

MOTIVO

YEAR 04 M014 AUGUST - OCTOBER 2016
www.lh.co.th

 LAND & HOUSES



MOTIVO

YEAR 04 M014

AUGUST - OCTOBER 2016

www.lh.co.th

LAND & HOUSES

BE ALIVE

บนโลกกลมๆ ใบนี้ ทุกชีวิตต้องเรียนรู้ เพื่อจะก้าวเดินไปข้างหน้าอนาคตของเราแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับว่าเราลงมือทำอะไรในวันนี้ และเพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องราวของการใช้ชีวิต MOTIVO ฉบับนี้นำเสนอเรื่องราวของชีวิตที่คุณสามารถเก็บเกี่ยวประสบการณ์ อันจะเป็นอีกหนทางหนึ่งที่เป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต

อีกทั้งเนื้อหาสาระภายในเล่มนำเสนอเรื่องราวของ ‘พิมพ์มาดา บุริรักษ์ศุภกร (พิมพ์)’ ครึ่งนี้เธอจะมาเล่าเรื่องราวที่ก้าวผ่านช่วงเวลาซึ่งแย่ที่สุดในชีวิตจากอาการป่วยด้วย “โรคซึมเศร้า” วันนี้เธอหายจากอาการป่วยกลับมาใช้ชีวิตที่สดใสดังเดิม ทำให้รู้คุณค่าของลมหายใจ และใช้ชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น

ขณะเดียวกันก็มีเรื่องราวไลฟ์สไตล์อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเกร็ดการแต่งบ้านในคอลัมน์ Trend ครึ่งนี้นำเสนอเรื่องราวการแต่งบ้านในโทนสีขาวดำซึ่งเหมาะกับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ ตลอดจนการพาไปรู้จักกับร้านอาหารเพื่อสุขภาพซึ่งนำเสนอไว้ในคอลัมน์ Living Guide ที่จะมาช่วยเติมเต็มพลังชีวิตให้กับชีวิต พร้อมช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ร่างกายในส่วนคอลัมน์ Dining Delight ให้คุณได้พักผ่อนแบบสบายๆ พร้อมสัมผัสรสชาติอันยอดเยี่ยมของอาหารและเครื่องดื่มจากร้าน PURITAN ร้านเค้กสไตล์ญี่ปุ่นและอาหารสไตล์ฟิวชั่น พร้อมชา กาแฟ และเครื่องดื่มสูตรเฉพาะ ดื่มด่ำกับบรรยากาศภายในร้านที่ตกแต่งอย่างเก๋ด้วยของเก่าจากทั่วทุกมุมโลก เป็นอีกหนึ่งไลฟ์สไตล์ที่สามารถตอบโจทย์คุณได้อย่างลงตัวนอกเหนือจากการทำงาน เพียงคุณได้ลองค้นหาสิ่งใหม่ๆ

ทั้งนี้ ความหลากหลายของเนื้อหายังมีอีกมากมาย หากใครได้อ่านแล้วรับรองว่าจะช่วยเติมความสุขและความสนุกในการใช้ชีวิตได้ดีทีเดียว

บรรณาธิการ



www.lh.co.th/contactus



www.facebook.com/landandhouses



www.instagram.com/lhhome

☎ 1198

CONTENTS

August - October 2016

04 Be Alive

08 Trend

BLACK & WHITE
CHIC & COOL

10 Welcome

LH SMART
NEW LIFESTYLE
@ THE ROOM SUKHUMVIT 69

12 Home Gadget

KITCHEN GADGETS

13 Tips & Tricks

เคล็ดลับน่ารู้
วิธีดูแลเครื่องปรับอากาศ

14 Be Healthy

SLEEP APNEA
โรคหยุดหายใจขณะหลับ

16 DIY

NEW LOOK...
MY WOOD PLATE

18 Exclusive Interview

พิมพ์มาดา บริรักษ์ศุภกร (พิมพ์)
ผู้ 'มะเร็ง' ด้วยใจที่ไม่สิ้นหวัง

20 Metro Focus

สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ

22 L&H Network

24 L&H Living

26 Single Home : North

28 Living Guide : North Zone

FARM FOR FRESHNESS

30 Single Home : South

32 Living Guide : South Zone

LOVE ORGANIC FOOD

34 Single Home : East

36 Living Guide : East Zone

VEGETARIAN FOOD

38 Single Home : West

40 Living Guide : West Zone

GOOD FOOD GOOD LIFE

42 Townhome

44 Condominium

46 Major Cities

48 Best Day Out

เที่ยวภู ดุธรรมชาติ เมื่อยามฝนพรำ

50 Every Home Has A Story

ช่วงเวลาดีที่ประทับใจของลูกบ้าน
LAND & HOUSES ถ่ายทอดสู่กันฟัง

52 L&H Highlights

- ก.ย. นี้เตรียมพบ 2 โครงการใหม่
มณฑลนา วงแหวน-บางบอน
และมณฑลนา ราชพฤกษ์-
สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ

53 L&H Highlights

- มาเปลี่ยนชีวิตไปกับบ้านเดี่ยวใหม่
i-Urban ซีรีส์ล่าสุด
ที่บ้านชัยพฤกษ์ 3 โครงการ

54 L&H Highlights

- THE BANGKOK SATHORN

55 L&H Highlights

- THE ROOM CHAROENKRUNG 30

56 Dining Delight

PURITAN
DESSERT DESTINY

57 Gourmet

VIRGIN MOJITO
SOUR & FRESH

58 My Best Friend

PRAIRIE DOG
FRIENDLY & LOVELY

59 Calendar

EVENT TIME

60 Fresh Idea

IDEAS TO REUSE

62 Library

MAKE A DIFFERENCE

63 More Than Words

"ปัญหา"



BE ALIVE

"The best preparation for tomorrow is doing your best today."

H. Jackson Brown, Jr.

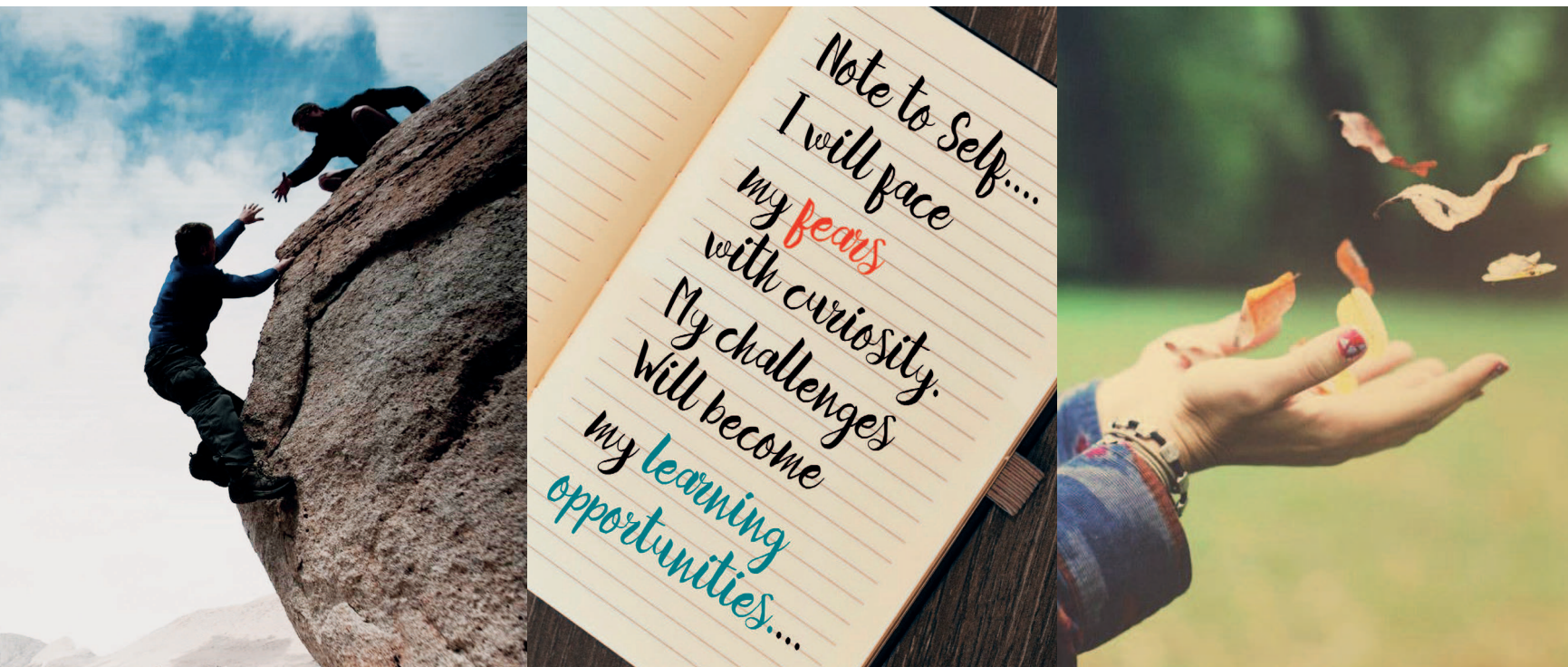
ฤดูกาลเปลี่ยนแปลง แต่ทุกคนก็มีฤดูกาลของตัวเองชอบ บางคนชอบฤดูร้อน ฟ้าโปร่ง แดดแรง บางคนชอบฤดูฝน เย็นฉ่ำ สดชื่น ต้นไม้ใบหญ้าเขียวชอุ่มมีชีวิตชีวา บางคนชอบฤดูหนาว เย็นกาย สบายใจ รู้สึกดีไปหมด แต่ไม่ว่าจะฤดูไหน ทุกชีวิตก็ยังคงต้องเรียนรู้และก้าวเดินต่อไป เพื่อให้มีชีวิตรอดในทุกฤดูกาล

โลกยังคงหมุนเวียนเปลี่ยนฤดู พาให้เราเติบโต หมุนเรื่องราวมากมายผ่านรอบตัวไปในทุกๆ วัน ชีวิตต้องเรียนรู้ ปรับตัว และก้าวเดินต่อไปข้างหน้า บางเหตุการณ์ก็ทำให้เรายิ้มไป

หลายวัน มีบางที่บางเหตุการณ์ในบางวันบอกเราว่าโลกกลมๆ โบนัสไม่สวยงามอย่างที่คิดเลย 'ชีวิต' จึงมีทั้งรอยยิ้มและคราบน้ำตา เป็นไปตามเวลาที่โลกหมุนเหวี่ยงให้เป็นไป ทว่าทุกคนสามารถใช้ชีวิตให้สนุก มีความสุข แล้วตัวเราเองก็จะอยู่ท่ามกลางความสุขในโลกใบนี้ร่วมกับคนอื่นๆ ได้เช่นกัน

รักชีวิตที่ดำเนินทุกวัน

ปรับมุมมองให้คุณรักชีวิตที่เป็นอยู่ทุกวันอย่างเต็มที่ และพยายามทำให้ดีขึ้น ยิ้มเป็นประจำ เพราะคุณรู้ว่าคุณจะตื่นตื่นเมื่อเจอ



อะไรในอนาคต และอย่าเปรียบเทียบชีวิตกับคนอื่น เพียงแค่นำชีวิตคนอื่นมาเป็นแรงบันดาลใจให้คุณมีชีวิตที่ดีขึ้นก็พอ

ใช้เวลาไปกับคนที่ทำให้คุณมีพลัง

มีความสุขกับความสำเร็จของคนอื่น และในทางกลับกันพวกเขาก็รู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคุณเช่นกัน จงใช้เวลาอยู่กับคนที่สร้างแรงบันดาลใจให้คุณ และสนับสนุนให้คุณเดินตามความฝันของคุณด้วย ลองปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากคนเหล่านี้ คุณน่าจะได้รับคำแนะนำดีๆ แน่แน่นอน

เรียนรู้เพื่อโอกาส

หากคุณเป็นคนที่อยากประสบความสำเร็จในชีวิต คุณต้องใส่ใจกับรายละเอียดระหว่างทางไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหน ขอให้กำลังใจเหล่านี้มาช่วยผลักดันความกระตือรือร้นในตัวคุณ แม้บางครั้งคุณอาจจะล้มเหลว แต่จงอย่าหยุดอยู่แค่นั้น เพราะทุกความล้มเหลวนั้นเป็นโอกาสที่คุณจะได้เรียนรู้ และเป็นแรงผลักดันให้คุณได้ประสบความสำเร็จนั้นๆ มา

สนุกสนานกับชีวิตให้มากขึ้น

เสียงหัวเราะที่เกิดจากความสนุกสนาน

จะช่วยบำบัดรักษา และสร้างแรงบันดาลใจที่เป็นเช่นนี้เพราะเสียงหัวเราะช่วยด้านผลกระทบที่เกิดจากความเครียดของร่างกาย และสารเอ็นโดรฟินที่เกิดจากการหัวเราะจะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน หันมาหัวเราะกันวันละนิด จิตแจ่มใส ช่วยให้โลกใบนี้น่าอยู่มากขึ้น

ใช้ชีวิตให้คุ้มค่าทุกวินาที

ชีวิตของเราทุกคนมีค่า ธรรมชาติสร้างเรามาเพื่อทำหน้าที่บางอย่าง ไม่มีใครเกิดมาโดยบังเอิญ ดังนั้น ทุกสรรพสิ่งจึงล้วนมีคุณค่า เราก็ควรใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ไม่ปล่อยให้



เสียเปล่าแม้แต่วันเดียว เพราะความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ล้วนเกิดจากความพยายามไม่ลดละ ด้วยเหตุนี้ ถ้าเราพยายามใช้ชีวิตในแต่ละวันให้ดีที่สุด ความสำเร็จในอนาคตจะเข้ามาหาเราเอง

เรียนรู้โลกกว้างจากการอ่าน

วิธีหาความรู้ให้ตัวเองที่ง่ายที่สุดก็คือการอ่านหนังสือ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านข่าวในตอนเช้า การอ่านนิตยสาร หรือการอ่านฟ็อกเกตบุ๊กจากผู้ที่ประสบความสำเร็จทางธุรกิจหลายๆ คน ล้วนเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้อ่านทั้งสิ้น ไม่เพียงแค่ว่าเปิดโลกทางความคิด การอ่านยังช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด เพราะการอ่าน



จะทำให้คุณมีสมาธิอยู่กับตัวหนังสือ และไม่หมกมุ่นกับเรื่องที่น่าปวดหัว

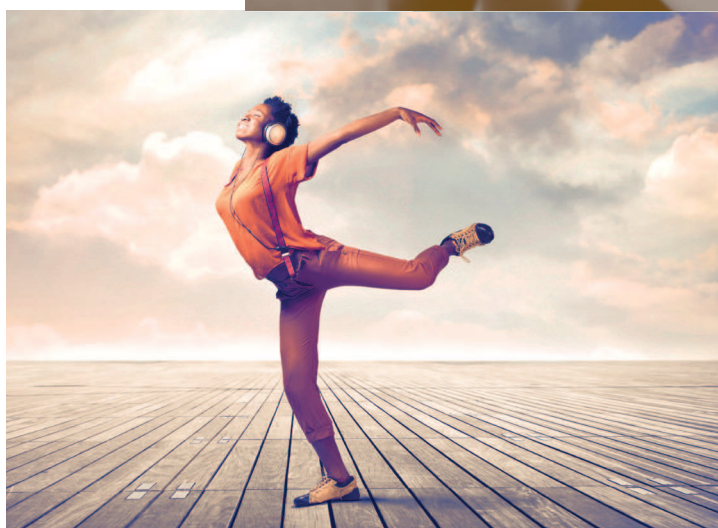
ออกกำลังกายแบบ Zumba Dance Exercise

ยังมีกีฬาและการออกกำลังกายอีกหลายวิธีที่ช่วยให้คุณสนุกสนาน คึกคัก อย่างการเต้น 'Zumba' ของลาตินอเมริกา เป็นการออกกำลังกายที่คุณต้องลอง 'Zumba' เป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบแอโรบิก ประกอบดนตรีจังหวะเร้าใจสไตล์ลาติน มีการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งช้าและเร็ว ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ได้ทั้งครอบครัว กระชุ่มกระชวยด้วย 'Zumba' ได้ทุกวัย

เหมาะกับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่

พยายามอีกครั้งเพื่อความสำเร็จ

ในโลกกลมๆ ใบนี้ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถของเรา หากทุกคนมีความพยายามเพื่อที่จะต่อสู้ต่อไป และจงจำไว้ว่าหากเราไม่สู้ เราก็จะไม่รู้จักคำว่า 'อดทน' และในความพยายามหลายๆ ครั้งอาจจะเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขและสนุกกับการทำงาน โดยที่เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าเรากำลังพยายามอยู่ ผลที่ได้จากความพยายาม คือ ทำให้เรามีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และได้พัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จนั่นเอง



ให้รางวัลกับชีวิต

ชีวิต ร่างกาย จิตใจ นั้นสำคัญ การเริ่มต้นให้รางวัลชีวิต ด้วยการเพิ่มรอยยิ้มบนใบหน้าตัวเองหรือแม้แต่คนที่คุณรัก จะทำให้สภาวะจิตใจเบิกบาน และสุขภาพดีตามไปด้วย ทั้งนี้ การเลือกให้รางวัลชีวิตนั้นต้องอยู่ที่ความพอดี แต่ละคนมักคิดว่าอยู่ ณ จุดไหน หากวันนี้คุณยังไม่ให้รางวัลชีวิตตัวเอง มาเริ่มต้นกันได้เลย

เราเกิดมาเพื่อใช้ชีวิตและหาประสบการณ์ ทุกๆ เรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายและน่าจดจำเสมอ เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะกลายเป็นต้นทุนในอนาคต จงใช้ชีวิตให้มีความสุขกับสิ่งต่างๆ รอบตัว



BLACK & WHITE

CHIC & COOL



การแต่งบ้านโทนสีขาวและดำจะช่วยให้อรรถยาศของห้องดูทันสมัย แต่แฝงไปด้วยความหรูหรา เหมาะกับสไตล์ของคนรุ่นใหม่ ที่สามารถเลือกแบบเฟอร์นิเจอร์หลากหลายสไตล์ในห้องสีขาว และดำเข้าด้วยกันได้อย่างง่ายดาย ใครไม่ชอบบ้านที่มีสีสันฉูดฉาด แต่ชอบความรู้สึกที่นิ่งๆ รับรองว่าบ้านในสไตล์โทนสีขาวและดำจะสวยงามใจอย่างแน่นอน

ห้องขาว เฟอร์นิเจอร์ดำ

บ้านส่วนใหญ่มักมีโทนหลักของห้องคือสีขาว ดังนั้น การแต่งบ้านโทนขาวดำด้วยการเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ หรือของตกแต่งบ้านและภาพติดผนังเป็นสีดำทั้งหมด จะช่วยเพิ่มความโดดเด่นให้กับห้อง เพื่อไม่ให้ห้องดูจืดชืด ซึ่งสไตล์ขึ้นอยู่กับความชอบว่าจะเลือกใช้แนว โมเดิร์นหรือวินเทจก็ทำให้ดูสวยได้ไม่แพ้กัน

