MOTIVO

YEAR 10 M037 MAY - JULY 2022
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

MOTIVO

YEAR 10 M037
MAY - JULY 2022
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

LIFE JIGSAW

เชื่อว่า “ภาพชีวิต” เป็นสิ่งที่ทุกคนเคยคิด หรือวาดฝันเอาไว้อย่างแน่นอน ซึ่งแต่ละภาพอาจจะเล็กหรือใหญ่ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับว่าภาพที่ว่านั้นมีองค์ประกอบที่สมบูรณ์มากน้อยแค่ไหน โดยแต่ละองค์ประกอบก็ไม่ต่างอะไรจาก “จิ๊กซอว์” ที่หากใครได้ครบทุกชิ้น ก็จะทำให้ภาพภาพนั้นมีความสมบูรณ์ และเป็นภาพชีวิตตามที่หวังไว้ แต่หากใครที่ยังไม่เจอชิ้นส่วนอย่างที่ต้องการ ก็คงต้องตามหากันต่อไป

ด้วยเรื่องราวนี้ นิตยสาร MOTIVO จึงจะมาบอกเล่าถึงวิธีการมองหาชิ้นส่วน “จิ๊กซอว์” โดยสามารถนำไปเป็นเทคนิค หรือปรับใช้กับตัวเองเพื่อให้ได้ชิ้นส่วนของภาพที่ยังคงขาดหาย ก่อนนำมาต่อให้เป็นภาพที่สมบูรณ์กันต่อไป มาที่ Exclusive Interview เป็นอีกหนึ่งคอลัมน์ที่น่าสนใจไม่น้อย เพราะครั้งนี้ได้ไปพูดคุยกับ “คุณชัยยุทธ ชินมหาวงศ์” ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ บริษัท แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จำกัด (มหาชน) กับเรื่องราวนวัตกรรมเพื่อที่อยู่อาศัย อาทิ AirPlus^2 (แอร์พลัสสแควร์) พร้อมกับนวัตกรรมอื่นๆ ที่จะมาเพิ่มความสะดวกสบายให้กับชีวิตด้วย

จากนั้นจะพาทุกคนไปเยี่ยมชมโครงการใหม่ในคอลัมน์ Welcome กับโครงการบ้านเดี่ยว มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - โคราช จังหวัดนครราชสีมา เพราะที่นี่มีความโดดเด่นด้วยดีไซน์สถาปัตยกรรมสไตล์ยุโรป ตอบโจทย์ความหรูหรา ที่มาพร้อมแบบบ้านซีรีส์ใหม่ French Chateau แล้วไปต่อกันที่คอลัมน์ Be Healthy ที่มาพร้อมความรู้ เมื่อต้องเผชิญกับภาวะ Post-COVID-19 Conditions หรือ “ลองโควิด” (Long COVID) รวมถึงวิธีการดูแลตัวเองด้วย ก่อนจะไปตามติดความคืบหน้าของโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองใน Metro Focus ที่อาจแล้วเสร็จ และเปิดให้บริการในช่วงกลางปีนี้

Best Day Out คอลัมน์พาเที่ยวในวันหยุดช่วงสั้นๆ ที่จะพาไปค้นหาคาเฟ่ลับ ที่เราไม่เคยคิดว่าจะมีร้านกาแฟวิวสวย ตกแต่งดี อยู่ในสถานที่นั้นๆ ไม่แน่ว่าคุณอาจจะหลงรัก และยึดเป็นหมุดหมายสำหรับการมานั่งชิลล์ๆ ครั้งต่อไปก็ได้ หรือจะเป็น Living Guide อีกหนึ่งคอลัมน์แนะนำสถานที่ต่างๆ โดยในฉบับนี้จะมาแนะนำสถานที่วิ่งจ็อกกิงออกกำลังกายในบรรยากาศสบายๆ ร่มรื่น ทั้งในพื้นที่กรุงเทพฯ และรอบเขตปริมณฑล อีกคอลัมน์หนึ่งที่บอกเลยว่าพลาดไม่ได้คือ Dining Delight ที่จะพาทุกคนไปชิมส้มตำอร่อยๆ คอหมูย่างอบน้ำผึ้ง และไก่ย่างหนังกรอบ กับร้านส้มตำคุณกัญจณ์ หรือ ครัวคุณกัญจณ์

นิตยสาร MOTIVO ยังมีเนื้อหาและสาระน่ารู้อีกหลายเรื่องราว ที่จะมาให้ทั้งความรู้ และให้ความสนุกสนานไปพร้อมๆ กัน ซึ่งเป็นความตั้งใจ และความใส่ใจที่ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ต้องการมอบให้กับผู้อ่านทุกคน

CONTENTS
MAY - JULY 2022

04 Secret of Life
LIFE JIGSAW
จิ๊กซอว์ชีวิต ต่อถูกชีวีมีสุข

08 Welcome
ICONIC LUXURY
IN KORAT

10 Home Gadget
WORK FROM HOME GADGETS
อุปกรณ์อัจฉริยะช่วง WFH

11 Tips & Tricks
LH LIVING TIPS
แต่งครัวบนคอนโดมิเนียม
ถึงพื้นที่เล็ก แต่สวยและใช้งานได้ดีมาก

12 Be Healthy
POST-COVID-19 CONDITIONS
ภาวะผลกระทบระยะยาวหลังป่วย
COVID-19

14 DIY
PET'S TENT FROM AN OLD T-SHIRT
เต็นท์รักสัตว์เลี้ยง

16 Exclusive Interview
ชัยยุทธ ชินมหาวงศ์
นวัตกรรมบ้าน เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

18 Metro Focus
MRTA YELLOW LINE
รถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone
JOGGING FOR HEALTH
จ็อกกิงเพื่อสุขภาพ

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone
TRACK RUNNING
ตามหาเส้นทางวิ่งออกกำลังกาย

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone
HEALTHY PARKS HEALTHY PEOPLE
สวนสุขภาพ เพื่อคนรักสุขภาพ

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone
FIT & HEALTHY
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดี

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out
SECRET CAFÉ IN BANGKOK
เที่ยวคาเฟ่ลับในเมืองกรุง

48 L&H Highlights
• VIVE พระราม 9
ชีวิต... ที่ไม่ซ้ำใคร

49 L&H Highlights
• VIVE เอกมัย - รามอินทรา
เลือกใช้ชีวิตไม่ซ้ำใคร
ที่ตอบโจทย์ทุกด้านของชีวิต

50 L&H Highlights
• CHAIYAPRUEK Bangna km 15
ต้นแบบคุณภาพชีวิตแนวคิดใหม่

51 L&H Highlights
• มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - โคราช
บ้านหรูในบรรยากาศพระราชวัง
หนึ่งเดียวในโคราช

52 Dining Delight
SOMTUM KHUNKAN
อาหารแซ่บสไตล์อีสาน ระดับมิชลิน ไกด์

53 Gourmet
HEALTHY NAM PRIK ONG
น้ำพริกอ่อง สูตรคลีน

54 My Best Friend
CICHLIDS FOR YOUR AQUARIUM
ปลาหมอสีแสนสวย

55 Calendar
FAIRS YOU CAN'T MISS
มหกรรมงานใหญ่ ที่พลาดไม่ได้

56 Fresh Idea
RECYCLE SPORTS EQUIPMENT
INTO FURNITURE
เปลี่ยนอุปกรณ์กีฬา เป็นเฟอร์นิเจอร์สุดเก๋

58 Library
LESSONS TO LEARN IN LIFE
บทเรียนสู่การเรียนรู้ชีวิต

59 More Than Words

LIFE JIGSAW
จิ๊กซอว์ชีวิต ต่อถูกชีวีมีสุข

"Life is like a jigsaw puzzle, you have to see the whole picture, then put it together piece by piece!"

... by Terry McMillan

ชีวิตของคน หากเปรียบแล้วก็ไม่ต่างอะไรจากภาพจิ๊กซอว์ ที่ประกอบกันด้วยชิ้นส่วนเล็กๆ หลายๆ ชิ้น หากขาดชิ้นใดชิ้นหนึ่งไป ภาพที่ออกมาก็จะดูไม่สมบูรณ์ ในทางตรงกันข้าม หากทุกภาพถูกต่อติดด้วยชิ้นส่วนที่ถูกต้อง เหมาะสม และครบถ้วนแล้ว ภาพที่ว่านั้นก็จะออกมาสวยงาม แต่จะทำอย่างไรให้ภาพชีวิตของเราสวย และเป็นภาพที่สมบูรณ์เหมือนกับภาพจิ๊กซอว์

วาดภาพชีวิต

การวาดภาพชีวิต ก็เหมือนกับการวางแผนชีวิตว่าเราอยากจะเป็นอะไรหรือทำอะไร เพราะหากเราวางแผนได้ดี เราก็จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำได้ไม่ยากเลย เช่น อยากมีภาพชีวิตครอบครัวที่มีความสุข เราก็จะต้องวางแผนก่อนว่าจะต้องมีจิ๊กซอว์ชิ้นใดบ้าง จิ๊กซอว์ทางการเงิน จิ๊กซอว์ทางการงาน หรือทางธุรกิจที่เราต้องวางแผนอย่างรอบคอบ และจิ๊กซอว์อีกชิ้นที่สำคัญ คือ จิ๊กซอว์ที่เป็นแผนรองรับหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน

หากเราได้จิ๊กซอว์เหล่านี้ครบแล้ว ก็ไม่ยากที่จะต่อให้เป็นภาพสวยได้อย่างที่ใจคิดไว้

หาจิ๊กซอว์ที่ใช่

จิ๊กซอว์ที่ใช่ เป็นคำตอบที่ตอกย้ำให้เรารู้ว่าสิ่งที่เราคิดหรือทำอยู่นั้นถูกต้อง และกำลังเดินมาถูกทางแล้ว เพราะในชีวิตของเรา มีอยู่หลายครั้งที่ต้องเจอกับจิ๊กซอว์มากมาย จิ๊กซอว์บางชิ้นอาจต่อภาพได้ลงตัว ทว่าเมื่อมองดูแล้ว ภาพที่ออกมากลับขัดแย้ง ดังนั้นจึงต้องหาชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ที่ใช่ และเป็นภาพที่เป็นไปในแนวเดียวกับที่เราวาดไว้ให้ได้ เพราะนั่นจะยิ่งทำให้เราประสบกับความสำเร็จได้เร็วขึ้น

แยกหมวดหมู่

การแยกจิ๊กซอว์เป็นหมวดหมู่ ก็เหมือนกับการวางแผนอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และเรียงลำดับการจัดการในแต่ละเรื่อง ซึ่งจะทำให้เราสามารถบริหารจัดการกับชีวิตได้ง่ายขึ้น และไม่ทำให้เกิดความสับสน จนเมื่อเราสามารถจัดการกับหมวดหมู่ของภาพจิ๊กซอว์ชิ้นเล็ก ๆ ได้แล้ว จากนี้ก็ใช้สติแล้วพิจารณาว่า จิ๊กซอว์แต่ละหมวดควรจะวางไว้จุดใดของชีวิตต่อไป

เติมเต็มส่วนที่ว่าง

บางครั้งภาพชีวิตที่วาดไว้นั้น อาจมีส่วนที่ขาดหายไป ทำให้ภาพที่ออกมาไม่สมบูรณ์ แต่อย่าเพิ่งตกใจ อย่างที่บอกไปในหัวข้อก่อนหน้าว่า "สติ" เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เรารู้ว่าเราควรวางจิ๊กซอว์หมวดใด ขณะเดียวกัน "สติ" ยังทำให้เรารู้ว่า

จิ๊กซอว์ชิ้นใดที่ขาดหายไป แล้วเราจะเสาะหาชิ้นส่วนชิ้นนั้นได้จากที่ไหน เมื่อเราค้นพบจิ๊กซอว์ชิ้นที่ขาดหายไปได้แล้ว ก็จะทำให้ภาพชีวิตที่วาดไว้สมบูรณ์ได้ในที่สุด

จิ๊กซอว์ส่วนเกิน

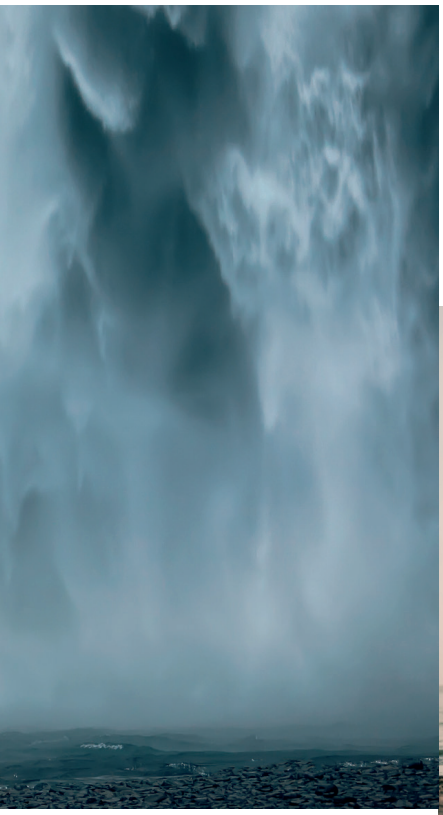
เชื่อว่าภาพชีวิตของแต่ละคนที่ผ่านมา ย่อมต้องเจอกับจิ๊กซอว์ส่วนเกินแทบทุกคน แม้จะไม่สามารถต่อให้เข้ากับภาพชีวิตภาพใหญ่ของเราได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราต้องทิ้งจิ๊กซอว์ส่วนเกินนั้นเสมอไป เพราะบางครั้งเจ้าส่วนเกินที่ว่านั้น ก็อาจจะมีประโยชน์กับเราได้ในภายหลัง เช่น เป็นบทเรียนให้เราใช้ต่อยอดกับภาพชีวิตอื่นๆ ของเราให้สวยงามยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ขอแนะนำว่าจิ๊กซอว์ส่วนเกินนั้น ต้องไม่ควรทิ้งให้ระเกะระกะ เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาตามมาทีหลังได้

ออกไปเจอโลกกว้าง

การออกไปเจอโลกกว้าง เป็นหนึ่งในการสร้างแรงผลักดันให้ตัวของเรา ได้เจอกับจิ๊กซอว์ชีวิตอีกมากมาย ที่จะมาทำให้ภาพชีวิตของเราสวยงามมากยิ่งขึ้น เพราะบนโลกกว้าง จะทำให้เราได้เจอเรื่องราวมากมายที่มีมากกว่าในตำราเรียน รวมถึงยังได้รับความรู้ใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ หรือบางครั้งเราอาจจะเจอจิ๊กซอว์ตัวสำคัญที่ใครหลายๆ คนตามหาอยู่ก็ได้ ไม่แน่ว่าบนโลกกว้างนั้น คุณอาจจะเจอคนที่มาช่วยต่อภาพจิ๊กซอว์ชีวิตให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นด้วย

สร้างแรงบันดาลใจ

การมองหาแรงบันดาลใจ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราค้นหาจิ๊กซอว์ชิ้นเล็กๆ มาเติมเต็มให้กับภาพ



ชีวิตของเรา ให้กลายเป็นภาพที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งวิธีการหาแรงบันดาลใจก็ไม่ใช่เรื่องยาก แค่ลองทำในสิ่งที่ชอบ หรือสิ่งที่ตัวเองมีความถนัด เช่น การทำอาหาร หรือการทำงานศิลปะ รวมไปถึงการไปเรียนฝึกอาชีพต่างๆ ก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจ และทำให้รู้ลึกจนกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญ ก่อนที่จะมองเห็นภาพชีวิตอนาคตที่ชัดเจนมากขึ้นก็ได้

ICONIC LUXURY IN KORAT

ที่สุดแห่งบ้านหรูโคราช ในชื่อแบรนด์ "มัณฑนา" โครงการบ้านเดี่ยวแห่งใหม่ที่ได้รับการออกแบบเพื่อยกระดับภาพลักษณ์ เป็นโครงการหรูด้วยแนวคิดบ้านเดี่ยวบรรยากาศพระราชวังพักผ่อนสไตล์ French Chateau

มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - โคราช โครงการใหม่ บรรยากาศ French Chateau

สวนส่วนกลาง Royal Lake Zone หน้าสโมสร

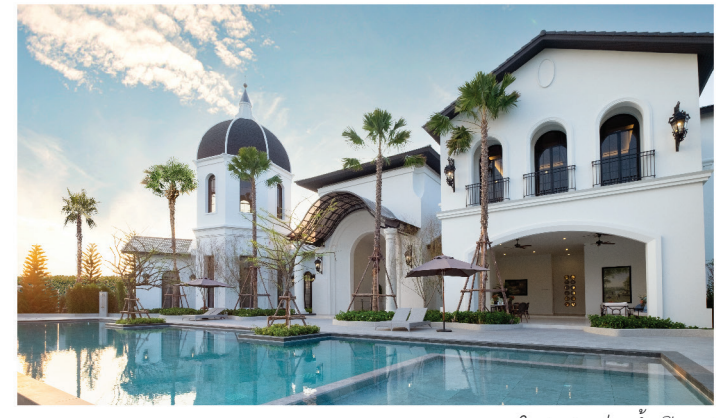
มัณฑนา มอเตอร์เวย์-โคราช โครงการที่ 3 ของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ในจังหวัดนครราชสีมา โดดเด่นแตกต่างด้วยงานดีไซน์สถาปัตยกรรมสไตล์ยุโรป ตอบโจทย์ความหรูหราตั้งแต่ประตูทางเข้า อาคารสโมสร สวน ส่วนกลางและแบบบ้านซีรีส์ใหม่ล่าสุด French Chateau

บนพื้นที่โครงการกว่า 99 ไร่ วางผังออกเป็นบ้านเดี่ยว 4 โซน รวมจำนวน 352 แปลง และมีพื้นที่ส่วนกลางรวมมากกว่า 37 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่ทางเข้า ถนน สโมสร สวนพักผ่อน 3 แห่ง โดยออกแบบให้พื้นที่ส่วนกลางทั้งหมด ทอดยาวเชื่อมกันจากโซนด้านหน้าไปถึงโซนด้านหลัง ครบทั้งความหรูหรา ร่มรื่น ปลอดภัย ความเป็นส่วนตัวและพื้นที่ความสุขที่รองรับคุณภาพชีวิตได้อย่างทั่วถึง

