MOTIVO

YEAR 10 M036 FEBRUARY - APRIL 2022
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

MOTIVO

YEAR 10 M036
FEBRUARY - APRIL 2022
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

SECRET OF LIFE

คนทุกคนล้วนแล้วแต่มีเส้นทางการดำเนินชีวิตของตัวเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตตามที่ตั้งใจไว้ หลายคนอาจจะใช้เวลาในการก้าวเดินไปสู่ความสำเร็จในระยะเวลาอันรวดเร็ว แต่อีกหลายคนก็อาจจะใช้เวลาการก้าวเดินที่นานกว่า นั่นเป็นเพราะเขายังไม่รู้จักเคล็ดลับการดำเนินชีวิตที่จะมาช่วยย่นระยะทาง ให้ก้าวไปถึงเป้าหมายได้เร็วยิ่งขึ้น MOTIVO ฉบับนี้ จึงขอนำเอาเคล็ดลับจากหลากหลายเรื่องราวมาเป็นแรงผลักดัน และแรงบันดาลใจสำคัญในการดำเนินชีวิต

เริ่มเนื้อหาภายในเล่มด้วยการบอกเล่าถึงเคล็ดลับการดำเนินชีวิตด้วยวิธีต่างๆ กันก่อนกับคอลัมน์ Secret of Life จากนั้นจะพาทุกคนไปอัปเดตกับเทคโนโลยีทันสมัย ในคอลัมน์ Welcome ที่จะมาเล่าถึงเทคโนโลยี AirPlus^2 (แอร์พลัสสแควร์) บ้านหายใจได้พร้อมกรองฝุ่น PM2.5 ช่วยเติมอากาศใหม่ให้บ้านได้อย่างปลอดภัย ด้วยเซนเซอร์วัดค่าฝุ่นทั้งภายในและภายนอกบ้าน เชื่อมต่อระบบทำงานอัตโนมัติ ให้บ้านหายใจได้เต็มที่

Be Healthy ก็เป็นอีกคอลัมน์ในนิตยสารที่ค้นหาคำตอบของเชื้อไวรัสร้ายอย่างโควิด-19 สายพันธุ์ Delta Plus มาให้ทุกคนได้รู้จักและป้องกันตัวเอง ก่อนจะไปพูดคุยกับคุณเอกชัย วรรณแก้ว ศิลปินที่แม้จะมีสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์พร้อม แต่เขาก็ไม่เคยยอมแพ้ต่อชีวิต และด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง เขายังเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างแรงบันดาลใจให้กับหลายๆ คน ได้ลุกขึ้นมาต่อสู้กับชีวิต ซึ่งเรื่องราวเหล่านี้ได้ถูกบันทึกไว้ในคอลัมน์ Exclusive Interview

หลังจากที่เรียนรู้ และได้รับแรงบันดาลใจจากหลากเรื่องราวของการสร้างเคล็ดลับดีๆ ให้กับชีวิตแล้ว ก็ต้องมองหาที่พักผ่อนหย่อนใจด้วยการไปส่องนกตามธรรมชาติ ที่ไปกันได้ทั้งครอบครัว ในคอลัมน์ Best Day Out หรือจะลองพาลูกๆ ไปออกกำลังกายกับกีฬาเอ็กซ์ตรีมยอดฮิต ตามสถานที่ต่างๆ ที่คอลัมน์ Living Guide ไปเสาะหามาแนะนำกันก็ได้ ส่วนใครที่ชื่นชอบเรื่องราวของอาหาร ต้องไม่พลาดกับ Dining Delight ซึ่งฉบับนี้จะพาไปรู้จักกับร้าน Maze Dining ของเชฟเมย์-พัทธนันท์ ธงทอง สุดยอดเชฟจากรายการ Top Chef Thailand ที่พร้อมรังสรรค์อาหารหลากเมนูมาให้ทุกคนได้อิ่มอร่อยกัน รวมถึงคอลัมน์ Gourmet ที่นำสูตร “ข้าว (ดอกกะหล่ำ) ผัดกุ้ง” มาให้คุณแม่บ้าน พ่อบ้าน ได้ไปลองทำรับประทานกันอีกด้วย

ทุกเรื่องราว ทุกเนื้อหาในนิตยสาร MOTIVO ล้วนเป็นสิ่งที่แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ตั้งใจคัดสรรมาด้วยหัวใจ เพื่อให้ทุก ๆ คน ได้นำไปใช้ต่อยอดความคิดสร้างสรรค์ และเลือกหาสิ่งดีๆ ให้กับชีวิตของตัวเอง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีไปพร้อมๆ กับการสร้างความสุข และความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในทุก ๆ วัน และตลอดไป

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

CONTENTS
FEBRUARY - APRIL 2022

04 Secret of Life
เคล็ด (ไม่) ลับการดำเนินชีวิต

08 Welcome
AirPlus²
เพิ่มความห่วงใย ให้คุณหายใจได้เต็มปอด

10 HOME GADGET
TECH GADGETS TO SAVE YOUR LIFE
แก็ดเจ็ตเพื่อชีวิตปลอดภัย

11 Tips & Tricks
LH LIVING TIPS
บ้านเดี่ยวปรับอย่างไร
ให้บ้านเย็นสบาย ไม่ต้องพึ่งแอร์

12 Be Healthy
DELTA PLUS
โควิดร้าย สายพันธุ์อันตราย

14 DIY
UPCYCLE OLD SWEATER
INTO COZY SLIPPERS
สลิปเปอร์จากเสื้อกันหนาวตัวเก่า

16 Exclusive Interview
เอกชัย วรรณแก้ว
ทำงานด้วยจิตบริสุทธิ์ เคล็ดลับใช้ชีวิต

18 Metro Focus
EXPRESSWAY PROJECT
โครงการทางพิเศษ สายบางใหญ่ - กาญจนบุรี

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone
EXTREME SPORT FOR NEW GEN
กีฬาเอ็กซ์ตรีมสุดมันส์ของคนรุ่นใหม่

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone
SECRET OF HAPPINESS
เคล็ดลับความสุข

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone
BURN CALORIES
เซิร์ฟสเก็ตช่วยเบิร์นแคลอรี

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone
BODY BALANCING
ฝึกสมดุลร่างกาย

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out
BIRD WATCHING NEAR BANGKOK
ส่องนก ใกล้กรุงเทพฯ

48 L&H Highlights
• CHAIYAPRUEK Bangna km 15
ต้นแบบคุณภาพชีวิตแนวคิดใหม่
ออกแบบโครงการด้วยแนวคิด
'WELL BEING CONCEPT'

50 L&H Highlights
• LADAWAN นันทวัน VIVE
UNIQUE LUXURY
เอกลักษณ์แห่งรสนิยม

51 L&H Highlights
• มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - โคราช
โครงการใหม่ สำหรับผู้มองหา
"บ้านที่เป็นที่สุดในทำเลเมือง โคราช"

52 Dining Delight
MAZE DINING
เขาวงกตแห่งความอร่อย

53 Gourmet
ข้าว (ดอกกะหล่ำ) ผัดกุ้ง
สูตรอาหารคีโต ทำเองง่ายๆ

54 My Best Friend
KHAO MANEE
ขาวมณี แมวสายพันธุ์ไทยที่หายาก

55 Calendar
ART & FAIR
ชมศิลปะ เที่ยวงานแฟร์

56 Fresh Idea
INSPIRATION FROM OLD
MUSICAL INSTRUMENTS
แรงบันดาลใจจากเครื่องดนตรีเก่า

58 Library
BUILD YOUR INNER POWER
สร้างพลังในตัวคุณ

59 More Than Words

SECRET OF LIFE
เคล็ด (ไม่) ลับการดำเนินชีวิต

"The secret of life is not in what happens to you. It is in what you do with it that happens to you."

... by Norman Vincent Peale

การดำรงอยู่ของมนุษย์ นอกเหนือจากจะมีปัจจัย 4 เข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว หลายๆ ครั้ง มนุษย์เราเองก็ยังคงต้องอาศัยกำลังใจ รวมถึงพลังบวกเข้ามาเสริม เพื่อให้ชีวิตก้าวเดินต่อไปอย่างเต็มกำลัง และเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายของชีวิตที่เราตั้งเอาไว้ ซึ่งทั้งหมดนี้คือเคล็ดลับการดำเนินชีวิตที่จะทำให้เรามีความสุขในแต่ละการก้าวเดิน โดยเคล็ดลับที่ว่านี้มีอะไรบ้างไปดูกัน

สร้างภาพความสำเร็จ

การจินตนาการด้วยการสร้างภาพความสำเร็จในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นหนึ่งในกลไกทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยงระหว่างความคิด สมอง และร่างกาย ให้เกิดการทำงานที่สอดประสานกัน อาจเรียกว่าภาพที่เราคิดในจินตนาการได้ถูกส่งต่อไปยังสมอง เมื่อเราสร้างภาพจินตนาการเดิมซ้ำ ๆ สมองก็จะกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาของร่างกายทุกส่วน เพื่อให้เราแสดงความสามารถที่ซ่อนอยู่ภายในออกมาจนกระทั่งเราประสบความสำเร็จอย่างที่คิดเอาไว้

ฟังก่อนพูด

หากพูดถึงทักษะของการสื่อสารที่ดี หลาย ๆ คน อาจมองว่าเป็นเรื่องของ "การพูด" แต่ความเป็น

จริงแล้ว “การฟัง” ต่างหากที่ถือเป็นหัวใจสำคัญของการสื่อสาร เพราะการสื่อสารที่ดีจะต้องเริ่มต้นจากการฟังก่อน ขณะเดียวกันการฟังยังมีผลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการสื่อสารเป็นอย่างมาก เพราะหากเราฟังแล้วสามารถจับใจความสำคัญของเนื้อหาได้เป็นอย่างดี ไม่เพียงแค่เราจะได้รับความรู้เท่านั้น แต่ยังจะทำให้เราสามารถสื่อสารออกไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้เราสามารถสื่อสารได้อย่างสัมฤทธิ์ผลอีกด้วย อีกทั้งยังเป็นอีกหนึ่งเคล็ดลับที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้อย่างไม่ยากนัก

ตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายก็เหมือนการวางแผนสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตให้กับชีวิต ซึ่งการตั้งเป้าหมายให้ชีวิตนั้นเป็นเหมือนการสร้างแรงจูงใจให้ตัวของเราเองนั้นได้มีพลัง ซึ่งไม่เพียงจะทำให้ตัวของเราก้าวไปถึงเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการได้เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการมีความหวังและทำให้เรารู้ตัวเองว่าเราต้องการทำอะไร หรือเราจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร ตลอดจนรู้ถึงทิศทางในการดำเนินชีวิตของตัวเองว่าต้องมุ่งไปทางใดเพื่อให้ไปถึงอนาคตที่ตั้งไว้จริง ๆ

ฉลองให้ความสำเร็จ

การก้าวเดินไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของเป้าหมายที่ตั้งไว้ บางครั้งอาจไม่ใช่เรื่องง่ายหรือเกิดขึ้นได้เร็วนัก อาจต้องใช้ระยะเวลา จังหวะ และโอกาสเข้ามาเป็นองค์ประกอบ ซึ่งอาจจะนานสักหน่อยจนทำให้เกิดความรู้สึกท้อบ้างเป็นบางเวลา ดังนั้นการฉลองความสำเร็จระหว่างทางจึงเป็นอีกหนึ่งการสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้มีพลังก้าวเดินต่อไป สำหรับวิธีการฉลองความสำเร็จระหว่างทางนั้นก็ไม่จำเป็นต้องจัดยิ่งใหญ่ แค่หาอาหารรสชาติดี ๆ สักมื้อ หรือการพาตัวเองไปอยู่ในสถานที่รื่นรมย์ และชื่นชมกับธรรมชาติ

ในสไตล์ของตัวเรา ก็ถือเป็นการฉลองความสำเร็จที่ดีเยี่ยมและมีคุณค่ามากที่สุดแล้ว

หาคำตอบไขความสงสัย

การหาคำตอบเพื่อไขข้อสงสัยที่ตัวเราตั้งขึ้นมาเปรียบเสมือนการเติมเชื้อไฟที่จะมาปลุกพลังและสร้างแรงจูงใจให้ตัวของเราก้าวเดินไปตามเส้นทางที่ใฝ่ฝันได้อย่างดี ขณะเดียวกันระหว่างที่กำลังค้นหาคำตอบดังกล่าว ก็ยังเป็นการเติมเต็มองค์ความรู้ใหม่ๆ ให้กับตัวของเราด้วยเหมือนกัน ยิ่งกว่านั้นความรู้ที่เกิดขึ้นมาอาจจะมาช่วยต่อยอดงานที่เราทำให้ก้าวขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง รวมถึงยังช่วยพัฒนาศักยภาพการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และทำให้เส้นทางการเดินไปสู่ความสำเร็จนั้นๆ รวดเร็วมากขึ้น

เข้าใจจุดแข็งและเติมเต็ม

การมีจุดแข็งหรือความสามารถพิเศษในตัวของเราเองถือว่าเป็นสิ่งที่ดีอยู่แล้ว เพียงแต่เราจะต้องทำความเข้าใจในจุดแข็งและความสามารถเหล่านั้นให้ได้อย่างถ่องแท้เสียก่อน ว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านใดได้บ้าง และเมื่อเรารู้แล้วว่าจะใช้ประโยชน์อย่างไร สิ่งที่ต้องทำต่อจากนั้นก็คือการฝึกฝนและพัฒนาทักษะเหล่านั้นให้แข็งแกร่ง และสร้างความโดดเด่นให้มากยิ่งขึ้น ไม่แน่ว่าในที่สุดแล้วเราก็อาจจะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญที่หาตัวจับยากก็เป็นได้ รวมถึงอาจจะทำให้การดำเนินชีวิตของตัวเราประสบความสำเร็จอย่างคาดไม่ถึงได้อีกด้วย

อย่าทำลายความสัมพันธ์

หนึ่งเคล็ดลับของการดำเนินชีวิตที่ลืมไม่ได้เลยก็คือการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน หรือแม้แต่คนในครอบครัว เพราะทุกคนต่างก็มีผลต่อการดำเนินชีวิตของเราให้เราได้เดินไปถึงจุดหมาย

ของความสำเร็จในชีวิต การตัดความสัมพันธ์อาจไม่ใช่สิ่งดีนัก ซึ่งอาจจะมีผลต่อตัวของเราในภายหลังก็เป็นได้ ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์และสร้างความเป็นมิตรกับคนรอบข้างด้วยการมีน้ำใจ แบ่งปันและให้ความช่วยเหลือยามจำเป็น จึงเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างความสุขและความสำเร็จของชีวิตให้เกิดขึ้นกับตัวของเรา

AirPlus^2
เพิ่มความห่วงใย ให้คุณหายใจได้เต็มปอด

ไม่ว่าจะช่วงหน้าหนาว หรือช่วงที่มีค่าฝุ่นละอองสูง ลูกบ้านแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ไม่ต้องกังวล เพราะเทคโนโลยี AirPlus^2 (แอร์พลัส สแควร์) บ้านหายใจได้ พร้อมกรองฝุ่น PM2.5 ช่วยเติมอากาศใหม่ให้บ้านได้อย่างปลอดภัย ด้วยเซนเซอร์วัดค่าฝุ่นทั้งภายในและภายนอกบ้าน เชื่อมต่อระบบทำงานอัตโนมัติ ให้บ้านหายใจได้เต็มที่

พัดลมดูดอากาศช่วยถ่ายเทอากาศภายในห้องออกไปนอกบ้าน ทำให้ห้องมีอากาศใหม่ไหลเวียนตลอดเวลา

Air Intake (ปิด-เปิดได้ด้วยมือ) ช่องใต้หน้าต่างชั้นล่างของบ้าน ช่วยเพิ่มการหมุนเวียนอากาศในบ้านให้ดีขึ้น โดยเฉพาะวันที่ปราศจากฝุ่นละออง

"แอร์พลัสสแควร์" เทคโนโลยีการเติมอากาศใหม่ให้บ้านพร้อมกรองฝุ่น PM2.5 และหมุนเวียนถ่ายเทอากาศเก่าในบ้าน เพื่อควบคุมคุณภาพอากาศภายในบ้านให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีและสดใหม่เสมอ แม้ในยามที่อากาศภายนอกบ้านมีค่าฝุ่นละอองสูงก็ตาม จากการทำงานของระบบที่ดึงอากาศใหม่จากภายนอกบ้าน ผ่านการกรองฝุ่นละเอียด PM2.5 ด้วยแผ่นกรองประสิทธิภาพสูง Hepa Filter (High Efficiency Particulate Air) ก่อนจะกระจายอากาศที่กรองแล้วออกไปยังจุดต่าง ๆ ของบ้านอย่างทั่วถึง เพื่อให้อากาศใหม่ไหลเวียนในบ้านได้ดีขึ้น พร้อมกับ Ventilation Fan ตามจุดต่างๆ ของบ้านเพื่อดูดอากาศเก่าภายในบ้านออกไป ลดการสะสมของสารระเหยที่ตกค้างในอากาศภายในบ้าน (TVOC) จากการใช้น้ำยาทำความสะอาด น้ำยาฆ่าแมลง สารเคมีจากเฟอร์นิเจอร์ กลิ่นอับ หรือความชื้นในบ้าน เพื่อรองรับอากาศใหม่ที่ผ่านการกรองแล้วเข้าบ้าน

และเพื่อเป็นการเพิ่มความสะดวกสบายให้กับผู้อยู่อาศัยมากขึ้น แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้พัฒนาการสั่งการระบบ AirPlus^2 ผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟน ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนก็สามารถสั่งเปิดใช้งานระบบ AirPlus^2 ผ่านแอปพลิเคชันได้แบบ Real time สามารถเช็กค่าฝุ่นได้ทันที เพราะเซนเซอร์ที่ติดตั้งไว้จะวัดค่าฝุ่น PM2.5 ทั้งภายในและภายนอกบ้าน แล้วส่งค่าไปยังระบบ AirPlus^2

จากอุปกรณ์วัดค่าฝุ่นที่ติดตั้งไว้ทั้งในและนอกบ้าน AirPlus² ช่วยให้รู้ว่าอากาศภายในและนอกบ้านเป็นอย่างไร

สามารถสั่งระบบได้จากสมาร์ตโฟน

กริลจ่ายลมจากอุปกรณ์เติมอากาศเหนือบันไดชั้นสอง กระจายอากาศที่ผ่านการกรองฝุ่นเข้าสู่ภายในบ้าน

