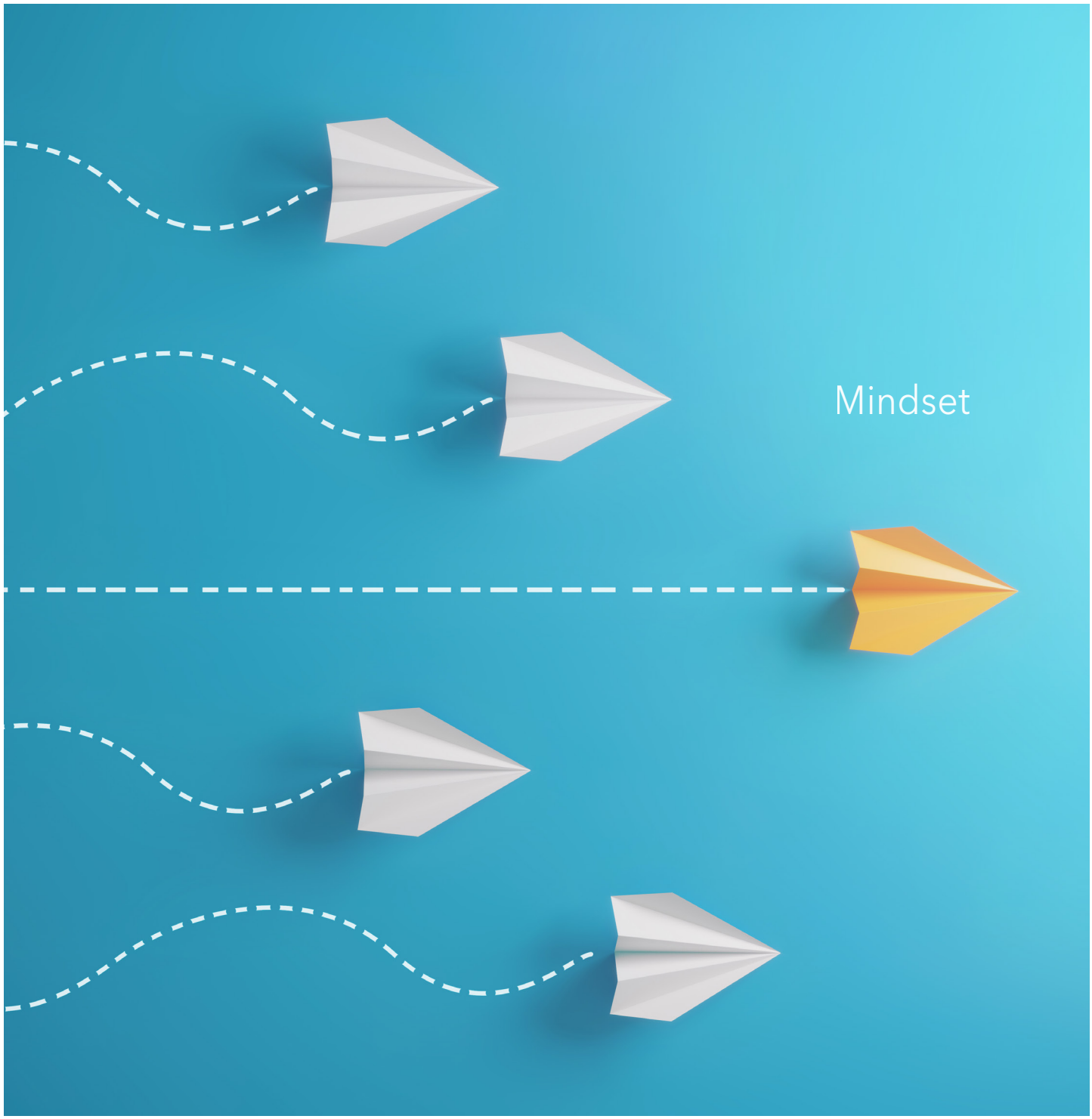
MOTIVO

YEAR 08 M031 NOVEMBER 2020 - JANUARY 2021
www.lh.co.th

LAND & HOUSES



MOTIVO

YEAR 08 M031
NOVEMBER 2020 - JANUARY 2021
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

MINDSET

เมื่อพูดถึง Mindset หลายคนอาจจะเข้าใจว่าหมายถึงกระบวนการทางความคิดและทัศนคติที่ทำให้คนแต่ละคนมองโลกในแง่มุมที่แตกต่างกันไป และคิดว่านั่นคือลักษณะเฉพาะที่บ่งบอกได้ถึงความเป็นตัวตนของคนแต่ละคน จนอาจหลงคิดไปว่า คนที่มีกระบวนความคิดเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างแล้ว ก็คงเป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดนั้น

ทว่าในความเป็นจริง Mindset ของแต่ละคนนั้นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามประสบการณ์และข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ที่ได้รับมา ซึ่งนั่นก็หมายความว่าจะทำให้คนนั้นมีมุมมอง ความคิด การตัดสินใจ รวมถึงพฤติกรรมหลายๆ อย่างเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งอาจจะดีหรือไม่ดีก็แล้วแต่ข้อมูลความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับมาว่ามีความถูกต้องมากน้อยแค่ไหน ซึ่งเรื่องราวของ Mindset ในฉบับนี้ จะมาบอกเล่าถึงการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดและการพัฒนาความคิดของคนในทางบวกเพื่อนำไปสู่การมี Mindset ที่ดีต่อไป

นอกจากเรื่องราวของ Mindset แล้ว ภายในเล่มยังประกอบด้วยเนื้อหาที่น่าสนใจอีกหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นไอเดียการแต่งห้องในคอนโดมิเนียมที่จะช่วยทำให้ห้องที่มีพื้นที่จำกัดดูกว้างและมีพื้นที่ใช้สอยได้มากขึ้น ซึ่งไอเดียเหล่านี้อยู่ในคอลัมน์ Tips & Tricks หรือจะเป็นคอลัมน์ DIY กับการลองเปลี่ยนงานประดิดประดอยมาเป็นการปลูกต้นไม้ในขวดน้ำ และนำมาจัดแต่งห้องเพื่อความสวยงามและช่วยฟอกอากาศภายในบ้านให้สะอาดสดชื่น

ตามติดมาที่คอลัมน์ Welcome ในฉบับนี้จะพาไปเยี่ยมชมโครงการบ้านแบรนด์ใหม่ “anya” บางนา-รามคำแหง 2 บ้านแฝดพรีเมียมที่มาพร้อมดีไซน์ใหม่ “French Country Style” ผสานแนวคิดแบบ “Home For All Functions” ตอบโจทย์ชีวิตไลฟ์สไตล์ท่ามกลางธรรมชาติที่แวดล้อมและมีกลิ่นอายความเป็นเมืองชนบทของฝรั่งเศส ไม่เพียงเท่านั้นในคอลัมน์ถัดมา Exclusive Interview จะพาทุกคนไปทำความรู้จักกับ “รศ. พญ.ศิวาพร จันทร์กระจ่าง” คุณหมอที่มีความเชี่ยวชาญด้านโรคสมอง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ จะมาบอกเล่าเรื่องราวและแนะนำวิธีการดูแลผู้สูงอายุในบ้านให้มีความสุขอีกด้วย

ท้ายที่สุดนี้ ในวาระโอกาสที่กำลังจะก้าวข้ามผ่านปี 2563 เข้าสู่ปี 2564 ที่กำลังจะมาถึง แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พร้อมด้วยทีมงานกองบรรณาธิการนิตยสาร MOTIVO ขอ “สวัสดีปีใหม่ 2564” กับผู้อ่านทุกท่าน พร้อมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก จงดลบันดาลให้ผู้อ่านทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ ความสมหวัง คิดสิ่งใดก็ขอให้สมตามความมุ่งมาดปรารถนา พบกัลยาณมิตรที่ดี ประสบโชคชัยและความสำเร็จตลอดปีใหม่ทุกท่านเทอญ

บรรณาธิการ

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

CONTENTS
NOVEMBER 2020 - JANUARY 2021

04 Mindset
เปลี่ยนความคิด พลิกชีวิต

08 Welcome
anya บางนา - รามคำแหง 2
HOME FOR ALL FUNCTIONS

10 Home Gadget
TECHNOLOGY FOR HAPPY LIFE
เทคโนโลยีเพื่อชีวิตมีสุข

11 Tips & Tricks
LH LIVING TIPS
4 ไอเดีย แต่งห้องคอนโดมิเนียม
กว้างและน่าอยู่ในสไตล์โมเดิร์น

12 Be Healthy
GALLSTONE
นิ่วในถุงน้ำดี

14 DIY
เลือกต้นไม้แต่งห้อง
ปลูกง่าย ไม่ง้อดิน

16 Exclusive Interview
รศ. พญ.ศิวาพร จันทร์กระจ่าง
ความสุขในสังคมผู้สูงอายุ

18 Metro Focus
THE PINK LINE
คืบหน้ารถไฟฟ้าสายสีชมพู แคราย - มีนบุรี

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone
FARM IN THE CITY
สวนเกษตรของคนเมือง

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone
HAPPINESS IN THE FARM
ความสุขในฟาร์มเกษตร

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone
LEARNING AT FARM CENTER
ฟาร์มเกษตรเพื่อการเรียนรู้

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone
FARM LAB
ฟาร์มทดลองกลางธรรมชาติ

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out
ONE DAY TRIP FROM BANGKOK
เที่ยว 1 วันใกล้กรุงเทพฯ

48 L&H Highlights
• VIVE บางนา
บ้านเดี่ยวหลังใหญ่ในเมืองจาก LH
ที่คุณหาไม่ได้อีกแล้ว

49 L&H Highlights
• มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4
สังคมที่พร้อมเพื่อวันนี้และอนาคต

50 L&H Highlights
• พบโครงการใหม่ มัณฑนา บางนา - วงแหวน
บนทำเลศักยภาพ เข้าออกได้ 2 เส้นทาง
ทั้งทางบางนา - ตราด และวงแหวน

51 L&H Highlights
• anya โครงการแนวคิดใหม่ 3 ทำเล
บ้านที่ตอบรับทุกความเป็นไปได้ของชีวิตยุคใหม่
ด้วยแนวคิด HOME FOR ALL FUNCTIONS

52 Dining Delight
ห้องอาหารจีน หนานหยวน
สุดยอดติ่มซำ - อาหารจีนสไตล์กวางตุ้ง

53 Gourmet
TERIYAKI SALMON POKE BOWL
สูตรเด็ด เทริยากิแซลมอนเพื่อสุขภาพ

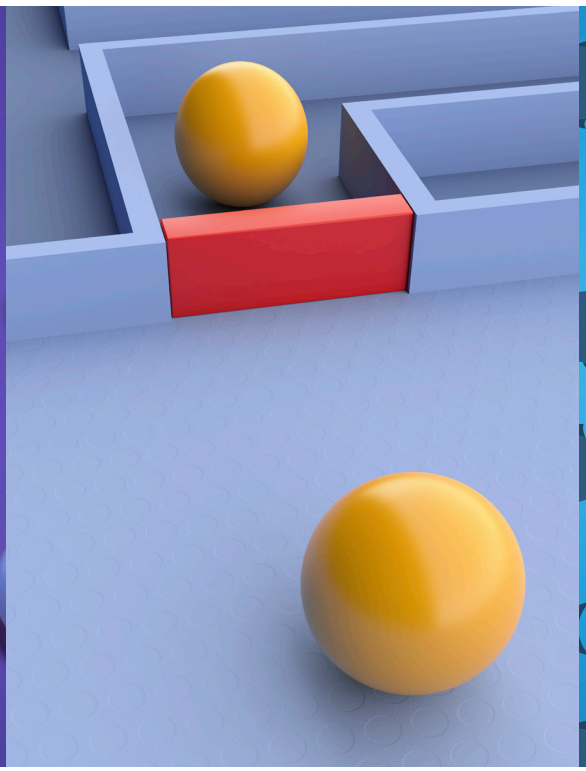
54 My Best Friend
FORPUS
นกแก้วพันธุ์เล็ก เพื่อนรัก

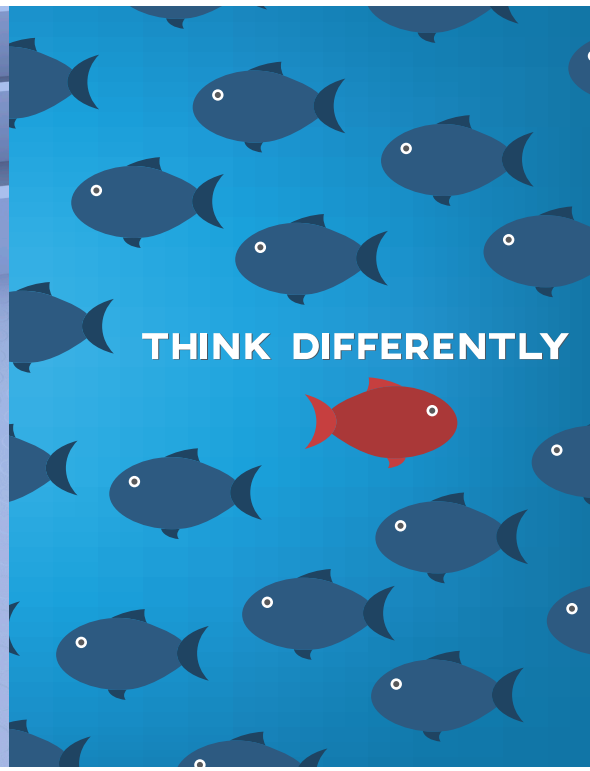
55 Calendar
INTERESTING EVENTS
งานดีส่งท้ายปี

56 Fresh Idea
RECYCLE OLD CDS
เปลี่ยนซีดีเก่าเป็นของแต่งบ้าน

58 Library
READ MORE BOOKS
อ่านมาก รู้ลึก

59 More Than Words





MINDSET เปลี่ยนความคิด พลิกชีวิต

"Once your mindset changes, everything on the outside will change along with it."

... by Steve Maraboli

Mindset หรือเรียกอีกอย่างว่ากระบวนการทางความคิด เป็นส่วนสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตของแต่ละคน Mindset ของคนเราจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ซึ่งกลุ่มแรกเรียกว่า Fixed Mindset คือแนวคิดที่นึกถึงข้อจำกัดของตัวเอง ไม่เปิดรับสิ่งใหม่ ไม่ชอบความท้าทาย มักจะคิดแค่ว่าเราทำได้แค่นี้ หรือเราไม่มีโอกาสเหมือนคนอื่น ขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งจะมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง เป็นแนวคิดของการพัฒนา การอยากเรียนรู้ หรือการปรับตัว เชื่อว่าคนเราสามารถพัฒนาตัวเองได้ ซึ่งเรียกว่า Growth Mindset แต่ทั้งนี้การจะปรับกรอบความคิดเพื่อพลิกชีวิตนั้น จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนดังนี้

กระบวนการทางความคิด

เป็นกลไกของสมองที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ใช้สร้างแนวความคิดไปพร้อม ๆ กับการจำแนกความแตกต่าง จัดกลุ่มและกำหนดชื่อเรื่องเกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่ได้รับมา ขณะเดียวกัน กลไกดังกล่าวยังเชื่อมโยงไปถึงความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ฝังอยู่ในตัวของมนุษย์แต่ไม่ได้แสดงออกอย่างชัดเจน ทำให้เกิดทัศนคติและประสบการณ์ด้านต่าง ๆ นั่นเอง

ปรับทัศนคติ

การปรับทัศนคติเป็นหนึ่งในขั้นตอนการเปลี่ยน Mindset ที่จะทำให้ชีวิตของคุณเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นตามแบบ Growth Mindset หรือการปรับทัศนคติโดยลองมองโลกในแบบที่

น่าจะเป็นไปได้ จะช่วยให้เรามีความสุขและสบายใจ โดยหนึ่งในวิธีการปรับทัศนคติก็คือการหยุดบังคับให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างที่ตัวของเราต้องการ เพราะหลายๆ ครั้งสิ่งนี้ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เรารู้สึกว่าอะไรรอบๆ ตัวไม่เป็นไปอย่างที่คิดเอาเสียเลย หากเราลองทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งให้มากขึ้น จะรู้ว่านี่คือเรื่องปกติและเป็นธรรมชาติของการมีชีวิต ดังนั้นจงอย่าไปบังคับหรือฝืนตัวเองจนทำให้ไม่มีความสุขจะดีกว่า

มองให้เห็นตัวเอง มองให้เห็นปัญหา

การมองเห็นตัวเองหรือมองเห็นปัญหาของตัวเองเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก เพราะโดยปกติคนเราจะไม่ยอมรับสิ่งที่ตัวเองเป็น และมักไม่ยอมรับว่านั่นคือปัญหา ดังนั้นการยอมรับและมองเห็นปัญหาของตัวเองนั้นจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต รวมถึงยังทำให้เราได้ยินเสียงสะท้อนจากคนรอบข้างมากขึ้น ขณะเดียวกันยังทำให้เราได้เห็นความหวังดีของผู้คนรอบตัวอีกด้วย เช่น หากเป็นคนยิ้มยาก เมื่อเรายอมรับและมองเห็นถึงปัญหานี้ เราก็จะวิเคราะห์และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองด้วยการลองยิ้มให้มากขึ้น เชื่อว่าทุกสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวก็จะดีขึ้นและมีโอกาสอีกมากมายเข้ามาหาเราอย่างแน่นอน

อย่าปลอบใจตัวเอง

การปลอบใจตัวเองในบางเรื่องถือเป็นสิ่งดี แต่บางครั้งการปลอบใจตัวเองก็ไม่ได้ช่วยให้เราเปลี่ยนกระบวนความคิดได้ ดังนั้นการปลอบใจดังกล่าวอาจทำให้เรากลายเป็นคนยึดติดในนิสัยแบบเดิมๆ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่สามารถแก้ไขปัญหาอะไรได้เลย การไม่ปลอบใจตัวเองเป็นหนทางที่ช่วยให้เราสามารถเห็นปัญหาที่ซ่อนอยู่ในความคิดของเรา และทำให้เราออกจากปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

ทำให้เป็นเรื่องเร่งด่วน

เมื่อต้องเจอกับวิกฤติในชีวิต การนั่งนิ่งๆ และปล่อยให้วิกฤติค่อยๆ ทับถมเรามากขึ้น คงจะไม่ใช่สิ่งที่ดีแน่ แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อวิกฤติเกิดขึ้น การเร่งแก้ไขปัญหา ลองคิดหาวิธีจัดการกับสิ่งที่เผชิญอยู่ตรงหน้าอย่างทันทีทันใดน่าจะเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ ยกตัวอย่างเช่น ในวันที่ทุกคนกำลังเผชิญวิกฤติ

