MOTIVO

YEAR 05 M019 NOVEMBER 2017 - JANUARY 2018
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

MOTIVO

YEAR 05 M019
NOVEMBER 2017 - JANUARY 2018
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

KEYS TO HAPPINESS

เมื่อพูดถึง "ความรู้สึก" กับ "เวลา" ก็พลันให้นึกถึงเรื่อง "ความสุข" ตามมาด้วย เพราะทั้งสามสิ่งนี้มีความเกี่ยวพันและเชื่อมโยงถึงกันเสมอ ความรู้สึกกับเวลา อาจเปรียบเหมือนกุญแจดอกสำคัญ ที่จะช่วยปลดล็อกประตูให้เปิดออก และนำพาเราไปพบกับความสุขที่รออยู่อีกฟากฝั่งหนึ่งของประตูก็ได้ ซึ่งการค้นหากุญแจเหล่านั้นไม่ใช่เรื่องยากเลย แค่ลองปรับพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิต ก็จะพบกับกุญแจแต่ละดอกที่จะนำพาไปพบกับความสุขแล้ว

นอกเหนือจากการค้นหากุญแจแห่งความสุขแล้ว นิตยสาร MOTIVO ฉบับนี้ยังมีเนื้อหาสาระอีกหลากหลายเรื่องราวที่น่าสนใจ อาทิ เรื่องราวสุขภาพในคอลัมน์ Be Healthy ที่นำเสนอให้รู้จักกับโรคอุโมงค์ข้อมือ ไปจนถึงคอลัมน์ Best Day Out เพื่อเป็นทางเลือกในการวางแผน หรือจัดตารางเวลาท่องเที่ยว รวมถึงคอลัมน์ Gourmet ที่มาแนะนำอาหารคลีน ที่มีความแซ่บถูกใจ และคอลัมน์ DIY กับไอเดียการทำโคมไฟสวยๆ สำหรับแต่งบ้าน

พร้อมกับการเติมเต็มความสุขด้วยคอลัมน์ Tips & Tricks ที่นำเสนอข้อแนะนำดีๆ จากเว็บไซต์ www.lh.co.th และที่พลาดไม่ได้เลยคือ คอลัมน์ Exclusive Interview ที่นำเสนอวิสัยทัศน์และประสบการณ์ของผู้บริหารฝ่ายบริการและลูกค้าสัมพันธ์ กับการทำงานด้านบริการ และการดูแลความปลอดภัยภายในโครงการที่พักอาศัยอย่างเป็นระบบและมีระเบียบ ที่มุ่งหมายให้ทุกคนในโครงการอยู่อย่างมีความสุข ขณะเดียวกันยังจะได้รับทราบความประทับใจของลูกบ้าน ที่มีต่อโครงการแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จากงานบริการและการดูแลรักษาความปลอดภัยอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ยังมีเรื่องราวหลากสาระความรู้เกี่ยวกับบ้านอีกมากมาย ที่ทางแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้เตรียมไว้ให้กับทุกคนได้อ่านและเก็บเป็นความรู้ ก่อนนำไปปรับใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวันและไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน โดยสามารถคลิกเข้าไปดูได้ที่ www.lh.co.th ซึ่งดีไซน์เว็บไซต์ใหม่ ด้วยแนวคิดการออกแบบให้ใช้งานง่ายบนสมาร์ทโฟน และสร้างประสบการณ์ของผู้เข้าเยี่ยมชมเว็บไซต์ให้เกิดความประทับใจ แล้วคุณจะรู้ถึงความสำคัญของบ้านในแบบที่ไม่เคยรู้มาก่อน

บรรณาธิการ

www.lh.co.th/contactus
@landandhouses
www.facebook.com/landandhouses
www.instagram.com/lhhome
1198

CONTENTS
November 2017 - January 2018

04 Keys to Happiness

08 Home Gadget
TECHNOLOGY FOR PETS

09 Tips & Tricks
LH LIVING TIPS
ถอดรหัสค่า IP
เรื่องต้องรู้ก่อนซื้อหลอดไฟ

10 Be Healthy
CARPAL TUNNEL SYNDROME
กลุ่มอาการอุโมงค์ข้อมือ
เหตุจากใช้งานข้อมือหนักเกินไป

12 DIY
DOILY LAMP
โคมไฟจากผ้าลูกไม้

14 Exclusive Interview
SMILE - SMART - SMOOTH
หัวใจหลักบริการหลังการขาย

18 Metro Focus
TAO POON - BANG SUE
CONNECTION ROUTE

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone
HAPPY ACTIVITY FOR FAMILY

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone
HAPPY MEAL

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone
MAKE A SURPRISE

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone
TO MAKE EXTRA INCOME

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out
PASSION OF FLOWERS
ชมพันธุ์ไม้-ดอกไม้ ทั่วไทย
เพลินตาเพลินใจ รับปีใหม่

48 L&H Highlights
- THE BANGKOK THONGLOR
  ที่บางที่...บอกคุณค่าได้ไม่รู้จบ

49 L&H Highlights
- THE KEY SATHORN - CHAROENRAJ
  GRAND OPENING IN SEASON
  GREETING

50 L&H Highlights
- สีวลี อยุธยา 2
  ที่สุดของชีวิต หนึ่งเดียวในอยุธยา

51 L&H Highlights
- มัณฑนา นครปฐม
  คุณภาพชีวิตที่แท้จริง ของวันนี้และอนาคต

52 Dining Delight
THE STEAK GARAGE
สเต็กอร่อย...ได้สุขภาพดี

53 Gourmet
HEALTHY MENU
เปาะเปี๊ยะสด รสแซ่บ

54 My Best Friend
SCOTTISH FOLD
เจ้าแมวหูพับ น่ารักและน่ากอด

55 Calendar
SHOPPING TIME

56 Fresh Idea
UPCYCLED BIKE
เปลี่ยนจักรยานคันเก่าเป็นเฟอร์นิเจอร์สวย

58 Library
KEY TO KNOWLEDGE

59 More Than Words

KEYS TO HAPPINESS

" The key to happiness is not to make yourself into a different person; it is to let yourself be even more of who you really are. "

Robert Holden

กุญแจแห่งความสุข อาจมองไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่เมื่อใช้หัวใจสัมผัสแล้วก็สามารถรับรู้ได้ว่ากุญแจที่ว่านี้ ล้วนวางอยู่รายรอบตัวของเรา เพียงแต่เราไม่เคยหยิบกุญแจดอกนั้นออกมาไขประตูเปิดออกไปยังอีกฟากฝั่งหนึ่ง เพื่อพบกับความสุขที่รออยู่ สำหรับจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เราทุกคนสามารถหยิบกุญแจความสุขขึ้นมาได้นั้น ไม่ใช่เรื่องยากนัก แค่ทำสิ่งเหล่านี้ด้วยหัวใจก็เพียงพอ

การทำเพื่อคนอื่น

การดูแลใส่ใจผู้คนที่อยู่รอบข้าง ถือเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานเพื่อสร้างความสุขให้กับเรา ซึ่งการช่วยเหลือผู้อื่นไม่ได้เป็นแค่การกระทำความดีหรือสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับคนอื่นเท่านั้น แต่นั่นยังทำให้เรามีความสุขมากขึ้นไปพร้อม ๆ กับการมีสุขภาพที่ดีด้วย การทำเพื่อผู้อื่นก็เปรียบเสมือนการให้ ที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้แนบแน่นยิ่งขึ้น รวมถึงยังก่อให้เกิดสังคมที่มีความสุขสำหรับทุกคน ซึ่งการช่วยเหลือคนอื่นนั้นอาจไม่ใช่แค่การให้เงิน แต่เราสามารถให้ได้ทั้งเรื่องของเวลา ความคิด และพละกำลัง ดังนั้นหากใครอยากมีความสุข ก็ต้องทำสิ่งดี ๆ เพื่อสร้างความสุขให้กับตัวเอง

สร้างความสัมพันธ์กับคนรอบตัว

การสร้างความสัมพันธ์ คือส่วนสำคัญที่จะเป็นตัวสร้างความสุขขึ้นมา ใครก็ตามที่มีการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอย่างเหนียวแน่น

และแผ่กว้างในสังคม จะช่วยให้เกิดความสุข มีสุขภาพดี และชีวิตที่ยืนยาว ซึ่งความสัมพันธ์ที่แนบแน่นกับครอบครัวและเพื่อนฝูง จะทำให้เราได้มาซึ่งความรัก การสนับสนุน และยังเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น เช่นเดียวกับการสร้างความสัมพันธ์ในวงกว้าง ก็จะนำมาซึ่งความรู้สึกได้เข้าไปมีส่วนร่วมเป็นหนึ่งเดียวกัน และสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงทำให้ความสัมพันธ์ของเรากับคนรอบตัวแข็งแกร่งขึ้น แต่ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับคนอื่นๆ ไปพร้อมกันด้วย โดยทั้งหมดอยู่ภายใต้เงื่อนไขของความสุขนั่นเอง

การดูแลสุขภาพร่างกาย

ร่างกาย และจิตใจ เป็นสิ่งที่ถูกเชื่อมโยงเข้าไว้ด้วยกัน การทำให้จิตใจเกิดความสดชื่นมีชีวิตชีวาไม่เพียงแค่ทำให้เกิดความสุขเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ร่างกายเกิดความกระปรี้กระเปร่าขึ้นด้วย ขณะเดียวกันยังเป็นการปรับอารมณ์ของเราให้ดีขึ้น และนำพาเราออกจากภาวะความซึมเศร้า วิธีการดูแลร่างกายให้แข็งแรง อาจไม่จำเป็นต้องวิ่งมาราธอน แต่สามารถทำในสิ่งง่ายๆ ที่ทำกันได้ทั่วไปในแต่ละวันเพื่อกระตุ้นความกระปรี้กระเปร่า และไม่จำเป็นต้องพึ่งพาเทคโนโลยีใดๆ เข้ามาช่วย แค่ก้าวขาออกไปนอกบ้านรับความสดชื่น รวมถึงเราเองจะต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย

ใช้ชีวิตอย่างมีสติ

เคยรู้สึกอยากให้มีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตบ้างหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ก็บอกได้เลยว่าสิ่งดีๆ เหล่านั้นก็มาอยู่ตรงหน้าเราแล้ว เพียงแค่หยุด และหันมาสนใจเรียนรู้การใช้สติอย่างลึกซึ้ง อันนำมาซึ่งความอัศจรรย์ที่จะสร้างความผาสุกให้เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา เช่นในทุกเช้าเราอาจใช้วิธีเดินไปทำงาน แทนความรีบเร่งเพื่อให้ถึงที่ทำงานเร็วขึ้น เพราะบนเส้นทางที่เราเดิน อาจจะพบหรือเจอเรื่องดีๆ ก็ได้ เช่น อาหารอร่อย หรือได้สร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเพิ่มขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้เรามีเวลามากเพียงพอที่จะปรับความรู้สึกของตัวเราเอง และหยุดจมอยู่กับความคิดในอดีต หรือวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งจะทำให้เราได้รับประโยชน์มากขึ้นในทุกๆ วัน

ค้นหาและเรียนรู้สิ่งใหม่

การเรียนรู้ย่อมส่งผลให้เกิดความคิดเชิงบวก ที่จะทำให้เราได้ค้นพบไอเดียใหม่ๆ และสร้างความกระตือรือร้นกับการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม และเพิ่มความมั่นใจให้ตัวเองมากขึ้น ในวันนี้มีหลากหลายวิธีการที่จะทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มเติมเข้ามาในชีวิต และความรู้ใหม่เหล่านั้นไม่ได้เพียงแค่ทำให้ตัวของเรามีคุณวุฒิเพิ่มขึ้น ทว่า เรายังสามารถแบ่งปันทักษะความรู้ทั้งหมดให้กับเพื่อนๆ ได้อีกด้วย เช่นการเข้าร่วมสโมสร การเรียนร้องเพลง การเล่นกีฬาชนิดใหม่ที่ยังไม่เคยเล่นมาก่อน เป็นต้น

ตั้งเป้าหมายในชีวิต

ความรู้สึกหรือมีมุมมองที่ดีกับภาพอนาคต คืออีกสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรามีความสุข เพราะเราทุกคนต่างก็จำเป็นต้องมีเป้าหมายในอนาคตให้กับตัวเองทั้งสิ้น ซึ่งก็ถือเป็นความท้าทายที่ดีในการกระตุ้นให้เรามีพลังเดินไปยังเป้าหมายนั้นๆ แต่ทั้งนี้เป้าหมายที่ว่าจะต้องสามารถทำได้จริงด้วย เพราะถ้าสิ่งที่เราฝันไว้ยากที่จะทำให้เป็นจริงได้ ก็อาจกลายเป็นความกดดันที่ทำให้เราเครียดขึ้นได้ ในทางกลับกันหากเราตั้งเป้าหมายในชีวิตที่สามารถเกิดขึ้นจริงได้ และเมื่อเราทำได้สำเร็จ เราก็จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจกับความสำเร็จที่ได้รับไปด้วย

ยอมรับความเป็นตัวตน

ย่อมรู้กันดีอยู่แล้วว่า ในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบที่สุด แต่บ่อยครั้งที่เรามักจะเปรียบเทียบตัวของเรากับคนอื่นอยู่เสมอ และไม่ยอมรับความบกพร่องในตัวของเรา ซึ่งนั่นก็ทำให้ตัวเรายากที่จะพบกับความสุขได้ ดังนั้นการเรียนรู้เพื่อยอมรับตัวตนที่เป็นอยู่ อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ กับตัวเราเอง แม้บางครั้งเราอาจจะทำอะไรผิดพลาดไปบ้างก็ตาม ในขณะเดียวกันยังทำให้เรารู้จักการใช้ชีวิตที่มีความยืดหยุ่นมากขึ้น และไม่ใช่แค่การรู้จักยอมรับในความเป็นตัวเราเองอย่างดีเท่านั้น แต่ยังสอนให้เรารู้จักยอมรับความเป็นตัวตนของคนรอบข้างอีกด้วย

เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ใหญ่กว่า

บุคคลที่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตแล้ว ย่อมถือเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง และการวางเป้าหมายเส้นทางชีวิตนั้นยังช่วยลดภาวะความตึงเครียด ตลอดจนภาวะซึมเศร้าในตัวให้ลดลงด้วย ซึ่งการค้นหาเป้าหมายของชีวิตไม่ใช่เรื่องยากนัก แค่การได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับกลุ่มคน เช่น การร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาในวันสำคัญกับสมาชิกในครอบครัว หรือการทำงานเป็นจิตอาสาร่วมกับเพื่อนๆ ในที่ทำงานและคนในสังคม ที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม ซึ่งบางครั้งคำตอบการค้นหาเป้าหมายการดำเนินชีวิตของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปในท้ายสุดก็ตาม แต่สิ่งสำคัญคือทุกคนต่างบรรลุเป้าหมายเดียวกัน ที่ได้เป็นส่วนเล็กๆ ในงานใหญ่ที่เกินกว่าตัวของเราจะทำเองได้เพียงลำพัง

...วันนี้คุณพบกับกุญแจความสุขที่วางอยู่ข้างตัวคุณหรือยัง...

TECHNOLOGY FOR PETS

ปัจจุบัน อุปกรณ์ไฮเทคไม่ได้สร้างขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับคนเท่านั้น แต่ยังถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นอุปกรณ์ป้องกันสัตว์เลี้ยงแสนรักไม่ให้เกิดอันตราย รวมถึงเป็นอุปกรณ์เชื่อมต่อความผูกพันระหว่างคนกับสัตว์เลี้ยงได้อีกด้วย

01 GIBI Pet Locator

เรียกง่ายๆ ว่า ปลอกคอติดตามสัตว์เลี้ยง ที่สามารถบอกให้เจ้าของรู้ว่าสมาชิกตัวน้อย ไม่ว่าจะสุนัขหรือแมว แอบหนีไปวิ่งซนเล่นนอกบ้านตรงไหน เพราะอุปกรณ์ชิ้นนี้สามารถเชื่อมต่อเข้ากับระบบออนไลน์ทั้งโทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์เพื่อค้นหาเจ้าสี่ขาตัวน้อยว่าอยู่บริเวณใด ซึ่งอุปกรณ์ชิ้นนี้สามารถทำงานควบคู่กับกูเกิลแมพ และหากสัตว์เลี้ยงวิ่งออกไปจากโซนความปลอดภัยที่กำหนดไว้ อุปกรณ์ก็จะส่งข้อความไปยังอีเมล์หรือโทรศัพท์มือถือแบบเรียลไทม์ทันที สำหรับราคาของอุปกรณ์ชิ้นนี้ อยู่ที่ 99.99 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 3,322 บาท

02 Halo Mini Dog Collar

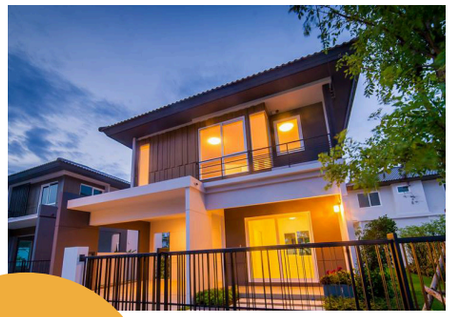
ปลอกคอสุนัขเรืองแสง เป็นอีกอุปกรณ์ไฮเทคที่ประดิษฐ์ขึ้นมาเพื่อให้เจ้าของสามารถมองเห็นสุนัขของตัวเองในที่มืดหรือเวลากลางคืนได้ง่าย ไม่เพียงเท่านั้น บางคนที่ไม่มีเวลาพาสุนัขออกมาวิ่งเล่นนอกบ้านในเวลากลางวัน อาจจะใช้อุปกรณ์ชิ้นนี้สวมให้สุนัขก่อนพาเจ้าสี่ขาออกไปเดินเล่นยามค่ำคืนก็ได้ เพื่อป้องกันไม่ให้สุนัขถูกรถชน โดยปลอกคอเรืองแสง Halo Mini Dog Collar นี้ มีสีให้เลือกตามความชอบ อาทิ สีฟ้า สีเขียว สีม่วง สีแดง ฯลฯ สำหรับราคาของอุปกรณ์ชิ้นนี้เพียง 35 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 1,160 บาท

