MOTIVO

YEAR 09 M034 AUGUST - OCTOBER 2021
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

MOTIVO

YEAR 09 M034
AUGUST - OCTOBER 2021
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

BE POSITIVE

จากสถานการณ์และวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่เกิดขึ้นในช่วง 1-2 ปีมานี้ อาจทำให้หลายๆ คนรู้สึกสูญเสียกำลังใจในตัวเองไปไม่น้อย ซึ่งการสูญเสียกำลังใจไม่เพียงทำให้เกิดความเศร้าซึมเท่านั้น แต่ยังอาจส่งผลร้ายต่อตัวเองและคนรอบข้างด้วย นิตยสาร MOTIVO ฉบับนี้จึงขอเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเพิ่มกำลังใจ ด้วยการนำเสนอมุมมอง "คิดบวก" ที่จะมาเติมเต็มกำลังใจดีๆ ให้กับทุกๆ คน

ก่อนจะไปอ่านสาระความรู้ในเล่มก็ต้องมาทำความรู้จักกับวิธีการสร้างมุมมองคิดบวกในแบบต่างๆ ให้กับตัวเองใน "Be Positive" ซึ่งเชื่อว่าบางเรื่องใกล้ตัวก็สามารถทำให้เราคิดบวกได้เหมือนกัน และเพื่อให้เข้าใจลึกซึ้งมากขึ้นก็ต้องไม่พลาดคอลัมน์ Exclusive Interview กับ "น้องธันย์ - ณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์" หญิงสาวหัวใจแกร่งที่แม้ว่าจะต้องสูญเสียขาทั้งสองข้างไปจากอุบัติเหตุในต่างประเทศ แต่เธอก็ปรับวิธีคิดเพื่อให้ตัวเองสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มาอ่านเรื่องราวการมองโลกในมุมบวกตามแบบฉบับของเธอกัน

จากนั้นไปกันที่คอลัมน์ Welcome ที่จะพาไปชมโครงการบ้านเดี่ยวซีรีส์ใหม่ Rebel More ในสไตล์ Modern Tropical "มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4" โดยจะมาแนะนำบ้านสวยที่มาพร้อมดีไซน์ ซึ่งตอบโจทย์ความต้องการของคนรุ่นใหม่และรายล้อมด้วยพื้นที่สีเขียว ให้ความรู้สึกเหมือนอยู่ท่ามกลางธรรมชาติจริงๆ หลังจากที่เพลิดเพลินกับบ้านสวยๆ ไปแล้ว ก็มาต่อกันที่อีกหนึ่งเรื่องราวดีๆ กับแนวคิดการแบ่งปันใน #THINK แบ่งปัน ที่จะมาชวนทุกคนไปร่วมทำบุญด้วยการสนับสนุนกระเป๋าผ้าแคนวาส โดยรายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ บริจาคให้กับศิริราชมูลนิธิ ถือเป็นอีกหนึ่งโครงการแบ่งปันที่จะทำให้ทุกคนมีความอิ่มเอมใจในความสุขที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการแบ่งปันครั้งนี้

"การคมนาคม" เรียกว่าเป็นอีกหนึ่งเรื่องสำคัญ ซึ่งคอลัมน์ Metro Focus ฉบับนี้จะไปตามติดความคืบหน้าของรถไฟฟ้าชานเมืองสายสีแดง ตลิ่งชัน-บางซื่อ-รังสิต ที่ล่าสุดได้เปิดให้ประชาชนเข้าใช้บริการฟรีเป็นเวลา 3 เดือน ก่อนจะเปิดบริการเต็มรูปแบบในปลายปีนี้ จากนั้นจะพาทุกคนไปเที่ยวป่าในเมืองที่อยู่ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล สถานที่ซึ่งหากไม่บอกก็ไม่มีใครรู้แน่นอนว่าในเมืองใหญ่จะมีพื้นที่สีเขียวอันร่มรื่นเสมือนป่าจริงๆ อยู่ใกล้ๆ กับเราแค่เพียงเอื้อมมือ

นอกจากนี้นิตยสาร MOTIVO ยังมีสาระและเรื่องราวดีๆ อีกหลายคอลัมน์ที่ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้คัดสรรมาให้ทุกคนได้อ่านและนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความสนุกและความสุขให้กับทุกคนในครอบครัวอย่างแท้จริง

บรรณาธิการ

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

CONTENTS
AUGUST - OCTOBER 2021

04 Be Positive
คิดบวกสร้างกำลังใจ

08 Welcome
มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4
URBAN SANCTUARY

10 #THINK
#THINK แบ่งปัน

11 Tips & Tricks
LH LIVING TIPS
4 เรื่องต้องระวัง ก่อนการซื้อโซฟา

12 Be Healthy
AEFI : ADVERSE EVENTS
FOLLOWING IMMUNIZATION
ภาวะแพ้วัคซีน

14 DIY
PROTECT YOURSELF
ไอเทมจำเป็นเพื่อการป้องกัน

16 Exclusive Interview
ณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์
มองชีวิตในมุมบวกผ่านวิกฤตชีวิต

18 Metro Focus
SOFT OPENING SRT RED LINE
เปิดหวูดให้บริการรถไฟฟ้าสายสีแดง

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone
GREEN IN THE BIG CITY
ป่าเขียวในเมืองใหญ่

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone
TOUCH NATURE
สัมผัสความเป็นธรรมชาติ

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone
OZONE IN BANGKOK
โอโซนในกรุงเทพฯ

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone
RELAX IN NATURE
พักผ่อนกลางธรรมชาติ

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out
FORESTS IN THE CITY
เที่ยวป่ากลางกรุง

48 L&H Highlights
• มัณฑนา ราชพฤกษ์ - นครอินทร์
HAPPINESS STATION FOR ALL GENERATIONS
คำตอบเดียว เพื่อทุกคนสำคัญในชีวิต

49 L&H Highlights
• สีวลี ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า
THE NEW WAY HAPPINESS ARRIVES
เส้นทางใหม่ที่ใกล้ทุกจุดหมายของชีวิต

50 L&H Highlights
• THE ROOM เจริญกรุง 30
THE HERITAGE OF LIVING LEGACIES

51 L&H Highlights
• THE KEY MRT PHETKASEM 48
LITTLE THINGS MAKE A REAL DIFFERENCE

52 Dining Delight
HEY CHOM THAI DESSERT BAR
"เห่ชม" คาเฟ่เสน่ห์ขนมไทย

53 Gourmet
HEALTHY CHOCOLATE PANCAKES
แพนเค้กช็อกโกแลตสูตรเพื่อสุขภาพ

54 My Best Friend
PYGMY RABBIT
กระต่ายแคระสายพันธุ์แท้

55 Calendar
FAIRS YOU CAN'T MISS
งานแฟร์ที่ไม่ควรพลาด

56 Fresh Idea
ECO FRIENDLY DECORATION
ของแต่งบ้านรักษ์โลก

58 Library
NEVER STOP READING
อย่าหยุดการเรียนรู้

59 More Than Words

BE POSITIVE
คิดบวกสร้างกำลังใจ

"One small positive thought can change your whole day."

... by Zig Ziglar

"การคิดบวก" เป็นอีกหนึ่งวิธีของการสร้างพลังใจ สามารถใช้เป็นประจำได้ในชีวิตประจำวัน ยิ่งในช่วงเวลาที่กำลังจะได้กลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติสุขเหมือนเดิมนั้น สิ่งหนึ่งที่เราต้องการมากที่สุดในช่วงเวลานี้คือ "พลังใจ" ซึ่งเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้กลับมามีเรี่ยวแรงอีกครั้งกับการใช้ชีวิตหรือดำเนินชีวิตใหม่ โดยวิธีการสร้างพลังใจให้กลับมาเหมือนเดิมนั้น ตัวของเราเองจะต้องสร้างวิธีคิดบวก หรือสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก โดยวิธีคิดบวกหรือวิธีการมองโลกในแง่ดีมีดังนี้

มองไปที่สิ่งดี

ในช่วงที่ต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายและปัญหาอุปสรรคของชีวิต การมองหาสิ่งดี ๆ ในปัญหาเหล่านั้นไม่ได้เป็นเรื่องไร้สาระเสมอไป ในทางกลับกันอาจทำให้เรามองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ซุกซ่อนอยู่ในปัญหาเหล่านั้น แม้ว่าอาจจะดูไม่ชัดเจนก็ตาม ยกตัวอย่างเช่น หากมีคนยกเลิกนัดกับเราก็เท่ากับว่าเราจะมีเวลาว่างมากขึ้นที่จะติดตามรายการทีวีหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ชอบได้

ฝึกตัวเองให้คิดบวก

การฝึกขอบคุณตัวเอง ไม่เพียงจะช่วยทำให้ลด

ความเครียด แต่ยังทำให้เกิดความนับถือตัวเองมากขึ้น รวมถึงทำให้เรารู้จักยืดหยุ่นกับตัวเองในเวลาที่ต้องเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก ลองนึกถึงผู้คน ช่วงเวลา หรือสิ่งต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกสบายใจหรือมีความสุขอย่างน้อยวันละครั้ง ก็จะทำให้มีพลังบวกเพิ่มมากขึ้นได้

อยู่กับคนคิดบวก

ไม่ว่าจะเป็นการคิดลบหรือการคิดบวก ล้วนเป็นสิ่งที่สามารถแพร่กระจายให้กับคนรอบข้างได้ ดังนั้นการเลือกที่จะคบหาใครสักคนจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะหากเลือกคบคนที่คิดลบอาจจะทำให้เราคิดลบตามไปด้วย แต่หากคบกับคนคิดบวกก็จะทำให้เราคิดบวกตามไปด้วยเช่นกัน ขณะเดียวกันการอยู่ท่ามกลางคนคิดบวกยังช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจให้กับตัวของเราและเพิ่มโอกาสในการบรรลุเป้าหมายได้มากขึ้นด้วย

ดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพ ทั้งการรับประทานอาหาร การนอนหลับตามระยะเวลาที่เหมาะสม และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นอีกสิ่งสำคัญที่จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี เมื่อร่างกายของเรามีความสมบูรณ์ แข็งแรง ก็จะทำให้เรามีพลังทั้งกายและใจ รวมถึงทำให้เราคิดและมองแต่ในสิ่งดีๆ ตามไปด้วย

บันทึกเรื่องราวด้านบวก

การบันทึกเรื่องราวด้านบวกในแต่ละวัน เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยยกระดับจิตใจ และทำให้เราคิดบวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งแนวทางการสร้างเรื่องราวดีๆ สามารถเริ่มต้นด้วยการบอกตัวเองว่า แต่ละวันของเราเป็นวันที่ดี การฟังเพลงที่ทำให้มีความสุขหรือฟังเพลงที่มีเนื้อหาด้านบวก รวมไปถึงการแบ่งปันความคิดด้านบวกให้กับคนรอบข้าง เช่น อาจจะเป็นการชมเชยหรือการทำอะไรดีๆ ให้ก็ได้

สร้างอารมณ์ขันให้ตัวเอง

จากการศึกษาพบว่าการหัวเราะจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ ขณะเดียวกันยังช่วยปรับทัศนคติ อารมณ์ และความเชื่อมั่นในตัวเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาได้อีกด้วย บางครั้งการมองเหตุการณ์ต่างๆ ให้เป็นเรื่องตลกก็สามารถช่วยเราได้มาก ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ใดก็ตาม หากเราผ่านไปได้ เมื่อมองย้อนกลับไปก็อาจจะเป็นแค่เรื่องตลกเรื่องหนึ่งเท่านั้น

แชร์ปัญหากับคนคิดบวก

การแชร์ปัญหาหรือการบอกเล่าปัญหาให้กับคนอื่นบ้าง ก็เป็นอีกหนทางหนึ่งของการระบายความกังวลและความวิตกของเราได้ แต่ทั้งนี้คนที่เราจะสามารถแชร์ปัญหาให้เขารับฟังได้นั้นจะต้องเป็นคนที่คิดบวกหรือมีแนวคิดในเชิงบวกด้วยเช่นกัน เพราะไม่เพียงจะทำให้เราลดความวิตกในใจ แต่ปัญหาเหล่านั้นยังจะได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องด้วย

สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในบ้าน

คุณจะเป็นคนคิดบวกได้มากขึ้น หากอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ดี และบ้านก็ถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะนอกจากจะเป็นที่พักอาศัยและใช้สำหรับพักผ่อนแล้ว บ้านยังเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เราเกิดมุมมองความคิดใหม่ๆ โดยเฉพาะการคิดบวก

ดังนั้นการจัดบ้านให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี สะอาด น่าอยู่อาศัย ก็จะทำให้เรามีวิสัยทัศน์ ทัศนคติ และการทำงานที่ดีตามไปด้วย

มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4
URBAN SANCTUARY

มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4 โครงการบ้านเดี่ยวซีรีส์ใหม่ (Rebel More) ในสไตล์ Modern Tropical ที่เน้นดีไซน์พื้นที่ใช้สอยให้ตอบโจทย์ความต้องการของคนรุ่นใหม่ ขณะเดียวกันก็ยังให้ความสำคัญกับพื้นที่สีเขียวภายในบริเวณบ้าน รวมถึงพื้นที่ส่วนกลางของโครงการที่มีขนาดใหญ่ ให้ความรู้สึกเหมือนอยู่ท่ามกลางธรรมชาติจริงๆ

คลับเฮ้าส์ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส

ห้องรับแขกดีไซน์ทันสมัย ตอบทุกโจทย์การใช้งาน

มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4 มีพื้นที่ภายในโครงการกว่า 57.5 ไร่ มีบ้านเดี่ยวจำนวน 228 ยูนิต โดยแต่ละยูนิตได้รับการออกแบบผ่านแนวคิด Urban Sanctuary ผสานการใช้ชีวิตแบบคนเมืองให้กลมกลืนกับธรรมชาติที่ดูทันสมัย โดยมีแบบบ้านซีรีส์ใหม่ให้เลือกด้วยกันถึง 4 แบบ ตามขนาดพื้นที่ ได้แก่ GREATER บนที่ดินขนาด 50 ตารางวา มีพื้นที่ใช้สอย 145 ตารางเมตร 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ และ 2 ที่จอดรถ ตามมาด้วยแบบบ้าน AMPLIFY บนพื้นที่ขนาด 65 ตารางวา ซึ่งมีพื้นที่ใช้สอยถึง 158 ตารางเมตร 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 1 มุมทำงาน 2 ที่จอดรถ แบบบ้าน CONTINUO ตั้งอยู่บนที่ดินขนาด 77 ตารางวา มีพื้นที่ใช้สอย 185 ตารางเมตร 4 ห้องนอน 4 ห้องน้ำ 1 มุมทำงาน 2 ที่จอดรถ และแบบบ้าน MULTIPLY บนพื้นที่ 85 ตารางวา พื้นที่ใช้สอย 222 ตารางเมตร 4 ห้องนอน 5 ห้องน้ำ 1 มุมทำงาน 1 ห้องแม่บ้าน 2 ที่จอดรถ โดยทุกหลังมาพร้อมฟังก์ชันที่รองรับความสะดวกสบายภายในบ้าน รวมถึงยังคงเน้นนวัตกรรมสมัยใหม่ Airplus^2 พร้อมกรองฝุ่น PM 2.5 ทำให้อากาศภายในบ้านสะอาดและส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้อาศัย

ในส่วนของพื้นที่ส่วนกลางโครงการก็ยังกว้างขวางสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นสวนสาธารณะ สนามเด็กเล่นที่มาพร้อมเครื่องเล่นปีนป่ายสำหรับเด็ก ๆ และเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้ใหญ่ และเทรคกิ้งเดินวิ่งในสวนและรอบสระน้ำ นอกจากนี้ยังมีคลับเฮ้าส์ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส และ Co-Living Space โดยทุกคนสามารถเข้าไปใช้งานได้

เช่นเดียวกับระบบรักษาความปลอดภัยของโครงการที่มีการดูแลแบบ Triple Security System ตั้งแต่ทางเข้าออกโครงการ ซึ่งแยกส่วนทางเข้าออกของลูกบ้านและผู้มาเยือนอย่างชัดเจน

มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4 บ้านเดี่ยว ในสไตล์ Modern Tropical

