



Good Afternoon

อยู่(บ้าน)เย็น เอ็นจอยไลฟ์

Good Things about Daydreaming
ชวนกันปันรักฯให้สังคม

รอกตา 6 Steps
ลดเมื่อยล้าจากการติดจอ



MGM

Member Get Member

เราเชื่อว่าความสุขส่งต่อกันได้...
ชวนเพื่อนคุณมาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของเรา
...เพราะสังคมดีเริ่มต้นที่บ้าน



สวัสดีครับ

น้องรู้ใจอยากชวนทุกท่านมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวอบอุ่นของเรา

“เพียงแนะนำ **เพื่อน** มาเป็น **ครอบครัว NC**
รับค่าตอบแทนสูงสุด **100,000 บาท**”

NC ROYAL
PINKLAO

02 410 2999

NC ON GREEN
Charm
LUXURY GOLF VILLAS
สนามกอล์ฟ 18 หลุม 54 หลุม

02 532 8084-7

บ้านฟ้าอโศก
เลือกคอนโด

02 987 9380-3

บ้านฟ้าอโศก
นิเวศ

02 987 9380-3

บ้านฟ้าอโศก
เทอร์รี่

02 987 9380-3

บ้านฟ้า
กรีนเนอร์ซี

02 593 6033

บ้านฟ้า
กรีนเนอร์ซี

02 444 5579

condominium
Diamant
เชียงใหม่

053 245 987-9

NATUREZA Art

North Pattaya

038 221 655



005

กว่า 50 โครงการ ที่เราสร้างบ้านด้วยใจ มั่นใจกับมาตรฐานการสร้างบ้านที่ทุกคนยอมรับ



พันธมิตรระดับโลก
ผู้ครองใจลูกค้า 2 ล้าน



รางวัลการันตีคุณภาพชีวิตที่ดี



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม จันท์ - ศุภร โท. 0 2993 5080-7 ต่อ 421 - 426
หรือติดต่อโดยตรงที่สำนักงานขายโครงการ

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

The Moment in Time



Good Afternoon

หาก นับจากเวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นไปถึงตอนกลางวัน ก็จะใช้เวลาประมาณหกชั่วโมง ช่วงเวลาดังกล่าวเหมาะกับการนอนหลับสั้นๆ หรือที่เรียกว่า Siesta หรือ Power Nap ซึ่งจะมีผลต่อผลิตภาพ (Productivity) ในการทำงานของมนุษย์ ทั้งยังมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรงในระยะยาว Siesta เป็นพฤติกรรมเก่าแก่ที่มนุษย์ทั้งในเขตร้อนและเขตหนาวปฏิบัติกันมายาวนานนับร้อยๆ ปี คำนี้มาจากภาษาสเปน มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Hora Sext หรือ Sixth Hour

ในช่วงระยะเวลากว่า 10 ปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยจำนวนมากยืนยันคล้ายๆ กันว่า การนอนกลางวันมีประโยชน์ต่อมนุษยชาติอย่างที่กล่าวไปแล้วโดยควรใช้เวลาในการนอนกลางวันประมาณ 10-20 นาที จะเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการสร้างความสดชื่นให้กับร่างกาย ด้านนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิสซูรี-โคลัมเบีย ยังได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการนอนกลางวันและเชื่อว่าการงีบระหว่างวันจะช่วยป้องกันหัวใจจากปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ได้

เมื่อสมองสดใสจากการได้นอนกลางวันแล้ว ยามบ่ายยังเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด แดดยามบ่ายแม้จะองศาแรงตามแบบฉบับเมืองร้อนขึ้น แต่ก็เป็นเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง ซึ่ง **NCHappy Home** ฉบับนี้มีกิจกรรมสนุกๆ ยามบ่ายมาฝากคุณผู้อ่านเพียบ ไม่ว่าจะเป็นเคล็ดลับในการทำบ้านเย็นลงมีสมาธิในครอบครัวไปนรภัทให้สังคม ตลอดจนการไปชมโฉมใหม่ของท้องฟ้าจำลอง ไปนอนดูดาวตอนกลางวันกันแบบเพลินๆ หรือจะเข้าครัวปรุงเมนู Healthy Lunch ไปกับ **Family's Bistro** ก็น่าจะเข้าที่

เอาเป็นว่าร้อนนี้ อย่าได้ร้อนใจ เพลิดเพลินไปกับกิจกรรมยามบ่ายด้วยกัน...

Good Afternoon นะคะ



20



14



18



23

Contents

NC's 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's Bistro	23
Digital Content	24
Horoscope	25
Sanook Quiz	26

NC Family Workshop
D.I.Y. Umbrella Paint
APRIL



JUNE
NC FAMILY CLUB

MAY
NC Family Movie Party



**CAPTAIN AMERICA
CIVIL WAR**



condominium
Diamant
 ด.ชุปเปอร์ฯ-เชียงใหม่

"คอนโดตากอากาศกลางเมืองเชียงใหม่
 ลงทุนก็ได้ อยู่อาศัยก็เยี่ยม"

พิเศษ

สำหรับลูกค้าเก่า NC Group
 รับส่วนลดกว่า **300,000** บาท

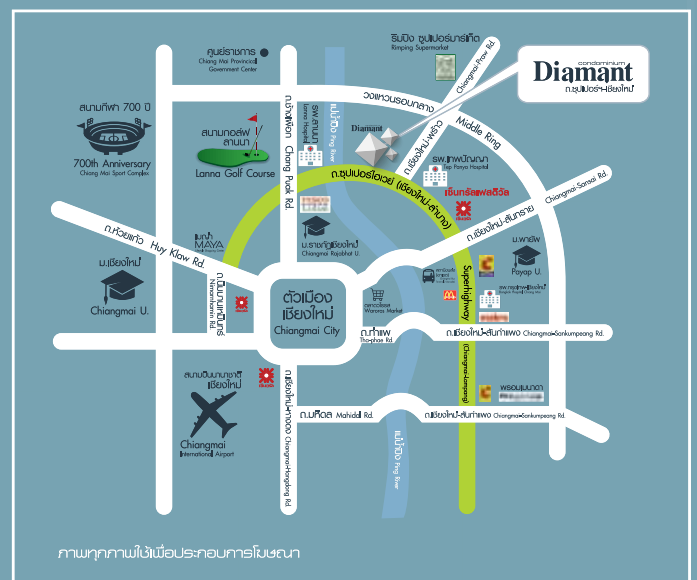
"Absolute Balance"

คอนโดแต่งครบ บนทำเลที่เหนือกว่า



คอนโดฯ Fully Furnished
 ครบจริง ทุกสิ่งอย่าง
 ทำเลศักยภาพ ใกล้แหล่งความสะดวก
 แต่บรรยากาศสงบ สดชื่น

เริ่ม 1.9 ล้าน



ภาพบรรยากาศ
งานทำบุญปีใหม่
และกิจกรรมวันเด็ก

ประจำปี 2559
@ โครงการบ้านฟ้าปิยมรย์
ลำลูกกา คลอง 6
วันเสาร์ที่ 9 มกราคม 2559



Cooking Fun "Chocolate Mousse"

วันอาทิตย์ที่ 14 กุมภาพันธ์ 2559
@ โครงการบ้านฟ้าปิยมรมย์



D.I.Y. Hanging Garden

วันอาทิตย์ที่ 6 มีนาคม 2559
@ Natureza Condominium
Pattaya

อยู่(บ้าน)เย็น เย็นจอยไลฟ์

หน้าร้อนมาแล้ว!!! จะว่าไปบ้านเมืองเราทุกวันนี้ไม่ว่าหน้าไหนๆ ก็ร้อนเป็นปกติโดยเฉพาะในยามบ่าย ยิ่งย่างเข้าสู่เดือนเมษายนที่ได้ชื่อว่าร้อนติดอันดับหนึ่ง ยิ่งต้องหาหนทางดับร้อน “Good Space” ฉบับนี้ จึงพกพาวิธีคลายร้อนที่จะช่วยทำให้บ้านเย็นด้วยวิธีธรรมชาติมาฝาก ให้คุณได้สัมผัสความสุข ไร้ชายคาได้ทุกเวลา

ม่านไม้เลื้อยบังแดด

ความร้อนในบ้านเกิดจากการที่บ้านสะสมความร้อนไว้ในตอนกลางวัน สามารถป้องกันความร้อนที่จะเข้าสู่ตัวบ้านได้โดยติดตั้งระแนงไม้ในด้านที่แดดส่องถึง เพิ่มความสดชื่นอีกนิดด้วยการปลูกไม้เลื้อย ให้เลื้อยขึ้นไปตามระแนงไม้ ม่านไม้เลื้อยจะช่วยลดทอนความร้อนจากแสงอาทิตย์ที่เจิดจ้าให้กลายเป็นแสงรำไร จึงช่วยลดความร้อนที่จะเข้าสู่ตัวบ้านได้

ม่านบางโปร่งแสง

ควรเลือกผ้าม่านที่มีเนื้อผ้าบางเพื่อให้ลมพัดผ่านได้อย่างสะดวก และควรเลือกผ้าม่านสีอ่อน เพราะจะไม่ดูดความร้อนเท่ากับผ้าม่านที่มีสีเข้ม

ต้นไม้กระถางเพิ่มความเย็น

ทราบกันดีว่าต้นไม้สามารถช่วยคลายความร้อนได้เป็นอย่างดี แต่หากมีพื้นที่จำกัดสามารถปลูกต้นไม้ในกระถางใบโตๆ แล้วนำมาตั้งไว้ตามมุมต่างๆ ในบ้าน เพื่อช่วยสร้างความร่มรื่นให้กับบ้าน และเพิ่มความเย็น โดยอาจตั้งไว้ในด้านทิศตะวันตกหรือทิศใต้ ที่มีแสงแดดส่องมาถึง