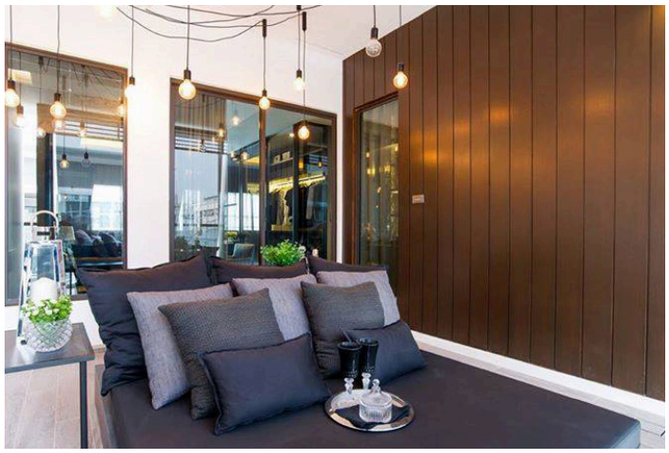
03 Dyson Groom

เป็นอุปกรณ์ที่จะมาช่วยดูแลสุขภาพให้กับสุนัขและแมวได้เป็นอย่างดี โดยหน้าที่สำคัญของอุปกรณ์ไฮเทคชิ้นนี้จะช่วยดูดและกำจัดขนที่หลุดร่วงแล้วของสุนัขและแมวออกจากตัว ก่อนที่ขนดังกล่าวจะไปติดตามเบาะที่นั่ง พรม หรือแม้แต่เสื้อผ้าของคนในบ้าน ถือเป็นอีกหนึ่งวิธีในการจัดการกับปัญหาขนของสุนัขได้อย่างดีที่สุด และยังทำให้เจ้าของสุนัขหรือแมว ไม่ต้องกังวลใจกับปัญหาการฟุ้งกระจายของขนสัตว์เลี้ยงภายในบ้าน ราคาของอุปกรณ์ดูดกำจัดขนชิ้นนี้อยู่ที่ 39.99 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 1,330 บาท

04 Dual Dog Leash

ใครเลี้ยงสุนัข 2 ตัว จะรู้ดีว่าเวลาจูงเจ้าสี่ขาออกไปเดินเล่นนอกบ้านพร้อมกัน ช่างเป็นเรื่องน่ารำคาญใจเสียเหลือเกิน เพราะมักเกิดปัญหาเชือกจูงสุนัขพันกัน แต่หากมีอุปกรณ์ชิ้นนี้แล้ว ปัญหาดังกล่าวก็จะหมดไปอย่างสิ้นเชิง เพราะอุปกรณ์ชิ้นนี้ได้รับการออกแบบมาเป็นพิเศษ และไม่ว่าสุนัข 2 ตัวจะวิ่งสลับกันไปมาอย่างไร ก็ไม่มีทางที่เชือกจะพันกันวุ่นวายแน่นอน ที่สำคัญยังทำให้เจ้าของรู้สึกสนุกและอยากจะพาสุนัขออกมาวิ่งเล่นด้วยกันตลอด ราคาของเชือกจูงพิเศษนี้ อยู่ที่ 99.99 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 3,322 บาท





LH LIVING TIPS

ถอดรหัสค่า IP เรื่องต้องรู้ ก่อนซื้อหลอดไฟ

เคล็ดลับเรื่องบ้าน ไม่ใช่แค่ช่วยเติมเต็มความรู้ในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ของบ้าน ทว่ายังทำให้เข้าใจและรู้จักเลือกใช้ของอย่างถูกต้องเหมาะสม และคุ้มค่าที่สุด ซึ่งหนึ่งในเคล็ดลับที่นำมาบอกเล่าคือ "การเลือกซื้อหลอดไฟฟ้า" ที่หลายคนเข้าใจผิดมาตลอดว่า รู้แค่ "สีของแสง" และ "กำลังวัตต์" ก็พอแล้ว แต่ในความจริง เราทุกคนควรรู้เรื่องค่า "IP" ด้วย แต่ค่าที่ว่านี้คืออะไร และสำคัญอย่างไร ไปดูคำตอบกัน

"IP" หรือเรียกชื่อเต็มว่า "Ingress Protection Ratings" เป็นค่ามาตรฐานสำหรับการป้องกันอุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ เช่น หลอดไฟฟ้า ซึ่งตามปกติแล้วค่ามาตรฐานนี้จะถูกระบุอยู่ข้างกล่องหรือบนตัวผลิตภัณฑ์ โดยมีการแทนค่าด้วยสัญลักษณ์ IPxy ซึ่งในส่วนของ "xy" คือรหัส (Code) ที่จะถูกแทนด้วยตัวเลขที่แตกต่างกันไปตามคุณสมบัติที่มี สามารถอธิบายได้ดังนี้

"x" เป็นตัวเลขหลักแรก หมายถึง ค่าการป้องกันอนุภาคของแข็ง (Solid Particle Protection) ไม่ให้เข้ามาภายในหลอดไฟฟ้า เช่น ฝุ่นละอองต่างๆ ซึ่งตัวเลขหลักแรกจะมีตั้งแต่ 0-6 ยิ่งตัวเลขสูงมากเท่าไร ก็จะสามารถป้องกันอนุภาคของแข็งได้มากขึ้น แต่ค่าป้องกันนี้เป็นคนละตัวกับการป้องกันแรงกระแทกและรอยขีดข่วน

"y" ถัดมาจะแทนค่าตัวเลขหลักที่สอง หมายถึง ค่ามาตรฐานป้องกันของเหลวพวกน้ำแทรกซึม (Liquid Ingress Protection) เข้าไปภายในหลอดไฟฟ้า โดยค่าป้องกันหลักนี้มีตั้งแต่0-8 ยิ่งค่าตัวเลขสูงมากขึ้นเท่าไร หลอดไฟฟ้านั้นๆ ก็จะป้องกันน้ำได้ดี

สำหรับการเลือกซื้อหลอดไฟฟ้า ถ้านำมาใช้ภายในบ้านซึ่งอยู่ในพื้นที่ร่มและมีการทำความสะอาดอยู่เสมอ ค่า IP อาจไม่มีปัญหาอะไร แต่หากซื้อเพื่อนำไปติดตั้งหรือใช้งานกลางแจ้ง อาจประสบกับปัญหา แดด ลม ฝน และฝุ่นละออง จึงอยากแนะนำว่าควรเลือกซื้อหลอดไฟฟ้าที่มีค่า IP65 ขึ้นไป ส่วนหากนำมาใช้บริเวณชานบ้าน หรือบริเวณกึ่งเอาต์ดอร์ ควรเลือกซื้อหลอดไฟฟ้าที่มีค่า IP44 เป็นอย่างต่ำ

หลังจากที่ได้รู้จักกับค่า IP กันแล้ว หากต้องเลือกซื้อหลอดไฟฟ้ามาใช้ครั้งต่อไป ก็อย่าลืมมองดูค่า IP ก่อนซื้อ เพื่อให้ตรงกับการใช้งานตามพื้นที่ของบ้านและการใช้งานของหลอดไฟฟ้าให้มีประสิทธิภาพสูงสุดด้วย

อ่านเรื่องราวดีๆ ใน LH Living Tips หมวดเนื้อหาใหม่ล่าสุดของเว็บไซต์แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เพิ่มเติมได้ที่ www.lh.co.th/th/lh-living-concept/living

ขอบคุณภาพสวย ๆ จากโครงการบ้านพฤกษ์ลดา / ทาวน์โฮม The Landmark เอกมัย-รามอินทรา / บ้าน Villaggio / ทาวน์โฮม indy / บ้านชัยพฤกษ์

CARPAL TUNNEL SYNDROME

กลุ่มอาการอุโมงค์ข้อมือ เหตุจากใช้งานข้อมือหนักเกินไป

ก่อนจะไปรู้จักกับกลุ่มอาการอุโมงค์ข้อมือ (Carpal Tunnel Syndrome) มาทำความรู้จัก "อุโมงค์ข้อมือ" กันก่อนว่าคืออะไร ซึ่งจริงๆ แล้ว อุโมงค์ข้อมือก็คือ ปลอกเอ็นที่ขึงผ่านเข้าไปในข้อมือในรูปแบบเดียวกับท่อน้ำ มีกล้ามเนื้อจากแขนและเส้นเลือด เส้นประสาทวางตัวอยู่รวมกันเป็นจุดอย่างหลวมๆ ทำให้เราสามารถขยับมือและนิ้วได้อย่างสะดวก

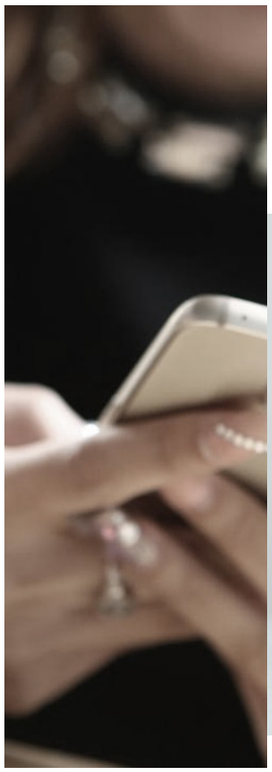
ทว่า เมื่อไรที่มีอาการบวมหรือเกิดแรงดันมากเกินไปในปลอกเอ็น ก็จะทำให้เส้นเลือดและเส้นประสาทภายในไหลเวียนไม่สะดวก ยิ่งเซลล์เนื้อเยื่อในบริเวณดังกล่าวตายลง ก็จะกลายเป็นอาการอักเสบ ส่งผลให้การทำงานของเส้นประสาทลดลง จนเกิดอาการมือชา ปวดเส้นเอ็นในข้อมือ และไม่สามารถขยับมือได้เป็นปกติ อาการที่เกิดขึ้นนี้จึงถูกเรียกว่า "กลุ่มอาการอุโมงค์ข้อมือ" หรือ "อาการเส้นประสาทข้อมือถูกกดทับ"

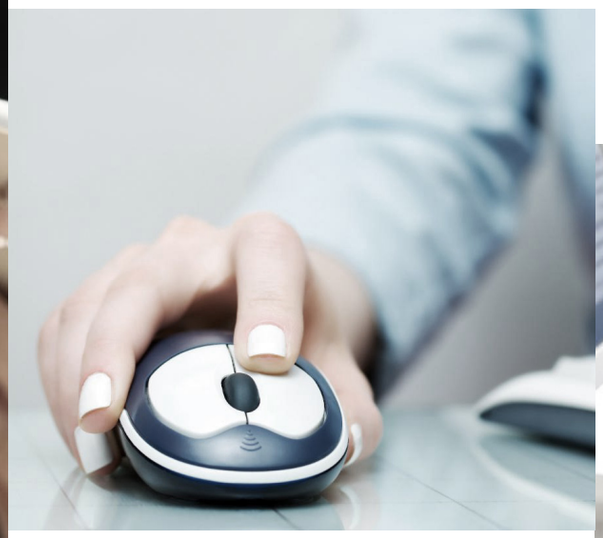
สาเหตุของอาการ

ส่วนสาเหตุของอาการนี้ มักเกิดขึ้นจากการใช้งานข้อมือที่มากเกิน หรือมีการเคลื่อนไหวข้อมือซ้ำๆ เป็นเวลานาน เช่น แม่บ้านอาจใช้แรงข้อมือในการบิดผ้าที่มีความหนา กรรมกร ผู้ใช้แรงงานที่มักจะใช้ข้อมือหิ้วถังปูนที่มีน้ำหนักอยู่เป็นประจำ หรือแม้แต่พนักงานออฟฟิศ ที่ต้องทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์และจับเมาส์เกือบทั้งวัน ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการที่ว่านี้ได้เหมือนกัน นอกจากนี้อาการดังกล่าวยังสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน รูมาตอยด์ ไทรอยด์ รวมถึงหญิงตั้งครรภ์ที่เกิดอาการบวมน้ำด้วย แม้กระทั่งผู้ที่เคยได้รับอุบัติเหตุรุนแรงจนส่งผลกระทบกับข้อมือจนเกิดแผลเป็น หรือกระดูกกดทับในช่องข้อมือ ก็มีโอกาสเกิดอาการดังกล่าวได้เช่นกัน

การรักษา

การรักษาอาการอุโมงค์ข้อมือ หรืออาการเส้นประสาทข้อมือถูกกดทับ มีอยู่หลายวิธี ตั้งแต่การรักษาด้วยยารับประทาน ซึ่งมักจะใช้ได้ดีในผู้ป่วยระยะเริ่มแรก หรือผู้ป่วยที่ไม่มีปัญหาอาการ





เส้นประสาทตึงตัว หรือเคยมีประวัติการระคายเคืองที่เกี่ยวกับเส้นประสาทบริเวณอื่นๆ โดยยารับประทานที่ใช้ ก็จะอยู่ในกลุ่มยาลดอาการอักเสบและการบวมของเนื้อเยื่อ นอกจากนี้ก็มีวิธีรักษาด้วยการฉีดยากลุ่ม "สเตียรอยด์" ที่ช่วยลดการอักเสบของเนื้อเยื่อแบบเฉียบพลัน ส่งผลให้อาการบวมในข้อมือลดลง แต่ยาฉีดประเภทนี้ อาจส่งผลข้างเคียงกับผู้ป่วย ดังนั้นแพทย์จะฉีดยาเท่าที่จำเป็น และไม่ฉีดให้ผู้ป่วยซ้ำมากจนเกินไป กายภาพบำบัดก็เป็นอีกหนึ่งวิธีการรักษาตามสภาพอาการที่ถูกตรวจพบ เช่น หากมีอาการบวมของข้อมือ ก็จะใช้การประคบร้อน-เย็น ในการบำบัด เช่นเดียวกับการใช้คลื่นเสียง (Ultrasound Treatment) ก็สามารถรักษาได้เช่นกัน และยังเป็นการเร่งกระบวนการซ่อมแซมของเนื้อเยื่อให้เร็วขึ้น หรือแม้แต่การรักษาด้วยมืออย่างการจัด การดัดข้อต่อและการนวด ก็นำมาใช้บำบัดอาการดังกล่าวได้ด้วย แต่ทั้งหมดต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของนักกายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญ กระนั้นก็ตาม หากรักษาด้วยวิธีข้างต้นแล้วยังไม่หาย หรือมีอาการรุนแรงมากขึ้น การผ่าตัด อาจเป็นวิธีรักษาในขั้นตอนสุดท้ายในการรักษา โดยผู้ป่วยที่เข้าข่ายการรักษาด้วยวิธีนี้ คือผู้ป่วยที่สูญเสียความรู้สึกปลายนิ้วมือ หรือกล้ามเนื้อมือฝ่อลีบมากแล้ว

แนวทางการป้องกัน

จากข้อมูลข้างต้น แนวทางป้องกันที่ดีที่สุดก็คือ ลดการใช้งานข้อมือจากที่หนักให้เบาลง รวมถึงการปรับท่าทำงานของมือให้เหมาะสม โดยเฉพาะคนที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ต้องปรับเก้าอี้และโต๊ะทำงานให้สูงพอเหมาะ ขณะเดียวกัน ระหว่างการทำงานก็ควรหาที่วางพักมือมาใช้หรือการเลือกเมาส์ที่ขนาดใหญ่พอดีมือ เพราะจะได้ไม่ต้องเกร็งข้อมือเป็นเวลานาน ควรหยุดพักมือเป็นช่วงๆ สะบัดมือและบีบนวดมือบ้าง เช่นเดียวกับผู้ใช้แรงงานหรือแม่บ้านที่ต้องใช้มือหิ้วของหนัก ควรลดน้ำหนักของสิ่งของที่จะยกหรือหิ้ว และควรใช้สองมือสลับกันหิ้วหรือยกของ ต้องหยุดพักข้อมือเป็นระยะ ซึ่งอาการที่ว่านี้หากเป็นในระยะเริ่มแรก ก็สามารถรักษาได้ด้วยตัวเองและหายเองได้ แต่หากมีอาการเรื้อรังและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

DOILY LAMP
โคมไฟจากผ้าลูกไม้

ในช่วงส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ การตกแต่งบ้านหรือสถานที่เพื่อฉลองปาร์ตี้ เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่หลายคนพยายามคิดสร้างความแปลกใหม่ให้กับงานในรูปแบบที่ไม่ซ้ำใคร โคมไฟก็เช่นกัน และอาจเรียกได้ว่า เป็นอุปกรณ์ชิ้นสำคัญที่จะมาเปลี่ยนบรรยากาศงานปาร์ตี้เดิมๆ ให้กลายเป็นงานที่ดูสวยและหรูหราขึ้น และเพื่อให้บรรยากาศของงานปาร์ตี้ในปีนี้มีความหรูหรามากขึ้น จึงขอแนะนำวิธีประดิษฐ์ "โคมไฟลายลูกไม้" (Doily Lamp) ที่ใช้อุปกรณ์ง่ายๆ มาให้ลองทำกัน

วัสดุอุปกรณ์
- ผ้าลายลูกไม้ที่ชอบ หรือแผ่นผ้ารองจานลายลูกไม้
- ลูกโป่ง
- กาวลาเท็กซ์
- ชุดอุปกรณ์โคมไฟ (หลอดไฟเล็ก ขั้วหลอด สายไฟ ปลอกสายไฟ)
- เชือก

วิธีทำ

• เป่าลูกโป่งให้ได้ขนาดของโคมไฟที่ต้องการ แล้วมัดให้แน่น

• นำผ้าลูกไม้หรือแผ่นผ้ารองจานลายลูกไม้ มาตัดตามลายดอกไม้ให้ได้ทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ กะจำนวนชิ้นของผ้าให้พอดีกับขนาดของลูกโป่งที่เป่ารอไว้

• เมื่อได้จำนวนดอกไม้จากผ้าลายลูกไม้ตามที่ต้องการแล้ว ให้นำผ้าเหล่านั้นมาทาด้วยกาวลาเท็กซ์ให้ทั่วทั้งลายดอกให้ครบทุกชิ้น แล้วผึ่งไว้ให้กาวแห้งพอหมาดๆ

• นำแผ่นลายดอกไม้แต่ละชิ้นที่ทากาวแล้ว มาปะติดกับลูกโป่งทีละชิ้นจนรอบลูกโป่ง โดยให้เหลือช่องว่างบริเวณปากลูกโป่งสำหรับทำช่องใส่หลอดไฟ

• ผึ่งลูกโป่งที่แปะติดลูกไม้ให้แห้งสนิท แล้วตรวจดูว่าลูกไม้แต่ละชิ้นประกบติดสนิทเข้ากันเป็นอย่างดีแล้ว จึงใช้เข็มทิ่มลูกโป่งให้แตก ก่อนนำเศษลูกโป่งออกจากภายในช่องว่างด้านในของทรงกลมลายลูกไม้

• ติดตั้งอุปกรณ์หลอดไฟเข้าไปภายในทรงกลมลายลูกไม้ จากนั้นนำเชือกมาร้อยบริเวณปากโคมไฟ เพื่อทำเป็นเชือกแขวนโคมไฟ เพียงเท่านี้ ก็จะได้โคมไฟสวยๆ ที่สร้างบรรยากาศความหรูหราให้กับงานปาร์ตี้แล้ว

Tips

• เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของโคมไฟ หลังจากที่ดึงเศษลูกโป่งที่เจาะให้แตกออกหมดแล้ว อาจใช้สเปรย์กาวพ่นให้ทั่ว แล้วผึ่งให้แห้งอีกครั้ง ก็จะได้โคมไฟทรงกลมที่มีความแข็งแรงทนทานมากขึ้น

• หากต้องการให้โคมไฟที่นำมาประดับมีสีสันมากขึ้น ก็สามารถใช้หลอดไฟ LED สีสันต่างๆ แทนหลอดไฟแสงสีขาวปกติก็ได้ ก็จะทำให้บรรยากาศดูมีสีสันมากขึ้น

