



Organic
Life
Style

เราเชื่อว่าความสุข ส่งต่อกันได้...
 ชวนเพื่อนคุณมาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของเรา
 ...เพราะสังคมดีเริ่มต้นที่บ้าน

MGM

MEMBER GET MEMBER

ORGANIC

S T Y L E

ส่งต่อมิตรภาพดีๆ ให้คนที่คุณห่วงใย
“มาเป็น ครอบครัว NC”

พร้อมค่าตอบแทนสูงสุด **100,000*** บาท**

*หมายเหตุ เป็นไปตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด

NC ROYAL

02 410 2999

NC ON GREEN

Charm

LUXURY GOLF VILLAS

02 532 8084-7

บ้านฉางปทุมรัตน์
เลฟลิกรีนดัต

02 987 9380-3

บ้านฉางปทุมรัตน์
นิ่ว

02 987 9380-3

บ้านฉางปทุมรัตน์
TENDRO

02 987 9380-3

บ้านฉางปทุมรัตน์
Townee

02 482 1778-80

บ้านฉางปทุมรัตน์
กรีนเนอร์

02 444 5579

บ้านฉางปทุมรัตน์
กรีนเนอร์

02 593 6033

condominium
Diamant

053 245 987-9

NATUREZA Art

038 221 657

กว่า 50 โครงการ ที่เราสร้างบ้านด้วยใจ เน้นใจกับมาตรฐานการสร้างบ้านที่ทุกคนยอมรับ



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

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

Organic Lifestyle

วิถีไรสารพิษ Detox ชีวิตและจิตใจ

การใช้ชีวิตในวิถีออร์แกนิกที่ใช้สารเคมีน้อยที่สุด กำลังเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก ทั้งการกินอาหารออร์แกนิกจากสวนเกษตรอินทรีย์ การปลูกผักกินเอง การเลือกผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกที่ใช้สารธรรมชาติ มีการผลิตแบบเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม หรือหาวิธีลดใช้สารเคมีในชีวิตประจำวันให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อให้ได้รับคุณค่าจากธรรมชาติอย่างแท้จริง ลดการปล่อยสารพิษที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และอาจตกค้างในร่างกายจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ในเมืองไทยเองก็มีกลุ่มคนที่เชื่อมั่นในวิถีออร์แกนิก กระจายตัวอยู่ทั่วประเทศจำนวนมาก ทั้งเกษตรกรที่ทำสวนเกษตรอินทรีย์ และกลุ่มผู้บริโภคที่มีไลฟ์สไตล์แบบไร้สารพิษ ซึ่งมีใช้เพียงผลิตสินค้าออร์แกนิกออกมาเพื่อแลกเปลี่ยนซื้อขายกัน แต่ยังส่งต่อแนวคิดดี ๆ ให้ขยายตัวสู่สังคมอย่างงดงาม ด้วยเจตนาดีที่ห่วงใยทั้งคนและโลก

ฉบับนี้ **NCHappy Home** จึงได้รวบรวมเรื่องราวของผู้คนหลากหลายกลุ่ม รวมถึงวิธีการง่าย ๆ ในการใช้ชีวิตสไตล์ออร์แกนิกแบบที่ใคร ๆ ก็ทำได้ ลดใช้สารเคมีเริ่มได้จากเรื่องใกล้ตัว การกินอยู่ในชีวิตประจำวัน มองหาวิถีไรสารพิษในสไตล์ของตัวเองที่ลงมือทำได้เลย เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีในระยะยาว และยังดีต่อใจมากมายอีกด้วย



10

15

22

23

C o n t e n t s

| | |
|------------------------------|-----------|
| 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 |



NCFamily Work Shop



NCFamily 

Trip



กรกฎาคม

VIP Party Time



พิเศษสุด
สำหรับสมาชิก VIP
กับกิจกรรมสนุกสนาน
เสริมความแน่นแฟ้นแก่กัน
(23 ก.ค.)

กันยายน

Banfah Sports Festival

กิจกรรมการสาธิต
คอร์สการเรียน / การสอนกีฬา
สำหรับสมาชิกและผู้ทีสนใจ (24 ก.ย.)



สิงหาคม

กิจกรรม วันแม่แห่งชาติ "Sports for Mom"

กีฬาสำหรับคุณแม่สุดที่รัก (12 ส.ค.)



สอบถามรายละเอียดกิจกรรมได้ที่
NC Sport Complex โทร. 0 2532 6007-9

บ้านฟ้า
กรีนเนอร์
ปาร์คเคิร์ด - ราชพฤกษ์



- ปลอดภัย
- สว่าง
- สะดวก
- สบาย

NCXT

บ้านเพื่อผู้สูงอายุ
ดูแลคุณ...
ทุกช่วงเวลา
ของชีวิต



เริ่ม 6.5-12* ลบ 02 593 6033

*เงื่อนไขเป็นไปตามในสัญญา กำหนด

NC GROUP
www.ncgroup.co.th

D.I.Y. Aroma Potpourri

กิจกรรมเวิร์กช็อปการทำ
เครื่องหอมสำหรับผ่อนคลาย
วันอาทิตย์ที่ 14 พฤษภาคม 2560
โครงการเอ็น.ซี. รอยัล ปิ่นเกล้า



Zero NC @ Tea Time

กิจกรรมเวิร์กช็อป

การเบลนด์ชาด้วยตัวเอง

วันเสาร์ที่ 13 พฤษภาคม 2560

โครงการบ้านพักรินเนอร์ ชั้นเกล้า - สาย 5



DIY Wooden Tray

@ NC COOL เย็นทะลุองศา

กิจกรรมเวิร์กช็อปตกแต่งถาดไม้

วันเสาร์ที่ 21 พฤษภาคม 2560

โครงการบ้านพักรินเนอร์ ภาคีรัต-ราชพฤกษ์



Sustainable Food

สวนผักคนเมือง
ใส่ใจให้สุดขั้น

สวนผักคนเมือง เทรนด์รักสุขภาพที่กำลังมาแรง จุดเริ่มต้นแห่งการพึ่งพาตนเองด้านอาหาร เริ่มด้วยการปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเอง แม้จะมีพื้นที่ในบ้านเพียงเล็กน้อย หรืออยู่ตึกสูงที่มีแค่ระเบียงก็ลงมือปลูกผักได้ ขอเพียงมีใจรักวิถีแห่งธรรมชาติ

เตรียมกระถาง

เลือกขนาดให้เหมาะกับพืชและพื้นที่ เช่น ผักกินใบ กระถางควรมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 นิ้วขึ้นไป ผักกินผลขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 นิ้วขึ้นไป ควรมีความลึกของก้นภาชนะ 30-50 เซนติเมตร หรือหากไม่ใช้กระถาง ใช้อิฐบล็อกจากันเป็นคอก ใช้กะละมังเก่า ลังไม้ กล่องโฟม ขวดน้ำพลาสติก หรือภาชนะเหลือใช้ อื่น ๆ นำมาตัดแปลงเป็นที่ปลูกได้



เตรียมดิน

ใช้ดินถุงสำเร็จรูปจากร้านขายต้นไม้ก็สะดวกดี หรือหากจะผสมดินเองใช้สูตรนี้ ดินร่วนหรือดินถุง 1 ส่วน ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกเก่า 1 ส่วน แกลบเผา หรือขุยมะพร้าว หรือเศษใบไม้แห้ง 1 ส่วน ผสมคลุกเคล้าแล้วรดน้ำให้ชื้น ปมดินไว้ในที่ร่มประมาณ 1 สัปดาห์

เตรียมเมล็ดพันธุ์

ซื้อเมล็ดพันธุ์สำเร็จรูปที่มีขายเป็นซอง หรือหากต้องการความท้าทาย ลองนำพืชผักเหลือใช้ในครัว มาปลูกต่อ เลือกผักที่ส่วนลำต้นยังมีรากติดอยู่ไปปลูกลงดิน เช่น ผักชีฝรั่ง ขึ้นช่าย ผักบุ้ง หรือผักบางชนิดนำก้านไปปักชำต่อได้ เลือกยอดที่ไม่แก่ไม่อ่อนจนเกินไป แล้วเด็ดใบออก เช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก ผักแพว ส่วนใครที่ยากปลูกตะไคร้ นำต้นไปแช่น้ำทิ้งให้รากงอก พอรากงอกแล้วจึงนำไปปลูกลง

การปักชำให้สำเร็จ

ควรปักชำช่วงเย็น แล้วปักไว้ในที่ร่มลึกระยะแล้วค่อยนำออกแดด กิ่งที่นำมาปักชำควรเด็ดใบออกบ้าง เพื่อให้พืชฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ผักกินใบที่นำมาปักชำ เช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก ควรหมั่นเด็ดใบมากขึ้น และไม่ปล่อยให้ต้นแก่จนออกดอก เพื่อให้ต้นอยู่ได้นานไม่โทรมจนหมดอายุเร็วเกินไป



ปุ๋ยหมัก

จากเศษอาหารและใบไม้แห้ง

ลดขยะในครัวเรือนโดยนำมาใช้ประโยชน์ ทำปุ๋ยหมัก โดยหาถัง 1 ใบ เจาะรูรอบด้านข้าง ด้านล่าง ใส่เศษใบไม้ประมาณ 1/2 ถัง ใส่เศษอาหารที่เหลือทิ้งแต่ละวันลงไป คลุกเศษอาหารกับเศษใบไม้ให้เข้ากัน โดยยึดหลักเศษใบไม้จะต้องมากกว่าเศษอาหารเสมอ รดด้วยน้ำหมักชีวภาพเล็กน้อย เพื่อเพิ่มความชื้น เมื่อเศษอาหารและเศษใบไม้เต็มถัง ปิดฝาทิ้งไว้ 1 เดือน ก็จะได้ปุ๋ยหมักนำมาใช้บำรุงดินได้อย่างดี

สมุนไพร

ป้องกันศัตรูพืช

เรียนรู้การทำสารสกัดสมุนไพรไล่แมลง เพื่อลดพิษตกค้างจากการใช้สารเคมีฆ่าแมลง โดยเลือกพืชสมุนไพรในท้องถิ่น ทำได้หลายวิธี ทั้งการหมัก กลั่น หรือสกัด เช่น สมุนไพรป้องกันแมลง และหนอน มีหลายสูตร ทั้งสูตรที่ผลิตจากขมิ้นชัน ข่า หรือ โพล เป็นต้น

การบำรุงรักษาให้พืชผักเจริญเติบโตงอกงาม

ควรศึกษาธรรมชาติของพืชผักแต่ละชนิด เช่น พืชบางชนิดชอบแดดมาก บางชนิดชอบแดดน้อย บางชนิดไวต่อแมลงศัตรูพืช ฯลฯ เพื่อให้สามารถดูแลให้พืชผักเจริญเติบโตได้ดี แต่โดยทั่วไปวิธีการดูแลคือ รดน้ำอย่างสม่ำเสมอ วันละ 2 เวลา เช้าและเย็น คอยดูแลว่ามีโรคหรือแมลงมากัดกินหรือไม่ หมั่นเด็ดใบที่เหี่ยวหรือแก่ออก หมั่นถอนวัชพืช ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักทุกสัปดาห์ รดน้ำผสมกับน้ำหมักชีวภาพจากเศษอาหารเพื่อเพิ่มจุลินทรีย์บำรุงดิน และใช้สารสมุนไพรไล่แมลงอยู่เสมอ