จุดเด่นที่เป็น Iconic Luxury ของโครงการนี้ จะอยู่บริเวณพื้นที่ส่วนกลางและอาคารสโมสร ที่สร้างความตื่นตาตื่นใจ เหมือนได้มีบ้านอยู่ในอาณาเขตพระราชวังพักผ่อน French Chateau เริ่มตั้งแต่ถนนทางเข้าทอดยาวมาถึงประตู Main Entrance เปิดต้อนรับเข้าสู่โครงการด้วยมุมมอง Panorama ตระการตาด้วยบรรยากาศสโมสร Chateau De La Richesse เสมือนพระราชวังริมทะเลสาบท่ามกลางทัศนียภาพสวนพักผ่อน โดยรอบพื้นที่โซนด้านหน้าที่มีความโปร่งโล่งสบายตาด้วยระบบสายไฟฟ้าใต้ดินครอบคลุมทั้งพื้นที่สวน Royal Lake และสวน Royal Backyard บนพื้นที่ด้านหน้าและด้านหลังอาคารสโมสร

ในส่วนของแบบบ้านที่โครงการเปิดขาย ช่วงเริ่มต้นจะมีทั้งหมด 5 แบบ ราคา 5 - 20 ล้านบาท

แบบบ้านซีรีส์ใหม่ French Chateau



สโมสร สระว่ายน้ำ ฟิตเนส

พื้นที่ภายในกว้างขวาง ตกแต่งใช้ประโยชน์ได้เต็มพื้นที่

แบ่งเป็นบ้านเดี่ยวขนาดพื้นที่ใช้สอย 137 - 165 ตร.ม. บนเนื้อที่ 50 - 80 ตร.วา จำนวน 3 แบบ และบ้านเดี่ยวหลังใหญ่ ขนาดพื้นที่ใช้สอย 225 - 342 ตร.ม. บนเนื้อที่ 80 - 120 ตร.วา จำนวน 2 แบบซึ่งบ้านทุกแบบจะเป็นแบบบ้านซีรีส์ใหม่ล่าสุด ทุกหลังติดตั้งนวัตกรรม AirPlus^2 ช่วยกรองอากาศ ดักจับฝุ่นละออง PM 2.5 เพื่อให้มีอากาศสะอาดหมุนเวียนภายในบ้านตลอดเวลา

นอกจากดีไซน์ที่หรูหรา และนวัตกรรมเพื่อคุณภาพชีวิต มัณฑนา มอเตอร์เวย์-โคราช ยังให้ความสำคัญกับระบบดูแลรักษาความปลอดภัยด้วยมาตรฐานที่เหนือระดับ เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยอุ่นใจและวางใจในทุกๆ ไลฟ์สไตล์ของการใช้ชีวิต บันทึกการเข้า- ออกโครงการพร้อมระบบ CCTV และ Key Card พร้อมติดตั้งสัญญาณกันขโมยระบบ Magnetic ป้องกันการบุกรุกจากภายนอกให้กับบ้านทุกหลัง วางใจในความปลอดภัยกับรั้วสูงมาตรฐานรอบโครงการ และการดูแลจากเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง

ทำเลที่ตั้งโครงการ สะดวกทุกการเดินทาง อยู่ติดถนนบายพาส (เลี่ยงเมืองโคราช - ขอนแก่น) สามารถเข้าออกใจกลางเมืองโคราชได้อย่างรวดเร็วมากถึง 3 เส้นทาง ได้แก่ ถนนสุระ2 ถนนศรีเพชร และถนนสุรนารายณ์ และยังอยู่ใกล้ทางขึ้นลง มอเตอร์เวย์โคราช-บางปะอิน ซึ่งมีกำหนดจะเปิดให้บริการในอนาคตอันใกล้ และจะช่วยเพิ่มศักยภาพทำเลในการเดินทางเชื่อมถึงจังหวัดใกล้เคียงได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

สอบถามข้อมูลและนัดหมายชมโครงการได้ที่ โทร.1198 หรือ 061 4204563 ในเวลา 9.00 - 17.30 น.

พื้นที่อเนกประสงค์ ตกแต่งใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย

WORK FROM HOME GADGETS
อุปกรณ์อัจฉริยะช่วง WFH

ในช่วงที่โลกยังคงต้องเผชิญกับโรคระบาด การทำงาน หรือการเรียนหนังสืออยู่ที่บ้าน ก็อาจจะต้องใช้อุปกรณ์ที่เป็นเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาช่วยทำให้การเรียนและการทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะมีอะไรบ้างไปดูกัน

01 Pocket Projector

KODAK Luma 150 Pocket Projector เรียกว่าเป็นโปรเจกเตอร์ขนาดพกพา ที่จะมาสร้างความเพลิดเพลินให้กับคุณในช่วงที่ต้องเวิร์กฟอร์มโฮม เพราะโปรเจกเตอร์รุ่นนี้แม้จะมีขนาดเล็ก แต่ก็มีประสิทธิภาพสูง โดยเฉพาะภาพวิดีโอที่มีความละเอียดสูง ติดตั้งมาพร้อมลำโพงขนาด 1.5 วัตต์ และจอสี 16.7 ล้านสี สามารถใช้เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ความบันเทิงอื่นๆ เช่น PC Mac เกมคอนโซล หรือแม้แต่เครื่องเล่นวิดีโอ HDMI ได้อย่างง่ายดาย ราคาของโปรเจกเตอร์เครื่องนี้อยู่ที่ 199.99 ปอนด์ หรือประมาณ 8,646 บาท

02 Meeting Owl Pro

เรียกว่าเป็นอุปกรณ์ที่มาช่วยอำนวยความสะดวกให้กับสถานการณ์ปัจจุบันได้เป็นอย่างดี กับกล้องประชุมประสิทธิภาพสูงที่จะช่วยให้การทำงานแบบเวิร์กฟอร์มโฮมเป็นไปอย่างคล่องตัว เพราะกล้องตัวนี้ถูกออกแบบมาให้สามารถหมุนจับภาพได้ 360 องศา มาพร้อมไมโครโฟน ลำโพง และสามารถซูมภาพได้อย่างชัดเจน รวมถึงสามารถเชื่อมต่อกับอินเตอร์เน็ต และแอปพลิเคชันเพื่อการสื่อสารต่างๆ ได้เป็นอย่างดี สำหรับราคาของอุปกรณ์ชิ้นนี้อยู่ที่ 999 ปอนด์ หรือประมาณ 43,189.50 บาท

03 Rocketbook

หน้าตาภายนอกอาจจะดูเหมือนสมุดจดงานที่เราเห็นกันจนคุ้นเคย แต่ทว่าสมุดอัจฉริยะ Rocketbook Smart Reusable Notebook เล่มนี้ กำเนิดมาพร้อมหัวใจรักสิ่งแวดล้อม และปากกา Pilot Frixion ที่สามารถเขียนหรือจดบันทึกได้เหมือนบันทึกทั่วไป และเขียนซ้ำได้ไม่รู้จบ โดยข้อความที่เขียนแล้วสามารถเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนเก็บเป็นไฟล์และส่งต่อได้เลย สำหรับสมุดโน้ตที่เขียนจนเต็มหน้ากระดาษแล้ว สามารถลบได้ด้วยการใช้น้ำหยดลงบนผ้าที่มาพร้อมกับสมุด เช็ดทำความสะอาด หมึกปากกาที่เขียนไว้ก็จะถูกลบหายไปในพริบตา เท่านี้ก็ใช้ซ้ำใหม่ได้แล้ว สำหรับราคาสมุดโน้ตพร้อมปากกา อยู่ที่ 34.99 ปอนด์ หรือประมาณ 1,512 บาท

04 UV Toothbrush Sterilizer

Dr.Faucet UV Toothbrush Sterilizer หรือเครื่องฆ่าเชื้อแปรงสีฟันแบบแขวนผนัง ที่จะมาเป็นผู้ช่วยในการปกป้องคุณจากเชื้อโรคและแบคทีเรียที่ซ่อนอยู่ในแปรงสีฟัน โดยจะทำหน้าที่ทำความสะอาดแปรงสีฟันให้กับคุณอย่างถูกสุขอนามัย แถมไม่มีน้ำตกค้าง โดยเครื่องจะใช้ความร้อนอินฟราเรดช่วยอบแห้งให้แปรงของคุณสะอาด ที่สำคัญยังทำงานแบบไร้เสียงรบกวน และยังมีขนาดเล็กน้ำหนักเบาด้วย ราคาอยู่ที่ 899 บาท

LH LIVING TIPS
แต่งครัวบนคอนโดมิเนียม ถึงพื้นที่เล็ก แต่สวยและใช้งานได้ดีมาก

"ห้องครัว" เป็นหนึ่งในข้อจำกัดของการอยู่อาศัยบนคอนโดมิเนียม บางแห่งอาจทำได้เพียงการตั้งเคาน์เตอร์หน้าประตูเป็น "ครัวเล็กๆ" ทำให้การใช้งานไม่สะดวก วันนี้ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ มีคำแนะนำดีๆ ในการปรับพื้นที่ห้องครัวขนาดเล็ก ให้ใช้งานได้อย่างเต็มที่ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วัดขนาดพื้นที่ห้องครัว

เป็นขั้นตอนแรกซึ่งสำคัญที่สุด ต้องวัดขนาดพื้นที่ครัวของคุณก่อนว่ามีความกว้าง x ยาวกี่เมตร จากนั้นให้ปรับแนววางเคาน์เตอร์ครัวและเครื่องครัวอื่นๆ เช่น ตู้เย็น อ่างล้างจาน และเตาไฟฟ้า สำหรับคอนโดฯ ที่มีขนาดเล็ก "ห้องครัว" จะตั้งอยู่บนพื้นที่เชื่อมต่อระหว่างระเบียงและทางเดิน การจัดเคาน์เตอร์ให้เป็นแนวเส้นตรงจะทำให้ครัวดูกะทัดรัดเหมาะกับพื้นที่ (ห้ามจัดแบบตัว L เพราะกินพื้นที่ใช้สอยส่วนอื่น) และยังดูเรียบง่ายทันสมัยด้วย ขณะที่ปัจจุบันนี้มีชุดเคาน์เตอร์ครัวหลายดีไซน์ และมีขนาดตั้งแต่ 1.2 - 2 เมตร ตามขนาดพื้นที่ห้องให้เลือกใช้

หากห้องครัวของคุณมีพื้นที่กว้างสักหน่อย การวางเครื่องครัวแบบชิดผนัง 2 ด้านก็เป็นอีกทางเลือก เช่น คอนโดฯ ที่มีพื้นที่ตั้งแต่ 32 ตร.ม. ขึ้นไป การวางเคาน์เตอร์แบบเข้ามุมก็ช่วยให้มีพื้นที่ทั้งซ้ายและขวา รวมถึงการใช้เครื่องครัวได้สะดวกขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ติดตั้งชั้นลอยและตะแกรงลอย

หลังจากที่วางเคาน์เตอร์ครัวเข้ากับขนาดพื้นที่ห้องแล้ว การติดตั้งเคาน์เตอร์ประเภทตู้ลอยก็สำคัญ เพื่อทำชั้นวางของใช้เครื่องครัว เครื่องปรุงรสประกอบอาหาร และอีก 1 ไอเทมที่ขาดไม่ได้เลย "ตะแกรงลอย" สำหรับพักจาน จะช่วยให้ทุกพื้นที่ตั้งแต่เคาน์เตอร์ไปจนถึงเพดานถูกใช้งานอย่างลงตัว

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวแบบฝัง

ส่วนห้องครัวที่ไม่ใหญ่มาก แนะนำให้เลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวแบบฝังในเคาน์เตอร์ เช่น เตาอบแบบบิวท์อินที่ฝังมาพร้อมกับเคาน์เตอร์ครัว หรือเคาน์เตอร์ที่มีชั้นวางด้านล่างสำหรับเตาไมโครเวฟ เพราะจะช่วยประหยัดพื้นที่ห้องครัว เช่นเดียวกับเตาไฟฟ้าที่ฝังในเคาน์เตอร์ จะช่วยประหยัดพื้นที่และทำให้ไม่จำเป็นต้องซื้อเตาไฟฟ้าเพิ่มด้วย และที่พลาดไม่ได้เลย คือ เครื่องดูดควันแบบฝังบนแผงลอย ซึ่งเรียกได้ว่าสำคัญไม่แพ้กัน

ขั้นตอนที่ 4 เลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่มีหลากหลายฟังก์ชัน

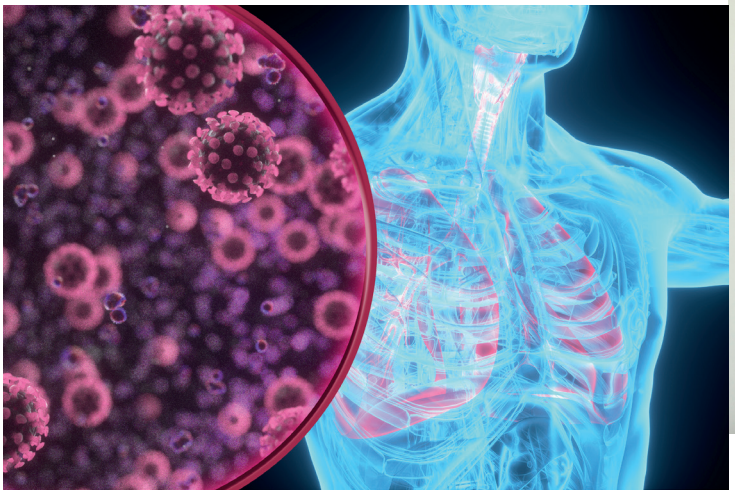
อีกหนึ่งเทคนิคที่จะช่วยให้ห้องบนคอนโดฯ ไม่รู้สึกอึดอัด คือ การเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ใช้งานได้หลายฟังก์ชันในตัวเอง เช่น โต๊ะกินข้าวที่พับเก็บได้เมื่อใช้งานเสร็จ ทำให้เราไม่จำเป็นต้องเสียพื้นที่ไปกับเฟอร์นิเจอร์ที่ยังไม่ได้ใช้งานในเวลานั้น

สรุปการแต่งห้องครัวในคอนโดมิเนียมขนาดเล็ก

ไม่ว่าจะจัดครัวแบบไหน ถ้าอยากได้ความสะดวกสบายพร้อมความทันสมัยเข้ากับไลฟ์สไตล์คนอยู่คอนโดฯ อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องแนะนำ คือ การเลือกท็อปเคาน์เตอร์ หรืออุปกรณ์ครัวที่มีความมันเงาและมีสีเรียบ เช่น สีขาว หรือจะเน้นสีเข้มๆ เท่ๆ อย่าง สีดำ สีเทา ไปเลย ก็จะดูโมเดิร์นและง่ายในการทำความสะอาด และแน่นอนที่คอนโดฯ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้ทุกพื้นที่ได้ใช้สอยอย่างสะดวกและปรับแต่งได้ตามใจชอบ ตามแต่สไตล์ของผู้พักอาศัย ถือเป็นอีกหนึ่งเรื่องเล็กๆ ที่แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ใส่ใจ... เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของทุกครอบครัว

ขอบคุณภาพสวยๆ จากคอนโดฯ The Key MRT เพชรเกษม 48

POST-COVID-19 CONDITIONS
ภาวะผลกระทบระยะยาวหลังป่วย COVID-19



แม้ที่ผ่านมา ผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อโควิด-19 จะได้รับการรักษาให้หายจากอาการป่วยแล้ว แต่ก็ใช่ว่าผู้ป่วยเหล่านั้นจะหายจากอาการที่เกิดจากเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญกับภาวะหลังการติดเชื้อโควิดที่เรียกว่า Post-COVID-19 Conditions หรือเรียกอีกชื่อว่า “ลองโควิด” (Long COVID)

รู้จักกับ Post-COVID-19 Conditions

ภาวะผลกระทบระยะยาวหลังป่วยโควิด-19 เป็นภาวะหรืออาการที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยโควิด-19 หลังจากที่ได้รับเชื้อนาน 4 - 12 สัปดาห์ขึ้นไป ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าวร่างกายพยายามสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาเพื่อจับเซลล์โปรตีนของบางอวัยวะ ส่งผลให้เกิดอาการอักเสบภายในร่างกาย รวมถึงยังทำให้เกิดความเสียหายกับอวัยวะนั้น ๆ ก่อนส่งผลไปทั่วร่างกาย เช่น อาการปอดบวม หรือเนื้อปอดถูกทำลาย ส่วนระดับความรุนแรงของอาการนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความรวดเร็วในการรักษา และการกำจัดเชื้อโควิดภายในร่างกาย

อาการของโรค

สำหรับอาการของภาวะดังกล่าว สามารถเกิดขึ้นได้ทั่วร่างกาย ตั้งแต่ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร หรือแม้แต่ระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งในผลวิจัยทางการแพทย์พบว่า ราวร้อยละ 80 ของผู้ที่เคยติดเชื้อโควิดจะมีอาการใดอาการหนึ่ง โดยอาการส่วนใหญ่ที่พบบ่อยที่สุด คือ ปวดศีรษะ สมาธิสั้นลง ผมร่วง และหายใจลำบาก

ขณะที่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการแน่นหน้าอก ใจสั่น ไอ ตาแดง ปวดข้อ เหนื่อยง่าย หรือแม้แต่สูญเสียการรับรสและรับกลิ่น ซึ่งอาการทั้งหมดจะไม่รุนแรง โดยช่วงระยะเวลาการเกิดภาวะดังกล่าวจะอยู่ระหว่าง 1 - 3 เดือนแรก หรือหลังจากนั้นอีก 3 เดือนถัดไปหลังหายป่วยโควิด-19

