MOTIVO

YEAR 09 M032 FEBRUARY - APRIL 2021
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

MOTIVO

YEAR 09 M032
FEBRUARY - APRIL 2021
www.lh.co.th

LAND & HOUSES

HOPE

ความหวังไม่ได้เป็นเพียงแค่ความรู้สึกดีๆ ที่คนคนหนึ่งมีเท่านั้น แต่เป็นเสมือนพลังวิเศษที่มาช่วยเสริมพลังแรงกายและแรงใจให้มนุษย์อย่างเราลุกขึ้นก้าวเดิน รวมถึงการสร้างความหวังของตัวเองให้เกิดขึ้นจริงเหมือนอย่างที่เราคิดหรือฝันเอาไว้ต่อไป

นิตยสาร MOTIVO จึงนำ "ความหวัง" มาเป็นโจทย์และตีความความหมายของคำนี้ออกมาให้ทุกคนได้ทำความเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง รวมถึงยังสอดแทรกเนื้อหาต่างๆ เอาไว้ในคอลัมน์ เริ่มจากคอลัมน์ Exclusive Interview ที่ได้คุณแม่แอฟ-ทักษอร ภักดิ์สุขเจริญ มาบอกเล่าเรื่องราวการกลับมาทำงานในวงการบันเทิงอีกครั้ง หลังจากหายหน้าจากโทรทัศน์ไปนานกว่า 8 ปี รวมถึงเรื่องราว "ความหวัง" ในมุมมองของนางเอกสาวคนนี้ด้วย

จากนั้นมากันที่คอลัมน์ Welcome ซึ่งครั้งนี้เราจะพาทุกคนไปทำความรู้จักกับระบบ AirPlus^2 (แอร์พลัสสแควร์) ระบบเติมอากาศกรองที่จะช่วยควบคุมคุณภาพอากาศภายในบ้านให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ด้วยการนำเข้าอากาศใหม่ และระบายอากาศเสียออกจากบ้าน เพื่อให้บ้านได้รับอากาศใหม่ (Fresh Air) อยู่เสมอ แล้วมาต่อกันด้วยคอลัมน์ DIY กับการทำสายคล้องหน้ากากอนามัย อีกหนึ่งตัวเลือกที่จะทำให้หน้ากากอนามัยไม่หายอีกต่อไป

ไปต่อกับอีกคอลัมน์ด้านสุขภาพที่น่าสนใจใน Be Healthy ซึ่งครั้งนี้เราจะมาทำความเข้าใจและการรับมือกับโรคกระดูกพรุน อีกหนึ่งโรคที่สามารถเกิดขึ้นกับทุกคนได้ จากนั้นไปดูความคืบหน้าของโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง รถไฟฟ้าที่จะมาเชื่อมต่อการเดินทางของคนในเมืองให้สะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ตามติดมาอีกคอลัมน์ที่จะทำให้ทุกคนได้เพลิดเพลินกับการถ่ายรูปสุดชิลในสถานที่ต่างๆ กับคอลัมน์ Best Day Out รวมถึงการไปหาขนมเค้กอร่อยๆ ที่กระจายตัวอยู่ตามโซนต่างๆ ในกรุงเทพฯ และปริมณฑลกับคอลัมน์ Living Guide ซึ่งขนมเค้กแต่ละร้านล้วนมีเอกลักษณ์และหน้าตาเฉพาะตัวที่เหมาะสำหรับนำไปเป็นของขวัญหรือของฝากให้กับคนที่เรารักในโอกาสต่างๆ

ทุกเนื้อหาทุกคอลัมน์ในนิตยสาร MOTIVO ล้วนถูกคัดสรรมาอย่างดีจากแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ เพื่อให้ทุกคนได้รับสาระและความรู้ดีๆ ที่สามารถนำไปปรับใช้เพื่อสร้างความสุขและเพิ่มความรักให้ทุกคนในทุกครอบครัว

บรรณาธิการ

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

CONTENTS
FEBRUARY - APRIL 2021

04 Hope
ความหวัง

08 Welcome
AIRPLUS² เติมอากาศสดชื่น
สร้างความสุขในบ้าน

10 Home Gadget
INNOVATION FOR LIFE
นวัตกรรมเพื่อชีวิต

11 Tips & Tricks
LH LIVING TIPS
เตรียม "เครื่องปรับอากาศ"
รับฤดูร้อน

12 Be Healthy
OSTEOPOROSIS
ภาวะกระดูกพรุน

14 DIY
DIY INTERCHANGEABLE
MASK NECKLACES
สายคล้องหน้ากากอนามัยฉบับ DIY

16 Exclusive Interview
ทักษอร ภักดิ์สุขเจริญ
ความหวังของแม่ที่มีต่อลูก

18 Metro Focus
MRT YELLOW LINE
LAT PHRAO - SAMRONG SECTION
ความก้าวหน้าโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง
ลาดพร้าว - สำโรง

20 L&H Network

22 L&H Living

24 Single Home : North

26 Living Guide : North Zone
DELICIOUS DESSERTS
ขนมหวานแสนอร่อย

28 Single Home : South

30 Living Guide : South Zone
HAPPY GIVING
ความสุขแห่งการให้

32 Single Home : East

34 Living Guide : East Zone
CAKE AND SWEET HAPPINESS
เค้กกับความสุขอันหอมหวาน

36 Single Home : West

38 Living Guide : West Zone
LET'S CELEBRATE
เฉลิมฉลองให้กับชีวิตดี ๆ

40 Townhome

42 Condominium

44 Major Cities

46 Best Day Out
PHOTO SHOOTING TOUR
เดินสายถ่ายรูปในกรุงเทพฯ - ปริมณฑล

48 L&H Highlights
• นันทวัน รามอินทรา - พหลโยธิน 50
สัญลักษณ์ใหม่แห่งความหรูหรา

49 L&H Highlights
• anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์
บ้านที่ทุกความต้องการเกิดขึ้นได้จริง
"HOME FOR ALL FUNCTIONS"

50 L&H Highlights
• มัณฑนา สันทราย - เชียงใหม่
NEW VISION OF SUPERIOR LIVING
สังคมมีระดับ...สำหรับชีวิตที่มีวิสัยทัศน์

51 L&H Highlights
• THE ROOM พญาไท
คอนโดคุณภาพพร้อมอยู่ ทำเลใจกลางเมือง

52 Dining Delight
RIM KLONG CAFÉ
สบาย ๆ ณ "ริมคลองคาเฟ่"

53 Gourmet
SPICY SPAGHETTI WITH CLAMS
สปาเกตตีหอยลายผัดพริกแห้งสูตรลีน

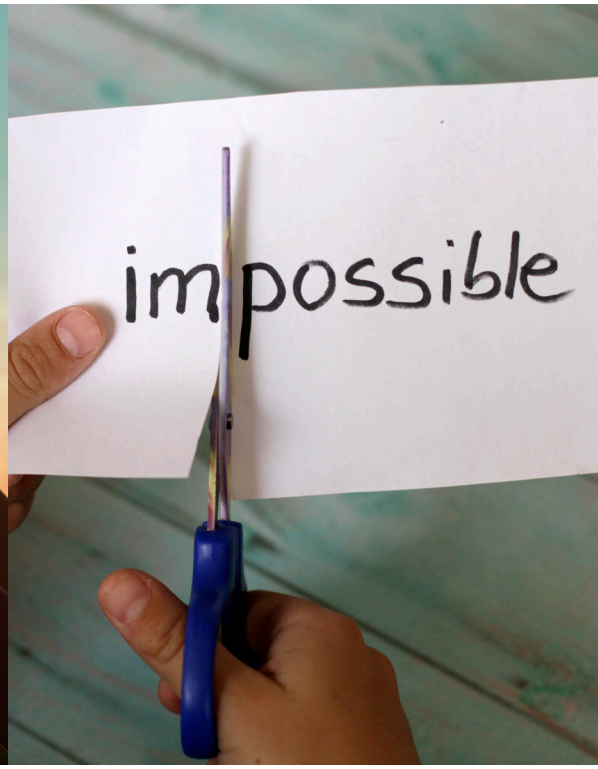
54 My Best Friend
SUGAR GLIDER
อัศจรรย์ จิงโจ้ร่อน

55 Calendar
HEALTH & LIFESTYLE
สุขภาพดี ไลฟ์สไตล์เยี่ยม

56 Fresh Idea
CHANGE OLD T-SHIRT TO HOME DECORATION
เปลี่ยนเสื้อยืดตัวเก่าเป็นของแต่งบ้านสวย

58 Library
READ AND APPLY
เรียนรู้ ประยุกต์ และปรับตัว

59 More Than Words



HOPE
ความหวัง

"All human wisdom is summed up in two words; wait and hope."

... by Alexandre Dumas

หากพูดถึงคำว่า "ความหวัง" (Hope) หลายคนอาจคิดว่าเป็นเพียงสิ่งเพ้อฝัน หรือคิดขึ้นมาลอยๆ เท่านั้น แต่หลายครั้ง ความหวังก็อาจมีความหมายที่มากกว่านั้น และอาจเป็นพลังวิเศษที่เป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนให้มนุษย์ลุกขึ้นก้าวเดิน เพื่อทำความหวังให้กลายเป็นความจริง

ความหวังคืออะไร

ก่อนอื่นเลยเรามาดูความหมายของคำว่า "ความหวัง" กันก่อน ซึ่งคนทั่วไปอาจจะตีความหมายของคำนี้ว่าหมายถึงความสามารถของมนุษย์ที่จะเชื่อหรือจินตนาการถึงอนาคตที่ดีหรือดีกว่าที่เป็นอยู่ ทว่า Charles Richard Snyder นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องความหวังได้อธิบายแบบสั้นๆ ไว้ว่า "ความหวัง" คือกระบวนการคิดอย่างหนึ่งที่เป็นแรงพลังทำให้มนุษย์ยังคงมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้ และเรียกได้ว่ามีความสำคัญกับมนุษย์ในทุกด้าน ทั้งสุขภาพ การทำงาน การศึกษา หรือแม้แต่ความหมายที่มีต่อการใช้ชีวิต

เป้าหมาย (Goal)

ในมุมมองของนักจิตวิทยา Charles Richard Snyder มองว่าองค์ประกอบหลักของความหวังประกอบด้วย "เป้าหมาย" (Goal), "แนวทาง" (Pathway) และตัวบุคคล (Agency) ซึ่งในส่วนของเป้าหมายถือเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ "ความหวัง" ของคนเรากลายเป็นจริง เพราะการมีเป้าหมายในชีวิตไม่เพียงจะทำให้เราเห็นภาพของแนวทางและจุดหมายปลายทาง

ของความหวังเท่านั้น แต่ยังทำให้เรารู้ตัวเองด้วยว่าจะต้องทำอย่างไร ต้องใช้เครื่องมืออะไร จึงจะทำให้ตัวเองไปถึงจุดหมายจริง ๆ ได้

แนวทาง (Pathway)

ขณะที่แนวทาง (Pathway) ซึ่งเป็น 1 ใน 3 องค์ประกอบหลักของความหวังเช่นกัน โดยส่วนนี้จะทำให้มนุษย์ได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางที่คิดหรือฝันไว้มากขึ้น โดย "แนวทาง" (Pathway) เป็นเหมือนตัวกำหนดเส้นทางให้คนเราเดินไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างที่ตั้งความหวังไว้ นอกจากนี้แนวทางจะยังเป็นตัวชี้วัดด้วยว่า ความหวังที่เราคิดหรือตั้งใจไว้นั้นมีความเป็นไปได้หรือไม่ รวมถึงอาจเป็นสิ่งที่บ่งบอกให้รู้ว่า ความหวังที่เราตั้งไว้นั้นอยู่ใกล้หรือไกลจากความเป็นจริงอีกด้วย

ตัวบุคคล (Agency)

องค์ประกอบหลักที่ 3 ตัวบุคคล (Agency) นี้เกี่ยวข้องกับการคิดและการตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป หลังจากที่เห็นเป้าหมายและรู้แนวทางในการก้าวเดินไปสู่ความหวังที่ตั้งใจไว้ ซึ่งในส่วนนี้ถือเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล เพราะเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผ่านมาด้วยว่ามีมากหรือน้อยแค่ไหน โดยสิ่งนี้จะช่วยให้การตัดสินใจมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้นด้วย หรือแม้แต่หากเกิดปัญหาและอุปสรรคระหว่างการคิดและการตัดสินใจก็จะเป็นอีกสิ่งที่ทำให้เรารอดพ้นจากปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านั้นได้อย่างไม่ยาก

อารมณ์และความรู้สึก

อารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์เป็นอีกหนึ่งแรงกระตุ้นที่จะส่งผลให้มนุษย์อย่างเรา ๆ สมปรารถนาในความหวังที่ตั้งไว้ เพราะวันนี้มีสิ่งเร้าอยู่รอบ ๆ ตัวของเรามากมายที่ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก เช่น ความโกรธ โมโห เศร้า หรือเสียใจ ซึ่งทั้งหมดนี้ถือว่าส่งผลโดยตรงต่อจิตใจของมนุษย์ และมีผลต่อเนื่องไปถึงเรื่องของความหวังด้วย ยิ่งเราเศร้าหรือเกิดความท้อแท้ เราก็จะก้าวไปถึงความหวังได้ยากขึ้น หรือบางครั้งก็อาจเป็นตัวพังทลายความหวังไปเลยด้วยซ้ำ ดังนั้นการบริหารจัดการด้านอารมณ์และความรู้สึกจึงเป็นอีกทางหนึ่งในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกทั้งหมด รวมถึงทำให้เรารู้ว่าความรู้สึกแบบไหนมีประโยชน์ต่อตัวของเรา ก่อนที่จะหยิบเอาความรู้สึกนั้น ๆ มาใช้ต่อไป

เวลาและสถานการณ์แวดล้อม

ความหวังดีจะมีค่าเมื่ออยู่ถูกที่ ถูกเวลา เป็นคำพูดที่ต้องบอกว่า ใช่เลยสำหรับปัจจุบัน เพราะเวลา จังหวะ หรือแม้แต่สถานการณ์แวดล้อม เป็นอีกองค์ประกอบที่มีผลต่อ "ความหวัง" ซึ่งหากเวลาไม่ใช่ จังหวะไม่ดี สถานการณ์รอบตัวไม่เป็นอย่างที่ใจคิด ความหวังต่างๆ ที่คิดเอาไว้ก็ย่อมไม่มีทางเกิดขึ้นจริงแน่นอน บางครั้งความหวังบางอย่างก็ต้องรอเวลาและจังหวะ รวมถึงสถานการณ์แวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งก็รวมถึงต้องใช้ความมานะพยายามร่วมด้วย จึงจะทำให้ความหวังนั้นประสบความสำเร็จด้วยดี

การลงมือทำ

การตั้งหน้าตั้งตารอ "ความหวัง" คงจะไม่ใช่สิ่งที่ดีนัก เพราะคงจะเป็นได้แค่ภาพฝัน แต่การจะไขว่คว้าให้ได้มาในสิ่งที่หวังนั้น จำเป็นต้องมีการลงมือทำอย่างจริงจังด้วย แม้การลงมือทำบางครั้งอาจจะมีความผิดพลาดไปบ้าง แต่ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเข้าใจถึงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น เพราะนั่นจะส่งผลให้การลงมือทำครั้งต่อไปไม่เกิดปัญหาและความผิดพลาดขึ้นมาอีก ส่วนการลงมือทำแม้จะทำให้เราไปถึงความหวังแม้เพียงเล็กน้อย แต่ก็ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่เราทำมากกว่าที่จะรอความหวังที่จับต้องไม่ได้จากคนอื่น

การพัฒนา

อย่างที่บอกว่าความหวังจะเอาแต่รออย่างเดียวไม่ได้ ต้องลงมือทำและปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งการได้ลงมือทำไม่เพียงจะทำให้เราก้าวเข้าใกล้ความหวังที่ฝันไว้เท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนคนนั้นเกิดการพัฒนาด้านฝีมือและทักษะด้านต่างๆ ตลอดจนแนวคิดและความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นมาพร้อมกันด้วย ซึ่งเมื่อทุกอย่างประสบความสำเร็จและสามารถทำความหวังให้เป็นจริงได้แล้ว เราก็จะกลาย

เป็นอีกบุคคลที่มีประสิทธิภาพที่มาพร้อมความภาคภูมิใจในตัวเอง ...ซึ่งทั้งหมดนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ของความหวังก็ได้

AIRPLUS^2
เติมอากาศสดชื่น สร้างความสุขในบ้าน

เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าเทคโนโลยี AirPlus หรือ "บ้านหายใจได้" เป็นสิทธิบัตรเฉพาะของแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ที่ช่วยทำให้อากาศภายในบ้านถ่ายเทตลอดเวลา ทว่าวันนี้ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ มีนวัตกรรมใหม่ล่าสุดที่จะทำให้ทุกคนภายในบ้านได้หายใจด้วยอากาศที่สดชื่นอย่างเต็มปอดมากยิ่งขึ้น