ห้องนอนขนาดใหญ่ Master Bedroom

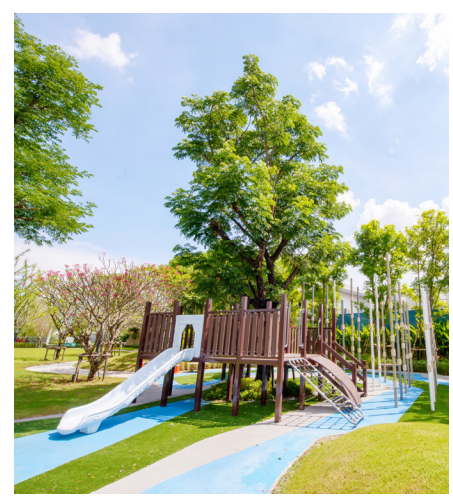
โครงการมัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4

โดยทางเข้าออกของลูกบ้านจะใช้ระบบสัญญาณ Bluetooth ทำให้สะดวกและไม่ต้องรอต่อคิว ส่วนทางของผู้มาเยือนจะต้องแลกบัตรตามมาตรฐานโครงการ โดยมีกล้อง CCTV และมี รปภ. คอยบันทึกข้อมูลอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้โครงการยังได้ทำรั้วโดยรอบโครงการสูงถึง 2.80 - 3.60 เมตร และมี รปภ. คอยตรวจตราตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อความปลอดภัยและความอุ่นใจของลูกบ้าน

นอกจากนี้ มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4 ยังตั้งอยู่ใกล้ถนนใหญ่พุทธสาคร 8 เลนเพียง 100 เมตร ซึ่งเป็นทำเลศักยภาพแห่งอนาคตที่เชื่อมต่อการเดินทางได้สะดวกสบาย ไม่ว่าจะเป็นถนนเพชรเกษม ถนนพระราม 2 และถนนบรมราชชนนี โดยเฉพาะถนนเพชรเกษม ในอนาคตยังจะเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินที่คาดว่าจะขยายส่วนต่อขยายจากสถานีหลักสองมาถึงพุทธมณฑลสาย 4 ซึ่งจะยิ่งเพิ่มความสะดวกสบายให้กับการเดินทางในอนาคตมากขึ้น

ยังเป็นอีกโครงการที่อยู่ในโซนที่ครบครันด้วยสถานศึกษา อย่างโรงเรียนสารสาสน์วิเทศพัชรมณฑล โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี โรงเรียนสารสาสน์วิเทศธนบุรี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา รวมถึงใกล้กับศูนย์การค้า คอมมูนิตี้มอลล์ เช่น เดอะมอลล์บางแค Victoria Gardens เพชรเกษม 69 บิ๊กซี เอ็กซ์ตร้า นอกจากนี้ตัวโครงการยังอยู่ไม่ห่างจากโซนพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่อย่างพุทธมณฑล ที่เหมาะสำหรับเป็นที่พักผ่อนและออกกำลังกายสำหรับครอบครัว

มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4 จึงเป็นโครงการที่พักอาศัยของผู้ที่ต้องการยกระดับที่พักอาศัยและอยู่ร่วมกับสังคมคุณภาพอย่างแท้จริง ราคา 6 - 12 ล้านบาท



สวนสาธารณะและสนามเด็กเล่นภายในโครงการ

#THINK แบ่งปัน

"แบ่งปัน" ถือเป็นการส่งต่อ "การให้" ไปยังอีกบุคคลหนึ่ง ที่ไม่เพียงจะทำให้ผู้รับได้รับความสุขเท่านั้น แต่ยังส่งกลับความสุขมายังผู้ให้อีกด้วย โดยความสุขที่เกิดขึ้นนี้จึงเป็นที่มาของโครงการ #THINK แบ่งปัน อีกหนึ่งกิจกรรมดีๆ ในเรื่องของการช่วยเหลือสังคมในวันนี้

#THINK แบ่งปัน เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดของ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ "คิดเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น" (Think for Better Living) "โครงการนี้มีจุดเริ่มต้นจากการที่ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ให้ความสำคัญกับชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม และเห็นว่าการคิดเพื่อคนอื่นนำมาซึ่งการเริ่มต้นแบ่งปัน"

แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เปิดเผยถึงคีย์เวิร์ดสำคัญของแนวคิดดังกล่าวว่า "ต้องการให้เกิดการแบ่งปัน ด้วยการสร้างการมีส่วนร่วมโดยมี แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เป็นสื่อกลางชวนกันแบ่งปันผู้อื่น ซึ่งทางแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เชื่อว่าสังคมใดมีการแบ่งปันสังคมนั้นย่อมมีความสุข"

สำหรับการเข้าร่วมโครงการ #THINK แบ่งปัน กิจกรรมแรกซึ่งนำร่องด้วยการชวนแบ่งปันสินค้าที่ระลึก กระเป๋าผ้าแคนวาสแนวมินิมัลใบละ 250 บาท ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันในหลากหลายโอกาส "ผู้สนใจสามารถบริจาคเงินโดยตรงเข้าสู่ศิริราชมูลนิธิ กองทุนเพื่อผู้ป่วยยากไร้โรงพยาบาลศิริราช เพื่อนำรายได้ทั้งหมดไปช่วยเหลือผู้ป่วยที่ยากไร้ทุกโรคผ่าน QR Code บัญชีมูลนิธิ โดยไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น" แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ระบุ

ทั้งนี้ผู้ที่สนใจสามารถสนับสนุนกระเป๋าที่ระลึกได้ที่สำนักงานขายโครงการ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ตั้งแต่วันนี้จนถึง 30 ธันวาคม 2564 หรือจนกว่าสินค้าที่ระลึกจะหมด

แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้ตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมมาโดยตลอด และมุ่งมั่นที่จะทำกิจกรรมดีๆ เพื่อสังคมต่อไป

ศิริราชมูลนิธิ
SIRIRAJ FOUNDATION

LH LIVING TIPS
4 เรื่องต้องระวัง ก่อนการซื้อโซฟา

ปฏิเสธไม่ได้ว่าหนึ่งในเฟอร์นิเจอร์ที่ทุกบ้าน คอนโด หรือทาวน์โฮมต้องมีคือ “โซฟานุ่มๆ” สำหรับนั่งพักผ่อน ซึ่งหากใครที่กำลังวางแผนจะซื้อโซฟาไปใช้ ลองมาอ่าน 4 เรื่องต้องระวังก่อนการเลือกซื้อโซฟา หากไม่ต้องการเสียเงินเพราะเลือกพลาด...

ไม่วัดพื้นที่ก่อน

ก่อนจะเลือกซื้อโซฟาสักตัว หากซื้อผิดขนาดก็อาจจะตั้งจริงไม่ได้ และหากโซฟามีขนาดใหญ่เกินไปก็จะทำให้บ้านดูอึดอัด แต่ถ้าเล็กไปก็จะทำให้ห้องหรือบ้านขาดความสมดุล ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการวัดขนาดพื้นที่ก่อนซื้อโซฟา เพื่อให้บ้านหรือห้องมีพื้นที่เหลือและดูไม่เทอะทะ รวมถึงยังต้องมีพื้นที่ให้พอเหมาะสำหรับการตกแต่งเฟอร์นิเจอร์ชิ้นอื่นๆ อย่างเหมาะสม เช่น โต๊ะกลาง โคมไฟ เป็นต้น

ไม่ทดสอบความสบาย

โซฟาที่สวยแต่นั่งไม่สบายก็คงไม่ใช่ตัวเลือกที่ดีนัก จึงอยากแนะนำให้ลองนั่งจริงก่อนตัดสินใจซื้อ เช่น ลองเหยียดแข้งเหยียดขา แล้วดูว่าโซฟานั้นพอดีกับสรีระของเราหรือเปล่า และที่สำคัญต้องเลือกโซฟาให้มีที่นั่งพอกับจำนวนสมาชิกในครอบครัวด้วย

ไม่รู้ความแตกต่างของวัสดุ

โซฟาที่ใช้หนังแท้จะให้ความรู้สึกนุ่มสบาย ใช้งานได้นาน แต่อาจดูแลรักษายากนิดหน่อย ส่วนโซฟาที่เป็นผ้าก็สามารถถอดซักทำความสะอาดได้ง่าย ระบายอากาศได้ดี แต่ทั้งนี้ก็ต้องดูเนื้อผ้าที่ไม่ทำให้ระคายเคืองผิว หรือเลือกสีผ้าที่เปื้อนยาก จึงควรศึกษาข้อมูลให้ดีก่อน แล้วเลือกให้เหมาะกับเรา จะได้ไม่ลำบากในการใช้งานและดูแลรักษาภายหลัง

ไม่ยอมลงทุน

โซฟาเป็นเฟอร์นิเจอร์ที่ใช้งานบ่อยจึงควรเลือกแบบที่คงทนและแข็งแรง ทั้งนี้โซฟาที่มีคุณภาพดี ราคาก็อาจจะค่อนข้างสูง แต่ก็เป็นเรื่องที่น่าลงทุนเพราะหากซื้อโซฟาที่คุณภาพไม่ดีนักก็อาจจะพังเร็ว ทำให้ต้องเสียเงินในการซื้อใหม่อยู่ดี แถมต้องเสียเวลากับการเลือกซื้อโซฟาตัวใหม่อีกด้วย

...รู้แบบนี้แล้วก็อย่าลืมศึกษาทุกข้อก่อนเลือกซื้อโซฟา เพราะคุณและครอบครัวจะได้มีโซฟาแสนสบายไว้ใช้พักผ่อนและนอนเล่นสบายๆ กันได้ทุกวัน

และนี่ก็คือเรื่องเล็กๆ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นจาก แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ สาระความรู้ดีๆ เกี่ยวกับบ้านยังมีอีกมากมาย เพียงคลิกเข้าไปที่ www.lh.co.th/th/lh-living-concept/living แหล่งรวมความรู้เรื่องบ้านที่เราตั้งใจทำเพื่อความสุขของคนรักบ้าน

ขอบคุณภาพจากโครงการนันทวัน พระราม 9 - ศรีนครินทร์

AEFI : ADVERSE EVENTS FOLLOWING IMMUNIZATION
ภาวะแพ้วัคซีน

Adverse Events Following Immunization (AEFI) มีความหมายที่เป็นทางการคือความผิดปกติทางการแพทย์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค โดยความผิดปกติดังกล่าวอาจเป็นความรู้สึกไม่สบาย หรือผลการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ รวมถึงมีการแสดงอาการของโรค ซึ่งเรียกง่ายๆ ก็คือภาวะอาการแพ้วัคซีนนั่นเอง

อาการแพ้วัคซีน

อาการแพ้วัคซีนพบได้ไม่บ่อยนัก จะเกิดขึ้นเพียง 0.90 - 1.84% ต่อการฉีดวัคซีน 1 ล้านโดส โดยอาการแพ้วัคซีนจะแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. อาการแพ้ที่ไม่รุนแรง (Allergic Reaction) จะเกิดอาการอย่างใดอย่างหนึ่งภายใน 24 ชั่วโมง เช่น มีผื่นลมพิษ บวมที่ใบหน้าหรือบวมทั่วไป รวมถึงหายใจมีเสียงหวีด

2. อาการแพ้ปานกลาง (Anaphylactoid Reaction) จะแสดงอาการอย่างน้อย 1 อาการ ภายในเวลา 2 ชั่วโมงหลังได้รับวัคซีน เช่น หายใจมีเสียงหวีด หายใจหอบเร็ว หายใจตื้นหรือหายใจมีเสียง (Stridor) เนื่องจากหลอดลมหดเกร็ง หรือบางรายอาจมีอาการทางผิวหนังอย่างลมพิษ หน้าบวม ตัวบวม เป็นต้น

3. ภาวะแพ้รุนแรง (Anaphylaxis) จะทำให้ภาวะไหลเวียนโลหิตล้มเหลว โดยเกิดขึ้นเพียงไม่กี่นาทีหลังได้รับวัคซีน เริ่มจากความดันต่ำ ชีพจรเบาและเร็ว โดยอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น หายใจมีเสียงหวีด เนื่องจากผนังทางเดินหายใจตีบแคบอย่างรุนแรงจนเกือบปิด รวมถึงอาการหายใจหอบเร็วและมีเสียงฮืด (Stridor) ซึ่งเกิดจากการตีบแคบของกล่องเสียงและหลอดลม หรือมีอาการที่ผิวหนัง เช่น ลมพิษ หน้าบวม ตัวบวม เป็นต้น

สาเหตุการแพ้วัคซีน

การแพ้วัคซีนเกิดขึ้นได้ตั้งแต่การแพ้ส่วนประกอบในวัคซีน เช่น ไข่ไก่ ซึ่งอยู่ในวัคซีนไข้เหลืองหรือวัคซีนพิษสุนัขบ้า รวมไปถึงนมวัวที่อยู่ในขั้นตอนการผลิตวัคซีนคอตีบ - ไอกรน - บาดทะยัก เช่นเดียวกับยีสต์ที่ใช้ในการผลิตวัคซีนตับอักเสบบี หรือจะเป็นเจลาติน สารทำให้วัคซีนคงตัว และน้ำยาง (Latex) ที่มีอยู่ในบรรจุภัณฑ์ของวัคซีนหลายชนิด รวมไปถึงสารอะลูมิเนียมไฮดรอกไซด์ สารกระตุ้นภูมิคุ้มกัน Thimerosal/Formaldehyde สารกันเสีย และ Polyethyleneglycol (PEG) หรือ Polysorbate ตัวช่วยทำละลายน้ำในวัคซีนก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการแพ้วัคซีนได้เหมือนกัน

แนวทางป้องกันและการรักษา

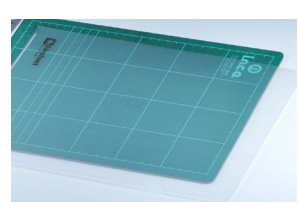
หากสงสัยว่ามีภาวะแพ้วัคซีน แพทย์อาจพิจารณาการทดสอบด้วยการสะกิดผิวหนัง (Skin prick test) จากส่วนประกอบวัคซีนต่างๆ หรือจากตัวของวัคซีนเอง หรือทำการทดสอบด้วยการฉีดน้ำยาวัคซีนเข้าผิวหนังเป็นจุดเล็กๆ (Intradermal test) เพื่อประกอบการวินิจฉัย หากผู้ป่วยมีการทดสอบผิวหนังเป็นบวก แพทย์อาจให้วัคซีนอื่นเป็นทางเลือก หรือหากจำเป็นต้องให้วัคซีนนั้นๆ จะต้องใช้วิธีค่อยๆ เพิ่มปริมาณทีละน้อย (Desensitization) ขึ้นอยู่กับประวัติความรุนแรงของอาการแพ้

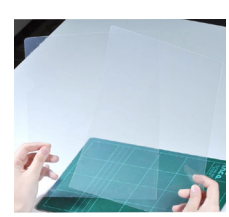
กระนั้นก็ตาม หลังจากที่ฉีดวัคซีนแล้ว เพื่อความปลอดภัยให้เฝ้าสังเกตอาการหลังฉีดอย่างน้อย 15 - 30 นาที หากเป็นผู้ป่วยที่มีประวัติการแพ้วัคซีนรุนแรงหลังได้รับวัคซีนมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางและสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด

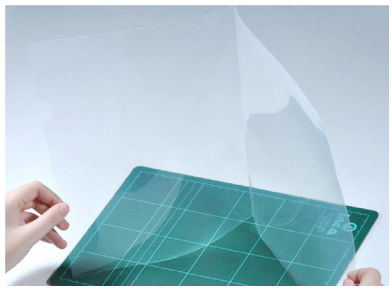
PROTECT YOURSELF
ไอเทมจำเป็นเพื่อการป้องกัน

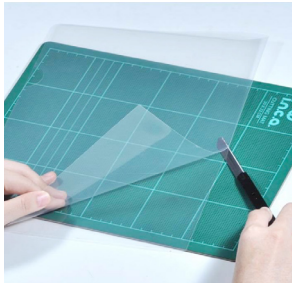
หน้ากากอนามัยถือว่าเป็นไอเทมจำเป็นสำหรับทุกคนในเวลานี้ก็ว่าได้ แต่หลายๆ ครั้งด้วยเหตุจำเป็นหลายคนก็คงจะกลัวว่าหน้ากากอนามัยของตัวเองอาจจะหล่นหายหรือปนเปื้อนสิ่งสกปรก วันนี้จึงขอแนะนำไอเดียดีๆ ในการทำ “ซองเก็บหน้ากากอนามัย” ไว้ใช้สำหรับใส่หน้ากากสำรองในแต่ละวัน หรือใช้เก็บหน้ากากที่ถอดออกมาแบบง่ายๆ มาฝากกัน

