MOTIVO

YEAR 03 M010 AUGUST - OCTOBER 2015
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

MOTIVO

YEAR 03 M010
AUGUST - OCTOBER 2015
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

LET'S RESTART

"หยุด...เพื่อที่จะก้าวต่อไป" จากคำกล่าวนี้อาจจะเป็นแรงขับเคลื่อนให้เราสามารถก้าวเดินต่อไปได้ด้วยความหวังใหม่ หยุดเพื่อพักกาย พักใจ พร้อมกับเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต ขอให้เชื่อว่าก้าวใหม่จะนำเราไปพบกับประสบการณ์ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ได้เริ่มต้นทำในสิ่งที่มุ่งหวัง

MOTIVO ฉบับนี้นำเสนอเรื่องราวต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางเป็นกำลังใจที่สามารถนำมาปรับใช้ ด้วยกิจกรรมอันหลากหลาย โดยเฉพาะบทสัมภาษณ์จาก คุณชนัดดา จิราธิวัฒน์ หนึ่งในบุคคลต้นแบบในเรื่องของการดูแลครอบครัวและการบริหารงาน รวมถึงการดูแลตัวเอง ด้วยมุมมองการใช้ชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความสุข

ในส่วนของคอลัมน์อื่นๆ อาทิ "Best Day Out" พาคุณไปสัมผัสกับกิจกรรมการ "ปั่น" สัมผัสบรรยากาศรอบๆ ที่เต็มไปด้วยต้นไม้สีเขียว นอกจากสุขภาพจิตดีแล้ว ยังได้สัมผัสอากาศบริสุทธิ์ สร้างความผ่อนคลายกันได้ทั้งครอบครัว ขณะเดียวกัน "Tips & Tricks" ชวนคุณมาปรับเปลี่ยนมุมเล็กๆ ภายในบ้านให้กลายเป็นพื้นที่ใช้งานด้วยไอเดียสุดเจ๋ง สำหรับคนที่ชอบงานตกแต่ง "DIY" ชวนคุณมาเปลี่ยนไม้แขวนเสื้อเป็นที่แขวนเครื่องประดับสุดเก๋

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พร้อมมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อ่าน ได้ทั้งสาระความรู้ พร้อมกับกิจกรรมเติมเต็มความสุขให้กับครอบครัว ด้วยความรักและมิตรภาพที่มีต่อกันเสมอมา

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

CONTENTS
August - October 2015

04 Let's Restart

08 Trend
RUSTIC LUXE เรียบง่าย แต่หรูหรา

10 Home Gadget
BEST INSPIRATION
ดีไซน์ล้ำ สร้างแรงบันดาลใจ

11 Tips & Tricks
LITTLE CORNER BIG IDEA
มุมหนังสือหรือมุมนั่งเล่น

12 Be Healthy
DUST MITE ALLERGY
ภูมิแพ้ไรฝุ่น โรคยอดฮิตของคนเมือง

14 DIY
ACCESSORIES HANGER
เปลี่ยนไม้แขวนเสื้อ
มาเป็นที่แขวนเครื่องประดับ

16 Exclusive Interview
มุมมองชีวิตในแบบ
คุณชนัดดา จิราธิวัฒน์

18 Metro Focus
THE GREEN LINE
หมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone
FIRST IMPRESSION
ตลาดน้ำหรรษา

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone
MEMORIES OF A RIVER
ความทรงจำกับสายน้ำ

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone
EAST SIDE STORY
มนต์ขลังแห่งตะวันออก

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone
LIFESTYLE ALONG THE RIVER
ชีวิตกับสายน้ำ

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out
CYCLING AND RELAXING MIND

48 L&H Highlights
• LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า

49 L&H Highlights
• นันทวัน บางนา กม.7

50 L&H Highlights
• สีวลี อยุธยา

51 L&H Highlights
• THE ROOM SUKHUMVIT 69

52 Dining Delight
ชิงช้าชาลี TRADITIONAL THAI CUISINE
ดำเนินรสชาติตามวิถีแห่งไทย

53 Gourmet
TOM-YUM-KUNG PIZZA
GOOD TASTE IN FUSION STYLE

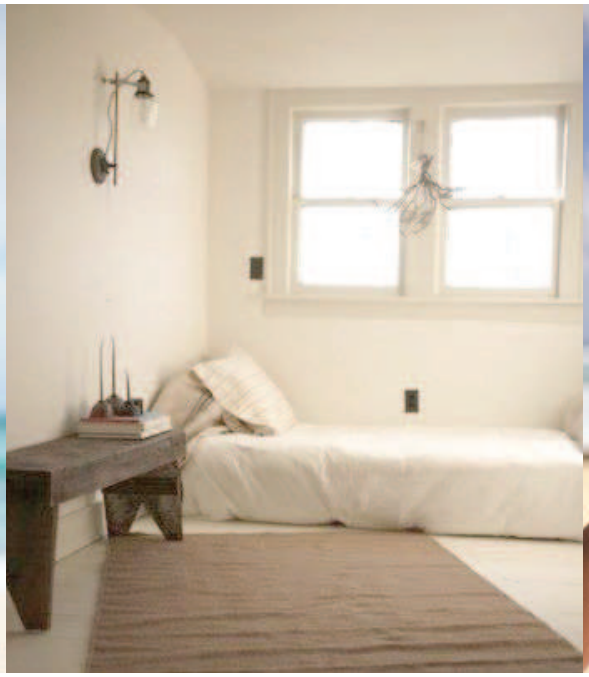
54 My Best Friend
SUGAR GLIDER
MY LITTLE FRIEND

55 Calendar
LIFESTYLE & LIVING CALENDAR

56 Fresh Idea
CREATIVE RECYCLING

58 Library
HAPPY TO BE ME
แด่ความสุขที่ควรจะเป็น

59 More Than Words
LIFE GOALS



LET'S RESTART

" Life moves pretty fast… if you don't stop to look around once in a while, you might miss it."

'ชีวิต' ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ถ้าคุณไม่หยุด และมองไปรอบๆ บ้าง คุณอาจจะพลาดบางอย่างไป

ในชีวิตของคนเราจะพบเจอเรื่องราวต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตมากมายทั้งเรื่องดีและไม่ดี ดังนั้น 'การหยุด' เพื่อเริ่มต้นใหม่ หลายคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องเสียเวลา แต่จริงๆ แล้วการหยุดพฤติกรรมเดิมๆ แล้วเริ่มต้นปรับเปลี่ยนชีวิต เพื่อเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ลองวางแผนทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ หยุดชีวิตแบบเดิมๆ ทุกคนเลือกที่จะหยิบสิ่งต่างๆ มาเติมเต็มให้ชีวิตเรามีพลังพร้อมที่จะมุ่งสู่เป้าหมายใหม่...

การพักกาย พักใจ เพื่อพร้อมลุยต่อ จะทำให้คุณมีไอเดียใหม่ ๆ ในการใช้ชีวิตเพิ่มมากยิ่งขึ้น การเริ่มต้นใหม่ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นการช่วยปลุกพลังในตัวคุณให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง การปลุกพลังให้มีชีวิตชีวาไม่ใช่เรื่องยาก หากคุณแค่ลองปรับเปลี่ยนและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มเติม เพื่อเป็นไอเดียในการกลับไปลองใช้ชีวิตที่แปลกใหม่และเก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่มาช่วยเติมเต็มชีวิตให้สมบูรณ์แบบมากขึ้น

การนั่งสมาธิเจริญสติ

การนั่งสมาธิไม่ได้ให้ผลดีกับจิตใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาระบบความคิด วิธีการคิด และรู้จักเรียงลำดับความสำคัญเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเป็นระเบียบ สามารถจัดลำดับความสำคัญว่าควรทำสิ่งใดก่อนหรือหลัง และเมื่อใดที่ช่วงจังหวะชีวิตมีปัญหาเข้ามากระทบอย่าได้หวั่นไหว เพราะถ้าเรามีสมาธิสติตั้งมั่นอยู่กับตนเอง จะสามารถคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ออกได้โดยใช้เวลาไม่นาน และไม่ว่าจะทำสิ่งใดก็จะสำเร็จได้โดยง่าย

หาเวลาเดินทางท่องเที่ยวแบบแบ็กแพ็กคนเดียว

หลายคนกลัวที่จะต้องเดินทางคนเดียวโดยลำพัง อาจเพราะกลัวอันตรายที่จะต้องเจอหรืออาจจะไม่เคยจัดการอะไรได้ด้วยตัวเอง ดังนั้น ลองหาโอกาสเดินทางคนเดียว เพื่อจะได้เรียนรู้การจัดการกับชีวิตด้วยตนเอง จะช่วยให้คุณมีความศรัทธากับตัวเองมากขึ้น และกล้าคิดกล้าตัดสินใจมากยิ่งขึ้น

เรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมเพื่อสังคม

หลังจากที่คุณประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว และหน้าที่การทำงานแล้ว ลองออกไปแบ่งปันความสุขให้กับคนอื่นที่ด้อยโอกาสกว่าในสังคม ชักชวนเพื่อนไปร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม อาจเป็นการเติมเต็มความสุขให้กับคุณได้มากยิ่งขึ้น

จัดสรรตารางนาฬิกาชีวิตใหม่

การจัดตารางชีวิตใหม่ช่วยทำให้สุขภาพคุณดีขึ้น จากที่เคยนอนดึก-ตื่นสาย ลองปรับเปลี่ยนเวลา นอนให้เร็วขึ้น ตื่นเช้า ทานอาหารให้ตรงเวลา แบ่งเวลาสักนิดเพื่อการออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายกลับมาสดชื่นและแข็งแรงมากขึ้นกว่าเดิม

บอกลาคุณคนเก่าแล้วหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น

เคยไหมที่เสียเงินมากมายในการเป็นสมาชิกฟิตเนส แต่กลับไม่ค่อยได้ไปใช้บริการ ดังนั้น บอกลาคุณคนเก่าแล้วหันมาตั้งใจในการออกกำลังกาย หาเวลาว่างเข้าฟิตเนส หรือออกมาวิ่งตามสวนสาธารณะ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง เรียกได้ว่าสุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง

ลองทำอะไรให้ช้าลง

บางคนอาจจะใช้ชีวิตในแบบที่เร่งรีบ รีบออกจากบ้าน รีบเร่งเดินทาง รีบรับประทานอาหาร จนทำให้รู้สึกว่าทำไมชีวิตในหนึ่งวันมันช่างวุ่นวาย ฉะนั้นลองทำอะไรให้ช้าลง อาทิ เรื่องใกล้ตัว เช่น การเคี้ยวอาหารให้ช้าลง เชื่อเถอะว่าการที่ทำอะไรช้าลง ไม่ได้ทำให้ชีวิตเสียเวลาจนไม่สามารถทำอะไรอย่างอื่นได้ แต่ในทางตรงกันข้าม คุณจะได้ชีวิตที่รื่นรมย์มากยิ่งขึ้น

ทบทวนทุกเรื่องราวที่ทำในแต่ละวัน

การได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองเพื่อทบทวนทุกสิ่งที่ทำ จะเป็นการเตือนสติว่า คนเรามีโอกาสผิดพลาดได้ ประสบความสำเร็จได้ การทบทวนชีวิตจะทำให้รู้จักการวางแผนในอนาคต

และรู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรควรทำ หรือไม่ควรทำ ซึ่งจะทำให้เป็นคนที่มีความรอบคอบมากยิ่งขึ้น

ตั้งเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

การมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะทำให้เรารู้จักวางแผนอนาคต และจะไม่รู้สึกกดดันเมื่อมองไปข้างหน้า และแน่นอนว่าการมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะทำให้คุณมีเส้นทางเดินไปถึงจุดหมายได้อย่างมั่นใจ

RUSTIC LUXE
เรียบง่าย แต่หรูหรา

การแต่งบ้านในสไตล์ Rustic ถือว่าเป็นเทรนด์ที่กำลังมาแรง ด้วยอารมณ์ดิบๆ ของผนังและวัสดุปูพื้นหยาบให้อารมณ์เหมือนปูนเปลือยหรือปูด้วยหิน หรือใช้เฟอร์นิเจอร์หลักที่ทำจากวัสดุดิบๆ อย่างไม้ไม่ย้อมสี หรือทำจากเหล็กดีไซน์เรียบๆ แต่ขณะเดียวกันก็เลือกใช้ของตกแต่งดีไซน์ทันสมัย มีรูปทรงแปลกตา เพื่อเพิ่มความหรูหรา และสร้างมิติที่น่าสนใจให้แก่ห้องคุณ หากอยากให้ความเป็น Rustic ดู Luxury ขึ้นมา เราก็มีวิธีปรับลุกง่ายๆ ให้กับห้องของคุณ

หรูหราด้วยโทนสีเข้มผสานประกาย Metallic

ห้องคุณที่เคยมีสีสดหรือสีขาวสว่างไสว อาจต้องเปลี่ยนสีมาเป็นโทนทึมๆ อย่าง สีเทา สีเทาเข้ม หรือสีกากี เปลี่ยนผ้าบุโซฟาให้เป็นสีเข้ม ตกแต่งด้วยหมอนอิงสีเมทัลลิกอย่าง สีเงิน สีทอง สีตะกั่ว หรือแม้แต่สีม่วงเมทัลลิก เสริมความหรูหราด้วยของแต่งบ้านอย่าง โคมแขวน โคมไฟรูปทรงกราฟิก ผลงานศิลปะลอยตัวที่หล่อจากเงินเปล่งประกาย ระยิบระยับ ก็จะช่วยให้ห้องดูหรูหราและโดดเด่นด้วยสไตล์ที่ไม่เหมือนใคร

แปลงโฉมผนังให้ดิบเท่ด้วยวอลล์เปเปอร์ลายอิฐ

หากคุณอยากให้บ้านของคุณกลายเป็นบ้านไร่ชายทุ่งในสไตล์บ้านชนบทในยุโรป ก็ลองเนรมิตผนังทาสีเรียบๆ ของคุณด้วยการเลือกใช้วอลล์เปเปอร์ลายก่ออิฐ หรือจะใช้เป็นเหมือนผนังบ้านไม้สีเก่าๆ แล้วนำมา Mix & Match กับเฟอร์นิเจอร์เก่าที่คุณมี สร้างอารมณ์หรูหราด้วยแจกันดอกไม้สีเงิน และของแต่งบ้านสุดหรูอย่างกรอบรูปสไตล์หลุยส์ หรือจะเป็นแชนเดอเลียร์คริสตัล ห้องเรียบๆ ของคุณจะกลายเป็นห้องสุด Luxury ขึ้นมาได้

Rustic เรียบแต่หรู ดูดีในโทนสีสว่าง

สาวๆ ที่อาจไม่ชอบบ้านโทนสีทึมๆ ก็ลองเลือกแต่งบ้านโทนสีอ่อนๆ แล้วเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ไม้เก่าแนววินเทจหรือเรโทร เลือกแบบที่ใช้เฟอร์นิเจอร์ไม้ดิบๆ ไม่แต่งสี เพื่อสร้างความดิบให้กับห้องด้วยเฟอร์นิเจอร์เก่า หรือแบบที่ทำใหม่ให้ดูเก่า ซึ่งแนวนี้จะทำให้ได้ลุกดูเป็นธรรมชาติ แม้จะไม่ดิบมากแต่ก็ดูเก๋ ทันสมัย และให้ความรู้สึกอบอุ่นมากขึ้น โดยที่คุณไม่ต้องเปลี่ยนแปลงสีหรือตกแต่งผนังห้องใหม่

เปลี่ยนสีเฟอร์นิเจอร์หลากสไตล์สร้างจุดเด่น

ส่วนคนที่ชอบสะสมเฟอร์นิเจอร์ จนที่บ้านมีหลากหลายสไตล์ไม่ต้องกังวลใจ ลองให้ช่างเปลี่ยนสีตู้ โต๊ะ หรือเก้าอี้ที่มีอยู่ให้มีสีเหมือนของเก่า หรือจะเปลี่ยนเป็นสีเมทัลลิกก็เก๋ไก๋ไม่ซ้ำแบบใคร เลือกใช้เฉพาะชิ้นที่ชอบเพื่อสร้างจุดนำสายตา พยายามอย่าใส่เฟอร์นิเจอร์จนห้องดูแน่นและรกเกินไป จำไว้เลยว่า ความเป็น Rustic จะต้องไม่เยอะเกินไป ไม่น้อยเกินไป ลองเลือกทำให้เฟอนิเจอร์เก่าของคุณกลายร่างเป็นผลงานศิลปะชิ้นเอก เท่านี้คุณก็จะมีห้องแนว Rustic Luxe ได้ไม่ยาก

