



THE POWER OF MINDFULNESS

The POWER of Mindfulness

เราเชื่อว่าความสุข ส่งต่อกันได้...
ชวนเพื่อนคุณมาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของเรา
...เพราะสังคมเริ่มต้นที่บ้าน

MGM

MEMBER GET MEMBER

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


บ้านฟ้ากรีนเนอร์
ทิวา
ชั้นกลาง-ชาย 6

02 444 5578-80


BAAN FAH PIYAROM
NORDERN
สำนักงาน กอช 6

02 987 9380-3

NC ON GREEN
Charm
LUXURY GOLF VILLAS

02 532 8084-7

บ้านฟ้าดีเอสพี
เลิศไครนด์ดี
ชั้นกลาง-ชาย 6

02 987 9380-3

บ้านฟ้าดีเอสพี
เทนโร
ชั้นกลาง-ชาย 6

02 987 9380-3

บ้านฟ้า
ทาวน์นี่
ชั้นกลาง - ชาย 5

02 482 1778-80

บ้านฟ้า
กรีนเนอร์
บริหารดี - ชาย 6

02 593 6033

condominium
Diamant
เชียงใหม่

053 245 987-9

NATUREZA Art
North Pattaya

038 221 657

เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

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

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



Contents

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
Happy Move.....	26

The Power of Mindfulness พลังแห่งสติรู้ตัวทุกคนะ

ใ การดำเนินชีวิตแต่ละวัน ไม่ว่าจะจะเป็นการทำงาน การเรียน หรือการดูแลครอบครัว เชื่อว่าทุกคนต่าง คาดหวังให้ทุกวันดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีความสุข แต่บางครั้งความคาดหวังนั้นก็กลับไม่เป็นไปตามที่หวังเอาเสียเลย เราแต่ละคนต้องเผชิญกับความวุ่นวาย นานาชนิดอย่างเลี่ยงไม่ได้ หลากอย่างรบกวนจิตใจจนแม้กลับมาถึงบ้านแล้วความรู้สึกไม่ดีนั้นยังตามกลับมาช่วย ล้อหลอกหลอนให้เราชวนเคืองรากับเพื่อนสนิทที่ไม่มีใครเชื่อเชิญ

ฉบับนี้เราจึงพาไปสำรวจวิถีแห่งการพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีพลังสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ของสมองโดยตรง ช่วยให้อารมณ์และจิตใจผ่อนคลาย จัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น “สติ” จึงช่วยให้ทุกคน สามารถรับมือกับชีวิตอันยุ่งเหยิงในแต่ละวันได้ดียิ่งขึ้น และสันติในเรือนใจนั้นเกิดขึ้นได้ในช่วงเวลาที่เรามีสติ ในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างรู้สึกตัว

เรายังพาไปสัมผัสวิถีการภาวนาของหมู่บ้านพลัม ชุมชน ชาวพุทธมหายานที่เน้นการฝึกตนเองในแนวทางเซน ซึ่งนำเสนอว่าพุทธศาสนาต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ประจำวัน การภาวนาเป็นเรื่องเรียบง่ายที่ทุกคนเข้าถึงได้ การมีสติกับทุกสิ่งที่ทำแม้แต่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ล้วนเป็น หนทางสู่ความเบิกบานของจิตใจและการตื่นรู้ ซึ่งจะ สร้างแรงบันดาลใจให้เราเชื่อมั่นได้ว่า ความสงบของจิตใจ และสติรู้ตัวนั้นมีพลังทำให้ชีวิตของเรามีความสุขขึ้น ได้จริง

Good Food Good Health



ปลูกผักกินเอง ดีกว่าอย่างไร

โภชนาการง่ายๆ เพื่อสุขภาพดี



เรื่องบ้านเรื่องง่าย... กับทริคงานซ่อมแซม ที่คุณทำได้ด้วยตัวเอง



D.I.Y. Home Fixing

Home Hacks

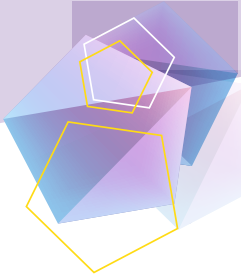
: Keep your home aromatic and refreshing with natural scents



เคล็ดลับ

บ้านหอม ฟุ้งคลาย ด้วยผลิตภัณฑ์ จากธรรมชาติ





บ้านฟังก์ชันใหม่

สะท้อนเอกลักษณ์ของ คนฉลาดเลือก

ทาวน์โฮมอัจฉริยะ
เริ่ม 2.2 ล้าน *
ฟรี! โอน

SMART HOME
NEW FUNCTION
เริ่ม 3.4 ล้าน *
ฟรี! โอน



NCXT
NC CROSS INNOVATION & HOME TECHNOLOGY

NC multi-generation
Innovation
a//gen

NC GROUP

www.ncgroup.co.th

*เริ่มที่เงินไปตามใบเสร็จกำหนด

02 987 9380-3

f : Piyarom Tendro





กิจกรรม วันเด็ก

ประจำปี
2562



Be
HAPPY



วันเสาร์ที่ 12 มกราคม 2562
@โครงการบ้านฟ้าปิยมรมย์
(ลำลูกกา คลอง 6)





5 ไอเดีย จัดมุมโปรด... จุดพักใจในบ้าน

การที่ต้องออกไปพจญกับสิ่งกวนใจภายนอกบ้าน ทั้งเรื่องงาน เรื่องเรียน และอื่นๆ อีกมากมาย ล้วนบั่นทอนพลังภายในจิตใจลงไปไม่มากนักน้อย ดังนั้น เมื่อกลับถึงบ้านก็คงอยากได้มุมสงบเพื่อนำบัดเหี่ยวยาวจิตใจ และเติมพลังด้านบวกให้ชีวิต เพื่อให้บ้านเป็นสถานที่แห่งความสุขอย่างแท้จริง ลองจัดมุมโปรดของตนเองในบ้าน ให้เกิดความชัดเจนว่าในมุมนี้คือ สถานที่พักผ่อนคลาย เป็นพื้นที่แห่งพลังสร้างสรรค์ของเราอย่างแท้จริง



มุมมองกราฟที่น่ารัก

จัดมุมทำงานศิลปะ วาดรูประบายสี หรือทำงาน DIY ประดิษฐ์สิ่งของก๊ากกน่ารักต่างๆ เป็นการใช้ความคิดสร้างสรรค์บริหารสมอง ซึ่งจะช่วยให้ลืมเรื่องราววุ่นใจต่างๆ ลงได้ และรู้สึกมีชีวิตชีวาไปกับผลงานอันมีสีสันจากฝีมือและความคิดของเราเอง



มุมมองเครื่องดีม สลายเครียด

พักจากเรื่องหนักใจสักครู่ในมุมมองดีม
รสชาติในสไตล์ของเราเอง ลองจัดบาร์
หรือมุมมองดีม ก็สามารถปรุงผสม
เครื่องดีมสูตรเฉพาะได้ด้วยตัวเอง
เครื่องดีมอื่นๆ กับรสชาติที่ชอบ
คือสิ่งช่วยชุบชูใจให้สดชื่น
ขึ้นมาได้ทันที

มุมมองคนรักเสียงเพลง

เสียงดนตรีช่วยคลายความเครียดได้ จัดมุมสำหรับ
ฟังเพลงสักมุม เลือกเครื่องเสียงน่ารักๆ ที่ชอบมาวาง
วันใดเหนื่อยล้าลองนอนฟังเพลงโปรดเจิบๆ ที่มุมนี้
เพื่อให้เสียงดนตรีปลอบประโลมร่างกายและจิตใจ
ให้ผ่อนคลาย



มุมมองซิลล์อ่านหนังสือ

สำหรับคนรักการอ่าน ลองจัดมุมหนังสือของตนเอง หาชั้นหนังสือเล็กๆ
เลือกหนังสือที่ชอบมาจัดวาง มีเบาะให้นั่งนอนอ่านหนังสืออย่างสบายๆ
ให้ได้ค่อยๆ ละเลียดกับเนื้อหาในหนังสือ เพื่อช่วยให้จิตใจสงบลง
อาจมีการจัดกิจกรรมอ่านหนังสือด้วยกันในครอบครัว แบ่งปันเรื่องราว
ที่ได้อ่านด้วยกัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความเข้าใจกันยิ่งขึ้น