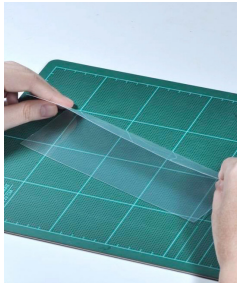
อุปกรณ์
- แฟ้มพลาสติกแบบอ่อน
- คัตเตอร์
- ไม้บรรทัด
- กรรไกร
- ปากกามาร์กเกอร์ (Marker)

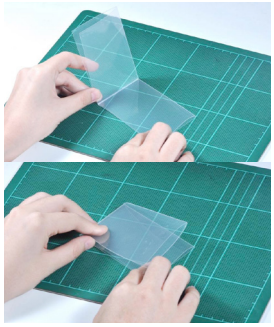


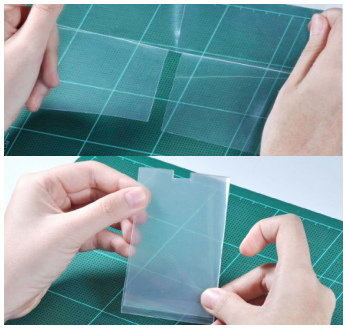












Tips

- ควรหมั่นทำความสะอาดซองใส่หน้ากากอนามัยหลังใช้งานในแต่ละวัน โดยล้างด้วยสบู่และน้ำ จากนั้นเช็ดให้แห้งหรือใช้สเปรย์แอลกอฮอล์พ่นฆ่าเชื้อทุกครั้งก่อนและหลังใช้งาน

วิธีทำ

1. นำแฟ้มพลาสติกมาตัดขอบด้านที่ติดกันออกเพื่อให้แฟ้มกางออกได้เป็นแผ่นใหญ่
2. กรีดบริเวณสันแฟ้มเพื่อแยกพลาสติกออกเป็น 2 แผ่น
3. วัดขนาดให้ได้ 12 x 19 เซนติเมตร แล้วตัดออกมา จากนั้นพับครึ่งตามแนวยาว แล้วใช้สันกรรไกรหรือสันคัตเตอร์รีดตรงรอยพับเพื่อให้อยู่ทรง
4. พับครึ่งอีกครั้งแล้วรีดรอยพับเบาๆ จากนั้นกางออกแล้ววัดตรงรอยพับครึ่ง (ตามแนวขวาง) ให้ห่างจากรอยพับครึ่งประมาณ 0.5 เซนติเมตร แล้วตัดออก
5. ตัดช่อง 4 เหลี่ยม ด้านข้างของพลาสติกสำหรับใช้เป็นช่องสอดสายคล้องหน้ากากอนามัย

ภาพอ้างอิงจาก...http://www.eat543.com, www.dhgate.com/

ณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์
มองชีวิตในมุมบวกผ่านวิกฤตชีวิต

เมื่อชีวิตต้องเผชิญกับวิกฤต คนจำนวนไม่น้อยอาจปิดกั้นความคิดของตัวเองและแยกตัวออกห่างจากสังคม อยู่อย่างโดดเดี่ยวลำพัง ซึ่งนั่นจะยิ่งทำให้ปัญหาหรือวิกฤตที่เกิดขึ้นลุกลามบานปลาย แต่สำหรับเด็กสาวคนหนึ่งเธอไม่ได้คิดอย่างนั้น

"น้องธันย์" หรือ คุณณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ หญิงสาวที่ต้องเจอกับวิกฤตชีวิตครั้งใหญ่จนเป็นข่าวใหญ่มาแล้วเมื่อกว่า 10 ปีก่อน ซึ่งเมื่อย้อนกลับไปในวันนั้นน้องธันย์มีอายุเพียง 14 ปี เป็นชีวิตที่กำลังสดใสร่าเริง แต่ทว่าเหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น "ตอนนั้นธันย์ไปเรียนคอร์สภาษาสั้นๆ 3 เดือนที่สิงคโปร์ค่ะ จำได้ว่าเป็นวันหยุดและกำลังไปหาเพื่อนตามที่นัดหมาย ขณะที่ยืนรอรถไฟฟ้าอยู่บนสถานี ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คนเบียดเสียดและออกันแน่น เราเองยืนอยู่ด้านหน้าสุด พอดีรถไฟฟ้ากำลังวิ่งเข้าสถานี" และนั่นก็เป็นสาเหตุที่ทำให้น้องธันย์ประสบอุบัติเหตุที่ทำให้เธอต้องสูญเสียขาทั้งสองข้างและกลายเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตของเธอตลอดไป

เด็กหญิงในวัย 14 ปี ในวันนั้นเล่าด้วยว่าในช่วงแรกๆ หลังเกิดอุบัติเหตุมีคนตั้งมายด์เซตให้กับตัวเธอเยอะมาก "เขาคิดว่าเราคงมีชีวิตที่ลำบาก รวมถึงมองว่าเราจะมีที่เรียนหนังสือไหม หรือจะทำงานอย่างไร ทำให้เราเกิดความรู้สึกว่าชีวิตเราต้องยากลำบากขนาดนั้นเชียวเหรอ แต่ด้วยตอนนั้นเราอายุ 14 ก็ไม่ได้รู้สึกว่าจะใช้ชีวิตยากในโลกอนาคตเท่าไร แล้วพอมาถึงตอนนี้เราก็ได้พบว่าเรามีโอกาสดีมากๆ เลย รวมถึง

การทำงานเป็นผู้ตรวจสอบความสุขของผู้ป่วย

เส้นทางที่ผ่านมายังสอนให้เรารู้จักการวางแผนชีวิตมากขึ้นด้วย"

"เมื่อก่อนธันย์เป็นคนที่ไม่เคยวางแผนชีวิตอะไรให้ตัวเองเลย และมักจะทำตามคนอื่นอยู่เสมอ พอมาถึงวันนี้เรากลายเป็นคนที่ดีไซน์ชีวิตตัวเอง โดยที่ไม่ได้สนใจว่าใครจะว่าเราอย่างไร และก็เป็นคนที่วางแผนในชีวิตไว้ล่วงหน้า 2-3 แบบด้วย เพราะเรารู้สึกว่าหากมีแผนใดแผนหนึ่งล่มลงไป เราก็ยังมีแผนสองและแผนสามรองรับไว้" น้องธันย์เล่าเรื่องราวด้วยมุมมองด้านบวกในแบบฉบับของเธอ

เจ้าตัวบอกว่ามุมมองบวกที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการหาต้นแบบและการฟัง "ธันย์รู้สึกว่าหลายๆ คนจะชอบมองวิกฤตที่เกิดขึ้นกับตัวเองเป็นปัญหาที่หนักมาก แต่เราไม่เคยฟังเสียงของคนอื่นว่ามีคนที่ลำบากกว่าเรา ช่วงแรกที่ธันย์รักษาตัวก็จะดูเรื่องของคนพิการเยอะมาก อยู่ดีๆ ก็เป็นความสนใจเราอยากรู้ว่าเขาใช้ชีวิตกันอย่างไร ด้วยความที่ไม่เคยสัมผัสและพอเรามาเป็นคนพิการจริงๆ เราเริ่มรู้ว่าต้องใช้วีลแชร์แบบไหน มีชีวิตแบบไหน โดยที่เราไม่ได้รู้สึกว่าท้อแท้เลย อาจจะมีบ้างในช่วงแรกที่เรารู้สึกว่างเปล่าไปเลยก็ว่าได้ แต่สุดท้ายเราก็ยอมรับความจริงและก็มุ่งไปให้สุดทาง ทำทุกอย่างเท่าที่เราจะทำได้ให้ดีที่สุดในแบบที่เราเป็นวันนี้"

จากเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยสาว อาจเรียกได้ว่าเธอประสบความสำเร็จในการฝ่าฟันอุปสรรคจนสามารถทำงานทุกอย่างที่เธออยากทำได้ "งานแรกที่ธันย์ทำคือการเป็นผู้ตรวจสอบความสุขของผู้ป่วยในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นโปรเจกต์สั้นๆ เพียง 6 เดือน และเป็นงานที่ได้ทำอย่างไม่คาดฝัน จริงๆ ทำให้ธันย์มองว่าวิกฤตชีวิตที่เกิดขึ้นกับตัวเอง หากเรามีสติและรู้จักวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน จะทำให้ไม่เพียงแค่เจอทางออกของวิกฤตชีวิตเท่านั้น แต่นั่นยังทำให้เราพบกับโอกาสดีๆ ที่ซุกซ่อนอยู่ในวิกฤตเหล่านั้นด้วย" อาจเรียกได้ว่าเป็นอีกมุมมองความคิดดีๆ ที่น้องธันย์อยากจะฝากบอกไปถึงคนที่กำลังท้อแท้กับชีวิตในเวลานี้ ซึ่งน้องธันย์ยังคงมีความตั้งใจที่จะเดินตามความฝันของเธอไปให้สุดทาง ทั้งการเรียนและการทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้พิการอีกนับร้อยเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

ขอบคุณภาพจาก : World Medical Hospital

รถไฟฟ้าชานเมือง สายสีแดง

SOFT OPENING SRT RED LINE
เปิดหวูดให้บริการรถไฟฟ้าสายสีแดง

เรียกว่าเป็นความคืบหน้าครั้งสำคัญของรถไฟฟ้าชานเมืองสายสีแดง ตลิ่งชัน - บางซื่อ - รังสิต ที่อยู่ภายใต้การดูแลของการรถไฟแห่งประเทศไทย หลังจากที่เฝ้ารอมานานกว่า 10 ปี โดยล่าสุดได้เปิดให้ประชาชนทดลองใช้บริการรถไฟฟ้าสายนี้เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2564 ซึ่งจะเปิดให้ประชาชนใช้บริการฟรีประมาณ 3 เดือน (สิงหาคม - ตุลาคม 2564) ก่อนจะเปิดให้บริการเชิงพาณิชย์อย่างเต็มรูปแบบในเดือนพฤศจิกายนนี้

ความคืบหน้า

โครงการรถไฟฟ้าชานเมืองสายสีแดงแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือสายสีแดงอ่อน ตลิ่งชัน - บางซื่อ ระยะทาง 15 กิโลเมตร โดยมีแนวเส้นทางในทิศตะวันออก - ตะวันตกของกรุงเทพฯ ซึ่งระยะแรกเปิดให้บริการตั้งแต่สถานีกลางบางซื่อจนถึงสถานีตลิ่งชัน ประกอบด้วยสถานีกลางบางซื่อ สถานีบางซ่อน สถานีบางบำหรุ และสถานีตลิ่งชัน ส่วนโครงการในอนาคตของรถไฟสายสีแดงอ่อนเส้นทางทิศตะวันออก จะมีการต่อขยายไปทางหัวหมาก ผ่านลาดกระบังไปจนถึงจังหวัดฉะเชิงเทรา ส่วนทิศตะวันตกจะขยายไปทางศาลายา ผ่านนครชัยศรีไปจนถึงจังหวัดนครปฐม

ขณะที่ในส่วนของรถไฟฟ้าสายสีแดงเข้ม บางซื่อ - รังสิต ที่เริ่มต้นจากสถานีกลางบางซื่อ สถานีจตุจักร สถานีวัดเสมียนนารี สถานีบางเขน สถานีทุ่งสองห้อง สถานีหลักสี่ สถานีการเคหะ สถานีดอนเมือง สถานีหลักหก และสถานีรังสิต ในส่วนของเส้นทางนี้จะเป็นแนวเส้นทางในทิศเหนือถึงทิศใต้ของกรุงเทพฯ ซึ่งในอนาคตจะมีโครงการส่วนต่อขยาย

รถไฟฟ้าสายสีแดง

ภายในรถไฟฟ้าสายสีแดง

สถานีกลางบางซื่อ

โดยทิศเหนือจะขยายไปทางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต ผ่านอยุธยาไปจนถึงบ้านภาชี ทิศใต้จะต่อขยายไปทางมหาชัย ผ่านแม่กลองไปจนถึงปากท่อ

ส่วนอัตราค่าโดยสารของรถไฟฟ้าสายสีแดงจะมีการจัดเก็บค่าโดยสารเริ่มต้นที่ 12 - 42 บาท หลังเปิดให้บริการเชิงพาณิชย์เต็มรูปแบบในเดือนพฤศจิกายน 2564 โดยคาดว่าจะมีประชาชนใช้บริการประมาณ 80,000 คน/วัน

จุดเด่นโครงการ

สำหรับจุดเด่นของโครงการรถไฟฟ้าสายสีแดง ตลิ่งชัน - บางซื่อ นอกจากจะมาช่วยอำนวยความสะดวกในเรื่องของการเดินทางจากชานเมืองเข้าไปในเมืองชั้นในแล้ว โครงการนี้ยังมีความพิเศษอยู่ที่ขบวนรถไฟฟ้าที่มีความสวยงามเหมือนรถไฟฟ้าในประเทศญี่ปุ่น สามารถวิ่งด้วยความเร็วถึง 160 กม./ชม. โดยขบวนรถเป็นระบบไฟฟ้ารางหนัก (Heavy Rail Transit) รองรับผู้โดยสารได้ถึง 18,000 คน / ชั่วโมง / ทิศทาง

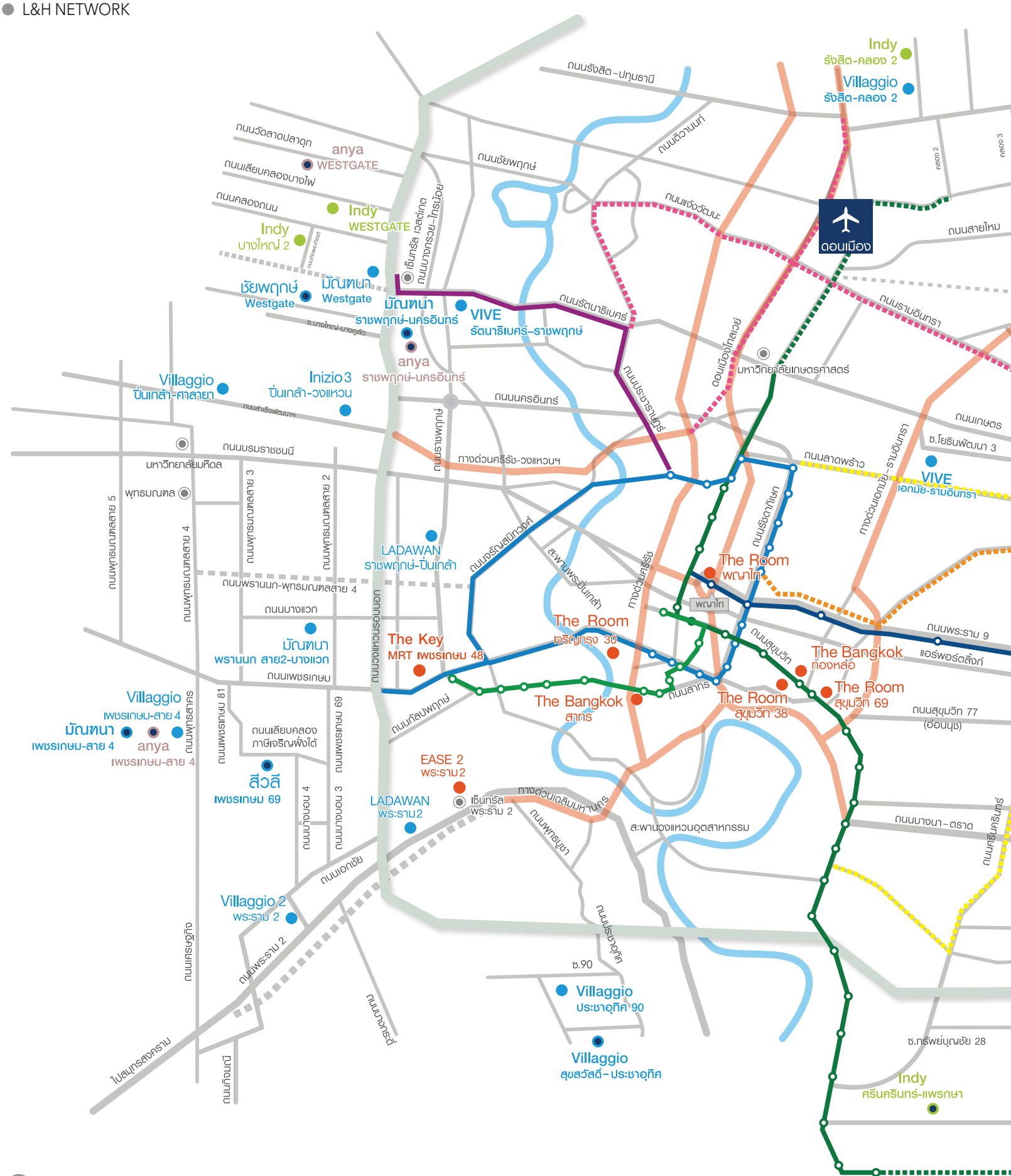
เส้นทางท่องเที่ยว

นอกจากนี้เส้นทางรถไฟฟ้าสายสีแดง ตลิ่งชัน - บางซื่อ - รังสิต ยังถือเป็นอีกเส้นทางท่องเที่ยวสำคัญ โดยเฉพาะช่วงบางซื่อ - ตลิ่งชัน ที่มีสถานที่ท่องเที่ยวอย่าง ช่างชุ่ย แหล่งชอปปิงของวัยรุ่น หรือจะเป็นช่วงบางซื่อ - รังสิต ก็จะมีสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่ง เช่น ตลาดรังสิต หรือห้างสรรพสินค้าอย่างฟิวเจอร์พาร์ครังสิต เมเจอร์ซินีเพล็กซ์ ไอทีสแควร์ สนามบินดอนเมือง รวมถึงมีสถานศึกษา มหาวิทยาลัยชื่อดังที่อยู่ไม่ไกลจากสถานีรถไฟฟ้าสายสีแดงนี้อีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก
- http://www.bangsue-rangsitredline.com/
- https://www.railway.co.th/

