MOTIVO

YEAR 05 M018 AUGUST - OCTOBER 2017
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

MOTIVO

YEAR 05 M018
AUGUST - OCTOBER 2017
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

TIME TO RELAX

มนุษย์ ใช่ว่าจะต้องใช้ช่วงชีวิตทั้งหมดเพื่อทำงานเท่านั้น บางครั้งมนุษย์ก็ต้องการเวลาพักผ่อนบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้คลายความเมื่อยล้า และให้จิตใจได้ผ่อนคลายลง ก่อนที่จะลุกขึ้นก้าวเดินสู่จุดมุ่งหมายของภารกิจที่อยู่เบื้องหน้าต่อไป

เนื้อหาภายในของนิตยสาร MOTIVO ฉบับนี้ จึงเปรียบเสมือนคู่มือบอกเล่าถึงวิธีการพักผ่อนโดยไม่จำกัดเพศและวัย เพื่อปรับชีวิตของตัวเองให้มีประสิทธิภาพ และสร้างคุณค่าให้กับตัวเอง ก่อนที่จะบอกต่อเรื่องราวดีๆ ให้กับคนรอบข้างได้ลองทำตามกัน ไม่ว่าจะเป็น การพูดคุยด้านการรักษาสุขภาพกับ “เบเบ้-ธันย์ชนก ฤทธินาคา” นักแสดงสาวที่หันมาดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายจนฟิตแอนด์เฟิร์มใน Exclusive Interview หรือจะเป็นคอลัมน์ Best Day Out ที่จะพาทุกคนไปพบกับสถานที่พักผ่อนริมน้ำ รวมไปถึง Living Guide Zone แนะนำสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมรอบๆ กรุงเทพฯ สำหรับใครก็ตามที่กำลังใฝ่หาความสุขทางใจเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ ก็ยังมีคอลัมน์ดีๆ อาทิ Tips & Tricks เคล็ดลับการทำความสะอาดบ้านให้ไร้ความอับชื้น เช่นเดียวกับ DIY ที่มาชักชวนกันทำสวนแขวน สำหรับนำไปประดับตกแต่งบ้านให้ดูสวยงาม และ Be Healthy มาเฝ้าระวังและป้องกัน “โรคชิคุนกุนยา” โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนที่จะต้องเฝ้าระวังสมาชิกในบ้านไว้เป็นอย่างดี

ทุกเรื่องราวและทุกเนื้อหาในนิตยสาร MOTIVO คือส่วนหนึ่งของความภูมิใจที่แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ต้องการมอบความสุขให้กับลูกค้าทุกคนของโครงการ และเพื่อให้ความสุขเหล่านั้นยั่งยืนตลอดไป แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ก็ได้เปิดช่องทางการสื่อสารใหม่กับลูกค้า ผ่าน Line Official โดยนำเสนอสาระความรู้ How to เกี่ยวกับบ้าน และคุณภาพชีวิต รวมถึง Tips น่ารู้ สำหรับผู้ที่กำลังมองหาบ้านในทำเลต่างๆ โดย Add Friend : @landandhouses ใน Application Line ได้แล้วตั้งแต่วันนี้เพื่อรับสิทธิประโยชน์มากมายจากโครงการในอนาคต

บรรณาธิการ

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

CONTENTS
August - October 2017

04 Time to Relax

08 Welcome
THE KEY สาทร-เจริญราษฎร์
คอนโดทันสมัยใจกลางเมือง

10 Home Gadget
TECHNOLOGY FOR EXERCISE

11 Tips & Tricks
REMOVE MUSTY SMELL
IN THE HOUSE

12 Be Healthy
CHIKUNGUNYA
โรคติดเชื้อที่มียุงลายเป็นพาหะ

14 DIY
PLANTS IN HANGING GLASS VASE
สวนสวยในแก้วใส

16 Exclusive Interview
FOREVER FIT & FIRM
ธันย์ชนก ฤทธินาคา

18 Metro Focus
GREEN LINE EXTENSION
BEARING - SAMUTPRAKAN

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone
MEDITATION INCREASES HAPPINESS

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone
PERMANENT HAPPINESS

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone
POWER OF MIND

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone
COMPLETELY RELAX

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out
RELAX IN MALDIVES STYLE

48 L&H Highlights
- เตรียมพบ 2 โครงการใหม่
  2 สไตล์ บน 2 ทำเล
  INIZIO 3 ปิ่นเกล้า-วงแหวน
  VILLAGGIO 2 พระราม 2

49 L&H Highlights
- REBEL แบบบ้านซีรีส์ใหม่ล่าสุด
  กับแนวคิดที่ได้รับแรงบันดาลใจ
  มาจากการใช้ชีวิตที่แท้จริง

50 L&H Highlights
- เตรียมพบโครงการใหม่เร็วๆ นี้
  มัณฑนา อ่อนนุช วงแหวน 5

51 L&H Highlights
- พบบ้านหรู แบบใหม่ล่าสุด
  MODERN ORIENTAL
  ที่นันทวัน ปิ่นเกล้า-ราชพฤกษ์

52 Dining Delight
CAKE FOR HEALTH
@ i CAKE LOWFAT

53 Gourmet
DRINK FOR HEALTH
น้ำผักโขมเพื่อสุขภาพ

54 My Best Friend
WELSH CORGI
สุนัขหน้าทะเล้นสุดน่ารัก

55 Calendar
KNOWLEDGE & FUN

56 Fresh Idea
AMAZING PALLET FURNITURE IDEA

58 Library
READ TO RELAX

59 More Than Words

TIME TO RELAX

> "It's a good idea always to do something relaxing prior to making an important decision in your life."
>
> *Paulo Coelho*

ในฤดูแห่งสายฝนที่มีแต่ความชุ่มฉ่ำ หนึ่งในอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในยามที่สายฝนโปรยปรายลงมาอย่างไม่ขาดสาย คือ ความรู้สึกของการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นนี้ก็ยังเป็นเสมือนการหยุดพัก เพื่อเติมเต็มพลังให้กับชีวิตอีกครั้ง วิธีการพักผ่อนเพื่อสร้างพลังให้ฟื้นคืนมาอีกครั้งมีอยู่หลากหลายแบบ แต่ละแบบก็ยังประโยชน์ให้กับตัวของเราแตกต่างกันไป

พาร่างกายสู่สิ่งแวดล้อมใหม่

การอยู่ประจำในสถานที่เดิม ๆ เป็นเวลานาน อาจส่งผลต่อความรู้สึกให้เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นได้ ยิ่งฤดูที่เปลี่ยนไปจากร้อนแห้งแล้งสู่ความเปียกปอน ก็จะยิ่งผลักให้ความเบื่อหน่ายเหล่านั้นทวีคูณเพิ่มขึ้น แต่หากได้มีโอกาสปรับเปลี่ยนสถานที่ เคลื่อนย้ายตัวเองออกไปสู่ธรรมชาติในสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ต่างจากเดิมช่วงฤดูฝน ได้เห็นความเขียวขจี และพรรณไม้ที่ชุ่มชื่นด้วยละอองน้ำฝน ก็จะทำให้ความจำเจเหล่านั้นจางหายไปพร้อมความตึงเครียดของร่างกาย ก่อนที่แปรเปลี่ยนเป็นพลังที่จะเสริมสร้างแรงบันดาลใจครั้งใหม่ให้กับตัวเอง

หาความสงบในจิตใจ

การพักผ่อนอาจไม่ใช่แค่การเดินทางเพื่อแสวงหา

แรงบันดาลใจเท่านั้น แต่การทำให้จิตใจเข้าอยู่ในภวังค์แห่งความสงบ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งของการพักผ่อนที่แทบจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือสิ้นเปลืองเงินทองเลย แค่ได้เข้าไปอยู่ในสถานที่สงบ อาทิ สำนักปฏิบัติธรรม หรือวัด แล้วได้เรียนรู้วิธีการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นในจิตใจ ก็จะทำให้รู้สึกถึงความผ่อนคลายได้แล้ว และนี่อาจทำให้ค้นพบวิธีการพักผ่อนที่แท้จริงก็ได้

การออกกำลังกาย / เล่นกีฬา

คงจะนึกภาพไม่ออกว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จะเป็นวิธีการพักผ่อนได้อย่างไร เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีแต่จะทำให้เหนื่อยและอ่อนเพลีย แต่รู้หรือไม่ว่า ในช่วงฤดูฝน อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย อาจทำให้ร่างกายรู้สึกไม่กระฉับกระเฉงหรืออาจเจ็บป่วย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายไปพร้อมๆ กับการปลดปล่อยความอัดอั้นจากภาวะความกดดันในที่ทำงาน เป็นวิธีการพักผ่อนอีกรูปแบบที่สามารถทำได้ทุกวัน

การนอนหลับ

ขึ้นชื่อว่า "นอนหลับ" ก็เท่ากับการพักผ่อนแล้ว แต่การนอนหลับที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดโทษได้ ดังนั้นการนอนที่เหมาะสมและถือเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดจะต้องมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยระยะเวลาของการนอนหลับที่จะทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุดจะอยู่ระหว่าง 6-8 ชั่วโมงของทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และไม่ใช่แค่การนอนหลับในทุกค่ำคืนเท่านั้นที่ทำให้ร่างกายได้ความสดชื่นกลับมา แต่การงีบหลับระหว่างวัน ก็ยังถือเป็นการพักผ่อนที่ดีด้วยเช่นกัน ซึ่งหากเรามีโอกาสงีบหลับประมาณ 5-20 นาที ก็จะช่วยเพิ่มพลังให้ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และหากงีบหลับประมาณ 60-90 นาที ซึ่งถือเป็นการงีบหลับแบบลึกสักหน่อย ก็จะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้าได้ด้วย

การฟังธรรม / การทำบุญ

เป็นอีกหนึ่งการพักผ่อนที่ต่อยอดมาจากสร้างความสงบให้กับจิตใจ การได้ฟังเรื่องราวของธรรมะไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้คำสอนในศาสนา ที่นำพาไปสู่ทางสายกลาง สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเข้าใจในเรื่องราวที่เกิดขึ้นบนโลกแห่งความเป็นจริง เช่นเดียวกับการทำบุญทำทานด้วยความตั้งใจและไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน ก็ช่วยทำให้จิตใจรู้สึกปลดปล่อยความทุกข์และเข้าใจเรื่องของการแบ่งปันให้กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความปลื้มปิติ และความสุขเกิดขึ้นในหัวใจ

การรับประทานอาหารอร่อย

อาหารไม่ใช่แค่จะเป็นสิ่งที่มาช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเท่านั้น แต่อาหารอร่อยยังกลายเป็นเครื่องมือกระตุ้นอารมณ์ให้แจ่มใสและเสริมสร้างสุขภาพจิตดียิ่งขึ้น เป็นเสมือนการพักผ่อนในอีกรูปแบบที่คลายความรู้สึกกังวลจากสิ่งรอบตัว แต่การพักผ่อนในวิธีนี้อาจทำให้เรารู้สึกเพลิดเพลินมากเกินไป จนอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างไม่รู้ตัวก็ได้ จึงต้องมีการตั้งข้อจำกัด หรือเงื่อนไขกับตัวเองด้วยอย่างการหาอาหารในร้านอร่อยๆ สักสัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้มีความสุขแบบยั่งยืนตลอดไป

อ่านหนังสือเล่มโปรด

หนังสือนวนิยาย หนังสือวิชาการ นิตยสารไลฟ์สไตล์ การ์ตูน และหนังสืออีกหลากหลายประเภท คือเครื่องมือสำหรับการสร้างบรรยากาศการพักผ่อนได้ดีสำหรับคนที่ชอบอ่านหนังสือ เพียงเลือกหนังสือเล่มโปรดมาอยู่ข้างๆ กายแล้วเดินไปหามุมเงียบๆ ของบ้าน ก็ทำให้เราได้พักผ่อนแล้ว และบางครั้งหนังสือที่อ่านอยู่อาจช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดไอเดียใหม่ๆ มาปรับใช้ในชีวิตและการทำงานก็ได้

เล่นดนตรี / ฟังดนตรี

สำหรับคนที่รักการเล่นดนตรี คงจะรู้ดีอยู่แล้วว่าเสียงเพลงช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายและสร้างความสุขให้กับจิตใจ แต่สำหรับคนที่เล่นดนตรีไม่เป็น การได้ฟังดนตรีไพเราะหรือเพลงโปรด ก็ช่วยคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี ดนตรีหรือเพลง ก็มีความคล้ายคลึงกับหนังสือ ในส่วนที่ทำให้เกิดความเคลิบเคลิ้มแถมยังทำให้เกิดไอเดียใหม่ๆ เอามาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อีกด้วย

....แล้วในฤดูฝนนี้ คุณเลือกวิธีการพักผ่อนในแบบฉบับของตัวคุณเองแล้วหรือยัง !!!

THE KEY สาทร-เจริญราษฎร์ คอนโดทันสมัยใจกลางเมือง

"แลกเวลาเดินทาง ให้เวลาการใช้ชีวิต
เพียง 5 นาทีจากสาทร
สัมผัสประสบการณ์การใช้ชีวิตที่คุ้มค่ายิ่งกว่า
กับคอนโดที่คุ้มค่าที่สุด ใจกลางสาทร"

อาจเรียกได้ว่าโครงการ The Key สาทร-เจริญราษฎร์ เป็นโครงการคอนโดมิเนียมที่แตกต่างจากแบรนด์ The Key ที่มีมา ก่อนหน้านี้อาจเห็นโครงการคอนโดมิเนียม The Key หนึ่งในแบรนด์ที่พักอาศัยยอดนิยมของ บริษัท แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จำกัด (มหาชน) ซึ่งมักจะกระจายตัวอยู่รอบๆ เมือง แต่ด้วยความคำนึงถึงวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนเมืองรวมถึงครอบครัวสมัยใหม่ที่ต้องการความสะดวกสบายและความรวดเร็วในการเดินทางไปทำงานหรือไป

อาคารชุดพักอาศัยสูง 38 ชั้นจำนวน 885 ยูนิต

บรรยากาศด้านหน้าทางเข้า The Key สาทร-เจริญราษฎร์

เรียนหนังสือ The Key สาทร-เจริญราษฎร์ จึงเป็นคำตอบที่ได้รับการออกแบบมาได้อย่างตรงใจที่สุด เพราะตั้งอยู่ในทำเลใจกลางเมืองที่มาพร้อมราคาที่ใครๆ ก็สามารถเป็นเจ้าของได้ไม่ยาก

ทำเลที่ตั้งที่ห่างจากสาทร เพียง 2 กิโลเมตร คือจุดเด่นแรกของโครงการ นอกจากนี้ยังสามารถเดินทางเข้าออกได้ทั้งถนนสาทรและถนนพระราม 3 พร้อมทั้งทางลัดเลาะต่างๆ มากมาย โครงการ The Key สาทร-เจริญราษฎร์ อาคารชุดพักอาศัยสูง 38 ชั้น จำนวน 885 ยูนิต ตั้งอยู่บนถนนเจริญราษฎร์ ซึ่งเป็นถนนตัดใหม่ที่เชื่อมถนนสาทรและถนนพระรามที่ 3 เข้าไว้ด้วยกัน อยู่ห่างจากทางพิเศษศรีรัช เพียง 600 เมตรเท่านั้น รวมถึงสามารถขับรถออกไปยังถนนจันทน์เพื่อเข้าสู่ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ หรือแม้แต่การเดินทางโดยระบบขนส่งมวลชนสาธารณะอย่างรถไฟฟ้าบีทีเอส (สถานีรถไฟฟ้าสุรศักดิ์) และรถโดยสารด่วนพิเศษ BRT (สถานีเจริญราษฎร์) ก็ทำได้ง่าย นอกจากนี้ที่ตั้งของอาคารชุดพักอาศัยนี้ ยังรายล้อมไปด้วยห้างสรรพสินค้าชั้นนำ และร้านอาหารอร่อยๆ ในย่านเจริญกรุง สาทร สีลม เช่นกัน

ความโดดเด่นต่อมา หากสังเกตดีๆ จะเห็นว่าอาคารชุดพักอาศัยซึ่งตั้งอยู่บนพื้นที่เกือบ 6 ไร่นี้ ได้รับการออกแบบให้รูปตึกมีดีไซน์พิเศษ ลักษณะคล้ายรูปตัว Y อีกทั้งในส่วนของโถงทางเดินแต่ละชั้นก็จะมีระบบถ่ายเทอากาศด้วยนวัตกรรม Corridoor Air Flow ซึ่งจะช่วยให้อากาศบริเวณโถงทางเดินถ่ายเทตลอดเวลา และไม่ใช่แค่โถงทางเดินเท่านั้น อากาศภายในห้องพักทุกห้องยังมีการถ่ายเทด้วยนวัตกรรม Air Pass ซึ่งเป็นลิขสิทธิ์เฉพาะของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เท่านั้น เช่นเดียวกับมาตรการรักษาความปลอดภัยภายในอาคาร ผู้อาศัยแต่ละชั้นจะได้รับคีย์การ์ดสำหรับใช้ขึ้นไปยังชั้นที่พักอาศัยของแต่ละคน และชั้น 5 ที่

บรรยากาศห้องรับรอง The Key สาทร-เจริญราษฎร์

ห้องนอนดีไซน์เรียบหรูที่มีขนาด 75 ตารางเมตร

ฟิตเนสสำหรับ The Key สาทร-เจริญราษฎร์

สระว่ายน้ำขนาดใหญ่ที่มีความยาว 40 เมตรเกือบเท่าสระโอลิมปิก

เป็นชั้นส่วนกลางของคอนโดมิเนียม ท่ามกลางมาตรการรักษาความปลอดภัยที่เข้มงวด

ในส่วนของห้องชุดพักอาศัยของ The Key สาทร-เจริญราษฎร์ ตั้งแต่ชั้น 6 ถึงชั้น 38 (ชั้น 1-4 เป็นลานจอดรถ) แบ่งออกเป็น 3 แบบด้วยกัน คือ ห้องชุดพักอาศัยแบบ 1 ห้องนอน ขนาด 33 ตารางเมตร แบบ 2 ห้องนอน ที่มีขนาด 55 ตารางเมตร และ 75 ตารางเมตร ซึ่งทุกห้องจะมาพร้อมเฟอร์นิเจอร์ห้องครัวแบบบิลต์อิน พร้อมเตาไฟฟ้า และเครื่องดูดควัน ขณะเดียวกันห้องชุดพักอาศัยทุกห้องยังมีระเบียงส่วนตัว และทุกห้องก็ยังมองเห็นทิวทัศน์ของส่วนกลางได้จากหน้าต่างห้องนอนและระเบียงห้องนั่งเล่น ไม่เพียงเท่านั้น ในส่วนของห้องพักด้านที่หันหน้าไปทางด้านหน้าโครงการทางโครงการก็ได้ออกแบบบานระแนงที่สามารถเลื่อนได้ เพื่อลดความร้อนจากแสงแดดที่ส่องมาปะทะกับห้องได้เป็นอย่างดี

