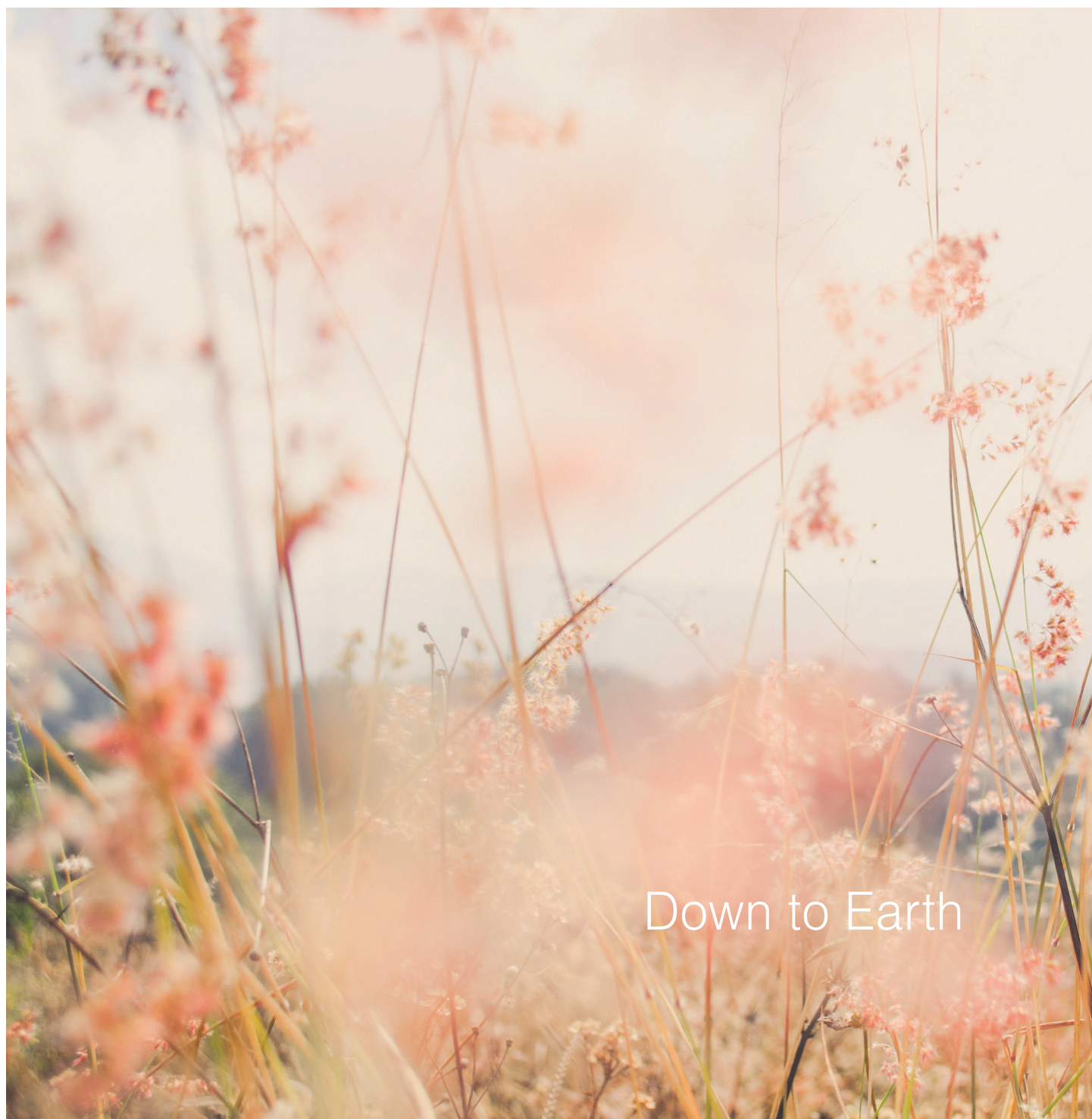


MOTIVO

YEAR 03 M008 FEBRUARY - APRIL 2015
www.lh.co.th



LAND & HOUSES



Down to Earth

MOTIVO

YEAR 03 M008
FEBRUARY - APRIL 2015
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

DOWN TO EARTH

แม้ว่าในช่วงปลายปีที่ผ่านมาจนถึงต้นปีนี้ หลายคนอาจสนุกกับงานเลี้ยงฉลองในเทศกาลต่างๆ แต่ก็ยังมีอีกหลายคนที่ยังไม่หายเหนื่อยเหนื่อยจากการโหมงานหนักตลอดระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา เพื่อสร้างฐานให้กับตัวเองและครอบครัว ด้วยเหตุนี้ นิตยสาร MOTIVO ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่องราวและแนวทางในการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตจากที่ต้องแข่งขันมาเป็นชีวิตที่รู้จัก “ความพอเพียง” ซึ่งจะช่วยให้เรารู้จักวิธีการใช้ชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน และช่วยให้เราไม่ต้องเหนื่อยเหนื่อยอีกด้วย

เริ่มต้นด้วยการพาผู้อ่านไปเรียนรู้ความหมายของการใช้ชีวิตที่ดีขึ้นในแง่มุมต่างๆ ที่สามารถประยุกต์และปรับใช้กับชีวิตของเราได้ ขณะเดียวกันยังจะได้รู้จักกับมุมมองการใช้ชีวิตของนักแสดงหนุ่มหล่อ “บาวิน ตาร์” และเคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และใกล้ชิดธรรมชาติมากที่สุด

นอกจากนี้ ยังมีเรื่องของการรักษาโรคกับคอลัมน์ “Be Healthy” ที่จะทำให้เราดูแลสุขภาพและป้องกันโรคร้ายก่อนที่จะมาถึงตัวเราได้ รวมถึงคอลัมน์ท่องเที่ยว “Best Day Out” ซึ่งจะนำทุกคนไปรู้จักแหล่งพักผ่อนแบบติดดินจริงๆ เพราะในฉบับนี้จะแนะนำให้ออกไปสัมผัสกับบ้านดินที่นักท่องเที่ยวนิยมไปเที่ยวกันมากที่สุดด้วย

เนื้อหาสาระที่ปรากฏอยู่ในนิตยสาร MOTIVO ได้รับการคัดสรรแล้วเป็นอย่างดี เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความรู้และความบันเทิงที่จะนำมาซึ่งการสร้างชีวิตของเราและครอบครัวให้มีแต่ความสุขตลอดไป

บรรณาธิการ



www.twitter.com/lhhome



www.lh.co.th/contactus



www.facebook.com/landandhouses



www.instagram.com/lhhome

1198

CONTENTS

February - April 2015

04 Down to Earth

DOWN TO EARTH

08 Trend

GREEN & CLEAN

แต่งบ้านสวยสไตล์รักธรรมชาติ

10 Home Gadget

DIGITAL GADGETS

เทคโนโลยีสุดล้ำแห่งปี

11 Tips & Tricks

SUMMER HOME DECORATING IDEAS

แต่งบ้านต้อนรับร้อน

12 Be Healthy

ISCHEMIC HEART DISEASE

รู้จักโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

14 DIY

PICTURE CHANDELIER

16 Exclusive Interview

นาวิน (ต๋าว) ย่าวพลกุล

ความสุขตามแบบของตัวเอง

18 Metro Focus

SRT LIGHT RED LINE TO SERVE

THE BANGKOK METROPOLITAN REGION

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone

DETOXIFICATION FOR HEALTH

ล้างพิษเพื่อสุขภาพ

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone

AMAZING NATURE

ผ่อนคลายด้วยธรรมชาติบำบัด

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone

WONDERFUL RELAXATION

มหัศจรรย์กับการผ่อนคลาย

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone

SOFT TOUCH

สัมผัสละมุนเพื่อสุขภาพ

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out

SLEEP & DREAM IN BAAN DIN

พักกาย พักใจ ในบ้านดิน

48 L&H Highlights

- LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า

49 L&H Highlights

- มัณฑนา อ่อนนุช - วงแหวน 4

50 L&H Highlights

- ชัยพฤกษ์ งามอินทรา - พระยาสุเรนทร์

51 L&H Highlights

- THE ROOM CHAROENKRUNG 30

52 Dining Delight

DHEVA RIVER HOUSE

อาหารอร่อยริมสายน้ำ

53 Gourmet

CRISPY & SPICY เมืองปลากะพงกรอบ

54 My Best Friend

EXOTIC SHORTHAIK CAT

SMART & PLAYFUL

55 Calendar

56 Fresh Idea

RECYCLED WOODEN FURNITURE

58 Library

BOOKS CREATE LIFE หนังสือดี ชีวิตดี

59 More Than Words

ค้นพบ



DOWN TO EARTH

“The greatest thing in
the world is to know
how to belong to oneself.”
Michel de Montaigne

ความสนุกสนานและความสุขอย่างสุดเหวี่ยงที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาแห่งการปาร์ตี้หรือการเลี้ยงฉลองในโอกาสต่างๆ ที่เกิดขึ้นตลอดหลายปีที่ผ่านมา ท่ามกลางกระแสสังคมที่เร่งรีบ อาจทำให้ใครหลายคนเกิดความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ จนต้องย้อนถามใจตัวเองว่า สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้คือความสุขที่แท้จริงที่หลายคนกำลังค้นหาหรือ ยิ่งถามใจก็ยิ่งตอกย้ำถึงความจริงของสิ่งที่เราวิ่งเข้าไปหาว่าไม่ใช่ความสุขที่ยั่งยืนอย่างแน่นอน แล้วความสุขแท้จริงอยู่ที่ใด? นี่จึงเป็นอีกคำถามที่ผุดขึ้นในความคิดของหลายคนให้ค้นหาต่อไป อันที่จริงแล้วความสุขที่ยั่งยืนและถาวรไม่ได้อยู่ไกลจากเราเลย เพียงแค่เราต้องสลัดการยึดติดกับสิ่งยั่วยุต่างๆ แล้วลองมอง

หาความจริงและอยู่กับสิ่งนั้นให้ได้ โดยเริ่มต้นจาก

รู้จักความหมายของคำว่า “พอเพียง”

ความพอเพียงไม่ใช่เรื่องของความตระหนี่ถี่เหนียว ซึ่งแท้จริงแล้วความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นในการใช้จ่ายหรือมีอยู่ในสิ่งนั้นๆ ตามสมควรต่อฐานะและความเหมาะสม มีความรอบคอบ และวางแผนการใช้จ่ายให้กับตัวเองและครอบครัวโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับเราและคนรอบข้าง รวมไปถึงจะต้องมีการเตรียมความพร้อมรับกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือเรียกได้ว่ามีกินมีใช้ให้พอสมควรกับฐานะ ไม่ขาดแคลน



ในสิ่งจำเป็นสำหรับดำรงชีพให้อยู่ต่อไปได้ นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของความสุขที่จะเกิดขึ้น

หยุดฟุ้งเฟ้อ

ความฟุ้งเฟ้อเป็นปัจจัยใหญ่ที่ทำให้ความสุขทั้งหลายมลายหายไปในช่วงพริบตา และยังเป็นตัวการสำคัญที่ก่อกำเนิดความทุกข์ตามมาภายหลัง ยิ่งฟุ้งเฟ้อมากเท่าไรก็ยิ่งทุกข์มากขึ้นเท่านั้น หากฐานะทางรายได้หรือการเงินของใครก็ตามไม่มีความมั่นคงพอ แล้วต้องการไขว่คว้าในสิ่งที่เกินเอื้อม อาจนำมาซึ่งหนี้สินอันมหาศาลสร้างความเดือดร้อนให้กับตัวเองหรือคนรอบข้างอย่างแน่นอน ดังนั้น การหยุดความคิดที่อยากจะได้หรืออยากมีในสิ่งที่เกินความสามารถของตัวเองเพื่อให้ได้มานั้น จึงเป็นสิ่งที่ต้องตระหนัก

ให้มากที่สุด หากหยุดได้สำเร็จ ความสุขก็จะเกิดขึ้นตรงหน้าทันที

ลดกฎเกณฑ์ในชีวิต

บางครั้งการตั้งกฎหรือกำหนดหลักเกณฑ์ในการดำรงชีวิตที่ตั้งความหวังเอาไว้สูงเกินไปก็ไม่ใช่ผลดีสักเท่าไร รังแต่จะสร้างความเครียด บั่นทอนความสุขของเราให้ลดน้อยลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อไม่สามารถตะกายหรือปีนขึ้นไปบนจุดสูงสุดแห่งความหวังเหล่านั้นได้ ลองลดระดับความหวังที่คิดลงมาให้เหลือสักครึ่งหนึ่งหรือต่ำกว่านั้น แล้วทำสิ่งนั้นอย่างตั้งใจและดีที่สุด เพียงเท่านั้นเมื่อสามารถทำสำเร็จได้เท่ากับ ความหวังที่ไม่ได้สูงเกินไป ก็จะทำให้เกิดกำลังใจในความบากบั่นที่จะทำงานอีกหลายสิ่งให้ลุล่วง

ไปได้อย่างมีความสุข

ยืดหยุ่นกระบวนการทัศน

กระบวนการทัศนหรือกรอบความคิดเป็นสิ่งที่ช่วยชี้นำให้คนคนนั้นเดินไปสู่เป้าหมายแห่งความสุขได้เช่นกัน เพราะการคิดที่ไม่ยึดติดไปในแนวทางใดทางหนึ่งมากเกินไป ก็จะทำให้เราสามารถมองเห็นวิธีการจัดการกับความคิดได้อีกหลากหลายวิธี แต่มยังทำให้เราเกิดสติขึ้นมาด้วย ส่งผลให้ความคิดที่เกิดขึ้นมานั้นมีทั้งความรอบคอบ และสามารถปรับใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ไม่เพียงเท่านั้นยังทำให้เราสามารถมองเห็นและสามารถตัดสินใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้อย่างแยบยล ไม่หลงระเริงไปกับสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่อยู่รอบกาย จึงสามารถพบกับ



ความสุขได้ในที่สุด

อยู่กับปัจจุบัน

การอยู่กับปัจจุบันและทำวันนี้ให้ดีที่สุดคืออีกหนึ่งความสุขที่เราสามารถหามาไว้กับตัวเองได้ไม่ยากนัก หากยังมัวแต่ไปวาดฝันกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือคิดติดอยู่กับอดีตในเรื่องของความผิดพลาดที่ดี ก็รังแต่จะสร้างความกังวลให้เกิดขึ้นภายในใจ และอาจทำให้เรากลายเป็นคนที่คิดมากก็เป็นได้ รับรองได้ว่าไม่มีทางมีความสุขอย่างแน่นอน

ไม่ยึดติดเทคโนโลยี

ทุกวันนี้สิ่งยั่วยุที่ทำให้ความสุขของหลายๆ คนลดลงไปนั้นก็คือเครื่องมืออุปกรณ์สื่อสารหรือ

