

NOW

NOT • ORDINARY • WORLD

FWD
insurance

ISSUE : 05
JANUARY - MARCH
2025

Living 2025:
The Future is Here

HIGHLIGHT

สำรวจเทรนด์ใช้ชีวิตปี 2025

NOW OR NEVER

ปล่อยใจกับความหรูหราช่วงต้นปี

FUN

เสื้อบอลสุดหวงของสาวลูกหนัง

FRESH

ผู้ช่วยอัจฉริยะดูแลสุขภาพคุณ 24/7

TRAVEL

3 เมืองแห่งสีสันวัฒนธรรมในอินเดีย



LIFE IN 2025:
A NEW WAY OF LIVING

Life in 2025: A New Way of Living








เดวิด โครูมิก
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ประจำประเทศไทยและภูมิภาค
บริษัท เอฟดับบลิวดี ประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

สวัสดีครับ ก่อนอื่นขอสวัสดีปีใหม่ทุกท่าน ขอให้เราเริ่มต้นปี 2025 กันด้วยพลังงานดี ๆ ให้พร้อมไปต่อในทุกสถานการณ์ ปีนี้จะมีอะไรน่าสนใจหรือเปลี่ยนแปลงบ้าง เรารวบรวมเทรนด์การใช้ชีวิตจากทั่วโลกมาสรุปให้แล้วใน NOW: Highlight ทั้งเรื่องของอาหาร การเดินทาง และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางให้คุณได้ไอเดียอะไรใหม่ ๆ เติมสีสันให้กับชีวิต และต้นปีแบบนี้ การเริ่มต้นดูแลสุขภาพอย่างจริงจังก็นับว่าเป็นหนึ่งใน New Year's Resolution ที่ควรค่าแก่การลงมือทำ มาอัปเดตตัวช่วยและเทคโนโลยีใหม่สุดล้ำกับบทบาทการเป็นผู้ช่วยคนใหม่ที่ดูแลสุขภาพให้เราได้หลากหลายความต้องการ อยากรู้ว่าจะมีอะไรเด็ด ๆ กันบ้าง ตามไปอ่านได้ใน NOW: Fresh กันเลยครับ

สำหรับใครที่สนใจอยากหาของสะสมที่มีทั้งเรื่องราวและมูลค่าน่าสนใจ NOW: Fun ฉบับนี้เรามีเรื่องของเสื้อบอลวินเทจ ความคลั่งไคล้ในทีมกีฬาที่สร้างมูลค่ามหาศาล พร้อมข้อมูลและสถิติที่อาจจะทำให้คุณเข้าสู่วงการเสื้อบอลวินเทจไปไม่รู้ตัว ส่วนถ้าอยากได้แรงบันดาลใจและแนวคิดในการใช้ชีวิต เราได้ไปพูดคุยกับคุณแพรว-อมตา จิตตะเสนีย์ ใน NOW: Wealth จากบิวตี้ อินฟลูเอนเซอร์ที่ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย เธอเลือกเริ่มบทบาทใหม่หันมาใกล้ชิดกับธรรมชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่น นิยามคำว่า Wealth ของเธอจะเปลี่ยนแปลงมุมมองชีวิตให้กับเราได้อย่างไรบ้าง บอกเลยว่าห้ามพลาดครับ และนักเดินทางที่กำลังวางแผนการเดินทางในปีนี ลองอ่าน NOW: Travel กับ 3 เมืองแห่งสีสันที่เข้มข้นทั้งความสวยงามและวัฒนธรรมของอินเดีย น่าจะช่วยจุดประกายทริปการท่องเที่ยวครั้งใหม่ที่น่าสนใจไม่น้อย

NOW ฉบับเริ่มต้นปี 2025 เล่มนี้ยังมีเรื่องราวสนุก ๆ และได้ประโยชน์ รวมถึงสิทธิพิเศษสำหรับคุณผู้อ่านอีกมากมาย มาเติมพลัง ไอเดียสร้างสรรค์ และความสุขกันได้ที่นี่เลยครับ

CONTENTS

<p>HILIGHT HOW WE LIVE IN 2025</p>  <p>PAGE 4</p>	<p>NOW OR NEVER LET THE GOOD TIMES ROLL</p>  <p>PAGE 10</p>	
<p>FUN เสื้อบอลสุดหวง ของสาวลูกหนัง</p>  <p>PAGE 14</p>	<p>FRESH ผู้ช่วยอัจฉริยะที่คอยดูแล สุขภาพคุณ 24/7</p>  <p>PAGE 15</p>	<p>TRAVEL WHERE CULTURE MEETS COLOUR โซรปุระ ชัยปุระ ชัยสีลเมร์</p>  <p>PAGE 27</p>

NOW

NOT • ORDINARY • WORLD

ISSUE : 05
JANUARY – MARCH
2025

**LIFE IN 2025:
A NEW WAY OF LIVING**

WEALTH แพร-อมตา จิตตะเสนีย์	PAGE 18
WEEKEND What's Your Flow This Weekend?	21
DESIGN นิยามใหม่ที่ไปไกลกว่าคำว่า "พิพิธภัณฑ์"	24
TASTE Delicious Gathering สโมสรแห่งความสุขและความอร่อย	31
BITE Brunch Hot Spots: Where Flavors Meet Vibes มือฮิลใจอะไรจะดีไปกว่าบรันช์	34
MOMENT A Canvas of Faith ภูเขา Salvation Mountain ประเทศสหรัฐอเมริกา	36

เนื้อหาและรูปเล่มผลิตโดย : บริษัท โอเพ่น โดอะลือค จำกัด (ประเทศไทย) โทร. 0-2253-8339



How We Live in 2025

สำรวจเทรนด์การใช้ชีวิตในปี 2025 กับการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลายแง่มุมของการใช้ชีวิต ทั้งในด้านที่อยู่อาศัย อาหาร การท่องเที่ยว และกิจกรรมที่เราทำในชีวิตประจำวัน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการปรับตัวสู่ความยั่งยืนกลายเป็นหัวใจสำคัญของแนวโน้มที่กำลังเปลี่ยนโลก เราจะได้เห็นการผสมผสานระหว่างนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ที่เข้ามาปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ตอบโจทย์มากขึ้น ลองมาสำรวจกันว่าเทรนด์ในปีนี้จะนำพาเราไปสู่ทิศทางใด และมีอะไรที่น่าสนใจเกิดขึ้นในแต่ละด้านบ้าง



TRAVEL:

THE “NOT HOT” DESTINATION

การเดินทางในปี 2025 ไม่ได้หยุดอยู่แค่จุดหมายปลายทางยอดฮิตอีกต่อไป แต่กลายเป็นการสำรวจโลกในแบบที่แตกต่างและมีความหมายมากขึ้น เทรนด์การท่องเที่ยวเชิงสำรวจสถานที่ใหม่ ๆ กำลังได้รับความนิยม โดยนักเดินทางเลือกสัมผัสประสบการณ์ในดินแดนที่ยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก เช่น กรีนแลนด์ที่เต็มไปด้วยธรรมชาติบริสุทธิ์ มองโกเลียที่เปี่ยมด้วยวัฒนธรรมดั้งเดิม และกรีซซาฟารีในแอฟริกาที่มอบการผจญภัยสุดพิเศษ จุดหมายใหม่ไม่ได้หมายถึงแค่ดินแดนห่างไกลเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสถานที่ที่มีความใกล้เคียงกันแต่อาจป๊อปูลาร์น้อยกว่า เช่น ข้อมูลจาก TikTok ในช่วงที่ผ่านมามีคนค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับไทเป เมืองที่ไวบ์เดียวกับกรุงโซลเพิ่มขึ้นหลายเท่า หรือคำแนะนำจากกูรูท่องเที่ยวให้ลองไปเที่ยวเมืองคิโรนา แทนบาร์เซโลนา เป็นการเปิดประสบการณ์ให้ได้ค้นพบเสน่ห์ใหม่ ๆ น่าสนใจ แลมีผู้คนไม่เบียดเสียด เที่ยวได้สบายใจ การท่องเที่ยวเหล่านี้ยังเน้นความยั่งยืนและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยการสนับสนุนชุมชนท้องถิ่นและการอนุรักษ์ธรรมชาติ ทำให้นักเดินทางได้ทั้งประสบการณ์ที่น่าจดจำและมีส่วนร่วมในการดูแลโลกไปพร้อมกัน

OUTDOOR:

