

MOTIVO

YEAR 06 M021 MAY - JULY 2018
www.lh.co.th

 LAND & HOUSES



Dancing in the Rain

MOTIVO

YEAR 06 M021
MAY - JULY 2018
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

DANCING IN THE RAIN

ท้องฟ้าที่มืดครึ้ม อากาศที่เย็นฉ่ำ และ สายฝนที่พรั่งพรูลงมาตลอดทั้งวันในฤดูกาลนี้ อาจทำให้หลายคนรู้สึกถึงความเหงา หรือหม่นเศร้าขึ้นมาในหัวใจ แต่หากมองด้านบวกแล้ว ฤดูฝนก็มีความหมายดีๆ ที่บ่งบอกให้เห็นถึงความเป็นชีวิตชีวา ความสดชื่น และความรื่นเริงได้เหมือนกัน

“Dancing in the Rain” เรียกว่าเป็น คำที่มีความหมายดีๆ บอกถึงความสุขอันลึกซึ้ง ที่เกิดขึ้นในฤดูฝน และเป็นคำที่สร้างกำลังใจและนำมาซึ่งการเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพ และความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว หรือแม้แต่ข้อคิดที่ทำให้หัวใจซึ่งอาจจะกำลังอ่อนล้า ให้กลับมาระงอกงอกขึ้นได้อีกครั้ง

นอกจากเนื้อหาที่บ่งบอกถึงความสุขกับสายฝนที่เกิดขึ้นแล้ว ภายในเล่มของนิตยสาร MOTIVO ยังประกอบด้วย บทความดีๆ ที่น่าสนใจ โดยเฉพาะคอลัมน์ Welcome ที่จะมาบอกเล่าถึงเทคโนโลยี และนวัตกรรมทันสมัย ในการอำนวยความสะดวก สำหรับการเยี่ยมชมโครงการของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ รวมถึงระบบรักษาความปลอดภัยของโครงการ ขณะเดียวกัน ยังพาทุกคนไปสัมผัสกับบทสัมภาษณ์อันอบอุ่น ของครอบครัว “พลอย-ชิดจันทร์” ในคอลัมน์ Exclusive Interview ที่มาพร้อมภาพความน่ารักของครอบครัว ตามด้วยคอลัมน์ Living Guide สัมผัสบรรยากาศยามค่ำกับตลาดนัดกลางคืนรอบกรุงเทพฯ หรือจะเป็น Dining Delight กับ ITIM MORE FIRE YOTSE ไอศกรีมเย็นๆ ที่มาพร้อมท็อปปิ้งสนุกสนาน ทำให้ประทับใจไม่รู้ลืม

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของเนื้อหาที่ประกอบอยู่ภายในนิตยสาร MOTIVO ที่แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พร้อมเป็นส่วนหนึ่งในการเติมเต็มสิ่งดีๆ ให้กับทุกครอบครัว รวมถึงการเพิ่มพูนความรู้สาระดีๆ นวัตกรรม และเทคโนโลยีทันสมัย เกี่ยวกับบ้าน มาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของทุกครอบครัวให้ดีขึ้น

บรรณาธิการ



www.lh.co.th/contactus



@landandhouses



www.facebook.com/landandhouses



www.instagram.com/lhhome

CONTENTS

MAY - JULY 2018

04 Dancing in the Rain

08 Welcome

TECHNOLOGY
FOR BETTER LIVING

10 Home Gadget

COOL IN RAINY DAY

11 Tips & Tricks

LH LIVING TIPS

รู้ทันก่อนเกิดปัญหา

วิธีดูแลประตู - หน้าต่าง เมื่อฝนกระหน่ำ

12 Be Healthy

ROTAVIRUS

ต้นเหตุโรคท้องร่วงในเด็ก - ผู้ใหญ่

14 DIY

INDOOR DOG POTTY

ห้องน้ำของเจ้าตูบ

16 Exclusive Interview

LOVE WITHIN THE FAMILY

ความรักและความอบอุ่นของ

จิตจันทร์ รุจิพรรณ

18 Metro Focus

NEW MRT BLUE LINE EXTENSION

รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย

บางแค - พุทธมณฑลสาย 4

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone

CHILL AT NIGHT MARKETS

เดินชิวตลาดนัดกลางคืน

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone

COLORFUL NIGHT

สีล้น ยามค่ำคืน

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone

LIFESTYLE AT NIGHT MARKETS

ไลฟ์สไตล์ยามค่ำ @ ตลาดนัดกลางคืน

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone

WELCOME TO THE NIGHTLIFE

ไลฟ์สไตล์ ชีวิตไนท์มาร์เก็ต

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out

SIP COFFEE ON RAINY DAY

จิบกาแฟ ยามฝนพรำ

48 L&H Highlights

- VILLAGGIO 2 พระราม 2

โครงการใหม่ สไตล์คันทรี

เพียงหนึ่งเดียวในโซนพระราม 2

49 L&H Highlights

- INIZIO 3 ปิ่นเกล้า - วงแหวน
ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่

50 L&H Highlights

- THE ROOM
บน 2 ทำเลใหม่ สุขุมวิท 38 และ พญาไท

51 L&H Highlights

- EASE พระราม 2
เตรียมพบคอนโดคุณภาพ

52 Dining Delight

ITIM MORE FIRE YOTSE

อร่อยคว้านจุยกับไอติมหม้อไฟ ยศเส

53 Gourmet

INFUSED WATER

น้ำหมักผลไม้เพื่อสุขภาพ

54 My Best Friend

JACK RUSSELL TERRIER

เจ้าตูบน่ารักจอมป่วน

55 Calendar

ENJOY LIFE

56 Fresh Idea

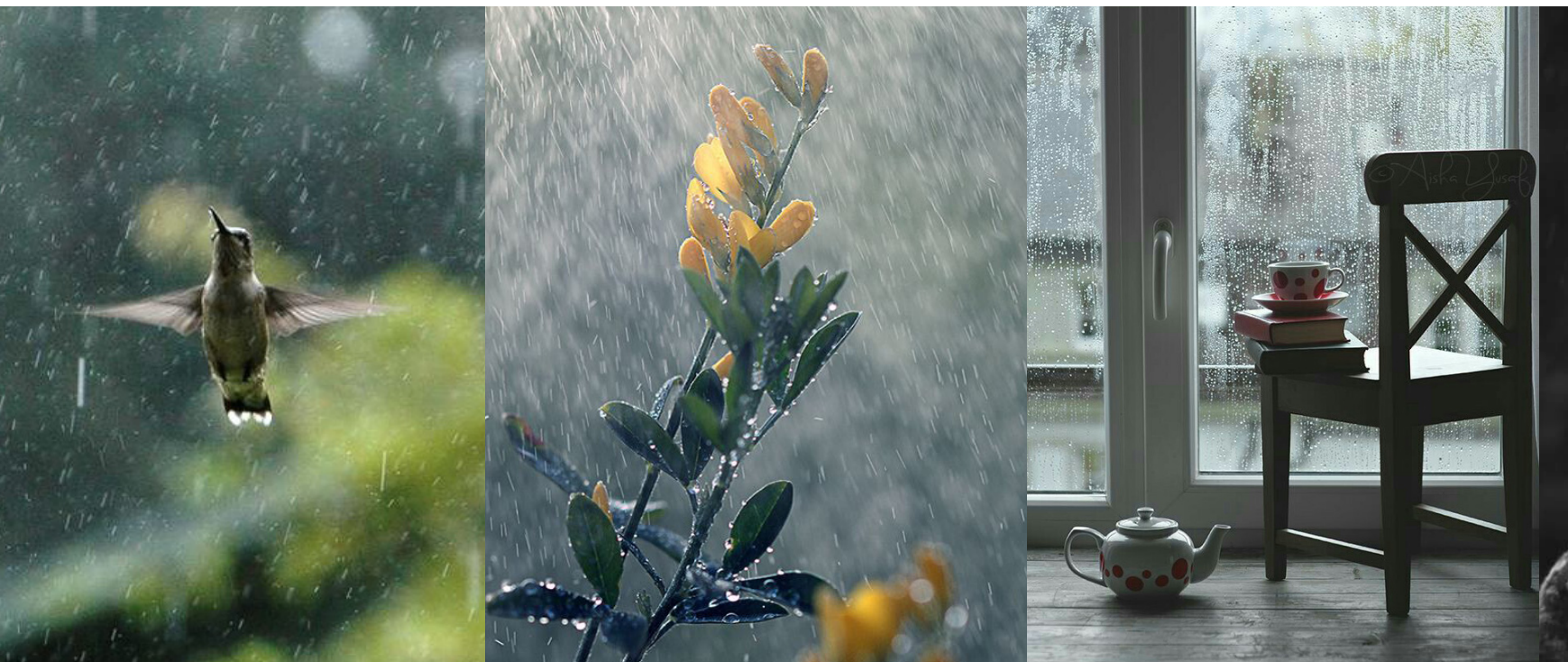
CREATIVE WAYS TO

REUSE AND RECYCLE PLASTIC BOTTLES

58 Library

THINK OUTSIDE THE BOX

59 More Than Words



DANCING IN THE RAIN

"Life isn't about waiting
for the storm to pass...
It's about learning to
dance in the rain."

... by Vivian Greene

ท้องฟ้าที่ถูกปกคลุมด้วยเมฆที่มีดครึ้ม
ในฤดูฝน อาจไม่ได้หมายถึง ความเศร้า หรือ
ความหม่นหมอง อย่างที่หลายคนนำมา
เปรียบเทียบกับอารมณ์ที่ต้องเผชิญกับความ
ยากแค้น แต่สายฝนที่โปรยปราย
ลงมาอย่างหนักในช่วงเวลานี้ ยังทำให้
สัมผัสถึง ความสุข ความรัก ที่สามารถ
ส่งต่อถึงกันในยามฤดูฝนนี้ได้ด้วยเช่นกัน

ย้อนวันความสุขครั้งเป็นเด็ก

ภาพแรกของใครหลายๆ คน เมื่อมองเห็นสายฝน
โปรยลงมา พร้อมกับความเย็นฉ่ำ อาจทำให้ชวนนึก
ไปถึงชีวิตในสมัยเด็ก ที่จะต้องออกไปกระโดด
โลดเต้นกับพี่น้อง เพื่อนๆ ในชุมชน หรือในหมู่บ้าน
พร้อมกับส่งเสียงร้องกันอย่างสนุกสนาน โดย
ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่สบายจากที่ต้องออกไปตากฝน

ขณะที่พ่อแม่ของเด็กหลายคนในสมัยนั้น ก็ยอมให้
ลูกของตัวเองออกไปสัมผัสกับความเย็นของน้ำฝน
จนเปียกปอน เป็นหนึ่งในการเรียนรู้เพื่อการอยู่รวม
กับธรรมชาติของคนในอดีต และยังเป็นข้อสังเกต
ได้ดีอีกว่า เด็กๆ ที่ออกไปกระโดดโลดเต้นกลางสายฝน
มักจะเป็นเด็กที่มีสุขภาพดีตลอด ซึ่งก็อาจเป็นเพราะ
อารมณ์ของความสนุกสนาน และความสุขที่เกิดขึ้น
ในช่วงเวลานั้นก็ได้ ทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
มีพลังงานมากพอที่จะต้านโรคภัยไข้เจ็บ นี่จึงอาจ
เรียกได้ว่าเป็นความสุขครั้งแรกของชีวิตที่ได้สัมผัส
กับฤดูฝน

ปลดปล่อยจินตนาการ

ความสุขในฤดูฝน ไม่เพียงแค่การได้สัมผัสกับ
ความเย็นฉ่ำของสายฝน และสายลมที่สดชื่นเท่านั้น
ทว่า บรรยากาศความสบายที่แสนน่าพักผ่อน



ในฤดูนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดแรงกระตุ้น ปลุกความคิด และจินตนาการภายในตัวของเรา ให้เกิดขึ้น ก่อนที่จะกลายเป็นแรงบันดาลใจ ให้เกิดกำลังภายใน ที่จะทำความคิด และจินตนาการ เหล่านั้นออกมาเป็นชิ้นงานสร้างสรรค์ และเป็น รูปธรรมได้ ที่สำคัญไปกว่านั้น การปลดปล่อยภาพ จินตนาการออกมาอย่างมีความสุขไม่เพียงทำให้ ได้ผลงานที่จับต้องได้จริงอย่างเดียวแต่ยังอาจ ช่วยต่อยอดจินตนาการ ที่นำไปสู่การพัฒนาอย่าง ยั่งยืนในหลากหลายด้าน ตั้งแต่ตัวของเราเอง ไปจนถึงสังคม และประเทศชาติอีกด้วย

สัมพันธภาพครอบครัวที่แน่นแฟ้น

หากใครบอกว่า “สายฝน” ทำให้รู้สึกอ้างว้าง หรือว่าเหว นั้น คงจะไม่จริงสักทีเดียว เพราะ ในความเป็นจริง “สายฝน” กลับเป็นสิ่งที่นำ

“ความห่วงใย” และ “ความรัก” ของคนรอบข้าง โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวมาด้วย หากนึก ดีๆ ทุกครั้ง นับตั้งแต่เป็นเด็กจนเติบโตเป็นหนุ่ม เป็นสาว ยามที่เราต้องเปียกปอนเพราะสายฝน กลับมาบ้าน มักจะได้ยินเสียงของพ่อกับแม่ หรือคุณปู่คุณย่า พูดอย่างเป็นห่วงคล้ายๆ กันว่า “รีบไปอาบน้ำสระผมนะ จะได้ไม่เป็นหวัด” นั่นแสดงให้เห็นถึงสัมพันธภาพของสมาชิก ในบ้าน ที่ยังคงเป็นห่วงเป็นใยอยู่เสมอ รวมถึง ความอบอุ่นที่ทำให้เราไม่เคยรู้สึกอ้างว้างเลย แม้แต่คนเดียว และยิ่งวันที่ฝนตกหนัก ทุกคนในบ้าน ไม่ได้ออกไปไหน ก็อาจทำให้เกิดช่วงเวลาดีๆ ที่ทุกคนในบ้านจะมีความใกล้ชิด ได้นั่งพูดคุย ปรับทุกข์ ให้คำปลอบโยนระหว่างกัน ซึ่งส่ง ผลดีให้ความรัก และความผูกพันของสมาชิก ในบ้านแน่นแฟ้นมากขึ้นเป็นเท่าทวีคูณ

แรงบันดาลใจในการเรียนรู้

“ฝน” ในสายตาของใครหลายคนแล้ว อาจดูเป็น ตัวการร้ายที่ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย แต่ รู้หรือไม่ว่า “ฝน” ก็ยังมีประโยชน์ที่ซ่อนอยู่ และไม ค่อยมีใครนึกถึง นั่นคือ การก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ แห่งการเรียนรู้ โดยเฉพาะเด็กๆ ที่อาจไม่เคยรู้ มาก่อนก็ได้ว่า น้ำที่หล่นมาจากฟ้า เรียกว่าอะไร ซึ่งก็ถือเป็นจังหวะและโอกาสเหมาะ ที่พ่อและแม่ จะได้สอนลูกที่ยังเล็ก ให้รู้จักคำว่า “ฝน” หรือ แม้แต่ “ฟ้าร้อง” และ “ฟ้าแลบ” รวมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้อง กับฝน ซึ่งอาจเริ่มต้นด้วยการเล่านิทานเรื่องของ “ฝน” ในแบบที่เด็กเข้าใจง่ายก่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจจะกลายเป็นจุดเริ่มต้นของแรงบันดาลใจ ที่ ทำให้เด็กเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยของการศึกษา ได้ค้นหา ความจริงเกี่ยวกับฝนตามหลักวิทยาศาสตร์ อัน เป็นบทพิสูจน์ว่า “ฝน” และสิ่งที่เกิดขึ้นในฤดูกาลนี้



แท้จริงแล้วเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ณ จุดนี้จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ และผู้ปกครอง ที่จะต้องเตรียมความพร้อมให้กับลูกหลาน แต่ที่สำคัญไปกว่านั้น พ่อและแม่ไม่ควรหลอก หรือสร้างความกลัวเรื่อง “ฝน” กับเด็ก เพราะความกลัวจะส่งผลเสียให้เด็กหยุดการเรียนรู้ และการพัฒนาตัวเองได้

ฟังเพลงไฟเราะขึ้น

ทำไม “ฝน” จึงทำให้ฟังเพลงไฟเราะขึ้นทั้งๆ ที่บางเพลงฟังทุกวันจนคุ้นหู เหตุผลสำคัญที่เป็นเช่นนั้น ก็คงมาจากบรรยากาศที่เย็นฉ่ำ เมฆฝนที่ครึ้มมสากับเสียงสายฝน ที่ตกลงมากระทบใบไม้ ใบหญ้า จนเกิดเป็นเสียง เปาะเปาะ เปาะเปาะ รวมถึง เสียงกบ เขียด ที่ร้องกันระงมในฤดูฝน

ยังช่วยทำให้เกิดจินตนาการของภาพ ตามเนื้อหา ของเพลงที่บรรเลงคลอเคล้า ยิ่งเนื้อเพลงบอกเล่าถึงความรัก หรือ ความสุขในสายฝนด้วยแล้ว ก็จะทำให้ส่งให้อารมณ์ของผู้ฟังเพลงรู้สึกเคลิบเคลิ้มตามไปด้วย เกิดเป็นความเพลิดเพลินและความผ่อนคลาย หากใครไม่เชื่อ พอฝนตกก็ลองเปิดเพลงฟังดูสิ แล้วจะรู้ว่า เสียงสายฝน เมื่อผสมผสานเข้ากับเสียงเพลงแล้ว ไฟเราะขึ้นมากแค่ไหน

ช่วงเวลาของการพักผ่อน

ช่วงเวลาของการพักผ่อน อาจไม่จำเป็นต้องเกิดเฉพาะในฤดูร้อน หรือ ฤดูหนาว เท่านั้น ทว่า ในฤดูฝน ก็ยังเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนได้เป็นอย่างดีเหมือนกัน เพราะธรรมชาติในช่วงเวลานี้

ถือได้ว่า อากาศมีความบริสุทธิ์มาก ขณะเดียวกันทุกพื้นที่ต่างก็เต็มไปด้วยความสดชื่น ชุ่มฉ่ำ และใบไม้เขียวขจีไปทั่ว จึงเหมาะอย่างยิ่งที่จะมองหาสถานที่พักผ่อน ที่ตั้งอยู่หรือรายล้อมด้วยธรรมชาติบริสุทธิ์ อย่างรีสอร์ทที่อยู่ติดกับทุ่งนาที่ใบข้าวกำลังเขียวขจีโบกสะบัดตามแรงลม หรือ ภูเขาที่มองเห็นทุ่งดอกไม้สีส้มสวยงาม หรือ หมอกบางๆ ยามฝนซา และหากโชคดียิ่งก็อาจจะได้เห็นรุ้งตัวอ้วนๆ โค้งตัวรับแสงอาทิตย์ที่ส่องผ่านละอองฝน มาให้ชื่นตาชื่นใจ เพื่อใช้เป็นสถานที่พักผ่อน และจิตใจให้หายเหนื่อยล้าจากหน้าที่การงาน ไปพร้อมๆ กับการเติมพลังชีวิตให้กลับมาเบิกบานสดชื่นอีกครั้ง