หากเราลองคิดหาวิธีสร้างโอกาสหรือหาอาชีพใหม่ให้กับตัวเอง โดยไม่นั่งรอให้โอกาสเข้ามาหา ก็น่าจะทำให้เราสามารถก้าวพ้นจากวิกฤติที่เกิดขึ้นได้เร็วมากยิ่งขึ้น

ออกเดินทาง

การออกเดินทางดูเหมือนจะไม่เกี่ยวอะไรกับ Mindset แต่รู้หรือไม่ว่าการออกเดินทางจะทำให้เรามองเห็นโลกในมุมที่กว้างมากขึ้น มองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนที่แตกต่างกันไป รวมถึงยังทำให้มองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้อย่างชาญฉลาด ซึ่งการออกเดินทางนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นการท่องเที่ยว แต่อาจเป็นการออกเดินทางเพื่อหาความรู้ ไปพบบุคคลที่มีคุณวุฒิ หรือแม้แต่การออกเดินทางไปค้นหาเส้นทางเดินชีวิตใหม่ๆ ให้กับตัวเองก็ล้วนทำให้เราเกิดการพัฒนาความคิดและพัฒนาศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง เพื่อนำออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

การฝึกฝน

ตามหลักของ Growth Mindset เชื่อว่าการพัฒนาตัวเอง เรียนรู้ และฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะทำให้เรากลายเป็นคนเก่งและมีความสามารถมากขึ้นเรื่อยๆ เหมือนความเชื่อที่ว่า ความพยายามและการทำงานหนักคือพาหนะที่จะนำพาทุกคนไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งเรามักจะเห็นคนเหล่านี้ใช้เวลาไปกับการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และพัฒนาตัวเองเพื่อที่จะสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อยู่เสมอ

ความเพียรและความอดทน

ในการพัฒนา Growth Mindset ของตัวเอง สิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งคือความเพียรและความอดทน เพราะความเพียรและความอดทนไม่ใช่แค่เป็นเครื่องมือที่ทำให้เราสามารถทำงานใดงานหนึ่งได้อย่างเต็มที่ในระยะยาวเท่านั้น แต่ยังเป็นเสมือนเกราะกำบังที่ทำให้จิตใจของเราต้านทานต่อความล้มเหลวหรือความย่อท้อที่มักจู่โจมเข้ามาอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นยิ่งเรามีความเพียรและความอดทนมากเท่าไร ความล้มเหลวก็จะถอยห่างออกจากตัวเรามากขึ้นเท่านั้น และยังทำให้เราสามารถเข้าใกล้เป้าหมายของความสำเร็จที่วางเอาไว้ได้เร็วมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

นิสัยใหม่สู่ความยั่งยืน

การเปลี่ยนนิสัยไปพร้อมๆ กับการสร้างนิสัยใหม่เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการเปลี่ยนกรอบความคิดที่จะทำให้เราได้พบกับสิ่งใหม่ๆ แม้บางครั้งการเปลี่ยนนิสัยเดิมๆ นั้นอาจจะยาก แต่หากเราตั้งใจและพยายามทำบ่อยๆ จนชิน เราก็จะได้นิสัยใหม่มาได้ในที่สุด แต่ทั้งนี้การเปลี่ยนนิสัยเดิมมาเป็นนิสัยใหม่นั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จได้คือ จะต้องมี "สติ" ในการใช้ชีวิตทุกวัน ตลอดจนไม่ปล่อยให้อารมณ์ ความขี้เกียจ และความคุ้นชินแบบเดิมๆ ดึงเรากลับไปอยู่ในจุดเดิมได้อีก เพราะนั่นเท่ากับว่าเรายอมแพ้กับชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย

anya บางนา - รามคำแหง 2
HOME FOR ALL FUNCTIONS

anya เป็นแบรนด์ใหม่ล่าสุดของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ โครงการ anya บางนา - รามคำแหง 2 มาพร้อมดีไซน์และแนวคิดการอยู่อาศัยในรูปแบบใหม่ที่จะช่วยยกระดับการพักอาศัยให้มีความสมบูรณ์แบบมากขึ้น ท่ามกลางมาตรฐานและคุณภาพที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง

ดีไซน์ใหม่ล่าสุดในสไตล์ "French Country"

ส่วนกลางที่มีกลิ่นอายความเป็นเมืองในชนบทของฝรั่งเศส

โครงการบ้าน anya บางนา - รามคำแหง 2 เป็นบ้านแฝดพรีเมียมที่มาพร้อมกับดีไซน์ใหม่ล่าสุดในสไตล์ "French Country" ที่ผสานแนวคิดของความเป็น "Home For All Functions" ตอบโจทย์ทุกความต้องการให้เป็นจริง สอดรับกับชีวิต New Lifestyle ที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติอันแสนอบอุ่นตามแบบฉบับภูมิสถาปัตย์และกลิ่นอายความเป็นธรรมชาติท่ามกลางบรรยากาศเมืองในชนบทของฝรั่งเศสที่เชื่อว่าไม่มีใครเคยเห็นในแบรนด์ของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ มาก่อน

ส่วนของแบบบ้านมีให้เลือก 2 แบบ คือ "EVA" บนพื้นที่ขนาด 38 ตารางวา มีพื้นที่ใช้สอย 146 ตารางเมตร มาพร้อม 2 ห้องนอนขนาดใหญ่ไซส์ XL พร้อมมุมแต่งตัว Walk-in Closet ในห้องนอนใหญ่ และมีห้องน้ำส่วนตัวภายในห้อง ขณะที่ "VEDA" อยู่บนพื้นที่ขนาด 42 ตารางวา มีพื้นที่ใช้สอยกว้างขึ้น 168 ตารางเมตร มาพร้อม 2 ห้องนอน ขนาดใหญ่ไซส์ XL พร้อมมุมแต่งตัว Walk-in Closet ในห้องนอนใหญ่ และมีห้องน้ำส่วนตัวในห้อง และด้วยพื้นที่ที่กว้างมากขึ้น ทำให้บริเวณห้องโถงมีพื้นที่ใช้สอยมากยิ่งขึ้นเช่นกัน โดยสามารถปรับเปลี่ยนเป็นมุมห้องพระ มินิบาร์ หรือ IT Corner ได้

นอกจากนี้ โครงการยังมีจุดเด่นอยู่ที่พื้นที่สวนภายในบ้านที่กว้างขึ้น เพื่อให้ทุกคนได้สัมผัสกับธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ ขณะที่ผนังบ้านแต่ละหลัง แม้จะเป็นบ้านแฝดก็ไม่ได้ใช้ผนังร่วมกัน ทำให้ไม่ต้องกังวลเรื่องเสียงรบกวน รวมถึงบ้านทุกหลังในโครงการยังมีโถงหน้าบ้าน "Foyer" ทำให้บ้านมีความ

ห้องโถงกว้างตอบโจทย์ทุกการใช้งาน

ห้องนอน Master Bedroom

พื้นที่สวนที่ทำให้ได้สัมผัสกับธรรมชาติมากขึ้น

Luxury มากขึ้น ขณะที่ห้องครัวเป็นแบบ See Thru Kitchen ที่ช่วยเปิดมุมมอง Connect กับพื้นที่ภายในบ้าน และการปรับเปลี่ยนบันไดทางขึ้นมาอยู่ทางด้านหน้า ทำให้ไม่ต้องเดินผ่านห้องรับแขก รวมถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัยของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ อย่าง AirPlus ระบบสัญญาณกันขโมย และระบบ Home Automation ที่สามารถสั่งการได้จากสมาร์ทโฟน เพิ่มความสะดวกและช่วยให้ชีวิตมีระดับมากยิ่งขึ้น

เช่นเดียวกับพื้นที่ส่วนกลางในโครงการที่ออกแบบด้วยสถาปัตยกรรมสไตล์ Village District พร้อมด้วยสระว่ายน้ำระบบเกลือ มีห้องออกกำลังกายและสนามเด็กเล่นที่จะมาช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ในแบบ Natural Park รวมถึงลานน้ำพุที่เด็ก ๆ จะได้มาสนุกสนานด้วยกันอย่างเต็มที่

ทำเลที่ตั้งโครงการก็มีความโดดเด่นไม่ซ้ำใคร เพราะ anya บางนา - รามคำแหง 2 อยู่ต้นถนนบางนา สามารถเข้าออกได้ทั้งถนนบางนา-ตราด และถนนเลียบวงแหวนที่รายล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิต และยังเป็นพื้นที่ที่สามารถเชื่อมต่อไปยังโซนต่าง ๆ ของกรุงเทพฯ ได้อย่างสะดวก เช่น สวนหลวง-พัฒนาการ รวมถึงการเดินทางไปท่องเที่ยวในจังหวัดใกล้เคียง อีกทั้งยังใกล้กับเมกาบางนา ห้างสรรพสินค้าชั้นนำ แหล่งรวมร้านอาหารอร่อย ๆ เพียง 2 กม. ที่พร้อมทำให้ไลฟ์สไตล์ชีวิตของคุณสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น

anya บางนา - รามคำแหง 2 จึงเป็น "บ้าน" ที่ตอบรับทุกการใช้ชีวิตของทุกคน

TECHNOLOGY FOR HAPPY LIFE
เทคโนโลยีเพื่อชีวิตมีสุข

ด้วยเทคโนโลยีที่มีความก้าวหน้ามากขึ้นในปัจจุบัน ทำให้มีแก็ดเจ็ตมากมายเกิดขึ้นหลายชิ้น ซึ่งไม่เพียงแค่ช่วยอำนวยความสะดวกและสอดรับกับชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังช่วยทำให้ชีวิตของผู้คนมีความสุขมากขึ้น และช่วยดูแลทุกสมาชิกในครอบครัวได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

01 Shiatsu Back and Neck Massager Pillow

ทำงานหนักมาทั้งวัน หากได้นวดสักหน่อยก็คงดีไม่น้อย และนี่ก็คืออีกนวัตกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าได้เป็นอย่างดี อุปกรณ์นวด "Shiatsu Massager" ของ Zyllion เป็นคำตอบสำหรับคนที่มักปวดเมื่อยตัว เพราะสามารถพกพาไปใช้ได้ทุกที่ ทั้งในบ้านและบนรถ โดยสามารถนวดได้ทั้งต้นคอ บ่า ไหล่ หรือแม้แต่ต้นขาที่จะทำให้คุณรู้สึกได้ถึงความผ่อนคลาย ไม่เพียงเท่านั้น หมอนใบนี้ยังมีระบบความร้อนที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้ดีขึ้นอีกด้วย ราคาของเครื่องนี้อยู่ที่ $49.95 หรือประมาณ 1,562 บาท

02 SoundLiberty 79 Wireless Earbuds

เป็นหูฟังไร้สายของ TaoTronics ที่ออกแบบมาไม่ใช่แค่เพื่อการสวมใส่ที่สบายและดูหรูหราอย่างเดียว แต่ยังมาพร้อมระบบควบคุมเสียงที่มีประสิทธิภาพและทำให้คุณสัมผัสได้ถึงคุณภาพของเสียงที่คมชัดและไม่สะดุด ทั้งการฟังเพลงและการสนทนา และหูฟังไร้สายนี้ยังสามารถเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และแล็ปท็อปได้อย่างง่ายดายอีกด้วย โดยราคาอยู่ที่ $49.99 หรือประมาณ 1,564 บาท

03 Sleep and Wake-Up Light

ชุดโคมไฟสำหรับผ่อนคลายจาก Philips Somneo ที่จะมาช่วยทำให้คุณพักผ่อนและนอนหลับได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงทำให้รู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอน โดยชุดโคมไฟนี้เป็นการจำลองแสงธรรมชาติทั้งแบบพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกมาพร้อมเสียงดนตรีผ่อนคลายที่จะช่วยให้รู้สึกเคลิบเคลิ้มไปตามเสียงดนตรี โดยอุปกรณ์ชุดนี้ยังออกแบบให้ใช้เป็นที่ชาร์จสมาร์ทโฟนได้อีกด้วย สำหรับราคาของโคมไฟชุดนี้อยู่ที่ $179.95 หรือประมาณ 5,628 บาท

04 Wi-Fi Smart Lock

กลอนประตูอัจฉริยะแบรนด์ August รุ่นนี้ถือเป็นอุปกรณ์ดิจิทัลที่ช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้กับบ้าน ซึ่งมีประสิทธิภาพค่อนข้างสูง โดยกลอนอัจฉริยะชิ้นนี้จะสามารถล็อกและปลดล็อกได้โดยผ่านแอปพลิเคชันที่มากับอุปกรณ์ด้วยการเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟน นอกจากนี้กลอนประตูอัจฉริยะชิ้นนี้ยังสามารถสั่งการได้จากระยะไกล โดยสามารถเปิดประตูบ้านได้ในขณะที่คุณไม่อยู่บ้าน หรือตรวจสอบสถานะของกลอนประตูในเวลานั้นได้ด้วยว่าล็อกหรือไม่ สำหรับราคาอยู่ที่ $249.99 หรือประมาณ 7,820 บาท

LH LIVING TIPS
4 ไอเดีย แต่งห้องคอนโดมิเนียม กว้างและน่าอยู่ในสไตล์โมเดิร์น

ปฏิเสธไม่ได้ว่าคอนโดฯ กลายเป็นที่พักอาศัยที่คนรุ่นใหม่ให้ความสนใจ เพราะตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนเมือง ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ใจกลางเมือง เดินทางสะดวกรวดเร็ว แต่ด้วยพื้นที่ใช้สอยที่ค่อนข้างจำกัด อาจทำให้ห้องดูคับแคบ ใครที่กำลังมองหาไอเดียแต่งห้องให้ดูกว้างและอยู่สบาย ขอแนะนำ 4 ไอเดียแต่งห้องในสไตล์โมเดิร์นให้ลองนำไปปรับใช้กัน

น้อยแต่มาก

การแต่งห้องในสไตล์โมเดิร์นควรเลือกเฟอร์นิเจอร์แบบมัลติฟังก์ชันน้อยชิ้นแต่มากด้วยประโยชน์ใช้สอย สอดรับกับการใช้งานจริง เช่น ตู้โชว์ อาจมีบานพับกางออกมาเป็นโต๊ะกินข้าวได้ หรือเตียงก็อาจจะเลือกที่มีชั้นวางของอยู่ด้านล่าง เป็นต้น

ชิดติดขอบ

ควรจัดวางเฟอร์นิเจอร์ให้ชิดติดผนังเป็นหลัก เพราะไม่เพียงช่วยเพิ่มพื้นที่ใช้สอยเท่านั้น แต่ยังเปิดมุมมองกลางห้องให้ดูกว้างและสบายตามากขึ้นด้วย การที่ของอยู่ชิดติดผนังเป็นแนวเดียวจะทำให้ห้องดูเป็นระเบียบ มีเส้นนำสายตาที่เรียบง่ายตามสไตล์โมเดิร์น เรียกว่าเป็นไอเดียแต่งห้องที่ทำตามได้ไม่ยาก แถมช่วยทำให้ห้องกว้างและเปิดโอกาสให้สามารถใช้พื้นที่ในห้องได้อย่างคุ้มค่าทุกตารางนิ้วอีกด้วย

ลวงตาด้วยกระจก

การติดกระจกเงาที่ผนังเป็นอีกหนึ่งไอเดียแต่งห้องที่ดูทันสมัย และช่วยลวงตาให้ห้องดูกว้างขึ้น หรือหากต้องการแบ่งพื้นที่ใช้สอยก็อาจจะใช้กระจกใสเป็นฉากกั้นพื้นที่ระหว่างห้องได้เช่นกัน ซึ่งไม่เพียงแค่ช่วยเพิ่มฟังก์ชันการใช้งานและเชื่อมโยงพื้นที่ให้ต่อเนื่องถึงกันอย่างมีประสิทธิภาพเท่านั้น เพราะความโปร่งแสงจะช่วยทำให้ห้องดูโปร่ง โล่ง กว้างขวาง และไม่อึดอัดด้วย

เปิดมุมมองด้วยหน้าต่างกว้าง

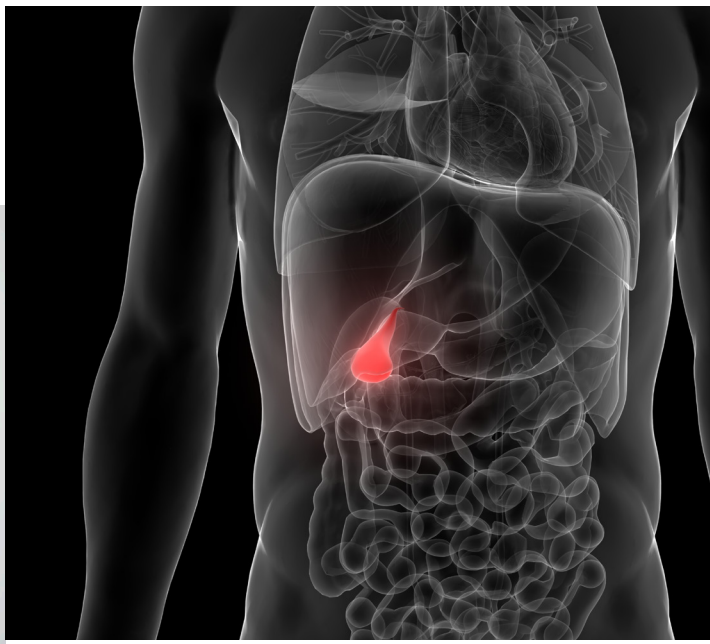
ปิดท้ายไอเดียแต่งห้องสไตล์โมเดิร์นที่สร้างมิติให้ห้องกว้างขึ้นทันตาด้วยบานหน้าต่างกว้าง ๆ ซึ่งนอกจากจะเผยให้เห็นวิวภายนอกแบบเต็มตาแล้วยังทำให้ไม่รู้สึกอึดอัดด้วย รวมถึงช่วยนำแสงจากภายนอกเข้ามาทำให้ห้องสว่างมากยิ่งขึ้น ดังนั้นอย่ากลัวร้อนจนต้องนำเฟอร์นิเจอร์หรือของประดับมาตั้งบังวิวหน้าต่างจนหมด เพราะนั่นอาจทำให้ภายในห้องร้อนมากกว่าเดิม เนื่องจากทางหมุนเวียนลมถูกปิดกั้นและยังทำให้ห้องดูอึดอัดคับแคบมากขึ้นด้วย