มุมมองดับอารมณ์ร้อน

มุมมองพิเศษเพื่อดับอารมณ์ร้อนที่กำลังคุกรุ่นขึ้นมา ควรจัดหา
มุมมองสบายที่เป็นสัญลักษณ์ว่าเมื่อรู้สึกไม่ดี รู้สึกหงุดหงิด
หรือโกรธอะไรใครมา ให้ลองเข้าไปนั่งๆ สงบใจในมุมมองนี้
โดยอาจตกแต่งมุมด้วยการทำสีผนังด้วยสีที่ชอบ
ติดวอลล์เปเปอร์ลายเก๋ๆ ติดภาพสวยๆ
และมีที่นั่งนอนสบายๆ ให้รู้ว่าเป็นคือ
มุมมองสงบสติอารมณ์ของเรา



The Power of Mindfulness

4 วิธีฝึกสติในชีวิตประจำวัน

พลังแห่งสติ

การพัฒนาจิตโดยการฝึกสติและสมาธิส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมองโดยตรง ช่วยพัฒนาการทำงานของสมองส่วนต่างๆ ให้ทำงานเชื่อมโยงประสานกันและสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น การฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอช่วยย้ําให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย รับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตัวเองช่วยย้ําให้ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ง่ายขึ้น สติจึงช่วยย้ําให้เรามีความสุขกับชีวิตในแต่ละวันได้ดียิ่งขึ้นนั่นเอง



พัฒนาสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อกล่าวถึงการฝึกสติและสมาธิหลายคนมองว่าเป็นเรื่องยาก ต้องไปเข้าวัดหรือได้รับการฝึกฝนแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ความจริงแล้วการฝึกสติเป็นเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวที่ทุกคนสามารถทำได้ในทุกวันด้วยตนเอง โดยเราสามารถฝึกสติในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาสติและฝึกการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ด้วยแนวทางง่ายๆ ที่ทำได้จริง ดังนี้

สมาธิ 3 นาที

ตั้งเป้าหมายว่าในแต่ละวันควรมีเวลาได้นั่งนิ่งๆ โดยกำหนดสติรู้ตัวอยู่กับลมหายใจเข้าและออก หายใจเข้าและออกให้ลึกอย่างเบาสบาย ใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจนั้นให้ได้สัก 3 นาที และรู้สึกถึงคุณค่าของลมหายใจที่นำอากาศเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย

กินเรียกสติ
ฝึกเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ เคี้ยวช้าๆ และลองนับดูว่าเคี้ยวกี่ครั้งจึงจะละเอียด เพราะโดยปกติเรามักจะเคี้ยวอาหารแบบลวกๆ ไม่ที่ครั้งก็กลืนไม่เคยได้มีใจจดจ่ออยู่กับการเคี้ยว หลายคนรีบร้อนกินให้หมดไวๆ เพื่อไปทำอย่างอื่นต่อ ดังนั้นทุกครั้งที่นึกได้ลองฝึกจดจ่ออยู่กับการเคี้ยวอาหาร เพื่อช่วยย้ําให้มีสติและใจเย็นลง

ฝึกจินตนาการ
ฝึกจินตนาการถึงเรื่องราวดีๆ ในชีวิต โดยกำหนดหัวข้อเรื่องที่จะจินตนาการขึ้น หลับตาลงแล้วจินตนาการให้เห็นภาพของเหตุการณ์นั้นๆ เช่น จินตนาการถึงการไปเที่ยวทะเลกับครอบครัว หรือจินตนาการถึงการได้ทำงานที่ตนเองใฝ่ฝัน เป็นต้น



เขียนก่อนนอน
ก่อนนอนลองนั่งลงทบทวนเรื่องราวชีวิตในวันนั้นด้วยการเขียนบันทึก โดยเขียนถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น สิ่งที่น่าสนใจ ไม่พอใจ ความรู้สึกต่างๆ ที่มี การเขียนจะทำให้สมองทำงานจดจ่ออยู่กับการถ่ายทอดเรื่องราวออกมาเป็นถ้อยคำ การเขียนเป็นวิธีฝึกสติและฝึกกลับสมองให้เงียบคมที่ได้ผลมากสำหรับคนทั่วไป



เอ็น.ซี.เฮ้าส์ซิง มั่นใจปี 62 โตต่อแนวราบ ก้าวสู่ความมั่นคง ปีที่ 25



พัฒนาโปรดักส์ Smart Care รองรับ тренด์ตลาด Aging Society

คุณสมเชาว์ ดันตเทอดธรรม ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร พร้อมด้วย คุณสมนึก ดันตเทอดธรรม กรรมการผู้จัดการ เตรียมเปิดโครงการใหม่ ปี 2562 รุกต่อขยาย แนวราบเพิ่ม 4-5 โครงการในทำเลศักยภาพ มูลค่ากว่า 3,000 ล้านบาท สร้างแบรนด์ ให้อยู่ในใจลูกค้า **Home Expert Living Care** สู่อุบัติความมั่นคง ปีที่ 25 ขยายฐานลูกค้าเพิ่ม ผุดบ้านรองรับกลุ่มผู้สูงอายุ นำเทรนด์โปรดักส์ **SMART CARE** สู่อรรถประโยชน์ความสุข ตอบโจทย์ทุกการอยู่อาศัย ตั้งเป้ายอดขายด้วยยอด 2,800 ล้านบาท และยอดรับรู้รายได้ 1,800 ล้านบาท เอ็น.ซี. มีการพัฒนา ด้าน Product Strategy : สู่อุบัติความเป็นบ้านแห่งอนาคตตามโปรดักส์โรดแมปของ **NCXT : NC Cross Innovation & Home Technology** ด้วยระบบบ้านเพื่อสุขภาพของคนในครอบครัวทุกวัย สร้างสมดุลร่วมกันเพื่อผู้ซื้อบ้านได้มีทางเลือก ความสะดวกสบาย การใช้ชีวิตอยู่ในบ้านที่ดีกว่า ด้วยสุดยอดนวัตกรรมบ้านแห่งอนาคต พัฒนาควบคู่กับการออกสินค้าใหม่ สู่อุบัติการพัฒนาของดีไซน์รองรับตลาดกลุ่มผู้สูงวัย และทุกคนในครอบครัว ALL GEN เอ็น.ซี. มีความเชื่อมั่นว่า แบรินด์ เอ็น.ซี. ได้สามารถพิสูจน์ถึงความมั่นใจ การส่งมอบบ้านที่มีคุณภาพ มีความตั้งใจมุ่งมั่น ในการดำเนินธุรกิจอย่างเป็นธรรมต่อผู้บริโภค และพร้อมที่จะพัฒนาสินค้าเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าอย่างจริงจัง ยึดมั่นในความเป็นแบรนด์ที่ดี เอ็น.ซี. ยึดถือมาอย่างยาวนาน



เอ็น.ซี. รู้จักบ้าน รู้ใจคุณ (Home Expert Living Care)

NC ON GREEN
ณาร์ม
Charm
LUXURY GOLF VILLAS
สนามกอล์ฟพรีเมียม - วงแหวน ลำลูกกา

“อีกระดับของการอยู่อาศัย ในสังคมคุณภาพ”



บ้านเดี่ยว ฟังก์ชันครบ

5 นอน 6 ที่จอดรถ

พร้อมนวัตกรรมอยู่อาศัย  เริ่มต้น 7 ลบ.