ผนังสีดำวางอะไรก็โดดเด่น

หลายคนอาจคิดว่า การเปลี่ยนผนังให้เป็นสีดำ อาจทำให้ห้องดูมืดทึบ แต่ถ้าห้องมีเพดานสูง

และมีหน้าต่างบานโต รับรองว่าบ้านจะดูโปร่งโล่งและทันสมัย มากกว่า ลองเลือกเฟอร์นิเจอร์โทนสีขาว สีไม้สนซีดาร์ หรือทำจากโลหะมันวาว จะช่วยให้ห้องดูทันสมัย และ ไม่มีดอับจนเกินไป ที่สำคัญของตกแต่งบ้านทุกชิ้นยัง เด่นเด่นออกมาจากผนังราวกับอยู่ในแกลเลอรีเลยทีเดียว

เพิ่มความสนุกด้วยลายทางขาวดำ

หลายคนอาจไม่กล้าหาผนังด้วยสีดำ ลองปรับสไตล์ เพิ่มลูกเล่นสนุกๆ ให้กับห้องด้วยการตกแต่งผนังให้เป็น ลายทางขาวดำ วิธีที่ง่ายที่สุดคือการใช้วอลล์เปเปอร์ ลายทางมาติดที่ผนัง หรือใครจะว่าจ้างช่างมาทาสีผนัง



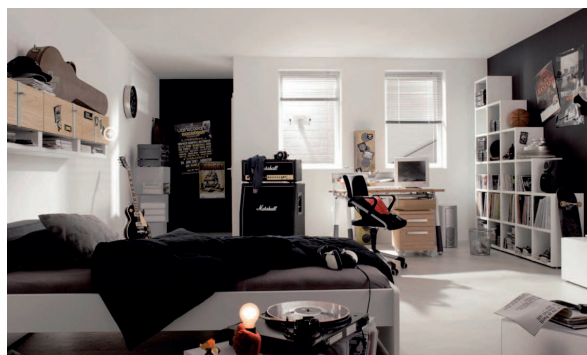
เป็นลายทางก็ไม่ผิดกติกา

เลือกใช้ผ้าลายขาวดำเปลี่ยนบรรยากาศ

เรื่องง่ายที่สุดในการเปลี่ยนบรรยากาศห้อง ด้วยการเปลี่ยนผ้าปูเฟอร์นิเจอร์ ผ้าปูโต๊ะ ผ้าม่าน และชุดเครื่องนอน เลือกลายที่คุณชอบไม่ว่าจะเป็นลายดอกไม้ ลายกราฟิก ลายจุด หรือลายทาง ก็ทำให้บรรยากาศของห้องเปลี่ยนไป ถ้ายากให้ห้องมีบรรยากาศสนุกสนาน อาจแมตช์ผ้าหลายลวดลายเข้าด้วยกัน แต่อย่าเลือกลายที่มีขนาดใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้ห้องดูแคบลง

พื้นลายดำขาวก็ช่วยสร้างเสน่ห์ให้กับห้อง

กระเบื้องลายจีโอเมทรีโทนสีขาวดำก็ช่วยเสริมให้พื้นที่ห้องดูโดดเด่นได้ เพียงเลือกแบบปูสลับกัน หรือเป็นแบบลายสำเร็จ หรือใครอยากได้อารมณ์แบบวินเทจก็ลองเลือกใช้โมเสกปูพื้นก็ได้ หรือใครไม่อยากจะรื้อพื้นใหม่ก็ลองเลือกปูพรม จะเป็นลายม้าลายหรือลายกราฟิกสวยๆ รับรองว่าบ้านจะดูโดดเด่นและหรูหรากว่าเดิมแน่นอน



แต่งบ้านเท่ๆ ด้วยรูปถ่ายขาวดำ

รูปถ่ายที่แสนประทับใจลองเปลี่ยนเป็นสีขาวดำแล้วนำมาประดับผนัง จะใช้รูปเล็กๆ ใส่กรอบรูปเล็กก็ดูสวยคลาสสิก หรือจะขยายเป็นรูปประดับผนังขนาดใหญ่ก็ดูทันสมัยขึ้นมาทันที

ผนังกระดานดำสร้างสรรคงานศิลป์

หากใครที่บ้านกำลังมีลูกวัยกำลังชน ลองใช้สีทาบ้านแบบเช็ดล้างได้แบบสีดำด้าน หรือสีแบบมีผงแม่เหล็กผสมใช้ติดแม่เหล็กได้ เอาสีที่ทาผนังสักฝั่ง เพื่อให้ผนังกลายเป็นกระดานดำสำหรับลูกสรรคสร้างงานศิลปะ หรือจะเอารูปภาพสวยๆ มาติดก็ได้ นอกจากทำให้ห้องดูทันสมัยแล้วยังมีประโยชน์ใช้สอยอีกด้วย





LH SMART NEW LIFESTYLE

@ THE ROOM SUKHUMVIT 69

ด้วยแนวคิด LH SMART ที่พัฒนานวัตกรรมและการออกแบบเพื่อให้ผู้อยู่อาศัยอยู่สบาย ซึ่งแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้ใช้เวลากว่า 5 ปี ออกแบบเทคโนโลยีระบบ Air Plus ภายใต้แนวคิด “บ้านหายใจได้” ซึ่งนับเป็นหนึ่งในแนวคิด LH SMART และนวัตกรรมที่ช่วยถ่ายเทและนำเอาอากาศใหม่เข้าบ้านเพื่อความสดชื่น ลดการใช้เครื่องปรับอากาศ ลดกลิ่น และความอับชื้นภายในบ้าน จากแนวคิดนี้ทำให้บริษัทได้ต่อยอดสู่การพัฒนานวัตกรรม Air Post และ Corridor Air Flow นวัตกรรมใหม่สำหรับคอนโดมิเนียม ที่เริ่มติดตั้งนวัตกรรมนี้ที่โครงการ The Room Sukhumvit 69 เพื่อให้ทุกห้องของที่นี่อยู่สบาย และมีอากาศสดชื่นราวกับอยู่บ้าน



"Corridor Air Flow" ช่วยไหลเวียน
อากาศในอาคาร

Air Post นวัตกรรมใหม่มากประโยชน์

“Air Post” นวัตกรรมการออกแบบที่เรียบง่าย แต่แฝงไปด้วยประโยชน์ใช้สอย ด้วยแนวคิดการสร้างอากาศใหม่ในห้องพัก ทุกห้องของ The Room Sukhumvit 69 จะติดตั้ง Air Post หรือช่องระบายอากาศดีไซน์พิเศษที่มีเฉพาะที่โครงการของ The Room ทางแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้จัดสิทธิบัตรเป็นทรัพย์สินทางปัญญาโดยเฉพาะ ซึ่งกล่อง Air Post จะติดตั้งบริเวณประตูทางเข้าห้องพักทุกห้อง ช่วยให้มีอากาศไหลเวียนโดยไม่ต้องเปิด

ประตูหน้าต่าง

Air Post ได้รับการออกแบบให้เน้นประโยชน์ใช้สอยและดีไซน์สวยงาม จากขอบประตูธรรมดาๆ ได้แปลงโฉมให้กลายเป็นที่เวียนอากาศ ส่วนเหนือช่องระบายอากาศยังดีไซน์ให้กลายเป็นตู้ใส่จดหมายที่มีระบบป้องกันขโมยจดแะ เสริมความปลอดภัยสูงสุดให้กับผู้พักอาศัย ส่วนด้านหน้าจะดีไซน์ให้มีบานเลขที่กริ่ง และไฟส่องสว่าง ขณะที่ด้านหลังของตู้จดหมายออกแบบให้สามารถเก็บของกระจุกกระจิกด้วยชั้นวางอเนกประสงค์ ส่วนฝาตู้ใช้งานเป็นกระดานติดแม่เหล็ก



ราวตากผ้าดีไซน์เก๋ไม่ซ้ำแบบใคร



กิมมิกมากประโยชน์กับ "ชั้นวางของอเนกประสงค์"

สำหรับติด Short Note นับเป็นไอเดียเล็กที่ใหญ่มากไปด้วยประโยชน์ใช้สอย

ช่องระบายอากาศของ AirPost ออกแบบให้มีขนาดพอเพียงต่อการไหลเวียนอากาศภายในห้อง เน้นความปลอดภัยด้วยวัสดุที่แข็งแรง สามารถเปิด-ปิดได้ ด้านในติดตั้งมุ้งลวดกันแมลง มีฉนวนป้องกันเสียงรบกวน และมีบังใบป้องกันสายตากคนภายนอก และสามารถเปิดนำเอามุ้งลวดออกไปทำความสะอาดเพื่อ



ช่องเกล็ดอลูมิเนียม เจาะอากาศผ่านเข้า-ออก โดยสามารถกันน้ำฝนได้เป็นอย่างดี



Air Post ช่องระบายอากาศเพื่ออากาศไหลเวียน

ให้ใช้งานได้อย่างยาวนาน

Corridor Air Flow การถ่ายเทอากาศภายในโถงทางเดินคอนโดมิเนียม

นอกเหนือจาก Air Post ทางแลนด์ แอนด์ เฮาส์ ยังได้ติดตั้ง Corridor Air Flow ซึ่งเป็นหน้าต่างระบายอากาศที่ติดตั้งบริเวณทางเดินในแต่ละชั้น ซึ่งจะเปิดทิ้งไว้ตลอดเวลาและได้ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพลม โดยผศ.ดร.อรรถจัน เศรษฐบุตร อาจารย์คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและทีมงาน เพื่อดีไซน์การป้องกันฝนสาด คำนวณขนาดของหน้าต่างเพื่อระบบไหลเวียนอากาศที่ได้ประสิทธิภาพตามมาตรฐานสากล

Corridor Air Flow จะช่วยระบายอากาศลดกลิ่นจากการปรุงอาหาร กลิ่นอับ หรือกลิ่นเฟอร์นิเจอร์ใหม่ได้ดี รวมทั้งนำอากาศใหม่ที่สดชื่นเข้ามาทดแทน การมีพื้นที่ที่สามารถนำลมธรรมชาติเข้ามาภายในอาคาร ไม่แตกต่างจากการเปิดหน้าต่างในบ้านพักอาศัย Corridor Air Flow แม้จะเป็นระบบการระบายอากาศที่ไม่ได้มีการออกแบบที่ซับซ้อน แต่สามารถใช้งานได้มีประสิทธิภาพ ทุกครั้งที่เดินภายในอาคารก็จะสัมผัสได้ถึงอากาศที่เคลื่อนไหวได้ตลอดเวลา

ราวตากผ้าดีไซน์เก๋เพื่อชีวิตคนเมือง

ด้วยความใส่ใจในเรื่องของดีไซน์และประโยชน์ใช้สอย ทำให้แลนด์ แอนด์ เฮาส์ ออกแบบราวตากผ้าที่สามารถพับและดึงขึ้นลงเพื่อประหยัดพื้นที่ วัสดุที่ใช้ทำจากสแตนเลสเพื่อป้องกันการเกิดสนิม และดีไซน์ให้เข้ากับบรรยากาศโดยรวมของห้อง มีความแข็งแรงใช้งานได้นาน

นี่ถือเป็นความใส่ใจรายละเอียดในการออกแบบเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้อยู่อาศัยในโครงการเรื่องราวลittle แต่ยิ่งใหญ่สำหรับผู้อยู่อาศัยทุกคน

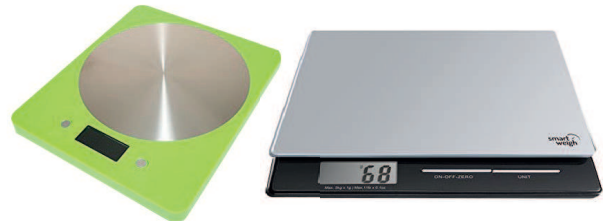
KITCHEN GADGETS

อุปกรณ์ต่างๆ ที่จะมาช่วยให้การใช้ชีวิตประจำวันของครอบครัวมีความสุขสบายมากขึ้น ไม่ยุ่งยาก ช่วยประหยัดเวลาในการทำอาหาร หรือแม้แต่เป็นตัวช่วยทำให้หน้าตาของอาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น ในช่วงเวลานี้มีเทคโนโลยีอันทันสมัยให้คุณได้อัปเดตกัน



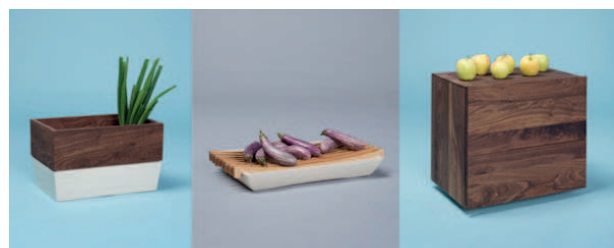
01 Paderno 3 to 4 Blade Spiralizer

ตัวช่วยที่จะทำให้ทุกงานครัวผ่านไปได้อย่างง่ายดาย เพียงคุณมีตัวช่วยชิ้นเดียวเครื่องเตรียมอาหารอเนกประสงค์จาก Paderno 3 to 4 Blade Spiralizer ชุดสไลซ์ผักผลไม้อัจฉริยะใช้ในการตัดผลไม้หรือผักให้เป็นเส้นยาวๆ หรือเป็นเกลียว ช่วยให้คุณสามารถออกแบบสร้างสรรค์เมนูเด็ดได้ตามความต้องการ และทำให้การทำอาหารไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป สามารถสไลซ์ผักผลไม้ได้อย่างต่อเนื่อง ประหยัดเวลา และไม่เลอะเทอะในการเตรียมอาหาร เป็นอีกหนึ่งอุปกรณ์ที่สามารถสร้างสรรค์เมนูได้หลากหลาย อีกทั้งยังสามารถพกพาได้ ขนาด 9.4 x 5.6 x 5.6 นิ้ว ราคา 1,054.98 บาท



02 ABCON Digital Electronic

หากคุณกำลังมองหาเครื่องชั่งที่มีสเกลตัวเลขพร้อมที่ชั่งจานแก้ว คุณควรพิจารณาละเอียดดังต่อไปนี้เพื่อประกอบการตัดสินใจในการเลือกซื้อของคุณ ABCON Digital Electronic เป็นเครื่องชั่งที่มีความแม่นยำในการชั่งของ สามารถชั่งน้ำหนักได้สูงสุด 5 กิโลกรัม เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยของเชฟผู้ต้องการความแม่นยำในการชั่งน้ำหนักวัตถุดิบ หน้าจอแสดงผลเป็นจอ LCD ขนาด 62 x 22 มม. สามารถเป็นเครื่องชั่งแบบพกพา สะดวกต่อการใช้ภายในครัวเรือนหรือโฮมออฟฟิศ อีกทั้งยังมีฟังก์ชันที่สามารถชั่งส่วนผสมหลายๆ อย่างพร้อมกันได้ด้วยการกลับสลับโหมดน้ำหนักที่ศูนย์ ใช้แบตเตอรี่ขนาด 1.5V AAA จำนวน 2 ก้อน ราคา 946.28 บาท



03 La Denise

Gabrielle Falardeau และ Elyse Leclerc สองนักออกแบบจากสตูดิโอ Jarre เมืองมอนทรีออล ประเทศแคนาดา ได้ค้นคว้าหาวิธีการถนอมอาหารของคนโบราณ จากนั้นนำแนวคิดที่ได้มาต่อยอดเป็นชุดผลิตภัณฑ์ถนอมอาหาร 3 ชิ้นที่เก็บรักษาพืชผักผลไม้ให้สดใหม่ไม่แพ้ตู้เย็น แถมไม่ต้องพึ่งพาลังงานไฟฟ้าแม้แต่หน่วย ชิ้นแรก La Denise I กับอุปกรณ์เก็บรักษาผักประเภทหัว เซเลอรี่ แครรอต ลีค ชิ้นที่สอง La Denise II เป็นถาดสำหรับวางผักผลไม้ และชิ้นที่สาม La Denise III เป็นลิ้นชักเก็บผักผลไม้ ผลิตภัณฑ์ทั้ง 3 ชิ้นล้วนใช้วิธีการธรรมชาติในการถนอมความสดใหม่ให้กับผักผลไม้ ส่วนวัสดุที่ใช้นักออกแบบเลือกใช้วอลนัทและไม้เมเปิ้ลที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น ในขณะที่วัสดุเซรามิกจะช่วยเก็บความเย็นพร้อมรักษาความชื้นและอุณหภูมิได้ดี อีกหนึ่งแนวคิดดีๆ ในการถนอมอาหารที่น่าสนใจ เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของคนเมือง



เคล็ดลับน่ารู้ วิธีดูแลเครื่องปรับอากาศ

เดี๋ยวนี้อาจจะเป็นวิธีไหน เทคนิคเคล็ดลับอะไรที่คิดว่าดี เกมยังช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าด้วยแล้วยังไม่ควรมองข้าม และจากฤดูร้อนที่ผ่านมาสังเกตว่าแต่ละบ้านต้องใช้เครื่องปรับอากาศกันอย่างหนักหน่วง พอเข้าหน้าฝนก็ต้องหันมาดูแลเครื่องปรับอากาศ กันบ้าง TIPS & TRICKS เล่มนี้จึงนำเทคนิคง่ายๆ มาแนะนำ เพื่อประสิทธิภาพของการใช้งานที่ยาวนาน และก็ยังช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าอีกด้วย

• แฉกกรองฝุ่น

แผงกรองฝุ่นหรือฟิลเตอร์เป็นตัวกรองอากาศ มีหน้าที่ดักจับฝุ่นไม่ให้ผ่านเข้าสู่ภายในห้องที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ วิธีทำความสะอาดให้ใช้น้ำฉีดด้านหลังของแผงกรองฝุ่น เพื่อให้ฝุ่นและสิ่งสกปรกหลุดออก หรือใช้แปรงที่มีขนนุ่มช่วยในการปัดฝุ่นด้วยก็ได้

• แผงขดท่อคอยล์เย็น

เป็นตัวสร้างความเย็น ที่แผงขดท่อคอยล์เย็นนี้จะมีฝุ่นผงขนาดเล็กที่ลอดผ่านมาจากแผงกรองฝุ่นมาเกาะ



กันเป็นก้อนหนา จนความเย็นไม่สามารถผ่านออกมาได้ วิธีทำความสะอาดให้ใช้แปรงขนนิ่มอย่างแปรงสีฟันหรือแปรงทาสีปัดเอาฝุ่นออก จากนั้นให้ฉีดหรือราดน้ำลงไปเพื่อช่วยขจัดฝุ่นสกปรก

• ใบบัดลมคอยล์เย็น

ทำหน้าที่ขับเคลื่อนให้เกิดการเคลื่อนที่ของลม ซึ่งฝุ่นผงขนาดเล็กที่เล็ดลอดมาจากการดักจับของแผงกรองอากาศบางส่วนมาจับตัวกันอยู่ที่ใบพัด ส่งผลให้ใบพัดเกิดการอุดตันไม่สามารถส่งลมเย็นออกมาได้อย่างเต็มที่ วิธีทำความสะอาดให้ล้างทำความสะอาดใบพัดไปพร้อมกับการทำความสะอาดแผงขดท่อคอยล์เย็น

