



Morning Must Do...

6 สิ่งต้องตื่นมาทำรับอรุณ

Good Food Good Morning

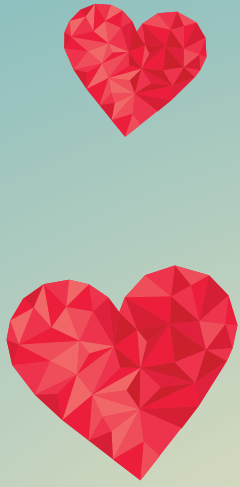
เมนูอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

Happy meal Happy bag.

Good
Morning



เราเชื่อว่าความสนุกสนานกันได้...
 ...เพราะสับคมดีเริ่มต้นที่บ้าน



MGM
 Member Get Member

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

บ้านฟ้าออร์บ
โลกิครนด์
 มุมตะวันออก สภากทม. 6
 02 987 9380-3

บ้านฟ้าออร์บ
นิเวศ
 มุมตะวันออก สภากทม. 6
 02 987 9380-3

บ้านฟ้าออร์บ
เทอร์ริ
 ทางด่วนวงแหวน สาขากทม. 6
 02 987 9380-3

บ้านฟ้า
กรีนเนอร์รี่
 ปากเกร็ด - ราชพฤกษ์
 02 593 6033

บ้านฟ้า
กรีนเนอร์รี่
 ปิ่นเกล้า - สาย 5
 02 444 5579

condominium
Diamant
 เชียงใหม่
 053 245 987-9

เนเจอร์ซ่า
NATUREZA
 North Pattaya
 038 221 655

กว่า 50 โครงการ ที่เราสร้างบ้านด้วยใจ เน้นใจกับมาตรฐานการสร้างบ้านที่ทุกคนยอมรับ



005



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

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



Good Morning

ผลการวิจัยยืนยันว่าคนที่ตื่นเช้าทุกช่วงวัย มีแนวโน้มเป็นคนอารมณ์ดี มีความสุข ใช้ชีวิตในช่วงเวลา 09.00-17.00 น. ได้อย่างรื่นเริง ยาวนาน และเต็มไปด้วยประสิทธิภาพ

ตื่นเช้าเป็นประจำ สมองจะพร้อมประมวลผลข้อมูลอย่างเต็มที่ มีความกระฉับกระเฉง และความกระตือรือร้นต่อสิ่งต่างๆ มากขึ้น สามารถแก้ปัญหาที่พบเจอได้อย่างชาญฉลาด สุขุม

ตื่นเช้าจะมีอัตราความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า น้อยมากถึงมากที่สุด มีความคิดที่เป็นบวก มองโลกในแง่ดี และมีแนวโน้มในความพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง

ในช่วงโมงแรกของวันเมื่อลืมตาตื่น...คุณอยากเห็นอะไรมากที่สุด ภาพของความเร่งรีบ รถติดตั้งแต่หน้าหมู่บ้าน แดดแรงราวกับยามบ่าย เด็ก ๆ ต้องทานข้าวเช้าบนรถ... ลองขยับเข้มนาฬิกาปลุกขึ้นมาสักเล็กน้อย เพื่อตื่นมาละเมียดกับความเนิบช้า ละมุนละไม ใส่ใจกับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ คุณก็จะได้พบกับภาพพระอาทิตย์ขึ้นที่สวยงามกับคนที่คุณรัก เดินจงมือกันสูดอากาศบริสุทธิ์ ได้สัมผัสน้ำค้างบนยอดหญ้าค่อยๆ ช่วยกันทำอาหารเช้า อ่านหนังสือเล่มโปรดที่ซื้อมาไว้แต่ไม่เคยได้เปิดอ่าน พบปะพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวก่อนแยกย้ายไปปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง

NCHappy Home ฉบับนี้มีความตั้งใจให้คุณผู้อ่าน เห็นความสำคัญและคุณค่าของชีวิตในยามเช้ากับสิ่งต่างๆ รอบตัว พลิกหน้ากระดาษไปพบกับประโยชน์ของแสงแดดเพื่อความรัก วิธีปลุกเจ้าตัวเล็กแบบมุ้งมิ้งเริ่มวันใหม่กับหนังสือที่มีอิทธิพลต่อคนทั้ง 4 วัย รวมไปถึงอาหารเช้าเมนูไหนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด และอีกหลากหลายเรื่องราวที่จะช่วยเติมเต็มทุกยามเช้าของคุณให้มีคุณค่า

Good Morning ค่ะคุณผู้อ่าน...ยิ้มรับอรุณสวัสดิ์ด้วยกันตลอดปี 2559 นะคะ



08

15

18

23

Contents

NC Calendar.....	04
NC's Diary.....	06
Good space	08
Well Being.....	10
NC's news.....	12
Happy Together	14
Heart @ Home	15
The Things about.....	17
Get Inspired.....	18
Pick up	19
See Scape	20
Design Idea.....	22
Family Bistro	23
Digital Content.....	24
Horoscope.....	25
Sanook Quiz	26



สนุกสนานกับนันทนาการสำหรับ
สมาชิกตัวน้อยของครอบครัว
กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ
@ สโมสรโครงการบ้านฟ้าปิยมรย์

มกราคม

Jan



กุมภาพันธ์

Feb



ให้วาเลนไทน์ของคุณ "หวาน" กว่าที่เคย
NC Family Workshop - Cooking Fun

Sweet
like
Chocolate.

@ สำนักงานขายโครงการบ้านฟ้าปิยมรย์



มีนาคม

Mar



ย่อโลกสีเขียวมาไว้ใน
พื้นที่ส่วนตัวของคุณ

NC Family Workshop

"Hanging Garden & Terrarium"

@ Natureza Condominium - Pattaya



condominium
Diamant
 ก.ช.บ.ปอ.ร.๑-เชียงใหม่

“Absolute Balance”
 คอนโดแห่งครบ บนทำเลที่เหนือกว่า

"คอนโดตากอากาศกลางเมืองเชียงใหม่ ลงทุนก็ได้ อยู่อาศัยก็เยี่ยม"
 "พิเศษ สำหรับลูกค้าเก่า NC Group รับเงื่อนไขพิเศษมากมาย"



จ่ายเพียง 999 บาท*
 พร้อมที่วาระเป่าเข้าอยู่
 คอนโดทำเลดี
 เฟอร์นิเจอร์+เครื่องใช้ไฟฟ้าครบ
 เริ่ม 1.9 ล้าน



ภาพทุกภาพใช้เพื่อประกอบการโฆษณา



NC Family Workshop
"T-Shirt Paint"



Jazz Blues Pool Party @ Natureza
Condominium Pattaya

NC Happy 9 Moments
@ บ้านฟ้ากรีนเนอริ์ป่ากเทร็ด - ราชพฤกษ์

กิจกรรมวันแม่ @ สโมสรโครงการบ้านฟ้าปิยมรมย์





NC Family Workshop
Cooking Fun
"Pizza Cheese Balls"
@ โครงการบ้านนำกรีนเนอร์ ชั้นเกล้า - สาย 5



แสงแดด เพื่อนรัก



เพื่อนที่เป็นนาฬิกาปลุกยามเช้า เพื่อนที่เป็นคนดูแล ต้นไม้ในสวน เพื่อนที่ช่วยให้บ้านส่องสว่าง หลากหลายหน้าที่ของเพื่อนรักที่ชื่อว่า “แสงแดด” กับประโยชน์ที่มีต่อบ้าน ในแบบที่เราคาดไม่ถึง ไม่ว่าจะร้อนแค่ไหนก็อย่าเพิ่งรำคาญ มาเปิดบ้านรับแสงแดดในทุกๆ เช้ากันเถอะ

แสงแดดสร้างมิติ

แสงแดดที่สาดส่องเข้ามาภายในบ้าน สร้างการเชื่อมต่อทางความรู้สึกระหว่างภายในกับภายนอกได้อย่างเหลือเชื่อ อุณหภูมิที่สัมพันธ์กันทำให้เรารับรู้ได้ถึงความเป็นไปรอบๆ บ้าน รับรู้ถึงแสงแดด ลมพัดโชย และกลิ่นของสนามหญ้าหน้าบ้าน สิ่งที่ต้องพิจารณาตามมาก็คือ การเลือกวัสดุที่มีความทนทาน เฟอร์นิเจอร์ที่สามารถทนต่อการลามเลียของแดดได้บ้าง หากเป็นพื้นไม้ควรทาหรือพ่นน้ำยาเคลือบเนื้อไม้ ไม่ว่าจะเป็นแล็กเกอร์ เซลแล็กน้ำมัน วาร์นิช หากเป็นเฟอร์นิเจอร์ไม้ก็ควรทาน้ำยาเคลือบเช่นเดียวกับพื้น

แสงแดดคือความสว่าง

การนำแสงแดดเข้ามาภายในบ้านช่วยให้บ้านไม่มีมืดทึบและ



ยังช่วยประหยัดพลังงาน ไม่ต้องเปิดไฟในตอนกลางวัน หากต้องการแสงสว่างเข้ามาในบ้านโดยที่ความร้อนตามเข้ามาด้วยน้อยที่สุด เราอาจเพิ่มการป้องกันความร้อนได้ด้วยวิธีการติดม่าน การเลือกใช้กระจกกันความร้อนต่างๆ หรือการออกแบบช่องแสงด้วยการหลบมุมเพื่อเลี่ยงการเจอแสงแดดโดยตรงมากที่สุด

แสงแดดทำให้บ้านสะอาด

ในที่นี้เราหมายถึงพื้นที่ที่มีความเปียกชื้น อาทิเช่น ห้องครัว ห้องน้ำ ซึ่งทั้งหมดมีหลักในการออกแบบพื้นที่เพื่อรับแดดโดยตรง

ทิศใต้ - ตำแหน่งห้องครัวและห้องน้ำ เพราะเป็นทิศที่แสงแดดรุนแรงที่สุด แต่หากไม่สามารถทำได้ก็ควรมีช่องแสงให้มากที่สุดเพื่อเป็นการระบายอากาศและรับแสงแดด

ทิศตะวันตก - ชั้นดาดฟ้าสำหรับบ้านสองชั้น เพื่อให้โดนแสงแดดมากที่สุด

แสงแดดถ่ายเทอากาศ

ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ อากาศร้อนจะลอยตัวสูงขึ้น และอากาศที่เย็นกว่าจะลอยต่ำเราใช้หลักการนี้ในการออกแบบบ้านให้เย็นสบายได้ โดยการออกแบบพื้นที่ภายในให้สูงโปร่ง มีทรงหลังคาที่สูงเพื่อให้มวลอากาศร้อนลอยขึ้น แต่ต้องทำช่องระบายอากาศที่หลังคาเพื่อระบายความร้อนออกไป ส่วนพื้นที่การยกพื้นให้สูงจากดินพอประมาณก็ช่วยถ่ายเทความร้อนได้ดียิ่งขึ้น ส่วนพื้นที่รอบๆ บ้านอาจปลูกต้นไม้ให้ร่มครึ้ม มีบ่อหรือสระน้ำเพื่อให้อากาศเย็นสบายก็จะครบสูตร อีกทั้งมีการถ่ายเทอากาศและแทนที่อากาศร้อนด้วยอากาศเย็นในบ้าน



บ้านโซนหน้าโครงการ กับสิ่งอำนวยความสะดวก
พร้อมสวนสาธารณะกว่า 2 ไร่ ให้ทุกวันนี้ของคุณเป็นวันพักผ่อน
กับบรรยากาศที่รายล้อมด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่
3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ



Creating a New definition for Passionate Sytyle

อีกระดับของการใช้ชีวิตบนพื้นที่ความสุขสุดกว้าง บทนิยามครั้งใหม่รสนิยมนระดับมาสเตอร์พีซ
ผ่านสถาปัตยกรรมสไตล์อังกฤษอันเป็นเอกลักษณ์
พร้อมพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหนือกว่ามาตรฐาน
ให้ไลฟ์สไตล์ชีวิตที่คุณหลงใหลเดินไปด้วยเรื่องราวความสุขที่มากขึ้นและเพิ่มขึ้นทุกวัน

