

MOTIVO

YEAR 03 / M009 MAY - JULY 2015
www.lh.co.th



Creating Yourself



MOTIVO

YEAR 03 M009

MAY - JULY 2015

www.lh.co.th

LAND & HOUSES

CREATING YOURSELF

วันเวลาดูเหมือนจะผ่านไปอย่างรวดเร็วจริงๆ เพียงไม่นานเท่าไรก็เข้าสู่กลางปีแล้ว ซึ่งช่วงเวลานี้ถือเป็นจังหวะสำคัญของหลายๆ คน ที่อาจจะกำลังมองหาทางเลือกใหม่ๆ ให้กับการดำเนินชีวิต รวมไปถึงการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น ซึ่งทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเกิดจากตัวเราเองเป็นผู้ตัดสินใจในสิ่งที่เราอยากจะเป็นทั้งสิ้น เสมือนเป็นการปูเส้นทางชีวิตของเราให้ก้าวเดินไปสู่จุดหมายปลายทางที่อยากให้เป็นหรือตั้งใจไว้

เพื่อให้สอดคล้องกับช่วงเวลาที่เกิดขึ้นนี้ เนื้อหาของนิตยสาร MOTIVO ในฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่องราวที่จะช่วยให้ผู้อ่านมีความเข้าใจถึงการออกแบบชีวิต นำมาซึ่งความสุขและความสำเร็จให้กับตัวเราเอง นอกจากนี้ เนื้อหาภายในเล่มยังมีส่วนรู้เกี่ยวกับการแต่งบ้านในสไตล์ใหม่ๆ หรือจะเป็นเรื่องราวและมุมมองของหนุ่มสุดเนียบอย่าง คิต-คุณชัย เมญะจงคกุล ที่มาบอกเล่าเรื่องราวการออกแบบชีวิตของตัวเองว่าเป็นอย่างไร

ภายในเล่มยังมีความบันเทิงและความสนุกสนานอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ Dining Delight ที่พาทุกคนไปเสาะหาร้านอาหารอร่อยๆ รสชาติดี และให้สุขภาพที่ดีด้วย หรือจะเป็นคอลัมน์ Best Day Out ที่จะแนะนำให้รู้จักกับแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามแปลกตา ซึ่งจะทำให้ได้สัมผัสกับธรรมชาติและวิถีชีวิตของคนพื้นถิ่นจริงๆ

เรื่องราวความสุข ความสนุกสนาน และสาระความรู้ต่างๆ ยังมีอีกมากมายในนิตยสาร MOTIVO ฉบับนี้ ซึ่งทุกคอลัมน์ล้วนแล้วแต่คัดสรรมาเพื่อผู้อ่านโดยเฉพาะ

บรรณาธิการ



[www.twitter.com/lhhome](https://twitter.com/lhhome)



www.facebook.com/landandhouses



www.lh.co.th/contactus



www.instagram.com/lhhome



1198

CONTENTS

May - July 2015

04 Creating Yourself

เลือกเป็นในสิ่งที่เราเป็น

08 Trend

NEW IDEA

NEW WALL

10 Home Gadget

LIFE & TECHNOLOGY

เชื่อมต่อชีวิตด้วยเทคโนโลยี

11 Tips & Tricks

EASY & CLEAN KITCHEN

12 Be Healthy

SOCIAL MEDIA SYNDROME

ภัยร้ายแห่งยุคดิจิทัล

14 DIY

MAKE MY PATTERN ON CLOTHING

16 Exclusive Interview

เส้นทางที่เลือกเอง...

ของ คิต-คนชัย เบญจรงค์กุล

18 Metro Focus

MRT ORANGE LINE

โครงการในฝันของคนเมือง

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone

1 HOUR FOR YOGA

โยคะ 1 ชั่วโมงเพื่อสุขภาพดี

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone

YOGA FOR LIFE

เสริมพลังชีวิตด้วยโยคะ

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone

YOGA TODAY

โยคะ พลังแห่งยุคสมัย

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone

YOGA FOR MEDITATION

เล่นสนุก เสริมสมาธิ

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out

CHARMING HOLIDAYS

ชมวิถีชีวิต เติมพลังแรงใจ

48 L&H Highlights

- นันทวัน บางนา กม.7

49 L&H Highlights

- มัณฑนา กัลปพฤกษ์ - วงแหวน

50 L&H Highlights

- THE BANGKOK SATHORN
- THE ROOM SATHORN
- THE ROOM SATHORN - ST. LOUIS
- THE KEY SATHORN - CHAROENRAJ

52 Dining Delight

SALAD FACTORY

สลัดนี้เพื่อสุขภาพ

53 Gourmet

SPICY & SOUR DOLLY FISH

54 My Best Friend

WEST HIGHLAND WHITE TERRIER

จิวแต่แจ๋ว

55 Calendar

CITY LIFESTYLE CALENDAR

56 Fresh Idea

REUSED LEATHER

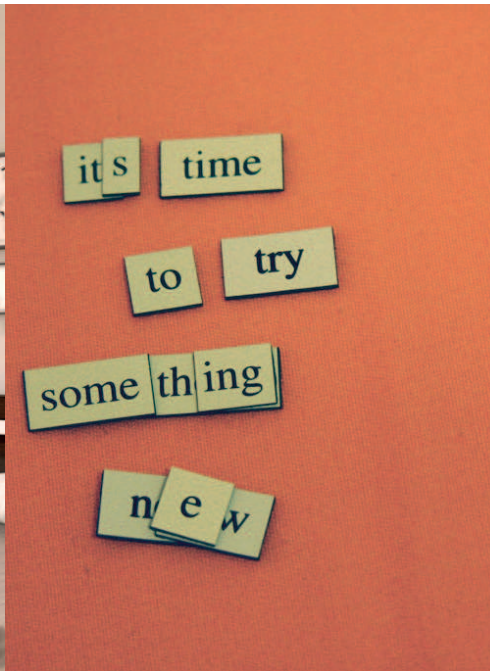
58 Library

OUR BOOK STYLE

หนังสือโนสไตล์เรา

59 More Than Words

OUT OF LIFE TRACK



“ Life isn’t about finding yourself. Life is about creating yourself. ”

George Bernard Shaw

เมื่อเอ่ยถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในวันนี้ หลายคนคงจะมองเห็นถึงความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ที่มีความต้องการใช้ชีวิตไม่เหมือนกัน บ้างก็ชอบใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน บ้างก็เลือกใช้ชีวิตอย่างสงบสุข หรือจะเลือกผจญภัยตื่นเต้นเร้าใจ ก็แล้วแต่ความเหมาะสมของบุคคลนั้นๆ กว่า ไม่ว่าจะเลือกใช้ชีวิตในแบบใดก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ “คุณภาพชีวิตที่ดี” โดยคำคำนึงจะต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ที่เป็นปัจจัยหลัก 4 ประการ และปัจจัยอื่นๆ ที่เพิ่มขึ้นตามยุคสมัย อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่สมบูรณ์อย่างที่สุด ดังนี้

ที่อยู่อาศัยดี

หนึ่งในปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิตมนุษย์ ดังนั้น การเลือกที่อยู่อาศัยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะสิ่งนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นให้เราสามารถก้าวเดินไปบนเส้นทางชีวิตที่เราวาดไว้ได้อย่างสวยงาม โดยบ้านหรือที่อยู่อาศัยไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่นั้น ไม่ใช่เรื่องสำคัญมากนัก แต่ปัจจัยที่เอื้อให้ชีวิตของคนแต่ละคนมีคุณภาพดีนั้นจะต้องประกอบไปด้วยสภาพสังคมที่ดี มีความเอื้อเฟื้อต่อกัน มีความปลอดภัย รวมถึงการมีบรรยากาศโดยรอบของบริเวณที่อยู่อาศัยที่ดี ไม่มีสิ่งรบกวนอันจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของผู้ที่อยู่อาศัย นี่จึงเป็นปัจจัยเริ่มแรกที่จะทำให้คนที่อยู่อาศัยในบ้านที่ดีนั้นมีความสุข



อาหารดี

ปัจจัยข้อต่อมาที่จะมาช่วยเสริมคุณภาพชีวิตของเราให้ดีขึ้นก็คือ เรื่องของอาหาร ที่วันนี้เรามีอาหารให้เลือกรับประทานกันอย่างมากมาย ทำให้ผู้บริโภคมีทางเลือกในการมองหาความแปลกใหม่ของรสชาติอาหารเพิ่มขึ้น แต่ยังมีอาหารอีกประเภทหนึ่งที่เราไม่ควรมองข้ามไป นั่นก็คือ อาหารประเภท Clean Food หรืออาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมี หรือผ่านการแปรรูปให้น้อยที่สุด แต่ทั้งนี้ อาหาร Clean Food ไม่ได้เป็นการเน้นรับประทานอาหารประเภทผักเพียงอย่างเดียว แต่เป็นอาหารที่ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ นอกจากนี้ ยังเน้นความเป็นธรรมชาติของอาหารนั้นๆ ด้วย บวกกับการรับประทานอาหารตาม

ความเหมาะสมของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้ผู้บริโภคมีสุขภาพดีตามไปด้วย

เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มเหมาะสม

เสื้อผ้าอาภรณ์ถือเป็นเครื่องประดับร่างกายลำดับแรกๆ ที่จะช่วยสร้างความสง่าให้กับผู้สวมใส่ แต่ทั้งนี้ การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าใดๆ ก็ตามไม่จำเป็นต้องเป็นเสื้อผ้าที่มีราคาสูง เพียงแค่เลือกสิ่งที่มีความเหมาะสมกับสถานะ ฐานะ เพศ รูปร่าง และวัยของผู้สวมใส่ ตลอดจนกาลเทศะ หรือแม้แต่ความสะดวกและเรียบร้อยของเสื้อผ้า เพราะทั้งหมดนี้จะเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างบุคลิกของเราให้มีความน่าเชื่อถือ ดูสุภาพและเป็นที่ยอมรับระดับพื้นฐานของสังคม จึงไม่

น่าแปลกใจว่า ปัจจัยในเรื่องของเครื่องนุ่งห่มนี้ กลายเป็นสิ่งสำคัญขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในการสร้างอนาคตได้อย่างที่ฝันได้

สุขภาพดี

ทุกวันนี้คนมากมายต่างทำงานกันอย่างคร่ำเคร่งเพื่อสร้างฐานะความมั่นคงให้กับตัวเองและครอบครัว จนหลงลืมเรื่องของการดูแลสุขภาพของตัวเราไป แถมยังต้องสูญเสียเงินทองอีกมากมายเพื่อนำมารักษาสุขภาพ จึงทำให้สิ่งที่ทำมาตั้งแต่แรกเริ่มนั้นเสียเปล่าไป ด้วยเหตุนี้ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตใหม่ที่ดีดูแลใส่ใจในสุขภาพของตัวเองมากขึ้น เริ่มตั้งแต่การเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงด้วยอาหารที่ดี



ต่อสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดจนการทำให้จิตใจแข็งแรงและปลอดโปร่ง เพื่อเป็นพลังให้ร่างกายของเรามีแรงต่อสู้กับทุกกิจกรรมที่อยู่ข้างหน้าบนเส้นทางที่เราเลือกเดินได้ต่อไป

แบ่งเวลาให้เป็น

การแบ่งเวลาถือเป็นอีกสิ่งสำคัญในการบริหารเส้นทางเดินชีวิตให้กับเราเอง เพราะการแบ่งเวลางานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างเหมาะสมย่อมจะเป็นการสร้างความสุขให้กับเราและคนรอบข้าง เคล็ดล้นง่าย ๆ ในการบริหารเวลา คือการรู้จักงานที่ทำอยู่อย่างถ่องแท้ กำหนดเป้าหมายของงาน เรียงลำดับความสำคัญของงาน



ชีวิตส่วนตัว วางแผนการทำงานและการพักผ่อนล่วงหน้า เพียงเท่านั้นก็จะทำให้เราสามารถแบ่งเวลาให้มีความสุข ทำให้ชีวิตของเราและครอบครัวมีความสุข

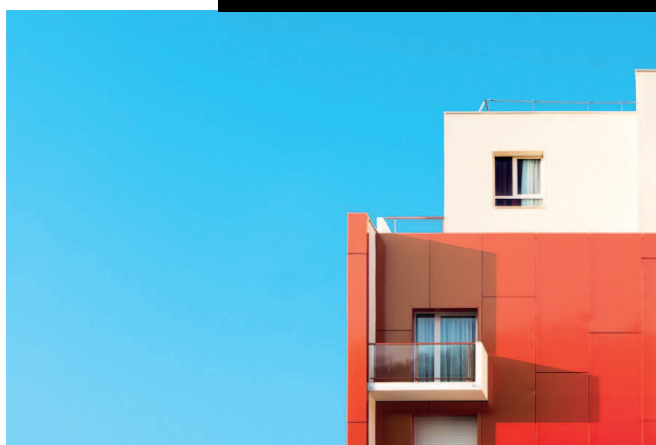
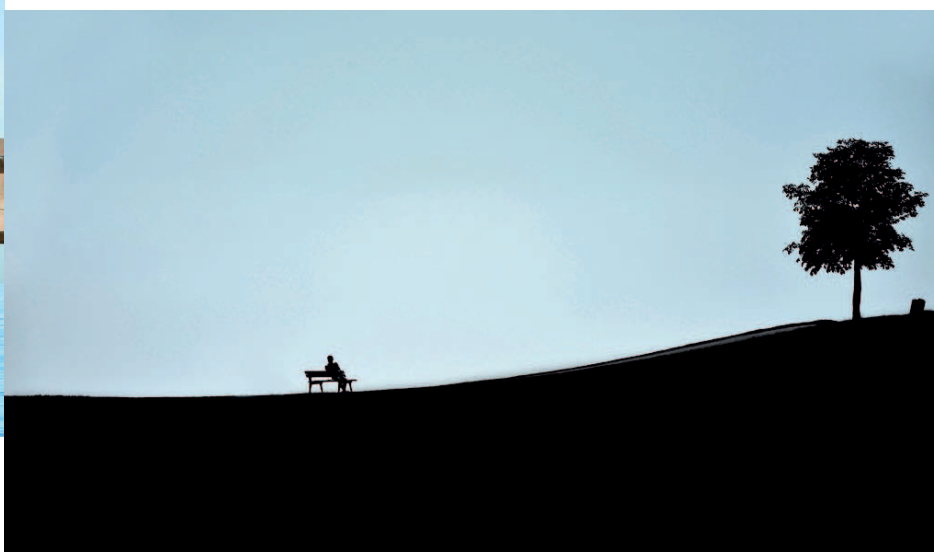
การพักผ่อน

ยาอันแสนสุดวิเศษสำหรับชีวิตในยุคนี้เลยก็ว่าได้ สำหรับการพักผ่อนที่จะมาช่วยรักษาความสุขให้กับชีวิต ทำให้เกิดประสิทธิภาพในด้านต่าง ๆ มากขึ้น หากทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ โดยไม่มีการหยุดพักจะทำให้สมองและร่างกายเกิดความอ่อนล้า แล้วยังส่งผลเสียตามมาภายหลัง เช่น การล้มป่วย หรือการแก้ไขปัญหาไม่ตรงเป้าหมาย ด้วยเหตุนี้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

ในการหาเวลาพักผ่อนให้ตัวเอง เพื่อกระตุ้นความคิด สร้างพลังใจ และทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น เตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับงานชิ้นใหม่ที่รออยู่ข้างหน้า แต่ทั้งนี้ การพักผ่อนในแต่ละครั้งก็ต้องคำนึงถึงงานและความเหมาะสมของหน้าที่ซึ่งปฏิบัติอยู่ด้วย

ใช้จ่ายอย่างฉลาด

การสร้างเส้นทางเดินชีวิตให้กับตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพก็คือเรื่องของทุนหรือเงินนั่นเอง เพราะสิ่งนี้ถือเป็นกลไกในการขับเคลื่อนให้ชีวิตของเราเดินไปถึงเป้าหมาย ทั้งนี้ เราจะต้องมีการจัดแบ่งค่าใช้จ่ายต่าง ๆ อย่างรอบคอบ เคล็ดล้นคือ เริ่มตั้งแต่วางแผนการเงินทั้งเรื่องชีวิตส่วนตัว