เทคโนโลยีอำนวยความสะดวกที่มีความทันสมัยนี้เอง หากสังเกตดีๆ จะเห็นได้ว่าปัจจุบันมีคนจำนวนไม่น้อยกำลังเสพติดเทคโนโลยี โดยเฉพาะเครื่องมือสื่อสารจำพวกโทรศัพท์สมาร์ทโฟนที่มักจะมีรุ่นต่างๆ เกิดขึ้นมาไม่เว้นแต่ละวัน ขณะที่ผู้บริโภคหลายรายก็พยายามแข่งชิงความเป็นผู้ล้ำสมัยในเทคโนโลยีอยู่ไม่ขาดสาย หากเราพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ไม่หลงติดกับดักที่ว่างเปล่า ก็จะสามารถพบกับสิ่งที่เรียกว่าความสุขได้ไม่แพ้กัน

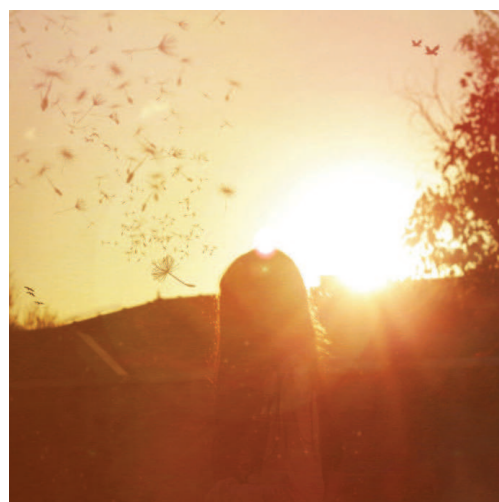
มองคนต่อยกว่า

ปัจจุบันหลายคนมักจะเทียบตัวเองกับคนที่ร่ำรวยหรือมีฐานะทางสังคมที่ดีกว่า จนทำให้เกิดความคิดที่อยากจะขึ้นไปอยู่ ณ จุดนั้นบ้าง จึงพร้อมที่จะทุ่มเทและทำทุกอย่างเพื่อให้ตนเองไป

อยู่ในจุดสูงตรงนั้นบ้าง ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าทางจิตใจ หรือแม้แต่ต้องสูญเสียเงินทองและความสุขไปเลยก็มี เพราะเป้าหมายนั้นอยู่สูงเกินกว่าจะเอื้อมถึงได้ ดังนั้น การมองคนที่ด้อยกว่า มองเห็นความทุกข์ของคนอื่นที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเราบ้างก็จะทำให้เกิดสติและมองเห็นถึงความสุขตรงที่เรายืนอยู่แล้วได้

กลับสู่ธรรมชาติ

การได้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ถือเป็นความสุขที่ทุกคนอยากจะได้ครอบครอง เพราะธรรมชาติเปรียบเสมือนยาวิเศษ ที่ไม่เพียงแต่จะช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าของจิตใจที่ต้องเผชิญกับภาวะแวดล้อมของการแข่งขันที่ชิงกันเป็นทีหนึ่งเท่านั้น ทว่าธรรมชาติยังช่วยรักษาแผลในใจ และบำบัดให้



ชีวิตพินกลับมามีพลังอีกครั้ง

ทั้งหมดนี้คือการสร้างความสุขแบบติดดินที่ไม่จำเป็นต้องมีเรื่องของเงินทองหรือความหรูหรามากมายเข้ามาเกี่ยวข้องเลยแม้แต่น้อย เพียงแค่ทำจิตใจของเราให้สดใสและทำทุกอย่างด้วยสติ ความสุขที่ยั่งยืนก็จะอยู่กับเราอย่างถาวรเรื่อยไป

GREEN & CLEAN

แต่งบ้านสวยสไตล์รักษ์ธรรมชาติ



การเลือกแต่งบ้านด้วยเฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากวัสดุธรรมชาติอย่างไม้ หวาย หรือวัสดุรีไซเคิลเป็นไอเดียแต่งบ้านเก๋ๆ โดยเฉพาะในแบบ Minimal Style การแต่งบ้านแบบนี้ถือเป็นการแต่งบ้านในรูปแบบที่เรียบง่าย ใช้เฟอร์นิเจอร์น้อยชิ้น ลดการตกแต่งบ้านด้วยข้าวของรุงรัง ซึ่งจะช่วยลดฝุ่น ที่สำคัญยังทำให้บ้านโปร่งโล่งสบาย ซึ่งเหมาะกับสภาพอากาศประเทศไทยเป็นอย่างยิ่ง ใครอยากแต่งบ้านให้ดูสะอาด รักสิ่งแวดล้อม เรียบโล่ง แต่ทว่าสวยเก๋ไม่แพ้ใคร เรามีไอเดียดีๆ มานำเสนอ

1. เลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ไม้ ดีไซน์เรียบๆ

ปัจจุบันกระแสความนิยมใช้เฟอร์นิเจอร์ไม้แบบไม้ปลุกเอง หรือนำไม้เก่ามาทำเฟอร์นิเจอร์กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก การเลือกใช้ไม้สน ไม้ยางพารา หรือแม้แต่การ Reuse ไม้เก่ามาใช้ ถือเป็นการช่วยโลก เพราะลดการตัดไม้ในป่า และที่สำคัญสีของไม้เนื้ออ่อนพวกนี้จะมีโทนสีอ่อน ช่วยทำให้บรรยากาศของ

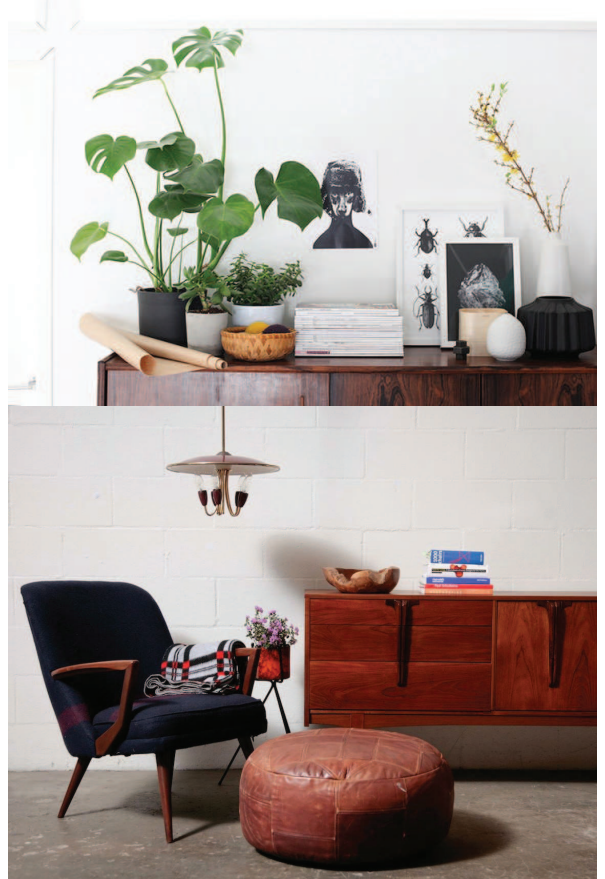
บ้านดูทันสมัย ให้ความรู้สึกสะอาดและดูน่ารักง่าย

2. โซฟาผ้าฝ้าย-ผ้าลินิน ยิ่งใช้ยิ่งสบาย

หลายคนอาจคิดว่าการเลือกใช้โซฟาหนังเทียมตัวใหญ่จะดูน่ารักง่ายและช่วยให้คุณนั่งสบาย แต่จริงๆ แล้วโซฟาหนังเทียมหรือโซฟาหนังแท้ๆ นั้นระบายอากาศได้ไม่ดีเท่ากับโซฟาผ้า เวลานั่งนานๆ อาจจะรู้สึกร้อน

ถ้าคุณลองเปลี่ยนมาใช้โซฟาผ้าฝ้าย 100% หรือโซฟาที่หุ้มด้วยผ้าลินิน รับรองว่าจะให้ผิวสัมผัสที่สบายกว่ากัน ยิ่งถ้าได้ผ้าแบบไม่ผ่านการฟอกขาว จะให้บรรยากาศอบอุ่นและดูง่ายกว่าที่คุณคิด

3. ใช้เฟอร์นิเจอร์ลอยตัว เปลี่ยนบรรยากาศให้กับห้อง การเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์แบบลอยตัวแต่งห้อง นอกจากจะช่วยให้คุณที่ทันสมัยแล้ว คุณยังสามารถเคลื่อนย้ายเพื่อปรับเปลี่ยนห้องได้หลากหลายสไตล์ ลองเลือกชั้นหรือตู้ไม้โทนสีธรรมชาติหรือสีพาสเทลมาตกแต่งห้อง เวลายุ่งยากปรับเปลี่ยนพื้นที่ใหม่ก็แค่ย้ายที่จัดวางใหม่ นอกจากคุณจะไม่ต้องเปลืองงบในการแต่งบ้านแต่ละครั้งแล้ว คุณยังสามารถสร้างสรรค์ไอเดียใหม่ๆ ลงบนตู้ใบเดิมของคุณได้อีกด้วย สวย เก๋ และประหยัดงบประมาณได้มาก

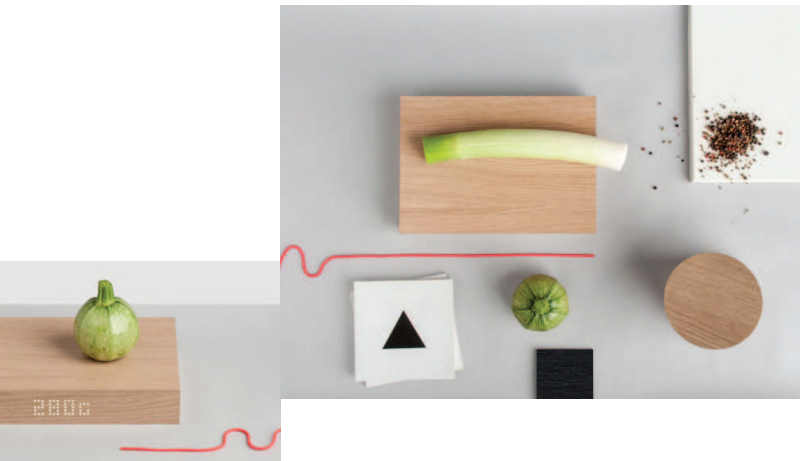


การตกแต่งบ้านแบบนี้แต่มาบนไอเดียแบบกรีนๆ เป็นอีกหนึ่งไอเดียที่ช่วยให้บ้านคุณสวย สะอาด และช่วยรักษาสีเงาตลอด บ้านสวยสไตล์น่ารัก ให้บรรยากาศไม่ทรนทนเกินไป ยิ่งอยู่ยิ่งรู้สึกอบอุ่นจริงๆ

DIGITAL GADGETS

เทคโนโลยีสุดล้ำแห่งปี

ขึ้นต้นปีใหม่ 2015 มาพบกับอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านล้ำสมัย ที่มาพร้อมกับดีไซน์สวยงาม และสร้างความสะดวกสบายให้กับทุกคนภายในบ้านได้ด้วยความสุขและสนุกกับไอเดียใหม่ๆ



01 GKILO Cutting Board

ใครจะเชื่อบ้างว่าสิ่งที่เห็นอยู่ตรงหน้าไม่ใช่ไข่เจียงไม้ หั่นผัก หั่นเนื้อธรรมดา เพราะเมื่อไรก็ตามที่นำเนื้อสัตว์ หรือผักผลไม้มาวางบนเจียง เราก็จะทราบทันทีว่าสิ่งของต่างๆ เหล่านี้มีน้ำหนักเท่าไร ทำให้เราสามารถกำหนดปริมาณอาหารที่จะรับประทานได้ในแต่ละมื้อ หากมีไว้ใช้ในครัวก็คงจะดีไม่น้อย



02 Digital Spoon Measure

ไม่ต้องยุ่งยากอีกต่อไปในการทำอาหารหรือเบเกอรี่ที่ต้องมีการตวงด้วยช้อนหลากหลายขนาด ทั้งช้อนชา ช้อนโต๊ะ หรือช้อนไหนๆ ก็ตาม เพราะเจ้าช้อน Digital Spoon Measure จะทำหน้าที่บอกปริมาณของส่วนผสมต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ โดยสามารถบอกปริมาณของส่วนผสมได้สูงสุดถึง 300 กรัม ทำให้อาหารที่ได้นั้นออกมาตรงตามสูตร อร่อยเหมือนมืออาชีพมาทำเอง



03 FOKI Vacuum Shoes

เป็นหนึ่งในไอเดียแกล้งเจ็ดสุดล้ำสำหรับบ้านเรือนที่มักจะมีปัญหาเรื่องของฝุ่นละออง เพราะหากสวมใส่รองเท้า FOKI Vacuum ที่ได้รับการออกแบบโดยดีไซเนอร์ Adika Titut Triyugo ชาวอินโดนีเซีย ซึ่งได้แนวคิดดังกล่าวมาจากภาพยนตร์เรื่อง Star Wars โดยรองเท้าดูดฝุ่นคู่นี้จะทำงานทันทีเมื่อเราสวมใส่แล้วเดินไปทั่วบ้าน ซึ่งสังเกตได้จากแสงไฟจากหลอด LED ที่สว่างอยู่ด้านบนของรองเท้า



กรองแสงด้วยม่านชั้นสกรีน

SUMMER HOME DECORATING IDEAS แต่งบ้านดับร้อน

ในวันที่อากาศด้านนอกแสนจะอบอ้าว แม้แต่ในบ้านก็ยังร้อน การเปิดเครื่องปรับอากาศตลอดเวลานอกจากจะเปลืองไฟแล้ว เครื่องปรับอากาศยังต้องทำงานหนักเป็น 2 เท่าเพื่อให้อากาศในบ้านเย็นสบายแข่งกับอากาศด้านนอกที่ร้อนระอุอีกด้วย เรามี 5 วิธีตกแต่งบ้านที่ช่วยให้บ้านมีมุมสวยๆ และเย็นสบายมาฝาก

• ผ้าม่านโปร่งแสง สีนวล

ลองเปลี่ยนผ้าม่านหนาหนักให้เป็นผ้าโปร่งแสง มีเนื้อผ้าเบาพลิ้ว และควรเลือกสีอ่อนๆ จะช่วยทำให้บ้านของคุณโล่งสบายไม่อึดอัดอบอ้าว ผ้าม่านประเภทนี้จะช่วยให้ลมผ่านได้ง่ายขึ้น ไม่ดูตลกแสงแดดเหมือนกับผ้าม่านสีเข้ม

• สีสว่างช่วยให้บ้านสดใส

บ้านสีขาว ครีม ฟ้า หรือพาสเทล นอกจากจะทำให้บ้านดูอบอุ่นนุ่มนวลแล้ว สีสว่างๆ ยังมีคุณสมบัติไม่ดูดแสงที่เป็นสาเหตุทำให้บ้านร้อนอีกด้วย



ลดความร้อนให้บ้านด้วยสวนสวยๆ



สวนด้านข้างช่วยบ้านร่มรื่น

• สวนสวยๆ ในบ้าน

ทิศที่เหมาะสมกับการปลูกต้นไม้มากที่สุดคือทิศตะวันตกและเป็นไม้ผลัดใบ เช่น เสลา คุณทึบ พญาสัตตบรรณ ฯลฯ เพราะจะทำหน้าที่กันแดดช่วงบ่ายได้ดี หรือจะเลือกใช้พันธุ์ไม้เกาะผนัง เช่น ตีนตุ๊กแก ติปลี พูลบางชนิดก็ช่วยกันแดดได้