เติมไอน้ำให้อากาศ

การเพิ่มความชื้นให้กับอากาศก็ช่วยลดความร้อนให้กับบ้านได้เช่นกัน อาจมองหาน้ำพุขนาดย่อมที่ช่วยสร้างละอองไอน้ำบ้าง รมาวางในพื้นที่เหมาะสมๆ เช่น สวนหลังบ้าน สวนหย่อมหน้าบ้าน เจริญ หรือระเบียง ฯลฯ ซึ่งเป็นมุมพักผ่อนในตอนกลางวัน ช่วยให้รู้สึกเย็นสบายขึ้นได้

นวัตกรรมเพื่อบ้านเย็น

ปัจจุบันมีนวัตกรรมมากมายที่ช่วยทำให้บ้านมีสภาวะน่าอยู่น่าสบาย เป็นกรวางระบบทำความเย็นแบบธรรมชาติตั้งแต่เริ่มก่อสร้างบ้าน เช่น นวัตกรรมระบบ Active AIRflow จาก SCG ซึ่งเป็นระบบที่จะช่วยถ่ายเทอากาศและระบายความร้อนออกจากตัวบ้าน โดย เอ็น.ซี. ได้นำนวัตกรรมดังกล่าวมาใช้กับบ้านในโครงการใหม่ริมสนามกอล์ฟ Home On Green ทั้งยังมีการออกแบบและเลือกใช้วัสดุก่อสร้างบ้านที่เหมาะสม อาทิ การใช้ผนังอิฐมวลเบา การติดตั้งฉนวนใยแก้วกันความร้อนบนฝ้าเพดาน เพื่อสร้างกลไกการหน่วงนำความร้อนเข้าสู่ภายในตัวบ้าน พร้อมทั้งการออกแบบ Green Landscape ให้มีความร่มรื่นรอบตัวบ้าน ซึ่งจะทำให้เกิดสภาวะสบายในการอยู่อาศัย ลดการใช้เครื่องปรับอากาศ ช่วยให้ประหยัดพลังงานได้อีกทางหนึ่ง



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



BY **NC GROUP**



The Miracle Township

ต้นแบบของเมืองอยู่อาศัย



Creating a New definition for Passionate Sytle

อีกระดับของการใช้ชีวิตบนพื้นที่ความสุขสุดกว้าง
บทนิยามครั้งใหม่รสนิยมระดับมาสเตอร์พีซ
ผ่านสถาปัตยกรรมสไตล์อังกฤษอันเป็นเอกลักษณ์
พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหนือกว่ามาตรฐาน
ให้ไลฟ์สไตล์ชีวิตที่คุณหลงใหล
เต็มไปด้วยเรื่องราวความสุขที่มากขึ้นและเพิ่มขึ้นทุกวัน

พิเศษ!! รับเครื่องปรับอากาศ
พร้อมอยู่ฟรี 1 ปี*

*เงื่อนไขขึ้นอยู่กับบริษัทฯ กำหนด



0 2987 9380-3

www.ncgroup.co.th  NC Happy Home on Facebook

เจ้าของโครงการและผู้รับผิดชอบในที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.ดี.เอส. จำกัด (มหาชน) ทุนจดทะเบียน : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท)
สำนักงานใหญ่เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ถนนพหลโยธิน กม.26 ด.สุเทพ อ.สุเทพ จ.เชียงใหม่ ประชานุกรมนตรี : นายสุธรรม ชื่นวงศ์พรชัย กรรมการผู้จัดการ :
นายสมชาย ตันตวงอรรถมนต์ บ้านฟ้าปทุม 6 : ผู้จัดการโครงการ ถนนสาธุประดิษฐ์ ตำบลสาธุประดิษฐ์ เขตบางพลี กรุงเทพมหานคร
พื้นที่โครงการ 32-2-24 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 526, 627, 100259, 100260 โฉนดนิติกรรมตั้งอยู่ในระหว่างการทำนิติกรรมที่ดินมีการผูกพัน
ฉบับสมบูรณ์โครงการโดยธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง เมษายน 2558 คาดว่าเสร็จสิ้นประมาณ 2559 (บางส่วน) พร้อมโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 6
เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระเงินครบถ้วน



Good Things about Daydreaming ฝันกลางวันกันเถอะ

ใครที่รู้ว่าช่วงนี้ความสุขที่เคยมีขยับย่นไปลาป่วยแบบกะทันหัน เคยมีไอเดียสร้างสรรค์แต่นับวันกลับค่อยๆ ลดทอนลง ถ้าอย่างนั้นลองมานอนฝันกลางวันกันดูมัย

“ฝันกลางวัน” ที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องเพ้อเจ้อ แท้จริงแล้วความคิดที่ล่องลอยขณะที่คุณหลับไปจะอะไรมากกว่าที่คิด

ช่วยบริหารสมอง Dr. Muireann Irish นักประสาทวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ กล่าวว่า การฝันกลางวันเป็นการใช้สมองอย่างหนัก เพราะเป็นการใช้เรื่องราวในอดีตต่อยอดไปยังอนาคต ซึ่งเป็นความคิดที่ซับซ้อน

เมื่อคุณฝันกลางวันจะส่งผลกับสมองด้านกายภาพโดยตรง **พัฒนาศักยภาพในการสร้างสรรค์** ครีเอทีฟที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ส่วนใหญ่ก็มีแนวคิดจากการฝันกลางวัน เพราะเวลาที่เรารับฝันกลางวัน จิตใจจะท่องเที่ยวไปยังส่วนต่างๆ ของระบบสมอง และเลือกที่จะเก็บข้อมูลทีละนิดละหน่อยแล้วนำมาเชื่อมโยงกัน ซึ่งการเชื่อมโยงนี้มักจะลงเอยด้วยการสร้างสิ่งใหม่ๆ และมีไอเดียเจ๋งๆ อีกทั้งยังทำให้ความสามารถในการทำงานและการใช้ชีวิตเป็นไปในด้านบวกมากขึ้น

จัดการความขัดแย้ง เมื่อไหร่ที่คุณทะเลาะกับใครสักคน นักจิตบำบัดแนะนำให้ลองนึกย้อนกลับไปถึงความขัดแย้งนั้น แล้วจินตนาการว่าเราได้โต้ตอบอีกฝ่ายหนึ่งอย่างไรบ้าง และลองซ่อมเปลี่ยนวิธีการให้ต่างกันออกไป วิธีนี้จะช่วยให้คุณสามารถปรับท่าทีที่มีต่อคนที่เราทะเลาะด้วยได้ดีกว่าเดิม หากต้องพบกันอีกในภายหลัง

สุขภาพดี คลายความเครียด การฝันกลางวัน คือการสะกดจิตตัวเองแบบอ่อนๆ ทำให้คุณมีความเครียดน้อยลงคล้ายการนั่งสมาธิหลับได้ดียิ่งขึ้นและไม่ซีเรียสจนเกินไป เป็นการหย่อนใจให้กลับมาสดชื่นอีกครั้ง ทั้งยังช่วยควบคุมความกลัวและความวิตกกังวลภายในจิตใจได้ด้วย

มีความสุขและได้รับความรักจากคนรอบข้าง มากขึ้น เมื่อเรามีความหวังและความฝัน จะทำให้เรามีความสุขและสนุกกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน นอกจากนี้การฝันกลางวันที่เรียกว่า Approach-oriented Coping จะเกี่ยวกับการมองโลกด้านดีและหลีกเลี่ยงเรื่องราวแย่ๆ ทำให้คุณสัมผัสถึงความรักของคนรอบข้างได้มากขึ้นด้วย

ประโยชน์ดี ๆ จากการฝันกลางวันยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ทีมวิจัยจากประเทศเบลเยียมยังค้นพบว่า การฝันกลางวันสามารถกำจัดได้สำนึกของผู้ป่วยที่สมองได้รับความเสียหายรุนแรง ให้กลับมามีโอกาสในการรักษา

ทีมวิจัยได้ใช้วิธีวัดปฏิกิริยาการทำงานสมองของผู้ป่วยด้านสมอง 13 รายที่มีความแตกต่างกัน คือผู้ป่วยที่ยังมีสติแม้เพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยโคม่า (เคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้เลย) และผู้ป่วยที่ถูกวินิจฉัยว่าสมองตาย

สิ่งที่พบคือผู้ป่วยที่มีสติน้อยนิดนั้น สมองส่วน Default Network* มีปฏิกิริยาการทำงานหย่อนจากสมองของคนปกติไปประมาณ 10% ส่วนสมองของผู้ป่วยโคม่า การทำงานของสมองส่วนดังกล่าวหย่อนไปมากกว่าประมาณ 35% จากคนปกติ และในสมองที่ตายแล้วไม่พบปฏิกิริยาการทำงานใดๆ

จากการค้นพบนี้จะใช้เป็นแนวทางให้การรักษาเยียวยาผู้ป่วยที่สมองได้รับบาดเจ็บ โดยวัดจากการทำงานของสมอง ไม่ใช้ช่วงจากอาการมีสติหรือหมดสติของผู้ป่วยได้

*Default Network คือบริเวณของสมองที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึกของผู้ป่วย และเกี่ยวข้องกับฝันกลางวัน
ที่มาข้อมูล: <http://www.thaihealth.or.th>

บ้านฟ้า กรีนเนอร์

ปีนเกล้า - ลาย 5

BY **NC GROUP**



“บ้านเดี่ยวสไตล์ใหม่พร้อมอยู่
3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ
ทางเลือกใหม่บนทำเลแห่งอนาคต
ติดโลตัส ใกล้เซ็นทรัลศาลายา
เชื่อมทุกความสะดวกสบายในชีวิตคุณ
เป็นเจ้าของบ้านได้ง่ายๆ
เพียงจอง+ทำสัญญา 30,000 บาท
กู้ได้เต็ม 100 %”