หลังจากที่ได้เรียนรู้เรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับ “ฤดูฝน” ความหมายของฤดูกาลนี้ จึงไม่ใช่ ความน่าเบื่ออีกแล้ว และนับจากนี้ไป “ฤดูฝน” จะมีความหมายถึง “ความสุข” ที่จะมาทำให้ทุกคนเรีงร่า เหมือนกำลังเดินระบำอยู่กลางสายฝนที่โปรยปรายลงมาตลอดไป

TECHNOLOGY FOR BETTER LIVING

ปัจจุบันเทคโนโลยี ไม่ได้ทำให้รู้สึกสะดวกสบายแค่การทำงาน หรือการใช้ชีวิตส่วนตัวของแต่ละคนเท่านั้น แต่เทคโนโลยียังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของใครหลายๆ คนดีขึ้นด้วย โดยเฉพาะการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อที่อยู่อาศัยที่ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้นำเสนอกับลูกค้า ซึ่งช่วยประหยัดเวลา และสร้างประสบการณ์ใหม่ในการเข้าชมโครงการ รวมถึงเพิ่มความปลอดภัยให้กับลูกบ้านที่อยู่อาศัยในโครงการอีกด้วย



Application i-Design แอปพลิเคชันที่ช่วยในการออกแบบตกแต่งภายในแต่ละห้องของบ้าน L&H



ตกแต่งห้องเองได้เสมือนจริงด้วยเทคโนโลยี VR (Virtual Reality)

การอำนวยความสะดวกแก่ลูกค้าที่แวะชมโครงการมาพร้อมข้อมูลรายละเอียดที่ชัดเจนขึ้น รวมไปถึง เทคโนโลยีที่ระบบความปลอดภัยภายในโครงการบ้านที่มีประสิทธิภาพสูงเพื่อให้ลูกบ้านทุกคนได้อุ่นใจ ซึ่งเทคโนโลยีที่วันนี้มี 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ

1.Convenience : เทคโนโลยีที่จะมาช่วยอำนวยความสะดวกให้กับลูกค้าที่แวะชมโครงการของ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ซึ่งประกอบด้วย

- Application i-Design แอปพลิเคชัน ที่มาพร้อมเครื่องมือในการช่วยออกแบบตกแต่งภายในแต่ละห้องของบ้าน ที่ลูกค้าสามารถคิด และเลือกแต่งห้องได้เอง ทั้งการเพิ่มหรือ

เลือกแบบเฟอร์นิเจอร์ เปลี่ยนสีพื้น ผนังบ้านได้จากอุปกรณ์ Smart Device ซึ่งจะบอกรายละเอียดงบประมาณการตกแต่งอย่างคร่าวๆ หรือแม้แต่การพาเยี่ยมชมห้องที่ตกแต่งเองได้เสมือนจริง ด้วยเทคโนโลยี VR (Virtual Reality)

- Smart Catalog เป็นการนำ 2 เทคโนโลยี คือ AR (Augmented Reality) และ VIDEO 3 มิติพร้อมเสียงบรรยาย มาพัฒนาเข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัว ซึ่งจะทำให้ลูกค้าสามารถมองผ่าน Smart Catalog ได้ด้วยอุปกรณ์ Smart Device ทั้ง Tablet และ Smart Phone โดย Smart Catalog จะบอกข้อมูลทั้ง Concept ของการออกแบบ



Smart Catalog พัฒนาผ่านเทคโนโลยี AR ผสาน VIDEO 3 มิติพร้อมเสียงบรรยาย



Face Detection ระบบกล้องตรวจจับใบหน้า



โครงการชัยพฤกษ์ จตุโชติ-วัชรพล ซึ่งเพิ่มความปลอดภัยให้ลูกบ้านด้วยเทคโนโลยี กล้องสแกนป้ายทะเบียนรถ

และ Function พิเศษต่างๆ ของแบบบ้าน แลนด์ แอนด์ เฮาส์ แต่ละแบบ ที่ลูกค้าสามารถ นำกลับไปพิจารณา หรือปรึกษากับสมาชิก ทุกคนในครอบครัวได้อย่างเต็มที่

2.Security & Safety : อีกหนึ่งเทคโนโลยี สำคัญ ที่จะมาเพิ่มความปลอดภัยให้กับลูกบ้าน ในโครงการ แลนด์ แอนด์ เฮาส์ ที่ประกอบ ด้วยเทคโนโลยีดังนี้

- PRO License Plate เทคโนโลยีกล้องสแกน ป้ายทะเบียนรถ Visitor ทุกคันที่เข้า - ออก ภายในโครงการ ซึ่งสามารถตรวจสอบวัน เวลา และสถานที่ปลายทางของรถคัน ดังกล่าวได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ

- Face Detection ระบบกล้องตรวจจับ

ใบหน้า ซึ่งจะใช้สำหรับคนงาน ที่เข้า - ออก ภายในโครงการ โดยระบบจะเก็บบันทึกข้อมูล ได้รวดเร็วและแม่นยำ พร้อมตรวจสอบบุคคล ภายนอกที่ไม่ได้ลงทะเบียนเป็นคนงานได้ด้วย ทำให้ลูกบ้านภายในโครงการ แลนด์ แอนด์ เฮาส์ อุ่นใจและมั่นใจได้ถึงความปลอดภัยที่มี ประสิทธิภาพสูงภายในโครงการ

ด้วยเทคโนโลยีทันสมัยเหล่านี้ จึงมั่นใจได้ว่า แลนด์ แอนด์ เฮาส์ คือโครงการบ้านที่คิด และ ใส่ใจ รวมถึงดูแลลูกค้าและลูกบ้าน ตั้งแต่ วันแรกที่เยี่ยมชมโครงการ จนถึงวันที่มาร่วม เป็นส่วนหนึ่งในโครงการ และอยู่อาศัยได้อย่าง มีความสุขตลอดไป



กล้องวงจรปิด ที่มาพร้อมเทคโนโลยีล่าสุด บันทึกข้อมูล รถเข้า-ออก ตั้งแต่ประตูทางเข้าจนถึงปลายทาง



ในฤดูฝนที่บรรยากาศเย็นฉ่ำ หากเกิดเจ็ดดี ๆ สักชิ้นสองชิ้น คงจะทำให้วันที่ฝนตกไปทั่ว ไม่ต้องน่ำเปีย หรือมองแค่สายฝน อีกต่อไปแน่นอน



01 RAIN RHAPSODY

น่าจะเป็นที่ถูกอกถูกใจสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำที่มีหัวใจดนตรีเพราะ Apple iPod Shuffle รุ่น Waterfi ถูกออกแบบมาให้สามารถใช้งานได้ แม้จะอยู่ใต้น้ำ โดยไอพอดรุ่นนี้ไม่เพียงแต่ออกแบบมาให้กันน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วยังเสริมคุณสมบัติด้วยแบตเตอรี่ที่สามารถใช้งานได้ยาวนาน 15 ชั่วโมง และสามารถบันทึกเพลงได้มากถึง 2GB แถมน้ำหนักเบาทำให้พกพาได้อย่างสะดวกสบายและไม่รู้สึกระคายหรือทำให้รำคาญ สำหรับราคาอยู่ที่ 250 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 7,827 บาท



02 UIMI U3 Solar Charging Power Bank

ไม่ต้องกังวลมองหาที่ชาร์จไฟให้กับพาวเวอร์แบงค์อีกต่อไป หากมี UIMI U3 Solar Charging Power Bank พาวเวอร์แบงค์ที่สามารถชาร์จไฟด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ ไม่จำเป็นต้องพึ่งไฟบ้าน เพราะด้านหน้าของพาวเวอร์แบงค์รุ่นนี้ได้รับการออกแบบและติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ที่พร้อมชาร์จไฟได้ทุกที่มีแสงอาทิตย์ โดยสามารถจุพลังงานไฟฟ้าได้ถึง 6000 mAh พร้อมช่องเสียบเพื่อชาร์จโทรศัพท์ได้ถึง 2 ช่อง ขณะเดียวกันพาวเวอร์แบงค์รุ่นนี้ยังสามารถกันน้ำได้อีกด้วย จึงมั่นใจได้ว่า แม้จะอยู่กลางสายฝน ก็ไม่ต้องกลัวพาวเวอร์แบงค์จะเสียหายเพราะน้ำฝน โดยราคาอยู่ที่ 749 รูปี (อินเดีย) หรือประมาณ 360 บาท



03 Vuzix Blade AR

อาจจะดูเหมือนแว่นตาธรรมดา แต่แท้จริงแล้ว แว่นตาชิ้นนี้คือ AR Smartglasses หรือแว่นตาอัจฉริยะ ที่มาพร้อมกับเทคโนโลยีล้ำสมัยและทรงประสิทธิภาพในการทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยอันชาญฉลาดของคุณไม่ต่างจากคอมพิวเตอร์ที่คุณสามารถใช้เช็คอีเมลดูเฟซบุ๊ก และส่งข้อความต่างๆ รวมถึงยังสามารถเป็นกล้องถ่ายรูปได้อีกด้วย โดยภาพทั้งหมดจะปรากฏบนหน้าจอของแว่นอัจฉริยะ ที่สามารถเก็บข้อมูลได้มากถึง 4GB ขณะที่แบตเตอรี่สามารถใช้งานได้ต่อเนื่องได้นาน 2 - 2.5 ชั่วโมง และหากไม่ได้ใช้งาน แว่นอัจฉริยะชิ้นนี้ก็ยังเปลี่ยนเป็นแว่นตา หรือแว่นกันแดดทั่วๆ ได้อีกด้วย สำหรับราคาอยู่ที่ 1,800 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 56,360 บาท



04 UE ROLL Wireless Mobile Bluetooth Speaker

ลำโพงไร้สาย ที่จะไม่ทำให้คุณเหงาอีกต่อไป เพราะ UE ROLL Wireless Mobile Bluetooth Speaker ที่ได้รับการออกแบบให้พกพาง่าย และมีรูปร่างคล้ายเปลือกหอยนี้ จะตามติดคุณไปด้วยทุกที่ ไม่ว่าคุณจะไปไหนมาไหนที่ใดก็ตาม ซึ่งมาพร้อมคุณสมบัติกันน้ำได้ถึง 1 เมตร นานกว่า 30 นาที รวมถึงให้เสียงคมชัด และสามารถรับสัญญาณบลูทูธได้ในรัศมี 65 ฟุต ตลอดจนใช้งานได้ยาวนานถึง 9 ชั่วโมงด้วยแบตเตอรี่ทรงประสิทธิภาพ และอายุการใช้งานยาวนาน สามารถใช้งานได้กับโทรศัพท์ในระบบ Android และ ios ส่วนราคาของลำโพงรุ่นนี้อยู่ที่ 69.99 เหรียญสหรัฐฯ หรือราว 2,191 บาท



LH LIVING TIPS

รู้กันก่อนเกิดปัญหา

วิธีดูแลประตู - หน้าต่าง เมื่อฝนกระหน่ำ

เป็นที่รู้กันดีว่า เมื่อฤดูฝนมาเยือนครั้งใด ก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับบ้านตามมา โดยเฉพาะเรื่องของน้ำฝนเข้ามาภายในบ้าน ซึ่งจุดที่พบการรั่วซึมมากที่สุด นอกเหนือจากหลังคาบ้านและผนังบ้านแล้ว บริเวณประตู - หน้าต่างของบ้าน ก็ถือว่าเป็นจุดที่พบปัญหาการรั่วซึมของน้ำฝนเช่นกัน ดังนั้น ก่อนที่ฤดูฝนจะมาเยือน ลองมาตรวจเช็คสภาพความพร้อมของประตูและหน้าต่างของบ้านให้ละเอียดกันอีกครั้งเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับดักว่า เริ่มต้นจาก

บานพับประตู - หน้าต่าง

บานพับประตู - หน้าต่างส่วนใหญ่ ผลิตจากโลหะ เมื่อต้องเผชิญกับแดดและน้ำฝนอยู่เป็นประจำ ก็อาจทำให้เกิดสนิมได้ง่าย รวมทั้งอาจเจอกับพายุลมแรง ส่งผลให้บานพับเกิดการชำรุด ดังนั้น จึงต้องควรหมั่นตรวจเช็คสภาพของบานพับให้ยังสามารถใช้งานได้ดีเสมอ และหากพบสนิมก็ควรใช้กระดาษทรายขัดสนิมออก ก่อนพ่นหรือทาสีด้วยน้ำยากันสนิมเคลือบเอาไว้ เพื่อยืดอายุการใช้งานของบานพับออกไป ขณะเดียวกัน ในส่วนของวงกบและบานประตู - หน้าต่าง ก็ไม่ควรละเลยเช่นกัน หากพบรอยแยกบานประตู - หน้าต่าง หรือรอยแยกระหว่างผนังและวงกบก็ต้องรีบซ่อมแซมทันที ซึ่งอาจจะใช้ซิลิโคนอุดตามรอยแยก แต่หากเห็นว่าบานประตู - หน้าต่างชำรุดเสียหายมาก ก็ควรเปลี่ยนใหม่ทั้งหมดจะดีกว่า เพื่อป้องกันปัญหาน้ำรั่วซึมเข้ามาภายในบ้าน



ถ้าประตู - หน้าต่างทำจากไม้

การบวมของเนื้อไม้ ก็ส่งผลให้เกิดปัญหาได้เช่นกัน โดยเฉพาะประตูและหน้าต่างที่ทำจากไม้ เมื่อประตูไม้หรือหน้าต่าง ต้องเผชิญกับน้ำฝน ก็อาจทำให้เนื้อไม้บวม จนส่งผลให้เปิดปิดไม่สนิทและติดขัด โดยทางแก้เบื้องต้นก็คือ การหมั่นหยอดน้ำมันช่วย ซึ่งอาจจะแก้ไขได้ชั่วคราว แต่หากอาการบวมของเนื้อไม้ยากเกินกว่าแก้ไขแล้ว ก็แนะนำให้เปลี่ยนมาใช้ประตู - หน้าต่างที่ทำจากวัสดุทนสมัย และมีคุณภาพสูงจะดีกว่า เพราะประตู - หน้าต่าง เป็นสิ่งที่ต้องใช้งานอยู่ทุกวัน หากไม่แก้ไขอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันได้ เพราะเมื่อไม่ต้องเจอกับน้ำอยู่บ่อยๆ และหากปล่อยให้เกิดปัญหาต่อไป อาจทำให้เกิดเชื้อรา และสิ่งสกปรกตามมาได้

จากปัญหาที่เกิดขึ้นข้างต้น แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ซึ่งตระหนักดีถึงคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัยภายในโครงการ จึงได้ปรับเปลี่ยนมาใช้ระบบประตู - หน้าต่างบ้านที่ผลิตด้วยเทคโนโลยีทันสมัยในบ้านทุกหลังของโครงการ เช่น การเลือกใช้ประตู - หน้าต่างที่ผลิตจากโวนิลคุณภาพสูง หรืออะลูมิเนียมพิเศษ ซึ่งนอกจากจะมีความสวยงามแล้วยังทนทานต่อทุกสภาพอากาศ ไม่ยืด หด บวม หรือบิดงอ ที่สำคัญยังป้องกันการรั่วซึมของน้ำฝนเข้ามาภายในบ้านได้เป็นอย่างดี

สาระความรู้ดีๆ เกี่ยวกับบ้าน ยังมีอีกมากมาย ซึ่งสามารถคลิกเข้าไปอ่าน หรือ เยี่ยมชมได้ที่เว็บไซต์ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ www.lh.co.th/th/lh-living-concept/living แหล่งรวมความรู้เรื่องบ้านที่เราตั้งใจทำเพื่อความสุขของคนรักบ้าน



ขอบคุณภาพสวยๆ จากโครงการ Indy ศรีนครินทร์ รมเกล้า , Villaggio 2 พระราม 2 , Villaggio บางนา , Villaggio รังสิต คลอง 3 และ inizio 3 ปิ่นเกล้า-วงแหวน

ROTAVIRUS

ต้นเหตุโรคท้องร่วงในเด็ก - ผู้ใหญ่



จากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งอากาศร้อน ฝนตกและอากาศหนาว สลับสับเปลี่ยนไปมาอยู่หลายรอบในช่วงหลายเดือน เมื่อต้นปีมานี้ได้กลายเป็นต้นเหตุของการเกิดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งจนทำให้เด็กและผู้ใหญ่เกิดอาการท้องร่วงในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะกรุงเทพฯ



สาเหตุของโรค

จากการเปิดเผยของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าเชื้อไวรัสที่ทำให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่มีอาการท้องร่วงดังกล่าว เกิดจากเชื้อไวรัสที่ชื่อว่า “โรตาไวรัส” (Rotavirus) ถูกจัดอยู่ในไวรัสกลุ่ม อาร์เอ็นเอ (Double-stranded RNA virus) ที่อยู่ในตระกูล Reoviridae มีอยู่ด้วยกัน 7 สายพันธุ์ (A, B, C, D, E, F, G) และไม่ได้เป็นไวรัสชนิดใหม่ แต่มีมานานแล้ว โดยเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 5 ขวบเกือบทุกคนต้องเคยติดเชื้อไวรัสชนิดนี้มาแล้วครั้งหนึ่ง โดยอาการจะไม่รุนแรงเท่ากับอหิวาตกโรค ส่วนที่พบการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ในผู้ใหญ่ในหลายพื้นที่ ตั้งแต่ ปทุมธานี นนทบุรี สมุทรปราการ ชลบุรี และ กรุงเทพฯ ก็มีสาเหตุจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงจากฝนเป็นหนาว ส่งผลให้เชื้อโรตาไวรัสเติบโตเร็วขึ้น ซึ่งก็สอดคล้องกับรายงานของกรมควบคุมโรคที่เปิดเผยเช่นกันว่า ตั้งแต่เดือนตุลาคม ถึง ธันวาคม 2560 พบผู้ป่วยอุจจาระร่วงในประเทศไทยเพิ่มขึ้นสูงกว่าค่าเฉลี่ยในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา

อาการของโรค

อาการท้องร่วงที่เกิดจากเชื้อโรตาไวรัส จะคล้ายกับอาการท้องร่วงหรืออาหารเป็นพิษ ที่ผู้ป่วยมักจะขับถ่ายบ่อย อุจจาระเหลวผิดปกติ รวมถึงมีอาการซึม อ่อนแรง มือเท้าเย็น เหงื่อเย็นมาก