ราคาเริ่ม 2.9 ล้านบาท*

*ขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่และตำแหน่ง

02 987 9380-3

www.ncgroup.co.th



NC Happy Home on Facebook

Morning Must DO 6 สิ่งต้องตื่น มาทำรับอรุณ

เชื่อว่าตอนเช้าของใครหลายคนน่าจะเคยมีโมเมนต์แบบนี้ “ตั้งนาฬิกาปลุกก็ไรเป็นต้องนอนต่ออีก 5 นาทีจนไปเรียน ไปทำงานสาย” “ถึงจะตื่นตัวออกจากที่นอนได้แต่ยังรู้สึกเหมือนนอนไม่เต็มอิ่ม” มาสลับพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า แล้วมาปลุกร่างกายด้วย 6 วิธีง่ายๆ ต่อไปนี้

1 สูดหายใจให้เต็มปอด การสูดหายใจลึกๆ ตอนตื่นนอนจะช่วยให้ปอดขยายเต็มที่กว่าตอนนอน เหมือนเป็นการฟอกปอดให้ร่างกายสดชื่น ส่วนตอนหายใจออก ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจให้ช้าที่สุด ทำอย่างนี้ประมาณ 5-10 ครั้ง

2 ดื่มน้ำเปล่า มือแรกที่ควรเติมให้ร่างกายคือ “น้ำสะอาด” เพื่อเป็นการกวาดขยะจากทางเดินอาหารที่มากองอยู่ตลอดคืน ควรดื่มน้ำอุ่นสัก 1-2 แก้วเพื่อช่วยปลุกลำไส้ หรืออาจบีบมะนาวลงไปช่วยให้ดื่มง่ายขึ้น

3 เข้าห้องน้ำ อาบน้ำให้ร่างกายสดชื่น และขับถ่ายให้เป็นนิสัยและเป็นเวลาเดียวกันในแต่ละวัน ซึ่งหลังจากร่างกายได้ดื่มน้ำกระตุ้นลำไส้แล้วจะทำให้การเข้าห้องน้ำสะดวกขึ้น

4 ยืดเส้นยืดสายเบาๆ เพื่อกระตุ้นระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานไปพร้อมกัน ทั้งสมอง, กล้ามเนื้อ, ต่อมหมวกไต ฯลฯ เพราะในตอนเช้าร่างกายจะมีฮอร์โมนกระตุ้นหลายชนิดออกมา ลองยืดเส้นยืดสายเบาๆ ด้วยการทำโยคะ หรือลุกเดินติดต่อกันตามโต๊ะในที่ทำงานก็ช่วยได้

5 ทำใจให้เบิ่ง คือการออกกำลังใจที่สำคัญที่ช่วยให้ร่างกายตื่นอย่างสมบูรณ์ คุณอาจเลือกทำกิจกรรมง่ายๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ ฟังเพลง แล้วแต่คุณสะดวก

6 ทานมื้อเช้า หากเปรียบร่างกายเป็นเครื่องจักร อาหารเช้าก็เปรียบเหมือนเชื้อเพลิงเติมพลังให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มื้อเช้าจึงเป็นตัวตัดสินสุขภาพที่สำคัญ โดยวัตถุดิบสำคัญที่ร่างกายต้องการในตอนเช้าคือ “น้ำตาล” และ “โปรตีน” หากช่วงเช้าของคุณมีเวลาจำกัด ลองหันมาทำเมนูง่ายๆ ถ้าคิดไม่ออกให้พลิกไปที่ **Family Bistro** เพื่อเป็นไอเดียปรุงเมนูเช้าของคุณ



ที่มาข้อมูล: นพ.กฤษดา ศิรามพุช จากเว็บไซต์ <http://www.manager.co.th>



เอ็น.ซี. แฮัสซิ่ง ส่งแคมเปญใหญ่ "NC CLICK โดนใจ"

คุณสมเชาว์ ต้นทเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ และผู้บริหาร ให้การต้อนรับ **คุณสุธี มากบุญ** รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงมหาดไทย ประธานในงานมหกรรมบ้านและคอนโด ครั้งที่ 33 เข้าเยี่ยมชมบูธ เอ็น.ซี.แฮัสซิ่งด้วยแคมเปญกระตุ้นยอดขาย กับบ้านพร้อมอยู่รวม 9 โครงการ 9 ทำเลคุณภาพ พร้อมมอบสิทธิพิเศษที่ดีที่สุดให้กับผู้ซื้อบ้านในงาน ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



"ล้วงลึกการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์"

ดิอามองต์ คอนโดมิเนียม พบนักลงทุนเชียงใหม่

โครงการดิอามองต์ คอนโดมิเนียม ร่วมกับธนาคารเกียรตินาคิน นำโดย**คุณสมนึก ต้นทเทอดธรรม** รองกรรมการผู้จัดการ ซึ่งมาให้ความรู้ "ล้วงลึกการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์" ภายในงานพบสุดยอดผู้บริหารหนุ่มที่คร่ำหวอดอยู่ในแวดวงอสังหาริมทรัพย์ **คุณวิศรุต ปัญญาภิเษม** ผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายสินเชื่อธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ และพบกับหนุ่มนักเศรษฐศาสตร์ไฟแรง **ดร.ปิยะศักดิ์ มานะสันต์** ผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม ธนาคารเกียรตินาคิน ที่มาพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ และทิศทางการลงทุน ณ โครงการดิอามองต์ คอนโดมิเนียม จังหวัดเชียงใหม่



กอล์ฟการกุศล... ออกรอบได้บุญ

คุณสมเชาว์ ต้นทเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ จับมือสนามกอล์ฟรัตนัญญะกอล์ฟคลับ คลอง 5 จัดการแข่งขันกอล์ฟการกุศล เชิญชวนนักกอล์ฟไฟบุญร่วมออกรอบ โดยรายได้จากการจัดการแข่งขันในครั้งนี้ มอบเป็นทุนอาหารกลางวันให้นักเรียนโรงเรียนวัดปัญญทายิกาवास และโรงเรียนสหราษฎร์บำรุง ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในชุมชนใกล้เคียงโครงการและสนามกอล์ฟ



Happy 9 Moment มอบรางวัลจักรยาน Ferrari มูลค่ากว่า 9 หมื่นบาท

คุณสมนึก ต้นทเทอดธรรม รองกรรมการผู้จัดการ มอบรางวัลจักรยาน Ferrari แก่ลูกค้าโครงการบ้านฟ้าปิยมรมย์ เทอร์เร่ และโครงการโฮมออนกรีน เพื่อสมนาคุณลูกค้าที่เข้าร่วมกิจกรรม NC Happy 9 Moment



"Jazz Blues Pool Party" เเบอเช่า พัทยาเหนือ

คุณสมเชาว์ ต้นทเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ จัดพิธีทำบุญเลี้ยงพระ และงานเลี้ยงสุดพิเศษ "Jazz Blues Pool Party" เพื่อขอบคุณลูกค้าที่ให้ความไว้วางใจในการเป็นสมาชิก Natureza condo ภายในงานพบกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ NC Family Workshop "T- shirt Paint" ณ บริเวณริมสระว่ายน้ำของโครงการซึ่งได้รับการตอบรับจากลูกค้าเป็นอย่างดี



เมื่อเพื่อนบ้าน จอดรถขวาง ทางเข้า-ออก



"กรุณาอย่าจอดรถขวางประตู" ดูจะเป็นป้ายติดปะแวน
ห้อยไว้อยู่หน้ารั้วบ้านจนชินตา แต่ป้ายประกาศนี้ก็ยังไม่มีความ
ศักดิ์สิทธิ์เท่ากฎหมาย แขนงไว้ก็เลยไร้คนสนใจ...

กรณีที่บ้านของท่านอยู่ในถนนหรือซอยมีลักษณะที่รถพอสวน
ทางกันได้ เป็นสาธารณสมบัติของแผ่นดินอันเป็นทรัพย์สินสำหรับ
พลเมืองใช้ร่วมกัน ทั้งยังถือเป็นทางสาธารณะสำหรับประชาชนใช้ในการ
การจราจรตามคำนิยามแห่ง ป.อ.มาตรา 1 (2) ประกอบด้วย ป.พ.พ.
มาตรา 1304 (2) และตามความหมายแห่งคำนิยามทางสาธารณะ
ก็ไม่ปรากฏความหมายที่ให้อำนาจบุคคลหนึ่งบุคคลใดจะอดยาน
พาหนะบนทางสาธารณะในลักษณะที่เป็นการกีดขวางความสะดวก
แก่การเข้าออกของบุคคลอื่นด้วยแต่ประการใด

ท่านในฐานะผู้มีสิทธิครอบครองบ้าน มีสิทธิหวงกัน หรือห้าม
ปรามมิให้บุคคลใดมาจอดรถขวางทางเข้าออกหน้าบ้าน ด้วยการ
ทำป้ายสงวนสิทธิ์ไว้ด้วย อันเป็นสิทธิของท่านโดยชอบเพื่อป้องกันความ
เสียหายเป็นพิเศษนั้น หากผู้จอดรถกีดขวางข่มขู่หรือทำร้ายร่างกาย
ย่อมเป็นความผิดอาญาเกี่ยวกับเสรีภาพ ตาม ป.อ.มาตรา 309 ท่าน
สามารถแจ้งความร้องทุกข์ต่อพนักงานตำรวจเพื่อดำเนินคดีแก่บุคคล
นั้นได้

การจอดรถขวางประตูบ้านของผู้อื่น เป็นการกระทำให้ผู้อื่น
เดือดร้อนรำคาญ เพราะไม่สามารถนำรถเข้าหรือออกจากบ้าน จะมา
อ้างว่าถนนหน้าบ้านเป็นที่สาธารณะนั้นย่อมทำไม่ได้ เนื่องจากหาก



"รีบออกจากบ้านเพื่อ
จะไปทำงานในเมือง
แต่กลับเจอเพื่อนบ้าน
จอดรถขวางหน้าบ้าน
ทุกเช้า เมื่อก่อนพอจะ
อภัยให้ได้นะครับ แต่
เป็นแบบนี้บ่อยๆ ผม
เริ่มทนไม่ไหว"

เจ้าของรถใช้สิทธิไปก่อความเดือดร้อนของผู้อื่นซึ่งที่รู้แก่ใจถึงความ
เสียหาย จะถือว่ากระทำความผิดฐานก่อความเดือดร้อนรำคาญใจ
ตามมาตรา 397 หมวดลหุโทษ

ทั้งนี้ เมื่อเป็นความผิดกฎหมายอาญาแล้ว ตำรวจจะปิดไม่รับ
แจ้งความร้องทุกข์ไม่ได้ ถ้าปฏิเสธอาจมีโทษฐานละเว้นหน้าที่โดย
ทุจริต เพราะความผิดฐานนี้ไม่จำเป็นต้องมีความเสียหายเกิดขึ้น แค่
เกิดพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนรำคาญใจก็เป็นความผิดอาญา
ฐานนี้แล้ว

การให้เกียรติและเคารพสิทธิผู้อื่นที่อาศัยอยู่ในสังคมเดียวกัน
โดยยึดหลักความเท่าเทียมและหลักพื้นฐานทางกฎหมาย เป็น
ส่วนหนึ่งของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ให้คุณและ
เพื่อนบ้านมีสายสัมพันธ์ที่ดี ฟังพวาคายีให้ความช่วยเหลือ มีความ
สามัคคี ร่วมมือกันพัฒนาสังคมให้น่าอยู่และสงบสุข

บ้านฟ้าปทุมมา The Miracle Township



ต้นแบบเมืองที่อยู่อาศัยในสังคม TOWNSHIP

Where life begins and love never ends คำมั่นสัญญาที่จะดูแลให้ทุกชีวิตอบอุ่น
จากการใช้ชีวิตในสังคมคุณภาพ มอบความสุขตั้งแต่ชีวิตเริ่มต้นและตลอดไป