BEST INSPIRATION
ดีไซน์ล้ำ สร้างแรงบันดาลใจ

การเลือกใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ที่มีดีไซน์อยู่ข้างๆ ตัวหลากหลายสไตล์ จะช่วยสร้างบรรยากาศและช่วยเพิ่มอรรถรสในการทำงานหรือพักผ่อนได้มากยิ่งขึ้น ลองเลือก Gadget เด็ดๆ ที่ไม่ได้มีดีแค่ฟังก์ชัน แต่ยังเป็นของตกแต่งบ้านได้ด้วย ลองเลือกแบบที่เหมาะกับสไตล์ของคุณกันได้เลย

01 Harman Kardon Soundsticks Wireless

ลำโพงที่ให้คุณมากกว่าคุณภาพเสียงที่ดี เพราะการออกแบบที่ดูหรูหรา สวยงาม ล้ำสมัย ด้วยดีไซน์แบบโปร่งใส มองเห็นชิ้นส่วนภายในได้ ซึ่งนี่เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ Harman Kardon ให้ความสำคัญสุดๆ ตัว Soundsticks Wireless เองก็ยังใช้วัสดุโปร่งใสเป็นโครงสร้าง เพื่อเผยให้ผู้ใช้งานเห็นถึงอุปกรณ์ภายใน ลำโพงตัวนี้สามารถเชื่อมต่อกับเครื่องเล่นทุกชนิดที่รองรับการเล่นผ่านพอร์ต AUX 5 3.5 mm รองรับการเล่นเพลงแบบไร้สายผ่านบลูทูธ และยังใช้ระบบสัมผัสในการปรับระดับเสียง ราคา 10,900 บาท

02 Polaroid Socialmatic

Polaroid Socialmatic กล้องโพลารอยด์สุดล้ำสมัยที่สามารถถ่ายภาพออกมาแล้วแชร์ไปยัง Social Network ของเรา พร้อมกับพิมพ์ภาพถ่ายออกมาได้ทันที กล้องโพลารอยด์รุ่นนี้ดีไซน์มาในรูปร่างหน้าตาคล้ายกับไอคอนของแอปพลิเคชัน Instagram ตัวกล้องมีทั้ง Wi-Fi และ 3G พร้อมพื้นที่ในการเก็บข้อมูล เป็นระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ มีความละเอียดกล้อง 14 ล้านพิกเซล พร้อมฟิลเตอร์ตกแต่งภาพภายในเครื่องอีกด้วย ใครที่ชอบภาพถ่ายจากกล้องโพลารอยด์ รับรองต้องโดนใจ ราคาขายอยู่ที่ 299 $

03 Fire Design

อุปกรณ์แต่งบ้านที่ให้ความปลอดภัยกับชีวิต เนื่องจากอุบัติเหตุมักเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ดังนั้น เรื่องความปลอดภัยจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ Fire Design เป็นอีกทางเลือกของถังดับเพลิงที่ดูจะธรรมดา ถูกนำมาตกแต่งให้มีดีไซน์ทันสมัย มีให้เลือกทั้งแบบหุ้มที่ดูหรูหรา หรือจะเลือกที่ทำสีให้ดูแปลกตาได้ตามสไตล์ที่คุณชอบ www.internethomealliance.org ราคาขาย 115 $

LITTLE CORNER BIG IDEA

มุมหนังสือหรือมุมนั่งเล่น

หลายคนมักคิดว่าการตกแต่งมุมต่างๆ ภายในบ้าน จำเป็นต้องมีพื้นที่กว้างๆ สำหรับจัดวางเฟอร์นิเจอร์ แต่ในความเป็นจริงแล้วเราอาจจะมีแค่มุมเล็กๆ ที่เรามักมองข้าม อย่างที่ว่างใต้บันไดนี่แหละ! ก็สามารถจัดเป็นมุมสวยๆ หรือเพื่อใช้ประโยชน์จากพื้นที่นี้ได้เช่นกัน ดีกว่าปล่อยให้เป็นพื้นที่ว่างไร้ประโยชน์ ลองมาดูวิธีการจัดมุมพื้นที่ว่างใต้บันไดนี้กัน จะออกมาเก๋ และใช้ประโยชน์ได้มากน้อยแค่ไหน หรือจะนำวิธีการไปประยุกต์ได้อย่างไร

- *มุมหนังสือหรือมุมนั่งเล่น*

เอาใจคนรักหนังสือด้วยมุมส่วนตัวอย่างที่ว่างใต้บันไดด้วยการทำชั้นวางหนังสือจากไม้โดยแบ่งออกเป็นล็อกเพื่อให้ง่ายต่อการจัดหมวดหมู่ หรือหากว่าพื้นที่ใต้บันไดนั้นมีที่กว้างพอ คุณสามารถเปลี่ยนมุมนี้ให้เป็นมุมนั่งเล่นเล็กๆ โดยจัดวางโซฟาขนาดพอดีกับพื้นที่ พร้อมตกแต่งโซฟาของคุณตามความชอบ เท่านี้คุณก็มีพื้นที่นั่งเล่นส่วนตัวแล้ว

- *ตู้เสื้อผ้าหรือชั้นเก็บของ*

สำหรับคุณสาวๆ ทั้งหลายที่กลุ้มใจว่าตู้เสื้อผ้าไม่สามารถเก็บเสื้อผ้าได้พอ หรือรองเท้าคู่โปรดหลายๆ คู่ไม่มีที่เก็บ เราขอแนะนำมุมใต้บันไดจะด้วยการทำลิ้นชักแบบบิลต์อิน และตกแต่งให้สไตล์เข้ากับบ้านของคุณ หรือจะเลือกให้เป็นแบบตู้ลิ้นชัก เพียงเท่านี้คุณก็สามารถเปลี่ยนพื้นที่ว่างให้เป็นมุมเก็บของเพิ่มได้แล้ว

- *มุมทำงาน*

หากที่บ้านของคุณยังไม่มีมุมทำงานที่เป็นสัดส่วน ไม่ควรมองข้ามมุมนี้เลย เพราะเราสามารถจัดโต๊ะทำงานพร้อมเก้าอี้วางไว้ใต้บันได และตกแต่งโต๊ะให้เป็นมุมทำงานเก๋ๆ ตามสไตล์ของคุณ

- *เคาน์เตอร์บาร์ครัว*

หากโต๊ะกินข้าวของบ้านอยู่ใกล้กับบันได เปลี่ยนพื้นที่ใต้บันไดที่ว่างให้เป็นที่อำนวยความสะดวกของคุณ ด้วยการทำเคาน์เตอร์บาร์ครัวแบบกะทัดรัด ไว้ทำอาหารเล็กๆ น้อยๆ ไว้รับประทานกันในครอบครัว หรือจะทำเป็นตู้ลิ้นชักสำหรับเก็บอุปกรณ์เครื่องครัวไว้ที่นี่ก็ได้

นอกจากนี้ เรายังสามารถทำให้พื้นที่ว่างใต้บันไดกลายเป็นพื้นที่ใช้สอยได้อีกหลายประโยชน์ เช่น สวนสนุกของเด็กๆ เป็นที่เก็บจักรยาน เป็นบ้านส่วนตัวให้น้องหมา เป็นที่เก็บของสะสม หรือแล้วแต่ความต้องการที่คุณจะดัดแปลงได้เลย ความสุขเล็กๆ ของคนชอบแต่งบ้านคงไม่มีอะไรจะสนุกไปกว่าการได้ดัดแปลงพื้นที่ว่างในบ้านให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า และยังสวยงามอีกด้วย

DUST MITE ALLERGY

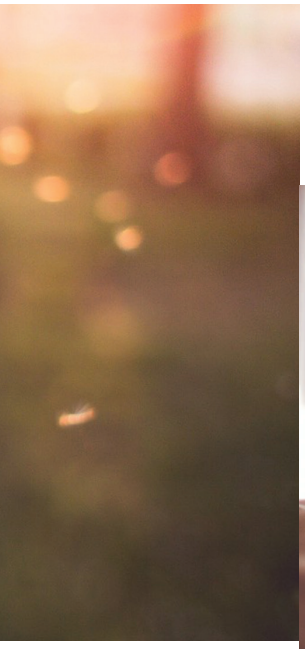
ภูมิแพ้ไรฝุ่น โรคยอดฮิตของคนเมือง

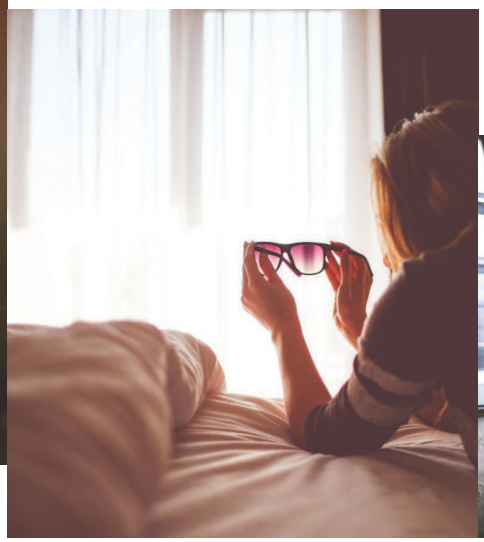
ในช่วงที่อากาศยังคงแปรปรวน เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวหนาว เดี๋ยวเจอฝนอีกแล้ว ยิ่งส่งผลให้สภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลง มลภาวะต่างๆ รอบตัวส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของคนเรามากขึ้น บางคนถ้ามีภูมิต้านทานก็สามารถรับมือได้ดี แต่หากสภาพร่างกายใครไม่พร้อมเมื่อได้รับสารก่อภูมิแพ้ต่างๆ รอบตัวเข้าสู่ร่างกาย ก็ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย

โรคภูมิแพ้ถือเป็นโรคยอดฮิตสำหรับคนเมืองที่ไม่มีทางรักษา และสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งจากพันธุกรรม หรือในวัยผู้ใหญ่ เมื่อภูมิต้านทานเริ่มลดน้อยลง หรือในเด็กเล็กที่ภูมิต้านทานยังไม่แข็งแรง ก็สามารถเกิดเป็นโรคภูมิแพ้ได้เช่นกัน ผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีอาการเรื้อรัง ไม่สามารถรักษาหายขาดได้ง่าย ๆ ระดับความรุนแรงของโรคภูมิแพ้ไรฝุ่นอาจทำให้เสียชีวิตได้

ไรฝุ่นเป็นสัตว์ตัวเล็ก ๆ ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า มักหลบซ่อนตัวอยู่ตามซอกมุมต่าง ๆ ในบ้านที่ไม่ค่อยมีแสงแดดส่องถึง เช่น ห้องนอน หมอน ผ้าห่ม โซฟา และเฟอร์นิเจอร์

ไรฝุ่นเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อนชื้นแบบเมืองไทย ซึ่งตัวไรฝุ่นเป็นตัวการสำคัญในการผลิตสารก่อภูมิแพ้ อาการของคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ไรฝุ่นจะมีอาการจาม ไอ น้ำมูกไหล ในบางรายอาจมีผื่นคัน บริเวณใต้ตาช้ำ แน่นจมูก หอบ หายใจติดขัด และอาจเกิดภาวะช็อกจนเสียชีวิตได้





สำหรับการรักษาโรคภูมิแพ้ไรฝุ่นแบ่งการรักษาออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1. การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และการดูแลรักษาสุขภาพทั่วไป 2. การรักษาด้วยการใช้ยา 3. การรักษาด้วยการฉีดวัคซีนภูมิแพ้

สำหรับวิธีที่ดีที่สุด คือ การหมั่นทำความสะอาดตามห้องต่างๆ ภายในบ้าน ควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ให้แสงแดดส่องเข้ามาภายในห้อง หรือในบางบ้านที่เปิดแอร์ตลอดเวลาควรที่จะตั้งเวลาเปิดปิดแอร์ เพื่อให้อากาศภายนอกไหลเวียนเข้ามาในห้อง ควรเปลี่ยนผ้าปูที่นอนสัปดาห์ละครั้ง นำที่นอนออกมาผึ่งแดด ส่วนโซฟาและพรมควรดูดฝุ่นอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

ถึงแม้ในปัจจุบันจะมีวัคซีนภูมิแพ้ไรฝุ่นที่ถูกนำมาใช้ในการรักษา แต่ก็ไม่สามารถป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ในคนปกติที่เป็นได้ การรักษาด้วยการฉีดวัคซีนภูมิแพ้ คือ การใช้สารก่อภูมิแพ้ที่ผู้ป่วยแพ้มากระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมา โดยฉีดเข้าใต้ผิวหนังทีละน้อยที่แขนสลับข้างกันในระยะ 5-6 เดือนแรกๆ จะฉีดสัปดาห์ละครั้ง และค่อยๆ เพิ่มปริมาณของวัคซีนทีละน้อยตามลำดับ หลังจากฉีดได้ขนาดสูงสุดเท่าที่ผู้ป่วยจะรับได้โดยไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ขึ้น จะไม่เพิ่มขนาดของวัคซีน จากนั้นจะค่อยๆ ฉีดวัคซีนห่างออกทุก 2 และ 3 สัปดาห์ กระทั่งเหลือเพียงเดือนละครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ภูมิต้านทานที่ร่างกายสร้างขึ้นคงระดับสูงอยู่ได้ตลอดเวลา

สุดท้ายแล้วไม่มีการรักษาไหน จะการันตีว่าสุขภาพร่างกายของเราจะแข็งแรงสมบูรณ์แน่นอน หากไม่ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงตั้งแต่บัดนี้ ปล่อยให้ร่างกายเข้าไปอยู่ในพื้นที่เสี่ยงตลอดเวลา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับภูมิทัศน์ของที่อยู่อาศัยให้น่าอยู่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพียงเท่านี้การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่แจ่มใสก็มีได้ง่ายๆ อย่างแน่นอน

ACCESSORIES HANGER

เปลี่ยนไม้แขวนเสื้อมาเป็นที่แขวนเครื่องประดับ

สาวๆ หลายคนที่ชอบสะสมเครื่องประดับ บางชิ้นซื้อมาเก็บไว้จนลืมใส่ บางชิ้นถอดทิ้งจนลืมก็มี เราเลยเสนอไอเดียเก๋ๆ ทำง่าย ใครๆ ก็ทำได้ กับการแปลงร่างไม้แขวนเสื้อที่ทำจากไม้ให้กลายร่างมาเป็นที่แขวนเครื่องประดับ นอกจากจะได้ที่เก็บเครื่องประดับสุดชิกแล้ว คุณยังใช้เป็นเครื่องตกแต่งผนังให้เก๋ไก๋ได้อีกด้วย รับรองว่าทำแล้วต้องปลื้มอย่างแน่นอน

วัสดุ-อุปกรณ์

- ตะขอเกี่ยวขนาดเล็ก 4 ตัว
- ไม้แขวนเสื้อไม้
- ไขควงปลายแหลม
- ไม้บรรทัด
- จานผสมสี
- ดินสอหรือปากกาเมจิก

วิธีทำ

1. ใช้ไม้บรรทัดวัดระยะบริเวณด้านล่างของไม้แขวนเสื้อที่เราจะเจาะรู เพื่อใช้ใส่ตะขอเกี่ยว จะต้องวัดให้ได้ระยะห่างเท่าๆ กัน แล้วใช้ดินสอหรือปากกาเมจิกมาร์กจุดไว้
2. ใช้ไขควงปลายแหลมเจาะนำร่องเล็กน้อย ก่อนใช้ด้านปลายตะปูเกลียวค่อยๆ หมุนเข้าไปจนแน่น
3. ต้องค่อยๆ หมุนด้านตะปูเกลียวให้เข้าจนหมดทั้ง 4 รู
4. เท่านี้คุณก็สามารถนำที่แขวนของจากไม้แขวนเสื้อมาใช้แขวนเครื่องประดับได้แล้ว

