# MOTIVO

YEAR 09 M033 MAY - JULY 2021
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

# MOTIVO

YEAR 09 M033
MAY - JULY 2021
www.lh.co.th

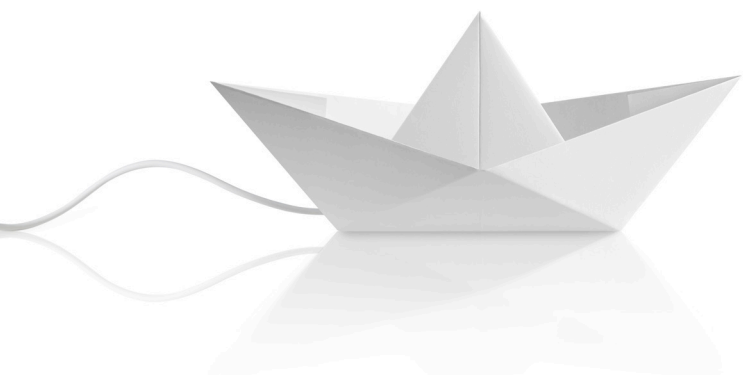
LAND & HOUSES

## MINIMAL LIFE

วิถีชีวิตแบบมินิมัลเป็นอีกหนึ่งไลฟ์สไตล์ที่วันนี้หลายๆ คนหันมาให้ความสนใจและนำไปใช้กันมากขึ้น นั่นเพราะวิถีชีวิตแบบนี้ไม่ต้องเคร่งเครียดกับการใช้ชีวิตทุกกระเบียดนิ้ว โดยจุดเด่นของไลฟ์สไตล์แบบมินิมัลคือการทำชีวิตทุกวันให้มีแต่สิ่งดีๆ ในแบบสบายๆ และเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

สำหรับเนื้อหาของนิตยสาร MOTIVO ในเล่มนี้ เริ่มต้นด้วยการมามองกันถึงความหมายและสิ่งดีๆ ของการใช้ชีวิตในแบบมินิมัลว่ามีอะไรบ้าง และเราจะมีความสุขกับชีวิตมินิมัลได้อย่างไร จากนั้นไปดูคอลัมน์ Welcome ซึ่งฉบับนี้จะมาเล่าทุกเรื่องราวของโครงการ anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์ บ้านดีไซน์ใหม่ French Country Style ผสานแนวคิด Home For All Functions ซึ่งตอบรับไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่ โดดเด่นด้วยทำเลที่ตั้งซึ่งเชื่อมต่อทุกการเดินทางอย่างลงตัว

ไปต่อกันที่เรื่องราวของงานประดิดประดอยกับคอลัมน์ DIY กับการทำแผ่นรองจานจากเศษผ้า งานฝีมือที่จะช่วยเติมเต็มความเป็นมินิมัลได้อย่างสมบูรณ์แบบ และตามติดมาอีกคอลัมน์ LH Living Tips กับ 3 ไอเดียแสนง่ายในการแต่งมุมนั่งเล่นริมหน้าต่างชวนฟินหน้าฝนที่จะเปลี่ยนบรรยากาศมุมเล็กๆ ของบ้านให้กลายเป็นมุมโปรด



เมื่อใช้ชีวิตแบบมินิมัลแล้ว สิ่งหนึ่งที่ต้องรู้ควบคู่กันไปด้วยก็คือโครงการสาธารณูปโภคอย่างรถไฟฟ้า ซึ่งคอลัมน์ Metro Focus ในฉบับนี้จะพาไปดูความคืบหน้าโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี ว่าวันนี้มีความคืบหน้ามากน้อยแค่ไหนแล้ว จากนั้นไปหาสถานที่ออกกำลังกายด้วยการปีนผาจำลองและชกมวยกับคอลัมน์ Living Guide ทั้งในพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยแต่ละสถานที่ล้วนมีเอกลักษณ์และความแตกต่างที่ไม่ซ้ำกัน จากนั้นจะพาทุกคนไปรู้จักวัดดังในกรุงเทพฯ เพื่อไปทำบุญ เวียนเทียน เนื่องในวันสำคัญทางพุทธศาสนาที่เกิดขึ้นภายในเดือนพฤษภาคมและกรกฎาคมกับคอลัมน์ Best Day Out และปิดท้ายกับคอลัมน์ Exclusive Interview พูดคุยกับครูปาน - สมนึก คลังนอก ศิลปินนักวาดภาพประกอบชื่อดัง ถึงเรื่องราวการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและการทำงานเพื่อสังคม

ทุกเนื้อหาสาระในทุกคอลัมน์ของ นิตยสาร MOTIVO ได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดี เพื่อให้ผู้อ่านได้รับสาระและความรู้ดีๆ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความสุขเล็กๆ ภายในบ้านให้อบอุ่นไปด้วยกลิ่นอายและบรรยากาศของความรักในแบบฉบับของครอบครัวอย่างแท้จริง

บรรณาธิการ

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

# CONTENTS
## MAY - JULY 2021


**04** Minimal Life
ชีวิตเรียบง่ายแบบมินิมัล

**08** Welcome
anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์
DUO HOME IN FRENCH COUNTRY STYLE

**10** Home Gadget
FILL YOUR LIFE WITH HAPPINESS
เติมชีวิตให้มีสุข

**11** Tips & Tricks
LH LIVING TIPS
3 ไอเดียแสนง่าย แต่งมุมนั่งเล่น
ริมหน้าต่างชวนฟินหน้าฝน

**12** Be Healthy
MYOCARDIAL ISCHEMIA
โรคหัวใจขาดเลือด

**14** DIY
HANDMADE PLACEMAT
แผ่นรองจานจากเศษผ้า

**16** Exclusive Interview
สมนึก คลังนอก
สุขในศิลปะ สุขในหัวใจ

**18** Metro Focus
รถไฟฟ้าสายสีส้ม ศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี
เส้นทางตะวันออกรุดหน้า คาดเปิดบริการปี 2567

**20** L&H Network

**22** L&H Living

**24** Single Home : North

**26** Living Guide : North Zone
CHALLENGE YOURSELF
ท้าทายตัวคุณด้วยการออกกำลังกาย

**28** Single Home : South

**30** Living Guide : South Zone
EMOTIONAL CONTROL
ควบคุมอารมณ์ - จิตใจ

**32** Single Home : East

**34** Living Guide : East Zone
CHOICE FOR WORK OUT
อีกทางเลือกของการออกกำลังกาย

**36** Single Home : West

**38** Living Guide : West Zone
CLIMBING FOR LIFE
ปีนเปลี่ยนชีวิต

**40** Townhome

**42** Condominium

**44** Major Cities

**46** Best Day Out
LIGHT WAVING RITE
เวียนเทียน ไหว้พระ 3 วัดดัง

**48** L&H Highlights
• นันทวัน พระราม 9 - ศรีนครินทร์
มุมมองใหม่แห่งความหรู 'ที่สุดของการใช้ชีวิต'

**49** L&H Highlights
• มัณฑนา ราชพฤกษ์ - นครอินทร์
HAPPINESS STATION FOR ALL GENERATIONS
คำตอบเดียว เพื่อทุกคนสำคัญในชีวิต

**50** L&H Highlights
• VILLAGGIO ศรีนครินทร์
บ้านเดี่ยวดีไซน์ใหม่ล่าสุด SIMPLY BLISS SERIES

**51** L&H Highlights
• THE ROOM SUKHUMVIT 38
รีสอร์ตคอนโด ในทำเลใกล้ทองหล่อ
สัมผัสธรรมชาติ ร่มรื่น เป็นส่วนตัว

**52** Dining Delight
GREEN HOUSE BISTRO
อวลกลิ่นอายดอกไม้ เต็มอิ่มรสชาติอาหาร

**53** Gourmet
OAT PORRIDGE WITH SHRIMP
โจ๊กข้าวโอ๊ตกุ้ง

**54** My Best Friend
TESTUDO GRAECA
เต่ากรีกสุดน่ารัก

**55** Calendar
MIDYEAR EXHIBITIONS
งานมหกรรมกลางปี

**56** Fresh Idea
CREATIVE DIY EGG CARTON IDEAS
ของแต่งบ้านจากถาดรังไข่

**58** Library
CHANGE YOUR LIFE FOR HAPPINESS
เปลี่ยนชีวิตเพื่อความสุข

**59** More Than Words

# MINIMAL LIFE
## ชีวิตเรียบง่ายแบบมินิมัล

"Minimalism isn't about removing things you love. It's about removing the things that distract you from the things you love."

*... by Joshua Becker*

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา หลายคนอาจรู้จักการใช้ชีวิตแบบ "สโลว์ไลฟ์" (Slow Life) มาบ้างแล้วพอสมควร แต่ก็อาจพบข้อจำกัดที่จะทำได้ เช่น การทำงานที่รักจริงๆ ไม่ต้องแข่งขันกับใคร หรือแม้แต่การใช้จ่ายที่จำกัด รวมถึงกินอยู่เท่าที่มี เพราะในชีวิตจริงสิ่งเหล่านี้อาจไม่สามารถทำได้จริงอย่างที่ฝันไว้ ดังนั้นวันนี้เรามีทางเลือกการใช้ชีวิตอีกแบบหนึ่งมาให้ทุกคนเลือกนำไปใช้กัน นั่นคือการใช้ชีวิตแบบ Minimal Life

### ความหมาย "Minimal Life"

ชีวิตในแบบมินิมัลเป็นอีกวิถีการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพที่ไม่ได้ฟุ้งเฟ้อเกินไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะต้องจำกัดจำเขี่ย โดยผู้ที่ใช้ชีวิตในแบบมินิมัลยังคงสามารถเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพได้อยู่ หรือแม้กระทั่งไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตก็ยังสามารถเลือกใช้เสื้อผ้าที่มีดีไซน์และมีสไตล์ได้ แต่ไม่ใช่เสื้อผ้าที่เป็นแบรนด์หรูหรือมีราคาสูงลิ่ว เป็นการใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างสบายแบบไม่ต้องคิดอะไรมากโดยที่ชีวิตยังเปี่ยมไปด้วยคุณภาพและมีความสุขในแบบที่เราเลือก

### ประหยัดเงินในกระเป๋า

ถึงจะเป็นการใช้ชีวิตในแบบมินิมัล แต่เราก็ยังใช้ชีวิตตามไลฟ์สไตล์ได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสินค้าแบรนด์เนมหรือสินค้าฟุ่มเฟือย ที่สำคัญ

สินค้ามีดีไซน์บางประเภทยังมีราคาไม่แพงมาก หากรู้จักนำมาใช้และปรับแต่งตามสไตล์ของเราก็ทำให้ดูดีได้เช่นกัน นอกจากนี้สิ่งของเหล่านั้นยังใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้บ่อย ทำให้ประหยัดการใช้จ่ายในส่วนนี้ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นครั้งต่อไปลองถามตัวเองสักนิดว่าของที่จะซื้อสามารถใช้ได้จริงและจำเป็นหรือเปล่า จะได้ไม่ต้องเสียเงินโดยใช่เหตุ

## คืนพื้นที่ให้ชีวิต

ดังที่กล่าวในข้างต้น ชีวิตมินิมัลนั้นทำให้เราได้คิดและเลือกที่จะซื้อของ รวมถึงใช้ของเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ยิ่งชีวิตของคนเมืองบางคนอาศัยอยู่ในอพาร์ตเมนต์หรือคอนโดมิเนียม ทำให้มีข้อจำกัดของพื้นที่อาศัย การไม่ซื้อของที่เกินความจำเป็นหรือไม่ซื้อตู้เพื่อเก็บของที่ไม่จำเป็นเท่ากับว่าเราจะได้พื้นที่ในห้องของเราคืน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้ หรือทำให้เกิดพื้นที่ว่างได้มากขึ้น แถมห้องยังดูโล่ง โปร่ง และทำความสะอาดได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

## ช่วยลดความกังวล

ชีวิตมินิมัลเป็นชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ยึดติดกับการใช้สิ่งของแบรนด์เนม ทำให้คุณไม่จำเป็นต้องสะสมของ เมื่อไม่ต้องสะสม คุณก็ไม่มีของอะไรเยอะแล้วก็ไม่ต้องเครียดว่าของชิ้นนั้นชิ้นนี้จะพังหรือสูญหาย เป็นอีกหนึ่งวิธีการลดความกังวลได้เป็นอย่างดี ทำให้เรามีเวลาที่จะไปคิดและมองหาสิ่งดีๆ มีประโยชน์ หรือสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ได้มากขึ้น

## เข้าใจคำว่า “คุณค่า”

การใช้ชีวิตในแบบมินิมัลทำให้เราสามารถแยกแยะความต้องการและความสำคัญออกจากกันได้อย่างชัดเจน เมื่อเราเห็นความสำคัญของสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว เราก็จะรู้สึกถึงคุณค่าของสิ่งนั้นๆ ได้มากขึ้น และรู้สึกอยากปกป้อง รวมถึงเก็บรักษาสิ่งนั้นเป็นอย่างดี เช่น คุณอาจจะเป็นคนชอบสะสมแสตมป์ คุณก็จะรู้ว่าแสตมป์แต่ละดวงมีคุณค่าและความสำคัญอย่างไร นั่นแสดงว่าคุณได้เห็นถึงคุณค่าของสิ่งของนั้นๆ อย่างแท้จริง

### มีอิสระมากขึ้น

ในข้อนี้จะมีความคล้ายคลึงกับการลดความกังวล เพราะเมื่อเราไม่ยึดติดกับสิ่งของ ทำให้ไม่ต้องสะสมของราคาแพงหรือของมีค่ามากเกินไป ซึ่งพอไม่ต้องกังวล เราก็จะมีอิสรภาพในการใช้ชีวิตมากขึ้น ไม่ต้องมีหนี้สิน ไม่ต้องหมกมุ่นกับสิ่งของนั้นๆ และไม่ต้องทำงานหนักเพื่อให้มีเงินมาซื้อของแบรนด์เนมหรือของที่ไม่ได้มีความจำเป็นต้องใช้จริงๆ คุณจะสามารถใช้ชีวิตของตัวเองได้อย่างเต็มที่ และได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรักจริงๆ มากขึ้น

### จิตใจสงบ

เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากความมีอิสระและความไม่กังวล เพราะเมื่อเราไม่ยึดติดกับทรัพย์สมบัติ เราก็ไม่ต้องเครียดเพราะกลัวการสูญเสียเช่นกัน เหมือนกับหลักธรรมที่ว่า หากเรากำจัดสิ่งยึดติดไปได้แล้ว จิตใจของเราก็จะสงบและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเรียบง่ายมากขึ้น ยิ่งชีวิตเรียบง่ายมากเท่าไร เราก็จะรู้สึกปลอดโปร่งและสงบมากขึ้นเท่านั้น

### มีความสุขมากขึ้น

หลังจากที่จิตใจสงบ ไม่ต้องกังวลอะไร ชีวิตก็จะมีความสุขมากขึ้น ซึ่งความสุขที่ว่านี้ถือเป็นความสุขที่แท้จริง ต่างจากความสุขทั่วไปที่เราเห็นกัน เพราะความสุขนี้เกิดจากจิตใจที่สงบ

ก่อนเปล่งประกายออกมาเป็นความสุขทางกายในแบบที่ไม่เคยคิดมาก่อน โดยไม่มีเรื่องของเงินทองหรือทรัพย์สินมาเกี่ยวข้อง เป็นความสุขที่ทรงประสิทธิภาพ และทำให้ชีวิตเดินหน้าไปได้อย่างไม่มีสิ่งใดมาขวางกั้นอีกต่อไป

# anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์
## DUO HOME IN FRENCH COUNTRY STYLE

เป็นอีกหนึ่งโครงการของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ที่มาพร้อมแนวคิด Home For All Functions ตอบทุกโจทย์ความต้องการของลูกค้าได้จริง ซึ่งสอดรับกับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ที่ต้องการเริ่มต้นชีวิตครอบครัวบนทำเลศักยภาพเข้าเมืองสะดวก ในบรรยากาศอบอุ่นและมีกลิ่นอายความเป็นธรรมชาติในแบบฝรั่งเศส

*anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์ บ้านแฝด (Duo Home)*

*Clubhouse สระว่ายน้ำระบบน้ำเกลือ*

โครงการ anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์ ตั้งอยู่บนพื้นที่กว่า 53 ไร่ ถนนบางกรวย - ไทรน้อย ตำบลบางเลน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ลักษณะโครงการเป็นบ้านแฝด (Duo Home) โดยมีแบบบ้านให้เลือกด้วยกัน 2 แบบ คือ แบบบ้าน EVA และ VEDA บนพื้นที่เริ่มต้นตั้งแต่ 38 ตารางวาขึ้นไป โดยแบบบ้าน EVA มีพื้นที่ใช้สอย 146 ตารางเมตร และแบบบ้าน VEDA มีพื้นที่ใช้สอย 168 ตารางเมตร ขนาด 2 ห้องนอนใหญ่ 3 ห้องน้ำ 1 ครัวไทย พร้อมที่จอดรถ 2 คัน

สำหรับจุดเด่นของโครงการ anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์ อยู่ที่ชั้นล่างซึ่งออกแบบมาให้เต็มอิ่มกับฟังก์ชันแบบ Combine Space ทำให้บ้านกว้าง โปร่ง และโล่งกว่าที่เคย มาพร้อมฟังก์ชัน Multi-purpose Area ที่ปรับเปลี่ยนได้ตามไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตและยังเชื่อมต่อกับพื้นที่ Greenery Courtyard ส่วนตัว ขณะที่ห้องครัวเป็นแบบ See Thru Kitchen ทันสมัย ตกแต่งครบพร้อมอุปกรณ์ใช้งาน ชั้นบนมาพร้อมห้องนอนขนาดใหญ่ XL Master Bedroom ถึง 2 ห้อง พร้อมห้องน้ำส่วนตัวในห้องนอน รวมถึงภายในบ้านยังได้รับการติดตั้งระบบ Home Automation ที่ช่วยควบคุมอุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้าน เพื่อเพิ่มความสะดวกสบายยิ่งขึ้น และระบบ AirPlus ที่ช่วยหมุนเวียนอากาศให้บ้านหายใจได้

