

www.bam.co.th
Call Center
02-6300-700



Bangkok
Commercial
Asset
Management

@ Station 99

ปีที่ 2 July - September 2012

บสภ.พาลูกค้าสัมผัสข้อมูลเชิงลึก อิงประวัติศาสตร์อยุธยา



มทกรรม อสังหาฯ

บสก. **5** มุมเมือง
12-18 ก.ค. 55

ลดสูงสุด **30%**
ฟรี...ค่าโอนฯ



- @ เดอะมอลล์ บางแค
- @ เดอะมอลล์ บางกะปิ
- @ แฟชั่นไอส์แลนด์ รามอินทรา
- @ สำนักงาน บสก. เซ็นทรัล พลาซ่า แจ้งวัฒนะ
- @ สำนักงาน บสก. ซิคอนสแควร์



www.bam.co.th

FREE!!

The new iPad

iPhone 4 S



*เงื่อนไขเป็นไปตามที่ บสก. กำหนด

CALL CENTER 02 6300 700



www.bam.co.th

ข่าวดี เฉพาะลูกค้า บสก.

ซื้ออสังหาฯเพิ่ม หรือแนะนำเพื่อน ภายในปี 55

MEMBER_{get}MEMBER

ฟรี! บัตรกำนัล Tesco Lotus

สูงสุด **5,000** บาท

(ต่อทรัพย์สิน 1 รายการ)

Call Center **02-6300-700**

เงื่อนไขเป็นไปตามที่ บสก. กำหนด



Station 99

ดร. อัจฉา ไหวความดี ดำรงตำแหน่งประธาน กรรมการ บสภ.

พลัดถิ่นองค์กรสู่บริษัทมหาชนอย่างเต็มรูปแบบ

เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2555 ที่ประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น บริษัทบริหารสินทรัพย์กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด (บสภ.) ได้มีมติแต่งตั้ง ดร. อัจฉา ไหวความดี เป็นกรรมการบริหารฯ แทนนางสว่างจิตต์ จัยวัฒน์ ประธานกรรมการซึ่งครบวาระไปเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2555 ที่ผ่านมา โดยที่ประชุมคณะกรรมการบริหารฯ ครั้งที่ 5/2555 เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2555 ได้แต่งตั้ง ดร. อัจฉา ไหวความดี ดำรงตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารฯ โดยมีผลตั้งแต่วันที่ 27 เมษายน 2555 เป็นต้นไป

ดร. อัจฉา ไหวความดี มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในสายงานด้านเศรษฐกิจ การเงิน และการวิจัย เป็นอย่างดี เคยดำรงตำแหน่งสำคัญในหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน อาทิ รองผู้อำนวยการ ด้านเสถียรภาพการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย รองศาสตราจารย์ คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นักวิจัยอาวุโส มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) เป็นต้น

การเข้ามาดำรงตำแหน่งประธานกรรมการบริหารฯ ของ ดร. อัจฉา ไหวความดี เป็นช่วงเวลาที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง เพราะขณะนี้ บสภ. ได้เตรียมการให้บริษัทที่ปรึกษาทางการเงิน เข้ามาศึกษาความเป็นไปได้ และความเหมาะสมในการนำหุ้นของ บสภ. เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ตามที่กระทรวงการคลังเห็นชอบในหลักการที่กองทุนเพื่อการฟื้นฟูและพัฒนาสถาบันการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย จะดำเนินการนำหุ้นของ บสภ. เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ฯ ซึ่ง บสภ. เชื่อมั่นว่าการแปรูปเป็นบริษัทมหาชนและบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ฯ จะเป็นการเสริมสร้าง บสภ. ให้มีความคล่องตัวในการระดมทุนได้ด้วยตนเองเช่นเดียวกับบริษัทเอกชนทั่วไป และยังเป็นโอกาสในการทำธุรกิจมากยิ่งขึ้น เป็นประโยชน์ต่อทางการ และระบบการเงินโดยรวมอีกด้วย



ดร. อัจฉา ไหวความดี
ประธานกรรมการ บสภ.



Station 99
Content



BAM News	4
เรื่องจากปก	6
BAM's Family Day Unseen Ayutthaya	
BAM Society	8
Customer Talk	10
การลงทุนในทรัพย์สินของ บสภ. สร้างความมั่นคงให้ชีวิต	
Customer Talk	11
ผลิตภัณฑ์ผลงานวันแห่งความรัก บสภ.	
โครงการเดิน	12
ชัยพฤกษ์ กม. 18 บางนา-ตราด	
Maintenance Tips	14
อยู่กับคุณปู่คุณย่า อย่างที่ (ท่าน) มีความสุข	
Green Square	15
ผักสวนครัวใครๆ ก็ปลูกกินได้	
On Tour	16
พาคุณแม่สัมผัสอากาศดี ที่สวนผึ้ง	
Hip & Hang	18
My Home อบอุ่นด้วยความผูกพัน	
Health Time	20
หลัก 9 ประการ เพื่อชีวิตสดใส ยืนยาว	
สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิก	21
Upcoming Event	23

ประธานที่ปรึกษา

ดร. อัจฉา ไหวความดี
ที่ปรึกษา

นายสุเมธ มณีวัฒนา

นายศักดิ์ ศรีสนั่น

บรรณาธิการบริหาร

นายสมศักดิ์ เขียววิวัฒน์กุล

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายชนัฐ กลั่นนิมิ

กองบรรณาธิการ

นางสุภาณี กิจวิณี

นายปรัชญา จันทราภัย

นายดนัย ดั่งเจริญ

นางสาวชฎาภรณ์ วงศ์ชีวะ

ลูกค้าสัมพันธ์

นางบุศรินทร์ อัครวัฒนา

นางเยาวลักษณ์ ปราโมช ณ อยุธยา

นางสาววันวิสา นากสุข

เจ้าของ : บริษัทบริหารสินทรัพย์

กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด เลขที่ 99 ถนนสุรศักดิ์

แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร

10500 โทร 02-267-1900

รูปเล่ม : บริษัท ดีไซน์ มีเดีย จำกัด

แยกสี : บริษัท 48 ฟิล์มโปรดักส์ จำกัด

พิมพ์ : บริษัท ไอคอน พรินตติ้ง จำกัด



- 1: ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี ดร.อจนา ไควความดี ประธานกรรมการ บสภ. และคณะผู้บริหาร ร่วมพิธีเปิด สำนักงานสุพรรณบุรี
- 2: มอบเงินสนับสนุนแก่ โรงพยาบาล และมูลนิธิใน จังหวัดสุพรรณบุรี รวมจำนวน 50,000 บาท
- 3: บรรยายภาคภายในงานพิธีเปิด สำนักงานสุพรรณบุรี
- 4: ลูกค้ำมอบกระเช้าดอกไม้ ร่วมแสดงความยินดีในโอกาส เปิดสำนักงานสุพรรณบุรี
- 5: มอบรถจักรยานให้แก่ เด็กนักเรียนในจังหวัด ฉะเชิงเทรา จำนวน 25 คัน
- 6: บรรยายภาคภายในสำนักงาน ฉะเชิงเทรา
- 7: มอบทุนการศึกษาให้แก่ เด็กนักเรียนในจังหวัด ฉะเชิงเทรา จำนวน 25 ทุน รวมเป็นเงิน 50,000 บาท

บสภ. ปรับโฉม สาขาทั่วประเทศ รองรับบริการลูกค้าครบวงจร

ในช่วงที่ผ่านมา บริษัท บริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด (บสภ.) ได้เร่งพัฒนาปรับปรุงสาขาในต่างจังหวัด เพื่อรองรับการให้บริการลูกค้า โดยได้พิจารณาความเหมาะสมของทำเลที่ตั้ง และศักยภาพของสำนักงานต่างจังหวัดหลายแห่ง รวมทั้งพัฒนาระบบงานต่างๆ ให้ทันสมัย เพื่อเป็นศูนย์จำหน่ายอสังหาริมทรัพย์คุณภาพดี บนทำเลที่หลากหลาย และมีราคาที่เหมาะสม รวมไปถึงการให้บริการลูกค้าด้านการประนอมหนี้หรือปรับโครงสร้างหนี้อย่างครบวงจรอีกด้วย

ปี 2555 บสภ. ตั้งเป้าเร่งพัฒนาเครือข่ายสาขาให้แล้วเสร็จ จำนวน 11 แห่ง ซึ่งประมาณปรับปรุงกว่า 100 ล้านบาท โดยเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2555 ที่ผ่านมา ได้เปิดสำนักงานแห่งใหม่ที่จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยเห็นว่า ฉะเชิงเทราเป็นจังหวัดที่สำคัญแห่งหนึ่งของภาคตะวันออก มีอัตราการเติบโตในระดับที่น่าพอใจ และยุทธศาสตร์จังหวัดในขณะนี้ได้มีการวางแนวทางที่จะพัฒนาในด้านเศรษฐกิจ และสังคมให้เจริญเติบโตอย่างยั่งยืน โดยภาพรวมจังหวัดฉะเชิงเทรามีศักยภาพในการลงทุนสูง ทั้งการลงทุนด้านอสังหาริมทรัพย์ ด้านอุตสาหกรรม ด้านการบริการและการท่องเที่ยว

นอกจากนี้ บสภ. ยังได้ปรับปรุงและย้ายที่ทำการสำนักงานอีก 2 แห่ง คือ สำนักงานชลบุรี และสุพรรณบุรี โดยเห็นว่าจังหวัดชลบุรี และจังหวัดสุพรรณบุรี มีเสถียรภาพทางเศรษฐกิจ ที่เอื้อต่อการลงทุนในธุรกิจด้านต่างๆ นอกจากการพัฒนาให้เป็นเมืองท่องเที่ยวที่สำคัญและมีชื่อเสียงแล้ว ในปัจจุบันยังมีการมุ่งเน้นการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจอื่นๆ ด้วยการเพิ่มบทบาททั้งทางด้านอุตสาหกรรม พาณิชยกรรม การบริการ รวมไปถึงการเกษตรให้ขยายตัวเพิ่มมากขึ้น

สำหรับสำนักงานชลบุรี หรือ ศูนย์จำหน่าย อสังหาริมทรัพย์ของ บสก. แห่งใหม่ที่ย้ายจากที่ตั้งเดิม ถนนพระยาสุรฯ มาอยู่ในที่ตั้งใหม่ติดถนนสุขุมวิท แห่งนี้ มีความพร้อมให้บริการ โดยคาดว่าจะตอบสนองความต้องการด้านอสังหาริมทรัพย์เป็นอย่างดี เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจโดยรวมของจังหวัดชลบุรีในปัจจุบันมีการขยายตัวสูงในทุกๆ ด้านการคัดเลือกหาสถานที่ประกอบธุรกิจการค้าหรือแหล่งผลิตงาน ที่ดินทำกินเลี้ยงชีพของเกษตรกร รวมไปถึงที่อยู่อาศัยของประชาชนหรือบุคคลที่ย้ายถิ่นฐานเข้ามาทำงานบนทำเลที่มีศักยภาพ และในราคาที่เหมาะสมนั้น ยังเป็นที่ต้องการอีกมาก เช่นเดียวกับสำนักงาน สุพรรณบุรีที่ย้ายจากที่ตั้งเดิมมายังที่ตั้งใหม่ มีพื้นที่กว้างขวาง และตกแต่งทันสมัย



8: ดร.อัญญา ไชยวาทิต ประธานกรรมการ บสก. กล่าวในงานพิธีเปิด สำนักงานชลบุรี

9: มอบทุนการศึกษาให้แก่ เด็กนักเรียนจังหวัด ชลบุรี จำนวน 25 ทุน รวมเป็นเงิน 50,000 บาท

ในโอกาสเปิดสำนักงานดังกล่าว บสก. ได้จัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อเป็นการช่วยเหลือสังคม โดยมอบเงินสนับสนุนให้กับโรงพยาบาล และมูลนิธิต่างๆ รวมถึงมอบทุนการศึกษาให้แก่เด็กนักเรียนที่มีฐานะยากจน มอบอุปกรณ์การเรียน-อุปกรณ์กีฬา เพื่อส่งเสริมด้านการศึกษา ตลอดจนมอบรถจักรยานให้แก่เด็กนักเรียนด้วย

