

MOTIVO

YEAR 07 M024 FEBRUARY - APRIL 2019
www.lh.co.th

 LAND & HOUSES



Friendship

MOTIVO

YEAR 07 M024
FEBRUARY - APRIL 2019
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

FRIENDSHIP

คำว่า“มิตรภาพ” เมื่อถูกพูดถึงขึ้นมา สิ่งแรกที่ทุกคนอาจนึกถึงก็คือ“เพื่อน” คนที่อยู่กับเราตลอดเวลา ทั้งในช่วงเวลาที่เรามีความสุข หรือแม้บางช่วงที่เราอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ มีความเดือดร้อน เพื่อนที่แสนดีนี่ก็จะอยู่เคียงข้างเราเสมอ ช่วยกันคิด ช่วยกันแก้ไขปัญหามาให้ลุล่วงผ่านไป ...แต่ในความเป็นจริงแล้วคำว่า“มิตรภาพ” ไม่ได้ใช้เฉพาะกับเพื่อนอย่างเดียวนั่น แต่ยังสามารถใช้ได้กับคนรอบข้างทุกคน ทั้งคนในครอบครัวเราเอง หรือแม้แต่ญาติๆ รวมถึงคนในที่ทำงานและทุกคนบนโลกใบนี้ เพราะ“มิตรภาพ” เป็นเสมือนสายสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า“ความรัก” นั่นเอง

เพื่อให้เข้าใจถึงคำว่า“มิตรภาพ” อย่างแท้จริง เนื้อหาสาระภายในนิตยสาร MOTIVO ฉบับนี้ จึงอัดแน่นด้วยเรื่องราวมากมาย เริ่มต้นด้วยการบอกเล่าปัจจัยต่างๆ ที่ประกอบเข้ากันกว่าจะกลายเป็นมิตรภาพที่ดีที่สุด ก่อนจะไปพบกับโครงการคอนโดมิเนียมที่มาพร้อมแนวคิดและการดีไซน์ในสไตล์ Personal Living ที่ผสมผสานศิลปะให้เป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติ อย่างโครงการ The Room Sukhumvit 38 ในคอน셉ต์ Welcome ซึ่งจะทำให้คุณได้พบกับความสุนทรีย์แห่งการพักอาศัยที่ไม่ซ้ำใคร

จากนั้นมาสร้างพัฒนาการให้กับลูกน้อยด้วยการแต่งห้องนอนลูกด้วยธีมต่างๆ ที่ไม่เพียงจะทำให้ลูกเติบโตไปพร้อมๆ กับฉลาดสมวัยอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังทำให้เด็กๆ มีจิตใจที่ดี มองโลกในมุมบวก กับคอลัมน์ Tips & Tricks และเมื่อสนุกกับการเรียนรู้เทคนิคการแต่งห้องแล้ว ก็ไปต่อกันที่เรื่องราวสุขภาพ Be Healthy มาดูกันสิว่า โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนกับเส้นประสาทคืออะไร แล้วใครมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้นักบ้าง ก่อนที่จะไปซึมซับความหมายของคำว่ามิตรภาพและครอบครัวของอาจารย์ศุภา ชินวัชร ผู้ชายที่แม้จะมีงานยุ่งตลอดวันตั้งแต่เช้าถึงค่ำ แต่เขาก็มักแบ่งเวลาส่วนตัวที่มีอยู่น้อยนิดให้กับครอบครัวที่เขารักอยู่เสมอ

เรื่องราวและสาระมากมายที่ถูกบันทึกในนิตยสาร MOTIVO ฉบับนี้ ยังมีอีกมากมาย โดย แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ยังคงตั้งใจที่จะสรรค์สร้างเนื้อหาสาระอันเป็นประโยชน์ให้กับผู้อ่านทุกคน รวมถึงสร้างความสุขให้กับทุกครอบครัวของเรา

บรรณาธิการ



www.lh.co.th/contactus



[@landandhouses](https://line.me/tv/@landandhouses)



www.twitter.com/lhhome



www.facebook.com/landandhouses



www.instagram.com/lhhome

☎ 1198



CONTENTS

FEBRUARY - APRIL 2019

04 Friendship

08 Welcome

THE ROOM SUKHUMVIT 38
DESIGNED SPACE FOR
SERENITY INSIDE

10 Home Gadget

MAKE LIFE EASIER
เทคโนโลยีแห่งความสุข

11 Tips & Tricks

LH LIVING TIPS
2 IDEAS FOR KID'S ROOM
แต่งห้องนอนสมวัยให้ลูกน้อย

12 Be Healthy

HERNIATED DISC
ภาวะหมอนรองกระดูก
เคลื่อนทับเส้นประสาท

14 DIY

CLAY BOWL
ถ้าวาดดินปั้นมือไปสวย

16 Exclusive Interview

คชา ชินบัญชร
ครอบครัวและมิตรภาพอันอบอุ่น

18 Metro Focus

MRT BLUE LINE EXTENSION PROJECT
HUA LAMPHONG-BANG KHAE
พร้อมเปิดบริการ ปี 2562

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone

COFFEE IN THE GARDEN
ดื่มด่ำกาแฟในสวนสวย

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone

AFTERNOON COFFEE BREAK
พักเบรกกาแฟ พักสมอง

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone

INSPIRATIONAL COFFEE SHOPS
ร้านกาแฟแห่งแรงบันดาลใจ

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone

LET'S TALK OVER COFFEE
นั่งคุยตามประสาคอกาแฟ

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out

LOCAL WAY OF LIFE
เที่ยวสนุกในแบบวิถีชีวิตชุมชน

48 L&H Highlights

- มัณฑนา Westgate
อีกขั้นของสังคมคุณภาพ
ท่ามกลางการใช้ชีวิตที่เหนือชั้น

49 L&H Highlights

- มัณฑนา 2 บางนา กม.7
โครงการทำเลศักยภาพ
ใกล้ MEGA บางนา

50 L&H Highlights

- ชัยพฤกษ์ ทางด่วนรามอินทรา - จุดโชติ
พลิกทุกดีไซน์ เพื่อชีวิตยุคใหม่

51 L&H Highlights

- THE KEY MRT PHETKASEM 48
เพราะรายละเอียดที่แตกต่าง
เปลี่ยนชีวิตให้เป็นจริงได้มากกว่า

52 Dining Delight

XOHO CHINESE CAFE
MODERN CHINESE CUISINE

53 Gourmet

EASY CHEESY HAM & EGG BREAD BOWL
อาหารเช้าแสนอร่อย

54 My Best Friend

SAMOYED
“ซามอยด์” สุนัขหน้ายิ้ม

55 Calendar

VARIETY ACTIVITIES
นานาสาระกับวันสบายๆ

56 Fresh Idea

TIRE RECYCLING
ยางรถเก่ากับไอเดียสุดชิป

58 Library

READ FOR YOUR DREAM
หนังสือสร้างฝันให้เป็นจริง

59 More Than Words



FRIENDSHIP
“มิตรภาพ” ความหมาย
ที่มากกว่า “เพื่อน”

“If you haven't learned
the meaning of friendship,
you really haven't learned
anything.”

... by Muhammad Ali

หากคุณเปิดพจนานุกรมเพื่อดูความหมายของคำว่า “มิตรภาพ” อาจพบความหมายที่บอกถึงความสนิทระหว่างคนสองคน ซึ่งอยู่ในสถานะของคำว่า “เพื่อน” แต่แท้ที่จริงแล้วคำนี้มีความหมายที่ลึกซึ้งมากกว่านั้น โดยไม่จำกัดอยู่แค่คนสองคน ทว่ายังแผ่ขยายสัมพันธ์ภาพที่เปรียบเสมือนเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน ไปถึงบุคคลรอบข้างอีกมากมาย แต่คำว่า “มิตรภาพ” นั้น จะไม่สามารถคงอยู่อย่างถาวรได้ หากปราศจากปัจจัยต่างๆ เหล่านี้

ความเมตตา
ความเมตตา อาจเรียกได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การสร้างสัมพันธ์ภาพจนเกิดเป็นมิตรภาพ

เลยก็ว่าได้ เพราะคำว่าเมตตานั้นมีความหมายที่บ่งชี้ในตัวชัดเจนอยู่แล้วว่า มีความเป็นมิตร เป็นเพื่อน และเป็นผู้ที่หวังดี ปรารถนาดีต่อบุคคลรอบกาย ดังนั้นหากเรามีเมตตาให้กับใครก็ตาม โดยที่เราไม่ได้หวังหรือต้องการเรียกร้องผลประโยชน์จากคนคนนั้น ย่อมแสดงให้เห็นแล้วว่าเรากำลังสร้างความเป็นมิตร และอยากให้มีมิตรของเราได้พบเจอแต่สิ่งดีๆ เมตตาจึงเป็นเสมือนคุณธรรมประการแรกๆ ที่จำเป็นต้องมีอยู่ในคำว่า “มิตรภาพ”

ความรัก
อาจจะสงสัยว่าพูดถึง ‘มิตรภาพ’ แล้ว ความรักเข้ามาเกี่ยวข้องได้อย่างไร ความรักในที่นี้ไม่ใช่ความรักแบบหนุ่มสาว แต่เป็นความรักที่เพื่อน



มนุษย์คนหนึ่งมีให้แก่เพื่อนมนุษย์อีกคนหนึ่ง และความรักนี้ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่นำมาซึ่งการก่อกำเนิดมิตรภาพขึ้นมา หากเราส่งมอบความรักให้กับอีกคนหนึ่ง ความรักนั้นก็จะถูกส่งกลับมาให้เราอีกครั้ง ความรักในจุดนี้จึงถือเป็นสิ่งมีค่าและเป็นตัวประสานให้คำว่า “มิตรภาพ” คงอยู่ถาวรและมั่นคงตลอดไป

ความเชื่อใจ

ความเชื่อใจหรือความไวใจซึ่งกันและกัน ก็ถือเป็นส่วนประกอบสำคัญที่จะทำให้คำว่า “มิตรภาพ” เป็นมากกว่าคำว่า “เพื่อน” เพราะการเชื่อใจกันหรือการไวใจซึ่งกันและกันนั้น ไม่เพียงแต่จะทำให้เราหรืออีกฝ่ายหนึ่งได้มองและได้เห็นแง่มุมที่ดีของกันและกันมากขึ้นอย่างเฉียดเท่านั้น

แต่ยังทำให้เราและอีกฝ่ายไม่คิดที่จะพุดให้ร้ายกันอีกด้วย ไม่ว่าจะต่อหน้าหรือลับหลังก็ตาม แต่การจะทำให้ใครเชื่อใจเราได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติตัวให้เป็นที่ไว้วางใจ หรือเป็นที่เชื่อใจของอีกฝ่ายหนึ่งก่อน หรือแม้แต่เราเองก็ต้องพยายามบอกตัวเองให้รู้จักไวใจและเชื่อใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อนด้วยเช่นกัน เพื่อทำให้เกิด “มิตรภาพ” ที่ดีตามมา

คุณธรรม

คุณธรรมถือเป็นหลักสำคัญที่จะทำให้คำว่า “มิตรภาพ” มีความสมบูรณ์แบบ โดยจำเป็นต้องมีองค์ประกอบ 7 อย่างร่วมด้วย เริ่มจาก ความมีเมตตากรุณา ที่มุ่งจะสร้างประโยชน์สุขให้คนอื่นตามมาด้วยความน่าเคารพ ที่ผู้จะสร้างมิตรภาพ

ต้องมีความประพฤติที่เหมาะสม และทำให้คนอื่นรู้สึกอบอุ่นใจ ลำดับต่อมา เป็นผู้ที่มีความรู้จริงและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการรู้จักพุดให้ได้ผล และรู้ว่าควรพุดหรือทำอะไร เมื่อไหร่ อันเป็นคุณสมบัติที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดียามที่มีตรหรือเพื่อนต้องการคำปรึกษา ขณะเดียวกัน ตัวของเราก็จะต้องอดทนต่อถ้อยคำ ต้องทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ใช่อารมณ์ รวมถึงต้องพุดในสิ่งที่ลึกซึ้ง หรือสิ่งที่เข้าใจยากให้เป็นเรื่องเข้าใจง่าย และสุดท้ายจะต้องเป็นผู้ที่ไม่ชักนำเพื่อนไปสู่หนทางเสื่อมเสียหรือกระทำเรื่องเหลวไหล ทั้งหมดนี้เรียกว่าคุณธรรม ซึ่งจะส่งเสริมให้ “มิตรภาพ” เกิดความสมบูรณ์แบบอย่างที่สุด



ความเห็นอกเห็นใจ

การจะมีมิตรภาพที่ดีให้ใครสักคน เราจำเป็นต้องรู้จักคำว่า “เห็นอกเห็นใจ” ผู้อื่นด้วย เพราะความหมายของการเห็นอกเห็นใจ คือ การเข้าใจในสิ่งที่คนคนนั้นกำลังเป็นหรือกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งถือเป็นข้อดี เพราะจะทำให้เรารู้จักระมัดระวังในคำพูด หรือการกระทำที่จะไม่เป็นการตอกย้ำต่อความรู้สึกของคนคนนั้น ยิ่งไปกว่านั้น เรายังสามารถตอบสนองหรือช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์ได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย นี่จึงจะเรียกว่าเป็นการสร้างมิตรภาพที่แท้จริงให้เกิดขึ้น

ความซื่อสัตย์

ความซื่อสัตย์ ถือเป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะนำไปสู่

การสร้างความสัมพันธ์ และก่อให้เกิดมิตรภาพอย่างยาวนาน เพราะการคบค้าสมาคมกับคนในสังคมคงไม่มีใครอยากจะหวาดระแวงคนรอบตัวเป็นแน่ หากเราไม่มีความซื่อสัตย์ให้กับคนในสังคม ก็อาจส่งผลกระทบใหญ่ตามมาได้ ไม่ว่าจะเป็นการขาดความสามัคคี หรือการหักหลังกันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นหากเรามีความซื่อสัตย์ให้กับทุกคนในสังคม ก็ย่อมทำให้เรามีเพื่อนมีมิตรภาพที่ดีต่อกันอย่างยาวนาน

ความภักดี

จะว่าไปแล้ว ความภักดีก็เปรียบเสมือนความเชื่อมั่นที่เรามีต่อคนหรือกลุ่มคนใดกลุ่มคนหนึ่ง หรือแม้แต่การที่กลุ่มคนมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในตัวของเรา ซึ่งความภักดีนั่นเองคือตัวชี้วัด

การสร้างมิตรภาพว่ามีมากน้อยแค่ไหน ยิ่งเรามีคนรักและศรัทธาในตัวของเรามากขึ้นเท่าไร ก็ย่อมแสดงให้เห็นว่า มิตรภาพที่เรานำเสนอไปให้พวกเขานั้นได้รับการตอบรับ และสะท้อนกลับมาให้เรามากเป็นเท่าทวีคูณ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการที่เราจะได้รับความภักดีมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราเคยให้ความภักดีกับคนเหล่านั้นไปมากน้อยเท่าไรเช่นกัน

ปรารถนียม

หากจะพูดถึงความหมายของ ‘ปรารถนียม’ แล้ว คำนี้ในทางพุทธศาสนาหมายถึง รูปแบบของการปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขของสรรพชีวิต และช่วยให้ทุกสรรพชีวิตพ้นจากความทุกข์ แต่เมื่อนำมาใช้กับคำว่า “มิตรภาพ” แล้ว ปรารถนียมจึง



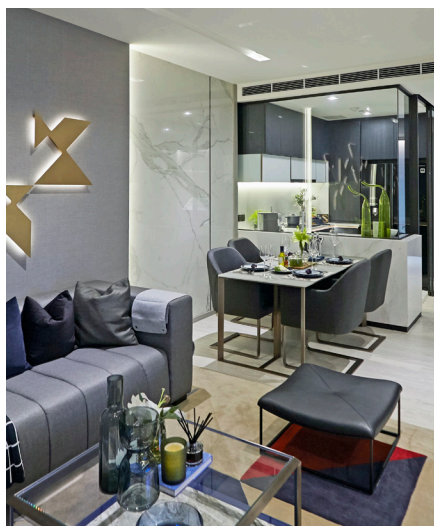
อาจมีความหมายได้ว่า การกระทำของคนคนหนึ่ง เพื่ออีกคนอื่น ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ก็เปรียบเสมือนกับการทำอะไรก็ตามเพื่อให้ คนรอบตัวของเรามีความสุข และรอดพ้นจากความทุกข์หรือปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่นั่นเอง ซึ่งเมื่อเราสามารถทำสิ่งที่ว่านี้ได้สำเร็จ ก็ย่อมทำให้เกิดมิตรภาพที่แท้จริงและยั่งยืนตามมาในท้ายที่สุด ...เมื่อรวมทั้งหมดนี้เข้าไว้ด้วยกัน ก็จะทำให้คำว่า “มิตรภาพ” มีความหมาย ที่หากใครได้สัมผัสก็ย่อมจะรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่สวยงามและน่าประทับใจยิ่ง...