และครอบครัว การควบคุมค่าใช้จ่ายโดยตั้งงบประมาณ ค่าใช้จ่ายและสรุปตัวเลขค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน การออมเงิน โดยแบ่งปันเงินรายได้ราว 1 ใน 3 มาเก็บออมรักษาไว้เพื่อ ใช้จ่ายในยามจำเป็น การลงทุนในกรณีที่มีเงินออมมีมาก อาจ แบ่งส่วนหนึ่งมาลงทุนกับสถาบันการเงินที่มั่นคงในรูปแบบ ต่างๆ หรือซื้อพันธบัตรรัฐบาลเพื่อให้เงินออมเพิ่มมากขึ้น

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่จะมาช่วยเสริมสร้างฐานราก ที่มั่นคงให้กับเส้นทางชีวิตที่เราวาดไว้ และเดินไปตามทางที่ ต้องการได้อย่างตั้งใจ อันจะนำมาซึ่งความสุขตลอดไป



NEW IDEA
NEW WALL

ห้องเดิมๆ ในสไตล์มินิมอลอาจทำให้คุณรู้สึกว่าการตกแต่งห้องของคุณมันช่างดูราบเรียบเหลือเกิน จะมีวิธีไหนที่ปรับเปลี่ยนให้ห้องเก่าสไตล์เดิมๆ ดูมีสีสัน แต่แฝงไปด้วยความเก๋เหมือนบ้านในแมกกาซีน เรามี 7 ไอเดีย ทำแสนง่ายมานำเสนอ ให้คุณลองเลือกสร้างสรรค์ผนังเรียบๆ โล่งๆ ให้ดูโดดเด่น มีสีสัน และสวยงามไม่เหมือนใครแน่นอน



1. กรอบรูปศิลปะจากผ้าหลากสี

ลองหาซื้อผ้าลายสวยๆ เลือกโทนสีที่เข้ากัน นำมาขึงบนเฟรมไม้แล้วใช้แขวนประดับตกแต่งแทนภาพวาด เลือกใช้เฟรมต่างขนาดและหลายๆ ลายผสมกัน แค่นี้ผนังห้องคุณก็ดูมีสีสันทันสมัยและมีมิติมากขึ้น

2. สร้างเรื่องราวบนผนังด้วยสติ๊กเกอร์

สติ๊กเกอร์ติดผนังในบ้านเรากำลังเป็นที่นิยม ลอง

เลือกวาดลายที่ชอบมาร้อยเรียงเรื่องราว เพื่อสร้างบรรยากาศใหม่ๆ ภายในห้อง สามารถติดเพิ่มหรือถ้าเบื่อจะลอกออกเมื่อไรก็ได้ ทำง่ายแต่สวยสมใจ

3. แต่งผนังด้วยจานชามสวยๆ ที่สะสมไว้

หลายคนชอบซื้อจานชามแพงๆ มาสะสมไว้มากมาย แต่ส่วนใหญ่ก็ซ่อนตัวไว้ในตู้ครัว แค่นี้ซื้อหาจานชาม แล้วเอามาโปะโปรดที่มีมาแขวนให้ได้จังหวะพองาม นอกจากจะได้ผนังสวยๆ แล้ว ยังได้โชว์

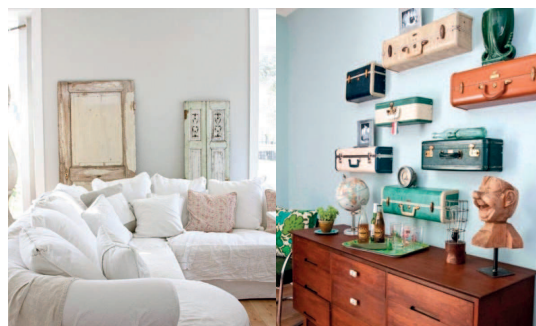


งานใบสวยที่สะสมได้อีกด้วย

4. เพิ่มคุณค่าให้ผนังด้วยชั้นวางของหลากหลายไอเดีย ลองเลือกกระเป๋าดูหนังหรือไม้มาทำเป็นชั้นติดผนัง หรือถ้าชอบงานไม้ลองใช้ลังไม้เก่ามาทำสีสันทึบแล้วนำมาแขวนติดผนัง นอกจากจะได้ผนังเก๋ๆ แล้ว ยังสามารถวางหนังสือหรือของแต่งบ้านบนชั้นได้อีกด้วย

5. ประติมากรรมสร้างมิติให้ผนัง

ประติมากรรมสไตล์วินเทจจากบ้านเก่าที่เก็บไว้อย่าเพิ่งทิ้ง ลองหาประติมากรรมหลากหลายแบบมาบุผนังห้อง โถงบันได เพื่อสร้างจุดเด่นให้กับห้องให้ดูสวยไม่เหมือนใคร ใครชอบแบบเก่าๆ ก็ใช้แบบเดิมๆ หรือถ้าชอบแบบมีสีสันก็แค่เปลี่ยนสีตามชอบ แค่นี้ผนังห้องเรียบๆ ก็ดูสวยโดดเด่นขึ้นมาทันที



6. Wallpaper จากภาพเก่าๆ ในนิตยสาร

ลองเลือกรูปสวยๆ จากแมกกาซีนเล่มโปรดมาติดผนัง เลือกภาพที่มีโทนสีใกล้เคียงกันติดเรียงขึ้นไปให้เต็มผนัง เท่านี้ก็จะได้ผนังที่ดูเหมือนงานศิลปะขนาดใหญ่ที่สวยไม่ซ้ำใคร เพราะเป็นฝีมือการรังสรรค์ของคุณล้วนๆ

7. ผนังกรอบรูปแม่เหล็กสร้างสรรค์งานศิลป์

ลองเปลี่ยนผนังให้กลายเป็นบอร์ดแม่เหล็กทั้งด้าน หรือวางสเปซเฉพาะที่คุณอยากทำ จากนั้นสั่งตัดแผ่นเหล็กหนา 3 มิลลิเมตร ฟันสีด้านกันสนิมแล้วติดรูปภาพที่ชื่นชอบด้วยแม่เหล็ก เพื่อจัดโชว์ผลงานศิลปะของคุณๆ หรือใช้เป็นกระดานดำวาดรูปเล่นก็ได้เช่นกัน

LIFE & TECHNOLOGY เชื่อมต่อชีวิตด้วยเทคโนโลยี



การติดต่อสื่อสารและการเชื่อมโยงเครือข่ายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งนับร้อยนับพัน คือสิ่งที่กลายเป็นเรื่องปกติไปแล้วในปัจจุบัน แคมป์เพียงโทรศัพท์สมาร์ทโฟนเพียงเครื่องเดียว โลกทั้งใบก็แทบจะอยู่ในมือเราแล้ว ดังนั้น คอลัมน์เทคโนโลยีวันนี้จึงขอแนะนำอุปกรณ์ทันสมัยที่สามารถใช้งานได้ง่ายเพียงผ่านปลายนิ้วสัมผัสจากสมาร์ทโฟนมาแนะนำกัน



01 Vessyl

แก้วน้ำอัจฉริยะใบแรกของโลกเลยก็ว่าได้ ที่สามารถบอกได้ว่าเครื่องดื่มที่อยู่ในแก้วคืออะไรและมีส่วนประกอบอะไร โดยจะแสดงผลในระบบ Real Time ผ่านหลอด LED ที่ติดตั้งอยู่ภายใน ซึ่งข้อมูลทั้งหมดยังจะถูกเชื่อมต่อเข้ากับแอปพลิเคชันของ iPhone นอกจากนี้จะบอกข้อมูลข้างต้นแล้ว แก้วใบนี้ยังจะมาเป็นผู้ช่วยในการจำกัดปริมาณของเครื่องดื่มและแคลอรีที่จะต้องดื่มในแต่ละวันอีกด้วย ราคาอยู่ที่ 119 เหรียญสหรัฐ

02 Photo iPad Scanning Dock

สำหรับคนที่ชอบถ่ายรูปด้วยสมาร์ทโฟน และต้องการเก็บภาพความทรงจำเหล่านั้นเป็นอัลบั้มส่วนตัวที่สามารถจับต้องจริงๆ ได้ อุปกรณ์นี้จะช่วยพิมพ์ภาพถ่ายที่คุณโปรดยานออกมาเป็นสีที่สวยงาม คมชัด เพียงแค่นำสมาร์ทโฟนเสียบเข้ากับช่องเสียบของเครื่องพิมพ์แล้ว กดปุ่มพิมพ์ภาพ ไม่ถึง 12 วินาที ก็จะได้ภาพถ่ายสวยๆ ออกมาให้ได้เก็บอัลบั้มกันแล้ว ราคาเครื่องพิมพ์นี้อยู่ที่ 169.95 เหรียญสหรัฐ



03 Connected Kitchen Scale

การทำเบเกอรี่ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไปสำหรับคุณแม่บ้านมือใหม่ เมื่อใช้เครื่องชั่งสุดไฮเทคนี้มาเป็นผู้ช่วย เพราะเครื่องชั่งอัจฉริยะรุ่นนี้จะเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟน เพียงนำส่วนผสมมาวางบนเครื่องชั่งแล้วทาสวนผสมสำหรับทำเค้กหรือคุกกี้ จากนั้นคอยฟังคำแนะนำในแต่ละขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มต้นไปจนถึงขั้นตอนสุดท้าย คุณก็จะได้เบเกอรี่แสนอร่อย สำหรับราคาของเครื่องนี้อยู่ที่ 99.95 เหรียญสหรัฐ

EASY & CLEAN KITCHEN



จัดห้องครัว
ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

อีกหนึ่งห้องสำคัญของบ้านที่เราใช้งานเป็นประจำอย่าง “ห้องครัว” ซึ่งเป็นห้องที่รวบรวมสิ่งของไว้มากมายทั้งเครื่องครัว ของแห้ง ของสด และยังเป็นห้องที่รวมสารพัดกลิ่นเอาไว้อีกด้วย ยิ่งถ้าในห้องครัวนั้นติดตั้งเตาแก๊สหรือเตาไฟฟ้าไว้ด้วย อาจมีรอยคราบน้ำมันหลังการประกอบอาหารทิ้งไว้ได้ วันนี้เรามีเคล็ดลับ (ไม่) ลับในการจัดวางอุปกรณ์ในครัวให้นำใช้งานและเป็นระเบียบ รวมถึงการทำความสะอาดห้องครัวมาแนะนำ

• การเลือกวัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวให้เหมาะสม

ควรเลือกวัสดุให้เหมาะสมกับการใช้งานและง่ายต่อการทำความสะอาด เช่น อ่างล้างจาน ปัจจุบันมีวัสดุให้เลือกทั้ง กระเบื้องเคลือบ อะลูมิเนียม พลาสติก สแตนเลสสตีล แต่ที่ใช้งานง่ายและสะดวกในการทำความสะอาดควรเลือกใช้สแตนเลสสตีล ผิวหน้าเคาน์เตอร์เตรียมอาหารสามารถเลือกใช้หินแกรนิต กระเบื้อง เซรามิก ในการจัดวาง



การจัดวางอุปกรณ์ให้เหมาะสมเพื่อให้ง่ายต่อการใช้งาน

ควรวางเคาน์เตอร์ ตู้เย็น ตู้กับข้าว ตามแนวยาวของผนังหรือทั้งสองทาง และให้มีทางเดินกลางเพื่อให้ง่ายต่อการทำครัว

• ระยะในการวางอุปกรณ์

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือการเว้นระยะการจัดวางอุปกรณ์ต่างๆ เช่น อ่างล้างจาน ควรให้อยู่ใกล้กับหน้าต่างเพื่อเป็นการช่วยระบายความชื้น ด้านข้างควรมีตู้เก็บจานและถ้วยเพื่อความสะดวกในการจัดเก็บและทิ้งเศษอาหาร

เตาไฟ สิ่งที่ไม่ควรอยู่ใกล้เตาไฟเลยคือตู้เย็นและอ่างล้างจาน

ตู้เย็น ควรเว้นพื้นที่ข้างตู้เย็นทั้งสองข้างและด้านหลังประมาณ 10-15 ซม. เพื่อให้ตู้เย็นได้ระบายความร้อน

• การระบายอากาศ

หากมีพื้นที่เพียงพอ ควรออกแบบห้องครัวให้มีการระบายอากาศที่ดี เช่น มีหน้าต่าง ประตู แต่หากพื้นที่ค่อนข้างจำกัด จำเป็นต้องติดตั้งเครื่องดูดควันเหนือเตาออกด้านนอก ระยะความสูงจากเตา 0.60 เมตร

• การทำความสะอาด

การทำความสะอาดห้องครัวมีจุดสำคัญที่ต้องทำความสะอาดบ่อยๆ คือ บริเวณที่เราใช้งานเป็นประจำ เช่น อ่างล้างจาน บริเวณรอบเตา ทำอาหาร พื้นห้องครัว เคาน์เตอร์ครัว หลังการใช้งานทุกครั้งควรทำความสะอาดทันทีด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเฉพาะในห้องครัว หรือน้ำสบูทำความสะอาด และเช็ดด้วยผ้าแห้งอีกครั้ง เพื่อไม่ให้เป็นการสะสมของคราบต่างๆ และสิ่งสกปรกได้

SOCIAL MEDIA SYNDROME

ภัยร้ายแห่งยุคดิจิทัล



“โซเชียลมีเดียซินโดรม” อีกหนึ่งโรคฮิตที่ กำลังมาแรงมากที่สุดในปี 2015 ยิ่งนับวันจำนวน ผู้ป่วยก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและ คนทำงาน มีสาเหตุมาจากการใช้เครื่องมือ สื่อสารต่างๆ อย่าง สมาร์ทโฟน แท็บเล็ตและ คอมพิวเตอร์ตลอดเวลา แม้กระทั่งตอนนอนก็ยัง ถือสมาร์ทโฟนเล่นจนหลับคามือ และนี่คือภัยเงียบ ใกล้ตัวที่เข้าข่ายเป็น “โรคโซเชียลมีเดียซินโดรม” ที่ส่งผลเสียต่อร่างกายตั้งแต่ ต้นคอ หลัง ไหล่ บ่า แขน มือ ข้อมือ และนิ้ว

จากการวิจัยพบว่า คอของคนเรานั้นมีน้ำหนัก 4 กิโลกรัม หาก นั่งเล่นโทรศัพท์จะต้องก้มคอลงมาถึง 60 องศา ก็จะเหมือนมีเด็ก อายุ 8 ขวบมานั่งขี่คอ ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าที่บริเวณ ต้นคอ และก่อให้เกิดอาการอักเสบได้ และหากยังมีพฤติกรรม การเล่นโทรศัพท์เช่นนี้อยู่เป็นประจำ จะทำให้กลายเป็น โรคกระดูกคอเสื่อมหรือกระดูกกดทับเส้นประสาทที่คอได้ ซึ่งโดย ทัวไปการอักเสบที่คอจะเกิดจากเส้นเอ็นหรือกระดูก อาการเริ่ม แรกอาจจะเป็นไม่นาน อาการปวดเมื่อยก็จะหายไปเอง แต่หาก เป็นซ้ำๆ อาการปวดเมื่อยที่เกิดจากการอักเสบที่บริเวณต้นคอซึ่ง