อย่างไรก็ดี ช่วงครึ่งหลังของปี 2555 บสก. ยังดำเนินการพัฒนาปรับปรุงสำนักงานอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ สำนักงานระยอง สำนักงานอุบลราชธานี สำนักงานขอนแก่น สำนักงานนครราชสีมา สำนักงานอุดรธานี และสำนักงานเชียงใหม่ พร้อมทั้งเตรียมย้ายที่ตั้งของสำนักงานสระบุรีจากสถานที่เดิมไปยังสถานที่ใหม่ ขณะที่ช่วงปลายปีนี้เตรียมเปิดสำนักงานภายในห้างสรรพสินค้าแห่งที่ 3 ในย่านบางแค จากที่ก่อนหน้านี้ได้เปิดสาขาในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลนครินทร์ และสาขาห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพลาซ่า แจ้งวัฒนะ ซึ่งประสบความสำเร็จเป็นที่น่าพอใจ มีผลการดำเนินงานสูงกว่าประมาณการและเป้าหมายที่ตั้งไว้ @

MUSIC APPRECIATION @ BAM



คณะครูและบุคลากร มหาวิทยาลัยศิลปากร
ร่วมกับ บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด
เสนอ



MUSIC APPRECIATION @ BAM

หัวข้อ คณพบความมหัศจรรย์ของเสียงร้อง



แก้ว AF



ฟ้า The Star



กาน้ำ KPN

เสียงร้อง (voice) เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสื่อสารความรู้สึกของมนุษย์หรือการแสดงออกทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเสียงร้องสามารถสื่อสารความรู้สึกและความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและน่าสนใจ

ในโอกาสที่ บสก. ได้มีโอกาสร่วมมือกับ มหาวิทยาลัยศิลปากร ในการจัดกิจกรรม Music Appreciation @ BAM ขึ้นมาเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนและบุคลากรได้มีโอกาสเรียนรู้และสัมผัสกับเสียงร้องที่ไพเราะและน่าสนใจ

จึงได้เชิญนักดนตรีและศิลปินที่มีชื่อเสียงและมีความสามารถมาแสดงและถ่ายทอดเสียงร้องที่ไพเราะและน่าสนใจ

ซึ่งงานนี้ได้รับการสนับสนุนจาก บสก. และ บสก. ได้มีโอกาสร่วมมือกับ มหาวิทยาลัยศิลปากร ในการจัดกิจกรรม Music Appreciation @ BAM ขึ้นมาเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนและบุคลากรได้มีโอกาสเรียนรู้และสัมผัสกับเสียงร้องที่ไพเราะและน่าสนใจ

การปฏิบัติ และจัดกิจกรรม

วันที่ 21 กรกฎาคม 2555 เวลา 13.00 - 16.00 น.
ณ Conference Room ชั้น 17 บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด

บสก. ร่วมกับ คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ขอเชิญชวนทุกท่านที่มีดนตรีในหัวใจ และมีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการในกิจกรรม MUSIC APPRECIATION @ BAM คณพบความมหัศจรรย์ของเสียงร้อง และศักยภาพอันไร้ขีดจำกัดของการ Improvisation ด้วยกัน งานนี้ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย อบรมในวันเสาร์ที่ 21 กรกฎาคม 2555 เวลา 13.00 - 16.00 น. ณ ชั้น 17 อาคารสำนักงานใหญ่ บสก.

ด่วน!! จำนวนจำกัด สำรองที่นั่งที่ บสก. Call Center 02-6300-700



บสก. พาลูกค้าสัมผัสข้อมูลเชิงลึก อิงประวัติศาสตร์อยุธยา

เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2555 บริษัทบริหารสินทรัพย์กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด (บสก.) ได้จัดกิจกรรม BAM'S Family Day "Unseen Ayutthaya" โดยเชิญลูกค้ามาร่วมกิจกรรมเพื่อสัมผัสข้อมูลเชิงลึกอิงประวัติศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์ระดับประเทศ คุณนิรุจน์ โลหะรังสี แชมป์แฟนพันธุ์แท้ประวัติศาสตร์กรุงศรีอยุธยา มาร่วมบรรยายและให้ความรู้เกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญต่างๆ ในจังหวัด

เมื่อเดินทางถึงจังหวัดอยุธยา ที่งาน บสก. ได้พาลูกค้าเข้าไปเยี่ยมชมสถานที่แรกนั่นคือ วัดประดู่ทรงธรรม ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่ที่สร้างขึ้นในสมัยอยุธยา วัดนี้มีพื้นที่ไม่ใหญ่นักแต่ใหญ่ขึ้นน้อยโดยรอบ ทำให้บรรยากาศของวัดดูมีมนต์ขลังและน่าค้นหา ความน่าสนใจของวัดนี้อยู่ที่ภาพจิตรกรรมฝาผนังภายในพระวิหารของวัดที่เล่าเรื่องราว ทศชาติชาดก ภาพขบวนเสด็จทางสถลมารค วิถีชีวิต และการเล่นของคนไทยในสมัยนั้น นอกจากนี้ยังมีกรรล่าวถึง พระเจ้าอู่ทอง หรือ ขุนหลวงหาวัด ในคราวที่ทรงผนวชและจำวัดอยู่ที่วัดประดู่ทรงธรรมเป็นวัดสุดท้ายก่อนถูกกวาดต้อนไปอังวะภายหลังการเสียกรุงศรีอยุธยา หลังจากที่พักบรรยายจากวิทยากรแล้ว ก็ไม่รอช้าที่จะพาลูกค้าไป Unseen สถานที่ต่อไป



คือ วัดสุพรรณดาราราม เมื่อเราเคลื่อนพลกันไปถึงที่หมายแล้ว ผมได้เห็นภาพความกระตือรือร้นและให้ความสนใจของลูกคำที่มาร่วมงานในครั้งนี้ จึงไม่รอช้าที่จะถ่ายภาพความประทับใจเหล่านั้นเก็บไว้ก่อนที่จะเริ่มการบรรยายของวิทยากร

วัดสุพรรณดารารามนี้มีความน่าสนใจเมื่อแรกเห็นเลยคือ มีพระอุโบสถที่สวยงาม สะดุดตา มีรูปทรงคล้ายเรือสำเภา นับว่าเป็นสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นของศิลปะสมัยกรุงศรีอยุธยาอันล้ำค่าที่ยังหลงเหลือให้คนรุ่นหลังได้ชื่นชมและศึกษากันจนถึงปัจจุบัน ชมภายนอกพระอุโบสถกันแล้ว เราจึงเดินทางเข้ามาภายในซึ่งมีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่น่าสนใจและเหมาะแก่การเรียนรู้ทางพุทธศาสนาและประวัติศาสตร์ ประกอบไปด้วยภาพจิตรกรรมของเทพชุมนุม และภาพประวัติของพระเวสสันดรชาดกและสุวรรณสามชาดก แต่ภาพฝาผนังที่ทุกคนจะให้ความสนใจเป็นพิเศษที่สุดนั่นคือ ภาพพระราชพงศาวดารของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช โดยภาพที่โดดเด่น คือ ภาพจิตรกรรมที่สมเด็จพระนเรศวรทรงยุทธหัตถีกับหงสาวดี ซึ่งนับเป็นเหตุการณ์สำคัญในประวัติศาสตร์เพราะหลังจากที่ชนะศึกครั้งนั้นแล้ว ทำให้พระนเรศวรมีชื่อเสียงขจรไกล และทำให้ข้าศึกหันเหไปไม่กล้าเข้ามาทำศึกไปหลายปี ภาพนี้เป็นภาพที่วาดโดยพระยาอนุศาสน์จิตรกร จิตรกรเอกของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 นอกจากภาพจิตรกรรมฝาผนังที่สวยงามแล้วยังมี พระพุทธรูปปางมารวิชัย ที่จำลองขยายส่วนจากพระแก้วมรกต จากวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ที่มีรูปทรงงดงามและหาชมยากยิ่ง

หลังจากเที่ยวชมโบราณสถานกันจนเหนื่อยแล้ว ก็ถึงเวลาเที่ยงพอดี ทีมงาน บสภ. ได้พาลูกคำมารับประทานอาหารและแวะพักผ่อนเล็กน้อยก่อนที่ ร้านอาหารเจ้าพระยามารวย ร้านอาหารบรรยากาศดีริมแม่น้ำเจ้าพระยาซึ่งมีอาหารรสชาติอร่อยแบบวิถีชาวอยุธยา



นั้นเต็มไปด้วยพระพุทธรูปที่ประหลาดทั้งเรียงรายอยู่หลายองค์และผนังกำแพงของวัดที่รายล้อมอยู่โดยรอบ และจุดที่น่าสนใจของวัดนี้คือ ปรากฏประติมากรรมที่เก่าแก่ โดดเด่นและสะดุดตา เหมาะแก่การถ่ายภาพไว้เป็นที่ระลึก หลังจากที่เราพาลูกคำเที่ยวชมและสำรวจวัดโดยทั่วแล้ว ที่หมายต่อไปก็คือ วัดสวนหลวงสบสวรรค์ เมื่อเดินทางมาถึงสิ่งแรกที่สะดุดตาเมื่อแรกเห็นเลยคือ เจดีย์พระศรีสุริโยทัย ซึ่งเป็นสถูปเจดีย์ขนาดใหญ่ ที่สูงและเด่นสะดุดตา ยิ่งหากเราได้ชมเจดีย์ตอนกลางคืนยามต้องแสงไฟจะงดงามยิ่งนัก ซึ่งวัดสวนหลวงสบสวรรค์นี้มีความเกี่ยวพันกับประวัติศาสตร์อยุธยา คือ เป็นวัดที่เคยเป็นเขตสวนหลวงในวังหลวง และเป็นที่พระราชทานเพลิงพระศพ สมเด็จพระสุริโยทัย ซึ่งเป็นพระอัครมเหสีในสมเด็จพระมหาจักรพรรดิ และสร้างเจดีย์ที่บรรจุพระบรมอัฐิ นามว่า เจดีย์พระศรีสุริโยทัย และแล้วก็ถึงเวลาที่ต้องไปสถานที่ Unseen ที่ต่อไปซึ่งเป็นสถานที่สุดท้ายของทริปนี้ คือ วัดโลกยสุธาราม เมื่อเราเดินทางมาถึงวัดแล้ว สิ่งที่น่าสนใจและน่าชมมาก คือ พระพุทธไสยาสน์ ปางไสยาสน์ ซึ่งถือว่ามีความใหญ่ที่สุดของ



หลังจากรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว เราจึงพาลูกคำไปยังสถานที่ต่อไป โดยระหว่างทางเราได้แวะผ่านทุ่งมะขามหย่อง สถานที่นี้เป็นหนึ่งในโครงการพระราชดำริ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงให้นำพื้นที่ 250 ไร่ มาทำเป็นพื้นที่โครงการแก้มลิง และนอกจากนี้ยังมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ กล่าวคือ เคยเป็นพื้นที่สู้รบระหว่างกองทัพกรุงศรีอยุธยากับกองทัพพระเจ้าแปร ระหว่างที่สมเด็จพระมหาจักรพรรดิกำลังทำยุทธหัตถีกับพระเจ้าแปร ที่ทุ่งมะขามหย่องแห่งนี้ กระทั่งทำให้สมเด็จพระสุริโยทัยวีรสตรีของประเทศไทย ต้องพระแสงของ้าวของพระเจ้าแปรจนสิ้นพระชนม์บนคอช้าง

เมื่อเวลาบ่ายคล้อยแล้ว เราได้เดินทางมาถึงสถานที่ ที่เป็นวัดร้างนอกเขตพระนครน้อยคนนักที่จะเข้ามาสัมผัสบรรยากาศของวัดนี้ หากขับรถผ่านมาก็มักจะขับผ่านเลยไป ถ้าหากเราไปถึงข้อมูลเชิงลึกแล้ว วัดนี้จะเป็นวัดที่น่าสนใจขึ้นมาทันที นั่นคือ วัดวรเชษฐ ซึ่งมีข้อมูลเชิงประวัติศาสตร์ พระราชพงศาวดารกล่าวถึงการสถาปนาไว้ว่า สมเด็จพระเอกาทศรถโปรดให้สร้างขึ้น เพื่อให้เป็นที่บรรจุพระบรมอัฐิของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช พระเชษฐาที่เสด็จสวรรคตที่เมืองหางระหว่างยกทัพไปตีเมืองตองอู สภาพโดยรอบของวัด

อยุธยาและมีความงดงามโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ ตรงจุดนี้เลยเหมือนเป็นศูนย์รวมของนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติ หากใครที่ชอบถ่ายภาพหรือชอบเช็คอินผ่านเฟซบุ๊ก จึงกลายเป็นจุดขายที่ควรจะมีเก็บไว้เป็นความทรงจำดีๆ ว่าเราเคยมาถึงที่นี่แล้ว โดยพระพุทธไสยาสน์นี้มีความยาว 42 เมตร และสูง 8 เมตร หลังจากที่เราได้ชมพระพุทธรูปจากวิทยากรผู้มากความสามารถแล้วก็ถึงเวลาที่เราจะเก็บภาพบรรยากาศต่างๆ เป็นที่ระลึก ในการพาลูกคำมาทำกิจกรรม BAM's Family day "Unseen Ayutthaya" ครั้งนี้

ก่อนเดินทางกลับกรุงเทพฯ เราได้พาลูกคำไปแวะที่วัดมงคลบพิตร เพื่อซื้อของฝากติดไม้ติดมือไปฝากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการเดินทางในครั้งนี้จะเป็นการสร้าง ความทรงจำที่ดีให้กับลูกคำของเรา พร้อมทั้งเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นเพื่อเป็นครอบครัวเดียวกันระหว่าง บสภ. และลูกคำที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยกิจกรรมครั้งนี้จะประสบความสำเร็จไม่ได้เลย ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากลูกคำ และภาคีทุกภาคส่วน คุณนิรุติ โลหะงษ์สิทธิ์ ที่ร่วมแรงร่วมใจสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ทีมงาน บสภ. จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย แล้วพบกันใหม่ในกิจกรรมครั้งต่อไปนะคะ @



มอบรถตู้พยาบาล

คุณบรรยง วิเศษมงคลชัย ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านการบริหารจัดการสินทรัพย์ด้วยคุณภาพ บสก. พร้อมคณะผู้บริหาร มอบรถตู้พยาบาลพร้อมติดตั้งอุปกรณ์ช่วยชีวิต ให้แก่มูลนิธิคุณวดีโรคหลอดเลือดหัวใจ (เอ็ง เต็ก ตึง) เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ป่วยและผู้ประสบภัยในเหตุการณ์ต่างๆ โดยในช่วงที่ผ่านมา บสก. ได้มอบรถตู้พยาบาลให้กับมูลนิธิต่างๆ รวมจำนวน 4 คัน



เติมฝัน ปันน้ำใจ กับ บสก. ปีที่ 5

คุณสุเมธ มณีวัฒนา กรรมการผู้จัดการใหญ่ บสก. นำทีมคณะผู้บริหารและพนักงาน ร่วมกิจกรรมในโครงการ เติมฝัน ปันน้ำใจ กับ บสก. ปีที่ 5 ที่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยกิจกรรมครั้งนี้ได้ร่วมสอนเด็กๆ ในการทำเจลเทียน เพื่อเป็นการสร้างวิชาชีพสำหรับไปประกอบอาชีพในอนาคต และได้ร่วมเลี้ยงอาหารกลางวันแก่เด็กๆ





มอบห้องสมุดให้น้อง

ผู้บริหาร และพนักงาน บสก. ร่วมกิจกรรมมอบห้องสมุดให้น้อง ที่โรงเรียนประสานสามัคคีวิทยา จังหวัดนนทบุรี หลังจากที่ได้รับผลกระทบอย่างมาจากการเกิดน้ำท่วมในช่วงที่ผ่านมา ด้วยการซ่อมแซมและทาสีห้องสมุดใหม่ พร้อมทั้งมอบสื่อการเรียนการสอนให้กับโรงเรียน ในโครงการ เติมน้ำใจ กับ บสก. ปีที่ 5



ช่วยเหลือช้างชรา

คุณพงษ์ธร มณีพิมพ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บสก. และพนักงาน ร่วมกิจกรรมช่วยเหลือช้างชรา ณ มูลนิธิบ้าน ช.ช้างชรา จังหวัดกาญจนบุรี พร้อมทั้งมอบเครื่องเวชภัณฑ์ อาหารช้าง เครื่องอุปโภค และเงินจำนวน 50,000 บาท ให้แก่ มูลนิธิบ้าน ช.ช้างชรา ในโครงการ เติมน้ำใจ กับ บสก. ปีที่ 5



มอบทุนการศึกษา

บสก. ร่วมกับ สถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์ทีวี จัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมใน โครงการห้องสมุดเพื่อน้องชนบท พร้อมทั้งมอบเครื่องคอมพิวเตอร์ อุปกรณ์การเรียน อุปกรณ์กีฬา และมอบทุนการศึกษาให้กับเด็กนักเรียน โรงเรียนชุมชนบ้านหนองฮี และอีก 4 โรงเรียนในเขตอำเภอหนองฮี จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อเป็นการสร้างโอกาสทางการศึกษาให้กับอนาคตของชาติ

จุฑา เจริญภาพ คนหนุ่มไฟแรงที่มองเห็นความสำเร็จของตัวเองจากการลงทุนสินทรัพย์ของ บสภ. เริ่มจากการแนะนำของเพื่อน และได้มาศึกษาข้อมูลจากเว็บไซต์ของ บสภ. และพบว่ามีช่องทางที่น่าสนใจเนื่องจากมีประสบการณ์ที่เคยบริหารโครงการอสังหาริมทรัพย์ระดับไฮเอนด์มาก่อนเลยออกมาทำธุรกิจเกี่ยวกับทรัพย์สินที่หลุดจำนอง ทั้งที่ดินเปล่า หรือสิ่งปลูกสร้างที่หลุดจำนองนำมา renovate ใหม่

“ต้องบอกเลยว่าผมทำธุรกิจนี้ถือว่าประสบความสำเร็จอย่างมาก ผลตอบแทนคุ้มกับการที่เอาเงินสดมาลงทุน ผมว่าคุ้มกว่าการลงทุนในทองคำซะอีก และในระยะยาวยังถือเป็นความมั่นคงในชีวิตอีกด้วย เพราะค่าที่ดิน ราคาไม่มีตก ยิ่งผ่านไปนานเท่าไรราคาก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ทรัพย์สินบางแปลงสามารถทำ



การลงทุนในทรัพย์สินของ บสภ. สร้างความมั่นคงให้ชีวิต



กำไรได้ถึง 100 เปอร์เซ็นต์ และยังสามารถสร้างเครดิตให้ตัวเองได้ด้วย เพราะการมีชื่อเป็นเจ้าของที่ดินมากมาย ทำให้นาครมั่นใจเกี่ยวกับเครดิตในการติดต่อขอสินเชื่อหรือกระทำการเกี่ยวกับธนาคารได้ สร้างความมั่นคงไปจนถึงรุ่นลูกหลาน”

ทรัพย์สินตัวแรกของ บสภ. ที่คุณจุฑาได้มาก็คือที่ดินเปล่าที่อยู่บนถนนรัตนนิเบศร์ เนื้อที่เกือบ 2 ไร่ ตอนนั้นมีคนสนใจมาขอซื้อต่อในราคาเพิ่มอีกเกือบเท่าตัว แต่ก็ยังไม่อยากปล่อย ทรัพย์สินที่เคยซื้อมาก็ราคาตั้งแต่ 4-5 ล้านบาท จนถึงหลายร้อยล้านบาท จากระยะเวลาแค่ปีกว่าๆ สามารถทำกำไรจากการลงทุนทรัพย์สิน บสภ. ถึง 40 ล้านบาท!!!!

ตอนแรกก็ทำคนเดียว พักหลังเริ่มมีพันธมิตรทางธุรกิจเพิ่มขึ้น เป็นกลุ่มการเฝ้าท์ กลุ่มธุรกิจน้ำมัน หรือแม้กระทั่งกลุ่มอสังหาริมทรัพย์เองก็ตาม การได้รับความไว้วางใจจากกลุ่มทุนต่างๆ นั้น คุณจุฑาบอกว่าต้องมีคุณภาพในตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคุณทรัพย์ ความละเอียดรอบคอบ ที่สำคัญคือความซื่อสัตย์ จริงใจ ไม่คิดเอาทรัพย์สินคนอื่นมาเป็นของเรา ซึ่งบางรายพร้อมจะลงทุนกับคุณจุฑา เป็นจำนวนเงินหลายร้อยล้านบาท

“จุดเด่นของ บสภ. ก็คือเรื่องราคา ซึ่งจะค่อนข้างต่ำถูกกว่าสถาบันการเงินอื่น หรือบางรายการ ก็สามารถเจรจาต่อรองกันได้บ้าง ก็ถือเป็นแรงจูงใจในการทำธุรกิจทางด้านนี้อย่างมาก”

ส่วนเรื่องการให้บริการของ บสภ. เรียกว่าบริการดีมาก แม้บางทีการติดต่อจะเป็นแค่ทางโทรศัพท์ก็ตาม ยิ่งในส่วนของเว็บไซต์ของ บสภ. ค่อนข้างชัดเจน มีรายละเอียดของทรัพย์สินครบถ้วน เช่น โฉนด ผัง รูปแผนที่ เส้นทาง รูปภาพ มีกระทั่งหมายเหตุเรื่องผู้บุกรุกหรือผู้ในพื้นที่ปัจจุบันอยู่ ทรัพย์สินบางรายการที่มีปัญหา เช่น มีผู้บุกรุก หรือเจ้าของเดิมยังอยู่ในพื้นที่ทาง บสภ. ก็จะแจ้งให้ทราบว่าเป็นเรื่องดำเนินไปถึงไหนแล้ว ถือว่าโปร่งใสจริงใจกับลูกค้าเป็นอย่างมาก

“แต่หลังๆ นี้ ราคาทรัพย์สินของ บสภ. จะเริ่มสูงขึ้นแล้ว คาดว่าคงมีการปรับตัวตามราคาประเมินแต่ก็จะดีตรงสามารถต่อรองราคากันได้ ในขณะที่สถาบันการเงินอื่นไม่สามารถต่อรองราคาได้เลย

“กับกิจกรรมของ บสภ. ที่ได้พาลูกค้าไปท่องเที่ยว ผมมีความประทับใจครับ อย่างเช่นไปอยุธยาคราวนี้ผมประทับใจมาก เพราะเป็นวัดที่มีความสำคัญกับประวัติศาสตร์ชาติไทย ผมคิดว่าหลังจากกลับจากอยุธยาคราวนั้นแล้ว หลายคนต้องกลับมาคิดย้อนหลังไปถึงรากเหง้าของประเทศไทยอย่างมาก จากจุดที่ทุกคนลืมไปถึงความเป็นไทย ต้องกลับมาขบคิดถึงสตอรี่ของประเทศที่ถูกซ่อนไว้อย่างลึกซึ้ง ผมขอชื่นชม บสภ. เกี่ยวกับเรื่องข้อมูลประวัติศาสตร์ที่นำมาบอกเล่าให้สมาชิกฟัง ต้องทำบ้านหนักพอสมควร ผมขอชื่นชมอย่างมากครับ คราวหน้าผมอยากให้อัดไปที่จังหวัดพิษณุโลกบ้าง เพราะเป็นบ้านเกิดของผม ประวัติศาสตร์คงจะต่อเนื่องกับอยุธยาพอดีครับ” @

@station ฉบับนี้มีโอกาสแวะเวียนไปทักทาย ว่าที่ คุณแม่มือใหม่ถึงสี่หีบ ชลบุรี เนื่องจากฝ่ายคุณพ่อ เรือโทสุทธินันท์ ประจำอยู่ที่เรือหลวงชลบุรี กองเรือ ตำรวจอ่าว กองเรือยุทธการ กองทัพเรือ ขณะที่คุณแม่ คุณอรุณา หงดิษฐาราม ทำงานอยู่ที่เทศบาลตำบล เขตอุดมศักดิ์ จ.ชลบุรี ความพิเศษของครอบครัวนี้ ที่เกี่ยวข้องกับบสภ.ก็คือ เป็นหนึ่งใน 12 คู่รักที่บสภ. จัดงานแต่งงานให้เมื่อปี 2553 ทางกองบรรณาธิการ จึงถือโอกาสแวะเวียนไปทักทาย และแสดงความยินดี กับสมาชิกคนใหม่ น้องลัลลันญา หรือน้องลิปดา ซึ่ง เพิ่งคลอดไปเมื่อ 21 เมษายนที่ผ่านมา

ผลิตผลจากงาน วันแห่งความรัก บสภ.