• อุปกรณ์ช่วยบังแดด

หากบ้านของคุณอยู่ในทิศที่หันหาแดดโดยตรง และหลีกเลี่ยงได้ยากตัวช่วยอย่างอุปกรณ์กันแดด เช่น พัดลมระบายอากาศ บานเกล็ด ผ้าใบกันแดด จะช่วยทำให้ความร้อนและแสงแดดไม่เข้ามาสะสมอยู่ในบ้านมากเกินไป

• ทำบ้านให้สดชื่นด้วยน้ำ

มีอุปกรณ์ตกแต่งบ้านด้วยน้ำมากมายให้เลือก ทั้งน้ำตกจำลอง น้ำพุ สระน้ำ อ่างน้ำพุ ตู้ปลา หรืออ่างน้ำใบเล็กประดับสวนหรือข้างบ้านก็ช่วยทำให้บ้านของคุณเย็นสดชื่นขึ้นมาได้

5 วิธีที่เราแนะนำมานี้เป็นเพียงไอเดียคร่าวๆ ในการทำให้บ้านของคุณเย็นสบาย นอกจากจะทำให้คุณใช้เวลาพักผ่อนอยู่บ้านได้อย่างสบายๆ แล้ว ยังช่วยประหยัดพลังงานให้เครื่องใช้ไฟฟ้าของคุณไม่ทำงานหนักจนเกินไปอีกด้วย



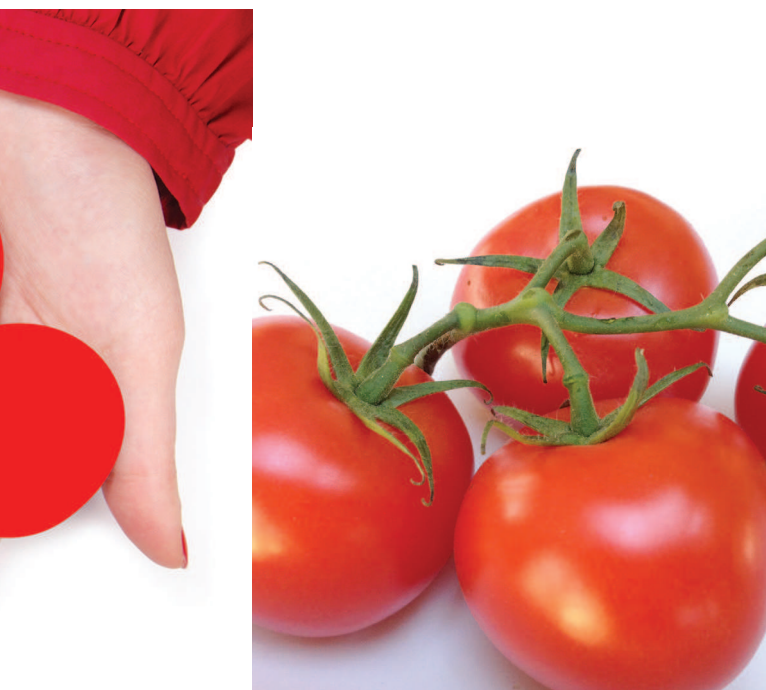
ISCHEMIC HEART DISEASE

รู้จักโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ (Ischemic Heart Disease หรือ IHD) เป็นอีกโรคอันตรายที่เข้ามาคุกคามคนไทยมากขึ้น ด้วยไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของผู้คนที่เปลี่ยนไป มีความเร่งด่วนตลอดเวลา รวมถึงมลภาวะต่างๆ รอบตัว

สาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบนั้นเกิดจากการหนาตัวของผนังหลอดเลือดแดง ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากการมีไขมันไปเกาะเป็นพั้งผืดแล้วค่อยๆ หนาตัวขึ้นทีละน้อย ทำให้ช่องทางเดินเลือดตีบแคบลง ส่งผลให้เลือดไหลผ่านไปเลี้ยงหัวใจได้น้อยลง ทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด จนนำมาสู่อันตรายถึงแก่ชีวิตอย่างเฉียบพลันได้ในที่สุด

ลักษณะอาการของโรคในช่วงระยะแรกอาจจะไม่ได้แสดงอาการออกมาให้เห็น จนกระทั่งเส้นเลือดแดงเกิดการตีบตันเพิ่มมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงจนทำให้เกิด



อาการเจ็บแน่นที่บริเวณหน้าอก มีอาการคล้ายการถูกบีบรัดแน่น อึดอัดที่บริเวณตรงกลางหน้าอก อาจเจ็บร้าวไปที่หัวไหล่ด้านซ้าย และแขนซ้าย หรือเจ็บร้าวไปที่กรามทั้งสองข้าง และอาจมีอาการเจ็บร้าวขึ้นไปที่คอได้ ผู้ป่วยจะยังมีอาการรุนแรงมากขึ้นเวลาที่ออกแรงมากๆ หรือทำงานหนัก โดยอาการดังกล่าวจะเป็นๆ หายๆ

สำหรับแนวทางการรักษา แพทย์จะแนะนำการรักษาที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละบุคคล โดยแพทย์จะรักษาด้วยการให้ยาขยายหลอดเลือดหัวใจชนิดกินหรืออมใต้ลิ้น เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการเจ็บหน้าอก ให้ยาต้านเกล็ดเลือดเพื่อป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดหัวใจ

ส่วนแนวทางการป้องกันให้ห่างไกลจากภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ สามารถทำได้โดยเริ่มจากไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายเป็นประจำ เลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หากิจกรรมทำเพื่อให้จิตใจผ่อนคลาย ไม่เครียด ถ้าหากป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคไขมันในเลือดสูง ควรรับประทานยาควบคุม และควรปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้สามารถควบคุมโรคเหล่านี้ได้อย่างต่อเนื่อง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ควรหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อที่ท่านจะได้มีสุขภาพชีวิตที่ดีและยืนยาวห่างไกลโรค

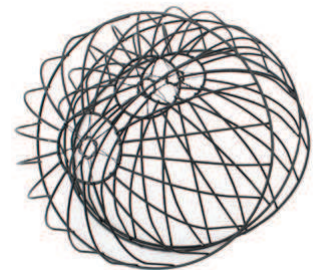


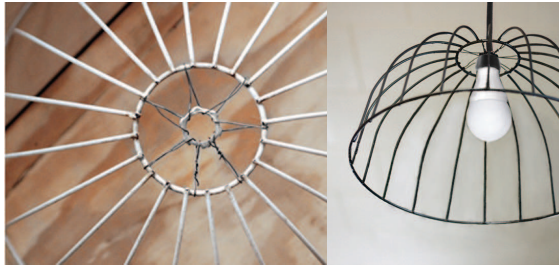
PICTURE CHANDELIER

อีกหนึ่งไอเดียในการประดิษฐ์สิ่งของเหลือใช้ ที่สามารถใช้งานได้ถึง 2 รูปแบบพร้อมๆ กัน ซึ่งเป็นทั้งโคมไฟส่องสว่างและยังเป็นอีกมุมที่จะเก็บภาพความทรงจำสวยๆ เอาไว้ให้เราได้นั่งมองทุกครั้ง ที่คิดถึงวันเวลานั้นๆ

อุปกรณ์

- โครงฟาดครอบพัดลมเก่า
- ชุดหลอดไฟพร้อมสายไฟและปลั๊กเสียบ
- ลวด
- คีมตัดลวด
- ไม้หนีบผ้า (แบบไม้)
- สีสเปรย์ (สีดำ/สีขาว)
- รูปถ่ายหรือโปสเตอร์การ์ด





TIPS

- หากต้องการให้สีสเปรย์ที่พ่นลงบนโครงฝาคกรอบพัดลมเรียบเนียนสวย ให้ใช้สเปรย์สีขาวพ่นก่อนเป็นชั้นแรกแล้วผึ่งหรือตากแดดให้แห้ง ก่อนที่จะพ่นสีสเปรย์ที่ต้องการทับลงไปอีกชั้นหนึ่ง
- เพื่อความถี่และดูแลของคอมไฟ ยังสามารถใช้ของประดับตกแต่งที่มีสีสันทัดตามสีลวดของคอมไฟได้อีกด้วย



วิธีทำ

- นำโครงฝาคกรอบพัดลมเก่ามาล้างทำความสะอาดให้เรียบร้อย
- นำลวดมา 2 เส้น โดยตัดให้เส้นหนึ่งมีความยาวประมาณ 5 นิ้ว แล้วพันให้เป็นเหมือนวงแหวน ขณะที่อีกเส้นหนึ่งตัดให้มีความยาวประมาณ 12 นิ้ว เพื่อใช้ยึดโยงระหว่างโครงฝาคกรอบพัดลมกับวงแหวนลวด (ตามภาพ)
- นำสีสเปรย์พ่นลงบนโครงฝาคกรอบพัดลมแล้วผึ่งให้แห้ง ก่อนที่จะนำชุดหลอดไฟมาประกอบเข้ากับโครงฝาคกรอบพัดลมอีกครั้ง
- จากนั้นนำไปติดหรือแขวนกับเพดานที่ตั้งจุดแขวนเอาไว้
- นำรูปภาพหรือโปสเตอร์มาประดับติดกับโครงฝาคกรอบพัดลม โดยใช้ไม้หนีบผ้าหนีบให้รอบคอมไฟ เพียงเท่านี้ก็ได้คอมไฟเก๋ๆ ที่ดูแปลกตาและมีเพียงอันเดียวในโลกแล้ว





นาวัน (ต๋าร์) เยาวพลกุล

ความสุขตามแบบของตัวเอง



หากพูดถึงเรื่องความสุขในแบบฉบับความเป็นตัวเองแล้ว หลายคนอาจเลือกที่จะใช้จ่ายเงินทอง เพื่อซื้อความสุขจากสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมไปถึงการใช้ชีวิตที่หรูหรา กว่า นักแสดงหนุ่มหล่อ มาดเท่และเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ชื่อ “นาวัน ต๋าร์” หรือ “นาวัน เยาวพลกุล” ได้ตีความหมายของการสร้างความสุขให้กับตัวเองแตกต่างไปจากคนอื่น โดยผู้ชายคนนี้เลือกที่จะทำชีวิตของตัวเองให้อยู่บนพื้นฐานความเหมาะสมของเขาเอง

คุณนาวัน (ต๋าร์) เยาวพลกุล เล่าว่า แม้ว่าเขาจะทำงานในหลากหลายอาชีพ ไม่ว่าจะเป็น

นักแสดง พิธีเซเตอร์ หรือแม้แต่การเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาจทำให้หลายคนคิดว่า เขาจะต้องมีรายได้มหาศาลและใช้ชีวิตอย่างหรูหรา

“วันนี้ความสุขของผมไม่ได้อยู่ที่เรื่องของค่าใช้จ่ายเงินทองมากมาย เพื่อให้ตัวเองได้รับความสะดวกสบายในหลายๆ ด้าน แต่ผมเลือกที่จะสร้างความสุขให้กับตัวเองในงานและอาชีพที่ผมรัก อย่างเช่น การเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพราะผมต้องการถ่ายทอดความรู้ที่ได้ศึกษามาให้กับนักศึกษารุ่นใหม่ นำไปต่อยอดความรู้ต่างๆ ให้เกิดขึ้นในอนาคต” นาวัน ต๋าร์ กล่าว พร้อมกับเสริมด้วยว่า



“และไม่ใช่แค่เรื่องของอาชีพเท่านั้น อีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผมมีความสุขในแบบฉบับของผมก็คือการออกกำลังกายที่ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรูหราหรือมีราคาแพงลิ่วมาใช้อย่างที่หลายคนเห็นผ่านอินสตาแกรมของผม จะเห็นได้ว่าผมชอบปั่นจักรยาน และก็มีมักจะปั่นจักรยานไปตามสถานที่ต่างๆ ที่เป็นธรรมชาติ เพื่อให้เราได้สัมผัสถึงอากาศที่บริสุทธิ์และทิวทัศน์ที่สวยงาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ผมได้ในเรื่องของสุขภาพที่แข็งแรง ผมยังได้รับความรู้สึกผ่อนคลายไปพร้อมกันด้วย”

นาวิน ตาร์ กล่าวอีกว่า “การออกกำลังกายนั้น มีอยู่ด้วยกันหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับว่าตัวของเรา

จะเลือกออกกำลังกายให้มีความเหมาะสม และอยู่บนพื้นฐานของตัวเองเองอย่างไร เพราะหากเราเลือกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมแล้ว ก็จะทำให้เราออกกำลังกายได้อย่างมีความสุข และทั้งหมดที่ผมทำอยู่ในวันนี้ ก็อาจเรียกได้ว่า เป็นความสุขของผมจริงๆ ก็ได้ เพราะผมรักในสิ่งที่ผมทำครับ”

นักแสดงหนุ่มสุดเท่ยังได้ทิ้งท้ายอีกว่า จากสิ่งที่เขารักและทำอย่างดีที่สุดเรื่อยมานี้ ทำให้วันนี้เขายังได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันต่างๆ ที่เขาเรียกว่าเป็นความท้าทายที่สนุกด้วย รวมไปถึงยังได้รับประสบการณ์ที่น่าประทับใจอีกมากมาย

“รายการแข่งขันที่ผมประทับใจมากที่สุดในช่วงที่ผ่านมาก็คือ การแข่งไตรกีฬาที่สามเหลี่ยมทองคำ จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ลุ้นมาก แต่ก็สนุกครับ และในเร็วๆ นี้ผมก็กำลังจะไปเข้าร่วมการแข่งขันไตรกีฬาที่ประเทศญี่ปุ่นด้วยครับ” นาวิน ตาร์ กล่าวอย่างภาคภูมิใจ

และนี่ก็เป็นอีกหนึ่งความสุขของนักแสดงที่ชื่อ “นาวิน ยาวพลกุล” ที่ได้ทำในสิ่งที่เขารัก ซึ่งความสุขเหล่านี้ก็จะอยู่กับเขาอย่างยั่งยืนตลอดไป



SRT LIGHT RAIL
TO SERVE THE
METROPOLITAN

เป็นอีกหนึ่งโครงการเพื่ออำนวยความสะดวกสบายให้กับประชาชนที่อาศัยอยู่ในย่านชานเมือง ให้สามารถเดินทางเข้ามายังพื้นที่ชั้นในของกรุงเทพมหานครได้อย่างรวดเร็ว และสะดวกมากขึ้น สำหรับโครงการ “รถไฟฟ้าชานเมืองสายสีแดงอ่อน (ศาลายา-หัวหมาก)” ที่คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในปี 2561

จากข้อมูลของการรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟท.) ระบุในเว็บไซต์ว่ารถไฟฟ้ามหานครสายสีแดงอ่อน (ศาลายา-หัวหมาก) ถือเป็นส่วนหนึ่งของโครงการระบบรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร (สายสีแดงเข้ม) ของการรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟท.) และเป็นเส้นทางรถไฟฟ้ามหานครที่จะเชื่อมต่อการคมนาคมจากฝั่งตะวันออกไปสู่ฝั่งตะวันตก รวมระยะทางของโครงการ (รถไฟฟ้ามหานครสายสีแดงอ่อน ศาลายา-หัวหมาก) ทั้งสิ้น 54 กิโลเมตร บนงบประมาณการลงทุนรวมกว่า 44,712 ล้านบาท

