



## Natural Treatment

# MGM

MEMBER GET MEMBER

เราเชื่อว่าความสุข ส่งต่อกันได้...  
ชวนเพื่อนคุณมาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของเรา  
...เพราะสังคมดีเริ่มต้นที่บ้าน

## COME BACK TO THE NATURE

การกลับคืนสู่วิถีแห่งธรรมชาติ

ส่งต่อมิตรภาพดีๆ ใ้คนที่คุณห่วงใย “มาเป็นครอบครัว NC”

พร้อมค่าตอบแทนสูงสุด 100,000\* บาท”

\*หมายเหตุ เป็นไปตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด

NC ROYAL  
LUXURY GOLF VILLAS

02 410 2999

NC ON GREEN  
Charm  
LUXURY GOLF VILLAS

02 532 8084-7

บ้านฉางไทรบุรี  
ไอศกรีมกรีนดีด

02 987 9380-3

บ้านฉางไทรบุรี  
นิ่ว

02 987 9380-3

บ้านฉางไทรบุรี  
TENDRO

02 987 9380-3

บ้านฉางไทรบุรี  
Townee  
บ้านฉางไทรบุรี - ลาน 5

02 482 1778-80

บ้านฉางไทรบุรี  
กรีนเนอร์รี่  
บ้านฉางไทรบุรี - ลาน 5

02 444 5579

บ้านฉางไทรบุรี  
กรีนเนอร์รี่  
บ้านฉางไทรบุรี - ลาน 5

02 593 6033

condominium  
Diamant  
เชียงใหม่

053 245 987-9

NATUREZA Art  
North Pattaya

038 221 657

กว่า 50 โครงการ ที่เราสร้างบ้านด้วยใจ มั่นใจกับมาตรฐานการสร้างบ้านที่ทุกคนยอมรับ



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

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

# Natural Treatment

ธรรมชาติบำบัด สมดุลชีวิต

ธรรมชาติบำบัด ไม่ได้มีไว้สำหรับคนที่เจ็บป่วยเท่านั้น แต่ธรรมชาติช่วยสร้างสมดุลให้ร่างกายและจิตใจ การจัดการกับธรรมชาติอย่างเหมาะสมจะช่วยให้สภาพแวดล้อมภายในบ้านดีต่อกายและใจของผู้อยู่อาศัยได้อีกด้วย

**NCHappy Home** ฉบับนี้ชวนคุณผู้อ่านไปค้นพบความลับแห่งธรรมชาติ ที่จะช่วยให้คุณภาพชีวิตดีและมีมีความสุข พลังจากธรรมชาติที่ช่วยฟื้นคืนร่างกายและจิตใจที่อ่อนล้าให้อยู่ในสภาพสมดุลปกติ ช่วยเยียวยาโรคต่างๆ ที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะคนที่อยู่อาศัยในเมืองใหญ่ แต่ละวันจะได้รับสารเคมีจากมลภาวะต่างๆ ทั้งอากาศที่หายใจ และอาหารที่รับประทาน หรือการใช้ชีวิตที่เคร่งเครียดเร่งรีบเกินไป ออกกำลังกายไม่เพียงพอ พักผ่อนไม่เพียงพอ ก็ล้วนทำลายสมดุลชีวิตของเราอย่างง่ายดาย ซึ่งธรรมชาตินั้นสามารถบำบัดสิ่งไม่ปกติทั้งหลายให้คืนสู่สมดุลได้

ช่วงใกล้สิ้นปีอย่างนี้ เราลองหันกลับมาทบทวนเรื่องราวดี ๆ ใกล้ตัว หันมาคืนดีกับธรรมชาติ ลองเข้าไปสัมผัสใกล้ชิด และเรียนรู้วิถีแห่งธรรมชาติ ที่จะทำให้ชีวิตของเราสงบสุข ง่ายและงามยิ่งขึ้น



08

10

15

23

## C o n t e n t s

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

NCFamily

Work  
Shop

# The Magic of Herbs

เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ  
ด้วยนานาพืชพรรณและสมุนไพร

## NC Bike For Health :

Bike Rally for Happy  
& Healthy Community







# Rhythm of Elderly Life

เติมจังหวะสดใสให้สูงวัยแอ็กทีฟ  
“ความสุข 5 มิติ ณ บ้านฟ้าปิยมรมย์”

นิยามคำว่า “สูงวัย” ตามบริบทสังคมไทย เปรียบผู้สูงอายุไว้ เช่นร่วมโพธิ์ร่มไทร ซึ่งเป็นศูนย์รวมใจหรือเสาหลักที่ค้ำจุนจิตใจของทุกคนในครอบครัว ทั้งที่ในความเป็นจริง เรายังคงเห็นคนกลุ่มนี้จำนวนไม่น้อยถูกทอดทิ้ง เพียงเพราะถูกลูกหลานมองว่า พวกเขา คือ...ภาระ

ดวงตาฝ้าฟาง เรียวแรงอ่อนล้า หูฟังไม่ได้ศัพท์ คือ ภาพสะท้อนของสมรรถนะร่างกายที่เสื่อมถอย ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ยิ่งในปัจจุบันโลกกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ย่อมหมายความว่า อนาคตอันใกล้จะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าตัว และเมื่อถึงเวลานั้น ทุกคนคงอยากพึ่งพาตัวเองได้ โดยไม่ต้องเป็นภาระของคนอื่น

แม้ “ครอบครัว” จะเป็นสิ่งที่ช่วยเยียวยาร่างกายและจิตใจของผู้สูงวัยได้ดีที่สุด แต่สังคมรอบข้างก็สามารถมีส่วนร่วมสนับสนุนในการเติมเต็มความสุข และสภาวะในการใช้ชีวิตที่เอื้อกับผู้สูงวัยมากขึ้นได้ เปรียบเสมือนการสร้างสีสันและจังหวะสดใส ให้กับชีวิตของผู้สูงวัย เหมือนกับที่ NC GROUP ได้ริเริ่มกิจกรรมนำร่องเพื่อเป็นแบบอย่างของสังคมขนาดย่อมที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยที่อาศัยอยู่ในโครงการบ้านฟ้าปิยมรมย์ ด้วยการสร้างสรรค์กิจกรรมสุดเก๋ไก๋ ภายใต้ชื่อ “ความสุข 5 มิติ ณ บ้านฟ้าปิยมรมย์”





สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ คือ 5 มิติแห่งความสุขที่จะช่วยส่งเสริม สุขภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ ความจำ อารมณ์ รวมถึงการละลายพฤติกรรมเพื่อเข้าร่วมสังคม ในหมู่ผู้สูงวัยด้วยกัน ถ่ายทอดผ่านหลากหลายกิจกรรมที่ถูกจัดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาทิ กิจกรรม สร้างความแข็งแรงแก่ร่างกายด้วยการออกกำลังกายในน้ำ (Aqua Exercise) กิจกรรมที่ช่วยให้จิตใจ สุขสงบ ด้วยการฟังธรรมและปฏิบัติธรรม กิจกรรมที่ช่วยสร้างความรื่นรมย์อย่างเวริกซ์ช็อป การปั่นดินเซรามิก กิจกรรมสนุก ๆ อย่างการเดินลีลาศในจังหวะต่าง ๆ หรือจะเป็นกิจกรรมแนวลุย ๆ ท่องเที่ยวนอกสถานที่กับทริปตามรอยโครงการพระราชดำริฯ ณ โครงการศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ จังหวัดนครนายก เป็นต้น ซึ่งความสำเร็จของกิจกรรม เห็นได้ชัดจากเสียงหัวเราะและรอยยิ้มของ บรรดาผู้ร่วมโครงการ สิ่งนี้เองที่เปรียบเสมือนเป็นยาอายุวัฒนะชั้นเลิศกว่ายาใด ๆ ในโลก



.....  
นี่ถือเป็นอีกหนึ่งแนวทาง ของการที่ชุมชนอย่างโครงการหมู่บ้าน ได้เริ่มเข้ามามีบทบาทต่อการโอบอุ้ม การใช้ชีวิตของผู้สูงวัยอย่างเป็นรูปธรรม และถ้าเมื่อใดที่สังคมไทยได้ตระหนักเห็นถึง ความสำคัญของผู้สูงวัย เชื่อเหลือเกินว่า วันนั้นจังหวัดแห่งความสุขย่อมจะ ดั่งขึ้นในใจของผู้คนทุกวัย อย่างแน่นอน  
.....

# 5 วิธี Detox บ้าน ให้อากาศบริสุทธิ์

อยู่บ้านในเมืองต้องพญุมลภาวะมากมาย ทั้งฝุ่นละออง สารพัดมลพิษในอากาศที่ล้วนส่งผลต่อสุขภาพ ลองมาเติมอากาศสดชื่นให้กับบรรยากาศรอบตัว พอกอากาศในบ้านให้บริสุทธิ์ด้วยวิธีธรรมชาติ เพื่อจะได้สูดลมหายใจให้เต็มปอดมีความสุขที่ดียิ่งกว่าที่เคย

## จัดสวนกรองฝุ่นรอบบ้าน

จัดสวนด้วยไม้พุ่มขนาดสูงพอประมาณไว้รอบบ้านหรือทำเป็นรั้วก็ได้ เพื่อช่วยกรองฝุ่นละอองที่กระจายเข้ามาจากภายนอก เลือกไม้พุ่มที่มีใบเยอะๆ ใบเล็กละเอียดจะช่วยกรองฝุ่นได้ดี จำพวกต้นช่อย ชาช่อย ชาชอกเกียน เล็บครุฑ เทียนทอง ดอกเข็ม ผักเป็ดแดง พุเรือหงส์ (พุระหงส์) ชบา โมก เฟื่องฟ้า หรือไม้ตระกูลโกศล หากต้องการไม้พุ่มขนาดใหญ่ช่วยกรองฝุ่นและให้ร่มเงาด้วย แนะนำจำพวกต้นรำเพย ต้นโยทะกา ต้นยี่โถ ต้นยี่เข่ง หรือต้นคอรัเดีย

## ไม้สะสมฝุ่นในบ้าน

นอกจากดูดฝุ่นในบ้าน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ลองเช็ดฝุ่นอยู่เสมอด้วยผ้าไมโครไฟเบอร์ ที่ออกแบบมาเพื่อดักและจับฝุ่นโดยเฉพาะ ไม่ทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจายเหมือนผ้าขนหนูหรือไม้ขนไก่ ใช้ผ้าไมโครไฟเบอร์เช็ดบริเวณที่มีฝุ่นสะสม เวลาทำความสะอาดฝุ่นในบ้านให้เริ่มจากผนังด้านบนจนถึงด้านล่าง ควรทำความสะอาดผนังทั้งสองสามเดือน ขอบผนังด้านบนและขอบด้านล่างด้วยผ้าไมโครไฟเบอร์ เพื่อลดการสะสมฝุ่นตามซอกมุมในบ้าน