คุณสมเกียรติ ยินดีสมปอง ผู้จัดการฝ่ายบริการและลูกค้าสัมพันธ์

SMILE-SMART-SMOOTH
หัวใจหลักบริการหลังการขาย

หนึ่งในความสำเร็จที่สร้างชื่อเสียงให้กับธุรกิจโครงการที่อยู่อาศัยของบริษัท แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จำกัด (มหาชน) มานานนับทศวรรษ จนเรียกได้ว่า เป็นจุดเด่นของภาพลักษณ์ที่ทุกคนพูดถึงในการเลือกที่อยู่อาศัย ซึ่งภาพลักษณ์ที่ว่านั้นคือการให้บริการ และการดูแลรักษาความปลอดภัย ที่ยึดหลักการสร้างความสุข และความอบอุ่นให้กับลูกบ้านทุกคนในโครงการ

"การบริการหลังการขาย" เป็นหนึ่งในพันธกิจสำคัญที่ตอกย้ำภาพลักษณ์ความเป็น แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ในฐานะของผู้นำธุรกิจโครงการที่อยู่อาศัย ซึ่งเล็งเห็นความต้องการของลูกบ้าน รวมถึงการสร้างความอบอุ่น ความเชื่อมั่นและความสุข โดยคุณสมเกียรติ ยินดีสมปอง ผู้จัดการฝ่ายบริการและลูกค้าสัมพันธ์ บริษัท แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จำกัด (มหาชน) ที่มีประสบการณ์ทำงานมาเกือบ 30 ปี อธิบายถึงแนวคิดของงานฝ่ายบริการและลูกค้าสัมพันธ์ว่า วันนี้งานบริการและการรักษาความปลอดภัยได้กลายเป็นภาพลักษณ์และโลโก้ของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ไปแล้ว "เวลาลูกบ้านพูดถึงโครงการที่อยู่อาศัยของเรา ทุกคนจะนึกถึงการบริการหลังการขาย ซึ่งผมขอใช้คำ 3 คำคือ Smile Smart และ Smooth ที่จะทำให้ลูกค้าสัมผัสความประทับใจได้ตั้งแต่หน้าประตูทางเข้าโครงการที่จะมองเห็นรอยยิ้มของ รปภ. และเจ้าหน้าที่ทุกคนในโครงการ ที่มาพร้อมกับการแต่งกายอย่างมีระเบียบวินัยตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า และแยกประเภทตามหน้าที่ของแต่ละแผนก"

"นอกจากนี้ เรายังมีทีมบริการที่มีการทำงานชัดเจนทุกโครงการทั้งกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ในรูปแบบ One Stop Service ผ่านบริการ Service Center (โทร 1198 กด 2) ศูนย์บริการที่ให้บริการลูกค้าอย่างเบ็ดเสร็จในจุดเดียว ตั้งแต่การรับเรื่องร้องเรียนต่างๆ จนถึงการตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับบ้าน เป็นอีกหนึ่งเทคโนโลยี

ที่นำมาใช้รองรับความต้องการของลูกบ้าน หรือแม้แต่การดูแลความเป็นอยู่ของลูกบ้าน งานสาธารณูปโภคและความปลอดภัยภายในโครงการ ที่สำคัญทางฝ่ายบริการยังเน้นการทำงานที่เชื่อมโยงและประสานกันอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง ไปพร้อมๆ กับการจัดฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ รปภ. และอุปกรณ์ช่วยชีวิตให้อยู่ในสภาพดีเสมอ เพื่อให้งานบริการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด"

คุณสมเกียรติบอกด้วยว่า "งานบริการบางอย่างที่หลายคนมองว่าเป็นเรื่องเล็ก แต่แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ถือเป็นเรื่องใหญ่และจำเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการคัดเลือกคนเข้ามาทำหน้าที่ รปภ. จะต้องเป็นผู้ชายสัญชาติไทยทุกคน หรือแม้แต่การกำหนดสเป็กของรถจักรยานยนต์ที่ใช้ในโครงการ ต้องมีเครื่องยนต์ที่เงียบ มีความเร็วพอดีและไม่ก่อมลพิษรบกวนลูกบ้าน เช่นเดียวกับไฟไซเรนติดตั้งรถจักรยานยนต์สายตรวจ ก็ทำงานโดยไม่ส่งเสียงรบกวนในยามค่ำคืนเพื่อให้ลูกบ้านทุกคนนอนหลับเต็มอิ่ม นอกจากนี้เรายังมีบริการขนย้ายเข้าบ้านใหม่สำหรับลูกค้าที่ซื้อบ้านแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ โดยบริษัทขนย้ายบ้านมืออาชีพ ที่สร้างความประทับใจให้กับลูกค้ามาอย่างยาวนาน"

คุณสมเกียรติ เล่าถึงความภูมิใจกับงานบริการหลังการขายที่ไม่เคยลืมด้วยว่า "เหตุการณ์ที่ทำให้ผมรู้สึกประทับใจที่สุด ก็คงจะเป็นเมื่อครั้งที่เกิดน้ำท่วมใหญ่กรุงเทพฯ ปลายปี 2554 ตอนนั้นฝ่ายบริการของเราต้องลงพื้นที่ดูแลลูกบ้านทุกโครงการ รวมถึงช่วยเหลือโครงการที่ปิดการขายไปแล้วด้วย ถือเป็นการทำงานหนักมากครั้งหนึ่ง แม้บ้านในโครงการหลายหลังจะถูกน้ำท่วม และไม่มีลูกบ้านอยู่ก็ตาม ทีมบริการของเราก็ยังดูแลความปลอดภัยบ้านแต่ละหลังเป็นอย่างดี เรียกว่าไม่มีเหตุโจรกรรมเกิดขึ้นในโครงการของเราเลยแม้แต่รายเดียว

ขณะเดียวกันเรายังจัดบริการส่งอาหาร น้ำดื่มไปให้กับลูกบ้านที่ยังอยู่ในบ้านบางส่วน ตลอดจนให้บริการเรือรับส่ง เพื่ออำนวยความสะดวกการเข้าออกหมู่บ้านให้กับลูกบ้านจนสร้างความประทับใจให้กับทุกคน"

"สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้ อาจเรียกได้ว่าเป็นความมุ่งมั่นและตั้งใจของทีมงานฝ่ายบริการและลูกค้าสัมพันธ์เพื่อสร้างความสุขและความประทับใจให้กับลูกบ้านของ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้นอนหลับอย่างเต็มอิ่มก่อนที่จะตื่นขึ้นมาพร้อมกับรอยยิ้มในตอนเช้าอย่างมีความสุข" คุณสมเกียรติ ยินดีสมปอง พูดทิ้งท้ายไว้อย่างน่าประทับใจ ถือเป็นการตอกย้ำความตั้งใจในการทำงานของ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เพื่อสร้างรอยยิ้มแห่งความสุขให้ลูกบ้านในโครงการทุกคนด้วยหัวใจ

เพื่อย้ำถึงความใส่ใจในการดูแลลูกบ้านในโครงการอย่างดี ตามคำอธิบายของคุณสมเกียรติ ยินดีสมปอง ผู้จัดการฝ่ายบริการและลูกค้าสัมพันธ์ บริษัท แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จำกัด (มหาชน) ก็ต้องมาฟังเสียงจากลูกบ้านกันบ้าง เพื่อเป็นการยืนยันถึงความประทับใจของผู้อยู่อาศัยต่อการบริการหลังการขายในโครงการอย่างแท้จริง

คุณสิริธร กรีวงษ์ ลูกบ้านโครงการ LADAWAN พระราม 2

เริ่มต้นด้วยมุมมองของคุณสิริธร กรีวงษ์ นักธุรกิจอัญมณีและเครื่องประดับแบรนด์ MS. GEM by Siritorn เจ้าของคฤหาสน์หลังงามในโครงการ LADAWAN พระราม 2 ที่มาช่วยเติมเต็มความสุข ความสะดวกสบาย และยังช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับเธอและครอบครัวมากขึ้นในวันนี้

คุณสิริธรเล่าว่า "จุดเริ่มต้นที่ทำให้ตัดสินใจมาอยู่โครงการนี้ก็คือ ทำเลที่ตั้งของบ้านที่ทำให้สะดวกสบายกับการเดินทางไปทำงานของตัวเอง และที่นี่ก็อยู่ไม่ไกลจากโรงเรียนที่ลูก ๆ เรียนอยู่ หรือแม้แต่โรงพยาบาลก็อยู่ไม่ไกลจากบ้าน ก่อนหน้านี้พี่ไปดูมาแล้วหลายโครงการแต่ไม่ถูกใจ กระทั่งมองเห็นภาพบนป้ายโฆษณาของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ก็รู้สึกว่าน่าจะตรงใจเรามากที่สุด แต่ครั้งแรกที่จะมาดูบ้านตัวอย่างก็ไม่สามารถเข้ามาได้ เพราะ รปภ. แจ้งว่าจะต้องนัดล่วงหน้ากับทางโครงการก่อน พร้อมทั้งบอกขั้นตอนการทำนัดอย่างละเอียด ซึ่งตอนนั้นพี่เองก็ไม่เข้าใจและคิดว่าทำไมโครงการบ้านของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ถึงมีขั้นตอนที่ยุ่งยากจัง"

"กระทั่งซื้อและเข้ามาอยู่จริง ก็รู้ว่าการรักษาความปลอดภัยที่เข้มงวดตั้งแต่หน้าประตูโครงการ ทำให้พี่และครอบครัวมั่นใจว่าพวกเราทุกคนจะปลอดภัย และยังไม่ต้องกังวลใจเมื่อต้องปล่อยให้คุณแม่และคุณยายของพี่อยู่บ้านตามลำพังในช่วงกลางวัน หรือในทุกเช้าที่พี่ต้องพาคุณแม่และคุณยายออกไปใส่บาตรหน้าโครงการ ทาง รปภ. ก็จะบริการและดูแลอย่างดี ด้วยการเปิดประตูตอนหกโมงเช้าเป๊ะทุกวันด้วยรอยยิ้ม ที่สำคัญหากมีใครจะเข้ามาหาพี่หรือคนในบ้าน รปภ. หน้าโครงการก็จะสอบถามอย่างละเอียด และโทรศัพท์เข้ามาที่บ้านเพื่อสอบถาม และขออนุญาตว่าพี่จะให้เข้ามาพบได้หรือไม่ หากไม่อนุญาต ก็ไม่มีทางที่ใครจะเข้ามาในโครงการได้เลย"

"เช่นเดียวกับช่วงกลางคืน เราทุกคนในบ้านก็นอนหลับได้อย่างเต็มอิ่ม ไม่ต้องกังวล หรือระแวงเรื่องโจรกรรม เพราะที่นี่มีการตรวจยามรอบหมู่บ้านตลอดคืน และสิ่งที่ทำให้พี่เชื่อมั่นเรื่องการรักษาความปลอดภัยของที่นี่มากขึ้น คือทุกวันพี่จะเห็น รปภ. มารวมพลอยู่หน้าโครงการเพื่อออกกำลังกาย และฝึกทักษะการรักษาความปลอดภัย ถือเป็นการเตรียมความพร้อมการรักษาความปลอดภัยให้เต็มประสิทธิภาพและทันท่วงที"

นอกจากนี้ คุณสิริธรยังเล่าเพิ่มเติมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นหลังจากที่ได้มาอยู่ในโครงการอีกด้วยว่า "ทุกวันนี้พี่และครอบครัวมีความสุขมาก เพราะไม่ต้องเร่งรีบตื่นแต่เช้าเพื่อไปทำงาน เพราะบ้านของเราอยู่บนเส้นทางคมนาคมที่เชื่อมต่อไปยังจุดหมายปลายทางต่าง ๆ เช่นเดียวกับลูก ๆ ที่ไม่ต้องรีบลุกขึ้นจากเตียงเพื่อไปโรงเรียน และยังมีเวลาเหลือมากพอที่จะรับประทานอาหารเช้าที่บ้านก่อนไปเรียนหนังสือ หรือแม้แต่คุณแม่กับคุณยาย ที่บอกเป็นเสียงเดียวกันว่าหลังจากที่มาอยู่บ้านหลังนี้แล้ว ก็มีความสุขเหมือนกับอยู่ในรีสอร์ต และไม่อยากออกไปไหนอีกเลย"

ลูกบ้านอีกหนึ่งครอบครัวของโครงการแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ที่มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในงานบริการรักษาความปลอดภัยคือ พ.ต.อ.วีระวิทย์ วัจนะพุกกะ รองผู้บังคับการตำรวจตรวจคนเข้าเมือง 2 และ

พ.ต.อ.วีระวิทย์ วัจนะพุกกะ และภรรยาคือคุณอรณิช วัจนะพุกกะ จากโครงการบ้านนันทวัน บางนา กม.7

ภรรยาคือคุณอรณิช วัจนะพุกกะ จากโครงการบ้านนันทวัน บางนา กม.7 ซึ่งทั้งคู่เล่าว่า จริงๆ แล้วเพิ่งย้ายเข้ามาอยู่ได้เพียงแค่ 6 เดือนหลังจากที่ซื้อบ้านหลังนี้มาเกือบ 2 ปี และช่วงเวลาดังกล่าวก็ได้สัมผัสและเห็นการบริหารหลังการขายที่สร้างความประทับใจมาตลอด

พ.ต.อ.วีระวิทย์ เล่าว่า "ประเด็นแรกที่ตัดสินใจเลือกบ้านนันทวัน บางนา กม. 7 ก็เพราะว่าทำเลที่ตั้ง มีการคมนาคมที่สะดวกสบาย และรายล้อมด้วยห้างสรรพสินค้า โรงเรียน โรงพยาบาล รวมถึงสนามบิน ที่โยงไปถึงการเจริญเติบโตของพื้นที่ย่านนี้ในอนาคต ที่สำคัญผมและภรรยายังมองความเป็นแบรนด์ของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ที่ให้ความสำคัญเรื่องของการดูแลรักษาความปลอดภัยลูกบ้านทุกคนในโครงการ โดยมีการออกแบบไว้อย่างเป็นระบบ และมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ เช่นระบบสัญญาณเตือนภัย และหมายเลขโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อโดยตรงไปยังระบบความปลอดภัยไปยังป้อมยามด้านหน้าโครงการ ยิ่งไปกว่านั้น สัญญาณเตือนภัยนี้ยังเชื่อมโยงไปยังโทรศัพท์มือถือของเราเพื่อแจ้งเตือนให้รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นที่บ้านของเรา รวมถึงรู้ความคืบหน้าในการแก้ไขในแบบเรียลไทม์ ซึ่งผมถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ เพราะด้วยหน้าที่การงานของผมที่ต้องเดินทางไปต่างจังหวัดและต่างประเทศอยู่บ่อยครั้ง จึงมั่นใจว่าทางโครงการจะดูแลความปลอดภัยของทุกคนในครอบครัว ตลอดจนทรัพย์สินของมีค่าของเราไว้เป็นอย่างดี"

"ยิ่งไปกว่านั้น การบริการหลังการขายของที่นี่ยังคงดูแลลูกบ้านต่อเนื่อง เช่นหากเรามีปัญหา หรือข้อขัดข้องที่เกี่ยวกับเรื่องบ้านที่ต้องการการแก้ไข นอกจากจะติดต่อไปยังสำนักงานขายแล้ว ก็ยังสามารถติดต่อไปยัง Service Center (โทร 1198 กด 2) ได้ด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการทำงานที่เป็นระบบ และสามารถตรวจสอบได้ตลอด"

ขณะที่คุณอรณิช ยังเสริมถึงความประทับใจกับการบริการหลังการขายด้วยเช่นกัน "เหตุการณ์ที่พี่ประทับใจล่าสุด ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ หลังเกิดพายุฝนเข้าถล่มพื้นที่ทั่วกรุงเทพฯ และทำให้ต้นไม้ในโครงการโค่นล้มลงมา แต่เชื่อหรือไม่ว่าหลังจากนั้นไม่นานทุกอย่างก็ได้รับการแก้ไขอย่างรวดเร็ว มีการระดมกำลังเจ้าหน้าที่ดูแลสาธารณูปโภคในโครงการเข้ามาดำเนินการทำความสะอาดโดยไม่รอช้า และไม่ใช่แค่ต้นไม้ที่หักโค่นในโครงการเท่านั้น แม้แต่ต้นไม้ที่อยู่ภายในบริเวณบ้านของลูกบ้านที่หักโค่นลงมาสร้างความเสียหาย ทางเจ้าหน้าที่ก็มีการเร่งแก้ไขในเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงเท่านั้น ถือเป็นเรื่องน่าประทับใจอย่างมาก"

อย่างไรก็ดี พ.ต.อ. วีระวิทย์ เน้นย้ำด้วยว่า "การบริการและการดูแลรักษาความปลอดภัยทั้งหมดจะไม่สามารถดำเนินการได้อย่างดีเยี่ยมได้เลย หากเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติไม่เคร่งครัดในหน้าที่ของตัวเอง แต่ที่โครงการของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ นั้น ทุกอย่างล้วนประสานสอดรับ รวมถึงยังมีการซักซ้อมกันอย่างเป็นขั้นตอนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ลูกบ้านทุกคนในโครงการเชื่อมั่น และมั่นใจว่าจะอยู่อาศัยในโครงการนี้อย่างมีความสุขตลอดไป"

แผนที่แสดงสถานีเชื่อมต่อรถไฟฟ้าสายสีม่วง (สถานีเตาปูน) และ สถานีรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน (สถานีบางซื่อ)

TAO POON-BANG SUE
CONNECTION ROUTE

ในที่สุดความฝันของคนกรุงเทพฯ ก็เป็นจริง เมื่อระบบรถไฟฟ้ามหานคร (รถไฟฟ้าใต้ดิน) สายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน) และสายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) ช่วงบางซื่อและเตาปูน ได้เชื่อมต่อเป็นเส้นทางเดียวกัน สร้างความสะดวกสบายให้กับผู้โดยสารจากสถานีบางซื่อไปยังสถานีเตาปูน ในระยะทาง 1.2 กิโลเมตร

การเชื่อมต่อสถานีรถไฟฟ้าบางซื่อ (สายสีน้ำเงิน) และสถานีรถไฟฟ้าเตาปูน (สายสีม่วง) เป็นส่วนหนึ่งในโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยายช่วงเตาปูน-บางซื่อ โดยเกิดขึ้นหลังจากคณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบในสัญญาการว่าจ้าง บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ บีอีเอ็ม มาเป็นผู้ติดตั้งระบบและจัดการเดินรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินช่วงเตาปูน-บางซื่อ 1 สถานี เป็นระยะทาง 1.2 กิโลเมตร ของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดยโครงการนี้ใช้วงเงินราว 918 ล้านบาท ในช่วงต้นเดือนกุมภาพันธ์ 2560 ก่อนจะดำเนินการแล้วเสร็จและเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการในวันที่ 11 สิงหาคม 2560 โดยมี พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีมาเป็นประธานในพิธีเปิดให้บริการโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงเตาปูน-บางซื่อ ภายใต้แนวคิด "ร่วมใจ เชื่อมสุข เพื่อประชาชน"

