



## THE SCIENCE OF HAPPINESS





# SCIENCE OF HAPPINESS

เราเชื่อว่าความสุข ส่งต่อกันได้...

ชวนเพื่อนคุณมาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของเรา

...เพราะสังคมดีเริ่มต้นที่บ้าน

## MGM

MEMBER GET MEMBER

ส่งต่อมิตรภาพดีๆ ให้คนที่คุณห่วงใย “มาเป็นครอบครัว NC”  
พร้อมค่าตอบแทนสูงสุด 100,000\* บาท”

NC ROYAL  
PINKLAE

02 410 2999

NC ON GREEN  
*Charm*  
LUXURY GOLF VILLAS

02 532 8084-7

บ้านเจ้าอาบของ  
เลฟไอกรณดัด

02 987 9380-3

บ้านเจ้าอาบของ  
นิ่ว

02 987 9380-3

บ้านเจ้าอาบของ  
เทนโด

02 987 9380-3

บ้านเจ้า  
ทาวนี่

02 482 1778-80

บ้านเจ้า  
กรีนเนอร์

02 444 5578-80

บ้านเจ้า  
กรีนเนอร์

02 593 6033

condominium  
Diamant  
เชียงใหม่

053 245 987-9

NATUREZA Art  
North Pattaya

038 221 657

เงื่อนไขขึ้นอยู่กับบริษัทกำหนด

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

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



# The Science of Happiness

## ศาสตร์แห่งความสุข

**เพราะ** เราเชื่อว่าการมีชีวิตที่สมดุลคือ ศาสตร์และศิลป์ที่นำไปสู่ความสุข แห่งชีวิต ศาสตร์แห่งความสุขในความหมายนี้จึงเริ่มได้จาก ตัวเอง เริ่มได้จากในบ้าน เริ่มได้ในชุมชน มีเทคนิคสร้างสุข แสงง่ายที่ทุกคนสามารถสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้ในชีวิต ประจำวันด้วยตนเอง แล้วแบ่งปันสู่คนรอบข้างในสังคม เพราะหนทางแห่งความสุขและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็น สิ่งที่ทุกคนสมควรได้รับ

ฉบับนี้เรานำเสนอเรื่องราวของศาสตร์แห่ง ความสุขที่ทุกคนสามารถเริ่มเรียนรู้ได้ อาทิ ศาสตร์แห่ง ความสุขที่เกี่ยวข้องกับการจัดสมดุลชีวิต 6 ด้านของมนุษย์ และ “ศาสตร์แห่งความสุข” วิทยาสอดคล้องจากมหาวิทยาลัย เบล ที่เปิดสอนคอร์สเรียนฟรีออนไลน์ให้คนจากทั่วโลก มีโอกาสได้เรียนรู้ไปด้วยกัน เทคนิคสร้างสุขแสงง่ายที่เริ่ม ได้จากในบ้าน แนะนำสารคดีที่เกี่ยวกับความสุขและคุณค่า ของชีวิต รวมถึงแรงบันดาลใจจากต่างประเทศ ทำไม ฟินแลนด์จึงได้ชื่อว่าเป็นดินแดนที่ผู้คนมีความสุขที่สุดใน โลก

ทั้งหมดนี้คือเรื่องราวของการก่อร่างสร้างความสุข ในชีวิต ซึ่งเป็นทักษะที่ทุกคนสามารถฝึกฝนพัฒนาได้ โดย ความสุขนั้นเริ่มจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การมีสุขภาพ ร่างกายและจิตใจที่ดี ความสุขยังสัมพันธ์กับการค้นพบ คุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างแยกกันไม่ออก อีกด้วย ดังนั้นเราจึงไม่ควรหยุดค้นหาหนทางแห่งความสุข และความสบายใจในแบบฉบับของตนเอง

08 10 20 23

## Contents

|                       |    |
|-----------------------|----|
| NC's Calendar .....   | 04 |
| NC's Diary.....       | 05 |
| 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 |







เทศกาลลอยกระทง  
“กิจกรรม  
การทำกระทง  
จากวัสดุธรรมชาติ”

วันพฤหัสบดีที่ 22 พฤศจิกายน 2561  
@ บ้านฟ้าปทุม (ทางด่วนวงแหวน-ลำลูกกา คลอง 6)





NC Family Trip :

# Farm Day Fun Day

ทริปพิเศษสำหรับ “คนพิเศษ”

วันเสาร์ที่ 8 ธันวาคม 2561

๑ ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง

“บ้านของพ่อ”

จ.พระนครศรีอยุธยา











# ตรวจเช็คบ้าน 5 ประการ เพื่อบ้านสวยราศีจรับปีใหม่

ต้อนรับปีใหม่ด้วยการตรวจเช็คสภาพบ้านในจุดต่างๆ เพื่อดูแลให้บ้านที่เรารักสวยงามมีสง่าราศี โดยทุกๆ ปีควรมีการตรวจเช็ค บ้านอย่างน้อย 5 ประการ เพื่อปรับปรุงให้บ้านดูดีอยู่เสมอ



## 1. ไม่ปล่อยให้สีบ้านหมอง

บ้านจะหมดสง่าราศีทันทีถ้าสีบ้านหมอง ควรตรวจสอบสีผนังหรือกำแพงบ้าน หากผนังมีรอยร้าวควรให้ช่างมาซ่อมแซมทันที หากพบว่าสีบ้านเริ่มลอกหลุดลอก ควรทาสีใหม่ โดยเลือกสีสำหรับทาภายนอกที่มีการผสมสารต่างๆ ที่ช่วยป้องกันสีจากสภาพอากาศภายนอก เช่น กันฝน เชื้อรา ตะไคร่น้ำ กันแดด การลงทุนทาสีบ้านใหม่สักครั้งจะช่วยชุบชีวิตให้บ้านสวยงามมองไปได้อีกนานหลายปี



## 2. กระเบื้องและยาแนวอย่าให้เก่า

เพื่อไม่ให้พื้นบ้านดูเก่าโทรม หากพบมีกระเบื้องแตกหรือร้าว ควรเปลี่ยนใหม่ให้อยู่ในสภาพดี ส่วนร่องยาแนวเล็กๆ มักมีคราบดำทำให้พื้นดูสกปรกหม่นหมอง ควรทำความสะอาด ยาแนวโดยใช้แปรงสีฟันขนแข็งๆ ชุบน้ำส้มสายชูให้ชุ่มแล้วนำไปขัดบริเวณคราบดำ หรือถ้าไม่ยากเป็ล้องแรงแและเวลาในการขัดอาจใช้น้ำยาทำความสะอาดร่องยาแนวโดยเฉพาะก็ช่วยให้สะดวกขึ้นได้



## 3. ดูแลให้สวนสวยตลอดกาล

ไม่ปล่อยให้กรงรั้ง หมั่นกำจัดวัชพืช ดูแลตัดแต่งสนามหญ้าให้เป็นระเบียบ ตัดแต่งกิ่งไม้หรือพุ่มไม้ให้มีรูปทรงงามตา ไม้ให้ร่มไม้ตายแห้งเหี่ยวอยู่ในสวน หมั่นดูแลต้นไม้ทุกต้น ให้เขียวสดชื่นเพื่อไม่ให้แลดูเป็นสวนที่รกร้าง นอกจากนี้ หากปล่อยให้สวนมีต้นไม้ใหญ่วัชพืชรกรกกับ อาจเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์มีพิษต่างๆ ได้

## 4. หลังคาไม่มีรั้วซึม

ตรวจดูว่าหลังคาบ้านส่วนไหนมีความชื้น พุพัง หรือมีเชื้อรา เพราะหากหลังคาชำรุดเสียหายและรั้วซึมมักพบว่าฝ้าเพดาน และผนังบ้านเป็นคราบเลอะเทอะ หรือมีตะไคร่น้ำเกาะ ควรจะรีบให้ช่างที่ไว้วางใจได้มาเช็คสภาพหลังคาทั้งหมด แล้วซ่อมแซม ในจุดที่รั้วซึม หรือเปลี่ยนกระเบื้องมุงหลังคาใหม่ให้ทันก่อนที่หน้าฝนจะมาเยือนอีกครั้ง



## 5. บ้านปราศจากปลวก

ปลวกคือศัตรูร้ายที่ทำลายสร้างความเสียหายให้กับบ้าน จนปวดหัวกันมาตลอดนัก วิธีป้องกันปลวกที่ทำได้เลยคือ ดูแล ไม้ให้บ้านชื้นเกินไป ติดตั้งพัดลมดูดอากาศ หมั่นเปิดหน้าต่างระบายอากาศให้แสงแดดส่องถึง หรือติดตั้งเครื่องดูดความชื้น และควรหมั่นตรวจสอบอยู่เป็นระยะ หากพบว่าบ้านมีปลวก ควรรับหาทางจัดการทันทีด้วยการฉีดยาฆ่ากำจัด หรือใช้วิธีการทางนิเวศวิทยานำไล่เดือนฟอยมาปล่อยบริเวณสนามรอบบ้านไล่เดือนฟอยจะช่วยกำจัดปลวกได้ติดได้เป็นอย่างดี



# มอบของขวัญปีใหม่ให้บ้านด้วย 6 ต้นไม้สวยปลูกริมระเบียง

ดวงตาคือหน้าต่างของดวงใจฉันใด ระเบียงก็เป็นเสมือนหน้าต่างสู่หัวใจของบ้าน การตกแต่งระเบียงบ้านหรือระเบียงคอนโดให้สดชื่นสวยงามเพื่อเป็นหน้าต่างของบ้านที่มองแล้วสบายตา สบายใจ ประดับระเบียงด้วยต้นไม้ที่เหมาะสมสำหรับปลูกในระเบียง เลือกไม้ประดับที่ดูแลง่าย สามารถปลูกในพื้นที่จำกัดที่แสงแดดส่องถึงรำไรได้ โดยจัดวางทั้งต้นไม้แบบแขวนและแบบ กระถางเล็ก ๆ ให้ลงตัวเหมาะเจาะกับพื้นที่ระเบียง