Presale

ทาวน์เฮ้าส์ใหม่ล่าสุด
ที่ให้คุณควบคุมบ้านด้วยปลายนิ้วสัมผัส



แปลงสวยติดสโมสร

3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ

1 ห้องอเนกประสงค์

เริ่ม 2.49 ลว.*

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

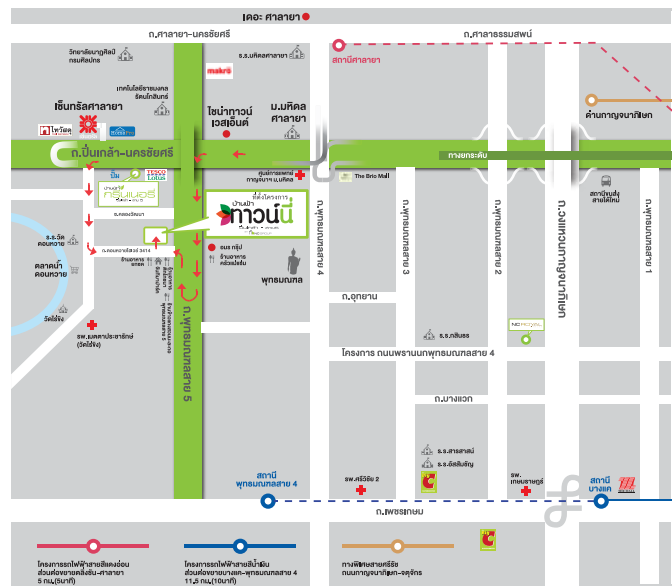


Put Your Home
...In Your Hand

บ้านฟ้า
ทาวน์นี่

บันเค้า - ลาย 5

BY NC GROUP



NC GROUP
รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ

www.ncgroup.co.th
02-482-1778-80



ไลฟ์สไตล์ออร์แกนิก กินใช้แบบ ไร้สารพิษ

การใช้ชีวิตแบบอีโคไลฟ์สไตล์กำลังได้รับความนิยมในหมู่นักสุขภาพ ไลฟ์สไตล์ออร์แกนิกถือเป็นอีกทางเลือกในการดูแลสุขภาพ โดยการพยายามใช้สารเคมีในชีวิตประจำวันให้เหลือน้อยที่สุด ไม่เฉพาะอาหารออร์แกนิกที่กำลังเป็นกระแส แต่ยังครอบคลุมด้านอื่นๆ ทั้งการดูแลบ้าน สุขภาพ ความงาม และเสื้อผ้าที่ใช้ ทุกรายละเอียดในชีวิตสามารถเข้าใกล้ไลฟ์สไตล์ออร์แกนิกได้มากขึ้น ด้วยการเลือกใช้ชีวิตตามธรรมชาติ รวมถึงเลือกสรรสิ่งของเครื่องใช้แบบไร้สารเคมี

อาหารการกิน

เลือกอาหารและองค์ประกอบของอาหารแบบปลอดสารพิษ เพื่อลดการตกค้างของสารพิษในร่างกาย

ข้าวออร์แกนิกหรือข้าวอินทรีย์ ข้าวคืออาหารหลักของทุกมื้อ เลือกข้าวออร์แกนิก ซึ่งแม้จะแพงกว่าข้าวในท้องตลาดทั่วไป แต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในระยะยาว

ผัก ผลไม้ เครื่องปรุงรสออร์แกนิก ปัจจุบันมีตลาดสีเขียวที่ขายอาหาร ผัก ผลไม้ และเครื่องปรุงรสต่างๆ ที่ผลิตแบบปลอดสารพิษให้เลือกซื้อมากมาย

กินอาหารคลีน ปรุงอาหารสดใหม่ ใช้สารปรุงแต่งอาหารให้น้อยที่สุด หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองปรุงแต่งที่มักใส่สารกันบูด สีผสมอาหาร ผงชูรส และสารเคมีอื่นๆ



สุขภาพและความงาม

เราสามารถทำความสะอาดร่างกาย และปรับนับิตความงามด้วยวิถีธรรมชาติ เพื่อลดสารเคมีที่สัมผัสร่างกายให้เหลือน้อยที่สุด

อาบน้ำแบบไร้สารเคมี อาบน้ำด้วยน้ำเปล่าและใช้เพียงสบู่บวบ ญัตวี หรือบางวันอาจใช้น้ำมะขามเปียกขมิ้นต้มทั่วตัวแล้วใช้สบู่ขมิ้น ผิดการใช้สบู่ให้น้อยที่สุดหรือไม่ใช้เลยยิ่งดี ผิดจะชุ่มชื้นไม่แห้งกร้านจากสารเคมีอย่างที่เคย

ลดใช้เครื่องสำอาง ปล่อยให้ผิวหน้าไร้เครื่องสำอางบ้างในบางวัน ในวันที่ไม่ได้ใช้เครื่องสำอาง ลองล้างหน้าด้วยน้ำผลไม้กับน้ำเปล่า และควรเลือกใช้เครื่องสำอางที่ผลิตแบบออร์แกนิก หรือที่ใช้สารจากธรรมชาติ

บำรุงผิวด้วยขั้นตอนธรรมชาติ เช่น ใช้ส้มเขียวหวานผ่านเป็นแว่นบางๆ นำมาถูหน้าตอนเช้า แล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่า หรือถ้าเป็นคนผิวมันอาจใช้มะเขือเทศแทนก็ได้ ผลไม้ช่วยบำรุงให้ผิวใสสะอาดแบบไร้สารเคมี



การดูแลบ้าน

ทำความสะอาดบ้านแบบเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ลดการใช้ยาฆ่าต่างๆ ที่เต็มไปด้วยสารเคมี หันมาเรียนรู้วิธีทำความสะอาดบ้านจากสารธรรมชาติให้มากขึ้น

เบกกิ้งโซดาและน้ำส้มสายชู ใช้ทำความสะอาดห้องน้ำ ครีว ขจัดกลิ่นเหม็นอับ ญัตวีพื้น ล้างจานขาม หรือแม้แต่แก้ปัญหาท่อตันที่อุดตัน

น้ำหมักชีวภาพ ทำน้ำหมักชีวภาพจากเศษผักเศษอาหารในครัวหมักกับน้ำตาลทรายแดงทิ้งไว้ประมาณ 2-3 เดือน น้ำหมักที่ได้มีฤทธิ์เป็นกรด ใช้ล้างห้องน้ำ อ่างล้างหน้า อ่างล้างจาน แก้ไขท่อตันที่อุดตันได้



เสื้อผ้า

เสื้อผ้าออร์แกนิก เลือกเสื้อผ้าที่ผลิตจากเส้นใยธรรมชาติ ย้อมสีจากธรรมชาติให้มากขึ้น โดยพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าจากชุมชนที่ผลิตด้วยกระบวนการทางธรรมชาติทุกขั้นตอน



ด้วยเงื่อนไขหลายอย่างในชีวิต เราอาจไม่สามารถเลิกใช้สารเคมีทุกชนิดในชีวิตประจำวันได้ทันทีทันใด แต่การพยายามลดการกิน การกินใช้สารเคมีให้เหลือน้อยที่สุด เป็นอีกทางเลือกที่สามารถทำได้เลย เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีในระยะยาว



เอกสิทธิ์เฉพาะลูกค้ำทำ NC GROUP
รับค้ำเนะนำสูงสุด 100,000 บาท

NC ROYAL
PINKLAO



SMART HOME
บ้านอัจฉริยะ



AIR CON
ควบคุม
เปิด-ปิดแอร์



SECURITY
ดูความเคลื่อนไหว
แบบ
Real Time



LIGHTING
เปิด-ปิดไฟ
อัตโนมัติ



ALARM
ระบบเตือนภัย
จากผู้นุกรุก

ความสะดวกสบายพร้อมความ
ปลอดภัยสูงสุด

“เปิดโซนใหม่ หลังใหญ่
บนที่ดิน 100 ตร.วา ขึ้นไป”

สะดวกทุกการเดินทาง

มีทางถนนตัดใหม่ + ทางด่วนศรีรัช (เชื่อมสู่จตุจักร)

เริ่ม 12.5 MB*



www.nc-royal.com

02-4 10-2999

*สอบถามรายละเอียดโครงการ ภาพและบรรยากาศจำลอง *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

SCG eldercare SOLUTION | SCG | a///gen | NC GROUP

เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.เอส.อี. จำกัด (มหาชน) ทุนจดทะเบียน 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานใหญ่ เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ถนนพหลโยธิน กม.26 ต.จตุจักร อ.จตุจักร จ.ปทุมธานี 12130
ประธานกรรมการ : สรรสม เชื้อวาลองก์ กรรมการผู้จัดการ : นายสมเชษฐ์ ตันนาคทองธรรม เอ็น ซี โซลิวชั่น จำกัด ที่ตั้งโครงการ 212/1-6 ถนนพหลโยธิน แขวงบางเคจ เขตบางเคจ กรุงเทพมหานคร พื้นที่โครงการ 26-2-15.5 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 2252, 10455, 10456, 10458, 10459, 10460, 10503 (บางส่วน), 10504, 10505 และ 1712 โฉนดที่ดินจัดสรรที่ดิน อยู่ในระหว่างขออนุญาต ที่ดินมีการผูกพัน สบข.บ้านโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) คลับอสังหาริมทรัพย์ของบริษัทฯ ไม่ใช่อสังหาริมทรัพย์ที่ใช้ทรัพย์สินของผู้จัดซื้อ เริ่มก่อสร้าง พฤษภาคม 2554 คาดว่าจะแล้วเสร็จปลายปี 2560



ดารารัตน์ด้วยสองมือถวายพ่อหลวง

บริษัท เอ็น.ซี.เอสซีซิ่ง จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ สมาชิกโครงการบ้านฟ้าปิยมรย์ น้อมใจประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ “ดารารัตน์ ด้วยสองมือ ถวายพ่อหลวง” ดอกไม้แทนความรัก พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมีนายสมเชาว์ ต้นขทเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ และนายสมนึก ต้นขทเทอดธรรม รองกรรมการผู้จัดการ และพนักงาน ร่วมประดิษฐ์ดอกไม้ดารารัตน์ ณ สโมสรบ้านฟ้าปิยมรย์ คลอง 6

กิจกรรม “CG & CSR Day 2017 รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ สู้ความยั่งยืน”



บริษัท เอ็น.ซี.เอสซีซิ่ง จำกัด (มหาชน) ตระหนักถึงความสำคัญในการบริหารงานภายใต้หลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี และคู่มือจรรยาบรรณบริษัทมาอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้วันที่ 2 กุมภาพันธ์ของทุกปี ซึ่งเป็นวันคล้ายวันก่อตั้งบริษัทเป็นวันบริษัทภิบาล (CG & CSR Day)

เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2560 ผู้บริหารและพนักงาน เอ็น.ซี. กรุ๊ป ร่วมกันจัดงาน “CG & CSR Day 2017 รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ สู้ความยั่งยืน” โดยภายในวันงาน มีการแถลงนโยบาย แผนงานและเป้าหมาย ปี พ.ศ. 2560 และบรรยายถ่ายทอดความรู้ โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ “CSR in Process” โดยคุณวรรณรัฐ เพียรธรรม ผู้ช่วยผู้อำนวยการ สถาบันไทยพัฒน์ และการบรรยาย “รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ สู้ความยั่งยืน” โดย ดร.วิเลิศ ภูริวัชร ภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามด้วยกิจกรรมมอบทุนการศึกษา ในโครงการ “ทุนเอ็น.ซี.ประจำปีการศึกษา 2560” ซึ่งเป็นการมอบทุนการศึกษาต่อเนื่องจนสำเร็จการศึกษา ในระดับปริญญาตรี แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำนวน 8 ทุน



Smart Living in Digital Era

“เมื่อชีวิตง่ายขึ้น...
เพียงแค่ Click”