AirPlus^2 ช่วยควบคุมคุณภาพอากาศภายในบ้านให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีเสมอ

ระบบ AirPlus^2 ติดตั้งอย่างเป็นสัดส่วนในพื้นที่ที่เหมาะสม

นวัตกรรมที่ว่านี้คือ AirPlus^2 (แอร์พลัสสแควร์) ระบบเติมอากาศกรองที่จะช่วยควบคุมคุณภาพอากาศภายในบ้านให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ด้วยการนำเข้าอากาศใหม่และระบายอากาศเสียออกจากบ้าน เพื่อให้บ้านได้รับอากาศใหม่ (Fresh Air) อยู่เสมอ แม้ในยามที่อากาศภายนอกบ้านมีค่าฝุ่นละอองสูง รวมถึงช่วยควบคุมคุณภาพอากาศที่ดีภายในบ้าน AirPlus^2 เป็นอีกหนึ่งอนุสิทธิบัตรที่แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ได้ยื่นจด ซึ่งถือเป็นทรัพย์สินทางปัญญาอันเกิดจากผลงานสร้างสรรค์ เป็นการประดิษฐ์นวัตกรรมขึ้นมาใหม่

AirPlus^2 มาพร้อมเครื่องเติมอากาศกรองที่ใช้ HEPA FILTER (High Efficiency Particulate Air) ซึ่งมีประสิทธิภาพในการกรองฝุ่นที่มีความละเอียดสูงถึง 0.3 ไมครอน ซึ่งก็รวมถึงฝุ่น PM2.5 ด้วย โดยระบบจะทำงานอัตโนมัติสอดรับตามสภาวะอากาศในแต่ละช่วงเวลา ไปพร้อมๆ กับการช่วยระบายความชื้น เพื่อลดปัญหาการสะสมกลิ่นอับภายในบ้าน รวมถึงยังช่วยระบายสารระเหยจากสารเคมี (TVOC) ที่ใช้ภายในบ้านอย่างน้ำยาทำความสะอาดและยาฆ่าแมลงอีกด้วย

ในส่วนของพลังงานที่ใช้กับระบบ AirPlus^2 ถือได้ว่าเป็นระบบที่ประหยัดพลังงานเพราะกินไฟน้อย ประมาณ 20 สตางค์/ชั่วโมง (กรณีคำนวณจากหน่วยค่าไฟที่ 4 บาท/หน่วย)

สำหรับการทำงานจะเป็นการสั่งงานผ่าน

บ้านได้รับอากาศใหม่ (Fresh Air) อยู่เสมอ

แอปพลิเคชัน AirPlus² ทำงานอัตโนมัติ
เมื่อปริมาณฝุ่นภายนอกบ้านสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

แอปพลิเคชันของ AirPlus² ใช้งานง่ายเพียงนิ้วสัมผัส

แอปพลิเคชันของ AirPlus² บนสมาร์ทโฟนทั้งระบบปฏิบัติการ IOS และ Android ซึ่งผู้ใช้สามารถปิดหรือเปิดได้ง่าย ๆ เพียงนิ้วสัมผัส เนื่องจากระบบทั้งหมดจะเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์วัดปริมาณฝุ่นที่ติดตั้งอยู่ภายในบ้านและภายนอกบ้าน (ขึ้นอยู่กับแต่ละโครงการและแบบบ้าน) ระบบดังกล่าวจะช่วยแจ้งเตือนให้รู้ถึงปริมาณฝุ่นตามระดับสีที่ถูกใช้เป็นเกณฑ์วัดคุณภาพอากาศ ตั้งแต่สีฟ้า (คุณภาพอากาศดีมาก) สีเขียว (คุณภาพอากาศดี) สีเหลือง (คุณภาพอากาศปานกลาง) สีส้ม (เริ่มมีผลต่อสุขภาพ) และสีแดง (มีผลต่อสุขภาพรุนแรง) รวมถึงแจ้งเตือนการเปลี่ยนแผ่นกรองอากาศเมื่อใกล้หมดอายุการใช้งานด้วย

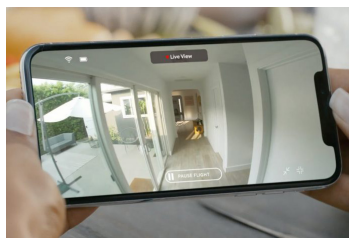
ระบบ AirPlus² ของโครงการแลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ติดตั้งอย่างเป็นสัดส่วนในพื้นที่ที่เหมาะสมและสวยงาม รวมถึงออกแบบมาให้ง่ายต่อการบำรุงรักษาและทำความสะอาด โดยคุณแม่บ้านสามารถจัดการได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง

AirPlus² เติมเต็มอากาศสดชื่นให้บ้าน เพราะอากาศเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคุณและทุกคนภายในครอบครัว

AirPlus² ออกแบบมาให้ง่ายต่อการบำรุงรักษา
และทำความสะอาด

INNOVATION FOR LIFE
นวัตกรรมเพื่อชีวิต

ทุกวันนี้นวัตกรรมไม่เพียงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่สิ่งใหม่เท่านั้น ทว่ายังถือได้ว่ามีบทบาทสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์อย่างเราอยู่กันได้อย่างปลอดภัย สะดวกสบาย และมีความสุขมากขึ้น ลองไปดูกันสิว่ามีแก็ดเจ็ตอะไรบ้างที่จะมาต่อยอดความสุขให้กับชีวิต



01 Ring Always Home Cam Security Drone

จับตาดูทรัพย์สินตลอดเวลาด้วย Ring Always Home Cam Security Drone โดรนรักษาความปลอดภัยนี้จะบินและบันทึกภาพรอบ ๆ บ้านแทนกล้องรักษาความปลอดภัยหลายตัวที่ต้องติดตั้งไว้ตามพื้นที่ต่าง ๆ โดยกล้อง Ring นี้จะบินไปตามเส้นทางที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเท่านั้น โดยราคาอยู่ที่ 250 เหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 7,840 บาท

02 TANGRAM SmartRope Rookie

กระโดดอย่างชาญฉลาดด้วย TANGRAM SmartRope Rookie Smart Jump Rope เชือกกระโดดอัจฉริยะนี้จะเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนผ่านบลูทูธ เพื่อติดตามจำนวนการกระโดด เวลาที่ใช้ในการกระโดด และแคลอรี่ที่เผาผลาญ นอกจากนี้ยังสามารถปลดล็อกตัวคุณเองให้สามารถเชื่อมต่อกับผู้เล่นคนอื่น ๆ เพื่อรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และความท้าทายที่เพิ่มขึ้น ราคาอยู่ที่ 39.95 เหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 1,200 บาท

03 Lexon Oblio Sanitizing Wireless Charger

การทำความสะอาดสมาร์ทโฟนที่สกปรกจะเป็นเรื่องง่ายเมื่อมี Lexon Oblio Sanitizing Wireless Charger เพียงวางโทรศัพท์ในช่องด้านบน แก็ดเจ็ตนี้จะชาร์จและทำความสะอาดโดยใช้เทคโนโลยี UV LED นอกจากนี้สีขาวและสีทองของตัวเครื่องยังเข้ากับการตกแต่งที่ทันสมัยได้เป็นอย่างดี ถือเป็นเทคโนโลยีล้ำสมัยที่มีประโยชน์เป็นอย่างมาก โดยราคาอยู่ที่ 79.90 เหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 2,400 บาท

04 Segway Loomo

อีกหนึ่งเทคโนโลยีแห่งอนาคตที่ดีที่สุดคือ Segway Loomo Personal Robot หุ่นยนต์ที่มีประโยชน์นี้สามารถบรรทุกสิ่งของได้มากถึง 100 กิโลกรัม โดยสามารถขี่ได้เหมือนโฮเวอร์บอร์ด (Hoverboard) นอกจากนี้ยังสามารถติดตามผู้ใช้ได้ด้วยเทคโนโลยีการติดตามบุคคล ซึ่งหากไม่ได้ใช้งานหัวของมันจะหมุนไปรอบ ๆ และแสดงใบหน้าผู้ใช้ โดยสามารถส่งคำสั่งเสียงได้จากทั่วทั้งห้อง สำหรับราคาอยู่ที่ 1,799 เหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 54,000 บาท

LH LIVING TIPS
เตรียม "เครื่องปรับอากาศ" รับฤดูร้อน

เข้าใกล้ "ฤดูร้อน" ทุกปี สิ่งที่เรียกว่าเป็นที่พึ่งหลักเพื่อสร้างความเย็นสบายให้เกิดภายในบ้านก็คงหนีไม่พ้น "เครื่องปรับอากาศ" (แอร์) แน่นอน ดังนั้นในฉบับนี้เรามาพูดถึงการเตรียมความพร้อมให้กับ "เครื่องปรับอากาศ" ในบ้านของเราก่อนจะถึงหน้าร้อนกันดีกว่า โดยมีวิธีง่ายๆ ดังนี้

หมั่นทำความสะอาด

อาจเรียกได้ว่าเป็นสิ่งแรกในการเตรียมความพร้อมรับมือฤดูร้อนที่กำลังจะมาเยือนก็ได้ ซึ่งวิธีง่ายๆ คือการล้างแผ่นกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศ โดยสามารถทำความสะอาดเองได้เป็นประจำทุกเดือน แต่ทั้งนี้ก็ควรทำความสะอาดใหญ่ทุก 6 เดือน โดยช่างแอร์ที่ชำนาญอีกครั้งเพื่อป้องกันแอร์ตัน

ตรวจเช็กสภาพการใช้งาน

ยิ่งเข้าใกล้ฤดูร้อนยิ่งจำเป็นที่จะต้องตรวจดูสภาพของเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะระดับน้ำยาแอร์ที่ต้องไม่ให้แห้งหรือเหลือน้อยเกินกว่ามาตรฐาน ซึ่งวิธีตรวจเช็กระดับน้ำยาแอร์ด้วยตัวเองง่ายๆ คือ การเปิดแอร์แล้วตั้งอุณหภูมิไว้ที่ 20° C รอประมาณ 15 นาที จากนั้นออกไปเช็กที่คอมเพรสเซอร์นอกบ้าน หากพัดลมทำงานปกติ มีลมร้อนออกมาหมายถึงน้ำยาแอร์ยังใช้งานได้ดี แต่ถ้าลมที่พัดออกมามีความเย็นแสดงว่าน้ำยาแอร์น้อยหรือคอมเพรสเซอร์ไม่เดิน ควรให้ช่างมาตรวจดูอย่างละเอียดอีกครั้ง

อย่างไรก็ดี หากพบว่าเครื่องปรับอากาศที่ใช้อยู่เกิดการชำรุดหรือถูกใช้งานมายาวนานจนอยู่ในสภาพที่โทรมมาก แนะนำให้เปลี่ยนเครื่องปรับอากาศใหม่ดีกว่า เพราะราคาเครื่องปรับอากาศในปัจจุบันไม่ได้สูงมากนัก ยิ่งเปลี่ยนเป็นเครื่องปรับอากาศที่มีประสิทธิภาพสูงก็จะทำให้อากาศภายในห้องบริสุทธิ์และปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งหากเป็นแอร์เบอร์ 5 ด้วยแล้วก็จะช่วยให้เจ้าของบ้านประหยัดค่าไฟฟ้ามากยิ่งขึ้นด้วย

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

ขอบคุณภาพจากโครงการขัยพฤกษ์ Westgate / สีวลี ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า

OSTEOPOROSIS
ภาวะกระดูกพรุน

ภาวะกระดูกพรุนเป็นโรคกระดูกชนิดหนึ่งที่กระดูกเริ่มเสื่อมและบางลง เนื่องจากสูญเสียแคลเซียมที่สะสมในกระดูก โดยโรคนี้จะไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด นอกจากกระดูกแตกหรือหัก พบได้บ่อยบริเวณกระดูกสันหลัง สะโพกหรือข้อมือ รวมทั้งยังสามารถเกิดได้กับกระดูกส่วนอื่น ๆ ของร่างกายอีกด้วย

สาเหตุของการเกิดโรค

ส่วนใหญ่แล้วภาวะกระดูกพรุนมักเกิดในผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งสาเหตุเกิดจากการสูญเสียฮอร์โมนเพศหญิงเนื่องจากหมดประจำเดือน โดยสตรีที่อายุมากกว่า 60 ปีราว 25% จะอยู่ในภาวะกระดูกพรุน ขณะที่สตรีที่หมดประจำเดือนเร็วหรือได้รับการผ่าตัดรังไข่ทิ้งก่อนอายุ 45 ปี ก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้ได้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่จะทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนได้ด้วย เช่น ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคกระดูกพรุน การขาดวิตามินดีหรือแคลเซียม ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนเป็นประจำ การสูบบุหรี่ น้ำหนักลดอย่างรวดเร็วจากการโหมออกกำลังกายหรืออดอาหาร ใช้ยาสเตียรอยด์เกินขนาด ฮอร์โมนไม่สมดุล หรือแม้แต่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคตับ โรคระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ใช่ว่าภาวะกระดูกพรุนจะเกิดเฉพาะในเพศหญิงเท่านั้น เพราะเพศชายก็มีโอกาสเป็นภาวะกระดูกพรุนเช่นกัน โดยมีปัจจัยเสี่ยงมาจากโรค

พิษสุราเรื้อรัง และการขาดฮอร์โมนเพศชาย แต่ทั้งนี้เปอร์เซ็นต์ของเพศชายที่เป็นภาวะกระดูกพรุนจะถูกพบน้อยกว่าเพศหญิง

อาการของโรค

ภาวะกระดูกพรุนไม่ได้ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บปวด แต่อย่างไร แต่ภาวะกระดูกพรุนจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดกระดูกเปราะหักง่าย เนื่องจากเนื้อกระดูกบางลง ทำให้ไม่สามารถรับน้ำหนักตัวหรือรับแรงกระแทกที่เข้ามาปะทะร่างกาย รวมถึงการหกล้มได้ โดยกระดูกส่วนที่มักหักคือกระดูกต้นขาและกระดูกข้อมือ ซึ่งจะส่งผลร้ายแรงตามมา และหากเกิดกับกระดูกสันหลังก็จะยิ่งสร้างความเจ็บปวดมากขึ้น ทำให้ต้องนอนเป็นผู้ป่วยติดเตียงนานนับเดือน

การป้องกันและการรักษา

วิธีการป้องกันภาวะกระดูกพรุน คือ การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วน โดยเฉพาะการรับประทานแคลเซียมและวิตามินดี ซึ่งถือเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง รวมถึงต้องงดบุหรี่และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตลอดจนเครื่องดื่มที่มีสารกาเฟอีน หากเป็นไปได้ควรหมั่นตรวจร่างกายเป็นประจำ โดยเฉพาะคนในวัย 50 ปี ต้องเข้ารับการตรวจวัดมวลกระดูกเพื่อป้องกันความเสี่ยงอย่างสม่ำเสมอ

DIY INTERCHANGEABLE MASK NECKLACES

สายคล้องหน้ากากอนามัยฉบับ DIY

อาจเรียกได้ว่าหน้ากากอนามัยหรือแมสก์กลายเป็นอุปกรณ์ชิ้นสำคัญที่ทุกคนต้องพกพาออกจากบ้านทุกวัน แต่บางครั้งเราก็อาจลืมทิ้งจนหายไปเสียเวลาต้องหาซื้อใหม่ ด้วยเหตุนี้คอลัมน์ DIY ฉบับนี้จะมาสอนทำสายคล้องแมสก์ ซึ่งจะช่วยทำให้เราไม่ลืมแมสก์อีกต่อไป

อุปกรณ์

- เอ็นใสหรือเอ็นยืด (สำหรับใช้ร้อยลูกปัด)
- ลูกปัดเม็ดเล็ก (คละสี) หรือลูกปัดดีไซน์ที่ชอบ
- ตะขอก้ามปู 2 ตัว
- กาวร้อน

Tips

• หากต้องการเพิ่มความสวย สามารถใช้ตัวล็อกสร้อยแบบหมุนมาใช้เป็นตัวคั่นระหว่างตะขอก้ามปูและเส้นเอ็นที่ร้อยลูกปัดก็จะสวยอีกแบบ

• ถ้าต้องการความแน่นของปมเชือก สามารถใช้ตัวล็อกเส้นเอ็นมาใช้เพิ่มความแน่นหนาได้ โดยต้องใช้คีมมาช่วยหนีบตัวล็อกกับเส้นเอ็นให้แน่นมากยิ่งขึ้น