## ไม้กระถาง

### 3. ลิ้นมังกร

ลิ้นมังกรมีใบลักษณะเรียวยาวแหลมคล้ายกับหอก บนใบมีจุดต่างเป็นสีเขียวเข้มหรือสีเทาสวยงาม ลิ้นมังกรจะคายออกซิเจนและดูดคาร์บอนไดออกไซด์ในช่วงเวลากลางคืนจึงช่วยฟอกอากาศได้ การดูแลไม่ยาก ชอบแดดรำไร จึงปลูกได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง เติบโตได้ดีทั้งอยู่ในแสงน้อยหรือกลางแจ้ง สามารถปลูกในกระถางและรดน้ำวันละครั้งให้หน้าดินพอชุ่ม



### 4. เดหลี

หน้าตาคล้ายต้นหน้าวัว มีใบขนาดใหญ่สีเขียวเรียวยาว ด้วยใบที่ใหญ่จึงสามารถช่วยดูดซับสารพิษในอากาศได้ดี มีดอกสีขาวกลิ่นหอมออกดอกในช่วงฤดูฝน การปลูกเดหลีนิยมปลูกในกระถางแล้วตั้งไว้ในร่มหรือที่มีแสงรำไร เพราะถ้าปลูกในที่ที่มีแสงแดดส่องทั้งวันจะทำให้ใบไหม้และตายได้ การดูแลรดน้ำทุกวันแค่พอชุ่ม ไม่รดมากเกินไป ต้นจะอาจทำให้รากเน่าได้



### 5. ว่านหางจระเข้

พืชสารพัดประโยชน์ อย่างแท้จริง รูปทรงของต้นที่สวยงามจึงสามารถปลูกไว้เรียงรายประดับบนระเบียง ต้นว่านหางจระเข้ นอกจากช่วยฟอกอากาศยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร หากโดนมีดบาดหรือน้ำร้อนลวก แค่ปาดวุ้นของว่านหางจระเข้มาแปะช่วยเยียวบาดแผลในเบื้องต้นได้



### 6. monstera

มอนสเตอร่า หรือในไทยเรียกว่า พูลฉีกหรือพูลแฉก เป็นไม้ใบใหญ่ รูปทรงใบแปลกตาสวยงาม พืชใบเป็นมันสีเขียวสด ลักษณะรูปทรงใบคล้ายรูปหัวใจ ขอบใบจักลึก และมีรอยเว้าแหว่ง มีก้านยาวและแข็ง ดูแลง่าย ทนทานต่อโรค ปลูกได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้งที่มีแดดรำไร แต่หากโดนแดดจัดเกินไปจะทำให้ใบไหม้ นิยมนำมาปลูกในบ้านหรือวางไว้ที่ริมระเบียง



## ไม้แขวน



### 1. พลูด่าง

พลูด่างเป็นพืชไม้เลื้อยที่ทนทานต่อสภาพดินฟ้าอากาศ เลี้ยงง่าย โตไว เหมาะกับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลนัก ปลูกในดินหรือในน้ำก็ได้ทั้งนั้น แค่นำมาใส่กระถางแขวนไว้ริมระเบียงเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้บ้าน และยังช่วยกรองฝุ่นและฟอกอากาศให้บริสุทธิ์ขึ้นได้อีกด้วย



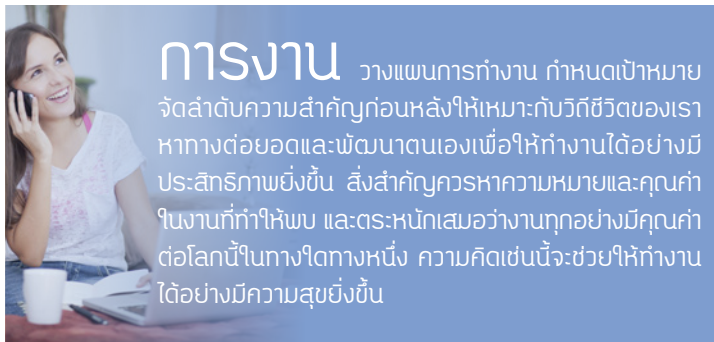
### 2. เคราฤาษี

เคราฤาษีเป็นไม้แขวนที่หน้าตาสวยงาม จึงได้รับความนิยมนำมาตกแต่งบ้าน เป็นไม้เลื้อยที่ไม่ต้องปลูกลงกระถาง สามารถนำไปแขวนริมระเบียงในที่ที่มีแสงแดดส่องถึงช่วยบังแดดให้กับระเบียงได้ดี แกมเคราฤาษียังปลูกง่าย ไม่ต้องการพื้นที่มาก ดูแลง่าย ๆ โดยการรดน้ำเป็นประจำวันละ 1-2 ครั้ง



# ศาสตร์แห่งความสุข สมดุลชีวิต 6 ด้าน

กลยุทธ์ในการจัดการความสุขในชีวิต 6 ด้านให้เกิดความสมดุล ก่อนอื่นเราต้องเชื่อว่าทุกคนสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองในทุกวัน ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ และยังสามารถส่งต่อความสุขไปยังคนรอบข้างได้ ด้วยการสร้างสมดุลให้กับชีวิตในมิติทั้ง 6 ด้าน เพราะทั้ง 6 มิติของชีวิตคือพื้นฐานที่มั่นคงให้เราสามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ และพร้อมกลับสู่สมดุลแห่งความสุขได้เสมอ



## การงาน

วางแผนการทำงาน กำหนดเป้าหมาย จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังให้เหมาะกับวิถีชีวิตของเรา หากทางต่อยอดและพัฒนาตนเองเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สิ่งสำคัญควรหาความหมายและคุณค่าในงานที่ทำให้พบ และตระหนักเสมอว่างานทุกอย่างมีคุณค่าต่อโลกนี้ในทางใดทางหนึ่ง ความคิดเช่นนี้จะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น



## ครอบครัว

จัดสรรเวลาที่มีคุณภาพมอบให้กับคนรอบข้าง โดยเฉพาะคนใกล้ชิดและครอบครัว ฝึกการแสดงออกด้านอารมณ์ที่เป็นบวกต่อทุกคน เช่น ความห่วงใยอาหาร ใส่ใจความเป็นไปของคนในครอบครัว ฝึกส่งพลังด้านบวกให้กับคนใกล้ชิด นอกจากนี้การแบ่งปันเรื่องราวต่างๆ ปรึกษากับคนในครอบครัวก็จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันเหนียวแน่นมั่นคงยิ่งขึ้นได้

## การเงิน

เรียนรู้และวางแผนการเงินให้รัดกุม เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาด้านการเงินที่จะเกิดขึ้น ควรฝึกตนเองให้มีวินัยในการใช้จ่าย รู้รายรับและรายจ่าย ทั้งรายวัน รายเดือน และรายปี เคส็ดล้นง่าย ๆ ที่ทุกคนรู้ดี แต่ทำได้อย่างยากคือ การจัดระเบียบการใช้จ่ายเงินไม่ให้มีรายจ่ายเกินกว่ารายรับ จัดสรรเงินออมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการมีวินัยทางการเงินนี้เป็นเรื่องที่ทุกคนควรฝึกฝนและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง



## อารมณ์

แต่ละวันต้องทำงานร่วมกับผู้คนมากมาย มีสถานการณ์ทำให้เกิดความเครียดอยู่เสมอ **ควรฝึกคิดบวกเพื่อลดละอารมณ์ด้านลบ** เช่น กังวล ท้อแท้ โกรธ เกลียด เสียใจ เพราะอารมณ์เหล่านี้ล้วนกัดกร่อนสุขภาพกายใจลงไปในทีละน้อย ซึ่งการหันมาใช้เวลาในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความคิดบวกจะช่วยให้อารมณ์ด้านลบลดลง เมื่อจัดการอารมณ์ให้อยู่ในสมดุลได้ ความคิดก็จะชัดเจนจนสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงได้

## สุขภาพ

ร่างกายคือต้นทุนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิต เปรียบเสมือนบ้านที่เราต้องดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี และแข็งแรงอยู่เสมอ เพราะร่างกายที่ดีจะช่วยให้สามารถทำหลายสิ่งทุกอย่างได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น ในแต่ละวันควรมีสติ รับประทานอาหารที่ดี เพื่อบำรุงร่างกาย และจัดสรรเวลาในแต่ละสัปดาห์เพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



## จิตวิญญาณ

เต็มสิ่งดีๆ ให้แก่จิตวิญญาณอย่างสม่ำเสมอ แสวงหาหนทางไปสู่สันติสุขในจิตใจของตนเอง ซึ่งแต่ละคนอาจมีวิธีการขัดเกลาจิตวิญญาณไม่เหมือนกัน บางคนอาจเป็นความสงบจากการนั่งสมาธิภาวนา บางคนใช้วิธีอ่านหนังสือที่ให้แนวคิดดีๆ เพื่อพัฒนาทักษะในการปล่อยวาง การมอบความรักความเมตตา และการให้อภัย



20 มีนาคม  
วันความสุขสากล

องค์การสหประชาชาติ (UN)  
ได้กำหนดให้วันที่ 20 มีนาคม  
ของทุกปีเป็นวันความสุขสากล  
The International  
Day of Happiness