โครงการนี้ได้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เส้นทางบางซื่อ-ตลิ่งชัน ระยะทาง 15 กิโลเมตร จากสถานีตลิ่งชัน บางบำหรุ บางกรวย-ทฟ. พระราม 6 บางซื่อ ก่อนไปสิ้นสุดที่สถานีบางซื่อ โดยเวลานี้เส้นทางรถไฟฟ้าขานเมืองสายนี้ได้ก่อสร้างแล้วเสร็จ และเปิดให้มีการทดลองให้บริการอยู่ 3 สถานี (ตลิ่งชัน-บางบำหรุ-บางซื่อ) ตั้งแต่วันที่ 5 ธันวาคม 2555 ที่ผ่านมา

ส่วนระยะที่ 2 เป็นเส้นทางที่จะเริ่มต้นตั้งแต่ บางซื่อ ราชวิถี พญาไท



สถานีบางบัว



สถานีบางซื่อ



สถานีตลิ่งชัน

มักกะสัน ระยะทาง 9 กิโลเมตร ก่อนที่จะเชื่อมต่อกับเส้นทางส่วนต่อขยายช่วงมักกะสัน งามคำแห่งหัวหมาก ระยะทาง 10 กิโลเมตร ขณะที่ส่วนต่อขยายอีกส่วนหนึ่งในทางฝั่งตะวันตก ก็จะมีการดำเนินการขยายเส้นทางรถไฟฟ้ามหานครในส่วนต่อขยายเส้นทางตลิ่งชัน ตลาดน้ำตลิ่งชัน จรัญสนิทวงศ์ ธนบุรี-ศิริราช ระยะทาง 6 กิโลเมตร และเส้นทางตลิ่งชัน บ้านฉิมพลี กาญจนานุรักษ์ ศาลาธรรมสพน์ ศาลายา ระยะทาง 14 กิโลเมตร ซึ่งเส้นทางส่วนต่อขยายทั้งหมดในระยะที่ 2 นี้ คาดว่าจะแล้วเสร็จได้ภายในปี 2561

สำหรับผลประโยชน์ของประชาชนที่จะได้รับจากโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสายสีแดงอ่อน (ศาลายา-หัวหมาก) นี้ก็คือ การช่วยลดอุบัติเหตุทาง

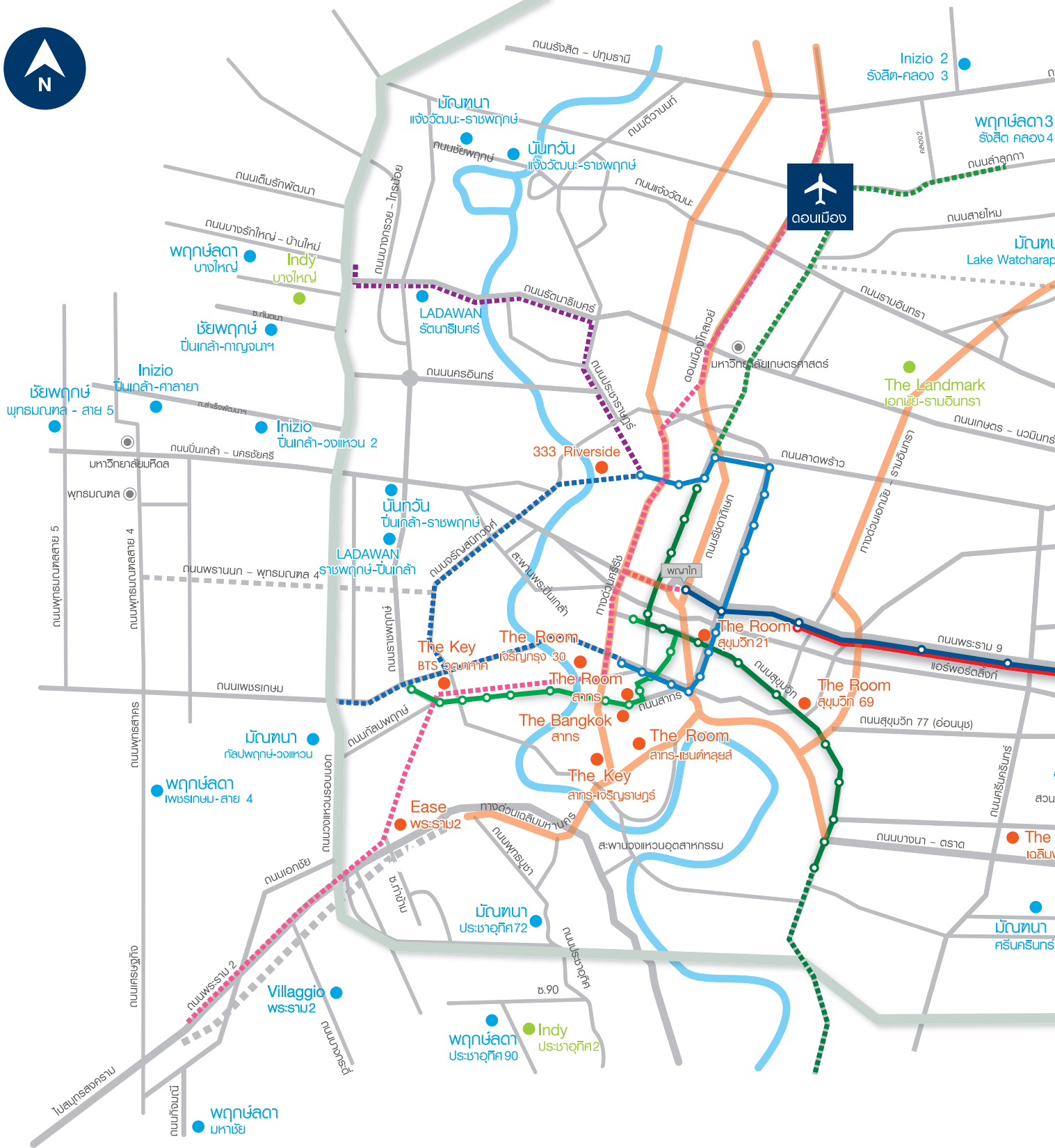
ถนนระหว่างจุดตัดทางรถไฟกับถนน บนทางผ่านเสมอระดับ และยังช่วยลดปัญหาการจราจรติดขัดและหากพูดถึงเรื่องของสิ่งแวดล้อม โครงการนี้จะช่วยลดการใช้พลังงานของประเทศได้เป็นอย่างดี ไม่ส่งผลให้เกิดมลภาวะทางเสียงหรือกระทบต่อสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ ยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและความคล่องตัวให้กับประชาชนสามารถเดินทางไปกลับระหว่างที่อยู่อาศัยในเขตชานเมืองและสถานที่ทำงานในเขตเมืองได้เป็นอย่างดีด้วย เป็นอีกหนึ่งทางเลือกของประชาชนที่ต้องการความรวดเร็ว

ในส่วนของการที่ท่องเที่ยวตามแนวเส้นทางของโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสายสีแดงอ่อน (ศาลายา-หัวหมาก) ยังคงเป็นส่วนหนึ่งของ

ทางสรรพสินค้าชั้นนำหลายแห่ง สวนสาธารณะ หรือแม้แต่สถานปฏิบัติธรรมวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก ตลอดจนสถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง ซึ่งตั้งอยู่ไม่ไกลจากแนวเส้นทางของรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสายนี้มากนัก

ทั้งหมดนี้จึงเป็นอีกหนึ่งโครงการที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น และยังเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยสำคัญที่จะผลักดันให้เศรษฐกิจของประเทศเติบโตอย่างแข็งแกร่งต่อไปในอนาคต

ข้อมูลอ้างอิงจาก www.railway.co.th





L&H NETWORK



SINGLE HOME



TOWNHOME



CONDOMINIUM



FUTURE PROJECTS



SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME



ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคาเริ่มต้น
SINGLE HOME	บ้านทวี	15 - 30 ล้านบาท
	มิ้นท์นา • สีวลี	5 - 15 ล้านบาท
	ชัยพฤกษ์ • พฤษภลดา	3 - 6 ล้านบาท
	Villaggio	3.79 - 5 ล้านบาท
	inizio	3 - 5 ล้านบาท
TOWNHOME	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	12.5 ล้านบาท
	Villaggio	1.9 ล้านบาท
	indy	2.59 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	12.9 ล้านบาท
	333 RIVERSIDE	5 ล้านบาท
	TheRoom	4.5 ล้านบาท
	THE KEY	1.8 ล้านบาท
	Ease	1.6 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	50 - 100 ล้านบาท

● SINGLE HOME : NORTH

☎ 1198

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - ตีवानนท์ - รังสิต - ลำลูกกา



นันทวัน

มัทนา

พฤษภา

in izio



โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
บ้านกวัน แฉ่งวัฒนะ - ราชพฤกษ์	16 ล้านบาท	njr@lh.co.th
มัลลนา แฉ่งวัฒนะ - ราชพฤกษ์	6 - 8 ล้านบาท	m4@lh.co.th
พฤกษ์ลดา 3 ริงลิต - คลอง 4	3.5 - 6 ล้านบาท	pd3@lh.co.th
inizio 2 ริงลิต - คลอง 3	3.49 - 4 ล้านบาท	ir2@lh.co.th

DETOXIFICATION FOR HEALTH

ล้างพิษเพื่อสุขภาพ

N



ดื่มน้ำผักผลไม้เป็นประจำ
ช่วยล้างพิษได้

การล้างพิษเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับร่างกายได้กลับคืนสู่สภาพความสมดุลอีกครั้ง หลังจากที่เราร่างกายอย่างสมบูรณ์สมบัตินานมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารหรือการออกกำลังกายอย่างหนักมาตลอดหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งการล้างพิษหรือที่เรียกว่าดีท็อกซ์ (Detox) นี้มีอยู่ด้วยกันหลายวิธีทั้งดีท็อกซ์ผิวหรือการดีท็อกซ์ลำไส้ โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ การขับและชะล้างสารพิษทั้งหมดออกจากร่างกาย ซึ่งสถานที่สำหรับการเข้ารับการล้างพิษ มีดังนี้

★ สถานที่แนะนำ

• บ้านสุขภาพล้างพิษตับ (ปทุมธานี)

เป็นค่ายกิจกรรมที่จัดตั้งขึ้นมาเพื่อให้ความรู้และจัดคอร์สสำหรับการล้างพิษออกจากตับ ด้วยสมุนไพรธรรมชาติ ทำให้ร่างกายคืนกลับสู่ความสมดุลอีกครั้ง โดยแต่ละคอร์สการล้างพิษ จะใช้เวลาในการเข้ารับการบำบัดอยู่ที่ 3 วัน 2 คืน ภายในสถานที่ซึ่งจัดไว้เป็นการเฉพาะ เพื่อความสะดวกในการดูแลผู้เข้ารับการบำบัดได้อย่าง

ทั่วถึง ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม โดยค่ายล้างพิษดังกล่าวยังมีกิจกรรมการออกกำลังกายอื่นๆ และการให้ความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพไปด้วยพร้อมกัน

ที่ตั้ง : 81/10 ม.1 ถ.รังสิต-ปทุมธานี ต.บ้านกลาง อ.เมือง จ.ปทุมธานี

ติดต่อ : 09-1450-2131, 09-1521-3905

เว็บไซต์ : <http://บ้านสุขภาพล้างพิษตับ.blogspot.com>

เปิดบริการ : ติดตามได้จากเว็บไซต์ของบ้านสุขภาพล้างพิษตับ

การเดินทาง : จาก ถ.วิภาวดีรังสิต เลี้ยวซ้ายไปทาง ถ.รังสิต-ปทุมธานี ตรงไปเรื่อยๆ จนเลี้ยวทางขวามือให้กลับรถ แล้วตรงไปผ่านปั้มน้ำมันจะพบทางเข้าไปโปรเกรสอะพาร์ตเมนต์เป็นเต็นท์



บรรยากาศร้าน Spa Life

ขายรถยนต์มือสองทางด้านซ้ายมือก่อนถึงทางด่วนให้เลี้ยวซ้ายและตรงไป

• คลินิกล้างลำไส้ โรงพยาบาลวิภาวดี
เปิดให้บริการสำหรับผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องการล้างพิษออกจากร่างกาย รวมไปถึงผู้ที่มีปัญหาท้องผูกเรื้อรัง การขับถ่ายไม่ปกติหรือขับ



ล้างพิษด้วยสมุนไพร

ชำระล้างสิ่งตกค้างด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ



บ้านสุขภาพล้างพิษตับ (ปทุมธานี)

ถ่ายเองไม่ได้ โดยทางคลินิกแห่งนี้ถือได้ว่ามีความปลอดภัยอย่างมากสำหรับการล้างพิษออกจากลำไส้ด้วย เพราะใช้ระบบน้ำไหลตามแรงโน้มถ่วงโลก รวมไปถึงทำความสะอาดด้วยระบบเครื่องกรองน้ำและแสงอัลตราไวโอเล็ต ขณะที่ยังทำให้ผู้เข้ารับบริการได้รับความสะอาดด้วยสุขภัณฑ์ที่ออกแบบไว้โดยเฉพาะบนเตียงนอน ทำให้ผู้เข้ารับบริการมีความสะอาดมากขึ้น

ที่ตั้ง : โรงพยาบาลวิภาวดี 51/3 ถ.งามวงศ์วาน จตุจักร กรุงเทพฯ
ติดต่อ : 0-2941-2800

เว็บไซต์ : www.vibhavadi.com

เปิดบริการ : สอบถามรายละเอียดจากทางคลินิก
การเดินทาง : ขึ้นทางด่วนจากทุกจุด ลงดินแดง แล้วต่อโทลล์เวย์ ลงทางลงงามวงศ์วาน

• Spa Life

สปาเพื่อการผ่อนคลายอีกแห่งหนึ่งในย่านรังสิต ที่จะคืนความสมดุลให้กับร่างกายซึ่งมีจุดเด่นอยู่ที่การทำสปาเป็นเหมือนการดีท็อกซ์ของเสียออกจากหูของเราด้วยการใช้เทียนที่ออกแบบมาเป็นพิเศษ ทำให้ช่องหูมีความสะอาดและรู้สึกได้

ถึงความโล่งสบายอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ถือเป็นหนึ่งในทางเลือกในการชำระล้างสิ่งตกค้างภายในร่างกายออกมา

ที่ตั้ง : 95 อาคารชั้น 3F พิวเจอร์พาร์ค รังสิต
ถ.พหลโยธิน ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี
ติดต่อ : 0-2958-0491, 0-2958-0492

