

NHA+

เคหะพลัส

ฉบับที่ 1

ประจำเดือน มิถุนายน 2562



การเคหะแห่งชาติ

Feel Like Home

@โครงการบ้านเคหะกตัญญู (คลองหลวง)



ZONE โดนนๆ
TOP PLACE TO GO!
TOP RESTAURANTS

" ออมเงิน "
ให้มีใช้ยามเกษียณ

TRICKS & TIPS
เคล็ดลับการมีสุขภาพกายที่ดี
อายุยืนยาว

5 ไร่เต็มๆ
แต่งบ้านสำหรับผู้สูงอายุ

ฮวงจุ้ย
อยู่แล้วทำให้สุขภาพดี



การเคหะแห่งชาติ



บ้านเคหะกตัญญู

@ คลองหลวง 1

ออกแบบอย่างลงตัว
เพื่อความสุข...
ของทุกช่วงวัย



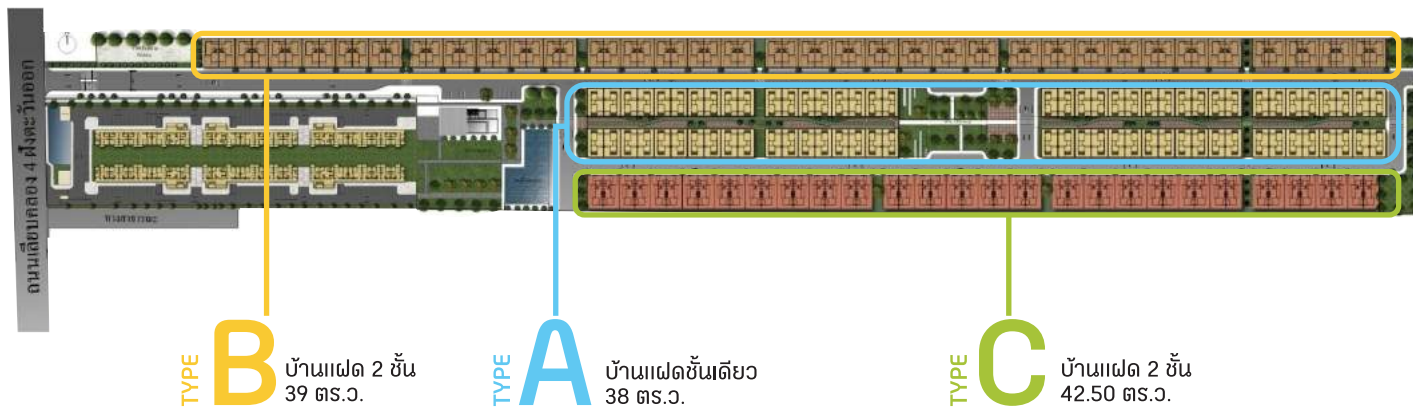
*ภาพการก่อสร้างและบรรยากาศจำลอง

link space
garden



*ภาพตัวอย่างการตกแต่ง

*ภาพตัวอย่างการตกแต่ง



TYPE **B** บ้านแฝด 2 ชั้น
39 ตร.ว.

TYPE **A** บ้านแฝดชั้นเดียว
38 ตร.ว.

TYPE **C** บ้านแฝด 2 ชั้น
42.50 ตร.ว.

ผังบริเวณ

TYPE **A**

บ้านแฝด
ชั้นเดียว

เนื้อที่ประมาณ 38 ตร.ว.
2 ห้องนอน 1 ห้องน้ำ
จำนวน 76 หลัง



แปลนพื้นที่ 1

1st

TYPE **B**

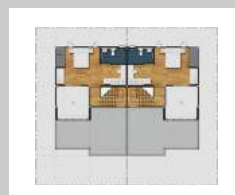
บ้านแฝด
2 ชั้น

เนื้อที่ประมาณ 39 ตร.ว.
2 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ
จำนวน 68 หลัง



