

Start Up with Slow Life

*Enjoy
your tea!*



Bring Your Friends To Join Our Community

"ชวนเพื่อนคุณมาเป็นส่วนหนึ่งในชุมชนของเรา"



MGM

เพราะชีวิตที่ดีเริ่มต้นที่ "บ้าน" เราจึงอยากให้คุณชวนคนที่คุณรักมาสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี
ร่วมกันกับโครงการบ้านในเครือ NC GROUP บ้านที่สัมผัสถึงความอบอุ่นเป็นกันเอง
ภายใต้สังคมคุณภาพ

เพียงแนะนำ "เพื่อน" มาเป็น ครอบครัว NC
รับค่าตอบแทนสูงสุด 100,000 บาท

NC ROYAL
PINKLAO

02 410 2999

HOME ON GREEN
THANYATHANI
BY NC GROUP

02 532 8084-7

บ้านฟ้าชุมชน
เลฟไอกรนด์
ทาวน์โฮมแนวสูงตากสิน 6

02 987 9380-3

บ้านฟ้าชุมชน
นิเวศ
ทาวน์โฮมแนวสูงตากสิน 6

02 987 9380-3

บ้านฟ้าชุมชน
เทอร์รี่
ทาวน์โฮมแนวสูง ลาดพร้าว 6

02 987 9380-3

NEW บ้านฟ้า
กรีนเนอร์รี่
ภาคใต้ - ราชพฤกษ์

02 593 6033

บ้านฟ้า
กรีนเนอร์รี่
บันได - ลาน 5

02 444 5579

condominium
Diamant
เชียงใหม่

053 245 987-9

NATUREZA กรุงเทพฯ

North Pattaya

038 221 655

กว่า 50 โครงการ ที่เราสร้างบ้านด้วยใจ มั่นใจกับมาตรฐานการสร้างบ้านที่ทุกคนยอมรับ



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม จันท์ - ศุภร์ โทร. 0 2993 5080-7 ต่อ 421 - 426
หรือติดต่อโดยตรงที่สำนักงานขายโครงการ

NC GROUP
HOME EXPERT LIVING CARE
www.ncgroup.co.th

Start Up with Slow Life

ถ้าตามความหมายของวิถี Slow Life คือการใช้ชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างมีสาระ เน้นการสร้างสมดุลแห่งช่วงเวลาในชีวิตให้เหมาะสม ลดความเร่งรีบในชีวิต และละเมียดละไมกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวให้มากขึ้น ดูเหมือนจะสวนทางกับการใช้ชีวิตของคนในยุคดิจิทัลพอสมควร ที่ชีวิตไม่เพียงถูกแฉกไว้บนเครือข่าย 3G / 4G คนรอบข้างไม่น่าจะทนหน้าจอสมาร์ทโฟน ใช้ชีวิตแข่งกับเวลาจนลืมไปว่าร่างกายก็ต้องการการพักผ่อน หรือเมื่อบุโพรดที่เคยทานแล้วอร่อย วันนี้อาจกลายเป็นเพียงอาหารที่ผ่านปากเพื่อให้ตักตวง แต่ถ้าเราลองจัดและปรับกระบวนการใช้ชีวิตเสียใหม่ เราจะรู้วิถีของ Slow Life ไม่เพียงช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างมีสติ แต่สิ่งดีๆ หลายอย่างในชีวิตก็จะไม่หลุดลอยไปอีกด้วย

Carl Honoré ตัวพ่อแห่งการใช้ชีวิตแบบช้าๆ ได้ให้นิยามชีวิตในแบบ Slow Life เอาไว้ว่า “การใช้ชีวิตแบบ Slow Life ไม่ได้หมายความว่าเราใช้ชีวิตอย่างช้าๆ แล้วจะกลายเป็นคนล้าหลัง หรือดูว่าเป็นคนที่ไม่น่าจะทันกัน เพราะใครกันที่บอกว่า หากเราใช้ชีวิตแข่งกับเวลาต้องแข่งหน้าทุกๆ คน แล้วชีวิตจะดีกว่า ทั้งที่จริงแล้วชีวิตที่เร่งรีบอย่างที่เคยทำมาตลอด ส่งผลร้ายกับเราหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นร่างกายที่ถูกบังคับให้ทำงานหนักกว่าเดิม หรือการที่รีบทำอะไรบางอย่างทำให้พลาดอะไรดีๆ ในชีวิตไปไม่น้อย ดังนั้น หากเราใช้ชีวิตในทุกๆ อย่างก้าวอย่างละเมียดละไมที่สุด ชีวิตก็น่าจะได้อะไรที่มากกว่า”

...คุณพร้อมไหม ที่จะเริ่มต้นสตาร์ทชีวิต
ให้เป็นคนใหม่ในแบบ Slow Life ไปด้วยกัน

ทีมงานฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์

NC GROUP



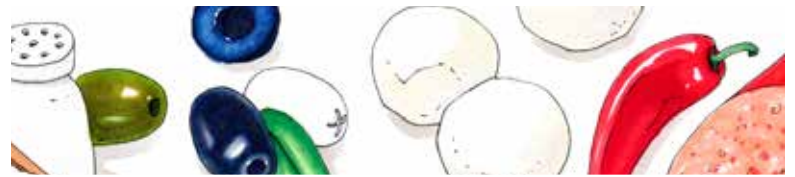
Content

- 04 **Activity Calendar** : ปฏิทินกิจกรรม
- 06 **NC's Diary** : NC Family Club
- 08 **รู้รอบบ้าน** : เศษผักเหลือทิ้ง...สามารถนำกลับมาปลูกใหม่ได้!
- 10 **Well Being** : Start up your health with Slow Food
- 12 **About Us** : ข่าว CG&CSR
- 14 **ชุมชนเปี่ยมสุข** : ทำชีวิตให้ช้าลง
- 15 **บ้านล้นรัก** : เลี้ยงลูกให้แบบปีแบบ 4G
- 17 **Infographic** : สัญญาณอันตราย...เมื่อร่างกายเสียสมดุล
- 18 **Get Inspire** : 10 บุคคล กับ 10 ทิวทัศน์สู่ความสำเร็จ
- 19 **เอกเทคน** : Movie Feel Good
- 20 **See Scope** : Go Green... Get Slow
- 22 **Design IDEA** : Garden in a Bottle (of my heart)
- 23 **Family Bistro** : Enjoy a nice with Slow Food
- มังจาลุยดง Green Smoothies with Chia Seed
- 24 **Tech Recommend** : Li-Ning Smart Shoes, Clocky Alarm, BOLD Knot, Cryptex-Steam Punk
- 25 **Horoscope** : ทำนายโชคชะตาราศี
- 26 **สนุกคิด** : จิกซอว์มหาสนุก

NCHappy
home
Your Home Our Heart

จัดทำโดย ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์
บริษัท เอ็น.ซี.เอส.ซี. จำกัด (มหาชน)
1/765 ซ.อัมพร ม.17 ถ.พหลโยธิน กม.26
ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130
โทร. 0 2993 5080-7 แฟกซ์ 0 2533 7767
website: www.ncgroup.co.th
E-mail: cr@ncgroup.co.th
 www.facebook.com/nc happy home

NC Family Workshop "T-Shirt Paint"



NC Family & Sport Complex Activity



31 ตุลาคม

Midyear Pool Party & Swimming Showcase

ต้อนรับปิดเทอม พบกับเกมและโชว์จากน้องๆ คอร์สว่ายน้ำ บริเวณสระว่ายน้ำ เวลา 10.00 น. เป็นต้นไป

พุดศจิกาย

Welcome to winter
สมาชิกบัตร VIP รับ Gift Set

“Green Healthy Kit”

ลุ้นรับส่วนลด
10-20%



5 ธันวาคม

กิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ

กิจกรรม Healthy for Dad

การออกธำเภำหนำยสินค้ำเพื่อสุขภาพ และการสำธิตโปรแกรม การออกธำเภำงำยสำหรับคุณพ่อในแต่ละช่วงวัย



NC Family Workshop

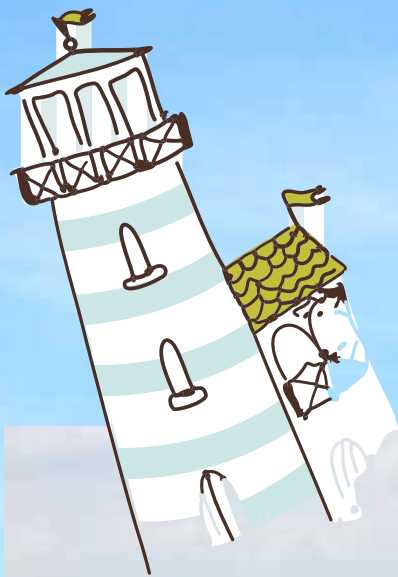


วันเสาร์ที่ 6 มิถุนายน 2558 @ โครงการบ้านฟ้ากรีนเนอร์รี่ ปิ่นเกล้า - สาย 5



NC Family Movie Party-Jurassic World

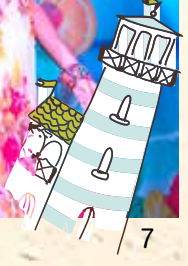
วันอาทิตย์ที่ 14 มิถุนายน 2558 @ SF Cinema City - Central Plaza Salaya



NC FAMILY RALLY # 2015



NC Family Rally # 2015 "CHILL ON THE BEACH"
วันที่ 4 - 5 กรกฎาคม 2558 @ โรงแรมซาเว่น รีสอร์ท หัวหิน



เศษผักเหลือทิ้ง... สามารถนำกลับมา ปลูกใหม่ได้!