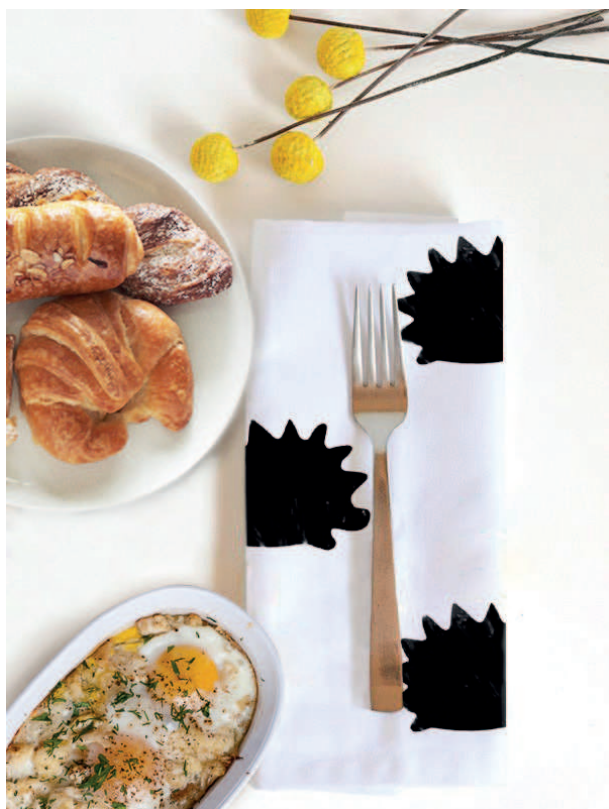


คิดว่าจะหายไปเองนั้น อาจจะทำให้คุณจนเกิดการเปลี่ยนแปลงของกระดูกและกล้ามเนื้อถาวร กระดูกคอเสื่อม มีหินปูนมาเกาะจนลามไปทับเส้นประสาทที่คอได้ เช่นเดียวกับมือและนิ้วหากถือโทรศัพท์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ทำให้ต้องเกร็งมือเป็นเวลานาน อาจเกิดเป็นพังผืด ปลายนิ้วมีอาการชาและรู้สึกอ่อนแรง อาการเหล่านี้สามารถบ่งบอกได้ว่ามือเริ่มมีอาการอักเสบของเส้นเอ็น

หนทางที่ดีที่สุดเมื่อเริ่มรู้สึกหรือวิตกกังวลว่าเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมีเดียซินโดรม ควรรีบเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยด่วน หรือหากเริ่มมีอาการผิดปกติ เช่น ปวดคอ ปวดบริเวณไหล่ ปวดตามข้อมือ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที อย่า

ปล่อยทิ้งไว้นาน เพราะจะยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่ร้ายแรง และอาจจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้ในที่สุด

สำหรับวิธีการรักษาหรือป้องกันไม่ให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมมีเดียซินโดรม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ทำอะไรซ้ำซาก เริ่มได้ง่ายๆ โดยให้พักสายตา 5 นาที ทุกครึ่งชั่วโมง เพื่อที่สายตาและมือจะได้ผ่อนคลาย และทุก 1 ชั่วโมงให้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ เป็นเวลา 5 นาที ให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย และให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ทำงานบ้าง เพียงเท่านี้ก็สามารถหลุดพ้นจากการเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมีเดียซินโดรมแล้ว

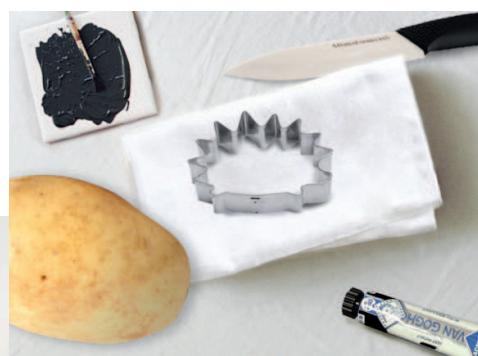


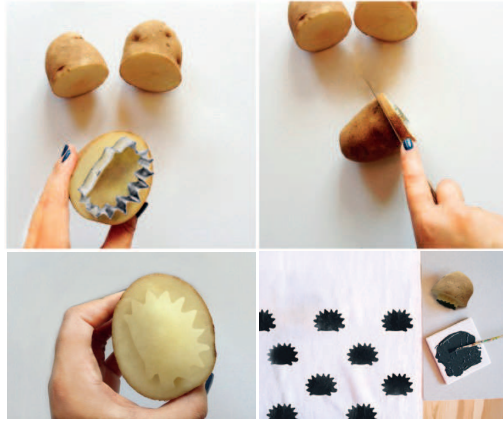
MAKE MY PATTERN ON CLOTHING

หน้าร้อนนี้การพกพาผ้าสารพัดประโยชน์ไปเที่ยว ถือว่าเกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ว่าจะใช้ปูนั่ง เป็นผ้าคลุมไหล่ หรือเป็นผ้าห่มเล็กๆ เกมเรายังสามารถสร้างลวดลายง่ายๆ จากผักผลไม้ในครัวได้ด้วยตัวเอง ขั้นตอนวิธีทำก็ไม่ยุ่งยาก รับรองว่าคุณจะมีผ้าลายสุดชิกที่สวยงามไม่เหมือนใครแน่นอน

วัสดุ-อุปกรณ์

- ผ้าพื้นคอกขนาดใหญ่ หรือผ้าอื่นๆ ตามชอบ 1 ผืน
- มันฝรั่งหัวใหญ่ๆ 2 หัว
- พิมพ์กดคุกกี้แบบโลหะลายตามชอบ
- สีอะคริลิกสีตามชอบ
- จานผสมสี
- พู่กัน
- มีดคมๆ





วิธีทำ

1. หั่นมันฝรั่งตามขวางของหัว จากนั้นใช้พิมพ์คุกกี้กดลงไปบนเนื้อมันฝรั่งสักพอประมาณ
2. จากนั้นใช้มีดค่อยๆ เชือนเนื้อมันฝรั่งส่วนเกินจากรอยพิมพ์คุกกี้แล้วดึงออก คุณก็จะได้ลายแม่พิมพ์จากมันฝรั่ง
3. ถ้าคุณใช้สีในการพิมพ์หลายสี ให้ทำแม่พิมพ์ไว้หลายๆ อันเพื่อความสะดวกในการใช้งาน และลายพิมพ์ที่ได้จะมีสีสันไม่เลอะเทอะ
4. ผสมสีอะคริลิกกับน้ำให้ข้นๆ ทิ้งไว้
5. นำผ้าที่จะใช้พิมพ์มาปูบนโต๊ะหรือบนพื้นเรียบๆ นำฟูกันแฉ่มสีบนแม่พิมพ์มันฝรั่งที่แกะไว้ จากนั้นพิมพ์ลายลงไป โดยจะพิมพ์ทั่วผืนหรือพิมพ์เฉพาะชายผ้าได้ตามใจชอบ
6. หลังจากพิมพ์เสร็จให้ทิ้งไว้จนแห้งสนิท จากนั้นนำไปซักทำความสะอาดแล้วสามารถนำไปใช้งานได้ทันที

TIPS

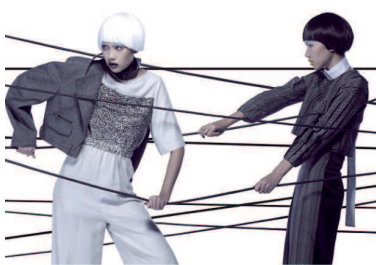
- เวลาพิมพ์ต้องทาสีบนแม่พิมพ์มันฝรั่งให้เรียบและไม่หนาเกินไป เพื่อให้ได้ลายที่มีผิวสม่ำเสมอ ไม่เลอะออกมานอกขอบ
- หากไม่มีมันฝรั่งอาจเลือกใช้ผักหรือผลไม้เนื้อแข็งอื่นแทนได้ เช่น มันเทศ แอปเปิล หรือมันแกว
- นอกจากผ้าคลุมไหล่หรือผ้าปูโต๊ะแล้ว เราสามารถสร้างลายพิมพ์ลงบนอย่างอื่นได้อีกด้วย เช่น กระเป๋า สมุดโน้ต หรือปลอกหมอนอิง





เส้นทางที่เลือกเอง...

ของ คีต-คนชัย เบญจรงค์กุล



หลายคนเลือกทำตามความฝันในสิ่งที่รัก และมีอีกหลายคนทำในสิ่งที่ต้องทำ วิธีการอาจเหมือนกัน แต่ความรู้สึกที่ได้ทำไม่เหมือนกัน อย่างแน่นอน เช่นเดียวกับ คุณคีต-คนชัย เบญจรงค์กุล ลูกชายเจ้าของบุญชัย เบญจรงค์กุล ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ เพียงบวพร้อม แต่เขาเลือกที่จะออกแบบชีวิตของตัวเองด้วยการทำในสิ่งที่รัก กับเส้นทางของการเป็นช่างภาพมืออาชีพ คุณคีตได้เล่าให้ฟังถึงเสน่ห์ของการถ่ายภาพที่เขาหลงใหลว่า...

“การถ่ายภาพเป็นสิ่งที่สนุก ทำให้เราได้เก็บ

ช่วงเวลาดีๆ มาย้อนดูอีกครั้ง ก็เหมือนกับที่ทุกคนชอบถ่ายรูปจากโทรศัพท์มือถือนั่นแหละครับ อยากที่จะเก็บภาพความทรงจำนั้นไว้ เวลาที่เราไปไหน เราก็อยากที่จะมีภาพสวยๆ เก็บไว้หรือกลับมาดูภายหลังได้ แต่คิดจะชอบถ่ายภาพคนเป็นพิเศษ จนมาถึงช่วงอายุ 19 ที่อยากจะทำโปรเจกต์พิเศษหนึ่งชื่อชื่อว่า Eye to Eye ขึ้นมา ที่เป็นการถ่ายภาพ Portrait บุคคลที่มีชื่อเสียงในเมืองไทยกว่าร้อยคน ซึ่งทำเองทุกอย่างตั้งแต่ติดต่อบุคคล ถ่ายภาพ จนสามารถรวมเล่มขึ้นมาได้ และขายหนังสือ รายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่าย มอบให้กับมูลนิธิคนตาบอดครับ ถือเป็นโปรเจกต์

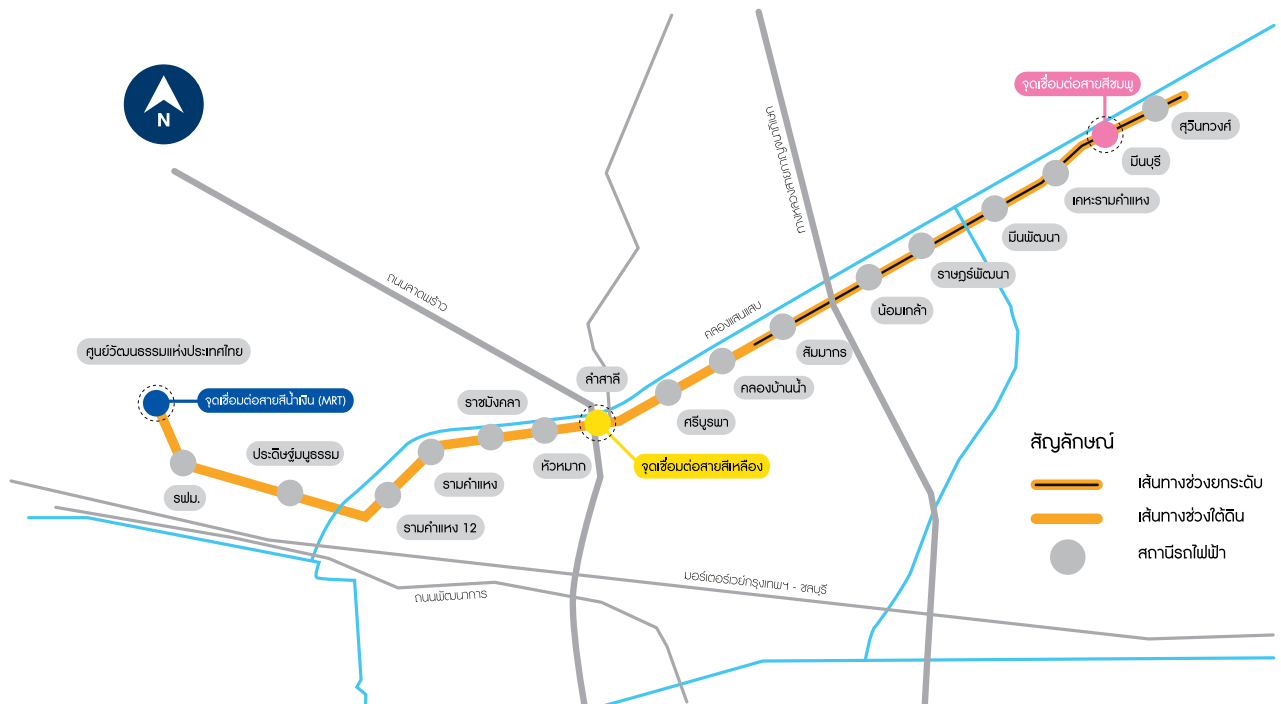


ที่ประทับใจที่สุด เหมือนเป็นก้าวแรกในการเป็นช่างภาพของเรา ประทับใจทุกอย่างในตอนนั้นที่ทำ เพราะใหม่ทุกอย่างเลย ได้รู้จักพบปะผู้คนเยอะมาก จนทุกวันนี้ก็กลายมาเป็นเพื่อนกันหลายคนแล้ว ประทับใจและภูมิใจมาก ๆ ครับ”

เมื่อถามถึงสไตล์ของภาพที่บ่งบอกความเป็นตัวตนของเขามากที่สุด คุณคิดกล่าวว่า “คิดชอบภาพที่มีเรื่องราวครับ ดูน่าค้นหา รวมไปถึงการใช้โทนสีในภาพ จะให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก ก่อนหน้านี้คิดว่าภาพสวยๆ การถ่ายภาพก็เหมือนวาดภาพ เป็นการครีเอตจินตนาการขึ้นมา”

สำหรับเส้นทางการเป็นช่างภาพของ คิด-คนชัย ต่อจากนี้ “ผมอยากทำงานทั้งในเมืองไทย และอยากกลับไปเที่ยวต่างประเทศเหมือนกันครับ เพราะที่นั่นมี Inspiration การถ่ายภาพที่โดดเด่นเยอะมาก เราก็อยากลองไปใช้ชีวิต ค้นหาตัวเอง และฝึกฝนพัฒนาฝีมือของตัวเองด้วยครับ การเป็นช่างภาพเป็นการออกแบบชีวิตของตัวเอง เพราะเป็นสิ่งที่เราเลือก ตอนแรกคุณพ่อคุณแม่สนับสนุนให้เราทำงานด้านสถาปัตย์ หรือไม่ก็ทำธุรกิจของที่บ้าน แต่จริงๆ คุณพ่อคุณแม่ค่อนข้างที่จะเปิดกว้าง ลูกอยากทำอะไร เขาจะให้อิสระ ให้เราทำในสิ่งที่รัก ถ้าไม่ใช่เรื่องที่ผิด เขาจะสนับสนุนเต็มที่อยู่แล้ว”

“เป้าหมายสูงสุดของผม คือ การเป็นช่างภาพที่มีชื่อเสียง มีคนยอมรับในผลงานและมีมือการถ่ายภาพของเราครับ ผมอยากสนับสนุนให้ทุกคนทำงานที่รักครับ บางคนก็อาจต้องเลือกงานที่ได้เงินเยอะกว่า ถ้ามีโอกาสก็อยากสนับสนุนให้ทุกคนทำตามความฝัน ถ้าเราตั้งใจที่สุดก็เชื่อว่าจะประสบความสำเร็จได้ครับ”



แนวเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีส้มเฟสแรก (ศูนย์วัฒนธรรม-มีนบุรี)

MRT ORANGE LINE

โครงการในฝันของคนเมือง

โครงการรถไฟฟ้าที่จะมาช่วยลดความแออัดและความคับคั่งของการจราจรบนท้องถนน รวมไปถึงยังเป็นเส้นทางที่เชื่อมต่อและรองรับการเดินทางภายในเขตเมืองจากฝั่งตะวันออกสู่ฝั่งตะวันตก สำหรับ “โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม (ตลิ่งชัน-มีนบุรี)” โดยรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ซึ่งลักษณะโครงการนี้จะเป็นโครงการรถไฟฟ้าแบบยกระดับระยะทาง 9 กิโลเมตร โดยเป็นสถานียกระดับ 7 สถานี และโครงการรถไฟฟ้าใต้ดินระยะทาง 30.6 กิโลเมตร อีก 23 สถานี รวมเป็นระยะทางทั้งสิ้น 39.6 กิโลเมตร

สำหรับโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มในปัจจุบันอยู่ระหว่างการเร่งพิจารณารายละเอียดเพื่อนำเสนอต่อคณะรัฐมนตรี เพื่อขอความเห็นชอบและอนุมัติโครงการต่อไป ซึ่งจะนำไปสู่การประมูลหาผู้รับเหมาก่อสร้างภายในปี 2558 นี้ และจะสามารถเริ่มต้นดำเนินการก่อสร้างได้ภายในปี 2559 โดยแผนการดำเนินการก่อสร้างโครงการดังกล่าวจะแบ่งออกเป็น 2 ช่วงด้วยกัน คือ การก่อสร้างในส่วนของเส้นทางตะวันตก ช่วงบางขุนนนท์-พระราม 9 และเส้นทางตะวันออกช่วงพระราม 9-บางกะปิ-มีนบุรี หรือศูนย์วัฒนธรรม-มีนบุรี ซึ่งในเส้นทางสายนี้ จะได้รับการดำเนินการก่อสร้างเป็นเฟสแรกก่อน มีระยะทางทั้งสิ้น 21.2 กิโลเมตร

ในส่วนของการรถไฟฟ้าสายสีส้มเฟสแรก (ศูนย์วัฒนธรรม-มีนบุรี) จะมีรูปแบบการก่อสร้างเป็นทางวิ่งยกระดับระยะทาง 9 กิโลเมตร และได้ดินที่มีระยะทาง 12.2 กิโลเมตร มีทั้งสิ้น 17 สถานี โดยจะเริ่มต้นดำเนินการโครงการจากสถานีศูนย์วัฒนธรรมที่จะเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าใต้ดินเข้าสู่



ราชมั่งคลากีฬาสถาน



วัดบางเพ็งใต้



มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ศูนย์ซ่อมบำรุงสำนักงาน รฟม. จากนั้นจึงจะวิ่งเข้าสู่ถนนพระราม 9 เลี้ยวซ้ายไปถนนรามคำแหง ผ่านแยกลำสาละ ถนนกาญจนาภิเษก ก่อนไปสิ้นสุดที่สุวินทวงศ์ ใกล้กับจุดตัดถนนรามคำแหงกับสุวินทวงศ์

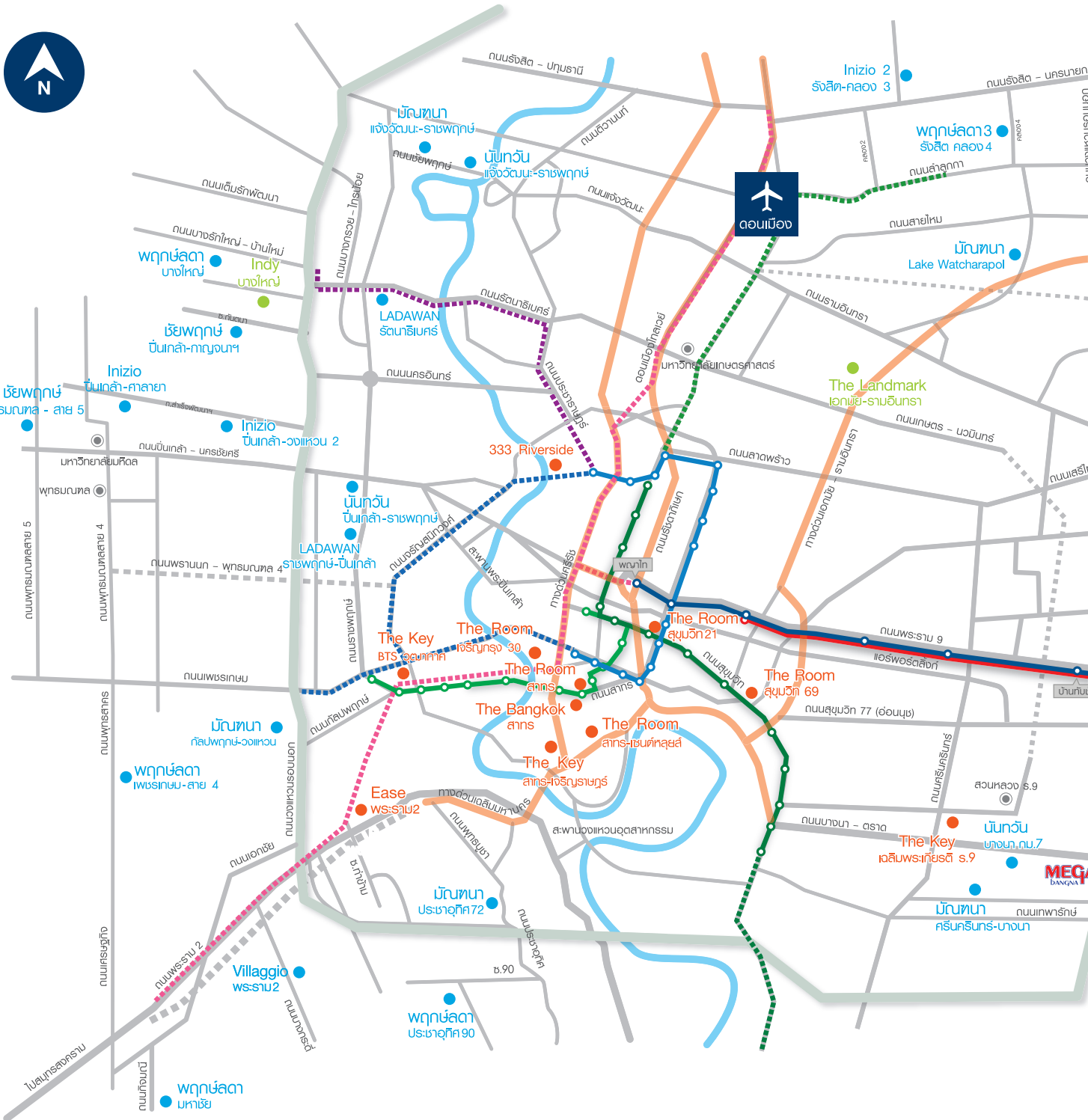
เส้นทางของรถไฟฟ้าสายสีส้ม (ศูนย์วัฒนธรรม-สุวินทวงศ์) หรือการก่อสร้างในเฟสแรกนั้นจะมีสถานีสำหรับการขึ้นลงอยู่ด้วยกันทั้งหมด 17 สถานี คือ 1.สถานีศูนย์วัฒนธรรมฯ บริเวณหน้าห้างสรรพสินค้าเอสพลานาด 2.สถานี รฟม. ติดถนนพระราม 9 3.สถานีประดิษฐ์มนูธรรม บริเวณปากซอยวัดพระรามเก้า 4.สถานีรามคำแหง 12 ตั้งอยู่หน้าห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์รามคำแหง

5.สถานีรามคำแหง หน้ามหาวิทยาลัยรามคำแหง 6.สถานีราชมั่งคลาด้านสนามกีฬา 7.สถานีหัวหมาก หน้าโรงพยาบาลรามคำแหง 8.สถานีลำสาละ บริเวณแยกลำสาละ 9.สถานีศรีบูรพา หน้าห้างบิ๊กซี 10.สถานีคลองบ้านม้า ซ.รามคำแหง 92-94 11.สถานีสัมมากร ใกล้หมู่บ้านสัมมากร 12.สถานีจอมเกล้า หน้าโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า 13.สถานีราษฎร์พัฒนา หน้าบริษัท มิสทิน 14.สถานีมีนพัฒนา หน้าวัดบางเพ็งใต้ 15.สถานีเคหะรามคำแหง ซ.รามคำแหง 184 16.สถานีมีนบุรี ใกล้สะพานข้ามคลองสองต้นนุ่น และ 17.สถานีสุวินทวงศ์ ใกล้แยกสุวินทวงศ์

หากจะพูดถึงประโยชน์ของเส้นทางรถไฟฟ้า

สายสีส้ม (ศูนย์วัฒนธรรม-สุวินทวงศ์) ก็คงจะมีความคล้ายคลึงกับเส้นทางรถไฟฟ้าสายอื่นๆ ที่ช่วยแก้ไขปัญหาการจราจรบนท้องถนน ช่วยลดระยะเวลาการเดินทางเข้าสู่เขตเมืองของประชาชน รวมไปถึงการสร้างความสะดวกสบายในการเชื่อมต่อเส้นทางเพื่อเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น และแน่นอนที่สุดคือรถไฟฟ้าสายสีส้มเส้นทางนี้ยังช่วยเอื้อประโยชน์ให้กับธุรกิจในเมืองหลวงแห่งนี้ด้วย เพราะแนวเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีส้มนี้ได้ตัดผ่านแหล่งพาณิชย์กรรม ถือเป็น การช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศทางอ้อม ได้ดีอีกด้วย

ข้อมูลอ้างอิงจาก www.mrta-orangeline.net





L&H NETWORK



SINGLE HOME



TOWNHOME



CONDOMINIUM



FUTURE PROJECTS



SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME



ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคาเริ่มต้น
SINGLE HOME	บันทวิน	20 - 40 ล้านบาท
	มัลลนา • สิวลิ	5 - 20 ล้านบาท
	ชัยพฤกษ์ • พฤษลดา	3.55 - 6 ล้านบาท
	Villaggio	3.89 ล้านบาท
	inizio	3.49 - 5 ล้านบาท
TOWNHOME	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7 - 12 ล้านบาท
	Villaggio	1.9 ล้านบาท
	indy	2.59 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	12.9 ล้านบาท
	333 RIVERSIDE	5 ล้านบาท
	TheRoom	4.8 ล้านบาท
	THE KEY	1.9 ล้านบาท
	Ease	1.6 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	40 - 100 ล้านบาท

● SINGLE HOME : NORTH

☎ 1198

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - ตีวนนท์ - รัชสีต - ลำลูกกา



นันทวัน

นันทนา

พฤษภาดา

in izio



โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
บ้านทวัน แกรนด์วิลล์ - ราชพฤกษ์	11 - 18 ล้านบาท	njr@lh.co.th
บ้านทวัน แกรนด์วิลล์ - ราชพฤกษ์	6 - 9 ล้านบาท	m4@lh.co.th
พฤกษ์ลดา 3 วิลล์ - คลอง 4	3.69 - 6 ล้านบาท	pd3@lh.co.th
inizio 2 วิลล์ - คลอง 3	3.49 ล้านบาท	ir2@lh.co.th

1 HOUR FOR YOGA

โยคะ 1 ชั่วโมงเพื่อสุขภาพดี

N

ในทุกวันนี้หลายคนมักจะอ้างว่าต้องทำงานหนักจนไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายสักเท่าไร แต่รู้หรือไม่ว่า การออกกำลังกายเพียง 1 ชั่วโมงสามารถทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงได้เหมือนกัน อย่างเช่น การเล่นโยคะที่ไม่ต้องใช้เวลาและการเตรียมตัวมาก เหมือนกับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ เพียงแบ่งเวลาและตั้งใจเล่นสนุกกับโยคะ แค่นี้ก็มีความสุขและสุขภาพที่ดีแล้ว

★ สถานที่จะแนะนำ

• HB Yoga

เฮบบีโยคะ สตูดิโอโยคะใจกลางเมืองทองธานี สถานที่กว้างขวางพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน มีคลาสโยคะให้เลือกเรียนหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่โยคะเพื่อการผ่อนคลาย เหยียดยืดกล้ามเนื้อ ไปจนถึงการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ครูผู้สอนทุกท่านผ่านการอบรมหลักสูตรครูสอนโยคะที่ได้มาตรฐาน อีกทั้งมีประสบการณ์ทั้งการฝึกและการสอนที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้เรียน บรรยากาศการฝึก



สร้างสมาธิ เสริมทรวดทรง

สบายๆ เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้มาเรียนกลับออกไปพร้อมกับความสดชื่นและรอยยิ้ม

ที่ตั้ง : เลขที่ 55/618 ม.9 สุโขทัยเอฟ 99

ถ.แจ้งวัฒนะ ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

ติดต่อ : 0-2503-4884, 08-1988-3888

เว็บไซต์ : www.hb-yoga.com

เปิดบริการ : ตั้งแต่เวลา 08.00-21.00 น. (จ.-ศ.)

09.00-18.00 น. (ส.) และ 09.00-13.00 น. (อา.)

การเดินทาง : จากถนนแจ้งวัฒนะเลี้ยวซ้ายเข้าถนนที่มุ่งหน้าไปยังเมืองทองธานี ผ่านมหาวิทยาลัยสุโขทัย จนถึง 3 แยกจะเห็นสำนักงานกรมที่ดินอยู่ด้านขวามือ ถัดมาจะเป็นเฮบบีโยคะ

• Budharas Yoga

บุธราโยคะเป็นเสมือนสถานที่นัดพบกันของ



"HB Yoga"

กลุ่มคนที่ต้องการสร้างพลังกายและพลังใจด้วยวิถีแห่งธรรมชาติในรูปแบบของโยคะที่มีคลาสเรียนที่หลากหลายตามความเหมาะสมของผู้เรียนแต่ละคน นอกจากนี้ ยังมีคลาสเรียนสำหรับเด็กๆ ด้วย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและฝึกสมาธิตั้งแต่ยังเป็นเด็ก โดยแบ่งคลาสเรียนในแต่ละวันแตกต่างกันไป มีทั้งโยคะสำหรับผู้เริ่มต้นใหม่ โยคะหลังเลิกงาน และโยคะรับอรุณ



สร้างหลังกายและพลังใจด้วยการฝึกโยคะ



เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ



กระชับสัดส่วน

ที่ตั้ง : เลขที่ 89/57 หมู่บ้านวิสตา ปาร์ค
 แจ้งวัฒนะ ซ.4 อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
 ติดต่อ : 08-5121-1396
 เว็บไซต์ : www.budharas.com
 เปิดบริการ : ตั้งแต่เวลา 08.00-20.00 น. (อ.-อา.)
 หยุดทุกวันจันทร์
 การเดินทาง : เพียง 5 นาทีจากห้าแยกปากเกร็ด
 หรือ 10 นาทีเมื่อลงทางด่วนชั้นที่สอง ออกถนน
 แจ้งวัฒนะมุ่งหน้าปากเกร็ดหมู่บ้านวิสตา ปาร์ค
 เข้ามาในซอย 4 ก็จะพบกับบูธธาราโยคะ

• Yoga Namaste

โรงเรียนครูโยคะที่สอนโยคะตามตำราโยคะ
 ดั้งเดิม เป็นการเข้าสู่วิถีแห่งความสงบทั้งร่างกาย
 และจิตใจ ที่โรงเรียนแห่งนี้จะช่วยปรับแก้ไข
 ทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับการฝึกโยคะ รวมไปถึง
 การสร้างนิสัยและวิธีการฝึกโยคะอย่างถูกต้อง
 โดยยึดหลักสายกลาง ที่จะทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกลำบาก
 ฝืนร่างกาย ไม่หักโหมจนเกินไป พร้อมทั้งยังได้
 รับประโยชน์สูงสุดจากการฝึกที่ไม่ต้องเหมือนใคร
 และไม่ต้องแข่งขันกับใคร

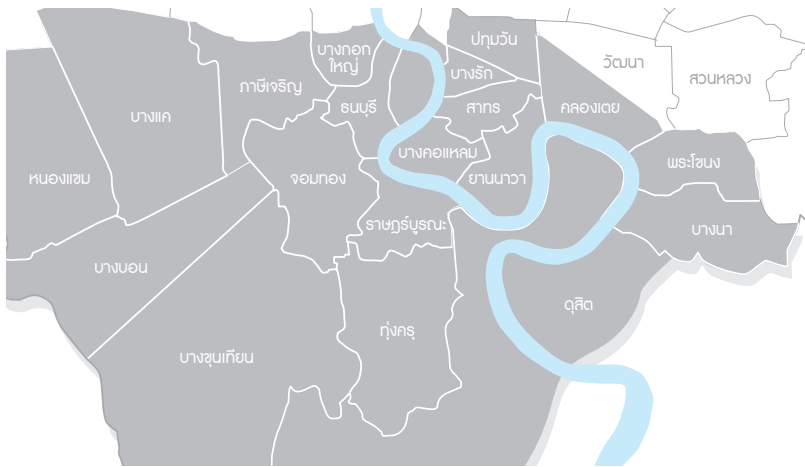
ที่ตั้ง : เลขที่ 71/461 ซ.เอกประจิม 3 ถ.วิภาวดีรังสิต
 ต.หลักหก อ.เมือง จ.ปทุมธานี
 ติดต่อ : 08-1448-4890
 เว็บไซต์ : www.yoganamaste.net
 เปิดบริการ : ตั้งแต่เวลา 08.30-20.30 น.
 (จ.-ศ.) หยุดวันเสาร์ วันอาทิตย์เรียนฟรี ตั้งแต่
 เวลา 08.30-10.00 น.
 การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิตผ่านดอนเมือง
 เลี้ยวซ้ายเข้าเมืองเอก ตรงไปจนถึงมหาวิทยาลัย
 รังสิตก็จะพบกับโรงเรียนโยคะนัมสเต