วิธีทำ

1. เริ่มต้นทำด้วยการตัดเส้นเอ็นความยาวประมาณ 35-40 เซนติเมตร ใช้ปลายของเส้นเอ็นข้างหนึ่งร้อยกับตะขอก้ามปูแล้วมัดให้แน่น ก่อนหยอดกาวร้อนเพื่อยึดให้ปมของเชือกติดกัน
2. จากนั้นให้ร้อยลูกปัดลูกแรกจากปลายเส้นเอ็นอีกด้านหนึ่ง เลื่อนลูกปัดมาจนถึงปมของเส้นเอ็นที่มัด แล้วให้สอดปลายเส้นเอ็นด้านสั้นที่มัดเป็นปม ดึงให้ปมเข้าไปซ่อนอยู่ในลูกปัดลูกแรก และตัดเส้นเอ็นด้านสั้นที่โผล่ออกมาจากลูกปัดเพื่อเป็นการเก็บงานให้เรียบร้อย
3. เมื่อเก็บงานเรียบร้อยแล้วก็ดีไซน์การร้อยลูกปัดตามใจชอบให้ได้ขนาดตามความยาวที่ต้องการ โดยให้ปลายอีกด้านหนึ่งเหลือไว้ประมาณ 2 นิ้ว เพื่อร้อยกับตะขอก้ามปูแล้วมัดปมให้แน่นเหมือนครั้งแรก พร้อมเก็บปมเส้นเอ็น ...เพียงเท่านี้ก็ได้สายคล้องแมสก์ไว้ใช้งานแล้ว

ทักษอร ภักดิ์สุขเจริญ

ความหวังของแม่ที่มีต่อลูก

คุณแอฟ-ทักษอร ภักดิ์สุขเจริญ

หากใครเป็นแฟนละครพันธุ์แท้ของนางเอกสาว "แอฟ-ทักษอร ภักดิ์สุขเจริญ" ก็คงจะดีใจไม่น้อยทีเดียวที่ได้เห็นเธอกลับมาโลดแล่นในวงการอีกครั้ง หลังจากที่หายจากวงการไปนานกว่า 8 ปี กับการกลับมาในบทบาทของนางเอกที่ยังคงสวยสง่า แต่มีความแข็งแกร่งในตัวเอง สำหรับละครเรื่อง "ขอเกิดใหม่ใกล้ๆ เธอ"

นางเอกสาว แอฟ-ทักษอร เล่าให้ฟังถึงการกลับมารับละครอีกครั้งว่า เธอโชคดีมากที่ทุกอย่างที่เธอหวังเอาไว้ก่อนหน้านี้เกิดขึ้นตามที่ตั้งใจ "8 ปีที่หายไป คิดมาตลอดค่ะว่าไม่ได้ตั้งใจที่จะพักงานไปนาน อาจจะด้วยอะไรก็แล้วแต่ พอมารู้ตัวอีกที โห! ทำไมผ่านไปตั้ง 8 ปีแล้ว แค่คิดว่าจะพักไปแต่งงาน มีลูก และพอลูกโตหน่อยก็ว่าจะกลับมาทำงานแล้ว เราแค่เบรกไปแป๊บเดียว เผลออีกทีก็ผ่านไปตั้ง 8 ปี ฟังดูเยอะมาก และพอกลับเข้ามาวงการบันเทิงอีกครั้งก็พบว่ามีอะไรหลาย ๆ อย่างเปลี่ยนแปลงไปเยอะ ทั้งลักษณะการทำงาน รวมถึงกองละคร ทั้งไฟ กล้อง ก็ไม่ได้เหมือนเดิมอีกต่อไป การสวิตเชอร์ที่ถ่ายแบบตัดสลับกันไป ซึ่งเคยทำกันก่อนหน้านี้ก็เปลี่ยนไปเหมือนกัน"

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้นางเอกสาวคนนี้ต้องปรับตัวอย่างมาก "ก่อนจะกลับมารับงานก็ได้มีการคุยกันมาก่อนแล้วค่ะว่าแนวทางการเล่นต้องปรับหรือเปลี่ยนอะไรบ้าง แต่ก่อนเราอาจคุ้นเคยกับการเล่นแบบตัดสลับ คือเล่นให้จบทีละคนแล้วรอกล้องตัดรับ แต่เดี๋ยวนี้ไม่ต้องรอแบบนั้นแล้ว เล่นไปเลย" ตรงนี้อาจฟังดูง่าย แต่สำหรับนักแสดงหลาย ๆ คนแล้วกลับมองว่าไม่ง่ายอย่างที่คิด "เราเคยชินกับการทำงานแบบเก่า พอได้มาทำงานในรูปแบบใหม่ก็ไม่ชินเท่าไรในช่วงแรก แต่พอได้รับคำแนะนำจากพี่ป้อน ผู้อำนวยการสายงานการผลิตละครช่องวันที่มัก

ความน่ารักของคุณแม่แอฟและน้องปีใหม่

คุณแม่แอฟและน้องปีใหม่

ติชมหรือแสดงความคิดเห็นกับเราโดยตรงในทุกเรื่องอยู่แล้ว ก็ทำให้เราได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ"

นอกจากจะเป็นนางเอกที่ได้รับความนิยมจากแฟนละครแล้ว อีกฐานะหนึ่งในวันนี้ของนางเอกสาวก็คือการเป็นคุณแม่ที่น่ารัก "ตลอดเวลากับการดูแลน้องปีใหม่เป็นเรื่องสนุกค่ะ เรารู้สึกสนุกกับลูกในทุกช่วงวัย เพราะแต่ละช่วงเราต้องดูแลลูกในแบบที่แตกต่างกัน อย่างตอนลูกเล็กๆ เราก็จะห่วงเรื่องของสุขภาพ การเจ็บป่วย รวมถึงความปลอดภัยของลูก แต่พอเขาโตขึ้นก็ต้องมาดูแลในเรื่องของสุขภาพจิตมากขึ้น ตรงนี้นั้นต้องยอมรับค่ะว่าเป็นเรื่องยากเหมือนกัน และคิดว่าน่าจะยากขึ้นเรื่อยๆ เพราะยิ่งลูกของเราโต เขาก็จะได้เจอโลกที่กว้างขึ้น และเขาก็จะมีความเป็นตัวของตัวเองที่ชัดเจนขึ้นด้วย"

สำหรับมุมมองเรื่องความหวังในแบบฉบับของแอฟ-ทักษอร เธอบอกว่า "ความหวัง" ในมุมของเธอถือเป็นสิ่งที่มีค่าเป็นอย่างมาก "แอฟรู้สึกว่าการที่เราจะดำเนินอะไรต่อไป ไม่ว่าจะเป็นชีวิต การทำงาน ความรัก หรืออะไรทุกสิ่งทุกอย่าง จะต้องเริ่มจากความหวังก่อนเสมอ ซึ่งแต่ก่อนเราเองก็มีความหวังหลายอย่างเหมือนกันค่ะ แต่พอมาวันนี้ ความหวังของเราเปลี่ยนไป ความหวังทั้งหมดของเราทุกอย่างไปอยู่ที่ลูกหมด ถ้าถามคนเป็นแม่ทุกคนก็คงจะเหมือนกัน เพราะแอฟรู้สึกว่าอะไรที่เกี่ยวกับชีวิตเราเราก็มั่นใจระดับหนึ่งแล้วว่าเราจะจัดการได้ หรือถ้าเราเจอกับปัญหาเราก็สามารถจัดการได้"

"แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นความหวังของเรา ณ วันนี้คืออยากให้ลูกสามารถผ่านทุกสถานการณ์ไปได้ มีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านการงานและจิตใจ นั่นคือความหวังที่เราอยากให้ลูกเป็นอย่างนั้น" คุณแม่แอฟยังบอกด้วยว่าความหวังที่เธอมีให้ลูกนั้นเป็นความหวังคนละความหมาย ไม่ใช่เรื่องของการให้ลูกมาสืบสานงานของแม่หรือธุรกิจที่แม่ทำ

"เราหวังแค่ให้ลูกเอาตัวรอด สามารถปรับตัวได้กับทุกสถานการณ์ รวมถึงมีทักษะที่ทำให้เขาเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ตั้งแต่เล็ก ตรงนี้แอฟคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญมากค่ะ เพราะสมัยนี้ไม่ใช่แค่เรื่องของการเรียนเก่งอย่างเดียวเท่านั้น แต่ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งและสามารถเอาชนะปัญหาที่เข้ามาได้ด้วย" เป็นคำพูดปิดท้ายที่นางเอกสาวนำมาบอกเล่าให้เราฟังกัน

วันนี้แม้ "ความหวัง" ของนางเอกสาวคนเก่ง "แอฟ-ทักษอร ภักดิ์สุขเจริญ" จะถูกถ่ายทอดไปยังลูกสาววัยน่ารัก "น้องปีใหม่" ทว่าคุณแม่คนนี้ก็ยังคงมีความสุขที่ได้มองเห็นภาพความหวังของตัวเองผ่านลูกสาวคนนี้ และเชื่อว่านั่นจะเป็นภาพความหวังที่สวยงามตลอดไป

โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

MRT YELLOW LINE LAT PHRAO - SAMRONG SECTION

ความก้าวหน้าโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ลาดพร้าว - สำโรง

เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งโครงการคมนาคมที่กำลังมีความคืบหน้าอย่างมาก เพื่อให้ทันกับความต้องการใช้บริการในพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2563 ที่ผ่านมา ขบวนรถไฟฟ้าโมโนเรลขบวนแรกของโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ได้เดินทางมาถึงประเทศไทย ณ ท่าเรือแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี โดยนายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา เป็นประธานในพิธีรับรถไฟฟ้าขบวนดังกล่าว

สำหรับขบวนรถไฟฟ้าสายสีเหลืองขบวนแรกนี้เป็นขบวนรถรุ่น Bombardier Innovia Monorail 300 แบบเดียวกับขบวนรถไฟฟ้าสายสีทอง ซึ่งควบคุมด้วยระบบอาณัติสัญญาณ CITYFLO 650 แบบไร้คนขับ ภายในห้องโดยสารมีอุปกรณ์ความปลอดภัย เช่น กล้อง CCTV เครื่องตรวจจับควัน ปุ่มติดต่อสื่อสารกับเจ้าหน้าที่ควบคุมรถ ถังดับเพลิง และที่เปิดประตูฉุกเฉิน ฯลฯ ทั้งนี้ขบวนรถไฟของสายสีเหลืองที่ถูกส่งมอบในเดือนตุลาคมปีที่ผ่านมาเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น โดยขบวนรถอีก 30 ขบวนที่เหลือจะถูกส่งมอบอีกครั้งในปี 2564

ส่วนความก้าวหน้าของโครงการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองช่วงลาดพร้าว - สำโรง ตามรายงานที่เปิดเผยเมื่อเดือนตุลาคม 2563 พบว่างานก่อสร้างระบบโยธาแล้วเสร็จไปถึง 68.31% งานระบบรถไฟฟ้า 62.91% ทำให้ภาพรวมของโครงการแล้วเสร็จไปถึง 65.96% ทำให้มีการคาดการณ์กันว่าในปี 2564 อาจจะมีการเปิดให้บริการรถไฟฟ้าได้บางส่วน และคาดว่าจะสามารถเปิดให้บริการได้อย่าง

รถไฟฟ้าสายสีเหลือง (ภาพจำลอง)

ภายในของตู้ขบวน

ความคืบหน้าการทดลองใช้รถไฟฟ้าสายสีเหลือง

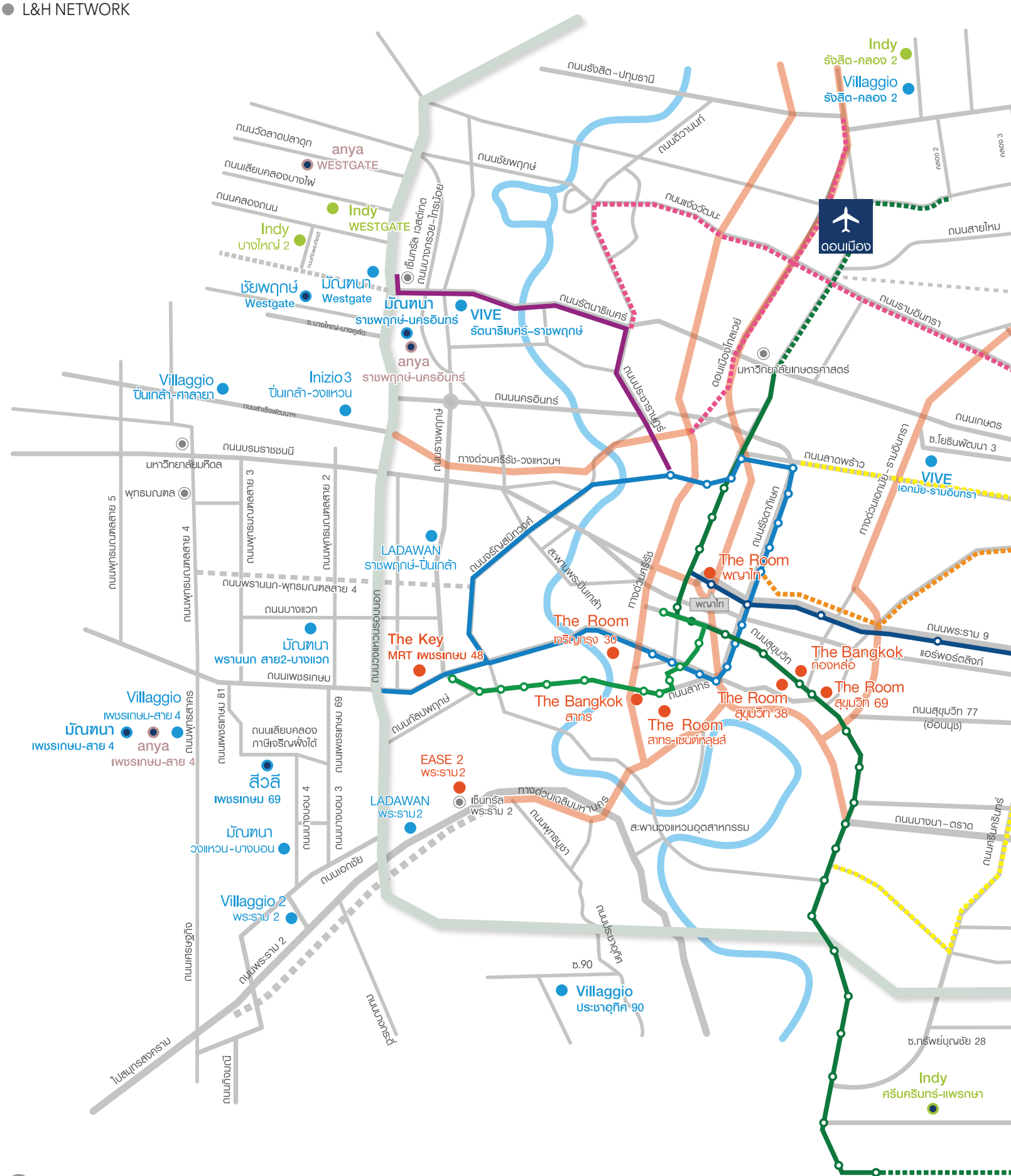
สมบูรณ์แบบภายในปี 2565

ทั้งนี้โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองช่วงลาดพร้าว - สำโรง เป็นรถไฟฟ้าโมโนเรลแบบคร่อมราง ทำหน้าที่เป็นระบบขนส่งมวลชนสาธารณะระบบรอง (Feeder) ป้อนผู้โดยสารเข้ารถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสายหลัก ซึ่งพร้อมเปิดให้บริการเต็มรูปแบบภายในปี 2565 โดยในระยะแรกจะให้บริการด้วยรถไฟฟ้า 4 ตู้ต่อ 1 ขบวน รองรับผู้โดยสารได้ประมาณ 17,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง และในระยะต่อไปยังสามารถเพิ่มจำนวนตู้โดยสารได้สูงสุด 7 ตู้ต่อขบวน รองรับผู้โดยสารได้ประมาณ 28,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง

โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองช่วงลาดพร้าว - สำโรง มีเส้นทางวิ่งเริ่มจากถนนลาดพร้าวผ่านถนนศรีนครินทร์ไปสิ้นสุดบนถนนเทพารักษ์ ระยะทางรวม 30.4 กิโลเมตร มีสถานีให้บริการรวม 23 สถานี ประกอบด้วย สถานีรัชดา สถานีภาวนา สถานีโชคชัย 4 สถานีลาดพร้าว 71 สถานีฉลองรัช สถานีวังทองหลาง สถานีลาดพร้าว 101 สถานีบางกะปิ สถานีลำสาลี สถานีศรีกรีฑา สถานีพัฒนาการ สถานีกลันตัน สถานีศรีนุช สถานีศรีนครินทร์ สถานีสวนหลวง ร.9 สถานีศรีอุดม สถานีศรีเอี่ยม สถานีศรีลาซาล สถานีศรีแบริ่ง สถานีศรีด่าน สถานีศรีเทพา สถานีทิพวัล และสถานีสำโรง โดยมีจุดเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ที่สถานีรัชดา เชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรล ลิงก์ และรถไฟสายตะวันออกที่สถานีพัฒนาการ เชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าสายสีส้มที่สถานีลำสาลี และเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าสายสีเขียวที่สถานีสำโรง โดยมีอาคารจอดแล้วจร 1 แห่ง และศูนย์ซ่อมบำรุงฯ ตั้งอยู่ใกล้กับสถานีศรีเอี่ยม