กลุ่มเสี่ยง

ส่วนกลุ่มที่อยู่ในภาวะเสี่ยง จะเป็นผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย รวมถึงผู้ที่มีภาวะอ้วน และโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคเบาหวาน รวมถึงผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้ที่เคยมีประวัติการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เช่นเดียวกับกลุ่มผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการไม่หนัก และผู้ป่วยติดเชื้อที่ไม่แสดงอาการ แต่ทั้งนี้ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันจากการรับวัคซีน จะไม่พบภาวะดังกล่าวเกิดขึ้น

การรักษา

ผู้ที่อยู่ในภาวะผลกระทบระยะยาวหลังป่วยโควิด-19 มีหลายอาการตามแต่ละบุคคล ดังนั้นเมื่อเกิดอาการป่วยก็ควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุของอาการป่วยที่เป็นให้แน่ชัด และรักษาให้ตรงกับแต่ละอาการ แต่ทั้งนี้หากผู้ป่วยยังไม่เคยได้รับวัคซีนป้องกันโควิด-19 ควรเข้ารับการฉีดวัคซีนภายใน 1 - 3 เดือนหลังจากหายป่วย และควรเข้ารับการตรวจสุขภาพเพื่อหาความผิดปกติภายในร่างกายและรักษาโดยเร็ว

PET'S TENT FROM AN OLD T-SHIRT
เต็นท์รักสัตว์เลี้ยง

ใครที่กำลังเลี้ยงสุนัข หรือกำลังเป็นทาสแมวอยู่ในช่วงนี้ หนึ่งในข้าวของจำเป็นสำหรับสมาชิกตัวน้อยก็คือ "บ้าน" หลังน้อยๆ ที่จะให้พวกเขาได้เข้าไปซุกตัวนอนหลับสบาย แต่จะให้ไปซื้อบ้านสำเร็จรูปก็คงจะแพงไม่ใช่น้อย วันนี้เลยขอนำไอเดียในแบบ DIY มาแนะนำเหล่าทาส ลองไปทำให้กับสัตว์เลี้ยงเพื่อนรักกัน

อุปกรณ์

- เสื้อยืดเก่า 1 ตัว
- กระดาษลัง 1 แผ่น
- ไม้แขวนเสื้อแบบลวด 2 อัน
- เทปกาวแผ่นใหญ่ 1 ม้วน
- เข็มกลัดซ่อนปลาย
- คีมสำหรับตัดลวด

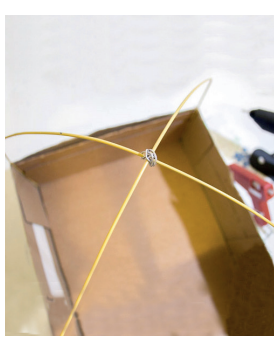
วิธีทำ

1. ตัดกระดาษลังให้ได้ขนาด 15 x 15 นิ้ว แล้วใช้กระดาษกาวติดขอบกระดาษทั้ง 4 ด้าน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดาษไม่ฉีกขาดง่าย

2. นำไม้แขวนเสื้อทั้ง 2 อัน มาตัดส่วนที่เป็นตะขอแขวนออก แล้วยืดเส้นลวดให้เป็นแนวตรง เท่านี้ก็จะได้ลวด 2 เส้น

3. จากนั้นดัดลวดให้โค้งเป็นรูปตัว U ทั้ง 2 เส้น แล้วจับที่กึ่งกลางของลวดทั้งสองเส้น ก่อนไขว้กันแล้วใช้กระดาษกาวพันให้ลวดทั้งสองเส้นติดกัน เพื่อทำเป็นโครงสร้างของเต็นท์

4. จับส่วนปลายลวดแต่ละปลาย เจาะให้ทะลุกับมุมกระดาษลังทั้ง 4 มุม โดยรูที่เจาะทะลุควรอยู่ห่างจากมุมกระดาษประมาณ



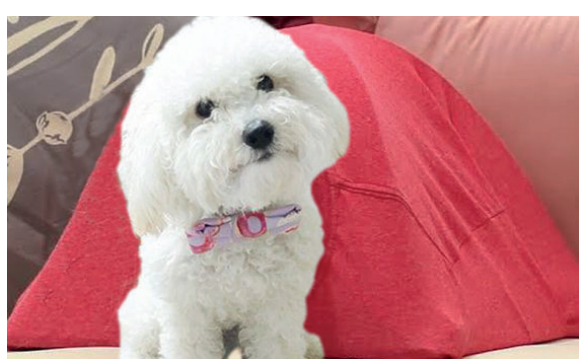
1 นิ้ว แล้วใช้คีมจับปลายลวดแต่ละปลายดึงออกมาให้ยาวประมาณ 1 นิ้ว แล้วงอปลายลวดหักเข้าด้านในจนแบนราบไปกับกระดาษ แล้วใช้เทปกาวมาปิดทับเพื่อป้องกันไม่ให้ปลายลวดดีดกลับ

5. จัดแต่งโครงลวดแต่ละด้านให้สวยงาม และมีระยะห่างเท่าๆ กัน จากนั้นก็นำเสื้อตัวเก่ามาสวมเข้ากับเต็นท์ โดยให้คอเสื้ออยู่กึ่งกลางด้านใดด้านหนึ่งของโครงลวด แล้วให้พับชายเสื้อและแขนเสื้อ (หรือเย็บให้ติดกัน) ก่อนพับเก็บแล้วซ่อนไว้ข้างใต้ของพื้นด้วยการใช้เข็มกลัดซ่อนปลายกลัดไว้

6. นำเบาะรองนั่ง หรือผ้าห่มเก่าๆ ปูเป็นพื้นด้านในเต็นท์เพื่อเพิ่มความอบอุ่นและความนุ่มสบายให้กับแมวหรือสุนัขอีกชั้นหนึ่ง เท่านี้ก็จะได้บ้านสำหรับสัตว์เลี้ยงแสนรักที่แทบไม่ต้องควักเงินไปซื้อเลย

Tips

- หากต้องการเพิ่มความแข็งแรงให้กับเต็นท์ DIY สามารถเปลี่ยนแผ่นกระดาษลังเป็นแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดก็ได้ จะยิ่งช่วยเพิ่มความทนทาน



"ชัยยุทธ ชินมหาวงศ์"
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ

ชัยยุทธ ชินมหาวงศ์
นวัตกรรมบ้าน เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

iDesign แอปพลิเคชันที่จะช่วยสร้างสรรค์ไอเดียแต่งบ้านตามสไตล์ของคุณ เพียงปลายนิ้วสัมผัส

"นวัตกรรม" อาจไม่ได้มีความหมายแค่การสร้างเทคโนโลยีเพื่อเพิ่มความสะดวกสบายให้กับการใช้ชีวิตเท่านั้น แต่ยังมีความหมายอีกมากมายอยู่ในคำคำนี้

ชัยยุทธ ชินมหาวงศ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ บริษัท แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จำกัด (มหาชน) เล่าถึงมุมมองอีกด้านหนึ่งของ "นวัตกรรม" ในแบบฉบับของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ว่าไม่เพียงช่วยให้ชีวิตของผู้ที่อยู่อาศัยในโครงการของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ดีขึ้นเท่านั้น "แต่ยังช่วยปกป้องดูแลสุขภาพ รวมถึงสร้างความสุขและความสงบในชุมชน โดยวันนี้ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ มีนวัตกรรมมากมาย ที่ได้คิดขึ้นมาเพื่อทุกๆ คน"

เทคโนโลยี AirPlus "บ้านหายใจได้" เป็นสิ่งที่แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ คิดค้นขึ้นมาประมาณ 10 ปีที่แล้ว ซึ่งจะทำให้เกิดระบบถ่ายเทอากาศ ลดการสะสมความร้อน และช่วยระบายความชื้นภายในบ้านตลอดเวลา ซึ่งคุณชัยยุทธ อธิบายอีกว่า "ด้วยการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป ทำให้วันนี้เราได้ต่อยอดเทคโนโลยี AirPlus จนมาเป็นนวัตกรรม AirPlus^2 (แอร์พลัสสแควร์) บ้านหายใจได้พร้อมกรองฝุ่น PM2.5 ช่วยเติมอากาศใหม่ในบ้านได้อย่างปลอดภัย ด้วยเซนเซอร์วัดค่าฝุ่นทั้งภายในและภายนอกบ้าน เชื่อมต่อระบบทำงานอัตโนมัติให้บ้านหายใจได้เต็มที่ สามารถตรวจสอบและสั่งการระบบ AirPlus^2 ผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็สามารถใช้งานระบบได้แบบ Real Time

"หลักเกณฑ์ในการพัฒนาอะไรก็ตามของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เราไม่ได้เน้นไปที่ต้องโก้หรู แต่เราต้องการแก้ปัญหาให้กับลูกบ้านในด้านต่างๆ รวมถึงสร้างความคุ้มค่า และไม่ก่อให้เกิดต้นทุนค่าบำรุงรักษาที่สูงเกินไป ขณะเดียวกัน นวัตกรรมที่เรานำมาใช้นั้นจะต้องใช้งานง่าย

ตัวอย่างภาพจากการตกแต่งห้องของแอปพลิเคชัน iDesign

พัดลมดูดอากาศของนวัตกรรม AirPlus² ช่วยถ่ายเทอากาศภายในห้องออกไปนอกบ้าน ทำให้ห้องมีอากาศใหม่ไหลเวียนตลอดเวลา

และมีความคงทนของวัสดุ การบำรุงรักษาง่ายและไม่บ่อยจนเกินไป โดยเป็นการทำงานร่วมกันครบทุกสายงาน เช่น ฝ่ายออกแบบ ก่อสร้าง บริการ และพัฒนาธุรกิจ เพื่อรับฟังและพิจารณาความคิดเห็นให้ครบรอบด้านก่อนนำนวัตกรรมออกสู่ตลาด"

"ด้วยประสิทธิภาพของ AirPlus² ในวันนี้เราได้มีการติดตั้งให้กับบ้านในทุกโครงการของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ โดยส่วนใหญ่จะยังคงอยู่ในโครงการพื้นที่กรุงเทพฯ ก่อน ยกเว้นในส่วนของทาวน์เฮ้าส์ ขณะเดียวกัน การติดตั้ง AirPlus² ในคอนโดมิเนียมเป็นสิ่งที่เรากำลังศึกษาความเป็นไปได้ เนื่องจากโครงสร้างของบ้านและคอนโดมิเนียมมีความแตกต่างกัน จึงต้องศึกษารายละเอียดให้มากขึ้น"

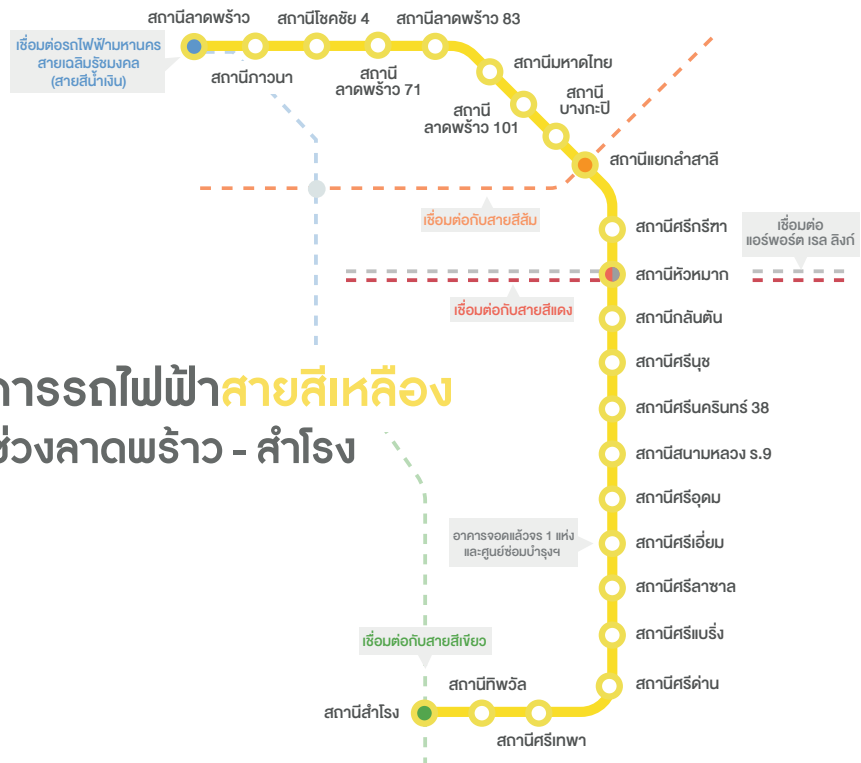
ไม่ใช่แค่ AirPlus² ที่สร้างความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเท่านั้น ผู้บริหาร แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เปิดเผยด้วยว่า "ด้วยหลักคิดและการสร้างชุมชนคุณภาพ ยังมีอะไรอีกมากมายที่ได้คิดขึ้นมาเพื่อลูกบ้านในโครงการ อาทิ Super Hood ระบบดักจับควันจากห้องครัว ที่ช่วยลดปัญหากลิ่นและควันจากการทำอาหารไปรบกวนเพื่อนบ้าน หรือจะเป็นตู้รับกล่องพัสดุไปรษณีย์ ที่ช่วยลดการสัมผัสโดยตรง และช่วยป้องกันการหายของพัสดุไปรษณีย์"

"Air Post ระบบระบายอากาศ และเป็นตู้จดหมายในเวลาเดียวกัน ที่ทำให้ห้องพักบนคอนโดมิเนียมมีการระบายอากาศ ลดปัญหากลิ่นอับ นอกจากนี้ก็ยังมีการคิดค้นรถเข็นขนาดกะทัดรัด สำหรับขนสิ่งของและเสื้อผ้าที่ส่งซักรีดจากชั้นล่างขึ้นไปบนห้องพักอาศัยในแต่ละชั้น พร้อมระบบส่งคืนรถเข็นเพื่อให้ผู้ใช้งานอื่นได้ใช้งานต่อได้อย่างสะดวกขึ้น"

"iDesign แอปพลิเคชันที่จะมาช่วยสร้างไอเดียแต่งบ้านตามจินตนาการเพียงปลายนิ้วสัมผัส ที่วันนี้ได้ปรับโฉมใหม่ให้สามารถเลือกตกแต่งกับแปลนบ้านจริง ขนาดพื้นที่จริง ทั้งบ้านเดี่ยวและทาวน์โฮม ที่ให้ความรู้สึกสมจริง ทั้งมุมมองปกติและมุมมอง 360 องศา แถมยังเชื่อมต่อกับ VR ทำให้เสมือนได้เดินเข้าไปชมห้องด้วยตัวเองจริง ๆ ที่มากไปกว่านั้น ในแอปพลิเคชันยังมาพร้อมโปรแกรมคำนวณงบการตกแต่ง และส่วนลดจากร้านค้าเมื่อซื้อเฟอร์นิเจอร์อีกด้วย"

ผู้บริหาร แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ยังทิ้งท้ายด้วยว่า ในอนาคต แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ยังจะคงมีนวัตกรรมเกิดขึ้นอีกมาก "โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นอีกแนวคิดการรองรับสังคมผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นระบบต่าง ๆ ภายในบ้าน ที่จะมาสร้างความปลอดภัยและความสะดวกสบาย ที่จะทำให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุมีความสุขมากยิ่งขึ้น"

แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ให้ความสำคัญกับความต้องการของลูกค้า และไม่หยุดนิ่งที่จะพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ อยู่เสมอ "เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น"



โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

MRTA YELLOW LINE
รถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

เรียกว่าเป็นข่าวดีอีกหนึ่งข่าวที่เกิดขึ้นในช่วงต้นปี 2565 กับการเตรียมต้อนรับรถไฟฟ้าสายใหม่อย่าง โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ซึ่งเป็น 1 ใน 3 ของรถไฟฟ้า 3 สี (เหลือง ชมพู ส้ม) ที่เตรียมทยอยเปิดให้บริการเส้นทางคมนาคมในพื้นที่กรุงเทพฯ ภายในปี 2565 นี้

ความคืบหน้า

จากรายงานของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เปิดเผยว่า โครงการรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ณ สิ้นเดือนกุมภาพันธ์ 2565 มีความคืบหน้าอย่างมาก โดยเฉพาะความคืบหน้าของการก่อสร้างด้านงานโยธา ก้าวหน้าไปแล้ว 91.88% ขณะที่ความคืบหน้าในส่วนงานระบบรถไฟฟ้า ก้าวหน้าไปถึง 89.55% โดยสามารถสรุปความคืบหน้าภาพรวมว่ามีความก้าวหน้าไปแล้วถึง 90.87%

จากความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น ทำให้มีการคาดการณ์กันว่าจะสามารถเปิดโครงการรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง เพื่อให้บริการครั้งแรกได้ในช่วงกลางปี 2565 (ยังไม่มีการระบุวันและเดือนที่ชัดเจน) โดยมีการกำหนดอัตราค่าโดยสารเริ่มต้นที่ 14 บาท และสูงสุดไม่เกิน 42 บาท (เฉลี่ยค่าโดยสารกิโลเมตรละ 1.38 บาท)

ลักษณะโครงการ

สำหรับโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง เป็นระบบขนส่งมวลชนประเภทรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Straddle Monorail) โดยโครงสร้างแนวรถไฟฟ้าสายสีเหลือง จะเป็นโครงสร้างยกระดับตลอดแนวเส้นทาง มีระยะทางรวมทั้งสิ้น 30.4 กิโลเมตร ซึ่งแนวเส้นทางของโครงการจะเริ่มต้นที่จุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน ระยะแรก) ที่แยกรัชดา - ลาดพร้าว แล้วเข้าสู่ตามแนวถนนลาดพร้าว และยกระดับข้ามทางด่วนฉลองรัชจนมาถึงแยกบางกะปิ