แนวเส้นทาง

สำหรับแนวเส้นทางการเดินรถของโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงเตาปูน-บางซื่อนั้น จะเป็นระบบอัตโนมัติเต็มรูปแบบ (Full Auto) โดยมีการควบคุมการเดินรถด้วยสัญญาณคอมพิวเตอร์จากศูนย์สั่งการ ซึ่งรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินจะใช้เส้นทางวิ่งใต้ดินจากสถานีหัวลำโพงมาถึงสถานีบางซื่อ ก่อนที่จะวิ่งต่อไปยังสถานีรถไฟฟ้าเตาปูน ซึ่งอยู่บนจุดตัดของถนนประชาราษฎร์ สาย 2 และกรุงเทพ-นนทบุรี โดยที่ผู้โดยสารไม่จำเป็นต้องลงจากรถไฟฟ้า

รถไฟฟ้าสีน้ำเงิน เข้าเทียบชานชาลาสถานีรถไฟฟ้าเตาปูน จุดเชื่อมต่อรถไฟฟ้าสายสีม่วง

บริเวณทางขึ้นสถานีเตาปูน ต้นทางรถไฟฟ้าสายสีม่วง

ภายในรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน

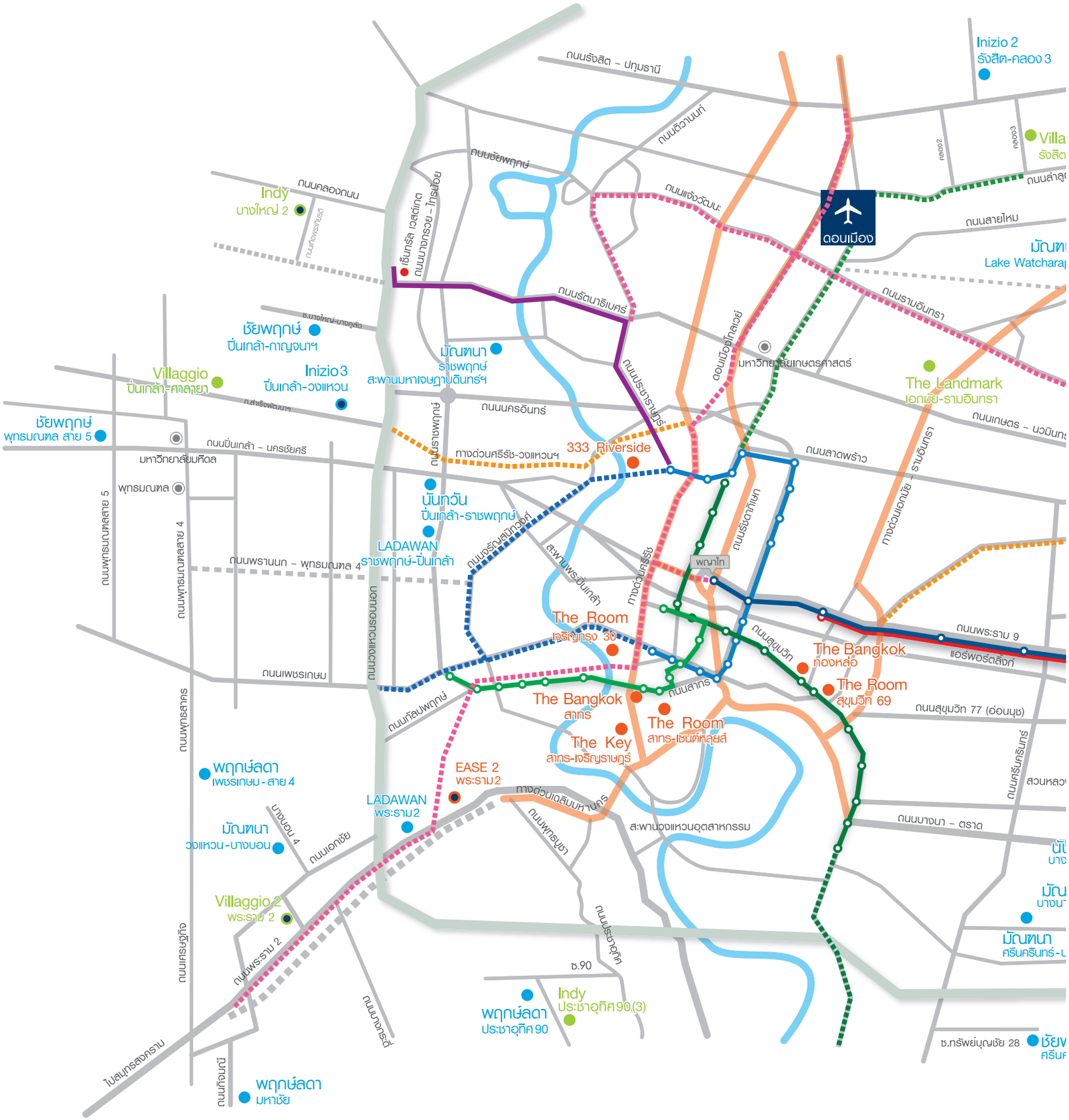
จากสถานีบางซื่อ รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินจะเริ่มไต่ระดับขึ้นสู่ทางวิ่งยกระดับตามแนวเส้นทางที่เชื่อมต่อไปยังเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีม่วง ก่อนที่จะเทียบชานชาลาบริเวณชั้น 3 ของสถานีเตาปูน ซึ่งที่นี่ผู้โดยสารจำเป็นต้องเดินออกจากรถไฟฟ้า แล้วเดินต่อขึ้นมาบริเวณชานชาลาชั้น 4 ของสถานีรถไฟฟ้าเตาปูน เพื่อเดินทางต่อไปตามเส้นทางของรถไฟฟ้าสายสีม่วง จากสถานีเตาปูน ไปยังสถานีคลองไผ่ ที่มีทั้งหมด 16 สถานี ระยะทาง 23 กิโลเมตร ใช้เวลาในการเดินทางจากต้นสายไปยังปลายทางประมาณ 30 นาที

ประโยชน์ของผู้โดยสาร

โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงเตาปูน-บางซื่อ เรียกได้ว่าเป็นโครงการที่สร้างประโยชน์สูงสุดในการเดินทางให้กับผู้โดยสารอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็น เรื่องของความสะดวกรวดเร็ว ช่วยให้เดินทางได้ตรงตามนัดหมาย ปลอดภัย และบรรเทาปัญหาการจราจรติดขัด หรือแม้แต่การลดมลพิษที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ไปจนถึงการมีส่วนช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจและการลงทุน ที่จะนำมาซึ่งการขยายความเจริญของเมืองออกไป และที่สำคัญคือการประหยัดเวลาเดินทางจากสถานีเตาปูนไปยังสถานีบางซื่อ ที่แต่เดิมจะใช้รถโดยสารบริการพิเศษเชื่อมต่อ 2 สถานี จากเดิมที่ต้องใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที หรือมากกว่านั้น ตามสภาพการจราจรตามช่วงเวลา ซึ่งจะทำให้ผู้โดยสารสามารถเดินทางเข้ามาสู่พื้นที่ใจกลางเมืองได้รวดเร็วยิ่งขึ้น รวมถึงการเชื่อมต่อไปยังเส้นทางคมนาคมอื่นๆ ได้ง่ายเช่นกัน

นอกจากนี้ รฟม. ยังได้คาดการณ์ด้วยว่า หลังจากที่โครงการเชื่อมต่อสถานีเตาปูน-บางซื่อ เปิดให้บริการอย่างเป็นทางการจะทำให้มีผู้โดยสารเข้าสู่ระบบการเดินระบบราง โดยเฉพาะเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีม่วงในช่วงเวลาปกติ (จันทร์-ศุกร์) เพิ่มขึ้นเป็น 30,000 คนต่อวัน เมื่อเทียบกับการเปิดบริการช่วงแรก ที่มีผู้โดยสารเพียง 20,000 คนต่อวัน และคาดว่าจะมีปริมาณผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าสายสีม่วงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคตอย่างแน่นอน

ขอบคุณข้อมูล
กระทรวงคมนาคม (www.mot.go.th)
บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (www.bemplc.co.th)
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (www.mrta.co.th)


ถนนรังสิต – ปทุมธานี
Inizio 2
รังสิต-คลอง 3
ถนนติวานนท์
ถนนชัยพฤกษ์
ถนนคลองถนน
Indy
บางใหญ่ 2
ถนนแจ้งวัฒนะ
ดอนเมือง
ถนนสายไหม
เซ็นทรัล เวสต์เกต
ถนนบางกรวย - ไทรน้อย
ถนนรัตนาธิเบศร์
ถนนรามอินทรา
ชัยพฤกษ์
ปิ่นเกล้า-กาญจนาฯ
มัณฑนา
ราชพฤกษ์
สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ
ดอนเมืองโทลเวย์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Villaggio
ปิ่นเกล้า-ศาลายา
Inizio 3
ปิ่นเกล้า-วงแหวน
The Landmark
เอกมัย-รามอินทรา
ถนนนครอินทร์
ถนนประชาราษฎร์
ชัยพฤกษ์
พุทธมณฑล สาย 5
ถนนปิ่นเกล้า – นครชัยศรี
มหาวิทยาลัยมหิดล
ทางด่วนศรีรัช-วงแหวนฯ
333 Riverside
ถนนลาดพร้าว
พุทธมณฑล
นันทวัน
ปิ่นเกล้า-ราชพฤกษ์
ถนนพุทธมณฑลสาย 5
ถนนพุทธมณฑลสาย 4
LADAWAN
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า
ถนนพรานนก – พุทธมณฑล 4
ถนนวงรัญจนทวงศ์
สะพานพระปิ่นเกล้า
ทางด่วนศรีรัช
ถนนรัชดาภิเษก
ทางด่วนเอกมัย – รามอินทรา
พญาไท
The Room
เจริญกรุง 30
ถนนพระราม 9
แอร์พอร์ตลิงก์
ถนนสุขุมวิท
The Bangkok
ทองหล่อ
ถนนเพชรเกษม
ถนนเทอดดำริ
ถนนสาทร
The Room
สุขุมวิท 69
The Bangkok
สาทร
ถนนสุขุมวิท 77 (อ่อนนุช)
ถนนเกัลปพฤกษ์
The Room
สาทร-เซนต์หลุยส์
The Key
สาทร-เจริญราษฎร์
ถนนพุทธสาคร
พฤกษ์ลดา
เพชรเกษม - สาย 4
EASE 2
พระราม 2
ถนนศรีครินทร์
สวนหลวง
LADAWAN
พระราม 2
ทางด่วนเฉลิมมหานคร
ถนนบางนา – ตราด
มัณฑนา
วงแหวน-บางบอน
บางบอน 4
ถนนเอกชัย
ถนนพุทธบูชา
สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม
Villaggio 2
พระราม 2
ถนนเศรษฐกิจ
ถนนพระราม 2
ถนนประชาอุทิศ
ซ.90
Indy
ประชาอุทิศ 90(3)
พฤกษ์ลดา
ประชาอุทิศ 90
ถนนบางกรวย
ซ.ทรัพย์บุญชัย 28
ไปสมุทรสงคราม
ถนนตัดใหม่
พฤกษ์ลดา
มหาชัย

1198
www.lh.co.th

L&H NETWORK

- บ้านเดี่ยว
- ทาวน์โฮม
- คอนโด
- โครงการใหม่ ( )

SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME

ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคาเริ่มต้น
SINGLE HOME	นันทวัน	20 - 50 ล้านบาท
	มัณฑนา • สีวลี	6 - 20 ล้านบาท
	ชัยพฤกษ์ • พฤกษ์ลดา	4 - 7 ล้านบาท
	Villaggio	3 ล้านบาท
	inizio	3.69 - 5 ล้านบาท
TOWNHOME	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7.6 - 15 ล้านบาท
	Villaggio	2 ล้านบาท
	indy	2.2 - 5 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	18 ล้านบาท
	333 RIVERSIDE	5.99 ล้านบาท
	The Room	5.1 ล้านบาท
	THE KEY	3.9 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	40 - 150 ล้านบาท

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - รังสิต - ลำลูกกา

นันทวัน iniZio Villaggio

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	นันทวัน แจ้งวัฒนะ - ราชพฤกษ์	9 - 15 ล้านบาท	njr@lh.co.th
	inizio 2 รังสิต - คลอง 3	3.69 - 5 ล้านบาท	ir2@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio รังสิต - คลอง 3	3.9 - 6 ล้านบาท	vr3@lh.co.th

N

HAPPY ACTIVITY FOR FAMILY

คัปเค้กราสเบอร์รี่ So Sweet By Yui

ในช่วงเวลาที่ว่างเว้นจากภารกิจของแต่ละวัน คุณแม่บ้านบางคนอาจเลือกใช้เวลาดังกล่าวพักผ่อนเพื่อชาร์จพลัง แต่ก็มีคุณแม่บ้านที่เลือกจะทำกิจกรรมเสริมความสุขสำหรับครอบครัว อย่างเช่นการไปเรียนทำขนมอร่อยๆ ชนิดใหม่ๆ เป็นเมนูสุดพิเศษให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว ซึ่งวันนี้ก็มีโรงเรียนสอนทำขนมหลายแห่งให้คุณแม่บ้านได้เลือกเรียนกัน

สถานที่แนะนำ

• So Sweet By Yui

เป็นโรงเรียนสอนทำขนมขนาดเล็กกะทัดรัด So Sweet By Yui (By ครูยุ้ย) ตั้งอยู่ในจังหวัดปทุมธานี ซึ่งผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ทั้งแบบคลาสส่วนตัวและคลาสแบบกลุ่ม โดยคุณครูผู้เชี่ยวชาญด้านการทำเบเกอรี่ ในบรรยากาศของห้องสอนที่ตกแต่งให้เป็นห้องครัวที่มีความทันสมัย และครบครันไปด้วยอุปกรณ์ทำขนมหลากหลายรูปแบบ สำหรับขนมที่ทางโรงเรียนสอน ส่วนใหญ่จะเป็นขนมอบประเภทเบเกอรี่ โดยเฉพาะขนมเค้กสไตล์โฮมเมด อาทิ เอแคลร์ ดาร์กช็อกชีส มอคค่าแมคาเดเมีย เค้กส้มหน้านิ่ม ฯลฯ ที่เหมาะสำหรับเป็นของเมนูของว่างให้คุณพ่อบ้านรับประทานคู่กับกาแฟหรือให้ลูก ๆ รับประทานหลังกลับจากโรงเรียน หรือวันหยุดเพิ่มความสุขให้ทุกคนในครอบครัวในแบบง่าย ๆ

ที่ตั้ง : 99/75 หมู่บ้านสิรีธร ตำบลคูคต เทศบาลเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี 12130

ติดต่อ : 084-952-4526

เปิดสอน : วันอาทิตย์-วันศุกร์ (หยุดวันเสาร์) ตั้งแต่เวลา 09.00-17.00 น.

เว็บไซต์ : www.sosweet-yui.com

เฟซบุ๊ก : So Sweet By ครูยุ้ย

การเดินทาง : จากบริเวณหน้าสนามกีฬากองทัพอากาศ ขับรถไปบนถนนลำลูกกา มุ่งหน้าไปทางโลตัส คลอง 2 ประมาณ 2 กิโลเมตร ทางซ้ายมือจะเป็นหมู่บ้านสิรีธร เลี้ยวเข้าไป จนพบกับบ้านเลขที่ 99/75 โรงเรียนสอนทำขนม So Sweet By Yui

• Friday Kitchen

โรงเรียนสอนทำขนมที่จะมอบประสบการณ์การทำขนมอบในสไตล์ฝรั่งเศส ที่มีคุณครูผู้มากประสบการณ์จากสถาบันสอนการทำขนมชื่อดัง Pâtisserie, Le Cordon Bleu Dusit ที่มาพร้อมกับคอนเซปต์ "เพราะขนมคือความสุขของเรา" ซึ่งถือเป็นที่มาของการก่อตั้งโรงเรียนทำขนมแห่งนี้ ขณะเดียวกันผู้เรียนยังจะได้เรียนรู้และลงมือทำขนมจริงในทุกขั้นตอน รวมถึงยังได้เรียนรู้กับเมนูขนมใหม่ ๆ ตลอด โดยผู้เรียนจะใช้เวลาเรียนราว 2-3 ชั่วโมง พร้อมกันนี้ทางโรงเรียนยังรับให้คำปรึกษาและตอบคำถามต่าง ๆ หลังจากเรียนจบคลาสอีกด้วย ทำให้ผู้เรียนนำไปประกอบอาชีพได้ สำหรับคอร์สเบเกอรี่ที่เปิดสอนประกอบด้วย Italian Macron, Soft Cookies Set, Say Cheese Set และยังมีคอร์สเรียนทำขนมอีกมากมาย

น้ำแข็งไสคากิโกริ ฝีมือนักเรียน So Sweet By Yui

แพนเค้กของโรงเรียน Friday Kitchen

สตรอว์เบอร์รี่โทส
สูตรโรงเรียนสอนทำอาหารบ้านอาจารย์ลักษณ์

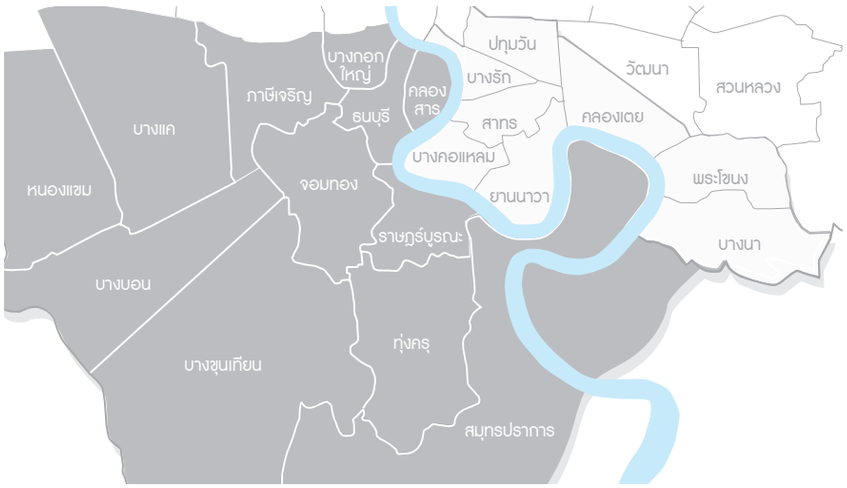
บรรยากาศการเรียนการสอนของ
โรงเรียนสอนทำอาหารบ้านอาจารย์ลักษณ์