ปัสสาวะมีสีเข้ม ไม่ปัสสาวะนานกว่า 4-6 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังมีอาการปากแห้ง ตาโหล ร้องไห้ไม่มีน้ำตา ส่วนอาการในเด็กเล็ก จะสังเกตเห็นรอยบวมของกระหม่อม ซึ่งควรระวังไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ อาจส่งผลให้ช็อกได้

การรักษา

การรักษาโรคท้องร่วงที่เกิดจากเชื้อโรตาไวรัส นั้น จะเป็นการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ โดยไม่ใช่ยาปฏิชีวนะ โดยการให้สารละลายเกลือแร่ ทดแทนการเสียน้ำในร่างกาย ส่วนในรายที่มีอาเจียนบ่อยไม่สามารถดื่มน้ำเกลือแร่ได้ ก็อาจต้องให้น้ำเกลือแร่ผ่านทางหลอดเลือด แต่หากมีอาการไข้ร่วมด้วย ก็สามารถให้ยาลดไข้ได้ และหมั่นเช็ดตัวเพื่อลดอาการไข้ สำหรับผู้ป่วยเด็กควรงดดื่มนมวัว เพราะอาจทำให้เด็กถ่ายท้องหนักขึ้น เนื่องจากอาการป่วยดังกล่าว ส่งผลให้เกิดภาวะขาดเอนไซม์แลคโตสที่ย่อยนมวัว โดยคุณพ่อคุณแม่ อาจเปลี่ยนมาให้อาหารดื่มนมถั่วเหลือง หรือนมที่ไม่มีแลคโตส หรือกินอาหารเหลวประเภทโจ๊กแทน ถ้าเด็กยังดื่มนมแม่อยู่ ก็ให้ดื่มนมแม่ต่อไป หรือถ้าเด็กไม่ยอมดื่มน้ำเกลือแร่ ก็สามารถป้อนน้ำอัดลมที่ผสมเกลือเล็กน้อยและน้ำตาลลงไปก่อนให้เด็กดื่มน้ำเกลือแร่



การป้องกัน

ตามรายงานทางการแพทย์ระบุว่า หากผู้ป่วยเคยได้รับเชื้อโรตาไวรัสแล้วครั้งหนึ่ง เมื่อเกิดอาการป่วยด้วยเชื้อไวรัสเดียวกันนี้ อาการจะรุนแรงน้อยกว่าครั้งแรกและน้อยลงไปเรื่อยๆ เนื่องจากร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาต้านทานโรคดังกล่าว แต่ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการเกิดโรคท้องร่วง สิ่งแรกที่ต้องใส่ใจก็คือ การรักษาความสะอาด ทั้งการล้างมือด้วยสบู่หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ล้างมือก่อนเตรียมอาหาร และดูแลทำความสะอาดของเล่นเด็ก รวมถึงภาชนะใส่อาหารและเครื่องครัวต่างๆ หรือการป้องกันด้วยการหยอดวัคซีน ซึ่งปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ

- Pentavalent human-bovine rotavirus reassorted vaccine (RV5, PRV, Rota Teq) เป็นวัคซีนสำหรับเด็ก ไข่หยอด 3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 1 เดือน
- Monovalent rotavirus vaccine (RV1, HRV, Rotarix) เป็นวัคซีนที่ใช้สำหรับเด็กเช่นกัน โดยหยอด 2 ครั้ง ในเด็กที่อายุ 2 เดือน และ 4 เดือน

อย่างไรก็ดี วัคซีนป้องกันเชื้อโรตาไวรัส ถือเป็นวัคซีนมีชีวิต (Live Virus Vaccine) จึงไม่ควรใช้กับเด็กป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคบกพร่อง

INDOOR DOG POTTY ห้องน้ำของเจ้าตูบ

เคยประสบปัญหาเจ้าสุนัขตัวโปรด ไม่ยอมออกไป
ทำธุระส่วนตัวนอกบ้านที่แฉะแฉะในหน้าฝน
แต่กลับทิ้งกองฉี่เลอะเทอะในบ้านบ้างหรือเปล่า
ถ้าคำตอบคือ “ใช่” วันนี้เรามีวิธีการจัดการกับปัญหา
ที่วุ่นวาย ด้วยการทำห้องน้ำส่วนตัวสำหรับน้องหมา
อย่างง่ายๆ มาบอกกัน ซึ่งถือเป็นการฝึกเจ้าตูบให้
หัดขับถ่ายเป็นที่เป็นทางไปในตัว



วัสดุอุปกรณ์

- หญ้าเทียม
- ถาดรองฉี่สำหรับสุนัข
- กระดาษหนังสือพิมพ์
- คัตเตอร์/กรรไกร
- ไม้บรรทัด



Tips

- หากเจ้าตูบที่เลี้ยงไว้ เป็นพันธุ์ใหญ่ ก็สามารถเปลี่ยนถาดรองฉี่เป็นกระบะที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และสามารถรองรับน้ำหนักของเจ้าตูบได้
- ถ้าต้องการให้ด้านล่างของถาดซึมซับได้ดีขึ้น สามารถเปลี่ยนกระดาษหนังสือพิมพ์มาเป็นทรายอนามัย ที่สามารถซึมซับน้ำ และดับกลิ่นได้ดี
- จุดที่ตั้งห้องน้ำส่วนตัวของเจ้าตูบ ควรจะอยู่จุดใดจุดหนึ่งของบ้าน และไม่เคลื่อนย้ายหรือเปลี่ยนจุดตั้งบ่อย เพราะอาจทำให้เจ้าตูบสับสน



วิธีทำ

- นำถาดรองฉี่สำหรับสุนัขมาวัดขนาด โดยวัดความกว้าง ความยาวของพื้นที่ขอบด้านในของถาดชั้นบน (ส่วนที่เป็นตะแกรง)
- ตัดแผ่นหญ้าเทียมให้เป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดเท่ากับพื้นที่ขอบด้านในของถาดชั้นบน
- นำกระดาษหนังสือพิมพ์ทั้งแผ่นมาพับให้ได้ขนาดเท่ากับพื้นที่ถาดรองฉี่สุนัขชั้นล่าง สำหรับไว้ใช้ซับฉี่ของเจ้าตูบ ป้องกันการเลอะเทอะออกนอกถาด
- ประกอบถาดรองฉี่ทั้งสองชั้นเข้าด้วยกัน แล้วนำแผ่นหญ้าเทียมที่ตัดไว้แล้ว มาวางทับบนตะแกรงของถาดอีกชั้นหนึ่ง เพียงเท่านี้ ก็จะได้ห้องน้ำส่วนตัวของเจ้าตูบ สำหรับใช้ทำธุระส่วนตัวในหน้าฝน และไม่ต้องออกไปนอกบ้านให้เปียกหรือเหยียบย่ำพื้นหญ้าที่เฉอะแฉะแล้ว





LOVE WITHIN THE FAMILY

ความรัก และความอบอุ่นของ
ชิดจันทร์ ฤจิพรรณ

ความสุข ความอบอุ่นในครอบครัว เป็นสิ่งที่คู่รักหลายคู่ ต่างวาดฝันเอาไว้ หลังได้มาใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน เช่นเดียวกับ พลอย-ชิดจันทร์ ฤจิพรรณ ห่ง และ ชาฟ ยิน เคน ห่ง ที่ไม่ได้มีความสุขอยู่แค่การใช้ชีวิตคู่เท่านั้น แต่ยังมีความรักและความอบอุ่นในแบบครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ

พลอย-ชิดจันทร์ เล่าถึงความรักในแบบฉบับครอบครัวที่ผ่านเวลามากกว่า 8 ปี แล้วว่า การได้มาใช้ชีวิตคู่กับคนที่เรารักนั้น สอนให้เรารู้จักการปรับตัวและปรับอารมณ์เข้าหากันมากขึ้น “บางอารมณ์เขาอาจจะหนักบ้าง หรือเราหนักบ้าง แต่จะต้องมีใครคนใดคนหนึ่งรู้จักที่จะเบาลง เราก็พยายามทำสิ่งที่ดีที่สุดตรงนั้น”

“ยิ่งในวันที่มีลูก ซึ่งวันนี้พลอยและสามี เรามีทายาทด้วยกันถึง 4 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 2 คน คือ ชีโน่ ชิลลี่ จิฑาร์ และ จิลิน ก็ยังทำให้พลอยและสามี ไม่แค่ทำความเข้าใจกัน

และกันเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องทำความเข้าใจกับลูกๆ แต่ละคนอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากลูกแต่ละคน มีช่วงวัยและอารมณ์ที่แตกต่างกัน ชนบ้าง อ่อนพ้อกับแม่บ้าง หรือไม่ก็แหย่ แกล้งกันบ้าง เวลาลูกๆ อยู่ร่วมกัน ก็มักจะเกิดเหตุการณ์ที่พลอยและสามี ต้องมานั่งแก้ปัญหาของลูกแต่ละคนด้วยกันเรียกว่า พอลูกอยู่กับลูก วันทั้งวันก็ไม่ต้องทำอะไรเลยก็มีค่ะ”

อดีตนักแสดงสาว พุดพร้อมแอบหัวเราะด้วยว่า “ตอนแรกคิดว่าจะมีลูกแค่ 2-3 คนก็พอแล้ว แต่พอมานั่งคิดอีกที ก็รู้สึกว้าว ถ้ามีลูก 3 คน อาจจะเกิดปัญหา Wednesday Child ซึ่งก็สอดคล้องกับคำแนะนำของคุณหมอ ที่อยากให้เรามีลูกสัก 4 คนน่าจะดีกว่า พลอยก็เลยตั้งใจมีอีกคนเป็นคนที่ 4 แล้วก็ตัดสินใจทำหมันเลย เพราะหากปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ ก็อาจมีเรื่องเซอร์ไพรส์ตามมาเรื่อยๆ แน่นนอน เพราะตัวของพลอยเป็นคนที่ท้องติดลูกง่าย” คุณพลอยยอมยิ้มขณะเล่าให้ทีมงานฟัง ก่อนเสริมอีกว่า “การมีลูกเยอะก็ทำให้เราเหนื่อยเหมือนกันนะค่ะ แต่ตอนนี้





ก็เหนื่อยน้อยลงแล้วค่ะ เพราะแต่ละคนเริ่มโต และพูดจารู้เรื่องกันแล้ว”

“สำหรับวิธีการเลี้ยงลูกของพลอยกับสามี เราก็จะแบ่งหน้าที่กันค่ะ สามีจะดูแลลูกๆ เรื่องการเรียน การกิน ไปจนถึงการเข้านอนตามเวลา และการไปเที่ยวพักผ่อน ซึ่งสามีจะคุยกับลูกๆ แล้วแบ่งเวลากันบ้างก็วางแผนร่วมกับลูกๆ โดยเฉพาะเรื่องไปเที่ยว ส่วนตัวของพลอย ก็จะคอยดูแลเรื่องอารมณ์ รวมถึงการเก็บรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับตัวของลูก เมื่อพบปัญหาอะไร ก็จะค่อยๆ แก้ไขไปทีละเรื่อง ส่วนเรื่องการแสดงออก พลอยและสามี ก็จะปล่อยให้เขาแสดงออกทางความคิดอยู่เสมอ ให้เขาพูดความรู้สึกออกมาว่า แต่ละคนกำลังคิดอะไร และกำลังต้องการอะไร เพื่อแก้ไขให้ตรงจุดที่สุด”

ยกตัวอย่าง น้องจิโน้ ซึ่งเป็นลูกชายคนโต คุณแม่พลอยเล่าว่า “เขามักจะพูดว่า นั่นไม่แฟร์ นี่ไม่แฟร์ เหมือนเขาอยากบอกให้เราว่า ทำไมน้องๆ ได้อะไร แล้วเขาไม่ได้ เราก็จะรู้แล้วว่า ลูกชายคนนี้น่าจะต้องทำอะไร พลอยก็จะมาอธิบายให้เขาเข้าใจ พร้อมกับบอกให้ลูกชายรู้ว่า

แม่และพ่อรักลูกๆ ทุกคนเท่ากัน และยี่งวันนี้ลูกแต่ละคนโตขึ้นมาก เขาก็จะมีความคิดเป็นของตัวเองมากขึ้น ทำให้พลอยและสามี ต้องแบ่งเวลาให้ลูกๆ มากขึ้น อย่างตอนเย็น พวกเราก็จะรู้ว่า นี่คือเวลาของครอบครัว จะไม่มีเรื่องของการเข้ามาเกี่ยวข้องเลย จะเล่น จะดูลูกจนเข้านอน และหลังจากนั้น ก็จะเป็นเวลาของพลอยกับสามี ที่จะต้องมาเคลียร์เรื่องงานที่ทำค้างอยู่ให้เสร็จ นอกจากนี้ในวันเสาร์และอาทิตย์ หรือวันหยุด ก็จะเป็นวันแฟมิลี่ไค์ ที่พวกเราจะไปเที่ยวพักผ่อนตามแผนที่วางไว้ร่วมกันก่อนหน้า บ้างทีก็ไปขึ้นดอย ไปนอนกางเต็นท์กัน หรือบางครั้งหากเป็นช่วงปิดเทอมของลูกๆ เราก็จะพากันไปเที่ยวต่างประเทศด้วยกันหมดค่ะ”

“ส่วนแนวความคิดการพาลูกๆ ทั้ง 4 คนเข้าสู่การบันเทิงหรือไม่นั้น พลอยก็เปิดโอกาสให้ลูกๆ ได้เคยไปเล่นละครซีรีส์สั้นๆ บ้างเหมือนกันค่ะ หรืออย่างลูกสาวคนสุดท้อง ก็เคยให้ไปถ่ายโฆษณามาแล้วเหมือนกัน ซึ่งพวกเขาก็ทำได้ดีเป็นที่น่าพอใจ แต่พลอยก็จะไม่บังคับลูกค่ะ ให้เขา

ตัดสินใจเองว่า อยากทำหรือไม่ เพราะจริงๆ แล้วลูกก็ยังเล็กเกินไป อยากให้เขาโตขึ้นอีกนิดแล้วค่อยว่ากันอีกที ตอนนี้อยากให้เขาตั้งใจเรียนหนังสือเป็นหลักก่อน เพราะอนาคตอันใกล้นี้พลอยกับสามี ก็ตั้งใจจะย้ายลูกมาเรียนหนังสือในกรุงเทพฯ ด้วย”

ในช่วงท้ายของการพูดคุยกับอดีตนางเอกสาว พลอยบอกด้วยว่า ความสุขของเธอในวันนี้ อยู่ที่ลูกชายและลูกสาว รวมถึงสามีของเธอ “เราไม่ได้ต้องการหรืออยากได้อะไรอีกแล้ว แค่ทำงานไปเลี้ยงลูกไป ก็มีความสุข ซึ่งทุกวันนี้ไม่ว่าจะไปไหน ก็แทบไม่ได้ซื้อของให้ตัวเองเลย แต่พลอยและสามีจะนึกถึงและซื้อของให้ลูกๆ มากกว่า เพราะพอเห็นพวกเขามีความสุข เราสองคนก็มีความสุขไปด้วย ขณะเดียวกันหากเราเพิ่มการดูแลใส่ใจทุกคนในครอบครัว และทำความเข้าใจในตัวของแต่ละคนให้มากที่สุด ก็วยังเพิ่มความรักและความอบอุ่นให้กับชีวิตครอบครัวมากขึ้นเป็นทวีคูณด้วยค่ะ”



NEW MRT BLUE LINE EXTENSION

รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย บางแค - พุทธมณฑลสาย 4

รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงบางแค-พุทธมณฑลสาย 4 เป็นอีกโครงการรถไฟฟ้าที่อยู่ภายใต้แผนแม่บทเร่งด่วนช่วงระยะ 20 ปี (ปี 2572) เพื่อจัดการและแก้ไขปัญหาการจราจร รวมถึงการเชื่อมต่อเส้นทางการคมนาคมขนส่งมวลชนทั้งสายหลัก และสายรองในเขตเมืองหลวง และปรับบทให้ป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ความคืบหน้าโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงบางแค-พุทธมณฑลสาย 4 ที่เคยคาดว่าจะดำเนินการได้ในปี 2561 หลังนำเสนอคณะรัฐมนตรี (ครม.) เพื่ออนุมัติก่อนเปิดใช้งานได้ในปี 2563 นั้น ล่าสุด รถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้ทบทวนโครงการในภาพรวมอีกครั้ง เนื่องจากต้องใช้เงินลงทุนค่อนข้างสูง ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับความตั้งใจของภาครัฐที่ต้องการให้เอกชนเข้ามา มีบทบาทการลงทุนมากขึ้น โดยปัจจุบัน รฟม. ได้เร่งศึกษารูปแบบความร่วมมือระหว่างภาครัฐ และเอกชน

(Public Private Partnership: PPP) อันจะทำให้ รฟม. และรัฐบาลลดภาระการลงทุนได้ในอนาคต และต้องเลื่อนนำเสนอโครงการให้ครม. อนุมัติออกไปเป็นปี 2562 ซึ่งเป็นไปได้ว่า โครงการรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายแห่งนี้ จะเปิดดำเนินการได้ภายในปี 2566

แนวเส้นทางรถไฟฟ้า

สำหรับแนวเส้นทางของรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงบางแค-พุทธมณฑลสาย 4 นี้ ได้ถูกออกแบบให้เชื่อมต่อจากแนวเส้นทางของรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงหัวลำโพง-บางแค ที่สถานีหลักสอง โดยมีทั้งหมด 4 สถานี ประกอบด้วย สถานีพุทธมณฑลสาย 2 สถานีทวีวัฒนา สถานีพุทธมณฑลสาย 3 ใกล้กับมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ และสำนักงานเขตหนองแขม ก่อนถึงสถานีสุดท้าย สถานีพุทธมณฑลสาย 4 ซึ่งจะตั้งอยู่ใกล้กับแยกถนนพุทธมณฑลสาย 4



(ภาพจำลอง) รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน โครงการเร่งด่วนเพื่อแก้ไขปัญหาการจราจร โดยคาดว่าจะแล้วเสร็จได้ในปี 2566



ตลาดนัดธนบุรี (สนามหลวง 2) ตลาดที่เป็นแหล่งรวมต้นไม้พันธุ์ไม้ที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งในกทม.