GEN Z OUTDOORSY



ในยุคดิจิทัลที่ทุกอย่างดำเนินไปอย่างรวดเร็ว คนรุ่นใหม่หรือ Gen Z กว่า 67% เลือกหันมาใช้เวลา กับกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อพักผ่อนและหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายของชีวิตออนไลน์ กิจกรรมยอดนิยม อย่างการแคมป์ปิ้ง ปีนเขา Paddleboarding หรือแม้แต่เดินป่าในพื้นที่ธรรมชาติ กลายเป็นเทรนด์ ที่มาแรง เพราะไม่เพียงมอบประสบการณ์การเชื่อมต่อกับธรรมชาติ แต่ยังเป็นโอกาสสร้างคอนเทนต์ ที่น่าสนใจสำหรับโซเชียลมีเดียอีกด้วย แรนด์ที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม เช่น อุปกรณ์เดินป่าจากวัสดุรีไซเคิล หรือเสื้อผ้าที่ย้อมด้วยสีธรรมชาติ กลายเป็นตัวเลือกอันดับต้น ๆ ของคนกลุ่มนี้ นอกจากนี้ Outdoor Cafe ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติยังเป็นจุดเช็กอินยอดนิยม เพราะตอบโจทย์ทั้งการพักผ่อนและไลฟ์สไตล์การแบ่งปันความทรงจำผ่านโซเชียล เทรนด์นี้สะท้อนให้เห็นถึงการปรับตัวของคนรุ่นใหม่ ที่ต้องการความสมดุลระหว่างเทคโนโลยีและธรรมชาติอย่างแท้จริง



FOOD:

RULE BREAKER

นอกจากอาหารสุขภาพที่ยังคงขึ้นแท่นเป็นเมนหลัก กลับมีอีกความนิยมที่กำลังก่อตัวขึ้นเป็นเทรนด์น้องใหม่มาแรง กับอาหารที่เป็นพื้นที่แห่งความคิดสร้างสรรค์และการทดลอง แหวกกฎต่าง ๆ สำหรับผู้บริโภคที่ต้องการรสชาติและประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต เป็นกลุ่มคนที่ไม่ได้เคร่งครัดกับหลักการกินอาหารมากนัก หรือความตั้งใจในการทำอาหารเพื่อสุขภาพเองตั้งแต่ต้นจนจบอาจจะไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยครั้งในชีวิตจริง แต่กลับต้องการบริโภคอาหารที่เขา “อยาก” จะกินมากกว่าอาหารที่ “ควร” จะต้องกิน เป็นสิ่งที่ไม่ได้แค่ตอบสนองความหิว แต่ยังสร้างประสบการณ์ใหม่ที่แปลกและสนุกมากยิ่งขึ้น เทรนด์ที่น่าจับตาได้แก่ ไวรลฟู้ด ที่มาพร้อมรสชาติสุดแหวกแนว เช่น ไอศกรีมรสเผ็ดหรือเบอร์เกอร์จากพืชชนิดใหม่ รวมถึงการค้นพบแหล่งวัตถุดิบใหม่อย่างโปรตีนจากแมลงหรือสาหร่ายที่ยั่งยืน และการเปลี่ยนแปลงของ Fine Dining ที่ตอบโจทย์คนเร่งรีบด้วยเมนูระดับพรีเมียมในรูปแบบ Grab & Go ทั้งหมดนี้สะท้อนความต้องการอาหารที่ไม่เพียงเติมเต็มร่างกาย แต่ยังสร้างสีสันและความตื่นเต้นให้ชีวิตคนยุคใหม่

LIVING:

A TRUE COMFORT HOME



ในปี 2025 บ้านจะไม่ได้เป็นเพียงที่อยู่อาศัย แต่คือพื้นที่ที่สะท้อนตัวตนและสร้างแรงบันดาลใจของเรา ผู้คนหันมาใส่ใจในความสุขเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในบ้านกันมากขึ้น เช่น จัดมุมสำหรับอ่านหนังสือ การปลูกต้นไม้ในร่ม หรือการตกแต่งพื้นที่ทำงานให้ดูอบอุ่นมากขึ้น ห้องนั่งเล่นที่อาจไม่ได้ใหญ่โต และเนียบกริบแต่มีชั้นวางของสะสมฮิลใจ สร้างความเพลิดเพลินได้ไม่แพ้กัน เรียกกง่าย ๆ ว่าแทนที่จะรอให้บ้านสมบูรณ์แบบแล้วค่อยเริ่มใช้ชีวิต แต่เรากำลังปรับสมดุลระหว่างกิจวัตรประจำวันอย่างการทำงานและดูแลความเป็นอยู่ให้เกิดผลลัพธ์ดี ๆ สร้างความสุข โดยความสบายและความคุ้นเคยจะขยับความสำคัญขึ้นมามากขึ้น เมื่อเราต้องรับมือกับความซับซ้อนจากสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ทั้งสภาพเศรษฐกิจและความเครียดจากการทำงาน รวมถึงรูปแบบความสัมพันธ์ใหม่ ๆ ครอบครัวที่ไม่มีลูก หรือการสูงวัยขึ้นในพื้นที่เดิม ทั้งหมดส่งผลต่อการใช้ชีวิตของผู้บริโภค เราจะได้เห็นเทคโนโลยีบ้านอัจฉริยะ และบ้านแบบโมดูลาร์ที่ปรับเปลี่ยนการตกแต่งได้ง่ายขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการทั้งด้านการทำงานและนियามของการพักผ่อนที่เปลี่ยนแปลงไป

CI Re-Claim Re-Care

ประกันโรคร้าย หายห่วง เคลมขึ้นกว่า แคร่ขั้นสุด
ให้คุณมีความสุขกับครอบครัว**ได้อีก**เท่าที่ต้องการ



ดูแลหายห่วง
เคลมโรคร้าย
ได้สูงสุด **14** ครั้ง

อุ่นใจ
เคลมซ้ำ **5** โรครเดิม*
ได้อีกครั้ง

*เคลมซ้ำ 5 โรคร้ายแรงระดับรุนแรงที่กำหนดได้อีกครั้ง สูงสุดโรคละ 1 ครั้ง
ผลประโยชน์ เงื่อนไขและความคุ้มครองเป็นไปตามที่กรมธรรม์และ บมจ. เอฟดับบลิวดี ประกันชีวิต กำหนด
ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียด ความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง



สแกนดูข้อมูลเพิ่มเติม

LET THE GOOD TIMES ROLL

ปล่อยจอยปล่อยใจ กับความหรูหราช่วงต้นปี

มาแต่งแต้มชีวิตให้มีสีสันด้วยกิจกรรมมากมายที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ ไม่ว่าจะพักผ่อนหย่อนใจด้วยการดูหนัง ฟังเพลง หรือออกเดินทางไปสถานที่ใหม่ ๆ เพื่อสำรวจพื้นที่สุดหรูที่เฟ้ารอให้คุณได้ไปเยือน



ภาพ: www.media.freemalaysiatoday.com

ออสการ์มา (อีก) แล้ว

เป็นอีกหนึ่งธรรมเนียมที่คนตั้งตารอในช่วงต้นปีแบบนี้ คือการประกาศผลรางวัลใหญ่ ๆ ในโลกตะวันตก โดยเฉพาะเวที “อะคาเดมี อวอร์ด” หรือ “ออสการ์” ถือเป็นเวทีรางวัลที่ใหญ่ที่สุดเวทีหนึ่งในอุตสาหกรรมฮอลลีวูดซึ่งจัดติดต่อกันมาตั้งแต่ปี 1929 นับเป็นการจัดงานครั้งที่ 97 แล้ว และความพิเศษของปีนี้คือได้โคแนน โอ ไบรอัน พิธีกรรายการโทรทัศน์ชื่อดังมารับบทเป็นผู้ดำเนินรายการให้ออสการ์เป็นปีแรกด้วย



ภาพ: www.jackedinmovies.com

ภาพ: www.sfreporter.com

สำหรับงานออสการ์ปีนี้ก็น่าตื่นตาตื่นใจเช่นเคย ทั้งในแง่สถิติ การเข้าชิงและการขับเคี่ยวกันของแต่ละสาขา เริ่มกันที่ Emilia Pérez (2024) หนังทริลเลอร์-มิวสิคัลที่ทำสถิติเข้าชิงเยอะที่สุดถึง 13 สาขา รองลงมาคือ The Brutalist (2024) หนังดราม่าประวัติศาสตร์ ที่ได้เข้าชิง 10 สาขา เท่ากันกับ Wicked (2024) หนังที่ดัดแปลงมาจากละครบรอดเวย์ชื่อดัง