เป็นอย่างไรกันบ้างสำหรับไอเดียแต่งห้องบนคอนโดฯ ที่นำมาฝากกัน หวังว่าคงถูกใจคนที่หลงใหลความเรียบง่ายในสไตล์โมเดิร์น โดยทั้ง 4 ไอเดีย สามารถนำไปปรับใช้กับห้องของแต่ละคนได้ตามความชอบและความเหมาะสม เพราะไม่เพียงจะได้ห้องที่กว้างขึ้น แต่ยังได้พื้นที่ใช้สอยเพิ่มด้วย เรียกว่าตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนเมืองรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี

และนี่ก็คือเรื่องเล็ก ๆ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นจากแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ สาระความรู้ดี ๆ เกี่ยวกับบ้านยังมีอีกมากมาย เพียงคลิกเข้าไปที่ www.lh.co.th/th/lh-living-concept/living แหล่งรวมความรู้เรื่องบ้านที่เราตั้งใจทำเพื่อความสุขของคนรักบ้าน

ขอบคุณภาพสวย ๆ จากโครงการ Ease 2 พระราม 2

GALLSTONE
นิ่วในถุงน้ำดี



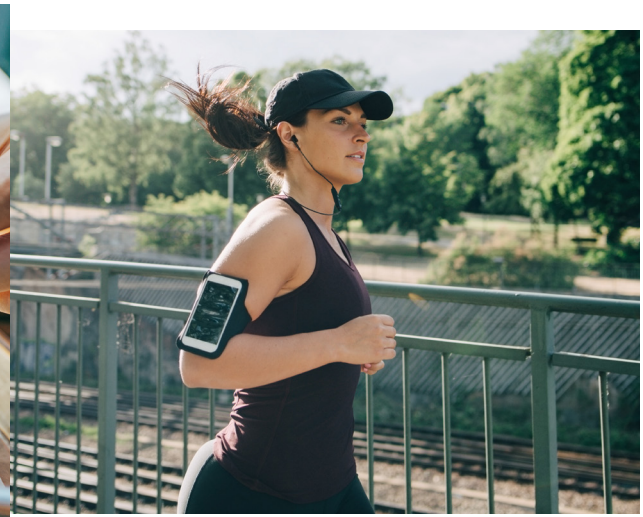
หากคุณรู้สึกปวดท้อง อย่านิ่งนอนใจเพราะคิดว่าไม่มีอะไร เดี๋ยวรับประทานยาก็คงหาย เพราะไม่แน่ว่าอาการปวดท้องที่ว่านั้นอาจเป็นสัญญาณบอกเหตุที่มาเตือนให้รู้ว่า คุณอาจจะกำลังเป็น “โรคนิ่วในถุงน้ำดี” ก็ได้

ทำความรู้จักนิ่วในถุงน้ำดี

“นิ่วในถุงน้ำดี” (Gallstone หรือ Cholelithiasis) เป็นหนึ่งในโรคระบบทางเดินอาหารที่เกิดได้กับทุกคน สาเหตุอาจมาจากการตกตะกอนของหินปูนหรือคอเลสเตอรอลในถุงน้ำดี โดยก้อนนิ่วที่เกิดขึ้นอาจมีขนาดเล็กเท่าเม็ดทรายหรือใหญ่เท่าลูกกอล์ฟ ขณะที่จำนวนก้อนนิ่วก็สามารถมีได้มากนับร้อยก้อน โดยอุดตันอยู่ในถุงน้ำดี หากปล่อยทิ้งไว้นานอาจเป็นอันตราย เนื่องจากโรคนี้มักไม่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น อาการในระยะแรกอาจคล้ายกับอาการของโรคกระเพาะอาหาร ทำให้หลายคนเข้าใจผิดและซื้อยามารับประทานเอง ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ทำการรักษาอย่างถูกต้องอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องท้องจนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

อาการของโรค

อย่างที่บอกไปข้างต้นว่านิ่วในถุงน้ำดีเป็นโรคระบบทางเดินอาหารที่มักไม่แสดงอาการอย่างชัดเจน หากไม่ได้เกิดการอักเสบอย่างเฉียบพลันหรือมีการติดเชื้อในช่องท้อง มักตรวจพบในผู้ที่มีการตรวจสุขภาพอย่างละเอียด แต่ก็สามารถสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่อาจเป็นสัญญานเตือนของโรคนี้ได้ ซึ่งผู้ที่เป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดีมักมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย บางครั้งแสบร้อนกลางอก มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หากอาการของโรคหนักขึ้น ผู้ป่วยจะปวดท้องรุนแรงบริเวณใต้ลิ้นปี่ ชายโครงขวา บางรายอาจมีอาการไข้หนาวสั่นร่วมกับอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะมีสีเข้ม อุจจาระสีซีดเทา เป็นลม หากพบอาการดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วนเพื่อทำการรักษาต่อไป



กลุ่มเสี่ยงเป็นนิ่วในถุงน้ำดี

นอกจากกลุ่มผู้ที่มีภาวะอ้วนซึ่งมีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงจะเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วในถุงน้ำดีแล้ว ยังมีกลุ่มคนอีกหลายกลุ่มที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้เช่นกัน โดยเพศหญิงมีความเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วในถุงน้ำดีมากกว่าเพศชาย และพบบ่อยที่สุดในกลุ่มที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป รวมถึงผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดี ผู้ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคเลือด หรือผู้ที่รับประทานยาคุมกำเนิดหรือฮอร์โมนทดแทน เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนมีผลต่อการเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลในถุงน้ำดี รวมไปถึงผู้ที่ชอบรับประทานอาหารไขมันสูงก็มีโอกาสเสี่ยงเช่นกัน

การรักษา

ในส่วนของการรักษาขั้นแรก แพทย์จะตรวจโดยการอัลตราซาวด์ช่องท้องเพื่อดูว่ามีนิ่วในถุงน้ำดีหรือไม่ หากตรวจพบก้อนนิ่วสามารถรักษาด้วยการผ่าตัดทั้งแบบเปิดหน้าท้องและผ่าตัดผ่านกล้อง ซึ่งการผ่าตัดแบบเปิดหน้าท้องนั้นแพทย์จะเลือกใช้ในกรณีที่มีการอักเสบมาก ถุงน้ำดีแตกหรือมีการติดเชื้อในช่องท้อง แต่ในปัจจุบัน การผ่าตัดผ่านกล้องคืออีกหนึ่งทางเลือกในการรักษานิ่วในถุงน้ำดีที่ได้มาตรฐานและเป็นที่ยอมรับ ซึ่งการผ่าตัดผ่านกล้องช่วยให้ผู้ป่วยมีขนาดแผลที่เล็กลง เจ็บน้อย ฟื้นตัวได้เร็ว และยังช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อหลังผ่าตัดได้อีกด้วย

การป้องกัน

โรคนิ่วในถุงน้ำดี แม้จะเป็นโรคที่ไม่ค่อยแสดงอาการออกมาให้เห็น แต่เราก็สามารถป้องกันโรคนี้ได้ด้วยการลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงการหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

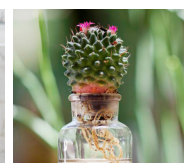
เลือกต้นไม้แต่งห้อง
ปลูกง่าย ไม่ง้อดิน

ต้นไม้สีเขียวๆ ไม่เพียงจะช่วยฟอกอากาศให้มนุษย์อย่างเราๆ ได้หายใจอย่างเต็มปอดเท่านั้น แต่สีเขียวๆ ของต้นไม้ยังช่วยทำให้จิตใจของเรารู้สึกเบิกบานและสดชื่นได้ด้วย วันนี้จะชวนทุกคนมาเลือกต้นไม้สีเขียวๆ สักต้นไปประดับไว้ในบ้านหรือในห้องให้ได้สดชื่นกัน โดยต้นไม้ที่เลือกมานี้เป็นต้นไม้ที่ปลูกได้ในน้ำ ไม่ต้องง้อดิน

อุปกรณ์
- ต้นไม้ที่ปลูกในน้ำได้
- ขวดโหลหรือแก้วสวยๆ สำหรับเป็นแจกัน
- น้ำประปา
- กรรไกรตัดกิ่งไม้

เล็บครุฑ

เศรษฐีเรือนใน



แคคตัส

พลูด่าง

ฟิโลเดนดรอน

อะโวคาโด

Tips

• หากอยากให้ต้นไม้สวยและโตเร็ว สามารถใส่ปุ๋ยชนิดน้ำผสมลงไปในน้ำที่แช่ต้นไม้ได้

• การนำต้นไม้ออกไปรับแสงธรรมชาติบ้างจะช่วยให้ต้นไม้โตเร็วและมีสีเขียวชอุ่ม

พลูด่าง

วิธีทำ

1. ก่อนลงมือปลูกต้นไม้โดยไม่ใช้ดินต้องเลือกต้นไม้ที่สามารถปลูกและเติบโตได้ในน้ำ เช่น

- ต้นเล็บครุฑ ไม้พุ่มขนาดเล็ก ถือเป็นไม้มงคลประเภทหนึ่งที่ช่วยป้องกันภัยและคุ้มครองคนในบ้าน บางคนนิยมนำยอดอ่อนมากินเป็นผักสดแกล้มกับน้ำพริก รวมถึงทำเป็นชาชงดื่มเพื่อบำรุงร่างกาย

- ต้นพลูอินโดนีเซีย ไม้เลื้อยที่นิยมปลูกในอาคาร ปลูกง่าย ทนทาน และดูแลง่าย ไม่ต้องการแสงเยอะ

- ต้นอโกลนีมา หรือเรียกอีกชื่อว่าแก้วกาญจนา ไม้ประดับทรงพุ่มขนาดเล็ก เป็นไม้มงคลเสริมโชคลาภและเมตตามหานิยม แถมยังช่วยลดมลพิษภายในอาคารได้ดีอีกด้วย

- ต้นเงินไหลมา ไม้มงคลที่เชื่อว่าจะช่วยนำเงินทองมาให้และสร้างเสน่ห์แก่ผู้คนในบ้าน เป็นพรรณไม้เลื้อย ลักษณะใบคล้ายลูกศร ออกดอกคล้ายต้นบอน

- ต้นไอวี่ อังกฤษ ปลูกในบ้านหรือวางบนโต๊ะทำงานก็ได้ มีคุณสมบัติช่วยดูดซับสารพิษในอากาศ ดูแลง่ายเพราะเป็นต้นไม้ที่ปรับตัวได้ดี จัดอยู่ในจำพวกไม้เลื้อยเนื้ออ่อนขนาดเล็ก

2. เมื่อเลือกต้นไม้ที่ชอบได้แล้ว ให้ใช้กรรไกรสำหรับตัดกิ่งไม้ตัดที่บริเวณใต้ข้อของกิ่งต้นไม้ที่เลือก โดยตัดเฉียงประมาณ 45 องศา

3. เติมน้ำลงไปในขวดโหลหรือแก้วที่เตรียมไว้ประมาณ 3 ใน 4 ของภาชนะ จากนั้นนำกิ่งไม้ที่ตัดไว้แช่ลงไปในน้ำ ทิ้งไว้จนกว่ารากจะเริ่มงอกออกมา (ระยะเวลาการออกรากขึ้นอยู่กับชนิดของต้นไม้) โดยควรเปลี่ยนน้ำเดือนละ 1-2 ครั้ง หรือหากน้ำขุ่นก็สามารถเปลี่ยนน้ำได้เลย

พลูด่าง

รศ. พญ.ศิวาพร จันทร์กระจ่าง
ความสุขในสังคมผู้สูงอายุ

บ้านฟื้นฟูพักใจมีสุข

วันนี้หนึ่งในความวิตกกังวลที่หลายครอบครัวกำลังประสบอยู่ก็คือ การทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุในบ้านมีความสุข โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับ “สมอง” เช่น โรคพาร์กินสัน โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ความสุขของสมาชิกในบ้านลดลง ไม่ใช่เพียงแค่ผู้สูงอายุเท่านั้น

รศ. พญ.ศิวาพร จันทร์กระจ่าง อดีตหัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์และอดีตรองคณบดีฝ่ายต่างประเทศ และที่ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้เชี่ยวชาญด้านโรคสมอง รวมถึงเป็นผู้ก่อตั้ง “บ้านฟื้นฟูพักใจมีสุข” ที่มีแรงจูงใจในการดูแลผู้ป่วยโรคพาร์กินสันและโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จะมาเป็นผู้ที่ช่วยไขความลับของการดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้ท่านเหล่านั้นมีความสุข ซึ่งคุณหมอเล่าว่า ความสุขของผู้สูงอายุก็คือการได้อยู่กับลูกหลาน แต่ด้วยวัยที่มากขึ้นและโรคภัยอย่างโรคทางสมอง ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้ยากลำบากมากขึ้น “นี่จึงเป็นที่มาที่ทำให้เราก่อตั้งบ้านฟื้นฟูพักใจมีสุข เพื่อดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่เป็นโรคพาร์กินสันและโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ รวมไปถึงการให้ความรู้กับลูกหลานเพื่อสร้างความเข้าใจและเรียนรู้โรคพาร์กินสันไปพร้อมๆ กัน”

ก่อนที่จะพูดถึงเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุอย่างเข้าใจ คุณหมอได้อธิบายว่า “โรคพาร์กินสันเป็นโรค

กิจกรรมนันทนาการที่บ้านฟื้นฟูพักใจมีสุข

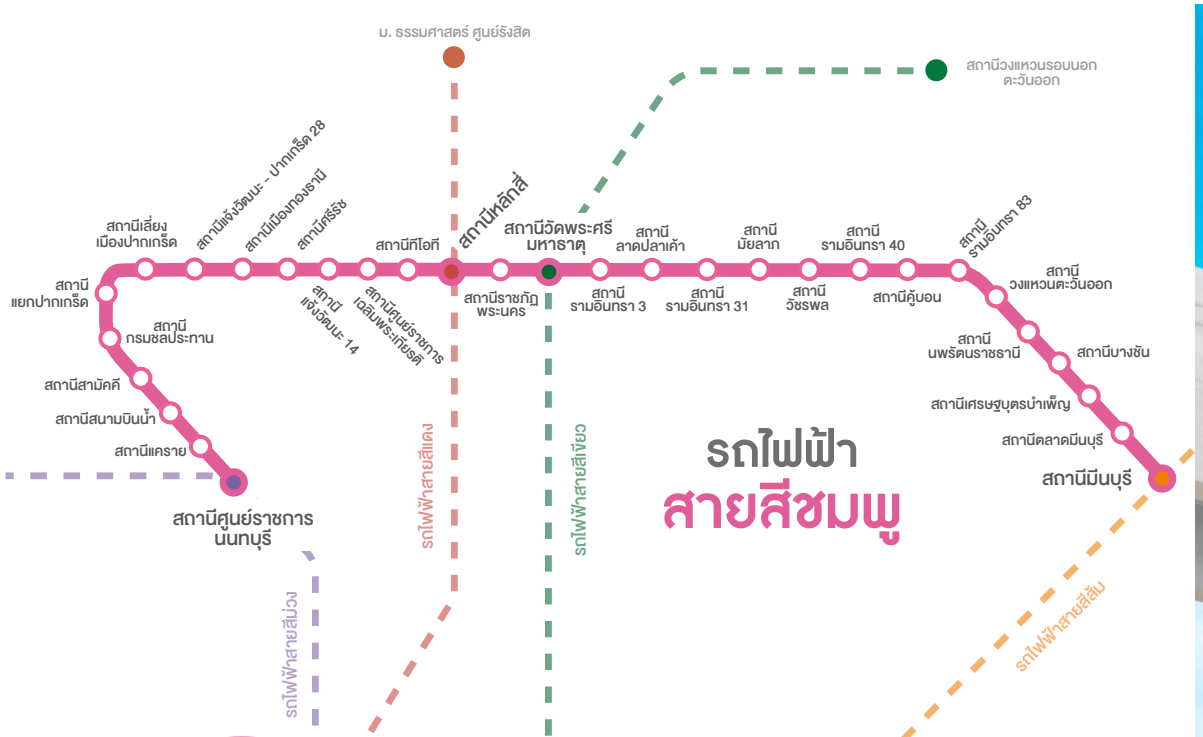
บรรยากาศภายในบ้านฟื้นฟูพักใจมีสุข

ที่เกิดจากความเสื่อมของบริเวณสมองส่วนกลางและระบบประสาท ซึ่งมักจะพบในผู้ป่วยที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และยังเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ก็สามารถรักษาให้อาการบรรเทาลงหรือไม่ให้ลุกลามไปยังส่วนอื่นของร่างกายได้ การดูแลในส่วนนี้สมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแลจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับโรค เช่น อาการของโรคพาร์กินสัน ระดับการออกฤทธิ์ของยา ผลข้างเคียง และสิ่งที่ต้องดูแลตามอาการ"

แต่ทั้งนี้เมื่อถามว่าเรามีวิธีป้องกันหรือชะลออาการของโรคสมองเสื่อม รวมถึงพาร์กินสันในผู้สูงอายุหรือไม่ คุณหมอก็ได้ให้ความรู้เพิ่มเติมว่า วิธีชะลออาการของโรคดังกล่าวในผู้สูงอายุคือ "การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ และต้องไม่ทำให้เกิดความเครียดบ่อย ขณะเดียวกันเพื่อเป็นการป้องกัน การออกกำลังกายก็ถือว่ามีส่วนสำคัญ และหากได้ฝึกนั่งสมาธิด้วยก็จะยิ่งดี และที่สำคัญเลยจะต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ด้วย"

ส่วนเรื่องของข้อควรระวังในการดูแลผู้สูงอายุนั้น คุณหมอเน้นไปที่เรื่องของความเข้าใจในอารมณ์กับความคาดหวังของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ "นอกจากนี้เรายังต้องเน้นไปที่การดูแลตามความเสื่อมของร่างกายอันเนื่องมาจากแต่ละโรคของผู้สูงอายุแต่ละคนด้วยเหมือนกัน โดยทั้งหมดนี้จะทำให้คนในครอบครัวสามารถดูแลผู้สูงอายุในบ้านของตัวเองได้อย่างมีความสุข"

ในช่วงท้ายของการพูดคุย คุณหมอได้ทิ้งท้ายถึงการทำงานหรือการอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุให้มีความสุขด้วยว่า "วิธีง่ายๆ ก็คือการให้ความสุขสบายทางกายและทางใจ ให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขกับเวลาที่เหลืออยู่ ในขณะที่ครอบครัวและญาติมิตรเองก็ต้องมีความสุขและความสะดวกสบายด้วยเช่นกัน ได้มีเวลาพักผ่อนอย่างเต็มที่ไปพร้อมกัน ไม่เพียงเท่านั้น การได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตในหลากหลายด้านระหว่างคน 3 รุ่น รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนความรู้อันทรงคุณค่าจากคนรุ่นก่อนที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อคนรอบข้างและสังคมก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุอยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุข" และนี่ก็คือสิ่งที่ทำให้สังคมของผู้สูงอายุมีแต่ความสุข