สุดพิเศษไปกว่านั้น บนชั้น 5 ของอาคารยังได้รับการออกแบบให้เป็นพื้นที่แห่งความสุขของครอบครัวด้วย เพราะบนชั้นนี้มีทั้งสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ที่มีความยาวประมาณ 40 เมตรเกือบเท่าสระโอลิมปิก โดยมีสระเด็กลึก 60 เซนติเมตรครึ่งวงกลมให้เด็กเล็กได้เล่นสนุกด้วย ไม่เพียงเท่านั้น บนชั้นนี้ยังมีห้องอเนกประสงค์ ที่สามารถจัดเป็นห้องประชุมส่วนตัว หรือห้องนั่งทำงานได้อีกด้วย หรือจะเป็นห้องออกกำลังกายที่มาพร้อมอุปกรณ์เครื่องเล่นแบบครบครัน และหากใครชื่นชอบกีฬาปิงปอง ที่นี่ก็ยังเอาใจด้วยการสร้างห้องปิงปองที่มีโต๊ะปิงปองขนาดมาตรฐานเอาไว้ให้เล่นสนุกกันด้วย หรือใครอยากได้มุมสงบสำหรับอ่านหนังสือ ที่นี่ก็มีห้องสมุดนั่งสบายให้ด้วย และถ้าอยากจัดงานเลี้ยงปาร์ตี้เล็ก ๆ สำหรับครอบครัว ก็สามารถใช้ลานอเนกประสงค์ตรงกลางชั้นที่ขนาบข้างด้วยสวนหย่อมและสระน้ำที่มีสายลมพัดเย็นตลอดเวลา เตรียมไว้รองรับกิจกรรมของครอบครัวให้ทุกคนได้เติมเต็มความสุขกันด้วย

พบคำตอบที่ตรงใจ สะดวกกับการเดินทาง สบายเมื่ออยู่อาศัย ที่โครงการ The Key สาทร-เจริญราษฎร์ คอนโดมิเนียมที่คุ้มค่าที่สุดสำหรับคนเมืองและครอบครัวยุคใหม่ใจกลางสาทร

TECHNOLOGY
FOR EXERCISE

การออกกำลังกายให้ได้ผล อาจไม่ได้ใช้แค่ความตั้งใจอย่างเดียว เท่านั้น แต่จำเป็นต้องนำเทคโนโลยีมาช่วย เพราะนั่นหมายถึง การตรวจเช็กสุขภาพ และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ไปพร้อมกัน

01 Instabeat

แว่นตาว่ายน้ำที่เกิดมาเพื่อกีฬาว่ายน้ำโดยเฉพาะ เพราะอุปกรณ์แก็ดเจ็ตชิ้นนี้ได้รวมเทคโนโลยีทันสมัยมาไว้รวมกัน ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยีการตรวจจับชีพจรของผู้สวมใส่แว่นขณะว่ายน้ำได้โดยอัตโนมัติ การตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจ หรือแม้แต่การเผาผลาญแคลอรี่ของนักว่ายน้ำ ที่จะแสดงข้อมูลบนแว่นตาอย่างชัดเจน และสามารถใช้งานได้นาน 8 ชั่วโมงต่อเนื่อง ราคาอยู่ที่ 149 เหรียญสหรัฐ คิดเป็นเงินไทยประมาณ 5,200 บาท

02 Moov Now

อุปกรณ์ที่มีหน้าตาคล้ายแว่น แต่ไม่มีหน้าจอแสดงผลชิ้นนี้ เรียกว่า Moov Now โดยทำหน้าที่คล้าย Fitness Band มีเซ็นเซอร์คอยจับการเคลื่อนไหวของผู้สวมใส่แบบ 3 มิติ และจะคอยประเมินผลของร่างกายร่วมกับแอปพลิเคชันบนสมาร์ทโฟน ก่อนที่จะแปลงออกมาเป็นคำแนะนำต่างๆ ในขณะออกกำลังกายแบบ Real Time ในรูปของเสียง ซึ่งจะแนะนำให้คุณก้าวเท้าให้กว้างขึ้น วิ่งให้ช้าลง ไม่ต่างจากเทรนเนอร์ส่วนตัวที่จะคอยแนะนำอยู่ข้างๆ อุปกรณ์ชิ้นนี้ รองรับกิจกรรมการออกกำลังกาย 5 ประเภท คือเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ และ Cardio-Boxing ราคาประมาณ 2,800 บาท

03 VIRBELITE

กล้องสุดแอดเวนเจอร์ที่หน้าตาอาจจะไม่เหมือนกล้องสักเท่าไร แต่ด้วยรูปร่างและลักษณะหน้าตาแบบนี้ ทำให้กล้องสายพันธุ์แอดเวนเจอร์ตัวนี้ เหมาะอย่างยิ่งกับการพาสาวๆ และหนุ่มๆ ที่มีหัวใจรักการออกกำลังกายบุกตะลุยเข้าป่าเขา หรือดำน้ำได้อย่างสนุกสนาน คุณสมบัติของกล้องวิดีโอแบบแอคชั่น คาเมร่ามาพร้อมหน้าจอในตัวและระบบกันน้ำ ซึ่งสามารถบันทึกภาพได้มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อเนื่อง และยังมีจีพีเอสความไวสูง สำหรับบันทึกข้อมูล ซึ่งมาพร้อมกับ Wi-Fi ที่สามารถเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ได้ด้วย ราคาประมาณ 14,900 บาท

04 Garmin EDGE 810

เป็นอุปกรณ์จีพีเอสของนักปั่นจักรยาน ที่มาพร้อมคุณสมบัติวัดความเร็วของจักรยาน และวัดแคลอรี่ของนักปั่นจักรยาน ให้ทราบถึงการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย นอกจากนี้อุปกรณ์ชนิดนี้ ยังสามารถวัดระยะทางความเร็วในการปั่นจักรยานแบบขึ้นและลงเนินไปจนถึงความเร็วรอบของล้อรถจักรยาน และยังมีระบบจีพีเอสนำทางที่สามารถใช้กับแผนที่ทั้งในเมืองไทย ซึ่งเชื่อมต่อได้กับแอปพลิเคชันบนมือถือ ที่จะทำให้ง่ายต่อการแชร์ประสบการณ์และเส้นทางการปั่นจักรยานกับเพื่อนๆ หรือแม้แต่แชร์สภาพอากาศ และเทคนิคการปั่นแบบ Real Time ได้เช่นกัน ราคาประมาณ 18,900 บาท

REMOVE
MUSTY SMELL IN THE HOUSE

ในช่วงฤดูฝน หนึ่งในปัญหาที่มักเกิดขึ้นภายในบ้าน หรือห้องนอนอยู่บ่อยครั้ง ก็คือปัญหาความอับชื้น ยิ่งหากเป็นบ้านเรือน หรือห้องนอนที่ไม่มีอากาศถ่ายเทเมื่อเวลาฝนตกลงมา ก็จะส่งผลให้ภายในบ้านเกิดความอับชื้นและมีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น บรรยากาศภายในบ้านจึงไม่สดชื่น สร้างความรำคาญใจให้กับผู้อยู่อาศัย แต่ก็ใช่ว่าปัญหาดังกล่าวจะไม่มีทางแก้ไขแต่อย่างใด ซึ่งวิธีการแก้ไขก็ไม่ได้ยากอย่างที่คิด โดยเริ่มต้นจาก

• ***ตรวจเช็กรอยรั่วซึม***

จุดแรกที่ควรตรวจสอบอย่างเร่งด่วนในช่วงฤดูฝน ก็คือ หลังคา รวมถึงรอยร้าวตามผนังหรือรอยต่อของบ้าน อย่างวงกบประตูหน้าต่าง หรือแม้แต่รอยต่อของส่วนต่อเติมบ้าน ไปจนถึงฝ้าเพดาน ตลอดจนท่อน้ำในครัวและท่อน้ำทิ้งในห้องน้ำ เพราะทั้งหมดนี้คือต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาความอับชื้นขึ้นภายในบ้าน ซึ่งเมื่อตรวจพบแล้ว ก็ควรรีบแก้ไขทั้งหมดให้อยู่ในสภาพดี

• ***กำจัดเชื้อรา***

เชื้อราเป็นส่วนหนึ่งของการเกิดกลิ่นอับชื้น และส่งผลต่อสุขภาพของผู้อาศัยอีกด้วย จุดของบ้านที่มักพบเชื้อราก็มีอยู่ตั้งแต่ฝ้าเพดานที่มีน้ำฝนซึมผ่าน หรือแม้แต่ผ้าม่าน

แสงแดดช่วยไล่ความอับชื้น และฆ่าเชื้อโรค

เฟอร์นิเจอร์ที่อยู่ใกล้กับหน้าต่างที่น้ำฝนสาดถึง เช่นเดียวกับกระเบื้องในห้องน้ำ และบริเวณผนังที่มีน้ำรั่วซึม จึงควรทำความสะอาดเพื่อกำจัดเชื้อราให้หมดไป ซึ่งวิธีกำจัดเชื้อรามีอยู่ด้วยกันหลายวิธี ถ้าหากเป็นเชื้อราที่ติดตามผนังหรือพื้นกระเบื้อง ก็ให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดห้องน้ำ แต่ถ้าเป็นเฟอร์นิเจอร์หรือผ้าม่านที่ถูกน้ำฝนซึม ก็ให้ใช้น้ำส้มสายชูผสมกับผงซักฟอกแทน โดยน้ำส้มสายชูสามารถกำจัดเชื้อราได้ถึง 82% และไม่ทำให้เนื้อผ้าหรือเฟอร์นิเจอร์ถูกทำลายด้วย

• ***ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ***

การใช้เครื่องปรับอากาศโดยไม่มีการทำความสะอาด ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดกลิ่นอับชื้นได้ ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดฝุ่นละอองที่เกาะอยู่บนฟิลเตอร์ของเครื่องปรับอากาศออกอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะถาดน้ำทิ้งของแอร์ ที่ถือเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดกลิ่นอับชื้น โดยวิธีล้างถาดน้ำทิ้งของแอร์ ควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคแล้วเช็ดให้แห้งก่อนประกอบกลับเข้าที่เดิม

• ***เปิดบ้านให้อากาศถ่ายเท***

ในวันที่ฝนไม่ตกและมีแสงแดดจัด ถือเป็นโอกาสเหมาะที่จะทำความสะอาดบ้าน เริ่มจากเปิดหน้าต่างและประตูบ้านเพื่อถ่ายเทอากาศและไล่ความอับชื้นในบ้านออกไป แล้วนำหมอน เครื่องนอน และพรมปูพื้นมาตากแดด เพื่อให้แสงแดดช่วยไล่ความอับชื้นและฆ่าเชื้อโรค รวมถึงทำความสะอาดบ้านไปพร้อมกัน

• ***เติมความหอมให้บ้าน***

หลังจากที่ทำความสะอาดเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เพื่อให้อากาศภายในบ้านสดชื่นขึ้น ก็ต้องเติมความหอมให้กับบ้านด้วย ซึ่งวิธีการเติมความหอมให้กับบ้านสามารถทำได้ด้วยการฉีดสเปรย์หอมปรับอากาศหรือใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบวางตามจุดต่างๆ ให้ทั่วบ้าน เพียงแค่นี้ บรรยากาศภายในบ้านก็จะกลับมาหอมสดชื่น และชวนให้บ้านกลับมาน่าอยู่ท่ามกลางความสุขของทุกคนภายในบ้านอีกครั้ง

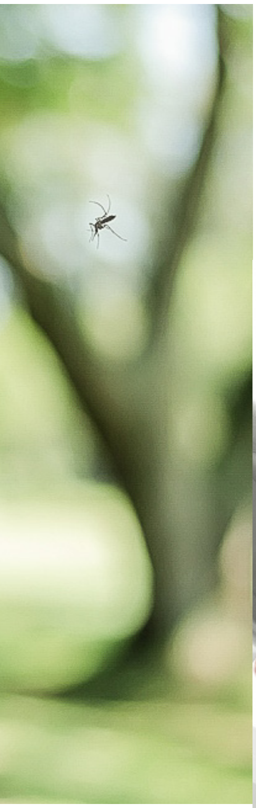
CHIKUNGUNYA
โรคติดเชื้อที่มียุงลายเป็นพาหะ

ช่วงฤดูฝน นอกจากจะมีเรื่องของไข้หวัดแล้ว อีกหนึ่งโรคที่ต้องเฝ้าระวังอย่างมากในช่วงนี้ คือ "ชิคุนกุนยา" โรคติดเชื้อที่มักพบการแพร่ระบาดรุนแรงในช่วงเวลานี้

โรคชิคุนกุนยา (Chikungunya) เป็นโรคติดเชื้อที่เกิดจากเชื้อไวรัสชิคุนกุนยา (Chikungunya Virus) โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรคและมีอาการคล้ายกับไข้เลือดออกเดงกี (Dengue) แต่มีความแตกต่างกันอยู่ที่โรคชิคุนกุนยา จะไม่พบการรั่วของพลาสมาออกมานอกเส้นเลือด จึงไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงมากจนถึงมีการช็อกเกิดขึ้น โดยในประเทศไทยเคยพบว่ามีการแพร่ระบาดของโรคถึง 6 ครั้งในปี พ.ศ. 2531 และพ.ศ. 2534 ที่จังหวัดสุรินทร์ ขอนแก่น และปราจีนบุรี ต่อมาก็พบการระบาดอีกถึง 3 ครั้งในปี พ.ศ. 2536 ในจังหวัดเลย นครศรีธรรมราช และหนองคาย

โรคชิคุนกุนยา ติดต่อกันเมื่อยุงกัดและดูดเลือดของผู้ป่วยโรคชิคุนกุนยาที่อยู่ในระยะไข้สูง ซึ่งมีเชื้อไวรัสอยู่ในกระแสเลือดแล้วไปกัดอีกคนหนึ่ง ก็จะปล่อยเชื้อไวรัสนี้ไปยังผู้ที่ถูกกัด ทำให้เกิดอาการของโรคขึ้น โดยระยะฟักตัวของโรคจะอยู่ที่ 1-12 วัน ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล แต่ส่วนใหญ่จะพบอาการติดเชื้อในช่วงวันที่ 2-4 เนื่องจากผู้ที่ติดเชื้อจะมีอาการไข้ขึ้นสูง และเป็นช่วงเวลาที่เชื้อไวรัสเริ่มแพร่กระจายในกระแสเลือด

ในช่วงนี้ผู้ป่วยยังจะมีผื่นแดงขึ้นตามร่างกาย และบางราย



อาจมีอาการคันร่วมด้วย นอกจากนี้ก็จะพบว่าผู้ป่วยมีตาแดง (Conjunctival Injection) และไม่พบจุดเลือดออกในตาขาว อีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้โรคนี้แตกต่างไปจากโรคไข้เลือดออก ก็คือหากผู้ป่วยเป็นเด็กอาการจะไม่รุนแรงเท่ากับผู้ใหญ่ ซึ่งผู้ป่วยที่เป็นผู้ใหญ่จะมีอาการปวดข้อ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า ซึ่งอาการปวดดังกล่าว จะพบได้หลาย ๆ ข้อ และเปลี่ยนตำแหน่งไปเรื่อย ๆ ถ้าอาการรุนแรงขึ้นอาจทำให้ผู้ป่วยขยับข้อไม่ได้เลย แต่อาการก็จะหายไปภายใน 1-12 สัปดาห์ และอาจเกิดอาการปวดข้อได้อีกภายใน 2-3 สัปดาห์ต่อมา ซึ่งผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดข้อนานเป็นเดือนหรือเป็นปีก็ได้

แนวทางการรักษาโรคชิคุนกุนยานั้น ในวันนี้ยังไม่มีการรักษาโดยตรง และยังไม่พบวัคซีนสำหรับฆ่าเชื้อไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะ จะใช้วิธีการรักษาตามอาการของโรค เช่น การให้ยาลดอาการไข้หรืออาการปวดข้อ และให้ผู้ป่วยพักผ่อน แต่ทั้งนี้ในรายงานทางการแพทย์แนะนำว่าไม่ควรใช้ยาแอสไพริน ไอบูโพรเฟ่น (Ibuprofen) นาพรอกเซ่น (Naproxen) และเอ็นเสด (NSAIDs) ในการลดอาการไข้หรืออาการปวดที่เกิดจากการอักเสบของข้อ

อย่างไรก็ดี วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสชิคุนกุนยาที่ดีที่สุด คืออย่าเข้าไปอยู่ในพื้นที่เสี่ยงที่จะทำให้ถูกยุงกัด รวมถึงจะต้องมีการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยและกำจัดพื้นที่แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายไปพร้อม ๆ กับการใช้สเปรย์ไล่ยุง และต้องตรวจสอบมุ้งลวดหน้าต่างและประตูไม่ให้มีรอยขาด ถ้ามีต้องรีบซ่อมแซม แต่หากรู้สึกตัวว่ามีอาการไข้สูงต่อเนื่องและปวดข้อร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีเพื่อตรวจอาการอย่างละเอียดอีกครั้ง