รถไฟฟ้าสายสีเหลืองทดลองวิ่งเต็มระบบการทำงาน

ภายในห้องโดยสาร รถไฟฟ้าสายสีเหลือง

รถไฟฟ้าโมโนเรลสายแรกของประเทศไทย

จากนั้นแนวเส้นทางจะเลี้ยวขวาไปทางทิศใต้ตามเส้นทางถนนศรีนครินทร์ เชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มที่แยกลำสาลี ก่อนที่แนวเส้นทางจะยกระดับข้ามแยกต่างระดับพระราม 9 แล้วไปเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าเชื่อมต่อท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ (Airport Rail Link) และผ่านแยกพัฒนาการ แยกศรีนุช แยกศรีอุดมสุข แยกศรีเอี่ยม จนถึงแยกศรีเทพา จากนั้นแนวเส้นทางจะเลี้ยวขวาไปทางทิศตะวันตก ตามแนวถนนเทพารักษ์ ผ่านจุดเชื่อมต่อโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงแบริ่ง - สมุทรปราการ ที่สถานีสำโรง และไปสิ้นสุดแนวเส้นทางที่บริเวณถนนปู่เจ้าสมิงพราย รวมระยะทางทั้งสิ้น 30.4 กิโลเมตร

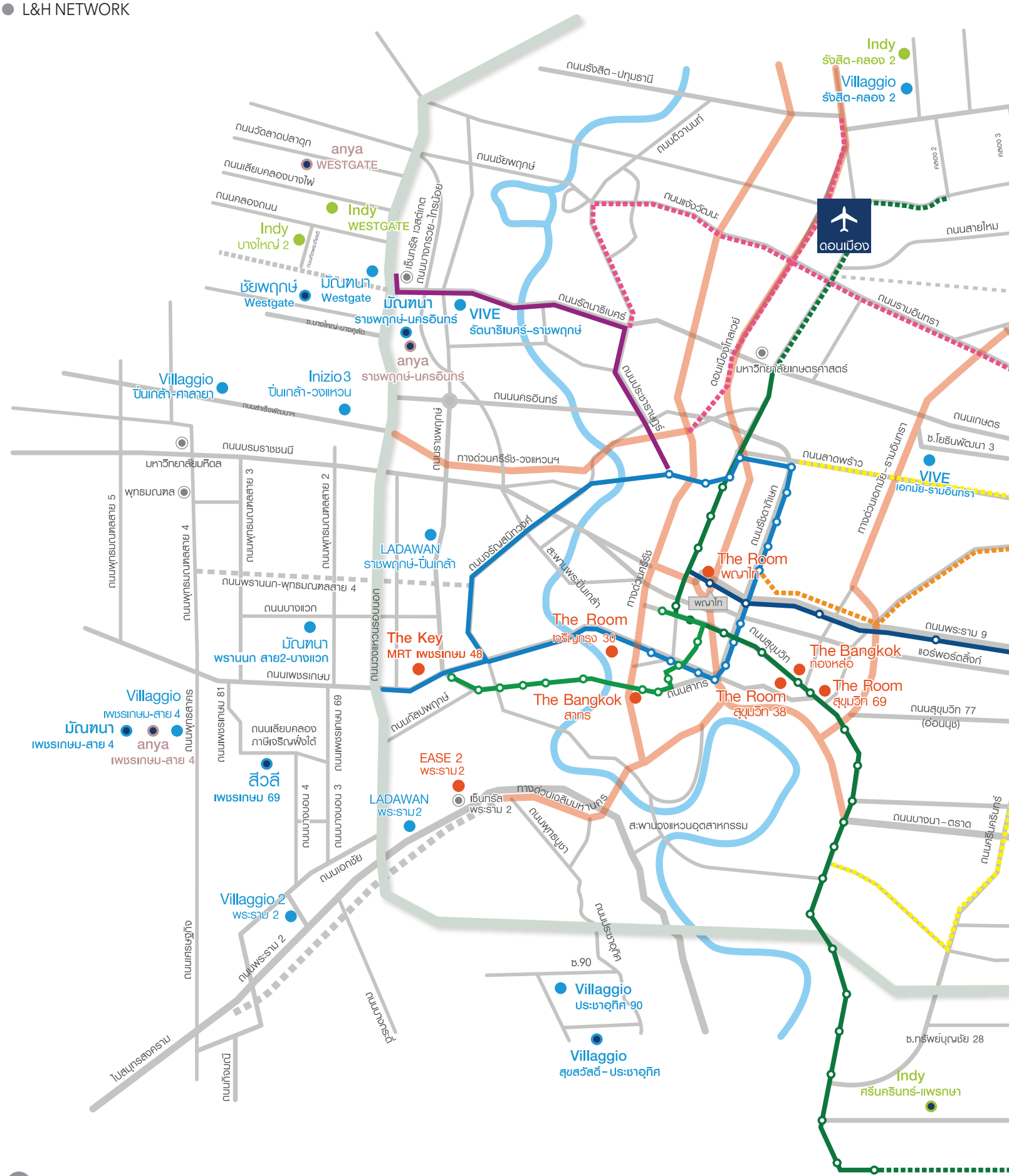
ข้อมูลสถานี

สำหรับโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง จะมีสถานีรวมทั้งหมด 23 สถานี ประกอบด้วย สถานีลาดพร้าว สถานีภาวนา สถานีโชคชัย 4 สถานีลาดพร้าว 71 สถานีลาดพร้าว 83 สถานีมหาดไทย สถานีลาดพร้าว 101 สถานีบางกะปิ สถานีแยกลำสาลี สถานีแยกศรีกรีฑา สถานีหัวหมาก สถานีกลันตัน สถานีศรีนุช สถานีศรีนครินทร์ 38 สถานีสวนหลวง ร.9 สถานีศรีอุดม สถานีศรีเอี่ยม สถานีศรีลาซาล สถานีศรีแบริ่ง สถานีศรีด่าน สถานีศรีเทพา สถานีทิพวัล และสถานีสำโรง รวมถึงยังมีโรงจอดรถศูนย์ซ่อมบำรุง 1 แห่ง และอาคารและลานจอดแล้วจร 1 แห่ง บริเวณทางแยกต่างระดับศรีเอี่ยม

ในส่วนของประโยชน์จากโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองนี้ นอกจากจะช่วยให้การเดินทางของประชาชนมีความสะดวกมากขึ้น เพราะสามารถเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสายต่างๆ แล้ว ยังเป็นการเปิดเส้นทางการเดินทางไปท่องเที่ยวตามแนวรถไฟฟ้าหลายแห่ง เช่น สนามกีฬาหัวหมาก สวนหลวง ร.9 และอื่นๆ รวมถึงยังเป็นแนวเส้นทางรถไฟฟ้าที่ช่วยให้การอยู่อาศัยในโซนนี้มีความสะดวกสบายมากขึ้นด้วย เพราะมีทั้งห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ อย่างครบครันพร้อมอยู่แล้ว ถือเป็นอีกโครงการรถไฟฟ้าที่จะมาสร้างความเติบโตของธุรกิจในย่านนี้ให้แข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น

ข้อมูลอ้างอิง
https://mrta-yellowline.com/wp/project-progress-th/
https://www.mrta.co.th/th/projectelectrictrain/bangkok-and-vicinities/yellowline/

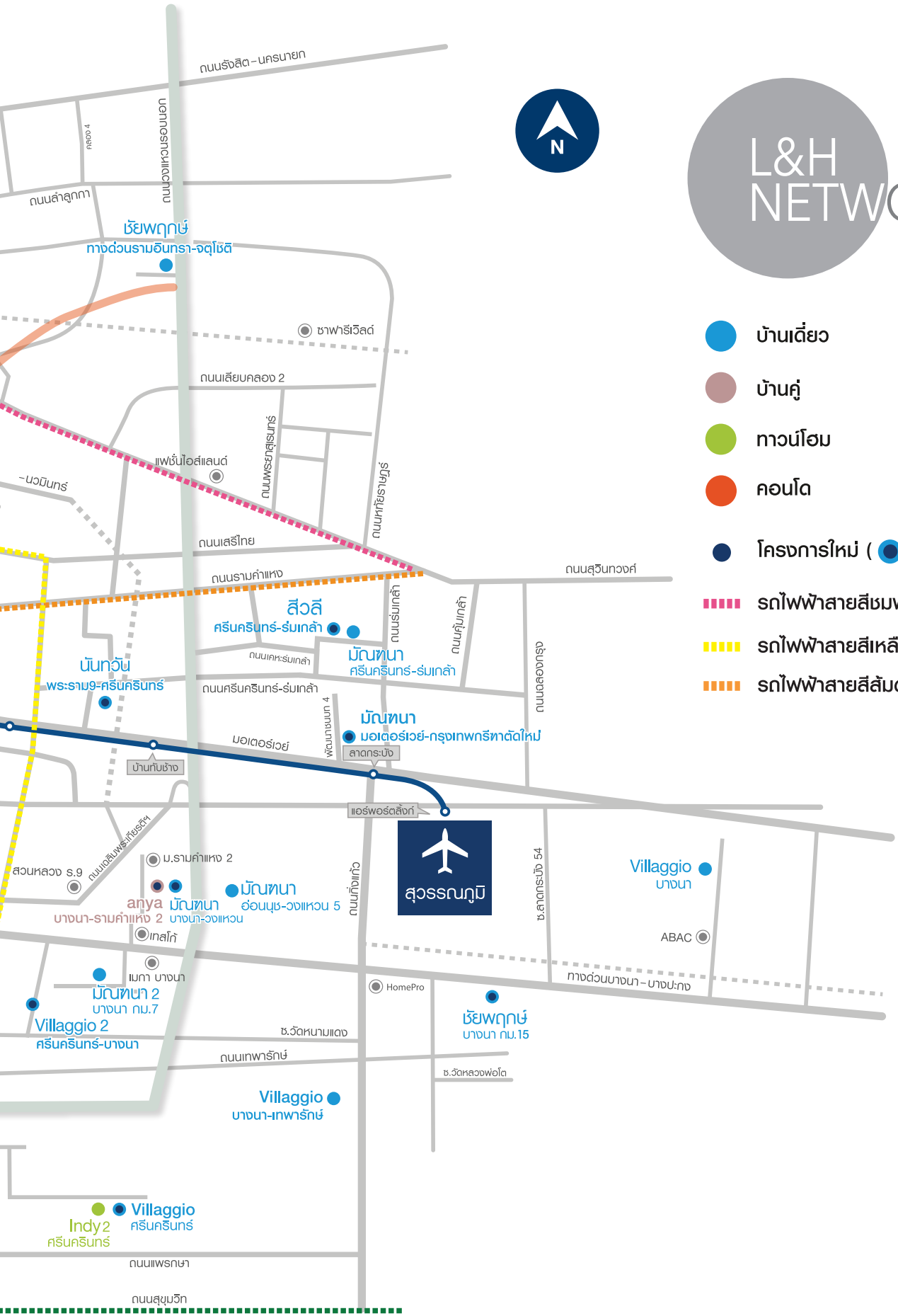
L&H NETWORK


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
Inizio3
ปิ่นเกล้า-วงแหวน
ถนนนครอินทร์
ถนนเกษตร
ถนนบรมราชชนนี
มหาวิทยาลัยมหิดล
ทางด่วนศรีรัช-วงแหวนฯ
ถนนลาดพร้าว
ซ.โยธินพัฒนา 3
VIVE
เอกมัย-รามอินทรา
พุทธมณฑล
ถนนพุทธมณฑลสาย 5
ถนนพุทธมณฑลสาย 4
ถนนพุทธมณฑลสาย 3
ถนนพุทธมณฑลสาย 2
LADAWAN
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า
ถนนอรัญสนิทวงศ์
สะพานพระปิ่นเกล้า
ทางด่วนศรีรัช
ถนนรัชดาภิเษก
ทางด่วนเอกมัย-รามอินทรา
The Room
พญาไท
ถนนพรานนก-พุทธมณฑลสาย 4
ถนนบางแวก
The Room
เจริญกรุง 30
ถนนพระราม 9
มัณฑนา
พรานนก สาย2-บางแวก
The Key
MRT เพชรเกษม 48
ถนนสุขุมวิท
The Bangkok
ท่องหล่อ
แอร์พอร์ตลิงก์
ถนนเพชรเกษม
The Bangkok
สาทร
ถนนสาทร
The Room
สุขุมวิท 38
The Room
สุขุมวิท 69
Villaggio
เพชรเกษม-สาย 4
มัณฑนา
เพชรเกษม-สาย 4
anya
เพชรเกษม-สาย 4
ถนนเลียบคลอง
ภาษีเจริญฝั่งใต้
ถนนสุขุมวิท 77
(อ่อนนุช)
สีวลี
เพชรเกษม 69
EASE 2
พระราม2
LADAWAN
พระราม2
เซ็นทรัล
พระราม 2
ทางด่วนเฉลิมมหานคร
ถนนพุทธบูชา
สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม
ถนนบางนา-ตราด
ถนนศรีนครินทร์
ถนนเอกชัย
Villaggio 2
พระราม 2
ถนนประชาอุทิศ
ซ.90
Villaggio
ประชาอุทิศ 90
ถนนบางกระดี่
ซ.ทรัพย์บุญชัย 28
Villaggio
สุขสวัสดิ์-ประชาอุทิศ
ไปสมุทรสงคราม
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	40 - 50 ล้านบาท
	นันทวัน	40 - 60 ล้านบาท
	มัณฑนา • สีวลี	6 - 30 ล้านบาท
	CHAIYAPRUEK • พฤกษ์ลดา	5.79 - 15 ล้านบาท
	anya	5 - 8 ล้านบาท
	inizio	4.6 - 5.49 ล้านบาท
	Villaggio	3.89 - 8 ล้านบาท
TOWNHOME	indy	2.76 - 6 ล้านบาท
	Villaggio	2.3 - 4.5 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	16 - 37 ล้านบาท
	The Room	5.49 - 23 ล้านบาท
	THE KEY	3.19 - 6.49 ล้านบาท
	EASE	2.15 - 3.9 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	40 - 60 ล้านบาท

1198

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - รังสิต - ลำลูกกา

Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio รังสิต คลอง 2	3.89 - 6 ล้านบาท	vr2@lh.co.th

N

JOGGING FOR HEALTH
จ็อกกิงเพื่อสุขภาพ

การวิ่ง ถือเป็นหนึ่งในวิธีการออกกำลังกายที่รายงานการวิจัยทางการแพทย์ระบุแล้วว่าดีที่สุดวิธีหนึ่ง เพราะไม่เพียงจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้ถึง 93.5 กิโลแคลอรีต่อการจ็อกกิง 1 กิโลเมตรแล้ว การวิ่งจ็อกกิงอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยครั้งละ 10 นาที ก็จะช่วยลดน้ำหนักได้ดีอีกด้วย แถมยังทำให้ระบบไหลเวียนเลือด ตลอดจนการทำงานของปอดและหัวใจดีขึ้นด้วย วันนี้จึงขอแนะนำสถานที่จ็อกกิงใกล้ๆ บ้าน มาให้ไปใช้เป็นสถานที่ออกกำลังกายกัน

บรรยากาศช่วงเย็นของสวนสาธารณะซอยรังสิต - ปทุมธานี 8

สวนรมณีย์ทุ่งสีกัน

สถานที่แนะนำ

- **สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ กองทัพอากาศ**

สวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติฯ หรืออีกชื่อ คือ สวนสุขภาพกองทัพอากาศ มีพื้นที่กว่า 70 ไร่ เรียกได้ว่าเป็นที่ที่เหมาะสำหรับการใช้เป็นสถานที่วิ่งจ็อกกิงเป็นอย่างมาก เพราะไม่ใช่จะมีพื้นที่กว้างใหญ่เท่านั้น แต่ที่นี่ยังมีลู่วิ่งลาดยาง (แอสฟัลต์ติก) ยาว 1.2 กิโลเมตร ทำให้การวิ่งจ็อกกิงมีความปลอดภัยในระดับหนึ่งทีเดียว ขณะเดียวกัน เส้นทางวิ่งของที่นี่ยังได้รับการออกแบบให้สองข้างทางร่มรื่นด้วยต้นไม้ใหญ่ รวมถึงอยู่รอบบึงน้ำ ทำให้ได้บรรยากาศเย็นสบาย นอกจากจะเป็นสถานที่วิ่งจ็อกกิงแล้ว ที่สวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติฯ ยังมีสนามฝึกซ้อมกอล์ฟ (Driving range) ระดับมาตรฐาน ไว้ให้บริการสำหรับผู้สนใจกีฬากอล์ฟด้วย และยังมีซุ้มขายเครื่องดื่มและอาหารว่าง ไว้รองรับผู้ที่เข้ามาออกกำลังกายและมาพักผ่อนด้วย ส่วนที่จอดรถก็กว้างขวาง สามารถจอดได้กว่าร้อยคันเลยทีเดียว

ที่ตั้ง : 171 ถนนพหลโยธิน แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 10210

ติดต่อ : 0-2534-3957

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 - 21.00 น.

