



Digital
Age
Happiness

เราเชื่อว่าความสุข ส่งต่อกันได้...

ชวนเพื่อนคุณมาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของเรา

...เพราะสังคมดีเริ่มต้นที่บ้าน

DIGITAL AGE

HAPPINESS

MGM

MEMBER GET MEMBER

ส่งต่อมิตรภาพดีๆ ให้คนที่คุณห่วงใย “มาเป็นครอบครัว NC”

พร้อมค่าตอบแทนสูงสุด 100,000* บาท

*หมายเหตุ เป็นไปตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด

NC ROYAL
FINELAND

02 410 2999

NC ON GREEN
Charm
LUXURY GOLF VILLAS

02 532 8084-7

บ้านฉางนา
เอสเคไอคอนโด

02 987 9380-3

บ้านฉางนา
นิภา

02 987 9380-3

บ้านฉางนา
TENDRO

02 987 9380-3

บ้านฉางนา
Townee

02 482 1778-80

บ้านฉางนา
กรีนเนอร์

02 444 5579

บ้านฉางนา
กรีนเนอร์

02 593 6033

condominium
Diamant

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

Digital Age

HAPPINESS

ต้อนรับสู่ ปี 2018 ปีแห่งความสุขสดใสที่สามารถสร้างได้ด้วยตัวเราเองจากเรื่องที่แสนใกล้ตัวด้วยแนวทางการใช้ชีวิตอย่างสมดุลในยุค Digital เพราะมาถึงวันนี้เราคงตระหนักกันดีแล้วว่า เทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตของเราทุกด้านอย่างซับซ้อนและลึกซึ้งมาก ซึ่งปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมมีทั้งด้านบวกและด้านลบ จำเป็นต้องอาศัยการทำความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะอยู่กับเทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด

ครั้งนี้เรามาชวนคุณผู้อ่านท่องเที่ยวในโลกดิจิทัลอย่างมีความหวังกับมุมมองในด้านบวก แนะนำเทคนิคการใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน การใช้เครื่องมือดิจิทัลในทางที่จะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น สนุกขึ้น มีความสุขขึ้น รวมถึงนำเสนอแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในยุคดิจิทัลให้เกิดความสมดุล

ชวนวันวรรคพักการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลหรือเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ชั่วคราวไปกับแนวคิด **Digital Detox** เพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ การสร้าง **Digital Community** ชุมชนเสมือนจริงในโลกดิจิทัลให้เข้มแข็งเพื่อสื่อสารการอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ สร้างความเข้าใจกันมากขึ้นในพื้นที่ชีวิตจริง หรือความรู้ **Life Hacks** ต่าง ๆ ที่มีการแชร์กันในโลกดิจิทัลอย่างไม่มีวันจบ รวมทั้งการเติมไฟแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต ด้วยคอร์สเรียนออนไลน์เรียนได้ทุกที่ทุกเวลา หลักสูตรที่จะเติมเต็มความรู้และทักษะใหม่ ๆ ทำให้เราตระหนักถึงศักยภาพของตัวเอง ที่สามารถได้คลี่คลายการเรียนรู้อันไร้พรมแดนไปในโลกดิจิทัลอย่างอิสระ และอีกหลากหลายเรื่องราวที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้คุณสนุกกับการใช้ชีวิตในแบบ **Smart Life** อย่างมีความสุขและสมดุล

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



Happy Children's Day



Lil' Chef Cooking Fun

กิจกรรมทำอาหารง่ายๆ เน้น
ให้เด็กฯ ได้มีส่วนร่วม และเกิด
การเรียนรู้ ได้ใช้เวลาร่วมกัน
ในครอบครัว



Natural Therapy Workshop

เรียนรู้การใช้ประโยชน์จากธรรมชาติใกล้ตัว
ทั้งด้านอาหารและการดูแลสุขภาพร่างกาย



อารุนเฮาส์ 39



ARUN
HAUS 39

02-433-4848

“ ชีวิตติดเมือง กับ
Service Apartment
ใจกลางปิ่นเกล้า ”

www.arunhaus39.com



: ARUN HAUS 39



ภาพถ่ายจากสวนข้างวัง



ภาพและบรรยากาศจริง



● ร้าน Jump in

Tel.086-3632-420

● The SIT Salon

Tel.02-010-8033



● ร้านซาก-กะ-เปื้อ

Tel.094-5515-697

● ร้าน 42 Plus

Tel.086-3533-942



● ร้าน SEA MOOD fresh
& cooked bistro

Tel.02-069-3973



มาร์เก็ตมอลล์ สไตล์ Western Market
แห่งใหม่กลางลำลูกกา



: BaanFah le Marche

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม คุณขวัญ 086-305-6690, คุณเอส 099-196-3336



บ้านฟ้า เล มาร์เช่

ช้อปปิ้งออนไลน์แบบ

Homemade Aroma Pillow

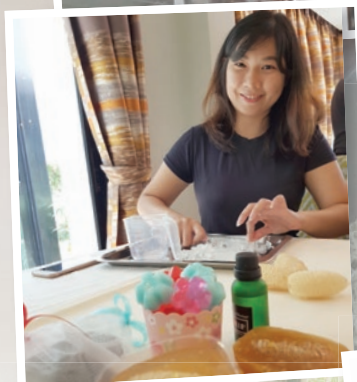
วันเสาร์ที่ 28 ตุลาคม 2560
@ โครงการบ้านฟ้าปิยมัย
ทางด่วนวงแหวน - ลำลูกกา คลอง 6



D.I.Y. Fancy Easy Soap

วันเสาร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2560
@ โครงการบ้านฟ้ากรีนเนอร์ ปากเกร็ด - ราชพฤกษ์

วันอาทิตย์ที่ 26 พฤศจิกายน 2560
@ โครงการบ้านฟ้ากรีนเนอร์ ปิ่นเกล้า - สาย 5



แต่งบ้านสไตล์ MINIMALIST

สวย เรียบ พ่อนคลาย

หัวใจของการแต่งบ้านสไตล์ Minimalist อยู่ที่ความน้อยอันเปี่ยมด้วยเสน่ห์ และความลงตัวที่แสนเก๋ แต่งบ้านสไตล์นี้เป็นการตัดทอนสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปให้เหลือแต่ส่วนที่มีความจำเป็น ลดทอนรายละเอียด สีสัน ลวดลาย และสิ่งประดับตกแต่งต่างๆ ต้องการขับเน้นเสน่ห์ของเส้นสาย ลวดลาย โครงสร้าง และเฟอร์นิเจอร์ที่เลือกแล้ว ให้กลายเป็นความสวยเรียบง่ายที่ดึงดูดใจ เป็นไปตามคอนเซ็ปต์ของ Minimalist คือความเรียบ ง่าย และรู้สึกสบาย

น้อยแต่มาก ด้วยประโยชน์

ตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์น้อยชิ้น แต่เต็มไปด้วยประโยชน์ใช้สอยที่ตอบสนองวิถีชีวิตเจ้าของบ้าน เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่จำเป็นเพียงน้อยชิ้นที่ถูกออกแบบมาด้วยสไตล์สมัยใหม่แบบเรียบแต่ดูดี เหมาะกับการใช้งาน เช่น ชั้นวางติดผนังแบบบิดอินสีขาว เตียงนอนที่มีลิ้นชักเก็บของซ่อนอยู่ใต้เตียงอย่างเนียนๆ เพราะสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งของการแต่งบ้านสไตล์นี้คือการจัดระบบเก็บของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ว่าจะเป็นชั้นเก็บของข้างผนัง หรือตู้เสื้อผ้าในห้องนอน ตู้เก็บของต่างๆ ที่ออกแบบให้ซ่อนกลมกลืนไปกับผนังห้อง

คุณค่า Minimalist คือความสงบผ่อนคลาย

ข้อดีของการตกแต่งบ้านในสไตล์น้อยๆ หรือ **Minimalist** คือทำให้ความสะอาดง่าย ไม่ต้องเสียเวลาไปกับการทำความสะอาดตามซอกมุมมากมาย การจัดให้มีพื้นที่ว่างโล่งภายในบ้านให้มากกว่าพื้นที่วางสิ่งของ ทำให้รู้สึกสบายตา รู้สึกผ่อนคลายสบายใจช่วยลดความเครียดให้กับผู้อยู่อาศัยได้

ผนังสีอ่อน เรียบง่าย

การตกแต่งมีลวดลายน้อยที่สุด ใช้โทนสีอ่อนสร้าง ความอบอุ่นและเงียบสงบให้กับบ้าน ส่วนใหญ่มักใช้ผนังสีขาว แล้วตกแต่งด้วยกรอบรูปหรือโปสเตอร์งานศิลปะเพื่อไม่ให้บรรยากาศของบ้านนิ่งเงียบ จืดชืดเกินไปจนกลายเป็นความน่าเบื่อ ใช้ของตกแต่งสีต่างๆ ขึ้น หรือเฟอร์นิเจอร์สีอ่อนไว้ลวดลาย หรือใช้โครงสร้างบางส่วนบนผนังเป็นเส้นนำสายตา และทำให้บ้านดูมีชีวิตชีวามากขึ้น

การแบ่งพื้นที่ ภายในบ้าน

พื้นที่แบบเปิดโล่งเพื่อให้ความรู้สึกปลอดโปร่ง อาจใช้ชั้นวางสีขาวแบบโครงสร้างโปร่ง วางกั้นระหว่างพื้นที่ใช้สอยภายในห้องนั่งเล่น พื้นที่แต่ละส่วนในบ้านสามารถมองเห็นและเดินเชื่อมต่อถึงกันได้โดยสะดวก

เปิดรับแสงธรรมชาติ

ออกแบบให้บ้านเปิดรับแสงสว่างจากธรรมชาติให้ได้มากที่สุด เพื่อความรู้สึกใกล้ชิดธรรมชาติ และทำให้พื้นที่แลดูสว่างและกว้างขวาง



โครงการ เอ็น . ซี . รอยัล ปิ่นเกล้า

NC ROYAL
PINKLAO



เริ่ม 12.9 MB

เอกสิทธิ์เฉพาะลูกค้าเก่า NC GROUP
รับค่านำส่งสูงสุด 100,000 บาท

facebook
NC Happy Home



Add Friend ที่นี่
รับสิทธิพิเศษ มากมาย



เยี่ยมชมเพจ NC ROYAL



บ้านหรู ในทำเลดีที่สุด

5 นอน 6 จอดรถ พร้อมห้องนอนล่าง

บ้าน...ที่ดูแลคุณทุกช่วงเวลาของชีวิต

EXCLUSIVE MEMBER 5 ยูนิตสุดท้าย

www.ncgroup.co.th

02 410 2999

*สอบถามรายละเอียดโครงการ ภาพและบรรยากาศจำลอง *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

