



## Good night

ดอกไม้ราตรี หอมชวนฝัน  
.....  
ท่านอนบอกลุขภาพ  
.....  
นาฬิกาชีวภาพ นาฬิกาแห่งสมดุลชีวิต

Good  
Night

# MGM

## Member Get Member

เราเชื่อว่าความสุข ส่งต่อกันได้...  
ชวนเพื่อนคุณมาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของเรา  
...เพราะสังคมดีเริ่มต้นที่บ้าน

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



**NC ROYAL**  
02 410 2999

**NC ON GREEN Charm**  
02 532 8084-7

**บ้านดีดี/เดอะมอลล์ เล็คโครนครตัด**  
02 987 9380-3

**นิเวศ**  
02 987 9380-3

**Diamant**  
เชียงใหม่  
053 245 987-9

**NATUREZA Art**  
North Pattaya  
038 221 655

**บ้านดีดี/เดอะมอลล์ กรีนเนอร์รี่**  
เชียงใหม่ - นคร 88  
02 444 5579

**บ้านดีดี/เดอะมอลล์ กรีนเนอร์รี่**  
เชียงใหม่ - นคร 88  
02 593 6033

กว่า 50 โครงการ ที่เราสร้างบ้านด้วยใจ มั่นใจกับมาตรฐานการสร้างบ้านที่ทุกคนยอมรับ



005



บริษัท น.ค. กรุ๊ป จำกัด



บริษัท น.ค. กรุ๊ป จำกัด



Red Bull award



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

**NC GROUP**  
www.ncgroup.co.th



The Moment in Time



## Good Night

**25,659.5 วัน** คือจำนวนวันเฉลี่ยของการมีชีวิตอยู่ของคนไทย (คำนวณจากอายุเฉลี่ย 70.3 ปี ผลการสำรวจขององค์การสหประชาชาติ ระหว่างปี 2548-2553) ดังนั้นในชีวิตคนเราก็น่าจะได้ใช้ชีวิตเวลากลางคืน ประมาณ 25,659.5 คืน

ตัวเลขนี้บอกอะไร...บอกให้เรารู้ว่าคนเราเกิดมาอยู่บนโลกเพียงไม่กี่วัน จึงควรทำให้ทุกวันเป็นวันที่มีความสุข “สติฟ จีอบส์” กล่าวสุนทรพจน์แก่บัณฑิตใหม่ของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ปี 2005 ว่า **“Live each day as if it was your last: ใช้ชีวิตแต่ละวันให้เหมือนว่าเป็นวันสุดท้ายของชีวิต”** แน่นนอนว่าหลายคนคงเลือกทำสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตโดยไม่ปล่อยให้เวลาให้หลุดลอยไปอย่างเปล่าประโยชน์ เช่นเดียวกับเวลาในช่วงกลางคืน เป็นเวลาส่วนตัวที่ปลดภาระงานเข้ามาเกี่ยวข้อง เวลานี้จึงควรเป็นเวลาของครอบครัวและคนที่เรารัก

และคืนนี้ NCHappy Home มีเรื่องดี ๆ มาแชร์ เช่นเคย **Good Space** มาพร้อมกับความหอมของดอกไม้ราตรี เหมาะกับการสร้างบรรยากาศแห่งความสุข **Well-Being** มีท่านอนที่เป็นมิตรต่อร่างกายและท่านอนที่ควรหลีกเลี่ยงมาฝาก เพื่อให้การนอนเป็นเวลาแห่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด ส่วน **Get Inspired** มีข้อคิดสะกิดใจในสไตล์ของท่านพุทธทาสภิกขุมาฝากให้อ่านกันเพลิน ๆ ก่อนนอน...

ยังมีเรื่องราวดี ๆ อีกมากมาย ใครอ่านก่อนนอนขอให้หลับฝันดี...ราตรีสวัสดิ์ค่ะ



05

07

15

23

## C o n t e n t s

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

NC GROUP  
PRESENT



at 4,500 THB  
per Car  
(for 2 person)

เที่ยวไทยโก้โก้  
สไตล์  
**ฮิปสเตอร์**

15-16 October 2016  
RANGSIT to KHAO YAI  
@ Patravana Resort

for more information please call 0 2993 5080 ext. 441







# กิจกรรม วันแม่แห่งชาติ ประจำปี 2559



## และ NC Family Workshop

๑โครงการบ้านฟ้าปียรมย์ (ทางด่วนวงแหวน - ลำลูกกา คลอง 6)







# NC Family Workshop: หมอนอิงไออุ่น

๑ โครงการบ้านฟ้ากรีนเนอร์รี่ บินเกล้า - สาย 5

๑ โครงการบ้านฟ้ากรีนเนอร์รี่ ปากเกร็ด - ราชพฤกษ์





# ดอกไม้ราตรี หอมชวนฝัน

ยามค่ำอากาศเย็นลง เหมาะกับการนั่งพักผ่อน คิดตรึกตรองถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน น่าจะดีกว่า  
ถ้าได้นั่งเล่น ชิลล์ลม ตมกลิ่นหอมของดอกไม้ในยามค่ำคืน ที่ส่งกลิ่นหอมตั้งแต่พลบค่ำไปจนถึงยามเช้า  
เพราะกลิ่นหอมนอกจากช่วยสร้างบรรยากาศแล้ว ยังช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเข้านอน



## ดอกราตรี หอมเย็นชื่นใจ

ดอกราตรีมีขนาดเล็ก ออกดอกเป็นช่อสีขาวอมเขียว ตอนกลางวันกลิ่นหอมอ่อนๆ แต่พอพลบค่ำจะมีกลิ่นหอมขึ้นเรื่อยๆ เหมาะกับการปลูกประดับบ้าน แต่อาจจะไม่เหมาะกับบ้านที่มีสมาชิกในบ้านเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เพราะอาจจะเกิดอาการแพ้ได้

**ดอกเล็บมือนาง** หอมหวาน  
ยามเย็น ต้นเล็บมือนางเป็นไม้เถานิยมปลูกประดับเป็นซุ้มเมื่อแรกบาน จะมีสีขาวหรือสีชมพูอ่อน เมื่อบานเต็มที่สีจะเข้มขึ้น ดอกจะบานนาน 3-4 วัน กลีบดอกจะเปลี่ยนเป็นสีแดงก่อนจะร่วงโรย ชอบอยู่กลางแจ้ง ส่งกลิ่นหอมแรงในตอนกลางคืน



## ดอกจำปี หอมกรุ่นหน้าฝน

จำปีเป็นไม้ยืนต้น มีความสูงประมาณ 10-20 เมตร ใบดกหนาให้ร่มเงา ดอกเดี่ยว สีขาวนวล ส่งกลิ่นหอมตั้งแต่ช่วงเช้า และจะหอมแรงในตอนกลางคืน ดอกจำปีจะบานในช่วงฤดูฝน แต่จะดอกจะบานเพียงวันเดียว หลังจากนั้นก็จะร่วงจากต้น

## ดอกชมนาด หอมอ่อนๆ

ตอนพลบค่ำ ชมนาดเป็นไม้เลื้อยเหมาะกับการปลูกเป็นซุ้มบริเวณที่นั่งเล่น หรือทำเป็นซุ้มประตู กลีบดอกสีขาว โคนกลีบสีเขียว มีกลิ่นหอมอ่อนๆ คล้ายกับกลิ่นข้าวใหม่ผสมใบเตย ส่งกลิ่นหอมตั้งแต่ตอนพลบค่ำและจะหอมไปจนถึงตอนเช้า



## ดอกปีบ หอมไกล

ต้นปีบเป็นไม้ยืนต้น ดอกสีขาวนวล มองแล้วผ่อนคลายสบายตา กลิ่นหอมชื่นใจ หอมไกลไปตามสายลม โดยเฉพาะเวลากลางคืน นอกจากนี้ดอกปีบยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยบรรเทาอาการริดสีดวงจมูกและช่วยขยายหลอดลม

ดอกไม้ราตรีสายพันธุ์ไทย ที่ส่งกลิ่นหอมในยามค่ำคืน ยังมีอีกหลายชนิด เช่น มะลิกำนแดง โมกราชินี การเวก ฯลฯ ลองหามาปลูกไว้สักต้นสองต้น แล้วจะพบว่ากลิ่นหอมของดอกไม้ราตรี ช่วยสร้างความรื่นรมย์ให้กับสมาชิกในบ้านได้ ยังไม่รวมความร่มรื่นที่จะได้รับจากกิ่งก้านใบของไม้ดอกหอมอีกด้วย



# บ้านฟ้าปทุมพร เลคไครนด์

ทาวน์นวมโซน 6

รางวัลแห่งชีวิต  
ที่มอบอกความเป็นตัวตน

“Create the perfect life  
for you and your family.”



บ้านเดี่ยว 70-100 วา<sup>2</sup>  
พื้นที่ความสุขของครอบครัว  
พร้อมรองรับการต่อเติมทุกฟังก์ชัน

เริ่ม 4.7\* ลบ.

\*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



0 2987 9380-3

NG GROUP  
รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ

เจ้าของโครงการเลคไครนด์ในที่ดิน : บริษัท เอ็ม.พี.อสังหาริมทรัพย์ จำกัด (มหาชน) ก่อตั้งเมื่อปี : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) ส่วนขายในโครงการที่ 1/765 หมู่ 17 ต.พหลโยธิน อ.เมือง จ.สุโขทัย อ.สุโขทัย อ.เมืองสุโขทัย อ.เมืองสุโขทัย อ.เมืองสุโขทัย อ.เมืองสุโขทัย อ.เมืองสุโขทัย อ.เมืองสุโขทัย อ.เมืองสุโขทัย อ.เมืองสุโขทัย  
เลคไครนด์ : ที่ตั้งโครงการ ถนนลำลูกกา ตำบลลำลูกกา อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี พื้นที่โครงการ 44-3-7 ไร่ ส่วนขายที่ 2-0-23 ตร.ว. โฉนดที่ดินเลขที่ 163628 โฉนดที่ดินเลขที่ 59/2556 สบ.สน.โครงการโดยกรมการสหกรณ์ จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง พฤศจิกายน 2556 ก่อสร้างเสร็จประมาณ 2558 (บางส่วน) พร้อมโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 6 เดือน หลังจากซื้อเข้าระบบโครงการ



# ท่านอน บอกสุขภาพ

เพราะการนอนหลับคือช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายจะได้พักผ่อนและฟื้นฟูระบบการทำงานต่างๆ ที่เสียหายหรือได้รับบาดเจ็บอย่างเต็มที่ แต่เคยไหม...ที่ต่อให้นอนเพียงพอแค่ไหน ตื่นมาก็ยังรู้สึกว่าร่ากายไม่สดใสเท่าที่ควร หรือมีอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ร่วมด้วย ซึ่งสาเหตุหนึ่งมาจากท่านอนที่ไม่เหมาะกับสรีระมากจนกว่าท่านอนแต่ละท่า หรือที่คิดว่านอนแล้วสบายสบาย มีผลต่อสุขภาพอย่างไร