• ถาดรองรับน้ำทิ้งและท่อน้ำทิ้ง

ที่ถาดรองรับน้ำทิ้งถ้าไม่ทำความสะอาดจะเกิดเป็นเมือกขาวใสคล้ายวุ้น และจะกลายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค เชื้อรา วิธีทำความสะอาดให้ใช้แปรงขนแข็งขัดถู หรือถอดออกมาล้าง ส่วนที่เป็นท่อน้ำทิ้งก็ใช้เครื่องเป่าลมเป่าลมเข้าไปตามท่อน้ำ

• โครงเครื่อง หน้ากากรับลม และหน้ากากจ่ายลม

สามารถทำความสะอาดได้ง่ายๆ ด้วยการปัดฝุ่น หรือจะเลือกใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดก็ได้ ซึ่งหากสามารถถอดออกได้จะนำไปล้างน้ำก็ได้

ทั้งนี้ ควรศึกษาคู่มือและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างถูกต้อง และก่อนจะทำความสะอาดหรือซ่อมบำรุงทุกครั้งควรปิดสวิตช์หรือเบรกเกอร์ ตัดวงจรของระบบไฟฟ้าก่อนทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย

ข้อมูลจากกองวิศวกรรมการแพทย์

SLEEP APNEA

โรคหยุดหายใจขณะหลับ



โรคหยุดหายใจขณะหลับดูเหมือนจะเป็น
สิ่งใกล้ตัวที่หลายคนมองข้าม ด้วยอาจจะมองว่า
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะหลับและจะไม่รู้สึกตัว แต่ใน
ความเป็นจริงแล้วถือเป็นภาวะเสี่ยงต่อการหยุด
หายใจ และหัวใจหยุดเต้นแบบเฉียบพลันได้
จึงอยากจะมาบอกกล่าวถึงความอันตราย
ของการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับนี้ต่อคนใกล้ตัว
และตัวคุณเองว่าอย่านิ่งนอนใจ อย่ามองข้าม
สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เพราะนี่อาจจะเป็นต้นเหตุ
ของโรคร้ายแรงต่างๆ ตามมาได้ เช่น โรคเบาหวาน
โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง
ที่สำคัญหากมีภาวะหยุดหายใจเป็นเวลานานก็
อาจทำให้เสียชีวิตได้

สำหรับอาการของโรคนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อนอนหลับแล้ว
ร่างกายเกิดความผิดปกติทางการหายใจ มีอาการหายใจติดขัด
มีการอุดกั้นทางเดินหายใจทั้งจากทางจมูก ช่องปาก และลำคอ
จนส่งผลให้ทางเดินลมหายใจตอนบนตีบแคบ อวัยวะต่างๆ
ในร่างกายและสมองขาดออกซิเจน จนส่งผลให้กล้ามเนื้อหายใจ
ลดหรือหยุดการทำงาน เกิดการหายใจได้เพียงสั้นๆ หรือ
เกิดการหยุดหายใจ และเมื่อหยุดหายใจแล้วจะเกิดภาวะคั่ง
ของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกาย ซึ่งภาวะนี้จะย้อนกลับ
ไปกระตุ้นสมองให้กลับมาสั่งงานอีกครั้ง ผู้ป่วยจะสะดุ้งตื่น
และกลับมาหายใจอีก เป็นแบบนี้เป็นพักๆ ตลอดทั้งคืน ทำให้นอนหลับไม่สนิท จนอาจจะเป็นสาเหตุของอาการผิดปกติ
และเกิดโรคต่างๆ ตามมา



โรคหยุดหายใจขณะหลับเป็นโรคที่พบได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย คนที่มีภาวะเหล่านี้มักจะมีอาการอ่อนเพลียในช่วงกลางวัน มีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น มีอาการนอนกรนเสมอ และมักกรนเสียงดัง หรืออาจจะมีอาการปวดศีรษะในตอนเช้า ปากแห้งมากเพราะนอนอ้าปากหายใจ ในบางรายจะมีความดันโลหิตสูงร่วมด้วย เพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ ในช่วงที่เกิดการอุดกั้นทางเดินหายใจ ความดันในช่วงออกและความดันหัวใจจะสูงขึ้นด้วย ทำให้เกิดหัวใจโต บางรายมาพบแพทย์เพราะหัวใจล้มเหลว

ในส่วนของการรักษาจะรักษาตามสาเหตุและระดับความรุนแรงของโรค ในระดับที่ไม่รุนแรงแพทย์จะรักษาด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการนอน การลดน้ำหนัก

ฝึกนอนตะแคงแทนการนอนหงาย หรือการผ่าตัดต่อมทอนซิล เมื่อโรคเกิดจากต่อมทอนซิลโต ส่วนระดับอาการรุนแรงปานกลาง แพทย์อาจจะให้ใช้เครื่องมือเฉพาะเพื่อช่วยเพิ่มความดันอากาศช่วงนอนหลับ เพื่อช่วยให้หายใจเอาอากาศเข้าได้ในปริมาณที่สูงขึ้น ในลักษณะเหมือนการสวมหน้ากากครอบจมูกและปาก หรือสวมเข้าในโพรงจมูกโดยตรง แต่ถ้าใช้เครื่องมือแล้วยังไม่ได้ผล แพทย์อาจจะวินิจฉัยให้ผ่าตัดเพดานแข็งและเพดานอ่อน หรือผ่าตัดกระดูกกราม หรือเจาะคอเพื่อใช้เครื่องช่วยหายใจ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์และระดับความรุนแรงตามอาการของผู้ป่วย

ด้วยเหตุนี้ เราจึงไม่ควรมองข้ามอันตรายที่เกิดจากการหยุดหายใจขณะหลับ พร้อมทั้งดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ



NEW LOOK... MY WOOD PLATE

ตอนนี้กระแสการใช้จานไม้สำหรับใส่อาหารกำลังมาแรงสุดๆ เพราะใส่อะไรก็น่ารัก น่ารับประทาน แต่ถ้าอยากให้งานแตกต่างจากของคนอื่น ก็อย่าลืมหาลายกราฟิกหรือเพนต์เส้นสีสันสดๆ ลงไป เท่านั้นก็จะได้อาบน้ำสุดเก๋ไม่เหมือนใคร

วัสดุอุปกรณ์ (สำหรับ 2 กระจ่างเล็ก)

- สีอะคริลิกเลือกสีที่ชอบ 3-4 สี
- พู่กันขนาดเล็กและขนาดใหญ่
- พู่กันฟองน้ำ
- เทปกาบบาง
- จานไม้ ขามไม้ หรือช้อนและส้อม
- สเปรย์เคลือบเงาสำหรับไม้





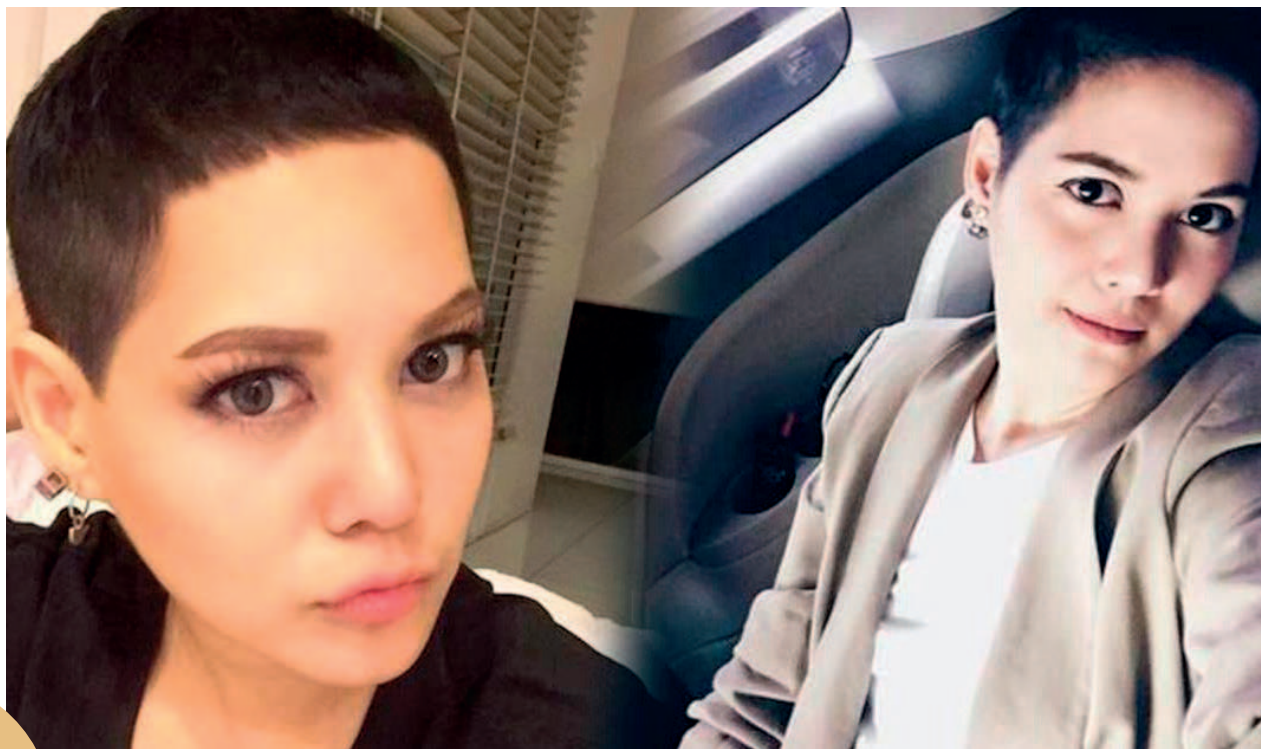
วิธีทำ

- ใช้เทปกาวติดบนจานไม้ กำหนดลวดลายตามใจชอบ หากชอบแบบเส้นใหญ่ๆ ก็ติดเทปกาวให้ห่างกันเล็กน้อย ถ้าชอบแบบเส้นเล็กๆ ก็ติดเทปกาวให้ชิดกัน ส่วนใครที่ชอบลายกิตติกระดาดเป็นลายที่ชอบ เช่น ลายหยดน้ำ ลายดอกไม้ หรือลายอื่นๆ แล้วใช้เทปกาวติดไว้กับจาน เว้นระยะให้ดูสวยงามตามชอบ
- จากนั้นผสมสีอะคริลิกให้ขึ้นๆ ทาสีลงในช่องว่างระหว่างเทปกาวที่กำหนดไว้ สลับสี สลับลวดลายตามใจชอบ
- ทิ้งไว้ให้สีแห้งพอสมควร แล้วดึงเทปกาวออก จากนั้นปล่อยให้สีแห้งให้แห้ง
- ฟันสเปรย์เคลือบเงาให้ทั่ว ทิ้งไว้ให้แห้ง สามารถนำมาใช้งานได้

Tips

- อย่าดึงเทปกาวตอนสีแห้งสนิท เพราะจะทำให้สีลอกแตก ไม่สวย
- ถ้าเป็นลวดลายที่ติดจากกระดาดให้เตรียมตัดลายไว้เยอะๆ เพราะกระดาดที่ทาสีทับแล้วจะเอามาใช้ซ้ำไม่ได้
- ถ้าจานเป็นไม้สีเข้มให้เลือกใช้สีสดๆ จะดูสวยกว่า





พิมพ์มาดา บริรักษ์ศุภกร (พิม)

สู้ ‘มะเร็ง’ ด้วยใจที่ไม่สิ้นหวัง



การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเรื่องสุขภาพ การงาน หรือการเงินเป็นสิ่งที่ไม่คาดเดาไม่ได้ และสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ดังนั้นสิ่งที่ทำได้ดีที่สุดจึงไม่ใช่การหนี หากแต่เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือต่างหาก เช่นเดียวกับเรื่องราวของเธอนี้ “พิมพ์มาดา บริรักษ์ศุภกร” เธอผ่านช่วงเวลาที่ยากที่สุดในชีวิต ช่วงเวลาที่เธอต้องต่อสู้กับการรักษา “มะเร็ง” โรคที่คนไทยกลัวมากที่สุด

วันนี้พิมพ์มาดาเธอพบกับเราด้วยความสดใส เธอเล่าว่า “หลังจากที่ผ่านช่วงเวลาในการรักษาตลอดระยะเวลาเกือบ 7 เดือน ตอนนี้ง่ายขึ้น แข็งแรงมาก” เมื่อทราบว่าเธอหายเป็นปกติเป็นเรื่องที่น่ายินดีมาก หลายกำลังใจที่ส่งถึงเธอโดยตรงหรือส่งต่อๆ กันมา ทำให้เธอผ่านช่วงเวลาที่ยากที่สุดนั้นมาได้ เธอเล่าถึงการรักษาว่า

“ในเคสของพิมถือว่าโชคดีเพราะตรวจเจอเร็ว เจอในวันที่ร่างกายยังแข็งแรง ยังสามารถต่อสู้กับ

โรคนี้อีกรอบ คุณหมอพูดเสมอว่า ความโชคดีร้ายของพิมที่เจอมะเร็ง พิมโชคดีมากที่เจอเร็วและเต็มที่จะกับการรักษาทุกอย่าง ในวันที่รู้สึกว่าร่ากายตัวเองผิดปกติ คือสังเกตว่าท้องเราป่องออกมาเป็นก้อนแข็งๆ พอไปตรวจคุณหมอบอกว่าคงต้องผ่าตัด เพราะเป็นก้อนเนื้อที่ใหญ่มาก มีขนาด 18 ซม. เท่ากับผลส้มโอ การผ่าตัดก็ต้องระวังเพื่อไม่ให้ก้อนเนื้อนี้แตก คุณหมอบอกเอาชิ้นเนื้อไปตรวจอย่างละเอียดอีกที พอผลตรวจออกมาเป็นมะเร็งระยะที่ 1 ซึ่งกำลังก่อตัวอยู่ในก้อนเนื้อนั้นเลย เหมือนยังอยู่ในแคปซูล ยังไม่ได้แตกตัวลุกลามไปยังอวัยวะอื่นๆ คุณหมอบอกว่าโชคดีมาก น้อยคนมากที่จะเจอในระยะนี้และเจอในมะเร็งรังไข่ ส่วนใหญ่จะตรวจเจอในระยะที่แตกตัวไปแล้ว”

“การรักษาคือพิมต้องทำคีโม เราก็ เอ๊ะ! ไหน คุณหมอบอกว่าพิมเป็นชนิดเดียว ทำไมต้องทำคีโม ไม่มีวิธีอื่นเหรอ คุณหมอก็อธิบายว่า ในเคสของพิมได้รับการผ่าตัดเนื้องอกออกไปแล้ว มะเร็งมีสิทธิ์กระจายไปอื่นได้ เพียงแค่จุดเล็กๆ ก็อันตราย



แล้ว ดังนั้น เราไม่ควรไว้ใจ เป็นการทำดีโมเพื่อฆ่า เชื้อมะเร็งในระยะยาว พิมพ์ดีโมทั้งหมด 6 ครั้ง ตอนแรกก็กลัวนะ เพราะไม่รู้เลยว่าผลจากการรับดีโม แล้วจะมีผลอย่างไรบ้าง เราก็เครียด คุณหมอก็ให้กำลังใจ บอกว่าไม่ต้องกลัว คุณหมอจะรักษาให้ดีที่สุด ด้วยความที่เหตุการณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นเร็วมาก พิมพ์ดีโมเวลาที่เตรียมใจเลย ตอนที่ทำดีโมครั้งแรก พิมพ์ใส่พอร์ต (Port-A-Cath) ตรงใต้ไหปลาร้า การให้ดีโมทางนี้เพราะคุณหมอบอกว่าบางคนทำให้ทางเส้นเลือดก็จะช้า คนที่แพ้ก็จะมีเอฟเฟกต์กับร่างกาย ให้ดีโมครั้งแรกอธิบายไม่ถูกเลย พิมพ์รู้สึกว่าร่างกายอ่อนแอเหมือนเป็นไข้ตลอด ค้นได้ผิวหนึ่ง นอนไม่หลับ อาเจียน”

“ตลอดช่วง 6-7 เดือนที่ผ่านมาต้องต่อสู้กับการรักษา ก็คิดว่าทำไมชีวิตต้องมาเจอเรื่องร้ายๆ อย่างนี้ เรียกว่าเจ็ดช่วงเวลาแห่งความตายมาแล้ว เมื่อผ่านช่วงเวลานั้นมาทำให้พิมพ์เรียนรู้หลาย ๆ อย่าง ทำให้รู้ว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ถึงแม้ว่าจะเจอช่วงเวลาที่ย่ำแย่ มันทำให้เรารู้ว่าเรา

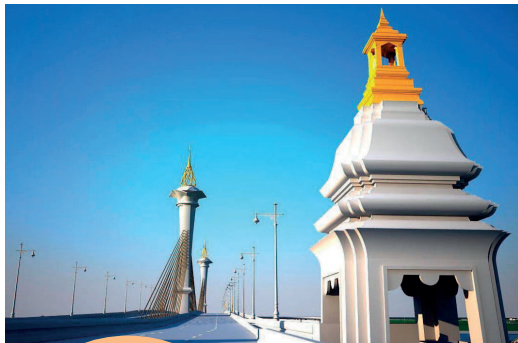
มีวิธีที่จะจัดการใจของเราอย่างไร เพราะร่างกายต้องปล่อยให้เป็นหน้าที่ของคุณหมอ ตัวเราเองจะต้องให้กำลังใจตัวเอง จะต้องทำทุกอย่างเพื่อให้ร่างกายเราแข็งแรง เราต้องหาย ทำให้เรามีความสุขในทุกวันที่จะอยู่กับเขา ไม่อย่างนั้นร่างกายเราแย่แล้ว ถ้าจิตใจเราแย่ไปด้วย พิมพ์คิดว่าชีวิตเราคงพังไปเลย โชคดีที่พิมพ์ได้รับกำลังใจจากคุณแม่ พี่ชาย ญาติๆ และกำลังใจจากเพื่อนๆ ที่ทราบทุกคนหยิบยื่นกำลังใจ หยิบยื่นการดูแลให้พิมพ์อย่างเต็มที่มากๆ พิมพ์รู้สึกว่ามันดีมาก ๆ ที่เรามีครอบครัวที่ดี มีเพื่อนที่ดี”

“สำหรับผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งตอนนี้ในประเทศไทยเยอะมาก มันใกล้ตัวเรามากกว่าที่เราคิด หากฟังจะรู้ว่าเป็นโรคที่น่ากลัว แต่ก็สามารถรักษาให้หายได้ วันนี้พิมพ์ก็ผ่านมันมาได้แล้ว อย่าไปคิดว่าชีวิตเราแย่นขนาดนี้ หากเราเจอแล้ว เราจะก้าวข้ามไปได้ อย่างไรนั้นเป็นหน้าที่ของเราที่เราจะต้องให้กำลังใจตัวเองขึ้นมาให้ได้ เราต้องมีความหวัง ใครที่ผ่านช่วงเวลาแบบพิมพ์ มุมมองชีวิตจะเปลี่ยนไป

เลย เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น”

“พิมพ์อยากให้ทุก ๆ คนอยู่บนพื้นฐานของความไม่ประมาท หมั่นดูแลรักษาสุขภาพของตัวเอง พยายามใช้ชีวิตทุกวันให้มีความสุข เหมือนตอนนี้พิมพ์รู้สึกว่าเรากำลังเคียดแค้นวันตาย ฉะนั้นเราต้องทำให้ทุก ๆ วันมีความสุขโดยที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คิดดี ทำดี พูดดี ทุกชีวิตเกิดมาชาติหนึ่งคุ้มค่าแล้ว”