คงไม่ใช่คำกล่าวเกินจริงสำหรับชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน นับตั้งแต่เทคโนโลยีถูกย่อส่วนลงมาให้มีขนาดเล็กเท่าฝ่ามืออย่าง “สมาร์ทโฟน” หลายสิ่งเคยเป็นเรื่องยาก กลับง่ายขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ ทั้งการติดต่อสื่อสาร การค้นหาข้อมูล การช่วยนำทาง การซื้อปิ้งที่ง่ายแค่ปลายนิ้วสัมผัส หรือการเข้าถึงความบันเทิงที่ทำได้ทุกที่ทุกเวลา

หากมองในแง่มุมมองของที่อยู่อาศัย แม้ว่าจะมีนวัตกรรมมากมายเป็นตัวเลือกสำหรับเจ้าของบ้าน วิศวกรช่วยอำนวยความสะดวก แต่น้อยครั้งที่เราจะได้เห็นเทคโนโลยีถูกกลืนเข้ากับบ้าน เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของวิถีชีวิตในยุคดิจิทัลได้อย่างแท้จริง เหมือนกับโครงการ “บ้านฟ้าทาวน์นี่ ปิ่นเกล้า - สาย 5”

ถึงจุดเริ่มจะมาจากคำว่า “บ้าน” เหมือนกัน แต่การก้าวข้ามขีดจำกัดไปสู่ความเป็น Smart Home คือสิ่งท้าทายที่ช่วยสร้างความแตกต่างให้กับ “บ้านฟ้าทาวน์นี่” ภายใต้รูปแบบภายนอกของบ้านสไตล์โมเดิร์น แบบเทรนด์ดี ทาวน์โฮมขนาด 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำที่สวยสะดุดตาแต่แรกเห็น ได้ถูกเติมเต็มด้วยเทคโนโลยีสำหรับการอยู่อาศัยในยุค 4G อย่างระบบ Home Automation ที่สามารถสั่งการระบบต่างๆ ภายในบ้านได้ด้วยสมาร์ทโฟนในมือคุณ ไม่ว่าจะเป็นการเปิด-ปิด ไฟฟ้าภายในบ้าน, ระบบรักษาความปลอดภัยแบบไร้สาย, ระบบตรวจจับการเคลื่อนไหว ฯลฯ พร้อมรองรับการเชื่อมต่อสู่โลกออนไลน์ด้วยอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงจากโครงข่ายไฟเบอร์ออปติกของ AIS Fibre ซึ่งช่วยยกระดับสังคมคุณภาพที่ทุกบ้านสามารถ Connect ถึงกันได้ตลอด 24 ชม.

นอกเหนือจากเทคโนโลยีซึ่งเป็นจุดเด่นหลักของโครงการแล้ว “บ้านฟ้าทาวน์นี่” ยังคงรักษานิยามของคำว่า “บ้าน” ไว้อย่างสมบูรณ์แบบ ตั้งแต่งานดีไซน์ที่มีเอกลักษณ์จากเส้นสายโฉบเฉี่ยว พร้อมการจัดสรรทุกฟังก์ชันภายในบ้านอย่างลงตัวโดยเน้นความโปร่งโล่งเพื่อให้ความรู้สึกผ่อนคลายในทุกอิริยาบถ สำหรับพื้นที่ส่วนกลางก็เพียงพร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งฟิตเนส คลับเฮ้าส์ รวมทั้งสวนและต้นไม้ใหญ่เติมพื้นที่สีเขียว เพื่อบางเวลาต้องการผลจากเทคโนโลยีในมือ เพื่อลองสัมผัสบรรยากาศธรรมชาติก็สามารถทำได้ นอกจากนี้ตัวโครงการยังตั้งอยู่บนทำเลศักยภาพด้วยถนนสายหลักถึง 4 สายล้อมรอบ ได้แก่ ถนนพุทธมณฑลสาย 5, ถนนบรมราชชนนี, ถนนเพชรเกษม, ถนนสามพราน และยังอยู่ใกล้รถไฟฟ้าสายสีแดงอ่อนและสายสีน้ำเงิน, ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ศาลายา, ตลาดน้ำดอนหวาย, วัดไร่ขิง และมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

หากความสะดวกสบาย
สั่งได้แค่ปลายนิ้วคลิก
“บ้านฟ้าทาวน์นี่”
พร้อมให้คุณเริ่มต้นชีวิต
ที่คลิกยิ่งกว่าเดิม



สอบถามรายละเอียด
โทร. 0 2482 1778-80

Design A Retirement Community

ออกแบบชุมชนเพื่อสังคมผู้สูงอายุ

ประเทศไทยกำลังก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” เดิมรูปแบบในอีกไม่ช้านี้ และปัจจุบันชุมชนหรือหมู่บ้านต่างๆ ย่อมมีผู้สูงวัยอาศัยอยู่ไม่มากนักน้อย ถึงเวลาที่ควรสำรวจแล้วว่า ภายในชุมชนมีการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยการออกแบบพื้นที่เพื่ออำนวยความสะดวก และคำนึงถึงการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุแล้วหรือยัง

การออกแบบพื้นที่สาธารณะในชุมชนให้เกิดความสะดวกปลอดภัยในการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ สามารถใช้หลักการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) โดยปรับปรุงพื้นที่ให้คนทุกประเภท ทุกวัยสามารถใช้พื้นที่ได้เท่าเทียมกัน

ห้องน้ำ

มีแสงสว่างเพียงพอ กระเบื้องมีพื้นผิวหยาบไม่ลื่น ควรติดตั้งราวจับเพื่อช่วยในการพยุงตัวด้านข้างของอ่างล้างหน้า และโถสุขภัณฑ์ โดยให้ราวจับสูงจากพื้น 60-75 เซนติเมตร มีสีแตกต่างจากสีของผนังเพื่อให้เห็นชัดเจน โถสุขภัณฑ์ควรเปลี่ยนมาใช้รุ่นที่มีที่นั่งสูงจากพื้น 43-45 เซนติเมตร ซึ่งเป็นระดับที่ผู้สูงอายุลุกนั่งได้สะดวก ซึ่งที่นั่งของโถสุขภัณฑ์ปกติจะสูง 38-40 เซนติเมตร ทำให้ต้องออกแรงมากขณะดันตัวลุกขึ้นยืน ที่กดชำระน้ำควรเลือกใช้แบบคันโยก ส่วนสายชำระควรติดตั้งไว้ด้านข้างให้เอื้อมหยิบใช้ได้ง่าย หรือเปลี่ยนมาใช้ระบบฉีดล้างอัตโนมัติก็เพิ่มความสะดวก

ทางลาด

ในพื้นที่ที่ต่างระดับควรทำทางลาด และต้องเป็นทางลาดที่ไม่ชันเกินไป ใช้สัดส่วน 1:12 เช่น ถ้าพื้นสูง 10 เซนติเมตร ต้องมีทางลาดยาว 120 เซนติเมตร เพื่อขึ้นรถขึ้นลงได้ง่าย ทางลาดต้องใช้วัสดุต่างชนิดผิวสัมผัสหรือต่างสี เพื่อให้มองเห็นชัดเจนระหว่างพื้นเรียบกับทางลาด

ทางเดิน

ทั้งทางเดินภายในอาคารหรือนอกอาคาร ควรสร้างทางเดินที่ราบเรียบสะดวกสบาย ไม่มีเหลี่ยมมุม ไม่มีพื้นสูงๆ ต่ำๆ ต่างระดับ ไม่มีสิ่งกีดขวาง วัสดุกรุพื้นไม่เรียบลื่นจนเกินไป และมีความกว้างเพียงพอให้รถเข็นผ่านได้สะดวก

พื้นที่ห้องต่างๆ

พื้นที่ห้องในชุมชน เช่น ห้องประชุม ห้องออกกำลังกาย ฯลฯ พื้นที่ห้องควรเรียบเสมอกัน พยายามไม่ยกพื้นต่างระดับ วัสดุปูพื้นผิวไม่เรียบลื่น ภายในห้องมีแสงสว่างอย่างเพียงพอ

ประตู

ควรเป็นบานเลื่อนเปิดปิดง่าย มีความกว้างที่รถเข็นผ่านได้ ไม่มีรอยต่อระหว่างพื้นด้านนอกและด้านใน หรืออาจติดตั้งอุปกรณ์เซ็นเซอร์ที่ประตู ให้ประตูเปิดอัตโนมัติเมื่อมีคนเดินเข้ามาใกล้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้คนทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้ที่เข็นรถเข็น หรือผู้พิการ ฯลฯ สามารถผ่านเข้าออกได้อย่างสะดวก

บันได

บันไดที่มีลักษณะสูงลาดชันและคับแคบยากต่อการก้าว่าง ควรมีราวจับบันไดที่แน่นหนาจับสะดวก ควรปรับปรุงให้บันไดมีความกว้างมากขึ้น และต้องไม่มีสิ่งกีดขวางบนบันไดที่จะทำให้เกิดการสะดุดหกล้ม

สวนสาธารณะ

เลือกใช้วัสดุปูพื้นที่มีพื้นผิวและโทนสีที่แตกต่างกัน เช่น พื้นทางเดินปูน ระเบียบไม้ลานกรวด ให้ทุกคนสามารถมองเห็นได้ง่าย หากมีพื้นที่ต่างระดับควรจัดทำทางลาดและเน้นสีให้มองเห็นชัดเจน ปูพื้นด้วยวัสดุที่มีความขรุขระ หลีกเลี่ยงวัสดุผิวเรียบมันวาวเพื่อป้องกันการลื่นล้ม เลือกใช้ลวดลายแต่พอดี ไม่มากไปจนทำให้ผู้สูงวัยตาลาย ตลอดจนพื้นที่ไม่ควรมีการยกพื้นต่างระดับ ศาลาพักผ่อนต่างๆ ควรอยู่บนพื้นเรียบ ไม่ควรสร้างเป็นศาลายกพื้นสูง กระบะหรือแปลงปลูกต้นไม้ควรมีลักษณะคล้ายถ้วย และมีช่องพอให้รถเข็นเข้าถึงได้ง่าย

สถิติอาคารที่เป็นมิตรกับผู้สูงวัย

รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยให้สัมภาษณ์ถึงแนวทางการปรับสภาพแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงวัยว่า เริ่มได้รับการยอมรับจากสังคมมากขึ้น แต่ในแง่การปฏิบัติยังไม่เกิดขึ้นจริง จากการสำรวจอาคารต่างๆ ทั่วประเทศ 48,000 อาคาร มีอาคารที่อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงวัยเพียงร้อยละ 10 หรือ 4,000 อาคาร ประเมินการว่าพื้นที่สาธารณะ ไม่ว่าจะเป็นวัด ตลาด สวนสาธารณะ หรือแม้แต่โรงพยาบาล มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไม่ถึงร้อยละ 30 เท่านั้น



Empathy & Sympathy

บนโลกออนไลน์

มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีสมองส่วนอารมณ์ซับซ้อนที่สุด นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่ามันคือผลของวิวัฒนาการ และด้วยเหตุนี้เอง อารมณ์จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการใช้ชีวิตของคนเรามากกว่าสัตว์โลกชนิดอื่นๆ

เราสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่น เพื่อกำหนดว่าเราควรมีทำกิจอย่างใดในสถานการณ์ต่างๆ โดยเชื่อมต่อกับสมองส่วนความคิดและการใช้เหตุผลด้วย การปฏิบัติตัวของเราในสถานการณ์ต่างๆ จึงมีเหตุผลเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

แต่ก็ไม่เสมอไปทุกครั้งไป บางครั้งเราก็ทำอะไรโดยใช้อารมณ์อย่างเดียว บางทีเราก็ใช้เหตุผลล้วนๆ ไม่ให้อารมณ์มีอิทธิพลเหนือเหตุผลได้ บางสถานการณ์เราก็ใช้ทั้งอารมณ์และเหตุผลในการตัดสินใจ ทั้งหมดนี้คือธรรมชาติของความเป็นผลจากวิวัฒนาการที่ยาวนาน ซึ่งความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องการทำงานของสมองและจิตใจก็ยืนยันว่าในการดำเนินชีวิตของคนเรานั้น “ต้องใช้ทั้งอารมณ์และเหตุผลประกอบกัน”