นอกจากนี้ภายในโครงการยังโดดเด่นด้วย

*ภายในโครงการตกแต่งด้วยสถาปัตยกรรมสไตล์ Village District ในแบบชนบทของฝรั่งเศส*

*ห้องโถงกว้างดีไซน์ทันสมัย ตอบโจทย์ทุกการใช้งาน*

*ห้องนอนขนาดใหญ่ XL Master Bedroom*

สถาปัตยกรรมสไตล์ Village District ในแบบชนบทของฝรั่งเศสที่มาพร้อม Clubhouse ซึ่งพร้อมด้วยสระว่ายน้ำระบบน้ำเกลือ ห้องออกกำลังกาย สวนสาธารณะ เช่นเดียวกับสนามเด็กเล่นแบบ Natural Park มาพร้อมน้ำพุที่จะช่วยทำให้เด็กๆ เกิดการเรียนรู้ไปพร้อมความสนุกสนาน รวมไปถึงภายในโครงการที่ยังคงเน้นระบบความปลอดภัยสูงสุดแบบ Triple Security ตั้งแต่จุดทางเข้าโครงการ ทำให้ผู้อยู่อาศัยภายในโครงการมั่นใจในเรื่องความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน

โครงการ anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์ เป็นอีกหนึ่งโครงการที่อยู่อาศัยที่รายล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิต เนื่องจากอยู่ไม่ห่างจากห้างสรรพสินค้าชั้นนำ รวมถึงสถานศึกษาชื่อดังและตลาดสด ขณะเดียวกันโครงการยังอยู่ติดถนนใหญ่ที่สามารถเชื่อมต่อการคมนาคมไปยังจุดอื่นๆ ได้อย่างสะดวกสบาย และยังอยู่ใกล้กับรถไฟฟ้า MRT (สถานีบางพลู) เพียง 2 กิโลเมตรเท่านั้น โดยราคาเริ่มต้นอยู่ที่ 5.85 ล้านบาท

โครงการ anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์ จึงเป็นอีกโครงการที่อยู่อาศัยที่จะมายกระดับคุณภาพชีวิตให้กับกลุ่มผู้อยู่อาศัยรุ่นใหม่ที่ต้องการชีวิตความเป็นส่วนตัวและรายล้อมด้วยบรรยากาศความเป็นธรรมชาติที่แท้จริง

*ห้องครัวแบบ See Thru Kitchen ตกแต่งครบพร้อมอุปกรณ์ใช้งาน*

# FILL YOUR LIFE WITH HAPPINESS
## เติมชีวิตให้มีสุข

อุปกรณ์และเครื่องใช้ที่ทันสมัย ไม่เพียงจะช่วยทำให้ชีวิตของเราสัมผัสได้ถึงความสะดวกสบายอย่างเดียวเท่านั้น ทว่าอุปกรณ์เหล่านั้นยังเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะมาช่วยเติมเต็มความสุขให้กับชีวิตในทุกๆ วันด้วย

### 01 Parrot Anafi Drone

เป็นโดรนอีกรุ่นหนึ่งของแบรนด์ Parrot ที่ได้รับการออกแบบมาพร้อมคุณภาพ โดยเฉพาะความคมชัดของภาพวิดีโอ CINE/HDR ขนาด 4K พร้อมด้วยการซูมแบบ Lossless 2.8 เท่า และสามารถบันทึกภาพแบบ Full HD หรือการซูมแบบ Lossless ได้ 1.4 เท่าเมื่อบันทึกวิดีโอขนาด 4K ขณะเดียวกันยังมาพร้อมกับคอนโทรลเลอร์และแอปพลิเคชันสำหรับสมาร์ทโฟนเพื่อควบคุมโดรน FreeFlight 6 ที่อัปเดตระบบใหม่อีกด้วย สำหรับราคาของโดรนรุ่นนี้อยู่ที่ 549 ปอนด์ หรือประมาณ 23,213 บาท

### 02 Luzli Roller MK01

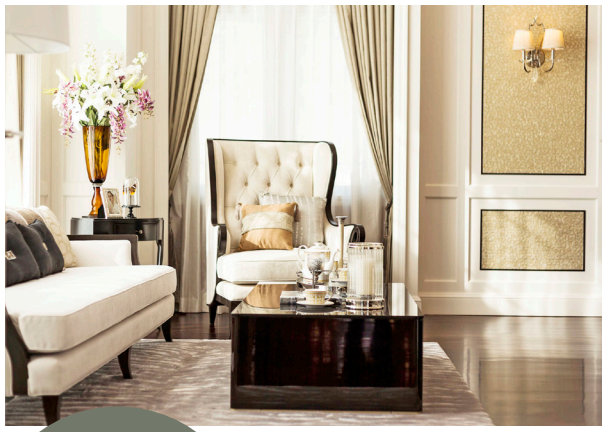
เป็นแบรนด์หูฟังจากสวิตเซอร์แลนด์ที่ประกอบด้วยมือทุกขั้นตอน โดยมีจุดเด่นอยู่ที่ม้วนเก็บได้ เพราะมีลักษณะเป็นข้อๆ แบบเดียวกับสายนาฬิกาข้อมือ ทำให้ประหยัดพื้นที่ในการพกพา โดยตัวของหูฟังทำจากอะลูมิเนียมเกรด 6061 แบบที่ใช้ในการผลิตเครื่องบิน มีสปริงสเตนเลส 22 ตัว ทำให้แถบคาดศีรษะโค้งรับกับทุกศีรษะของผู้ใช้ที่สำคัญผลิตตามคำสั่งซื้อเท่านั้น โดยมาพร้อมซองหนังสวยงาม สำหรับราคาอยู่ที่ 2,880 ปอนด์ หรือประมาณ 121,773 บาท

### 03 Samsung Galaxy Active2

เป็นนาฬิกาอัจฉริยะสเตนเลสที่ได้รับการดีไซน์ที่ทันสมัยที่สุดในเวลานี้ โดยหน้าจอของนาฬิกาสามารถปรับแต่งได้และให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพของผู้ใช้ นอกจากนี้ยังมาพร้อมกับโปรแกรมการนอนหลับและการทำสมาธิ ซึ่งอาจช่วยให้เลิกนิสัยชอบกินอาหารตอนดึกและพักผ่อนได้จริง โดยราคาอยู่ที่ 419 ปอนด์ หรือประมาณ 17,716 บาท

### 04 LARQ Purifying Water Bottle

หากคุณเป็นคนที่ใส่ใจในสิ่งแวดล้อมและเกลียดการสร้างมลภาวะหรือขยะแล้ว บอกเลยว่าขวดน้ำ LARQ คือสิ่งที่ตอบโจทย์ความต้องการได้อย่างดีทีเดียว เพราะนี่ไม่ใช่แค่ขวดน้ำที่ออกแบบให้เก็บความร้อนและความเย็นได้ดีเท่านั้น แต่ใต้ฝาขวดยังติดตั้งไฟ LED ดวงเล็กๆ ที่จะดึงรังสี UV-C จากภายนอกมาใช้ทำความสะอาดภายในขวดทุกๆ 2 ชั่วโมง ทำให้ทั้งน้ำดื่มและขวดสะอาดและปลอดภัยต่อการบริโภค รวมทั้งไม่ทิ้งสารตกค้างใดๆ อีกด้วย สำหรับราคาอยู่ที่ 118 ปอนด์ หรือประมาณ 4,989 บาท



# LH LIVING TIPS
## 3 ไอเดียแสนง่าย แต่งมุมนั่งเล่นริมหน้าต่างชวนฟินหน้าฝน

ในช่วงหน้าฝนแบบนี้ หากได้นั่งเล่นสบายๆ ดูสายฝนและสัมผัสบรรยากาศสดชื่นแบบเต็มๆ อยู่ริมหน้าต่างโดยไม่ต้องเปียกปอนคงจะดีอยู่ไม่น้อยทีเดียว ดังนั้นในคอลัมน์นี้เราจะมาจัดมุมนั่งเล่นริมหน้าต่างที่บ้านหรือคอนโดมิเนียมของคุณให้พร้อมรับหน้าฝนกับ 3 ไอเดียง่ายๆ กัน

### แบบเรียบง่าย

ไอเดียนี้แสนง่ายจริงๆ เพียงแค่นำม้านั่งบุนวม โซฟา หรือเดย์เบดมาจัดวางไว้ข้างหน้าต่าง จากนั้นตกแต่งด้วยหมอนอิงสัก 2-3 ใบสำหรับนั่งพิง แค่นี้ก็ได้มุมนั่งเล่นชมวิวสายฝนแล้ว และยังทำให้มุมที่อาจไม่ค่อยได้ใช้ประโยชน์มากนักกลายเป็นมุมโปรดหรือมุมพิเศษของบ้านอีกด้วย

### แบบมุมพูดคุย

เป็นอีกไอเดียการปรับเปลี่ยนมุมของบ้านที่ไม่ได้ยากอย่างที่คิด แค่หาโต๊ะและเก้าอี้ชุดเล็กๆ สำหรับสองคนมาตั้งไว้ริมหน้าต่าง แล้วจัดวางแจกันที่มีดอกไม้สวยๆ หรือโคมไฟเล็กๆ ไว้สร้างบรรยากาศ รับรองว่าจะเป็นมุมนั่งคุยกันสองคนได้อย่างออกอรรถรสทีเดียว หรือหากจะใช้เป็นมุมจิบน้ำชาอุ่นๆ ในยามฝนพรำก็ให้ความรู้สึกที่ดีไปอีกแบบ

### แบบมุมหนังสือ

ไอเดียแบบที่สามนี้แค่มีเก้าอี้หรือโซฟานุ่มๆ นั่งสบายๆ และชั้นวางหนังสือเล่มโปรด ก็พร้อมที่จะให้คุณได้นั่งผ่อนคลายในวันฝนพรำแล้ว แต่หากจะให้เพอร์เฟกต์สุดๆ ก็อาจจะหาโต๊ะตัวเล็กๆ มาวางไว้ข้างๆ เผื่อเอาไว้วางแก้วน้ำหรือแก้วกาแฟเวลาอ่านหนังสือก็คงจะดีไม่น้อยทีเดียว

อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะเลือกไอเดียแบบไหน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดกับการจัดมุมนั่งเล่นริมหน้าต่างคือทิศทางของแสงแดดที่ส่องเข้ามา เพราะเมืองไทยเป็นเมืองร้อน เราจึงควรเลือกมุมหน้าต่างของบ้านในทิศที่แสงแดดไม่ส่องมากเกินไป หรือหากจะให้ดีก็ไม่ควรเป็นทิศที่ได้รับแสงแดดตลอดทั้งวัน

และนี่ก็คือเรื่องเล็กๆ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นจากแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ สาระความรู้ดีๆ เกี่ยวกับบ้านยังมีอีกมากมาย เพียงคลิกเข้าไปที่ www.lh.co.th/th/lh-living-concept/living แหล่งรวมความรู้เรื่องบ้านที่เราตั้งใจทำเพื่อความสุขของคนรักบ้าน

*ขอบคุณภาพจากโครงการ LADAWAN พระราม 2 และนันทวัน พระราม 9 - ศรีนครินทร์*

# MYOCARDIAL ISCHEMIA
## โรคหัวใจขาดเลือด

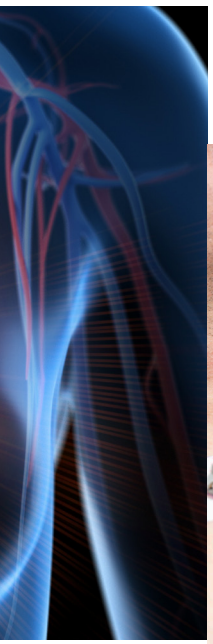
โรคหัวใจขาดเลือด หรือที่เรียกอีกชื่อว่าโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (Ischaemic heart disease/ Myocardial ischemia) หมายถึงโรคที่เกิดขึ้นจากหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงลดลงหรือไม่มีเลย เป็นผลให้การทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ ซึ่งหากมีอาการรุนแรงอาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายได้

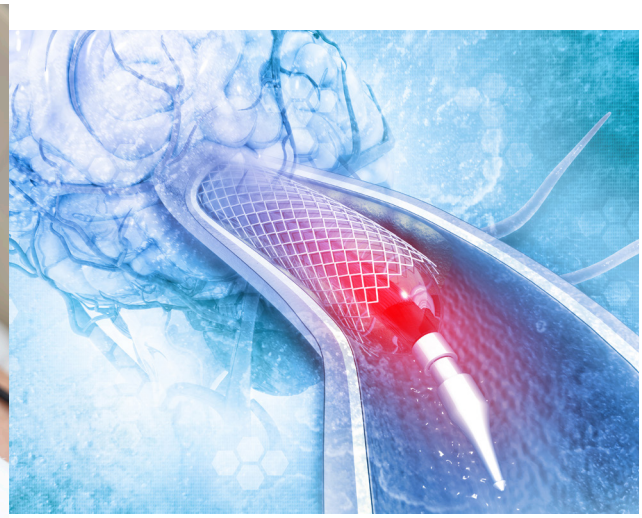
### สาเหตุของโรค

โรคหัวใจขาดเลือดส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากหลอดเลือดแข็งตัวเนื่องจากมีไขมันสะสมในผนังด้านในของหลอดเลือด เป็นผลให้เส้นทางที่เลือดไหลผ่านแคบลง เลือดไหลไม่สะดวก กล้ามเนื้อหัวใจจึงได้รับเลือดน้อยกว่าปกติ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นอีก เช่น เกิดจากเกล็ดเลือดและลิ่มเลือดอุดตันภายในหลอดเลือด ซึ่งกลุ่มผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงมักจะเป็นเพศชายตั้งแต่อายุ 45 ปีขึ้นไป หรือเพศหญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน ตั้งแต่อายุ 55 ปีขึ้นไป แต่เพศชายจะมีโอกาสมากกว่าเพศหญิง 3-5 เท่า นอกจากนี้ผู้ที่สูบบุหรี่จัด ผู้มีภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือผู้อยู่ในภาวะอ้วนและไม่ค่อยออกกำลังกาย ตลอดจนผู้มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจขาดเลือด รวมถึงเป็นผู้ที่มีอารมณ์โกรธง่ายหรือเครียดเป็นประจำก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้เช่นกัน

### อาการของโรค

อาการที่บอกได้อย่างชัดเจนว่าอยู่ในภาวะหัวใจขาดเลือด คืออาการเจ็บแน่นหน้าอก โดยเฉพาะเมื่อเวลาออกแรงมาก ๆ





จะรู้สึกแน่นๆ อึดอัดบริเวณกลางหน้าอกหรือค่อนมาทางซ้าย เจ็บลึกๆ หายใจไม่สะดวก หรืออาจมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก ใจสั่น หน้ามืด บางรายนอกจากจะแน่นหน้าอกและเจ็บร้าวที่บริเวณหัวไหล่ แขน หรือคอ เป็นต้น

## การป้องกันและการรักษา

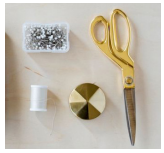
โรคหัวใจขาดเลือดเป็นโรคที่จะต้องรักษาต่อเนื่อง แม้จะไม่หายขาดแต่ก็สามารถควบคุมอาการของโรคได้ โดยวิธีป้องกันที่ดีที่สุดคือการลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อเป็นการชะลอการเกิดโรคก่อนวัยอันควร ซึ่งหากป้องกันได้ดีก็อาจไม่เป็นโรคนี้เลยก็ได้ และควรหมั่นเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ แต่หากรู้สึกมีอาการแน่นหน้าอกหรือมีอาการตามที่กล่าวมานั้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาอย่างเร่งด่วน โดยแพทย์จะวินิจฉัยอาการและความรุนแรงของโรคตามลำดับ หากอาการไม่รุนแรง แพทย์จะให้ยาป้องกันการจับตัวของเกล็ดเลือด ยาช่วยลดอาการเจ็บหน้าอก ยาสลายลิ่มเลือด รวมถึงยารักษาภาวะแทรกซ้อน เช่น ยาขับปัสสาวะ ยารักษาภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นต้น ทว่าหากอาการรุนแรงอาจต้องเข้ารับการรักษาด้วยวิธีการขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูน หรือหากรุนแรงมากขึ้นก็ต้องรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจใหม่เพื่อเพิ่มทางเดินของเลือดที่จะมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ

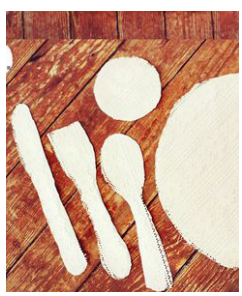
# HANDMADE PLACEMAT
## แผ่นรองจานจากเศษผ้า

ในช่วงฤดูฝนแบบนี้ หากออกไปนอกบ้านก็อาจจะเปียกฝนจนเป็นหวัดได้ แต่อยู่ในบ้านเฉยๆ ก็อาจจะเหงาๆ คอลัมน์ DIY จึงขอนำเสนอไอเดียประดิษฐ์แผ่นรองจานบนโต๊ะอาหารมาให้ลองทำกันสนุกๆ ...ไปดูวิธีทำกันเลย

อุปกรณ์

- ผ้าลายลูกไม้สีขาวขนาด 45x35 เซนติเมตร 1 ผืน
- ผ้าสีพื้น ตัดเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 45x35 เซนติเมตร 1 ผืน
- ดินสอหรือปากกาสำหรับขีดผ้า
- กรรไกร
- เข็มและด้าย
- เข็มหมุดสำหรับยึดตำแหน่งผ้า