เธอเล่าเรื่องราวในการรักษาด้วยแวตตาที่เปี่ยมไปด้วยความสุข สุขที่ได้ถ่ายทอด ได้แชร์ประสบการณ์เพื่อบอกต่อว่าเธอก็เป็นคนหนึ่งที่รักษามะเร็งแล้วหายได้ เธอสามารถต่อสู้กับร่างกายกับใจตัวเองได้อย่างน่าชื่นชม เธอกล่าวทิ้งท้ายว่า สิ่งหนึ่งที่เธอยึดเป็นหลักในการใช้ชีวิตคือ “หนักอยู่ที่ถือ เบาอยู่ที่วาง เมื่อไหร่ที่เราไม่เจอทุกข์ เราก็จะไม่เจอธรรมะ พิมพ์ยังเป็นพิมพ์คนเดิม แต่เวลาที่มีปัญหา ก็จะใช้ธรรมะมากขึ้น”



สะพาน มหาเจษฎาบดินทร์ฯ

สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ หรือชื่อเต็มว่า สะพานมหาเจษฎาบดินทรานุสรณ์ เป็นสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาแห่งใหม่ของจังหวัดนนทบุรี เชื่อมพื้นที่ตำบลสวนใหญ่ (ฝั่งตะวันออก) เข้ากับตำบลบางศรีเมือง (ฝั่งตะวันตก) เพื่อแก้ไขปัญหาการจราจรในเขตจังหวัดนนทบุรีและกรุงเทพมหานครตอนบน และรองรับการขยายตัวอย่างต่อเนื่องของชุมชน

สำหรับคอลัมน์ METRO FOCUS ที่ผ่านมา เราได้นำเสนอเส้นทางรถไฟฟ้าสายต่างๆ ให้ผู้อ่านได้ทราบเพื่อความสะดวกในการเดินทางมาโดยตลอด หากแต่ในครั้งนี้ขอนำเสนอสะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ สะพานแห่งใหม่ที่เชื่อมต่อการเดินทางได้สะดวกรวดเร็วมากขึ้น

สะพานแห่งนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานชื่อเรียกสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณนนทบุรี 1 ว่า สะพานมหาเจษฎาบดินทรานุสรณ์ (Maha Chesadabodindranusorn Bridge) มีความหมายว่า สะพานที่เป็นอนุสรณ์ถึงพระบาทสมเด็จพระปรมลิวรเสฐมหาเจษฎาบดินทร์ฯ พระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ด้วยสะพานนี้ตั้งอยู่ใกล้กับวัดเฉลิมพระเกียรติวรวิหาร



ที่พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้น เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระอัยกา พระอัยกี และพระราชชนนีซึ่งมีนิวาสสถานเดิมบริเวณนั้น โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ไปประกอบพิธีเปิดสะพานเมื่อวันที่ 30 กันยายน 2558

สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ ก่อสร้างด้วยรูปแบบ Extradosed Bridge แห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทย มีขนาด 6 ช่องจราจร ความยาว 460 เมตร มีเสาใหญ่ (Pylon) เป็นเสาคอนกรีต 2 ต้น สูงจากพื้นสะพานประมาณ 45 เมตร (รวมยอดประดับ) เสาแต่ละต้นจึงสายเคเบิลไว้ 12 คู่ มีตอม่อซึ่งเป็นที่ตั้งเสาใหญ่ตั้งอยู่ในน้ำ 1 ตอม่อ และมีช่องลอดสำหรับการสัญจรทางน้ำกว้าง 150 เมตร สูง 5.60 เมตร โครงสร้างของสะพานเป็นสะพานคานขึง (Extradosed Prestressed Concrete Bridge) มีลักษณะผสมระหว่างสะพานเคเบิลขึงกับสะพานคอนกรีตอัดแรง (Girder Bridge) แห่งแรกของไทย



สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ถนนนนทบุรี 1



ชมสถาปัตยกรรมสวยๆ วิวแม่น้ำเจ้าพระยาที่ทอดยาว



ภาพมุมสูงของสะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ

ผู้ออกแบบสะพานได้นำสถาปัตยกรรมไทยประยุกต์สมัยรัตนโกสินทร์มาใช้เป็นแนวคิดหลักในการออกแบบ เพื่อสร้างความเป็นเอกลักษณ์ให้กับตัวสะพาน ยอดประดับของเสาใหญ่ทั้งสองต้นมีรูปทรงดอกบัวบาน และมีแกนกลางเป็นดอกบัวตูมเปล่งแสงสว่าง เปรียบเสมือนแสงแห่งปัญญา ตามหลักศาสนา รูปทรงดังกล่าวยังเปรียบเสมือนพระมหาพิชัยมงกุฏ แสดงถึงการเทิดทูนพระมหากษัตริย์ของพระมหากษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรี นอกจากนี้ยังมีการประดับตัวสะพานด้วยเสาไฟซึ่งออกแบบตามสถาปัตยกรรมไทยประยุกต์ร่วมสมัย

สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ถนนนนทบุรี 1 และเลี้ยวเมืองนนทบุรีทางฝั่งตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยา ไปจนถึงถนนราชพฤกษ์ เป็นระยะทาง 4.3 กม. โดยเริ่มก่อสร้างเมื่อวันที่

2 พฤษภาคม 2555 ค่าก่อสร้างประมาณ 3,795 ล้านบาท สะพานแห่งนี้ช่วยอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนที่จะเดินทางสัญจรไปมาระหว่างพื้นที่ฝั่งตะวันออกกับฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยา ในเขตจังหวัดนนทบุรี นอกจากนี้ ยังจะช่วยระบายความหนาแน่นของการจราจรจากเส้นทางข้างเคียงโดยรอบ ไม่ว่าจะเป็นถนนรัตนวิบูลย์ ถนนงามวงศ์วาน ถนนติวานนท์ หรือถนนนครอินทร์ และจะช่วยแบ่งเบาการจราจรบนสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาที่มีอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ สะพานพระนั่งเกล้าฯ ซึ่งมีปริมาณจราจรเฉลี่ย 54,568 คันต่อวัน สะพานคู่ขนานสะพานพระนั่งเกล้าฯ ซึ่งมีปริมาณจราจรเฉลี่ย 139,776 คันต่อวัน และสะพานพระราม 5 ซึ่งมีปริมาณจราจรเฉลี่ย 96,550 คันต่อวัน โดยคาดว่าสะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ สามารถรองรับ

ปริมาณรถได้ประมาณ 45,000-50,000 คันต่อวัน ทั้งนี้ ทางแลนด์ แอนด์ เฮาส์ จะมีโครงการเปิดใหม่เดือนกันยายนนี้ โครงการมณฑลนา ราชพฤกษ์-สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ ซึ่งการเดินทางโดยใช้สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ เป็นอีกหนึ่งเส้นทางที่สามารถเชื่อมต่อการเดินทางจากจังหวัดนนทบุรีและกรุงเทพฯ ตอนบนได้สะดวกมากยิ่งขึ้น ช่วยยกระดับคุณภาพสังคมที่อยู่อาศัยได้อย่างแท้จริง

สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ นอกจากจะช่วยแก้ปัญหาการจราจรในเขตจังหวัดนนทบุรีและกรุงเทพมหานครแล้ว ยังช่วยให้เศรษฐกิจของจังหวัดนนทบุรีดีขึ้นอีกด้วย อีกทั้งยังรองรับการขยายตัวของชุมชนเมืองอย่างต่อเนื่อง

ขอบคุณข้อมูลจากวิกิพีเดีย

<https://th.m.wikipedia.org/wiki/สะพานมหาเจษฎาบดินทร์านุสรณ์>

ขอบคุณภาพจากกรมทางหลวงชนบท

<http://www.drr.go.th/photo-gallery-drr>





L&H
NETWORK



SINGLE HOME



TOWNHOME



CONDOMINIUM



FUTURE PROJECTS



SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME



ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคาเริ่มต้น
SINGLE HOME	บ้านทวิน	20 - 40 ล้านบาท
	บ้านทวิน • สีวลี	6 - 20 ล้านบาท
	ชัยพฤกษ์ • พฤษภลดา	3.59 - 8 ล้านบาท
	Villaggio	3.5 - 5 ล้านบาท
	inizio	3.69 - 5 ล้านบาท
TOWNHOME	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7.5 - 15 ล้านบาท
	Villaggio	2 ล้านบาท
	indy	2.1 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	15 ล้านบาท
	333 RIVERSIDE	5.39 ล้านบาท
	The Room	5.1 ล้านบาท
	THE KEY	3.7 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	50 - 160 ล้านบาท

● SINGLE HOME : NORTH

☎ 1198

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - ตีวนนท์ - รังสิต - ลำลูกกา



innizio Villaggio



NEW
PROJECT

โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
นิมกวัน แจ้ววัฒนะ - ราชพฤกษ์	17 - 20 ล้านบาท	njr@lh.co.th
inizio 2 รัชสีต - คลอง 3	3.69 ล้านบาท	ir2@lh.co.th
Villaggio รัชสีต - คลอง 3	3.5 - 5 ล้านบาท	vr3@lh.co.th

FARM FOR FRESHNESS

N

ท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมเมืองหลวง ได้แอบซ่อนมุมของธรรมชาติที่จะช่วยเติมเต็มพลังแห่งชีวิตให้กับชีวิต พร้อมทั้งช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ร่างกายได้รับสิ่งที่มีประโยชน์เข้าไปอย่างแท้จริง หากคุณพร้อมแล้ว เราจะพาไปเยือนยังพื้นที่อันอุดมสมบูรณ์ของผักปลอดสารพิษและผลิตภัณฑ์อันทรงคุณค่ามากมายที่ได้เนรมิตให้กลายเป็นร้านจำหน่ายสินค้าเพื่อช่วยเพิ่มคุณภาพให้กับชีวิตในทุกๆ วัน

★ สถานที่แนะนำ

• บ้านเกษตรอินทรีย์

ร้านไฮ้สมินี่ที่คัดสรรผลิตภัณฑ์คุณภาพและหลากหลายไว้อย่างอัดแน่น เช่น ผลไม้สด ผักสลัด ไข่สด กริมผลไม้ น้ำผลไม้ และน้ำเต้าหู้ รวมไปถึงผลิตภัณฑ์บำรุงสุขภาพต่างๆ ผลิตภัณฑ์จุลินทรีย์ และน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติที่สำคัญกับการนำสินค้าในกลุ่ม Green มาจัดจำหน่าย ไม่ว่าจะเป็น ข้าวกล้องงอกขงและธัญญาหารขงของ Gold Cup ผลิตภัณฑ์เห็ดหวานขง Biorich Sweet ชาเกษตรอินทรีย์ขงวาวี เป็นต้น อีกทั้งทางร้านยังเป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ความรู้

เกี่ยวกับสินค้าเกษตรอินทรีย์

ที่ตั้ง : 120 หมู่ 3 ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา อาคาร B ชั้น 1 ห้อง BM-1-040 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2143-8986, 08-1628-5258

เว็บไซต์ : <http://www.thaigreenmarket.com/cnt361.html>

เปิดบริการ : วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-17.00 น.

การเดินทาง : ขึ้นทางด่วนลงแจ้งวัฒนะ ให้ลงทางขวาเข้าไปทางรามอินทรา ขับมาเรื่อยๆ ข้ามแยกสะพานลอยคลองประปา ให้วิ่งทางขวาด้านล่าง จากนั้นเลี้ยวขวาได้สะพานเข้าศูนย์ราชการฯ



เห็ดสมุนไพรทอดกรอบขง

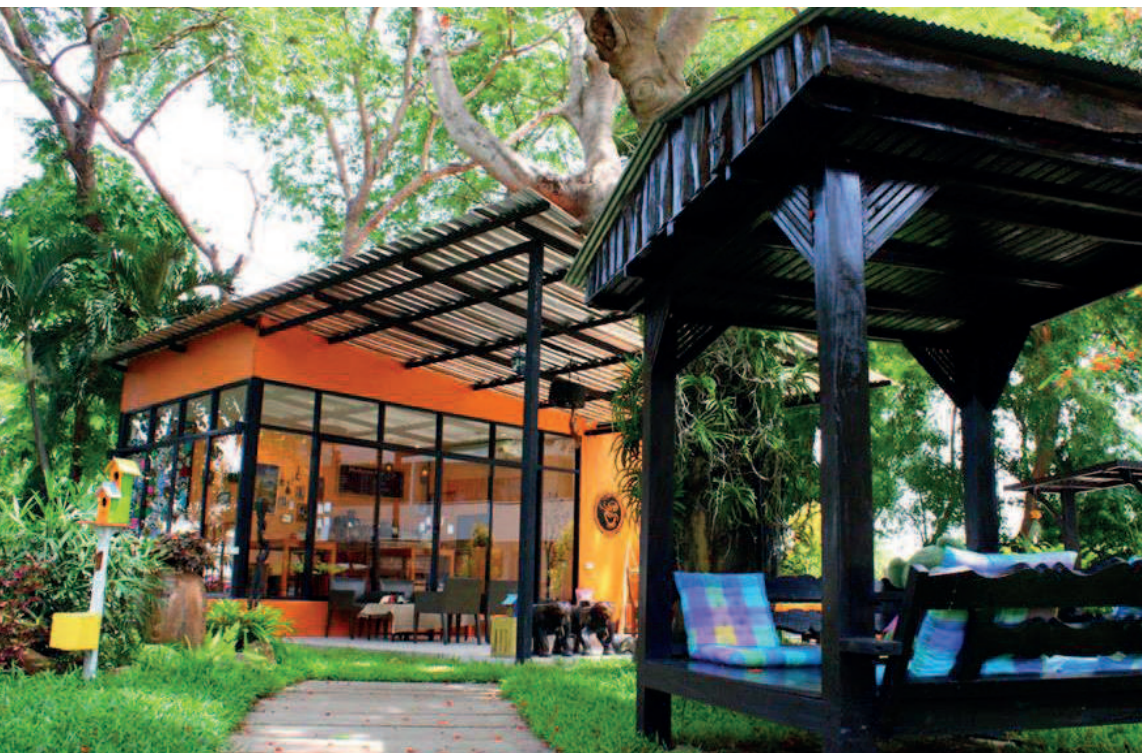
Mushroom Hut Café



บ้านเกษตรอินทรีย์ ศูนย์รวมผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์

• Mushroom Hut Café

ท่ามกลางบรรยากาศอันแสนสบายรายล้อมความร่มเย็นของต้นไม้ใหญ่ที่ตกแต่งให้ออกมาในรูปแบบสวนสวยชวนผ่อนคลาย เป็นที่ตั้งขงร้านขนาดกะทัดรัด ทว่าภายในจัดให้อุดมไปด้วย โถง สบาย สามารถมองเห็นฟาร์มปลูกผักออร์แกนิกขงร้านได้ด้วย ยิ่งได้นั่งจิบน้ำอัญชันดาวเด่นประจำร้านจะยิ่งเพลิดเพลิน



บริเวณสวนแสนร่มรื่นของ Mushroom Hut Café



ในส่วนร้านอาหารมาลาการ์เดน



แปลงผักไฮโดรโปนิคส์ของมาลาการ์เดน

กับทัศนียภาพด้านนอกมากทีเดียว เพื่อเป็นการต่อยอดคอนเซ็ปต์ให้สมชื่อร้าน ทาง Mushroom Hut Café จึงจัดสรรพันธุ์เห็ดมาแนะนำ เช่น เห็ดภูฐานอย่างรับประทานกับน้ำจิ้มรสเด็ด เห็ดสมุนไพรทอดกรอบรับประทานคู่กับเม็ดยะมวงหิมพานต์ นอกจากนี้ ทางร้านยังนำผักออร์แกนิกมาใช้ในเมนูอาหารอิตาเลียนด้วย หรือใครที่สนใจจะเข้าชมฟาร์มเห็ดก็สามารถติดต่อทางร้านได้เช่นกัน

ที่ตั้ง : อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี

ติดต่อ : 08-4099-3134

เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/mushroom.hut.cafe>

เปิดบริการ : วันอังคาร-อาทิตย์

เวลา 10.30-20.00 น. (ปิดวันจันทร์)

การเดินทาง : มุ่งหน้าไปทางอำเภอสามโคก

ร้านจะอยู่เลยวัดจันทน์กะพ้อไปไม่ไกล

• มาลาการ์เดน

ร้านอาหารขนาดย่อมริมคลองในบรรยากาศร่มรื่นได้ต้นไม้ใหญ่ ที่เปิดให้บริการในลักษณะของฟาร์มผักปลอดสารพิษบวกกับร้านอาหาร โดยบริเวณด้านหลังร้านอาหารจัดสรรให้เป็นส่วนของฟาร์มผักไฮโดรโปนิคส์สำหรับปลูกผักหลากหลายชนิดที่นำมาปรุงอาหารภายในร้าน ซึ่งก็

นับว่าเป็นทั้งจุดเด่น และสิ่งที่ทำให้ลูกค้ามั่นใจถึงความสะอาดของผักที่นำมาปรุงอาหารในแต่ละจานได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ที่ตั้ง : ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

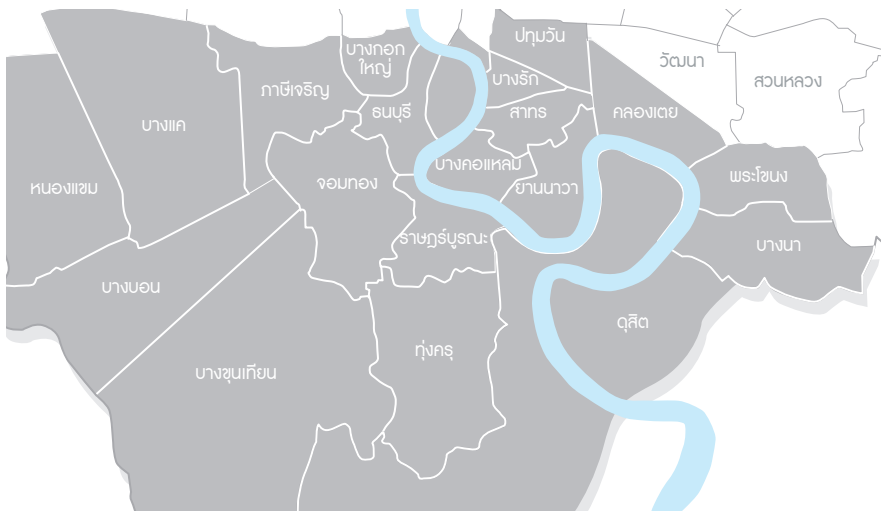
ติดต่อ : 0-2976-4829, 0-2832-3430

เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 08.00-23.00 น.