ที่ตั้ง : 79/271 ซอย B8 หมู่บ้านเศรษฐศิริ แจ้งวัฒนะ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120
ติดต่อ : 099-293-5664 และ 099-245-6624
เปิดสอน : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-18.00 น.
เว็บไซต์ : www.friday-kitchen.com
เฟซบุ๊ก : Friday Kitchen
การเดินทาง : ใช้เส้นทางด่วน ลงที่ด่าน "ศรีสมาน" แล้วให้ชิดซ้าย มาทางที่เขียนว่าติวานนท์ ตรงไป 30 เมตร เลี้ยวเข้าซอยซ้ายแรกที่เขียนว่า "ศรีสมาน 6" แล้วตรงไปตามทาง จนเลียบขนานย้อนขึ้นไปใต้ทางด่วน พอเจอซ้ายแรกใต้ทางด่วนให้เลี้ยวซ้าย ยูเทิร์นแล้วจะเห็นหมู่บ้านเศรษฐสิริเข้ามาในหมู่บ้าน บ้านเลขที่ 79/271 ซอย B8 บ้านหลังแรกตรงหัวมุมด้านขวามือ

• โรงเรียนสอนทำอาหารบ้านอาจารย์ลักษณ์
โรงเรียนสอนทำอาหารบ้านอาจารย์ลักษณ์ เป็นโรงเรียนสอนทำอาหารและขนมขนาดเล็ก ๆ บรรยากาศอบอุ่น สอนโดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร และเบเกอรี่เฉพาะทาง อาทิ อ.ลักษณ์ (ศิริลักษณ์ รอดยันต์) ผู้เชี่ยวชาญและเขียนตำราหนังสืออาหารแนวอาชีพมากกว่า 40 เล่ม, เชฟติ่มซำภัตตาคารห้องอาหารจีน, อาจารย์จากสถาบันสอนทำอาหารชื่อดังหลายแห่ง, ผู้ประกอบการร้านค้า, เชฟเสี่ยวหลงเปาโดยเฉพาะ รวมถึงอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการทำเบเกอรี่ ขนมอบ อาทิ ขนมปังอบไส้ต่าง ๆ คุกกี้ เครปเค้ก เอแคลร์ หรือแม้แต่ ซาลาเปาไส้ลาวา และขนมอีกหลากหลายเมนู ตามที่ผู้เรียนสนใจ
ที่ตั้ง : 555/110 โครงการบี อเวนิว เศรษฐศิริ-วัชรพล ถนนสุขาภิบาล 5 เขตสายไหม กรุงเทพฯ (ตรงข้ามสำนักงานเขตสายไหม)
ติดต่อ : 089-483-5064
เปิดสอน : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-18.00 น.
เว็บไซต์ : www.lakcookingschool.com
เฟซบุ๊ก : โรงเรียนสอนทำอาหารบ้านอาจารย์ลักษณ์
การเดินทาง : จากห้าแยกวัชรพล มุ่งหน้าไปตามถนนสุขาภิบาล 5 ตรงไปจะผ่านโครงการบ้านลัดดารมย์ วัชรพล และบ้านนันทวัน วัชรพล กระทั่งถึงโครงการเศรษฐสิริ วัชรพล และ B-Avenue วัชรพล อยู่ทางซ้ายมือ ตรงข้ามกับสำนักงานเขตสายไหมที่อยู่ขวามือ เข้าไปภายในโครงการก็จะพบกับโรงเรียนสอนทำอาหารบ้านอาจารย์ลักษณ์

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม



LADAWAN มัณฑนา พฤกษ์ลดา Villaggio

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	LADAWAN พระราม 2	40 - 120 ล้านบาท	lr2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา วงแหวน - บางบอน	9 - 15 ล้านบาท	mbb@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา ประชาอุทิศ 90	4.3 - 6 ล้านบาท	pa2@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา เพชรเกษม - สาย 4	4.15 ล้านบาท	pp2@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา มหาชัย	3.81 ล้านบาท	pss@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 พระราม 2	3.8 - 6 ล้านบาท	vv2@th.co.th

S

HAPPY MEAL

ขนมหวาน ใช่ว่าเป็นอาหารที่ไร้ซึ่งประโยชน์ แต่หากเรารู้และเข้าใจในส่วนผสมสำคัญของวัตถุดิบ เพื่อรังสรรค์ให้เป็นขนมแสนอร่อยสำหรับทุกคนในบ้านแล้ว ขนมหวานเหล่านั้นก็จะยิ่งช่วยเพิ่มความสุขให้กับสมาชิกทุกคนในบ้านมากขึ้นอีกด้วย และเพื่อให้เข้าถึงส่วนผสมเหล่านั้นอย่างแท้จริง ก็คงจะต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง อย่างไรก็ตาม ควรทานในปริมาณที่เหมาะสม และหมั่นดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอยู่เสมอด้วย

บรรยากาศในห้องเรียน Olive Oyl Baking Studio

สถานที่แนะนำ

• Olive Oyl Baking Studio

โรงเรียนสอนทำเบเกอรี่และขนมนานาชนิด ที่เกิดจากความตั้งใจและความรักในการทำขนม โดยมี Diplôme de Pâtisserie จากเลอกอร์ดองเบลอ ดุสิต เป็นเครื่องการันตีถึงมาตรฐานการเรียนการสอนและสูตรขนมแต่ละชนิดที่จะอร่อยด้วยธรรมชาติของวัตถุดิบที่เลือกสรรอย่างดี ที่นี่เปิดสอนทั้งคลาสเรียนแบบส่วนตัวและแบบกลุ่มให้เลือกตามความต้องการ สามารถเรียนได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ภายในห้องเรียนจัดตกแต่งเป็นห้องครัวทันสมัย ซึ่งผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ตั้งแต่การทำเค้ก คุกกี้ พาย และขนมอบนานาชนิดที่รับประกันว่าเรียนจบแล้วสามารถทำเป็นอย่างแน่นอน

ที่ตั้ง : 17,1-2 ซอยสุขสวัสดิ์ 30 แขวงบางปะกอก เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพฯ 10140

ติดต่อ : 02-874-5585

เปิดสอน : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00-17.00 น.

เว็บไซต์ : http://oliveoylbakingstudio.com

เฟซบุ๊ก : Oliveoyl Baking Studio

การเดินทาง : ขับรถมาจากถนนพระราม 2 จนมาถึงแยกบางปะแก้ว เลี้ยวขวาเข้าถนนสุขสวัสดิ์ ตรงไปผ่านโรงพยาบาลบางปะกอก จะเจอทางกลับรถ (U-Turn) ให้กลับรถมาฝั่งตรงข้าม แล้วชิดขวา เพื่อเลี้ยวซ้ายเข้ามาในซอยสุขสวัสดิ์ 30 สังเกตหน้าปากซอยจะมีโชว์รูมรถยนต์ Mazda พอเข้าซอยมาแล้วตรงมาเรื่อยๆ จะเจอสามแยกให้เลี้ยวซ้าย สตูดิโอจะตั้งอยู่ด้านซ้ายมือ ติดกับร้านกาแฟ Three Bears Pastry สามารถนำรถเข้ามาจอดภายในพื้นที่ร้านได้

• Patisserie Baking School

จากประสบการณ์มากกว่า 30 ปี และรางวัลถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ชนะเลิศการแข่งขันทำขนม จึงก่อให้เกิดโรงเรียนสอนทำขนม Patisserie Baking School ขึ้นมาเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์การทำขนมที่มีมาอย่างยาวนาน ให้กับผู้รักการทำขนมอบเบเกอรี่ ได้เข้าใจพื้นฐานการทำขนมก่อนไปพัฒนาต่อยอดเป็นสูตรขนมอบต่างๆ พร้อมการบอกเทคนิค และเคล็ดลับการทำขนมที่มีรสชาติถูกใจคนไทย แต่ยังคงสไตล์การเป็นขนมยุโรป ซึ่งเรียนง่ายและเป็นเร็ว ไม่ว่าจะเป็น มาการอง มินิทาร์ต ขนมปังชนิดต่างๆ เค้กพื้นฐาน ไปจนถึงเค้กขั้นสูง

มาการง ฝีมือนักเรียน Patisserie Baking School

ที่ตั้ง : 16/58 (219) หมู่ 1 ถนนพระรามที่ 2 ซอย 51 แยก 11 แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

ติดต่อ : 02-415-5226, 089-448-9979

คุกกี้ช็อกโกแลตชิปสูตร Olive Oyl Baking Studio

ขนมกุยช่าย วิชชาลัยในสวน บางมด

บรรยากาศการเรียนทำขนมของ วิชชาลัยในสวน บางมด

เปิดสอน : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-16.00 น.
เว็บไซต์ : www.PatisserieBakingSchool.com
เฟซบุ๊ก : เรียนทำขนม Patisserie Baking School
การเดินทาง : จากถนนสุขสวัสดิ์ ตรงมายังแยกบางปะแก้ว เลี้ยวซ้ายเข้าถนนพระรามที่ 2 ผ่านโรงพยาบาลบางมด ชิดซ้ายเพื่อเตรียมเลี้ยวเข้าซอยพระรามที่ 2 ซอย 51 สังเกตหน้าปากซอยจะมีปั๊มน้ำมัน ปตท. ตรงเข้ามาในซอย เลี้ยวขวามาทางวัดเลา วิ่งมาตามทางขึ้นสะพาน เลี้ยวเข้าแยก 11 ตรงเข้าไปจะเจอกับโรงเรียนสอนทำขนม Patisserie Baking School

• **วิชชาลัยในสวน บางมด**

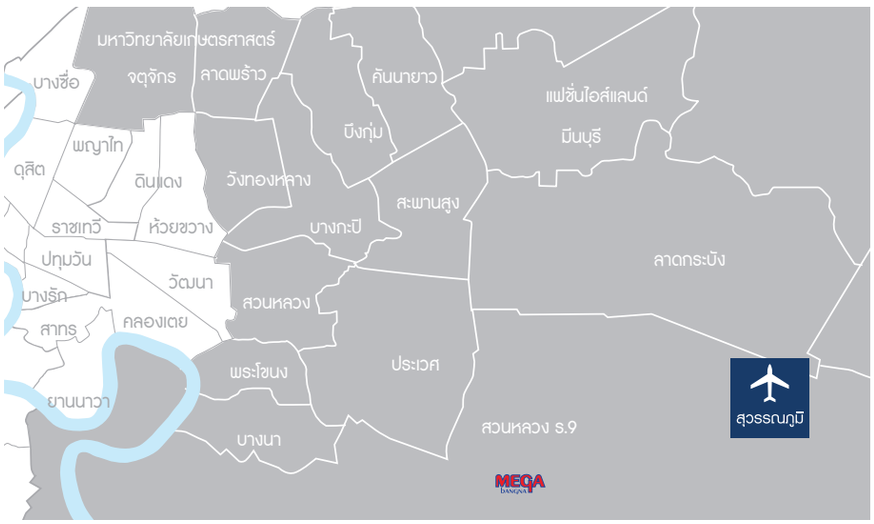
ศูนย์การเรียนรู้ที่เปิดสอนหลักสูตรการทำอาหารและขนม โดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและชำนาญการโดยเฉพาะจากวิทยาลัยในวัง ที่มีจุดเด่นโดยเฉพาะอยู่ที่การทำอาหารและขนมไทยโบราณ เช่น ลูกชุบ ปั้นขลิบ ขนมชั้น ช่อม่วง จีบนก หรือแม้แต่ขนมเหนียวเบญจรงค์ ขนมฟักแฟง รวมไปถึงอาหารและขนมไทยร่วมสมัยรสชาติอร่อยอีกนานาชนิดที่ยากจะหารับประทานได้ทั่วไปในท้องตลาด ทำให้สถาบันแห่งนี้เปรียบเสมือนศูนย์รวมการเรียนรู้ตามแบบวิถีไทย ซึ่งการเรียนการสอนของที่นี่อาจจะแตกต่างไปจากโรงเรียนหรือสถาบันอาหารทั่วไป เพราะจะอยู่ท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติของสวนที่ร่มรื่น โดยมีการเปิดการเรียนการสอนแบบกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 20 คนเท่านั้น

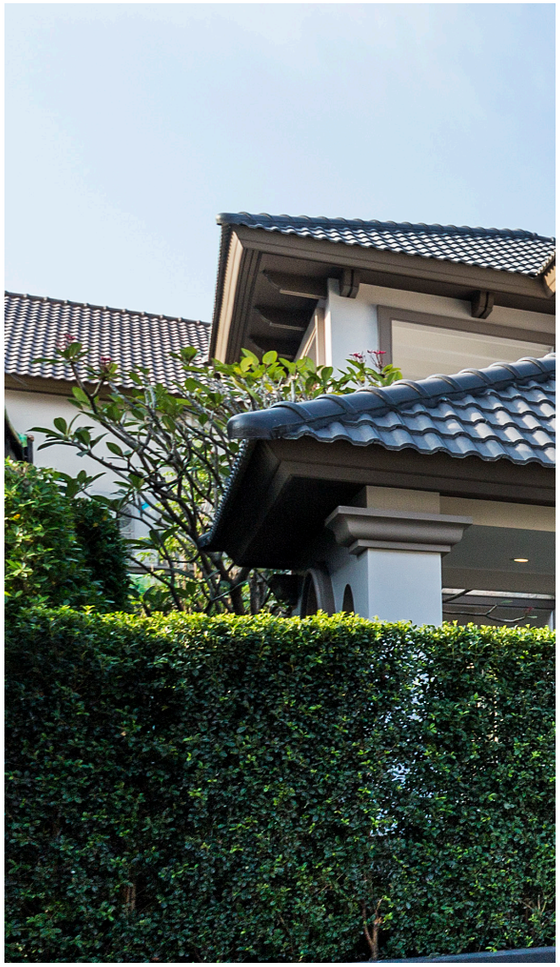
ที่ตั้ง : 64 ถนนเลียบทางด่วน ประชาอุทิศ 76 เขต/แขวง ทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร 10140
ติดต่อ : 081-349-1874
เปิดสอน : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.30-18.00 น.
เฟซบุ๊ก : วิชชาลัยในสวน บางมด
การเดินทาง : จากถนนสุขสวัสดิ์ เลี้ยวเข้ามาในซอยสุขสวัสดิ์ 70 ตรงมาเรื่อยๆ ตามเส้นทางจนเข้าสู่ถนนครุใน ขับตรงมาจนถึงปากทาง เลี้ยวซ้ายออกถนนประชาอุทิศ ขับออกมาจนถึงทางแยกตัดผ่านถนนพุทธบูชา เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนพุทธบูชา มุ่งหน้าตรงไปยังคลองบางมด จะมองเห็นป้ายตลาดน้ำบางมด ให้หาทางกลับรถเพื่อมายังอีกฝั่งถนน แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าซอยตลาดน้ำบางมด ประมาณ 16 เมตร จะพบกับศูนย์การเรียนรู้วิชชาลัยในสวน บางมด

1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - วัชรพล - เลียบด่วนรามอินทรา
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ





นันทวัน มัณฑนา ชัยพฤกษ์ พฤกษ์ลดา Villaggio

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	นันทวัน บางนา กม.7	25 - 50 ล้านบาท	n7@lh.co.th
	มัณฑนา บางนา กม.7	12 - 20 ล้านบาท	mk7@lh.co.th
	มัณฑนา Lake Watcharapol	7 - 25 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	5 - 15 ล้านบาท	msr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ศรีนครินทร์ - บางนา	6 - 15 ล้านบาท	msb@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ บางนา กม.7	9.19 ล้านบาท	c7@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ รามอินทรา - พระยาสุเรนทร์	5.59 ล้านบาท	ccr@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ ศรีนครินทร์	5 - 7 ล้านบาท	csn@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ จตุโชติ - วัชรพล	5.59 - 7 ล้านบาท	cjc@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา วงแหวน - หทัยราษฎร์	4 - 6 ล้านบาท	pvh@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา สุวรรณภูมิ	4 - 6 ล้านบาท	ph@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio บางนา	3.8 - 5 ล้านบาท	va@lh.co.th

E

MAKE A SURPRISE

การทำเรื่องเซอร์ไพรส์เล็กๆ น้อยๆ ให้กับทุกคนในบ้าน อาจเป็นจุดเริ่มต้น และนำมาซึ่งความสุขของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ซึ่งวิธีเซอร์ไพรส์สามารถคิดและทำได้หลายแบบ แต่ที่ดูง่ายและทุกคนน่าจะชื่นชอบมากที่สุด และยังมอบได้ในทุกโอกาสพิเศษก็คือ การทำขนมอร่อยๆ ที่เป็นฝีมือของคนในบ้าน ทว่า ถ้าไม่มีใครในบ้านทำขนมเป็นจะทำอย่างไร คำตอบก็คือไปเรียนที่โรงเรียนสอนทำขนม ที่เดี๋ยวนี้เรียนแค่วันเดียว ก็สามารถทำเป็นแล้ว

สถานที่แนะนำ

• A Little Catz Kitchen

เป็นโรงเรียนสอนทำขนมกึ่งร้านอาหาร ที่รับประกันได้ว่า ทุกเมนูที่ได้เรียนไปจากโรงเรียนแห่งนี้ สามารถนำไปรับประทานเองในบ้านก็ได้ ทำขายก็รวย เพราะที่โรงเรียนนี้จะสอนทำขนมที่ไม่ค่อยมีขายทั่วไปนัก หรือจะเป็นขนมที่ทำโดยไม่จำเป็นต้องใช้เตาอบให้ยุ่งยาก เช่น ขนมชื่อดังของญี่ปุ่นที่คนไทยหลาย ๆ คนชื่นชอบ อย่าง ไดฟูกุไส้ถั่วแดง สตรอว์เบอร์รี่ และอีกหลากหลายไส้รสชาติหอมหวาน ราวกับซื้อมาจากญี่ปุ่นจริง ๆ นอกจากนี้ก็จะมี เครปหลากหลายไส้ และฮันนี่โทส เป็นต้น โดยทางโรงเรียนเปิดสอนทั้งแบบส่วนตัวและแบบกลุ่ม โดยครูผู้เชี่ยวชาญตัวจริงเสียงจริง ภายใต้บรรยากาศที่สนุกสนาน เย็นฉ่ำในห้องแอร์ แถมด้วยที่จอดรถสะดวกสบาย

กะหรี่ปั๊ปของ A Little Catz Kitchen

ที่ตั้ง : ซอยรามอินทรา 5 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220
ติดต่อ : 086-986-5633
เปิดสอน : ทุกวัน ตั้งแต่ 10.00-17.00 น.
เฟซบุ๊ก : A Little Catz
การเดินทาง : จากอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ขับรถมุ่งหน้าตรงไปตามถนนพหลโยธิน จนถึงอนุสาวรีย์บางเขน แล้ววนเข้าถนนรามอินทรา ขับตรงไปผ่านเซ็นทรัล อีสวิลล์ (รามอินทรา) สังเกตซอยรามอินทรา 5 (สุขาภิบาล 1) จะอยู่ทางซ้ายมือ เลี้ยวเข้าไปในซอยประมาณ 100 เมตร ก็จะพบกับร้านอาหาร และโรงเรียนสอนทำอาหารและขนม A Little Catz Kitchen

• Little By Little

คาเฟ่สไตล์อังกฤษน่ารัก ที่ไม่เพียงแค่การเสิร์ฟขนมในแบบโฮมเมดในบรรยากาศสบายท่ามกลางแมกไม้ และการตกแต่งร้านเสมือนได้นั่งเล่นอยู่ในบ้านชนบทอังกฤษ เพื่อเอาใจบรรดาเหล่าคนรักของหวาน แต่ที่นี่ยังเปิดเป็นสตูดิโอ

ภาพบราวนี่โรยเกลือที่ทำเสร็จใหม่ ๆ จาก Little By Little

สอนทำขนมที่มาพร้อมเครื่องครัวและอุปกรณ์น่ารัก ทันสมัยสำหรับการทำเบเกอรี่ โดยแต่ละคลาสสามารถรองรับผู้เข้าเรียนได้ 10 คน สำหรับเมนูขนมที่เปิดสอน ส่วนใหญ่จะเป็นขนมอบ และเบเกอรี่ เช่น ขนมเค้กชีฟองส้ม หรือแม้แต่ Salted Fudge Brownies (บราวนี่โรยเกลือ) และขนมอบอีกหลากหลายเมนูในสไตล์โฮมเมด
ที่ตั้ง : 8/36-37 ถนนลาดพร้าว 8 แยก 9 แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
ติดต่อ : 081-312-4848 หรือ 02-512-5973
เปิดสอน : ทุกวัน (หรือตามที่มีผู้จองเข้ามาเรียน) ตั้งแต่เวลา 09.00-21.00 น.