THE ROOM SUKHUMVIT 38 DESIGNED SPACE FOR SERENITY INSIDE

สัมผัสคอนกรีต เหนือระดับ ที่ออกแบบทุกรายละเอียดอย่างลงตัว หนึ่งในแนวคิดของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของผู้ใฝ่หาการพักผ่อนแบบเป็นส่วนตัว The Room Sukhumvit 38 จึงเป็นคำตอบของการอยู่อาศัยอย่างแท้จริง



ช่องแสง Full Height ออกแบบให้แสงและบรรยากาศเข้าสู่ห้องนอนได้



พื้นที่ห้องนั่งเล่นขนาดใหญ่ เชื่อมโยงกับครัวแบบเปิด Peninsula แต่เปิดมุมมองด้วย Top Counter Glazing ช่วยในการดูแลเด็ก ๆ เวลาทำครัว

The Room Sukhumvit 38 โครงการคอนโดมิเนียมบนพื้นที่ 2.1 ไร่ ในซอยสุขุมวิท 38 Freehold คอนโดมิเนียม 26 ชั้น ภายใต้แนวคิดดีไซน์ Personal Living ที่ผสมงานศิลปะให้เป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติ เพื่อให้คุณได้สัมผัสถึงความเป็น “บ้าน” อย่างแท้จริง และรายล้อมด้วยพื้นที่สีเขียวที่รื่นรมย์ และยังช่วยดักจับมลภาวะทำให้คุณได้สูดอากาศบริสุทธิ์ อีกทั้งยังช่วยลดเสียงรบกวนจากภายนอก ไปพร้อมๆ กับการสร้างมุมมองส่วนตัวให้กับผู้พักอาศัย

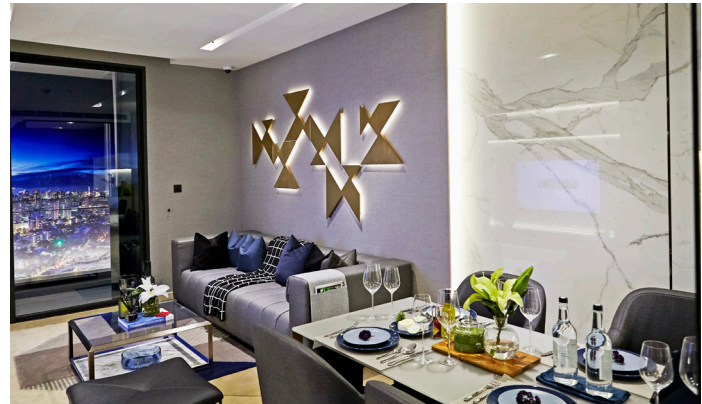
คอนโดมิเนียมเพียง 229 ยูนิต ยังได้รับการออกแบบพื้นที่ให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของผู้พักอาศัยได้อย่างลงตัว โดยมีให้เลือกทั้งแบบ 1 ห้องนอน ขนาด 44-69 ตารางเมตร และแบบ 2

ห้องนอน ขนาด 77-91 ตารางเมตร ซึ่งแต่ละห้องนอกจากจะมีระเบียงห้องส่วนตัวแล้ว ทางโครงการยังได้จัดบิวท์อินเฟอร์นิเจอร์ให้ในส่วน of ห้องครัว และส่วนของห้องน้ำที่มาพร้อมอ่างอาบน้ำและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ตู้เสื้อผ้า Built-in ฝ้าม่าน เครื่องปรับอากาศครบทุกห้อง

ที่สำคัญแต่ละยูนิตนอกจากจะได้รับการติดตั้งระบบเทคโนโลยีไหลเวียนอากาศ “Air Post” นวัตกรรมที่ทำให้คอนโดฯ “หายใจได้” ระบบระบายอากาศอัจฉริยะที่บริเวณประตูของทุกห้อง เพื่อให้การไหลเวียนของอากาศเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยระบายความร้อนอบอ้าวและกลิ่นอันไม่พึงประสงค์แล้ว



จัดวางพื้นที่เปิดโล่ง เชื่อมโยง Living Area กับ Pantry และ Breakfast Bar
ริมหน้าต่าง ทำให้การใช้ชีวิตมีหลายอริยาบถมากขึ้น



ชื่นชมกับทิวทัศน์ยามพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกที่สวนลอยฟ้า

ยังเสริมความปลอดภัยด้วยเทคโนโลยีสุดล้ำสมัย จากเกาหลี "Digital Door Lock" ที่ถูกนำมาใช้กับโครงการ The Room Sukhumvit 38 เป็นแห่งแรก ซึ่งผู้พักอาศัยสามารถเลือกใช้วิธีตั้งรหัสผ่าน สแกนลายนิ้วมือ หรือใช้คีย์การ์ด ในการเข้าออกห้องได้ตามความสะดวก ขณะเดียวกันยังติดตั้งกล้อง CCTV และระบบ Key Card เข้าออกโครงการ รวมถึงมีพนักงานรักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง

นอกจากนี้ ทางโครงการยังมีจุดเด่นอยู่ที่ Central Facilities-Serenity Swimming Pool ขนาดใหญ่ ทำให้บรรยากาศดูรื่นรมย์เหมือนกับ Resort Condo โดยออกแบบให้เป็น Sky Greenery Garden บนชั้น 15,18 และ 25 ส่วน 3 ชั้น

3 บรรยากาศ ที่อยู่ทั้งด้านทิศตะวันออกและทิศตะวันตก ทำให้ผู้พักอาศัยสามารถเลือกชื่นชมบรรยากาศและทิวทัศน์ยามพระอาทิตย์ขึ้น และแสงสุดท้ายยามดวงอาทิตย์กำลังจะลาลับขอบฟ้าในช่วงเย็นได้อย่างสุนทรีย์

คอนโดมิเนียมหรูสุดพรีเมียมแห่งนี้ยังถือได้ว่ามีความสะดวกสบายต่อการเดินทางอย่างที่สุดด้วยเพราะตั้งอยู่บนทำเลศักยภาพใจกลางสุขุมวิท ที่เชื่อมต่อได้ทุกเส้นทางคมนาคม ใกล้สถานีรถไฟฟ้า BTS สถานีทองหล่อ และอยู่ใกล้ใจกลางย่านธุรกิจหลักของกรุงเทพฯ รวมถึงใกล้ห้างสรรพสินค้าชั้นนำ สถานศึกษา และโรงพยาบาล จึงถือเป็นอีกหนึ่งโครงการที่พาร์ทอาศัยที่จะตอบสนองไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่อย่างแท้จริง

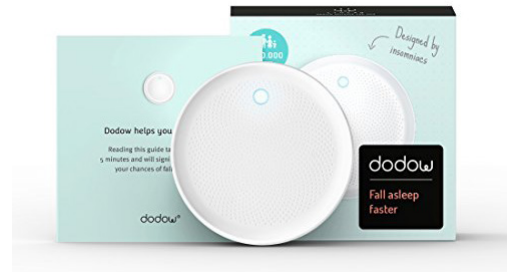


มุมรับประทานอาหารตกแต่งอย่างสวยงาม

MAKE LIFE EASIER

เทคโนโลยีแห่งความสุข

เจออะไรหนักๆ วุ่นวาย ๆ กับชีวิตมาตลอดสัปดาห์การทำงาน พอมาถึงวันหยุดปลายสัปดาห์ ก็ขอเอาใจทุกคนด้วยการนำเสนอ Gadgets ดีๆ ที่จะมาทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย อำนวยความสะดวก และสร้างความบันเทิงให้คุณในวันพักผ่อนกันบ้าง



03 Sleep Aid Device

ใครที่กำลังมีปัญหาเรื่อง “นอนไม่หลับ” จะหมดกังวลกับปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นนี้ เมื่อมีการคิดค้นอุปกรณ์ที่ถือเป็นนวัตกรรมด้านการนอนหลับขึ้นมาใหม่ล่าสุด นั่นคือ Sleep Aid Device อุปกรณ์ที่จะช่วยคนนอนไม่หลับ ให้นอนหลับอย่างสนิทและหลับลึก ด้วยระบบการตรวจจับจังหวะการหายใจ การเคลื่อนไหว รวมไปถึงการจับเวลาไปพร้อมๆ กับการฉายแสงสีน้ำเงินอ่อนส่องขึ้นบนเพดาน ซึ่งแสงสีน้ำเงินอ่อนนี้จะช่วยให้สมองผ่อนคลาย และกระตุ้นให้รู้สึกอยากนอนหลับ เพียงวางไว้ข้างๆ เติงเวลานอน โดยอุปกรณ์ชิ้นนี้มีราคาอยู่ที่ 59 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 1,950 บาท



04 iBetterLife LED Toilet Night Lights

เรียกว่าเป็นอุปกรณ์ที่จะช่วยดูแลสุขภาพของทุกคนในครอบครัว ที่มาพร้อมกับความตื่นตาตื่นใจ สำหรับ iBetterLife LED Toilet Night Lights เพราะอุปกรณ์ชิ้นนี้จะทำให้การเข้าห้องน้ำกลางดึกดูน่าตื่นตาตื่นใจ ด้วยแสงสดใสถึง 16 สีที่หมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ทำให้ใต้อุณหภูมิธรรมชาติในห้องน้ำดูน่าใช้มากยิ่งขึ้น ที่สุดยอดไปกว่านั้น ก็คือ อุปกรณ์ชิ้นนี้ยังจะมาช่วยกำจัดเชื้อโรคด้วยแสงยูวี พร้อมๆ กับการกำจัดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์หลังใช้ห้องน้ำ ทำให้ห้องน้ำในบ้านสะอาดทั้งวัน ส่วนราคาของอุปกรณ์ชิ้นนี้อยู่ที่ประมาณ 12.99 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 428 บาท

01 Smallest Portable Bluetooth Speaker



เป็นหนึ่งในแกดเจ็ตยอดนิยมของผู้ชื่นชอบการฟังดนตรีของยุคนี้ก็ว่าได้ เพราะถือเป็นอุปกรณ์เชื่อมต่อแบบพกพาหรือเรียกง่าย ๆ ว่าลำโพงไร้สายที่จะทำให้การฟังเพลงหรือดนตรีของคุณง่ายขึ้นในทุกสถานที่ แถมมีความเป็นส่วนตัว ทว่าสำหรับอุปกรณ์ชิ้นนี้ไม่ได้มีดีเพียงที่ว่ามาแค่นั้น จุดเด่นที่เห็นได้ชัดเลยก็คือ มีขนาดเล็กที่สุดในโลกก็ว่าได้ เพราะสามารถพกพาใส่กระเป๋าเสื้อได้อย่างสบาย โดยมาพร้อมกับเสียงที่คมชัด เชื่อมต่อสมาร์ตโฟนได้รวดเร็วในเวลาเพียงไม่กี่วินาที มีรัศมีครอบคลุม

พื้นที่ได้ไกลถึง 30 ฟุต และที่เด็ดไปกว่านั้นยังมีปุ่มที่เป็นเสมือนรีโมท ช่วยทำให้การใช้สมาร์ตโฟนเชลล์ที่รูปตัวเองได้ง่ายขึ้น ราคา 13.99 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 480 บาท



02 Wifi Video Doorbell

เป็นหนึ่งในแกดเจ็ตที่เรียกว่าอำนวยความสะดวกให้กับเจ้าของบ้านได้ดีทีเดียว เพราะ Wifi Video Doorbell นี้มีข้อดีมากกว่าการเป็น “กริ่งประตู” ไร้สาย เจ้าอุปกรณ์ล้ำสมัยนี้มีประสิทธิภาพมากมาย เริ่มตั้งแต่การเป็นกล้องบันทึกวิดีโอที่จับบันทึกทุกเรื่องราวการเข้าออกบ้านตลอด 24 ชั่วโมง ขณะเดียวกันเมื่อใครก็ตามมากดกริ่งหน้าบ้าน คุณก็ไม่จำเป็นต้องวิ่งออกมาดู เพราะอุปกรณ์จะส่งสัญญาณเรียกพร้อมๆ กับเผยให้เห็นภาพของคนที่อยู่นอกรั้วบ้าน ผ่านเข้ามาทางโทรศัพท์มือถือ แม้ว่าวันนั้นคุณจะไม่อยู่บ้านก็ตาม แถมด้วยการเป็นยามรักษาความปลอดภัย ผ้าหน้าประตูในเวลาค่ำคืนได้อย่างดี ด้วยภาพที่คมชัดในเวลากลางคืน สำหรับราคาของอุปกรณ์ชิ้นนี้อยู่ที่ 165.92 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 5,450 บาท



LH LIVING TIPS

2 IDEAS FOR KID'S ROOM

2 ห้องนอนสมัยใหม่ให้ลูกน้อย

หนึ่งในสิ่งดีๆ ที่คุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่พยายามสรรหามาให้กับลูกๆ สมาชิกในบ้านอันเป็นที่รักของครอบครัวก็คือ พื้นที่ส่วนตัวที่จะให้ลูก อย่าง ห้องนอน แต่จะทำอย่างไรให้ห้องนอนของลูก เป็นห้องนอนที่ไม่ใช่แค่ห้องสำหรับการพักผ่อนอย่างเดียว แต่จะต้องเป็นห้องนอนที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้ลูกน้อยเกิดพัฒนาการที่สมวัย ซึ่งนั่นอาจจะดูเป็นเรื่องยากสำหรับคุณพ่อคุณแม่ไม่น้อยเลย ในวันนี้เราจึงมีไอเดียดีๆ มาให้ลือกกันถึง 2 ไอเดีย

การใช้โทนสีสว่างและสดใส

หนึ่งในการแต่งห้องเด็กเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ สิ่งแรกที่ต้องนึกถึงก็คือ เรื่องการใช้โทนสี เพราะโทนสีแต่ละโทนจะให้อารมณ์และความรู้สึกที่แตกต่างกันไป อย่างโทนสีเข้มที่ออกไปทางมืดนั้น อาจทำให้อารมณ์ของผู้ที่อยู่ในห้องดูเศร้า หม่นหมอง หรือลึกลับได้ ขณะที่โทนสีสว่างไม่ได้ช่วยแค่ทำให้ห้องดูสะอาด โปร่งโล่งสบายอย่างเดียว แต่ยังเป็นการช่วยกระตุ้นพัฒนาการของผู้ใช้ห้องด้วย หากเป็นห้องของเด็กๆ เราควรแต่งห้องให้มีความสว่าง และเพิ่มสีสันสดใสเข้าไปร่วมด้วย จะทำให้พัฒนาการของเด็กเกิดการกระตุ้นทางด้านความคิด และยังเป็นการเพิ่มสมาธิให้กับเด็ก โดยสีที่เหมาะสมกับห้องของเด็กจะมีตั้งแต่โทนสีเขียวพาสเทลหรือสีฟ้าอ่อน ซึ่งช่วยให้เด็กๆ รู้สึกผ่อนคลาย โทนสีชมพูพาสเทล ช่วยให้เด็กมีความอ่อนหวาน (เหมาะกับเด็กผู้หญิง) โทนสีเขียวยาวออกเหลือง ช่วยกระตุ้นให้เด็ก ๆ เกิดพลังงาน

อย่างไรก็ตาม หากใช้โทนสีสดใสหลายๆ สี มาแต่งห้องให้ลูกๆ ก็จะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ แต่ก็มีข้อควรระวังคือ การใช้สีสดใสที่มากเกินไปในห้องนอนของเด็ก อาจส่งผลทำให้สมองของเด็กถูกกระตุ้นมากเกินไปจนทำให้เด็กไม่มีสมาธิ ถือเป็นสิ่งที่ควรระวังและตระหนักถึงเป็นอย่างยิ่ง



แต่งห้องด้วยธีมการ์ตูน

การเลือกแต่งห้องด้วยธีมตัวการ์ตูนน่ารักๆ ที่เด็กๆ ชอบ ก็เป็นอีกหนึ่งไอเดียในการช่วยเสริมสร้างพัฒนาการสำหรับเด็ก ซึ่งไม่เพียงแต่จะได้เห็นห้องนอนที่ดูมีสีสัน และความน่ารักตามสไตล์ของเด็กๆ อย่างเดียว ไอเดียการแต่งห้องด้วยตัวการ์ตูนตัวโปรดของลูกน้อย เป็นอีกสิ่งที่จะทำให้สมองของเด็ก เกิดการพัฒนา โดยเฉพาะด้านความคิดและจินตนาการในตัวเด็ก ทำให้เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์ไปพร้อมๆ กัน แต่ทั้งนี้การแต่งห้องด้วยธีมตัวการ์ตูน อาจไม่จำเป็นต้องแต่งห้องให้มีลวดลายการ์ตูนหมดทั้งห้องก็ได้ แค่มองหาหมอนอิงนุ่มนวลของห้องแล้วหาอุปกรณ์หรือภาพการ์ตูนน่ารักๆ รวมถึงบอร์ดตัวอักษรที่มีตัวการ์ตูนที่เด็กๆ ชอบมาติด แค่นี้ก็ถือเป็นสิ่งที่จะช่วยดึงดูดความสนใจ ทำให้เด็กๆ เกิดสมาธิและจินตนาการ ที่สำคัญสิ่งเหล่านี้ยังส่งผลถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็ก โดยนอกจากจะทำให้เด็กมีความอ่อนโยนแล้ว ยังทำให้เด็กอารมณ์ดี และสามารถต่อยอดการเรียนรู้ในอีกหลายด้านให้เกิดขึ้นได้

แม้จะเป็นเพียงไอเดียการแต่งห้องง่ายๆ แต่ก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ไม่เพียงทำให้ลูกๆ ของคุณพ่อคุณแม่มีความสุข และเกิดการพัฒนาต่อยอดทางด้านความคิดและจิตใจเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญที่จะมาเติมเต็มให้ทุกคนในครอบครัวมีความรัก ความสุข และความอบอุ่นตลอดไปด้วย

สาระความรู้ดี ๆ เกี่ยวกับบ้านยังมีอีกมากมาย โดยสามารถคลิกเข้าไปอ่านหรือเยี่ยมชมได้ทางเว็บไซต์ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ www.lh.co.th/th/lh-living-concept/living แหล่งรวมความรู้เรื่องบ้านที่เราตั้งใจทำเพื่อความสุขของคนรักบ้าน



ขอบคุณภาพสวยๆ จากโครงการบ้านมั่นคงมา

HERNIATED DISC

ภาวะหมอนรองกระดูก
เคลื่อนทับเส้นประสาท



ภาวะหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท ถือเป็นโรคความเสื่อมที่เกิดขึ้นกับข้อต่อกระดูกสันหลังได้ตั้งแต่บริเวณต้นคอไปจนถึงเอว โดยเฉพาะส่วนของเนื้อเยื่อที่เป็นเสมือนตัวรองรับและผ่อนแรง ซึ่งอยู่ระหว่างข้อต่อกระดูกสันหลัง หรือที่เรียกว่า “หมอนรองกระดูก” มีความยืดหยุ่นน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น รวมถึงมีการใช้งานกระดูกสันหลังอย่างหนัก จนทำให้เกิดความเสื่อม แตก หรือเคลื่อนหลุดออกมา และเคลื่อนไปกดทับเส้นประสาทของกระดูกสันหลัง ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บปวดรุนแรง

สาเหตุของโรค

สาเหตุของภาวะหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาทนั้นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเกิดจาก

พฤติกรรมของผู้ป่วย เช่น การยกของหนักด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้องเป็นประจำ การนั่งทำงานในท่าที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานานๆ หรือแม้แต่การปล่อยให้น้ำหนักตัวมากเกินไป นอกจากนี้ อุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูกสันหลังก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาทเช่นกัน ซึ่งหากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ก็มีโอกาที่จะทำให้เกิดกลายเป็นโรคอัมพฤกษ์-อัมพาตได้ในท้ายที่สุด ส่วนกลุ่มผู้ป่วยที่มีโอกาสเป็นโรคนี้จะมีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป รวมถึงผู้ที่ชื่นชอบกีฬาหรือการออกกำลังกายแบบโลดโผนด้วย

อาการของโรค

อาการของโรคนี้จะแสดงออกได้ตั้งแต่บริเวณต้นคอไล่ลงมาจนถึงเอวและขาทั้งสองข้าง อาการที่พบบ่อยจะแสดงออกใน



ขณะนั่ง หรือนั่งโน้มตัวไปด้านหน้า ที่เป็นเช่นนั้นเพราะ การโน้มตัวไปข้างหน้าจะทำให้หมอนรองกระดูกได้รับแรง กดทับมากที่สุด เช่นเดียวกับส่วนขา อาการจะแสดงออก 3 แบบ คือ ปวด ขา และมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ซึ่งทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นตั้งแต่เอว ต้นขา น่องขา ไปจนถึง เท้าและนิ้วเท้า เนื่องจากกล้ามเนื้อมัดที่ถูกเลี้ยงด้วย เส้นประสาทถูกกดทับ