น้องน่ารักจ้เลย ตอนคลอดน้ำหนักเท่าไรคะ

น้ำหนักแรกเกิด 3,200 กรัมค่ะ คุณแม่มือใหม่ตอบ ด้วยรอยยิ้ม ขณะที่อุ้มน้องลิปดามาอวด พร้อมกับ เอลยถึงสาเหตุที่รอมาถึง 2 ปีค่อยมีลูกว่า รอความ พร้อมของครอบครัว เนื่องจากต้องทำเรื่องย้ายมาอยู่ ชลบุรี(เดิมรับราชการอยู่ที่ภูเก็ต) ส่วนจะมีคนที่สอง หรือคนที่สาม คงต้องรอระยะเวลาอีกสักหน่อย

หลังแต่งงานชีวิตเปลี่ยนไปไหมคะ

ก็เปลี่ยนแปลงเหมือนกัน เพราะมีอีกคนที่เข้ามา ร่วมแชร์ความคิด การใช้ชีวิต และทุกอย่าง ต้องคิด ร่วมกันระหว่าง 2 คน ยิ่งมีน้องลิปดาด้วยแล้ว ชีวิตก็ยิ่ง ต้องมีความรับผิดชอบ มีภาระมากยิ่งขึ้น ตอนนี้กำลัง วางแผนเลี้ยงน้อง (ขณะที่สัมภาษณ์ยังอยู่ในช่วงลา คลอด 3 เดือน) คิดไว้ว่า ตอนกลางวันอาจจะกลับมา ให้นมลูก ตั้งใจที่จะให้นมลูก 6 เดือน - 1 ปี

วิธีเลี้ยงลูกอย่างไร

ก็ผสมๆ กันไประหว่างการสอบถามเพื่อนฝูงในรุ่น เดียวกันบ้าง หาความรู้จากใน social media บ้าง เมื่อถามว่าจะเป็นคนแม่แบบไหน คุณแม่คนสวย ตอบด้วยน้ำเสียงใสแต่แฝงด้วยความเอาใจว่า "สงสัย จะสวมบทไหน เพราะแฟนเป็นคนใจดี ไม่อยากเป็น คนตามใจทั้งสองคน กลัวลูกจะเหลิงค่ะ ต้องมีคนคอย ปราม คอยห่วง แต่อย่างไร ก็คงต้องปรึกษาร่วมกับ แฟนอีกทีว่าเราสองคนจะเลี้ยงลูกกันแบบไหน"



แล้วครอบครัวในฝันในความคิดของคุณแม่มือใหม่ เขาว่าอย่างไร เธอตอบด้วยความเชื่อมั่นว่า ต้องเป็น ครอบครัวที่สมบูรณ์ มีพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย ทุกคน ในครอบครัวรักกัน เข้าใจกัน พร้อมทั้งจะฟันฝ่าอุปสรรค ไปด้วยกัน และเมื่อถามถึงการประคับประคองชีวิตคู่ หลังจากแต่งงานไปได้สองปี คุณอรุณฯว่าการจะใช้ ชีวิตคู่ได้อย่างยั่งยืน จะให้เหตุผลมากเกินไม่ได้ ต้องใช้ ความรัก และมองความสุขที่ครอบครัวจะได้รับ มากกว่า

ความรู้สึกเมื่อเป็นคุณแม่

จากการที่เริ่มเป็นคุณแม่ ทำให้เข้าใจคุณแม่มากขึ้น คำว่า ยุงไม่ให้โต ไรไม่ให้ตอม เป็นอย่างไร ผู้หญิงเมื่อ มีลูก ลูกเปรียบเสมือนดวงใจของแม่ เมื่อเราแบ่งดวงใจ ไปให้ลูกแล้ว ก็อยากให้คนเป็นลูกนั้นถึงดวงใจดวงนี้บ้าง เมื่อถึงวันแม่อยากให้คนผู้อ่านหาโอกาสทำอะไรที่ พิเศษให้คุณแม่ ไม่จำเป็นต้องบอกรักแม่ ให้หาโอกาส พิเศษทำอะไรก็ได้ให้ท่านปลื้มใจ เช่น ล้างเท้า เพราะ กว่าท่านจะเลี้ยงเรามาจนโต ท่านทำให้เรามาทั้งชีวิต

ถามเรื่องเก๋หน่อย

ทำไมถึงมาร่วมงานแต่งงานที่บสภ.จัด

ตอนนั้นเราอยากแต่งงานในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ อยู่แล้ว จึงหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต พอเห็นข่าวใน website ของบสภ. เลยตัดสินใจสมัครเข้ามา รู้สึกว่าดี มาก เพราะว่ามีหลากหลายคน หลากหลายรูปแบบที่ ได้เข้าไปมีส่วนร่วมของกิจกรรมนี้ ส่วนตัวเองมีความ ตั้งใจว่าจะจดทะเบียน ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ถือเป็น วันที่พิเศษอยู่แล้ว และมีบสภ.มาจัดอะไรที่มันพิเศษ เพิ่มขึ้น ก็รู้สึกประทับใจกิจกรรมนี้

หลังจากร่วมงานกับ บสภ. แล้วรักบสภ. มากขึ้นไหม

ตอนเริ่มแรกไม่รู้จัก แต่พอได้เข้าร่วมกิจกรรม ก็ เข้าใจว่าเป็นบริษัทอะไร และมีแนวทางการดำเนิน ธุรกิจอย่างไร ก็รักบสภ. มากยิ่งขึ้น ตอนนั้นกลายเป็น ที่ปรึกษาให้กับเพื่อนที่ทำงานที่สนใจไปแล้วค่ะ เธอตอบ พร้อมกับหัวเราะด้วยน้ำเสียงสดใส ที่จากเมื่อ 2 ปีก่อน ไม่ทราบเรื่องของบสภ. แต่วันนี้ได้กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญ ไปเสียแล้ว @



ชัยพฤกษ์ กม.18 บ้านสวยบนทำเลทอง “บางนา-ตราด”



จากวิกฤติการณ์น้ำท่วมเมื่อปีที่ผ่านมา ได้เปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนในเขตเมืองหลวงไปเสียแล้ว ณ เวลานี้ คงไม่มีใครปฏิเสธว่า การจะเลือกซื้อบ้านสักหลังหนึ่ง ทำเลกลายเป็นสิ่งที่ต้องนำมาคิดพิจารณาเป็นอันดับแรก เรียกว่าทำเลมาก่อนรูปแบบ ราคา สิ่งอำนวยความสะดวกเสียด้วยซ้ำ

ถนนบางนา-ตราด ตั้งแต่ กม.1-30 กำลังกลายเป็นถนนที่ถูกจับตามากที่สุด ไม่เพียงแต่รถพัดพาน้ำท่วมในปีที่แล้วเท่านั้น ถนนสายนี้ยังเป็นที่ตั้งของห้างสรรพสินค้าที่ทันสมัยอยู่หลายแห่ง รวมทั้งการเข้ามาของบริษัทเฟอร์นิเจอร์ยักษ์ใหญ่ของโลก และศูนย์การค้าขนาดมหึมาที่เปิดตัวเมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา

ถนนบางนา-ตราดนั้นมีข้อได้เปรียบหลายประการตั้งแต่ การคมนาคมที่สะดวก มีทางด่วน บูรพาวิถี ที่เชื่อมจากทางด่วนชั้นที่ 3 ไปลงยังชลบุรี หรือแม้แต่ถนนบางนา-ตราดก็ยังเป็นถนนสายหลักสำหรับการเข้าออกกรุงเทพฯ ในฝั่งตะวันออก ในขณะที่เดียวกันจากถนนบางนา-ตราด ก็สามารถวิ่งตัดตรงไปยังสมุทรสาครได้ง่าย อยู่ใกล้กับสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ และสถาบันการศึกษาชั้นนำเช่น มหาวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติหัวเฉียว, มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ โรงพยาบาลที่มีชื่อเสียง เช่น โรงพยาบาลศิรินทร โรงพยาบาลจุฬารัตน์

บสก. ในฐานะหน่วยงานของรัฐด้านอสังหาริมทรัพย์รายใหญ่ก็มีทรัพย์สินบนถนนบางนา-ตราดที่น่าสนใจอยู่หลายแปลงตั้งแต่ที่ดินเปล่าแปลงเล็กที่เหมาะสมกับการปลูกบ้านเดี่ยว ไปจนถึงที่ดินเปล่าแปลงใหญ่เหมาะสำหรับพัฒนา

หากสนใจบ้านสร้างสำเร็จพร้อมเข้าอยู่ บสก.ก็มีบ้านเดี่ยว 2 ชั้นในโครงการชัยพฤกษ์ กม.18 ซึ่งได้ปรับปรุงบ้านเดี่ยวจำนวน 6 หลังใหม่หมด โดยทีมวิศวกรจาก บสก. ที่มีประสบการณ์การทำงานด้านการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์กว่า 10 ปี วัสดุ อุปกรณ์ บสก.เลือกใช้แต่ของที่มีคุณภาพ เช่น สี TOA กระเบื้องและสุขภัณฑ์ COTTO และหลังคาตราช่างจากเครือปูนซีเมนต์ไทย ซึ่งจากการเลือกใช้วัสดุเหล่านี้เป็นการการันตีถึงคุณภาพของบ้านบสก.

บ้านเดี่ยวโครงการชัยพฤกษ์ของบสก. จำนวน 6 หลัง นอกจากจะอยู่ในทำเลที่ดีที่สุดของถนนสายหลักของโครงการ คือไม่ลึกไป และไม่อยู่ต้นโครงการไป มีพื้นที่ตั้งแต่ 97 ตรว. ไปจนถึง 234 ตรว. มีแบบให้เลือกตั้งแต่ 3 ห้องนอน หรือ 4 ห้องนอน และที่พิเศษสุดได้ติดเครื่องกันขโมยไว้ให้บ้านทุกหลัง โดยลูกค้าก็สามารถตั้งสัญญาณนี้เองได้ว่าจะให้ส่งสัญญาณไปที่สถานีตำรวจหรือ รปภ.ของหมู่บ้าน

จุดเด่นของโครงการนอกจากมีที่มรภ.ที่เข้มแข็งแล้ว ยังมีสระว่ายน้ำของหมู่บ้าน เพื่อให้เด็กได้เข้ามาออกกำลังกายกัน และบรรยากาศของหมู่บ้านมีความร่มรื่น ไม่พลุกพล่านเหมาะแก่การอยู่อาศัย และพักผ่อน เพื่อให้บ้านของคุณเป็น “Home Sweet Home” อย่างแท้จริง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ call center 02-6300700 หรือ www.bam.co.th @

อยู่กับคุณปู่คุณย่า อย่างที่ (ท่าน) มีความสุข

ครอบครัวคนไทยวันนี้ แม้จะมีลักษณะเป็นครอบครัว
เดี่ยวมากขึ้น แต่ความอบอุ่นของคน 3 ชั่วคน (คุณปู่ คุณพ่อ
และคุณหลาน) ก็เป็นเสน่ห์ที่หลายคนถวิลหากันอยู่

ฉบับนี้เรามาดูกันหน่อยสิว่า หากที่บ้านมีคุณปู่ คุณย่า
อาศัยอยู่ด้วย จะปรับปรุงบ้านหรือสร้างบ้านอย่างไรที่
คำนึงถึงท่าน

เรามีหลักคิดกว้างๆ สำหรับการออกแบบ และการ
ก่อสร้างดังนี้

1. **ต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัย** จากสถิติพบว่า
ผู้สูงอายุมักเกิดอุบัติเหตุลื่นล้มบริเวณห้องน้ำและบันได
เป็นประจำ ห้องน้ำจึงต้องปรับปรุงให้พื้นเรียบเสมอกัน
โถส้วมให้เปลี่ยนจากนั่งยองเป็นนั่งราบ พร้อมมีราวจับ
เพื่อป้องกันการลื่นไถล และใช้พยางูเวลาลุก สำหรับบันได
ก็ให้มีราวจับ ลูกนอนเพิ่มความกว้างจาก 25 ซม. เป็น 30 ซม.
ส่วนลูกตั้งให้ลดความสูงจาก 18 ซม. เหลือ 15 ซม.