ด้านรางวัลนักแสดงนำหญิงยอดเยี่ยม แม่นอนว่าม้ามืดสุด ๆ ของปีคือ เดมี มัวร์ จากเรื่อง The Substance (2024) และถือเป็นการเข้าชิงออสการ์ครั้งแรกของเธอหลังเป็นนักแสดงอาชีพมาตลอด 45 ปีเต็ม ขณะที่คู่แข่งที่สู้อันหนักคือนักแสดงรุ่นเล็กจิวี่แต่แจ๋วอย่าง ไมคี แมตสัน จากบทสาวตกถึงข้าวสารในเรื่อง Anora (2024) ส่วนอีกคนที่มาแรงสุด ๆ คือ เฟอร์นันดา ตอร์เรส นักแสดงชาวบราซิล ที่ได้เข้าชิงสาขานักแสดงนำหญิงยอดเยี่ยมจาก I'm Still Here (2024) โดยเธอเป็นนักแสดงชาวบราซิลคนที่สองที่ได้เข้าชิงสาขานี้ ซึ่งคนแรกที่เคยเข้าชิงสาขานี้คือ เฟอร์นันดา มอนเตเนโกร แม่แท้ ๆ ของตอร์เรสเอง! ถือเป็นประวัติศาสตร์แห่งวงการหนังบราซิลสุด ๆ

ด้านรางวัลนักแสดงนำชายยอดเยี่ยม ปีนี้ถือเป็นการกลับมาอย่างยิ่งใหญ่ของเอเดรียน โบรดี จากบทสถาปนิกชาวยิวช่วง สงครามโลกครั้งที่ 2 ใน The Brutalist (2024) โดยเป็นการ

เข้าชิงอีกครั้งในรอบ 22 ปีถัดจาก The Pianist (2002) ซึ่งปีนั้น เขาชนะรางวัลนักแสดงนำชายยอดเยี่ยมด้วย ส่วนคู่แข่งที่น่าจับตามองไม่น้อยคือ ราล์ฟ ไพนส์ จาก Conclave (2024) ในบทพระคาร์ดินัลที่ต้องรับมือกับอำนาจการเมืองในโบสถ์ ตามมาด้วยทิมอธี่ ชาลาเมต์ ซึ่งรับบทบ็อบ ดีแลน นักดนตรีโฟล์กระดับตำนานจาก A Complete Unknown (2024) ที่เป็นการเข้าชิงออสการ์ครั้งที่สองของเขา ถัดจาก Call Me by Your Name (2017)

ฝั่งรางวัลนักแสดงสมทบหญิงยอดเยี่ยมก็น่าจับตามองไม่แพ้กัน เพราะเป็นการเข้าชิงออสการ์เป็นครั้งแรกของอิชาเบลลา รอสเซลลินี นักแสดงชื่อดังชาวอิตาลีที่รับบทเป็นนางชีผู้สุขุมจาก Conclave และเป็นการเข้าชิงครั้งที่สองของเฟลิกซ์ โจนส์ ใน The Brutalist หลังจากเธอเคยเข้าชิงรางวัลนักแสดงนำหญิงยอดเยี่ยมมาแล้ว ใน The Theory of Everything (2014) ขณะที่รางวัลนักแสดงสมทบชายยอดเยี่ยมที่ถูกพูดถึงอย่างมากคือการเข้าชิงเป็นครั้งที่สี่ของเอ็ดวาร์ด นอร์ตัน จากเรื่อง A Complete Unknown รวมถึงการเข้าชิงเป็นครั้งแรกของยูรา บอริซอฟ นักแสดงชาวรัสเซียจาก Anora ด้วย

งานประกาศรางวัลออสการ์จะจัดขึ้นในวันที่ 3 มีนาคมที่จะถึงนี้ มาร่วมติดตามและเฝ้าลุ้นหนังที่ชอบที่เชียร์กันได้เลยยย

SERENE VIEWS AND MEMORABLE MOMENTS: 3 Must-Try Train Journeys of 2025



ภาพ: www.luxurytraintickets.com

ถ้าคุณหลงใหลในการได้เดินทาง ลองถามตัวเองว่าได้เลือก “รถไฟ” เป็นตัวเลือกของปีนี้หรือยัง เพราะเส้นทางที่ซ่อนอยู่ในการเดินทางที่มีจังหวะที่ช้าลงจะทำให้เรารื่นรมย์กับบรรยากาศของสองข้างทางมากขึ้น แล้วยังอาจได้พบเพื่อนใหม่ ๆ ที่เข้ามาร่วมเติมเต็มความทรงจำของเรา ให้พิเศษไปกว่าเดิม และนี่คือ 3 เส้นทางการเดินทางรถไฟแห่งปี 2025 ที่เราอยากชวนคุณไป “ลอง” เพื่อเติมเต็มจังหวะที่หายไปในชีวิต

ด้วยเส้นทางที่ยากจะลืม รถไฟทริป SRT Royal Blossom จากกรุงเทพฯ-เพชรบุรี ดำเนินการโดยการรถไฟแห่งประเทศไทย จะพาคุณไปสัมผัสธรรมชาติของภาคตะวันตก พร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกเพียบพร้อม ทั้งอินเทอร์เน็ต เครื่องปรับอากาศ ห้องน้ำ รวมถึงอาหาร เครื่องดื่มให้บริการ ราคาที่นั่งละ 1,799 บาท (รวมอาหารแล้ว)

หากคุณอยากสุดกลิ่นอายบรรยากาศชายทะเลของเวียดนาม The Vietage by Anantara ขบวนรถไฟสุดหรูจะพาเราเที่ยวชมเมืองชายทะเลชื่อดังอย่างเมืองญาจาง (Nha Trang) กับเมืองควิญญิน (Quy Nhon) ในราคาประมาณ 15,000 บาทต่อคน อะ-ไรจะดีไปกว่าการนั่งชมวิวหาดทรายและทะเลสีครามตลอด 5 ชั่วโมงเต็ม พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน (แถมยังมีบริการนวดฝ่าเท้าอีกด้วย!)



ภาพ: www.railway.co.th

สุดท้ายทริปรถไฟสุดหรูสาย Venice Simplon Orient-Express, A Belmond Train ตี๋มด้าด้วยทัศนียภาพอันสวยงามงดงามของยุโรป ตั้งแต่ปารีสถึงปอร์โตฟีโน สัมผัสขนบของฝรั่งเศสกับชายหาดแสนสงบของอิตาลี พร้อมลองชิมอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่นโดยเชฟมืออาชีพจากภัตตาคารชั้นนำ ราคาอยู่ที่คนละ 10,400 ปอนด์ (445,925 บาท)

MIDNIGHT ESCAPADES: 24-Hour Spots Around Samyan and Chula

โซนสามย่าน บรรทัดทอง จนถึงรั้วจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยน่าจะเป็นทำเลทองของคนนอนดึก ในฐานะย่านที่ไม่เคยหลับไหลและมีสถานที่เด็ดที่เปิดให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง ไม่ว่าจะกิน ดื่ม ซอปปิง ออกกำลังกาย หรือนั่งทำงาน และพักผ่อนฮิลใจหลังเหนื่อยมาทั้งวัน



ภาพ : FB_NapLab Chula

สำหรับชาวออฟฟิศ เหล่าบรรดาฟรีแลนซ์ ตลอดจนเจ้าของธุรกิจ หรือสตาร์ทอัพรุ่นใหม่ไฟแรง หากอยากหา Co-Working Space 24 ชั่วโมงใจกลางเมืองที่ตอบโจทย์ทุกความต้องการ ทั้งเดินทางสะดวก มีอุปกรณ์การประชุมเพียบพร้อม แคมอยู่ใกล้ย่านธุรกิจอื่น ๆ ขอแนะนำ NapLab Chula ตั้งอยู่ที่ซอยจุฬาฯ 6 ที่นี่มีห้องประชุมหลากหลายห้องหลายขนาดให้เลือกใช้บริการ โดยขนาดห้องมีตั้งแต่ 30 ที่นั่ง ไปจนถึงห้องประชุมใหญ่จุได้ถึง 110 ที่นั่ง โดยมีโต๊ะ เก้าอี้ จอโปรเจกเตอร์ กระดานไวต์บอร์ด และปลั๊กไฟสำหรับเสียบชาร์จอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างเหลือเฟือ ส่วนชั้นสองมีโซนที่นั่งทำงานขนาดกว้างขวาง หรือถ้าหิวก็ยังมีคาเฟ่ค้อยเสิร์ฟกาแฟและขนมอร่อย ๆ หรือถ้าใครอยากพักผ่อน ที่นี่ก็มีห้องอาบน้ำและห้องนอนให้ด้วย โดยเรตราค่าขึ้นอยู่กับชั่วโมงและขนาดห้อง