ขอบคุณภาพอ้างอิงจาก
- https://www.facebook.com/pg/AirportRailLink/photos/?ref=page_internal

L&H NETWORK


Indy
รังสิต-คลอง 2
Villaggio
รังสิต-คลอง 2
ถนนรังสิต-ปทุมธานี
ถนนติวานนท์
ถนนวัดลาดปลาดุก
anya
WESTGATE
ถนนเลียบคลองบางไผ่
ถนนคลองถนน
Indy
WESTGATE
Indy
บางใหญ่ 2
ถนนชัยพฤกษ์
ถนนแจ้งวัฒนะ
ดอนเมือง
ถนนสายไหม
เซ็นทรัล เวสต์เกต
ถนนบางกรวย-ไทรน้อย
ชัยพฤกษ์
Westgate
มัณฑนา
Westgate
มัณฑนา
ราชพฤกษ์-นครอินทร์
VIVE
รัตนาธิเบศร์-ราชพฤกษ์
ถนนรัตนาธิเบศร์
ถนนรามอินทรา
anya
ราชพฤกษ์-นครอินทร์
ถนนประชาราษฎร์
ดอนเมืองโทลเวย์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Villaggio
ปิ่นเกล้า-ศาลายา
Inizio 3
ปิ่นเกล้า-วงแหวน
ถนนนครอินทร์
ถนนเกษตร
ถนนบรมราชชนนี
มหาวิทยาลัยมหิดล
ทางด่วนศรีรัช-วงแหวนฯ
ถนนลาดพร้าว
ถนนรัชดาภิเษก
ทางด่วนเอกมัย-รามอินทรา
VIVE
เอกมัย-รามอินทรา
พุทธมณฑล
ถนนพุทธมณฑลสาย 5
ถนนพุทธมณฑลสาย 4
ถนนพุทธมณฑลสาย 3
ถนนพุทธมณฑลสาย 2
LADAWAN
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า
ถนนอรัญสนิทวงศ์
สะพานพระปิ่นเกล้า
ทางด่วนศรีรัช
The Room
พญาไท
ถนนพรานนก-พุทธมณฑลสาย 4
ถนนบางแวก
มัณฑนา
พรานนก สาย2-บางแวก
The Key
MRT เพชรเกษม 48
The Room
เจริญกรุง 30
ถนนสุขุมวิท
The Bangkok
ท่องหล่อ
ถนนพระราม 9
แอร์พอร์ตลิงก์
ถนนเพชรเกษม
ถนนสาทร
The Room
สุขุมวิท 69
Villaggio
เพชรเกษม-สาย 4
มัณฑนา
เพชรเกษม-สาย 4
anya
เพชรเกษม-สาย 4
ถนนพุทธสาคร
ถนนเพชรเกษม 81
ถนนเลียบคลอง
ภาษีเจริญฝั่งใต้
ถนนเพชรเกษม 69
The Bangkok
สาทร
The Room
สุขุมวิท 38
ถนนสุขุมวิท 77
(อ่อนนุช)
ถนนศิลปพฤกษ์
สีวลี
เพชรเกษม 69
EASE 2
พระราม2
เซ็นทรัล
พระราม 2
LADAWAN
พระราม2
ทางด่วนเฉลิมมหานคร
ถนนพุทธบูชา
สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม
ถนนบางนา-ตราด
ถนนศรีนครินทร์
ถนนเอกชัย
Villaggio 2
พระราม 2
ถนนพระราม 2
ถนนเศรษฐกิจ
ถนนประชาอุทิศ
ซ.90
Villaggio
ประชาอุทิศ 90
ถนนบางกระดี่
ไปสมุทรสงคราม
ถนนทิวนาวี
Villaggio
สุขสวัสดิ์-ประชาอุทิศ
ซ.ทรัพย์บุญชัย 28
Indy
ศรีนครินทร์-แพรกษา

1198
www.lh.co.th

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 นันทวัน มัณฑนา • สีวลี ชัยพฤกษ์ • พฤกษ์ลดา anya inizio Villaggio	30 - 80 ล้านบาท 20 - 60 ล้านบาท 6 - 25 ล้านบาท 5 - 12 ล้านบาท 4.59 - 8 ล้านบาท 4.39 ล้านบาท 3.59 - 8 ล้านบาท
TOWNHOME	indy Villaggio	2.39 - 6 ล้านบาท 2 - 5 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK The Room THE KEY EASE	14.69 - 40 ล้านบาท 5.49 - 23 ล้านบาท 3.19 - 6.5 ล้านบาท 2.15 - 3.9 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	40 - 80 ล้านบาท

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - รังสิต - ลำลูกกา

Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio รังสิต คลอง 2	3.59 - 7 ล้านบาท	vr2@lh.co.th

N

GREEN IN THE BIG CITY
ป่าเขียวในเมืองใหญ่

ถึงเมืองใหญ่จะมีตึกสูงใหญ่ทันสมัย แต่สิ่งหนึ่งที่จะขาดไม่ได้เลยก็คือพื้นที่สีเขียว พื้นที่ซึ่งจะเป็นที่พักผ่อนของผู้คนในเมือง เพื่อใช้เป็นที่นั่งพักหลังจากเหนื่อยจากงาน หรือแม้แต่การใช้เป็นที่สูดอากาศบริสุทธิ์และดื่มด่ำกับธรรมชาติในบางเวลา

สวนป้าอินทร์ ร้านกาแฟที่ตกแต่งในบรรยากาศของสวนป่า

เมนูกาแฟที่สวนป้าอินทร์

สถานที่แนะนำ

• สวนป้าอินทร์

เป็นร้านกาแฟที่ตกแต่งในบรรยากาศของสวนป่า ให้ความรู้สึกเหมือนนั่งอยู่ในป่าจริงๆ เพราะนอกจากจะมีต้นไม้ที่ร่มรื่นและตั้งอยู่ริมน้ำที่ให้ความเย็นสบายแล้ว ภายในร้านกาแฟสวนป้าอินทร์ยังมีน้ำตกเล็กๆ ให้ความรู้สึกสดชื่นกับทุกคนที่เข้ามาที่ร้านกาแฟแห่งนี้ ความโดดเด่นของร้านกาแฟที่รายล้อมด้วยพื้นที่สีเขียว และยังมีร้านขายต้นไม้ให้คนที่เข้ามาพักผ่อนในร้านกาแฟได้ซื้อหากลับไปปลูกเติมเต็มสีเขียวให้กับบ้านของตัวเองอีกด้วย

ที่ตั้ง : ตลาดไม้ดอกไม้ประดับ รังสิตคลอง 15 ตำบลคลองใหญ่ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก 26120

ติดต่อ : 09-7359-3937

เปิดบริการ : วันจันทร์ - ศุกร์ (หยุดวันพุธ) เวลา 08.00 - 18:00 น. วันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 07.00 - 18.00 น.

เฟซบุ๊ก : ร้านกาแฟสวนป้าอินทร์

การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิต เลี้ยวซ้ายเข้าถนนรังสิต - นครนายก ผ่านศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค ลอดใต้ทางมอเตอร์เวย์บางปะอิน ขับตรงไปจนถึงคลอง 15 หรือซอยหมู่บ้านไม้ดอกไม้ประดับ สังเกตมีร้านเซเว่นอีเลฟเว่นอยู่หน้าปากทาง ตรงเข้าไปอีกประมาณ 3 กิโลเมตร ร้านกาแฟสวนป้าอินทร์จะอยู่ขวามือติดริมคลอง

• Foresta Café

เป็นอีกหนึ่งคาเฟ่สวยที่ให้บรรยากาศความร่มรื่นเหมือนได้เข้ามาอยู่ในป่าแอมะซอนจริงๆ เพราะแค่เดินเข้ามาหน้าร้านก็จะเจอกับน้ำตกจำลองคอยต้อนรับ ขณะที่บรรยากาศรอบๆ ก็ร่มรื่นไปด้วยแมกไม้ ให้ความรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย และมีที่นั่งให้เลือกนั่งพักผ่อนหลายมุมด้วยกัน โดยเฉพาะ

Foresta café คาเฟ่สวยที่ให้บรรยากาศความร่มรื่นเหมือนได้เข้ามาอยู่ในป่า

สวนรักษ์ธรรมชาติที่สถานีรถไฟฟ้าวัดพระศรีมหาธาตุ

เมนูพายมะนาวหน้าเมอแรงค์ที่ Foresta café

มุมทางเดินไม้ริมสระน้ำที่มีปลาตัวใหญ่แหวกว่ายอยู่ในน้ำ เรียกว่าเป็นอีกมุมโปรดของใครหลายคนก็ว่าได้

ที่ตั้ง : เลขที่ 6 ซอยเดชะตุงคะ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 10210

ติดต่อ : 08-8254-4444

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00 - 22.00 น.

เฟซบุ๊ก : Foresta cafe'

การเดินทาง : จากวิภาวดีรังสิตขับตรงไปทางหลักสี่ เลี้ยวซ้ายตรงถนนสรงประภา ตรงไปจะเจอทางยูเทิร์น ให้ยูเทิร์นมาอีกฝั่งแล้วชิดซ้ายเข้าซอยสรงประภา 30 ขับตรงไปเรื่อย ๆ จะออกไปทางถนนเดชะตุงคะ Foresta Café จะอยู่ด้านหน้าโครงการ Forest Ville ทางซ้ายมือ

• **สวนรักษ์ธรรมชาติ**

สวนรักษ์ธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่ก่อสร้างสถานีรถไฟฟ้าวัดพระศรีมหาธาตุ และถือเป็นปอดสีเขียวแห่งใหม่ที่เกิดขึ้นในกรุงเทพฯ โดยที่นี่นอกจากจะมีความตั้งใจให้เป็นพื้นที่สีเขียวในกรุงเทพฯ แล้ว ยังถือเป็นอีกหนึ่งสถานที่พักผ่อนของคนในละแวกดอนเมือง สามารถมาวิ่งจ๊อกกิ้งสั้นๆ และออกกำลังกายตามจุดต่าง ๆ ของพื้นที่ได้ด้วยขณะเดียวกันภายในพื้นที่ยังเต็มไปด้วยต้นไม้และดอกไม้หลากสายพันธุ์ ทั้งต้นยาง ต้นกระดุมทอง ต้นรวงผึ้ง และอื่นๆ ทำให้มีมุมสวยๆ เอาไว้ให้คนที่รักการถ่ายภาพได้มาหามุมถ่ายภาพสวย ๆ ไปพร้อมกับการได้รับออกซิเจนท่ามกลางธรรมชาติอีกด้วย

ที่ตั้ง : แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220

เปิดบริการ : ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

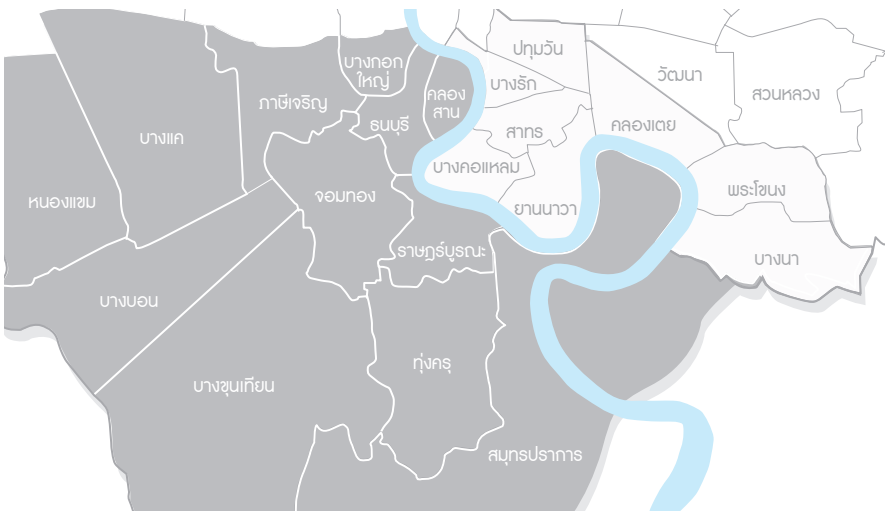
เว็บไซต์ : www.mrta-greenlinenorth.com/

การเดินทาง : สามารถเดินทางได้โดยรถไฟฟ้าบีทีเอส ลงสถานีวัดพระศรีมหาธาตุ ทางออก 4

1198

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม



LADAWAN มัณฑนา สีวลี anya Villaggio

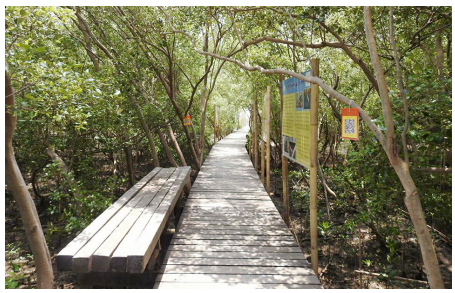
	โครงการ	ราคา	e-mail
	LADAWAN พระราม 2	40 - 80 ล้านบาท	lr2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4	6 - 12 ล้านบาท	mp4@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี เพชรเกษม 69	11 - 18 ล้านบาท	s69@lh.co.th
NEW PROJECT	anya เพชรเกษม - สาย 4	4.59 - 7 ล้านบาท	ap1@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio สุขสวัสดิ์ - ประชาอุทิศ	5 - 8 ล้านบาท	vsa@lh.co.th
	Villaggio เพชรเกษม - สาย 4	3.99 - 5 ล้านบาท	vp1@lh.co.th
	Villaggio ประชาอุทิศ 90	3.69 - 5.19 ล้านบาท	v90@lh.co.th

S

TOUCH NATURE
สัมผัสความเป็นธรรมชาติ

ความเป็นคนเมืองที่ต้องทำงานหนัก หยุดงานเพียงวันเสาร์และอาทิตย์ อาจทำให้ยากที่จะได้สัมผัสกับความเป็นธรรมชาติเหมือนคนในชนบท การโหยหาธรรมชาติจึงเป็นสิ่งที่คนในเมืองใหญ่หลายๆ คนต้องการ การได้เข้าไปอยู่ในพื้นที่สีเขียวที่รายล้อมไปด้วยธรรมชาติและอยู่ไม่ไกลจากที่อยู่อาศัยมากนัก จึงกลายเป็นสิ่งทดแทนได้ดี

สวนป่าเบญจกิติ
สวนสาธารณะขนาดใหญ่ใจกลางเมือง



ความรื่นรมย์ของธรรมชาติ
ที่ศูนย์เรียนรู้ป่าชายเลนบางขุนเทียน

สถานที่แนะนำ

• สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

เป็นสวนสาธารณะที่ได้รับการออกแบบให้เป็นธรรมชาติมากที่สุดอีกแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ โดยมีแนวคิด "สวนสุนทรีย์วิถีไทย" ที่สำคัญการออกแบบดังกล่าวยังสอดรับกับสภาพของพื้นที่ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพราะเป็นพื้นที่อยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้บรรยากาศสวยงามมากขึ้น และที่โดดเด่นไปกว่านั้น สวนสาธารณะแห่งนี้ยังเป็นอีกจุดหนึ่งที่จะได้เห็นปรากฏการณ์น้ำขึ้น - น้ำลง ทำให้ไม่ใช่แค่การมานั่งพักผ่อนสูดอากาศบริสุทธิ์เท่านั้น แต่ยังได้ความรู้เรื่องธรรมชาติอีกด้วย

ที่ตั้ง : ถนนพระราม 3 แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร 10120

ติดต่อ : 0-2289-1578

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 - 21.00 น.