แนวทางการรักษา

ในส่วนของ การรักษาโรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับ เส้นประสาทนั้น สามารถทำได้ตั้งแต่การกินยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อเพื่อบรรเทาอาการปวด ตลอดจน การทำกายภาพบำบัด ในกรณีที่อาการไม่รุนแรงมากนัก แต่หากมีอาการรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ อาจจะต้องฉีดยา

สเตียรอยด์เข้าโพรงประสาท ไปจนถึงการผ่าตัดหมอนรอง กระดูกด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับแพทย์จะวินิจฉัย แนวทางการรักษาที่เหมาะสมกับตัวของผู้ป่วยในแต่ละราย อย่างไรก็ดี การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อควบคุมน้ำหนัก และการปรับเปลี่ยนท่าทางที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การยกของในท่าที่ถูกต้อง หรือมีอุปกรณ์พยุงหลังมาช่วย ตลอดจนการไม่นั่งทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานานๆ หรือ การหาเก้าอี้ที่เหมาะสมหรือหาที่รองหลังมาใช้ ตลอดจน การไม่สะสมของหนักๆ รวมถึงไม่สวมรองเท้าส้นสูงเป็น เวลานานๆ ของสุขภาพสตรี จะเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกัน และลดผลกระทบที่อาจจะทำให้เกิดภาวะหมอนรองกระดูก เคลื่อนทับเส้นประสาทได้เป็นอย่างดี



CLAY BOWL

ถ้วยดินปั้นมือใบสวย

เคยคิดอยากปั้นถ้วยดินใช้เองไหม...หลายคนอาจตอบว่า “เคย” แต่ก็ไม่ได้ทำอย่างที่ตั้งใจไว้สักที เพราะคิดว่าการปั้นถ้วยดินนั้นต้องใช้อุปกรณ์เยอะ และที่สำคัญต้องใช้ตาบอดเฉพาะ ซึ่งดูจะเป็นเรื่องใหญ่เกินตัวไป แต่ความจริงแล้วเราสามารถปั้นถ้วยดินใบสวยได้ง่ายๆ แถมไม่ต้องใช้ตาบอดอีกด้วย โดยมีวิธีการง่ายๆ ดังนี้

อุปกรณ์

- ดินญี่ปุ่น ดินเกาหลี หรือดินปั้นอเนกประสงค์
- ทรายยางเนื้อแข็ง เช่น ทรายปี้มจากไม้ ทรายปี้มโพลีเอสเตอร์ หรือทรายยางลบที่มีลวดลายตามชอบ
- หมึกปี้มแบบตลับ
- ถ้วยหรือขามต้นแบบ ขนาดตามต้องการ
- ไม้ขนาดแป้ง
- มีด
- กระดาษทราย





วิธีทำ

- นำดินญี่ปุ่นหรือดินอเนกประสงค์มาวัดจนดินเริ่มนิ่ม แล้วใช้ไม้ขนาดแป็งคลึงดินให้เป็นแผ่นหนาประมาณ 5 มิลลิเมตร จากนั้นนำตราประทับลวดลายที่ต้องการ บี้ลงบนตลับหมึก แล้วกดลงไปบนแผ่นดินที่เตรียมเอาไว้ กดให้เกิดรอยนูนขึ้นมา ทำแบบนี้ให้ทั่วทั้งแผ่น
- เมื่อบีบจนทั่วแล้วให้นำขามหรือถ้วยขนาดที่เตรียมไว้ มาคว่ำลงบนแผ่นดิน ก่อนที่จะตัดดินให้เป็นวงกลมตามแบบและขนาดของปากถ้วยหรือขาม แล้วจึงค่อยๆ แกะแผ่นดินนั้นออกมาให้เป็นแผ่นอย่างเบามือ เพื่อนำไปวางลงในขามหรือถ้วย ก่อนใช้นิ้วค่อยๆ กดแผ่นดินนั้นลงไปให้ได้โค้งตามรูปของขามต้นแบบ จากนั้นทิ้งไว้แบบนั้น 1 คืน เพื่อให้ดินแห้งสนิท
- เมื่อดินแห้งสนิทดีแล้ว ค่อยๆ แกะชิ้นงานออกมาจากถ้วยหรือขาม (หากแกะออกมาแล้วพบว่าดินยังไม่แห้งสนิทดี ให้นำดินนั้นมาคว่ำบนตะแกรง ผึ่งไว้จนแห้งสนิทจริงๆ แต่อย่าให้โดนแดดโดยตรงเพราะจะทำให้ดินแตก) และหลังจากที่ดินแห้งทั่วทั้งหมดแล้ว ให้ใช้กระดาษทรายขัดบริเวณขอบถ้วยของดินนั้นให้เรียบเนียน แต่หากต้องการให้ถ้วยดินนั้นเป็นเงามันสวย ก็สามารถใช้น้ำมันเคลือบผิว ฉีดพ่นเพื่อเคลือบผิวให้ทั่ว และทิ้งไว้จนแห้งสนิท ก่อนนำไปใช้งาน เพียงเท่านี้เราก็จะได้ถ้วยดินปั้นสวยๆ สำหรับใช้ใส่ของกระจุกกระจิกที่เป็นเครื่องใช้ส่วนตัว หรือจะนำไปตั้งโชว์สวยๆ เป็นของประดับบ้านก็ได้เหมือนกัน

Tips

- ถ้วยดินนั้นนี้ไม่เหมาะกับการนำไปใช้ใส่อาหารหรือของที่รับประทานได้ รวมถึงไม่ควรให้ถ้วยดินสัมผัสกับน้ำหรือของเหลวโดยตรง เพราะอาจทำให้ถ้วยดินเกิดความเสียหายได้





ศทา ชินบัญญัติ

ครอบครัวและมีมิตรภาพอันอบอุ่น



หากใครไม่รู้จักตัวจริงนักพยากรณ์ดวงชื่อดัง "อาจารย์ศทา ชินบัญญัติ" ก็คงคิดว่าผู้ชายคนนี้เป็นคนที่วันๆ ทำแต่งงาน หรือออกงานสังคมเท่านั้น แต่สำหรับคนที่ใกล้ชิด กลับเห็นว่าเขาคนนี้แม้จะทำงานอย่างหนัก แต่เขาก็รักและมีความผูกพันกับทุกคนในครอบครัวอย่างแนบแน่นและอบอุ่น แต่ยิ่งเมื่อแผ่ความรักไปยังคนภายนอก จนกลายเป็นมิตรภาพแบบไม่รู้จบ

อาจารย์ศทา ชินบัญญัติ ไม่ได้เป็นแค่นักพยากรณ์ชะตาชีวิตที่มีชื่อเสียงโด่งดังเท่านั้น วันนี้เขายังเป็นหัวหน้าทัวร์ให้พระเสริมบารมี รวมทั้งยังเป็นพิธีกรรายการโทรทัศน์และแบรนด์แอมบาสเดอร์แบรนด์ La Mer และอีกหลากหลายอาชีพที่นับไม่ถ้วน เขาเล่าให้ฟังว่าเขาเกิดในครอบครัวคนจีนที่อาศัยอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ "เราอยู่ร่วมกันอย่างนั้นจนผมอย่างเจ้า

ช่วยรุ่น ผมเรียนอยู่ประมาณ ม.6 ปีกับมาก็แยกออกจากครอบครัวใหญ่มาซื้อบ้านอยู่เอง และนั่นก็ทำให้ผมเริ่มรู้จักกับคำว่า 'บ้าน' อย่างแท้จริง เพราะบ้านใหม่ของเรา มีพื้นที่กว่า 100 ตารางวา ซึ่งถือว่าค่อนข้างกว้างขวาง เป็นสัดส่วน มีพื้นที่ส่วนตัวของแต่ละคนอย่างชัดเจน"

"แม้ว่าผมหรือทุกคนในบ้านจะมีห้องนอนที่กว้างและมีห้องน้ำในตัว แต่ก็แปลกมากที่เราไม่ได้อยากใช้พื้นที่ในห้องนอนสักเท่าไร เราทุกคนโหยหาที่จะมานั่งอยู่ด้วยกันในพื้นที่ส่วนกลาง นั่งดูทีวีบ้าง กินอาหารด้วยกันบ้าง หรือทำกิจกรรมอะไรก็ตามร่วมกัน ซึ่งแม้จะไม่ได้คุยกันสักเท่าไร แต่แค่ได้เห็นทุกคนมาอยู่ด้วยกันทำสิ่งต่างๆ ที่ทุกคนชอบ แค่นี้เราก็มีความสุขกันแล้ว" อาจารย์ศทาเล่าถึงสิ่งที่พวกเขาเรียกว่า การโหยหาที่จะอยู่ร่วมกัน

และความโหยหานี้เองที่ทำให้นักพยากรณ์ชะตาชีวิตคิดได้ว่า นี่คือนิสัยที่ทำให้พวกเขาเกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นอย่างไม่น่าเชื่อ "สมัยก่อนเราโหยหาความ



เป็นส่วนตัว แต่เมื่อถึงเวลาจริง พอเราเลิกงานกลับมาบ้าน ก็ไม่ได้อยากเข้าไปนอนในห้องนอนเลย แต่อยากจะมีนั่งอยู่ร่วมกับทุกคน ทำให้เรารู้สึกว่าพื้นที่ส่วนกลางของบ้านมีความสำคัญมาก ทำให้ทุกคนเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ซึ่งไม่เพียงทำให้เรารู้สึกรักครอบครัวของเราอย่างเดียว ทว่ายังทำให้บ้านมีความเป็นบ้านที่อบอุ่นมากขึ้น”

“ขณะเดียวกัน ความรักความอบอุ่นที่เกิดขึ้นนี้ ยังช่วยปลุกฝังเรื่องความรักให้กับเรา สอนให้เรารู้จักการแบ่งปันความรักไปยังคนรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นลูกน้องในที่ทำงานของเรา หรือแม้แต่เพื่อนบ้านของเราเอง คนเราจะอยู่ลำพังคนเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องมีเพื่อนเหมือนลูกาชนิดที่บอกว่าการไม่มีเพื่อน คนไม่มีเพื่อน บินสูงไม่ได้ ที่ผมสามารถมีงานทำทุกวัน ทว่าวันละไม่ต่ำกว่า 3 งานได้นั้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเรามีมิตรภาพคือเพื่อนที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งผมเองก็ได้ตัวอย่างเรื่องของการสร้างสัมพันธ์ที่ดีมาจากคุณพ่อ ท่านเป็น

คนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีมาก โดยเฉพาะในหมู่บ้านที่เราอยู่ ท่านเป็นคนที่ได้รับของฝากจากเพื่อนบ้านเยอะมาก เพราะท่านเป็นคนที่อยู่คล้อยอยู่กับเพื่อนบ้านอย่างมีไม้มือหรือกิ่งไม้จากต้นไม้ของเพื่อนบ้านร่วงเข้ามาในเขตบ้านของเรา คุณพ่อก็ไม่ได้ไปต่อว่าอะไรเขา ท่านก็เก็บและทำความสะอาดไป เพราะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่ขณะเดียวกัน เราเองก็โชคดีที่มีเพื่อนบ้านที่ดีด้วย ทำให้ทุกวันนี้เราอยู่อาศัยกันอย่างสงบสุข” อาจารย์ศุภาเล่าพร้อมยิ้มอีกว่า

“มิตรภาพที่เริ่มต้นจากสิ่งใกล้ตัว คือสิ่งที่จะทำให้ชื่อเสียงของเราดีหรือไม่ดี และมิตรภาพนี้ยังส่งผลกับชีวิตของเราโดยตรงอีกด้วย ผมมองว่านี่คือส่วนหนึ่งที่ทำให้ตัวของเราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว หรืออยู่คนเดียวบนโลกใบนี้ แต่การจะได้รับมิตรภาพที่ดีจากใครสักคน เราเองก็ต้องเป็นฝ่ายเริ่มสร้างมิตรภาพที่ดีขึ้นมา ก่อน ซึ่งสุดท้ายแล้วสิ่งนี้จะทำให้เรามีความสุขและได้รับความอบอุ่นจากทุกคนตลอดไป”

อย่างไรก็ดี ในช่วงท้ายของการพูดคุย อาจารย์ศุภา ก็ได้แอบกระซิบบอกเคล็ดลับการสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นในชีวิตด้วยการจัดเตียงนอนด้วย “ฮวงจุ้ยในห้องนอนก็เป็นอีกหนึ่งศาสตร์ที่จะทำให้เราอยู่บ้านได้อย่างอบอุ่น ไปพร้อมๆ กับการส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในชีวิต ซึ่งวันนี้หลายคนอาจจะเน้นทิศทาง การหันหัวเตียงนอนให้ถูกทิศถูกทางสำคัญก็จริง แต่ทุกคนก็ยังหลงลืมไปว่า ปลายเตียงก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน และเพื่อให้ชีวิตของเรามีความสุข และมีความสำเร็จเข้ามา สิ่งแรกที่ต้องทำก็คือการทำพื้นที่ปลายเตียงให้โล่ง จะต้องไม่ให้มีข้าวของมาวางเกะกะที่ปลายเตียง นั่นจึงจะทำให้ชีวิตของเรามีพื้นที่ยืนอย่างมั่นคง และไม่มีปัญหาอุปสรรคใดๆ เข้ามารบกวน”

...ใครรู้แล้วก็ลองนำไปปรับใช้กับห้องนอนของแต่ละคนดู คุณอาจจะได้พบกับความสุขและความสำเร็จอย่างไม่คาดฝันก็ได้...



MRT BLUE LINE EXTENSION PROJECT HUA LAMPHONG-BANG KHAE พร้อมเปิดบริการ ปี 2562

เรียกว่าเป็นข่าวดีสำหรับคนเมืองย่านฝั่งธนบุรี ที่จะได้รับความสะดวกสบายในการเดินทางมากขึ้น หลังการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ออกมาเปิดเผยความคืบหน้าของโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงหัวลำโพง-บางแค และตากปูน-ท่าพระ ว่ามีความคืบหน้าไปมาก และมีแนวโน้มว่าจะสามารถเปิดให้บริการในปีหน้าแน่นอน

ตามที่การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้ออกมาให้ข้อมูลผ่านทางเว็บไซต์ ถึงความก้าวหน้าของโครงการก่อสร้างรถไฟฟ้า โดยเฉพาะโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงหัวลำโพง-บางแค ที่คาดว่าจะแล้วเสร็จ และกำหนดเปิดให้บริการในปี 2562 โดยเวลานี้อยู่ระหว่าง

การดำเนินงานติดตั้งงานระบบรถไฟฟ้า (M&E) ซึ่งมีความก้าวหน้าไปแล้วร้อยละ 41.30 เช่นเดียวกับตัวโครงสร้างก็มีความก้าวหน้าไปแล้วถึงร้อยละ 98.25 ทำให้มีความเป็นไปได้ว่าโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง-บางแค จะสามารถเปิดให้บริการได้เร็วขึ้น ประมาณวันที่ 12 สิงหาคม 2562 ถือเป็นกาเปิดให้บริการเร็วกว่ากำหนดเดิมที่วางเอาไว้ในเดือนกันยายนปีเดียวกัน โดยจะเปิดทดลองเดินรถเพื่อทดสอบระบบในเดือนมิถุนายน 2562

สำหรับรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย หัวลำโพง-บางแค มีระยะทางอยู่ที่ 15.9 กิโลเมตร ลักษณะโครงการช่วงที่ 1 เป็นเส้นทางวิ่งใต้ดิน ซึ่งเริ่มต้นโครงการที่บริเวณสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินหัวลำโพง ผ่านไปตามแนวถนนพระราม 4 เข้าสู่ถนนเจริญกรุง ก่อนที่จะเข้าสู่คูเมือง



(ภาพจำลอง) โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายหัวลำโพง-บางแค และเตาปูน-ท่าพระ



บรรยากาศภายในสถานีสนามไชย



ภายในชานชาลาชั้นบน บริเวณเหนือแยกท่าพระ

คู่รางเดี่ยว ลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยาที่บริเวณปากคลองตลาด ลอดผ่านใต้คลองบางกอกใหญ่ และลอดผ่านถนนอิสรภาพ ก่อนเปลี่ยนเป็นเส้นทางยกระดับ ลักษณะทางวิ่งรางคู่บนเสาดอม่อบริเวณเกาะกลางถนนเข้าสู่สี่แยกท่าพระ รวมระยะทางทั้งสิ้น 5.4 กิโลเมตร มีสถานีให้บริการทั้งหมด 4 สถานี คือ สถานีวัดมังกรฯ สถานีสามยอด สถานีสนามไชย และสถานีอิสรภาพ

จากนั้นลักษณะทางวิ่งจะเป็นทางยกระดับรางคู่ไปตามแนวถนนเพชรเกษม ผ่านบางไผ่ บางหว้า บางแค ก่อนที่จะไปสิ้นสุดที่สถานีปลายทางคือ สถานีหลักสอง ที่บริเวณวงแหวนรอบนอกถนนกาญจนาภิเษก ซึ่งเส้นทางวิ่งช่วงนี้จะมี

ระยะทางทั้งสิ้น 10.5 กิโลเมตร และมีสถานีให้บริการทั้งหมด 7 สถานี ประกอบด้วย สถานีท่าพระ สถานีบางไผ่ สถานีบางหว้า สถานีเพชรเกษม 48 สถานีภาษีเจริญ สถานีบางแค และสถานีหลักสอง