Tips

- สามารถเปลี่ยนผ้าลูกไม้สีขาวหรือผ้าสีพื้นเป็นผ้าลายดอกหรือผ้าสีอื่นๆ ตามความชอบได้ แต่ทั้งสองผืนควรใช้สีที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด
- ผ้าสีพื้นที่เป็นผ้าผืนหลัก ควรเลือกใช้ผ้าที่มีเนื้อหนาสักหน่อยเพื่อให้ใช้งานได้ทนนานมากยิ่งขึ้น

วิธีทำ

1. นำผ้าสีพื้นขนาด 45x35 เซนติเมตร พับจากขอบเข้ามาประมาณ 1 เซนติเมตร ทั้ง 4 ด้าน จากนั้นใช้เข็มหมุดยึดก่อนเย็บเก็บขอบให้เรียบร้อย
2. นำผ้าสีขาวลายลูกไม้วางราบบนพื้นเรียบ จากนั้นนำจาน ช้อน ส้อม มีด และแก้วน้ำวางคว่ำลง โดยให้ห่างกันเล็กน้อย แล้วใช้ดินสอหรือปากกาวาดให้เป็นรูปตามวัสดุที่วางเป็นแบบจนครบ
3. ใช้กรรไกรตัดผ้าสีขาวตามรอยที่วาดไว้ออกมาเป็นชิ้นๆ แล้วนำชิ้นส่วนแต่ละชิ้นมาวางบนผ้าสีพื้นที่เย็บขอบเตรียมไว้ โดยจำลองเหมือนการวางจาน ช้อน มีด และแก้วน้ำ จากนั้นให้ใช้เข็มหมุดกลัดเพื่อยึดตำแหน่งของชิ้นผ้าแต่ละชิ้น
4. ใช้เข็มและด้ายสีขาวเย็บชิ้นส่วนของเศษผ้าให้ติดกับผ้าสีพื้นตามตำแหน่งที่กลัดไว้ เมื่อเสร็จก็จะได้แผ่นรองจานบนโต๊ะรับประทานอาหารสวยๆ ในสไตล์ของเราไว้ใช้เองแล้ว

*ภาพอ้างอิงจาก... https://abeautifulmess.com*

# สมนึก คลังนอก
## สุขในศิลปะ สุขในหัวใจ

คำว่า "ศิลปะ" ของคุณมีความหมายอย่างไร คนทั่วไปอาจมองถึงความสวยงาม แต่ในมุมมองของศิลปินเลื่องชื่อ "ครูปาน สมนึก คลังนอก" เป็นอะไรไปไม่ได้นอกจาก "ความสุข" ที่เกิดขึ้นในหัวใจของเขา

"ดวงตา" กลมโตบนภาพวาด (การ์ตูน) ซึ่งเปรียบเหมือนเป็นลายเซ็นของครูปาน เป็นอีกหนึ่งการสื่อให้เห็นถึง "ความสุข" ของผู้วาด "ผลงานทุกชิ้นผมตั้งใจให้เป็นภาพที่สื่อถึงความสุข เพราะเราก็เป็นคนที่มีความสุข ความสุขที่มาจากพลังในตัวเอง แต่หากถามว่าชีวิตมีความทุกข์ไหม ก็มีนะ เพราะเราเกิดมาก็ต้องเจอกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และมีทุกข์เหมือนกันทุกคน ผมอยากบอกว่าเราจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่าจะหยิบเอาความทุกข์หรือความสุขมาใช้"

"ผมเป็นลูกชาวนา ยากจน แต่ถามว่าทุกข์หรือไม่ บอกเลยว่าไม่เคยทุกข์เลย เพราะผมมองว่าเป็นรากเหง้าของตัวเอง การได้อยู่กับธรรมชาติและการได้อยู่รวมกับชาวบ้านที่เป็นเสมือนญาติ ทำให้ไม่เคยรู้สึกเหงาเลย ยิ่งเป็นคนอีสานก็จะมีความสนุกสนานอยู่แล้ว ทุกอย่างล้วนมีคุณค่าในตัวเอง อยู่ที่เราจะมองเห็นหรือไม่ ไม่เพียงแค่นั้น เรายังต้องพัฒนาตัวเองให้ไปถึงสิ่งที่อยากจะเป็นและสามารถทำให้เป็นจริงได้ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว"

เช่นเดียวกับความสำเร็จในมุมของครูปานที่อาจ

*ผลงานภาพวาดของครูปาน สมนึก คลังนอก*

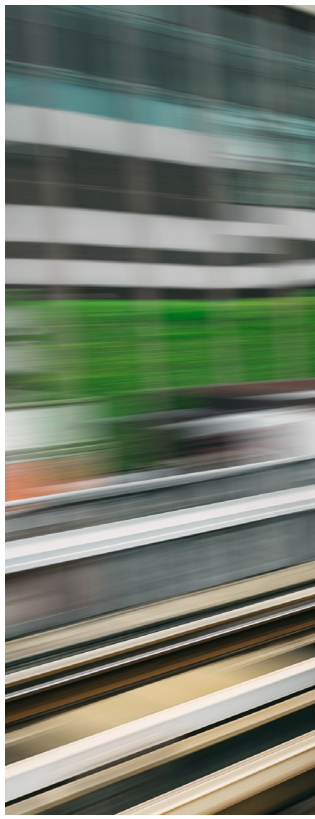
ต่างไปจากคนอื่นๆ "ถ้ามองความสำเร็จเป็นความสุข ผมถือว่าผมเป็นคนที่ประสบความสำเร็จคนหนึ่ง เพราะผมมีความสุขในทุกช่วงชีวิต แม้ตอนไม่มีข้าวกินสมัยเด็ก ผมก็ยังมีความสุข นั่นเพราะผมยินดีกับชีวิตและพอใจกับสิ่งที่เป็น แค่ไม่เอาตัวเองไปเทียบกับใคร" ขณะเดียวกันครูปานยังส่งต่อความสุขของเขาไปยังทุกคนอีกด้วย

"จะเห็นว่าภาพวาดของผมมีพลังงานความสุขซ่อนอยู่ พอเอาไปติดบ้าน แค่มองดูว่าสวยและสบายใจ ผมก็ถือว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของการทำงานแล้ว เพราะผมอยากทำให้ทุกคนมีความสุขในชีวิต ลองสังเกตดีๆ จะเห็นว่าภาพวาดแต่ละภาพของผมจะมีรอยยิ้มที่พอดี ไม่มากหรือน้อยไป นั่นเพื่อให้ผู้ที่เห็นได้ลองนึกตามภาพว่าภาพที่เห็นมีความสุขหรือกำลังคิดอะไรอยู่ แต่ที่แน่ๆ คนที่นำภาพของผมไปติดที่บ้าน เขาก็จะได้รับพลังงานดีๆ ไปด้วย"

เมื่อพูดถึงความมินิมัลของครูปาน สิ่งแรกที่ได้ยินจากคุณครูผู้รักการวาดภาพท่านนี้คือเสียงหัวเราะที่ชวนให้ทีมงานหัวเราะตามไปด้วย "ตัวผมอาจจะไม่ค่อยมินิมัลเท่าไรเพราะชอบชอปปิง และมักนิยามตัวเองว่าเป็นคนแบบมิกซ์แอนด์แมตช์มากกว่า เพราะมินิมัลสำหรับผมคืออะไรที่น้อยมากๆ แต่ถามว่าให้ผมอยู่แบบมินิมัลได้ไหม ก็ได้อยู่นะ เพราะข้อดีของมินิมัลคือความสงบ เรียบง่าย"

นอกจากงานศิลปะจะเป็นสิ่งที่สร้างความสุขให้ครูปานแล้ว การทำงานเพื่อสังคมก็เช่นกัน "ถ้าเป็นงานเพื่อสังคมผมทำอย่างเต็มที่ครับ ขอให้บอกมา เพราะผมมองว่าเป็นกำไรชีวิตของตัวเอง และเป็นบุญที่เราจะได้ทำ ดังนั้นเมื่อมีคนมาชวนทำบุญ ผมจะชอบและช่วยตลอด แต่ละปีที่ได้มีโอกาสเข้าไปช่วยก็จะทำให้ผมรู้สึกมีความสุขอย่างบอกไม่ถูก แม้จะไม่ได้ลงแรง แต่ผลงานของผมก็ทำให้เกิดการต่อชีวิตคนได้อีกมากมาย ซึ่งหากจะนิยามเรื่องของความสุขแล้ว ผมมองว่าความสุขของผมคือการทำในสิ่งที่ผมรักและสร้างประโยชน์ให้กับคนในสังคม" ครูปานตอกย้ำถึงความสุขของตัวเองในวันนี้

# รถไฟฟ้าสายสีส้ม ศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี



## รถไฟฟ้าสายสีส้ม ศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี
### เส้นทางตะวันออกรุดหน้า คาดเปิดบริการปี 2567

โครงการรถไฟฟ้ามหานครสายสีส้ม บางขุนนนท์ - ศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) เป็นหนึ่งในโครงการระบบขนส่งมวลชนทางรางที่ดำเนินการโดยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ซึ่งถูกคาดหวังว่าจะมาช่วยแก้ไขปัญหาการจราจร รวมถึงช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทางของประชาชนให้รวดเร็วมากขึ้น

โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มแบ่งการก่อสร้างออกเป็น 2 ช่วง คือ เส้นทางตะวันตกช่วงบางขุนนนท์ - ศูนย์วัฒนธรรมฯ และเส้นทางตะวันออกช่วงศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) โดยมีระยะทางรวม 35.9 กิโลเมตร ขณะที่รูปแบบโครงการมีทั้งการเดินรถใต้ดินและบนทางยกระดับตลอดทั้งแนวเส้นทาง โดยเส้นทางตะวันตกอยู่ระหว่างการดำเนินการคัดเลือกให้เอกชนเข้ามาดำเนินการ ส่วนเส้นทางตะวันออกช่วงศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) อยู่ระหว่างการดำเนินการก่อสร้าง

สำหรับเส้นทางของโครงการช่วงศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) มีระยะทางรวมทั้งใต้ดินและทางยกระดับ 22.57 กิโลเมตร เริ่มต้นจากสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ก่อนตัดเข้าพื้นที่ของ รฟม. แล้ววิ่งใต้แนวถนนพระราม 9 ลอดใต้ทางพิเศษสายฉลองรัช (ทางด่วนสายรามอินทรา - อาจณรงค์) เลี้ยวซ้ายที่สี่แยกพระราม 9 ไปตามแนวถนนรามคำแหง ผ่านสี่แยกลำสาลี จากนั้นแนวเส้นทางเปลี่ยนเป็นแบบยกระดับ บริเวณใกล้หมู่บ้านสัมมากร ข้ามแนวถนนกาญจนาภิเษก ก่อนจะไปสิ้นสุดบริเวณแยกถนนรามคำแหงตัดกับถนนสุวินทวงศ์

รถไฟฟ้าสายสีส้ม (ภาพจำลอง)

ความคืบหน้างานก่อสร้างรถไฟฟ้าสายสีส้ม

ความคืบหน้างานขุดเจาะอุโมงค์
รถไฟฟ้าใต้ดินสายสีส้ม

ส่วนจำนวนสถานีของเส้นทางนี้มีทั้งหมด 17 สถานี แบ่งเป็นสถานีใต้ดิน 10 สถานี ประกอบด้วย สถานีศูนย์วัฒนธรรมฯ สถานี รฟม. สถานีประดิษฐ์มนูธรรม สถานีรามคำแหง 12 สถานีรามคำแหง สถานีกกท. สถานีหัวหมาก สถานีลำสาลี สถานีศรีบูรพา สถานีคลองบ้านม้า และสถานียกระดับ 7 สถานี ประกอบด้วย สถานีสัมมากร สถานีน้อมเกล้า สถานีราษฎร์พัฒนา สถานีมีนพัฒนา สถานีเคหะ-รามคำแหง สถานีมีนบุรี และสถานีสุวินทวงศ์

ขณะที่ขบวนรถไฟฟ้าที่นำมาให้บริการเป็นระบบรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ (Heavy Rail Transit System) มีประสิทธิภาพสูง โดยขนส่งผู้โดยสารได้มากกว่า 50,000 คน/ชั่วโมง/ทิศทาง บนระบบรางมีความกว้างมาตรฐาน (Standard Gauge) ขนาด 1,435 มิลลิเมตร ถูกออกแบบให้สามารถใช้ความเร็วได้สูงสุดประมาณ 80 กิโลเมตร/ชั่วโมง

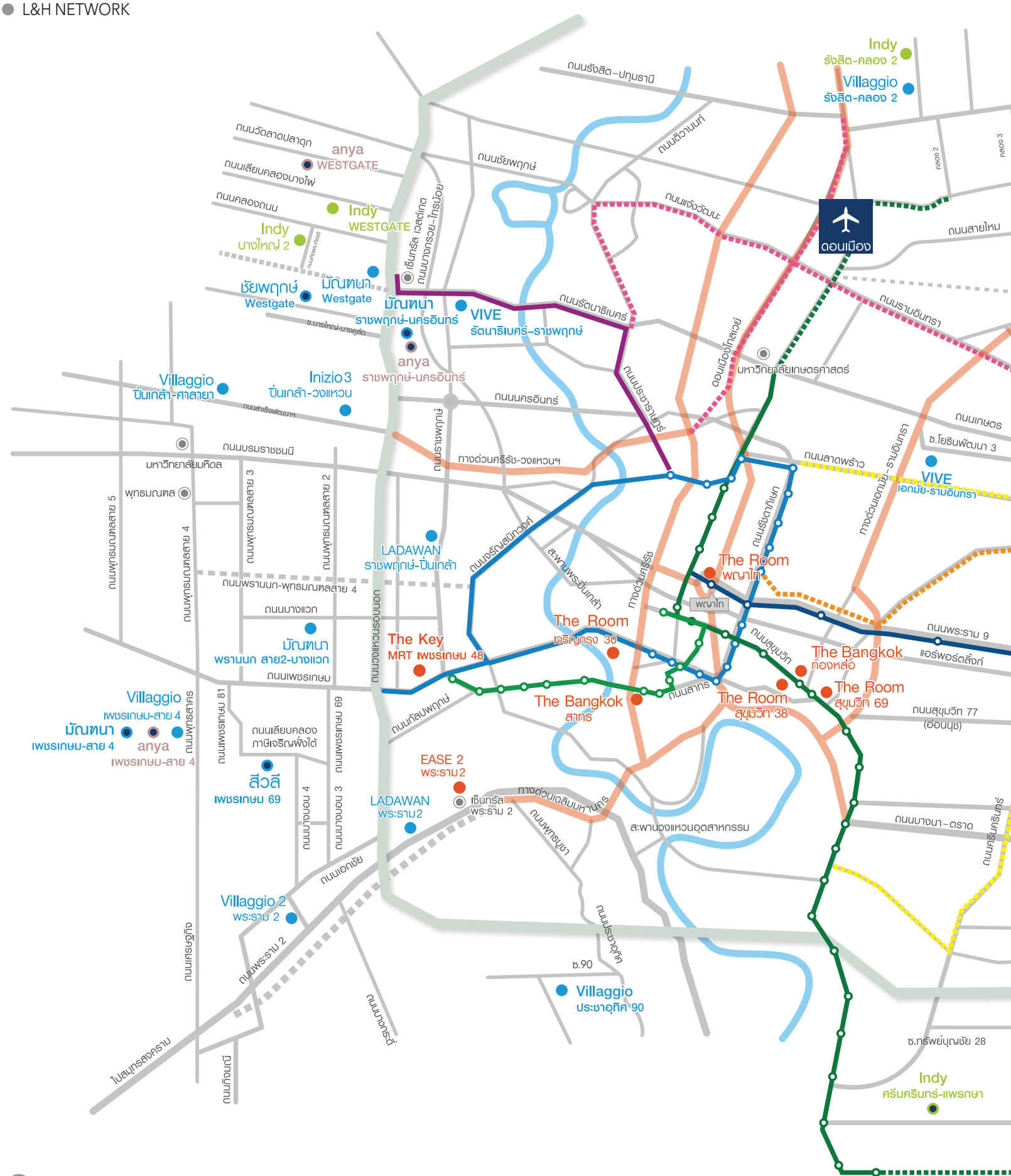
ในส่วนของความคืบหน้าโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ณ สิ้นเดือนกุมภาพันธ์ 2564 รุดหน้าไปแล้ว 77.77 % ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นงานด้านการขุดเจาะอุโมงค์ใต้ดินในแต่ละช่วง โดยบริเวณสถานี รฟม. ถือเป็นจุดก่อสร้างที่มีความคืบหน้ามากที่สุด ขณะที่สถานีลำสาลีถือว่าเป็นจุดก่อสร้างที่มีความยากและซับซ้อนที่สุด เพราะเป็นสถานีเชื่อมต่อระหว่างอุโมงค์ใต้ดินและทางยกระดับ ซึ่งมีการคาดการณ์กันว่าจะดำเนินการแล้วเสร็จ และเปิดให้บริการได้ภายในปี 2567

ประโยชน์ของโครงการนี้ นอกจากจะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนในการเดินทางแล้ว เส้นทางของรถไฟฟ้าสายนี้ยังมีจุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีเหลืองที่บริเวณแยกลำสาลี รวมถึงเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู (แคราย - มีนบุรี) ที่สถานีมีนบุรี ทำให้การเดินทางโดยรางมีความต่อเนื่อง ขณะเดียวกันตามแนวเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีส้มยังมีแหล่งชอปปิงที่เป็นห้างสรรพสินค้า ตลาด และแหล่งท่องเที่ยวในย่านนี้ตลอดจนมีสถานศึกษาสำคัญๆ ตั้งอยู่ตลอดแนวเส้นทางด้วย