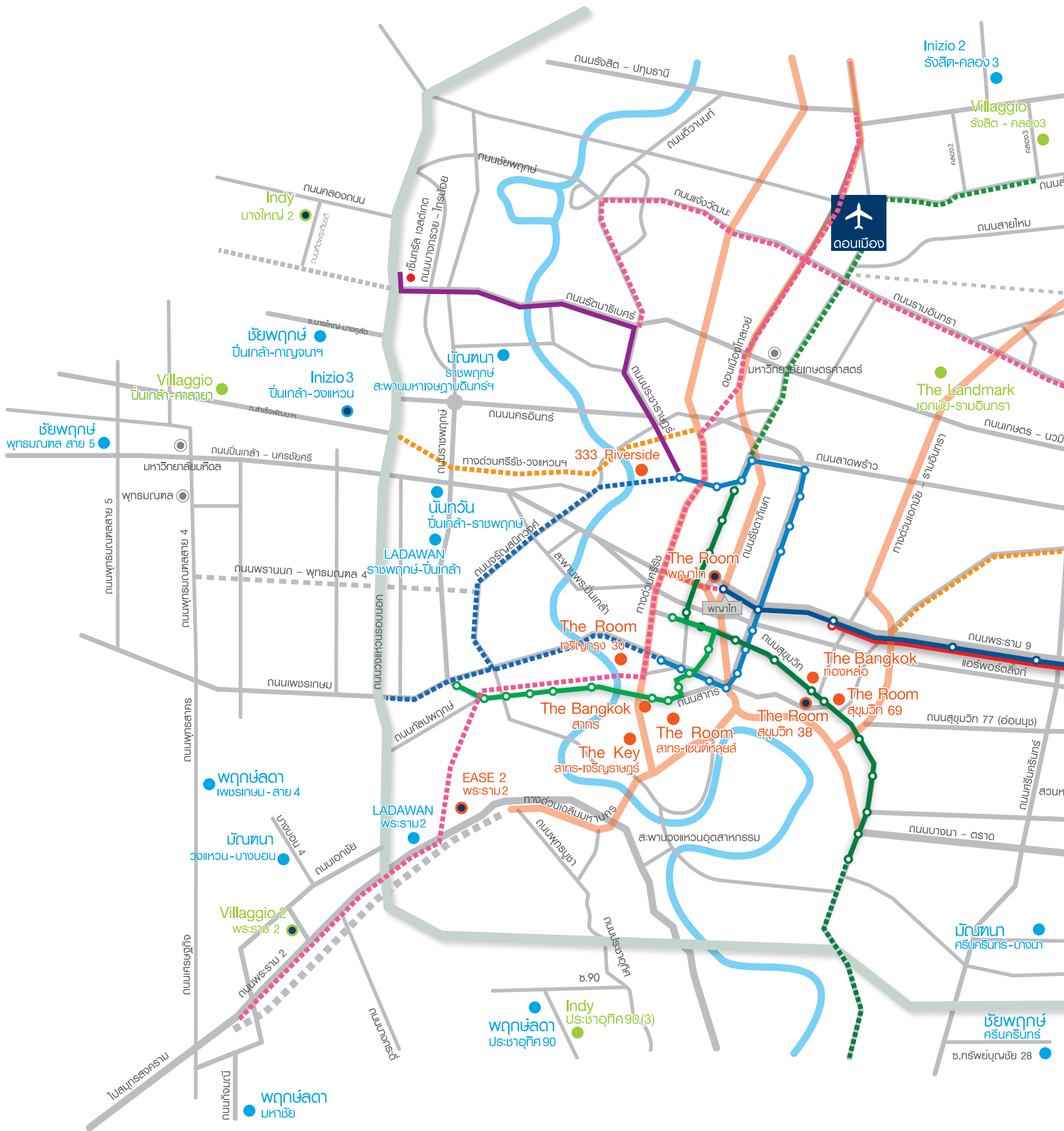
ส่วนลักษณะโครงการ จะเป็นเส้นทางยกระดับความยาว 8 กิโลเมตร ที่ทอดยาวไปตามเกาะกลางของแนวถนนเพชรเกษม แล้วข้ามแยกเพชรเกษม-พุทธมณฑลสาย 2 ก่อนที่จะลดระดับลงมาเพื่อลอดสายส่งไฟฟ้าแรงสูงบริเวณหน้าโรงไฟฟ้าบางกอกน้อย แล้วยกระดับขึ้นที่สถานีพุทธมณฑลสาย 2 แล้วข้ามโครงการสะพานข้ามทางแยกในอนาคตของกรุงเทพมหานคร ไปยังสถานีวิวัฒนา โดยจะคงระดับเดิมต่อไปจนผ่านสถานีพุทธมณฑลสาย 3 ข้ามแยกเพชรเกษม-พุทธมณฑลสาย 3 และสะพานข้ามทางแยกในอนาคตของ กทม. ข้ามทางแยกมาเจริญ (ซอยเพชรเกษม 81) ข้ามโครงการสะพานข้ามทางแยกในอนาคตของ กทม. เข้าสู่สถานีพุทธมณฑลสาย 4 ซึ่งเป็นสถานีสุดท้ายของโครงการ

แหล่งท่องเที่ยวและสถานที่ที่น่าสนใจ

นอกจากโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงบางแค-พุทธมณฑลสาย 4 จะอำนวยความสะดวกให้กับการเดินทางของประชาชนสู่ใจกลางเมืองได้อย่างรวดเร็ว และลดปัญหาการจราจรติดขัดลงแล้ว ในย่านถนนเพชรเกษมยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ อย่างตลาดนัดธนบุรี (สนามหลวง 2) แหล่งรวมต้นไม้พันธุ์ไม้และของกินอร่อย มากมาย หรือจะไปชม อุโมงค์จิ๋วอนันต์ชัย ที่มีเรือไทยจำลองขนาดจิ๋ว ซึ่งเป็นสินค้าโอท็อป ระดับ 5 ดาวของเขตหนองแขมให้ชมและซื้อเป็นของที่ระลึกกัน แต่ถ้าใครชอบกล้วยไม้ ที่ย่านนี้ก็เรียกว่ามีชื่อเสียงในฐานะแหล่งเพาะพันธุ์กล้วยไม้ เช่น สวนกล้วยไม้ซอยเพชรเกษม 110 และสวนกล้วยไม้ขาวดิลก ซึ่งเคยได้รับรางวัลที่ 2 จากการประกวดกล้วยไม้โลก

มาแล้ว แต่ถ้าใครชอบทำบุญ ย่านนี้ก็มิ่วัดดังนี้ เช่น วัดทองนึนยัม ที่ล้อมรอบด้วยธรรมชาติ หรือจะเป็น วัดศรีนวลธรรมวิมล ซึ่งอยู่ติดกับโรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ฯ สถานที่บวชของหลวงพ่อเสือดำ อดีตจอมขมังเวทย์ผู้โด่งดังและวัดนางสาว ที่ทุกท่านจะเพลิดเพลินไปกับการให้อาหารปลา หรือจะต่อรถวิ่งมาตามถนนพุทธมณฑลสาย 4 ก็จะได้เข้าไปกราบสักการะ “พระศรีศากยะทศพลญาณ ประธานพุทธมณฑลสุทรรศน์” พระพุทธรูปปางลีลาขนาดใหญ่ที่สวยงาม ภายในอุทยานพุทธมณฑลที่เป็นอีกสถานที่พักผ่อนของประชาชนในพื้นที่

ขอบคุณข้อมูลจาก รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย บางแค - พุทธมณฑลสาย 4
<https://www.facebook.com/BlueLineExtension/>
<https://data.go.th/DatasetDetail.aspx?id=1ae0762c-bc06-4314-b4b6-988260fe34ff>
http://dip.mot.go.th/MOTC/News_Point/public/News_Onepage.jsp?id=3397
<https://data.go.th/DatasetDetail.aspx?id=1ae0762c-bc06-4314-b4b6-988260fe34ff&AspxAutoDetectCookieSupport=1>
http://thainews.prd.go.th/website_th/news/print_news/TNECO6101120010016







SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME



ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคา
SINGLE HOME	บันทวน	25 - 50 ล้านบาท
	มณฑนา • สีวลี	6 - 25 ล้านบาท
	ชัยพฤกษ์ • พฤษชลดา	4 - 7 ล้านบาท
	Villaggio	3.3 - 7 ล้านบาท
	inizio	3.9 ล้านบาท
TOWNHOME	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7.85 - 20 ล้านบาท
	Villaggio	2 - 3 ล้านบาท
	indy	2.2 - 4 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	18 ล้านบาท
	The Room	5.1 ล้านบาท
	THE KEY	3.9 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	50 - 200 ล้านบาท

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - รังสิต - ลำลูกกา





โครงการ	ราคา	e-mail
inizio 2 ไร่สัต์ - คลอง 3	3.9 ล้านบาท	ir2@lh.co.th

N

CHILL AT NIGHT MARKETS

เดินช้อปปิ้งกลางคืน

“ตลาดนัดกลางคืน” อาจแตกต่างไปจากตลาดนัดทั่วไป ไม่ใช่แค่การเปิดขายสินค้าตั้งแต่ช่วงเย็นไปจนถึงกลางคืนเท่านั้น แต่ตลาดนัดกลางคืนยังมีความต่างเรื่องของสินค้า และอาหารที่มีความทันสมัย รวมถึงสินค้าแฟชั่นละลานตาที่ทำให้เหล่านักช้อปปิ้งรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินในยามค่ำคืน ท่ามกลางแสงไฟที่ประดับตกแต่งทั่วตลาดอย่างสวยงาม



เจเจ กรีน ตลาดนัดกลางคืนที่อยู่ห่างจากตลาดนัดสวนจตุจักรเพียง 100 เมตรเท่านั้น



สินค้าของตลาด เจเจ กรีน มีทั้งสินค้าวินเทจมือสอง ทั้งเสื้อผ้า ของสะสม รวมถึงสินค้าแฮนด์เมด

★ สถานที่แนะนำ

• JJ Green

เจเจ กรีน หรือ จตุจักร กรีน ตลาดนัดกลางคืนที่เหล่าวัยรุ่น และคนวัยทำงานชื่นชอบ เพราะตลาดแห่งนี้อยู่ห่างจากตลาดนัดสวนจตุจักรเพียง 100 เมตรเท่านั้น แคมป์การเดินทางก็สะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้าบีทีเอสและรถไฟฟ้าเอ็มอาร์ที ขณะที่สินค้าที่บรรดาพ่อค้าแม่ค้าส่วนใหญ่นำมาขายกันที่นี่ จะเป็นสินค้าวินเทจมือสอง ทั้งเสื้อผ้า กระเป๋า ของสะสม รวมถึงสินค้าแฮนด์เมด เครื่องประดับ และของตกแต่งบ้านที่เป็นงานดีไซน์ ก็มีให้เลือกหลากหลายสไตล์ ถูกอกถูกใจบรรดาวัยรุ่นอินดี้ และผู้ที่ชื่นชอบงานดีไซน์ในแบบไม่ซ้ำใคร นอกจากนี้ ภายในตลาดนัด เจเจ กรีน ยังมีร้านอาหารอร่อยที่ตกแต่งร้านแบบง่าย ๆ เข้ากับบรรยากาศของ

สถานที่หรือแม้แต่ร้านนั่งดื่มเครื่องดื่มเย็น ๆ ให้รู้สึกผ่อนคลาย ที่นี่ก็มีเปิดให้บริการ และยังเป็นสถานที่ซึ่งกำลังได้รับความนิยมไม่น้อยทีเดียว
ที่ตั้ง : ตลาด เจเจ กรีน ตั้งอยู่ริมถนนกำแพงเพชร 3 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
ติดต่อ : 09-2461-5951

เปิดบริการ : เปิดเฉพาะวัน พฤหัสบดี-อาทิตย์
ตั้งแต่เวลา 18.00-01.00 น.

เฟซบุ๊ก : JJ Green - จตุจักร กรีน

การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิต ขั้วรถมุ่งหน้าตรงมาตามเส้นทางไปห้าแยกลาดพร้าว ขึ้นสะพานยกระดับห้าแยกลาดพร้าว เลี้ยวขวามุ่งหน้าไปทางสวนจตุจักร แล้วขับตรงมาเรื่อยๆ สังเกตด้านขวามือจะเป็นตลาดนัดสวนจตุจักร ให้ชิดรถเข้าเลนขวา แล้วขึ้นสะพานยกระดับ

เพื่อเลี้ยวขวา ตรงมาถึงสามแยก แล้วเลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนกำแพงเพชร ตรงมาเรื่อยๆ ก็จะเห็นตลาด เจเจ กรีน อยู่ด้านซ้ายมือ ตรงข้ามกับตลาดนัดสวนจตุจักร

• AWAKE Market

ตลาดนัด AWAKE ถือเป็นตลาดนัดที่เกิดขึ้นเพื่อเอาใจคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ของจังหวัดปทุมธานีอย่างแท้จริง และกำลังกลายเป็นแหล่งช้อปปิ้งและเล่นที่สำคัญของคนในพื้นที่และจังหวัดใกล้เคียง ที่ตลาดนัดแห่งนี้มีพื้นที่มากกว่า 16 ไร่ และแบ่งโซนอย่างเป็นสัดส่วน



บรรยากาศภายใน AWAKE Market

ไม่ว่าจะเป็นโซนตลาดนัด ที่มีอาหารและเครื่องดื่มหลากหลายจากร้านค้านี้บร่อยร้านมาให้เลือกอย่างจุใจ หรือจะเป็นโซนเด็ก ที่มีกิจกรรมและของเล่นเครื่องเล่นให้เด็กๆ ได้เพลิดเพลินกัน มีโซนส่วนกลาง ที่จัดพื้นที่ให้ทุกคนได้นั่งพักผ่อนหรือนั่งรับประทานอาหารที่ซื้อมาจากโซนตลาดนัด โดยทุกวันศุกร์ ทางตลาดได้จัดดนตรีสดมาบรรเลงให้ทุกคนได้เพลิดเพลินกันอีกด้วย

ที่ตั้ง : ตั้งอยู่บริเวณถนนกรุงเทฯ-ปทุมธานี เส้น 307 ตำบลบางเตือ อำเภอมือง จังหวัดปทุมธานี

ติดต่อ : 08-9169-3923

เปิดบริการ : วันอังคาร-อาทิตย์ (หยุดวันจันทร์) ตั้งแต่เวลา 16.00-24.00 น.

เฟซบุ๊ก : AWAKE ตลาดนัดแห่งใหม่ เพื่อคนปทุมธานี

การเดินทาง : หากมาจากติวานนท์ ปากเกร็ด ให้ขับรถจนมาถึงแยกบางคูวัด จากนั้นให้เลี้ยวขวาแล้วขับรถ

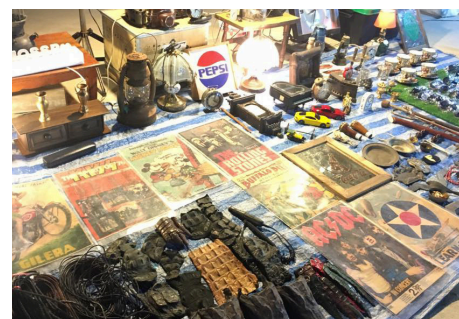
ตรงไปเรื่อยๆ จะเจอตลาดนัด AWAKE อยู่ซ้ายมือ สังเกตจากป้ายขนาดใหญ่ และหากขับรถมาจากบางบัวทอง ให้เลี้ยวซ้ายเข้าเส้น 307 ก็จะพบกับตลาดนัด AWAKE

• OWL Night Market

ตลาดนกฮูก หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ตลาดนัดเลียงเมืองนนท์ แหล่งช้อปปิ้งกลางคืน ที่ตั้งอยู่ไม่ไกลจากห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลธานีเบสท์ ซึ่งที่นี่ถือเป็นแหล่งรวมสินค้าทั้งใหม่และเก่า รวมถึงของสะสม และของโบราณที่หายาก ที่เหล่านักสะสมพลาดไม่ได้จะต้องมาชม มาขอเพราะที่นี่มีเสื้อผ้าแฟชั่นและเครื่องประดับหลากหลายสไตล์ แถมด้วยร้านอาหารแนวฟู้ดทรัค ที่มีอาหารทั้งคาวและหวานไว้ให้เลือกหลายเมนู พร้อมกับจัดที่นั่งให้รับประทานกันด้วย โดยทุกอย่างได้รับการจัดแบ่งโซนไว้ชัดเจน



บรรยากาศครึกครื้นของตลาดนกฮูก



ของโบราณที่หายาก ที่เหล่านักสะสมพลาดไม่ได้ จะต้องมาชมมาขอที่ตลาดนกฮูก

ที่ตั้ง : 14/87 ม.1 ถนนเลียงเมืองนนท์ ตำบลบางกระสอ อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี

ติดต่อ : 08-0434-9999, 0-2102-4048

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 15.00-24.00 น.

เฟซบุ๊ก : ตลาดนกฮูก-เลียงเมืองนนท์

การเดินทาง : ขับรถตรงมาทางห้าแยกปากเกร็ด เลี้ยวซ้ายมาทางวัดชลประทาน ตรงมาผ่านซอยสามัคคีและข้ามมาเรื่อย จนผ่านแยกสนามบินน้ำ ตรงมาจนถึงสี่แยกแคราย แล้วเลี้ยวขวาที่แยกเข้าสู่ถนนรัตนาธิเบศร์ ตรงไปจนผ่านศาลากลางจังหวัดนนทบุรี ซึ่งจะอยู่ด้านขวามือ จากนั้นตรงไปเรื่อยๆ เลี้ยวซ้ายเข้าถนนเลียงเมืองนนทบุรี จะเห็นตลาดนกฮูกอยู่ซ้ายมือ

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม



L A D A W A N

มัลลนา

พฤตผลา

Villaggio



	โครงการ	ราคา	e-mail
	LADAWAN พระราม 2	50 - 150 ล้านบาท	lr2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัทนา ววแหวน - บางบอน	9 - 15 ล้านบาท	mbb@lh.co.th
	พฤษาลดา ประชาอุทิศ 90	4.3 - 7 ล้านบาท	pa2@lh.co.th
	พฤษาลดา เพชรเกษม - สาย 4	4.19 - 6.59 ล้านบาท	pp2@lh.co.th
	พฤษาลดา มหาชัย	3.81 - 6.59 ล้านบาท	pss@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 พระราม 2	3.7 - 5.2 ล้านบาท	vv2@lh.co.th

COLORFUL NIGHT

สีสัน ยามค่ำคืน

บางครั้งชีวิตของคนทุกคนอาจไม่จำเป็นต้องถูกแต่งแต้มสีสันเฉพาะช่วงเวลากลางวันเท่านั้น แต่ในช่วงเวลาที่พระอาทิตย์ลับขอบฟ้าไปแล้ว เรายังสามารถเติมแต่งสีสันให้กับชีวิตได้เหมือนกัน และอาจเป็นสีสันที่ดูสดใสมากกว่ากลางวันเสียอีก และตลาดนัดกลางคืน ก็เป็นอีกหนึ่งสถานที่ ที่จะมาทำให้สีสันในยามค่ำคืนของใครหลายๆ คนโดดเด่นและสะกดตามากขึ้น

★ สถานที่แนะนำ

• Green Day Night Market

กรีนเดย์ ไนท์ มาร์เก็ต ตลาดนัดกลางคืน ย่านถนนพระราม 2 ที่แต่ละคืนจะคลาคล่ำไปด้วยผู้คนมากมายที่ออกมาใช้ชีวิต และจับจ่ายซื้อของ เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่เดินเล่นของวัยรุ่น และผู้คนทั่วไปที่อยากอาศัยในย่านนี้ ท่ามกลางบรรยากาศสบายๆ อบอุ่นเย็นๆ ในช่วงค่ำคืน ไม่ต้องกลัวแดดหรือความร้อนที่ระอุในช่วงกลางวัน ขณะที่สินค้าที่นำมาออกกันภายในตลาดก็มีให้เลือกมากมายกว่า 700 ร้านค้า ที่ส่วนใหญ่จะเป็นงานแฮนด์เมด วินเทจ และสินค้าโอท็อป รวมถึงสินค้ามือสองคุณภาพดี นอกจากนี้ตลาดยังได้มีการจัดแบ่งออกเป็น 3 โซน คือ โซนด้านหน้าตลาด โซนกลุ่มงานแฮนด์เมด วินเทจ และโซนพลาซ่าที่จำหน่ายสินค้าทั่วไป และร้านอาหารอร่อยๆ ให้เลือกชิมมากมาย

ที่ตั้ง : ถนนพระราม 2 แขวงสามตำบล บางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150 อยู่ติดกับโรงเบียร์ฮอลล์แลนด์และเซ็นทรัลพระราม 2

ติดต่อ : 09-4441-1868

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่ 17.00-24.00 น.