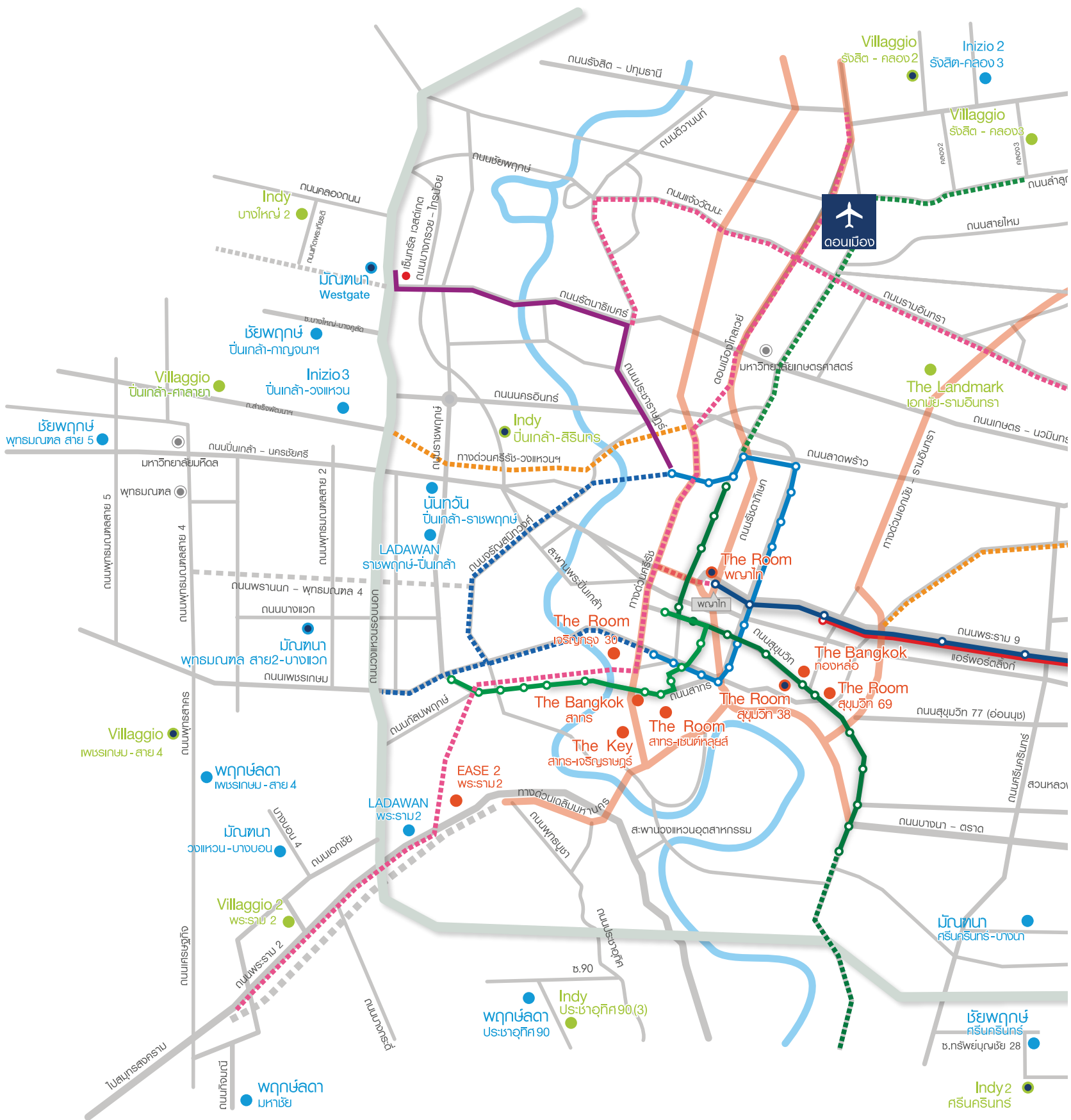
โครงการรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายนี้ ไม่เพียงจะช่วยแก้ไขปัญหาการจราจรเท่านั้น แต่ยังเป็นการอำนวยความสะดวกสบายให้กับผู้ที่อาศัยอยู่ภายในคอนโดมิเนียมตามแนวรถไฟฟ้า โดยเฉพาะ The Key MRT Phetkasem 48 โครงการที่อยู่อาศัยใกล้สถานีเพชรเกษม 48 คอนโดฯ ของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ที่ออกแบบภายใต้แนวคิด "เพราะรายละเอียดที่แตกต่าง เปลี่ยนชีวิตให้เป็นจริงได้มากกว่า" สามารถตอบโจทย์กลุ่มคนรุ่นใหม่

ที่ต้องการที่พักอาศัยที่สามารถเดินทางได้สะดวกสบายโดยรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน มีความพิเศษคือเป็นวงแหวนรถไฟฟ้าที่เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายต่างๆ กว่า 10 สาย ที่สามารถเชื่อมต่อการเดินทางให้สะดวกสบายยิ่งขึ้น

รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย หัวลำโพง-บางแค จึงเป็นมากกว่าเส้นทางคมนาคมที่เกิดขึ้นเพื่อชีวิตคนเมืองย่านฝั่งธนบุรีโดยแท้

ขอบคุณข้อมูลจาก
<https://th.wikipedia.org/wiki/รถไฟฟ้าทวนนคร> สายเฉลิมรัชมงคล
 รถไฟฟ้า" www.mrt.co.th/th/news/information/ความก้าวหน้าการก่อสร้างรถไฟฟ้า
 ณ30เมษายน-2561/
<https://www.thaipost.net/main/detail/15028>
<https://www.thairath.co.th/content/1351005>
 ขอขอบคุณภาพจาก Render Thailand

● L&H NETWORK





L&H NETWORK

- บ้านเดี่ยว
- ทาวน์โฮม
- คอนโด
- ● ● โครงการใหม่ (● ● ●)



SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME



ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคา
SINGLE HOME	นันทวัน	25 - 50 ล้านบาท
	มัลลพนา • สีวลี	6 - 25 ล้านบาท
	ชัยพฤกษ์ • พฤษภรณ์	3.86 - 7 ล้านบาท
	Villaggio inizio	2.5 - 7 ล้านบาท 4.3 ล้านบาท
TOWNHOME	VIVE	12 - 20 ล้านบาท
	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7.85 - 20 ล้านบาท
	Villaggio indy	2 ล้านบาท 2.3 - 4 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	18 - 50 ล้านบาท
	The Room	5.1 - 25.7 ล้านบาท
	THE KEY EASE	3.9 - 9.9 ล้านบาท 1.8 - 4 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	50 - 400 ล้านบาท

● SINGLE HOME : NORTH

☎ 1198

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - รังสิต - ลำลูกกา



Villaggi



โครงการ

ราคา

e-mail

**NEW
PROJECT**

Villaggio วิลล์สิต ทอย 2

3.4 - 7 ล้านบาท

vr2@lh.co.th



COFFEE IN THE GARDEN

ดื่มกาแฟในสวนสวย

เมื่อ ! กันหรือยังกับการนั่งดื่มกาแฟในร้านกาแฟธรรมดา ที่มองออกไปนอกหน้าต่างก็มีแต่ภาพเดิม ๆ ผู้คนมากมายเดินกันขวักไขว่ หรือบ้างก็เห็นการจราจรบนท้องถนนที่แน่นขนัดไปด้วยรถยนต์ ...จะดีกว่าไหม หากได้เปลี่ยนบรรยากาศไปนั่งในร้านกาแฟที่อยู่ท่ามกลางสวนสวยที่ร่มรื่นไปด้วยพรรณไม้สีเขียวขจี นั่งจิบกาแฟกันแบบเพลินๆ ในวันหยุด หรือวันพักผ่อน



บรรยากาศสวนกลางแจ้งร้าน Coffee Tree



เพลิดเพลินไปกับบรรยากาศและดื่มกาแฟที่ร้าน Coffee Tree

★ สถานที่แนะนำ

• Coffee Tree

ร้านกาแฟที่เกิดจากความตั้งใจ ที่ต้องการให้ลูกค้าได้มานั่งดื่มกาแฟและพักผ่อนไปในตัว โดยลักษณะของการออกแบบ ตัวร้านจะเป็นการต่อเติมออกมาจากตัวร้านที่มีอยู่แล้ว ทำให้เมื่อลูกค้าเดินจากหน้าร้านไปยังหลังร้าน จะเห็นโซนสวนกลางแจ้งที่มีชิงช้า ป่อปลา และโต๊ะตัวใหญ่อยู่ใต้ต้นไม้ ซึ่งรายล้อมไปด้วยสวนเล็กๆ ให้ความรู้สึกเหมือนกำลังดื่มกาแฟอยู่ในสวนหลังบ้าน มีสายลมเย็นอ่อนๆ พัดมาเป็นระยะ และเมื่อมาถึงร้านนี้แล้ว เมนูที่ห้ามพลาดเลยคือ “Coffee Tree Classic” กาแฟรสชาติเข้มข้นสุดละมุน หรือใครอยากจิบประทานขนมหวานอย่างเค้ก หรืออาหารมือหนัก เช่น สติ๊ก สลัด แซลมอนเบอร์เกอร์ ที่ร้านนี้ก็มิให้

เลือกอร่อยกันด้วย

ที่ตั้ง : ซอยวิภาวดีรังสิต 58 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210
ติดต่อ : 08-3189-9012

เปิดบริการ : วันจันทร์-เสาร์ (หยุดวันอาทิตย์)
ตั้งแต่เวลา 10.00-15.30 น.

เฟซบุ๊ก : Coffee Tree at Soi Vipawade58
การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิต เลี้ยวเข้าซอยวิภาวดีรังสิต 58 ตรงเข้าไปประมาณ 100 เมตร ร้านกาแฟจะอยู่ถัดไปจากร้านข้าวซอยลำดวนฟ้าข้าม โดยจะมองเห็นป้ายร้านอย่างชัดเจน

• Foresta Cafe

ถ้าใครชอบบรรยากาศแบบสวนป่า ต้องชอบร้าน

Foresta Cafe แน่นนอน เพราะร้านนี้มีความเป็นสวนป่ามาจริงๆ หากใครไม่รู้จักรัก ก็คงจะนึกว่าได้มาเที่ยวป่าเมซอน เพราะที่นี่เขาออกแบบพื้นที่กว่า 4 ไร่ให้มีสไตล์สวนเป็น “ป่าดิบชื้น” คล้ายป่าเมซอน แคมยังมีป่อปลาและน้ำตกขนาดใหญ่ มีปลาหลากหลายสายพันธุ์แหวกว่ายไปมา แคมด้วยเต่าตัวน้อยคลานตัวมด้อยอยู่ในบริเวณรอบๆ ป่อปลา แซมด้วยเสียงนกที่ร้องจิบๆ ภายในสวนป่า ทำให้รู้สึกเพลิดเพลินเป็นอย่างมาก ขณะที่นั่งดื่มกาแฟ มาที่ร้านนี้นอกจากกาแฟและเครื่องดื่มอร่อยๆ ที่มีให้เลือกเยอะแยะมากมายแล้ว อาหารหวานอย่างเบเกอรี่ ที่นี้ก็มีให้เลือกทานกันอย่างละลานตาเช่นกัน
ที่ตั้ง : เลขที่ 6 ซอยเดชะตุงคะ 1 ถนนเดชะตุงคะ



บรรยากาศร้านกาแฟชายทุ่ง



บรรยากาศสวนสไตล์ป่าดิบชื้นที่ร้าน Foresta Cafe



เมนูอันนี้ไอสต์ที่ร้าน Foresta Cafe

แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 10210
 ติดต่อ : 08-8254-4444 และ 08-8277-2222
 เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-24.00 น.
 เฟซบุ๊ก : Foresta cafe'

การเดินทาง : จากห้าแยกลาดพร้าว ขับรถมาทางถนนวิภาวดีรังสิตมุ่งหน้าตรงมาทางหลักสี่ เบี่ยงเข้าถนนกำแพงเพชร 6 ตรงมาเรื่อยๆ จนเจอสี่แยกถนนเขิวดูมอากาศ ตรงไปตามถนนเขิวดูมอากาศ เลี้ยวซ้ายเข้าถนนเดชะตุงคะ 1 แล้วเลี้ยวขวาเข้าหมู่บ้านศิวาลัย ตรงไปเรื่อยๆ ร้านจะอยู่ทางขวามือ

• ร้านกาแฟชายทุ่ง

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ร้านกาแฟชายทุ่ง

คือร้านกาแฟที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก ในเวลานี้ โดยเฉพาะเหล่าคอกาแฟย่านปทุมธานี และย่านใกล้เคียง เพราะที่ร้านแห่งนี้เป็นร้านกาแฟที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้น ซึ่งตั้งอยู่ภายในพื้นที่ 19 ไร่ของโครงการศูนย์การเรียนรู้เกษตรชุมชนในพื้นที่ดินเปรี้ยว โดยตัวร้านเป็นอาคารชั้นเดียว และรายล้อมไปด้วยความเขียวชอุ่มของแมกไม้ สร้างความร่มรื่นให้กับร้านที่ร้านนั้นนอกจากจะมีกาแฟหอมอร่อยอย่างชายทุ่งคอฟฟี่แล้ว ยังมีชาเขียวนม น้ำหม่อน และเบเกอรี่ เช่น Red Velvet Cake, Cheese Pie หรือบราวนี่ ที่อร่อยไม่แพ้กัน มารับประทานคู่กับเครื่องดื่มแก้วโปรด

ที่ตั้ง : ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลบึงยี่โถ อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12130

ติดต่อ : 09-2889-0898

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.30-17.30 น.
 เฟซบุ๊ก : กาแฟชายทุ่ง

การเดินทาง : จากถนนพหลโยธิน เลี้ยวเข้าถนนรังสิต-นครนายก ตรงมาเรื่อยๆ ผ่านเทสโก้โลตัส คลองสี่ ขับตรงมาอีกประมาณ 1 กิโลเมตร สังเกตด้านซ้ายมือ จะเห็นโดนาสตี้ ไทล์ท้อป ร้านจะอยู่ติดกัน (ก่อนถึงสะพานลอยคนข้ามเล็กน้อย)

● SINGLE HOME : SOUTH

☎ 1198

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 - ประชาอุทิศ - เพชรเกษม



L A D A W A N มั่นคง พฤษภา Villaggi



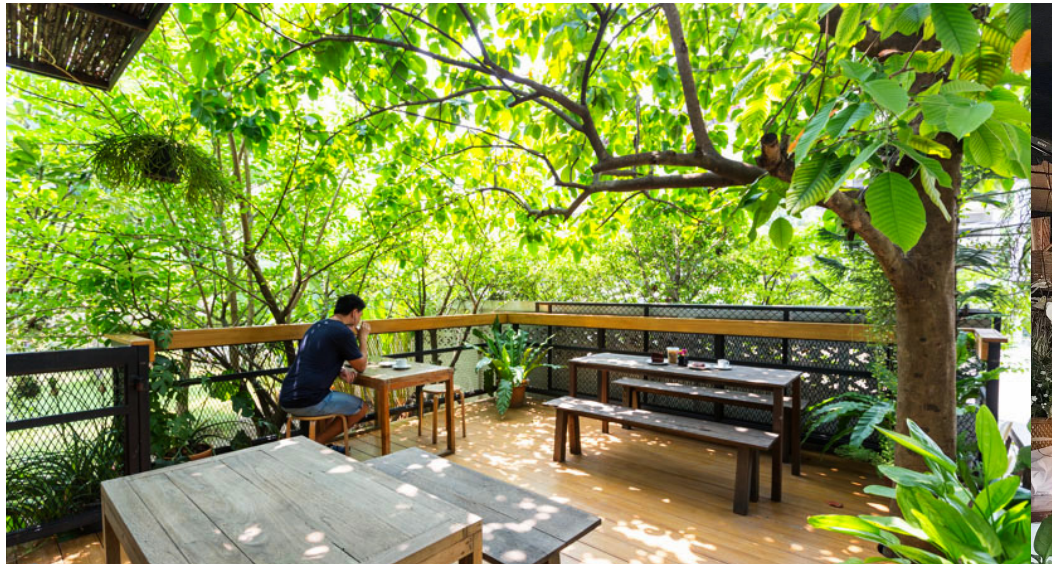
	โครงการ	ราคา	e-mail
	LADAWAN פר-סרמ 2	50 - 150 ล้านบาท	lr2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัตนา ววแหวน - บารบอน	9 - 15 ล้านบาท	mbb@lh.co.th
	พุกมัลดา เฟสรเทชม - สาย 4	4.59 - 6.79 ล้านบาท	pp2@lh.co.th
	พุกมัลดา มหาชัย	3.86 - 6.5 ล้านบาท	pss@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 פר-סרמ 2	3.9 - 5.3 ล้านบาท	vb2@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio เฟสรเทชม - สาย 4	2.5 - 4 ล้านบาท	vp1@lh.co.th

S

AFTERNOON COFFEE BREAK

พักเบรกกาแฟ พักสมอง

“กาแฟ” ไม่ใช่เครื่องดื่มหลังอาหารอย่างเดียวเท่านั้น ทว่า กาแฟยังถือเป็นเครื่องดื่มที่ทำให้ผู้ดื่มเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย โดยเฉพาะยามที่รู้สึกเกิดความเครียดจากการทำงานด้วยดื่มกาแฟสักแก้วรับรองได้ว่า สมองแล่นปรืด ! แน่แน่นอน แต่หากได้ดื่มกาแฟในบรรยากาศร้านสวยๆ ที่ถูกแต่งเติมด้วยธรรมชาติด้วยแล้ว ก็ยิ่งทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และบางครั้งอาจเกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ขึ้นมาด้วย



บรรยากาศสบายๆ ที่ร้าน Sunday Morning-Cafe Nong Khaem



เมนูกาแฟเย็นที่ร้าน Sunday Morning-Cafe Nong Khaem

★ **สถานที่แนะนำ**

• **Mitta Cafe**

เป็นคาเฟ่น่ารักๆ ที่อยู่ติดริมถนนพระราม 2 ถือเป็นอีกหนึ่งคาเฟ่แนวสวน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หลีกหนีความวุ่นวายไปได้สักพัก โดยร้านนี้มีบรรยากาศสบาย เป็นร้านแบบกลางแจ้ง และจัดแต่งร้านให้เป็นเหมือนสวนหย่อมขนาดย่อมๆ นั่งรับลมเย็นตามธรรมชาติ แตกต่างไปจากร้านกาแฟอื่นทั่วไป มาที่นี่ไม่เพียงจะสนุกกับการถ่ายรูปเซลฟี่คู่กับกาแฟกลิ่นหอมในสวนสวยๆ เท่านั้น แต่ที่นี่ยังมีเครื่องดื่มอย่างอื่นที่น่าสนใจไม่แพ้กัน อย่างลิ้นจี่อัญชันโซดาที่ดื่มแล้วสดชื่น รวมถึงมีเบเกอรี่อร่อยๆ เช่น Banana Caramel Waffle วาฟเฟิลหอมราดคาราเมล ท็อปปิ้งด้วยกล้วยและไอศกรีมรสวานิลลา เป็นความอร่อยที่ลงตัวสุดๆ

ที่ตั้ง : เลขที่ 520 ถนนพระราม 2 แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
 ติดต่อ : 08-6564-4152, 08-4005-6563, 08-9135-7953
 เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-17.00 น.
 เพชฌัญญู : MITTA CAFE
 การเดินทาง : จากถนนกาญจนาภิเษก มุ่งหน้าตรงทางถนนพระราม 2 ขึ้นทางยกระดับข้ามแยกมาลงบนถนนพระราม 2 (ธนบุรี-ปากท่อ) ขับตรงมาเรื่อยๆ จะเจอสะพานกลับรถข้ามมาอีกฝั่งแล้วขับตรงมาเข้าถนนเส้นใน สังเกตป้ายซอยร้านจะตั้งอยู่ริมถนนระหว่างซอย 80-78 อยู่ในรั้วเดียวกับร้านสะอาด ลูกชิ้นปลาเสวย (ร้านตรงข้ามกับ เอส.พี.พลาสติกตรางูเห่า)