Comprehensive infrastructure สาธารณูปโภคครบครัน

ระบบสาธารณูปโภคที่ครอบคลุมทุกความต้องการ เพื่อรองรับการเจริญเติบโตในอนาคต สะดวกสบายกับถนนเมนหลักในโครงการที่กว้างเทียบท่าถนนสำคัญ รองรับไลฟ์สไตล์ของ คนรักสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมด้วยเลนสำหรับจักรยานเป็นส่วนตัว ด้วยถนนแยกจากเมนหลัก โดยแบ่งออกเป็นฟล้อย่อย เพื่อเกิดเป็นชุมชนขนาดเล็กอันอบอุ่นแน่นอน

Calm environment คำนึงถึงการควบคุมสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี

เราให้ความสำคัญและใส่ใจในการควบคุมสิ่งแวดล้อม เนื่องจากเป็นโครงการขนาดใหญ่ โดยในวงเริ่มต้นของแต่ละฟล้อย่อยจะได้รับดูแลโดยบริษัทในเครือ NC GROUP ด้านสาธารณูปโภคต่างๆ และเมื่อระบบสมบูรณ์แล้วจึงจะดำเนินการส่งมอบเป็นนิติบุคคลต่อไป

Central location คมนาคมสะดวกสบาย

การคมนาคมที่สะดวกหลายหลากเส้นทาง ทั้งขนส่งมวลชน, ถนนวงแหวนรอบนอก, โครงการทางด่วนสายธานีรัตนราชกุมาร-วงแหวนรอบนอก, ถนนมิตรภาพ, ถนนสำคัญ, ถนนมิตรใหม่, ใกล้ทางด่วนดอนเมืองโทลล์เวย์ พร้อมทางเลือกใหม่ของการเดินทางในอนาคตกับรถไฟฟ้า 2 เส้นทางที่จะให้คุณสะดวกยิ่งขึ้น คือ สายสีชมพูเข้ม (ส่วนต่อขยายรถไฟฟ้าบีทีเอสแนวเหนือ-ใต้) และ สายสีแดง (รังสิต-มหาชัย)

Chic sport complex สโมสรส่วนกลางบนพื้นที่ขนาด 10 ไร่

ต้อนรับทุกด้านของชีวิตอันแสนสนุกไม่เว้นท่ามกลางบรรยากาศอบอุ่น ที่จะทำให้คุณและครอบครัว มีความสุขอย่างเต็มที่ กับ 3 โซนแห่งการพักผ่อน • Family zone • Learning zone • Sport zone

Complete lifestyle สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

พร้อมต้อนรับทุกรูปแบบของไลฟ์สไตล์ให้คุณได้เลือกสรร ไม่ว่าจะเป็นห้างสรรพสินค้า ในย่านใกล้เคียง อาทิ แฟชั่นไอซ์แลนด์ร้านอินทรา, โกลด์ส, บีทีซี รวมไปถึงธนาคาร, โรงเรียน และร้านสะดวกซื้อภายในโครงการ

Cool design โดดเด่นด้วยดีไซน์ทันสมัย

เพื่อตอบสนองทุกความต้องการของผู้อยู่อาศัยให้ได้สูงสุด เรามีทางเลือกในหลากหลายแบบบ้าน รองรับได้ทุกขนาดครอบครัว ด้วยแนวคิด "Adaptive Function" ให้คุณปรับทุกรายละเอียด ในชีวิตได้อย่างลงตัว

Certied quality บ้านคุณภาพมาตรฐานระบบ ISO รายแรกของไทย

คุณภาพคือสิ่งที่เราให้ความสำคัญ พิถีพิถันในทุกขั้นตอนการก่อสร้าง พร้อมกระบวนการตรวจสอบ และควบคุมการทำงานอย่างมีระบบ ที่สามารถประเมินผลและตรวจสอบได้ ด้วยการควบคุมคุณภาพจากหน่วยงานมืออาชีพ

Compement management บริหารชุมชนอบอุ่น

โดยบริษัทควอสตี้สแควร์ แมเนจเม้นท์ จำกัด ในเครือ NC GROUP

เป็นที่ปรึกษาได้ทุกเรื่องด้านการอยู่อาศัย เราสร้างความผูกพันภายในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ทั้งกิจกรรมชุมชนสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างความสามัคคี รวมไปถึงกิจกรรมตามเทศกาล ประเพณีและวันสำคัญต่างๆ เพื่อสร้างสิ่งที่ดีให้กับสมาชิก

Content communit เชื่อมโยงสังคมอบอุ่นกับหลากหลายกิจกรรมตลอดปี

ให้คุณใช้ชีวิตระหว่างงานกับครอบครัวอย่างสมดุล ทั้งยังเพิ่มความใกล้ชิดกันระหว่างสมาชิกภายในโครงการ และสร้างปฏิสัมพันธ์กับชุมชนแวดล้อมด้วยกิจกรรมที่เราคัดสรรไว้ให้คุณ โดยฝ่าย **ลูกค้าสัมพันธ์ NC GROUP** อาทิ กิจกรรมเวิร์คชอป, ก่อตั้งเที่ยว, แรลลี่, ชมภาพยนตร์รอบพิเศษ และอีกหลากหลายรูปแบบความสนุกสนานเพื่อให้คุณได้มีคุณภาพชีวิตเยี่ยมสลับตลอดปี

Consistent security ระบบรักษาความปลอดภัยครบวงจร

กล้องวงจรปิด CCTV โดยรอบโครงการ และอุ่นใจอีกขั้นกับเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ที่ดูแลตลอด 24 ชั่วโมง



SCG HOUSING
 TECH

เปิดมิติ System Design เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซิ่ง กับนวัตกรรม เพื่อยกระดับคุณภาพบ้านอย่างยั่งยืน

คุณสมนึก ตันตพเทศธรรม รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซิ่ง จำกัด (มหาชน) กล่าวถึงแนวคิด การพัฒนาสินค้าของ เอ็น.ซี. ว่าประกอบไปด้วย 3 มิติหลัก คือ ในเรื่องของคุณภาพการนำเอาระบบ ISO มาใช้เป็นรายแรก และอีก 2 มิติสำคัญ คือ System and Design ที่นำการออกแบบ และระบบพร้อมเทคโนโลยีมาใช้เพื่อเพิ่มความสะดวกสบาย และยกระดับคุณภาพการอยู่อาศัยอย่างยั่งยืน ตลอดระยะเวลา 20 ปี เอ็น.ซี. ได้มีการพัฒนา ศึกษาและนำนวัตกรรมใหม่เพื่อการอยู่อาศัยมาใช้กับสินค้าและบริการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้บริโภคได้สินค้าที่ดี และมีคุณภาพ ทางเอ็น.ซี. ได้ร่วมมือกับผู้ค้าคนสำคัญทั้ง SCG และพานาโซนิค โดยเฉพาะในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา เอ็น.ซี. ได้เริ่มศึกษานวัตกรรมบ้านที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง เริ่มตั้งแต่การทดลองนำวัสดุทดแทนมาใช้แทนไม้จริง เพื่อลดการทำลายธรรมชาติ รวมถึงการออกแบบบ้านเพื่อตอบสนองของสังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อเพิ่มความสะดวกสบาย ในการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ SCG ที่มีชื่อว่า The Nest (The Next Eco-sustainable Technology for Home) ที่รวบรวมเอานวัตกรรมและเทคโนโลยีพร้อมทั้งระบบต่างๆ ของ Smart Home, Eco Home และ Care Home เอาไว้ด้วยกันล่าสุด เอ็น.ซี. กำลังทดลองระบบบ้านเอ็นของ SCG ที่เรียกว่า "Active Airflow System" อุปกรณ์ที่จะประกอบด้วยตัวบ้าน ทำหน้าที่ดันอากาศร้อนภายในตัวบ้านและดึงขึ้นไปชั้นบน และถ่ายเทออกไปทางโถงหลังคา ช่วยให้การหมุนเวียนอากาศเร็วขึ้น ดีขึ้น ระบบนี้จะติดตั้งพร้อมโซลาร์เซลล์ขนาดเล็กเพื่อให้พลังงานดูดพัดลมโดยไม่ต้องใช้ไฟฟ้า

นอกจากนี้จากระบบ Active Airflow ที่ร่วมกับ SCG แล้ว ตอนนี้บริษัทยังได้ร่วมมือกับทางพานาโซนิคจากประเทศญี่ปุ่น ศึกษาเทคโนโลยีเกี่ยวกับระบบ Security ภายในบ้านเพิ่มเติมด้วย "นวัตกรรมความสุข ของการอยู่อาศัย เอ็น.ซี. รู้จักบ้านผู้ใจคุณ"





SCG INNOVATIVE EXPOSITION 2015

เสริมศักยภาพนวัตกรรมบ้าน
เพื่อการอยู่อาศัยที่ยั่งยืน

บริษัท เอ็น.ซี.เอสซีอิง จำกัด (มหาชน) ซึ่งนำโดย คุณสมนึก ดันตเทอดธรรม รองกรรมการผู้จัดการ นำทีมผู้บริหาร พร้อมเจ้าหน้าที่เอ็น.ซี. เอี่ยมชมงาน SCG INNOVATIVE EXPOSITION 2015 ที่ SCG EXPERIENCE (ถ.เสียบทางด่วนเอกมัยรามอินทรา) เปิดประสบการณ์ใหม่ กับการจำลองการใช้ชีวิตของ สิ่งแวดล้อมรอบตัว ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากนวัตกรรม ผลิตภัณฑ์ และบริการจากเอสซีจีที่ตอบสนองทุก ความต้องการของชีวิต เพื่อนำความรู้และนวัตกรรม เพื่อที่อยู่อาศัยมายกระดับการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนโดย งานนี้ได้รับเกียรติจากผู้บริหารบริษัท เอสซีจี ซิเมนต์ ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัดให้การต้อนรับ



PANASONIC VISITING BAAN FAH PIYAROM

คุณสมเชาว์ ดันตเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ และคุณสมนึก ดันตเทอดธรรม รองกรรมการ ผู้จัดการ บริษัท เอ็น.ซี.เอสซีอิง จำกัด (มหาชน) ให้การต้อนรับ พร้อมให้ข้อมูลของโครงการบ้านฟ้า ปิยรมย์ กับ คุณคาสุชิโระ สึเกะ ประธานกรรมการ บริษัทพานาโซนิค, คุณจุนอิจิโร่ คิตากาวา กรรมการ ผู้จัดการบริษัท พานาโซนิค เอเชีย แปซิฟิค จำกัด, คุณโนริฮิยุกิ ยาสุโอะ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่ม บริษัทพานาโซนิคในประเทศไทย และทีมผู้บริหารจาก พานาโซนิค เข้าเยี่ยมชมและดูงาน โครงการบ้านฟ้า ปิยรมย์ วงแหวน ลำลูกกา คลอง 6



การออกแบบภายใต้แนวคิด Universal Design เพื่อรองรับความสุจริตของทุกคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็น เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ รวมถึงผู้พิการ พร้อมสร้างสรรคสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับทุกคนที่คุณรัก



MAKE YOURSELF AT HOME

บทสนทนาสนทนาๆ กับหลากหลายไลฟ์สไตล์แห่งความสุข ในคอนโดคุณภาพเยี่ยมใจกลางเมืองเชียงใหม่ “ดิอามองด์ คอนโดมีเนียม”

“ทุกวันนี้หลงรักเชียงใหม่... จนไม่อยากจะไปไหนเลยล่ะ”

คุณณัฏฐมนทาทองณ์ ศรีนิกรโชติ (รัล)

นักแสดง และนางแบบสาวสวยกับการใช้ชีวิตท่ามกลางสิ่งของเธอ “หลงรัก”