อ่านไม่ผิดหรอกค่ะ เพราะผักที่คุณแม่บ้าน
ซื้อมาอยู่เป็นประจำ ทั้งต้นหอม ผักชี ขึ้นฉ่าย
แครอท หรือแม้แต่ฟักทอง สามารถนำส่วน
ที่เหลือแล้วต้องทิ้งกลับมาเพาะชำใหม่ได้ ทั้งช่วย
ประหยัดค่าใช้จ่าย ได้รับประทานผักสด สะอาด
ปลอดภัย และยังเพิ่มกิจกรรมให้ครอบครัว
ได้มีเวลาร่วมกันมากขึ้นอีกด้วย



ต้นหอม นำส่วนหัวที่มีรากใส่ในแก้วเติมน้ำ
เล็กน้อย แช่ทิ้งไว้ประมาณ 5 วัน โดยวางไว้บริเวณ
ที่มีแสงแดดส่องถึง ส่วนที่เป็นใบของต้นหอมก็จะ
งอกออกมาให้เราได้นำไปประกอบอาหาร

แครอท

นำส่วนบนของหัวแครอท
ที่ถูกฉีกทิ้งใส่ในแก้วที่มีน้ำปริ่มๆ
แล้วนำไปวางบริเวณที่มีแสงแดด
ส่องถึง แครอทก็จะแตกยอดใหม่
สามารถนำยอดอ่อนไปประกอบอาหาร
หรือตกแต่งจานแทนผักชีได้ หรือจะรอ
ให้ใบแก่จนออกดอกและกลายเป็น
เมล็ด ก็สามารถนำเมล็ด
ไปปลูกเป็นหัวแครอท
ได้เช่นกัน



กระเทียม วัตถุดิบที่ทุกบ้านต้องมี แต่ถ้าซื้อมาเก็บไว้นานไปมักจะมีหน่อสีเขียวงอกออกมา ซึ่งคนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าเสีย แท้จริงแล้วหน่อสีเขียว คือรากที่รับประทานได้ เพียงนำกลีบกระเทียมมาใส่ภาชนะที่มีปากกว้างและเติมน้ำเล็กน้อยเพื่อให้มีความชื้น กลีบกระเทียมก็จะออกรากรอให้ยาวพอประมาณก็ตัดหน่อมาปรุงอาหารได้เลย

ผักกวางตุ้งจีน จะใช้ส่วนที่เป็นโคนมาใส่ถ้วยแช่น้ำไว้ พอเริ่มแตกยอดใหม่ให้ย้ายลงไปปลูกในดิน รองโต๊ะเราก็จะได้ผักกวางตุ้งปลอดสารพิษไว้รับประทาน

ผักกาดหอม

นำก้านผักกาดหอมที่หั่นเหลือไปแช่น้ำ โดยให้ระดับน้ำสูงท่วมรากประมาณ 1/2 นิ้ว จากนั้นนำไปวางในที่แสงแดดส่องถึงประมาณ 2 สัปดาห์ ผักกาดหอมจะค่อยๆงอกออกมา แต่ถ้านานกว่านั้นประมาณ 3-4 สัปดาห์ ก็จะได้ผักกาดหอมที่โตเต็มที่พร้อมนำมารับประทาน



ผักชี เป็นผักที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้ทั้งใบและรากมาประกอบอาหาร เพียงนำส่วนโคนของต้นผักชีที่มีราก แช่ในแก้วน้ำ ผักชีจะแตกยอดใหม่เรื่อยๆ หากต้องการให้ได้ทั้งก้านใบโตให้ย้ายมาปลูกในดิน จากนั้นรดน้ำต่อไปอีก 2-3 สัปดาห์ ก็จะมีต้นผักชีเอาไว้รับประทานแบบสดใหม่

ขึ้นฉ่าย

ที่เติบโตได้ดีจากเศษที่เหลือทิ้ง เพียงตัดก่อนปลายของลำต้นแล้ววางลงในชามที่บรรจุน้ำไว้เล็กน้อย นำไปวางบริเวณที่มีแสงแดดส่องถึง ประมาณ 1 สัปดาห์ คุณจะเริ่มเห็นใบอ่อนแทงยอดออกมาจากโคนต้น จากนั้นสามารถย้ายต้นนั้นลงดิน และดูแลให้มันโตขึ้นเรื่อยๆ ก็เก็บมาปรุงอาหารได้



NATUREZA

เนเจอร์ซ่า

พญาเหนือ - บางลิ้ง ตัดถนนสุขุมวิท

READY
TO MOVE
IN



ปิดเฟส

คอนโด 1.29 ล. / ตร.ม.

1 ห้องนอน 29 ตร.ม.



พร้อมอยู่

038 221 655

www.ncgroup.co.th  NC GROUP
HOME EXPERT LIVING CARE

เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.เอส. จำกัด (มหาชน) ทุนจดทะเบียน : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท สำนักงาน เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ถนนลาดพร้าว กม.26 ต.หลักจันทน์ อ.หลักจันทน์ จ.ปทุมธานี ประเภท : บริษัทมหาชน จำกัด
กรรมการผู้จัดการ : นายสมิทธิ์ ตันพานิชกรรมการ : ชื่อโครงการเนเจอร์ซ่า : ที่ตั้งโครงการ ต.บางลิ้ง อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ รหัสไปรษณีย์ 184755, 184756, 184757, 184758, 184759 (รวม 5 โฉนด) พื้นที่โครงการตามโฉนดที่ดินออกโฉนดเมื่อปีประมาณ 18-0-60 ไร่ (แปล 2 เนื้อที่ประมาณ 4-2-67 ไร่ ประกอบด้วยอาคารชุดพักอาศัยสูง 8 ชั้น 2 อาคาร จำนวน 406 ยูนิต) อยู่ระหว่างทางรถไฟตัดถนนสุขุมวิทที่ถนนพญาไทตัดต่อราง ที่ดินมีการผูกพัน สนับสนุนโครงการโครงการโครงการพิเศษพิเศษ จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้างปี 2556
ขนาดที่ดินโฉนดที่ดิน 2557 และโฉนดที่ดินเป็นอาคารชุด เมื่อเริ่มก่อสร้างแล้วเสร็จ



Start up your health with Slow Food

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการใช้ชีวิตทุกวันนี้ จะให้สัลดความเร่งรีบออกไปคงเป็นเรื่องยาก ยิ่งชีวิตคนทำงานที่ต้องแข่งกับเวลา เริ่มตั้งแต่เช้า... รับลูกจากที่นอน รับอาบน้ำ รับแต่งตัว รับขับรถไปออฟฟิศเพื่อตอกบัตรให้ทันแปดโมง นี่ยังไม่รวมกิจกรรมระหว่างวันที่ต้องรีบกิน รีบพัก รีบเคลียร์งานเพื่อรีบกลับบ้าน ถ้าชีวิตต้องรีบไปขนาดนี้ สิ่งที่จะลาคุณไปแบบรีบๆ เช่นกันก็คือสุขภาพนั่นเอง แต่ถ้าคุณอยากจะ เริ่มต้นสิ่งดีๆ ให้กับสุขภาพ Well Being จะพาไปรู้จัก Slow Food อีกหนึ่งวิถีชีวิตใกล้ตัวที่หลายคนมองข้าม



Slow Food คืออะไร

Slow Food ถือกำเนิดขึ้นในกรุงโรม ประเทศอิตาลี เพื่อต้องการให้ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับวัตถุดิบและการปรุงอาหารที่ดี สะอาด แทนการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นแนวทางเพื่อให้เราหันมาปรุงอาหารด้วยตัวเอง ทั้งยังหมายถึงวัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่ละเมียดละไม ไม่เพียงใส่ใจสุขภาพ แต่ยังรวมถึงที่มาของวัตถุดิบต่างๆ ในการนำมาปรุงด้วย เช่น หาได้ในท้องถิ่น สดใหม่ ปลอดภัย ไม่มีทำลายสิ่งแวดล้อม

Slow Food คืออย่างไร

ยังเป็นอาหารที่ทำได้ง่ายในธรรมชาติ และผ่านการปรุงแต่งน้อยก็ยังดีกับร่างกาย เช่น ผลไม้สด มีประโยชน์มากกว่าผลไม้กระป๋อง หรือผักสดๆ ย่อมดีกว่าผักที่ผ่านการปรุงแต่ง อีกสิ่งสำคัญคือ รับประทานอาหารอย่างไม่เร่งรีบ จะช่วยให้ระบบการย่อยทำงานได้ดีขึ้น



แบบนี้ Slow Food

ซื้อผักผลไม้ตามฤดูกาล จะช่วยลดค่าใช้จ่าย เพราะไม่มีค่าขนส่ง ไม่มีค่าเก็บรักษาสินค้า แถมยังได้สารอาหารเต็มเปี่ยมจากผักผลไม้สดใหม่ การกินผักผลไม้ตามฤดูกาลยังเป็นการช่วยลดการใช้ยาปราบศัตรูพืช ปุ๋ย และสารเคมีในการเร่งดอกออกผล

ซื้อของจากตลาดท้องถิ่น ทำให้ได้พบปะผู้ผลิตโดยตรง ได้ของสดใหม่ การได้คุยกับพ่อค้าแม่ค้าช่วยกระชับความสัมพันธ์ในชุมชน เปิดโอกาสให้ผู้ซื้อ-ผู้ขาย มีปฏิสัมพันธ์กัน เป็นการสนับสนุนผู้ผลิตให้มีรายได้กลับไปเต็มเม็ดเต็มหน่วย

จัดสมดุลเรื่องการกินใหม่ ค่อยๆ ปรับวิธีการกินอาหารเพื่อให้เกิดความเคยชิน หากเมื่ออาหารตามสั่งอาจลองทำเมนูอาหารง่ายๆ ใส่น้ำมันน้อย หรือปั่นไปกินที่ทำงานเพื่อสุขภาพที่ดี งดปากและประหยัดเงิน



มื้อเช้าแบบ Slow Food

เพราะมื้อเช้า คือมื้อสำคัญ แต่ถ้าช่วงเช้าคือเวลาที่เร่งรีบจริงๆ จะเลือกเป็นข้าวต้มร้อนๆ แบบไทย ทำเตรียมไว้ในตอนกลางคืน โดยหุงข้าวแบบใส่น้ำเยอะกว่าปกติเพื่อให้ข้าวแตกบาน เคี้ยว น้ำซุปร้อนๆ ใส่น้ำผึ้งอุ่นๆ ตอนเช้านำมาอุ่นร้อนราดบนข้าว หรือจะเป็นแบบฝรั่ง ด้วยการลวกไข่ทั้งใบ กับขนมปังแผ่นโฮลวีต หรือซีเรียลใส่นมกับสลัดผักสดไว้สัก 1 งาน เพียงเท่านี้ ก็ได้อาหารมื้ออร่อยที่มีประโยชน์ก่อนเริ่มทำงาน

เลี้ยงการปรุงรสด้วยส่วนผสมที่มาจากธรรมชาติ อย่างเช่น ผงปรุงรสต่างๆ ที่ให้โทษต่อร่างกาย หันมาใช้เครื่องปรุงจากธรรมชาติ เช่น มะนาว มะขามให้รสเปรี้ยว เกลือให้รสเค็ม และปรุงอาหารด้วยการนึ่ง ต้ม ตุ่น แทนการผัดและทอดที่มีอุณหภูมิสูง เพื่อรักษาคุณค่าของสารอาหาร และลดการปล่อยความร้อนสู่สิ่งแวดล้อม

ปลูกผักกินเอง อาจทำแปลงผักเล็กๆ ริมนะเบียง โดยประยุกต์จากของเหลือใช้ เช่น ขวดน้ำ ถ้วยชามใบเก่านำมาใช้แทนกระถาง หากมีพื้นที่มากหน่อย อาจเลือกปลูกผักตามฤดูกาล ช่วยให้มั่นใจว่าได้ผักสดใหม่ไร้สารเคมี

ชีวิตที่มีครบ บนทำเลที่เหนือกว่า

condominium Diamant

ถ.ชุนเปรมฯ-เชียงใหม่

เพียง เดือนละ
2,000 บาท*

พร้อมโอน
คอนโดหรูทำเลดี

เริ่ม **1.9** ลบ.