PLANTS IN
HANGING GLASS VASE
สวนสวยในแก้วใส

"สวนแขวน" เป็นอีกหนึ่งไอเดียล้ำๆ ที่มาเติมเต็มความหรูหรา และบรรยากาศความสดชื่นให้กับบ้านไปพร้อมกับการประหยัดพื้นที่ แต่ยังคงความสวยงามและรสนิยมที่ใครมาเห็นก็ต้องร้อง "ว้าว!" แน่นอน

วัสดุอุปกรณ์

- แจกันแก้วแบบแขวนรูปทรงต่างๆ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 10 เซนติเมตรขึ้นไป แต่ไม่ควรใหญ่มาก
- ไม้รากอากาศอย่างต้น "ทิลแลนด์เซีย" (Tillandsia) หรือพันธุ์ไม้อวบน้ำทรงเตี้ยตามต้องการ
- เชือกปอสำหรับใช้แขวน ความยาว 12 เซนติเมตรหรือยาวกว่านั้น
- ดิน ทราย หรือก้อนกรวดขนาดเล็กสำหรับตกแต่ง (ถ้ามี)

วิธีทำ

- เลือกแจกันแก้วแขวนรูปทรงที่ต้องการแล้วผูกเชือกปอเข้ากับห่วงของแจกัน มัดให้แน่น
- ถ้าต้องการให้แจกันแขวนดูมีความเป็นธรรมชาติเหมือนกับสวนขนาดเล็ก ก็ให้นำดินใส่เข้าไปในแจกันเล็กน้อย แล้วจึงนำต้นทิลแลนด์เซีย หรือพันธุ์ไม้อวบน้ำทรงเตี้ย อย่างกุหลาบหิน กระบองเพชรเก๋งจีน รวมถึงพันธุ์ไม้ทนแล้ง ที่นิยมนำมาจัดสวนขวดแก้วมาวางลงไป โดยสามารถจับต้นให้ได้มุมที่สวยงาม
- จากนั้นจึงนำทรายกลบทับรากของต้นไม้แล้วค่อยนำกรวดก้อนเล็ก ๆ มาวางทับด้านบนอีกครั้งเพื่อความสวยงาม หรืออาจจะเติมแค่ทราย กรวด อย่างใดอย่างหนึ่งลงในแจกันก็ได้
- ถ้าเป็นต้นไม้รากอากาศต้นเล็กอย่างทิลแลนด์เซีย ก็สามารถนำต้นไม้วางลงในแจกันแขวนได้เลย เป็นการอวดรูปทรงของไม้พันธุ์นี้ได้อีกวิธีหนึ่ง
- เมื่อจัดแต่งเสร็จแล้ว ก็นำแจกันไปแขวนไว้กับจุดที่ต้องการอย่างมุมหน้าต่าง หรือต้นไม้ในสวน ที่มีแสงแดดรำไร ๆ ส่องถึง โดยแขวนให้มีลักษณะสูงต่ำแตกต่างกัน เพื่อความสวยงาม

Tips

- ถ้าเลือกแจกันแก้วแขวนรูปทรงแตกต่างกัน อย่างทรงแคปซูล ทรงเห็ด ทรงหยดน้ำ ทรงหลอดไฟ มาใช้ร่วมกัน ก็จะทำให้สวนแขวนมีความสวยงามเพิ่มมากขึ้น
- พันธุ์ไม้ที่สามารถนำมาใช้ทำสวนแขวนลักษณะเช่นนี้ นอกจากที่กล่าวมาข้างต้น ยังมีต้นริปซาลิสสายฝน (Rhipsalis sp) ริปซาลิสสายทับทิม (Pseudorhipsalis ramulosa) หรือแม้แต่กล้วยไม้ต้นอ่อน ที่เรียกว่ากล้วยไม้ขวดก็สามารถนำมาทำสวนแขวนได้เช่นกัน
- สำหรับวิธีการดูแล เพียงแค่ใช้ฟ็อกกี้พ่นน้ำให้วันเว้นวันและให้ถูกแสงแดดรำไรบ้างก็เพียงพอ

FOREVER FIT & FIRM

ธันย์ชนก ฤทธินาคา ฟิตใจเฟิร์มกายด้วยการออกกำลังกาย

เบเบ้-ธันย์ชนก ฤทธินาคา

คนที่ชื่นชอบการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นในยุคโลกโซเชียล คงจะไม่มีใครไม่รู้จัก "เบเบ้-ธันย์ชนก ฤทธินาคา" เน็ตไอดอลชื่อดังด้านการออกกำลังกายที่เป็นแรงบันดาลใจให้ใครหลายๆ คนหันมารักการออกกำลังกายมากขึ้น

ภาพของนักแสดง นักร้องสาว และอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ "เบเบ้-ธันย์ชนก ฤทธินาคา" กับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างทะมัดทะแมง ที่มีรูปร่างฟิตแอนด์เฟิร์มอย่างเห็นได้ชัดผ่านโลกโซเชียลในช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมา ไม่ได้สร้างชื่อให้กับเธอในฐานะเน็ตไอดอลรักสุขภาพเท่านั้น หว่าทั้งหมดนี้ยังเป็นแรงผลักดันให้คนรุ่นใหม่ หันมาใส่ใจและรักสุขภาพมากขึ้นด้วย "ถ้าเป็นเรื่องการออกกำลังกายตามปกติ เบเบ้เป็นคนที่ชอบออกกำลังกายอยู่แล้ว ทั้งโยคะบ้าง หรือชกมวยบ้าง แต่ถ้าพูดถึงความจริงจังในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการสร้างกล้ามเนื้อและเข้าฟิตเนสเป็นประจำเกือบทุกวัน ก็น่าจะเป็นในช่วง 2 ปีที่ผ่านมานี้" นักแสดงสาวเล่าถึงจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกาย

"แรงบันดาลใจจริง ๆ ตอนนั้นก็คงจะมาจากที่ตัวของเรากำลังเตรียมตัวแต่งงานมากกว่า เพราะผู้หญิงเราถือว่า วันแต่งงานเป็นวันสำคัญของชีวิต และวันนั้นเราก็อยากสวมชุดแต่งงานให้สวยที่สุด ใส่แล้วมีส่วนเว้าส่วนโค้ง พูดง่าย ๆ คืออยากให้มีสะโพกสวย จากจุดนี้ก็ทำให้เราคิดสร้างกล้ามเนื้อขึ้นมา"

"ส่วนเรื่องของน้ำหนักตัวนั้นไม่ใช่ปัญหาของตัวเองเลย เพราะเราก็มีงานถ่ายละครอยู่ต้องควบคุมน้ำหนักอยู่แล้วซึ่งตอนนั้นน้ำหนักตัวอยู่ที่ 33 กิโลกรัมเท่านั้นเอง แต่หลังจากไม่ได้ถ่ายละครแล้วและเป็นช่วงก่อนเข้าฟิตเนส น้ำหนักก็ค่อย ๆ ขยับมาอยู่ที่ 38 กิโลกรัม และพอเริ่มหันมาสร้างกล้ามเนื้ออย่างจริงจัง น้ำหนักก็ขึ้นมาอยู่ที่ 42 กิโลกรัม ทำให้ร่างกายมีความเฟิร์มมากขึ้น และน้ำหนักตัวที่ขึ้น

มานี้ เป็นน้ำหนักของมวลกล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงขึ้นจากเดิม ทำให้เรามีความกระฉับกระเฉงและคล่องแคล่วมากขึ้น แถมยังได้รูปร่างที่ดีตามมาด้วย" เบเบ้เล่าอย่างภูมิใจ

เจ้าตัวบอกด้วยว่า "สำหรับคนที่เริ่มคิด หรือกำลังหันมาออกกำลังกายเป็นครั้งแรก ก็ควรจะออกกำลังกายแบบพื้นฐานไปก่อน เช่น การเดินเร็ว สลับกับการวิ่งบนลู่วิ่ง (ถ้ามี) เพื่อฝึกควบคุมการหายใจ รวมถึงการค่อยๆ ปรับจังหวะการเต้นของหัวใจให้เต้นเป็นปกติในระหว่างการออกกำลังกาย แต่ถ้าใครไม่มีอุปกรณ์กายบริหาร ก็สามารถออกกำลังกายแบบพื้นฐานตามที่เคยเรียนพลศึกษามาก่อนก็ได้ เช่น ซิตอัพหรือกระโดดตบ โดยคนทั่วไปที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก็อาจจะออกกำลังกายอย่างน้อย 4 วันต่ออาทิตย์ วันละ 40-60 นาที และไม่จำเป็นต้องโหมออกกำลังกายให้เหนื่อยเกินไป อยากให้ทำเป็นกิจวัตรมากกว่า"

เบเบ้ยังแนะนำอีกด้วยว่า "การออกกำลังกายให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่จำกัดด้วย ไม่ใช่ว่าเราออกกำลังกายเสร็จแล้วไปรับประทานชาบูหรืออาหารปิ้งย่างต่อ ก็อาจทำให้การออกกำลังกายไม่ได้ผลเท่าที่ควร และอาจทำให้รู้สึกท้อใจในที่สุด ดังนั้นการที่จะทำให้ได้ผลลัพธ์จริงๆ ก็ต้องออกกำลังกาย ควบคู่กับการรับประทานอาหารด้วย แต่ไม่ใช่ว่าเราจะตัดอาหารประเภทแป้งหรือไขมันออกทั้งหมด เรายังคงรับประทานอาหารได้ตามปกติ แต่ต้องอยู่ในปริมาณที่พอดี ซึ่งอาหารที่แนะนำสำหรับคนออกกำลังกายก็คือ โปรตีนทุกชนิด ทั้งเนื้อไก่ เนื้อสัตว์ นมถั่วเหลือง เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ แต่ก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน ของทอด และของหวาน ซึ่งจะทำให้การออกกำลังกายเห็นผลไว โดยเฉพาะคนที่ต้องการลดน้ำหนัก"

"ถ้าให้เทียบระหว่างก่อนหน้า และหลังการออกกำลังกายแล้ว ก็ถือว่ามีการเปลี่ยนแปลงมาก ซึ่งหลังจากที่เราหันมาออกกำลังกายจริงจัง ก็ทำให้เราไม่เหนื่อยง่ายเหมือนเมื่อก่อน และทำให้เรามีสุขภาพดีขึ้น ไม่ค่อยเจ็บป่วย ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาล และแข็งแรงมากขึ้นเช่นเดียวกับจิตใจ การออกกำลังกายทำให้เราภูมิใจในร่างกายของตัวเอง และเห็นคุณค่าของตัวเอง เพราะสิ่งที่เราได้มาตอนนี้เราลงมือทำเอง แม้ครั้งแรกจะต้องเหนื่อยมากแทบขาดใจก็ตาม แต่พอทำจนกลายเป็นความเคยชิน ก็รู้สึกว่าเรามีพัฒนาการ เก่งและทำได้ดีในบางสิ่ง

นอกจากนี้ ยังทำให้เราคิดไปถึงอนาคตเวลาทำอะไรก็จะห่วงเรื่องของสุขภาพมากขึ้น เลือกรับประทานอาหารดีๆ เพราะเมื่อเรามีสุขภาพดี เราก็มีโอกาสได้ใช้เวลาอยู่กับคนที่เรารักได้นานยิ่งขึ้น" เบเบ้ทิ้งท้ายความรู้สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นหลังออกกำลังกาย

โครงการรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายสายสีเขียว ช่วงแบริ่ง-สมุทรปราการ

ที่มา : การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

GREEN LINE EXTENSION

BEARING–SAMUTPRAKAN

โครงการรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายช่วงแบริ่ง-สมุทรปราการ (สายสีเขียว) เป็นส่วนหนึ่งของโครงการความร่วมมือระหว่างกรุงเทพมหานคร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และจังหวัดสมุทรปราการ เพื่อเชื่อมต่อการเดินทาง และอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนทั้งในกรุงเทพฯ และสมุทรปราการ ให้เดินทางไปมาระหว่างกันได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น

โครงการรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายสายสีเขียวช่วงแบริ่ง-สมุทรปราการ เป็นโครงการที่เกิดขึ้นพร้อมกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียวส่วนต่อขยาย ช่วงหมอชิต-สะพานใหม่ หลังจากคณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบให้ทางการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนฯ (รฟม.) ดำเนินการก่อสร้าง เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2551 โดยมีระยะทางรวมกันของสองโครงการประมาณ 25 กิโลเมตร สำหรับโครงการรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายแบริ่ง-สมุทรปราการ มีระยะทาง 13 กิโลเมตร มีลักษณะของโครงการเป็นแบบยกระดับตลอดเส้นทาง โดยแนวเส้นทางจะเริ่มต้นต่อจากแนวเส้นทางของโครงการระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพมหานคร (BTS) ส่วนต่อขยายสายสุขุมวิท ตอนที่ 1 ช่วงอ่อนนุช-แบริ่ง บริเวณปากซอยสุขุมวิท 107 (แบริ่ง) แล้วพาดไปตามแนวเกาะกลางถนนสุขุมวิท ผ่านคลองสำโรง ผ่านแยกเทพารักษ์ แยกปู่เจ้าสมิงพราย

เมื่อถึงจุดตัดกับโครงการถนนวงแหวนรอบนอกด้านใต้ แนวการเดินรถของโครงการนี้ จะเบี่ยงไปตามเกาะกลาง มุ่งหน้าไปยังทิศตะวันตกของถนนสุขุมวิท เพื่อข้ามทางต่างระดับสุขุมวิท จากนั้นจะเบี่ยงกลับมาอยู่ในแนวเกาะกลางถนนสุขุมวิท ผ่านแยกศาลากลาง แยกการไฟฟ้า แยกแพรกษา แยกสายลวด แล้วไปสิ้นสุดโครงการที่บริเวณหน้าสถานีไฟฟ้าย่อยบางปิ้ง ก่อนที่แนวเส้นทางจะเบี่ยงออกไปทางทิศตะวันตก และลดระดับของเส้นทางเพื่อเข้าศูนย์ซ่อมบำรุง

โครงการรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายสายสีเขียว ช่วงแบริ่ง-สมุทรปราการ จะประกอบไปด้วยสถานีทั้งหมด 9 สถานี คือ 1. สถานีสำโรง (E15) ตั้งอยู่ระหว่างสะพานข้ามคลองสำโรงกับแยกเทพารักษ์

ภาพจำลองสถานีรถไฟฟ้า แพรกษา

ภาพจำลองสถานีรถไฟฟ้า เคหะสมุทรปราการ

ภาพมุมสูง รถไฟฟ้าส่วนต่อขยายสายสีเขียว ช่วงแบริ่ง-สมุทรปราการ เปิดเดินรถวันแรก

2. สถานีปู่เจ้าสมิงพราย (E16) ตั้งอยู่บริเวณถนนซอยสุขุมวิท 115 3. สถานีเอราวัณ (E17) ตั้งอยู่บริเวณถนนสุขุมวิทซอย 7 4. สถานีโรงเรียนนายเรือ (E18) ตั้งอยู่หน้าโรงเรียนนายเรือ 5. สถานีสมุทรปราการ (E19) ตั้งอยู่หน้าวิทยาลัยสารพัดช่างสมุทรปราการ 6. สถานีศรีนครินทร์ (E20) ตั้งอยู่บริเวณสะพานข้ามคลองบางปิ้ง 7. สถานีแพรกษา (E21) ตั้งอยู่บริเวณหน้าโรงเรียนสมุทรปราการ 8. สถานีสายลวด (E22) ตั้งอยู่บริเวณซอยเทศบาลบางปู 45 และ 9. สถานีเคหะสมุทรปราการ (E23) ตั้งอยู่บริเวณซอยเทศบาลบางปู 50

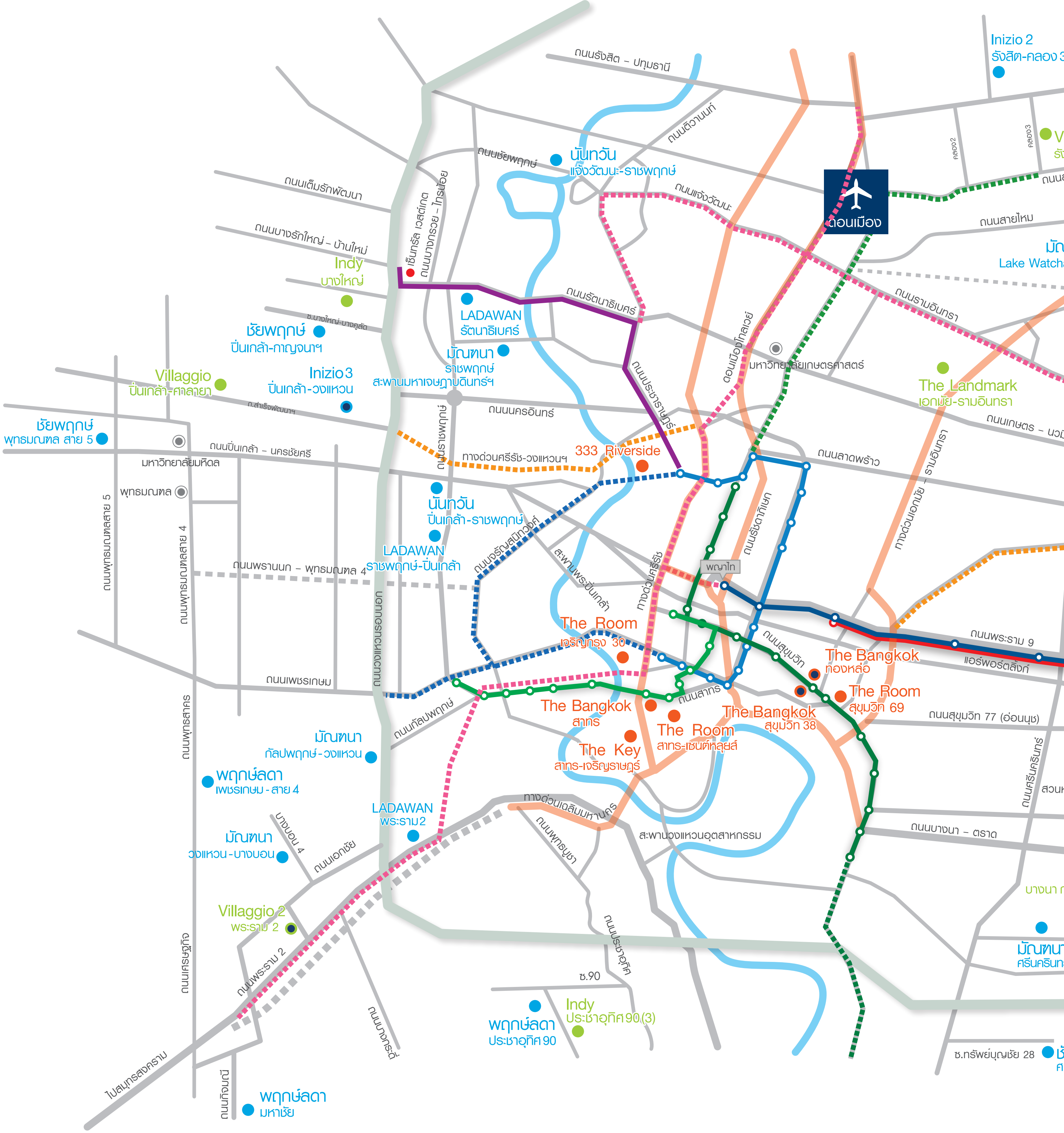
อย่างไรก็ดี ตามแผนการเปิดให้บริการเส้นทางเดินรถไฟฟ้าของโครงการส่วนต่อขยายสายสีเขียวช่วงแบริ่ง-สมุทรปราการ มีกำหนดจะเปิดให้บริการได้ในเดือนธันวาคม 2561 โดยปัจจุบันได้เปิดให้บริการในช่วงแรก สถานีแบริ่ง-สถานีสำโรงแล้ว ตั้งแต่วันที่ 3 เมษายน 2560 ที่ผ่านมา