“Empathy & Sympathy” คือความรู้ที่ว่าเป็นคือ “ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาวะจิตใจ อารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น การรับรู้ไม่เพียงแค่ว่ารับรู้เรื่องข้อมูล ความคิดหรือเหตุผล แต่รวมไปถึงการรับรู้ในเรื่องอารมณ์และความรู้สึกด้วย” และคำไทยที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำฝรั่งสองคำนี้ก็น่าจะเป็นคำว่า **“เอาใจเขามาใส่ใจเรา”**

นั่นคือเขาจะรู้อะไรเราก็รู้อย่างนั้น เขาเจ็บปวดอย่างไรเราก็เจ็บปวดอย่างนั้น เหมือนกับว่า “เรา” กับ “เขา” คือ “คนคนเดียวกัน” เพราะว่าเราได้ “เอาใจของเขามาใส่ไว้ในใจของเรา” แล้ว และทั้งหมดนี้เกิดจากการทำงานของระบบสมองที่ชื่อ “ระบบเซลล์กระจกเงา (Mirror Neuron System)”

ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นคนถูกรังแกถูกเอาเปรียบ ระบบเซลล์กระจกเงาจะทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดราวกับว่าเราคือคนที่ถูกรังแกเสียเอง เราเข้าใจความรู้สึกของคนที่ถูกกระทำ สภาวะเช่นนี้เรียกว่า **“เรา Empathy กับคนที่ถูกรังแกหรือถูกเอาเปรียบ”**

Empathy นี้จะทำให้เราเกิดความคิดว่า “เราควรจะปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร จึงจะไม่ทำให้เขาต้องเจ็บปวด” ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ทางสมอง นักจิตวิทยา และนักปรัชญาหลายคนเชื่อว่ามันคือจุดเริ่มต้นของ **“ดุลพินิจทางคุณธรรม (Moral Judgement)”** ในคนเรา และมันช่วยทำให้สังคมของเราเกิดความสมานฉันท์และสงบสุข

แต่ก็มีบางครั้งพอความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นกับเราแล้ว **เรากลับไม่สามารถควบคุมตัวเองให้แยกแยะได้ว่านี่คือปัญหาของเขา ไม่ใช่ปัญหาของเรา ความคิดหรือความมีเหตุผลของเราหายไป** เราก็เลยจมอยู่กับความทุกข์หรือปัญหาของคนอื่น สภาวะเช่นนี้เรียกว่า **“เรา Sympathy กับคนที่ถูกรังแกหรือถูกเอาเปรียบ”**

ปัญหาของ Sympathy ก็คือมันทำให้เราเป็นทุกข์กับปัญหาของคนอื่นชนิดสลดไม่หลุด และในบางครั้งเราอาจเกิดอารมณ์กับปัญหาดังกล่าวอย่างรุนแรงจนต้องตอบโต้ออกไปโดยไม่คิดไม่คำนึงถึงผลเสียใดๆ

โลกออนไลน์คือพื้นที่ที่เราจะพบปัญหาของ Empathy และ Sympathy ได้บ่อย

พอชอบ “เน็ตไอดอล” บางคนขึ้นมา ไม่ว่าเขาจะพูดจะทำอะไรมันดูดีไปหมด ใครมาวิพากษ์

วิจารณ์เน็ตไอดอลของเรา เราก็โกรธทันทีโดยไม่ทันคิด และตอบโต้คนที่โจมตีเน็ตไอดอลของเราอย่างขาดเสียเทเสีย แถมชวนคนอื่นให้มาช่วยโจมตีด้วย ทั้งๆ ที่สิ่งที่เขาพูดหรือวิจารณ์นั้นมันมีความจริงหรือมีเหตุผลที่น่ารับฟังอยู่ไม่น้อย เพราะความที่เรา **“Sympathy”** กับเน็ตไอดอลของเราเสียแล้ว ความเป็นตัวของตัวเองของเราเลยหายไป การใคร่ครวญด้วยเหตุผลของเราจึงไม่มี

คนที่ถูกชวนบางทีก็ไม่คิด พอเพื่อนชวนก็กดไลค์กดแชร์หรือช่วยถล่มทันที ไม่คิดเลยว่าคนที่ถูกถล่มนั้นจะรู้สึกอย่างไร นั่นคือไม่มีการ **“เอาใจของคนที่ถูกถล่ม มาใส่ใจของตัวเอง”** หรือเกิด **“Empathy”** ขึ้นเลย เพราะใจเราจม **“Sympathy”** กับเพื่อนคนที่ชวนเสียแล้ว

มีเหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ คนที่ถูกโจมตีบางคนถูกจงเกลียดจงชังจนแทบไม่มีที่ยืนในสังคม บางรายถูกข่มขู่คุกคามชนิดหมายเอาชีวิต ทั้งหมดที่เกิดขึ้นนั้นเพราะ **เราใช้กลไก “Sympathy”** กันมากกว่าที่ **เราจะใช้กลไก “Empathy”** นั่นเอง

ดังนั้นก่อนกดไลค์กดแชร์ ก่อนโจมตีใครบนโลกออนไลน์ ถ้ามองและเตือนตัวเองสักนิดว่าเรากำลังใช้โหมดไหนอยู่ Sympathy หรือ Empathy เพราะเราอาจจะสร้างความทุกข์ให้กับคนอื่นหรือสร้างปัญหาให้กับสังคมก็ได้ การเตือนตัวเองจะทำให้เราได้คิด และหันมาใช้โหมด Empathy แทนการใช้โหมด Sympathy

NATUREZA Art

สุขุมวิท-พญาเหนือ

Nature is all around
คือความสุข...ท่ามกลางธรรมชาติ

คอนโดพร้อมอยู่

โซนพญาเหนือ@Natureza

ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์

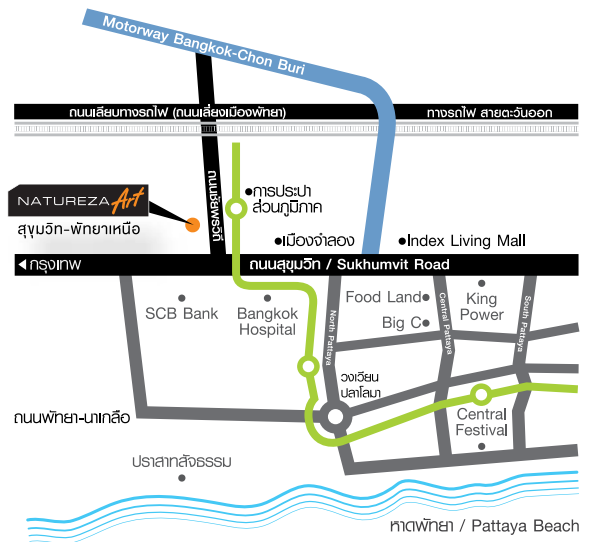
ด้วยราคาเบาๆ

LANDSCAPE

ART COURTYARD

The Unique Modernized art park Condominium in Pattaya

- ติดถนนสุขุมวิท เข้าออกได้ 2 ทิศ
- ตั้งอยู่ศูนย์กลางเมืองพญาเหนือ โคลิชาขาดเพียง 5 นาที
- โคลิเซ็นทรัล เฟสติวัล พญา



7 ทางเลือก ด้านอาหาร...

ลด FOOD PRINT

หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า Carbon Footprint ซึ่งหมายถึงปริมาณก๊าซเรือนกระจก หรือคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดจากผลิตภัณฑ์ต่างๆ นั้นหมายถึงทุกผลิตภัณฑ์ที่เราใช้ ทุกกิจกรรมในชีวิตของเรา รวมถึงอาหารทุกอย่างที่เรากิน ล้วนมีส่วนปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโลกร้อนทั้งสิ้น

ดังนั้นเพื่อมีส่วนเล็กๆ ในการลดโลกร้อน เราควรรู้ใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด โดยเฉพาะในเรื่องใกล้ตัวคือ อาหารการกิน ด้วย Tips ง่ายๆ 7 ทางเลือกด้านอาหาร เพื่อลด Foodprint ไม่ได้สะดวกดี แต่ลือไปกับคำว่า Footprint นั่นเอง

1 อาหารออร์แกนิก

ฟาร์มออร์แกนิกหรือเกษตรอินทรีย์ มีกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ใช้เชื้อเพลิงจากน้ำมันน้อย ไม่ใช้สารเคมี จึงไม่มีการปล่อยของเสียออกสู่สิ่งแวดล้อม

7 พกถุงผ้าไปจ่ายตลาด

วิธีง่ายๆ ที่ทุกคนทำได้เลย พกถุงผ้าไปซื้ออาหารที่ตลาด เพื่อลดการใช้ถุงพลาสติก

2 วางแผนการซื้ออาหาร

เลือกกินอาหารในท้องถิ่น ที่ไม่ต้องมีการขนส่งไกล วางแผนการเดินทางไปซื้ออาหาร เพื่อไม่ต้องเดินทางไปซื้อบ่อยๆ

6 นำเศษอาหารไปใช้ประโยชน์

เศษอาหารใช้ทำน้ำหมักชีวภาพ ทำปุ๋ยหมักบำรุงดิน นมที่หมดอายุ นำไปรดต้นไม้ เปลือกส้มตากแห้ง ใช้ลดกลิ่นอับได้

3 หาวิธีเก็บอาหารให้สดนานๆ

หาเทคนิคเพื่อเก็บอาหารให้สดได้นานๆ เช่น ห่อผักและผลไม้ด้วยกระดาษ ก่อนนำไปแช่ตู้เย็น เนื้อสดและอาหารทะเล แช่น้ำส้มสายชูสักพัก ก่อนจะนำเข้าตู้เย็น

4 ลดการกินเนื้อสัตว์

อุตสาหกรรมปศุสัตว์ปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากที่สุด ลดการกินเนื้อสัตว์ให้เหลือน้อยที่สุด หันมากินมังสวิรัต แค่สัปดาห์ละ 1 วัน ช่วยลดโลกร้อนได้

5 ลดการทิ้งอาหาร

หาวิธีใช้อาหารให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น นำอาหารเหลือมาเคี้ยวทำซูปผลไม้สุกกอมนำมาทำน้ำผลไม้ปั่น

7 Ways to Reduce Your FOOD PRINT

เรื่องเล็กๆ แ่เปลี่ยน
วิธีกินสามารถ
สร้าง
การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้

จับกระแส ตลาด สีเขียว เมืองเชียงใหม่

ช่วงเกษตรอินทรีย์เชียงใหม่

ตลาดที่ไม่เพียงแค่ขายสินค้า หากยังมีบทบาทเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเกษตรกรอินทรีย์และผู้บริโภค ทั้งในด้านการผลิต แปรรูป และตลาดที่เป็นธรรมชาติ ความไม่เหมือนใครของตลาดแห่งนี้คือเปิดพื้นที่ให้เกษตรกรรายย่อย ผู้ซื้อ และผู้เกี่ยวข้องได้เข้ามาช่วยสร้างความยั่งยืนให้กับสังคม โดยการกำหนดกฎกติการ่วมกัน อาทิ การกำหนดราคาผักในตลาดที่จะมีการมาร่วมพูดคุยเพื่อปรับราคาให้สอดคล้องกับฤดูกาล ต้นทุน ตลอดจนความยากง่ายในการปลูกทุก 3 เดือน เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมทั้งต่อเกษตรกรและผู้ซื้อ