ภาพ : www.playerbox.co



ถ้าชอบเทรนด์ออกกำลังกายใหม่ล่าสุด อะไรจะเหมาะไปกว่า สนามปาดเลเทนนิส (Padel Tennis) ย่านบรรทัดทอง ก็พ่ายอดนิยมในยุโรปและอเมริกาใต้อันเป็นส่วนผสมระหว่างเทนนิสกับสควอช เล่นกันในสนามที่ล้อมรอบด้วยกระจกใสสี่ด้านสำหรับให้ผู้เล่นหวดลูกบอลใส่ได้ทั้งไปเต็งมา ถือเป็นกีฬาที่สนุกและเหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย สนามปาดเลในบรรทัดทองถือเป็นสนามแห่งแรกในไทยที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมงด้วย ราคาการจองสนามชั่วโมงละ 800-1,200 บาท ไม่รวมค่าอุปกรณ์

ใครที่อยากปิดจ๊อบจบวันดี ๆ ด้วยอาหารอร่อย ๆ ปึกหมุดที่สามย่านมิตรทาวน์! เพราะมีบริการร้านอาหารที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นร้านก๋วยเตี๋ยวเรือพระนครรสเด็ดแต่ราคาอ่อนโยม (ชามละ 16 บาทเท่านั้น!) เสิร์ฟพร้อมขนมถ้วยขึ้นชื่อ หรือถ้าอยากจัดหนักก็มีร้าน A Ramen ร้านแนวราเมงซอสอบอันลือลั่น ที่ให้เราเลือกเครื่องเคียงและระดับความสุขของเส้นได้ตามใจชอบ ก่อนปิดท้ายกับที่ Starbucks เติมพลังให้ร่างกายเพื่อปลุกพลังให้ตื่นฟื้นสำหรับราตรีที่ยังอีกยาวไกล



ภาพ : FB_Samyan Mitrtown

FOOTBALL JERSEYS

เสื้อบอลสุดหวงของสาวลูกหนัง

การสะสมเสื้อบอลวินเทจคือสิ่งสำคัญอันดับหนึ่งที่แฟนบอลตัวจริงจะสามารถแสดงความจงรักภักดีไปจนถึงการสนับสนุนต่อทีมฟุตบอลอันเป็นที่รักของตน โดยยอมทุ่มเงินซื้อเสื้อบอลหายากราคาแพงอย่างไม่นึกถึงเล แต่รู้หรือไม่ว่าของสะสมอันเกิดจากความคลั่งไคล้เช่นนี้นับว่าเป็น Passion Investment ที่ดีอีกอย่างหนึ่ง เราจึงขอพาทุกท่านไปสำรวจเกร็ดอันน่าสนใจเบื้องหลังวงการสะสมเสื้อบอลวินเทจที่คุณจะต้องทึ่ง แล้วอย่าลืม นึกให้ออกกว่าคุณล้มชุกเสื้อบอลเก่าเอาไว้อะไร เพราะเสื้อบอลที่คุณซื้อในซีซั่นนี้อาจจะมีมูลค่าพุ่งขึ้นได้ในอนาคต เพราะฉะนั้นอย่าได้โยนทิ้งไปง่าย ๆ เลยเชียะ

6,800

ล้านปอนด์

คือมูลค่าตลาดเครื่องแต่งกายกีฬาฟุตบอลทั่วโลก อ้างอิงจากเว็บไซต์ AceOdd.com ซึ่งมุ่งวิเคราะห์เสื้อเชิ้ตฟุตบอลนานาชาติที่วางขายออนไลน์บนเว็บไซต์ต่างๆ

40%

คือตัวเลขที่ eBay เปิดเผยว่ามีการค้าค้นหา "เสื้อฟุตบอลวินเทจ" ในตลาดเพิ่มขึ้นในช่วงปีที่ผ่านมา และยังเพิ่มขึ้นอีก 15% ในช่วงก่อนการแข่งขันรายการสำคัญ ๆ อีกด้วย

6.1

ล้านปอนด์

คือราคาเสื้อฟุตบอลโลกปี 2022 ที่ลิโอเนล เมสซีเคยใส่ ซึ่งถูกประมูลออกไปในราคาสูงถึง 6.1 ล้านปอนด์ ถือเป็นเสื้อบอลและของที่ระลึกเกี่ยวกับกีฬาที่ราคาสูงที่สุดเท่าที่เคยมีมาอีกชิ้นหนึ่ง และเป็นเสื้อบอลที่แพงที่สุดเป็นอันดับที่ 2 แสดงให้เห็นว่าเสื้อบอลวินเทจตัวที่มีผู้เล่นเคยใส่มาก่อนสามารถราคาพุ่งสูงขึ้นได้อีกโดยขึ้นอยู่กับผู้เล่นและทัวร์นาเมนต์สำคัญ (อ้างอิงจาก onefootball.com)

7.1

ล้านปอนด์

คือตัวเลขราคาเสื้อบอลที่ประมูลขายได้แพงที่สุดเท่าที่เคยมีมา นั่นคือเสื้อทีมชาติอาร์เจนตินาที่ดิเอโก มาราโดนาใส่ยิงประตูในแมตช์ "หัตถ์พระเจ้า" (Hand of God) ในรอบก่อนรองชนะเลิศฟุตบอลโลกปี 1986 เสื้อตัวนี้ขายโดยสตีฟ ฮอดจ์ อดีตกองกลางทีมชาติอังกฤษ ซึ่งแลกเสื้อของเขา กับมาราโดนาหลังจบเกม (อ้างอิงจาก onefootball.com)

1970

เสื้อฟุตบอลวินเทจยุค 1970 ขายได้ในราคาเฉลี่ย 557 ปอนด์ คิดเป็นตัวเลขมากกว่า 149% เมื่อเทียบกับเสื้อบอลจากทศวรรษอื่น ๆ ลดหลั่นลงมาคือเสื้อบอลที่มาจากยุค 1980 และ 1990 (มูลค่าเฉลี่ย 320 และ 371 ปอนด์ตามลำดับ) อ้างอิงจากผลการศึกษาของ AceOdd.com

1989

เสื้อฮอลแลนด์ 1989 เป็นเสื้อบอลที่โดดเด่นที่สุดตัวหนึ่งในประวัติศาสตร์ ซึ่งรูต กุลลิต ผู้จัดการทีมและอดีตนักฟุตบอลชาวดัตช์ผู้โด่งดังในช่วงทศวรรษ 1980 ได้เคยเปรียบเปรยเอาไว้ว่าลายลูกศรแปลก ๆ บนเสื้อทีมเหย้าของเขานั้นดูราวเกล็ดปลาอย่างไรก็ตามเมื่ออ้างอิงจากเว็บไซต์นักสะสมอย่าง Cult Kits พบว่าเสื้อรุ่นนี้มีมูลค่าสูงถึง 750 ปอนด์เลยทีเดียว

1990-2000

เสื้อบอลวินเทจยุค 1990-2000 เป็นที่ต้องการเพิ่มขึ้นอย่างมาก จากคำบอกเล่าของโทมัส โจนส์ ผู้อำนวยการของ Vintage Football Shirts ในอังกฤษ ซึ่งกล่าวถึงการที่ตลาดเสื้อบอลวินเทจเติบโตอย่างก้าวกระโดดในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาส่วนหนึ่งเป็นเพราะลูกค้ายุคสำคัญคือคนรุ่น Gen Z จำนวนไม่น้อยที่ยอมทุ่มให้กับเสื้อบอลวินเทจ

1200

ล้านยูโรต่อฤดูกาล

คือข้อตกลงอย่างเป็นทางการของสโมสรฟุตบอลบาร์เซโลนาและ Nike ซึ่งรายงานโดย www.fcbarcelonanoticias.com ทำให้สโมสรฯ มีรายได้เพิ่มขึ้นอย่างมากจากสปอนเซอร์ชุดแข่ง โดยสัญญาฉบับใหม่นี้มีระยะเวลาจนถึงปี 2028 ส่งผลให้เสื้อบอลของสโมสรบาร์เซโลนาติดอันดับเสื้อบอลที่มีมูลค่าสปอนเซอร์สูงที่สุดในโลก โดยได้รับรายได้สูงสุดเป็นประวัติการณ์จากแบรนด์กีฬา แสดงให้เห็นถึงความต้องการของแบรนด์ที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับทีมดัง และความคลั่งไคล้ของแฟนบอลที่ต้องการเป็นเจ้าของเสื้อบอล ที่พร้อมสนับสนุนทีมที่ตัวเองรักผ่านการอุดหนุนเสื้อบอล

