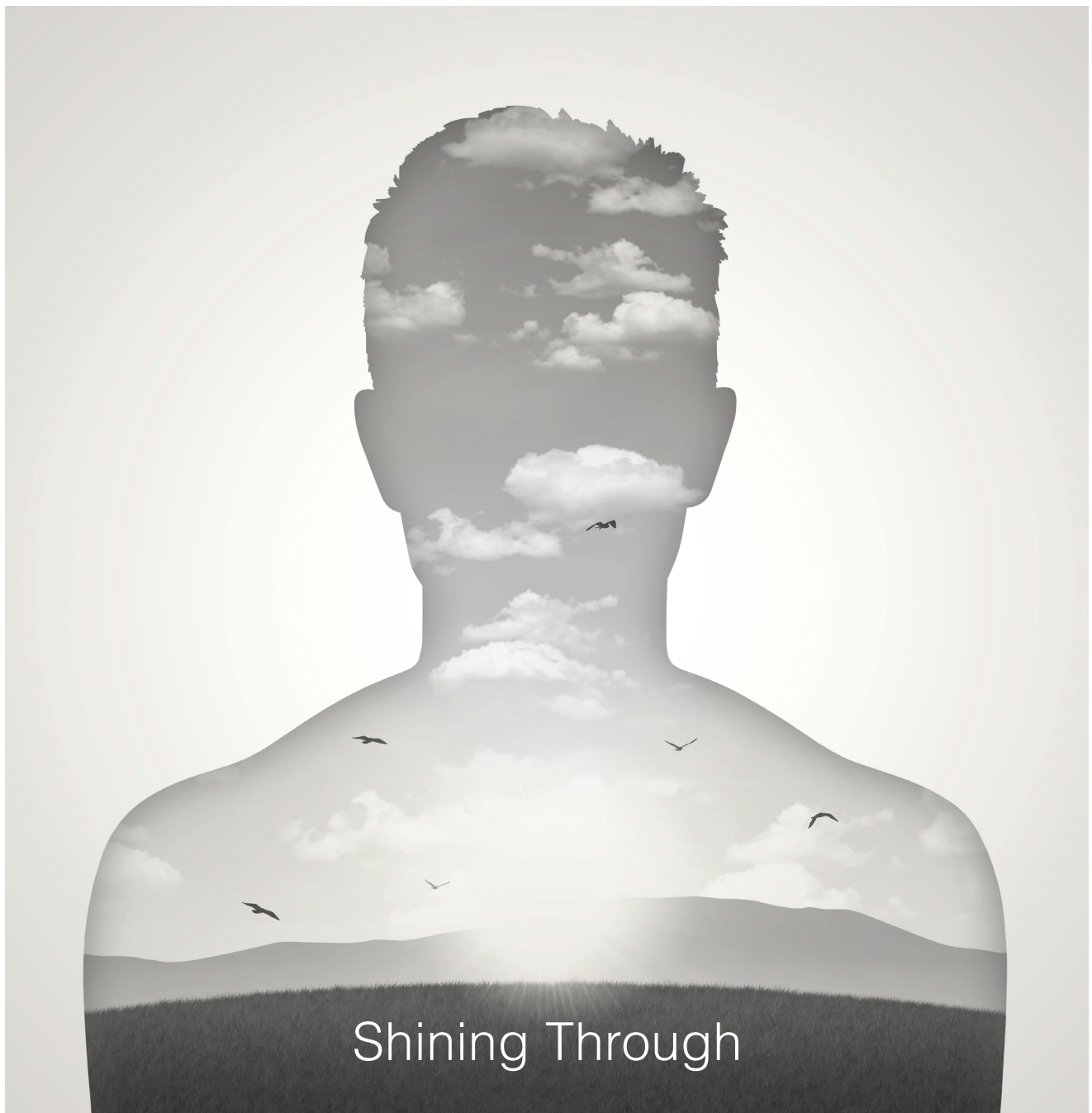


MOTIVO

YEAR 02 M005 MAY - JULY 2014
www.lh.co.th



Shining Through

MOTIVO

YEAR 02 M005

MAY - JULY 2014

www.lh.co.th

LAND & HOUSES

SHINING THROUGH

สายฝนที่โปรยปรายลงมาในช่วงนี้ ไม่เพียงแต่จะช่วยดับความร้อนตลอดหลายเดือนที่ผ่านมาให้ผ่อนคลายลงไปเท่านั้น แต่ยังนำความฉ่ำเย็นของสายน้ำมาสร้างความชุ่มชื้นให้กับพรรณพืช ดูเขียวขุ่นไปทั่วทุกอาณาบริเวณ เกิดความมีชีวิตชีวาขึ้นมาในทันทีอีกด้วย

ความชุ่มฉ่ำที่มาพร้อมกับละอองน้ำ คือหนึ่งในแรงผลักดันความคิดให้นิตยสาร MOTIVO ฉบับที่ 2 ของปีนี้เกิดมุมมองซึ่งมุ่งเน้นไปที่การสร้างภาพตระหนักรู้ ในเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้มีความแข็งแรงเบิกบานใจและสดใสอยู่เสมอ เพราะเมื่อร่างกายของเรามีสุขภาพดีก็จะส่งผลให้จิตใจภายในดีขึ้น ก่อนที่จะสะท้อนออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในหน้าที่การงาน กลายเป็นผลสัมฤทธิ์ต่างๆ ที่จะช่วยสร้างความประทับใจให้กับผู้คนรอบข้าง

สาระและความรู้ของเนื้อหาภายในนิตยสาร MOTIVO ฉบับนี้ จึงเริ่มต้นด้วยการสร้างความเข้าใจ การดูแลกันและกันของคนในครอบครัว ก่อนจะเติมสีสัน เพิ่มความสดชื่นให้กับบ้านของเราในช่วงฤดูฝน และไปทำความรู้จักกับผู้หญิงเก่ง “คุณแดง-อลิสา อัครโกศล” ที่จะมาบอกเคล็ดลับการสร้างสุขภาพดี ไปพร้อมๆ กับการมอบส่วนลดสุดพิเศษให้กับผู้อ่านนิตยสาร MOTIVO กับบริการสปาและโยคะที่จะทำให้คุณแข็งแรงได้จริงๆ และที่พลาดไม่ได้เลยก็คือ การแนะนำร้านอาหารเพื่อสุขภาพ “สวนผักน้ำ” อาหารที่ไม่เพียงมีประโยชน์ต่อร่างกายเท่านั้น แต่ยังอร่อยลิ้นด้วย ซึ่งทั้งหมดเป็นเสมือนการบอกให้ผู้อ่านได้รับรู้ถึงความรู้สึก และสัมผัสได้ถึงความห่วงใยและการดูแลใส่ใจที่แลนด์ เฮ้าส์ มีให้เสมอมา

บรรณาธิการ



www.twitter.com/lhhome



www.facebook.com/landandhouses



www.lh.co.th/contactus



1198

CONTENTS

May - July 2014

04 Good Health

08 Trend

FRESH SCENT

บอกกลิ่นอันอบอุ่นหน้าฝน

10 Home Gadget

CONVENIENCE OF LIFESTYLE

11 Tips & Tricks

AROMATIC HERB

ขจัดปัญหาแมลงกวนใจด้วยไม้ประดับ

12 Be Healthy

LEPTOSPIROSIS

โรคไข้ฉี่หนู...ภัยร้ายที่มาพร้อมกับฝน

14 DIY

UMBRELLA KEEPER

เก็บร่ม กันฝน

16 Exclusive Interview

“สุข” ในสุขภาพที่ดี

อลิสา อัสวโกดิน

18 Metro Focus

MRT-BLUE LINE

HUALAMPONG-BANG KAE SECTION

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone

ORGANIC FOOD FOR GOOD LIFE

อาหารเพื่อสุขภาพดี

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone

SHOPPING FOR HEALTH

อิมพอร์ตสุขภาพ

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone

CONVENIENCE FOR HEALTH

ความสะดวกที่มาพร้อมสุขภาพดี

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone

DESSERT FOR GOOD HEALTH

ขนมอร่อยเพื่อสุขภาพ

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 L&H Highlights

333 RIVERSIDE

47 L&H Highlights

THE ROOM เจริญกรุง 30

THE ROOM สาทร-เซนต์หลุยส์

THE KEY สาทร-เจริญราษฎร์

48 L&H Highlights

LANDMARK เอกมัย-รามอินทรา

49 L&H Highlights

VILLAGGIO บางนา

50 Best Day Out

ONZEN FOR HEALTH

บ่อน้ำร้อนเพื่อสุขภาพดี

52 Dining Delight

SUAN PAK NAM

ร้านอาหารเพื่อคนรักสุขภาพ

53 Gourmet

น้ำมวงชื่น

รสชาติ-สีสันช่วงหน้าร้อน

54 My Best Friend

FRENCH BULLDOG

FAT - FUN - FRIENDLY

55 Calendar

56 Fresh Idea

ECO DESIGN

FRIENDLY FURNITURES

58 Library

HEALTH ON THE SHELF

59 More Than Words

อายุวัฒนะ



“Your body is a machine.
Learn the right way to
take care of it.”
By Candice Swanepoel

“ความห่วงใย” เป็นอีกหนึ่งความหมายของการแสดงออกเพื่อสื่อสารให้คนที่เรารัก รวมไปถึงสมาชิกในครอบครัวอันเป็นที่รัก ได้รับรู้ และสัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่คนหนึ่งต้องการดูแลและเอาใจใส่อีกคนหนึ่ง ไม่ว่าจะป็นคุณพ่อ คุณแม่ หรือแม้แต่ลูกๆ ทุกคนสามารถช่วยกันดูแลซึ่งกันและกันได้ด้วยความรู้สึกที่จริงใจ โดยเรื่องของการดูแลใส่ใจกันนั้น สามารถทำได้ใน 2 ส่วนด้วยกัน คือ การดูแลสุขภาพภายนอก และการดูแลสุขภาพภายใน (จิตใจ) ซึ่งวิธีการดูแลใส่ใจทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ มีดังนี้

อาหารดี สุขภาพกายดี

“อาหาร” เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของมนุษย์ แต่เชื่อว่าอาหารที่มีอยู่ในโลกจะมีประโยชน์ต่อร่างกายทุกคน และก็เชื่อว่าอาหารที่ดีจะสร้างสุขภาพที่ดีให้กับร่างกาย แต่อาจเป็นโทษได้ หากไม่ดูแลหรือควบคุมอาหารที่เข้าสู่ร่างกายให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม คนในครอบครัวควรช่วยกันดูแล และสร้างการตระหนักรู้ถึงความหมายของอาหารที่ดี ซึ่งไม่ใช่แค่ผ่านขั้นตอนการเลือกวัตถุดิบไปจนถึงการปรุงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการทำให้คนที่รับประทานเข้าไปแล้วมีความสุขดี ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ต้องถูกหลักโภชนาการ คือ มีสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ และลดละอดเสมอ



ฟิตแอนด์เฟิร์ม (ออกกำลังกายก็จำเป็น)

นอกจากการได้รับอาหารที่ดีมีประโยชน์แล้ว การสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายก็ถือได้ว่าเป็นเรื่องจำเป็นไม่ยิ่งหย่อนเหมือนกัน โดยเฉพาะการออกกำลังกายจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคที่จะเข้ามาทำร้ายระบบภายในร่างกาย รวมไปถึงยังทำให้จิตใจแจ่มใส และรู้สึกถึงความกระปรี้กระเปร่าได้อีกด้วยการออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกที่และทุกเวลา แม้กระทั่งขณะทำงาน เพียงลุกขึ้นยืดแขน เอี้ยวตัว หรือแกว่งแขนสัก 4-5 นาที ก็ถือว่าได้ออกกำลังกายแล้ว ที่สำคัญการออกกำลังกายอาจเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมสำหรับครอบครัวที่จะมาช่วยเสริมสร้างความรักของทุกคนในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

เลิกเครียด ชีวิตก็สุขได้

สถานการณ์ความวุ่นวายในทุกวันนี้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดกับหลายคน และยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจอย่างมาก ดังนั้น หากสามารถหยุดความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์เหล่านั้นได้ก็จะเป็นสิ่งดีไม่น้อย และที่สำคัญครอบครัวก็เรียกได้ว่าเป็นตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้ปัญหาทั้งหมดผ่านคล่องไปได้ เพียงไม่ตอกย้ำหรือซ้ำเติมก็จะทำให้ปัญหาหรือความเครียดที่มีอยู่พอทุเลาลงได้บ้าง ก่อนที่จะมาคิดทบทวนถึงต้นเหตุที่แท้จริงของปัญหาและมองหาทางแก้ เพราะเชื่อว่า “ทุกปัญหาย่อมมีทางออกในตัวเอง” สุดท้ายแล้วก็จะสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง

ตารางชีวิต สร้างชีวิตมีสุข

“งาน” คือสิ่งที่จะมาสร้างความมั่นคงให้กับเรา แต่บางครั้งคนเราก็มักจะทำงานจนหลงลืมที่จะดูแลคนในครอบครัว หรือแม้แต่สุขภาพของตัวเอง การจัดตารางชีวิตจึงกลายเป็นผู้ช่วยสำคัญที่จะทำให้ตระหนักถึงการจัดสรรเวลาและเวลาชีวิตทั้งครอบครัวให้สอดคล้องลงตัว โดยจัดสรรเวลากับสิ่งที่ต้องทำก่อนและหลัง รวมถึงการแบ่งเวลาส่วนหนึ่งออกมาให้กับตัวเองและครอบครัวบ้าง เช่น วันหยุดเป็นวันพักผ่อนและการทำงานกับครอบครัว ให้เวลากับตัวเองบ้าง เท่านั้นก็มีความสุขขึ้นมาแล้ว แถมยังได้พบกับมิติใหม่แห่งความสุขที่เราสามารถสร้างได้ด้วยมือของเราเอง



ปฏิเสธสารเสพติด

บุหรี่ยาสูบ และเครื่องสำอางของเมาเรียกได้ว่าเป็นเครื่องมือทำลายสุขภาพร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี มีหน้าซำหากมีเรื่องของสิ่งเสพติดอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยแล้ว ก็จะพลอยทำให้ความอบอุ่นของครอบครัวต้องสลายไปด้วย การลด ละ เลิกสิ่งเสพติดเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องยาก อยู่ที่ตัวของบุคคลนั้นๆ ว่าพร้อมที่จะเลิกอย่างจริงจังหรือไม่ และที่สำคัญคนข้างกายเองก็มีส่วนสำคัญในการให้กำลังใจ และดูแลคนที่เรารักให้สามารถเอาชนะใจตัวเองให้ถอยออกมาจากสิ่งมั่วเมาหรือสิ่งชั่วร้ายเหล่านี้ได้ เพื่อก้าวไปสู่เส้นทางแห่งความสุขโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสิ่งเสพติดที่ว่านี้

บริหารใจ บำรุงจิตผ่องใส

“การบริหารใจ” ก็คงไม่ได้มีความหมายแตกต่าง

ไปจาก “การบริหารจิต” อย่างในวิธีการฝึกปฏิบัติตามหลักคำสอนในพุทธศาสนานัก แต่ทั้งนี้ ก็ยังมีความหมายแตกต่างไปจากการบริหารร่างกายที่ต้องเคลื่อนไหวตลอด โดยการบริหารใจนั้นจะเป็นการบำรุงรักษาจิตภายในให้มีความเข้มแข็งและผ่องใสขึ้น เกิดความสงบเยือกเย็น สบายใจ รวมไปถึงปลอดโปร่งและมีความสุข ในแต่ละวันเรามักจะต้องพบเจอหรือคิดอะไรมากมาย ส่งผลให้จิตใจเกิดความเหนื่อยล้าและอ่อนแอ หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบต่อจิตใจ ก็จะทำให้เรตกอยู่ในอารมณ์เศร้า เสียใจ โกรธ ใต้ง่าย ทว่า ถ้าสามารถฝึกจิตให้สงบได้ ก็จะทำให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกเหล่านั้นได้ไม่ยาก

สมาธิ สร้างสุขทั้งใจและกาย

การทำ “สมาธิ” เป็นอีกหนึ่งวิธีในการบริหารจิตใจ

ภายในให้เกิดความสุข ที่สำคัญยังส่งผลให้สุขภาพกายภายนอกดีขึ้นด้วย ในการศึกษาค้นคว้าทางด้านวิทยาศาสตร์พบว่าการทำสมาธิมีข้อดีอยู่หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการปรับสภาวะสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติ อัตราการหายใจและการเต้นของชีพจรช้าลง คลื่นสมองอยู่ในภาวะสงบ ส่งผลให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เมื่อทุกอย่างทำงานได้ตามปกติอีกครั้ง ร่างกายก็จะเกิดความสดชื่นและแข็งแรงขึ้นพร้อมๆ กันด้วย เป็นการเสริมสร้างความรักและความสุขให้เกิดขึ้นภายในบ้านได้ดี