NATUREZA *Art*

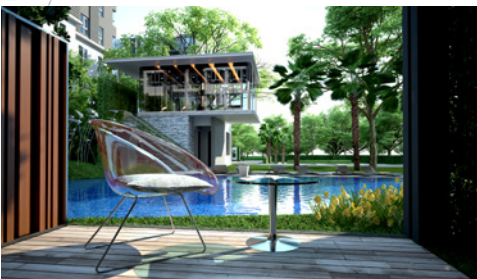
North Pattaya

NATURE IS ALL AROUND

...ความสุขท่ามกลางธรรมชาติ



REVIEW



ลือตสุดท่าย  
เริ่ม 1.59 MB\*

ฟรีโอน ทุกรายการ

038 221 657  
www.ncgroup.co.th

ภาพเพื่อประกอบการโฆษณา \*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

NC GROUP

เจ้าของโครงการและผู้บริหาร: บริษัทเอ็น.ซี.เอส. จำกัด (มหาชน) ทุนจดทะเบียน : 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานเลขที่ 1/765 หมู่ 17 ถนนพหลโยธิน กม.26 ดุสิต อ.สาทร จ.ปทุมธานี ประสานเจ้าหน้าที่บริการ : คุณสมเริง ตันหาทองธรรม กรรมการผู้จัดการ : คุณสมนึก ตันหาทองธรรม ชื่อโครงการ: นูเรซ่า : ทำโครงการ ต.นาเกลือ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ โทร. 02-018-4755, 184756, 184757, 184758, 184759 (รวม 5 โหนด) พื้นที่โครงการ ตามโฉนดที่ดินของธนาคารที่ดินที่ประมาณ 18-0-60 ไร่ (แปลง 2 เนื้อที่ประมาณ 4-2-67 ไร่ ประกอบด้วยอาคารชุดพักอาศัยสูง 8 ชั้น 2 อาคาร จำนวน 406 ยูนิต) โครงการ พร้อมเช่าอยู่ผ่านธนาคารพาณิชย์ ที่พักอาศัยแล้ว ที่ดินมีการผูกพันกับธนาคารโครงการ โดยธนาคารพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) โครงการพร้อมเช่าอยู่



# ก้าว เพื่อพ่อ

“วิ่งด้วยใจ ไปด้วยกัน”

**พลัง** ของครอบครัวคนรักสุขภาพ โครงการบ้านฟ้าปิยมัย ถือเป็นชุมชนที่ใส่ใจดูแลสุขภาพ การวิ่งนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมสูงทั้งใจและกาย **กิจกรรมก้าวเพื่อพ่อ วิ่งด้วยใจ ไปด้วยกัน** นำโดย คุณสมเชาว์ ดันทเทอดธรรม ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท เอ็น.ซี.เอส. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานเปิดงานวิ่งการกุศลพร้อมด้วย คุณยงยุทธ มั่นบุปผชาติ นายกเทศมนตรีตำบลลำลูกกา เพื่อส่งเสริมมิตรภาพที่ดีในชุมชน ให้ทุกคนตระหนักหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพ ในบรรยากาศการวิ่งยามเช้าสดใสร่วมชมทิวทัศน์พร้อมที่จุดสตาร์ท เพื่อวิ่งสูดกลิ่นในโครงการแวดล้อมด้วยบรรยากาศชุมชนที่น่าอยู่อาศัย ร่มรื่นไปกับธรรมชาติต้นไม้อัดเขียวสวยงามรอบเส้นทาง เริ่ม 3 กม, 6 กม, และ 9 กม.

กิจกรรมวิ่งครั้งนี้ ได้รับการตอบรับจากสมาชิกบ้านฟ้าปิยมัยเป็นอย่างดี ซึ่งรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายจะนำเงินมอบสมทบทุนให้กับโรงพยาบาลลำลูกกา เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 พ่อหลวงของปวงชนชาวไทย



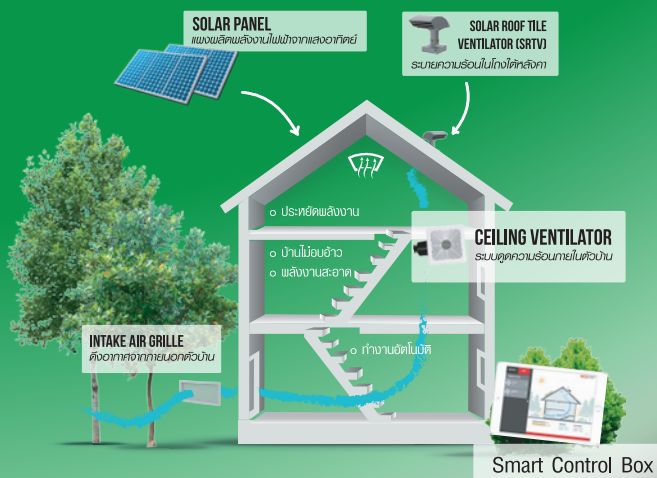


NC ON GREEN  
*Charm* ณารม  
 LUXURY GOLF VILLAS  
 สโมสรกอล์ฟพรีเมียม - วังใหม่ ลำลูกกา



SCAN QR CODE  
 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

**NCXT**  
 NC CROSS INNOVATION & HOME TECHNOLOGY



**Active Airflow™ System**

**Smart Eco** : ระบบระบายความร้อนภายในตัวบ้าน ด้วยพลังงานแสงอาทิตย์

**บ้านทรู หลังใหญ่**

5 นอน 6 ที่จอดรถ

พร้อมนวัตกรรมการอยู่อาศัยจาก



**เอกสิทธิ์พิเศษ**

รับค่าน้ำสูงสุด

**100,000** บาท\*

เริ่ม 7 ลว.\*

02 532 8084 - 7 | **NC GROUP**  
 HOME EXPERT LIVING CARE

เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.เอส.ซี. จำกัด (มหาชน) กุญแจมือ 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานใหญ่เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ต.พหลโยธิน กม.26 ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130  
 ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร : คุณสมชาย ตันเทพอดธรรม กรรมการผู้จัดการ : นายสมนึก ตันเทพอดธรรม ที่ตั้งโครงการ : อ.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี : พื้นที่โครงการ : 32-3-20.2 ไร่ ส่วนสาธารณูปโภค 459.2 ไร่  
 โฉนดที่ดินเลขที่ : 2313, 2314, 93557, 93558, 153761, 153762, 153763, 153764 ใบอนุญาตจัดสรรที่ดินอยู่ระหว่างการอนุญาต ที่ดินมีการผูกพัน สนิบสนุนโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)  
 เริ่มก่อสร้าง : กันยายน 2558 คาดว่าจะแล้วเสร็จบางส่วน : สิงหาคม 2559 \*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด ภาพใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น



...  
โรงเรียนผู้สูงอายุ  
เพื่อชุมชน  
แห่งความสุข  
...

# HAPPY SOCIETY

เพื่อเป็นการรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ หลายชุมชนทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศได้สร้างพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน และเชื่อมโยงให้คนวัยต่างๆ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนได้เข้ามาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุอีกด้วย

## เนเธอร์แลนด์สร้างระบบวัยรุ่นดูแลผู้สูงวัย

ประเทศในแถบยุโรปที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้หาวิธีทำให้เยาวชนตระหนักถึงปัญหาการดูแลผู้สูงอายุ ในชุมชนและประเทศของตนเอง ยกตัวอย่างในประเทศเนเธอร์แลนด์มีระบบให้นักเรียนหรือนักศึกษา เข้ามาอยู่อาศัยร่วมกับคุณตาคุณยายในบ้านพักคนชราได้ฟรี โดยทำงานอาสาสมัครดูแลคนชรา ในบ้านพักเป็นการตอบแทน เยาวชนจะคอยดูแลพูดคุย อ่านหนังสือให้ฟัง หรือช่วยสอนคอมพิวเตอร์ แบบง่ายๆ มีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้คนสองวัยมีพื้นที่ในการปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น



## สสส. ตั้งเป้า สร้างโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วไทย

สำหรับประเทศไทยเตรียมพร้อมรับมือสังคมผู้สูงอายุ โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนให้เกิดโครงการ “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ดำเนินการในพื้นที่ทั่วประเทศกว่า 1,100 แห่ง เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ทำกิจกรรม ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพ ร่างกาย การใช้เทคโนโลยี กิจกรรมนันทนาการต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นพลังของสังคม และเกิดการเรียนรู้ตลอดช่วงชีวิตอย่างแท้จริง

ภายใต้โครงการนี้มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้จัดการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุ ในโครงการ “นวัตกรรม โรงเรียนสร้างสุขภาพ” ที่ศูนย์สร้างสุข ตำบลหนองหอย โดยประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต การป้องกันโรค การจัดการกับโรคเรื้อรัง ความรู้ด้านกฎหมาย ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ และยังได้การจัดทำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคอมพิวเตอร์



## โรงเรียนผู้สูงอายุและนวัตกรรม

ส่วนมหาวิทยาลัยขอนแก่นจัดโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุและนวัตกรรม ภายใต้โครงการอำเภอ มข.พัฒนา จัดการเรียนรู้เสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมถึงเน้นกิจกรรมอนุรักษ์ภูมิปัญญาสู่นวัตกรรมเพื่อพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนสร้างรายได้ จัดกิจกรรมในพื้นที่ครอบคลุมกว่า 20 หมู่บ้าน มีผู้สูงอายุสมัครเข้าโรงเรียนกว่า 270 คน เพื่อมาเรียนรู้ วิชาสังคม ศาสนา ภูมิปัญญา ศิลปวัฒนธรรม สุขภาพ การออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อม ฝึกวิชาชีพงานฝีมือ ดนตรีพื้นบ้าน วิชากฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ ภาษาต่างประเทศ และเทคโนโลยี เป็นต้น

## ผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่เยาวชน

หลายชุมชนต่อยอดจากโรงเรียนผู้สูงอายุสู่การสร้างแหล่งเรียนรู้ โดยมีผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้และภูมิปัญญาให้กับเยาวชนในชุมชน เช่น การทำอาหารหรือขนมสูตรโบราณ การทอผ้า หรือการทำงานจักสาน ฯลฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กและเยาวชน ให้บทบาทผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาต่างๆ ในอดีตที่กำลังจะสูญหายให้คนรุ่นใหม่ได้สืบทอดและเรียนรู้

กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยของคนในชุมชน เมื่อผู้สูงอายุได้มาสังสรรค์ร่วมกันเป็นประจําส่งผลให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายดีขึ้น ได้รับรู้ว่าคุณค่าและสังคมให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น







# กัญชา: ยาเสพติด หรือสารแห่งสุขภาพะ

## “สุขภาพ” หรือ “สุขภาพะ”

ไม่ได้มีความหมายเพียงแค่ว่าไม่มีโรค ไม่เจ็บไม่ป่วย หากแต่รวมถึงการมีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์เป็นสุข และการมีชีวิตอยู่ในสังคมที่สงบสุขด้วย ดังนั้นการจะทำให้ชีวิตมี “สุขภาพะ” เราต้องทำให้ทั้งร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมรอบตัวมีความสงบสุขและสมดุลกัน เพราะทั้งสามปัจจัยกระทบต่อ “สุขภาพะ” หรือ “สุขภาพ” ของเราโดยตรง

วงการวิทยาศาสตร์สุขภาพค้นหาวิธีสร้างสมดุลระหว่างสามปัจจัยนี้มาตลอด และ “การค้นพบใหม่” เมื่อไม่นานมานี้จะทำให้เราได้ “คำตอบใหม่” ที่สมบูรณ์กว่า สำหรับสุขภาพหรือสุขภาพะ นั่นคือการค้นพบ “ระบบเอนโดแคนนาบินอยด์ (Endocannabinoid System)” ในร่างกายของเรา

คำ “แคนนาบินอยด์ (Cannabinoid)” มาจากคำ “Cannabis” แปลว่า “กัญชา” และที่เขาใช้ชื่อนี้ก็เพราะมันเกี่ยวข้องกับกัญชาจริงๆ

การค้นพบระบบเอนโดแคนนาบินอยด์คือ การค้นพบว่าร่างกายของเราผลิตสารซึ่งเหมือนกับสารที่มีอยู่ในกัญชามากมายเพื่อทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายของเราสามารถทำงานได้อย่างสมดุลและมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นระบบสมอง ระบบฮอร์โมน หรือระบบภูมิคุ้มกันโรค การทำงานของระบบเอนโดแคนนาบินอยด์จะทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลและนำไปสู่การเกิดสุขภาพะ และความบกพร่องของระบบนี้จะทำให้ร่างกายเสียสมดุล อวัยวะต่างๆ ทำงานบกพร่อง เป็นผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา

คนโบราณแม้จะไม่รู้จัก “ระบบเอนโดแคนนาบินอยด์” แต่ก็รู้ว่าการเสพหรือรับประทานกัญชาสามารถช่วยปรับสมดุลร่างกายและสามารถรักษาอาการโรคต่างๆ ได้ คนไทยตั้งแต่สมัยอยุธยาที่มีความรู้เรื่องนี้เช่นกัน “ตำราพระโอสถพระนารายณ์” ที่เขียนขึ้นสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ก็ระบุเอาไว้ว่ากัญชาสามารถใช้เป็นยาเพื่อบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง ช่วยเจริญอาหาร ช่วยให้นอนหลับ แก้อาการปวด และอีกหลายๆ อาการได้

วงการแพทย์แผนปัจจุบันเองในตอนนี้สารสกัดจากกัญชาถูกนำมาใช้เพื่อปรับสมดุลการทำงานของสมองผ่านการทำงานของสารสื่อประสาท (Neurotransmitters) ทำให้เกิดวิธีใหม่ๆ ในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผู้ป่วยโรคพาร์คินสัน ผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง และผู้ป่วยทางจิตเวช สารสกัดจากกัญชาถูกนำมาใช้เพื่อปรับสมดุลของระบบภูมิคุ้มกันโรคทำให้เกิดการทดลองใช้ในการรักษาผู้ป่วยเอดส์ (HIV) ผู้ป่วยมะเร็ง และสารสกัดจากกัญชายังถูกนำมาใช้เพื่อปรับสมดุลของระบบฮอร์โมนเพื่อทดลองรักษาผู้ป่วยโรคอ้วนอีกด้วย

สภาวะร่างกายที่สมดุลย่อมส่งผลต่อจิตใจและมุมมองที่มีต่อสังคมรอบข้างของคนเรา การปรับสมดุลของร่างกายจึงเป็นวิธีหนึ่งในการสร้าง “สุขภาพะ” ให้เกิดขึ้น ในทางสุขภาพจิตมีคำที่ถูกกล่าวเอาไว้มาว่า “Sound Mind, Sound Body” หรือ “จิตใจที่เป็นสุข ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ดังนั้น การสร้างความสุขโดยไม่ให้ความสำคัญกับร่างกายย่อมไม่สามารถทำให้ความสุขที่สมบูรณ์เกิดขึ้นได้

“ระบบเอนโดแคนนาบินอยด์” ช่วยยืนยันว่าร่างกายที่มีความสมดุลสำคัญต่อสุขภาพะของคนเราไม่น้อยไปกว่าจิตใจที่ดีและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสม ในตอนนี้เรายังไม่รู้ว่าการปรับระบบนี้บกพร่องเราจะมีวิธีการแก้ไขให้มันสมบูรณ์ขึ้นมาได้อย่างไรโดยไม่ต้องไปเสพกัญชาหรือใช้ยาที่สกัดจากกัญชา แต่ถ้าเราเชื่อมั่นมั่นค้นคว้าต่อไป สักวันเราคงจะมีคำตอบในเรื่องนี้

อุปสรรคสำคัญสำหรับเรื่องนี้ก็คือ ทศนคติของสังคมต่อกัญชา ถ้าสังคมมองว่ากัญชาคือยาเสพติดอย่างเดียว โอกาสที่เราจะได้คำตอบให้กับเรื่องนี้ก็จะยาก แต่ถ้าสังคมมองว่ากัญชาคือสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นและมีอยู่ในตัวตนของเราตามธรรมชาติอยู่แล้ว โอกาสที่เราจะสร้างความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับ “ระบบเอนโดแคนนาบินอยด์” และ “สุขภาพะ” ก็จะไม่ใช่ว่าเรื่องที่ย่างยากสักเท่าใด





## PASSION FOR LIFE

@กรีนเนอร์ ราชพฤกษ์

HOME AUTOMATION, PASSION FOR LIFE

เพื่อมาตรฐานการอยู่อาศัยที่มากกว่าคำว่า

“ความปลอดภัย” คือ ความสะดวกสบาย

และให้คุณวางใจเมื่อใช้ชีวิตนอกบ้าน

ใหญ่ ครบ คุ่ม

4 ห้องนอน 4 ห้องน้ำ 4-6 ที่จอดรถ

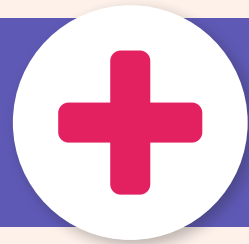
เริ่ม 6 ลบ.\*

รับค่านำส่งสูงสุด 30,000 บาท.





# สุขภาพร่างกาย และจิตใจของคนไทย



รู้ไว้ไม่ผิดตก แต่เพื่อหาวิธีการดูแลและป้องกัน

## สุขภาพจิต

คนไทยอายุ 18 ปีขึ้นไป  
ป่วยประมาณ 7 ล้านกว่าคน

พบใน 5 กลุ่มโรค ได้แก่

1. กลุ่มโรคซึมเศร้า
2. กลุ่มที่มีภาวะจิตผิดปกติซึ่งเรียกว่าโรคจิตเภท
3. กลุ่มที่มีความวิตกกังวล
4. กลุ่มที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือ  
พิการทางสมองตั้งแต่กำเนิด
5. กลุ่มที่มีปัญหาแทรกซ้อนจากสิ่งเสพติด  
เช่น แอลกอฮอล์ ยาเสพติด

**7 ล้าน**  
กว่าคนป่วย

## สุขภาพกาย



### • เบาหวาน

คนไทยเบาหวานพุ่งแตะ

**5 ล้านคน**

เฉลี่ยเพิ่มขึ้นปีละ 2 แสนคน

เสียชีวิตปีละ 8 พันคน

### • อ้วน

คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปมากกว่า

**1 ใน 3** มีภาวะ

น้ำหนักเกินและอ้วน

สถิติเด็กเป็นโรคอ้วนสูงขึ้นมาก

### • มะเร็ง

มากเป็นอันดับ 1 ปีละกว่า 70,000 ราย

**คร่าชีวิตคนไทย**

เฉลี่ย **8 คนต่อชั่วโมง**

คนไทยป่วยเป็น  
โรคซึมเศร้า  
มากถึง

**1.5**

ล้านคน

ป่วยด้วย  
กลุ่มโรค NCDs



คนไทย  
**14** ล้านคน  
ร่ำรวยโรค



เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ไตวายเรื้อรัง ภาวะหลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ

รักษาไม่หายขาด เป็นสาเหตุสูงสุดของการสูญเสียสุขภาพของคนไทย

โรค NCDs (Non-Communicable Diseases)

คือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะ



ดินแดน  
ที่มีความสุข  
ที่สุดในโลก

# ฟินแลนด์

ประเทศฟินแลนด์ขึ้นแท่นเป็นประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกปี 2561 โดยผลการจัดอันดับ "รายงานความสุขโลก (World Happiness Report)" ขององค์การสหประชาชาติ ซึ่งพิจารณาดัชนีความสุขจากหลายปัจจัย เช่น อายุยืนยาว ความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน ค่าครองชีพ สาธารณูปโภค สันติภาพ การทุจริตคอร์รัปชัน เป็นต้น ในปีนี้ยังเป็นครั้งแรกที่มีการสำรวจความสุขและความเป็นอยู่ของผู้อพยพ ซึ่งฟินแลนด์ได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่ผู้อพยพมีความสุขมากที่สุดอีกด้วย โดยฟินแลนด์มีประชากร 5.5 ล้านคน ในจำนวนนั้นเป็นชาวต่างชาติที่เป็นผู้อพยพประมาณ 300,000 คน



## รัฐสวัสดิการที่สร้างความเท่าเทียม

ประเทศเล็ก ๆ แต่ร่ำรวยความสุขแห่งนี้ออกแบบระบบสังคมเพื่อความเท่าเทียมของคนทุกเพศทุกวัย ขึ้นชื่อว่าเป็นรัฐสวัสดิการที่ทำให้สังคมมีความเหลื่อมล้ำทางฐานะต่ำมาก มีระบบสวัสดิการรองรับให้ทุกคนมีโอกาสใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นระบบการศึกษา สาธารณสุข หรือขนส่งมวลชน โดยคนทุกคนได้รับการอบรมและพัฒนาตั้งแต่เกิดจนวัยชรา ฟินแลนด์จึงมีอัตราความไม่เสมอภาคต่ำ อัตราการรู้หนังสือของคนในประเทศมีเกือบ 100% ในด้านสิทธิมนุษยชนได้ชื่อว่ามีค่าความเท่าเทียมทางเพศ และเสรีภาพในการติดต่อสื่อสารที่ดีเยี่ยม ด้วยการให้ความสำคัญกับความเท่าเทียมและสิทธิมนุษยชน ใ้การกีดกันเลือกปฏิบัติต่อคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งจึงทำให้ผู้อพยพในประเทศนี้มีความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีด้วย



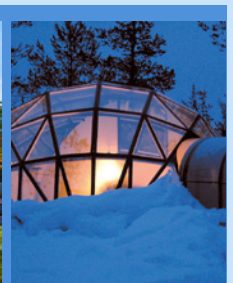
## คอร์รัปชันต่ำ

จากรายงานของ The Corruption Perceptions Index (CPI) สำรวจการคอร์รัปชันทั่วโลก ฟินแลนด์ติดอันดับประเทศที่มีการทุจริตน้อยที่สุดในโลกเสมอ นั่นทำให้รัฐสามารถนำรายได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วยและมีประสิทธิภาพสูงสุด

## ระบบการศึกษาที่ดีที่สุดในโลก



ได้ชื่อว่ามีระบบการศึกษาที่ดีที่สุดในโลก หัวใจของระบบการศึกษาฟินแลนด์ให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์เป็นอันดับหนึ่ง วัฒนธรรมการศึกษาของฟินแลนด์ที่สำคัญที่สุดคือ การเรียนรู้ตลอดชีวิต ให้ความสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้มนุษย์เกิดการพัฒนาด้านตนเองเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มุ่งเน้นพัฒนาระบบการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับจิตสำนึกในการเคารพความเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข ซึ่งทำให้ฟินแลนด์มีอัตราการเกิดอาชญากรรมที่ต่ำมากด้วย



## ดินแดนแห่งทะเลสาบและชานา

ฟินแลนด์มีธรรมชาติที่แสนงดงามเปี่ยมด้วยเสน่ห์ของทิวสนและทะเลสาบ มีทะเลสาบกว่า 188,000 แห่งทั่วประเทศ ด้วยความเป็นเมืองหนาว วิถีชีวิตที่แสนสุขของคนฟินแลนด์คือการอาบน้ำร้อน มีห้องอาบน้ำอยู่ทุกหนทุกแห่งเพื่อให้ผู้คนได้มีความสุขกับการอาบน้ำร้อนๆ และเล่นน้ำในทะเลสาบเย็นๆ ได้อย่างมีความสุข



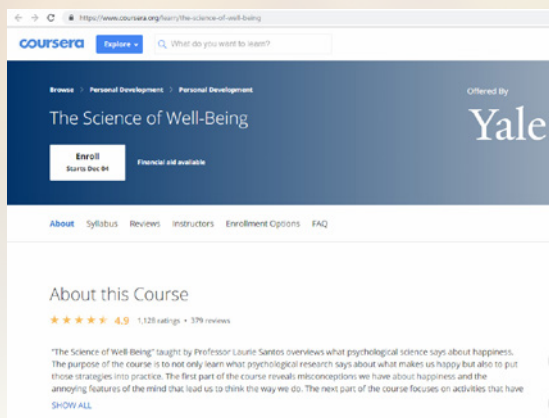
## ประเทศไทยติดอันดับ 46

ในรายงานฉบับนี้จัดให้ไทยเป็นดินแดนแห่งความสุขลำดับที่ 46 จากจำนวน 156 ประเทศ ที่เข้าร่วมการสำรวจ โดยร่วงจากอันดับที่ 32 ในปีที่แล้ว ส่วนประเทศที่มีความสุขน้อยที่สุดในการจัดอันดับครั้งนี้คือ ประเทศบูรุนดี



# ศาสตร์แห่งความสุข

วิทยายอดฮิตจากเยล สู่คอร์สเรียนฟรีออนไลน์



อาจเพราะความสุขคือสิ่งที่ทุกคนแสวงหา วิชา "ศาสตร์แห่งความสุข (The Science of Well-Being)" จึงเป็นหนึ่งในวิทยายอดฮิตของมหาวิทยาลัยเยล มหาวิทยาลัยชั้นนำของสหรัฐอเมริกา จากความโด่งดังของวิชานำมาสู่การเปิดคอร์สเรียนออนไลน์ฟรี เปิดโอกาสให้ทุกคนจากทั่วโลกสามารถเข้ามาเรียนรู้อาสาสมัครนี้ได้ด้วยตนเอง

ศาสตร์แห่งความสุขเป็นการศึกษาความสุขจากแง่มุมทางจิตวิทยา สอนโดย **Laurie Santos** อาจารย์ด้านจิตวิทยา ซึ่งในแต่ละเทอมมีนักศึกษาลงทะเบียนวิชานี้ถึง 1,200 คน หรือคิดเป็น 1 ใน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเยลทั้งหมด

สำหรับคอร์สออนไลน์นี้สามารถเข้าไปสมัครเรียนได้ที่ [www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being](https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being) โดยมีให้เลือกแบบเรียนฟรีหรือเสียเงิน ซึ่งไม่ว่าจะเรียนฟรีหรือจ่ายเงินก็จะได้เรียนเนื้อหาแบบเดียวกัน เพียงแต่หากเลือกเรียนแบบจ่ายเงิน ตอนเรียนจบจะได้ใบรับรองจากมหาวิทยาลัยเยลด้วย ค่าเรียนอยู่ที่ 49 ดอลลาร์ หรือประมาณ 1,500 บาท

วิชาศาสตร์แห่งความสุขออนไลน์ใช้เวลาในการเรียนทั้งหมด 180 วัน หรือ 6 สัปดาห์ เนื้อหาของหลักสูตรจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกเกี่ยวกับความสุข การทำความเข้าใจความสุขจากพื้นฐานทางจิตวิทยา เรียนรู้กลยุทธ์ รวมถึงวิธีการปฏิบัติต่างๆ ในการจัดการความสุขในวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อพิสูจน์ว่าความสุขคือทักษะชีวิตที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งทุกคนในโลกนี้สมควรได้รับโอกาสที่จะมีความสุขในแบบฉบับของตนเอง

## Recommended

สารคดีเกี่ยวกับความสุขดูจุใจให้เบิกบาน



### Walk with me

ก้าวเดินกับฉัน

สารคดีตามติดชีวิตของทานติช นัท ฮันท์ ภิกษุชาวเวียดนามที่มีชื่อเสียงโด่งดังในการนำพาจิตวิญญาณด้วยแสงมูที่ลึกซึ้งเป็นสากล หนังสือไปเยี่ยมเยือนหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส สถานที่รวมตัวของผู้ที่ศรัทธาในวิถีของทานติช นัท ฮันท์ เพื่อสำรวจหนทางสู่ความสงบสุขของจิตวิญญาณผ่านการปฏิบัติภารกิจที่เรียบง่ายเปี่ยมด้วยความกรุณา



### Happy

ความสุข

สารคดีจาก Netflix ที่เดินทางไปยังทั่วโลก จากดินแดนแห่งหนองน้ำในรัฐหลุยส์เซียนา สหรัฐอเมริกา ไปจนถึงชุมชนแออัดในเมืองกัลกัตตา อินเดีย เพื่อหาคำตอบว่าอะไรที่ทำให้คนในพื้นที่ต่างๆ ทั่วโลกมีความสุข โดยนำเสนอเรื่องราวในชีวิตจริงของผู้คนหลากหลายอาชีพ เชื้อชาติ และสถานะในดินแดนต่างๆ ทั่วโลกอย่างทรงพลัง



### Childhood

โรงเรียนริมป่า

สารคดีที่ทำให้ยิ้มตามได้ตลอดเรื่อง ถ่ายทำในโรงเรียนที่สอนแนวवलดอร์ฟ ประเทศนอร์เวย์ ติดตามชีวิตเด็กนักเรียนที่นี่เป็นเวลา 1 ปีเต็ม เล่าเรื่องด้วยความละมุนละไม ถ่ายทอดความอบอุ่นผ่านความสัมพันธ์ระหว่างเด็กน้อยวัย 6 ขวบกลุ่มหนึ่ง คุณครู โรงเรียน และธรรมชาติรอบตัว เพื่อให้ผู้ชมได้สัมผัสถึงความงดงามในโลกแห่งการเรียนรู้ของวัยเด็กอันน่าทึ่ง