## นอนหงาย แขนอยู่ข้างลำตัว

เป็นท่าที่นอนหลับสบายมากที่สุด เพราะกระดูกสันหลังจะอยู่ลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ทำให้ไม่ปวดหลังและคอ แต่ท่านอนนี้ก็ **ไม่เหมาะกับคนที่มีความหยาบคายใจเวลานอนหลับ** เพราะทำให้นอนกรนมากขึ้น ทั้งยังทำให้เกิดการหยุดหายใจระหว่างนอนหลับได้ง่ายกว่าท่านอนอื่น ๆ

## นอนตะแคงแล้วยื่นแขนออก

การนอนตะแคงอาจจะทำให้เราต้องนอนทับแขนตัวเองอยู่บ่อย ๆ และทำให้ปวดแขนได้ เพราะการกดทับบริเวณแขนและไหล่จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ทั้งยังทำให้เกิดแรงดันภายในเส้นประสาทบริเวณแขนด้วย แต่ถ้านอนตะแคงแล้วยื่นแขนออกไป ก็จะช่วยให้อาการเลือดและเส้นประสาทบริเวณแขนทำงานได้เป็นปกติ และนอนหลับสบายขึ้น



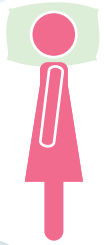
## นอนหงาย ยกแขนวางพาดบนหมอน

หรือท่าปลาตัว เป็นท่าที่ดีต่อหลัง ทั้งยังช่วยลดการเกิดริ้วรอยบนใบหน้าและผิวพรรณที่ทำให้ดูแก่ก่อนวัยได้อีกด้วย การนอนท่านี้จะเหมือนกับการนอนหงายทั่วไปที่จะช่วยลดอาการกรนและปัญหากรดไหลย้อนได้ แต่ต่างตรงที่การยกแขนทั้งสองข้างขึ้นมาพาดบนหมอน จะทำให้เกิดแรงกดที่บริเวณไหล่ ส่งผลทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย จึงควรยืดแขนออกไปข้างลำตัวแบบสบาย ๆ จะดีกว่า



## นอนตะแคงเอาแขนแนบลำตัว

เป็นท่านอนที่ดีต่อกระดูกสันหลังมากที่สุด เพราะทำให้อวัยวะอยู่ในท่าทางที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งช่วยลดอาการปวดหลังและปวดคอได้ รวมทั้งลดปัญหาการหยุดหายใจขณะนอนหลับของคนที่มีอาการได้อีกด้วย แต่อาจมีผลให้ผิวพรรณ หน้าอกของคุณสาว ๆ หย่อนคล้อยก่อนวัยใบหน้าเกิดริ้วรอย แถมถ้านอนทับนาน ๆ อาจทำให้ปวดไหล่และแขนได้อีก



## นอนตะแคงขวา

คงเคยได้ยินว่าการนอนท่านี้อุดมสุขภาพที่สุด แต่จริงๆ แล้วการนอนตะแคงมีผลกระทบต่อสุขภาพเช่นกัน เพราะจะทำให้เกิดการกดทับบริเวณกลางอกได้ ดังนั้นถ้าคุณเป็นคนที่ชอบรับประทานอาหารก่อนนอนควรเลี่ยงการนอนตะแคงขวา ขณะเดียวกันการนอนตะแคงซ้ายก็ทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น ปอด ตับ และช่องท้องเกิดการกดทับและทำงานหนัก แต่สำหรับหญิงตั้งครรภ์การนอนตะแคงซ้ายจะช่วยให้อวัยวะไหลเวียนเลือดของทารกในครรภ์ดีขึ้น

## นอนโดยใช้นวมหนุนตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

เป็นท่านอนที่ดีที่สุด เพราะจะช่วยลดอาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการนอนหลับในท่าทางที่ไม่เหมาะสมได้ เหมาะสำหรับคนที่นอนดิ้นหรือเปลี่ยนท่านอนบ่อย ๆ โดยมีเทคนิคง่าย ๆ คือคนที่ติดการนอนหงายควรมานอนบนปลอก ๆ หนุนตรงบริเวณเอวเพื่อลดอาการปวดที่จะเกิดขึ้นเมื่อดิ้นนอน ส่วนคนที่ชอบนอนตะแคงควรใช้นวมหนุนบริเวณระหว่างเข่า หรือคนที่ชอบนอนคว่ำก็ควรใช้นวมหนุนบริเวณสะโพกเพื่อให้หมอนช่วยรองรับข้อต่อต่างๆ ตั้งแต่เอวลงมา การใช้นวมหนุนตามส่วนต่างๆ จะช่วยทำให้คุณหลับได้สบายมากขึ้น



## ท่านอนแบบทารก (ท่าขดตัวเหมือนทารก)

การนอนท่านี้เหมาะสำหรับคนที่ชอบกรน หรือผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ แต่ก็ไม่ใช่ท่านอนที่ดีสักเท่าไร เพราะไปขัดขวางการหายใจ ทำให้หายใจได้ไม่เต็มปอด แถมยังส่งผลโดยตรงถึงอาการปวดหลังและคออีกด้วย เพราะต้องขดตัวจนทำให้กระดูกสันหลังอยู่ในท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ



## ท่านอนคว่ำ

เป็นท่านอนที่ส่งผลเสียต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น ทำให้หายใจลำบาก เกิดอาการปวดคอ เนื่องจากต้องหันหน้าไปทางด้านใดด้านหนึ่ง และที่สำคัญไม่ดีต่อกระดูกสันหลัง เพราะทำให้ออกซิเจนไม่เพียงพอในลักษณะที่ไม่เป็นธรรมชาติ แต่สำหรับใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหาร การนอนคว่ำจะช่วยทำให้ระบบการย่อยดีขึ้น





บนทำเลศักยภาพ ดั่งบนถนนราชพฤกษ์  
รองรับทุกการเดินทาง  
ด้วยรถไฟฟ้าสายสีม่วงและ-ทางด่วน  
พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก  
ให้คุณใช้ชีวิตธรรมดาของคุณเป็นวันพิเศษทุกวัน  
พร้อมด้วยระบบรักษาความปลอดภัย  
ตลอด 24 ชั่วโมง และกล้อง CCTV พร้อมระบบ  
สัญญาณกันขโมยภายในบ้านที่-ทำใหคุณอบอุ่น  
และปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

# บ้านเดี่ยวหลังใหญ่

## 4 ห้องนอน

บนทำเลราชพฤกษ์

เดินทางสะดวกใกล้แหล่งอำนวยความสะดวกมากมาย

### เริ่ม 4.2 ลบ.\*

\*ขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่



ภาพตัวอย่างเท่านั้น

02 593 6033

**NC GROUP**  
รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ

เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.โฮมส์ จำกัด (มหาชน)ทุนจดทะเบียน : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานใหญ่เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ต.พหลโยธิน กทม.26 ส.สุขต. ๑.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ประธานกรรมการ : นายสุธรรม ชีวาหลวง กรรมการผู้จัดการ : นายสมเชษฐ์ ศันสน์ขอธรรม ฝ่ายกิจการสัมพันธ์ ปทุมธานี-ราชพฤกษ์ : ที่ตั้งโครงการ ถนนราชพฤกษ์ ตำบลบางพลับ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พื้นที่โครงการ 24-44 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 18744, 18745, 18746, 18747, 18748 โฉนดบัญชีจัดสรรที่ดินอยู่ในระหว่างการขออนุญาต ที่ดินมีภาระผูกพัน สนับสนุนโครงการโดยธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง เมษายน 2558 คาดว่าแล้วเสร็จจำนวน 2559 (บางส่วน) พร้อมโอนกรรมสิทธิ์ภายใน 6 เดือน หลังจากผู้ซื้อชำระเงินค่าโอนครบถ้วน



NC Happy Home on Facebook

www.ncgroup.co.th





## เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซิ่ง เจาะทำเลทองราชพฤกษ์ ส่งบ้านเดี่ยวหลังใหญ่ ราคาเพียง 4.2 ล้านบาท ภายใต้แบรนด์ “บ้านฟ้ากรีนเนอร์ ปากเกร็ด-ราชพฤกษ์”

คุณรังสรรค์ นันทกาวงศ์ รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซิ่ง จำกัด (มหาชน) เผยยุทธศาสตร์ทำเลทองโซนกรุงเทพฯ ตะวันตก กับชีวิตสะดวกสบายในการเดินทางสู่ทุกเป้าหมายด้วยหลากหลายเส้นทาง อาทิ โครงการทางด่วนพิเศษศรีรัช วงแหวนรอบนอกตะวันตก รถไฟฟ้าสายสีม่วง บางซื่อ-บางใหญ่ พร้อมโครงการรถไฟฟ้าถึง 4 สายในอนาคต และส่วนต่อขยายทางด่วนแจ้งวัฒนะ-บางโคล่ เชื่อมการเดินทางเข้าสู่ใจกลางกรุงเทพฯ ได้อย่างรวดเร็ว ตอบโจทย์การใช้ชีวิต ชิดธรรมชาติไม่ห่างวิถีเมือง กับบ้านเดี่ยวในระดับราคาสุดพิเศษ เพียง 4 ล้านบาทต้นๆ พร้อม AIS Fibre อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง 50/10 Mbs. ให้สนุกกับความบันเทิงระดับพรีเมียมที่ส่งตรงถึงบ้านตลอด 365 วัน

บ้านฟ้ากรีนเนอร์ ปากเกร็ด-ราชพฤกษ์ “Modern Simplicity Harmony with Nature” บ้านเดี่ยว 4 แบบ 4 สไตล์ กับบ้านหลังใหญ่พร้อมเรือนรับรองกว่า 128 ตร.วา พบโปรโมชันมากมาย รวมมูลค่ากว่า 300,000 บาท

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2593-6033 หรือ [www.ncgroup.co.th](http://www.ncgroup.co.th)

## ธัญญะกอล์ฟคลับ ลำลูกกา คลอง 5 เปิดสนามไดร์ฟกอล์ฟ อินดอร์ธัญญะไดร์ฟวิ้งเรนจ์แห่งใหม่ ครบวงจรที่สุด บนถนนวงแหวน-ลำลูกกา

คุณสมเชาว์ ตันทเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซิ่ง จำกัด (มหาชน) ให้เกียรติร่วมพิธีเปิด สนามไดร์ฟกอล์ฟ อินดอร์ธัญญะไดร์ฟวิ้งเรนจ์ ณ ธัญญะกอล์ฟคลับ ลำลูกกา คลอง 5 ครบครันด้วยห้องออกกำลังกาย ห้องประชุม ห้องโยคะ สนุกเกอร์ สระว่ายน้ำ และโรงเรียนสอนกอล์ฟ โดยได้ร่วมแสดงความยินดีกับโปรเชาวรัตน์ เขมชาติ ผู้ก่อตั้งและประธานมูลนิธิกอล์ฟไทยสู่กอล์ฟโลก

พร้อมเปิดให้บริการ วันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 10.00-18.00 น.