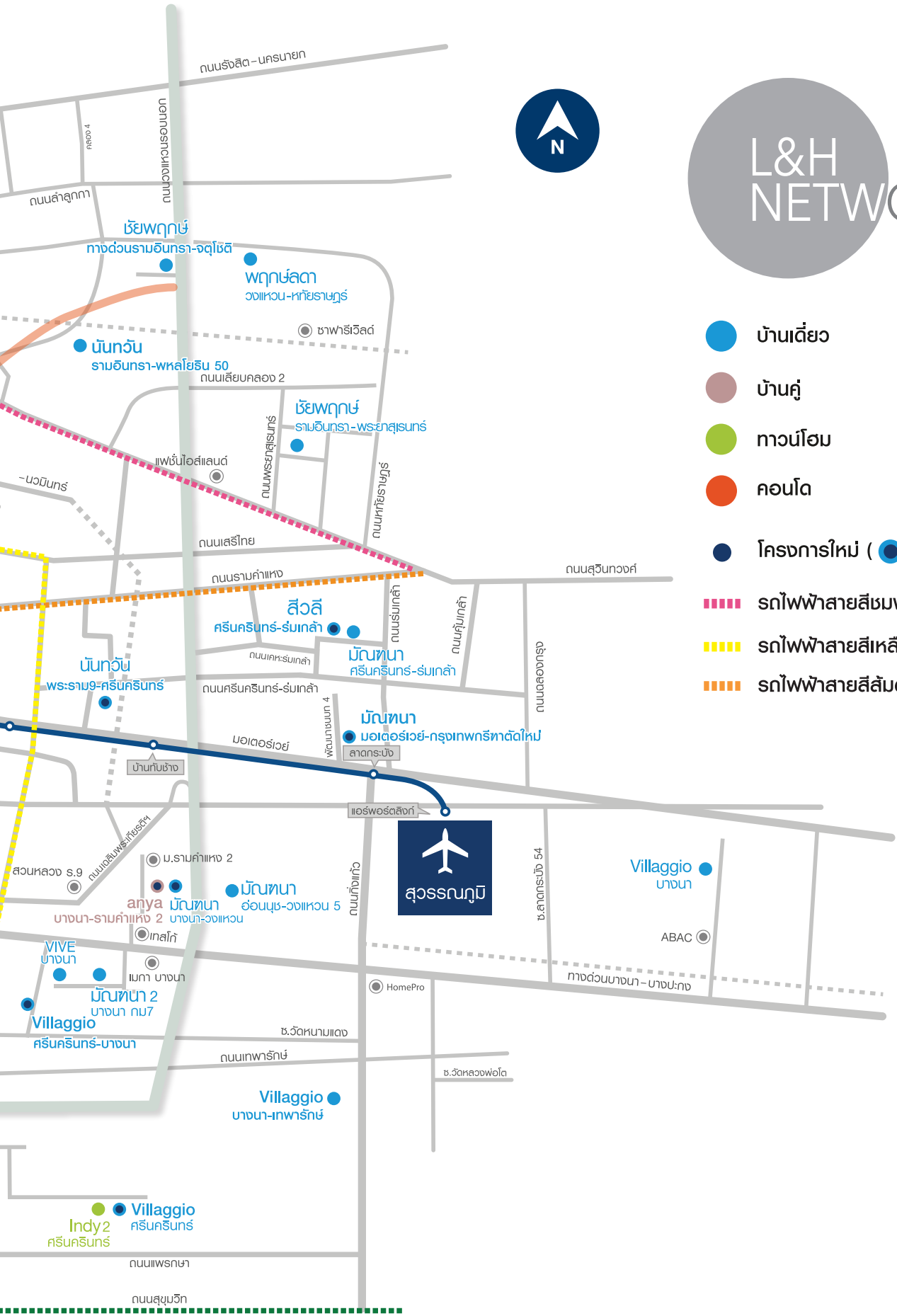
ขอบคุณข้อมูลจาก
- https://mrta-yellowline.com/wp/2020/
- https://www.facebook.com/CRSTECONYL
- https://www.btsgroup.co.th/en/update/news-event/626/the-arrival-of-the-first-trains-of-pink-yellow-lines-to-thailand

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
Inizio 3
ปิ่นเกล้า-วงแหวน
ถนนนครอินทร์
ถนนเกษตร
ถนนบรมราชชนนี
มหาวิทยาลัยมหิดล
ทางด่วนศรีรัช-วงแหวนฯ
ถนนลาดพร้าว
ซ.โยธินพัฒนา 3
VIVE
เอกมัย-รามอินทรา
พุทธมณฑล
ถนนพุทธมณฑลสาย 5
ถนนพุทธมณฑลสาย 4
ถนนพุทธมณฑลสาย 3
ถนนพุทธมณฑลสาย 2
ถนนพุทธมณฑลสาย 1
ถนนอรัญสนิทวงศ์
สะพานพระปิ่นเกล้า
ทางด่วนศรีรัช
ถนนรัชดาภิเษก
ทางด่วนเอกมัย-รามอินทรา
LADAWAN
ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า
The Room
พญาไท
ถนนพรานนก-พุทธมณฑลสาย 4
ถนนบางแวก
The Room
เจริญกรุง 30
ถนนพระราม 9
มัณฑนา
พรานนก สาย2-บางแวก
The Key
MRT เพชรเกษม 48
ถนนสุขุมวิท
The Bangkok
ท่องหล่อ
แอร์พอร์ตลิงก์
ถนนเพชรเกษม
ถนนสาทร
The Room
สุขุมวิท 69
Villaggio
เพชรเกษม-สาย 4
The Bangkok
สาทร
The Room
สุขุมวิท 38
ถนนสุขุมวิท 77
(อ่อนนุช)
มัณฑนา
เพชรเกษม-สาย 4
anya
เพชรเกษม-สาย 4
ถนนเลียบคลอง
ภาษีเจริญฝั่งใต้
ถนนกัลปพฤกษ์
The Room
สาทร-เซนต์หลุยส์
EASE 2
พระราม2
สีวลี
เพชรเกษม 69
LADAWAN
พระราม2
เซ็นทรัล
พระราม 2
ทางด่วนเฉลิมมหานคร
ถนนพุทธบูชา
สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม
ถนนบางนา-ตราด
มัณฑนา
วงแหวน-บางบอน
ถนนเอกชัย
Villaggio 2
พระราม 2
ถนนประชาอุทิศ
ซ.90
Villaggio
ประชาอุทิศ 90
ถนนเศรษฐกิจ
ถนนพระราม 2
ถนนบางกระดี่
ไปสมุทรสงคราม
ถนนกิ่งเพชร
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	28 - 80 ล้านบาท
	นันทวัน	20 - 60 ล้านบาท
	มัณฑนา • สีวลี	6 - 40 ล้านบาท
	ชัยพฤกษ์ • พฤกษ์ลดา	5.59 - 8 ล้านบาท
	anya	4.85 - 8 ล้านบาท
	inizio	4.39 ล้านบาท
	indy	2.3 - 6 ล้านบาท
	Villaggio	2.48 - 8 ล้านบาท
TOWNHOME	indy	2.3 - 6 ล้านบาท
	Villaggio	2.3 - 2.89 ล้านบาท
CONDOMINIUM	THE BANGKOK	16 - 45 ล้านบาท
	The Room	5.39 - 25 ล้านบาท
	THE KEY	3.19 - 6 ล้านบาท
	EASE	2.1 - 4 ล้านบาท
LUXURY HOME	LADAWAN	40 - 80 ล้านบาท

1198

NORTH ZONE

โซนแจ้งวัฒนะ - รังสิต - ลำลูกกา

Villaggio

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio รังสิต คลอง 2	3.5 - 6 ล้านบาท	vr2@lh.co.th

N

DELICIOUS DESSERTS
ขนมหวานแสนอร่อย

นึกถึงขนมหวานอร่อยๆ ทีไร ภาพของ "เค้ก" ของหวานที่คุ้นตาทุกคนมาตั้งแต่เด็กต้องผุดขึ้นมาในหัวทุกที เพราะถือเป็นของหวานที่สามารถรับประทานได้ทุกเทศกาลและทุกโอกาส ขณะที่ทุกวันนี้ก็มีร้านเบเกอรี่หลายแห่งที่ทำเค้กอร่อยๆ มาเสิร์ฟให้ทุกคนได้ชิมกัน ซึ่งแต่ละร้านก็มีเอกลักษณ์ในแบบที่แตกต่างกันไปตามที่แต่ละร้านสร้างสรรค์ขึ้นมา

เมนู Honey Lemon Cheesecake และ
เมนู Blue Coconut Cake ที่ร้านละเมียด โฮมคาเฟ่

เมนูเค้กหลากรสชาติที่ร้านละเมียด โฮมคาเฟ่

สถานที่แนะนำ

• La Miette

ร้านละเมียด โฮมคาเฟ่ คลองหลวง เป็นร้านที่เจ้าของร้านตั้งใจอยากให้เป็นเหมือนเพื่อนบ้านที่ทุกคนสามารถมานั่งเล่น นั่งคุย กินขนมได้อย่างสบายใจ และมีความละเมียดในทุกอิริยาบถ ขณะที่ภายในร้านก็ตกแต่งโดยเน้นโทนสีขาว และใช้เฟอร์นิเจอร์ไม้สีอ่อนมาตกแต่ง ทำให้รู้สึกสบายตา ที่นี่นอกจากจะมีบริการเครื่องดื่มที่หลากหลาย ทั้งกาแฟ ชา และเครื่องดื่มสมุนไพรแล้ว ก็ยังเรียกได้ว่าขึ้นชื่อในเรื่องของขนมหวานอีกด้วย และที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ "เค้ก" หลากรสชาติที่ทำให้ลูกค้าหลายคนติดใจจนต้องแนะนำ เช่น Honey Lemon Cheesecake เค้กเนื้อนุ่มและหอม ซึ่งมาพร้อมรสชาติเปรี้ยวจากเลมอนตามมาด้วยความกรุบกรอบจากครัมเบิ้ล รวมถึงความหอมหวานจากน้ำผึ้งป่าที่เสิร์ฟแยกต่างหาก หรือจะเป็น Blue Coconut Cake เค้กมะพร้าวน้ำหอมดอกอัญชันสีฟ้าอ่อน ตัวเค้กเนื้อบางเบา กลิ่นหอมสดชื่น ยิ่งดื่มกับเครื่องดื่มของทางร้านด้วยแล้ว รับรองเลยว่าต้องประทับใจแน่นอน

ที่ตั้ง : 109/511-512 คลองสอง ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

ติดต่อ : 09-4251-2966

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.30 - 19.00 น.

เฟซบุ๊ก : La Miette : ละเมียด โฮมคาเฟ่

การเดินทาง : จากถนนวิภาวดีรังสิตมุ่งหน้าไปทางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต ขับตรงไปเรื่อยๆ เมื่อถึงทางยกระดับให้วนขวาเข้าสู่ถนนคลองหลวง ขับตรงไป สังเกตห้างแม็คโคร คลองหลวง ร้านละเมียดจะอยู่ทางขวามือ เยื้องๆ กับห้างฯ

• I bake & You take

ไอ เบค แอนด์ ยู เทค เป็นร้านเค้กโฮมเมดสูตรต้นตำรับฝรั่งเศส ตัวร้านไม่มีที่ให้นั่งรับประทาน เพราะร้านรับทำตามออร์เดอร์เท่านั้น แต่ก็เน้นความสดใหม่และวัตถุดิบชั้นดี โดยทางร้านจะรับทำเค้กแบบ Made to Order ทั้งเค้กวันเกิด คัพเค้ก คุกกี้ และบราวนี่ที่มาพร้อมบริการจัดส่งครอบคลุมพื้นที่เกือบทุกเขตในกรุงเทพฯ ซึ่งที่นี่มีเค้กให้เลือกหลากหลายสไตล์ ถ้าหากใครชอบสไตล์เค้กผลไม้ สตรอว์เบอร์รี่ลูกใหญ่ๆ ที่นี่ก็มี และยังถือเป็นจุดเด่นของร้านนี้อีกด้วย เพราะเน้น

บรรยากาศร้านละเมียด โฮมคาเฟ่

เค้กฝอยทองมะพร้าวอ่อนลาวาที่บ้านขนมเค้ก คลอง 9

ร้าน I bake & You take
รับทำเค้กแบบ Made to Order

เลือกใช้วัตถุดิบสดใหม่และดีที่สุดก็ว่าได้ หรือหากอยากได้เค้กแบบมินิมอลที่นิยมกันในปัจจุบัน ทางร้านก็พร้อมจัดให้ตามที่คุณปรารถนาเช่นกัน

ที่ตั้ง : 60/60 หมู่ที่ 2 ซอยวิภาวดี 60 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

ติดต่อ : 09-3449-9447

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.30 - 19.30 น.

เฟซบุ๊ก : I bake & You take

การเดินทาง : จากห้าแยกลาดพร้าว ใช้ถนนวิภาวดีรังสิต มุ่งหน้าตรงไปทางหลักสี่ ซอยวิภาวดี 60 จะอยู่ด้านซ้ายมือ เลี้ยวเข้าไปแล้วตรงไปตามทางจนเจอวงเวียน วนขวามาแล้วขับตรงไปตามทางประมาณ 700 เมตร จะเจอร้านอยู่ขวามือ

• The Cake House

บ้านขนมเค้ก คลอง 9 เป็นร้านทำและจำหน่ายเบเกอรี่โดยเฉพาะ มีขนมอบมากมายให้เลือกซื้อกลับบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเค้กฝอยทองมะพร้าวอ่อนลาวา เนื้อเค้กนุ่มๆ ผสานกับความหอมและหวานมันของฝอยทองที่โรยอยู่บนหน้าเค้ก รวมไปถึงเค้กรูปร่างแปลกตาอีกมากมายที่ทางร้านคิดค้นสูตรเฉพาะของตัวเองขึ้นมา นอกจากนี้ทางร้านยังรับทำเค้กวันเกิดและเค้กฉลองงานสำคัญต่างๆ ที่ทางลูกค้าต้องการด้วย โดยเฉพาะเค้ก 3 มิติ ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของเด็กๆ และผู้ใหญ่หลายๆ คนที่ชื่นชอบเค้กรูปร่างแปลกตาและต่างไปจากเค้กธรรมดาทั่วไป

ที่ตั้ง : 54/8 หมู่ 2 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลบึงสนั่น อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12110

ติดต่อ : 02-908-9499

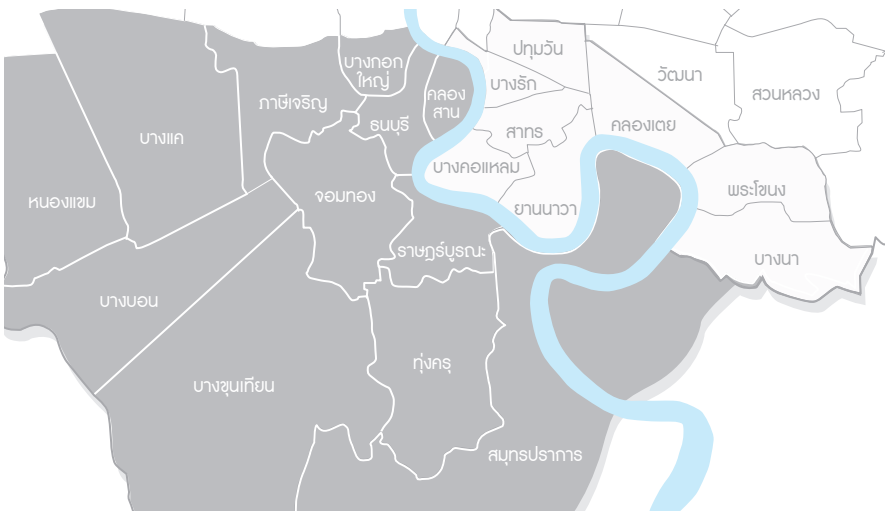
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 20.00 น.