การเดินทาง : จากถนนรังสิต-นครนายก ให้เลี้ยวเข้าถนนเลียบคลองสาม ร้านมาลาการ์เดนจะอยู่เยื้องหมู่บ้านพฤษา 9 และ 11

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ – เพชรเกษม



L A D A W A N

มัลลนา

พดกษลดา



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	LADAWAN พระราม 2	50 - 160 ล้านบาท	lr2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัตถนา วังแหวน - บางบอน	8 - 12 ล้านบาท	mbb@lh.co.th
	พฤกษาลดา ประชาอุทิศ 90	4 - 7 ล้านบาท	pa2@lh.co.th
	พฤกษาลดา เพชรเกษม - สาย 4	3.99 ล้านบาท	pp2@lh.co.th
	พฤกษาลดา มหาชัย	3.81 ล้านบาท	pss@lh.co.th



การใส่ใจตัวเองก็เท่ากับเราเริ่มใส่ใจคนรอบข้างไปด้วย ด้วยเช่นการเลือกรับประทานอาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารพิษ นับเป็นพื้นฐานในการดูแลตัวเอง รวมไปถึงคนที่คุณรักให้ได้รับสิ่งที่มีประโยชน์ เข้าสู่ร่างกายผ่านการคิดไตร่ตรองเป็นอย่างดี จนกลายเป็นอาหารจานโปรดที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งยังควรรสชาติที่ถูกปากเอาไว้เป็นอย่างดีเช่นกัน

★ สถานที่แนะนำ

• เรือนผักไฮโดรโปนิคส์

‘ปลูกผักสลัด สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ เพื่อสุขภาพดีกันถ้วนหน้า’ แนวคิดหลักในการดำเนินงานของเรือนผักไฮโดรโปนิคส์ที่มุ่งหวังให้ผู้บริโภคได้รับประทานผักที่สด สะอาด ปลอดภัยมากที่สุด โดยที่นี้จัดจำหน่ายผักไฮโดรโปนิคส์ น้ำสลัด และอาหารปลอดภัยจากสารพิษ 100% นอกจากนี้ ยังมีบริการส่งตรงผักไฮโดรโปนิคส์ถึงบ้านในช่วงเช้าของวันเสาร์และวันอาทิตย์ สำหรับลูกค้าย่านถนนประชาอุทิศ เมื่อสั่งซื้อผัก 3 กิโลกรัมขึ้นไป รวมทั้งยังจัดให้มีการอบรมสำหรับผู้สนใจ การปลูกผักไฮโดรโปนิคส์ด้วย

ที่ตั้ง : 1 ถนนประชาอุทิศ 54 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ



บรรดาผักสลัดของเรือนผักไฮโดรโปนิคส์

ติดต่อ : 08-1399-9676

เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/ruanphak>

และ <http://ruanphak.blogspot.com/>

เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 08.30-17.00 น.

การเดินทาง : จากถนนประชาอุทิศ มุ่งหน้ามาถนนประชาอุทิศ 54 แยก 6

• Health Me

เป็นทั้งร้านที่จำหน่ายสินค้าปลอดสารเคมีผ่านการคัดสรรมาอย่างดี ไม่ว่าจะเป็น ผักสด ผลไม้ ข้าวกล้องปลอดสาร ไข่ไก่ออร์แกนิก สมุนไพรต่างๆ เป็นต้น รวมไปถึงผลิตภัณฑ์จากชุมชนและภูมิปัญญาชาวบ้าน ทั้งยังเปิดให้บริการในส่วนของการอาหารมังสวิรัตและอาหารเจที่ทุกเมนูปราศจากผงชูรสและปลอดสารพิษ เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับท่านที่รักสุขภาพ ซึ่งไม่เพียงจัดเสิร์ฟอาหารเพื่อสุขภาพภายในร้าน



ชุดสลัดของร้าน Health Me

ทว่ายังมีบริการแบบเดลิเวอรี่ส่งตรงถึงบ้านอีกด้วย สำหรับเมนูเด่นๆ เช่น ข้าวยาธัญพืช เมนูสารพัดผัก ผลไม้ และธัญพืช ขนมจีนดอกไม้รับประทานคู่กับน้ำยาเห็ดที่ทำมาจากเห็ด 3 ชนิด แทนเนื้อปลาผสมกับสมุนไพร ข้าวผัดสมุนไพร ลูกชิ้นเห็ดหอม และโรตีสายดำ

ที่ตั้ง : ซอยราษฎร์บูรณะ 30 ถนนราษฎร์บูรณะ แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 08-6332-8266, 08-1639-2232

เปิดบริการ : วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00-18.00 น.



ข้าวย่ำธัญพืชสีส้มสวยงาม เต็มเปี่ยมคุณค่า



บรรยากาศหน้าร้านอาหารเจฉาง ไช่



น้ำตกเจ หน้าตาน่ารับประทาน

วันเสาร์ เวลา 10.00-16.00 น.

การเดินทาง : จากถนนราชบุรีบูรณะ มุ่งหน้ามาซอยราชบุรีบูรณะ 30 จะเห็นร้าน Health Me ตั้งอยู่บริเวณปากซอย เยื้องกับธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่

• ร้านอาหารเจฉาง ไช่

ร้านอาหารเจที่เปิดบริการให้คุณได้รับประทานตลอดทั้งปี โดยร้านฉาง ไช่ เป็นแฟรนไชส์มาจากประเทศอินโดนีเซียที่นำมาปรับรสชาติให้ถูกปากคนไทย มีอาหารเจทั้งสไตล์อาหารจีนและอาหารไทย ซึ่งอาหารเจของที่นี่จะใช้วัตถุดิบทั้งของไทยและต่างประเทศที่มีส่วนประกอบของแป้งน้อย เน้นโปรตีนจากถั่วเหลืองเป็นหลัก หัวบุก

ฟองเต้าหู้ และผักสดต่างๆ ซึ่งผ่านการคัดสรรมาเป็นอย่างดี ทางร้านบรรจุปรุงแต่งอาหารเจเลิศรสให้ได้เลือกลิ้มลองมากมายกว่า 100 เมนู เช่น เกี้ยวซ่า ลาบ น้ำตก เห็ดโบราณผัดเจ ปลาเนื้อขาว ต้มยำรวมมิตร มะเขือใส่เผือก กุ้งเปรี้ยวหวาน ขาหมูผัดใส่ ปลาตุ๋นฟู ยาสาหร่าย ย่อยจืด กุ้งผัดผงกะหรี่ เต้าหู้เย็น ฯลฯ นอกจากนี้ที่นี่ยังมีวัตถุดิบสำหรับทำอาหารเจขาย เพื่อให้ลูกค้าได้นำกลับไปปรุงรับประทานที่บ้านอีกด้วย

ที่ตั้ง : 84/88 ซอยท่าข้าม 8 ถ.พระราม 2 แขวง

แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2895-4895

เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/pages/ร้านอาหารเจ-ฉางไช่/210430025658382>

เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 10.00-15.00 น. และ 17.00-21.30 น.

การเดินทาง : จากดาวคะนองให้วิ่งตรงมาถนนพระราม 2 จนถึงโสมโปร แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าซอยสถานีตำรวจท่าข้าม จากนั้นขับตรงเข้ามาในซอยประมาณ 800 เมตร จะเห็นร้านอาหารเจฉาง ไช่ ตั้งอยู่ขวามือริมถนน ตรงหน้าปากซอยท่าข้าม ซอย 8

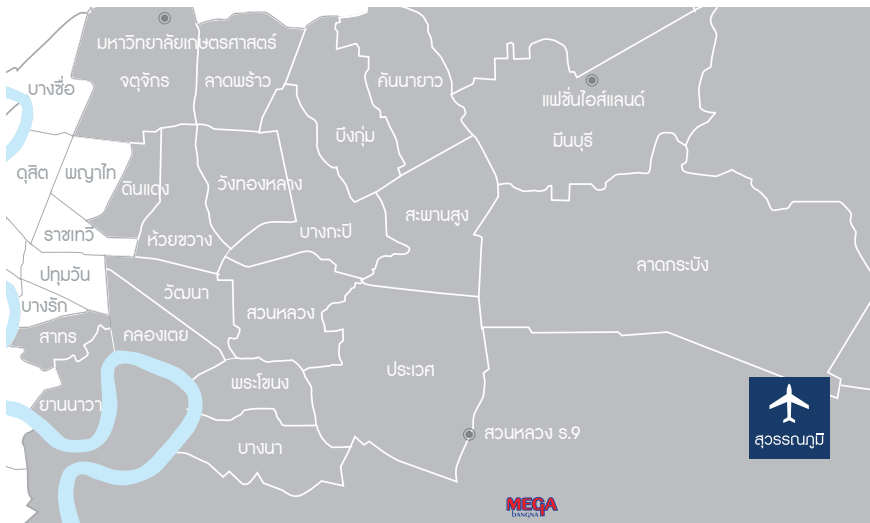
● SINGLE HOME : EAST

☎ 1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - รามคำแหง - สุวินทวงศ์

โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



นันทวัน มั่นทนนา ะัยพดกษ พดกษลดา



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	นันทวัน บางนา กม.7	25 - 50 ล้านบาท	n7@lh.co.th
NEW PROJECT	มณฑานา บางนา กม.7	8.5 - 20 ล้านบาท	mk7@lh.co.th
NEW PROJECT	มณฑานา อ่อนนุช - ววแหวน 4	6 - 18 ล้านบาท	moa@lh.co.th
	มณฑานา Lake Watcharapol	5 - 25 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
NEW PROJECT	มณฑานา ศรีนครินทร์ - บางนา	5 - 15 ล้านบาท	msb@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ บางนา กม.7	6.59 ล้านบาท	c7@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ รามอินทรา - พระยาสุเรนทร์	5.6 - 7 ล้านบาท	ccr@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ ศรีนครินทร์	5.39 ล้านบาท	csn@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ จตุโชติ - วัชรพล	6 - 8 ล้านบาท	cjc@lh.co.th
	พฤกษ์ลาดา ววแหวน - หทัยราษฎร์	4 - 6 ล้านบาท	pvh@lh.co.th
	พฤกษ์ลาดา สุวรรณภูมิ	4.39 ล้านบาท	ph@lh.co.th

VEGETARIAN FOOD



ร่างกายคนเราต่างจากเครื่องจักรที่สามารถถอดออกมาเพื่อซ่อมแซมให้ใช้งานได้ดั่งเดิม หรือสามารถหาซื้อมาเปลี่ยนแทนชิ้นเก่าได้ หากแต่ร่างกายกลับเสื่อมโทรมลง และโดนทำลายจากปัจจัยแวดล้อมอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น สิ่งหนึ่งที่เราจะช่วยร่างกายได้ก็คือ การรับประทานอาหารที่สด สะอาด มีประโยชน์ และปลอดสารพิษ เรื่องต่างๆ ที่เพียงคุณปรับเปลี่ยนเล็กน้อย คุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้นอย่างมหาศาล

★ สถานที่แนะนำ

• Jones's Salad Farm

หากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังใส่ใจสุขภาพ รับรองว่าบนพื้นที่ 200 ตารางวา ของ Jones's Salad Farm จะทำให้คุณพึงพอใจกับผักสลัดไฮโดรโปนิคส์กว่า 6 ชนิด ได้แก่ กรีนโอ๊ค เรดโอ๊ค บัตเตอร์เฮด คอส ฟิลเลโอ๊คเบิร์ก และเรดคอรัลที่จำหน่ายทั้งแบบปลีกและส่ง ซึ่งคุณจะได้ผักสลัดปลอดสารพิษที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากไม่ใช้สารเคมีฆ่าแมลงในการดูแลผัก จึงมีความปลอดภัยในการรับประทาน นอกจากนี้ Jones's Salad Farm ยังเปิดคอร์สฝึกอบรมการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์ให้แก่ผู้ที่สนใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอีกด้วย

ที่ตั้ง : 44/70 ถนนสุขุมวิท 5 ซอย 5 แขวง 1 รามอินทรา 39 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ
ติดต่อ : 0-2973-1489, 09-2267-6383,



เด้าหัวพันสาหร่ายทอดรสวาซาบิ หนึ่งในเมนูนำรับประทานของ Anotai (อโนทัย)

08-1422-0552

เว็บไซต์ : <http://www.jones-salad.com>

เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 08.00-18.00 น.

การเดินทาง : จากถนนรามอินทรา 39 ให้เลี้ยวเข้าถนนสุขุมวิท 5 ตรงไปสักพักเลี้ยวเข้าซอย 5 แยก 1 ข้ามผ่านร้านต้นยาเกิ้ลซึ่งอยู่ด้านขวามือไปไม่ไกล ให้เลี้ยวขวาแยกแรก ตรงเข้าไปอีกนิด จะเจอ Jones's Salad Farm อยู่ซ้ายมือ

• Anotai (อโนทัย)

ร้านอาหารมังสวิรัต นำวัตถุดิบจากไร่เกษตรอินทรีย์ “ไร่ปลูกรัก” จังหวัดราชบุรี มาใช้ปรุงอาหารภายในร้าน คุณจึงมั่นใจได้ว่าจะได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และปลอดสารพิษ 100% ร้าน Anotai (อโนทัย) เน้นการตกแต่งสไตล์จีน ผสมผสานเข้ากับสไตล์ญี่ปุ่นในแบบเรียบง่าย เชื้อเชิญให้เข้ามาลิ้มลองเมนูเพื่อสุขภาพ เช่น เส้นหมี่ราดหน้า ซีซาร์สลัด ส้มตำลาวไข่เค็ม ข้าวเหนียวน้ำพริกมะเขือยาวเผา ฯลฯ อีกทั้งยังมีเมนูอาหารเจและของหวาน พร้อมเครื่องดื่มผลไม้ที่ทำจากวัตถุดิบออร์แกนิกมาให้



ผักไฮโดรโปนิคส์ภายใน Jones's Salad Farm

เลือกอีกด้วย

ที่ตั้ง : 976/17 ซอยโรงพยาบาลพระราม 9 ถนนพระราม 9 (ใกล้กับโรงพยาบาลพระราม 9) แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2641-5366

เปิดบริการ : วันจันทร์-อังคาร และพฤหัสบดี-อาทิตย์ เวลา 10.00-21.30 น. (ปิดวันพุธ)

การเดินทาง : จากถนนพระราม 9 ตรงไปแยกอสมท. จะสังเกตเห็นซอยทางเข้าโรงพยาบาลพระราม 9 ให้เลี้ยวเข้าซอยไปประมาณ 50 เมตร จะเห็นร้าน Anotai (อโนทัย) ตั้งอยู่ทางฝั่งด้านหน้าโรงพยาบาลพระราม 9



ข้าวสลัดน้ำพริกปลาของ Salada Organic Kitchen at Bon Marche



ความอบอุ่นท่ามกลางการตกแต่งสไตล์อิงลิชคันทรี่ที่
Home Fresh Hydrofarm



ผักสดปลูกเองของ Home Fresh Hydrofarm

• **Salada Organic Kitchen at Bon Marche**
ร้านอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารมังสวิรัตินาตกะทัดรัดในบรรยากาศแสนสบาย ตกแต่งสไตล์วินเทจ เน้นใช้โชนสีชาเป็นหลัก ผสานเข้ากับการเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์น่ารักๆ พร้อมเสิร์ฟเมนูสุขภาพชั้นเยี่ยม ผ่านการเลือกใช้วัตถุดิบที่ดีปรุงอย่างพิถีพิถันด้วยน้ำมะกอกและไม้น้ำมันสำหรับเมนูแนะนำ ได้แก่ สลัดผักสดต่าง ๆ เช่น ซีซาร์สลัด สลัดเห็ดรวม สลัดปลา โดยมีน้ำสลัดโฮมเมดให้เลือก 4 แบบ และน้ำพริกต่าง ๆ เช่น น้ำพริกตะไคร้ และน้ำพริกเห็ดรวมทั้งยังมีน้ำสมุนไพรสดหลากชนิดให้เลือกดื่ม
ที่ตั้ง : 105/1 ถนนเทศบาลสงเคราะห์ ซอย 1 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ
ติดต่อ : 08-0221-9490
เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/Salada>

OrganicKitchen

เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 10.30-20.00 น.
การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิตขาออก เมื่อถึงวัดเสมียนนารีให้เลี้ยวซ้ายข้ามทางรถไฟ แล้วขับตรงมาอีกประมาณ 1 กิโลเมตร ตลาดบองมาร์เช่จะอยู่ทางซ้ายมือ Salada Organic Kitchen at Bon Marche อยู่ภายในตลาด

• Home Fresh Hydrofarm

เริ่มแรกจากฟาร์มผักสลัดไฮโดรโปนิคส์สำหรับผู้รักสุขภาพ จนสานต่อมาเป็นร้านอาหารสไตล์อิตาเลียน ด้วยแนวคิดหลักในการให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพของลูกค้า เน้นการคัดสรรวัตถุดิบที่มีคุณภาพมาปรุงอาหารทุกเมนู โดยเฉพาะผักสดที่เก็บเกี่ยวมาจากฟาร์มผักไฮโดรโปนิคส์ ที่สามารถมองเห็นแบบพาโนรามาผ่านกระจกใสรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นอยู่ส่วนใดของร้านก็ตาม ท่ามกลาง

การตกแต่งสไตล์อิงลิชคันทรี่แสนอบอุ่นน่ารัก เป็นกันเอง นอกจากสลัดผักสดๆ ที่นี่ยังมีเค้ก และคุกกี้โฮมเมดจัดเสิร์ฟ เช่น สโคน พานาคอตต้า และสมูทตี้ผักผลไม้สด เป็นต้น
ที่ตั้ง : 2 ซอยรามคำแหง 167 ถนนรามคำแหง แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ
ติดต่อ : 0-2917-2445, 08-1844-8801
เว็บไซต์ : <http://www.homefreshrestaurant.com>
เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 09.00-21.00 น.
การเดินทาง : จากแยกสำราญเข้าสู่ถนนรามคำแหง มุ่งหน้าไปทางมีนบุรี ผ่านทิวลิป หมู่บ้านสามมาร วงแหวนรอบนอก โรงเรียนเตรียมน้อมมา ถึงแยกมัสทีน (มีไฟแดง) ให้เลี้ยวซ้ายเข้าซอยรามคำแหง 167 ให้สังเกตปากซอยจะมีป้ายจราจรและร้านสีเขียวเพนท์ ขับตรงเข้าซอยไปประมาณ 50 เมตร ร้านจะอยู่ทางด้านขวามือ

● SINGLE HOME : WEST

☎ 1198

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า

โซนรัตนานิเมศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง



L A D A W A N

นันทวัน

มัทนา

ชัยพฤกษ์

iniZio



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	50 - 160 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
	LADAWAN รัตนาธิเบศร์	50 ล้านบาท	lrr@lh.co.th
	นิคมวัน ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์	20 - 40 ล้านบาท	npr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัลลนา กัลปพฤกษ์ - ววแหวน	7 - 15 ล้านบาท	mkp@lh.co.th
NEW PROJECT	มัลลนา ราชพฤกษ์ - สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ	7 - 15 ล้านบาท	mrc@th.co.th
	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - กาญจนาค	4.79 - 7 ล้านบาท	cpk@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ พุทธมณฑล สาย 5	5 ล้านบาท	c52@lh.co.th
	inizio 2 ปิ่นเกล้า - ววแหวน	3.89 - 5 ล้านบาท	ip2@lh.co.th