ในส่วนของประโยชน์ที่ประชาชนจะได้รับหลังโครงการดังกล่าวแล้วเสร็จ นอกเหนือจากจะรองรับการเดินทางให้ประชาชนได้อย่างคล่องตัวแล้ว ก็ยังช่วยสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับประเทศเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเศรษฐกิจที่เกิดจากการท่องเที่ยวภายในประเทศ เนื่องจากจังหวัดสมุทรปราการถือได้ว่ามีสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญหลายแห่ง ทั้งที่เป็นสถานที่เป็นแหล่งธรรมชาติป่าชายเลน และสถานที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เริ่มจากพิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ หรือช้างสามเศียร ซึ่งอยู่ติดกับสถานีเอราวัณ หรือจะเป็นเมืองโบราณ ที่อยู่ห่างจากสถานีสายลวดเพียงแค่ 5 กิโลเมตร และสถานตากอากาศบางปู ซึ่งอยู่ห่างจากสถานีสายลวดประมาณ 10 กิโลเมตร ขณะเดียวกัน เส้นทางรถไฟฟ้าสายสีเขียวนี้ยังเพิ่มความสะดวกให้กับผู้ที่อาศัยในโซนศรีนครินทร์ ปากน้ำ ที่ทำให้มีความคล่องตัวในการเดินทางมากขึ้น ซึ่งจะเชื่อมต่อกับ BTS สายหลักเข้าสู่เขตเมืองชั้นในได้อย่างง่ายดาย

โครงการรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายช่วงแบริ่ง-สมุทรปราการ จึงเป็นอีกเส้นทางคมนาคมที่เอื้อประโยชน์ที่อาจไม่ใช่แค่การเพิ่มความสะดวกรวดเร็วให้กับการเดินทางของประชาชนเท่านั้น แต่ยังถือเป็นเส้นทางคมนาคมที่สำคัญในการกระตุ้นเศรษฐกิจ และเสริมสร้างการเรียนรู้ของเยาวชนทางด้านการศึกษาเพิ่มขึ้นด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก
https://www.mrta.co.th/th/projectelectrictrain/greenline/

L&H NETWORK


Inizio 2
รังสิต-คลอง 3
ดอนเมือง
Lake Watch
The Landmark
เอกมัย-รามอินทรา
นันทวัน
แจ้งวัฒนะ-ราชพฤกษ์
Indy
บางใหญ่
ชัยพฤกษ์
ปิ่นเกล้า-กาญจนาฯ
Villaggio
ปิ่นเกล้า-ศาลายา
Inizio 3
ปิ่นเกล้า-วงแหวน
ชัยพฤกษ์
พุทธมณฑล สาย 5
LADAWAN
รัตนาธิเบศร์
มัณฑนา
ราชพฤกษ์
สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ
นันทวัน
ปิ่นเกล้า-ราชพฤกษ์
LADAWAN
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า
333 Riverside
The Room
เจริญกรุง 30
The Bangkok
ทองหล่อ
The Room
สุขุมวิท 69
The Bangkok
สาทร
The Room
สาทร-เซนต์หลุยส์
The Bangkok
สุขุมวิท 38
The Key
สาทร-เจริญราษฎร์
มัณฑนา
กัลปพฤกษ์-วงแหวน
พฤกษ์ลดา
เพชรเกษม-สาย 4
LADAWAN
พระราม 2
มัณฑนา
วงแหวน-บางบอน
Villaggio 2
พระราม 2
พฤกษ์ลดา
ประชาอุทิศ 90
Indy
ประชาอุทิศ 90 (3)
พฤกษ์ลดา
มหาชัย
มัณฑนา
ศรีนครินทร์
ถนนรังสิต - ปทุมธานี
ถนนติวานนท์
ถนนชัยพฤกษ์
ถนนแจ้งวัฒนะ
ถนนเต็มรักพัฒนา
ถนนบางรักใหญ่ - บ้านใหม่
เซ็นทรัล เวสต์เกต
ถนนบางกรวย - ไทรน้อย
ถนนรัตนาธิเบศร์
ถนนประชาราษฎร์
ดอนเมืองโทลเวย์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ถนนรามอินทรา
ถนนสายไหม
ถนนนครอินทร์
ถนนราชพฤกษ์
ทางด่วนศรีรัช-วงแหวนฯ
ถนนปิ่นเกล้า - นครชัยศรี
มหาวิทยาลัยมหิดล
พุทธมณฑล
ถนนพุทธมณฑลสาย 5
ถนนพุทธมณฑลสาย 4
ถนนพรานนก - พุทธมณฑล 4
ถนนจรัญสนิทวงศ์
สะพานพระปิ่นเกล้า
ทางด่วนศรีรัช
ถนนวิภาวดีรังสิต
ถนนลาดพร้าว
ทางด่วนเอกมัย - รามอินทรา
ถนนเกษตร - นวมินทร์
พญาไท
ถนนพระราม 9
แอร์พอร์ตลิงก์
ถนนสุขุมวิท
ถนนสาทร
ถนนสุขุมวิท 77 (อ่อนนุช)
ถนนเพชรเกษม
ถนนกัลปพฤกษ์
ถนนกาญจนาภิเษก
ถนนพุทธสาคร
ทางด่วนเฉลิมมหานคร
ถนนพุทธบูชา
สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม
ถนนบางนา - ตราด
ถนนศรีนครินทร์
บางบอน 4
ถนนเอกชัย
ถนนพระราม 2
ถนนเศรษฐกิจ
ถนนบางกระดี่
ถนนประชาอุทิศ
ซ.90
ไปสมุทรสงคราม
ถนนกิจมณี
ซ.ทรัพย์บุญชัย 28

1198
www.lh.co.th

L&H NETWORK

- บ้านเดี่ยว
- ทาวน์โฮม
- คอนโด
- โครงการใหม่ ( )

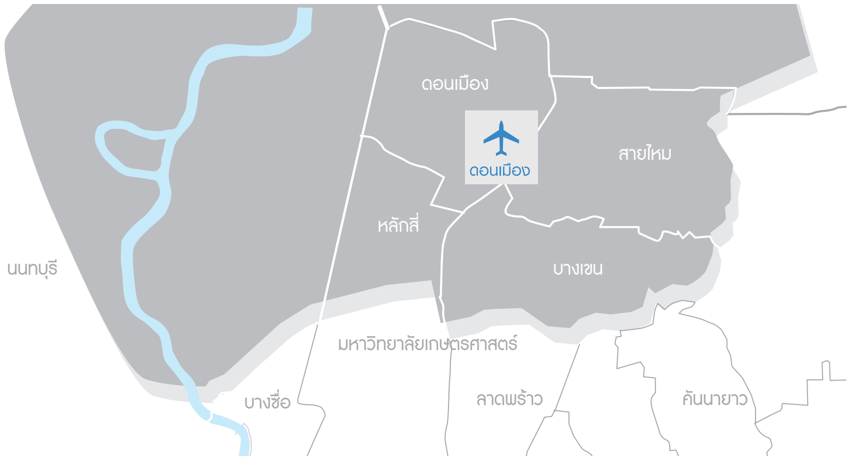
SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME

ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคาเริ่มต้น
SINGLE HOME	นันทวัน มัณฑนา • สีวลี ชัยพฤกษ์ • พฤกษ์ลดา Villaggio inizio	20 - 50 ล้านบาท 6 - 20 ล้านบาท 4 - 8 ล้านบาท 2 - 6 ล้านบาท 3.7 - 6 ล้านบาท
TOWNHOME	Landmark เอกมัย - รามอินทรา Villaggio indy	7.5 - 15 ล้านบาท 2 ล้านบาท 2.2 - 4 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK 333 RIVERSIDE The Room THE KEY	15 ล้านบาท 5.99 ล้านบาท 5.1 ล้านบาท 3.9 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	40 - 150 ล้านบาท

1198

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - ติวานนท์ - รังสิต - ลำลูกกา



นันทวัน inizio Villaggio

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	นันทวัน แจ้งวัฒนะ - ราชพฤกษ์	9 - 15 ล้านบาท	njr@lh.co.th
	inizio 2 รังสิต - คลอง 3	3.7 - 5 ล้านบาท	ir2@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio รังสิต - คลอง 3	3.9 - 5 ล้านบาท	vr3@lh.co.th

N

MEDITATION INCREASES HAPPINESS

หนึ่งในวิธีการพักผ่อนที่ถือว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุด โดยแทบจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายก็คือ การผ่อนจิตใจให้คลายความเครียด แล้วอยู่ในความนิ่งสงบระยะหนึ่ง แต่การที่เราจะทำสิ่งนั้นได้ ก็ต้องเกิดความมีสมาธิขึ้นมาก่อน และจะต้องฝึกฝนจากผู้มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญ ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ตามศูนย์ฝึกสมาธิ หรือวัดที่มีการรับรองจากทางสำนักพุทธศาสนา

ภาพบรรยากาศการฟังธรรมภายในวัดนาป่าพง

สถานที่แนะนำ

• วัดนาป่าพง (พุทธวจนสถาบัน)

เดิมทีแล้ว ที่ตั้งของวัดแห่งนี้เป็นที่นา ซึ่งโยมแม่ได้ยกถวายพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล สำหรับการบำเพ็ญภาวนาและพำนักแต่เพียงผู้เดียว ก่อนที่จะพัฒนาจนได้รับการขึ้นทะเบียนตั้งเป็นวัดนาป่าพงอย่างในทุกวันนี้ ปัจจุบันที่วัดนาป่าพง ถือเป็นสถานที่ซึ่งได้รับความนิยมจากพุทธศาสนิกชน และผู้ที่ต้องการใฝ่หาจิตที่มีความสงบ มาฝึกสมาธิและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ท่ามกลางบรรยากาศภายในวัดที่มีความสงบร่มรื่น แม้ว่าทางวัดจะไม่มีคอร์สการฝึกสมาธิอย่างเป็นกิจจะลักษณะ แต่ก็อนุญาตให้ญาติโยมได้เข้ามาพักและฝึกสมาธิกันได้ และหากใครมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำสมาธิ หรือปฏิบัติธรรม ก็สามารถถามกับพระอาจารย์คึกฤทธิ์หรือพระภิกษุสงฆ์ภายในวัดได้ในช่วงหลังการแสดงธรรมที่มีอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะในทุกวันเสาร์ช่วงค่ำ ขณะเดียวกัน ที่วัดนาป่าพงยังได้จัดเตรียมห้องพักสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรมไว้อย่างเป็นสัดส่วนแยกชายและหญิง แต่ทั้งนี้หากมีความประสงค์ที่จะเข้ามาพักและปฏิบัติธรรมภายในวัดก็ควรสอบถามมาทางฝ่ายประชาสัมพันธ์ของทางวัดก่อนล่วงหน้า

ที่ตั้ง : วัดนาป่าพง (พุทธวจนสถาบัน) ตั้งอยู่ที่ 29 หมู่ 7 ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

ติดต่อ : 08-6552-2459 หรือ 08-2226-9146

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.30-18.00 น.

เว็บไซต์ : www.watnapp.com/

การเดินทาง : ขับรถมุ่งหน้าไปตามถนนรังสิต-นครนายก พอข้ามสะพานคลองสิบ ก็จะพบกับป้ายบอกทางไปวัดนาป่าพง ซึ่งจะอยู่ระหว่างคลองสิบ-คลองสิบเอ็ด ต้องไปกลับรถมาแล้วจะมีป้ายให้เลี้ยวซ้ายเข้าถนนไปวัดนาป่าพง

• สำนักวิปัสสนาดำรงธรรม

เป็นสำนักวิปัสสนาที่ได้รับการก่อตั้งโดย หลวงพ่อเฉลิมโชค ฉันทชาโต ซึ่งเป็นพระรูปเดียวกับที่ก่อตั้งสำนักป่ากล้วยจังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งได้รับความสนใจจากประชาชนรวมถึงพนักงานองค์กรต่างๆ เข้ามาฝึกสมาธิและปฏิบัติธรรม

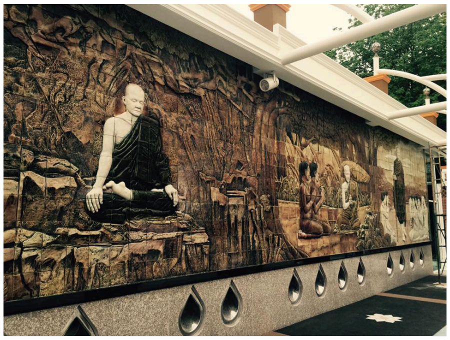
ภาพบรรยากาศภายในสำนักวิปัสสนาดำรงธรรม

อยู่อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเป็นสถานที่สงบร่มเย็น สำหรับแนวทางในการฝึกนั้นจะเป็นไปตามหลักการของพุทธศาสนาโดยมีพระภิกษุผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิปัสสนามาช่วยดูแลทางด้านการฝึกสมาธิเพื่อสร้างความสงบภายในจิตใจโดยเฉพาะ และแม้ว่าการฝึกจะไม่เคร่งครัดมากนัก แต่ผู้ฝึกทุกคนก็จะได้รับความรู้เบื้องต้นสำหรับการฝึกสมาธิกลับมาปฏิบัติที่บ้านได้ด้วยตัวเอง

ที่ตั้ง : 1/165 หมู่ 14 ถนนเอราวัณ 1 ซอยนาวินปาร์ค ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ภาพบรรยากาศภายในเสถียรธรรมสถาน

ภาพบรรยากาศหอประดิษฐานภายในเสถียรธรรมสถาน



ภาพบรรยากาศกำแพงสำนักวิปัสสนาดำรงธรรม

ติดต่อ : 08-9553-8151
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.00-17.30 น.
เฟซบุ๊ก : สำนักวิปัสสนาดำรงธรรม
การเดินทาง : ขับรถมาตามถนนคลองหลวง จากถนนพหลโยธินมุ่งหน้าคลองสาม เมื่อถึงบริเวณกิโลเมตรที่ 7+700 เลี้ยวซ้ายเข้าถนนเอราวัณ 1 เข้ามาประมาณ 7.25 กิโลเมตร เลี้ยวขวาเข้าในซอยนาวินปาร์ค ขับตรงเข้ามาก็จะพบกับสำนักวิปัสสนาดำรงธรรม

• เสถียรธรรมสถาน

เสถียรธรรมสถาน เป็นหนึ่งในสถานปฏิบัติธรรมและบวชชีพราหมณ์ (เหมาะสำหรับสตรี) ซึ่งก่อตั้งโดย วิปัสสนาจารย์ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต และถือเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่มีความเคร่งครัดในกฎระเบียบ มีจุดประสงค์เพื่อให้เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ท่ามกลางความสงบเงียบและร่มเย็น สำหรับแนวทางการฝึกสมาธินั้นจะเน้นไปที่การปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติภาวนา รวมถึงยังได้เรียนรู้เรื่องการเจริญสมาธิในทุกอิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน และโยคะสมาธิ และผู้ปฏิบัติธรรมยังจะได้ร่วมสมาทานศีล 8 ในเย็นวันศุกร์ และรักษาศีล 8 ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติด้วย ผู้สนใจที่จะเข้าปฏิบัติธรรมแบบค้างคืน จะต้องกรอกใบสมัครและลงทะเบียนเข้าพักตั้งแต่เวลา 14.00-16.00 น. ของวันศุกร์ และจะต้องร่วมปฏิบัติธรรมจนถึงเย็นวันอาทิตย์ แต่ทั้งนี้การได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมหรือไม่ จะต้องได้รับการพิจารณาจากทางแม่ชีที่ดูแลการรับสมัครโดยเฉพาะ ซึ่งสามารถดูรายละเอียดได้ในเว็บไซต์ของเสถียรธรรมสถาน

ที่ตั้ง : 24/5 หมู่ที่ 8 ซอยวัชรพล (ถนนรามอินทรา 55) แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10230
ติดต่อ : 0-2510-6697, 0-2510-4756
โทรสาร 0-2519-4633
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.30-17.00 น.
เว็บไซต์ : www.sdsweb.org
การเดินทาง : จากถนนรามอินทราเข้ามาประมาณ 400 เมตร มีจุดสังเกตคือรั้วก่ออิฐสีส้ม อยู่ริมถนน ซึ่งสามารถเห็นได้ชัดเจน โดยสามารถนำรถยนต์ส่วนตัวไปจอดไว้ที่ใต้ทางด่วนทางไปวัดศิริพงษ์

1198

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม

LADAWAN มัณฑนา พฤกษ์ลดา Villaggio

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	LADAWAN พระราม 2	50 - 120 ล้านบาท	lr2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา วงแหวน - บางบอน	8.5 - 15 ล้านบาท	mbb@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา ประชาอุทิศ 90	4 - 7 ล้านบาท	pa2@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา เพชรเกษม - สาย 4	4.1 ล้านบาท	pp2@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา มหาชัย	3.81 ล้านบาท	pss@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 พระราม 2	3.7 - 6 ล้านบาท	vv2@lh.co.th

PERMANENT HAPPINESS

การพักผ่อนที่ถือว่าดีกว่าการนอนหลับและทำให้เกิดความสุขที่ถาวร คือการทำอานาปานสติ หรือแปลความหมายได้ว่า การทำสติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ซึ่งการทำอานาปานสติได้นั้นจำเป็นต้องมีการฝึกฝนและเรียนรู้วิธีการที่ถูกต้องควบคู่กันไปด้วย โดยคนทั่วไปสามารถไปฝึกได้ตามสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ ได้หลากหลายแห่ง

ภาพบรรยากาศภายในธรรมสถานว่องวานิช

สถานที่แนะนำ

• ธรรมสถานว่องวานิช

"เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสติ สมาธิ และการนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และการทำงาน รวมถึงการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องพระพุทธศาสนา" คือจุดประสงค์ของการจัดอบรมพัฒนาจิตของธรรมสถานว่องวานิช ในตำบลเทพารักษ์ สมุทรปราการ โดยที่นี่จะเปิดอบรมหลักสูตรการพัฒนาจิตให้กับพนักงานบริษัท องค์กร และประชาชนทั่วไปตั้งแต่อายุ 15-45 ปี สำหรับตารางการจัดฝึกอบรมพัฒนาจิตมีให้เลือกระยะเวลาการฝึกอบรมทั้งแบบ 2 คืน 3 วัน และแบบ 3 คืน 4 วัน ส่วนแนวทางการปฏิบัติธรรม จะประกอบด้วย การสวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม อิริยาบถกับสติ การสมาทานศีล การบริหารกายด้วยสติ ธรรมะรับอรุณ รวมถึงการบรรยายธรรมโดยวิทยากรที่ทางธรรมสถานจัดเตรียมไว้ให้

ที่ตั้ง : 272 หมู่ 1 ซอยพัฒนาสุข ถนนเทพารักษ์ ตำบลเทพารักษ์ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

ติดต่อ : 0-2755-7323 , 0-2755-7300 ต่อ 117

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00-18.00 น.