• **The Gardenhouse Cafe**

เดอะ การ์ดเดนเฮ้าส์ คาเฟ่ เป็นร้านกาแฟริมถนนประชาอุทิศ ตกแต่งได้อาร์มเหมือนนั่งดื่มกาแฟอยู่ในบรรยากาศสวนสวยๆ ทั้งในร้านและนอกร้านเหมาะที่จะมานั่งดื่มกาแฟในช่วงสายและช่วงบ่ายแก่ๆ ที่แดดไม่ร้อนจัด แต่หากใครกลัวร้อน อยากนั่งในห้องแอร์เย็นฉ่ำ ก็มีที่นั่งภายในร้านที่ตกแต่งได้อย่างลงตัว และสอดรับกับสวนสวยที่อยู่นอกร้าน ที่นี่จึงเป็นอีกหนึ่งสถานที่นั่งดื่มกาแฟดีๆ ยิงได้ดื่มกาแฟลาเต้ที่แต่งหน้าด้วยครีมนมเป็นลวดลายสวยๆ และอร่อยกับที่ราמיสุดว๊วเรียกได้ว่าเพลินเพลินกันไปเลยที่เดียว
 ที่ตั้ง : 557 ถนนประชาอุทิศ แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร 10140



บรรยากาศภายในร้าน The Gardenhouse Cafe



การจัดแต่งร้าน Mitta Cafe ให้เป็นเหมือนสวนหย่อม



เมนู Banana Caramel Waffle ที่ร้าน Mitta Cafe

ติดต่อ : 09-5828-8989, 08-9450-8668
 เปิดบริการ : วันจันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 11.00-20.00 น.
 วันเสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.30-20.00 น.
พชบึก : The Gardenhouse Cafe
การเดินทาง : จากถนนสุขสวัสดิ์ เลี้ยวซ้าย
 เข้ามายังถนนประชาอุทิศ ผ่านซอยประชาอุทิศ
 131 ข้ามทางแยกแล้วขับตรงมาเรื่อยๆ จะพบกับร้าน The Gardenhouse Cafe อยู่ทางด้าน
 ซ้ายมือ (ร้านจะอยู่ห่างจากบึงสีประชาอุทิศ 90
 ประมาณ 1 กิโลเมตร)

- Sunday Morning-Cafe Nong Khaem เป็นร้านกาแฟเล็กๆ ในย่านหนองแขมที่เปิดมากกว่า 6 ปีแล้ว จุดเด่นของร้านนี้คือการตกแต่ง

ภายนอกกรอบบริเวณร้านให้ร่มรื่นด้วยแมกไม้เขียวชอุ่มน่าพรรณ สรรสร้างความสะดวกสบายตาให้ทุกคนที่ผ่านไปมา หรือกำลังจะเดินเข้ามาภายในร้าน ขณะที่ภายในก็มีการตกแต่งในแบบที่เรียบง่าย เป็นโทนสีขาว มีกระจกใสบานใหญ่ทำให้มองเห็นความเขียวของต้นไม้ได้อย่างชัดเจน ทำให้ได้ความรู้สึกเหมือนได้อยู่ในบ้าน คนไม่พลุกพล่านเพราะในร้านจะมีที่นั่งอยู่ประมาณ 4-5 โต๊ะเท่านั้น มาที่นี้แล้วนอกจากเมนูกาแฟรสนุ่มและเครื่องดื่มอร่อยๆ แล้ว ก็ยังมีเมนูเบเกอรี่อร่อยๆ อย่าง Raspberry Scone ที่เลือกใช้วัตถุดิบชั้นดี หรือจะเป็น Banoffee Cheese Cake with Passion Fruit ที่รับรองว่าใครได้ชิมต้องติดใจแน่นอน

ที่ตั้ง : ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งใต้ แขวง
 หนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160
 ติดต่อ : 02-807-2948

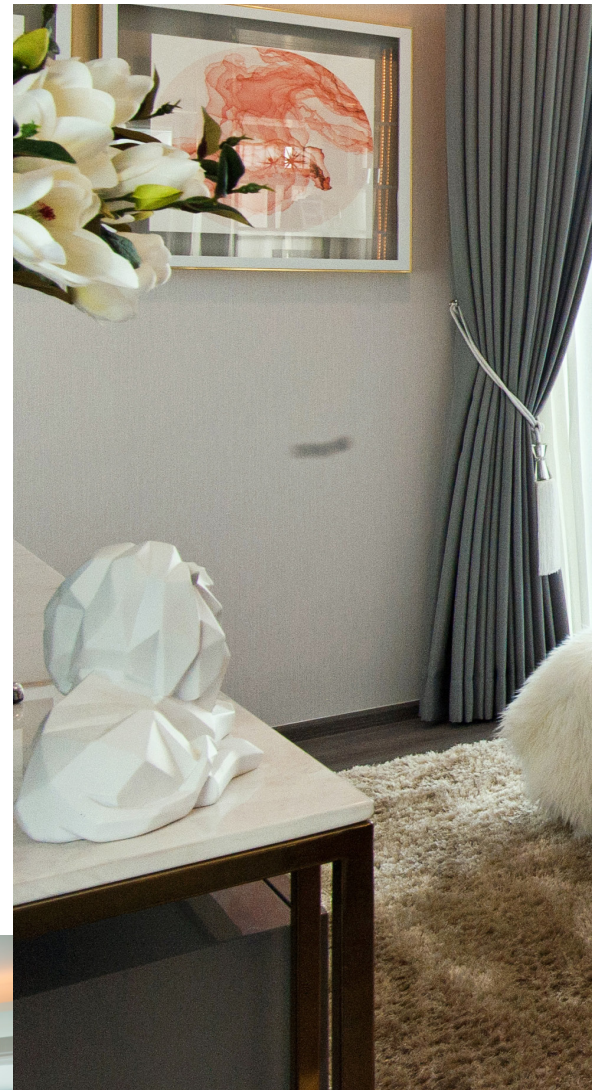
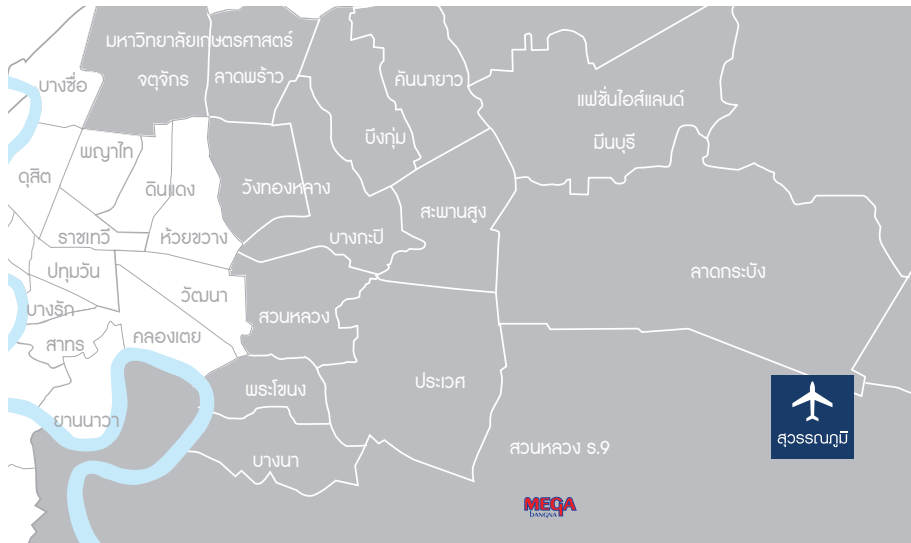
เปิดบริการ : วันพุธ-วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา
 09.00-17.00 น. (หยุดวันจันทร์และวันอังคาร)
พชบึก : Sunday Morning-Cafe Nong Khaem
การเดินทาง : ร้านอยู่เลียบคลองภาษีเจริญ
 ฝั่งใต้ สามารถขับรถเข้ามาทางซอยเพชรเกษม
 69 (คลองขวาง) แล้ววิ่งตรงไปตามถนน เมื่อเจอ
 สะพานข้ามคลองให้เลี้ยวขวาซอยแรก จากนั้น
 ขับตรงไปเรื่อยๆ จะเห็นร้านอยู่ทางด้านซ้ายมือ

● SINGLE HOME : EAST

☎ 1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - วิชระพล - เลียบด่วนรามอินทรา
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



นันทวัน มินทนา ไซยพดกษ พดกษลดา Villaggi



โครงการ	ราคา	e-mail
นันทวัน บางนา กม.7	25 - 50 ล้านบาท	n7@lh.co.th
มณฑนา Lake Watcharapol	14 - 25 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
NEW PROJECT มณฑนา อ่อนนุช - ววแหวน 5	7 - 20 ล้านบาท	mo5@lh.co.th
NEW PROJECT มณฑนา ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	6 - 16 ล้านบาท	msr@lh.co.th
ชัยพฤกษ์ จตุโชติ - วิชระวา	5.5 - 7 ล้านบาท	cjc@lh.co.th
NEW PROJECT ชัยพฤกษ์ ศรีนครินทร์	5 - 7 ล้านบาท	csn@lh.co.th
พฤกษ์ลาดา ววแหวน - หทัยราษฎร์	4.5 - 6 ล้านบาท	pvh@lh.co.th
NEW PROJECT พฤกษ์ลาดา สุวรรณภูมิ	4.6 - 8 ล้านบาท	ph@lh.co.th
Villaggio บางนา	4 - 6 ล้านบาท	va@lh.co.th

E

INSPIRATIONAL COFFEE SHOPS

ร้านกาแฟแห่งแรงบันดาลใจ

นอกจากกาแฟจะเป็นเครื่องดื่มที่ให้อารมณ์พักผ่อนอย่างดีเยี่ยมแล้ว การได้นั่งดื่มกาแฟที่ร้านกาแฟก็ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญหนึ่งที่จะทำให้รสชาติและบรรยากาศการดื่มกาแฟมีความสุนทรีย์ในรสชาติมากขึ้น ยิ่งเป็นร้านกาแฟที่ตั้งอยู่ในสวนร่มรื่นด้วยแมกไม้ก็ยิ่งทำให้รสชาติของกาแฟหอมหวานและละมุนมากขึ้นเป็นเท่าตัว



บรรยากาศภายในร้าน Flowerpot Cafe



เค้กกระถางสุดน่ารักของร้าน Flowerpot Cafe

★ สถานที่แนะนำ

• TREAT Cafe & Hangout

เป็นร้านอาหารกึ่งร้านกาแฟ ที่อยู่ในบรรยากาศสวนเขียวที่มาพร้อมกลิ่นอายของความเป็นวินเทจ และดีไซน์ร้านในแบบศิลปะตะวันตก ซึ่งให้ความรู้สึกอบอุ่นเหมือนกำลังนั่งเล่นอยู่ภายในบ้านของตัวเอง ความพิเศษและความโดดเด่นของร้านนี้ อยู่ที่การออกแบบบ้านเรือนกระจกขนาดเล็กลงบนต้นไม้ เอาไว้ให้ลูกค้าได้ขึ้นไปนั่งจิบกาแฟ ถ่ายรูปสวยๆ กัน เป็นอีกหนึ่งร้านกาแฟที่มีบรรยากาศดีไม่เบาทีเดียว ขณะที่ทางร้านก็ยังมีโซนให้นั่งดื่มกาแฟและรับประทานอาหารเช้าแบบสบายๆ ทั้งโซนห้องแอร์เย็นฉ่ำ หรือจะนั่งรับลมเย็นธรรมชาติในโซนสวนรอบบริเวณร้านก็ได้ เช่นเดียวกับอาหารและเครื่องดื่มของร้านนี้ ที่ราคาไม่แพงมากนัก

เหมาะที่จะพาสมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนฝูงมานั่งเล่นเป็นอย่างมาก

ที่ตั้ง : 563 ถนนเสนานิคม 1 แขวงเสนานิคม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

ติดต่อ : 09-3264-9292

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00-23.00 น.

เฟซบุ๊ก : TREAT Cafe & Hangout

การเดินทาง: จากถนนรัชดาภิเษก มุ่งหน้ามาทางแยกพหลโยธิน เลี้ยวซ้ายเข้าถนนพหลโยธิน ตรงไปตามเส้นทางจนถึงสี่แยก ให้เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนเสนานิคม 1 แล้วขับตรงมาตามถนน ให้สังเกตร้านจะอยู่ทางซ้ายมือ อยู่ระหว่างเสนานิคม 1 ซอย 17 กับซอย 19 อยู่ตรงข้ามกับโรงเรียนสมิทธิโชติ (หน้าร้านสามารถจอดรถยนต์ได้ประมาณ 4 คัน)

• บ้านก้ามปู

เป็นร้านกาแฟที่น่าั่งอีกร้านหนึ่งในย่านรามอินทรา และถือเป็นสถานที่ชาร์จแบตให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี เพราะที่นี้ออกแบบตัวร้านให้อยู่ภายใต้ความร่มรื่นของต้นไม้ และพืชพรรณสีเขียวมากมาย เรียกว่าพอเข้ามาเหมือนหลุดมาอยู่อีกโลกหนึ่งเลยทีเดียว และที่นี่ยังนอกจากจะมีโซนที่นั่งในตัวร้านที่เย็นสบายแล้ว โซนนอกร้านก็น่านั่งเช่นกัน ทั้งมุมศาลาและมุมที่นั่งบนลานกลางสวน นั่งมองน้ำตกไปด้วย ให้ความรู้สึกสดชื่นและเพลินตาเพลินใจกันทีเดียว ยิ่งได้กาแฟลาเต้ร้อนๆ สักแก้วมานั่งจิบด้วย รับประกันได้เลยว่ามีความสุขแน่นอน

ที่ตั้ง : 5/61 ซอยนวนมิตร 111 แขวงนวนมิตร เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10230



ร้าน TREAT Cafe & Hangout บรรยากาศดี ๆ พร้อมกลิ่นอายความวินเทจ



บรรยากาศที่ร้านบ้านกัมพู
ตกแต่งร้านให้อยู่ภายใต้ความร่มรื่นของต้นไม้



ดื่มด่ำกับรสกาแฟและบรรยากาศที่
ร้าน TREAT Cafe & Hangout

ติดต่อ : 02-946-6016

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-19.00 น.

พิกัด : Bankampu Tropical Gallery & Cafe

การเดินทาง : จากถนนรามอินทรา ตรงมาทางถนนเลียบทางด่วนเอกมัย รามอินทรา ข้ามสะพานข้ามแยก (สะพานข้ามแยกนวมินทร์-เกษตร) พอลงสะพาน ผ่านทางขึ้นทางด่วนมาสักพัก ก็จะเจอป้ายซอยอินพัฒนา 3 ให้เลี้ยวเข้าไป พอเข้าไปจะเจอกับปั๊มน้ำมันบางจาก ให้เลี้ยวซ้ายไปซอยอีกที จากนั้นตรงไปเรื่อยๆ ร้านจะอยู่ด้านซ้ายมือ

• Flowerpot Cafe

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังมองหา ร้านกาแฟสวยๆ

มีความเงียบสงบ น่านั่งแล้ว Flowerpot Cafe อาจเป็นร้านที่คุณกำลังมองหาอยู่ก็ได้ คุณสามารถสัมผัสบรรยากาศร่มรื่นได้ตั้งแต่ทางเข้าหน้าร้าน ที่มีพุ่มไม้เล็กๆ รอดต้อนรับ ก่อนจะสัมผัสได้ถึงบรรยากาศสดชื่นและโอเอซิสของต้นไม้สีเขียวที่ทางร้านปลูกเอาไว้โดยรอบ และเมื่อเดินเข้าไปในตัวร้านด้านใน ก็จะได้เห็นการตกแต่งที่ดูน่ารักและอบอุ่น เพราะทางร้านเน้นโทนสีขาว แซมสีเหลือง ทำให้รู้สึกถึงความอบอุ่นและเย็นสบาย โดยที่นี้ลูกค้าสามารถเลือกนั่งได้ตามใจชอบ ทั้งโซนในร้านแอร์เย็นฉ่ำและโซนเอาท์ดอร์ ที่จะได้สัมผัสกับต้นไม้ขนาดใหญ่ได้อย่างใกล้ชิด ยิ่งได้จิบกาแฟหรือชาอุ่นๆ คู่กับเค้กกระถางอันเลื่องชื่อของร้าน ก็ยิ่งทำให้รู้สึกเคลิบเคลิ้มเข้าไปอีก

ที่ตั้ง : 269/2 ซอยรามคำแหง 21 แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310

ติดต่อ : 09-99594615

เปิดบริการ : วันอังคาร-วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 09.00-19.00 น. หยุดวันจันทร์

พิกัด : Flowerpot Cafe

การเดินทาง : จากแยกราชประสงค์ เข้าสู่ถนนรามคำแหง วิ่งตรงมาจนถึงซอยรามคำแหง 21 ให้เลี้ยวซ้ายเข้าไปในซอย แล้วตรงไปตามถนน จะเห็นป้ายร้าน Flowerpot Cafe ร้านตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามสถาบันรัชต์ภาคย์รามคำแหง



	โครงการ	ราคา	e-mail
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	50 - 400 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
	นันทวัน ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์	25 - 40 ล้านบาท	npr@lh.co.th
NEW PROJECT	มณฑนา พุทธมณฑล สาย 2 - บางเขน	13 - 20 ล้านบาท	m2w@lh.co.th
NEW PROJECT	มณฑนา Westgate	10 - 25 ล้านบาท	mwg@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - กาญจนาย	5 - 7 ล้านบาท	cpk@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ พุทธมณฑล สาย 5	5.7 - 7 ล้านบาท	c52@lh.co.th
	inizio 3 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	4.3 ล้านบาท	ip3@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ปิ่นเกล้า - ศาลาया	3.5 - 5 ล้านบาท	v4@lh.co.th

LET'S TALK
OVER COFFEE
นั่งคุยตามประสาคอกาแฟ

การมาร้านกาแฟ อาจไม่แค่การมองหากาแฟรสอร่อยๆ ที่ถูกใจดื่มอย่างเดียว แต่ที่ร้านกาแฟยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่พบปะของเพื่อนๆ ที่มีสไตล์การใช้ชีวิตในแบบเดียวกัน หรือครอบครัวได้มารับประทานอาหารและใช้เวลาด้วยกัน มาบอกเล่าเรื่องราวมากมาย มาเล่าสู่กันฟัง ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นของสวนที่ทำให้ใครหลายๆ คนได้รับรู้ถึงมุมมอง และสัมผัสกับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตของพวกเขาได้ต่อไป

★ สถานที่แนะนำ

• Little Tree Garden

ร้าน Little Tree Garden เป็นร้านที่ออกแบบมาให้ตั้งอยู่ในสวนดั่งเทพนิยาย โดยที่นี่เป็นที่นั่งร้านกาแฟและร้านอาหาร ที่ให้บรรยากาศสุดแสนจะร่มรื่นในแบบสวนสวยสไตล์อังกฤษที่จัดแต่งอย่างสวยงามบนพื้นที่กว่า 4 ไร่ ริมแม่น้ำท่าจีนของจังหวัดนครปฐม โดยที่นี่แบ่งพื้นที่ออกเป็นโซนต่างๆ เริ่มจากโซนร้านอาหาร เบเกอรี่ เครื่องดื่ม ไปจนถึงห้องรับประทานอาหารในสวนสวย และโรงเรียนสอนศิลปะที่จะทำให้อูฐดำที่เข้ามาได้สัมผัสและประทับใจกับพันธุ์ไม้มากมาย มาที่นี้นอกจากกาแฟสดหอมอร่อยแล้ว ยังมี “ลันจ์กุหลาบ” น้ำสีชมพูสวยที่ตกแต่งมาพร้อมกลีบกุหลาบ ดูหรูหรา รวมถึงเบเกอรี่อย่างบลูเบอร์รี่เค้กรสชาติถูกใจ

ให้ได้ลองลิ้มกันอีกด้วย

ที่ตั้ง : 43 หมู่ 5 (อยู่ใกล้กับแม่น้ำท่าจีน) บ้านใหม่ อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม 73110

ติดต่อ : 08-1824-4119, 08-1694-6090

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-18.00 น.