ราคาเริ่ม 5 ล้านบาท*

UNEXPECTED PLEASURES OF A BETTER LIFE

มาตรฐานความสุขที่เหนือกว่า ท่ามกลางสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมสรรพ
ทั้งคลับเฮ้าส์พร้อมอุปกรณ์ออกกำลังกายครบครัน และสระว่ายน้ำขนาดใหญ่
เติมเต็มการใช้ชีวิตในทุกองศาได้อย่างสมบูรณ์แบบ



พิเศษ!! รับเพิ่ม 5*
ทองคำสูงสุด 5 บาท

*เงื่อนไขขึ้นอยู่กับบริษัทฯ กำหนด

0 2444 5579

www.ncgroup.co.th



NC Happy Home on Facebook

เจ้าของโครงการและผู้บริหารในที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.เอส.ซี. จำกัด (มหาชน) กุญแจมือ : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานใหญ่ที่ 1/765 หมู่ 17 ถนนพหลโยธิน กม.26 ดุสิต กรุงเทพฯ จ.ปทุมธานี
ประธานกรรมการ : นายสุธรรม เชื้อฉางองค์ กรรมการผู้จัดการ : นายเอกราช ตันทินทอจอร์น **บ้านฟ้ากรีนเนอร์**
ปีนเกล้า-ลาย 5 : ที่ตั้งโครงการ ถนนบรมราชชนนี ตำบลบางกระพี้ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พื้นที่โครงการ
65-2-28 ไร่ สอนลาธารณะ: 2-1-94 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 5694, 5775 โฉนดภาคีจังหวัดสุราษฎร์ธานี
อยู่ระหว่างกรมชออบุณดา สมทบโครงการโดยธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) เป็นก่อสร้าง พฤษภาคม 2557
กว่า 100 ไร่เสร็จแล้ว 2558 (บางส่วน) พร้อมโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 6 เดือน หลังจากที่ผู้ซื้อชำระเงินงวดแรกแล้ว

ก้าวสู่ปีที่ 22 “CG&CSR Day 2016” พัฒนาสู่ความยั่งยืน

บริษัท เอ็น.ซี.เอสส์ซิ่ง จำกัด (มหาชน) นำโดยคุณสมเชาว์ ตันทเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ จัดกิจกรรม “CG&CSR Day 2016 การพัฒนาสู่ความยั่งยืน” เพื่อให้พนักงานตระหนักถึงการดำเนินงานควบคู่ไปกับการดูแลและรับผิดชอบต่อสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม โดยได้รับเกียรติจากวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ ส่งมอบความรู้และข้อคิดดีๆ อาทิ รศ.ดร.มานพ พงศทัต นักวิชาการผู้คร่ำหวอดในวงการอสังหาริมทรัพย์ พูดถึง “ทิศทางอสังหาริมทรัพย์ ปี 2559” เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงาน ดร.วิเลิศ ภูริทัต ที่ปรึกษาด้านการตลาด บริษัทชั้นนำของประเทศ คอลัมนิสต์ชื่อดัง กล่าวถึง “Green Concept” การตลาดยุคดิจิทัล และคุณดนัย จันทร์เจ้าฉาย กับทฤษฎี “White Ocean”

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เอ็น.ซี.ให้ความสำคัญของการร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในชุมชน ดังคำนิยามที่ว่า “ชุมชน สังคม เปี่ยมสุข”



เปิดตัว “น้องรู้ใจ” สื่อสารองค์กร ปี 2559

เปิดตัวแบรนด์แอมบาสเดอร์คนรุ่นใหม่ “น้องรู้ใจ” จากนโยบายของบริษัทฯ “รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ” ที่ยึดถือและปฏิบัติกันมาอย่างต่อเนื่อง โดยให้น้องรู้ใจเป็นสื่อกลางการสื่อสารทั้งภายในและภายนอกองค์กร รวมถึงกิจกรรมต่างๆ ของบริษัทฯ เพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์และวัฒนธรรมองค์กรในปี 2559



นวัตกรรมเพื่อผู้สูงวัยและ สิ่งแวดล้อม ยกระดับคุณภาพบ้าน มุ่ง Smart Innovation

คุณสมนึก ต้นทเทอดธรรม รองกรรมการผู้จัดการ
จับมือ SCG เปิดมิติใหม่ Smart Eco Smart Care
ตอบรับเทรนด์ที่อยู่อาศัย ชุมนวัตกรรมเพื่อผู้สูงวัยและ
สิ่งแวดล้อม ภายใต้โครงการใหม่ NC On Green โดย
ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสินค้าเพื่อตอบสนอง
ทุกความต้องการของชีวิต และยกระดับคุณภาพการ
อยู่อาศัยอย่างยั่งยืน

NC ล่องเรือ พาเพลิน

โครงการบ้านฟ้ากรีนเนอร์รี่ ปิ่นเกล้า - สาย 5 พาสมาชิก
โครงการล่องเรือ ตี๋มดำบรรยายากาธรรมชาติ 2 ฝั่งแม่น้ำ
ท่าจีน สัมผัสกับวิถีชีวิตของชุมชนผ่านการล่องเรือไหว้
หลวงพ่อดำไร่ซิง พระคู่บ้านคูเมืองชาวสามพรานและวัดท่าพูด
โดยบรรยากาศการจัดกิจกรรมในครั้งนี้เต็มไปด้วยความ
สนุกสนานและเป็นกันเอง



ต่อเติมบ้านอย่างไร กระชับมิตรให้ชิดใกล้ (ดังเดิม)

แรกย้ายเข้ามาอยู่ในหมู่บ้านใหม่ๆ มักจะได้พบกับมิตรชิดใกล้อย่างเพื่อนบ้าน แต่อยู่ไปนานๆ เกิดมีไฉนเดี๋ยวอยากต่อเติมบ้าน แต่อาจจะกลายเป็นการสร้างความรำคาญให้แก่เพื่อนบ้าน ด้วยมีรั้วบ้านชิดติดกัน ถัดไปอีกหน่อนั้นก็เป็นตัวบ้านแล้ว **จะตอก เคาะ เจาะ บุด ย่อม ได้ยินทั่วกัน ยังไม่รวมมลพิษฝุ่นควันจิปาถะ** ถ้าอยากต่อเติมบ้านโดยไม่รำวจานกับเพื่อนบ้านต้องฟังทางนี้...

เจรจาพาที้ อย่างแรกที่ต้องทำหลังไฉนเดี๋ยวต่อเติมบ้านบรรเจิดขึ้นในใจ คือต้องแจ้งให้เพื่อนบ้านทราบถึงโปรเจกต์ของเรา พร้อมกำหนดระยะเวลาโดยประมาณว่าการต่อเติมครั้งนี้จะกินเวลามากน้อยเท่าไร อาจจะมีเสียงรบกวนในช่วงเวลาที่ช่างทำงาน เป็นอุปสรรคต่อการนอนกลางวันหรือทำภารกิจต่างๆ เพื่อให้เพื่อนบ้านได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า พร้อมทั้งไมลิมที่จะแจ้งนิติบุคคลที่ดูแลหมู่บ้านให้ทราบด้วย

ศึกษาข้อกำหนด กฎระเบียบเฉพาะของชุมชนนั้นๆ ว่าด้วยเรื่องการต่อเติมอาคารบ้านเรือน หรือเทศบัญญัติต่างๆ หากหมู่บ้านตั้งอยู่ในเขตเทศบาล ยิ่งเป็นการต่อเติมที่ใกล้ชิดแนวเขตแดน ยิ่งต้องให้ความสำคัญ เพราะหากต่อเติมใกล้เขตแดนแล้วเกิดความเดือดร้อนต่อเพื่อนบ้าน กรณีที่เพื่อนบ้านมิได้อนุญาตหรือยินยอมแต่แรก เพื่อนบ้านสามารถฟ้องร้องเอาผิดต่อเจ้าของบ้านที่ต่อเติมได้ จะให้ตีควรศึกษากฎหมายให้แน่ชัดก่อน เช่น ควรวินระยะถอยร่นจากเขตแดนกรรมสิทธิ์ของเราเท่าไร จะได้ไม่ต้องจ้อยแทนที่จะเจด

หลังการรรรรมดา แต่ไม่ค้อย(จะ)รรรรมดา บ่อยครั้งที่มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนบ้าน เพราะฝนที่ตกอยู่บ้านนี้ไหลไปถึงบ้านโน้น เนื่องจากการต่อเติมหลังคาหันสาดเวลาฝนตกหนักๆ น้ำฝนมักจะเทลงเขตแดนของเพื่อนบ้าน สร้างปัญหามานักต่อนัก ป้องกันด้วยการติดตั้งรางน้ำฝนที่ได้มาตรฐาน จะได้ไม่ต้องปวดหัวทีหลัง

วิวเรอ วิวฉัน สำหรับพื้นที่ที่มีวิวธรรมชาติ ภูเขา ทะเล หรือทะเลสาบในหมู่บ้าน การต่อเติมบ้านบังวิวเพื่อนบ้าน เพื่อนบ้านสามารถฟ้องร้องให้รื้อถอนได้ ก่อนต่อเติมจึงต้องดูให้รอบคอบว่าสิ่งปลูกสร้างที่จะเพิ่มมานั้นไม่บดบังทัศนียภาพของเพื่อนบ้าน ไม่เพียงแต่วิวเท่านั้น บางกรณีหากต่อเติมบ้านบังลม บังแสงแดดของเพื่อนบ้าน ก็มักจะเป็นชนวนเหตุแห่งความขัดแย้งได้เช่นกัน จึงต้องระวังข้อนี้ด้วยเพราะหากมีปัญหาฟ้องร้อง จะต้องเสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา บอกได้เลยว่าไม่คุ้มกันอย่างแน่นอน