# ปักหมุด

## 4 ที่เที่ยวสุดโรแมนติก

เติมพลังรัก  
ให้ชื่นบาน  
เต็มหัวใจ

วาเลนไทน์นี้จุใจมือคนรัก  
ไปเติมความรักให้หวานฉ่ำ  
กับที่เที่ยวยอดนิยมที่ได้อธิบายว่าสวยงาม  
ดังสวรรค์บนดิน บรรยากาศ  
แสนดีจนช่วยเพิ่มดีกรีความ  
โรแมนติกให้ความรักของคุณ  
มีอุณหภูมิที่อบอุ่นยิ่งขึ้น

ปางอุ่ง  
แม่ฮ่องสอน

ปางอุ่ง ขึ้นชื่อว่าเป็นสถานที่สุดแสนโรแมนติก ไม่ว่าจะถ่ายภาพ  
มุมไหนก็ออกมางดงาม เหมาะกับคู่รักที่ต้องการมากระชับความ  
สัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ท่ามกลางอากาศที่เย็นสบายตลอดปี  
นอนที่พักริมทะเลสาบ ต้นไม้ร่มรื่นเขียวชอุ่มเข้าที่ปกคลุมทั่ว  
ท้องน้ำทะเลสาบเหนือขุนเขา และทิวสนโดยรอบที่สวยงามตระการตา  
จนได้ชื่อว่า สวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย

## เกาะพยาม ระนอง

กระตุณความรักให้สดชื่นอีกครั้งด้วยการไปสัมผัส  
สายลมและแสงแดดเจิดจ้า ท้องเที่ยวในเกาะที่น้ำทะเล  
สีฟ้าใส หาดทรายขาวสะอาดจนได้ชื่อว่า ไข่มุกเม็ดงาม  
แห่งเมืองระนอง มีบรรยากาศสงบส่วนตัว มีจุดดำน้ำชมแนว  
ปะการังสวยงาม และมีจุดชมนกหลากหลายพันธุ์  
โดยเฉพาะนกเงือกที่หาดูได้ยาก



# แพริมน้ำแคว

## กาญจนบุรี

หลบความวุ่นวายในเมืองใหญ่ไปนอนบนแพริมน้ำ  
ปล่อยใจไปกับความงดงามท่ามกลางธรรมชาติ  
ของสายน้ำแคว เติมพลังชีวิตให้ความรักกลับมา  
เบ่งบานเข้มขึ้นอีกครั้ง โดยเลือกที่พักแพริมน้ำ  
ที่สามารถนั่งจุ่มขาแช่น้ำให้เพลิน กอดคอกระโดดน้ำ  
เล่นให้เย็นใจกับคนที่รัก ได้ทั้งอารมณ์สนุกสนาน  
และโรแมนติกไปในตัว



## ภูลังกา พะเยา

พาครอบครัวคนรักท่องเที่ยวไปบนเส้นทาง  
แห่งดวงดาวและทะเลหมอก สัมผัสธรรมชาติ  
ของวนอุทยานภูลังกา และจุดชมทิวทัศน์ที่งดงาม  
ที่สุดบนถนนสายโรแมนติก ไฮไลต์คือการได้ชม  
พระอาทิตย์ขึ้นที่บริเวณหน้าภูลังกา รีสอร์ท  
เมื่อแสงอาทิตย์ยามเช้าส่องลงไปยังทะเลหมอก  
ที่ปกคลุมแอ่งกระทะและทิวเขารูปทรงแปลกตา  
ให้บรรยากาศงดงามราวกับภาพวาด

www.facebook.com/chanonchai



# ตาข่าย ดักฝันดี...

แต่งบ้านเก๋ๆ

ตาข่ายดักฝันหรือ Dreamcatcher เป็นความเชื่อของชาวอินเดียนแดงมาแต่โบราณว่าช่วยกรองความฝัน ให้นำคนในบ้านฝันดีและฝันร้ายสลายไป ปัจจุบันกลายเป็นไอเท็มสุดฮิตที่ใช้ประดับตกแต่งบ้านได้ วันนี้ใครอยากฝันดีลองมา DIY ตาข่ายดักฝันรูปดาวสไตร์น่ารัก นำไปแขวนเพิ่มความเก๋ให้กับบ้านกันดีกว่า

## อุปกรณ์

- ห่วงไม้หรือห่วงโลหะขนาดประมาณ 12 เซนติเมตร
- เชือกเส้นเล็กหลากหลายสี
- กรรไกร • ขนนก • ลูกปัด
- จี้หรือเครื่องประดับชิ้นเล็กๆ

## วิธีทำ

1. พันเชือกให้รอบห่วง โดยสลับสีให้ได้สีสันทัดใจตามใจชอบ



2. ผูกเชือกซึ่งบนห่วงให้เป็นรูปดาว



3. ร้อยลูกปัด ขนนก และเครื่องประดับอื่นๆ เตรียมไว้



4. ตกแต่งห่วงด้วยการแขวนห้อยขนนกกับเครื่องประดับที่ร้อยเตรียมไว้บริเวณด้านล่างของห่วง



5. ผูกเชือกทำเป็นที่แขวนด้านบนของห่วง นำไปแขวนประดับตกแต่งบ้านให้สวยเก๋ดังใจ



Sweet  
DREAMS!



# ของหวาน ต้านเครียด... ชื่นใจอารมณ์ดี

เมล่อน  
นมสด

ข้าวเหนียวดำ  
เปียกข้าวโพด

ชีวิตแต่ละวันช่างมีแต่เรื่อง  
ให้เคร่งเครียดอยู่เสมอ ลองใช้  
อาหารบำบัดเป็นตัวช่วยคลายเครียด  
ด้วยเมนูขนมหวานที่อุดมด้วยสารอาหาร  
ที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจสงบ  
มีสมาธิ สดชื่นเบิกบาน อารมณ์ดี  
พร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์  
ในชีวิตประจำวัน

## ส่วนผสม

- เมล่อนญี่ปุ่น 1 ลูก
- นมสด 1 ลิตร
- นมข้นจืด 50 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทราย ½ ถ้วยตวง

## ส่วนผสม

- ข้าวเหนียวดำ 1 ถ้วย
- น้ำมะพร้าว 4 ถ้วย
- น้ำตาลทราย ½ ถ้วย
- ใบเตย 2-3 ใบ
- เมล็ดข้าวโพดต้ม ½ ถ้วย
- เนื้อมะพร้าวอ่อน ½ ถ้วย

## วิธีทำ

1. ตึงหม้อไฟอ่อน ใส่เนื้อมีล่อน นมข้นจืด และน้ำตาลทรายลงไป คนให้ละลายเข้ากันดี แล้วนำไปพักไว้ให้เย็น
2. นำเมล่อนมาผ่าซวงหัวออก คว้านเมล็ดออกให้หมด แล้วนำมากว้านเนื้อเมล่อนให้เป็นลูกกลมๆ
3. เพื่อความสวยงามนำรับประทาน จัดเสิร์ฟโดยนำลูกเมล่อนที่คว้านเนื้อออกหมดแล้วมาเป็นภาชนะตักเนื้อเมล่อนใส่ลงไป แล้วราดด้วยนมที่เตรียมไว้ ก่อนเสิร์ฟนำไปแช่ให้เย็นเจี๊ยบก็จะช่วยให้ชื่นใจยิ่งขึ้น



## วิธีทำ

1. ซาวข้าวเหนียวแล้วนำข้าวเหนียวใส่หม้อ ใส่เนื้อมะพร้าว น้ำตาลทราย ตั้งไฟกลางหมั่นคนเรื่อยๆ จนกระทั่งข้าวเหนียวเริ่มสุก
2. มัดใบเตยแล้วใส่ลงไปหม้อ เคี่ยวจนน้ำมะพร้าวเริ่มแห้ง และข้าวเหนียวขึ้นเป็นเม็ด
3. ใส่ข้าวโพด และเนื้อมะพร้าวอ่อนลงไป คนให้เข้ากันจนข้าวเหนียวได้ที่สักครู่ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้



## สารอาหาร ต้านเครียด

### นมสด

อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต้านความเครียด และยังประกอบด้วยทริปโตเฟนที่ช่วยให้จิตใจสงบผ่อนคลาย



### เมล่อน

มีสารต้านอนุมูลอิสระปริมาณสูง ทั้งวิตามินซี วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน ลดกระบวนการทางเคมีในร่างกาย ส่งผลให้ลดระดับความเครียดลงได้ ช่วยให้มีความสุขมากขึ้น ลดอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียว และยังช่วยให้หลับง่ายขึ้น



### ข้าวโพด

มีสารเซโรโทนิน ช่วยให้อารมณ์ดี ผ่อนคลาย จิตใจสงบ สามารถรับมือความเครียดได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการเครียดง่าย หงุดหงิดบ่อย และนอนไม่หลับได้



### ข้าวเหนียวดำ

มีสารช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน ช่วยให้ระบบหมุนเวียนเลือดดี ชะลอการเสื่อมของเซลล์ร่างกาย บรรเทาอาการไมเกรน ลดความเครียด และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น





# 5

## Instagram รูปสวยแนวท่องเที่ยว กด follow ไว้ดูเพลินตา



ตามไปดูภาพสวยๆ จากนักเดินทางที่ได้แบ่งปันเรื่องราวและสถานที่สวยงามจากทั่วโลกไว้ใน Instagram หรือ IG ที่แค่ได้เห็นภาพสวยๆ ก็สุขใจแล้ว ยิ่งไปกว่านั้นอาจช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้คุณวางแผนออกเดินทางท่องเที่ยวในแบบของตนเองอีกครั้ง