Controller หากค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน ระบบจะสั่งการทำงานอัตโนมัติ ทั้งยังแจ้งเตือนกรณีค่าฝุ่นสูงเกินกว่ากำหนดได้ หากบนแอปพลิเคชันปรากฏภาพอิโมจิสีฟ้า แสดงว่าอากาศบริเวณนั้นมีค่าฝุ่น PM2.5 อยู่ในเกณฑ์ที่ดี หากเป็นภาพอิโมจิสีเหลือง หมายถึงคุณภาพอากาศปานกลาง แต่หากภาพอิโมจิเป็นสีส้มและสีแดง แสดงว่าอากาศบริเวณนั้นไม่ค่อยปลอดภัยสักเท่าไร อีกทั้งแอปพลิเคชัน AirPlus² ยังแสดงสถานะของ Filter กรองฝุ่นได้อีกด้วย นอกจากนี้ในแอปพลิเคชันยังสามารถเพิ่มจำนวนผู้ใช้งานที่เป็นสมาชิกในครอบครัวได้หลายคนต่อบ้านหนึ่งหลัง

AirPlus² เป็นเทคโนโลยีที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้ระบบการหมุนเวียนอากาศภายในบ้านสดใหม่อยู่เสมอ โดยผ่านอุปกรณ์กรองอากาศประสิทธิภาพสูง ที่ทำให้ "บ้านหายใจได้" สมาชิกอยู่บ้านสบายหายใจได้เต็มปอดทั้งครอบครัว ไม่ต้องกังวลเรื่องฝุ่น PM2.5 ด้วยเทคโนโลยี AirPlus² อีกหนึ่งแนวคิดเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าจาก แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

ภาพจากโครงการ CHAIYAPRUEK Bangna km15

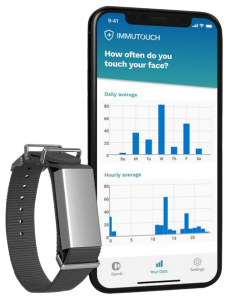
ระบบ AirPlus² ติดตั้งอย่างเป็นสัดส่วนในพื้นที่ที่เหมาะสม

TECH GADGETS TO SAVE YOUR LIFE
แก็ดเจ็ตเพื่อชีวิตปลอดภัย

การดูแลรักษาสุขภาพเพื่อให้ห่างจากโรคภัย โดยเฉพาะเชื้อไวรัสตัวร้าย ไม่ใช่เพียงแค่การสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังต้องมีอุปกรณ์และเครื่องมืออันชาญฉลาดเข้ามาร่วมด้วย เพื่อให้เรารอดพ้น และปลอดภัยจากเชื้อไวรัสร้ายจริงๆ

01 Xiaomi Mi WiFi Repeater Pro global

อุปกรณ์กระจายสัญญาณแบบไร้สาย ที่จะมาช่วยให้การประชุมและการทำงานผ่านออนไลน์เป็นไปได้รวดเร็วและคล่องตัวมากขึ้น โดยอุปกรณ์ชิ้นนี้จะช่วยกระจายสัญญาณไวไฟภายในบ้านให้ครอบคลุมพื้นที่ได้มากขึ้น สามารถใช้งานร่วมกับเราเตอร์แบรนด์อื่นๆ ได้ โดยมีอัตราการส่งข้อมูลสูงถึง 300 Mbps สามารถรองรับอุปกรณ์ที่เชื่อมต่อพร้อมกันสูงถึง 64 อุปกรณ์ รวมถึงยังอัปเกรดอัตโนมัติโดยไม่ต้องมีการตั้งค่าใดๆ ที่สำคัญยังมีขนาดเล็ก ติดตั้งได้ง่ายๆ แค่เสียบปลั๊ก สำหรับราคาอุปกรณ์ชิ้นนี้อยู่ที่ 33.12 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 1,120 บาท



02 Immutouch

อีกหนึ่งแก็ดเจ็ตที่น่าจะถูกอกถูกใจใครหลายๆ คน สำหรับสายรัดข้อมืออัจฉริยะ Immutouch ซึ่งจะมาทำหน้าที่เป็นเหมือนบอดี้การ์ด คอยแจ้งเตือนผู้ที่สวมใส่เมื่อเอามือเข้าไปใกล้ส่วนต่างๆ ของใบหน้า ไม่ว่าจะเป็นตา จมูก ปาก เพื่อป้องกันการสัมผัสกับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยการทำงานของอุปกรณ์ชิ้นนี้มีด้วยกัน 2 แบบ คือการเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนเพื่อดูบันทึกการสัมผัสใบหน้าในแต่ละครั้ง และการใช้งานเดี่ยวๆ ที่ไม่จำเป็นต้องต่อ Bluetooth ก็ได้ โดยราคาของอุปกรณ์ชิ้นนี้อยู่ที่ 49.99 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 1,677 บาท

03 Logitech C925e Webcam

ถือเป็นตัวช่วยอย่างดีของการสื่อสารออนไลน์ในยามที่ต้องทำงานอยู่กับบ้าน และต้องประชุมกับเจ้านาย ซึ่ง Logitech C925e Webcam จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของภาพและเสียงให้มีความคมชัดมากขึ้นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่มีแสงน้อยก็ตาม วิธีการใช้งานก็เพียงเสียบสายสัญญาณของอุปกรณ์เข้ากับโน้ตบุ๊กหรือคอมพิวเตอร์ที่ใช้งานอยู่ เท่านี้ก็สามารถประชุมผ่านออนไลน์ได้โดยไม่มีปัญหาอีกต่อไป สำหรับราคาของอุปกรณ์อยู่ที่ 99 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 3,200 บาท

04 Project Hazel

อีกนวัตกรรมเพื่อการป้องกันโควิด-19 ที่เกิดขึ้นมาช่วงนี้ โดยหน้ากากอัจฉริยะ Project Hazel นี้มีคุณสมบัติเทียบเท่าหน้ากากอนามัย N95 ซึ่งมาพร้อมระบบการช่วยหมุนเวียนของอากาศภายในหน้ากาก ผ่านเครื่องกรองอากาศที่สามารถกรองแบคทีเรียรวมถึงอนุภาคฝุ่นละอองได้สูง นอกจากนี้ตัวของอุปกรณ์ยังผลิตด้วยวัสดุที่ทนทานและวัสดุโปร่งใสที่สามารถมองเห็นใบหน้าอย่างรอยยิ้มของผู้สวมใส่ ขณะเดียวกันยังมีระบบไฟนีออนที่จะเปิดอัตโนมัติเมื่ออยู่ในที่มืด รวมถึงมีไมโครโฟนและลำโพงที่จะช่วยให้เสียงที่สื่อสารออกมามีความชัดเจนมากขึ้น สำหรับราคาของอุปกรณ์ชิ้นนี้อยู่ที่ 100 เหรียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 3,300 บาท

LH LIVING TIPS
บ้านเดี่ยวปรับอย่างไร ให้บ้านเย็นสบาย ไม่ต้องพึ่งแอร์

จากสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวของประเทศไทย ประกอบกับเป็นเดือนที่เข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ เชื่อแน่ว่าสิ่งที่บ้านทุกหลังต้องเจออย่างเลี่ยงไม่ได้ คืออากาศที่ร้อนระอุจนหลายคนไม่อยากอยู่ในบ้าน หรือบ้างก็เปิดแอร์ให้เย็นฉ่าทั้งวันจนค่าไฟพุ่งกระฉูด ด้วยเหตุนี้ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ขอนำเสนอ 5 เคล็ด (ไม่) ลับ ทำให้บ้านเย็นสบายมาฝากกัน

ปลูกต้นไม้

การปลูกต้นไม้เป็นตัวช่วยชั้นดีที่ทำให้บ้านมีความเย็นสบาย เพราะต้นไม้ไม่เพียงช่วยให้เกิดความร่มรื่นมีลมเย็นพัดผ่านเข้าสู่บ้านตลอดทั้งวันเท่านั้น แต่ยังช่วยบังแสงแดดไม่ให้ส่องเข้าไปภายในบ้านได้ด้วย โดยควรปลูกไม้ยืนต้นทางทิศใต้และทิศตะวันตกของบ้าน เพราะเป็นทิศที่มีแสงแดดส่องผ่าน และได้รับความร้อนมากที่สุด นอกจากนี้ลองหาต้นไม้เล็กๆ หรือต้นไม้ที่มีดอกไม้สวยๆ มาประดับตามมุมต่างๆ ของบ้าน ก็จะช่วยเพิ่มความสดชื่นแถมได้มุมพักผ่อนมุมใหม่ๆ สำหรับครอบครัวด้วย

ใช้ผ้าม่านกันความร้อน

เป็นอีกตัวเลือกที่ดีสำหรับบ้านที่มีกระจกจำนวนมาก โดยการติดผ้าม่านจะช่วยลดอุณหภูมิภายในบ้าน และช่วยทำให้บ้านมีอากาศเย็นขึ้น เพราะผ้าม่านกันความร้อนมีคุณสมบัติช่วยป้องกันแสงแดดและรังสี UV ซึ่งเวลาที่ไม่มีแดดก็สามารถเปิดผ้าม่านและหน้าต่างเพื่อรับแสงและลมธรรมชาติได้

เปลี่ยนหลอดไฟเป็น LED

บ้านเดี่ยวของหลายคนอาจใช้ไฟที่ต่างกันออกไป ซึ่งแสงไฟภายในบ้านก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้บ้านร้อนขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้จึงขอแนะนำให้เปลี่ยนหลอดไฟจากเดิมมาเป็นหลอดไฟ LED แทน เพราะประสิทธิภาพของหลอดไฟชนิดนี้จะทำให้เกิดความร้อนน้อยกว่าหลอดไฟประเภทอื่นๆ แถมยังมีคุณภาพสูงและทนทาน ส่งผลให้สามารถลดความร้อนภายในบ้านได้ดี

เลือกใช้สีโทนเย็น

การเลือกสีทาบ้านในโทนเย็นเป็นหนึ่งวิธีที่ทำให้บ้านเย็นได้ เพราะสีโทนเย็นช่วยลดการสะสมความร้อนที่ผนัง ไม่ดูดความร้อนเข้ามาในตัวบ้าน ทำให้บ้านเย็นสบายขึ้น นอกจากนี้ยังให้ความรู้สึกว่าบ้านดูโล่งโปร่งสบาย ขณะที่ปัจจุบันมีนวัตกรรมสีทาบ้านให้เลือกใช้มากมาย ทั้งสีกันความร้อน และสีที่ช่วยป้องกันรังสี UV แถมมีให้เลือกหลากหลายสีอีกด้วย

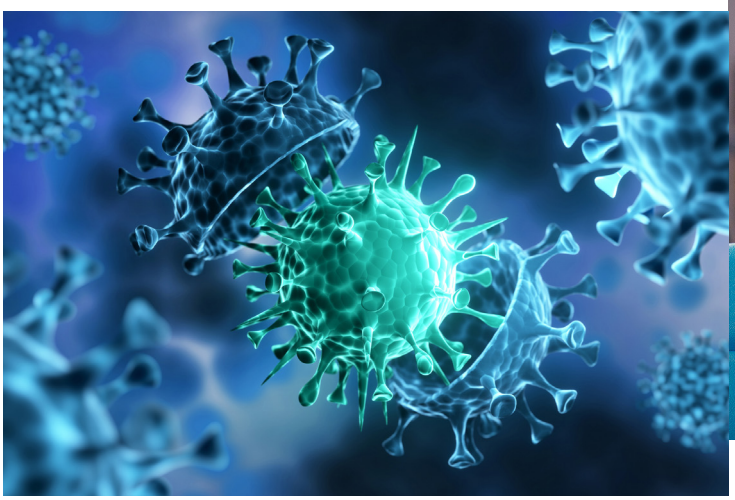
เปิดหน้าต่างระบายอากาศ

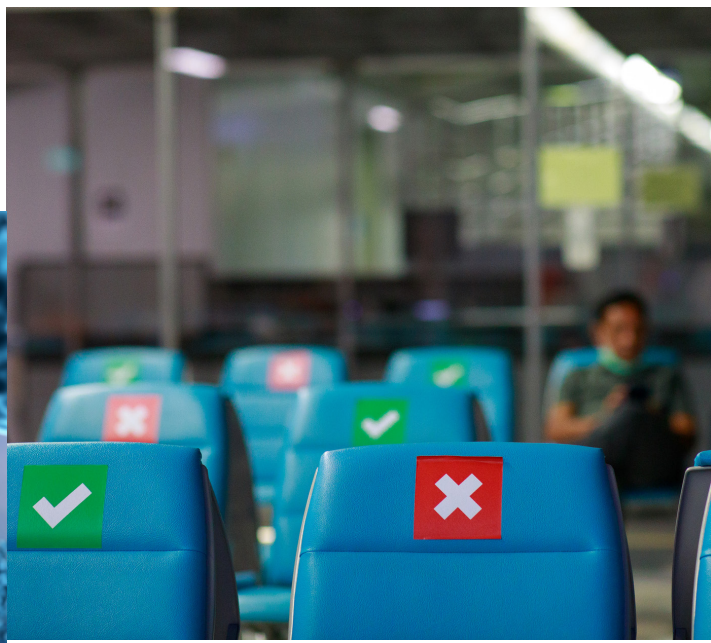
เชื่อว่าหลายครอบครัวเคยชินกับการเปิดเครื่องปรับอากาศและปิดหน้าต่างตลอดทั้งวัน รู้หรือไม่ว่าหน้าต่างที่ถูกปิดตลอดเวลา ไม่เพียงจะทำให้ภายในบ้านอากาศไม่ถ่ายเทแล้ว แต่ยังทำให้บ้านร้อนอบอ้าวขึ้นได้ด้วย จึงขอแนะนำให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศในช่วงเย็นหลังพระอาทิตย์ตก เพราะเป็นช่วงเวลาที่มีลมพัดตลอด และการเปิดหน้าต่างยังช่วยให้อากาศหมุนเวียน รวมถึงถ่ายเทความร้อนที่สะสมในตัวบ้านช่วงกลางวันออกไป ทำให้บ้านเย็นเร็วขึ้น

เป็น 5 เคล็ดลับดีๆ ที่ช่วยให้บ้านเย็นสบายโดยไม่ต้องพึ่งเครื่องปรับอากาศ แถมประหยัดค่าไฟในช่วงหน้าร้อนได้เป็นอย่างดี และนี่ก็คือเรื่องเล็กๆ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นจาก แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ สาระความรู้ดีๆ เกี่ยวกับบ้านยังมีอีกมากมาย เพียงคลิกเข้าไปที่ www.lh.co.th/th/lh-living-concept/living แหล่งรวมความรู้เรื่องบ้านที่เราตั้งใจทำเพื่อความสุขของคนรักบ้าน

ขอบคุณภาพจากโครงการ ชัยพฤกษ์ ทางด่วนรามอินทรา-จตุโชติ

DELTA PLUS
โควิดร้าย สายพันธุ์อันตราย





เป็นที่ทราบกันดีว่าเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 (Covid-19) ในวันนี้ได้เกิดการกลายพันธุ์เพิ่มเป็นหลายสายพันธุ์ หลังจากที่มีการแพร่ระบาดครั้งแรกในปี 2019 หรือเมื่อ 2 ปีที่แล้ว โดยหนึ่งสายพันธุ์ที่มีการกลายพันธุ์และกำลังสร้างความหวั่นวิตกให้กับผู้คนทั่วทั้งโลกมากที่สุดก็คือ โควิดสายพันธุ์เดลต้าพลัส (Delta Plus) ซึ่งสามารถหลบเลี่ยงภูมิต้านทานได้ดีกว่าและติดต่อได้ง่ายที่สุดเมื่อเทียบกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ทุกสายพันธุ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้

ทำความรู้จัก Covid Delta Plus

เชื้อไวรัสโควิดสายพันธุ์ที่กำลังถูกจับตามองจากทั่วโลกวันนี้คือโควิดสายพันธุ์เดลต้าพลัส หรือ Delta Plus (B.1.617.21.1 หรือ AY.4.2) เป็นการกลายพันธุ์แบบ K417N ที่มีการพัฒนาโปรตีนหนามของไวรัส โดยเชื้อไวรัสเดลต้าพลัสได้ถูกพบครั้งแรกในประเทศแถบยุโรปเมื่อราวเดือนมีนาคม 2564 ก่อนที่จะพบในประเทศอินเดียราวเดือนเมษายนปีเดียวกัน จากนั้นก็เกิดการแพร่ระบาดไปในหลายประเทศทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร โปรตุเกส ญี่ปุ่น เนปาล ตุรกี รัสเซีย จีน และอีกหลายประเทศ เช่นเดียวกับประเทศไทยที่พบผู้ป่วยติดเชื้อโควิดสายพันธุ์ดังกล่าวเช่นกัน

การกระจายเชื้อ

สำหรับความสามารถในการกระจายเชื้อของโควิดสายพันธุ์เดลต้าพลัส พบว่าสามารถแพร่เชื้อได้ง่ายกว่าสายพันธุ์เดลต้าปกติ (B.1.617.2) ถึง 17% รวมถึงยังมีความทนทานต่อยาต้านไวรัสที่หลายประเทศทั่วโลกใช้ในเวลานี้ ขณะ

เดียวกันการพัฒนาหนามของเชื้อไวรัสชนิดดังกล่าวยังทำให้มีประสิทธิภาพการเกาะจับเซลล์ปอดได้ง่าย ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อในปอดรวดเร็วขึ้น ทำให้อัตราการติดเชื้อในครัวเรือนมีมากกว่าเดิมถึง 12% ที่สำคัญเชื้อไวรัสกลายพันธุ์ชนิดนี้ยังสามารถหลบเลี่ยงภูมิคุ้มกันร่างกายได้ดีอีกด้วย

อาการของโรค

สำหรับอาการที่เกิดจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์เดลต้าพลัสจะไม่แตกต่างไปจากสายพันธุ์เดลต้าปกตินัก เริ่มจากมีอาการปวดหัว มีน้ำมูก เจ็บคอ มีไข้ และมีอาการคล้ายไข้หวัด แต่จะไม่ค่อยพบว่าผู้ป่วยมีการสูญเสียการรับรส ซึ่งก็เป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้ติดเชื้อไม่รู้ตัวจนทำให้เกิดการแพร่เชื้อในวงกว้างได้เร็วยิ่งขึ้น