อย่าลิมว่าการอาศัยอยู่
ร่วมในสังคมเดียวกัน
ควรรนิกถึงใจเขาใจเรา
ถ้อยทีถ้อยอาศัย เพื่อ
สังคมที่น่าอยู่น่าอาศัย

ชวนกัน ปันรักให้สังคม

การได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว นับเป็นอีกหนึ่งช่วงเวลาที่คุณจะได้ใกล้ชิดกัน นอกจากความรักภายในบ้านที่มีให้แก่กันแล้ว ปิดเทอมนี้อาณาเวลาเหมาะๆ ชวนทุกคนในบ้านออกไปปันรักและคืนความสุขให้สังคมด้วยการร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์กันเถอะ

จิตอาสาเพื่อคนตาบอด

ปิดเทอมแล้ว ชวนกันไปเปิดโลกและพัฒนาศักยภาพทางความคิดให้แก่ผู้บกพร่องทางการมองเห็น ที่ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษาเพื่อคนตาบอด ซึ่งเปิดรับอาสาสมัครพิมพ์และตรวจปรับฟัต์ฉบับหนังสืออักษรเบรลล์ ทำเล่มหนังสืออักษรเบรลล์ อ่านและบันทึกหนังสือเสียง ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษาเพื่อคนตาบอด

ตั้งอยู่เลขที่ 78/2 หมู่ 1 ซอยติวานนท์-ปากเกร็ด 1 ถนนติวานนท์ ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120 สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ 0 2962 5818 และ 0 2583 6518

ยาเหลือใช้เพื่อคนไร้สถานะ

บ้านไหนมียาสามัญประจำบ้านเหลือใช้ เช่น ยาแก้ไอ ยาแก้ปวด ฯลฯ เก็บไว้ก็ไม่ได้ใช้ นานวันเข้าก็มีแต่รอวันหมดอายุ วันว่างๆ ลองชวนสมาชิกในครอบครัว มาคัดแยกยาที่ยังใช้ได้ อาจจะรวมกลุ่มเพื่อนบ้าน หรือเพื่อนฝูง เมื่อได้จำนวนมากพอสมควรแล้ว สามารถติดต่อไปตามโรงพยาบาลที่อยู่ในเขตชายแดน ซึ่งมีผู้อพยพ คนไร้สถานะ เช่น รพ.อัมพวา จังหวัดตาก เป็นต้น

นิทานเพื่อน้อง

อีกหนึ่งกิจกรรมจิตอาสาที่ทำได้ง่าย คือ กิจกรรมอาสาเล่านิทานหรืออ่านนิทานให้น้องๆ บ้านเด็กกำพร้าฟัง ช่วงเช้าอาจจะทำกิจกรรมเล่นนิทาน ต่อด้วยการเลี้ยงอาหารกลางวันแบบเบาๆ ก็สามารทำได้ โดยติดต่อเข้าไปที่สถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้าซึ่งมีอยู่หลายแห่ง เช่น บ้านเด็กกำพร้าปากเกร็ด สมาคมสงเคราะห์เด็กกำพร้าแห่งประเทศไทย ฯลฯ

จิตอาสาปลูกปะการัง

ทรัพยากรชายฝั่งทะเลมีความสำคัญต่อระบบนิเวศอย่างมาก ปัจจุบันจึงมีกลุ่มจิตอาสาร่วมกันดูแลสิ่งแวดล้อมชายฝั่งทะเล อย่างเช่น กิจกรรมปลูกปะการัง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทั้งครอบครัว นอกจากสนุกกับบรรยากาศท้องทะเลแล้วยังเป็นการช่วยฟื้นฟูระบบนิเวศได้อีกทางหนึ่ง ปิดเทอมนี้ยังไม่ตัดสินใจว่าจะไปทำกิจกรรมสนุกๆ ที่ไหน ลองคลิกไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.baandinthai.com/> ซึ่งเป็นเว็บไซต์ขององค์กรอาสาบ้านดินไทย มีกิจกรรมภายใต้โครงการอาสาทำดีหนึ่งวัน ให้เลือกตามความสนใจ อาทิ กิจกรรมปลูกป่าชายเลน สร้างบ้านดิน หรือการสร้างฝายชะลอน้ำ ฯลฯ

NATUREZA *Art*

North Pattaya

“Big Opening”
เริ่ม 1.23 au.*



ภาพและบรรยากาศจำลอง *พื้นที่เปิดใช้ตามผังโครงการ

www.ncgroup.co.th

 **NC GROUP**
HOME EXPERT LIVING CARE

038 221 655

กรอกตา 6 Steps

ลดเมื่อยล้าจากการติดจอ

มองซ้ายแลขวาก็เห็นใครต่อใครต่างก้มหน้าก้มตาอยู่กับหน้าจอแท็บเล็ต สมาร์ทโฟน แต่รู้มั้ยว่า**ติดจอทั้งวันนั้น...ไม่ดีนะยู!!!** เพราะการใช้สายตาเพ่งมองแท็บเล็ต สมาร์ทโฟน โน้ตบุ๊ก ฯลฯ เป็นเวลานานๆ อาจจะเป็นสาเหตุทำให้ปวดศีรษะ ตาเสื่อม นิ้วล็อก ปวดเมื่อยตามร่างกายได้ แต่ในเมื่อไลฟ์สไตล์ของคนยุค 4G อย่างเราๆ คงหลีกเลี่ยงกิจกรรมดังกล่าวไม่พ้น ถ้าเช่นนั้นแบ่งเวลาให้สายตาได้พักพ่อนด้วยการโยคะตา 6 Steps กันดีกว่า



Step 1 ถูฝ่ามือทั้งสองข้างให้อุ่น ค่อยๆ หลับตาลง แล้วนำมือทั้งสองข้างมาทาบบนที่เปลือกตาทิ้งไว้ประมาณ 1 นาที หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกเบาๆ

Step 2 กรอกตาซ้าย-ขวา ลืมตาขึ้น ทอดสายตามองออกไปไกลๆ หายใจเข้า ค่อยๆ กรอกตาทั้งสองข้างไปทางซ้าย หายใจออก กรอกตาไปทางขวา ทำสลับข้างขวาไปซ้าย (ทำซ้ำ 4 เซต และกลับไปทำ Step 1)

Step 3 มองนิ้วชี้กรอกตาซ้าย-ขวา ยกนิ้วชี้ขึ้นมาระดับสายตา ในตำแหน่งกึ่งกลางใบหน้า ระยะเวลาห่างประมาณ 2 ฝ่ามือจากใบหน้า หายใจเข้า ค่อยๆ กรอกตาทั้งสองข้างไปซ้าย หายใจออก กรอกตาไปขวา ทำสลับข้างขวาไปซ้าย (ทำซ้ำ 4 เซต และกลับไปทำ Step 1)

Step 4 เคลื่อนสายตาจากมุมขวาบนลงมายังมุมซ้ายล่าง เป็นแนวทแยงมุม (ทำซ้ำ 4 เซต และกลับไปทำ Step 1)

Step 5 เคลื่อนสายตามองจากมุมซ้ายบนลงมายังมุมขวาล่าง (ทำซ้ำ 4 เซต และกลับไปทำ Step 1)

Step 6 กวาดสายตาเป็นวงกลม ในทิศทางตามเข็มนาฬิกา (ทำซ้ำ 4 เซต และกลับไปทำ Step 1)

เท่านี้ ดวงตาคูสวยก็ได้พักผ่อน ชาร์จพลังอย่างเต็มที่ พร้อม!!! สำหรับภารกิจโลกอินเทอร์เน็ต โซเชียลมีเดีย ฯลฯ ตามวิถีชาวไซเบอร์กันแล้วค่ะ

ซิโก้

เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง
ผู้สร้างรอยยิ้มและความสุขให้คนไทย



เป็นที่ยอมรับว่า “ซิโก้” เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง เป็นกุนซือทีมชาติไทย มีบทบาทอย่างมากในการช่วยกอบกู้ชื่อเสียงทีมชาติไทย จากจุดตกต่ำที่สุดให้กลับขึ้นมาผงาดอยู่ในระดับแถวหน้าของอาเซียน ปฏิเสธไม่ได้ว่าเขาคือผู้พลิกหน้าประวัติศาสตร์ฟุตบอลไทย และเป็นผู้สร้างรอยยิ้มและความสุขให้คนไทยในช่วงปีที่พามา จึงไม่แปลกที่กุนซือวัยลุงชาวไทย จะได้รับเลือกให้เป็นบุคคลแห่งปี 2558

“ซิโก้” อดีตศูนย์หน้าทีมชาติไทย เกิดที่จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2516 ชื่อเล่นของเขาได้มาจากชื่อของนักฟุตบอลกองกลางชาวบราซิลที่เขาชื่นชอบ เขาฉายแววนักเตะมาตั้งแต่เด็ก พออายุ 16 ปี ได้ฝึกเล่นฟุตบอลกับสโมสรธนาคารกรุงไทย ผลงานทำประตูเข้าตาจนติดทีมชาติ และสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยอย่างมาก ความขยันและความมุ่งมั่นส่งผลให้ซิโก้ได้โอกาสไปค้าแข้งในต่างแดน เริ่มจากได้รับเชิญไปทดสอบฝีเท้ากับทีมมิดเดิลสโบรช์ (ลีกของอังกฤษ) แต่ติดปัญหาเรื่องใบอนุญาตทำงาน ต่อมาปี 2542 ได้เข้าร่วมทีมฮัดเดอส์ฟีลด์ ทาวน์ ประเทศอังกฤษ โดยร่วมเล่นทีมสำรองเพราะติดปัญหาเรื่องสภาพอากาศและการปรับตัว อย่างไรก็ตามถือได้ว่าเขาเป็นนักเตะไทยคนแรกที่ได้เซ็นสัญญาเป็นนักเตะอาชีพในลีกอังกฤษ ก่อนจะกลับมาเล่นให้กับทีมราชประชา ทำผลงานได้โดดเด่น ลงเล่น 26 นัด ยิงไป 18 ประตู