2. **การเข้าถึงบริเวณที่ใช้ทำกิจกรรมประจำวัน** พื้นที่
โดยรวมต้องเรียบเสมอกัน ไม่มีขั้นที่จะทำให้สะดุดหกล้ม
ควรมีราวจับเพื่อป้องกันการลื่นไถล และใช้พยางูตัว ใน
บริเวณที่ผู้สูงอายุใช้ทำกิจกรรมประจำวัน เช่น จากห้องนอน
ไปยังห้องครัว หรือห้องนั่งเล่น

3. **สามารถสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ** จากเตียง
ไปทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ออกไปพบปะพูดคุยกับคนใน
ครอบครัว มีบริเวณให้นั่งทำงานฝีมือเล็กๆ น้อยๆ ได้ เพื่อที่
ผู้สูงอายุจะได้ไม่ต้องหมกมุ่นอยู่แต่ในห้องนอนอย่างเดียว
เช่น การจัดพื้นที่สวนให้ผู้สูงอายุได้ออกไปรดน้ำต้นไม้
นอกบ้าน ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านคนอื่นๆ ด้วยก็ได้

4. **เน้นให้บำรุงรักษา** ง่าย พื้นบ้านไม่ควรปูพรม
เพราะนอกจากจะอมฝุ่นแล้วยังดูแลรักษายาก ถ้าเป็น
กระเบื้องก็ต้องเลือกชนิดที่ไม่ลื่น เพื่อป้องกันการลื่นล้ม
วัสดุปูพื้นจำพวกไม้และพยางูเป็นวัสดุที่เหมาะสมที่สุด
ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เน้นเรื่องการจัดพื้นที่เหมาะสม
สำหรับผู้สูงอายุ แม้ว่าขณะนี้พวกเราในวัยหนุ่มสาวอาจ
ยังไม่เห็นถึงความสำคัญเท่าที่ควร แต่ไม่ว่าอย่างไรวันหนึ่ง
ทุกคนก็ต้องแก่ กลายเป็นผู้สูงอายุ

ดังนั้นการจัดทำสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
ไม่เพียงแต่เป็นการทำเพื่อผู้สูงอายุในบ้านเท่านั้น ยังอาจ
เป็นการทำเพื่อสำหรับตัวเราเองในอนาคต เพราะในอีก
ไม่กี่ปีข้างหน้าประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
แล้ว ซึ่งถึงวันนี้เราอาจต้องพึ่งและช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น
จึงต้องเตรียมพร้อมไว้เช่นกัน @

ผักสวนครัว ใครๆ ก็ปลูก (กิน) ได้

ปลูกผักสวนครัวกันเถอะ

ออกจะเป็นวลีที่กำลังฮิตในบ้านเมืองขณะนี้ ซึ่งไม่ใช่แต่เฉพาะในชุมชนเมืองใหญ่เท่านั้น กระแสการสนับสนุนให้ปลูกผักสวนครัว กำลังเป็นค่านิยมใหม่ ที่บางคนคิดไกลถึงขั้นซื้อสวนเก่าในบ้าน เพื่อจะทำสวนครัวกันเลยทีเดียว (อย่าให้ต้องถึงขนาดนั้นเลยครับ เอาทางสายกลางดีกว่า)

คำว่า “สวนครัว” ก็คือสวนสวยๆ ที่เรานำผลผลิตไม่ว่าจะเป็นใบ (ส่วนมากจะเป็นใบเสียมมากกว่า) ผล ราก (เหง้า) ลำต้นมาใช้เป็นเครื่องปรุงในครัว บางคนก็เรียกไกลไปถึงว่าเป็น “สมุนไพร” เพราะนอกจากจะได้กลิ่น ได้รสชาติแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาแถมพามา นอกจากนี้ สวนครัวยังครอบคลุมถึงพืชผักชนิดต่างๆ ที่เรานำมารับประทาน ทั้งต้นทั้งใบบ้าง หรือผล ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นพืชล้มลุก

การปลูกพืชผักสวนครัวในบ้านให้เกิดความสวยงามและสามารถนำมาใช้ประโยชน์แล้ว ยังเป็นงานอดิเรกที่ดีสำหรับคนที่ไม่มีเวลา เพราะพืชผักสวนครัวเป็นพืชล้มลุก ที่ปลูกแล้วตัดนำมาปรุงอาหารแล้วปลูกขึ้นใหม่ ซึ่งทำให้มีงานต้องทำอยู่ตลอดเวลา



ไม่เบื่อ โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุในบ้าน การปลูกต้นไม้ น่าจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ทำให้ท่านๆ เหล่านั้นมีกิจกรรมที่เพลิดเพลิน ไม่ต้องนั่งๆ นอนๆ รอคอยเวลาไปวันๆ ได้ออกกำลังกายด้วย ได้ผลผลิตสามารถนำไปรับประทานในครอบครัว หรือตัดแบ่งเพื่อนบ้าน เชื่อมมิตรกันได้อีก

การปลูกพืชผักสวนครัวในบ้าน วิธีที่ดีที่สุด ก็คือการเพาะปลูกในกระถางหรือเศษวัสดุที่เหลือใช้ในบ้าน ประหยัดด้วย ใช้พื้นที่ไม่มาก สามารถนำมาจัดวางให้เกิดมุมต่าง ๆ อาจจะเป็นสวนแขวนบ้าง หรือจะ

เป็นสวนลอยฟ้า ที่ไม่สูงเกินไปบ้าง ข้อควรระวังสำหรับการให้ผู้สูงวัยปลูกผักสวนครัวในบ้าน ก็คือควรจะทำแนววางกระถางไม่ให้ต่ำหรือสูงเกินไปจนเป็นอุปสรรคให้กับผู้สูงอายุในการก้มๆ เงยๆ เรียกว่าอย่าให้ต่ำเกินไปจนต้องก้ม หรือสูงเกินไปจนต้องหาบันไดมาป็น ซึ่งจะเสี่ยงอันตรายไปสักหน่อย

ดินสำหรับการปลูกพืชผักที่สำคัญคือ ต้องเป็นดินร่วน ไม่ใช่ดินแข็ง หรือดินแห้ง ซึ่งตามบ้านจัดสรร ไม่ต้องไปหาหอบหิ้ว ส่วนใหญ่จะเป็นดินลูกรัง ที่ทั้งแข็ง ทั้งแห้ง (สังเกตไหมครับ ปลูกหญ้าตายเลยครับ) ส่วนใหญ่เป็นดินที่ไม่มีสารอาหารให้กับพืช (บางคนเรียกเสียว่ากลายเป็นดินที่ตายแล้ว) การปลูกในกระถาง หรือยกแปลงขึ้นมา ควรจะหาดินใหม่ที่ใช้สำหรับการเพาะปลูกมาใช้ ผสมปุ๋ยคอกเพื่อให้มีสารอาหารให้กับพืช และช่วยให้ดินไม่แข็ง อย่างสิ้นครับ การปลูกพืชผักสวนครัวที่ได้นั้น ดินต้องไม่แข็ง แห้ง อาจจะทำวัสดุมาคลุมดินบ้าง เพื่อให้ความชุ่มชื้นในกรณีที่มีบริเวณนั้นรับแดดโดยตรง จะมีที่บังแดดบ้างก็ดีนะครับ คนอายุมากๆ ออกไปทำสวนครัวกลางแจ้งแดดอาจจะไม่สบายได้ง่ายๆ

เริ่มต้นจากพืชผักที่ชอบ บรรดากระเพรา โหระพาน่าจะเป็นตัวทดลองที่ดีในการเริ่มต้น ผักคะน้าก็เป็นอีกตัวอย่างสำหรับการทำสวนครัวครั้งแรก @

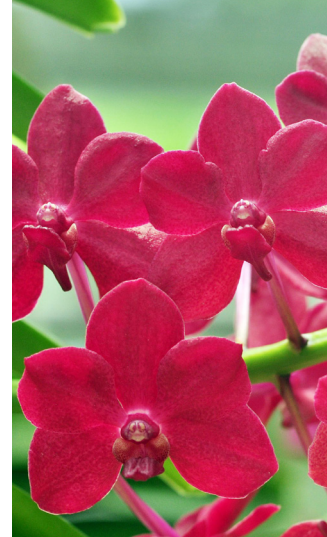


พาคุณแม่สัมผัสอากาศดี ที่สวนผึ้ง

เสียงอุทานอย่างมีความสุขของนักท่องเที่ยวรุ่นใหญ่ กลุ่มหนึ่งที่กำลังพยายามแนบชิดกับก้อนหินใหญ่กลางธารน้ำร้อนบ่อคลึงเรียกรอยยิ้มและเสียงหัวเราะจากบรรดาผู้ที่เดินถ่ายภาพในบริเวณนั้นจนกลายเป็นบรรยากาศที่น่ารักจนยากจะลืมเลือน เรื่องราวเล็กๆ ที่เต็มไปด้วยความสุขเช่นนี้เกิดขึ้นในอำเภอทางชายแดนตะวันตกของจังหวัดราชบุรีที่มีชื่อเสียงรู้จักกันดีในเรื่องความงดงามทางธรรมชาติอย่างอำเภอสวนผึ้งนั่นเอง และด้วยลักษณะภูมิศาสตร์ที่ตั้งอยู่ใกล้เทือกเขาตะนาวศรีทำให้ความสมบูรณ์ทางธรรมชาติมีให้เห็นมากมายเช่นเดียวกับธารน้ำร้อนบ่อคลึงแห่งนี้ที่เป็นธารน้ำร้อนที่มีต้นกำเนิดจากเทือกเขาตะนาวศรี มีน้ำไหลอยู่ตลอดปีเป็นน้ำร้อนบริสุทธิ์ ในบางวันน้ำร้อนจะมีอุณหภูมิอยู่ในระดับประมาณ 136 องศาฟาเรนไฮต์ และในบางวันก็ลดลงมาประมาณ 120 องศาฟาเรนไฮต์ ธารน้ำร้อนบ่อคลึงนี้ นับเป็นธารน้ำร้อนที่อยู่ใกล้กรุงเทพฯ มากที่สุดและอยู่ห่างจากตัวอำเภอสวนผึ้งราว 15 กม. จากบริเวณที่จัดให้เป็นบ่อขนาดใหญ่ที่นักท่องเที่ยวสามารถลงไปแช่ตัวได้ (คิดค่าบริการคนละห้าสิบบาท) เดินเชื่อมต่อกันไปทางต้นลำธารเพื่อเที่ยวชมเส้นทางธรรมชาติมีสะพานเชือกสลิงให้หวาดเสียวเล็กๆ ในอุทยานธรรมชาติวิทยาซึ่งเป็นศูนย์กลางความรู้ทางด้านพันธุ์ไม้ป่า สัตว์ป่าจำพวก นก แร่ต่างๆ ในเขตป่าตะวันตก วิถีชีวิตคนพื้นเมือง เช่น พวกชาวกระเหรี่ยง หากเดินป่าไปประมาณ 1 กม. จะถึงน้ำตกเก้าโจน แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีกที่ ก็คือฟาร์มกล้วยไม้ลันดา อยู่ถัดจากอุทยานธรรมชาติวิทยาไปไม่ถึง 1 กม. เป็นสวนกล้วยไม้เอกชน มีพันธุ์กล้วยไม้จำพวก แวนด้า ไร้จำหน่ายใครชื่นชอบสีล้นสวยงามของกล้วยไม้ไม่ควรพลาด ที่อำเภอสวนผึ้งแห่งนี้จะจัดให้เป็นแหล่งรวมของบรรดารีสอร์ทที่มีการออกแบบตกแต่งได้อย่างมีสไตล์ เช่น ภูผาผึ้ง Swiss Valley, The Scenery หรือแม้กระทั่งแนวอิงธรรมชาติอย่างไร่อุษาวดีเป็นต้น (พื้นที่ของรีสอร์ทแถบนี้ถูกเปิดโล่งให้ผู้มาพักผ่อนได้ดื่มด่ำกับธรรมชาติเต็มที่ ไม่ก่อสร้างจนเต็มพื้นที่จนนักท่องเที่ยวรู้สึกอึดอัด)