“เชียงใหม่เป็นเมืองที่มีเสน่ห์ ไม่ว่าจะกลับมาไปกี่ครั้งก็มักจะมีเรื่องราวแห่งความสุขใหม่ๆ รอต้อนรับรับเสมอ” การตัดสินใจซื้อบ้านหลังที่สองที่นี้จึงกลายเป็นอีกหนึ่งความสุขสำหรับครอบครัวศรีนิกรโชติ ด้วยไลฟ์สไตล์คนเมืองที่ชอบความสะดวกสบาย ทำเลที่เชื่อมต่อในทุกโลกเช่นสำคัญจึงเป็นสิ่ง “รัล” เลือกเป็นอันดับหนึ่ง แต่ก็ต้องตอบใจเรื่องความใกล้ชิดธรรมชาติด้วยเช่นกัน เพราะเราต้องทำงานที่แข่งขันกับเวลา และต้องให้พลังงานในการสร้างสรรค์ผลงานเยอะ ที่พักอาศัยที่อยู่แล้วสบายสำหรับรัลจึงต้องมาพร้อมกับพื้นที่สีเขียวสำหรับการพักผ่อน และฟังก์ชันรายละเอียดของห้องพักที่ออกแบบมาอย่างพิถีพิถันให้สามารถใช้ประโยชน์จากพื้นที่ใช้สอยภายในห้องพักได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่ง ดิอามองด์ คอนโดมีเนียม ก็มีให้ครบทุกอย่าง “ทุกวันนี้หลงรักเชียงใหม่จนไม่อยากจะไปไหนเลยล่ะ”

มั่นใจในคุณภาพด้วยวัสดุจาก SCG, สี TOA, สมาร์ทฮิลด์คอน, พื้นลามิเนต แบบเซิร์ฟอง, ชุดครัว, ตู้เสื้อผ้าแบบ fully furnished เข้ากับห้องพัก พร้อมระบบรักษาความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่, ระบบลิฟท์ดีเซล, คีย์การ์ด, Digital Door Lock, กล้อง CCTV ตลอด 24 ชั่วโมง

คุณพุลสวัสดิ์ กนิถวนิชย์

“ชีวิตแห่งความสำเร็จที่ภาพพร้อม ความสุข”

“ทัศนียภาพของตอยสุเทพ เป็นสิ่งที่ทำให้ผมตกหลุมรักเชียงใหม่ การได้ตื่นนอนในทุกๆ เช้าพร้อมกับวิวทิวทัศน์ที่เยี่ยมเยียนแบบ 180 องศา กลายเป็นพลังงานที่รับเคลียร์ชีวิตแบบเปี่ยมความสุขของผมได้แบบไม่รู้จบ และนอกจากการส่งเสริมทัศนียภาพ Cityscape และ Nature scape ของตอยสุเทพ และคอยสะกดแล้ว ดิอามองด์ คอนโด ยังให้พื้นที่ที่กว้างขวางกว่า 4 ไร่ บนทำเล New CDB Zone ของเมืองเชียงใหม่ ไม่ก็ก้าวจาก Central festival โรงพยาบาลชั้นนำ และ โรงเรียนธุรกิจครบทุกแห่ง”



คุณเศรษฐพงศ์ สุขมงคลวงศ์

“ตอนครบทุกใจยกย่องไลฟ์สไตล์”

คุณเศรษฐพงศ์ Trekker ระดับตำนานกับไลฟ์สไตล์ที่หลงใหลการผจญภัย “ผมชอบออกเดินทาง เพื่อค้นหาความท้าทาย ผมได้อะไรจากการออกเดินทางเยอะ ดิอามองด์ คอนโด ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนรักการผจญภัยแบบผมได้เป็นอย่างดี มีครบทั้งพื้นที่ส่วนกลางสำหรับการออกกำลังกาย และการพักผ่อน”



5 วิธีปลูก "เจ้าตัวเล็ก" แบบมุ้งมึงฟรุ้งฟรุ้ง



จุ่มแบบเบาๆ

การเข้าไปกอด หอม และกระซิบข้างหู ทักทายกับลูกเบาๆ ในตอนเช้า เป็นวิธีการปลูกที่ดีที่สุด จะทำให้เจ้าตัวเล็กตื่นอย่างสดชื่น แจ่มใส ไม่งอแง รู้สึกอบอุ่นปลอดภัยตลอดทั้งวัน ส่งผลให้การเรียนรู้ระหว่างวันมีพัฒนาการที่ดีไปด้วย

นาฬิกาห่างตัว

วิธีนี้เหมาะกับลูกในวัยที่โตขึ้นมาหน่อย ต้องการฝึกให้ตื่นได้ด้วยตัวเอง แต่บางวันถ้ายังอดอดไม่ยอมตื่นเสียที อาจตั้งนาฬิกาปลุกไว้ห่างตัวลูก เพื่อที่ตอนถูกลูกจะต้องลุกขึ้นจากเตียง เพราะทนเสียงนาฬิกาปลุกไม่ไหว

เสียงเพลงยามเช้า

ค่อยๆ เปิดเพลงที่มีจังหวะสนุกสนานในตอนเช้า เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะทำให้ลูกตื่นเอง ด้วยความสดใส มีอารมณ์ดี ไม่เครียด หรือบางวันอาจทำตัวเป็นนักร้องจำเป็น เรียงรอยยิ้มน่ารักๆ ของเจ้าตัวเล็กให้ตื่นมาทักทายตรงหน้า

บู๊ได้เจ้าเสน่ห์

สัมผัสตัวลูกก่อนเบาๆ เพื่อให้รู้สึกที่กำลังจะปลุกแล้วนะ จากนั้นเริ่มได้ไปตามตัว เข้าไปในหูบ้าง ใต้ไปบนหัวบ้าง ลูกจะรู้สึกจี้จี้ ส่งเสียงหัวเราะและตื่นนอนอย่างมีความสุข บางที่เจ้าตัวเล็กอาจแกล้งทำเป็นหลับต่อเพราะอยากเล่นบู๊ได้อีกครั้งก็ได้

สงครามย่อยๆ ในตอนเช้า มักจะเกิดขึ้นตอนที่ คุณต้องหาสารพัดวิธีมาปลุกเจ้าตัวน้อย ลองปรับเปลี่ยนให้ขอพต์ลงแบบมุ้งมึงฟรุ้งฟรุ้ง รับรองได้ว่าสบายใจทั้งคุณแม่และเจ้าตัวเล็ก สับดาห์หน้าเด็กๆ อาจตื่นเองโดยที่คุณไม่ต้องปลุกเลยก็ได้

อาหารเช้าแสนอร่อย

กลิ่นของอาหารเช้าแสนหอมช่วยยั่วยวนให้ลูกตื่นขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าลูกของคุณเป็นเด็กไม่ค่อยชอบทานอาหาร ก่อนเข้านอนทุกคืนอาจกระตุ้นด้วยการให้เขาเป็นคนคิดเมนูอาหารเช้าประจำบ้าน หรือให้มีส่วนร่วมเล็กๆ ในการจัดเตรียมอาหาร เพียงเท่านั้นเจ้าตัวเล็กก็อยากให้ถึงมือเช้าไวๆ แล้วละ

ห้ามปลุกด้วยวิธีนี้เด็ดขาด

- ตะโกนด้วยความโมโห
 - ปลุกไปด้วย บ่นไปด้วย
 - ดึงหรือกระชากผ้าห่มออกจากตัวแรงๆ
 - ทำให้ตกใจตื่นด้วยการตี หรือทำเสียงดังๆ
- วิธีเหล่านี้จะส่งผลต่ออารมณ์ การเติบโตและพัฒนาการของลูก ทำให้เป็นเด็กก้าวร้าว ขี้หวุดหวิด เครียดง่าย และไม่มีสมาธิในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

เนเจอร์ซ่า
NATUREZA

พัทยาเหนือ - นากลือ

“ความสุขส่งต่อไม่รู้จัก”

เพียงแนะนำเพื่อนมาซื้อโครงการ

รับ!! ค่าแนะนำ
สูงสุด 20,000 บาท*

ยิ่งแนะนำมาก ยิ่งได้มาก

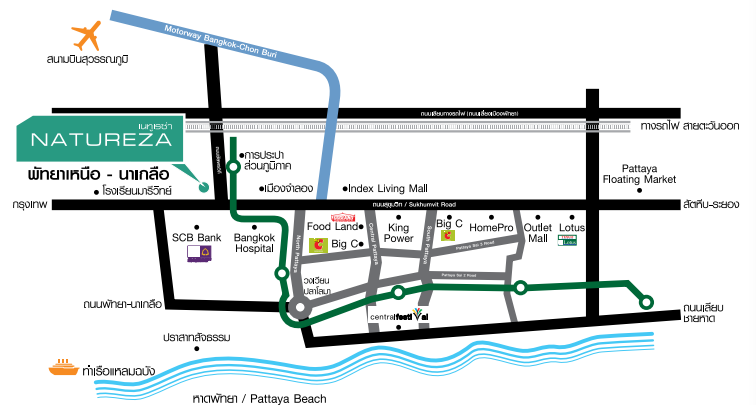


Nature
Is all around
คือความสุข...
ท่ามกลางธรรมชาติ

ภาพถ่ายจากสถานที่จริง



ภาพถ่ายจากสถานที่จริง



• พัทยา นากลือ ติดถนนสุขุมวิท

เริ่ม 1.29*
ล้านบาท

*ขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่ที่เลือก

www.ncgroup.co.th

NC GROUP
HOME EXPERT LIVING CARE

คอนโด พร้อมอยู่

038-221-6555

6 อันดับอาหารเข้า งานโปรดประโยชน์สูง

1 ต้มเลือดหมู อุดมด้วยธาตุเหล็กจากเลือดหมู และวิตามินซีจากใบตำลึง ช่วยทำให้ดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี เพราะธาตุเหล็กเป็นสารอาหารสำคัญที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ส่วนใหญ่มาจากเนื้อสัตว์

ให้พลังงาน
216 แคลอรี

1 สไลซ์ = 100 แคลอรี
หรือต่ำกว่า
1 สไลซ์ = ไขมัน 2 กรัม
หรือมากกว่า

2 ขนมปัง+ไข่ดาว ขนมปังโฮลเกรน ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด มีทั้งใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุสูง ไข่เป็นแหล่งโคลีนที่ดีในกลุ่มของวิตามินบี ควบคุมการทำงานของสมอง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนของเลือด

3 ขนมครก+กาแฟ กาแฟจะมีคาเฟอีนสูง ถ้าเราได้อาหารอย่างขนมครกเข้าไป รongท้องก็จะดี เพราะกะทิเป็นไขมันดี ไม่ค่อยถูกเก็บสะสมในร่างกาย ร่างกายจะได้ไม่ต้องดูดซึมคาเฟอีนเข้าไปแบบเต็มเม็ดเต็มหน่วย

ไขมันดี เป็นกลุ่มของไขมัน มีเคียม-เซน ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันที่ร่างกายขับออกได้ดี



อย่ากินโจ๊กคู่กับปาท่องโก๋!!!
เพราะนั่นคือการ
นำแป้งมาจิ้มแป้ง

4 โจ๊กหมู เลือกโจ๊กที่ทำจากปลายข้าวแท้ๆ แล้วผสมงาขาวลงไป ทำให้เราได้วิตามินอี และแกมมา-ออริซานอล ซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ ถ้าทำจากข้าวกล้องงอกจะมีกาบาที่ทำให้สมองแข็งแรง

5 ข้าวเหนียว+หมูปิ้ง ในข้าวเหนียวจะมีกลูเตนหรือไฟเบอร์เยอะกว่าข้าวขัด ข้าวเหนียวดำมีไอโอดี สารสีม่วงซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

เลือกหมูปิ้งในส่วนที่มีมันค่อนข้างน้อย เพราะเมื่อไขมันไปสัมผัสกับความร้อน จะเพิ่มอัตราเสี่ยงของการเกิดสารก่อมะเร็ง