ลูกค้าสินเชื่อ NC GROUP รับสิทธิประโยชน์ และโปรโมชั่น มากกว่า



ภาพและบรรยากาศจำลอง



ภาพและบรรยากาศจำลอง



ภาพและบรรยากาศจำลอง



ภาพและบรรยากาศจำลอง

สุดอากาศดอยสุเทพทุกเช้ากลางเมืองเชียงใหม่





Carnival Party

คุณสมเชาว์ ตันทเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ และคณะผู้บริหาร จัดพิธีทำบุญตั้งศาล โครงการบ้านฟ้ากรีนเนอร์ ปิ่นเกล้าสาย 5 พร้อมการจัดกิจกรรมให้สมาชิกโครงการได้ร่วมพบปะสังสรรค์ และสนุกสนานกับกิจกรรมต่างๆ ในบรรยากาศ Carnival Party



โครงการติอามองต์

คอนโดมิเนียม เชียงใหม่ ร่วมกับธนาคารไทยพาณิชย์ จัดสัมมนา ในหัวข้อ “การลงทุนในครึ่งปีหลังด้านหุ้น ทองคำ พันธบัตร และอสังหาริมทรัพย์” แะนำเทคนิคการวางแผนการลงทุน โดยได้รับความสนใจจากนักลงทุนเข้าร่วมงานตามความคาดหมาย



โครงการบ้านฟ้าปียรมย์

ถือฤกษ์ดีวันแม่แห่งชาติ ส่งเสริมกิจกรรมชมรมบ้านฟ้า ได้แก่ ชมรม จักรยาน, ชมรมเทนนิส, ชมรมโยคะ และชมรมกอล์ฟ เพื่อเปิดโอกาส ให้สมาชิกในโครงการที่สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมต่างๆ และเสริมสร้างชุมชนรักสุขภาพขึ้นในโครงการ โดยผู้ที่สนใจสามารถ สมัครเข้าร่วมชมรมได้ที่สโมสรบ้านฟ้าปียรมย์ คลอง 6



เอ็น.ซี. สนับสนุนทุนการศึกษาแก่นักศึกษาที่มีความประพฤติดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์

เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2558 **คุณสมเชาว์ ตันทเทอดธรรม** กรรมการผู้จัดการ มอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาที่มีความประพฤติดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ระดับปริญญาตรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งเป็นการมอบทุนแบบต่อเนื่องจนสำเร็จ การศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมเยาวชนไทย ให้เติบโตเป็นบุคลากรสายวิชาชีพอสังหาริมทรัพย์ ที่เป็นทั้งคนเก่งและคนดี เพราะเราเชื่อว่าการศึกษาเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สังคม ชุมชนอย่างแท้จริง



เอ็น.ซี. เอ้าส์ซิ่ง ชู Natureza Condo ทำเลดีเมืองพัทยา

โครงการเนเจอร์ซ่า คอนโดมิเนียมพัทยานะหนือ ประสบความสำเร็จด้านยอดขาย เดินหน้าเปิดโครงการ 2 ต่อเนื่อง พร้อมจัดกริปพาซื้อมวลงช่น เข้าเยี่ยมชมโครงการ โดย**คุณสมเชาว์ ดันทเทอดธรรม** กรรมการผู้จัดการ และคณะผู้บริหารให้การต้อนรับ



NC Happy 9 Moment

บริษัท เอ็น.ซี.เอ้าส์ซิ่ง จำกัด (มหาชน) ผนึก 2 พันธมิตร ธนาคารไทยพาณิชย์ และธนาคารกรุงศรีอยุธยา เปิดแคมเปญ NC Happy 9 Moment “อัศจรรย์ความสุข 9 ชั้น 9 โครงการคุณภาพ” กับการงาน Home Buyers' Expo 2015 พบความเหนือชั้นกับโปรโมชันยิ่งใหญ่และข้อเสนอสุดพิเศษในงาน



ทำชีวิตให้ช้าลง

บทความโดย: พระไพศาล วิสาโล

พระพุทธรเจ้า

ทรงสอนให้เราพิจารณาธรรมชาติเสมือนครูของเรา เช่น ให้อย่างเบาเหมือนกับนกที่มีเพียงแค่ปีก 2 ข้าง ก็สามารถไปไหนมาไหนได้อย่างอิสระ อันนี้ท่านสอนพระให้บิณฑบาตน้อย เราลองสังเกตธรรมชาติ เราจะสอนเราหลายอย่าง เช่น ต้นไม้ เวลาเดินกลางแดดเราเคยนึกสงสัยบ้างหรือเปล่า เราเดินแค่ 2 ชั่วโมงก็เหนื่อยแล้ว แต่ต้นไม้ก็เขียวตลอดเลย จนมาอยู่กลางแดดรับแดดเข้าไปเต็มๆ ก็ยังเขียวได้ มีต้นไม้บางต้นบอบบางแต่เขียว แถบผลิดอกสวยงาม

อาตมาเดินธรรมาศรทุกปี ปีหนึ่งผ่านเส้นทางที่เป็นทางดินฝุ่นจับหนามาก ตอนนั้นเป็นตอนกลางวัน สองข้างทางมีแต่หญ้าเหลืองแห้ง พวกเราเดินไปก็รู้สึกห่อเหี่ยวไปด้วย แต่พอมาถึงจุดหนึ่งระหว่างห้วยลาดผักหนามกับซบสมบูรณ มีต้นประดู่ขึ้นอยู่ริมทาง ต้นเล็ก ๆ ดอกแดงสด แถบเห็นดอกให้กับพระอาทิตย์ พวกเราหลายคนพอเห็นแล้วรู้สึกเลยว่าดอกไม้ในใจเราเบ่งบานเลย เพราะเกิดกำลังใจว่าขนาดดอกเล็กๆ เขายังสู้แดดได้และไม่ได้อุ้มแดดแบบผืนหิน แต่สู้แดดแบบร่าเริงแจ่มใส เราเสียอีกกลับห่อเหี่ยวเมื่อเจอแดด ทั้งๆ ที่เรียดตัวเองว่านักปฏิบัติธรรม พอเจอแดดประดู่ต้นบาน ดอกไม้ในใจก็บาน หน้าก็บานด้วย เลยยิ้มกันใหญ่

นอกจากต้นไม้ทนต่อแดด สามารถเขียวระพีงได้ตลอดวันแล้ว ต้นไม้ยังทำได้อีกกว่านั้นอีก คือเปลี่ยนแดดให้กลายเป็นร่มเงา เปลี่ยนแดดให้กลายเป็นใบไม้ เปลี่ยนแดดให้กลายเป็นดอกไม้ที่สวยงามได้ ไม่มีแดดก็ไม่มีสีเขียว ไม่มีแดดก็ไม่มีความงาม นี่เป็นความเก่งกาจของต้นไม้ นอกจากจะทนต่อแดดแล้ว ยังสามารถเปลี่ยนแดดมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ด้วย พวกเราก็ได้รับประโยชน์จากความสามารถของต้นไม้ ถ้าต้นไม้ไม่มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแดดร้อนให้กลายเป็นร่มเงาที่เย็น ดอกไม้ที่สวยงามหรือผลไม้ที่หอมหวานได้ เราก็คงจะไม่สามารถอยู่รอดมาจนถึงทุกวันนี้ เขาสอนเรามากมาย คือนสอนเรื่องความเสียสละ เพราะว่าเขายอมทนแดดเพื่อให้ร่มเงาแก่เรา ให้ร่มเงาแก่สัตว์เล็กสัตว์น้อย เราอาจจะมองว่าเขาฉลาดก็ได้ที่เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี

คนเราถ้ารู้จักเปลี่ยนทุกข์ให้กลายเป็นสุข เปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นกำลังใจ บำรุงใจเราก็จะไม่ด้อยกว่าต้นไม้เลย เวลาเราเดิน หากเราเดินช้าๆ จะช่วยให้ชีวิตเราเร่งรีบน้อยลง ชีวิตคนเรามันเร่งรีบมาก เราเร่งรีบเพื่อจะไปทำอีกอย่างหนึ่ง พอทำงานชิ้นที่ 2 เราก็เร่งรีบอีกเพื่อไปทำงานชิ้นที่ 3 กับชิ้นที่ 3 เราก็เร่งรีบอีก กลายเป็นว่าเราเร่งรีบเพื่อจะไปเร่งรีบอีกอย่างหนึ่ง ไม่ได้มีเป้าหมายอะไรนอกจากนี้

ผลก็คือ เรากลายเป็นคนไม่มีเวลว่าง แม้แต่ไปเที่ยวธรรมชาติก็รีบๆ คนสมัยนี้มีเครื่องทุ่นแรงทุ่นเวลามากมาย เพื่อทำอะไรให้เร็วๆ ให้เสร็จไวๆ แต่สุดท้ายก็ไม่มีเวลว่างเลย ไม่มีเวลาแม้แต่จะพักผ่อน หรือมีเวลาให้กับพ่อแม่ลูกหลาน ตรงกันข้ามกับชาวบ้าน ชาวบ้านไม่ค่อยมีเครื่องทุ่นแรงทุ่นเวลา จะทำอะไรแต่ละอย่างๆ ใช้เวลามากไม่ว่าการเดินทาง การหุงหาอาหาร การซักผ้า แต่ทำไมเขามีเวลว่างเยอะ ลองสังเกตก็จะเห็นว่า เขามีเวลาเล่น กลับถึงบ้านเขาก็มีเวลาอยู่กับลูกกับหลาน ส่วนคนเมืองกลับไม่มีเวลว่างทั้งๆ ที่รีบทุกอย่าง

แปลกใหม่ ยิ่งรีบ กลับไม่มีเวลว่าง ส่วนคนไม่รีบ กลับมีเวลว่าง เราลองสังเกตดู

มาเดินธรรมาศร เราพบว่าใช้เวลาเดินเยอะเหลือเกิน ถ้านั่งรถดูเดียวก็ถึงแล้ว แต่สิ่งที่เราสูญเสียไปกับการเร่งรีบนี้มีเยอะมาก เราเคยคิดบ้างหรือเปล่า การเร่งรีบดูเหมือนจะทำให้ประหยัดเวลา แต่นับวันเวลว่างเรากลับมีน้อยลง การเร่งรีบยังทำให้เราสูญเสียหลายอย่าง เช่น สูญเสียความสงบใจ สูญเสียโอกาสที่จะฟังพินิจธรรมชาติตามรายทาง รวมทั้งสูญเสียโอกาสที่จะได้ใกล้ชิดกับผู้คน ไม่มีโอกาสพูดคุยกับผู้คน เลยไม่ได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์หรือเรียนรู้จากผู้คน การขาดปฏิสัมพันธ์แบบนี้เป็นความขาดทุนอย่างหนึ่ง เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กันทำให้เกิดความเข้าใจกัน รวมทั้งได้ขบซึ่งกันกับน้ำใจของผู้คน เวลาเราเอาท้องฝากไว้กับคนอื่น มันจะทำให้เราเห็นน้ำใจของผู้คนมากขึ้น