รถไฟฟ้าสายสีส้มช่วงศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) จึงเป็นอีกหนึ่งเส้นทางรถไฟฟ้าที่จะมาทำให้ชีวิตคนเมืองมีความสะดวกและมีสีสันมากขึ้น

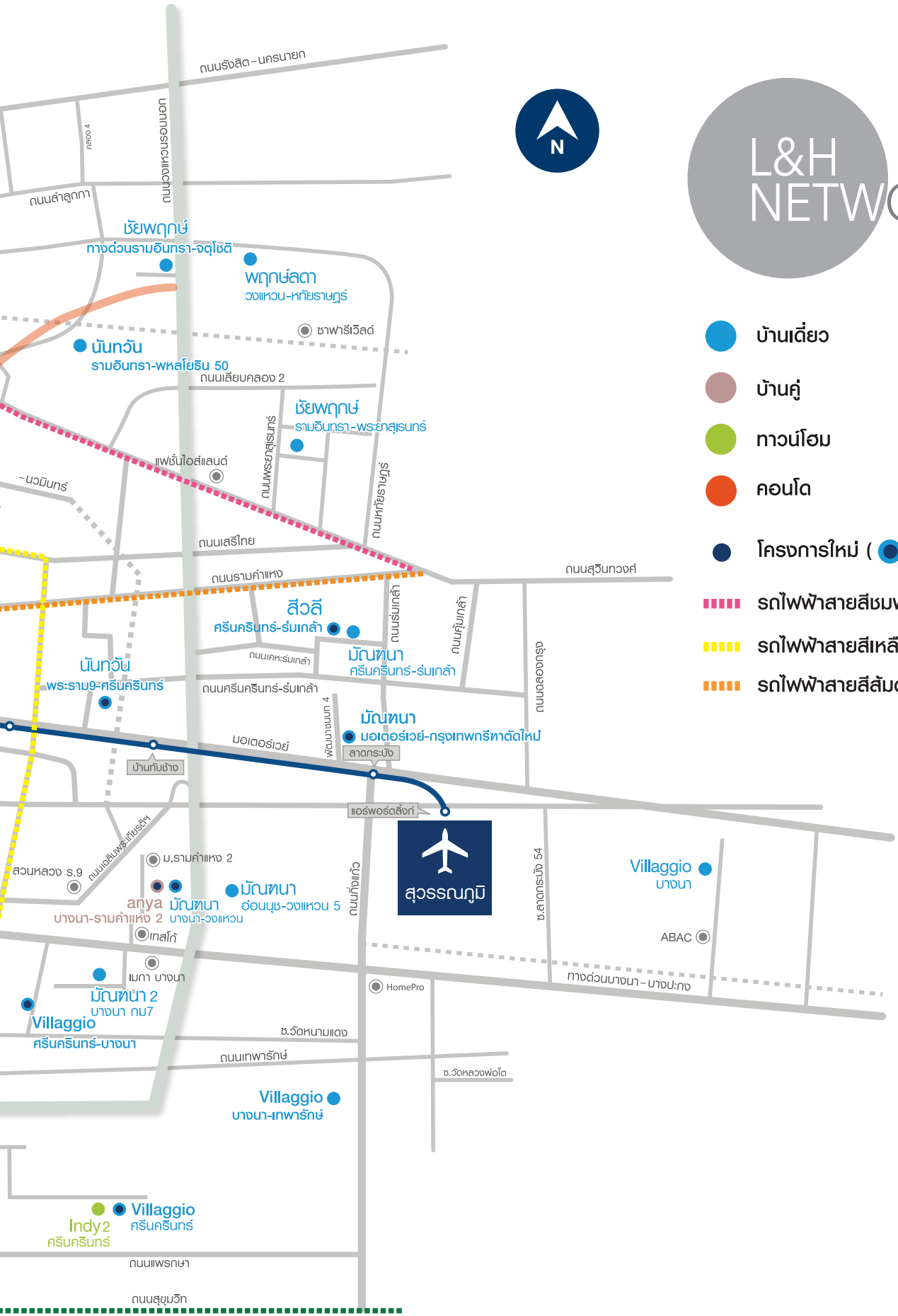
ขอบคุณข้อมูลจาก
- https://www.mrta-orangelineeast.com/th/home_progress

## L&H NETWORK


Indy
รังสิต-คลอง 2
Villaggio
รังสิต-คลอง 2
ถนนรังสิต-ปทุมธานี
ถนนติวานนท์
ถนนวัดลาดปลาดุก
anya
WESTGATE
ถนนเลียบคลองบางไผ่
ถนนคลองถนน
Indy
WESTGATE
Indy
บางใหญ่ 2
ถนนชัยพฤกษ์
ถนนแจ้งวัฒนะ
ดอนเมือง
ถนนสายไหม
เซ็นทรัล เวสต์เกต
ถนนบางกรวย-ไทรน้อย
ชัยพฤกษ์
Westgate
มัณฑนา
Westgate
มัณฑนา
ราชพฤกษ์-นครอินทร์
VIVE
รัตนาธิเบศร์-ราชพฤกษ์
ถนนรัตนาธิเบศร์
ถนนรามอินทรา
anya
ราชพฤกษ์-นครอินทร์
ถนนประชาราษฎร์
ดอนเมืองโทลเวย์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Villaggio
ปิ่นเกล้า-ศาลายา
Inizio3
ปิ่นเกล้า-วงแหวน
ถนนนครอินทร์
ถนนเกษตร
ถนนพรมราชชนนี
ทางด่วนศรีรัช-วงแหวนฯ
ถนนลาดพร้าว
ซ.โยธินพัฒนา 3
VIVE
เอกมัย-รามอินทรา
มหาวิทยาลัยมหิดล
พุทธมณฑล
ถนนพุทธมณฑลสาย 5
ถนนพุทธมณฑลสาย 4
ถนนพุทธมณฑลสาย 3
ถนนพุทธมณฑลสาย 2
LADAWAN
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า
ถนนอรัญสนิทวงศ์
สะพานพระปิ่นเกล้า
ทางด่วนศรีรัช
ถนนรัชดาภิเษก
ทางด่วนเอกมัย-รามอินทรา
The Room
พญาไท
ถนนพรานนก-พุทธมณฑลสาย 4
ถนนบางแวก
มัณฑนา
พรานนก สาย2-บางแวก
The Key
MRT เพชรเกษม 48
The Room
เจริญกรุง 30
ถนนสุขุมวิท
The Bangkok
ท่องหล่อ
ถนนพระราม 9
แอร์พอร์ตลิงก์
ถนนเพชรเกษม
ถนนบางแวก
Villaggio
เพชรเกษม-สาย 4
มัณฑนา
เพชรเกษม-สาย 4
anya
เพชรเกษม-สาย 4
ถนนพุทธสาคร
ถนนเพชรเกษม 81
ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งใต้
ถนนเพชรเกษม 69
ถนนศิลปพฤกษ์
The Bangkok
สาทร
ถนนสาทร
The Room
สุขุมวิท 38
The Room
สุขุมวิท 69
ถนนสุขุมวิท 77
(อ่อนนุช)
สีวลี
เพชรเกษม 69
EASE 2
พระราม2
LADAWAN
พระราม2
เซ็นทรัล
พระราม 2
ทางด่วนเฉลิมมหานคร
ถนนพุทธบูชา
สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม
ถนนบางนา-ตราด
ถนนศรีนครินทร์
ถนนเอกชัย
ถนนบางกอกใหญ่
ถนนบางกอกน้อย
Villaggio 2
พระราม 2
ถนนพระราม 2
ถนนเศรษฐกิจ
ถนนประชาอุทิศ
ซ.90
Villaggio
ประชาอุทิศ 90
ถนนบางกระดี่
ไปสมุทรสงคราม
ถนนทิวนาวี
ซ.ทรัพย์บุญชัย 28
Indy
ศรีนครินทร์-แพรกษา

1198
www.lh.co.th

# L&H NETWORK




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

SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME

| ประเภทที่อยู่อาศัย | โครงการ | ราคา |
|---|---|---|
| SINGLE HOME | VIVE<br>นันทวัน<br>มัณฑนา • สีวลี<br>ชัยพฤกษ์ • พฤกษ์ลดา<br>anya<br>indy<br>Villaggio | 30 - 80 ล้านบาท<br>20 - 60 ล้านบาท<br>6 - 25 ล้านบาท<br>5 - 9 ล้านบาท<br>4.7 - 8 ล้านบาท<br>2.3 - 5 ล้านบาท<br>2.48 - 8 ล้านบาท |
| TOWNHOME | indy<br>Villaggio | 2.3 - 5 ล้านบาท<br>2.3 - 4 ล้านบาท |
| CONDOMINIUM | THE BANGKOK<br>The Room<br>THE KEY<br>EASE | 14.29 - 40 ล้านบาท<br>5.49 - 23 ล้านบาท<br>3.19 - 6.5 ล้านบาท<br>2.1 - 3.9 ล้านบาท |
| LUXURY HOME | LADAWAN | 40 - 80 ล้านบาท |

# NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - รังสิต - ลำลูกกา

Villaggio

| | โครงการ | ราคา | e-mail |
|---|---|---|---|
| NEW PROJECT | Villaggio รังสิต คลอง 2 | 3.49 - 7 ล้านบาท | vr2@lh.co.th |

N

# CHALLENGE YOURSELF
## ท้าทายตัวคุณด้วยการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นหนึ่งในวิธีการท้าทายตัวเองที่ดีที่สุด ที่ไม่เพียงจะทำให้เราได้สุขภาพหรือหุ่นฟิตและเฟิร์มอย่างเดียว แต่ยังทำให้เราได้ค้นหาแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้กับตัวของเราด้วย หรือแม้แต่การต่อยอดความคิดที่จะนำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ซึ่งการออกกำลังกายที่ท้าทายวันนี้คือการชกมวยและการปีนผาจำลอง

*กิจกรรมปีนผาจำลองที่ Thammasat Climbing Club*

*บรรยากาศการเรียนมวยไทยที่โรงเรียนมวยไทย รังสิต*

## สถานที่แนะนำ

### • Thammasat Climbing Club

ผาจำลองของ Thammasat Climbing Club เคยได้รับการยอมรับในช่วงเวลาหนึ่งว่าเป็นผาจำลองที่สูงที่สุดในประเทศไทย โดยมีความสูงถึง 17 เมตร เป็นอีกผาจำลองที่จะมาท้าประลองความสามารถของนักปีนผาจำลอง รวมถึงผู้ที่กำลังเริ่มฝึกหัดการปีนผาจำลองด้วย โดยที่ผาจำลองแห่งนี้สามารถปีนได้ทั้งแบบ Top Rope และ Lead Climbing ถือเป็นอีกแห่งที่นักปีนผาจำลองมาฝึกฝนกัน สำหรับอัตราค่าบริการต่อวัน (มีอุปกรณ์ให้ยืมฟรี) หากเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์จะอยู่ที่ราคา 40 บาท (ต้องนำบัตรประจำตัวนักศึกษามาเพื่อยืนยันสถานะ) ส่วนบุคคลทั่วไปค่าบริการจะอยู่ที่ 150 บาท

**ที่ตั้ง** : อยู่ภายในสนามกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต บริเวณหน้าอาคารยิมเนเซียม 7 (ตรงข้ามกับอาคาร SC) คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

**ติดต่อ** : 09-5601-5987

**เปิดบริการ** : วันจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 17.00 - 21.00 น. (หยุดวันเสาร์ - อาทิตย์)

**เฟซบุ๊ก** : Thammasat Climbing Club

**การเดินทาง** : ใช้ทางยกระดับดอนเมือง - โทลเวย์ ผ่านศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ครังสิต ผ่านมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ขับรถตรงไปเรื่อยๆ จะเห็นมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อยู่ทางด้านซ้ายมือ ตรงเข้าไปตามทางก็จะเจอสนามกีฬามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ฯ

### • FITFAC Muaythai Rangsit

เป็นยิมสอนการชกมวยที่แหวกแนวที่สุดของการเป็นยิมมวยก็ว่าได้ เพราะที่นี่ไม่ได้เน้นสอนเฉพาะเรื่องของมวยไทย มวยสากล หรือเรียนวิชาป้องกันตัวเท่านั้น แต่ที่นี่ยังมีกีฬาเอ็กซ์ตรีมอย่างการปีนผาจำลองมาเป็นส่วนหนึ่งให้คนรักการปีนผาจำลองได้ใช้เป็นทางเลือกในการออกกำลังกายด้วย ซึ่งสร้างความสนุกสนานให้กับคนรักการออกกำลังกาย รวมถึงยังทำให้รู้สึกตื่นเต้นกับวิธีการลดน้ำหนักด้วย จึงอาจเรียกว่าเป็นอีกสถานที่ท้าทายความสามารถของหลายๆ คนได้เป็นอย่างดี

**ที่ตั้ง** : ชั้น 3 Zpell ฟิวเจอร์พาร์ครังสิต จังหวัดปทุมธานี 12130

**ติดต่อ** : 09-8830-9988

**เปิดบริการ** : วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 13.00 - 21.30 น. วันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 10.00 - 18.30 น.

**เฟซบุ๊ก** : Fitfac Muaythai - รังสิต

*ภายในโรงยิมที่โรงเรียนมวยไทย รังสิต*

*FITFAC Muaythai Rangsit ยิมสอนชกมวย และการปีนผาจำลอง*

*FITFAC Muaythai Rangsit สอนมวยไทย มวยสากล และวิชาป้องกันตัว*

**การเดินทาง** : จากประชานุกูลขับตรงไปทางถนนวิภาวดีรังสิต มุ่งหน้าไปยังดอนเมือง ขับตรงไปเรื่อยๆ ผ่านสนามบินดอนเมือง แยกอนุสรณ์สถาน จนถึงแยกฟิวเจอร์พาร์ครังสิต ให้ขึ้นสะพานเส้นทางที่มุ่งหน้าไปถนนองครักษ์(รังสิต - นครนายก) เมื่อลงสะพานมาจะเห็นห้างสรรพสินค้าฟิวเจอร์พาร์คฯ อยู่ด้านซ้ายมือ เลี้ยวเข้าไปได้เลย มองหาป้ายที่จอดรถของ Zpell จากนั้นก็ขึ้นบันไดเลื่อนหรือลิฟต์ไปชั้น 3 แล้วตรงไปโซนที่เป็นพวกร้าน Outdoor หรือร้านออกกำลังกายจะเห็น FITFAC สาขารังสิต

- **โรงเรียนมวยไทย รังสิต**

โรงเรียนมวยไทย รังสิต ถือเป็นศูนย์รวมมวยไทยครบวงจรแห่งแรกที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงศึกษาธิการ สภามวยไทยโลก และสมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนมวยไทยที่เป็นระบบอย่างมีมาตรฐานตั้งแต่ระดับพื้นฐาน สำหรับผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์การเรียนมวยไทยมาก่อน จนกระทั่งถึงหลักสูตรขั้นอาชีพที่สามารถฝึกฝนและฝึกซ้อมเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแกร่งจนสามารถขึ้นแข่งขันได้ นอกจากนี้ยังมีหลักสูตรที่สามารถเรียนรู้เพื่อไปประกอบอาชีพเป็นครูมวยไทยและกรรรมการมวยไทยอีกด้วย สมกับการมีประสบการณ์ด้านกีฬามวยมานานมากกว่า 50 ปี

**ที่ตั้ง** : 323 ถนนพหลโยธิน ตำบลประชาธิปัตย์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12130 (อาคารตั้งอยู่หลังสนามมวยรังสิต)

**ติดต่อ** : 02-992-0099, 08-2985-1115

**เปิดบริการ** : วันจันทร์-เสาร์ เวลา 09.00 - 20.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 09.00 - 17.00 น.

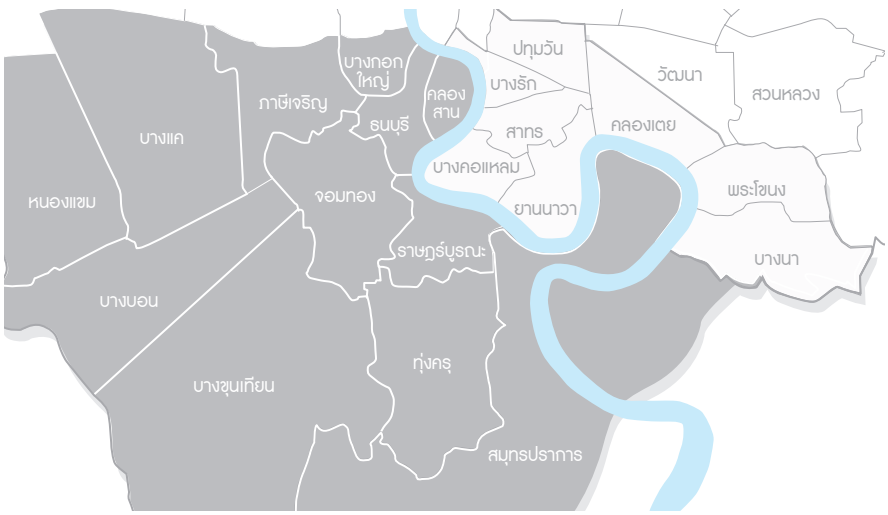
**เว็บไซต์** : https://www.muaythai-rangsit.com/

**การเดินทาง** : จากถนนวิภาวดีรังสิต มุ่งหน้าไปทางดอนเมือง ขับตรงไปเรื่อยๆ จะเห็นห้างแม็คโครสาขารังสิตอยู่ด้านซ้ายมือก่อนข้ามไปตลาดรังสิต จากนั้นให้ชิดซ้ายแล้วตรงไปอีกประมาณ 400 เมตรก็จะถึงสนามมวยรังสิต เลี้ยวเข้าไปภายในสนามมวย อาคารโรงเรียนจะตั้งอยู่หลังสนามมวยรังสิต