ปาท่องโก๋อาจมีสารก่อมะเร็ง จากการทอดด้วยน้ำมันชุ่มๆ การทานคู่กับน้ำเต้าหู้ที่มีธัญพืชเยอะๆ

6 น้ำเต้าหู้+ปาท่องโก๋ น้ำเต้าหู้อุดมด้วยโปรตีน แอนติออกซิแดนท์ เพปไทด์ หรือถ้าใส่ธัญพืชก็จะมีไฟเบอร์ ช่วยไม่ให้แป้งในปาท่องโก๋ ดูดซึมเร็วเกินไปจนทำให้หิวง่าย



กุกุตา & กอลลัม

โชคชะตา ความรัก และแรงบันดาลใจ

ใคร ที่ติดตามเรื่องราวของ 2 มะหมาแสนร้ออย่างกุกุตาและกอลลัม สุนัขจรจัดพันธุ์ไทยที่โด่งดังบนโลกโซเชียลอยู่ในตอนนี้ เชื่อว่าคงทำให้ไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ด้วยความสดใสและแววตาที่เปี่ยมประกายความสุขอยู่ตลอดเวลาจึงไม่แปลกใจที่ใครๆ จะหลงรัก แต่กว่าจะมาเป็นสุนัขที่มีความสุขที่สุดในโลกอย่างทุกวันนี้ มีอุปสรรคมากมายให้ต้องก้าวผ่าน แต่ด้วยหัวใจนักสู้บวกกับพลังความรักของคุณเศรษฐี วิเศษสินธุ์ หรือ ยอร์จ เจ้าของและผู้ให้ชีวิตใหม่ ปาฏิหาริย์จึงเกิดขึ้น กลายเป็นเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับคนมากมาย จนทำให้ Get Inspired อยากย้อนเรื่องราวความรักอันน่าประทับใจร่วมกันอีกครั้ง

โชคชะตาพาให้เราเจอกัน

“กุกุตาเป็นสุนัขที่หลงมาอาศัยอยู่ใต้หอพักนักศึกษาครับ ตอนนั้นผมยังเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี จำได้ว่าเป็นช่วงหลังน้ำท่วม สภาพของกุกุตาในตอนนั้นเหมือนสุนัขที่กำลังตรอมใจ ซึ่งโดยปกติผมจะชอบเข้าไปเล่นกับสุนัขจรจัดอยู่แล้วแต่สำหรับกุกุตามันมีความพิเศษคือเป็นสุนัขที่ถ่อมตัวเวลาเอามือลูบหัวจะทำหูสลุ ขอมือก็ให้ ผมจึงเริ่มหลงรักมันตั้งแต่ตอนนั้น หลังจากนั้นผมก็คอยให้อาหารอยู่ตลอดประมาณ 4-5 เดือน แต่ก็ยังเป็นสุนัขจรจัดอยู่ที่หอ แล้วผมก็ตั้งชื่อให้ว่ากุกุตา เพราะหน้าเขาเหมือนฉีกกุกุตา



“และเหตุการณ์ที่ทำให้ผมตัดสินใจรับเลี้ยงกุกุตา คือยามที่หอจะมาไล่ไม่ให้อยู่ เห็นยามถือแท่งเหล็กเคาะให้กุกุตากลัวบวกกับมันขี้กลัวอยู่แล้ว ผมก็เริ่มรู้แล้วแหละว่ากุกุตามันถึงจุดที่ต้องตัดสินใจอะไรสักอย่าง ผมเองก็เริ่มรู้สึกว่าเราต้องทำอะไรสักอย่างเหมือนกัน

“วันรุ่งขึ้นผมเลยกลับมาดูมันอีกครั้ง แต่กุกุตาหายไป แล้ว ตอนนั้นผมใจหายเลย ไม่รู้จะทำยังไง ตะโกนเรียกมันก็ไม่ออกมาก และภาพที่ผมเห็นคือมันกำลังยืนเกาะรั้วอยู่



ด้านนอกหอแล้วมองมาที่เราผมตัดสินใจป็นรั้วรั้วมันข้ามกลับมาที่หอ ตอนนั้นก็ตั้งใจอยู่ว่าจะเลี้ยงกุกุตาไว้หรือไม่ แต่ถ้ากุกุตามีเจ้าของจะทำให้มันปลอดภัยมากขึ้น

“วันต่อมา กุกุตาเดินตามกลับมาที่ห้อง ผมเลยลองเปิดประตูมันก็เดินตามขึ้นบันไดมาด้วย พอเปิดประตูห้องได้มันก็เดินนำเข้าไปเลย มันแสดงให้เห็นให้เราเห็นว่า...ฉันเจอที่ปลอดภัยแล้วนะ”

โรคร้ายรุมเร้า...เราต้องสู้ไปด้วยกัน

ความสุขเพิ่งจะเริ่มต้นไมทันไร ความโชคร้ายก็มาเยือน เมื่อตรวจพบว่ากุกุตาเป็นมะเร็งที่ช่องคลอดต้องเข้ารับการรักษาอย่างเร่งด่วน “พอกุกุตามาอยู่กับผมได้สักพักโรคต่างๆ ก็เริ่มปรากฏให้เห็น ทั้งขนร่วง เป็นขี้เรื้อน แล้วก็มีดลูกอักเสบ สังเกตว่าบริเวณท้องมีเลือดหยด จากเลือดก็กลายเป็นหนอง ตอนนั้นก็ไม่รู้จะทำยังไง จะพาไปหาหมอกี่ไม่มีตั้งค์ ยังเรียนอยู่ แต่มีรุ่นพี่ที่รู้จักกันให้ความช่วยเหลือพาไปตรวจที่คลินิกแถวดอนเมือง ปรากฏว่ากุกุตาเป็นมดลูกอักเสบ ต้องผ่าตัด แต่ผ่าตัดแล้วอาการก็ยังไม่ดีขึ้น จนสุดท้ายถึงรู้ว่ากุกุตาเป็นมะเร็งที่ช่องคลอด ต้องทำการรักษาด้วยการให้คีโม ซึ่งก็ได้รุ่นพี่คนนั้นออกค่าใช้จ่ายให้ทั้งหมด ...ตอนนั้นผมรู้สึกว่ามีมันใกล้จะตายแล้ว...”

“กุกุตาต้องให้คีโมทั้งหมดสี่เข็มแล้วก็ทำเลเซอร์ โดยต้องให้คีโมสองอาทิตย์ครั้ง ซึ่งทุกครั้งทีกลับมามันจะไม่มีแรง กินข้าวไม่ได้ และจะอาเจียน ซึ่งเวลากุกุตาอาเจียนในห้องมันจะรู้สึกผิด ด้วยการมองหน้าผม ส่งสายตาวา ขอโทษนะ เออ... เราทำละอะ ตอนนั้นกุกุตาเหมือนคนป่วยที่เดินไม่ได้คนนึง ผมต้องอุ้มพาณี พาไปอึตลอดเรียกว่าช่วงให้คีโมนี่เป็นช่วงที่แย่มากสำหรับจิตใจของผมนะ เพราะว่าสงสารมาก แต่กุกุตาเป็นสุนัขที่ค่อนข้างสู้ และโชคดีที่เป็นมะเร็งที่สามารถรักษาให้หายขาดได้ พอมะเร็งนั้นหายไปทุกอย่างดีขึ้นเลยครับ ขนชุดใหม่เริ่มขึ้นสวยงาม เริ่มแข็งแรง อ้วนขึ้น กินอาหารได้เยอะขึ้น”

ชีวิตใหม่...ก็สร้างแรงบันดาลใจ

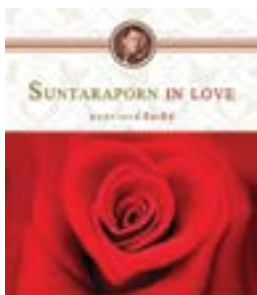
เพราะใจที่ไม่มีคำว่ายอมแพ้ในวันนั้นของยอร์จและกุกุตา ทำให้วันนี้กุกุตาได้ชีวิตใหม่กลับมาอีกครั้ง และส่งต่อแรงบันดาลใจสู่คนอีกมากมาย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการถ่ายทอดเรื่องราวผ่านกระทู้ในพันทิป และสร้าง Fanpage ชื่อว่า Gulta ที่ปัจจุบันมียอดผู้ติดตามเกือบสองแสนคน

“เรื่องราวของกุกุตาไปสร้างอะไรบางอย่างกับคนที่อ่านที่เจอ มีคน inbox เข้ามาคุยกับผมว่าไปเจอหมาที่วัด เลยเก็บมาเลี้ยงเพื่อช่วยวัด และเขายังบอกอีกว่าชอบคุณกุกุตามาก ตรงนี้ก็เลยทำให้ผมรู้สึกขอบคุณว่าเรื่องของกุกุตาเป็นแรงบันดาลใจให้คนอยากช่วยเหลือสุนัขจรจัดมากขึ้น บางคนก็ไปตั้งกระทู้ในพันทิปว่า แรงบันดาลใจจากกุกุตา อะไรประมาณนี้”

เรื่องราวของกุกุต่ายังไม่หมดเพียงเท่านั้น เพราะยังเหลืออีกหนึ่งขวัญใจอย่างเจ้ากอลลัมและโปรเจกต์อีกมากมายของยอร์จที่อยากทำเพื่อน้องมะหมาที่ยังไร้บ้าน และอีกหลากหลายความประทับใจ ความซาบซึ้งที่เขามอบให้กัน ติดตามกันต่อที่ Fanpage NC Happy Home



ขอบคุณสถานที่ถ่ายทำ : โครงการลดแกรนด์เด บ้านฟ้าปิยรมย์ ล้าลูกกา คลอง 6



Single : ขอให้พี่บอกว่ารักสักคำ
ศิลปิน : สุนทรภรณ์

“เพราะใจพี่เจียมให้เหนียมและอาย รักเธอแทบตายให้หนักำคาญฉันทนสู้หนาวร้างวาน แม้เธอไม่เชื่อจะสาบาน รักเธอเปรียบปานดวงใจ” ผ่านไปกว่า 50 ปี ทว่าเมื่อเปิดฟังอีกครั้งทำไมหวานเวอร์แบบนี้ เห็นภาพสมัยคุณตาจับคุณยาย ความไม่กล้า ความเขินอาย ค่อยๆ สบสายตา คือเสน่ห์ของการแอบชอบของคนหนุ่มสาวในยุคก่อนที่หาไม่ได้อีกแล้ว



Single : Close To You
ศิลปิน : The Carpenters

เปิดฟังซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะละมุนละไม่ไปกับเสียงร้องของ Karen Carpenter นักร้องนำผู้ล่งลับ ที่สื่อสารออกมาได้อย่างเต็มความหมาย เก็บทุกความรู้สึกของคนแอบรักมาใส่ในเพลงได้อย่างเต็มหัวใจ ฉันแอบรักห่างๆ ก็ได้ เมื่อสักวันเธอจะหันมามอง...ไม่น่าแปลกใจที่ Close To You จะถูกเลือกให้เป็นเพลงสากลที่ได้รับความนิยมในปี ค.ศ. 1970

6 เพลงรักหวานเวอร์... Gen ไหนก็ฟังได้



Single : รักปอนๆ
ศิลปิน : ไมโคร

เพลงรักของวงหรือคมีอววาในตำนาน รักปอนๆ กล่าวถึงคนธรรมดาคนหนึ่งที่อยู่ๆ ก็มีอีกคนหนึ่งเดินเข้ามาให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของกันและกัน ก่อกำเนิดเป็นความรักที่ไม่ต้องหรรษา ค่อยๆ เติมรักกันทุกวันแบบคนธรรมดาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญแล้ว...แต่ทำไม