คุณประโยชน์ของสีเขียวเนิ่นนานมากมายมหาศาล โดยเฉพาะเมื่อมาอยู่บนจานอาหารจานโปรด ด้วยแล้ว รับประกันว่าบรรดาสารอาหารต่างๆ จะพาเหรดเรียงรายเข้าสู่ร่างกาย ส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงจนโรคภัยไข้เจ็บต้องหนีหายไปเลย ทว่าจะให้ดียิ่งขึ้น ผักสีเขียวทั้งหลายจะต้องผ่านการฟุ่กฟักเลี้ยงดูโดยปราศจากสารเคมีด้วยเช่นกัน

★ สถานที่แนะนำ

• สวนเงินมีมาคาเฟ่

ร้านกรีนเล็กๆ บนย่านเมืองเก่าที่เป็นอาหารสมองอาหารใจ และอาหารกาย นำเสนอความหลากหลายของชีวิตทั้งวิถีการกิน การอยู่ และคุณค่าด้านจิตใจ ให้ผู้คนสัมผัส ชิมชั้บ นำเสนองานหัตถกรรมพื้นบ้าน ผ้าฝ้ายทอมือย้อมสีธรรมชาติที่โดดเด่นด้วยภูมิปัญญาชาวบ้าน และเครื่องศาสนพิธีจากชุมชนชาวอีสานและประเทศภูฏาน ส่วนอาหารสมองก็มาจากหนังสือหลากหลายประเภทที่เสริมสร้างความรู้และสร้างสรรค์แรงบันดาลใจ เพื่อสนับสนุนการวางรากฐานด้านวัฒนธรรมการอ่าน สำหรับอาหารกายนั้นคุณจะได้พบกับมุมสินค้าสีเขียวที่คัดสรรมาจากผู้ผลิตรายย่อยและชุมชน พร้อมนำเสนอเมนูสุขภาพที่พิถีพิถันตั้งแต่การเลือกใช้วัตถุดิบที่สะอาดปลอดภัย ไปจนกระทั่งการปรุงที่ใส่ใจลงไปในทุกจาน

ที่ตั้ง : 77, 79 ถนนเฟื่องนคร แขวงวัดราชบพิธ



สวนเงินมีมาคาเฟ่ ร้านกรีนเล็กๆ ที่อบอุ่นไอรุ่น

เขตพระนคร กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2622-0955, 0-2622-0966

เว็บไซต์ : <http://www.suan-spirit.com/suanngernmeema.php> และ <https://www.facebook.com/suan2001>

เปิดบริการ : วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-18.00 น. และวันเสาร์ เวลา 09.00-17.00 น. (ปิดวันอาทิตย์)

การเดินทาง : จากถนนราชดำเนินกลาง เลี้ยวเข้าสู่ถนนตะนาวตรงไปจนเข้าสู่ถนนเฟื่องนคร ร้านสวนเงินมีมาคาเฟ่จะอยู่ตรงข้ามกับวัดราชบพิธ ซึ่งสวนเงินมีมาคาเฟ่จะอยู่ภายในร้านหนังสือ

• Fresh Boxx Salad Café

เปิดรับความสดใสตั้งแต่การเลือกใช้สีสันทันตักคอนเทนต์ทั้งแดง เหลือง เขียว ส้ม เป็นต้น จนเข้าสู่การออกแบบภายในร้านให้เก๋โดนใจวัยรุ่น มีที่นั่งหลายแบบให้เลือกทั้งภายในและชั้นดาดฟ้า เป็นการเริ่มต้นความสนุกก่อนจะรับประทานอาหารเมนูที่มีประโยชน์ ขนมาเอาใจคนรักสุขภาพกับ



สีสันเด่นสะดุดตาของ Fresh Boxx Salad Café

หลากหลายเมนู ทั้งสลัด DIY ที่ปรุงจากผักปลอดสารพิษให้เลือกเองตามใจชอบ พร้อมน้ำสลัดที่มีให้เลือกอร่อยได้ตามความต้องการ รวมทั้งเมนูพิชซ่าโฮมเมด สปาเกตตี้ และเมนูขนมหวาน เป็นต้น

ที่ตั้ง : 873 ถนนเลียบคลองทวีวัฒนา แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2800-2962

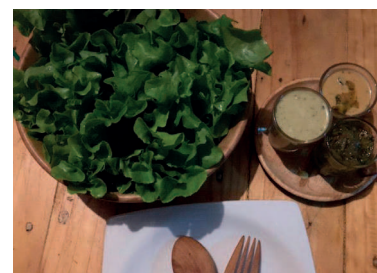
เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/>



เล็ก ๆ แต่น่ารักในแบบ Farm to Table



บรรยากาศสุดชิลล์ Farm Luck Dee



เมนูสลัดผักของ Farm Luck Dee

FreshBoxxSaladCafe

เปิดบริการ : วันอาทิตย์-จันทร์ เวลา 16.00-22.00 น.
(ปิดวันอังคาร)

การเดินทาง : ให้ถนนบรมราชชนนี เลี้ยวเข้าถนนทวีวัฒนาแล้วตรงไปยังถนนเลียบคลองทวีวัฒนา ก็จะเจอกับ Fresh Boxx Salad Café

• Farm to Table

คาเฟ่อาหารเพื่อสุขภาพและของหวานเล็ก ๆ เน้นการตกแต่งร้านให้น่านั่งด้วยเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งแบบ DIY ผสมผสานระหว่างโทนสีขาวและสีน้ำตาลของไม้ ให้ความรู้สึกอบอุ่นเหมือนนั่งอยู่ภายในบ้านของตัวเอง ส่วนเมนูอาหารของร้านเป็นวัตถุดิบสดที่ส่งตรงจากฟาร์มออร์แกนิกที่ไร่ภูชี้ฟ้า จังหวัดเชียงราย และเมนูอร่อยที่พลาดไม่ได้คือสลัดผักและเมนูของหวานอย่างวาฟเฟิลและไอศกรีมออร์แกนิกหลากหลาย

รสชาติให้เลือกถึง 15 รสชาติ

ที่ตั้ง : 179 ถนนอังษฤาจักร แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ

ติดต่อ : 0-2115-2625

เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/FarmToTableOrganicCafe>

เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 10.00-20.00 น.

การเดินทาง : ร้านอยู่ใกล้ๆ ปากคลองตลาด เป็นตึกเก่าคลาสสิกบนถนนอังษฤาจักร ตรงข้ามกรมที่ดิน ถ้าอยากขับรถมาจะมีที่จอด 2 คัน

• Farm Luck Dee

Farm Luck Dee (ฟาร์มรักดี) ฟาร์มที่ใส่ใจให้ความรักในการปลูกผักเป็นอันดับหนึ่ง ตั้งแต่กระบวนการเลือกเมล็ดพันธุ์ผักที่นำเข้าจากประเทศเนเธอร์แลนด์ ผ่านการดูแลอนุบาลในห้องแล็บควบคุมโรค อุณหภูมิ น้ำ และแสง เพื่อ

เลี้ยงให้เติบโตในฟาร์มที่มีระบบนิเวศสมบูรณ์ที่สุด จนกลายเป็นผักปลอดสารพิษทั้งดงาม รสชาติดี หวานไม่ติดขม กรอบสด สะอาดปลอดภัย และทรงคุณค่าทางอาหาร นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของผู้บริโภค

ที่ตั้ง : 8/71 หมู่ 7 ถนนกรุงเทพ-นนท์ ซอย 2 (ซอยวัดทางหลวง) ตำบลบางเขน อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ติดต่อ : 08-6347-7798, 09-2281-7788

เว็บไซต์ : <http://www.farmluckdee.com>

เปิดบริการ : วันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 11.00 -19.00 น. (ปิดวันจันทร์)

การเดินทาง : จากวงค์สว่างสามารถเข้าทางกรุงเทพ-นนท์ 2 หรือกรุงเทพ-นนท์ 12 (ซอยศิริชัย) ร้านอยู่ในซอยศิริชัย 1/38 ขับเข้าซอยมาประมาณ 800 เมตร ก็จะเจอร้าน Farm Luck Dee

TOWNHOME

1198



TOWNHOME



Villaggio





	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7.5 - 15 ล้านบาท	lss@lh.co.th
	Villaggio บางนา	2 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio รัชสีต - คลอง 3	2 ล้านบาท	vr3@lh.co.th
NEW PROJECT	indy บางนา ทม.7	3 ล้านบาท	d7@lh.co.th
	indy บางใหญ่	2.69 ล้านบาท	dk@lh.co.th
NEW PROJECT	indy ประชาอุทิศ 90 (3)	2.1 ล้านบาท	dp3@lh.co.th

● CONDOMINIUM

☎ 1198



CONDOMINIUM

THE
BANGKOK

THE
ROOM

333 RIVERSIDE

THE
KEY



	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	The Bangkok Sathorn	15 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
	The Room Charoenkrung 30	9 ล้านบาท	rc@lh.co.th
	The Room Sathorn	8 ล้านบาท	rsathorn@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sukhumvit 69	6.5 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
	The Room Sathorn - St.Louis	5.1 ล้านบาท	rs11@lh.co.th
	333 Riverside	5.39 ล้านบาท	333@lh.co.th
NEW PROJECT	The Key BTS Wutthakat	5.09 ล้านบาท	kw@lh.co.th
	The Key Sathorn - Charoenraj	3.9 ล้านบาท	ksc@lh.co.th

● MAJOR CITIES

☎ 1198



MAJOR CITIES

เชียงใหม่ - เชียงใหม่ - ขอนแก่น - โคราซ - มหาสารคาม - อุตรดิตถ์ - อุดรธานี - ห้วยหิน - ภูเก็ต

นันทวัน

บลูดา

สีวลี

iniZio

Nº8

Villaggio

Wan Vayla

88
HILLSIDE
PHUKET



NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

NEW
PROJECT

โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
สวัสดี ศรีเวียง - เชียงราย	4.29 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	10.39 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
สวัสดี เลควิว - เชียงใหม่	6.35 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
บันทวิน แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	5.69 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
สวัสดี มีโชค - เชียงใหม่	4.69 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
สวัสดี สันกำแพง - เชียงใหม่	4.69 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
inizio เชียงใหม่	3.49 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NORTH CONDO เชียงใหม่	2.45 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
สวัสดี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	4.19 - 8 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
inizio ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	3.5 - 5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
สวัสดี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4 - 15 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
สวัสดี มหาสารคาม	3.5 - 8 ล้านบาท	lh_mahasarakham@lh.co.th
สวัสดี อุตรดิตถ์	4.15 - 13 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
สวัสดี อุดรธานี	4.75 ล้านบาท	sab@lh.co.th
Villaggio อุดรธานี	1.98 - 3.65 ล้านบาท	vab@lh.co.th
Wan Vayla หัวหิน - เขาเต่า	12 ล้านบาท	wkt@lh.co.th
88 Land and Houses Hillside Phuket	8.87 ล้านบาท	info@lhphuket.com
88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	7.59 ล้านบาท	info@lhphuket.com
inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	4.84 ล้านบาท	info@lhphuket.com

เที่ยวฤดูธรรมชาติ เมื่อยามฝนพรำ

ความชุ่มฉ่ำหลังสายฝนโปรยปรายเชื้อเชิญให้ต้องออกเดินทางไปเยือนดินแดนที่เต็มไปด้วยความเขียวขจี พร้อมพรั่งไปด้วยทุ่งดอกไม้ที่ผลิบานต้อนรับสายฝนอันเย็นฉ่ำ ซึ่งจะทำให้คุณต้องประทับใจกับการสร้างสรรค์ศิลปะของธรรมชาติได้อย่างน่าทึ่ง แค่ลองปล่อยให้ใจไปกับสายลมสายหมอก ยืนจ้องมองต้นไม้ใบหญ้าบนยอดภู ชื่นชมความจริงใจของธรรมชาติที่กำลังมอบให้กับคุณ แล้วจะรู้ว่าฟ้าหลังฝนนั้น ‘สวยงามแค่ไหน’



ความงดงามของทะเลหมอกที่ภูทับเบิก



ภูทับเบิก จ.เพชรบูรณ์

ทุ่งกระเจียว จ.ชัยภูมิ
เมื่อฤดูฝนมาถึงประมาณช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนสิงหาคมของทุกปี ‘ดอกกระเจียว’ พืชในตระกูลขมิ้นที่มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น บัวสวรรค์ ปทุมมา ขมิ้นโคก แต่ชาวต่างชาตินิยมเรียกว่า ทิวลิปสยาม (Siam Tulip) จนได้รับการขนานนามว่าเป็น ‘ราชินีแห่งป่าฝน’ จะค่อยๆ ทยอยเติบโตเป็นสาวเต็มตัว ผลิดอกสีชมพูอมม่วงบานชูช่อรอการมาเยือนอยู่บนทุ่งดอกกระเจียวป่าหินงามภายในอุทยานแห่งชาติป่าหินงาม จ.ชัยภูมิ ภาพความสวยงามของดอกกระเจียวบริเวณลานหินงามจนถึงจุดชมวิวยอดผ่นดิน 1 กิโลเมตร

ตัดสลับกับสีเขียวของทุ่งหญ้า สดแทรกด้วยก้อนหินน้อยใหญ่ เปรียบดังศิลปะบนขุนเขาที่หาดูได้เพียงปีละครั้งเท่านั้น นี่จึงเป็นที่มาของฉายานาม ‘ราชินีแห่งป่าฝน’ นั่นเอง

วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา
ได้รับการจัดอันดับว่าเป็นแหล่งโอโซนอันดับ 7 ของโลก ทำให้วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมาเป็นสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมของประเทศไทย ด้วยความที่อากาศเย็นจากประเทศจีนจะพัดมาช่วงปลายฝน ผ่านมาทางที่ราบอีสานกระแทกกับเทือกเขาใหญ่ ทำให้บริเวณวังน้ำเขียวแห่งนี้



ทุ่งกระเจียว จ.ชัยภูมิ



ไร่องุ่นลำปาวที่ปลูกตลอดเส้นทางไหลเขา



ไร่องุ่นวังน้ำเขียว

เย็นตลอดทั้งปี อีกทั้งภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นภูเขาสูง ลักษณะพื้นที่เป็นลูกคลื่นสลับกับพื้นที่ราบเนินเขาความสูงเฉลี่ย 200-700 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง วังน้ำเขียวจึงมีพื้นที่สวยงามเป็นภูเขาสลับพื้นราบคล้ายคลื่น และยังเต็มไปด้วยพื้นที่ทางการเกษตรอันอุดมสมบูรณ์ มีผลไม้ต่างๆ เปิดให้เข้าไปชมและเก็บผลกินได้จากต้น ไม่ว่าจะเป็น องุ่น แครนเบอร์รี่ พุทรา เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีจุดชมวิวกว้างที่ไม่ควรพลาด ในช่วงเช้าขึ้นไปชมความเขียวขจีของพื้นที่โดยรอบบนเขาแผงม้า ส่วนในช่วงเย็นสามารถชมความงดงาม

ของพระอาทิตย์อัสดง ณ เชื้อนลำพระเพลิง ก็สวยงามจับใจ

ภูทับเบิก จ.เพชรบูรณ์ ได้รับการกล่าวขานว่าเป็นดินแดนที่มีอากาศดีตลอดปี ไม่ว่าจะไปช่วงไหนคุณก็สามารถสัมผัสสายลมเย็นได้เช่นกัน จึงไม่แปลกที่ภูทับเบิกจะมีผู้มาเยี่ยมเยือนอย่างต่อเนื่องและคึกคักมากในช่วงปลายปี ซึ่งตรงกับฤดูหนาวของประเทศไทยที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะภูทับเบิกมีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 1,768 เมตร ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของ จ.เพชรบูรณ์ ภูมิประเทศมีความงดงาม

เป็นที่กล่าวถึง เป็นความงามของทะเลภูเขาตามธรรมชาติป่าไม้ อุดมสมบูรณ์ อากาศบริสุทธิ์เย็นสบายตลอดปี ในตอนเช้ามีหมอกและกลุ่มเมฆติดกับยอดภูสีเขียวกว้าง มีไร่องุ่นลำปาวที่ปลูกตลอดเส้นทางไหลเขา เรียงรายเรียงดูสวยงามทุกคู่ให้ต้องหยุดมอง โดยเฉพาะในช่วงหน้าฝนคุณจะสามารถชมทะเลหมอกอันสวยงามตระการตาที่อยู่ตรงหน้าได้อีกด้วย รับรองมาเที่ยวภูทับเบิกฤดูฝนไม่มีผิดหวัง

EVERY HOME HAS A STORY

ช่วงเวลาดีที่ประทับใจของลูกบ้าน Land & Houses ถ่ายทอดสู่กันฟัง



REASON TO FALL IN LOVE

คุณสามารท ศรีอรุณ

โครงการ Villaggio บางนา

บ้านสไตล์วินเทจท่ามกลางธรรมชาติขนาดใหญ่ที่โอบล้อมเราอยู่ คือสิ่งแรกที่คุณสามารท ศรีอรุณ พนักงานภาคพื้นสายการบิน ตกหลุมรักและตัดสินใจในทันทีว่าจะเริ่มต้นใช้ชีวิตต่อไปที่นี่ โครงการ Villaggio บางนา

“เป้าหมายของผมนะต้องมีบ้านก่อนอายุ 30 ปี ซึ่งตอนนี้ 28 หน้าที่การงานก็มั่นคงมีกำลังพอที่จะผ่อน เลยเริ่มมองหาบ้านมาตั้งแต่ปีที่แล้ว ดูมาหลายที่ไม่เจอแบบที่ชอบเลยจนได้มาเห็น Villaggio บางนา ในเว็บไซต์ **ชอบสไตล์ของบ้านที่ดูวินเทจแต่ร่วมสมัย รวมถึงแบรนด์แลนด์ แอนด์ เฮาส์ ที่เราเชื่อมั่นในมาตรฐานอยู่แล้ว พอได้มาเห็นก็ยิ่งประทับใจ เป็นบ้านพร้อมอยู่จริงๆ ตัวโครงการก็สงบ ร่มรื่น ระบบรักษาความปลอดภัยดีมาก** คุณพ่อคุณแม่มาเยี่ยมอยู่ด้วยเป็นเดือนๆ นึกถึงวัยเด็กที่ได้อยู่กับพ่อแม่หน้ารู้สึกรอบอุ่นเป็นครอบครัว กลับจากทำงานมาได้เห็นทุกคนมีความสุข เราก็ยิ่งมีความสุขมากกว่า”

GOOD MOMENT

คุณจงจิตร เพชรบุตร

โครงการ ชัยพฤกษ์ งามอินทรา-พระยาสุเรนทร์

จากละแวกบ้านเดิมที่มีแต่ความวุ่นวาย คุณจงจิตร เพชรบุตร พนักงานต้อนรับการบินไทย จึงตัดสินใจมองหาคุณภาพชีวิตดีๆ ที่ **ชัยพฤกษ์ งามอินทรา-พระยาสุเรนทร์** เพื่อความสุขทั้งกายและใจของครอบครัว