THE PINK LINE

คืบหน้ารถไฟฟ้าสายสีชมพู แคราย - มีนบุรี

โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย-มีนบุรี หรือมีชื่อเรียกอย่างไม่เป็นทางการว่า รถไฟฟ้าบีทีเอส สายรามอินทรา เป็นหนึ่งในโครงการร่วมลงทุนระหว่างบริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด กับการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย โดยมีรูปแบบเป็นรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail) ถือเป็นหนึ่งในรถไฟฟ้าที่มีรูปแบบเป็น Feeder Line ในการนำพาผู้โดยสารเข้าสู่ระบบรถไฟฟ้าสายหลัก

ความคืบหน้าของโครงการ

ปัจจุบันโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูช่วงแคราย - มีนบุรี ซึ่งมีระยะทางรวม 34.5 กิโลเมตร มีความก้าวหน้าด้านงานโยธาแล้ว 64.85% งานระบบรถไฟฟ้า 59.71% และความก้าวหน้างานรวม 62.23% (ข้อมูล ณ เดือนกันยายน 2563) ขณะที่ขบวนรถของรถไฟฟ้าสายดังกล่าวได้เข้ามาถึงประเทศไทยแล้วเมื่อต้นเดือนตุลาคม โดยสามารถรองรับผู้โดยสารได้ 28,000 คน/ชั่วโมง/ทิศทาง ซึ่งภายในห้องโดยสารของขบวนรถดังกล่าวได้มีการติดตั้งอุปกรณ์ความปลอดภัย เช่น กล้อง CCTV เครื่องตรวจจับควัน ปุ่มติดต่อสื่อสารกับเจ้าหน้าที่ควบคุมรถ ถังดับเพลิง และที่เปิดประตูฉุกเฉิน

จากความคืบหน้าดังกล่าวทำให้มีความเป็นไปได้ว่าโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี จะแล้วเสร็จและพร้อมเปิดให้ใช้บริการได้ภายในปี 2564 เป็นไปตามกำหนดที่วางไว้ ซึ่งช่วงแรกวางแผนจะทยอยเปิดให้บริการตามความก้าวหน้าของการก่อสร้าง คาดว่าจะเปิดช่วงแรกจากสถานีมีนบุรีถึงสถานีศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ (แจ้งวัฒนะ) ได้ประมาณเดือนตุลาคม 2564 ส่วนช่วง 2 จากสถานีศูนย์ราชการฯ ถึงสถานีกรมชลประทาน และช่วงสุดท้ายจากสถานีกรมชลประทานถึงสถานีศูนย์ราชการนนทบุรี น่าจะเปิดให้ใช้บริการได้ภายในเดือนตุลาคม 2565

รถไฟฟ้าสายสีชมพู (ภาพจำลอง)

ความคืบหน้าการสร้างรางรถไฟฟ้าสายสีชมพู

ภายในของตู้ขบวน

สถานีรถไฟฟ้าสายสีชมพู

สำหรับโครงการสถานีรถไฟฟ้าสายนี้ มีโครงสร้างสถานีเป็นสถานียกระดับทั้งหมด มีชั้นจำหน่ายบัตรโดยสารอยู่บนชั้น 2 และชั้นชานชาลาอยู่ที่ชั้น 3 ก่อสร้างอยู่เหนือพื้นที่ผิวจราจรบนถนนสายหลัก โดยมีทั้งสิ้น 30 สถานี ประกอบด้วย สถานีศูนย์ราชการนนทบุรี สถานีแครายสถานีสนามบินน้ำ สถานีสามัคคี สถานีกรมชลประทาน สถานีปากเกร็ด สถานีเลี่ยงเมืองปากเกร็ด สถานีแจ้งวัฒนะปากเกร็ด28 สถานีเมืองทองธานี สถานีศรีรัช สถานีแจ้งวัฒนะ 14 สถานีศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ สถานีทีโอที สถานีหลักสี่ สถานีราชภัฏพระนคร สถานีวัดพระศรีมหาธาตุ สถานีรามอินทรา 3 สถานีลาดปลาเค้า สถานีรามอินทรา 31 สถานีมัยลาภ สถานีวัชรพล สถานีรามอินทรา 40 สถานีคู้บอน สถานีรามอินทรา 83 สถานีวงแหวนตะวันออก สถานีนพรัตนราชธานี สถานีบางชัน สถานีเศรษฐบุตรบำเพ็ญ สถานีตลาดมีนบุรี และสถานีมีนบุรี

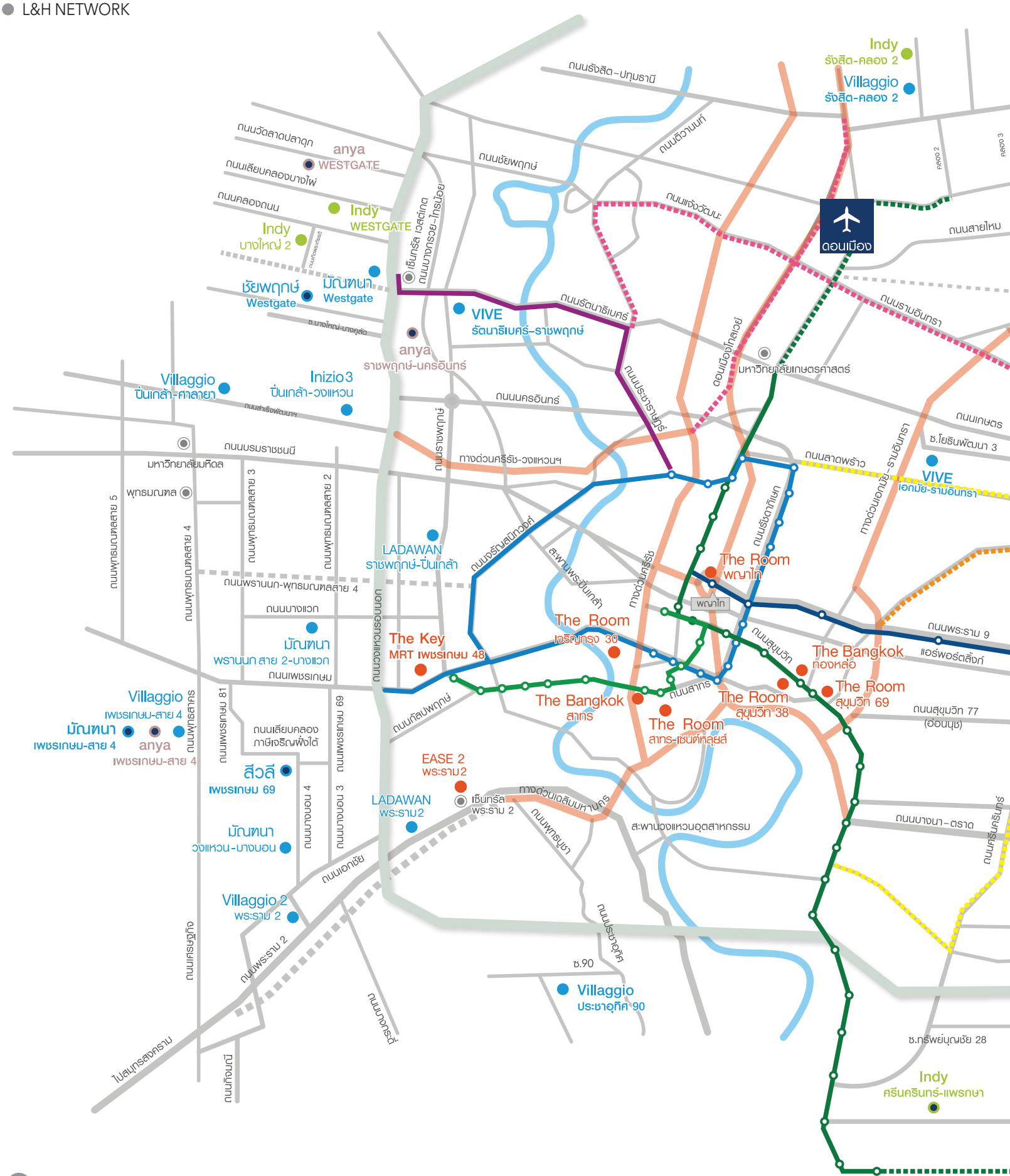
Feeder Line ในระบบขนส่ง

ด้วยเป็นรถไฟฟ้าที่ทำหน้าที่เป็น Feeder Line พาผู้โดยสารไปยังจุดที่เชื่อมต่อกับสถานีรถไฟฟ้าสายหลัก ทำให้รถไฟฟ้าสายนี้มีจุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าด้วยกันถึง 4 จุด ได้แก่ สถานีศูนย์ราชการนนทบุรีเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีม่วง สถานีวัดพระศรีมหาธาตุเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีเขียว สถานีหลักสี่เชื่อมต่อกับรถไฟสายสีแดง และสถานีมีนบุรีเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีส้ม ซึ่งเมื่อแล้วเสร็จจะทำให้การเดินทางของผู้โดยสารมีความคล่องตัวมากยิ่งขึ้น

จึงอาจเรียกได้ว่าเป็นข้อดีของโครงการรถไฟฟ้าสายนี้ เพราะนอกจากจะช่วยแก้ไขปัญหาการจราจรที่ติดขัดได้อย่างชัดเจนแล้ว การดำเนินงานในโครงการดังกล่าวยังช่วยทำให้พื้นที่โดยรอบของรถไฟฟ้าสายสีชมพูมีแนวโน้มที่จะเติบโตขึ้นหลังจากที่โครงการรถไฟฟ้าตัดผ่าน เช่น แยกแคราย ปากเกร็ด และตลาดมีนบุรี รวมถึงย่านวัชรพล - รามอินทรา ซึ่งถือเป็นย่านที่อยู่อาศัยที่ใกล้ห้างสรรพสินค้าแฟชั่นไอส์แลนด์และซาฟารีเวิลด์ เพราะนอกจากจะช่วยทำให้การเดินทางคล่องตัวและสะดวกสบายมากยิ่งขึ้นแล้ว ยังทำให้พื้นที่โดยรอบมีชีวิตชีวามากขึ้นด้วย

รถไฟฟ้าสายสีชมพูถือเป็นอีกโครงการที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้ประชาชนและผลักดันให้เศรษฐกิจของประเทศไทยเติบโตต่อไป

ขอบคุณข้อมูลจาก
- https://www.mrta.co.th/
- https://www.facebook.com/CRSTECONPINKLINE
- https://trea.or.th/


Indy
รังสิต-คลอง 2
Villaggio
รังสิต-คลอง 2
ถนนรังสิต-ปทุมธานี
ถนนวัดลาดปลาดุก
anya
WESTGATE
ถนนเลียบคลองบางไผ่
ถนนคลองถนน
Indy
WESTGATE
Indy
บางใหญ่ 2
ชัยพฤกษ์
Westgate
มัณฑนา
Westgate
ถนนชัยพฤกษ์
เซ็นทรัล เวสต์เกต
ถนนบางกรวย-ไทรน้อย
ถนนติวานนท์
ถนนแจ้งวัฒนะ
ดอนเมือง
ถนนสายไหม
VIVE
รัตนาธิเบศร์-ราชพฤกษ์
ถนนรัตนาธิเบศร์
anya
ราชพฤกษ์-นครอินทร์
ถนนรามอินทรา
ดอนเมืองโทลล์เวย์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Villaggio
ปิ่นเกล้า-ศาลายา
Inizio 3
ปิ่นเกล้า-วงแหวน
ถนนนครอินทร์
ถนนประชาธิปก
ถนนเกษตร
ถนนบรมราชชนนี
มหาวิทยาลัยมหิดล
ทางด่วนศรีรัช-วงแหวนฯ
ถนนลาดพร้าว
ช.โยธินพัฒนา 3
VIVE
เอกมัย-รามอินทรา
พุทธมณฑล
ถนนพุทธมณฑลสาย 5
ถนนพุทธมณฑลสาย 4
ถนนพุทธมณฑลสาย 3
ถนนพุทธมณฑลสาย 2
LADAWAN
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า
ถนนพรานนก-พุทธมณฑลสาย 4
ถนนบางแวก
The Room
พญาไท
The Room
เจริญกรุง 30
The Key
MRT เพชรเกษม 48
มัณฑนา
พรานนก สาย 2-บางแวก
ถนนเพชรเกษม
ถนนพระราม 9
The Bangkok
ท่องหล่อ
แฮร์พอร์ตลิ้งก์
The Bangkok
สาทร
The Room
สุขุมวิท 69
The Room
สุขุมวิท 38
The Room
สาทร-เซ็นต์หลุยส์
ถนนสุขุมวิท 77
(อ่อนนุช)
Villaggio
เพชรเกษม-สาย 4
มัณฑนา
เพชรเกษม-สาย 4
anya
เพชรเกษม-สาย 4
ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งใต้
สีวลี
เพชรเกษม 69
EASE 2
พระราม 2
LADAWAN
พระราม 2
เซ็นทรัล
พระราม 2
มัณฑนา
วงแหวน-บางบอน
ถนนบางบอน 4
ถนนบางบอน 3
ถนนเอกชัย
ถนนพุทธบูชา
สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม
ถนนบางนา-ตราด
ถนนศรีนครินทร์
Villaggio 2
พระราม 2
ถนนพระราม 2
ถนนเศรษฐกิจ
ถนนประชาอุทิศ
ซ.90
Villaggio
ประชาอุทิศ 90
ถนนบางกระดี่
ไปสมุทรสงคราม
ถนนกัลปพฤกษ์
ซ.ศรีพย์บุญชัย 28
Indy
ศรีนครินทร์-แพรกษา

L&H NETWORK

- บ้านเดี่ยว
- บ้านคู่
- ทาวน์โฮม
- คอนโด
- โครงการใหม่ ( )
- รถไฟฟ้าสายสีชมพู แคราย - มีนบุรี
- รถไฟฟ้าสายสีเหลือง ลาดพร้าว - สำโรง
- รถไฟฟ้าสายสีส้มตะวันออก ศูนย์วัฒนธรรม - มีนบุรี

SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME

ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคา
SINGLE HOME	VIVE	28 - 80 ล้านบาท
	นันทวัน	20 - 60 ล้านบาท
	มัณฑนา • สีวลี	6 - 40 ล้านบาท
	ชัยพฤกษ์ • พฤกษ์ลดา	5.5 - 9 ล้านบาท
	anya	4.85 - 8 ล้านบาท
	inizio	4.39 ล้านบาท
	indy	2.74 - 5 ล้านบาท
	Villaggio	2.48 - 8 ล้านบาท
TOWNHOME	indy	2.3 - 7 ล้านบาท
	Villaggio	2.3 - 4 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	13 - 50 ล้านบาท
	The Room	4.09 - 20 ล้านบาท
	THE KEY	3.19 - 6 ล้านบาท
	EASE	2.1 - 4 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	35 - 100 ล้านบาท

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - รังสิต - ลำลูกกา

Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio รังสิต คลอง 2	3.5 - 7 ล้านบาท	vr2@lh.co.th

FARM IN THE CITY
สวนเกษตรของคนเมือง

การเรียนรู้วิถีการเกษตรกำลังเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากคนเมืองในปัจจุบันทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อที่จะนำความรู้เรื่องของการเกษตรในแบบต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในพื้นที่บ้านของตัวเอง ปลูกพืชผักปลอดสารพิษสำหรับรับประทานกันเองในครอบครัว เรียกว่าเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สร้างความสุขให้กับคนในบ้านได้อย่างมีสีสัน ซึ่งแหล่งเรียนรู้วิถีการเกษตรในเมืองที่อยากจะแนะนำมีดังนี้

คาเฟ่ที่บ้าน ๑,๐๐๐ ไม้ Cafe' & Farm

บรรยากาศของสวนเกษตรดาดฟ้า ที่สำนักงานเขตหลักสี่

สถานที่แนะนำ

• **สวนเกษตรดาดฟ้า สำนักงานเขตหลักสี่**
เป็นสวนเกษตรที่ไม่ได้อยู่บนพื้นดินเหมือนสวนเกษตรทั่วๆ ไป แต่ที่นี่เป็นการยกแปลงปลูกขึ้นมาอยู่บนดาดฟ้าของสำนักงานเขตหลักสี่ ตามแนวคิดการปลูกผักบนพื้นปูน ซึ่งในช่วงเริ่มแรกเป็นการทดลองปลูกในกระถาง ก่อนที่จะพัฒนามาเป็นแปลงผักที่มีการนำกาบมะพร้าวที่สามารถเก็บความชื้นได้ดีมาใช้ ซึ่งทำให้ได้ผลดีมาก ทั้งนี้การสร้างสวนเกษตรบนดาดฟ้านี้มีจุดประสงค์เพื่อมุ่งให้ความรู้กับผู้สนใจทั่วไปที่ต้องการศึกษาวิธีการปลูกพืชผักบนพื้นที่จำกัด รวมถึงแปลงปลูกผักของที่นี่ยังสร้างประโยชน์ให้กับคนงานที่อยู่ในความดูแลของสำนักงานเขตด้วย

ที่ตั้ง : สำนักงานเขตหลักสี่ ชั้น 8 เลขที่ 999 ซอยแจ้งวัฒนะ 10 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210
ติดต่อ : 02-982-2096 (ฝ่ายรักษาความสะอาดฯ)
เปิดบริการ : วันจันทร์-วันศุกร์ (ปิดเสาร์-อาทิตย์) เวลา 08.30-16.30 น.
เฟซบุ๊ก : สวนเกษตรดาดฟ้า เขตหลักสี่
การเดินทาง : จากถนนแจ้งวัฒนะ มุ่งหน้าตรงขึ้นไปทางถนนวิภาวดีรังสิต ขิดซ้ายจะเห็นซอยแจ้งวัฒนะ 10 ให้เลี้ยวซ้ายและขับตรงเข้าไปเรื่อยๆ จะมีป้ายบอกทางไปสำนักงานเขตหลักสี่ ขับตรงไปจะเห็นทางแยกให้เลี้ยวขวา ตรงไปอีกประมาณ 100-200 เมตร จะเห็นสำนักงานเขตหลักสี่อยู่ทางซ้ายมือให้เลี้ยวรถเข้าไปยังที่จอดรถของสำนักงานเขตได้เลย