TIPS

- เลือกไม้แขวนเสื้อที่ทำมาจากไม้เนื้ออ่อนจะช่วยให้เจาะง่ายขึ้น
- จะต้องเว้นระยะห่างให้เท่ากัน ไม่เช่นนั้นเวลาแขวนสิ่งของแล้วไม้แขวนจะเอียงได้

มุมมองชีวิตในแบบ
คุณชนัดดา จิราธิวัฒน์

คุณแม่คนสวยที่เป็นเวิร์กกิงมัมทั้งการดูแลลูกๆ ทั้ง 3 คน คุณพิมพิศา (แพร์), คุณพชร (พีช) และคุณเขมณัฏฐ์ (พาย) จิราธิวัฒน์ นอกจากนั้น คุณแม่คนเก่งยังบริหารธุรกิจส่วนตัวทั้ง Diamond Today, Wash Me และเป็นที่ปรึกษาบริษัทประชาสัมพันธ์ 365 Media ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น คุณส้มชนัดดา จิราธิวัฒน์ สามารถจัดสรรและดูแลทุกอย่างได้อย่างสมดุล อาจจะเรียกได้ว่าเป็นต้นแบบในทุกๆ ด้านเลยก็ว่าได้

ครั้งนี้เราจะได้รู้จักกับมุมมองการใช้ชีวิตและการดูแลครอบครัว ซึ่งคุณส้มได้ร่วมเล่าถึงเรื่องราวต่างๆ โดยเน้นย้ำในเรื่องของการดูแลลูกๆ ทั้ง 3 คน เพราะอยู่ในช่วงของวัยเรียนและวัยทำงานไปพร้อมๆ กัน คุณส้มเล่าว่า

"ในฐานะแม่ค่อนข้างใส่ใจในเรื่องรายละเอียดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียน อาหาร สุขภาพ เสื้อผ้าของลูกๆ ดูแลทุกๆ รายละเอียด ลูกสาวก็จะมีดีเทลเยอะกว่าลูกชาย แต่เราก็ต้องดูแลใส่ใจในทุกเรื่องในฐานะของคนเป็นแม่ พ่อก็อาจจะดูแลในภาพใหญ่ ส่วนใหญ่เรื่องตารางเวลา ตารางเรียน และตารางงานของลูก เราก็จะต้องรู้ หรือเวลากลับบ้าน ถ้าลูกยังกลับไม่ถึงบ้าน เราก็ยังปิดโทรศัพท์ไม่ได้ ก็ต้องดูแลหมดทุกอย่าง

อาจจะเรียกได้ว่าเป็นทั้งแม่ด้วย เป็นทั้งเพื่อนด้วย (หัวเราะ) เรื่องที่ลูกสาวจะมาปรึกษาก็จะเป็นเรื่องของผู้หญิง เรื่องผิวพรรณ เรื่องการออกกำลังกาย สุขภาพ การเดินทาง ส่วนของลูกชายก็ปรึกษาคุยทุกเรื่องเหมือนเป็นเพื่อนกัน แต่ก็ต้องให้มีความเกรงใจนิดหนึ่ง (หัวเราะ) โชคดีที่ตอนนี้น้องพีชเรียนจบแล้ว เขาก็จะมีเวลาให้กับงานได้เต็มที่ ทั้งงานเพลงที่เขาตั้งใจทำ ในขณะเดียวกันก็มีงานละคร การดูแลลูกๆ สิ่งสำคัญที่สุดคือไม่ว่าจะมีเรื่องอะไรขอให้บอกพ่อและแม่ เพราะอย่างน้อยปัญหาจะหนักหรือเบาแค่ไหน

ก็ดีกว่าไปบอกคนอื่น"

นอกจากเรื่องของครอบครัว เรื่องของลูกๆ ที่คุณส้มให้ความสำคัญและดูแลรายละเอียดแล้ว เรื่องส่วนตัวก็ดูแลได้อย่างสมดุล

"เมื่อก่อนอายุยังน้อย การแบ่งเวลาก็ยังไม่มีให้กับตัวเองมากนัก เพราะลูกๆ ก็ยังเล็กอยู่ ตอนนี้ลูกก็โตขึ้น แต่ละคนก็ดูแลรับผิดชอบตัวเองได้ในระดับหนึ่ง ทำให้พอมีเวลาให้กับตัวเองบ้าง เวลาทำงานวันจันทร์-ศุกร์ เวลาครอบครัว วันเสาร์-อาทิตย์ อย่างช่วงเช้าเราก็ควรจะแบ่งเวลาให้กับตัวเองในเรื่องสุขภาพบ้าง เพราะว่าอายุเริ่มมากขึ้น ต้องใส่ใจเรื่องการออกกำลังกาย ถ้าเราอยากจะอยู่กับลูกเรานานๆ การเข้ายิมก็สะดวกรวดเร็ว แต่ถ้ามีเวลา บางทีก็อยากจะออกกำลังกายแบบ Outdoor บ้าง ส่วนใหญ่ก็จะไปวิ่ง ซึ่งเรื่องของผิวพรรณต้องดูแล เพราะบ้านเราแดดแรงมาก ต้องระวังเรื่องแสงยูวี ดูแลผิวตัว ผิวหน้า เพราะฝ้าแดดเกิดง่ายแต่รักษายาก และก็เรื่องของริ้วรอย การควบคุมน้ำหนัก ช่วงไหนทานเยอะ ก็ไม่ค่อยกล้าชั่งน้ำหนัก (หัวเราะ) ตอนนี้มีแรงที่จะออกกำลังกายก็ออกก่อน

เป็นคนที่มีความสุขและสนุกกับการแต่งตัว เรียกว่า Enjoy Life เพราะเราเกิดมาครั้งเดียว เราเติบโตมากับครอบครัวที่คุณแม่ชอบแฟชั่น ก็จะสนุกกับการเลือกเสื้อผ้า คือก็ดูชุดที่เหมาะสม แต่บางคนอาจไม่เข้าใจ จริงๆ แล้วในมุมมองของเรา คือ เรารู้จักใช้แฟชั่นมาทำให้ชีวิตของเรามีความสุข"

นอกเหนือจากเรื่องที่กล่าวมา เรื่องของจิตใจก็สำคัญเช่นกัน คุณส้มเล่าว่า "คือโลกนี้ก็เป็นแบบนี้ เวลาที่มีเรื่องมากระทบจิตใจก็ต้องปล่อยวางค่ะ พยายามคิดบวก เพราะว่าพลังบวกจะช่วยเรา เพราะบางคนที่ไม่เข้าใจ เขาอาจจะตัดสินจากภาพภายนอก เราไม่สามารถเปลี่ยนความคิดเขาได้ ใครจะคิดยังไงก็ปล่อยไปอย่างนั้น คือเราก็ต้องแคร์คนในครอบครัวมากกว่า แล้วก็แคร์ตัวเอง เพราะว่าถ้าเราไปแคร์แต่เสียงของคนข้างนอก ยิ่งเหมือนกับทำร้ายตัวเอง แต่จริงๆ ก็เครียดถ้าอยู่คนเดียว ก็จะบอกตัวเองว่าอย่าเครียดนะ เดี๋ยวหน้าเหี่ยว (หัวเราะ) อาจจะเป็นเพราะวัยที่มากขึ้น เข้าวัดบ่อยขึ้น เดี๋ยวนี้มีเวลาว่างก็ชอบไปทำบุญ ไปกับเพื่อนๆ"

ท้ายนี้คุณส้มฝากถึงการสร้างบรรยากาศความอบอุ่นในครอบครัวว่า "ก็สบายๆ ถ้ามีเวลาอย่างวันเสาร์-อาทิตย์ ก็ไปเที่ยว ไปทานข้าว และไปออกกำลังกายด้วยกัน แต่ช่วงนี้น้องพีชงานเยอะ ทำให้มีเวลาน้อยลง นานๆ ถึงจะได้ไปพร้อมหน้ากัน โอกาสไปต่างประเทศทั้งครอบครัวน้อยมาก"

นับเป็นโอกาสครั้งสำคัญที่ได้แลกเปลี่ยนมุมมองและความคิดทั้งเรื่องครอบครัวและชีวิตส่วนตัว ตลอดจนไลฟ์สไตล์ ลองนำมาปรับเพื่อความสมดุลในชีวิตกันนะคะ

แนวเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีเขียว
ช่วงหมอชิต-สะพานใหม่-คูคต

THE GREEN LINE
หมอชิต – สะพานใหม่ – คูคต

ในอนาคตอันใกล้นี้การเดินทางเข้ามายังพื้นที่ชั้นในของกรุงเทพมหานครคงจะได้รับความสะดวกสบาย รวดเร็ว และสามารถบริหารเวลาได้ง่ายยิ่งขึ้น สำหรับโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว (เหนือ) ส่วนต่อขยายช่วงหมอชิต-สะพานใหม่-คูคต เพื่อให้การเดินทางครอบคลุมในทุกๆ พื้นที่ อดใจรอกันอีกนิด โครงการสายสีเขียว (เหนือ) พร้อมทดลองวิ่งในปี 2563 นี้

จากข้อมูลของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย นับว่าเป็นเรื่องที่ดีอย่างยิ่งที่ รฟม. ดำเนินการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว (BTS) ช่วงหมอชิต-สะพานใหม่-คูคต เพื่อรองรับประชาชนทางด้านเหนือ โดยลักษณะโครงสร้างทางวิ่งยกระดับตลอดเส้นทาง แนวเส้นทางเริ่มต้นต่อจากรถไฟฟ้าบีทีเอสที่สถานีหมอชิต โครงการมีระยะทางประมาณ 19 กิโลเมตร เป็นทางวิ่งยกระดับทั้งหมด มี 16 สถานี แนวเส้นทางเริ่มต้นต่อเนื่องจากแนวเส้นทางของโครงการระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพมหานคร (BTS) ที่สถานีหมอชิต ข้ามทางยกระดับดอนเมืองโทลล์เวย์บริเวณห้าแยกลาดพร้าว ผ่านแยกรัชโยธิน แยกเกษตร ไปจนถึงบริเวณแยกหลักสี่ และเบี่ยงออกด้านขวาเลียบไปตามขอบอุโมงค์ลอดแยกหลักสี่ และเบี่ยงกลับเข้าสู่แนวเกาะกลางดังเดิม ไปจนถึงบริเวณสะพานใหม่หน้าตลาดยิ่งเจริญ เมื่อถึงประมาณกิโลเมตรที่ 25 ของถนนพหลโยธิน แนวเส้นทางจะเบี่ยงไปทางด้านทิศตะวันออก (ด้านเหนือของพื้นที่ประตูกรุงเทพฯ) ข้ามคลองสอง ผ่านบริเวณด้านข้างของสถานีตำรวจภูธรคูคต เข้าสู่บริเวณเกาะกลางของถนนลำลูกกา และสิ้นสุดที่บริเวณคลองสอง (บริเวณสถานีคูคต) ซึ่งเป็นที่ตั้งของอาคารจอดรถ มีสถานียกระดับ 16 สถานี โดยบางสถานีจะเชื่อมต่อกับระบบขนส่งมวลชนสายอื่นๆ เพื่อให้ผู้โดยสารสามารถเดินทางได้อย่างสะดวก นอกจากนี้ยังมีบันไดเลื่อน ลิฟต์ ห้องน้ำ ป้ายประชาสัมพันธ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อผู้พิการอีกด้วย ประกอบด้วยสถานี ดังนี้

- สถานีห้าแยกลาดพร้าว ตั้งอยู่บนถนนพหลโยธินหน้าห้างสรรพสินค้า

จุดเริ่มต้นสถานีหมอชิต

สะพานข้ามแยกรัชโยธิน

ด้านล่างสถานีปรับปรุงพื้นที่ให้เป็นสีเขียว

เซ็นทรัลลาดพร้าว เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมพระเกียรติรัชมงคล (สถานีพหลโยธิน)

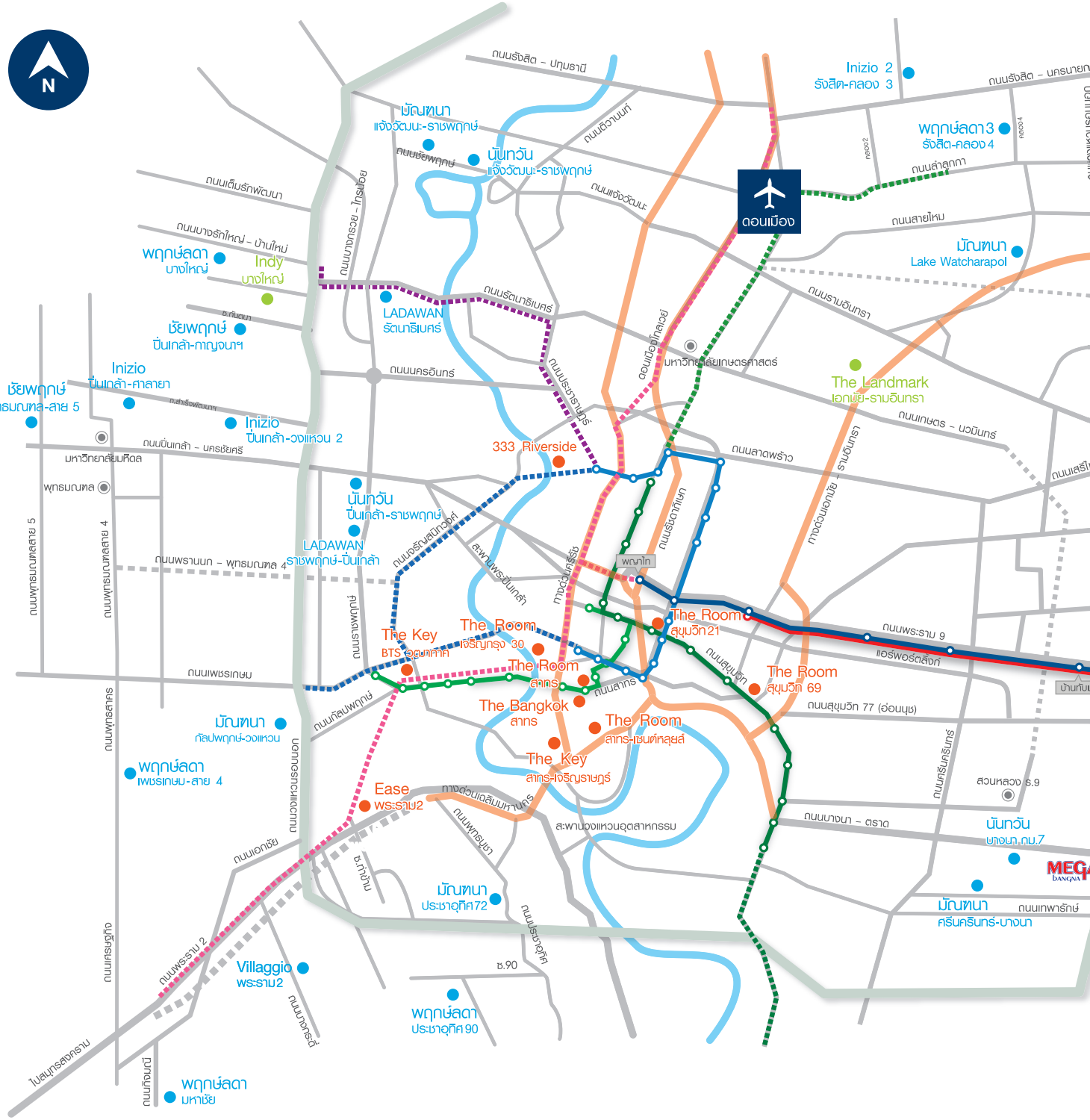
- สถานีพหลโยธิน 24 ตั้งอยู่บริเวณซอยพหลโยธิน 24
- สถานีรัชโยธิน ตั้งอยู่บริเวณแยกรัชโยธิน
- สถานีเสนานิคม ตั้งอยู่บริเวณซอยเสนานิคม
- สถานีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตั้งอยู่บริเวณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สถานีกรมป่าไม้ ตั้งอยู่บริเวณสำนักงานกรมป่าไม้
- สถานีบางบัว ตั้งอยู่บริเวณถนนบางบัว
- สถานีกรมทหารราบที่ 11 ตั้งอยู่บริเวณกรมทหารราบที่ 11
- สถานีวัดพระศรีมหาธาตุ ตั้งอยู่บริเวณอนุสาวรีย์หลักสี่ เชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูช่วงแคราย-มีนบุรี (สถานีวงเวียนหลักสี่)
- สถานีอนุสาวรีย์หลักสี่ ตั้งอยู่บริเวณซอยพหลโยธิน 57
- สถานีสายหยุด ตั้งอยู่บริเวณซอยสายหยุด
- สถานีสะพานใหม่ ตั้งอยู่บริเวณหน้าตลาดยิ่งเจริญ
- สถานีโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ตั้งอยู่หน้าโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดชและกรมแพทย์ทหารอากาศ
- สถานีพิพิธภัณฑ์กองทัพอากาศ ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าพิพิธภัณฑ์กองทัพอากาศ
- สถานี กม.25 ตั้งอยู่บริเวณกิโลเมตรที่ 25 ของถนนพหลโยธิน เชื่อมต่อกับอาคารจอดแล้วจร (Park and Ride) จอดรถยนต์ได้ประมาณ 1,043 คัน
- สถานีคูคต ตั้งอยู่บริเวณหน้าสถานีตำรวจภูธรคูคต ศูนย์ซ่อมบำรุง (Depot) และอาคารจอดแล้วจร (Park and Ride) จอดรถยนต์ได้ประมาณ 713 คัน