เฟซบุ๊ก : ตลาดกรีนเดย์ไนท์

การเดินทาง : จากแยกสุขสวัสดิ์ ขับรถเข้ามาบนถนนพระราม 2 มุ่งหน้าตรงมาทางเซ็นทรัลพระราม 2 สังเกตโรงเบียร์ฮอลล์แลนด์ อยู่ทางด้านขวามือ ให้ขึ้นสะพานกลับรถ แล้วลงมายังถนนอีกฝั่งหนึ่ง ขับตรงมาเลยโรงเบียร์ฮอลล์แลนด์ มาเล็กน้อยจะเห็นทางเข้าตลาดนัดกลางคืนกรีนเดย์ ไนท์ มาร์เก็ต

• INDY Market

ตลาดอินดี้ ดาวคะนอง ถือเป็นแหล่งช้อปปิ้งสุดชิคในย่านฝั่งธนบุรี ตั้งอยู่บนเนื้อที่กว่า 10 ไร่ มีร้านค้ากว่า 500 ร้านค้า แบ่งแยกออกมาเป็นโซนต่างๆ อย่างชัดเจน จำหน่ายสินค้าตั้งแต่ เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า เครื่องประดับ เสื้อผ้ามือสอง และสินค้าประเภทแฮนด์เมด เป็นต้น นอกจากนี้ก็จะมีโซนร้านอาหารที่มีอาหารเมนูต่างๆ ให้เลือกลิ้มลองหลากหลายแบบ



กรีนเดย์ ไนท์ มาร์เก็ต ตลาดนัดที่แต่ละคืนจะคลาคล่ำไปด้วยผู้คนมากมายที่ออกมาใช้ชีวิตและจับจ่ายซื้อของ



ร้านค้าส่วนใหญ่ของตลาด กรีนเดย์ ไนท์ มาร์เก็ต จะเป็นงานแฮนด์เมด, วินเทจ และสินค้าโอท็อป รวมถึงสินค้ามือสองคุณภาพดี

เริ่มต้นด้วยราคาที่ไม่แพง และที่นี่ก็ถือเป็นอีกหนึ่งตลาดกลางคืนที่มาเติมเต็มสีสันให้กับชีวิตคนเมืองย่านฝั่งธนบุรี รวมถึงเป็นอีกหนึ่งสถานที่พักผ่อนยามเย็นของผู้คนในย่านนี้ด้วย

ที่ตั้ง : อยู่บริเวณริมถนนสุขสวัสดิ์ 2 แขวงจอมทอง เขตจอมทอง กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 08-0999-8872

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 16.00-24.00 น.

เฟซบุ๊ก : ตลาดอินดี้ - INDY Market



ตลาดนัดกลางคืนแบกะดิน ถือเป็นแหล่งช้อปปิ้งใหม่ในย่านเพชรเกษม และเป็นที่ถูกอกถูกใจของเหล่านักช้อปปิ้ง



โซนร้านอาหารของตลาดนัดกลางคืนแบกะดิน ที่มีเมนูแปลกตาและรสชาติเด็ดถึงใจ

การเดินทาง : ขับรถจากถนนจรัญสนิทวงศ์ มุ่งหน้ามายังถนนรัชดาฯ-ท่าพระตัดใหม่ ผ่านห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์ท่าพระ ตรงมาจนถึงแยกมไหสวรรค์ เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน ผ่านห้างสรรพสินค้าบิ๊กซี ดาวคะนอง และผ่านแยกดาวคะนองจอมทองข้ามสะพานดาวคะนอง ก่อนยูเทิร์นรถมาอีกฝั่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ตั้งของตลาดอินดี้ ดาวคะนอง

• Baekadin Night Market

ตลาดนัดกลางคืนแบกะดิน ตั้งอยู่บนถนนเพชรเกษม ถือเป็นแหล่งช้อปปิ้งใหม่ในย่านนี้ และเป็นที่ถูกอกถูกใจของเหล่านักช้อปปิ้ง เพราะมีสินค้า และของกินอร่อยๆ ให้เลือกซื้อเลือกอร่อย

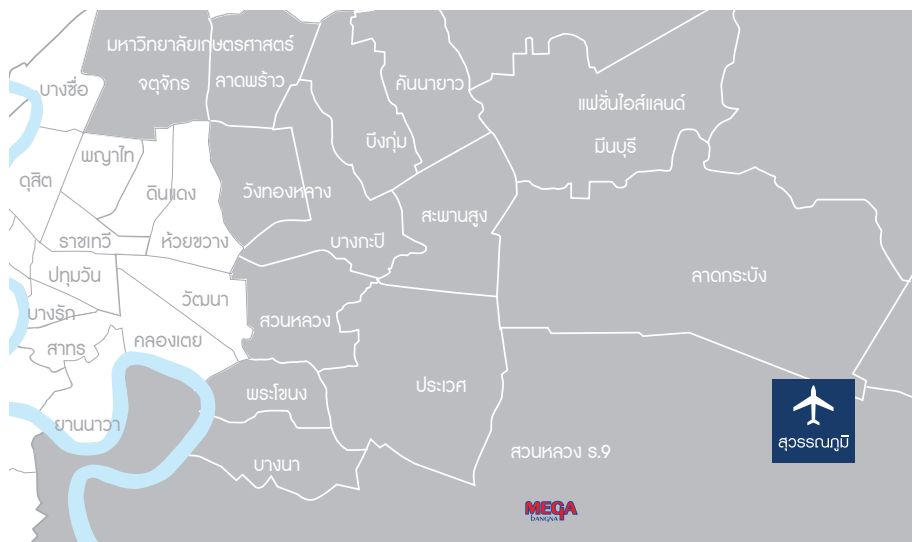
มากมาย เรียกได้ว่า ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกัน การจัดโซนพื้นที่จำหน่ายสินค้าก็แบ่งอย่างชัดเจนออกเป็น 4 โซนใหญ่ๆ ตั้งแต่ โซนร้านตู้คอนเทนเนอร์ที่มีการออกแบบอย่างมีสไตล์ โซนร้านอาหารที่มีเมนูแปลกตาและรสชาติเด็ดถึงใจ ตามติดมาด้วยโซนเบ็ดเตล็ด ที่จำหน่ายสินค้าประเภทเครื่องประดับ และของกิ๊พช็อป และที่พลาดไม่ได้อีกโซนคือ โซนเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย แนวแฟชั่นที่มีการออกแบบสวยงามตามแบรนด์ของตัวเอง
ที่ถ้ว : 101/2 ถนนมาเจริญ ซอยเพชรเกษม 81 เขตหนองแขม กรุงเทพฯ
ติดต่อ : 06-3307-3338

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 17.00-01.00 น.
เพชบุรี : ตลาดนัดกลางคืนแบกะดิน: Baekadin Night Market
การเดินทาง : จากบางแค ขับรถตรงมาตามถนนเพชรเกษม มุ่งหน้าไปทางหนองแขม ผ่านสำนักงานเขตหนองแขม ตรงมาเล็กน้อยจนถึงแยกไฟแดง เลี้ยวซ้ายเข้าซอยเพชรเกษม 81 หรือถนนมาเจริญ ขับตรงมาตามถนน สังเกตป้ายชื่อตลาดแบกะดิน อยู่ด้านซ้ายมือ เลี้ยวเข้ามาลานจอดรถได้เลย

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - วัชรพล - เลียบด่วนรามอินทรา

โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



นันทวัน

มณฑนา

ชัยพฤกษ์

พฤกษาลดา

Villaggio



	โครงการ	ราคา	e-mail
	นันทวัน บางนา กม.7	25 - 50 ล้านบาท	n7@lh.co.th
	มณฑนา Lake Watcharapol	10 - 25 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
NEW PROJECT	มณฑนา อ่อนนุช - ววแหวน 5	6 - 20 ล้านบาท	mo5@lh.co.th
NEW PROJECT	มณฑนา ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	5.8 - 16 ล้านบาท	msr@lh.co.th
	มณฑนา ศรีนครินทร์ - บางนา	6 - 15 ล้านบาท	msb@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ รามอินทรา - พระยาสุเรนทร์	5 - 7 ล้านบาท	ccr@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ ศรีนครินทร์	5 - 7 ล้านบาท	csn@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ จตุโชติ - วิษรพล	5.3 - 7 ล้านบาท	cjc@lh.co.th
	พฤกษ์ลาดา ววแหวน - หทัยราษฎร์	4 - 6 ล้านบาท	pvh@lh.co.th
	พฤกษ์ลาดา สุวรรณภูมิ	4.3 - 6 ล้านบาท	ph@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio บางนา	3.9 - 7 ล้านบาท	va@lh.co.th

E

LIFESTYLE AT NIGHT MARKETS ไลฟ์สไตล์ยามค่ำคืน @ ตลาดนัดกลางคืน

ตลาดนัดกลางคืน อาจเรียกได้ว่าเป็น อีกสถานที่ที่ปลดปล่อยชีวิตความเป็นไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่ไปแล้วก็ได้ รวมถึงคนที่อยากจะเติมเต็มความมีสไตล์ให้กับตัวเองยามว่าง โดยเฉพาะในช่วงเย็นๆ ที่ว่างเว้นจากการศึกษาหรืองานที่ท้ออยู่ เพราะที่ตลาดนัดกลางคืนมีทุกอย่างให้เลือกช้อปปิ้ง เลือกซื้อ ไม่แตกต่างไปจากห้างสรรพสินค้าชั้นนำ แคมราคาสินค้าก็แสนย่อมเยา ประหยัดเงินในกระเป๋าไปอีกเป็นกอง

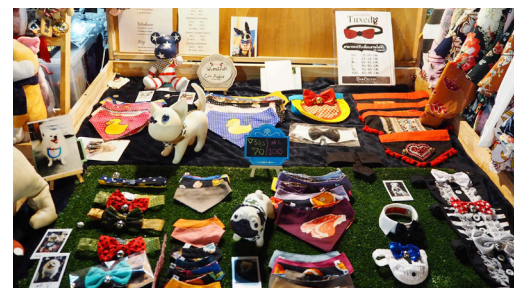
★ สถานที่แนะนำ

• หัวมุม Market & More

เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ตลาดนัดหัวมุม หรือ ตลาดนัดรถไฟโบราณ ซึ่งตั้งอยู่ย่านถนนเลียบด่วนรามอินทรา ติดกับถนนเกษตรนวมินทร์ นอกจากจะมีการจัดแสดงรถไฟโบราณสวยๆ ที่หาชมได้ยากในปัจจุบันแล้ว ที่นี่ยังได้รับการเติมเต็มไปด้วยสินค้าแนวเก๋ไก๋จากบรรดาพ่อค้าแม่ค้าที่เป็นคนรุ่นใหม่ ซึ่งมีการคัดสรรมาจำหน่ายเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า หรือแม้แต่ของเล่น มาให้เลือกซื้อกันอย่างมากมาย นอกจากนี้ ที่นี่ยังคงคอนเซ็ปต์ความเป็นตลาดนัดกลางคืนที่รวบรวมของเก่า ของสะสมหายาก มาให้เหล่านักสะสมได้เลือกซื้อและเลือกชมกันอย่างเพลิดเพลินไปพร้อมๆ กับการชิมอาหารหลากหลายเมนูจากร้านอาหารแนวฟู้ดทรัค ทั้งอาหารไทย อาหารญี่ปุ่น อาหารยุโรป รวมถึงขนมอร่อยที่เติมความมีคอนเซ็ปต์ลงไป สร้างความโดดเด่นไม่เหมือนใคร



ตลาดนัดหัวมุม ยังคงคอนเซ็ปต์ โดยการรวบรวมของเก่า ของสะสมหายาก มาให้เหล่านักสะสมได้เลือกซื้อและเลือกชม



สินค้าแนวเก๋ไก๋ จากบรรดาพ่อค้าแม่ค้าที่เป็นคนรุ่นใหม่ ซึ่งมีการคัดสรรมาจำหน่ายเป็นอย่างดี ที่ตลาดหัวมุม

ที่ตั้ง : 678 ถนนประดิษฐ์มนูธรรม แขวงลาดพร้าว

เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230

ติดต่อ : 09-9492-2561

เปิดบริการ : เปิดทุกวันอังคาร-วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์) ตั้งแต่เวลา 17.00-24.00 น.

เฟซบุ๊ก : หัวมุม Market & More

การเดินทาง : จากถนนลาดพร้าว ขั้บรถผ่านลาดพร้าวซอย 71 แล้วเลี้ยวซ้ายที่บริเวณใต้ทางด่วนรามอินทรา-อาจณรงค์ เพื่อเข้าสู่ถนนประดิษฐ์มนูธรรม ขั้บตรงมาเรื่อยๆ ผ่านเซ็นทรัล อีสวิลล์ ขั้บตรงมาเรื่อยๆ และชิดซ้ายเข้าถนนประเสริฐมนูกิจ ตลาดหัวมุม Market & More ตั้งอยู่บริเวณหัวมุมถนนพอดิ โดยมีจุดสังเกตอยู่ที่ตลาดจะอยู่ตรงข้ามกับ The Walk

• Liab Duan Night Market at Ram Inthra
ตลาดนัดเลียบด่วนรามอินทรา (เลียบทางด่วนรามอินทรา-อาจณรงค์) เป็นหนึ่งในตลาดนัดกลางคืน

ที่เติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงเวลาเพียงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเพราะตอบโจทย์ของคนที่ไม่ชอบเข้าเมือง และผู้ที่พักอาศัยตามโครงการหมู่บ้านใหญ่ๆ ในย่านนี้ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและคนวัยทำงานที่ใช้เวลาหลังเลิกงาน มาเดินจับจ่ายซื้อสินค้าที่มีหลากหลาย เพราะที่ตลาดแห่งนี้ทั้งอาหาร ขนม ของกินเล่น รวมถึง สินค้าแฟชั่น เสื้อผ้า และแม้แต่เฟอร์นิเจอร์ หรืองานดีไซน์ ร้านขายของมือสองและร้านขายสินค้าแฮนด์เมด ก็มีให้เลือกอย่างถูกอกถูกใจมากมาย โดยภายในตลาดได้มีการแบ่งโซนขายสินค้าออกเป็น 2 โซน คือ Indoor และ Outdoor ถือเป็นตลาดนัดกลางคืนที่ไม่ควรพลาดอย่างยิ่งในยุคนี้



เอกลักษณ์อีกอย่างหนึ่งของตลาดเลียบด่วนรามอินทราก็คือหุ่นยักษ์ที่ตั้งอยู่กลางตลาด



เครื่องบินลำสวยๆ กลางตลาด Runway 3119
ถือได้ว่าเป็นชิกเนเจอร์ของที่นี่



ร้าน Monster ไอติมผัด @ ตลาดนัดเลียบด่วน

ที่ตั้ง : ถนนประดิษฐ์มนูธรรม (เลียบทางด่วน
รามอินทรา ใกล้แยกวัชรพล) แขวงท่าแร้ง
เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220

ติดต่อ : 08-2357-3434, 08-2357-3535

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 17.00 - 02.00 น.