เอกสิทธิ์พิเศษ ชวนเพื่อน ญาติ ชื้อบ้าน NC ON GREEN CHARM

รับค่านำเสนอสูงสุด **200,000 บาท**

02 532 8084 - 7 ภาพเพื่อประกอบการโฆษณา

เจ้าของโครงการและผู้มีกรรมสิทธิ์ที่ดิน : บริษัท เอ็น.ซี.เอส. จำกัด(มหาชน) กุมเจดพระเมียน 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 ตันนาทอัครสม กรรมการผู้จัดการ : คุณสมนึก ตันนาทอัครสม เอ็น.ซี. ออกรัน ณาร์ม ที่ตั้งโครงการ : อ.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี : พื้นที่โครงการ : 32-3-20.2 ไร่
สวนสาธารณะขนาด 459.2 ไร่ โฉนดที่ดินเลขที่ : 2313 , 2314 , 93557 , 93558 , 153761 , 153762 , 153763 , 153764 โฉนดญาติจัดสรรที่ดินอยู่ระหว่างการขออนุญาต ที่ดินมีการผูกพัน สนับสนุนโครงการโดย
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด(มหาชน) เริ่มก่อสร้าง : กันยายน 2558 คาดว่าจะแล้วเสร็จบางส่วน : สิงหาคม 2562

 NC GROUP
รู้จักบ้าน รั้วใจคุณ

ทำประโยชน์ สาธารณะ

สร้าง
สายสัมพันธ์
ในชุมชน



การอยู่ร่วมกันในชุมชนอาจมีปัญหากระทบกระทั่งกันบ้างในเรื่องต่างๆ มีหลายวิธีที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ความขัดแย้งเล็กๆ น้อยๆ บานปลายเป็นเรื่องใหญ่ ซึ่งสิ่งสำคัญหากคนในชุมชนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาใหญ่ตามมาได้

การสร้างสายสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนบ้านและคนในชุมชนทำได้หลายวิธี แนวทางหนึ่งที่ได้ผลดีคือการได้ทำความรู้จักกัน ผ่านการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองและมีประโยชน์ต่อชุมชนด้วยกัน เพื่อให้ผู้คนที่รู้จักตัวตน รู้จักนิสัยใจคอของกันและกัน อาจช่วยลดละออคติที่เคยมีต่อกัน การทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ด้วยกันยังทำให้มองเห็นข้อดีของกันและกัน ปรับเปลี่ยนมุมมองว่าทุกคนต่างก็มีเจตนาดีต่อชุมชนเหมือนกัน ซึ่งจะช่วยให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบร่มเย็นได้ต่อไป ทั้งนี้กิจกรรมสาธารณะประโยชน์มีหลากหลายประเภท อาทิ



กิจกรรมพัฒนาชุมชน

จัดกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาให้ชุมชนมีสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น เช่น การจัด Big Cleaning พื้นที่ในชุมชน จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ จัดกิจกรรมดูแลสวนสาธารณะของชุมชน หรืออาจจัดกิจกรรมสวนผักของชุมชน เปิดพื้นที่ให้ทุกคนมาร่วมกันทำสวนผักที่จะได้ใช้ประโยชน์ร่วมกันต่อไป เป็นต้น

กิจกรรม การกุศล

กิจกรรมเพื่อรวบรวมกำลังกาย กำลังทรัพย์ จากคนในชุมชนเพื่อนำไปทำประโยชน์ให้กับสังคม ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคสิ่งของหรือการนำสิ่งของที่ไม่ได้ใช้แล้วมาขายเพื่อนำเงินไปบริจาค การออกไปช่วยเหลือบ้านเด็กกำพร้า เป็นต้น



กิจกรรม เพื่อสุขภาพ

จัดกิจกรรมเพื่อการดูแลรักษาสุขภาพให้กับทุกคนในชุมชน เช่น กิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกัน โดยจัดหาวิธีการออกกำลังกายที่แปลกใหม่และน่าสนใจมาสอนให้กับคนในชุมชน หรือกิจกรรมสอนทำอาหารสุขภาพ เป็นต้น



กิจกรรมพัฒนา เด็กและเยาวชน

เปิดพื้นที่ให้เด็กและเยาวชนในชุมชนได้ทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะอย่างหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปะ ดนตรี กีฬา เชื่อมโยงให้ผู้ใหญ่ในชุมชนเข้ามาร่วมจัดกิจกรรมให้กับเด็ก ๆ ด้วย เพื่อให้คนหลายรุ่นหลากหลายวัยในชุมชนได้มีโอกาสเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

Science of Mindfulness

วิทยาศาสตร์ของ “สติ”

“สติ” หรือ “Mindfulness” กำลังได้รับความสนใจจากวงการสุขภาพ การศึกษา และแวดวงธุรกิจ เพราะมีข้อมูลจากการวิจัยยืนยันว่าการมี “สติ” หรือ “Mindfulness” ทำให้คนเราเกิดสุขภาวะทั้งกายและใจ เพราะ “สติ” ทำให้เรา “รู้ตัว” ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ความ “รู้ตัว” ช่วยกำกับความคิด และการกระทำของเราว่าควรทำหรือคิดสิ่งนั้นๆ หรือไม่

“สติ” ช่วยให้เราจดจ่ออยู่กับเป้าหมายที่ต้องไปให้ถึง ไม่ลวกแวกไปกับสิ่งที่มารบกวน ทำให้การทำหน้าที่ต่างๆ ของเราไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน หรือการทำหน้าที่อื่น ๆ มีประสิทธิภาพสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการได้

และ “สติ” ก็ยังช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี และมีชีวิตที่ยืนยาวอีกด้วย

เอลิซาเบท แบล็คเบิร์น เจ้าของรางวัลโนเบล สาขาการแพทย์ประจำปี 2552 จากการค้นพบการทำงานของ “สารเทโลเมียร์” ที่อยู่บนโครโมโซมของเราว่ามีผลต่อสุขภาพและอายุขัยของเรา ถ้าสารเทโลเมียร์ในร่างกายน้อยลงทำงานบกพร่อง มันจะทำให้เราแก่เร็วขึ้น (แม้อายุจริงของเราจะยังไม่แก่) เราจะเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่มาด้วยความแก่เช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคสมองเสื่อม ฯลฯ นอกจากนี้อายุของเราก็จะสั้นลงกว่าคนในวัยเดียวกันที่สารเทโลเมียร์ของเขายังทำงานปกติ

เมื่อไม่กี่ปีมานี้ **เอลิซาเบท แบล็คเบิร์น** กับ **เอลิซา เอเปล** ก็ได้ค้นพบอีกว่าตัวการสำคัญที่ทำให้สารเทโลเมียร์ในร่างกายน้อยลงทำงานบกพร่อง ก็คือ “ความเครียด”

โดยเฉพาะความเครียดที่เรื้อรังและยาวนาน นอกจากนี้พวกเขายังได้ค้นพบว่า “การฝึกสติสามารถลดความเครียดได้ และทำให้สารเทโลเมียร์ที่บกพร่องไปสามารถกลับมาทำงานได้ปกติเหมือนเดิม”

นั่นหมายความว่า “การฝึกสติทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ช่วยป้องกันเราจากโรคที่เกี่ยวข้องกับความแก่ทั้งหลาย และช่วยให้เรามีอายุที่ยืนยาว”

แต่ “การฝึกสติ” ก็ไม่ใช่คำตอบเพียงหนึ่งเดียวสำหรับเรื่องนี้

ในปี 2561 ที่ผ่านมา ทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัยเวสต์เวอร์จิเนีย และมูลนิธิวิจัยและป้องกันโรคอัลไซเมอร์ เมืองทูซอน แอริโซนา สหรัฐอเมริกา ซึ่งมี **คิม อี. อินเนส** เป็นหัวหน้าทีมได้ทดลองใช้ “การฝึกสติ” และ “การฟังเพลง” ในผู้สูงอายุที่เริ่มมีอาการสมองเสื่อม (Subjective Cognitive Decline) เพื่อดูว่า “การฝึกสมาธิ (เพื่อฝึกสติ)” กับ “การฟังเพลง” มีผลต่อการทำงานของสารเทโลเมียร์ และอาการของโรคสมองเสื่อมในระยะเริ่มต้นหรือไม่ และระหว่างสองวิธีนี้วิธีไหนได้ผลดีกว่า

พวกเขาแบ่งผู้ป่วยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกทดลองให้ฝึกสมาธิ (เพื่อฝึกสติ) วันละ 12 นาทีเป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 ทดลองให้ฟังเพลงวันละ 12 นาทีเป็นเวลา 12 สัปดาห์เหมือนกัน

ผู้ป่วยทุกคนได้ทำแบบทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อวัดการทำงานของสมอง ความเครียด และคุณภาพชีวิต และเจาะเลือดเพื่อดูการทำงานของสารเทโลเมียร์เมื่อตอนเริ่มต้น การทดลอง ตอนสิ้นสุดการทดลอง (สัปดาห์ที่ 12) และหลังสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 3 เดือน

ผลปรากฏว่าผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มมีค่าการทำงานของสารเทโลเมียร์ ค่าคะแนนคุณภาพชีวิต ค่าคะแนนความเครียด และค่าคะแนนการทำงานของสมองดีขึ้นอย่างชัดเจน ทำให้สามารถสรุปได้ว่าทั้ง “การฝึกสมาธิ (เพื่อฝึกสติ)” และ “การฟังดนตรี” ทำให้การทำงานของสารเทโลเมียร์ในผู้ป่วยดีขึ้น ซึ่งก็หมายความว่าผู้ป่วยจะมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น การทำงานของสมองดีขึ้น สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การฝึกสมาธิทำให้เกิดสติ และสติทำให้สิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตของเรา และเช่นเดียวกันดนตรีก็สามารถทำให้เกิดสิ่งดีๆ ขึ้นในชีวิตของเราได้เช่นกัน ใครชอบแบบไหนก็เลือกแบบนั้น การมีทางเลือกที่หลากหลายย่อมดีกว่าอยู่แล้ว

ใหญ่ | ครบ | คึก



บ้านเดี่ยว หลังใหญ่
 4 นอน 4 น้ำ 6 ที่จอดรถ
 บนทำเลศักยภาพ

5.9 เริ่ม
 ส.