**ฟรี!** สำหรับลูกค้าที่สนใจทดลองใช้บริการ: ไดร์ฟกอล์ฟ ว่ายน้ำ&ฟิตเนส สนุกเกอร์  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทุกวัน โทร. 0-2560-1137-9 ต่อ 501







## Modernized Art Park โครงการเนเจอร์ซ่า หนึ่งในเดียวในพญา

**Nature is all Around** ความสุข... ท่ามกลางธรรมชาติ ด้วยแนวคิดที่ตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้า เน้นการออกแบบพื้นที่ส่วนกลางให้มีพื้นที่อันร่มรื่นเชื่อมสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ ทำให้ทุกช่วงเวลาเป็นเวลาแห่งความสุข

**เนเจอร์ซ่า** พญาเหนือ คอนโดมิเนียม Low Rise การออกแบบที่เน้นพื้นที่สีเขียวและต้นไม้ใหญ่ สไตล์ Modernized Art Park ผสมผสานการใช้ชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติได้อย่างลงตัว

ราคาเริ่มต้น 1.39 ล้านบาท  
สำนักงานขาย โทร. 0 3822 1655  
[www.ncgroup.co.th](http://www.ncgroup.co.th)



## ดีอามองต์ เชียงใหม่ คอนโดหรู สไตล์รีสอร์ท

**ดีอามองต์** คอนโดมิเนียมหรู 5 ชั้น สไตล์รีสอร์ท “Every day Resort Living” ที่รักษาเอกลักษณ์และมนต์เสน่ห์แห่งความสวยงามและเมืองเชียงใหม่ ผสมผสานอย่างลงตัวระหว่างธรรมชาติกับวิถีชีวิตเมือง ที่มีพื้นที่สีเขียว พื้นที่ส่วนต้นทนาการห้องออกกำลังกายและพื้นที่ส่วนกลางจำนวนมาก ให้คุณใช้ชีวิตใจกลางเมืองบนทำเลศักยภาพ

ห้องพัก 2 แบบ 1 Bedroom 30.06-35.87 ตร.ม. และ 2 Bedroom 45.09-53.60 ตร.ม. มีการจัดวางพื้นที่ภายในให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า พร้อม Fully Furnished เฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้ไฟฟ้าครบครัน

**ดีอามองต์ คอนโดมิเนียม “ความสุขของชีวิตที่มีครบ”** กับสังคมน่าอยู่ ระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง สะดวกสบายรายล้อมด้วย มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล ธนาคาร และห้างสรรพสินค้า ในราคาเริ่มต้น 1.9 ล้านบาท พร้อมการันตี “Yield Return” หนึ่งปีแรกทันทีสูงกว่าการลงทุนในรูปแบบอื่น ๆ

สนใจเข้าเยี่ยมชมและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:  
สำนักงานขาย โทร. 0 5324 5988  
[www.ncgroup.co.th](http://www.ncgroup.co.th)

# 4 ข้อ ต้องใส่ใจ เพื่อความปลอดภัยยามวิกาล

ช่วงเวลากลางคืน หรือ “ยามวิกาล” ตามกฎหมายระบุไว้ว่า “ยามวิกาล” คือ เวลาตั้งแต่พระอาทิตย์ตกไปจนถึงเวลา พระอาทิตย์ขึ้น ถือเป็นช่วงเวลายาวนาน เกือบครึ่งวันเลยทีเดียว ได้ โดยเฉพาะช่วง กลางคืนที่ผู้คนหลับใหลไปแล้ว เป็นช่วง ที่ฝ่ายรักษาความปลอดภัยต้องทำงานหนักเป็นพิเศษ เพราะบรรดามิจฉาชีพ มักจกจวยเอาเวลานี้เป็นเวลาในการ ปฏิบัติการงัด แะ ลัก ขโมยทรัพย์สิน ก่อให้เกิดความเสียหาย ดังนั้น ทุกฝ่าย ทั้งลูกบ้าน และฝ่ายรักษาความปลอดภัย จึงต้องใส่ใจกับ 4 ข้อดังต่อไปนี้

## 1 สติกเกอร์โครงการ ติดไว้รอบๆใจแน่

สำหรับหมู่บ้านหรือโครงการต่างๆ ที่มีกฎเรื่องติดสติกเกอร์ติดรถ ผู้อยู่อาศัยควรให้ความร่วมมือ เพราะเป็นสิ่งแรกที่ฝ่ายรักษาความปลอดภัยจะคัดกรองรถที่เข้า-ออก ในโครงการได้เบื้องต้น

## 2 เข้า-ออกต้องแลกบัตร

กรณีผู้ที่ไม่ได้อยู่อาศัยในโครงการ เป็นต้นว่าไม่มีสติกเกอร์ของโครงการหรือหมู่บ้าน (ตามที่ตกลงกันไว้) ฝ่ายรักษาความปลอดภัยควรขอให้ผู้มาติดต่อแลกบัตรแสดงตนทุกครั้งที่เข้า-ออก เพราะแต่ละวัน ฝ่ายรักษาความปลอดภัยจะรู้ว่าไม่มีใครบ้างที่เข้า-ออก เมื่อเกิดเหตุผิดปกติ จะได้มีข้อมูลในการติดตามผู้กระทำความผิด

## 3 ติดตั้งกล้องวงจรปิด บริเวณทางเข้า-ออก

หลายครั้งที่ตำรวจติดตามผู้กระทำความผิดมาลงโทษได้เป็นผลสำเร็จ ก็ด้วยหลักฐานที่ปรากฏในกล้องวงจรปิดนั่นเอง

## 4 ขนย้ายทรัพย์สิน ควรแจ้งนิติบุคคล

หลายหมู่บ้าน/โครงการ มีกฎเรื่องการขนย้ายทรัพย์สินต้องแจ้งนิติบุคคลทุกครั้ง ซึ่งทางนิติฯ ก็จะแจ้งไปยังฝ่ายรักษาความปลอดภัย เพื่อตรวจสอบบริเวณทางเข้า-ออก เป็นการป้องกันทรัพย์สินของผู้อยู่อาศัย

## ระวัง!! ข้อหาบุกรุกยามวิกาล

การบุกรุกเข้าไปในบ้านผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเพื่อนบ้านที่รู้จักคุ้นเคยกันดี โดยเฉพาะในยามวิกาล หากเจ้าของบ้านไม่ได้อนุญาต และบังเอิญเกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินที่เขาคงครอบครองอยู่หรือเป็นการรบกวน ก็อาจจะมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา หากบุกรุกในยามวิกาล (เวลาตั้งแต่พระอาทิตย์ตกไปจนถึงพระอาทิตย์ขึ้น) มาตรา 362 ระบุไว้ว่า ผู้ใดเข้าไปในอสังหาริมทรัพย์ของผู้อื่น เพื่อถือการครอบครองอสังหาริมทรัพย์นั้นทั้งหมดหรือแต่บางส่วน หรือเข้าไปกระทำการใด ๆ อันเป็นการรบกวนการครอบครองอสังหาริมทรัพย์ของเขาโดยปกติสุข มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 2,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ





# 5 สิ่ง

ช่วงเวลาก่อนนอนเป็นช่วงเวลาดีๆ สำหรับครอบครัวที่จะได้ใช้สร้างความสุขเล็กๆ น้อยๆ ร่วมกัน ก่อนแยกย้ายไปนอนหลับฝันดี ด้วย 5 สิ่งที่ช่วยสร้างสุขก่อนเข้านอน...เริ่มด้วย

**1. ปิดโลกดิจิทัล** ปิดห้องแชต ปิดแท็บเล็ต ปิดสมาร์ตโฟน แล้วหันหน้าเข้าหาคนในครอบครัว ถ้ามได้ถึงทุกซทุกซ ชื่นชมความสำเร็จ ให้กำลังใจเมื่อเจอปัญหา ก่อนเอ่ยคำว่า “ราตรีสวัสดิ์”

**2. สร้างสมาธิด้วยกัน** ชวนกันผ่อนคลายกายและใจ ด้วยการทำสมาธิขั้นพื้นฐาน กำหนดลมหายใจเข้า-ออก หลับตา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายหายใจออก ผึกเป็นประจำคืนละ 10-15 นาที ก่อนเข้านอน จะช่วยให้จิตใจแจ่มใสใจเบาสบายตื่นมาพร้อมพลังงานเต็มเปี่ยม

**3. กอด ถ่ายทอดพลังแห่งความสุข** การกอด เป็นวิธีเพิ่มความสุขได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นการกอดคนรัก หรือคนในครอบครัว พลังจากการกอดจะทำให้สมองปลอดโปร่ง และคิดแต่สิ่งที่ดีๆ มากขึ้น

**4. เรื่องเล่าบันเทิงใจ** แบ่งปันเรื่องเล่าที่มีพลัง จะช่วยสร้างพลังให้กับผู้ฟังได้ หากไม่ถนัดเล่าเรื่อง อาจจะเปลี่ยนเครื่องมือเป็นหนังสือ สักเรื่องชวนสมาชิกในครอบครัวดูหนังรอบมิดไนต์ด้วยกัน ช่วยให้สมาชิกได้ใช้เวลาร่วมกันมากขึ้น

**5. เพลงสร้างสุข** เปิดเพลงเบาๆ ฟังก่อนเข้านอน เสียงเพลงจะช่วยให้สมองได้พัก สร้างความผ่อนคลาย ผลการวิจัยของประเทศจีนในปี 2012 เผยว่าการฟังเพลงที่มีคลื่นความถี่ต่ำ ส่งผลดีต่อสมอง ช่วยเพิ่มการเรียนรู้และจดจำทำนองที่สบายๆ ฟังง่าย ทำให้สมองหลังสารเคมีแห่งความสุขออกมา เพลงที่ควรฟังช่วงก่อนนอน เช่น เพลงอะคูสติค เพลงสไตล์บอสซ่า (Bossa) หรือเพลงบรรเลงฟังเพลินๆ ก่อนเข้านอน



5 สิ่งที่ช่วยสร้างสุข ลองเลือกทำสักข้อ แล้วจะรู้ว่าความสุขเดินทางมาเกาะประตูห้องนอน ...ไม่เชื่อต้องลอง