เส้นทางค้าแข้งของซิโก้ยังไม่จบเมื่อทีมสิงคโปร์ อาร์มฟอร์ซดึงตัวเขาไปเล่นที่ประเทศสิงคโปร์ ก่อนจะย้ายไปเล่นกับทีมของอินทรีหลาย ซิโก้จอมตีลังกายังคงสร้างผลงานโดดเด่นจนเป็นที่รักของแฟนบอลชาวเวียดนาม ปี 2550 ซิโก้ประกาศแขวนสตั๊ดและผันตัวเองมาคุมทีมฟุตบอลในประเทศไทยอย่างจริงจัง อาทิทีมจุฬาฯ - สนิธนา, ทีมชลบุรีเอฟซี ฯลฯ กระทั่งปี 2556 ซิโก้กลับมารับใช้ทีมชาติในฐานะหัวหน้าโค้ชทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ที่ประเทศพม่า ครั้งนั้นเขาทำผลงานได้อย่างงดงามโดยพาทีมคว้าแชมป์ซีเกมส์ได้สำเร็จ และได้ก้าวขึ้นมาเป็นผู้จัดการทีมชาติชุดใหญ่ในเวลาต่อมา สร้างตำนานคว้าแชมป์ฟุตบอลอาเซียนได้ในที่สุด สร้างรอยยิ้มและความสุขให้แก่แฟนบอลชาวไทยอย่างถ้วนหน้า

ซิโก้เผยกฎเหล็กในการคุมทีม 4 ห้าม ได้แก่ ห้ามดื่มเหล้า ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามเล่นการพนัน และห้ามหนีเที่ยว และให้ความสำคัญกับเรื่องระเบียบวินัยอย่างที่สุด เขายังเคยให้สัมภาษณ์กับ “ELLE MEN Magazine” ว่า “ผมไม่ได้สอนเรื่องฟุตบอลอย่างเดียว แต่สอนเรื่องการใช้ชีวิตด้วย” เขาเชื่อว่าการดูแลร่างกายเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักกีฬาความสำเร็จของทีมชาติไทยภายใต้การคุมทีมของเขาเป็นที่ประจักษ์ต่อสายตาชาวไทย ส่งผลให้ซิโก้ได้รับรางวัลบุคคลดีเด่นทางการกีฬาแห่งปี 2558

ดูเหมือนว่าพรสวรรค์ในการเล่นกีฬาที่ส่วนหนึ่ง แต่สิ่งสำคัญคือความขยัน มุ่งมั่น ความเป็นระเบียบวินัยทั้งในและนอกสนาม คือส่วนสำคัญที่ทำให้ซิโก้กลายเป็น “ยอดกุนซือ” ผู้สร้างรอยยิ้มและความสุขให้คนไทย



“ผมไม่ได้สอนเรื่องฟุตบอลอย่างเดียว แต่สอนเรื่องการใช้ชีวิตด้วย”



Julie & Julia (2009)

จากสูตรอาหารระดับตำนานกลายเป็นแรงบันดาลใจให้หญิงสาวธรรมดา ๆ ค้นพบสูตรพิเศษของชีวิต ภาพยนตร์สร้างจากเรื่องจริงของผู้หญิงต่างยุคสมัยที่ทุ่มเทใจให้กับการทำอาหาร จูเลีย ไชลด์ (เมอร์ลีน สตรีป) เชฟมากฝีมือและนักเขียนเจ้าของตำราอาหารฝรั่งเศสชื่อดัง ซึ่งกลายมาเป็นแรงบันดาลใจให้กับ จูลี พาวเวลล์ (เอมี อัดมส์) สาวออฟฟิศธรรมดาที่ตั้งใจจะทำอาหารให้ครบ 542 เมนู ภายใน 365 วัน เธอถ่ายทอดสูตรลงในบล็อกจนได้รับความนิยม นอกจากคุณจะได้เคล็ดลับการทำอาหารอย่างมืออาชีพ และเมนูมากมายชวนให้น้ำลายสอแล้ว ยังปลุกหัวใจให้เปี่ยมด้วยพลังพร้อมต่อสู้เพื่อสิ่งที่คุณรักอย่างไม่ย่อท้อ



Jiro Dream of Sushi (2011)

ภาพยนตร์แนวสารคดี เรื่องราวของจิโระ คุณปู่วัย 85 ปี หรือที่ใคร ๆ รู้จักในนามเจ้าแห่งซูชิ ที่มีชื่อเสียงดังไปทั่วโลก และการันตีความสุดยอดด้วยรางวัลมิชลิน 3 ดาว เขาจะพาไปสัมผัสความละเอียดอ่อนของการทำอาหารชั้นเล็ก ๆ อย่างซูชิ ที่ไม่ใช่เพียงแค่การวางเนื้อลงบนข้าวปั้น แต่เป็นการปรุงอาหารที่ต้องใช้ความเชี่ยวชาญผสานกับศิลปะชั้นสูง รวมถึงการเปลี่ยนผ่านมรดกทางวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่น เมื่อจิโระคิดจะวางมือจากการทำร้านอาหารและส่งไม้ต่อให้ลูกชายบริหารงานและเป็นพ่อครัวแทน...ดูแล้วคุณจะไม่หลงรักซูชิอย่างเต็มหัวใจ

Chef (2014)

ภาพยนตร์ทุนต่ำที่รวมดาวดังฮอลลีวูดไว้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรเบิร์ต ดาวนีย์ จูเนียร์ สการ์เล็ตต์ โจแฮนสัน, โอลิเวียร์ แพ็ตต์ และ ดัสติน ฮอฟแมน เรื่องราวของเชฟฝีมือเยี่ยม (จอห์น แพฟโรว์ เป็นผู้กำกับและแสดงนำ) แต่ต้องเจอกับเหตุการณ์พลิกผันในชีวิต ทำให้ต้องตกงานจากเชฟภัตตาคารห้าดาว และกู้เงินเพื่อมาเปิดร้านอาหารของตัวเองในรูปแบบ Food Truck ที่มีเมนูง่าย ๆ แต่ชวนให้น้ำลายสออย่าง Grilled Cheese นอกจากเรื่องอาหารแล้ว หนังยังเชื่อมโยงการทำธุรกิจและข้อคิดในการใช้ชีวิตเพื่อต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างทางของชีวิต



กลางวันกินอะไรดี...ดู

5 เรื่องนี้ คิดออก

เปลี่ยนเมนูกลางวันก็แสนจำเจกับ 5 ภาพยนตร์ชวนหิวที่รวบรวมเรื่องอาหารการกินไว้อย่างถึงพริกถึงขิง ทั้งอาหารก้าวไปจนอาหารหวาน ดูแล้วไม่ต้องคิดให้เสียเวลา



Little Forest: Summer & Autumn (2014)

เมื่ออิชิโกะ (ไอ ฮาชิโมโตะ) ที่เดินทางกลับบ้านเกิดหลังประสบความล้มเหลวในเมืองใหญ่ และเปลี่ยนมาใช้ชีวิตแบบเกษตรกรโดยปลูกผักไร้สารพิษรับประทาน กิจกรรมประจำของเธอคือทำนา ปลูกผัก เลี้ยงเป็ด ตกปลา และนำมาปรุงอาหารกินเอง หลากหลายเมนูที่หยิบมารังสรรค์ขึ้นจากวัตถุดิบที่หมุนเวียนตามฤดูกาล ถึงจะเรียบง่ายแต่ใส่ใจอย่างพิถีพิถันในทุกขั้นตอน ไม่เฉพาะอาหารหรือเครื่องดื่ม แม้แต่ขนมหวาน แยม และเครื่องปรุงรสบางชนิดก็ทำกันเอง เป็นภาพยนตร์อีกหนึ่งเรื่องที่คุณจะได้ยินเสียงท้อร้องและกลิ่นน้ำลายแน่นอน



The Hundred-Foot Journey (2014)

อีกหนึ่งภาพยนตร์ชวนหิว เมื่อฮัสซัน คาคิม (มานิช ดายัล) ผู้เป็นอัจฉริยะด้านอาหารต้องย้ายตามครอบครัวจากอินเดียมาลงหลักปักฐานยังหมู่บ้านอันแสนสงบทางตอนใต้ของฝรั่งเศส โดยผู้เป็นพ่อมีความคิดอยากทำร้านอาหารอินเดียในดินแดนฝรั่งเศส แต่ได้รับการคัดค้านจากลูก ๆ เพราะไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้คนที่นี่มารับประทานอาหารอินเดีย ที่สำคัญยังตั้งตรงข้ามกับร้านอาหารฝรั่งเศสระดับมิชลินสตาร์ของมาดาม มัลลอรี่ (เฮเลน มิเรน) ส่วนฮัสซันเองก็เกิดตกหลุมรักวัฒนธรรมอาหารฝรั่งเศสและมาร์เกอริต (ชาร์ลีสต เลอ บอน) ผู้ช่วยเชฟคนสวยของมาดามมัลลอรี่ด้วยเช่นกัน ชมเรื่องราวสองวัฒนธรรมที่เติมไปด้วยรสชาติอันกลมกล่อมและอบอุ่นไปทั่วลิ้น