ชิฟฟ่อนเค้กกาแฟ อัลมอนด์ Smile Cooking Club

เค้กช็อกโกแลตบราวนี่ Little By Little

ภาพการสาธิตการทำซูชิของ Smile Cooking Club

เฟซบุ๊ก : Little By Little at L House

การเดินทาง : ร้าน Little By Little อยู่ตรงข้ามโรงเรียนเซนต์จอห์น ถ้ามาจากถนนวิภาวดีรังสิต ตรงไปตามถนนลาดพร้าว จนถึง Big C ให้กลับรถแล้วชิดซ้าย เข้ามาซอย 8 ตรงเข้าไปถึงซอยแยก 9 ตรงไป ร้านอยู่ซ้ายมือตกแต่งด้วยโทนสีฟ้าขาว

• **Smile Cooking Club (รามคำแหง 160)**

สถาบันสอนทำอาหารและขนมขนาดเล็กที่เปิดขึ้นเพื่อคงสูตรอาหารต้นตำหรับไม่ให้สูญหายตามกาลเวลา และมีหลักสูตรอาหารตามยุคสมัย เพื่อให้ทุกคนได้ทำรับประทานเองหรือเพื่อประกอบอาชีพ เน้นการเรียนพื้นฐานจากทฤษฎีอาหารและขนม เพื่อให้อ่านตำราอาหารและขนมอื่นๆ ได้อย่างเข้าใจก่อนต่อยอดให้กับความรู้ที่ได้ ขณะเดียวกันการเรียนในแต่ละคลาสยังเน้นให้ปฏิบัติด้วยตนเองทุกขั้นตอนโดยไม่มีการจับกลุ่ม สำหรับหลักสูตรที่เปิดสอนมีให้เลือกมากมาย และแต่ละหลักสูตรจะเปิดรับครั้งละ 4-12 คนเท่านั้น ขึ้นอยู่กับหลักสูตรแต่ละประเภท ตั้งแต่อาหารไทย จีน ญี่ปุ่น และเบเกอรี่ ทั้งแบบหลักสูตรเพื่อการค้า และการทำรับประทานเอง รวมถึงหลักสูตร Café Dessert ที่ใช้เตาอบและไม่ใช้เตาอบ ซึ่งทั้งหมดเป็นสูตรที่มาจากโรงเรียนสอนทำขนมชื่อดังระดับโลก โดยเชฟผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

ที่ตั้ง : 19 ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250

ติดต่อ : 02-540-4870, 081-909-3284, 095-707-2564

เปิดสอน : ทุกวัน ตั้งแต่ 09.00-18.00 น. (ตามคอร์สที่มีการจองเรียน)

เว็บไซต์ : www.smilecookingclub.com

เฟซบุ๊ก : Smile Cooking Club

การเดินทาง : จากอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ขับรถมุ่งหน้าตรงไปตามถนนพระราม 9 จนถึงแยกรามคำแหง เลี้ยวซ้ายเข้าถนนรามคำแหง ผ่านหน้ามหาวิทยาลัยรามคำแหง ตรงไปขึ้นสะพานข้ามแยกลำสาลี แล้ววิ่งตรงไปตามถนนรามคำแหง จนถึงซอยรามคำแหง 167 หาทางกลับรถ เข้าไปยังถนนราษฎร์พัฒนา ตรงเข้าไปผ่านบริษัท โอมมหารวย จำกัด ด้านขวามือ ก็จะพบกับ Smile Cooking Club อยู่ทางด้านขวามือเช่นกัน

1198

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า - ศาลายา
โซนรัตนาธิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง

LADAWAN นันทวัน มัณฑนา ชัยพฤกษ์ iniZio VillaggiO

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	50 - 150 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
	นันทวัน ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์	20 - 40 ล้านบาท	npr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ราชพฤกษ์ - สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ	8 - 20 ล้านบาท	mrc@th.co.th
	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - กาญจนาฯ	5 - 7 ล้านบาท	cpk@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ พุทธมณฑล สาย 5	5 - 7 ล้านบาท	c52@lh.co.th
	Inizio 3 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	4 ล้านบาท	ir3@th.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ปิ่นเกล้า - ศาลายา	3 - 6 ล้านบาท	v4@lh.co.th

TO MAKE EXTRA INCOME

บรรยากาศการทำเบเกอรี่โรงเรียน Knowhowbake

ในยุคที่เศรษฐกิจชะลอ การมองหาช่องทางเพื่อสร้างรายได้เสริมขึ้นมาจะช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัวได้ โดยช่องทางที่ว่านั้นก็คือ การทำขนมหรือของว่างขายส่งตามร้านกาแฟ แต่ถ้าจะให้ขนมขายดีแล้ว ก็ต้องเรียนเสริมหาความรู้จากโรงเรียนทำขนมมาช่วยต่อยอด เพื่อให้ได้ขนมที่มีรสชาติอร่อยและถูกใจลูกค้ามากขึ้น

คุกกี้อัลมอนด์จากโรงเรียน Knowhowbake

สถานที่แนะนำ

• Knowhowbake

เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนเฉพาะเบเกอรี่และขนมอบโดยเฉพาะ ด้วยหลักสูตร Hands-on Learning Experience และเป็นสถานที่เดียวที่ผู้เรียนจะได้เสริมสร้างทักษะการทำเค้กและเบเกอรี่เสมือนเป็นเชฟมืออาชีพ โดยผู้เรียนจะอยู่ภายใต้บรรยากาศและสภาพแวดล้อมเสมือนจริงในครัวโรงแรม พร้อมเชฟผู้สอนที่ผ่านการรับรองมาตรฐานการสอนระดับสากลมาช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด และผู้เรียนสามารถเลือกเรียนเบเกอรี่และเค้กได้ตามความชอบใจ และไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์มาก่อน หรือหากประกอบอาชีพอยู่แล้วก็สามารถพัฒนาและต่อยอดสู่ระดับมืออาชีพได้ไม่ยาก โดยที่นี่แบ่งคลาสการเรียนเป็น 3 คลาส ทั้งแบบคลาสระยะสั้น คลาสระยะยาว และคลาสส่วนตัว

ที่ตั้ง : 4/70 ม.9 ซ.บรมราชชนนี 77 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

ติดต่อ : 02-887-7026, 02-005-4155 หรือ 089-897-0478

เปิดสอน : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-17.00 น.

เว็บไซต์ : www.knowhowbake.in.th

การเดินทาง : ใช้เส้นทางถนนบรมราชชนนี ขับตรงมาเลยห้างสรรพสินค้าเซนทรัล ปิ่นเกล้า จะเจอหมู่บ้านนันทวัน เลยมาประมาณ 50 เมตร จะเจอซอยบรมราชชนนี 77 เข้าซอย 100 เมตร โรงเรียนอยู่แยกที่ 2

• Chom & Cher Homemade Bakery

ร้านเบเกอรี่และรับสอนทำเบเกอรี่แนวใหม่ โดยเน้นการสอนเป็นกลุ่มเล็ก ไปจนถึงการสอนแบบส่วนตัว เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้อย่างครบถ้วน และสามารถนำไปประกอบอาชีพทำขายได้จริงในทุกหลักสูตร รวมถึงยังมีการเปิดสอนคลาสพิเศษสำหรับทำขนมในเทศกาลต่างๆ ที่กำลังจะมีขึ้นในแต่ละเดือน โดยครูผู้เชี่ยวชาญ ที่จะมาบอกเทคนิคและหลักสูตรการทำเบเกอรี่ระดับสากล ที่บอกให้รู้ขั้นตอนการทำอย่างละเอียด ภายใต้บรรยากาศการเรียนที่สนุกสนาน เป็นกันเอง

ที่ตั้ง :หมู่บ้านมิตรประชาวิลล่า 3 ซอยบางใหญ่ซิตี้ ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140

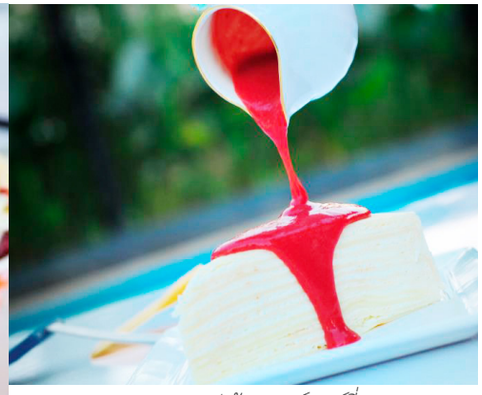
ติดต่อ : 089-829-9535

เปิดสอน : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-20.00 น.

เฟซบุ๊ก : Chom&Cher Homemade Bakery

การเดินทาง : จากถนนบรมราชชนนี มุ่งหน้าไปทางพุทธมณฑล วนซ้ายขึ้นสะพานข้ามไปยังถนนกาญจนาภิเษก มุ่งหน้าตรงไปทางอำเภอ

เรดเวลเวตครีมชีสเค้ก Chom & Cher Homemade Bakery



เครปเค้กสตรอว์เบอร์รี่ LeFranc Cafe'

เค้กส้มจาก LeFranc Cafe'

บางบัวทอง ผ่านเซ็นทรัลพลาซ่า เวสเกต ตรงขึ้นไปชิดซ้ายออกทางคู่ขนานวงแหวนรอบนอก เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนทางหลวงชนบท นนทบุรี 1009 ตรงไปแล้วเลี้ยวเข้าซอย 4 ขับไปตามเส้นทางบังคับ ก็จะพบหมู่บ้านมิตรประชาวิลล่า 3 ขับเข้าไปในถนนหมู่บ้าน ก็จะพบกับ Chom & Cher Homemade Bakery

- LeFranc Cafe'

ไม่ได้เป็นแค่ร้านอาหาร หรือขายเบเกอรี่เท่านั้น แต่ที่นี่ยังเป็นโรงเรียนเล็ก ๆ ที่สอนทำขนมเบเกอรี่ให้กับผู้สนใจ ภายใต้บรรยากาศการตกแต่งร้านที่สวยงามและดูโรแมนติก ขณะที่หลักสูตรสอนทำขนมก็มีครบ ทั้งคุกกี้และเค้กชนิดต่าง ๆ ที่รับประกันว่า มีคุณภาพตั้งแต่การเลือกใช้วัตถุดิบไปจนถึงการใช้อุปกรณ์ทำเบเกอรี่ที่ทันสมัย และบอกวิธีการทำอย่างละเอียดทุกขั้นตอน โดยเฉพาะเบเกอรี่ที่ทางร้านทำและจำหน่ายเองด้วย โดยเปิดสอนทั้งแบบกลุ่มและแบบส่วนตัว ซึ่งผู้เรียนจะได้รับความรู้จนสามารถนำไปต่อยอดเพื่อประกอบอาชีพได้อีกด้วย

ที่ตั้ง : หมู่บ้านกฤษดานคร 39 ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170

ติดต่อ : 086-226-2616

เปิดสอน : ทุกวัน (ตามที่มีผู้เรียนจองเรียนในแต่ละหลักสูตร) ตั้งแต่เวลา 09.00-20.00 น.

เฟซบุ๊ก : LeFranc Cafe'

การเดินทาง : จากสถานีขนส่งสายใต้ใหม่ มุ่งหน้าไปพุทธมณฑลสาย 3 ก่อนถึงบุญถาวรจะเจอ หมู่บ้านกฤษดานคร 39 ตรงเข้าไปในโครงการร้าน LeFranc Cafe' จะอยู่ริมซอยวาสนา 5

1198

TOWNHOME

LAND MARK

Villaggio

indy BY LAND & HOUSES

โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7.6 - 15 ล้านบาท	lss@lh.co.th
Villaggio บางนา	2 ล้านบาท	va@lh.co.th
Villaggio รังสิต - คลอง 3	2 ล้านบาท	vr3@lh.co.th
indy บางนา กม.7 (2)	3 - 5 ล้านบาท	d7@lh.co.th
NEW PROJECT indy บางใหญ่ (2)	2.39 ล้านบาท	dy@lh.co.th
indy ประชาอุทิศ 90 (3)	2.2 - 4 ล้านบาท	dp3@lh.co.th

CONDOMINIUM

THE BANGKOK
THE ROOM
333 RIVERSIDE
THE KEY
Wan Vayla

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	The Bangkok Thonglor	30 ล้านบาท	thebangkoktl@lh.co.th
	The Bangkok Sathorn	18 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
	The Room Charoenkrung 30	9 ล้านบาท	rc@lh.co.th
	The Room Sukhumvit 69	6.9 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
	The Room Sathorn - St.Louis	5.1 ล้านบาท	rs11@lh.co.th
	333 Riverside	5.99 ล้านบาท	333@lh.co.th
	The Key Sathorn - Charoenraj	3.9 ล้านบาท	ksc@lh.co.th

1198

MAJOR CITIES

เชียงราย - เชียงใหม่ - ขอนแก่น - โคราช - มหาสารคาม - อุดรธานี - อยุธยา - นครปฐม - หัวหิน - ภูเก็ต

NANTAWAN SERENE LAKE - CHIANG MAI · นันทวัน · ธีลลดา · สีวลี · iniZio · N°8 · Villaggio · มัณฑนา นครปฐม · Wan Vayla · 88 Hillside Phuket

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	สีวลี ศรีเวียง - เชียงราย	3.89 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	NANTAWAN SERENE LAKE เชียงใหม่	16.5 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	10.90 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี เลควิว - เชียงใหม่	6.49 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี มีโชค - เชียงใหม่	4.69 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี สันกำแพง - เชียงใหม่	4.69 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	inizio เชียงใหม่	3.69 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NORTH CONDO เชียงใหม่	2.45 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	4.4 - 7 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	inizio ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	3.8 - 5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สีวลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4.2 - 15 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี มหาสารคาม	3.79 - 13 ล้านบาท	lh_mahasarakham@lh.co.th
NEW PROJECT	นันทวัน อุดรธานี	11.5 - 20 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	สีวลี อุดรธานี	4.15 - 13 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี อยุธยา 2	4.8 ล้านบาท	sy@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio อยุธยา	1.99 - 3.81 ล้านบาท	vab@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา นครปฐม	4 ล้านบาท	mnn@lh.co.th
	Wan Vayla หัวหิน - เขาเต่า	12 ล้านบาท	wkt@lh.co.th
	88 Land and Houses Hillside Phuket	9.05 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	6.98 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	4.93 ล้านบาท	info@lhphuket.com

PASSION OF FLOWERS

ชมพันธุ์ไม้-ดอกไม้ ทั่วไทย เพลินตาเพลินใจ รับปีใหม่

ในช่วงส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ถือเป็นเวลาแห่งการพักผ่อนของใครหลายๆ คน เพื่อเติมเต็มพลังให้คืนกลับมา ก่อนที่จะลุกขึ้นก้าวเดินไปบนเส้นทางตามเป้าหมายของชีวิตอีกครั้ง ซึ่งหนึ่งในวิธีการพักผ่อนที่ดีที่สุดในเวลานี้คือ การท่องเที่ยวท่ามกลางความสดชื่นของพันธุ์ไม้ ที่จะช่วยเร่งให้พลังกาย พลังใจ คืนกลับมาพร้อมกับความสดชื่นและสดใสได้เร็วขึ้น โดยแหล่งเที่ยวชมพันธุ์ไม้-ดอกไม้สวยๆ ที่จะขอแนะนำมีดังนี้

ไร่ชาฉุยฟง ในอำเภอแม่จัน ต้นชาสีเขียวสดแนวยาว เป็นภาพทิวทัศน์ที่สวยงาม

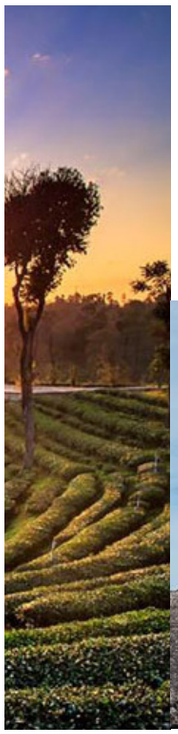
ดอกเบญจมาศ สีชมพู บ้านแก่นมะกรูด จังหวัดอุทัยธานี ที่กำลังบานสะพรั่งชูช่อรอต้อนรับผู้มาเยือน

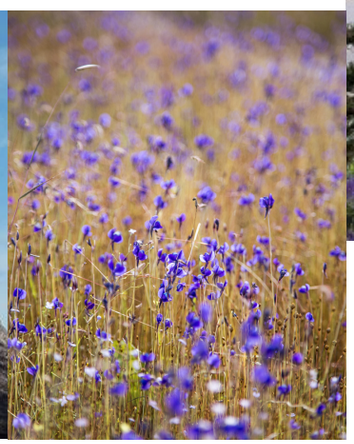
บ้านแก่นมะกรูด จังหวัดอุทัยธานี

ในช่วงฤดูหนาวต้นตั้งแต่ปลายเดือนพฤศจิกายนเป็นต้นไป บ้านแก่นมะกรูด จังหวัดอุทัยธานี คือดินแดนสวรรค์ของพันธุ์ไม้ดอกเมืองหนาว ที่นักท่องเที่ยวต่างให้ความสนใจเดินทางมาเยือนทุกปี เพื่อสัมผัสกับธรรมชาติของพันธุ์ไม้หลากสีสันที่กำลังบานสะพรั่งอย่าง ดอกลิลลี่ ดอกเบญจมาศ และดอกทิวลิปชูช่อรอต้อนรับผู้มาเยือน บนความสูงเหนือระดับน้ำทะเล 700 -1400 เมตร กลางหุบเขา ที่มีบรรยากาศเย็นสบายเฉลี่ย 18 องศาเซลเซียส และยังอยู่ใกล้เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง นอกจากจะมีพันธุ์ไม้ดอกเมืองหนาวให้ชมกันแล้ว ที่นี่ยังมีไร่กะหล่ำปลี ไร่สตรอว์เบอร์รี รวมถึงวิถีชีวิตของชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยง ที่มีวิถีชีวิตที่แสนเรียบง่าย และยังมีที่พักเป็นโฮมสเตย์ให้นอนดูดาวยามค่ำคืน ก่อนที่จะตื่นนอนตอนเช้ามาดื่มด่ำกับกาแฟหอมๆ และลิ้มรสอาหารพื้นเมืองอีกด้วย