1198

# SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม



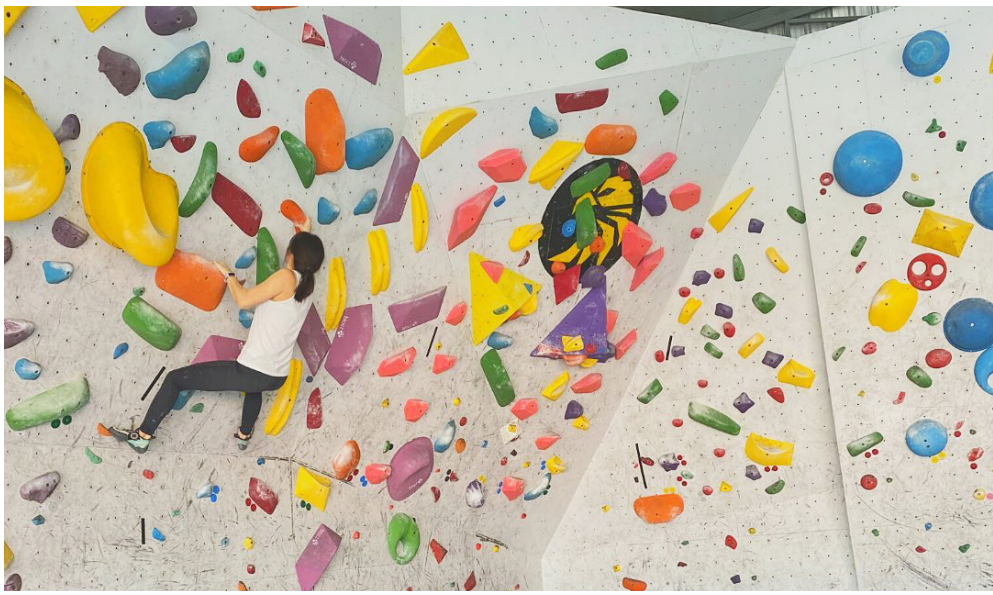
LADAWAN มัณฑนา สีวลี anya Villaggio

| | โครงการ | ราคา | e-mail |
|---|---|---|---|
| | LADAWAN พระราม 2 | 40 - 80 ล้านบาท | lr2@lh.co.th |
| NEW PROJECT | มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4 | 6 - 12 ล้านบาท | mp4@lh.co.th |
| NEW PROJECT | สีวลี เพชรเกษม 69 | 8 - 15 ล้านบาท | s69@lh.co.th |
| NEW PROJECT | anya เพชรเกษม - สาย 4 | 4.7 - 7 ล้านบาท | ap1@lh.co.th |
| | Villaggio ประชาอุทิศ 90 | 3.69 - 4.99 ล้านบาท | v90@lh.co.th |
| | Villaggio เพชรเกษม - สาย 4 | 2.48 - 5 ล้านบาท | vp1@lh.co.th |

S

# EMOTIONAL CONTROL
## ควบคุมอารมณ์-จิตใจ

การปีนหน้าผาจำลองและการฝึกชกมวยอาจไม่ใช่แค่เรื่องของการออกกำลังกายเพื่อเบิร์นไขมันอย่างเดียวอีกต่อไป แต่วันนี้กีฬาทั้งสองประเภทนี้ยังเป็นสิ่งที่จะมาช่วยฝึกควบคุมอารมณ์และจิตใจให้มีความอดทนเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ รวมถึงยังเป็นอีกประสบการณ์ที่จะถูกจดจำเพื่อนำไปใช้ประกอบการคิดและตัดสินใจด้านต่างๆ ต่อไป



*EAGLE EYE Climbing Gym*
*บ้านหลังที่สองของคนที่รักการปีนผาจำลอง*

*บรรยากาศการเรียนมวยไทยที่*
*X-site Muaythai Krudam Gym*

### สถานที่แนะนำ

• Climb Central Bangkok

ยิมผาจำลอง Climb Central Bangkok แห่งนี้ถือเป็นยิมสาขาที่ 3 ของกลุ่ม Climb Central ที่มีอยู่ในเอเชียต่อจากสิงคโปร์และฟิลิปปินส์ โดยถือเป็นยิมปีนผาในร่มที่ใหญ่และสูงที่สุดในกรุงเทพฯ ซึ่งมีรูปแบบการปีนผาด้วยกันถึง 4 แบบ คือ การปีนแบบ Bouldering, Top Rope Climbing, Lead Climbing และ Auto-belay Device และหากใครมาคนเดียวทางยิมมีบริการคนช่วยบีเลย์ โดยคิดค่าบริการ 2 ชั่วโมง 500 บาท สำหรับค่าบริการปีนผาอยู่ที่ราคาวันละ 600 บาท

**ที่ตั้ง** : 81/2 ซอยคลองหนองใหญ่ แขวงบางแค เขตบางแค กรุงเทพมหานคร 10160

**ติดต่อ** : 09-2250-0790

**เปิดบริการ** : วันจันทร์ - พฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 13.00 - 22.00 น. และวันศุกร์ - อาทิตย์ เวลา 10.00 - 21.00 น.

**เฟซบุ๊ก** : Climb Central Bangkok

**การเดินทาง** : สามารถขับรถจากเดอะมอลล์บางแค เส้นทางมุ่งหน้าไปทางสมุทรปราการ ขับตรงไปจะเห็นป้ายบอกทางไปราชพฤกษ์ ให้วิ่งเลี้ยวซ้ายไปตามป้าย ตรงไปจนเห็นสะพานข้ามคลองเล็ก ๆ ลงสะพานแล้วชิดซ้าย จากนั้นจะเห็นทางเข้าตลาดฮอลแลนด์ เลี้ยวซ้ายเข้าไปก็จะเจอกับ Climb Central Bangkok

• EAGLE EYE Climbing Gym

อีกหนึ่งสถานที่ออกกำลังกายที่จะมาท้าทายความสามารถ พร้อมกับเคลมตัวเองว่าเป็นบ้านหลังที่สองของทุกคนที่รักการปีนผาจำลอง ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ก็สามารถเข้ามาปีนป่ายกันได้อย่างสนุกสนาน หรือแม้แต่คนที่กลัวความสูงก็สามารถปีนได้เช่นกัน เพราะมีเจ้าหน้าที่แนะนำการปีนอย่างถูกวิธีในทุกขั้นตอน หากใครปีนป่ายเก่งก็ไม่แน่ว่าอาจมีแมวมองมาชักชวนไปเป็นนักกีฬาปีนผาจำลองทีมชาติก็ได้

**ที่ตั้ง** : 33/67 ซอยเพชรเกษม 114 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160

**ติดต่อ** : 06-5935-8553, 06-5459-6539

**เปิดบริการ** : วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 13.00 - 22.00 น. วันเสาร์ เวลา 10.00 - 22.00 น. และวันอาทิตย์

กิจกรรมปีนผาจำลองที่ Climb Central Bangkok

EAGLE EYE Climbing Gym
ผาจำลองที่สนุกได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ยิมมวยไทย X-site Muaythai Krudam Gym

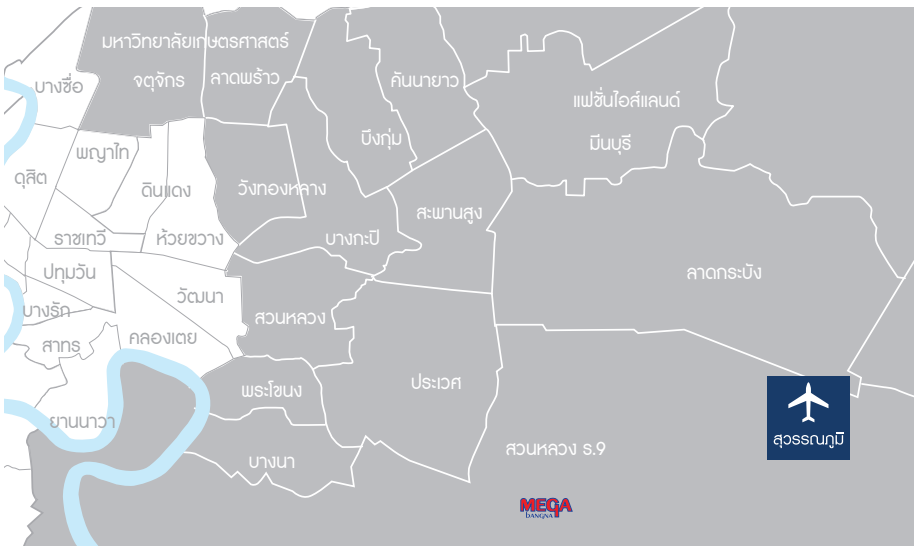
เวลา 10.00 - 21.00 น.
**เฟซบุ๊ก** : EAGLE EYE Climbing Gym เพชรเกษม114
**การเดินทาง** : จากถนนเพชรเกษม มุ่งหน้าไปทางนครปฐม ผ่านพุทธมณฑลสาย 3 ผ่านซอยเพชรเกษม 81 จะเห็นแยกไฟแดง เมื่อผ่านแยกให้ชิดขวาเพื่อกลับรถ จากนั้นให้ชิดซ้าย ขับตรงไปเล็กน้อยจะเห็นป้ายซอยเพชรเกษม 114 เลี้ยวซ้ายเข้าซอย ขับตรงไปประมาณ 700 เมตร ให้เลี้ยวซ้ายเข้าซอย ขับตรงไปจนสุดทางก็จะเจอ EAGLE EYE Climbing Gym

• X-site Muaythai Krudam Gym
เป็นยิมมวยไทยที่ตั้งขึ้นมาโดยมีวัตถุประสงค์ให้ทุกคนได้เข้ามาเรียนรู้วิชามวยไทย เพื่อการออกกำลังกายและลดน้ำหนัก ซึ่งมีการฝึกสอนโดยครูมวยที่ผ่านการอบรมการเรียนการสอนมวยไทยจากครูดาม ศรีจันทร์ อดีตนักกีฬาทีมชาติไทย 5 ประเภทกีฬา และรับรองหลักสูตรโดยกระทรวงศึกษาธิการ นอกจากนี้การมาฝึกมวยไทยที่นี่สามารถเรียนได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งผู้ชายและผู้หญิง เพราะไม่ใช่แค่จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังมีวิชาการป้องกันตัวติดตัวกลับไปด้วย ซึ่งการเรียนในแต่ละครั้งจะใช้เวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง โดยการสอนจะแบ่งออกเป็นรอบ ๆ
**ที่ตั้ง** : 48/1 ซอยบางขุนเทียน 16 แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
**ติดต่อ** : 092-259-6687, 02-894-0880
**เปิดบริการ** : ทุกวัน เวลา 09.00 - 22.00 น.
**เฟซบุ๊ก** : X-site Sports Club
**การเดินทาง** : จากถนนเพชรเกษม เส้นทางมุ่งหน้าไปทางนครปฐม ผ่านตลาดบางแค ขับตรงไปจนถึงสถานีรถไฟฟ้า MRT หลักสอง เมื่อขับผ่านไฟแดงเล็กน้อยให้เลี้ยวซ้ายเข้าถนนกาญจนาภิเษก ตรงไปทางพระราม 2 แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าถนนพระราม 2 ขับผ่านห้างบิ๊กซี ผ่านปั๊มน้ำมัน ปตท. จากนั้นจะเจอซอยบางขุนเทียนให้เลี้ยวซ้ายเข้าซอย ขับตรงไปประมาณ 500 เมตร จะเห็นป้ายยิมมวยอยู่ซ้ายมือ เลี้ยวเข้าไปจอดรถได้เลย

1198

# EAST ZONE

โซนรามอินทรา - วัชรพล - เลียบด่วนรามอินทรา
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



VIVE BY LAND & HOUSES นันทวัน มัณฑนา สีวลี anya ชัยพฤกษ์ Villaggio

| | โครงการ | ราคา | e-mail |
|---|---|---|---|
| | VIVE เอกมัย - รามอินทรา | 40 - 80 ล้านบาท | vva@lh.co.th |
| NEW PROJECT | นันทวัน พระราม 9 - ศรีนครินทร์ | 40 - 60 ล้านบาท | n9@lh.co.th |
| | นันทวัน รามอินทรา - พหลโยธิน 50 | 20 - 40 ล้านบาท | n5@lh.co.th |
| NEW PROJECT | มัณฑนา บางนา - วงแหวน | 12 - 25 ล้านบาท | mbw@lh.co.th |
| | มัณฑนา อ่อนนุช - วงแหวน 5 | 9 - 25 ล้านบาท | mo5@lh.co.th |
| NEW PROJECT | มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - กรุงเทพกรีฑาตัดใหม่ | 7 - 15 ล้านบาท | mmk@lh.co.th |
| NEW PROJECT | สีวลี ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า | 6 - 10 ล้านบาท | srr@lh.co.th |
| NEW PROJECT | anya บางนา - รามคำแหง 2 | 5.85 - 8 ล้านบาท | ab1@lh.co.th |
| | ชัยพฤกษ์ ทางด่วนรามอินทรา - จตุโชติ | 5.69 - 9 ล้านบาท | crc@lh.co.th |
| NEW PROJECT | Villaggio ศรีนครินทร์ | 6 - 8 ล้านบาท | vsn@lh.co.th |
| NEW PROJECT | Villaggio ศรีนครินทร์ - บางนา | 5.99 - 8 ล้านบาท | vsb@lh.co.th |
| | Villaggio บางนา | 4.89 ล้านบาท | va@lh.co.th |
| | Villaggio บางนา - เทพารักษ์ | 3.89 - 5.5 ล้านบาท | vbt@lh.co.th |

E

# CHOICE FOR WORK OUT
## อีกทางเลือกของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอาจมีอยู่ด้วยกันหลายวิธีมากมาย เช่น การวิ่ง การเดิน การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน และการปีนหน้าผาจำลองที่เป็นอีกหนึ่งทางเลือกซึ่งจะมาช่วยเบิร์นไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี ตลอดจนเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้เรามีสมาธิและได้ใช้สมองอยู่ตลอดเวลา เพราะแต่ละจุดที่มือเกาะหรือป่ายปีนอยู่นั้นล้วนมีความสำคัญ ...ดังนั้นการฝึกปีนผาจำลองจึงเป็นอีกวิธีการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี

*Rock Domain Climbing Gym ยิมปีนผาจำลอง ท้าทายความกล้าของคนชอบความสูง*

*ผาจำลองที่ Rock Domain Climbing Gym*

### สถานที่แนะนำ

• Rock Domain Climbing Gym

เป็นอีกหนึ่งยิมสำหรับการปีนผาจำลองที่จะมาท้าทายความกล้าของคนชอบความสูง ที่นี่ไม่เพียงจะเหมาะสำหรับนักปีนผาจำลองมืออาชีพเท่านั้น แต่มือใหม่หรือนักปีนสมัครเล่นก็สามารถมาเล่นได้เหมือนกัน โดยทางยิมมีเจ้าหน้าที่คอยแนะนำและสอนวิธีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการเล่นให้กับนักปีนมือใหม่ด้วย เพื่อให้ผู้เล่นได้รับความปลอดภัยสูงสุด นอกจากนี้ภายในยิมยังมีห้องอาบน้ำ รวมถึงมีคาเฟ่ไว้คอยให้บริการอีกด้วย

**ที่ตั้ง** : 1780 ถนนบางนา - ตราด บางนา กรุงเทพมหานคร 10260

**ติดต่อ** : 02-399-4648

**เปิดบริการ** : วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 11.00 - 22.00 น. วันเสาร์ เวลา 10.00 - 22.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 10.00 - 21.00 น.