## แต่งบ้านให้อากาศถ่ายเทดี

หากเพิ่มหน้าต่างหรือช่องระบายอากาศไม่ได้ ลองตัดใจเอาของจุกจิกออกไปบ้าง จะช่วยเพิ่มพื้นที่ให้อากาศหมุนเวียนได้ดีขึ้น เฟอร์นิเจอร์ก็สำคัญในการระบายอากาศ เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่โปร่งไม่มีซอกมุมเยอะ หรือเลือกที่ทำจากวัสดุธรรมชาติอย่างไม้ไผ่หรือเครื่องจักสาน ที่ไม่กักเก็บความร้อน แล้วยังโปร่งระบายอากาศได้ดี

## ลดความชื้นที่คอยกวนใจ

ความอับชื้นในบ้าน อีกปัญหาหนึ่งที่ทำให้อากาศไม่บริสุทธิ์ แอ้มถ้าขึ้นมากยังมีเชื้อราทวนใจอีกด้วย แก้ไขเบื้องต้นด้วยการเปิดม่านเพื่อให้บ้านได้รับแสงแดด เปิดประตูหน้าต่างอยู่เสมอ ลองหากล่องดูดความชื้นมาตั้ง หาซื้อได้ตามห้างแผนกเครื่องครัว มีหลายขนาดให้เลือกในราคาไม่แพง นอกจากนี้อาจพิจารณาติดตั้งพัดลมระบายอากาศในห้องที่มีความชื้นมาก เช่น ห้องน้ำ ห้องครัว เป็นต้น

## ปลูกต้นไม้ฟอกอากาศ

มีพืชไม้ประดับสวยงามบางชนิดที่ปลูกไว้ในบ้านเพื่อดูดซับก๊าซพิษและคายก๊าซออกซิเจน เช่น ลิ้นมังกร ไม้ล้มลุกที่ดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และปล่อยออกซิเจนออกมาในช่วงกลางคืนได้ พืชต่าง ไม้ประดับที่มีความสามารถในการดูดซับสารพิษบางอย่าง ว่านหางจระเข้ ปลูกไว้ในบ้านเพื่อฟอกอากาศและดูดซับสารเคมี หรือสวาน้อย ประแบ่ง ต้นไม้ที่เติบโตได้ดีในที่ร่ม มีใบขนาดใหญ่ ทำให้ดูดสารพิษได้ดีเช่นกัน



“Modern simplicity, Harmony with nature”

ပြီး! ชีวิต ชิดธรรมชาติ ตัดเมือง  
“บ้านเดี่ยวหลังใหญ่ 4 นอน พร้อมเรือนรับรอง”

เริ่ม 6.6 ลม.

## Life Begin with Care

WE CARE FOR COMMUNITY LIVING  
WE CARE FOR GREEN AREA  
WE CARE FOR DESIGNED SPACE  
WE CARE FOR SECURITY SYSTEM  
WE CARE FOR NEIGHBOURHOOD



02 563 6033

# เปิดกายใจรับ 5 พลังบำบัด จากธรรมชาติ



ธรรมชาติมีพลังในการบำบัดร่างกายและจิตใจให้เกิดความสมดุล มีสุขภาพดี ลองเปิดร่างกายและจิตใจรับพลังแห่งการบำบัดจากธรรมชาติ ที่มีอยู่ในพื้นดิน ใบหญ้า สายลม แสงแดด และอาหาร ด้วยวิธีต่างๆ ที่ไม่ต้องไปหาซื้อที่ไหน แต่อยู่รอบตัวเราเนี่ย



## พื้นดินและใบหญ้าบำบัด

ลองเดินเท้าเปล่าสัมผัสผิวน้ำค้างบนยอดหญ้า ยามเช้าวันละ 10-15 นาที ช่วยบำบัดร่างกายและจิตใจได้อย่างดี การเดินออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การเดินแบบนี้ยังเป็นการนวดเท้าเปล่าเปลือยไปกับใบหญ้าและพื้นดิน ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น ตามหลักการแพทย์แผนจีน เท้าจะได้รับพลังจากผืนดินทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล



## อากาศหอมบำบัด

ถ้ารู้สึกว่าการบรรยากาศรอบตัวเริ่มตึงเครียด ลองหาวิธีผ่อนคลายด้วยกลิ่นหอมบำบัด จุดเทียนน้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบ หรือหาดอกไม้กลิ่นหอม เช่น ดอกมะลิ ดอกกระดังงา มาวางไว้ในห้อง หลังอาบน้ำแล้วสูดดมหายใจให้เต็มปอด ให้กลิ่นหอมอบอวลในอากาศนั้น บำบัดร่างกายและจิตใจให้สงบผ่อนคลาย



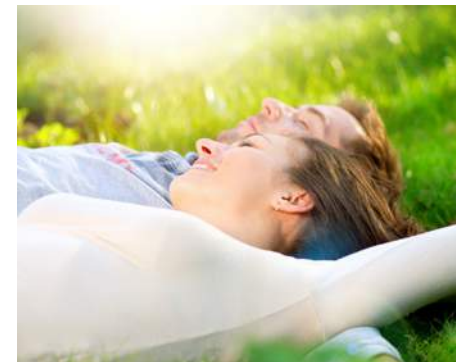
## กล้วยหอมต้านโรค

กล้วยหอมผลไม้ที่อุดมด้วยแร่ธาตุและวิตามินที่ล้วนมีคุณค่าต่อร่างกาย ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โลหิตจาง ช่วยให้อารมณ์ดี บรรเทาอาการซึมเศร้าได้ กล้วยหอมให้พลังสูง ถ้าอยากให้อารมณ์สดชื่นตื่นตัว กินกล้วยหอมวันละลูกตอนเช้า ในขณะที่เดียวกันถ้าอยากหลับดี กล้วยหอมสักลูกหลังมีอโยนก็ช่วยให้หลับง่ายขึ้นได้



## วาริบำบัด

การอาบน้ำร้อนสลับเย็นช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน กระตุ้นระบบประสาท โดยใช้ฝักบัวหรืออ่างอาบน้ำก็ได้ เปิดน้ำอุ่นจัดที่ไม่ร้อนเกินไป อาบประมาณ 2-3 นาที แล้วเปลี่ยนเป็นน้ำเย็นอาบให้ทั่วตัวประมาณ 1-2 นาที ทำสลับกัน 3-5 รอบ โดยเริ่มด้วยน้ำร้อน จบด้วยน้ำเย็น ถ้าใช้อ่างอาบน้ำ เปิดน้ำอุ่นจัดแบบที่ยังรู้สึกอุ่นสบายลงในอ่าง ลงไปแช่ตัวสัก 5-10 นาที จากนั้นเปิดระบายน้ำออก ระหว่างที่น้ำอุ่นระบายออก เปิดน้ำเย็นเต็มลงในอ่าง แล้วแช่ในน้ำเย็นต่อสัก 3-5 นาที การอาบน้ำร้อนสลับน้ำเย็นช่วยให้อารมณ์สดชื่นตื่นตัว แนะนำว่าควรทำตอนเช้าเพื่อให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า



## บำรุงด้วยแสงแดด

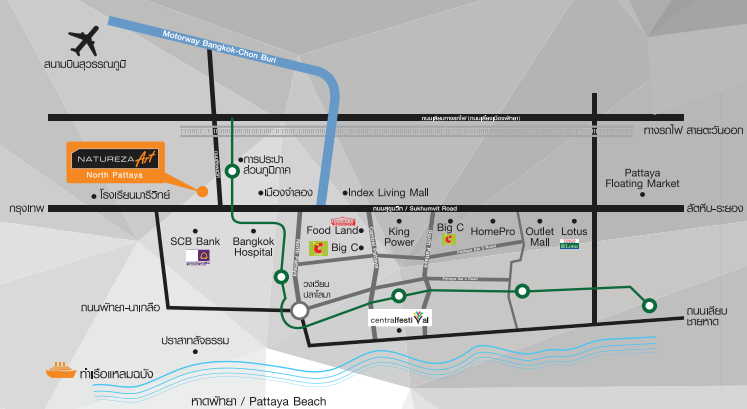
เมืองไทยแดดแรง หลายคนเลี่ยงแดดจนร่างกายอ่อนแอ ดังนั้นเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงหาเวลาออกไปรับแดดอ่อนๆ ยามเช้าหรือเย็นแค่วันละ 10-15 นาที แสงแดดช่วยให้ร่างกายสร้างวิตามินดีที่มีบทบาทสำคัญในการบำรุงกระดูกและฟัน

เนเจอร์ซ่า

NATUREZA Art

North Pattaya

ชวนเพื่อนจองโครงการ  
รับค่านำเสนอสูงสุด  
**60,000**  
บาท\*



เริ่ม ล้านต้นๆ

NC GROUP  
www.ncgroup.co.th

038 221 657

รายละเอียดโครงการ

แจ้งโครงการและจัดกิจกรรมในคืน - บริเวณชั้น 3 ซ้ำซ้อน จำนวน (รวม) ทุบเฉพาะเดิม : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานอยู่ที่ 1765 หมู่ 17 ต.พหลโยธิน นว 26 ต.ศก. อ.สาทร กทม. 10110  
ชื่อโครงการ: **เนเจอร์ซ่า นอร์ท พัทยา** อ.เมือง นว 26 หมู่ 17 ต.พหลโยธิน นว 26 ต.ศก. อ.สาทร กทม. 10110  
โทรศัพท์: 184765, 184756, 184757, 184758, 184759 (รวม 5 โหมด) พื้นที่โครงการตามโฉนดที่ดินของนายชาติวัฒน์ประมาณ 18-0-80 ไร่ (พื้นที่ 2 ไร่) ประมาณ 4-2-67 ไร่ ประกอบด้วยอาคารชุดพักอาศัยสูง 8 ชั้น 2 อาคาร จำนวน 406 ยูนิต  
โครงการ พร้อมเฟอร์นิเจอร์มาตรฐานที่ใช้งานได้จริง พร้อมพื้นที่จอดรถในโครงการโดยมีที่จอดรถที่จอดรถ (รวม) เริ่มก่อสร้างปี 2556 และจดทะเบียนเป็นโครงการแล้ว