ไร่ชาฉุยฟง จังหวัดเชียงราย

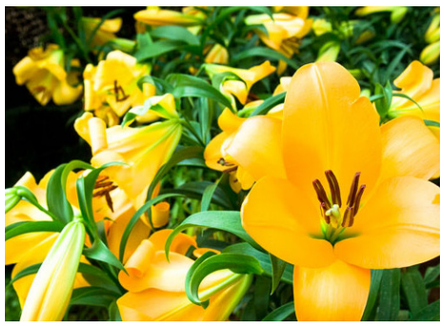
เชียงรายไม่ได้มีแค่วัดร่องขุ่น บ้านดำ หรือดอยตุง เป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญแล้ว ที่นี่ยังมีไร่ชาที่สวยงาม อย่างไร่ชาฉุยฟง ในอำเภอแม่จัน ของบริษัท ฉุยฟงที จำกัด ผู้ผลิตใบชารายใหญ่ของจังหวัดเชียงราย ซึ่งปลูกต้นชาสีเขียวสดเป็นแนวยาว ไล่เรียงลงไปตามเชิงเขา กลายเป็นภาพทิวทัศน์ที่สวยงาม และเป็นจุดหมายในการเดินทางมาท่องเที่ยวที่จังหวัดแห่งนี้ นอกจากมีไร่ชาสวยๆ ให้ได้เดินชมความงามอย่างเพลินตาเพลินใจ ภายในไร่ชา ยังมีคาเฟ่เล็กๆ รอต้อนรับนักท่องเที่ยวให้เข้ามาลองลิ้มชิมเค้กอร่อย





เสาหินรูปอานม้า ตั้งโดดเด่นอยู่กลางลานหิน ทุ่งดอกไม้ภูอานม้า จังหวัดอุบลราชธานี

เดอะบลูสกาย การ์เด้น (The Blue Sky Garden) เป็นสวนดอกไม้สไตล์อังกฤษ



ดอกลิลลี่สีเหลือง พันธุ์ไม้ดอกเมืองหนาว บ้านแก่นมะกรูด จังหวัดอุทัยธานี

คู่กับจิบชาอุ่นๆ ที่มีให้เลือกมากมายหลายชนิด ไปพร้อมกับการชมทิวทัศน์ของไร่ชาในบรรยากาศที่เย็นสบาย

ทุ่งดอกไม้ภูอานม้า จังหวัดอุบลราชธานี เป็นอีกแหล่งท่องเที่ยวในฤดูหนาว ที่ตั้งอยู่ทางเขตภาคอีสานที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว โดยไฮไลต์ของภูอานม้า นอกจากจะมีเสาหินรูปอานม้า ตั้งโดดเด่นอยู่กลางลานหิน และรอยเกวียนที่ปรากฏเป็นทางยาว ที่นี่ยังมีทุ่งดอกไม้ภูอานม้า สถานที่ซึ่งสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9 เคยเสด็จทอดพระเนตรชมความงดงามของทุ่งดอกไม้ที่นี่ และทรงพระราชทานชื่อให้กับดอกไม้นานาพันธุ์ที่เบ่งบานอวดความงามอยู่ในทุ่งด้วย ไม่ว่าจะเป็นดอกดุสิตา ดอกสร้อยสุวรรณนา ดอกทิพย์เกสร ดอกมณีเทวา และดอกสรัสจันทร ที่มีลักษณะและความงามที่แตกต่างกันไป พากันอวดกลีบบางสีสวยอยู่เต็มทุ่ง สร้างสีสันและบรรยากาศให้ทุ่งอานม้าแห่งนี้ในช่วงระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคมของทุกปี

เดอะ บลูสกาย การ์เด้น จังหวัดเพชรบูรณ์ หนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่ ในจังหวัดเพชรบูรณ์ เดอะบลูสกาย การ์เด้น (The Blue Sky Garden) เป็นสวนดอกไม้สไตล์อังกฤษที่อยู่ในพื้นที่ของ The Blue Sky Resort @ Khao Kho และอยู่บนพื้นที่สูงราว 800 เมตรจากระดับน้ำทะเล ทำให้สถานที่แห่งนี้มีอากาศเย็นสบายและบริสุทธิ์มากที่สุดแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ สำหรับสวนดอกไม้สไตล์อังกฤษซึ่งได้รับการออกแบบโดยดีไซเนอร์คนเดียวกับที่ออกแบบ Palio ที่เขาใหญ่ มีการจัดแบ่งสวนออกเป็น 4 โซน ตามฤดูกาลคือฤดูร้อน (Summer) ฤดูใบไม้ผลิต (Spring) ฤดูใบไม้ร่วง (Autumn) และฤดูหนาว (Winter) และมีการปลูกพันธุ์ไม้ดอกและไม้ใบหลากสีสัน ที่ผสมกลมกลืนกับการจัดแต่งสวนที่สวยงาม เติมความโดดเด่นด้วยน้ำพุและสถาปัตยกรรมสิ่งปลูกสร้าง เพิ่มความโรแมนติกให้กับสวนแต่ละโซน ราวกับได้เข้ามาเดินอยู่ในสวนดอกไม้ของอังกฤษจริงๆ

1198

Best in life | THE BANGKOK THONGLOR

ที่บางที่...บอกคุณค่าได้ไม่รู้จบ

เชิญชมห้องตัวอย่างเหนือระดับ ที่ Sales Gallery ที่โครงการ
นัดหมายเข้าชม โทร.1198

เริ่ม 30 ล้าน

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

THE KEY
SATHORN - CHAROENRAJ

Grand Opening in Season Greeting

สัมผัสประสบการณ์การใช้ชีวิต
ที่คุ้มค่ายิ่งกว่าใจกลางสาทร

เริ่ม 3.9 ล้าน

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198

สีวลี
อยุธยา 2

ภาพจำลองบรรยากาศ

ที่สุดของชีวิต หนึ่งเดียวในอยุธยา

บนทำเลใหม่ใกล้ศูนย์ราชการ หนึ่งเดียวที่ออกแบบโครงการให้พร้อมสำหรับการใช้ชีวิตมีระดับ ท่ามกลางสังคมคุณภาพมาตรฐาน แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

เพียง 56 ครอบครัวที่ใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยและเป็นส่วนตัวสูงสุด กับแบบบ้านใหม่พร้อมสวน
ในบรรยากาศของเมืองลอนดอนและสีสันของต้นไม้ในแนวคิด Season change
ดีไซน์สวนแบบ Pocket Park เปิดรับวิวสวนได้อย่างเต็มที่

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

มัณฑนา
นครปฐม

คุณภาพชีวิตที่แท้จริง ของวันนี้และอนาคต

มัณฑนา นครปฐม โครงการใหม่จาก Land & Houses

บ้านเดี่ยวที่มอบพื้นที่สำหรับอนาคต บนทำเลศักยภาพใกล้ศูนย์ราชการ ครั้งแรกของสโมสร และพื้นที่ส่วนกลางขนาดใหญ่กว่า 3 ไร่ ที่มาเติมเต็มทุกวันพักผ่อนของคุณและครอบครัวให้มีคุณภาพ ออกแบบรับวิวธรรมชาติรอบด้านให้เป็นความสมบูรณ์แบบของสังคมคุณภาพ พร้อมระบบความปลอดภัยตลอด 24 ชม. และบริการหลังการขายที่จะดูแลคุณ และครอบครัวตั้งแต่วันนี้จนถึงอนาคต

ไม่ใช่แค่คุณภาพชีวิต แต่เป็นคุณภาพชีวิตที่แท้จริงของวันนี้และอนาคต

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

ชุด Steak Combine
อร่อยคำโต

Pizza 4 Cheeses

THE STEAK GARAGE

สเต็กอร่อย...ได้สุขภาพดี

สปาเกตตีฟิวชันแซลมอน
รสชาติไทย ๆ ในสไตล์อิตาเลียน

การตกแต่งร้านสไตล์อินดัสทรี

เป็นอีกหนึ่งร้านอาหารอร่อยที่คนรักสุขภาพไม่ควรพลาด สำหรับ "THE STEAK GARAGE" ร้านสเต็กโฮมเมดสไตล์อิตาเลียนที่อิ่มอร่อยกันได้ทุกเพศทุกวัย

THE STEAK GARAGE ตั้งอยู่บนชั้น 4 ของโครงการเดอะ สตรีท (THE STREET) รัชดา ที่มีการตกแต่งร้านในสไตล์อินดัสทรี หากใครได้มารับประทานอาหารที่ร้านนี้แล้ว จะสัมผัสได้ทันทีว่าเป็นร้านอาหารที่ไม่ได้แค่ทำอาหารอร่อยให้ลูกค้ารับประทานอย่างเต็มอิ่มเท่านั้น แต่ยังใส่ใจในสุขภาพของลูกค้าด้วยการลดปริมาณเกลือและไม่ใช้ผงชูรสปรุงอาหาร แต่เน้นใช้สมุนไพรและเครื่องเทศที่ส่งตรงมาจากอิตาลีในการปรุงรสชาติอาหารแทน เพื่อให้คงความเป็นอาหารอิตาเลียนแบบดั้งเดิม จนได้ชื่อว่าเป็น ร้านอาหาร Italian Low Sodium เช่นเดียวกับการเลือกสรรวัตถุดิบอย่าง เนื้อสเต็ก ไม่ว่าจะเป็น เนื้อวัว เนื้อหมู หรือปลาแซลมอน ทางร้านก็เลือกวัตถุดิบเกรดพรีเมี่ยมมาบริการ โดยเฉพาะหอยแมลงภู่นิวซีแลนด์ ที่นี่เลือกไซส์ L และนำเข้ามาเป็นแพ็ก จึงมั่นใจได้ว่าวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารมีคุณภาพจริง ๆ

สำหรับเมนูอร่อยของร้านมีให้เลือกหลากหลายเมนู และสามารถเลือกได้ว่าจะรับประทานแบบบุฟเฟต์ หรืออาราคาร์ท (ตามสั่ง) ก็ได้ ซึ่งรับประกันว่าทุกเมนูเป็นอาหารที่ทำสดใหม่แบบจานต่อจาน โดยเฉพาะพิซซ่า ที่ลูกค้าเลือกได้ถึง 2 หน้าในถาดเดียว อาทิ ซีฟู้ด ฮาวายเอี้ยน ซาลามิ โฟร์ชีส เป็นต้น เหมาะเป็นอาหารทานเล่นก่อนเริ่มต้นเมนูหลักอย่างสเต็ก ไม่ว่าจะเป็น พอร์กชอปกับสันคอหมูพริกไทยดำ หรือสเต็กเนื้อทีโบน รวมถึงสเต็กปลากะพงหอมกรุ่นด้วยเครื่องเทศ และน้ำเกรวีที่เสิร์ฟมาในจานเช่นเดียวกับเมนูพาสตาของทางร้าน ที่บอกได้คำเดียวว่ากลมกล่อมตั้งแต่เส้นสปาเกตตี ไปจนถึงเครื่องปรุงและวัตถุดิบที่ปรุงมาได้ถูกใจ อย่างสปาเกตตีฟิวชันแซลมอน ที่หอมกรุ่นในแบบไทย แต่ยังให้อารมณ์ของความเป็นอาหารอิตาเลียนจริง ๆ

จุดเด่นอีกอย่างของร้านที่อดพูดถึงไม่ได้เลยคือ หากลูกค้าท่านใดอยากรับประทานอาหารนอกเหนือเมนูที่มีอยู่แล้ว ก็สามารถบอกกับพนักงานของทางร้านได้ ไม่ว่าจะเป็น แกงจืด แกงเผ็ด และอื่น ๆ (ใช้ตามวัตถุดิบที่ทางร้านมีอยู่แล้วเท่านั้น) เพื่อให้ลูกค้าทุกคนรู้สึกเหมือนกับกำลังรับประทานอาหารจากครัวที่บ้านของตัวเอง เป็นอีกหนึ่งบริการที่ทำให้ลูกค้าทุกคนประทับใจและกลับมาที่ร้านเป็นประจำ และพิเศษสุดสำหรับ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ทางร้านขอมอบโปรโมชันสุดพิเศษ ด้วยการลดราคาอาหาร (อาราคาร์ท) 10% เมื่อรับประทานครบ 500 บาทขึ้นไป (ส่วนลดนี้ ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชันส่วนลดที่ทางร้านมีอยู่แล้ว)

STEAK GARAGE
MOTIVO

รับส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

เงื่อนไขการใช้

1. ส่วนลด 10% เมื่อรับประทานอาหาร อาราคาร์ท (ตามสั่ง) มูลค่า 500 บาท ขึ้นไป

2. คูปองนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชันอื่น ๆ ของร้านได้

3. เฉพาะรับประทานภายในร้าน

ใช้ได้ระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2560 - 31 มกราคม 2561

HEALTHY MENU
ปอเปี๊ยะสดรสแซ่บ

เมื่อพูดถึง “อาหารเพื่อสุขภาพ” ขึ้นชื่อในยุคนี้ก็คือ “ปอเปี๊ยะสด” หรือ “ปอเปี๊ยะเวียดนาม” ที่มีส่วนประกอบเป็นผักส่วนใหญ่ รับประทานคู่กับน้ำจิ้มรสเด็ดอย่างน้ำจิ้มซีฟู้ด แซ่บ! สะใจ และอร่อยโดยไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำหนัก

ส่วนประกอบสำหรับปอเปี๊ยะสด

กุ้งลวกสุก ปูอัด หรือซีฟู้ด (ปลาหมึก / ปลาแซลมอน / เนื้อปูทะเลลวกสุก) ตามความชอบ
ผักสลัดตามความชอบ เช่น ผักกาดเรดคอรัล, ผักชิโครี, ผักเรดโอ๊กและกรีนโอ๊ก
ผักสมุนไพร อาทิ สะระแหน่ โหระพา
ผักขีฝรั่ง ต้นหอม ผักหวานบ้าน (สำหรับแกล้ม)
แตงกวาปอกเปลือกแล้วหั่นครึ่งตามแนวยาวแบ่งเป็น 4 ส่วน
แผ่นแป้งเวียดนาม แบบแผ่นกลม

ส่วนประกอบและเครื่องปรุงสำหรับน้ำจิ้มซีฟู้ด

กระเทียมสับหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	1 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีโขลกละเอียด	3 ราก
พริกขี้หนูสวน	1 ช้อนโต๊ะ
วาซาบิ	½ ช้อนชา (หรือตามความชอบ)

วิธีทำ

- เริ่มจากนำแผ่นแป้งเวียดนามมาแช่น้ำสะอาด ให้แผ่นแป้งนิ่มลงเล็กน้อยพอม้วนได้
- เมื่อแป้งนิ่มแล้ว นำมาปูวางลงบนจานใบใหญ่ แล้วฉีกผักสลัดที่ชอบวางลงบนแผ่นแป้งตามแนวยาวให้เป็นแถวเดียว
- นำกุ้งลวก หรือปูอัดและซีฟู้ดที่หั่นเป็นชิ้นยาว วางทับลงบนผักสลัด
- จากนั้นพับแผ่นแป้งด้านข้างเข้ามาเพื่อเก็บหัวท้าย แล้วม้วนปลายของแผ่นแป้งเข้าหากันเหมือนการทำปอเปี๊ยะทอด
- หั่นครึ่งด้วยการตัดเฉียง ก่อนนำมาวางเรียงบนจาน ให้สวยงาม พักรอไว้ หรือจะนำเข้าตู้เย็นก่อนก็ได้

วิธีการทำน้ำจิ้มซีฟู้ดรสแซ่บ

นำส่วนผสมทั้งหมดลงโถเครื่องปั่นจนละเอียด แล้วชิมรสว่าถูกใจหรือยัง หากชอบความเปรี้ยวหรือความเผ็ดมากกว่านี้ ก็สามารถเติมน้ำมะนาวหรือพริกลงไปอีกได้ และการใส่วาซาบิลงไปในน้ำจิ้ม ก็จะช่วยเพิ่มความจี๊ดจ๊าดมากยิ่งขึ้น ตักใส่ถ้วย หรือชามเสิร์ฟพร้อมกับจานปอเปี๊ยะและผักสมุนไพรที่จัดไว้อย่างสวยงาม

Tips

- สามารถเลือกผักได้ตามความชอบ ถ้าไม่ชอบแตงกวา ก็เปลี่ยนเป็นแครอทก็ได้
- การเลือกแผ่นแป้งเวียดนาม ควรเลือกใช้แผ่นแป้งขนาดกลาง เพราะจะทำให้ห่อง่าย และถนัดมือมากกว่า

SCOTTISH FOLD
เจ้าเหมียวหูพับ น่ารักและน่ากอด

เมื่อเอ่ยชื่อ "สก็อตทิช โฟลด์" (Scottish Fold) บรรดาทาสแมวก็คงจะรู้จักกันดีว่า เจ้าเหมียวพันธุ์นี้ช่างน่ารักและน่ากอด ยิ่งทำตากลมโตแป๊วๆ ด้วยแล้ว อาจจะทำให้เหล่าทาสแมวหลงใหลและหลงรักเลยก็ได้

ลักษณะรูปร่าง

แมวสก็อตทิช โฟลด์ เป็นแมวขนาดกลาง มีหัวกลม มีช่วงคอสั้น มีทั้งแบบขนสั้น และขนยาว ตัวผู้มีน้ำหนักอยู่ประมาณ 4-6 กิโลกรัม ขณะที่ตัวเมียน้ำหนักอยู่ที่ 2.7-4 กิโลกรัม แมวพันธุ์นี้มีความโดดเด่นอยู่ที่ใบหูทั้งสองข้างที่มีขนาดเล็กกว่าแมวทั่วไป และจะพับลงมาด้านหน้าแบบหลวมๆ โดยจะเริ่มพับลงหลังจากที่เกิดมาได้ประมาณ 3-4 สัปดาห์ แต่บางครั้งลูกแมว 1 คอกอาจจะมีบางตัวที่หูตั้งไม่พับเหมือนลูกแมวตัวอื่นก็ได้