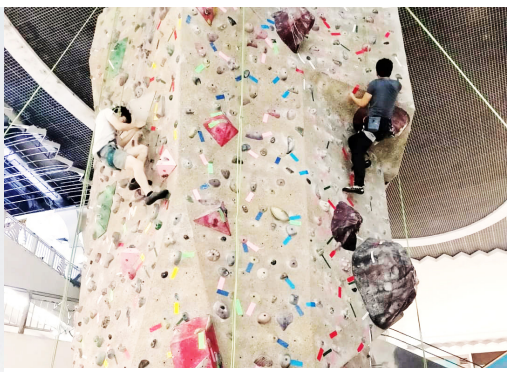
**เฟซบุ๊ก** : Rock Domain Climbing Gym

**การเดินทาง**: Rock Domain Climbing Gym ตั้งอยู่ถนนบางนา - ตราด อยู่ก่อนถึงธนาคารทหารไทย บางนา - ตราด กม.4 เลยซอยบางนา - ตราด 52 ไปเล็กน้อย ยิมจะอยู่ด้านซ้ายมือ สามารถเลี้ยวเข้าไปจอดรถบริเวณลานจอดรถของยิมได้เลย

• สนามกีฬาหัวหมาก

ไม่เพียงจะเป็นศูนย์กีฬาหลักที่ตอบโจทย์ผู้คนได้แทบทุกเพศทุกวัย หรือเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและรับชมกีฬาของใครหลาย ๆ คนเท่านั้น ล่าสุดยังได้นำผาจำลองมาติดตั้งเพื่อให้ผู้ที่ชื่นชอบการปีนหน้าผาจำลองได้มาทดสอบฝีมือกันด้วย โดยมีผาจำลองทั้งแบบ Top Rope และ Lead Climbing ให้เลือกกันโดยที่ไม่คิดค่าบริการ แต่ผู้ที่ต้องการเล่นกีฬาชนิดนี้จะต้องเตรียมอุปกรณ์ทุกอย่างไปเอง รวมถึงต้องมีเชือกด้วย ส่วนมือใหม่หรือผู้ที่ไม่เคยปีนผาจำลอง ไม่ขอแนะนำ เพราะถือเป็นกีฬาที่จะต้องใช้ความชำนาญอย่างมาก

ลานกิจกรรมหน้าผาจำลองที่สนามกีฬาหัวหมาก



ผาจำลองที่ Professional Thailand Climbing-Adventure (PT-Climbing)

กิจกรรมปีนผาจำลอง Professional Thailand Climbing-Adventure (PT-Climbing)

เพื่อความปลอดภัยของผู้เล่นเอง

**ที่ตั้ง** : 286 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

**ติดต่อ** : 02-186-7111

**เปิดบริการ** : ทุกวัน เวลา 05.00 - 22.00 น.

**การเดินทาง** : จากถนนศรีนครินทร์มุ่งหน้าไปแยกลำสาลี หลังจากข้ามทางรถไฟให้เลี้ยวซ้ายเข้าถนนพระราม 9 ขับตรงไป 1 กิโลเมตร สังเกตปั๊มเอสโซ่ทางขวามือแล้วเตรียมกลับรถ หลังจากกลับรถจะผ่านปั๊มเอสโซ่เดิม ให้เลี้ยวซ้ายข้างปั๊ม ขับตรงไปจะมีที่จอดรถทางซ้ายมือ หรือขับเข้าไปทางด้านหลังสนามก็มีที่จอดรถเช่นกัน

• Professional Thailand Climbing-Adventure (PT-Climbing)

เป็นอีกหนึ่งสถานที่ออกกำลังกายที่จัดเต็มสำหรับกีฬาปีนผาจำลอง เพื่อรองรับผู้สนใจที่เข้ามาท้าทายความสามารถของตัวเอง โดยที่นี่เหมาะสำหรับมือใหม่ที่สนใจการปีนผาจำลอง ซึ่งมาพร้อมค่าใช้จ่ายที่ไม่แพงอย่างที่คิด หรือใครที่เป็นนักปีนผามืออาชีพและต้องการมาฝึกซ้อมก็สามารถมาใช้บริการได้เช่นกัน ที่สำคัญที่นี่เป็นยิมที่อยู่ภายในห้างสรรพสินค้า ซึ่งสะดวกทั้งเรื่องของการเดินทางและที่จอดรถ

**ที่ตั้ง** : Big C ลาดพร้าว 81 - 83 ถนนลาดพร้าว แขวงคลองเจ้าคุณสิงห์ เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310

**ติดต่อ** : 08-9116-0255

**เปิดบริการ** : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 13.00 - 21.00 น.

**เฟซบุ๊ก** : Professional Thailand Climbing -p.t.climbing

**การเดินทาง** : ใช้ถนนเส้นลาดพร้าวมุ่งหน้าไปทางลาดพร้าว 81 ขับรถตรงไปเรื่อยๆ จะเห็นบิ๊กซี ลาดพร้าว อยู่ทางด้านซ้ายมือ เลี้ยวซ้ายเข้าไปด้านในแล้วจอดรถตรงลานจอดรถ ยิมจะอยู่ภายในห้าง

1198

# WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า - ศาลายา
โซนรัตนาธิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง

VIVE 0919 BY LAND & HOUSES
มัณฑนา
ชัยพฤกษ์
anya
Villaggio
indy BY LAND & HOUSES

| | โครงการ | ราคา | e-mail |
|---|---|---|---|
| NEW PROJECT | VIVE รัตนาธิเบศร์ - ราชพฤกษ์ | 30 - 40 ล้านบาท | vir@lh.co.th |
| | มัณฑนา พรานนก สาย 2 - บางแวก | 14 - 18 ล้านบาท | m2w@lh.co.th |
| | มัณฑนา Westgate | 10 - 20 ล้านบาท | mwg@lh.co.th |
| NEW PROJECT | มัณฑนา ราชพฤกษ์ - นครอินทร์ | 8 - 15 ล้านบาท | mri@lh.co.th |
| NEW PROJECT | ชัยพฤกษ์ Westgate | 5 - 7 ล้านบาท | cwg@lh.co.th |
| NEW PROJECT | anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์ | 5.85 - 8 ล้านบาท | ar1@lh.co.th |
| NEW PROJECT | anya WESTGATE | 4.7 - 7 ล้านบาท | aw1@lh.co.th |
| | Villaggio ปิ่นเกล้า - ศาลายา | 3.79 - 4.99 ล้านบาท | v4@lh.co.th |
| | indy WESTGATE | 2.74 - 4.5 ล้านบาท | dk3@lh.co.th |

# CLIMBING FOR LIFE
## ปีนเปลี่ยนชีวิต

การปีนผาจำลองเป็นกีฬาที่ท้าทายความสามารถของเหล่านักกีฬา ซึ่งหากสามารถปีนไปถึงจุดสูงสุดของหน้าผาได้ก็จะรู้สึกภูมิใจในความสามารถของตัวเอง แต่หากเจาะลึกเข้าไปถึงแก่นแท้ของกีฬาชนิดนี้ จะพบว่าเป็นกีฬาที่ทำให้เอาชนะความกลัวที่มีอยู่ในหัวใจของคนคนหนึ่งได้ พร้อมพบกับโลกใหม่ที่จะได้ค้นพบเมื่อปีนไปถึงเป้าหมาย นับเป็นการเปลี่ยนชีวิตในอีกรูปแบบหนึ่ง

*Climbing Society ยิมปีนผาจำลองในย่านนนทบุรีที่กำลังฮอตฮิต*

*ยิมออกกำลังกาย Hero Fighting Academy*

### สถานที่แนะนำ

• Hero Fighting Academy

เป็นยิมสอนการออกกำลังกายแบรนด์น้องใหม่ล่าสุด เปิดสอนตั้งแต่คลาสมวยที่ออกแบบมาเพื่อการลดน้ำหนัก ฟิตและเฟิร์ม โดยเป็นการผสมผสานกีฬามวยเข้ากับ HIIT หรือ High Intensity Interval Training การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง บังคับให้ผู้ออกกำลังกายทุ่มแรงกายอย่างเต็มที่ในระยะเวลาสั้นๆ และเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ นอกจากนี้ภายในยิมยังมีคลาสปีนผาจำลองทั้งแบบ Top Rope และ Bouldering มาท้าทายนักปีนผาให้ได้สนุกและเบิร์นไขมันไปพร้อมกัน

**ที่ตั้ง** : เมเจอร์ซีนีเพล็กซ์ ปิ่นเกล้า ชั้น 2 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

**ติดต่อ** : ผ่านไลน์ไอดี @herofighting

**เปิดบริการ** : ทุกวัน เวลา 10.00 - 21.00 น.

**เฟซบุ๊ก** : Hero Fighting Academy

**การเดินทาง**: จากอนุสาวรีย์ชัยฯ ตรงไปทางแยกตึกชัย ข้ามทางรถไฟแยกอุภัยฯ ผ่านแยกราชวิถี ผ่านแยกการเรือน แยกซังฮี้ ขึ้นสะพานซังฮี้ ข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา เมื่อลงสะพานซังฮี้แล้วให้ชิดซ้ายเข้าถนนจรัญสนิทวงศ์ ขับตรงไปจนถึงสี่แยกบรมราชชนนี (ไม่ต้องลงอุโมงค์) จากสี่แยกเลี้ยวขวาเข้าถนนบรมราชชนนี ตรงไปจะผ่านเซ็นทรัลปิ่นเกล้า ผ่านโรงพยาบาลเจ้าพระยา ให้ชิดซ้ายเพื่อกลับรถใต้สะพาน ขับตรงไปเรื่อยๆ เมเจอร์ซีนีเพล็กซ์จะอยู่ทางด้านซ้ายมือ ตรงข้ามเซ็นทรัลปิ่นเกล้า

• Climbing Society

เป็นอีกสถานที่ซึ่งจัดไว้เป็นการเฉพาะสำหรับการปีนผาจำลองในย่านนนทบุรีที่กำลังฮอตฮิต และเป็นที่ชื่นชอบของครอบครัวยุคใหม่ที่อยากให้ลูกๆ (อายุ 5 -12 ปี) ได้ทำกิจกรรมในวันว่างไปพร้อมกับการเสริมสร้างความแข็งแรงของจิตใจและร่างกาย โดยคุณพ่อและคุณแม่สามารถร่วมสนุกกับลูกๆ ได้ รวมถึงกลุ่มเพื่อนก็สามารถมาสนุกสนานกันได้อย่างปลอดภัยอีกด้วย เพราะที่นี่มีผู้เชี่ยวชาญควบคุมการปีนป่ายในทุกขั้นตอน ทำให้ที่นี่เป็นอีกสถานที่รวมตัวของครอบครัวและเพื่อนๆ ได้เป็นอย่างดี

**ที่ตั้ง** : 248/6 ถนนสนามบินน้ำ ตำบลท่าทราย อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

*บรรยากาศของคลาสมวยที่ Hero Fighting Academy*

*ผาจำลองที่ Gravity Lab Bangkok*

*กิจกรรมปีนผาจำลองที่ Gravity Lab Bangkok*

**ติดต่อ** : 09-5507-1621
**เปิดบริการ** : ทุกวัน เวลา 10.00 -19.00 น.
**เฟซบุ๊ก** : Climbing Society
**การเดินทาง** : ใช้ถนนติวานนท์ มุ่งหน้าไปยังสนามบินน้ำ เลี้ยวซ้ายเข้าถนนนนทบุรี ขับตรงไปเรื่อย ๆ จะเห็นคาเฟ่ DEK-CHA สาขาสนามบินน้ำ อยู่ด้านซ้ายมือ หาที่จอดรถแล้วเดินต่อมาอีกนิดก็ถึง Climbing Society ที่อยู่ติดกับคาเฟ่

• Gravity Lab Bangkok

ยิมแห่งนี้ถือเป็นศูนย์รวมของนักปีนผาจำลองก็ว่าได้ เพราะเป็นยิมเฉพาะสำหรับการปีนผาจำลองที่มีความสูงไม่มากนัก ไม่จำเป็นต้องใช้เชือก และไม่จำเป็นต้องใช้เข็มขัดนิรภัยสำหรับการปีนผา แค่มีรองเท้าปีนผา (Climbing Shoes) และ Chalk ก็ปีนกันได้แล้ว โดยมีเส้นทางการปีนหลากหลายให้นักปีนได้เลือกสนุกและฝึกฝีมือกัน ซึ่งที่ยิมแห่งนี้มีทั้งผาจำลองแบบ Wall และ Roof ให้ได้ท้าทายความสามารถ ขณะเดียวกันที่นี่ยังมีการปรับเปลี่ยนเส้นทางปีนในทุกสัปดาห์เพื่อให้นักปีนได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอ
**ที่ตั้ง** : 149 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700
**ติดต่อ** : 02-434-3999
**เปิดบริการ** : วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 09.00 - 22.00 น. วันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 09.00 - 20.00 น.
**เฟซบุ๊ก** : Gravity Lab Bangkok
**การเดินทาง** : จากถนนจรัญสนิทวงศ์ มุ่งตรงไปทางแยกปิ่นเกล้า (ไม่ต้องลงอุโมงค์) ให้ชิดซ้ายเพื่อเลี้ยวเข้าถนนบรมราชชนนี เมื่อเลี้ยวซ้ายแล้วขับรถตรงไปผ่านห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล ปิ่นเกล้า ผ่านซอยโรงพยาบาลเจ้าพระยา ชิดซ้ายหน้า ป.กุ้งเผา ขับตรงไปโดยสังเกต บริษัท ธนบุรี พร็อพเพอร์ตี้ ขับเลยไปประมาณ 7-10 เมตร จะเห็นป้ายยิม Gravity Lab Bangkok อยู่ด้านซ้ายมือติดถนนใหญ่ เลี้ยวเข้าไปในพื้นที่จอดรถ ยิมจะอยู่ใกล้ ๆ กับสถานีขนส่งสายใต้เก่า

# TOWNHOME

Villaggio indy BY LAND & HOUSES

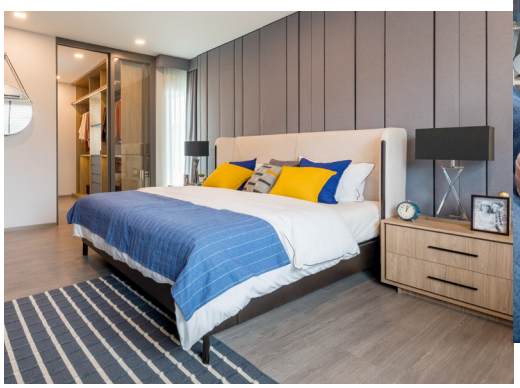
| | โครงการ | ราคา | e-mail |
|---|---|---|---|
| NEW PROJECT | Villaggio ศรีนครินทร์ - บางนา | 2.89 - 4 ล้านบาท | vsb@lh.co.th |
| | Villaggio บางนา | 2.3 ล้านบาท | va@lh.co.th |
| NEW PROJECT | indy 4 บางนา กม.7 | 3.5 - 5 ล้านบาท | d74@lh.co.th |
| NEW PROJECT | indy ศรีนครินทร์ - แพรกษา | 2.79 - 4 ล้านบาท | dsp@lh.co.th |
| | indy 2 ศรีนครินทร์ | 2.69 - 4 ล้านบาท | dsn@lh.co.th |
| | indy บางใหญ่ (2) | 2.39 - 4.39 ล้านบาท | dy@lh.co.th |
| | indy รังสิต - คลอง 2 | 2.3 - 3 ล้านบาท | dr2@lh.co.th |

# CONDOMINIUM

THE BANGKOK THE ROOM THE KEY Ease พระราม 2

| โครงการ | ราคา | e-mail |
|---|---|---|
| The Bangkok Thonglor | 17.9 - 37 ล้านบาท | thebangkoktl@lh.co.th |
| The Bangkok Sathorn | 14.29 - 40 ล้านบาท | thebangkok@lh.co.th |
| The Room Sukhumvit 38 | 9.9 - 23 ล้านบาท | rs38@lh.co.th |
| The Room Charoenkrung 30 | 9.19 - 20 ล้านบาท | rc@lh.co.th |
| The Room Phayathai | 5.49 - 16 ล้านบาท | rpt@lh.co.th |
| The Key MRT Phetkasem 48 | 3.19 - 6.5 ล้านบาท | kps@lh.co.th |
| Ease 2 Rama 2 | 2.1 - 3.9 ล้านบาท | ep2@lh.co.th |

1198



# MAJOR CITIES

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

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

| | โครงการ | ราคา | e-mail |
|---|---|---|---|
| | สีวลี ศรีเวียง - เชียงราย | 4.29 - 18.9 ล้านบาท | lhn@lh.co.th |
| | NANTAWAN SERENE LAKE - เชียงใหม่ | 17.69 - 50 ล้านบาท | lhn@lh.co.th |
| NEW PROJECT | มัณฑนา SERENE LAKE - เชียงใหม่ | 11.69 - 50 ล้านบาท | lhn@lh.co.th |
| NEW PROJECT | มัณฑนา สันทราย - เชียงใหม่ | 7.29 - 16.9 ล้านบาท | lhn@lh.co.th |
| | ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่ | 11.39 - 17.9 ล้านบาท | lhn@lh.co.th |
| | สีวลี สันกำแพง - เชียงใหม่ | 5.59 - 10 ล้านบาท | lhn@lh.co.th |
| | inizio เชียงใหม่ | 4.09 - 7.9 ล้านบาท | lhn@lh.co.th |
| | NORTH CONDO เชียงใหม่ | 2.49 ล้านบาท | lhn@lh.co.th |
| | Villaggio สันทราย - เชียงใหม่ | 2.24 - 7 ล้านบาท | lhn@lh.co.th |
| | สีวลี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น | 4.5 - 8 ล้านบาท | lh_khonkaen@lh.co.th |
| | สีวลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา | 4.7 - 10.5 ล้านบาท | lh_korat@lh.co.th |
| | สีวลี มหาสารคาม | 4.3 - 14 ล้านบาท | lh_mahasarakham@lh.co.th |
| | นันทวัน อุดรธานี | 10.5 - 15 ล้านบาท | lh_udon@lh.co.th |
| | สีวลี อุดรธานี | 3.96 - 10 ล้านบาท | lh_udon@lh.co.th |
| NEW PROJECT | สีวลี 3 อยุธยา | 5 - 8 ล้านบาท | s3@lh.co.th |
| | Villaggio เกาะเรียน | 3.99 - 5 ล้านบาท | vk@lh.co.th |
| | indy อยุธยา | 2.29 - 3.99 ล้านบาท | dab@lh.co.th |
| | 88 Land and Houses Hillside Phuket | 10.2 - 33 ล้านบาท | info@lhphuket.com |
| | 88 Land and Houses Koh Kaew Phuket | 7.97 - 20 ล้านบาท | info@lhphuket.com |
| NEW PROJECT | สีวลี รัษฎา ภูเก็ต | 8.89 - 26.05 ล้านบาท | info@lhphuket.com |
| | inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต | 8.3 - 10.35 ล้านบาท | info@lhphuket.com |

# LIGHT WAVING RITE
## เวียนเทียน ไหว้พระ 3 วัดดัง

ในช่วงเดือนพฤษภาคม - กรกฎาคมของทุกปี เป็นที่ทราบกันดีว่ามีวันสำคัญทางพุทธศาสนาอยู่ 2 วัน คือ วันวิสาขบูชาและวันอาสาฬหบูชา โดยในวันดังกล่าวนอกจากเหล่าพุทธศาสนิกชนจะไปทำบุญและไหว้พระขอพรแล้ว ยังมีอีกหนึ่งกิจกรรมที่ขาดไม่ได้ ซึ่งก็คือการเวียนเทียนนั่นเอง ดังนั้นจึงอยากชวนทุกครอบครัวไปร่วมทำกิจกรรมนี้เพื่อสืบทอดความงดงามของประเพณีกัน โดยวัดที่จะมาแนะนำมีดังนี้