การป้องกัน

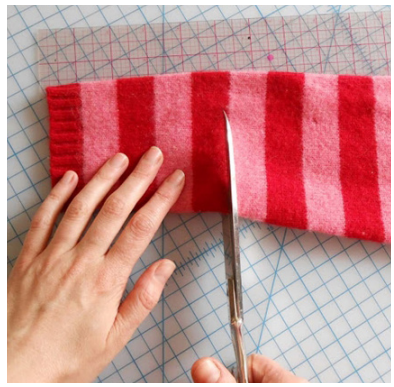
นอกจากการรักษาระยะห่างตามแบบโซเชียล ดิสแทนซิ่ง เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งจะช่วยลดอัตราการติดเชื้อได้ถึง 5 เท่าแล้ว การล้างมือด้วยสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ การสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันเชื้อโรค และการเข้ารับการฉีดวัคซีนตามที่รัฐบาลประกาศ จะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ และหากรู้สึกว่ามีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดกินยาแล้วไม่ดีขึ้น ควรจะรีบไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 อย่างละเอียดทันที เพราะหากมีการติดเชื้อจริงจะได้เข้ารับการรักษาได้อย่างทันท่วงที

UPCYCLE OLD SWEATER INTO COZY SLIPPERS
สลิปเปอร์จากเสื้อกันหนาวตัวเก่า

หมดหน้าหนาวแล้ว เสื้อกันหนาวที่เคยเก็บไว้มานาน ก็คงจะใส่ไม่ได้ แถมยังดูเก่าลงทุกที แต่ก็ยังไม่อยากทิ้งจะทำอย่างไรดี วันนี้เรามีไอเดียที่จะเปลี่ยนเสื้อหนาวหรือเสื้อไหมพรมตัวเก่าให้เป็นของใช้ใหม่อย่างรองเท้าสลิปเปอร์ใส่เดินเล่นในบ้านกัน

อุปกรณ์

- เสื้อไหมพรมตัวเก่า
- กระดาษแข็ง
- ผ้าสักหลาด
- ดินสอ ปากกาสำหรับเขียนผ้า กรรไกร กาวสองหน้า
- จักรเย็บผ้า หรือ เข็มกับด้าย



วิธีทำ

1. เริ่มต้นด้วยการวัดขนาดเท้าบนกระดาษแข็งแล้วใช้ดินสอวาดเส้นรอบเท้า (วัดเท้าแค่ข้างเดียว ส่วนอีกข้างแค่กลับด้านของกระดาษก็ใช้ได้แล้ว) จากนั้นก็ใช้กรรไกรตัดตามรอยเส้นร่างก่อนนำไปทาบกับผ้าสักหลาด แล้ววาดตามแบบของกระดาษแข็ง โดยทำทั้งหมด 4 ชิ้น ซึ่ง 2 ชิ้นแรกวาดตามแบบโดยไม่ต้องกลับกระดาษ ส่วน 2 ชิ้นหลังให้กลับด้านกระดาษแล้วตัดผ้าสักหลาดตามรอยแบบ จึงจะได้ผ้าสักหลาด 4 ชิ้น (2 คู่)

2. นำแบบกระดาษแข็งทาบลงบนเสื้อไหมพรม (เสื้อหนาว) บริเวณชายเสื้อ แล้วร่างเส้นโดยให้มีวงรอบใหญ่กว่าแบบกระดาษแข็งประมาณครึ่งนิ้ว (ตามรูป) ทำแบบนี้กับอีกด้านหนึ่งแล้วตัดออกมาจะได้ผ้า 2 ชิ้น (เท้าซ้ายและขวา)

3. นำผ้าสักหลาดที่ตัดไว้ 2 แผ่น (ด้านเดียวกัน) วางประกบตรงกลางด้านหน้าและด้านหลังของเสื้อไหมพรมที่ตัดออกมา โดยใช้กระดาษกาว 2 หน้ายึดติดไว้ ก่อนใช้จักรเย็บผ้าหรือเข็มกับด้ายเย็บผ้าสักหลาดและผ้าจากเสื้อไหมพรมให้ติดกันทั้งสองด้าน แล้วทำแบบนี้กับผ้าของเสื้อไหมพรมอีกชิ้น

4. จากนั้นตัดแขนของเสื้อไหมพรมทั้ง 2 ข้าง โดยวัดจากปลายแขนขึ้นไป 5 นิ้ว ก่อนเย็บปลายแขนให้ติดกัน ส่วนอีกด้านให้ใช้กรรไกรตัดให้มีลักษณะเป็นครึ่งวงรีหรือสามเหลี่ยมปลายมน ต่อจากนั้นให้นำด้านปลายมนมาทาบติดกับแผ่นผ้าสักหลาดด้านที่ตัดเป็นรูปปลายเท้า แล้วเย็บให้ติดกันทั้งหมด ก็จะทำให้ได้ส่วนปลายเท้าของสลิปเปอร์ แล้วจึงค่อยกลับเอาด้านในของสลิปเปอร์ออกมา (เก็บด้านรอยเย็บไว้ด้านใน)

5. ขั้นตอนต่อมา ให้ตัดผ้าไหมพรมด้านส้นสลิปเปอร์เป็น 3 ส่วน (ซ้าย-กลาง-ขวา) แล้วนำส่วนซ้ายและขวามาเย็บติดกัน จากนั้นจึงนำส่วนชิ้นกลางดึงขึ้นมาทบแล้วเย็บอีกครั้งเพื่อปิดรอยและเพื่อให้สลิปเปอร์สวยมากขึ้น ให้ตัดเสื้อไหมพรมส่วนที่เหลืออยู่ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีความยาวเท่ากับขอบสลิปเปอร์ (เว้นส่วนปลายสลิปเปอร์) และให้มีความกว้างประมาณ 2 นิ้ว (ตัดแบบเดียวกันนี้ 2 ชิ้น) แล้วพับครึ่งตามแนวยาว ก่อนครอบตามขอบสลิปเปอร์แล้วเย็บติดกันทั้งหมด ทำแบบเดียวกันนี้กับสลิปเปอร์อีกข้าง...เท่านี้ ก็จะได้สลิปเปอร์ใส่เดินเล่นในบ้านแล้ว

เอกชัย วรรณแก้ว

ทำงานด้วยจิตบริสุทธิ์ เคล็ดลับใช้ชีวิต

"เอกชัย วรรณแก้ว" หรือ "เอก"

นับเวลาได้ก็เกือบ 6 ปีแล้วที่ชื่อของ "เอกชัย วรรณแก้ว" ได้กลายเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปในฐานะศิลปินไร้แขน ผู้พิชิตยอดเขาคีลีมันจาโร ในทวีปแอฟริกา รวมถึงการเป็นวิทยากรสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนที่กำลังท้อแท้กับชีวิต ทว่าวันนี้ผู้ชายร่างเล็กคนนี้ยังเป็นเหมือนไอดอลให้กับคนด้อยโอกาสทางสังคม และผู้พิการอีกนับไม่ถ้วน

"เอกชัย วรรณแก้ว" หรือที่หลายคนเรียกว่า "เอก" เป็นหนึ่งในคนที่มีความฝันไม่หยุดนิ่ง เขายังคงเดินหน้าวาดความฝันที่ไม่ใช่แค่เพื่อตัวเอง แต่ยังทำเพื่อคนด้อยโอกาสทางสังคมอีกมากมาย "ตอนนี้ผมกำลังเรียนปริญญาโท คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งผมมองว่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่มาช่วยต่อยอดไอเดียหลายๆ อย่าง รวมถึงยังช่วยปรับพื้นฐานแนวความคิดให้ผม หลายคนอาจคิดว่าศิลปะเป็นวิชาที่เรียนเพื่อฆ่าเวลา หรือเรียนเพื่อเป็นงานอดิเรกเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วศิลปะสามารถให้อะไรกับเราได้หลายๆ อย่าง โดยที่เราแทบไม่รู้ตัวเลยจริงๆ เช่น สมาธิ ไอเดียใหม่ๆ หรือการคิดนอกกรอบ"

นอกจากเรื่องการเรียนที่ผู้ชายคนนี้ทุ่มเทให้แล้ว เขายังมีพลังที่จะทำงานเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนอื่นๆ ด้วย "งานที่ผมทำตอนนี้นอกจากจะเป็นประธานโครงการอาสาศิลป์แล้ว ผมก็ยังทำบ้านศิลปะเอกชัย วรรณแก้ว ที่จำหน่าย

ผลิตภัณฑ์ศิลปะที่เป็นงานฝีมือของผม เช่น เสื้อประติมากรรม และอื่นๆ" โดยรายได้ส่วนหนึ่งจากการจำหน่ายสินค้า ผู้ชายคนนี้จะนำไปจัดซื้อของใช้จำเป็น ร่วมกับสิ่งของที่มีผู้บริจาค เช่น อาหารแห้ง สมุด หนังสือ เพื่อนำไปช่วยเหลือคนที่ขาดแคลน

"กิจกรรมเดินทัวร์เป็นส่วนหนึ่งของโครงการบ้านเอกชัยฯ ที่เราตั้งใจเอาสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ไปให้กับคนที่ขาดแคลนจริงๆ ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ทำมาก็ได้รับผลตอบรับเป็นอย่างดี ซึ่งผมมองว่าการเข้าไปช่วยเหลือกลุ่มคนเหล่านี้ แม้เราจะทำอะไรได้ไม่มากนัก แต่ก็ยังดีกว่าที่เราไม่ทำอะไรเลย เรารู้สึกว่ารอยยิ้มหรือแม้แต่แววตา รวมถึงคำพูดที่ได้รับจากพวกเขาก็เป็นความสุขของเรา เพราะเมื่อก่อนเราเองก็ไม่ได้มีมากก่อนเหมือนกัน"

ศิลปินผู้มีความฝันไม่หยุดนิ่งคนนี้ยังบอกถึงความคิดในมุมมองของเขาด้วยว่า สิ่งที่เขาทำแม้จะเป็นจุดเล็กๆ แต่ก็เปรียบเหมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้เห็นอะไรอีกมากมาย "สิ่งที่สะท้อนออกมาคือแรงบันดาลใจที่ทำให้คนในสังคมผู้มีความพร้อมของร่างกาย ความรู้ และฐานะ ได้ก้าวออกมาช่วยเหลือสังคมเหมือนกับเรา รวมไปถึงยังเป็นพลังใจให้กับคนพิการและคนด้อยโอกาสทางสังคมให้มีความฝัน มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับชีวิต และก้าวไปทำตามความฝันให้เป็นจริง รวมถึงมองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเองให้มากขึ้นกว่าเดิม" ซึ่งเขายังบอกด้วยว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนการให้โอกาสคนอีกด้วย

มุมมองความคิดและการทำงานทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นได้เพราะเคล็ดลับการดำเนินชีวิตในแบบเอกชัย วรรณแก้ว "เคล็ดลับของผมคือการมองคนที่ประสบความสำเร็จ เอาบุคคลนั้นมาเป็นแบบอย่างในการทำงานและใช้ชีวิต ซึ่งบุคคลที่ผมยึดเป็นแบบอย่างมีหลายท่าน เช่น อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ อาจารย์ถวัลย์ ดัชนี และพี่ประทีป คชบัว หรือแม้แต่ศิลปินต่างชาติที่มีชื่อเสียง เพราะผมคิดว่าถ้าเราขยันและทำงานอย่างต่อเนื่อง รวมถึงทำงานด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ สักวันหนึ่งเราจะไม่ใช่แค่ได้มายืนอยู่ในจุดที่ต้องการได้เท่านั้น แต่ยังสามารถก้าวไปได้ไกลมากกว่านี้ อีกทั้งยังสามารถช่วยเหลือคนอื่นๆ ได้อีกมากมายด้วย"

เอกชัย วรรณแก้ว ในวันนี้จึงไม่ใช่แค่ศิลปินหรือวิทยากรสร้างแรงบันดาลใจเท่านั้น ทว่าเขายังเป็นเหมือนพลังที่พร้อมเติมเต็มกำลังใจ สร้างโอกาส สร้างความฝันให้กับผู้คนที่กำลังท้อแท้สิ้นหวังให้กลับมายืนและต่อสู้กับชีวิตอีกครั้ง

BANG YAI – KANCHANABURI MOTORWAY PROJECT (M81)
โครงการทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองหมายเลข 81 สายบางใหญ่-กาญจนบุรี

โครงการ “ทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองหมายเลข 81 สายบางใหญ่ – กาญจนบุรี” เป็นโครงการตามแผนมาตรการเร่งรัดการลงทุนของกระทรวงคมนาคม และมาตรการเร่งรัดโครงการให้เอกชนร่วมลงทุนในกิจการของรัฐ (PPP Fast Track) ของกระทรวงการคลัง หากโครงการแล้วเสร็จจะช่วยให้การเดินทางจากต้นทางถึงปลายทางใช้เวลาเพียง 50 นาที จากเดิมที่ต้องใช้เวลาเดินทางถึง 2.30 ชั่วโมง โดยคาดว่าโครงการนี้จะแล้วเสร็จในช่วงปลายปี 2566

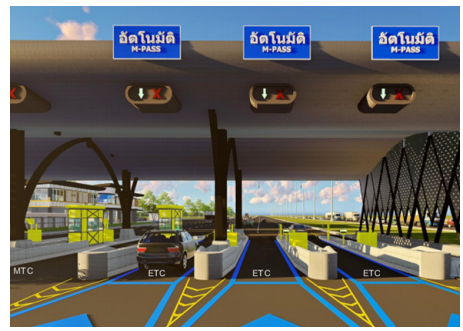
แนวเส้นทาง

ทางหลวงพิเศษหมายเลข 81 มีเส้นทางรวม 96.41 กิโลเมตร โดยมีจุดเริ่มต้นโครงการอยู่ที่จุดตัดทางหลวงพิเศษหมายเลข 9 ด้านตะวันตกติดกับถนนรัตนาธิเบศร์บริเวณทางแยกต่างระดับบางใหญ่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จนไปสิ้นสุดที่ทางหลวงหมายเลข 324 (ถนนกาญจนบุรี-อำเภอพนมทวน) ในอำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี

ขณะเดียวกันโครงการยังมีการก่อสร้างทางแยกต่างระดับที่เชื่อมต่อกับทางหลวงสายสำคัญถึง 8 เส้นทาง ประกอบด้วยทางแยกต่างระดับบางใหญ่ เชื่อมต่อกับทางพิเศษหมายเลข 9 และถนนรัตนาธิเบศร์ (ทล.302), ทางแยกต่างระดับนครชัยศรี (ทล.3323), ชุมทางต่างระดับนครชัยศรี (ทล 91), ทางแยกต่างระดับนครปฐมฝั่งตะวันออก (ทล.3036), ทางแยกต่างระดับนครปฐมฝั่งตะวันตก (ทล.321), ทางแยกต่างระดับท่ามะกา (ทล.3394), ทางแยกต่างระดับท่าม่วง (ทล.3081) และทางแยกต่างระดับกาญจนบุรี (ทล.324)

นอกจากนี้ยังมีการก่อสร้างด่านเก็บค่าผ่านทาง 8 แห่ง คือ ด่านบางใหญ่, ด่านนครชัยศรี, ด่านศรีษะทอง, ด่านนครปฐมฝั่งตะวันออก, ด่านนครปฐมฝั่งตะวันตก, ด่านท่ามะกา, ด่านท่าม่วง และด่านกาญจนบุรี รวมถึงยังมีที่พักริมทาง (Rest

ความคืบหน้าด้านโยธาที่ก่อสร้างแล้วเสร็จในบางช่วงของโครงการทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองหมายเลข 81



ภาพจำลอง ด่านเก็บค่าผ่านทาง

ภาพจำลองทางหลวงระหว่างเมือง 4 ช่องจราจร

Area) เพื่อให้บริการแก่ผู้ใช้เส้นทาง 3 แห่ง ได้แก่ จุดบริการทางหลวงในอำเภอนครชัยศรี และอำเภอเมืองนครปฐม รวมถึงจุดพักรถที่อำเภอท่ามะกา

ความคืบหน้า

ส่วนความก้าวหน้าของโครงการ ปัจจุบันมีความคืบหน้าด้านการก่อสร้างโยธาไปแล้ว 63% (ข้อมูล ณ ตุลาคม 2564) โดยเฉพาะโครงการในอำเภอท่ามะกาและอำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ที่แล้วเสร็จไปถึง 4 สัญญา รวมถึงในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2564 อาจจะแล้วเสร็จอีก 1 สัญญา คือ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม และคาดว่าการก่อสร้างทั้งหมดของโครงการอาจจะแล้วเสร็จในช่วงปลายปี 2566