การเดินทาง : จากแยกคลองเตย ขับเข้าสู่ถนนพระราม 3 มุ่งหน้าตรงไปจนกว่าจะเห็นสะพานพระราม 9 ลอดใต้สะพานพระราม 9 แล้วชิดซ้าย จากนั้นตรงไปประมาณ 200 เมตร จะเจอทางเข้าสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา เลี้ยวซ้ายเข้าไปจอดรถที่ลานจอดรถ

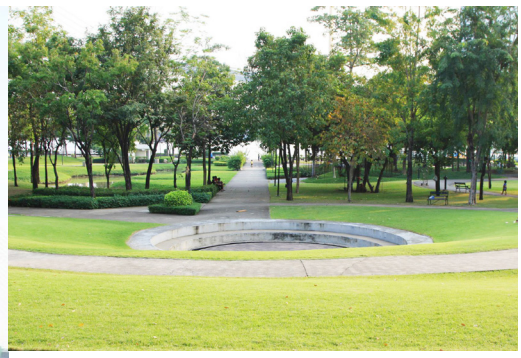
• ศูนย์เรียนรู้ป่าชายเลนบางขุนเทียน

เป็นสวนป่าชายเลนแห่งเดียวที่อยู่ในพื้นที่ของกรุงเทพฯ และยังเป็นศูนย์การเรียนรู้ในเรื่องธรรมชาติป่าชายเลนตามแนวชายฝั่ง รวมถึงเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ โดยภายในศูนย์การเรียนรู้แห่งนี้ จุดเด่นอยู่ที่ทางเดินไม้ไผ่ระยะทาง 150 เมตร ที่สร้างขึ้นเพื่อให้นักท่องเที่ยวและผู้สนใจได้เดินเที่ยวชมและศึกษาธรรมชาติ ทำให้ทุกคนได้รับความรื่นรมย์กับธรรมชาติได้อย่างเต็มอิ่ม และหากใครอยากเป็นส่วนหนึ่งในการเติมเต็มธรรมชาติก็สามารถร่วมปลูกป่าชายเลนกับทางศูนย์ฯ ได้เช่นกัน

ที่ตั้ง : 54/2 หมู่ 10 แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150

ติดต่อ : 08-8231-9446 หรือ 0-2415-0138 (มูลนิธิปลูกป่าในใจคน ตามศาสตร์พระราชา)

บรรยากาศของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา



สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา

ศูนย์เรียนรู้ป่าชายเลนบางขุนเทียน

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-18.00 น.
การเดินทาง : จากถนนเพชรเกษมบริเวณเดอะมอลล์บางแค (เส้นขาออก) เลี้ยวซ้ายเข้าถนนกาญจนาภิเษก มุ่งหน้าสู่ถนนพระราม 2 ข้ามแยกถนนพระราม 2 ขึ้นทางด่วนบางขุนเทียน - สุขสวัสดิ์ มุ่งหน้าสู่ถนนบางขุนเทียนชายทะเล ลงจากทางด่วนเข้าถนนสะแกงาม ให้เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนบางขุนเทียนชายทะเล ขับตรงไปจนเกือบสุดทางก็จะเจอกับศูนย์การเรียนรู้ป่าชายเลนบางขุนเทียน

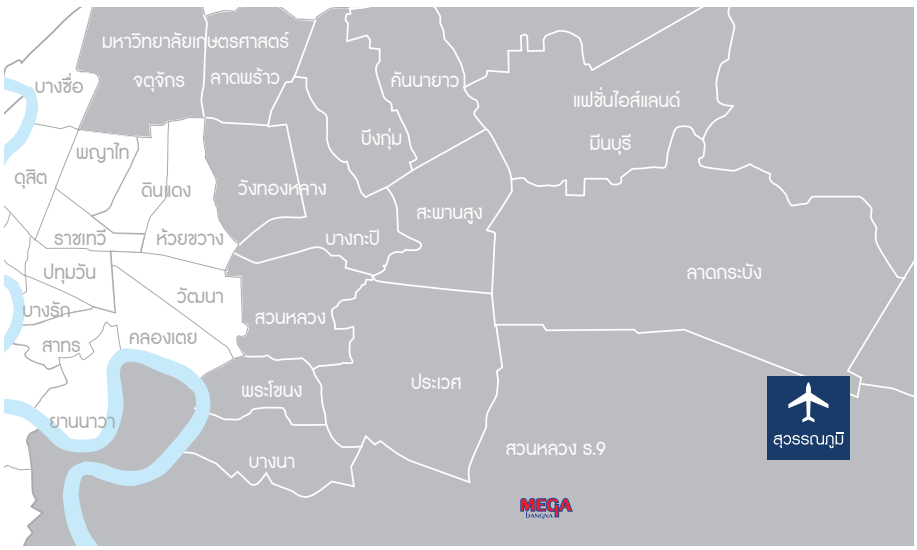
- **สวนป่าเบญจกิติ**

ถือเป็นสวนป่าที่เกิดขึ้นล่าสุดในกรุงเทพฯ และถือเป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ใจกลางเมืองในพื้นที่กว่า 300 ไร่ ภายใต้สวนที่มีทัศนียภาพที่สวยงามของบึงน้ำขนาดใหญ่ และมีฉากหลังเป็นตึกสูงของกรุงเทพฯ โดยสวนสาธารณะแห่งนี้จะเป็นอีกหนึ่งสถานที่ซึ่งสามารถเชื่อมต่อชีวิตของคนเมืองกับความเป็นธรรมชาติได้อย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามสวนป่าเบญจกิติอยู่ระหว่างการดำเนินงานสร้างเฟสที่ 2 และ 3 โดยคาดว่าจะสามารถสร้างเสร็จสมบูรณ์ในช่วงต้นปี 2565
ที่ตั้ง : 184 ถนนพระรามที่ 4 แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110
ติดต่อ : 0-2262-0810 ติดต่อสำนักงานอุทยานเบญจกิติ
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00-20.00 น.
การเดินทาง : จากถนนสาทรเลี้ยวขวาเข้าถนนพระราม 4 มุ่งหน้าไปทางแยกคลองเตย ลอดใต้ทางด่วน ตรงไปถึงแยกแล้วเลี้ยวซ้าย เข้าสู่ถนนรัชดาภิเษกตรงไปผ่านตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ผ่านศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ชิดซ้ายก็จะเจอสวนเบญจกิติ สามารถเลี้ยวเข้าไปจอดรถที่ลานจอดรถภายในสวนสาธารณะได้เลย

1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - วัชรพล - เลียบด่วนรามอินทรา
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



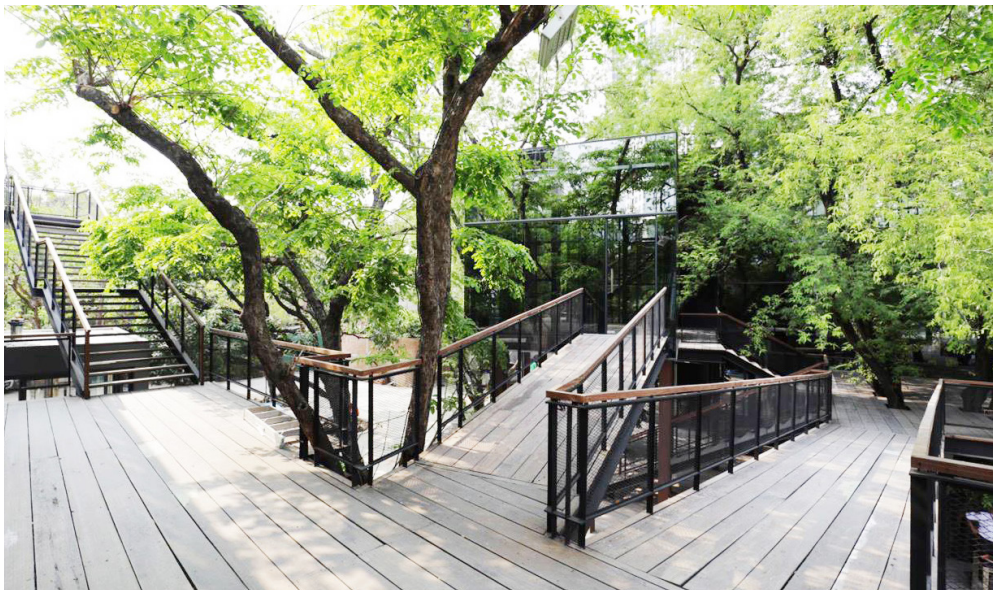
VIVE 0919 BY LAND & HOUSES นันทวัน มัณฑนา สีวลี anya ชัยพฤกษ์ Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
	VIVE เอกมัย - รามอินทรา	40 - 80 ล้านบาท	vva@lh.co.th
NEW PROJECT	นันทวัน พระราม 9 - ศรีนครินทร์	40 - 60 ล้านบาท	n9@lh.co.th
	นันทวัน รามอินทรา - พหลโยธิน 50	20 - 40 ล้านบาท	n5@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา บางนา - วงแหวน	12 - 25 ล้านบาท	mbw@lh.co.th
	มัณฑนา อ่อนนุช - วงแหวน 5	10 - 25 ล้านบาท	mo5@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - กรุงเทพกรีฑาตัดใหม่	7 - 15 ล้านบาท	mmk@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	6 - 10 ล้านบาท	srr@lh.co.th
NEW PROJECT	anya บางนา - รามคำแหง 2	5.89 - 8 ล้านบาท	ab1@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ บางนา กม.15	8 - 12 ล้านบาท	c15@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ ทางด่วนรามอินทรา - จตุโชติ	5.75 - 8 ล้านบาท	crc@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 ศรีนครินทร์ - บางนา	6 - 8 ล้านบาท	vsb2@lh.co.th
	Villaggio ศรีนครินทร์	6 - 8 ล้านบาท	vsn@lh.co.th
	Villaggio บางนา	4 - 8 ล้านบาท	va@lh.co.th
	Villaggio บางนา - เทพารักษ์	3.89 - 5.5 ล้านบาท	vbt@lh.co.th

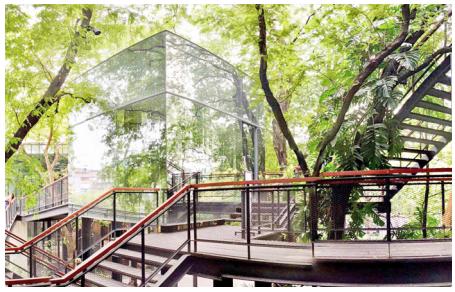
E

OZONE IN BANGKOK
โอโซนในกรุงเทพฯ

จะดีมากแค่ไหน หากเราได้ใช้เวลาหลังเลิกงานหรือช่วงเวลาในวันหยุดออกไปเดินเที่ยวเล่นในป่า แต่เป็นป่าที่อยู่ไม่ไกล ไม่ต้องขับรถเป็นร้อยกิโลเมตร เป็นป่าที่อยู่ในเมืองหลวงหรือปริมณฑลที่ทำให้เราสามารถชื่นชมกับความสวยงามของแมกไม้ ดอกไม้ และความร่มรื่นของต้นไม้ใหญ่ได้แบบสบายๆ ที่สำคัญยังทำให้ได้สูดโอโซนและรับอากาศบริสุทธิ์ใหม่ๆ ได้ในทุกๆ วันที่ต้องการอีกด้วย



สะพานทางเชื่อมต่อของอาคาร ให้ความรู้สึกเหมือนกำลังเดินอยู่ในป่าที่ในป่า อาร์ท คอมเพล็กซ์



พื้นที่สีเขียวกลมกลืนกับอาคารทันสมัยที่ในป่า อาร์ท คอมเพล็กซ์

สถานที่แนะนำ

- ป่าในกรุง

หรือเรียกอีกชื่อว่าศูนย์การเรียนรู้ป่าในกรุง ปตท. ถือเป็นป่าในอีกแนวคิดหนึ่งของกลุ่มคนที่ตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ ซึ่งที่นี่ไม่เพียงแค่การเป็นสถานที่ในการพักผ่อนของคนทุกคนและทุกครอบครัวเท่านั้น แต่ยังเป็นสถานที่ให้ความรู้เรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้และธรรมชาติให้อยู่กับโลกใบนี้ต่อไป จุดเด่นของป่าในกรุงอยู่ที่หอคอยสูงที่เรียกว่า "หอชมป่า" ซึ่งเราสามารถชื่นชมกับธรรมชาติได้ในแบบ 360 องศาด้วยทางเดินลอยฟ้าที่ผ่านต้นไม้ใหญ่ ทำให้สัมผัสกับธรรมชาติได้อย่างใกล้ชิด

ที่ตั้ง : 81 ถนนสุขาภิบาล 2 แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250

ติดต่อ : 0-2136-6380

เปิดบริการ : วันอังคาร - อาทิตย์ (หยุดวันจันทร์) ตั้งแต่เวลา 09.00 - 16.00 น.

เว็บไซต์ : www.pttreforestation.com

การเดินทาง: จากแยกพัฒนาการ เลี้ยวซ้ายเข้าถนนสุขุมวิท 77 แล้วเลี้ยวขวาเข้าถนนสุขาภิบาล 2 โครงการป่ากลางกรุงจะอยู่ทางซ้ายมือระหว่างถนนสุขาภิบาล 2 ซอย 23 กับซอย 25 สามารถจอดรถได้ที่ริมถนน (เฉพาะเวลา 09.01 - 15.59 น.)

- ซาฟารีเวิลด์

เป็นสวนสัตว์ที่ออกแบบมาให้เหมือนป่าในธรรมชาติ ซึ่งมีทั้งสัตว์ป่านานาชนิดและกิจกรรมสนุก ๆ อยู่ภายในสถานที่แห่งนี้ โดยที่นี่แบ่งออกเป็น 3 โซนด้วยกัน คือ โซนซาฟารีปาร์ค ซึ่งสามารถขับรถไปชมสัตว์ป่าในบรรยากาศทุ่งกว้างในแบบแอฟริกาได้ ต่อมาเป็นโซนมารีนปาร์ค เป็นโซนการแสดงของสัตว์ต่าง ๆ ที่มาแสดงความสามารถในแบบเฉพาะตัวของสัตว์แต่ละชนิด และโซนจังเกิลวอล์ก

ทางเดินชมชั้นเรือนยอดที่ป่าในกรุง

เที่ยวชมสัตว์ป่าในบรรยากาศทุ่งกว้างที่ซาฟารีเวิลด์

ชมการแสดงของโลมาได้ที่โซนมารีนปาร์ค ซาฟารีเวิลด์

ที่ทุกคนสามารถป้อนอาหารให้กับยีราฟและชมนิทรรศการเกี่ยวกับนกได้

ที่ตั้ง : 99 ถนนปัญญาอินทรา แขวงสามวาตะวันตก คลองสามวา กรุงเทพมหานคร 10510

ติดต่อ : 0-2518-1000

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 - 16.30 น.