เว็บไซต์ : www.bangkokspa.net

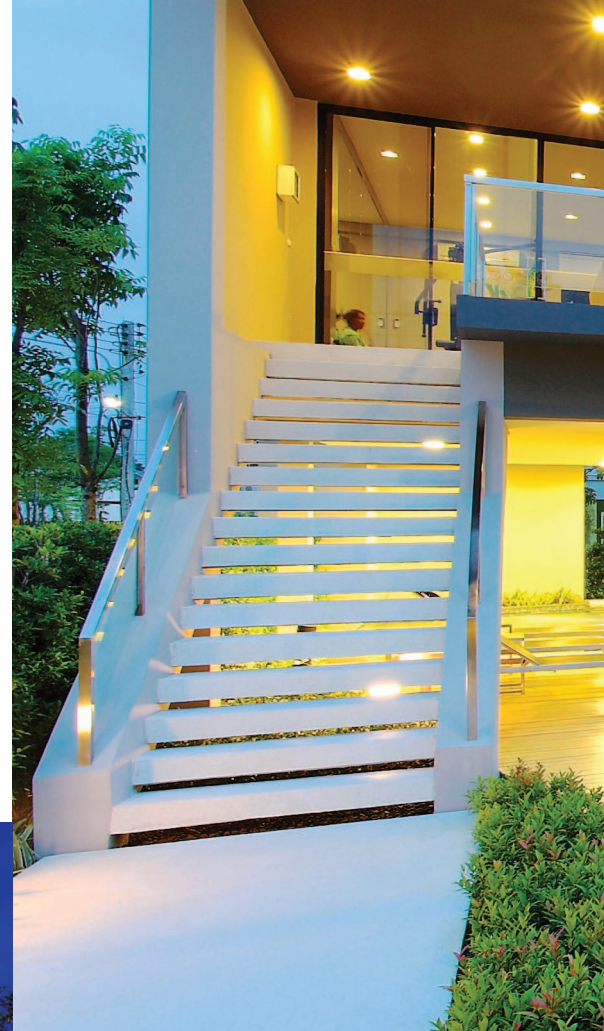
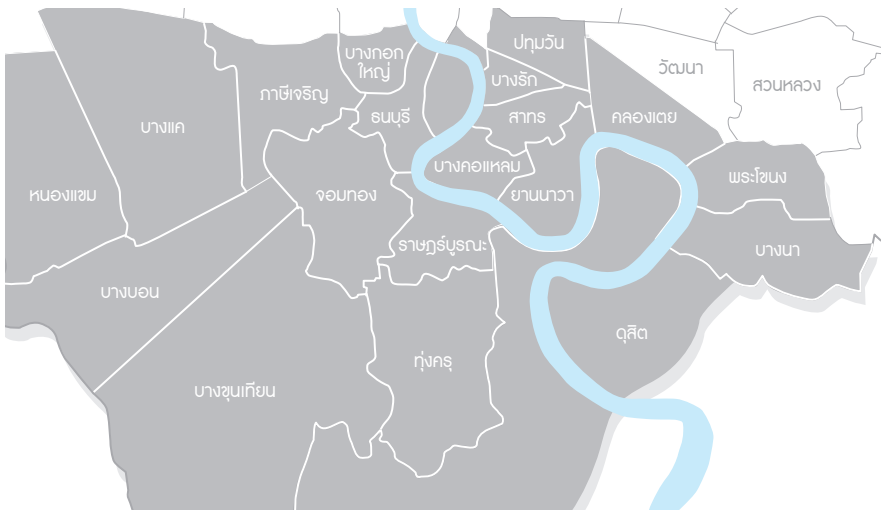
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.30 - 21.00 น.
การเดินทาง : จากถนนพหลโยธินขาเข้า มุ่งหน้าไปทางพิวเจอร์พาร์ค รังสิต ชั้น 3F ห้างพิวเจอร์พาร์ค รังสิต

● SINGLE HOME : SOUTH

☎ 1198

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม



มัลลนา พฤตผลตา Villaggi



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	มัลลนา ประชาอุทิศ 72	8 - 15 ล้านบาท	m72@lh.co.th
	พุดมัลดา ประชาอุทิศ 90	3.89 - 7 ล้านบาท	pa2@lh.co.th
NEW PROJECT	พุดมัลดา เพชรเกษม - สาย 4	3.89 - 6 ล้านบาท	pp2@lh.co.th
NEW PROJECT	พุดมัลดา มหาชัย	3.59 - 7 ล้านบาท	pss@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio พระราม 2	3.79 - 5 ล้านบาท	vb@lh.co.th

AMAZING NATURE

ผ่อนคลายด้วยธรรมชาติบำบัด



หนึ่งวิธีในการคืนพลังให้กับร่างกายได้กลับมาสดใสหรือสดชื่นอีกครั้งก็คือการพักผ่อน แต่ทุกวันนี้การพักผ่อนด้วยการนอนหลับอาจไม่สามารถทำให้พลังชีวิตคืนกลับมาได้อย่างเต็มที่มากนัก จึงจำเป็นต้องนำธรรมชาติเข้ามาช่วยเติมเต็มการพักผ่อนให้สมบูรณ์แบบมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยมีสถานที่พักผ่อนที่ใช้ธรรมชาติเข้ามาบำบัดอยู่มากมายหลายแห่ง มีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป ดังนี้ที่จะนำเสนอต่อไปนี้

★ สถานที่แนะนำ

• Bronze Day Spa

สปาที่มีชื่อเสียงมากกว่า 15 ปี ในการดูแลผิวหน้าและการผ่อนคลายด้วยการนวดบำบัด ที่มาพร้อมกับการเลือกสรรผลิตภัณฑ์ที่นำเอาสารสกัดตามธรรมชาติจากทะเลน้ำลึกบริสุทธิ์ โดยมีแร่ธาตุต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผิวพรรณได้อย่างมหัศจรรย์ ทำให้ผู้ที่เข้ารับบริการรู้สึกได้ถึงความเป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการผ่อนคลายที่ไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายฟื้นคืนพลังเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผิวพรรณ

ดูเปล่งปลั่ง และยังชะล้างสารพิษที่อยู่ใต้ผิวหนังออกไปด้วย

ที่ตั้ง : 128 ม.6 ชั้น 3 ขอบ 1 เซ็นทรัลพลาซา พระราม 2 ถ.พระรามที่ 2 แขวงบางขุนเทียน กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2872-4419

เว็บไซต์ : www.bronzedayspa.com

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00 - 21.00 น.
การเดินทาง : จากถนนพระรามที่ 2 มุ่งหน้าไป เซ็นทรัลพลาซา พระราม 2 ร้านบรอง เดย์ สปา อยู่ชั้น 3 ขอบ 1 เซ็นทรัลพลาซา พระราม 2

• พิศาสปา

อีกสถานที่หนึ่งของการให้บริการในรูปแบบ



"Bronze Day Spa"

“สปานวดเพื่อสุขภาพ” ที่มาพร้อมกับบรรยากาศการตกแต่งอย่างประณีต ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับบริการเกิดความผ่อนคลาย และสัมผัสถึงการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์ ด้วยบริการรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การนวดเท้า นวดตัว นวดประคบสมุนไพรไทย ซึ่งทั้งหมดจะมาพร้อมกับ



สัมผัสถึงความพักผ่อนอย่างสมบูรณ์แบบ



คืนพลังชีวิตด้วยธรรมชาติบำบัด

“พัชรสปา”

ศาสตร์การบำบัดแห่งภูมิปัญญาไทยที่นำเอาธรรมชาติมาใช้ได้อย่างลงตัว

ที่ตั้ง : ห้างบิ๊กซี เอ็กซ์ตรา พระราม 2 ชั้น 2 ติดศูนย์อาหาร ถนนพระรามที่ 2 (ตรงข้ามโลตัส พระราม 2)

ติดต่อ : 0-2559-2135-6

เว็บไซต์ : www.pacharaspa.com

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00 - 21.00 น.

การเดินทาง : ลงจากทางด่วนดาวคะนอง มุ่งหน้าเข้าสู่ถนนพระรามที่ 2 จะเห็นห้างบิ๊กซีพระราม 2 ทางด้านซ้ายมือให้เลี้ยวเข้ามา

ร้านจะอยู่บริเวณชั้น 2 ของห้างซึ่งติดกับศูนย์อาหาร

• ธารารินทร์สปา

ที่ธารารินทร์สปามีบริการนวดผิวหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่อุดมไปด้วยสารอาหารสำหรับผิว รวมไปถึงการขัดผิวด้วยทองคำ ที่จะทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งและเรียบเนียนนุ่ม นำสัมผัส ช่วยขจัดเซลล์ผิวเก่าที่หมองคล้ำให้กลับมากระฉ่างใสอีกครั้ง เพียงแค่ 60 นาที จะทำให้รับรู้และสัมผัสถึงการพักผ่อนและผ่อนคลายอย่างแท้จริง

ที่ตั้ง : 170 โครงการธนบุรีคอมเพล็กซ์ ซ.พระรามที่ 2 ที่ 60 ถ.พระรามที่ 2 แขวงบางขุนเทียน กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2415-4578, 08-9203-4197, 08-1918-6616

เว็บไซต์ : www.tararinspa.com

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00-21.30 น.

การเดินทาง : จากถนนพระรามที่ 2 วิ่งเข้าถนนกาญจนาภิเษก อยู่เลนคู่ขนาน เลี้ยวซ้ายเข้าซอย 60 เข้าไปถึง 3 แยกเลี้ยวขวา จะอยู่ล็อกที่ 2 ด้านขวามือ

● SINGLE HOME : EAST

☎ 1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - รามคำแหง - สุวินทวงศ์

โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



มีนทนา พดกษลดา



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	มัลลนา งามอินทรา - ววแหวน	6 - 8 ล้านบาท	mr2@lh.co.th
	มัลลนา อ่อนนุช - ววแหวน 3	7 - 15 ล้านบาท	mos@lh.co.th
NEW PROJECT	มัลลนา อ่อนนุช - ววแหวน 4	5 - 15 ล้านบาท	moa@lh.co.th
	มัลลนา Lake Watcharapol	5 - 25 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัลลนา ศรีนครินทร์ - บางนา	5 - 15 ล้านบาท	msb@lh.co.th
NEW PROJECT	พดกษลดา ววแหวน - หกัยราชกัร	3.79 - 6 ล้านบาท	pvh@lh.co.th
	พดกษลดา บางนา	3.5 - 5 ล้านบาท	pba@lh.co.th
NEW PROJECT	พดกษลดา สัวรรณภูมิ	4 - 6 ล้านบาท	ph@lh.co.th

WONDERFUL RELAXATION

มหัศจรรย์กับการผ่อนคลาย



หลังจากที่ทำงานมาอย่างหนักตลอดหลายเดือนที่ผ่านมา ก็คงต้องถึงเวลาพักผ่อนบ้างแล้ว ในช่วงนี้แม้ว่าจะมีวันหยุดยาวหลายวัน แต่หลายคนก็ขอใช้ชีวิตอยู่ในกรุงเทพฯ แทนออกต่างจังหวัด พร้อมกับการมองหาสถานที่พักผ่อนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกายกันในแบบฉบับของคนเมือง ใครจะรู้ว่าในกรุงเทพฯ ก็มีแหล่งพักผ่อนที่ใกล้ชิดธรรมชาติ แถมได้กลิ่นอายแห่งความสดชื่นเช่นกัน

★ สถานที่แนะนำ

• จันทรธาราสปา

สปาที่เน้นความเป็นส่วนตัวเป็นหลัก ภายใต้บรรยากาศที่เงียบสงบ เหมาะสำหรับการพักผ่อนอย่างแท้จริง ขณะที่ผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้เพื่อการผ่อนคลายยังเป็นสารสกัดจากธรรมชาติสมุนไพรไทยและต่างประเทศที่มีความปลอดภัยสูง แถมด้วยบริการที่ครบวงจร ไม่ว่าจะเป็นนวดไทย นวดเท้า นวดตัว นวดหน้า นวดสรีดรีน ขัดพอกอบตัว มาส์กตัว อาบน้ำแร่แช่น้ำนม รวมถึงการบริการต่างๆ มากมายให้ผู้ที่ต้องการพักผ่อนเลือกมากกว่า 30 รายการ



ที่ตั้ง : ชั้น 1 โรงแรมบางกอกอินเทอร์เพลส 118/92
ถ.รามคำแหง 24 หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ
ติดต่อ : 0-2314-5759

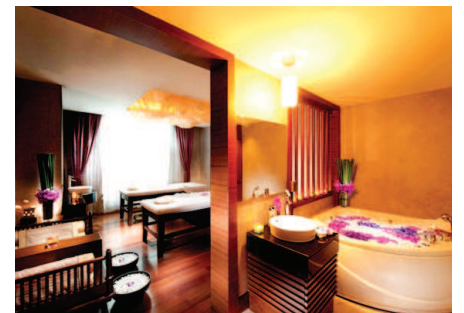
เว็บไซต์ : www.chantrara-spa.com

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.30-18.00 น.

การเดินทาง : มาทางเส้นถนนรามคำแหง แล้วเลี้ยวเข้าถนนรามคำแหง ซอย 24 สังเกตได้ก็คือ สามแยกบึงกิ้ง

• สี-ดาหลา สปา

มหัศจรรย์สัมผัสแห่งความอบอุ่นและประทับใจที่คุณไม่มีวันลืม เพราะที่นี่เป็นสปาเพื่อ



"Vous Spa"

สุขภาพสถานที่ที่คุณจะค้นพบความลับการเติมความสุขให้กับสุขภาพกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยจุดเด่นของสปาแห่งนี้ คือ ผู้เข้ารับบริการจะได้รับประสบการณ์ในรูปแบบสปาที่สมบูรณ์แบบ ท่ามกลางบรรยากาศการตกแต่งที่มีความใกล้เคียงกับธรรมชาติและความสะดวกสบาย ไปพร้อมๆ กับการนำมาตรฐานการบริการ



ผ่อนคลายไปกับการนวดฝ่าเท้า



"สิ-ดาหลา สปา"

บรรยากาศภายใน "จันทร์ธาราสปา"

และเอกลักษณ์การสร้างสัมผัสแห่งการผ่อนคลาย
ที่เป็นแบบฉบับเฉพาะของสิ-ดาหลา สปา ซึ่งจะ
นำความประทับใจมาให้อย่างไม่มีวันรู้ลืม
ที่ตั้ง : 488 ซ.โยธินพัฒนา ถ.ประดิษฐ์มนูธรรม
คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2538-7575

เว็บไซต์ : www.sidalarspa.com

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.30-23.00 น.