เฟซบุ๊ก : The Cake House - ร้านบ้านขนมเค้ก คลอง 9

การเดินทาง : ใช้เส้นทางถนนรังสิต-นครนายก ขับตรงไปเรื่อยๆ ผ่านตลาดต้นไม้คลอง 9 สังเกตซอยสุดมนัส ขับผ่านซอยให้ชิดซ้าย และขับตรงไปอีกสังเกตป้ายร้านบ้านขนมเค้กคลอง 9 จะอยู่ทางซ้ายมือ

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
	มัณฑนา วงแหวน - บางบอน	9 - 15 ล้านบาท	mbb@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา เพชรเกษม - สาย 4	6 - 12 ล้านบาท	mp4@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี เพชรเกษม 69	7 - 15 ล้านบาท	s69@lh.co.th
NEW PROJECT	anya เพชรเกษม - สาย 4	4.85 - 7 ล้านบาท	ap1@lh.co.th
	Villaggio 2 พระราม 2	4.09 ล้านบาท	vb2@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

HAPPY GIVING
ความสุขแห่งการให้

แม้ว่าเค้กจะดูเป็นเบเกอรี่ธรรมดาในสายตาของใครหลายๆ คน แต่ความธรรมดาของ "เค้ก" นี้เองที่สามารถสร้างความสุขให้กับคนมาอย่างนับไม่ถ้วนแล้ว ตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ หรือแม้แต่คนที่มีสตางค์น้อยไปจนถึงอภิมหาเศรษฐี หากมีใครสักคนถือเค้กไปยืนอยู่ตรงหน้าแล้วยื่นให้ด้วยความยินดี รับรองได้ว่าผู้รับจะมีความสุขอย่างไม่รู้ลืมทีเดียว

เค้กหลากชนิดที่ร้าน Lankanom Bkk

คัพเค้กที่ร้าน Lankanom Bkk

สถานที่แนะนำ

• Cake Baan Koon

เค้กบ้านคูณ เป็นร้านเค้กที่รับทำเค้กตามแบบที่ลูกค้าต้องการ ซึ่งก็หมายความว่าเราจะได้เค้กวันเกิดสุดพิเศษที่ไม่ซ้ำใครนั่นเอง โดยรูปแบบของเค้กที่ทางร้านรับทำนั้นมีให้เลือกหลากหลายสไตล์ทั้ง 3D Cake เค้กน้ำตาลปั้น 3 มิติ Photocake สกรีนรูปลงหน้าเค้ก, Popup Cake หรือแม้แต่ Flower Cake เค้กดอกไม้เกาหลี รวมไปถึงเค้กหน้าต่างๆ มากมายที่เหมาะสำหรับนำไปมอบให้ในวันเกิดและในวันเทศกาลต่างๆ สำหรับรสชาติของเค้กทางร้านจะใช้บัตเตอร์เค้กเนยสดที่มีให้เลือกถึง 2 รสชาติ คือ วานิลลาและช็อกโกแลต ส่วนชั้นเลเยอร์ก็จะมีให้เลือกได้ตามใจชอบถึง 7 รสชาติ คือ บัตเตอร์ครีม, แยมสตรอว์เบอร์รี่, ไวท์ช็อกโกแลต, นูเทลล่าบัตเตอร์ครีม, ดาร์กช็อกโกแลต, มิลค์ช็อกโกแลต และโอรีโอบัตเตอร์ครีม นอกจากนี้ทางร้านยังเปิดสอนแต่งหน้าเค้กให้กับผู้ที่สนใจในเรื่องการทำเค้กอีกด้วย

ที่ตั้ง : 154 (94/5 หมู่ 2) ซอยราษฎร์บูรณะ ถนนราษฎร์บูรณะ แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร 10140

ติดต่อ : ผ่านไลน์ไอดี @cakebaankoon

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 - 18.00 น.

เฟซบุ๊ก : เค้ก3มิติ สั่งเค้กวันเกิด : เค้กบ้านคูน-ราษฎร์บูรณะ

การเดินทาง : ใช้ถนนพระราม 2 มุ่งหน้าไปทางแยกสุขสวัสดิ์ เลี้ยวขวาเข้าถนนสุขสวัสดิ์ สังเกตด้านซ้ายมือ ซอยสุขสวัสดิ์ 33/1 เลี้ยวเข้าซอยเพื่อมุ่งหน้าไปยังถนนราษฎร์บูรณะ เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนราษฎร์บูรณะ ตรงไปผ่านซอยราษฎร์-บูรณะ 32 ประมาณ 100-200 เมตร ร้านเค้กบ้านคูนจะอยู่ทางซ้ายมือ

• ร้านน้อยเบเกอรี่ 1980

ร้านน้อยเบเกอรี่ 1980 ร้านนี้เป็นสาขาพระราม 2 ที่ต่อยอดมาจากร้านดังในมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร ใครที่ชื่นชอบเค้กฝอยทองลาวาต้องมาที่นี่ เพราะถือเป็นต้นตำรับความอร่อยของเค้กฝอยทองลาวากันเลยทีเดียว โดยมีให้เลือกถึง 2 สี คือ สีเหลือง-ส้มของฝอยทอง และสีเขียวใบเตย รวมถึงมีเค้กหลากรสชาติให้เลือก ทั้งหน้ามะพร้าว

เค้กวันเกิดสุดพิเศษแบบไม่ซ้ำใครที่ร้าน Cake Baan Koon

เค้กฝอยทองลาวา ร้านน้อยเบเกอรี่ 1980

ทอฟฟี่เค้กสูตรโบราณที่ร้านน้อยเบเกอรี่ 1980

หน้าสตรอว์เบอร์รี่ และหน้าบลูเบอร์รี่ สำหรับตัวเค้กของที่นี่มีความนุ่มละมุนลิ้น ขณะที่ฝอยทองและวิปครีมก็ไม่ได้หวานมาก มีรสเค็มนิดๆ ที่แทรกให้รสชาติละมุน ยิ่งได้รับประทานพร้อมกับเนื้อมะพร้าวอ่อนที่อัดแน่นอยู่ด้านในยิ่งเข้ากันมากขึ้น โดยร้านที่สาขาพระราม 2 นี้จะไม่มีโต๊ะให้นั่งรับประทานภายในร้าน

ที่ตั้ง : 353 ถนนพระราม 2 แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150

ติดต่อ : 02-023-0167

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.00 - 20.00 น.

เฟซบุ๊ก : น้อยเบเกอรี่1980

การเดินทาง : ใช้ถนนสุขสวัสดิ์ มุ่งหน้าไปทางแยกสุขสวัสดิ์ เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนพระราม 2 ขับตรงไป สังเกตซอยพระรามสอง 62 ตัวร้านเป็นตึกแถว ตั้งอยู่ใกล้ๆ บิ๊กซี เคหะ

• Lankanom Bkk

ล้านขนม กรุงเทพบางบอน เป็นร้านเบเกอรี่และเครื่องดื่ม รวมถึงรับทำเบเกอรี่และสแน็กบ็อกซ์สำหรับงานประชุมสัมมนาภายในบริษัท ที่ร้านแห่งนี้แม้จะเป็นร้านเล็กๆ แต่เมื่อเข้าไปภายในร้านจะพบกับความตื่นตาของเค้กหลากชนิดที่วางอยู่ภายในตู้เก็บความเย็น ซึ่งเมื่อเห็นแล้วอยากจะชิมทุกชิ้นกันเลยทีเดียว โดยเฉพาะเค้กโรลผลไม้ที่อัดแน่นด้วยผลไม้ตามฤดูกาล หรือจะเป็นบราวนี่กรอบที่เข้มข้นถึงเครื่องถึงรสจริงๆ แถมราคาก็ไม่แพงอย่างที่คิด นอกจากนี้ทางร้านยังมีบริการรับทำเค้กวันเกิดและเค้กฉลองในงานสำคัญๆ อีกด้วย

ที่ตั้ง : 7-7/1 ถนนบางบอน 1 แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร 10150

ติดต่อ : 09-8151-9915

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 20.00 น.

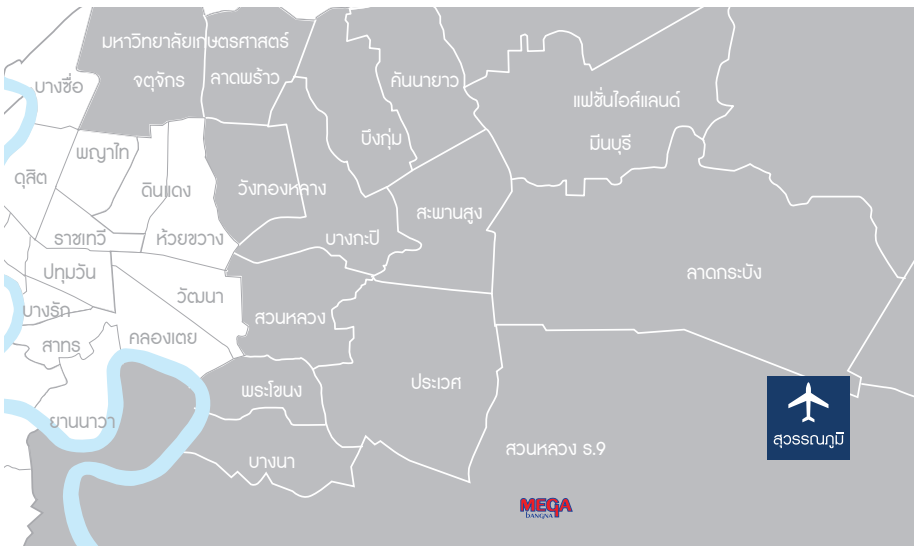
เฟซบุ๊ก : ล้านขนม กรุงเทพบางบอน

การเดินทาง : จากถนนเอกชัย มุ่งหน้าไปยังถนนบางบอน 1 เลี้ยวซ้ายเข้าถนนบางบอน 1 ขับตรงไปจนเจอตลาดสดเอกชัย ร้านจะอยู่ด้านหน้าของตลาด

1198

EAST ZONE

โซนรามอินทรา - วัชรพล - เลียบด่วนรามอินทรา
โซนศรีนครินทร์ - บางนา - สุวรรณภูมิ



VIVE 0919 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
	มัณฑนา Lake Watcharapol	30 - 40 ล้านบาท	mw2@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา บางนา - วงแหวน	10 - 25 ล้านบาท	mbw@lh.co.th
	มัณฑนา อ่อนนุช - วงแหวน 5	9 - 25 ล้านบาท	mo5@lh.co.th
NEW PROJECT	มัณฑนา มอเตอร์เวย์ - กรุงเทพกรีฑาตัดใหม่	7 - 20 ล้านบาท	mmk@lh.co.th
NEW PROJECT	สีวลี ศรีนครินทร์ - ร่มเกล้า	6 - 15 ล้านบาท	srr@lh.co.th
NEW PROJECT	anya บางนา - รามคำแหง 2	5.85 - 8 ล้านบาท	ab1@lh.co.th
	ชัยพฤกษ์ ทางด่วนรามอินทรา - จตุโชติ	5.69 - 8 ล้านบาท	crc@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์	6 - 8 ล้านบาท	vsn@lh.co.th
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์ - บางนา	5.89 - 8 ล้านบาท	vsb@lh.co.th
	Villaggio บางนา	4.89 ล้านบาท	va@lh.co.th
	Villaggio บางนา - เทพารักษ์	3.9 - 5.5 ล้านบาท	vbt@lh.co.th

E

CAKE AND SWEET HAPPINESS
เค้กกับความสุขอันหอมหวาน

การดูแลสุขภาพและการรับประทานอาหารอย่างระมัดระวังถือเป็นเรื่องสำคัญ แต่บางครั้งบางโอกาสการได้รับประทานขนมหวานบ้างก็สามารถช่วยเพิ่มความสุขให้กับชีวิตได้ไม่น้อย ซึ่งวันนี้ไม่ใช่แค่ขนมไทยเท่านั้น ขนมเค้กก็เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งของหวานที่ทำให้ทุกๆ คนมีความสุข เรียกว่าถูกใจทั้งผู้ให้และผู้รับ... ลองไปดูกันดีกว่าว่าเค้กของแต่ละร้านจะสวยงามและน่ารับประทานขนาดไหน

เค้กสุดพิเศษที่ร้าน Sweet Me Bakery

คัพเค้กที่ร้าน Sweet Me Bakery

สถานที่แนะนำ

- ร้านขนม นม เนย

เป็นร้านเค้กสไตล์โฮมเมดที่มีเรื่องราวการเดินทางมาอย่างยาวนาน เกิดจากความตั้งใจและความฝันของเจ้าของร้านที่เคยอาศัยอยู่ในอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี มานานกว่า 30 ปี ด้วยความตั้งใจที่อยากให้คนกรุงเทพฯ ได้รับประทานเค้กอร่อยๆ ที่มีความชุ่มเนยอย่างเค้กเนยสด ขณะเดียวกันทางร้านยังได้คัดสรรวัตถุดิบคุณภาพมาแล้วอย่างดี ทำให้ผู้ที่ได้รับประทานเค้กของทางร้านรู้สึกมีความสุขและประทับใจไปด้วย ไม่เพียงเท่านั้นทางร้านยังรับทำเค้กวันเกิดที่เติมไอเดียความคิดสร้างสรรค์ลงไปให้ออกมาเป็นเค้กของคุณเองอีกด้วย ถือเป็นอีกร้านเค้กที่กำลังได้รับความสนใจ โดยร้านนี้มีทั้งหมด 3 สาขา คือ สาขาลาดพร้าว 101 สาขาหทัยราษฎร์ และสาขาลาดปลาเค้า

ที่ตั้ง : 3312/12-13 ลาดพร้าว 101 ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240

ติดต่อ : 02-731-5293, 08-9668-2251 เฉพาะสาขาลาดพร้าว 101

เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.00 - 19.30 น.

เฟซบุ๊ก : ร้านขนม นม เนย ลาดพร้าว 101

การเดินทาง: จากถนนพหลโยธิน ห้าแยกลาดพร้าว วนเข้าถนนลาดพร้าว ขับตรงไปตามถนนจนถึงซอยลาดพร้าว 101 เลี้ยวเข้าไปในซอยตรงไปตามทาง เลยแยก 39 ไปนิดหน่อยจะสังเกตเห็นธนาคารธนชาติ ร้านจะอยู่ติดกับธนาคาร

- Sweet Me Bakery

ร้านเค้กสไตล์โฮมเมดที่พร้อมเสิร์ฟเค้กคุณภาพให้กับทุกคน เป็นอีกร้านหนึ่งที่ต้องขอแนะนำ เพราะจุดเด่นของร้านนี้คือการคัดสรรวัตถุดิบและส่วนผสมที่มีคุณภาพและไม่ใช้สารกันบูด เค้กทุกชิ้นนอกจากจะหอมอร่อย เนื้อเค้กนุ่มละมุนลิ้นแล้วยังไม่หวานมากอีกด้วย ทำให้เด็กรับประทานได้ ผู้ใหญ่รับประทานดี และที่ร้านยังรับออกแบบเค้กสำหรับนำไปฉลองในงานต่างๆ ตามที่ทางลูกค้าอยากได้ด้วย เช่น เค้ก 3 มิติ ที่นี่ก็สามารถทำได้เช่นกัน หรือใครอยากรับประทานคัพเค้ก ชีสเค้ก หรือขนมอบในสไตล์โฮมเมด อย่าง Strawberry Cheesecake ชีสเค้กรสเปรี้ยวอมหวาน ประกอบด้วยฐานบิสกิต ด้านบน

คัพเค้กสุดน่ารักที่ร้าน Malongcake

เค้กสไตล์โฮมเมดที่ร้านขนม นม เนย

ร้านขนม นม เนย

แต่งด้วยแยมสตรอว์เบอร์รี่แบบฉ่ำๆ ที่นี่ก็มีให้เลือกหลายเมนูตามที่ลูกค้าชอบ

ที่ตั้ง : เลขที่ 18 ซอยรามคำแหง 51/3 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240

ติดต่อ : 08-9811-2872, 02-318-0557

เปิดบริการ : จันทร์ - เสาร์ (หยุดวันอาทิตย์) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 18.00 น.

เฟซบุ๊ก : Sweet Me Bakery

การเดินทาง : จากแยกพระราม 9 มุ่งหน้าตรงไปทางมหาวิทยาลัยรามคำแหง เลยมหาวิทยาลัยรามคำแหงไปให้สังเกตซอยรามคำแหง 51/3 อยู่ทางด้านซ้ายมือ เลี้ยวซ้ายเข้าซอยแล้วตรงไปประมาณ 500 เมตร จะเจอร้าน Sweet Me Bakery อยู่ทางขวามือ

• Malongcake

ใครที่เป็นสาวกขนมหวานและคัพเค้กต้องชอบร้านนี้แน่นอน เพราะที่ร้านมาลองก์ เค้ก เป็นร้านเบเกอรี่ที่รังสรรค์หน้าตาของคัพเค้กได้น่ารักและน่ากินมากๆ ขณะที่เนื้อเค้กก็นุ่มอร่อย หวานกำลังพอดี และหากเป็นช่วงเทศกาลก็จะได้เห็นคัพเค้กหน้าตาสวยๆ มาจัดวางเอาไว้ให้ลูกค้าได้เลือกซื้อหาไปรับประทานกัน รวมถึงสามารถสั่งไปใช้ในงานประชุมและสัมมนาได้ด้วย แถมราคาก็ไม่ได้แพงมากเกินไป เรียกว่าคุ้มค่าสุดๆ นอกจากนี้ทางร้านก็ยังรับทำเค้กวันเกิดและเค้กปอนด์รวมถึงสแน็กบ๊อกซ์ด้วย

ที่ตั้ง : 200 ถนนรามอินทรา ซอย 8 แยก 24 แขวงจระเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230

ติดต่อ : 08-7797-2040

เปิดบริการ : ทุกวันอาทิตย์ - วันศุกร์ (หยุดวันเสาร์) ตั้งแต่เวลา 07.30 - 21.00 น.