เฟซบุ๊ก : Safari World

การเดินทาง : ใช้ถนนเส้นรามอินทรา เลี้ยวซ้ายเข้าถนนคู้บอน ขับเข้าสู่ถนนเลียบคลองสอง ผ่านบางกอกฟาร์ม จนถึงสี่แยกให้เลี้ยวซ้ายแล้วตรงไปจะเจอซาฟารีเวิลด์

• NAIIPA ART COMPLEX

ในป่า อาร์ท คอมเพล็กซ์ เป็นป่าจำลองที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ของเอกชน โดยมีการปรับพื้นที่ให้เป็นพื้นที่สีเขียวที่ผสานกลมกลืนกับอาคารทันสมัย โดยภายในมีทั้งสำนักงานให้เช่า ร้านอาหาร และคาเฟ่ จุดเด่นของในป่า อาร์ท คอมเพล็กซ์ อยู่ที่ความร่มรื่นของต้นไม้และสะพานที่เป็นทางเชื่อมต่อของอาคารที่ทำให้รู้สึกเหมือนได้อยู่ในป่าแห่งใดแห่งหนึ่งในต่างประเทศ แต่ความจริงแล้วกลับอยู่ใจกลางกรุงเทพฯ ที่เราแทบจะไม่เคยนึกถึงเลย

ที่ตั้ง : 46/2 ซอยภูมิจิตร พระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110

ติดต่อ : 06-5551-4147

เปิดบริการ : วันจันทร์ - เสาร์ (หยุดวันอาทิตย์) ตั้งแต่เวลา 09.00 -18.00 น.

การเดินทาง : ใช้ถนนสุขุมวิท ขับตรงไปทางสุขุมวิท 46 สังเกตสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส จากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าซอยสุขุมวิท 46 ขับไปประมาณ 100 เมตร สังเกตป้าย ในป่า อาร์ท คอมเพล็กซ์ และสามารถนำรถเข้ามาจอดภายในโครงการได้เลย

1198

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า - ศาลายา
โซนรัตนาธิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง

VIVE 0919 BY LAND & HOUSES มัณฑนา ชัยพฤกษ์ anya iniZio Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	VIVE รัตนาธิเบศร์ - ราชพฤกษ์	30 - 40 ล้านบาท	vir@lh.co.th
	มัณฑนา พรานนก สาย 2 - บางแวก	15 - 20 ล้านบาท	m2w@lh.co.th
	มัณฑนา Westgate	10 - 20 ล้านบาท	mwg@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ราชพฤกษ์ - นครอินทร์	8 - 18 ล้านบาท	mri@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ Westgate	5 - 7 ล้านบาท	cwg@lh.co.th
NEW PROJECT	anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์	5.89 - 8 ล้านบาท	ar1@lh.co.th
NEW PROJECT	anya WESTGATE	4.59 - 7 ล้านบาท	aw1@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio 4 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	4.39 ล้านบาท	ip4@lh.co.th
	Villaggio ปิ่นเกล้า - ศาลายา	3.79 - 4.99 ล้านบาท	v4@lh.co.th

RELAX IN NATURE
พักผ่อนกลางธรรมชาติ

การพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ เป็นอีกความใฝ่ฝันของหลายคนในเมืองใหญ่ที่ต้องทำงานหนักกันไม่เว้นแต่ละวัน การได้อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติโดยที่ไม่ต้องเดินทางไกลจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทุกคนต้องการ ดังนั้นการมีป่าหรือพื้นที่สีเขียวในเมืองใหญ่ที่แวดล้อมด้วยแมกไม้และความร่มรื่น ถือเป็นการตอบโจทย์ความฝันเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกันการได้พักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติไม่เพียงจะทำให้ได้รับความสดชื่นแต่ยังเหมือนเป็นการชาร์จพลังให้กับร่างกายตัวเองอีกด้วย

ความร่มรื่นที่อยู่รายรอบร้าน Foreste' Cafe

เมนูเครื่องดื่มที่ Foreste' Cafe

สถานที่แนะนำ

• สวนป่าเฉลิมพระเกียรติสมเด็จย่า

เรียกว่าเป็นพื้นที่สีเขียวอีกแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ที่เปรียบเสมือนปอดของคนกรุง โดยที่สวนป่าแห่งนี้นอกจากจะมีความร่มรื่นของต้นไม้ใหญ่แล้ว ยังเป็นอีกสถานที่สำหรับออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่างๆ ของประชาชน ขณะเดียวกันพันธุ์ไม้ที่มีอยู่ในสวนป่าแห่งนี้ยังเน้นเป็นไม้ดอกที่มีสีสันสดใส เช่น ต้นชมพูพันธุ์ทิพย์ ต้นอินทนิล ต้นหางนกยูง เป็นต้น ซึ่งจะมาช่วยเติมเต็มสีสันให้กับย่านพุทธมณฑลได้เป็นอย่างดี

ที่ตั้ง : ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170

ติดต่อ : 0-2354-6668-75 หรือสายด่วนกรมทางหลวง 1586

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 - 21.00 น.

การเดินทาง : ใช้ถนนบรมราชชนนี มุ่งหน้าไปทางพุทธมณฑลสาย 2 เลี้ยวซ้ายเข้าถนนพุทธมณฑลสาย 2 ให้ชิดขวาเพื่อกลับรถมาอีกฝั่งหนึ่ง จากนั้นขับตรงไปแล้วชิดซ้ายเข้าไปทางด้านหลังของสวนเฉลิมพระเกียรติฯ ตรงไปอีกจะมีที่จอดรถอยู่ด้านข้างของสวนเฉลิมพระเกียรติฯ

• สวนกู เดอะคาเฟ่

เป็นร้านอาหารและคาเฟ่ในสถานที่เดียวกัน โดยทางร้านออกแบบสิ่งแวดล้อมโดยรอบของร้านให้นักท่องเที่ยวที่เข้ามาได้รู้สึกเหมือนอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ รวมถึงได้รับความสุนทรีย์ไปพร้อมกับการซึมซับบรรยากาศความเป็นธรรมชาติและอากาศบริสุทธิ์ที่หาได้ยากในเมืองใหญ่ จุดเด่นของสวนกู เดอะคาเฟ่ อยู่ที่การจัดโซนที่นั่งของร้านให้กับลูกค้าเป็นศาลาเล็กๆ คล้ายกระท่อมอยู่กลางสวน ทำให้นักท่องเที่ยวสามารถดื่มด่ำกับธรรมชาติได้อย่างใกล้ชิดกันเลยทีเดียว

ที่ตั้ง : 8/8 หมู่ 7 ซอยผู้ใหญ่ประเสริฐ ตำบลบางกร่าง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

ติดต่อ : 09-6775-5553

เปิดบริการ : วันอังคาร-อาทิตย์ (หยุดวันจันทร์)

บรรยากาศความเป็นธรรมชาติที่สวนกู เดอะคาเฟ่

สวนป่าเฉลิมพระเกียรติสมเด็จย่า พื้นที่สีเขียว อีกแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ

ดื่มด่ำกับบรรยากาศและอาหารอร่อย ๆ ที่สวนกู เดอะคาเฟ่

ตั้งแต่เวลา 10.00 - 19.00 น.

เฟซบุ๊ก : สวนกู เดอะคาเฟ่

การเดินทาง : ใกล้กับตลาดเจ้าพระยา ถนนบางกรวย - ไทรน้อย เลี้ยวเข้าซอยที่มีประตูวัดบางแคในด้านหน้า ขับเลี้ยวลดคดเคี้ยวเข้าไปจะมีป้ายนำตลอดทาง

• Foreste' Cafe

เป็นอีกหนึ่งคาเฟ่ที่มีการออกแบบให้แตกต่างไปจากคาเฟ่ทั่ว ๆ ไป เมื่อเข้ามาในร้าน สิ่งแรกที่ได้เห็นคือความร่มรื่นที่อยู่รายรอบของร้าน มองแล้วคล้ายเข้ามาอยู่ในป่าแอมะซอนกันเลยทีเดียว โดยภายในบริเวณของร้านมีการจำลองป่าและน้ำตกขนาดย่อม ๆ มาให้ลูกค้าได้ดื่มด่ำกับความเป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ขนาดเล็กหรือต้นไม้ขนาดใหญ่ที่รับประกันได้ว่าคนที่ชอบธรรมชาติจะได้สัมผัสกับความสดชื่นอย่างเต็มอิ่มกันจริง ๆ

ที่ตั้ง : ซอยหมู่บ้านสหกรณ์เคหะสถาน 3 ซอย 9 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

ติดต่อ : 08-1909-4031

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.00-18.00 น.

เฟซบุ๊ก : Foreste' cafe

การเดินทาง : ใช้ถนนราชพฤกษ์ มุ่งหน้าไปทางถนนชัยพฤกษ์ ให้ชิดซ้ายขึ้นสะพานกลับรถเพื่อเข้าสู่ถนนชัยพฤกษ์ ขับตรงไปเข้าถนนแจ้งวัฒนะ เลี้ยวซ้ายเข้าถนนเลี่ยงเมืองปากเกร็ด ตรงไปตามเส้นทางแล้วสังเกตซอยหมู่บ้านสหกรณ์เคหสถาน 3 ซอย 9 ให้เลี้ยวเข้าไปในซอยแล้วตรงไปจนกว่าจะเจอโรงแรมอัณณา - นาวา ปากเกร็ด อยู่ทางด้านขวามือ และจะพบร้าน Foreste' Cafe อยู่ติดกับโรงแรม

TOWNHOME

Villaggio indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์	3 - 5 ล้านบาท	vsn@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 ศรีนครินทร์ - บางนา	3 - 5 ล้านบาท	vsb2@lh.co.th
	Villaggio ศรีนครินทร์ - บางนา	3 - 4 ล้านบาท	vsb@lh.co.th
	Villaggio เพชรเกษม - สาย 4	2.39 - 4 ล้านบาท	vp1@lh.co.th
	Villaggio บางนา	2.3 - 4 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio สุขสวัสดิ์ - ประชาอุทิศ	2 - 4 ล้านบาท	vsa@lh.co.th
NEW PROJECT	indy 2 บางนา - รามคำแหง 2	3 - 6 ล้านบาท	db2@lh.co.th
NEW PROJECT	indy ศรีนครินทร์ - แพรกษา	2.79 - 4 ล้านบาท	dsp@lh.co.th
	indy 2 ศรีนครินทร์	2.79 - 4 ล้านบาท	dsn@lh.co.th
	indy WESTGATE	2.74 - 4.5 ล้านบาท	dk3@lh.co.th
	indy บางใหญ่ (2)	2.39 - 4.39 ล้านบาท	dy@lh.co.th

CONDOMINIUM

THE BANGKOK THE ROOM THE KEY Ease

โครงการ	ราคา	e-mail
The Bangkok Thonglor	17.9 - 37 ล้านบาท	thebangkoktl@lh.co.th
The Bangkok Sathorn	14.69 - 40 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
The Room Sukhumvit 38	9.9 - 23 ล้านบาท	rs38@lh.co.th
The Room Charoenkrung 30	8.29 - 20 ล้านบาท	rc@lh.co.th
The Room Phayathai	5.49 - 16 ล้านบาท	rpt@lh.co.th
The Key MRT Phetkasem 48	3.19 - 6.5 ล้านบาท	kps@lh.co.th
Ease 2 Rama 2	2.15 - 3.9 ล้านบาท	ep2@lh.co.th

1198

MAJOR CITIES

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

NANTAWAN SERENE LAKE - CHIANG MAI
นันทวัน
มัณฑนา
ธัลลดา
สีวลี
iniZio
N°
Villaggio
88 LAND & HOUSES HILLSIDE PHUKET
indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคา	e-mail
	สีวลี ศรีเวียง - เชียงราย	4.29 - 19.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NANTAWAN SERENE LAKE - เชียงใหม่	17.69 - 55 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา SERENE LAKE - เชียงใหม่	11.89 - 53 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา สันทราย - เชียงใหม่	7.29 - 16.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	11.39 - 17.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี สันกำแพง - เชียงใหม่	5.59 - 10 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	inizio เชียงใหม่	4.19 - 7.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NORTH CONDO เชียงใหม่	2.49 - 5 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	Villaggio สันทราย - เชียงใหม่	2.24 - 7 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	4.4 - 7 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สีวลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4.8 - 11 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
	สีวลี มหาสารคาม	3.95 - 12 ล้านบาท	lh_mahasarakham@lh.co.th
	นันทวัน อุดรธานี	10.5 - 14 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	สีวลี อุดรธานี	3.96 - 10 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี 3 อยุธยา	5 - 8 ล้านบาท	s3@lh.co.th
	Villaggio เกาะเรียน	3.99 - 5 ล้านบาท	vk@lh.co.th
	indy อยุธยา	2.29 - 3.99 ล้านบาท	dab@lh.co.th
	88 Land and Houses Hillside Phuket	9.9 - 33 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	7.97 - 20 ล้านบาท	info@lhphuket.com
NEW PROJECT	สีวลี รัษฎา ภูเก็ต	8.89 - 26.05 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	8.3 - 10.35 ล้านบาท	info@lhphuket.com

FORESTS IN THE CITY
เที่ยวป่ากลางกรุง

หากพูดถึง "ป่า" ในกรุงเทพฯ หลายคนก็คงจะนึกถึง "ป่าคอนกรีต" ที่เป็นตึกสูงระฟ้าเท่านั้น แต่ความจริงแล้วในเมืองหลวงแห่งนี้ก็ยังมี "ป่า" จริง ๆ ซุกซ่อนตัวอยู่ด้วย ซึ่งวันนี้จะพาทุกคนไปเที่ยวชม "ป่า" กลางกรุงกัน เพื่อใช้เป็นอีกจุดหมายของการท่องเที่ยวเมืองหลวงในวันพักผ่อนกับคนในครอบครัว

บรรยากาศร่มรื่นไปด้วยแมกไม้ที่สวนรถไฟ

สวนสาธารณะเสรีไทย

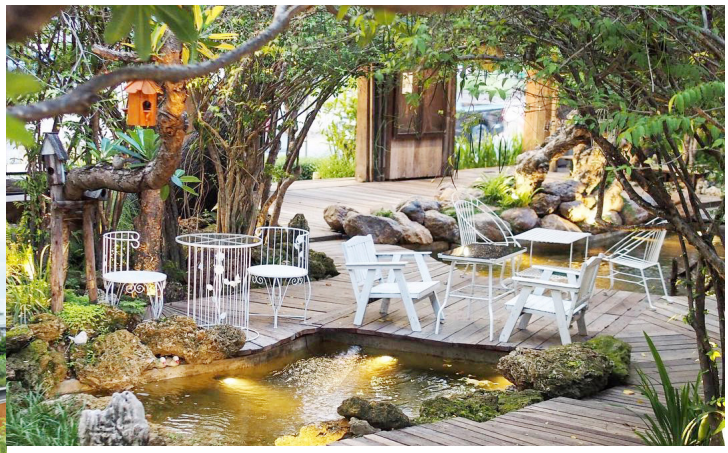
สวนรถไฟ

เรียกอีกชื่อว่า "สวนวชิรเบญจทัศ" เป็นสวนป่ากลางเมืองที่ตั้งอยู่บนพื้นที่ 375 ไร่ ย่านจตุจักร ที่นี่นอกจากจะเป็นที่พักผ่อนและเป็นสถานที่สำหรับการทำกิจกรรมของครอบครัวแล้วยังร่มรื่นไปด้วยแมกไม้ ยิ่งในช่วงปลายปีถึงต้นปีของปีถัดไปที่สวนแห่งนี้จะเต็มไปด้วยสีสันของดอกชมพูพันธุ์ทิพย์ เหมาะกับการมาถ่ายรูปเก็บไว้ รวมถึงยังมีพิพิธภัณฑ์ผีเสื้อ แมลง และดอกไม้ ตลอดจนนกนานาชนิดที่อาศัยอยู่ภายในสวนแห่งนี้ ซึ่งจะทำให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติและสนุกกับการมาพักผ่อนในวันหยุด มาที่นี่ไม่ต้องเสียค่าผ่านประตูอีกด้วย