**พราว**  
life Design



## พราว Life Design

อีกหนึ่งแบบบ้านที่ลงตัวที่สุดในโครงการ เอ็น.ซี.ออนกรีน ชาร์ม บ้านหรูติดสนามกอล์ฟพรีเมียม ที่เพิ่มทุกความสะดวกสบายให้ทุกพื้นที่ภายในบ้านแบบไร้ขีดจำกัด

[ ใช้ชีวิต ในแบบที่เป็นคุณ ]

ภาพเพื่อประกอบการโฆษณา



## เสน่ห์... บ้านพราว

4 นอน พร้อมห้องนอนล่าง  
70 ตร.วา ขึ้นไป

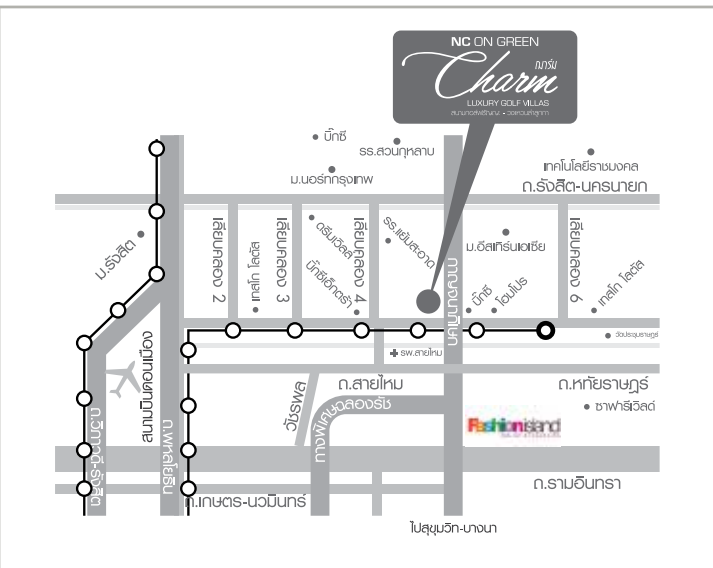
เริ่ม 6 ล้านบาท

### เอกสิทธิ์พิเศษ

สำหรับลูกค้าเก่า NC GROUP  
รับส่วนลดสูงสุด 1 ล้านบาท

[www.NConGreen.com](http://www.NConGreen.com)

02-532-8084-7

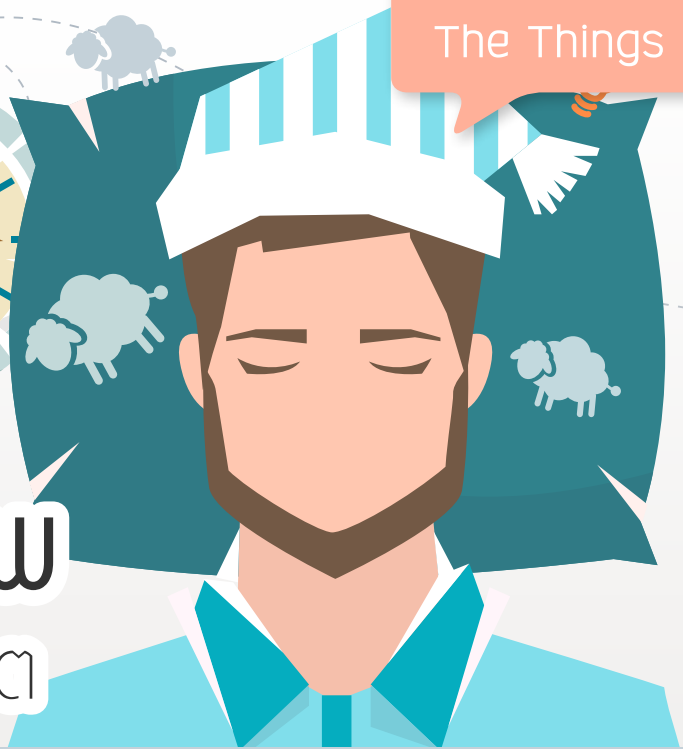


เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.เอ็น.เอส. จำกัด (มหาชน) ทุนจดทะเบียน : 1,200 ล้านบาท (ชำระเต็ม) สำนักงานใหญ่ เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ถ.พหลโยธิน กม.26 ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130 ประธานกรรมการ : นายสุธรรม ชัชวาลวงศ์ กรรมการผู้จัดการ นายสมเชาว์ ตันหาเขตธรรม ที่ตั้งโครงการ : ต.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี : พื้นที่โครงการ: 32-3-20.2 ไร่ ส่วนสาธารณชนขนาด 459.2 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ : 2313 , 2314 , 93557 , 93558 , 153761 , 153762 , 153763 , 153764 โฉนดอนุญาตจัดสรรที่ดินอยู่ในระหว่างการขออนุญาต ที่ดินมีภาระผูกพัน สนับสนุนโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง : กันยายน 2558 คาดว่าจะแล้วเสร็จบางส่วน : สิงหาคม 2559



# นาฬิกาชีวภาพ

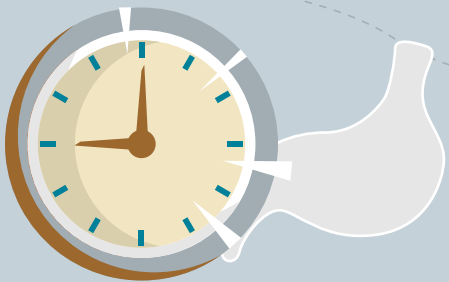
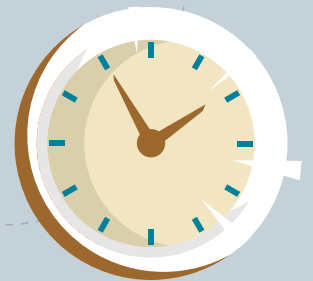
## นาฬิกาแห่งสมดุลชีวิต



ร่างกายไม่ใช่เครื่องจักร จำเป็นต้องหยุดพักเพื่อเติมพลัง หากไม่ได้นอนหลับพักผ่อน ร่างกายจะส่งสัญญาณอันตราย เช่น อารมณ์แปรปรวน คนที่นอนน้อยเฉลี่ย 4.5 ชั่วโมงต่อคืนนาน 1 เดือน จะมีอารมณ์แปรปรวนกว่าคนที่นอนประมาณ 7 ชั่วโมงต่อคืน นอกจากนี้อาจจะมีภาวะน้ำหนักตัวมากขึ้น เพราะคนที่นอนน้อยร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ระบบเผาผลาญทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงมีแนวโน้มทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น หยุดใช้ร่างกายอย่างสมบุกสมบันแล้วหันมาดูแลตัวเอง โดยคำนึงถึงความสมดุล และทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามนาฬิกาชีวภาพ (Biological Clock) ในร่างกายดังนี้

### 23.00-01.00 น.

เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี เพื่อเก็บน้ำดีที่ได้จากตับและส่งน้ำดีมาช่วยย่อยไขมันที่ลำไส้เล็ก ถุงน้ำดีและตับ จึงเป็นอวัยวะที่ทำงานเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กันอย่างมาก เวลานี้ร่างกายควรได้นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่

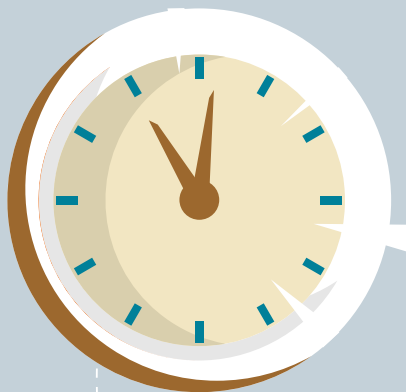


### 21.00-23.00 น.

ไปนอนกันเถอะ เวลานี้เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ร่างกายปรับสมดุลความร้อน อุณหภูมิในร่างกายจะค่อย ๆ ลดลง เวลานี้เป็นช่วงที่ร่างกายควรได้นอนหลับพักผ่อน

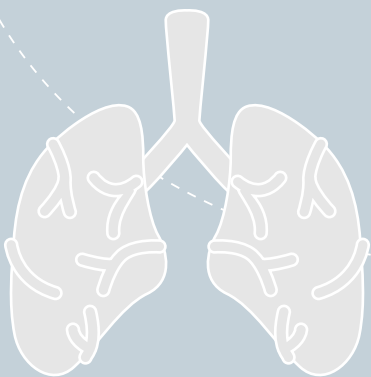
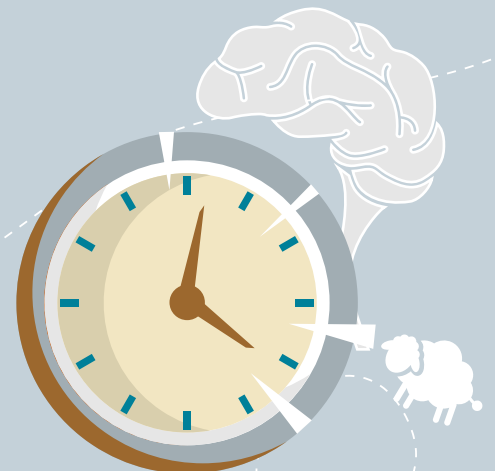
### 01.00-03.00 น.