เฟซบุ๊ก : มาลองก์ เค้ก

การเดินทาง : จากถนนประเสริฐมนูญกิจ เลี้ยวซ้ายเข้าถนนรามอินทรา จากนั้นตรงไปเรื่อยๆ จนเจอรามอินทรา ซอย 8 หรือซอยวัดไตรรัตนาราม ขับตรงเข้าไปในซอยเรื่อยๆ จนถึงรามอินทรา แยก 24 จะเจอกับร้านมาลองก์ เค้ก

1198

WEST ZONE

โซนราชพฤกษ์ - ปิ่นเกล้า - ศาลายา
โซนรัตนาธิเบศร์ - บางใหญ่ - บางบัวทอง

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	VIVE รัตนาธิเบศร์ - ราชพฤกษ์	28 - 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	ชัยพฤกษ์ Westgate	5.59 - 7 ล้านบาท	cwg@lh.co.th
NEW PROJECT	anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์	5.85 - 8 ล้านบาท	ar1@lh.co.th
NEW PROJECT	anya WESTGATE	4.85 - 7 ล้านบาท	aw1@lh.co.th
NEW PROJECT	inizio 3 ปิ่นเกล้า - วงแหวน	4.39 ล้านบาท	ip3@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

LET'S CELEBRATE
เฉลิมฉลองให้กับชีวิตดีๆ

นอกจากการเฉลิมฉลองในวันเทศกาลสำคัญๆ แล้ว บางครั้งชีวิตของเราก็ต้องการเฉลิมฉลองให้กับตัวเองในวันดีๆ ด้วย เพื่อเป็นกำลังใจที่จะผลักดันแรงและพลังให้มากขึ้นก่อนก้าวเดินไปถึงจุดหมาย ซึ่ง "เค้ก" ก็ถือเป็นหนึ่งสัญลักษณ์แห่งการเฉลิมฉลองเช่นกัน และการหาเค้กสักชิ้นมาฉลองวันแห่งความสุขให้กับตัวเองก็คงจะทำให้มีความสุขไม่น้อยทีเดียว

เค้กวันเกิดสุดพิเศษที่ร้านปอ นอ เบเกอรี่

คัพเค้กหลายสไตล์ที่ร้านปอ นอ เบเกอรี่

สถานที่แนะนำ

• Vega Diva

เป็นร้านรับสั่งทำเค้ก โดยเฉพาะเค้ก 3 มิติ เค้กฟองดองท์ เค้กการ์ตูน ซึ่งมีเอกลักษณ์ไม่ซ้ำใคร ทั้งสีสันและรูปทรงที่ลูกค้าสามารถแจ้งทางร้านให้เนรมิตออกมาได้อย่างที่ต้องการ โดยร้านนี้ถือเป็นร้านเค้กพรีเมียมยอดฮิตที่เหล่าคนดังในประเทศไทยสั่งไปเป็นของขวัญสำหรับเฉลิมฉลองในโอกาสสำคัญ ๆ ของคนที่รัก ซึ่งไม่ใช่แค่ความสวยงามของตัวเค้กภายนอกที่ดูแปลกตาเท่านั้น แต่เนื้อเค้กที่ถูกห่อหุ้มด้วยน้ำตาลปั้นก็ยังนุ่มอร่อยและไม่หวานมาก นอกจากนี้ทางร้านยังคัดสรรวัตถุดิบสำหรับทำเค้กมาเป็นอย่างดีอีกด้วย

ที่ตั้ง : 63/32 หมู่ที่ 6 ซอยเทอดพระเกียรติ ซอย 7 อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

ติดต่อ : 06-1161-6191

เปิดบริการ : วันจันทร์ - เสาร์ (หยุดวันอาทิตย์และวันนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 09.00 - 20.00 น.

เฟซบุ๊ก : เค้ก3มิติ - Vega Diva

การเดินทาง: ใช้เส้นทางถนนนนทบุรี-กรุงเทพฯ ทางที่มุ่งหน้าไปทางถนนรุ่งประชา ขนานคู่กับทางด่วนพิเศษศรีรัช-วงแหวนรอบนอก จากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าถนนรุ่งประชา ขับไปประมาณ 200 เมตร ให้สังเกตทางซ้ายมือจะเห็นซอยเทอดพระเกียรติ ซอย 7 ให้เลี้ยวซ้ายเข้าซอย ขับตรงไปอีกประมาณ 400 เมตร จะเห็นร้านเค้ก 3 มิติ Vega Diva อยู่ทางขวามือ

• Por Nor Bakery

ร้านปอ นอ เบเกอรี่ เป็นร้านเบเกอรี่ที่ไม่เหมือนใคร เพราะไม่เพียงจะมีขนมอบและเบเกอรี่ชนิดต่าง ๆ ขายหน้าร้านเท่านั้น แต่ที่ร้านยังรับทำขนมสำหรับนำไปใช้ในการประชุมสัมมนาและจัดเลี้ยงในงานต่าง ๆ รวมถึงจัดทำสแน็กบ๊อกซ์อีกด้วย และที่มากไปกว่านั้น ที่ร้านยังรับทำเค้กวันเกิด เค้กงานแต่งงาน เค้ก 3 มิติที่เด็ก ๆ ชื่นชอบ รวมถึงเค้กชนิดต่าง ๆ อีกมากมาย สำหรับนำไปให้คนที่รัก ซึ่งมาพร้อมกับบริการส่งฟรีถึงบ้านในระยะทางไม่เกิน 30 กิโลเมตร โดยการันตีคุณภาพ ความสวย และความอร่อยโดยเชฟที่คร่ำหวอดในวงการขนมและอาหารมาแล้วกว่า 10 ปี

Bake A Wish Japanese Homemade Cake เบเกอรี่สไตล์ญี่ปุ่นที่มีเมนูให้เลือกรับประทานมากมาย

คัพเค้ก 3 มิติ มีเอกลักษณ์ไม่ซ้ำใครที่ร้าน Vega Diva

เค้กวันเกิดสุดน่ารักที่ร้าน Vega Diva

ที่ตั้ง : 1015 ถนนสามัคคี ตำบลท่าทราย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ติดต่อ : 08-7807-9159, 08-1205-8711
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00 - 22.00 น.
เฟซบุ๊ก : รับสั่งทำเค้กและเบเกอรี่ ร้าน ปอ นอ เบเกอรี่
การเดินทาง: ใช้ถนนประชาชื่น มุ่งหน้าตรงไปทางถนนสามัคคี จากนั้นเลี้ยวซ้ายเข้าถนนสามัคคี ขับตรงไปตามทางประมาณเกือบ 1 กิโลเมตร จะเห็นร้านปอ นอ เบเกอรี่ อยู่ทางขวามือ

• Bake A Wish Japanese Homemade Cake เป็นแบรนด์เบเกอรี่สไตล์ญี่ปุ่นที่นำสูตรเบเกอรี่ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวจากเมืองโกเบ ประเทศญี่ปุ่น มานำเสนอความอร่อยกันถึงเมืองไทย โดยที่นี่มีเบเกอรี่หลายสไตล์ เช่น ชูครีมสไตล์ญี่ปุ่น ขนมเค้กญี่ปุ่น คุกกี้สไตล์ญี่ปุ่น รวมถึงขนมปังและเครื่องดื่มต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้การตกแต่งร้านแบบ Parisian Café มาที่ร้านนี้ไม่ผิดหวัง เพราะแค่ทราบวัตถุดิบที่นำมาใช้ทำเบเกอรี่ก็เรียกได้ว่าคุ้มแล้ว เพราะทุกส่วนผสมได้คำนึงถึงเรื่องสุขภาพ เหมาะสำหรับลูกค้าทุกเพศทุกวัย รวมถึงความอร่อยก็ไม่แพ้ใคร โดยเฉพาะเนื้อแป้งที่อยู่ในขนมอบ มีความนุ่ม รสชาติไม่หวานเลี่ยน รับรองว่าหากได้มาชิมแล้วต้องติดใจแน่นอน
ที่ตั้ง : ร้าน Bake A Wish Japanese Homemade Cake สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอัมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700
ติดต่อ : 02-4353-325
เปิดบริการ : ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00 - 22.00 น.
เฟซบุ๊ก : Bake A Wish Japanese Homemade Cake
การเดินทาง: จากถนนจรัญสนิทวงศ์ มุ่งหน้าไปทางแยกปิ่นเกล้า เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนบรมราชชนนี ขับตรงไปประมาณเกือบ 1 กิโลเมตร จะเจอห้างเซ็นทรัลปิ่นเกล้า ตัวร้านจะอยู่ภายในห้างฯ บริเวณชั้น G โซนท็อปซูเปอร์มาร์เก็ต

TOWNHOME

Villaggio indy BY LAND & HOUSES

	โครงการ	ราคา	e-mail
NEW PROJECT	Villaggio ศรีนครินทร์ - บางนา	2.89 ล้านบาท	vsb@lh.co.th
	Villaggio บางนา	2.3 ล้านบาท	va@lh.co.th
NEW PROJECT	indy 4 บางนา กม.7	3.2 - 6 ล้านบาท	d74@lh.co.th
	indy 2 ศรีนครินทร์	2.69 - 4 ล้านบาท	dsn@lh.co.th
NEW PROJECT	indy ศรีนครินทร์ - แพรกษา	2.69 - 4 ล้านบาท	dsp@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	16 - 45 ล้านบาท	thebangkok@lh.co.th
The Room Sukhumvit 38	9.9 - 25 ล้านบาท	rs38@lh.co.th
The Room Charoenkrung 30	9.19 - 17.9 ล้านบาท	rc@lh.co.th
The Room Phayathai	5.39 - 15 ล้านบาท	rpt@lh.co.th
The Key MRT Phetkasem 48	3.19 - 6 ล้านบาท	kps@lh.co.th
Ease 2 Rama 2	2.1 - 4 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	17.59 - 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	7.2 - 14 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	ชลลดา แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ พาร์ค เชียงใหม่	11.19 - 17.9 ล้านบาท	lhn@lh.co.th
	สีวลี สันกำแพง - เชียงใหม่	5.49 - 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	4.4 - 8.5 ล้านบาท	lh_khonkaen@lh.co.th
	สีวลี ถนนมิตรภาพ นครราชสีมา	4.7 - 12 ล้านบาท	lh_korat@lh.co.th
	สีวลี มหาสารคาม	4.29 - 14 ล้านบาท	lh_mahasarakham@lh.co.th
	นันทวัน อุดรธานี	12 - 15 ล้านบาท	lh_udon@lh.co.th
	สีวลี อุดรธานี	3.95 - 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	2.09 - 3.99 ล้านบาท	dab@lh.co.th
	88 Land and Houses Hillside Phuket	9.5 - 30 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

PHOTO SHOOTING TOUR
เดินสายถ่ายรูปในกรุงเทพฯ - ปริมณฑล

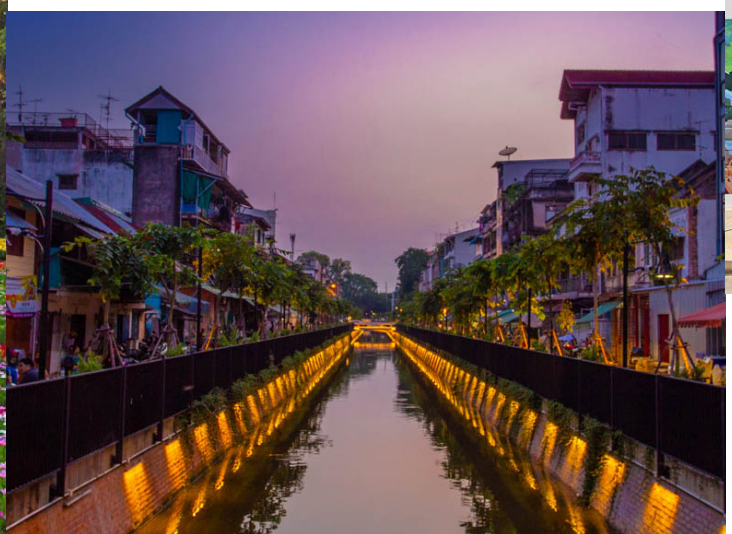
ในวันพักผ่อนสุดสัปดาห์หลายครอบครัวอาจวางแผนไปพักผ่อนตามสถานที่ท่องเที่ยวชายทะเลหรือภูเขา ซึ่งต้องใช้เวลาในการเดินทางไกล แต่ก็มีหลายครอบครัวที่อยากใช้ชีวิตสบายๆ ในวันหยุดตามย่านแหล่งท่องเที่ยวทั้งในกรุงเทพฯ และจังหวัดปริมณฑลที่อยู่ไม่ไกลสักเท่าไร Best Day Out ในฉบับนี้เลยขอพาไปถ่ายรูปสวยๆ กับสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่ไกลมากนัก แถมยังมีของกินอร่อยๆ รอคุณอยู่ด้วย

สวนดอกกะเจ้า บางกะเจ้า จังหวัดสมุทรปราการ

สะพานหัน คลองโอ่งอ่าง กรุงเทพมหานคร

สะพานหัน คลองโอ่งอ่าง กรุงเทพฯ

หากพูดถึง "สะพานหัน" แต่ก่อนอาจจะนึกถึงแหล่งค้าขายเสื้อผ้าแฟชั่นในหลายยุคหลายสมัยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา แต่หลังจากที่ได้มีโครงการปรับปรุงทัศนียภาพพื้นที่รอบคลองโอ่งอ่าง ตั้งแต่บริเวณสะพานดำรงสถิตไปจนถึงสะพานโอสถานนท์ ทำให้พื้นที่ของ "สะพานหัน" เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และทำให้สถานที่แห่งนี้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ของคนเมืองกรุงไปในทันที โดยมีจุดสะดุดตาอยู่ที่ภาพแนวสตรีทอาร์ตที่กระจายตัวอยู่ตามมุมต่างๆ รอบคลองโอ่งอ่าง ทั้งฝาท่อและกำแพง ซึ่งแต่ละลายล้วนมีเอกลักษณ์เด่นแตกต่างกันไป หากมาเที่ยวในช่วงเย็นถึงค่ำก็จะได้เห็นความสวยของแสงไฟที่ติดตั้งอยู่โดยรอบ ทำให้ที่นี่กลายเป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจยามเย็นได้เป็นอย่างดีทีเดียว ที่สำคัญยังเดินทางสะดวกด้วยเพราะอยู่ไม่ห่างจากสถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีสามยอด และสิ่งที่ดูจะเป็นจุดเด่นอีกอย่างของสถานที่แห่งนี้ คือร้านอาหารที่กระจายตัวอยู่ตามจุดต่างๆ โดยรอบ ไม่ว่าจะเป็นร้านบาเยียที่ขายขนมของว่างตำรับชาวมุสลิม หรือจะเป็นร้านก๋วยเตี๋ยวหลอดเจ๊จู ร้านเก่าแก่ที่มีอายุมานานกว่า 40 ปี และกุยช่ายสะพานหัน ร้านที่คนรักกุยช่ายไม่ควรพลาดต้องมาลองกันให้ได้ นอกจากนี้ยังมีคาเฟ่น่ารักๆ สไตล์วัยรุ่นอีกหลายร้านที่รอทุกคนอยู่ที่นี่



ยามค่ำของสะพานหัน คลองโอ่งอ่าง กรุงเทพมหานคร

ภาพวาดสตรีทอาร์ตข้างกำแพง จังหวัดนนทบุรี

จุดถ่ายรูปใต้สะพานมหาเจษฎาบดินทรานุสรณ์

สตรีทอาร์ต จังหวัดนนทบุรี

เป็นอีกหนึ่งจุดเช็กอินที่ทำให้การถ่ายรูปมีสีสันมากขึ้น สำหรับสตรีทอาร์ตใต้สะพานมหาเจษฎาบดินทรานุสรณ์ ในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพวาดสตรีทอาร์ตของที่นี่มีอยู่ด้วยกันมากกว่า 30 ภาพ มีหลากหลายขนาด ส่วนใหญ่เป็นภาพวาดแนว 3 มิติที่สื่อให้เห็นถึงเอกลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดนนทบุรี ซึ่งไฮไลท์สำคัญของภาพวาดจะอยู่ที่บริเวณเสาตอม่อสะพานทั้ง 4 ด้าน ไม่ว่าจะเป็นภาพเครื่องปั้นดินเผาเกาะเกร็ด ทุเรียนก้านยาวเมืองนนท์ รถเฟียต หรือแม้แต่สามล้อถีบ และอื่นๆ อีกมากมายที่บอกเล่าถึงความเป็นจังหวัดนนทบุรีได้เป็นอย่างดี บอกเลยว่าถ้ามาที่นี่ไม่ใช่แค่จะได้รูปสวยๆ อย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังได้ความสนุกสนานกับการใช้ไอเดียโพสท่าถ่ายรูปกับภาพวาดไปในเวลาเดียวกันด้วย