การเดินทาง : จากห้าแยกลาดพร้าว ใช้ถนนพหลโยธินมุ่งหน้าตรงมาทางถนนธูปะเตมีย์ เลี้ยวซ้ายเข้าถนนธูปะเตมีย์ ตรงมาจะเจอป้ายกลับรถให้ชิดขวา แล้วใช้จุดกลับรถเลี้ยวขวาเข้าประตูทางเข้าพื้นที่สนามบินกองทัพอากาศ แล้วตรงเข้ามาจะเห็นสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ กองทัพอากาศอยู่ด้านซ้ายมือ

- **สวนรมณีย์ทุ่งสีกัน**

นอกจากจะเป็นสวนสาธารณะที่เหมาะสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจแล้ว ด้วยพื้นที่กว่า 15 ไร่ของสวนสาธารณะ ยังเหมาะสำหรับการใช้เป็นสถานที่ออกกำลังกายยอดนิยมของผู้คนในย่านดอนเมือง โดยเฉพาะการมาวิ่งจ็อกกิงทั้งในช่วงเช้าตรู่และช่วงเย็น เพราะทางวิ่งจ็อกกิงของที่นี่ปูพื้นด้วยอิฐตัวหนอนเป็นระเบียบสวยงาม และยังออกแบบให้ทางวิ่งอยู่รอบบึงน้ำ ขณะเดียวกัน ที่นี่ยังมีฐานออกกำลังกายอีกกว่า 12 จุด ที่จะทำให้ได้ออกกำลังกายที่มีความหลากหลาย เหมาะสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุหรือเด็ก

ที่ตั้ง : 52/181 ถนนเวฬุวนาราม แขวงสีกัน

บรรยากาศช่วงเย็นของสวนสาธารณะ
ซอยรังสิต - ปทุมธานี 8

ยามเย็นที่สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ
กองทัพอากาศ

ลู่วิ่งลาดยางความยาวกว่า 1.2 กิโลเมตร
สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ กองทัพอากาศ

เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 10210
ติดต่อ : 09-4508-2157
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 น. - 21.00 น.
การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิต ใช้เลนซ้ายสุดแล้วเข้าสู่ถนนเชิดวุฒากาศ ตรงไปแล้วเลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนสรงประภา ตรงไปจนถึงถนนวัดเวฬุวนาราม ตรงไปตามถนนจนถึงโค้งถนน ให้สังเกตด้านขวามือจะเห็นสวนรมณีย์ทุ่งสีกัน สามารถนำรถเข้าไปจอดได้เลย

• **สวนสาธารณะซอยรังสิต - ปทุมธานี 8**
อาจเรียกได้ว่าเป็นสวนสาธารณะที่เปิดใหม่มาได้ไม่ถึงปีดีนัก แต่ก็กลายเป็นสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกายยอดนิยมในเวลาอันรวดเร็ว โดยเฉพาะในย่านรังสิต - ปทุมธานี โดยลักษณะของสวนสาธารณะแห่งนี้นั้นเป็นสวนสาธารณะขนาดย่อม มีลานโล่งที่ปูหญ้า และลานที่ปูด้วยอิฐ ไว้สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างโยคะและเต้นแอโรบิก นอกจากนี้ยังมีลู่วิ่งที่ได้รับการออกแบบมาให้สองข้างทางร่มรื่นด้วยต้นไม้ เหมาะสำหรับการเดินและวิ่งออกกำลังกายจริง ๆ
ที่ตั้ง : ซอยรังสิต - ปทุมธานี 8 ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120
ติดต่อ : 0-2567-6000 (สำนักงานเทศบาลนครรังสิต)
เปิดบริการ : ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง
การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิต ใช้เส้นทางดอนเมืองโทลล์เวย์เข้าสู่เส้นทางคู่ขนานพหลโยธิน ขับตรงมาแล้วเลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนประชาธิปัตย์ ตรงเข้ามาเรื่อย ๆ สังเกตทางซ้ายมือจะเห็นซอยวิภาวดี - ปทุมธานี ให้เลี้ยวซ้ายเข้ามา แล้วตรงไปตามถนนจะเจอสวนสาธารณะซอยรังสิต - ปทุมธานี 8 อยู่ด้านขวามือ

1198

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม

LADAWAN มัณฑนา สีวลี anya Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
	LADAWAN พระราม 2	40 - 60 ล้านบาท	lr2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4	6.2 - 13 ล้านบาท	mp4@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี เพชรเกษม 69	11.5 - 18 ล้านบาท	s69@lh.co.th
NEW PROJECT	anya เพชรเกษม - สาย 4	5 - 7 ล้านบาท	ap1@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio สุขสวัสดิ์ - ประชาอุทิศ	5.49 ล้านบาท	vsa@lh.co.th
	Villaggio เพชรเกษม - สาย 4	4.29 - 6 ล้านบาท	vp1@lh.co.th
	Villaggio ประชาอุทิศ 90	3.9 - 6 ล้านบาท	v90@lh.co.th

S

TRACK RUNNING
ตามหาเส้นทางวิ่งออกกำลังกาย

แม้ "การวิ่ง" จะเป็นการออกกำลังกายที่ดีและประหยัดที่สุด แต่การจะวิ่งบนท้องถนนก็อาจจะไม่ได้ปลอดภัยสักเท่าไร การมองหาสถานที่สำหรับการวิ่งอย่างสวนสาธารณะสักแห่ง จึงเป็นทางออกที่ดี ที่ไม่เพียงจะทำให้การออกกำลังกายอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัยเท่านั้น ทว่ายังทำให้การออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้สัมผัสกับบรรยากาศดีๆ ไปพร้อมกันด้วย

สะพานข้ามแม่น้ำ มีระยะรอบสวนประมาณ 1 กิโลเมตร
สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ 7 รอบ บางบอน

สวนบางแคภิรมย์

สถานที่แนะนำ

• สวนบางแคภิรมย์

เป็นสวนสาธารณะขนาดกลางของชาวฝั่งธนฯ มีเนื้อที่ 70 ไร่ มีการแยกส่วนใช้งานอย่างชัดเจน ทั้งส่วนที่เป็นพื้นที่นั่งพักผ่อน ลานสนามเด็กเล่น รวมถึงมีเลนปั่นจักรยาน และเลนสำหรับการเดินและการวิ่ง โดยเฉพาะเลนวิ่ง ซึ่งจะแยกจากเลนปั่นจักรยานเพื่อความปลอดภัยของผู้มาใช้พื้นที่ เพื่อการออกกำลังกาย โดยเลนสำหรับการวิ่งมีระยะทางโดยรอบประมาณ 900 เมตร นอกจากนี้สวนสาธารณะแห่งนี้ยังจัดส่วนที่เรียกว่า "Dog Park" สำหรับให้พาสัตว์เลี้ยงเข้ามาวิ่งเล่นได้ด้วย

ที่ตั้ง : ซอยบ้านคลองขวาง แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพมหานคร 10160

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 - 21.00 น.

เฟซบุ๊ก : สวนสาธารณะบางแคภิรมย์-Fanpage

การเดินทาง : จากตลาดบางแค ใช้ถนนเพชรเกษม เส้นมุ่งหน้าออกนอกเมืองไปทางอ้อมน้อย ผ่านบิ๊กซีเพชรเกษม (ซ้ายมือ) ตรงไปสังเกตศาลพระพรหมทางซ้ายมืออยู่หัวมุมถนนซอยเพชรเกษม 69 ให้ขับตรงไปแล้วสังเกตซอยสวนจำปีอยู่ด้านซ้ายมือ ขับตรงไปอีกนิดจะเห็น "วชิระยิม" อยู่หัวมุมปากซอย ทางเข้าสวนสาธารณะ เลี้ยวเข้าซอยประมาณ 700 เมตร ก็จะเจอสวนสาธารณะอยู่ด้านขวามือ

• สวนธนบุรีรมย์ (พุทธบูชา)

เป็นสวนสาธารณะที่ชาวบ้านในย่านทุ่งครุ นิยมมาใช้เป็นสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกาย อาจเรียกได้ว่าเป็นสวนสาธารณะที่เหมาะกับการออกกำลังกายประเภทเดิน และวิ่ง เพราะทางสวนฯ ได้ออกแบบเส้นทางวิ่งอยู่ที่ประมาณ 1.05 กิโลเมตร ซึ่งจะมีป้ายบอกระยะทางทุก ๆ 250 เมตร และที่นี่ก็ไม่อนุญาตให้นำจักรยานเข้ามาปั่น ทำให้การเดินและวิ่งมีความปลอดภัยมากขึ้น นอกจากนี้ภายในสวนยังมีอุปกรณ์เครื่องเล่นออกกำลังกายติดตั้งอยู่เป็นจุด ๆ ภายในสวน รวมถึงมีโต๊ะปิงปองและกีฬาในร่มให้ได้เลือกเล่นเช่นกัน

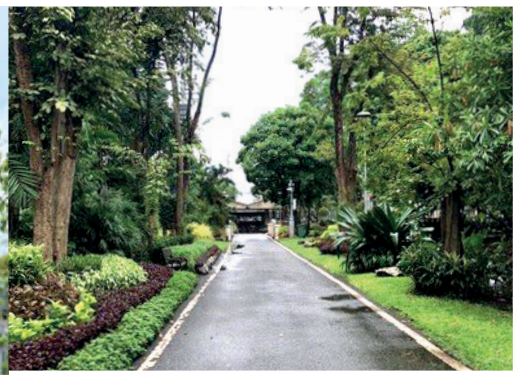
ที่ตั้ง : 203 หมู่ 2 ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร 10140

ติดต่อ : 0-2426-3210

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 - 21.00 น.

การเดินทาง : จากวงเวียนใหญ่ ใช้เส้นทางถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน มุ่งหน้าตรงมาทางแยกดาวคะนอง แล้วตรงมาเข้าสู่ถนนสุขสวัสดิ์ ตรงมาจนถึงแยกพระราม 2 เลี้ยวขวาเข้าถนนพระราม 2 ชิดซ้ายเข้าสู่ถนนพุทธบูชา ตรงมา

บึงน้ำในสวนบางแคภิรมย์



ไม้ดอกไม้ประดับหลากหลายชนิดที่ปลูกภายในสวน
สวนธนบุรีรมย์ (พุทธบูชา)

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ 7 รอบ บางบอน

เบี่ยงซ้ายเพื่อออกสู่ถนนพระราม 2 เลนนอก ผ่านซอยพระราม 2 ซอย 29 ตรงมาอีกนิดแล้วชิดซ้ายเพื่อเข้าถนนพุทธบูชาอีกครั้ง แล้วตรงไปตามทาง ผ่านซอยพุทธบูชา 49 ตรงไปเลี้ยวซ้ายก็จะเห็นสวนธนบุรีรมย์อยู่ซ้ายมือ ซึ่งจะอยู่ด้านหลังมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (บางมด)

• **สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ 7 รอบ บางบอน** เป็นสวนสาธารณะใหม่ที่เกิดขึ้นในกรุงเทพฯ ที่นี่มีบรรยากาศร่มรื่น เหมาะสำหรับการเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจใกล้บ้าน มีบึงน้ำ และมุมถ่ายรูปค่อนข้างเยอะ ขณะเดียวกัน ที่สวนสาธารณะแห่งนี้ยังมีลู่วิ่งที่ออกแบบมาเป็นอย่างดี ทั้งแบบทางเรียบและสะพานข้ามแม่น้ำ มีระยะรอบสวนประมาณ 1 กิโลเมตร นอกจากนี้ยังมีเวทีกลางน้ำสำหรับใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกด้วย ถือเป็นสวนสาธารณะที่อเนกประสงค์อีกแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ที่ทุกคนสามารถมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

ที่ตั้ง : 563 ซอยรางโพธิ์ แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร 10150

ติดต่อ : 0-2453-0161

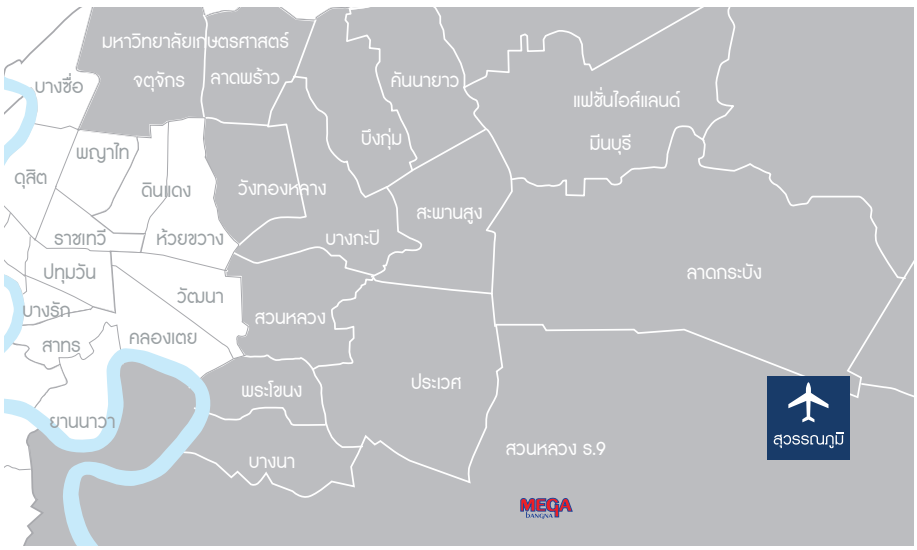
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 - 17.00 น.

การเดินทาง : จากตลาดบางแค ใช้ถนนเพชรเกษม เส้นออกนอกเมือง ข้ามแยกหน้าเดอะมอลล์บางแค แล้วชิดซ้ายเพื่อเข้าสู่ถนนกาญจนาภิเษก ตรงมาให้สังเกตป้ายบอกทางมายังถนนบางบอน 2 แล้วเลี้ยวซ้ายวิ่งมาตามถนนก่อนเลี้ยวซ้ายเข้าถนนเอกชัย ขับตรงไปตามถนน (ไม่ต้องขึ้นสะพานข้ามแยก) ให้กลับรถใต้สะพาน ข้ามมายังถนนเอกชัยอีกฝั่งหนึ่ง แล้วขับตรงมาเรื่อย ๆ จนถึงซอยเอกชัย 109 ทางขวามือ เข้ามาในซอยแล้วตรงมาข้ามสะพานคลองบางบอน ตรงมาจนถึงสามแยก เลี้ยวซ้ายเพื่อเข้าซอยรางโพธิ์ เจอสามแยกให้เลี้ยวซ้ายแล้วตรงไป ก็จะเจอสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ 7 รอบ บางบอน

1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - วัชรพล - เลียบด่วนรามอินทรา
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



VIVE 0919 BY LAND & HOUSES นันทวัน มัณฑนา สีวลี CHAIYAPRUEK ชัยพฤกษ์ iniZio Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
	VIVE เอกมัย - รามอินทรา	40 - 50 ล้านบาท	vva@lh.co.th
NEW PROJECT	นันทวัน พระราม 9 - ศรีนครินทร์	40 - 60 ล้านบาท	n9@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา บางนา - วงแหวน	12 - 30 ล้านบาท	mbw@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	6 - 10 ล้านบาท	srr@lh.co.th
NEW PROJECT	CHAIYAPRUEK Bangna km 15	8.59 - 15 ล้านบาท	c15@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ ทางด่วนรามอินทรา - จตุโชติ	5.79 - 8 ล้านบาท	crc@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio บางนา	4.6 ล้านบาท	i26@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์	6 - 8 ล้านบาท	vsn@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 ศรีนครินทร์ - บางนา	6 - 8 ล้านบาท	vsb2@lh.co.th

E

HEALTHY PARKS HEALTHY PEOPLE
สวนสุขภาพ เพื่อคนรักสุขภาพ

สวนสาธารณะ นอกจากจะเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของหลายๆ ครอบครัวที่ต้องการชื่นชมกับธรรมชาติแล้ว ยังอาจเรียกว่าเป็นสถานที่สำคัญของคนรักสุขภาพอีกจำนวนไม่น้อยทีเดียว เพราะวันนี้สวนสาธารณะหลายแห่งได้จัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกาย รวมถึงการออกแบบพื้นที่ให้ตรงกับความต้องการของนักออกกำลังกายด้วย

สวนสาธารณะบึงน้ำลาดพร้าว 71

เครื่องเล่นสำหรับเด็ก ๆ ที่สวนสิริภิรมย์

สถานที่แนะนำ

• **สวนสาธารณะบึงน้ำลาดพร้าว 71**

สวนสาธารณะแห่งนี้ เรียกว่าอยู่ใจกลางเมืองของกรุงเทพฯ ก็ว่าได้ ถือเป็นอีกหนึ่งพื้นที่บริสุทธิ์ของคนเมืองกรุง โดยภายในสวนสาธารณะนี้มีพื้นที่ 61 ไร่ 68 ตารางวา ได้รับการออกแบบให้มีการใช้งานได้ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งการเป็นสถานที่พักผ่อน และการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกแบบทางเดินและทางวิ่ง ที่ทำให้ผู้มาออกกำลังกายได้สัมผัสกับธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังมีการจัดแบ่งโซนให้เด็ก ๆ ได้สนุกสนานกับสนามเด็กเล่น รวมถึงลานกีฬาที่สามารถปรับเปลี่ยนการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายได้หลายรูปแบบ ที่สำคัญที่นี่ยังมีลานหินนวดเท้าเพื่อสุขภาพอีกด้วย

ที่ตั้ง : ถนนลาดพร้าว แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230
ติดต่อ : 0-2565-5510
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 - 21.00 น.
การเดินทาง : จากถนนลาดพร้าว เข้าทางซอยลาดพร้าว 71 ตรงเข้ามาจะเจอซอยนาคนิวาส 48 อยู่ด้านขวามือ ให้เลี้ยวเข้าซอยมา แล้วตรงมาจนกว่าจะเจอแยก 6 หรือแยก 8 ซึ่งทั้งสองแยกสามารถเข้าไปถึงสวนสาธารณะได้

• **สวนสิริภิรมย์**

เป็นสวนสาธารณะใหม่ที่เกิดขึ้นในกรุงเทพฯ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เป็นพื้นที่ปอดของคนเมืองหลวงตามยุทธศาสตร์แผนพัฒนากรุงเทพฯ ในการเป็น "มหานครสีเขียว สะดวกสบาย" โดยสวนแห่งนี้ตั้งอยู่บริเวณบึงลำไผ่ ในซอยประชาร่วมใจ 7 เขตมีนบุรี มีพื้นที่ 78 ไร่ 2 งาน 57 ตารางวา โดยภายในสวนได้มีการจัดแบ่งเป็นลานพักผ่อนริมน้ำ สนามเด็กเล่น รวมถึงเส้นทางเดินและวิ่งออกกำลังกาย ระยะทาง 1,030 เมตร ที่ออกแบบให้เป็นเส้นทางคู่ขนานกับเส้นทางจักรยาน โดดเด่นด้วยไม้พุ่มตามแนวเส้นทาง และอยู่ในอุโมงค์ต้นไม้ใหญ่ที่ทำให้รู้สึกสดชื่นท่ามกลางธรรมชาติอย่างแท้จริง

ที่ตั้ง : 37/148 ซอยประชาร่วมใจ 41 แขวงทรายกองดินใต้ เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร 10510
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 - 20.00 น.
การเดินทาง : จากถนนรามคำแหง มุ่งหน้า

บรรยากาศภายในสวนหลวง ร.9

สวนหลวง ร.9

ลู่วิ่งลาดยางตลอดสวนหลวง ร.9

มาทางแยกสุวินทวงศ์ ถึงทางแยกเลี้ยวซ้ายเข้าถนนสุวินทวงศ์ ตรงไปเข้าสู่ถนนนิมิตใหม่ ชิดขวาไว้เพื่อกลับรถไปถนนอีกฝั่งหนึ่ง แล้วขับตรงไปผ่านซอยนิมิตใหม่ 2 ให้ชิดซ้ายเพื่อเข้าสู่ถนนประชาร่วมใจ ตรงไปข้ามคลองบึงลำไผ่ ชิดซ้ายแล้วเลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนเลียบคลอง ขับไปตามทางเจอทางแยกให้เลี้ยวขวา ขับต่อไปจนเจอวงเวียนแรก ก็จะเห็นสวนสิริภิรมย์อยู่ข้างๆ ซอยประชาร่วมใจ 5

- **สวนหลวง ร.9**

เป็นสวนสาธารณะยอดฮิตสำหรับการมาออกกำลังกาย รวมถึงยังเป็นสถานที่สำหรับการฝึกซ้อมของนักวิ่งที่เตรียมแข่งวิ่งมาราธอนอยู่เสมอ ขณะเดียวกัน สวนสาธารณะแห่งนี้ยังถือเป็นสวนสาธารณะระดับเมือง และสวนพฤกษศาสตร์ที่ใหญ่ที่สุดในกรุงเทพฯ โดยมีขนาดพื้นที่กว่า 500 ไร่ มีการจัดแบ่งพื้นที่ไว้อย่างลงตัวและสวยงาม ทั้งพื้นที่พักผ่อน และพื้นที่ออกกำลังกาย โดยเฉพาะเส้นทางวิ่งภายในสวนหลวง ร.9 ก็เรียกว่าสวยงามและร่มรื่นด้วยพันธุ์ไม้มากมาย ทำให้ที่สวนสาธารณะแห่งนี้เป็นอีกหนึ่งเส้นทางสุขภาพของผู้รักสุขภาพจริงๆ

ที่ตั้ง : ซอยสุขุมวิท 103 (อุดมสุข) ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250

ติดต่อ : 0-2328-1358-86

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00 - 18.00 น.