เฟซบุ๊ก : ตลาดนัดเลียบด่วนรามอินทรา

การเดินทาง : จากมีนบุรี เลี้ยวซ้ายเข้าเลียบ
ทางด่วน ตลาดนัดจะอยู่ซ้ายมือ แต่หากมาจาก
พระราม 9 ขับตรงมาจนสุดทางและกลับรถ
ตลาดนัดจะอยู่ซ้ายมือ, และถ้ามาจากหลักสี่ ให้
ขับรถขึ้นสะพานวนเหมือนจะไปพระราม 9 พอลง
มาแล้ว ตลาดนัดจะอยู่ซ้ายมือ โดยมีจุดสังเกตอยู่ที่
ตลาดนัดแห่งนี้ จะอยู่ตรงข้ามกับโรงเบียร์ตะวันแดง

• Runway 3119

ถือเป็นไนท์มาร์เก็ตน้องใหม่ และเป็นแห่งแรกใน
ย่านร่มเกล้า-สุวรรณภูมิ ที่มาพร้อมกับแนวคิด

สนามบินเก่า บนพื้นที่กว่า 50 ไร่ ซึ่งไม่เพียงแค
จะให้ทุกคนได้ถ่ายรูปเช็คอินกับเครื่องบินลำสวยๆ
ที่นำมาเป็นชิกเนเจอร์ที่ตลาดเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่ง
รวมอาหารอร่อย และสินค้าแฟชั่น ในบรรยากาศ
แปลกใหม่ ที่จะได้เห็นภาพของเครื่องบินของสาย
การบินต่างๆ บินผ่านตลาดตลอดทั้งวัน เพราะที่นี่
อยู่ไม่ไกลจากท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ สำหรับ
ร้านจำหน่ายสินค้าและอาหารในตลาด ก็เรียกได้ว่า
มีความแตกต่างจากตลาดทั่วไป เพราะที่นี่มี
เอกลักษณ์ ในการดึงดูดลูกค้า ที่มีทั้งชาวไทยและ
ชาวต่างประเทศ รวมถึงคนทำงานที่อยู่บริเวณใกล้
เคียง ให้แวะเวียนเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย เหมาะ
สำหรับการเป็นที่พักผ่อน และนั่งรับประทานอาหาร
อร่อยๆ และเครื่องดื่มดีๆ หลังเลิกงาน

ที่ตั้ง : 708 ถนนร่มเกล้า แขวงคลองสามประเวศ
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

ติดต่อ : 08-7111-8585, 08-7111-7676

เปิดบริการ : วันอังคาร-วันอาทิตย์ (หยุดวัน
จันทร์) ตั้งแต่เวลา 17.00-24.00 น

เฟซบุ๊ก : Runway3119

การเดินทาง : จากถนนพระราม 9 มุ่งหน้า
มาทางถนนที่ตรงไปทางมอเตอร์เวย์ เจอสี่แยก
ให้เลี้ยวซ้ายเข้ามาทางถนนร่มเกล้า ที่จะมุ่งหน้า
ไปทางมีนบุรี ผ่านซอยร่มเกล้า 54 ให้สังเกต
ทางด้านขวามือ จะเห็นป้ายของไนท์มาร์เก็ต
Runway 3119 ให้เลยไปข้างหน้าอีกหน่อย
แล้วยูเทิร์นรถกลับมาฝั่งตรงข้าม แล้วขับตรงมา
เล็กน้อย เลี้ยวซ้ายเข้ามาภายในตลาด จะมีที่จอดรถ

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า - ศาเลา

โซนรัตนานิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง



LADAWAN

นันทวัน

นิรันดร์

ชัยพฤกษ์

iniZio

Villaggio



	โครงการ	ราคา	e-mail
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	50 - 200 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
	นันทวัน ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์	25 - 40 ล้านบาท	npr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัลลนา ราชพฤกษ์ - สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ	10 - 25 ล้านบาท	mrc@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - กาญจนาฯ	5 - 7 ล้านบาท	cpk@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ พุทธมณฑล สาย 5	5.5 - 7 ล้านบาท	c52@lh.co.th
	inizio 3 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	4.2 ล้านบาท	ip3@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ปิ่นเกล้า - ศาลาया	3.3 - 4.8 ล้านบาท	v4@lh.co.th



ในช่วงกลางวัน ความร้อนและแสงแดด อาจทำให้ใครหลายๆ คน ไม่อยากออกจากบ้าน หรือที่ทำงานเพื่อตากแดด ตากลม มาจับจ่าย ซื้อของอยู่บนท้องถนน “ตลาดนัดกลางคืน” จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออกมาใช้ชีวิต ได้อย่างอิสระ และสะดวกสบาย โดยที่ไม่ต้อง กังวลถึงเรื่องแสงแดดและความร้อน แถมยัง รู้สึกสบาย และเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่มีอยู่ในตลาดนัดกลางคืนอีกด้วย

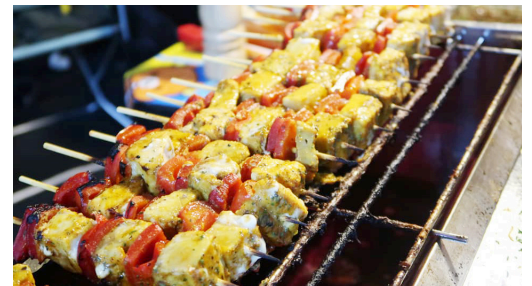
★ สถานที่แนะนำ

• Sai Tai Center Night Market

สายใต้เซ็นเตอร์ หรือ คลองหลอด 2 เป็นตลาดนัด กลางคืนครบวงจรที่เรียกได้ว่า กลายเป็นสถานที่ เชิดชวยอดนิยมของเหล่านักชอป นักชิม อีกแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ ไปแล้ว เพราะที่นี่มีข้าวของเครื่องใช้ ทั้งที่เป็นของใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงเครื่องประดับ และเสื้อผ้าแฟชั่นทันสมัยที่ถูกใจกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ที่มีให้เลือกหลากหลายสไตล์ และที่สำคัญ ที่ตลาดนัดกลางคืนแห่งนี้ ยังถือได้ว่าเป็นแหล่ง รวบรวมอาหาร และของรับประทานเล่นอร่อยๆ ทั้งคาวและหวาน หลากเมนู ให้บรรดานักชอป ได้เอร็ดอร่อยกันอีกด้วย หรือแม้แต่ร้านตัดผม สำหรับผู้ชาย ร้านทำเล็บสำหรับสาวๆ ที่นี่ก็มี เปิดบริการเช่นกัน โดยทุกอย่างถูกแบ่งพื้นที่ออกเป็นโซนอย่างชัดเจน เพื่ออำนวยความสะดวก ให้กับนักชอป แถมยังมีที่จอดรถที่กว้างขวาง สะดวกสบายโดยไม่เสียค่าจอดรถอีกด้วย



บรรยากาศตลาดนัดสายใต้เซ็นเตอร์ สายใต้ใหม่



ตลาดนัดสายใต้เซ็นเตอร์ สายใต้ใหม่ แหล่งรวบรวมอาหาร และของรับประทานเล่นอร่อยๆ ทั้งคาวและหวาน

ที่ตั้ง : 9 ถนนพุทธมณฑลสาย 1 แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 (ข้างๆ สถานี ขนส่งสายใต้ใหม่)

ติดต่อ : 08-1936-5392, 09-2273-9288

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 18.00 - 01.00 น.

เฟซบุ๊ก : saitaicentersaitaimai

การเดินทาง : จากสะพานปิ่นเกล้า ขั้บรถไป ตามถนนบรมราชชนนี มุ่งหน้าพุทธมณฑลสาย 1 ตรงมาเรื่อยๆ สถานีขนส่งสายใต้ใหม่ จะอยู่ ทางซ้ายมือ (สังเกตอาคาร SC Plaza) เลี้ยวซ้าย เข้ามาภายในสถานีขนส่งสายใต้ใหม่ แล้วขั้บมา ตามทางด้านหลังของสถานีขนส่งฯ เพื่อเข้าลาน จอดรถของตลาดนัดกลางคืน สายใต้เซ็นเตอร์

• World Market

ตลาดเวิลด์ มาร์เก็ต เป็นตลาดที่เกิดขึ้นมา เพื่อเอาใจคนรักการช้อปปิ้งย่านทวีวัฒนา เพราะที่นี่ ถือเป็้ศูนย์กลางรวมค้าส่งและปลีกแบบครบวงจร

กันเลยทีเดียว โดยเฉพาะการเป็นตลาดสด และการเป็นตลาดศูนย์รวมผลไม้ และดอกไม้ รวมถึงอาหารทะเลแบบครบวงจร โดยมีการ แบ่งโซนตลาดออกเป็นสองโซนใหญ่ๆ คือ โซน ตลาดสด ที่จะเปิดให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง และ โซนตลาดนัดกลางคืน ที่จะมีอาหาร เครื่องดื่ม และสินค้ามากมาย เอาใจผู้ใหญ่และเด็ก รวมถึง มีดนตรีเล่นให้ฟังกันเพลินๆ ด้วย โดยในโซนนี้ จะเปิดเฉพาะช่วงสุดสัปดาห์ วันศุกร์ ถึง วันอาทิตย์ เท่านั้น ขณะเดียวกันที่ตลาดแห่งนี้ ยังมีพื้นที่ กว้างใหญ่ และมีที่จอดรถกว้างขวาง เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้ามาใช้บริการในตลาด

ที่ตั้ง : 109/17 ถนนเลียบคลองทวีวัฒนา แขวง ทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

ติดต่อ : 0-2053-3699



ช่างชุ่ย สถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่ได้มีดีแค่การเป็นตลาดนัดกลางคืนแต่ยังเป็นสถานที่ของคนรักงานศิลปะอีกด้วย



ตลาดเวสต์ มาร์เก็ต แบ่งโซนตลาดออกเป็นสองโซนใหญ่ๆ คือ โซนตลาดสด และโซนตลาดนัดกลางคืน



สินค้าวินเทจ มือ 2 หรือ มือ 3 มีให้เลือกมากมายที่ตลาดนัดช่างชุ่ย

เปิดบริการ : สำหรับโซนตลาดนัดกลางคืน เปิดเฉพาะวันศุกร์-อาทิตย์ 17.00-24.00 น.

เฟซบุ๊ก : ตลาดเวสต์มาร์เก็ต ถนนเลียบคลองทวีวัฒนา

การเดินทาง : จากถนนเพชรเกษม ขั้บรถมุ่งหน้าตรงไปทางพุทธมณฑลสาย 3 ข้ามคลองทวีวัฒนา ให้สังเกตด้านขวามือ เป็นทางสรรพสินค้า บิ๊กซี เอ็กซ์ตร้า ยูเทิร์นรถตรงทางแยก แล้วขั้บย้อนลงมา ผ่านทางสรรพสินค้าบิ๊กซี เอ็กซ์ตร้า จะเห็นป้ายตลาดสนามหลวง 2 ให้เลี้ยวซ้ายข้างหน้า วิ่งไปตามถนนเลียบคลองทวีวัฒนา จะเห็นป้ายตลาดเวสต์ มาร์เก็ต อยู่ซ้ายมือ เลี้ยวรถเข้าไปจอดได้เลย

• ChangChui Night Market

ช่างชุ่ย อีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยว ย่านปิ่นเกล้า ที่ไม่ได้มีดีแค่การเป็นตลาดนัดของเก่า

หรือเป็นสถานที่เหนือนจินตนาการ สำหรับคนรักงานศิลปะเท่านั้น ที่สร้างความฮือฮาให้เกิดขึ้นมาแล้วในช่วงเปิดตลาดอย่างเป็นทางการ จนเกิดความโกลาหลด้านการจราจรไปพักใหญ่ ในช่วงแรก แต่ด้วยเนื้อที่กว่า 11 ไร่ ที่นี้จึงได้รับการจัดแบ่งออกเป็นโซนต่างๆ เพื่อรองรับไลฟ์สไตล์ของคนเมือง อย่างตลาดนัดกลางคืน ที่กำลังได้รับความนิยมรับเป็นอย่างดีในวันนี้อีกด้วย โดยส่วนของตลาดนัดกลางคืนจะอยู่บริเวณไนท์โซน ที่จะเปิดให้บริการตั้งแต่ 16.00-23.00 น. ซึ่งจะมีสินค้าแฟชั่น เสื้อผ้า งานศิลปะ รวมถึงอาหารหลากหลายเมนู ที่นำเสนอมาพร้อมไอเดียที่แปลกใหม่ ให้ทุกคนได้ลองลิ้มชิมกัน หรือใครอยากจะทำซื้อของเก่า ก็ต้องลองมาเดินในโซนตลาดไฟฉาย ที่จะเปิดทุกวันพฤหัสบดี ตั้งแต่ 1 ทุ่ม จนถึงเที่ยงคืนหรือจะเป็นตลาดมือ 3 ซึ่งจัดอยู่

ในโกดังที่เต็มไปด้วยของมือ 2 และของมือ 3 ให้เลือกค้นหาของเก่ากัน โดยส่วนนี้จะเปิดทุกวันศุกร์ ถึงวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 16.00-23.00 น.

ที่ตั้ง : เลขที่ 462 ถนนสิรินธร แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

ติดต่อ : 08-1817-2888

เปิดบริการ : จันทร์-อาทิตย์ (หยุดวันพุธ) ตั้งแต่เวลา 11.00-23.00 น.

เว็บไซต์ : <http://www.changchuibangkok.com/>

การเดินทาง : ใช้เส้นทางถนนสิรินธร กลับรถได้สะพานหน้าโรงพยาบาลตากสิน ตรงไปผ่านช่างชุ่ย และศูนย์อิฐซู เลี้ยวซ้ายถนนรุ่งประชา แล้วตรงไปเล็กน้อย จากนั้นเลี้ยวซ้ายถนนเลียบทางพิเศษศรีรัช ให้จอดรถได้ทางพิเศษศรีรัชฝั่งเดียวกับช่างชุ่ย



TOWNHOME



Villaggio





	โครงการ	ราคา	e-mail
	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7.85 - 20 ล้านบาท	lss@lh.co.th
	Villaggio บางนา	2 - 3 ล้านบาท	va@lh.co.th
	Villaggio รัชสีต - คลอง 3	2 - 3 ล้านบาท	vr3@lh.co.th
NEW PROJECT	indy 3 บางนา กม.7	3 - 4 ล้านบาท	d73@lh.co.th
	indy ศรีนครินทร์ ร่มเกล้า	2.7 - 4 ล้านบาท	dsr@lh.co.th
NEW PROJECT	indy บางใหญ่ (2)	2.39 ล้านบาท	dy@lh.co.th
	indy ประชาอุทิศ 90 (3)	2.2 - 4 ล้านบาท	dp3@lh.co.th



CONDOMINIUM

THE
BANGKOK

THE
ROOM

THE
KEY



NEW
PROJECT

โครงการ	ราคา	e-mail
The Bangkok Thonglor	30 - 40 ล้านบาท	thebangkoktl@lh.co.th
The Bangkok Sathorn	18 - 50 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
The Room Charoenkrung 30	9 - 16 ล้านบาท	rc@lh.co.th
The Room Sukhumvit 69	6.9 - 15 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
The Room Sathorn - St.Louis	5.1 - 9.8 ล้านบาท	rs11@lh.co.th
The Key Sathorn - Charoenraj	3.9 - 9.5 ล้านบาท	ksc@lh.co.th



MAJOR CITIES

เชียงใหม่ - เชียงใหม่ - ขอนแก่น - โคราซ - มหาสารคาม - อุดรธานี - ออยุธยา - นครปฐม - หัวหิน - ภูเก็ต


NANTAWAN
SERENE LAKE - CHIANG MAI


นันทวัน

 sala

สีวลี

ini  io

N^o8

Villaggio 

มัลลนา
มัลลนา


Wan Vayla


HILLSIDE
PHUKET



NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

โครงการ	ราคา	e-mail
สวัสดี ศรีเวียง - เชียงราย	3.89 ล้านบาท	lh@lh.co.th
NANTAWAN SERENE LAKE เชียงใหม่	16.5 ล้านบาท	lh@lh.co.th
ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	10.90 ล้านบาท	lh@lh.co.th
สวัสดี เลควิว - เชียงใหม่	6.49 ล้านบาท	lh@lh.co.th
สวัสดี มีโชค - เชียงใหม่	4.89 ล้านบาท	lh@lh.co.th
สวัสดี สันกำแพง - เชียงใหม่	4.89 ล้านบาท	lh@lh.co.th
inizio เชียงใหม่	3.69 ล้านบาท	lh@lh.co.th
NORTH CONDO เชียงใหม่	2.39 ล้านบาท	lh@lh.co.th
Villaggio สันทราย - เชียงใหม่	2.29 ล้านบาท	lh@lh.co.th
สวัสดี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	4.4 - 7.5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
inizio ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	3.8 - 5.5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
สวัสดี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4.4 - 15 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
สวัสดี มหาสารคาม	3.79 - 13 ล้านบาท	lh_maharakham@lh.co.th
นิมกวัน อุดรธานี	9.9 - 18 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
สวัสดี อุดรธานี	4.35 - 14 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
สวัสดี อยุรยา 2	4.8 - 11.4 ล้านบาท	sy@lh.co.th
Villaggio เกาะเรียน	2.03 - 5 ล้านบาท	vk@lh.co.th
Villaggio อยุรยา	2.03 - 6.6 ล้านบาท	vab@lh.co.th
มิถุนา นครปฐม	4.2 - 11.5 ล้านบาท	mnn@lh.co.th
Wan Vayla หัวหิน - เขาเต่า	8 - 18 ล้านบาท	wkt@lh.co.th
88 Land and Houses Hillside Phuket	9.45 - 14.52 ล้านบาท	info@lhphuket.com
88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	7.81 - 18.9 ล้านบาท	info@lhphuket.com
inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	5.08 - 8.65 ล้านบาท	info@lhphuket.com

SIP COFFEE ON RAINY DAY จิบกาแฟ ยามฝนพรำ

ในวันฝนพรำ นอกเหนือจากการออกไป
ชื่นชมกับใบไม้ ดอกไม้ ในทุ่งกว้าง ที่กำลัง
เติบโตเร้าเร้ากับละอองฝนแล้ว อีกหนึ่ง
กิจกรรมสำหรับสาวๆ หรือใครที่ไม่อยาก
ออกไปตัวเปียกปอนกับสายฝน ก็คือการ
นั่งจิบชาหรือกาแฟอุ่นๆ สักแก้วอยู่ในร้าน
กาแฟที่จัดแต่งสวยๆ มองเห็นทิวทัศน์และ
ความงามของสถานที่ท่องเที่ยว ให้แปลกตา
ในอีกมุมหนึ่ง ท่ามกลางสายฝนที่ปรปราย
ลงมาไม่ขาดสาย โดยร้านกาแฟ ที่จะมานำ
มีดังนี้



พิโน ลาเต้ เป็นร้านกาแฟที่ห้อมล้อมไปด้วยธรรมชาติ
และทิวทัศน์ที่สวยงาม



Magic Mountain Café ร้านกาแฟหันหน้าเข้าหาทะเลหมอกที่โอบกอดภูเขา เป็นภาพทิวทัศน์ที่สวยงาม

Pino Latte (จังหวัดเพชรบูรณ์)

พิโน ลาเต้ เป็นร้านกาแฟ ที่ตั้งอยู่ภายใน พิโน ลาเต้
รีสอร์ท โดยจุดที่ตั้งของร้านกาแฟแห่งนี้ ถือได้ว่า
อยู่ในจุดที่ห้อมล้อมไปด้วยธรรมชาติ และทิวทัศน์
ที่สวยงามและโรแมนติกที่สุดแห่งหนึ่งของเขาค้อ
ในจังหวัดเพชรบูรณ์ และสามารถมองเห็นวัดพระธาตุ
ผาซ่อนแก้ว ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางแมกไม้และภูเขาเขียว
ยิ่งใครได้มานั่งจิบกาแฟ ที่ร้านนี้ในช่วงฤดูฝนก็จะ
ได้เห็นความงามของธรรมชาติที่สวยงามในอีกมุมหนึ่ง
ที่งดงามต่างจากทัศนียภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูอื่น
โดยเฉพาะการได้มองเห็นหมอกบางๆ ลอยผ่าน
แมกไม้สีเขียวในวันที่ท้องฟ้ามีฝนพรำ ซึ่งจะช่วย
ทำให้กาแฟอุ่นๆ แก้วที่จิบในวันนั้น มีรสชาติ
กลมกล่อมขึ้น พร้อมๆ กับการเติมเต็มสุนทรียรส
แห่งการพักผ่อนได้เป็นอย่างดี

Magic Mountain Café (จังหวัดพะเยา)