10.3

พันล้านเหรียญสหรัฐ

คือมูลค่าตลาดเสื้อฟุตบอลโลกที่ Business Research Insights คาดการณ์ว่าจะแตะไปถึงในปี 2032 โดยในปี 2023 ที่ผ่านมามีตัวเลขนี้อยู่ที่ 6.16 พันล้านเหรียญสหรัฐ แสดงให้เห็นถึงความนิยมและแนวโน้มความต้องการที่เพิ่มขึ้นของเสื้อบอลในอนาคต

1,851

ปอนด์

คือราคาของเสื้อฟุตบอลวินเทจที่มีมูลค่าสูงสุดในตลาด นั่นคือชุดเยือนของ Manchester United ประจำปี 2006-2008 โดย Nike ตามข้อมูล Creditfix สถาบันการเงินในสหราชอาณาจักรเผยแพร่ รองลงมาคือเสื้อประจำปี 1977 ของ Liverpool ซึ่งมีมูลค่าราว 1,500 ปอนด์

DIGITAL HEALTH GADGETS

ผู้ช่วยอัจฉริยะที่คอยดูแลสุขภาพคุณ 24/7

เคยสงสัยกันไหมว่าทำไมคนสมัยนี้ถึงดูแลสุขภาพได้อย่างแม่นยำและมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อเทียบกับอดีต คำตอบอยู่ที่การมาของ “Digital Health Gadgets” อุปกรณ์อัจฉริยะที่เปรียบเสมือนผู้ช่วยส่วนตัวคอยเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพของเราตลอด 24 ชั่วโมง



ในยุคที่เทคโนโลยีก้าวล้ำไปไกลกว่าที่เราเคยจินตนาการ อุปกรณ์เหล่านี้ไม่ได้เป็นแค่เครื่องประดับหรือของเล่นไฮเทคอีกต่อไป แต่ได้กลายมาเป็นผู้ช่วยอันทรงพลังในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งติดตามการนอน วัดความเครียด ตรวจวัดสัญญาณชีพ หรือแม้กระทั่งคาดการณ์ความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ แถมบางครั้งยังช่วยให้คุณรอดพ้นจากอุบัติเหตุหรือสถานการณ์คับขันได้อีกด้วย วันนี้เราเลยจะพาไปทำความรู้จักกับนวัตกรรมล้ำสมัยที่จะมาเปลี่ยนวิธีการดูแลสุขภาพของคุณไปตลอดกาล

Tone Buds:

หูฟังอัจฉริยะอ่านคลื่นสมองเพื่อการนอนที่ดีขึ้น

หูฟังที่ผสมผสานระหว่างเสียงผ่อนคลายเพื่อการนอนหลับ และการติดตามการนอน Tone Buds จะเล่นเสียงที่ช่วยให้ผ่อนคลายเพื่อช่วยให้คุณหลับได้ง่ายขึ้น และเมื่อหูฟังตรวจจับได้ว่าคุณหลับแล้ว เสียงจะหยุดเล่นโดยอัตโนมัติ จุดเด่นที่น่าสนใจของ Tone Buds คือการใช้เทคโนโลยี EEG ในหูที่อ่านคลื่นสมองเพื่อติดตามและปรับปรุงคุณภาพการนอน โดยเสียงที่เล่นจะปรับเปลี่ยนไปตามสภาวะคลื่นสมองของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถอ่านค่า EEG ผ่านแอป Tone ซึ่งช่วยให้ตรวจสอบได้ทั้งปริมาณการนอน คุณภาพการนอน และเสียงแบบไหนที่ช่วยให้คุณหลับได้ดีที่สุด

ภาพ: <https://mytone.io/>

Ultrahuman Rare: แหวนอัจฉริยะพรีเมียมระดับโลก

ภาพ: <https://alta24.com>



แหวนอัจฉริยะระดับพรีเมียมที่ผลิตจากทองคำและเพชรแท้ พร้อมเทคโนโลยีติดตามสุขภาพขั้นสูงด้วยเซ็นเซอร์ที่พัฒนาร่วมกับทีมวิจัยจาก Stanford และ MIT ทำให้ติดตามข้อมูลสุขภาพได้อย่างแม่นยำ ทั้งอัตราการเต้นของหัวใจ คุณภาพการนอน ระดับความเครียด อุณหภูมิร่างกาย และระดับออกซิเจนในเลือด มีระบบ AI อัจฉริยะช่วยวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด และสร้างโปรไฟล์สุขภาพส่วนบุคคล พร้อมให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต การพักผ่อน และการออกกำลังกาย

Eli Hormometer: เครื่องตรวจวัดฮอร์โมนที่บ้านเครื่องแรกของโลก

ภาพ: <https://eli.health>



ที่ตรวจวัดฮอร์โมนจากน้ำลายแบบเห็นผลทันทีเครื่องแรกของโลก วิธีใช้งานง่าย ๆ แค่เก็บตัวอย่างน้ำลายและรอผล 20 นาที ผลการตรวจจะแสดงผ่านแอปที่ใช้ AI ในการประมวลผล ทำให้สามารถตรวจฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีอิทธิพลต่อระบบการทำงาน เช่น การนอนหลับ การเผาผลาญ และระดับพลังงาน รวมถึงฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนที่เกี่ยวข้องภาวะเจริญพันธุ์ การติดตามระดับฮอร์โมนนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจรอบเดือนและภาวะเจริญพันธุ์ของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

Withings BeamO: เครื่องวัดสัญญาณชีพ 4-in-1

ภาพ: <https://withings.com>



อุปกรณ์ขนาดพกพาที่รวมการวัดอุณหภูมิร่างกาย คลื่นไฟฟ้าหัวใจ ECG ออกซิเจนในเลือด และการฟังเสียงหัวใจและปอด (คล้ายหูฟังของแพทย์) ไว้ในเครื่องเดียว ด้วยเทคโนโลยีเซ็นเซอร์ขั้นสูงที่ให้ผลแม่นยำระดับการแพทย์ สามารถส่งข้อมูลไปยังแพทย์ผ่านแอปได้ทันที เหมาะสำหรับการติดตามสุขภาพที่บ้านและการปรึกษาแพทย์ทางไกล มีพกติดบ้านไว้ก็ดี

Ocean X Ultra: แปรงสีฟันไฮเทค

ภาพ: <https://oclean.com/>



แปรงสีฟันอัจฉริยะรุ่นใหม่ที่มาพร้อม Wi-Fi และระบบ UV ข่าเชื่อในตัว เชื่อมต่อกับแอปเพื่อวิเคราะห์การแปรงฟันได้แบบเรียลไทม์ด้วยเทคโนโลยี 3D Tracking แบตเตอรี่อยู่ได้นานถึง 30 วัน ชาร์จครั้งเดียวใช้ได้ทั้งเดือน ช่วยให้แปรงฟันได้สะอาดทั่วถึงทุกซี่ราวกับว่ามีทันตแพทย์คอยให้คำแนะนำอยู่ข้าง ๆ

Tips: การเลือกซื้อ Health Gadgets

ควรพิจารณาจากความต้องการและไลฟ์สไตล์ของตัวเองเป็นหลัก ที่สำคัญคือต้องทำงานกับสมาร์ทโฟนที่คุณใช้งานได้อย่างราบรื่น (อย่าลืมเช็คว่ารองรับระบบปฏิบัติการมือถือของคุณหรือเปล่า) แบตเตอรี่ควรใช้งานได้นาน และบางฟังก์ชันที่สำคัญก็ควรต้องผ่านการรับรองจากหน่วยงานทางการแพทย์

ไลฟ์สไตล์ใหม่ ต้องง่าย

ดาวน์โหลดหนังสือรับรองการชำระเบี้ยฯ
เพื่อใช้ประกอบการขอลดหย่อนภาษีปี 2567
ได้ที่แอป Omne by FWD



ดาวน์โหลดแอป
สแกนเลย



Omne by FWD



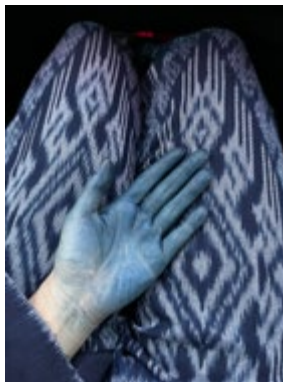
Wealth OF MY MIND



แพรว-อมตา จิตตะเสนีย์

นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาความหลากหลายทางชีวภาพ
และชีววิทยาศาสตร์พันธุ (หลักสูตรนานาชาติ)