ตรวจกาย ใต้สุขใจ

เรื่องของโรคภัยเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ก็สามารถป้องกันได้ หากมีความใส่ใจดูแลตัวเองอยู่เป็นประจำ ซึ่งการตรวจสุขภาพประจำปี



ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราสามารถตรวจสอบว่าสุขภาพร่างกายของเราเป็นอย่างไรในช่วงเวลานั้น โดยทุกคนในครอบครัวมีส่วนสำคัญที่จะช่วยกันดูแลเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี อย่างเช่น การช่วยจัดบันทึกเดือนวันตรวจสุขภาพประจำปี หรือแม้แต่การเฝ้าสังเกตสุขภาพของคนในครอบครัว การใส่ใจในสิ่งเหล่านี้ยังเป็นเสมือนการเชื่อมความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ให้รู้ว่าทุกคนยังมีความรักและความห่วงใยที่จะดูแลกันเสมอและตลอดไป

การใส่ใจดูแลกันและกันนั้นไม่จำเป็นต้องใช้เงินทองมากมาย เพียงแค่มีใจที่เข้าใจกันและกันเท่านั้น ก็สามารถทำให้คนที่เรารักมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีได้



FRESH SCENT

บอกกลิ่นอันอบอุ่นหน้าฝน



ในช่วงหน้าฝนนี้ ถึงแม้สายฝนจะทำให้เรารู้สึกชุ่มชื้นแค่ไหนก็ตาม แต่หนึ่งปัญหาที่มาพร้อมกับฝนก็คือ “กลิ่นอับชื้น” ตั้งแต่เสื้อผ้าไปจนถึงข้างในบ้าน เพราะแสงแดดกลายเป็นสิ่งหายากในช่วงเวลานี้ ยิ่งในบ้านที่ปิดทึบหรือปิดแอร์ตลอดเวลา มักจะพบกับปัญหานี้เป็นประจำ ดังนั้น เราจึงมองหาวิธีช่วยให้บ้านของเราปราศจากกลิ่นอับชื้น และมาเติมเต็มความสุขให้กับคุณตลอดในช่วงหน้าฝนนี้มาฝากกัน

- **ห้องนั่งเล่น** อีกหนึ่งห้องของบ้านที่มักจะถูกใช้งานบ่อย และคงไม่แน่ว่าจะมีกลิ่นไม่พึงประสงค์มารบกวนความสุขของคุณในยามพักผ่อนหรือในวันที่มีแขกมาเยือน มาเริ่มสำรวจดูว่า เพอร์นิเจอร์ชิ้นไหนในห้องนี้เป็นสาเหตุของการเกิดกลิ่นอับชื้นได้บ้าง ไม่ว่าจะเป็น พรม ผ้าม่าน โซฟา เครื่องปรับอากาศ เราต้องหมั่นทำความสะอาดให้บ่อยขึ้นอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ถ้าบ้านไหนปูพรมทั่วห้อง แนะนำให้ดูดฝุ่นอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง ส่วนผ้าม่านถ้าไม่สะดวกในการซักสามารถเลือกใช้

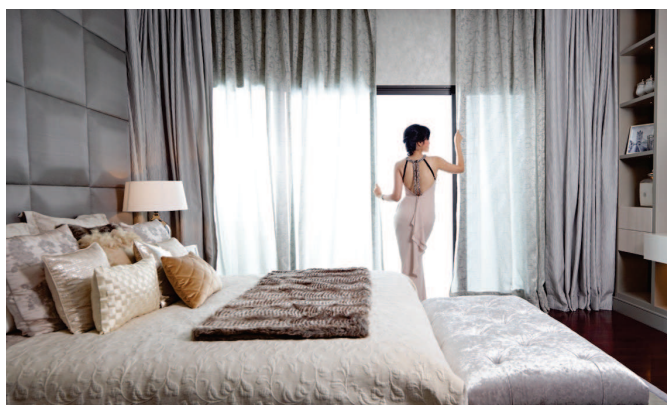
สเปรย์ขจัดกลิ่นอับเพื่อช่วยดับกลิ่นได้ และถ้าวันไหนห้องฟ้าโล่งโปร่งสบายและมีแสงแดดแม้เพียงเล็กน้อยก็แนะนำให้เปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายกลิ่นอับชื้นอย่าลืมนำผ้าม่าน หมอนอิง และพรมเช็ดเท้าออกมาผึ่งแดด เพียงเท่านี้ก็จะช่วยทำให้ห้องนั่งเล่นในช่วงเวลาแสนสุขปราศจากกลิ่นอับได้แล้ว

- **ห้องครัว** เรียกได้ว่าเป็นศูนย์รวมของกลิ่นอันหลากหลาย ยิ่งถ้าเป็นห้องครัวแบบปิดด้วยแล้วก็จะยิ่งทำให้กลิ่นต่างๆ ที่เกิดจากการปรุงอาหารหรือแม้แต่เศษอาหารในถังขยะอับอวลอยู่ในห้องครัว



จนเล็ดลอดออกมายังห้องอื่นๆ ภายในบ้านได้ วิธีแก้ปัญหาคือ การแยกขยะเปียกแห้งออกจากกัน และนำไปทิ้งทุกวัน เพื่อป้องกันการเกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ เรายังสามารถนำของใช้ภายในครัวมาช่วยดับกลิ่นได้อีกด้วย เช่น เปลือกมะนาว มะกรูดที่ใช้แล้วสามารถช่วยในการดูดกลิ่นและขจัดกลิ่นอับขึ้นได้เหมือนกัน

- **ห้องนอน** ควรหมั่นทำความสะอาดและเปลี่ยนเครื่องนอนให้บ่อยขึ้น ทำความสะอาดในลักษณะเดียวกันกับห้องนั่งเล่น และควรเปิดประตูหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวก ในช่วงที่มีแดดก็ควรเปิดม่านให้แสงแดดและลมพัดเข้ามาเพื่อช่วยระบายความอับชื้น ปัญหาความอับชื้นในตู้เสื้อผ้าเป็นสิ่งกวนใจเช่นกัน วิธีแก้คือต้องมั่นใจว่าเสื้อผ้าที่ซักไว้ตากแห้งสนิทแล้วจึงเก็บใส่ตู้ เพราะถ้าผ้ายังไม่แห้งดี ความชื้นที่ยังมีอยู่ในผ้าจะทำให้เกิดกลิ่นอับ หรือนำแผ่นขนมปังเทด้วยน้ำส้มสายชูไปวางไว้ในตู้เสื้อผ้าที่มีกลิ่นอับก็จะช่วยลดกลิ่นได้ นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้คือเครื่องปรับอากาศ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสาเหตุของการเกิดกลิ่นอับชื้นในช่วงหน้าฝน โดยเป็นผลมาจากความชื้นที่สะสมอยู่ในตัวเครื่องปรับอากาศ ดังนั้น จึงควรทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างน้อยเดือนละครั้ง ด้วยการนำแผ่นกรองอากาศออกมาทำความสะอาด และ



เปิดปุ่ม Fan Mode หรือ Dry Mode ทั้งไว้ประมาณ 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้พัดลมได้เป่าระบายความชื้นออกไป วิธีนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง แต่หากเป็นการล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศแบบจริงจัง ควรเรียกช่างผู้เชี่ยวชาญมาช่วยจะดีที่สุด

เคล็ดลับต่างๆ ที่นำมาบอกกล่าวนี้ จะช่วยให้คุณสามารถแก้ไขปัญหากลิ่นอับชื้นให้หมดไปจากห้องต่างๆ ภายในบ้านของคุณในช่วงหน้าฝนนี้ได้แล้ว

CONVENIENCE OF LIFESTYLE

ทุกวันนี้เทคโนโลยีหรือนวัตกรรมใหม่ๆ ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญ และรองรับการใช้ชีวิตของคนเมืองทั้งในเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว ให้มีความคล่องตัวมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็ตาม ดังนั้น เราจึงขอแนะนำอุปกรณ์เทคโนโลยีที่จะมาสร้างความสะดวกสบายให้ได้รู้จักกัน

02



01 Kitty Key Finder

อีกหนึ่งอุปกรณ์ที่จะมาทำหน้าที่ค้นหากุญแจได้อย่างรวดเร็ว เพียงนำกุญแจที่เราใช้อยู่เป็นประจำ ติดเข้ากับห่วงของอุปกรณ์แล้วลงนำไปวางไว้ในมุมใดมุมหนึ่งของบ้าน จากนั้นก็ลองเคาะพื้นให้เกิดเสียงดัง อุปกรณ์ชิ้นนี้ก็จะส่งเสียงพร้อมแสงไฟกะพริบจากหลอด LED ทำให้รู้ทันทีว่า กุญแจที่กำลังตามหานั้นอยู่ที่ไหน จากนั้นจึงกดปุ่มปิดเท่านั้นทุกอย่างก็จะหยุดทำงาน สนนราคาอยู่ที่ 24.99 เหรียญสหรัฐ

02 USB Cutter

นำที่ที่เดียวสำหรับเครื่องมือนวัตกรรมใหม่ที่แม้ว่าจะดูเล็ก แต่ก็มากด้วยคุณประโยชน์ สำหรับ Paper Shredder USB Desktop Office Computer PC Accessories Gadgets Cutter ที่สามารถทำงานเป็นเครื่องบันทึกข้อมูลที่เชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์สำนักงาน แต่ที่โดดเด่นไปกว่านั้น คือ เจ้าเครื่องนี้สามารถเป็นเครื่องทำลายเอกสารขนาดกะทัดรัดตัดกระดาษได้อย่างง่ายดาย โดยราคาอยู่ที่ 16.99 เหรียญสหรัฐ

03



03 USB Port Mug Warmer

อีกนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น เพื่อคนทำงานจริงๆ สำหรับ USB Port Mug Warmer ที่แม้หน้าตาจะเหมือน USB ทั่วๆ ไป แต่ก็ยังมีคุณสมบัติโดดเด่นที่เหนือกว่า ด้วยความอัจฉริยะของ USB รุ่นนี้ จะปล่อยพลังงานความร้อนออกมา ทำให้กาแฟในแก้วของคุณอุ่นอยู่เสมอ และแถมยังสามารถจัดเก็บข้อมูลได้ตามปกติอีกด้วย ราคาขายอยู่ที่ 75 เหรียญสหรัฐ

01



04



04 Leica C

ถือเป็นความร่วมมือที่ลงตัวกันระหว่าง Hello Kitty กับ Playboy ที่จับเอาลูกแมวน้อยมาใส่ทุกกระต่ายคู่น่ารัก ซึ่งเป็นลวดลายเด่นที่อยู่บนกล้อง Leica รุ่น Ultra Limited Edition ที่มีอยู่เพียง 10 ตัวเท่านั้นในโลก ทำให้กล้อง Leica C Hello Kitty X Playboy รุ่นนี้มีราคาสูงถึง 1,265 เหรียญสหรัฐ



Mozzie Buster

AROMATIC HERB

ขจัดปัญหาแมลงกวนใจด้วยไม้ประดับ

ปัญหากวนใจอย่างหนึ่งในช่วงฤดูฝน คือ แมลงจะมีแมลงบินเข้ามาภายในบ้านสร้างความรำคาญ และยังอาจทำอันตรายกับคนด้วยไม่ว่าจะเป็นยุงหรือแมลงเม่า แต่เราก็มีวิธีป้องกันแมลงเหล่านี้ได้ด้วยวิธีง่ายๆ ด้วยการปลูกต้นไม้ที่มีคุณสมบัติทำให้แมลงไม่อยากเข้าใกล้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตะไคร้หอม (Citronella Grass)

เป็นพืชล้มลุก ลำต้นตั้งตรงสูง 2 เมตร ออกเป็นกอ ใบเกลี้ยงรูปยาวแคบ กลิ่นหอมของตะไคร้หอมจะอยู่ตรงรอยต่อระหว่างใบและกาบ มีสารสำคัญคือ Citronella ซึ่งมีสรรพคุณไล่ยุงและแมลง โดยวิธีที่ใช้ได้ผลดีก็คือการนำตะไคร้หอมสัก 4-5 หัวมาทุบ เพื่อให้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยถูกขับออกมา แล้วนำไปวางไว้ในจุดที่มียุงหรือแมลงชุกชุม เพียงเท่านั้นก็จะช่วยขจัดปัญหากวนใจได้แล้ว



Citronella Grass



Geranium

เจอราเนียม (Geranium)

เป็นไม้พุ่มต้นไม่สูงมากนัก มีถิ่นกำเนิดในประเทศแอฟริกา ออกดอกสีส้มสวยงามซึ่งมีให้เลือก 7-8 สี เช่น ชมพู แดง ส้ม ม่วง และอื่นๆ โดยสรรพคุณของต้นเจอราเนียมจะอยู่ที่ใบ ที่สามารถขับกลิ่นน้ำมันหอมระเหยออกมาคล้ายๆ กลิ่นตะไคร้หอม โดยจะเริ่มโขยออกมาในช่วงพลบค่ำ ทำให้ยุงไม่กล้าบินเข้ามาใกล้

มอสซี่ บัสเตอร์ (Mozzie Buster)

ไม้พุ่มที่มีลักษณะใบคล้ายเจอราเนียม แต่มีกลิ่นคล้ายตะไคร้หอม นิยมนำมาเป็นไม้ประดับประเภทไม้ใบ คุณสมบัติของไม้ประดับชนิดนี้มีอยู่ 2 ชนิด คือ ดึงดูดแมลง และไล่แมลง โดยขณะที่ต้นยังเล็ก ไม้ชนิดนี้จะมีสารดึงดูดแมลง จึงควรนำไปปลูกในบริเวณที่ไกลจากตัวบ้าน แต่เมื่อโตมีอายุได้ 2 เดือน ต้นไม้ชนิดนี้จะเริ่มขับสารไล่แมลง (Repellent) ออกมา โดยสามารถไล่ยุงได้ในพื้นที่ 100 ตารางฟุต

การใช้ต้นไม้หรือสมุนไพรสำหรับไล่แมลง เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ไม่ทำให้เกิดอันตรายทั้งกับคนในบ้านและสิ่งแวดล้อม แต่ทั้งนี้ การเลือกปลูกต้นไม้เหล่านี้จำเป็นต้องศึกษาถึงคุณสมบัติของพันธุ์ไม้แต่ละชนิดให้เข้าใจ เพื่อให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด



LEPTOSPIROSIS

โรคไข้ฉี่หนู...ภัยร้ายที่มากับฝน

ฤดูฝนถือเป็นอีกช่วงเวลาที่มักมีการระบาดของโรคต่างๆ เกิดขึ้นได้ง่ายเพราะความอับชื้นในอากาศ ทำให้หลายคนมักเกิดอาการป่วย ดังนั้นจึงอยากขอแนะนำโรคที่มักเกิดในช่วงหน้าฝน เพื่อเป็นการป้องกันไว้ก่อน อย่าง **โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)** หรือ **โรคไข้ฉี่หนู** เป็นอีกโรคหนึ่งที่มีผลกระทบร้ายแรงใน พื้นที่น้ำท่วมขัง และมีหนูเป็นพาหะการระบาดของโรค

โรคไข้ฉี่หนูเป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน โดยสัตว์ที่เป็นโรคนี้จะขับถ่ายเชื้อโรคออกมากับปัสสาวะ และปนเปื้อนอยู่ในดินที่ชื้นแฉะหรือมีน้ำขัง และจะติดต่อสู่คนได้ทางผิวหนังผ่านทางชอนนิ้วมือเท้า ตามบาดแผล การมีเพศสัมพันธ์ เยื่อในปากหรือตา

โดยผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อจะมีลักษณะอาการในช่วงแรกๆที่เรียกว่า “ระยะฟักตัว” ด้วยอาการที่แตกต่างกันไป แต่อาการส่วนใหญ่จะมีลักษณะคล้ายโรคไข้เลือดออก ไข้มาลาเรีย ไข้หวัดใหญ่ และไข้รากสาดใหญ่ คือจะมีไข้สูง ปวดศีรษะคล้ายเป็นไข้หวัด แต่จะมีจุดสังเกตที่ต่างกันคือ จะไม่มีน้ำมูก ไม่มีอาการไอ และไม่เจ็บคอ ทำให้สันนิษฐานได้ว่ามีโอกาสติดโรคไข้ฉี่หนูแล้ว ควรรีบพาไปพบแพทย์