### WEARETRAVELGIRLS

รวบรวมรูปภาพสวยๆ จากนักท่องเที่ยวสาวทั่วโลก มุมมองของสาว ๆ ในสถานที่หลากหลายของโลก ไบน์มีมาให้ตามรอยพวกเธอไปได้ทั่วโลก แต่ละภาพคิดมาแล้วว่าสวยงาม ดูแล้วเพลิดเพลินเหมือนได้เที่ยวไปกับสาว ๆ เหล่านั้นกันเลยทีเดียว

[www.instagram.com/wearetravelgirls](http://www.instagram.com/wearetravelgirls)



### DOYOU TRAVEL

Jack Morris หนุ่มนักเดินทางที่แบ่งปันประสบการณ์การเดินทาง มุมมองเฉพาะตัวต่อสถานที่ต่างๆ และภาพในแนวเท่ๆ จนมียอดผู้ติดตามมากกว่า 2.7 ล้าน

[www.instagram.com/doyoutravel](http://www.instagram.com/doyoutravel)



### TARAMILKTEA

สาวน้อยแสนเก๋จากชิลินี ประเทศออสเตรเลีย ผู้ท่องเที่ยวไปสถานที่อันงดงาม และถ่ายภาพออกมาได้บรรยากาศสวยงามฝัน จนหลายคนอยากออกไปตามรอยเธอในสถานที่ท่องเที่ยวแสนงามนั้นกันบ้าง

[www.instagram.com/taramilktea](http://www.instagram.com/taramilktea)



### TRAVELTOMTOM

หนุ่มนักเดินทางแนวแอดเวนเจอร์นิด ๆ กับการถ่ายภาพที่ได้อารมณ์ทำให้รู้สึกร่วมตามได้ทุกที่ ไม่ว่าจะสนุกหรือชิลก็ได้หมด ซึ่งเขาสามารถจับภาพความโดดเด่นของแต่ละสถานที่ได้ดีมาก

[www.instagram.com/traveltomtom](http://www.instagram.com/traveltomtom)



### MARINACOMES

สาวคนนี้มีควมน่ารักส่งผ่านทะลุออกมาจากรูปภาพได้เลย เป็นนักท่องเที่ยวที่ได้รับการติดตามอย่างรวดเร็ว การเฝ้าดูรูปภาพที่เธอแลดูสดชื่นเบิกบานในทุกสถานที่ ทำให้รู้สึกดีจนอยากเก็บกระเป๋าตามไปเที่ยวด้วยเลย

[www.instagram.com/marinacomes](http://www.instagram.com/marinacomes)



# ทำนายโชคชะตาราศี

มกราคม – มีนาคม 2562



ราศีมังกร (14 ม.ค. – 12 ก.พ.)

มีเกณฑ์ในการเปลี่ยนแปลงโยกย้าย อาจเป็นการย้ายที่อยู่อาศัย หรือการเปลี่ยนแปลงไปทำงานในสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน หรือมีการเดินทางไม่อยู่ติดที่ ทำให้รู้สึกไม่มีความมั่นคงแน่นอน ควรตัดสินใจให้มั่นเตรียมใจให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงก็จะช่วยให้เปลี่ยนผ่านไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเดิมได้ การเงินยังติดขัดบางจุดต้องรอเวลาสักพักจึงจะกลับมาสู่ภาวะปกติ ด้านความรักความสัมพันธ์ควรปรับตัวเข้าหากัน หาเวลาเติมความหวานเพื่อให้ความรักแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นจะช่วยป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้



ราศีพฤษภ (14 พ.ค. – 13 มิ.ย.)

ความเฉลียวฉลาดและทรงภูมิปัญญาของคุณจะช่วยให้ต่อสู้กับปัญหาและความยุ่งยากต่าง ๆ ในเรื่องการทำงานให้ผ่านพ้นไปได้ เมื่อประสบกับความทุกข์ยากใดก็ตามขอเพียงรักษาจิตใจที่เข้มแข็งไว้ ในสถานการณ์ที่แลดูเหมือนสิ้นหวังนั้น หากใจของคุณยังสู้อาจพลิกกลับกลายเป็นสิ่งดีอย่างที่ไม่ถึงได้เลย ด้านการเงินรู้สึกเหน็ดเหนื่อยกับงานที่มีเกียรติแต่ผลตอบแทนกลับน้อย ความรักความสัมพันธ์ที่มีคู่แล้วอาจมีเรื่องอื้อฉาวกัน ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งควรเป็นคนใจอ่อนเพื่อไว้ใจรักปรารถนารั้งเดิม



ราศีกันย์ (17 ก.ย. – 16 ต.ค.)

ความสับสนเจ็บปวดและหม่นหมองทางอารมณ์ที่เกิดจากเรื่องส่วนตัว อาจส่งผลกระทบต่อเรื่องงานได้ ควรหาทางทำให้อารมณ์สงบลง ไม่ฟุ้งซ่านแล้วอยู่กับปัจจุบันให้ได้ พยายามทำงานที่อยู่ตรงหน้าให้ลุล่วงไปอย่างช้า ๆ แต่มุ่งมั่นใส่ใจรายละเอียดจะช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ เรื่องการเงินยังคงไปได้ดี มีเงินหมุนเวียนเข้าออกอย่างสมดุล เพราะคุณได้วางแผนการเงินไว้อย่างดีในอดีตที่ผ่านมา ส่วนเรื่องความรักอาจมีโอกาสเสียน้ำตาให้กับความไม่ซื่อสัตย์ของอีกฝ่าย



ราศีทมิฬ (13 ก.พ. – 13 มี.ค.)

เป็นช่วงที่กำลังรู้สึกเหมือนถูกผูกมัดอยู่กับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความอึดอัดหรือคับข้องใจ การงานมีอุปสรรคถูกกีดกัน การคิดหาทางออกนอกจากอาศัยประสบการณ์และความสามารถของตนเองแล้ว อาจต้องขอความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาจากผู้ที่ไม่ได้ผลได้ผลเสียในสถานการณ์นั้น ด้านการเงินอาจมีการเสียรู้คน ควรระมัดระวังให้มากขึ้น ส่วนเรื่องครอบครัวคู่ครองจะเป็นกำลังใจสำคัญให้ฝ่าฟันช่วงเวลาไปได้



ราศีมังกร (14 มิ.ย. – 14 ก.ค.)

ช่วงนี้จำเป็นต้องตั้งพลังสร้างสรรค์ที่มีในตัวออกมาใช้ให้มีประสิทธิภาพ เรียกคืนความมั่นใจในตนเองกลับคืนมาเพื่อเตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น อาจมีการเดินทางไกลเรื่องงาน ได้โยกย้ายงานไปอยู่แผนกอื่น หรือได้รับมอบหมายให้ทำงานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย หนทางใหม่นี้ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่เป็นสิ่งที่ต้องพิสูจน์ฝีมือตัวเอง ด้านการเงินยังต้องรอเรื่องค้างคาที่อาจทำให้หมุนเงินไม่ทัน ความรักควรปรับตัวประคองอารมณ์ของแต่ละฝ่ายให้อยู่ในร่องในรอย



ราศีถุภย์ (17 ต.ค. – 15 พ.ย.)

ช่วงนี้คือช่วงที่คุณมีความเข้มแข็งมั่นคงมาก จะได้รับมอบหมายให้ลุยงานใหญ่ที่ต้องใช้ทั้งพลังอำนาจ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความอดทนเป็นเลิศในการผลักดันให้งานประสบความสำเร็จ ซึ่งหากทำได้ดีลุล่วงผลตอบแทนที่ได้รับคือความเชื่อถือนศรัทธาจากผู้คนที่อยู่รายล้อม ชื่อเสียงที่มามีพร้อมรายได้ที่มากขึ้น หรือได้รับการอุปถัมภ์ด้านการเงินให้ขยายการลงทุนต่อยอดต่อไป ด้านความรักความสัมพันธ์ คนที่มีคู่ครองแล้วมีความรักและความเชื่อมั่นให้แก่กันและกันดี



ราศีม้า (14 มี.ค. – 12 เม.ย.)

มีเรื่องไม่สบายใจให้คิดมากจนนอนไม่หลับ ผิดหวังเรื่องงานที่คาดหวังไว้สูง อย่างไรก็ตามปัญหายังไม่ได้ถึงขั้นร้ายแรงมากอย่างที่วิตกกังวล ควรระวางความคิดแง่ร้ายลง แล้วหาวิธีการรับมือด้วยความสุขุมรอบคอบก็จะช่วยให้สิ่งที่ติดขัดคลี่คลายลงได้ การเงินมีเรื่องทำให้เกิดทุกข์ใจจนรู้สึกว่าหาทางออกไม่ได้เช่นกัน หากยังหาช่องทางเพิ่มรายได้ไม่ได้ ทางที่ดีควรรัดเข็มขัดให้ถี่ไว้ก่อนในช่วงนี้ ความรักยังครองรักกันดี แต่ควรระวังความใจร้อนอาจทำให้มีความขัดใจกันเกิดขึ้น



ราศีกรกฎ (15 ก.ค. – 16 ส.ค.)

การพลิกผันของโชคชะตาทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าหมอง มีความกังวลใจกลัวว่าจะสูญเสียทุกอย่างที่สำคัญในชีวิตไป สภาพการงานอาจกำลังแย่ สิ่งที่ต้องตระหนักคือในช่วงขาลงเช่นนี้เป็นเวลาที่ควรทบทวนถึงสิ่งที่ผ่านมายอมรับในบทเรียนที่ชีวิตมอบให้ แล้วทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดเพื่อรอเวลาที่ผลงานออกดอกออกผลเป็นที่ยอมรับ ด้านการเงินหากการลงทุนยังไม่ได้ผลกำไรหรือขาดทุนควรทำให้ได้แล้วหาทางตั้งหลักใหม่ ด้านความรักความสัมพันธ์ระวังความห่างเหินเพราะไม่ใส่ใจกัน



ราศีพิจิก (16 พ.ย. – 15 ธ.ค.)