เฟซบุ๊ก : Little tree

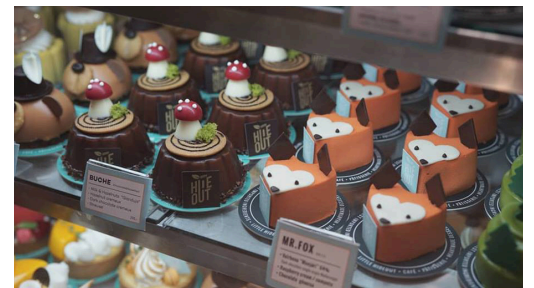
การเดินทาง : การเดินทางมายังร้านนี้ เส้นทางอาจจะซับซ้อนและเข้าไปลึกสักหน่อย โดยวิธีการเดินทางที่ง่ายที่สุด คือมาทางเส้นถนนเพชรเกษม มุ่งหน้าสู่อำเภอสสามพราน เข้าทางซอยเทศบาล 15 ก็จะพบกับป้ายร้านให้ขับรถเข้ามาจอดตรงด้านหน้าร้านได้เลย

• Little Hideout

เป็นร้านกาแฟที่ออกแบบมาให้ เป็น “บ้านสวนเล็กๆ”



บรรยากาศภายในร้าน Little Hideout กับมุมถ่ายรูปสวยๆ ทั่วทั้งร้าน



เมนูเค้กแสนน่ารักของร้าน Little Hideout

ย่านตลิ่งชัน โดยรอบบริเวณร้านถูกตกแต่งให้มีบรรยากาศร่มรื่นจากต้นไม้ใหญ่ และมีการจัดพื้นที่ได้อย่างลงตัวในทุกมุม ทำให้กลายเป็นเหมือนกระท่อมเล็กๆ ที่เหมือนอยู่กลางสวนที่ไม่ว่าใครได้มาเยือนจะรู้สึกเพลิดเพลินกับบรรยากาศแน่นอน ส่วนเครื่องดื่มของที่นี่บอกได้เลยว่าไม่ว่าจะเป็นกาแฟหรือเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ภายในร้าน รสชาติอร่อยจริงๆ เพราะที่นี่เน้นใช้วัตถุดิบคุณภาพมาไว้บริการลูกค้า ส่วนขนมก็มีให้เลือกมากมายเช่นกัน ทั้งโทสต์ ไอศกรีม วาฟเฟิล และบิงซู ที่ไม่ว่าจะผู้ใหญ่หรือเด็กก็สามารถรับประทานกันอย่างเอร็ดอร่อยทีเดียว

ที่ตั้ง : 172 ถนนฉิมพลี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170



Little Tree Garden ออกแบบให้เหมือนกับสวนในเทพนิยาย



บรรยากาศดี ๆ ที่ร้านกาแฟบ้านสวนปันสุข



จิบชาเขียวร้อนพร้อมเพลินกับบรรยากาศสวย ๆ ที่ร้านกาแฟบ้านสวนปันสุข

ติดต่อ : 08-1821-8795

เปิดบริการ : วันอังคาร-ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 09.00-19.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.30-19.00 น. (หยุดทุกวันจันทร์)

เฟซบุ๊ก : Little Hideout

การเดินทาง : จาก The Circle ถนนราชพฤกษ์ พอข้ามสะพานข้ามถนนบรมราชชนนี ให้ชิดซ้าย จากนั้นให้เลี้ยวซ้ายเพื่อเข้าสู่ถนนฉิมพลี และจะเห็นป้ายร้านชัดเจนอยู่ปากซอยฉิมพลี 8/1 ตรงหัวมุมพอดี ที่ร้านมีบริการที่จอดรถหน้าร้านด้วย

• ร้านกาแฟบ้านสวนปันสุข

เป็นร้านกาแฟสวยที่อยู่ในสวนบรรยากาศดี ๆ อีกร้านหนึ่งที่คงคอนเซ็ปต์ความเป็น “บ้านสวน” ได้อย่างดี และทำให้ลูกค้าที่เข้ามาในร้านไม่เพียง

แต่จะได้หลงใหลไปกับความร่มรื่นของต้นไม้ที่ปลูกอยู่รอบ ๆ บริเวณร้านอย่างเดียวนั้น แต่ยังทำให้รู้สึกเพลิดเพลินเหมือนมาเดินที่บ้านสวนจริงๆ เพราะทางร้านเลี้ยงไก่และเปิดปล่อยให้เดินเล่นไปมาอยู่ภายในบริเวณร้าน และโซนออกร้าน ที่เป็นเสมือนมุมพักผ่อนส่วนตัวได้อย่างดีทีเดียว ที่สำคัญทางร้านยังมีผลผลิตทางการเกษตร โดยเฉพาะข้าวคุณภาพจากมือเกษตรกรส่งตรงมาจากหน้าร้าน รวมไปถึงขนมอร่อย ๆ และเครื่องดื่มเย็น ๆ ให้เลือกอร่อยกันด้วย

ที่ตั้ง : 46/3 ซอยขจรนเดิยทุท 3 ตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120
ติดต่อ : 08-9489-7171

เปิดบริการ : วันอังคาร-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 06.00-17.00 น. (หยุดวันจันทร์)

เฟซบุ๊ก : กาแฟบ้านสวนปันสุข

การเดินทาง : จากห้าแยกปากเกร็ด ใช้เส้นทางถนนชัยพฤกษ์ ตรงขึ้นสะพานพระราม 4 ขับตรงไปเรื่อยๆ จนถึงสะพานยกระดับข้ามถนนราชพฤกษ์ ให้กลับรถได้สะพานข้ามถนนราชพฤกษ์ ขับย้อนกลับมาบนเส้นทางถนนชัยพฤกษ์ เลี้ยวหมู่บ้านมณฑนา ขับตรงมาเรื่อย จากนั้นให้ชิดซ้าย สังเกตป้ายบอกทางไปวัดสะพานสูง ให้เลี้ยวซ้ายเข้าถนนโยธาธิการ นนทบุรี 2020 ขับตรงเข้ามาเรื่อยๆ จนถึงแยกให้เลี้ยวซ้าย สังเกตร้านอาหารบักซ์ใต้ครัวปากหนึ่ง เลี้ยวซ้ายเข้าร้านกาแฟบ้านสวนปันสุขได้เลย

● TOWNHOME

📞 1198



TOWNHOME



Villaggio





	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	VIVE บางนา กม.7	12 - 20 ล้านบาท	v7@lh.co.th
	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	22 ล้านบาท	lss@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio รัชสิต - คลอง 3	2.2 ล้านบาท	vr3@lh.co.th
	Villaggio บางนา	2 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	indy ปิ่นเกล้า - สีรuss	3.5 - 4 ล้านบาท	dt@lh.co.th
NEW PROJECT	indy 2 ศรีนครินทร์	2.65 ล้านบาท	dsn@lh.co.th
NEW PROJECT	indy บางใหญ่ (2)	2.6 ล้านบาท	dy@lh.co.th
	indy ประชาอุทิศ 90 (3)	2.3 ล้านบาท	dp3@lh.co.th

● CONDOMINIUM

☎ 1198



CONDOMINIUM

THE
BANGKOK

THE
ROOM

THE
KEY

Ease
WS:STU 2



	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	The Bangkok Thonglor	30 - 40 ล้านบาท	thebangkoktl@lh.co.th
	The Bangkok Sathorn	18 - 50 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sukhumvit 38	9.9 - 25.7 ล้านบาท	rs38@lh.co.th
	The Room Charoenkrung 30	9 - 16 ล้านบาท	rc@lh.co.th
	The Room Sukhumvit 69	5.99 - 15 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
	The Room Sathorn - St.Louis	5.1 - 9.8 ล้านบาท	rs11@lh.co.th
	The Room Phayathai	5.5 - 15.9 ล้านบาท	rpt@lh.co.th
NEW PROJECT	The Key Sathorn - Charoenraj	3.9 - 9.9 ล้านบาท	ksc@lh.co.th
	The Key MRT Phetkasem 48	3 - 5.5 ล้านบาท	kps@lh.co.th
NEW PROJECT	Ease 2 Rama 2	1.8 - 4 ล้านบาท	ep2@lh.co.th

● MAJOR CITIES

☎ 1198



MAJOR CITIES

เชียงใหม่ - เชียงใหม่ - ขอนแก่น - โคราช - มหาสารคาม - อุดรธานี - อัญญา - นครปฐม - หัวหิน - ภูเก็ต


NANTAWAN
SERENE LAKE - CHIANG MAI


นันทวัน


โลสดา


สีวลี


inizio


N°8


Villaggio


มณฑนา
นครปฐม


Wan Vayla


88
LAKA & HOUSE
HILLSIDE
PHUKET



	โครงการ	ราคา	e-mail
	สวีลี ศรีเวียง - เชียงราย	3.99 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	NANTAWAN SERENE LAKE เชียงใหม่	16.90 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	ชลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	10.90 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สวีลี สันกำแพง - เชียงใหม่	4.99 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	inizio เชียงใหม่	3.79 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NORTH CONDO เชียงใหม่	2.39 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio สันทราย - เชียงใหม่	2.19 - 7 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	สวีลี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	3.95 - 7.5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	inizio ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	4.2 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สวีลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4.5 - 15 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
NEW PROJECT	สวีลี มหาสารคาม	3.99 - 13 ล้านบาท	lh_maharakham@lh.co.th
NEW PROJECT	บันทวน อุดรธานี	12 - 20 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	สวีลี อุดรธานี	3.99 - 14 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio เกาะเรียน	2.06 - 5 ล้านบาท	vk@lh.co.th
	Villaggio อัญญา	4.79 - 8.5 ล้านบาท	vab@lh.co.th
NEW PROJECT	เมณฑนา นครปฐม	4.2 - 11.5 ล้านบาท	mnn@lh.co.th
	Wan Vayla หัวหิน - เขาเต่า	13 ล้านบาท	wkt@lh.co.th
	88 Land and Houses Hillside Phuket	9.55 - 10 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	7.9 - 20 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	5.58 - 8.75 ล้านบาท	info@lhphuket.com

LOCAL WAY
OF LIFE
เที่ยวสนุกในแบบ
วิถีชีวิตชุมชน

การเดินทางท่องเที่ยวในปัจจุบันมีอยู่ด้วยกันหลากหลายรูปแบบ แต่ที่แน่ๆ หนึ่งในการท่องเที่ยวที่กำลังมาแรงแห่งทางโค้งของยุคนี้ คือ การท่องเที่ยวเมื่อเรียนรู้วิถีชีวิตของคนท้องถิ่นในแต่ละจังหวัด แต่ละภูมิภาคของประเทศไทย หรือเรียกกันง่ายๆ ว่า การท่องเที่ยวตามวิถีชีวิตชุมชน ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตจริงของชุมชนในแต่ละพื้นที่ ได้เห็นธรรมชาติที่สวยงาม แลยังมีโอกาสได้ลองทานอาหารพื้นบ้านที่บางครั้งอาจจะหารับประทานได้ยาก หรือไม่สามารถหารับประทานได้ตามทั่วไป โดยสถานที่ท่องเที่ยวตามวิถีชีวิตชุมชนที่จะแนะนำมีดังนี้



จุดขายของที่ระลึก เช่น เครื่องประดับต่างๆ ของชาวเขาเผ่าอาข่าที่บ้านหล่อย



สัมผัสวิถีชีวิตเรียบง่ายของชาวอาข่าที่บ้านหล่อย

ชนเผ่าอาข่า บ้านหล่อย จังหวัดเชียงราย ที่นี้เป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวตามแบบวิถีชีวิตชุมชน ซึ่งกำลังเป็นที่สนใจของนักท่องเที่ยวในเวลานี้ เพราะไม่ใช่แค่จะได้สัมผัสกับธรรมชาติที่สวยงามบนดอยสูงทางภาคเหนือเท่านั้น แต่ยังสามารถเรียนรู้การใช้ชีวิตของชาวไทยภูเขาชนเผ่าอาข่า ที่เข้ามาตั้งรกรากอยู่ที่นี่มานานกว่า 80 ปีด้วย ยิ่งไปกว่านั้น การเข้ามาท่องเที่ยวที่หมู่บ้านแห่งนี้ ยังจะทำให้ได้รับประสบการณ์แปลกใหม่ โดยเฉพาะการได้เข้าไปพักและนอนค้างแรมในบ้านดินอาข่าที่แสนสบาย ได้จิบน้ำชาอุ่นๆ ที่เสิร์ฟโดยใช้กระบอกไม้ไผ่แทนถ้วย แล้วก็ยังได้ลองทานผลไม้ที่ชื่อว่า “มะหลอด” ผลไม้ที่มีเฉพาะทางภาคเหนือ ตลอดจนได้รับประทานอาหารอร่อยๆ ในแบบชาวอาข่า ที่รับประกันได้ว่า คุณจะต้องตั้งใจแน่นอน และที่หมู่บ้านอาข่าแห่งนี้ ไม่ได้มีดีแค่ที่กล่าวมาเท่านั้น เพราะที่นี่ยังมีกิจกรรม

ให้นักท่องเที่ยวได้สนุกสนานระหว่างวันกันอีกด้วย เช่น การแข่งขันขว้างลูกข่างไม้ การชิงรถสามล้อไม้ ลงเนิน...นี่จึงเป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ซึ่งบอกเลยว่าควรจะไปเที่ยวชมสักครั้งให้ได้

ชุมชนชาวเกาะยอ จังหวัดสงขลา อีกหนึ่งเสน่ห์ของการท่องเที่ยวตามวิถีชีวิตชุมชนที่อยากจะแนะนำว่าต้องไปให้ได้คือ ชุมชนชาวเกาะยอที่ตั้งอยู่บนเกาะยอในทะเลสาบสงขลาตอนล่าง ซึ่งยังคงมีความสมบูรณ์ของธรรมชาติ รวมไปถึงศิลปวัฒนธรรมและประเพณีที่งดงามซึ่งถูกสืบทอดมายาวนานกว่า 200 ปี โดยเฉพาะประเพณีการทอผ้าเจดีย์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ซึ่งจะจัดขึ้นในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ของทุกปี ขณะเดียวกัน เมื่อมาที่นี้นักท่องเที่ยวยังจะได้สัมผัสกับภูมิปัญญาของชาวบ้านเกาะยอ



บริการล่องเรือประมงรอบเกาะ ชมการทำประมง สัมผัสชีวิตของชาวเกาะยอ



การทำเครื่องปั้นดินเผา วิถีชีวิตของชาวเกาะเกร็ดที่ยังคงรักษาเอาไว้อย่างดี



กรรมวิธีการทอผ้าครามที่บ้านดอนกอย

อย่างการทอผ้าเกาะยอที่มีลวดลายสวยงาม ไม่เหมือนใคร หรือแม้แต่การได้ลองทานผลไม้ และอาหารอร่อยๆ ด้วย ส่วนใครอยากเจาะลึกวิถีชีวิตของชาวเกาะยออย่างจริงจัง ที่นี่เขาก็มีบริการล่องเรือประมงรอบเกาะ ชมการทำประมง การกู้ซาก การเลี้ยงปลา ให้นักท่องเที่ยวได้เลือกสัมผัส หรือใครอยากพักค้างแรม ที่นี่ก็มีโฮมสเตย์กลางน้ำไว้บริการเช่นกัน

บ้านมอญ เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี หลายคนอาจจะมองว่าเกาะเกร็ดเป็นเพียงเกาะเล็กๆ ที่ตั้งอยู่กลางแม่น้ำเจ้าพระยา แต่ที่นี่กลับมีเรื่องราวและความน่าสนใจซ่อนอยู่อีกมากมาย โดยเฉพาะชาวมอญ หรือที่เราเรียกกันว่า 'ชาวมอญ' ที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานมานานกว่า 2 ศตวรรษ ชาวมอญทุกคนบนเกาะ

แห่งนี้ยังคงใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย พอเพียง รวมถึงรักษาวัฒนธรรมและประเพณีดั้งเดิมเอาไว้เป็นอย่างดี จนกลายเป็นเอกลักษณ์อันโดดเด่นที่เห็นครั้งใดก็จะต้องนึกถึงชุมชนบนเกาะเกร็ดแห่งนี้ทุกครั้ง เมื่อมาท่องเที่ยวบนเกาะเกร็ด สิ่งแรกที่ยากแนะนำและอยากให้ลองลิ้มกันก็คือ อาหารในแบบชาวมอญ เช่นแกงมะลิ้น ทอดมันหน่อกล้วย รวมถึงขนมหวานนานาชนิดที่มีให้เลือกทานและอร่อยตามใจชอบก่อนที่จะไปเดินท่องเที่ยวชมวิถีชีวิตของชาวเกาะเกร็ดที่ยังคงรักษาเอาไว้เป็นอย่างดี อาทิ การทำเครื่องปั้นดินเผา การทอเสื่อ การสานตะกร้า และการทอผ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่หาดูหาชมได้ยากอย่างยิ่งในเมืองหลวงทุกวันนี้ ที่นี่จึงเป็นเหมือนมนต์เสน่ห์ที่ยังคงหลงเหลือรอให้ทุกคนมาสัมผัส

บ้านดอนกอย จังหวัดสกลนคร บ้านดอนกอย ตำบลสว่าง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร อาจถือได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของการทอผ้าย้อมครามเลยทีเดียว เพราะมีการถ่ายทอดความรู้แบบภูมิปัญญาชาวบ้านกันมานานหลายชั่วอายุคน จนทำให้ผ้าทอย้อมครามของที่นี่กลายเป็นสินค้า OTOP ประจำหมู่บ้าน ซึ่งไม่เพียงโด่งดังเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น แต่ผ้าทอของที่นี่ยังโด่งดังไปถึงประเทศอังกฤษด้วยเช่นกัน หากมาท่องเที่ยวที่นี่ ไม่เพียงแต่จะได้เลือกซื้อผ้าทอสวยๆ กลับไปเป็นของฝากเท่านั้น นักท่องเที่ยวยังจะได้เห็นวิถีชีวิตของชาวบ้าน ตลอดจนกรรมวิธีการทอผ้า และการย้อมผ้าให้เป็นสีครามตามแบบวิถีธรรมชาติ และยังสามารถรู้จักต้นคราม วัตถุดิบสำคัญในการทำผ้าย้อมครามด้วย เรียกได้ว่ามาที่นี่ได้ทั้งความรู้และของดีๆ ติดไม้ติดมือกลับบ้านไปพร้อมกันเลย