## เอ็น.ซี.แฮ็สซิ่ง สาาต่อ โครงการ สร้างคนเก่ง คนดี ศรีสังคม ผู้ใหญ่ใจดี วางรากฐานที่แข็งแรงสู่เด็กไทย

คุณหมอสสมเชาว์ ดันทเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็น.ซี.แฮ็สซิ่ง จำกัด (มหาชน) ให้ความสำคัญร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมกิจกรรมดี ๆ ที่ทำมาโดยตลอดต้องการเห็นการเติบโตของเด็กไทยควบคู่ไปกับการสร้างสังคมที่ดี อยู่บนพื้นฐานของความรัก ความเข้าใจให้กับเยาวชน โครงการ “สร้างคนเก่ง คนดี ศรีสังคม” เด็กดีสู่สังคมไทย ถือเป็นกำลังของประเทศในอนาคต การจัดกิจกรรมจะมีต่อเนื่องกับโรงเรียนวัดลาดสนุ่น อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ซึ่งได้มอบวุฒิบัตรแก่นักเรียนชั้นประถมปีที่ 4 และปีที่ 5 ผ่านการอบรมในโครงการ ร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ฝึกฝนสร้าง ความรับผิดชอบโดยมีตัวชี้วัด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีความซื่อสัตย์ มีคุณธรรม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีวินัย ไม่พูดโกหก เป็นรากฐานคนดีของเยาวชน เอ็น.ซี.ขอมีส่วนร่วมพัฒนาสร้างสรรค์กิจกรรมดี ๆ ต่อสังคมบนพื้นฐานคนเก่ง คนดี ศรีสังคม สอดคล้องกับนโยบายหลัก “ชุมชน สังคม เปี่ยมสุข : A Happy Living Community”



## NC Golf Charity 2017 เพื่อสมทบรายได้ให้กับ ศูนย์ผู้สูงวัย Active Elderly บ้านฟ้าปิยมรย์

บริษัท เอ็น.ซี.แฮ็สซิ่ง จำกัด (มหาชน) จัดกิจกรรมดี ๆ สู่ “ชุมชน สังคม เปี่ยมสุข” ส่งเสริมสร้างสุขภาพกายใจ สุขภาพ 5 มิติ การจัดกอล์ฟการกุศลครั้งนี้ได้รับการตอบรับจากพันธมิตรนักกอล์ฟ และถือว่ากิจกรรมครั้งนี้ได้กระชับมิตร ไดบุญ พร้อมสุขภาพดี ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นักกอล์ฟให้การตอบรับร่วมทำงาานนี้ได้รับความสุขกาย สุขภาพดีเยี่ยมกลับไป เต็มเต็มพลัง พร้อมได้รับบุญ



## เอ็น.ซี.แฮ็สซิ่ง จับมือ เอสซีจี พนิกสินเชื่อ กลสิกรไทย บ้าน Smart Care ชื่อบ้านแบนด์ เอ็น.ซี. อนุมัติปืบเป็นเจ้าของบ้านทันที

คุณสมนึก ดันทเทอดธรรม รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็น.ซี.แฮ็สซิ่ง จำกัด (มหาชน) ร่วมกับคุณสิทธิชัย เนียมเจริญ System and Solution Technology Development Director บริษัท เอสซีจี ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด และคุณอลงกต บุญมาสุข ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ธนาคารสิกรไทย เดินทางครั้งปีหลังชู Smart Care ตามคอนเซ็ปต์ NCXT พร้อมมอบแคมเปญดอกเบี้ยสุดพิเศษรับดอกเบี้ย 0.75% นาน 1 ปี ในทุกโครงการของ เอ็น.ซี. ณ โครงการบ้านฟ้าปิยมรย์ นิวา วงแหวนลำลูกกา คลอง 6 www.ncgroup.co.th

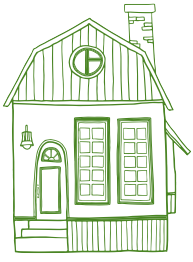
NC FAMILY TRIP,  
**ENJOY**  
THE SUNSHINE  
@PATTAYA

NC FAMILY TRIP :  
ENJOY THE SUNSHINE  
@PATTAYA

วันเสาร์ที่ 26 สิงหาคม 2560  
NC ON GREEN "CHARM"  
to NATUREZA CONDO

ทริปสนุกสนานทำทายไอแดดสำหรับสมาชิกชาว NCHappy Home ทั้งกิจกรรมปลูกปะการัง ณ หาดนางรองที่ได้ทั้งความรู้และได้ร่วมดูแลธรรมชาติ ฟินกับอาหารมื้อกลางวันสุดอร่อยและวิวริมทะเลที่ View Mare Beach Front Bar & Restaurant Pattaya ครั้นตรงกับมินิวอล์คแรลลี่ ณ เนทูเรซ่าคอนโด อีกหนึ่งโครงการบรรยากาศสวยๆ ของ NC GROUP ปิดท้ายกับฟาร์มแกะสุดน่ารักน่าเอ็นดู...เรื่องดี ๆ แบบนี้มีให้คุณเสมอที่ NCHappy Home





# Eco Village

## หมู่บ้านรักษ์โลก

ก่อนเชิ่บต์ Eco Village สิ่งแวดล้อมกำลังมาแรงทั่วโลก Eco Village หรือหมู่บ้านเชิงนิเวศจึงได้รับการพูดถึงมากขึ้น ซึ่งการพัฒนาไปสู่ Eco Village นั้นเริ่มได้จากการบริหารจัดการภายในหมู่บ้านโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อแบ่งปัน เพื่อใช้พื้นที่และทรัพยากรในหมู่บ้านร่วมกันให้เกิดประโยชน์สูงสุด

นั่นคือแนวคิด แต่เมื่อนำมาปฏิบัติจริง บางครั้งไม่่ง่ายเลย เวลาเราฟังเรื่อง Eco Village จากต่างประเทศที่ทำกันเต็มรูปแบบช่างแลดูเป็นเรื่องไกลตัว แม้พวกเขาทำเรื่องเล็ก ๆ ก็จริง แต่คนไทยกลับรู้สึกทำได้ยาก ซึ่งแท้จริง Eco Village สามารถเริ่มจากเรื่องใกล้ตัวที่แต่ละชุมชนทำได้จริง ครั้งนี้เราจึงรวบรวมแนวทาง Eco Village จากทั่วโลก ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในหมู่บ้านของเราได้ไม่ยากนัก ซึ่งต้องลองค้นหาดูว่า หมู่บ้านของเราจะเริ่มเป็น Eco Village ในแง่มุมใดได้บ้าง

### สร้างระบบจัดการขยะที่มีประสิทธิภาพ

มีระบบจัดการของเสียจากครัวเรือนที่มีประสิทธิภาพ รณรงค์แยกขยะตั้งแต่ในครัวเรือน มีศูนย์จัดการขยะภายในชุมชน ที่เชื่อมต่อเรื่องการจัดการขยะกับหน่วยงานภายนอก เช่น เทศบาล หรือบริษัทรับซื้อขยะรีไซเคิล เพื่อนำขยะจากในชุมชนไปรีไซเคิลให้ได้มากที่สุด



### ระบบประหยัดไฟในพื้นที่ส่วนกลาง

สำรวจหาวิธีประหยัดไฟในพื้นที่ส่วนกลางของหมู่บ้าน เช่น เปลี่ยนหลอดไฟเป็นหลอดประหยัดพลังงาน เปิดแอร์ในอาคารเฉพาะเวลาที่จำเป็น หรือใช้ระบบพลังงานแสงอาทิตย์ ติดตั้งโซลาร์เซลล์บางจุดที่เหมาะสม เพื่อเพิ่มการใช้พลังงานสะอาดในชุมชนให้มากขึ้น



### สร้างระบบแลกเปลี่ยนของใช้มือสองในชุมชน

สร้างค่านิยมใหม่ รณรงค์ลดขยะ ใช้สิ่งของอย่างรู้คุณค่า มีหลายชุมชนในเมืองไทยเริ่มทำแล้ว ผู้บริหารชุมชนจัดให้มีพื้นที่แลกเปลี่ยนของใช้มือสอง โดยเปิดพื้นที่ให้คนในชุมชนนำของที่ไม่ใช้แล้วมาวางแบ่งปันให้คนที่ต้องการนำไปหมุนเวียนใช้ต่อ หรือนำของที่ได้รับบริจาคจากคนในชุมชนมาขายในราคาถูก นำเงินที่ได้ไปเก็บไว้เป็นกองทุนเพื่อพัฒนาชุมชนต่อไป



### ระบบจัดการน้ำ

หาเคล็ดลับประหยัดน้ำของชุมชน เช่น หาที่เก็บน้ำฝน เป็นแหล่งน้ำสำรองใช้อุปโภคบริโภคแทนน้ำประปา หรือใช้น้ำฝนในงานชำระล้างต่างๆ เช่น รดน้ำต้นไม้ ล้างพื้น ถูพื้น เป็นต้น



### เพิ่มพื้นที่สีเขียว

เพิ่มพื้นที่สีเขียวในชุมชน เช่น ทำแปลงผักส่วนกลางให้เป็นครัวของชุมชน เปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการปลูกและดูแล นอกจากนี้ควรปลูกต้นไม้ในหมู่บ้านเพิ่มให้มากขึ้นเพื่อช่วยลดความร้อนให้กับพื้นที่ ถ้าในหมู่บ้านอากาศเย็นขึ้น จะช่วยลดการใช้ไฟฟ้าจากการเปิดแอร์ลงได้

ไม่ว่าจะเริ่มด้วยวิธีการใด การสื่อสารเพื่อให้คนในชุมชนเข้าใจแนวทาง Eco Village ตระหนักถึงความสำคัญในการอยู่อาศัยอย่างใส่ใจสิ่งแวดล้อม แล้วร่วมมือร่วมใจในการสร้างหมู่บ้านน่าอยู่ด้วยกัน นั้นจะทำให้ Eco Village เกิดขึ้นได้จริงและยั่งยืนต่อไป

# PERMA State

คำตอบสำหรับ  
สุขภาพ:

ทุกวันนี้คนใส่ใจสุขภาพมากขึ้น  
ธุรกิจด้านสุขภาพจึงเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะธุรกิจสุขภาพ  
ของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมัก  
ใส่ใจสุขภาพและเป็นผู้มีกำลังซื้อ  
ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญ  
ของกลุ่มธุรกิจสุขภาพ

แต่ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เสนอขายให้ผู้สูงอายุ  
เกือบร้อยละร้อยคือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้าง  
สรรพคุณชนิดสุดอลังการ จนคนที่ได้ยินได้ฟัง  
แทบจะรู้สึกเลยว่าถ้าได้กินผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เข้าไป  
มันไม่ใช่แค่ทำให้มีสุขภาพดีเท่านั้นนะ มันแทบจะ  
ทำให้คนกินมีชีวิตที่เป็นอมตะ ไม่เจ็บไม่ตายเลย  
ทีเดียว และราคาก็แพงแสนแพงสมกับสรรพคุณ  
(จอมปลอม) ของมัน