นอนดูดาวตอนกลางวัน... ที่ ท้องฟ้าจำลอง

ดาวนับล้านบนท้องฟ้า แต่ทุกครั้งที่แหงนหน้าขึ้นเหนือชายคาจะมีดาราสักกี่ดวงให้เราได้มอง นั่นเพราะท้องฟ้าแห่งเมืองอมร ถูกแสงไฟนีออนส่องไสวบดบังแสงดวงดาว แต่เมื่อกรุงเทพฯ ได้ชื่อว่าเป็นมหานครแห่งความสุข จะดวงดาวหรือดาวเคราะห์ ดวงไหน คุณก็สามารถมองเห็นได้เต็มตา เพราะ See Scape จะพาคุณมานอนดูท้องฟ้าในตอนกลางวันที่จะสว่างไสวไปด้วย มวลหมู่ดาว พร้อมท้องจักรวาลไปด้วยกัน...ที่ท้องฟ้าจำลอง



ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา

หรือที่เรียกกันติดปากว่า 'ท้องฟ้าจำลอง' เปิดให้นักเรียนและประชาชนได้เข้าชมครั้งแรกเมื่อวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2507 จนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 53 ปีแล้วที่ท้องฟ้าจำลองยังคงเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับเยาวชนและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริมการศึกษาด้านดาราศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์ โดยได้เรียนรู้จากของจำลองซึ่งคล้ายของจริง

และในปี 2559 นี้ท้องฟ้าจำลองได้สร้างปรากฏการณ์บนท้องฟ้าขึ้นใหม่ด้วยการปรับปรุงอุปกรณ์ให้ได้มาตรฐานสากลอย่างเครื่องฉายภาพที่มีชื่อเรียกว่า คริสตี้ (Christie) โปรเจ็กเตอร์ที่มีคุณภาพอันดับต้น ๆ ของโลก ที่สำคัญตัวเลนส์ได้ถูกออกแบบเฉพาะเพื่อท้องฟ้าจำลองกรุงเทพฯ รับประกันเรื่องแสง สี เสียง ให้ผู้เข้าชมได้ตื่นตาตื่นใจตลอด 50 นาทีของการแสดง

โดยเครื่องฉายความละเอียดสูงถึงระดับ 4K ภายในห้องฉายดาวที่ให้แสงออโรรา จะเริ่มต้นพาคุณไปสัมผัสสมวลหมู่ดาวตั้งแต่ยามพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า เป็นภาพที่เห็นได้ยากในชีวิตประจำวันเนื่องจากแสงไฟจากท้องถนนและตึกรามบ้านช่องนั้นส่องสะท้อนกลบดวงดาวบนท้องฟ้าทำให้เห็นได้เพียงบางส่วน ไปจนถึงช่วงเวลาท้องฟ้าเต็มไปด้วยดวงดาวประกายแสงระยิบทั่วพื้นที่ จนทำให้คุณร้องว่าอ้อโดยไม่รู้ตัว





จากนั้นดาวแต่ละดวงจะพาคุณไปรู้จักกับกลุ่มดาวต่าง ๆ ที่น่าสนใจไม่ว่าจะเป็นดาวลูกไก่ ดาวไถ และกลุ่มดาวจักรราศี ต่อด้วยการไปสำรวจดาวเคราะห์ในระบบสุริยะจักรวาล และแสดงการเคลื่อนที่ผ่านไปในกลุ่มดาวต่าง ๆ ได้ชัดเจน

ซึ่งนอกเหนือจากความรู้ทางดาราศาสตร์ที่น่าสนใจและอรรถประโยชน์มากมายที่คุณจะได้รับ ยังแฝงข้อคิดในการใช้ชีวิตว่าอย่ายึดติดกับความเป็นไปบนโลกใบนี้ เพราะเราเองก็เป็นเพียงฝุ่นธุลีที่อยู่ภายใต้จักรวาลอันยิ่งใหญ่เท่านั้นเอง

ด้านนอกยังจัดแสดงนิทรรศการดาราศาสตร์ แบ่งออกเป็น 6 ส่วน จัดแสดงอยู่รอบ ๆ ห้องฉายดาว ให้ความรู้ด้านดาราศาสตร์และอวกาศของไทยและของโลก ได้แก่ โลกดาราศาสตร์ ชีวิตสัมพันธ์กับดวงดาวอย่างไร

นอกจากอาคารฉายดาว (อาคาร 1) ในท้องฟ้าจำลอง ยังมีอาคารเพื่อการเรียนรู้อีก 3 อาคาร ได้แก่

อาคารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

เป็นแหล่งข้อมูลความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่สามารถทดลอง ค้นคว้า สัมผัส และเข้าร่วมกิจกรรมกับนิทรรศการต่าง ๆ ที่จัดไว้ในแต่ละชั้น โดยเป็นการประยุกต์จากบทเรียนให้เข้าใจง่ายขึ้น ให้ทุกคนได้มีอิสระในการเรียนรู้ตามความสนใจ

ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา
ที่ตั้ง: 928 ถนนสุขุมวิท เขตคลองเตย กรุงเทพฯ
เปิดให้บริการวันอังคาร - วันอาทิตย์ ตั้งแต่ 9.00 น. - 16.30 น.
(ปิดวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์)
วันอังคาร-ศุกร์ จัดแสดง 2 รอบ คือ
11.00 น. และ 14.00 น.
วันอังคารมีรอบพิเศษบรรยายภาษาอังกฤษ เวลา 10.00 น.
วันเสาร์-อาทิตย์ จัดแสดง 4 รอบ คือ
11.00 น. 13.00 น. 14.00 น. และ 15.00 น.

อัตราค่าเข้าชม:
เด็ก 20 บาท ผู้ใหญ่ 30 บาท
รอบบรรยายภาษาอังกฤษ เด็ก 30 บาท ผู้ใหญ่ 50 บาท
โทรศัพท์: 0 2391 0544, 0 2392 0508, 0 2392 1773

โลก: แหล่งกำเนิดสรรพชีวิต ชีวิตของดาวฤกษ์
ความเป็นไปในเอกภพ และมนุษย์กับการสำรวจอวกาศ



อาคารโลกใต้น้ำ

จัดแสดงเรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์และความมหัศจรรย์ของชีวิตสัตว์และพืชใต้น้ำ จัดแสดงปลาน้ำจืดและปลาทะเลเพื่อให้เห็นถึงความหลากหลายทางชีวภาพใต้โลกทะเลว่าเป็นอย่างไรบ้าง

อาคารธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ประกอบด้วย นิทรรศการไดโนเสาร์ ชุมทรัพย์โลกสีเขียว โลกของแมลง นิทรรศการเมืองเด็ก ชีวิตพิศวง และมรดกธรรมชาติ



A touch of Relaxing

หอมรัญจวน
ชวนผ่อนคลาย

การสร้างบรรยากาศภายในบ้านให้หอมสดชื่น เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ทั้งยังบรรเทาความเครียดหรืออาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ดี Design Idea ฉบับนี้จะชวนคุณมาสร้างสัมพัสแห่งการผ่อนคลายด้วยการนำดอกไม้บานานาชนิดมารังสรรค์ให้กลายเป็นเครื่องหอม เพื่อให้ทุกช่วงเวลาในบ้านคือการพักผ่อนอย่างแท้จริง

เตรียมอุปกรณ์ทำเครื่องหอม

- กลีบดอกไม้บานานาชนิด (กุหลาบ ลาเวนเดอร์ หรือกล้วยไม้ โดยเด็ดกลีบแห้ง กลีบขาดทิ้ง)
- ใบชา
- อบเชยแห้ง
- น้ำมันหอมระเหยกลิ่นวานิลลา ลาเวนเดอร์ หรือกลิ่นเปปเปอร์มินต์
- เครื่องเทศและสมุนไพรแห้ง เช่น โรสแมรี่ กานพลู ลูกจันทน์เทศ และตะไคร้ เป็นต้น
- แอปเปิ้ลไซเดอร์
- ถุงตาข่ายสำหรับใส่เครื่องหอมอบแห้ง

วิธีทำ

1. นำดอกไม้ และพืชสมุนไพรทุกชนิดมาผสมกับน้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่คุณเลือก คลุกเคล้าทุกอย่างให้เข้ากัน
2. นำส่วนผสมทั้งหมดไปตากแห้ง
3. พอดอกไม้แห้งสนิท ให้บรรจุลงถุงตาข่าย แล้วนำไปใช้เพิ่มความหอมตามจุดต่าง ๆ ในบ้าน



Secret of Scent

ลาเวนเดอร์ ช่วยให้นอนหลับง่าย ปรับอารมณ์ให้เกิดความสมดุล จิตใจสงบ

เปปเปอร์มินต์ ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส ปลอดโปร่ง กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์

ยูคาลิปตัส ช่วยให้หายใจโล่ง ปลอดโปร่ง มีสมาธิ บรรเทาอาการเหนื่อยล้า

โรสแมรี่ ทำให้สดชื่นแจ่มใส มีสมาธิ และมีกำลังใจ แก้ปวดศีรษะ ไมเกรน

Healthy Lunch

ข้าวผัดแปดเซียน

หลายคนคิดว่ามือกลางวันต้องจัดเต็มเพื่อให้อยู่ท้องถึงตอนเย็น ความจริงแล้วมือกลางวันคือมือที่ทำให้น้ำหนักขึ้นไม่แพ้มือเย็นเลยทีเดียว ดังนั้น จึงควรเลือกอาหารแคลอรีต่ำ เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานที่กินเข้าไปในมือกลางวันให้หมดทันก่อนมือเย็น Family's Bistro จึงขอจัดเมนูอร่อยและได้สุขภาพอย่างข้าวผัดแปดเซียนที่คัดสรรวัตถุดิบชั้นดีมาปรุงได้อย่างเลิศรส พร้อม Red Beat Juice น้ำแดงโสมรสชาบซ่าเพิ่มพลังให้กับคุณ