ลักษณะเด่นของโครงการ

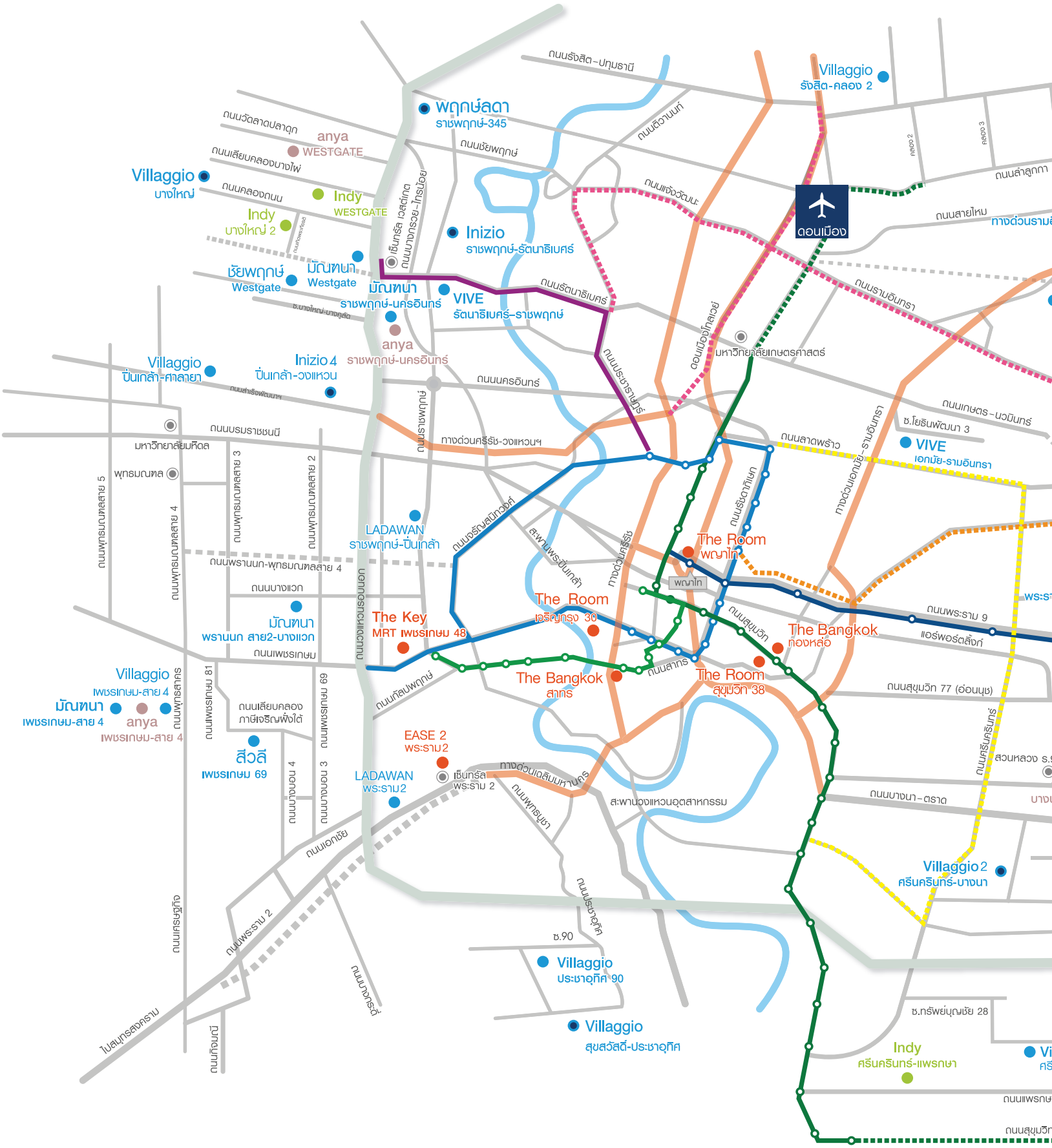
สำหรับจุดเด่นของโครงการทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองหมายเลข 81 นอกจากจะเป็นโครงการที่ช่วยยกระดับการเดินทางระหว่างเมืองให้มีความรวดเร็วและปลอดภัยมากขึ้นแล้ว โครงการนี้ยังเป็นอีกหนึ่งเส้นทางสายสำคัญที่จะช่วยก่อให้เกิดการพัฒนาระบบคมนาคมขนส่งและศักยภาพด้านเศรษฐกิจให้แข็งแกร่งมากขึ้นด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น ทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองหมายเลข 81 ยังเป็นอีกหนึ่งเส้นทางคมนาคมที่จะทำให้เกิดการพัฒนาด้านการท่องเที่ยวของประเทศไทยได้อีกด้วย เพราะแนวเส้นทางของโครงการได้เชื่อมต่อกับ 3 จังหวัดท่องเที่ยวสำคัญ ประกอบด้วยจังหวัดนนทบุรี จังหวัดนครปฐม และจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้การท่องเที่ยวมีความคึกคักมากขึ้นในอนาคต

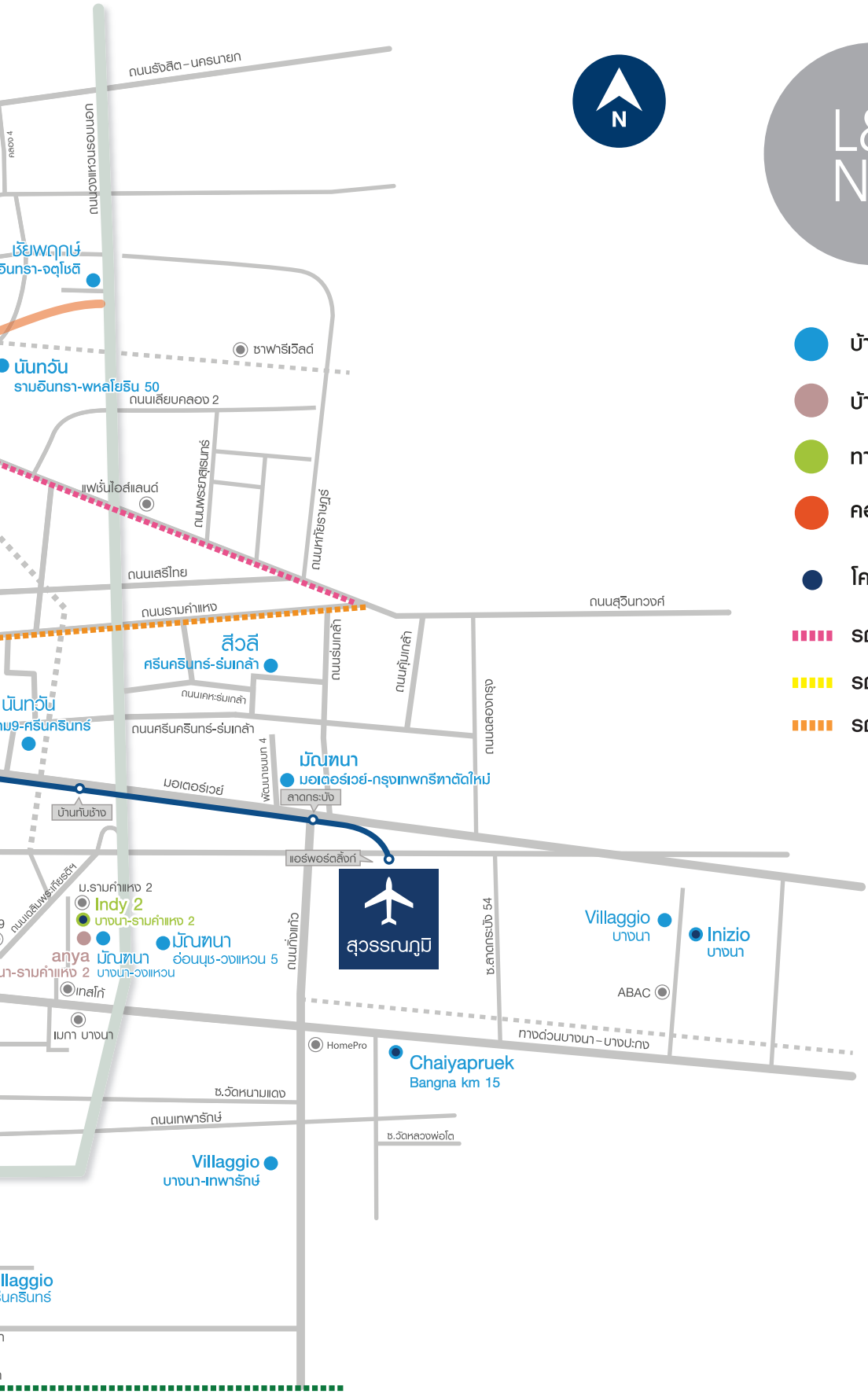
นอกจากนี้จะเห็นว่าบางใหญ่ เป็น Transportation Hub ศูนย์กลางคมนาคมที่ครบครัน บนเส้นทางที่รองรับการเชื่อมต่อทุกเส้นทางเข้าด้วยกัน ทั้ง วงแหวน, ทางด่วน, มอเตอร์เวย์, รถไฟฟ้าสายสีม่วง, ขนส่งมวลชน และท่าเรือ แล้วยังถือเป็นพื้นที่ซึ่งได้รับการพัฒนาจนกลายเป็นอีกหนึ่งศูนย์กลางความเจริญของการอยู่อาศัย รวมถึงยังมีแหล่งชอปปิงสำคัญๆ อย่างศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เวสต์เกต อีกด้วย ยิ่งทำให้โซนบางใหญ่สามารถตอบโจทย์ชีวิตคนเมืองได้อย่างแท้จริง

ขอบคุณข้อมูลจาก เว็บไซต์กรมทางหลวง
http://www.doh-motorway.com/motorway-project/central-western-and-eastern-route/m81/
www.motorway.go.th
https://www.youtube.com/watch?v=-lQFglsilho

L&H NETWORK



Villaggio
รังสิต-คลอง 2
พฤกษ์ลดา
ราชพฤกษ์-345
anya
WESTGATE
Villaggio
บางใหญ่
Indy
WESTGATE
Indy
บางใหญ่ 2
Inizio
ราชพฤกษ์-รัตนาธิเบศร์
ชัยพฤกษ์
Westgate
มัณฑนา
Westgate
มัณฑนา
ราชพฤกษ์-นครอินทร์
VIVE
รัตนาธิเบศร์-ราชพฤกษ์
anya
ราชพฤกษ์-นครอินทร์
Villaggio
ปิ่นเกล้า-ศาลายา
Inizio 4
ปิ่นเกล้า-วงแหวน
ดอนเมือง
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
VIVE
เอกมัย-รามอินทรา
LADAWAN
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า
The Room
พญาไท
The Room
เจริญกรุง 30
The Key
MRT เพชรเกษม 48
มัณฑนา
พรานนก สาย2-บางแวก
The Bangkok
กองหล่อ
The Bangkok
สาทร
The Room
สุขุมวิท 38
Villaggio
เพชรเกษม-สาย 4
มัณฑนา
เพชรเกษม-สาย 4
anya
เพชรเกษม-สาย 4
สีวลี
เพชรเกษม 69
EASE 2
พระราม2
LADAWAN
พระราม2
Villaggio 2
ศรีนครินทร์-บางนา
Villaggio
ประชาอุทิศ 90
Villaggio
สุขสวัสดิ์-ประชาอุทิศ
Indy
ศรีนครินทร์-แพรกษา
ถนนรังสิต-ปทุมธานี
ถนนวัดลาดปลาดุก
ถนนเลียบคลองบางไผ่
ถนนคลองถนน
ถนนชัยพฤกษ์
ถนนติวานนท์
ถนนแจ้งวัฒนะ
ถนนสายไหม
ถนนลำลูกกา
ถนนรัตนาธิเบศร์
ถนนรามอินทรา
ถนนนครอินทร์
ถนนประชาชื่น
ถนนเกษตร-นวมินทร์
ถนนลาดพร้าว
ถนนบรมราชชนนี
มหาวิทยาลัยมหิดล
พุทธมณฑล
ถนนพุทธมณฑลสาย 5
ถนนพุทธมณฑลสาย 4
ถนนพุทธมณฑลสาย 3
ถนนพุทธมณฑลสาย 2
ถนนพรานนก-พุทธมณฑลสาย 4
ถนนบางแวก
ถนนเพชรเกษม
ถนนพุทธสาคร
ถนนเพชรเกษม 81
ถนนเพชรเกษม 69
ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งใต้
ถนนบางบอน 4
ถนนบางบอน 3
ถนนกัลปพฤกษ์
ถนนเอกชัย
ถนนพระราม 2
ถนนเศรษฐกิจ
ไปสมุทรสงคราม
ถนนกิ่งมณี
ถนนบางกรวย-ไทรน้อย
ถนนราชพฤกษ์
ทางด่วนศรีรัช-วงแหวนฯ
ถนนจรัญสนิทวงศ์
สะพานพระปิ่นเกล้า
ถนนรัชดาภิเษก
ทางด่วนเอกมัย-รามอินทรา
ถนนพระราม 9
แอร์พอร์ตลิ้งก์
ถนนสุขุมวิท
ถนนสาทร
ถนนสุขุมวิท 77 (อ่อนนุช)
ถนนศรีนครินทร์
ทางด่วนเฉลิมมหานคร
ถนนพุทธบูชา
สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม
ถนนบางนา-ตราด
ถนนประชาอุทิศ
ซ.90
ซ.ทรัพย์บุญชัย 28
ถนนแพรกษา
ถนนสุขุมวิท



L&H NETWORK

- บ้านเดี่ยว
- บ้านคู่
- ทาวน์โฮม
- คอนโด
- โครงการใหม่ ( )
- รถไฟฟ้าสายสีชมพู แคราย - มีนบุรี
- รถไฟฟ้าสายสีเหลือง ลาดพร้าว - สำโรง
- รถไฟฟ้าสายสีส้มตะวันออก ศูนย์วัฒนธรรม - มีนบุรี

SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME

ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคา
SINGLE HOME	VIVE	35 - 60 ล้านบาท
	นันทวัน	20 - 60 ล้านบาท
	มัณฑนา • สีวลี	6 - 25 ล้านบาท
	CHAIYAPRUEK • พฤกษ์ลดา	5.59 - 15 ล้านบาท
	anya	4.6 - 8 ล้านบาท
	inizio	4.5 - 5.7 ล้านบาท
	Villaggio	3.59 - 8 ล้านบาท
TOWNHOME	indy	2.79 - 6 ล้านบาท
	Villaggio	2.3 - 4.5 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	14.5 - 40 ล้านบาท
	The Room	5.49 - 23 ล้านบาท
	THE KEY	3.19 - 6.5 ล้านบาท
	EASE	2.15 - 3.9 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	40 - 60 ล้านบาท

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - รังสิต - ลำลูกกา

Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio รังสิต คลอง 2	3.59 - 6 ล้านบาท	vr2@lh.co.th

EXTREME SPORT FOR NEW GEN
กีฬาเอ็กซ์ตรีมสุดมันส์ของคนรุ่นใหม่

"เซิร์ฟสเก็ต" ถือเป็นอีกหนึ่งกีฬาที่มาแรงแซงทางโค้งจากกีฬาหลายๆ ชนิดในยุคนี้เลยก็ว่าได้ และดูเหมือนจะเป็นที่ชื่นชอบของเหล่าเด็ก ๆ และวัยรุ่นหลายๆ คน ซึ่งหากใครเล่นได้เชี่ยวชาญก็จะสามารถอวดลีลาท่าทางบนเซิร์ฟสเก็ตได้อย่างสวยงามเลยทีเดียว และเพื่อให้หลายๆ คนได้ลองฝึกฝนวิธีการเล่นเซิร์ฟสเก็ต จึงขอแนะนำสถานที่เล่นเซิร์ฟสเก็ตที่ปลอดภัยมาให้รู้จักกัน

บรรยากาศยามค่ำ ของสนาม Nokhook Skate Park II

Nokhook Skate Park II

สถานที่แนะนำ

• Nokhook Skate Park II

หรือเรียกอีกชื่อว่าตลาดนกฮูก 2 ปทุมธานี เป็นสนามเซิร์ฟสเก็ตสุดฮอตของเหล่าวัยรุ่นในเวลานี้ ถือเป็นสนามเซิร์ฟสเก็ตที่ได้มาตรฐาน และมีการจัดการในเรื่องของความปลอดภัยได้เป็นอย่างดี โดยผู้ที่จะมาเล่นที่สนามนี้จะต้องสวมหมวกกันน็อคและอุปกรณ์ป้องกันร่างกายก่อนเข้ามาภายในสนาม ส่วนตัวสนามมีการจัดแบ่งลานสเก็ตออกเป็น 7 โซนใหญ่ๆ เช่น Miami หรือ วิวไมอามี่เมืองไทย ไถขึ้นเวที หรือจะเป็น The Street ที่มีลานกว้างมากกว่า 1 ไร่ ตามติดมาด้วยลานปั๊มแทร็ก (The Track) และ The Balance หรือเรียกว่า Balance Bike สำหรับให้เด็กฝึกทรงตัว รวมไปถึงโซน The Bowl โซน The Wave และโซน The BB (Basic Bowl) โดยค่าเข้าลานสเก็ตตลาดนกฮูก 2 มีราคาสำหรับผู้ใหญ่อยู่ที่ 150 บาท ส่วนเด็กความสูงไม่เกิน 120 ซม. อยู่ที่ 100 บาท โดยไม่จำกัดเวลาในการเล่น (เด็กเล็กเข้าฟรี)

ที่ตั้ง : 49/10 หมู่ 4 ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี 12000

ติดต่อ : 06-3243-5111

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 15.00 - 24.00 น.

เฟซบุ๊ก : NokhookSkatePark

การเดินทาง : จากดอนเมืองใช้ถนนสรงประภามุ่งหน้าไปยังถนนศรีสมานแล้วตรงไปจนถึงแยกติวานนท์ เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนติวานนท์จนเข้าสู่ถนนติวานนท์ - ปทุมธานี แล้วยูเทิร์นใกล้กับสถานีไฟฟ้าบางพูนฯ เข้าสู่ถนนติวานนท์ - ปทุมธานีแล้วตรงมาจนถึงสี่แยกจึงเลี้ยวซ้ายเข้าถนนบางบัวทอง - บางพูน ตรงมาสังเกตทางเข้าตลาดนกฮูก 2 ด้านซ้ายมือ ให้เลี้ยวซ้ายเข้ามาแล้วตรงไปประมาณ 600 - 700 เมตร ทางเข้า Nokhook Skate Park II จะอยู่ทางซ้ายมือ

• Thammasat Xtreme Plaza

ลานกีฬาที่ตั้งอยู่ภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นลานกลางแจ้งแบบคอนกรีตที่สามารถเล่นได้ทั้งสเก็ตบอร์ด โรลเลอร์เบลด สกูตเตอร์ หรือแม้แต่จักรยาน BMX รวมถึงกีฬาผาดโผนอีกหลายชนิด สำหรับจุดเด่นของลานกีฬาแห่งนี้ไม่เพียงมีขนาดใหญ่เท่านั้น แต่ยังได้ดีไซน์พื้นที่ด้วยการติดตั้งสิ่งกีดขวางและราวเหล็ก รวมถึงออกแบบความโค้งของพื้นที่เพื่อเพิ่มความท้าทายความสามารถ และความสนุกสนานให้กับผู้เล่น สำหรับอัตราค่าเข้าใช้ลานสเก็ตแห่งนี้ หากเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์สามารถใช้ได้ฟรี ส่วนบุคคลทั่วไปค่าใช้จ่าย

โชว์ทักษะกันได้เต็มที่ ที่ Thammasat Xtreme Plaza

สนาม Thammasat Xtreme Plaza

สนาม Future Park & Zpell

อยู่ที่ครั้งละ 50 บาท

ที่ตั้ง : ตั้งอยู่ภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รังสิต 99 หมู่ 18 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

ติดต่อ : 0-2564-4425

เปิดบริการ : วันอังคาร - อาทิตย์ เวลา 16.00 - 21.00 น. (หยุดวันจันทร์)

เว็บไซต์ : www.psm.tu.ac.th/

การเดินทาง : ใช้ทางยกระดับดอนเมือง - โทลล์เวย์ ผ่านศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ครังสิต และมหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ ตรงมาจะเจอมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รังสิต ทางด้านซ้ายมือเลี้ยวเข้าไปภายในมหาวิทยาลัย ลานเซิร์ฟสเก็ตจะอยู่บริเวณลานพญานาคใกล้กับคณะศิลปศาสตร์ โดยให้สังเกตกลุ่มวัยรุ่นที่จะรวมตัวกันมาซ้อมกีฬาอยู่ที่นี่

• Future Park & Zpell

ถือเป็นแลนด์มาร์กและจุดเช็กอินอีกหนึ่งแห่ง สำหรับผู้ที่หลงใหลกีฬาเอ็กซ์ตรีมในย่านรังสิต โดยลานสเก็ตแห่งนี้ตั้งอยู่บริเวณลาน Zappening ด้านหน้า Zpell ซึ่งตั้งใจสร้างขึ้นมาเพื่อเอาใจนักเซิร์ฟสเก็ตทั้งมือโปรและมือฝึกใหม่ให้ได้มาท้าทายฝีมือ รวมถึงยังเป็นพื้นที่ให้เหล่านักกีฬาเอ็กซ์ตรีมชนิดนี้ได้มาพูดคุยแนะนำเคล็ดลับการเล่นและอวดสกิลการไถเซิร์ฟสเก็ตแบบมันส์ๆ ที่สำคัญที่นี่ยังมีร้านที่จำหน่ายสินค้าและอุปกรณ์เกี่ยวกับกีฬาเอ็กซ์ตรีมให้เลือกซื้อกันได้ตามใจชอบ โดยลานกีฬาแห่งนี้เปิดให้บุคคลทั่วไปเข้าใช้บริการได้ฟรีอีกด้วย

ที่ตั้ง : 94 ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ครังสิต ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12130

ติดต่อ : 0-2520-1111

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.30 - 21.00 น.