ความรักสุขภาพทำให้คนจำนวนไม่น้อยต้อง  
ตกเป็นเหยื่อของกลุ่มธุรกิจสุขภาพที่ไร้คุณธรรม  
เหล่านี้

“สุขภาพ” หรือ “สุขภาพะ” เกิดขึ้นได้เพราะ  
การกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจริงหรือ

คำตอบก็คือ “ยังไม่มีงานวิจัยหรือข้อมูล  
ที่ยืนยันว่า การกินสารสกัดจากพืชหรือสัตว์ที่มา  
ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ  
สามารถทำให้คนเรามีสุขภาพดีกว่าการกินอาหาร  
ที่ถูกสุขลักษณะ” หรือที่เราคุ้นเคยกันดีว่า “กิน  
อาหารให้ครบ 5 หมู่”

**มาร์ติน เซลิกแมน** ศาสตราจารย์ด้าน Positive Psychology แห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย  
สหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาวิจัยปัจจัยที่ทำให้คนมีสุขภาพหรือสุขภาพะที่ดีอย่างยาวนาน  
ได้ผลสรุปว่าปัจจัยที่ทำให้คนมี “สุขภาพ” หรือ “สุขภาพะ” ที่ดีนั้นมีอยู่ 5 ประการ  
เขาเรียกสิ่งนี้ว่า “PERMA State”

**P : Positive Emotion** การทำอารมณ์ของตัวเองให้แจ่มใสอยู่เสมอ มองอะไรรอบตัว  
ในทางบวก ไม่เครียด ไม่โกรธแค้น ไม่อาฆาตพยาบาท รู้จักให้อภัย ฯลฯ เพราะอารมณ์เหล่านี้  
จะทำให้ “สารเทเลเมียร์” ในร่างกายของคนเราทำงานบกพร่อง ความบกพร่องของสารนี้จะทำให้  
เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคหลาย ๆ ชนิด ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ หรือแม้แต่  
มะเร็ง และมันยังมีส่วนทำให้อายุเราสั้นลงได้อีกด้วย แม้จะไม่เจ็บป่วยเลยก็ตาม

**E : Engagement** หากิจกรรมอะไรก็ได้ที่ชอบและมีความท้าทายนิด ๆ ทำ การได้ทำกิจกรรม  
แบบนี้และสามารถทำได้สำเร็จจะทำให้เราผลิตเฟลลิน เฟลลินจนกระทั่งลิมสิ่งต่าง ๆ รอบตัวไป  
(แม้กระทั่งเวลา) สภาวะเช่นนี้เขาเรียก “Engagement” มันเป็นสภาวะที่ทำให้คนเราเป็นสุข  
(Positive Emotion) ไม่ว่าจะเป็นการทำงานฝีมือเย็บปักถักร้อย ทำสวน วาดรูป อ่านหนังสือ  
ดูหนังฟังเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา ได้ทั้งนั้น

**R : Relationship** การมีเพื่อนทำให้คนเรารู้สึกอบอุ่น ไม่เหงา ไม่อ้างว้าง มีปัญหาอะไรขึ้นมา  
ก็รู้สึกว่ามีเพื่อนอยู่ข้าง ๆ เสมอ คนที่อ้างว้างขาดเพื่อนจะรู้สึกไม่ปลอดภัยซึ่งเป็นอารมณ์ในทางลบ  
ชนิดหนึ่ง ไม่นานมานี้มีการติดตามศึกษาชีวิตผู้สูงอายุในอังกฤษจำนวนหลายพันคน ใช้เวลา  
ศึกษานาน 12 ปี เขาพบว่าผู้สูงอายุที่เหงา ไม่มีเพื่อน จะมีอายุสั้นกว่าผู้สูงอายุที่มีเพื่อนและ  
ทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนอยู่อย่างสม่ำเสมอ

**M : Meaning** การได้ทำอะไรที่ทำให้ตนเองมีความหมายและมีคุณค่าทั้งต่อสังคมและ  
ครอบครัวจะนำมาซึ่งความรู้สึกดี ๆ (Positive Emotion) หาโอกาสทำสิ่งนี้ได้

**A : Achievement** การมองเห็นความสำเร็จของชีวิต หลายคนชอบมองแต่ความล้มเหลว  
ของตนเอง ไม่ยอมมองสิ่งที่เป็นความสำเร็จบ้างเลย ทำให้รู้สึกว่าชีวิตตนเองมีแต่ความล้มเหลว  
ไร้ค่า เขาพบว่าความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อยมันก็คือความสำเร็จ และสิ่งนี้จะนำมาซึ่งอารมณ์  
ในทางบวก

**มาร์ติน เซลิกแมน** พบว่าทั้ง 5 ประการนี้คือสิ่งที่ทำให้คนเรามี “สุขภาพะ” หรือมี “สุขภาพ”  
ที่ดี มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ อายุยืน และที่สำคัญตลอดเวลาที่คนเหล่านี้มีชีวิตอยู่  
ชีวิตของพวกเขาเต็มไปด้วยความสุขและคนรอบข้างก็เป็นสุขไปด้วย

“สุขภาพ” หรือ “สุขภาพะ” จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ราคาแพงราวกับทองคำ  
หากอยู่ที่ตัวเราเองจะจัดการกับชีวิตของเราเพื่อให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “สุขภาพ” หรือ “สุขภาพะ”  
ขึ้นมาได้อย่างไร

NC ON GREEN

# Charm ชาร์ม

โครงการเริ่ม 6 - 18 MB

## “ความสุขสมบูรณ์แบบที่ลงตัว สำหรับทุกไลฟ์สไตล์”

5 ห้องนอน 5 ห้องน้ำ (ห้องนอนอ่างพร้อม GREEN ROOM) จอดรถ 6 คัน ,  
DOUBLE FAMILY ROOM ห้องแม่บ้าน พร้อมห้องน้ำแยกส่วน  
บ้านหรู ฟังก์ชันครบ พื้นที่ใช้สอย 410 ตร.ม ท่ามกลางธรรมชาติ 400 ไร่



## BIKE Lane

เติมเต็มคุณภาพชีวิต ที่ออกแบบมาเพื่อคุณ  
วันนี้ และ ตลอดไป

SCG  
eldercare  
SOLUTION

NC ON GREEN  
Charm ชาร์ม

NC GROUP  
HOME EXPERT LIVING CARE

เริ่มก่อสร้าง : สิงหาคม 2559 เสร็จแล้วเป็นบางส่วน ภาพและบรรยากาศจำลอง \*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯกำหนด

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

02-532-8084-7

เอกสิทธิ์พิเศษสำหรับลูกค้าในเครือ NC GROUP รับส่วนลดสูงสุด 1 ล้านบาท

เพียงโทรแนะนำญาติ , เพื่อน ชื้อบ้านโครงการ NC ON GREEN CHARM รับคำแนะนำสูงสุด 1 แสนบาท

เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.เอสส์ซิ่ง 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 : นายสุรธรรม ชัชวาลวงศ์ กรรมการผู้จัดการ นายสมเชาว์ ต้นขาทอดธรรม ที่ตั้งโครงการ : ถ.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี : พื้นที่โครงการ: 32-3-20.2 ไร่ ส่วนอาคารขนาด 459.2 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ : 2313 , 2314 , 93557 , 93558 , 153761 , 153762 , 153763 , 153764 โฉนดที่ดินจัดสรรที่ดินอยู่ในระหว่างการขออนุญาต ที่ดินมีภาระผูกพัน สนับสนุนโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) เริ่มก่อสร้าง : กันยายน 2558 คาดว่าแล้วเสร็จบางส่วน : สิงหาคม 2559



# คุณค่าจากข้าวไม่ขัดสี

## เหตุผลที่ควรกินข้าวไม่ขัดสี

ไม่ผ่านกระบวนการขัดสีให้ขาว ที่ขัดเอาสารอาหารต่างๆ ออกไปด้วยอุดมด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าช่วยป้องกันรักษาโรคต่างๆ มากกว่าข้าวขาว อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชรา มีกากใยอาหารสูง ท้องไม่ผูก ระบบขับถ่ายดี

ข้าวไม่ขัดสีมีหลายชนิด ล้วนมีคุณค่าต่อสุขภาพอย่างที่ข้าวขาวเทียบไม่ติด



### ข้าวกล้อง

ข้าวพันธุ์ใดก็ได้ที่ไม่ผ่านการขัดสี มีสารอาหารครบถ้วน มีวิตามินรวมกันกว่า 20 ชนิด มีคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่าข้าวขาว ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ป้องกันและบรรเทาโรคเบาหวานได้



### ข้าวกล้องงอกสีนิล

อุดมด้วยวิตามินบี และวิตามินอี ธาตุเหล็ก สังกะสี ทองแดง แคลเซียม โปแทสเซียม มีธาตุเหล็กสูงกว่าข้าวกล้องทั่วไปถึง 30 เท่า มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าข้าวกล้องทั่วไป 7 เท่า มีโปรตีนสูงกว่าข้าวกล้องทั่วไป มีคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าข้าวกล้องทั่วไป เหมาะสำหรับใช้ลดน้ำหนัก มีสารต้านอนุมูลอิสระชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดอัตราเสี่ยงโรคหัวใจและเส้นเลือดในสมองอุดตัน

### ข้าวไม่ขัดสีลดภาระสิ่งแวดล้อม

กระบวนการผลิตที่ลดขั้นตอนการขัดสีข้าวขาว ลดใช้พลังงานและลดของเสียที่เกิดจากการขัดสีข้าว

### ข้าวไรซ์เบอร์รี่

อุดมด้วยสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ระบบหมุนเวียนเลือดดี ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ช่วยลดการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดอุดตันในสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม มะเร็ง เบาหวาน ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท ช่วยให้จิตสงบและนอนหลับสนิท



### ข้าวหอมนิล

มีสารอาหารมากมาย วิตามินบี วิตามินอี เหล็ก โปรตีน มีธาตุเหล็กสูง ช่วยเรื่องระบบประสาท บำรุงโลหิต กากใยอาหารสูงช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ป้องกันมะเร็งลำไส้ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันโรคหัวใจ และเส้นเลือดอุดตันในสมอง

### ข้าวสังข์หยด

มีกากใยอาหารสูง มีโปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส สารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าข้าวพันธุ์อื่นๆ ช่วยบำรุงโลหิต ป้องกันโรคความจำเสื่อม โรคมะเร็ง โรคหัวใจ มีสารกาบาที่สำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท ระบบเผาผลาญ มีสารอาหารที่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ใหม่ให้กับร่างกาย ช่วยชะลอความชรา