การเดินทางมีหลายมิติมาก การท่องเที่ยวด้วยการเดินไปช้าๆ ทำให้ได้เห็นธรรมชาติ ได้อาศัยธรรมชาติเป็นครู และได้รู้จักผู้คนต่างชาติต่างภาษาที่อาจจะไม่ได้เจอกันอีกเลย เจอกันเพียงครั้งเดียว แต่อาจซาบซึ่งน้ำใจของเขาไปตลอดชีวิตเลยก็ได้





เลี้ยงลูกให้แฮปปี้แบบ 4G

เลี้ยงลูกสมัยนี้ต้องเร็วและไวให้พอกๆ กับสัญญาณ 4G และต้องครอบคลุมในทุกๆ เรื่อง ทั้งความคิด อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะลูกๆ ในวัยกำลังเรียนรู้ที่คุณพ่อคุณแม่ต้องใส่ใจในทุกมิติ ยิ่งสังคมในยุคแห่งการแข่งขันจนบางครั้งลืมความสุขที่ลูกควรได้รับไปโดยไม่รู้ตัว บ้านล้อมรัก เลยขอจัดเคล็ดไม่ลับเลี้ยงลูกให้แฮปปี้ คุณพ่อคุณแม่เองก็แฮปปี้ในแบบ 4G หรือ 4 Good มาฝาก

Good Environment

ถ้าคุณเข้าใจคำว่า "You are what you eat" การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับลูกก็ย่อมส่งผลสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเขาทั้งทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจและสติปัญญาเช่นกัน ดังนั้น ถ้าคุณอยากให้ลูกมีร่างกายที่แข็งแรง สดใส มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดี เรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างรวดเร็ว อารมณ์แจ่มใสเป็นเด็กที่มีความสุข การให้ลูกได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาดปราศจากมลพิษทั้งในเรื่องของกลิ่นและเสียง ก็จะทำให้พัฒนาการต่างๆ ที่กล่าวมาดีตามไปด้วย

และเรื่องใกล้ตัวที่คุณสามารถเริ่มได้ง่ายๆ ที่บ้าน นั่นก็คือ จัดและตกแต่งในบ้านให้สะอาดเรียบร้อย สวยงาม เพื่อที่อย่างน้อยลูกจะได้ได้อยู่อย่างปลอดภัยและสะดวกสบายในบ้านของเขา เพราะมีผลงานวิจัยหนึ่งสรุปออกมาว่า เด็กที่เติบโตมาจากสถานที่ๆ มีเสียงดังอยู่ตลอดเวลาจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาช้ากว่าเด็กที่เติบโตในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ และหากมีเวลาในช่วงวันหยุด ควรพาลูกๆ ออกไปสัมผัสสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น ที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน ก็จะเป็นผลดีแก่ลูกมากทีเดียว



Good Communication

การสื่อสารที่ดีระหว่างกันจะทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะการที่พ่อแม่พูดและแสดงออกในทางที่ดีต่อกัน และต่อลูกนั้นจะเสริมสร้างให้ลูกเป็นคนอารมณ์ดี มีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะการสื่อสารด้วยคำพูดที่ส่งผ่านเป็นถ้อยคำ และแววตาที่แสดงออกถึงความหวังใจของคุณพ่อคุณแม่ที่มีต่อลูกกลับมีประสิทธิภาพยิ่งกว่าการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีที่ทันสมัยในปัจจุบันเสียอีก

และเมื่อลูกได้ยินได้ฟังคำพูดที่ดีๆ จากพ่อแม่ เสียงจะเดินทางผ่านไปสู่สมองและถูกบันทึกไว้เป็นความทรงจำที่ดี ช่วยสร้างกำลังใจให้ลูกเกิดพฤติกรรมที่ดีตามคำพูดของพ่อแม่ ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงคำพูดในทางลบ รวมถึงการแสดงออกที่รุนแรงก้าวร้าวต่อลูกด้วยเช่นกัน เพราะคำพูดและการแสดงออกในทางลบของพ่อแม่จะส่งผลทำให้ลูกเกิดความเครียด หมัดกำลังใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และเขาอาจส่งต่อพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ไปยังผู้อื่น

Good Moral

การอบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดี คือหน้าที่หลักของคนเป็นพ่อแม่ เช่น สอนลูกให้เป็นคนเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจ รู้จักการแบ่งปันต่อผู้อื่น มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคม มีจิตใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสัตว์ ต่อธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม รวมถึงควรให้ลูกได้ใกล้ชิดกับศาสนาที่ครอบครัวนับถือ เด็กที่เติบโตมาในครอบครัวเช่นนี้ก็จะมีแนวโน้มที่จะเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีคุณธรรมจริยธรรมด้วยเช่นกัน นั่นเพราะเขาได้รับการปลูกฝังในหลักคำสอนที่ดีงามมานั่นเอง



Good Model

ต้นแบบที่สำคัญของลูกก็ไม่ใช่ใครอื่นไกล คือคุณพ่อคุณแม่นั่นเอง เพราะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดและลูกสามารถซึมซับพฤติกรรมทุกด้านได้มากที่สุด ถ้าอยากให้ลูกเป็นอย่างไร คุณพ่อคุณแม่ก็ควรเป็นแบบนั้นให้ลูกได้เห็น การสอนลูกด้วยปากแต่ขาดการกระทำที่เป็นแบบอย่างย่อมไม่เกิดผลดีใดๆ เลย ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น คุณพ่อคุณแม่เป็นคนโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับคนรอบข้างรวมถึงสัตว์อย่างสุนัขหรือแมว ลูกก็จะจดจำสิ่งดีๆ เหล่านั้น และนำมาปฏิบัติตาม สิ่งที่สำคัญคือต้องปฏิบัติพฤติกรรมดีๆ เหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ



โอกาสสุดท้าย ก่อนปิดเฟส

โฮม ออน กรีน
วงแหวน - ลำลูกกา

คฤหาสน์ 6 ห้องนอน 7 ห้องน้ำ
พร้อม ที่จอดรถ 8 คัน

ราคาเริ่ม 11 - 30 ล้านบาท

www.HOMEonGREEN.net
0 2532 8084-7



ภาพจริงบรรยากาศห้อง

LUXURY GREEN LIVING

คุณภาพสิ่งแวดล้อมพรีเมียม: อากาศดีมองเห็นทิวทัศน์
รายล้อมด้วยต้นไม้ใหญ่ร่มรื่น ต้นไม้หลากชนิดกว่า 400 ไร่*
ให้คุณและครอบครัว รับอากาศบริสุทธิ์ได้อย่างเต็มที่ ทุกวัน



ภาพปรกอบธรรมชาติ



สิทธิพิเศษ สำหรับลูกค้าในเครือ NC GROUP

รับส่วนลดราคาบ้านสูงสุด 100,000* บาท
พร้อม MEMBER GOLF 1 ปี

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



ภาพจำลอง

SMART SECURITY

ให้บ้านใหญ่สุดฯ สดชื่นสะอาด
ความชื้นส่วนช่วยมากกว่า ให้ความปลอดภัยสูงค่า
ให้มีความสุขที่ไร้ขีดจำกัด



ภาพปรกอบธรรมชาติ

เปิดโซนใหม่ หน้าสวนสวย

โครงการ ตัดถนนตัดใหม่ทำเลวิเศษ

เอ็น.ซี. รอยัล ปิ่นเกล้า

บ้านหรู 4 นอน 4 ที่จอดรถ
พร้อม ห้องนอนชั้นล่าง

ราคาเริ่ม 14.8 ล้านบาท

www.nc-royal.com

0 2410 2999

★ ♥ สัญญาณอันตราย...เมื่อร่างกายเสียสมดุล ♥ ★

ใช้ชีวิตเร่งรีบมากไป เครียดมากไป ... มีความเสี่ยงสูงที่ร่างกายและจิตใจจะเกิดการเสียสมดุล!!!

เพราะสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องมาจากร่างกายและจิตใจมีความสมดุลกัน แต่เมื่อใดก็ตามที่จิตใจมีภาวะไม่ปกติเสียสมดุลก็จะส่งผลให้ร่างกายสูญเสียความสามารถในการดูแลรักษาด้วยตัวเอง ซึ่งการเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจมีปัจจัยมาจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละออง และเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ แ่งงั้น ทำให้เกิดผลต่อจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า มาสังเกตดูว่าอาการผิดปกติต่อไปนี้กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายคุณหรือไม่



เป็นแผลร้อนในที่ปากบ่อยๆ
เนื่องจากเกิดความร้อนขึ้นที่ตับและหัวใจ



ตาแดง เพราะตาถือเป็นอวัยวะวารเปิดของตับ



มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง



เป็นสิวเรื้อรัง



โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง กรดไหลย้อน
ท้องอืดอาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย



นอนไม่หลับ



อารมณ์แปรปรวน



อ่อนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ



เกิดอาการซึมเศร้า มีความคิดทำร้าย
ร่างกายตนเอง และคิดฆ่าตัวตายได้

5 วิธีสร้างสมดุลให้ร่างกายและจิตใจ



1 หมั่นออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้หัวใจและปอดแข็งแรงเลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้โอกาสเส้นเลือดอุดตันลดลง ระบบการย่อยและการขับถ่ายดี ทำให้นอนหลับสนิทและหลับได้นาน



2 รับประทานอาหารฤทธิ์เย็น เมื่อร่างกายและอวัยวะภายในมีความร้อน เช่น ผักบั้ง ตำลึง ผักหวาน แดงกวา ฟัก หัวปลี บึงคุด กว๊าน้ำจาว แคนตาลูป แตงโม แก้วมังกร น้ำมะพร้าว แอปเปิ้ล ลูกพรุน เพื่อช่วยปรับสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติ



3 อย่าอดนอน เพราะจะทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายไม่ดี ฮอรโมนทำงานไม่ปกติ เกิดการติดขัดของเมตาบอลิซึม ทั้งยังส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจได้



4 ทำกิจกรรมสร้างความเครียด เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นกีฬา ท่องเที่ยวสถานที่ทางธรรมชาติ ที่ต่างจังหวัด หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว



5 คอยสังเกตตัวเอง ว่าอยู่ในภาวะสมดุลหรือไม่ ฟังเสียงของร่างกายและจิตใจ เพื่อจะรู้ว่าเราควรจะปรับตัวเอง เพื่อให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะสมดุลอย่างไร

10 บุคคล

กับ 10 กิจกรรมสู่ความสำเร็จ

เห็นเหมือนกับงานมาเกือบทั้งอาทิตย์ เวลาทองที่หลายคนวิลหาที่คือวันหยุดสุดสัปดาห์นั่นเอง เพราะร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ แต่พอใกล้กลับสู่วิถีการทำงาน หลายคนเป็นต้องอกาน "พรุ่งนี้วันจันทร์ #ร้องไห้หนักมาก" ขึ้นมาทันที Get Inspire เลยมีกิจกรรมในวันหยุดสุดสัปดาห์ของเหล่า 10 บุคคลดัง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ มาเติมแรงบันดาลใจในวันหยุดไปพร้อมกับพวกเขา...