Happy Healthy Brain

ดูแลสมองให้ Bright อยู่เสมอ



กินอาหารบำรุงสมองและระบบประสาท

สุดยอดอาหารบำรุงสมอง
ไข่ พืชตระกูลถั่ว ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่
โอโคโนคาโด กล้วยหอม ผักใบเขียว
ปลาทะเลน้ำลึก

จิบน้ำบ่อยๆ

ให้มึนน้ำหล่อเลี้ยง
เซลล์สมองอย่าง
เพียงพอ



ออกกำลังกายวันละ 30 นาที

อย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์



ควรทำ



หายใจให้ลึกเข้าไป

ให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง
อย่างเพียงพอ



ลับสมองให้คม

เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
เขียนหนังสือ
อ่านหนังสือ
เล่นเกมลับสมอง
ฝึกความจำ



นอนหลับให้เพียงพอ

อย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน



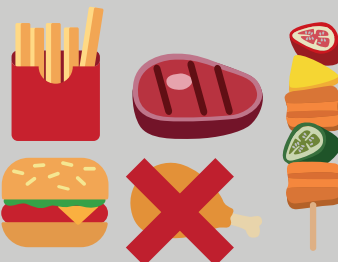
ต้องเลี่ยง



ไม่เครียด

สมองทำงานได้ดีเมื่อมีความสุข
ควรหาวิธีผ่อนคลายในแบบของ
ตนเอง

เลี่ยงอาหารไขมันและคอเลสเตอรอลสูง



ลดปัจจัยเสี่ยงทำร้ายสมอง

ลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
บุหรี่ ยาเสพติด





สติเบิกบานอย่างเช่น ที่หมู่บ้านพลัม

หมู่บ้านพลัม คือ ชุมชนชาวพุทธที่ถือกำเนิดขึ้นในประเทศฝรั่งเศส ก่อตั้งโดยหลวงปู่ช นัท ฮันห์ พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำในวิถีปฏิบัติที่เชื่อมั่นว่าพุทธศาสนาต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และพุทธธรรมสามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถีชีวิตยุคปัจจุบันได้



หลวงปู่ช นัท ฮันห์ ได้สร้างหมู่บ้านพลัมชุมชนแห่งการฝึกปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีวิถีการปฏิบัติที่ไม่แยกขาดจากสังคม เพื่อช่วยกันเยียวยาโลกที่กำลังอยู่ในภาวะวิกฤติทั้งสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและ ความรุนแรงในสังคม โดยเริ่มจากการฝึกสติตระหนักรู้ มีสติในตนเอง ผ่านการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ผ่านการกระทำในชีวิตประจำวัน เน้นการตื่นรู้ มีสติกับทุกสิ่งที่ทำ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน นั่ง กินอาหาร จิบชา หรือล้างจาน โดยเป็นวิถีชีวิตที่กลมกลืนกับธรรมชาติด้วยจิตใจเบิกบาน

ดังนั้น หากใครได้มีโอกาสเข้าไปในหมู่บ้านพลัมจะได้สัมผัสถึงบรรยากาศที่ต่างจากวัดของชาวพุทธอื่นๆ อย่างได้แปลกใจหากเห็นพระเล่นบาสเกตบอลกับฆราวาส หรือพระนำเล่นดนตรี ร้องเพลง เพราะพระในหมู่บ้านพลัมสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เช่นเดียวกับฆราวาส ไม่ว่าจะเป็นการเล่นดนตรี ร้องเพลง เล่นกีฬา และกิจกรรมอื่นๆ ที่ขอเพียงทำอย่างมีสติรู้ตัว ด้วยแนวคิดที่ว่าทุกกิจกรรมสามารถเป็นการภาวนาสำหรับ ผู้ปฏิบัติในวิถีเซนได้ วิถีการภาวนาในหมู่บ้านพลัมจึงใช้เรื่องราวง่าย ๆ ใกล้ตัวในชีวิตประจำวันมาใช้ฝึกปฏิบัติ

กินอาหารในวิถีแห่งสติ

การกินอาหารเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ดำรงอยู่กับคนที่รักบนโต๊ะอาหาร ฝึกการรับประทานอาหารในความเรียบง่ายประเสริฐ ได้พิจารณาถึงความเชื่อมโยงของทุกสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง ขอบขอบคุณสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยให้ได้ มีอาหารรับประทาน

ล้างจานเพื่อล้างจาน

กิจกรรมง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันนี้ แต่หากปฏิบัติด้วยความใส่ใจอยู่กับสิ่งที่ทำ รู้สึกถึงคุณค่าของสิ่งที่กำลังทำ ถือเป็น การปฏิบัติธรรมได้ทั้งหมด แม้แต่การล้างจานก็ถือเป็นช่วงเวลาแห่งการตื่นรู้ได้



เสียงเพลงแห่งสติ

การภาวนากับบทเพลงถือเป็นความโดดเด่นของชาวหมู่บ้านพลัม เป็นช่วงเวลาที่คุณคนได้สัมผัสถึงความเบิกบานผ่านการร้องเพลงด้วยกันอย่างเท่าเทียม

ลมหายใจและรอยยิ้ม

ลมหายใจและรอยยิ้มถือเป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่ในตัว การฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจช่วยให้จิตสงบสุข เมื่อจิตใจสงบด้วยการอยู่กับลมหายใจ ก็ย่อมจะสามารถส่งมอบรอยยิ้มอันเปี่ยมสุขให้กับทั้งตนเองและให้ผู้อื่นได้



ล้อมวงคุย

การสนทนาธรรมกลุ่มย่อยร่วมกับธรรมาจารย์ประจำกลุ่ม กิจกรรมที่ผู้ปฏิบัติจะได้นั่งล้อมวงคุยกัน จัดกลุ่มตามหัวข้อสนทนาที่สนใจ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน



เดินด้วยความเบิกบาน

การเดินสมาธิ (Walking Meditation) การฝึกปฏิบัติที่เรียบง่ายเพียงเดินเพื่อดำรงอยู่ ณ ช่วงเวลาขณะนั้น ฝึกเดินแบบรับรู้สัมผัสของการก้าวเท้า พร้อมกับรับรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกของเราไปด้วย



ปัจจุบันมีชุมชนการปฏิบัติธรรมแห่งหมู่บ้านพลัม กระจายอยู่ในหลายประเทศ อาทิ ฝรั่งเศส อเมริกา เยอรมัน ฮองกง และประเทศไทย สนใจดูข้อมูลหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย ได้ที่

<http://www.thaiplumvillage.org/>

หนังญี่ปุ่น Feel Good

ดูแล้ว ยิ้มอุ่นใจ

หนังญี่ปุ่นที่ดูแล้วทำให้รู้สึกดี บรรยากาศอบอุ่นด้วยความเรียบง่ายสไตล์ญี่ปุ่น และความอบอุ่นของสายสัมพันธ์ระหว่างผู้คน que เชื่อมโยงกันไว้ด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจกัน



Bread of Happiness

เรื่องราวเรียบง่ายของคู่สามีภรรยาที่เบือชีวิตในเมืองหลวง เลยย้ายจากโตเกียวไปอยู่นอกเมือง แล้วเปิดร้านขายขนมปังโฮมเมดเล็กๆ กลางทุ่งนา เนื้อหาของหนังเสนอให้เห็นชีวิตลูกค้าแต่ละคนที่มาเยือนร้าน ซึ่งต่างนำปัญหาหนักอกเข้ามาในร้านด้วย แต่ด้วยการต้อนรับอย่างเข้าอกเข้าใจของเจ้าของร้าน ทำให้ลูกค้าค้นพบหนทางที่ช่วยคลายปมปัญหาทางใจลงได้



What's for dinner, mom?