# โจน จันโต

## การมีชีวิตอยู่ เป็นเรื่องง่าย



โจน จันโต ลูกชานาแห่งยโสธร ผู้บุกเบิก และก่อตั้งสวนพันพรรณ ชุมชนแห่งการพึ่งตนเองที่มีชื่อเสียง โจน จันโตเชี่ยวชาญในการสร้างบ้านดิน เขาปลูกกระแสบ้านดินให้เป็นที่สนใจของคนไทยอย่างกว้างขวาง และเป็นหนึ่งในผู้จุดประกายแนวคิดการมีชีวิตแบบพึ่งตนเองได้อย่างครบวงจร ให้ได้รับความสนใจจนกลายเป็นวิถีชีวิตทางเลือกให้กับผู้คน

ถือว่าเขาเป็นนักปราชญ์ที่น่าเสนอทั้งแนวคิด และแนวปฏิบัติในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขเรียบง่ายร่วมกับธรรมชาติอย่างกลมกลืน โดยใช้วิถีแห่งการพึ่งพาตนเองอย่างถึงที่สุด จนได้รับการขนานนามว่า **“คนจนผู้ยิ่งใหญ่”** แต่หากความหมายถึงขาดแคลน เขาคงไม่ใช่คนจนแน่นอน เพราะเขาไม่ขาดแคลนสิ่งใด เขามีทุกสิ่งที่ต้องการในชีวิตครบถ้วนในแบบของตัวเอง

### ปรัชญาชีวิตของโจน จันโต

เพราะมีความเชื่อว่า **“การมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องง่าย”** โจน จันโต จึงหันหลังให้กับชีวิตเมืองที่ไม่ตอบโคงัยแล้วไปแสวงหาแนวทางการมีชีวิตในแบบที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง โดยไปบุกเบิกทำการเกษตรธรรมชาติจนสามารถเลี้ยงชีวิตได้จริง การมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องง่าย ไม่ใช่หมายถึงวิถีตามแบบของใครทำได้ง่ายด้าย แต่หมายถึงการค้นพบแนวทางการมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายที่สุด พึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด อยู่ร่วมกับธรรมชาติ อาศัยพึ่งพิงธรรมชาติในการทำมาหาเลี้ยงชีพ สามารถมีความสุขได้อย่างง่ายด้ายกับสิ่งที่มีอยู่รอบตัว นั่นคือความหมายอันแท้จริงของแนวคิด **“การมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องง่าย”**



### วิถีพึ่งตนเองที่ “สวนพันพรรณ”

เมื่อพิสูจน์ด้วยตนเองแล้วว่าแนวทางนี้สามารถอยู่อย่างยั่งยืนได้ เขาจึงได้เปิดสวนพันพรรณของเขาให้เป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อหาความง่ายให้กับชีวิต โดยเปิดคอร์สเรียนรู้วิถีการพึ่งพาตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ให้กับคนที่สนใจ ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ วิธีการเรียนรู้ที่สวนพันพรรณเน้นการลงมือทำ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกทำบ้านดิน ฝึกทำการเกษตรอินทรีย์ ปลูกผัก ปลูกพืชต่างๆ เพื่อให้เข้าใจชีวิตจากการเผชิญหน้ากับประสบการณ์จริง ไม่ใช่จากการอ่านหรือการฟังเท่านั้น

สวนพันพรรณของโจน จันโต เป็นสวนเกษตรอินทรีย์เล็กๆ ในอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นทั้งบ้านที่อาศัย เป็นทั้งศูนย์เก็บเมล็ดพันธุ์พืชพื้นบ้าน และสวนฝึกอบรวมการอยู่แบบพึ่งตนเอง ด้วยการสร้างอาหารเอง ปลูกพืชผักไว้กินเอง ดูแลร่างกายด้วยวิถีธรรมชาติ สร้างบ้านด้วยวัสดุจากธรรมชาติ (บ้านดิน) และยังมีประดิษฐ์เครื่องมือต่างๆ ที่ช่วยลดการใช้พลังงาน เช่น เครื่องทำน้ำอุ่น เครื่องทำน้ำร้อน เป็นต้น

### การเก็บเมล็ดพันธุ์เพื่ออนาคตของโลก

โจน จันโตมองว่าเมล็ดพันธุ์พืชที่ปลูกเป็นอาหารจำนวนมากนับวันจะสูญหายไปจากโลกซึ่งหากความหลากหลายทางชีวภาพของพืชพันธุ์ธัญญาหารหายไป ความมั่นคงทางอาหารของมนุษย์ย่อมหายไปด้วย เขาจึงนำวิธีการเก็บเมล็ดพันธุ์กลับมาในชีวิตของตนเองและเพื่อนเกษตรกรด้วยการรวบรวมเมล็ดพันธุ์พื้นบ้านเพื่อปลูก แจกจ่ายแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์พื้นบ้านที่ใกล้จะสูญหายไปจากโลกหากไม่มีคนปลูกต่อ เพื่อให้เกษตรกรนำไปขยายพันธุ์ปลูกต่อไป การเก็บรักษาอนุรักษ์เมล็ดพันธุ์พืชไม่ใช่เพื่อการค้าแต่เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ในอนาคต

### การดูแลสุขภาพแบบโจน จันโต

ในเรื่องการดูแลสุขภาพ เขาไม่มีหลักประกันสุขภาพใดๆ ในทางกฎหมาย แต่ใช้วิถีแห่งการพึ่งตนเองเป็นหลักประกันให้กับสุขภาพ ด้วยการใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้นด้วยวิถีธรรมชาติ เช่น การใช้สมุนไพร การใช้อาหารเป็นยา การกินอาหารจากธรรมชาติ การลดใช้สารเคมีกับร่างกาย การบำบัดร่างกายด้วยแนวทางธรรมชาติบำบัด รวมถึงการดูแลจิตใจให้ดี นอกจากนี้เขามิ่หม่อมองว่าการเจ็บป่วยมีข้อดี เพราะเป็นสัญญาณเตือนจากร่างกาย ทำให้คนเราหันมาดูแลรักษาร่างกายอย่างทะนุถนอมด้วยแนวทางที่ถูกต้องอีกครั้ง

การเรียนรู้ชีวิตไม่มีวันจบสิ้น โจน จันโต และชาวสวนพันพรรณยังคงเรียนรู้วิถีธรรมชาติต่อไป เพราะธรรมชาติยังมีเรื่องราวอีกมากมายให้มนุษย์ได้ศึกษาเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายในท่ามกลางธรรมชาติที่เป็นดังบ้านโอบอุ้มชีวิตของทุกคนไว้ให้มีความสุขอย่างยั่งยืน

# สุขภาพดี ดนตรีไพเราะ

แนะนำหนังสือแนวทางการบำบัดรักษาด้วยวิธีธรรมชาติ  
เมนูอาหารที่ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสแข็งแรงอ่อนกว่าวัย แล้วไป  
ฟังดนตรีแนว Ambient ที่ต้องหามาไว้ใน Playlist เพื่อ  
ช่วยปรับอารมณ์ให้ปลอดโปร่ง จิตใจสดชื่นเบิกบาน

## Book



## โฮมโอฟารีย์

ธรรมชาติบำบัดเปลี่ยนชีวิต

เล่มนี้พาไปรู้จักระบบการแพทย์แนว  
ธรรมชาติระบบหนึ่ง เป็นทางเลือกใน  
ระบบสุขภาพแห่งชาติของหลาย  
ประเทศ เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส อินเดีย  
การบำบัดรักษาโรคแบบโฮมโอฟารีย์  
ได้รับความนิยมมากในต่างประเทศ  
เพราะมีความปลอดภัยสูงและมีราคา  
ถูก วิธีสำคัญของการรักษาโรคใช้ “สาร  
บำบัด” หรือ “ยาโฮมโอฟารีย์” ที่ได้  
มาจากพืช แร่ธาตุ และสัตว์ สมุนไพร  
โฮมโอฟารีย์ใช้หลักการรักษาแบบ  
ธรรมชาติเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายฟื้นฟู  
เยียวยาโรคของตัวเอง ต่างจากแพทย์  
แผนปัจจุบันที่รักษาโดยให้ยาเข้าไป  
เพื่อระงับหรือกดอาการของโรค



## 500 เมนูอาหาร เพื่อสุขภาพดี อ่อนกว่าวัย อายุยืนยาว

นำเสนอเมนูอาหารที่จะช่วยให้สุขภาพดี  
และอ่อนเยาว์ เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ  
ด้วยการรับประทานอาหารที่ดี พร้อมด้วย  
เมนูอาหารที่ช่วยให้ระบบการทำงานของ  
อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ เช่น อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน  
อาหารต้านอนุมูลอิสระ ด้านมะเร็ง อาหาร  
ที่ดีต่อหัวใจ ระบบไหลเวียน และระบบ  
ย่อยอาหาร อาหารสำหรับบำรุงสมอง  
นอกจากนี้ยังมีเมนูอาหารที่ช่วยให้  
ผิวสวย บำรุงผมและเล็บให้มีสุขภาพดีด้วย

## Music



## Brian Eno

Brian Eno ศิลปินนักดนตรีและโปรดิวเซอร์ชาวอังกฤษ  
หนึ่งในผู้บุกเบิกดนตรีแนว Ambient ได้สร้างสรรค์ดนตรี  
แนวนี้ไว้หลายอัลบั้ม เช่น Another Green World (1975),  
Discreet Music (1975), Music for Airports (1978),  
Ambient 4: On Land (1982), Thursday Afternoon  
(1985), Reflection (2017) งานดนตรีบรรเลงเบาๆ ฟังง่าย  
ให้ความรู้สึกสงบสบาย ลองหาฟังได้ใน Youtube ค้นชื่อ  
Brian Eno หรือค้นด้วยชื่ออัลบั้มเพลง Ambient ของเขา  
ก็ได้ หรือดาวน์โหลดจากช่องทางต่างๆ เช่น  
[www.brian-eno.net](http://www.brian-eno.net), iTunes หรือ [www.amazon.com](http://www.amazon.com)



## A Sigur Rós

วงดนตรีแนว Ambient จากไอซ์แลนด์กับเพลงแนว  
Ambient ที่ให้ความรู้สึกสงบลึกซึ้ง Sigur Rós  
มีเพลงดังหลายเพลง เช่น Hoppípolla, Fjögur piano  
ลองเข้าไปฟังเพลงของพวกเขาได้ที่ Channel Sigur Rós  
ใน Youtube หรือดาวน์โหลดจากช่องทางต่างๆ เช่น  
[sigur-ros.co.uk](http://sigur-ros.co.uk), iTunes หรือ [www.amazon.com](http://www.amazon.com)