• **Santi Wana Eco Community**
เรียกอีกชื่อว่าชุมชนนิเวศน์สันติวนา เป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับคนเมืองที่ต้องการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมไปถึงการฝึกฝนด้านจิตวิญญาณในการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับบริบททางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยมีองค์กรร่วมดำเนินการคือมูลนิธิคณะอุร์สุลินเพื่อการศึกษาแห่งประเทศไทยและมูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา ซึ่งที่นี่เปิดโอกาสให้ผู้สนใจเข้าเรียนรู้ด้านการเกษตรแบบลงมือปฏิบัติจริง หรือหากใครอยากจะเข้าไปเก็บผักสด ทั้งผักสลัดอินทรีย์ กรีนโอ๊ก เรดโอ๊ก กรีนคอส เรดคอส คะน้า และกวางตุ้ง ในราคาสุดคุ้มเพียงกิโลกรัมละ 100 บาท

ที่ตั้ง : ชุมชนนิเวศน์สันติวนา ซอยวัดเวฬุวนาราม 18 ถนนสรงประภา แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 10210
ติดต่อ : 09-5067-2728

แหล่งเรียนรู้บ้าน ๑,๐๐๐ ไม้ Cafe' & Farm

เรือนเพาะชำที่ Santi Wana Eco Community

ผักสดและผักสลัดอินทรีย์ราคาย่อมเยา
ที่ Santi Wana Eco Community

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00-12.00 น.
เฟซบุ๊ก : Santi Wana Eco Community ชุมชนนิเวศน์สันติวนา
การเดินทาง : จากถนนศรีสมานมุ่งหน้าไปทางถนนเลียบคลองประปา เลี้ยวขวาเข้าถนนเลียบคลองประปา ตรงไปจะเห็นทางเข้าหมู่บ้านเศรณีอยู่ทางซ้ายมือ เลี้ยวเข้าไปในซอยและขับตรงไปจะเจอป้ายบอกซอยแยกวัดเวฬุวนาราม 18 เลี้ยวเข้าไปแล้วขับตรงไปจนสุดทางจะเจอกับชุมชนนิเวศน์สันติวนา ด้านในมีที่จอดรถรองรับ

• บ้าน ๑,๐๐๐ ไม้ Cafe' & Farm

เรียกว่าเป็นอีกหนึ่งแหล่งเรียนรู้ด้านการเกษตรสำหรับทุกครอบครัวก็ว่าได้ เพราะที่นี่นอกจากจะเป็นสถานที่ถ่ายทอดความรู้ด้านการเกษตรให้กับเยาวชนรุ่นใหม่แล้ว ภายในพื้นที่ยังเปิดเป็นร้านอาหารและคาเฟ่ให้บริการทุกท่านได้อิ่มอร่อย ทั้งอาหาร สลัดผักสดและเครื่องดื่ม ท่ามกลางบรรยากาศความร่มรื่นของต้นไม้ใหญ่ นอกจากนี้ที่นี่ยังเป็นเหมือนอาณาจักรสำหรับเด็ก โดยมีโซนกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กๆ ได้ลองมาเรียนรู้เรื่องของการเกษตร เช่น ดำนา เก็บไข่ไก่ ทำไข่เค็ม ปลูกต้นไม้ หรือแม้แต่เล่นพายเรือและระบายสีด้วย จึงเรียกได้ว่าเป็นแหล่งเรียนรู้และสถานที่พักผ่อนในช่วงวันหยุดสำหรับครอบครัวอย่างแท้จริง
ที่ตั้ง : 48/8 หมู่ 6 ตำบลบางเตย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี 12160
ติดต่อ : 09-1998-2466
เปิดบริการ : เปิดเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.00-17.00 น.
เฟซบุ๊ก : บ้าน๑,๐๐๐ไม้cafe'&farm
การเดินทาง : จากถนนรังสิต-ปทุมธานี มุ่งหน้าไปทางจังหวัดปทุมธานี ข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา ตรงไปจนถึงสี่แยกสันติสุข เลี้ยวขวาเข้าถนนหมายเลข 3111 ปทุมธานี-สามโคก-เสนา ขับตรงไปเรื่อยๆ สังเกตซอยเทศบาล 1 ด้านซ้ายมือ ให้เลี้ยวเข้าไปในซอยแล้วขับตรงไปอีกประมาณ 1-2 กิโลเมตร จากนั้นเลี้ยวขวาเพื่อข้ามสะพานข้ามคลองบางเตย ขับตรงไปตามทางจะเจอป้ายบอกทางไปบ้าน ๑,๐๐๐ ไม้ Cafe' & Farm ที่จอดรถมีทั้งด้านในฟาร์มและด้านนอก (ของเอกชน) ค่าจอด 20 บาท

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม

LADAWAN มัณฑนา สีวลี anya พฤกษลดา Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
	LADAWAN พระราม 2	35 - 60 ล้านบาท	lr2@lh.co.th
	มัณฑนา วงแหวน - บางบอน	9 - 15 ล้านบาท	mbb@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4	6 - 10 ล้านบาท	mp4@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี เพชรเกษม 69	7.9 - 15 ล้านบาท	s69@lh.co.th
NEW PROJECT	anya เพชรเกษม - สาย 4	4.85 - 7 ล้านบาท	ap1@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา มหาชัย	4.35 - 7.99 ล้านบาท	pss@lh.co.th
	Villaggio 2 พระราม 2	3.99 - 6.09 ล้านบาท	vb2@lh.co.th
	Villaggio ประชาอุทิศ 90	3.69 - 4.99 ล้านบาท	v90@lh.co.th
	Villaggio เพชรเกษม - สาย 4	2.48 - 5.5 ล้านบาท	vp1@lh.co.th

S

HAPPINESS IN THE FARM
ความสุขในฟาร์มเกษตร

ฟาร์มเกษตรในเมืองหลายแห่งเกิดขึ้นจากความภาคภูมิใจและความสุขที่พร้อมจะแบ่งปันความรู้ให้กับผู้สนใจ เพราะไม่ใช่แค่จะได้เรียนรู้วิธีการปลูกพืชผักอย่างถูกต้องตามขั้นตอนเท่านั้น แต่นั่นยังทำให้ทุกคนที่ได้สัมผัสกับธรรมชาติ และการใช้ชีวิตในแบบวิถีทางเกษตรพอเพียงได้รู้จักความสุขที่แท้จริงที่หลายๆ ครั้ง เราทุกคนอาจหลงลืมไป

โรงเรือนเมล่อนที่ฟาร์มบางหว้าเมล่อน

ต้นกล้าเตรียมปลูกที่ฟาร์มลุงรีย์

สถานที่แนะนำ

• Bangwa Melon Farm

ฟาร์มบางหว้าเมล่อนเป็นฟาร์มเล็กๆ ย่านฝั่งธนบุรีที่เกิดจากความรัก ความทุ่มเท และความสนใจในธรรมชาติของ "พี่ไหน่ง" ศราวุธ จันทะพรหม อดีตวิศวกรเจ้าของฟาร์ม โดยภายในฟาร์มมีทั้งโรงเรือนเมล่อน มีกรงเลี้ยงไก่ มีบ่อเลี้ยงปลาและแปลงผักผลไม้อีกนานาชนิดที่ปลูกไว้ในบริเวณโดยรอบ ที่สำคัญที่นี่ยังเป็นฟาร์มที่ปลอดจากการใช้สารเคมี รวมถึงยังเป็นเสมือนแหล่งเรียนรู้ทางด้านการเกษตรที่พร้อมให้ความรู้เรื่องของการเกษตรในทุกๆ ด้านแก่ผู้ที่สนใจ และหากใครมาในช่วงที่ต้นเมล่อนออกผลท่านก็อาจจะได้เลือกซื้อและเลือกชิมเมล่อนสดๆ เนื้อหวานกรุบกรอบอีกด้วย

ที่ตั้ง : 450 ถนนราชพฤกษ์ แขวงบางจาก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160
ติดต่อ : 08-1209-3226
เปิดบริการ : ทุกวันอังคาร-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.00-18.00 น. (หยุดวันจันทร์)
เฟซบุ๊ก : Bang Wa Melon • บางหว้าเมล่อน
การเดินทาง : ฟาร์มบางหว้าเมล่อนอยู่บนถนนราชพฤกษ์ขาออกจากเมือง สามารถนั่งรถไฟฟ้าบีทีเอสมาลงที่สถานีบางหว้าได้เลย โดยปากซอยทางเข้าฟาร์มจะมีร้านอาหารครัวอัปษรเป็นจุดสังเกต และเมื่อเข้าไปในซอยก็จะเจอกับฟาร์มบางหว้าเมล่อน

• Uncle Ree Organic Farm

ฟาร์มลุงรีย์เป็นฟาร์มที่เกิดมาจากชายหนุ่มไฟแรงที่ชื่อว่าลุงรีย์ อดีตมัณฑนศิลป์ ครูสอนศิลปะและเชฟร้านอาหารที่สนใจและหลงใหลการเพาะเลี้ยงไส้เดือนและการทำเกษตร ซึ่งได้จัดสรรพื้นที่ในโรงรถเก่ามาปลูกผักสวนครัว เลี้ยงไส้เดือน เลี้ยงไก่ หมู แพะ ท่าน ฯลฯ รวมถึงการทำปุ๋ยหมัก ก่อนที่จะเป็นที่รู้จักและเริ่มมีคนสนใจเข้ามาจองทำเวิร์กช็อปกันอย่างมากมาย จนกระทั่งได้เปิดเป็นคอร์สสอนการเกษตรให้เลือกเรียนกันทั้งคอร์สเพาะเห็ด คอร์สปลูกผัก และการทำระบบน้ำ รวมถึงยังมีคอร์สแปรขยะเป็นปุ๋ยและเทคนิคการเลี้ยงไส้เดือนด้วย เรียกได้ว่าใครสนใจคอร์สไหนก็เลือกเรียนได้เลย

บรรยากาศแสนร่มรื่นที่ภูมิใจการ์เด้น

ต้นเมล่อนที่ฟาร์มบางหว้าเมล่อน

เมล่อนของฟาร์มบางหว้าเมล่อน

ที่ตั้ง : 19/29 ซอยเพชรเกษม 46 แยก 11 แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160
ติดต่อ : 08-3236-0006
เปิดบริการ : เปิดเฉพาะวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.00-12.00 น.
เฟซบุ๊ก : Uncleree farm
การเดินทาง : ใช้ถนนเพชรเกษม ขับมุ่งหน้าไปทางบางแค สังเกตซอยเพชรเกษม 46 หรือซอยสวนอ้อยทางซ้ายมือ จากนั้นให้เลี้ยวเข้าไปในซอยแล้วตรงเข้าไปตามทางจนถึงซอยเพชรเกษม 46 แยก 11 จะเจอกับฟาร์มลุงรีย์อยู่ทางซ้ายมือ

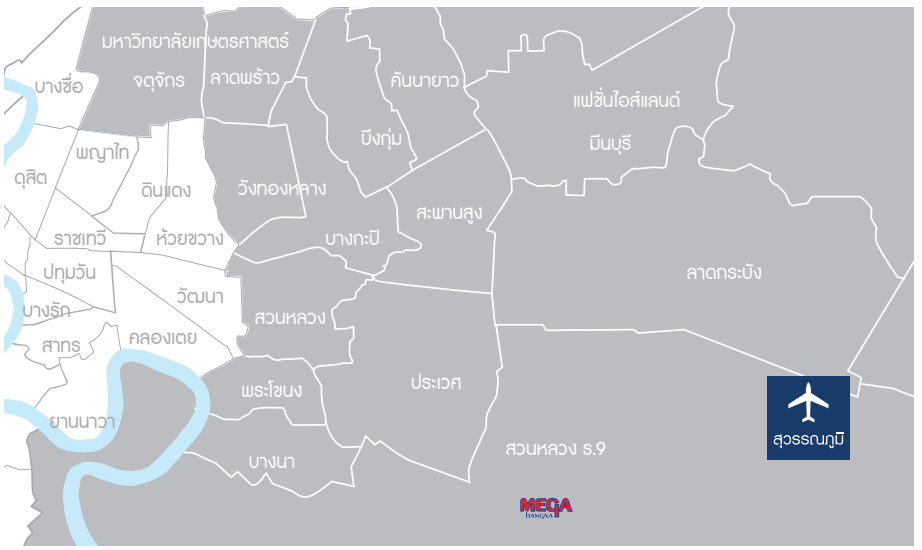
- Poomjai Garden

ภูมิใจการ์เด้นเป็นอีกหนึ่งแหล่งเรียนรู้การเกษตรในแบบวิถีชาวบ้านที่ภายในมีความร่มรื่นเขียวขจีด้วยต้นไม้ใหญ่ น้ำในคลองใสสะอาด รวมถึงอากาศบริสุทธิ์ โดยที่นี่มีชื่อเสียงในเรื่องของการปลูกลิ้นจี่ ซึ่งปลูกไว้และส่งต่อมารุ่นต่อรุ่นรวมกว่า 100 ปี ขณะเดียวกันที่นี่ยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่พักผ่อนของครอบครัวในเมืองกรุงที่ไม่ต้องเดินทางไปไหนไกล เพราะที่นี่มีคาเฟ่และอาหารอร่อยๆ มีจุดเช็กอินให้ได้ถ่ายรูปกันอย่างสนุกสนานอีกด้วย ที่นี่จึงเหมาะอย่างยิ่งกับการเป็นสถานที่สร้างความสุขให้กับทุกครอบครัว
ที่ตั้ง : 9/3 ถนนจอมทอง แขวงจอมทอง เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร 10150
ติดต่อ : 09-9004-1124 หรือนัดหมายล่วงหน้าที่ 08-5123-1386
เปิดบริการ : ทุกวัน จันทร์-อังคาร ศุกร์-เสาร์ เวลา 10.00 -18.00 น. พุธ-พฤหัสบดีและอาทิตย์ เวลา 10.00-17.00 น.
เฟซบุ๊ก : Poomjai Garden ภูมิใจการ์เด้น
การเดินทาง : หากเดินทางด้วยรถยนต์ให้ใช้เส้นทางฝั่งธนบุรีไปยังซอยจอมทอง 19 หรือซอยพระราม 2 แยก 18 ตรงเข้าไปในซอยเรื่อยๆ จะเจอภูมิใจการ์เด้น โดยสามารถเลี้ยวเข้าไปจอดรถที่ลานจอดรถได้เลย หรือใครที่นั่งรถไฟฟ้ามาให้ลงที่สถานีวุฒากาศ แล้วนั่งเรือจากวัดใหม่ยายนุ้ยไปยังภูมิใจการ์เด้น ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - วัชรพล - เลียบด่วนรามอินทรา
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



VIVE BY LAND & HOUSES · นันทวัน · มัณฑนา · สีวลี · anya · ชัยพฤกษ์ · Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
	VIVE เอกมัย - รามอินทรา	40 - 80 ล้านบาท	vva@lh.co.th
NEW PROJECT	VIVE บางนา	30 - 50 ล้านบาท	vv7@lh.co.th
NEW PROJECT	นันทวัน พระราม 9 - ศรีนครินทร์	40 - 60 ล้านบาท	n9@lh.co.th
	นันทวัน รามอินทรา - พหลโยธิน 50	20 - 40 ล้านบาท	n5@lh.co.th
	มัณฑนา Lake Watcharapol	30 - 40 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
	มัณฑนา อ่อนนุช - วงแหวน 5	9 - 25 ล้านบาท	mo5@lh.co.th
	มัณฑนา ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	9 - 20 ล้านบาท	msr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - กรุงเทพกรีฑาตัดใหม่	6.5 - 20 ล้านบาท	mmk@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	6 - 15 ล้านบาท	srr@lh.co.th
NEW PROJECT	anya บางนา - รามคำแหง 2	5.85 - 8 ล้านบาท	ab1@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ รามอินทรา - พระยาสุเรนทร์	5.79 - 9 ล้านบาท	ccr@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ ทางด่วนรามอินทรา - จตุโชติ	5.69 - 9 ล้านบาท	crc@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์	6 - 8 ล้านบาท	vsn@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์ - บางนา	5.89 - 8 ล้านบาท	vsb@lh.co.th
	Villaggio บางนา	4 - 8 ล้านบาท	va@lh.co.th
	Villaggio บางนา - เทพารักษ์	3.89 - 5.5 ล้านบาท	vbt@lh.co.th

E

LEARNING AT FARM CENTER
ฟาร์มเกษตรเพื่อการเรียนรู้

หลายๆ ครั้ง ฟาร์มเกษตรก็ไม่ใช่เป็นแค่แหล่งผลิตอาหารเพื่อเลี้ยงผู้คนเท่านั้น แต่สถานที่เดียวกันนี้ยังเป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อสร้างชีวิตและสร้างอนาคตให้กับผู้คนอีกมากมาย รวมถึงยังทำให้คนบางคนได้ค้นพบความฝันของตัวเอง ก่อนที่จะเปลี่ยนมาเป็นเกษตรกรอย่างเต็มตัว อาชีพที่ทำให้พวกเขาได้ค้นพบความสุขของชีวิตอย่างยั่งยืน

สวนผักคนเมือง "บ้านเจ้าขายผัก"

สอนการปลูกผักสวนครัวที่บ้านเจ้าขายผัก

สถานที่แนะนำ

• **บ้านเจ้าขายผัก**

เป็นศูนย์การเรียนรู้เกษตรในเมืองของโครงการสวนผักคนเมืองที่ตั้งอยู่ใจกลางกรุงเทพฯ "บ้านเจ้าขายผัก" เกิดขึ้นจากความฝันของคุณนคร ลิมปคุปตถาวร หรือปริ๊นซ์ ซึ่งได้รับฉายาว่า "เจ้าขายผัก" ที่ตั้งใจอยากให้คนเมืองหันมาสนใจเรื่องการพึ่งตนเองด้วยการปลูกผักปลอดสารพิษกินเองมากขึ้น จนได้กลายเป็นชมรมเกษตรในเมืองขึ้นมาอย่างที่เห็นในวันนี้ โดยจุดเด่นของที่นี่จะเน้นการปลูกพืชผักหลายชนิดที่สอดรับกับสภาพแวดล้อมในพื้นที่ รวมถึงความต้องการของสมาชิกในครอบครัว ขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะให้ความรู้ด้านการเกษตรอย่างถูกวิธีแก่ผู้สนใจเรื่องทำการเกษตรอีกด้วย

ที่ตั้ง : เลขที่ 9/711 สตรีวิทยา 2 ซอย 3 ลาดพร้าว 71 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230

ติดต่อ : 09-2956-3994 (คุณจิ๊ก)

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00 -16.00 น.