อาหารฝีมือแม่ที่เราคุ้นเคยมาแต่เด็กคือความทรงจำแสนงามเสมอ เพราะความพิเศษของอาหารฝีมือแม่มีความรัก ความห่วงใย และใส่ใจอยู่ในนั้น ในหนังเล่าถึงสองพี่น้องซึ่งได้กลับบ้านเก่ามาเจอกล่องที่บรรจุสูตรอาหารของแม่ที่จากไปแล้ว นั่นทำให้นักย้อนไปเห็นภาพเรื่องราวเก่าๆ ที่เคยเกิดขึ้นในวัยเด็กจากแล้วจากเล่า โดยมีอาหารของแม่เป็นศูนย์กลางของความสัมพันธ์อันอบอุ่นและงดงามในอดีต



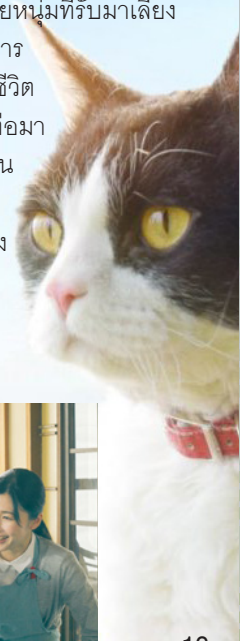
Our Little Sister

ดัดแปลงมาจากมังงะที่ชื่อว่า Umimachi Diary เล่าถึงสามสาวพี่น้องที่ได้รู้ว่าคุณพ่อที่ทิ้งไปนานมากแล้วเสียชีวิต ทั้งสามคนจึงเดินทางไปร่วมงานศพ และได้พบกับเด็กสาวคนหนึ่งซึ่งเป็นลูกติดภรรยาใหม่ของพ่อ สามสาวตัดสินใจชวนน้องเล็กต่างแม่มาอยู่ด้วยกัน รายละเอียดในหนังแสดงให้เห็นถึงการค่อยๆ ถักทอสายสัมพันธ์ระหว่างกันของพี่น้องขึ้นมาใหม่ และความหมายที่แท้จริงของครอบครัว



The Travelling Cat Chronicles

ว่าด้วยเรื่องราวการเดินทางของสองชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโลกของทั้งคู่ไปตลอดกาล ระหว่างแมวจรจัดผู้นำส่งสารกับชายหนุ่มที่รีบมาเลี้ยง ทั้งสองใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันตามประสาคนกับแมว การดูแลกันด้วยความรักสามารถพลิกผันทำให้แต่ละชีวิตดีขึ้นมาได้ แม้แต่ชีวิตแมวหรือคนก็ตาม จนห้าปีต่อมา ชายหนุ่มขับรถพาแมวออกเดินทางแวะเยี่ยมเยือนเพื่อนเก่า พร้อมกับฝากแมววานให้เพื่อนเลี้ยง ด้วยเหตุผลที่ไม่ยอมบอกให้ใครรู้ การออกเดินทางผจญภัยครั้งนี้แปรเปลี่ยนเป็นมิตรภาพอันลึกซึ้ง ขณะที่ปริศนาที่ชายหนุ่มเก็บงำไว้ก็เริ่มคลี่คลาย



ดื่มด่ำ
ท่ามกลาง
ธรรมชาติ
...

กาแฟ, กลางร่องสวน สุดชิลล์

หลักหมื่นความวุ่นวาย
ออกไปพักชิลล์ๆ ในสวน
ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ เอนกาย
จับเครื่องดื่มและชิมขนม
ท่ามกลางธรรมชาติ ปลอดปล่อย
กายและใจ ให้ต้นไม้ สายลม
และเสียงนกร้อง ช่วยปลด
ประโลมจิตใจให้สงบลง
...



O2 Kaffee&Bistro

ต้นตำรับกาแฟจับกาแฟในร่องสวนกับที่นั่งริมน้ำที่มีความเป็นส่วนตัว ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นและรายล้อมด้วยต้นไม้เขียวใหญ่ทั้งต้นกล้วย ต้นมะพร้าว บริเวณร่องน้ำมองเห็นปลาว่ายไปมา ให้ความรู้สึกเหมือนได้นั่งเล่นพักผ่อนภายในสวนเกษตรของตนเอง เหมาะสำหรับมานั่งชิลล์ หย่อนขาเอนกายถ่ายภาพเก๋ๆ และพายเรือเล่นในร่องสวน ร้านตั้งอยู่ที่ อ.สามพราน จ.นครปฐม ใกล้กับวัดไร่ขิง

 : O2 Kaffee & Bistro





After The Rain Coffee & Gallery



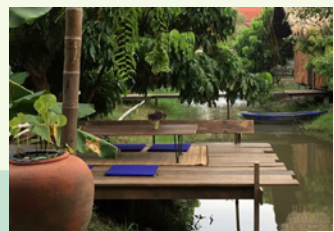
อีกหนึ่งร้านคาเฟ่ในสวนสวยสุดน่ารัก ตัวร้านเป็นเรือนไม้ขนาดเล็ก ตกแต่งเรียบง่ายสไตล์โฮมสไตล์ให้บรรยากาศอบอุ่น มีมุมนั่งจิบเครื่องดื่ม ทั้งด้านในที่เป็นห้องแอร์ และด้านนอกเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ ร้านติดกับร่องสวนสามารถไปเดินเล่นชมสวน และพายเรือในท้องร่องสวนได้อีกด้วย ร้านตั้งอยู่ที่ จ.นครปฐม ไม่ไกลจากตลาดน้ำดอนหวายและวัดไร่ขิง

f : After the Rain Coffee&Gallery

The Three Little Pigs Farm

คาเฟ่บรรยากาศดี ที่นำเอาพื้นที่ของสวนและฟาร์ม ออร์แกนิกพื้นที่กว่า 6 ไร่ ซึ่งปลูกทั้งผักและผลไม้ มาปรับปรุงเป็นร้านอาหารและร้านกาแฟท่ามกลางสวนร่มรื่น ในบรรยากาศที่นึ่งร้อนระอุกลางสวนสุดชิลล์ เหมาะสำหรับมานั่งเล่นฟังเสียงนกร้อง เดินเล่นชมสวน สูดลมหายใจให้เต็มปอด หลีกหนีความวุ่นวายทั้งหลาย มาซึมซับความงามของธรรมชาติ ร้านอยู่ที่ อ.สามพราน จ.นครปฐม

f : The Three Little Pigs Farm



บ้าน ๑,๐๐๐ ไร่

ร้านอาหารในบรรยากาศบ้านสวนริมคลอง สามารถมานั่งจิบกาแฟเพลินๆ หลบซ่อนตัวจากความวุ่นวายของเมืองหลวงเข้ามาสู่อากาศบริสุทธิ์ ด้านหลังของร้านติดริมคลอง มีลมพัดสบาย บริเวณร้านยังมีพื้นที่แปลงเกษตรให้ลูกค้าได้แวะเวียนเข้าไปเยี่ยมชม และเรียนรู้วิถีชีวิตเกษตรกร ทั้งการทำนา การปลูกผัก และการเลี้ยงเป็ด ร้านตั้งอยู่ริมคลองบางเตย อ.สามโคก จ.ปทุมธานี

f : บ้าน๑,๐๐๐ไร่cafe'&farm

เพลินวิว ชิวพุง

ร้านคาเฟ่กลางท้องร่องสวนมะพร้าวและสวนกล้วยร่มรื่น สะท้อนเอกลักษณ์ความเป็นเมืองที่มีแต่สวนผลไม้ของจังหวัดสมุทรสงคราม โดยจัดโซนที่นั่งเก่าๆ พาดผ่านท้องร่องสวน โดยในคลองท้องร่องมีปลาแหวกว่าย สามารถนั่งจุ่มขาตุปลา หรือเดินเล่นพร้อมให้อาหารปลาไปตามสะพานไม้เล็กๆ ที่พาดผ่านให้เดินเล่นได้รอบร้านเพลินๆ ร้านตั้งอยู่ใกล้กับตลาดน้ำท่าคา ไม่ไกลจากตลาดน้ำอัมพวา

f : เพลินวิว ชิวพุง



สบู่โลเวอร์่า... ผิวสวย คลายร้อน



ชวนมาคลายร้อนด้วยการทำสบู่หอมที่มีส่วนผสม
ของว่านหางจระเข้และน้ำผึ้งที่ช่วยบำรุงผิว ทำไว้ใช้เอง
ให้สดชื่นผิวเนียนนุ่มหอม หรือจะใส่พิมพ์แบบน่ารักๆ
ทำเป็นของขวัญไปฝากเพื่อนก็ดีงาม