เฟซบุ๊ก : ธรรมสถานว่องวานิช มูลนิธิ

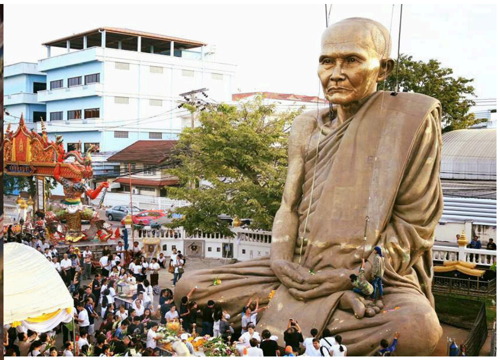
การเดินทาง : จากถนนสุขุมวิท มุ่งหน้าไปทางจังหวัดสมุทรปราการ เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนเทพารักษ์ ผ่านสี่แยกเทพารักษ์ไปประมาณ 3 กิโลเมตร กลับรถแล้วเข้าสู่ซอยพัฒนาสุข ผ่านวงเวียน แล้วเลี้ยวขวา ตรงไปก่อนเลี้ยวซ้ายแล้วตรงไป เลี้ยวขวาอีกครั้งก็จะถึงธรรมสถานว่องวานิช

• สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข

สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข เป็นสถานปฏิบัติธรรมที่อยู่ภายในวัดแทนวันดีเจริญสุข ถนนท่าข้าม พระราม 2 โดยสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ จะมีการจัดฝึกอบรมสมาธิ และพัฒนาจิตในวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ สัปดาห์แรกของทุกเดือน ซึ่งจะแบ่งออกเป็นรุ่นๆ โดยที่ผ่านมามีผู้เข้าฝึกอบรมแล้วกว่า 137 รุ่น ขณะที่บรรยากาศภายในสถานปฏิบัติธรรมก็มีความร่มรื่น เงียบสงบ ส่วนแนวทางการปฏิบัติธรรมและอบรมพัฒนาจิตก็จะเป็นการภาวนา การฝึกสมาธิ เดินจงกรม และฟังธรรมจากพระอาจารย์ผู้ทรงความรู้ โดยผู้ที่ไม่เคยสมัครปฏิบัติธรรมที่นี่มาก่อนจะต้องสมัครเข้ารับการอบรมก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย 5 วัน และหากสมัครแล้วไม่สามารถมาร่วมอบรมได้ตามกำหนดจะต้องแจ้งให้ทางสถานปฏิบัติธรรมทราบ หากไม่แจ้งให้ทราบเกินกว่า 2 ครั้ง ทางเจ้าหน้าที่อาจจะพิจารณาไม่รับสมัครอีกต่อไป

ภาพบรรยากาศที่นั่งปฏิบัติธรรมสำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข

ที่ตั้ง : อยู่ในวัดแทนวันดีเจริญสุข ซอยท่าข้าม 6/1 ถ.พระราม 2 แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150



ภาพบรรยากาศทอดผ้าป่าวัดพุทธบูชา

ภาพบรรยากาศภายในโบสถ์วัดพุทธบูชา

ภาพบรรยากาศการฟังธรรมสำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข

ติดต่อ : 0-2416-5201
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.30-19.00 น.
เว็บไซต์ : www.tanwandee.org
การเดินทาง : จากถนนพระราม 2 ให้เลี้ยวซ้ายที่ถนนท่าข้าม จะมีห้างโฮมโปรอยู่ต้นซอยด้านซ้ายมือ มีห้างสรรพสินค้าบิ๊กซีอยู่ด้านขวามือ ระยะทางจากปากซอยไป 1 กิโลเมตร ด้านซ้ายมือมีตลาดรุ่งเจริญ กลับรถแล้วประมาณ 50 เมตร ให้เลี้ยวซ้ายตรงป้ายเอสพีมอเตอร์สปอร์ต เข้าไปอีก 500 เมตรจะถึงสำนักสงฆ์ที่ตั้งอยู่ปลายซอย

- **วัดพุทธบูชา**

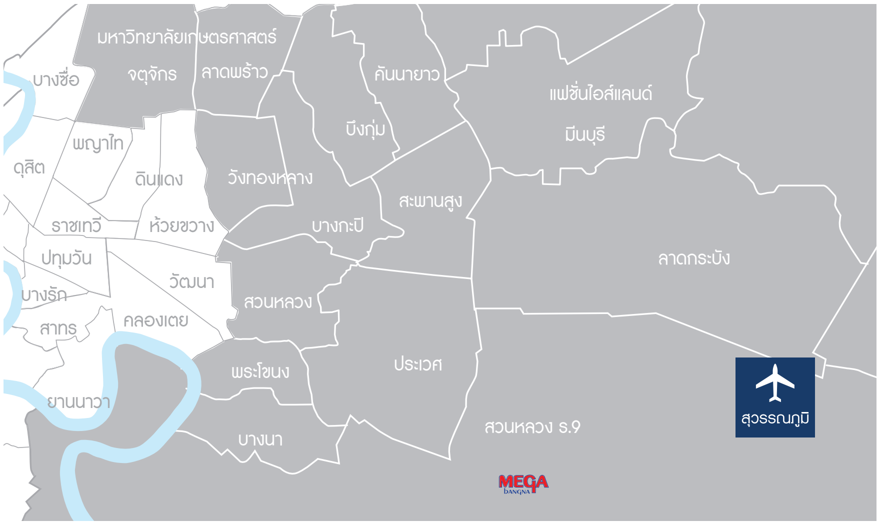
เป็นอีกหนึ่งสถานปฏิบัติธรรมที่ประชาชนให้ความสนใจเดินทางไปฝึกอบรมทางด้านสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนาอยู่อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากทางวัดมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้เข้าวัดปฏิบัติธรรม พร้อมนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งปัจจุบันยังได้ร่วมกับสถาบันพลังจิต-ตานุภาพ จัดกิจกรรมต่างๆ ทางด้านพุทธศาสนาทั้งกิจกรรมการตักบาตร ทำบุญ ฟังพระธรรมเทศนาและบวชเนกขัมมะเนื่องในวันสำคัญทางพุทธศาสนาอยู่เป็นประจำ ขณะเดียวกันยังจัดกิจกรรมฟังพระธรรมเทศนาจากพระกรรมฐานทุกวันเสาร์ต้นสัปดาห์ทุกเดือน
ที่ตั้ง : เลขที่ 181 หมู่ 3 ถนนพุทธบูชา ซอย 30 ริมคลองบางมด แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

ติดต่อ : 0-2426-3667, 0-2874-8108
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.30-18.00 น.
เฟซบุ๊ก : วัดพุทธบูชา กรุงเทพมหานคร
การเดินทาง : การเดินทาง ไปได้ 2 ทาง เส้นทางแรกคือ จากวงเวียนใหญ่ ไปทางถนนสุขสวัสดิ์ 9 กม. เลี้ยวขวาที่ถนนประชาอุทิศ ตรงไปเรื่อยจนผ่านสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (บางมด) ผ่านสวนธนบุรีรมย์ 2.5 กม. เลี้ยวไปทางขวาอีก 2.5 กม. จะถึงวัดพุทธบูชา วัดอยู่ซ้ายมือ ส่วนเส้นทางที่ 2 เริ่มจากวงเวียนใหญ่ เลี้ยวขวาไปทางถนนพระราม 2 ธนบุรี-ปากท่อ 1.3 กม. ถึงซอย 29 ถนนพุทธบูชา เลี้ยวเข้าไป 3.8 กม. ถึงวัด อยู่ขวามือ

1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - รามคำแหง - สุวินทวงศ์
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



นันทวัน มัณฑนา ชัยพฤกษ์ พฤกษ์ลดา Villaggio indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	นันทวัน บางนา กม.7	20 - 50 ล้านบาท	n7@lh.co.th
	มัณฑนา บางนา กม.7	10 - 20 ล้านบาท	mk7@lh.co.th
	มัณฑนา Lake Watcharapol	6 - 25 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	5 - 15 ล้านบาท	msr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ศรีนครินทร์ - บางนา	5.9 - 15 ล้านบาท	msb@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ บางนา กม.7	7 - 8 ล้านบาท	c7@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ รามอินทรา - พระยาสุเรนทร์	5.4 - 7 ล้านบาท	ccr@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ ศรีนครินทร์	4 - 7 ล้านบาท	csn@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ จตุโชติ - วัชรพล	5.5 - 8 ล้านบาท	cjc@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา วงแหวน - หทัยราษฎร์	4 - 6 ล้านบาท	pvh@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา สุวรรณภูมิ	4 - 6 ล้านบาท	ph@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio บางนา	3.8 - 5 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	indy ศรีนครินทร์ ร่มเกล้า	2.6 - 4 ล้านบาท	dsr@lh.co.th

E

POWER OF MIND

ภาพบรรยากาศเจดีย์วัดบางนาใน

การทำสมาธิ ไม่ใช่แค่จะทำให้ได้ประโยชน์ในเรื่องของการทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ผ่อนคลายแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ทว่าการทำจิตให้ว่าง มีความสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ยังช่วยทำให้จังหวะของคลื่นสมองช้าลง มีจังหวะของคลื่นที่สม่ำเสมอ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพลัง อันนำไปสู่การเกิดไอเดีย แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

ภาพบรรยากาศภายในโบสถ์วัดบางนาใน

สถานที่แนะนำ

• วัดบางนาใน

เป็นพระอารามหลวง โดยสังกัดของคณะสงฆ์มหานิกาย วัดบางนาในไม่ได้เป็นเพียงวัดที่มีภาพวาดจิตรกรรมฝาผนังที่เก่าแก่ และมีพระมหาเจดีย์เฉลิมพระเกียรติ รวมถึงพระประธาน "พระพุทธสยามภูมินาถ" อันเป็นที่เคารพเลื่อมใสของประชาชนทั่วไปเท่านั้น แต่ที่นี่ยังมีกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้และการศึกษาทางด้านพุทธศาสนาอีกด้วย โดยทุกปีจะมีการจัดการบวชบรรพชาสามเณร ภาคฤดูร้อน รวมถึงยังจัดกิจกรรมการบวชเนกขัมมะและคอร์สการอบรมปฏิบัติธรรมให้กับประชาชนที่สนใจอยากฝึกการปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ ในช่วงวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ในสัปดาห์ที่ 3 ของทุกเดือน

ที่ตั้ง : 3322 วัดบางนาใน ถนนสรรพาวุธ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260

ติดต่อ : 0-2393-2684

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-17.00 น.

เฟซบุ๊ก : วัดบางนาใน พระอารามหลวง

การเดินทาง : จากถนนสุขุมวิท มุ่งหน้าไปทางแยกบางนา เลี้ยวขวาเข้าถนนสรรพาวุธ จะเห็นวัดบางนาใน ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับไบเทค บางนา

• ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ วัดธรรมมงคล

ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ ตั้งอยู่ในบริเวณติดกับวัดธรรมมงคล เป็นหนึ่งในสถานที่ซึ่งก่อตั้งขึ้นมาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชนที่ต้องการมาปฏิบัติธรรม มีที่พัก ที่สัปปายะ โดยภายในศูนย์แห่งนี้ มีห้องพักแบบโรงแรม 80 ห้อง สามารถรองรับผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมได้ถึง 180 คน ภายในยังมีห้องนั่งสมาธิ พื้นที่สำหรับเดินจงกรม มุมหนังสือธรรมะ และห้องบรรยายธรรม โดยมีครูบาอาจารย์มาคอยแนะนำวิธีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง โดยที่นี่มีหลักสูตรตั้งแต่การทำสมาธิพื้นฐาน ที่เหมาะสำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งยังไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน ไปจนถึงหลักสูตรครูสมาธิสำหรับผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาบ้างแล้ว โดยมีทั้งแบบการฝึกปฏิบัติแบบหลักสูตร 1 วัน ที่จัดเฉพาะวันอาทิตย์ และหลักสูตรแบบ 3 วัน 2 คืน ซึ่งเปิดโอกาสให้กับประชาชนทั่วไป และกลุ่มบุคคลจากองค์กรต่างๆ ที่มาแบบหมู่คณะ

ที่ตั้ง : 132 วัดธรรมมงคล ปุณณวิถี 20 สุขุมวิท 101 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260

ภาพบรรยากาศด้านหน้าทางเข้าศูนย์สมาธิวิริยานุภาพวัดธรรมมงคล

ภาพบรรยากาศภายในสวนอุศมมูลนิธิ

ภาพบรรยากาศการเดินจงกรมภายในสวนอุศมมูลนิธิ

ติดต่อ : 02-311-1387 ,0-2741-7822 ,0-2332-4145 (หากต้องการสำรองที่พัก สามารถติดต่อที่ได้ที่ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ โทร. 0-2741-7822)
เปิดบริการ : วันจันทร์-วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 08.00 -18.00 น. วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.00 -16.00 น.
เว็บไซต์ : www.dhammamongkol.com
การเดินทาง : จากถนนสุขุมวิท มุ่งหน้าบางนา เลี้ยวซ้ายเข้าสุขุมวิท 101/1 เข้าซอยมา 800 เมตร ถัดจาก @city คอนโด และสำนักงานขายทอสคานา (อาคารสีแดง) ก็จะถึงวัดธรรมมงคล

• สวนอุศมมูลนิธิ

สวนอุศม เป็นสถานปฏิบัติธรรมที่อยู่ภายใต้การดำเนินงานโดย สวนอุศมมูลนิธิ ซึ่งปฏิบัติตามแนวทางของท่านพุทธทาสภิกขุ โดยก่อตั้งมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 เพื่อใช้เป็นสถานที่จัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรม และกิจกรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนาให้กับประชาชนผู้สนใจและผู้ที่ต้องการดับทุกข์ด้วยตัวเอง โดยจะจัดขึ้นในอาทิตย์สุดท้ายของเดือน ซึ่งจะมีทั้งกิจกรรมสวดมนต์ บรรยายธรรมะ แนะนำการปฏิบัติธรรม และฝึกการมีจิตสมาธิภายในหนึ่งวัน รวมถึงการจัดกิจกรรมเวียนเทียน ฟังธรรม จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในวันสำคัญทางพุทธศาสนาเช่นกัน โดยผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมจะต้องมีอายุ 15 ปีขึ้นไป และกิจกรรมทั้งหมดที่จัดขึ้นจะเริ่มตั้งแต่เวลา 08.00-16.30 น.