“รอบๆ บ้านเก่าคอนโดขึ้นเยอะมาก จอดรถกันข้างทาง ถนนก็แคบ ประตูหน้าต่างเปิดไม่ได้เลยเพราะมีแต่ฝุ่น รู้สึกคุณภาพชีวิตแย่ บังเอิญเห็นโฆษณาโครงการชัยพฤกษ์ เลยลองไปดูประทับใจพนักงานขายมาก เขาพาชมบ้านพร้อมอธิบายอย่างละเอียด พอเข้าไปในบ้านก็ยิ่งชอบ รู้สึกเย็นสบายไม่อึดอัด มองออกไปสบายตา ก็กลับไปพาคุณแม่มาดูท่านติดบ้านเก่ามาก แต่พอได้มาเห็นที่นี่ก็กลับเอ่ยปากชมตั้งแต่ทางเข้าโครงการจนถึงตัวบ้าน ซึ่งแปลกมากที่คุณแม่ชอบหลังเดียวกับที่เราดูไว้ก็ตัดสินใจจองวันนั้นเลย **มาถึงวันนี้เราได้เห็นคุณแม่มีความสุขแข็งแรง ได้ปลูกต้นไม้อย่างที่ชอบจนเต็มพื้นที่สวน ยิ่งทำให้เรามีความสุข เพราะบ้านนี้ทำให้แม่มีความสุข นั่นคือ บ้านที่สมบูรณ์แบบ”**



BEST GIFT

คุณณฤดี วรรณาคม

โครงการ The Room สุขุมวิท 21

การได้พักผ่อนเต็มที่หลังลุยงานหนักเป็นสิ่งที่คนเมืองรุ่นใหม่ต้องการ แต่สำหรับคุณณฤดี วรรณาคม หนูนักร้องตลก การพักผ่อนเขายังต้องการสถานที่ที่สร้างแรงบันดาลใจ ซึ่ง **The Room สุขุมวิท 21** คือคำตอบ

“งานมาร์เก็ตติ้งเป็นงานที่ไม่มีวันจบ เราต้องคิดสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา วันหยุดผมจะชอบไปนั่งร้านขนม ร้านกาแฟ อ่านหนังสือ ดูไลฟ์สไตล์ผู้คนเพื่อหาไอเดียใหม่ๆ ที่พักอาศัยจึงต้องตอบโจทย์ความต้องการของตัวเอง **ผมชอบที่นี่ เพราะแม้จะอยู่กลางเมืองแต่สงบเหมือนอยู่บ้าน มีพื้นที่ส่วนกลางเยอะทั้งห้องสมุดสวย สระว่ายน้ำ และฟิตเนส** เรียกว่าแค่ก้าวเข้ามาก็สามารถพักผ่อนได้เต็มที่ หรือจะสัมผัสไลฟ์สไตล์เมืองก็แค่ก้าวออกไปมีทั้งห้าง ร้านกาแฟ ร้านอาหาร พร้อมระบบรถไฟฟ้า เป็นการตัดสินใจซื้อของขวัญให้ตัวเองที่ภูมิใจมาก เรารู้สึกภูมิใจมีความสุข ทุกคนมาเยี่ยมก็ชื่นชม ผมรู้สึกที่บ้านนี้ คือ ตัวเรา คือทั้งหมดที่สื่อความเป็นเราออกมาได้อย่างชัดเจน”

OUR FUTURE

คุณเสาวเรศ นิยมอดุลย์ และคุณอิทธิพล สว่างวงศ์

โครงการ มั่นทนา ประชาอุทิศ 72

เพราะลูกเป็นศูนย์กลางจิตใจของครอบครัว เจ้าของธุรกิจโรงแรมอย่างคุณเสาวเรศ นิยมอดุลย์ และคุณอิทธิพล สว่างวงศ์ จึงอยากได้บ้านที่ตอบโจทย์คุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน เช่นโครงการ **มั่นทนา ประชาอุทิศ 72**

“เราดูจากโรงเรียนลูกก่อนว่าจะต้องเดินทางได้สะดวก จากนั้นคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ต้องดี เราดูมาหลายที่วางเงินมัดจำไปแล้วด้วย แต่บังเอิญมาผ่านโครงการนี้พอเข้าไปดู **ประทับใจตั้งแต่ระบบรักษาความปลอดภัย ธรรมชาติรอบโครงการ ตัวบ้านดีไซน์ทันสมัย และนวัตกรรม Air Plus บ้านหายใจได้** ซึ่งดีกับลูกเราเพราะเขาเป็นภูมิแพ้บวกกับชื่อเสียงแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ที่เราไว้วางใจ เลยตัดสินใจว่าอยู่ที่นี่ดีกว่า แถมยังชวนเพื่อนมาอีก 3 ครอบครัว ซึ่งทุกครอบครัวแอบปี๋มากวันหยุดไม่ออกไปไหน อยู่บ้านกับลูกๆ ตกเย็นเด็กๆ ก็จะออกมาขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ส่วนผู้ใหญ่ก็ได้มาพบปะพูดคุย **เรียกว่าทุกคนมีกิจกรรม มีสังคมเป็นความสุขที่หาได้ง่ายๆ ในครอบครัวเรา**”



ก.ย. นี้ เตรียมพบ **2 โครงการใหม่**
สังคมที่พร้อมเพื่อนาคจากแลนด์ แอนด์ เฮาส์

พร้อมเปิดตัวแบบบ้านแนวคิดใหม่ล่าสุด
บนทำเลศักยภาพเพื่อนาคตเร็วๆ นี้

- **มั่นคง ราชพฤกษ์ - สะพานมหาเจษฎาบดินทร์ฯ** เริ่ม 7-16 ล้านบาท
- **มั่นคง วังหลวง - บางบอน** เริ่ม 8-14 ล้านบาท

ลงทะเบียนเพื่อรับสิทธิ์ VIP ในการเลือกแปลงสวยก่อนใคร
พร้อมรับสิทธิ์พิเศษ www.lh.co.th
สอบถามข้อมูล โทร. 1198



www.lh.co.th

เปลี่ยน... บ้านเดี่ยวที่เคยรู้จัก

คุณคิดว่าบ้านเดี่ยว จะเปลี่ยนไปได้มากแค่ไหน เปลี่ยนทุกสิ่ง ปรับทุกฟังก์ชันทั้งภายนอกและภายใน

เปลี่ยนทั้งที...ต้องมีสไตล์ สร้างแรงบันดาลใจด้วยสไตล์ Urban Cottage



เปลี่ยนห้องนอน ให้ง่ายเป็น Double

ได้ทั้งฟังก์ชัน และความเป็นส่วนตัว



เพิ่มโลกส่วนตัว ให้ชั้นล่าง

เพราะความสุขไม่ได้มีแค่ชั้นบนกับ Multipurpose Room เปลี่ยนได้ตามใจคิด



เปลี่ยน บ้านให้หายใจได้

บ้านที่หมุนเวียนอากาศใหม่ๆ ได้เองดีต่อสุขภาพของทุกคน

มาเปลี่ยนชีวิตไปกับบ้านเดี่ยวใหม่

iUrban ซีรีส์ล่าสุด จาก Land & Houses ที่บ้านชัยพฤกษ์ 3 โครงการ

ชัยพฤกษ์

- บางนา กม.7 เริ่ม 6.79 ล้าน
- จตุโชติ-วัชรพล เริ่ม 6 ล้าน
- ศรีนครินทร์ เริ่ม 5.49 ล้าน

 **LAND & HOUSES**

www.lh.co.th



ภาพจำลอง

VISION of LUXURY

โอกาสเดียวในการครอบครอง

คอนโดระดับ ULTIMATE LUXURY

บนทำเล "สาทร" ที่ใครต่างใฝ่ฝัน กับมูลค่าที่ดินทวีคูณ

สะดวกในการเดินทาง ติด BTS สุรศักดิ์และทางด่วน

ส่งมอบตัวในการอยู่อาศัยใจกลางเมืองที่เจริญพร้อมทุกด้าน

พร้อมให้คุณเข้าชมห้องจริงบนอาคารจริงแล้ววันนี้

เริ่ม 15 ล้าน



LAND & HOUSES

www.lh.co.th



สัมผัสห้องตัวอย่างบนอาคารจริงครั้งแรก
กับคอนโดหรูบนทำเลที่คุณพுகพัน
ตุลาคมนี้

● DINING DELIGHT



สปาเกตตีไข่กุ้ง



Blew & Black Baked Cheese



บรรยากาศการตกแต่งภายในร้าน

PURITAN Dessert Destiny

คุณเชื่อเรื่องพรหมลิขิตหรือเปล่า หากคำตอบของคุณคือ 'เชื่อ' เรารับประกันว่าคุณต้องตกหลุมรักร้านขนมที่เต็มไปด้วยเรื่องราวอันน่าจดจำแห่งนี้แน่นอน

ขนมหน้าตาสวยงามมากมายในตู้กระจก เก็บความเย็น นับเป็นตัวแทนบอกเล่าที่มาของผู้เนรมิตเรือนกระจกสไตล์ปารีสแห่งนี้อย่างชัดเจนไปด้วยความหอมหวานของขนมหลากหลายชนิด ท่ามกลางบรรยากาศความอบอุ่นเสมือนในเรือนขานอันเต็มไปด้วยของสะสมที่มีคุณค่าทางจิตใจของผู้เป็นเจ้าของบ้าน คุณนึก ภูริณัฐ ดันตินันท์ธนา ผู้ที่เป็นทั้งต้นเรื่องในการสร้างดินแดนมหัศจรรย์และเชฟขนมหวานที่มักสร้างสรรค์บรรดาขนมให้ออกมาในแบบที่เป็นตัวเอง นั่นจึงทำให้ไม่ว่าคุณจะมาวันไหน ก็จะได้รับประทานเมนูขนมที่ไม่ซ้ำกัน ต้องใช้พรหมลิขิตเท่านั้นจึงจะได้รับประทานในเมนูที่ชื่นชอบ

นอกจากใส่ใจความรัก ความผูกพัน บวกกับการนำเสนอประสบการณ์ที่เกี่ยวเนื่องมาจากประเทศญี่ปุ่นในช่วงระยะเวลากว่า 2 ปีที่ใช้ชีวิตอยู่



Strawberry Flourless Chocolate

ที่นั่นแล้ว การเลือกใช้วัตถุดิบคุณภาพดียังเป็นอีกหนึ่งเคล็ดลับที่ทำให้ขนมของภูริตัน (PURITAN) ออกมาเลอค่ากว่าใคร ครั่งนี้โชคได้เจอกับเมนูหน้าตาดีหลากหลาย เริ่มตั้งแต่ Blew & Black Baked Cheese ชีสเค้กที่มีความนุ่มละมุนรสตัดกับพาหะดบลูเบอร์รี่สดๆ ที่เบียดกันจนแน่นอยู่ด้านบนสุด ถัดมาพบกับ Strawberry Flourless Chocolate แต่ได้เห็นสตอรี่เบอร์รี่ลูกใหญ่ก็ถึงกับตาค้าง เมื่อได้ตักรับประทานยิ่งอิมเมจกับช็อกโกแลตเนื้อแน่นรสกลมกล่อม ส่วนอาหารคาวก็มีให้รับประทานอย่างสปาเกตตีไข่กุ้งรสชาติเข้มข้นกับกุ้งตัวโตวางเป็นพระเอกอยู่บนจาน ปิดท้ายด้วยเครื่องดื่มสุดพิเศษที่คุณนึกซึ้งให้เองกับมือ Mint Julep การผสมผสานสองชั้นแห่งความลงตัวของมินต์และกาแฟที่จะทำให้คุณสดชื่นมากที่สุดทีเดียว

ภูริตัน (PURITAN) ตั้งอยู่ในซอยอารีย์ 5 เปิดบริการวันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 12.00-23.00 น. และปิดบริการในวันจันทร์ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสำรองที่นั่งได้ที่ โทร. 0-2357-1099, 08-1870-4102

Puritan

รับส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

เงื่อนไขการใช้

1. ใช้เป็นส่วนลดเฉพาะค่าอาหารเท่านั้น
2. ใช้ได้ที่ร้านภูริตัน (PURITAN)
3. เฉพาะรับประทานภายในร้าน

ใช้ได้ระหว่างวันที่ 1 ส.ค.-31 ต.ค. 2559

MOTIVO





VIRGIN MOJITO

SOUR & FRESH



Mojito เครื่องดื่มช็อกเก็ตที่หลายคนติดใจในรสชาติ แต่อากาศร้อน ๆ แบบนี้ จะดื่มก็อกกลมผสมเหล้าก็อาจจะเพิ่มเติกรความร้อนกันไปใหญ่ ขอแนะนำสูตรเครื่องดื่ม็อกกลมอย่าง Virgin Mojito ที่ยังคงกลิ่นหอมของใบสะระแหน่ รสเปรี้ยวของมะนาว และความขบซ่าของโซดา ดื่มทีไรก็รู้สึกสดชื่นจริงๆ

ส่วนผสม (สำหรับเครื่องดื่ม 1 แก้ว)

น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาวหั่นเป็นเสี้ยวๆ	1/2 ผล
น้ำเชื่อม	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายแดง (น้ำตาลอ้อย)	1/2 ช้อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่	10 ใบ
โซดา	
น้ำแข็งทุบ	

วิธีทำ

- นำมะนาวมาหั่นเป็นเสี้ยวใส่ลงไปในแก้วทรงสูง ใช้ Mudler (ไม้บดสำหรับทำค็อกเทล) กดลงไปเบาๆ แล้วใส่ใบสะระแหน่ และน้ำตาลทรายแดง ใช้ไม้บดกดเบาๆ พอให้ใบสะระแหน่ช้ำๆ
- ผสมน้ำมะนาวและน้ำเชื่อมให้เข้ากัน
- เติมน้ำแข็งลงไปในแก้วจนเต็มแก้ว
- เติมน้ำเชื่อมของน้ำเชื่อมและน้ำมะนาวลงไป จากนั้นเติมโซดาลงไปจนเต็มแก้ว
- ตกแต่งปากแก้วด้วยชิ้นมะนาวและใบสะระแหน่ เท่านั้นก็พร้อมเสิร์ฟ

Tips

- อย่าบดใบสะระแหน่จนละเอียด เพราะจะทำให้เครื่องดื่มเหม็นเขียว
- ร่อนน้ำตาลทรายแดงก่อนเสิร์ฟ เพื่อไม่ให้มีก้อนน้ำตาลแข็งๆ กันแก้ว
- พยายามอัดน้ำแข็งให้แน่นๆ เพื่อทำให้เครื่องดื่มที่เสิร์ฟดูมีเลเยอร์สวยงาม



PRAIRIE DOG

FRIENDLY & LOVELY



||แพรรีด็อก (Prairie Dog) คือกระรอกดิน หน้าตาคล้ายกระรอกหรือหนูสีน้ำตาลขนาดใหญ่จริงๆ พวกมันมีถิ่นอาศัยอยู่แถวประเทศอเมริกา ชอบอยู่รวมกันเป็นฝูง ด้วยรูปร่างที่เล็กกะทัดรัด หน้าตาน่ารักน่าชัง ขนสีน้ำตาลนุ่มนวล ทำให้พวกมันได้รับความนิยมจากผู้นิยมสัตว์เลี้ยงแนวอีกร็อกในวอลอันรวดเร็ว ยิ่งผนวกเข้ากับอุปนิสัยที่ขี้เล่นและแสนซน รับรองว่าคุณต้องตกหลุมรักเจ้าแพรรีด็อกอย่างแน่นอน

ข้อมูลทั่วไป

แพรรีด็อกหรือที่บางคนเรียกว่า กระรอกหมา ก็เนื่องมาจากพวกมันมีเสียงเห่าคล้ายกับสุนัขตัวเล็กๆ เพื่อไว้ทักทายกันและป้องกันตัวจากศัตรู แพรรีด็อกมีความฉลาดมากกว่ากระรอกและกระต่าย ทำให้คนนิยมเลี้ยงพวกมัน แม้จะสนราคาไม่แตกต่างจากสุนัข โดยเริ่มต้นที่ 5,000-40,000 บาท โดยเฉพาะแพรรีด็อกที่เป็นเผือกหรือมีสีขาวทั้งตัวจะมีราคาสูงมาก ส่วนสีมาตรฐานก็มีราคาตามลักษณะความสมบูรณ์ของแต่ละตัว

อุปนิสัย

แพรรีด็อกมีนิสัยร่าเริง ไม่อยู่นิ่ง หากินกลางวัน แต่กลางวันพวกมันจะใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการหาอาหาร แล้วก็นอนในตอนกลางคืน มีอายุเฉลี่ย 5 ปีในตัวผู้ และ 8 ปีในตัวเมีย มีน้ำหนักเฉลี่ย 1-2 กิโลกรัม เป็น



สัตว์เลี้ยงคน ชอบอยู่เป็นฝูง ฉะนั้นถ้าคุณไม่มีเวลาดูแล ก็ควรเลี้ยงแบบเป็นคู่ แพรรีด็อกต้องการความรักจากเจ้าของ ฉะนั้นคุณจะต้องมีเวลาเล่นกับพวกมันวันละ 1-2 ชั่วโมง หรือพาออกไปวิ่งเล่น เพราะถ้าปล่อยทิ้งไว้ตามลำพัง บางตัวจะชอบกัดแทะข้าวของทุกอย่างที่ขวางหน้า ฉะนั้นคุณควรกำหนดพื้นที่ด้วยการเลี้ยงในกรงตั้งแต่เล็ก ๆ ไม่เช่นนั้นพวกมันจะสร้างอาณาเขตแล้วทำลายข้าวของในบ้าน

วิธีเลือกซื้อและการดูแล

เราควรเลือกเลี้ยงแพรรีด็อกที่ย่านมแล้วอายุ 2-3 เดือนขึ้นไป เพื่อให้แข็งแรงและสามารถนำมาฝึกได้ แต่ถ้าเลี้ยงตอนอายุเกิน 1 ปี อาจจะกัดเราได้ แพรรีด็อกมีบุคลิกเฉพาะตัว ทำให้เมื่อนำมาเลี้ยงแล้วจะไม่เชื่อฟังทุกตัว บางตัวจะดี แต่ก็มีวิธีเปลี่ยนนิสัยให้ดีขึ้นได้ โดยการเอาไปรวมฝูงกับตัวที่นิสัยดี ก็จะเปลี่ยนนิสัยดีขึ้นได้ โดยจะมีพฤติกรรมเลียนแบบกัน ฉะนั้นถ้าคุณไม่มีเวลาก็ไม่ควรเลี้ยงแพรรีด็อก

แพรรีด็อกนั้นมีอาหารหลักก็คือหญ้าที่โมธี้แห้ง คุณอาจเสริมหญ้าแห้งชนิดอื่นอย่างหญ้าแพรและหญ้าอัลฟาฟา อาหารเม็ดสำหรับแพรรีด็อกโดยเฉพาะ โดยในส่วนหญ้าจะวางไว้ให้สามารถกินได้ทั้งวัน ส่วนอาหารเสริมก็จะมีหนอนนก จิ้งหรีด อาหารเม็ดสำเร็จรูป แต่อย่าให้เยอะ เพราะจะทำให้พวกมันอ้วน และเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้ การดูแลแพรรีด็อกก็ไม่ได้ยุ่งยาก แค่ดูแลเรื่องอาหาร ให้วัดขึ้นพิษสุนัขบ้าทุกปี โดยเริ่มฉีดได้ตั้งแต่อายุ 4 เดือนขึ้นไป และควรถ่ายพยาธิทุก 3 เดือน สิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษคือเรื่องของความสะอาด เพราะแพรรีด็อกกินจุทำให้ถ่ายทั้งวัน ดังนั้น ควรทำความสะอาดถาดรองกรงเป็นประจำ เพื่อป้องกันเรื่องกลิ่นและรักษาความสะอาด