Single : Better together
ศิลปิน : Jack Johnson

อยู่ด้วยกันสองคนดีกว่า นะ นะ นะ ไม่รู้จะเขียนคำว่าอะไรใส่ไว้ในพื้นที่ว่างข้างหลังไปสการ์ด เพลงก็ร้องไม่เป็นเลย แต่เพื่อเธอลองร้องก็ได้ ฝันของเราสองสร้างจากสิ่งที่เป็นความจริงเหมือนกล่องรองเท้าที่ใส่ภาพถ่ายสี่ซีเปียสวยเขียว รักคือคำตอบเดียว... ความหมายกินขาด...พลันส่งให้คนรักทันที



Single : Pretty Boy
ศิลปิน : M2M

หลายๆ คนคงเคยมีโมเมนต์แอบรัก แอบมองคอยสังเกต คอยเป็นห่วง เหมือนความหมายใน Pretty Boy แม้เธอจะไม่ได้มองฉันเลย... แต่ฉันก็รักเธอนะ ได้แค่เห็นเธอในฝันฉันก็ดีใจแล้ว หนึ่งใน Single จากสองสาว M2M ที่โด่งดังไปทั่วโลก ที่สำคัญยังขึ้นติดอันดับ 1 ของการจัดอันดับ "Billboard Heatseekers"



Single : รักคำโตโต
ศิลปิน : LULA & BEN CHALALIT

ครั้งแรกของสองศิลปินคุณภาพเนื้อเสียงมากเอกลักษณ์อันดับต้นๆ ของประเทศ จะมาถ่ายทอดเพลงรัก ที่พร้อมมอบให้กับทุกๆ คนแทนความรู้สึกที่ดีที่มีให้กัน ส่งต่อไปยังคนที่คุณรักด้วย “รักคำโตโต” เพื่อบอกว่าเขามีค่าสำหรับคุณมากมายแค่ไหน จากวันดีดีก่อเกิดเป็นความผูกพัน กลั่นเป็นทุกความสุข ความหวังที่มีเธอเท่านั้นเป็นผู้ครอบครอง



Good Morning Market อรุณสวัสดิ์...ตลาดนัดยามเช้า

ทันทีที่แสงแรกแห่งอรุณประกายขึ้นบนท้องฟ้า นั่นเป็นสัญญาณว่าเช้าวันใหม่ได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว และเช้าๆ แบบนี้ถ้าได้ออกไปยืดเส้นยืดสายด้วยการจ่ายตลาด นอกจากจะปลุกความกระชุ่มกระชวย ช่วยให้มีสมองปลอดโปร่ง แถมได้ของอร่อยติดไม้ติดมือกลับบ้านแล้ว คุณจะได้เห็นวิถีชีวิตอีกด้านในยามเช้าที่การตื่นสายหาไม่ได้แน่นอน See Scape เรา จะพาคุณมาเดินจ่ายตลาดยามเช้าที่ซ่อนตัวอยู่ในกรุงเทพฯ... ตามมาเลย

ตลาดตรอกหม้อ

ตลาดตรอกหม้อ ย่านเก่าเล่าความหลัง ย้อนอดีตกลับไป “ชุมชนตรอกหม้อ” หรือ “ชุมชนราชบพิธพัฒนา” เป็นชุมชนที่มีอายุเก่าแก่มาตั้งแต่สมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยมีชื่อเรียกที่รู้จักกันในตอนนั้นว่า “ชุมชนเสาชิงช้า” เพราะเป็นชุมชนที่อยู่ใกล้กับเสาชิงช้าข้างวัดสุทัศน์เทพวราราม ส่วนที่มาของชื่อ “ตรอกหม้อ” นั้น อาจเนื่องมาจากในสมัยก่อนประมาณ 100 กว่าปีที่ผ่านมา ผู้คนในย่านนี้นิยมทำหม้อดินขายกัน บ้างก็เล่าว่าเพราะที่นี่เป็นที่เก็บหม้อดินที่ทำเสร็จแล้ว



ที่ตั้ง: ซอยเทศา ถนนราชบพิธ (ตรงข้ามสมาคมหอการค้าไทย)
เวลาเปิด: เปิดทุกวันตั้งแต่ตี 5 - 11 โมง โดยประมาณ



ก่อนจะส่งไปให้ชุมชนบ้านหม้อไว้ขายต่อไปซึ่งลักษณะของการทำหม้อดินนี้ เป็นที่นิยมของคนจีนเป็นอย่างมาก จึงอาจแสดงให้เห็นว่า “ชุมชนตรอกหม้อ” เป็นชุมชนที่มีกลุ่มคนจีนเข้ามาอยู่อาศัยตั้งแต่ช่วงแรกๆ ที่มีชุมชนแห่งนี้เกิดขึ้น

วิถีชีวิตของคนในชุมชนตรอกหม้อเริ่มต้นขึ้นก่อนฟ้าสว่าง พ่อค้าแม่ค้าจะเริ่มทยอยนำสินค้ามาขาย มีตั้งแต่อาหารทะเลสดๆ ผัก ผลไม้ กับข้าวสำเร็จรูป ขนมหวาน ไปจนถึงสินค้าเบ็ดเตล็ดเรียงรายตั้งแต่หน้าปากซอยเทศบาลไปจนถึงสุดทาง (สามารถเดินทะลุไปยังเสาชิงช้าได้) เรียกว่าสองข้างทางของเรือไม้เก่า 2 ชั้น (บางส่วนถูกรื้อณะให้กลายเป็นอาคารพาณิชย์) เต็มไปด้วยของกินของใช้มากมาย พร้อมให้คุณได้เลือกซื้อ



มาตรอกหม้อต้องแวะ...
ร้านหมอบน้าด้ง (เจ้าเก่าศรีย่าน)
นอกจากซาลาเปาเจ้าอร่อยที่คุ้น
ตัวรับมาแต่เช้า มาตรอกหม้อ
ก็ต้องลองชิมของอร่อยอย่างหมอบ
น้าด้ง ของดีจากศรีย่าน ที่ข้ามมา
สร้างความอร่อย นุ่มลิ้นกันถึงที่
ตรอกหม้อ

ตลาดละลายทรัพย์ รัชดาฯ ซอย 4



ที่ตั้ง: ซอยรัชดาภิเษก 4 ห้วยขวาง
เวลาเปิด: วันจันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่ 5 ถึง 4 โมงเย็น



ตลาดละลายทรัพย์ รัชดาฯ ซอย 4...

ตลาดเข้าคนเมือง ช้ามฝั่งมาในเมืองกันบ้าง...
ด้วยไลฟ์สไตล์คนเมือง โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงาน
ออฟฟิศที่ต้องเร่งรีบแข่งกับเวลา ตลาดละลาย
ทรัพย์ รัชดาฯ ซอย 4 จึงตอบโจทย์ได้เป็นอย่างดี

ที่นี่คือตลาดเช้าที่ครบครันไปด้วยของกิน
ของใช้ เสื้อผ้าแฟชั่น เปิดตั้งแต่ตี 5 เรื่อยไป
จนถึงบ่าย มาที่เดียวได้ทั้งกินและช้อปปิ้งพร้อม
กัน ตลาดแบ่งออกเป็นสองโซน คือโซนอาหาร
จะมีตั้งแต่กับข้าวสำเร็จสรรพัดเมนู อาหารตามสั่ง
ก๋วยเตี๋ยว รวมถึงขนมทานเล่น และโซนเสื้อผ้า
เครื่องประดับ ของใช้ และของเบ็ดเตล็ด เรียกว่า
มีให้จับจ่ายกันละลานตาเลยทีเดียว



**มาละลายทรัพย์ รัชดาฯ ซอย 4
ต้องแวะ...**
ร้านบ้านปรุงกุญชาย ข้าวแกงไทยรสชาติดี
ที่เราอยากแนะนำ ร้านนี้กับข้าวหลาย
อย่างทั้งแกงปลาตุ๋นในอหรือต้มยำปลากุ
จิดจิด และอีกมากมายที่ไม่ควรพลาด

Happy Meal Happy Bag



ได้มือเข้าถูกใจไปกินในที่ทำงาน แต่มีแค่กล่องข้าวอย่างเดียวจะขาดสีสันไปหน่อย Design Idea เลยจะชวนคุณมาเติมความน่ารักด้วยถุงผ้าใบน้อย **Happy Meal Happy Bag** ให้มือเข้านี้ของคุณกลายเป็นมืออร่อยแบบสุขคุณสองกันเลย

เตรียมอุปกรณ์

- ผ้าเดนิมความยาว 1/2 หลา
- ผ้าก๊วนลินิน (เลือกสีให้เข้ากับผ้าเดนิม)
- เข็มเย็บผ้า/ เข็มหมุด/ ด้าย
- กระดุมทรงยาว
- กรรไกร

ขั้นตอนการทํา

1. ตัดผ้าขนาด 29 x 11 1/2 นิ้ว สำหรับทำเป็นตัวกระเป๋า และขนาด 1x5 นิ้ว สำหรับทำห้วงติดกระดุม
2. เริ่มจากทำห้วงติดกระดุม โดยหงายด้านผิวด้านใน แล้วพับริมผ้าทั้ง 2 ด้าน กว้างประมาณ 1/4 นิ้ว เข้ามาตรงกลาง จากนั้นพับครึ่งตามยาวอีกครั้ง แล้วกลัดเข็มหมุดให้เรียบร้อย
3. เย็บริมขึ้นงานให้ทั้ง 2 ทบติดกัน ตัดให้เหลือความยาว 2 3/4 นิ้ว
4. พับครึ่งผ้าสำหรับทำตัวกระเป๋า โดยให้ริมด้านยาว 29 นิ้ว บรรจบกัน รีดให้เกิดรอย (หรือใช้ปากกาขนิดลบออกด้วยน้ำชืดเส้นก็ได้)
5. พับริมผ้าด้านกว้าง 11 1/2 นิ้ว ลงมาประมาณ 1/2 นิ้ว 2 ทบ จากนั้นกลัดเข็มหมุดให้แน่น
6. สอดห้วงติดกระดุมเข้าไป ควรให้ตำแหน่งห้วงกระดุมไม่เบี้ยว และอยู่ตรงกลางพอดีกับรอยที่รีดไว้
7. เมื่อดูแล้วว่าปลายที่สอดอยู่นั้นวางราบไปกับพื้นเรียบร้อย ก็ให้เย็บตลอดแนว
8. พับห้วงติดกระดุมขึ้นมา ใช้เข็มหมุดตรึงไว้ให้ตั้งตรง จากนั้นเย็บขึ้นลงที่ห้วงกระดุมทั้ง 2 ฝั่ง
9. พับริมผ้าด้านกว้างอีกด้าน (ทำตามวิธีในข้อที่ 5) เย็บให้เรียบร้อย
10. พับครึ่งชิ้นงานอีกครั้ง แต่ให้ด้านกว้าง 11 1/2 นิ้ว มาบรรจบกันแทน แล้วเย็บทั้ง 2 ข้างให้ติดกันโดยเว้นระยะห่างจากขอบเข้ามา 1/2 นิ้ว
11. ก๊วนริมทั้ง 2 ด้านด้วยผ้าก๊วน จากนั้นให้จับมุมที่กันกระเป๋า โดยกะตำแหน่งปลายแหลมให้ตรงกับตะเข็บด้านข้างกระเป๋า แล้วกลัดเข็มหมุดไว้
12. วัดจากมุมแหลมเข้ามา 2 นิ้ว แล้วขีดเส้น ลองวัดดูว่าเส้นยาวถึง 4 นิ้วหรือไม่ ถ้ายาวมากหรือน้อยกว่าให้ลองกะตำแหน่งของเส้นใหม่ ถ้าตำแหน่งคลาดเคลื่อน อาจทำให้ถุงใส่กล่องอาหารกลางวันของคุณไม่ได้รูปสวยงาม
13. กลัดเข็มหมุดตามเส้นยาว 4 นิ้ว ตรวดูให้ติว่าผ้าก๊วนที่หุ้มริมผ้าไว้นั้นเผยออกขึ้นมาหรือไม่ ถ้าเห็นว่าเผยออก ให้พยายามพับผ้าก๊วนไปด้านใดด้านหนึ่ง แล้วพับให้เรียบ
14. เย็บตามเส้นยาว 4 นิ้ว จากนั้นตัดปลายสามเหลี่ยมออกให้ชิดกับเส้นที่เย็บไว้ที่สุด แล้วหุ้มด้วยผ้าก๊วน ขั้นตอนนี้ควรระวังให้ผ้าก๊วนคลุมเส้นที่เย็บไว้ด้วย
15. กลับชิ้นงานด้านถูกออกมา จากนั้นวัดจากปากถุงฝั่งที่ไม่ได้เย็บห้วงติดกระดุมลงมา 5 1/4 นิ้ว กะตำแหน่งให้อยู่ตรงกลาง
16. เย็บกระดุมติดลงไปบนจุดที่ได้ทำเครื่องหมายไว้ ก็เป็นอันเรียบร้อยสำหรับถุงผ้าสำหรับใส่กล่องข้าว