การเดินทาง : ใช้ถนนเส้นเลียบทางด่วน
รามอินทรา-อาจณรงค์ เลี้ยวเข้าถนนประดิษฐ์
มนูธรรมก็จะพบกับสิ-ดาหลา สปา

• Vous Spa

สปาที่ให้บริการทั้งนวดแบบไทยและแบบสากล
ด้วยพนักงานระดับมืออาชีพ โดยเน้นการนวดเพื่อ
ความผ่อนคลายและเพื่อบำบัด รวมถึงการนวด
แบบแผนไทยและการนวดเท้า นอกจากนี้ ยังมี
การนวดเพื่อผ่อนคลายด้วย "สுகอนบำบัด" แบบ
เดคลีเออร์ (Decleor Aroma Relaxing Massage)
ซึ่งเป็นการนวดผ่อนคลายด้วยน้ำมันหอม
ระเหยของวูส์สปา เป็นการปรนนิบัติด้วยน้ำมัน
หอมระเหยสกัดจากธรรมชาติที่ผสมผสานกับ
เทคนิคการนวดด้วยฝ่ามือสไตล์ฝรั่งเศสจาก
หัตถเวชผู้เชี่ยวชาญ เน้นการนวดสัมผัสจาก

ศีรษะจรดปลายเท้า เหมาะสำหรับผู้ที่เดินทางไป
ต่างประเทศเป็นประจำ

ที่ตั้ง : ชั้น 2 โรงแรมโนโวเทล สุวรรณภูมิ
แอร์พอร์ต

ติดต่อ : 0-2131-1111 ต่อ 1569, 1570

เว็บไซต์ : www.novotelairportbkk.com

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.30-24.00 น.

การเดินทาง : จากตัวเมืองสมุทรปราการตรง
ไปทางการท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ โรงแรม
โนโวเทล สุวรรณภูมิแอร์พอร์ต อยู่ในการทำ
อากาศยานสุวรรณภูมิ ห่างจากอาคารผู้โดยสาร
ประมาณ 300 เมตร

● SINGLE HOME : WEST

☎ 1198

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า

โซนรัตนาริเบร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง



L A D A W A N

นันทวัน

มัทนา

ชัยพฤกษ์

พฤกษารัตนา

iniZio



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	50 - 100 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
	LADAWAN รัตนารินทร์	50 - 100 ล้านบาท	lrr@lh.co.th
	นิมิตวัน ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์	18 - 30 ล้านบาท	npr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัลลนา กัลปพฤกษ์ - ววแหวน	7 - 15 ล้านบาท	mkp@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - กาญจนาค	4 - 6 ล้านบาท	cpk@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ พุทธมณฑล สาย 5	4.5 - 6 ล้านบาท	c52@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา บางใหญ่	3.69 - 5 ล้านบาท	py@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio 2 ปิ่นเกล้า - ววแหวน	3.59 - 5 ล้านบาท	ip2@lh.co.th
	inizio ปิ่นเกล้า - ศาเลา	3.49 - 4 ล้านบาท	i4@lh.co.th

SOFT TOUCH

สัมผัสละมุนเพื่อสุขภาพ

W

การได้รับสัมผัสอย่างนุ่มนวลและอ่อนโยนถือเป็นหนึ่งวิธีการรับประสบการณ์จากการพักผ่อนที่จะทำให้ร่างกายเกิดการปรับสมดุลและผ่อนคลายความเมื่อยล้าที่สะสมอยู่ภายในมานานนับเดือน ยิ่งได้รับกลิ่นหอมของอะโรมาไปพร้อมกันด้วยแล้ว จะยิ่งช่วยให้เกิดความรู้สึกของการพักผ่อนที่มีความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่งวันนี้เรามีสปาและสถานที่พักผ่อนในรูปแบบเดียวกันนี้อย่างมากมาย

★ สถานที่แนะนำ

• Bellezza Spa

เป็นคลาสสิกเดย์สปาที่มีการตกแต่งในบรรยากาศธรรมชาติและการให้บริการที่อบอุ่นเป็นกันเองไปพร้อมกับการบริการของหัตถเวชมืออาชีพที่มีประสบการณ์กว่า 10 ปี รวมไปถึงผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลผิวพรรณและการผ่อนคลาย มีส่วนประกอบจากธรรมชาติอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็น Pomegranate, Fruit AHA, Grape Fruit, Orange (AHA), Honey, Vitamin B5, Vitamin B3 ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยในการบำรุงผิว ทำให้ผิวขาวเนียนนุ่ม ชุ่มชื้น ลดรอยด่างดำ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งทำให้สุขภาพผิวดีและแข็งแรง โดยมาพร้อมกับกลิ่นน้ำมัน



หอมระเหย ซึ่งจะช่วยให้คลายความตึงเครียดและเมื่อยล้า เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ หรือไมเกรน
ที่ตั้ง : 68/100 ม.8 ถ.รัตนวิบูลย์ ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี

ติดต่อ : 0-2969-7533-5

เว็บไซต์ : www.bellezzathaispa.com

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00-20.00 น.

การเดินทาง : จากถนนรัตนวิบูลย์มุ่งหน้าไปศูนย์การค้าเซ็นทรัล รัตนวิบูลย์ ร้าน Bellezza Spa อยู่ภายในเซ็นทรัล รัตนวิบูลย์

• BANDARA Spa

ไม่ได้เป็นแค่สปาเพื่อช่วยการผ่อนคลายเท่านั้น



"BANDARA Spa"

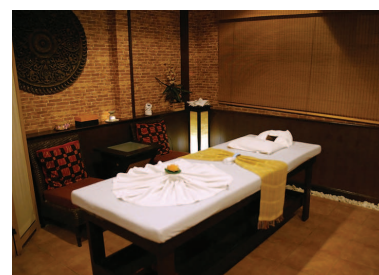
แต่ยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่สำหรับให้บริการผู้ที่ต้องการล้างพิษออกจากร่างกาย โดยที่แห่งนี้มีบริการอบสมุนไพรกลางแจ้ง รวมไปถึงการขัดผิวด้วยสมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติล้วนๆ ไม่ว่าจะเป็นสารสกัดจากขิงและเชอร์รี่บัตเตอร์ ซึ่งที่นี่ยังได้รับการตกแต่งให้ร้านมี



ขัดผิวด้วยสมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติอย่างแท้จริง



น้ำมันหอมระเหยช่วยผ่อนคลาย
ได้เป็นอย่างดี



"Bellezza Spa"

บรรยากาศเป็นธรรมชาติเรียบง่าย ให้การพักผ่อน
ที่เป็นส่วนตัวอย่างแท้จริง

ที่ตั้ง : ริม ถ.ราชพฤกษ์ ซ.27 ช่วงแยกทางเข้า
ถ.สวนผัก ต.ลี้จัน กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2882-1001

เว็บไซต์ : <http://bandaraspa.com>

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00- 21.00 น.

การเดินทาง : จากสะพานสาทรมุ่งหน้าไปตาม
ถนนกรุงธนบุรี ฝั่งเข้าถนนราชพฤกษ์ ขับรถ
ข้ามผ่านถนนบรมราชชนนี ตรงไปตามทางที่จะ
ขึ้นสะพานพระราม 4 (แต่ยังไม่ถึง) ทางด้านซ้าย
มือจะพบกับที่ตั้งของ BANDARA Spa

• บ้านนวดไทย บางบัวทอง

ที่บ้านนวดไทยแม้จะเป็นสปาให้บริการนวดไทย
ขนาดไม่ใหญ่มาก แต่ให้บริการอย่างมืออาชีพ
ด้วยทัศนวิสัยที่มีความชำนาญ โดยใครที่มีอาการ
ออฟฟิศซินโดรม เมื่อเข้ามารับการนวดไทย
ที่นี่แล้ว รับประกันได้ว่าอาการที่เกาะกุมมา
ก่อนหน้านี้จะค่อยๆ หายไป นอกจากนี้ ยังให้
บริการ "อบสมุนไพร" ที่เป็นการล้างพิษและมี
สรรพคุณเป็นที่ยอมรับมาแต่ครั้งโบราณไว้บริการ
ด้วย ทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดรู้สึกได้ถึงความโล่ง
และสบายอีกครั้ง

ที่ตั้ง : 170/3 ซ.โรงพยาบาลบางบัวทอง ถ.วงแหวน

ตะวันตก-ลำโพง บางบัวทอง นนทบุรี

ติดต่อ : 08-8302-2323

เว็บไซต์ : www.facebook.com/BanNwdThiy

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00-20.00 น.

การเดินทาง : ขับรถมุ่งหน้าตรงไปทางตลาด
บางบัวทอง ขึ้นสะพานกลับรถหน้า รร.สารสาสน์
บางบัว (ถนนวงแหวนตะวันตก-ลำโพง) แล้ว
เลี้ยวเข้าซอยโรงพยาบาลบางบัวทอง ก็จะพบ
กับบ้านนวดไทย บางบัวทอง



TOWNHOME



Villaggio

indy
BY LAND & HOUSES



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	12.5 ล้านบาท	lss@lh.co.th
	Villaggio บางนา	1.9 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	indy บางใหญ่	2.59 ล้านบาท	dk@lh.co.th
	indy ประชาอุทิศ (2)	1.95 ล้านบาท	dp2@lh.co.th

● CONDOMINIUM

☎ 1198



CONDOMINIUM

THE
BANGKOK

THE
ROOM


333 RIVERSIDE

THE
KEY

Ease



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	The Bangkok Sathorn	12.9 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Charoenkrung 30	9 ล้านบาท	rc@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sathorn	7 ล้านบาท	rsathorn@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sukhumvit 69	5.5 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sathorn - St. Louis	4.5 ล้านบาท	rs11@lh.co.th
NEW PROJECT	333 Riverside	5 ล้านบาท	333@lh.co.th
	The Key BTS Wutthakat	4.5 ล้านบาท	kw@lh.co.th
NEW PROJECT	The Key Sathorn - Charoenraj	3.5 ล้านบาท	ksc@lh.co.th
	The Key Chaloem Phra Kiat Rama 9	1.89 ล้านบาท	ku@lh.co.th
	Ease Rama 2	1.6 ล้านบาท	ep@lh.co.th

● MAJOR CITIES

☎ 1198



MAJOR CITIES

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

นันทวัน

บลูดา

สวัสดี

iniZio

N°8

Wan Vayla

88
HILLSIDE
PHUKET



NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
สวัสดี ศรีเวียง เชียงราย	4.19 ล้านบาท	lnn@lh.co.th
ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	10.2 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
สวัสดี เลควิว - เชียงใหม่	6 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
บันทวน แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	5.49 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
สวัสดี บีโฮก - เชียงใหม่	4.44 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
สวัสดี สันกำแพง - เชียงใหม่	4.44 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
inizio เชียงใหม่	3.49 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NORTH CONDO เชียงใหม่	2.40 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
สวัสดี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	5 - 8 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
สวัสดี ถนนศรีจันทร์ ขอนแก่น	3.95 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
inizio ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	3.40 - 5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
สวัสดี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4 - 15 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
สวัสดี อุดรธานี	4.15 - 8 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
Wan Vayla หัวหิน - เขาเต่า	6.7 ล้านบาท	wkt@lh.co.th
88 Land and Houses Hillside Phuket	7.75 ล้านบาท	info@lhphuket.com
88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	7.14 ล้านบาท	info@lhphuket.com
inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	4.69 ล้านบาท	info@lhphuket.com

SLEEP & DREAM

IN BAAN DIN

พักกาย พักใจ ในบ้านดิน

หลังจากที่พาผู้อ่านไปท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ กันแล้ว คราวนี้จะขอพาไปเที่ยวแบบสบายๆ ในสไตล์ติดดิน กันดูบ้าง ด้วยการพาไปนอนบ้านดิน ในสถานที่ต่างๆ ซึ่งวันนี้มีรูปแบบที่สวยงามและการตกแต่งที่ถูกต้องถูกใจนักท่องเที่ยวมากขึ้น โดยเริ่มกันที่

บ้านดินห้วยผึ้งรีสอร์ท

เป็นรีสอร์ทที่สร้างขึ้นด้วยดินเกือบทั้งหมด โดยบ้านดินแต่ละหลังมีรูปทรงที่ทันสมัย ทั้งหลังเล็กหลังใหญ่ ตามความต้องการของนักท่องเที่ยวที่จะเข้ามาพักผ่อน ท่ามกลางความเขียวขจีของธรรมชาติที่สวยงามในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่ไม่ใช่มีเพียงแค่ทะเลสวยงามเท่านั้น แต่ที่แห่งนี้ยังมีพื้นที่ป่าที่ยังคงอุดมสมบูรณ์อยู่อีกมากมาย ได้บรรยากาศการพักผ่อนอย่างแท้จริง หากสนใจสามารถติดต่อ หรือเข้าไปดูรายละเอียดของที่พักบ้านดินได้ที่ www.baandinhuaipungresort.com

จักรวาลบ้านดินรีสอร์ท เชียงใหม่

จักรวาลบ้านดินเป็นที่พักประเภทโฮมสเตย์ ตั้งอยู่ในหุบเขามะกอกเทศ เส้นทางทางดง-สะเมิง จ.เชียงใหม่ ซึ่งบ้านดินที่นี่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อ



"บ้านดินคุระบุรี กรีนวิ รีสอร์ท พังงา"

เอาใจนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบการเก็บภาพโดยเฉพาะขณะที่บ้านดินแต่ละหลังก็มีสีสันสดใส อยู่ท่ามกลางแสงแดดอ่อนๆ โอบล้อมด้วยธรรมชาติเหมาะสำหรับเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ จุดเด่นของบ้านดินที่นี่จะไม่มีเครื่องปรับอากาศ แต่ไม่ต้อง



บ้านดินสีสันสดใสสุดน่ารัก
"จักรวาลบ้านดินรีสอร์ท"

กลัว เพราะภายในบ้านมีความเย็นสบาย เน้นความเป็นธรรมชาติและความสะดวกสบายแท้จริง



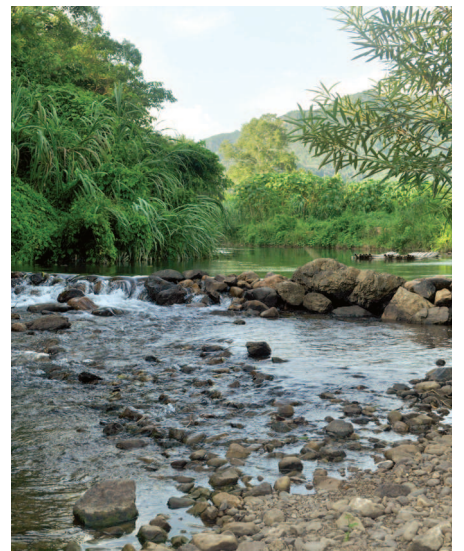
บรรยากาศโดยรอบ
"บ้านดินห้วยผึ้งรีสอร์ท"



แสงแดดอ่อนๆ และหมอกยามเช้า
"จักรวาลบ้านดินรีสอร์ท"



"หมู่บ้านจีนยูนนาน"



ใกล้ชิดกับธรรมชาติ
"บ้านดินห้วยผึ้งรีสอร์ท"

หมู่บ้านจีนยูนนาน แม่ฮ่องสอน
หมู่บ้านชาวจีนยูนนานตั้งอยู่ใน อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน แต่เดิมนั้นเป็นที่อยู่อาศัยของชาวจีนยูนนาน มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ปลูกหาอาหารกินเองตามธรรมชาติ ต่อมาได้กลายเป็นหมู่บ้านศูนย์วัฒนธรรมยูนนาน เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้ามาชมความเป็นอยู่ของชาวบ้าน รวมไปถึงเรียนรู้ขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิม โดยภายในหมู่บ้านแห่งนี้จะมีบ้านดินอยู่หลายร้อยหลังคาเรือน เป็นที่พักของชาวบ้านในท้องถิ่น ขณะเดียวกันเพื่อรองรับนักท่องเที่ยว จึงได้มีการสร้างรีสอร์ทที่มีห้องถูกสร้างด้วยดิน