SCG
eldercare
SOLUTION



SCG

a//gen



NC GROUP

เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.ออสซี่ จำกัด (มหาชน) ทุนจดทะเบียน 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานใหญ่ เลขที่ 17/65 หมู่ 17 ถนนพหลโยธิน กม.26 ต.หลักหก อ.หลักหก จ.ปทุมธานี 12130
ประธานกรรมการ : สุธรรม เชื้อวาลองศ์ กรรมการผู้จัดการ : นายสมเชษฐ์ ตันทกวดธรรม เอ็น ซี รอยัล ปิ่นเกล้า ที่ตั้งโครงการ 212/1-6 ถนนพหลโยธิน แขวงบางเขน เขตบางเขน กรุงเทพฯ พื้นที่โครงการ 26-2-15.5 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ 2252, 10455, 10456, 10458, 10459, 10460, 10503 (บางส่วน), 10504, 10505 และ 1712 ใบอนุญาตจัดสรรที่ดิน อยู่ระหว่างขออนุญาต ที่ดินมีการผูกพัน สบสนุนโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)
กลิ่นอายเป็นทรัพย์สินของบริษัทฯ ไม่ใช่อสังหาริมทรัพย์ ไม่ใช้ทรัพย์สินของผู้จัดซื้อ เริ่มก่อสร้าง พฤษภาคม 2554 คาดว่าจะแล้วเสร็จปลายปี 2560

DIGITAL Detox

กินสมดุลชีวิต ล้างพิษดิจิทัล

ใครกำลังมีอาการติดอินเทอร์เน็ตจอมแงม ก้มหน้าอยู่กับ
เครื่องมือดิจิทัลทั้งวัน อาจถึงเวลาต้องล้างพิษกันบ้างแล้ว

Digital Detox สร้างสมดุลสู่ชีวิต

เทคโนโลยีมีประโยชน์ต่อชีวิตในหลายด้าน แต่ในด้านลบ
หากใช้ชีวิตอยู่ในโลกดิจิทัลมากเกินไป คงต้องมาปรับ
สมดุลให้เวลากับชีวิตออฟไลน์และใส่ใจกับผู้คนรอบข้าง
มากขึ้น มีผลการวิจัยชี้ว่า การใช้เวลากับเทคโนโลยีมาก
เกินไปจะรบกวนการนอนหลับ ทำลายความสามารถใน
การคิดอย่างลึกซึ้ง และทำให้เครียดมากขึ้น การหยุดใช้
เครื่องมือดิจิทัลบ้าง หรือใช้ให้น้อยลง จึงช่วยให้สุขภาพจิตใจ
และอารมณ์ความรู้สึกกลับมาสดชื่นสมดุลได้อีกครั้ง

ความหมายของ Digital Detox

คำว่า Digital Detox ถูกบรรจุไว้ใน
Oxford English Dictionary หมายถึง
**ช่วงเวลาที่บุคคลงดเว้นการใช้เครื่องมือ
อิเล็กทรอนิกส์** ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ทโฟน
แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ เพื่อลด
ความเครียด ลดผลกระทบด้านลบต่างๆ
และเพื่อเอาใจใส่ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน
ในโลกของความจริงมากขึ้น



Digital Detox Resolution

เราสามารถกินสมดุลชีวิต เปิดรับพลังงานดีๆ จากโลกรอบตัวให้มากยิ่งขึ้น
ด้วยการใช้เครื่องมือดิจิทัลให้น้อยลง ตามวิธีการต่างๆ ดังนี้

ปิดทุกอย่างก่อนเข้านอน หยุดใช้มือถือ แท็บเล็ต หรือเครื่องมือดิจิทัล
ทุกชนิดก่อนเข้านอนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ยิ่งปิดก่อนนอนได้นานเท่าไร จะยิ่ง
นอนหลับได้ดีมากขึ้นเท่านั้นด้วย

ทำกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกาย ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย
ทำอาหาร ทำสวน

ทำงานอดิเรกที่ต้องใช้มือและสมาธิจดจ่อ วาดรูป ทำงานช่าง เย็บปัก
ถักร้อย หรืองานฝีมือต่างๆ

ทำกิจกรรมกลางแจ้ง ออกไปวิ่งเล่น พาน้องหมาไปเดินเล่น พาลูกไปเล่น
ที่สนาม หรือชวนครอบครัวไปปิกนิกในสวน

ช่วงมืองบลดิจิทัล กำหนดเวลาวันละอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง ที่จะเก็บ
เครื่องมือดิจิทัลทุกอย่างให้ไกลตัว แล้วไปทำกิจกรรมอนาล็อกอย่างอื่นแทน

วันปลอดดิจิทัล ในรอบ 1 สัปดาห์ หรือ 1 เดือน ให้มี 1 วันที่ปลอดจาก
มือถือและเครื่องมือดิจิทัลทุกชนิด หากิจกรรมออฟไลน์ทำทั้งวันอย่างสนุกสนาน
ให้เต็มอิ่ม

ลอง **Disconnect** จากเครื่องมือดิจิทัลชั่วคราว เพื่อ **Reconnect** ตัวเองกับผู้คน
สังคม และธรรมชาติ ทำกิจกรรมทางกายเพื่อสัมผัสพลังงานดีๆ ภายในใจ
ของเราเอง ได้เงยหน้าชื่นชมความงามของสิ่งแวดล้อมรอบตัว เชื่อมโยงกับ
คนที่เราแคร์ด้วยรอยยิ้ม เสียงพูดคุย และเสียงหัวเราะ เต็มเต็มประสบการณ์
ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิตและจิตใจของมนุษย์ในแบบที่
เครื่องมือดิจิทัลทำให้ไม่ได้



เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซึ่ง สร้างคน สร้างค่าย

คุณสมเชาว์ ดันตเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซึ่ง จำกัด (มหาชน) สานต่อกิจกรรมเพื่อสังคม สร้างคน สร้างค่าย สู่ปีที่ 7 “โครงการค่ายอาสาพัฒนาชนบท ปี 2560” มอบทุนสนับสนุน ชมรมราชมงคลอาสาพัฒนาเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เพื่อสร้างอาคารเรียนเฉลิมพระเกียรติ ณ ศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านห้วยสูง ต.พระธาตุ อ.แม่ระมาด จ.ตาก สร้างอาคารเรียนให้กับเด็กชาวเขาในพื้นที่เขตทุรกันดาร เป็นการมอบโอกาสความรู้ที่ดีที่สุด เอ็น.ซี. ยึดมั่นการเรียนรู้ เป็นสินทรัพย์ที่หาได้ยาก ณ ปัจจุบัน



กิจกรรมบ้านฟ้าปิยมรย์ เปิดโครงการ ความสุข 5 มิติ

กิจกรรมที่ดีที่มอบให้กับสังคม ชุมชน แนวคิดการสร้างสุข ภายใต้จิตสังคม และปัญญา มาผนวกเป็นความสุข 5 มิติ สุขสบาย สุขสนุก สุขสว่าง สุขสง่า และสุขสงบ ในโครงการบ้านฟ้าปิยมรย์ วงแหวนล้ำลูกกา คลอง 6 พร้อมรับใบประกาศนียบัตร การเข้าร่วมโครงการอบรมกิจกรรม รุ่นที่ 2 จากคุณสมเชาว์ ดันตเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซึ่ง จำกัด (มหาชน) โดยมีผู้บริหาร เอ็น.ซี. และท่านนายกเทศบาลล้ำลูกกา เข้าร่วมแสดงความยินดี กิจกรรมความสุข 5 มิติ กับผู้สูงวัย ทั้ง 40 ท่านได้รับความสุข ความบันเทิง เกิดความรู้ การดูแลสุขภาพกายใจ ให้มีความสุข ส่งเป็นมิตรภาพพลังของชุมชน และครอบครัวอย่างมีความสุข ณ สโมสรบ้านฟ้าปิยมรย์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดีร่วมกัน สู่มิตรภาพ ชุมชน สังคมเปี่ยมสุข



NC ON GREEN CHARM ปั่นสนุก “LIFE ON GREEN BIKE RALLY”

คุณสมนึก ดันตเทอดธรรม รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซึ่ง จำกัด (มหาชน) จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ LIFE ON GREEN BIKE RALLY เชิญลูกบ้านร่วมกิจกรรมสานความสัมพันธ์ และสร้างสุขภาพดีไปพร้อมกันที่ NC ON GREEN CHARM กับอากาศดี ๆ ลมพัดเย็นๆ ปั่นชมวิวสนามกอล์ฟรอบโครงการ



ชีวิตเมืองที่พอดี... เพื่อพรุ่งนี้ที่ดีพอ

ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ เรามักจะได้เห็นบรรดาคนเมือง ต่างพากันหลังไหล ออกไปท่องเที่ยวกันตามต่างจังหวัด เพื่อจะได้อยู่ใกล้ชิดกับบรรยากาศของความเป็นธรรมชาติ ได้ผ่อนคลายจากชีวิตที่แสนจะยุ่งเหยิงวุ่นวาย แต่ในขณะเดียวกัน คนจากนอกเมืองกลับอยากหลีกเลี่ยงจากความเจียบสบที่คุ้นชิน เข้ามาสัมผัสกับแสงสี ความศิวิไลซ์และความทันสมัยของเมืองใหญ่ ที่หาได้ยากยิ่งจากวันปกติที่แสนเรียบง่ายและจำเจ

เมื่อคนในเมือง...อยากมีบ้านหลังเล็กๆ ที่เจียบสบอยู่นอกเมือง
แต่คนนอกเมือง...อยากมีบ้านสักหลัง ที่แสนสะดวกสบายในเมืองหลวง
แล้วจุดไหน...คือ ชีวิตที่พอดี

แม้พื้นฐานของมนุษย์จะมีความทะเยอทะยานเป็นแรงผลักดันให้เราก้าวไปอยู่ในจุดที่ดีกว่า และทำให้ “ความพอดี” ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันไป แต่เชื่อว่าจุดร่วมที่เหมือนกัน คงหนีไม่พ้นชีวิตที่ดีอยู่อย่างมีความสุข เช่น การมีช่วงเวลาดีๆ ได้อยู่กับตัวเอง อยู่กับครอบครัวหรือคนที่เรารัก ได้ยิ้มและหัวเราะ ได้กินอิ่มนอนหลับ ได้พักผ่อนโดยไม่ต้องเร่งรีบ รวมถึงการได้พบปะกับมุมมองที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นความสุขสงบเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ หรือการได้เสพความบันเทิง เพื่อเติมเต็มสีสันให้ชีวิต เท่านั้นก็น่าจะเป็นนิยามของการมีชีวิตที่พอดีแล้ว