*วัดสระเกศราชวรมหาวิหารหรือวัดภูเขาทอง*

*เจดีย์ภูเขาทอง*

### วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร หรือเรียกทั่วไปว่า วัดภูเขาทอง ซึ่งตั้งอยู่ริมคลองมหานาคและคลองรอบกรุง แขวงบ้านบาตร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ถือเป็นวัดที่ได้รับความนิยมจากประชาชนและนักท่องเที่ยวในการเดินทางมาทำบุญและกิจกรรมทางพุทธศาสนาในวันสำคัญ โดยจุดที่ให้ประชาชนเวียนเทียนจะอยู่บริเวณรอบเจดีย์ภูเขาทอง หรือที่เรียกว่าพระบรมบรรพต ซึ่งประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ รวมถึงยังเป็นตำแหน่งที่มองเห็นทิวทัศน์กรุงเทพฯ ได้แบบ 360 องศา ยิ่งได้มาเวียนเทียนในเวลาค่ำๆ ด้วยแล้วจะได้เห็นภาพความสวยงามของเมืองหลวงในอีกมุมหนึ่ง และนอกจากความสวยงามของทิวทัศน์แล้ว ที่วัดแห่งนี้ยังมีสถาปัตยกรรมทางพุทธศาสนาให้ประชาชนและคนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้ในเรื่องของหลักธรรมด้วย

### วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร

วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร หรือวัดหลวงพ่อโต ตั้งอยู่บนถนนอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร แต่เดิมชื่อวัดบางหว้าใหญ่

*พระประธานในอุโบสถที่วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร*

*วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร*

*พุทธศาสนิกชนเวียนเทียนในวันสำคัญทางพุทธศาสนา*

ถือเป็นวัดเก่าแก่ตั้งแต่กรุงศรีอยุธยายังเป็นราชธานี โดยเป็นวัดที่พุทธศาสนิกชนนิยมเดินทางไปทำบุญและเวียนเทียนในวันสำคัญต่างๆ ทางพุทธศาสนา ด้วยเพราะมีความเชื่อหนึ่งว่าหากมาทำบุญที่วัดแห่งนี้จะทำให้มีชื่อเสียงโด่งดังราวกับเสียงระฆังที่ถูกตี และได้รับความนิยมชมชอบด้วย ขณะเดียวกันภายในวัดยังมีแหล่งเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์ให้ประชาชนได้เข้าไปศึกษาด้วย เช่น หอพระไตรปิฎก หรือตำหนักจันทน์ เรือนไทยโบราณที่เคยเป็นจวนของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช เมื่อครั้งยังเป็นพระราชวรินทร์ เจ้ากรมพระตำรวจนอกขวา สมัยกรุงธนบุรี นอกจากนี้ยังเป็นวัดที่อยู่ติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้เห็นทัศนียภาพโค้งแม่น้ำที่สวยที่สุดอีกจุดหนึ่ง

## วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร

วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร หรือวัดไตรมิตร เดิมชื่อ "วัดสามจีน" เป็นวัดเก่าแก่บนถนนเจริญกรุงเยาวราช เขตสัมพันธ์วงศ์ กรุงเทพมหานคร มีจุดเด่นอยู่ที่อาคารพระมหามณฑปที่สวยงาม ซึ่งภายในอาคารนอกจากจะเป็นแหล่งรวบรวมประวัติศาสตร์ของชุมชนชาวไทยเชื้อสายจีนในย่านเยาวราชแล้ว ที่นี่ยังมีพระพุทธรูปทองคำหรือพระพุทธมหาสุวรรณปฏิมากรซึ่งมีตำนานเล่าขานสืบต่อกันมาประดิษฐานอยู่ด้านบนสุดของอาคาร เป็นที่เคารพกราบไหว้ของประชาชนเพื่อขอความเป็นสิริมงคลและความมั่งมีศรีสุข

...เวียนเทียน ไหว้พระ ทำบุญ ได้ความสุขทั้งกายและใจ คิดหวังสิ่งใดก็สมปรารถนาทุกประการเทอญ

นันทวัน
พระราม 9 - ศรีนครินทร์

## 8 - 9 พ.ค. นี้ Grand Opening

### A New Perspective of Life
### สัมผัสมุมมองใหม่ที่เป็นที่สุดของการใช้ชีวิต

เพื่อตอบไลฟ์สไตล์และมุมมองที่แตกต่างของบุคคลผู้ประสบความสำเร็จแห่งปัจจุบัน
เปิดมุมมองใหม่ของบ้านหรู 3 ชั้น Modern Luxury Style ที่ผสานเทคโนโลยีและความสง่างาม
สู่ขั้นสุดของความสมบูรณ์แบบในการใช้ชีวิต หนึ่งเดียว "นันทวัน พระราม 9 - ศรีนครินทร์"

สัมผัสมุมมองใหม่แห่งความหรู ที่สุดของการใช้ชีวิต โซนพระราม 9 ทำเลทองฝั่งตะวันออก
เชื่อมให้ใกล้เมืองด้วยทางด่วนศรีรัชและรถไฟฟ้าสายสีเหลือง

ราคา 40 - 60 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198

มัณฑนา
ราชพฤกษ์ - นครอินทร์

เตรียมพบโครงการใหม่
ใกล้รถไฟฟ้า เพียง 2 กม.

Happiness Station For All Generations
คำตอบเดียว เพื่อทุกคนสำคัญในชีวิต

มัณฑนา ราชพฤกษ์ - นครอินทร์
ราคา 8 - 15 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198

Villaggio
ศรีนครินทร์

## Villaggio ศรีนครินทร์

บ้านเดี่ยวดีไซน์ใหม่ล่าสุด Simply Bliss Series
ผสานความโดดเด่นของดีไซน์บ้านสไตล์ Modern Farmhouse
ให้อารมณ์ที่อบอุ่นและมีเสน่ห์ กับแนวคิดการใช้ชีวิต
พื้นที่และฟังก์ชันที่ตอบโจทย์ครบทุกความต้องการสำหรับทุกคนในครอบครัว
และนวัตกรรมล่าสุด AirPlus$^2$ บ้านหายใจได้ กรองฝุ่น PM 2.5 ได้ทั่วถึงทั้งบ้าน
บนทำเลศักยภาพ ใกล้รถไฟฟ้า BTS และทางด่วนวงแหวนใต้
เชื่อมเข้าพระราม 3 - สาทร ได้สะดวกรวดเร็ว

**ราคา 6 – 8 ล้านบาท**

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198

THE ROOM
SUKHUMVIT 38

# THE ROOM SUKHUMVIT 38

รีสอร์ตคอนโด ในทำเลใกล้ทองหล่อ
สัมผัสธรรมชาติ ร่มรื่น เป็นส่วนตัว

**1 ห้องนอน 44 ตร.ม. เริ่ม 9.9 ล้านบาท**

OPEN HOUSE ชมห้องจริงวิวจริงวันนี้

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

*เมนูพิซซ่าแซลมอนรมควัน (Smoked Salmon Pizza)*

*เมนูสลัดอกเป็ด*

# GREEN HOUSE BISTRO
## อวลกลิ่นอายดอกไม้ เต็มอิ่มรสชาติอาหาร

*เมนูชีสเค้กเจอร์รี่ เบอร์รี่ (Jerry Berry)*

ถือเป็นร้านอาหารที่มีบรรยากาศไม่ซ้ำใคร สำหรับ Green House Bistro ร้านอาหารและคาเฟ่สไตล์ฟิวชันที่ไม่ได้เพียงแค่จะเพลิดเพลินกับรสชาติอาหารเท่านั้น แต่ยังสัมผัสได้ถึงบรรยากาศความเป็นธรรมชาติของแมกไม้ได้อย่างเต็มอิ่มอีกด้วย

*บรรยากาศภายในร้าน Green House Bistro*

Green House Bistro เป็นร้านอาหารที่รวมเอาคาเฟ่ไว้ในที่เดียวกัน โดยตั้งอยู่ในย่านราชพฤกษ์ ซึ่งพอก้าวเข้ามาภายในบริเวณร้าน สัมผัสแรกที่รู้สึกได้คือบรรยากาศความเป็นธรรมชาติของแมกไม้สีเขียว ขณะที่ตัวอาคารนอกร้านจะเน้นโทนสีขาว เช่นเดียวกับภายในร้านที่ดูอบอุ่นและสอดแทรกความเป็นธรรมชาติอยู่ในทุกมุมของร้าน โดยทางร้านจะแบ่งโซนรับประทานอาหารออกเป็น 2 โซน คือ ด้านในร้านและในสวน ซึ่งหากใครอยากดื่มด่ำกับขนมหวานและกาแฟรสกลมกล่อม ที่นี่ก็มีมุมคาเฟ่แบ่งเป็นสัดส่วนอย่างลงตัวไว้ให้บริการ

ชื่นชมกับบรรยากาศและคอนเซ็ปต์ของร้านไปพอสมควรแล้วก็ต้องมาลองชิมอาหารเมนูเด็ดของทางร้านบ้าง เริ่มจากพิซซ่า อาหารเรียกน้ำย่อย ซึ่งที่นี่มีอยู่ด้วยกันหลากหลาย แต่วันนี้ขอสั่ง "พิซซ่าแซลมอนรมควัน" (Smoked Salmon Pizza) มาลองสักหน่อย โดยจุดเด่นของพิซซ่าที่นี่คือแป้งบางกรอบผสานกับแซลมอนรมควันชิ้นหนานุ่มและชีส บอกเลยว่าอร่อยจริงจัง ตามติดมากันที่เมนู "ซุปครีมเห็ดทรัฟเฟิล" หอมหวนด้วยกลิ่นทรัฟเฟิล ในขณะที่เนื้อครีมซุปก็ข้นกลมกล่อม อร่อยถูกใจ

จากนั้นต่อกันด้วย "สปาเกตตีโอริโอ้กรีนเฮ้าส์" เมนูจานเด็ดที่ทางร้านตั้งใจนำเสนอกลิ่นหอมของเบคอนผสานกับกลิ่นพริกแห้งและเครื่องปรุง ทำให้สปาเกตตีจานนี้มีรสชาติถูกใจอย่างไม่น่าเชื่อ

จานต่อมาก็ขอเป็นเมนูเบา ๆ ด้วย "สลัดอกเป็ด" โดยเนื้อเป็ดแล่มาเป็นชิ้นหนากำลังดี วางมาบนผักสลัดแล้วราดด้วยซอสราสป์เบอร์รี่รสชาติเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ และเมื่อรับประทานพร้อมกับผักและเนื้อเป็ดนุ่ม ๆ ทำให้รสชาติเข้ากันอย่างดีทีเดียว และก็มาต่อด้วยเมนูอาหารเมนูสุดท้ายกับ "ชิกเก้น กงฟีต์" (Chicken Confit) เมนูที่เชื่อว่าทุกคนต้องชอบแน่นอน เพราะทางเชฟของร้านนำสะโพกไก่ไปตุ๋นกับน้ำมันนานหลายชั่วโมงจนหนังไก่กรอบ รับประทานคู่กับผักอบและซอสราสป์เบอร์รี่เข้ากันเป็นอย่างดี และถือเป็นเมนูเด็ดที่บอกเลยว่าต้องสั่งมารับประทาน

ปิดท้ายกันที่ขนมหวานอย่าง "เจอร์รี่ เบอร์รี่" (Jerry Berry) ชีสเค้กที่อัดแน่นด้วยครีมชีสรสชาติเปรี้ยว ๆ อร่อย ๆ ทอปปิงด้วยราสป์เบอร์รี่หอมหวานและกรุบกรอบกับครันชี่แครกเกอร์ หรือหากใครไม่ชอบขนมหวาน ที่นี่ก็มีเครื่องดื่มอร่อย ๆ ให้เลือกอีกมากมาย หรือจะเป็นกาแฟร้อน ๆ ปิดท้ายมื้ออาหารสักแก้วก็ไม่ผิดกติกาแต่อย่างไร

เพื่อเป็นการมอบสิทธิพิเศษให้กับผู้อ่านนิตยสาร MOTIVO ทางร้าน Green House Bistro ขอมอบส่วนลดอาหาร 10% ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2564 เพื่อให้ทุกคนได้มาอร่อยกับมื้ออาหารอย่างเต็มอิ่ม โดยทางร้านเปิดให้บริการทุกวันจันทร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 11.00 - 21.00 น. ผู้สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 06-4061-9556 หรือเยี่ยมชมที่เฟซบุ๊ก Green House Bistro

**สิทธิพิเศษให้กับ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์**

เงื่อนไขโปรโมชัน
Green House Bistro มอบส่วนลดอาหาร 10% ให้กับผู้อ่านนิตยสาร MOTIVO ของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2564

# OAT PORRIDGE WITH SHRIMP
## โจ๊กข้าวโอ๊ตกุ้ง

เป็นอาหารอีกหนึ่งประเภทที่ทำง่ายและสามารถรับประทานเป็นอาหารมื้อเช้าหรือมื้อค่ำก็ได้ อิ่มอร่อยได้แบบไม่หนักท้อง แถมยังได้คุณค่าทางอาหารค่อนข้างครบครันเลยทีเดียว กับ “โจ๊กข้าวโอ๊ตกุ้ง” ซึ่งส่วนประกอบและวิธีทำมีอะไรบ้าง ไปดูกันเลย

*ส่วนประกอบ*

| | |
|---|---|
| กุ้งสด (แกะเปลือกเหลือหาง) | 3 - 4 ตัว |
| น้ำเปล่าหรือน้ำซุปไก่ | 1 ถ้วย |
| ข้าวโอ๊ต | ½ ถ้วย |
| พริกไทยป่น | ¼ ช้อนชา |
| พริกปาปริก้า | 1 ช้อนชา |
| ผงกระเทียม | 1 - 2 ช้อนชา |
| ซีอิ๊วขาว | 1 - 2 ช้อนชา |

*วิธีทำ*

- นำกุ้งแกะเปลือกไปล้างทำความสะอาด ซับน้ำให้แห้ง ใส่ลงในชาม ตามด้วยผงกระเทียมและผงพริกปาปริก้า คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 10 - 15 นาที
- จากนั้นนำกุ้งที่หมักแล้วไปผัดในกระทะให้พอสุก (ไม่ต้องสุกมาก เพราะจะทำให้เนื้อกุ้งแข็งเกินไป) จากนั้นตักขึ้นใส่จานพักไว้
- เทข้าวโอ๊ตใส่หม้อ ตามด้วยน้ำหรือน้ำซุปไก่ ผสมให้เข้ากัน ตั้งไฟกลางและคนไปเรื่อยๆ จนข้าวโอ๊ตในหม้อเริ่มข้น
- เมื่อข้าวโอ๊ตในหม้อข้นให้ปิดไฟ ตักข้าวโอ๊ตใส่ลงในชาม นำกุ้งที่พักไว้มาวางเรียงลงในชามข้าวโอ๊ตให้สวยงาม ก่อนเสิร์ฟสามารถปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและพริกไทยตามชอบ หากมีผักชีหรือต้นหอมซอยก็สามารถโรยหน้าเพื่อให้ดูน่ารับประทานมากขึ้นได้

# TESTUDO GRAECA
## เต่ากรีกสุดน่ารัก

เต่ากรีกเป็นเต่าบกหนึ่งในห้าสายพันธุ์ของเต่าที่อาศัยอยู่ในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน จัดเป็นเต่าที่มีขนาดเล็กและหายากที่สุดชนิดหนึ่ง ด้วยความพิเศษของสีกระดองที่มีลวดลายสีน้ำตาลดำซึ่งตัดกันได้อย่างลงตัว ทำให้เต่ากรีกกลายเป็นสัตว์เลี้ยงที่บรรดานักเลี้ยงเต่าทั่วโลกต้องการ โดยเต่ากรีกสามารถพบได้ในแถบยุโรปตอนใต้และแอฟริกาตอนเหนือบนชายฝั่งทะเลดำในแถบคอเคซัส อาร์เมเนีย จอร์เจีย และคาเกสถาน รวมถึงเป็นเต่าที่มีอายุยืนได้ถึง 125 ปี

### *ลักษณะเด่น*

ขนาดของเต่ากรีกเมื่อโตเต็มวัยจะมีขนาดของกระดองสูงถึง 35 เซนติเมตร และมีความยาวจากหัวถึงหางประมาณ 25.5 เซนติเมตร กระดองเต่าส่วนใหญ่จะมีสีเทา สีเหลือง และมีจุดหรือเส้นลายสีดำ มีเดือยอยู่ที่ขาหลังและมีหนามที่ต้นขา รวมถึงมีนิ้วเท้า 5 นิ้ว

### *ลักษณะนิสัย*

เป็นสัตว์ที่น่ารักและเป็นมิตร วิ่งเร็ว ชอบซ่อนตัว และเป็นสัตว์ที่ชอบความเงียบสงบ โดยเฉพาะเต่ากรีกตัวใหญ่คนไม่ควรไปรบกวนเพราะอาจจะถูกกัดได้ แม้จะเป็นเต่าที่มีขนาดค่อนข้างเล็ก แต่เต่ากรีกมักต้องการพื้นที่กว้างขวางสำหรับการเดินออกกำลังกาย เจ้าของจึงนิยมเลี้ยงในพื้นที่กว้างแทนการเลี้ยงในตู้ปลา นอกจากนี้เต่ากรีกยังชอบความอบอุ่นและแสงแดดอีกด้วย

### *การเลี้ยงดู*

ควรเลี้ยงเต่ากรีกในพื้นที่ที่มีขอบกั้นและมีรั้วมุ้งลวดสูงกว่าตัวของเต่าเพื่อป้องกันเต่าปีน รวมถึงรั้วที่กั้นจะต้องมีความลึกเพื่อกันเต่าขุดลอดใต้รั้ว และควรคลุมดินด้วยหญ้าหรือขี้กบไม้ หากเป็นเต่าตัวเล็กไม่ควรนำเต่าใส่ลงในตู้ปลาและตั้งทิ้งไว้กลางแดด เพราะอาจทำให้เต่าได้รับความร้อนที่มากเกินไปจนตายได้