เว็บไซต์ : www.suanluangrama9.or.th/

การเดินทาง : สามารถขับรถเข้าทางซอยสุขุมวิท 103 (ถนนอุดมสุข) ขับตรงไปข้ามแยกศรีนครินทร์ เข้าสู่ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 สวนหลวงจะอยู่ทางซ้ายมือ โดยทางเข้าจะอยู่เลยถนนเฉลิมพระเกียรติฯ ซอย 30 ไปเล็กน้อย

1198

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า - ศาลายา
โซนรัตนาธิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง

VIVE 0919 BY LAND & HOUSES มัณฑนา พฤกษ์ลดา anya iniZio Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	VIVE รัตนาธิเบศร์ - ราชพฤกษ์	47.5 ล้านบาท	vir@lh.co.th
	มัณฑนา พรานนก สาย 2 - บางแวก	18 - 20 ล้านบาท	m2w@lh.co.th
	มัณฑนา Westgate	11 - 20 ล้านบาท	mwg@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ราชพฤกษ์ - นครอินทร์	8.5 - 18 ล้านบาท	mri@lh.co.th
NEW PROJECT	พฤกษ์ลดา ราชพฤกษ์ - 345	5.79 - 7 ล้านบาท	p345@lh.co.th
NEW PROJECT	anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์	6 - 8 ล้านบาท	ar1@lh.co.th
NEW PROJECT	anya WESTGATE	5 - 7 ล้านบาท	aw1@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio ราชพฤกษ์ - รัตนาธิเบศร์	5.49 ล้านบาท	irr@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio 4 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	4.69 ล้านบาท	ip4@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio บางใหญ่	4 - 7 ล้านบาท	vy@lh.co.th
	Villaggio ปิ่นเกล้า - ศาลายา	3.99 - 5.29 ล้านบาท	v4@lh.co.th

FIT & HEALTHY
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดี

หนึ่งในวิธีการออกกำลังกายที่เรียกว่าได้ผลดีมากที่สุด คือ การวิ่งเหยาะ ซึ่งวิธีการออกกำลังกายชนิดนี้ไม่เพียงจะช่วยทำให้ได้สุขภาพกายที่ดีแล้ว ทว่ายังช่วยบำบัดความเครียดได้ดีเช่นกัน เพราะในขณะที่เราวิ่ง จิตใจเราและสติจะจดจ่ออยู่แต่กับการวิ่งไปเรื่อยๆ ทำให้เกิดการปลดปล่อยความคิดไปพร้อมๆ กันในระหว่างทางที่วิ่ง บวกกับสารเอ็นดอร์ฟินที่หลั่งออกมาก็จะช่วยสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย จึงทำให้รู้สึกสดชื่น และหายจากความเครียดได้นั่นเอง

ศูนย์รวมการออกกำลังกายท่ามกลางธรรมชาติ สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์

สระน้ำที่มีปลาหลากหลายสายพันธุ์ อุทยานมกุฎรมยสราญ

สถานที่แนะนำ

• สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์

เป็นสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ ลำดับที่ 11 และเป็นหนึ่งในสวนสาธารณะที่สวยงามแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี โดยมีพื้นที่ทั้งหมดกว่า 102 ไร่ ภายในสวนยังมีบึงน้ำกว้างใหญ่ เหมาะสำหรับการใช้เป็นสถานที่พักผ่อน รวมถึงใช้เป็นสวนสุขภาพที่มีประชาชนนิยมมาใช้เป็นสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง นอกจากนี้ยังมีลานอเนกประสงค์สำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย โดยจุดเด่นของสวนแห่งนี้อยู่ที่ศาลาไทยริมน้ำ ที่หลายๆ คนมักจะเข้ามานั่งพักผ่อนรับลมชมวิวกัน

ที่ตั้ง : ถนนศรีสมาน ตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

ติดต่อ : 0-2960-9704-14 ต่อ 824

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 04.00 - 20.00 น.

เว็บไซต์ : www.srinagarindrapark.org/content/detail/273

การเดินทาง : จากท่าน้ำปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ใช้เส้นทางถนนติวานนท์ มุ่งหน้าไปยังสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ เมื่อถึงสี่แยกแรกแล้วให้เลี้ยวขวาไปประมาณ 2 กิโลเมตร ก็จะถึงสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ ที่นี่มีลานจอดรถให้

• อุทยานมกุฎรมยสราญ

อีกจุดเช็กอินสำหรับการออกกำลังกายของผู้อาศัยในย่านสนามบินน้ำ จังหวัดนนทบุรี โดยอุทยานมกุฎรมยสราญ อยู่ภายในบริเวณศูนย์ราชการจังหวัดนนทบุรี เป็นอีกหนึ่งสวนสาธารณะที่มีความกว้างขวาง ภายในแบ่งเป็นพื้นที่ปลูกพืชสมุนไพร รวมถึงแบ่งโซนเป็นจุดนั่งพักผ่อน สนามเด็กเล่น และพื้นที่ออกกำลังกาย เช่น ลานแอโรบิก ทางเดินและทางวิ่ง 2 วง ที่รายล้อมไปด้วยต้นไม้ ถือเป็นอีกหนึ่งศูนย์รวมการออกกำลังกายท่ามกลางธรรมชาติที่สดชื่น ขณะเดียวกันในพื้นที่ของอุทยานฯ ยังมีสระน้ำที่มีปลาหลากหลายสายพันธุ์ว่ายไปมา เหมาะสำหรับให้นั่งดูเล่นกันเพลินๆ ด้วย

ที่ตั้ง : อยู่ริมถนนรัตนาธิเบศร์ (ใกล้สี่แยกแคราย) ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ติดต่อ : 0-2589-0505

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 04.00 - 20.00 น.

เว็บไซต์ : https://www.nakornnont.go.th/travel/detail/4

การเดินทาง : จากหลักสี่ด้านหน้าไอทีสแควร์

ความสวยงามของต้นลีลาวดีทั้ง 2 ข้างทาง สวนหลวงพระราม 8

สนามเด็กเล่น และพื้นที่ออกกำลังกาย
อุทยานมกุฎรมยสราญ

ทางวิ่งริมบึงที่รายล้อมไปด้วยธรรมชาติ
อุทยานมกุฎรมยสราญ

ใช้ถนนกำแพงเพชร 6 (เส้นทางคู่ขนานกับถนนวิภาวดีฯ) มุ่งหน้ามาทางแยกงามวงศ์วาน แล้วเลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนงามวงศ์วาน ตรงมาเรื่อยๆ จนเข้าสู่ถนนรัตนาธิเบศร์ ตรงต่อไปจะเห็นสวนสาธารณะ (อุทยานมกุฎรมยสราญ) ขนาดใหญ่อยู่ทางขวามือ ชิดซ้ายเพื่อขึ้นสะพานกลับรถมาอีกฝั่งหนึ่ง ขับตรงมาก่อนชิดซ้ายเพื่อเข้าซอยแจ้งวัฒนะ 4 ก็จะถึงลานจอดรถด้านหน้าสวนสาธารณะ แต่เพื่อความสะดวก สามารถใช้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง (บางซื่อ - บางใหญ่) โดยลงสถานีศูนย์ราชการนนทบุรีได้เลย

• **สวนหลวงพระราม 8**

เป็นสวนสาธารณะเพียงไม่กี่แห่งที่ตั้งอยู่ติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้สวนหลวงพระราม 8 กลายเป็นอีกหนึ่งสวนสาธารณะที่อยู่ในใจของคนในย่านฝั่งธนฯ รวมถึงยังเป็นสถานที่ยอดนิยมของนักออกกำลังกายทั้งรุ่นเล็กและรุ่นใหญ่ รวมถึงคนที่ชอบวิ่งจ็อกกิงด้วย เพราะไฮไลต์ของที่นี่นอกจากบรรยากาศและทิวทัศน์อันสวยงามของริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาแล้ว ยังมีเส้นทางวิ่งที่ออกแบบมาให้เป็นเส้นทางรอบสวนภายใต้บรรยากาศร่มรื่นให้เหล่านักวิ่งหรือคนที่มาออกกำลังกาย ได้มาออกกำลังกายไปพร้อมๆ กับการสัมผัสธรรมชาติโดยรอบภายในสวน โดยเวลา 16.00 น. จะเป็นช่วงที่มีคนมาใช้บริการมากที่สุด

ที่ตั้ง : เชิงสะพานพระราม 8 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

ติดต่อ : 0-2225-7612-14

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 - 21.00 น.

การเดินทาง : จากถนนจรัญสนิทวงศ์ ใช้เส้นทางถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า มุ่งหน้าไปทางถนนอรุณอมรินทร์ จากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนอรุณอมรินทร์ ตรงไปเรื่อยๆ แล้วกลับรถใต้สะพานพระราม 8 จะพบสวนหลวงพระราม 8 ตั้งอยู่บริเวณเชิงสะพานพระราม 8

1198

TOWNHOME

Villaggio indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์	2.89 ล้านบาท	vsn@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 ศรีนครินทร์ - บางนา	2.99 ล้านบาท	vsb2@lh.co.th
	Villaggio เพชรเกษม - สาย 4	2.49 - 4.5 ล้านบาท	vp1@lh.co.th
	Villaggio บางนา	2.3 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio สุขสวัสดิ์ - ประชาอุทิศ	2.39 ล้านบาท	vsa@lh.co.th
NEW PROJECT	indy 2 บางนา - รามคำแหง 2	3.3 - 6 ล้านบาท	db2@lh.co.th
NEW PROJECT	indy ศรีนครินทร์ - แพรกษา	2.99 - 5 ล้านบาท	dsp@lh.co.th
	indy WESTGATE	2.76 - 5.7 ล้านบาท	dk3@lh.co.th
	indy บางใหญ่ (2)	2.89 - 5 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	16 - 35 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
The Room Sukhumvit 38	9.9 - 23 ล้านบาท	rs38@lh.co.th
The Room Charoenkrung 30	9.49 - 23 ล้านบาท	rc@lh.co.th
The Room Phayathai	5.49 - 16 ล้านบาท	rpt@lh.co.th
The Key MRT Phetkasem 48	3.19 - 6.49 ล้านบาท	kps@lh.co.th
Ease 2 Rama 2	2.15 - 3.9 ล้านบาท	ep2@lh.co.th

MAJOR CITIES

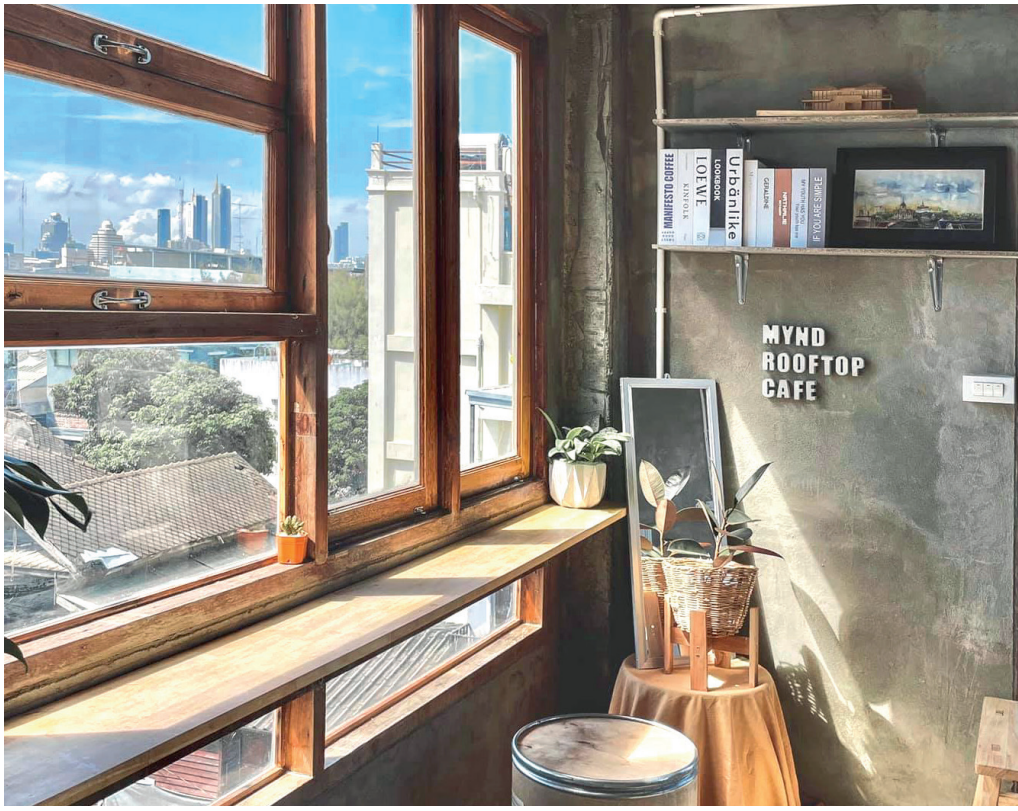
เชียงราย - เชียงใหม่ - ขอนแก่น - โคราช - มหาสารคาม - อุดรธานี - อยุธยา - ภูเก็ต

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	4.39 - 19.5 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NANTAWAN SERENE LAKE - เชียงใหม่	17.79 - 55 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา SERENE LAKE - เชียงใหม่	11.99 - 53 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา สันทราย - เชียงใหม่	7.29 - 24 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	11.89 - 17.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี สันกำแพง - เชียงใหม่	5.69 - 10 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	inizio เชียงใหม่	4.19 - 6.89 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
NEW PROJECT	มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - โคราช	5 - 20 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
	สีวลี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	4.59 - 8 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สีวลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4.8 - 11 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
	สีวลี มหาสารคาม	4.39 - 11 ล้านบาท	lh_mahasarakham@lh.co.th
	นันทวัน อุดรธานี	10 - 20 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	สีวลี อุดรธานี	4.39 - 12 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี 3 อยุธยา	5.6 - 8 ล้านบาท	s3@lh.co.th
	Villaggio เกาะเรียน	4.49 - 6.5 ล้านบาท	vk@lh.co.th
	indy อยุธยา	2.51 - 3.5 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	7.85 - 20 ล้านบาท	info@lhphuket.com
NEW PROJECT	สีวลี รัษฎา ภูเก็ต	8.95 - 26.05 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	8.3 - 10.85 ล้านบาท	info@lhphuket.com

SECRET CAFÉ IN BANGKOK
เที่ยวคาเฟ่ลับในเมืองกรุง

ในวันหยุดที่ต้องการอารมณ์ของการพักผ่อนแบบชิลล์ๆ "คาเฟ่ลับ" ที่มีบรรยากาศเงียบสงบมาพร้อมมุมของทิวทัศน์ที่สวยไม่ซ้ำใคร คืออีกทางเลือกหนึ่งในการเติมเต็มวันพักผ่อนของคุณได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด ลองมาดูกันซิว่า Best Day Out ฉบับนี้ จะพาทุกคนไปเที่ยวคาเฟ่ลับในกรุงเทพฯ ที่ไหนกันบ้าง



โซน Indoor บนชั้นดาดฟ้า - MYND Rooftop Slow Bar

วิวภูเขาทอง - MYND Rooftop Slow Bar

Deep Root Café

คาเฟ่ที่ซ่อนตัวอยู่ในชุมชนท่าดินแดงแถบคลองสาน ติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา ท่ามกลางบรรยากาศของกำแพงอิฐตึกปูนเก่าที่เคยเป็นโรงสีข้าวในย่านนี้ สอดแทรกด้วยเถาไม้เลื้อยที่ชวนให้มานั่งพักผ่อนเพื่อซึมซับบรรยากาศเก่าๆ รวมถึงความเงียบสงบของสถานที่แห่งนี้ ซึ่งตรงกันข้ามกับด้านนอกชุมชนที่แออัดไปด้วยยานพาหนะและเสียงจอแจ เมื่อมาที่คาเฟ่แห่งนี้ พลาดไม่ได้ต้องลองเมนูเด็ด เช่น กาแฟดริป ที่มีเมล็ดกาแฟคั่วหลากหลายสายพันธุ์มาให้เลือก หรือจะเป็นน้ำมะม่วงปั่นอิตาเลียนโซดา และหากใครอยากกินอาหารเบาๆ รองท้อง ที่ร้านก็มีพิซซาเวียดนาม ทาร์ตไข่ และผัดไทย ให้อิ่มอร่อยกันแบบเพลินๆ สำหรับที่ตั้งของ Deep Root Café ตั้งอยู่ในซอยสมเด็จเจ้าพระยา 3 ถนนสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพฯ เปิดให้บริการวันจันทร์ - อาทิตย์ (หยุดวันอังคาร) เวลา 10.00 - 20.00 น.