# 4 แหล่งช้อปปิ้งสินค้าธรรมชาติในเมืองกรุง

ร้านขายสินค้าแนวกรีนเพื่อคนรักสุขภาพ จำหน่ายสินค้าจากธรรมชาติ ให้สายกรีนไปเดินชิลล์เลือกซื้อสินค้าดีต่อกาย ดีต่อใจ ทั้งอาหาร ข้าวของเครื่องใช้ที่ล้วนผลิตด้วยแนวคิดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ปลอดภัยพิช และยังเป็นพื้นที่พูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนคอเดียวกันอีกด้วย

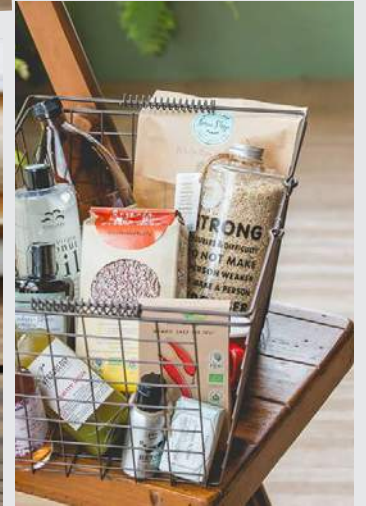


## ORGANIC SUPPLY

ร้านนี้มีอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ปรุงจากวัตถุดิบปลอดภัย คัดสรรผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก สินค้าแบรนด์เพื่อสุขภาพที่มีอยู่ในท้องตลาดมารวมไว้ให้เลือกซื้อไม่ว่าจะเป็นอาหารสด อาหารแห้ง เครื่องดื่ม หรือเบเกอรี่สดใหม่ ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความสวยงามที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ ของใช้ในบ้าน ผลิตภัณฑ์สำหรับแม่และเด็ก ผลิตภัณฑ์สำหรับสัตว์เลี้ยง ร้านอยู่ที่ถนนนาคินवास

 [www.organicsupply.co.th](http://www.organicsupply.co.th)

 [www.facebook.com/organicsupply.bkk](https://www.facebook.com/organicsupply.bkk)



# THE ORGANIQUE

ร้านเพื่อคนรักสุขภาพ รวบรวมสินค้าเพื่อสุขภาพจากผู้ผลิตที่ใส่ใจผู้บริโภค ทั้งผลิตภัณฑ์ประทิณผิว ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ข้าวของเครื่องใช้ อาหารแปรรูปเพื่อสุขภาพ พร้อมบริการอาหารและของว่างแคลอรีต่ำ ความอร่อยสูง ในสไตล์ที่สร้างสรรค์เพื่อคนรักสุขภาพโดยเฉพาะ ร้านตั้งอยู่ใจกลางย่านพระราม 3 บนถนนสาธุประดิษฐ์

 [www.facebook.com/TheOrganique](http://www.facebook.com/TheOrganique)



# BAIMIANG : ใจเมียง

นำสินค้าออร์แกนิกจากทั่วโลกมาเสิร์ฟให้คนกรุงได้เลือกช้อป ถือเป็นแหล่งรวมสินค้าออร์แกนิกคุณภาพดีจากผู้ผลิตทั้งไทยและต่างประเทศ มีตั้งแต่ขนมเพื่อสุขภาพ เครื่องดื่มสุขภาพ วิตามิน ครีมหาทิผิว แชมพู สบู่ น้ำมันหอมระเหย ผลิตภัณฑ์สำหรับแม่และเด็ก ผลิตภัณฑ์สำหรับสุนัข ฯลฯ ปัจจุบันร้านใจเมียงมี 10 สาขา อาทิ สาขา Rainhill, สาขา The Circle ราชพฤกษ์, สาขาโฮมโปร พระราม 2 เป็นต้น

 [www.facebook.com/BaiMiangHealthyShop](http://www.facebook.com/BaiMiangHealthyShop)



# สวนชั้น 1 'it's going green'

มาในคอนเซ็ปต์สวนของชุมชนคนรักวิถีธรรมชาติ ใส่ใจคัดสรรผลิตภัณฑ์ที่ใกล้ชิดธรรมชาติให้มากที่สุด ปรุงแต่งให้น้อยที่สุด ในร้านอัดแน่นด้วยของกินของใช้ที่ติดอกคนและติดต่อดังโลก มีทั้งผักผลไม้ออร์แกนิกสดจากไร่ เลือผ้าจากเส้นใยและย้อมสีธรรมชาติ งานคราฟต์ งานดีไซน์ ข้าวของเครื่องใช้ และของกิน ที่ล้วนเลือกมาเพื่อเอาใจคนที่รักสุขภาพกายใจของตัวเองและคนรอบตัว ร้านตั้งอยู่ชั้น 1 สถาปัตยกรรมหอคิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (BACC)

 [www.facebook.com/itsgoing](http://www.facebook.com/itsgoing)

# พรม เช็ดเท้า

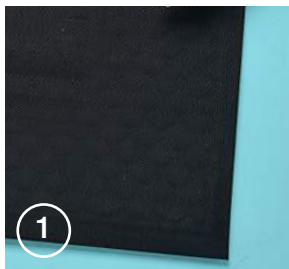
## หินกรวดธรรมชาติ



หินกรวดแต่งสวนต่างๆ ลองล้างทำความสะอาด แล้วนำมาตัดใส่พรมเช็ดเท้ายางอันเดิม กลายเป็นพรมเช็ดเท้าสไตล์ใหม่ ใช้ตกแต่งบ้านให้ได้อารมณ์ธรรมชาติเรียบง่ายสไตล์เซน เพิ่มความสวยเท่ให้กับบ้านได้

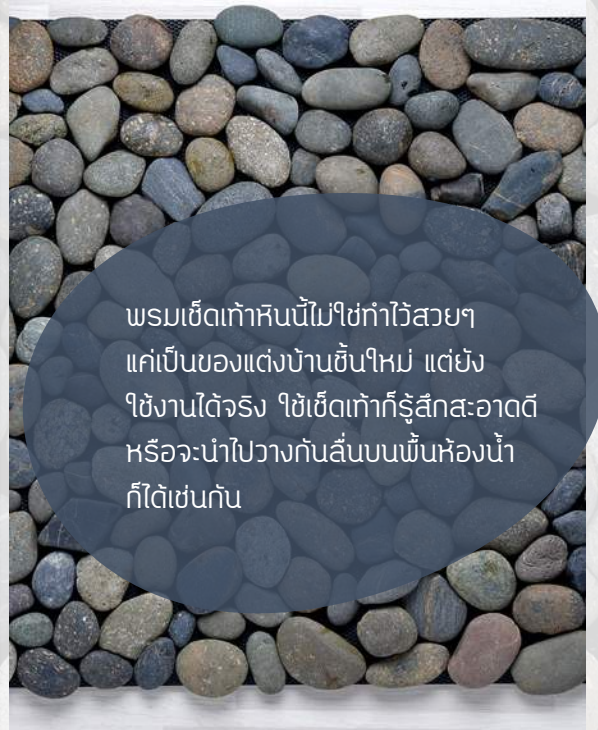
### อุปกรณ์

1. พรมเช็ดเท้ายาง เลือกแบบด้านหนึ่งเรียบ และแบบที่มีรูให้น้ำระบาย ถ้าไม่มีรูให้กรีดหรือเจาะรูเองได้
2. พรมเช็ดเท้าผ้า
3. หินกรวดตกแต่งสวน เลือกแบบผิวเรียบๆ มนๆ
4. กาวซิลิโคน



### วิธีทำ

1. ทำความสะอาดพรมเช็ดเท้ายาง
2. นำหินกรวดมาลองจัดวางเรียงบนพรมยางเรียงให้เรียบเสมอกันแบบไม่มีช่องว่างก่อน
3. เมื่อวางหินเรียงทั่วแล้ว จึงค่อยทา กาวซิลิโคนลงบนก้อนหินให้ยึดติดกับพรมเช็ดเท้ายาง
4. ตัดพรมเช็ดเท้าผ้าให้ขนาดเท่ากับพรมยาง แล้วเอาพรมหินไปวางทับบนพรมผ้า เพื่อให้พรมเช็ดเท้าผ้าเป็นชั้นที่คอยซับน้ำ



พรมเช็ดเท้าหินนี้ไม่ใช่ทำไว้สวยๆ แค่นั้นของแต่งบ้านชิ้นใหม่ แต่ยังใช้งานได้จริง ใช้เช็ดเท้าก็รู้สึกสะอาดดี หรือนำไปวางกันลื่นบนพื้นห้องน้ำก็ได้เช่นกัน

# 2 เมนู หลับสบาย ฟื้นฟูหัวใจ

อาหารหลายชนิดมีสารอาหารที่มีสรรพคุณช่วยให้ร่างกายนอนหลับได้ดี ใครที่กำลังรู้สึกหลับไม่ลง ลองบรรเทาอาการด้วย 2 เมนูบำรุงนี้ การรับประทานอุ่น ๆ ก่อนนอนช่วยให้หลับสบาย ส่วนเนื้อปลาแซลมอนอุดมไปด้วยโปรตีนย่อยง่าย และสารอาหารที่ช่วยให้หลับง่ายและหลับสบายยิ่งขึ้น



## แซลมอนอบผักรวม



### ส่วนผสม

เนื้อปลาแซลมอน 4 ชิ้น, ชูกินี 2 ลูกเล็ก, เห็ดหอมแห้ง 2 ดอก, เห็ดกระดุมแห้ง 2-3 ดอก, หอมแดงซอย 1 ลูก, กระเทียมสับ 1 กลีบ, น้ำมันมะกอก 2½ ช้อนโต๊ะ, เกลือป่น, พริกไทยดำป่น, น้ำเลมอน 1½ ช้อนโต๊ะ,

มะเขือเทศหั่นเต๋า 2 ลูกใหญ่, หอมแดงหั่นเต๋า 1 ลูก, ไบโทมัสสับ 1 ช้อนโต๊ะ, ออริกาโน่ ¼ ช้อนชา, โรสแมรี่ ½ ช้อนชา