การตกแต่งรีสอร์ทหลากหลายรูปแบบ ที่สวนผึ้งช่วยเพิ่มความน่าสนใจแก่นักท่องเที่ยว





จุดชมวิวกว๊านหนองหอยสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของราชบุรี



บรรยากาศในเซ็นจูรี่ฟาร์ม

สวนผึ้งจึงถือเป็นรูปแบบใหม่ของการทำธุรกิจด้านการท่องเที่ยวและยังเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับพาคุณแม่และทุกคนในครอบครัวไปสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์สดชื่นหลังจากแช่น้ำแร่จนรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าดีแล้วเราก็ได้สนุกสนานกับการป้อนอาหารให้บรรดาแกะที่เซ็นจูรี่ฟาร์ม สำหรับที่นี่บรรดานักช้อปปิ้งทั้งหลายคงถูกใจกับของที่ระลึกโอเดียนแกะเช่น หมวกที่ทำมาจากวัสดุธรรมชาติหรือตุ๊กตาลูกแกะเล็กๆ น่ารักและหากท้องเริ่มหิวหองอาหารที่ตกแต่งด้วยสไตล์แบบตะวันตกที่เปิดโล่งจนสามารถมองเห็นฟาร์มแกะและบรรยากาศโดยรอบก็เหมาะจะเป็นที่นั่งทานอาหารสักมื้อในวันพักผ่อนสบายๆ เราเลือกพักที่ภูผาผึ้งรีสอร์ทที่มีพื้นที่กว้างใหญ่มหึมาด้วยเขาอากาศที่พักแยกออกเป็นสวนๆ เสน่ห์ของที่นี่น่าจะเป็นการถีบจักรยานสูดอากาศดียามเช้าพร้อมเที่ยวชมความเขียวชอุ่มของต้นไม้ที่มีมากมายในรีสอร์ทแห่งนี้ จากนั้นจึงกลายเป็นศูนย์กลางของการเดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ในสวนผึ้ง ด้วยทำเลที่ตั้งสะดวกแก่การเดินทางและไม่ไกลจากสถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ เท่าใดนัก และที่ไร่กุหลาบอุษาวดีห่างจากรีสอร์ทที่พักเราสิบห้านาทีด้วยการเดินทางด้วยรถยนต์เราก็ได้พบกับความงดงามสดชื่นของน้ำตกผาเตยที่อยู่ทางด้านบนของไร่ (ต้องเดินขึ้นเขาประมาณ 100 เมตร)



บรรยากาศในภูผาผึ้งรีสอร์ท

ไร่กุหลาบอุษาวดีเป็นไร่เอกชนซึ่งปลูกกุหลาบพันธุ์ฮอลแลนด์ และพันธุ์ต่างๆ ไว้มากมายด้วย พื้นที่ไร่อยู่บนพื้นที่สูง ในภูเขา ช่วงฤดูหนาวจนถึงมีอากาศหนาวจัดซึ่งเหมาะแก่การปลูกไม้ดอก

ก่อนกลับเข้ากรุงเทพฯ เราแวะสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อความเป็นสิริมงคลที่วัดหนองหอยจากจุดนี้เราสามารถชมวิวกว๊านของเมืองราชบุรีและเทือกเขาสูงได้อย่างชัดเจนด้วยการเดินทางที่ไม่ไกลเกินไปและบรรยากาศที่ยังคงความเป็นธรรมชาติสวนผึ้งจึงน่าจะเป็นสถานที่โปรดของหลายคนที่ได้มาเยือน @

ข้อมูลการเดินทาง



รถยนต์ส่วนตัว

- เส้นทางสายเก่า สายเพชรเกษม ทางหลวงหมายเลข 4 ผ่านบางแค-อ้อมน้อย-อ้อมใหญ่-นครชัยศรี-นครปฐม-ราชบุรี
- เส้นทางสายใหม่ เส้นทางหลวงหมายเลข 338 จากกรุงเทพฯ-พุทธมณฑล-นครชัยศรี เข้าถนนเพชรเกษมบริเวณอำเภอนครชัยศรีก่อนถึงตัวเมืองนครปฐมประมาณ 16 กิโลเมตร จากนั้นใช้ถนนเพชรเกษมตรงไปตัวเมืองราชบุรี



รถโดยสารประจำทาง

บริษัท ขนส่ง จำกัด มีบริการเดินรถ จากสถานีขนส่งสายใต้ไปจังหวัดราชบุรีทุกวัน ทั้งรถธรรมดา รถปรับอากาศ ชั้น 1 และรถปรับอากาศชั้น 2 วันละหลายเที่ยว ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ห้องจำหน่ายตั๋ว โทร. 0 2434 7192, 0 2435 5605 หรือ www.transport.co.th และ บริษัท ราชบุรีกรุ๊ป 76 (ราชบุรี) จำกัด โทร. 0 3233 8439, 0 3232 2776, 0 3232 5152, 0 3233 8276 รถปรับอากาศชั้น 1 (ราชบุรี) โทร. 0 3233 7787 มีรถออกทุก 20 นาที (เที่ยวแรกออกจากกรุงเทพฯ เวลา 06.00 น. เที่ยวสุดท้ายเวลา 23.00 น.) (เที่ยวแรกออกจากราชบุรีเวลา 04.00 น. เที่ยวสุดท้ายเวลา 21.00 น.)



รถไฟ

การรถไฟแห่งประเทศไทย มีบริการรถไฟออกจากสถานีรถไฟหัวลำโพง และสถานีรถไฟธนบุรี (บางกอกน้อย) ทุกวันใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ หน่วยบริการเดินทาง สถานีรถไฟกรุงเทพฯ โทร. 1690 หรือ 0 2220 4334, 0 2220 4444 สถานีรถไฟธนบุรี โทร. 0 2411 3102 และสถานีรถไฟราชบุรี โทร. 0 3233 7002 หรือ www.railway.co.th โทรศัพท์ : 081-384-8150, 084-712-3487, 032-711-282 โทรสาร : 032-711-283



My home... อบอุ่นด้วยความผูกพัน

บ้านคือความสุขของเราทุกคน เพราะเป็นจุดศูนย์รวมของความรัก ความอบอุ่นและความผูกพันของคำว่า “ครอบครัว” โดยมีพ่อและแม่เป็นจุดรวมใจ.. @ Station 99 ขอร่วมร้อยเรียงความรักในเดือนแม่แห่งชาติด้วยอาหารสุขภาพในบรรยากาศที่อบอุ่นด้วยไอรักของแม่และลูกที่.. My home

My home โดดเด่นด้วยอาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะผักสลัดสดๆ ที่ปลูกเองในโรงเรือนกางมุ้งสีขาวขนาดใหญ่ ที่คุณวีระชัย เลิศศรีจุฑาพร (ปิง) เจ้าของร้าน สร้างขึ้นเพื่อปลูกผักไฮโดรโปนิคส์ (ผักที่ปลูกด้วยน้ำ ไม่ใช้ดิน) สำหรับกินเองและไว้บริการลูกค้า เพื่อความมั่นใจว่าจะมีผักปลอดสารพิษกินอย่างสบายใจตลอดปี

“ผมเป็นเจ้าของบริษัทตั้งแต่อายุ 29 ปี ทำธุรกิจมาหลายอย่าง ประสบความสำเร็จด้วยดีมาตลอด.. พออายุ 45 ปี ผมเริ่มอึดตัวและอยากมีเวลาให้ลูกๆ มากขึ้น ตอนนั้นลูกคนเล็กอายุ 5 ขวบ คนโต 11 ขวบ

เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น.. ผมมองว่า ถ้าเราไม่ใกล้ชิดกับลูกในช่วงนี้ คงไม่มีโอกาสแล้ว.. เพราะเขาจะเริ่มมีโลกเป็นของตัวเอง.. เลยตัดสินใจกับแฟนว่าจะเลิกธุรกิจทั้งหมด เพื่อมาดูแลลูกอย่างใกล้ชิดดีกว่า เงินสะสมก็พอมีแล้วในระดับหนึ่ง.. ลูกเราสำคัญกว่า”

หลังจากเลิกธุรกิจประกอบกับโชคดีซื้อที่ดินข้างบ้านเพิ่มได้อีก 2 ไร่ เลยแบ่งส่วนหนึ่งมาทำโรงเรือนปลูกผักสลัดปลอดสารพิษ เพราะผักสลัดสดๆ มีราคาแพง และหาทานได้ยาก (เมื่อ 7 ปีที่แล้ว) โดยศึกษาจากโครงการหลวง และเข้าอบรมเรื่องการปลูกให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ.. นั่นคือจุดเริ่มต้นของผักออร์แกนิกที่นี่

“สาเหตุที่ผมให้ความสนใจเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพคือตอนผมอายุ 35 ปี ผมได้พบพี่คนหนึ่งอายุ 66 ปี ยังดูดีมาก ดูแข็งแรง ผมสู้ไม่ได้เลย อ้วนมีพุง สุขภาพไม่ดี.. หลังจากคุยกัน ผมก็เริ่มควบคุมอาหารและปรับนิสัยการกินใหม่อย่างจริงจัง.. พอมาทำร้านอาหาร ก็เลย



เน้นเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพเป็นหลัก ปลุกผักเอง เมนูทุกเมนูจะเน้นของสดใหม่ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งจุดนี้เป็นจุดแข็งที่ลูกค้าพึงพอใจมากที่สุด พอเราใช้ของดี และใส่ใจขั้นตอนการทํามากขึ้น รสชาติอาหารก็ดีขึ้น อร่อยแบบเห็นความแตกต่าง”

My home ตกแต่งร้านให้มีบรรยากาศเหมือนอยู่บ้าน ให้เป็นบ้านชั้นเดียวหลังเล็ก ๆ 4 หลังติดกัน แต่แยกเป็นสัดส่วน นอกจากนี้ยังมีส่วนที่เป็นระเบียงนอกบ้าน หากต้องการสัมผัสธรรมชาติ ที่ร่มรื่นด้วยต้นไม้ขนาดเล็กใหญ่ อากาศดี ลมพัดเย็นๆ น่าสบายมาก..

พูดถึงคุณแม่บ้าง..

“ผมเป็นลูกคนสุดท้องก็เลยสนิทกับคุณแม่ ท่านชอบไปทานข้าวนอกบ้านกับลูกๆ ชอบอาหารไทย ผมจะพาท่านไปทานข้าวร้านที่อร่อยๆ เป็นประจำ.. ตอนหลังท่านก็หันมาทานอาหารเพื่อสุขภาพเช่นกัน... วันแม่ทุกปีทางร้านมีคูปองข้าวโอ๊ต (ทำเอง) 1 กล่อง เป็นของขวัญพิเศษสำหรับคุณแม่ทุกคนด้วย..”

วันนี้คุณพึงขอแนะนำเมนูสำหรับคุณแม่ว่า... ที่ทั้งดีและอร่อยในโอกาสวันแม่แห่งชาติ..