เฟซบุ๊ก : ศูนย์เรียนรู้เกษตรในเมือง บ้านเจ้าขายผัก

การเดินทาง: จากถนนลาดพร้าว เลี้ยวเข้าซอยลาดพร้าว 71 ขับตรงไปจนถึงแยกไฟแดงจากนั้นให้เลี้ยวซ้ายแล้วตรงไปจนสังเกตเห็นป้ายซอยสตรีวิทยา 2 ซอย 3 จากนั้นเลี้ยวเข้าไปในซอยขับตรงเข้าไปเรื่อยๆ จะเห็นแปลงผักอยู่เยื้องๆ กับบ้านเลขที่ 9/711 ก็จะถึงศูนย์เรียนรู้เกษตรบ้านเจ้าขายผัก

• **Hip Incy Farmville**

ฮิพอินทรีย์ ฟาร์มวิลล์พอเพียง เป็นฟาร์มเกษตรที่เกิดจากความตั้งใจของคุณธรรมศักดิ์ ลือภูวพิทักษ์กุล หรือคุณโอ๋ อดีตนักร้องนำวง P2WARSHIP ที่ตัดสินใจละทิ้งงานในวงการดนตรีมาสู่การเป็นเกษตรกร ด้วยการเปลี่ยนพื้นที่สนามฟุตบอลเก่าขนาดหนึ่งไร่ครึ่งในซอยลาดพร้าว 71 นาคนิวาส 30 ให้เป็นพื้นที่เกษตรกรรมในลักษณะสวนเกษตรผสมผสานที่มีทั้งการเลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงกบ เลี้ยงปลา และปลูกพืชผักสวนครัว รวมถึงการปลูกไม้ผล โดยที่นี่พร้อมให้ความรู้ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง การเป็นเกษตรกรตัวจริงต้องทำอย่างไร และขั้นตอนการปลูกพืชผักในพื้นที่จำกัด

ที่ตั้ง : เลขที่ 11 ถนนนาคนิวาส (ลาดพร้าว 71) แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230

ติดต่อ : 08-0586-0822

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00-15.00 น.

บรรยากาศภายในฟาร์มเกษตร Hip Incy Farmville

เวิร์กช็อปการเลี้ยงไก่ที่ฟาร์มดวงตวัน บ้านสวน

ผลผลิตจากฟาร์มดวงตวัน บ้านสวน

เฟซบุ๊ก : Hip Incy Farm, P2WARSHIP Self-Sufficiency Farming

การเดินทาง : จากถนนประดิษฐ์มนูญธรรม มุ่งหน้าไปทางถนนลาดพร้าว ขับตรงไปจนถึงซอยประดิษฐ์มนูญธรรม 15 ให้เลี้ยวซ้ายแล้วตรงเข้าไปในซอย ซึ่งซอยนี้จะเชื่อมต่อกับซอยนาคนิวาส 16 ทะลุออกมาจนถึงถนนนาคนิวาส จากนั้นเลี้ยวขวาไปตามถนน สังเกตซอยนาคนิวาส 30 ทางขวามือ แล้วเลี้ยวเข้าไปในซอย ขับตรงไปประมาณ 600-700 เมตร ก็จะเจอกับฮิพอินทรีย์ ฟาร์มวิลล์ พอเพียงอยู่ทางซ้ายมือ

• Duangtawan Baansuan

ดวงตวัน บ้านสวน เป็นสถานที่สาธิตการเพาะปลูกตามวิถีเกษตรธรรมชาติ ตั้งอยู่บนพื้นที่ 17 ไร่ ซึ่งภายในพื้นที่มีทั้งนาข้าวและแปลงผักนานาชนิดที่ไม่ใช่สารเคมีเลย จุดเด่นของ "ดวงตวัน บ้านสวน" อยู่ที่เจ้าของซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญการศึกษา จะเป็นคนจัดสรรแปลงเกษตรขนาดย่อม ๆ ในพื้นที่ให้แต่ละครอบครัวได้มาทดลองปลูกผัก พร้อมมีผู้เชี่ยวชาญด้านการเกษตรมาคอยให้คำแนะนำและวางแผนการเพาะปลูก รวมถึงยังจัดเกษตรกรมืออาชีพมาช่วยดูแลแปลงผักให้กับแต่ละครอบครัว หากไม่สามารถมาดูแลด้วยตัวเองได้ นอกจากนี้ที่นี่ยังมีสินค้าแบรนด์ "แสงตะวัน เกษตรธรรมชาติ" จำหน่ายในราคาย่อมเยาอีกด้วย

ที่ตั้ง : เลขที่ 18/1 ถนนเลียบคลองสิบสาม แขวงคลองสิบสอง เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร 10530

ติดต่อ : 08-6163-1780

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-19.00 น.

เฟซบุ๊ก : ดวงตวัน บ้านสวน

การเดินทาง : ใช้ถนนเจ้าคุณทหาร เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนฉลองกรุง ขับตรงไปข้ามแยกมหานครเข้าสู่ถนนเชื่อมสัมพันธ์ จากนั้นเลี้ยวขวาเข้าถนนสกุลดี ตรงไปจนเข้าถนนเลียบคลองสิบสามซอยฝั่งตะวันออก ขับตรงไปเรื่อย ๆ สังเกตทางด้านขวามือจะมีป้าย "ดวงตวัน บ้านสวน" ให้เลี้ยวขวาเข้าซอยไปเล็กน้อยเพื่อเข้าที่จอดรถ (ดวงตวัน บ้านสวน อยู่ติดกับถนนเลียบคลองสิบสามซอยฝั่งตะวันออก)

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า - ศาลายา
โซนรัตนาธิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง

LADAWAN VIVE 0919 BY LAND & HOUSES มัณฑนา ชัยพฤกษ์ anya inizio Villaggio indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคา	e-mail
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	50 - 100 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
NEW PROJECT	VIVE รัตนาธิเบศร์ - ราชพฤกษ์	28 - 40 ล้านบาท	vir@lh.co.th
	มัณฑนา พรานนก สาย 2 - บางแวก	13 - 18 ล้านบาท	m2w@lh.co.th
	มัณฑนา Westgate	10 - 20 ล้านบาท	mwg@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ Westgate	5.5 - 7 ล้านบาท	cwg@lh.co.th
NEW PROJECT	anya WESTGATE	4.85 - 7 ล้านบาท	aw1@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio 3 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	4.39 ล้านบาท	ip3@lh.co.th
	Villaggio ปิ่นเกล้า - ศาลายา	3.79 - 4.99 ล้านบาท	v4@lh.co.th
	indy WESTGATE	2.74 - 5 ล้านบาท	dk3@lh.co.th

W

FARM LAB
ฟาร์มทดลองกลางธรรมชาติ

ฟาร์มเกษตรเพื่อการเรียนรู้เปรียบเสมือนห้องทดลองทางการเกษตรขนาดใหญ่ที่พร้อมให้ทุกคนที่สนใจด้านการเกษตรเข้ามาค้นหาและเรียนรู้วิธีการทำการเกษตร อาจมีผิดพลาดไปบ้าง แต่ก็เป็นการย้ำเตือนให้เราเข้าใจถึงวิถีการเกษตรที่ต้องมีความละเอียดอ่อนและเข้าใจในสิ่งที่พืชแต่ละชนิดต้องการ ซึ่งวันนี้มีฟาร์มเกษตรที่เป็นเหมือนห้องทดลองให้แวะเวียนไปเรียนรู้มาแนะนำกัน

เกษตรอินทรีย์ที่ฟาร์มป้าจิ๊บ

เล้าไก่เลี้ยงที่ฟาร์มป้าจิ๊บ

สถานที่แนะนำ

• Smart Nine Farm

เป็นฟาร์มเกษตรที่เกิดจากความร่วมมือกันของเพื่อนที่อยากทำฟาร์มเกษตรอินทรีย์เหมือนกัน โดยที่นี่ใช้แนวคิดการทำฟาร์มตามแนวพระราชดำริด้านการเกษตรของในหลวงรัชกาลที่ 9 โดยเฉพาะการขูเรื่องดินเป็นหัวใจของการปลูกพืช เพราะเมื่อดินดีพืชก็จะเจริญงอกงาม และพร้อมเปิดกว้างให้ผู้ที่อยากเรียนรู้เรื่องเกษตรอินทรีย์เข้ามาดูงานและขอคำแนะนำเรื่องการปลูกผัก โดยทุกคนจะได้ลงมือปลูกจริง ตั้งแต่งานบ่มดิน งานเพาะเมล็ด งานปลูกผักสลัด-ผักไทย งานตัดผักและอื่นๆ นอกจากนี้ภายในฟาร์มยังวางจำหน่ายผลผลิตออร์แกนิก เช่น อะโวคาโด น้ำผึ้ง น้ำส้มคั้น ไข่ไก่ เป็นต้น

ที่ตั้ง : 56/4 ถนนสายเลียบคลองบางกระบือ ตำบลบางแม่นาง อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11140

ติดต่อ : 06-5512-8808

เปิดบริการ : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.30-19.00 น.

เฟซบุ๊ก : Smart Nine Farm

การเดินทาง: จากถนนกาญจนาภิเษก มุ่งหน้าไปทางบางใหญ่ จากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าซอยแก้วอินทร์ 1.90 กิโลเมตร เมื่อเจอสามแยกให้เลี้ยวซ้ายเข้าถนนทางหลวงชนบท นบ.1016 ไปอีก 500 เมตร จะเจอถนนสายเลียบคลองบางกระบือ ตรงไปอีก 500 เมตร จะเจอฟาร์มอยู่ทางขวามือ

• Pa Jeep Farm

ฟาร์มป้าจิ๊บเป็นอีกหนึ่งแหล่งเรียนรู้ที่เป็นเหมือนโลกกว้างของเด็กๆ ที่ไม่เพียงจะได้เรียนรู้วิถีชีวิตพอเพียงแบบเกษตรอินทรีย์เท่านั้น แต่ยังได้ลงมือปฏิบัติจริงอีกด้วย ถือเป็นแหล่งเรียนรู้ที่จะทำให้เด็กๆ ได้สนุกสนานไปพร้อมๆ กับการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ติดตัวกลับไปอย่างเต็มที่จากกิจกรรมต่างๆ ที่ถูกกำหนดไว้อย่างเหมาะสมสำหรับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการป้อนอาหารสัตว์ ทำไอศกรีม เก็บไข่ เก็บผักปลอดสารเคมีและอื่นๆ อีกมากมาย ทำให้เด็กๆ ได้ฝึกฝนทักษะต่างๆ ถือเป็นอีกหนึ่งการเรียนรู้นอกห้องเรียนของเด็กๆ

ที่ตั้ง : ถนนฉลองราชย์ ร.9 ตำบลบ้านใหม่

สำรวจแปลงมันหวานที่ฟาร์ม Land Lab

ฟาร์มเกษตรอินทรีย์ Smart Nine Farm

เมนูเมี่ยงปลาทูกับผักปลอดสารพิษที่ Smart Nine Farm

อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140
ติดต่อ : 06-4636-9656
เปิดบริการ : เปิดจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-19.00 น. (หยุดวันพุธ) วันเสาร์ เปิดเวลา 08.30-19.00 น. และวันอาทิตย์ เปิดเวลา 08.30-17.00 น.
เฟซบุ๊ก : Pa Jeep Farm
การเดินทาง: ใช้ถนนเส้นตลิ่งชัน-สุพรรณบุรี (ถนนกาญจนาฯ) เลี้ยวซ้ายเข้าถนนคลองถนนขับตรงไปประมาณ 6.9 กิโลเมตร แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าถนนคลองประปา ข้ามสะพานแรก จากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าซอยฉลองราชย์ ร.9 สังเกตทางซ้ายมือจะเห็นที่ตั้งฟาร์มป้าจิ๊บ

• **Land Lab**

Land Lab เป็นเหมือนห้องทดลองทางธรรมชาติที่อัดแน่นด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับทุกคนในครอบครัว ที่นี่จะช่วยบ่มเพาะลักษณะนิสัยทางวิทยาศาสตร์ไปพร้อมกับการสร้างทักษะความสามารถด้านสังคมที่สอดรับกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะเรื่องของการเกษตร ซึ่งจะทำให้เด็กๆ ได้ลองผิดลองถูกร่วมกับเพื่อนๆ และได้มาสนุกร่วมกันอย่างมีความสุข นอกจากนี้ภายในพื้นที่ยังจัดเตรียมเป็นโซนวิ่งเล่น นั่งเล่น นอนเล่น และกินขนม ทำให้น้องๆ หนูๆ และคุณพ่อคุณแม่ได้สร้างจินตนาการให้โลดแล่นไปพร้อมกับหาคำตอบทางวิทยาศาสตร์ไปด้วยกัน
ที่ตั้ง : บ้านคลองสอง ตำบลทวีวัฒนา อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี 11150
ติดต่อ : 08-2461-5987
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-17.00 น.
เฟซบุ๊ก : LandLab - กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับครอบครัว พาลูกเที่ยวใกล้เมือง
การเดินทาง: ใช้ถนนเลียบคลองประปามหาสวัสดิ์ เลี้ยวเข้าสู่ถนนทางหลวงชนบท นบ.4012 ขับตรงไปเรื่อยๆ ข้ามสะพานคลองสองแล้วเลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนองค์การบริหารส่วนตำบลนนทบุรี สังเกตทางด้านซ้ายมือจะเห็นป้าย Land Lab

TOWNHOME

Villaggio indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์ - บางนา	2.89 - 4 ล้านบาท	vsb@lh.co.th
	Villaggio บางนา	2.3 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	indy บางนา - รามคำแหง 2	3 - 7 ล้านบาท	db@lh.co.th
	indy 2 ศรีนครินทร์	2.59 - 4 ล้านบาท	dsn@lh.co.th
NEW PROJECT	indy ศรีนครินทร์ - แพรกษา	2.59 - 4 ล้านบาท	dsp@lh.co.th
	indy บางใหญ่ (2)	2.39 - 4 ล้านบาท	dy@lh.co.th
	indy รังสิต - คลอง 2	2.3 - 3 ล้านบาท	dr2@lh.co.th

CONDOMINIUM

THE BANGKOK THE ROOM THE KEY Ease พระราม 2

โครงการ	ราคา	e-mail
The Bangkok Thonglor	17.9 - 37 ล้านบาท	thebangkoktl@lh.co.th
The Bangkok Sathorn	13 - 50 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
The Room Sukhumvit 69	12.59 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
The Room Sukhumvit 38	8.9 - 20 ล้านบาท	rs38@lh.co.th
The Room Charoenkrung 30	8.29 - 17 ล้านบาท	rc@lh.co.th
The Room Phayathai	5.39 ล้านบาท	rpt@lh.co.th
The Room Sathorn - St.Louis	4.09 - 5.59 ล้านบาท	rs11@lh.co.th
The Key MRT Phetkasem 48	3.19 - 6 ล้านบาท	kps@lh.co.th
Ease 2 Rama 2	2.1 - 4 ล้านบาท	ep2@lh.co.th

1198

MAJOR CITIES

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

NANTAWAN SERENE LAKE - CHIANG MAI นันทวัน มัณฑนา ธลลดา สีวลี iniZio N° Villaggio

มัณฑนา นครปฐม 88 LAND & HOUSES HILLSIDE PHUKET indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคา	e-mail
	สีวลี ศรีเวียง - เชียงราย	4.29 - 18.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NANTAWAN SERENE LAKE - เชียงใหม่	17.59 - 50 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา SERENE LAKE - เชียงใหม่	11.59 - 49 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา สันทราย - เชียงใหม่	7.2 - 14 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	11.19 - 17.89 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี สันกำแพง - เชียงใหม่	5.49 - 10 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	inizio เชียงใหม่	3.99 - 7.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NORTH CONDO เชียงใหม่	2.49 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	Villaggio สันทราย - เชียงใหม่	2.19 - 7 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	4.4 - 7 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สีวลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4.7 - 12 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
	สีวลี มหาสารคาม	4.29 - 14 ล้านบาท	lh_mahasarakham@lh.co.th
	นันทวัน อุดรธานี	12 - 18 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	สีวลี อุดรธานี	3.95 - 16 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี 3 อยุธยา	5.6 - 8 ล้านบาท	s3@lh.co.th
	Villaggio เกาะเรียน	4.09 - 5.5 ล้านบาท	vk@lh.co.th
	indy อยุธยา	2.29 - 3.5 ล้านบาท	dab@lh.co.th
	มัณฑนา นครปฐม	4.89 - 10 ล้านบาท	mnn@lh.co.th
	88 Land and Houses Hillside Phuket	9.5 - 33 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	7.97 - 20 ล้านบาท	info@lhphuket.com
NEW PROJECT	สีวลี รัษฎา ภูเก็ต	8.69 - 26.05 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	8.3 - 10.35 ล้านบาท	info@lhphuket.com

ONE DAY TRIP FROM BANGKOK
เที่ยว 1 วันใกล้กรุงเทพฯ

แม้บางช่วงเวลาอาจไม่ได้มีวันหยุดยาวหลายวันต่อเนื่องกัน หรืออาจด้วยภารกิจที่มีอยู่ล้นมือจึงทำให้เหลือวันหยุดหรือวันพักผ่อนเพียงแค่ไม่กี่วัน แต่เราก็สามารถมีความสุขกับสมาชิกในครอบครัวได้เช่นเคย เพราะหากลองหาข้อมูลดูก็จะพบว่าแหล่งท่องเที่ยวน่าสนใจและอยู่ใกล้กรุงเทพฯ ไปเช้าเย็นกลับได้นั้นมีอยู่หลายแห่ง ซึ่งในฉบับนี้เราจะพาทุกคนไปไหว้พระและเที่ยวโบราณสถานและเมืองจำลองกัน