ส่วนรูปแบบของโครงสร้างนั้นจะเป็นทางวิ่งยกระดับตลอดเส้นทาง ซึ่งเสาของโครงสร้างจะอยู่ตามแนวเกาะกลางถนนเป็นส่วนใหญ่ โดยเป็นระบบรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ (Heavy Rail Transit System) ที่มีความจุสูง สามารถขนส่งผู้โดยสารได้มากกว่า 50,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง เช่นเดียวกับรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล

สำหรับโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียวช่วงหมอชิต-สะพานใหม่-คูคต นี้ จะช่วยให้ผู้ที่พักอาศัยอยู่อำเภอลำลูกกา-รังสิต-นครนายก สามารถเดินทางเข้าสู่ใจกลางเมืองได้รวดเร็วทันใจ แถมปลอดภัย ยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ที่พักอาศัยให้ดียิ่งขึ้น และช่วยบรรเทาปัญหาการจราจรบริเวณแนวถนนพหลโยธิน ซึ่งมีหน่วยงานราชการ ศูนย์การค้า และชุมชนได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังครอบคลุมทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล ทำให้ประชาชนสามารถเดินทางไปจังหวัดปทุมธานีได้สะดวกยิ่งขึ้นกว่าเดิม

ขอบคุณข้อมูลจาก : http://www.mrta.co.th/th/MRTAproject/greenLine.php

L&H NETWORK


N
ดอนเมือง
ถนนรังสิต – ปทุมธานี
ถนนรังสิต – นครนายก
Inizio 2
รังสิต-คลอง 3
พฤกษ์ลดา3
รังสิต-คลอง 4
ถนนลำลูกกา
ถนนสายไหม
มัณฑนา
แจ้งวัฒนะ-ราชพฤกษ์
นันทวัน
แจ้งวัฒนะ-ราชพฤกษ์
ถนนติวานนท์
ถนนแจ้งวัฒนะ
ถนนเต็มรักพัฒนา
ถนนบางกรวย – ไทรน้อย
ถนนบางรักใหญ่ – บ้านใหม่
พฤกษ์ลดา
บางใหญ่
Indy
บางใหญ่
LADAWAN
รัตนาธิเบศร์
ถนนรัตนาธิเบศร์
ชัยพฤกษ์
ปิ่นเกล้า-กาญจนาฯ
ถนนนครอินทร์
ชัยพฤกษ์
พุทธมณฑล-สาย 5
Inizio
ปิ่นเกล้า-ศาลายา
Inizio
ปิ่นเกล้า-วงแหวน 2
ถนนปิ่นเกล้า – นครชัยศรี
มหาวิทยาลัยมหิดล
พุทธมณฑล
ถนนพุทธมณฑลสาย 5
ถนนพุทธมณฑลสาย 4
ถนนพรานนก – พุทธมณฑล 4
นันทวัน
ปิ่นเกล้า-ราชพฤกษ์
LADAWAN
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า
ถนนบรมราชชนนี
ถนนเพชรเกษม
ถนนพุทธสาคร
มัณฑนา
กัลปพฤกษ์-วงแหวน
พฤกษ์ลดา
เพชรเกษม-สาย 4
ถนนกัลปพฤกษ์
ถนนออกทอรแหลดทาน
ถนนเอกชัย
ถนนเศรษฐกิจ
ถนนพระราม 2
Villaggio
พระราม2
ถนนบางกรวย
ไปสมุทรสงคราม
ถนนกิจมณี
พฤกษ์ลดา
มหาชัย
มัณฑนา
ประชาอุทิศ72
ถนนประชาอุทิศ
ซ.90
พฤกษ์ลดา
ประชาอุทิศ90
ซ.กำนันทม
ถนนพาณิชยา
ทางด่วนเฉลิมมหานคร
สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม
333 Riverside
ถนนราชดำริ
ถนนประชาราษฎร์
ถนนมรัณสนิทวงศ์
สะพานพระปิ่นเกล้า
ทางด่วนศรีรัช
ถนนศรีอยุธยา
ถนนลาดพร้าว
ทางด่วนอาทนัย – รามอินทรา
ถนนรามอินทรา
ดอนเมืองโทลเวย์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
The Landmark
เอกชัย-รามอินทรา
ถนนเกษตร – นวมินทร์
พญาไท
The Room
สุขุมวิท21
ถนนพระราม 9
แอร์พอร์ตลิงก์
บ้านทับ
ถนนสุขุมวิท
The Room
สุขุมวิท 69
ถนนสุขุมวิท 77 (อ่อนนุช)
The Room
เจริญกรุง 30
The Key
BTS อ่อนนุช
The Room
สาทร
ถนนสาทร
The Bangkok
สาทร
The Room
สาทร-เซนต์หลุยส์
The Key
สาทร-เจริญราษฎร์
Ease
พระราม2
ถนนศรีนครินทร์
สวนหลวง ร.9
ถนนบางนา – ตราด
นันทวัน
บางนา กม.7
MEGA BANGNA
มัณฑนา
ศรีนครินทร์-บางนา
ถนนเทพารักษ์
มัณฑนา
Lake Watcharapol

1198
www.lh.co.th

L&H NETWORK

- SINGLE HOME
- TOWNHOME
- CONDOMINIUM
- FUTURE PROJECTS

SINGLE HOME
TOWNHOME
CONDOMINIUM
LUXURY HOME

ประเภทที่อยู่อาศัย	โครงการ	ราคาเริ่มต้น
SINGLE HOME	นันทวัน มัณฑนา • สีวลี ชัยพฤกษ์ • พฤกษ์ลดา Villaggio inizio	20 - 40 ล้านบาท 5 - 20 ล้านบาท 3.5 - 7 ล้านบาท 3.99 ล้านบาท 3.49 - 5 ล้านบาท
TOWNHOME	Landmark เอกมัย - รามอินทรา Villaggio indy	7 - 15 ล้านบาท 2 - 3.5 ล้านบาท 2.6 - 4 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK 333 RIVERSIDE TheRoom THE KEY Ease	12.9 ล้านบาท 5 ล้านบาท 4.8 ล้านบาท 2.5 ล้านบาท 1.6 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	50 - 100 ล้านบาท

NORTH ZONE

โซนเจ้งวัฒนะ - ติวานนท์ - รังสิต - ลำลูกกา

นันทวัน มัณฑนา พฤกษ์ลดา iniZio

โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
นันทวัน แจ้งวัฒนะ - ราชพฤกษ์	14 ล้านบาท	njr@lh.co.th
มัณฑนา แจ้งวัฒนะ - ราชพฤกษ์	7 - 10 ล้านบาท	m4@lh.co.th
พฤกษ์ลดา 3 รังสิต - คลอง 4	3.89 - 6 ล้านบาท	pd3@lh.co.th
inizio 2 รังสิต - คลอง 3	3.49 ล้านบาท	ir2@lh.co.th

FIRST IMPRESSION
ตลาดน้ำหรรษา

N

บรรยากาศภายนอกตลาดน้ำรังสิต

"ตลาดน้ำ" เปรียบดั่งบุคลากรคนสำคัญ มีหน้าที่ประหนึ่งทูตวัฒนธรรมของชุมชนต่างๆ คอยต้อนรับขับสู้ คอยดูแลหาข้าวหาปลาให้ทาน และเป็นผู้นำเสนอเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นให้ผู้มาเยือนได้รับความประทับใจมากที่สุด

สถานที่แนะนำ

• ตลาดน้ำเมืองรังสิต

หากเห็นแพเรียงริมคลองรังสิต คลอง 1 บนถนนรังสิต-นครนายก นั่นบ่งบอกว่าคุณได้มาถึงตลาดน้ำที่เปรียบประหนึ่งศูนย์รวมอาหาร โดยเฉพาะของขึ้นชื่อลือชาที่ขาดไม่ได้อย่างก๋วยเตี๋ยวเรือ ภายในตลาดน้ำประกอบด้วย 11 แพ ในแต่ละแพจะตั้งชื่อเป็นดอกบัวพันธุ์ต่างๆ เช่น ปทุม ปัทมา บุณฑริก ฯลฯ ภายในเรือนแพได้จัดแสดงนิทรรศการบอกเล่าเรื่องราวตั้งแต่อดีตของชุมชนริมฝั่งคลองรังสิตประยูรศักดิ์ พร้อมกับจัดจำหน่ายสินค้าโอท็อปจากชุมชนในเขตเทศบาลเมืองรังสิต

ที่ตั้ง : ริมคลองรังสิต คลอง 1 ถนนรังสิต-นครนายก (ประชาธิปัตย์) ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี

ติดต่อ : 0-2567-6000-6

เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 10.00-17.00 น.

การเดินทาง : จากศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ครังสิต ให้ขับรถตรงมาประมาณ 1 กิโลเมตร ตลาดน้ำเมืองรังสิตจะอยู่ทางด้านขวามือ

ก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิต

• ตลาดน้ำคลองสาม

สัมผัสอารยธรรมจากตำนานการอพยพของชาวรามัญที่โยกย้ายเข้าสู่เมืองสามโคกหรือจังหวัดปทุมธานีในปัจจุบัน อันมีเรื่องราวความผูกพันกับสายน้ำมายาวนาน ด้วยเหตุนี้ทางภาครัฐและเอกชนจึงร่วมใจกันก่อตั้งตลาดน้ำชุมชนแห่งนี้ขึ้นในอาณาบริเวณของวัดกลางคลองสาม มีพื้นที่ติดริมน้ำ พร้อมใช้เรือพายนำของกินของใช้มาขายเหมือนในวันวาน เวลาทานก็นั่งตรงขั้นบันไดริมน้ำ จะได้อรรถรสมากยิ่งขึ้น ท่ามกลางเรือลำเล็กลำน้อยมากกว่า 100 ลำ มาลอยลำบนผืนน้ำให้เลือกชิมอาหารคาวหวาน และเลือกชอปสินค้าเกษตรกรรม หัตถกรรมพื้นเมือง หรือสินค้าประเภทของฝากของที่ระลึกอย่างครบครัน

ที่ตั้ง : วัดกลางคลองสาม ต.คลองสาม

ริมน้ำตลาดวัดศาลเจ้า

พ่อค้าแม่ค้านำอาหารมาขายที่ตลาดน้ำคลองสาม

ขนมปลากริมขึ้นชื่อความอร่อยในตลาดน้ำวัดศาลเจ้า

อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี
ติดต่อ : ประชาสัมพันธ์จังหวัดปทุมธานี 0-2581-2121
เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 08.00-17.00 น.
การเดินทาง : ใช้เส้นถนนพหลโยธิน เลี้ยวเข้าถนนคลองหลวง ผ่านวัดพระธรรมกาย ตรงไปจนถึงคลองสาม เลี้ยวซ้ายตรงเข้าไปจะเจอวัดกลางคลองสามอยู่ทางด้านขวามือ ตลาดน้ำคลองสามจะอยู่ภายในบริเวณวัด

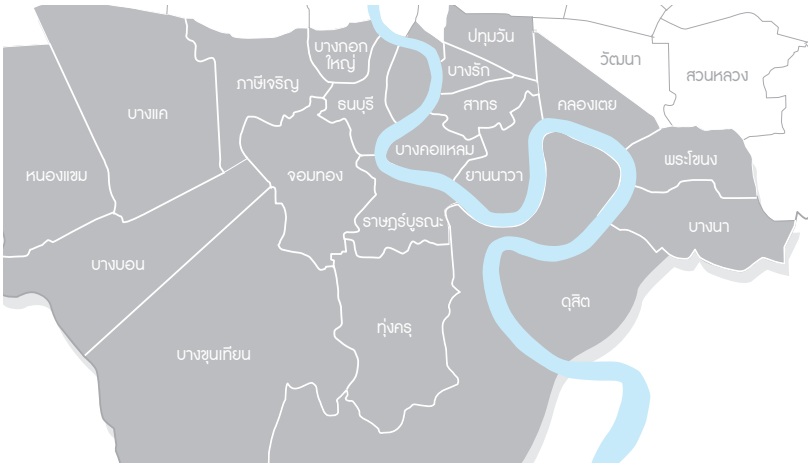
- **ตลาดน้ำวัดศาลเจ้า**

กว่า 10 ปี ที่ตลาดน้ำวัดศาลเจ้าเปิดให้บริการความอร่อยแก่ผู้มาเยือน เนื่องจากตลาดแห่งนี้เน้นการขายอาหารเป็นหลัก และที่สำคัญได้รับการคัดสรรและการันตีมาแล้วว่ารสชาติแต่ละร้านนั้นเด็ดมาก โดยเฉพาะก๋วยเตี๋ยวอันเป็นจุดกำเนิดที่ทำให้เกิดตลาดแห่งนี้ขึ้นมา ส่วนอาหารขึ้นชื่อ เช่น ก๋วยเตี๋ยวเรือนไม้-ริมน้ำ ก๋วยเตี๋ยวหมูโบราณนายทองสุข กุยช่ายเจ้มล ห่อหมกพุงปลา ฯลฯ เมื่อทานอาหารจนอิ่มท้องแล้วก็สามารถเข้าไปทำบุญไหว้พระ สักการะเจ้าพ่อวัดศาลเจ้า ที่ประดิษฐานอยู่ภายในวิหารแบบจีนสูง 3 ชั้น ตั้งอยู่ริมน้ำถัดจากตลาดไปเล็กน้อย ส่วนด้านบนประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ

ที่ตั้ง : วัดศาลเจ้า ต.บ้านกลาง อ.เมือง จ.ปทุมธานี
เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 09.00-15.00 น.
การเดินทาง : ใช้เส้นถนนสายติวานนท์ มุ่งหน้าปากเกร็ดปทุมธานี ผ่านแยกปากเกร็ด ขับตรงไป ผ่านแยกสะพานนวลฉวี ขับตรงไปทางบางพูน ก่อนถึงคอสะพานข้ามแยกบางพูน จะสังเกตเห็นซุ้มประตูวัดมะขามอยู่ทางด้านซ้ายมือ ให้เลี้ยวซ้ายเข้าไป จากนั้นขับตรงไปเรื่อย ๆ ประมาณ 1.5 กิโลเมตร หลังจากผ่านอนามัยแล้วให้เลี้ยวซ้าย (ทางด้านขวาคือวัดมะขาม) ไปจอดรถที่ลานจอดรถหลังอุโบสถ