ต้องพักผ่อน ช่วงเวลาของตับเพื่อกำจัดสารพิษในร่างกาย ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วงนี้ควรเป็นช่วงที่หลับสนิทเพื่อให้เลือดไหลเวียนมาที่ตับได้ดียิ่งขึ้น



### 03.00-05.00 น.

ปอดแข็งแรง สมองโบรท์ เป็นช่วงเวลาของปอด ซึ่งเชื่อมโยงกับระบบหายใจ การทำงานอย่างเต็มที่ของระบบหายใจ ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะสมอง จะช่วยให้สมองจดจำได้ดี ช่วงเวลา 04.00-05.00 น. เหมาะต่อการตื่นนอนเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ และควรออกกำลังกายร่วมด้วย เพื่อช่วยให้ปอดทำงานดีขึ้น

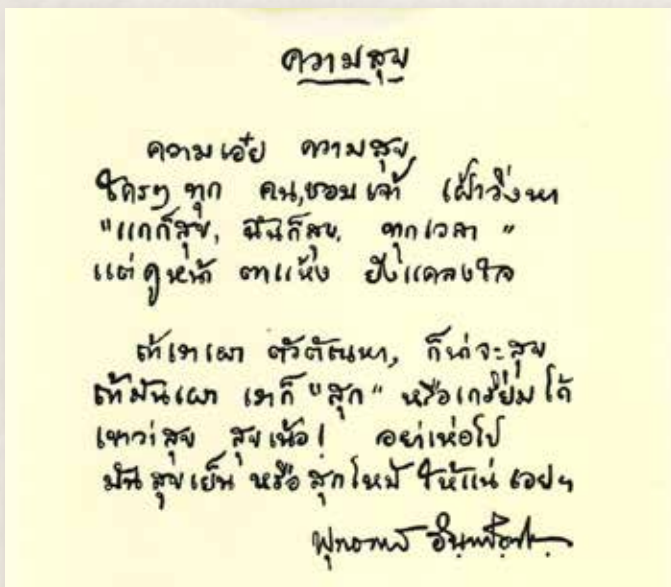
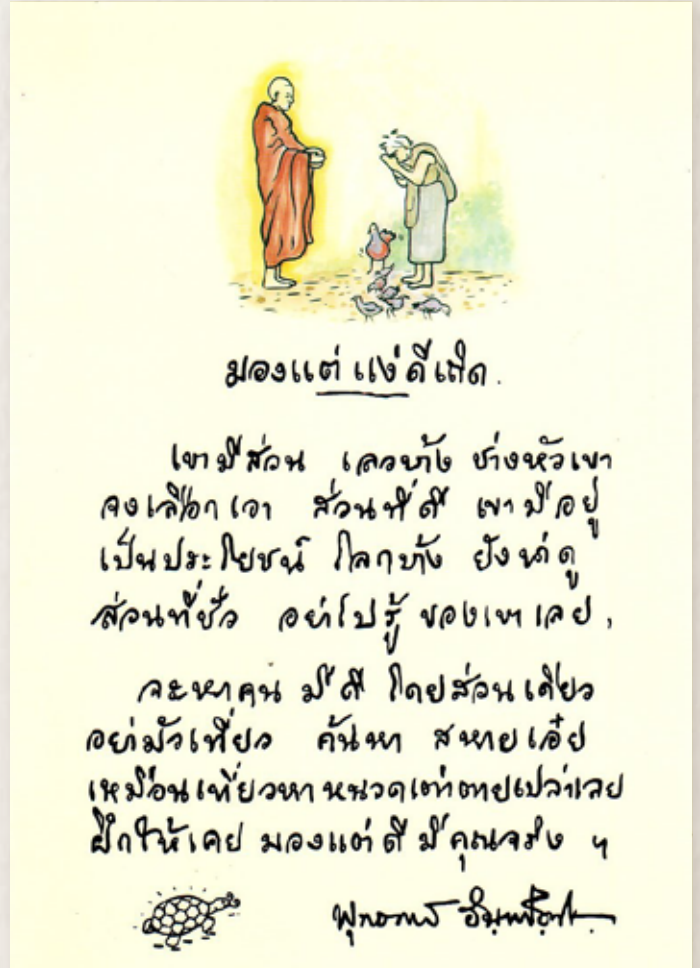




# พุทธทาสภิกขุ

## ข้อคิดสะกิดใจตามแบบ “ท่านพุทธทาสภิกขุ”

หากพระธรรมโกศาจารย์ หรือ พุทธทาสภิกขุ แห่งวัดสวนโมกขพลาราม ยังคงมีชีวิต อยู่บนโลกนี้ พ.ศ.นี้ (2559) ท่านจะมีอายุ 110 ปี แม้สังขารของท่านจะดับสิ้นไปตั้งแต่ปี 2536 แต่ข้อคิดคำสอน ผลงาน และธรรมะของท่านพุทธทาส ยังคงเป็นมรดกธรรมฝากไว้ให้ชนรุ่นหลังดังคำที่ว่า “พุทธทาสไม่มีวันตาย” Get Inspired ขอร่วมรำลึก 110 ปี ชาตกาลท่านพุทธทาสภิกขุ โดยนำข้อคิดคำสอนที่ไม่มีวันตายมาแบ่งปัน



“อย่าเป็นทุกข์ให้ใคร ทุกคนไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์”

“โลกกลมๆ ไบนี่ไม่มีอะไรได้มาฟรีๆ ของฟรีไม่เคยมี ของดีไม่เคยถูก”

“ไม่ต้องการอะไร ก็สบายใจเหลือ”

“ลูกหมาไม่มีโอกาสตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ แต่ลูกหมาก็ไม่เคยทำให้พ่อแม่หน้าตาตก”

“อย่าหวังว่าจะได้รับความรักจากคนที่คุณรัก เพราะคนที่คุณรัก ไม่ได้รักคุณหมดทุกคน”

“โลงศพของอาตมา ก็คือ ความดีที่ทำไว้ในโลก ด้วยการเผยแผ่พระธรรม,  
ปาฐาสำหรับอาตมา ก็คือ บรรดาประโยชน์และคุณทั้งหลาย ที่ทำไว้ในโลกเพื่อประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์”

# Bedtime Stories on Film

จากตัวหนังสือที่ร้อยเรียงอยู่ในนิทาน ถูกหยิบมาสร้างเป็นเรื่องราวอันน่าประหลาดใจที่โลดแล่นบนแผ่นฟิล์ม



## Ever After: A Cinderella Story (1998)

จากนิทานวรรณกรรมที่ถูกดัดแปลงเป็นภาพยนตร์มากที่สุด แต่เรื่องราวรักโรแมนติกในฉบับของ Ever After ได้กล่าวอ้างว่าซินเดอเรลล่าเป็นเรื่องจริง เรื่องราวเกิดขึ้นในประเทศฝรั่งเศสยุคก่อนการปฏิวัติ แดนเนียด (ดรูว์ แบร์รีมอร์) หญิงสาวผู้เปี่ยมไปด้วยเสน่ห์ ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา พร้อมจะสู้และไม่ยอมให้แม่เลี้ยงใจร้าย (แองเจลิกา ฮุสตัน) กดขี่ และมีลิโอนาร์โด ดาวินชี มาช่วยให้เธอได้พบรักและสามารถครองหัวใจเจ้าชาย (ดักเรย์ สก็อต) ได้ในที่สุด Ever After ในภาพยนตร์ยังเล่าเรื่องในรูปแบบที่ต่างออกไป เพราะถูกวางคาแรกเตอร์ให้เป็นหญิงแกร่ง ไม่รอให้เจ้าชายมาคอยช่วยเหลือ แต่ยังคงได้ตื่นตาไปกับฉากงานแต่งงาน รถม้า และการตามหาหญิงสาวเจ้าของรองเท้าที่ทำตกไว้เช่นเคย

## Snow white and the huntsman (2012)

ถ้าในฉบับของนิทาน คือเรื่องราวของหญิงสาวผิวขาวดั่งหิมะ ผู้มีความเฉลียวฉลาดเพียงคนเดียวในปฐพี และเมืองครักซ์เป็นคนแคระทั้งเจ็ด แต่เมื่อสืบทอดภาพยนตร์ภาพของหญิงสาวผู้อ่อนหวานและอ่อนต่อโลก ถูกพลิกบทบาทให้กลายเป็นสโนว์ไวท์ (คริสเต็น สจ๊วต) ผู้เข้มแข็งและกล้าหาญ แต่ยังคงหนีการตามล่าจากราชีนีแห่งความชั่วร้าย (ชาร์ลิส เธอรอน) โดยหลังจากโดนยึดเมือง สโนว์ไวท์ก็ได้พบกับนายพรานป่า (คริส เฮมส์เวิร์ธ) ที่ได้รับคำสั่งจากราชีนีให้มาฆ่าเธอ แต่เขากลับฝักใฝ่ให้เธอต่อผู้เพื่อทวงบัลลังก์กลับคืน



## Maleficent (2014)



จากนิทานที่ดัดแปลงจากวรรณกรรมงานเขียนหลากหลายเวอร์ชัน จนวนอลต์ ดิสนีย์ นำมาสร้างเป็นแอนิเมชันสุดคลาสสิกและกลายเป็นตำนานอย่าง Sleeping Beauty (เจ้าหญิงนิทรา) ได้ถูกหยิบมาเล่าใหม่แต่ยังคงเค้าโครงเรื่องเดิมไว้ให้มีกลิ่นอายแห่งความทรงจำ เรื่องราวพาย้อนกลับไปทำความรู้จัก มาเลฟิเชนต์ (แองเจลิน่า โจลี่) นางฟ้าแห่งผืนป่าซึ่งทำหน้าที่พิทักษ์ดูแลสรรพชีวิตในอาณาจักรมัวร์อันกว้างใหญ่ ก่อนจะกลายมาเป็นปีศาจด้วยน้ำมือของสเตฟาน ชายที่เธอรักเพียงเพราะความโลภอยากครอบครองบัลลังก์ วันเวลาผ่านไปสเตฟานในฐานะพระราชาก็จัดพิธีเฉลิมฉลองพระราชสมภพให้กับพระธิดา เจ้าหญิงออโรรา (แอล แฟนนิ่ง) มาเลฟิเชนต์ทราบเรื่องและไม่ได้รับเชิญไปงาน จึงเปล่งคำสาปให้ออโรราจะต้องโดนเข็มปั่นด้ายแทงนิ้วในวัย 16 ปี และหลับไหลไปตลอดกาล มีหนทางเดียวที่จะฟื้นคำสาปคือได้รับจูมพิตจากรักแท้ แต่เรื่องราวกลับไม่ได้เล่าร้ายดั่งนิทาน เธอกลับได้รับการเลี้ยงดูจากมาเลฟิเชนต์จนก่อตัวเป็นความผูกพัน แต่ก็ได้ทำให้เธอหลุดพ้นคำสาปได้ และจูมพิตจากรักแท้ที่จะถอนคำสาปก็ไม่ไช่ชายรูปงามใด ๆ แต่คือมาเลฟิเชนต์แม่ทูนหัวของเธอนั่นเอง



# EAT ALL NIGHT

กินฟินๆ  
อินแบบก็อก

ใครที่รู้ตัวว่าเป็นสายแข็ง ค็นนี้ถ้ายังไม่อนเตรียมท้องไว้ จดหนักจัดเต็มกันให้ดี เพราะ See Scape จะพาคุณท่องราตรี เดินตามลายแทงเพื่อเช็กอินร้านอร่อยย่านสำราญราษฎร์ (ประตูผี) ไปจนถึงเสาชิงช้า (ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร) ซึ่งแต่ละร้านทั้งคาวหวานที่จัดมาเสิร์ฟ บอการันตีความอร่อยว่า ถ้าได้ลองลิ้มต้องชิมไปชมไปแน่นอน