เว็บไซต์ : www.futurepark.co.th/th/home

การเดินทาง : เดินทางด้วยการใช้สะพานยกระดับรังสิต - นครนายก โดยสังเกตช่องทางสะพานเชื่อม Fly Over Bridge แล้วสามารถตรงเข้าสู่ศูนย์การค้าได้เลย ซึ่งลานสเก็ตอยู่บริเวณลาน Zappening ด้านหน้า Zpell หรือหากจะเดินทางโดยรถสาธารณะสามารถขึ้นรถเมล์สาย 185, 29, 34, 39, 503, 504, 510, 513, 520, 522, 523, 538, 554, 559, 59, 95 หรือรถตู้จากอนุสาวรีย์มาถึงยังศูนย์การค้าก็ได้เหมือนกัน

ขอบคุณภาพจาก
1.Facebook/Nokhook Skate Park II
2.Thammasat Xtreme Plaza
3.Future Park & Zpell

SOUTH ZONE

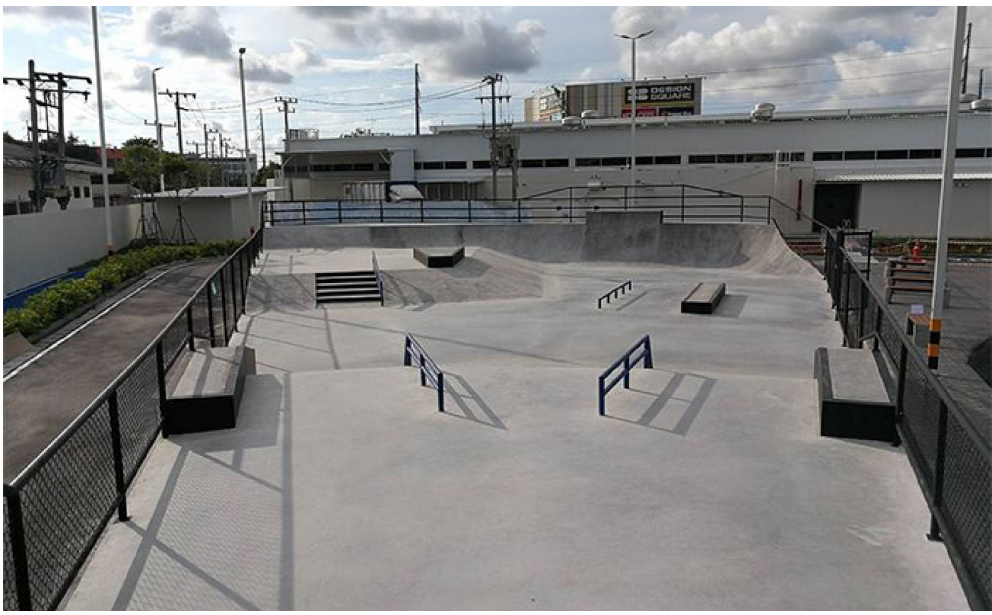
โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม

LADAWAN มัณฑนา สีวลี anya Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
	LADAWAN พระราม 2	40 - 60 ล้านบาท	lr2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4	6 - 13 ล้านบาท	mp4@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี เพชรเกษม 69	11 - 18 ล้านบาท	s69@lh.co.th
NEW PROJECT	anya เพชรเกษม - สาย 4	4.6 - 7 ล้านบาท	ap1@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio สุขสวัสดิ์ - ประชาอุทิศ	5.49 ล้านบาท	vsa@lh.co.th
	Villaggio เพชรเกษม - สาย 4	4.27 - 6.5 ล้านบาท	vp1@lh.co.th
	Villaggio ประชาอุทิศ 90	3.89 ล้านบาท	v90@lh.co.th

SECRET OF HAPPINESS
เคล็ดลับความสุข

รู้หรือไม่ว่าการเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีมอย่างเซิร์ฟสเก็ตหรือสเก็ตบอร์ดยังมีข้อดีอีกอย่างหนึ่ง โดยหากเล่นเซิร์ฟสเก็ตหรือสเก็ตบอร์ดอย่างต่อเนื่องถึง 30 นาที จะช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขสำคัญๆ ถึง 3 ตัวด้วยกัน ประกอบด้วย เซโรโทนิน (Serotonin) เอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) และโดพามีน (Dopamine)



พื้นที่กว้างโล่ง สามารถโชว์ทักษะกันได้เต็มที่ Decathlon Rama 2

แรมป์สำหรับกลับตัว ภายใน Decathlon Rama 2

สถานที่แนะนำ

• Thawiwatthana Skate Park

เป็นอีกหนึ่งลานสเก็ตบอร์ดและเซิร์ฟสเก็ตที่เปิดใหม่ย่านฝั่งธนบุรี ซึ่งสนามแห่งนี้มีลักษณะเป็นสนามปั๊มแทร็ก (Pumptrack) เป็นลอนคลื่นเล็กใหญ่สลับกันไปมา ทำให้ผู้เล่นสเก็ตบอร์ดหรือเซิร์ฟสเก็ตได้สนุกกันอย่างเต็มที่ ขณะที่ภายในสนามก็มีพื้นที่กว้างขวาง รวมถึงมีห้องน้ำและที่พักคอย ตลอดจนที่จอดรถที่ค่อนข้างสะดวกสบาย กระนั้นก็ตามที่สนามแห่งนี้ยังเหมาะกับการเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีม อย่างจักรยาน BMX และโรลเลอร์สเก็ตด้วย แต่ในช่วงแรกของการเปิดใช้บริการทางสนามจะจำกัดการเล่นแค่เฉพาะสเก็ตบอร์ดหรือเซิร์ฟสเก็ต โดยเปิดให้เล่นเป็นรอบ วันละ 2 รอบ จำกัดการเล่นรอบละไม่เกิน 2 ชั่วโมง สำหรับค่าเข้าใช้บริการ เด็ก (ส่วนสูงไม่เกิน 130 ซม.) ราคา 70 บาท และผู้ใหญ่ราคา 100 บาท นอกจากนี้ทางสนามยังมีบริการให้เช่า Safety ชุดละ 50 บาท โดยผู้ที่ต้องการเข้าใช้บริการต้องแจ้ง inbox ทางเพจก่อนเข้าใช้บริการ

ที่ตั้ง : 106 ถนนคลองทวีวัฒนา แขวงบางไผ่ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร 10160

ติดต่อ : 09-1065-6214

เปิดบริการ : ทุกวัน โดยเปิดวันละ 2 รอบ (รอบ 16.00 - 18.00 น. และรอบ 18.00 - 20.00 น.)

เฟซบุ๊ก : TWNskatepark

การเดินทาง : ใช้เส้นทางถนนเพชรเกษมเส้นออกนอกเมืองมุ่งหน้าไปหนองแขม ผ่านศาลพระพรหมข้ามคลองทวีวัฒนา เข้าเลนขวาเพื่อกลับรถแล้วชิดซ้าย ตรงไปเลี้ยวซ้ายเข้าถนนเลียบคลองทวีวัฒนา ขับตรงมาให้สังเกตพอใกล้ถึงสะพานข้ามคลองถนนพุทธมณฑลสาย 3 ให้ชิดซ้าย ลานสเก็ตจะอยู่ทางซ้ายมือ

• 3J Skate Park

เป็นลานสเก็ตขนาดกะทัดรัดที่ตั้งอยู่ในพื้นที่เขตบางขุนเทียน โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เป็นลานกีฬาเอ็กซ์ตรีมสำหรับชุมชนในย่านนี้ โดยลักษณะของลานสเก็ตแห่งนี้เป็นลานโล่งที่มีการปรับแต่งพื้นที่ให้มีเนินและมีแรมป์สำหรับการกลับตัว รวมถึงมีบ่อขนาดกะทัดรัดเพื่อให้นักเล่นสเก็ตบอร์ดหรือเซิร์ฟสเก็ตได้ลองฝึกฝีมือและเล่นท่าทางต่าง ๆ ได้ โดยคนที่เข้ามาเล่นสเก็ตบอร์ดในพื้นที่ไม่ต้อง

บรรยากาศบริเวณลานกว้าง 3J Skate Park

สนาม 3J Skate Park

ลานสเก็ต Thawiwatthana Skate Park

เสียค่าใช้จ่ายใดๆ เลย

ที่ตั้ง : ตั้งอยู่ในซอยบางกระดี่ 35 แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150

ติดต่อ : 08-1383-3044

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00 - 20.00 น.

เฟซบุ๊ก : 3J Skate park

การเดินทาง : ใช้เส้นทางถนนพระราม 2 มุ่งหน้าไปยังมหาชัย ผ่านห้างเทสโก้โลตัสพระราม 2 ผ่านใต้สะพานข้ามแยก (วิ่งรถเลนนอก) เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนบางกระดี่ ตรงมาเรื่อยๆ สังเกตซอยบางกระดี่ 35 ปากซอยมีธนาคารกรุงศรีฯ ตั้งอยู่ ขับตรงเข้าไปในซอยประมาณ 200 - 300 เมตร จะเจอลานสเก็ตอยู่ด้านขวามือ

- Decathlon Rama 2

เป็นสนามทดสอบขนาดใหญ่สำหรับคนรักกีฬาและการออกกำลังกายตัวจริง โดยภายในพื้นที่ดีแคทลอน พระราม 2 คอมมูนิตี้มอลล์เพื่อคนรักกีฬาแห่งนี้ ได้จัดพื้นที่สำหรับการทดลองการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เอาไว้อย่างครบครัน และได้มาตรฐานสำหรับกีฬาแต่ละประเภท ซึ่งมีทั้งปั๊มแทร็กที่เหมาะสำหรับการเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีม อย่าง จักรยาน BMX โรลเลอร์เบลด สเก็ตบอร์ด และเซิร์ฟสเก็ต รวมไปถึงยังมีสนามมวย สนามฟุตบอล สนามบาส และฟิตเนสให้บริการด้วยเหมือนกัน นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์กีฬาครบวงจรอีกมากกว่า 60 ชนิด จัดจำหน่ายด้วย ซึ่งผู้ที่จะใช้บริการต้องสมัครเป็นสมาชิกของดีแคทลอน พระราม 2 เสียก่อน

ที่ตั้ง : 80/2 ถนนพระราม 2 แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150

ติดต่อ : 0-2117-4153

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 22.00 น.

เฟซบุ๊ก : DecathlonRama2

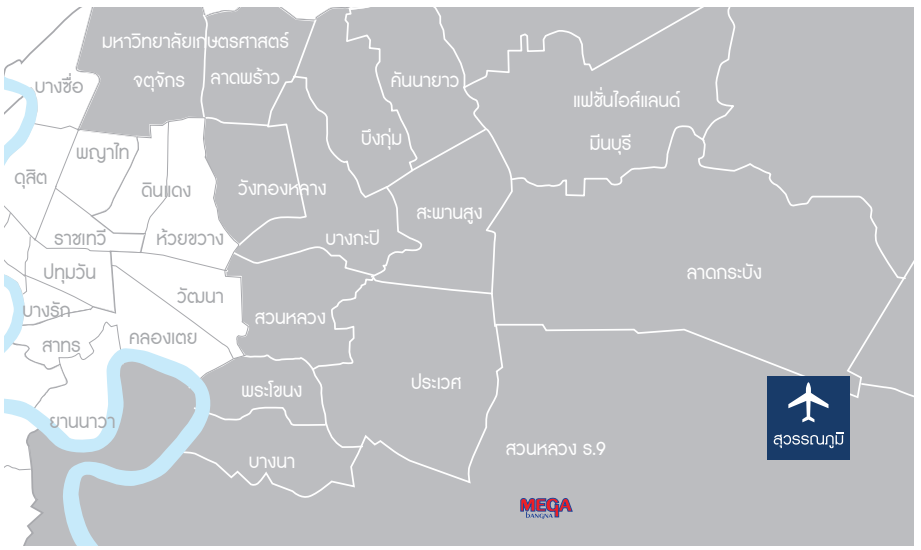
การเดินทาง : ใช้เส้นทางถนนกาญจนาฯ มุ่งหน้าสู่ถนนพระราม 2 เลี้ยวซ้ายเข้าถนนพระราม 2 ผ่านเซ็นทรัลพระราม 2 เลยศาลเจ้าแม่จงอางและลูกประมาณ 500 เมตรก็จะเจอดีแคทลอนพระราม 2 ซึ่งจะอยู่ฝั่งตรงข้ามกับตึก SB Design Square

ขอบคุณภาพจาก
1.Thawiwatthana Skate Park
2.3J Skate park
3.Decathlon Rama 2

1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - วัชรพล - เลียบด่วนรามอินทรา
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



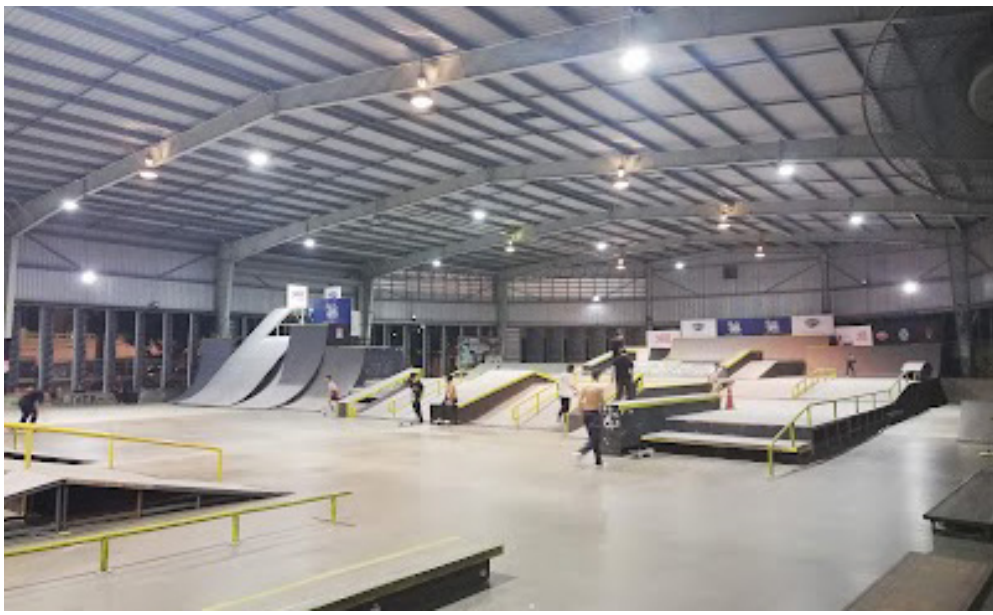
VIVE BY LAND & HOUSES · นันทวัน · มัณฑนา · สีวลี · CHAIYAPRUEK · ชัยพฤกษ์ · iniZio · Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
	VIVE เอกมัย - รามอินทรา	40 - 60 ล้านบาท	vva@lh.co.th
NEW PROJECT	นันทวัน พระราม 9 - ศรีนครินทร์	40 - 60 ล้านบาท	n9@lh.co.th
	นันทวัน รามอินทรา - พหลโยธิน 50	20 - 40 ล้านบาท	n5@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา บางนา - วงแหวน	12 - 25 ล้านบาท	mbw@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - กรุงเทพกรีฑาตัดใหม่	8 - 15 ล้านบาท	mmk@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	6 - 10 ล้านบาท	srr@lh.co.th
NEW PROJECT	CHAIYAPRUEK Bangna km 15	9 - 15 ล้านบาท	c15@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ ทางด่วนรามอินทรา - จตุโชติ	5.75 - 9 ล้านบาท	crc@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio บางนา	4.5 ล้านบาท	i26@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์	5.9 - 8 ล้านบาท	vsn@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 ศรีนครินทร์ - บางนา	5.9 ล้านบาท	vsb2@lh.co.th
	Villaggio บางนา - เทพารักษ์	5.49 ล้านบาท	vbt@lh.co.th

E

BURN CALORIES
เซิร์ฟสเก็ตช่วยเบิร์นแคลอรี

เซิร์ฟสเก็ต เป็นการรวมกีฬาสองชนิดเข้าไว้ด้วยกัน คือ สเก็ตบอร์ด และ เซิร์ฟ โดยจุดเริ่มต้นจริงๆ เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อนปี 1996 ในเมืองเวนิส รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา เมื่อ Greg Falk และ Neil Stratton ผู้ก่อตั้ง Carver Skateboards ที่ชื่นชอบการเล่นเซิร์ฟในทะเล แต่ต้องผิดหวังเพราะในทะเลไม่มีคลื่น พวกเขาจึงเกิดไอเดียดัดแปลงสเก็ตบอร์ดให้มีล้อที่สามารถหักเลี้ยวได้หลายทิศทางมากกว่าการเป็นแค่สเก็ตบอร์ดธรรมดา เพื่อทดแทนการเล่นเซิร์ฟในทะเล ซึ่งก็ได้ผลตอบรับเป็นอย่างดีจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งการเล่นเซิร์ฟสเก็ตหรือสเก็ตบอร์ดบ่อยๆ จะช่วยให้เกิดการเผาผลาญแคลอรีได้ด้วย โดยหากเล่นเป็นเวลา 30 นาที จะเผาผลาญแคลอรีได้ถึง 340 - 600 แคลอรีเลยทีเดียว



สนาม Huamark Skatepark

บรรยากาศในสนาม Huamark Skatepark

สถานที่แนะนำ

• Huamark Skatepark

เป็นลานสเก็ตบอร์ดและเซิร์ฟสเก็ตในร่มที่ใหญ่ที่สุดในกรุงเทพฯ ก็ว่าได้ โดยลานสเก็ตแห่งนี้อยู่ใกล้กับราชมังคลากีฬาสถาน ซึ่งเป็นสถานที่ที่สมาคมกีฬาเอ็กซ์ตรีมแห่งประเทศไทยตั้งอยู่ด้วยเช่นกัน โดยเนื้อที่ภายในได้ถูกก่อสร้างตามมาตรฐานของกีฬาเอ็กซ์ตรีม และสามารถเล่นกีฬาได้หลากหลายประเภท เช่น สเก็ตบอร์ด โรลเลอร์เบลด อินไลน์สเก็ต หรือแม้แต่จักรยาน BMX เป็นต้น รวมถึงเป็นสถานที่รวมสุดยอดฝีมือนักกีฬาเอ็กซ์ตรีมที่จะมาอวดลีลาการเล่นให้ได้ชมกัน และการเข้าใช้บริการก็ยังไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ อีกด้วย

ที่ตั้ง : อยู่บนพื้นที่เดียวกับการกีฬาแห่งประเทศไทย ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240

ติดต่อ : 0-2637-5474-5

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 - 21.00 น.