Tip to you

ในส่วนของขั้นตอนการก๊วนริมทั้ง 2 ด้าน เพื่อกันไม่ให้ปลายผ้าก๊วนเด้งออกมา ให้พับปลายเข้าหาด้านผิวด้านใน หลังจากนั้นก็พับไปหุบกับขอบผ้าได้ตามปกติ

อย่างที่เราทราบกันดีว่ามือเช้าคือมือสำคัญสำหรับทุกคน แต่ถึงรู้ว่าสำคัญแค่ไหนหลายคนยังกลับมองข้ามพร้อมให้เหตุผลว่า **“สายแล้ว...เดี๋ยวไปทำงานไม่ทัน”** จะดีกว่ามั้ยถ้าคุณลองเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาตื่นเช้าเร็วขึ้นสักหน่อย อาบน้ำแต่งตัวแล้วเดินเข้าครัวปรุงเมนูง่ายๆ ใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที Family Bistro เลยขอจัด 2 เมนูอิมท้องเบาๆ อย่าง **Sunshine Roll** และ **Mix Berry Yogurt** เพื่อให้คุณเริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยร่างกายและจิตใจที่สดใส



Sunshine Roll

ส่วนผสม



แป้งตอร์ตีญ่าสำเร็จรูป/ เซสด้าชีส/ ไข่ไก่/ ผักโขม

วิธีทำ

- นำแป้งตอร์ตีญ่ามาจี่ในกระทะให้หอมพอเกรียม วางพักไว้
- ตีไข่ไก่พอให้ไข่แดงและไข่ขาวเป็นเนื้อเดียวกัน (ไม่ต้องตีจนฟู) นำไปเจียวให้ได้สีเหลือง
- นำแป้งตอร์ตีญ่ามาวาง ตามด้วยเซสด้าชีส ไข่เจียว และผักโขม
- นำมาม้วนแล้วหั่นครึ่ง พร้อมทาน



Mix Berry Yogurt

ส่วนผสม



โยเกิร์ตธรรมชาติ/บลูเบอร์รี่, สตอร์ว์เบอร์รี่, ราสเบอร์รี่, แบล็กเบอร์รี่ (หรือเท่าที่หาได้ในท้องตลาด)/ น้ำผึ้ง

วิธีทำ

เทโยเกิร์ตใส่ถ้วย (หรือภาชนะที่พกพาได้สะดวก) ตามด้วยบลูเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่, สตอร์ว์เบอร์รี่, แบล็กเบอร์รี่ลงไป ราดด้วยน้ำผึ้ง อาจเพิ่มความกรอบกรอบด้วยการใส่ซีเรียลลงในโยเกิร์ตก็ช่วยให้อร่อยได้อย่างลงตัว



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่...ยาอายุวัฒนะจากธรรมชาติ
 บลูเบอร์รี่: ช่วยบำรุงสายตา ต่อต้านการอักเสบ และป้องกันการเสื่อมของร่างกาย
 สตอร์ว์เบอร์รี่: ให้แคลอรีต่ำ มีวิตามินซีสูง
 ราสเบอร์รี่: เส้นใยอาหารสูง ช่วยเลือดไหลเวียนดี
 แบล็กเบอร์รี่: มีไฟเลตสูง ลดความเสี่ยงโรค มะเร็งลำไส้

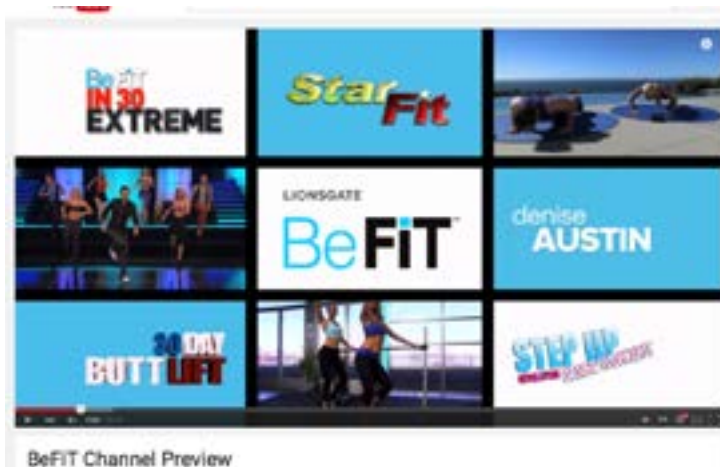
เฮ้นนี่...ชีวิตดี๊ดีว๊ว



Facebook Fanpage

ว.วชิรเมธี (W.Vajiramedhi)

ยามเช้าเปิดอ่านธรรมะเข้าใจง่ายจากท่านว. ก่อนเริ่มทำงาน ก่อนการใช้ชีวิตในวันใหม่ พระนักเขียน นักคิด นักเทศน์ นักสร้างสรรค์กิจทางธรรม ผู้พลิกสถานภาพหนังสือธรรมะจาก “ลูกเมียน้อย” มาเป็น “ธรรมะอินเทรนด์” ที่เจาะเข้าถึงหัวใจผู้คนยุคนี้ได้ได้อย่างโดดเด่นโดนใจ

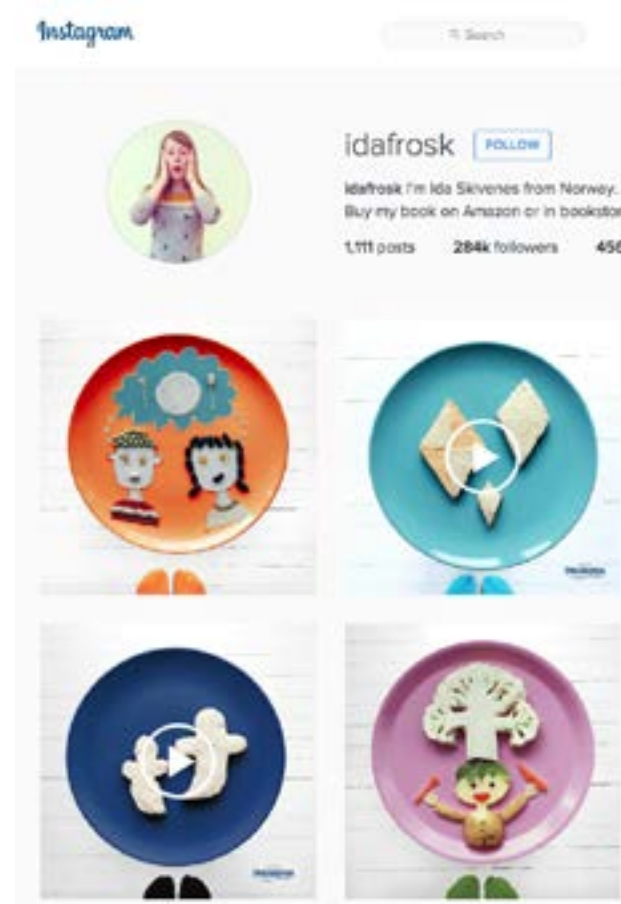


Youtube Be Fit

รวบรวมนักเทรนเนอร์ที่มีชื่อเสียงมากมาย สอนออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบให้คุณเลือกได้ ไม่ว่าจะเป็น คาร์ดิโอ โปรแกรม Burn fat, Pilates หรือจะเลือกออกกำลังกายเฉพาะส่วนเพื่อบริหารเฉพาะขา หน้าท้อง หลัง หรืออะไรก็ตามได้หลายอย่างมาก นอกจากนี้แล้วยังมีการออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นสำหรับสาว ๆ ที่รักการเต้นอีกด้วย

Instagram idafrosk

Ida Skivenes หรือ ไอด้่า ชาวนอร์เวย์จากเมืองออสโล นักถ่ายรูปลอาหารลงอินสตาแกรมที่สร้างสรรค์มาจากของกินง่าย ๆ ทั่วไปที่เรอกินในแต่ละวัน ที่ทำเอาใคร ๆ ที่ได้เห็นก็ต้องร้อง ว้าว! รูปลอาหารแต่ละรูปของเธอนั้นช่างน่ารักน่าชัง เต็มไปด้วยจินตนาการและเป็นแรงบันดาลใจให้ใครหลาย ๆ คนเริ่มหันมาสร้างงานศิลปะบนจานอาหารกันบ้าง



ทำนายโชคชะตาราศี

ระหว่างเดือนมกราคม – มีนาคม 2559



ราศีมังกร (13 พ.ย.-13 พ.ค.)

เป็นช่วงที่จะได้ผลดีเกี่ยวกับเรื่องการทำงาน เพื่อนร่วมงานหรือมิตรสหายจะมีส่วนช่วยเหลือในการทำงาน ให้งานไปได้ไวขึ้น การเงิน มีรายรับ-จ่ายแบบได้มาจ่ายไป หรืออาจได้มาโดยเชื่อมโยงการทำงานหรือเชื่อมโยงในรูปแบบของสัญญาทางการเงิน ผลประโยชน์จากผลงาน หรือจากการลงทุน คนโสดจะได้พบคู่จากการเดินทาง หรือบางท่านอาจได้คู่ต่างชาติ ด้านสุขภาพ คนมีโรคประจำตัวอาจมีปัญหาระลอกเก่ากำเริบ



ราศีมฤกษ (14 พ.ค.-13 มิ.ย.)

เป็นช่วงที่การทำงานจะมีอุปสรรค ความยุ่งยากให้แก้ไข ขอให้มั่นคงแน่วแน่ ในการตัดสินใจเป็นพิเศษจะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปได้ จะมีโชคเกี่ยวกับเงินทองและความสุข มีโอกาสเกี่ยวกับผลประโยชน์ และมีรายได้ที่มั่นคงขึ้น ควรระวังโดนหลอกด้วยคำพูดหรือการคบหาแบบหลบซ่อนเป็นพิเศษ สุขภาพอาจมีเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ



ราศีมังกร (14 มิ.ย.-14 ก.ค.)

เป็นช่วงที่คุณต้องพึ่งพาตนเอง การทำงานยังคงต้องขยันแต่เพื่อนร่วมงานผู้หญิงผิวสองสีจะให้ประโยชน์ในการช่วยขยายกิจการงาน มีข่าวดีด้านการเงิน มิตรสหายผิวขาวเหลืองจะนำความสุขหรือโชคลาภมาให้ คนโสดมีโอกาสในการไฝหหารัก แต่ให้ระวังคนมีเจ้าของหรือหญิงหม้ายเข้ามาวุ่นวายในชีวิต ระวังอาหารเป็นพิษ และโรคมุมนี้อาการต่างๆ เป็นพิเศษ



ราศีเมษ (15 ก.ค.-16 ส.ค.)