ต่อมาระยะที่สองที่เรียกว่า “ระยะเฉียบพลัน” อยู่ในช่วงสัปดาห์แรกของการเกิดโรค เป็นระยะที่มีเชื้อในกระแสเลือด ผู้ป่วยจะมีไข้สูง เกิดอาการหนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อรุนแรง มีเลือดออกใต้เยื่อตา เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ก่อนที่จะเข้าสู่ระยะต่อมา ซึ่งเป็นระยะที่จะมีการสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้เชื้อที่อยู่ในกระแสเลือดถูกกำจัด และถูกขับถ่ายออกมาทางปัสสาวะ ในระยะนี้ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดศีรษะ ปวดต้นคอ คอแข็ง อาเจียน เป็นลักษณะอาการของเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ซึ่งหากอาการรุนแรง จะส่งผลต่อการทำงานของไตและตับได้ อีกทั้งยังมีเลือดออกที่ปอด หายใจไม่สะดวก เกิดเลือดดำ หัวใจเต้นผิดปกติ หงุดหงิด การไหลเวียนเลือดล้มเหลว และนำไปสู่การเสียชีวิตได้

ในส่วนของการรักษาต้องตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้อง รวดเร็ว และได้รับการรักษาที่เหมาะสม โดยยาที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงจะเป็นยาประเภท Penicillin, Tetracycline, Streptomycin และ Erythromycin ซึ่งผู้ป่วยควรได้รับยาภายใน 4-7 วันหลังเกิดอาการของโรค ในรายที่มีอาการปานกลางอาจให้ยา Doxycycline 100 mg วันละ 2 ครั้งเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ หรือให้ยา Amoxicillin 500 mg วันละ 4 ครั้งเป็นเวลา 5-7 วัน

วิธีป้องกันโรคไข้ฉี่หนู

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสปัสสาวะจากหนู สุนัข วัว ควาย สุกร
- ไม่ใช้แหล่งน้ำที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรค
- ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือยาง เมื่อต้องเดินในที่ที่มีน้ำขัง
- ไม่ควรรับประทานอาหารที่ทิ้งไว้ค้างคืน โดยไม่มีภาชนะปิด
- กำจัดหนูซึ่งเป็นพาหะนำโรค
- ปรับปรุงสุขอนามัยที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้สะอาด
- ปิดฝาถังขยะ และหมั่นกำจัดขยะ โดยเฉพาะเศษอาหารไม่ให้เป็นที่ลี้ภัยของหนู
- เมื่อสัตว์เลี้ยงป่วย ควรรีบนำไปให้สัตวแพทย์รักษาโดยเร็วไม่ควรปล่อยทิ้งไว้

เหมือนดังประโยคที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ถ้าอยากมีสุขภาพที่แข็งแรงห่างไกลโรค ก็ควรหมั่นดูแลสุขภาพให้ถูกสุขลักษณะ หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญเลิกใช้ชีวิตที่สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค เพียงเท่านี้โรคภัยต่างๆ ก็ไม่อาจกล้ำกรายคุณได้แล้ว



UMBRELLA KEEPER

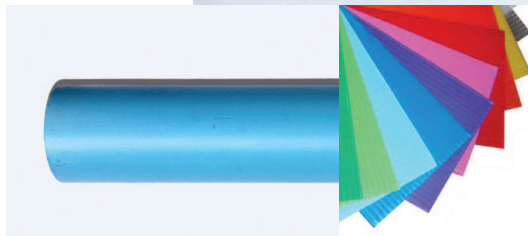
เก็บร่ม กันฝน

ช่วงนี้ฝนตกบ่อยๆ ทางร่มที่จะวางที่ไหนก็เปียกก็แฉะ ไปเสียหมด อย่างกระนั้นเลย เรามีไอเดียดีๆ ด้วยการนำเศษวัสดุที่เหลือใช้ในบ้านมาประดิษฐ์เป็นที่เสียบร่ม ก่อนเข้าบ้าน ทำง่าย แถมยังช่วยเพิ่มสีสันให้กับบ้านของคุณ พร้อมๆ กับการใช้เป็นเครื่องประดับบ้านสุดเก๋ได้อีกด้วย



วัสดุ-อุปกรณ์

- ท่อพีวีซีที่เหลือใช้ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 10 เซนติเมตร ความยาว 50 เซนติเมตร
- ผ้าฝ้ายลายที่ขอบขนาด 60x60 เซนติเมตร
- ฟิวเจอร์บอร์ดตัดเป็นวงกลมขนาดเท่ากับปากท่อพีวีซี
- กรรไกร
- ปืนกาว





วิธีทำ

1. ใช้ปืนกาวยิงกาวเป็นเส้นยาวตามแนวท่อนพรีซี 4-6 เส้น ระยะห่างเท่าๆ กัน
2. จากนั้นนำผ้าที่เตรียมไว้ไปห่อท่อนพรีซี เหลือเศษผ้าช่วงหัว และท้ายให้เท่าๆ กัน
3. ใช้มือรีดผ้าให้เรียบ อย่าให้มีรอยย่น ห่อผ้าให้แน่น ทิ้งไว้จนแห้ง
4. พับชายผ้าหัวและท้ายท่อนพรีซีเข้าไปข้างใน ใช้ปืนกาวติดยึดไว้ให้แน่น
5. นำแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดทากาวรอบๆ แผ่น ปิดบริเวณก้นท่อนพรีซี ทิ้งไว้ให้แห้ง เท่านั้นคุณก็มีกล่องเก็บร่มเท่ๆ ไว้ใช้งานในช่วงหน้าฝนแล้ว

TIPS

- ลองตัดผ้ารอบๆ ให้เป็นริ้วๆ แล้วค่อยๆ พับเข้าไป ก็จะทำให้ปากท่อเรียบได้ง่ายขึ้น
- ถ้าใช้ผ้ากันน้ำหรือผ้าเคลือบพลาสติกก็จะช่วยให้ใช้งานได้นานมากขึ้น





“สุข” ในสุขภาพที่ดี

อลิสตา อัสวโกทิน



เมื่อต้องการการผ่อนคลายความเหนื่อยล้า “สปา” เป็นทางเลือกที่ช่วยบำบัดอาการดังกล่าว ให้ดีขึ้นได้ง่าย และหากพูดถึงสปาที่มีบริการครบวงจรด้านสุขภาพแล้ว “Life Center Lullaby Spa” คือสปาที่ได้รับความนิยมของลูกค้าวัยทำงานในเวลานี้ วันนี้ คุณแตง-อลิสตา อัสวโกทิน เจ้าของและผู้บริหารสาวคนเก่งแห่ง Lullaby Spa ได้ให้เกียรติมาร่วมบอกเล่าถึงความสุขที่แท้จริงของการมีสุขภาพดี พร้อมกับเคล็ดลับการสร้างเสริมด้านสุขภาพให้แข็งแรงมาฝากกันด้วย

คุณแตง-อลิสตา อัสวโกทิน เล่าให้ฟังว่า เธอเป็นคนที่ชอบเรื่องของสปาเป็นทุนเดิม เพราะให้ความรู้สึกสบายช่วยผ่อนคลายได้ดี จากประสบการณ์จากการต้องเดินทางอยู่บ่อยครั้ง ทำคุณแตงมีโอกาสไปใช้บริการนวดในสปาหลายแห่งมาก

“พอคิดว่าอยากจะทำธุรกิจส่วนตัวสักอย่าง แดงเลยตัดสินใจทำธุรกิจสปาในแบบที่ชอบ ซึ่งก็คือ Lullaby Spa โดยมีการวางคอนเซปต์ให้เป็นเดย์สปา แรกเริ่มก็ทำแค่อสปาเพียงอย่างเดียว แต่หลังจากผ่านไป 2-3 ปี เพื่อให้เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จึงได้เปิดในส่วนของโยคะเพิ่มขึ้นมา”

“สปาของเราจะต่างจากที่อื่นตรงที่มีเรื่องของ การเทรนนิ่งด้วย เพราะสิ่งสำคัญในการทำสปา คือ การให้บริการของพนักงานทั้งเรื่องมารยาทและความสะอาด พอทำธุรกิจสปาได้สักพักจึงทำให้เรารู้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราคือบุคลากร เพราะฉะนั้น สิ่งที่สำคัญคือต้องฝึกฝนพนักงานอยู่เสมอ เลยตัดสินใจเปิดโรงเรียนสอนนวดไทย โดยนักเรียนที่มาเรียนมีทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ ในส่วนของโยคะก็มีโรงเรียนสอนเช่นกันซึ่งเมื่อจบแล้วจะมีใบรับรอง (Certify) จากสมาคมแพทย์แผนไทย



และจาก Yoga Alliance สหรัฐอเมริกา ทำให้ผู้ที่มาเรียนนวดหรือเรียนการสอนโยคะสามารถนำไปประกอบอาชีพได้ต่อไปในอนาคต”

“ตอนที่ตัดสินใจทำธุรกิจสปา หลายคนมองว่าไม่น่าจะโตเร็ว แต่ด้วยแต่งเป็นคนชอบด้านนี้อยู่แล้ว และเชื่อว่าช่วงหลังมานี้คนเริ่มหันมาใส่ใจดูแลตัวเองกันมากขึ้น ระวังเรื่องอาหารการกิน เริ่มออกกำลังกาย เริ่มมองหาสถานที่ผ่อนคลายร่างกาย และการมาสปาเป็นการดูแลตัวเองที่ง่ายที่สุดและสบายที่สุด คนส่วนใหญ่คิดว่าเมื่อเครียดจากงานควรไปเที่ยวกลางคืน แต่ความจริงแล้วสิ่งเหล่านั้นช่วยได้แค่ภายนอกเท่านั้น ทว่า การมาสปาช่วยผ่อนคลายจากภายในด้วย พอเราผ่อนคลายจะทำให้มีสมาธิมากขึ้น ทำให้การตัดสินใจเรื่องงานดีขึ้น”

นอกจากการแนะนำถึงวิธีสร้างสุขภาพดีด้วย

การทำสปากันไปแล้ว คุณแดง-อลิสสา ยังบอกเคล็ดลับที่ทำให้ตัวของเธอมีความสุขภาพดีด้วย โดยคุณแดงเล่าว่า เธอสนใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของตัวเองมาตั้งแต่เด็ก เธอจะไม่ค่อยรับประทานเนื้อสัตว์ จะเน้นไปที่ผัก ปลา ข้าวกล้อง หากมีเวลาว่างเธอก็จะเล่นโยคะและออกกำลังกายทุกวัน รวมถึงนั่งสมาธิ

“เรียกว่าแต่งเป็นคนที่เป็นคน Healthy มาก ที่สำคัญแต่งจะพยายามไม่เครียด เมื่อเราดูแลสุขภาพเต็มที่ สิ่งที่ได้หลังจากนั้นคือไม่ป่วยเลย (หัวเราะ) คนอื่นเขาจะเป็นไข้หวัดกัน แต่เราไม่เป็นอะไร”

“สำหรับคนทำงาน แต่งอยากแนะนำให้ออกกำลังกายตอนเช้า เพราะถ้าไปทำงาน แล้วมาออกกำลังกายตอนเย็น คุณจะเหนื่อยจากงานและทำให้ไม่อยากไปออกกำลังกายอีก หรือจะไปเดินในสวนสัก 1 ชั่วโมง ไม่จำเป็นต้องวิ่งก็ได้ แต่งว่า

อยู่ที่ไหนคุณก็ออกกำลังกายได้”

“เหตุผลที่คนส่วนใหญ่ยังละเลยเรื่องสุขภาพของตนเอง เพราะตอนนี้ยังไม่ป่วย อายุยังไม่เยอะ แต่งอยากบอกว่า สมัยนี้กับสมัยคุณพ่อคุณแม่เราไม่เหมือนกัน เดียวนี้มลภาวะและสารเคมีเยอะขึ้น ฉะนั้นความเสี่ยงในการเกิดโรคได้ทั้งนั้น ถ้าเราดูแลตอนนี้ ใส่ใจสุขภาพไปเรื่อยๆ ตอนแก่เราจะไม่เสียเงินเยอะในการผ่าตัดหรือเข้าโรงพยาบาล”

อย่างไรก็ดี ในช่วงท้ายของการพูดคุย คุณแดง-อลิสสา ยังเสริมด้วยว่า ทุกวันนี้งานสปาและงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเป็นสิ่งที่เธอชอบ ทุกวันเธอยังคงตื่นขึ้นมาทำงานพร้อมกับพลังและร่างกายที่แข็งแรง เนื่องจากคุณแดงเชื่อว่า ถ้าคนเรามีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ความเครียดทั้งหลายจะค่อยๆ ลดลงไปได้



MOTIVO Lullaby

Lullaby Spa บอบส่วนลด 10%

สำหรับผู้่าน MOTIVO Magazine

เงื่อนไขการใช้คูปอง

1. ส่วนลด 10% นี้ สำหรับการใช้บริการทุกครั้งที่เกินราคาตั้งแต่ 1,200 บาทขึ้นไป
2. กรุณาแสดงคูปองก่อนใช้บริการ
3. คูปองนี้ไม่สามารถเปลี่ยนหรือถอนเป็นเงินสดได้
4. คูปองหมดอายุ 31 กรกฎาคม 2557

โทร: 02-677-7261-2 หรือ www.lullaby-spa.com

Lullaby Yoga บอบส่วนลด 350 บาท

สำหรับทดลองเล่นครั้งแรก

จากราคาปกติ 550 บาท

เงื่อนไขการใช้คูปอง

1. กรุณาแสดงคูปองก่อนใช้บริการ
2. คูปองหมดอายุ 31 กรกฎาคม 2557

โทร: 02-677-7470-1 หรือ www.lullaby-yoga.com

MRT-BLUE LINE

HUALAMPONG-BANG KAE SECTION

เส้นทางรถไฟฟ้าลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยาสายแรก

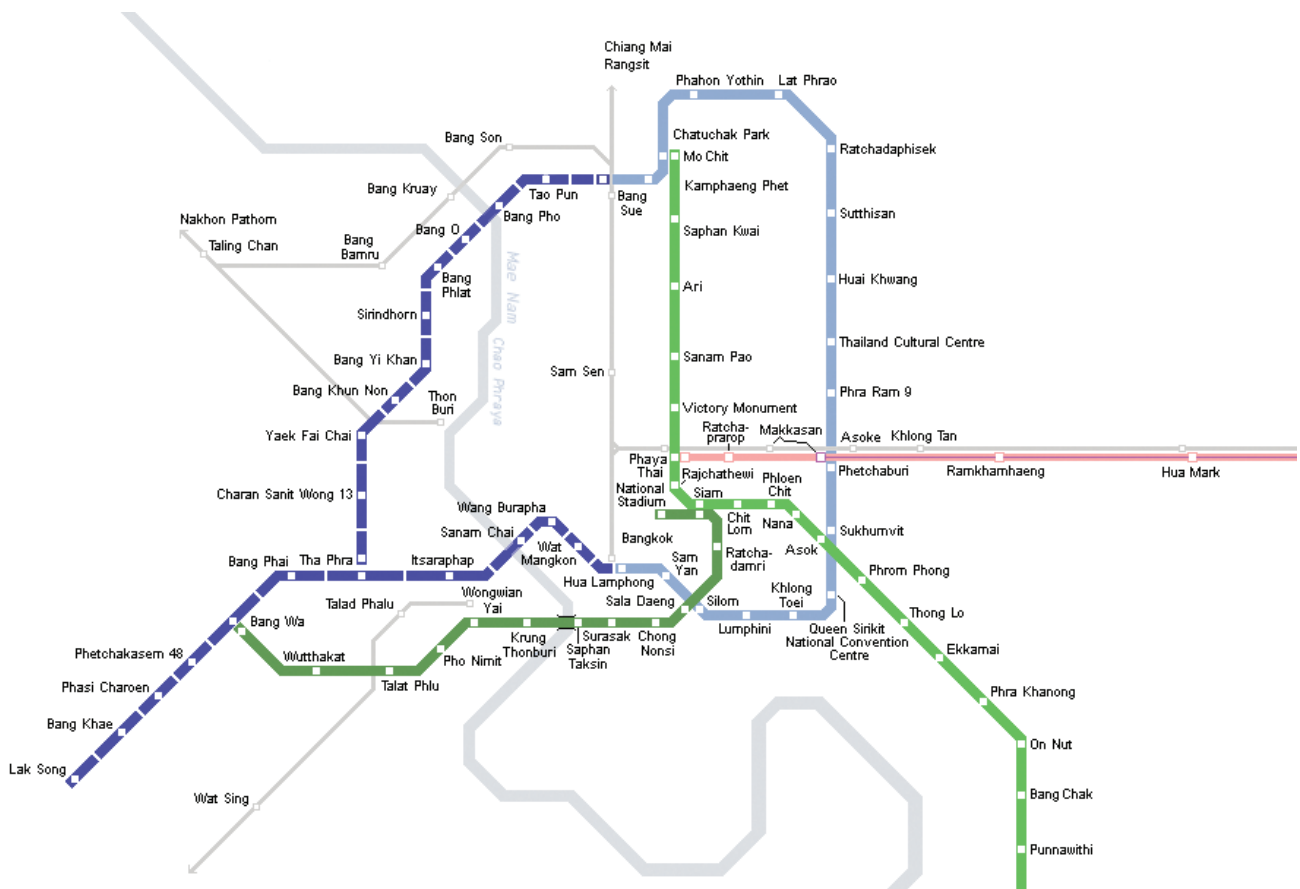


เส้นทางรถไฟฟ้ายกระดับสถานีบางหว้า

หลังจากที่ได้กล่าวถึงรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย บางซื่อ-ท่าพระ กันไปแล้วในนิตยสาร MOTIVO ฉบับที่ผ่านมา ในฉบับนี้จึงขอวกกันต่อในเรื่องของเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงหัวลำโพง-บางแค กันบ้าง เพราะเส้นทางสายนี้ ถือเป็นอีกหนึ่งการคมนาคมที่มาช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้ที่อาศัยอยู่ในย่านฝั่งธนบุรีได้เป็นอย่างดี

โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงหัวลำโพง-บางแค มีระยะทางรวมทั้งสิ้น 14 กิโลเมตร มีลักษณะที่แตกต่างไปจากเส้นทางส่วนต่อขยายบางซื่อ-ท่าพระ คือ

เส้นทางนี้จะมีโครงสร้างเป็นทางวิ่งใต้ดินผ่านอุโมงค์คู่รางเดียวระยะทาง 5 กิโลเมตร ผ่านสถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน 4 สถานี ก่อนเข้าสู่เส้นทางยกระดับ ลักษณะทางวิ่งรางคู่บนเสาตอม่อระยะทาง 9 กิโลเมตร ผ่านสถานียกระดับ 7 สถานี รวมทั้งสิ้น 11 สถานี โดยเส้นทางดังกล่าวจะเริ่มต้นที่สถานีหัวลำโพงแล้ววิ่งไปตามถนนพระรามที่ 4 เข้าสู่ถนนเจริญกรุง ผ่านสถานีวัดมังกรกมลาวาส จากนั้นวิ่งตรงมายังสถานีวังบูรพา ก่อนเลี้ยวซ้ายเข้าสู่สถานีสนามไชยตามแนวถนนสนามไชย แล้วจึงลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยาที่บริเวณปากคลองตลาดแล้วลอดผ่านคลองบางกอกใหญ่ มุ่งหน้าสู่ถนนอิสรภาพที่เป็นที่ตั้งของสถานีอิสรภาพ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นเส้นทางยกระดับบริเวณเกาะกลางถนนเข้าสู่แยกท่าพระ ณ จุดนี้เองเป็นที่ตั้งของสถานีท่าพระ และยังเป็นจุดพบกันของเส้นทางส่วนต่อขยายสายสีน้ำเงิน (บางซื่อ-ท่าพระ) ด้วย



แผนที่เส้นทางรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน หัวลำโพง ท่าพระ

ในส่วนของการเดินทางยกระดับนี้จะวิ่งไปตามแนวเส้นทางของถนนเพชรเกษม โดยผ่านสถานีบางไผ่ สถานีบางหว้า สถานีภาษีเจริญ สถานีบางแค และไปสิ้นสุดที่สถานีหลักสองที่บริเวณวงแหวนรอบนอกถนนกาญจนาภิเษก โดยโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงหัวลำโพง-บางแค คาดว่าจะแล้วเสร็จ และเปิดให้บริการได้ภายในเดือนธันวาคม 2559

จะว่าไปแล้วเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายหัวลำโพง-บางแค เป็นเส้นทางที่อำนวยความสะดวกในการเดินทางให้ประชาชนสามารถเดินทางจากย่านฝั่งธนฯ เข้าสู่เขตเมืองเศรษฐกิจชั้นใน

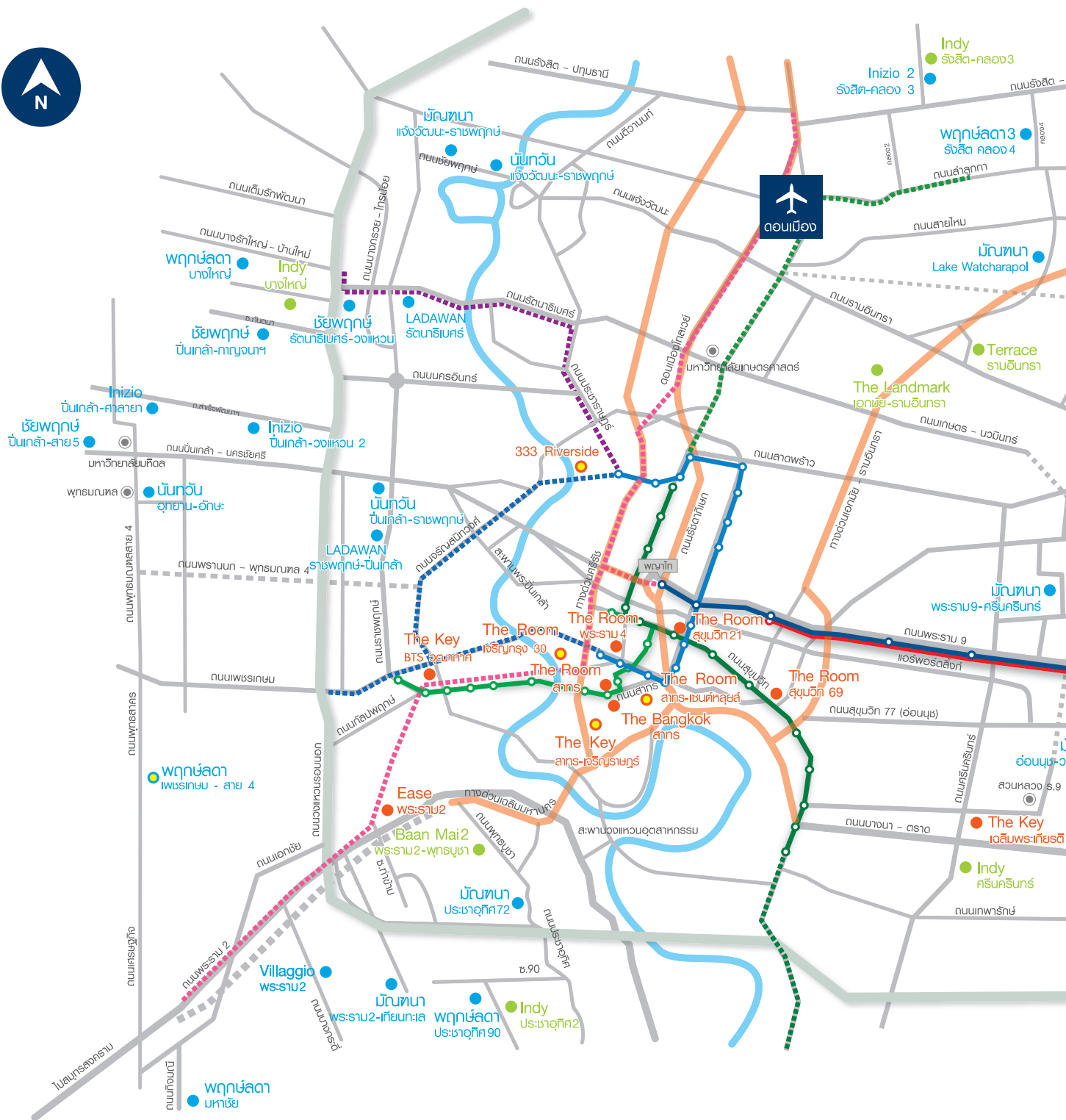
หรือเชื่อมต่อเส้นทางคมนาคมอื่นๆ อย่างเช่น สถานีรถไฟกรุงเทพ (สถานีรถไฟหัวลำโพง) และยิ่งช่วยลดปัญหาการจราจร รวมถึงเป็นเส้นทางที่นำพาความเจริญให้เกิดขึ้นตามแนวเส้นทางรถไฟฟ้าสายนี้ด้วย ส่งผลประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับผู้อยู่อาศัยในบริเวณนี้เป็นอย่างมาก ขณะเดียวกันตามแนวเส้นทางของรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายนี้ยังมีสถานที่ประวัติศาสตร์เก่าแก่ อย่างถนนเยาวราช ที่มีศิลปวัฒนธรรมเก่าแก่ที่หาชมได้ยาก รวมไปถึงร้านอาหารอร่อยอีกมากมาย

นอกจากนี้ ยังมีแหล่งท่องเที่ยวทันสมัยอย่างห้างสรรพสินค้าชั้นนำ ไม่ว่าจะเป็น เดอะมอลล์ ท่าพระ

ซีคอนบางแค และเดอะมอลล์ บางแค หรือแม้แต่ห้างดิสนีย์แลนด์ขนาดใหญ่ ที่เปิดให้บริการรองรับกำลังจับจ่ายใช้สอยที่กำลังจะเข้ามาในอีกไม่ช้านี้

เส้นทางรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงหัวลำโพง-บางแค จึงเป็นอีกเส้นทางคมนาคมสายหนึ่งที่นำจับตามองในอนาคต เพราะเชื่อว่าเส้นทางคมนาคมใหม่นี้จะช่วยอำนวยความสะดวกสบายให้กับผู้ที่อาศัยอยู่ในย่านนี้ได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงแก้ปัญหาการจราจรได้อย่างถาวรอีกด้วย

ข้อมูลอ้างอิงจาก www.mrta-blueline.com





L&H NETWORK

- SINGLE HOME
- TOWNHOME
- CONDOMINIUM
- ● ● FUTURE PROJECTS



SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME



ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคาเริ่มต้น
SINGLE HOME	บันทวิน	10 - 30 ล้านบาท
	มัลลนา • สีวลี	5 - 15 ล้านบาท
	ชลลดา	5 - 7 ล้านบาท
	ชัยพฤกษ์ • พฤษลดา	3 - 6 ล้านบาท
	Villaggio inizio	3.5 - 5 ล้านบาท 3 - 4 ล้านบาท
TOWNHOME	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	12 ล้านบาท
	The TERRACE	5.29 ล้านบาท
	Baan mai	4.29 ล้านบาท
	Villaggio	1.8 ล้านบาท
	indy	1.78 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	10.49 ล้านบาท
	333 RIVERSIDE	5 ล้านบาท
	TheRoom	5 ล้านบาท
	THE KEY	1.9 ล้านบาท
	Ease	1.45 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	30 ล้านบาทขึ้นไป

● SINGLE HOME : NORTH

☎ 1198

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - ทิวานนท์ - รังสิต - ลำลูกกา



นันทวัน

มัลลนา

พฤษลดา

in i z i o



โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
บันทวน แฉงวฒนะ - ราศพฤทศ	11 - 17 ล้านบาท	njr@lh.co.th
มฒทนา แฉงวฒนะ - ราศพฤทศ	6 - 8 ล้านบาท	m4@lh.co.th
พฤทศลาตา 3 รวสฒ - คลอง 4	3.49 - 6 ล้านบาท	pd3@lh.co.th
inizio 2 รวสฒ - คลอง 3	3 - 4 ล้านบาท	ir@lh.co.th

ORGANIC FOOD FOR GOOD LIFE

อาหารเพื่อสุขภาพดี

N

ร่างกายของคนเรานอกเหนือจากการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงแล้ว การเลือกรับประทานอาหาร หรือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตด้วยวัตถุดิบตามธรรมชาติที่ปลอดจากสารพิษ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้สุขภาพพลานามัยของเราดีขึ้นด้วย และในวันนี้ก็มีร้านค้าหรือร้านอาหารที่คำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภคเกิดขึ้นอยู่มากมาย โดยในส่วนของผู้พื้นที่ย่านแจ้งวัฒนะ-ติวานนท์ก็มีร้านสินค้าและอาหารเพื่อสุขภาพหลายแห่งเช่นกัน

★ สถานที่แนะนำ

• ร้านเลมอนฟาร์ม

ถือเป็นร้านที่เกิดมาจากแนวคิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้บริโภคและเกษตรกรผู้ผลิตสินค้าในชนบท ที่ต้องการช่วยเหลือกันทางด้านสุขภาพ และกลายเป็นตลาดทางเลือกในการให้บริการ กระตุ้นการผลิตอาหารและผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยจากสารเคมีเป็นพิษ โดยมุ่งเน้นคัดสรรอาหารธรรมชาติคุณภาพสูง เพื่อเป็นทางเลือกสุขภาพดีสำหรับผู้บริโภคและสมาชิก โดยยึดหลักชีวิตจิตใจใคร่ไปอดีต (ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่เน้นการดูแลสุขภาพและดำเนินชีวิตแบบองค์รวม เพื่อให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น) ทั้งอาหารที่มีส่วนประกอบจากสมุนไพรที่มีส่วนช่วยปรับสร้าง



สด ใหม่ ไร้สารพิษจาก Organic Farm

ความสมดุลร่างกาย รวมถึงอาหารและเครื่องดื่มที่ปรุงขึ้นตามตำรับอายุเวท ไม่เจือปนสี กลิ่น รสสังเคราะห์ สารกันเสีย ปลอดจากพิษ เพื่อให้ได้คุณค่าจาก “อาหารแท้” เพื่อนำพลังความสดของธรรมชาติเต็มให้ร่างกาย ช่วยบำรุงกายบำรุงจิตให้สดชื่น

ที่ตั้ง : 104/34 หมู่ 1 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

ติดต่อ : โทร. 0-2575-2222 หรือ

www.lemonfarm.com

เปิดบริการ : 09.00-22.00 น. (จันทร์-ศุกร์) และ 10.00-22.00 น. (เสาร์-อาทิตย์)

การเดินทาง : จากแยกหลักสี่ใช้ถนนแจ้งวัฒนะตรงมาทางปากเกร็ด เมื่อถึงสี่แยกเส้นตัดถนนเลียบคลองประปาให้ยูเอชอาร์รถได้สะพานข้ามแยกแล้วชิดซ้ายก่อนเลี้ยวเข้าศูนย์การค้าดิ อเวนิว แจ้งวัฒนะ ตรงเข้าไปก็จะพบกับร้านเลมอนฟาร์ม แจ้งวัฒนะ



หมี่หมูย่างร้านมาดามอัน

• บ้านเกษตรอินทรีย์

เป็นอีกร้านที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะให้ผู้บริโภคได้เลือกรับประทานผักสดปลอดสารพิษ และผักอินทรีย์ รวมถึงอาหารที่ทำสดใหม่ทุกวัน จุดเด่นของร้านแห่งนี้นอกจากจะมีผักสดสำหรับทำสลัดแล้ว ยังมีสินค้าประเภทชาสมุนไพร น้ำผลไม้คั้นสด ผลไม้สดตามฤดูกาล สินค้าโครงการหลวงของใช้ในบ้าน และขนมอื่นๆ ที่เน้นความสะอาดและสดใหม่อยู่เสมอ ที่สำคัญทางร้านยังจัดขนมเป็นชุดเพื่อความสะดวกสำหรับเสิร์ฟในการประชุมหรืองานสัมมนาด้วย เพื่อตอบสนอง



สลัดผักออร์แกนิก



น้ำผักสุขภาพ



"เห็ด" ยอดอาหารสุขภาพ

ความต้องการของลูกค้า ขณะเดียวกันที่ร้านนี้ยังถือเป็นศูนย์รวมสินค้าเกษตรอินทรีย์ต่างๆ ที่จะคอยหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนมาให้เลือกซื้ออยู่อย่างสม่ำเสมอ และเป็นสถานที่เผยแพร่ความรู้ด้านเกษตรอินทรีย์ให้กับผู้สนใจอีกด้วย

ที่ถั่ว : ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ชั้น 1 อาคารศูนย์ประชุม ถนนแจ้งวัฒนะ ท่งสองห้องหลักสี่ กรุงเทพฯ

ติดต่อ : โทร. 08-1628-5258 หรือ E-mail : kannakam@gmail.com

เปิดบริการ : จันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 07.30-17.30 น. หยุดตามราชการ

การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิตเลี้ยวซ้ายเข้ามาทางแยกหลักสี่ แล้วตรงมาตามถนนแจ้งวัฒนะ ก็จะพบกับศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ

• มาตามอัน (Madam Un)

เป็นร้านอาหารเวียดนามที่มีเมนูขึ้นชื่อหลากหลาย และยังเป็นสูตรต้นตำรับเวียดนามแท้ๆ ที่รับรองได้ว่าได้ทั้งความอร่อยและได้ทั้งสุขภาพดีอีกด้วย เพราะอาหารเวียดนามได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารที่เน้นการรับประทานผักสดอยู่แล้ว ดังนั้น ใครที่ชอบรับประทานผักสด รับรองได้ว่าต้องถูกอกถูกใจแน่นอน เมื่อมาที่ร้านแห่งนี้ โดยเมนูที่ลูกค้านิยมก็คือ แหนมเนือง ขนมห้างญวน ขณะที่เมนูแปลกๆ ที่ไม่ค่อยได้พบเห็นที่ร้านไหนก็มีเช่นกัน อย่างพิซซ่าเวียดนาม ขนมห้างญวนเครื่อง