สวนดอกกะเจ้า บางกะเจ้า จังหวัดสมุทรปราการ

เป็นแลนด์มาร์กของจังหวัดสมุทรปราการแห่งใหม่ที่ไม่มาไม่ได้แล้ว สำหรับ "สวนดอกกะเจ้า" สวนดอกไม้ขนาดใหญ่บนพื้นที่ 7 ไร่ ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่เต็มไปด้วยดอกไม้หลากสีสัน หลากสายพันธุ์มากกว่า 300,000 ต้น ที่มาอวดช่อดอกสวยงามรับกับโค้งน้ำของแม่น้ำเจ้าพระยา ยิ่งช่วงเวลาเย็นๆ ขณะที่พระอาทิตย์ใกล้ลาลับขอบฟ้า แสงสีแดงส้มของพระอาทิตย์จะช่วยทำให้สวนแห่งนี้ดูสวยงามมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้สวนดอกกะเจ้าตั้งอยู่ที่ตำบลบางกะเจ้า อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งเปิดให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาชื่นชมความสวยงามของพันธุ์ไม้ดอกทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00 - 18.00 น. โดยมีค่าเข้าชมของผู้ใหญ่ราคาปกติอยู่ที่ 200 บาท ส่วนเด็กราคาปกติอยู่ที่ 100 บาท

1198

นันทวัน
รามอินทรา - พหลโยธิน 50

ความสำเร็จไม่มีที่สิ้นสุด

ความพร้อมของสังคมแห่งโอกาสและคอนเนกชัน
นำคุณถึงเป้าหมายได้ไม่สิ้นสุด ด้วยรูปแบบการใช้ชีวิตท่ามกลางคฤหาสน์หรู
Tuscany Mediterranean Style กับบรรยากาศที่แตกต่างแต่สง่างามเฉพาะบุคคล
บนเส้นทางตัดใหม่ 'ถนนเทพรักษ์' เชื่อมให้ใกล้เมืองด้วยทางด่วนเอกมัย - รามอินทรา
ถนนวงแหวนตะวันออกและระบบรถไฟฟ้าสายสีเขียว

ราคา 20 - 40 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

anya
ราชพฤกษ์-นครอินทร์

โครงการใหม่ anya ราชพฤกษ์ - นครอินทร์

บ้านที่ทุกความต้องการเกิดขึ้นได้จริง “Home For All Functions”

- เต็มอิ่มกับพื้นที่แบบ Open Plan Concept & Combine Space
- ตอบรับ New Lifestyle กับ Multi-purpose Area ที่ออกแบบได้ตามสไตล์คุณ
- Private Garden สวนสวยส่วนตัว เชื่อมต่อพื้นที่ภายในบ้าน
- ครบพร้อมคุณภาพชีวิตด้วย Clubhouse สไตล์ Village District

บนทำเลใหม่ รองรับทุกการใช้ชีวิต

เดินทางสะดวกเชื่อมถนนราชพฤกษ์ นครอินทร์ และถนนรัตนาธิเบศร์
ใกล้รถไฟฟ้าสถานีบางพลู เพียง 2 กม.

เริ่ม 5.85 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

มัณฑนา
สันทราย - เชียงใหม่

NEW VISION OF SUPERIOR LIVING

สังคมมีระดับ...สำหรับชีวิตที่มีวิสัยทัศน์

เติมความสมบูรณ์แบบให้กับชีวิต บนทำเลโซนศักยภาพแห่งใหม่ **มัณฑนา สันทราย - เชียงใหม่**
บ้านเดี่ยวในสังคมมีระดับที่คิดเพื่อความสุขของวันนี้และอนาคต ออกแบบทุกรายละเอียดสะท้อนความหรูหราและเป็นส่วนตัว
กับแบบบ้านใหม่ REBEL Series ที่มาพร้อมวัสดุพรีเมียม รังสรรค์ขึ้นพิเศษเพียง 122 หลัง
ตอบรับชีวิตที่มีวิสัยทัศน์ของผู้นำ มองเห็นโอกาสที่เหนือกว่า และรสนิยมที่คู่ควรกับความสำเร็จเช่นคุณ

ราคาเริ่มต้น 7.09 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

THE ROOM PHAYATHAI

THE ROOM พญาไท

คอนโดคุณภาพพร้อมอยู่ ทำเลใจกลางเมือง

20-21 ก.พ. นี้ Grand Opening

เปิดชม Sky Facility ชั้น 37-38 พร้อมห้องดีไซน์ใหม่ล่าสุด

พบข้อเสนอพิเศษ 1 ห้องนอน

ราคาเริ่มต้น 5.49 ล้านบาท

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

Afternoon Tea Set (เซตของหวาน)

เมนู Blueberry Cheesecake

RIM KLONG CAFÉ
สบายๆ ณ "ริมคลองคาเฟ่"

เมนูเครื่องดื่ม Orange Americano

ใครที่ชอบนั่งชิลๆ ริมแม่น้ำ ริมคลอง ก็คงต้องชอบคาเฟ่แห่งนี้แน่นอน "Rim Klong Café" (ริมคลองคาเฟ่) เป็นคาเฟ่ที่ตั้งอยู่ติดกับท่าเรือวิทยุ มาพร้อมของอร่อยและเครื่องดื่มรสชาติเยี่ยม ซึ่งจะทำให้คุณและใครหลายๆ คนเพลิดเพลินกับบรรยากาศที่หาได้ยากในกรุงเทพฯ

บรรยากาศภายในร้านริมคลองคาเฟ่

ภายในร้านริมคลองคาเฟ่ถูกตกแต่งด้วยโทนสีขาว เติมแต่งด้วยสีฟ้าของเก้าอี้ที่ดูสบายตา และเพิ่มความโปร่งสบายด้วยกระจกใสที่ทำให้แสงธรรมชาติลอดผ่านเข้ามา และสามารถเห็นภาพของริมคลองเก่าแก่ในกรุงเทพฯ อย่างคลองแสนแสบ ให้ความรู้สึกสบาย ๆ ขณะนั่งดื่มด่ำกับรสชาติของเครื่องดื่มชา กาแฟ และขนมเบเกอรี่ที่มีหลากหลายให้เลือกชิม จุดเด่นของเบเกอรี่และเครื่องดื่มของคาเฟ่แห่งนี้ไม่ใช่แค่อร่อยอย่างเดียว แต่ยังเรียกได้ว่าเป็นการผสมผสานระหว่างความเป็นไทยและความเป็นฝรั่งได้อย่างลงตัว โดยมาพร้อมกับความเฮลท์ตี้ที่อยู่ในทุกเมนู เพราะวัตถุดิบที่นำมาใช้ทำขนมและเครื่องดื่มถูกคัดสรรมาเป็นอย่างดี โดยเฉพาะวัตถุดิบสำหรับทำขนมเบเกอรี่ที่เป็นออร์แกนิกจากธรรมชาติ หรือจะเป็นเมล็ดกาแฟที่คั่วสดใหม่ทุกวัน รวมถึงสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ส่วนขนมที่เป็นซิกเนเจอร์ของคาเฟ่ที่พลาดไม่ได้ต้องมาชิมกันทุกคน เมนูแรกก็คือ Blueberry Cheesecake รูปทรงรูบิก สีแดงสดสะดุดตา โดยด้านในมีแครกเกอร์อยู่ในครีมชีส และความฉ่ำแน่นของแยมบลูเบอร์รี่ หวานอมเปรี้ยว อร่อยฟินจริง ๆ เมนูถัดมาคือแคร์รอตเค้กที่มีดีอยู่ที่เป็นเค้กแคลอรีต่ำ ทำมาเอาใจคนรักสุขภาพโดยแท้ แม้เนื้อเค้กจะไม่มีส่วนผสมของแป้ง แต่ก็ยังให้รสสัมผัสของความเป็นเค้ก เพิ่มความกรุบกรอบด้วยถั่วพีแคนที่ท็อปด้านบน ตามติดมาด้วย "ทิรามิสุ" รูปทรงแปลกตาที่เปลี่ยนจากครีมมาเป็นไอศกรีม ทำให้รสชาติของขนมเมนูนี้กลมกล่อมมากขึ้น หรือจะเป็นเมนู Saco ที่ทำจากเม็ดสาคูและครีมกะทิ ให้รสชาติหวานกลมกล่อม เสิร์ฟคู่กับแคนตาลูปซอร์เบต์เย็นๆ มาตัด ให้รสชาติขนมที่แปลกใหม่

แต่หากใครอยากรับประทาน Afternoon Tea Set ที่นี่ก็มีให้เลือกด้วยกันถึง 3 เซต โดยมีทั้งเซตของหวานล้วนที่ผสมกันระหว่างขนมหวานแบบอินเตอร์และขนมหวานแบบไทย ๆ หรือจะเป็นเซตของหวานและของคาว เช่น ยำส้มโอที่รับประทานคู่กับทาร์ต สลัดโรลต้นอ่อนยอดผัก รับประทานคู่กับน้ำจิ้มสูตรเฉพาะของที่คาเฟ่แห่งนี้ เป็นต้น

สำหรับเมนูเครื่องดื่มที่แนะนำ คือ Orange Americano กาแฟอเมริกาโน่ตัดกับความเปรี้ยวอมหวานจากน้ำส้มสดธรรมชาติ หรือ Butterfly Pea Latte สำหรับคนที่ชอบรสกาแฟอ่อน ๆ บวกความหวานมันของนมและไซรัปอัญชันสูตรเฉพาะของริมคลองคาเฟ่ รวมถึง Two Tone Tea ชาสีสวยที่ให้ความสดชื่นอย่างลงตัว และ Mixed Berry Latte กาแฟลาเต้ที่เพิ่มความแปลกใหม่ด้วยซอสมิกซ์เบอร์รี่ให้ความหอมและหวานมัน

ริมคลองคาเฟ่ตั้งอยู่ภายในชั้นล็อบบี้ของโรงแรม Mövenpick BDMS Wellness Resort Bangkok บนถนนวิทยุ เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 - 18.00 น. และเพื่อมอบสิทธิพิเศษให้กับผู้อ่านนิตยสาร MOTIVO ริมคลองคาเฟ่ขอมอบส่วนลดพิเศษสำหรับลูกค้าที่รับประทานขนมและเครื่องดื่มในร้านครบ 300 บาทขึ้นไป ได้รับส่วนลด 10% และหากรับประทานครบ 500 บาทขึ้นไป จะได้รับส่วนลด 15% ซึ่งเป็นสิทธิพิเศษสำหรับ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์-เมษายน 2564 เท่านั้น

สิทธิพิเศษให้กับ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์

เงื่อนไขโปรโมชัน
ริมคลองคาเฟ่มอบส่วนลดพิเศษ เมื่อรับประทานขนมและเครื่องดื่มในร้านครบ 300 บาทขึ้นไป ได้รับส่วนลด 10% และหากรับประทานครบ 500 บาทขึ้นไป จะได้รับส่วนลด 15% ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์-เมษายน 2564

SPICY SPAGHETTI WITH CLAMS
สปาเกตตีหอยลายผัดพริกแห้งสูตรลีน

เปลี่ยนบรรยากาศมาเป็นการ “กินเส้น” กันบ้างกับเมนูที่ดีต่อใจและสุขภาพ “สปาเกตตีหอยลายผัดพริกแห้งแบบลีน” อีกหนึ่งเมนูที่ทำง่ายและถูกใจสาวๆ หลายคน

ส่วนประกอบ

เส้นสปาเกตตีโฮลวีต	100 กรัม
เนื้อหอยลายต้มสุก	50 กรัม
กระเทียม	5 กลีบ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	15-20 ใบ
พริกแห้ง	3 เม็ด หรือตามชอบ
เกลือ Low Sodium เล็กน้อย	
น้ำเปล่าเล็กน้อย	

วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำ ใส่เกลือเล็กน้อย รอจนน้ำเดือด จากนั้นใส่เส้นสปาเกตตีลงไปต้มประมาณ 10-15 นาที เช็กเส้นว่าสุกแล้วหรือไม่ ด้วยการตักเส้นใส่ลงในน้ำเย็นแล้วชิมดู ถ้ายังไม่สุกให้ต้มต่ออีกนิด พอสุกแล้วตักออกมาแช่น้ำเย็นทันที จากนั้นค่อยช้อนขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำ
- จากนั้นตั้งกระทะด้วยไฟกลาง เทน้ำมันมะกอกใส่ลงไป พอน้ำมันร้อนให้ใส่กระเทียมและพริกแห้ง ผัดจนหอม
- ตามด้วยใส่หอยลายลงไป ผัดทั้งหมดเข้าด้วยกัน พอสุกแล้วให้ใส่เส้นสปาเกตตีลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ Low Sodium และน้ำเล็กน้อยเพื่อไม่ให้แห้งเกินไป
- ใส่ใบโหระพาลงไปแล้วผัดเบาๆ พอให้ผักสลด ตักใส่จานยกเสิร์ฟได้เลย

...กินอาหารแล้วก็อย่าลืมออกกำลังกายกันด้วย เพื่อให้ได้ผลที่ดีและหุ่นเฟิร์มตลอดไป

SUGAR GLIDER
อัศจรรย์ จิงโจ้ร่อน

"ชูการ์ไกลเดอร์" (Sugar Glider) หรือที่เรียกกันว่าจิงโจ้ร่อน เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมขนาดเล็ก มักออกหากินในเวลากลางคืน และถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มสัตว์มีกระเป๋าหน้าท้องจำพวกพอสซัม มีถิ่นกำเนิดในประเทศออสเตรเลีย แต่ปัจจุบันได้มีการนำมาผสมข้ามสายพันธุ์เป็นจำนวนมาก โดยสายพันธุ์ที่นิยมถูกนำมาเลี้ยงคือสายพันธุ์ "นอมอล" (Normal)

ลักษณะทั่วไป

ลักษณะภายนอก ชูการ์ไกลเดอร์จะคล้ายกับกระรอกบิน บริเวณข้างลำตัวมีพังผืด สามารถกางได้จากขาหน้าไปถึงขาหลังเพื่อใช้ลู่ลมเวลาร่อน หน้าคล้ายกระรอกแต่แหลมกว่า และหูคล้ายค้างคาวแต่เล็กกว่า มีน้ำหนักตัวอยู่ที่ 90-150 กรัม ขนาดของลำตัวตั้งแต่จมูกถึงปลายหางยาวประมาณ 12 นิ้ว อายุเฉลี่ย 10-15 ปี ขนมีลักษณะนุ่มและละเอียด มีสีเทาหรือสีน้ำตาลตั้งแต่ลำตัวไปจนถึงหาง มีแถบสีดำหรือน้ำตาลเข้มบริเวณระหว่างตาและแผ่ขยายไปถึงแผ่นหลัง ดวงตากลมโปนใหญ่ มีเล็บที่ปลายเท้าแหลมคมเพื่อใช้สำหรับปีนป่าย

ลักษณะนิสัย

ชูการ์ไกลเดอร์เป็นสัตว์สังคม ชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีนิสัยร่าเริง ซน ปีนป่ายเก่ง มักจะนอนกลางวันและตื่นในเวลากลางคืน ต้องการความสนใจและเอาใจใส่เป็นอย่างมาก หากตัดสินใจที่จะเลี้ยงชูการ์ไกลเดอร์ก็ต้องหมั่นให้ความสนใจและเล่นกับน้องบ่อย ๆ ซึ่งหากเล่นกับเขาตั้งแต่เล็ก เจ้าชูการ์ไกลเดอร์ก็จะติดเจ้าของมาก

การเลี้ยงดู

การเลี้ยงชูการ์ไกลเดอร์ ควรเตรียมกล่องหรือกรงขนาดใหญ่ เน้นความสูงมากกว่าความกว้าง เพื่อให้ชูการ์ไกลเดอร์ได้ปีนป่ายและกระโดดอย่างอิสระ จะให้ดีก็ควรมีกิ่งไม้ไว้ในกรงด้วย และต้องมีถุงนอนหรือผ้านุ่ม ๆ ไว้ให้เจ้าตัวเล็กได้ซุกเพราะเป็นสัตว์ขี้หนาว

สำหรับอาหาร ชูการ์ไกลเดอร์กินอาหารได้หลายประเภท สามารถกินได้ทั้งพืชและสัตว์ แต่ชอบกินผลไม้รสหวาน เช่น กล้วย แอปเปิล มะละกอ มะม่วงสุก แตงโม ซึ่งผู้เลี้ยงควรสับเปลี่ยนผลไม้ให้กินอย่างหลากหลาย เพื่อให้ได้รับวิตามินครบถ้วน นอกจากนี้ควรหาแมลง เช่น จิ้งหรีด ตั๊กแตน หนอนนก ให้เขากินด้วยเพื่อเสริมโปรตีน

หากเป็นชูการ์ไกลเดอร์อายุ 2 เดือน ควรให้อาหารวันละ 4-6 ครั้ง พออายุ 3 เดือน ควรลดมื้ออาหารลงเหลือ 2 ครั้ง คือเช้าและเย็น เมื่ออายุ 4 เดือนขึ้นไป ควรให้อาหารวันละ 1 ครั้ง รวมถึงควรเตรียมน้ำสะอาดไว้ให้ด้วย

การทำความสะอาด แม้จะเป็นสัตว์ที่รักษาความสะอาดอยู่เสมอ แต่ผู้เลี้ยงก็ต้องสังเกตด้วย หากชูการ์ไกลเดอร์เริ่มสกปรก หรือเริ่มมีกลิ่นไม่พึงประสงค์ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นบิดให้หมาดแล้วเช็ดตามลำตัว จากนั้นก็ใช้ผ้าแห้งเช็ดให้แห้งเร็ว ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ปอดชื้น

HEALTH & LIFESTYLE
สุขภาพดี ไลฟ์สไตล์เยี่ยม

11th - 14th February 2021

CARE EXPO | Healthy Living Asia 2021

EH 103 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 20.00 น.