### วิธีทำ

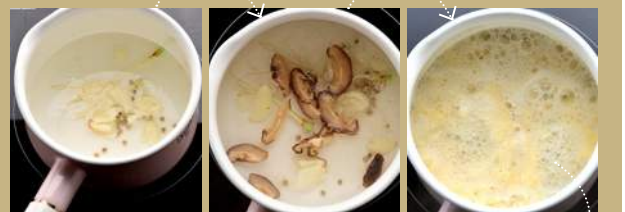
• วอร์มเตาอบด้วยความร้อน 400 องศาฟาเรนไฮต์ • นำกระดาษฟอยล์วางบนจานอบ ใส่ชูกินี สควอชเหลือง หอมแดงแห้ง เห็ดหอม เห็ดกระดุม กระเทียม น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ โรยเกลือและพริกไทยดำลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ลงไปกลางกระดาษฟอยล์ • ใช้น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะทาเนื้อปลาแซลมอนให้ทั่ว โรยเกลือและพริกไทยดำให้ทั่วเนื้อปลา นำปลามาจัดลงบนส่วนผสมผักที่วางไว้บนฟอยล์ ใส่น้ำเลมอน โรยเกลือและพริกไทยดำลงไปบนเนื้อปลาแซลมอน • นำมะเขือเทศ หอมแดงหั่นเต๋า ไบโทมัส ออริกาโน่ ไบมินต์ และน้ำมันมะกอกที่เหลือมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำนำไปวางบนเนื้อปลาแซลมอน • ห่อกระดาษฟอยล์นำเข้าเตาอบประมาณ 25-30 นาที



## ซूपไข่ชั้นเห็ดหอม

### ส่วนผสม

ไข่ไก่ 3 ฟอง, รากผักชี 2 ราก, ต้นหอมหั่น 1 ช้อนโต๊ะ, กระเทียมบูปอกแตก 5 กลีบ, พริกไทยเม็ด 1/2 ช้อนชา, เห็ดหอมแห้งแช่น้ำพอนิ่มหั่นเส้น 4-5 ดอก, ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา, น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำเปล่า 3 ถ้วยตวง

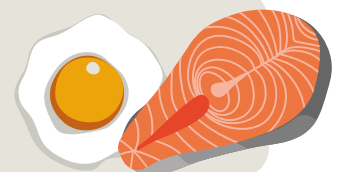


### วิธีทำ

1. ต้มน้ำเปล่าใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย พอเดือดใส่เห็ดหอม
2. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา ใส่ไข่ไก่ตีให้ไข่แตกตัวเป็นเส้น ตักเสิร์ฟ โรยด้วยต้นหอม



**ไข่** โปรตีนย่อยง่ายทำให้อุ่นท้อง เมื่อมาอยู่ในน้ำซूपร้อน ๆ ยังมีสรรพคุณช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายจนอยากล้มตัวลงนอน **ปลาแซลมอน** ในเนื้อปลาแซลมอนมีโอเมก้า 3 ซึ่งผลการวิจัยชี้ว่าสารอาหารนี้ช่วยทำให้หลับได้นานและหลับลึกกว่าเดิม



# 5 TED Talks

ที่บอกว่าธรรมชาติมันมีพลังอันยิ่งใหญ่

TED Talks เวทีพูดสร้างแรงบันดาลใจที่ได้รับความนิยม พื้นที่เผยแพร่ไอเดียดีๆ ออนไลน์ไปให้คนทั่วโลกได้รับฟังไปด้วยกัน โดยผู้พูดที่มีประสบการณ์ลงลึกในเรื่องต่างๆ การพูดสั้นๆ ที่ช่วยเปิดมุมมองใหม่ๆ ให้กับผู้ฟังได้อย่างไม่น่าเชื่อ ท่ามกลางคลับนับพันมีผู้พูดเกี่ยวกับพลังแห่งธรรมชาติที่หลากหลายแง่มุม ลองไปฟังด้วยกันใน 5 TED Talks นี้ที่ [www.ted.com](http://www.ted.com)



## วิธีปลูกป่าในสวนหลังบ้านของคุณ

โดย ชูเบนด์ ชาร์มา (Shubhendu Sharma)

ชูเบนด์ ชาร์มา นักลงทุนด้านสิ่งแวดล้อมและ TED Fellow ได้มาเล่าเรื่องราวของป่าในแบบใกล้ชิดชีวิตคน ป่าที่ไม่ใช่เป็นเขตอนุรักษ์ธรรมชาติที่กว้างขวางต้องห้าม แต่ทุกคนสามารถปลูกป่าขึ้นมาได้แม้แต่ในเมือง มีวิธีปลูกป่าขนาดเล็กด้วยพืชสายพันธุ์ท้องถิ่นที่หลากหลายในบริเวณเขตเมือง ประกอบกับการใช้ความรู้วิศวกรรมดิน จุลชีพ และชีวมวล เพื่อเริ่มต้นกระบวนการเติบโตตามธรรมชาติของต้นไม้เลียนแบบป่า เปิดเผยเคล็ดลับในการปลูกป่าอายุ 100 ปีในเวลาเพียงแค่ 10 ปี ป่าที่ทุกคนสามารถเข้าไปร่วมหล่อเลี้ยงให้ป่าน้อยๆ นี้เติบโตต่อไปอย่างยั่งยืน



## ป่าพูดกันได้อย่างไร

โดย ซูซาน ซิมาร์ด (Suzanne Simard)

ซูซาน ซิมาร์ด นักนิเวศวิทยาผู้ศึกษาป่าในแคนาดายาวนานกว่า 30 ปี ค้นพบว่า “ป่าเป็นมากกว่าที่คุณเห็น” การศึกษาป่าในแคนาดาได้นำไปสู่การค้นพบอันน่าทึ่งที่ว่า “ต้นไม้ทุกต้นมีการสื่อสารพูดคุยกัน” โดยต้นไม้พูดกันบ่อยๆ และพูดกันในวงกว้าง ในคลิปนี้จะได้เรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับชีวิตสังคมอันซับซ้อนแต่กลมเกลียวของต้นไม้ เป็นมุมมองใหม่ของโลกธรรมชาติในแบบที่เราไม่เคยคิดถึงมาก่อน



## อาคารที่ผสมผสานธรรมชาติเข้ากับเมือง

โดย จีนี แกงก์ (Jeanne Gang)

จีนี แกงก์ สถาปนิกผู้สร้างตึกระฟ้าที่ผสมผสานธรรมชาติเข้าไปอย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็นตึกสูงที่ปล่อยช่องให้สายลมได้พัดผ่าน อาคารที่สร้างชุมชนขึ้นรายล้อมแสนอบอุ่น สถาปัตยกรรมผสมผสานธรรมชาตินี้มีตั้งแต่ศูนย์ชุมชนท้องถิ่นไปจนถึงกระฟ้าสร้างชื่อแห่งเมืองชิคาโก โดยเธอเชื่อว่าการก่อสร้างอาคารผ่านงานสถาปัตยกรรมคือการออกแบบพื้นที่เมืองเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงให้กับโลกใบนี้ ให้ทุกคนอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างมีความสุข

## ธรรมชาติมีอยู่ทุกที่ คุณแค่ต้องเรียนรู้ที่จะมอง

โดย เอ็มมา มาร์ริส (Emma Marris)



## ธรรมชาติ ความสวยงาม ความรู้สึกปลัมปีตีในบุญคุณ

โดย ลุยอี ชวอตส์เบิร์ก (Louie Schwartzberg)



เอ็มมา มาร์ริส นักเขียนเชิงสิ่งแวดล้อม ชวนให้เราพิจารณานิยามใหม่ของคำว่า “ธรรมชาติ” นิยามที่ไม่เพียงหมายถึงป่าที่บริสุทธิ์ แต่ยังรวมถึงกลุ่มพืชที่ไม่ได้รับการดูแลที่กำลังเติบโตอยู่ในพื้นที่เมือง การสนับสนุนให้ทุกคนนำเด็ก ๆ ออกสัมผัสธรรมชาติที่อยู่รอบตัว ชวนเด็ก ๆ เล่นกับธรรมชาติอันละเอียดอ่อนเล็กน้อยใกล้ตัวให้มากที่สุด เพื่อที่วันหนึ่งพวกเขาจะเห็นคุณค่าของธรรมชาติ และทำหน้าที่ปกป้องธรรมชาติให้คงอยู่ต่อไป

ลุยอี ชวอตส์เบิร์ก ช่างภาพ ผู้กำกับ และโปรดิวเซอร์ภาพยนตร์ เผยภาพอันงดงามของธรรมชาติ ที่หากไม่สังเกตอย่างใส่ใจอาจถูกมองข้ามไป แต่เลนส์ถ่ายภาพของเขาได้บันทึกภาพเหล่านั้นไว้ อย่างตระการตา ด้วยเทคนิคการถ่ายภาพไทม์แลปส์ (time-lapse) ที่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติอย่างน่าตื่นตาตื่นใจ ช่วงเวลาอันแสนงดงามจนลึมหายใจ และทำให้รู้สึกปลัมปีตีในคุณค่าของธรรมชาติที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงขณะ



# ทำนายโชคชะตาราศี

ตุลาคม - ธันวาคม 2560



## ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

เป็นช่วงเวลาแห่งความหวัง แรงแบบันดาลใจ ความรักและความสุข ได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ถนัด ยิ่งหากเป็นงานบริการ งานด้านท่องเที่ยวหรือโรงแรมจะถูกโฉลกเป็นพิเศษ การเงินมั่นคง ไม่เดือดร้อนไม่ขัดสน หากรู้จักเก็บออมตั้งน้ำขึ้นให้รีบตักก็จะช่วยให้มีเงินก้อนใหญ่สำหรับเป็นทุนในภายภาคหน้า ความรักความสัมพันธ์ หากเป็นคนโสดมีโอกาสได้แต่งงาน สมหวังในความรัก หากมีคู่แล้วครอบครัวมีความสุขสมบูรณ์ดี



## ราศีพฤษภ (14 พ.ค. - 13 มิ.ย.)

ช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองที่สนุกสนาน มีความสดชื่นรื่นเริงใจ กิจกรรมงานกำลังเติบโตขยายตัว หรืออาจหมายถึงการแต่งงาน การให้กำเนิดบุตร หรือการเจริญเติบโตของงานภายในจิตใจ ช่วงนี้มักใช้เงินเพื่อการลงทุนขยายกิจการ หรือใช้เงินไปในการสังสรรค์ ควรระมัดระวังการใช้เงินลงทุน หากทางจัดเก็บเงินส่วนหนึ่งไว้เป็นเงินออมไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน ด้านความรักได้พบคนถูกใจ ได้เริ่มต้นความรักใหม่ คนที่มีครอบครัวอาจสมหวังกำลังตั้งครรภ์น้อย



## ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)

ระมัดระวังตัวเป็นพิเศษ ไม่กล้าเสี่ยงทำอะไรเลย ซึ่งคุณรู้ว่าถ้าไม่เสี่ยง ไม่ยอมลงมือทำย่อมไม่ได้อะไรดี ๆ คินมา แต่อาจใช้ช่วงเวลาแบบนี้หยุดพัก ทบทวนสิ่งต่าง ๆ เพื่อวางแผนอนาคตให้รัดกุม ด้านการเงินแม้เงินไม่ขาดมือ แต่ชี้เหนียวมาก ไม่ยอมใช้จ่ายอะไรเลย ไม่กล้าลงทุน ไม่ขยายกิจการ ทำให้ไม่มีโชคด้านการเงินได้กำไรน้อย ธุรกิจจึงยังไม่เติบโต ด้านความรักต้องรอไปก่อน คุณยังไม่มีโชคด้านการรักเช่นกัน