Robert Iger CEO ของ Walt Disney: ตื่นเช้าจะช่วยให้ออกกำลังกาย

เขาไม่เพียงเป็นผู้บริหารระดับสูงที่ตื่นตีสี่ครึ่งทุกวัน แต่จะไม่นอนตื่นสายในวันหยุดเด็ดขาด เพราะเขารู้ว่าในทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์แล้วว่า 2-4 ชั่วโมงหลังตื่นนอน จะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการออกกำลังกาย และทำให้สามารถใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่าที่สุด



Timothy Ferris นักเขียนชื่อดัง: อย่าทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน

วันหยุดทั้งทีอยากใช้ทุกชั่วโมง ทุกนาที ให้คุ้มค่าที่สุด บางคนทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน เช่น บันทึกรายงานที่พีดีเอสไปด้วยหยิบเอาโน้ตบุ๊กมาทำงานไปด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่คนที่ประสบความสำเร็จเขาไม่ทำกัน เพราะการทำหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันประสิทธิภาพและประสิทธิผลของสิ่งที่จะทำได้ไม่เต็มร้อย...ทำทีละอย่างดีที่สุด

Benjamin Franklin รัฐบุรุษ นักเขียน และนักวิทยาศาสตร์: รู้จักการวางแผน

ทุกเช้าเขาจะถามตัวเองว่า "วันนี้จะทำอะไร" เพราะในทุกๆ วันของเขาต้องมีเป้าหมาย มีลำดับความสำคัญของสิ่งที่ทำ ไม่เว้นแม้แต่วันหยุดสุดสัปดาห์ แน่ใจว่าคุณสามารถมีกิจกรรมที่ผ่อนคลายได้ แต่ถ้ารู้จักวางแผนก็ทำให้คุณจัดสรรเวลาได้ดีขึ้น



Warren Buffet CEO บริษัทเบิร์กไชร์ ฮาธาเวย์: หาเวลาทำงานอดิเรก

เขาคือนักลงทุนที่ประสบความสำเร็จคนหนึ่งในโลก ในวันหยุดเขาจะแบ่งเวลาเพื่อทำสิ่งที่รัก นั่นคือ เล่น Ukulele รวมถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่าง Meryl Streep เธอชอบถักนิตติ้งเป็นชีวิตจิตใจ หรืออดีตประธานาธิบดี George W. Bush ที่ชอบวาดภาพสีน้ำมัน เป็นต้น



Anna Wintour บรรณาธิการนิตยสาร Vogue: กระตือรือร้นอยู่เสมอ

บรรณาธิการนิตยสาร Vogue คนนี้ เล่นเทนนิสวันละ 1 ชม. ทุกวัน และเธอไม่ใช่คนเดียวที่เล่นกีฬาทุกวันไม่เคยหยุด แต่ยังคงวิ่งมาราธอนด้วย คนเหล่านี้จะกระตือรือร้นและแอคทีฟอยู่เสมอ เพราะทำให้จิตใจของเขาปลอดโปร่งในทุกๆ วันนั่นเอง



Oprah Winfrey พิธีกรรายการ The Oprah Winfrey Show: นั่งสมาธิ

เธอจะนั่งสมาธิเป็นเวลา 20 นาที วันละ 2 รอบ ซึ่งประโยชน์ของการนั่งสมาธิหรือสมาธิมันจะช่วยกำจัดความเครียด รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ดังนั้น ไม่ว่าตารางของคุณจะแน่นแค่ไหนลองแบ่งเวลาในวันหยุดมานั่งสมาธิรับรองว่าจะช่วยให้คุณได้เยอะเลยทีเดียว



Randi Zuckerberg พี่สาวของผู้ก่อตั้งเฟซบุ๊ก: ออกจากโลกโซเชียลบ้าง

ยุคนี้หลายคนที่เล่นโซเชียลเน็ตเวิร์คจะเกิดสิ่งที่เรียกว่า FOMO หรือ Fear of missing out คือที่สนใจอดใจอดใจอดแฮร์ กลัวว่าจะตกเทรนด์มากเกินไป แต่สิ่งที่เราควรทำ (บ้าง) โดยเฉพาะวันหยุดสุดสัปดาห์คือ JOMO หรือ Joy of missing out นั่นคือการเอาตัวเองออกจากโซเชียลเน็ตเวิร์คบ้าง และเพลิดเพลินกับชีวิตภายนอกไม่ถูกดูดไปกับวังวนของ FOMO มากเกินไปนั่นเอง

Bill Gates ผู้ก่อตั้ง Microsoft: มองสิ่งที่เราทำและผลของมัน

เขาเคยกล่าวเอาไว้ว่า "เราสามารถลงมือทำสำเร็จได้ แต่ก็ไม่ควรลืมความล้มเหลวที่เราเคยมี" และวันหยุดสุดสัปดาห์นี่แหละที่เหมาะสมมากในการมองย้อนกลับไปทบทวนว่าคุณได้ทำอะไรบ้าง สำเร็จอะไรบ้าง ล้มเหลวอะไรบ้าง เพื่อที่คุณจะได้พัฒนาต่อไปในสัปดาห์หน้านั่นเอง

Richard Branson เจ้าพ่ออาณาจักร Virgin: ช่วยเหลือสังคมและผู้ถือ

นักธุรกิจคนนี้เป็นคนใจดีที่ช่วยเหลือสังคมในเรื่องต่างๆ ทำให้เขาคิดเรื่องอื่นๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งตรงกับภารกิจของ Tom Corley ว่า 73% ของคนรวย จะบริจาคเงินช่วยเหลือสังคมราว 5 ชั่วโมงหรือมากกว่าต่อเดือน ซึ่งส่วนใหญ่บอกว่าการให้จะทำให้พวกเขารู้สึกดีและมีความสุข

Jack Dorsey ผู้สร้าง Twitter และ Square: เตรียมพร้อมสำหรับสัปดาห์ถัดไป

เขาผู้นี้ขึ้นชื่อว่าการทำงานหนักมากถึง 16 ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา และพอถึงวันหยุด วันเสาร์เขาจะให้เวลากับการพักผ่อน ส่วนวันอาทิตย์เขาจะมานั่งดูว่าในสัปดาห์ที่ผ่านมาเขาทำอะไรบ้าง และเตรียมพร้อมสำหรับสัปดาห์ถัดไป

ที่มา: <http://www.oknation.net/blog/supapomki/2014/12/14/entry-2>

Movie Feel Good

10 things I hate about you



เมื่อหนุ่มน้อยคาเมรอนไปตกหลุมรักบ๊องก๊ากสาวสวยสุดซอต แต่ปัญหาคือเธอไม่สามารถออกเดทได้หากแคทพี่สาวจอมขวางโลกยังไม่มีแฟน คาเมรอนจึงต้องวางแผนหาหนุ่มไปทำให้แคทตกหลุมรักให้ได้โดยไว และหนุ่มคนนั้นก็คือ แพทริก ที่ได้ชื่อว่าเป็นแบบดอยตัวร้ายประจำโรงเรียน

หนังรักไฮสคูลจากปี 1999 ที่ดัดแปลงมาจากบทประพันธ์ของวิลเลียม เชกสเปียร์ เรื่อง *The Taming of the Shrew* ซึ่งไม่ได้มีอะไรแตกต่างไปจากหนังรักวัยรุ่นทั่วไป แต่เสน่ห์ของหนังเรื่องนี้ก็คือ ความพอดีของจังหวะการเล่าเรื่องทั้งส่วนมุขฮาๆ และมุมโรแมนติก รวมทั้งบทบาทของตัวละครต่างๆ ที่ดูลงตัวไปหมด จนขึ้นแท่นหนังโรแมนติกคอมเมดี้ที่ไม่ควรพลาดเลยทีเดียว

Love Rosie



The Help

เมื่อเจ้านายตัวดีต้องมาปะทะกับสาวใช้ตัวดำ เรื่องแฉฉฉๆ จึงเกิดขึ้น... หนังดราม่าย้อนยุคที่ดัดแปลงจากนวนิยายในชื่อเดียวกัน จะพ่ายอนกลับไปยังสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ในเมืองแจ็กสัน รัฐมิสซิสซิปปี สหรัฐอเมริกา เมื่อบรรดาเด็กผิวขาวถูกเลี้ยงดูมาโดยคนรับใช้ผิวดำ และเติบโตขึ้นมาเป็นเจ้านายของคนรับใช้เหล่านั้น และหนึ่งในนั้นคือ สก๊อตเตอร์ (เอ็มมา สโตน) ซึ่งเธอเกิดความสงสัยและตั้งคำถามเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนที่คนผิวดำควรจะได้รับ จนเธอเลือกที่จะถ่ายทอดความยุติธรรมนี้ลงในงานเขียนของเธอ แต่สาวใช้ผิวดำคนไหนล่ะที่จะกล้าพุดตีแผ่เรื่องฉาวโฉ่ของเจ้านายผิวขาวของพวกเขาให้สก๊อตเตอร์ฟัง

แม้ตัวหนังจะเน้นประเด็นหลักไปที่เรื่องการเหยียดสีผิวอย่างเข้มข้น อย่างไรก็ตามการแบ่งแยกการเข้าห้องน้ำ ห้ามกินอาหารผ่านอุปกรณ์เดียวกันกับคนขาว หรือการพูดจากระแทกกระเทียบดูถูกคนผิวสี แต่หนังก็ยังสอดแทรกอารมณ์ขันด้วยมุขตลกเสียดสีจิกกัดบรรดาผู้ดีได้อย่างสนุกสนานและอาจทำคุณเสียน้ำตาได้โดยไม่รู้ตัว

เรื่องราวความสัมพันธ์ของสองเพื่อนรักตั้งแต่วัยเด็ก โรซี ดันน์ (ลิลลี่ คอลลินส์) อเล็กซ์ สจ๊วต (แซม คลาฟลิน) ที่ดูเหมือนจะคลุมเครือระหว่างมิตรภาพและความรัก แต่แล้วทุกอย่างต้องกลับตาลปัตร เมื่องานปาร์ตี้สุดเหวี่ยงได้เปลี่ยนชีวิตหญิงสาวไปโดยเธอเองไม่ทันตั้งตัว นั่นคือ...เธอพลาดตั้งท้อง! ทำให้เป้าหมายในชีวิตที่จะได้ไปเรียนต่อกับอเล็กซ์ต้องสิ้นสุดลง 12 ปีผ่านไปทำให้เขาและเธอโคจรกลับมาพบกันอีกครั้ง เพื่อพิสูจน์ว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นคือบททดสอบของโชคชะตา หรือพวกเขาคือคนที่เกิดมาเพื่อคู่กันจริงๆ