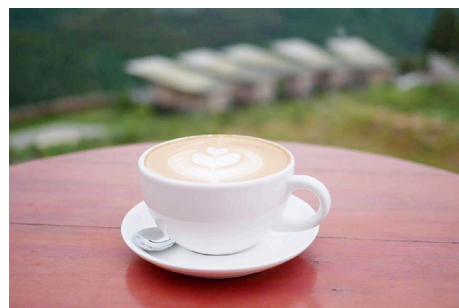
เมจิก เม้าท์เทน คาเฟ่ แม้จะเป็นร้านกาแฟ
เล็กๆ แต่ก็ถือว่า เป็นร้านกาแฟชื่อดังของ
ภูลังกา รีสอร์ท ที่ตั้งอยู่บนเนินเขาในอำเภอปง
จังหวัดพะเยา จุดเด่นของร้านนี้ไม่ได้อยู่ที่กลิ่นหอม
ของกาแฟอุ่นๆ อย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังอยู่ที่
การตั้งให้ร้านกาแฟหันหน้าเข้าหาทะเลหมอก
ที่โอบกอดภูเขา ที่ถือว่าเป็นภาพทิวทัศน์
ที่สวยงามอีกแห่งหนึ่ง ทำให้นักท่องเที่ยวที่เข้ามา
ในร้าน มีความสุขขณะนั่งจิบกาแฟ ก่อนจะเดิน
ออกไปที่ระเบียงร้าน เพื่อเก็บบรรยากาศความงาม
ของธรรมชาติ และหากมาในช่วงฝนตก ก็อาจจะ
ได้เห็นหมอกที่สวยงามมากขึ้น หรือจะเป็นภาพ
ของทิวทัศน์หลังฝนพรำ ที่มีแสงอาทิตย์ทอประกาย
ลงมาพร้อมกับสายรุ้งตัวอ้วน เคียงกับทิวเขาสูง
ที่ทอดตัวยาวสุดลูกหูลูกตา



ร้าน Little House in the Valley การออกแบบสไตล์ลอฟท์ กึ่งบ้านสวน ดูแล้วให้ความรู้สึกสบายตาและสดชื่น เหมาะที่จะไปเยือนในช่วงหน้าฝน



บรรยากาศด้านนอกของร้าน Little House in the Valley ที่มีเปลนอนบนความสูง 15 เมตร ทำให้นักท่องเที่ยวสามารถสัมผัสและชมความงามของธรรมชาติได้อย่างใกล้ชิด



จิบกาแฟอุ่นๆ กลับตาฟังเสียงธรรมชาติ ผ่อนคลายและพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ในฤดูฝนนี้

Little House in the Valley (จังหวัดนครศรีธรรมราช) ชื่อภาษาไทยคือ ณ บ้านเล็กกลางหุบเขา เป็นร้านกาแฟที่ขึ้นชื่อที่สุดของหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยตัวร้านตั้งอยู่บนเนินสูงใกล้กับคลองเขาแก้ว ขณะที่ตัวร้านทั้งภายในและภายนอก ก็ได้รับการออกแบบในสไตล์ลอฟท์ กึ่งบ้านสวน ดูแล้วให้ความรู้สึกสบายตาและสดชื่น เหมาะที่จะไปเยือนในช่วงหน้าฝน เพราะทางด้านหลังของร้านกาแฟ ทางร้านได้จัดที่นั่ง โดยเฉพาะเปลนอนบนความสูง 15 เมตร ยื่นออกมานอกตัวร้าน ที่จะทำให้นักท่องเที่ยวสามารถสัมผัส และชมความงามของธรรมชาติได้อย่างใกล้ชิด และมองเห็นวิวภูเขาได้แบบ 180 องศา ขณะด้านล่างจะเป็นลำธารมีน้ำไหลตลอดทั้งปี หากมาในช่วงฝนตก

ก็จะได้ยินเสียงสายฝนดังผ่นสานกับเสียงลำธาร ฟังแล้วรู้สึกชื่นใจ หายเหนื่อย ก่อนที่จะจิบกาแฟอุ่นๆ แล้วหลับตาฟังเสียงธรรมชาติ ที่จะทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย และพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ในฤดูฝนนี้ หากใครไม่อยากจะนอนฟังเสียงสายฝนอยู่กับบ้าน ก็ลองออกไปเที่ยวหาประสบการณ์ใหม่ เพื่อเติมพลังชีวิตให้กับตัวเองบ้างก็คงจะดีไม่น้อยทีเดียว เพราะสายฝนไม่เพียงนำพาความชุ่มฉ่ำมาให้เท่านั้น แต่ยังพาความสุขมาให้ด้วยเช่นกัน





ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

เปิดโครงการใหม่ สไตล์คอกเทล

เพียงหนึ่งเดียวในโซนพระราม 2
ใกล้ทางด่วนใหม่* สะดวกทุกการเดินทาง

ราคา 3.7 - 6 ล้านบาท

*ทางด่วนใหม่ พระราม 3-ดาวคะนอง คาดว่าจะแล้วเสร็จปี 2563

iniZio3
ปิ่นเกล้า - จองทอง



ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

เปิดโครงการใหม่ สไตล์มินิมอล

ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่
ใกล้ทางด่วนเพียง 4 กม.

เริ่ม 4 ล้าน

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th

L&H MOTIVO 49

เตรียมพบความลงตัวของการใช้ชีวิตที่แท้จริง

THE ROOM

บน 2 ทำเลใหม่ สุขุมวิท 38 และ พญาไท เร็วๆ นี้
RSVP. 1198



เตรียมพบ
คอนโดคุณภาพ

EASE พระราม 2
จาก แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์...เร็วๆ นี้

เริ่ม 1.7 ล้าน



อร่อยไปกับไอศกรีมหลากหลายชาติ
ได้ที่ร้าน ITIM MORE FIRE YOTSE



หม้อไฟเติมน้ำแข็งแห้งวันอยู่



ร้าน ITIM MORE FIRE YOTSE สาขาสามคำแหง 64

ITIM MORE FIRE YOTSE

อร่อยควันอยู่กับ
ไอติมหม้อไฟ ยศเส

ประเทศไทย ถือเป็นประเทศที่มีร้านสตรีตฟู้ด ที่มีเมนูอาหาร ทั้งของคาวและของหวาน ที่อร่อยที่สุดซึ่งได้รับการยอมรับไปทั่วโลก ในวันนี้ โดยหนึ่งในร้านสตรีตฟู้ด ที่ขึ้นชื่อว่า อร่อยจนต้องบอกต่อ คือ ร้าน ไอติมหม้อไฟ ยศเส เจ้าแรกและต้นตำรับของไอติมหม้อไฟ ที่เกิดขึ้นจากหม้อไฟแรง ที่มีดีกรีนักมาร์เก็ตติ้ง และนักโฆษณา ด้วยการใช้อิเดียสร้างกับมิก ให้กับ ไอศกรีมลูกกลมๆ ที่เข้มข้นด้วยรสชาติ ของวัตถุดิบคุณภาพ แถมราคาไม่แพง จนเป็นที่รู้จักกันทั่วประเทศในวันนี้

ชื่อของ ไอติมหม้อไฟ ยศเส เกิดขึ้นจากปีแรกจนถึง ปัจจุบันนับว่ายืนนานมาถึง 8 ปี และได้ก้าวเข้าสู่ปีที่ 9 ในวันนี้ พร้อมๆ กับมันส์เล่นที่แยกต่อการเลียนแบบ โดยเฉพาะกิมมิก การนำหม้อไฟเติมน้ำแข็งแห้ง วันอยู่ มาเป็นภาชนะเสิร์ฟ สร้างความประทับใจ ให้กับลูกค้า ได้ถ่ายรูปอวดเพื่อนๆ ในโลกโซเชียลกัน ไม่ใช่แค่กิมมิกเท่านั้น รสชาติไอศกรีมของที่นี่ก็ โดดเด่น และมีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใครเช่นกัน อาจ เรียกว่าเป็นไอศกรีมพรีเมียมจริงๆ ซึ่งไปที่ร้านนี้แล้ว พลาดไม่ได้ที่จะต้องชิมไอศกรีม รสโคตรนม ที่ทำจาก นมแท้ๆ หวานมัน หรือจะเป็น โคตรมัน ซึ่งทำจาก คัดมะพร้าวกะทิมาปั่น พร้อมใส่เนื้อสัมผัสให้กับ



ไอศกรีมรสลิ้นจี่ รสบลูเบอร์รี่มิลค์เชค และโยเกิร์ตสตอว์เบอร์รี่

ไอศกรีม เรียกว่า เหมือนได้กินมะพร้าวกะทิจริงๆ กันเลยทีเดียว และรสชาติล่าสุดที่ไม่ควรพลาดเช่นกัน คือ ลูกกิมมอนสเตอร์ ไอศกรีมลูกสีฟ้า ที่หวานมัน และมีเนื้อสัมผัสของขึ้นคุกกี้และขึ้นช็อกโกแลต ให้ กรูบกรับเคี้ยวกันเพลินๆ

นอกจากนี้ ทางร้านก็ยังมีไอศกรีมรสชาติต่างๆ อีก กว่า 50 รสชาติ ซึ่งจะหมุนเวียนมาเติมเต็มความอร่อย อยู่ตลอด ไม่ว่าจะเป็น รสยาสูบที่ปีโป้ ช็อกโกแลต บราวนี่ รสเปียร์ กระทั่งแดงวอดก้า รวมถึง รสผลไม้ตามฤดูกาล ที่อร่อยและได้รับความนิยม ไม่แพ้ใคร ทุกคนสามารถตามไปอร่อยกับไอศกรีม หลากรสชาติได้ที่ร้านไอติมหม้อไฟ ยศเส ทั้ง 6 สาขา คือ สาขายศเส สาขาสามคำแหง 64 สาขาอารีย์ สาขาบางปะกอก สาขาบางแสน ชลบุรี สาขาหลุมพูน

ทางร้านไอติมหม้อไฟ ยศเส ยังขอมอบสิทธิพิเศษ ให้กับ แลนด์ แอนด์ เฮาส์ เพียงตัดมุมคอลัมน์ ของนิตยสาร MOTIVO นำไปแสดงให้กับทางร้าน ไอติมหม้อไฟยศเส ทั้ง 6 สาขา จะได้รับสิทธิพิเศษ ด้วยโปรโมชั่น สั่ง 5 ลูก จ่ายเพียง 4 ลูก ตั้งแต่เดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม 2561 สามารถสอบถาม เส้นทางและรายละเอียดได้ที่ 08-9111-6836 (สาขายศเส) และ 08-0215-4238 (สาขาบางปะกอก)



สิทธิพิเศษให้กับ
แลนด์ แอนด์ เฮาส์

เดือนมิถุนายน

สั่ง 5 ลูก จ่ายเพียง 4 ลูก

ตั้งแต่เดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม 2561

สามารถสอบถามเส้นทาง และรายละเอียดได้ที่

08-9111-6836 (สาขายศเส) และ 08-0215-4238 (สาขาบางปะกอก)



INFUSED WATER

น้ำหมักผลไม้เพื่อสุขภาพ



เรียกได้ว่า เป็นน้ำหมักผลไม้ที่ง่าย ไม่ยุ่งยากอะไร แถมอร่อย และกำลังกลายเป็นเครื่องดื่มอินเทรนด์ในยุคนี้เลยทีเดียว โดยเฉพาะในกลุ่มคนรักสุขภาพ เพราะน้ำหมักผลไม้ “Infused Water” นี้ มาพร้อมกับรสชาติอร่อยๆ และมีประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพร่างกายด้วย

อุปกรณ์

ขวดโหลมีฝาปิด (ขนาดพอเหมาะสำหรับนำเข้าตู้เย็นได้)

ตะเกียบ / ช้อนยาว

ส่วนผสม

ราสเบอร์รี่ 8-10 ผล (หรือตามความชอบ)

มะนาว หรือ เลมอน 2 ผล

น้ำแร่ / น้ำสะอาด 1-2 แก้ว

กะปริมาณตามขวดโหลที่ใส่น้ำแข็งพอประมาณ (ใส่หรือไม่ก็ได้)



วิธีทำน้ำหมักผลไม้

- นำมะนาวมาล้างทำความสะอาดผิวนอก แล้วหั่นออกเป็น 4 ชิ้น (ถ้าเป็นผลเลมอนใหญ่ใช้ 1 ผล) หรือ ฝานเป็นชิ้นบาง (ถ้าหั่นมะนาวเป็นชิ้นควรจะมีชิ้นมะนาวให้น้ำออกมาก่อน แล้วจึงใส่ชิ้นส่วนที่บีบแล้วลงไปในโหล)
- ใส่ผลราสเบอร์รี่ตามความชอบลงไป แล้วใช้ช้อน หรือตะเกียบ กดเบาๆ ที่ผลราสเบอร์รี่ ให้พอแตก และมีน้ำออกมา
- ใส่น้ำแข็งตามลงไปเกือบเต็มขวดโหล เหลือที่ว่างเอาไว้ให้พอคนส่วนผสมทั้งหมดได้ แล้วจึงเติมน้ำแร่ หรือน้ำสะอาดลงไป จากนั้นคนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน แล้วปิดฝาขวดโหลก่อนนำเข้าตู้เย็นแช่เอาไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือหมักค้างคืนไว้ 1 คืนก็ได้ เพียงเท่านี้ เราก็จะได้น้ำหมักผลไม้ที่ดีต่อสุขภาพ และทำง่ายได้ดื่มได้ทุกวัน

Tips

- ผลไม้ที่นำมาใช้น้ำหมักผลไม้ ควรเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือเป็นผลไม้ที่มีเนื้อกรอบ หอม หวาน ก็ได้ เช่น สตรอเบอร์รี่ องุ่น ลิ้นปะรด แตงโม กีวี (ยกเว้น กล้วยหอม หรือผลไม้เนื้อนุ่มและง่าย เพราะจะทำให้สีของน้ำหมักไม่น่าดื่ม) และสามารถใส่ผลไม้ลงไปหมักได้มากกว่า 1 ชนิด
- หากต้องการเพิ่มความหอมให้กับน้ำหมัก สามารถใส่ใบมินต์ หรือ ตะไคร้ลงไปผสม โดยขยี้ หรือทุบพอให้มีกลิ่นหอมออกมา
- ในการดื่มน้ำหมักผลไม้ หากให้ได้ผลดีควรดื่มหลังอาหารเช้า และเที่ยง จะทำให้รู้สึกสดชื่นตลอดทั้งวัน และช่วยย่อยอาหารได้ดี ไม่ทำให้อึดอัดท้องหลังรับประทานอาหาร

JACK RUSSELL TERRIER เจ้าตูบน่ารักจอมป่วน



หากคุณเป็นคนแอคทีฟ ชอบออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ และกำลังมองหาเพื่อนสี่ตัวเล็กๆ มาเป็นเพื่อนวิ่งทุกเช้าหรือเย็นแล้ว “แจ็ก รัสเซลล์ เทอร์เรีย” คือคำตอบที่น่าจะโดนใจที่สุดก็ได้ เพราะสุนัขสายพันธุ์นี้มีความแอคทีฟ ร่าเริง สนุกสนานอยู่ในตัวเอง ซึ่งจะไม่ทำให้คุณเหงาอีกต่อไป

เอกลักษณ์เฉพาะตัว

“แจ็ก รัสเซลล์ เทอร์เรีย” เป็นสุนัขตัวเล็ก ที่มีความว่องไวฉลาด โดยถือกำเนิดขึ้นเมื่อต้นปี ค.ศ.1800 ในอังกฤษ และได้รับการตั้งชื่อตามศาสตราจารย์ “แจ็ก รัสเซลล์” ผู้เพาะพันธุ์สุนัขเพื่อใช้สำหรับการติดตามเหยื่อหรือสัตว์ตัวเล็กๆ ทั้งนี้ แจ็ก รัสเซลล์ เทอร์เรีย ได้ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่ม Terrier มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวคือ หัวโต ดวงตาเป็นรูปอัลมอนต์สีเข้ม มีประกายตาฉายความซุกซน ฟันแข็งแรงมีลักษณะแบบขบกรรไกร หูเป็นรูปตัว V พับตกไปด้านหลัง จมูกและริมฝีปากมีสีดำขณะที่คอกมีความยาวพอดี มีกล้ามเนื้อแข็งแรง เรียบเนียน มั่นคง ส่วนอกจะแคบและตื้น มีความกว้างและส่วนสูงของลำตัวสมส่วน โดยขนาดตามมาตรฐานอยู่ที่ 10 -15 นิ้ว ขาหน้าทั้ง 2 ข้างชิดกัน ช่วงท้ายลำตัวลาดลงไปยังส่วนหางที่สั้น และชี้ขึ้น สำหรับขนจะมีอยู่ด้วยกัน 3 แบบ คือ ขนสั้น ขนหัก และขนยาว โดยสีของขนจะเป็นสีขาวส่วนใหญ่เกินกว่า 51% และจะมี Marking ที่เป็นสีน้ำตาล หรือสีดำ อยู่บริเวณใบหน้า รอบตา หู ลำตัว ก้น ไปถึงหางก็มี



ลักษณะนิสัย

สุนัขสายพันธุ์นี้ มีนิสัยความเป็นนักล่าตัวเล็กๆ โดยทั่วไปแล้วถูกใช้เพื่อไล่ล่าสัตว์ ตั้งแต่สุนัขจิ้งจอก ไปจนถึงหนูตัวเล็กๆ และมีนิสัยที่เชื่อฟังคำสั่งของเจ้านายเป็นอย่างดี ซึ่งเรามักเห็นได้จากการนำสุนัขพันธุ์นี้ออกแสดงโชว์ในงานต่างๆ ขณะเดียวกัน แจ็ก รัสเซลล์ เทอร์เรีย ยังเป็นสุนัขที่มีพลังงานสูง ชอบวิ่งเล่น ออกกำลังกายแอคทีฟ สนุกสนาน ร่าเริงตลอดเวลา และชอบทำกิจกรรมร่วมกับเจ้าของ ดังนั้น เจ้า “แจ็ก รัสเซลล์ เทอร์เรีย” จึงไม่เหมาะกับคนที่ชอบอยู่นิ่งๆ เฉยๆ หรือ บ้านเล็กที่ไม่มีพื้นที่วิ่งเล่นสักเท่าไร

การดูแล

แม้ แจ็ก รัสเซลล์ เทอร์เรีย จะต้องการการดูแลเอาใจใส่จากเจ้าของ แต่สำหรับการดูแลสุนัขพันธุ์เล็กนี้ แทบจะไม่ต้องอาบน้ำบ่อยเลย แค่เดือนละ 1 ครั้งก็พอแล้ว ยกเว้นว่า เจ้าตูบอาจไปเล่นชนจุนและทะเลาะมาก ก็สามารถจับอาบน้ำได้ก็ แต่ก็ไม่ควรบ่อยเกินไป เพราะจะทำให้ผิวของสุนัขแห้ง นอกจากนี้ ก็ไม่ควรใช้แชมพู หรือสบู่ของคนมาอาบนำให้สุนัขเพราะจะส่งผลต่อผิวหนังของสุนัข ควรใช้แชมพูสำหรับสุนัขโดยเฉพาะ นอกจากนี้ ก็ควรหมั่นแปรงขนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพื่อกำจัดขนที่หลุดร่วงออกไป รวมถึงต้องคอยสังเกต ดวงตา ฟัน หู เท้า และเล็บของสุนัขเป็นประจำ รวมถึงอาหารก็ควรเป็นอาหารสำหรับสุนัขเท่านั้น