แปลนพื้นที่ 1

1st



แปลนพื้นที่ 2

2nd

TYPE **C**

บ้านแฝด
2 ชั้น

เนื้อที่ประมาณ 42.50 ตร.ว.
3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ
จำนวน 48 หลัง



แปลนพื้นที่ 1

1st



แปลนพื้นที่ 2

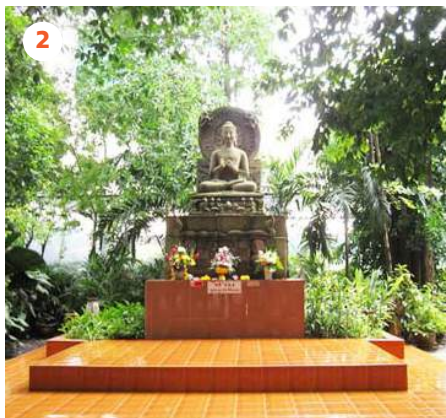
2nd

การเลือกซื้อบ้าน ที่ตั้งว่าสำคัญแล้ว Area รอบๆบ้านก็สำคัญพอกัน “บ้านเคหะกตัญญู @ คลอง 1 “ มีทั้งที่กินและที่เที่ยวเด็ด ๆ หลายที่ ให้แวะไปชิลล์กันได้ไม่รู้เบื่อ

1 วัดโบสถ์ หรือ วัดหลวงพ่อโตองค์ใหญ่

พิกัด : ต.บางกระบือ อ.สามโคก จ.ปทุมธานี

วัดเก่าโบราณสมัยกรุงศรีอยุธยา สร้างเมื่อ พ.ศ. 2164 เป็นวัดที่มีพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ คือ หลวงพ่อเหลือ ถือเป็นพระคู่บ้านคู่เมือง ของเมืองปทุมธานีสถานที่ตั้งของวัดโบสถ์อยู่บริเวณคู้่งน้ำท้องมังกรของแม่น้ำเจ้าพระยา รูปเหมือนสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) เทศนาธรรมองค์ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย



2 วัดทับกิมแดง

พิกัด : หมู่ 6 ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

วัดนี้เป็นวัดป่าสาขาของวัดแพร่ธรรมาราม ปัจจุบันมีพระอาจารย์สมัยมาเป็นประธานสงฆ์ เป็นวัดป่าอยู่ชานเมืองไปมาสะดวก เจียบ สงบ สะอาด เหมาะแก่การมาถือศีลปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง

3 หมู่บ้านไม้ดอกไม้ประดับรังสิตคลอง 15

พิกัด : คลอง 15 ต.บางพลากด อ.องครักษ์ จ.นครนายก

เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร ตาม โครงการ Unseen Thailand มีไม้ดอกไม้ประดับหลากชนิดอีกทั้งยังตั้งอยู่ระหว่างถนนรังสิต-นครนายก ที่สามารถแวะก่อนเดินทางกลับหรือก่อนจะ เดินทางไป เที่ยวชมแหล่งท่องเที่ยวอื่น ๆ ซึ่งที่นี่นับว่าเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยและ ถือเป็นเส้นทางสายดอกไม้ที่ยาวและใหญ่มากที่สุดในประเทศไทยอีกด้วย



4 ตลาดน้ำนครรังสิต

พิกัด : 117/2 - 117/12 ถนนเลียบคลองรังสิต ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี

เป็นตลาดน้ำแห่งเดียวในย่านรังสิต ตั้งอยู่ริมคลองรังสิตคลองหนึ่ง ถนนรังสิต-นครนายก มีของกินให้เลือกมากมาย สามารถพาครอบครัวมาฝากท้องไว้ที่นี่ได้เลยค่ะ แถมน้ำจืดรถกว้างขวางสะดวกสบาย



5 พิพิธภัณฑสถานการเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พิกัด : ตรงข้ามโรงพยาบาลการุญเวช นวนคร ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

เป็นพิพิธภัณฑ์ที่เผยแพร่พระอัจฉริยภาพของพระมหากษัตริย์ไทยกับความสัมพันธ์ในด้านการเกษตร ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งจะจัดแสดงนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับโครงการพระราชดำริ พระราชกรณียกิจ และโครงการพระราชพิธีต่าง ๆ

เปิดให้บริการวันอังคาร-อาทิตย์ (ปิดวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 09.00-16.00 น.