ส่วนผสม

ข้าวกล้อง 5 ลิ 1 ถ้วย • แครอทหั่นเต๋า 2 ช้อนโต๊ะ
 • แปะก๊วยต้มสุก 1/2 ถ้วย • เม็ดบัวต้มสุก 2 ช้อนโต๊ะ
 • ผีอกต้มหั่นชิ้นเล็ก ๆ 2 ช้อนโต๊ะ • หมู ไก่ (หั่นเต๋า) กุ้ง เนื้อปลากะพง (นำไปลวก) • ซีอิ้วดำ 1 ช้อนชา • ซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา • น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา • น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ



Red Beat Juice

ส่วนผสม

เนื้อแดงโสมแกะเม็ด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ 4 ถ้วย • โซดาแช่เย็นจัด 2 ถ้วย • น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย • น้ำ 1/4 ถ้วย • น้ำมะนาวคั้น 1/4 ถ้วย (จากมะนาว 2 ลูก) • เปปเปอร์มะนาว 1 ลูก



วิธีทำ

1. ใส่น้ำตาลทราย น้ำ น้ำมะนาวคั้น และเปลือกมะนาวลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟอ่อน คนผสมจนน้ำตาลทรายละลาย ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็น
2. ใส่เนื้อแดงโสมลงในโถปั่น บั่นจนละเอียด เทใส่เหยือก
3. เติมน้ำเชื่อม มะนาว และโซดา คนผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เทใส่แก้ว เติมน้ำแข็งพร้อมเสิร์ฟ หรือจะเปลี่ยนให้เป็นเครื่องตีคอกเทลได้ง่ายๆ เพียงเติมวอดก้าลงไปนิดหน่อย ก็ได้รสชาติที่ลงตัว



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใช้ไฟอ่อน ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย นำเนื้อหมูและไก่ลงไปผัดให้สุก ตามด้วยกุ้งและเนื้อปลากะพงที่ลวกแล้ว ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาวสักเล็กน้อย
2. ใส่เม็ดบัว แปะก๊วย แครอท ผีอกต้ม ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่ข้าวกล้อง 5 สีลงคลุก และผัดให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วยซีอิ้วดำ ซีอิ้วขาว และน้ำตาลทราย
5. ผัดจนเริ่มมีกลิ่นหอม ตักใส่จานเสิร์ฟ

ประโยชน์จากข้าว 5 สี

5 สีที่ว่า ได้แก่ ข้าวสีขาวยาว ข้าวดำหรือข้าวหอมนิล ข้าวสีแดง ข้าวสีเหลือง และข้าวสีน้ำตาล ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และแร่ธาตุ ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ทั้งยังมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะข้าวหอมนิลนั้น จะมีโปรตีนเป็น 2 เท่าของข้าวหอมมะลิ และประกอบไปด้วยแร่ธาตุ เหล็ก สังกะสี ทองแดง โพแทสเซียม และวิตามินซี ส่วนข้าวสีเหลืองก็มีสารลูทีน ซึ่งเป็นสารอาหารเพื่อบำรุงดวงตา และช่วยป้องกันการเกิดโรคต้อกระจกได้

ชวนไปจิบกาแฟแบบฮิปสเตอร์



Quest – Connaisseur Cafe Bangkok

ร้านกาแฟสุดฮิปย่าน BTS พญาไทโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ด้วยกำแพงร้านลายกราฟิกแผนที่โลก และมุมสบาย ๆ สไตล์ Loft ส่วนใครที่ชอบดริป ต้องลองมาฮิปที่นี่สักครั้ง กับกาแฟแบบ Cold Drip ที่ใช้เวลาสกัดนานถึง 12 ชั่วโมง นอกจากนี้ทางร้านยังมีเครื่องชงกาแฟอีกหลากหลายรูปแบบ ที่ไม่ได้ตั้งโชว์เพื่อเป็น Gimmick แต่ยังใช้ชงกาแฟในแบบต่าง ๆ ด้วย ลองคลิกเข้าไปดูบรรยากาศร้านพร้อมเมนูแนะนำได้ที่

<https://www.facebook.com/questcafebkk/?ref=fnf>

หรือค้นหาคำว่า Quest - Connaisseur Cafe Bangkok



One Ounce for Onion

One Ounce for Onion ซอยเอกมัย 12 ที่มองมุมไหนก็น่านั่ง เรียบ ๆ แต่ฮิปเวอร์ด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้ที่ประกอบเอง เป็นความเรียบที่ลงตัว นั่งชิลล์กับบรรยากาศสบาย ๆ จิบกาแฟหอม ๆ พร้อมเมนูอร่อย ๆ อีกมากมาย คลิกดูได้ที่

<https://www.facebook.com/oneounceforonion/?ref=ts>

หรือค้นหาคำว่า One Ounce for Onion

รับรองไม่ผิดหวัง เพราะ Admin ขยันอัปเดตเขียนเรื่อง คลิกไปคลิกมาแล้วอาจจะต้องหาเรื่องออกจากบ้านไปฮิปที่ร้านนี้เป็นแน่

Dialogue Coffee and Gallery



จิบกาแฟ เสพงานศิลป์ อินกับบรรยากาศฮิป ๆ ต้องที่นี่ Dialogue Coffee and Gallery เป็นการนำเอาร้านอาหารมารวมกับแกลเลอรีเล็ก ๆ ที่มีงานศิลปะผลัดเปลี่ยนมาจัดแสดงตามธีมของแต่ละช่วงเวลา ช่วงที่การเมืองเข้มข้นก็มีภาพถ่ายสะท้อนความเป็นประชาธิปไตยบ่อยครั้งที่นี่ยังเป็นสถานที่จัดกิจกรรมเสวนา ละครเวที เรียกว่ามีความเป็นวาระที่อยู่อย่างเต็มตัว ใครชอบแนวนี้แวะเข้าไปชมได้ที่

<https://www.facebook.com/Dialogue.bkk/>

หรือค้นหาคำว่า Dialogue Coffee and Gallery

ทำนายโชคชะตาราศี

ระหว่างเดือนเมษายน-มิถุนายน 2559



ราศีเมษ (13 เม.ย.-13 พ.ค.)

ช่วงนี้มีเกณฑ์จะได้เดินทางไกล ได้พบคนดีมีอายุไล่กว่า มีโชคลาภเด่นชัดมาก จะได้สิ่งของมีค่า หรือได้รับความรักจากบุคคลอื่น ขอให้คุณทำแต่สิ่งที่ดีไว้ อย่านอกกลุ่มนอกทางทั้งเรื่องงานและความรัก แล้วสิ่งดี ๆ ก็จะสนองตอบคุณในเร็ว ๆ นี้จะมีเรื่องงานเข้ามาให้คุณต้องตัดสินใจ คนโสดจะได้พบกับมิตรใหม่ที่



ราศีพฤษภ (14 พ.ค.-13 มิ.ย.)

เป็นช่วงที่มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานสูง มีคนให้ความเคารพนับถือ แต่ควรหลีกเลี่ยงความขัดแย้งทางคำพูดและความคิดกับคนใกล้ชิดทุกคน ทั้งเพื่อนในที่ทำงาน หรือญาติพี่น้อง ควรปล่อยวางทุกอย่างรอบตัว แล้วจะดีขึ้นระวังในเรื่องของอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ จากยานพาหนะ ของร้อน ของมีคม



ราศีเมถุน (14 มิ.ย.-14 ก.ค.)

ช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี การงานโดดเด่น มีเกณฑ์เดินทางไปต่างถิ่นที่ไม่คุ้นเคย ควรระมัดระวังอารมณ์ของตนเอง เพราะเป็นช่วงที่คุณหงุดหงิดฉุนเฉียวง่ายแบบไม่มีเหตุผล จะพบคนจิตใจไม่ดีมาใส่หน้ากากหลอกคุณ หลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ที่รุ่มร่าเข้ามา เพราะอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาได้ ความรักจะมีปัญหา ให้ใจเย็นไว้



ราศีกรกฎ (15 ก.ค.-16 ส.ค.)

คุณจะต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัวมากเป็นพิเศษ ทั้งด้านศิลปะหรือวิชาการแขนงต่าง ๆ ล้วนจำเป็น ในช่วงนี้ คุณจะยุ่งจนไม่มีเวลาให้กับคนรอบข้าง แต่อย่าลืมนุ่ดูแลตัวเอง คุณสาว ๆ จะได้พบกับหนุ่มรูปงาม นิสัยดี มีอุดมการณ์ เข้ามาเป็นมิตรที่ดี อาจได้พบเขาโดยบังเอิญจากงานสังสรรค์ หรือเป็นเพื่อนใหม่ในที่ทำงาน



ราศีสิงห์ (17 ส.ค.-16 ก.ย.)

ช่วงนี้คุณจะได้รับความสำเร็จค่อนข้างดีมาก การติดต่อการค้า หรือธุรกิจกับใครจะได้รับความช่วยเหลืออย่างดี มีเกณฑ์จะได้เลื่อนขั้นหรือได้ขึ้นเงินเดือน หมั่นทำบุญทำทานแล้วสิ่งดี ๆ จะตามมา คุณจะพบกับหนุ่มรูปงาม มีอุดมการณ์ นิสัยดีเข้ามาเป็นมิตร



ราศีกันย์ (17 ก.ย.-16 ต.ค.)