ที่ถั่ว : ร้านมาตามอันตั้งอยู่ในซอยสายลมตรงข้ามเซ็นทรัลแจ้งวัฒนะ (ถนนแจ้งวัฒนะอยู่ในหมู่บ้านสายลม ซอย 3) ในเขตเทศบาล

นครปากเกร็ด, เทศบาลนครปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

ติดต่อ : โทร. 0-2962-0811

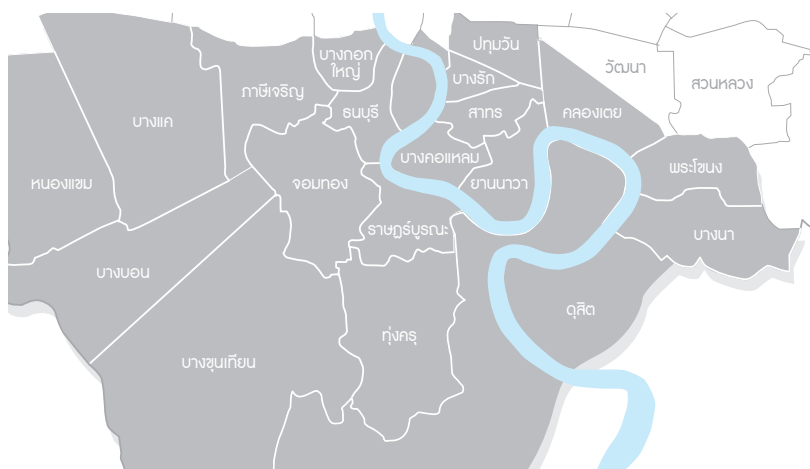
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.30-22.00 น.
การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิตมาจากรoadแยกลาดพร้าว เลี้ยวซ้ายที่แยกวิภาวดี-งามวงศ์วาน ขับตรงถึงแยกพงษ์เพชร เลี้ยวขวาเข้าถนนประชาชื่น (ถนนเลียบคลองประปา) เมื่อถึงแยกคลองประปา-แจ้งวัฒนะ ขับเลี้ยวซ้ายเข้าถนนแจ้งวัฒนะ ขับตรงมาและเลี้ยวซ้ายจะเห็นห้างเซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ ตรงไปกลับรถเพื่อมายังฝั่งตรงข้ามแล้วเข้ามาในซอยสายลม ก็จะถึงร้านอาหารมาตามอัน

● SINGLE HOME : SOUTH

☎ 1198

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ – เพชรเกษม



มีนทนา

พฤตผลตา

Villaggio



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	มัทนา ประชาอุทิศ 72	8 - 15 ล้านบาท	m72@lh.co.th
	มัทนา พระราม 2 - เทียนทะเล	7 - 12 ล้านบาท	mpt@lh.co.th
	พฤกษาลดา ประชาอุทิศ 90	3.79 - 6 ล้านบาท	pa2@lh.co.th
NEW PROJECT	พฤกษาลดา มหาชัย	3.49 - 6 ล้านบาท	pss@lh.co.th
NEW PROJECT	พฤกษาลดา เพชรเกษม - สาย 4	3.79 - 6 ล้านบาท	pp2@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio พระราม 2	3.5 - 5 ล้านบาท	vb@lh.co.th

SHOPPING FOR HEALTH

อื้ออร่อยได้สุขภาพ

S

อาหารเจ และพืชผัก รวมถึงสมุนไพร เรียกได้ว่า เป็นอาหารเพื่อสุขภาพขั้นดี ที่เราสามารถรับประทานได้ไม่ยากเย็นนัก ในยุคนี้ และที่สำคัญอาหารที่ว่่านนี้ ยังได้รับการปรับเปลี่ยนรสชาติให้ถูกปากถูกลิ้น รวมไปถึงมีการพัฒนาารูปแบบของสมุนไพรให้รับประทานได้ง่ายขึ้นมากกว่าอดีต ในวันนี้จึงไม่น่าเป็นเรื่องแปลกใจอะไรที่จะได้เห็นอาหารเจ และพืชผักปลอดสารพิษ รวมถึงสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์มากมายในร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งในย่านพุทธบูชา-พระราม 2 นั้นก็มีร้านอาหารเหล่านี้อยู่มากมาย

★ สถานที่แนะนำ

• ตลาดลัษณณ์ (สาขาพระราม 2)

เป็นร้านอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง ที่เน้นการใช้วัตถุดิบประเภท ผัก-สมุนไพร เต้าหู้ ตามสโลแกนของทางร้านที่ว่า “อาหารเจ รสจัดจ้าน ไม่แฉะ ไม่จำเจ” โดยบรรยากาศของร้านตกแต่งแบบเรียบง่ายด้วยการติดภาพของผักและผลไม้ไว้ตามบริเวณผนัง เมื่อมารับประทานอาหารที่ร้านนี้จะให้ความรู้สึกที่อิมทั้งกายและใจเลยทีเดียว โดยเมนูเด็ด ของทางร้าน ก็คือ สดัดเต้าหู้, แป๊ะชะชะอมทอด, เมี่ยงสมุนไพร, น้ำพริกหนุ่มแคบหมูเจ, แกงกะทิ, แกงส้ม, หมูสะเต๊ะเจ, จิ้มจุ่ม, สุกี, แป๊ะชะกุ้งชะอมทอดเจ, ท่อหมกย่างเจ, ซุปเห็ดไผ่, แกงไตปลาเจ, ส้มตำ, ไก่ทอดเจ, ไล้ั่วเจ,



“ข้าวโอ๊ต” หนึ่งในธัญพืชเพื่อสุขภาพ

กะเพราวมมิตรราดข้าว, แกงวุ้นเส้น
ที่ถั้ว : ร้านอาหารตาละลักษณณ์ สาขาพระราม 2
ตั้งอยู่ภายใน พาร์ควิลเลจ ถนนพระราม 2 แขวง
แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ
ติดต่อ : โทร. 08-1914-9178
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00-20.00 น.
การเดินทาง : จากถนนพระราม 2 มุ่งหน้าไป
ทาง พาร์ควิลเลจพระราม 2 ร้านตาละลักษณณ์
อยู่พาร์ควิลเลจพระราม 2

• ร้านแบ่งปันฯ

เปิดให้บริการด้วยแนวคิดที่จะเชื่อมโยงผลิตภัณฑ์จากชุมชนไปสู่ผู้บริโภคโดยตรง ไม่ต้องผ่านพ่อค้าคนกลาง ทำให้เกษตรกรได้รับความยุติธรรมในการขายสินค้า โดยร้านแบ่งปันฯ มีหลักในการดำเนินธุรกิจ 3 ประการ คือ คุณภาพของสินค้า การเผยแพร่ข้อมูลแก่ผู้บริโภค และบริการประทับใจ สินค้าในร้านเป็นประเภทปลอดภัยต่อสุขภาพ



ขนมปังโฮลวีทเสริมสุขภาพ

ทุกประเภทที่รับมาจะต้องตรวจสอบกรรมวิธีการผลิต ต้องไม่ทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้สินค้าส่วนใหญ่ของทางร้านจะเป็นของกินของใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น งามอบ คุณก็จ้่มูกข้าวสาลี ขนมปังโฮลวีท น้ำผึ้งป่า ธัญพืช หรือประเภทผลิตภัณฑ์สมุนไพร เช่น แชมพู สบู่ ชาสมุนไพร ผงสมุนไพรขัดตัว รวมถึงมี ถุงดีท็อกซ์ กาแฟ และผลิตภัณฑ์จากโครงการหลวง และผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร



เมล็ดธัญพืชคุณภาพดีมีประโยชน์มากมาย



บรรยากาศร้าน "ตาละลักษมณ์"



บ้านข้าวกล้อง

ที่ตั้ง : 132, 134 ถนนประชาอุทิศ (ตรงข้าม
ช.ประชาอุทิศ 77) ทุ่งครุ กรุงเทพฯ
ติดต่อ : โทร. 0-2426-0099
เปิดบริการ : วันจันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่ 08.00-17.00 น.
การเดินทาง : จากถนนราชบุรีฯ เข้าสู่ถนน
สุขสวัสดิ์ ทะลุซอยทางลัดสุขสวัสดิ์ 70 แล้วมุ่ง
หน้าเข้าสู่ถนนประชาอุทิศ ตรงมาเรื่อยๆ ร้าน
แบ่งปันฯ จะอยู่ตรงข้ามซอยประชาอุทิศ 77

• บ้านข้าวกล้อง

เป็นร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่เปิด
มานานกว่า 13 ปีแล้วในย่านถนนพุทธบูชา
เพื่อให้บริการกับชุมชนในแถบนี้ โดยภายใน
ร้านมีทั้งผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับอาหาร สมุนไพร

เครื่องดื่มสมุนไพร ขนบั้งเพื่อสุขภาพ และสินค้า
ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกว่า 80% ซึ่งลูกค้าที่มาร้านนี้
จะพลาดไม่ได้กับเมนูเด็ดอย่างสลัดผักและ
ยำผักพื้นบ้าน ที่มีเอกลักษณ์อยู่ที่น้ำยารสชาติ
กลมกล่อมที่รับประกันได้ว่าไม่มีใครเหมือน
และไม่เหมือนใครเลยจริงๆ เรียกได้ว่ามีที่
ร้านนี้เท่านั้น ทั้งนี้ ร้านบ้านข้าวกล้องแห่งนี้
ยังเป็นร้านที่ร้านน้องกับร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์
เพื่อสุขภาพอย่างร้านโปิผัก ที่ตั้งอยู่บริเวณท่าเรือ
ด่วนศิริราชและร้านโปิผักถนนสุขุมวิท รวมไปถึง
ร้านบ้านธัญพืช พุทธบูชา 27 ด้วย ที่สำคัญทาง
ร้านนี้ยังได้ทำเฟรนช์ เพื่อเป็นช่องทางสื่อสาร
บอกเล่าเรื่องราวการดูแลสุขภาพให้ลูกค้าหรือ
ผู้ที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพได้เข้ามาหาความรู้ หรือ

แลกเปลี่ยนวิสัยทัศน์ด้านสุขภาพกันด้วย
ที่ตั้ง : 364/21 ถ.พุทธบูชา (ฝั่งตรงข้าม
บ้านสวนธน) แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
ติดต่อ : โทร. 0-2874-8315 หรือ www.facebook.com/pages/บ้านข้าวกล้อง-brown-rice-house/
เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 07.00-21.00 น.
การเดินทาง : ใช้เส้นทางถนนพระรามที่ 2
ก่อนเลี้ยวเข้าถนนพุทธบูชาที่จะมุ่งหน้าตรงไปยัง
ถนนประชาอุทิศ โดยร้านบ้านข้าวกล้องจะอยู่
ระหว่างซอยพุทธบูชา 42 และซอยพุทธบูชา 44

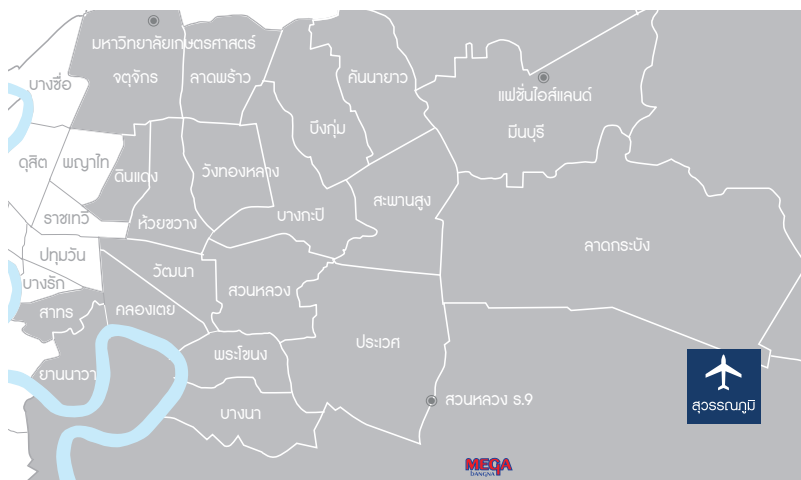
● SINGLE HOME : EAST

☎ 1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - รามคำแหง - สุวินทวงศ์

โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



มีนทนา

สีวลี

เวิลดา

เฮียพดกษ

พดกษลดา



โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
มัลทีนา รามอินทรา - ววแหวน	7 - 15 ล้านบาท	mr2@lh.co.th
มัลทีนา พระราม 9 - ศรีนครินทร์	6 - 18 ล้านบาท	mkk@lh.co.th
มัลทีนา อ่อนนุช - ววแหวน 3	7 - 18 ล้านบาท	mos@lh.co.th
มัลทีนา Lake Watcharapol	5 - 15 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
สโวลี บางนา	5.5 - 8 ล้านบาท	sba@lh.co.th
ชลลดา Lake Suvarnabhumi	5 - 7 ล้านบาท	ch@lh.co.th
ชัยพฤกษ์ รามอินทรา - ววแหวน 2	4 - 6 ล้านบาท	cq@lh.co.th
พฤกษ์ลดา บางนา	3 - 5 ล้านบาท	pba@lh.co.th
พฤกษ์ลดา สุวรรณภูมิ	3.89 - 5 ล้านบาท	ph@lh.co.th

NEW
PROJECT

CONVENIENCE FOR HEALTH

ความสะดวกที่มาพร้อมสุขภาพดี

E

ในทุกวันนี้คงต้องยอมรับว่า ร้านอาหาร เพื่อสุขภาพกลายเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้บริโภคที่ต้องการ และดูจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น จึงทำให้เกิดร้านอาหารแนวคิดใหม่ ที่จะทำให้อทุกคนได้รับโอกาสการมีสุขภาพที่ดีถ้วนหน้า ไม่ว่าจะเป็นร้านขายสินค้าที่มีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพครบถ้วน หรือแม้แต่ร้านอาหารที่ให้บริการอาหารในหลากหลายสไตล์เพื่อไม่ให้เกิดความจำเจ

★ สถานที่แนะนำ

• ร้านสบายใจ

เพราะเชื่อว่า “สุขภาพดี” คือจุดเริ่มต้นของความสุขกาย สบายใจ จึงกลายเป็นจุดกำเนิดของร้านสินค้าเพื่อสุขภาพแบบครบวงจรที่ชื่อว่า “ร้านสบายใจ” โดยภายในร้านจะจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพแนวใหม่ ที่เน้นไปที่ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ปลอดภัย 100% ซึ่งผ่านการคัดสรรด้วยผู้เชี่ยวชาญอย่างมีมาตรฐาน และมีสินค้าให้เลือกมากกว่า 5,000 รายการ อย่างเช่น ผลิตภัณฑ์จากโครงการหลวง โครงการดอยน้ำซับ โครงการดอยคำ และผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากโรงพยาบาล



อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

เจ้าพระยาอภัยภูเบศร นอกจากนี้ ยังมีสินค้าประเภท House-Brand ที่ผ่านการผลิตและควบคุมคุณภาพจากทีมนักโภชนาการด้านอาหาร เช่น นํ้าสมุนไพรบรรจุขวด ชุปเพื่อสุขภาพ ที่มั่นใจว่ามีคุณภาพและความอร่อยควบคู่กัน

ที่ตั้ง : ร้านสบายใจ สาขาศูนย์การค้าพาราไดซ์พาร์ค อยู่บริเวณชั้น G ศูนย์การค้าพาราไดซ์พาร์ค (เสิร์ชเซ็นเตอร์เดิม) ถนนศรีนครินทร์ แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพฯ

ติดต่อ : โทร. 0-2746-0216, 08-7799-1688

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 10.00-22.00 น.

การเดินทาง : ลงทางด่วนบางนา ออกทางคู่ขนาน และเลี้ยวซ้ายแยกวัดศรีเอี่ยมเพื่อเข้าสู่ถนนศรีนครินทร์ ก็จะเห็นศูนย์การค้าพาราไดซ์พาร์ค (เสิร์ชเซ็นเตอร์เดิม)



ยอดอ่อนผักไฮโดรโปนิกส์

• กรีนคิกเซน

กรีนคิกเซน ร้านอาหารเพื่อสุขภาพโฉมใหม่ เป็นร้านเล็กกะทัดรัดในบรรยากาศร่มรื่น มีที่จอดรถ ห้องน้ำสะอาด และเหมาะสำหรับคนรักสุขภาพอาหาร ที่นี้จะให้บริการอาหารมังสวิรัตที่ปรุงในแบบไทยๆ และยังมีจำหน่ายอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจทุกปี จุดเด่นของทางร้านคือ



เมนูโปรตีนถั่วหลากหลายชนิด



อาหารมังสวิรัต "ร้านกรีนคิทเชน"

สลัดรวมมิตรสำหรับคนรักสุขภาพ

จะไม่ใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร และในแต่ละเมนูจะอุดมไปด้วยผักสดเกือบทุกจาน รวมไปถึงมีของหวานเพื่อสุขภาพอร่อยๆ อีกหลายเมนูด้วย จะรับประทานที่ร้านหรือซื้อกลับบ้านก็ไม่ผิดกติกาแต่อย่างใด

ที่ถั่ว : อยู่ข้างซอยเสรีวีลล่า 3 บริเวณด้านหลังเสรีเซ็นเตอร์ ถนนศรีนครินทร์ แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพฯ

ติดต่อ : โทร. 08-1685-1700, 08-9208-4226

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 07.00-18.30 น.