SOUTH ZONE

โซนพระราม 2 – ประชาอุทิศ - เพชรเกษม



มัณฑนา พฤกษ์ลดา Villaggio

โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
มัณฑนา ประชาอุทิศ 72	9 - 15 ล้านบาท	m72@lh.co.th
พฤกษ์ลดา ประชาอุทิศ 90	3.99 - 7 ล้านบาท	pa2@lh.co.th
พฤกษ์ลดา เพชรเกษม - สาย 4	3.99 - 6 ล้านบาท	pp2@lh.co.th
พฤกษ์ลดา มหาชัย	3.65 ล้านบาท	pss@lh.co.th
Villaggio พระราม 2	3.99 ล้านบาท	vb@lh.co.th

MEMORIES OF A RIVER
ความทรงจำกับสายน้ำ

S

ตลาดเก่า 5 แผ่นดิน ร.ศ.102

คนไทยกับสายน้ำเปรียบเหมือนหญิงสาวกับความงามที่เป็นของคู่กัน ส่วนใหญ่ในสมัยอดีตกาลเป็นการค้าขายทางน้ำ แต่พอเนิ่นนานวันผ่านไป ภาพของตลาดน้ำ ตลาดติดน้ำ ตลาดใกล้น้ำ เริ่มเลือนรางจางห่างหาย ทว่าวันนี้ความทรงจำเก่าๆ ถูกปลุกให้หวนคืนสู่ชีวิตคนไทยอีกครั้ง

สถานที่แนะนำ

• ตลาดน้ำวัดหัวกระบือ

คลองหัวกระบือแยกมาจากคลองด่านที่อยู่ในแขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน โดยเป็นที่ตั้งของวัดหัวกระบือ ติดกับชุมชนหัวกระบือ เกิดจากแนวคิดของพระครูวิบูลย์พัฒนกิตต์ ในการส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนให้กับชาวบ้านบริเวณนี้ มีบริการนั่งเรืออีแปะเที่ยวชมเกาะ 9 เกาะ ซึ่งเป็นเกาะกลางน้ำบริเวณคลองเฉลิมชัยพัฒนา เกิดจากการขุดคลองหัวกระบือเดิมในโครงการแก้มลิงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อให้เป็นที่รองรับน้ำป้องกันน้ำท่วมในพื้นที่บริเวณรอบ ๆ แต่ละเกาะมีความเป็นมาที่แตกต่างอย่างน่าสนใจ ทั้งของกินของใช้ นอกจากนี้ ยังมีพิพิธภัณฑ์รถโบราณ สุสานวัดหัวกระบือ ให้เข้าชมอีกด้วย

ที่ตั้ง : ซอยเทียนทะเล 19 ถนนบางขุนเทียน เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

ติดต่อ : 0-2415-1522

เปิดบริการ : วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 06.00-16.00 น.

การเดินทาง : ใช้เส้นถนนพระรามที่ 2 ขาออก เข้าในเส้นทางถนนคู่ขนาน เลี้ยวซ้ายเข้าไปตามถนนท่าข้ามจนสุดถนน แล้วเลี้ยวซ้ายผ่านไปทาง สน.ท่าข้าม ถึงสามแยกตัดถนนอนามัยงามเจริญ เลี้ยวซ้ายไปตามถนนอนามัยงามเจริญ ถึงสามแยกเลี้ยวขวาตรงไปเรื่อย ๆ จนไปตัดถนนเลียบทางด่วนคู่ขนานถนนวงแหวนรอบนอกด้านใต้ที่สี่แยกคุณกะลา จากนั้นตรงไปยังถนนที่ไปวัดจันทร์แก้วเพชร เลียบคลองเฉลิมชัยพัฒนา เลี้ยวขวาขึ้นสะพานข้ามคลองเฉลิมชัยพัฒนาไปยังวัดหัวกระบือ

ร้านขายของยังคงความเป็นตลาดเก่าได้อย่างสมบูรณ์

• ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง

เรียกว่าเป็นการนำวิถีชุมชนผนวกเข้ากับการท่องเที่ยว จนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (Eco-Tourism) ได้อย่างละเมียดละไมที่สุด บวกกับบางน้ำผึ้งมีพื้นที่สีเขียวเป็นบริเวณกว้าง อาชีพเกษตรกรรมการทำสวนจึงเป็นรายได้หลักของชาวบ้านย่านนี้ ทำให้ภายในตลาดน้ำบางน้ำผึ้งมีเอกลักษณ์โดดเด่นในเรื่องของสินค้าทางการเกษตร โดยเฉพาะผัก ผลไม้ สินค้าประจำตำบลของชาวตำบลบางน้ำผึ้งและกลุ่ม

หอยทอดครก ณ ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง

ดื่มด่ำกับวิถีชีวิตพื้นบ้านที่แท้จริง

มีบริการนั่งเรือชม 9 เกาะ ตลาดน้ำวัดหัวกระบือ

แม่บ้านต่างๆ ในเขตอำเภอพระประแดง และยังมีการออกร้านสาธิตการทำขนม อาหารพื้นเมือง ที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์แบบฉบับภูมิปัญญาไทย

ที่ตั้ง: ต.บางน้ำผึ้ง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ

ติดต่อ : 0-2819-6762, 08-9099-4555

เปิดบริการ : วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 08.00-14.00 น.

การเดินทาง : ใช้ทางด่วนมาลงที่ถนนสุขสวัสดิ์ เมื่อลงจากทางด่วนขับมาเรื่อยๆ จะพบสามแยกพระประแดง-สุขสวัสดิ์ ให้เลี้ยวซ้ายตรงสถานีบริการน้ำมัน พอมาถึงตลาดพระประแดงให้เลี้ยวซ้ายผ่านวัดทรงธรรมวรวิหาร อีกประมาณ 5 กิโลเมตร จะพบป้ายบอกทางเข้าตลาด ให้เลี้ยวขวาเข้ามาอีกประมาณ 1 กิโลเมตร จะถึงสถานีอนามัยบางน้ำผึ้งซึ่งเป็นที่จอดรถ

• ตลาดน้ำคลองภาษีเจริญ (ตลาดน้ำวัดนิมมานรดี)

ตลาดเก่า 5 แผ่นดิน ตั้งแต่ ร.ศ.102 ถ้านับอายุแล้วก็กว่า 139 ปี กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง หลังจากเคยรุ่งเรืองในฐานะตลาดผู้เบิกทางช่วงเศรษฐกิจถดถอยในยุคสมัยรัชกาลที่ 4 ช่วงสนธิสัญญาเบาว์ริงระหว่างไทยกับอังกฤษ มีการบังคับให้มีการค้าแบบผูกขาด ทำให้ประเทศไทยมีรายได้ลดลง จึงต้องขุดคลองภาษีเจริญระยะ 24 กิโลเมตรขึ้น เพื่อเป็นแหล่งค้าขายและทำให้เส้นทางคมนาคมคึกคักขึ้น จากนั้นค่อยๆ ซบเซา จนกระทั่งปัจจุบันที่ชาวบ้านรวมใจปลุกการค้าขาย ณ ตลาดเก่าริมน้ำแห่งนี้ให้กลับมามีสีสันอีกครั้ง โดยความเป็นมาของชาวชุมชนริมน้ำวัดนิมมานรดีถูกรวบรวมอยู่ในพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่น และยังมีบ้านศิลปินที่จัดแสดงงานศิลปะภาพเขียนให้ผู้ที่ชื่นชอบได้เข้าชม

ที่ตั้ง : เลขที่ 38 ถนนเพชรเกษม หมู่ที่ 15 แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

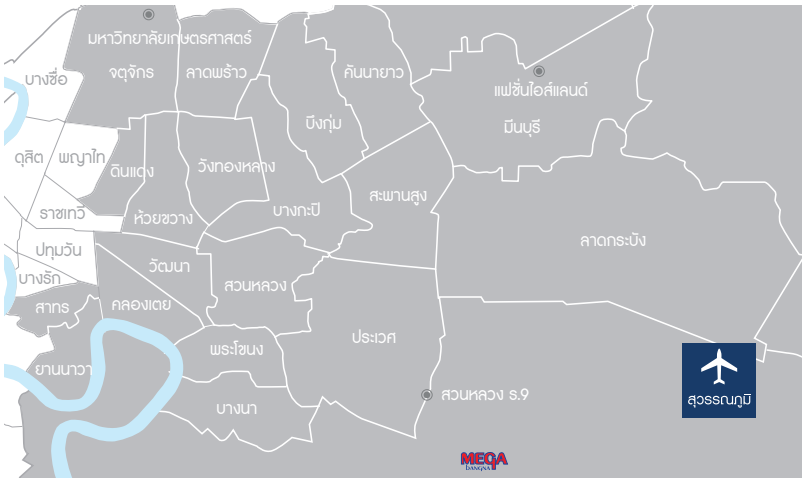
ติดต่อ : 0-2413-0565

เปิดบริการ : วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 08.00-16.00 น.

การเดินทาง : ใช้เส้นถนนเพชรเกษมมุ่งหน้าไปทางชุมชนริมคลองภาษีเจริญ สังเกตวัดนิมมานรดี เดินข้ามสะพานคลองภาษีเจริญก็จะถึงตลาดน้ำคลองภาษีเจริญ

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - รามคำแหง - สุวินทวงศ์
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



นันทวัน มัณฑนา ชัยพฤกษ์ พฤกษ์ลดา

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	นันทวัน บางนา กม.7	20 - 45 ล้านบาท	n7@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา อ่อนนุช - วงแหวน 4	6 - 18 ล้านบาท	moa@lh.co.th
	มัณฑนา Lake Watcharapol	5 - 25 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา ศรีนครินทร์ - บางนา	5 - 17 ล้านบาท	msb@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ รามอินทรา - พระยาสุเรนทร์	5.59 - 7 ล้านบาท	ccr@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา วงแหวน - หทัยราษฎร์	4 - 6 ล้านบาท	pvh@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา บางนา	3.5 - 5 ล้านบาท	pba@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา สุวรรณภูมิ	4 - 6 ล้านบาท	ph@lh.co.th

EAST SIDE STORY
มนต์ขลังแห่งตะวันออก

E

นั่งทานข้าวริมน้ำพร้อมชมวิถีชีวิตของชาวบ้านที่ตลาดน้ำมหานคร

กลิ่นอายของอดีตอันหอมหวนย้อนคืนกลับมาสร้างความประทับใจท่ามกลางความเจริญของเมืองกรุง ด้วยการหยิบยกความเรียบง่ายตามวิถีไทยมาเป็นเอกลักษณ์ดึงนักท่องเที่ยวให้เข้ามาสัมผัสสักครั้งในรูปแบบตลาดน้ำน้อยใหญ่บริเวณฝั่งตะวันออกของกรุงเทพมหานครแห่งนี้

สถานที่แนะนำ

• ตลาดน้ำขวัญเรียม

หยิบยกชื่อตัวละครสำคัญที่มีความผูกพันกับคลองแสนแสบมาตั้งเป็นชื่อตลาดน้ำ เพื่อจารึกถึงเรื่องราวในวันวานให้คนรุ่นหลังได้ทำความรู้จักกับขนบธรรมเนียมประเพณีของคนริมน้ำที่ขนาบข้าง 2 ฝั่งวัดบำเพ็ญเหนือกับวัดบางเพ็งใต้ ด้วยการจำลองวิถีชีวิตที่เคยเกิดขึ้นจริงของชาวบ้านริมคลองแสนแสบ ตั้งแต่ตื่นเช้ามาตักบาตรทางน้ำ กับกองเรือโบราณอายุนับ 100 ปี ที่ชาวบ้านตั้งใจนำมาจัดแสดง และให้ร่วมตักบาตรกันในวันเสาร์-อาทิตย์ ฟังเทศน์ฟังธรรมตามอย่างพุทธศาสนิกชน รวมทั้งจัดแสดงการละเล่นพื้นบ้าน สะท้อนให้เห็นชีวิตอันเรียบง่ายแต่น่าสนใจของคนไทยในอดีตไว้ให้รับชม

ที่ตั้ง : ซอยรามคำแหง 187 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร

ติดต่อ : 08-3056-1903

เปิดบริการ : วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 06.00-18.00 น.

การเดินทาง : ใช้เส้นทางจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ขับตรงมาเรื่อยๆ ผ่านแยกบ้านม้า ผ่านซอยมิสทีนจนถึงวัดบางเพ็งใต้ ตลาดน้ำจะอยู่ทางด้านซ้ายมือ โดยทางตลาดน้ำได้จัดเตรียมที่จอดรถไว้ให้

• ตลาดน้ำมหานคร

จากสนามบินสุวรรณภูมิไม่ไกลนัก คุณจะได้สัมผัสวิถีแห่งตลาดน้ำที่ตั้งใจสร้างสรรค์ขึ้นมา เพื่อให้ทุกท่านได้รับกลิ่นอายความภูมิใจในสมัยรัตนโกสินทร์ กับการจัดสรรโซนจากการจำลองพระราชวังต่างๆ มาให้สัมผัสตามวิถีไทย ได้แก่ พระราชวังบางปะอิน พระราชวังพญาไท พระราชวังสนามจันทร์ พระราชวังบ้านปืน และพระราชวังไกลกังวล เสมือนอาณาจักรแห่งสถาปัตยกรรมที่ได้รวบรวมร้านอาหาร-เครื่องดื่มมากมาย ทั้งยังโดดเด่นด้วยศาลาที่ภายในประดิษฐานพระบรมฉายาลักษณ์พระมหากษัตริย์ในราชวงศ์จักรี รัชกาลที่ 1-รัชกาลที่ 8 และพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้ผู้ที่เดินทางมายังตลาดน้ำแห่งนี้ได้ถวายราชสักการะ หรือจะละเลียดชมรอบๆ บริเวณด้วยการล่องเรือพายในช่วงเย็นๆ ค่ำๆ ชมแสงไฟที่ประดับประดาอย่างสวยงามทั่วทั้งตลาดน้ำ

หมี่กรอบ ซื้อติดไม้ติดมือกลับบ้าน

ตลาดน้ำขวัญเรียมมีแสดงการละเล่นพื้นบ้านของไทย

ตลาดน้ำแห่งใหม่ใจกลางกรุงริมคลองแสนแสบ

การตกแต่งตลาดน้ำบึงพระยาในสไตล์ย้อนยุค

ที่ตั้ง : หมู่ที่ 7 ลาดกระบัง 129 เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ติดต่อ : 0-2172-9676-8, 08-4959-5957
เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 11.00-24.00 น.
การเดินทาง : ใช้เส้นสุขุมวิท 77 ตรงมาถึงถนนอ่อนนุช-ลาดกระบัง ผ่านโรงพยาบาลลาดกระบัง และสำนักงานเขต ข้ามสะพานข้ามคลองศีรษะจรเข้น้อย หากใช้เส้นมอเตอร์เวย์พระราม 9 ถนนพัฒนาการ ขับรถจากถนนร่มเกล้า ให้สังเกตป้ายสนามกอล์ฟ The Royal Golf & Country Club ผ่านสนามกอล์ฟมาประมาณ 500 เมตร ตลาดน้ำจะอยู่ทางด้านขวามือ ถ้าที่จอดรถของตลาดน้ำเต็ม สามารถไปจอดได้ที่ สน.จรเข้น้อย โดยทางตลาดน้ำมหานครได้จัดเตรียมรถรับส่งไว้บริการ

• **ตลาดน้ำบึงพระยา วัดพระยาสุเรนทร์**

ตลาดน้ำภายในวัดพระยาสุเรนทร์ วัดที่มีอายุเก่าแก่กว่า 120 ปี แหล่งชุมชนของคนใกล้วัดที่เปิดเป็นตลาดน้ำต้อนรับนักท่องเที่ยวให้ได้เข้ามากราบสักการะพระธาตุ 5 ประเทศ ที่อัญเชิญมาจากประเทศศรีลังกา อินเดีย เนปาล พม่า และไทย หรือจะถวายสังฆทาน ไถ่ชีวิตโค-กระบือ ปล่อยนก-ปล่อยปลา และสักการะเรือนพระยาสุเรนทร์ จากนั้นแนะนำให้ไปเดินตลาดอันพร้อมพรั่งไปด้วยของน่ารับประทานสารพันชนิด พร้อมทั้งทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นสัมผัสความน่ารักของแกะในฟาร์มแกะวัดพระยาสุเรนทร์ อันแสนร่มรื่น หรือจะเลือกบริหารฝีเท้าด้วยการปั่นเรือถีบ ก็เพลิดเพลินได้เช่นเดียวกัน