ถ้าคุณชอบเลี้ยงสัตว์ฟันหน้าแทะ แต่แฝงความฉลาดและซุกซนราวกับเป็นสุนัขตัวน้อยๆ บอกเลยว่าแพรรีด็อกจะตอบโจทย์ความต้องการได้เป็นอย่างดี

5th - 7th August



Health Expo Thailand ครั้งที่ 1

ไบเทค บางนา

งานแสดงเพื่อสุขภาพและความงาม ครั้งที่ 1 จัดขึ้นระหว่างวันที่ 5-7 สิงหาคม 2559 เวลา 10.00-20.00 น. ณ ไบเทค บางนา เตรียมตัวให้พร้อมเพื่อพบกับสินค้าและบริการ เช่น อาหารการกิน ยาเพื่อสุขภาพและความสวยงามจากผู้ผลิตถึงมือผู้บริโภคโดยตรง สินค้าและบริการ สินค้าประเภทไลฟ์สไตล์ เช่น เครื่องสำอาง สบู่เสริมความงาม แฟชั่นเครื่องแต่งกาย สปา โรงพยาบาล มีมาให้ผู้บริโภคที่รักสุขภาพเลือกกันไม่ถูก อีกทั้งในงานยังได้พบปะแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในแวดวงสุขภาพและความงามอย่างนับไม่ถ้วน นับว่าเป็นอีกงานที่รวบรวมผู้คนในแวดวงสุขภาพและความงามมาให้คุณเลือกอย่างหลากหลาย



25th - 28th August



ช้อปเพื่อลูก by Baby Best Buy

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ช้อปเพื่อลูก by Baby Best Buy 2016 งานที่คุณพ่อคุณแม่รอคอยกับงานมหกรรมสินค้าแม่และเด็กที่นี้ทีเดียว เพราะครั้งนี้ยกกองทัพสินค้าสำหรับคุณแม่และลูกน้อยคนพิเศษกว่าหนึ่งล้านรายการมาให้เลือกสรร พร้อมทั้งผลิตภัณฑ์ดีไซน์เก๋ที่ไม่สามารถหาซื้อได้ทั่วไป ตลอดจนร่วมชมนวัตกรรมใหม่ๆ สำหรับลูกน้อย และที่พลาดไม่ได้คือการร่วมสนุกกับกิจกรรมแจกของรางวัลต่างๆ มากมาย จัดขึ้นระหว่างวันที่ 25-28 สิงหาคม 2559 เวลา 10.00-20.00 น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

15th - 23rd October



Thailand One Stop Shopping Expo 2016

อิมแพ็ค เมืองทองธานี

ที่สุดของความยิ่งใหญ่กับงานแสดงสินค้าเพื่อการช้อปปิ้งที่สนุกสนานและสมบูรณ์แบบ ที่พร้อมรวบรวมกลุ่มสินค้าไลฟ์สไตล์กว่า 15 ประเภทเพื่อคนทุกรุ่น ทุกวัย ทุกประเภทสินค้า ดังนี้ Home & Furniture Show 2016, Home Materials & Green Living Expo, Wedding Festival, Electronic & Power Sale, Fashion, Jewelry & Beauty Festival, ย้อนตำนาน ตลาดน้ำ ตำนานไทย ครั้งที่ 3, 2nd Organic Clean Herb, 6th Baby & Family Expo, มหกรรมบันเทิงเที่ยวทั่วไทย ครั้งที่ 8, 2nd Mobile IT & Camera Festival, มหกรรมพันธุ์ไม้และสัตว์เลี้ยง, อาหารดี 4 มุมเมือง, 2nd Asean Houseware Fair ระหว่างวันที่ 15-23 ตุลาคม 2559 เวลา 10.30-20.30 น. ณ อิมแพ็คเมืองทองธานี อาคาร 1-8 งานเดียวครบ! จบทุกความต้องการ!

19th - 23rd October



BIG+BIH

ไบเทค บางนา

BIG+BIH October 2016 เตรียมไว้ความยิ่งใหญ่ของประเทศไทยในฐานะแหล่งผลิตสินค้าไลฟ์สไตล์ระดับโลก ระหว่างวันที่ 19-23 ตุลาคม 2559 ณ ไบเทค บางนา พร้อมขนสินค้าของขวัญของชาวไทย และงานดีไซน์คอลเลกชันใหม่ล่าสุด มีมือนักออกแบบไทยและเอเชีย ซึ่งกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ ร่วมกับสมาพันธ์ผลิตภัณฑ์ไลฟ์สไตล์ไทย ประกอบด้วย สมาคมของขวัญ ของชาวไทย และของตกแต่งบ้าน สมาคมอุตสาหกรรมของเล่นไทย สมาคมการค้าเครื่องใช้ในครัวเรือนไทย สมาคมผู้ผลิตและผู้ส่งออกสินค้าตกแต่งกรรมภาคเหนือ สมาคมเครื่องเขียนและเครื่องใช้สำนักงานไทย สมาคมผู้ผลิตผลิตภัณฑ์แนวดีไซน์ และสมาคมสินค้าตกแต่งบ้าน นับเป็นงานแสดงสินค้าสุดยิ่งใหญ่แห่งปี

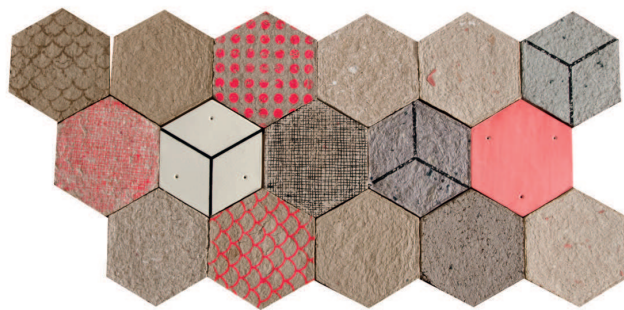
IDEAS TO REUSE

เกี่ยวกับการนำวัสดุเหลือใช้ในชีวิตประจำวัน มารีไซเคิล เพื่อให้ได้เฟอร์นิเจอร์ดีไซน์เก๋ ใช้งาน ได้ใหม่เก๋ไก๋กว่าเดิม อีกทั้งยังนำมาตกแต่งบ้าน ได้หลากหลายอารมณ์อีกด้วย



BILBAO

ชั้นวางหนังสือสุดอาร์ตชื่อว่า 'Bilbao' ผลงานของ Sebastian Errazuriz เป็นทั้งศิลปินและนักออกแบบชาวชิลีที่สร้างสรรค์ผลงานไว้อย่างสุดเท่ นอกจากจะเป็นชั้นวางหนังสือแล้วยังเป็นเหมือนงานศิลปะที่แสดงอยู่ ข้างฝาบ้านไปพร้อมกัน และช่วยเพิ่มบรรยากาศการตกแต่งภายใน ให้ดูโมเดิร์น ใครจะคิดว่ากิ่งไม้หัก ๆ ที่วางกองอยู่บนพื้นถนนจะกลายเป็น แรงบันดาลใจให้ศิลปินสร้างงานออกมาได้สวยงามและน่าดูแบบนี้ แถมยังกลมกลืนกับการตกแต่งบ้านสมัยใหม่ จนใคร ๆ อยากมีไว้ใช้ เอาไว้โชว์เพื่อน ๆ ให้อิจฉาเล่น



WALLPAPER

ทีมออกแบบสัญชาติแคนาเดียน Dear Human ผลงานโดยสอง ดีไซน์เนอร์ Jasna Sokolovic และ Noel O'Connell ได้ลองนำเศษ กระดาษมาพัฒนาเป็นวอลล์เปเปอร์ จากเส้นที่ของลวดลายและ รูปทรง 6 เหลี่ยมของกระเบื้องเซรามิกแบบดั้งเดิมในโปรตุเกสมาเป็น แรงบันดาลใจในการออกแบบผลงานชิ้นนี้ โดยเริ่มจากการนำเศษ กระดาษจากเครื่องทำลายเอกสารมาเป็นวัสดุตั้งต้น แล้วใช้กระบวนการ ผลิตด้วยวิธีที่ใกล้เคียงกับการผลิตกระเบื้องเซรามิก นั่นคือ Dry Process จากนั้นนำไปขึ้นแม่พิมพ์ทรง 6 เหลี่ยม และเริ่มเข้าสู่ กระบวนการอัดและดูดความชื้นออกจากส่วนผสม ผลลัพธ์ที่ได้คือ ชิ้นส่วนวอลล์เปเปอร์ทรง 6 เหลี่ยมชิ้นเล็กๆ ที่มีความแข็งแรงและ ทนทาน แถมยังให้คุณสมบัติในการดูดซับเสียงเพิ่มเข้ามาอีกด้วย



ANTIQUE STYLE PALLET TABLE

ประตูปานเก่าที่ไม่ได้ใช้แล้ว เหมาะมากสำหรับนำมาทำเป็นโต๊ะทำงาน ที่ทั้งใหญ่ ทั้งเก๋ นั่งสบาย และประหยัด นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ยังช่วยย้อนความทรงจำในอดีตได้ดี ที่สำคัญกลายเป็นเฟอร์นิเจอร์ ชิ้นใหม่ให้กับมุมทำงาน ช่วยให้คุณสร้างไอเดียสุดบรรเจิดใน การทำงาน กับการสร้างบรรยากาศใหม่เก๋ไก๋ไม่ซ้ำใครอีกด้วย



THE FOSSIL PROJECT

ดิไซเนอร์อิสราเอล Shahar Kagan ช่วยแบ่งเบาภาระโลกที่เรียกว่า The Fossil Project คือการนำเอาสีเหลือใช้มาดัดแปลงได้ชิ้นงานใหม่ๆ โดยนำสีต่างๆ มาเทใส่ไว้ในแม่พิมพ์ ของเหลวจะเริ่มแข็งตัวในรูปแบบที่แตกต่างกัน โดยอาศัยปัจจัยของความร้อน ความชื้น และแสง UV ในแต่ละระดับ เมื่อเกิดการแข็งตัวจะได้หน้าตาของการเรียงชั้นของเหลวที่แตกต่างกัน กลายเป็นเอกลักษณ์ของงานแต่ละชิ้น Kagan ได้พัฒนาออกมาเป็นชิ้นงานเฟอร์นิเจอร์และงานของใช้ต่างๆ ที่ต้องการคุณสมบัติของวัสดุเหนียวและคงทน ไม่ว่าจะเป็นของใช้ในบ้าน เช่น ตู้ โต๊ะ ลูกบิด บานพับ หรือแม้แต่ชิ้นงานเล็กๆ ที่มีความสวยงามแต่ละชิ้นไม่เหมือนกันเลย นอกจากจะได้เฟอร์นิเจอร์ดีไซน์ไม่เหมือนใครแล้ว ยังช่วยกำจัดขยะย่อยสลายยากและลดการฝังกลบอีกด้วยหาก



P.P. CAPSULE

เก้าอี้ Beanbag ที่มีชื่อว่า P.P. Capsule ซึ่งนำฟางพลาสติกที่ใช้แล้วมาเข้าเครื่องบดให้ละเอียดเพื่อบรรจุในเก้าอี้ Beanbag โดยฟางพลาสติกจำนวน 4,000 ชิ้น สามารถทำ Beanbag ได้ 1 ตัว ส่วนถุงผ้าที่บรรจุนั้นก็ทำจากเส้นใยสังเคราะห์หรือโพลีเอสเตอร์ไซเคิล 100% ซึ่งใช้พลังงานในกระบวนการรีไซเคิลน้อยกว่าการผลิตโพลีเอสเตอร์บริสุทธิ์ แถมยังมีลักษณะมันวาว ทนทาน มีความยืดหยุ่นและรองรับน้ำหนักได้ดี ทำความสะอาดง่าย ดีไซน์ก็สวยอีกต่างหาก



VINTAGE MOTORCYCLE LAMPS

หากอยากได้โคมไฟใหม่ แต่เลือกไม่ถูกใจเสียที ลองนำไอเดียนี้ไปดัดแปลงใช้กับโคมไฟที่บ้าน คุณก็จะได้โคมไฟเทๆ อีกหนึ่งชิ้นไว้ตกแต่งบ้าน เพียงแค่นำชิ้นส่วนอะไหล่รถมอเตอร์ไซด์ที่ไม่ได้ใช้แล้วมาประกอบเข้ากับชุดหลอดไฟที่มีดีไซน์ตามชอบ นอกจากได้โคมไฟสุดเท่ที่มีความแข็งแรงแล้ว ยังดูเข้ากับบุคลิกของผู้ใช้อีกด้วย



เที่ยว TOKYO by rail ถึงก็ช่าง...ไม่ถึงก็ช่าง

ชื่อผู้แต่ง : ญู

การได้มองออกนอกหน้าต่าง เพื่อสัมผัสชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนสองข้างทางด้วยสายตา หรือแม้กระทั่งการได้ผจญภัยกับผู้คน ท่ามกลางความวุ่นวายภายในสถานีรถไฟที่พันกันยุ่งเหยิงในแดนปลาดิบ ทำให้การท่องเที่ยวมีสีสันขึ้น ความคิดกลับด้านของ ญู (หญิง) สาวช่างเที่ยวที่มองปัญหาเป็นความท้าทาย เธอสนุกกับการวางแผนเดินทางในประเทศญี่ปุ่น ถึงแม้จะถูกบ้าง ผิดบ้าง แต่สิ่งที่ได้มาคือประสบการณ์ชั้นเยี่ยม เมื่อไหร่ที่ออกเดินทาง เราก็จะได้พบกัน หนังสือเที่ยว TOKYO by rail ถึงก็ช่าง...ไม่ถึงก็ช่าง จึงขออาสาพาผู้อ่านไปเที่ยวในย่านดังของกรุงโตเกียวและเมืองใกล้เคียงโดยรอบ พร้อมหยิบพริกต๊ิๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการเดินทางมาแนะนำกับท่านผู้อ่านแบบเรียลๆ

BLUE CHIP KIDS สอนลูกเป็นนักลงทุน

ชื่อผู้แต่ง : David W.Bianchi

ผู้แปล : ชัชวรินทร์ สันติเดช

BLUE CHIP KIDS หรือ สอนลูกเป็นนักลงทุน เป็นหนังสือที่ David W.Bianchi อธิบายโลกการเงินและการลงทุนที่ดูจะเข้าใจยากและมีความซับซ้อน ให้กลายเป็นเรื่องที่น่าสนใจและเห็นภาพชัดเจนขึ้น ผู้อ่านจะได้เรียนรู้โลกการเงิน การลงทุน และตลาดหุ้น ซึ่งจะนำไปสู่ชีวิตที่มั่นคง มั่งคั่ง ไดโนอนาคต โดย David W.Bianchi ตั้งใจเขียนพื้นฐานทางการเงินและการลงทุนให้ลูกของตัวเองอ่าน ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสำหรับเด็กทุกคนและผู้อ่านทุกเพศทุกวัย BLUE CHIP KIDS จะสามารถตอบโจทย์ทั้งลูกและตัวคุณ ทำให้ลูกรักรู้จักจัดการกับเงิน รู้จักใช้จ่าย อดออม และรู้จักลงทุน จนนำไปสู่ชีวิตที่ดีในอนาคต

Lucky Health บลิ่งก็ได...ใกล้แค่เอื้อม

ชื่อผู้แต่ง : ศรัญญา โรจนพิทักษ์ชีพ

สำหรับสาว ๆ ที่รักสุขภาพ หนังสือเล่มนี้ช่วยตอบโจทย์ได้อย่างตรงจุด เพราะนอกจากเป็นภาษาที่อ่านเข้าใจง่ายแล้ว ผู้เขียนยังทำให้เรื่องการรักษาสุขภาพเป็นเรื่องไม่น่าเบื่ออีกต่อไป คุณจะได้สนุกกับการออกกำลังกายด้วยตัวเอง การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ประหนึ่งกับมีนักโภชนาการมาอยู่เคียงข้าง พร้อมทั้งยังได้รวบรวมเรื่องราวการไขข้อข้องใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ วิธีป้องกัน และเกร็ดความรู้ต่างๆ อีกมากมาย เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของคนทำงานที่ใช้ชีวิตด้วยความรีบเร่งตลอดเวลา ตามสโลแกนว่า "เปลี่ยนมุมมองให้ชีวิตหลากหลายสไตล์ เพื่อผู้หญิงยิ้มได้ทุกวัน"

ถ้าโลกนี้ไม่มีแมว

ชื่อผู้แต่ง : Genki Kawamura

ผู้แปล : ดนัย คงสุวรรณ์

เรื่องราวของบุรุษไปรษณีย์หนุ่มวัย 30 ปี ที่ใช้ชีวิตเรื่อยเปื่อย ไร้ซึ่งความตื่นเต้นหวือหวา แต่แล้ววันหนึ่งเขาก็ได้ทราบข่าวร้ายว่าตัวเองกำลังป่วยเป็นโรคร้าย จะตายภายในเวลาไม่กี่เดือน จากชีวิตที่เป็นสีเทา เขาก็ยิ่งสิ้นหวังไร้กำลังใจ แต่ถึงแม้จะท้อแท้เพียงใด เขาก็ยังมีเพื่อนคู่กายรอคอยอยู่ที่บ้าน 'กะหล่ำ' เจ้าแมวน้อยแสนรักที่เป็นเพียงสิ่งมีชีวิตเดียวที่สนิทกับเขา แต่แล้วเรื่องสุดเหลือเชื่อก็บังเกิด เมื่อ 'ปีศาจ' ตนหนึ่งปรากฏตัวขึ้นด้วยรูปลักษณ์ที่แสนธรรมดา รูปร่างหน้าตาเหมือนตัวเขาเอง โดยปีศาจได้ยื่นข้อเสนอให้เขายอมแลกสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ละเอียดงายให้หายจากโลกนี้ไปอย่างถาวร เพื่อแลกกับการต่อลมหายใจของเขาไปที่ละวัน ถึงแม้จะเป็นข้อเสนอที่ฟังดูประหลาด แต่เพื่อการมีชีวิตอยู่ต่อไป ไปรษณีย์หนุ่มจึงไม่ลังเลที่จะตอบตกลงยอมรับในข้อเสนอ เขาคงมัวหวงชีวิตตัวเองจนลืมนึกไปว่าเจ้ากะหล่ำ แมวน้อยของเขาก็จะต้องสาบสูญจากโลกนี้ไป ตามเงื่อนไขแห่งการอยู่รอดของเราที่ได้สัญญากับปีศาจไว้แล้ว...



“ปัญหา”

ทุกปัญหาล้วนมีทางออกรออยู่ ขึ้นอยู่กับว่า
ใครจะมองข้ามหรือมองเห็นและเลือกที่จะแก้ไข

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

เจ้าของภาพประทับใจที่ผ่านการคัดเลือกลงในคอลัมน์ More Than Words 2 ภาพในฉบับหน้า
จะได้รับของรางวัลพิเศษจากแลนด์ แอนด์ เฮาส์

Always find time for the things that make you feel happy to be alive.

Anonymous



www.lh.co.th

 1198