ที่ตั้ง : 19 ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250
ติดต่อ : 0-2108-5118
เปิดบริการ : วันจันทร์-อาทิตย์ 08.00-18.00 น. ปิดวันพุธ
เฟซบุ๊ก : สวนอุศม มูลนิธิ
การเดินทาง : มาตามเส้นทางถนนสุขุมวิท มุ่งหน้าไปยังแยกบางนา โดยเลี้ยวเข้าซอยสุขุมวิท 103 (อุดมสุข) ข้ามแยกศรีอุดม ก็จะถึงถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซึ่งสวนอุศมมูลนิธิ จะอยู่ติดริมถนนเฉลิมเกียรติ ร.9

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า
โซนรัตนาธิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง

LADAWAN นันทวัน มัณฑนา ชัยพฤกษ์ Villaggio inizio

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	40 - 150 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
	LADAWAN รัตนาธิเบศร์	39 ล้านบาท	lrr@lh.co.th
	นันทวัน ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์	19 - 40 ล้านบาท	npr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ราชพฤกษ์ - สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ	7 - 19 ล้านบาท	mrc@th.co.th
	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - กาญจนาฯ	5 - 7 ล้านบาท	cpk@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ พุทธมณฑล สาย 5	5 - 7 ล้านบาท	c52@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ปิ่นเกล้า - ศาลายา	3 - 6 ล้านบาท	v4@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio 3 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	4 ล้านบาท	ir3@th.co.th

W

COMPLETELY
RELAX

การพักผ่อนโดยทั่วไปนั้น อาจทำให้ร่างกายได้พักและผ่อนคลายมากขึ้น แต่หากจิตใจได้มีการพักผ่อนไปพร้อมกับร่างกายด้วยนั้น จะเรียกว่าเป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์แบบที่สุด เพราะจะทำให้ความผ่อนคลายนั้นลงไปในระดับลึก ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญในการเยียวยาร่างกายและจิตใจ ให้กลับมากระชุ่มกระชวยได้อีกครั้ง แต่การทำแบบนี้ได้นั้น จำเป็นต้องหมั่นฝึกสมาธิร่วมด้วย

ภาพบรรยากาศวัดสังฆทาน

ภาพบรรยากาศภายในโบสถ์วัดสังฆทาน

สถานที่แนะนำ

• วัดสังฆทาน

เป็นอีกวัดหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่มีความร่มรื่น และมีความเงียบสงบ โดยที่นี่มีแนวทางการปฏิบัติในแบบอานาปานสติ หรือการกำหนดลมหายใจเข้าและออก เดินจงกรม นั่งสมาธิ รวมถึงแนวทางอื่นๆ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน หรือจะมาปฏิบัติธรรมแบบรวมกันเป็นกลุ่ม โดยจะมีอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ อาทิ หลวงพ่อสนอง กตปุญโญ เจ้าอาวาสของวัดสังฆทาน มาเป็นผู้ฝึกสอน ร่วมกับพระสงฆ์รูปอื่นๆ และแม่ชีผู้ทรงความรู้ด้วย นอกจากนี้ทางวัดยังได้จัดสถานที่พักอย่างเป็นสัดส่วนสำหรับผู้ที่ต้องการมาปฏิบัติธรรมเก็บอารมณ์ หรือจัดคอร์สพิเศษสำหรับผู้สนใจไปปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมบ้านสว่างใจ วัดถ้ำกฤษณา อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ในทุกเสาร์แรกของเดือนเป็นระยะเวลา 7 วัน

ที่ตั้ง : 100/1 หมู่ 3 บ้านบางไผ่น้อย ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ติดต่อ : 0-2447-0799, 0-2447-0800 ต่อ 117

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-18.00 น.

เว็บไซต์ : www.vimokkha.com/Watsangt.htm

การเดินทาง : ขับรถมาตามถนนนครอินทร์ ข้ามสะพานพระราม 5 พอลงสะพานก็จะมีป้ายทางซ้ายมือบอกให้เลี้ยวซ้ายเพื่อเข้าวัด แต่ต้องสังเกตดีๆ เพราะป้ายบอกทางจะอยู่บริเวณทางลงจากสะพานแค่นิดเดียวเท่านั้น จากนั้นก็เตรียมเลี้ยวซ้าย เข้าไปในวัดได้เลย หากมาทางเรือ ก็เริ่มต้นจากท่าน้ำนนท์ข้ามฟากไปท่าน้ำศรีเมือง เรือข้ามฟากจะมีตลอดทั้งวัน พอข้ามมาถึงท่าน้ำศรีเมืองก็นั่งรถสองแถวต่อเข้าไปที่วัด ใช้เวลาประมาณ 15 นาทีเท่านั้น

• วัดป่ามณีกาญจน์

หากใครท่องโลกไซเบอร์อยู่เป็นประจำ เมื่อพูดถึงวัดป่ามณีกาญจน์ครั้งใด ก็จะต้องมีภาพของเด็กชายตัวน้อยที่ชื่อ น้องกร แห่งวัดป่ามณีกาญจน์ขึ้นมาด้วยเสมอ เพราะที่วัดแห่งนี้เปิดโอกาสให้คนทุกเพศทุกวัยได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำ โดยวัดป่ามณีกาญจน์ เป็นวัดปฏิบัติสายหลวงปู่เสาร์ กันตสีโล หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และหลวงปู่ฟั่น อาจาโร เป็นวัดที่อยู่ชานเมืองไม่ห่างไกลจากกรุงเทพฯ ส่วนสถานที่ก็มีความร่มเย็น เงียบสงบ เหมาะกับการปฏิบัติภาวนา โดยที่วัดแห่งนี้ ยังมีการอบรมพัฒนาจิต ปฏิบัติธรรม เจริญสติภาวนา และการจัดกิจกรรมในโครงการที่เกี่ยวเนื่องต่างๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น โครงการอุปสมบท บรรพชา บวชชีพราหมณ์ บวชผ้าขาว และบวชเนกขัมมะ ในวันสำคัญทางพุทธศาสนา และวันสำคัญของชาติเป็นประจำและต่อเนื่องตลอดทั้งปี โดยเฉพาะโครงการหนึ่งบวกหนึ่งได้สาม ที่มีการนำบุตรหลานเด็ก เยาวชน และผู้สนใจเข้าร่วมโครงการทั้งชายและหญิง ซึ่งไม่จำกัดอายุและการศึกษา ได้มาร่วมปฏิบัติธรรมกรรมฐานภาคฤดูร้อน

ภาพบรรยากาศภายในวัดป่ามณีกาญจน์

ภาพบรรยากาศการพระพุทธรูปภายในพุทธมณฑล

ภาพบรรยากาศการปฏิบัติธรรมที่พุทธมณฑล

ที่ตั้ง : 67/3 หมู่ 3 ถ.บางม่วง-บางคูลัด (สาย 1) ตำบลศาลากลาง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
ติดต่อ : 0-2449-2234, 0-2449-2096
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.30-19.00 น.
เว็บไซต์ : www.watpamaneekarn.com
การเดินทาง : หากมาทางถนนตลิ่งชัน-สุพรรณบุรี เลยทางแยกเข้าถนนราชพฤกษ์ และห้างสรรพสินค้าโลตัสไปประมาณ 300 เมตร มีทางแยกซ้ายมือเป็นทางแยกเข้าโรงเรียนเปรมประชากร ขับเข้าไปในซอยประมาณ 100 เมตร จะเจอ 3 แยกแล้วเลี้ยวซ้าย จากนั้นตรงไปตามถนนประมาณ 4 กิโลเมตร วัดป่ามณีกาญจน์อยู่ซ้ายมือ ทางเข้าสะดวก

- **สำนักงานพุทธมณฑล**

สำนักงานพุทธมณฑล อยู่ในพื้นที่เดียวกับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงแค่พุทธานุสรณียสถานของชาวไทยในวโรกาสที่พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองครบ 2500 ปีเท่านั้น แต่ที่นี่ยังเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าด้านพุทธศาสนา รวมถึงยังเป็นศูนย์กลางการศึกษาและวิปัสสนากรรมฐานโดยมีหลักและแนวทางการปฏิบัติในแบบสติปัฏฐาน 4 กำหนดรู้อารมณ์บริกรรม "ยุบหนอ พองหนอ" นอกจากนี้ ยังเปิดโครงการอบรมสมาธิแบบกลุ่มให้กับโรงเรียนและองค์กรทั้งในภาครัฐ และเอกชน ขณะเดียวกันเพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับผู้มาปฏิบัติธรรม ทางสำนักงานจึงได้จัดสถานที่ส่วนหนึ่งของสำนักงานคือบริเวณชั้น 2 ของหอประชุม จัดเป็นสถานที่เพื่อปฏิบัติธรรม โดยมีเครื่องปรับอากาศ ห้องนอน เครื่องนอน และอาหารให้รับประทาน 2 มื้อด้วย

ที่ตั้ง : อาคารพิพิธภัณฑ์ทางพระพุทธศาสนา ชั้น 2 เลขที่ 25/25 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
ติดต่อ : 0-2441-9009, 0-2441-9012
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00-19.00 น.
เฟซบุ๊ก : ประชาสัมพันธ์พุทธมณฑล
การเดินทาง : จากกรุงเทพฯ สามารถเข้าถึงได้หลายเส้นทาง คือเดินทางไปตามถนนเพชรเกษมถึงประมาณกิโลเมตรที่ 22 เลี้ยวขวาเข้าถนนพุทธมณฑลสาย 4 ไปประมาณ 8 กิโลเมตร หรือเดินทางไปตามถนนสายปิ่นเกล้า-นครชัยศรี แล้วแยกเข้าถนนพุทธมณฑลสาย 4 ไปเล็กน้อย นอกจากนี้ยังสามารถเดินทางโดยใช้ถนนพุทธมณฑลสาย 3 แยกเข้าสู่ถนนอุทยาน (อักษะ) เพื่อมุ่งเข้าสู่พุทธมณฑลได้เช่นกัน

1198

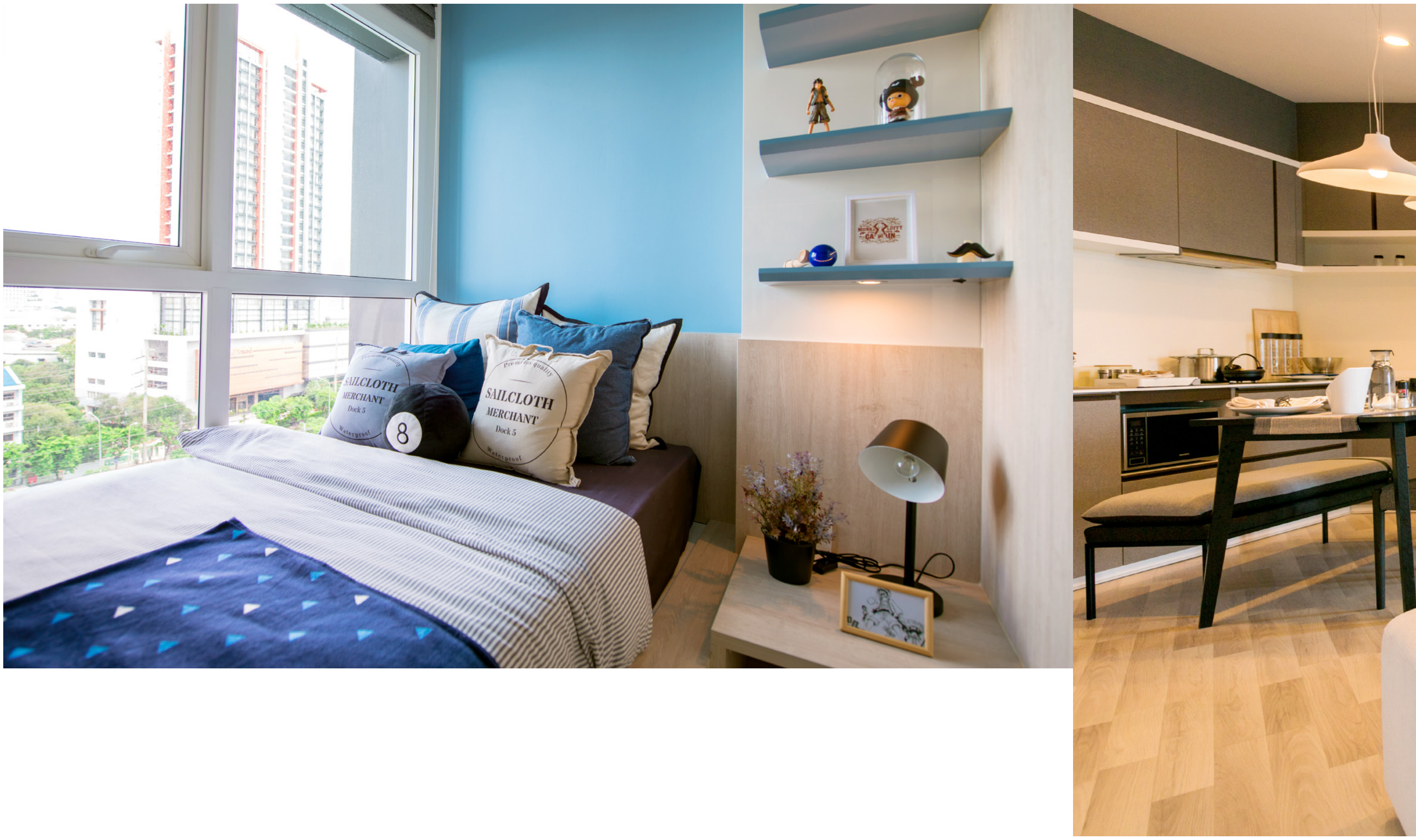
TOWNHOME

LAND MARK

Villaggio

indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7.5 - 15 ล้านบาท	lss@lh.co.th
	Villaggio บางนา	2 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio รังสิต - คลอง 3	2 ล้านบาท	vr3@lh.co.th
NEW PROJECT	indy บางนา กม.7 (2)	3 - 5 ล้านบาท	d7@lh.co.th
	indy บางใหญ่	3 - 4 ล้านบาท	dk@lh.co.th
NEW PROJECT	indy ประชาอุทิศ 90 (3)	2.2 - 3 ล้านบาท	dp3@lh.co.th



CONDOMINIUM

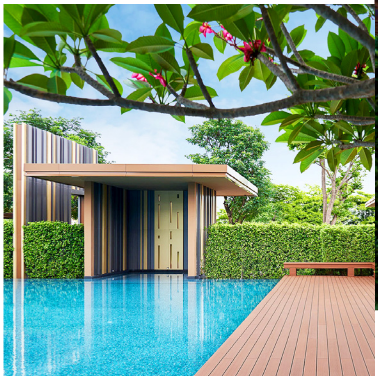
THE BANGKOK

THE ROOM

333 RIVERSIDE

THE KEY

โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT The Bangkok Thonglor	25 ล้านบาท	thebangkoktl@lh.co.th
The Bangkok Sathorn	15 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
The Room Charoenkrung 30	9 ล้านบาท	rc@lh.co.th
The Room Sukhumvit 69	6.5 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
The Room Sathorn - St.Louis	5.1 ล้านบาท	rs11@lh.co.th
333 Riverside	5.99 ล้านบาท	333@lh.co.th
The Key Sathorn - Charoenraj	3.9 ล้านบาท	ksc@lh.co.th



MAJOR CITIES

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

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	สีวลี ศรีเวียง - เชียงราย	3.89 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	NANTAWAN SERENE LAKE เชียงใหม่	16.5 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	10.89 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี เลควิว - เชียงใหม่	6.49 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี มีโชค - เชียงใหม่	4.69 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี สันกำแพง - เชียงใหม่	4.69 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	inizio เชียงใหม่	3.59 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NORTH CONDO เชียงใหม่	2.45 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	4.29 - 8 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	inizio ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	3.69 - 5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สีวลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4.2 - 15 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี มหาสารคาม	3.79 - 13 ล้านบาท	lh_mahasarakham@lh.co.th
NEW PROJECT	นันทวัน อุดรธานี	9 - 20 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	สีวลี อุดรธานี	4.25 - 13 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี อยุธยา 2	4.8 ล้านบาท	sy@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio อยุธยา	1.99 - 3.85 ล้านบาท	vab@lh.co.th
	Wan Vayla หัวหิน - เขาเต่า	12 ล้านบาท	wkt@lh.co.th
	88 Land and Houses Hillside Phuket	9.05 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	6.98 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	4.93 ล้านบาท	info@lhphuket.com

RELAX IN MALDIVES STYLE

"มัลดีฟส์" ถือเป็นสถานที่พักผ่อนกลางมหาสมุทรอินเดียที่ใครต่อใครก็อยากไปสัมผัส แต่ก็ใช่ว่าการพักผ่อนในรูปแบบนี้จะมีแห่งเดียวในโลกเท่านั้น ประเทศไทยของเราเองก็มีสถานที่พักผ่อนสไตล์มัลดีฟส์ที่ให้บรรยากาศ และอารมณ์ของการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติไม่แพ้กัน

ภาพบรรยากาศยามใกล้ค่ำภูเขาลอยน้ำ จังหวัดเชียงใหม่

สถานที่แนะนำ

เมาเทนโฟร์ท (ภูเขาลอยน้ำ) จังหวัดเชียงใหม่

เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "ภูเขาลอยน้ำ" เป็นที่พักในสไตล์แพลอยน้ำ ซึ่งตั้งอยู่ภายในบริเวณอ่างเก็บน้ำเขื่อนแม่งัดสมบูรณ์ชล ในตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ อยู่ห่างจากอำเภอเมืองราว 51 กิโลเมตร ใช้ถนนทางหลวงหมายเลข 107 (เชียงใหม่-ฝาง) โดยจุดเด่นของที่พักแห่งนี้ อยู่ที่การตกแต่งด้วยงานไม้ที่มีความหรูหรา และห้องพักแต่ละห้องก็ยังมีระเบียงที่ออกแบบมาให้ใช้สำหรับนั่งหรือนอนเล่นชมวิว และรับไอเย็นของสายน้ำ พร้อมกับชื่นชมบรรยากาศความเป็นธรรมชาติอย่างใกล้ชิดในแบบส่วนตัว แต่หากใครชอบความสนุกสนานที่นี่ก็มีกิจกรรมไว้รองรับสำหรับผู้มาเยือน ไม่ว่าจะเป็น การพายเรือคายัค หรือจะกระโดดโลดเต้นไปบนแพยางกลางน้ำ รวมถึงกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย เหตุผลหนึ่งที่ทำให้สถานที่แห่งนี้เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวนอกเหนือจากการต้อนรับที่อบอุ่นแล้ว ที่นี่ยังมีความสงบ ไร้มลพิษ จึงเหมาะอย่างยิ่งในการเป็นสถานที่สำหรับการเติมเต็มพลังความสดชื่นให้กับชีวิตอีกครั้ง หากอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติมสามารถแวะไปชมความสวยงามของ "ภูเขาลอยน้ำ" แห่งนี้ก่อนได้ที่ www.mountainfloat.net

รักน้ำ รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

รักน้ำรีสอร์ท ที่พักลอยน้ำท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติของเนินเขาและต้นไม้ใหญ่ ล้อมรอบด้วยผืนน้ำกว้างเหนือเขื่อนศรีนครินทร์ ในตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ความโดดเด่นของที่พักแห่งนี้ อยู่ที่การออกแบบ