เพื่อให้ใกล้ชิดกับความเป็นธรรมชาติ และเมื่อมาที่นี่ ทุกคนยังจะได้ลิ้มลองเมนูท้องถิ่นสไตล์ยูนนานอีกด้วย

บ้านดินคุระบุรี กรีนวิว รีสอร์ท พังงา
บ้านดินคุระบุรี กรีนวิว รีสอร์ท จ.พังงา เป็นบ้านรักธรรมชาติสไตล์รีสอร์ท เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการความสงบดูสบายเรื่องอาหารการกินและที่พัก ท่ามกลางธรรมชาติอันงดงาม หากใครมาที่บ้านดินคุระบุรี กรีนวิว รีสอร์ท พังงา แห่งนี้ก็สามารถร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทางรีสอร์ท

จัดไว้ให้อย่างเต็มที่อีกด้วย หรือหากใครชอบตั้งแคมป์ไฟก็ได้เช่นกัน จะออกไปนอนดูดาวบนท้องฟ้าหรือจะออกไปดำน้ำ ที่นี่ก็อยู่ไม่ห่างจากทะเลมากนัก เดินทางสะดวกทีเดียว

บ้านดินไม่เพียงแต่จะเป็นสถานที่พักผ่อนพักใจให้ได้ผ่อนคลายเท่านั้น แต่ยังทำให้รู้สึกใกล้ชิดกับความเป็นธรรมชาติ ที่ยากจะหาได้ในเมืองหลวง และหากใครพอมีเวลาในวันหยุดก็ลองแวะเวียนไปสัมผัสกับธรรมชาติเหล่านี้ดูบ้าง เพื่อชีวิตที่สดใสและมีความสุขขึ้น

“ Feel the Art of Mediterranean ”

— THE —
MAJESTICA
— COLLECTION —



ภาพจำลองบรรยากาศ

คฤหาสน์หรู ซีรีส์ใหม่ จาก L A D A W A N
ด้วยแรงบันดาลใจของสถาปัตยกรรมระดับโลกสไตล์เมดิเตอร์เรเนียน
สัญลักษณ์ความเป็นอยู่ที่หรูหราของชนชั้นสูงในยุโรป
ถ่ายทอดสู่รายละเอียดแห่งความสง่างาม เลอค่าเหนือกาลเวลา
สะท้อนตัวตนของผู้ครอบครองที่บ่งบอกจุดสูงสุดของการใช้ชีวิต
ในระดับราคา 50-100 ล้านบาท

L A D A W A N
Your Signature .

 **LAND & HOUSES**

www.lh.co.th



ภาพจำลองบรรยากาศ

มัลลนา อ่อนนุช - วงแหวน 4

เปิดสโมสรพร้อมสระว่ายน้ำ (ระบบน้ำเกลือ) ท่ามกลางบรรยากาศสวนน้ำ
และสวนสาธารณะที่ร่มรื่น ให้คุณและครอบครัวได้พักผ่อนเหมือนอยู่ในรีสอร์ทส่วนตัว
พร้อมเปิดบ้านใกล้สโมสร คุณภาพชีวิตที่ดี ที่รองรับการเติบโตของลูกในอนาคต

เริ่ม 5-15 ล้านบาท

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th



ภาพจำลองบรรยากาศ

ก.พ.นี้ Presale บ้านเดี่ยวโครงการใหม่ “ชัยพฤกษ์ รามอินทรา - พระยาสุเรนทร์”

เปิดโครงการใหม่ล่าสุดจาก แลนด์ แอนด์ เฮาส์ สัมผัสบรรยากาศใหม่ ร่มรื่นในสไตล์ Modern ในสังคมที่เป็นส่วนตัว บนศักยภาพทำเลใหม่ ตอบรับได้ทุกความต้องการ ก.พ.นี้ Presale โครงการใหม่ เลือกแปลงสวยเฟส The Cluster Zone ทำเลด้านหน้าโครงการ เข้า-ออกสะดวกสบาย พร้อมให้ความเป็นส่วนตัวสูงสุด เหมาะแก่การพักอาศัยอย่างแท้จริง พร้อมรับราคาพิเศษช่วงเปิดโครงการ

เริ่ม 4-6 ล้านบาท จำนวนจำกัด

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th



ไม่ว่ากาลเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน การใช้ชีวิต ณ ที่แห่งนี้
ยังคงล้ำค่าอยู่เสมอ...



ภาพจำลองบรรยากาศ

THE
ROOM
CHAROENKRUNG 30

ชมห้องตัวอย่าง
ที่โครงการ ได้แล้ววันนี้
เริ่ม 9 ล้านบาท

 LAND & HOUSES

www.lh.co.th

● DINING DELIGHT



สายลมเย็นๆ ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา



สะตอผัดกุ้งและปลาตุ๋นพริกขี้หนู

DHEVA RIVER HOUSE

อาหารอร่อยริมสายน้ำ



บรรยากาศภายในร้าน

ร้านอาหารที่เหล่านักชิมพลาดไม่ได้ต้องไปลิ้มลองอาหารไทยรสเด็ด ในบรรยากาศเรือนไม้เก่าแก่ของขุนนางเก่าซึ่งเป็นมรดกสืบทอดมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 อยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา มีสายลมเย็นๆ พัดให้ชื่นใจอยู่ตลอดเวลา และยังเป็นอีกสถานที่สวยที่จะถ่ายภาพเก็บเป็นที่ระลึก

“เทวา ริเวอร์ เฮาส์” เปิดมาได้เพียงแคปีเดียว แต่ลูกค้ากลับให้การตอบรับเป็นอย่างดี ด้วยเพราะการตกแต่งร้านที่สืบทอดสืบทอดแห่งอดีตกาลที่ชวนให้รำลึกถึงภาพเก่าๆ ไม่ว่าจะเป็นลวดลายไม้ฉลุขนมปังขิงที่ประดับอยู่ตามขอบเหนือบานหน้าต่างหรือแม้แต่โต๊ะ เก้าอี้ พัดลมเพดาน ที่ไม่เพียงแต่สร้างบรรยากาศให้กับลูกค้าได้เพลิดเพลินใจเท่านั้น แต่ยังเป็นอีกฉากสวยงามไม่แพ้กับทิวทัศน์ริมฝั่งแม่น้ำ ที่ลูกค้าสามารถถ่ายรูปภาพได้ทุกมุมตามใจชอบอีกด้วย โดยเฉพาะโต๊ะที่ 13 ที่ถือได้ว่าเป็นโต๊ะที่มีมุมสวยที่สุดของร้าน

มาถึงร้านนี้แล้ว อาหารไทยรสเด็ดจากแม่ครัวหัวปากที่รับประกันว่ารสชาติจัดจ้านตามแบบฉบับอาหารไทยแท้แต่โบราณ โดยอาหารที่เรียกได้ว่าเป็นเมนูเด็ดของร้านก็จะเป็นน้ำพริกต่างๆ ที่ลูกค้าทุกคนต่างยกนิ้วให้ หรือหากมา

ในวันเสาร์-อาทิตย์ ที่นี่ก็จะมีกุ้งแม่น้ำตัวโตอย่างจนหอมพร้อมน้ำจิ้มรสแซบ นอกจากนี้ ยังมีอาหารจานเด็ดอีกหลายเมนู เช่น สะตอผัดกุ้ง ปลาตุ๋นพริกขี้หนู รวมไปถึงปลากะพงราดน้ำปลา ซึ่งทุกเมนูเหล่านี้รับรองได้ว่ารสชาติกลมกล่อมถูกใจ

ที่สำคัญอาหารแต่ละเมนูจะทำสดใหม่ และไม่ทำรอลูกค้าล่วงหน้า ซึ่งจะทำให้สัมผัสได้ถึงความหอมกรุ่นของเครื่องแกงสูตรพิเศษของทางร้านจริงๆ และที่เด็ดกว่านั้น ร้านเทวา ริเวอร์ เฮาส์ ขอมอบส่วนลด 10% สำหรับอาหารทุกเมนูของทางร้านให้กับลูกค้าแลนด์ แอนด์ เฮาส์ ในทุกโครงการและผู้่านนิตยสาร MOTIVO ที่นำคู่มือจากนิตยสาร MOTIVO มาด้วย

ผู้สนใจสามารถไปลองลิ้มอาหารรสชาติอร่อยได้ที่ร้าน “เทวา ริเวอร์ เฮาส์” ซอยศรีอยุธยา 21 ถนนศรีอยุธยา (วัดเทวราชกุญชรเทวธร สะพานพระราม 8 ท่าเรือเทวธร หอสมุดแห่งชาติ) บางยี่ขัน บางพลัด กรุงเทพฯ โดยเปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 11.00-22.00 น. สามารถสอบถามหรือสำรองที่นั่งได้ที่ คุณเดิร์ก-ปิติพันธ์ เลิศวัฒนะพงษ์ชัย (ผู้จัดการร้าน) โทร. 08-4145-5053, 0-2282-5144 หรือเว็บไซต์ www.facebook.com/dhevariverhouse

รับส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

เงื่อนไขการใช้

1. ส่วนลดนี้ใช้เฉพาะรับประทานอาหารที่ร้านเท่านั้น
2. ส่วนลดนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นๆ ได้
3. ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งผู้ถือคูปองล่วงหน้า



MOTIVO



CRISPY & SPICY

เมี่ยงปลากะพงกรอบ



“เมี่ยงปลากะพงกรอบ” อาหารไทยที่อุดมไปด้วยสมุนไพรมากไปด้วยประโยชน์ ยิ่งช่วงนี้ลมหนาวกำลังมาเยือน ถ้าคุณได้ลองเมนูสจัดจ้านอย่าง “เมี่ยงปลากะพงกรอบ” รับรองว่าช่วยเรียกเหงื่อได้เป็นอย่างดี ปลากะพงเนื้อแน่นทอดกรอบ รับประทานพร้อมกับเครื่องเมี่ยงและน้ำจิ้มรสเด็ดรับรองว่าอร่อยและดีต่อสุขภาพของคุณ ที่สำคัญทำไม่ยากอย่างที่คิด

วิธีทำ

นำกระทะตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำมันให้พอท่วมชิ้นปลา เมื่อน้ำมันเริ่มร้อนให้นำเนื้อปลากะพงคลุกกับแป้งมันสำปะหลังแล้วเคาะแป้งออกจากเนื้อปลา นำไปทอดในน้ำมันร้อน คนเบาๆ ทอดจนปลากะพงกรอบเหลือง ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน เสิร์ฟปลาพร้อมเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เครื่องเคียงที่ซอยไว้ และน้ำจิ้ม รับประทานแบบห่อเป็นคำๆ

วิธีทำน้ำจิ้ม

นำส่วนผสมทั้งหมดเทใส่ถ้วย คนให้เข้ากันแล้วพักไว้

TIPS

- อย่าคลุกแป้งหนาเกินไป เพราะจะทำให้เนื้อปลาที่ทอดกรอบไม่ทน
- ใครชอบน้ำจิ้มซีฟู้ดสามารถใช้แทนน้ำจิ้มเมี่ยงได้
- เคล็ดลับใครซอยกับน้ำมะนาวเล็กน้อยจะช่วยให้ตะไคร้ที่ซอยไว้ไม่ดำ



วัตถุดิบและส่วนผสม

เนื้อปลากะพงหันลูกเต๋า	300 กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอยบางๆ	2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงหันลูกเต๋าลึกๆ	2 ช้อนโต๊ะ
ขิงอ่อนหันลูกเต๋าลึกๆ	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวนหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	1 ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	100 กรัม
ผักสลัด เช่น กรีนโอ๊ค, เรดโอ๊ค, คอสหรือผักกาดหอม	
ต้นหอมผักชีตามชอบ	

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
พริกขี้หนูสับหยาบๆ	1 ช้อนชา

EXOTIC SHORTHAIR CAT SMART & PLAYFUL



เจ้าเหมียวสายพันธุ์เอกโซติก ชอร์ตแฮร์ (Exotic Shorthair) เป็นแมวอีกสายพันธุ์หนึ่งที่น่าสนใจ หากใครนึกหน้าตาไม่ออก บอกเลยว่ามันก็คือสายพันธุ์เดียวกับเจ้าสบูบี้ แมวเซเลบในโลกออนไลน์ที่แสนจะโด่งดัง ด้วยตากกลมโต มีขนสั้นนุ่มแบบ ที่สำคัญมันยังฉลาด ชี้เล่น และเป็นมิตรกับทุกคน ใครเห็นก็ต่างพากันตกหลุมรัก

ลักษณะนิสัย แมวเอกโซติก ชอร์ตแฮร์ เป็นแมวขนาดกลาง มีลำตัวอ้วนกลม หัวกลมแบน ใบหูเล็ก ปลายหูกลมมนและตั้งอยู่ห่างกันอย่างสวยงาม ดวงตากกลมโตสีสวย จมูกสั้นบี้ ขาและหางสั้น ขนสั้นแต่ไม่เรียบไปกับลำตัว หน้าตาไม่ต่างจากเปอร์เซีย เพียงแต่ขนสั้นและแน่นกว่า นิสัยมันจะซุกซนกว่าเปอร์เซีย อยากรู้ว่าเจ้าเหมียวพันธุ์นี้นิสัยอย่างไร ก็ดูได้จากเจ้าการ์ฟิลด์ แมวจอมกวนหน้าป๊อปปี้ๆ ซน แก่น แต่ก็รักเจ้าของและเป็นมิตรที่สุด

การเลี้ยงดู แมวขนจะสั้นแต่ก็มีความหนาฟู คุณควรหมั่นแปรงขนอย่างสม่ำเสมอเพื่อกำจัดขนตาย ส่วนอาหารควรเลือกเกรดพรีเมียม เปลี่ยนน้ำสะอาดให้ดื่ม และดัก

TIPS

เอกโซติก ชอร์ตแฮร์เป็นแมวขนขอบป็นป่าย ฉะนั้นคุณควรระมัดระวังในการเก็บข้าวของเป็นพิเศษ เวลาอาบน้ำควรเป่าขนให้แห้งจริงๆ เพื่อป้องกันการเกิดโรคเชื้อราบนผิวหนัง คุณควรเช็ดคราบน้ำตาให้มันทุกวัน เพื่อป้องกันคราบน้ำตาและโรคตาอักเสบ



กระบะขับถ่ายบ่อยๆ เพราะเจ้าเหมียวมีนิสัยรักสะอาด มันไม่ชอบกระบะที่สกปรก ควรอาบน้ำ 1-2 สัปดาห์ต่อครั้งที่สำคัญควรเช็ดคราบน้ำตาบ่อยๆ เพราะแมวหน้าป๊อปปี้จะมีปัญหาเรื่องคราบน้ำตาที่ไหลออกมาสะสมข้างตาและได้จมูก ถ้าทิ้งไว้จนเกิดคราบแข็งจนขนข้างร่องแก้มร่วงหมดสวยกันก็คราวนี้