ภายในตลาดจะมีผักผลไม้พื้นเมืองที่หายาก ผักผลไม้อร์แกนิกตามฤดูกาล รวมถึงเมนูอาหารแปลกใหม่ อาหารพื้นบ้านจากผลผลิตสวนเกษตรอินทรีย์ บางวันมีการจัดเสวนา การแสดงดนตรีสด นิทรรศการ หรือเวิร์กช็อปภูมิปัญญาพื้นบ้าน เพื่อให้เกิดพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันของผู้ซื้อและผู้ปลูก มาแล้วที่ได้ทั้งอิ่มท้องแบบปลอดภัย ราคาเป็นธรรม และยังได้ยิ้มเฝิ้มใจไปกับรอยยิ้มและมิตรภาพ

ที่ตั้ง ถนนเลียบบคลองชลประทาน
ก่อนถึงเทศบาลตำบลสุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่
เปิด ทุกวันจันทร์ อังคาร พุธที่สבת
14.00-18.00 น.

www.facebook.com/khuangkasetinsee.chiangmai
โทร. 0 5335 4053-4



เชียงใหม่ เมืองท่องเที่ยวสำคัญในภาคเหนือ มีสวนเกษตรอินทรีย์ (Organic Farm) หรือสวนเกษตรอาหารปลอดภัยกระจายอยู่รอบเมืองจำนวนมาก จึงได้เกิดตลาดนัดสีเขียว แหล่งแลกเปลี่ยนผลผลิตอาหารปลอดภัย จากเกษตรส่งตรงถึงผู้บริโภค เชื่อมโยงผู้ผลิตกับผู้บริโภค ให้ได้มาพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

เราลองไปสำรวจ 3 ตลาดสีเขียวเมืองเชียงใหม่สุดเท่ ที่กำลังสร้างกระแสอร์แกนิกให้เข้าสู่วิถีชีวิตคนเมือง เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าถึงอาหารปลอดภัยปราศจากสารเคมีปนเปื้อน และได้มีโอกาสกินอาหารในท้องถิ่นที่สดใหม่ดีต่อสุขภาพ



กาตเชียงใหม่ อาหารปลอดภัย

กาตนี้จำหน่ายผัก ผลไม้ และอาหารปลอดภัย จากการทำเกษตรทั้ง 3 ระบบ ได้แก่ ระบบอินทรีย์ ระบบปลอดสารพิษ และระบบปลอดภัย ส่งตรงจากเกษตรกรผู้ผลิตอาหารปลอดภัย ภายใต้แผนงานพัฒนาเครือข่ายการตลาดพืชอาหารปลอดภัย จังหวัดเชียงใหม่ ในตลาดมีทั้งผักและผลไม้เมืองหนาว เนื้อสัตว์อนามัย ไชโอนามัย ข้าวอินทรีย์ อาหารทะเล ไร้สารฟอร์มาลีน และอาหารพื้นเมืองที่ได้มาตรฐานความปลอดภัย

ที่ตั้ง โครงการจริงใจ มาร์เก็ต ถ.อัษฎาธร
อ.เมือง เชียงใหม่ ติดกับบริเวณตลาดค้าปลีก
เปิด ทุกวันเสาร์ อาทิตย์ 06.00-13.00 น.

www.facebook.com/FarmersMarketChiangmai
โทร. 09 4529 4264



นอกจากนี้ทั่วเมืองเชียงใหม่ยังมีตลาดอาหารปลอดภัยอีกหลายแห่ง หมุนเวียนให้ผู้บริโภคเลือกซื้อทุกวัน อาทิ ตลาดอาหารปลอดภัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, กาตน้อยเกษตรอินทรีย์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ตลาดสดน่าซื้อสันป่าข่อย, ตลาดบ้านทุ่งข้าวตอกใหม่ อบต.หนองแห้ง อ.สันทราย, ตลาดเจดีย์แม่ครัว เทศบาลตำบลเจดีย์แม่ครัว อ.สันทราย, ตลาดนัดเกษตรอินทรีย์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่, ตลาดนัดเกษตรอินทรีย์ โรงพยาบาลนครพิงค์, ตลาดนัดเกษตรอินทรีย์ โรงพยาบาลสันทราย และตลาดนัดเกษตรอินทรีย์ โรงพยาบาลสันกำแพง เป็นต้น

Meechok Organic Community ชุมชนอินทรีย์ "มีโชค"

ด้วยแนวคิดต้องการให้คนในพื้นที่ได้กินอาหารที่ดีต่อร่างกายและดีต่อโลก กาตน่ารักแห่งนี้จึงเกิดขึ้น จากความร่วมมือของมีโชค ฟลาซ่า เครือข่ายเชียงใหม่ เชียงสวย หอม และฮักเวียงซ็อบ เปิดตลาดผลิตภัณฑ์อินทรีย์ ผักผลไม้สดและเมนูอาหารปลอดภัย ทั้งยังเปิดพื้นที่ทำกิจกรรมแนวกรีน อาทิ ปลูกผักในตะกร้า การทำงานศิลปะ หรือเวิร์กช็อปต่างๆ

ที่ตั้ง ลานหอนาฬิกา มีโชค ฟลาซ่า ต.ฟ้าฮ่าม
อ.เมือง จ.เชียงใหม่

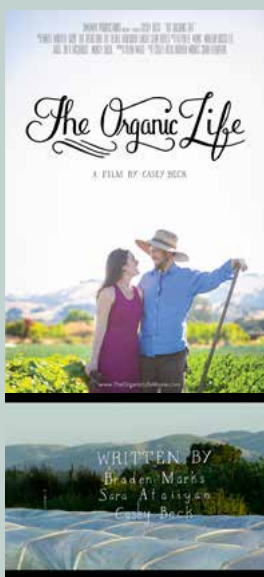
เปิด ทุกวันเสาร์ 15.00-19.00 น.
www.facebook.com/HugWiangShop
โทร. 06 1897 6842





เรียนรู้วิถีชาว ออร์แกนิก ผ่านหนังสือและหนังสือ

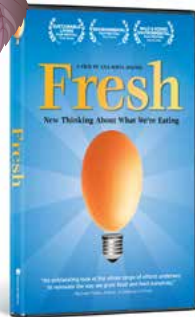
ไปสัมผัสกับวิถีชีวิตของคนที่มุ่งมั่นตั้งใจทำในสิ่งที่คิดว่าดีต่อโลก ด้วยการใช้ชีวิตในแบบออร์แกนิก ผ่านภาพยนตร์สารคดีและหนังสือ ที่นำเสนอเรื่องราวเกษตรกรออร์แกนิก นักเคลื่อนไหวเรื่องอาหารปลอดภัย รวมถึงไลฟ์สไตล์แบบไร้สารพิษของคนธรรมดา ที่เป็นแรงบันดาลใจให้กับใครหลายคนมาแล้วมากมาย



Documentary The Organic Life

หนังสือสารคดีที่ติดตามถ่ายทำชีวิตใน 1 ปีของออสติน เกษตรกรเจ้าของฟาร์มออร์แกนิก ผู้เต็มเปี่ยมด้วยความหวัง และเคซี แฟนสาวผู้ยังไม่เชื่อในเรื่องวิถีการทำเกษตรออร์แกนิก สารคดีอันสดใสเปี่ยมพลังเรื่องนี้ นำเสนอถึงความเป็นเกษตรกรในแง่มุมที่ไม่ใช่แค่เป็นคนผลิตอาหาร แต่ทำให้เห็นว่าพวกเขาอยู่ได้อย่างไร โดยเฉพาะเมื่อรายได้จากการทำเกษตรแบบปลอดสารเคมีนั้นแสนน้อยนิด พวกเขาต้องอาศัยแรงบันดาลใจและความพยายามมากมายในการทำสิ่งที่เชื่อว่ามีดีต่อโลก สารคดีนำเสนอภาพระบบเกษตรกรรมยั่งยืนแห่งศตวรรษที่ 21 ที่กำลังก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาจากแรงกายแรงใจของคนหนุ่มสาว

มีให้ดาวน์โหลดใน itunes.apple.com และ www.amazon.com



Fresh

สารคดีนอกกระแสที่กลับประสบความสำเร็จมากมาย รวบรวมกระแสการเคลื่อนไหวด้านอาหาร ทั้งในกระบวนการผลิตอาหาร การทำเกษตร นักคิด นักธุรกิจ ผู้ร่วมกันปฏิวัติระบบอาหารทั่วสหรัฐอเมริกา ผู้คนที่เชื่อว่าคนธรรมดาสามารถผลิตอาหารที่ดีได้ทุกอย่าง โดยไม่ต้องพึ่งพาอุตสาหกรรมอาหาร สารคดีนี้ไปถ่ายทำชีวิตของคนผู้มาที่จากทั่วประเทศ คนที่ให้คำจำกัดความใหม่เรื่องวิถีการกินและการใช้ชีวิต ทั้งนักเคลื่อนไหวผู้บุกเบิกทำสวนเกษตรอินทรีย์ในเมืองใหญ่ หรือเกษตรกรในระบบเกษตรกรรมยั่งยืนที่เป็นเจ้าของซูเปอร์มาร์เก็ต สารคดีที่จะมาเปลี่ยนมุมมองเรื่องอาหารของคุณให้ไม่มีวันเหมือนเดิม

มีให้ดาวน์โหลดใน itunes.apple.com หรือเข้าไปดูตัวอย่างสารคดีบางส่วนที่ www.freshthemovie.com



Book My Organic Life

หนังสือ "My Organic Life" กลั่นกรองประสบการณ์จริงในการใช้ชีวิตแบบออร์แกนิกอิงแอบธรรมชาติของคุณป้อม ศิริกุล ชื่อต่อชาติ ที่ได้มาแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ผ่านตัวหนังสือ ทั้งการปลูกผักอินทรีย์กินเอง การแสวงหาความสุขในทุกช่วงเวลา วิธีการออกกำลังกายรับอรุณ การทำแปลงผักสุขภาพ เมนูอาหารเช้าที่มีคุณค่า พร้อมสูตรอาหารเพื่อสุขภาพ อาทิ โยเกิร์ตทำเองแบบง่าย ๆ และยังมีทริปท่องเที่ยวฟาร์มผักต่างๆ ไปชมการแปรรูปอาหาร การทำเครื่องใช้จากธรรมชาติ ที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตแบบไร้สารพิษและสอดคล้องกับธรรมชาติได้อย่างแท้จริง



The Organic Way


เล่มนี้ว่าด้วยเรื่องราว 10 ฟาร์มออร์แกนิกที่มีจุดเด่นต่างกัน พาชมวิถีปลอดสารพิษของผู้ผลิตสินค้าเกษตรออร์แกนิกที่มีชื่อเสียง ได้แก่ สวนกาแฟลิซุมิ ดอยช้าง, ไร่ชา 101, โครงการเกษตรอินทรีย์สนามบินสุโขทัย, สวนผลไม้ของคุณสุธีร์ ปรีชาวุฒิ, สวนกานต์ธิดา, วิสาหกิจชุมชนกลุ่มผู้ผลิตพืชสมุนไพรบ้านเกาะลอย, สลันดา ออร์แกนิก ฟาร์ม, เขาต่อทะเลภู, วิสาหกิจชุมชนบ้านนาเจียง และโครงการจัดการแหล่งผลิตผักผลไม้สู่การบริโภคที่ปลอดภัยอย่างยั่งยืน รวมถึงพาไปชมและพาไปซื้อตลาด Green Market หลายแห่งเพื่อพบปะกับผู้ผลิตสินค้าออร์แกนิกอีกมากมาย เนื้อหาที่น่าสนใจพร้อมภาพประกอบสวยงามทั้งเล่ม