เฟซบุ๊ก : Huamark Towncenter

การเดินทาง : จากแยก อ.ส.ม.ท. มุ่งหน้ามาตามถนนพระราม 9 เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนรามคำแหง ขับตรงมาทางมหาวิทยาลัยรามคำแหง ชิดขวาเพื่อเตรียมเข้าซอยรามคำแหง 24 หลังจากเลี้ยวเข้าซอยมาแล้วให้ตรงไปตามถนนหลังมหาวิทยาลัยรามคำแหง จะเห็นสนามราชมังคลากีฬาสถาน ตรงไปอีกสักพักจะเห็นทางเข้าลานกีฬาด้านซ้ายมือ สามารถขับรถเข้าไปจอดที่ลานจอดรถ และเข้าไปยังลานสเก็ตบอร์ดได้เลย

• Rooftop Surfskate Crystal Park

เรียกว่าเป็นลานสเก็ตลอยฟ้าก็ว่าได้ โดยตั้งอยู่บน Rooftop หรือดาดฟ้าบริเวณชั้น 8 ของโครงการคอมมูนิตี้มอลล์ Crystal Park รามอินทรา - เอกมัย โดยเป็นพื้นที่ไล่งแต่มีกำแพงกั้นเพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น ที่นี่เป็นแหล่งรวมนักเซิร์ฟสเก็ตเก่งๆ ให้ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเล่น หรือบางคนก็มาแลกเปลี่ยนเซิร์ฟบอร์ดเล่นกันก็มี หากมาเล่นช่วงเย็นๆ ก็จะได้อีกบรรยากาศสวยๆ ให้เก็บเป็นภาพที่ระลึกได้อย่างน่าประทับใจทีเดียว

ที่ตั้ง : ชั้น 8 The Crystal Park ถนนประดิษฐ์มนูธรรม แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230

ติดต่อ : ช่องทาง Messenger Facebook : Rooftop Surfskate

บรรยากาศยามเย็น Rooftop Surfskate Cystal Park

สนาม Rooftop Surfskate Crystal Park

ลานสเก็ตลอยฟ้า Skate Play Area ชั้น 4 IKEA

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 16.00 - 22.00 น.
เฟซบุ๊ก : Rooftop Surfskate
การเดินทาง : ใช้เส้นทางถนนลาดพร้าวเลี้ยวซ้ายเข้าถนนประดิษฐ์มนูธรรม เลียบทางด่วนอาจณรงค์ - รามอินทรา ตรงไปผ่านห้างเทสโก้โลตัส จะเห็นห้างคริสตัลพาร์คอยู่ทางซ้ายมือ เลี้ยวเข้าลานจอดรถแล้วเข้าไปภายในห้าง ขึ้นไปยังชั้น 8 ก็จะเจอกับลานเซิร์ฟสเก็ตบนดาดฟ้า

• Skate Play Area

เป็นลานสเก็ตลอยฟ้าอีกแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่บนดาดฟ้าชั้น 4 ของห้าง IKEA ในศูนย์การค้าเมกาบางนา โดยเป็นลานโล่งกว้างมีพื้นที่มากกว่า 9,000 ตารางเมตร ดัดแปลงมาจากลานจอดรถให้เป็นลานสเก็ตบอร์ด และมีกำแพงกั้นเป็นรั้วโดยรอบ เปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้าไปเล่นสเก็ตบอร์ดและเซิร์ฟสเก็ตได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ทำให้มีนักเซิร์ฟสเก็ตและนักสเก็ตบอร์ดมาเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีมที่นี่กันอย่างคึกคัก แต่ด้วยอยู่บนชั้นดาดฟ้า จึงไม่สามารถเล่นท่าทางที่โลดโผนได้ เพื่อความปลอดภัยของตัวผู้เล่นเอง

ที่ตั้ง : ดาดฟ้าชั้น 4 ห้าง IKEA ในศูนย์การค้าเมกาบางนา ถนนบางนา - ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540
ติดต่อ : ช่องทาง Messenger Facebook : skatemegabangna

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 16.00 - 22.00 น.
เฟซบุ๊ก : skatemegabangna
การเดินทาง : ใช้เส้นทางถนนสุขุมวิทเลี้ยวซ้ายเข้าถนนบางนาตราด มุ่งหน้าตรงไปผ่านเซ็นทรัลบางนา สังเกตป้ายขึ้นสะพานกลับรถให้ชิดซ้ายขึ้นสะพานกลับรถ จะเห็นป้ายบอกทางให้ตรงเข้าศูนย์การค้าเมกาบางนา ตรงเข้าไปตามทางสามารถจอดรถได้ทั้งพื้นที่กลางแจ้ง และภายในอาคารศูนย์การค้าฯ หากจอดรถใต้อาคาร IKEA จะสามารถขึ้นไปบนชั้น 4 ของอาคารได้เลย

ขอบคุณภาพจาก
1.Facebook/Rooftop Surfskate
2.Major Development
3.www.sanook.com

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า - ศาลายา
โซนรัตนาธิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง

VIVE BY LAND & HOUSES มัณฑนา พฤกษ์ลดา ชัยพฤกษ์ anya iniZio Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	VIVE รัตนาธิเบศร์ - ราชพฤกษ์	35 - 45 ล้านบาท	vir@lh.co.th
	มัณฑนา พรานนก สาย 2 - บางแวก	18 - 20 ล้านบาท	m2w@lh.co.th
	มัณฑนา Westgate	11 - 20 ล้านบาท	mwg@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ราชพฤกษ์ - นครอินทร์	9 - 20 ล้านบาท	mri@lh.co.th
NEW PROJECT	พฤกษ์ลดา ราชพฤกษ์ - 345	5.69 - 7 ล้านบาท	p345@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ Westgate	5.59 - 7 ล้านบาท	cwg@lh.co.th
NEW PROJECT	anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์	6 - 8 ล้านบาท	ar1@lh.co.th
NEW PROJECT	anya WESTGATE	4.8 - 7 ล้านบาท	aw1@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio ราชพฤกษ์ - รัตนาธิเบศร์	5.7 ล้านบาท	irr@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio 4 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	4.69 ล้านบาท	ip4@lh.co.th
	Villaggio ปิ่นเกล้า - ศาลายา	3.89 - 5.19 ล้านบาท	v4@lh.co.th

BODY BALANCING
ฝึกสมดุลร่างกาย

การเล่นเซิร์ฟสเก็ต ไม่เพียงแต่จะให้ความสนุกสนานแก่ผู้เล่นเท่านั้น แต่การเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีมชนิดนี้ยังมีข้อดีอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือการสร้างความสมดุลให้กับร่างกายโดยเฉพาะการทรงตัว ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทักษะที่จะช่วยป้องกันการล้มเมื่อเรามีอายุมากขึ้นอีกด้วย เห็นไหมว่าการเล่นเซิร์ฟสเก็ตมีประโยชน์ไม่ใช่น้อยเลยทีเดียว โดยสถานที่แนะนำของการไปเล่นเซิร์ฟสเก็ตในโซนนี้มีดังนี้

ลีลาสวยงามบนเซิร์ฟบอร์ด ลานกีฬาตลาดมะลิ

ลานกีฬาตลาดมะลิ

สถานที่แนะนำ

• ตลาดมะลิ

ตลาดมะลิตั้งอยู่ใกล้กับเลียบด่วนเมืองทองธานี ที่นี่นอกจากจะเป็นตลาดนัดกลางคืนที่มีชื่อเสียงแล้ว ยังถือเป็นอีกหนึ่งลานสเก็ตและเซิร์ฟสเก็ตที่บรรดาวัยรุ่นในย่านนี้นิยมมาเล่นกัน เพราะเป็นลานกว้างที่มีการจัดแบ่งโซนระหว่างสเก็ตบอร์ดและเซิร์ฟสเก็ตอย่างเป็นสัดส่วน ทำให้น้องๆ สามารถมาฝึกเล่นได้อย่างปลอดภัย แถมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้ามาใช้สถานที่อีกด้วย และเมื่อเล่นสนุกเสร็จแล้วก็สามารถเดินชอปปิงในตลาดมะลิต่อได้เลย

ที่ตั้ง : 111 หมู่ 5 ซอยแจ้งวัฒนะ - ปากเกร็ด 39 อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 18.00 - 22.00 น. (งดใช้บริการกรณีมีการจัดงาน)

ติดต่อ : 06-3269-7462

เฟซบุ๊ก : ตลาดนัดมะลิ เลียบด่วนเมืองทอง

การเดินทาง : จากถนนติวานนท์มุ่งหน้าเข้าเมืองทอง ตลาดนัดมะลิเลียบด่วนเมืองทอง ซึ่งตั้งอยู่ใกล้กับสนามฟุตบอล SCG เมืองทองยูไนเต็ด โดยลานเซิร์ฟสเก็ตจะอยู่ติดกับลานจอดรถเป็นลานกว้าง

• DREG SkatePark

เป็นลานสเก็ตบอร์ดยอดนิยมอีกแห่งในย่านนนทบุรี ที่ก่อตั้งขึ้นโดย "ไก่-ณัฐภัทร ปัญญารัตนา" เจ้าของร้าน Dreg Skateboard เนื่องจากเป็นคนที่ชื่นชอบการเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีมชนิดนี้ และต้องการให้คนที่รักกีฬาเดียวกันนี้ได้มีพื้นที่เล่นกันฟรี ๆ โดยลานสเก็ตแห่งนี้ถือได้ว่ามีมาตรฐานระดับหนึ่งเลยทีเดียว รวมถึงมีสิ่งกีดขวาง เนิน ขอบ ราง และอ่างขนาดเล็กให้ประลองฝีมือและท้าทายความสามารถของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี ไม่เพียงเท่านั้นที่นี่ยังรับสอนการเล่นสเก็ตบอร์ดและเซิร์ฟสเก็ตด้วย

ที่ตั้ง : ลานสเก็ตอยู่บริเวณเชิงสะพานเจษฎาบดินทร์ ตำบลบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 12.00 - 01.00 น.

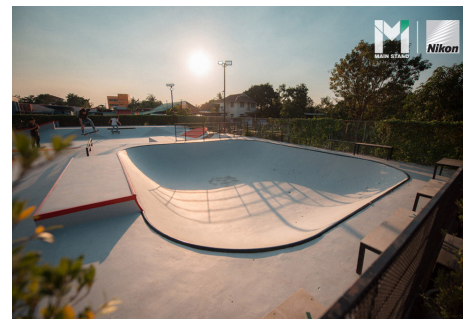
ติดต่อ : 08-3541-3212

เฟซบุ๊ก : DREGskateshop.Park

การเดินทาง : สามารถใช้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงมาลงสถานีสะพานพระนั่งเกล้า จากนั้นต่อแท็กซี่หรือวินมอเตอร์ไซค์เข้ามาที่ลาน

บรรยากาศรอบๆ สนาม The Visda Park

ยามเย็น สนาม The Visda Park



ลานโล่งโปร่งสบาย สนาม DREG SkatePark

สเก็ต หรือหากขับรถให้ใช้เส้นทางถนนพิบูลสงคราม เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนเลี่ยงเมืองนนทบุรี ขับตรงมาเข้าสู่ถนนราชพฤกษ์ - นนทบุรี 1 ขับต่อไปเรื่อยๆ แล้วชิดซ้ายเพื่อเตรียมเลี้ยวขวาใต้สะพานเพื่อเข้าสู่ถนนราชพฤกษ์ ชิดซ้ายและตรงไปเรื่อยๆ สังเกตป้าย DREG SkatePark อยู่ด้านซ้ายมือ สามารถจอดรถได้บริเวณหน้าร้าน DREG Skate Shop

• The Visda Park

ลานโล่งๆ ที่ปรับให้เป็นลานสเก็ตบอร์ดโดยตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าของโครงการคอมมูนิตี้มอลล์ The Visda Park ย่านบางบัวทอง - ไทรน้อย จุดมุ่งหมายของการเปิดพื้นที่ก็เพื่อให้ผู้ที่ชื่นชอบการเล่นสเก็ตบอร์ดได้มาออกกำลังกายกัน เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มหัดเล่นรวมถึงเด็กๆ ที่มีคุณพ่อคุณแม่คอยดูแล โดยเวลาที่เหมาะสำหรับการมาฝึกเล่นสเก็ตบอร์ดที่นี่ควรจะเป็นช่วงเวลาประมาณ 16.00 น. เป็นต้นไป เพราะแม้ว่าจะเปิดให้เข้ามาใช้พื้นที่ได้ตั้งแต่เช้าก็ตาม แต่ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่แดดร่มลมตกกำลังดีไม่ร้อนจนเกินไป และการมาใช้บริการที่นี่ก็ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างไรเลยอีกด้วย

ที่ตั้ง : 9/10-11 หมู่ 5 ถนนบางกรวย - ไทยน้อย ตำบลบางบัวทอง อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11000

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00 - 22.00 น.

ติดต่อ : 08-0268-6500

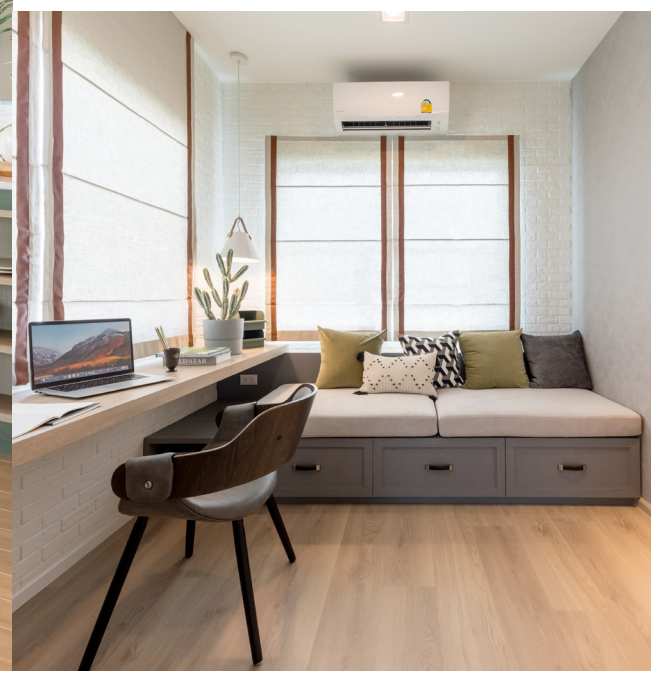
เฟซบุ๊ก : TheVisdaPark

การเดินทาง : สามารถใช้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงมาลงสถานีคลองบางไผ่ หรือหากขับรถยนต์ให้ใช้เส้นทางถนนชัยพฤกษ์ มุ่งหน้าไปทางถนนบางกรวย - ไทรน้อย ตรงไปก่อนถึงซอยราษฎร์ทูลเกล้าก็จะเห็นโครงการ The Vista Park อยู่ด้านซ้ายมือ

ขอบคุณภาพจาก
1.Facebook/ตลาดมะลิ
2.Facebook/DREGskateshop.Park
3.Facebook/TheVisdaPark

TOWNHOME

Villaggio indy BY LAND & HOUSES



	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์	2.79 ล้านบาท	vsn@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio 2 ศรีนครินทร์ - บางนา	2.9 ล้านบาท	vsb2@lh.co.th
	Villaggio เพชรเกษม - สาย 4	2.44 - 4.5 ล้านบาท	vp1@lh.co.th
	Villaggio บางนา	2.3 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio สุขสวัสดิ์ - ประชาอุทิศ	2.39 ล้านบาท	vsa@lh.co.th
NEW PROJECT	indy 2 บางนา - รามคำแหง 2	3 - 6 ล้านบาท	db2@lh.co.th
NEW PROJECT	indy ศรีนครินทร์ - แพรกษา	2.79 - 4 ล้านบาท	dsp@lh.co.th
	indy 2 ศรีนครินทร์	2.79 ล้านบาท	dsn@lh.co.th
	indy WESTGATE	2.79 - 5 ล้านบาท	dk3@lh.co.th
	indy บางใหญ่ (2)	2.89 - 4 ล้านบาท	dy@lh.co.th

CONDOMINIUM

THE BANGKOK THE ROOM THE KEY Ease พระราม 2

โครงการ	ราคา	e-mail
The Bangkok Thonglor	17.9 - 37 ล้านบาท	thebangkoktl@lh.co.th
The Bangkok Sathorn	14.5 - 40 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
The Room Sukhumvit 38	9.9 - 23 ล้านบาท	rs38@lh.co.th
The Room Charoenkrung 30	8.29 - 20 ล้านบาท	rc@lh.co.th
The Room Phayathai	5.49 - 16 ล้านบาท	rpt@lh.co.th
The Key MRT Phetkasem 48	3.19 - 6.5 ล้านบาท	kps@lh.co.th
Ease 2 Rama 2	2.15 - 3.9 ล้านบาท	ep2@lh.co.th