ชื่อของ “แพรวฟาย” โด่งดังในฐานะเมกอัพอาร์ทิสต์ที่ได้ไปโชว์ฝีมือที่ London Fashion Week ก่อนกลับมาเมืองไทยพร้อมเริ่มต้นบทบาทบิวตี้บล็อกเกอร์ ทำคลิป์วิดีโอสอนแต่งหน้า สร้างชื่อเสียงโด่งดังจนเป็นอินฟลูเอนเซอร์ความสวยความงามที่มีผู้ติดตามในโลกออนไลน์มากกว่า 1.6 ล้านคน โดยหลังจากโลดแล่นอยู่ในวงการบิวตี้และแฟชั่นนานนับสิบปี อมตาก็เดินทางมาถึงจุดเปลี่ยนของชีวิต เธอกลับมาตามหาจุดหมายในการใช้ชีวิตของตัวเองใหม่ ก่อนตัดสินใจหันหลังให้กับแสง สี เสียง มุ่งหน้าสู่โลกใบใหม่นั้นคือการเดินทางไปตามจังหวัดต่าง ๆ เพื่อศึกษาผ้าไทยอย่างจริงจังและสัมผัสกับวิถีชนบทที่ใกล้ชิดธรรมชาติ ประสบการณ์ล้ำค่าในการทำงานร่วมกับชุมชนและสิ่งแวดล้อมนานหลายปีทำให้มุมมองที่มีต่อชีวิต เวลา และความสุขของเธอเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง ปัจจุบันเธอหันมาใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายกับสวนผักตาดฟ้า อยู่กับครอบครัว ใช้ชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติ แต่ก็ยังปลีกเวลา มาแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ และองค์ความรู้สนุก ๆ ลงในโซเชียลมีเดียอย่างสม่ำเสมอ



“Wealth ของแพรตอนนี้เป็นเรื่องของความรู้ใหม่ ๆ ที่เราได้รับจากทุกอย่างที่มีโอกาสได้ลองทำ เพราะสุดท้ายทั้งหมดทั้งหมดที่ไดมาคือคุณค่าที่เรามอบให้กับตัวเอง”

“เมื่อก่อนแพรไม่เคยคิดถึงคำว่า Wealth มาก่อนเลย เหมือนกับว่าเราสนุกกับสิ่งที่ทำ และผลลัพธ์ทั้งชื่อเสียง เจนทอง ก็มาจากการกระทำของเรา ความคิดตอนนั้นยังอยู่ในกรอบของความเป็นเด็ก เช่น อยากได้เครื่องสำอางเพิ่ม อยากได้ Followers เพิ่ม หรืออะไรที่มันวัตถุนิยม แต่ปัจจุบันรู้สึกว่าคุณค่าเราเปลี่ยนแปลงไปมาก Wealth ของแพรตอนนี้เป็นเรื่องของความรู้ใหม่ ๆ ที่เราได้รับจากทุกอย่างที่มีโอกาสได้ลองทำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแต่งหน้า ผ้าไทย ทฤษฎีสีจากธรรมชาติ แม้แต่การปลูกผักอินทรีย์ ทั้งหมดอาจดูเหมือนเป็นความรู้ธรรมดา ๆ แต่ก็เป็นที่รากฐานสำคัญที่สามารถต่อยอดทักษะไปทำอย่างอื่นได้อีกมากมาย ถือเป็น Survival Skill ที่ทำให้เราไปไหนก็อยู่ได้ และอยู่รอด

“ต้องขอบคุณตัวเองที่แพรเป็นคนชอบเรียนรู้ ชอบลงมือทำ จะสำเร็จหรือล้มเหลวไม่รู้หรอก แต่นั่นคือการลองผิดลองถูกที่สุดท้ายแล้วจะช่วยเติมประสบการณ์ให้ตัวเราเอง อย่างเวลาที่ไปอยู่ในชุมชนช่วงแรกค่อนข้างลำบาก เขาอบน้ำเย็นขนาดนี้ไต่ยังโง่ นอนก็ไม่หลับเพราะเสียงดัง หรือเจออาหารบางอย่างเราไม่เคยกินมาก่อน แต่มันคือ

ความกล้าที่จะเปิดใจลองดูว่าสุดท้ายแล้วเราจะชอบหรือไม่ชอบ ทำได้หรือไม่ได้ อย่างน้อยก็ได้ลองดูก่อน รวมถึงการเดินทางที่เหมือนได้ Explore เข้าไปในพื้นที่ที่ไม่คุ้นเคย จากเคยแต่งตัวหวัด ห้าง กลายเป็นต้องสละทุกอย่างทิ้ง มันก็เปิดเซนส์ของเราหลายอย่าง ทุกครั้งที่เข้าป่าก็ได้เห็นระบบนิเวศ ความเชื่อมโยงของธรรมชาติ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน รวมถึงสมุนไพรที่สามารถใช้เป็นยา ใช้ทำสี ทำให้รู้สึกว่าคุณค่ามันต่อยอดให้อะไรกับชีวิตเรามาก ๆ

“อีกเรื่องที่คุณพบ Wealth ทุกวันนี้คือเรื่องเวลา เหมือนเราได้เวลากลับคืนมาให้ตัวเองมากขึ้น จากเมื่อก่อนเคยวิ่งงานอีเวนต์ 3 งานต่อวัน ถ่ายคลิปวิดีโอให้ลูกค้าตั้งแต่ 6 โมงถึงตี 2 จนเบิร์นเอาต์ ตอนนี้รู้สึกว่าการมีเวลาอยู่กับครอบครัวมันมีค่ามาก สุดท้ายทั้งหมดทั้งหมดที่ไดมาคือคุณค่าที่เรามอบให้กับตัวเอง จากที่เคยสวयงามไปวัน ๆ แต่ตอนนี้เป็นความรู้สึกที่เราสามารถส่งต่อความรู้ให้กับคนที่อยู่รอบตัวได้ เพราะสมัยที่เป็นเมกอัพอาร์ทิสต์เหมือนเราโฟกัสอยู่กับแค่ตัวเอง แต่พอได้เดินทางไปทำงานกับชุมชน ทำงานกับธรรมชาติ มันเหมือนเราได้คุณค่าที่หายไปกลับคืนมา”



“ความสำเร็จ
คือการมีความสุขในชีวิต
และกล้าที่จะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่”

“Success is loving life and daring to live it.”

by Maya Angelou

Live a life of absolute freedom

What's Your Flow This Weekend?

เมื่อร่างกายต้องการเคลื่อนไหว มวยไทยคือคำตอบ

น้อยคนจะรู้ว่า เป้-อารักษ์ อมรศุภศิริ นักแสดงระดับแถวหน้าของไทยหลงใหลในการฝึกฝนวิชาศิลปะป้องกันตัวมาตั้งแต่เด็ก ไม่ว่าจะมวยสากล มวยไทย ยูโด มวยปล้ำ จนถึงศิลปะการต่อสู้แบบผสมหรือ MMA (Mixed Martial Arts) ด้วยเหตุผลสั้น ๆ ว่า “อยากมีร่างกายที่แข็งแกร่งขึ้น”

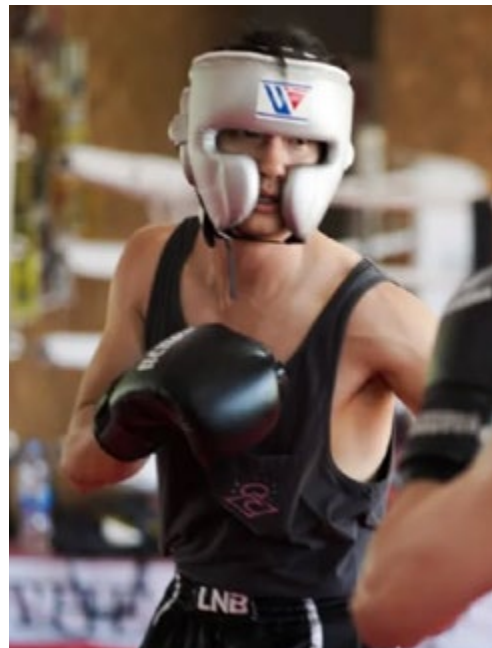
เป้ชื่นชอบมวยไทยเป็นพิเศษเพราะเป็นกีฬาที่ใช้เวลาน้อยแต่ได้ปลดปล่อยพลังเยอะ แกรมยังเล่นคนเดียวได้ คล่องตัวกว่าเตะฟุตบอลหรือเล่นบาสเกตบอลซึ่งเป็นกีฬาประเภททีม ยิ่งสมัยนี้มีคลาสมวยไทยเปิดสอนในยิมมากมาย เลือกรวันและเวลาที่ต้องการเรียนได้ตามใจชอบ มวยไทยจึงตอบโจทย์ทุกความต้องการ ทั้งคนที่อยากออกกำลังกาย อยากเรียนรู้ศิลปะป้องกันตัว หรืออยากใช้เวลาว่างใน “Weekend” ให้เป็นประโยชน์