ภาพยนตร์โรแมนติกคอมเมดี้สร้างจากนิยายเรื่อง *Where Rainbows End* ของ Cecelia Ahern (เซซีเลีย เอฮีร์น) นักเขียนสาวมากฝีมือ ที่จะให้คุณมาร่วมลุ้นความรักของเขาและแม่แบบอื่นๆ ไปพร้อมกัน

Go Green... Get Slow

เร่ร่อนกันมาทั้งสัปดาห์ วันหยุดทั้งทีลองปรับโหมดมาใช้ชีวิตในแบบ Slow Life กันดูบ้าง ซึ่งครั้งนี้ See Scape จะชวนคุณจูงมือครอบครัวมาหลบความวุ่นวาย เพื่อผ่อนคลายจิตใจและร่างกายกับ 3 สถานที่ท่องเที่ยวที่ใกล้ชิดธรรมชาติและไม่ไกลจากกรุงเทพฯ พร้อมให้คุณได้ชาร์จพลังเต็มที่

ปั้นดินตามจินตนาการ สัมผัสธรรมชาติ ที่คุ้มวิมานดิน จ.ฉะเชิงเทรา

อีกหนึ่งแหล่งท่องเที่ยวที่ให้คุณ Get Slow อย่างแท้จริง นอกจากคุณจะได้สัมผัสธรรมชาติและอากาศบริสุทธิ์สองข้างทางของ ต.คลองเขื่อนแล้ว ถ้ามาที่นี่ไม่ติดดินกลับไปถือว่ามาไม่ถึง นอกจากนี้จะเป็นแหล่งดิน แหล่งผลิตและจำหน่ายเครื่องปั้นดินเผา ยังเป็นศูนย์กลางของชุมชนในการถ่ายทอดภูมิปัญญาและการประกอบอาชีพจากงานดินเผา เวลาว่างนอกจากจะเดินเร็วแค่ไหน แต่เมื่อคุณก้าวเข้ามายังคุ้มวิมานดินทุกอย่างรอบตัวจะช้าลงทันที ด้วยบรรยากาศสบายๆ สโตร์บ้านสวนที่สงบ ร่มรื่น และอีกกิจกรรมติดดินยอดนิยมของครอบครัวก็คือการปั้นดิน คุณสามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์เลือกปั้นได้ตามใจ ปั้นเสร็จสามารถนำกลับบ้านเป็นของที่ระลึก (ค่าปั้นคนละ 40 บาท) ส่วนใครที่ชอบทานผลไม้สดๆ จากสวน ในช่วงเดือนมีนาคมที่นี่เขายังเปิดสวนให้คุณได้เพลิดเพลินเดินเก็บมะม่วงสดๆ จากต้น ซื้อมากลับบ้านในราคาย่อมเยาอีกด้วย



คุ้มวิมานดิน
เปิดวันเสาร์-อาทิตย์
(และวันหยุดนักขัตฤกษ์)
เวลา 09.00-18.00 น.

เยือนปอดกลางกรุง จ.สมุทรปราการ ปั่นจักรยานที่คังบางกะเจ้า

วางมือจากการปั่นงาน แล้วมาปั่นจักรยานกันที่คังบางกะเจ้า แหล่งท่องเที่ยวสีเขียวขนาดใหญ่กลางกรุง เสมือน “ปอด” ที่ช่วยฟอกอากาศให้บริสุทธิ์ ด้วยมีรูปร่างคล้ายบ่วง ที่นี้จึงถูกเรียกว่า “กระเพาะหมู” ล้อมรอบด้วยแม่น้ำเจ้าพระยา และยังเป็นระบบนิเวศที่มีโครงสร้างของสังคมพืชและสัตว์ที่มีความหลากหลาย โดยไฮไลต์สำคัญที่นักปั่นต้องมาเช็กอินและฟินกับธรรมชาติก็คือสวนสาธารณะและสวนพฤกษชาติ ศรีนครเขื่อนขันธ์ บนพื้นที่ขนาด 148 ไร่ ที่ด้านในประกอบด้วยสะพานขนาดใหญ่ เส้นทางจักรยาน หอคูนก เส้นทางศึกษาธรรมชาติ โดยตลอดเส้นทางการปั่นจะได้ชื่นชม และรื่นรมย์ไปกับความร่มรื่นของพรรณไม้พื้นถิ่นดั้งเดิม และไม้ต่างถิ่นนานาพันธุ์ และก่อนกลับอย่าลืมแวะตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง แหล่งรวมของกินและสินค้ามากมาย เรียกว่าเที่ยว 1 วัน ได้ปั่นกิน ช้อป เต็มที่

สวนสาธารณะและสวนพฤกษชาติ ศรีนครเขื่อนขันธ์ เปิดทุกวัน เวลา 06.00-19.00 น.
ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง เปิดวันเสาร์และอาทิตย์ (และวันหยุดนักขัตฤกษ์) เปิด 08.00-16.00 น.



ตามรอยโต สัมผัสวิถีไทย ที่หมู่บ้านควาย จ.สุพรรณบุรี

ละความวุ่นวายจากป่าคอนกรีตแล้วมาดื่มด่ำวิถีชีวิตที่หล่อเลี้ยงเรามาจนถึงปัจจุบันที่นับวันจะเลือนหายไปทุกที พร้อมตามรอยโตในอดีตกับที่หมู่บ้านอนุรักษ์ควายไทย แหล่งเรียนรู้เชิงเกษตรกรรมแห่งนี้ตั้งอยู่ที่ ต.วังน้ำซับ อ.ศรีประจันต์ จ.สุพรรณบุรี สะท้อนถึงวิถีการดำรงชีวิตของชาวไทยชนบทในสมัยก่อนซึ่งมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับควาย นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงของจังหวัดแล้วที่นี่ยังช่วยสร้างงานสร้างรายได้และสร้างโอกาสให้แก่ชุมชน และชุมชนใกล้เคียงในการทำมาหากินและประกอบอาชีพเพื่อยังชีพอย่างพอเพียง

และคุณจะได้ประทับใจไปกับความสามารถของควายแสนรู้ การแสดงที่เล่าเรื่องประวัติศาสตร์ความเป็นมาของควายสายพันธุ์ต่างๆ รวมถึงการนำควายมาใช้งาน และเพลิดเพลินไปกับบทเพลงโอเอซิวพื้นบ้านของจังหวัดสุพรรณบุรีที่หาฟังได้ยาก หรือใครที่สนใจอยากลองปลูกข้าว ดำนา เพื่อให้รู้ซึ้งถึงคำว่า “กระตือรือร้นหลังของชาติ” ที่นี้ก็มีให้คุณได้สัมผัส

สามารถเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ <http://www.suphan.biz/Villagebuffalo.htm>
หมู่บ้านอนุรักษ์ควายไทย เปิดทุกวัน เวลา 09.00-18.00 น.

รอบการแสดง

วันจันทร์-วันศุกร์ มี 2 รอบ

เวลา 11.00-11.30 น. และเวลา 15.00-15.30 น.

วันหยุดและวันหยุดนักขัตฤกษ์ มี 3 รอบ

รอบเช้า เวลา 11.00-12.00 น.

รอบบ่าย เวลา 14.30-15.30 น. และ 16.00 -17.30 น.

Garden in a Bottle (of my heart)

ใครที่รักงานคราฟท์แบบเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ต้องถูกใจกับงาน D.I.Y. ที่ Design Idea นำมาเสนอครั้งนี้แน่นอน เพราะเราจะชวนคุณมาเนรมิตดินแดนพืชพันธุ์เล็กพร้อมผองเพื่อนให้มาอยู่ในสวนขวดแก้ว (Terrarium) ซึ่งเป็นเทรนด์ที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง จะใช้ตกแต่งบ้าน หรือมอบเป็นของขวัญปีใหม่ได้ตามใจคุณ

เตรียมอุปกรณ์

- ต้นไม้สำหรับปลูก เช่น กระบองเพชร ไอวี มอสต่างๆ ซึ่งเป็นต้นไม้ในเขตร้อนชื้น



- ช้อน กรรไกร กาว ปากคีบ วัสดุสำหรับเจาะรูปลูกต้นไม้

- โหลแก้ว หรือขวดแก้ว รูปทรงตามชอบ
- ดินร่วนซุย
- ถ่านไม้บด
- สแฟกนัมมอส

- กรวยหยาบ หรือกรวด

- ขงสำหรับตกแต่ง เช่น ก้อนหินสี สติกดา

วิธีทำ



1. ใส่กรวยหยาบ หรือกรวดประมาณครึ่งนิ้ว เพื่อให้เป็นชั้นระบายน้ำ และกักเก็บน้ำไว้ใช้



2. ใส่สแฟกนัมมอส เพื่อป้องกันไม่ให้ดินไหลซึมลงไปในชั้นกักเก็บน้ำ แต่ถ้าใช้มอสแห้งให้แช่น้ำประมาณ 1-2 ชม. ก่อนนำไปปลูก



3. ใส่ถ่านไม้บดเป็นก้อนเล็กๆ ลงไปเป็นชั้นบางๆ เพื่อดูดกลิ่นที่จะเกิดขึ้น



4. เทดิน 1-2 นิ้ว ควรใช้ดินร่วนที่อุดมสมบูรณ์ สำหรับปลูกต้นไม้



5. สร้างหลุมเล็กๆ เพื่อใส่ต้นไม้ โดยต้องมั่นใจว่ารากทั้งหมดอยู่ในหลุม ใส่ดินรอบๆ ต้นไม้แล้วกลบเบาๆ เว้นระยะห่างแต่ละต้นให้พอดี



6. ตกแต่งด้วยก้อนหิน และของประดับตามใจชอบ

Terrarium Tips

- หลังจัดสวนเสร็จให้เปิดขวดโหลทิ้งไว้จนไอน้ำระเหยออก แล้วจึงปิดขวดโหลตามเดิม หลังจากนั้นหากเกิดไอน้ำอีกให้ปล่อยไว้ เพราะภายในโหลกำลังสร้างระบบนิเวศ และจะคายน้ำออกมาตามปกติของวงจรสวนแบบระบบปิด
- เวลาปลูกมอสพยายามกดให้รากติดกับดินเพื่อไม่ให้รากลอย และเติบโตได้ภายในขวดโหล



Enjoy a nice with Slow Food

เพราะอาหาร คือส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต งานอร่อยของ Family Bistro ครั้งนี้ เราจึงขอเน้นเมนูที่วัตถุดิบหลักสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น ปรุงอย่างพิถีพิถัน และให้รสชาติจัดจ้านแบบคนไทย กับ มังจาลุยดง ที่ได้ปลาสดแคดเดียว ทอดกรอบมาคลุกเคล้าเครื่องสมุนไพร พร้อมด้วย Green Smoothie with Chia Seed เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพขึ้นใจทุกครั้งที่ได้ดื่ม