วัดมหาธาตุ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เศียรพระพุทธรูปในรากต้นโพธิ์ที่วัดมหาธาตุ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เป็นจังหวัดที่อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ เพียง 75 กิโลเมตร มีเส้นทางคมนาคมที่สะดวกสบาย โดยพระนครศรีอยุธยาเป็นหนึ่งจังหวัดในภาคกลางที่ไม่ใช่แค่เป็นเขตเศรษฐกิจอุตสาหกรรมสำคัญเท่านั้น แต่ยังเป็นจังหวัดท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงของประเทศไทย ด้วยความเป็นเมืองที่เก่าแก่ที่สุดเมืองหนึ่ง ทำให้ที่นี่มีวัดและโบราณสถานที่เก็บรวบรวมประวัติศาสตร์อันยาวนานที่บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ทั้งในแง่ของวัฒนธรรม ประเพณี งานศิลป์ และสถาปัตยกรรมตั้งแต่อดีตที่ดีที่สุดแห่งหนึ่ง เช่น วัดมหาธาตุที่มีเศียรพระพุทธรูปอยู่ในราก ต้นโพธิ์ หรือจะเป็นวัดนิเวศธรรมประวัติราชวรวิหาร วัดที่ผสานศิลปะตะวันตกรวมกับศิลปะไทยได้อย่างลงตัว หรือจะเป็นพระราชวังบางปะอิน พระราชวังโบราณที่สร้างขึ้นในสมัยอยุธยาโดยสมเด็จพระเจ้าปราสาททอง รวมถึงหมู่บ้านญี่ปุ่นและหมู่บ้านฮอลันดา แหล่งเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวต่างชาติที่เคยใช้ชีวิตอยู่ในช่วงสมัยอยุธยา รับรองว่ามาเยือนพระนครศรีอยุธยาจะได้ทั้งทำบุญ ไหว้พระขอพร และได้ความรู้กลับไปอย่างแน่นอน

จังหวัดสมุทรปราการ

เป็นจังหวัดที่เดินทางมาท่องเที่ยวได้สะดวกสบายที่สุดในเวลานี้ และเมื่อมาที่จังหวัดสมุทรปราการก็ต้องนึกถึง "เมืองโบราณ" แหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงและเป็นสถานที่ที่รวบรวมงานสถาปัตยกรรมอันทรงคุณค่าของไทยไว้มากมาย บนพื้นที่กว่า 800 ไร่

วัดโสธรวรารามวรวิหาร พระอารามหลวง จังหวัดฉะเชิงเทรา

เมืองโบราณที่จังหวัดสมุทรปราการ

พระพิฆเนศปางนอนเสวยสุขที่วัดสมานรัตนาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา

โดยมีทั้งสถานที่จำลองและสถาปัตยกรรมของจริงที่ถูกรื้อถอนและนำมาปลูกสร้างไว้ที่นี่ รวมถึงสถาปัตยกรรมจำลองขนาดเท่าของจริงอีกมากมาย เช่น พระที่นั่งสรรเพชญปราสาทจำลองที่ทำให้เราสามารถจินตนาการได้ถึงสิ่งปลูกสร้างสมัยโบราณที่มีความวิจิตรสวยงามในอดีต ซึ่งบางส่วนของเมืองจำลองแห่งนี้ก็ยังเคยถูกใช้เป็นฉากในละครดังอย่างบุพเพสันนิวาสด้วยเช่นกัน หากอยากรู้ว่าสถานที่แห่งนี้สวยงามและวิจิตรตระการตาแค่ไหน ต้องลองไปเที่ยวชมกันให้ได้สักครั้ง โดยเมืองโบราณแห่งนี้ตั้งอยู่บนถนนสุขุมวิท ตำบลบางปูใหม่ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ ผู้สนใจสามารถเดินทางไปได้โดยใช้บริการรถไฟฟ้าบีทีเอสสายสีเขียวส่วนต่อขยาย

จังหวัดฉะเชิงเทรา

ฉะเชิงเทราหรือเมืองแปดริ้วอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ไม่ถึง 100 กิโลเมตร ถือเป็นจังหวัดท่องเที่ยวอีกแห่งหนึ่งที่อยู่ใกล้กรุงเทพฯ สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัดที่มีชื่อเสียงมากที่สุดก็คือ วัดโสธรวรารามวรวิหาร พระอารามหลวง ที่ตั้งอยู่ติดกับแม่น้ำบางปะกง และเป็นสถานที่ประดิษฐาน "หลวงพ่อโสธร" พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ที่คนไทยทั่วประเทศนับถือและนิยมมากราบไหว้ นอกจากนี้ยังมีวัดสมานรัตนาราม วัดที่มีพระพิฆเนศปางนอนเสวยสุของค์ใหญ่ที่สุดในประเทศที่คลบันดาลความสุขและความสบายให้กับผู้มากราบไหว้ และนอกจากวัดและศาสนสถานแล้ว ที่จังหวัดฉะเชิงเทรายังมีตลาดบ้านใหม่ ซึ่งเป็นตลาดเก่าอายุมากกว่า 100 ปี ให้ได้เดินเที่ยวพลางหวนนึกถึงวันเวลาเก่าๆ ก่อนที่จะไปทำบุญที่วัดจีนประชาสโมสร (เล่งฮกยี่) ที่อยู่ใกล้ๆ กัน โดยถือเป็นวัดที่ชาวจีนเชื่อว่าเป็นส่วนท้องของมังกรที่จะทำให้มีกินมีใช้ตลอดไปนั่นเอง...ไปไหว้พระและเดินเที่ยวตลาดเก่าพร้อมชมโบราณสถานกับ 3 จังหวัดใกล้กรุงเทพฯ ที่แนะนำกันแล้ว ก็ขอให้ทุกคนประสบแต่โชคดีในวันปีใหม่ที่จะมาถึงนี้ด้วยเทอญ...

VIVE
0919
BY LAND & HOUSES

VIVE บางนา บ้านเดี่ยวหลังใหญ่ในเมืองจาก LH ที่คุณหาไม่ได้อีกแล้ว ใกล้เมกาบางนา เพียง 1.5 กม.

ออกแบบมาในสไตล์ Modern Minimal ที่มอบความเป็นส่วนตัวสูงสุดทั้งภายในและภายนอก
ให้ทุกมุมห้องได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากกว่าที่เคย ด้วย Nature Touch Living Concept

พบบ้านตัวอย่างดีไซน์ใหม่ ด้วยแรงบันดาลใจจากเส้นสาย Graffiti Art ใน New York
ผสมผสานกับความ Modern ได้อย่างลงตัว

ราคา 30-40 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

มัณฑนา
เพชรเกษม - สาย 4

มัณฑนา โครงการใหม่
ดีไซน์จากแนวคิด Urban Sanctuary พักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ
ต้อนรับทุกการมาเยือนด้วยอุโมงค์ต้นไม้ พร้อมแบบบ้าน Rebel More New Series
บนทำเลสะดวกของถนนพุทธสาคร และรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน

มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4 สังคมที่พร้อมเพื่อวันนี้และอนาคต

ราคาเริ่มต้น 6 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

มัณฑนา
บางนา - วงแหวน

พบโครงการใหม่ มัณฑนา บางนา - วงแหวน
บนทำเลศักยภาพ เข้าออกได้ 2 เส้นทาง
ทั้งทางบางนา - ตราด และวงแหวน
ใกล้เมกาบางนาเพียง 2.2 กม.
กับบ้าน Rebel More โฉมใหม่ 4 ห้องนอน
ราคา 10-25 ล้านบาท

LAND & HOUSES
www.lh.co.th

anya

ภาพและบรรยากาศจำลอง

anya / โครงการแนวคิดใหม่

บ้านที่ตอบรับทุกความเป็นไปได้ของชีวิตยุคใหม่ ด้วยแนวคิด Home For All Functions

- 2 XL Master Bedroom พร้อมห้องน้ำในตัว
- Open Plan Concept เปิดโล่งแต่เป็นสัดส่วน รับวิวสวน พร้อมพื้นที่อเนกประสงค์ที่ปรับเปลี่ยนได้ตามไลฟ์สไตล์
- See Thru Kitchen ห้องครัวเปิดมุมมองเชื่อมต่อพื้นที่ในบ้าน

anya 3 ทำเล

✦ บางนา - รามคำแหง 2 เริ่มต้น 5.85 ล้านบาท ✦ เพชรเกษม - สาย 4 เริ่มต้น 4.85 ล้านบาท

✦ Westgate เริ่มต้น 4.85 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

เมนูราดหน้าปลาเต้าซี่

เมนูบุฟเฟต์ติ่มซำกว่า 36 รายการ

เมนูของหวานสาคูแคนตาลูป

ห้องอาหารจีน หนานหยวน

สุดยอดติ่มซำ - อาหารจีนสไตล์กวางตุ้ง

เรียกว่ามีชื่อเสียงมานานกว่า 30 ปีแล้ว สำหรับอาหารจีนสไตล์กวางตุ้งของห้องอาหารจีน หนานหยวน โรงแรมแกรนด์ เมอร์เคียว ฟอร์จูน ที่มีรางวัลการันตีความอร่อยระดับ 5 ดาว มาแล้วมากมาย โดยเฉพาะรางวัลชนะเลิศการประกวดอาหารจีนจากมหกรรมอาหารอร่อยทั่วแผ่นดิน

บรรยากาศของห้องอาหารจีน หนานหยวน

ห้องอาหารจีน หนานหยวน มีการจัดแบ่งพื้นที่ไว้อย่างเป็นสัดส่วน และมีความเป็นส่วนตัวหากมาเป็นครอบครัวใหญ่ หรือจะเลี้ยงสังสรรค์เพื่อนกลุ่มใหญ่ ที่นี่ก็มีห้องรับรองเฉพาะสำหรับ 10 ท่าน และ 15 ท่าน หรือถ้ามากกว่านั้นก็สามารถเปิดห้องยาวต่อเนื่องกันได้ถึง 3 ห้องกันเลยทีเดียว โดยรวมแล้วสามารถรองรับลูกค้าได้ถึง 100 ท่าน

เพลิดเพลินกับบรรยากาศหรูหราแล้วก็มาถึงอาหารจานเด็ดของที่นี่ มาห้องอาหารจีนก็ต้องไม่พลาดเมนูบุฟเฟต์ติ่มซำที่เสิร์ฟกันร้อนๆ ซึ่งมีมากถึง 36 รายการ ทั้งของทอด ของนึ่ง เริ่มจากฟองเต้าหู้ทอด ปอเปี๊ยะปลาแซลมอนทอด ข้าวเหนียวห่อใบบัว เห็ดหอมเยื่อไผ่สอดไส้กุ้ง ซี่โครงหมูเต้าซี่ ซาลาเปาไส้หมูแดง ขนมจีบฮ่องเต้ กรรเชียงปูนึ่งผงกะหรี่ รวมถึงขนมจีบกุ้ง ฮะเก๋ากุ้ง ก๋วยเตี๋ยวหลอดกุ้งที่ใช้เนื้อกุ้งล้วนๆ เนื้อเด้งกรอบอร่อย (ติ่มซำของที่นี่มีเสิร์ฟทั้งมื้อกลางวันและมื้อค่ำ)

นอกจากบุฟเฟต์ติ่มซำแล้ว เมนูอาลาคาร์ทของห้องอาหารแห่งนี้ก็อร่อยไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ไม่ว่าจะเป็นเมนูกุ้งลายเสือซอสกวางตุ้งที่เสิร์ฟพร้อมหมั่นโถวนึ่งร้อนๆ และซุปไก่ดำหอยสังข์ตุ๋นโสม เมนูบำรุงร่างกายชั้นเลิศ หรือจะเป็นรากบัวจีนสอดไส้กุ้งเจี๋ยน เมี่ยงปลาหิมะกุ้งทอดซอสไข่เค็ม เป็ดปักกิ่ง ปลาหิมะซอสเต้าโซ่ว ซุปกระเพาะปลาสดตุ๋นกังป๋วย เนื้อปลาอบหมี่ รวมถึงราดหน้าปลาเต้าซี่และเมนูอื่นๆ อีกมากมาย ก่อนจะตามมาด้วยเมนูของหวานอย่างบัวลอยน้ำขิง แปะก๊วย และสาคูแคนตาลูปให้ได้อิ่มสบายท้องปิดท้ายมื้ออาหารสุดอร่อย

เพื่อเอาใจคนรักติ่มซำและอาหารจีนสไตล์กวางตุ้งทางห้องอาหารจีน หนานหยวน ขอมอบส่วนลด 10% สำหรับผู้อ่านนิตยสาร MOTIVO เมื่อมารับประทานบุฟเฟต์ติ่มซำและอาหารจีนสไตล์กวางตุ้งที่ห้องอาหารจีน หนานหยวน โรงแรมแกรนด์ เมอร์เคียว ฟอร์จูน ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2563 - 31 มกราคม 2564 โดยเปิดบริการ 2 ช่วงเวลาทุกวัน คือ มื้อกลางวัน เวลา 12.00-14.30 น. และมื้อค่ำ เวลา 18.00-22.30 น. สำรองความอร่อยได้ที่ โทร. 02-641-1500 ต่อ หนานหยวน หรือที่เว็บไซต์ : www.grandmercurebangkokfortune.com และเฟซบุ๊ก : Grand Mercure Bangkok Fortune

NAN YUAN CHINESE RESTAURANT

MOTIVO

สิทธิพิเศษให้กับ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

เงื่อนไขโปรโมชั่น
ห้องอาหารจีน หนานหยวน ขอมอบส่วนลด 10% เมื่อมารับประทานบุฟเฟต์ติ่มซำและอาหารจีนสไตล์กวางตุ้งที่โรงแรมแกรนด์ เมอร์เคียว ฟอร์จูน ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2563 - 31 มกราคม 2564

TERIYAKI SALMON POKE BOWL
สูตรเด็ด เทริยากิแซลมอนเพื่อสุขภาพ

อาหารจานเดียวอาจไม่ใช่แค่อาหารที่รับประทานได้ง่ายและรวดเร็วเท่านั้น แต่วันนี้อาหารจานเดียวหลายๆ เมนูเป็นอาหารที่ครบเครื่องด้วยแนวคิดเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคอีกด้วย เช่นเดียวกับสูตรอาหารเมนูเด็ดในฉบับนี้ “เทริยากิแซลมอน”

ส่วนประกอบ

เนื้อปลาแซลมอนหั่น	2 ชิ้น
ซอสเทริยากิ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วแระญี่ปุ่นหรือเอดามาเมะ	400 กรัม
ข้าวสารญี่ปุ่นสำหรับหุงไมโครเวฟ	450 กรัม
ผักสลัด	400 กรัม
แตงกวา	1 ลูก
ต้นหอมญี่ปุ่นซอย	2 ต้น
ขิงดองสำหรับแกล้ม (ตามชอบ)	
น้ำมันสลัดงาหรือน้ำสลัดตามชอบ	

วิธีทำ

- นำปลาแซลมอนที่ซื้อมาล้างทำความสะอาดและซับให้แห้ง จากนั้นนำไปคลุกเคล้ากับซอสเทริยากิในชาม แช่ทิ้งไว้ในตู้เย็นประมาณ 15 นาที เพื่อให้ซอสซึมเข้าไปในเนื้อปลา
- จากนั้นนำถั่วแระญี่ปุ่นลงไปต้มในกระทะที่มีน้ำเดือด ประมาณ 10 นาที แล้วแกะเอาเมล็ดถั่วแระออกมาใส่ในชามที่เตรียมไว้
- ตั้งกระทะและใส่น้ำมันมะกอก รอจนน้ำมันร้อนพอดีโดยใช้ไฟปานกลาง จากนั้นนำเนื้อปลาแซลมอนที่หมักไว้ในตู้เย็นออกมาจี่ในกระทะประมาณ 4-5 นาที หรือจนกว่าเนื้อปลาจะสุกเป็นสีเหลืองทองหรือสุกพอดีตามที่ชอบ
- ขณะที่กำลังรอเนื้อปลาสุกให้นำข้าวสารหุงในไมโครเวฟ หุงจนข้าวสุก จากนั้นล้างผักสลัดใส่ในชามใบใหญ่ เติมน้ำสลัดลงไปแล้วคลุกเคล้าให้ทั่ว
- ตักข้าวใส่ชามที่เตรียมไว้ วางทับด้วยผักสลัด เมล็ดถั่วแระ ปลาแซลมอนที่สุกกำลังดี แตงกวา ต้นหอมซอย และขิงดองลงไปในชามแล้วจัดให้สวยงาม

ก่อนเสิร์ฟให้ราดซอสเทริยากิลงบนเนื้อปลาแซลมอน เพื่อเพิ่มความชุ่มฉ่ำให้เนื้อปลาดูน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

Tips

- ข้าวสามารถหุงด้วยหม้อหุงข้าวเตรียมไว้ก่อนก็ได้
- หากไม่ชอบรับประทานหนังปลาก็สามารถนำออกได้

FORPUS
นกแก้วพันธุ์เล็ก เพื่อนรัก

"ฟอพัส" เป็นนกแก้วพันธุ์หนึ่งที่อยู่ในตระกูลนกปากขอ ซึ่งเป็นนกแก้วขนาดเล็กที่สุดในโลก ถือเป็นนกที่นิยมถูกนำมาเพาะเลี้ยงมากที่สุดสายพันธุ์หนึ่ง เพราะมีสีสันสวยงาม เชื่อง ไม่ส่งเสียงดัง ทำให้สามารถเลี้ยงในพื้นที่จำกัดอย่างคอนโดมิเนียมได้

ลักษณะทั่วไป

นกฟอพัสถูกจัดให้ขึ้นบัญชีไซเตส (อนุสัญญาว่าด้วยการค้าระหว่างประเทศ ชนิดสัตว์ป่าและพืชป่าที่ใกล้สูญพันธุ์) ประเภท 2 โดยจำแนกออกได้ทั้งหมด 8 สายพันธุ์ นกฟอพัสมีขนาดประมาณ 12 - 15 ซม. ซึ่งมีความใกล้เคียงกับนกหงส์หยกสายพันธุ์ฮอลแลนด์ แต่หางจะสั้นกว่า ส่วนสีสันและรูปร่างของนกฟอพัสจะมีความใกล้เคียงกับนกเลิฟเบิร์ด โดยสีสันของนกฟอพัสจะแบ่งเป็น 2 กลุ่มสี คือ สีฟ้า และสีเขียว ซึ่งแต่ละกลุ่มสีจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อยอีกมากมายหลายสี เช่น สีพายด์ สีพาสเทล เป็นต้น ขึ้นอยู่กับการพัฒนาสายพันธุ์และการเพาะเลี้ยงของแต่ละฟาร์ม

ลักษณะนิสัย

นกชนิดนี้ชอบปีนป่ายคล้ายนกแก้วหรือนกในตระกูลพาราคีต ชอบเล่นของเล่นเหมือนนกหงส์หยก ขี้เล่นและติดเจ้าของมาก สามารถเลี้ยงได้ในพื้นที่จำกัดหรือเลี้ยงในแหล่งชุมชนและหอพัก ไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อนบ้านหรือห้องข้างเคียง กินอาหารไม่มาก เลี้ยงลูกเก่ง อายุยาวนาน และไม่มีโรคติดต่อ ถือเป็นนกที่นิยมถูกนำมาเลี้ยงไว้ดูเล่นและเป็นเพื่อน

การเลี้ยงดู

หากเป็นลูกนกต้องใช้หลอดหยดปลายแหลมหรือเข็มฉีดยาขนาด 0.1 cc ดูดอาหารแล้วป้อนใส่ปากลูกนก โดยป้อนทีละน้อยๆ ระวังอย่าให้เข้าหลอดลม เพราะจะทำให้ลูกนกตาย ควรป้อนอาหารให้กระเพาะอาหารมีที่ว่างเหลือประมาณ 10-20% หรือให้อาหารประมาณ 4-6 cc อย่าป้อนจนแน่นกระเพาะอาหาร เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพการย่อยอาหารลดลง หากนกโตเต็มวัยสามารถให้อาหารได้หลากหลาย เช่น ข้าวฟ่าง มิลเล็ต ทานตะวันเล็ก ข้าวโพด เป็นต้น

นอกจากนี้ การให้ผักและผลไม้ก็สามารถทำได้ โดยควรให้น้ำผสมวิตามิน และเปลี่ยนทุกวันกับอาหารนก รวมถึงให้กระดองปลาหมึกเพื่อช่วยให้นกรักษาปริมาณแคลเซียมในร่างกายให้สมดุล โดยเฉพาะนกเพศเมียที่จะต้องใช้แคลเซียมในการสร้างเปลือกไข่ หากเลี้ยงอย่างถูกวิธีนกจะมีอายุยืนถึง 20 ปีเลยทีเดียว

ข้อควรระวัง

การเลี้ยงนกฟอพัสควรซื้อลูกนกจากฟาร์มที่น่าเชื่อถือ และควรฝากป้อนข้าวลูกนกจนเชื่องก่อนนำมาเลี้ยงต่อ ไม่ควรซื้อนกโตที่ไม่ผ่านการเลี้ยงแบบลูกป้อน เพราะนกอาจไม่เชื่อง และอาจทำให้นกเครียดได้ รวมถึงควรศึกษาการเลี้ยงนกสายพันธุ์นี้ก่อน และข้อระวังอีกอย่างคือหากเลี้ยงแบบปล่อยบินอิสระในบ้าน ต้องระวังเรื่องพัดลมเพดาน เพราะนกชนิดนี้บินเร็วและมักบินขึ้นสูง หากถูกพัดลมปั่นตกลงมาอาจทำให้นกตายได้

INTERESTING EVENTS
งานดีส่งท้ายปี

26th - 29th November 2020

Commart XTreme

EH 98-99 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 21.00 น.