มีเกณฑ์ได้เดินทางไกลอย่างมีความสุขสนุกสนานกับเพื่อนฝูง หรือญาติมิตร เตรียมตัวต้อนรับกับการเริ่มต้นใหม่ที่เข้ามา การเงินสะพัด การค้ารุ่งเรือง ความสำเร็จที่เกิดจากความพยายามของคุณจะบรรลุเป้าหมาย จะได้รับการยกย่องจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน จะได้พบคนที่นำโอกาสที่ดีในอนาคตมาให้



ราศีตุลย์ (17 ต.ค.-15 พ.ย.)

เป็นช่วงที่คุณอยากอยู่อย่างสันโดษ ไม่อยากข้องเกี่ยวกับใคร อาจไปถือศีลบำเพ็ญเพียร หรือไปพบมิตรสูงวัยเพื่อรับคำแนะนำที่ดีให้กับคุณ การงานจะมีอุปสรรคบางอย่างเกิดขึ้น ควรงดเดินทางไกล ไม่ควรทำอะไรด้วยอารมณ์ หากโอกาสไปทำบุญตักบาตรอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรจะดี และหลังจากนี้คุณจะมีความอุดมสมบูรณ์ในชีวิต มีเกณฑ์ได้ข่าวดีที่เป็นมงคลจากญาติมิตร



ราศีพิจิก (16 พ.ย.-15 ส.ค.)

คุณจะได้พบมิตรที่ถูกใจ และอาจมีข่าวดีเป็นมงคลทำให้เพื่อนฝูงต้องประหลาดใจ มีความสุขสมหวังสมบูรณ์มากเป็นพิเศษ การงานได้รับความสำเร็จตามที่หวังไว้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้านการทำงานที่จะทำให้คุณได้รับค่าตอบแทนที่พึงพอใจ จะได้รับเงินก้อน แต่ระวังเรื่องสุขภาพเป็นพิเศษ เช่น ความเครียด ถ้าใส่ไม่ปกติ กระเพาะอาหาร



ราศีธนู (16 ส.ค.-13 ม.ค.)

จะได้รับข่าวดีเกี่ยวกับการงาน คุณได้รับโอกาสในงานหรือธุรกิจที่คุณรอคอย มีเกณฑ์ได้เดินทางไกล จะได้พบกับผู้ใหญ่ใจดี อาจเป็นเจ้านายที่ทำงานหรือเพื่อนรุ่นพี่มาสนับสนุนแนวทางการงานให้กับคุณ จะมีการเริ่มต้นในธุรกิจการค้าเกี่ยวกับการติดต่อกับคนต่างแดน



ราศีมังกร (14 ม.ค.-12 ก.พ.)

ช่วงนี้สุขภาพเริ่มอ่อนแอไม่ค่อยดี โดยเฉพาะระบบขับถ่าย จะเสียเงินเสียทองแบบไม่มีทางได้คืน อย่ยาค้ำประกันการเงินให้กับใครเพราะคุณจะต้องแบกรับภาระหนักนั้นไว้เอง การเดินทางไกลมีความโดดเด่น คนโสดจะได้พบกับคนดี มีน้ำใจมาขอเป็นเพื่อน และอาจจะได้รับข่าวไม่ค่อยดีเกี่ยวกับสุขภาพของคนที่คุณเคารพนับถือ



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-13 มี.ค.)

อาจจะได้รับข่าวที่ทำให้คุณตกใจ มีปัญหาให้คุณต้องตามแก้ไข ให้ระวังคำพูด ความคิด ที่อาจเกิดการขัดแย้ง การงานจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ในที่ทำงาน หากคุณทำงานที่ต้องติดต่อกับหน่วยงานราชการคุณจะได้รับความสำเร็จจากคนสูงวัย มีเกณฑ์เดินทางเนื่องด้วยการทำงาน และจะได้รับความสำเร็จดี



ราศีมีน (14 มี.ค.-12 เม.ย.)

หากคุณมีความคิดจะศึกษาต่อ หรือกิจการมากกว่าหนึ่งอย่าง จะพบกับความสมหวัง คนผิวสวยสี รูปร่างโปร่ง มีอายุไล่สูงกว่าจะให้ความช่วยเหลือสนับสนุนเป็นอย่างดี การเดินทางยามวิกาลในช่วงนี้ไม่ปลอดภัย การเงินที่เคยติดขัดจะราบรื่นดีมาก จะมีโชคลาภแบบไม่ได้คาดคิดมาก่อน ควรแบ่งไปทำบุญ

หมายเหตุ: เป็นความเชื่อส่วนบุคคล โปรดใช้วิจารณญาณ

ปะติดปะต่อ



ได้เวลาหรรษากับ **Sanook Quiz** เช่นเคย ฉบับนี้ เราจะชวนสมาชิก **NCHappy Home** มาช่วยกัน “ปะ ติด ปะ ต่อ” ชิ้นส่วนของรูปภาพจำนวน 16 ชิ้น ให้เป็นรูปภาพที่ถูกต้อง กติกาแสนง่าย เพียงเติมหมายเลข 1-16 ลงในช่องว่างให้ครบถ้วน และถูกต้อง จากนั้นรับส่งคำตอบมาร่วมสนุกกับเรา เพื่อรับ “**Neck Cushion – หมอนรองคอแสนสบาย**” จำนวน 5 รางวัล กันที

8	16		
		11	
2			



รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

“Starbucks Tumbler Cold Cup”

จำนวน 5 รางวัล จากการร่วมเล่นเกม
สนุกคิวซ์ ฉบับ 80 มกราคม-มีนาคม 2559

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1. คุณนันทวัน ชื่นไทย | บ้านฟ้าปิยมรมย์ เรือนพฤกษ์ |
| 2. คุณจิรนนท์ พงศ์สันติสุข | สมาชิกบัตร NC CARD |
| 3. คุณธีรวัฒน์ พรพงษ์สุริยา | บ้านฟ้าลาภาน |
| 4. คุณศศิวิภา เรือนทอง | บ้านฟ้ากรีนเนอร์รี่ ปิ่นเกล้า สาย 5 |
| 5. น.ท.วัฒน์ ชินรักษ์ | บ้านฟ้าปิยมรมย์ เทอร์เว่ |



(สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ที่สามารถรับรางวัลได้ด้วยตนเองที่สำนักงานใหญ่ หรือสำนักงานขายโครงการเท่านั้น)

กรุณาติดต่อรับของรางวัลที่ คุณมยุรี โทร. 0 2993 5080 ต่อ 442 จันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00-16.00 น. ภายในวันที่ 30 เมษายน 2559 มิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์ (กรุณาแสดงบัตร NC CARD เมื่อติดต่อรับของรางวัล)

ชื่อ-สกุล หมายเลข NC CARD

โครงการ บ้านเลขที่ โทร. Email

ส่งคำตอบมาร่วมสนุกได้ทางโทรสาร, อีเมล, กล้องข้อความ www.facebook.com/nc.happy.home และทางโปรชนีย์ ที่ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ ภายในวันที่ 30 เมษายน 2559 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร NCHappy Home ฉบับที่ 82 บริษัท เอ็น.ซี.เอสซี 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

BY  NC GROUP



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

เริ่ม 4.4 ลบ.

LIFE BEGIN WITH CARE

สัมผัสการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ บนทำเลศักยภาพ

ให้คุณเดินทางได้อย่างสะดวกสบาย

ด้วยการเชื่อมต่อเข้าเมืองในทุกเส้นทาง

พร้อมต้นไม้ขนาดใหญ่, สโมสรสระว่ายน้ำ และสวนสาธารณะ
ที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายกับวันพักผ่อนของคุณ



รับโปรโมชั่นพิเศษ!! รับส่วนลด
+ **W/S** ส่วนกลาง 2 ปี, กองทุน
แอร์ 3 เครื่อง, จัดสวนสวย

0 2593 6033

www.ncgroup.co.th



NC Happy Home on Facebook

เจ้าของโครงการและผู้พัฒนาร่วมกัน : บริษัท เอ็น.ซี.ดี. จำกัด (มหาชน) ทุนจดทะเบียน : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานใหญ่เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ถนนพหลโยธิน กม.26 ดุสิต อ.หลักหก จ.ปทุมธานี ปรธาบรรณการ : นายสุธาสี นีวาเสวต์ กรรมการผู้จัดการ : นายเชนทร์ ตันทินออสสุ
บ้านฟ้ากรีนเนอร์รี่ ปากเกร็ด-ราชพฤกษ์ : ก่อสร้างโครงการ ณ.ราชพฤกษ์ ตำบลบางพลี อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี พื้นที่โครงการ 24-1-44 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 18744, 18745, 18746, 18747, 18748
ใบอนุญาตจัดสรรที่ดินอยู่ในระหว่างขออนุญาต ก่อสร้างโครงการ สืบค้นโครงการโดยธนาคารไทยพาณิชย์
จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง เมษายน 2558 คาดว่าแล้วเสร็จ ธันวาคม 2558 (บางส่วน)
พร้อมโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 6 เดือน หลังจากผู้อยู่อาศัยดำเนินการครบถ้วน

สับพีลต์วอตัน อันเปี่ยมเสน่ห์ของ
บ้านทรูดีดสนามกอล์ฟ

NC ON GREEN

ณาร์ม
Charm

LUXURY GOLF VILLAS
สนามกอล์ฟพรีเมียม - วงแหวน ลำลูกกา

พิเศษ

สำหรับลูกค้าเก่า NC Group
รับส่วนลดสูงสุด
1 ล้านบาท

ภาพเพื่อประกอบการโฆษณา



10 นาทีจาก ถ.รามอินทรา

โครงการใหม่ แบบบ้านใหม่

บ้านเดี่ยวติดสนามกอล์ฟ ฟังก์ชันครบที่สุด

70 ตร.วา ขึ้นไป

เริ่ม 5 - 15 ล้าน