เชิงชิมอ๊

เสาชิงช้า

## เจียอ้วน ข้าวต้มเปิดประตูผี

เชื่อว่าต่อให้ท้องอืดแค่ไหนแต่เมื่อได้กลิ่นหอมๆ จากข้าวต้มเปิดร้านนี้ เป็นต้องแพ้วทางสั่งมาลองสักชามแน่นอน เดินเข้ามากลางซอย สำราญราษฎร์ (ซ้ายมือ) ความอร่อยกำลังรอคุณอยู่ ด้วยตัวข้าวที่ต้มได้นุ่มพอดี บวกกับเนื้อเป็ดนุ่มๆ และเครื่องในที่ปรุงจนไร้กลิ่นคาว พร้อมซดน้ำซุปร้อนๆ ได้คล่องคอ นอกจากนี้จะมีแรงตระเวนเดินชิมร้านอร่อยอื่น ๆ ต่อ อาจมีข้อติดมือกลับไปกินที่บ้านไม่รู้ตัว

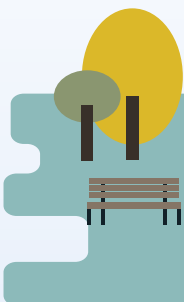
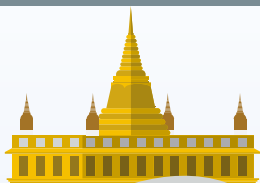
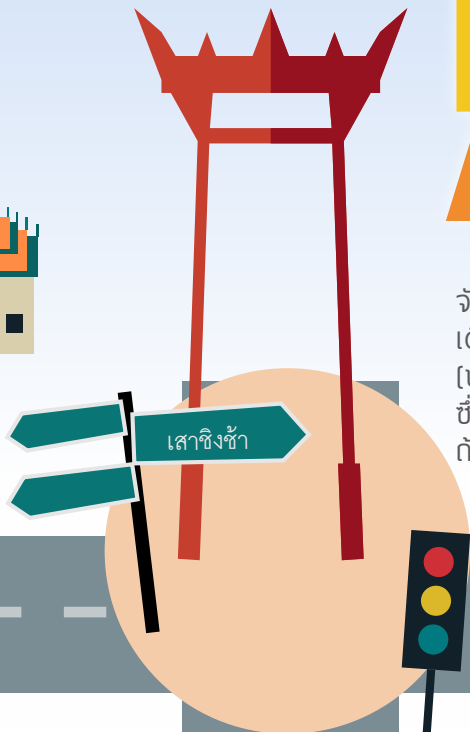
กินฟินๆ: ตั้งแต่บ่ายสองโมงจนถึงสี่ทุ่ม

ตี้  
เย็นตาโฟ

## ตี้เย็นตาโฟรสเด็ด ก๋วยเตี๋ยวหมูต้มยำรสแซบ

มาอุ่นเครื่องด้วยการประเดิมเมนูเด็ดที่จัดว่าแซบเวอร์ของย่านนี้ เรียกว่าไม่มากินตี้เย็นตาโฟรสเด็ดเหมือนมาไม่ถึงประตูผี วัตถุประสงค์ก็ จดหนักจัดเต็มไม่แพ้ความแซบ รับประกันว่าซัดซัดทุกคำที่เข้าปาก ทั้งเย็นตาโฟต้มยำ เย็นตาโฟรสเด็ด เย็นตาโฟไฟฟ้า จัดไปอย่าให้พลาด

กินฟินๆ: ตั้งแต่ห้าโมงเย็นจนถึงตีสอง



# เซ็งชิมอิ

เดินย้อนลงมาเกือบถึงเสาชิงช้า คุณก็จะเจอร้านขนมหวานลือลั่นสะท้านโลกันต์ เซ็งชิมอิ ร้านนี้รวบรวมเอาเครื่องขนมหวานกว่า 50 รายการให้คุณได้ลิ้มลอง ต้องบอกว่าของกินเล่นที่นี่มีเสน่ห์ทุกเมนู นอกจากจะหวานเย็นชื่นใจแล้ว เครื่องแต่ละอย่างยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย คินนี่ก่อนกลับบ้านได้ขนมหวานอีกสักถ้วย...ฟินดีแน่นอน

กินฟินๆ: ตั้งแต่สิบโมงครึ่งจนถึงห้าทุ่ม



# ส.หน้าวัง

## สุกีสเด็ด เส้นหมี่พริกกระเจด

ไหน ๆ ได้มาท่องเที่ยวย่านสำราญราษฎร์ทั้งทีก็จัดเต็มความอร่อยให้ถึงศาลาว่าการกรุงเทพฯ (เสาชิงช้า) กันเลยกับร้านดังอย่าง ส.หน้าวัง (ใกล้ร้านมนต์มสด) ร้านนี้ที่เด็ดต้องยกให้สุกี้และเส้นหมี่พริกกระเจดที่ผัดได้แห้งและรสชาติออกมากลมกล่อม ไม่เลี่ยน และต่อให้รอคิวนานแค่ไหนลูกค้าก็ไม่มึนต๋อย นอกจากสองเมนูยอดนิยมยังมีอีกหนึ่งเมนูรสแซบอย่าง ต้มยำหมูแดงน้ำข้น มาซดให้ถึงใจ

กินฟินๆ: ตั้งแต่สิบโมงจนถึงห้าทุ่ม



# ส.หน้าวัง

ศาลาว่าการกรุงเทพฯ

เจียอ้วน ข้าวต้มเป็ด ประตูผี

# ขนมเบื้องไทยชาววัง สำราญราษฎร์/สมหวัง บัวลอยประตูผี

ชิมของควาติดกันถึงสองร้านก็ได้เวลาของหวานแบบจัดเต็มกับขนมไทยที่นับวันจะยิ่งหาสูตรดั้งเดิมกินได้ยาก แต่ถ้ามาประตูผี คุณจะได้ลิ้มลองขนมไทยเริ่มกันที่ขนมเบื้องไทยในรสชาติแบบชาววัง ซึ่งขนมเบื้องที่นี่จะไม่เหมือนที่อื่น เพราะใส่ไข่ใส่พุทรา ลูกพลับแห้ง ประทับใจตั้งแต่คำแรกที่ได้กิน รสไม่หวานเกินไป หอมผลไม้และไข่ มีรสชาติมันนิด ๆ ยิ่งกินตอนร้อน ๆ ขึ้นจากเตา ยิ่งฟินอย่าบอกใคร

ตามมาด้วยขนมหวานที่กินกันตั้งแต่เด็ก ๆ อย่างบัวลอย สำหรับบัวลอยสมหวังไม่มีผิดหวังแน่นอน ทั้งบัวลอยทรงเครื่อง บัวลอยไข่หวาน และที่ใครมาต้องสั่งอย่างบัวลอยไข่เค็ม

กินฟินๆ: ตั้งแต่ห้าโมงเย็นจนถึงตีสองโดยประมาณ

ประตูผี

สมหวัง บัวลอย ประตูผี

# เจ๊ไผ่

# เจ๊ไผ่

เดินถัดมาจากร้านเต๋ยีนตาไฟรสเด็ด ก็มาถึงความอร่อยอีกร้านที่ถูกขนานนามว่าเด็ดไม่แพ้กัน กับเจ๊ไผ่ ร้านเก่าแก่ย่านประตูผี ในสายตาของคนเดินผ่านไปมาอาจมองว่าร้านนี้ดูธรรมดาธรรมดา แต่ขอบอกเลยว่าทุกเมนูของที่นี่คัดสรรวัตถุดิบคุณภาพระดับพรีเมียม มาปรุงให้ลูกค้าทุกคน เพราะเจ๊ไผ่เจ้าของร้านลงมือเองทุกเมนู (ถึงจะเสิร์ฟซ้ำแต่อร่อยซ้ำ) และอีกหนึ่งเสน่ห์ของร้านนี้อยู่ที่ปรุงอาหารด้วยเตาถ่าน อาหารแต่ละจานจึงมีกลิ่นควันหอมอ่อน ๆ เตะจมูกทุกคำที่เข้าปาก ถึงแม้ราคาจะแรงแต่เมื่อเทียบกับคุณภาพของอาหารแล้ว นักกินเป็นต้องยอมจ่ายอย่างแน่นอน ส่วนเมนูขึ้นชื่อของร้าน ได้แก่ ไข่ฟูปู ไข่กั๊กแห้ง ก๋วยเตี๋ยวคั่วทะเล

กินฟินๆ: ตั้งแต่สี่โมงเย็นจนถึงตีสอง (โดยประมาณ)







# Tea leaves Pillow



## หมอนใบชาพาดิน



เมื่อร่างกายต้องการพักผ่อน ถ้าได้เอนลงนอนพร้อมหมอนเพื่อสุขภาพสักใบ รับรองว่าตื่นมาสดใสนั่นเอง Design Idea จะพาเข้านอนไปกับหมอนใบชา ที่จะทำให้คุณฟินดีตลอดคืน

### เตรียมอุปกรณ์

- ผ้าฝ้าย 1 ผืน (มีลวดลายตามใจชอบ)
- ใบชา • แผ่นฟองน้ำ • ผ้าดิบ
- กรรไกร • ด้าย, เข็ม



### วิธีทำ

1. นำใบชาแก่มาตากแดดให้แห้ง ซึ่งอาจใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 วัน ตามความแรงของแสงแดด
2. ตัดผ้าให้ได้ขนาด 15x20 นิ้ว 2 ชั้น แล้วเย็บติดกันทั้ง 3 ด้าน (เย็บจากด้านในแล้วกลับตะเข็บ) โดยเว้นขนาดอีกด้านที่เหลือให้ใส่ใบชาได้ และต้องเย็บไม่ให้มีรอยร้าวหรือฉีกขาด เพราะจะทำให้ใบชาหลุดออกมาได้
3. ใส่ฟองน้ำ 1 ชั้น และผ้าดิบอีก 2 ชั้น กรูด้านใน เพื่อป้องกันฝุ่นของใบชาออกมาด้านนอก
4. นำใบชาแห้งมาบรรจุใส่ในปลอกหมอนที่เตรียมไว้ ในปริมาณที่พอเหมาะ (ไม่อัดแน่นหรือนุ่มเกินไป)
5. เย็บปิดปากปลอกหมอนให้เรียบร้อย

กลิ่นหอมอ่อนๆ

ของใบชาจะช่วยรักษาโรคหวัด ทำให้หายใจคล่อง สามารถระงับกลิ่นเหม็น กลิ่นกาย ทั้งยังช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลาย คลายเครียด เมื่อนำมาหนุนนอนจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น



# Delicious Night

## with Tomato Soup and Soybean Pudding

ดีแล้ว...กินได้!!! Family's Bistro เอาใจคนท้องร้องแล้วอย่าเข้าครัวมาดึกด้วยเมนูอิ่มท้องเบาๆ กับซุปรมะเขือเทศข้นร้อนๆ และตบท้ายด้วยเต้าหู้พุดดิ้งเมนูของหวานละมุนลิ้นแต่โลว์แคลอรีก่อนส่งคุณเข้านอนคืนนี้