การเดินทาง : ใช้ถนนศรีนครินทร์มุ่งหน้าไปทางเสรีเซ็นเตอร์ เลี้ยวเข้าลานจอดรถของห้างเสรีเซ็นเตอร์ ตรงเข้าซอยเสรีวีลล่า 3 จะเห็น

โครงการ Dairy Lane ซึ่งเป็นขอปิ้งมอลล์ที่อยู่ด้านหลังเสรีเซ็นเตอร์ ร้านกรีนคิทเชนอยู่ใกล้กับร้านมูม

• สปาฟู้ดส์

ร้านอาหารสุขภาพเพื่อคนรักสุขภาพ ที่โดดเด่นด้วยการนำเสนออาหารในรูปแบบอาหารนานาชาติที่แต่ละเมนูจะใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากโปรตีนถั่วเหลืองซึ่งให้คุณค่าทางอาหารเทียบเท่าเนื้อสัตว์ ขณะที่โปรตีนถั่วเหลืองของทางร้านนี้ก็ยังปราศจากสารก่อมะเร็ง ไม่เติมแต่งผงชูรสและไม่ใส่วัตถุกันเสียด้วย จึงทำให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง นอกจากอาหารจะอร่อย

แล้ว บรรยากาศของร้านก็ยิ่งเน้นความปลอดภัย สะอาดตา เหมือนกับสไตล์ของทางร้านที่ว่า "สุขภาพดีแบบมีรสนิยม"

ที่ถั่ว : ตั้งอยู่ในอาคารโกลเด้นเพลซ สะพานสูง ผังตรงข้ามหมู่บ้านล้มมาร

ติดต่อ : โทร. 0-2372-2175, 0-2372-2154

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00-22.00 น.

การเดินทาง : ขับรถเข้ามายังถนนรามอินทราเข้าสู่ถนนประดิษฐ์มนูธรรม ตรงปากทางเข้าซอยวัชรพล เมื่อเข้าถนนประดิษฐ์มนูธรรมได้แล้ววิ่งตรงมาจนถึงโรงแรมเอส.ซี. ปาร์ค ขับรถเลยสี่แยกไฟแดงแล้วชิดเลนขวาเพื่อกลับรถ ร้านจะอยู่ทางซ้ายมือก่อนจะถึงสี่แยกไฟแดง

● SINGLE HOME : WEST

☎ 1198

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า

โซนรัตนานิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง



L A D A W A N

นันทวัน

ชัยพฤกษ์

พฤกษ์ลาดา

in i z i o



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	LADAWAN รัตนธิเบศร์	30 - 100 ล้านบาท	lrr@lh.co.th
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	30 - 130 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
	บันทวน ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์	16 - 30 ล้านบาท	npr@lh.co.th
	บันทวน อุทยาน - อักษะ	9 - 15 ล้านบาท	nu@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - กาญจนาค	4 - 6 ล้านบาท	cpk@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - สาย 5	4 - 6 ล้านบาท	c5@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ รัตนธิเบศร์ - ววแหวน	4 - 6 ล้านบาท	crb@lh.co.th
	พฤกษ์ลาดา บางใหญ่	3.49 - 5 ล้านบาท	py@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio 2 ปิ่นเกล้า - ววแหวน	3.49 - 4 ล้านบาท	ip2@lh.co.th
	inizio ปิ่นเกล้า - ศาลาया	3.29 - 4 ล้านบาท	i4@lh.co.th

DESSERT FOR GOOD HEALTH

ขนมอร่อยเพื่อสุขภาพ

W

คำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” นั้นอาจไม่จำเป็น ต้องเป็นอาหารมีเอกลักษณ์อย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่อาจจะเป็นขนมหวาน เล็ก หรืออาหารเบาๆ ที่ กินเล่นระหว่างมื้ออาหารก็ได้ และยังในยุคนี้ อาหารเพื่อสุขภาพกำลังได้รับความนิยม จึง ทำให้ร้านอาหารหลายแห่งมีการปรับเปลี่ยน กรรมวิธีการทำขนมและเบเกอรี่ที่ไม่เพียงแต่ อร่อยเท่านั้น แต่ยังได้ในเรื่องของสุขภาพอีกด้วย

★ สถานที่แนะนำ

• Sarita Garden

เป็นอีกหนึ่งร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่อยู่มิไกลมาก นัก เป็นร้านเล็กๆ ท่ามกลางบรรยากาศที่เงียบสงบ และการตกแต่งที่ดูสบายตา โดยอาหารของที่นี่ จะเน้นเมนูง่ายๆ อย่างสลัดนานาชาติที่สามารถ เลือกรับประทานกับน้ำสลัดหลากหลายรสชาติ แซนดิวิช ไข่ และขนมต่างๆ รวมไปถึงเครื่องดื่มประเภทชา หรือกาแฟ แต่จุดรวมสายตาที่ทุกคนที่เข้ามาใช้ บริการจะต้องสะดุดตาทุกครั้งเมื่อมองออกไป นอกร้านก็คือซุ้มที่อยู่ข้างๆ รั้ว ซึ่งเป็นการแบ่งพื้นที่ สำหรับการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ให้เห็นกันแบบ เต็มตาเลยทีเดียว และผักที่โตแล้วก็จะถูกนำมา ทำเป็นผักสลัดให้กับลูกค้าได้รับประทานกันสดๆ ใหม่ ๆ และที่สำคัญเมื่อสั่งอาหารอย่างแซนดิวิชแล้ว

ทางร้านก็จะมีสลัดผักไฮโดรโปนิกส์มาให้ด้วย อีกจาน เพื่อให้อาหารมีोनันมีครบหมวดหมู่ ตามหลักโภชนาการ

ที่ตั้ง : อยู่ริมถนนราชพฤกษ์ (ระหว่างซอย จรัญสนิทวงศ์ 13 และจรัญสนิทวงศ์ 35)

ติดต่อ : โทร. 0-2410-4338

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 08.30-19.00 น.

การเดินทาง : ถ้ามาจากถนนเพชรเกษมต้องใช้ เส้นทางขนาน (ไม่ใช่เส้นทางด่วน) จะเจอแยก ตัดถนนจรัญสนิทวงศ์ 13 ให้ตรงต่อไป สักพัก จะเจอร้าน Sarita Garden

• Vista Cafe by Verasu

เป็นร้านเบเกอรี่และเค้กเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง แต่ก็มีบริการอาหารและเครื่องดื่มเบาๆ ด้วย



ถ้วยเตี้ยบวกเส้นใหญ่ข้าวกล้องเนื้อปลาสด
ร้าน Vista Cafe

เช่นกัน โดยเบเกอรี่ของทางร้านนี้จะใช้แป้งสเปคท์ ออร์แกนิก น้ำมันรำข้าวโอรีซานอลสูง (สารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าวิตามินอี-แอลฟาโทโคฟีรอล) เนยสด นมไขมันต่ำ และ ส่วนผสมที่สด สะอาด เพื่อให้ท่านสามารถอร่อย



เมนูผักไฮโดรโปนิคส์



หลากหลายเมนูสุขภาพของร้าน Sarita Garden



เค้กเบ้งสเปคทอร์แกนิกเพื่อคนรักสุขภาพ

กับเบเกอรี่ได้อย่างสบายใจ และที่สำคัญเบเกอรี่
เค้ก ทั้งหมดของทางร้านนี้ยังปราศจากไขมัน
ทรานส์ (ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลตัวร้าย
ในร่างกายสูงขึ้น) อีกด้วย รับรองได้ว่า กินแล้ว
ไม่อ้วนแน่นอน

ที่ตั้ง : อยู่ในโครงการเดอะเซอร์เคิล ราชพฤกษ์
39 ถนนราชพฤกษ์ แขวงบางระมาด เขต
ตลิ่งชัน กรุงเทพฯ

ติดต่อ : โทร. 0-2863-8611, 0-2863-8612
E-mail : ask@vistacafe.co.th หรือเยี่ยมชม
เว็บไซต์ที่ www.verasu.com หรือ www.facebook.com/vistacafe

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 11.00-22.00 น.
การเดินทาง : ใช้ถนนราชพฤกษ์มุ่งหน้าไปทาง

ถนนนครินทร์ ระหว่างทางจะผ่านหมู่บ้าน
โกlden เลย์ไปก็จะพบโครงการเดอะเซอร์เคิล
ร้านวิสตาคาเฟ่

• Secret Recipe

ร้านอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบและบรรยากาศ
ที่ตกแต่งอย่างทันสมัยและดูเป็นกันเอง ด้วย
รูปแบบของสีส้มที่สบายตา ทำให้เมื่อเข้ามานั่ง
ภายในร้านแล้วรู้สึกได้ถึงอารมณ์ผ่อนคลาย ขณะ
ที่อาหารทุกเมนูของร้านนี้เป็นสูตรลับที่ยังคงรักษา
ความอร่อยแบบรุ่นต่อรุ่น ซึ่งเน้นไปที่ส่วนผสม
และกรรมวิธีการปรุงในแนวฟิวชันฟู้ด ที่มีให้เลือก
มากมายหลายเมนู และที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาที่
ร้านนี้ก็คือเค้กเพื่อสุขภาพ ที่เน้นการใช้ธัญพืช

และผลไม้สดใหม่เป็นส่วนผสมสำคัญ รวมไปถึง
เค้กที่นี้ยังไม่มีไขมันทรานส์อีกด้วย รับประกัน
ได้ว่า รับประทานแล้วได้ทั้งความอร่อย และ
สุขภาพดีไปพร้อมกัน

ที่ตั้ง : ชั้น 5 เซ็นทรัลพลาซ่า ปิ่นเกล้า ถนน
บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ บางกอกน้อย
กรุงเทพฯ

ติดต่อ : โทร. 0-2884-7118

เปิดบริการ : ทุกวันตั้งแต่เวลา 10.00-22.00 น.

การเดินทาง : จากถนนพระราม 9 มุ่งหน้าเข้าสู่
ทางด่วนแล้วลงด่านยมราช ลงทางหลานหลวง
ตรงไปตามทางเรื่อย ๆ ผ่านราชดำเนิน จากหน้า
เป็นสนามหลวงเลี้ยวขวา ขึ้นสะพานพระปิ่นเกล้า
ตรงไปก็จะพบกับเซ็นทรัลพลาซ่า ปิ่นเกล้า

● TOWNHOME

1198



TOWNHOME



The TERRACE

Baan maí

Villaggio

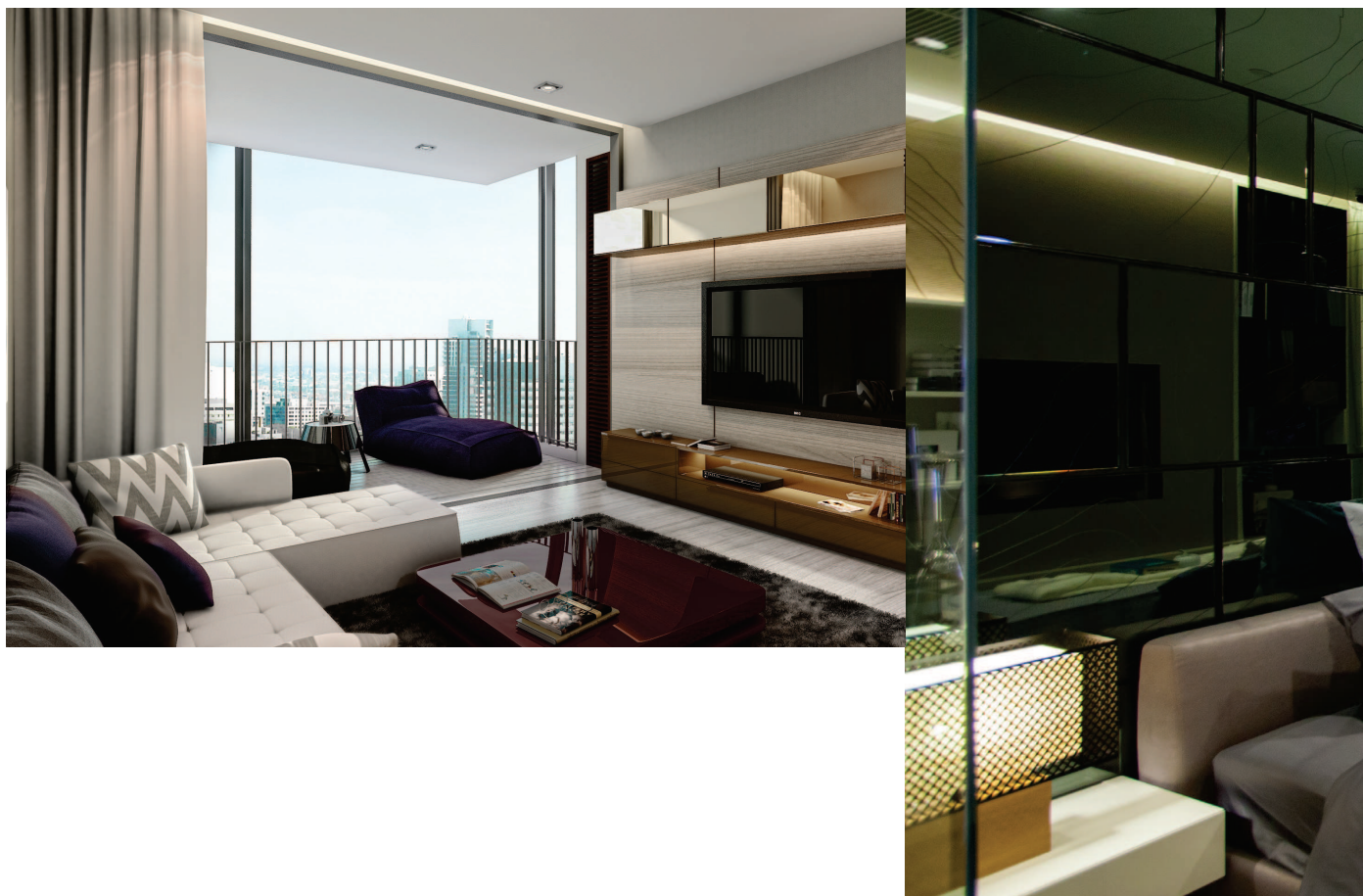
indy
BY LAND & HOUSES



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	12 ล้านบาท	lss@lh.co.th
	The TERRACE รามอินทรา	5.29 ล้านบาท	t65@lh.co.th
	Baan mai พระราม 2 - พุทธบูชา (2)	4.29 ล้านบาท	bb2@lh.co.th
	Villaggio พระราม 2	2 ล้านบาท	vb@lh.co.th
	Villaggio บางนา	1.85 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	indy บางใหญ่	2.5 ล้านบาท	dk@lh.co.th
	indy ศรีนครินทร์	2.6 ล้านบาท	ds@lh.co.th
	indy ประชาอุทิศ (2)	1.89 ล้านบาท	dp2@lh.co.th
	indy รังสิต - คลอง 3	1.78 ล้านบาท	dr3@lh.co.th

● CONDOMINIUM

1198



CONDOMINIUM

THE
BANGKOK

THE
ROOM

333 RIVERSIDE

THE
KEY

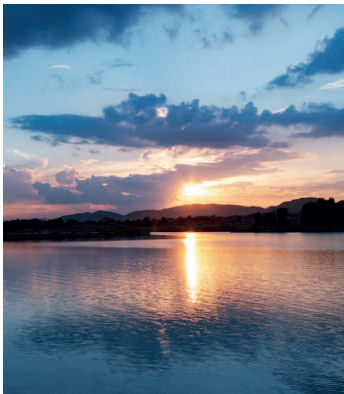
Ease



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	The Bangkok Sathorn	10.49 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
	The Room Sukhumvit 21	7.9 ล้านบาท	r21@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sathorn	6.29 ล้านบาท	rsathorn@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Rama 4	6.99 ล้านบาท	rrama4@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sukhumvit 69	5 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
NEW PROJECT	333 Riverside	5 ล้านบาท	333@lh.co.th
NEW PROJECT	The Key BTS Wutthakat	2.59 ล้านบาท	kw@lh.co.th
	The Key เวิลด์พรีเมียร์ ส.9	1.9 ล้านบาท	ku@lh.co.th
NEW PROJECT	Ease พระราม 2	1.45 ล้านบาท	ep@lh.co.th