MYND Rooftop Slow Bar

คาเฟ่เล็กๆ สไตล์สโลว์บาร์ ตั้งอยู่บนดาดฟ้า

macaron เมนูขนมหวานแสนอร่อย - Flints Kraft & Kafe

มุมถ่ายรูปกำแพงอิฐตึกปูนเก่า - Deep Root Café

มุมถ่ายรูปสไตล์มินิมัล - Flints Kraft & Kafe

ชั้น 4 ของตึกแถวที่แทรกตัวอยู่ในชุมชนหลังวัดราชนัดดารามวรวิหาร ติดกับศาลาว่าการกรุงเทพฯ โดยมีทางขึ้นเป็นบันไดเล็กๆ ขึ้นไปบนดาดฟ้า ที่แบ่งโซนร้านให้มีทั้งแบบ Indoor และ Outdoor โดยไฮไลต์ของร้านนี้นอกจากการมานั่งพักผ่อนในบรรยากาศสบายๆ แล้ว ยังอยู่ที่ทัศนียภาพของดาดฟ้าที่มองเห็นวิวภูเขาทอง ผ่านภาพบ้านเรือนที่เป็นชุมชนบนเกาะรัตนโกสินทร์ที่ไม่ซ้ำใคร สำหรับเมนูเด็ดของร้านนี้มีให้เลือกทั้งชาและกาแฟหลากหลายสายพันธุ์ รวมถึงเครื่องดื่มเติมความสดชื่น และเมนูเบเกอรี โดย MYND Rooftop Slow Bar ตั้งอยู่ในตรอกวัดราชนัดดาฯ ถนนดินสอ แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ เปิดให้บริการวันพุธ - อาทิตย์ (หยุดวันจันทร์และอังคาร) เวลา 09.00 - 16.00 น.

Flints Kraft & Kafe

อีกหนึ่งคาเฟ่ที่ซ่อนตัวอยู่ในตรอกเก่าย่านเสาชิงช้า ที่ตกแต่งด้วยโทนสีขาวทั้งภายนอกและภายใน ทำให้ดูโปร่ง สบายตา ผสานกับการตกแต่งด้วยต้นไม้และหิน สำหรับในส่วนของตัวร้านมีอยู่ด้วยกัน 3 ชั้น ซึ่งชั้นที่ 1 ถูกจัดให้เป็นโซนคาเฟ่ ขณะที่ชั้นที่ 2 เป็นส่วนของร้านจิวเวลรี และชั้นที่ 3 เป็นโซนเวิร์กช็อปทำจิวเวลรี รวมถึงยังมีชั้นดาดฟ้าสำหรับเป็นจุดชมวิว เรียกได้ว่าเป็นคาเฟ่ที่ซ่อนตัวอยู่กับความหรูหราได้อย่างลงตัว มาที่คาเฟ่แห่งนี้ก็ต้องไม่พลาดเครื่องดื่มสุดฮอตขายดี อย่าง Matcha latte และ Apple crumble macchiato โดยคาเฟ่แห่งนี้ตั้งอยู่ในตรอกตึกดิน ถนนดินสอ เขตพระนคร (ข้างหน้าซอยมีร้านข้าวหมูแดงนายชุน) เปิดให้บริการวันจันทร์ - อาทิตย์ (หยุดวันอังคาร) เวลา 09.00 - 18.00 น.

1198

VIVE

0522

ชีวิต... ที่ไม่ซ้ำใคร

3 BEDROOMS | 3 LIFESTYLES

VIVE พระราม 9

ราคาเริ่มต้น 28 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198

VIVE
06
19

ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

VIVE เอกมัย - รามอินทรา

เลือกใช้ชีวิตไม่ซ้ำใคร ที่ตอบโจทย์ทุกด้านของชีวิต
สะดวกและใกล้ชิดธรรมชาติในเวลาเดียวกัน ในสังคมส่วนตัวเพียง 48 ครอบครัว

บ้านเดี่ยว 3 ชั้น สไตล์ MODERN LUXURY
ดีไซน์หรูหราทันสมัย ...ให้คุณภาพชีวิตที่เหนือกว่า

โอกาสสุดท้าย ที่มีเพียงไม่กี่ครอบครัวที่จะได้ครอบครอง
ในราคาพิเศษก่อนปิดโครงการ
เริ่ม 43 ล้านบาท พร้อมรับสิทธิพิเศษ

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198

CHAIYAPRUEK
Bangna km 15

ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

CHAIYAPRUEK Bangna km 15
ต้นแบบคุณภาพชีวิตแนวคิดใหม่

โครงการใหม่ ติดถนนใหญ่ ใกล้ทางด่วนเพียง 3.5 กม.
เปิดบ้านเฟสใกล้สวน และสโมสรขนาดใหญ่

ราคา 8.59 - 15 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

มัณฑนา
มอเตอร์เวย์ - โคราช

เชิญสัมผัสโครงการใหม่
บ้านเดี่ยวบรรยากาศ French Chateau

"บ้านหรูในบรรยากาศพระราชวัง หนึ่งเดียวในโคราช"
ติดถนนบายพาส ใกล้ทางขึ้นลงมอเตอร์เวย์

เปิดบ้านเดี่ยวเฟสแรก Royal Backyard Zone
ราคา 5 - 20 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

โซนด้านหน้าของร้านส้มตำ คุณกัญจณ์

เมนูส้มตำ รางวัลส้มตำแชมป์ประเทศไทย

SOMTUM KHUNKAN
อาหารแซ่บสไตล์อีสาน ระดับมิชลิน ไกด์

ยำกุ้งฟูกินคู่กับน้ำยำรสเด็ด

หลังจากที่พากันไปอิ่มอร่อยกับร้านอาหารระดับไฟน์ไดนิ่งกันมาแล้ว ครั้งนี้ก็ขอพาไปแซ่บกับอาหารสไตล์อีสาน ที่เจ้าของร้านตั้งใจอยากให้ลูกค้าได้รับประทานอาหารที่มีรสชาติแบบดั้งเดิมแท้ๆ พร้อมกับการคัดสรรวัตถุดิบชั้นดีจากแหล่งผลิต ที่จะทำให้ทุกคนมั่นใจถึงความสะอาด และปลอดภัยกับอาหารมากกว่า 200 เมนู

ข้าวเหนียวมะม่วง Guinness World Records

ร้านส้มตำคุณกัญจณ์ หรือ ครัวคุณกัญจณ์ เป็นร้านที่มีประวัติยาวนานกว่า 13 ปี ที่วันนี้ได้รับความนิยมอย่างสูงจากนักชิมและลูกค้าที่เข้ามารับประทานอาหารที่ร้าน ซึ่งได้รับการการันตีความอร่อยจากรางวัลมิชลิน ไกด์ 2 ปีต่อเนื่อง รวมถึงยังเคยได้รับการบันทึกสถิติโลก Guinness World Records ในการจัดทำข้าวเหนียวมะม่วงจำนวนมากที่สุดในโลก ถึง 4,500 กิโลกรัม รวมถึงรางวัลแชมป์ส้มตำแห่งประเทศไทยและรางวัลอื่นๆ อีกมากมายที่เป็นเครื่องการันตีว่าอาหารแต่ละเมนูของร้านนี้นั้น คงมาตรฐานความอร่อยไม่เปลี่ยนแปลงเลย

เข้ามาในร้าน มีการแบ่งพื้นที่เป็น 2 โซน ทั้งโซนด้านในเป็นห้องแอร์เย็นฉ่ำ และโซนด้านนอกรับลมเย็นธรรมชาติ สำหรับเมนูอาหารที่ขอแนะนำเมื่อมาที่ร้านคือ "ส้มตำไทย" หรือใครชอบ "ส้มตำปูปลาร้า" ก็ไม่ผิดอะไรเพราะอร่อยเหมือนกัน โดยปลาร้าของร้านนี้เป็นแบบปรุงสุก และเป็นสูตรพิเศษเฉพาะของร้านจริงๆ หรือแม้แต่น้ำตาล ที่ร้านก็ใช้ "น้ำตาลดอกมะพร้าว" ที่ไม่เพียงชูรสชาติของส้มตำให้อร่อยเท่านั้น แต่ยังให้เรื่องของสุขภาพดีด้วย

"ยำกุ้งฟู" ที่นี่ใช้กุ้งก้ามกรามตัวโตแกะเนื้อแล้วยีก่อนทอดจนฟูกรอบ เสิร์ฟพร้อมกับน้ำยำมะม่วงรสชาติดีทีเดียว หรือจะเป็น "ตำมะพร้าวอ่อน" โดยนำเนื้อมะพร้าวอ่อนมาตำแบบส้มตำไทยแล้วใส่กุ้งตัวโต ซึ่งใครสั่งเมนูนี้จะได้น้ำมะพร้าวอ่อนหอมหวานเย็นชื่นใจแถมมาดื่มด้วย 1 แก้วโต (อันนี้แนะนำให้สั่งกันเลยเพราะคุ้มมาก) หรือใครชอบอาหารปิ้งย่าง ก็ต้อง "คอหมูย่างอบน้ำผึ้ง" เพราะได้รางวัลการันตีมาแล้ว โดยทางร้านใช้เนื้อสันคอหมูชิ้นโต หมักและย่างจนหอมก่อนแร่เป็นชิ้น เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มแจ่วหอมน้ำมะขาม อร่อยจนต้องสั่งจานที่ 2 กันเลย

มาอีกเมนู "ไก่ย่างหนังกรอบ" เมนูที่มิชลิน ไกด์แนะนำ เพราะย่างจนหนังกรอบ แต่เนื้อไก่ยังนุ่ม กินกับข้าวเหนียวดำร้อนๆ หรือจะเป็นเครื่องดื่มเย็นๆ ก็ฟินไปอีกแบบ และอีกเมนูที่ขาดไม่ได้เลย "ต้มแซ่บหมูตุ๋น" เนื้อหมูตุ๋นที่ผ่านการเคี่ยวนับชั่วโมงจนนุ่มเปื่อยได้ที่ผสานกับน้ำต้มแซ่บรสจัดจ้าน บอกเลยแซ่บ! ถึงใจ

กินคาวแล้วก็ต้องกินของหวานด้วย ขอแนะนำ "ข้าวเหนียวมะม่วง" ซึ่งที่ร้านจะทำข้าวเหนียวมูนทีละน้อยๆ เพื่อให้ลูกค้าได้กินของสดใหม่ตลอดเวลา กินกับมะม่วงน้ำดอกไม้ที่คัดมาอย่างดี ราดด้วยน้ำกะทิ เรียกได้ว่าอร่อยจริงๆ นอกจากนี้ทางร้านยังมีขนมหวานอร่อยๆ อีกหลายเมนู เช่น "ลอดช่องน้ำกะทิ" และ "ทับทิมกรอบน้ำกะทิ" ซึ่งทางร้านทำเอง รวมถึงสูตรน้ำกะทิที่ได้เรียนมาจากเชฟฝีมือระดับประเทศ ...อ้อ! เกือบลืมบอก...ในเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายนของทุกปี ทางร้านยังมีบริการ "ข้าวแช่ชาววัง" สูตร ม.ล. เติบ ชุมสาย มาให้บริการเพิ่มอีกหนึ่งเมนูเพื่อเป็นการคลายร้อน รวมถึง "ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน" และ "ทุเรียนภูเขาไฟ" จากจังหวัดศรีสะเกษ มาให้ทุกคนได้อร่อยกันด้วย ...อย่าลืมแวะไปอร่อยกันนะ...

ร้านส้มตำคุณกัญจณ์ อยู่ในซอยวชิรธรรมสาธิต 23 สุขุมวิท 101/1 กรุงเทพมหานคร เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00 - 21.00 น. สำรองที่นั่งได้ที่ โทร. 08-7714-8983 และ 0-2397-0770 หรือเว็บไซต์ www.facebook.com/PageSomtumKhunkan

MOTIVO

เงื่อนไข การใช้สิทธิพิเศษ

นำคูปองมาแสดงต่อทางร้าน โดยจะได้รับ "ข้าวเหนียวมะม่วง" ชุดเล็ก มูลค่า 80 บาท เมื่อรับประทานอาหารในร้านครบ 700 บาท ขึ้นไป ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม - 31 กรกฎาคม 2565

HEALTHY NAM PRIK ONG
น้ำพริกอ่อง สูตรคลีน

เอาใจสายคลีนกันอีกแล้ว กับเมนูอาหารที่กินเมื่อไรก็อร่อยเมื่อนั้น ซึ่งเมนูที่ว่านี้ก็คือ “น้ำพริกอ่อง สูตรคลีน” น้ำพริกแบบฉบับชาวเหนือ ที่ไม่ว่าจะทำกี่ครั้ง ก็ฟินทุกครั้งเลยทีเดียว ที่สำคัญยังทำง่ายอีกด้วย

วัตถุดิบ

อกไก่สับ	3 ขีด
มะเขือเทศ	2 ขีด
หอมแดงหั่นเป็นชิ้นๆ	3 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งหั่นเป็นชิ้นๆ	2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วเน่า	1 แผ่น
กระเทียมสับละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาวสูตรโซเดียมต่ำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	5 ช้อนโต๊ะ
ผักชีและต้นหอมซอย สำหรับแต่งอาหาร	
ผักสดตามชอบ	

วิธีทำ

- นำถั่วเน่าที่ย่างไฟอ่อนๆ แล้ว กับหอมแดง กระเทียม พริกแดงแห้ง ตะไคร้ โขลกให้ละเอียดจนเป็นเนื้อเดียวกัน
- ตั้งกระทะให้ร้อนเล็กน้อยก่อนเติมน้ำมันพืช แล้วนำพริกแกงที่โขลกไว้ลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม จากนั้นใส่อกไก่สับลงไปผัดกับน้ำพริกจนเข้ากัน แล้วตามด้วยมะเขือเทศหั่น ผัดจนมะเขือเทศเริ่มนิ่มเล็กน้อย
- จากนั้นเติมรสชาติด้วยน้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วขาวสูตรโซเดียมต่ำ และน้ำเปล่า ลงไปผัดจนสุก
- ชิมและเติมรสชาติจนถูกใจ ก่อนตักใส่ถ้วยแล้วแต่งด้วยผักชีและต้นหอมซอย แล้วเสิร์ฟพร้อมกับผักเคียง รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ แถมด้วยไข่ต้มสักฟอง รับรองว่าอร่อยแน่นอน

Tips

- หากเลือกใช้มะเขือเทศผลเล็ก จะทำให้ได้รสชาติเปรี้ยวมากกว่ามะเขือเทศผลใหญ่ และได้รสชาติอร่อยกว่า
- การเติมเครื่องปรุง เช่น น้ำตาลปี๊บ และซีอิ๊วขาว ควรเติมทีละน้อยเพื่อให้ได้รสชาติที่กลมกล่อม
- ถั่วเน่า หากไม่ใช้เตาถ่าน สามารถนำไปย่างในไมโครเวฟ หรือในหม้อทอดลมร้อนก็ได้ แต่ไม่ควรใช้ไฟแรง

CICHLIDS FOR YOUR AQUARIUM
ปลาหมอสีแสนสวย

ปลาหมอสี เป็นปลาสวยงามที่ได้รับความนิยมเลี้ยงกันในประเทศไทย ด้วยเอกลักษณ์อันโดดเด่นอย่างโหนกบนหัว ลวดลาย และสีสันสวยงามบนลำตัว รวมถึงเลี้ยงดูง่าย ซึ่งก่อนที่ปลาหมอสีจะแพร่ขยายจนเป็นที่นิยมเลี้ยงในประเทศไทยและประเทศในทวีปเอเชียนั้น เดิมทีแล้วเป็นปลาที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปแอฟริกา อเมริกากลาง และอเมริกาใต้ ซึ่งแต่ละถิ่นกำเนิดจะเกี่ยวพันถึงสีสันและลักษณะของปลาหมอสีที่แตกต่างกันไป

ลักษณะทั่วไป

ลักษณะของปลาหมอสีโดยทั่วไป จะคล้ายกับปลาหมอไทยบางชนิด ที่มีโหนกบนหัวเป็นก้อนเนื้อขนาดใหญ่ (นิยมเลี้ยงกันมาก) ลำตัวแบนค่อนข้างป้อม ช่วงไหล่กว้าง ส่วนหางสั้นเกล็ดมีขนาดปานกลาง บริเวณลำตัวจะมีสีสันสวยงาม เช่น สีชมพู สีน้ำเงิน สีเหลือง รวมถึงบริเวณกลางลำตัวจนถึงส่วนหัวมักพบลายจุดประสีดำ ซึ่งบางคนมองเป็นลายตัวอักษรจีน ทำให้เชื่อว่าปลาหมอสีเป็นปลามงคล และนำพามาซึ่งโชคลาภ