และเมื่อวิถีเมืองได้มาบรรจบกับวิถีธรรมชาติจนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อเป็นคำตอบที่ใช้ของการอยู่อาศัยที่พอดี นี่จึงถือเป็นที่มาของแนวคิด Next to City Close to Nature ของโครงการ “บ้านฟ้ากรีนเนอร์รี ปิ่นเกล้า-สาย 5” ซึ่งไม่เพียงตอบโจทย์ชีวิตของคนเมืองด้วยการนำธรรมชาติมาให้อยู่ใกล้กันมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังเพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย ตั้งแต่ทำเลศักยภาพ บนถนนบรมราชชนนี ใกล้โครงการรถไฟฟ้าส่วนต่อขยายสายสีแดงอ่อนและสายสีน้ำเงิน ที่ทำให้การเดินทางไปยังทุกจุดหมายทั้งในและนอกเมืองไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป อีกทั้งยังอยู่ใกล้แหล่งช้อปปิ้งสุดทันสมัยแค่เอื้อมมือ ทั้งห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต รวมถึงแวดล้อมด้วยสถานศึกษาและสาธารณูปโภคต่างๆ ครบครัน

นอกจากนี้ บ้านฟ้ากรีนเนอร์รี ปิ่นเกล้า-สาย 5 ยังเน้นการอยู่อาศัยที่โอบล้อมไปด้วยบรรยากาศที่แสนร่มรื่นสวยงาม โดยออกแบบให้ส่วนสถาปัตยกรรมและพื้นที่ภูมิทัศน์โดยรอบผสมผสานกันอย่างมีเอกลักษณ์ เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยได้สัมผัสกับพื้นที่สีเขียวและซึมซับอากาศบริสุทธิ์ได้อย่างเต็มปอดจากต้นไม้ใหญ่ทั่วทั้งโครงการ และยังมีพื้นที่กลางแจ้งเพื่อรองรับกิจกรรมสันทนาการในครอบครัว ด้วยสวนสาธารณะกว้างใหญ่ถึง 2 ไร่ สโมสร สระว่ายน้ำ พร้อมด้วยคลับเฮาส์ที่ครบครันด้วยอุปกรณ์ฟิตเนสทันสมัย

แค่เพียงเริ่มต้นชีวิตวันนี้ ด้วยความพอดี...

ในวันพรุ่งนี้ ก็จะเป็นวันที่ดีพอ
สำหรับเราอย่างแน่นอน



สอบถามรายละเอียดโครงการเพิ่มเติม โทร. 02 444 5579

DIGITAL COMMUNITY

ชุมชนเสมือนจริง

ยุคนี้ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ต้องใช้โซเชียลมีเดียเพื่อสื่อสารกัน ทั้ง Line Group นานากลุ่ม หรือจะเป็นกลุ่มใน Facebook ซึ่งก็คงคล้ายกับเครื่องมือทุกชนิดบนโลกนี้ มีทั้งข้อดีและข้อเสีย สิ่งที่ดีคือมีความรวดเร็วทันการณ์ แต่หลายคนก็บ่นเบื่อดราม่าในโซเชียล เพราะทุกเรื่องดราม่าได้รวดเร็วเหลือเกินเช่นกัน นั่นเพราะชุมชนในโลกดิจิทัลก็จำลองแบบไปจากชุมชนในพื้นที่จริงนั่นเอง

เชื่อว่าปัจจุบันหลายชุมชนคงมีโซเชียลมีเดียของชุมชน ที่ใช้ติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกที่อาศัยภายในหมู่บ้านหรือคอนโดเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นกรุ๊ปไลน์ กรุ๊ปเฟซบุ๊ก หรือโซเชียลมีเดียอื่นๆ การเชื่อมต่อที่สะดวกสบายเช่นนี้ ควรจะช่วยให้เราเชื่อมถึงกันได้ง่ายขึ้น มาช่วยกันทำให้พื้นที่โลกออนไลน์เข้มแข็ง แล้วใช้พื้นที่โลกดิจิทัลเสมือนจริงนั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อพื้นที่ของชีวิตจริง หลอมรวมโลกออฟไลน์และโลกออนไลน์เข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน แล้วใช้ช่วงเวลาดีๆ ไปด้วยกัน

แชร์เรื่องราวดีๆ

มีอะไรดี ๆ มาเล่าสู่กันฟัง แชร์ความคิดเห็นข้อแนะนำต่าง ๆ เรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน หรือข่าวสารกิจกรรมในชุมชน เพื่อให้พื้นที่ในโลกดิจิทัลเป็นพื้นที่แห่งความสบายใจอีกพื้นที่หนึ่ง



เตือนภัยชุมชน

ใช้โซเชียลมีเดียเพื่อเฝ้าระวังความปลอดภัยภายในชุมชนเตือนภัยต่างๆ เห็นอะไรไม่ชอบมาพากลควรเตือนให้สมาชิกในชุมชนรับทราบทันที บางครั้งอาจพบว่าเป็นเรื่องเข้าใจผิดก็สบายใจไป แต่บางครั้งก็เป็นภัยที่เกิดขึ้นจริง การช่วยกันเป็นหูเป็นตาจะช่วยให้ชุมชนของเราปลอดภัยยิ่งขึ้น



จำกัดเรื่องดราม่า

หลายคนเบื่อดราม่าในสื่อออนไลน์ เพื่อป้องกันไม่ให้ชุมชนดิจิทัลของเราเกิดดราม่า หากเกิดความไม่เข้าใจกัน หรือสงสัยอะไรอาจลองยกหูโทรศัพท์คุย หรือไปพบปะคุยแบบพบหน้า อาจช่วยให้เข้าใจกันมากขึ้น เพราะโซเชียลมีเดียมีแต่ตัวหนังสือ การตีความไปไกลกว่าตัวหนังสือก็ทำให้ดราม่าเกิดได้ง่ายๆ

จัดกิจกรรม Online

จัดกิจกรรมสนุกๆ ที่ผสมผสานออนไลน์และออฟไลน์เข้าด้วยกัน เช่น ชวนแชร์สูตรอาหาร ใหวตสูตรที่ได้รับ ความนิยม แล้วจัดกิจกรรมลงทำอาหารมาชิมกัน เป็นต้น การจัดกิจกรรมใหวตต่าง ๆ โดยจัดใหวตออนไลน์ก็ช่วยให้พื้นที่ออนไลน์ของเราไม่เงียบเหงาเกินไป



ในเมื่อเราหลีกเลี่ยงชุมชนเสมือนจริงในโลกดิจิทัลไม่ได้ มาลองใช้ชุมชนเสมือนจริงนั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดกันดีกว่า หากมองโซเชียลมีเดียให้หลากหลายมุมมองในทางบวก นี่คือนพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน เพื่อให้คนในชุมชนเข้าถึงกันได้มากขึ้น สื่อสารกันได้ง่ายขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและสันติมากขึ้นได้

The Power of Music

.....
 คนเรารู้จักการใช้ดนตรี
 เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้กับตัวเอง
 มานานแล้ว ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์
 และเทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็ยังทำให้เรา
 รู้ว่าดนตรีเกี่ยวข้องและมีความสำคัญ
 ต่อชีวิตของคนเรามากเพียงใด

ในปี พ.ศ. 2541 ทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัย
 เอ็ดินบะระ สหราชอาณาจักร ค้นพบว่า “ความสามารถ
 ในการใช้ จังหวะ และ ทำนอง เพื่อการสื่อสารและ
 สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น” หรือ “Communicative
 Musicality” เป็นสิ่งที่คนเรามีมาตั้งแต่เกิด ถ้าความ
 สามารถชนิดนี้นับพร่องจะทำให้คนคนนั้นมีปัญหา
 ในเรื่องการพูด การอ่าน และการสื่อสารกับผู้อื่น
 รวมทั้งมีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วย

ปี พ.ศ. 2557 ทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัย
 นอร์ทเวสเทิร์น อีแวนส์ตัน รัฐอิลลินอยส์ สหรัฐอเมริกา
 ได้ทดลองใช้การติ๊กตอกกับเด็กที่มีปัญหาดังกล่าว
 ปรากฏว่าสามารถแก้ปัญหาให้กับเด็กเหล่านี้ได้

ในปี พ.ศ. 2558 เคท อี. วิลเลียม นักดนตรีบำบัดชาวออสเตรเลียได้ติดตามศึกษา
 เด็กออทิสติกอายุระหว่าง 2-5 ปีกว่า 3,000 คน และพบว่า

เด็กที่พ่อแม่พาเล่นกิจกรรมดนตรีบ่อยๆ ตั้งแต่ยังเล็กๆ เช่น ปรบมือตามจังหวะเพลง
 ตีกลองร้องเพลงด้วยกันหรือเดินตามจังหวะ ฯลฯ จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์
 และพฤติกรรมของตัวเองดีกว่าเด็กที่ไม่ได้ทำกิจกรรมดนตรี แถมเด็กเหล่านี้ยังมีความ
 พร้อมสำหรับการเข้าโรงเรียน (School Readiness) สูงกว่าเด็กที่ไม่ได้ทำกิจกรรมดนตรี

เคท อี. วิลเลียม ได้ย้ำอย่างหนักแน่นว่า “กิจกรรมดนตรีที่ว่านี้ต้องเป็นกิจกรรมที่
 พ่อแม่ทำกับลูก” ไม่ใช่การส่งลูกไปเรียนดนตรี หรือจ้างครูมาสอนดนตรีลูกที่บ้าน

และล่าสุดเมื่อกลางปี พ.ศ. 2560 นี้เอง ทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น
 ก็ได้ค้นพบอีกว่า

คนที่สามารถควบคุมจังหวะการติ๊กตอกของตัวเองได้สม่ำเสมอคงเส้นคงวา จะมี
 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนมีความยับยั้ง
 ซึ่งใจดีกว่าคนที่ไม่สามารถควบคุมจังหวะการติ๊กตอกของตนเองให้สม่ำเสมอได้

เห็นหรือไม่ครับว่าแค่ทำให้เด็กๆ เป็น “คนที่มีจังหวะ” หรือมี “Sense of Rhythm”
 สิ่งดีๆ อีกมากมายก็จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเด็กๆ นี่ละครับ “The Power of Music” พลัง
 แห่งเสียงดนตรี

ที่นี้มาดูในชีวิตของผู้ใหญ่กันหน่อยว่าดนตรีให้อะไรบ้าง

ในฉบับก่อนผมเขียนเรื่อง “PERMA State: คำตอบสำหรับสุขภาพ” ไว้
 อยากให้ผู้อ่านลองย้อนกลับไปอ่านกันอีกหน่อยเพราะดนตรีนี้แหละคือสิ่งที่ช่วยสร้าง
 PERMA State ให้เกิดขึ้น **ดนตรีทำให้เกิด**

P: Positive Emotion แคได้ฟังเพลงที่ชอบอารมณ์ก็ดีขึ้นแล้ว ยิ่งถ้าได้
 เล่นดนตรี ได้คุยเรื่องเพลงกับคนคอเดียวกัน ยิ่งเพลินและออกรสครับ