ภาพจำลอง

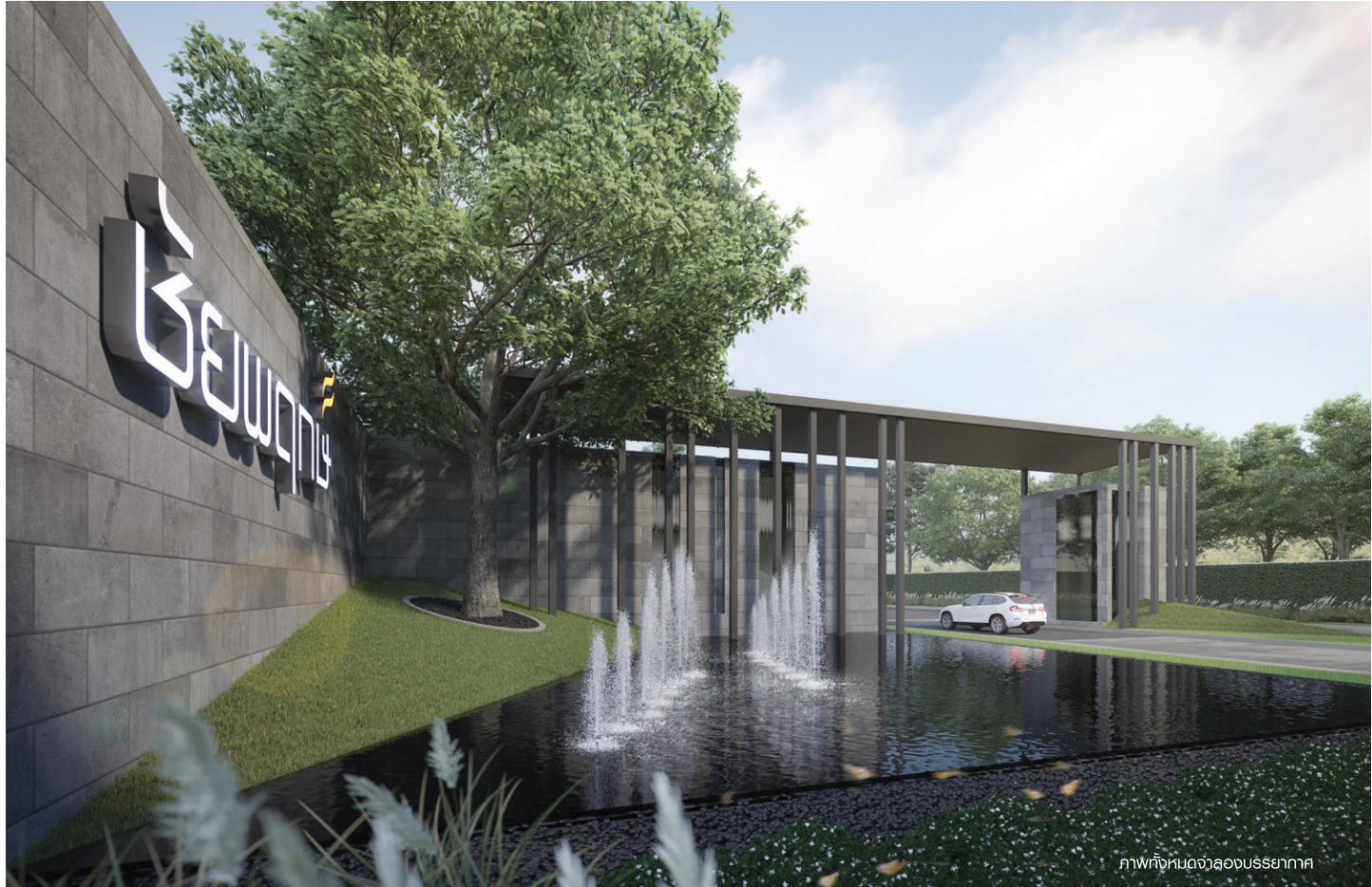
เตรียมพบโครงการใหม่
บ้านทนา สังกมที่พร้อมเพื่ออนาคต จากแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์
บ้านทนา Westgate อีกขั้นของสังคมคุณภาพ ท่ามกลางการใช้ชีวิตที่เหนือชั้น
ที่สุดของใจกลางความสะดวกสบาย ติดถนนกาญจนาภิเษก
ใกล้สถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีลาดบางใหญ่เพียง 300 เมตร และเซ็นทรัล Westgate
แล้วคุณจะรู้ว่า...อีกขั้นของการใช้ชีวิตที่รายล้อมด้วยสังคมคุณภาพที่เพียบพร้อม...นั่นเป็นอย่างไร

บ้านทนา Westgate ราคา 10-20 ล้านบาท
Presale โครงการใหม่พร้อมรับสิทธิพิเศษ



ภาพจำลอง

เตรียมพบโครงการใหม่ เร็วๆ นี้
มัทนา สังกมที่พร้อมเพื่ออนาคต จาก แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์
มัทนา 2 บางนา กม.7 โครงการทำเลศักยภาพ ใกล้เคียง Mega บางนา
พร้อมแบบบ้านรุ่นใหม่ล่าสุด
มัทนา 2 บางนา กม.7 ราคา 9-20 ล้านบาท



RESET

THE WAY OF LIVING

เตรียมพลิกชีวิตให้ smarter
ที่โครงการใหม่ ชัยพฤกษ์ ทางด่วนรามอินทรา - จตุโชติ
ราคา 5 - 7 ล้านบาท
พลิกทุกดีไซน์ เพื่อชีวิตยุคใหม่

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th



THE
KEY
MRT PHETKASEM 48

คอนโดใหม่ล่าสุด! ติดรถไฟฟ้า สถานีเพชรเกษม 48

LITTLE THINGS MAKE A REAL DIFFERENCE

เพราะรายละเอียดที่แตกต่าง เปลี่ยนชีวิตให้เป็นจริงได้มากกว่า

เปิดชมห้องตัวอย่างแล้ววันนี้

เริ่ม 3 ล้านบาท

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th

● DINING DELIGHT



อร่อยไปกับเมนูหมูกรอบ และเนื้อสามชั้นชุ่มฉ่ำนุ่มลิ้น



เมนูขนมจีบกุ้ง ขนมจีบหมู ขนมจีบไส้หอยเป่าฮ้อ ฮะเก๋าไส้กุ้ง



เมนูฟองเต้าหู้ทอดอร่อยๆ

XOHO CHINESE CAFE
Modern Chinese Cuisine

เมื่อนึกถึงอาหารจีน สิ่งแรกที่คนทั่วไปคิด ก็คือจะต้องเป็นโต๊ะจับใหญ่ๆ และรับประทานกัน เฉพาะเทศกาลหรือช่วงเวลาสำคัญๆ เท่านั้น แต่สำหรับ XOHO Chinese Café (โซโฮ ไชนิส คาเฟ่) ถือเป็นร้านอาหารจีนรูปแบบใหม่ที่เพิ่ง เปิดให้บริการในประเทศไทยเป็นครั้งแรก



ร้าน XOHO Chinese Cafe

XOHO Chinese Cafe เกิดขึ้นจากการสะสมความรู้ ด้านอาหารจีนมานานกว่า 10 ปี ประกอบกับเจ้าของร้าน ที่ชื่นชอบการเดินทางไปต่างประเทศ โดยเฉพาะฮ่องกง และอังกฤษ จึงเกิดแรงบันดาลใจในการนำเอาสูตร อาหารจีนสไตล์ฮ่องกงมาผนวกกับบรรยากาศร้าน อาหารจีนในย่าน Soho กรุงลอนดอน ผสานเข้ากัน จนเกิดเป็นร้านอาหารจีนในรูปแบบใหม่ที่มาพร้อม การแต่งร้านที่ทันสมัย รวมถึงการสร้างสรรค์เมนู ที่แปลกใหม่ เน้นเป็นอาหารจานเดียว (Single Dish) ขณะเดียวกันยังรับประทานง่าย และรสชาติอร่อย ได้มาตรฐาน ด้วยวัตถุดิบที่มีคุณภาพเทียบเท่าระดับ ภัตตาคารหรู แต่ราคาคุ้มค่าและจับต้องได้

มาที่ร้านนี้แล้ว เมนูที่แนะนำให้รับประทานกันให้ได้ เลยคือ “ติ่มซำ” ซึ่งมีให้เลือกทั้งขนมจีบกุ้ง ขนมจีบหมู ขนมจีบไส้หอยเป่าฮ้อ ฮะเก๋าไส้กุ้ง ที่แต่ละลูกมีขนาด แบบเต็มคำจริงๆ ทั้งเนื้อกุ้ง เนื้อหมู ต่างก็อัดแน่นมา ในขนมจีบแต่ละลูก บอกเลยว่าอร่อยจนหยุดทานไม่ได้เลย ทีเดียวนอกจากนี้ยังมีเมนูโปรดของใครหลายๆ คน คือ BBQ Combo ที่ประกอบด้วย หมูแดง เป็ดย่าง หมูกรอบเรียงชิ้นสวยงามในงาน แต่ละชิ้นหันหน้า

เพื่อให้ลูกค้าได้สัมผัสความอร่อยอย่างเต็มคำ โดยเฉพาะหมูกรอบบอกเลยว่า หนึ่งกรอบจริงๆ แกรม เนื้อสามชั้นก็ยิ่งนุ่มลิ้นและชุ่มฉ่ำ เพราะกว่าจะได้ หมูกรอบที่กรอบนุ่มลิ้นได้นั้น ล้วนต้องผ่านกระบวนการ ย่างและรีดน้ำมันอยู่หลายขั้นตอน ก่อนที่จะทอดและ เสิร์ฟให้ลูกค้ารับประทานกันอย่างอร่อย

อีกเมนูที่ทางร้านแนะนำคือ ชูบเสฉวน รสชาติบอก เลยว่ามีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งรสชาติความเปรี้ยว ความหวาน และความเค็ม มากกันอย่างครบรส ขณะที่ เครื่องเคียงในชูบก็อุดมไปด้วยเนื้อไก่หมักฉีกเป็นเส้น เติมหอมและหอยเป่าฮ้อหั่นเป็นเส้น ทำให้รับประทาน ได้อย่างละมุนทุกคำแถมยังคล่องคอ และพร้อมที่จะทานเมนูอื่นๆ ต่อไป ไม่ว่าจะเป็นข้าวผัด XOHO ข้าวผัดซอส XO ข้าวผัดราดหน้าซีฟู้ด กระเพาะปลา และฟองเต้าหู้ทอด หรือใครที่ชอบชาลาเป่าที่นี้ก็มีให้ เลือกมากมาย เช่น เบบิ้น (แผ่นแป้งนุ่มๆ วางรอง ผักดองกรอบๆ ก่อนห่อหมูสามชั้นตุน XOHO) หรือจะเป็นชาลาเป่าไส้ลาวา ก็เรียกได้ว่าอร่อยล้ำจริงๆ

เพื่อให้ทุกท่านได้ไปลองลิ้มชิมความอร่อยกับ อาหารจีนสไตล์โมเดิร์น ร้าน XOHO Chinese Cafe ขอมอบโปรโมชันสุดพิเศษเฉพาะผู้อ่านนิตยสาร MOTIVO เท่านั้น ด้วยการแถม Dimsum Combo 2 มูลค่า 119 บาท ให้รับประทานกันฟรีๆ ทันที เมื่อ รับประทานอาหารภายในร้านครบ 800 บาทขึ้นไป โดยสิทธิพิเศษนี้สามารถใช้ได้กับร้าน XOHO Chinese Cafe ทั้ง 4 สาขา คือ สาขาศูนย์การค้าเอ็ม บี เค เซ็นเตอร์ (ชั้น 7) สาขาเซ็นทรัลเวิลด์ (ชั้น 6 โซน Beacon) สาขาแฟชั่นไอส์แลนด์ (ชั้น 3 โซน New island) และสาขาเทอร์มินอล 21 พัทยา (ชั้น 2 โซนโตเกียว)



สิทธิพิเศษให้กับ แลนด์ แอนด์ เฮาส์

เงื่อนไขโปรโมชัน แคมเปญ Dimsum Combo 2 มูลค่า 119 บาท เมื่อรับประทานอาหารในร้านครบ 800 บาทขึ้นไป ระยะเวลาตั้งแต่ 1 กุมภาพันธ์ - 30 เมษายน 2562



EASY CHEESY HAM & EGG BREAD BOWL

อาหารเช้าแสนอร่อย



เพื่อเป็นการเอาใจคนรักขนมปัง ในฉบับนี้ขอนำเสนออาหารเช้าที่มีขนมปังเป็นส่วนประกอบ และทำได้ง่ายๆ กับข้าง นั่นคือ Easy Cheesy Ham and Egg Bread Bowl หรือเรียกง่ายๆ ว่า “ขนมปังอบไข่แฮมชีส” ที่ไม่ว่าใครได้ลองชิมแล้ว จะต้องติดใจแน่นอน

เครื่องปรุงและส่วนประกอบ

ขนมปังก้อน (Bread Bowl)	1 ก้อน
แฮม	1-2 แผ่น
ไข่ไก่	1 ฟอง
มอซซาเรลล่าชีสขูดฝอย	ปริมาณตามชอบ
ผักชีและต้นหอมซอย	ปริมาณตามชอบ
แผ่นฟอยล์ สำหรับห่อขนมปัง	



วิธีทำ

- ก่อนที่จะเริ่มขั้นตอนการทำขนมปังอบไข่แฮมชีสนั้น ลำดับแรกที่ต้องเตรียมคือ การตั้งอุณหภูมิของเตาอบไว้ที่ 180 องศาเซลเซียส เพื่อการอุ่นเตาอบรอไว้ จากนั้นจึงนำขนมปังก้อนมาตัดส่วนบนของขนมปังออก สำหรับทำเป็นฝา แล้วจึงค่อยคว้านเอาเนื้อขนมปังด้านในของส่วนที่เหลือออกให้เป็นช่องว่าง คล้ายกับชาม
- จากนั้นนำแฮมวางรองไว้ที่ด้านในขนมปัง และตอกไข่ใส่ลงไป 1 ฟอง แล้วนำต้นหอมผักชีที่ซอยไว้แล้วโรยลงไป จากนั้นให้โรยด้านบนด้วยมอซซาเรลล่าชีสขูดฝอย แล้วจึงค่อยวางฝาขนมปังส่วนที่ตัดไว้ ตั้งแต่ตอนแรกปิดทับอีกที
- นำกระดาษฟอยล์มาห่อขนมปังให้หมดทั้งก้อน แล้วนำเข้าเตาอบที่กำลังร้อนได้ที่ ใช้เวลาอบประมาณ 10-15 นาที หรืออาจใช้เวลามากกว่านั้นก็ได้ ตามแต่ต้องการว่าจะให้ไข่ในขนมปังสุกมากน้อยแค่ไหน เมื่อครบตามเวลาที่ต้องการแล้วให้นำขนมปังออกจากเตาอบ แกะฟอยล์ที่ห่อออก จัดวางใส่จาน พร้อมนำเสิร์ฟ



SAMOYED

“ซามอยด์” สุนัขหน้ายิ้ม



สุนัขพันธุ์ “ซามอยด์” ถือเป็นสุนัขที่มีหน้าตาน่ารัก แม้จะดูตัวใหญ่ แต่ก็นิสัยดีไม่เบา ทำให้สุนัขสายพันธุ์นี้ กลายเป็นที่นิยมของผู้คนมากมายในยุคนี้ หากพูดถึง ต้นกำเนิด ซามอยด์จัดเป็นสายพันธุ์สุนัขที่ถูกนำมา ใช้งานตั้งแต่อดีต เกิดมาจากการผสมพันธุ์ร่วมกัน ระหว่างหมาป่ากับสุนัขจิ้งจอก ก่อนที่จะได้รับการ พัฒนาสายพันธุ์โดยชาวซามอยด์ซึ่งอาศัยอยู่ใน เขตไซบีเรีย และมักถูกนำมาใช้เพื่อไล่ต้อนกวางเรนเดียร์ และลากเลื่อน หรือแม้แต่แบกของให้นักไต่เขา ถือเป็น สมบัติล้ำค่าของชาวซามอยด์ในอดีต ก่อนที่ปัจจุบัน จะนิยมนำมาเลี้ยงตามบ้าน

ลักษณะทั่วไป

ซามอยด์เป็นสุนัขที่มีขนหนา มีสีตั้งแต่สีขาวบริสุทธิ์ สีครีม และสีขนมิงกรอบ ขณะที่สีขนจะมีลักษณะเป็นรูปลิ้ม กว้าง ไม่กลม ปากมีสีดำ ริมฝีปากกระชับ มีรอยหยักบริเวณมุมปาก ทำให้ ดูเหมือนมีรอยยิ้ม ฟันแข็งแรง จัดเรียงสวยงาม ดวงตาเป็น วงรีทรงอัลมอนต์ ลูกตามีสีเข้ม ตาลึก ขอบตาดำ ทางตาช่วง ล่างตัวตั้งขึ้นไปที่ตั้งตำแหน่งฐานหู ขณะที่ใบหูมีความหนาแข็งแรง ตั้งตรงเป็นทรงสามเหลี่ยม ส่วนปลายใบหูโค้งมนเล็กน้อย ภายในหู มีขนปกคลุม มีจมูกดำสนิท คอแข็งแรงตั้งรับกับไหล่อย่างสง่างาม ในส่วนของลำตัว มีกระดูกและกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความ สมดุลรับกับช่วงขาหน้าและขาหลัง ขณะที่ขนาดลำตัวของเพศผู้ จะมีส่วนสูงอยู่ระหว่าง 21-23.5 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 20-30 กิโลกรัม ส่วนเพศเมียมีส่วนสูงประมาณ 19-21.5 นิ้ว น้ำหนัก เบากว่าเพศผู้ อยู่ที่ประมาณ 17-25 กิโลกรัม



ลักษณะนิสัย

ซามอยด์เป็นสุนัขที่มีความฉลาด แต่ก็อ่อนโยน เชื่องฟัง และเป็นมิตร สามารถเข้ากันได้ดีกับเด็ก ๆ ชอบเล่นไล่จับ สิ่งต่างๆ เช่น สิ่งของ หนู แมว หรือสัตว์ตัวเล็กๆ ขณะเดียวกัน ก็เป็นสุนัขที่ชอบวิ่ง ชอบเห่า และเป็นสุนัขที่มีพลังงานเหลือเฟือ ถ้าหากรู้สึกเบื่อหน่ายหรืออารมณ์ไม่ดี เจ้าซามอยด์จะเห่าและวิ่งไป วิ่งมา หรือบางครั้งอาจทำลายข้าวของ แต่อย่างไรก็ตาม ซามอยด์ เป็นสุนัขที่ค่อนข้างตื่นตระหนกง่าย ไม่ควรพาออกไปอยู่นอกบ้าน เป็นเวลานานๆ

การดูแล

การทำความสะอาด ควรอาบน้ำให้ประมาณเดือนละ 1 ครั้ง ไม่ควรอาบน้ำบ่อยเกินไป เพราะจะทำให้ขนที่หนาและผิวหนัง ซึ่งมืออยู่ตามธรรมชาติถูกชะล้างออกไปหมด ทำให้ผิวแห้ง และอาจก่อให้เกิดโรคผิวหนังตามมา บางครั้งขนของเจ้า ซามอยด์อาจจะพันกันยุ่ง จึงควรแปรงขนเป็นประจำทุก สัปดาห์ และควรแปรงบ่อยครั้งขึ้นในช่วงฤดูผลัดขน ส่วนใครที่ กังวลว่าซามอยด์อาจจะเลี้ยงยากในประเทศไทย และต้องอยู่ ห้องแอร์ตลอดเวลา เรื่องนี้ไม่ต้องกังวล เพราะซามอยด์เป็นสุนัขที่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้ดี

นอกจากนี้ ซามอยด์ยังต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จึงควรพาออกไปวิ่งออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงาน ไม่เพียงเท่านั้น ซามอยด์ยังมีนิสัยต้องการความรัก ความเอาใจใส่ เป็นพิเศษ และต้องการอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว จึงควรให้ความ โกลัซิดและไม่ควรทิ้งให้อยู่บ้านลำพังเพียงตัวเดียว

ข้อควรระวัง

นอกจากการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษแล้ว ผู้ที่เลี้ยงซามอยด์ ยังจำเป็นต้องระวังโรคสะโพกเสื่อม ต้อกระจก ต้อหิน ประสาท ตาเสีย และโรคเบาหวาน ในสุนัขพันธุ์นี้ด้วย ดังนั้นจึงควรพา ซามอยด์ไปตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และอยู่กับเราไปนานๆ

VARIETY
ACTIVITIES
หลากหลายกับวันสบายๆ

17th November 2018
- 17th March 2019



appearing unannounced

ฤกษ์ฤทธิ สตูดิโอ จังหวัดเชียงใหม่

เวลา 11.00-17.00 น.