ลักษณะนิสัย

ปลาหมอสีมีลักษณะนิสัยอดทนและหวงถิ่นที่อยู่อาศัย รวมถึงมีนิสัยดุ และมีความก้าวร้าวอยู่พอสมควร ยิ่งหากมีปลาตัวอื่นหลงเข้าไปในถิ่นที่อยู่ของปลาหมอสีก็จะถูกไล่กัดทันที แต่หากเลี้ยงจนคุ้นชิน ปลาหมอสีก็จะลดนิสัยก้าวร้าวลง และให้ผู้เลี้ยงสามารถใช้มือไปลูบคลำตัวได้

การเลี้ยงดู

ปลาหมอสี แม้จะเป็นปลาที่เลี้ยงง่ายแต่ก็ต้องการพื้นที่ ดังนั้นควรจัดหาตู้ปลาที่มีขนาด 24 นิ้ว หรือ 36 นิ้วขึ้นไป (ควรเลี้ยง 1 - 2 ตัวต่อ 1 ตู้) รวมถึงยังต้องเปลี่ยนถ่ายน้ำในตู้ปลาอย่างน้อย 1 ครั้งต่อเดือน หรืออาจใช้วิธีถ่ายน้ำออก 10% แล้วเติมน้ำใหม่ที่ปราศจากคลอรีน หรือน้ำที่พักไว้ในถังอย่างน้อย 2 - 4 วันลงไป โดยวิธีนี้ควรทำอาทิตย์ละครั้ง ซึ่งไม่เพียงจะช่วยให้ปลามีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังทำให้สีสันบนตัวปลาสวยงามอีกด้วย

อาหาร

อย่างที่รู้กันว่าปลาหมอสีเป็นปลาที่เลี้ยงง่ายกินง่าย อาหารของปลาหมอสีจึงเป็นได้ทั้งอาหารสด เช่น ลูกกุ้ง ไรทะเล ไส้เดือน และหนอนแดง หรือจะเป็นอาหารสำเร็จรูป ปลาหมอสีก็กินได้เหมือนกัน และหากต้องการให้ปลามีสีสันเด่นชัดขึ้น ก็อาจให้อาหารประเภทเร่งสี เช่น ไรน้ำนางฟ้าไทย ที่มีสารเบต้าแคโรทีน สามารถเร่งสีปลาหมอสีได้ดีที่สุด

Tips

ตู้ปลาที่ใช้เลี้ยงปลาหมอสี ไม่ควรใหญ่หรือเล็กเกินไป หากเป็นไปได้ให้ติดตั้งเครื่องปรับอุณหภูมิเพื่อปรับอุณหภูมิให้ปลา รวมถึงติดตั้งเครื่องกรองน้ำเพื่อให้น้ำใส และควรใส่หินลงในตู้ปลาเพราะปลาหมอสีจะชอบอมหินเล่น

การติดไฟสีในตู้ปลา ควรเป็นไฟสีชมพู และต้องเป็นไฟจัดตู้ปลาเท่านั้น เพราะถ้าใช้ไฟแบบอื่นจะทำให้ปลาตาบอด ส่วนไฟสีชมพูจะช่วยทำให้สีสันของปลาสดมากขึ้น

FAIRS YOU CAN'T MISS
มหกรรมงานใหญ่ ที่พลาดไม่ได้

3rd - 9th May 2022

Japan Signature

เซ็นทรัล ปิ่นเกล้า

เวลา 11.00 - 21.00 น.

หนึ่งงานที่จะทำให้คลายความคิดถึงประเทศญี่ปุ่นไปได้ไม่น้อย สำหรับ Japan Signature 2021 - 2022 ที่จะเวียนจัดงานกันไปตามสาขาของห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลทุกสาขา ซึ่งเริ่มต้นมาตั้งแต่ช่วงปลายปี 2564 จนถึงวันที่ 9 พฤษภาคม 2565 โดยในวันที่ 3 - 9 พฤษภาคม 2565 จะจัดขึ้น ณ ห้างเซ็นทรัล ปิ่นเกล้า ซึ่งเป็นการยกเทศกาล "มัตสึริ" ในแบบเจแปนนิสแท้ๆ มาให้คุณได้อิ่มอร่อยเต็มที่กับจานเด็ดประจำเทศกาล และอาหารคาว-หวานกว่า 500 เมนู นอกจากนี้ยังมีของที่ระลึกสุดคาวาอี้ และความสนุกสนานอย่างเต็มอิ่มกับสีสันแห่งเทศกาล "มัตสึริ" สุดคึกคัก เหมือนวาร์ปไปเดินเล่นให้เพลินใจที่แดนอาทิตย์อุทัยจริงๆ เลยทีเดียว

21st - 22nd May 2022

Bangkok Farmers' Market

ชั้น M BTS Sky Link Gateway Ekamai

เวลา 10.00 - 19.00 น.

เป็นงานที่รวบรวมงานฝีมือเอาไว้ในที่เดียวกัน ทั้งงานโฮมเมด แฮนด์เมด รวมถึงยังมีสินค้าประเภทผักผลไม้ออร์แกนิก สินค้าสกินแคร์ธรรมชาติ งานคราฟต์ งาน DIY งานไม้ดอกไม้ประดับ รวมไปถึงงานปั้น งานเพนต์ งานจักสาน ที่เตรียมพร้อมให้ทุกคนได้ชอปปิงกันอย่างสนุกสนาน ไปพร้อมๆ กับการมองหาแรงบันดาลใจในการสร้างงานด้วยตัวของคุณเอง

5th - 8th May 2022

Traveler & Outdoor Expo 2022

ฮอลล์ EH 101-102 BITEC

เวลา 11.00 - 20.00 น.

งาน Traveler & Outdoor Expo 2022 งานเดียวที่จะชวนคุณออกไปท่องเที่ยวตามหาความฝัน พร้อมเปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ให้ตัวคุณเอง เป็นอีกหนึ่งงานท่องเที่ยวเชิงกิจกรรมที่ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ โดยได้รวบรวมสินค้าและบริการการท่องเที่ยวทุกรูปแบบ ตั้งแต่ที่พัก ทัวร์ โรงแรม การเดินป่า การตั้งแคมป์ จักรยาน หรือกิจกรรมแนวเอ็กซ์ตรีม อาทิ เซิร์ฟบอร์ด เจ็ตสกี เซิร์ฟสเก็ต และแหล่งท่องเที่ยวชั้นนำอีกมากมาย จัดพร้อมกับ Thailand Golf Expo และ Thailand Dive Expo ในงานเดียวกัน

23rd June - 6th July 2022

Signature Sweets 2022

เซ็นทรัล พระราม 2

เวลา 11.00 - 21.00 น.

คนรักขนมหวานเตรียมฟินกับงาน Signature Sweets 2022 งานที่เวียนจัดขึ้นภายในศูนย์การค้าเซ็นทรัลทั้ง 21 สาขา เริ่มตั้งแต่ 11 กุมภาพันธ์ - 25 ธันวาคม 2565 โดยระหว่างวันที่ 23 มิถุนายน - 6 กรกฎาคม 2565 งาน Signature Sweets 2022 มีกำหนดจัดขึ้นที่ศูนย์การค้าเซ็นทรัล พระราม 2 ซึ่งพร้อมจะมาเสิร์ฟรสชาติแห่งความสุขให้กับทุกๆ คน ได้อิ่มเอมกับขนมอร่อยจากร้านแบรนด์ดัง แบรนด์ฮิต ไปจนถึงแบรนด์ต้นตำรับจากหลากหลายประเทศทั่วโลก เพื่อให้คุณได้เติมความหวานกันให้ชุ่มฉ่ำอย่างถึงใจ

RECYCLE SPORTS EQUIPMENT INTO FURNITURE
เปลี่ยนอุปกรณ์กีฬา เป็นเฟอร์นิเจอร์สุดเก๋

อุปกรณ์กีฬาเก่าหรือชำรุดแล้ว อาจถูกมองว่าต้องโยนทิ้งอย่างเดียว แต่เดี๋ยวก่อน! วันนี้อุปกรณ์เก่าๆ เหล่านั้นสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีกครั้ง โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนให้เป็นเฟอร์นิเจอร์ หรือของตกแต่งบ้าน

TENNIS RACQUET SHELF

ไม้เทนนิสเก่าแถมหักก็อย่าเพิ่งทิ้งนะ เพราะสามารถนำมาแปลงโฉมให้กลายเป็นของแต่งบ้านได้ โดยนำหน้าไม้แร็กเกตที่หักครึ่งมาดามให้เป็นลักษณะมุมฉาก แล้วนำมาติดกับผนัง สำหรับใช้เป็นเชลฟ์วางของด้านบนได้ ก็เรียกว่าสวยไปอีกแบบ

OLD SOCCER BALL SOFA

ลูกฟุตบอลเก่าที่ไม่สามารถเตะได้อีกแล้วก็ยังมีประโยชน์ โดยนำเอาลูกฟุตบอลหลากสีสันมาตัดตามรอยหรือลายของลูกฟุตบอล แล้วนำมาเย็บต่อกันก่อนประกอบเข้ากับโครงร่างของโซฟาเก่า เท่านี้ก็ได้โซฟาสีสันสวยงามไว้นั่งลุ้นนั่งเชียร์ทีมฟุตบอลในใจได้แล้ว

PING PONG BALL LAMP

ลูกปิงปองก็ทำเป็นโคมไฟสวยๆ ได้ไม่ยากนัก แค่นำเอาลูกปิงปองมาเรียงเป็นวงกลมตามขนาดที่อยากได้ แล้วนำชุดอุปกรณ์โคมไฟมาติดตั้ง หลังจากนั้นสามารถนำไปแขวนเป็นแชนเดอเลียร์ หรือประกอบเข้ากับโครงแท่งเหล็กเป็นโคมไฟแบบตั้งก็สวยไปอีกแบบ

TENNIS BALL LOVESEAT

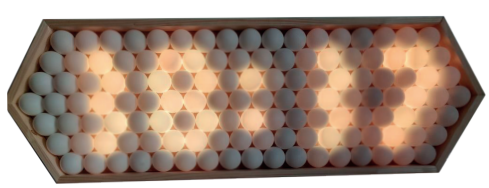
เป็นอีกหนึ่งชิ้นงานโบว์แดง ที่เกิดจากไอเดียสร้างสรรค์ในการนำลูกเทนนิสมาประกอบเข้ากับโครงเก้าอี้เก่าๆ โดยเรียงอัดลูกเทนนิสให้เป็นแถวสวยงาม เท่านี้ก็จะได้เก้าอี้นั่งตัวโปรดที่แถมด้วยการเป็นเก้าอี้นวดคลายความเมื่อยได้ด้วย

TENNIS BALL OFFICE CHAIR

ลูกเทนนิสเก่าก็นำมาทำเฟอร์นิเจอร์ใหม่ได้เหมือนกัน ด้วยการนำเก้าอี้ไม้เก่ามาเจาะรูให้มีขนาดเท่าๆ กับลูกเทนนิส โดยเรียงเป็นแถว แล้วนำลูกเทนนิสมาอุดตามช่องที่เจาะไว้ เท่านี้ก็จะได้เก้าอี้แปลกตาไว้นั่งเล่นๆ ไม่ซ้ำใคร

BASKETBALL-NET TABLE

ห่วงบาสเกตบอลเก่าๆ ก็นำมาแปลงเป็นเฟอร์นิเจอร์แต่งบ้านได้เช่นกัน โดยเฉพาะการนำมาทำเป็นโต๊ะกาแฟ เพียงนำเอาห่วงมาประกอบกับโครงแท่งเหล็ก แล้วนำกระจกมาปิดด้านบน เท่านี้ก็ได้โต๊ะกาแฟสวยๆ ไว้ใช้งานได้แล้ว



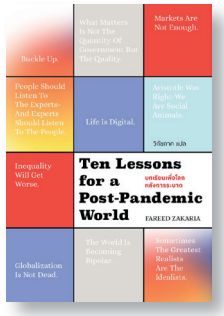
PING PONG BALL LED CLOCK

เป็นการนำลูกปิงปองเก่ามาเจาะรูแล้วใส่ชุดหลอดไฟ ก่อนที่จะประกอบกับระบบนาฬิกาแบบ LED แล้วติดเข้ากับกรอบจนกลายเป็นนาฬิกาบอกเวลา บอกเลยนำไปติดผนังห้องไม่อายใครแน่นอน

LESSONS TO LEARN IN LIFE
บทเรียนสู่การเรียนรู้ชีวิต

บทเรียนเพื่อโลกหลังการระบาด
Ten Lessons for a Post-Pandemic World

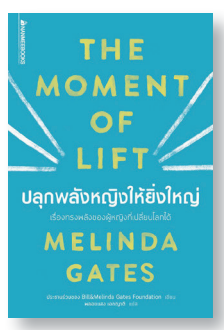
ผู้เขียน : ฟารีด ซาคาเรีย
ผู้แปล : วิภัชภาค



บทเรียนเพื่อโลกหลังการระบาด ไม่เพียงแต่ให้ข้อมูลภาพรวมทั้งสภาวะที่ประเทศต่างๆ ต้องรับมือกับโรคร้ายแรงแห่งศตวรรษนี้ และผลลัพธ์ที่ได้จากกลยุทธ์ต่างๆ ที่ใช้ รวมไปถึงการมองไปเบื้องหน้ายังอนาคตอันใกล้ว่าโลกจะเปลี่ยนแปลงไปในทางใดกันแน่ เรื่องที่น่าสนใจเป็นพิเศษ คือ ซาคาเรียไม่เพียงแต่จะฉายภาพโลกปัจจุบันได้ชัดเจน แต่ยังสามารถบอกเล่าถึงที่มาผ่านประวัติศาสตร์ของเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีในแต่ละยุคได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง ชวนให้พินิจพิจารณาตามไปด้วยอย่างแยบคาย

ปลุกพลังหญิงให้ยิ่งใหญ่
THE MOMENT OF LIFT

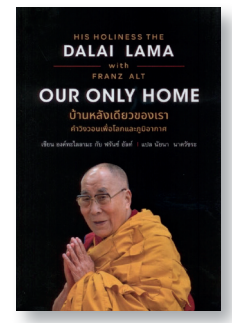
ผู้เขียน : Melinda Gates
ผู้แปล : พลอยแสง เอกญาติ



เรียกว่าเป็นหนังสือขายดีของ New York Times เล่มหนึ่ง โดยชื่อภาษาไทยของหนังสือเล่มนี้คือ "ปลุกพลังหญิงให้ยิ่งใหญ่" ซึ่งเป็นการสะท้อนถึงเรื่องความเท่าเทียมกันทางเพศระหว่างหญิงกับชาย รวมถึงความพยายามที่จะเสนอแนวคิดที่ว่า "ถ้าคุณยกระดับให้กับผู้หญิง เท่ากับคุณได้ยกระดับให้ทุกคนมีสิทธิเสมอกัน" เป็นแนวคิดที่ Melinda ได้มาจากประสบการณ์ในการทำงานของเธอเพื่อช่วยเหลือผู้หญิงด้วยกันที่ต้องประสบกับปัญหาชีวิต และเรื่องราวที่เล่าผ่านตัวอักษรในหนังสือเล่มนี้ ยังทำให้เห็นว่าทุกพื้นที่บนโลกใบนี้ควรจะให้สิทธิผู้หญิงเท่าเทียมกับผู้ชาย

บ้านหลังเดียวของเรา คำวิงวอนเพื่อโลกและภูมิอากาศ
OUR ONLY HOME

ผู้เขียน : องค์ทะไลลามะ และ ฟรันซ์ อัลท์
ผู้แปล : นัยนา นาควัชระ



หนังสือเล่มนี้จะพาไปทำความเข้าใจแนวคิดที่ว่าด้วย "จริยธรรมโลกวิสัยที่ข้ามพ้นศาสนา" หรือ "จริยธรรมเชิงนิเวศ" ซึ่งองค์ทะไลลามะพยายามนำเสนอมาโดยตลอด เพื่อสะท้อนให้เห็นความเชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่นระหว่างมนุษย์และระบบนิเวศ และนั่นก็เป็นเหตุผลที่ตลอดมา พระองค์ทรงเรียกร้องและวิงวอนให้ประชาคมโลกให้ความสนใจกับปัญหาสิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของโลกในแนวทางที่ดีขึ้น

BITCOIN 101

ผู้เขียน : สิราวรรณ สกุลมาลัยทอง

เป็นหนังสือเล่มที่มาถ่ายทอดความรู้และเรื่องราวเกี่ยวกับ Bitcoin จากประสบการณ์จริงของ "สิราวรรณ สกุลมาลัยทอง" ที่เริ่มจากคนที่ไม่มีความรู้เรื่อง Bitcoin เลย แต่เกิดความสนใจจนอดใจไว้ไม่อยู่ จึงได้เริ่มศึกษาอย่างจริงจัง และเข้าไปซื้อและขายด้วยตัวเอง จนได้ความรู้เกี่ยวกับ Bitcoin มากับตัว รวมถึงเจอกับการขาดทุนและได้กำไรจริงในการซื้อ-ขาย ทำให้ "Bitcoin 101" เล่มนี้ นอกจากจะอ่านสนุกแล้ว ยังมาพร้อมภาพการ์ตูนประกอบสีสันสวยงาม ที่เหมาะอย่างยิ่งในการเป็นคู่มือสำหรับคนที่กำลังเริ่มต้นหรือกำลังเริ่มสนใจใน Bitcoin

จิ๊กซอว์ทั่วไป เราสามารถเห็นภาพสมบูรณ์แล้วก่อนลงมือทำต่อ
แต่ตรงข้ามกับจิ๊กซอว์ชีวิต เราจะเห็นภาพได้ ก็จนกว่าจะต่อเสร็จ
มีเพียงเราเท่านั้น ที่ต้องต่อภาพขึ้นทีละนิดทีละน้อย

คิรันโด

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

เจ้าของภาพประทับใจที่ผ่านการคัดเลือกลงในคอลัมน์ More Than Words 2 ภาพในฉบับหน้า
จะได้รับของรางวัลพิเศษจากแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

**"There are no extra pieces in the universe.
Everyone is here because he or she has a place to fill,
and every piece must fit itself into the big jigsaw puzzle."**

Deepak Chopra

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198