E: Engagement เวลาที่เราทำอะไรที่มันเพลินและท้าทายนิดๆ เราจะจดจ่อ
 อยู่กับเรื่องนั้นจนลืมเวลา ลืมเหนื่อย สภาวะแบบนี้เขาเรียก “Engagement” มันเป็น
 สภาวะที่ดีต่อสุขภาพทั้งกายใจและสมองของคนเราอย่างยิ่ง กิจกรรมหัดร้องเพลง หัดเต้นรำ
 หัดตีกลอง และหัดเล่นดนตรี ทำให้ Engagement เกิดขึ้น

R: Relationship จังหวะของดนตรีจะทำให้คนเข้ากันได้ง่าย เพราะมันทำให้
 ความเป็นตัวตนของแต่ละคนหายไปโดยไม่รู้ตัว กิจกรรมดนตรีจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วย
 สร้างสัมพันธภาพได้ดี กิจกรรมดนตรีสามารถช่วยให้เรามีเพื่อน

M: Meaning (of Life) ชีวิตที่มีความหมาย นั่นคือสิ่งที่ทำให้คนเรามีความสุข
 ถ้าเรามีความรู้ความสามารถทางดนตรี (อยู่บ้าง) แล้วใช้มันกับครอบครัว เพื่อนบ้าน
 และชุมชนของเราเพื่อสร้างสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้น นี่คือนิยามที่มีความหมาย

A: (Life) Achievement มองสิ่งที่ยู่ในแต่ละหัวข้อที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด
 ถ้าเราทำให้มันเกิดขึ้นแม้เพียงกับตัวเอง ก็คือความสำเร็จ แต่ถ้าเราขยายไปสู่คนอื่น ๆ
 สิ่งที่เกิดขึ้นก็จะยิ่งมีคุณค่า

ดนตรีสามารถสร้างสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นกับชีวิตคนเรา สร้างชีวิตที่เป็นสุขให้กับเราได้
 สำคัญที่ว่าเราพร้อมจะเปิดโอกาสให้กับดนตรีกันหรือยัง



บ้านฟ้า กรีนเนอร์

ปากเกร็ด - ราชพฤกษ์

www.ncgroup.co.th



HOME PREVIEW



เปิดจอง โซนถนนเมน

บ้านเดี่ยว 4 นอน 85 ตร.ว.
สังคมส่วนตัว บน ถ.ราชพฤกษ์
ใกล้ด่วน+แหล่งช้อปปิ้ง

โครงการเริ่ม 4.4 - 12 ลพ.*

พร้อมของแถมครบ!

02 593 6033 ภาพเพื่อประกอบการโฆษณา

Live with
NATURE

NC GROUP
รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ

เทคโนโลยีการมองเห็นให้ STRONG & BRIGHT



เดิน

ลดเสี่ยงอัลไซเมอร์
เดินวันละ 30 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์
ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคอัลไซเมอร์
การเดินอย่างสม่ำเสมอช่วยพัฒนา
ระบบเครือข่ายประสาท
และสมอง

บำรุงด้วย “น้ำเปล่า”

ในสมองประกอบด้วยน้ำถึง 85%
น้ำช่วยการหล่อเลี้ยงเซลล์สมองให้
กระชุ่มกระชวย ควรดื่มน้ำในปริมาณ
ที่เหมาะสม จิบน้ำบ่อยๆ ไม่ปล่อยให้
ร่างกายกระหายน้ำอย่างเด็ดขาด

วิธีง่ายๆ ดูแลสมอง ให้สุขภาพดี

คมกริบอยู่เสมอไปนานๆ



กิน โอเมก้า 3

โอเมก้า 3 มีส่วนช่วยในการเสริมสร้าง
และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์สมอง
มีมากในอาหารจำพวกน้ำมันปลา
ปลาทูน่า ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง
ไข่ จมูกข้าวสาลี

ไม่ขาด ไฟเบอร์

กินอาหารที่มีใยอาหาร เช่น ลูกพรุน
ลูกเกด ผักบร็อกโคลี่ ถั่วเขียว ผักปวยเล้ง
ที่มีใยอาหารไฟเบอร์สูง ช่วยในการทำงาน
ของระบบสมอง ควบคุมการดูดซึม
สารอาหาร และระดับน้ำตาล
ให้เหมาะสม



หายใจ ให้ลึกและยาว

สมองต้องใช้ออกซิเจนไปหล่อเลี้ยง
หายใจเข้าออกให้ลึกและยาวอยู่เสมอ
เพื่อนำอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ร่างกาย
ให้เต็มปอด ช่วยให้สมองทำงาน
ได้ดีขึ้น ความคิดแจ่มใส
ไม่มีเมฆ

บริหารสมองด้วยวิธี Neurobics

ทำกิจวัตรประจำวันให้แตกต่างจากเดิม
ช่วยกระตุ้นสมองตื่นตัว เช่น เขียนหนังสือ
หรือลองแปรงฟันด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด
เปลี่ยนเส้นทางขับรถไปทำงานบ้าง

เล่นเกม

ออกกำลังกายสมอง
เล่นเกมลับสมอง เช่น ปริศนา
อักษรไขว้ สแครปเบิ้ล หมากรุก

เรียนรู้ สิ่งใหม่ๆ

หมั่นศึกษาเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
เพื่อบริหารสมอง เช่น หัดวาดรูป
หัดเล่นดนตรี เรียนภาษาอื่นๆ



เลี้ยงลูก นอกบ้าน

เมื่อคุณแม่และคุณหมอมาทำเพจเลี้ยงลูก



คุณหมอนักเขียนที่จะพาคุณพ่อคุณแม่ไปรู้จักโลกกว้างของการเลี้ยงลูก พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เจ้าของเพจดัง “เลี้ยงลูกนอกบ้าน” และเจ้าของหนังสือ “เลี้ยงบวก ลูกบวก” พญ.จิราภรณ์ หรือคุณหมอไอ้ทำเพจเลี้ยงลูกนอกบ้านขึ้นมาเพื่อแบ่งปันข้อมูลความรู้ เรื่องพัฒนาการเด็ก รวมถึงประสบการณ์การเป็นคุณแม่ที่พาลูกออกไปเรียนรู้โลกกว้างอยู่เสมอ เพราะคุณหมอเชื่อมั่นว่าสมองของเด็กพัฒนาได้ด้วยประสบการณ์นอกบ้าน และวิถีการเลี้ยงดูเชิงบวก

เลี้ยงลูกนอกบ้าน

คุณหมอไอ้เคยให้สัมภาษณ์ถึงที่มาของการทำเพจเลี้ยงลูกนอกบ้านว่า หมอเป็นคุณแม่ที่พาลูกออกนอกบ้านตั้งแต่เล็กๆ แล้วประสบการณ์ของแม่ที่เป็นทั้งหมอเด็กด้วย ทำให้เห็นได้ชัดว่าการพาลูกออกนอกบ้านทำให้เด็กเติบโต และได้เรียนรู้รู้อย่างมากมาย จึงอยากนำประสบการณ์ที่มีมาแบ่งปันกับคุณพ่อคุณแม่

ทั้งนี้คนไทยมีความเชื่อหลายอย่างที่ไม่ค่อยสอดคล้องกับพัฒนาการเด็ก เช่น เด็กเล็กห้ามออกนอกบ้าน หรือเชื่อว่าเด็กควรอยู่แต่ในบ้าน ออกไปข้างนอกมีเชื้อโรค อาจเกิดอุบัติเหตุเป็นอันตราย เป็นต้น ในขณะที่คุณหมอเชื่อมั่นว่าเด็กเติบโตได้ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสมองจากการมีประสบการณ์ต่อสิ่งต่างๆ พ่อแม่ควรเป็นผู้ที่เปิดโลกกว้างให้กับลูก ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับลูก และเป็นคนที่พาลูกออกไปเรียนรู้โลกให้มากที่สุด

เพจเลี้ยงลูกนอกบ้านจึงเป็นเพจที่คุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ควรติดตามไว้อย่างยิ่ง ได้ทั้งความรู้วิธีการเลี้ยงลูกที่อธิบายได้ด้วยวิทยาศาสตร์การพัฒนาระบบของสมองมนุษย์ หรือบางครั้งคุณหมอก็หยิบเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมมาให้แง่มุมที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกได้อย่างน่าสนใจ และยังจะได้เพลิดเพลินไปกับประสบการณ์พาลูกเที่ยวของคุณหมอ ที่ให้แง่คิดมากกว่าการพาลูกเที่ยว แต่เป็นการเรียนรู้โดยไม่มีวันสิ้นสุดของเด็กๆ และตัวพ่อแม่เองอีกด้วย

เลี้ยงลูกเชิงบวก

เนื่องจากเป็นกุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น คุณหมอจึงมีโอกาสได้เห็นปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น ที่จำนวนมากมีสาเหตุจากการที่ได้รับการเลี้ยงดูเติบโตมาในเชิงลบ ซึ่งเมื่อโตเป็นวัยรุ่นก็แก้ไขได้ยาก คุณหมอจึงอยากให้สังคมไทยมีความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกเชิงบวก ชักชวนให้พ่อแม่เลี้ยงลูกด้วยการเลี้ยงดูเชิงบวกตั้งแต่ลูกยังเล็ก เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

คุณหมอบอกอีกว่าสังคมไทยเป็นสังคมที่มีวัฒนธรรมเชิงอำนาจและวัฒนธรรมเชิงลบ พ่อแม่มักใช้อำนาจเหนือลูก ใช้วิธีการบังคับ ชู ทำให้กลัว และตีให้หลบจำ ซึ่งส่งผลลบกับลูก ต่างจากการเลี้ยงดูเชิงบวก ที่จะไม่ทำร้ายร่างกายและจิตใจเด็ก ไม่สร้างบาดแผลในการเติบโต ใช้การจูงใจให้เด็กทำตามด้วยคำชม การให้กำลังใจ สอนให้ลูกรู้เหตุและผลของการกระทำ ฝึกวินัยอย่างจริงจังสม่ำเสมอด้วยวิธีการจูงใจเชิงบวก

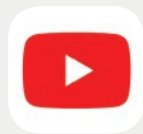
คุยเรื่องเพศ

นอกจากนี้คุณหมอยังเป็นที่ปรึกษาโครงการคุยเรื่องเพศ ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. ที่ช่วยขยายขอบเขตความรู้เรื่องเพศในสังคมให้กว้างขึ้น โดยมุ่งทำความเข้าใจกับพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กที่ต้องปรับทัศนคติให้ทันสมัย ทำให้เด็กรู้สึกว่าการเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติธรรมดาและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ทั้งนี้ปัญหาคือความรู้เรื่องเพศของเด็กต้องเริ่มแก้ที่ครอบครัวซึ่งอยู่ใกล้ตัวเด็กที่สุด ครอบครัวควรมีทักษะในการให้ความรู้เรื่องเพศกับลูก ความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศทำให้เด็กมีเกราะป้องกันอันตรายต่างๆ มีทักษะการดูแลตัวเอง เข้าใจความแตกต่างหลากหลาย ฝึกทักษะการคิด การตัดสินใจ