1. สลัดผักปลาทูน่า สลัดเป็นอาหารจานเด่นของที่นี่ มีผักครบ 5 สี คือ สีเขียวจากผักสปรอตแกลนิก สีแดงมะเขือเทศ สีส้มจากแครอท กะหล่ำสีม่วงและถั่วมิคซ์ เสิร์ฟพร้อมน้ำสลัดทำเอง 2 แบบ คือแบบครีมและแบบญี่ปุ่น (ให้มาทั้งขวด เลือกได้ตามใจชอบ)



2. ไข่เจียวกรอบน้ำยำสมุนไพร..จานนี้ห้าดาวอร่อยมากทั้งไข่เจียวฟูๆ กรอบๆ และน้ำยำสมุนไพร (มีเคล็ดลับคือแค่บีบมะนาวใส่เล็กน้อย) น้ำมันไม่ต้องเยอะ..จะฟูกรอบสมใจ ส่วนน้ำยำสมุนไพร ประกอบด้วยสมุนไพรหลากหลายชนิด ใส่กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสง และน้ำตาลปี๊ป.. เวลาปรุงให้ออกเปรี้ยวหวานประมาณ น้ำปลาหวาน.. แต่ถ้าไม่อยากยุ่งยาก ที่ร้านมีน้ำยำแยกขาย ให้ไปอร่อยต่ที่บ้าน

3. เต้าหู้ทอด + น้ำจิ้มรสอร่อย เต้าหู้คุณลุง (เป็นเต้าหู้เจ้าเก่าที่ทำขายมากกว่า 30 ปี อร่อยเทียบชั้นตลาดสามย่าน) ทอดอ่อนๆ กินกับน้ำจิ้ม (ถั่วลิสง) รสกลมกล่อม แม้หน้าตาจะธรรมดาแต่ความอร่อยไม่น้อยหน้าใคร

4. หอมคำ เมนูระดับพรีเมียม เพราะกินได้ที่นี้ทีเดียว ทำจากหอมหัวใหญ่ผสมกับหมูแดง เป็นเมนูเหมือนได้กรอกอีสาน เวลากินจะนุ่มๆ กรู๊บบๆ และมีรสหวานของหอมใหญ่ กินกับซอสมะเขือเทศ อร่อยแปลกไปอีกแบบ

5. น้ำสมุสดีต่อใจ เป็นเครื่องดื่มยอดนิยมของที่นี่ เพราะมีวิตามินที่สูง ประกอบด้วยโยเกิร์ต 1 ถ้วย บวก สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ รสชาติจะออกเปรี้ยวๆ และหวานน้อย

ช่วงนี้ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพกำลังได้รับความนิยมสูง สำหรับคนที่สนใจอยากทำร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่มีแนวคิดแบบเดียวกับคุณลุง

“ถ้าคิดจะทำร้านอาหารเพื่อสุขภาพให้ดีและอยู่ได้นานๆ จะต้องไม่คำนึงถึงแต่ยอดขายอย่างเดียว ต้องคำนึงถึงสุขภาพของลูกค้าเป็นหลัก อย่างวัตถุดิบที่ใช้จะไม่ซื้อตอนที่ละมากๆ ต้องใช้ของใหม่-สดเสมอ ถ้าคิดถึงยอดขายมากเกินไป จะเกิดความเครียด แล้วจะไม่มีความสุข..ใครสนใจทำธุรกิจแนวเดียวกับผม ผมยินดีให้คำแนะนำทุกอย่าง จะใช้ไอเดียของผมก็ได้ ขออย่างเดียวอย่าใช้ชื่อ My home ก็แล้วกันครับ”

My home อยู่ที่ ซ. โกสุมรวมใจ 23 ถ. แจ้งวัฒนะ เปิดบริการตั้งแต่วันจันทร์-วันเสาร์ (หยุดวันอาทิตย์) ตั้งแต่เวลา 9.00 – 19.00 น. โทรไปสอบถามข้อมูลได้ที่ 02 -9810200 หรือ 085-1234458 @



พิเศษ!!! เดือนกุมภาพันธ์ - กันยายน 2555
ให้ส่วนลดค่าอาหาร 10%
กับสมาชิก @Station 99
ทุกท่าน



หลัก 9 ประการ เพื่อชีวิตสดใสยืนยาว

Health Time ฉบับนี้ขอแนะนำ กิจกรรมที่ควรปฏิบัติ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นหน้าที่ที่จะต้อง ทำให้ครบถ้วน 9 ประการ ไม่ละเลยจนขาดความ ต่อเนื่องควรเริ่มปฏิบัติตั้งแต่วัยวัย เพื่อให้มีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาวอย่างแข็งแรง ประกอบด้วย

ข้อที่ 1 อาบน้ำทุกวัน แปร่งพื้นที่สะอาด อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำเป็นประจำ ทำให้ร่างกายสะอาด สดชื่น และป้องกันโรคผิวหนังได้หากคนเราไม่สนใจดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย จะก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากความสกปรก ทำให้เสียสุขภาพ เสียเวลา เสียค่ารักษาพยาบาล

ข้อที่ 2 รับประทานอาหารสุก สะอาด วันละ 3 มื้อให้ครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารถูกหลัก ครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวัน จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย หากเรารับประทานอาหารไม่ได้สัดส่วนทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารหรือโรคอ้วนได้ ผู้สูงอายุจึงต้องมีความรู้ที่ถูกต้อง รู้จักเลือกอาหารทั้งประเภทปริมาณ และคุณภาพให้เหมาะสมกับวัย

ข้อที่ 3 ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละนิดไม่เกิน 30 นาที การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับประเภทกิจกรรมและวัยของแต่ละบุคคลจะช่วยให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี กิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเป็นกิจกรรมที่ทำซ้ำๆ สม่ำเสมอ กระตุ้นให้

หัวใจทำงานอย่างต่อเนื่อง กล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหวใช้พลังงานอย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดสมดุลในการรับและใช้พลังงานที่มีอยู่ น้ำหนักและรูปร่างได้สัดส่วน ตลอดจนช่วยชะลอความชรา มีบุคลิกภาพสดใส ไม่แก่เกินวัย

ข้อที่ 4 ดื่มน้ำสะอาด อย่าให้ขาดวันละ 6-8 แก้ว น้ำเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 50-70 ของน้ำหนักของร่างกายจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติของระบบย่อยอาหารการไหลเวียนเลือด การขับถ่ายของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกายและการรักษาอุณหภูมิในร่างกาย

ข้อที่ 5 พักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชม. ปกติโปร่ง แจ่มใส คนเราใช้เวลา 1 ใน 3 ของชีวิตเพื่อการนอนหลับ การนอนหลับจึงเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ เพื่อป้องกันอันตรายเนื่องจากความเหน็ดเหนื่อย และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของหัวใจ การไหลเวียนของโลหิตและการทำงานของร่างกายขณะหลับจะลดระดับลงสู่ระยะพักช่วยลดความเมื่อยล้า และลดความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจขณะเดียวกันก็เป็นการฟื้นฟู สดสมพละกำลังร่างกายให้พร้อมสำหรับกิจกรรมในแต่ละวันต่อไป ยิ่งหลับได้นานและหลับได้สนิทยิ่งจะเป็นคุณประโยชน์มากขึ้น การนอนหลับได้ดีเป็นเครื่องแสดงถึงสุขภาพที่ดีของร่างกายและจิตใจ

ข้อที่ 6 งดสิ่งเสพติด คบหาญาติมิตร ใกล้ชิดครอบครัว สิ่งเสพติดไม่ว่าบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดโทษต่อผู้เสพทั้งสิ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้นสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องงดเว้นสิ่งเสพติด เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีเป็นหลักยึดหรือที่พึ่งทางใจของบุตรหลาน ก่อให้เกิดความสุขความอบอุ่น เป็นครอบครัวที่พึงปรารถนาได้

ข้อที่ 7 ดูแลบ้านเรือน ของใช้ เสื้อผ้าให้สะอาด ตานาใช้ สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ทั้งบ้านเรือน ของใช้ เสื้อผ้า ฯลฯ ที่ถูกละเลย ไม่ได้รับการดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคที่ใกล้ตัวที่สุด และก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้มากที่สุด ทั้งโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร และผิวหนัง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันโรคลดลงตามอายุจึงมีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายกว่าบุคคลวัยอื่นๆ

ข้อที่ 8 ตรวจสุขภาพให้ถ้วนถี่ ปีละครั้ง เป็นอย่างน้อย การตรวจสุขภาพร่างกายมีความจำเป็นต่อทุกเพศทุกวัย จากการศึกษาทางการแพทย์ได้พบข้อสรุปว่า ผู้ที่มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป ร่างกายจะหยุดการเจริญเติบโตและมีภาวะเสื่อมถอยทรุดโทรมลดลงไปเรื่อยๆ ตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการเฝ้าระวังสิ่งผิดปกติหรือภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่างๆ ที่ยากต่อการสังเกตให้เห็นได้เองตามปกติ จึงเป็นการสมควรที่จะต้องไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสอบร่างกายให้ทราบแน่ชัดว่าสภาพร่างกายยังปกติหรือมีโรคภัยใดๆ หรือไม่ เพื่อจะได้สามารถป้องกันหรือแก้ไขดูแลรักษาได้ทันทั่วทั้ง

ข้อที่ 9 ผักเฝื่อนธรรม ประกอบกรรมดี อาริต่อทุกคน การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือสังคมในฐานะที่ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมนั้นเป็นความต้องการของมนุษย์ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง การบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม เป็นมูลเหตุ นำไปสู่ความสงบสุข เจริญก้าวหน้าทั้งของครอบครัว ชุมชน และสังคม ขณะเดียวกันก็ส่งผลให้ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น ก่อให้เกิดความสุขใจเมื่อระลึกถึง เป็นการเพาะบ่มกุศลจิตให้เพิ่มพูน อันเป็นหลักยึดหรือที่พึ่งที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง ของชีวิตในบั้นปลาย @

สิทธิประโยชน์พิเศษ สำหรับสมาชิก @Station 99

บสก. ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสินค้าและบริการ หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยกรุณาติดต่อร้านค้าหรือผู้ให้บริการโดยตรง โปรดสอบถามรายละเอียดก่อนตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการ

- เงื่อนไขการให้บริการขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละร้านค้าที่ร่วมรายการ และสงวนสิทธิ์ในการยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- คูปองนี้ใช้ได้สำหรับสินค้าราคาปกติ และไม่สามารถใช้ร่วมกับคูปองบัตรส่วนลด หรือใช้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ • กรุณาตัดคูปอง เพื่อนำไปแลกส่วนลดก่อนการชำระเงิน
- คูปอง 1 ใบ ต่อการใช้ 1 ครั้ง • สิทธิประโยชน์ที่ได้ตามคูปองด้านล่างมีข้อยกเว้นให้ผู้กำหนด สอบถามเพิ่มเติมได้ตามหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ในคูปอง

The
Ambassador
Bangkok

- ห้องพักแสดนคาร์ต ดีคแมน ราคาพิเศษ 2,500 บาท (รวมอาหารเช้า)
- ห้องพักซูพีเรีย ดีคทาวเวอร์ ราคาพิเศษ 3,000 บาท (รวมอาหารเช้า)
- ลด 10% สำหรับอาหารที่...แอม คาเฟ่ ห้องอาหารจีน ฮองเต้ และเอสเพรสโซ่ 171
- ลด 40% สำหรับสมักรสมาชิกรายปี ที่...ศูนย์สุขภาพ
- ลด 15% สำหรับแพคเกจสปา ที่...เดอะ สปา

บสก
BAM

โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพฯ 171 ถ.สุขุมวิท 11 โทร. 0-2254-0444

ถึง 31 ธันวาคม 2555



1. ห้องพักแบบซูพีเรีย ราคาพิเศษ
- ห้องพักเดี่ยว ราคา 1,300 บาท (รวมอาหารเช้า)
- ห้องพักคู่ ราคา 1,500 บาท (รวมอาหารเช้า)
2. ลด 10% สำหรับอาหาร (ห้องอาหารแสนหมี, ร้านอาหารริมกกิเวอริว)

บสก
BAM

6 หมู่ 4 ถ.แม่กก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 57100 โทร. 0-5371-6445-60
สนง.ขาย กทม. โทร. 0-2279-0102, 0-2278-5450 และ 0-2278-1154

ถึง 31 ตุลาคม 2555



- รับส่วนลดห้องพักแบบ Junior Suite ราคา 1,875 บาท รวมอาหารเช้า 2 ท่าน

บสก
BAM

สวนพลู ซอย 6 ถ.สาทร โทร. 0-2286-3888

ถึง 31 ตุลาคม 2555



- รับส่วนลด 10% (กรุณาแสดงคูปองก่อนการใช้สิทธิ์และชำระเงิน)
- คูปองนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับบัตรสมาชิก ไออิชิ กรุ๊ป ทุกประเภท และไม่สามารถใช้ลดสินค้าฝากขายได้

บสก
BAM

ณ นิคุยะ บุฟเฟ่ต์ สาขาสุขุมวิท น.5 อุตรธานี, สาขาเซ็นทรัลพลาซ่าธนบุรีศรี ชั้น 3, สาขาอาคารฟิฟตี ฟิฟ พลาซ่า ทองหล่อ น. 2, สาขาเอเชียทีก เดอริเวอร์ฟร้อนท์ ถ.เจริญกรุง 76, สาขาซีคอนสแควร์ ศรีนครินทร์ ชั้น 3