โรคภัยไข้เจ็บ แมวสายพันธุ์นี้มักมีโรคคล้ายกับเปอร์เซีย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจขาด หอบ โรคท่อน้ำตาอุดตัน และโรคเชื้อราบนผิวหนัง รวมทั้งอาจจะมีโรคนี้ เพราะแมวพันธุ์นี้จะมีท่อน้ำปัสสาวะค่อนข้างเล็ก ฉะนั้นต้องดูแลเรื่องอาหาร น้ำดื่ม และที่สำคัญอย่าให้อาหารมากเกินไป เพราะจะทำให้แมวอ้วนเกินไป

ใครชอบเปอร์เซียขนสั้น นิสัยขี้เล่น ชอบซุกซนไม่อยู่นิ่ง บอกเลยว่า เอกโซติก ชอร์ตแฮร์เหมาะกับคุณมากๆ





7th - 15th February



Bangkok Expo 2015

อิมแพ็ค เมืองทองธานี อาคาร 1-4

พบสุดยอดมหกรรมเอกซ์โปเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้าน งานแรกของปีที่พร้อมเปิดคลังผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมชั้นนำด้านเครื่องใช้ภายในบ้าน รวมถึงอุปกรณ์แต่งบ้านครบครัน บนพื้นที่กว่า 20,000 ตารางเมตร และยังเป็นงานเดียวที่มีสินค้าเกี่ยวกับบ้านทุกประเภทที่คนรักบ้านจะสามารถเลือกซื้อสินค้าได้ครบทุกความต้องการ ตลอดจนยังเป็นโอกาสสำหรับผู้ประกอบการไทยในการแสดงศักยภาพผู้นำในวงการอุตสาหกรรมเฟอร์นิเจอร์ ถือเป็นอีกงานมหกรรมของแต่งบ้านครบวงจรที่สุดเท่าที่เคยมีมา

25th February - 1st March

เที่ยวทั่วไทย... ไปทั่วโลก ครั้งที่ 16

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

กลับมาสร้างความตื่นตาตื่นใจอีกครั้งกับงานมหกรรมท่องเที่ยวครบวงจร ซึ่งภายในงานผู้บริโภคจะได้พบกับบริษัททัวร์ที่น่าโปรแกรมท่องเที่ยวทุกเส้นทางทั่วโลก ตัวเครื่องบินราคาพิเศษจากสายการบินชั้นนำ โรงแรม รีสอร์ท ทั่วประเทศ รวมถึงบริษัทรถเช่าชั้นนำมากมาย โดยงานนี้ทางสมาคมไทยบริการท่องเที่ยว (TTAA) ร่วมมือกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และธุรกิจภาคเอกชนต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้นักท่องเที่ยวได้เลือกซื้อบริการด้านท่องเที่ยวโดยตรงกับผู้ประกอบการธุรกิจท่องเที่ยว ทั้งแพ็คเกจทัวร์เส้นทางต่างๆ ตัวเครื่องบินราคาพิเศษ ห้องพักราคาพิเศษ ฯลฯ

9th - 17th May



The Biggest Fair 2015

อิมแพ็ค เมืองทองธานี อาคาร 1-8

งานแฟร์ที่ยิ่งใหญ่ ที่รวบรวมงานแสดงสินค้าและการออกบูธของผู้ประกอบการในธุรกิจด้านเฟอร์นิเจอร์ เสื้อผ้าแฟชั่น จิวเวลรี่ และ ความงามทั้งในประเทศและต่างประเทศไว้ภายในที่เดียวกัน ซึ่งเป็นงานที่จัดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา ทำให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อสินค้าต่างๆ ได้อย่างหลากหลายจากผู้ประกอบการโดยตรง และไม่จำเป็นต้องเดินทางไปยังต่างประเทศ โดยภายในงาน ผู้ประกอบการต่างพากันมอบส่วนลดให้อย่างคึกคักที่สุด

28th March - 5th April



โมเดิร์น เฟอร์นิเจอร์ แฟร์

ศูนย์นิทรรศการและการค้านานาชาติไบเทค

Modern Furniture Fair งานแสดงสินค้าที่รวบรวมผู้ผลิตและผู้ส่งออกสินค้าประเภทเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้านล้ำสมัยไว้อย่างครบครัน เช่น เฟอร์นิเจอร์ชุดห้องรับแขก เฟอร์นิเจอร์ชุดห้องนอน เฟอร์นิเจอร์ชุดรับประทานอาหาร เฟอร์นิเจอร์ชุดห้องครัว เฟอร์นิเจอร์ชุดสำนักงาน เครื่องใช้ไฟฟ้า อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ภายในงาน วัสดุตกแต่งและประดับบ้าน อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยในบ้าน เครื่องสุขภัณฑ์ ตลอดจนสินค้าหัตถกรรม เครื่องจักรสาน เฟอร์นิเจอร์หวาย และอื่นๆ อีกมากมาย

RECYCLED WOODEN FURNITURE

ไม่ว่าๆ ที่ไม่ได้ใช้แล้ว หากรู้จักคิดประดิษฐ์ก็จะทำให้
ไม้ชิ้นนั้นกลับมามีประโยชน์และคุณค่าขึ้นอีกครั้ง และ
ยังจะเป็นเฟอร์นิเจอร์และเครื่องประดับตกแต่งบ้าน
ที่สวยงามด้วย



RECLAIMED WOOD FURNITURE

อีกหนึ่งไอเดียสร้างสรรค์ในการนำของเหลือใช้มาประดิษฐ์
ให้เป็นเฟอร์นิเจอร์สวยๆ และใช้งานได้อีกครั้ง เช่นเดียวกับ
Carlos Motta ดีไซน์เนอร์ชาวบราซิล ที่นำเอาไม้เก่าถูกทิ้งลอย
อยู่ในทะเลก่อนถูกซัดเข้าฝั่งมาสร้างสรรค์เป็นเก้าอี้โยกตัวเล็ก
และนั่งสบายด้วยเบาะผ้านุ่มๆ สำหรับนั่งเล่นอยู่ริมระเบียง
บ้านอย่างสบายอารมณ์



ECO FURNITURE

เก้าอี้นั่งเท่ๆ ที่นำเอาชิ้นไม้เก่ามาประยุกต์และ
ดัดแปลงให้เป็นเก้าอี้ดีไซน์เก๋ ซึ่งเป็นผลงานการดีไซน์
ของบริษัทออกแบบเฟอร์นิเจอร์ชั้นนำอย่าง Arkkitip Intel
และยังรับประกันด้วยว่า เก้าอี้ไม้รีไซเคิลชิ้นนี้ไม่ได้มี
แค่ความสวยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังช่วยรักษา
สิ่งแวดล้อมด้วย เพราะวัสดุที่นำมาใช้ทำเก้าอี้ตัวนี้ยังเป็น
วัสดุที่มีความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วย จึงไม่เป็นอันตราย
ต่อเด็กเล็กๆ ในบ้าน

WOODEN CHUNK

ผลงานการดีไซน์ของ Alessia Baresi ที่ประยุกต์ด้วย
การนำเอาชิ้นไม้ทรงลูกเต๋า ซึ่งเหลือทิ้งจากงานชิ้นใหญ่ๆ
มาประกอบเข้าด้วยกันจนกลายเป็นอาร์มแชร์ที่ดูหนักแน่น
แต่ให้ความสบายในการพักผ่อน แถมยังมีสีสัน ทำให้เหมาะ
สำหรับการนำมาเป็นเฟอร์นิเจอร์ชิ้นงามในการตกแต่ง
บ้านอีกชิ้นหนึ่ง



BKLYN SNEAK PEEK

ถึงไม้โอ๊กเก่าๆ ที่ไม่ใช่แล้วก็สามารถนำมาทำเป็นเฟอร์นิเจอร์สุดเท่ได้เหมือนกัน โดยทีมงานออกแบบเฟอร์นิเจอร์จาก Uhuru Design ได้นำเอาซี่ไม้ที่มีความโค้งงอมาวางเรียงให้ได้ส่วนโค้งเว้าเข้ากับสรีระของร่างกายก่อนประกอบติดกับโครงเหล็กและฐานล้อ ทำให้ได้เก้าอี้สำนักงานที่อาจจะทำให้คนนั่งรู้สึกถึงอารมณ์สุนทรีย์ได้อีกแบบหนึ่งทีเดียว



LAYERS LAMP

อีกชิ้นงานที่เป็นความภาคภูมิใจของ Paul Foeckler ดีไซน์เนอร์และศิลปินชาวสหรัฐฯ ที่นำเอาท่อนไม้เก่าดูไร้ค่ามาเลื่อยออกเป็นแผ่นบางและหนาหลายชั้นแล้วเคลือบผิวด้วยแล็กเกอร์ จากนั้นจึงนำมาประกอบเข้ากับหลอดไฟฟ้า โดยให้แผ่นไม้วางเรียงแบบเหลื่อมซ้อนว่างสำหรับให้แสงลอดผ่านออกมาอย่างนุ่มนวล กลายเป็นอีกหนึ่งเครื่องประดับตกแต่งบ้านที่รับประกันได้ว่าใครๆ เห็นแล้วต้องชื่นชอบแน่นอน

TREE BRANCHES LAMP

ใครจะคิดว่ากิ่งไม้แห้งที่ร่วงลงมาจากต้นไม้จะสามารถนำมาทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ชิ้นงามได้ เมื่อ Meghan Finkel นำเอากิ่งไม้แห้งมาทำความสะอาดและทาสี ก่อนนำมาประกอบติดกับหลอดไฟฟ้าและโคมไฟผ้า ทำให้ได้ชิ้นงานโคมไฟที่ดูแปลกตาและไม่เหมือนใครไปแต่งบ้านให้ดูเก๋ๆ อีกชิ้นหนึ่ง





คิดและทำอย่างไรให้ก้าวหน้าอย่าง “มืออาชีพ” 1

ชื่อผู้แต่ง : ชัชวาล อรรถศุภทัต

คิดและทำอย่างไรให้ก้าวหน้าอย่าง “มืออาชีพ” 1 เป็นหนังสือที่จะบอกถึงเคล็ดลับของวิธีการทำงานอย่างมืออาชีพก่อนที่จะพบกับความสำเร็จ โดยเฉพาะคนที่กำลังเริ่มต้นชีวิตการทำงาน ซึ่งเนื้อหาภายในหนังสือจะเน้นข้อคิดสำหรับการเตรียมพร้อมในการสัมภาษณ์งานเป็นหลัก และยังเป็นคู่มือในการสำรวจตัวเองก่อนที่จะก้าวออกจากบ้านเพื่อไปสัมภาษณ์งาน รวมไปถึงยังทำให้รู้จักสังคมการทำงานให้มากขึ้น โดยหนังสือเล่มนี้ถือเป็นหนังสือเล่มแรกของคนที่เริ่มต้นการทำงานควรจะอ่าน ก่อนที่จะไปเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้กับตัวเองมากขึ้น ในหนังสือเล่ม คิดและทำอย่างไรให้ก้าวหน้าอย่างมืออาชีพเล่ม 2 ต่อไป

ปรัชญาไส้ ฉบับสมบูรณ์

ชื่อผู้แต่ง : อาจันต์ ปัญจพรรค์

“ปรัชญาไส้” ตามความหมายของ “อาจันต์ ปัญจพรรค์” นั้นเป็นการนำเอาคำว่า “ปรัชญา” กับ “ยาไส้” มาผสมกันนอกตำรา โดยเป็นความเรียงขนาดสั้นที่บอกเล่าและบันทึกภาพชีวิตผู้คนหลากหลายชนชั้นตั้งแต่ขอทาน ขาวนา กรรมกร คนขับแท็กซี่ ไปจนถึงคนที่มีฐานะสูงส่ง ซึ่งผู้คนเหล่านี้ อาจันต์ ปัญจพรรค์ พบเห็นแง่มุมชีวิตของพวกเขาน่าสนใจจากสถานที่ต่างๆ ทั้งบนท้องถนนไปจนถึงโรงแรม โรงหนัง และไกลจากเมืองกรุงออกไปยังชนบท ในทุ่งนา ป่าเขา ฯลฯ ตลอดจนนักเขียนที่อยู่ใกล้ตัว ทำให้ “ปรัชญาไส้” จึงเป็นเรื่องสั้นเรื่องหนึ่งที่แฝงแง่คิดทิ้งไว้ให้ผู้อ่านได้ใคร่ครวญ

แน่ใจหรือว่าช่วยโลก?

ชื่อผู้แต่ง : เดวิด โอเวน

ชื่อผู้แปล : นงนุช สิงหเดชะ

ในวันนี้เมื่อพูดถึงเรื่องของการรักษาสีงแวดล้อมเพื่อช่วยโลก เราต่างมีหลากหลายวิธีในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม ซึ่งบางครั้งอาจจะผิดจนกลายเป็นการทำร้ายสิ่งแวดล้อมให้แย่ลง หนังสือ “แน่ใจหรือว่าช่วยโลก?” นี้จะนำเสนอมุมมองอีกด้านหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงสิ่งประดิษฐ์ที่ช่วยลดภาวะโลกร้อนที่ใครหลายคนอาจคาดไม่ถึงว่าวิธีการรักษาสีงแวดล้อมที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน บางอย่างไม่ใช่วิธีการรักษาสีงแวดล้อมที่เหมาะสม อยากรู้ความจริงในเรื่องนี้ก็ต้องอ่านหนังสือเล่มนี้ เพื่อจะได้รู้วิธีการช่วยเหลือสิ่งแวดล้อมที่ถูกวิธีต่อไป

อย่าโชคร้ายที่ไม่รู้ว่าตัวเองโชครดี

ชื่อผู้แต่ง : ฐิ วังคังคัง (วิรัชพร ล้อทองพานิชย์)

“อย่าโชคร้ายที่ไม่รู้ว่าตัวเองโชครดี” เป็นหนังสือที่บอกเล่าถึงมุมมองความคิด และยังมาพร้อมกับการสร้างแรงบันดาลใจ โดย “ฐิ วังคังคัง” ที่หลายคนรู้จักเขาดีในฐานะโปรดิวเซอร์และเจ้าของบริษัทถ่ายโฆษณา “WINK WINK Production” ซึ่งเขาผู้นี้มีจุดเริ่มต้นมาจากคนธรรมดาๆ ก่อนที่จะก้าวขึ้นมาเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยกว่าที่เขาจะสามารถขึ้นมาถึงจุดนี้ได้มันต้องผ่านเรื่องราวมาแล้วมากมายทั้งสุขและทุกข์ ทั้ง “โชคร้าย” และ “โชครดี” ทำให้เขากลับมาร่องเรื่องทั้งหมดออกมาเป็น “ความคิด” ในการใช้ชีวิตที่อยากจะทำต่อว่าความโชครร้ายที่แท้จริงก็คือ “โชคร้ายที่ไม่รู้ว่าตัวเองโชครดี”



“ค้นพบ”

สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดบนโลกใบนี้ คือการรู้อยู่เสมอว่า
ตัวเราเป็นใครและกำลังทำอะไรอยู่

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

Happiness is an inner perception, not an outer realistic conception.

Debasish Mridha



www.lh.co.th

 1198