“นอกจากการพักผ่อนนอนหลับ ผมว่าร่างกายคนเราต้องการการขยับเขยื้อนครับ ออกแรงให้เหงื่อออกเสียบ้างเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ให้เลือดสูบฉีดไปหล่อเลี้ยงหัวใจ ทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่ตัวเองชอบและทำได้ไม่ยาก โดยไม่จำกัดแค่กีฬาเท่านั้น” แต่สำหรับเป้แล้ว มวยไทยคือคำตอบ ลองไปชมภาพบางส่วนได้จาก IG: paearak



เป้-อารักษ์ อมรศุภศิริ

นอกจากบทบาทการเป็นนายแบบโฆษณา นักดนตรีมาดเซอร์ และนักแสดงระดับท็อปของวงการภาพยนตร์ไทย เป็นที่รู้กันว่าเป้ชื่นชอบการออกกำลังกายมาก โดยเฉพาะศิลปะการป้องกันตัวอย่างมวยไทย เขาแบ่งเวลาไปฝึกซ้อมเป็นประจำที่ Superbon Training Camp โดยเฉพาะเมื่อมีโปรเจกต์หนังใหม่เรื่อง “เสือ” ที่เตรียมจะเปิดกล้องเร็ว ๆ นี้ ทำให้เป้ต้องทุ่มเทสุดตัวทั้งชกมวย เล่นเวทเทรนนิ่ง ควบคู่กับการคุมอาหารอย่างเข้มงวดเพื่อรักษารูปร่างให้สมบูรณ์และทนทานต่อการบาดเจ็บจากการแสดงในฉากต่อสู้ทุกรูปแบบ



“
มวยไทย
เป็นกีฬาที่สนุก
ใช้เวลาน้อย
แต่ได้ออกแรงเยอะ
ไปเล่นคนเดียวก็ได้
ดังนั้นการจัดการเวลา
เพื่อไปเข้ายิม
จึงค่อนข้าง
Flexible
”



FWD MyWell

The ultimate health solutions

ที่สุดแห่งการดูแลสุขภาพแบบครบวงจร

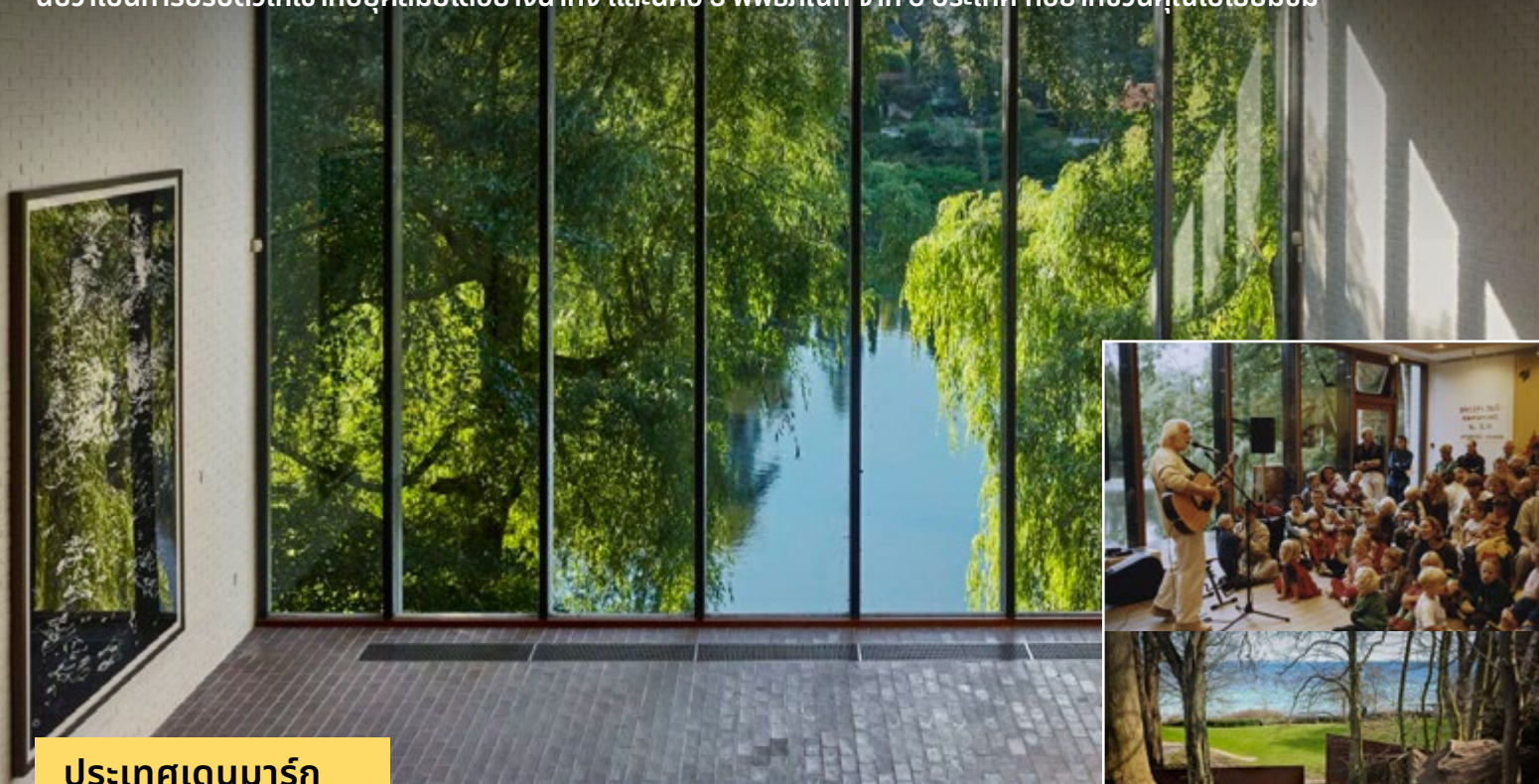


ตรวจสอบรายละเอียดและเงื่อนไขการใช้บริการเพิ่มเติมได้จากคู่มือการใช้บริการ
FWD MyWell หรือที่ <https://fwdth.co/mywell> หรือสแกนเพื่อดูวีดิโอ
รายละเอียดเพิ่มเติม



นิยามใหม่ที่ไปไกลกว่าคำว่า “พิพิธภัณฑ์”

“พิพิธภัณฑ์” คือแหล่งความรู้ซึ่งทำหน้าที่เก็บอนุรักษ์วัตถุโบราณต่าง ๆ หรือจัดแสดงงานนิทรรศการตั้งแต่ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม จนถึงศิลปะ แต่ทุกวันนี้นิยามคำว่าพิพิธภัณฑ์นั้นกินความหมายไปไกลกว่าเดิมมาก เพราะเป็นทั้งสถานที่ท่องเที่ยวหรือแหล่งพบปะสังสรรค์ ให้ผู้คนได้มาร่วมทำกิจกรรมหลากหลาย พิพิธภัณฑ์หลายแห่งมีการออกแบบพื้นที่ให้เป็นมิตร แคมยังดีไซน์ให้มีความโมเดิร์นขึ้น นับว่าเป็นการปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยได้อย่างน่าทึ่ง และนี่คือ 3 พิพิธภัณฑ์ จาก 3 ประเทศ ที่อยากชวนคุณไปเยี่ยมชม