สวนเสรีไทย

เดิมชื่อ "สวนน้ำบึงกุ่ม" ถือเป็นหนึ่งในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ของกรุงเทพฯ โดยตั้งอยู่ในหมู่บ้านสหกรณ์ ย่านบึงกุ่ม ซึ่งภายในสวนนอกจากความร่มรื่นของต้นไม้แล้ว ที่นี่ยังถือเป็นอีกสถานที่พักผ่อนที่เหมาะสำหรับทุกครอบครัว มีจุดพักผ่อนอยู่หลายจุด แต่ละจุดก็จะมีจุดเด่นและเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับเด็ก ๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น พิพิธภัณฑ์เสรีไทยอนุสรณ์ ห้องสมุด

อุทยาน 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



Baan Nai Suan ร้านอาหารและคาเฟ่ท่ามกลางธรรมชาติ

จิบกาแฟท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติที่ Baan Nai Suan

สนามเด็กเล่น และลานอเนกประสงค์ที่ให้ทุกคนได้เข้ามาทำกิจกรรมและออกกำลังกาย โดยสวนน้ำบึงกุ่มเปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เข้าตรู่โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

Baan Nai Suan

บ้านในสวน คาเฟ่ & โยคะ เป็นร้านอาหารและคาเฟ่ที่ตั้งอยู่ที่หัวหมากซอย 17 ย่านรามคำแหง โดยตัวร้านออกแบบมาให้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติร่มรื่นด้วยแมกไม้ที่ผสานการออกแบบและการจัดสวนที่สวยงามทำให้ได้กลิ่นอายเหมือนอยู่ในสวนป่า เพราะมีทั้งเสียงน้ำไหลและนกร้อง จุดเด่นของที่นี่อยู่ที่การจัดวางโต๊ะและเก้าอี้ตามมุมต่าง ๆ ที่พอถ่ายรูปออกมาแล้วจะทำให้เหมือนเข้าไปอยู่ในป่าจริง ๆ เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่ต้องมาเที่ยวชม โดยที่นี่เปิดบริการทุกวัน (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 10.00 - 22.00 น. โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

อุทยาน 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียกว่าเป็นป่ากลางเมืองที่ตั้งอยู่ภายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เขตปทุมวัน บนเนื้อที่ 30 ไร่ ซึ่งที่นี่ถือเป็นป่าในเมืองที่ได้รับการออกแบบโดยฝีมือของมนุษย์ที่พร้อมรองรับกิจกรรมในแบบ Living Style เช่น การวิ่งจ๊อกกิ้ง การปั่นจักรยาน หรือจะมานั่งพักผ่อนกับครอบครัว โดยจุดเด่นของอุทยานฯ อยู่ที่อุโมงค์ใหญ่ใจกลางอุทยานที่สามารถวิ่งเล่นและถ่ายรูปได้อย่างสบาย ๆ สำหรับการเปิดบริการทางอุทยานฯ เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00 - 18.00 น. เข้าฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย

1198

มัณฑนา
ราชพฤกษ์ - นครอินทร์

โครงการใหม่ บ้านเดี่ยวติดถนนใหญ่บางกรวย - ไทรน้อย ทำเลเด่นใกล้รถไฟฟ้า เพียง 2 กม.

HAPPINESS STATION FOR ALL GENERATIONS
คำตอบเดียว เพื่อทุกคนสำคัญในชีวิต

ออกแบบพื้นที่ส่วนกลางร่มรื่น
รองรับการใช้งานของ 3 Gen วัยซน วัยสร้าง วัยสุข

ราคา 8 - 18 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198

สีวลี

ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า

THE NEW WAY HAPPINESS ARRIVES

เส้นทางใหม่ที่ใกล้ทุกจุดหมายของชีวิต
โครงการในบรรยากาศหมู่บ้านชายทะเลแคลิฟอร์เนีย
ใกล้ถนนตัดใหม่ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า เพียง 3 กม.

ราคา 6 - 10 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198

THE ROOM
CHAROENKRUNG 30

THE ROOM เจริญกรุง 30

The Heritage of LIVING LEGACIES

สุนทรียภาพของการใช้ชีวิตกลางเมืองใหญ่
ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปแค่ไหน การใช้ชีวิตบนที่แห่งนี้ยังคงล้ำค่า
คอนโดหรู ที่สุดแห่งทำเล เชื่อมต่อสีลม - สาทร ใกล้ทางด่วน 1.5 กม.
เพียบพร้อมส่วนกลาง Bedroom กว้าง Living Area ใหญ่

1 BED เริ่มต้น 8.29 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

THE KEY
MRT PHETKASEM 48

THE KEY MRT PHETKASEM 48

คอนโด High Rise 30 ชั้น ติด MRT เพชรเกษม 48

LITTLE THINGS MAKE A REAL DIFFERENCE
เพราะรายละเอียดที่แตกต่างเปลี่ยนชีวิตให้เป็นจริงได้มากกว่า
โครงการสร้างเสร็จพร้อมอยู่
นัดหมายเพื่อชมห้องจริง บรรยากาศจริงได้แล้ว โทร.1198

เริ่มต้น 3.19 ล้านบาท

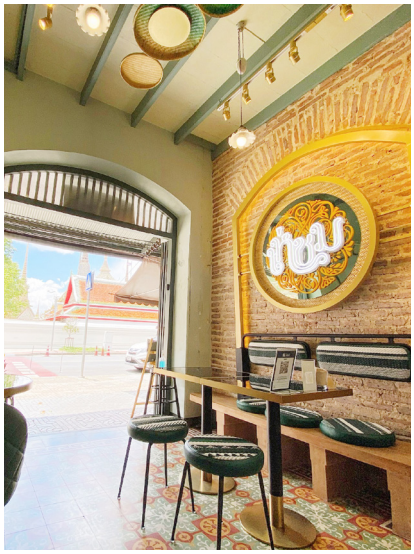
LAND & HOUSES

www.lh.co.th

เมนูข้าวเหนียวมูนมะม่วงน้ำดอกไม้

เมนูข้าวเหนียวมูน

เมนูชุดน้ำชาเห่ชม



บรรยากาศภายในร้านเห่ชม

HEY CHOM THAI DESSERT BAR

"เห่ชม" คาเฟ่เสน่ห์ขนมไทย

พาตระเวนชิมขนมอร่อยใน "คาเฟ่" กันมาหลายที่แล้ว ในฉบับนี้ขอพาทุกคนมาลองลิ้มชิมความอร่อยและมนต์เสน่ห์ของคาเฟ่ในอีกรูปแบบหนึ่งที่บอกเลยว่าจะต้องถูกอกถูกใจคนชอบขนมไทยอย่างแน่นอน เพราะขนมไทยของที่นี่มีเอกลักษณ์ของความเป็นขนมไทยในอดีต แต่ปรับรสชาติได้ถูกปากคนรุ่นใหม่จริงๆ

คาเฟ่ที่ว่านี้ชื่อว่า "เห่ชม" ซึ่งเกิดจากแรงบันดาลใจของเจ้าของร้านที่เห็นเสน่ห์ความเป็นขนมไทย รวมถึงมาจากบทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 และความตั้งใจที่ต้องการให้ขนมไทยเป็นที่รู้จักของคนไทยและคนต่างชาติมากขึ้น และยิ่งไปกว่านั้น "เห่ชม" ยังตั้งอยู่ในย่าน "ท่าเตียน" ตรงข้ามวัดโพธิ์ อีกหนึ่งแหล่งท่องเที่ยวสำคัญของกรุงเทพฯ

ไม่ใช่แค่ทำเลที่ตั้งเท่านั้น ทางร้านยังเลือกวัตถุดิบสดใหม่ ไม่ว่าจะเป็นกะทิ มะพร้าว มะม่วงน้ำดอกไม้ หรือแม้แต่น้ำตาลที่นำมาใช้ทำขนมก็จะเลือกใช้น้ำตาลโตนดแท้ ๆ จากสวนในจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของขนมไทยของร้านนี้ เพราะคาเฟ่แห่งนี้มีสโลแกนสุดอินเทรนด์ที่ว่า "รส นิยม ไทย" คือ รสชาติขนมที่อร่อย ตามด้วยการทำให้ลูกค้าประทับใจ และคงคุณค่าวัฒนธรรมไทยที่สืบต่อกันมาอย่างยาวนาน

ชื่นชมกับจุดเด่นของร้านพอหอมปากหอมคอแล้ว ก็ต้องมาชิมขนมอร่อย ๆ ของร้านกันบ้าง โดยที่พลาดไม่ได้เลยและต้องสั่งมาชิมให้ได้ก็คือ "ข้าวเหนียวมูนมะม่วงน้ำดอกไม้" ที่มีให้รับประทานตลอดทั้งปี และยังเป็นเมนูแรกเริ่มนับตั้งแต่เปิดร้านที่ยังคงได้รับความนิยมมาจนถึงทุกวันนี้ หรือจะเป็น "บัวลอยสามเกลอ" เมนูที่ลูกค้าหลายคนประทับใจ ด้วยความนุ่มละมุนของฟักทองญี่ปุ่น มันม่วงบด และเผือกบดที่ถูกปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ เสิร์ฟมาในน้ำกะทิหวานหอมและแต่งหน้าด้วยมะพร้าวอ่อนกับเผือก ดูน่ารับประทานมาก แต่เมนูนี้จะมีขายเฉพาะวันเสาร์และวันอาทิตย์เท่านั้น

สำหรับเครื่องดื่ม "เห่ชม" ก็จะมีเครื่องดื่มน้ำสมุนไพรและชาหอม ๆ ให้เลือกดื่ม เช่น น้ำอัญชันมะนาว น้ำใบเตยที่เสิร์ฟมาพร้อมกับน้ำแข็งที่เป็นน้ำสมุนไพรแต่ละชนิด เช่น ชาไทยก็จะเป็นน้ำแข็งชาไทย หากเป็นชามะลิก็จะเป็นน้ำแข็งชามะลิ ทางร้านจะแยกเสิร์ฟเป็นน้ำแข็ง น้ำ และน้ำเชื่อม ซึ่งลูกค้าสามารถผสมเองตามความชอบของแต่ละท่านได้เลย และยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นอีกไอเดียสนุก ๆ ให้ลูกค้าสามารถถ่ายรูปอวดเพื่อนได้ด้วย

หากมากันเป็นก๊วนเพื่อน แนะนำให้สั่งเป็นชุดน้ำชาเห่ชม โดยทางร้านจะเสิร์ฟขนมไทยอร่อย ๆ ครบทุกเมนู อาทิ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน ทองเอก เสน่ห์จันทน์ ดาราทอง สัมปันนี ข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง พร้อมกับน้ำชาร้อนหอม ๆ ให้ดื่มกัน

ร้าน "เห่ชม" ตั้งอยู่บนถนนมหาราช แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ เปิดบริการวันพฤหัสบดี - วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.30 - 17.00 น. และเพื่อให้ผู้อ่านนิตยสาร MOTIVO ได้มาสัมผัสกับเสน่ห์ขนมไทย ทางร้านขอมอบส่วนลดทันที 10% เมื่อรับประทานอาหารและเครื่องดื่มในร้านหรือซื้อกลับบ้านครบ 500 บาท ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม - 31 ตุลาคม 2564 เพียงนำคูปองที่มุมคอลัมน์นิตยสาร MOTIVO มาแสดงตอนสั่งซื้อกับทางเจ้าหน้าที่ร้าน สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 09-9239-9246 หรือ Line ID : @heychom

สิทธิพิเศษให้กับ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

เงื่อนไขโปรโมชั่น
เห่ชม ขอมอบส่วนลดทันที 10% เมื่อรับประทานอาหารและเครื่องดื่มในร้านหรือซื้อกลับบ้าน ครบ 500 บาท ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม - 31 ตุลาคม 2564

MOTIVO

HEALTHY CHOCOLATE PANCAKES
แพนเค้กช็อกโกแลตสูตรเพื่อสุขภาพ

หากเอ่ยถึงชื่อขนม "แพนเค้ก" เหล่าคนรักสุขภาพอาจจะรู้สึกไม่สบอารมณ์สักเท่าไร เพราะรู้กันดีว่าขนมชนิดนี้มีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก แต่สำหรับแพนเค้กช็อกโกแลตเพื่อสุขภาพสูตรนี้บอกเลยว่าคนรักสุขภาพสบายใจได้ เพราะไม่มีแป้งเป็นส่วนประกอบเลยแม้แต่นิดเดียว ส่วนจะมีวัตถุดิบอะไรบ้างนั้นไปดูกันเลย

ส่วนประกอบ (สำหรับแพนเค้ก 4 - 5 ชิ้น)

กล้วยหอมสุก	1 ลูก
ไข่ไก่	1 ฟอง
ผงคาเคา (เมล็ดโกโก้บดเย็น)	1 ช้อนชา
เมล็ดเจีย	1 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดแฟลกซ์	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอกเล็กน้อย	

วิธีทำ

- เริ่มต้นด้วยการนำกล้วยหอมสุกใส่ลงในชามแล้วบดให้ละเอียด ก่อนจะใส่เมล็ดเจีย เมล็ดแฟลกซ์ คาเคา และไข่ไก่ลงไป คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน
- จากนั้นตั้งกระทะเทฟลอน โดยใช้ไฟอ่อน แล้วเทน้ำมันมะกอกลงไปเล็กน้อยพอให้เคลือบกระทะ
- ใช้ช้อนตักแพนเค้กหยอดลงไปในกระทะ รอจนสุกทั้ง 2 ด้าน ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าส่วนผสมที่เตรียมไว้จะหมด
- นำแพนเค้กที่สุกแล้วมาวางเรียงเป็นแนวตั้งให้สวยงามลงในจานเสิร์ฟแล้วราดด้วยน้ำผึ้ง หากมีผลไม้ที่ชอบก็สามารถนำผลไม้มารับประทานคู่กับแพนเค้กได้

Tips

- รูปร่างของแพนเค้กสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการเพื่อเพิ่มอรรถรสในการรับประทาน
- เพื่อความรวดเร็วในการผสมวัตถุดิบและส่วนผสมต่าง ๆ สามารถนำทุกอย่างไปปั่นในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ได้

PYGMY RABBIT
กระต่ายแคระสายพันธุ์แท้

หากพูดถึงกระต่ายแคระที่นอกเหนือจากสายพันธุ์ Netherland Dwarf (ND) แล้ว กระต่ายแคระ Pygmy Rabbit ก็เป็นอีกหนึ่งสายพันธุ์ที่น่าสนใจไม่น้อย และเป็นสายพันธุ์ที่ถูกจัดให้เป็นหนึ่งในสัตว์ที่เสี่ยงต่อการสูญพันธ์ในเวลานี้อีกด้วย

ลักษณะเด่น

Pygmy Rabbit หรือ Brachylagus idahoensis เป็นกระต่ายสายพันธุ์ท้องถิ่นของอเมริกาเหนือที่อาศัยอยู่บริเวณลุ่มแม่น้ำโคลัมเบีย สำหรับลักษณะเด่นของกระต่ายสายพันธุ์นี้หากเป็นลักษณะของขนาดตัว เพศเมียจะมีขนาดใหญ่กว่าเพศผู้เล็กน้อย โดยมีน้ำหนักเมื่อโตเต็มวัยอยู่ที่ 400 - 500 กรัม และมีความยาวของลำตัวประมาณ 20 - 30 เซนติเมตร ขณะที่ลักษณะทางกายภาพทั่วไปของกระต่ายพันธุ์นี้จะมีหูสั้น ขนสีเทามีสีน้ำตาลแซมเล็กน้อยและขาสั้น ชอบอาศัยอยู่ในโพรงใต้ดิน

ลักษณะนิสัย

กระต่ายถือเป็นสัตว์สังคมที่ค่อนข้างซับซ้อน ตัวผู้จะสร้างอาณาเขตของตัวเองโดยการนำเอาคางถูไปรอบ ๆ ที่อยู่ ขณะเดียวกันกระต่ายยังมีนิสัยกินมูลของตัวเองเพื่อให้ได้รับสารอาหารและแบคทีเรียที่จำเป็นต่อระบบการย่อยอาหาร เช่นเดียวกับฟันกระต่ายจะโตขึ้นเรื่อย ๆ เฉลี่ย 3 มิลลิเมตร

ต่อสัปดาห์ และยังอาศัยได้ในทุกสภาพอากาศทั้งร้อนและหนาว แต่ต้องเป็นพื้นที่ลมโกรก ไม่ชื้น และสะอาด