เป็นนิทรรศการที่จัดขึ้นเพื่อบอกเล่าเรื่องราวของการเปลี่ยนแปลงและการค้นหาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น รวมถึงเป็นการแสดงให้เห็นกลยุทธ์ทางศิลปะและเทคนิคต่างๆ ในหัวข้อที่ให้ความสำคัญต่อสังคมการเมือง โดยนิทรรศการ "appearing unannounced" เป็นนิทรรศการกลุ่มที่เป็นส่วนหนึ่งของเทศกาลศิลปะ 'Painnale 2018: Lost Map' (โปรแกรม B) ที่ผู้เข้าชมนิทรรศการตลอดระยะเวลา 4 เดือน จะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในนิทรรศการ ณ ฤกษ์ฤทธิ สตูดิโอ (ใกล้ อบต. ตำบลน้ำบ่อหลวง จังหวัดเชียงใหม่) สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ appearing.unannounced@gmail.com

3rd March 2019



Ultra Park Run Thailand 100

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ)

งานวิ่งที่ไม่ได้มีแค่เรื่องของสุขภาพที่ดี แต่ยังเป็นงานวิ่งที่ทำให้รู้สึกอึดอัด อิมใจอย่างที่สุด เพราะ Ultra Park Run Thailand 100 เกิดขึ้นโดยชมรมวิ่งสวนรถไฟ องค์กรจัดงานวิ่งเพื่อฉลองครบรอบ 80 ปี พร้อมกับทนายได้ช่วยเหลือมูลนิธิคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ รวมถึงการส่งเสริมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างประเทศของนักกีฬาทั่วไปและคนตาบอด และการสนับสนุนให้คนตาบอดมีโอกาสทดสอบสมรรถภาพในระยะไกล เพื่อฝึกความอดทนและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักวิ่งทั่วไป พร้อมตอกย้ำว่าคนตาบอดนั้นไม่ได้เป็นภาระให้กับสังคม สอบถามรายละเอียดได้ที่ www.facebook.com/Ultra-Park-Run-Thailand-100-256603941712460/

13th - 17th February
2019



Thai International Travel Fair 2019

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

เวลา 10.00-20.00 น.

มหกรรมงานท่องเที่ยวที่ใหญ่ที่สุดแห่งปีมาถึงแล้ว "เที่ยวทั่วโลก ไปทั่วโลก" ครั้งที่ 24 (TITF#24) งานเดียวเท่านั้นที่รวบรวมสถานที่ท่องเที่ยวจากองค์กรส่งเสริมการท่องเที่ยวทั่วโลกมากที่สุด รวมไปถึงยังเป็นแหล่งรวมบริษัทนำเที่ยว โรงแรม ที่พัก ราคาพิเศษทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งผู้เข้าร่วมงานจะได้สนุกสนานกับกิจกรรมการท่องเที่ยวมากมาย รวมทั้งยังได้เพลิดเพลินกับสินค้า OTOP ของแต่ละจังหวัดที่นำมาร่วมงาน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สมาคมไทยบริการท่องเที่ยว โทร. 02-214-6175-8 หรือเว็บไซต์ www.titf-ttaa.com และ Facebook : เที่ยวทั่วโลกไปทั่วโลก

2nd - 4th May 2019



ASEANbeauty 2019 จัดแสดงสินค้า
ความงามและสุขภาพ

ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

อีกหนึ่งที่สุดแห่งงานแสดงสินค้าความงามและสุขภาพที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในภูมิภาค ที่พร้อมเป็นเวทีสำคัญพาธุรกิจคุณก้าวไกลสู่ตลาดโลกไปพร้อมๆ กับการสัมผัสประสบการณ์และการอัปเดตนวัตกรรมด้านความงามใหม่ล่าสุดจากทั่วทุกมุมโลก ที่มาจัดแสดงมากกว่า 350 บูธตลอดจนเป็นงานเดียวที่จะทำให้โอกาสขยายเครือข่ายธุรกิจของคุณก้าวไกลกว่าที่เคย โดยเฉพาะการจับคู่เจรจาธุรกิจระหว่างผู้ซื้อและผู้ส่งออก ขณะเดียวกันยังมีกิจกรรมให้ความรู้และความสนุกสนานเกี่ยวกับความงามอีกมากมาย ในงานระหว่างวันที่ 2-4 พฤษภาคม 2562 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.aseanbeautyshow.com และ Facebook : ASEANbeauty Exhibition

TIRE RECYCLING

ยางรถเก่ากับไอเดียสุดฮิป

เมื่อเอ่ยถึง “ยางรถยนต์” กับการนำวัสดุไซเคิล สิ่งแรกที่คนทั่วไปนึกถึงคือกระถางต้นไม้ แต่ในความเป็นจริงแล้วยางรถยนต์เก่า สามารถนำมาสร้างเป็นเฟอร์นิเจอร์หรือของใช้ ตกแต่งบ้านที่ไม่มีใครคิดถึงได้อีกมากมายแถมยังดูดีอีกด้วย



COFFEE TABLE ROTATION

เป็นไอเดียการสร้างโต๊ะกาแฟ ที่แม้จะดูแปลกแต่ก็สวยเข้าที่เหมือนกัน เพราะเป็นการนำยางเก่ามาประกอบเข้ากับขาเหล็ก ก่อนที่จะปิดด้านบนด้วยการนำยางในรถยนต์เก่ามาตัดเป็นเส้นยาว แล้วสานขัดเป็นลายตารางหมากรุก ก่อนจะเสริมเทคนิคที่ทำให้โต๊ะกาแฟตัวนี้สามารถหมุนได้ ถือเป็นไอเดียสร้างชิ้นงานสนุกๆ จากวัสดุเก่าที่ไม่ซ้ำใครจริงๆ



SMALL SOFA FOR THREE

เป็นโซฟาที่แตกต่างจากโซฟาที่เราเห็นกันทั่วไปจริงๆ เพราะเฟอร์นิเจอร์ชิ้นนี้ เป็นการนำยางเก่าขนาดเล็กลittle หลายๆ เส้น มาเรียงและซ้อนกันให้เป็นฐานสำหรับนั่ง ส่วนยางขนาดใหญ่ก็ถูกนำมาผ่าครึ่งเพื่อประกอบเป็นอาร์มแขนและพนักพิงด้านหลัง ส่วนตรงกลางที่นั่งก็บุด้วยฟองน้ำ แล้วใช้แผ่นหนังหรือแผ่นผ้ามาปู โดยเจาะตาไก่เพื่อใช้ร้อยเชือกยึดติดกับพนักที่เป็นยางรถยนต์และขอบด้านหน้าของโซฟาเท่านี้ก็จะได้โซฟาสวยๆ ไว้นั่งเล่นแล้ว



STOOLS TIRES BAR

คาดไม่ถึงใช่ไหมว่า ยางเก่าสามารถเปลี่ยนมาเป็นเฟอร์นิเจอร์สวยได้ขนาดนี้ นี่คือนั่งอีกหนึ่งชิ้นงานสวยๆ ที่นำยางเก่ามาประกอบเข้ากับโครงเก้าอี้แบบสตูลบาร์ โดยใช้ล้อแม็กรถยนต์มาเป็นฐาน ทำให้สตูลบาร์ตัวนี้ดูสวยงามจนคิดไม่ถึงว่าจะทำมาจากยางเก่า

INTENSE LIGHT

อีกหนึ่งไอเดีย ไฟแขวนเพดานที่ทำมาจากยางรถยนต์เก่า โดยไฟแขวนเพดานชิ้นนี้แม้จะดูว่าเป็นการออกแบบอย่างเรียบง่ายแต่ก็ดูสวยงาม ยิ่งเมื่อมีการใช้กระจกฝ้าหรือแผ่นพลาสติกโปร่งแสงมาประกอบ ก็ยิ่งทำให้ไฟแขวนเพดานชิ้นนี้มีความทันสมัยมากขึ้น

MOVING SUPPLIES SOFA TWO SEATS

เป็นอีกเฟอร์นิเจอร์ชิ้นสวยที่เกิดจากไอเดียใช้ยางรถยนต์เก่า มาทำเป็นโซฟา โดยจุดเด่นของโซฟาตัวนี้นอกจากจะดูมีสีสัน สวยงามจากการนำผ้าฝ้ายสวยมาบุเป็นที่รองนั่งแล้ว โซฟาตัวนี้ ยังสามารถเคลื่อนย้ายได้ง่าย เพราะผู้ออกแบบได้ใช้ยางรถเก่ามา ประกอบเข้ากับแผ่นไม้ที่ติดล้อ ทำให้สามารถเคลื่อนย้ายโซฟาไป นั่งตรงมุมไหนของบ้านก็ได้



COMFORTABLE DECK TIRES

ใครชอบเก้าอี้โยกก็คงจะชอบเก้าอี้ติเชนเก๋ตัวนี้แน่นอน เพราะ เก้าอี้โยกตัวนี้ทำจากยางในที่นำมาตัดเป็นเส้นยาว แล้วประกอบ เข้ากับโครงไม้ที่ถูกออกแบบมาให้สามารถโอนเอนไปมาได้ แล้วสานให้ทั่วทั้งด้านหน้าของเก้าอี้ ก่อนตรึงติดกับโครงไม้ กลายเป็นเฟอร์นิเจอร์ชิ้นงามมาประดับบ้านให้ดูสวยยิ่งขึ้น

FLOWER POTS

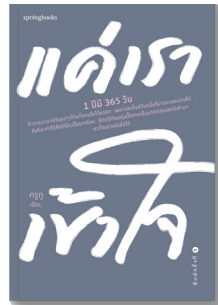
งานชิ้นนี้บ่งบอกได้ดีถึงการนำวัสดุเก่ามาเปลี่ยนเป็นของชิ้นใหม่ เพื่อใช้งานภายในบ้าน แม้จะเป็นการนำยางในรถยนต์เก่าๆ มาตัดเป็นเส้นยาวๆ แล้วม้วนพันขึ้นมาเป็นแจกัน แต่ก็เรียกได้ว่าเป็นไอเดียดูดีบรรเจิดและไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อน แถมเมื่อนำดอกไม้มาปักลงในแจกันยางรถยนต์แล้วก็ดูสวยงามแปลกตา ไปอีกแบบ



CHANDELIERS FROM TIRE

ยางรถยนต์เก่าเชื่อว่าจะนำมาทำเป็นเก้าอี้หรือสตูลนั่งได้เท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาทำเป็นแขนเดอเลียร์สวยๆ ได้อีกด้วย โดยใช้ยาง รถยนต์เก่ามาเช็ดถูทำความสะอาดจนขึ้นเงาสวย จากนั้นก็ติดตั้งระบบ ไฟฟ้าและหลอดไฟ รวมถึงประดับตกแต่งด้วยเครื่องแขวนชิ้นเล็ก ๆ ก่อนที่จะใช้โซ่เส้นเล็กหรือเชือกที่มีความแข็งแรง ร้อยเข้าไปในยาง รถยนต์ ก่อนนำไปแขวนกับเพดาน เท่านั้นก็ได้แขนเดอเลียร์สวยๆ ไว้ประดับสถานที่แล้ว

READ FOR YOUR DREAM
หนังสือสร้างฝันให้เป็นจริง



แค่เราเข้าใจ

ผู้เขียน : ญวนน์กร์ แทนวัฒนกุล (ครูกุ)

เคยคิดไหมว่า...ถ้าเขาไม่ปฏิเสธความรักของเรา เราคงมีความสุขกว่านี้ ถ้าเขาไม่ทิ้งเราไป เราคงไม่ต้องมาทุกข์ใจแบบนี้ ถ้าทุกอย่างเป็นไปอย่างที่เราต้องการ เราคงมีชีวิตที่ดีกว่านี้ นี่หรือเปล่าหวัหวัที่เอาความสุขไปจากชีวิตเรา คนที่เง่า คนที่ทำอะไรไม่ได้ตั้งใจเราสักอย่าง คนที่เป็นความทรงจำแย่ๆ ที่คอยทำร้ายจิตใจเราอยู่ตลอดเวลา แต่ความทุกข์ ความผิดหวัง ความเสียใจ เราสามารถอยู่กับมันได้ "แค่เราเข้าใจ" หนังสือเล่มนี้จะทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้น ด้วยจิตวิทยาที่น่าเสนอย่างเข้าใจง่าย หลายเรื่องราวจะช่วยให้คุณสร้างแรงบันดาลใจที่ดีให้คุณเติมเต็มพลังในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี



เขินฝืนขันกุเขา

ผู้เขียน : พ.ญ.เบญจพร ตันตสูติ

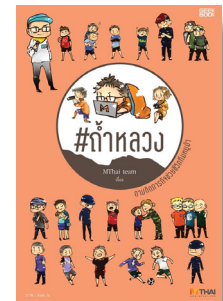
เราเป็นคนหนึ่งที่เชื่อว่า ชีวิตจะมีความหวังได้ ก็ต่อเมื่อเรามีฝันเป็นของตัวเอง การมีความฝัน ถือเป็นแรงบันดาลใจที่เลิศมากอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะมีความฝันที่ฟังดูเหมือนการมโนอย่างหนัก หรือแค่ความฝันเล็กๆ เบาๆ เหล่านี้ก็สามารถกลายเป็นจริงได้หมด ถ้าเราเลือกเดินในเส้นทางที่เหมาะสม แต่ระหว่างที่กำลังจะเดินไป คิวว่าฝัน อาจจะมีโมเมนต์ที่ทำให้เรารู้สึกท้อใจและอยากจะยอมแพ้ หนังสือเล่มนี้จะช่วยจุดเพื่อน ๆ ออกมาจากช่องว่างตรงนั้น และคอยเป็นกำลังใจให้เพื่อน ๆ ก้าวไปสู่ดวงดาว ที่เป็นเป้าหมายให้ได้ในที่สุด เรียกว่าเป็นหนังสือที่น่าอ่านอีกเล่มที่สามารถอ่านกันได้ทุกเพศ ทุกวัยเลยก็ทีเดียว

อยากทำก็ทำ! อย่าให้คำพูดคนฆ่าคุณ (You Are a Badass)

ผู้เขียน : Jen Sincero

ผู้แปล : กานต์สิริ โรจนสุวรรณ

จะทำหรือไม่ทำ ขอให้ฟังเสียงจากใจตัวเอง ไม่ใช่จากปากคนอื่น..คำพูดที่ว่า "เป็นไปไม่ได้หรอก" "อย่าทำเลย" "จะสู้คนอื่นได้หรือ" "เสียเวลาเปล่า" ก็ครั้งแล้วที่คำพูดของคนอื่นทำให้คุณล้มเลิกความตั้งใจ? ไม่ว่ามันจะเป็นคำสบประมาทหรือคำแนะนำด้วยความหวังดี สุดท้ายคุณก็ลงเอยด้วยการยืนอยู่ที่เดิม หนังสือเล่มนี้จะมาเผย 27 วิธีคิด ที่ช่วยปลดปล่อยชีวิตคุณให้หลุดพ้นจากพันธนาการทางคำพูดของคนอื่น หนังสือที่คุณจะค้นพบเป้าหมายที่มีความหมายที่สุด และใช้มันเป็นแรงผลักดันเพื่อสร้างชีวิตในแบบที่ต้องการอย่างแท้จริง!



#ถ้าหลวง ตามติดภารกิจช่วยชีวิตทีมหมูป่า

ผู้เขียน : MThai

หนังสือที่ MThai ได้บันทึกเรื่องราวเหตุการณ์ และภาพสำคัญ ที่สั่นสะเทือนหัวใจของผู้คนทั่วโลก ตลอดเวลากว่า 16 วัน กับภารกิจตามหากลุ่มเด็กนักฟุตบอลและโค้ชทีมหมูป่าอะคาเดมี่ที่หายเข้าไปในถ้ำหลวง ขุนน้ำนางนอน จังหวัดเชียงราย ทุกภาพที่อยู่ในหนังสือ ไม่เพียงแค่นบอกเล่าเหตุการณ์ตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสุดท้ายเท่านั้น แต่ทุกภาพยังบอกเล่าถึงความรัก ความสามัคคี ความร่วมมือกันในระดับนานาชาติ ความเสียสละ และความเอื้ออาทรจากคนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน แต่ทุกคนต่างมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ก่อนที่จะบรรลุเป้าหมายในท้ายที่สุด



"เราจะเห็นความรักของมิตรในเวลาที่เลวร้าย ไม่ใช่เวลาที่มีความสุข"
ยูริมีดิส

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

There is nothing on this earth more to be prized than true friendship.

Thomas Aquinas



www.lh.co.th

 1198