### Soybean Pudding



#### ส่วนผสม

- น้ำเต้าหู้สำเร็จรูป
- แผ่นเจลาติน
- นมรสจืดไขมันต่ำ
- ผลไม้สดแช่เย็น เช่น สตรอว์เบอร์รี่ แอปเปิ้ล กีวี กล้วยหอม หรือผลไม้ตามชอบ



#### วิธีทำ

1. นำน้ำเต้าหู้ 500 มล. เทใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อนให้พออุ่น ไม่ต้องเดือดจัด และคนตลอด
2. นำเจลาตินแผ่นแช่น้ำ (ถ้าชอบเนื้อพุดดิ้งนุ่มๆ ใช้ 5 แผ่น ถ้าชอบเนื้อแข็งๆ 6 แผ่น และไม่ต้องแช่นาน)
3. เมื่อน้ำเต้าหู้ได้ที่ยกลง นำเจลาตินที่นุ่มแล้วบีบเอาน้ำออก คนให้ละลายกับน้ำเต้าหู้ จากนั้นเติมนม 200 มล. ลงไปคนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยแล้วแช่ในตู้เย็นประมาณ 3-4 ชั่วโมง
5. ตกแต่งหน้าพุดดิ้งด้วยผลไม้แช่เย็นที่หั่นเตรียมไว้ พร้อมมออร่อยได้ทันที

### Tomato Soup

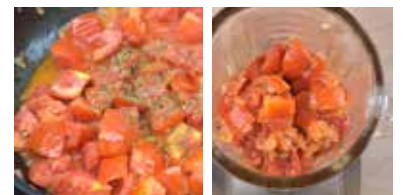


#### ส่วนผสม

- มะเขือเทศสุก 6 ลูกใหญ่ หั่นหยาบ
- หัวหอม 1 หัวเล็ก สับละเอียด
- นมจืด 3 ถ้วย • เนย 2½ ช้อนโต๊ะ
- แป้งอเนกประสงค์ 2 ช้อนชา (ถ้าชอบซุปรแบบเหลว ให้ลดเหลือ ½-1 ช้อนชา)
- โบโลน่าแห้ง หรือออริกานโอ ½ ช้อนชา
- เกลือ • พริกไทย

#### วิธีทำ

1. ผัดหัวหอมกับเนย 1 ช้อนโต๊ะด้วยไฟอ่อน ประมาณ 5 นาที จนนิ่มและเหลือง ใส่มะเขือเทศลงไป ปิดฝาคลุกเคล้าต่อประมาณ 15 นาทีจนมะเขือเทศละลายใบโหระพาลงไปคลุกให้ทั่ว ปิดเตา พักไว้ให้อุ่น
2. นำปั่นให้ละเอียดในเครื่องปั่น แล้วกรองใส่หม้อโดยใช้กระชอนตาเล็ก ใช้ทัพพีกดส่วนผสมผ่านกระชอนจนเหลือแต่กาก นำส่วนที่กรองเรียบร้อยแล้วตั้งไฟอ่อน
3. ละลายเนยที่เหลือในหม้อใบเล็กด้วยไฟอ่อน ตามด้วยแป้งอเนกประสงค์ จากนั้นคนต่อประมาณ 1 นาทีจนแป้งละลายเข้ากับเนย ใส่นมจืดตามลงไป คนต่อจนเดือดและส่วนผสมเริ่มหนืด
4. เทส่วนผสมทั้งหมดลงในหม้อซุปรมะเขือเทศที่ตั้งไฟคนให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยเพื่อให้หอมท้องเสิร์ฟพร้อมขนมปังโฮลวีตสักแผ่น



### Did you know?

เราควรกินมะเขือเทศให้ได้วันละ 50-100 กรัม เพื่อร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นอย่างครบถ้วน





# GOODNIGHT App

ได้เวลาเข้านอนกันแล้ว แต่ตายังปิดไม่ลง สมองยังคงตื่น ในอดีตจะมีตัวช่วยประเภทหนังสือสักเล่มหรือนอนนับแกะสักครู่ แต่ปัจจุบันมีสารพันแอปที่จะช่วยให้คุณนอนหลับได้ง่ายขึ้น ด้วยการฟังเพลง เสียงธรรมชาติ ผ่านแอปพลิเคชัน ต่อไปนี้



## Goodnight+



Goodnight+ แอปนี้เมื่อเปิดก็บอกชัดแล้วว่า จะมาส่งคุณเข้านอน แอปนี้มีมิติที่เสียง ทั้งเสียงเพลง แนวคลาสสิก เช่น เพลงโมซาร์ท เสียงธรรมชาติ (Natural Sound) เช่น เสียงน้ำตก เสียงคลื่นซัด เสียงในป่า ซึ่งสามารถตั้งค่าเวลาตามที่ต้องการ ยังมีเสียง White Noise/Brown Noise เป็นเสียงที่จะช่วยให้เด็กหยุดร้องไห้ ยังมีลูกเล่นน่ารักเป็นรูปแกะกระโดด (อย่างที่เราทานเคยทราบกันว่าการนับแกะกระโดดข้ามรั้วจะช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น)



## iORGEL

สำหรับสาวกไอโฟน สามารถดาวน์โหลด iORGEL แอปกล่องเพลง เอาไว้ฟังแบบส่วนตัวได้แล้ว เป็นการบรรจุเสียงเพลงที่มีเมโลดี้เหมือนกับฟังจากกล่องเพลงหรือกล่องดนตรี สำหรับฟังก่อนนอนช่วยให้หลับฝันดี



## Deep Calm App

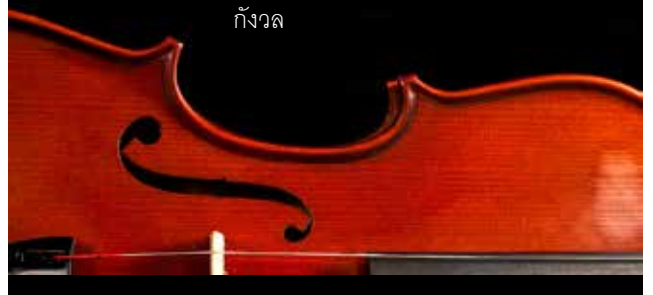
Deep Calm App มีเพลงก่อนนอน เพลงบรรเลง และเสียงธรรมชาติ ช่วยเพิ่มความสุนทรีย์ให้กับการพักผ่อน หากมีอาการของโรคนอนไม่หลับ ลองโหลดแอปนี้มาติดตัวไว้ อาจจะช่วยให้การนอนเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น



## เพลงคลาสสิก

### แอปรวมเพลงคลาสสิก

เพลงบรรเลงของคีตกวีระดับตำนาน เช่น เบโธเฟน บาค, โมซาร์ท ช่วยทำให้ผ่อนคลายจากความเครียดและความกังวล



# ทำนายโชคชะตาราศี

ระหว่างเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2559



**ราศีกันย์ 17 ก.ย. - 16 ต.ค.**

เป็นช่วงเวลาแห่งความสำเร็จ สำหรับใครที่ทำการค้าหรือธุรกิจจะผ่านฉลุย มีโชคลาภทางการเงิน ไม่ว่าจะจากการค้าขายเก่งกาจไร้นั่งรอรับทรัพย์อย่างเดียว เรื่องความรักก็มีเข้ามาให้หัวใจได้เบิกบาน ช่วงนี้คุณจะมีพรลงเท้าต้องติดต่อพบปะผู้คน จะได้รับความช่วยเหลือ มีความสำเร็จ แถมส่งท้ายปลายปียังมีเรื่องดี ๆ เข้ามาไม่หยุด ทั้งการเริ่มต้นที่มั่นคงในชีวิต เรื่องการงานจะได้รับความไว้วางใจ การเดินทางไกลในต่างแดนก็ราบรื่น



**ราศีมังกร 14 ม.ค. - 12 ก.พ.**

เป็นช่วงเวลาที่คุณต้องพิสูจน์ความสามารถในเรื่องงานให้ทุกคนได้เห็น ไม่ว่าจะต้องมีความรับผิดชอบสูงแค่ไหนก็ไม่ย่อท้อ เพราะความสำเร็จล้วนมาจากฝีมือคุณล้วน ๆ จะได้รับข่าวดี ข่าวมงคลของมิตรสหาย หรือญาติสนิท รวมถึงคุณเองก็จะมีข่าวดีเกี่ยวกับความรัก ช่วงปลายปีจะได้รับความสำเร็จ สมหวังจากพลังในตนเอง จะทำอะไรก็ราบรื่น



**ราศีพฤษภ 14 พ.ค. - 13 มิ.ย.**

สิ่งดี ๆ ที่คุณทำมาตลอด กำลังส่งผลกลับมา รวมถึงสิ่งไม่ดีที่เคยทำไว้เช่นกัน หมั่นทำบุญตักบาตร และทำงานให้มาก ๆ มีเกณฑ์เดินทางไกลในช่วงนี้ จะได้พบความสำเร็จที่ลงทุนลงแรงมาทั้งปี มีผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน จะได้รับข่าวดีทางการเงิน มีความก้าวหน้า และได้รับความนิยมนิยมชมชอบจากทุก ๆ ฝ่าย



**ราศีตุลย์ 17 ต.ค. - 15 พ.ย.**

ขอให้คุณตั้งใจทำงานในหน้าที่ให้ดีที่สุด อาจจะหนัก หรือต้องลงมือดำเนินการเองทั้งหมด แต่จะมีผู้ใหญ่เห็นความอดทนและสนับสนุนเป็นอย่างดี มีเกณฑ์ดีในการเลื่อนตำแหน่ง หรือได้รับเงินเดือนขึ้น ช่วงเดือนส่งท้ายปลายปีจะมีเรื่องเข้ามาให้คุณตัดสินใจ ไม่ว่าจะเป็นการงาน การศึกษา หรือแม้แตความรัก แต่จะได้รับความสำเร็จในอนาคต



**ราศีกุมภ์ 13 ก.พ. - 13 มี.ค.**

จะมีเรื่องเข้ามาให้คุณต้องแก้ปัญหาอุปสรรค ทั้งการงาน ความสัมพันธ์ส่วนตัวกับเพื่อน หรือคนรู้จัก ควรหาเวลาไปพักผ่อนคลายเครียด คุณจะได้มิตรใหม่ มีความเป็นผู้ใหญ่ สุขุมรอบคอบ จิตใจดี และมีความจริงใจต่อผู้อื่น มีเกณฑ์ได้เดินทางไกล และได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือการเงิน การศึกษาต่อมีเกณฑ์ดี