คุณหมอยังเป็นที่ปรึกษาในการจัดทำแนวปฏิบัติสำหรับครอบครัวที่มีบุตรหลานเป็นเพศทางเลือก และช่วยสื่อสารให้สังคมเข้าใจกลุ่มคนหลากหลายทางเพศมากขึ้นอีกด้วย



3 Life Hacks



YouTube Channel

Subscribe ให้ชีวิตง่ายขึ้น

สิ่งของหลายอย่างในโลกนี้มีประโยชน์มากกว่าที่เราเคยรู้ โลกดิจิทัลทำให้สามารถแบ่งปัน Life Hacks เคล็ดลับที่ทำให้ชีวิตง่ายขึ้นกันได้ง่ายดาย วันนี้เราจะมาแนะนำ 3 Life Hacks YouTube Channel ที่นำไป Subscribe ไว้เพื่อหาเทคนิคดีๆ มาเติมสีสันให้ชีวิต

Troom Troom

www.youtube.com/TroomTroom

มาในคอนเซ็ปต์ Make It Easy นำเสนอเคล็ดลับ Life Hacks ง่ายๆ สดใสแนววัยรุ่น ทั้งการ DIY ของเหลือใช้ใกล้ตัว ทำเครื่องสำอาง แอนตี้เมด การแก้ปัญหาความใจเล็กๆ น้อยๆ ที่ทุกคนเคยเจอ ทั้งการแต่งหน้า หรือเรื่องใกล้ตัว เช่น แก้ปัญหาปลอกปากกาหายเป็นประจำ



5-minute Crafts

www.youtube.com/5-MinuteCrafts

แนะนำเคล็ดลับที่ช่วยให้ชีวิตประจำวันสดใสง่ายขึ้นได้อีก ทั้ง DIY หรืองานฝีมือแบบง่ายๆ สนุกสนาน เพื่อให้ผู้ชมได้สนุกไปกับการลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง



40 Genius Tricks That'll Make Everyone's Life Much Easier

เผยแพร่คดีๆ มากมาย เช่น น้ำอุ่นง่องเก่ามาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ใช้ทำยางรัดผม ใช้ถุงน่องเก่าทำที่สกรีนเสื้อง่ายๆ แบบน่ารัก หรือจะใช้ถุงน่องเก่าๆ คลุมบนไม้แขวนเสื้อแล้วใช้ทำความสะอาดในซอกมุมบ้านก็ได้ง่ายๆ



10 Awesome Vinegar

Life Hacks you should know

ดังเช่นคลิปนี้ที่บอก 10 เคล็ดลับการใช้น้ำส้มสายชูหมักแก้ปัญหาความใจในบ้านได้ชะงัด เช่น อ่างล้างจานอุดตัน ใช้เบกกิ้งโซดาประมาณครึ่งถ้วยเทลงไปในห้อง แล้วเทน้ำส้มสายชูประมาณ 1 ถ้วยตามลงไป พอฟองฟูหมดล้างด้วยน้ำอุ่น ช่วยทะลวงท่อให้หายตันได้ หรือถ้ามีรอยคราบขาวจากการติดสติ๊กเกอร์หรือติดเทปที่ติดผนัง แค่ฉีดน้ำส้มสายชูไปบนคราบทิ้งไว้สักครู่ แล้วจะเช็ดคราบออกได้อย่างง่ายดาย



27 Travel Hacks Everyone Should Know

เคล็ดลับจัดของลงกระเป๋าเดินทาง ป้องกันปัญหาโลกแตก เช่น ใส่ขวดน้ำหอมลงในถุงมือหนาๆ ป้องกันขวดแตก หรือใช้กล่องใส่เมดิยา ใส่เครื่องประดับชิ้นเล็กๆ จำพวกต่างหู แหวน จัดระเบียบให้หยิบใช้ง่าย



HouseholdHacker

www.youtube.com/HouseholdHacker

ช่องนี้มีเคล็ดลับเด็ดที่ใช้ในการดูแลบ้าน ทั้งการทำความสะอาด การทำอาหาร การซ่อมแซมต่างๆ ในสไตล์แมนๆ ที่ทั้งคุณพ่อบ้านหรือคุณแม่บ้านน่าจะชอบและอยากลองทำตาม



ปั่นไปเซลฟี เส้นทางสายวัฒนธรรม

สถานที่ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมที่สามารถปั่นจักรยานเที่ยวชมได้ บรรยากาศสวยงามมีความคลาสสิก และสุดแสน Photogenic มากๆ เรียกว่าถ่ายรูปมุมไหนก็สวย เหมาะไปปั่นจักรยานแล้วเซลฟีแชร์มาอวดเพื่อนๆ ที่สุดเลย

อุทยาน ประวัติศาสตร์ สุโขทัย

ปั่นจักรยานชมเมืองมรดกโลก เริ่มปั่นกันภายในกำแพงแก้วของอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ตรงข้ามพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติสุโขทัย ตรงบริเวณนี้มีบริการจักรยานให้เช่า

ภายในอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ไฮไลต์คือ **วัดมหาธาตุ** วัดสำคัญตั้งอยู่ใจกลางเมืองสุโขทัย มีกำแพงและคูน้ำล้อมรอบ ชมเจดีย์ประธานทรงพุ่มข้าวบิณฑ์หรือทรงยอดดอกบัวตูม วิหาร มณฑป อุโบสถ และเจดีย์รายมากถึง 200 องค์

ปั่นต่อมาที่ **วัดศรีสุวาย** มีปรางค์ 3 องค์ รูปแบบศิลปะลพบุรี ลักษณะเป็นปรางค์สามยอดแบบขอม มีคูน้ำล้อมรอบปรางค์สามองค์ เดิมเป็นเทวสถานในศาสนาฮินดูมาก่อน แล้วแปลงเป็นพุทธสถาน

ไปชมศิลปะเจดีย์ประธานทรงพุ่มข้าวบิณฑ์ที่ **วัดตระพังเงิน** วัดที่มีโบสถ์ตั้งอยู่กลางน้ำ เมื่อบ้านชมโดยรอบภายในเขตกำแพงแก้วแล้ว ปั่นออกไปรอบนอกกำแพงแก้ว ไปที่วัดศรีชุม และวัดพระพายหลวง



วัดศรีชุม ประดิษฐานองค์พระพุทธรูป “พระพุทธรอนนะ” ที่เลื่องลือถึงความศักดิ์สิทธิ์และงดงาม ถัดมาไม่ไกลเป็น **วัดพระพายหลวง** วัดสำคัญรองจากวัดมหาธาตุ โบราณสถานเก่าแก่ของวัดคือ พระปรางค์ 3 องค์ ก่อด้วยศิลาแลง ลักษณะแผนผังและรูปแบบศิลปะได้รับอิทธิพลศิลปะเขมรโบราณ สมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7





เมืองโบราณ สมุทรปราการ



ความคลาสสิกที่มาปั่นจักรยานเที่ยวได้ บรรยากาศร่มรื่น จ้างสถานที่สำคัญๆ ในประเทศไทยมารวมไว้ให้ชมในที่เดียว เรียกได้ว่าเป็นพิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง สำหรับคนที่สนใจประวัติศาสตร์และโบราณคดี จะนำจักรยานมาเองหรือมาเช่าที่นี่ก็ได้ จุดหมายสำคัญที่ต้องไปชมคือ ตลาดน้ำ มีขายอาหารและของที่ระลึก ไปนั่งพักรับประทานอาหารแล้วค่อยปั่นชมรอบเมือง

ภายในเมืองโบราณแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ภาค จ้างสถานที่สำคัญไว้อย่างประณีต อาทิ ปราสาทหินพิมาย ปราสาทหินพนมรุ้ง พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท กรุงเทพฯ วัดพระศรีสรรเพชญ์ อโยธยา และพระที่นั่งสรรเพชญปราสาท อโยธยา ซึ่งพระที่นั่งสรรเพชญปราสาทปัจจุบันเหลือแต่ฐานและกำแพงบางส่วนเท่านั้น แต่เมืองโบราณได้ก่อสร้างจำลองให้สมบุรณ์สวยงามคล้ายกับของจริงในอดีต โดยศึกษาจากหลักฐานประวัติศาสตร์ที่กล่าวถึงพระที่นั่งแห่งนี้ นอกจากนี้ยังมีปราสาทเขาพระวิหารจำลองที่สามารถขึ้นไปชมวิวมุมสูงมองเห็นทิวทัศน์เมืองโบราณจากยอดเขาพระวิหารได้



เมืองเก่า นครลำปาง

สำหรับนักปั่น App



MapMyRide

ช่วยวัดและบันทึกสถิติ เช่น ระยะทาง เส้นทาง ความเร็ว แคลอรี่ที่เผาผลาญ และยังช่วยวางแผนเส้นทางการปั่น โดยมีเส้นทางปั่นยอดฮิตมากกว่า 120 เส้นทางทั่วโลก ให้เลือก หรือจะสร้างเส้นทางขึ้นมาเองก็ได้



BikeMap.net

แอปพลิเคชันนี้ช่วยค้นหาเส้นทางรอบตัวที่ต้องการจะปั่น และยังอัปเดตสถานที่ที่เราจะไปปั่นอยู่ได้แบบเรียลไทม์ ให้แชร์กับเพื่อนๆ ได้สะดวกสบาย และแอปนี้ยังสามารถเชื่อมต่อกับ facebook ได้อีกด้วย

เมืองเขลางค์นครในอดีตมีเส้นทางปั่นจักรยานชมเมืองเก่า และชมสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน มีศิลปะและสถาปัตยกรรมที่งดงามมีเอกลักษณ์ อาทิ

วัดพระแก้วดอนเต้าสุชาดาราม เคยเป็นที่ประดิษฐานพระแก้วมรกต แล้ว搬เข้าไปใน **ถนนวัฒนธรรม (ถนนวังเหนือ)** ถนนมรดกวัฒนธรรมที่มีความสวยงามบนแนวกำแพงเมืองเก่าเขลางค์นคร ไปชม **วัดประตูป้อง** ตั้งอยู่ใกล้กับถนนวัฒนธรรม มีซุ้มประตูและวิหารศิลปะล้านนาอายุกว่า 100 ปีที่งดงามวิจิตร

เมืองลำปางยังมีบ้านเก่าแก่หลงเหลือให้ได้ชม **บ้านแสนัก** บ้านไม้สักโบราณ สถาปัตยกรรมล้านนาและพม่า สร้างสมัยรัชกาลที่ 5 โดดเด่นด้วยเสาไม้สัก 116 ต้น เปิดเป็นพิพิธภัณฑ์ให้นักท่องเที่ยวเข้าชม และยังมี **บ้านหลุยส์ แอล ดี เลียวโนเวนส์** อาคารที่ทำการบริษัททำไม้ของนายหลุยส์ แอล ดี เลียวโนเวนส์ บุตรชายนางแอนนา เลียวโนเวนส์ ผู้โด่งดังเป็นสถาปัตยกรรมเรือนปั้นหยาสองชั้น มีมุขทรงหกเหลี่ยม สร้างด้วยไม้ผสมปูน มีช่องระบายอากาศเป็นเกล็ดไม้