โรคและการรักษา

แจ็ก รัสเซลล์ เทอร์เรีย เป็นหนึ่งในสุนัขที่มีโอกาสเป็นโรคได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น โรคที่เกี่ยวกับดวงตา อย่างเช่น ตาแฉะ สิมตาไม่ได้ สีตาเปลี่ยน หรือแม้แต่โรคหัวใจและระบบทางเดินหายใจ ที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ด้วย โรคตับ ที่ทำให้สุนัขขับปัสสาวะมากผิดปกติ และการกินอาหารได้น้อยลง ก็เป็นอีกหนึ่งอาการที่บอกให้รู้ว่า สุนัขที่เลี้ยงไว้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอย่างรุนแรง ซึ่งหากผู้เลี้ยงพบความผิดปกติดังกล่าวก็ควรพาสุนัขไปพบสัตวแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุ และรับรักษาอาการเบื้องต้นทันที

31st May - 3rd June

Pet Expo Thailand 2018

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

Pet Expo Thailand 2018 งานแสดงสินค้า บริการ และกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็น ผลิตภัณฑ์อาหารสัตว์ เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ดูแลสัตว์เลี้ยง รวมถึงโรงแรมที่พักสำหรับสัตว์เลี้ยง และอีกมากมายที่จะมาตอบสนองไลฟ์สไตล์ของคนรักสัตว์เลี้ยง รวมถึงสัตว์เลี้ยงที่น่ารักในบ้านของคุณ พร้อมๆ กับการส่งเสริมความรู้ ในเรื่องทัศนคติ และความเข้าใจระดับพื้นฐานให้กับผู้รักสัตว์เลี้ยง ซึ่งจะทำให้การดูแลสัตว์เลี้ยงเป็นไปอย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมความบันเทิงที่จะทำให้ผู้ร่วมงานสนุกสนานเพลิดเพลินตลอดช่วงเวลาของการจัดงาน โดยงานจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 31 พฤษภาคม - 3 มิถุนายน 2561 ตั้งแต่เวลา 10.00 - 20.00 น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



12th - 14th July

InterCare Asia 2018 International Expo for Elderly Care and Wellness

ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทคบางนา (BITEC)

งานแสดงนวัตกรรมเทคโนโลยี สินค้าและบริการด้านสุขภาพ ที่จะมาช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าให้กับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็น อุปกรณ์และเครื่องมือในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และผู้พิการ ที่ทันสมัย เช่น หุ่นยนต์ผู้ช่วย ลิฟต์สำหรับเคลื่อนย้าย รวมถึงการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้สูงอายุ หรือแม้แต่ผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มาพร้อมกับงานสัมมนาให้ความรู้จากวิทยากรที่มีชื่อเสียง สำหรับนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการต่อยอดทางธุรกิจสำหรับผู้สูงอายุด้วย ผู้สนใจสามารถเข้าชมงานได้ตั้งแต่วันที่ 12 - 14 กรกฎาคม 2561 เวลา 10.00 - 19.00 น. ณ Hall EH 106 ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทคบางนา (BITEC)



21st - 24th June

Commart Joy 2018

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

กลับมาอีกครั้งกับมหกรรมสินค้าและบริการไอซีที ที่ยิ่งใหญ่ระดับประเทศ เพื่อให้เหล่าไอซีทีเวิลด์ ได้ร่วมชมและชอป สินค้านวัตกรรมล้ำสมัยที่สุดแห่งปี โดยการจัดงานในปีนี มาพร้อมกับแนวคิด "Enjoy Innovation" ที่จะทำให้ทุกคนได้สนุกสนานไปกับกิจกรรมสร้างสรรค์ ที่ตอบโจทย์ชีวิตในยุคดิจิทัลอย่างตรงใจ และโดนใจที่สุด ซึ่งภายในงานยังมีโปรโมชั่นสินค้าไอทีให้เลือกซื้ออย่างจุใจ รวมถึงกิจกรรมร่วมลุ้นรับของรางวัลที่จะทำให้ทุกคนตื่นตาตื่นใจ และประทับใจอีกครั้งหนึ่ง Commart Joy 2018 จัดขึ้นระหว่างวันที่ 21-24 มิถุนายน 2561 ตั้งแต่เวลา 10.00 - 20.00 น. ณ Plenary Hall 1-3, Zone C1-2, Atrium, Plaza ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



9th - 12th August

Thai International Travel Fair 2018 (TITF#23)

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

เที่ยวทั่วไทย ไปทั่วโลก ครั้งที่ 23 งานท่องเที่ยวที่ไม่เพียงจะส่งเสริมอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของไทย แต่ยังเปิดโอกาสทางการตลาดด้านการท่องเที่ยวให้เพิ่มมากขึ้น โดยภายในงานมีแพ็คเกจทัวร์ทั้งในและต่างประเทศจากบริษัทท่องเที่ยวชั้นนำ อย่างโรงแรมที่พัก เรือสำราญ รถเช่า สปา และสายการบิน ที่มาพร้อมกับโปรโมชั่นสุดพิเศษ เพื่อให้ทุกคนได้สัมผัสกับการท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ พร้อมกับการรับของรางวัลมากมายภายในงาน ผู้สนใจสามารถเข้าชมงานได้ตั้งแต่วันที่ 9 - 12 สิงหาคม 2561 เวลา 10.00 - 20.00 น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



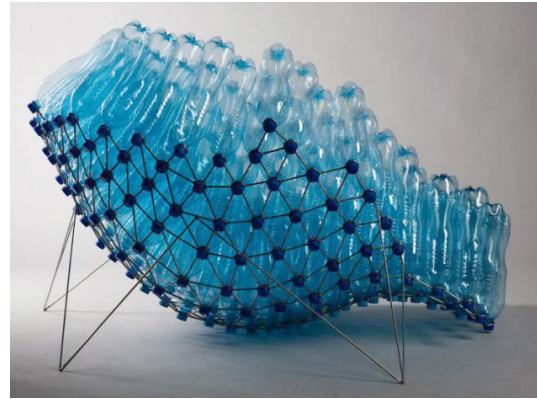
CREATIVE WAYS TO REUSE AND RECYCLE PLASTIC BOTTLES

ไอเดีย และความคิดสร้างสรรค์ ไม่ใช่แค่ก่อกำเนิดผลงานแปลกใหม่เท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนของเหลือใช้ หรือขยะ ให้กลายเป็นเฟอร์นิเจอร์ของแต่งบ้านแสนสวย มาใช้งานได้ อย่างขวดพลาสติก ที่นำมาเสนอในฉบับนี้



BOTTLE STOOL

หากสตูลตัวโปรดเกิดพังขึ้นมา แต่ยังไม่รู้สิว่าผ้าคลุมสตูลตัวโปรดยังใช้งานได้ดี ก็อย่าเพิ่งเศร้าไป เพราะเพียงแค่นำขวดพลาสติกที่เหลือใช้ มาวางเรียงแล้วรัดหรือติดเข้าไว้ด้วยกันให้แน่นโดยให้เป็นวงกลม หรือสี่เหลี่ยมเหมือนกับสตูลโปรดตัวเก่าก็ได้ จากนั้นอาจจะพันด้านข้างด้วยแผ่นฟองน้ำที่มีความหนา แล้วนำเบาะทรงกลม มาวางทับด้านบน ก่อนใช้ผ้าคลุมสตูลที่สวยงามๆ มาหุ้มอีกชั้น เพียงเท่านี้ก็จะได้สตูลที่นั่งสบายๆ มาไว้ใช้งานโดยไม่ต้องซื้อแล้ว



COOL PLASTIC BOTTLE CHAIR

เป็นได้ทั้งงานดีไซน์แต่งบ้าน และเฟอร์นิเจอร์ที่สามารถใช้งานได้จริง สำหรับเก้าอี้สุดคู่นี้ เพียงนำขวดน้ำที่มีรูปทรงเดียวกันมาวางเรียงตามรูปทรงสามเหลี่ยม แล้วลวดคอดด้วยห่วงและท่อนเหล็กเล็กๆ ที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเข้าไว้ด้วยกันเป็นรูปสามเหลี่ยม ก่อนจะมัดให้เกิดความโค้ง โดยให้ส่วนของกันขวดพลาสติกหงายขึ้นเสมือนเป็นเบาะนั่งที่โอบรับกับร่างกาย ขณะที่ส่วนของด้านหลังเก้าอี้ จะใช้ท่อนเหล็กยาวเชื่อมต่อกันรอบเก้าอี้ สำหรับเป็นขาให้เก้าอี้ตั้งได้



CHIC BOTTLE CAP LAMP

เช่นเดียวกับฝาขวดน้ำพลาสติก ก็สามารถนำมาประดิษฐ์เป็นโคมไฟสีสันสวยงามได้เช่นกัน แค่นำฝาขวดน้ำสีต่างๆ มาวางเรียงกันเป็นวงกลม แล้วเรียงต่อขึ้นเป็นชั้นๆ จนได้ขนาดที่พอเหมาะ แล้วประกอบเข้ากับโคมไฟเก่า ก็จะได้โคมไฟสีสันแปลกตา สร้างบรรยากาศให้กับห้องนอนได้เป็นอย่างดี

A LAMP FROM RECYCLED PLASTIC BOTTLE

ถ้ารู้สึกเบื่อกับโคมไฟเก่าๆ บนหัวเตียงแล้ว ขวดน้ำพลาสติกที่เหลือใช้ ก็สามารถนำมาแปลงโฉมโคมไฟได้เช่นกัน แดงง่ายแสนง่าย เพียงใช้มีดคมๆ กรีดตามความยาวของขวดน้ำให้เป็นเส้นจนรอบขวด แล้วจึงดันส่วนของฝาขวดลงมาให้ติดกับกันขวด ก็จะได้ดอกไม้พลาสติก ทำแบบเดียวกันนี้หลายๆ ชิ้น แล้วจึงนำมาประกอบเข้ากับโคมไฟเก่า เราก็จะได้โคมไฟดอกไม้สวยๆ มาประดับหัวเตียง



OUTDOOR CHAIR

หากบ้านใครมีโครงเก้าอี้เหล็กเก่า ก็อย่าเพิ่งทิ้ง เพราะเราสามารถเปลี่ยนโครงเหล็กเก่าให้กลายเป็นเก้าอี้สนามที่ทนแดดทนฝนได้เป็นอย่างดี โดยใช้ขวดพลาสติกที่บรรจุน้ำอัดลมที่มีสีและขนาดเดียวกัน มาวางแถวละ 2 ขวด โดยให้กันขวดหันเข้าหากัน เรียงให้ได้ 4 แถว ทำแบบนี้ 2 ชุด แล้วพันหรือรัดด้วยเชือกพลาสติกเพื่อยึดขวดให้แน่น ก็จะได้เบาะนั่ง และเบาะที่เป็นพนักพิง จากนั้นก็นำไปติดตั้งกับโครงเก้าอี้ให้แน่น แค่นี้ก็ได้เก้าอี้สนามที่สวยงามแปลกตา ทนแดดทนฝน แดงนั่งสบายอีกด้วย

BOTTLE CAP SOFA

นี่ก็เป็นอีกไอเดียของการใช้ฝาขวดน้ำสร้างสรรค์เฟอร์นิเจอร์แต่งบ้านที่มีสีสัน ด้วยการนำโครงโซฟา หรือเก้าอี้ไม้ตัวเก่า มาทาสีให้สวย จากนั้นก็นำฝาขวดน้ำพลาสติก หรือ ฝาน้ำอัดลมหลากสีมาเจาะรูด้านข้าง 4 รู ให้มีระยะห่างกันแล้วร้อยด้วยเชือกเอ็นให้เป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดใหญ่ แล้วค่อยๆ คลุมลงบนโครงเก้าอี้ไม้ที่ทำความสะอาดและทาสีไว้แล้ว ก่อนที่จะรัดผืนผ้าที่ร้อยด้วยฝาขวดน้ำตามรูปทรงของเก้าอี้ เท่านี้ก็ได้เก้าอี้ตัวใหม่ที่สวยงามไว้แต่งบ้านแล้ว



THINK OUTSIDE THE BOX

วิ่งถูกวิธี เบิร์นดีมีแต่เฟิร์ม

ผู้เขียน : James Shuichi Nakano

ผู้แปล : กิ่งดาว ไตรยสนันท์

อาจจะเคยอ่านหนังสือที่แนะนำเกี่ยวกับ “การวิ่ง” มาแล้วหลายเล่ม แต่สำหรับ “วิ่งถูกวิธี เบิร์นดีมีแต่เฟิร์ม” ที่เขียนโดย James Shuichi Nakano เล่มนี้ ไม่ใช่หนังสือที่จะมาบอกแค่เคล็ดลับการสลายไขมันด้วยการวิ่งอย่างถูกวิธีเท่านั้น แต่ผู้เขียนยังต้องการบอกเคล็ดลับของการเลือกรองเท้าวิ่ง เสื้อผ้าที่ควรสวมใส่ขณะวิ่ง เพื่อให้การลดน้ำหนักเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ เนื้อหาที่อยู่ภายในเล่ม ยังบอกถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมในการวิ่งเพื่อสลายไขมัน ที่จะทำให้ไขมันค่อยๆ หายไปในระยะเวลาอันสั้น หรือแม้แต่การบอกถึง เทคนิคการหายใจ ว่า จะหายใจอย่างไรในขณะวิ่ง เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีเร็วขึ้น โดยไม่ต้องวิ่งเร็ว หรือวิ่งมากเกินไป แถมวิธีนี้ก็ยิ่งทำให้ร่างกายมีแต่เฟิร์มกับเฟิร์มอีกด้วย



จัดสรรเวลาดี มีรายได้เพิ่ม 10 เท่า

ผู้เขียน : คะซีโยะ คัตสึมะ

ผู้แปล : นิชากร อุปพงษ์

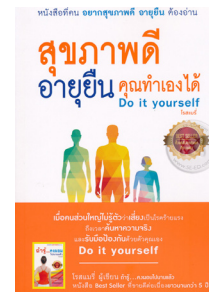
หนังสือ "จัดสรรเวลาดี มีรายได้เพิ่ม 10 เท่า" ของ คะซีโยะ คัตสึมะ เล่มนี้ มุ่งเน้นการนำเสนอวิธีใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมใดที่จะนำไปสู่การ "เพิ่มเวลา" ให้กับชีวิต และพฤติกรรมแบบใดที่เป็นตัวการ "ขโมยเวลา" ของเราไปโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ เนื้อหาภายในหนังสือ ผู้เขียนยังชี้ให้เห็นเทคนิคสำคัญที่จะมาช่วยเพิ่มเวลา และสร้างสรรค์ให้กับชีวิต ซึ่งขึ้นอยู่กับวิธีเลือก "ปฏิเสธงาน" และ "เลิกทำ" ในสิ่งที่ไม่คุ้มค่ากับเวลา อีกทั้งยังสอนให้เรารู้จักวิธีการเลือก "ลงทุนกับเวลา" รวมถึงเทคนิคการคำนวณ "รายได้ต่อชั่วโมง" เพื่อใช้เป็นแนวทางการตัดสินใจว่าจะทำอะไร หรือไม่ทำอะไร ก่อนนำไปต่อยอดให้เรามีเวลาว่างเพิ่มขึ้น และได้ทำในสิ่งที่เราถนัด อยากทำ และสิ่งที่ทำแล้วนั้น ทำให้เรามีความสุขเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ



สุขภาพดี อายุยืนคุณทำได้

ผู้เขียน : โรสแมรี

ถ้าเราเจ็บป่วย ก็ต้องไปหาคุณหมอ เพื่อรับการรักษาย่างถูกวิธี แต่หลายๆ ครั้ง โรคที่เกิดขึ้นบางอย่างไม่จำเป็นต้องไปหาคุณหมอเลยด้วยซ้ำ หากเรารู้จักการปฏิบัติตัว และดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกต้อง และจริงจัง โดยหนังสือ “สุขภาพดี อายุยืนคุณทำได้” ของ โรสแมรี ได้เขียนถึงวิธีการดูแลสุขภาพ เพื่อลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเรื้อรัง ที่ไม่ใช่แค่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ต้องเข้ารับการรักษาอาการป่วยได้ถึง 10 เท่า เช่นเดียวกัน หากใครที่กำลังป่วย ก็สามารถนำเคล็ดลับและแนวทางการดูแลสุขภาพในหนังสือเล่มนี้ ไปใช้ได้เหมือนกัน เพื่อให้การป่วยที่เป็นอยู่นั้นดีขึ้น นอกจากนี้ หนังสือเล่มนี้ยังได้เรียบเรียงหลักการทางการแพทย์ที่ถูกต้อง ที่แม้แต่แพทย์บางคนก็ยังไม่รู้เลยด้วยซ้ำ แถมยังปฏิบัติได้จริงอีกด้วย



จงมีชีวิตที่เบิกบาน

ผู้เขียน : องค์ทะโลลามา / เดสมอนด์ ดูดู / ดักลาส เฮบรัมส์

ผู้แปล : ธิรา

"The Book of Joy" หรือ "จงมีชีวิตที่เบิกบาน" ที่เกิดขึ้นจากปลายปากกาของนักเขียนเลื่องชื่อ อย่าง องค์ทะโลลามา เดสมอนด์ ดูดู และ ดักลาส เฮบรัมส์ ในหนังสือเล่มนี้ เป็นการแบ่งปันบทสนทนาอันเรียบง่าย แต่ลึกซึ้ง หนักแน่นมั่นคงแต่อ่อนโยน เจ็บปวดแต่งดงาม พร้อมทั้งหลักคิด หลักดำเนินชีวิต หลักการฝึกฝนจิตใจจากองค์ทะโลลามาและอาร์ชบิชอป ซึ่งไม่ยากเกินกว่าที่เราทุกคนจะฝึกฝนให้ตนเองมีชีวิตที่เบิกบาน และข้ามผ่านความทุกข์ทั้งปวงไปได้ นอกจากความเข้าใจในศาสนาของแต่ละคนแล้ว สิ่งสำคัญที่ควรเกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ทุกคน คือ ความเข้าใจอันดีในความแตกต่างระหว่างบุคคล ระหว่างศาสนา ระหว่างชาติพันธุ์ ในสังคมโลก และความเข้าใจอันดีนี้ จะนำมาซึ่งความเบิกบานในใจของเราทุกคนตลอดไป





"มอบส่งความรักผ่านสายฝนมาให้ต้นหญ้า" นิ่วกลม

MOTIVO ขอคุณส่งภาพที่คุณประทับใจ 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

**Life isn't about waiting for the storm to pass;
it's about learning to dance in the rain.**

Vivian Greene



www.lh.co.th

 1198