ที่ตั้ง : วัดพระยาสุเรนทร์ เลขที่ 195 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร
ติดต่อ : 08-1345-6336
เปิดบริการ : วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 07.00-17.00 น.
การเดินทาง : ใช้เส้นถนนรามอินทรา ถ้ามาจากหลักสี่ให้ขับมุ่งหน้าไปมีนบุรี โดยขับผ่านแยกทางด่วนรามอินทรา-อาจณรงค์ ขับไปประมาณ 800 เมตร เมื่อเจอแยกให้เลี้ยวซ้ายเข้าถนนคู้บอน ขับไปเรื่อยๆ จนผ่านลอดใต้ถนนกาญจนาภิเษก ขับต่อมาอีกสักระยะจะพบกับสี่แยกพระยาสุเรนทร์ จากนั้นให้เลี้ยวซ้ายเข้าถนนพระยาสุเรนทร์ ขับตรงไปจนสุดทางจะพบกับป้ายซอยพระยาสุเรนทร์ 50

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า
โซนรัตนาธิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง

LADAWAN นันทวัน มัณฑนา ชัยพฤกษ์ พฤกษ์ลดา iniZio

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	LADAWAN ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า	50 - 100 ล้านบาท	lrp@lh.co.th
	LADAWAN รัตนาธิเบศร์	50 - 100 ล้านบาท	lrr@lh.co.th
	นันทวัน ปิ่นเกล้า - ราชพฤกษ์	19 - 40 ล้านบาท	npr@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา กัลปพฤกษ์ - วงแหวน	7 - 20 ล้านบาท	mkp@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ ปิ่นเกล้า - กาญจนาฯ	4.69 - 6 ล้านบาท	cpk@lh.co.th
NEW PROJECT	ชัยพฤกษ์ พุทธมณฑล สาย 5	4.89 - 6 ล้านบาท	c52@lh.co.th
	พฤกษ์ลดา บางใหญ่	3.89 ล้านบาท	py@lh.co.th
	inizio 2 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	3.69 - 5 ล้านบาท	ip2@lh.co.th
	inizio ปิ่นเกล้า - ศาลายา	3.59 ล้านบาท	i4@lh.co.th

LIFESTYLE ALONG THE RIVER
ชีวิตกับสายน้ำ

หลากหลายเรื่องราวถูกฝากฝังไว้กับสายน้ำที่ไหลผ่านกาลเวลามาถ่ายทอดประสบการณ์ของคนจากรุ่นสู่รุ่น วัฒนธรรมการกิน การดำเนินชีวิต การค้าขาย ล้วนบอกเล่าถึงความงดงามในวิถีชีวิตแบบฉบับชาวไทยได้เป็นอย่างดี

ขนมเบื้องไส้ทะลัก ตลาดน้ำตลิ่งชัน

สถานที่แนะนำ

• ตลาดน้ำวัดจำปา

ตลาดน้ำลักษณะเป็นเพิงมุงด้วยหลังคาจากต่อกันเป็นรูปตัวยูค่อนข้างสูง โปร่ง เลียบเลาะไปตามลำคลองบางระนาด ภายในมีจำหน่ายของกินของฝาก ของจักสาน หากเดินข้ามสะพานไปยังอีกฝั่ง จะพบกับแหล่งเรียนรู้อุทยาน ร.3 ซึ่งเป็นผู้พระราชทานที่ดินผืนนี้ให้ หรือจะนั่งเรือชมธรรมชาติสองฝั่งคลองก็มีเรือไว้คอยบริการ

ที่ตั้ง : ติดคลองบางระนาด ถนนพุทธมณฑลสาย 1 เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร

ติดต่อ : 08-1918-8825, 08-9810-1770

เปิดบริการ : วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 09.00-15.00 น.

การเดินทาง : ใช้เส้นถนนพุทธมณฑลสาย 1 เข้าซอยโรงเรียนโพธิสารพิทยากร ขนานกับทางเข้าสายใต้ใหม่ ผ่านหน้าหมู่บ้านนันทวัน สังเกตทางด้านซ้ายมือจะเห็นป้ายบอกทางเข้าวัดจำปา (ป้ายสีแดง) ขับไปประมาณ 2 กิโลเมตร จะถึงทางเข้าวัด

• ตลาดน้ำคลองลัดมะยม

บรรยากาศของสวนอันร่มรื่น เชื้อเชิญให้เดินเข้าไปพบกับอาหารละลานตาที่พาเหรดกันมามอบความอร่อย ทั้งอาหารท้องถิ่น อาหารหาทานยาก ถูกรวบรวมไว้ในตลาดแห่งนี้ รวมไปถึงผักผลไม้สดๆ จากสวน ที่ชาวบ้านในร่างพ่อค้าแม่ค้าเด็ดจากต้นมาขายกันเอง เป็นตลาดที่เรียบง่าย แต่เต็มไปด้วยความสมบูรณ์ของอาหารการกิน หากต้องการดื่มด่ำธรรมชาติ ก็สามารถนั่งเรือล่องคลองลัดมะยมชมวิถีชาวไร่ได้เช่นกัน

ที่ตั้ง: ถนนบางระมาด แขวงบางระมาด เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร

บริการนั่งเรือชมธรรมชาติสองฝั่งคลอง

ติดต่อ : 08-9215-2659

เปิดบริการ : วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 09.00-15.00 น.

การเดินทาง : ใช้เส้นถนนบรมราชชนนีมุ่งหน้าไปทางถนนกาญจนาภิเษก เส้นบางแค-บางบัวทอง ให้ขับไปตามป้ายบางแคเข้าสู่ถนนจรัญสนิทวงศ์ (ซอยจรัญสนิทวงศ์ 13) จากนั้นตรงไปเรื่อยๆ จะเจอ

นักท่องเที่ยวสามารถเลือกซื้ออาหาร และรับประทาน ณ จุดซื้อได้เลย

พ่อค้าแม่ค้าตลาดน้ำคลองลัดมะยมนำผลไม้ที่ปลูกเองออกมาขาย

ภูมิปัญญาคนท้องถิ่น เมี่ยงคำทำจากมะพร้าวคั่ว

ซอยเล็กๆ กับป้ายตลาดน้ำคลองลัดมะยม อยู่ด้านล่างป้ายถนนบางระมาด ตรงไปอีกประมาณ 1 กิโลเมตร ก็ถึงตลาดน้ำคลองลัดมะยม

• ตลาดน้ำตลิ่งชัน

ต้นไม้เรียงรายสร้างความสดชื่นตั้งแต่ทางเข้าหน้าตลาด ชอบไม้ดอก ไม้ประดับต้นไหนสามารถหยิบจับกลับบ้านได้ เดินเข้าไปอีกนิดจะพบกับอาหารคาวหวานหลากหลายบนโป๊ะริมน้ำ ถ้ายังไม่หนำใจ แนะนำโปรแกรมทัวร์สวนกล้วยไม้ไหว้พระ และเที่ยวสวนงูธนบุรี

ที่ตั้ง : บริเวณหน้าสำนักงานเขตตลิ่งชัน แขวงคลองชักพระ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร

ติดต่อ : 0-2424-1742

เปิดบริการ : วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 08.00-16.00 น.

การเดินทาง : จากสะพานกรุงธนหรือสะพานพระปิ่นเกล้า ใช้เส้นถนนบรมราชชนนีมุ่งหน้าสู่ สน.ตลิ่งชัน เลี้ยวซ้ายเข้าถนนฉิมพลี ขับตรงไปเรื่อยๆ ตามป้ายไปสำนักงานเขตตลิ่งชัน และตลาดน้ำตลิ่งชันจะเปิดตลาดอยู่หน้าสำนักงานเขต

• ตลาดน้ำวัดสะพาน

ตลาดน้ำในกลุ่มชุมชนยั่งยืนที่มีตลาดน้ำคลองลัดมะยม ตลาดน้ำตลิ่งชันรวมอยู่ด้วย ตลาดน้ำขนาดกะทัดรัดแห่งนี้ตั้งอยู่บริเวณวัดสะพาน ริมคลองบางน้อย อากาศดีของพื้นที่สีเขียวบนบกและความใสสะอาดของน้ำ ช่วยสร้างความผ่อนคลายในขณะโปรยอาหารเลี้ยงปลา หรือแม้เวลาสั่งก๋วยเตี๋ยวเรือพายมานั่งทาน ทว่าบนบกก็มีร้านอาหารบริการด้วยเช่นกัน ยิ่งได้ปิดท้ายด้วยการกราบสักการะหลวงพ่อดำ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำวัดที่ชาวบ้านย่านนี้ศรัทธาก็ทำให้อิ่มใจดีทีเดียว

ที่ตั้ง : ถนนปากน้ำ-กระโจมทอง แขวงบางพรม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร

ติดต่อ : 08-5176-1268

เปิดบริการ : วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 09.00-15.00 น.

การเดินทาง : ใช้เส้นถนนราชพฤกษ์ (มุ่งหน้าถนนบรมราชชนนี) จากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าซอยถนนปากน้ำ-กระโจมทอง ขับมาเรื่อยๆ ประมาณ 1 กิโลเมตร ก็จะเจอวัดสะพาน

TOWNHOME

โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
Landmark เอกมัย - รามอินทรา	7.5 - 15 ล้านบาท	lss@lh.co.th
Villaggio บางนา	2 - 3.5 ล้านบาท	va@lh.co.th
indy บางใหญ่	2.6 - 4 ล้านบาท	dk@lh.co.th

CONDOMINIUM

THE BANGKOK · THE ROOM · 333 RIVERSIDE · THE KEY · Ease

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
	The Bangkok Sathorn	12.9 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Charoenkrung 30	9 ล้านบาท	rc@lh.co.th
	The Room Sathorn	7.6 ล้านบาท	rsathorn@lh.co.th
	The Room Sukhumvit 69	5.9 ล้านบาท	rs69@lh.co.th
NEW PROJECT	The Room Sathorn - St.Louis	4.8 ล้านบาท	rs11@lh.co.th
	333 Riverside	5 ล้านบาท	333@lh.co.th
	The Key BTS Wutthakat	2.5 ล้านบาท	kw@lh.co.th
NEW PROJECT	The Key Sathorn - Charoenraj	3.5 ล้านบาท	ksc@lh.co.th
	Ease Rama 2	1.6 ล้านบาท	ep@lh.co.th

MAJOR CITIES

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

นันทวัน ธีลลดา สีวลี iniZio No8 Wan Vayla 88 Hillside Phuket

	โครงการ	ราคาเริ่มต้น	e-mail
NEW PROJECT	สีวลี ศรีเวียง - เชียงราย	3.89 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	ซลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	10.2 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี เลควิว - เชียงใหม่	6.29 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	นันทวัน แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	5.59 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี มีโชค - เชียงใหม่	4.59 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี สันกำแพง - เชียงใหม่	4.59 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio เชียงใหม่	3.49 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	NORTH CONDO เชียงใหม่	2.40 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	5 - 8 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สีวลี ถนนศรีจันทร์ ขอนแก่น	3.95 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	inizio ถนนมะลิวัลย์ ขอนแก่น	3.40 - 5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สีวลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4 - 15 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี มหาสารคาม	3.5 - 8 ล้านบาท	lh_mahasarakham@lh.co.th
	สีวลี อุดรธานี	4 - 13 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี อยุธยา	4.69 ล้านบาท	sab@lh.co.th
	Wan Vayla หัวหิน - เขาเต่า	6.9 ล้านบาท	wkt@lh.co.th
	88 Land and Houses Hillside Phuket	7.75 ล้านบาท	info@lhphuket.com
NEW PROJECT	88 Land and Houses Koh Kaew Phuket	7.14 ล้านบาท	info@lhphuket.com
	inizio เกาะแก้ว ภูเก็ต	4.69 ล้านบาท	info@lhphuket.com

CYCLING AND RELAXING MIND

กิจกรรมการปั่นนอกจากจะได้ออกกำลังกาย ขา (เป็นหลัก) ขยับขับเคลื่อนไปทั้งร่างกาย ในขณะโยกย้ายส่ายลีลาฝีเท้าแล้ว การได้ปลดปล่อยห้วงความรู้สึกอันแสนผ่อนคลาย ท่ามกลางบรรยากาศสวยงามของทัศนียภาพสองข้างทาง เสมือนเราได้ชาร์จแบตเตอรีและทำความรู้จักตัวตนของเมืองต่างๆ ที่ได้ไปเยือน เราจึงเชื่อว่าการปั่นจักรยานนับเป็นอีกหนึ่งขุมพลังสำคัญในการพักผ่อนได้เป็นอย่างดีทีเดียว ครั้งนี้เราจึงหยิบยกเส้นทางปั่นอันสวยงามจากทั่วทุกภาคของประเทศไทยมาแนะนำ ได้แก่

"หาดคุ้งวิมาน" ถนนเลียบชายหาดที่มีวิวสวยที่สุดในภาคตะวันออก

ปั่นชมสถาปัตยกรรมอันวิจิตรบรรจง จ.น่าน

เส้นทางปั่นจักรยาน จ.น่าน

'น่าน' เป็นเมืองเล็กๆ อันแสนน่ารัก คึกคักเวลาปั่นเล่น เราสามารถฝึกความสามารถของจังหวะการหมุนของล้อรถจักรยานได้รอบเมืองน่าน ทั้งบริเวณริมแม่น้ำน่านที่แสนชิลล์ ซึ่งสามารถแวะเข้าชมความเป็นมาของเมืองน่าเอ็นดูแห่งนี้ได้ในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน จากนั้นปั่นชมสถาปัตยกรรมอันวิจิตรบรรจงแบบล้านนาของวัดพระธาตุแช่แห้ง วัดภูมินทร์ วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร วัดมิ่งเมือง ในบรรยากาศที่ผ่านไปแบบเนิบช้า กับเสน่ห์การดำเนินชีวิตประจำวันแบบชาวเมืองน่าน ปั่นมาถึงจุดไฮไลต์บริเวณ 'ข่วงเมือง' หรือ 'หัวแหวนเมืองน่าน' ซึ่งเป็นเขตพื้นที่ประวัติศาสตร์ชั้นในของเมืองน่าน โดยมีสถานที่สำคัญอันทรงคุณค่า เช่น หอคำหรือพิพิธภัณฑ์แห่งชาติน่าน และลานข่วงเมืองวัดภูมินทร์

เส้นทางปั่นจักรยานบางกระเจ้า จ.สมุทรปราการ

บางกระเจ้า ตำบลเล็กๆ ที่มีพื้นที่สีเขียวเป็นบริเวณกว้าง จนได้รับการยกย่องว่าเป็น The Best Urban Oasis of Asia 2006 จากนิตยสาร Time Asia ธรรมชาติอุดมสมบูรณ์และต้นไม้เหล่านี้จะเป็นจุดในการฟอกอากาศให้กรุงเทพฯ ที่นี่จึงถูกขนานนามว่าเป็นปอดของกรุงเทพฯ สวรรค์ของนักปั่นที่สามารถสูดโอโซน ไปพร้อมๆ กับการชื่นชมวิถีชาวบ้านที่กลมกลืนไปกับธรรมชาติ ความสมบูรณ์ของบางกระเจ้าคือมนต์เสน่ห์ที่จับต้องได้ด้วยสายตา สองข้างทางจิตรกรที่ชื่อว่า 'ธรรมชาติ' ได้สร้างสรรค์ผลงานตระการตาอันเขียวขจี ลดทอนระยะเวลาการปั่น เพราะใจมัวเพลิดเพลินอยู่กับต้นไม้ใบหญ้า ท่ามกลางบรรยากาศของสวนที่สามารถ

มนต์เสน่ห์ที่จับต้องได้ด้วยสายตา ณ "บางกระเจ้า"

ปั่นลัดเลาะเลียบสวนที่ "บางกระเจ้า"