งานธุรกิจอุตสาหกรรมสุขภาพที่ครบวงจรที่สุดของเอเชีย เชื่อมโยงและต่อยอดโอกาสทางธุรกิจให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางงานแสดงสินค้า โดยเฉพาะด้านสังคมผู้สูงอายุ รวมถึงการส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเตรียมความพร้อมก่อนก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ภายในงานมีการจัดแสดงสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทั้ง 5 หมวด ไม่ว่าจะเป็น Living Standard, Food & Beverage, Medical Care & Support, Lifestyle & Wellness รวมถึงการจัดการเจรจาและจับคู่ธุรกิจ กิจกรรมสัมมนา เวิร์กชอปและกิจกรรมอื่นๆ ที่คุณจะได้อัปเดตก่อนใคร

15th - 18th March 2021

Thailand Bakery & Ice-Cream 2021

EH 106 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 20.00 น.

งานแสดงสินค้าเบเกอรี่และไอศกรีม ไปจนถึงแพลตฟอร์มการขยายธุรกิจเบเกอรี่และไอศกรีม ภายในงานได้รวบรวมผู้ประกอบการ ทั้งผู้ผลิต ผู้นำเข้า ผู้ส่งออก ผู้จำหน่าย ตั้งแต่วัตถุดิบ อุปกรณ์ รวมถึงเครื่องมือและเครื่องใช้สำหรับธุรกิจร้านเบเกอรี่และไอศกรีมจากทุกมุมโลก ครอบคลุมไปถึงผู้ผลิตเบเกอรี่โฮมเมด ร้านขายส่งไปร้านอาหาร เจ้าของร้านกาแฟ ร้านค้าปลีก โรงแรม ผู้ให้บริการด้านอาหาร ฯลฯ

10th - 14th March 2021

STYLE Bangkok 2021

Hall 98 - 104 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 21.00 น.

งานแสดงสินค้า STYLE Bangkok เป็นงานแสดงศักยภาพของผู้ผลิต ผู้ส่งออก ดีไซเนอร์ และนักออกแบบไทย เป็นเวทีในการพัฒนาและส่งเสริมการส่งออกสินค้าไลฟ์สไตล์ของไทยสู่ตลาดโลก โดยรวบรวม 3 งานแสดงสินค้าไลฟ์สไตล์ที่สำคัญเข้าด้วยกัน ได้แก่ งานแสดงสินค้าแฟชั่นและงานแสดงสินค้าเครื่องหนัง (BIFF&BIL) งานแสดงสินค้าของขวัญและงานแสดงสินค้าของใช้ในบ้าน (BIG+BIH) และงานแสดงสินค้าเฟอร์นิเจอร์ (TIFF) ภายใต้คอนเซ็ปต์ Crenovative Origin โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ วันเจรจาธุรกิจ ระหว่างวันที่ 10 - 12 มีนาคม 2564 เวลา 10.00 - 18.00 น. และวันประชาชนทั่วไป วันที่ 13 - 14 มีนาคม 2564 ตั้งแต่เวลา 10.00 - 21.00 น.

25th - 28th March 2021

Thailand Coffee Tea & Drinks 2021

EH 106 ไบเทค บางนา

เวลา 10.00 - 19.00 น.

เป็นอีกงานแสดงสินค้าและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวกับกาแฟ เบเกอรี่ รวมถึงไอศกรีมระดับนานาชาติที่ใหญ่สุดในอาเซียน ซึ่งจัดขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 15 ถือเป็นงานแสดงสินค้างานเดียวในภูมิภาคอาเซียนที่มีแนวคิดเป็นเอกลักษณ์ ด้วยการรวมกลุ่ม 3 ธุรกิจ ทั้งกาแฟ เบเกอรี่ ไอศกรีมและเครื่องดื่มไว้ในที่เดียวกัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเป็นอุตสาหกรรมที่ครบวงจรผ่านผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย

CHANGE OLD T-SHIRT TO HOME DECORATION
เปลี่ยนเสื้อยืดตัวเก่าเป็นของแต่งบ้านสวย

เสื้อยืดตัวเก่าอาจดูไร้ประโยชน์ แต่หากเราใช้ไอเดียเข้ามาสร้างสรรค์ก็จะช่วยเปลี่ยนเสื้อยืดตัวเก่าให้กลายเป็นของตกแต่งบ้านสวยๆ เอาไว้ใช้และอวดแขกที่มาเยี่ยมบ้านได้อย่างภาคภูมิใจ

T-SHIRT LAMP

เป็นการนำเสื้อยืดตัวเก่ามาตัดให้เป็นเส้นยาวๆ เหมือนเชือก แล้วนำมาถักติดกับโครงของโคมไฟตั้งโต๊ะให้รอบ ก็จะได้โคมไฟสวยๆ ที่ไม่เหมือนใครสำหรับวางข้างหัวเตียงนอนหรือใช้ประดับตกแต่งตามมุมห้องรับแขกภายในบ้าน

COLORFUL LAMP

เป็นอีกหนึ่งไอเดียของการนำเสื้อยืดมาทำเป็นโคมไฟแบบง่ายๆ ด้วยการนำเสื้อยืดที่มีสีสันสดใสมาตัดเป็นเส้นยาวๆ แล้วนำมาผูกกับโครงของโคมไฟ โดยให้หันปมเชือกออกมาด้านนอก เรียงสูงต่ำไล่กันไป เพื่อให้ได้ลวดลายที่สวยงาม เพียงเท่านี้ก็จะได้โคมไฟสีสันสวยๆ ไว้แต่งบ้านแล้ว

T-SHIRT SEAT CUSHION

นำเสื้อยืดตัวเก่ามาตัดเป็นเหมือนเส้นเชือกยาวๆ แล้วถักเหมือนโครเชต์แบบทรงกลมเป็นเหมือนปลอกหมอน จากนั้นนำไปสวมเข้ากับเบาะนั่ง เท่านี้ก็จะได้เบาะนั่งสวยๆ ที่มีสีสันไว้ใช้ในห้องนั่งเล่นแล้ว

T-SHIRT STOOL

เก้าอี้ใครเก่าแล้วอยากเปลี่ยนใหม่ ลองเอาไอเดียนี้ไปใช้ได้นะ ด้วยการนำเสื้อยืดเก่ามาตัดเป็นเส้นเชือก แล้วถักเข้ากับตัวเบาะนั่งของเก้าอี้สตูลตัวเก่า โดยถักเรียงเส้นเชือกสลับสีกันไปมา ก็จะได้เก้าอี้สตูลลายสวย ๆ ตัวใหม่ที่ยังคงกลิ่นอายเดิม ๆ ให้เราไว้นั่งเล่นเก๋ ๆ ในบ้าน

EASY RUG

พรมแต่งบ้านผืนหนึ่งราคาอาจจะแพง แต่หากเราทำเอง ไม่เพียงแค่ประหยัดแต่ยังได้ความภูมิใจอีกด้วย แถมยังเป็นการนำเสื้อยืดตัวเก่ามาประดิษฐ์เป็นของใช้ใหม่ โดยวิธีการทำก็ไม่ยุ่งยาก เพียงตัดเสื้อยืดออกเป็นเส้นเชือกยาว ๆ แล้วนำมาถักเป็นเปียให้ได้เป็นเส้นยาวตามความต้องการ จากนั้นก็ให้ขดเส้นเชือกเป็นวงกลมไล่ไปเรื่อย ๆ พร้อมกับเย็บติดกันไปตามแนวยาวจนสุดปลายเชือก เท่านี้ก็จะได้พรมสวย ๆ เอาไว้ปูนั่งหรือรองโต๊ะรองเก้าอี้แล้ว

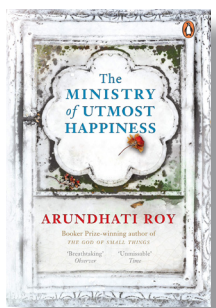
T-SHIRT CHAIR

เป็นการนำโครงเหล็กเก้าอี้ตัวเก่ามาปรับโฉมใหม่ ด้วยการนำเสื้อยืดที่มีสีสันแตกต่างกันไปมาม้วนและสาน จากนั้นมัดเข้ากับโครงเหล็กจนเต็ม ก็จะได้เก้าอี้นั่งตัวใหม่มาใช้แล้ว เป็นอีกไอเดียการนำของเก่ามาใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพเลยทีเดียว

T-SHIRT DECK CHAIR

เก้าอี้ผ้าใบเก่า ๆ อาจดูไม่สวยและไม่น่านั่ง แต่ถ้าได้รับการปรับเปลี่ยนใหม่ด้วยเสื้อยืดสีสันสดใส ก็จะทำให้เก้าอี้ผ้าใบเดิม ๆ กลายเป็นของใหม่ได้ โดยนำเสื้อยืดที่มีสีสันต่าง ๆ มาตัดเป็นเส้น ๆ ขนาดความยาวมากกว่าความกว้างของเตียงผ้าใบ แล้วนำมาสานเข้ากับเส้นเอ็นที่ขึงตามแนวยาวของเก้าอี้ให้เต็มและแน่น มัดปลายเชือกให้แน่นแต่ไม่ต้องตัด เท่านี้ก็จะได้เก้าอี้ผ้าใบใหม่แล้ว

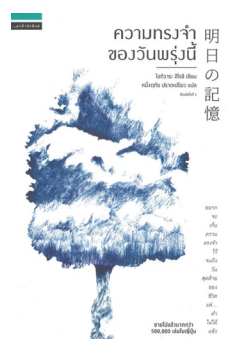
READ AND APPLY
เรียนรู้ ประยุกต์ และปรับตัว



THE MINISTRY OF UTMOST HAPPINESS

ผู้เขียน : Arundhati Roy

"The Ministry of Utmost Happiness" หรือ "กระทรวงสุขสุดๆ" เป็นงานเขียนของอรุณธตี รอย ที่จะพาผู้อ่านไปพบกับภาพกว้างของอินเดียร่วมสมัยอย่างถึงแก่น ผ่านเรื่องราวทั้งสุขและเศร้าของ "อัญจุม" อดีตฮิจราดาวเด่นแห่งโอลด์เดลี เจ้าของเกสต์เฮาส์สวนสวรรค์อันลือชื่อ (เพราะอยู่ในสุสาน) "ตีโล" สถาปนิกสาวผู้มีภูมิหลังน่าสงสัยแต่กลับเป็นที่รักของชายถึง 3 คน และการดิ้นรนเชื่อมต่อตัวตนกับโลกภายนอกของเธอ ชีวิตของทั้งคู่มาพัวพันกันได้เพราะความวุ่นวายทางการเมืองและทารกหญิงคนหนึ่ง ภาพชีวิตของผู้คน "ตกขอบ" เหล่านี้จึงถูกฉายขึ้นราวกับหนังกลางแปลง เรื่องราวจะเป็นอย่างไรไปอ่านกันต่อได้ที่ "The Ministry of Utmost Happiness"



ความทรงจำของวันพรุ่งนี้

ผู้เขียน : โอกิวาระ ฮิโรชิ

ผู้แปล : หนึ่งฤทัย ปราดเปรียว

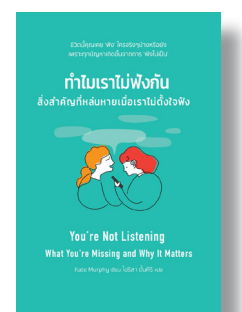
เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เป็นการเล่าถึง "มาซายูกิ" หนุ่มใหญ่วัย 50 ปีที่เพิ่งฉลองครบรอบแต่งงานปีที่ 25 กับภรรยาสาว พร้อมกับฉลองที่ลูกสาวกำลังตั้งท้องหลาน แต่ในขณะเดียวกัน เขากลับต้องฝ่าฟันในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อว่าจะได้ขึ้นตำแหน่งสูงหรือถูกบริษัทละเลย ทว่าตอนนั้นเขาเริ่มมีอาการของ "โรคความจำเสื่อมชนิดเกิดเร็ว" ซึ่งมาทำให้ชีวิตของเขาลำบากขึ้น เขาต้องประคับประคองทุกอย่าง ทั้งความรับผิดชอบและ "ความทรงจำ" ที่อยากจะกอดเก็บไว้ให้ได้จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ไปติดตามกันดูสิว่าเขาจะผ่านพ้นจากอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตัวของเขาได้อย่างไร

วะบิ ซะบิ แด่ความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต

ผู้เขียน : Beth Kempton

ผู้แปล : วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ

"วะบิ ซะบิ" คือปรัชญาเก่าแก่ของญี่ปุ่นที่อยู่เคียงบ่าเคียงไหล่กับปรัชญาอื่นๆ อย่าง "อิคิไก" และ "คินสึงิ" ซึ่งฝังร่างลึกอยู่ในวัฒนธรรมญี่ปุ่นมาอย่างยาวนาน แต่บางครั้งคนญี่ปุ่นเองก็ยังไม่สามารถตอบชัดเจนตรงๆ กับความหมายของคำคำนี้ "เบท เคมป์ตัน" นักเขียนหญิงที่ได้รับการยอมรับว่าเข้าใจวัฒนธรรมญี่ปุ่นลึกซึ้ง จึงขอแกะรอย "วะบิ ซะบิ" ว่ามันคือสิ่งใด และมีประโยชน์อะไรที่เราสามารถหยิบจับมาใช้ได้ โดยเนื้อหาภายในเล่มจะบอกเล่าถึงความหมายของคำนี้ ตั้งแต่ที่บ่อน้ำในวัดศักดิ์สิทธิ์ในตำนานของซามูไร หรือชาเขียวรสขมในถ้วยราคุ ไปจนถึงแนวทางการออกแบบของดีไซเนอร์ชื่อดัง เพื่อกลั่นวิถีของปรัชญาเก่าแก่นี้ออกมาเป็นวิธีคิดและวิธีปฏิบัติที่จะทำให้รู้ว่าชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบนั่นเอง



ทำไมเราไม่ฟังกัน สิ่งสำคัญที่หล่นหายเมื่อเราไม่ตั้งใจฟัง

ผู้เขียน : Kate Murphy

ผู้แปล : ไอริสา ชั้นศิริ

คุณว่าจริงๆ แล้วการฟังคืออะไร เป็นเพียงแค่การนั่งอยู่ตรงหน้าใครสักคนแล้วปล่อยให้เขาพูด สิ่งที่อยากพูดออกมาโดยที่เราพยักหน้าไปด้วยตอบรับด้วยการส่งเสียงเออๆ ออๆ ไปแค่นั้น ถ้าคุณกำลังคิดว่าเย็นนี้จะกินอะไรดี สามีกลับบ้านหรือยัง พรุ่งนี้ต้องตื่นกี่โมง นั่นก็แปลว่าคุณไม่ได้ "ฟัง" หรือถ้าคุณคิดว่าควรจะพูดประโยคต่อไปว่าอะไร คำพูดอะไรที่เอาไว้ปลอบคนในสถานการณ์ที่คุณกำลังฟังอยู่ หรือคิดว่าจะเบี่ยงเบนความสนใจให้คนพูดลืมปัญหาตรงหน้าอย่างไร นั่นก็ไม่ใช่การ "ฟัง" เช่นกัน มาถึงวันนี้ นานเท่าไรแล้วที่คุณไม่ได้ "ฟัง" จริงๆ และนานเท่าไรแล้วที่คุณละเลยคนพูดโดยที่คุณเองก็ไม่รู้ตัว ลองมาอ่านหนังสือเล่มนี้ดู แล้วคุณจะรู้ว่าการฟังจริงๆ คืออะไร

"มีความหวังแต่อย่าคาดหวัง"

พระไพศาล วิสาโล

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

To live without Hope is to Cease to live.

Fyodor Dostoevsky

LAND & HOUSES

www.lh.co.th

1198