● SINGLE HOME : SOUTH

 1198

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม









	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	มัตนา ประชาอุทิศ 72	8 - 15 ล้านบาท	m72@lh.co.th
	พฤกษดา ประชาอุทิศ 90	3.99 ล้านบาท	pa2@lh.co.th
NEW PROJECT	พฤกษดา เพชรเกษม - สาย 4	3.99 ล้านบาท	pp2@lh.co.th
NEW PROJECT	พฤกษดา มหาชัย	3.59 - 7 ล้านบาท	pss@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio พระราม 2	3.89 ล้านบาท	vb@lh.co.th

YOGA FOR LIFE

เสริมพลังชีวิตด้วยโยคะ

S

ทุกๆ วันเราอาจจะยุ่งวุ่นวายอยู่กับหน้าที่และการทำงาน รวมไปถึงเรื่องราวต่างๆ ที่วนเวียนเข้ามาอยู่รอบตัวเรา จนทำให้รู้สึกเครียดหรืออ่อนล้าจากสิ่งเหล่านี้ไปบ้าง การต้องพบเจอกับสิ่งเดิมๆ ที่มีแต่ความกดดัน อาจส่งผลให้ตัวเราต้องเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ลองหาเวลาพักและหยุดนิ่ง ให้เวลากับชีวิตดูบ้าง พร้อมกับการชำระแบตฯ เสริมพลังให้กายและใจตัวเองได้พักผ่อน นิ่ง สงบ และพึงเสวยสมหาใจตัวเอง คงจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้นไม่น้อยทีเดียว และการเล่นโยคะก็ถือเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะทำให้กายและใจของเราสงบนิ่งได้มาก

★ สถานที่แนะนำ

• Baan Pran Yoga

บ้านปรานโยคะเป็นห้องเรียนโยคะในรูปแบบคิระนนทะ ที่ออกแบบมาให้เหมาะกับผู้เรียนทุกเพศทุกวัย หรือแม้แต่ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งการออกกำลังกายด้วยวิธีโยคะที่บ้านปรานโยคะ จะช่วยให้ผู้เรียนรู้ถึงวิธีการฝึกที่เหมาะสมกับสรีระและข้อจำกัดของตัวเอง รวมไปถึงการเคลื่อนไหวในแต่ละท่าที่เป็นไปอย่างถูกต้องและปลอดภัย นอกจากนี้ ที่นี่ยังมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รู้การฝึกโยคะอย่างถูกวิธีและจดจำลำดับขั้นตอน



“ท่าแห่งความสุข” สำหรับผู้เริ่มต้น

การฝึก เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากโยคะอย่างยั่งยืน

ที่ตั้ง : ตั้งอยู่บนชั้น 2 ถนนบุรี กอล์ฟ ไดรฟ์วิงเรนจ์ ถนนพระรามที่ 2 กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 09-1565-5424

เว็บไซต์ : www.facebook.com/pages/บ้านปรานโยคะ/160571970635189

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 07.00-20.00 น.
การเดินทาง : จากถนนพระรามที่ 2 เลี้ยวเข้ามาในซอยพระรามที่ 2 ซอย 45 ตรงเข้ามาจะมีป้ายบอกทางไปสนามกอล์ฟธนบุรี ไดรฟ์วิงเรนจ์ ให้ขึ้นมาบนชั้น 2 ของอาคารสนามกอล์ฟจะพบกับบ้านปรานโยคะ



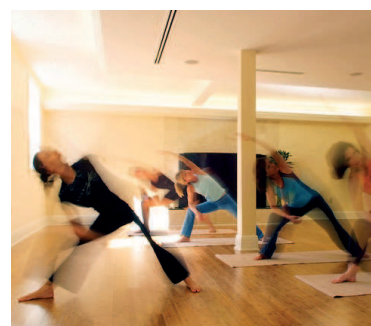
โยคะช่วยกระชับกล้ามเนื้อ

• Akirah Yoga Studio

อศิราโยคะสตูดิโอ เปิดสอนโยคะตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงโยคะขั้นสูง รวมไปถึงโยคะที่เน้นการใช้อุปกรณ์ อย่างเช่น โยคะบอล โยคะกระบอง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการปรับรูปร่างลดน้ำหนัก หรือแม้แต่การกระชับสัดส่วนของร่างกาย ซึ่งสอนโดยครูโยคะที่มีความเชี่ยวชาญ



ฝึกจิตใจให้สงบนิ่งด้วยโยคะ



ยืดเส้นยืดสายในสโตร์โยคะ

โยคะ "ท่านักรบ"

พร้อมทีมงานมืออาชีพ ที่จะมาทำให้ผู้เรียนสามารถ
เดินไปยังเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ได้
ที่ตั้ง : อาคาร BB3 Centerpoint ซ.เพชรเกษม
69 บางบอน 3 หลักสอง บางแค กรุงเทพฯ
ติดต่อ : 08-1611-8146, 08-1644-4904
เว็บไซต์ : www.yogaintrend.com
เปิดบริการ : อ.-ศ. 12.00-19.30 น. ส.-อา.
10.30-19.00 น. หยุดทุกวันจันทร์
การเดินทาง : จากถนนพระรามที่ 2 เลี้ยวขวา
เข้าสู่ถนนกาญจนาภิเษก แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าถนน
เอกชัย เส้นที่มุ่งหน้าตรงไปยังมหาชัย จากนั้นให้
เลี้ยวขวาเข้าซอยบางบอน 3 ตรงเข้ามาเรื่อยๆ

จะพบกับโครงการ BB3 Centerpoint อยู่ทาง
ด้านขวามือ

• Yoga Boonny

การเรียนรู้โยคะแบบองค์รวมช่วยผ่อนคลาย ยืดและ
เหยียดกล้ามเนื้อ และสร้างความสงบให้เกิดขึ้น
ภายในกายและใจของผู้เรียน นอกจากนี้ โยคะ
แห่งนี้ยังไม่ได้มีข้อจำกัดว่าผู้เรียนจะต้องมา
เรียนในห้องเรียนเท่านั้น เพราะที่นี่รับสอนโยคะ
นอกสถานที่ จัดกิจกรรมอีเวนต์เพื่อสุขภาพตาม
โรงพยาบาล หรือสอนตามออฟฟิศหลังเลิกงาน
ที่ตั้ง : เลขที่ 111/910 หมู่บ้านศรัณญา บางขุนเทียน

กรุงเทพฯ
ติดต่อ : 08-9118-0999
เว็บไซต์ : www.facebook.com/Yogabounny
เปิดบริการ : วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 11.00-17.30 น.
วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 09.30-16.00 น.
การเดินทาง : จากถนนพระรามที่ 2 ขับรถ
มุ่งหน้าตรงมาตามเส้นทางไปมหาชัย แต่ให้
กลับรถด้านหน้าห้างโลตัส พระรามที่ 2 แล้ว
ชิดซ้ายเข้ามาในซอยพระรามที่ 2 ซอย 68
ตรงเข้ามาในหมู่บ้านศรัณญา สถานที่ตั้งโยคะ
Yoga Boonny

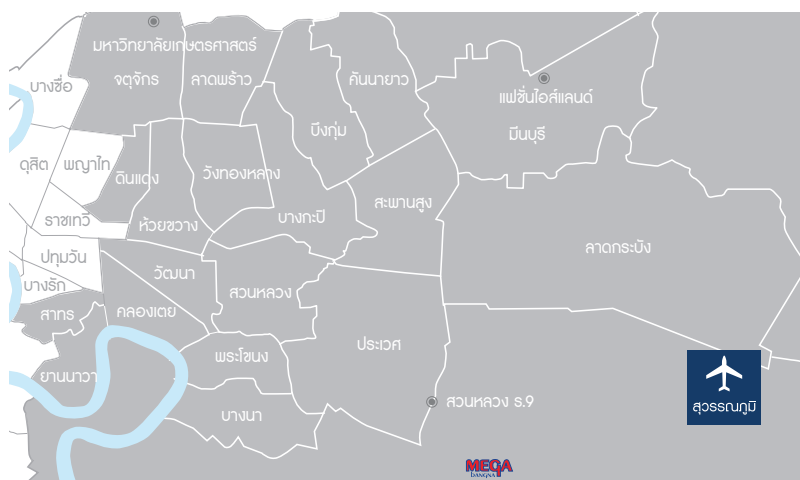
● SINGLE HOME : EAST

☎ 1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - รามคำแหง - สุวินทวงศ์

โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



นันทวัน มัทนา ธิยาพดเกษ พดเกษลดา



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	บ้านวัน บางนา กม.7	20 - 40 ล้านบาท	n7@lh.co.th
	มัลติทนา อ่อนนุช - ววแหวน 3	6.59 - 15 ล้านบาท	mos@lh.co.th
NEW PROJECT	มัลติทนา อ่อนนุช - ววแหวน 4	7 - 15 ล้านบาท	moa@lh.co.th
	มัลติทนา Lake Watcharapol	5 - 25 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัลติทนา ศรีนครินทร์ - บางนา	5 - 15 ล้านบาท	msb@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ รามอินทรา - พระยาสุเรนทร์	5.59 - 6 ล้านบาท	ccr@lh.co.th
NEW PROJECT	พฤกษ์ลาดา ววแหวน - หทัยราษฎร์	3.99 - 6 ล้านบาท	pvh@lh.co.th
	พฤกษ์ลาดา บางนา	3.55 - 5 ล้านบาท	pba@lh.co.th
NEW PROJECT	พฤกษ์ลาดา สุวรรณภูมิ	4 - 6 ล้านบาท	ph@lh.co.th



“โยคะ” ไม่ใช่ศาสตร์การออกกำลังกายใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นมาในโลกยุคปัจจุบัน แต่ “โยคะ” คือศาสตร์แห่งการเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้มีความแข็งแรง และสามารถต้านทานต่อสิ่งเร้ารอบๆ ตัว เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานตั้งแต่สมัยโบราณกาลแล้ว ซึ่งกำลังได้รับความนิยมในโลกแห่งสังคมสมัยใหม่ที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างทุกวันนี้ได้อย่างลงตัว

★ สถานที่จะแนะนำ

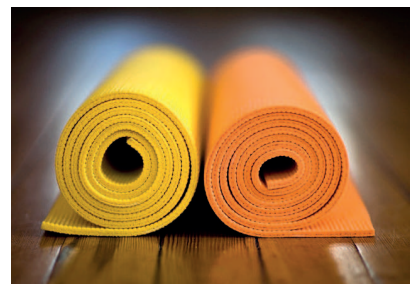
• Ballam Yoga

สถานที่เรียนโยคะที่ได้รับการออกแบบให้มีบรรยากาศที่เงียบสงบและเป็นส่วนตัว โดยเปิดสอนในหลายระดับ ตั้งแต่โยคะเบื้องต้น ไปจนถึงโยคะระดับสูง ซึ่งสอนโดยทีมครูโยคะที่ได้รับการรับรองจากสถาบันการฝึกอบรมครูโยคะชั้นนำจากประเทศไทยและประเทศอินเดีย โดยจุดเด่นของคลาสโยคะที่นี่คือโยคะบำบัด พิลาทิสและระบำหน้าท้อง (Belly Dance) ที่จะทำให้ผู้เรียนรู้สึกถึงความสนุกสนาน แถมยังมีสุขภาพดีอีกด้วย

ที่ตัว : ตั้งอยู่ภายในโครงการพรีเมียร์ เฟลส



โยคะพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มต้น



เสื่อโยคะ อุปกรณ์ชิ้นสำคัญ

ถ.ศรีนครินทร์ ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
ติดต่อ : 08-9779-3924

เว็บไซต์ : www.ballamyoga.com

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00-20.00 น.

การเดินทาง : จากแยกบางนามุ่งหน้าเข้ามาทางถนนศรีนครินทร์ ตรงมาจนถึงสี่แยกลาซาลประมาณ 500 เมตร จะพบกับโครงการพรีเมียร์ เฟลส อยู่ติดกับห้างแมคโครศรีนครินทร์

• Kriyoga Gold

“คิริโยคะ โกลด์” สาขาศรีนครินทร์ ถือเป็นโยคะแห่งแรกในประเทศไทยและทวีปเอเชียที่น่าเสนอ

อินฟราเรดโยคะร้อน และยังเป็นสตูดิโอโยคะที่เต็มไปด้วยความสร้างสรรค์และเปี่ยมด้วยประสิทธิภาพ เหมาะสำหรับคนรุ่นใหม่อย่างแท้จริง โดยหลักสูตรการเรียนการสอนโยคะได้รับการออกแบบและสร้างสรรค์โดย มาสเตอร์ คามาล ศรีนิวาส ครูโยคะชื่อดัง ที่นำเอารากฐานโยคะแห่งอดีตมากกว่า 5,000 ปีมาใช้ เพื่อผสมผสานร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน



กำหนดลมหายใจสร้างสมาธิ



ฝึกความยืดหยุ่นของร่างกาย

มาสเตอร์คามา ล ศรีนิวาส ที่ "Kriyoga Gold"

ที่ตั้ง : ตั้งอยู่ในสปอร์ตคอมเพล็กซ์ Bestminton Square หมู่บ้านสวนนครินทร์ 119 หนองบอน ประเวศ กรุงเทพฯ
 ติดต่อ : 0-2746-2355
 เว็บไซต์ : www.kriyoga.com
 เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00-20.00 น.
 การเดินทาง : จากถนนศรีนครินทร์มุ่งหน้ามาทางแยกศรีอุดม เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ชุมวิท 103 หรือซอยอุดมสุข เข้ามาทางซอยอุดมสุข 51 แล้วเลี้ยวขวาเข้าซอยประวิทย์และเพื่อน จะพบกับ Bestminton Square อยู่ด้านขวามือ

• Daily Yoga Studio

สถานที่รวบรวมทีมผู้เชี่ยวชาญในการสอนโยคะที่มีประสบการณ์จากทั้งในและต่างประเทศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการเผยแพร่ศาสตร์อันทรงคุณค่าที่ตกทอดมายาวนานกว่า 3,000 ปีให้กับผู้เรียนได้สัมผัสถึงวิธีการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี โดยมีการสอนโยคะในหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นการสอนโยคะปรมาณ เพื่อเสริมสร้างสมาธิ โยคะบำบัดโรค โยคะกระชับทรงตัวเสริมสร้างบุคลิกภาพ โยคะอ่อนวัยหรือชะลอความชรา เป็นต้น

ที่ตั้ง : เลขที่ 2 ซ.43 (เสรี 4 ซอย 21) ถ.พระราม 9 สวนหลวง กรุงเทพฯ
 ติดต่อ : 08-0234-2442
 เว็บไซต์ : www.dailyyoga.in.th
 เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00-20.30 น.
 การเดินทาง : จากหน้ามหาวิทยาลัยรามคำแหง เลี้ยวขวาเข้าซอยรามคำแหง 24 เลี้ยวเข้าซอยรามคำแหง 24 แยก 28 แล้วตรงมาจนถึงถนนพระรามที่ 9 ซอย 43 แล้วขับตรงเข้ามาอีกนิดก็จะพบกับเดลีโยคะสตูดิโอ

● SINGLE HOME : WEST

☎ 1198

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า

โซนรัตนารักษ์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง



L A D A W A N

นันทวัน

มัทนา

ชัยพฤกษ์

พฤกษ์ลาดา

iniZio



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	50 - 100 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
	LADAWAN รัตนาธิเบศร์	40 - 100 ล้านบาท	lrr@lh.co.th
	บันทวน ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์	20 - 40 ล้านบาท	npr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัลลิกา ทิลปพฤกษ์ - ววแหวน	7 - 20 ล้านบาท	mkp@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - กาญจนาฯ	4.49 - 6 ล้านบาท	cpk@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ พุทธมณฑล สาย 5	4.99 - 6 ล้านบาท	c52@lh.co.th
	พฤกษ์ลาดา บางใหญ่	3.69 ล้านบาท	py@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio 2 ปิ่นเกล้า - ววแหวน	3.69 ล้านบาท	ip2@lh.co.th
	inizio ปิ่นเกล้า - ศาลายา	3.59 ล้านบาท	i4@lh.co.th