หากหวังอะไรอยู่ สิ่งที่จะหวังนั้นจะเกิดขึ้นเป็นจริง เรื่องหน้าที่การงานในช่วงนี้คุณมีแรงบันดาลใจในการสร้างผลงานใหม่ ๆ จนได้รับการจับตามองจากผู้มีอำนาจตัดสินใจ และได้รับโอกาสใหม่ ๆ ให้ออกไปทำงานที่จะนำความภาคภูมิใจมาสู่คุณในอนาคต ฐานะการเงินมั่นคงยิ่งขึ้น มีรายได้เข้ามาหลายทาง มีส่วนในการสร้างกำไรจากงานบริการหรือการท่องเที่ยว มีชีวิตครอบครัวที่สุขสมบูรณ์ ควรรักษาความสัมพันธ์ให้ยั่งยืนด้วยการใช้เวลาที่มีคุณภาพร่วมกันอยู่เสมอ



ราศีเมษ (13 เม.ย. – 13 พ.ค.)

การงานที่มีอุปสรรคทำให้อารมณ์แปรปรวนง่าย ใจร้อนหงุดหงิด จนอาจเกิดมีปากเสียงกับผู้ร่วมงานได้ ควรป้องกันด้วยการพยายามรู้สึกตัวเท่าทันอารมณ์ตนเองอยู่เสมอ เมื่อรู้สึกโกรธควรหลีกเลี่ยงการปะทะกับผู้อื่นให้ได้มากที่สุดเพราะไม่ได้ช่วยให้ปัญหาได้รับการแก้ไข แต่จะยิ่งทำให้เรื่องยุ่งยากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ให้ระมัดระวังเรื่องเอกสารสัญญาเพราะอาจถูกกล่าวหาเรื่องการเงิน ช่วงนี้ควรลดความขุ่นมัวในจิตใจด้วยการหาเวลาผ่อนคลายอยู่กับคนที่รักและครอบครัวให้มากขึ้น



ราศีสิงห์ (17 ส.ค. – 16 ก.ย.)

การต้องตกอยู่ในวงล้อมของอุปสรรคปัญหารอบด้านที่อาจเกิดจากการทำงานผิดพลาด การถูกใส่ร้าย หรือถูกบีบบังคับจากเพื่อนร่วมงานทำให้รู้สึกทรมานจิตใจมาก ในภาวะที่เป็นจุดผกผันของชีวิตเช่นนี้จำเป็นต้องเสียสละหลายสิ่งในชีวิตออกไปเพื่อรักษาไม่ให้ล้มเหลวไปหมดทุกอย่าง อาจต้องเสียทรัพย์เพื่อแลกกับอะไรบางอย่างในการบรรเทาสถานการณ์ให้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามทุกการสูญเสียล้วนไม่สูญเปล่า จะได้ดอกผลคืนกลับมาในไม่ช้า ในด้านความรักอาจเกิดความเข้าใจผิดกันได้



ราศีธนู (16 ธ.ค. – 13 ม.ค.)

การงานที่กำลังเดินหน้าในช่วงนี้เกิดจากการนำประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ ออกมาใช้เหมาะสม หรืออาจได้กลับไปสานต่องานเดิมที่เคยทำไว้แต่ยังไม่สำเร็จ การได้ทำงานเก่าในช่วงเวลานี้ที่คุณได้พัฒนาตัวเองมากขึ้นทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จยิ่งกว่าเดิม การเงินจะได้รับปันผลจากเงินที่เคยลงทุนไว้ ความรักความสัมพันธ์สำหรับคนที่ยังไม่มีคู่อาจได้พบเพื่อนเก่าคนรู้จักสมัยเด็ก ๆ หรือความสัมพันธ์ในอดีตกลับคืนมา ขอให้ตัดสินใจให้ดีว่าสถานะสัมพันธ์นี้อีกครั้งหรือไม่



# Happy Crossword

ในตารางมีคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่หมายถึง "ความสุข" อยู่ 6 คำ  
ค้นหาทั้ง 6 คำในใจให้พบ แล้ววงคำตอบเอาไว้ ใครตาดีหาได้ครบ  
ส่งคำตอบมาลุ้นรับ GREENERY UMBRELLA จำนวน 5 รางวัล

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | S | S | O | P | A | S | S | D | E | P | S | E | L | K |
| F | L | M | S | A | T | I | S | F | A | C | T | I | O | N |
| F | H | P | L | K | D | H | A | O | P | H | M | J | G | H |
| B | D | E | L | I | G | H | T | R | R | T | Y | F | D | S |
| P | I | O | I | K | M | F | T | T | U | U | Y | U | I | G |
| O | O | H | G | K | H | A | P | P | I | N | E | S | S | A |
| L | M | J | I | U | O | V | U | Y | R | E | T | I | O | O |
| K | O | P | L | E | A | S | U | R | E | E | E | T | Y | U |
| J | G | N | J | L | P | S | A | A | Q | W | E | E | R | T |
| S | L | J | H | G | I | N | O | O | M | O | U | M | I | C |
| I | K | L | X | O | L | K | H | J | O | Y | L | D | O | Y |
| T | R | C | X | U | X | S | X | I | R | Y | C | R | I | N |
| M | J | O | P | L | A | S | E | R | W | E | S | T | K | O |
| I | B | L | I | S | S | O | K | H | B | C | X | V | B | I |
| O | Y | U | U | B | O | U | I | T | R | M | B | C | X | N |

(HAPPINESS, SATISFACTION, DELIGHT, PLEASURE, JOY, BLISS)

**GREENERY  
UMBRELLA**  
จำนวน 5 รางวัล



ส่งคำตอบมาร่วมสนุกได้ทางโทรสาร, อีเมล, กล่องข้อความ [www.facebook.com/nc.happy.home](http://www.facebook.com/nc.happy.home) และทางโปรชนีย์ ที่ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์  
ภายในวันที่ 31 มกราคม 2562 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร NCHappy Home ฉบับที่ 93  
บริษัท เอ็น.ซี.เอส.ซี. 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 .....

## รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

จากการร่วมเล่นเกม ทายคำปริศนา ฉบับ 91  
(ตุลาคม-ธันวาคม 2561)

(สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ที่สามารถรับของรางวัลได้ด้วยตนเอง  
ที่สำนักงานใหญ่ หรือสำนักงานขายโครงการเท่านั้น)

## บัตรของขวัญ Swensen's 200 บาท 5 รางวัล

- คุณวันดี สีหิรัญวงศ์
- คุณชลทิพย์ ศรีสวัสดิ์
- คุณธัมมดี จิระนัจพันธ์
- คุณวิไล สีนุวานนท์
- คุณวิรัช วรเจริญศรี

เอ็น.ซี.เอส.ซี. กรีน มาร์ม  
บ้านฟ้าปิยมรมย์ เทอร์เร  
บ้านฟ้าปิยมรมย์ เทอร์เร  
บ้านฟ้าปิยมรมย์ เทอร์เร  
บ้านฟ้าปิยมรมย์ พฤษภานา

ติดต่อรับของรางวัลที่ คุณมยุรี โทร. 0 2993 5080 ต่อ 442 (จันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00 - 16.00 น.) ภายในวันที่ 31 มกราคม 2562 มิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์  
และกรุณาแสดงบัตร NC CARD กับเจ้าหน้าที่เมื่อติดต่อรับของรางวัล





# บ้านฟังก์ชั่นใหม่

## สะท้อนเอกลักษณ์ของคนฉลาดเลือก

រឹម 3.4 លាន\*

រឹម 2.2 ត្រាប់\*

# HOME AUTOMATION

สามารถดู CCTV  
ผ่านสมาร์ทโฟน

ควบคุมระบบ  
การเปิด-ปิดเครื่อง  
ปรับอากาศ

  
SENSOR สัญญาณ  
กันขโมยแจ้งเตือน  
ผ่านสมาร์ตโฟน

ควบคุมระบบ  
การเปิด-ปิดไฟ

แนะนำเพื่อน และญาติ  
ส่งต่อคุณภาพชีวิต และสังคมสมบูรณ์แบบ

02 987 9380 - 3 **NEXT** | a///gen|  **NC GROUP**



## REVIEW



LINE@

[illegible]



# พื้นที่แห่ง...ความสุข สุขสนุก ทั้งครอบครัว



ทาวน์โฮมหน้ากว้าง 6 เมตร

02 482 1778-80

www.ncgroup.co.th ภาพเพื่อประกอบการโฆษณา

 NC GROUP

3 นอน 3 น้ำ 2 ที่จอดรถ  
พร้อมสโตร์ สะดวายน้

เพียง 2.49 MB

เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.เอส.อัสซิง จำกัด(มหาชน) ทุนจดทะเบียน 1,200 ล้านบาท (ชำระแล้ว 1,186 ล้านบาท) สำนักงานใหญ่เลขที่ 1/765 หมู่ 17 ต.พหลโยธิน กม.26 ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130 ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร : คุณสมเชษฐ์ ตันทาเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ : คุณสมนึก ตันทาเทอดธรรม ที่ตั้งโครงการ : 59 หมู่ 6 ต.พหลโยธิน ลาย 5 ต.บางกระพิก อ.สามพราน จ.นครปฐม : พื้นที่โครงการ : 34-0-04.7 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ : 124013 ใบอนุญาตจัดสรรที่ดินอยู่ระหว่างการขออนุญาต ที่ดินมีการผูกพัน สืบสวนโครงการโดย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด(มหาชน) เริ่มก่อสร้าง : กุมภาพันธ์ 2560 คาดว่าจะแล้วเสร็จบางส่วน : ตุลาคม 2561