TOP RESTAURANT



5 ครั้วบ้านจิบ

พิกัด : ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

เวลาเปิด-ปิด : เปิดจันทร์ - ศุกร์ : 10:30 - 19:00, อาทิตย์ : 10:30 - 19:00

เมนูแนะนำ : ปลาหมึกทอดกระเทียม , ปลากระพงทอดน้ำปลา , แกงส้มชะอม ยอดมะพร้าว

ร้านอาหารย่านรังสิตที่คนแถวคลองหลวงต้องรู้จัก! จอดรถริมคลองแล้วเดินข้ามสะพานข้ามคลองมาที่ร้านอาจลำบากนิด แต่ไม่ผิดหวังแน่นอน กับข้าวหน้าตาอาจดูธรรมดา ๆ เมนูไม่ได้หรูหราอลังการอะไร แต่ที่เด็ดคือรสชาติ อร่อยจนต้องบอกต่อ ควรโทรจองก่อนไปเพราะคนเยอะมาก

1 ร้าน Quayside Cafe and Eatery

พิกัด : ถนนรังสิต-ปทุมธานี ต.บ้านกลาง

อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี (ข้างๆ สะพานปทุมธานี)

เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 21.00 น.

(ศ-อา ปิด 22.00 น.)

เมนูแนะนำ : ก้อยทูน่าอาโวคาโด, ปลาหมึกผัดไข่เค็ม, ปลากระพงทอดน้ำปลา, แกงขมิ้นรังไข่ไก่บ้าน

ร้านอาหารไทยสไตล์ฟิวชั่น วิวน้ำเจ้าพระยา มีเมนูให้เลือกหลากหลาย เหมาะกับการพาครอบครัวไปนั่งทานอาหารชมวิวแม่น้ำ ที่สำคัญร้านยังมีทางลาดไว้รองรับลูกค้าผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นอีกด้วย

2 บ้านชิดกรุง กุ้งเผา

พิกัด : ช.บางนา-บางเตย ต.สามโคก อ.สามโคก

จ.ปทุมธานี

เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวันตั้งแต่ 11.00 - 20.00 น.

เมนูแนะนำ : ต้องยกให้ กุ้งแม่น้ำตัวโต ๆ กุ้งแม่น้ำทอดราดซอสโหระพา และผัดสายบัวกุ้งสดใส่มันกุ้ง

ร้านอาหารอารมณ์บ้านไม้ บรรยากาศอบอุ่น ริมแม่น้ำ ภายในร้านตกแต่งด้วยข้าวของเครื่องใช้สไตล์วินเทจ เมนูอาหารส่วนใหญ่เป็นเมนูอาหารไทย ด้วยบรรยากาศแล้วน่าจะถูกใจวัยเกษียณอยู่ไม่น้อย

3 เตี้ยย่งหลี่

พิกัด : คลอง 12 ต.ลำไทร อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี

เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวันตั้งแต่ 06.00-18.00 น.

เมนูแนะนำ : แนะนำให้ลองเมนูชื่อแปลก เช่น หมอเค่าเย็น (ชาพสมก้าแฟ) และ จ้าบ๊ะ (ก้าแฟใส่โซดา)

ร้านกาแฟโบราณอายุ 112 ปี เครื่องดื่ม 10 บาททุกแก้ว ร้านกาแฟแบบบ้าน ๆ ย่านคลองสิบสอง ริมคลองทกวา บรรยากาศสบายๆ บริการเป็นกันเอง ของตกแต่งส่วนใหญ่เป็นของเก่า ได้อารมณ์สภาวะแฟในวันวาน

4 ไทบูลย์ไถ่ย่าง-บิลฟ์ฟาร์เด็นรังสิต

พิกัด : โครงการบิลฟ์ฟาร์เด็น (รพ.แพทย์รังสิต)

ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี

เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวันตั้งแต่ 10:30 - 20:30 น.