YOGA FOR MEDITATION

เล่นสนุก เสริมสมาธิ

W

การออกกำลังกายที่เรียกว่า “โยคะ” คืออีกหนึ่งทางเลือกสำหรับคนยุคใหม่ ที่ต้องการสัมผัสกับรูปแบบการออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากการออกกำลังกายโดยทั่วไป เพราะการออกกำลังกายด้วยวิธีการ “โยคะ” นั้นไม่จำเป็นต้องใช้พลังหรือแรงกายในการขยับร่างกาย เพียงแค่มีสมาธิและความอดทน ค่อยๆ ขยับกล้ามเนื้อตามแต่ละขั้นตอนของการฝึก ก็เท่ากับการวิ่งหลายสิบกิโลเมตรแล้ว และในวันนี้เรียกได้ว่าแทบจะทั่วทุกมุมของกรุงเทพฯ และปริมณฑลจะมีโยคะสตูดิโอเปิดให้บริการเป็นจำนวนมากเพื่อรองรับความต้องการของลูกค้า

★ สถานທີ່แนะนำ

• Yoga House

โยคะสตูดิโอที่เป็นเสมือนเพื่อนบ้านทุกคน ซึ่งจะให้การต้อนรับด้วยบรรยากาศอันแสนอบอุ่น และให้บริการแบบเป็นกันเอง ซึ่งมาพร้อมกับคลาสเรียนที่มีหลากหลายประเภท เหมาะกับผู้เรียนแต่ละคน โดยจุดเด่นของการสอนนั้น ทางสตูดิโอแห่งนี้จะเน้นการสอนให้เกิดขึ้นไปพร้อมกับความรู้สึกของผู้เรียน โดยครูผู้สอนนั้นเป็นมืออาชีพ

ที่มีประสบการณ์และความสามารถ อันจะทำให้ผู้เรียนมีทั้งความปลอดภัยและได้รับประโยชน์ที่มาพร้อมกับความสนุกสนานในแต่ละคลาสที่เรียน เพราะทุกๆ โยคะคลาสที่นำมาสอนนั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นพิเศษ

ที่ตั้ง : ตั้งอยู่ภายในโครงการ เดอะ เซอร์เคิล ราชพฤกษ์ 39 ม.13 ราชพฤกษ์ บางระมาด ตลิ่งชัน กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2863-8771

เว็บไซต์ : www.yogahousebangkok.com

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 09.00-21.00 น.
การเดินทาง : มาจากทางถนนบรมราชชนนี ขับมาเรื่อยๆ จนถึงแยกเข้าถนนราชพฤกษ์ ให้เลี้ยวซ้ายเข้าถนนราชพฤกษ์ประมาณ 1.5 กิโลเมตร จะเห็น เดอะ เซอร์เคิล ราชพฤกษ์ อยู่ด้านขวามือ



โยคะท่าง่าย ๆ “ทำดันทื่น”



โยคะขั้นพื้นฐานโดยเน้นที่ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

• Absolute Yoga

ศูนย์โยคะระดับพรีเมียมในประเทศไทย ที่ริเริ่มการนำโยคะร้อนเข้าสู่ประเทศไทยเป็นครั้งแรก และเป็นผู้นำศูนย์โยคะสู่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วยความสำเร็จของการเปิดศูนย์โยคะ 8 แห่ง



หลับตา ทำสมาธิ ผีอกจิตภายใน



เคลื่อนไหวช้าๆ แต่มั่นคง



สัมผัสกลิ่นหอมพร้อมกับฝึกโยคะ

ในประเทศไทย ซึ่งโยคะที่สอนนั้นจะมีรูปแบบต่างกันไป เช่น โยคะร้อน, Ashtanga, Vinyasa, Hot Flow, Yin, Hatha, Anusara และ Pilates ที่ฝึกสอนโดยผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ ซึ่งจะครอบคลุมถึงความต้องการของผู้เรียนในทุกระดับ

ที่ตั้ง : ตั้งอยู่บนชั้น 14 ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพลาซ่าปิ่นเกล้า ทาวเวอร์ บี ถ.บรมราชชนนี กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2884-9577-8

เว็บไซต์ : www.absoluteyogabangkok.com

เปิดบริการ : ตั้งแต่เวลา 06.30-21.30 น. (จ.-ศ.) และ 08.00-18.30 น. (ส.-อา.)

การเดินทาง : จากถนนบรมราชชนนีมุ่งหน้า

ปิ่นเกล้า แล้วกลับรถได้สะพานบริเวณแยกปิ่นเกล้า ตรงมาเรื่อยๆ แล้วชิดซ้ายเข้าห้างสรรพสินค้า เซ็นทรัลพลาซ่า ปิ่นเกล้า

• Yoga Sala

อีกหนึ่งสถานที่เรียนการออกกำลังกายในรูปแบบโยคะที่จะทำให้ทุกคนได้สัมผัสถึงความสุขของการฝึกโยคะ และยังเป็นสถานที่ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนรู้โยคะในรูปแบบดั้งเดิมแท้ๆ ที่เป็นศาสตร์โยคะจากอินเดีย และโยคะอีกหลากหลายแขนงที่ได้รับการพัฒนาต่อยอดมาเพื่อความเหมาะสมของผู้เรียน สร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจให้กับทุกคน อันจะทำให้ชีวิตปราศจาก

ความเครียด และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ปลอดภัยจากโรคภัยต่างๆ ด้วย

ที่ตั้ง : เลขที่ 84/5 ม.1 ถ.ราชพฤกษ์ บางกรวย จ.นนทบุรี

ติดต่อ : 0-2423-3644, 08-0943-3455

เว็บไซต์ : www.yogasala.co.th

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 08.30-20.00 น.
การเดินทาง : จากถนนบรมราชชนนีมุ่งหน้าเข้าสู่ถนนราชพฤกษ์ แล้วตรงมาเรื่อยๆ ผ่านไฮมเวิร์ค และไฮมโปร กลับรถมาฝั่งเดอะวอล์ก แล้วตรงมาเรื่อยๆ จะพบกับ Yoga Sala อยู่ทางด้านซ้ายมือ

● TOWNHOME

1198



TOWNHOME



Villaggio

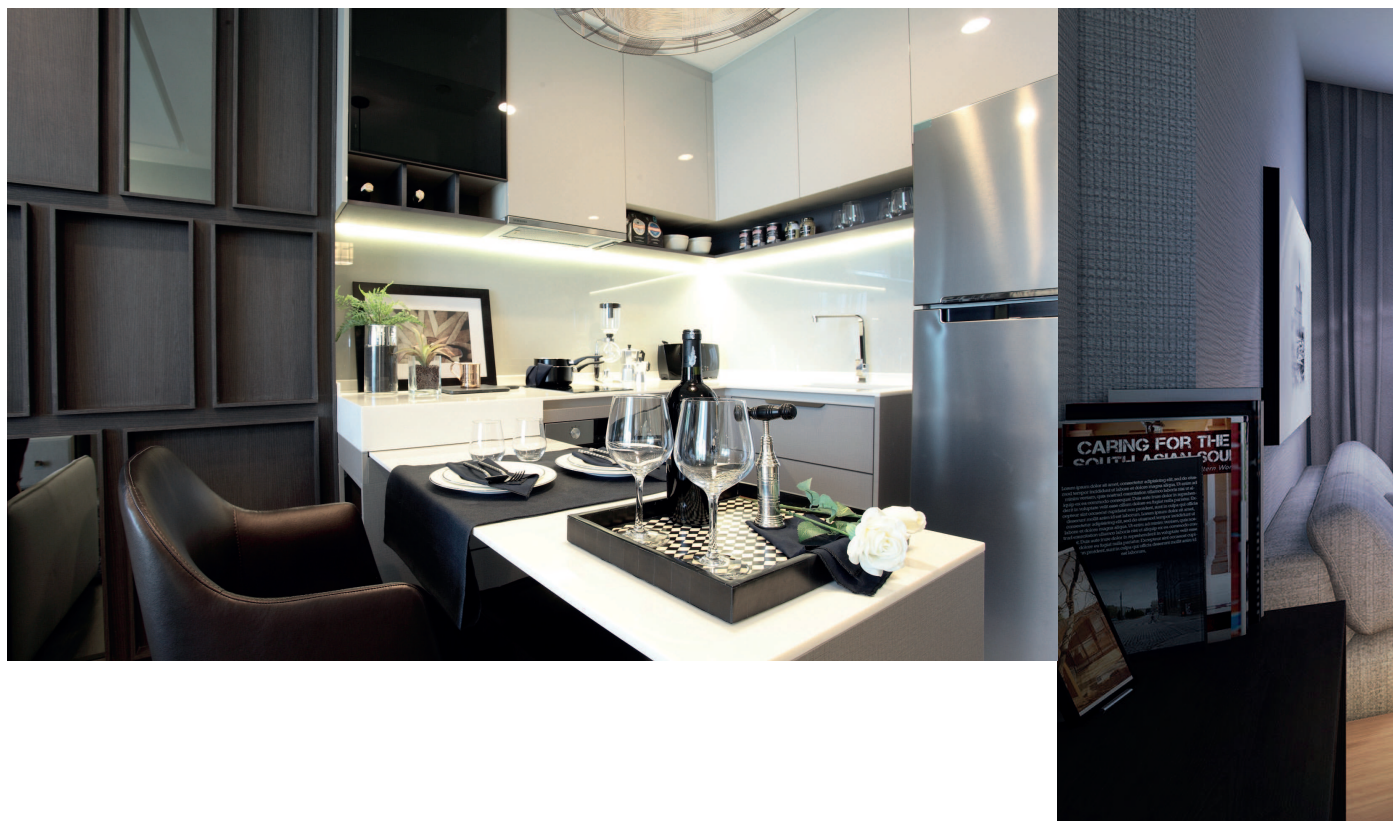




	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7 - 12 ล้านบาท	lss@lh.co.th
	Villaggio บางนา	1.9 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	indy บางใหญ่	2.59 ล้านบาท	dk@lh.co.th

● CONDOMINIUM

☎ 1198



CONDOMINIUM

THE
BANGKOK

THE
ROOM

333 RIVERSIDE

THE
KEY

Ease



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	The Bangkok Sathorn	12.9 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Charoenkrung 30	9 ล้านบาท	rc@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sathorn	7.6 ล้านบาท	rsathorn@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sukhumvit 69	5.9 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sathorn - St.Louis	4.8 ล้านบาท	rs11@lh.co.th
NEW PROJECT	333 Riverside	5 ล้านบาท	333@lh.co.th
	The Key BTS Wutthakat	4.5 ล้านบาท	kw@lh.co.th
NEW PROJECT	The Key Sathorn - Charoenraj	3.5 ล้านบาท	ksc@lh.co.th
	The Key Chaloe Phra Kiat Rama 9	1.9 ล้านบาท	ku@lh.co.th
	Ease Rama 2	1.6 ล้านบาท	ep@lh.co.th

● MAJOR CITIES

☎ 1198



MAJOR CITIES

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

นันทวัน

บลูดา

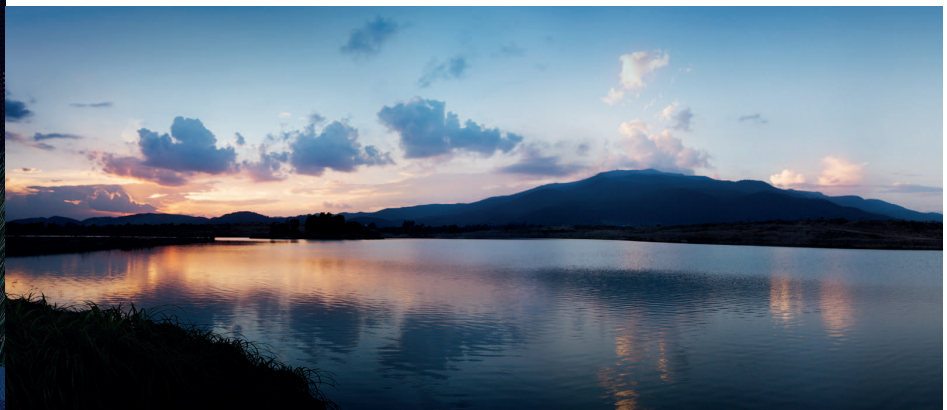
สิวลิ

iniZio

N°8

Wan Vayla

88
HILLSIDE
PHUKET



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	สวัสดี ศรีเวียง - เชียงราย	4.29 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮาส์ พาร์ค เชียงใหม่	10.2 ล้านบาท	lh@lh.co.th
NEW PROJECT	สวัสดี เลควิว - เชียงใหม่	6.29 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	บันทวน แลนด์ แอนด์ เฮาส์ พาร์ค เชียงใหม่	5.59 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	สวัสดี มีโชค - เชียงใหม่	4.59 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	สวัสดี สันกำแพง - เชียงใหม่	4.59 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	inizio เชียงใหม่	3.54 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	NORTH CONDO เชียงใหม่	2.40 ล้านบาท	lh@lh.co.th
NEW PROJECT	สวัสดี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	5 - 8 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สวัสดี ถนนศรีจันทร์ ขอนแก่น	3.95 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	inizio ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	3.40 - 5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สวัสดี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4 - 15 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
NEW PROJECT	สวัสดี มหาสารคาม	3.5 - 8 ล้านบาท	lh_maharakham@lh.co.th
	สวัสดี อุรธานี	5 - 13 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	Wan Vayla หัวหิน - เขาเต่า	6.9 ล้านบาท	wkt@lh.co.th
NEW PROJECT	88 Land and Houses Hillside Phuket	7.75 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	7.14 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	4.69 ล้านบาท	info@lhphuket.com

CHARMING HOLIDAYS

ชมวิถีชีวิต เติมพลังใจ

การท่องเที่ยวอาจไม่ได้มีความหมายเพียงแค่การพักผ่อนเท่านั้น แต่ความหมายดีๆ ที่ถูกซ่อนอยู่กับการท่องเที่ยว คือ การได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว และนำมาเป็นแรงบันดาลใจให้เราเดินไปสู่จุดหมายปลายทางที่วาดไว้ คอลัมน์ Best Day Out ฉบับนี้ จึงขอเสนอการท่องเที่ยวที่อิงวิถีชีวิตของผู้คนในแต่ละพื้นที่ ซึ่งมีเอกลักษณ์และความสวยงามแตกต่างกันไป



เครื่องดนตรีอีสาน จังหวัดนครพนม

นาข้าวขั้นบันได จังหวัดน่าน
นาข้าวขั้นบันได โครงการปิดทองหลังพระ ตั้งอยู่ในอำเภอเฉลิมพระเกียรติ เป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวทางภาคเหนือของประเทศไทย ที่เราจะได้เห็นภาพชีวิตของชาวบ้าน ในการเดินตามรอยแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เพื่อแก้ไขปัญหาการปลูกข้าวและลดปัญหาความยากจนของคนในพื้นที่อย่างยั่งยืน โดยความสวยงามของนาข้าวขั้นบันไดอยู่ที่ลวดลายของคันนาที่โค้งไปตามไหล่เขาและลดหลั่นลงเป็นขั้นๆ เป็นภาพสวยงามแปลกตาที่สวยงามที่สุดในจังหวัดน่าน



ความสวยงามของ "นาข้าวขั้นบันได"

หมู่บ้านผลิตเครื่องดนตรีอีสาน จังหวัดนครพนม
หมู่บ้านที่ยึดอาชีพการผลิตและจำหน่ายเครื่องดนตรีพื้นเมืองที่ใหญ่ที่สุดในภาคอีสาน เพราะทุกบ้านในหมู่บ้านแห่งนี้หลังจากหมดฤดูการทำนาแล้ว ทุกคนก็จะหันมาช่วยกันทำเครื่องดนตรีอีสาน เพื่อส่งขายไปตามจังหวัดต่างๆ รวมถึงขายให้กับนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเยี่ยมชมหมู่บ้านด้วย และไม่ใช่แค่มาดูวิถีชีวิตเท่านั้น นักท่องเที่ยวยังได้รับความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการผลิตเครื่องดนตรีอีสานในแต่ละขั้นตอนโดยไม่มีการปิดบังเลย ไม่ว่าจะเป็น พิณ แคน โหวด โปงลาง ถือได้ว่ามาเที่ยวที่นี่แล้วคุ้มค่าจริงๆ