ภาพบรรยากาศห้องอาหารภูเขาลอยน้ำ จังหวัดเชียงใหม่

ให้มีทางเดินไม้ที่เชื่อมต่อบ้านแต่ละหลังให้เป็นเสมือนอยู่ในพื้นที่เดียวกัน ขณะที่ภายในห้องพักก็ตกแต่งอย่างสวยงามหรูหรา จนบางคนแอบนึกไปว่า ได้เข้ามาอยู่ในที่พักแบบ Water Bungalow ของมัลดีฟส์กันเลย ที่นี่ก็มีกิจกรรมท่องเที่ยวให้นักท่องเที่ยวได้สนุกสนานด้วยเช่นกัน อาทิ การเล่นแทรมโพลีนน้ำ หรือจะเป็นการปีน

ภาพบรรยากาศด้านหน้าที่พักภายในแพ 500 ไร่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ภาพบรรยากาศที่พักภายในแพ 500 ไร่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ภาพบรรยากาศด้านหน้าทางเข้ารักน้ำรีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

ภูเขาลอยน้ำ หากใครอยากขับเรือที่นี่ก็มีเจ็ทโบ๊ท และเจ็ทสกีให้ได้ลองขับกันด้วย นอกจากความสวยงามของผืนน้ำเหนือเขื่อนศรีนครินทร์แล้ว ที่แห่งนี้ยังมีความสวยงามของสวนดอกไม้ และทุ่งหญ้าเขียวขจี ให้คนที่รักธรรมชาติรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลาย พร้อมกับรับพลังธรรมชาติ และอากาศอันแสนบริสุทธิ์ได้ตลอดทั้งวันโดยเฉพาะยามเช้าและยามเย็น ที่บรรยากาศสุดแสนโรแมนติก เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการมาพักผ่อนของคู่รัก เพื่อนฝูง และครอบครัวในช่วงวันพักผ่อน ลองเข้าไปชมความสวยงามของรีสอร์ทแห่งนี้กันก่อนที่ www.ruknamresort.com

แพ 500 ไร่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เดิมทีแล้ว "แพ 500 ไร่" เคยตั้งอยู่ในบริเวณทะเล 500 ไร่ ในฝั่งตรงข้ามกับถ้ำปะการัง ซึ่งทำให้เกิดความยากลำบากในการเดินทางมาพักของนักท่องเที่ยว เพราะต้องเดินข้ามภูเขาเป็นระยะทางกว่า 1 กิโลเมตร จึงมีการตัดสินใจย้ายสถานที่ตั้งของรีสอร์ทมาบริเวณต้นน้ำของเขื่อนเชี่ยวหลาน ในตำบลเขาวง อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีพื้นที่กว้างขวาง สามารถรองรับนักท่องเที่ยวได้มากขึ้น แถมยังมีความสวยงามไม่แพ้สถานที่ตั้งเดิม โดยยังคงชื่อ "แพ 500 ไร่" ไว้สำหรับจุดเด่นของที่พักแห่งนี้ นอกเหนือจากการตกแต่งที่สวยงาม สอดรับกับธรรมชาติแล้ว ที่นี่ยังมีความเงียบสงบ เหมาะสำหรับการเป็นสถานที่พักผ่อนที่เปรียบได้กับสวรรค์บนดินไม่ต่างจาก "มัลดีฟส์" เลยแม้แต่น้อย สถานที่แห่งนี้มีความสวยงามเพียงใด ลองเข้าไปเยี่ยมชมบรรยากาศได้ที่ www.500rai.com

ในประเทศไทย ยังมีสถานที่ท่องเที่ยว และพักผ่อนที่สวยงาม ไม่แพ้ "มัลดีฟส์" อีกหลายแห่ง ที่ใครไปแล้วก็จะต้องหลงรักอย่างแน่นอน

1198

iniZio 3
ปิ่นเกล้า - วงแหวน

Villaggio 2
พระราม 2

เตรียมพบ 2 โครงการใหม่จาก แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์
2 สไตล์ บน 2 ทำเล

ตอบโจทย์ชีวิตที่แตกต่าง และเลือกได้ตั้งแต่ก้าวแรก

- แวดล้อมด้วยศักยภาพบนถนนพระราม 2 และบางบอน
- ใกล้ยิ่งขึ้นกับทางด่วนใหม่ ศรีรัช - วงแหวนปิ่นเกล้า

เชิญลงทะเบียนรับสิทธิพิเศษก่อนใคร ที่ www.lh.co.th

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

มัณฑนา
ราชพฤกษ์ - สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ
วงแหวน - บางบอน, บางนา กม.7
ศรีนครินทร์ ร่มเกล้า, Lake Watcharapol

1198

ภาพจำลองบรรยากาศแบบบ้าน REBEL

REBEL
THE NEW SERIES FROM LAND & HOUSES

REBEL แบบบ้านซีรีส์ใหม่ล่าสุด
กับแนวคิดที่ได้รับแรงบันดาลใจ **มาจากการใช้ชีวิตที่แท้จริง**

ReDesign : ฉีกดีไซน์ให้มี Shading
ReFresh : ฉีกธรรมชาติ...ให้ใกล้แค่ก้าว
ReSpace : ฉีกพื้นที่ใช้สอย...ให้ปรับเปลี่ยนได้
RePlan : ฉีกการจัดวาง...ให้สวรรค์ไม่ได้มีอยู่แค่ชั้นบน

ฉีกกรอบเดิมๆของบ้านเดี่ยว ที่ มัณฑนา 5 โครงการ
สังคมที่พร้อมเพื่ออนาคต จากแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

- มัณฑนา ราชพฤกษ์-สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ เริ่ม 8 - 20 ล้านบาท
- มัณฑนา วงแหวน-บางบอน เริ่ม 9 - 15 ล้านบาท
- มัณฑนา บางนา กม.7 เริ่ม 11 - 20 ล้านบาท
- มัณฑนา ศรีนครินทร์ ร่มเกล้า เริ่ม 5 - 15 ล้านบาท
- มัณฑนา Lake Watcharapol เริ่ม 15 - 20 ล้านบาท

LAND & HOUSES
www.lh.co.th

1198

มัณฑนา
อ่อนนุช วงแหวน 5

เตรียมพบ โครงการใหม่
มัณฑนา อ่อนนุช วงแหวน 5

สังคมที่พร้อมเพื่ออนาคต จากแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์
บนทำเลศักยภาพ เร็วๆ นี้

LAND & HOUSES
www.lh.co.th

นันทวัน
ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์

1198

ภาพจำลองบรรยากาศ

พบบ้านหรู แบบใหม่ล่าสุด
Modern Oriental

เฉพาะที่ นันทวัน ปิ่นเกล้า-ราชพฤกษ์ เท่านั้น
โอ่อ่าสมระดับ ครบทุกพื้นที่ใช้สอย เริ่ม 22 ล้าน

นันทวัน ปิ่นเกล้า-ราชพฤกษ์

ที่สุดของการใช้ชีวิต ต้น ถ.บรมราชชนนี

LAND & HOUSES
www.lh.co.th

เค้กมะพร้าว สีขาวแต่งหน้าด้วยลูกเชอร์รี่สีแดงสด

ดาร์กช็อก เค้กช็อกโกแลตรสชาติเข้มข้น

บรรยากาศภายในร้าน i CAKE LOWFAT

CAKE FOR HEALTH
@ i CAKE LOWFAT

ใครว่ากินเค้กแล้วจะต้องอ้วนเสมอไป MOTIVO ฉบับนี้จึงขอแนะนำขนมเค้กที่กินแล้วไม่อ้วนแถมยังอร่อยมาให้รู้จักกันด้วย ซึ่งเค้กที่กินแล้วไม่อ้วนนี้ อยู่ที่ร้าน i CAKE LOWFAT ร้านขนมชื่อดังย่านพุทธมณฑลสาย 2

จากถนนเพชรเกษมเลี้ยวเข้ามาทางถนนพุทธมณฑลสาย 2 ไม่เกิน 500 เมตร มองไปทางซ้ายมือจะเห็นตึกแถวเรียงรายตามแนวยาว ซึ่งหนึ่งในคูหานั้น ก็คือที่ตั้งของร้าน i CAKE LOWFAT โดยสามารถสังเกตจากป้ายร้านสีส้มที่ติดอยู่หน้าร้าน แม้ร้านจะไม่ใหญ่ มีโต๊ะนั่งรับประทานในร้านแค่ 2 ตัว แต่ที่ทำให้ลูกค้าติดอกติดใจอยู่ที่รสชาติความอร่อยซึ่งมาพร้อมกับสุขภาพเพราะที่นี่จะใช้วัตถุดิบจริง อย่างช็อกโกแลตหรือผลไม้ โดยไม่ใช้สารปรุงแต่งกลิ่นและสี ขณะเดียวกันยังใช้ไขมันและน้ำตาลในปริมาณที่น้อย ทำให้เค้กที่ได้มีรสชาติจริงตามส่วนผสมและมีความเป็นธรรมชาติ สมกับสโลแกนที่ว่า กินแล้วไม่อ้วน

ซอฟต์คุกกี้ ช็อกชิป

ที่ร้าน i CAKE LOWFAT มีเค้กที่ทำสดใหม่ทุกวัน แต่ที่พลาดไม่ได้และอยากลองให้ชิมกัน ก็คือ บลูเบอร์รี่ไลท์ชีส รสชาติละมุนที่เข้ากันอย่างดีระหว่างความหอมและหวานของบลูเบอร์รี่ ผสานกับความเปรี้ยวนิดๆ ของครีมชีส และความนุ่มละมุนลิ้นของเนื้อเค้ก เช่นเดียวกับเค้กมะพร้าว สีขาวแต่งหน้าด้วยลูกเชอร์รี่สีแดงสด มาพร้อมกลิ่นหอมอ่อนๆ ของมะพร้าว ยิ่งตักเข้าปากก็จะได้ความนุ่มของเนื้อเค้กที่ผสานกับเนื้อมะพร้าวอ่อน รสชาติหวานมัน หรือจะเป็นเค้กมะตูมก็อร่อยด้วยเนื้อมะตูมผสานกลมกลืนกับเนื้อเค้กที่อร่อยไม่ซ้ำใคร รวมถึง เค้กบลูเบอร์รี่โยเกิร์ต เนื้อนุ่มหวานหอมได้รสชาติของโยเกิร์ตแบบเต็มๆ หากใครชอบช็อกโกแลตก็ต้องไม่พลาด ดาร์กช็อก เค้กช็อกโกแลตรสชาติเข้มข้นมีรสชาติขมนิดๆ แต่หอมกลิ่นช็อกโกแลตจริงๆ

นอกจากเค้กอร่อยที่มีให้เลือกหลายรสชาติแล้ว ที่ร้านนี้ก็ยังมี ซอฟต์คุกกี้ ที่กินแล้วไม่อ้วน หลากรสชาติทั้งช็อกโกแลตชิปและผลไม้อบแห้ง ก็มีให้ลิ้มลองกันอีกด้วย หรือจะเป็นเครื่องดื่มร้อนและเย็นก็มีบริการเช่นกัน และถ้าต้องการจัดชุดของขวัญขนมอร่อย ที่มีเค้กผลไม้และคุ้กกี้ชนิดต่างๆ สำหรับไปสวัสดีผู้หลักผู้ใหญ่หรือผู้ที่เคารพนับถือ ทางร้านก็มีจัดเซ็ตกล่องขนมสวยๆ เอาไว้ด้วยเหมือนกัน ซึ่งหากใครอยากรู้ว่าที่ร้านนี้มีเค้กหรือขนมอร่อยอะไรบ้าง ก็เข้าไปดูภาพสวยๆ ได้ที่เว็บไซต์ www.icakelowfat.com หรือโทรไปสั่งจองเค้กก่อนได้ที่ โทร. 081-9217-236 หรือ 081-829-7234 โดยร้านจะเปิดบริการตั้งแต่เวลา 09.00-20.00 น. ทุกวัน สำหรับลูกค้าในโครงการแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ทางร้านขอมอบสิทธิพิเศษ เมื่อซื้อเค้กครบ 4 ชิ้น จะได้แถมเค้กอีก 1 ชิ้นฟรี ในเดือนกันยายน 2560 เท่านั้น โดยตัดมุมคอลัมน์ของนิตยสาร MOTIVO ไปยื่นให้ทางร้านก็จะได้รับสิทธิพิเศษทันที

เมื่อซื้อเค้กครบ 4 ชิ้น
แถมเค้กอีก 1 ชิ้นฟรี

ทางร้านขอมอบสิทธิพิเศษในเดือนกันยายน 2560 เท่านั้น
โดยตัดมุมคอลัมน์ของนิตยสาร MOTIVO
ไปยื่นให้ทางร้านก็จะได้รับสิทธิพิเศษทันที

DRINK FOR HEALTH
น้ำผักโขมเพื่อสุขภาพ

ใครที่ชอบกินสลัดผัก คงรู้อยู่แล้วว่า “ผักโขม” มีวิตามินและคุณประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย และมักจะเห็นผักโขมเป็นส่วนประกอบสำคัญอยู่ในจานสลัดผักบ่อยครั้ง แต่ครั้งนี้ขอเปลี่ยนจากการทำผักสลัดธรรมดา มาเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพอย่าง "น้ำผักโขม" กันบ้าง เพื่อให้ได้รสชาติใหม่ที่ไม่จำเจอีกต่อไป

ส่วนผสม

ผักโขม	250 กรัม หรือตามความชอบ
น้ำต้มสุก	1 ถ้วย
น้ำเชื่อม / น้ำผึ้ง	ตามความชอบ
น้ำมะนาว	ตามความชอบ
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา
น้ำแข็ง	

วิธีทำ

• นำผักโขมไปล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วใส่ลงในเครื่องปั่น เทน้ำต้มสุกลงไปปั่นจนละเอียด ก่อนกรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อแยกน้ำและกากออกจากกัน

• จากนั้นเทน้ำผักโขมที่ได้ลงในหม้อต้มจนเดือด (พอน้ำผักเริ่มเดือดให้รีบยกลงทันที พักทิ้งไว้จนเย็น)

• เวลาเสิร์ฟนำน้ำผักโขมเทลงในแก้ว ตามด้วยน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้ง ใส่เกลือป่นเล็กน้อยและน้ำมะนาว ผสมให้เข้ากัน แล้วชิมรสชาติตามความชอบ ก่อนที่จะใส่น้ำแข็ง

Tips

• ในขณะต้มน้ำผักโขมไม่ควรต้มนานเกินไป เมื่อสังเกตเห็นน้ำเริ่มเดือดก็ควรยกลงทันที เพื่อไม่ให้สารอาหารหรือวิตามินในน้ำผักหายไปหมด

• เพื่อสุขภาพแล้ว เวลาเติมน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้งลงในน้ำผักโขมควรให้ออกรสหวานนิด ๆ ไม่ควรหวานมากเกินไป

• สามารถเพิ่มสัดส่วนของส่วนผสมน้ำผักโขมเพิ่มได้ตามความชอบ และหากทำในปริมาณมากก็สามารถแยกน้ำผักโขมบางส่วนไปแช่แข็ง เพื่อใช้แทนน้ำแข็งได้ด้วย

WELSH CORGI
สุนัขหน้าทะเล้นสุดน่ารัก

หากพูดถึงสุนัขที่มีลักษณะเด่น ลำตัวสั้นล่ำ ขาสั้น ใบหูตั้งกาง และหางสั้นจนเกือบกุด ก็คงจะนึกถึงภาพของสุนัขพันธุ์ "เวลช์ คอร์กี้" รวมถึงอาจจะตกหลุมรักกับท่าทาง และหน้าตาที่ดูทะเล้นของสุนัขสายพันธุ์นี้ในครั้งแรกที่เห็นก็เป็นได้

เวลช์ คอร์กี้ (Welsh Corgi) ถือเป็นสุนัขสายพันธุ์ที่เก่าแก่ที่สุดอีกสายพันธุ์หนึ่งบนโลกใบนี้ โดยถือกำเนิดขึ้นเมื่อราว 3000 ปีก่อน ในช่วงศตวรรษที่ 12 โดยมีถิ่นกำเนิดอยู่ในแคว้นเวลส์ (Wales) ของอังกฤษ ในอดีตสุนัขสายพันธุ์นี้จะถูกเรียกว่า เวลช์ เคอร์ (Welsh Cur) ก่อนที่จะเปลี่ยนมาเป็นชื่อเรียก "เวลช์ คอร์กี้" อย่างปัจจุบันในช่วงราวศตวรรษที่ 19 โดยจะนิยมเลี้ยงกันในประเทศอังกฤษและญี่ปุ่น

"สุนัขประจำราชวงศ์" ซึ่งเป็นฉายาที่ชาวอังกฤษตั้งให้นั้น เกิดจากการผสมข้ามพันธุ์สุนัขหลายสายพันธุ์ คือ Keeshond (คีชอน), Pomeranian (ปอมเมอเรเนียน), Samoyed (ซามอยด์), Chow Chow (เชา เชา), Norwegian Elkhound (นอร์วีเจียน เอลก์ฮาวนด์) และ Finnish Spitz (ฟินนิช สปิทซ์) ในอดีตเป็นสุนัขที่นิยมนำมาใช้เลี้ยงแกะขนาดเล็ก เพราะเป็นสุนัขเฝ้ายามที่ดี

ส่วนลักษณะของ "เวลช์ คอร์กี้" จะมีลำตัวขนาดกลาง ลำตัวล่ำ ส่วนหัวมีลักษณะคล้ายกับสุนัขจิ้งจอก ใบหูตั้งกาง ดวงตาเข้มใส จมูกดำ หางสั้นจนเกือบกุด ส่วนเส้นขนยาวปานกลาง เหยียดตรงแข็ง มีสีชา สีน้ำตาลอ่อน สีน้ำตาลแดง จนถึงสีดำ ขณะที่ขนหน้าท้องจะเป็นสีขาว และความสั้นของช่วงขา ก็ถือเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประจำสายพันธุ์ก็ว่าได้ โดยปกติแล้ว เวลช์ คอร์กี้ จะมีส่วนสูงอยู่ประมาณ 10.5-12.5 นิ้ว น้ำหนักอยู่ที่ 13-20 กิโลกรัม และจะมีอายุเฉลี่ยอยู่ประมาณ 12-15 ปี