มังจาลุยดง



ส่วนผสม

- ปลาสด 500 กรัม (ประมาณ 4-5 ตัว) • ตะไคร้ซอยเป็นแว่นบางๆ 5 ต้น
- หอมแดงซอย 10-12 หัว • ใบมะกรูดซอยฝอยๆ 7-8 ใบ
- พริกขี้หนูซอยฝอยๆ 7-8 ใบ • พริกขี้หนูสวนซอย 10-12 เม็ด
- น้ำมันงา ¼ ถ้วย • น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ • น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบๆ



วิธีทำ

1. ล้างปลาสดให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ จึงนำมาผ่าเอาท่างออก ตัดกระดูกออกให้สุกเหลือก้างติด นำขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด พริกขี้หนู ใบชาผสมคลุกให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาลทราย ชิมรสดีแล้ว ใส่ปลาสดที่ทอดไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. จัดใส่จาน แต่งหน้าด้วยใบสะระแหน่ เสริฟรับประทานทันที



ทำไมปลาสดไม่มีหัว

รู้จักกันมานานแต่ไม่เคยเห็นหน้าค่าตากันสักที เหตุที่ปลาสดแคดเดียวที่เรานิยมรับประทานกันไม่มีหัวเพราะเป็นปลาที่มีมันเยอะมาก โดยเฉพาะส่วนของพุงปลา ซึ่งก่อนจะนำมาคลุกเคล้าแปรรูป หรือตากแห้งนั้น จะต้องตัดหัวออกก่อนพร้อมกับควักไส้ควักพุงออก เวลาตากแห้งปลาจะได้แห้งสนิท และไม่มีกลิ่นเหม็นคาวนั่นเอง

ส่วนผสม

- น้ำเย็น 2 ถ้วย • ผักโขม 2 กำมือ • ใบคะน้าขนาดกลาง 1 ต้น
- ชูชิบิหั่นแว่น ½ ลูก • แอปเปิ้ลหั่นชิ้น ½ ลูก (ไม่ปอกเปลือกไม่เอาเมล็ด)
- เมล็ดเชีย 2 ช้อนโต๊ะ • น้ำเลมอน ½ ลูก

วิธีทำ

- นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ ปั่นให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน เทใส่แก้ว โรยเมล็ดเชียลงไป แซ่ทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที แล้วดื่ม (ถ้าดื่มไม่หมดควรเก็บไว้ในตู้เย็นจะเก็บได้นานถึง 12 ชั่วโมง)



Green Smoothies with Chia Seed



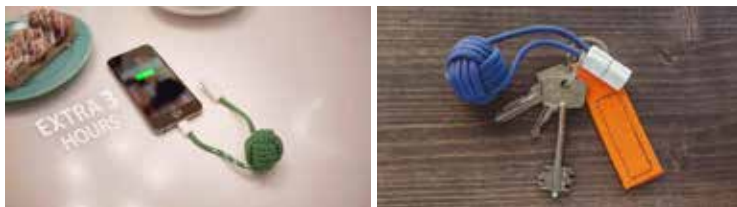


Li-Ning Smart Shoes

เอาใจคนรักการออกกำลังกายอีกครั้ง เมื่อ Li-Ning แบนด์อุปกรณ์กีฬารายใหญ่ของจีนจับมือกับ Xiaomi ผู้ผลิตสมาร์ทโฟนครายใหญ่สัญชาติเดียวกัน เปิดตัว Li-Ning Smart Shoes รองเท้าผ้าใบอัจฉริยะที่สามารถเชื่อมต่อการทำงานกับสมาร์ตโฟนของคุณได้ โดยรองเท้าใบอัจฉริยะนี้มาพร้อมกับชิป Bluetooth และชิปตรวจจับการเคลื่อนไหวบริเวณส้นรองเท้า ซึ่งจะทำงานร่วมกันเพื่อส่งข้อมูลที่น่าสนใจ เช่น การนับก้าวเดิน-วิ่ง หรือปริมาณแคลอรีเผาผลาญ ไปยังสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อเอาไว้สามารถกันน้ำ กันเหงื่อ และรับแรงกระแทกในระดับสูงได้สบาย เปิดสั่งซื้อไปเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา เริ่มต้นที่ 199 หยวน (1,100 บาท) และ 399 หยวน (2,200 บาท)

Clocky Alarm

อย่าคิดที่จะงอต่อเวลากับนอนในตอนเช้า เพราะเจ้า Clocky Alarm จะทำให้คุณลุกจากเตียงได้อย่างง่ายดาย และไม่ตื่นสายผิดนัดสำคัญ เพราะคุณจะต้องวิ่งไล่เพื่อปิดเสียงให้มันหยุดร้อง ทำให้หายง่วงนอนไปโดยปริยาย Clocky Alarm มีคุณสมบัติตั้งปลุกได้เหมือนนาฬิกาปลุกทั่วไป แต่หลังจากที่กดปุ่ม Snooze เมื่อไหร่ สองล้อจะเริ่มหมุนพร้อมกับเสียงปลุกในทันที จนคุณต้องลุกขึ้นจากเตียงเพื่อตามหาว่ามันอยู่ตรงไหน ทั้งยังทนทานต่อแรงตกกระแทกสูงถึง 1 เมตร ใช้แบตเตอรี่ขนาด AAA 4 ก้อน สามารถวิ่งบนพื้นพรม หรือพื้นที่มีลักษณะเป็นมันได้



BOLD Knot

ไม่ต้องพกสายชาร์จให้เกะกะอีกต่อไป เมื่อมี BOLD Knot แบตเตอรี่สำรองที่ออกแบบมาให้อยู่ในรูปร่างเล็ก ๆ เป็นหมวดปมเชือก สามารถพกพาได้อย่างง่ายดายเหมือนเป็นพวงกุญแจ มีคุณสมบัติในการชาร์จไฟได้เร็วถึง 2 เท่า และชาร์จไฟได้ต่อเนื่อง 3 ชั่วโมง หรือ 700 mAh เพื่อคุณเงิน ไม่เพียงเท่านั้น เมื่อคุณชาร์จแบตเตอรี่มือถือจนเต็มแล้ว เจ้า BOLD Knot ยังชาร์จไฟให้ตัวมันเองไปด้วย

Cryptex Steampunk

อุปกรณ์บันทึกข้อมูลแบบ USB Flash Drive ที่จะกุมความลับของคุณได้เป็นอย่างดีกับ Cryptex-Steampunk USB Drive คุณต้องใส่รหัสตัวเลข 5 ตัวให้ถูกต้องเสียก่อน ก่อนจะนำออกมาใช้งาน โดยตัว USB Flash Drive นี้มีความจุ 16 GB ตัววัสดุทำจากสังกะสีผสม แข็งแรงทนทานต่อการใช้งาน สนราคาตัวละ 49.99 ดอลลาร์ หรือประมาณ 1,600 บาท ใครสนใจลองเข้าไปสั่งซื้อได้ผ่านเว็บไซต์ thinkgeek.com



ทำนายโชคชะตาราศี

ระหว่างเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2558



ราศีกันย์ (17 กันยายน - 16 ตุลาคม)

ช่วงนี้คุณจะได้รับข่าวดีมากเกี่ยวกับการงาน มีการลงนามว่าจ้าง หรือตกลงให้คุณได้รับโอกาสในงาน หรือธุรกิจที่คุณรอคอย หากทำการค้าขายจะได้รับความสำเร็จ และมีเกณฑ์จะได้ศึกษาเพิ่มเติม หรือได้ทำงานในสถานที่ใหม่ ทั้งยังได้รับข่าวดีจากงานที่ทำ แต่ต้องระวังในหลายๆ เรื่อง ทั้งคำพูด การแสดงออก การเดินทาง สุขภาพ ต้องมีสติ และรอบคอบในการกระทำทุกอย่าง



ราศีมังกร (14 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์)

การติดต่อค้าขายหรือธุรกิจจะได้รับความสำเร็จดีมาก โดยไม่มีอุปสรรค จะมีโชคทางด้านการเงิน แต่ให้ระวังเรื่องของการจ่าย จะมีเกณฑ์การหมุนเงินแบบจับแพะชนแกะ ความรัก จะมีความรักเข้ามาด้วยความบริสุทธิ์ใจ ในช่วงปลายปี คุณจะพบความสำเร็จที่คุณลงแรงมาทั้งปี จะได้รับความสนับสนุนจากผู้ใหญ่ มีความก้าวหน้า และได้รับความชื่นชมจากทุกฝ่าย



ราศีพฤษภ (14 พฤษภาคม - 13 มิถุนายน)

จะได้รับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนใหม่ หรือคนรู้จัก แต่จะเด่นเรื่องการทำงาน มีโอกาสที่ดีในการรับหน้าที่ใหม่ หรือได้รับผิดชอบงานเพิ่มขึ้น มีความก้าวหน้าดีมาก คุณอาจจะได้พบมิตรที่ดี เป็นคนมีความจริงใจ นำพาชีวิตคุณให้พบกับสิ่งที่ดีในอนาคต ความเป็นอยู่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น



ราศีตุลย์ (17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน)

มีเกณฑ์การเดินทางเนื่องด้วยการทำงานที่รับผิดชอบ อาจทำให้คุณเหนื่อย แต่ได้รับความสำเร็จดี สิ่งดีๆ ที่ทำไว้กำลังจะกลับมาสนองคุณในเร็ววัน จะได้พบกับคนดี มีความจริงใจ มีวุฒิภาวะต่างๆ ด้าน หากติดต่อเดิมบ้านก็จะเสร็จตามกำหนด เรียกว่าเป็นช่วงที่ฟ้าประทานของขวัญต้อนรับปีใหม่ที่ดีที่สุดให้คุณ



ราศีกุมภ์ (13 กุมภาพันธ์ - 13 มีนาคม)

สิ่งที่คุณมั่นใจว่าจะไร้อุปสรรคกลับมีเหตุทำให้ล่าช้าออกไป แต่อย่าเพิ่งกังวลใจไป เพราะคุณจะได้รับความสำเร็จในไม่ช้าอย่างแน่นอน การงาน ต้องใจเย็น ใจไม่วาม เพราะจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ ความรัก จะมีการทะเลาะเบาะแว้งกับคนรู้จัก ยังไงก็ขอให้นิ่งถึงแต่สิ่งที่ดีกันไว้ แต่พอใกล้สิ้นปีคุณจะได้รับความสำเร็จสมหวังจากพลังในตนเอง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ราบรื่น



ราศีเมถุน (14 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม)

เป็นช่วงที่อะไรๆ ก็ไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ การเงิน จะเสียเงินแบบไม่มีทางได้กลับคืน ระวังอย่าค้าประภัง การเงินให้กับใคร เพราะคุณอาจต้องแบกรับภาระหนัก สุขภาพสลดค้าไม่ค่อยแข็งแรง คุณควรจะทำบุญให้สม่ำเสมอ การงาน จะมีความก้าวหน้าในหน้าที่ การงานสูงขึ้น งานที่ทำถือว่าตรงกับความสามารถ มีคนให้ความเคารพนับถือ มีเกณฑ์ได้เดินทางไกล จะได้รับข่าวจากต่างถิ่น ต่างแดน