บรรยากาศยามเย็นที่ “เกาะยอ”

ล่องเรือ แอบส่องวาฬบูด้า จังหวัดเพชรบุรี เป็นอีกหนึ่งแหล่งท่องเที่ยวสำคัญของประเทศไทย สำหรับอ่าวบางตะบูน จังหวัดเพชรบุรี สถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่เพียงแต่จะได้เห็นชีวิตการทำประมงพื้นบ้านของคนท้องถิ่นเท่านั้น แต่วันนี้ทุกคนยังจะได้พบเห็นสัตว์น้ำตัวใหญ่ ลำตัวสีเทาดำ รูปร่างค่อนข้างเพรียว ที่เรียกกันว่า “ปลาวาฬบูด้า” วายมาหาอาหารกินในบริเวณนี้ ท่ามกลางฝูงนกนางนวลที่บินโฉบเฉี่ยวไปมาเป็นภาพสวยงามสำหรับการถ่ายหรือบันทึกภาพกัน โดยนักท่องเที่ยวสามารถลงเรือนำเที่ยวที่ให้บริการเพื่อไปชมปลาวาฬบูด้าอย่างใกล้ชิด (ในระยะที่ปลอดภัย) แต่ทั้งนี้ เดือนที่จะพบเห็น

ปลาวาฬบูด้า นั้นจะอยู่ระหว่างเดือนกันยายน-ธันวาคม เท่านั้น

สีสับ “ผ้าเกาะยอ” จังหวัดสงขลา ที่เกาะยอมีหัตถกรรมพื้นเมืองที่มีชื่อเสียงที่สุดของภาคใต้อยู่สิ่งหนึ่ง คือ ผ้าเกาะยอหรือผ้าทอเกาะยอ ที่มีความประณีตและมีสีสันสวยงาม ลวดลายเป็นเอกลักษณ์ เช่น ลายราชวัตร ดอกพิกุล ดอกพะยอม มาท่องเที่ยวที่เกาะยอนี้ นักท่องเที่ยวยังได้เรียนรู้วิถีชีวิตของชาวเกาะยอ ทั้งในเรื่องการทำประมง การทำสวนยาง สวนผลไม้ รวมถึงงานหัตถกรรมพื้นบ้าน ที่ถือเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอด



จุดชม “ปลาวาฬบูด้า” บริเวณแม่น้ำบางตะบูน



หลากสีสับ “ผ้าเกาะยอ”

กันมานับร้อยๆ ปีอีกด้วย

การท่องเที่ยววันนี้จึงไม่ใช่แค่การมองหาสถานที่พักผ่อนอีกต่อไป แต่เป็นการหาแหล่งการเรียนรู้ที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จอย่างที่เราคาดหวังไว้



เตรียมพบโครงการใหม่ล่าสุด
จาก แลนด์ แอนด์ เฮาส์ เร็วๆ นี้

นันทวัน บางนา กม.7
บ้านหรูในสังคมมีระดับ บนทำเลสะดวก
ราคาเริ่มต้น 20 - 40 ล้านบาท



LAND & HOUSES

www.lh.co.th



มัลลนา กัลปพฤกษ์ - วังแหวน

คุณค่าของเส้นทางคุณภาพ...กับชีวิตใกล้เมือง

โครงการใหม่ ที่เติมเต็มทุกรูปแบบของการใช้ชีวิตในทุกช่วงเวลาต่างๆ
ผสานความลงตัวของการใช้ชีวิตในทุกด้าน บนทำเลศักยภาพ ติดถนนใหญ่กาญจนาภิเษก
สะดวกสบายสู่ทุกจุดหมายด้วยหลากหลายเส้นทาง

สังคมที่ดีที่สุด... สำหรับการเติบโตและอนาคตของลูก ท่ามกลางบรรยากาศ
ที่ร่มรื่นของสวนสวย สโมสร สระว่ายน้ำ ที่เสิร์ฟสมบูรณ์พร้อมใช้บริการ
อีกหนึ่งโครงการคุณภาพจากแลนด์ แอนด์ เฮาส์

ราคาเริ่มต้น 7 - 20 ล้านบาท

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th



DEVELOPER DRAWN TO SATHORN สาทร... ที่สุดแห่งทำเล ที่ทวีมูลค่าขึ้นทุกวัน

สะท้อนความศรัทธาของการใช้ชีวิตในเมืองที่ไม่เคยหยุดนิ่ง "สาทร" หัวใจหลักของกรุงเทพมหานคร ศูนย์กลางธุรกิจระดับ World Class ทั้งด้านการเงิน การธนาคาร โรงเรียนชั้นนำ โรงแรมชั้นนำ และสถานทูตมากมาย เป็นเขตเศรษฐกิจระดับชาติที่มีผู้บริหารธุรกิจชั้นนำทั้งในและต่างประเทศ ภาครัฐมีใจที่ได้ครอบครองความลงตัวของเมืองใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาแห่งนี้ ศูนย์กลางความเจริญจากอดีตจนถึงปัจจุบันและอนาคตไม่มีที่สิ้นสุด

สุนทรียภาพของการพักอาศัยบนทำเลสาทร สมบูรณ์ด้วยโครงข่ายขนส่งมวลชนทั้งระบบ ไม่ว่าจะเป็น BTS, MRT, BRT และถนนสายใหญ่กว่า 8 เลน เป็นจุดเชื่อมต่อของถนนสายสำคัญหลายสาย ด้วยการเดินและสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาที่นำคุณไปได้ทุกที่ทั่วกรุงเทพฯ ไม่ว่าเวลาไหนๆ การใช้ชีวิตบนสาทรยังคงเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด



THE
BANGKOK
SATHORN

The Best on Sathorn
ติด BTS สุรศักดิ์และทางด่วน

เริ่ม 12.9 ล้าน



THE
ROOM
SATHORN

ใช้ชีวิตเหนือระดับ
ใจกลางความสงบที่เชื่อมต่อ
สาทรและสีลม ใกล้โรงเรียน
พร้อมเข้าอยู่กันยายนนี้

เริ่ม 7.5 ล้าน



THE
ROOM
SATHORN - ST. LOUIS

ที่สุดของคุณภาพชีวิตที่คุ้มค่า
ตอบทุกไลฟ์สไตล์
ของการอยู่อาศัย
ได้อย่างสมบูรณ์แบบ

เริ่ม 4.8 ล้าน



THE
KEY
SATHORN - CHAROENRAJ

เชื่อมโยงทุกความสุข
ของการใช้ชีวิต
ที่สุดของความคุ้มค่า
บนทำเลศักยภาพใจกลางสาทร

เริ่ม 3.5 ล้าน

 **LAND & HOUSES**

www.lh.co.th

● DINING DELIGHT



สลัดหมูทอดงาญี่ปุ่น



ร็อกเก็ตอกเปิดนมควั่น



บรรยากาศภายในร้าน

การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ที่มาพร้อมรสชาติอร่อยถูกปาก และยังสะอาด ถูกหลักอนามัย นี่คือนิสัยที่นับวันผู้คนเริ่มที่จะให้ความสำคัญ ยิ่งส่งผลให้ผักสดและผลไม้ปลอดสารพิษกลับมาได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น SALAD FACTORY จึงเป็นอีกหนึ่งร้านสำหรับผู้ใฝ่ปรารถนาการรับประทานอาหารที่ดีต้องหลงรักอย่างแน่นอน

ร้านอาหารที่ไม่ได้เสิร์ฟเพียงแต่ความอร่อยของรสชาติอาหารในแต่ละจานเท่านั้น แต่ยังเสิร์ฟอาหารภายใต้คอนเซ็ปต์อาหารเพื่อสุขภาพ คัดสรรแต่วัตถุดิบคุณภาพ ผักไฮโดรโปนิคส์ปลอดสารสด สะอาด และที่พิเศษไปกว่านั้นนอกเหนือจากเมนูที่ทางร้านนำเสนอ คุณสามารถเลือกสรรเมนูสลัดและสเต็กได้ในสไตล์ที่คุณชอบได้ด้วยตัวเอง

สำหรับผู้รักสุขภาพขอแนะนำเมนูยอดฮิตอย่างชีสซาลัด ผักไฮโดรโปนิคส์หลากหลายชนิดถูกจัดเรียงมา โรยหน้าด้วยเบคอนอบแห้ง มะกอกดำ ไข่ต้มสไลซ์บางใสครูตองส์ (ใช้ขนมปังสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ อบกรอบ) ชีสชุดฝอย และมะเขือเทศเชอร์รี่ คลุกเคล้ากับน้ำชีสซาลัดสูตรพิเศษรสกลมกล่อม สลัดหมูทอดงาญี่ปุ่น

ผักสลัดไฮโดรโปนิคส์หลากหลายชนิดเสิร์ฟพร้อมหมูทอด ที่เลือกใช้สันคอหมูนำมาหมักแล้วทอดสุก คลุกเคล้ากับน้ำสลัดงาญี่ปุ่นสูตรเฉพาะของทางร้าน แต่งหน้าด้วยสาหร่าย งาขาว งาดำคั่ว และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ร็อกเก็ตอกเปิดนมควั่น ที่เลือกใช้อกเปิดนมควั่นอย่างดีนำมาย่างเสิร์ฟคู่กับสับสลายพืชนานาเวล

ทั้งหมดนี้หากคุณอยากจะออกแบบเมนูแสนอร่อยเพื่อสุขภาพด้วยตัวของคุณเองก็แสนง่าย เพียงเลือกนำสลัดหนึ่งชนิดจากทั้งหมด 17 ชนิด จากนั้นเลือกผักสลัดได้ 5 อย่าง จากทั้งหมด 35 อย่าง เพียงเท่านี้ก็จะออกมาเป็นอีกหนึ่งเมนูที่สร้างสรรค์ด้วยตัวคุณเอง และทางร้าน SALAD FACTORY ขอมอบส่วนลด 5% สำหรับอาหารทุกเมนูให้กับผู้อ่านนิตยสาร MOTIVO ที่นำคู่มือจากนิตยสาร MOTIVO มาด้วย

SALAD FACTORY ตั้งอยู่ที่ 58/99 เมืองทองธานี บีไฮไฟฟ์สโตร์ ซอปปิง มอลล์ ทุกวันตั้งแต่เวลา 10.00-12.00 น. โทร. 0-2982-9481 เว็บไซต์ www.facebook.com/saladfactoryofthailand



รับส่วนลด 5% สำหรับค่าอาหาร

เงื่อนไขการใช้

1. ส่วนลดนี้ใช้เฉพาะรับประทานอาหารที่ร้านเท่านั้น
2. ส่วนลดนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่น ๆ ได้
3. ส่วนลดนี้ใช้ได้ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2558
4. ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งผู้ถือคูปองล่วงหน้า





SPICY & SOUR DOLLY FISH



“ปลาดอลลีน้ำมะนาว” เมนูรสจัดจ้าน แต่เคลือริต้า อีกหนึ่งเมนูอาหารไทยที่มีขั้นตอนการปรุงที่ไม่ยุ่งยาก ทำง่ายได้ด้วยไมโครเวฟ ใครที่รักสุขภาพ แต่ชอบอาหารรสชาติแซ่บๆ บอกเลยว่าปลาดอลลีน้ำมะนาวจะกลายเป็นอีกหนึ่งเมนูโปรดประจำครอบครัวคุณแน่นอน



ส่วนผสม

เนื้อปลาดอลลี	350 กรัม
รากผักชี	2 ราก
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูเขียวแดง	20 เม็ด
กระเทียมปอกเปลือก	1 หัวใหญ่
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
น้ำต้ม	3 ช้อนโต๊ะ
แครอทหั่นเป็นแท่งยาว 3 นิ้ว	100 กรัม
บรอกโคลีหั่นเป็นชิ้น	100 กรัม
ผักชีสำหรับโรย	1-2 ก้าน

TIPS

- การสับพริกกับกระเทียมแทนการตำจะได้น้ำปรุงรสที่มีสีสวยและรสชาติไม่เผ็ดเกินไป
- ถ้าชอบปลาชนิดอื่นสามารถเปลี่ยนได้ ถ้าเนื้อปลาหนาต้องเพิ่มเวลาในการใส่ไมโครเวฟเพื่อให้ปลาสุกทั่วถึง

วิธีทำ

- นำปลาใส่หม้อ เติมเกลือป่นประมาณ 1-2 ช้อนชา ต้มให้เดือด นำแครอทลงไปต้มประมาณ 2 นาที จากนั้นใส่บรอกโคลี ต้มต่ออีก 1 นาที ปิดไฟ ตักผักทั้งหมดลงแช่ในน้ำเย็นจัด แล้วตักขึ้นพักไว้ในกระชอนให้สะเด็ดน้ำ
- นำรากผักชี พริกขี้หนู และกระเทียมมาทุบแล้วสับให้ละเอียด จากนั้นนำส่วนผสมที่ได้ตักใส่ถ้วย เติมน้ำมะนาว เกลือ น้ำตาลทราย และน้ำต้มลงไป คนให้เข้ากัน ชิมรสตามใจชอบ
- ล้างปลาดอลลีให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นกว้างประมาณ 3 นิ้ว นำไปเรียงในชามแก้วทนไฟ ปิดฝา แล้วนำเข้าไมโครเวฟไฟแรงปานกลาง 4 นาที ผ่านไป 2 นาทีแรกให้กลับปลา แล้วเวฟต่ออีก 2 นาที จากนั้นนำออกจากไมโครเวฟ
- เรียงแครอทและบรอกโคลีลงก้นจาน นำเนื้อปลาที่นิ่งในไมโครเวฟออกมาเรียงไว้ด้านบน นำน้ำที่ได้จากปลาเทลงในจาน จากนั้นนำน้ำซอสที่ปรุงไว้มาราดให้ทั่ว โรยผักชี เสิร์ฟได้ทันที

WEST HIGHLAND WHITE TERRIER

จิวาเต๋จิว



สุนัขสีขาว ตัวเล็ก ตาแป๋วๆ ที่แฝงไปด้วยความซุกซน ตัวนี้มีชื่อว่า West Highland White Terrier หรือที่เรียกสั้นๆ กันว่า Westies หลายคนเห็นหน้าตาอาจคิดว่ามันเป็นสุนัขที่เราต้องทะนุถนอมราวกับตุ๊กตาตัวโปรด บอกเลยว่าคุณคิดผิด เพราะเห็นขนขาวจิวะ หน้าตาน่ารักเอ็นดูแบบนี้ บอกเลยว่ามันเป็นสุนัขอีกหนึ่งสายพันธุ์ที่แสนฉลาด บ้าพลัง และซุกซนสุดๆ

Westies มีถิ่นกำเนิดที่ประเทศสกอตแลนด์ เดิมชาวสกอตแลนด์ชอบใช้ล่ากระต่ายและสุนัขจิ้งจอก แต่ด้วยความที่มีสีขนเหมือนกับสีของสุนัขจิ้งจอก ทำให้นายพรานยิ่งพลาดบ่อยๆ ดังนั้น พวกเขาจึงพยายามเพาะพันธุ์ลูกสุนัขที่มีสีสว่างจนได้สุนัขสีขาวล้วนในช่วงต้นศตวรรษที่ 20

ลักษณะทั่วไป เป็นสุนัขขนาดเล็ก ตากลมสีดำ ขนยาวสีขาว หูขนาดเล็กตั้งตรง มีน้ำหนักเฉลี่ย 7-10 กิโลกรัม สูงไม่เกิน 1 ฟุต มีขน 2 ชั้น ขนชั้นนอกเหยียดยาว หยาดขนชั้นในจะสั้นและนุ่ม อายุเฉลี่ยจะอยู่ที่ประมาณ 15 ปี