เมนูแนะนำ : ไถ่ย่างหนังกรอบ , ส้มตำปลาร้า , แกงลั้วหม่อไม้ปลาแห้ง

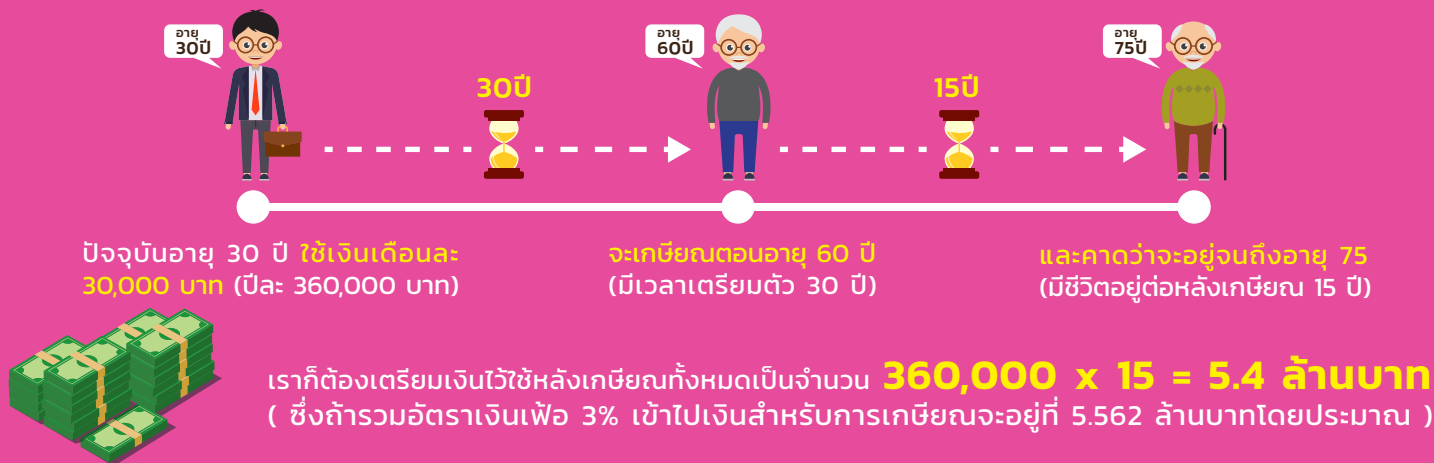
ไถ่ย่างหนังกรอบต้นตำรับสิงห์บุรี 35 ปีของการให้บริการ นอกจากไถ่ย่างที่อร่อยแล้วระดับตำนานแล้ว ทางร้านก็มีเมนูเด็ด ๆ อีกมากมายไว้ให้เลือก ตกแต่งร้านด้วยกระจกให้บรรยากาศโปร่งสบาย ร้านอยู่ติดกับโรงพยาบาล แพทย์รังสิต จะมารลประจำทางก็ดี หรือรถส่วนตัวก็มีที่จอดรถให้บริการ

"ออมเงิน" ให้มีใช้ ยามเกษียณ



จะอย่างไรหากอายุ 60 แล้ว ยังไม่มีเงินเก็บ สถิติจากธนาคารโลก คนไทยมีอายุขัยเฉลี่ยเกือบจะ 75 ปีเข้าไปแล้วและมีแนวโน้มที่จะอายุยืนมากขึ้นอีกในกรณีของประเทศไทยที่มีอายุเกษียณที่ 55 ถึง 60 ปี ดังนั้นหากต้องการมีเงินเก็บไว้ใช้ในวัยเกษียณ เราควรเริ่มออมเงินตั้งแต่อายุ 30 ปี โดยวันนี้เราจะเน้นไปที่การลงทุนที่เหมาะสม เพื่อให้เงินลงทุนเติบโตจนได้เงินก้อนใหญ่ไว้ใช้ในยามเกษียณ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจ

วิธีวางแผนง่าย ๆ เริ่มต้นด้วยการประเมินเงินกองทุนสำหรับการเกษียณก่อน เช่น



นี่ยังไม่รวมเงินเก็บที่เราต้องเผื่อไว้ในกรณีเจ็บป่วยด้วยนะ เมื่อรู้ว่าเราต้องใช้เงินเท่าไรแล้วก็จะสามารถเลือกกองทุนรวม หรือหุ้นที่ให้ผลตอบแทนที่ดี ที่จะทำให้งบลงทุนของเราเติบโตได้ตามเป้าหมายได้ไม่ยาก แต่อย่าลืมว่า “การลงทุนมีความเสี่ยง ผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลก่อนตัดสินใจลงทุน”



TRICKS & TIPS

เคล็ดลับการมีสุขภาพกายที่ดี อายุยืนยาว

การมีสุขภาพที่ดี

ถือเป็นของขบขันสุดพิเศษในการดำเนินชีวิต หากคุณมีสุขภาพกายและใจที่ดี ก็จะส่งผลถึงความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ การดูแลสุขภาพกายที่ดีทำอะไร วันนี้นำเคล็ดลับดี ๆ มาบอกค่ะ



1 รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ แต่ในปริมาณที่ลดน้อยลง ควรเลือกกินให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย เช่น นม ธัญพืช โปรตีน ผักผลไม้ และไขมันที่ดี จะทำให้สุขภาพหัวใจ สมอง และระบบภูมิคุ้มกันของเราดี



3 นอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน

การนอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมงในทุกวันของผู้ใหญ่ ช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้เต็มที่ เคล็ดลับของการช่วยให้หลับสบายในเวลากลางคืนง่ายขึ้น คือการออกกำลังกายทุกวัน และกำจัดแสงที่จะเข้ามารบกวนในเวลานอน



5 งด ละ เลิก ของมีเมาทุกชนิด

งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา งดสิ่งเสพติดทุกชนิด สิ่งเหล่านี้ส่งผลเสียกับร่างกายและสะสมก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บอีกมากมาย หากเลิกได้ นอกจากจะได้สุขภาพที่ดีกลับคืนมา ยังส่งผลให้สภาพจิตใจของตนเองและครอบครัวดีขึ้นอีกด้วย



2 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร

การดื่มน้ำให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายเราอยู่ในสภาวะที่สมดุล และยังช่วยเผาผลาญของเสียในร่างกาย ช่วยรักษาระดับความเข้มข้นของเลือด ดังนั้นเราจึงควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตร ในทุกวัน



4 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายง่าย ๆ สำหรับผู้สูงอายุ แค่เพียงทำกิจกรรมประจำวัน เช่น รดน้ำต้นไม้ ปลูกต้นไม้ เดินเล่น หรือแกว่งแขนไปมา ก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยแล้ว



6 ดูแลสุขอนามัยคือสิ่งสำคัญ

การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร กินร้อนช้อนกลาง ยังใช้ช้อนอยู่เสมอ และควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วยที่มีภาวะโรคติดต่อ รวมไปถึงการดูแลสุขภาพช่องปาก และควรหมั่นตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่อง

5 ไอเดียเด็ดๆ

แต่งบ้านสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุภายในบ้านควรได้รับการดูแลมากกว่าคนในวัยอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นร่างกายและจิตใจสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยให้พวกเขาใช้ชีวิตในบ้านได้อย่างปลอดภัยและมีความสุขจึงเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง หรือแม้แต่การเข้าห้องน้ำ จึงควรเลือกให้เหมาะสมและปลอดภัยที่สุด



1 พื้นกระเบื้องหรือพื้นไม้ควรมี ความฝืดของผิวสัมผัส

ควรเลือกกระเบื้องชนิดที่กันลื่นได้ พื้นไม้ไม่ควรขัดให้มีความมันวาวมากนักเพราะการเดินแต่ ละก้าวของผู้สูงอายุต้องปลอดภัยที่สุด