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ ไออิชิ CALL CENTER 1773

ถึง 30 กันยายน 2555



- รับส่วนลดค่ายา (ผู้ป่วยนอก-ใน) และผู้ป่วยกลับบ้าน / ค่า Solution / ค่าเวชภัณฑ์ 1 / ค่าตรวจวินิจฉัยรังสีปกติ / ค่าตรวจเทคนิคการแพทย์ และพยาธิวิทยา / ค่า Operating Room อุปกรณ์ห้องผ่าตัดและค่าห้องผ่าตัด / ค่า Dental Fee อุดฟัน, ถอนฟันผู้ใหญ่, ถอนฟัน / ICU / CCU / Standard Room Charge และ Observed Room
- รับส่วนลด 10% เมื่อชำระด้วยเงินสด และรับส่วนลด 5% เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต

บสก
BAM

ถ.งามวงศ์วาน โทร. 0-2561-1111

ถึง 31 ธันวาคม 2555



- รับส่วนลดค่ายา ค่าเวชภัณฑ์และค่าห้อง 5% เมื่อชำระด้วยเงินสด หรือบัตรเครดิต

บสก
BAM

ถ.งามวงศ์วาน Call Center โทร. 0-2569-7888

ถึง 30 เมษายน 2556



- รับส่วนลด 10% ค่าห้อง และ 5% ค่ายา

บสก
BAM

ถ.พหลโยธิน สีแยกเกษตร โทร. 0-2579-1770-4

ถึง 31 ธันวาคม 2555



- รับส่วนลด 10% คอร์ส Derma White และ Beauty Perfect
- รับส่วนลด 30% คอร์ส Cocktail Renewize

บสก
BAM

อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. 0-2834-6600

ถึง 31 ตุลาคม 2555



- รับส่วนลดค่ากำจัดปลวก 20%

บสก
BAM

ถ.รามคำแหง โทร. 0-2373-2551 และ 08-4707-3333

ถึง 31 ธันวาคม 2555



บ้านและสวน ราคาพิเศษ 1,119 บาท / แพรว ราคาพิเศษ 1,999 บาท / สุดสัปดาห์ ราคาพิเศษ 1,850 บาท / ชีวจิต ราคาพิเศษ 1,189 บาท / Health&Cuisine ราคาพิเศษ 969 บาท / National Geographic (ฉบับภาษาไทย) ราคาพิเศษ 1,280 บาท / Room ราคาพิเศษ 969 บาท / WE ราคาพิเศษ 1,320 บาท / Real Parenting ราคาพิเศษ 930 บาท / In style ราคาพิเศษ 969 บาท / SECRET ราคาพิเศษ 1,189 บาท / MY HOME ราคาพิเศษ 680 บาท / Lemonade ราคาพิเศษ 1,230 บาท

บสก
BAM

ถ.ชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) โทร. 0-2423-9999 กต 2 (ฝ่ายสมาชิก)

ถึง 31 ธันวาคม 2555



ปังๆ ย่างๆ ที่ NIKUYA



- 1: ตูแชเย็นเนื้อสัตว์ที่คุณสามารถเลือกหยิบเองได้
- 2: บรรยากาศในสาขา ซิคอน ศรีนครินทร์
- 3-6: บรรดาพระเอกของร้าน แค่ 3 อย่างนี้ก็เกินคุ้มแล้ว

“การรับประทานอาหารปังๆ ย่างๆ ไม่ใช่เป็นการรับประทานอาหารธรรมดาๆ เป็นการใช้ประสบการณ์”

คำพูดนี้ อาจกล่าวถึงคุณสมบัติพิเศษของอาหารประเภทนี้ได้ดี เพราะการรับประทานอาหารประเภทนี้ให้อร่อย

คุณ.. ต้องปังหรือย่างด้วยตนเอง

และคุณ.. มีสิทธิ์ที่จะกำหนดวิธีการรับประทานด้วยสไตล์ของคุณเอง

Special Dish ขอพาท่านมาสัมผัสกับ NIKUYA ร้านอาหารบุฟเฟต์สไตล์ญี่ปุ่นที่คุณจะได้ครบทั้งเมนูอาหารที่มีไม่ต่ำกว่า 60 ชนิด และได้ทั้งความอร่อยของรสชาติ ไม่ว่าจะเป็นความสดของ เนื้อ หมู เนื้อไก่ หรือซีฟู้ด ทั้งปลาแซลมอน กุ้ง ปลาหมึก และหอยแมลงภู่เนื้อซีแลนค์ตัววอบใหญ่ ผักสดอีกนานับสิบชนิดที่จะให้คุณแกล้มไม่นับผักตองสำหรับเป็นผักเคียงตามสูตรการรับประทานอาหารสไตล์ญี่ปุ่น

NIKUYA แม้จะเป็นร้านอาหารที่เพิ่งเปิดได้ไม่นาน แต่ด้วยความแรงของรสชาติทำให้มีสาขารวมแล้ว 6 สาขาได้แก่ สาขาฟิฟตีฟิฟตี ทองหล่อ ซ.2, ซิคอนสแควร์ ศรีนครินทร์, เซ็นทรัลรัตนานิเบศร์, ซิคอน บางแค, เอเซียทีเค รีเวอร์ฟรอนท์, ยูดีทาวน์ อุดรธานี สะดวกที่ไหน แวะที่นั่น ตั้งแต่เวลา 10.00 – 22.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม 02-712-3456 สามารถให้บริการได้ 2 ชม. ราคา 479 บาท (สุทธิ) / ท่าน

ลิ้มรสความสดของบรรดาเนื้อประเภทต่างๆ ชิมน้ำจิ้มสูตรพิเศษของ NIKUYA หรือจะทดลองผสมชอสยากินิคุลงในถ้วยน้ำจิ้มผสมกับโคจูจังแล้วเติมกระเทียมพริก มะนาวตามชอบ ก็จะได้ไปอีกแบบ

NIKUYA บุฟเฟต์ปังย่าง สไตล์ญี่ปุ่นแท้ๆ @



ช้อป อสังหาริมทรัพย์ดีๆ กับ บสก.

ศูนย์รวมอสังหาริมทรัพย์
สถาบันการเงิน ทุกทำเลทั่วไทย

โปรโมชั่นสำหรับลูกค้าที่จองซื้อทรัพย์สิน ภายในบูธ บสก. ทั่วประเทศ

ฟรี

ราคาอนุมัติขายไม่เกิน 5 ล้านบาท
ค่าธรรมเนียมการโอนฯ

ราคาอนุมัติขายเกินกว่า 5 ล้านบาท

iPhone4s (16Gb.)
หรือ The new iPad (16Gb.)**



เงื่อนไข - บสก. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงของกานัล โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

มหกรรม อสังหาฯ บสก. 5 มุมเมือง 12-18 ต.ค. 55

12 - 18 กรกฎาคม 2555 : พบกับมหกรรมอสังหาฯ
บสก. 5 มุมเมือง

- ✓ เดอะมอลล์ บางกะปิ ชั้น G
- ✓ เดอะมอลล์ บางแค ชั้น G
- ✓ แฟชั่นไอส์แลนด์ รามอินทรา ชั้น B
- ✓ สำนักงาน บสก. เซ็นทรัล พลาซ่า แจ้งวัฒนะ ชั้น 4
- ✓ สำนักงาน บสก. ซีคอน สแควร์ ชั้น 3

12



ถึงเวลา ขยับขยาย...
หาซื้อบ้านได้ง่ายๆ ที่...บสก.



อย่าตกขบวนรถไฟ...
ในช่วงเวลา
อสังหาฯ...ขายขึ้น



ซื้อบ้าน บสก. กว้าง
ดีกว่า...ออมเงิน

อภิมหกรรม บ้าน-คอนโดฯ และสินเชื่อแห่งปี รวมแล้ว 3 งานใหญ่ต่อเนื่องกัน NPA 2012 HOME BUYERS' GRAND SALE HOME LOAN EXPO 2012

23 - 26 สิงหาคม 2555 : NPA Grand Sale & Home
Buyers' Expo 2012 ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
โซน C ชั้น 2

23



นกเลิกรัง...คนเลือกบ้าน
บสก. เลือกความคุ้มค่าให้คุณ



31 ส.ค. - 2 ก.ย. 2555 : งานมหกรรมบ้านธนาคาร
ครั้งที่ 4/2555 ศูนย์การค้าบิ๊กซี จ.ระยอง

31



ที่แรกที่คุณมองหาบ้าน



ฝากขาย **ฟรี!** ไม่มีค่าบริการ

ตลาดอสังหาริมทรัพย์ จะซื้อหรือขาย ก็ง่ายๆ แค่คลิก

www.taladbaanteedin.com



บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด

สำนักงานใหญ่ เลขที่ 99 ถนนสุรศักดิ์ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

สำนักงานเซ็นทรัล เซ็นทรัลพลาซ่า ชั้น 4 โซนพลาซ่า นนทบุรี โทร.0-2193-8183-4

สำนักงานซีคอนสแควร์ ชั้น 3 โซนพลาซ่า ด.ศรีนครินทร์ โทร.0-2138-5707-8

เปิดบริการทุกวัน 11.00-19.30 น.



www.bam.co.th

สำนักงานภูมิภาค

เชียงใหม่

โทรศัพท์: 0-5326-6472-5

โทรสาร: 0-5326-6476

เชียงราย

โทรศัพท์: 0-5371-1003

0-5371-1763
0-5371-1773
0-5371-1146

โทรสาร: 0-5371-1503

พะเยา

โทรศัพท์: 0-5443-1374

0-5443-1394
0-5443-1125

โทรสาร: 0-5443-1046

ลำปาง

โทรศัพท์: 0-5421-7127

0-5421-7321
0-5422-8344

0-5422-8380

โทรสาร:

0-5422-6641

พิษณุโลก

โทรศัพท์: 0-5524-7488

0-5524-7489
0-5524-7487

แพร่

โทรศัพท์: 0-5451-1049

0-5451-1546
0-5462-1121

โทรสาร: 0-5451-1782

นครสวรรค์

โทรศัพท์: 0-5637-2107-8

โทรสาร: 0-5637-2109

เพชรบูรณ์

โทรศัพท์: 0-5671-3273-5

โทรสาร: 0-5671-3276

ขอนแก่น

โทรศัพท์: 0-4322-5226-8

โทรสาร: 0-4322-5229

อุดรธานี

โทรศัพท์: 0-4224-0538-40

โทรสาร: 0-4222-1158

นครราชสีมา

โทรศัพท์: 0-4424-4288

0-4424-4388
0-4425-5726

โทรสาร:

0-4424-1594,
0-4425-9386

อุบลราชธานี

โทรศัพท์: 0-4532-1161

0-4532-1382
0-4526-9422

โทรสาร: 0-4532-1062

สระบุรี

โทรศัพท์: 0-3622-1871

0-3622-3989
โทรสาร: 0-3622-3733

สุพรรณบุรี

โทรศัพท์: 0-3552-4183-5

โทรสาร: 0-3552-4186

ราชบุรี

โทรศัพท์: 0-3221-1045

0-3221-1934
โทรสาร: 0-3222-1892

ระยอง

โทรศัพท์: 0-3861-1028

0-3861-1591
0-3861-2836

โทรสาร: 0-3861-2837

ชลบุรี

โทรศัพท์: 0-3814-4130-2

โทรสาร: 0-3814-4135

ฉะเชิงเทรา

โทรศัพท์: 0-3851-2900-1

โทรสาร: 0-3851-2902

สุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์: 0-7728-8962

0-7728-4961-3
โทรสาร: 0-7728-1287

ชุมพร

โทรศัพท์: 0-7750-6175-7

โทรสาร: 0-7750-6178

ประจวบคีรีขันธ์

โทรศัพท์: 0-3262-1499

0-3262-2039
0-3254-4471

โทรสาร: 0-3254-4461-2

หาดใหญ่

โทรศัพท์: 0-7426-1501-4

โทรสาร: 0-7426-2572

นครศรีธรรมราช

โทรศัพท์: 0-7534-4770-2

โทรสาร: 0-7534-4773

ยะลา

โทรศัพท์: 0-7322-3740-2

โทรสาร: 0-7322-3743