"เขาใหญ่" โอบล้อมด้วยธรรมชาติอันแท้จริง

ปั่นเข้าไปเยี่ยมชมวิถีชาวสวน จุดเริ่มต้นจากตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง ลัดเลาะเลียบสวนไปถึงสวนสาธารณะ และสวนพฤกษศาสตร์ศรีนครเขื่อนขันธ์ พิพิธภัณฑ์ปลากัดไทย ย้อนกลับมาเส้นทางเดิมผ่านบ้านธูปหอมสมุนไพร จนสุดเส้นทาง ณ บางกอกทรีเฮาส์ ส่วนผู้ที่ไม่ได้นำจักรยานส่วนตัวมาเอง แนะนำให้เช่าจักรยาน ณ จุดเช่าบริเวณด้านข้างวัดบางน้ำผึ้งนอก ค่าเช่าชั่วโมงละ 20 บาท ถ้าเหมาเป็นวันคิดวันละ 90 บาท

เส้นทางปั่นจักรยานเลียบชายหาดคุ้งวิมาน จ.จันทบุรี

เส้นทางเลียบชายหาดคุ้งวิมานขึ้นชื่อว่าเป็นถนนเลียบชายหาดที่มีวิวสวยที่สุดในภาคตะวันออก ความงดงามมากที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศไทย ส่วนหนึ่งของเส้นทางเฉลิมบูรพาชลทิต ไล่ตั้งแต่ชายหาดคุ้งวิมาน-จุดชมวิวเนินนางพญา-จุดชมวิวพระยืน ถึงแม้ระยะทางจะสั้นเพียง 3 กิโลเมตร ทว่าด้วยเส้นทางขึ้นลงและไม่ราบเรียบเท่าที่ควร จึงทำให้ระยะทางสั้นๆ ทดสอบฝีเท้าการปั่นได้เป็นอย่างดี ถึงกระนั้นคุณก็จะได้พักเหนื่อยตามจุดชมวิว อาทิ จุดชมวิวเนินนางพญา-จุดชมวิวพระยืน ทำให้ระหว่างการปั่นบนถนนสายนี้ คุณจะรู้สึกได้ปลดปล่อยทุกอย่างไปพร้อมๆ กับสายลมที่เข้ามาปะทะใบหน้า พร้อมกับได้ชมวิวทะเล ท้องฟ้า และธรรมชาติตลอดสองข้างทาง

เส้นทางปั่นจักรยานเขาใหญ่

เลนจักรยานระยะทาง 10 กิโลเมตร เป็นเส้นทางวงกลมรอบพื้นที่อุทยานเขาใหญ่ นอกจากคุณจะได้บริหารร่างกายให้แข็งแรงแล้ว เส้นทางปั่นจักรยานเขาใหญ่ยังจะทำให้คุณได้เรียนรู้ระบบนิเวศวิทยาที่ยังคงความสมบูรณ์ เพราะในทุกๆ ระยะทางจะมีสถานีสำหรับศึกษาหาความรู้บนอุทยาน เริ่มต้นจากอ่างเก็บน้ำสายศรหรืออ่างเก็บน้ำมอสิงโต ไปตามเส้นทางโป่งทุ่งกวาง จุดกางเต็นท์ลำตะคอง สนามกอล์ฟเขาใหญ่ ต้นน้ำลำตะคอง และค่ายเยาวชนสุรัสวดี รวมทั้งตลอดระยะทางจะมีป้ายสื่อความหมายให้ทุกท่านปั่นแบบไม่ต้องกังวลว่าจะหลงทาง

1198

L A D A W A N
ราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า

" Feel the Art of Mediterranean "

THE
MAJESTICA
COLLECTION

คฤหาสน์หรูซีรีส์ใหม่จาก L A D A W A N
ด้วยแรงบันดาลใจของสถาปัตยกรรมระดับโลกสไตล์เมดิเตอร์เรเนียน
ถ่ายทอดสู่การใช้ชีวิตที่หรูหรา สะท้อนตัวตนของผู้ครอบครอง
เชิญสัมผัสคฤหาสน์ตกแต่งพิเศษในแบบ Neo Mediterranean Style
ที่งดงามเลอค่าเหนือกาลเวลา

ราคา 50 - 150 ล้านบาท

LAND & HOUSES

L A D A W A N
Your Signature.

www.lh.co.th

นันทวัน
บางนา กม.7

"ที่สุด... จาก แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์"

โครงการใหม่ "นันทวัน บางนา กม.7"

ความภูมิใจสูงสุดจาก แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์
กับทำเลที่เป็นหนึ่ง สะดวกสูงสุดบนถนนบางนา กม.7
ความลงตัวในทุกรายละเอียดเพื่อการใช้ชีวิตเหนือระดับ เร็วๆ นี้

เริ่มต้น 20 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

ลงทะเบียน เพื่อรับสิทธิ์ VIP ในการเลือกแปลงสวยก่อนใคร
พร้อมรับสิทธิพิเศษ..วันนี้ www.lh.co.th
สอบถามข้อมูล โทร.1198

1198

สีวลี
อยุธยา

สังคมบ้านเดี่ยวมาตรฐานคุณภาพชีวิตที่แท้จริงแห่งแรก
ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดย แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

ออกแบบเพื่อความเป็นส่วนตัวสูงสุด จำกัดเพียง 67 ครอบครัว
พร้อมแนวคิดการดีไซน์แบบศิลปะร่วมสมัย Thai Contemporary Art
ความลงตัวที่ผสมผสานงานศิลปะไทยที่มีคุณค่ากับยุคสมัยปัจจุบัน
ครบครันด้วยสวนส่วนกลาง สระว่ายน้ำพร้อมจากุซซี่ ฟิตเนส
และระบบรักษาความปลอดภัยสูงสุด ด้วยระบบกันขโมยภายในบ้านทุกหลัง

สีวลี อยุธยา บนทำเลสะดวก (ซ.วัดสุทธิรุจิราราม)
ใกล้ Bic C เพียง 1.5 กม.

ราคาเริ่ม 4.69 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

15-16 สิงหาคมนี้

เปิดชมห้องตัวอย่างจริงที่โครงการครั้งแรก

THE ROOM SUKHUMVIT 69

LAND & HOUSES

สัมผัสชีวิตเหนือระดับ... กับคอนโดคุณภาพ ที่น่าอยู่ที่สุดบนสุขุมวิท

เริ่ม **6** ล้านบาท

www.lh.co.th

บรรยากาศภายในร้าน

ชิงช้าชาลี
TRADITIONAL THAI CUISINE
ดำเนินรสชาติตามวิถีแห่งไทย

น้ำพริกลูกระฆังทอง

ข้าวยำ

'เสน่ห์ปลายจวัก' ในแบบฉบับกุลสตรีไทยยังคงมนตราแห่งความน่าหลงใหลได้ในทุกครัวเรือน ตั้งแต่วัตถุดิบแท้ๆ ตามท้องถิ่นไปจนกระทั่งถึงกระบวนการปรุงแต่งอันประณีตบรรจง บ่งบอกถึงอัตลักษณ์ความเป็นไทยได้โดยแทบจะไม่ต้องพรรณนา

ชิงช้าชาลี (Chingcha Charlee) ได้เรียงร้อยสารพันเมนูอาหารไทยต้นตำรับสูตรดั้งเดิมที่หาทานได้ยาก ปรับปรุงรูปโฉมให้เข้าถึงได้ง่าย นำเสนอสูตรเมนูอาหารไทยสูตรโบราณพร้อมสืบสานวัฒนธรรมการรับประทานที่งดงามของชาวไทยเอาไว้ให้ครบถ้วน ภายใต้คอนเซปต์ "3 ฤดู 3 สี ณ ชิงช้าชาลี" เสิร์ฟเมนูพิเศษตามฤดูกาลหมุนเวียนทุกๆ 4 เดือน จากฝีมือการปรุงของ 3 เชฟ ได้แก่ ผศ.กอบแก้ว นาจพินิจ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ภูมิใจนำเมนูอาหารไทยมาให้ได้ลองลิ้มชิมรสชาติ เช่น เผือกกรอบ, ปลาโฉมงาม, สะเต๊ะลือ, แสร้งว่าปลาฟู, ข้าวผัดเนื้อเค็ม, ใบเหลียงผัดไข่, ต้มโคล้งกุ้งย่าง และยำหัวปลี ฯลฯ

ถัดมาเชฟภูมิ ปรีดาพล เชฟหนุ่มจากโรงเรียนสอนทำอาหาร เลอ กอร์ดอง เบลอ ดุสิต (Le Cordon Bleu Dusit Culinary School) พร้อมแนะนำให้นักชิมได้รู้จักกับ หมูผัดกะปิตะไคร้หอม, ปลาดุกย่างทอดกรอบมะระน้ำปลาหวาน, หลนแหนม, ข้าวคลุกหมูแดงทรงเครื่อง, คอหมูทอดกระเทียมคั่วเกลือพริกสมุนไพร เป็นต้น ท้ายสุดกับการเปิดก้นครัวของเชฟเอฟ อภินันต์ เชฟจากโรงเรียนวิชาการโรงแรมแห่งโอเรียลเต็ล นำเสนอเมนู น้ำพริกลูกระฆังทอง, มะระตุ๋นหมูย่าง, ยำเนื้อปูซอสมะม่วง, ผัดปลาหมึกหมึกดำถั่วลันเตาหวาน, ต้มเป็ดย่างน้ำมะพร้าวอ่อนและส้มฉุน ฯลฯ

นอกจากเชฟทั้ง 3 ท่านที่จะสลับสับเปลี่ยนกันมาเข้าครัวแล้ว ยังมีผู้บริหารของร้านที่คร่ำหวอดอยู่ในแวดวงธุรกิจ ซึ่งได้สั่งสมประสบการณ์เกี่ยวกับการทำอาหารมากว่า 2 ปี อย่าง คุณกอล์ฟ ณชนก รัตนทารส มาโชว์ฝีมือการทำอาหารไทยแบบฉบับ ภายใต้ชื่อ 'Pirate G' นำสูตรลับสูตรเด็ดส่วนตัวมาแชร์ประสบการณ์ความอร่อยทุกเดือน เช่น หมี่กรอบ, ข้าวแช่, ข้าวยำ, ขนมจีนน้ำยาปูใต้, แกงเนื้อตุ๋นพริกขี้หนู ฯลฯ

เมนูอาหารไทยต้นตำรับที่กล่าวมาทั้งหมดจะเสิร์ฟท่ามกลางบรรยากาศอันแสนอบอุ่นในการตกแต่งสไตล์โมเดิร์น เรียบหรู ไม่เพียงอาหารไทย ที่ร้านชิงช้าชาลียังพร้อมเสิร์ฟอาหารนานาชาติ ที่จะช่วยสร้างความประทับใจให้กับคุณได้อย่างมิรู้ลืม ณ ชั้น G ศูนย์การค้าสยามพารากอน และชั้น 4 ศูนย์การค้า ดิ เอ็มโพเรียม สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2652-0680-2

CHINGCHA Charlee

MOTIVO

รับส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

เงื่อนไขการใช้

1. ใช้เป็นส่วนลดเฉพาะค่าอาหารเท่านั้น
2. ใช้ได้ที่ร้านชิงช้าชาลี ชั้น G สาขาสยามพารากอน และชั้น 4 สาขาเอ็มโพเรียม
3. เฉพาะรับประทานภายในร้าน

ใช้ได้ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม-31 ตุลาคม 2558

TOM-YUM-KUNG PIZZA

GOOD TASTE
IN FUSION
STYLE

พิซซ่าหน้าต้มยำกุ้ง อาหารสไตล์ฟิวชันที่ผสมผสานเมนูยอดฮิต อย่างอาหารอิตาเลียนเข้ากับเมนูสุดฮอตของไทยอย่างต้มยำกุ้ง สำหรับสูตรนี้บอกเลยว่าทำง่ายมาก แถมเมนูนี้ยังมีรสชาติจี๊ดจ๊าด จัดจ้านด้วยรสชาติต้มยำแบบไทยๆ ใครได้ลิ้มลอง ต้องหลงรักเมนูนี้แน่นอน

ส่วนผสม

แป้งพิซซ่าสำเร็จรูปขนาดกลาง	2 แผ่น
กุ้งสดขนาดกลางหั่นเป็นลูกเต๋า	16 ตัว
เห็ดฟางแบบดอกตูมหั่นขวาง	6 ดอก
ผงปรุงรสต้มยำกุ้งสำเร็จรูป	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ
ผักชีสับละเอียด	1 ช้อนชา
นมข้นจืด	2 ช้อนโต๊ะ
พริกปาปริก้า	1 ช้อนชา
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ใบ
มอสซาเรลลาชีสขูดฝอย	150-200 กรัม

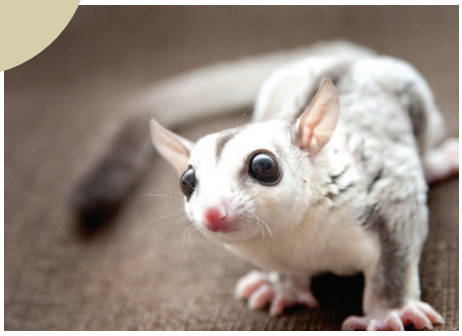
วิธีทำ

- ตั้งเตาอบอุณหภูมิ 185 องศาเซลเซียส ใช้ไฟล่าง-บน
- นำกุ้งกับเห็ดฟางลงรวนในหม้อ พอเริ่มเปลี่ยนสีให้ใส่นมข้นจืด น้ำพริกเผา ผงปรุงรสต้มยำกุ้ง ถ้าแห้งให้เติมนมข้นจืดเล็กน้อย ใส่พริกปาปริก้า ผักชีสับ ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
- นำแป้งพิซซ่าสำเร็จรูปมาวางบนถาดอบ ตักซอสต้มยำที่ทำไว้ทาให้ทั่วแป้งพิซซ่า แล้วโรยด้วยมอสซาเรลลาชีสให้ทั่ว
- นำพิซซ่าเข้าเตาอบประมาณ 10-12 นาที
- นำออกจากเตาอบ โรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย และผงปาปริก้า เสิร์ฟร้อนๆ พร้อมกับมะนาว

TIPS

- อย่าผัดกุ้งและเห็ดสุกจนเกินไป เพราะหลังอบจะทำให้เนื้อกุ้งแข็งและเห็ดเละ
- สามารถใช้แป้งตอติญ่าแทนแป้งพิซซ่าได้ จะได้แป้งที่กรอบมากขึ้น (ลดเวลาอบเหลือ 7-8 นาที)
- ถ้าชอบรสเผ็ด สามารถเติมพริกป่นลงไปอีก ¼ ช้อนชา พริกปาปริก้าจะช่วยให้สีซอสสวยมากขึ้น

SUGAR GLIDER
MY LITTLE FRIEND



Sugar Glider (ชูการ์ ไกลเดอร์) หลายคนคิดว่ามันคือกระรอกบิน แต่จริงๆ แล้วมันเป็นสัตว์ประเภท Marsupial ซึ่งเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ตัวเมียจะมีกระเป๋าหน้าท้อง ซึ่งอยู่ในกลุ่มเดียวกับโคอาล่าและจิงโจ้ เจ้าชูการ์ ไกลเดอร์ นั้นมีถิ่นกำเนิดในเกาะแทสเมเนีย ประเทศออสเตรเลีย และที่ปาปัวนิวกินี ประเทศอินโดนีเซีย ด้วยหน้าตาที่น่ารักและดูแลไม่ยาก ทำให้ตอนนี้ได้รับความนิยมจากกลุ่มคนเลี้ยงสุดๆ

ชูการ์ ไกลเดอร์ เป็นสัตว์หากินกลางคืน ชอบนอนกลางวัน เป็นสัตว์สังคม มีน้ำหนักเฉลี่ย 90-150 กรัม ขนาดตัวตั้งแต่จมูกถึงปลายหางยาวไม่เกิน 12 นิ้ว ขนแน่นนิ่มละเอียด ดวงตาขนาดใหญ่กลมโปน ข้างลำตัวมีพังผืดจากข้อมือไปจนถึงข้อเท้าทั้งสองข้าง ใช้ช่วยในการร่อน