ต้นตาทันใจ เที่ยว 5 เส้นทางป่าชายเลน ห้องเรียนธรรมชาติที่สวยงามที่สุด

ไปสูดอากาศบริสุทธิ์ให้เต็มปอด ใน 5 เส้นทางศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนอันขึ้นชื่อว่าสวยงามที่สุด เดินชมป่าชายเลนด้วยสะพานทอดยาวเข้าสู่ป่าสีเขียวขจีภูมิทัศน์แปลกตา แหล่งเรียนรู้ระบบนิเวศ แหล่งอนุบาลและอาศัยของสัตว์น้ำนานาชนิดที่หาชมได้ยาก นอกจากนี้ยังเป็นห้องเรียนธรรมชาติที่สำคัญแล้ว ป่าชายเลนเหล่านี้ยังได้ชื่อว่าถ่ายรูปลสวยทุกมุมมองอีกด้วย

ป่าชายเลน บางขุนเทียน กรุงเทพฯ


ป่าชายเลนบางขุนเทียน ป่าชายเลนผืนสุดท้ายของกรุงเทพฯ ฝั่งทะเลอ่าวไทย มีสะพานไม้ยาวประมาณ 1.7 กิโลเมตรให้ได้เดินชมธรรมชาติ บรรยากาศร่มรื่นปกคลุมไปด้วยต้นแสมและโกงกาง โดยสะพานไม้นี้จะทอดยาวออกไปในทะเล จนถึงที่สุดทางมีจุดยืนชมวิวยาวทะเล สามารถมองเห็นฝูงนกยางและนางนวลบินว่อนหาอาหารบริเวณแนวชายฝั่ง

 สอบถาม : สำนักงานเขตบางขุนเทียน โทร. 0 2416 0066



ทุ่งโปรงทอง จ.ระยอง

ทุ่งโปรงทอง แหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ตั้งอยู่ในเขตชุมชนบ้านแสมภู่ ปากน้ำประแส อ.แกลง พื้นที่กว่า 6,000 ไร่เป็นระบบนิเวศของป่าชายเลนผืนที่ใหญ่ที่สุดของระยอง มีการสร้างสะพานเดินศึกษาธรรมชาติระยะทางประมาณ 2 กิโลเมตร เพื่อให้ได้ชมความสวยงามตามธรรมชาติของป่าโกงกาง ไม้โปรง และไม้ริมชายฝั่ง โดยความโดดเด่นของที่นี่คือต้นโปรงที่ขึ้นหนาแน่นเต็มพื้นที่ มีสีเขียวอ่อนแกมเหลืองทอง สะท้อนแสงแดดเป็นสีทองละลานตา จนได้ชื่อว่า ทุ่งโปรงทอง

 สอบถาม : ททท. สำนักงานระยอง โทร. 0 3865 5420-1, 0 3866 4585 หรือสำนักงานเทศบาลตำบลปากน้ำประแส โทร. 0 3866 1720-1



ป่าชายเลน อ่าวคังกระเบน จ.จันทบุรี



ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอ่าวคุ้งกระเบนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ต.คลองขุด อ.ท่าใหม่ ได้พลิกฟื้นป่าเสื่อมโทรมเป็นป่าชายเลนอันอุดมสมบูรณ์ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพอันดับต้นๆ ของไทย กลายเป็นห้องเรียนธรรมชาติที่น่าสนใจ โดยในเส้นทางศึกษาระบบนิเวศที่ทอดยาวประมาณ 1,800 เมตร คือระบบนิเวศของผืนป่าชายเลนอันหลากหลายปกคลุมร่มรื่นด้วยต้นโกงกาง ฝาด ลำพู ลำแพน แสม และสรรพสัตว์ในผืนป่า ทั้งปลาตีน ปู ก้ามดาบ ฯลฯ ที่ต่างออกมาโชว์ตัวให้นักท่องเที่ยวได้ชม ตลอดเส้นทางยังมีป้ายสื่อความหมายความรู้ และศาลาฐานข้อมูล 8 ฐาน ซึ่งจุดที่เป็นไฮไลต์ในป่าชายเลนคังกระเบนคือ “สะพานแขวน” รูปทรงเท่ที่ทอดข้ามคลองเล็กๆ ช่วยตกแต่งให้ผืนป่าชายเลนแห่งนี้มีภูมิทัศน์งามแปลกตา



สอบถาม : ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอ่าวคุ้งกระเบน
อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

โทร. 0 3943 3216-8 หรือ www.fisheries.go.th



ป่าชายเลนหาดทรายดำ จ.ตราด

ชม “มหัศจรรย์หาดทรายดำ” ศูนย์การท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ หาดทรายดำและป่าชายเลน อ.แหลมงอบ ความพิเศษของเส้นทางศึกษาระบบนิเวศป่าชายเลนแห่งนี้คือ มีหาดทรายสีดำอันเกิดขึ้นจากระบบนิเวศที่มีลักษณะเฉพาะ เชื่อกันว่าทรายดำสามารถรักษาโรคได้ เพียงแค่ไปนอนหมกตัวอยู่ในทรายสีดำ ซึ่งหากอยากลองสัมผัสกับหาดทรายดำ ต้องไปช่วงน้ำลงเพื่อจะได้เห็นหาดทรายดำที่กว้างใหญ่ แต่ถ้าไปช่วงน้ำขึ้น น้ำทะเลจะเต็มไม่สามารถมองเห็นหาดทรายสีดำได้

สอบถาม : ททท. สำนักงานตราด โทร. 0 3959 7259-60
หรือศูนย์การท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติหาดทรายดำและป่าชายเลน
โทร. 0 3951 0841, 0 3951 0962, 09 5984 3759 หรือ
08 0574 5544



ป่าชายเลนแหลมผักเบี้ย จ.เพชรบุรี

เส้นทางศึกษาระบบนิเวศป่าชายเลน โครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมแหลมผักเบี้ย อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อ.บ้านแหลม ตลอดสองข้างทางเส้นทางธรรมชาติป่าชายเลนเต็มไปด้วยต้นแสมและโกงกางที่ขึ้นอย่างหนาแน่นร่มรื่นเย็นสบาย โดยมีสะพานระยะทางประมาณ 850 เมตร ทอดยาวเข้าไปในป่าจนไปสุดทางที่ปากอ่าว ชุกชุมไปด้วยสัตว์น้ำ สัตว์หน้าดิน เช่น ปลาตีน ปู แสม ปู ก้ามดาบ ฯลฯ ที่แสดงถึงความสมบูรณ์ของธรรมชาติ ที่นี่ยังเป็นแหล่งดูนกที่สำคัญและหาดูยากนานาชนิดอีกแห่งหนึ่ง ได้รับการยอมรับว่าเป็น 1 ใน 10 สถานที่ดูนกที่ดีที่สุดของประเทศไทย



สอบถาม : โครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อม
แหลมผักเบี้ย อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

โทร 0 3270 6264, 0 2579 2116, 09 3110 5740 หรือ
www.facebook.com/LERDPJ



โคมไฟ สไตล์เก๋

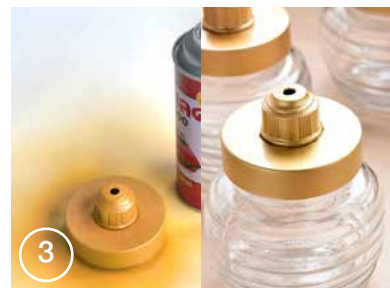
จากขวดเก่าเหลือใช้

ขวดแก้วใส่อาหารเก่าๆ เหลือใช้หลายขวดมีรูปร่างสวยงามมาก เช่น ขวดแยม ขวดน้ำพริก หรืออาหารชนิดอื่นๆ เราสามารถนำมาดัดแปลงทำเป็นโคมไฟสไตล์เก๋ๆ ใช้ตกแต่งบ้านได้เลย ลองเลือกขวดแก้วใบขนาดกลางที่มีฝาปิด เลือกขวดรูปร่างแบบที่เราชอบ ลงมือทำอีกนิดหน่อยก็จะได้โคมไฟไว้สำหรับแขวนแต่งบ้านอย่างมีสไตล์เป็นของตัวเอง



อุปกรณ์

1. ขวดแก้วเปล่าขนาดกลางแบบมีฝาปิด
2. หลอดไฟพร้อมขั้วหลอดครบชุด เลือกหลอดไฟแบบไส้
3. สีสเปรย์สีทอง
4. สว่าน หรือค้อนกับตะปู เอาไว้เจาะฝาขวดเพื่อใส่ขั้วหลอดไฟ
5. ปืนกาวร้อน



วิธีทำ 1. เจาะฝาขวดเพื่อใส่ขั้วหลอดไฟ 2. ยึดฝาขวดและขั้วหลอดไฟให้ติดกันแน่นด้วยปืนกาวร้อน 3. พ่นสีทองบริเวณขั้วหลอดไฟและฝาขวดทิ้งไว้ให้แห้ง 4. เมื่อฝาขวดสีแห้งแล้ว ประกอบชุดหลอดไฟ แล้วใส่หลอดไฟภายในขวด ปิดฝาเกลียวให้แน่น



แค่นี้ก็ได้โคมไฟในแบบเก๋ๆ นำไปแขวนประดับตกแต่งบ้านให้สว่างไสวสวยงามในจุดที่ต้องการ แสงจากโคมไฟช่วยทำให้บรรยากาศของบ้านนุ่มนวลขึ้นมาได้อีก

ไอศกรีม โฮมเมดผลไม้ ชื่นใจ อารมณ์ดี

อยากกินไอศกรีมคลายร้อนให้ชื่นใจ แต่ไอศกรีมในท้องตลาดช่างอุดมไปด้วยน้ำตาลและไขมัน กินมากไประวังมีพุง วันนี้เรามีสูตรไอศกรีมโฮมเมดจากผลไม้ที่ทำได้แสนง่ายดาย คัดสรรส่วนผสมให้ลงตัวทั้งรสชาติและดีต่อสุขภาพ เลือกผลไม้อร์แกนิกให้แน่ใจว่าปลอดสารพิษ เลือกนมสดไขมันต่ำ ใช้ส่วนผสมหลักเป็นกล้วยหอม ผลไม้ที่ช่วยให้อารมณ์ดี และยังได้คุณค่าจากผลไม้อื่นๆ ที่ใช้เป็นส่วนผสมกันแบบจัดเต็ม



สูตร 1 ไอศกรีมกล้วยหอม + สตรอว์เบอร์รี่

ส่วนผสม กล้วยหอม 3 ลูก, สตรอว์เบอร์รี่ ½ ถ้วย (10 ลูก), นมสด ½ ถ้วย, น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ, เกลือ (นิดหน่อย)



วิธีทำ

1. หั่นกล้วยหอมเป็นชิ้นพอคำ ใส่ถุงซิปล็อกแล้วนำไปแช่ช่องฟรีซไว้
2. นำสตรอว์เบอร์รี่ไปแช่ในช่องฟรีซ
3. นำกล้วยหอม และสตรอว์เบอร์รี่ที่แช่เย็นไว้จนแข็งใส่ลงในเครื่องปั่น
4. เติมนมสด น้ำผึ้ง และเกลือลงไป
5. ปั่นส่วนผสมทั้งหมดให้ละเอียด
6. นำส่วนผสมที่ปั่นแล้วเทใส่ชาม นำไปแช่ช่องฟรีซไว้อีกประมาณ 1 ชั่วโมง
7. นำมาปั่นอีกรอบให้ได้เนื้อไอศกรีมที่เนียน แล้วนำไปแช่ช่องฟรีซอีกครั้ง
8. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยท็อปปิ้งสตรอว์เบอร์รี่ สับปะรด กล้วย หรือผลไม้อื่น ๆ ตามชอบ

คุณค่า จากผลไม้

ไอศกรีมรสกล้วยหอม+ สตรอว์เบอร์รี่ และไอศกรีมสับปะรด+ลูกหม่อน +กล้วยหอม รสชาติกลมกล่อมหวานอมเปรี้ยว ได้คุณค่าจากกล้วยหอมที่อุดมด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าหลายชนิด โดยเฉพาะมีกรดอะมิโนจำเป็น ซึ่งร่างกายสามารถแปลงเป็นสารเซโรโทนิน สารที่ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใส และมีความสุข ส่วนสตรอว์เบอร์รี่ สับปะรด และลูกหม่อนอุดมไปด้วยวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี นอกจากนี้เส้นใยอาหารในผลไม้ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดี มีผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง



สูตร 2 สับปะรด + ลูกหม่อน + กล้วยหอม

ส่วนผสม กล้วยหอม 3 ลูก, สับปะรดหั่น ½ ถ้วย, ลูกหม่อน 1 ถ้วย, นมสด ½ ถ้วย, น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ, เกลือ (นิดหน่อย)

วิธีทำ (เหมือนสูตร 1)

1. หั่นกล้วยหอมเป็นชิ้นพอคำ ใส่ถุงซิปล็อกแล้วนำไปแช่ช่องฟรีซไว้
2. สับปะรดหั่นเป็นชิ้น ใส่ถุงซิปล็อกแล้วนำไปแช่ช่องฟรีซไว้
3. นำลูกหม่อน ใส่ถุงซิปล็อกแล้วนำไปแช่ช่องฟรีซไว้
4. นำกล้วยหอม สับปะรด และลูกหม่อนที่แช่เย็นแข็งใส่ลงในเครื่องปั่น
5. เติมนมสด น้ำผึ้ง และเกลือลงไป
6. ปั่นส่วนผสมทั้งหมดให้ละเอียด
7. นำส่วนผสมที่ปั่นแล้วเทใส่ชาม แล้วนำไปแช่ช่องฟรีซไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
8. นำมาปั่นอีกรอบให้ได้เนื้อไอศกรีมที่เนียน แล้วนำไปแช่ช่องฟรีซอีกครั้ง
9. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยท็อปปิ้งสตรอว์เบอร์รี่ สับปะรด กล้วย หรือผลไม้อื่น ๆ

Online ชุมชนออนไลน์ ของคนที่รักวิถีออร์แกนิก Community

ถ้าเป็นเมื่อก่อน การหาซื้อสินค้าออร์แกนิกโดยเฉพาะผักผลไม้สดนั้นช่างยากเย็น แต่ปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า โลกออนไลน์สามารถเป็นสะพานเชื่อมโยงผู้ผลิตสินค้าเกษตรอินทรีย์และผู้บริโภคให้พบกันง่ายขึ้น เป็นโอกาสอันดีให้เกษตรกรมีรายได้ที่มั่นคง ส่วนผู้บริโภคก็มีทางเลือกในการซื้ออาหารปลอดภัยได้มากขึ้นเช่นกัน ชุมชนออนไลน์เหล่านี้ยังมีบทบาทเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสาร สร้างการรับรู้ถึงประโยชน์ของแนวทางเกษตรอินทรีย์ รวมถึงเป็นสถานที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันของคนทีุ่ดสนใจในวิถีออร์แกนิก



www.facebook.com/thaicityfarm
www.thaicityfarm.com

สวนผักคนเมือง

โครงการสวนผักคนเมือง ชุมชนออนไลน์และออฟไลน์ของคนเมืองที่รักการปลูกผัก เครือข่ายผู้ศรัทธาในวิถีออร์แกนิก ที่มาร่วมกันทำงานรณรงค์ สนับสนุนส่งเสริมให้คนในเมืองปลูกผักแบบไม่ใช้สารเคมี เป็นทั้งแหล่งความรู้ ผู้จัดกิจกรรม รวมถึงสร้างเครือข่ายให้คนเมืองสามารถเรียนรู้การปลูกผักได้ด้วยตนเอง เพื่อวิถีชีวิตที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

**ติดต่อสอบถาม โครงการสวนผักคนเมือง
มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย)
โทร. 0 2591 1195-6**



ตะกร้าปันผัก



www.facebook.com/groups/41857228159187
Facebook Page : Csa Thai

ตะกร้าปันผัก การรวมกลุ่มของผู้ประกอบการชาวสวนที่ปลูกพืชผักปลอดสารเคมี และให้บริการส่งผักสดถึงบ้าน ใช้ระบบผู้บริโภคจ่ายล่วงหน้า ที่เรียกว่า CSA หรือ Community Supported Agriculture เป็นแนวคิดให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม ให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้บริโภคถึงกระบวนการผลิตสินค้าเกษตร ได้ทำความรู้จักเกษตรกร เพื่อความมั่นใจว่าได้ผลผลิตที่ปราศจากสารเคมีอย่างแท้จริง

**สนใจรับผักสดสะอาด สัปดาห์ละตะกร้า
ติดต่อสอบถาม คุณหน้อย โทร. 08 6332 8266**



ฟาร์มโต



<http://farmto.co.th/>
www.facebook.com/yourfarmto

ฟาร์มโตมีแนวคิดในการรวมกลุ่มเกษตรกรรุ่นใหม่ให้มาสร้างกิจกรรมร่วมกัน เพื่อปูทางสู่การสร้างสังคมเกษตรสร้างสรรค์และทำให้เกษตรกรรมเป็นอาชีพที่ยั่งยืน ได้เริ่มช่องทางออนไลน์ในการขายผลผลิตเกษตรอินทรีย์รูปแบบใหม่ ผ่านวิธีการ “ร่วมเป็นเจ้าของผลผลิตการเกษตร” เพื่อให้เกษตรกรและผู้บริโภคได้ร่วมช่วยเหลือดูแลและแบ่งปันผลผลิตไปด้วยกัน ตั้งแต่เริ่มต้นปลูกจนถึงจัดส่ง ฟาร์มโตยังเปิดโอกาสให้เกษตรกรได้พัฒนาตัวเองและเรียนรู้ที่จะสร้างแบรนด์สินค้าในอนาคต ส่วนผู้บริโภคก็ได้ความมั่นใจในคุณภาพของผลผลิต โดยฟาร์มโตเชื่อมั่นในแนวคิดที่ว่า การรับรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วยเพิ่มคุณค่าผลผลิตให้สูงขึ้นได้ เพราะไม่ใช่แค่รสชาติอร่อยสดใหม่ แต่คือมิตรภาพที่ส่งผ่านจากใจเกษตรกรสู่มือผู้บริโภค

ติดต่อสอบถาม โทร. 08 9124 1125

ปันอยู่ ปันกิน



www.facebook.com/punyupunkin

คอนเซ็ปต์ “ชุมชนอินทรีย์ที่กลางใจ” พื้นที่ออนไลน์ที่แบ่งปันข้อมูล รวมถึงรับ Pre-Order ผลผลิตเกษตรอินทรีย์ทั้งผัก ผลไม้ อาหาร และผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ นอกจากนี้ยังจัดกิจกรรมวัน “ปันอยู่ ปันกิน” ณ ฮิปอินทรีย์ ฟาร์มวิลด์ ซอยนาคนิวาส 30 (ลาดพร้าว71) มีสินค้าจากเกษตรกรอินทรีย์มาจำหน่ายมากมาย และยังเป็นสถานที่แลกเปลี่ยน เรียนรู้ วันผู้บริโภคพบผู้ผลิต เพื่อการกินอยู่อย่างรู้ที่มา กินอยู่อย่างรู้หน้ารู้ใจ กินอยู่อย่างมีความหมาย กินอยู่สบาย ไม่ดูตายสิ่งแวดล้อม **ติดต่อสอบถาม โทร. 09 2956 3994**



ทำนายโชคชะตาราศี

กรกฎาคม - กันยายน 2560



ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)
 เค้กลางของปัญหาเริ่มก่อตัว อาจหมายถึงเหตุการณ์ยุ่งยาก หรือมีเรื่องคนนินทากล่าวร้าย หากกำลังเริ่มต้นทำงานใหม่ ๆ จะพบอุปสรรค ต้องต่อสู้อย่างยากลำบาก แต่การเป็นนักสู้ที่ไม่เคยถอย และการระวังตัวอยู่เสมอจะช่วยให้ผ่านพ้นไปได้ ส่วนการเงินยังขาดมือ มีเรื่องเงินที่ยังตกลงกันไม่ได้ ความรักเหมือนกำลังรอคอยให้เกิดความเข้าใจในบางเรื่อง ควรใช้เวลาในการพูดคุยกันให้มากขึ้น



ราศีมกร (14 ม.ค. - 13 มี.ย.)
 มีโอกาสในการหารายได้จากฐานธุรกิจเดิมหรือความรู้เดิมที่มีอยู่ หากกล้าคิดริเริ่มแล้วลงมือทำอย่างขยันหมั่นเพียร จะมีรายได้เพิ่มขึ้นอย่างมากภายในอนาคตอันใกล้ นี้ อย่างไรก็ตามอย่าลืมหาคำความรู้ใส่ตัวให้มากขึ้น เพราะงานและเงินได้มาจากความรู้ ควรทำด้วยความระมัดระวัง ต้องไม่มั่นใจในตัวเองมากเกินไป รวมถึงใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด อุดหนุนเรื่องการเงินให้แน่นหนากว่าเดิม



ราศีกบิล (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)
 ช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองความสำเร็จ มีความสนุกสนานสดชื่นรื่นเริง หรืออาจหมายถึงการเจริญเติบโตของงานทางสติปัญญาที่มาพร้อมความสุข หน้าที่การงานจะเจริญก้าวหน้ากิจการที่ทำเติบโตขยายตัว เรื่องการเงินระวังไม่ใช้เงินไปในการสังสรรค์มากเกินไป แต่ควรแบ่งใช้เงินเพื่อการลงทุนในระยะยาวให้มากขึ้น ความรักมีเกณฑ์พบคนถูกใจจนได้เริ่มต้นคบหาดูใจกันอย่างมีความสุข



ราศีมกร (13 ก.พ. - 13 มี.ค.)
 เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังความคิดสร้างสรรค์และความหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นเอง ซึ่งนำไปสู่การเริ่มต้นธุรกิจใหม่ได้ โชคดีเรื่องงาน หรือได้เลื่อนตำแหน่งใหม่สูงขึ้น ได้รับความไว้วางใจ จากความรู้ความสามารถที่แสดงออกมาอย่างเด่นชัด อีกทั้งความขยันและตั้งใจจริงทำให้มีรายได้เข้ามาเพิ่มขึ้นจากหลายทาง หากใช้พลังงานดี ๆ ที่มีในตัวออกไปทางที่สร้างสรรค์ อนาคตเรื่องการทำงานจะสดใสมาก



ราศีมกร (14 มี.ย. - 14 ก.ค.)
 ทำดีได้ดี ทำอย่างไรได้อย่างนั้น ทุกสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นเป็นผลจากการกระทำของเราเอง จึงต้องระวังในทุกสิ่งทีกระทำ คิดให้ดีก่อนทำอะไรที่อาจส่งผลต่อตัวเองและต่อคนอื่น สิ่งที่รอคอยกำลังจะแสดงผลออกมาให้เห็น ในเรื่องการทำงานต้องตัดสินใจเลือกบางอย่าง ควรใจเย็น ๆ แล้วพิจารณาตัดสินใจให้รอบคอบ การเงินไม่แน่นอนต้องรอต่อไป ระหว่างนี้จึงควรเลิกใช้จ่ายเฉพาะสิ่งที่จำเป็น



ราศีกบิล (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)
 พบเหตุการณ์ที่ทำให้เศร้าโศกเสียใจผิดหวัง ผิดหวังในเรื่องความรัก การงาน การเงิน หรืออาจคิดมากเกินไป วิตกกังวลจนเกินเหตุกับปัญหาที่ยังไม่ร้ายแรงจริง ควรระวังสุขภาพให้ดีเพราะอาจคิดมากจนนอนไม่หลับ เจ็บป่วยได้ง่าย หากพบอุปสรรคเรื่องงาน ให้ตั้งสติหากแก้ไขที่ต้นเหตุ หากการเงินมีปัญหาค่อย ๆ แก้ไขไปที่ละเปลาะ ระวังขัดใจดีจะช่วยพยุงฐานะทางการเงินให้ดีขึ้นได้