● MAJOR CITIES

☎ 1198



MAJOR CITIES

เชียงใหม่ - ขอนแก่น - โคราซ - หัวหิน - ภูเก็ต

นันทวัน

บอลดา

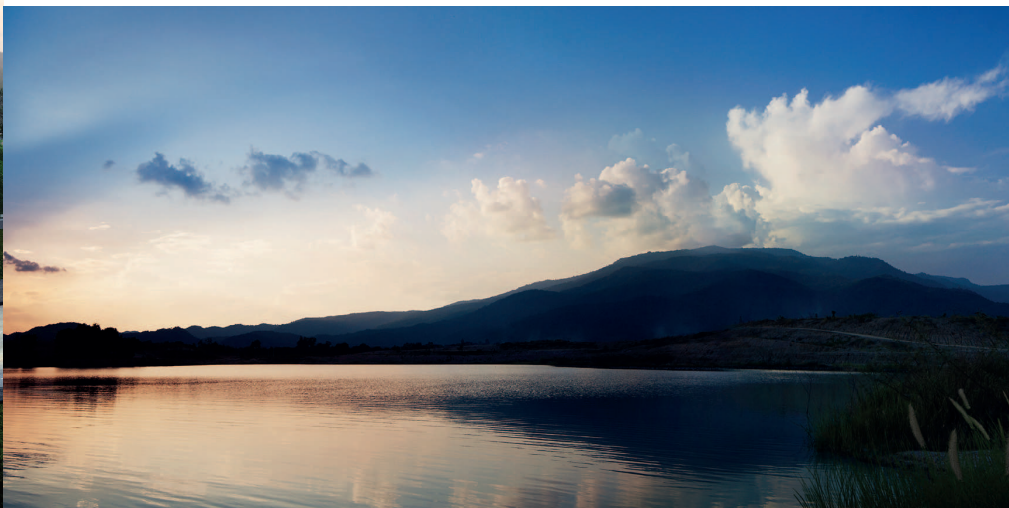
สิวลี

N^o8

iniZio

Wan Vayla

88
HILLSIDE
PHUKET



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	บันทวน แลนด์ แอนด์ เฮาส์ พาร์ค เชียงใหม่	5.45 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	ชลดา แลนด์ แอนด์ เฮาส์ พาร์ค เชียงใหม่	5.29 ล้านบาท	lh@lh.co.th
NEW PROJECT	สวัสดี เลควิว - เชียงใหม่	4.99 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	สวัสดี มีโชค - เชียงใหม่	3.89 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	สวัสดี สันกำแพง - เชียงใหม่	3.89 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	NORTH CONDO เชียงใหม่	2.03 ล้านบาท	lh@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio เชียงใหม่	3.49 ล้านบาท	lh@lh.co.th
	สวัสดี ถนนศรีจันทร์ ขอนแก่น	3.95 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	inizio ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	3.3 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สวัสดี ถนนมิตรภาพ โคราช	3.5 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
NEW PROJECT	สวัสดี อุดรธานี	4.1 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	Wan Vayla หัวหิน - เขาเต่า	6.7 ล้านบาท	wkt@lh.co.th
	88 Land and Houses Hillside Phuket	7.52 ล้านบาท	info@lhphuket.com
NEW PROJECT	88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	6.3 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	4.38 ล้านบาท	info@lhphuket.com



THE
ROOM

THE
KEY

L&H HIGHLIGHTS ●

1198



เลือกชีวิตเมืองในแบบคุณ...

กับ **3 คอนโด 3 ทำเลใหม่** ใจกลางเมือง เร็วๆ นี้

- The Room เจริญกรุง 30
- The Room สาทร-เซนต์หลุยส์
- The Key สาทร-เจริญราษฎร์

ภาพจำลองบรรยากาศ

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th

L&H MOTIVO 47



NEW LANDMARK New Space Design on Ekamai-Ramindra

ดีไซน์แนวคิดใหม่ สะท้อนสไตล์ชีวิตเมือง ที่โดดเด่นอย่างมีเอกลักษณ์

พบโครงการใหม่ ใจกลางเอกมัย-รามอินทรา
เปิดชมบ้านตัวอย่าง รับสิทธิ์จองเฟสที่ดีที่สุดหน้าสวนและClub House
พร้อมรับ Exclusive Privilege
เริ่ม 11.9 ล้านบาท

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th



ภาพถ่ายจากสถานที่จริง

The Rising Town For the Rising of the Young

“เมืองใหม่ของคนรุ่นใหม่ ใจกลางบางนา ตอบรับสโตร์ที่ใช้”

เมืองที่ออกแบบจากแรงบันดาลใจของเมืองเล็กๆ จากยุโรป
กับพื้นที่ส่วนกลางกว่า 40 ไร่ ด้วยสถาปัตยกรรมร่วมสมัย

สัมผัสความสวยงามที่เกิดขึ้นจริงกับสถานที่จริงได้แล้ว วันนี้
เปิดเฟสดีที่สุดในส่วนของ Villaggio Park
เริ่ม 1.8 ล้านบาท

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th

ONZEN FOR HEALTH

บ่อน้ำร้อนเพื่อสุขภาพดี

เพื่อให้เข้ากับเรื่องราวของสุขภาพ คอลัมน์ท่องเที่ยว “Best Day Out” จึงขอแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่จะทำให้ทุกคนได้รับความรู้สึกสดชื่นพร้อมกับสุขภาพดี ด้วยการพาไปท่องเที่ยวบ่อน้ำร้อนที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุและคุณสมบัติต่างๆ มากมายมาฝากกัน



คำว่า “บ่อน้ำร้อน” หรือที่มักเรียกกันติดปากว่า บ่อน้ำแร่ นั้น คือสถานที่ซึ่งมีน้ำร้อนใต้ดินพวยพุ่งขึ้นมา โดยผ่านทางช่องเปิดใต้ดินที่มีโครงสร้างที่หลากหลายแตกต่างกันไป โดยน้ำร้อนที่ผ่านออกมานั้นยังนำเอาแร่ธาตุต่างๆ ที่อยู่ใต้ดินออกมาด้วย ซึ่งแร่ธาตุเหล่านั้นยังมีคุณสมบัติการบำบัดโรคบางชนิดได้ด้วย ซึ่งในประเทศไทยเองก็มีบ่อน้ำร้อนหลายแห่งที่ได้รับการยอมรับ



บ่อน้ำร้อนผาป่อง

บ่อน้ำร้อนผาป่อง จ.แม่ฮ่องสอน เป็นบ่อน้ำพุร้อนธรรมชาติที่ได้รับการยอมรับจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติ ซึ่งตั้งอยู่ในหมู่บ้านผาป่อง จุดเด่นอยู่ที่มีแร่กำมะถันอยู่ในระดับที่เหมาะสม

และอุณหภูมิของน้ำก็ไม่สูงเกินไป ทำให้นักท่องเที่ยวสามารถอาบน้ำแร่ได้อย่างสบายใจ ขณะเดียวกันที่นี่ ก็ยังมีภูมิทัศน์ที่สวยงาม รวมไปถึงมีบริการห้องอาบน้ำแร่แบบส่วนตัวไว้รองรับพร้อมบริการนวดผ่อนคลาย



บ่อน้ำร้อนท่าสะทอน

บ่อน้ำร้อนหิวดาด จ.กาญจนบุรี มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “น้ำพุร้อนกุยมั่ง” ตั้งอยู่ที่ อ.ทองผาภูมิ บ้านหินดาด ลักษณะของบ่อน้ำพุ



บรรยากาศบริเวณบ่อน้ำร้อน
สวนรุกขชาติรักษะวาริน จ.ระนอง



หนึ่งในบ่อน้ำร้อน
สวนรุกขชาติรักษะวาริน จ.ระนอง



“ต้มไข่ในน้ำแร่” หนึ่งในกิจกรรมที่ได้รับความนิยม



บ่อน้ำร้อนหินดาด จ.กาญจนบุรี

ร้อนนี้เป็นน้ำพุร้อนที่พวยพุ่งออกมาจากเนินย่อมๆ
ริมลำธาร อุณหภูมิอยู่ที่ 45-55 องศาเซลเซียส
หลายคนเชื่อว่าบ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้มีสรรพคุณ
ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บหลายอย่างทั้งโรค
เหน็บชา ไขข้ออักเสบ และอีกหลายโรค ซึ่งหลังจาก
ที่แช่น้ำพุร้อนแล้ว ก็ยังสามารถลงไปเล่นน้ำใน
ลำธารที่แสนเย็นสบายที่อยู่ใกล้ๆ ต่อได้เลย

บ่อน้ำร้อนสวนรุกขชาติรักษะวาริน จ.ระนอง

เป็นอีกสถานที่ท่องเที่ยวของจังหวัดระนอง
“บ่อน้ำร้อน สวนรุกขชาติรักษะวาริน” ที่ตั้งอยู่ห่าง
จากเขตเทศบาลเมืองระนองไปตามเส้นทางหลวง

หมายเลข 4005 โดยบ่อน้ำร้อนแห่งนี้มีด้วยกัน
3 บ่อ คือ บ่อพ่อ บ่อแม่ และบ่อลูก แต่ละบ่อมี
อุณหภูมิประมาณ 65 องศาเซลเซียส สามารถ
ต้มและอาบน้ำได้ มีแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ด้าน
การบำบัดสุขภาพ ขณะที่โดยรอบของพื้นที่ได้
รับการปรับภูมิทัศน์ให้เป็นสวนสาธารณะรักษะ
วารินที่สวยงาม

บ่อน้ำร้อนท่าสะท่อน จ.สุราษฎร์ธานี
มีอีกชื่อหนึ่งคือ “บ่อน้ำพุร้อนรัตนโกสีย์”
โดยเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีชื่อเสียง
ตั้งอยู่ที่บ้านท่าสะท่อน ต.ท่าสะท่อน อ.พุนพิน

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ลักษณะของบ่อน้ำร้อน
เป็นแบบเปิดโล่ง เหมาะสำหรับการแช่ตัวหรือ
แช่เท้าเท่านั้น อุณหภูมิของบ่อน้ำร้อนอยู่ที่ 70
องศาเซลเซียส รอบๆ บริเวณบ่อน้ำร้อนได้รับ
การปรับทัศนียภาพให้สวยงาม และมีบริการ
ที่พักสำหรับผู้มาใช้บริการที่นี่

หากใครพอมีเวลาว่างในช่วงนี้ ก็ลองแวะเวียน
ไปท่องเที่ยวและนอนแช่น้ำแร่ร้อนๆ สักหน่อย
แล้วจะรู้ว่า บ่อน้ำแร่ในประเทศไทยนั้นก็มี
ความสวยงามไม่แพ้ต่างประเทศ แถมยังได้
สุขภาพดีไปพร้อมๆ กัน



สลัดไก่อบเครื่องเทศ



สลัดกุ้ง



น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ

SUAN PAK NAM

ร้านอาหารเพื่อคนรักสุขภาพ



พาสต้าเส้นดําแสมรมควันฮอตซอส

เพราะปัจจุบันผู้คนเริ่มใส่ใจเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น และสิ่งหนึ่งที่ทุกคนโยกหา คือ อาหารการกินที่อุดมไปด้วยสารอาหาร ขณะที่ผักสดและผลไม้ปลอดสารก็กำลังได้รับความนิยม ดังนั้น จึงใคร่ขอแนะนำร้านอาหารที่ใส่ใจต่อสุขภาพของผู้บริโภคอย่างแท้จริง

“สวนผักนํ้า” เป็นร้านอาหารที่โอบล้อมไปด้วยแมกไม้สีเขียวแลดูร่มรื่น โดยร้านแห่งนี้เปิดมานานกว่า 14 ปี ด้วยราคาที่ยังคงความย่อมเยา และจากความตั้งใจที่จะขายผักกับน้ำสลัดเป็นหลัก จึงทำให้เมนูอาหารของร้านมีให้เลือกอย่างหลากหลาย และมั่นใจได้ว่าทุกเมนูล้วนปรุงมาจากวัตถุดิบปลอดสารเคมี อีกทั้งผักก็ยังเป็นผักแบบไฮโดรโปนิคส์ที่ทางร้านปลูกเอง จึงเป็นอีกหนึ่งการันตีถึงความสดใหม่

สำหรับมือเพื่อสุขภาพในครั้งนี้อาขอแนะนําเมนู “ชีซาร์สลัด” ผักไฮโดรโปนิคส์ที่ประกอบด้วย ผักกาดคอส ฟิลเลย์ เรตคอรล์ กรีนโอ๊ก เรดโอ๊ก และสวิตเบลซิลในขามสีขาวใบใหญ่ คลุกเคล้ากับ

น้ำชีซาร์สลัดสูตรพิเศษ เช่นเดียวกับ “สลัดไก่อบเครื่องเทศ” ออกไก่เนื้อนุ่มคลุกเคล้าเครื่องเทศหอมอร่อย หรือ “สลัดกุ้ง” อีกเมนูของร้าน ที่ใช้กุ้งขนาดกำลังดีราดด้วยน้ำสลัดเข้มข้น และอีกหนึ่งเมนูเพื่อสุขภาพของมือนี้ “พาสต้าเส้นดําแสมรมควันฮอตซอส” ที่เส้นเหนียวนุ่มมาพร้อมกับหมึกและแสมรมควัน ราดหน้าด้วยซอสรสเปรี้ยวอมหวานเจือรสเผ็ด หอมกลิ่นออริกานา และปิดท้ายมือสุขภาพด้วยน้ำผลไม้สดปั่นรสชาติหวานเย็นชื่นใจอย่าง “กีวี่แอปเปิล” และ “มิคซ์เบอร์รี่” ที่นําสารพัดเบอรรีมาปั่น จนได้เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มอบความหอมสดชื่น และไม่ทำให้รู้สึกแน่นท้องจนเกินไป

หากใครมานั่งทานที่ร้านแล้วยังรู้สึกติดอกติดใจกับรสชาติผักไฮโดรโปนิคส์ ทางร้านสวนผักนํ้าก็มีผักสดที่แพ็กใส่ถุงไว้จำหน่ายในราคาแสนถูก ร้าน “สวนผักนํ้า” ตั้งอยู่บนถนนสุขุมวิท แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ตรงข้ามโรงเรียนอนุบาลครุเกียวก เปิดให้บริการเฉพาะวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 11.00-14.00 น. โทร. 0-2907-9989 หรือ 08-1816-6741



น้ำม่วงชื่น

รสชาติ-สีส้มช่วงหน้าร้อน



หน้าร้อนแบบนี้จะมีอะไรดีไปกว่าการได้พักผ่อนในบรรยากาศสบายๆ พร้อมกับได้จับเครื่องดื่มสีสวยเย็นชื่นใจ คราวนี้เราจะมีใจนำเสนอสูตรเครื่องดื่มมากประโยชน์อย่าง “น้ำม่วงชื่น” หรือน้ำอัญชันผสมมะนาว ซึ่งเป็นสูตรพระราชทานของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รับรองว่านอกจากจะดื่มอร่อยแล้ว ยังดีต่อสุขภาพอีกต่างหาก

วิธีทำ

- ต้มน้ำสะอาดให้เดือด ใส่ตะไคร้ ต้มประมาณ 3-5 นาที จนมีกลิ่นหอม
- เติมหอกอัญชันลงไปต้มจนน้ำเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินเข้ม จากนั้นเติมน้ำตาลและเกลือป่น คนให้ละลาย ยกออกจากเตา
- นำน้ำอัญชันที่ได้กรองแยกกากด้วยผ้าขาวบางหรือกระชอนตาถี่ๆ
- ทิ้งไว้ให้เย็น เติมน้ำมะนาว เสิร์ฟพร้อมน้ำแข็ง



ส่วนผสม (สำหรับ 3-4 ที่)

ดอกอัญชันสดหรือแห้ง	20-30 ดอก
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนยาวๆ แล้วทุบ	5 ต้น
น้ำตาลทรายขาว	½ ถ้วยตวง
น้ำสะอาด	1 ½ ถ้วยตวง
เกลือป่น	½ ช้อนชา
น้ำมะนาวคั้น	¼ ถ้วยตวง
น้ำแข็งบดตามใจชอบ	

TIPS

- เพื่อเพิ่มสีส้มและลูกเล่นให้กับเครื่องดื่ม ให้แยกมะนาวมาเคี้ยวที่หลัง เครื่องดื่มจะเปลี่ยนสีจากน้ำเงินเป็นม่วง
- ใครชอบน้ำผึ้งสามารถปรับสูตรมาใช้แทนน้ำตาลทรายได้
- อย่าใส่มะนาวตอนนำส่วนผสมตั้งไฟเด็ดขาด เพราะจะทำให้เครื่องดื่มมีรสขม

FRENCH BULLDOG

FAT - FUN - FRIENDLY



หากคุณเป็นคนที่ชอบสุนัขพันธุ์สั้น หุ่นอวบอ้วน กลม หน้าตาน่ารักน่าชังละก็ เฟรนช์ บูลด็อกจะเป็นสุนัขสายพันธุ์หนึ่งที่โดนใจคุณอย่างมาก ด้วยตากกลมโต หน้าสั้นๆ ย่นๆ ลำตัวกลมเหมือนลูกหมู รวมทั้งนิสัยที่แสนจะขี้เล่น อารมณ์ดี ใครได้อยู่ด้วยก็มีความสุข