วิธีทำ

1. หั่นกลีเซอรินให้เป็นชิ้นเล็กๆ



1



2

2. นำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือก
ออกให้เหลือเฉพาะเนื้อใสด้านใน
ล้างน้ำยาล้างจานออกจากเนื้อว่าน
หางจระเข้ให้หมด หั่นชิ้นเล็กๆ
แล้วนำไปปั่นในเครื่องปั่น
จะได้น้ำวุ้นว่านหางจระเข้
ประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ



3. นำกลีเซอรินใส่หม้อตั้งไฟอ่อนๆ
4. รอให้กลีเซอรินละลายจนหมดโดย
ไม่ต้องคนมากเพราะจะเกิดฟอง
5. เมื่อกลีเซอรินละลายหมดแล้ว
จึงใส่ว่านหางจระเข้ น้ำผึ้งลงไป
คนเบาๆ ให้เข้ากัน นำขึ้นจากเตา
ตั้งไว้ให้เย็น
6. แล้วค่อยใส่น้ำมันหอมระเหย
ลงไป เพื่อไม่ให้กลิ่นน้ำมันหอม
ระเหยไปกับไอน้ำความร้อน



3-6



อุปกรณ์



- กลีเซอริน (แบบใส) 1/2 กิโลกรัม • น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันหอมระเหย (กลิ่นตามใจชอบ) 2-3 หยด
- แม่พิมพ์รูปสัตว์ต่างๆ สำหรับขึ้นรูปสบู่ (แม่พิมพ์ซิลิโคนสำหรับทำขนม)
- ว่านหางจระเข้ 1 ใบ • กระดาษห่อของขวัญ
- ริบบิ้นสำหรับตกแต่งห่อสบู่ • การ์ดสีน้ำตาลใบเล็กๆ

7. เทใส่แม่พิมพ์ที่เตรียมไว้ รอให้สบู่แข็งตัว
ประมาณ 30 นาที



7



8

8. เมื่อสบู่แข็งตัวดีแล้วจึงแกะออกจากแม่พิมพ์ จะได้สบู่รูปสัตว์
แสนน่ารัก ไม่ควรทิ้งไว้ให้โดนลมเพราะจะทำให้เสียคุณภาพ
ควรรีบบรรจุหีบห่อทันที
9. ห่อสบู่ด้วยกระดาษห่อของขวัญ ตกแต่งด้วยริบบิ้น ผูกด้วย
การ์ดที่เขียนว่า "สบู่โลเวอร์่า Handmade" สำหรับมอบเป็น
ของขวัญให้กับคนพิเศษ



ว่านหางจระเข้และน้ำผึ้ง

มีคุณสมบัติช่วยสมานผิว
และบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น

อาหารคลีน รสกลมกล่อมสีสวยจัดจ้าน

อาหารคลีนมีหลักว่าปรุงรสแต่น้อย ใช้วัตถุดิบสดใหม่จากธรรมชาติ หลายคนจึงมักนึกถึงอาหารรสจืดชืดหน้าตาจ๋า แต่ความจริงอาหารคลีนสามารถสร้างสรรค์ให้หน้าสนใจได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้รสอร่อยถูกปาก และมีสีสวยน่ารับประทาน

ข้าวธัญพืช
5 สี
คลุกอโวคาโด
อกไก่

ไข่เจียว
ดอก
ขจร

ส่วนผสม



- ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ½ ถ้วย • แปะก๊วยต้มสุก ¼ ถ้วย
- ข้าวโพดต้มสุก ¼ ถ้วย • ลูกเดือยต้มสุก ¼ ถ้วย
- ถั่วแดงต้มสุก ¼ ถ้วย • อโวคาโดหั่นชิ้นเล็ก ๆ ¼ ถ้วย
- อกไก่ต้มสุกหั่น ¼ ถ้วย • น้ำตาลทราย
- ซีอิ๊วขาว • พริกไทย • น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ซาวข้าวไรซ์เบอร์รี่แล้วใส่แปะก๊วย ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่วแดงลงไป ในหม้อหุงข้าว เติมน้ำเปล่าให้เท่ากับเวลาหุงข้าว ใส่เครื่องปรุง น้ำตาล ซีอิ๊วขาว พริกไทย น้ำมันงา คนให้เข้ากัน ลองชิมรสให้กลมกล่อม กดปุ่มหุงข้าว รอจนสุก
2. เมื่อข้าวธัญพืชสุกแล้ว นำมาคลุกเคล้ากับอโวคาโดหั่น และอกไก่ต้มสุกที่เตรียมไว้



ส่วนผสม



- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- ดอกขจร 1 กำมือ
- พริกสดหั่น 3 เม็ด
- ซีอิ๊วขาว
- น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตีไข่และส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน
2. นำลงไปเจียวโดยใช้ความร้อนปานกลาง
3. พลิกด้านจนสุกทั่ว ตักเสิร์ฟรับประทานพร้อมกับข้าวธัญพืช 5 สี คลุกอโวคาโดอกไก่



อาหารคลีนคุณค่าจากธรรมชาติ

ใช้วัตถุดิบที่ผ่านกระบวนการในการผลิตน้อยที่สุด ลดเครื่องปรุง เปรี้ยว เค็ม หวาน อาหารจึงยังคงคุณค่าให้ร่างกายได้รับประโยชน์มากกว่าอาหารหมักดองหรืออาหารที่ผ่านการแปรรูปดีสำหรับคนที่ควบคุมน้ำหนัก ช่วยชะลอวัยได้อีกด้วย



เกมลับสมอง... ตั้งใจให้สงบ

การเล่นเกมนอกจากความสนุกสนานแล้ว ยังช่วยพัฒนาในเรื่องของความจำ ช่วยบริหารสมอง ป้องกันภาวะสมองเสื่อม หรือถ้ากำลังเบื่อหน่าย ความคิดเริ่มฟุ้งซ่าน การตั้งใจให้มาจดจ่ออยู่กับ การเล่นเกมจะช่วยให้คุณมีสติและจิตใจสงบลงได้



TWO DOTS

เกม Two Dots เกมฝึกสมองประลองปัญญาที่มีวิธีการเล่นโดยต้องลากจุดตั้งแต่ 2 จุดให้ต่อกันในแนวตั้งหรือแนวนอนเท่านั้น เพื่อแก้ปริศนาในแต่ละด่านให้สำเร็จ โดยจุดนั้นก็จะมีสีที่แตกต่างกัน 3 สีด้วย เกมนี้สามารถแชร์คะแนนโซเชียลมีเดียต่างๆ ทาง Social Network ต่างๆ ได้ เกมนี้ช่วยฝึกสมองได้เป็นอย่างดี

Photo Hunt



เกม Photo Hunt หรือเกมจับผิดภาพ เกมยอดฮิตที่เล่นได้ทุกเพศทุกวัย ช่วยฝึกทักษะการสังเกต กระตุ้นให้สมองเกิดการตื่นตัวเมื่อต้องดูภาพ โดยสามารถเข้าไปโหลดแอปพลิเคชัน Photo Hunt มาเล่นกันได้ทั้งในระบบ iOS และระบบปฏิบัติการ Android

เกมนี้ช่วยกระตุ้นให้สมองเกิดการตื่นตัวเมื่อต้องดูภาพ



STICK HERO 2

Stick Hero

เกม Stick Hero เกมเล่นไม่ยาก แต่ก็ไม่น่าเบื่อ โดยเกมจะให้สร้างไม้กระดานโดยการกดหน้าจอลากไว้เพื่อใช้ไม้กระดานข้ามไปยังบล็อกต่อไป ซึ่งยิ่งกดค้างไว้นานไม้กระดานจะยิ่งยาวขึ้น จึงต้องกดให้พอดีเพื่อไม่ให้ไม้กระดานยาวเกินไป หรือสั้นเกินไปจนผู้เล่นตกลงจากบล็อก ถ้าร่วงลงไปแล้วก็ต้องมาเริ่มเล่นใหม่ เกมนี้ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดี



เกมเรียงเพชร

เกมเรียงเพชรมีให้เลือกหลายเวอร์ชันในชื่อแตกต่างกันไป เช่น Diamond Dash, Jewel Mania หรือ Jewel Star สามารถโหลดเกมเรียงเพชรมาเล่นในมือถือได้ วิธีการเล่นคือต้องเรียงเพชรสีเดียวกันให้ได้ติดๆ กัน ตามจำนวนที่กำหนด ทั้งแนวตั้งและแนวนอน เกมนี้ช่วยฝึกสมอง ผ่อนคลายความเครียด