ราศีมกร (14 มี.ค. - 12 เม.ย.)
 ชีวิตขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่มั่นคง มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น อาจย้ายบ้าน ย้ายที่ทำงาน หรือมีการเดินทางบ่อย ๆ อยู่ไม่ติดที่ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่าหรือไม่ อยู่ที่การตั้งรับอย่างไร หากมองเห็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงย่อมนำไปสู่หนทางใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ ควรลดทิฐิในใจลง แล้วพร้อมปรับตัวยืดหยุ่นกับทุกสถานการณ์ ในด้านความรักเกิดความไม่แน่นอนเช่นกัน อาจพบกับรักเพื่อเลือก หรือคนรักเก่าหวนกลับมาคืนมา



ราศีกบิล (15 ก.ค. - 16 ส.ค.)
 สูญเสียบางอย่างไป หรือเสียใจในเรื่องที่ผ่านไปแล้ว คิดถึงแต่อดีตเรื่องเก่า ๆ เรื่องที่ผิดหวัง จนมองไม่เห็นสิ่งดี ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน อาจเป็นเรื่องงานที่ล้มเหลว เลิกกิจการ หรือการเงินที่ไม่ดี อย่าลืมนึกว่าแม้สูญเสียหลายอย่างไป แต่บางสิ่งยังคงอยู่ ต้องหาทางใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เหลืออยู่ ควรสร้างความหวังและกำลังใจให้ตัวเองลุกขึ้นมาใหม่ แล้วมองไปข้างหน้า มองหาโอกาสที่ยังมีเสมอ



ราศีมกร (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)
 มีความสุขสงบและความพึงพอใจ ได้รับแรงบันดาลใจจากสิ่งรอบตัว จนสามารถนำไปสร้างสรรค์ผลงานให้เข้าตาเพื่อนร่วมงาน ได้รับผลตอบแทนที่ดีขึ้น ฐานะการเงินมั่นคง ไม่เดือดร้อน ด้านครอบครัวมีความรักความอบอุ่น ได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ แม้จะพบอุปสรรคตลอดทาง แต่ไม่สามารถทำลายความตั้งใจมุ่งมั่นได้



ราศีมกร (13 เม.ย. - 13 พ.ค.)
 มีความสมบูรณ์พูนสุข เต็มเปี่ยมไปด้วยความหวัง การงานต่าง ๆ ที่ได้ทำมาอย่างเอาใจใส่กำลังออกดอกผลให้ได้ชื่นชม เป็นช่วงเวลาที่ดีที่ควรได้พักผ่อนอย่างรื่นรมย์ และถอบบทเรียนความสำเร็จเพื่อใช้ก้าวสู่ออนาคต การเงินอาจได้รับโชคเรื่องการเงินจากเจ้านายหรือหญิงสูงศักดิ์ ส่วนเรื่องความรัก มีเกณฑ์ได้แต่งงาน หรือถ้าอยากมีลูกมานาน ช่วงนี้อาจสมหวังได้



ราศีมกร (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)
 มีการเริ่มต้นใหม่ที่สดใส ความรัก ความสัมพันธ์ครั้งใหม่ การแต่งงาน การมีลูก หรือการเริ่มต้นงานใหม่ และยังมีหมายถึงมีการพัฒนาทางอารมณ์และจิตใจ จากการก้าวข้ามผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากมาได้ ซึ่งจะช่วยให้การเริ่มต้นใหม่ครั้งนี้นิ่งยั้งและมั่นคงยิ่งขึ้น เมื่อเปิดหัวใจพร้อมรับสิ่งใหม่และพร้อมที่เรียนรู้ ชีวิตย่อมมอบบทเรียนดี ๆ ให้ได้เก็บเกี่ยวเป็นประสบการณ์สำหรับพร้อมเผชิญทุกความท้าทาย



ราศีมกร (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)
 คนที่ไม่เคยหยุดพัฒนาตัวเอง มีความสามารถรอบด้าน มีพลังล้นเหลือ ทำงานเก่งจนได้รับการยอมรับในฝีมือแล้ว แต่รู้สึกว่าย่ำสูงยิ่งหนาว ควรหาเพื่อนที่ไว้ใจได้พูดคุยปรึกษาบ้าง เพื่อให้เห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบด้าน นอกจากนี้ควรระวังความโกรธ เพราะเมื่อโกรธแล้วจะตอบโต้อย่างรุนแรง ซึ่งจะทำให้เสียใจภายหลัง หรือเสียการงานได้ การเงินจะได้อานิสงส์ที่ทำให้มีรายได้เสริมเพิ่มจากงานประจำที่มีอยู่

วันนี้เรามาเล่นเกมบันไดงู แต่เกมบันไดงูครั้งนี้ไม่ต้องทอยลูกเต๋า เพียงแค่จับคู่คำภาษาไทยที่อยู่ในช่องบันไดงูกับคำภาษาอังกฤษ โดยนำตัวอักษร A B C D หน้าคำภาษาอังกฤษที่มีความหมายตรงกับคำภาษาไทยในช่องบันไดงู มาเติมใส่ในช่องที่มีบันไดงูเชื่อมกัน ซึ่งคำเหล่านี้ล้วนเกี่ยวข้องกับวิถีอันเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่นำศึกษาเรียนรู้ เล่นแล้วส่งมาลุ้นรับ พ้ายกันเปื้อน NC GROUP จำนวน 5 รางวัล



Snake Ladder

บันไดงู-หาคู่คำ

- A : Organic Farming
- B : Pesticide Residue Free Vegetables
- C : Carbon Footprint
- D : Sustainable Agriculture



ส่งคำตอบมาร่วมสนุกได้ทางโทรสาร, อีเมล, กล้องข้อความ www.facebook.com/nc.happy.home และทางโปรชนีย์ ที่ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ ภายในวันที่ 31 กรกฎาคม 2560 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร NCHappy Home ฉบับที่ 87 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

ชื่อ-สกุล หมายเลข NC CARD

โครงการ บ้านเลขที่ โทร. Email

รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

บัตรชมภาพยนตร์ MAJOR CINEPLEX 2 ที่นั่ง และ ร่ม NC ON GREEN CHARM จำนวน 5 รางวัล
จากการร่วมเล่นเกม โยงคำ - จับคู่ ฉบับ 85 (เมษายน - มิถุนายน 2560) (สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ที่สามารถรับของรางวัลได้ด้วยตนเองที่สำนักงานใหญ่ หรือสำนักงานขายโครงการเท่านั้น)

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. คุณคำรณ สายอร่าม | บ้านฟ้าชมพูฤกษ์ 1 |
| 2. คุณวทันธิดา ตราบนิรันดร | บ้านฟ้าปียรมย์ นีวา |
| 3. คุณศิริสวยา ศิลปกนกเลิศ | บ้านฟ้าปียรมย์ เลคแกรนด์เด |
| 4. คุณธัญญพัทธ์ สัมพันธ์รัตน์ | บ้านฟ้ากรีนพาร์ค รังสิต คลอง 3 |
| 5. คุณสุพงศ์ จิรวัดมนกิจ | บ้านฟ้าปียรมย์ เลค แอนด์ พาร์ค 2 |



เฉลยเกม Sanook Quiz โยงคำ-จับคู่ ฉบับ 85

- | | |
|---------------------|--|
| d Reduce (ใช้น้อย) | (a) ใช้กระดาษให้ครบทั้งสองหน้า |
| d Repair (ใช้ซ่อม) | (b) ล้างรถด้วยถังน้ำกับฟองน้ำเพื่อประหยัดน้ำ |
| a Reuse (ใช้ซ้ำ) | (c) แยกขยะ |
| c Recycle (ใช้ใหม่) | (d) ซ่อมรองเท้า |

บ้านฟ้าปทุมพร

เทนโดร

ทาวน์โฮม 6 ชั้น

BY **NC GROUP**

PRESALE
 เริ่ม 3.2 au*



SMART HOME



Home Automation Security System

ระบบบ้านอัจฉริยะ ให้อุ่นใจคุณทุกบ้านผ่านสมาร์ตโฟน

โครงการใหม่ล่าสุด @บ้านฟ้า ปทุมพร

"The Miracle Township"

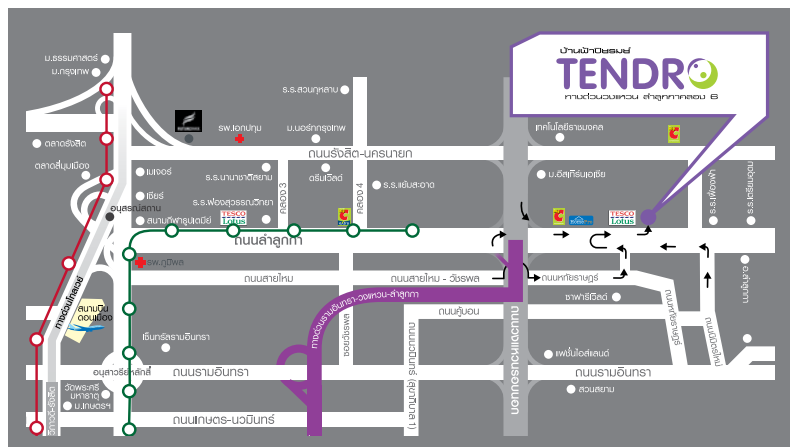
พร้อมพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกด้านต่างๆ เช่น โรงเรียน ห้างสรรพสินค้า รถโดยสารสาธารณะ: โรงพยาบาล และการดูแลที่มากกว่า จากบริษัท NC Housing

- สโตร์ขนาด 101ไร่ พร้อมสระว่ายน้ำขนาดมาตรฐานโอลิมปิก
- การดูแลรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชม.
- การดูแลหลังการขายและการบริการชุมชน "ให้เป็นสังคมเป็นสุข" ที่ทำให้ลูกบ้านอุ่นใจกับ ทีม Quality of Living

จองก่อนใคร

แปลงที่ดิน Main โซนหน้าโครงการ

3 นอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ



NC GROUP

www.ncgroup.co.th

02-987-9380-3

NC ON GREEN

ชาร์ม Charm



[CREATIVE HOME INNOVATION]

นวัตกรรมบ้านอัจฉริยะ: ตอบสนองทุก lifestyle

บ้านหรู ติดสนามกอล์ฟ

410 ตร.ม. 5 นอน 6 ที่จอดรถ

เริ่ม 6 - 18 MB*

เอกลักษณ์พิเศษสำหรับลูกค้าไอแคร์ NC GROUP รับส่วนลดสูงสุด 1 ล้านบาท
เพียงแถมประกันภัย , เพื่อน ซื้อบ้านโครงการ NC ON GREEN CHARM รับค่าแถมสูงสุด 1 แสนบาท

เริ่มก่อสร้าง : สิงหาคม 2559 เสร็จแล้วเป็นบางส่วน ภาพและบรรยากาศจำลอง *เงื่อนไขเปิดปิดตามบริษัทกำหนด

www.NConGreen.com
02-532-8084-7



เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.เอสส์ซิ่ง จำกัด (มหาชน) ทุนจดทะเบียน : 1,200 ล้านบาท (ชำระเต็ม) สำนักงานใหญ่ เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ต.พหลโยธิน กทม.26 ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130 ประธานกรรมการ : นายสุธรรม ชิววาลวงศ์ กรรมการผู้จัดการ นายสมเชาว์ ดินเทพอดธรรม ที่ตั้งโครงการ : อ.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 ใบอนุญาตจัดสรรที่ดินอยู่ระหว่างการขออนุญาต ที่ดินมีภาระผูกพัน สนับสนุนโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง : กันยายน 2558 คาดว่าจะแล้วเสร็จบางส่วน : สิงหาคม 2560