กระต่ายเป็นสัตว์ฉลาดที่นำมาฝึกตามคำสั่งได้ ส่วนอารมณ์ของกระต่ายเมื่อมีความสุขหรือรู้สึกผ่อนคลายจะนอนราบกับพื้น เก็บขาทั้ง 4 ไว้ใต้ลำตัว หรือบางครั้งก็จะกระโดดด้วยขาทั้ง 4 ข้าง แต่หากรู้สึกกลัวก็จะอยู่ในท่าหมอบ กล้ามเนื้อตึงเครียด หูกางและลู่ไปด้านหลัง ตาเบิกกว้างอยู่ในท่าหวาดระแวง และหากรู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธก็จะหันหลังให้เจ้าของและกระโดดหนีพร้อมสะบัดขาหลัง หูจะลู่ไปด้านหลัง บางครั้งจะทำท่านั่งบนขาหลังตั้งตัวตรง หูตั้ง ขาหน้ายกขึ้นเหมือนต่อยมวย อาจมีเสียงขู่และตาเบิกกว้าง

การเลี้ยงดู

กระต่ายเป็นสัตว์ที่มีระบบย่อยอาหารไม่เหมือนสัตว์ชนิดอื่น จึงต้องเลือกอาหารเฉพาะสำหรับกระต่าย โดยอาหารหลัก คือ หญ้าแห้ง หญ้าเขียว และผักสด แต่ก็สามารถให้ผักชนิดกินหัวและผลไม้เป็นอาหารเสริมได้ นอกจากนี้ยังต้องเตรียมน้ำสะอาด โดยเปลี่ยนน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และต้องเป็นน้ำที่ไม่เย็นเกินไป ส่วนอาหารประเภทมูสลีที่มีข้าวโอ๊ต ถั่ว และธัญพืช ไม่ควรให้กระต่ายกินเพราะส่งผลต่อสุขภาพฟันและกระเพาะอาหารของกระต่าย เช่นเดียวกับอาหารสำเร็จรูปก็ไม่ควรให้กระต่ายกินมากเกินไป เพราะจะทำให้กระต่ายไม่กินหญ้า

อย่างไรก็ดีการเลี้ยงกระต่ายจำเป็นต้องมีพื้นที่กว้างเพียงพอให้ได้กระโดด วิ่งไปมา ขุดดิน นอนยืดขา และควรหาอุปกรณ์แต่งกรง เช่น สะพาน อุโมงค์ ของเล่น ฯลฯ ให้กระต่ายได้ออกกำลังกายระหว่างวัน หากเลี้ยงในกรงก็ควรเลือกกรงที่กว้างและสูงเพื่อไม่ให้กระต่ายอึดอัด

ภาพอ้างอิงจาก...www.reddit.com

FAIRS YOU CAN'T MISS
งานแฟร์ที่ไม่ควรพลาด

26th - 29th August 2021

Bakery & Sweets Fest 2021

Hall 6 อิมแพ็ค เมืองทองธานี

เวลา 10.00 - 20.00 น.

กลับมาแล้วสำหรับงานที่รวมความอร่อยและความรู้ในเรื่องของขนม ทั้งเบเกอรี่ ของหวาน พร้อมอุปกรณ์ วัตถุดิบ และบรรจุภัณฑ์ งานเดียวที่เป็นเหมือนสวรรค์ของผู้ชื่นชอบการทำเบเกอรี่และขนมหวาน หรือเพื่อสร้างเป็นอาชีพเสริม โดยภายในงานมีกิจกรรม และ Workshop มากมายที่คุณจะได้เทคนิคจากเหล่าเชฟมืออาชีพที่นำมาเปิดเผยอย่างหมดเปลือก

9th - 17th October 2021

ONE STOP SHOPPING EXPO

Hall 9 -11 อิมแพ็ค เมืองทองธานี

เวลา 10.30 - 21.00 น.

งานเดียวที่จบทุกความต้องการ ซึ่งประกอบไปด้วยงาน Home & Furniture Expo : เฟอร์นิเจอร์และสินค้าตกแต่งบ้าน งาน Electronics & Power Show : มหกรรมเครื่องใช้ไฟฟ้า รวมถึงงาน Wedding Expo : แพ็กเกจแต่งงาน ชุดแต่งงาน เวดดิ้งสตูดิโอที่ตอบทุกโจทย์ของคู่รักในราคาที่เป็นกันเอง นอกจากนี้ยังมีงานเที่ยวล่องท่องกินถิ่นสยาม และ Fashion, Beauty & Spa Expo : รวมสินค้าแฟชั่นทันสมัยมากมายซึ่งนำมารวมไว้ในงานเดียวกัน มาที่เดียวได้ครบทุกความต้องการจริง ๆ

2nd - 5th September 2021

CARE EXPO I Healthy Living Asia 2021

EH 105 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 20.00 น.

งานธุรกิจอุตสาหกรรมด้านสุขภาพที่ครบวงจรที่สุดของเอเชียอาทิ มาตรฐานความเป็นอยู่ อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การดูแลและการสนับสนุนทางการแพทย์ การเงิน การออมและการลงทุน การดูแลสุขภาพและกิจกรรมยามว่าง โดยการจัดงานมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมธุรกิจอุตสาหกรรม เชื่อมโยงและต่อยอดโอกาสทางธุรกิจ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางงานแสดงสินค้าด้านสังคมผู้สูงอายุในระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พร้อมส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความรู้ ความเข้าใจและเตรียมความพร้อมก่อนก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

28th - 30th October 2021

InterCare Asia 2021

ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 18.00 น.

INTERCARE ASIA 2021 "Smart Living for active elderly" เป็นอีกหนึ่งงานที่ไม่ควรพลาด เพราะงานนี้จะมาช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยใจแอ็กทีฟ และการเรียนรู้เรื่องของความเป็นอยู่ที่ชาญฉลาด โดยภายในงานได้รวบรวมสินค้าคุณภาพสำหรับผู้สูงวัย รวมถึงเทคโนโลยีและความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยไว้อย่างครบครัน

ECO FRIENDLY DECORATION
ของแต่งบ้านรักษ์โลก

ขวดเครื่องดื่มที่ใช้แล้วจะทิ้งไปเลยก็ดูไร้ประโยชน์และกลายเป็นขยะเสียเปล่า ดังนั้นหนึ่งในวิธีการที่จะทำให้ขวดเหล่านี้กลับมามีคุณค่าและมีประโยชน์อีกครั้งก็คือการนำมาประดิษฐ์เป็นของตกแต่งบ้าน ซึ่งบางครั้งเราอาจนึกไม่ถึงว่าขวดแก้วธรรมดาสามารถรังสรรค์ให้กลายเป็นของใช้ที่สวยงามได้

WALL HOOKS

เป็นการนำขวดแก้วมาตัดเฉียงก่อนที่จะนำไปประกบติดกับแผ่นอะคริลิกใสให้แน่นสนิท โดยหันด้านปากขวดขึ้นเพื่อให้สามารถเกี่ยวหรือแขวนสิ่งของที่ต้องการได้ จากนั้นก็นำแผ่นอะคริลิกไปติดกับผนังของห้องบริเวณที่ต้องการ เท่านี้ก็จะได้ที่แขวนสวยๆ เก๋ๆ ไว้ในห้องแล้ว

SOFA TABLE

เรียกว่าได้ประโยชน์ถึงสองต่อสำหรับโต๊ะกลางตัวนี้ เพราะไม่เพียงจะเป็นโต๊ะที่ดูทันสมัย เหมาะกับการตั้งไว้ในห้องรับแขกเท่านั้น แต่ยังใช้เป็นแจกันปักดอกไม้สวยๆ ที่เติมสีสันให้กับห้องนั่งเล่นได้เป็นอย่างดี ส่วนวิธีการทำนั้นก็เพียงนำแผ่นไม้มาตัดตามขนาดและรูปทรงที่ต้องการ จากนั้นเจาะรูบนแผ่นไม้ให้ขนาดความกว้างพอดีกับปากขวดไวน์ แล้วจึงนำขวดไวน์มาสอดเข้าไปในช่องที่เจาะไว้ ยึดให้แน่นด้วยกาว เท่านี้ก็ได้โต๊ะสวยๆ ประดับบ้านแล้ว

CANDLE HOLDERS

แม้จะเป็นเชิงเทียนรูปทรงแปลก แต่ก็ใช้ประโยชน์ได้จริง เพราะเป็นการนำขวดไวน์เก่ามาตัดครึ่ง โดยนำด้านปากขวดมาประกบติดกันกับอีกปากขวดหนึ่ง เท่านี้ก็จะได้เชิงเทียนสุดเท่ไว้ใช้แล้ว

WINE BOTTLE TABLE LAMP

โคมไฟตั้งโต๊ะที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพราะตัวฐานของโคมไฟเป็นการนำเอาขวดไวน์เก่ามาใช้ แล้วใส่ไอเดียด้วยไฟประดับตกแต่งแบบ LED ในขวด สร้างสีสันและเติมเต็มความมีสุนทรีย์ภายในห้องให้สวยงามยามค่ำคืน

BOTTLE PLATTER

อีกหนึ่งไอเดียสร้างสรรค์ในการนำเอาขวดเก่ามาทำให้เกิดประโยชน์และเป็นของตกแต่งสวยงามโดยเฉพาะโต๊ะอาหาร ซึ่งเป็นการนำเอาขวดไวน์เก่ามาตัดด้านข้างออก 1 ใน 3 จากนั้นให้พ่นสีเงินหรือสีตามความชอบ ก็จะทำให้ได้จานใส่ขนมและผลไม้วางประดับบนโต๊ะอาหารโดยไม่จำเป็นต้องไปซื้อจานแพงๆ เลย

COFFEE TABLE

อีกหนึ่งไอเดียโต๊ะกาแฟที่นำเอาขวดเก่ามาใช้ประโยชน์ได้ตรงตามคอนเซ็ปต์ "รักษ์โลก" เป็นอย่างดี โดยช่างได้ตัดแผ่นไม้ให้เป็นรูปทรงสวยงาม ก่อนเจาะช่องขนาดพอที่จะให้ก้นขวดเข้าไปได้ แล้วยึดติดด้วยกาวให้แน่น ขณะที่ขาโต๊ะก็ใช้ท่อนไม้ขนาดเท่าๆ กันอุดปากขวด กลายเป็นขาโต๊ะสวยๆ เท่านี้ก็ได้โต๊ะสุดทันสมัยมาประดับบ้านแล้ว

WINE BOTTLE WALL LAMP

ใครกำลังคิดจะเปลี่ยนโคมไฟติดผนัง ลองเข้ามาดูทางนี้ก่อน เพราะเรามีโคมไฟติดผนังที่คุณสามารถทำเองได้ง่ายๆ ด้วยการนำเอาขวดไวน์เก่ามาตัดก้นออก แล้วนำไปติดตั้งเข้ากับชุดโคมไฟติดผนังอันเดิม เท่านี้ก็จะได้โคมไฟสวยๆ ที่เกิดจากไอเดียของคุณแล้ว

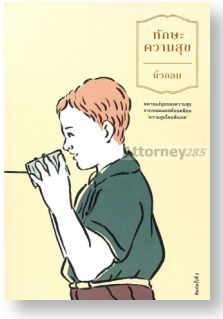
NEVER STOP READING
อย่าหยุดการเรียนรู้

อย่าเป็นคนเก่งที่คุยไม่เป็น

ผู้เขียน : Yasuda Tadashi (ยาซุดะ ทาดาชิ)
ผู้แปล : ช่อลดา เจียมวิจักษณ์

หนังสือเล่มนี้เป็นการเผยทักษะการคุยเล่นของคนชั้นแนวหน้าในทุกวงการ ซึ่งช่วยให้พวกเขาก้าวสู่จุดสูงสุดของอาชีพได้ ทั้งที่หลายคนไม่ใช่คนที่คุยเก่งมาตั้งแต่แรก ไม่ว่าจะเป็นการพูดโดยใช้เสียงในระดับ "ฟา" หรือ "ซอล" หัดเล่าถึงความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ของตัวเอง ฝึกขมแบบ "พึมพำ" ทำไมการถามว่า "ทำไมล่ะ" ถึงดูสิ้นคิด และอื่นๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ยังได้อธิบายเกี่ยวกับเทคนิคในการพัฒนาทักษะการคุยเล่น โดยหยิบยกวิธีการที่นำไปทดลองปฏิบัติจริงแล้วได้ผลมาสรุปเป็นคำแนะนำที่ละเอียดชัดเจน เพื่อให้ทุกคนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ทักษะความสุข



ผู้เขียน : นิ้วกลม

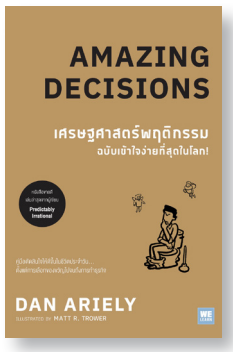
หนังสือเล่มนี้จะชวนผู้อ่านทำความเข้าใจ "ความสุข" ผ่านมุมมองของจิตวิทยา วิทยาศาสตร์ สารเคมีในสมอง ความรัก กิเลส การจัดการเวลา ค่านิยมของสังคม ไปจนถึงดีเอ็นเอ เพื่อให้เห็นว่าในส่วนหนึ่งความสุขฝึกกันได้ เราสามารถสร้างนิสัยของความสุขให้กับตัวเอง แต่ก่อนอื่นต้องรู้ก่อนว่า "ทักษะ" ที่ว่านั้นคืออะไร เพื่อทำความเข้าใจสุขและทุกข์ในใจเรา หนังสือเล่มนี้มีเรื่องราวหลากหลายที่นำมาเล่าในแบบเข้าใจง่าย เพื่อเป็นคู่มือเล็กๆ สำหรับการฝึกคิด ฝึกมอง ฝึกนิสัย และฝึกใจให้เป็นสุข

ศาสตร์ของสมองที่รู้จักหยุดพัก

ผู้เขียน : Kugaya Akira (คุงายะ อากิระ)
ผู้แปล : ช่อลดา เจียมวิจักษณ์

ศาสตร์ของสมองที่รู้จักหยุดพักเป็นการบอกถึงการทำงานของสมอง เนื่องจากสมองทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ไม่เว้นแม้แต่ตอนที่เราหลับ การทำงานอย่างไม่เคยหยุดพักเป็นบ่อเกิดของความเหนื่อยล้า ความเสื่อมสภาพ และโรคภัยไข้เจ็บโดยไม่รู้ตัว แล้วเราจะช่วยให้สมองหยุดพักบ้างได้อย่างไร? "คุงายะ อากิระ" แพทย์ด้านสมองชื่อดังชาวญี่ปุ่นจะพาเราออกสำรวจการทำงานของสมอง พร้อมทั้งแนะนำวิธีพักสมองตามหลักวิทยาศาสตร์ที่บุคคลชั้นแนวหน้าของโลกนำไปใช้แล้วได้ผล

เศรษฐศาสตร์พฤติกรรม ฉบับเข้าใจง่ายที่สุดในโลก!



ผู้เขียน : Dan Ariely
ผู้แปล : พรเลิศ อิฐรัฐ

เศรษฐศาสตร์พฤติกรรม เป็นคู่มือตัดสินใจให้ดีขึ้นในชีวิตประจำวัน... ตั้งแต่การเลือกของขวัญไปจนถึงการทำธุรกิจ โดยเป็นเรื่องราวของมนุษย์เงินเดือนพ่อลูกสองที่เจอเรื่องน่าปวดหัวมากมาย ที่เมื่อก่อนรู้สึกว่าการจัดการกับปัญหาเหล่านี้เป็นเรื่องยุ่งยาก จนกระทั่งได้รู้จักชายคนหนึ่งที่พาไปสำรวจโลกแห่ง "เศรษฐศาสตร์พฤติกรรม" ตั้งแต่นั้นมาเขาก็ตัดสินใจได้ดีขึ้นเหมือนเป็นคนละคน มาดูกันดีกว่าว่าชายคนนั้นบอกอะไรกับเขาบ้าง! และนี่ก็เป็นหนังสือสือจิตวิทยาและการพัฒนาตนเองที่ควรอ่านเป็นอย่างยิ่ง

“เราไม่รู้หรอกว่าพรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร หน้าที่ของเราคือทำวันนี้ให้ดีและมีความสุขที่สุด”

ซิดนีย์ สมิธ

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

Live life to the fullest, and focus on the positive.

Matt Cameron

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198