สำหรับอาหาร เต่าเป็นสัตว์กินพืชจึงไม่ควรให้อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น อาหารสุนัข หรืออาหารแมว เพราะจะเป็นอันตรายต่อเต่า ควรเน้นอาหารที่มีโปรตีนต่ำและมีเส้นใยสูง รวมถึงต้องให้ผักหรือพืชที่มีความหลากหลายของสี เช่น กระหล่ำปลี ผักชี ผักแดนดิไลออน และหญ้าแห้งทิโมธี รวมถึงผลไม้ เช่น ราสป์เบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่ และแอปเปิลบ้างในบางมื้อ นอกจากนี้ควรมีน้ำสะอาดให้เต่ากินตลอด โดยอาจใส่ชามที่มีขนาดใหญ่พอที่เต่าจะสามารถก้มลงไปกินได้ หากเลี้ยงในที่ร่มหรือสถานที่ปิดไม่มีแสงแดดส่องถึง ควรติดตั้งโคมไฟแสง UVB เพื่อให้เต่าได้รับความอบอุ่น ขณะเดียวกันแสง UVB ยังช่วยให้กระดูกและกระดองของเต่าแข็งแรงอีกด้วย

ส่วนโรคที่พบในเต่ากรีก ส่วนใหญ่จะเป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อราที่กระดอง ซึ่งอาจทำให้กระดองเต่าเน่า นอกจากนี้เต่ากรีกยังอ่อนไหวต่อโรคกระดูกที่เกิดจากความไม่สมดุลระหว่างแคลเซียมและฟอสฟอรัส ทำให้กระดูกเต่าเสื่อมเร็ว หากปล่อยทิ้งไว้หรือไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม เต่าอาจตายได้ หากสังเกตเห็นความผิดปกติของเต่าให้ปรึกษาสัตวแพทย์ทันที

# MIDYEAR EXHIBITIONS
งานมหกรรมกลางปี

## 22nd - 30th May 2021

**Furniture Living & Design 2021**

*EH 102 - 104 ไบเทค บางนา*

*เวลา 11.00 - 21.00 น.*

Furniture Living & Design 2021 งานแสดงสินค้าเฟอร์นิเจอร์และสินค้าตกแต่งบ้านจากโรงงานผู้ผลิตและบริษัทรับตกแต่งภายใน พร้อมผู้ผลิตเฟอร์นิเจอร์บิลต์อิน เฟอร์นิเจอร์เอาต์ดอร์ ชุดห้องครัว ชุดห้องนอน ที่จะมานำเสนอสินค้าในราคาพิเศษสุดเฉพาะงานนี้เท่านั้น นอกจากนี้ยังมีงาน Electronica Amazing Sale @ Bitec ที่จะพาทุกคนไปพบกับเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านจากแบรนด์ชั้นนำทุกยี่ห้อที่มาลดกระหน่ำราคานาทีทอง พร้อมโปรโมชันส่วนลด/ผ่อน 0% จากบัตรเครดิตอีกมากมาย พลาดไม่ได้กับงานมหกรรมสินค้าเพื่อบ้านที่ทุกคนต้องมา!

## 15th - 17th July 2021

**Bangkok Beauty Show 2021**

*EH 101 ไบเทค บางนา*

*เวลา 10.00 - 20.00 น.*

Bangkok Beauty Show 2021 ครั้งนี้ เตรียมยกทัพจัดใหญ่มาทั้งบริษัทชั้นนำด้านความงามและสุขภาพ ผลิตภัณฑ์และนวัตกรรมต่างๆ ในรูปแบบ One Stop Service พร้อมตัวแทนจำหน่าย รวมทั้งผู้ผลิตเครื่องสำอาง น้ำหอม และสินค้าเพื่อความงามจำนวนมาก ตลอดจนบริษัทชั้นนำด้านความงามสัญชาติเกาหลีและอีกกว่า 10 ประเทศทั่วโลกที่มาพร้อมกิจกรรมที่น่าสนใจ รวมถึงมีส่วนลดและสิทธิพิเศษจากแบรนด์ต่างๆ มากมายมาให้ได้ชอปปิงกัน

## 1st - 4th July 2021

**ไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 59**

*EH 101 - 103 ไบเทค บางนา*

*เวลา 10.00 - 21.00 น.*

งานท่องเที่ยวที่ให้ความคุ้มค่าทั้งที่เที่ยว ที่พัก และที่กินจากผู้ประกอบการนับพันรายที่มาพร้อมโปรโมชันโรงแรม รีสอร์ต สายการบิน ทัวร์ รถเช่า สวนน้ำ ภัตตาคาร และอื่นๆ อีกมากมายที่จะทำให้ทุกคนและทุกครอบครัวที่กำลังมองหาสถานที่ท่องเที่ยวได้เลือกกันอย่างจุใจ เรียกว่ามางาน "ไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 59" ที่เดียวได้ครบทุกสิ่งด้านการท่องเที่ยวอย่างที่ใจต้องการจริงๆ

## 15th - 18th July 2021

**อัตลักษณ์แห่งสยาม ครั้งที่ 12**

*EH 101 ไบเทค บางนา*

*เวลา 10.00 - 20.00 น.*

อัตลักษณ์แห่งสยาม ครั้งที่ 12 จัดขึ้นโดยศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพระหว่างประเทศ (ศ.ศ.ป.) หรือ SACICT เพื่อสานต่อโครงการเชิดชูผู้ทำงานศิลปหัตถกรรม และคัดสรรบุคคลที่เป็นที่สุดในการอนุรักษ์และสร้างสรรค์ผลงานแห่งปี เพื่อเชิดชูเป็น "ครูศิลป์ของแผ่นดิน" "ครูช่างศิลปหัตถกรรม" และ "ทายาทช่างศิลปหัตถกรรม" เพื่ออนุรักษ์และรักษางานหัตถกรรมที่มีแนวโน้มใกล้สูญหายให้คงอยู่ก่อนที่จะสูญหายไป พร้อมผลักดันผลงานสู่ตลาดเชิงพาณิชย์ โดยปีนี้มาพร้อมแนวคิด "เสน่ห์แห่งภูมิปัญญา" ที่จะให้ผู้ร่วมงานได้ชอปปิงไปพร้อมกับการเรียนรู้เรื่องของงานศิลปหัตถกรรมอันทรงคุณค่าของไทย

# CREATIVE DIY EGG CARTON IDEAS
## ของแต่งบ้านจากถาดรังไข่

รังไข่เก่าที่เหลือทิ้ง หากปล่อยทิ้งไว้ก็ไม่ต่างจากขยะ แต่เราสามารถเปลี่ยนขยะเหลือทิ้งให้กลายเป็นของแต่งบ้านสวยๆ ได้หลายอย่างด้วยกัน ลองไปดูกันสิว่าของแต่งบ้านที่ทำจากรังไข่มีอะไรบ้าง

## STOOL (SEAT)

เป็นสตูลนั่งเล่นที่ทำได้ง่ายๆ และรักษ์โลกอีกด้วย เพราะสตูลตัวนี้ทำมาจากถาดรังไข่ที่ประกบคู่กัน จากนั้นวางซ้อนเป็นชั้นแล้วจับตั้งขึ้น ทำแบบเดิมอีก 3 ส่วน โดยวางสลับแนวนอนกับแนวตั้งให้ได้ขนาดที่เท่าๆ กัน ก่อนจะรัดด้วยเชือกให้แน่นทั้งหมด จากนั้นนำหมอนรองนั่งมาวางด้านบนก็จะได้สตูลนั่งเล่นแล้ว

## LAMP

มองดูเผินๆ อาจนึกว่าเป็นแค่งานฝีมือ แต่จริงๆ แล้วนี่คือโคมไฟตั้งโต๊ะที่ประดิษฐ์มาจากกระดาษของถาดรังไข่ที่ตัดบล็อกแต่ละบล็อกออกมาแล้วประกอบเป็นดอกไม้ จากนั้นทาสีแล้วนำไปประกอบเข้ากับชุดหลอดไฟ ก่อนติดดอกไม้แต่ละดอกเข้ากันให้เป็นทรงกระบอกกลม แค่นี้ก็จะได้โคมไฟที่สวยไม่ซ้ำใครสำหรับใช้แต่งห้องต่างๆ ภายในบ้านแล้ว

## MIRROR FRAME

กรอบกระจกใบสวยนี้ หากไม่บอกก็ไม่รู้ว่าทำมาจากถาดรังไข่ กระดาษที่ตัดแต่ละบล็อกให้แยกออกจากกันแล้วตัดแต่งให้สวยงาม ก่อนนำมาประกอบกันเป็นดอกไม้ จากนั้นนำไปติดบนกรอบกระจกตามแบบที่ชอบ เพียงเท่านี้ก็จะได้กรอบกระจกสวยๆ ไว้แต่งบ้านแล้ว

## HANGING LAMP

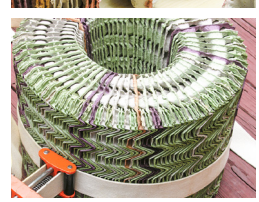
เป็นโคมไฟแขวนที่ดูสวยแปลกตาไม่ซ้ำใครจริงๆ เพราะทำจากถาดรังไข่เช่นกัน โดยเป็นการนำถาดรังไข่มาดัดให้โค้งแล้วประกอบให้เป็นรูปวงกลม ติดกาวให้แน่น เจาะรูตามช่องของถาดรังไข่ พ่นสีสันตามใจชอบ จากนั้นนำไปประกอบกับชุดหลอดไฟติดตั้งกับอุปกรณ์แขวนเพดาน เพียงเท่านี้ก็จะได้โคมไฟแขวนไว้ใช้ตกแต่งบ้านแล้ว

## COFFEE TABLE

หากใครที่กำลังมองหาโต๊ะวางกาแฟอยู่ ไม่ต้องไปเสียสตางค์ซื้อก็ได้ เพียงแค่หาถาดรังไข่มาวางประกบคู่ต่อกันจนได้ขนาดที่ต้องการ จากนั้นนำกระจกใสหรือแผ่นไม้ขนาดพอดีมาวางซ้อนก็จะได้โต๊ะวางกาแฟสวยๆ เท่ๆ แล้ว แต่หากอยากได้สีสันสวยงามก็สามารถพ่นสีถาดรังไข่ได้ตามชอบ เท่านี้ก็ได้โต๊ะสวยๆ ไว้แต่งบ้านอวดเพื่อนแล้ว

## STOOL FROM EGG CARTONS

เป็นเฟอร์นิเจอร์อีกหนึ่งชิ้นที่ประดิษฐ์ขึ้นจากถาดรังไข่จำนวนมาก เริ่มจากตัดแบ่งครึ่งถาดรังไข่ออกเป็น 2 ส่วนเท่ากัน นำไปพ่นให้มีสีสันต่างๆ จากนั้นนำมาวางเรียงซ้อนกัน โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งนำมาขดเป็นวงกลมชั้นในแล้วรัดด้วยเชือกให้แน่น ส่วนที่สองให้นำมาขดเป็นวงกลมล้อมวงกลมชั้นในพร้อมรัดให้แน่นด้วยเชือก แค่นี้ก็จะได้สตูลสีสวยๆ สำหรับวางเท้าเวลานั่งเก้าอี้แล้ว



## CHAIR FROM EGG CARTONS

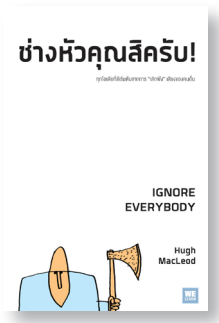
อาจเรียกได้ว่าเป็นเก้าอี้สุดเฟี้ยวจริงๆ เพราะนี่คือเก้าอี้ที่นำเอาถาดรังไข่มาวางประกบแต่ละถาดแล้วเรียงซ้อนต่อๆ กันเป็นชั้นจนได้ความสูงที่ต้องการ จากนั้นนำถาดรังไข่อีกส่วนมาซ้อนเรียงต่อกันเพื่อประกอบเป็นพนักพิง ยึดให้แน่นด้วยกาวในแต่ละชั้น แค่นี้ก็จะได้เก้าอี้เฟี้ยวๆ ไว้นั่งเล่นสบายๆ แล้ว

# CHANGE YOUR LIFE FOR HAPPINESS
## เปลี่ยนชีวิตเพื่อความสุข

### HONJOK ความสุขจากการอยู่กับตัวเอง

*ผู้เขียน : ฟรานซี่ ฮีลลี่ย์ / คริสตัล ทาอิ*
*ผู้แปล : เขมลักขณ์ ดีประวัติ*

คำว่า "Honjok" (ฮนจก) เป็นคำสแลงของชาวเกาหลีใต้ที่ใช้เรียกคนที่อยู่คนเดียวหรือชอบใช้ชีวิตคนเดียวซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั่วโลก โดยเฉพาะในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 วิกฤติเศรษฐกิจ รวมถึงอิทธิพลของโซเชียลมีเดีย หนังสือเล่มนี้จึงจะมาอธิบายให้ผู้อ่านเข้าใจอย่างชัดเจนว่าการใช้ชีวิตแบบ "ฮนจก" เป็นมากกว่าการไปกินข้าวหรือไปเที่ยวคนเดียว ทว่ายังเจาะลงลึกไปถึงการได้ค้นพบตัวตน การตระหนักถึงคุณค่า และรู้จักเคารพตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเลือกทำสิ่งที่เติมเต็มจิตใจและสร้างความสุขให้คุณอย่างแท้จริง ผ่านการนำเสนอทั้งแนวคิดและหลักปฏิบัติในการใช้ชีวิตคนเดียวที่ง่ายและทำตามได้จริง




### ช่างหัวคุณสิครับ! IGNORE EVERYBODY

*ผู้เขียน : Hugh MacLeod*
*ผู้แปล : อาสยา ฐกัดกุล*

"ช่างหัวคุณสิครับ!" เป็นหนังสือที่จะพาผู้อ่านไปพบกับ 40 วิธีการมองโลกแบบมุมกลับจาก "Hugh MacLeod" นักเขียนโฆษณาและนักวาดการ์ตูนชื่อดัง เจ้าของเว็บไซต์ gapingvoid.com ผ่านบทความสั้นๆ และภาพเขียนหลังนามบัตรกวนๆ ที่จะช่วยให้คุณปลดแอกตัวเองจากเสียงวิจารณ์ของคนอื่น และลงมือสร้างสรรค์อะไรสักอย่างขึ้นมา เพราะทุกไอเดียที่ดีเริ่มต้นจากการ "เลิกฟัง" เสียงของคนอื่น! ลองอ่านหนังสือเล่มนี้ดูแล้วคุณจะเข้าใจโลกมากขึ้น

### Actually, I'm an introvert ที่จริงแล้วฉันเป็นคนเก็บตัวนะ

*ผู้เขียน : Nam In-Sook (นัมอินซุก)*
*ผู้แปล : สาริญา แซ่ตั้ง*

บุคลิกลักษณะของเราแต่ละคนเปรียบเสมือนตารางไล่โทนสี ในคนคนหนึ่งสามารถเป็นได้ทั้ง "คนชอบเก็บตัว ค่อนไปทางชอบเข้าสังคม" และเป็นลักษณะ "คนชอบเข้าสังคมที่ค่อนไปทางเงียบขรึม" จึงไม่อาจอธิบายได้ด้วยคุณสมบัติเพียงอย่างเดียว หนังสือ Actually, I'm an Introvert ของ "นัมอินซุก" จึงจะบอกเล่าเรื่องผ่านมุมมองของผู้หญิงที่โตมากับการเป็นคนแบบอินโทรเวิร์ต ทำให้สายตาของเธอมองเห็นโลกในอีกแบบ ขณะที่งานเขียนยังสะท้อนให้เห็นภาพของคนร่วมสมัยได้อย่างซื่อตรง และทำให้เข้าใจว่าความแตกต่างของคนเรานั้นล้วนมีที่ทางเป็นของตนเอง นี่คือเรื่องราวปลอบประโลมหัวใจของคนอินโทรเวิร์ตที่คนยุคนี้ต้องอ่าน!

### THE ART OF REST พักผ่อนศาสตร์

*ผู้เขียน : Claudia Hammond*
*ผู้แปล : สาริศา กนกวรกิตติ์*

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกผิดเมื่อนั่งแช่อยู่หน้าทีวีเฉยๆ ทั้งที่ควรลุกขึ้นมาปั่นงาน หรือรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจที่แม้จะแวะไปชงชาในห้องครัวหรือคุยกับเพื่อนระหว่างเวลางาน หนังสือเล่มนี้เหมาะที่คุณจะหยิบขึ้นมาอ่านที่สุด เพราะการพักผ่อนไม่ควรทำให้ใครรู้สึกผิด ภายในเนื้อหาของ The Art of Rest พักผ่อนศาสตร์ จะมาบอกว่าเวลาเฉลี่ยที่คนเราควรพักผ่อนต่อวันคือ 5 ชั่วโมง และเคล็ดไม่ลับกับการปรับมุมมองให้เห็นว่าการนอนไม่ใช่รูปแบบของการพักผ่อนที่แท้จริง รวมถึงอีกหลากหลายความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับการพักผ่อนที่จะทำให้คุณเข้าใจได้มากขึ้น

“มินิมัลลิสต์แต่ละคนมีสไตล์การดำเนินชีวิตที่ไม่เหมือนกัน
แต่สิ่งที่ทุกมินิมัลลิสต์มีเหมือนกันก็คือสิ่งของนอกกายน้อยลง
บ้านมีความเป็นระเบียบและสะอาดมากขึ้น เพื่อใช้ชีวิตที่เรียบง่าย”

*ดร.วรากรณ์ สามโกเศศ*

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

**There are two ways to be rich: One is by acquiring much, and the other is by desiring little.**

**Jackie French Koller**

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198