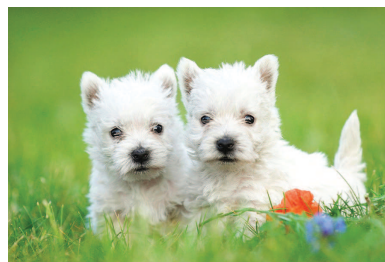
TIPS

- อย่าปล่อยสุนัขสายพันธุ์นี้ออกจากบ้านโดยปราศจากสายจูง เพราะนิสัยชอบไล่สัตว์เล็กๆ หรือความซุกซนอาจทำให้วิ่งเตลิดหนีหายไป
- ควรให้ความสำคัญกับสุขภาพของสุนัขสายพันธุ์นี้ค่อนข้างมาก เพราะมีปัญหาเรื่องแพ้ง่าย และปัญหาเกี่ยวกับตับและกระดูก ฉะนั้นควรพาไปพบแพทย์ถ้ามีอาการผิดปกติ



ลักษณะนิสัย Westies เป็นสุนัขที่มีความกระตือรือร้นสูง ปราดเปรียว ว่องไว แข็งแรง ซื่อสัตย์ เป็นสุนัขที่ฝึกเรียนรู้คำสั่งง่ายสายพันธุ์หนึ่ง เป็นมิตรกับคนแปลกหน้า และเด็กเล็ก ๆ แต่สายเลือดนักล่าทำให้เป็นสุนัขที่เฝ้าบ้านได้ดี เพราะเห่าเก่งและหวงข้าวของ ถ้าคุณจะเลี้ยง Westies ให้ฟังคำสั่ง คุณต้องส่งเขาไปฝึก ถ้าคุณไม่เด็ดขาด จะทำให้มันเกรและมีปัญหาเรื่องพฤติกรรมความก้าวร้าวได้

วิธีการดูแล ควรแปรงกำจัดขนตายทุกวัน ที่สำคัญสุนัขสีขาวล้วนจะมีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังทั้งอาการแพ้ง่าย อีกเสบง่าย ฉะนั้นไม่ควรอาบน้ำบ่อย ควรทำความสะอาดหูทุกสัปดาห์ เพราะหูที่มีขนดกๆ ถือเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและสิ่งสกปรก เรื่องสำคัญอีกอย่างก็คือ การพาไปออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เพราะสุนัขสายพันธุ์นี้จะชอบเล่นชน ชอบทำกิจกรรมร่วมกับเจ้าของ ถ้าปล่อยให้ อยู่แต่ในห้อง รับรองว่ากลับมาบ้านอาจได้เห็นข้าวของโดนกัดแทะ หรือโดนรื้อกระจุยกระจายแน่นอน



CITY LIFESTYLE
CALENDAR28th - 31st May

Pet Expo Thailand 2015

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

งานที่จะมาสร้างความสุขให้กับคนรักสัตว์ สร้างเสริมทัศนคติและความเข้าใจพื้นฐานในการเลี้ยงสัตว์อย่างมีคุณภาพ ตลอดจนการจัดจำหน่ายสินค้าและอาหารสำหรับสัตว์เลี้ยงแสนรักจากผู้ผลิตโดยตรง โรงแรมที่พักสำหรับสัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะ รวมไปถึงยังมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลรักษาสัตว์เลี้ยงที่จะช่วยให้เข้าใจสัตว์เลี้ยงได้มากขึ้น โดยงานจะจัดขึ้นในระหว่างวันที่ 28-31 พฤษภาคม 2558 ตั้งแต่เวลา 10.00-21.00 น. ณ อาคารแสดงสินค้าชั้น 1-2 เอเทรียมและพลาซ่า ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ สอบถามรายละเอียดได้ที่ www.petexpothailand.net

5th - 7th June

JIM THOMPSON

Jim Thompson Sales 2015

ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทคบางนา

ใครเป็นแฟนพันธุ์แท้แบรนด์จิม ทอมป์สัน พลาดไม่ได้ที่จะต้องมาสนุกสนานกับการช้อปปิ้งสินค้าราคาพิเศษแห่งปี งานที่รวบรวมสินค้าคุณภาพ เช่น เสื้อผ้าบุรุษ สตรี และเด็ก รวมไปถึงกระเป๋าแฟชั่นและของตกแต่งบ้านที่มีความหลากหลายในราคาสุดพิเศษ รวมไปถึงยังมีสินค้าเกษตรแปรรูปจากจิม ทอมป์สัน ฟาร์ม มาให้ทุกคนได้เลือกซื้อหากันอย่างจุใจ โดยงานนี้จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 5-7 มิถุนายน 2558 ตั้งแต่เวลา 10.00-17.00 น. ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทคบางนา สอบถามรายละเอียด โทร. 0-2216-7368 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ที่ www.jimthompson.com

17th - 19th July

Save The World Expo

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

งานมหกรรมทีวีรักโลก 360 องศา ครั้งที่ 3 ซึ่งจัดโดยสถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 ร่วมกับครอบครัวข่าว 3 และรายการทีวี 360 องศา ถือเป็นงานใหญ่อีกงานหนึ่งที่จะมาสร้างการเรียนรู้ และร่วมปลูกจิตสำนึกให้เกิดความใส่ใจในปัญหาสิ่งแวดล้อม โดยภายในงานยังจะได้พบกับวิทยากร นวัตกรรม เทคโนโลยี และผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงกิจกรรมสนุกๆ ที่มีเหล่าศิลปินดารามาสร้างความสนุกสนานให้กับทุกคน ซึ่งงานดังกล่าวจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 17-19 กรกฎาคม 2558 เวลา 09.00-20.00 น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ งานที่จะทำให้ทุกคนรู้สึกรักโลกขึ้นมาในหัวใจ สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 0-2731-1313 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ที่ www.tv360ch3.com

1st - 5th July

Amarin Health Cuisine & Beauty Festival

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

งานมหกรรมอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงาม เพื่อคนรักและใส่ใจสุขภาพครั้งยิ่งใหญ่แห่งปี ที่จัดขึ้นโดย บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) งานที่จะให้ทุกคนได้พบกับสินค้าและการบริการด้านสุขภาพ ซึ่งมีการแบ่งโซนอย่างเป็นสัดส่วน เช่น โซนเพื่อสุขภาพ โซนอาหารและเครื่องดื่ม เครื่องครัว โซนแฟชั่น และโซนความสวยความงาม ที่จะมาพร้อมกับกิจกรรมสนุกสนานทั้งสาระและความบันเทิงตลอดทั้งงาน โดยจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 1-5 กรกฎาคม 2558 ตั้งแต่เวลา 10.00-20.00 น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2422-9999 ต่อ 4349-4350 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ได้ที่ www.healthcuisineandbeauty.com

REUSED LEATHER

เศษหนังเก่าๆ ที่ไม่ใช้แล้วใช้ว่าจะไร้ประโยชน์ ขอเพียง
แค่มีความคิดสร้างสรรค์ ก็สามารถปรับเปลี่ยนของ
ไร้ค่าเหล่านั้นให้กลายเป็นเฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหม่ยอด
เพื่อนๆ ได้แล้ว



LEATHER JEANS LABELS CUSHION

เพียงแค่มีไอเดียและความตั้งใจจริงสักหน่อย ก็สามารถ
เปลี่ยนของเหลือใช้ให้กลายเป็นของตกแต่งบ้านสุดเนี้ยบได้
โดยเฉพาะการนำแผ่นหนังที่เป็นป้ายแบรนด์กางเกงยีน
เก่าๆ มาเย็บติดกัน แล้วแปลงโฉมให้กลายเป็นหมอนอิง
เพียงเท่านี้ก็จะได้ของแต่งห้องหรือเป็นหมอนสำหรับ
หนุนเล่นบนโซฟาได้แล้ว แถมยังทำให้นึกถึงกางเกง
สุดเลิฟเก่าๆ ที่เคยใส่เป็นประจำอีกด้วย



KNITTING LOUNGE CHAIR

เก้าอี้นั่งสุดเท่ที่ยากจะหาใครเหมือน ที่นำเอาแผ่นหนัง
ขนาดเล็ก ซึ่งเหลือใช้จากการผลิตเฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหญ่
มาตัดให้เป็นรูปทรงหกเหลี่ยมขนาดเล็กใหญ่ต่างกัน
ก่อนที่จะเย็บติดเส้นหนังเป็นแผ่นใหญ่ให้ดูมีลวดลาย แล้ว
ประกอบกับโครงไม้ที่ดีไซน์มาเพื่อรองรับอย่างพอดี กลายเป็น
เก้าอี้นั่งแสนสบาย

LEATHER SHAG RUG

นี่ก็เป็นอีกหนึ่งไอเดียในการนำเอาเศษหนังที่ผลิตเฟอร์นิเจอร์
และดูเหมือนไม่มีประโยชน์แล้วมาประดิษฐ์ให้เป็นของ
ตกแต่งห้องสุดบรรเจิดอีกชิ้นหนึ่ง เพียงนำเศษหนังซึ่ง
ถูกตัดเป็นเส้นยาวนับร้อยนับพันเส้นมาถักเข้าด้วยกัน
ให้เป็นเหมือนพรมแต่มีขนาดเล็กกว่า ไว้ใช้สำหรับนั่งหรือ
แต่งห้องก็ดูสวยไม่ซ้ำใครเช่นกัน





LINES STOOL

ใครมีหนังสัตว์เก่าๆ ที่ถูกแมลงกัดแทะจนไม่สวยแล้ว อย่าเพิ่งทิ้ง เพราะนั่นจะเป็นอีกหนึ่งวัสดุที่สามารถนำมาแปลงโฉมให้กลายเป็นเก้าอี้ดีไซน์สวยๆ แดมนั่งสบายด้วย เพียงแค่นำหนังสัตว์เก่าดังกล่าวมาพับในลักษณะขึ้นลง โดยให้ความกว้างพอสมควร ก่อนที่จะนำมาประกอบเข้ากับโครงเหล็กหรือไม้สำหรับทำเป็นเก้าอี้ แค่นี้ก็ได้เก้าอี้ใหม่ๆ ใช้นั่งเล่นได้แล้ว



BELTS STOOL

เข็มขัดหนังที่ไม่ใช้แล้วอย่าเพิ่งทิ้ง เราสามารถนำมาเป็นวัสดุสำคัญในการทำเฟอร์นิเจอร์ขึ้นงาม เช่น “สตูล” เอาไว้นั่งเล่นได้ เพียงนำเข็มขัดหนังเส้นเก่าหลายๆ เส้นมาพันและเย็บติดกับโครงสตูลเก่าๆ สร้างลวดลายสุดเท่ตามความชอบ จนกลายเป็นอีกเฟอร์นิเจอร์สวยมาประดับห้องได้อีกหนึ่งชิ้น



RECYCLED LEATHER LAMP

เศษหนังสัตว์ที่เหลือจากโรงงานผลิตเฟอร์นิเจอร์หรือรองเท้าก็สามารถนำมาทำเป็นโคมไฟสวยๆ ได้ไม่ซ้ำใคร ด้วยการนำแผ่นหนังสัตว์มาตัดให้มีความโค้ง แล้วเย็บติดกันให้มีรูปทรงคล้ายถ้วยหรือชามใบใหญ่ ก่อนนำมาประกอบเข้ากับอุปกรณ์ไฟฟ้าทำเป็นโคมไฟแขวนกลางห้องได้เก๋ๆ จริงๆ

OUR
BOOK STYLE
หนังสือในสไตล์เรา

สัตว์แพทย์แซบเวอร์

ชื่อผู้แต่ง : VETPA

หนังสือเล่มนี้ถือเป็นสารคดีที่ถอดชีวิตสัตว์แพทย์ "สาว" นามว่า "หมอปิ๊ะ" ผู้คร่ำหวอดในวงการรักษาสัตว์มานานกว่า 10 ปี ที่ยอมสละบด เลือดหวาน แล้วลุกขึ้นมาเล่าเรื่องราวและแง่มุม หลากหลายของอาชีพสัตว์แพทย์ ตั้งแต่ตัดสินใจ เรียนคณะสัตวแพทย์ ไปจนถึงจุดพลิกผันใน ชีวิต หลังจากที่ยุติการเรียนจบต้องรับสถานการณ์ จากเจ้าของสัตว์ที่มากันหลากหลายรูปแบบ อย่างถึงพริกถึงขิง ซึ่งมีทั้งประสบการณ์ที่ สุดแซบ ทั้งเรื่องสนุก เศร้า ที่จะทำให้คนอ่าน ได้ "อมยิ้ม" หรือหัวเราะไปพร้อมกับปาดน้ำตา ที่ไหลอาบสองแก้ม



เซฟตุ้ย เสนาเจอร์ แหกถูกความคิด พลิกชีวิตมบุญเงินเดือน

ชื่อผู้แต่ง : เซฟตุ้ย เสนาเจอร์

หนังสือที่จะมาบอกเล่าเรื่องราวจุดเปลี่ยนของ ชีวิตวิศวกรเงินเดือนที่ได้ผันชีวิตตัวเองมาเป็น พ่อค้าขายบาร์บีคิวที่ได้เงินเป็นรายวัน ก่อนที่จะ กลายเป็นจุดกำเนิดแห่งไฟฝันและแรงบันดาลใจ ในการสร้างธุรกิจของตัวเอง โดยจะมาพร้อมกับ เรื่องราวความรู้ในการทำธุรกิจแบบเข้าใจ ง่ายของเซฟตุ้ย หนุ่มอารมณ์ดีที่ขอแท็กทีมกับ คุณแม่สุดซ่า น้องสาวผู้รู้งาน และหญิงสาว คนรู้ใจ มาเล่าเรื่องราวสุดทรรหาที่จะชี้ให้ ทุกคนมองเห็นเส้นทางรวยด้วยตัวคุณเอง

162 สูตรสวยจาก "ซูเปอร์เอนไซม์" น้ำผักผลไม้ชะลอวัย

ชื่อผู้แต่ง : อูเอคิ โมโมโกะ

น้ำผักผลไม้คั้นสดรสชาติอร่อยที่ให้ความสดชื่น เป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ชื่นชอบ ประกอบกับกระแส การกินเพื่อสุขภาพก็ยิ่งทำให้ไม่มีใครกล้าปฏิเสธ น้ำผักผลไม้ หนังสือเล่มนี้จะมาบอกเล่าถึง คุณสมบัติของ "เอนไซม์" ในน้ำผักผลไม้ ที่ ช่วยปรับสมดุลของระบบทำงานภายในร่างกาย เสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคภัย รวมไปถึง การทำความเข้าใจเรื่องการรักษาและสกัด คุณค่าจากน้ำผักผลไม้ที่ถูกวิธี นอกจากนี้ ยังได้ รวบรวมสูตรน้ำผักผลไม้ทำง่ายอีกกว่าร้อยสูตร มาให้ผู้อ่านได้ลองทำกันดู เพื่อป้องกันอาการ ป่วยต่างๆ ตลอดจนรักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อคนรักสุขภาพอย่างแท้จริง

My Little Garden สวนผักกลางเมือง

ชื่อผู้แต่ง : ขยายเล็ก บดินทร์และกองบรรณาธิการ

หนังสือที่จะมากระตุ้นจินตนาการของคนเมือง ให้หันมาใส่ใจในเรื่องของสุขภาพ ไปพร้อมๆ กับ ขวนผู้อ่านมาทดลองปลูกผักในรูปแบบต่างๆ บน พื้นที่ค่อนข้างจำกัดของสังคมเมืองใหญ่ ไม่ว่า จะอยู่คอนโดมิเนียมน ทาวน์เฮาส์ หรือบ้านเดี่ยว พร้อมด้วยเคล็ดลับมากมายเกี่ยวกับการปลูก ผักให้งาม ขณะเดียวกันยังเป็นการสร้างความ สุขเล็กๆ ที่เรียกว่า "การให้" ซึ่งจะส่งต่อ ความรู้สึกดีๆ ไปให้กับผู้อื่นอีกด้วย สิ่งเหล่านี้ จึงก่อให้เกิด "ความสุข" และเป็นการสร้าง "สังคมสีเขียว" ใจกลางเมืองนั่นเอง



“Out of Life Track”

อย่าเสียต๋ายที่จะต้องละทิ้งเส้นทางชีวิตที่เราคิดว่า “ไม่ใช่”
และอย่าลืงเลใจที่เดินออกจากเส้นทางนั้น เพื่อก้าวไปสู่เส้นทางที่เป็นตัวเราอย่างแท้จริง

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

The best way to predict the future is to create it.

Peter Drucker



www.lh.co.th

 1198