เป็นช่วงที่คุณต้องรับผิดชอบการทำงานสูง จะได้ติดต่อประสานงานกับคนทุกระดับ บางท่านจะได้โยกย้าย สลับเปลี่ยนงานในช่วงนี้ จะได้ของที่ยากได้ หรือจะได้โชคที่ซบอใจ ใครที่กำลังโสดจะมีเสน่ห์ดึงดูดคนเข้ามา แต่ควรดูให้ดีเพราะอาจเจอคนเจ้าชู้ ไม่มีความจริงใจ สุขภาพอาจเจ็บไข้ได้ป่วย เดินทางไม่ควรประมาท



ราศีพฤษภ (17 ส.ค.-16 ก.ย.)

เรื่องงานคุณมีโอกาสเจรจาต่อรองหรือนำเสนอผลงานหรือวางข้อเสนอ แต่ควรระวังเรื่องการสื่อสารโดยเฉพาะสื่อสารตัวต่อตัว ความสำเร็จด้านการเงินพอสมควร แต่อาจจะเสียเงินหรือมีค่าใช้จ่ายมากเป็นพิเศษ คนมีคู่อาจมีการทะเลาะเบาะแว้ง เห็นห่างกันบ้าง แต่ขอให้อดทน การปรับเข้าตัวเข้าหากันแต่จะทำให้ความสัมพันธ์กลับมาดี สุขภาพเกณฑ์เจ็บป่วย ควรระวังภัยเกี่ยวกับอัคคีภัย



ราศีเมถุน (17 ก.ย.-16 ต.ค.)

ช่วงนี้เพื่อนหรือมิตรจะช่วยทำงานหรือช่วยทำให้เห็นช่องทางในความสำเร็จ การเงินจะมีโชคเข้ามาอย่างอุดมสมบูรณ์ หรือมั่นคงมากขึ้น ความรักเป็นช่วงที่คนโสดและไม่โสดอาจพบกับความผิดหวัง บางคู่อาจแยกทางกันไป เพราะความไม่เข้าใจหรือผิดหวังทั้งๆ ที่ยังรักกันอยู่ สุขภาพ ระวังได้รับบาดเจ็บเพราะผู้อื่น โดยเฉพาะอาการปวดหัว ปวดท้อง



ราศีมิถุน (17 ต.ค.-15 พ.ย.)

ช่วงนี้คุณควรพัฒนางานที่ทำอยู่เดิม ไม่ควรโยกย้ายหรือเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ เพราะจะมีปัญหาไม่มั่นคง จะมีโชคเกี่ยวกับความสำเร็จและความสุข จะประสบความสำเร็จทางการเงินอันเนื่องมาจากรายได้ผลของความสำเร็จทางอาชีพ แต่ระวังถูกทรยศหักหลัง คนโสดจะได้พบกับคนที่จิตใจตรงกัน มีความชอบพอยินดีซึ่งกันและกัน มีโอกาสพัฒนาความสัมพันธ์เข้าหากันมากขึ้น การเดินทางยามวิกาลควรระมัดระวังจะเกิดเหตุไม่ดี หลีกเลี่ยงการเดินทางคนเดียว



ราศีพิจิก (16 พ.ย.-15 ธ.ค.)

เป็นช่วงที่ต้องตัดสินใจเกี่ยวกับเส้นทางอาชีพ คุณจะเกิดความลังเลหรือเลือกหนทางได้ยาก อาจมีการเปลี่ยนแปลงโยกย้าย การเงินอาจมีปัญหาบ้างแต่หลังจากนี้จะดีขึ้น จะมีลาภลอยหรือผลประโยชน์ทางการเงินที่คาดไม่ถึง ควรหมั่นทำบุญ คนโสดจะมีโอกาสพบคนที่แปลกดูมีโลกส่วนตัวสูงแต่มีเสน่ห์ดึงดูดใจ ส่วนคนที่แต่งงานแล้วจะมีโอกาสตั้งครุฑ ระวังได้รับบาดเจ็บเลือดตกยางออก ไม่ควรเดินทางไกลที่เกี่ยวข้องกับทางน้ำ



ราศีธนู (16 ธ.ค.-13 ม.ค.)

จะมีโชคทางการงานและมีโอกาสสำเร็จ ได้รับความสุขและความพึงพอใจ ได้รับมิตรภาพใหม่ๆ การเงินมีสภาพคล่องแต่ครอบครัวหรือพี่น้องจะมีปัญหาทำให้คุณต้องช่วยเหลือทางการเงิน คนโสดอาจได้พบคู่ที่อยู่ห่างไกลกันหรือต่างถิ่นต่างแดนสุขภาพอาจเจ็บป่วยหรือมีอุปสรรคปัญหาอย่างใดเกี่ยวกับครอบครัวหรือญาติพี่น้อง ทำให้วิตกกังวลใจ คิดมาก



ราศีเมถุน (14 ม.ค.-12 ก.พ.)

เป็นช่วงที่การทำงานมีความราบรื่น ความสำเร็จ การเงิน อาจมีการติดขัดบ้างต้องระวังจะเสียทรัพย์โดยใช่เหตุ แต่คุณจะมีโชคลาภโดยเฉพาะคนทำธุรกิจ ความรัก คนที่คบหาอยู่อาจไม่มีความซื่อตรงกับคุณ ควรระวังการเจ็บป่วยกะทันหัน อุบัติเหตุหรือการสูญเสีย มีความซึ้งเศร้าในเรื่องราวของจิตใจ



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-13 มี.ค.)

เป็นช่วงที่คุณจะได้เริ่มต้นอะไรใหม่ๆ การได้พบโอกาสใหม่ๆ มีการเดินทางที่เกี่ยวข้องกับการงาน โอกาสทางการเงินมีความสำเร็จ มีการวางแผนในเรื่องทรัพย์สินจะมีการเปลี่ยนแปลงทางการเงินไปในทางที่ดี ความรักอาจมีปัญหาเรื่องความเห็นห่าง ควรปรับความเข้าใจกันและให้ภัยภัยกัน ระวังการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ และความวิตกกังวล



ราศีมีน (14 มี.ค.-12 เม.ย.)

การทำงานจะมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบ จะมีจุดเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ได้รับโอกาสจากการทำงาน บางท่านอาจได้เดินทางไปต่างประเทศ มีโอกาสทางการเงินและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม สำหรับคนที่มีภาระหนี้สิน ควรจัดการค่าใช้จ่ายให้ดี คนโสดมีโอกาสพบคนถูกใจ ระวังโรคเกี่ยวกับความดัน ความเครียด อันตรายจากเหตุวิวาท

หมายเหตุ: เป็นความเชื่อส่วนบุคคล โปรดใช้วิจารณญาณ

Like & Share

NCHappy Home MAGAZINE



Sanook Quiz ฉบับนี้ เราจะชวนสมาชิก NCHappy Home มาร่วมสนุกลุ้นรับ Starbucks Tumbler Cold Cup จำนวน 5 รางวัล เพียงแค่บอกเราว่าคุณชอบคอลัมน์ใด ใน NCHappy Home Magazine มากที่สุด พร้อมบอกเหตุผลว่าชอบเพราะอะไร ความเห็นไหนที่โดนใจทีมงาน รับของรางวัลไปเลย



รายชื่อผู้ได้รับรางวัล กระเป๋า “NC Shopping Bag”

จากการร่วมเล่นเกม Sanook Quiz ฉบับ 79 ตุลาคม-ธันวาคม 2558

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. คุณลดาวัลย์ สุขอุดม | บ้านฟ้าลาภูวน |
| 2. คุณจุฑาทิพ เกิดโชคชัย | บ้านฟ้าปियรมย์ เรือนหลวง |
| 3. คุณศิริวัลย์ หุมอาจ | บ้านฟ้ากรีนเนอรี่ ปิ่นเกล้า สาย 5 |
| 4. คุณณพล อัครางกูร | บ้านฟ้ากรีนเนอรี่ ปิ่นเกล้า สาย 5 |
| 5. คุณภัททา จิตรอรุณไสโร | บ้านฟ้ากรีนเนอรี่ ปิ่นเกล้า สาย 5 |
| 6. คุณอุทัย ธนสารอักษร | บ้านฟ้ากรีนเนอรี่ นครราชสีมา |
| 7. คุณวิสา วิวัฒน์วรกุลชัย | สมาชิกบัตร NC CARD |
| 8. คุณพีรสิทธิ์ ธนะสาร | บ้านฟ้ากรีนเนอรี่ รังสิต คลอง 3 |
| 9. คุณพัชชาพลอย สิริรุ่งนัท | สมาชิกบัตร NC CARD |
| 10. คุณสิญาพัฒน์ หาญกล้า | บ้านฟ้าปियรมย์ เทอร์เร่ |



(สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ที่สามารถรับของรางวัลได้ด้วยตนเอง ที่สำนักงานใหญ่ หรือสำนักงานขายโครงการเท่านั้น)

กรุณาติดต่อรับของรางวัลที่ คุณมยุรี โทร. 0 2993 5080 ต่อ 442 จันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00-16.00 น. ภายในวันที่ 31 มกราคม 2559 มิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์ (กรุณาแสดงบัตร NC CARD เมื่อติดต่อรับของรางวัล)

ชื่อ-สกุล หมายเลข NC CARD

โครงการ บ้านเลขที่ โทร. Email

ส่งคำตอบมาร่วมสนุกได้ทางโทรสาร, อีเมล, กล้องข้อความ www.facebook.com/nc.happy.home และทางโซเชียลมีเดีย ที่ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ ภายในวันที่ 31 มกราคม 2559 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร NCHappy Home ฉบับที่ 81 บริษัท เอ็น.ซี.เอส.ซี 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

บ้านฟ้า กรีนเนอร์รี่

ปากเกร็ด - ราชพฤกษ์

บ้านเดี่ยวหลังใหญ่ Private Zone หน้าโครงการ พร้อมสโมสรสระว่ายน้ำ
ให้ชีวิตได้ขีดธรรมชาติด้วยสวนสาธารณะกว่า 2 ไร่
กับบรรยากาศที่รายล้อมด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่ บนทำเลราชพฤกษ์
4 ห้องนอน 4 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ



LIFE BEGIN WITH CARE

สัมผัสการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ บนทำเลศักยภาพ
ให้คุณเดินทางได้อย่างสะดวกสบาย ด้วยการเชื่อมต่อเข้าเมืองในทุกเส้นทาง
พร้อมต้นไม้ขนาดใหญ่, สโมสรสระว่ายน้ำ และสวนสาธารณะ:
ที่จะทำให้คุณผ่อนคลายกับวันพักผ่อนของคุณ

ราคาเริ่ม 4.3 ล้านบาท*

* ราคานี้เป็นราคาแนะนำเท่านั้น

02 593 6033

www.ncgroup.co.th



NC Happy Home on Facebook

เจ้าของโครงการและผู้รับมอบที่ดิน : บริษัท เอ็ม.พี.เอส.ซี จำกัด (มหาชน) ก่อตั้งเมื่อปี : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สหกรณ์ใหญ่เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ต.พลาภิรักษ์ กว.26 อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี
ประธานกรรมการ : นายสุธรรม นันทวงษ์ กรรมการผู้จัดการ : นายสมชาย ตันตวงษ์ **บ้านฟ้ากรีนเนอร์รี่ ปากเกร็ด-ราชพฤกษ์** : ที่ตั้งโครงการ ถนนราชพฤกษ์ ตำบลบางพลี อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี พื้นที่โครงการ
24-1-44 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 18744, 18745, 18746, 18747, 18748 โฉนดที่ดินตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธินระหว่างกรมชลประทาน ที่ดินป่ากรุดพิเศษ สนับสนุนโครงการโดยธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง เมษายน 2558
กว่า 4 แสนไร่ งบกว่า 2558 ล้านบาท) พร้อมโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 6 เดือน หลังจากพิธีโอนที่ดินครบถ้วน

NC GROUP
รู้จักบ้าน รู้จักคุณ

เตรียมพบกับ

NC

โครงการใหม่ แบบบ้านใหม่

บนทำเลศักยภาพ ติดรถไฟฟ้า(สีชมพูเข้ม)

15 นาทีถึงดอนเมือง , 20 นาทีถึงสุวรรณภูมิ