ราศีพิจิก (16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม)

เป็นช่วงที่คุณจะเหนื่อยกับการทำงาน แต่จะได้รับความสำเร็จที่ค่อนข้างดีมาก การติดต่อการค้า หรือธุรกิจจะได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดี หากคิดจะขยายธุรกิจหรือทำงานพิเศษจะมีข่าวดี มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้น หรือได้รับเงินเดือนขึ้น แต่ขอให้คุณขยันให้มากๆ สิ่งทั้งหมดจะสำเร็จราบรื่นแน่นอน มีการเริ่มต้นในสิ่งที่ดีๆ ที่คุณมุ่งหวังไว้



ราศีมีน (14 มีนาคม - 12 เมษายน)

ช่วงนี้จะทำกิจการใดๆ ก็ประสบผลสำเร็จ การงาน จะได้รับความไว้วางใจ และยอมรับจากทุกฝ่าย ความรัก ขึ้นมีน ได้พบมิตรสหายหน้าใหม่ มีเกณฑ์ได้เดินทางไกล ถึงต่างประเทศ แต่ขอให้ระมัดระวังอุบัติเหตุ เช่น การหกล้มหรือลื่นไถล สุขภาพให้ระวังโรคภูมิแพ้ ไม่ว่าจะเป็อากาศ หรืออาหาร



ราศีกรกฎ (15 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม)

มีเกณฑ์ได้เดินทางไกล จะได้พบคนดีมีศีลธรรม มีอายุโสดสูงกว่าคุณ นิสัยดี ใจดี และมีความอบอุ่น มีความสุขสมหวัง มีโชคทางด้านโชคลาภ แต่ช่วงใกล้ปลายปี คุณจะมีความเพียบพร้อมในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็การทำงาน การเงิน ความรัก อาจจะได้ไปงานมงคล หรือได้ข่าวดีอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวคุณ หรือคนรอบข้าง



ราศีธนู (16 ธันวาคม - 13 มกราคม)

เป็นช่วงที่คุณจะเหนื่อยกับการทำงานชนิดที่เรียกว่าไม่มีเวลาให้ใคร แต่ผลที่ตามมาค่อนข้างดี มีความสำเร็จที่สำคัญต้องไม่ลืมนั่นคือตัวเอง จะมีผู้ช่วยรูปร่างลั่นทัดทำงานเก่งมาก ผิวขาวจะนำข่าวดีและความสำเร็จมาให้คุณ การเงิน จะมีเรื่องให้เสียเงินมากเป็นพิเศษแบบเสียไม่ได้ ซึ่งเป็นการเสียในเรื่องที่ไม่จำเป็นและไม่เกี่ยวกับตัวเอง แต่จะได้รับความช่วยเหลืออย่างทันทั่วทั้งจากผู้อาวุโส



ราศีเมษ (13 เมษายน - 13 พฤษภาคม)

ช่วงนี้จะทำอะไรเป็นเงินเป็นทอง จะได้รับลาภผลก้อนโต การค้ารุ่งเรือง การเงินสะพัด หากทำการค้าเกี่ยวกับเครื่องมือสื่อสาร จะค้าขายดีมาก คนรอบข้างให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี มีเกณฑ์เดินทางข้ามน้ำข้ามทะเล หรือได้เดินทางท่องเที่ยวเกี่ยวกับทางน้ำ สุขภาพ ระวังโรคเกี่ยวกับภูมิแพ้ หรืออาหาร การงาน หรือการศึกษา มีเกณฑ์ให้คุณต้องตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง



ราศีสิงห์ (17 สิงหาคม - 16 กันยายน)

คุณจะได้พบคนดีที่รอคอย มิตรที่ถูกต้อง คนที่ไม่ได้พบกันนานจะเดินทางมาหา ขอให้คุณทำแต่สิ่งที่ดีอย่าทำการสิ่งใดนอกอุ้งนอกรางโดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็การทำงาน หรือความรัก เพราะสิ่งดีๆ ที่คุณสะสมมาจะมาสสนองคุณในเร็วๆ นี้ หมั่นทำบุญตักบาตร กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร จะได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงานทุกท่าน หรือแม้กระทั่งผู้บังคับบัญชา

สนุกคิด

จิกชอว์มหาสนุก

ได้เห็นหน้าตาเกมฉบับนี้ของเรา หลายคนคงร้อง...เอ๊ะ! คุ้นๆ ว่าเคยเห็นที่ไหน ใช่แล้ว... คือรูปหน้าปก NCHappy Home Magazine ฉบับนี้นั่นเอง แต่รู้สึกว่าคุณจะผิดหวังไปจากเดิม ต้องรบกวนผู้อ่านช่วยจัดวางภาพให้เป็นปกที่สมบูรณ์

ท่านที่สามารถเรียงจิกชอว์ได้ถูกต้อง
ลุ้นรับทันที
NC Shopping Bag
10 รางวัล



เฉลยเกมฉบับที่ 78



1. สายยางห้อยไว้ที่โคมไฟ (ภาพซ้าย)
2. ข้อมพรวนดินวางบนโต๊ะรับแขกสีขาว (ภาพซ้าย)
3. บิมน้ำวางนอกระเบียง (ภาพซ้าย)
4. กรรไกรตัดหญ้าวางที่ชั้นวางหนังสือ (ภาพขวา)
5. จักรยานจอดอยู่ที่ระเบียง (ภาพขวา)

รายชื่อผู้ได้รับรางวัลจากฉบับที่ 78 “Gift Voucher SF Cinema” รางวัลละ 2 ใบ จำนวน 5 รางวัล



จากการร่วมเล่นเกมสนุกคิด ฉบับ 78 กรกฎาคม-กันยายน 2558
(สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ที่สามารถรับของรางวัลได้ด้วยตนเองที่สำนักงานใหญ่
หรือสำนักงานขายโครงการเท่านั้น)

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1. คุณธัญพัทธ์ สัมพันธ์รัตน์ | บ้านฟ้ากรีนพาร์ค รัชสิต คลอง 3 |
| 2. คุณยุยพร ดันเจริญสุข | บ้านฟ้าปรีชญ์ พฤษะวาริ |
| 3. คุณธัญรัตน์ คนไฉ | บ้านฟ้ารังสิต คลอง 4 |
| 4. คุณอรวรรณ ศรีสวัสดิ์กุล | บ้านฟ้ากรีนพาร์ค รอยัล ปิ่นเกล้า |
| 5. คุณภูมิพงษ์ พงษ์อิม | บ้านฟ้าลาดูน |

กรุณาติดต่อรับของรางวัลที่ คุณมยุรี โทร. 0 2993 5080 ต่อ 442 จันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00-16.00 น. ภายในวันที่ 31 ตุลาคม 2558 มิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์ (กรุณาแสดงบัตร NC CARD เมื่อติดต่อรับของรางวัล)

ชื่อ-สกุล หมายเลข NC CARD
โครงการ บ้านเลขที่ โทร. Email

ส่งคำตอบมาร่วมสนุกได้ทางโทรสาร, อีเมล, กล้องข้อความ www.facebook.com/nc_happy_home และทางไปรษณีย์ ที่ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์
ภายในวันที่ 31 ตุลาคม 2558 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร NCHappy Home ฉบับที่ 80
บริษัท เอ็น.ซี.เอสส์ซิ่ง จำกัด (มหาชน) 1/765 ซอยอัมพร หมู่ 17 ถนนพหลโยธิน กม.26 ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12130
โทร. 0 2993 5080-7 ต่อ 441, 442 แฟกซ์ 0 2533 7767 อีเมล cr@ncgroup.co.th

ทำเลทอง ติดถนนใหญ่ ติดโลตัส ใกล้เซ็นทรัล



“บ้านเดี่ยว Modern สไตล์ใหม่พร้อมอยู่
ทางเลือกใหม่บนทำเลแห่งอนาคต
ติดโลตัส ใกล้เซ็นทรัลศาลายา
เชื่อมทุกความสะดวกสบายในชีวิตคุณ
เป็นเจ้าของบ้านได้ง่ายๆ
เพียงจอง+ทำสัญญา 30,000 บาท
กู้ได้เต็ม 100 %
3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2-4 ที่จอดรถ”
ราคาเริ่ม **3.8** ล้านบาท*

จอง+ทำสัญญา
รับเพิ่มทองคำสูงสุด



5*
บาท

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

02 444 5579

www.ncgroup.co.th



NC Happy Home on Facebook

NEW

Presales แล้ววันนี้

บ้านฟ้า กรีนเนอร์รี่

ปากเกร็ด - ราชพฤกษ์

ชีวิตชดธรรมชาติ
เปิด! ตัดเมือง



4 ห้องนอน 4 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ

เริ่ม 4.3 ล้านบาท

บ้านโซนหน้าโครงการ
พร้อมสโมสรสระว่ายน้ำ
และสวนสาธารณะกว่า 2 ไร่
ให้ทุกวันของคุณเป็นวันพักผ่อน
กับบรรยากาศที่รายล้อมด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่



รับส่วนลดสูงสุด
100,000* บาท
+ Apple Watch*

*เงื่อนไขและข้อกำหนดพิเศษ

02 593 6033

www.ncgroup.co.th



NC Happy Home on Facebook

เจ้าของโครงการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ : บริษัท เนชั่นอสังหาริมทรัพย์ จำกัด (มหาชน) ทุนจดทะเบียน : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานใหญ่เลขที่ 1/765 หมู่ 17 นวมวิถีเซ็นเตอร์ 26 ถนนสุขุมวิท กรุงเทพฯ
ประธานกรรมการ : นายสุพรรณ วัฒนาพงศ์ กรรมการผู้จัดการ : นายสุคนธ์ วัฒนาพงศ์ ผู้จัดการทั่วไป : นายสุวัฒน์ วัฒนาพงศ์ ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ : นายสุวัฒน์ วัฒนาพงศ์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : นายสุวัฒน์ วัฒนาพงศ์ ผู้จัดการฝ่ายการเงิน : นายสุวัฒน์ วัฒนาพงศ์
24-1-44 ไร่ โดยพื้นที่เลขที่ 18744, 18745, 18746, 18747, 18748 ในอนุภาคพิเศษซึ่งตั้งอยู่ในระหว่างอาคารของอนุภาค ที่ดำเนินการทุกวันนี้ สนับสนุนโครงการโดยธนาคารเพื่อการออมสิน จำกัด (มหาชน) เริ่มเปิดวางขาย เมษายน 2558
ค่าต่อหน้าเสร็จรับเงินรวม 2558 (บาทถ้วน) พร้อมโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 6 เดือน หลังจากผู้ถือกรรมสิทธิตามเงื่อนไข

NC GROUP
รู้จักบ้าน รู้จักคุณ