ลักษณะรูปร่าง

มาตรฐานสายพันธุ์จะมีน้ำหนักอยู่ที่ 22-28 ปอนด์ ศีรษะใหญ่ทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส หัวกะโหลกกระทัดรัดทู่ค่อนข้างแบน ตาค่อนข้างกลม จุดเด่นอยู่ที่หูใหญ่ตั้งเหมือนหูค้างคาวขนสั้นนุ่มและมีหลากหลายสี ตั้งแต่ขาวล้วน ขาว-ดำ น้ำตาลดำ หรือแม้กระทั่งลายเสือ

ลักษณะนิสัย

เฟรนช์ บูลด็อกเป็นสุนัขที่ฉลาด กล้าหาญ ร่าเริง ชอบเล่น ชอบออกกำลังกาย และตื่นตัวอยู่เสมอ ที่สำคัญเป็นมิตรกับคนและสัตว์เลี้ยงอื่นๆ ในบ้านได้ดี

TIPS

- ช่วงหน้าร้อนคุณควรเพิ่มจุดวางชามน้ำดื่ม เพื่อป้องกันอาการฮีทสโตรก
- คุณควรเช็ดหน้าให้เฟรนช์ บูลด็อกบ่อยๆ เพราะหน้าที่ย่นทำให้เกิดความอับชื้นและการสะสมของเชื้อโรค



การดูแล

เฟรนช์ บูลด็อกจะมีการผลัดขนในช่วงหน้าร้อนปีละหน ถ้าไม่ได้เลอะเทอะมากก็ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ เช็ดตัว และอาบน้ำเดือนละครั้ง ถ้ามีเวลาที่ใช้แปรงแปรงขนอาทิตย์ละหนก็พอ ส่วนเรื่องสุขภาพมักไม่ค่อยมีโรคประจำตัว แต่ด้วยหน้าและจมูกที่สั้นทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับระบบการหายใจ ยิ่งอากาศร้อนๆ หรือออกกำลังกายหนักๆ จะทำให้เกิดอาการหืดหรือฮีทสโตรกได้ง่ายมาก ฉะนั้นคุณต้องเอาใจใส่ในเรื่องของอุณหภูมิและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ บางตัวยังมีโอกาสเป็นโรคผิวหนังจากอาการภูมิแพ้ได้ด้วยเช่นกัน

เฟรนช์ บูลด็อกถือว่าเป็นสุนัขขนาดเล็กที่มีความน่ารักและสดใส รับรองว่าถ้าคุณได้ลองเลี้ยงแล้ว จะต้องตกหลุมรักสุนัขสายพันธุ์นี้อย่างแน่นอน



EVENTS
FESTIVAL & EXPO

9 - 17 August

Thailand Best Shopping Fair 2014

ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี

งาน Thailand Best Shopping Fair 2014 เป็นงานแสดงเฟอร์นิเจอร์และของแต่งบ้านครั้งยิ่งใหญ่ ที่จัดขึ้นมาเพื่อคนรักบ้านได้เลือกซื้อสินค้าในราคาถูกใจจากผู้ผลิตและตัวแทนจำหน่ายโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้า สินค้าไอที อุปกรณ์จัดสวน รวมไปถึงสินค้าแฟชั่น ท่องเที่ยว แม่และเด็ก งานวิวาท และอาหาร โดยงานครั้งนี้จะจัดขึ้นในวันที่ 9-17 สิงหาคม 2557 ตั้งแต่ 11.00-21.00 น. ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2731-1331 หรือเข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ www.worldfair.co.th



26 - 29 June

SmartHeart presents Thailand International Dog Show 2014

ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี

“ยอดสุนัขลัคกี้” มหกรรมสำหรับคนรักสุนัขแห่งปีที่รวบรวมกลุ่มคนรักสุนัขที่ใหญ่ที่สุดในไทย งานที่จัดขึ้นเพื่อน้องหมาที่มาพร้อมกับการจัดจำหน่ายสินค้าและการประกวด “ยอดสุนัขลัคกี้” จึงด้วยพระราชทานจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งจัดโดยบริษัท อิมแพ็ค เอ็กซิบิชั่น แมเนจเม้นท์ จำกัด และสมาคมอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์สัตว์เลี้ยงไทย โดยสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2833-5329, 0-2833-5349, E-mail : contact@thailand-dogshow.com, www.thailand-dogshow.com



6 - 8 June

Rak Luke Festival 2014

ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี

รักลูกเฟสติวัล 2014 งานที่คุณพ่อคุณแม่และลูกจะได้พบกับนวัตกรรมการเรียนรู้ครั้งสำคัญของครอบครัว และยังเป็นงานเดียวที่จะได้พบกับนวัตกรรมเพื่อความสมดุล เพื่อลูกและครอบครัว พร้อมกับการเลือกซื้อสินค้าคุณภาพ เช่น ผลิตภัณฑ์สำหรับครอบครัว เสื้อผ้า กระเป๋า และแฟชั่นเด็ก ที่มาพร้อมกับเกม อุปกรณ์กีฬา ภายในงานยังรวบรวมโรงพยาบาลและโรงเรียนชั้นนำ ที่จะมาช่วยสร้างเสริมสุขภาพและทักษะการเรียนรู้ให้กับเด็กๆ รวมถึงการจัดแสดงสินค้าและการบริการมากมาย ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.raklukegroup.com หรือ โทร. 0-2831-8400



24 - 27 July

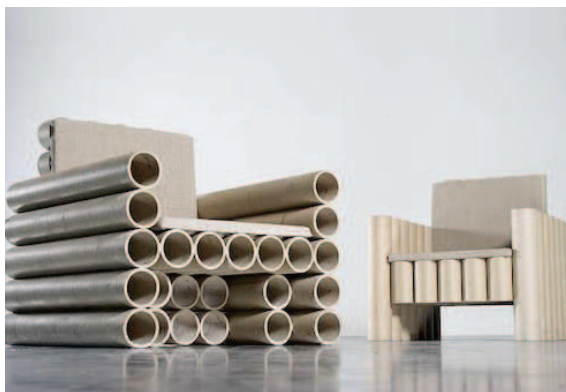
Organic and Natural Expo 2014

ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

งานสินค้าและบริการจากเครือข่ายธุรกิจผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก ซึ่งเป็นอีกหนึ่งงานมหกรรมที่รวบรวมสินค้าที่ผลิตจากวัตถุดิบทางธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่อีกงานหนึ่งในประเทศ โดยผู้เข้าร่วมงานยังได้รับความรู้และเลือกซื้อสินค้าออร์แกนิกจากผู้ผลิตและเครือข่ายธุรกิจโดยตรง ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดและข้อมูลเกี่ยวกับงานดังกล่าวเพิ่มเติมได้ที่ www.organicnaturalexpo.com หรือ โทร. 0-2507-6929



สิ่งของที่มืออยู่รอบตัวเรา หากลองสังเกตดีๆ แล้ว จะรู้ว่าคุณสมบัติของสิ่งของเหล่านั้นไม่ได้มีแค่ประโยชน์ อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่สิ่งของทุกชิ้นเมื่อสิ้นสุด คุณประโยชน์ด้านหนึ่งไปแล้ว ตัวของมันก็ยังสามารภปรับเปลี่ยนสภาพการใช้งานได้ตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับ ความคิดสร้างสรรค์ของเรานั้นเอง



PAPER TUBE CHAIR

ไอเดียเก๋ไก๋ของนักออกแบบเฟอร์นิเจอร์ที่ชื่อ Manfred Kielnhofer ที่นำเอาแกนกระดาษเหลือใช้มาประกอบเข้าและเรียงต่อกันด้วย กาว ก่อนที่จะกลายเป็น Cozy Armchair เก้าอี้สุดเริดที่นั่งสบายๆ แถมยังมีน้ำหนักเบา สามารถเคลื่อนย้ายได้ง่าย และไม่ต้องกลัวว่า จะยวบเพราะทนน้ำหนักไม่ไหว เพราะแกนกระดาษที่นำมาใช้นั้นมี ความแข็งแรงพอสมควร



CDS CHAIR

รับรองได้ว่าหากได้ลองนั่งบนเก้าอี้ตัวนี้ คงจะได้ยินเสียง เพลงแว่วๆ มาเข้าหูแน่ เพราะเก้าอี้ที่วานี้ถูกออกแบบ โดยใช้แผ่นซีดีนับพันนับหมื่นแผ่นมาประกบติดกันจนเป็น ท่อนกลมยาวหลายสิบท่อน แล้วนำมาประกอบเข้ากับ โครงสร้างเหล็กหรืออะลูมิเนียม ที่ทำให้มีรูปทรงคล้าย เก้าอี้แบบเอนกาย ความโค้งของแผ่นซีดีที่เข้ากับสรีระของ คน ช่วยให้รู้สึกได้ถึงความผ่อนคลายได้เป็นอย่างดีทีเดียว

VINTAGE LAMP

ใครอยากมีโคมไฟตั้งโต๊ะสำหรับอ่านหนังสือในเวลากลางคืน แบบเก๋ๆ ออกแนววินเทจก็สามารถทำได้ไม่ยาก เพียงแค่มี อุปกรณ์อย่างเตารีดหรือโคมไฟรถจักรยานยนต์ก็สามารถ ทำได้แล้ว เพียงแค่นำอุปกรณ์ที่วานี้มาผ่าตัดเอาเครื่องเครา เก่าๆ ออก แล้วติดตั้งหลอดไฟเข้าไปใหม่ ออกแบบฐาน วางตั้งอีกสักนิด เพียงเท่านี้ก็จะได้โคมไฟเก๋ๆ มาตั้งโต๊ะ อ่านหนังสือได้อย่างมีความสุขแล้ว



PEN CHANDELIER

ปากกาพลาสติกแท่งใสๆ ที่หมดแล้วก็ยังมีประโยชน์เหมือนกัน หากนำมาร้อยเข้ากับโครงหรือห่วงลวด จัดแบ่งเป็นชั้นๆ ลดหลั่นกันไป ก่อนที่จะประกอบเข้ากับหลอดไฟ ก็จะได้โคมไฟแขนเดอเลียวไปแขวนไว้กลางห้องหรือ กลางบ้าน เรียกได้ว่าสวยงามไม่แพ้แขนเดอเลียวคริสตัล ที่ขายกันเป็นหลักแสนบาทกันทีเดียว แถมยังช่วยรักษาสິงแวดล้อมอีกด้วย



RECYCLE BIKE

ล้อจักรยานเก่าๆ ที่ไม่ใช่แล้วก็มีประโยชน์เหมือนกัน และยังเป็นอีกหนึ่งวัสดุที่สามารถทำเฟอร์นิเจอร์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งบริษัทเพื่อการออกแบบ Industrial Design ได้นำล้อจักรยานมาประกอบเป็นพนักพิง และที่รองนั่ง ก่อนที่จะบิดให้เข้ารูปแล้วนำไปเชื่อมติดกับโครงล้ออีกส่วนหนึ่งที่ถูกตัดแบ่งครึ่งทำเป็นขาเก้าอี้ เพื่อความแข็งแรงในการรองรับน้ำหนัก หากใครได้ลองนั่งก็คงจะทึ่งว่านี่เท่ากับนั่งถีบจักรยานคันโปรดเป็นแน่



MAGAZINE TABLE

ใครมีหนังสือ หรือ นิตยสารเก่าๆ ที่ไม่อ่านแล้ว อย่างเพิ่งนำไปทิ้ง ลองรวบรวมแล้วนำมาประดิษฐ์เป็นโต๊ะกาแฟเล็กๆ น่ารักๆ เหมือนกับที่กลุ่มศิลปินเพื่อมนุษยชาติในเมืองบอสตัน สหรัฐอเมริกา ได้ดัดนำนิตยสารเก่าๆ มาฉีกเป็นเป็นท่อนๆ แล้วนำมาประกอบเข้ากับแผ่นพลาสติกใสทำเป็นผิวโต๊ะ และแกนเหล็กที่ขาเพื่อรับน้ำหนัก กลายเป็นเฟอร์นิเจอร์ชิ้นสวยอีกหนึ่งไอเดียที่จะทำให้การจิบกาแฟดูมีรสชาติมากยิ่งขึ้น

HEALTH ON THE SHELF

หัวใจดี ชีวิตดี

ชื่อผู้แต่ง : Wang Zhen Yu (หวังเจินอู๋)

ชื่อผู้แปล : กมล กฤพานันท์

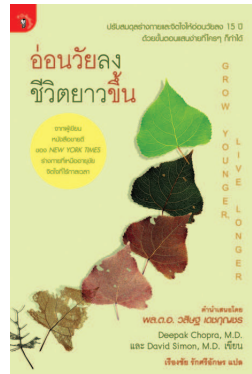
เป็นหนังสือที่จะชวนคุณเปลี่ยนวิถีชีวิตจากเดิมไปในทันที เพื่อรักษาชีวิตให้มีอายุยืนยาว มีความสุข และแข็งแรง ซึ่งเริ่มต้นด้วยการสร้างอุปนิสัยที่ดีในเรื่องการออกกำลังกาย ให้อายุยืนยาว และยังทำให้ผู้อ่านได้รู้จักวิธีป้องกันโรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไช้มันในเลือดผิดปกติ และที่สำคัญโดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือดที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ นำเสนอเนื้อหาเข้าใจง่าย อ่านสนุก พร้อมภาพประกอบน่ารัก ชวนติดตาม



ทุกอาหารเป็นยา ถ้ากินเป็น

ชื่อผู้แต่ง : ทพิทยา อุนสอร

ปัจจุบันนี้โรคภัยที่เกิดขึ้นมักเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเมเร็ง และอีกหลายโรค หนังสือเล่มนี้จึงได้นำเรื่องราวของผักที่มีสรรพคุณมากมายกว่า 50 ชนิด เช่น มะรุม กระเจี๊ยบ หน่อไม้ฝรั่ง ผักบุ้ง มะระ เห็ด ซึ่งแต่ละชนิดก็มีแร่ธาตุและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่จะรับประทานอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์สูงสุดก็ต้องมาเรียนรู้กัน รวมไปถึงได้เรียนรู้สูตรอาหารซึ่งมาพร้อมกับเกร็ดความรู้ต่างๆ ที่จะมาสร้างสุขภาพที่ดีอีกด้วย



อ่อนวัยลง ชีวิตยาวขึ้น

ชื่อผู้แต่ง : Deepak Chopra, M.D.

(ตีปึก ไชปรา, นพ.), David Simon, M.D.

(เดวิด ไชมอน, นพ.)

ชื่อผู้แปล : เรืองชัย รักศรีอักษร

หนังสือเล่มนี้เป็นอีกหนึ่งสาระความรู้ที่จะทำให้ผู้อ่านได้เข้าใจถึงเรื่องของโภชนาการและคุณค่าทางอาหาร โดยเป็นการแนะนำขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการผสมผสานแนวคิดระหว่างแพทย์สมัยใหม่และหลักอายุเวทของอินเดียโบราณ ที่จะทำให้อายุยืนยาวขึ้นทั้งร่างกายและใจได้ถึง 15 ปี ซึ่งวิธีปฏิบัติจะมีอยู่ด้วยกัน 10 ขั้นตอนที่แสนง่าย และสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามเหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละคน รับรองได้ว่าหากได้อ่านและทดลองปฏิบัติแล้ว จะทำให้คุณได้สัมผัสถึงความอ่อนเยาว์ของชีวิตอย่างแท้จริง

วิตามินแห่งความสุข

ชื่อผู้แต่ง : aston27 (พิทยากร ลิลาภักดิ์)

ความรักยังต้องมีคำหวาน โภชนาการยังต้องมีวิตามิน ความสุขก็เช่นกัน จะต้องมีความสุขที่แท้จริง เพื่อสร้างเสริมความสมบูรณ์พูนสุข ดังนั้น "สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน" ซึ่งถือเป็นหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะมาเติมพลังแห่งความสุขให้เกิดมากยิ่งขึ้น หนังสือ "วิตามินแห่งความสุข" จึงขอเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้ และคุณค่าของการฝึกปฏิบัติมาให้อ่านได้เรียนรู้และปฏิบัติไปพร้อมกัน ด้วยการมีส่วนร่วมและภาษาที่เข้าใจง่ายจริงๆ



“อายุวัฒนะ”

การตื่นนอนแต่เช้าตรู่
คือเคล็ดลับสำคัญของการสร้างสุขภาพที่ดี

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

เจ้าของภาพประทับใจที่ผ่านการคัดเลือกลงในคอลัมน์ More Than Words 2 ภาพในฉบับหน้า
จะได้รับของรางวัลพิเศษจากแลนด์ แอนด์ เฮาส์

Beauty is a radiance that originates from within.

Jane Seymour



www.lh.co.th

 1198