2 โต๊ะสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็น

หน้าโต๊ะควรสูงประมาณ 75 เซนติเมตรส่วนพื้นที่ใต้โต๊ะควรมีความสูงไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร ไม่ควรมีลิ้นชัก และมีความลึกมากกว่า 40 เซนติเมตร เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข็นรถเข้าไปใช้งานได้สะดวกนั่นเอง



3 ติดตั้งราวจับ

ควรติดตั้งราวจับในระดับ 80 – 90 เซนติเมตร ตั้งแต่ทางเข้าไปจนถึงโถส้วมหรือจุดอาบน้ำเพื่อให้ยึดจับแทนการไปจับหรือเหนี่ยวอุกรณ์ สุขภัณฑ์ต่างๆ



4 สวิตช์ไฟต้องใหญ่ชัดเจน

สวิตช์ไฟต้องมีขนาดใหญ่ ใช้งานง่ายไม่ซับซ้อน เพื่อการมองเห็นที่ชัดเจนของผู้สูงอายุ



5 หลีกเลี้ยงพื้นต่างระดับ

พื้นต่างระดับ ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุลำบาก หากจำเป็นต้องทำพื้นที่ต่างระดับ ต้องทำทางลาดควบคู่กันไปด้วย และอีกสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด ด้วยความรักและความเอาใจใส่จะช่วยให้ท่านมีความสุขและแข็งแรง

ฮวงจุ้ย อยู่แล้วทำให้ สุขภาพดี

Feel Like Home

ศาสตร์ของฮวงจุ้ย

ช่วยให้สุขภาพดีได้อย่างไร
เรามีไอเดียดี ๆ มาแนะนำค่ะ



ต้นไม้ฟอกอากาศ

มลภาวะนอกบ้านคือสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้การดูแลมลภาวะภายในบ้านจึงเป็นสิ่งสำคัญ การปลูกต้นไม้จึงช่วยให้บ้านมีอากาศที่ดีขึ้นได้ ต้นไม้หลายชนิด จึงถูกนำมาปลูกในอาคารเพื่อช่วยลดมลภาวะ และสร้างอากาศที่ดีต่อสุขภาพ เช่น เศรษฐีเรือนใน ต้นลิ้นมังกร ต้นคล้า สาหร่ายน้อยประแป้ง เป็นต้น



แสงและสี

แสงที่ได้จากธรรมชาติในช่วงกลางวัน ถ้าเข้ากันได้กับสีบ้านก็จะช่วยเพิ่มพลังความสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี สีภายในอาคาร ควรเป็นสีที่สว่าง สดใส ควรเลือกสีที่แสดงถึงความสุข สนุกสนาน สดชื่น เช่น สีฟ้า สีครีม เป็นต้น



พลังงานภายในบ้าน

ตามหลักฮวงจุ้ยของบ้านด้านสุขภาพนั้น จะเกี่ยวข้องกับพลังงานของบ้าน การเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ทำได้ด้วยการใช้องค์ประกอบของไม้ และน้ำเข้ามาช่วย และต้นไม้ คือสิ่งที่นิยมใช้ตามหลักของฮวงจุ้ยเรื่องสุขภาพ



สปาในห้องน้ำ

ห้องน้ำที่มีความสะอาด และถูกตกแต่งด้วยชิ้นงานศิลปะเช่น ไม้หอม เทียนหอม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่ทำให้ห้องน้ำดูเหมือนสปา จะช่วยเสริมเรื่องสุขภาพและพลังงานของบ้าน



หลักฮวงจุ้ยในการจัดห้องนอน

แน่นอนว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอน ห้องนอนจึงมีผลต่อสุขภาพที่ดี ห้องนอนตามหลักฮวงจุ้ยที่ดีควรมีความสะอาด มีระเบียบเรียบร้อย อากาศถ่ายเทได้ดี เพื่อนำพลังงานที่ดีเข้ามาให้แก่ผู้อยู่อาศัย