Sudoku

Sudoku หรือซูโดกุ เป็นเกมปริศนาตารางตัวเลขที่ต้องเติมตัวเลข 1-9 ลงในช่องตารางที่เว้นว่างไว้ และมีตัวเลขให้มาเป็นคำใบ้ โดยมีกติกาว่าตัวเลขในทุกแถวของทุกแนวตั้ง แนวนอน และทุกตารางย่อยจะต้องไม่ซ้ำกัน ซึ่งใช้ตัวเลข 1-9 ในแต่ละแถวได้เพียงครั้งเดียว เกมนี้ช่วยฝึกสมองได้เป็นอย่างดี

ดาวน์โหลดเกมสนุกเหล่านี้ได้ทั้งจาก App Store หรือ Google Play



ทำนายโชคชะตาราศี

เมษายน - มิถุนายน 2562



ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)
เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมเพราะจะได้พบกับสถานการณ์อันท้าทายต่างๆ ที่เข้ามาทำให้ต้องดิ้นพลั้งที่มีออกมาใช้ แต่ด้วยความคิดสร้างสรรค์ที่มีอยู่ในตัวจะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อยนัก ช่วงนี้มีความความทะเยอทะยานสูง มีความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย สามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับคนรอบข้างขึ้นมาได้ มีเกณฑ์ได้เลื่อนตำแหน่ง ได้ขึ้นเงินเดือน จะมีผู้ใหญ่ใจดีอุปถัมภ์ให้ได้ทำงานใหม่ที่มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น คนรักคู่ครองยังเป็นแรงใจให้กันอยู่เสมอ



ราศีพฤษภ (14 พ.ค. - 13 มิ.ย.)
มีโชคในด้านการทำงาน หรือได้กำไรต่อยอดจากงานที่เคยลงทุนลงแรงทำไว้แล้ว เต็มไปด้วยไอเดียใหม่ๆ ในการสร้างงานใหม่ หรือขยายงานเก่าให้เกิดดอกออกผล ซึ่งล้วนเป็นงานที่ได้มาด้วยความสามารถด้านต่างๆ ของตนเอง ทั้งงานและเงินนั้นได้มาด้วยความพยายามในการมองหาโอกาสแล้วลงมือทำอย่างตั้งใจ รวมถึงได้ทำงานร่วมกับทีมงานที่ขยันขันแข็งและมีฝีมือด้านความรักคนมีครอบครัวแล้วสนับสนุนให้กำลังใจกันดี ส่วนคนโสดมีโอกาสพบรักอย่างไม่คาดฝัน



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)
ท่ามกลางสถานการณ์ที่พลิกผัน ความกล้าหาญในการจัดการความเสี่ยงต่างๆ ความรอบคอบและอดทน จะทำให้ประสบผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งใจไว้ หากทำงานเกี่ยวกับการท่องเที่ยว หรืองานบริการด้านสุขภาพ จะมีโชคเป็นพิเศษ การงานมักทำให้อยู่ไม่ติดที่ ต้องเดินทางขึ้นเหนือล่องใต้อยู่เสมอ ด้านการเงินเป็นคนหาเงินเก่ง มีห้วงเวลาหลักแหลมด้านการค้าขาย มีฐานะมั่นคงจากการเลือกลงทุนในธุรกิจที่มีอนาคตสดใส ในเรื่องความรักมีเวลาให้กันน้อยลงแต่ยังรักกันด้วยใจมั่นคง



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 13 มี.ค.)
กำลังคาดหวังถึงก้าวใหม่ของชีวิต มีจินตนาการสูง เหมาะมากสำหรับการเริ่มต้นทำอะไรใหม่ แต่ต้องมีการวางแผนให้ดี ควรขอคำแนะนำจากคนที่มีความรู้รอบรู้ รวมถึงใช้ความสามารถเฉพาะตัวในการปรับตัวเพื่อรับมือกับสิ่งใหม่ๆ รอบตัวให้ดีที่สุด สำหรับคนที่ทำงานด้านที่ต้องใช้จินตนาการ งานสร้างความบันเทิง ช่วงนี้ไอเดียบรรเจิดจนสร้างเงินสร้างงานได้ดีมาก แต่ควรระวังการใช้จ่ายกับเรื่องที่ไม่ค่อยจำเป็น ควรมีวินัยทางการเงินให้มากขึ้น และวางแผนการใช้จ่ายแต่ละเดือนให้รัดกุม



ราศีมิถุน (14 มิ.ย. - 14 ก.ค.)
ช่วงนี้อาจได้พบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เศร้าเสียใจ ผิดหวังในเรื่องงาน การเงิน ติดขัด หรืออาจมีเหตุเล็กน้อยให้คิดมาก แต่อย่าวิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ ควรแก้ไขด้วยการกลับมาใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน แล้วมองหาทางแก้ไขไปที่ต้นเหตุของปัญหา ควรหันมาดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เพื่อให้สุขภาพจิตดี ควรรัดเข็มขัดเรื่องการเงินให้ดีด้วย ส่วนความรักควรใส่ใจกันและกันให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิมอย่าให้เกิดความห่างเหิน เพราะจะมีคนมาแทรกกลางได้



ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)
อารมณ์หม่นหมองและกำลังรู้สึกสับสนเจ็บปวดกับเรื่องราวบางอย่างที่ยากจะทำใจ การต้องเผชิญกับความยุ่งยากทางอารมณ์ต่างๆ โดยลำพังทำให้รู้สึกอ่อนแอ ต้องหาทางตั้งสติให้มั่นคงโดยเร็วเพื่อคลี่คลายให้เรื่องหนักกลายเป็นเบา พินิจความเชื่อมั่นให้ได้ว่าทุกปัญหามีทางออก แต่ยอมรับให้ได้ว่าบางครั้งอาจต้องฝืนใจทำในสิ่งที่ไม่อยากทำไปสักระยะหนึ่งเพื่อบรรเทาปัญหา ในเรื่องความรักชีวิตคู่กำลังจืดชืดหมองหม่นต่อกัน ควรหมั่นเติมความรักให้หวานขึ้นอยู่เสมอ



ราศีม้า (14 มี.ค. - 12 เม.ย.)
หากก่อนหน้านี้กำลังหมดหวังหรือสิ้นหนทาง พบเจอแต่อุปสรรคปัญหาช่วงเวลาแห่งความสำเร็จกำลังใกล้มาถึงแล้ว สถานการณ์แห่งความมืดมนวุ่นวายใจทั้งหลายกำลังจะหายไป โอกาสดีๆ และความหวังใหม่ๆ กำลังจะเกิดขึ้นกับชีวิตทุกด้าน โดยเฉพาะในด้านการงานจะได้รับการชักชวนให้ไปทำงานที่คุ้นเคยดี มีโอกาสได้แสดงความสามารถให้ประจักษ์ ส่งผลให้มีโชคทางด้านการเงิน มีรายรับเข้ามาต่อเนื่อง ขอให้เตรียมพร้อมฝึกฝนตนเองเพื่อรับโอกาสใหม่ๆ นี้ด้วยความกระตือรือร้น



ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 16 ส.ค.)
แผนงานเก่า ที่เคยวางไว้แต่ยังไม่ได้ทำ จะถูกนำมาปิดฝุ่นริเริ่มใหม่อีกครั้ง หรือมีคนที่เคยรู้จักมาชักชวนไปทำงานด้วย อาจได้นำทักษะพิเศษที่เคยฝึกฝนจนเชี่ยวชาญมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับงาน ในด้านการเงินมีกระแสการเงินไหลเข้าดี มีรายได้พอเพียงเก็บออมเป็นกอบเป็นกำ ในด้านความรักคนที่รักกันมานานจะรู้สึกถึงความผูกพันที่มีต่อกันมากยิ่งขึ้นจนถึงขั้นลงหลักปักฐาน ส่วนคนโสดยังไม่เหมาะพบรักใหม่ แต่หากรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองได้อย่างแท้จริงจะทำให้มีโชคเรื่องความรัก



ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)
การงานคล่องตัวมากขึ้น มีโชคลาภจากการดำเนินงานที่เติบโตต่อเนื่อง คนเป็นเจ้าของกิจการโดดเด่นเรื่องทรัพย์สิน คนทำงานประจำมีผลงานเข้าตาจนได้รับการเลื่อนตำแหน่ง การเงินมีรายได้มาก แต่ก็มีรายจ่ายมากในเรื่องการดูแลครอบครัว และการซื้อของราคาแพงให้กับตนเอง ควรหาทางจัดการการเงินให้เหมาะสม อาจนำเงินไปลงทุนแบบความเสี่ยงน้อยหรือเก็บออมในรูปแบบสินทรัพย์ที่เพิ่มมูลค่าตามกาลเวลา ด้านความรักช่วงนี้มีเสน่ห์มาก ถ้าไม่เข้าหูหลายใจ ชีวิตคู่ก็จะราบรื่นดี



ราศีเมษ (13 เม.ย. - 13 พ.ค.)
มีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงโยกย้าย อาจย้ายบ้าน ย้ายที่ทำงาน หรือมีการเดินทางไปต่างถิ่นเพื่อพบปะผู้คน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ได้ทำงานในวิถีใหม่ๆ ที่ทำให้มองเห็นโอกาสในด้านการเงินที่น่าสนใจ ดังนั้นหากยังตั้งป้อมไม่ยอมเปลี่ยนแปลง ควรลดทิวในใจลง แล้วพยายามยืดหยุ่นปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ ในด้านความรักเกิดความไม่ปกติขึ้นบางอย่าง คนรักอาจมีรักซ้อนเพราะรู้สึกเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ หรือคนใดคนหนึ่งอาจมีคนรักเก่าหวนกลับมาคืนมา



ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)
ช่วงนี้มีความไม่มั่นใจตนเอง เกิดความลังเลใจในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ เนื่องจากต้องทำงานหลายอย่างที่ซ้ำซ้อนจนล้นจนจับต้นชนปลายไม่ถูก ควรหยุดตั้งสติแล้วจัดลำดับความสำคัญ ค่อยๆ ทำงานให้เสร็จสิ้นทีละอย่าง ด้านการเงินมีรายได้เข้ามาหลายทาง มีงานพิเศษเข้ามาเพิ่ม แต่กลับเก็บเงินไม่อยู่ มีรายจ่ายตลอดเวลา ควรหาช่องทางที่เงินรั่วไหลอย่างไม่จำเป็น แล้วอุดรูรั่วนั้นเสีย ด้านความรักคุณมีความเจ้าชู้แพรวพราวมากขึ้นจนอาจก่อให้เกิดปัญหาในความสัมพันธ์ได้



ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)
ความคิดลบกำลังมีอิทธิพลครอบงำชีวิต ด้านการงานอาจดีอันเอาแต่ใจเห็นแก่ตัว หากไม่ระวังตนเองอาจผลอใช้อำนาจในทางที่ผิดได้ ควรหาเวลาทบทวนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้อยู่กับร่องกับรอย ไม่ประพฤติในทางที่สร้างปัญหาให้กับเพื่อนร่วมงาน ด้านการเงินมีการใช้เงินซื้อของฟุ่มเฟือยสนองความสุขให้กับตนเองอย่างไม่ค่อยยั้งคิด ควรหาทางเก็บออมเงินให้ได้ก่อนจะใช้จ่ายออกไป ด้านความรักคนรักคอยให้คำชี้แนะที่มีคุณค่า ควรรับฟังอย่างใส่ใจแล้วนำมาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

3 ท่าบริหาร คอ บ่า ไหล่

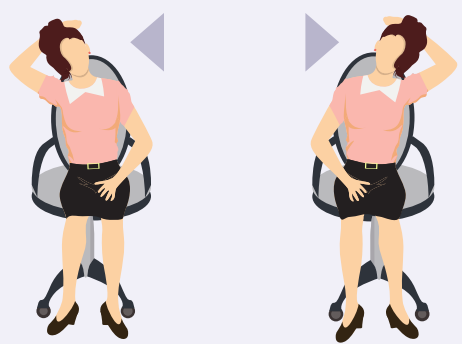
ป้องกันร่างพัง ปลอดภัยให้สบายตัว

คนทำงานที่ต้องนั่งหน้าจอครั้งละนานๆ จนร่างกายเมื่อยล้า สะสมนานวันโรคออฟฟิศซินโดรม อาจถามหาได้ ทางที่ดีควรป้องกันด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายลุกเดินไปยืดเส้นยืดสายบ้าง หรือลองท่าบริหารที่จะช่วยปลดล็อกคลายความเมื่อยล้าบริเวณคอ บ่า ไหล่ จุดเสี่ยงของร่างกาย ที่มักเกิดปัญหาก่อนส่วนอื่นๆ นึกได้เมื่อไหร่ก็ทำเลยด้วย 3 ท่าง่ายๆ นี้

ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ เนื่องจากการนั่งก้มคอและหลังงุ้ม กล้ามเนื้อส่วนนี้จะตึงรั้งกระตุ้นอาการปวดคอ และอาจทำให้มือชา เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่เป็นทางผ่านของเส้นประสาทที่เลี้ยงแขนและมือ

ท่าที่ 1 ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าอกและหัวไหล่

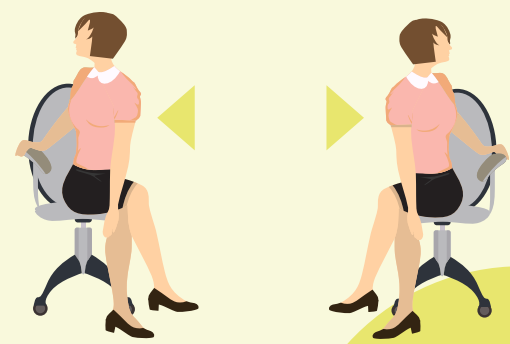
- นั่งหลังตรง ประสานมือด้านหน้า
- หายใจเข้า เขม่งท้องเล็กน้อย กระดกข้อมือ เหยียดแขนขึ้นไปด้านบนให้สุด
- หายใจออก ค่อยๆ วาดแขนไปด้านหลังจนสุด แล้ววนแขนลงมาด้านหน้า
- ทำซ้ำประมาณ 10 รอบ



ท่าที่ 2 ทำยืดกล้ามเนื้อคอและแขน

- หายมือ เหยียดแขนไปด้านหลัง เหยียดแขนให้สุด ปล่อยไหล่ลง ให้รู้สึกตึงตลอดแนวคอมาถึงแขน พร้อมเขม่งท้องไว้เล็กน้อย
- ค่อยๆ เอียงคอไปด้านซ้าย เอียงคอไปทางขวา
- ทำซ้ำประมาณ 10 รอบ

ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อด้านข้างของคอและแขน กระตุ้นให้ระบบไหลเวียนเลือดระหว่างคอและศีรษะไหลเวียนได้ดี ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดอาการปวดคอ และปวดศีรษะได้



ท่าที่ 3 ทำยืดกล้ามเนื้อลำตัว

- ใช้มือขวาจับขอบเก้าอี้ หายใจเข้า ให้ลึก ค่อยๆ ชูแขนซ้ายขึ้นด้านบน เหยียดตรง หายใจออกค่อยๆ เอนตัวไปทางขวา พยายามเอนตัวไปด้านข้าง ไม่ก้มหน้าหรือเอนหลัง ให้รู้สึกตึงบริเวณชายโครงข้างลำตัว หายใจเข้าเอนกลับมาตัวตรง
- ทำสลับกันอีกข้าง
- ทำซ้ำประมาณ 10 รอบ

ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว เพราะเวลานั่งทำงานนาน กล้ามเนื้อลำตัวจะหดเกร็ง ความตึงรั้งทำให้ปวดคอ และประสิทธิภาพการหายใจลดลง การยืดกล้ามเนื้อส่วนนี้ช่วยบรรเทาอาการปวดคอ และหายใจได้โล่งขึ้น



BAAN FAH PIYAROM

NORDERN

ลำลูกกา คลอง 6

...ชีวิตที่เหนือกว่า
ความอิสระแห่งการผสมผสาน
/ สู่ที่สุดของการอยู่อาศัยสมบูรณ์แบบ



THE MEMORY BEYOND

ความทรงจำบทใหม่
เริ่มต้นที่นี่

พบกับโครงการบ้านเดี่ยว บ้านแฟด บนทำเลคุณภาพย่านพุทธมณฑลสาย 5

เร็วๆ นี้

เริ่ม 4.5 - 8 ลว.

ภาพเพื่อประกอบการโฆษณา

02 444 5578 - 80



BAAN FAH GREENERY

TIWA

PINKLAO SAI 5