**ราศีพญก 14 มิ.ย. - 14 ก.ค.**

แม้คุณจะไม่ค่อยสบาย ๆ ก็มีวามไม่สบายใจ นำปัญหามาให้วุ่นวายใจ ให้ระวังอุบัติเหตุรถเฉี่ยวชน รวมถึงปัญหาสุขภาพ อาจถึงขั้นต้องนอนพักรักษาตัว ควรหมั่นทำบุญตักบาตร เคราะห์ต่าง ๆ จะได้เบาภาระงานต้องรับผิดชอบมากขึ้นทั้งงานประจำหรืองานพิเศษ ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี เตรียมตัวเฝ้าระวังความก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งเป็นของขวัญจากความเหน็ดเหนื่อยที่คุณทำมาตลอดปี แถมข่าวดีเรื่องความรักให้หัวใจพองโต



**ราศีพิจิก 16 พ.ย. - 15 ส.ค.**

ช่วงนี้หยิบอะไรก็เป็นเงินเป็นทอง จะมีทรัพย์รับโชคด้านการเงิน มีความสุข ความสำเร็จ สิ่งที่น่าปรารถนาจะสมหวังทุกประการ คนโสดมีเกณฑ์จะได้พบคนรัก ส่วนใครที่รอข่าวเรื่องงานจะได้รับข่าวดี ใครที่ทำการค้าเกี่ยวกับเครื่องมือสื่อสารจะค้าขายดีมีกำไร ส่วนใครที่มีเรื่องให้ตัดสินใจจะเป็นสิ่งที่ได้รับความสำเร็จในอนาคต



**ราศีมีน 14 มี.ค. - 12 เม.ย.**

ต้องระวังศัตรูคู่แค้นใกล้ตัวด้านการงาน ทำงานให้มาก ๆ เพราะเขาจะคอยขัดขวางไม่ให้อำนาจ แต่จะได้พบมิตรที่ดีถูกใจ หรือมีความรักแบบหวานแหววกับมิตรต่างเพศ ความเป็นอยู่จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่คุณจะรู้สึกสับสนขอให้ปรึกษาผู้ใหญ่ เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด



**ราศีกรกฎ 15 ก.ค. - 16 ส.ค.**

เป็นช่วงที่ชีวิตคุณมีความสุข สมบูรณ์ ทั้งความเป็นอยู่และการทำงาน เป็นเหตุให้เจริญอาหารยิ่งขึ้น ระวังรอบแหวงน้อยก็ดี มิตรภาพเก่า ๆ จะมีการหวนกลับมา เช่น เพื่อนเก่า คนรักเก่า จะกลับมาหา ช่วงปลายปีจะมีเรื่องของการเสียเงินมากเป็นพิเศษแบบหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่จะได้รับความช่วยเหลืออย่างทันท่วงทีจากผู้อาวุโส



**ราศีธนู 16 ส.ค. - 13 ม.ค.**

ช่วงนี้อาจมีอุปสรรคมากมายเข้ามาในชีวิต ระวังเกิดการขัดใจกับเพื่อนสนิท ต้องควบคุมอารมณ์ให้มาก ทำใจให้สงบแล้วคุณผ่านเรื่องร้าย ๆ นี้ไปได้ มีเกณฑ์เดินทางไกลที่จะทำให้คุณมีความสุข จะได้พบคนดีมีความจริงใจ ส่วนใครที่มองหาที่อยู่อาศัย คุณจะพบที่อยู่ที่ดี



**ราศีเมษ 13 เม.ย. - 13 พ.ค.**

คุณอาจเหนื่อยล้าเล็กน้อยกับอุปสรรคที่ถาโถมเข้ามา จะมีคนนำปัญหามาให้คุณช่วยแก้ไขไม่หยุดไม่หย่อน แต่จะแก้ไขไปได้ด้วยดีเพราะสติปัญญาของตนเอง จะมีคนนำข่าวดีและความสำเร็จมาให้ในช่วงนี้ แต่เตรียมใจเพราะปลายปี สิ่งที่คุณมุ่งหวังมีความสำเร็จราบรื่น จะได้รับความมั่นคงในการทำงาน ธุรกิจหรือการค้าจะมั่นคงมากขึ้น ใครคิดจะขยายธุรกิจ งานนี้มีข่าวดี



**ราศีสิงห์ 17 ส.ค. - 16 ก.ย.**

คุณอาจต้องตั้งใจแก้เพราะสิ่งที่คุณคิดว่าสำเร็จกลับไม่เป็นไปตามความคาดหมาย ช่วงนี้ขอให้อดทนและไม่ละความพยายาม จะมีบุคคลคอยให้การสนับสนุนคุณอยู่ ในเดือนส่งท้ายปีเก่า คุณจะพบกับความสมหวังในทุกด้าน ทั้งการงาน การเงิน ความรัก ต้อนรับปีหน้าฟ้าใหม่กันเลย

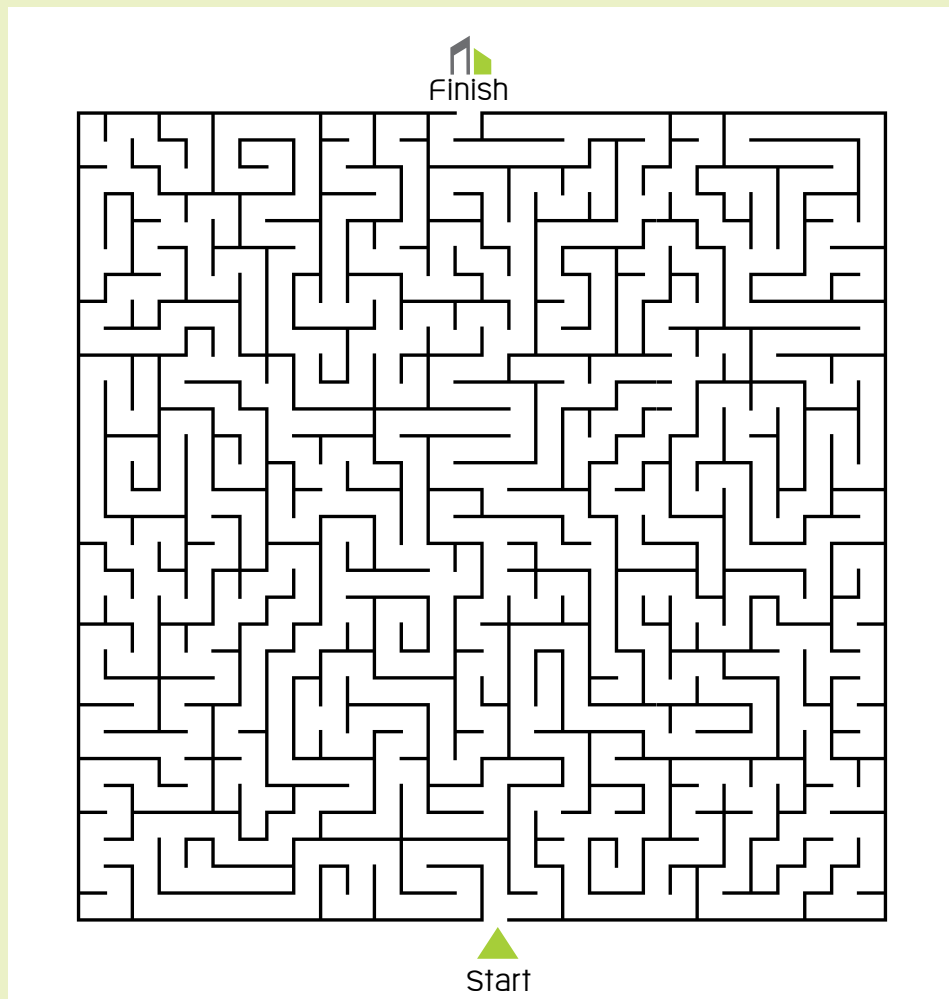


# Take me home



ผู้โชคดี...ท่านที่ตอบไวและถูกต้อง จะได้รับ Gift Voucher Swensen's จำนวน 5 รางวัล มูลค่ารางวัลละ: 200 บาท

กลับมาพบเกมสนุก กระตูกสมอง กับ Sanook Quiz กันอีกเช่นเคย ฉบับนี้สมาชิกต้อง **ฝ่าด่านเขาวงกต** เพื่อพาตัวเองกลับบ้านให้ได้ ถ้าพร้อมแล้วเริ่มที่จุด Start กันเลย



## รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

NC Bear & NC Shopping Bag

จำนวน 5 รางวัล จากการร่วมเล่นเกม

Sanook Quiz NC Crossword ฉบับ 82

(กรกฎาคม-กันยายน 2559)

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. คุณวิมล ตั้งจิตต์สันติ  | เอ็น.ซี. รอยัล ปิ่นเกล้า            |
| 2. คุณศิรินทิพย์ ใจเด็ด    | บ้านฟ้าปิยมรมย์ เทอร์เว             |
| 3. คุณจารวี ชูจินดา        | บ้านฟ้ากรีนพาร์ค รังสิต คลอง 3      |
| 4. คุณวิสา วิวัฒน์วรกุลชัย | สมาชิกบัตร NC CARD                  |
| 5. คุณเรไร ภักดีสังข์      | บ้านฟ้ากรีนเนอร์รี่ ปิ่นเกล้า-สาย 5 |



(สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ที่สามารถรับของรางวัลได้ด้วยตนเองที่สำนักงานใหญ่ หรือสำนักงานขายโครงการเท่านั้น)

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

ชื่อ-สกุล ..... หมายเลข NC CARD .....  
 โครงการ ..... บ้านเลขที่ ..... โทร. .... Email .....

ส่งคำตอบมาร่วมสนุกได้ทางโทรสาร, อีเมล, กล้องข้อความ [www.facebook.com/nc\\_happy\\_home](http://www.facebook.com/nc_happy_home) และทางโปรเซสซี ที่ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ ภายในวันที่ 31 ตุลาคม 2559 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร NCHappy Home ฉบับที่ 84

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](mailto:cr@ncgroup.co.th)





บ้านฟ้า  
กรีนเนอร์รี่  
ปิ่นเกล้า - สาย 5

## The Exclusive Living

ขยาย พื้นที่...ความสุข  
...รองรับทุกความต้องการ

เริ่ม 3.9 - 6 au.\*

Next to the city close to Nature

ติดถนนบรมฯ รองรับการเดินทางรถไฟฟ้า  
สายสีแดงอ่อน (สถานีหิวดล) และทางพิเศษ  
สายศรีรัช-วงแหวนรอบนอกกรุงเทพฯ

“ ชีวิตชิดธรรมชาติ...ไม่ห่างชีวิตเมือง ”

MGM

Member Get Member

รับทันที! ค่าแนะนำ  
สูงสุด 30,000 บาท

NC GROUP  
รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ

สิทธิพิเศษเฉพาะสมาชิก NC Happy Home เพียงแนะนำเพื่อนหรือคนสนิท เข้ามาจองและทำสัญญา  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในสมาชิกครอบครัว บ้านฟ้ากรีนเนอร์รี่ ปิ่นเกล้า - สาย 5 โทร.02 444 5579