1198

MAJOR CITIES

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

NANTAWAN SERENE LAKE - CHIANG MAI นันทวัน มัณฑนา ลลดา สีวลี iniZio N° Villaggio 88 HILLSIDE PHUKET indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคา	e-mail
	สีวลี ศรีเวียง - เชียงราย	4.29 - 19.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NANTAWAN SERENE LAKE - เชียงใหม่	17.69 - 55 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา SERENE LAKE - เชียงใหม่	11.89 - 53 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา สันทราย - เชียงใหม่	7.29 - 16.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	11.39 - 17.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี สันกำแพง - เชียงใหม่	5.59 - 10 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	inizio เชียงใหม่	4.19 - 7.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NORTH CONDO เชียงใหม่	2.49 - 5 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	Villaggio สันทราย - เชียงใหม่	2.24 - 7 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - โคราช	5 - 20 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
	สีวลี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	4.57 - 8 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สีวลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4.8 - 11 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
	สีวลี มหาสารคาม	4.39 - 11 ล้านบาท	lh_mahasarakham@lh.co.th
	นันทวัน อุดรธานี	10.5 - 15 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	สีวลี อุดรธานี	4.39 - 12 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี 3 อยุธยา	5.6 - 7.5 ล้านบาท	s3@lh.co.th
	Villaggio เกาะเรียน	4.19 - 5 ล้านบาท	vk@lh.co.th
	indy อยุธยา	2.39 - 4 ล้านบาท	dab@lh.co.th
	88 Land and Houses Hillside Phuket	9.9 - 33 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	7.97 - 20 ล้านบาท	info@lhphuket.com
NEW PROJECT	สีวลี รัษฎา ภูเก็ต	8.95 - 26.05 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	8.3 - 10.85 ล้านบาท	info@lhphuket.com

BIRD WATCHING NEAR BANGKOK
ส่องนก ใกล้กรุงเทพฯ

การส่องนก เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมพักผ่อนของครอบครัว ที่ไม่เพียงจะได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิดเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับเด็กๆ ได้ดีทีเดียว และถือเป็นการต่อยอดให้น้องๆ ได้กลายเป็นนักอนุรักษ์ธรรมชาติได้ในอนาคต โดยสถานที่ที่จะแนะนำในการไปส่องนกสวยงามใกล้ๆ กับกรุงเทพฯ มีอยู่หลายแห่งดังนี้

นกเต้าลมเหลือง - ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี

นกหัวโตทรายเล็ก - ท่าฉลอม

ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

เป็นหนึ่งในสถานที่ถ่ายภาพและส่องดูชีวิตของนกหลากหลายชนิด เพราะด้วยสภาพของพื้นที่ที่เป็นทุ่งนาข้าวทดลองหมุนเวียนสลับกันไป ทำให้มีโอกาสได้พบเห็นนกชนิดต่างๆ โดยเฉพาะนกน้ำ อย่างนกกระจาบ นกกระยาง นกกระติ๊ด นกโป่ง เป็ดแดง นกอีลุ้ม และอื่นๆ โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมในการมาดูนกคือช่วงเช้าประมาณ 06.00 - 09.00 น. และช่วงเย็นประมาณ 15.00 - 18.00 น. โดยข้อพึงระวังของการเข้าไปในพื้นที่คือไม่ส่งเสียงดังรบกวน ไม่เข้าไปในอาคารโดยไม่ได้รับอนุญาตเนื่องจากเป็นสถานที่ราชการ และไม่จอดรถกีดขวางทางสัญจร สำหรับการเดินทางมายังศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี หากมาจากกรุงเทพฯ ให้ใช้เส้นทางถนนวิภาวดีรังสิต ขับมาทางถนนรังสิต - นครนายก ให้สังเกตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่ตั้งอยู่ทางฝั่งซ้ายมือ โดยศูนย์วิจัยข้าวฯ จะอยู่ฝั่งตรงข้ามกัน ให้ไปกลับรถมาข้ามสะพานแล้วตรงเข้าไปด้านในได้เลย

วัดสวนใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

วัดสวนใหญ่ เป็นอีกหนึ่งสถานที่ซึ่งสามารถมาดูและถ่ายรูปนกได้หลายชนิด โดยเฉพาะนกแก้วโม่งและนกแขกเต้า ซึ่งทั้งสองชนิดจะอาศัยอยู่รวมกันเป็นฝูงด้วยการเกาะอยู่ตามกิ่งของต้นยางใหญ่ภายในพื้นที่ และส่งเสียงร้องดังระงมไปทั่วบริเวณ ซึ่งช่วงเวลาที่สามารถพบเห็นนกได้มากที่สุดจะเป็นช่วงเวลาตั้งแต่ 15.00 - 18.00 น. โดยข้อพึงระวังก็คงคล้ายๆ กับสถานที่ส่องนกหลายๆ แห่ง คือไม่ส่งเสียงดังรบกวนเนื่องจากเป็นพื้นที่วัดและอยู่ใกล้กับบ้านเรือนของผู้คน

Kingfisher - ท่าฉลอม

นกกระแตแต้แว้ด - พุทธมณฑล

นกแก้วโม่ง - วัดสวนใหญ่

ส่วนการเดินทางมาวัดสวนใหญ่ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรีนั้น หากมาจากสะพานพระราม 7 ให้ขับรถข้ามมาทางฝั่งธนฯ วนรถแล้วเลี้ยวเข้าถนนบางกรวย - ไทรน้อย วิ่งไปตามทางหลักเรื่อยๆ จะเห็นทางเข้าวัดสวนใหญ่อยู่ทางขวามือ สังเกตง่ายๆ เมื่อไปถึงแล้วจะได้ยินเสียงนกส่งเสียงร้องดังไปทั่วบริเวณ

พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

พุทธมณฑล ไม่เพียงจะเป็นพื้นที่ภายในศาสนสถานที่เงียบสงบและร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ใหญ่เท่านั้น แต่ยังเป็นอีกสถานที่ซึ่งมีโอกาสพบนกได้หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นนกประจำถิ่นหรือนกอพยพที่แวะพักระหว่างทางอพยพไปยังถิ่นอื่นต่อไป โดยนกที่มีโอกาสพบบ่อยๆ เป็นประจำทุกเดือน เช่น นกแซงแซว นกเฉี่ยวปุ้ง นกกระสานวล นกกระเต็น เป็นต้น ซึ่งช่วงที่สามารถพบเห็นนกได้จะเป็นช่วงเช้า ประมาณ 06.00 - 09.00 น. และช่วงเย็นตั้งแต่เวลา 15.00 - 18.00 น. ส่วนการเดินทางสามารถใช้ถนนบรมราชชนนี เลี้ยวซ้ายเข้าถนนพุทธมณฑลสาย 4 ก็จะถึงทางเข้าพุทธมณฑล ซึ่งจุดดูนกในบริเวณพุทธมณฑลจะอยู่ด้านในบริเวณทางสวนป่าไผ่หรือสวนเวฬุวัน

ท่าฉลอม จังหวัดสมุทรสาคร

ถึงจะเป็นเมืองชายทะเลก็เรียกว่าเป็นอีกแหล่งดูนกสวยๆ ได้เช่นกัน โดยนกที่จะเห็นได้ที่ท่าฉลอม จังหวัดสมุทรสาคร มักจะเป็นนกที่อาศัยอยู่ตามป่าชายเลน โดยเฉพาะในช่วงฤดูที่นกอพยพระหว่างเดือนตุลาคมถึงพฤษภาคมในปีถัดไป จะมีนกมารวมฝูงกันอยู่บริเวณนี้เป็นจำนวนมาก โดยส่วนใหญ่เป็นนกที่มีสีสันตั้งแต่สีเข้มไปจนถึงสีสันสดใส อย่างนกหัวโตเล็ก นกชายเลน นกทะเลขาแดง เป็นต้น ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะกับการไปดูนกที่นี่จะเป็นเวลาประมาณ 15.00 - 18.00 น. ส่วนข้อพึงระวังของการมาดูนกที่นี่ ด้วยเป็นสถานที่ที่ค่อนข้างห่างไกลบ้านเรือนและผู้คน จึงควรไปเป็นกลุ่มหรือเป็นหมู่คณะ ไม่ควรไปตามลำพัง และควรติดอุปกรณ์กันแดดไปด้วย เช่น ร่มหรือหมวก รวมถึงน้ำดื่ม เพราะช่วงกลางวันอากาศจะร้อนมากรวมถึงมีลมแรงเป็นระยะ สำหรับการเดินทางจากถนนพระราม 2 สามารถมุ่งหน้าไปทางมหาชัย เลี้ยวซ้ายเข้าท่าฉลอมตรงไปทางวัดบางหญ้าแพรก ผ่านวัดไปจนสุดทางเลียบชายทะเล จะเห็นป่าชายเลนและสะพานปูนยื่นลงไปในทะเล

ขอบคุณภาพจาก Siamensis, Camerartmagazine, Pantip

CHAIYAPRUEK Bangna km 15
ต้นแบบคุณภาพชีวิตแนวคิดใหม่

โครงการที่ออกแบบใหม่ทั้งหมด ภายใต้การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป
ที่ที่...ความสุข ไม่ถูกจำกัดด้วยเวลา

ราคา 9 - 15 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

CHAIYAPRUEK
Bangna km15

ออกแบบโครงการด้วยแนวคิด 'WELL BEING CONCEPT' เปิดประสบการณ์มุมมองใหม่ๆ ในการใช้ชีวิต

Nature Connect : ให้ธรรมชาติเป็นหัวใจของทุกครอบครัว ที่ที่ธรรมชาติไม่ได้ให้เพียงความร่มรื่น แต่ยังตอบโจทย์การใช้งานและความสุขของทุกช่วงวัย

Well Being Design : แบบบ้านออกแบบใหม่ทั้งหมด ดีไซน์แปลนและฟังก์ชันบ้านให้ตอบรับวิถีการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เปิดประสบการณ์ใหม่ให้การอยู่บ้านมีความหมายมากขึ้น

Green Living : แม้อยู่ในบ้านก็ยังเชื่อมต่อธรรมชาติได้ ด้วยการออกแบบสวนของบ้าน ทั้ง Frontyard, Backyard และ Courtyard ทำให้คุณสัมผัสธรรมชาติได้มากขึ้นและนานยิ่งขึ้น

Work Life Balance : เพราะเวลามีค่า ทั้งครอบครัว สุขภาพ และการทำงาน เราจึงให้ความสำคัญกับการออกแบบฟังก์ชันที่มากพอ และตอบรับชีวิตยุคใหม่ มีความเป็นสัดส่วนและเชื่อมต่อได้ในที่เดียวกัน

LADAWAN นันทวัน VIVE

UNIQUE LUXURY เอกลักษณ์แห่งรสนิยม

พบบ้านหรูพร้อมตกแต่ง
คอลเลคชั่นพิเศษ
สวยมีเอกลักษณ์เฉพาะหลัง ใน 3 โครงการ

ราคา 21.5 - 80 ล้านบาท

SCAN ME

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

มัณฑนา
มอเตอร์เวย์ - โคราช

โครงการใหม่ สำหรับผู้มองหา "บ้านที่เป็นที่สุดในทำเลเมือง โคราช"

บ้านเดี่ยวในบรรยากาศพระราชวังพักผ่อนสไตล์ French Chateau
บนทำเลติดถนนบายพาส ใกล้ทางขึ้นลงมอเตอร์เวย์ โคราช

เปิดบ้านเฟสแรก Royal Backyard Zone
ราคา 5 - 20 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

Chef May ผู้รังสรรค์เมนูต่าง ๆ

เมนู Ravioli ในคอร์ส Seasonal Creative Tasting

MAZE DINING
เขาวงกตแห่งความอร่อย

Flavors of the North : ส้าบ่าแต๋ง

Deep Sea Catch หรือกุ้งแดงอิตาลีย่างซอสมะยงชิดสามรส

ร้านใหม่สไตล์ไดนิ่งของเชฟเมย์ - พัทธนันท์ ธงทอง ผู้โด่งดังมาจากรายการ Top Chef Thailand ที่รังสรรค์และผสานวัฒนธรรมของเมนูอาหารตะวันตกและอาหารไทย โดยเฉพาะอาหารเหนือให้เข้ากันได้อย่างดีเยี่ยม จนเหล่านักชิมต้องยกนิ้วให้กันเลยทีเดียว

Maze Dining ตั้งอยู่ในพื้นที่เดียวกับภัตตาคารจีน China Place โดยทางเข้าร้านจะเป็นซุ้มประตูก่ออิฐ มีทางเดินที่ปูลาดผ่านสนามหญ้าเล็ก ๆ สองข้างทางก่อนเข้าไปภายในร้านที่ตกแต่งอย่างเรียบง่าย แต่อบอุ่นด้วยรอยยิ้มของบริกรที่มายืนต้อนรับ โดยเมนูอาหารของร้านจะแยกเป็น 2 ส่วน โดยส่วนแรกจะเป็นเมนูที่เรียกว่า Tasting Menu by Chef May ซึ่งแบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบแรก Flavors of the North ที่จะใช้วัตถุดิบอาหารมาจากทางภาคเหนือ ให้รสชาติดั้งเดิมแต่มาในรูปแบบใหม่ อาทิ กระบอง ลาบ น้ำพริกหนุ่ม ส้าบ่าแต๋ง ข้าวซอย ต้มส้มไก่ และอื่นๆ ก่อนปิดท้ายด้วยช็อกโกแลตเชียงใหม่ โดยคอร์สนี้ราคาอาหารจะอยู่ที่ 2,900++ บาทต่อท่าน

สำหรับแบบที่ 2 จะเป็นคอร์ส Seasonal Creative Tasting Menu ซึ่งเป็นการนำเอาวัตถุดิบเกรดพรีเมียมรวมถึงวัตถุดิบที่มีอยู่ในแต่ละฤดูกาล โดยมีทั้งหมด 10 เมนู เริ่มจาก Fresh and Fancy ที่ผสานเนื้อปูคาเวียร์ และส้มยูซุ เป็นการเรียกน้ำย่อย ก่อนจะตามมาด้วยเมนูถัดไป Deep Sea Catch หรือกุ้งแดงอิตาลีย่างซอสมะยงชิดสามรส ก่อนที่จะเอร็ดอร่อยกับ Squid and Ink หรือเรียกง่ายๆ ว่า หมึกน้ำดำ ที่เสิร์ฟมาพร้อมกับข้าวญี่ปุ่น และอีกหลากหลายเมนูที่อยู่ในคอร์ส ก่อนปิดท้ายด้วยเมนูของหวานอย่างไอศกรีมผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ไอศกรีมมังคุด ไอศกรีมลำไย ซึ่งราคาคอร์สนี้อยู่ที่ 3,900++ บาทต่อท่าน

สำหรับเมนูอาหารส่วนที่ 2 จะเป็นเมนู A la carte ซึ่งมีบริการทั้งมื้ออาหารกลางวัน (ราคา 1,500 บาท) และมื้อเย็น (ราคา 2,500 บาท) โดยเป็นเมนูคลาสสิก และเมนูโมเดิร์นทวิสต์ ที่มีรายการอาหารมาให้เลือกอร่อยกัน โดยเฉพาะ อาทิ Australian Wagyu Beef Striploin หรือ Australian Lamb Lollipops และเมนูอื่นๆ อีกมากมาย

ร้าน Maze Dining เปิดให้บริการวันอังคาร - วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์) แบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงกลางวัน เปิดเวลา 11.30 - 14.30 น. ส่วนช่วงเย็นเปิดเวลา 17.30 - 21.00 น. โดยสามารถสำรองโต๊ะได้ที่ Line Official @mazedining หรือโทร. 09-2295-1915 และเพื่อมอบสิทธิพิเศษให้กับผู้อ่านนิตยสาร MOTIVO สำหรับโต๊ะอาหารที่นำคูปองมุมคอลัมน์ (ซ้ายล่าง) มาแสดงต่อทางร้าน จะได้รับ Complimentary Seasonal Mocktail 1 แก้วต่อ 1 ท่าน เมื่อจอง Tasting Menu (Flavors of the North หรือ Seasonal Creative Tasting Menu) ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 31 เมษายน 2565

MAZE
MOTIVO

สิทธิพิเศษให้กับ
แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

เงื่อนไขโปรโมชั่น
นำคูปองมาแสดงต่อทางร้าน โดยจะได้รับ Complimentary Seasonal Mocktail 1 แก้ว ต่อ 1 ท่าน เมื่อจอง Tasting Menu (Flavors of the North หรือ Seasonal Creative Tasting Menu) ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 31 เมษายน 2565

ข้าว (ดอกกะหล่ำ) ผัดกุ้ง
สูตรอาหารคีโต ทำเองง่ายๆ

เมนู “คีโต” เป็นอีกหนึ่งสูตรอาหารที่ไม่เพียงจะทำให้สุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังช่วยลดน้ำหนักให้กับสาวๆ ได้อีกด้วย หลายคนอาจคิดว่าเมนูคีโตต้องมีราคาที่แพงลิ่ว วันนี้จึงขอแนะนำไอเดียสูตรอาหารคีโต ข้าว (ดอกกะหล่ำ) ผัดกุ้ง ที่ทำง่ายและไม่แพง แถมอร่อยมาให้ลองไปทำกัน

วิธีทำ

- ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันมะกอก พอน้ำมันร้อนให้ใส่กระเทียมสับลงไปเจียวให้หอม แล้วใส่กุ้งแกะเปลือกผ่าหลังลงไปผัดจนกุ้งเปลี่ยนเป็นสีชมพู
- ตอกไข่ตามลงไป รอให้ไข่ขาวสุกและเปลี่ยนเป็นสีขาว จากนั้นขยี้ไข่แดงให้กระจายแล้วรอจนสุก ใส่หอมใหญ่ซอยลงไปผัดให้เข้ากับไข่
- ใส่ดอกกะหล่ำปั่นหยาบลงไปผัดแล้วปรุงรสด้วยอิริทคีโต (สารใช้แทนน้ำตาล) เล็กน้อย เพราะดอกกะหล่ำมีความหวานในตัวอยู่แล้ว ปรุงรสด้วยเกลือชมพูอีกนิดหน่อย โรยด้วยต้นหอมซอย แล้วผัดให้เข้ากันจนทุกอย่างสุกและส่งกลิ่นหอม ตักใส่จานเสิร์ฟ โดยแต่งจานด้วยแตงกวาหั่นเป็นชิ้นๆ เคียงด้วยมะนาวหั่นซีกและต้นหอมสำหรับรับประทานแกล้มกับข้าว (ดอกกะหล่ำ) ผัดกุ้ง หรือจะทำน้ำปลาพริกมะนาวรับประทานด้วยก็จะอร่อยมากขึ้น

ส่วนประกอบ

กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	4 - 5 ตัว
ดอกกะหล่ำปั่นหยาบ	1 ถ้วย
ต้นหอมซอย	1 ต้น
ไข่ไก่	1 ฟอง
หัวหอมใหญ่ซอย	¼ หัว
อิริทริทอล / อิริทคีโต (สารให้ความหวานแทนน้ำตาล) เล็กน้อย	
เกลือชมพูเล็กน้อย	
กระเทียมสับ	7 - 8 กลีบ
น้ำมันมะกอก	1 - 5 ช้อนโต๊ะ