วัดเมืองลำปางที่พลาดไม่ได้ **วัดปงสนุก** วัดสำคัญคู่บ้านคูเมืองลำปาง อายุนับพันปี ถือเป็นมรดกศิลปวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมโบราณ วัดปงสนุกได้รับรางวัลอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมจากองค์การยูเนสโก

กระเป๋า

แท็บเล็ต

ทำมือแบบอาร์ตๆ
ใบเดียวในโลก

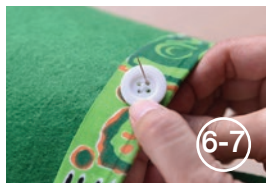
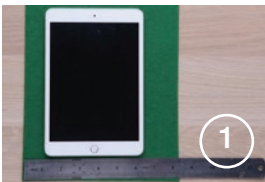
เติมความละมุนใกล้ชิดธรรมชาติให้กับ Gadget ไฮเทค แท็บเล็ตคู่มือที่ไปไหนไปกันเสมอ ด้วยที่ใส่แท็บเล็ตแฮนด์เมด ทำจากผ้าที่แสนเก๋ไก๋สไตล์น่ารักอบอุ่น เสริมให้คนถือมีบุคลิกอาร์ตๆ น่าค้นหายิ่งขึ้นไปอีก



อุปกรณ์

1. ผ้าสักหลาดสีพื้น สีที่ชอบ
2. ผ้าลวดลายสวยๆ สำหรับทำเป็นขอบปากกระเป๋า และสำหรับติดตกแต่งกระเป๋า
3. กระดุม
4. กาวสำหรับติดงานผ้า
5. อุปกรณ์ตัดเย็บ ได้แก่ เข็ม ด้าย กรรไกร

วิธีทำ



1. นำผ้าสักหลาดมาวัดความกว้าง ความยาวกับแท็บเล็ต
2. ตัดผ้าให้เลยไปจากขนาดจริงจากขอบแท็บเล็ตข้างละ 1 นิ้ว เพื่อเย็บขอบ ตัดผ้าขนาดนี้ไว้ 2 ชิ้น
3. เย็บผ้าประกบผ้าทั้ง 2 ชิ้นเข้าด้วยกันเป็นตัวกระเป๋า เว้นช่องปากกระเป๋าไว้
4. ตัดผ้าลวดลายเพื่อทำเป็นขอบปากกระเป๋า ตัดผ้าให้มีความกว้างประมาณ 2 นิ้ว เพื่อให้เวลาติดลงไปในขอบกระเป๋าจะกว้างประมาณ 1 นิ้ว
5. ติดผ้าลวดลายที่ขอบกระเป๋า ด้วยกาวติดผ้า หรือจะใช้วิธีเย็บเอาก็ได้

6. ทำที่ติดกระดุม ตัดผ้าขนาดยาว 2 นิ้ว กว้าง 1 นิ้ว เย็บผ้าสองชิ้นประกบกัน เจาะรูตรงมุมบนผ้า เย็บขอบรูตรงมุมให้เรียบร้อย แล้วเย็บพานี้ติดลงด้านบนของขอบกระเป๋าด้านหนึ่ง
7. เย็บกระดุมติดลงไปที่อีกด้านของปากกระเป๋า
8. ตัดผ้าลวดลายเป็นลายเส้นกราฟิก หรือลายการ์ตูนต่างๆ ใช้กาวติดผ้า ติดประดับตกแต่งลงบนกระเป๋าตามใจชอบ

ถ้าอยากให้
กระเป๋านุ่มนิ่ม

กันกระแทกให้แท็บเล็ตสุดรัก
สุดหวงได้ด้วย อาจใส่ฟองน้ำแบบบาง
เย็บกรูเข้าไปในผ้าด้วย โดยต้องตัดผ้า
ตัวกระเป๋าเพิ่มเป็น 4 ชั้น ตัดฟองน้ำ
ขนาดเท่าผ้า 2 ชั้น แล้วเพิ่มการ
เย็บกรูฟองน้ำเข้าไปในผ้า
อีกหนึ่งชั้นตอน

เมนูหลากหลาย... บำรุง สายตา

ชาวโซเซียล

ไข่กระทะเครื่องแน่น น้ำผักทองเข้มข้น

แสงที่สาดส่องจากหน้าจอทำให้ดวงตาเหนื่อยล้าและเสื่อมสภาพเร็วขึ้น ลองพักสายตาสักนิด แล้วเลือกกินอาหารที่ช่วยบำรุงดวงตาให้แข็งแรง ด้วยเมนูไข่กระทะหลากหลาย เครื่องแน่นจัดเต็ม ด้วยพืชผักสีส้มสวยงาม เต็มไปด้วยคุณประโยชน์บำรุงดวงตา เคียงคู่ไปกับน้ำผักทองหวานอร่อย ที่มาช่วยเติมเต็มการบำรุงดวงตาให้สดใสแข็งแรงอยู่กับเราไปนาน ๆ

น้ำผักทอง



ส่วนผสม

เนื้อฟักทองหนึ่ง 1 ถ้วยตวง, น้ำเปล่า 3 ถ้วยตวง, เกลือป่น 1 ช้อนชา, น้ำตาลทราย ½ ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำฟักทองต้ม น้ำตาลทราย เกลือ คนไปเรื่อยๆ จนเดือด
2. ตักเสิร์ฟตอนอุ่นๆ หรือเก็บใส่ตู้เย็นแล้วค่อยนำมาอุ่นดื่มก็ได้



ไข่กระทะหลากหลาย ส่วนผสม

น้ำมันมะกอก, ไข่ไก่ 2 ฟอง, แครอตต้มหั่นเต๋า, เมล็ดข้าวโพดต้ม, เมล็ดถั่วแระญี่ปุ่นต้ม, พริกหยวกหลากหลายสี, หั่นเต๋า, หมูสับ, เห็ดหอมหั่น, ต้นหอมซอย 2 ต้น, พริกไทย, หอมใหญ่หั่น 1/4 ลูก, ซีอิ๊วขาว, ซอสหอยนางรม, มะเขือเทศหั่นแว่น



วิธีทำ

- ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่น้ำมันมะกอกลงไปนิดหน่อย นำหมูสับมารวนกับเห็ดหอมหั่น หอมใหญ่หั่น และพริกหยวกหลากหลายสี บรุงรสด้วยพริกไทย ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม พอสุกตักขึ้นพักไว้ก่อน
- ทำน้ำมันมะกอกลงบนกระทะบางๆ
- ตั้งไฟให้กระทะร้อน ใช้ไฟอ่อน ตอกไข่ไก่ใส่ลงไป 2 ฟอง
- พอไข่ขาวเริ่มสุก ใส่แครอต เมล็ดข้าวโพด เมล็ดถั่วแระญี่ปุ่น หมูสับรวนเห็ดหอมลงไป
- ตั้งไฟต่อสักพักจนไข่ขาวสุก ส่วนไข่แดงชอบความสุกมากน้อยก็ตั้งไฟไว้จนสุกตามใจชอบ
- โรยต้นหอมซอย พริกไทย ตกแต่งด้วยมะเขือเทศหั่นแว่น พร้อมเสิร์ฟ

ฟักทอง มีสรรพคุณช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย มีสารเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ ระบบย่อยอาหาร และช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ในดวงตา

แครอต มีสารเบต้าแคโรทีนสูงมากที่สุด ช่วยในการบำรุงรักษาดวงตาให้สามารถสู้แสงได้ดี

พริกหยวกหลากหลายสี ไม่ว่าจะเป็นพริกหยวกสีเขียว สีแดง สีส้ม หรือสีเหลือง ล้วนอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 6 และเบต้าแคโรทีนที่ช่วยบำรุงสุขภาพดวงตา ป้องกันการเกิดต้อกระจก

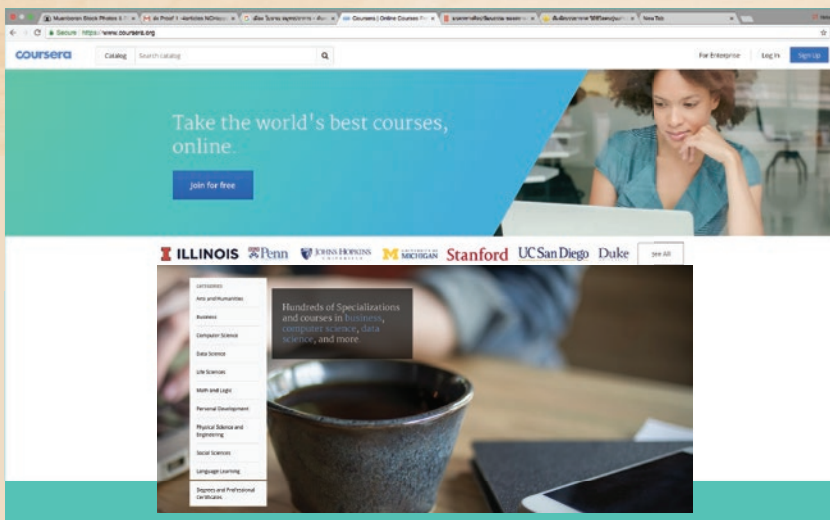
ข้าวโพด อุดมด้วยสารเบต้าแคโรทีน ช่วยลดความเสี่ยงการเสื่อมของลูกตา ช่วยป้องกันโรคต้อกระจก สายตาสั้น หรือโรคมองไม่เห็นในที่มืด ตาอักเสบ หรือแพ้แสงแดด



เติมไฟฝัน ด้วยการเรียนรู้

เรียนออนไลน์ได้ตลอดชีวิต

ในโลกที่ความรู้ทุกอย่างอยู่บนอินเทอร์เน็ต การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเกิดขึ้นจริงได้อย่างง่ายดาย ปัจจุบันมีเว็บไซต์หลักสูตรสำหรับเรียนออนไลน์เกิดขึ้นมากมาย หลักสูตรที่จะเติมเต็มแรงบันดาลใจ เติมเต็มความรู้ เติมเต็มความฝันที่เคยมี ทำให้เราตระหนักถึงศักยภาพในการเรียนรู้ของตัวเอง มาเติมไฟแห่งการเรียนรู้ให้ลุกโชนอยู่เสมอไปกับการเรียนรู้ผ่านไร้วรรณในโลกดิจิทัล ที่เรียนเมื่อไหร่ก็ได้ เรียนที่ไหนก็ได้ เรียนได้ไม่มีข้อจำกัดเรื่องอายุ