ชูการ์ ไกลเดอร์ ผสมพันธุ์ในช่วงระหว่างเดือนมิถุนายน-พฤศจิกายน โดยตัวผู้พร้อมผสมพันธุ์อายุประมาณ 10 เดือน ส่วนตัวเมียพร้อมผสมพันธุ์อายุประมาณ 8 เดือน หรือ 1 ปี จะใช้ระยะเวลา

ในการตั้งท้องประมาณ 16-21 วัน เมื่อคลอดลูกแล้ว ลูกจะคลานเข้าสู่กระเป๋าหน้าท้องของแม่ วิธีการง่ายๆ ในการดูว่าชูการ์ท้องหรือไม่ โดยการเปิดกระเป๋าหน้าท้อง ถ้ามีตุ่มแสดงว่าชูการ์กำลังตั้งท้อง ปัจจุบันชูการ์ ไกลเดอร์ มีการผสมพันธุ์จนได้สีใหม่ๆ มากมาย สายพันธุ์ปกติจะมีสีเทาหรือสีน้ำตาลสลับกับสีขาว จมูกจะมีสีแดงอ่อนหรือสีชมพู ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความชอบของผู้เลี้ยงเอง

อุปนิสัย

ชูการ์ ไกลเดอร์ เป็นสัตว์ที่ต้องการการเอาใจใส่เป็นอย่างมาก เนื่องจาก ชูการ์ ไกลเดอร์ เป็นสัตว์สังคม ต้องหมั่นสนใจและเล่นกับเขาบ่อยๆ ยิ่งถ้าคุณเล่นกับเขาตั้งแต่เล็ก เขาจะติดเจ้าของมาก ถ้าชอบเล่นแรงๆ ก็อาจจะทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวได้

การดูแล

ด้วยอายุเฉลี่ยที่ 10-15 ปี ทำให้เขาจะอยู่กับคุณนาน ฉะนั้นควรให้อาหารที่เหมาะสมทั้งผลไม้และแมลง เสริมด้วยวิตามินสำเร็จรูป ส่วนการให้อาหารช่วง 2 เดือนแรก ต้องให้กินวันละ 4-6 ครั้ง เมื่อย่างเข้าเดือนที่ 3 ลดเหลือวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น จนอายุ 4 เดือนขึ้นไปให้อาหารวันละ 1 ครั้ง ช่วงก่อนนอน ส่วนการทำความสะอาดให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหมาดๆ เช็ดตามลำตัวแล้วเช็ดตัวให้แห้ง ป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นปอดชื้น

TIPS

- เล็บชูการ์ ไกลเดอร์ ค่อนข้างยาว คุณควรตัดให้สั้น ป้องกันการโดนข่วน
- ห้ามให้นมวัว ช็อกโกแลต และผลไม้ที่มีรสหวานมากๆ เพราะจะทำให้ท้องเสีย

LIFESTYLE
& LIVING CALENDAR

1st - 9th August

Bangkok International Grand Motor Sale

ศูนย์นิทรรศการไบเทค บางนา

Bangkok International Grand Motor Sale หรือ Big Motor Sale 2015 'มหกรรมยานยนต์' เพื่อขายที่ใหญ่ที่สุดในอาเซียน งานนี้จัดเต็มพื้นที่ศูนย์นิทรรศการไบเทคบางนาทั้งพื้นที่ภายในอาคารและพื้นที่กลางแจ้ง เพื่อแนะนำรถรุ่นใหม่ ในปีนี้มีผู้ประกอบการต่างๆ ทั้งผู้ผลิต ผู้จำหน่ายรถยนต์ ผู้นำเข้าอิสระรถยนต์พรีเมียม รถมอเตอร์ไซค์บิ๊กไบค์ อุปกรณ์ตกแต่งรถยนต์ มอเตอร์ไซค์ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวเนื่องอีกมากมาย ให้ผู้เข้าชมได้เลือกซื้อกันอย่างจุใจ เพื่อความอลังการ ครบครัน สำหรับผู้เข้าชมตลอด 9 วัน

1st - 4th October

Shopping Paradise 2015

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

กลับมาอีกครั้งสำหรับงาน Shopping Paradise 2015 งานแสดงสินค้าที่รวบรวมการออกบูธของผู้ประกอบการ ที่ต่างพากันมามอบส่วนลดให้อย่างคุ้มค่าที่สุด ไม่ว่าจะเป็นสินค้าแฟชั่น เครื่องสำอาง อุปกรณ์กีฬา สินค้าทันสมัย และของใช้ในบ้าน ที่รวบรวมมาไว้ในงานนี้ที่เดียว โดยในงานพบกับโปรโมชันพิเศษมากมาย ที่ผู้ประกอบการต่างพร้อมใจกันมาเซอร์ไพรส์ พร้อมร่วมสนุกกับกิจกรรมต่างๆ ได้ภายในงาน

13th - 17th August

เที่ยวทั่วไทย ไปทั่วโลก TITF ครั้งที่ 17

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

เก็บกระเป๋าเตรียมตัวออกเดินทางอีกครั้งกับงานเที่ยวทั่วไทยไปทั่วโลก กับมหกรรมสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ จัดโดยสมาคมไทยบริการท่องเที่ยวร่วมกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และธุรกิจภาคเอกชน พร้อมร่วมต้อนรับการท่องเที่ยว รวมทั้งกระตุ้นธุรกิจการท่องเที่ยวไปกับหลากหลายสินค้า และบริการด้านการท่องเที่ยวจากผู้ประกอบการชั้นนำ ที่มาให้คุณได้จับจองแพ็กเกจในราคาสุดพิเศษกว่า 1,000 บูธ เช่น บริษัททัวร์ สายการบิน โรงแรมที่พัก รีสอร์ต สปา บริการรถเช่า และบริการด้านการท่องเที่ยวอื่นๆ อีกมากมาย

31st October - 1st November

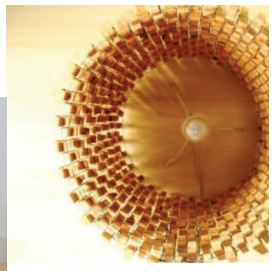
Thailand Bicycle Race 2015

ริมทะเลสาบ เมืองทองธานี

งานนี้เอาใจมหาชนคนพันธุ์ปั่น จัดงาน Thailand Bicycle Race 2015 เป็นครั้งแรกในประเทศไทย รวมสุดยอด 4 รายการแข่งขันที่ไม่ควรพลาด คือ เสือหมอบ เสือภูเขาครอสคันทรี บีเอ็มเอกซ์ สตรีต โอสคูลบิเอ็มเอกซ์ พร้อมกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย ณ ริมทะเลสาบ เมืองทองธานี จัดเต็มทั้งสินค้าและบริการเกี่ยวกับจักรยานแบบครบวงจร บนพื้นที่กว่า 150,000 ตารางเมตร นอกจากนี้ ในงานยังมีกิจกรรมอีกมากมาย เช่น ชิลล์คอนเสิร์ตริมทะเลสาบไปกับ DJ สแคลชแผ่น โซนกูรู...รู้เรื่อง...มือใหม่อยากปั่น กิจกรรมประมูลจักรยาน ฯลฯ อีกทั้งยังได้รวบรวมสินค้าและบริการที่เกี่ยวกับจักรยานครบวงจรกว่า 100 ร้าน มาให้นักปั่นได้เลือกสรรกันอย่างจุใจ

CREATIVE RECYCLING

เป็นอีกหนึ่งแนวคิดสร้างสรรค์ที่จะทำให้คุณได้เฟอร์นิเจอร์เก๋ๆ ชิ้นใหม่น่าใช้งาน อีกทั้งยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม คงจะดีไม่น้อย ถ้าจะลองหยิบของเก่ามาประดิษฐ์เป็นของใช้ชิ้นเก๋ ไม่ใช่แค่ประดับไว้เพื่อความสวยงามเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อการใช้งานอีกด้วย



CLOTHESPIN LAMP

โคมไฟจากไม้หนีบผ้า เป็นอีกหนึ่งผลงานสร้างสรรค์จากไอเดียสุดเก๋ ที่หยิบเอาของใช้ใกล้ตัวมาประดิษฐ์เป็นของใช้ชิ้นเก๋ โดยนักออกแบบประเทศโปแลนด์ได้นำเอาคลิปหนีบผ้าที่ทำจากไม้มาประกอบกับส่วนของโครงที่เป็นโคมไฟ จนได้เป็นโคมไฟสวยๆ ประดับตกแต่งบ้านแลดูทันสมัยไม่เหมือนใคร

OUTDOOR LIVING

เก้าอี้วินเทจดีไซน์เก๋ ที่มีลวดลายสวยและคงทนถูกออกแบบให้มีขนาดที่ไม่ใหญ่เทอะทะ แต่สามารถนั่งได้อย่างสบาย ขนย้ายได้สะดวก อีกทั้งยังได้นำเศษผ้าที่มีลวดลายแล้วแต่ความชอบมาตกแต่งทำเป็นที่หุ้มเบาะ เพิ่มสีสันให้กับโต๊ะหรือเก้าอี้ได้ไม่น้อย แถมเอาไว้นั่งเล่นชื่นชมบรรยากาศภายในบ้านได้อีก

A SKATEBOARD SHELF

สเกตบอร์ดที่เก่าแล้วอย่าเพิ่งทิ้ง เพราะยังคงมีประโยชน์อยู่ไม่น้อย สามารถนำมาดัดแปลงเป็นชั้นวางหนังสือหรือวางของตกแต่งได้ เพียงแค่นำมาเจาะรูเพื่อใส่ตัวยึด แล้วใช้เชือกคล้องกับตัวสเกตบอร์ด เท่านี้ก็กลายเป็นของตกแต่งบ้านสุดชิกได้แล้ว

UPCYCLED TRAFFIC SIGN CHAIR

Upcycled ผลงานของดีไซเนอร์หนุ่มที่ชื่อว่า Boris Bally แห่ง Providence, Rhode Island ได้นำเอาวัสดุและลวดลายกราฟิกของป้ายสัญญาณจราจรมาแปรสภาพเป็นเฟอร์นิเจอร์ที่ดูแปลกตาไม่ซ้ำใคร ด้วยสีสันและลวดลายที่สดใสของแผ่นป้าย ทำให้ได้เก้าอี้ตัวใหม่ที่มีดีไซน์สนุก ๆ เห็นแล้วต้องชื่นชอบอย่างแน่นอน

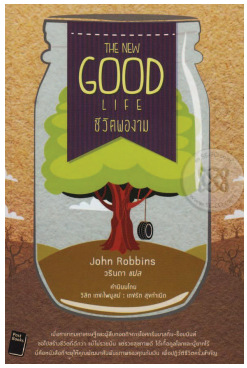
SCOOTER

บ้านไหนที่มีไม้ค้ำยันเก่าอย่าทิ้งนะคะ นำมาดัดแปลงเป็นรถ Scooter เพียงแค่ใส่อุปกรณ์เสริมอย่างล้อทั้งสองข้าง กับที่จับ เพียงแค่นี้ก็จะได้พาหนะคันเล็ก ๆ ไว้สำหรับใช้งานในบ้าน หรือทำไว้ออกกำลังกายรอบ ๆ หมู่บ้าน กลายเป็นกิจกรรมของครอบครัวที่สุดแสนจะเพลิดเพลิน

SHARD CABINET

ตู้เก็บของจากแบรนด์ May Design รุ่น Shard Cabinet ตู้ดีไซน์เก๋จากฝีมือของ Kate Noakes ตู้ไม้ที่หยิบเอาเศษไม้และเศษเหล็กที่เหลือใช้จากโรงงานผลิตเฟอร์นิเจอร์มาประกอบร่างกลายเป็นตู้ที่มีลวดลายกราฟิกที่ดูสวยทันสมัยมากยิ่งขึ้น

HAPPY TO BE ME
แด่ความสุขที่ควรจะเป็น



ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา
ชื่อผู้แต่ง : กมลเนตร เรืองศรี

บางครั้งการมองจากมุมที่แตกต่างก็เสมือนเปิดโลกใหม่ให้กับชีวิตของตัวเอง 'ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา' เป็นอีกหนึ่งมุมมองของ อาย-กมลเนตร หญิงสาวผู้สนุกกับการใช้ชีวิต นำแง่มุมในส่วนที่เธอสันทัดมาบอกเล่าในรูปแบบความเรียง จรดปลายปากกาทุกขณะที่ได้พบปะกับสิ่งรอบตัว ซึ่งเราอาจจะไม่เคยฉุกคิดมาก่อน ผ่านความใส่ใจเล็กๆ น้อยๆ ชวนมองความงดงามของมนุษย์ ระยะห่างของความสัมพันธ์ ความมุ่งมั่นพยายาม และรู้จักปล่อยวางได้อย่างน่าคิด

กาลครั้งหนึ่งสอนให้รู้ว่า
ชื่อผู้แต่ง : นิ้วกลม (สราวุธ เฮ้งสวัสดิ์)

'กาลครั้งหนึ่งสอนให้รู้ว่า' จะพาเราย้อนรำลึกถึงการฟังนิทานก่อนนอนในสมัยวัยเยาว์ ทว่าเป็นการบอกเล่านิทานอ่านเป็นกลอนข้อคิดสะกิดผู้ใหญ่ ร้อยเรียงเรื่องราวและถ้อยคำไปพร้อมๆ กับภาพวาดสวยงามจาก 'จัง' นักวาดฝีมือดีที่สุดคนหนึ่งแห่งยุค เนรมิตนิทานสำหรับผู้ใหญ่ให้ละมุนละไมชวนฝัน อ่านแล้วยิ้มได้ก่อนนอน พร้อมจะตื่นมาพบวันที่ดีกว่าเมื่อวาน และค้นพบว่าในระหว่างทางของการเติบโต เราละเลยอะไรไปบ้าง ไม่ใช่แค่นิทาน แต่อาจเป็นสิ่งสำคัญในบางช่วงบางตอนของชีวิตไปด้วย

ความสุข
ชื่อผู้แต่ง : ประเสริฐ เอี่ยมรุ่งโรจน์

สังคมปัจจุบันทำให้หลายคนหลงลืมการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยเฉพาะในโลกของธุรกิจ 'ความสุข' หนังสือที่จะพาคุณไปร่วมค้นหาสิ่งที่ขาดหาย สื่อสารผ่านเรื่องราวการใช้ชีวิต การทำธุรกิจ ไปจนถึงความถูกผิดชั่วดีนำเสนอในมุมมองที่จะทำให้คุณพบกับแรงบันดาลใจดีๆ และเห็นถึงความมหัศจรรย์ของการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ทั้งยังเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี ในการช่วยให้คุณดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าอีกด้วย

The New Good Life ชีวิตพองาม
ชื่อผู้แต่ง : John Robbins ชื่อผู้แปล : วรินดา

The New Good Life 'ชีวิตพองาม' จะทำให้คุณเห็นว่าความหมายของการประสบความสำเร็จในชีวิตของคนเรานั้นไม่เท่ากัน เมื่อจอห์น ร็อบบิ้นส์ ทายาทมหาเศรษฐีและผู้สืบทอดกิจการไอศกรีม Baskin-Robbins กลับมองเห็นอนาคตที่ชัดเจนของตัวเองว่าไม่ใช่การกอดรัดทรัพย์สมบัติภายนอก เขาจึงลุกขึ้นเปลี่ยนแปลงแล้วเดินหน้าสร้างชีวิตในแบบที่ควรจะเป็นสำหรับตัวเอง แม้ไม่ร่ำรวยเงินตรา แต่ทว่ามั่งคั่งความสุขจากภายใน จนสามารถนำไปแบ่งปันเกื้อกูลโลก นี่จึงเป็นหนังสือที่จะยุให้คุณพัฒนาสัมพันธภาพของคุณกับเงิน เพื่อปฏิวัติชีวิตครั้งสำคัญอีกทางหนึ่ง

Life Goals

**การตั้งเป้าหมายในชีวิต หรือมุ่งปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคต
เป็นแรงจูงใจให้เรามีพลังที่จะก้าวต่อไปสู่อนาคต**

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

You're never a loser until you quit trying.

Mike Ditka

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198