สิ่งที่ทำให้ผู้คนจำนวนไม่น้อยหลงรักสุนัขสายพันธุ์นี้ นอกเหนือจากลักษณะทางกายภาพแล้ว ด้วยนิสัยที่สุภาพ ไม่ก้าวร้าว ไม่ชอบเห่า แต่ขี้ประจบ รวมถึงมีความกล้าหาญ และเฉลียวฉลาดแสนรู้ ซึ่งถูกจัดอันดับให้เป็นสุนัขที่มีไอคิวสูงในอันดับที่11 ของสายพันธุ์สุนัขทั้งหมด ทำให้ง่ายต่อการฝึกฝน อีกทั้งนิสัยรักเจ้าของ เป็นมิตรกับคนทุกเพศทุกวัย ยังถือเป็นเสน่ห์สำคัญที่ทำให้ใครต่อใครอยากได้สุนัขสายพันธุ์นี้มาเลี้ยงไว้ที่บ้าน ซึ่งแม้ว่าจะเป็นสุนัขที่ถือกำเนิดในประเทศเขตหนาว แต่ เวลช์ คอร์กี้ ก็สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขในประเทศที่มีอากาศร้อนอย่างประเทศไทยได้สบาย

สำหรับการเลี้ยงดู เวลช์ คอร์กี้ นั้นก็ไม่ได้มีความยุ่งยากสักเท่าไร โดยจะต้องทำความสะอาดด้วยการอาบน้ำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อเดือน แต่ถ้าเห็นว่าสกปรก ก็สามารถอาบน้ำได้เท่าที่จำเป็น แต่ไม่ควรอาบน้ำบ่อยเกินไป เพราะอาจส่งผลให้สุนัขมีปัญหาเรื่องของผิวหนังได้ แต่หากอยากให้ขนของสุนัขสวยงาม ก็ควรหมั่นแปรงขนอยู่เป็นประจำ ในส่วนของการจัดเตรียมพื้นที่ สุนัขสายพันธุ์นี้ไม่ต้องการพื้นที่กว้างขวางมากนัก แค่ห้องหรือบ้านหลังเล็กๆ สุนัขพันธุ์นี้ก็สามารถอยู่ได้แล้ว แต่ก็ควรจะพาออกไปวิ่งเล่นนอกบ้านอยู่บ่อยๆ เพื่อให้เขาได้ออกกำลังกายบ้าง

อย่างไรก็ดีแม้จะเป็นสุนัขที่เลี้ยงง่าย แต่หากพูดถึงโรคที่เกิดขึ้นกับสุนัขพันธุ์นี้ก็ควรจะเฝ้าระวังไว้บ้างก็ดี โดยโรคที่มักเกิดกับ เวลช์ คอร์กี้ ก็จะมีโรคที่เกี่ยวกับสายตา อาทิ โรคจอรับภาพเสื่อมแบบเฉียบพลัน รวมไปถึงปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ดังนั้นข้อควรระมัดระวังก็คือ ไม่ควรปล่อยให้สุนัขอ้วนหรือมีน้ำหนักมากเกินไป เพราะนอกจากจะทำให้กระดูกสันหลังมีปัญหาแล้ว ยังอาจทำให้ เวลช์ คอร์กี้ เดินและวิ่งได้อย่างยากลำบากอีกด้วย

KNOWLEDGE
& FUN

19th - 27th Aug 2017

ตลาดน้ำ ตำนานอร่อย 2017

IMPACT เมืองทองธานี

งานเดียวที่รวบรวมร้านอาหารและเมนูความอร่อยมาไว้ในที่เดียวกัน ในบรรยากาศของความเป็นตลาดน้ำ ที่จัดอย่างมโหฬารเต็มพื้นที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี ซึ่งจะทำให้ทุกคนเพลิดเพลินและอิ่มอร่อยไปกับอาหารจากร้านขั้นนำจากตลาดน้ำชื่อดัง ไม่ว่าจะเป็นตลาดน้ำนครรังสิต ตลาดน้ำขวัญเรียม ตลาดน้ำคลองบางคูลัด และอื่นๆ ที่จัดมาให้ได้เลือกซื้อเลือกชิมกันอย่างจุใจ พร้อมกับชมการแสดงและกิจกรรมที่จะทำให้ทุกคนได้สนุกกัน

28th Sep - 1st Oct 2017

Shopping Paradise & Beauty Parade

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ฉีกทุกกฎการลดราคากับสินค้ามากมาย ทั้งกลุ่มแฟชั่น ท่องเที่ยว และกีฬา รวมถึงสินค้าด้านสุขภาพและความงาม ของใช้ในบ้านทั้งแบรนด์นำเข้าและส่งออก จากผู้ผลิตถึงมือผู้บริโภคโดยตรง สินค้าทุกชิ้นล้วนถูกและดี มางานเดียวเหมือนได้เที่ยว 2 งาน เพราะภายในงานนี้ยังมีอีกงานหนึ่งรวมอยู่ด้วย คือ Mobile Expo ซึ่งมาพร้อมกับกิจกรรมมากมาย ให้คุณสนุกไปพร้อมกับการช็อปปิ้งสินค้าอย่างจุใจ ณ โซน C ชั้น 1 ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

2nd - 10th Sep 2017

Bangkok Furniture Fair 2017

IMPACT เมืองทองธานี

งานแสดงสินค้าเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้าน ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในเมืองไทย ด้วยคอนเซ็ปต์ Greatest Furniture and Decorative items Fair of Thailand ที่ไม่ได้เป็นแค่งานแสดงสินค้าเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้านเท่านั้น แต่ยังเป็นงานที่รวบรวมผู้ผลิตและผู้จำหน่ายเฟอร์นิเจอร์ มารวมไว้ในที่เดียวกันมากที่สุดของเมืองไทย พร้อมเฟอร์นิเจอร์หลากหลายดีไซน์ที่ออกแบบมาอย่างโดนใจ

18th - 29th Oct 2017

BOOK EXPO THAILAND 2017

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

มหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ 22 หรือ BOOK EXPO THAILAND 2017 งานรวบรวมความรู้และสาระที่จะมาช่วยสร้างสังคมอุดมปัญญา ด้วยการนำเสนอหนังสือน่าอ่านในราคาพิเศษจากสำนักพิมพ์ชั้นนำทั่วประเทศ ที่มาให้เลือกอ่านกันได้ทุกเพศทุกวัย รวมถึงสนุกกับกิจกรรมมากมายภายในงาน ไม่ว่าจะเป็นการเปิดตัวหนังสือใหม่ การพบปะนักเขียนชื่อดัง และสัมผัสนวัตกรรมสื่อเพื่อการศึกษารูปแบบใหม่ก่อนใคร รวมทั้งสนุกสนานไปกับสาระความรู้ คู่บันเทิงจากกิจกรรมบนเวทีกลางอีกมากมาย

AMAZING
PALLET FURNITURE IDEA

“พาเลตไม้” (Pallet) ที่ใช้กันอยู่ในอุตสาหกรรมการขนส่ง ไม่ได้มีประโยชน์เพียงแค่ช่วยเรื่องของการจัดเก็บ หรือให้ความสะดวกในการขนย้ายสิ่งของชิ้นใหญ่เท่านั้น แต่เนื้อไม้ที่มีความสวยงามและง่ายต่อการดัดแปลง ทำให้พาเลตไม้สามารถนำมาทำเป็นเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้านที่สวยงามได้อีกด้วย

PALLET ROCKING CHAIR

เก้าอี้โยกสุดชิกตัวนี้ทำมาจากไม้พาเลตที่ต่อขึ้นด้วยรูปแบบที่ง่ายๆ ก่อนเสริมความแข็งแกร่งให้ไม้ยึดติดแน่นด้วยน็อต พร้อมๆ กับการนำยางรถยนต์เก่าที่ไม่ใช้แล้วมาทำความสะอาดแล้วผ่าครึ่งแยกเป็นสองส่วน ก่อนประกอบเข้ากับส่วนขาเก้าอี้ทั้งสองข้าง จนกลายเป็นเก้าอี้โยกนั่งสบาย แล้วก็ไม่เหมือนใคร

ATLANTIC ADIRONDACK CHAIR

เป็นอีกหนึ่งไอเดียที่ใช้ประโยชน์จากไม้พาเลตได้เป็นอย่างดี ด้วยการปรับเปลี่ยนให้เป็นเก้าอี้สนามตัวสวย โดยวิธีการออกแบบง่ายๆ แต่สวยงามด้วยรูปทรงโค้งของพนักพิง แล้วขัดให้ผิวเรียบก่อนเคลือบผิวด้วยน้ำยาเคลือบเนื้อไม้แบบบางๆ เสริมความคงทนให้กับเนื้อไม้ให้สามารถทนแดดทนฝน เพื่อให้สมกับการเป็นเก้าอี้สนามอย่างแท้จริง

WHEEL PALLET BENCH

“ม้านั่ง” สีขาวตัวนี้มองเผินๆ อาจนึกได้ว่าเป็นเฟอร์นิเจอร์ราคาแพง แต่จริงๆ แล้ว ม้านั่งตัวนี้ทำมาจากไม้พาเลต แล้วเสริมความสบายของการนั่งด้วยพนักพิง ก่อนทาสีขาวให้ดูสะอาดตา จุดเด่นของม้านั่งตัวนี้อยู่ที่ล้อซึ่งติดอยู่ที่ขาทั้ง 4 ขา เพื่อให้ม้านั่งตัวนี้สามารถเคลื่อนย้ายไปประดับตามมุมต่างๆ ของบ้านได้ไม่ต่างจากของประดับบ้านราคาแพงๆ

ART WALL CLOCK

นอกจากไม้พาเลตจะนำมาทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ได้แล้ว ยังสามารถนำมาเป็นวัสดุในการทำของประดับตกแต่งบ้านได้อีกด้วย อย่างนาฬิกาติดฝาผนัง เพียงแค่นำไม้พาเลตมาประกบต่อกัน แล้วตัดเป็นแผ่นกลม เสริมความเงางามด้วยน้ำยาเคลือบเงา จากนั้นก็ติดตัวเลขเหมือนนาฬิกาทั่วไป แล้วเจาะรูตรงกลางแผ่นไม้เพื่อติดตั้งอุปกรณ์ที่เป็นนาฬิกาสำเร็จรูป เพียงแค่นี้ก็ได้ของประดับบ้านสวยๆ อีกชิ้นหนึ่งแล้ว

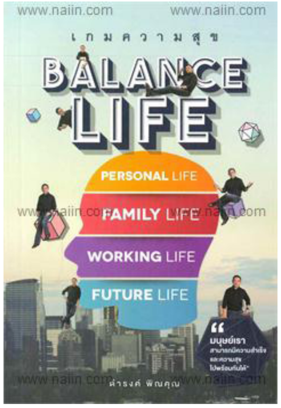
RUSTIC PALLET SHELVES

ใครอยากได้ชั้นวางของสวยๆ ติดผนัง อาจไม่จำเป็นต้องไปซื้อชั้นวางของราคาแพงๆ ลองหัดทำเองก็ได้ แค่นำไม้พาเลตมาตัดตามความยาวและความกว้างที่ต้องการ แล้วประกอบเข้ากัน โดยให้ด้านใช้แขวนมีความสูงกว่าอีกด้าน หากอยากให้ชั้นวางดูเป็นธรรมชาติ เพียงแค่ใช้กระดาษทรายขัดให้ผิวไม้ขึ้นลายก็พอ

PALLET COFFEE TABLE

โต๊ะกาแฟจากไม้พาเลต เป็นอีกไอเดียที่ผสมผสานกันระหว่างวัสดุสองสิ่งเข้าด้วยกัน โดยส่วนของตัวโต๊ะกาแฟนั้นทำมาจากพาเลตไม้ชิ้นใหญ่ แล้วตัดแบ่งครึ่ง ขัดให้ผิวเรียบ แล้วนำมาประกอบเข้ากับโครงเหล็กที่ดัดเป็นส่วนขาของเก้าอี้ เพียงเท่านี้ก็ได้โต๊ะกาแฟเก๋ๆ ไว้ใช้แล้ว

READ TO RELAX



BALANCE LIFE
เกมความสุข

ชื่อผู้แต่ง : ดำรงค์ พิณคุณ

เป็นการบอกวิธีที่จะทำให้มนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง เข้าใจถึงพฤติกรรมและหลักจิตวิทยาการสร้างความคิดและทัศนคติที่ดีในการมองโลก เพื่อฝึกให้มองเห็นจุดยืนของตัวเอง พร้อมลงมือทำอย่างไม่เขินอาย และไม่ผิดศีลธรรม นักจิตวิทยามองว่าคนที่มีทัศนคติและพฤติกรรมประเภทนี้ จะประสบความสำเร็จทางด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น และมีปัญหาทางจิตน้อยกว่าคนที่เก็บกดหรือเสแสร้ง ทุกคนต้องการ "ความสุขในชีวิต" ที่ไม่ใช่ปัจจัยภายนอก อย่าง เงิน บ้านและรถยนต์

อะไรไม่จำเป็นก็ทิ้งไป

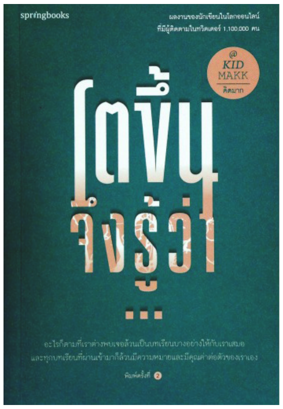
ชื่อผู้แต่ง : Fumio Sasaki

ผู้เขียนเคยมีชีวิตวุ่นวาย วันๆ รู้สึกว่ามีเวลาไม่เพียงพอ แถมที่พักก็สกปรกรกรุงรัง จนได้รู้จักกับแนวคิด Minimalist ก่อนที่จะเปลี่ยนไลฟ์สไตล์และความเชื่อ ทำให้เขามีเวลามากขึ้น ได้พักผ่อนมากขึ้น มีของใช้เท่าที่จำเป็น โดยไม่รู้สึกขาดอะไร ถือเป็นแนวทางในการดูแลตัวเอง ดูแลเวลาในชีวิตประจำวัน และดูแลที่พักอาศัยของคนในเมืองใหญ่ด้วยการเปลี่ยนแนวความคิดไปสู่ความ Minimal หรือการมีสิ่งของเท่าที่จำเป็น ในเนื้อหายังได้ยกตัวอย่างที่ให้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้น รวมถึงเรื่องที่ถูกหยิบยกมานั้น ก็ล้วนเป็นชีวิตของคนที่อยู่ในเมืองอันวุ่นวายของโลก

อย่าเลี้ยงลูกตามคนอื่น

ชื่อผู้แต่ง : มะกิโกะ นะกะมุโระ

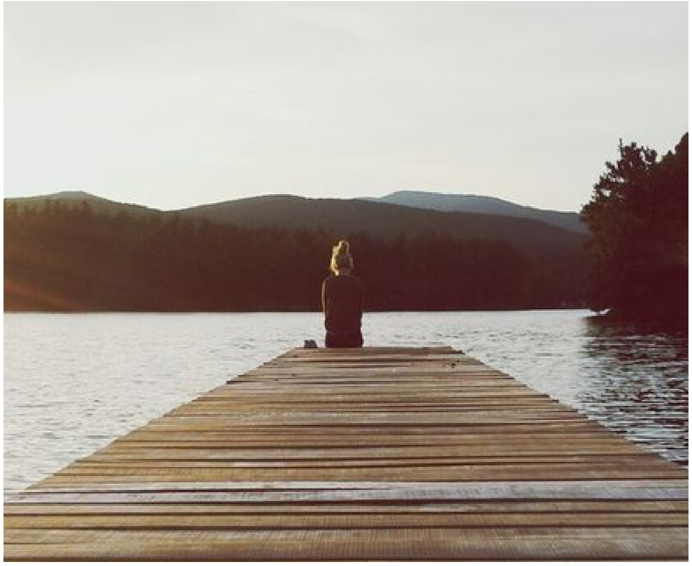
นักเศรษฐศาสตร์การศึกษาชาวญี่ปุ่น เชื่อว่าการลอกเลียนแบบวิธีประสบความสำเร็จในการเลี้ยงดูลูกของคนอื่นอาจนำมาใช้กับลูกของเราไม่ได้ จึงไม่ปักใจเชื่อคำแนะนำหรือวิธีการเลี้ยงดูลูกของใครคนใดคนหนึ่งง่ายๆ จนกว่าจะมีผลการวิจัยมารองรับและมีหลักฐานเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นอย่างชัดเจน หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาปฏิวัติการเลี้ยงลูกแบบเดิมที่พ่อแม่หลายคนเคยเชื่อต่อๆ กันมา ทุกคำแนะนำในเล่มไม่ได้มาจากประสบการณ์ส่วนตัวหรือความเห็นของผู้เขียน หากมาจากงานผู้วิจัยที่ทำขึ้นจริงๆ ทดลองกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นเด็กจริงๆ และได้ผลลัพธ์จริงของนักเศรษฐศาสตร์ผู้มีชื่อเสียงทั่วโลก เพื่อเป็นแนวทางการเลี้ยงลูกสำหรับพ่อแม่ยุคใหม่ที่ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ



โตขึ้นจึงรู้ว่า

ชื่อผู้แต่ง : คิดมาก

40 บทความขนาดกำลังดีที่มาบอกเล่าเรื่องราว และสิ่งต่างๆ ที่ทุกคนได้พบเจอเมื่อโตขึ้นมา บางเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาก็ช่างเป็นสิ่งหวานหอม หว่า บางเรื่องราวก็ดูจะมีความขื่นขม ดังนั้นทุกเรื่องต่างก็ล้วนเป็นบทเรียนสำคัญให้กับเราได้เสมอ และทุกบทเรียนเหล่านั้นก็ยังมีความหมายและมีคุณค่าต่อตัวของเราเองด้วยเหมือนกัน



โลกใบนี้เปรียบเหมือนหนังสือเล่มหนึ่ง

คนที่ไม่เคยเดินทางเลย ก็เปรียบเหมือนคนที่อ่านหนังสือเพียงหน้าเดียว

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 time to relax is when you don't have time for it.

Sydney J. Harris

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198