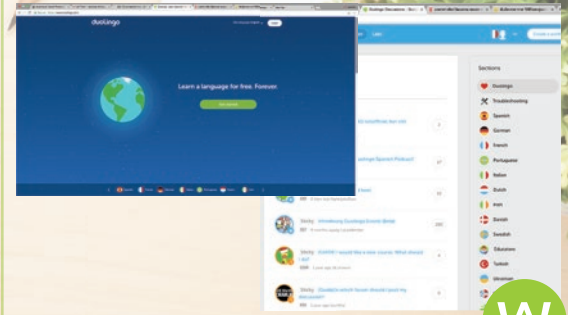


www.coursera.org



Coursera คอร์สเซอร์รา หลักสูตรการเรียนรู้ รวบรวมคอร์สออนไลน์จากมหาวิทยาลัยชื่อดังระดับโลก วิดีโอสอนมีซับไตเติลเป็นภาษาอังกฤษ สามารถลงเรียนในเนื้อหาที่สนใจ และเรียนเพื่อฝึกภาษาไปในตัวได้ สร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 2012 โดยศาสตราจารย์ทางด้านวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัย Stanford

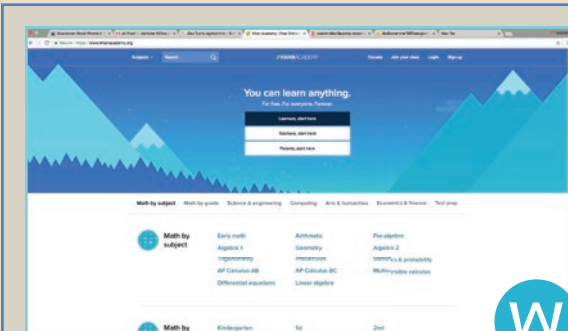
ห้องเรียนออนไลน์แห่งนี้มีนักเรียนหลายล้านคนเข้าร่วมเรียนหลากหลายหัวข้อ จากมหาวิทยาลัย 62 แห่งจากหลายประเทศ เปิดสอนหลักสูตรหลากหลายสาขาวิชา ได้แก่ ศิลปะ เศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์ชีวภาพ กฎหมาย วิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ เคมี ฯลฯ แต่ละหลักสูตรมีตารางการเรียนที่แน่นอนตามแผน นักเรียนต้องจัดสรรเวลาเข้าเรียน มีบางหลักสูตรที่เปิดให้นักเรียนวางแผนการเรียนเอง รูปแบบการสอนเป็นวิดีโอการสอนสั้นๆ ทุกสัปดาห์ มีคำถามเกี่ยวกับเนื้อหา การบ้าน การทดสอบกลางภาคและปลายภาค มีการให้ประกาศนียบัตรหลังเรียนจบ



www.duolingo.com



Duolingo เว็บไซต์เรียนภาษาต่างประเทศคุณภาพสูง เปิดสอนกว่า 30 ภาษา ได้แก่ สเปน ฝรั่งเศส เยอรมัน โปรตุเกส อิตาลี จีน เกาหลี ญี่ปุ่น ฮินดี อารบิก และโรมัน เป็นต้น มีแอปพลิเคชันบนมือถือด้วย เพราะสร้างขึ้นด้วยแนวคิดที่ว่าทุกคนสามารถเรียนภาษาได้ต่อเนื่องทุกวันจากคอมพิวเตอร์ หรือ App บนมือถือที่พกติดตัวได้ Duolingo เป็นคอร์สสอนภาษาเน้นให้เรียนอย่างสม่ำเสมอ แต่ละบทเรียนไม่ยาวเกินไป เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนบทเรียนใหม่ เรียนรู้คำศัพท์ใหม่อย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน รูปแบบการสอนเป็นการถามตอบกับผู้เรียน เพื่อให้เกิดการฝึกฝนทักษะการใช้ภาษา



www.khanacademy.org



Khan Academy ก่อตั้งโดย Salman Khan โดยมีเป้าหมายให้การศึกษาค้นคว้าสูงแก่คนทั่วโลก ด้วยแนวคิดที่เขาบอกกับผู้คนเสมอว่า You Can Learn Anything คุณสมารถเรียนรู้อะไรก็ได้ Salman Khan เริ่มต้นจากการโพสต์บทเรียนต่างๆ เป็นคลิปวิดีโอบน YouTube คลิปสั้นๆ ของเขาอธิบายเรื่องยากๆ เช่น ทฤษฎีคณิตศาสตร์ การเงิน เศรษฐศาสตร์ ให้คนทั่วไปเข้าใจง่าย ในรูปแบบตำราออนไลน์และวิดีโอ จนกระทั่งได้รับความนิยมไปทั่วโลก แม้แต่ครูในโรงเรียนมัธยมหลายแห่งก็นำวิดีโอจาก Khan Academy ไปใช้เป็นสื่อการสอน ปัจจุบันเนื้อหาใน Khan Academy มีทั้งคณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา เศรษฐศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ทุกคนสามารถเข้าถึงบทเรียนทั้งหมดใน Khan Academy ได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

ทำนายโชคชะตาราศี

มกราคม - มีนาคม 2561



ราศีเมษ (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)
คุณอาจกำลังเสียใจหรือเสียใจกับบางอย่างที่สูญเสียไป มีความคั่งค้างใจในเรื่องงาน ผิดหวังกับงานที่ไม่ประสบความสำเร็จ โดยลืมนองว่ายังมีสิ่งดีที่หลงเหลืออยู่ มีส่วนที่ก้าวหน้า และยังมีหวังในงานส่วนอื่น ๆ ควรหันมาใส่ใจกับปัจจุบันเพื่อทำวันนี้ให้ดีที่สุด ในเรื่องการเงินการเจรจาด้วยตนเอง มักไม่สำเร็จ ควรหาคนที่มีความสามารถหรือลองปรึกษานักการเงินมืออาชีพ ความรักยังคงมีเรื่องคิดมากจมอยู่กับอดีต หากปล่อยวางได้จะมีความสุขในวันข้างหน้า



ราศีพฤษภ (14 พ.ค. - 13 มิ.ย.)
ดวงชะตา กำลังมีเคราะห์ ให้รีบไปทำบุญ จะช่วยให้เพื่อนคลายสถานการณ์ เคราะห์ร้ายให้บรรเทาเบาบางลงได้ แล้วทำให้สบาย เพราะหากยิ่งเจอปัญหาแล้วยิ่งเครียด ทุกอย่างจะแย่ลงไป ในภาชนะนี้ควรเป็นช่วงที่ได้ศึกษาธรรมของชีวิตเพื่อให้รู้จักปล่อยวาง แล้วใช้สติปัญญารับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่รุมเร้าเข้ามาให้ผ่านพ้นไปได้ การเดินทางให้ระมัดระวังอุบัติเหตุ ในเรื่องความรักก็มีอุปสรรค อาจทะเลาะแตกแยก ให้ใช้น้ำเย็นเข้าลูบเพื่อทำเรื่องร้อนในชีวิตคู่ให้สงบเย็นลง



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)
ประสบการณ์ในอดีตสอนบทเรียนให้คุณเข้มแข็งและยืนหยัดอยู่ได้ ในวันนี้ ความเหนื่อยยากจากการฝ่าฟันอุปสรรคนานัปการอย่างโชกโชนทำให้คุณไม่หวั่นไหว ต่อปัญหาในเรื่องการงานใด สร้างเนื้อสร้างตัวมาด้วยตนเองการเงินจึงมั่นคง แต่อาจมีปัญหาเรื่องลูกหนี้ไม่ยอมจ่ายหนี้ ทำให้บางครั้งคุณต้องหมุนเงินอย่างร้อนรน ควรหาทางจัดการเคลียร์เรื่องลูกหนี้ให้จบสิ้นโดยเร็ว ในเรื่องความรักคุณเป็นคนที่ยึดมั่นอยู่ได้ อาจกำลังรอคอยใครสักคนที่เหมาะสมให้หวนคืนกลับมา



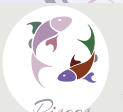
ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 13 มี.ค.)
มองเห็นสัญลักษณ์ของการประสบความสำเร็จและชัยชนะ โดยเฉพาะในเรื่องการงานที่ทำอย่างต่อเนื่องมาเนิ่นนาน คนรอบตัวแสดงความชื่นชมยินดี อาจได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งหลังจากมีผลงานดีเด่น ซึ่งเป็นผลจากความพยายามอย่างหนักหน่วงและอดทนตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา การเงินที่รอกอຍมานาน ได้รับตามที่หวัง อาจได้เงินและรางวัลจากผลสำเร็จของงานด้วย ส่วนความรักนั้นยังเป็นเรื่องที่ยังต้องรอกอຍจึงหวนเวลาที่เหมาะสมต่อไป



ราศีมิถุน (14 มิ.ย. - 14 ก.ค.)
มีการละทิ้งอดีตบางอย่างไว้เบื้องหลัง มีเรื่องการทำงานที่ต้องจบลง แต่ในใจก็ยังลืมไม่ได้ มีความฝังใจกับสิ่งที่เคยเอาใจใส่อย่างมากในช่วงเวลาที่ผ่านมา คิดมากกับเรื่องการทำงานที่ผ่านไปแล้ว ทำให้เกิดความวิตกกังวลกับงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ถ้ามีความรู้สึกเช่นนั้นต้องหาทางสนุกกับงานข้างหน้าให้ได้ หากสิ่งท้าทายเพื่อกระตุ้นความมีชีวิตชีวาให้กลับคืนมา ในเรื่องชีวิตคู่อาจมีความห่างเหินกันบ้าง ควรหาทางเติมความหวานให้ความรักกลับมากระชุ่มกระชวย



ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)
เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขความสบายใจ ได้เก็บเกี่ยวดอกผลจากการที่ทำความสำเร็จลุล่วงไปแล้วอย่างอึดอัดสำคัญ มีความรู้สึกมั่นคง ทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ อย่างไรก็ตามอาจมีปัญหาทำงานช้าช้อนทำให้เกิดความกังวลเล็กน้อยแต่คุณก็สามารถจัดการแก้ไขไปได้ด้วยดี มีรายได้เข้ามาหลายทาง แต่เก็บเงินไม่อยู่เพราะใช้จ่ายเงินส่วนหนึ่งไว้เป็นทุนสำรองของชีวิตด้วย ด้านความรักต้องระวังรักช้อน ไม่จากตัวคุณเองก็จากอีกฝ่าย



ราศีพิจิก (14 มี.ค. - 12 เม.ย.)
มีโชคในด้านการเงินหรือการลงทุน ได้กำไรจากงานที่ทำไปแล้ว ช่วงนี้เหมือนหยิบจิบอะไรก็เป็นเงินเป็นทองไปหมดเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์เรื่องการสร้างงานและไอเดียใหม่ๆ ในการแสวงหาผลประโยชน์จากความสามารถด้านต่างๆ ของตนเอง อาจได้งานพิเศษ งานสบายที่ได้ผลตอบแทนสูง แต่งานและเงินนั้นจะได้มาด้วยความพยายามมองหาโอกาสด้วยตนเอง ไม่ใช่อลอยมาจากอากาศด้านความรัก คนมีครอบครัวแล้วระวังรักช้อน ส่วนคนโสดมีโอกาสพบรักอย่างไม่คาดฝัน



ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 16 ส.ค.)
พรสวรรค์ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ อย่างรวดเร็ว การเป็นคนที่ชอบคิดสร้างสรรค์สิ่งแปลกใหม่จะนำทางคุณไปสู่ความสำเร็จ จะได้ทำงานแปลกใหม่ ทำงานหลายทางมีโอกาสใหม่ๆ เข้ามาให้ได้ลองหาประสบการณ์ จึงมีรายได้เข้ามาหลายทาง หาเงินง่ายจากการลงมือทำอย่างตั้งใจ แต่เงินก็หลุดลอยออกไปจากกระเป๋าได้ง่ายเช่นกัน ควรหาทางเก็บออมเงินให้เป็นระบบสม่ำเสมอ สำหรับคนที่กำลังมองหาความรักจะได้พบคนที่ถูกใจ เป็นคนเก่งที่มีความสามารถพิเศษเช่นเดียวกับคุณ



ราศีพิจิก (16 เม.ย. - 15 ส.ค.)
มีการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่ความมั่นคงในชีวิตยิ่งกว่าเดิม อาจเป็นการเริ่มต้นทำงานใหม่ที่พาคุณมุ่งไปสู่ความสำเร็จได้ในเร็ววัน ดวงชะตา กำลังเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เรียกว่าอยู่ในช่วงขาขึ้น ดวงดีมีโชคลาภ ผลงานที่เคยทำไว้กลับมาสร้างผลดีให้กับชีวิต แต่เงื่อนไขคือคุณต้องลงมือทำทุกอย่างให้สุดกำลังเสมอ การเงินมีเกณฑ์ได้รับมรดก หรือได้เงินจากการขายที่ดิน เรื่องความรักชีวิตครอบครัวราบรื่น เป็นคู่สร้างคู่สมที่ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน



ราศีเมษ (13 เม.ย. - 13 พ.ค.)
มีเกณฑ์โยกย้ายเปลี่ยนแปลงงานเกิดความไม่แน่นอนขึ้น ขอให้คุณตั้งสติให้มั่นเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง มองให้เห็นแง่มุมที่ดีในการโยกย้ายครั้งนี้ เพราะยังมีความหวังในการแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงอยู่เสมอ ขอเพียงคุณไม่ถือทิฐิมากจนเกินไป และไม่ละทิ้งความมุ่งมั่นที่เคยมี การเงินอาจติดขัดหมุนเวียนไม่คล่องตัว หากทางจัดการแก้ไขสถานการณ์อย่างรอบคอบ ไม่นานจะเริ่มดีขึ้น เรื่องความรักไม่แน่นอน มีรักเผื่อเลือก หรือคนรักเก่าจะหวนคืนมา

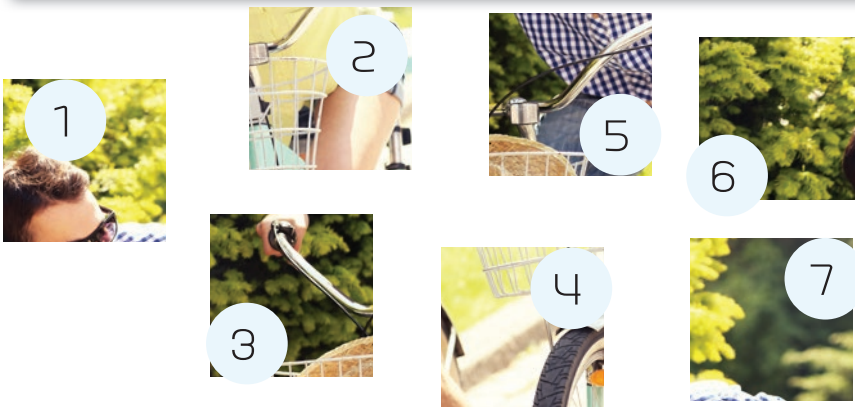
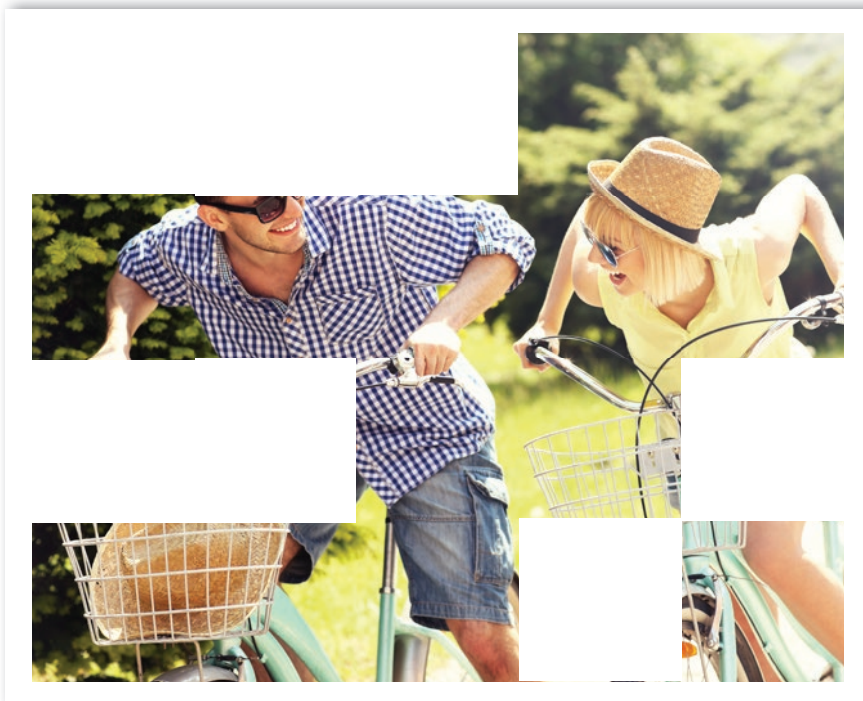


ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)
จะได้เอาโปรเจกต์เก่าๆ มาปิดฝุ่น ทำใหม่ หรือมีเพื่อนเก่าร่วมงานมาให้ หันส่วนเก่ามาชักชวนไปทำงานด้วยกันอีกครั้ง นอกจากนี้อาจได้ใช้ความสามารถที่เคยฝึกฝนจนเชี่ยวชาญในอดีต นำกลับมาใช้จนเป็นประโยชน์กับงานที่ทำอยู่ในวันนี้ ด้านการเงินมีเงินเข้าตลอด สุขภาพการเงินดีมาก มีรายได้พอเพียงใช้จ่ายและมีเงินเก็บออม ด้านความรักคนที่รักกันมานานจะรู้สึกถึงความผูกพันที่มีต่อกันมากยิ่งขึ้น จงรักษาสัญญาที่มีคุณค่าในชีวิตคู่นี้ให้ยั่งยืนตลอดไป



ราศีธนู (16 ส.ค. - 13 ม.ค.)
การเป็นคนขยันขันแข็งและอดทน สามารถประเมินสถานการณ์ได้ดี มีความกล้าหาญในการจัดการความเสี่ยงต่างๆ ได้ดี ทำให้คุณประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ การงานมักทำให้ต้องเดินทางอยู่บ่อยๆ หากงานเกี่ยวกับการท่องเที่ยวจะมีโชคเป็นพิเศษ คุณเป็นคนที่มีหัวใจนักล่า เป็นคนมีหัวการค้า มีฐานะมั่นคงจากความชาญฉลาดในการเลือกลงทุนในธุรกิจที่อนาคตดี ในเรื่องความรักไม่ค่อยมีเวลาให้กัน มุ่งแต่หาเงิน ควรแบ่งเวลาเพื่อถนอมความรักให้มั่นคงด้วยเช่นกัน

จิกชอว์ต่อสนุก



ภาพนี้ยังไม่สมบูรณ์ จิกชอว์นี้อยู่ตรงหมายเลขใดในภาพ
ลองเติมหมายเลขที่ถูกต้องให้กับจิกชอว์แต่ละตัว

เล่นแล้วส่งมาลุ้นรับ บัตรของขวัญเซ็นทรัล มูลค่า 300 บาท จำนวน 5 รางวัล



บัตรของขวัญเซ็นทรัล
มูลค่า 300 บาท



ส่งคำตอบมาร่วมสนุกได้ทางโทรสาร, อีเมล, กล่องข้อความ www.facebook.com/nc.happy.home และทางโปรษณีย์ ที่ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์
ภายในวันที่ 31 มกราคม 2561 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร NCHappy Home ฉบับที่ 89
บริษัท เอ็น.ซี.กรุ๊ป 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

Natureza T-shirt จำนวน 5 รางวัล จากการร่วมเล่นเกม
ปริศนาอักษรไขว้ ฉบับ 87 (ตุลาคม-ธันวาคม 2560)
(สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ที่สามารถรับของรางวัลได้ด้วยตนเองที่
สำนักงานใหญ่ หรือสำนักงานขายโครงการเท่านั้น)

1. คุณปณชิตา วงศาโรจน์
2. คุณรัตนภรณ์ สิทธิยานนท์
3. คุณปริศนา อันทะชัย
4. คุณวิสา วิวัฒน์วรกุลชัย
5. คุณเทิดพงษ์ นนทศรี

บ้านฟ้าปียรมย์ เคียงสวน
บ้านฟ้าปียรมย์ พฤษวนา
บ้านฟ้าปียรมย์ พรเมียรพาร์ค
สมาชิกบัตร NC CARD
บ้านฟ้าชมพุกษ์



Put in YOUR HOME HAND

ใส่บ้านไว้ในมือคุณ

เริ่มต้น... ด้วยก้าวแรกที่สำคัญสำหรับคุณ
ของบ้านพักชั้นใหม่ ที่ต้อนรับให้เข้ากับอนาคต

ทาวน์เฮ้าส์หน้ากว้าง 6 เมตร
3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 1 ห้องอเนกประสงค์ 2 ที่จอดรถ
เริ่ม 2.49 ลบ.



02 482 1778-80

www.ncgroup.co.th

NC GROUP



Home Automation Security System

บ้านที่ออกแบบ
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคุณ



บ้านเดี่ยวสไตล์โมเดิร์น
3 ห้องนอน 4 ห้องน้ำ 4 ที่จอดรถ
พื้นที่ใช้สอย 190 ตร.ม.

เริ่ม 5.2* ลบ.

*รวมงบดินถมในโครงการเท่านั้น

ข้อมูลเพิ่มเติม
www.ncgroup.co.th



add Line@
รับส่วนลดเพิ่ม
50,000 บาท



02 987 9380-3

 NC Happy Home on Facebook