KHAO MANEE
ขาวมณี แมวสายพันธุ์ไทยที่หายาก

แมวขาวมณีเป็นแมวสายพันธุ์ไทยที่มีต้นกำเนิดในประเทศไทยโดยแท้จริง ซึ่งมีการบันทึกเรื่องราวอยู่ในตำราแมวช่วงศตวรรษที่ 14 เดิมทีแมวสายพันธุ์นี้มีชื่อเรียกว่า “ขาวปลอด” เป็นแมวที่ในหลวงรัชกาลที่ 5 ทรงชื่นชอบและนิยมเลี้ยงกันภายในพระบรมมหาราชวัง ซึ่งปัจจุบันเป็นแมวสายพันธุ์ที่พบหาได้ยาก

ลักษณะกายภาพ

“แมวขาวมณี” มีรูปร่างเพรียวสวยงาม โดยมีโครงสร้างกระดูกค่อนข้างบาง มีขาหน้าสั้นกว่าขาหลัง บริเวณส่วนหลังและข้างลำตัวโค้งเล็กน้อย ส่วนหัวของแมวขาวมณีจะมีขนาดเล็กมีรูปทรงสามเหลี่ยม ขณะที่จมูกมักเป็นสีชมพูและมีรอยหักเล็กน้อย สำหรับอุ้งเท้าจะเป็นสีชมพู หูมีขนาดปานกลางและตั้งโดยเฉพาะแมวเพศผู้ นอกจากนี้อีกลักษณะเด่นของแมวขาวมณีคือจะมีรูปทรงของตาและสีของตาเหมือนกับอัญมณีที่วางอยู่บนหินอ่อน สีของตามีตั้งแต่สีฟ้าอ่อนไปจนถึงสีไพลิน

สีเขียวมรกต สีเขียวเพอริดอต หรือ สีเหลืองแซฟไฟร์ บางครั้งอาจมีสีตาที่แตกต่างกันทั้งสองข้างด้วย ส่วนลักษณะของขนจะเป็นขนสั้นเรียบและมีสีขาวตลอดทั้งตัวไม่มีสีอื่นปน

ลักษณะนิสัย

เป็นแมวที่มีนิสัยขี้เล่นและขี้สงสัย ชอบสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว อยากรู้อยากเห็น กระตือรือร้น ชอบเล่นกับแมวด้วยกันหรือสัตว์ชนิดอื่นๆ ที่มีขนาดเล็กกว่า มีนิสัยขี้อ้อนเหมือนเด็ก ชอบอยู่กับคน มีความเป็นมิตรและเข้ากับเด็กเล็กได้ดี

การเลี้ยงดู

แมวขาวมณีจะมีอายุขัยเฉลี่ยอยู่ประมาณ 10 - 12 ปี ส่วนการเลี้ยงดูแมวขาวมณีก็มีวิธีการคล้ายกับแมวสายพันธุ์อื่นๆ โดยเฉพาะเรื่องของอาหาร ควรเลือกอาหารที่มีโปรตีนมากกว่าคาร์โบไฮเดรต ขณะเดียวกันก็ต้องดูแลผิวหนังและขนด้วย อาจจะแปรงขนสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้งเพื่อเป็นการช่วยผลัดขน กระตุ้นผิวหนังให้เลือดไหลเวียนดี ระบายความอับชื้น และกระตุ้นการสร้างน้ำมันเคลือบผิวและขนทำให้ขนเงางาม ด้วยแมวเป็นสัตว์รักความสะอาด การอาบน้ำจึงอาจทำเพียง 1 - 2 เดือนครั้ง หากน้องแมวกลัวการอาบน้ำอาจใช้ทิชชูเปียกสำหรับสัตว์เลี้ยงเช็ดขนแทนก็ได้ เพื่อให้ขนของแมวขาวเป็นเงางาม และหากแมวไม่สบายก็ควรพาไปพบสัตวแพทย์เพื่อรักษา ไม่ควรให้ยากินเอง

ART & FAIR
ชมศิลปะ เที่ยวงานแฟร์

7th December 2021 - 6th March 2022

Art Move

ชั้น 9 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

เวลา 10.00 - 19.00 น. (ปิดวันจันทร์)

เป็นนิทรรศการที่เกิดขึ้นจากความร่วมมือกันระหว่างหอศิลปกรุงเทพฯ และ 49 ศิลปิน รวมทั้งหอศิลป์เอกชน เพื่อเป็นการสนับสนุนผลงานศิลปะร่วมสมัยในการจัดแสดงต่อสาธารณะ รวมถึงการจำหน่ายผลงานศิลปะให้กับผู้ที่สนใจ ขณะเดียวกันผลงานที่นำเสนอยังแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของรูปแบบศิลปะร่วมสมัยไทย ไปพร้อมๆ กับการส่งเสริมและเพิ่มพลวัตการสะสมผลงานศิลปะของประเทศไทยด้วย ซึ่งรายได้จากการจำหน่ายผลงานศิลปะหลังหักค่าใช้จ่ายจะนำไปสนับสนุนกิจกรรมของหอศิลปกรุงเทพฯ ต่อไป

16th - 18th February 2022

CARE EXPO HEALTHY LIVING ASIA 2022

HALL 105 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 20.00 น.

กลับมาอีกครั้งกับงานแฟร์เพื่อคนที่คุณแคร์! ชวนมาสัมผัสประสบการณ์รูปแบบใหม่ภายใต้ชื่องาน Care Expo Healthy Living Asia 2022 งานแสดงสินค้าระดับนานาชาติที่รวบรวมนวัตกรรมสินค้าและบริการ รวมถึงธุรกิจอุตสาหกรรมด้านสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ Super-Aged Society ทั้งในภาคธุรกิจอุตสาหกรรม ภาคประชาชน และภาคสังคม เพื่อสร้าง Exhibition Platform ให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการจัดงานแสดงสินค้าในระดับภูมิภาคอาเซียนและทวีปเอเชีย

10th - 13th March 2022

Thailand Retails, Food and Hospitality Services 2022

EH 102 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 19.00 น.

งานแสดงนานาชาติอันดับ 1 ที่รวบรวมอุปกรณ์เครื่องใช้ วัตถุดิบอาหาร รวมถึงเครื่องดื่มสำหรับโรงแรมและธุรกิจอาหาร โดยได้จัดขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 15 และยังเป็นเวทีสำหรับผู้นำเข้าและผู้แทนจำหน่ายสินค้าในการนำเสนอเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดให้กับธุรกิจโรงแรม รีสอร์ต ร้านอาหารไฟน์ไดนิ่ง ร้านกาแฟ เบเกอรี ไอศกรีม และธุรกิจร้านอาหาร โดยภายในงานยังมีสัมมนาเกี่ยวกับเทรนด์ธุรกิจร้านอาหาร ภัตตาคาร และโรงแรม รวมถึงเป็นเวทีสำหรับเชฟด้านอาหารและเชฟด้านขนมที่มีชื่อเสียงในวงการ ซึ่งจะมาสาธิตการทำอาหารพร้อมแจกสูตรเมนูให้ทุกคนได้นำกลับไปทำที่บ้านได้อีกด้วย ตลอดจนเป็นเวทีเจรจาธุรกิจที่จะเชื่อมโยงให้คุณได้ก้าวไปสู่การเป็นเจ้าของธุรกิจในอนาคต

10th - 13th March 2022

Thailand Franchise & Business Opportunity (TFBO)

EH 104 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 19.00 น.

งานเดียวในประเทศไทยที่จะให้คุณมีโอกาสมองเห็นธุรกิจแฟรนไชส์ใหม่ๆ จากทั่วทุกมุมโลก และยังเป็นโอกาสเดียวที่จะเปิดโอกาสให้คุณได้เป็นเจ้าของธุรกิจ ตั้งแต่ธุรกิจเล็กๆ ไปจนถึงการเลือกซื้อลิขสิทธิ์แฟรนไชส์จากต่างประเทศ เรียกว่าเป็นงานที่จะทำให้คนที่ฝันอยากมีธุรกิจเป็นของตัวเองเป็นจริงได้บอกเลยว่าห้ามพลาดเลยทีเดียว

INSPIRATION FROM OLD MUSICAL INSTRUMENTS
แรงบันดาลใจจากเครื่องดนตรีเก่า

แม้เป็นเครื่องดนตรีเก่าที่ชำรุด ยากต่อการซ่อมแซม และไม่สามารถเล่นได้อีก ก็ไม่ได้หมายความว่าจะหมดประโยชน์แล้วต้องทิ้งไป เพียงแค่ลองปรับมุมมองและความคิด เครื่องดนตรีเก่าเหล่านั้นก็สามารถฟื้นชีวิตกลับมาสร้างสีสัน เป็นของตกแต่งภายในบ้านที่สวยงามได้อีกครั้ง

SAXOPHONE VASE

แซกโซโฟนเก่าที่ยากต่อการซ่อมแซมก็ยังไม่ไร้ค่าเช่นกัน โดยเราสามารถตัดเอาส่วนที่เป็นปากแตรออกจากตัวแซกโซโฟน แล้วนำเอาแผ่นโลหะมาปิดบริเวณส่วนที่ตัดออกเพื่อให้ปากแตรสามารถตั้งได้ เพียงเท่านี้เราก็จะได้แจกันสวยๆ มาวางประดับห้องนั่งเล่น พร้อมเติมสีสันด้วยดอกไม้ตามชอบ แค่นี้ก็ทำให้ห้องนั้นดูสวยงามขึ้นแล้ว

GUITAR SHELF

เช่นเดียวกับกีตาร์เก่าก็สามารถนำมาดัดแปลงเป็นชั้นวางของได้เหมือนกัน โดยนำโครงกีตาร์เก่ามาดัดแปลงติดตั้งแผ่นไม้ทำเป็นช่องๆ ภายในกีตาร์ให้เป็นชั้นพอที่จะวางของได้ เท่านี้ก็จะได้ชั้นวางของแขวนผนังสวยๆ ไว้แต่งห้องนั่งเล่นได้แล้ว

FLOOR TOM TABLE

กลองฟลอร์ทอม เป็นอีกหนึ่งเครื่องดนตรีที่สามารถดัดแปลงมาเป็นเฟอร์นิเจอร์ใช้ประโยชน์ได้เหมือนกัน โดยเฉพาะการทำเป็นโต๊ะที่มากประโยชน์ทั้งการวางของและเก็บสิ่งของได้ด้วย เพียงนำกลองมาตัดด้านที่เป็นโลหะทั้ง 2 ด้านออกให้มีขนาดกว้างพอที่จะนำหนังสือหรือสิ่งของเข้าไปวางได้ ขณะที่ด้านหน้ากลองก็อาจจะเสริมด้วยการนำแผ่นกระจกตัดเป็นแผ่นกลมมาวางเพื่อให้วางแก้วน้ำหรือแก้วกาแฟได้ เท่านี้ก็จะได้โต๊ะกาแฟเท่ๆ ไว้ใช้ในบ้านแล้ว

CLASSY CLARINET LAMP

คลาริเน็ต เป็นหนึ่งในเครื่องดนตรีประเภทเป่าที่ให้เสียงที่ไพเราะ ถึงจะชำรุดแล้วแต่ก็ไม่ไร้ประโยชน์ สามารถนำมาติดตั้งกับระบบไฟฟ้าและหลอดไฟ รวมถึงนำโป๊ะโคมไฟเข้ามาประกอบก็สามารถเปลี่ยนโฉมให้กลายเป็นโคมไฟหัวเตียง หรือโคมไฟประดับห้องสวยๆ ได้แล้ว

DRUMS CHANDELIER

กลองชุดเก่าก็สามารถเปลี่ยนมาเป็นเครื่องประดับเท่ๆ ได้เหมือนกัน โดยเฉพาะการนำไปติดตั้งเป็นแชนเดอเรียแขวนเพดาน ด้วยการเปิดหน้ากลองออกแล้วติดตั้งหลอดไฟและระบบไฟฟ้าเข้าไป เท่านี้กลองชุดเก่าก็กลับมาส่องแสงสว่างได้อีกครั้ง

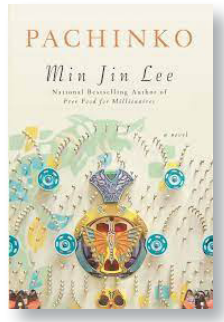
XYLOPHONE CHAIR

ใครจะคิดว่าระนาดฝรั่งที่เราเคยเห็นก็สามารถดัดแปลงมาเป็นเก้าอี้สุดคูลได้เหมือนกัน ซึ่งไอเดียนี้เป็นการนำเอาชิ้นส่วนระนาดที่ให้เสียงกังวานต่างกันมาวางเรียงต่อกันจนเป็นพนักเก้าอี้ ยิ่งทาสีสันให้เหมือนสีของรุ้งด้วยแล้วก็จะยิ่งกลายเป็นเก้าอี้ที่ใครๆ ก็อยากนั่งทีเดียว

DRUM BOOKCASE

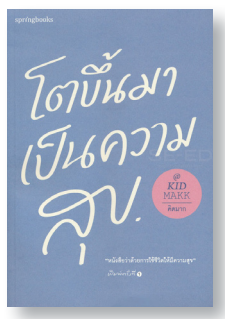
เป็นอีกไอเดียการเปลี่ยนกลองเก่าให้กลายเป็นเฟอร์นิเจอร์ใหม่ภายในบ้าน ซึ่งหากใครเป็นหนอนหนังสือก็คงชอบไอเดียนี้แน่นอน เพราะเป็นการนำโครงสร้างของกลองเก่ามาดัดแปลงให้เป็นชั้นวางหนังสือโดยที่ยังคงโครงสร้างเดิม ดูสวยแปลกตาไม่ซ้ำใครจริงๆ

BUILD YOUR INNER POWER
สร้างพลังในตัวคุณ



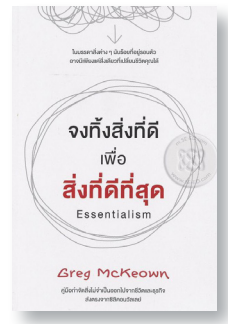
PACHINKO
ผู้เขียน : ลี มินจิน

เป็นนวนิยายภาษาต่างประเทศจากฝีมือของ "ลี มินจิน" นักเขียนชาวเกาหลีที่แม้แต่อดีตผู้นำสหรัฐอเมริกา อย่างประธานาธิบดี บารัค โอบามา ถึงกับออกปากว่าอ่านแล้วสนุกจนทำให้วางไม่ลงเลยทีเดียว โดยเนื้อหาภายในหนังสือเป็นการบอกเล่าเรื่องราวในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ถ่ายทอดผ่านชีวิตของครอบครัวเล็กๆ ชาวเกาหลีที่ต้องพลัดมาอยู่ในแผ่นดินที่ไม่ใช่บ้านเกิดของตัวเอง และต้องเผชิญหน้ากับการกระทบกระทั่งกันระหว่างเชื้อชาติ ทั้งนี้ความโดดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือการสอดแทรกประวัติศาสตร์กระแสรองได้อย่างแนบเนียน และเฉียบคมที่สุดเล่มหนึ่งที่ต้องหามาอ่านจริงๆ



โตขึ้นมาเป็นความสุข
ผู้เขียน : คิดมาก

เรียกว่าเป็นหนังสือที่ว่าด้วยเรื่องของการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่จะทำอย่างไรกับชีวิตให้มีความสุข ซึ่งเนื้อหาภายในหนังสือจะพาพวกเราไปค้นหาคำตอบจากคำถามที่ตั้งไว้ มาพร้อมกับ 30 บทความให้แง่คิดดีๆ ที่จะช่วยให้การใช้ชีวิตในวัยผู้ใหญ่มีความสุขมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิต การรู้จักตัวเอง การทำงาน รวมถึงยังจะทำให้เราได้ค้นหาความสุขของตัวเราเองว่าอยู่จุดใด ถือเป็นหนังสือดีที่ควรอ่านอย่างยิ่ง



ESSENTIALISM
จงทิ้งสิ่งที่ดีเพื่อสิ่งที่ดีที่สุด
ผู้เขียน : Greg McKeown (เกร็ก แมคคอว์น)
ผู้แปล : อัญชลี ชัยชนะวิจิตร

เป็นหนังสือขายดีระดับโลกที่มียอดทะลุหนึ่งล้านเล่มไปแล้ว เพราะผู้เขียน "เกร็ก แมคคอว์น" ต้องการให้หนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนคู่มือที่จะมาแนะนำแนวคิดการบริหารเวลาแบบใหม่ไปพร้อมๆ กับการกำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปจากชีวิตของคุณ แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ก็ตาม ขณะเดียวกันก็จะทำให้คุณเริ่มมองเห็นสิ่งสำคัญที่สุดจริงๆ โดยแนวคิดที่ว่าได้เคยสร้างแรงสั่นสะเทือนไปทั่วซิลิคอนวัลเลย์มาแล้ว และได้รับความนิยมอย่างสูงในหมู่คนดังและธุรกิจยักษ์ใหญ่ระดับโลก ถือเป็นหนังสือที่จะมาเปลี่ยนแปลงตัวของคุณได้เป็นอย่างดี

FRAGILE พัสดุตีกลับ ชำรุดง่าย และอาจสูญหายระหว่างทาง
ผู้เขียน : ภวิล เฟย์

เป็นหนังสืออีกเล่มที่ขายดีไม่ว่าจะพิมพ์ออกมากี่ครั้งก็ตาม โดยเนื้อหาภายในหนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมเรื่องสั้น 23 เรื่องที่เป็นความทรงจำของผู้เขียนเมื่อครั้งเคยไปอยู่ในสถานที่และช่วงเวลาต่างๆ อันเป็นความรู้สึกเหมือนถูกตีกลับเพราะส่งไปไม่ถึงมือผู้รับ บางครั้งความรู้สึกนั้นก็ยังเกิดชำรุดหรือไม่ก็หล่นหายกระจัดกระจายไประหว่างทาง ทุกถ้อยคำที่ถูกพรรณนาลงเป็นตัวอักษรในเนื้อหา ยังทำให้ผู้อ่านรู้สึกหน่วงหัวใจด้วยเข้าใจถึงความเศร้าของผู้เขียนได้เหมือนเป็นตัวเอง ไม่แน่ว่าความรู้สึกเหล่านั้นอาจเกิดขึ้นกับตัวของคุณเองเหมือนกัน

“จงฝากชีวิตไว้กับสติปัญญา
อย่าฝากไว้กับโชคชะตาที่มองไม่เห็น”

นิรนาม

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 secret of life is not in what happens to you. It is in what you do with it that happens to you.”

Norman Vincent Peale

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198