นอกจากนี้ แมวสายพันธุ์นี้ยังมี จมูกสั้น โค้ง กว้าง ซึ่งรับกับดวงตาที่กลมโต แสดงให้เห็นถึงความสดใส เช่นเดียวกับปากที่โค้งรับกับคางกลมมน จึงทำให้แมวพันธุ์นี้ได้รับฉายาอีกหนึ่งชื่อว่า แมวยิ้ม (Smiling Cat)

ลักษณะนิสัย

สก็อตทิช โฟลด์ เป็นแมวที่ไม่ค่อยส่งเสียงร้อง แต่มักจะชอบและมองดูเจ้าของอยู่ตลอด จนบางครั้งอาจนึกไปว่า เจ้าเหมียวกำลังควบคุมการทำงานของเจ้าของอยู่ก็ได้ ถ้าพูดถึงเรื่องของกิจกรรม สก็อตทิช โฟลด์ เป็นแมวที่ชอบทำกิจกรรมระดับปานกลาง แต่ถ้าเป็นเรื่องเล่นมันจะให้ความสำคัญมากทีเดียว โดยเฉพาะเมื่อมีเจ้าของมาเล่นด้วย เจ้าเหมียวบางตัวอาจไม่ชอบนอนบนตักเจ้าของเท่าไรนัก แต่ก็จะนอนหรือนั่งอยู่ใกล้ๆ กับเจ้าของ ท่านั่งที่เจ้าเหมียวพันธุ์นี้ชอบมากที่สุด คือท่า Sitting Up คือการนอนแผ่แบนบนหลังของตัวมันเอง คล้ายกับตัวนาก

การดูแล

แมวพันธุ์นี้เป็นแมวที่เลี้ยงไม่ยาก ทำให้การดูแลไม่ยากด้วยเช่นกัน เพราะไม่จำเป็นต้องอาบน้ำบ่อย แต่เพื่อให้ขนของเจ้าเหมียวดูสวยและเป็นเงา ก็ควรจะหวีขนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพื่อเอาขนเก่าที่หลุดแล้วออกมา โดยสก็อตทิช โฟลด์พันธุ์ขนสั้น อาจจะแปรงขน 2 สัปดาห์ต่อ 1 ครั้ง แต่หากเป็นพันธุ์ขนยาว ก็อาจจะต้องแปรงขนให้บ่อยขึ้นสักหน่อย อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง นอกจากขนแล้ว หูของแมวก็ควรทำความสะอาดเป็นประจำเช่นกัน เพื่อป้องกันการสะสมของสิ่งสกปรกและกำจัดขี้หู โดยสามารถทำความสะอาดหูของแมวในช่วงระยะเวลาเดียวกันกับที่ทำความสะอาดขนของแมว

Tips

- การแปรงขน หากใช้แปรงหวีที่เป็นเหล็ก จะทำให้การแปรงขนทำได้ดีและง่ายขึ้น
- ควรใช้ผ้าชุบน้ำสะอาด แล้วเช็ดทำความสะอาดบริเวณหัวตาของแมว เพื่อกำจัดสิ่งสกปรก

SHOPPING TIME

17th - 26th November

HomePro Expo ครั้งที่ 26

อิมแพ็ค เมืองทองธานี

มหกรรมความสุขตัวจริงเรื่องบ้านที่สุดคุ้มกลับมาอีกครั้งกับ Home Pro Expo ครั้งที่ 26 จัดโดย บริษัท โฮม โปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) หรือ "โฮมโปร" ผู้นำธุรกิจ ศูนย์รวมวัสดุและอุปกรณ์ตกแต่งบ้านครบวงจร และเป็นงานเดียว ที่ขนขบวนสินค้าเพื่อบ้านจากผู้ผลิตชั้นนำกว่า 300 บริษัท พร้อมลดกระหน่ำสินค้าอย่างคาดไม่ถึง เพื่อให้คุณเลือกชอปปิงกัน อย่างจุใจ นอกจากนี้ ภายในงานยังมีความบันเทิงหลากหลายมาสร้างสีสันและความสนุกให้เกิดขึ้นตลอดงาน ระหว่างวันที่ 17 - 26 พฤศจิกายน 2560 ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี

9th - 17th December

Thailand Best Shopping Fair Year End

ไบเทค บางนา

เรียกได้ว่า ใหญ่ที่สุด มากที่สุด ครบที่สุด ด้วยกลุ่มสินค้าที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์ของผู้บริโภค ในงาน Thailand Best Shopping Fair Year End ที่จัดขึ้นอีกครั้งในช่วงปลายปี โดยขนทัพสินค้าเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้าน สินค้าแฟชั่น อัญมณีและเครื่องประดับ สินค้าเครื่องใช้ไฟฟ้าและไอที ตลอดจนธุรกิจสตูดิโอ Wedding ธุรกิจท่องเที่ยว และโรงแรม สินค้าสุขภาพและความงาม สินค้าเกี่ยวกับเด็กและของเล่น ต้นไม้นานาพรรณและการจัดสวน สินค้าเกี่ยวกับอาหาร มานำเสนอผู้บริโภคโดยตรง พบกันได้ ระหว่างวันที่ 9-17 ธันวาคม 2560 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทค บางนา

14th - 17th December

SmartHeart Presents Pet Variety

อิมแพ็ค เมืองทองธานี

เป็นอีกครั้งที่จะทำให้ทุกคนได้สนุกสนานพร้อมกับการชมความน่ารักของสัตว์เลี้ยงหลากหลายสายพันธุ์ ในมหกรรมสารพัดสัตว์เลี้ยงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประเทศไทย SmartHeart Presents Pet Variety งานเดียวที่รวบรวมสัตว์พันธุ์แปลกและหายาก แบบที่ไม่เคยเปิดตัวที่ไหนมาก่อน พร้อมการชอปปิงสินค้าเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงที่พากันมาลดกระหน่ำ ทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ ที่สำคัญภายในงานยังมีการประกวดสุนัขบูลลี่ การแข่งขันพิทบูลลากน้ำหนัก การประกวดแมวสวยตาใส การประกวดแต่งชุดแฟนซีสัตว์เลี้ยง และการแสดงโชว์นกบินผาดโผน รวมถึงพบกับมหัศจรรย์สัตว์น้ำนานาพันธุ์ตรวจสุขภาพสัตว์เลี้ยงฟรี พร้อมทั้งกิจกรรมอัดแน่นเต็ม 4 วัน ตั้งแต่วันที่ 14-17 ธันวาคม 2560 ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี

1st - 4th February

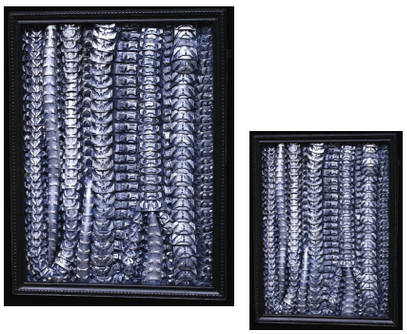
Thailand Baby & Kids Best Buy 2018

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

พบกันเป็นประจำทุกปี กับมหกรรมสินค้าแม่และเด็ก ครั้งที่ 27 ภายในงานพบกับสินค้าคุณภาพสำหรับแม่และเด็กกว่า 1 ล้านรายการ จาก 400 ผู้ผลิตแบรนด์ดัง ครบครันกับสินค้าคุณภาพส่งออกที่คัดสรรมาให้เลือกช้อปกันอย่างคุ้มค่าในราคาสุดพิเศษ สนุกสนานกับกิจกรรมเพื่อแม่และเด็กตลอดงาน ระหว่างวันที่ 1-4 กุมภาพันธ์ 2561 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

UPCYCLED BIKE
เปลี่ยนจักรยานคันเก่าเป็นเฟอร์นิเจอร์สวย

จักรยาน ถูกประดิษฐ์ขึ้นเพื่อการคมนาคมขั้นพื้นฐาน ในช่วงศตวรรษที่ 19 และถือเป็นพาหนะเพื่อสิ่งแวดล้อม โดยแท้จริง แต่เมื่อวันหนึ่ง จักรยานคันโปรด เสื่อมสภาพ และทรุดโทรมลง ชิ้นส่วนของพาหนะชนิดนี้ ก็ยังมีประโยชน์อยู่ไม่น้อย และยังนำมาประดิษฐ์เป็นเฟอร์นิเจอร์ตกแต่งบ้านได้หลากหลาย



BICYCLE TIRES ART

ใครอยากได้กรอบรูปงานศิลปะสุดเท่ ไม่เหมือนใคร ก็ลองดูงานชิ้นนี้เป็นตัวอย่าง เพียงแค่นำกรอบไม้ตามขนาดที่ต้องการ แล้วนำยางรถจักรยานเก่าแต่ละขนาดที่มีลายดอกยางต่างกัน นำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้ได้ความยาวที่ต้องการ แล้วจัดเรียงใหม่จนกลายเป็นลายเส้นที่สวยงามพาดกันไปมา และเพื่อให้งานศิลปะชิ้นนี้สวยงามสำหรับตกแต่งบ้านได้ ก็อาจจะพ่นสีโลหะ หรือ Metal Color ลงไปเพิ่มความอาร์ต เท่านี้ก็ได้งานศิลปะมาติดผนังห้องสวยๆ แล้ว แลดูทันสมัยไม่เหมือนใคร

BIKE STOOLS

วงล้อจักรยานเก่า คือชิ้นส่วนสำคัญของการนำมาประกอบเป็นเก้าอี้สตูล โดยนำวงล้อจักรยานเก่าทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่มาขัดถูและทำความสะอาด ก่อนตัดล้อส่วนหนึ่งสำหรับทำเป็นขาตั้ง แล้วนำวงล้อที่เหลือมาเชื่อมติดและประกอบขึ้นเป็นเก้าอี้สตูล ให้มีทั้งพนักพิงและมือจับ จากนั้นจึงเคลือบเงาด้วยโครเมี่ยม แล้วประกอบเบาะที่นั่งนุ่มๆ เข้าไปเป็นชิ้นส่วนสุดท้าย แค่นี้ก็ได้เก้าอี้สตูลไว้นั่งเล่นสวยๆ แล้ว

RECYCLED BIKE CHAIN CLOCK

ใครจะคิดบ้างว่า โซ่จักรยานเก่าๆ เมื่อนำมาขัดและทำความสะอาด ก็สามารถนำมาประดิษฐ์เป็นกรอบนาฬิกาที่มีลวดลายสวยๆ ได้เหมือนกัน แค่ขดและงอขึ้นลงก่อนประกอบกับแผ่นไม้หรือแผ่นอลูมิเนียม และอุปกรณ์อะไหล่นาฬิกา ก็จะกลายเป็นนาฬิกาแขวนผนังไว้ใช้แต่งห้องให้สวยตามสไตล์คุณได้เช่นกัน เท่านี้ก็กลายเป็นของตกแต่งบ้านสุดชิกได้แล้ว

FUNKY BIKE CHAIR

อีกไอเดียสร้างสรรค์ กับการนำชิ้นส่วนล้อของจักรยานมาประกอบเป็นเก้าอี้นั่งเล่น โดยวงล้อจักรยานที่ถูกถอดซี่ลวดมาผ่าครึ่งสำหรับเป็นขาเก้าอี้ ขณะที่วงล้อที่ถูกถอดซี่ลวดอีก 2 วง ที่ยังมียางรถจักรยานอยู่ จะถูกเชื่อมประกบกันเพื่อใช้เป็นโครงสร้างฐานที่นั่งและแขนเก้าอี้ และสุดท้ายคือวงล้อที่มีซี่ลวด จะเชื่อมต่อกันเป็นฐานรองนั่งและพนักพิง ก่อนนำเบาะกลมติดตรงกลางทำเป็นที่รองนั่ง เท่านี้ก็ได้เก้าอี้สวย ๆ ไว้นั่งเล่นกลางสนามหญ้าได้แล้ว

HAWAII LAMP

เป็นโคมไฟที่ได้แรงบันดาลใจมาจากกระโปรงระบำฮาวาย โดยใช้ซี่ลวดจากวงล้อและเฟืองเกียร์จักรยานเก่ามาใช้ร่วมกัน โดยเฟืองเกียร์ที่นำมาใช้จะต้องมีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ เพื่อเวลาวางเรียงซี่ลวดแล้วจะได้ดูเหมือนกระโปรงยิ่งขึ้น ก่อนที่จะประกอบเข้ากับชุดอุปกรณ์หลอดไฟ ก็จะได้โคมไฟดีไซน์ในแบบกระโปรงฮาวายแล้ว

BIKE CHAIN CHANDELIERS

โซ่จักรยานเก่าก็มีประโยชน์เหมือนกัน โดยเฉพาะการนำมาทำเป็นแชนเดอเลียหรือโคมไฟระย้า ซึ่งโคมไฟห้อยเพดานนี้ อาจต้องใช้โซ่จักรยานที่มีความยาว และหลายเส้นหน่อย เพื่อให้ได้ลวดลายของโซ่ที่สวยงาม และเพื่อให้เป็นโคมไฟที่มาจากจักรยานเก่าจริง ๆ ก็อาจจะนำวงล้อจักรยานมาเป็นส่วนประกอบที่จะทำให้เกิดขั้นของโคมระย้า ก่อนนำอุปกรณ์หลอดไฟฟ้ามาประกอบในขั้นตอนสุดท้าย และนี่อาจจะเป็นแชนเดอเลียชิ้นเดียวในโลกที่เกิดจากฝีมือคุณก็ได้

KEY TO KNOWLEDGE

นครคนนอก

ชื่อผู้แต่ง : พลัง เพียงพิรุฬห์

เป็นหนังสือที่คว้ารางวัลวรรณกรรมสร้างสรรค์ยอดเยี่ยมแห่งอาเซียน (Southeast Asian Writers Award) หรือ "รางวัลซีไรต์" ประจำปี 2559 ด้วยความโดดเด่นของงานเขียนที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความเป็นสากล และวิธีการนำเสนอที่แปลกใหม่เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน โดยกวีนิพนธ์นั้น บอกเล่าถึงภาพเมืองที่มีการปะทะสังสรรค์ระหว่างผู้คนกับกระแสคลื่นโซเชียล ให้ภาพการเปลี่ยนถ่ายจากวัฒนธรรมเก่าไปสู่วัฒนธรรมใหม่อย่างฉับพลัน ทั้งยังแสดงวิถีและทัศนะของผู้คนในตรรกะที่เปลี่ยนแปลงไปจากสังคมไทยที่ผ่านมา ในทางกลับกัน ยังคงมีชีวิตของคนบางกลุ่มที่ยังดำเนินวิถีชีวิตอย่างเป็นสุข โดยไม่เกี่ยวข้องกับโซเชียลเน็ตเวิร์กที่กำลังถาโถมเข้าสู่ผู้คนทุกหมู่เหล่า...

9 พฤติกรรม เพื่อเลิกเป็นคนคิดแล้วไม่ทำ

ชื่อผู้แต่ง : ฮิเดกิ วาดะ

แปลโดย : ณิชยา รักเกียรติงาม

หลายครั้งที่ความคิดและความรู้สึกของเราพรั่งพรูออกมามากมาย อยากให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง และหลายครั้งที่เรากลับไม่ลงมือทำ กลัว กังวล ทั้งที่ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น อ้างกับตัวเองว่ายังไม่พร้อม ปล่อยโอกาสและเวลาให้ผ่านเลยไป ทั้งที่ในความเป็นจริงยังมีความเป็นไปได้อีกมากมายซึ่งเราคาดไม่ถึงด้วยซ้ำ พฤติกรรม 9 อย่างจากประสบการณ์ของตัวผู้เขียนเองที่ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า การลงมือทำไม่ใช่เรื่องยาก การคิดมากเกินไปต่างหากที่ทำให้เรารู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ไม่ว่าผลที่ได้จะออกมาดีหรือแย่แค่ไหน หากลองทบทวนด้วยเหตุผล ทุกผลลัพธ์ของการลงมือทำล้วนเป็นบันไดอีกขั้นให้เราก้าวต่อไป

แค่ใช้คำให้เป็น พูดไม่ต้องเก่ง ก็พลิกสถานการณ์ได้

ชื่อผู้แต่ง : Sasaki Keiichi (ซาซากิ เคอิจิ)

แปลโดย : ทินภาส พาหะนิชย์

เคยสงสัยไหมว่าเวลาเจอเรื่องน่าหนักใจ ทำไมบางคนพูดแค่ไม่กี่คำ ก็ทำให้สถานการณ์พลิกจากร้ายกลายเป็นดีได้ ในขณะที่บางคนพร่ำพูดอะไรออกมามากมาย แต่กลับไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ซ้ำยังทำให้เรื่องเลวร้ายยิ่งไปกว่าเดิมอีก หนังสือเล่มนี้จึงเป็นคำตอบอย่างดี ในการเผยเคล็ดลับการใช้คำอย่างชาญฉลาด และยังมีการอธิบายแบบเป็นขั้นเป็นตอน พร้อมตัวอย่างการใช้งานในสถานการณ์จริง อาทิ พูดอย่างไรให้ลูกค้าที่ชอบต่อราคาตัดสินใจซื้อโดยไม่ขอลดสักบาท หรือจะยกเลิกนัดอย่างไรไม่ให้แฟนโกรธ แถมยังรักคุณมากกว่าเดิมเสียอีก และอื่นๆ อีกมากมาย เพียง "แค่ใช้คำให้เป็น"

เลี้ยงบวก ลูกบวก

ชื่อผู้แต่ง : พญ. จิราภรณ์ อรุณากูร

เลี้ยงบวก ลูกบวก เป็นหนังสือที่นำเสนอวิธีการเลี้ยงลูกตามหลักวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่ความเชื่อ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการพัฒนาสมองส่วนความคิดวิเคราะห์ และควบคุมอารมณ์ เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นพร้อมกับคำว่า "คิดเป็น" ขณะที่เด็กแต่ละคนยังมีความพิเศษที่สุดแสนวิเศษ รวมถึงมีความแตกต่างกันค่อนข้างหลากหลาย หนังสือเล่มนี้จึงจะมานำเสนอวิธีการเลี้ยงลูกให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ด้วยการนำเอาศาสตร์และศิลป์ซึ่งไม่มีวิธีการตายตัวมาแนะนำ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ออกมาอย่างดีที่สุด เพื่อให้ลูกของคุณพ่อและคุณแม่ เติบโตอย่างเป็นธรรมชาติตามวัย และนิสัยของเขาเอง

"สิ่งสำคัญของชีวิตที่คนเราควรแสวงหาคือ ความสงบสุข"

MOTIVO ชวนคุณส่งภาพที่คุณประทับใจ เป็นภาพอะไรก็ได้พร้อมคำบรรยายสั้นๆ
ขนาดไม่เกิน 2 MB แต่ต้องถ่ายในโครงการแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เท่านั้น (ท่านละ 1 ภาพต่อฉบับ)
แล้วส่งมาที่ e-mail : MOTIVO@lh.co.th

เจ้าของภาพประทับใจที่ผ่านการคัดเลือกลงในคอลัมน์ More Than Words 2 ภาพในฉบับหน้า
จะได้รับของรางวัลพิเศษจากแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

A smile is happiness you'll find right under your nose.

Tom Wilson

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198