## ราศีถุมภ์ (13 ก.พ. - 13 มี.ค.)

เกิดความลึกลับใจในหลายเรื่อง มีความวิตกกังวลเรื่องงาน หรือต้องทำงานหลายอย่างซ้ำซ้อนจนจับต้นชนปลายไม่ถูก ควรหยุดตั้งสติแล้วค่อยทำงานทีละอย่างให้เสร็จสิ้น ด้านการเงินแม้จะมีรายได้เข้ามาหลายทาง แต่ก็เก็บเงินไม่อยู่จ่ายออกหลายทางเช่นกัน บางคนอาจใช้เงินในเรื่องความรักความสัมพันธ์ที่กำลังเกิด รักซ้อนซ่อนรัก เจ้าชู้ มีแฟนหลายคน หรือคบซ้อน หากไม่จัดการอารมณ์ของตนเองให้ดี อาจส่งผลกระทบต่อในทางที่ไม่ดีได้



## ราศีมิถุน (14 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

มีความมุ่งมั่นทำงานให้ประสบความสำเร็จ แม้ต้องพบอุปสรรคมากมาย มีคู่แข่งมากแล้ว เส้นทางไม่ได้ราบเรียบดังที่คิดไว้ แต่คุณจะทำมันไปได้ด้วยความสามารถที่มีอยู่ แม้การทำงานมีความยากลำบากมากก็ยังมองเห็นทางแห่งความสำเร็จได้ เพียงแต่อย่าเพิ่งท้อไปเสียก่อน ด้านการเงินจะได้เงินจากการทำงานที่ต้องแข่งขัน ด้านความรักอาจพบรักในที่ทำงาน แต่ก็มีคู่แข่งหลายคนเหนือหย่อนกว่าจะสมหวัง



## ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)

เกิดความขัดแย้งในที่ทำงานเพราะความต้ออัน ฐานะการทำงานไม่แน่นอนงานมีอุปสรรค ขาดความร่วมมือกับคนอื่น มีความดันทุรังสูง ควรนึกถึงข้อจำกัดของตนเองแสวงหาความร่วมมือจากคนอื่นให้มากขึ้น มองหาทิศทางการทำงานแบบใหม่บ้าง จะช่วยให้ความขัดแย้งน้อยลง การเงินอาจถูกโกง ตกลงเรื่องการเงินไม่ลงตัว ส่วนด้านความรักความคิดเห็นไม่ค่อยลงรอยกัน รู้สึกเบื่อเซ็ง ควรพยายามจนความคิดเห็น หรือออกไปเที่ยวผ่อนคลายด้วยกันให้มากขึ้น



## ราศีมีน (14 มี.ค. - 12 เม.ย.)

พลังความสามารถในตัวคุณกำลังเปล่งประกายอย่างมาก มีการพัฒนาการทำงานอย่างโดดเด่นเป็นพิเศษ สามารถทำงานใหญ่ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ได้รับเสียงชื่นชมจากผู้ร่วมงาน อาจได้เลื่อนตำแหน่งได้เพิ่มเงินเดือน หรือได้เงินค่างานพิเศษ การงานก้าวหน้าดีมาก ส่วนด้านความรักความสัมพันธ์ยังต้องรอคอย อยู่ไกลกับคนรัก หรืออยู่ใกล้กันก็รู้สึกห่างเหิน ต้องหมั่นเติมความโรแมนติกให้กันและกันบ้าง



## ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 16 ส.ค.)

มีการสิ้นสุดของอะไรบางอย่าง ขณะเดียวกันก็มีการเริ่มต้นใหม่ อะไรบางอย่างด้วยเช่นกัน คุณได้ละทิ้งบางสิ่งที่เคยใส่ใจอย่างมากเพื่อที่จะเริ่มต้นใหม่ในสิ่งที่ยังมองไม่เห็นอนาคต หรืออาจหมายถึงการละทิ้งอดีตไว้เบื้องหลัง การยังลืมนอดีตไม่ได้ ทางที่ดีควรมองโลกในแง่บวกแล้วยืนหยัดในสิ่งที่เลือกแล้ว ด้านการเงินเกิดเหตุเงินขาดมือ ให้หาทางหมุนเงินด้วยความรอบคอบ ด้านความรักมีการทะเลาะกันบ้าง ควรใจเย็นเพื่อไม่ให้บานปลาย



## ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

มีผู้นำข่าวดีเรื่องการเงินมาให้ อาจได้พบผู้ฉลาดรอบรู้ช่วยชี้แนะทางออกที่เหมาะสม แนะนำความเป็นไปได้ต่าง ๆ ด้านการทำงาน ทำให้เกิดผลงานใหม่ ได้ขยายกิจการจากเล็กให้ใหญ่ขึ้น แม้จะได้เงินคืนกลับมาน้อย การเงินยังไม่โดดเด่น แต่เป็นโอกาสที่ดีสำหรับการเริ่มต้นงานที่จะก้าวทางให้พบกับคู่ทางที่ตรงต่อไป ด้านความรักความสัมพันธ์ยังไม่จริงจังอะไร รักกันแบบเด็ก ๆ หรือรักกันไปเรื่อย ๆ ยังไม่คิดลงหลักปักฐาน



## ราศีเมษ (13 เม.ย. - 13 พ.ค.)

มีจินตนาการสร้างสรรค์ กำลังฝันถึงชีวิตใหม่ คาดหวังถึงอนาคตใหม่ แต่หากมีการเริ่มต้นอะไรใหม่ในเวลานี้ มักเป็นการเริ่มต้นใหม่ที่ค่อนข้างเปราะบาง ต้องใช้ความสามารถในการปรับตัวรับมือกับสิ่งใหม่ๆ รอบตัวให้ดีที่สุด นอกจากนี้หากทำงานด้านที่ต้องใช้จินตนาการ งานวางกรบับนึ่ง หรือนักประพันธ์ ช่วงนี้ไอเดียบรรเจิดจะได้ผลงานที่ตีออกมา การเงินระงับการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง ควรวินัยทางการเงินให้มากขึ้น



## ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

สถานการณ์หลายอย่างทำให้รู้สึกหม่นหมอง มีอารมณ์สับสนเจ็บปวดเกิดขึ้น ใจร้อน เจ้าอารมณ์ ไม่มีอารมณ์ทำงานเหมือนฝันใจทำงานจึงออกมาไม่ตี ทำงานผิดพลาด ลองมองหาสาเหตุที่ทำให้จิตใจหม่นหมอง เมื่ออารมณ์ไม่ดีต้องพยายามขจัดความขุ่นมัวในจิตใจออกไปเพื่อบรรเทาความยุ่งยากต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นด้านการเงิน ระวังเงินหาย ถูกหลอกต้มตุ๋นหรือถูกโกง ช่วงนี้อย่าไว้ใจใครเรื่องเงิน ส่วนความรักถ้าผิดหวังคงต้องทำใจอย่างเดียว



## ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

มีความอุดมสมบูรณ์ในชีวิต หน้าที่การงานมั่นคง มีอำนาจบารมี คิดทำอะไรก็ได้รับความร่วมมือจากคนรอบข้าง เพราะทุกคนเชื่อมั่นในความความสามารถและความรับผิดชอบของคุณ เป็นคนหาเงินเก่ง ช่วงนี้จะมีโชคทางการเงิน หรือได้เป็นเจ้าของกิจการ ควรใช้สติปัญญาที่มีบริหารงานบริหารเงินให้เกิดดอกออกผล ด้านความรักมีเสน่ห์มาก ใคร ๆ ก็มารุมรัก จะได้คู่สวย แต่ทั้งตัวคุณหรือคนรักอาจมีปัญหาเรื่องเจ้าชู้ได้

# ปริศนาอักษรไขว้

เติมคำภาษาอังกฤษลงในช่องว่าง โดยดูจากคำไปและความหมายของคำด้านล่าง หรือถ้าใครอ่านเนื้อหามาถึงเล่มแล้ว คำเหล่านี้ซ่อนตัวอยู่ในบทความต่างๆ ในเล่มนี้นั่นเอง



ตอบถูกรับ  
**NATUREZA**  
 T-Shirt  
 สไตล์มินิมอลสุดเท่  
 จำนวน 5 รางวัล

					2.		
		3.	1.		d		
		f					
4.							

## คำไป

### แนวตั้ง

1. ปลอดภัย ปราศจากสารเคมี
2. การขยับร่างกายออกจากร่างกาย

### แนวนอน

3. ป่าไม้
4. แนวดนตรีที่สร้างบรรยากาศช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้สงบไปกับเสียงเพลง



ส่งคำตอบมาร่วมสนุกได้ทางโทรสาร, อีเมล, กล้องข้อความ [www.facebook.com/nc.happy.home](http://www.facebook.com/nc.happy.home) และทางไปรษณีย์ ที่ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์  
 ภายในวันที่ 1 ธันวาคม 2560 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร NCHappy Home ฉบับที่ 88  
 บริษัท เอ็น.ซี.เอส. 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)

ชื่อ-สกุล ..... หมายเลข NC CARD .....

โครงการ ..... บ้านเลขที่ ..... โทร. .... Email .....

บ้านฟ้าปทุม  
**เทนโด**  
ทางด่วนวงแหวน ลำลูกกาคลอง 6

# Home Automation

ให้คุณควบคุมบ้านง่าย ๆ ผ่าน Smart Phone



3 นอน 3 น้ำ  
1 ห้องแยกประสงค์

- ✔ ฟรี ทุกอย่างวันโอน
- ✔ อยู่ฟรีปีนี้ ผ่อนอีกทีปีหน้า

เริ่ม 1.99 - 2.99 ลบ.\*

วันนี้ - 30 พ.ย.60 สมาชิก NC Happy Home  
รับค่านะนำ 15,000 บาท\*

เปิดจอง **โซนหน้าโครงการ** ติดถนนเมน

02-987-9380-30

ให้คุณเข้าถึงธรรมชาติลงตัวกับเทคโนโลยีเชื่อมต่อเมืองอย่างลงตัว  
รองรับโลกยุค 4.0

ด้วย Home Automation

Space & Design Multifunction 3 นอน 3 น้ำ 1 ห้องอเนกประสงค์ 2 ที่จอดรถ

เริ่ม  
2.49 ลบ.



Tel: 02-4821778-80