Commart XTreme สุดยอดงานแสดงสินค้าไอทีและนวัตกรรมทางด้านเทคโนโลยีอันดับ 1 ของไทย งานเดียวมีครบทุกตัวเลือกจบในที่เดียว ทั้งสินค้าไอทีและเทคโนโลยี โน้ตบุ๊ก พีซี มือถือ แก็ดเจ็ต อุปกรณ์เสริม ฯลฯ ที่มาพร้อมโปรโมชันสุดพิเศษส่งท้ายปลายปีจากแบรนด์ดังและร้านตัวแทนจำหน่ายชั้นนำยกขบวนมาแสดงและจำหน่ายภายในงานอย่างคับคั่ง พร้อมร่วมกิจกรรมและสัมผัสกับเทคโนโลยีสุดล้ำที่แต่ละค่ายนำมาอัปเดตให้ผู้รักเทคโนโลยีได้ชมก่อนใคร

5th - 13th December 2020

Bangkok Furniture Fair 2020 and Electronica Amazing Sale

EH103-104 ไบเทค บางนา

เวลา 11.00 - 21.00 น.

งานเฟอร์นิเจอร์และสินค้าตกแต่งบ้านจากโรงงานผู้ผลิต บริษัทรับตกแต่งภายใน เฟอร์นิเจอร์บิลต์อิน เฟอร์นิเจอร์เอาต์ดอร์ ชุดห้องครัว ชุดห้องนอนที่มาพร้อมโปรโมชันพิเศษสุดเฉพาะงานนี้เท่านั้น นอกจากนี้ยังมีงาน Electronica Amazing Sale อีกงานหนึ่งเกี่ยวกับเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านจากแบรนด์ชั้นนำทุกยี่ห้อที่มาลดกระหน่ำราคาน่าทึ่งทอง พร้อมโปรโมชันส่วนลด ผ่อน 0% จากบัตรเครดิตอีกมากมาย เรียกว่าเป็นงานมหกรรมสินค้าเพื่อบ้านที่ทุกคนต้องมาและไม่ควรพลาดอย่างยิ่ง

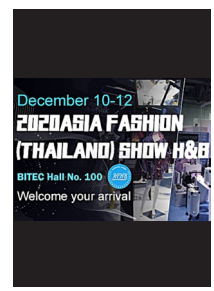
2nd - 13th December 2020

Motor Expo 2020

Challenger Hall IMPACT เมืองทองธานี

เวลา 12.00 - 22.00 น.

Motor Expo 2020 หรือมหกรรมยานยนต์ ครั้งที่ 37 ที่มีชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า Thailand International Motor Expo 2020 งานแสดงยานยนต์ที่ยิ่งใหญ่แห่งภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งในปีนี้มาพร้อมแนวคิด "พร้อมขับเคลื่อนไปในความเปลี่ยนแปลง - Whatever Changes will be...Move on" เพื่อเป็นกำลังใจให้บรรดาผู้ผลิตสร้างสรรค์ยานยนต์ที่ใช้พลังงานประเภทต่างๆ อย่างไร้ข้อจำกัด ขณะเดียวกันภายในงานปีนี้ผู้เข้าชมยังจะได้พบกับนวัตกรรมและเทคโนโลยีด้านยานยนต์และพลังงานทางเลือก สำหรับการขับเคลื่อนยานยนต์ที่จะมาเขย่าวงการตลาดยานยนต์ในประเทศไทย



10th - 12th December 2020

ASIA FASHION (THAILAND) SHOW H&B

EH 100 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 19.00 น

Asia Fashion Show งานนิทรรศการแฟชั่นที่ใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ งานเดียวที่ครบครันด้วยสินค้ามากมาย ไม่ว่าจะเป็นกระเป๋า, เครื่องหนัง, กระเป๋าเดินทาง รวมถึงเครื่องแต่งกายต่างๆ ขณะเดียวกันยังอาจเรียกได้ว่าเป็นนิทรรศการที่รวมผู้นำด้านแฟชั่นในภูมิภาคเอเชียที่มีจุดมุ่งหมายในการเชื่อมต่อธุรกิจด้านแฟชั่นระหว่างกลุ่มผู้ซื้อและผู้ขายโดยตรง รวมไปถึงการอัปเดตเทรนด์แฟชั่นที่จะมาช่วยขับเคลื่อนอุตสาหกรรมแฟชั่นในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ให้เติบโตอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

RECYCLE OLD CDS
เปลี่ยนซีดีเก่าเป็นของแต่งบ้าน

จำได้ไหมว่าช่วงหนึ่งของการเปลี่ยนผ่านเทคโนโลยี แผ่นซีดีหรือดีวีดีถูกนำมาแทนที่เทปคาสเซ็ท แต่เมื่อเทคโนโลยีได้พัฒนาประสิทธิภาพขึ้นไปเข้าสู่ยุคดิจิทัล แผ่นซีดีหรือดีวีดีวันนี้กำลังถูกลืมเลือนและถูกทิ้งให้เป็นกองขยะ แล้วเราจะมีวิธีนำแผ่นซีดีหรือดีวีดีเก่ามาใช้ประโยชน์อย่างไรไปดูกัน

PANDA CHAIR

เป็นเก้าอี้นั่งที่ดูแปลกตาที่ตั้งชื่อและออกแบบโดย Belen Hermosa ซึ่งเป็นการนำเอาแผ่นซีดีหรือดีวีดีนับร้อยนับพันแผ่นมาสอดเข้าไปในแท่งไม้ของโครงเก้าอี้ ให้เรียงเป็นแถวเท่า ๆ กันจนกลายเป็นเก้าอี้ที่มีความแปลกตา สำหรับใช้ตกแต่งบ้านหรือจะนั่งเล่นเพลิน ๆ ก็ได้

MOSAIC TABLE

โต๊ะกาแฟสุดหรูตัวนี้ ใครจะเชื่อว่าเดิมทีแล้วเป็นเพียงโต๊ะไม้สีขาวธรรมดา ๆ ไม่มีลวดลายอะไรเลย แต่เมื่อนำแผ่นซีดีเก่ามาตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำมาติดกับแผ่นหน้าโต๊ะทีละชิ้น แสงที่สะท้อนจากแผ่นซีดีหรือดีวีดี ทำให้โต๊ะตัวนี้กลายเป็นชิ้นงานที่สวยงาม เหมาะสำหรับการตกแต่งบ้านได้เป็นอย่างดี

MOSAIC MIRROR

กระจกถือเป็นของประดับตกแต่งบ้านอีกชิ้นหนึ่งที่มาช่วยเพิ่มความสวยงามให้กับห้อง แต่หากที่บ้านของใครมีกระจกเก่า ๆ ลองนำซีดีหรือดีวีดีเก่ามาตัดแปะทำเป็นกรอบรูปดู ก็จะทำให้กระจกบานเก่า ๆ ที่เกือบจะทิ้งไปแล้ว สามารถนำกลับมาใช้แต่งบ้านได้ใหม่อีกครั้ง แถมยังสวยกว่าเดิมอีกด้วย

CD CASE CHANDELIER

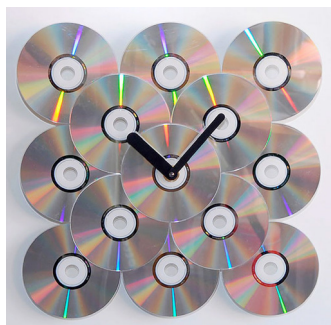
นอกจากซีดีหรือดีวีดีแล้ว กล่องใส่ซีดีก็เรียกว่าเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่สามารถนำมาดัดแปลงให้กลายเป็นของแต่งบ้านสวย ๆ ได้ โดยเฉพาะกล่องใสที่เมื่อนำมาวางเรียงและติดกาวให้เป็นรูปวงกลม แล้วใส่อุปกรณ์ขุดหลอดไฟฟ้าส่องสว่างไว้ตรงกลาง จากนั้นนำไปติดตั้งบนฝ้าเพดาน เท่านี้ก็จะได้โคมไฟสวย ๆ แปลกตาไว้ใช้กันแล้ว

CD LANTERN

แผ่นซีดีหรือดีวีดีมีคุณสมบัติอย่างหนึ่งคือ การสะท้อนแสงที่สวยงามออกมาให้เห็น หากเรานำแผ่นซีดีมาขูดผิวหน้าของแผ่นซีดีให้เป็นลวดลายต่าง ๆ แล้วนำมาติดกันให้เป็นลักษณะรูปทรงสามเหลี่ยม จากนั้นนำแก้วเทียนหอมไปวางไว้ตรงกลางและจุดเทียน เท่านี้เราก็จะได้โคมไฟเล็ก ๆ วางประดับห้องรับแขกที่มาพร้อมกลิ่นหอม ๆ หรือหากใครไม่อยากใช้เทียนหอมก็เปลี่ยนเป็นติดชุดหลอดไฟส่องสว่างดวงเล็ก ๆ ก็ได้เช่นกัน

ANIMAL SCULPTURES

ใครจะเชื่อว่าแผ่นซีดีหรือดีวีดีจะสามารถสร้างสรรค์งานศิลปะสำหรับแต่งบ้านได้ โดยศิลปินได้นำแผ่นซีดีมาตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ และใหญ่ไม่เท่ากัน แล้วนำมาปะติดด้วยกาวจนกลายเป็นรูปนากสีเงินตัวน้อยที่ดูเหมือนมีชีวิตจริง ก่อนนำไปวางไว้ในห้องนั่งเล่น สร้างเสน่ห์และสีสันให้กับห้อง คอยต้อนรับแขกที่มาเยือนในทุกโอกาส



CD CLOCK

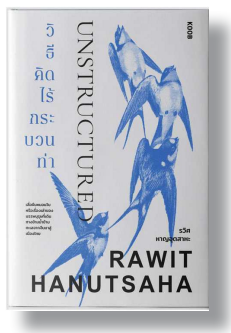
เป็นอีกหนึ่งชิ้นงานที่อยากจะนำมาอวดให้ทุกคนได้เห็นและลองทำกันดู สำหรับนาฬิกาแขวนผนังที่ทำจากแผ่นซีดีหรือดีวีดีด้วยวิธีการง่าย ๆ คือ การนำแผ่นซีดีมาวางเรียงซ้อนกันให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม โดยหันด้านเงาสะท้อนออกมา ก่อนติดตั้งชุดอุปกรณ์นาฬิกาเข้ากับแผ่นซีดี เท่านี้ก็จะได้นาฬิกาแขวนผนังสวย ๆ เท่ ๆ ไว้ใช้กันแล้ว

READ MORE BOOKS
อ่านมาก รู้ลึก

Soil Soul Society
ดิน – วิญญาณ – สังคม

ผู้เขียน : Satish Kumar
ผู้แปล : นัยนา นาควัชระ

หนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนธรรมนูญแห่งชีวิตที่จะช่วยนำทางให้ไปพบกับเข็มทิศทางการงาน จิตวิญญาณ และชีวิต รวมถึงยังช่วยเยียวยาจิตวิญญาณที่กำลังถูกทำให้แตกสลาย ช่วยให้เกิดการใคร่ครวญ มองเห็นและดำรงอยู่ของโลกภายในของเรา ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงโลกของจิตวิญญาณ แต่เป็นตัวตน ผู้คน เป็นความว่าง เป็นธรรมชาติ เป็นทุกอย่างของความเป็นและไม่เป็นเราที่อาศัยอยู่ร่วมกันในโลกนี้ขณะเดียวกัน ยังมีพลังของความเย็นและความรัก ทั้งมุมมองเรื่องเล่าของสิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจ การเมือง ตำนาน ศาสนา ไปจนถึงการภาวนา ถือเป็นหนังสือที่เปี่ยมด้วยความรัก ความกรุณา และความปรารถนาดีต่อมนุษยชาติอย่างแท้จริง



Unstructured วิธีคิดไร้กระบวนท่า

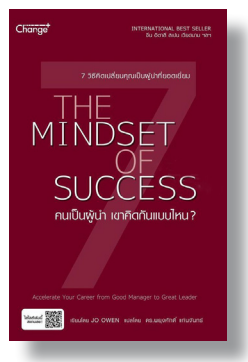
ผู้เขียน : รวิศ หาญอุตสาหะ

หนังสือที่นำเสนอบทความมาจาก Mission to the Moon Podcast ในปีที่ผ่านมา มีทั้งหมด 44 บท เป็นการบอกเล่าประสบการณ์การทำงาน รวมถึงยกตัวอย่างกรณีศึกษาและบทเรียนจากคนดังระดับโลกที่น่าสนใจ เพื่ออธิบายความแตกต่างของความคิดและความเชื่อระหว่างรุ่น ระดับความสัมพันธ์ชนชั้นทางสังคม รวมถึงภูมิรัฐศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมโยงระหว่างประเทศ เพื่อสื่อว่าการปรับตัวคือกุญแจสู่ความสำเร็จในโลกาภิวัตน์ วิธีคิดแบบไร้กระบวนท่าแบบนี้แหละที่ชวนให้ตกผลึกทางความคิดและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตในโลกที่ไม่เคยเหมือนเดิม

ในการแพร่ระบาด

ผู้เขียน : Paolo Giordano
ผู้แปล : นันธวรรณ์ ชาญประเสริฐ

ผู้เขียนคือผู้เชี่ยวชาญด้านฟิสิกส์ เขาเป็นอิตาเลียนโดยกำเนิดและใช้ชีวิตอยู่ในอิตาลี ที่ซึ่งขึ้นชื่อว่าเป็นหนึ่งในประเทศที่มีผู้เสียชีวิตจากโควิด-19 มากที่สุด และมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนน่าตกใจ เขาใช้เวลาระหว่างกักตัวอยู่ในบ้านเขียนหนังสือเล่มนี้จนเสร็จ ถึงแม้จะเป็นหนังสือเล่มเล็ก แต่ชวนตั้งคำถามยิ่งใหญ่ต่อโลกที่อาจเปลี่ยนแปลงไปตลอดกาลเพราะผลจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ว่าในสภาวการณ์เช่นนี้เราควรทำอย่างไร? นอกจากนี้หนังสือเล่มนี้ยังชี้ให้เห็นว่าทุกอย่างมีที่มาและเหตุผลของการดำรงอยู่ทั้งสิ้น สิ่งที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญและไม่ใช่เรื่องใหม่ เพราะล้วนแล้วแต่เคยเกิดขึ้นมาก่อนแล้ว หากแต่เรายังอาจไม่ทันได้ครุ่นคิดหรือเรียนรู้เพื่อรับมืออย่างจริงจัง



The Mindset of Success
คนเป็นผู้นำ เขาคิดกันแบบไหน?

ผู้เขียน : Jo Owen (โจ โอเวน)
ผู้แปล : ดร.พยุงศักดิ์ แก่นจันทร์

บ่อยครั้งที่เราสงสัยว่าคนที่เป็นระดับหัวหน้าหรือคนที่อยู่ตำแหน่งสูง เขามีความคิด มุมมองทัศนคติอย่างไร หรือคนที่ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ มีวิธีการคิดอย่างไร และอะไรทำให้พวกเขาเหล่านี้ก้าวไปถึงเป้าหมายได้สำเร็จ หนังสือเล่มนี้จะพาทุกคนไปท่องโลกแห่งความคิดของบุคคลที่ประสบความสำเร็จรอบโลก เช่น บิลล์ เกตส์ (Bill Gates) วอร์เรน บัฟเฟตต์ (Warren Buffett) ผ่านวิธีการคิดของเขา และมีแบบทดสอบให้ทำเพื่อทดสอบความเป็นผู้นำในแต่ละบทอีกด้วย ไม่ต้องกังวลว่าอ่านแล้วจะปวดหัวเพราะภาษาการเขียนของหนังสือเล่มนี้ทำให้เราเข้าใจง่าย สนุก อ่านเพลิน แถมยังครบครันด้วยความรู้และสิ่งต่างๆ ที่น่าสนใจ เมื่อไรก็ตามที่อ่านหนังสือเล่มนี้จบ การเป็นผู้นำจะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน

"ทัศนคติที่ดีแม้จะไม่ใช่ทางออกของปัญหา
แต่มันกลับช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหานั้นให้ได้"

Anonymous

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 positive mindset is one of the attributes of successful people.

Sandra Leon

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198