ประเทศเดนมาร์ก

Louisiana Museum of Modern Art ผลงานศิลปะ ชั้นชมวิวสวย

ภาพ: Louisiana Museum of Modern Art

ณ บริเวณชายฝั่งอ่าวเออเรซุนด์ ห่างจากกรุงโคเปนเฮเกน เมืองหลวงของประเทศเดนมาร์กราว 30 กิโลเมตร เป็นที่ตั้งของ “Louisiana Museum of Modern Art” พิพิธภัณฑ์ศิลปะ ที่มีผู้เข้าชมมากที่สุดของเดนมาร์ก พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ เก็บสะสมงานศิลปะร่วมสมัยตั้งแต่ช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง จนถึงปัจจุบันไว้มากมาย แต่สิ่งที่โดดเด่นมากคือสถาปัตยกรรม สไตลเดนิชที่เชื่อมอาคาร 3 หลังด้วยทางเดินกระจกท่ามกลาง แสงสว่างจากด้านนอก ภายใต้แนวคิดที่อยากให้สถาปัตยกรรม ผสมผสานกลมกลืนกับธรรมชาติ โดยอาคารฝั่งปีกเหนือมีหน้าต่าง กระจกขนาดใหญ่มองออกไปเห็นวิวทะเลกว้างไกลสุดสายตา เดินเชื่อมต่อมายังอาคารฝั่งปีกใต้จะพบกับห้องจัดนิทรรศการ ที่ออกแบบให้มีเพดานสูงและพื้นที่กว้างขวางสำหรับรองรับผลงาน ศิลปะจัดวางทุกรูปแบบ ส่วนอาคารด้านทิศตะวันออกจัดแสดงงาน ศิลปะกราฟิกทันสมัย โดยตัวอาคารถูกออกแบบเป็นวงกลม เพื่อเดินชมงานศิลปะบนผนังได้อย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้มีการสร้างห้องจัดแสดงคอนเสิร์ตที่เหมาะสมสำหรับ เล่นดนตรีอะคูสติคโดยเฉพาะ รวมถึงงานบรรยายศิลปะหรือ การแสดง Performance Art ของศิลปินรุ่นใหม่ ๆ ส่วนใครที่เป็น แฟนคลับของงานศิลปะร่วมสมัย ที่นี่ก็พร้อมต้อนรับด้วยผลงาน ภาพวาด ประติมากรรม และงานสื่อเคลื่อนไหวของศิลปินชื่อดังโลก เช่น แอนดี วอร์ฮอล ปาโบล ปิกัสโซ แอนเซลม์ คีเฟอร์ เดวิด ฮอกนีย์ เป็นต้น และที่เด็ดสุด ๆ สำหรับเหล่าหนอนหนังสือคือเทศกาล วรรณกรรมลุยเซียนา (Louisiana Literature Festival) เทศกาล เด่นของพิพิธภัณฑ์ที่แต่ละปีจะมีนักเขียนจากทั่วโลกกว่า 40 ชีวิต มาร่วมเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และจัดเวิร์กช็อปที่นี่ Louisiana Museum of Modern Art ยังขึ้นชื่อในเรื่องสวนประติมากรรม ริมหาดที่ออกแบบภูมิทัศน์อันเขียวชอุ่มด้วยต้นไม้ใหญ่เก่าแก่นับ ร้อยปีผสานกับงานประติมากรรมอันโดดเด่นสะดุดตาของศิลปิน ระดับตำนานหลายคน เช่น แม็กซ์ บิลล์ อะเล็กซานเดอร์ คัลเดอร์ ลูอิซ บูร์ฌัว ซึ่งในฤดูร้อนผู้มาเยือนนิยมมานั่งพักผ่อนหย่อนใจ ดื่มด่ำแสงแดดอุ่น สูดกลิ่นอายของชายทะเลกันอย่างเพลิดเพลิน

ประเทศไทย

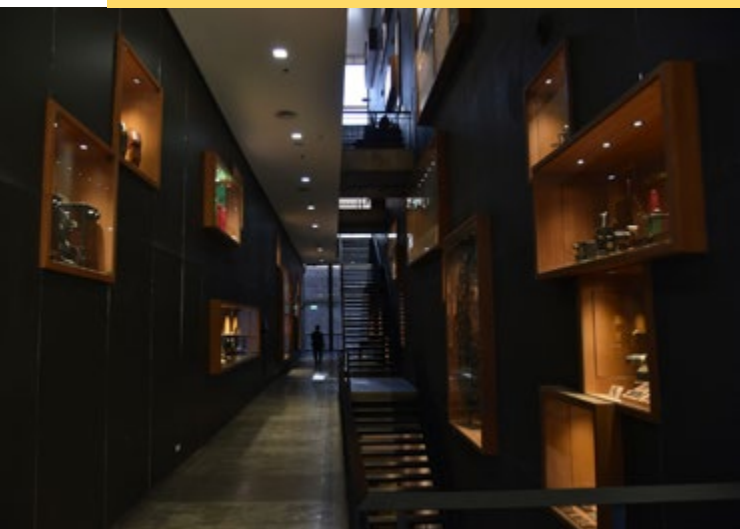
Thai Film Archive
ตามรอยหนังไทยสุดคลาสสิก

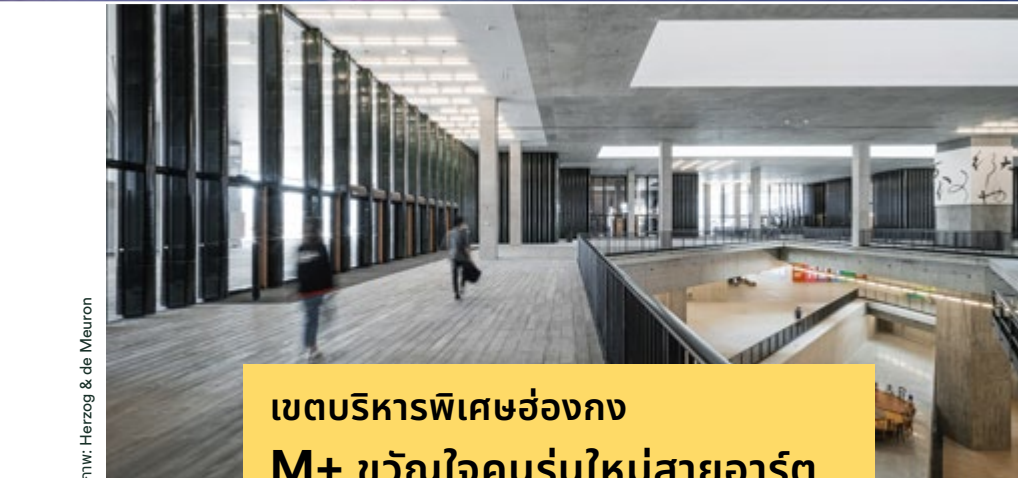
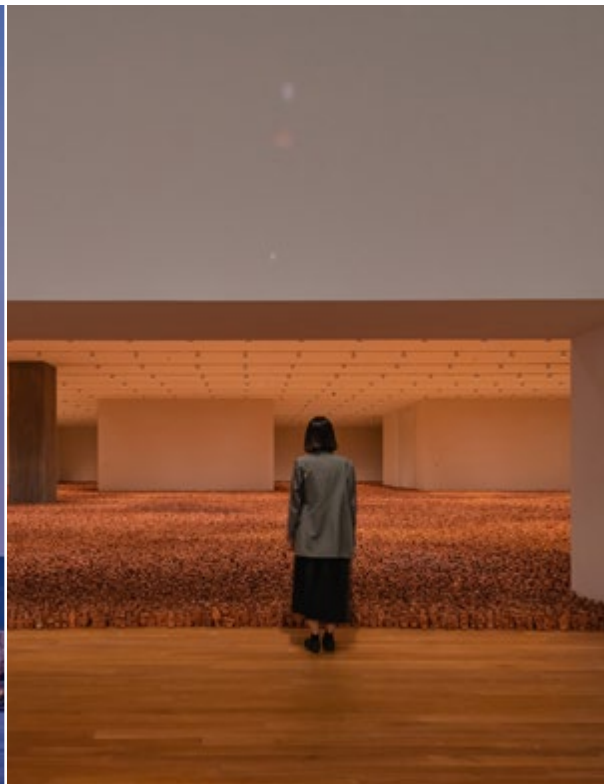
“หอภาพยนตร์” เป็นหนึ่งในหมุดหมายที่เหล่าคอหนังชาวไทยต้องไปเยือนให้ได้สักครั้ง เพราะเป็นสถานที่แห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทยที่ทำหน้าที่เก็บรักษาและบูรณะฟิล์มภาพยนตร์เก่าในทุกแง่มุม นอกจากนี้ยังจัดแสดงอุปกรณ์ถ่ายทำภาพยนตร์ต่าง ๆ เช่น กล้อง ม้วนฟิล์มที่ใช้ถ่ายหนัง เครื่องประดับและข้าวของที่ใช้ประกอบฉาก จุดเด่นของหอภาพยนตร์คืออาคารสรรพสาตรศุภกิจ ซึ่งเป็นอาคารสไตล์ดัตช์ผสมผสานแดนเวียดนามที่มีกลิ่นอายของโรงหนังไม้สมัยก่อน มาจากแนวคิดของโดม สุขวงศ์ อดีตผู้อำนวยการหอภาพยนตร์ (องค์กรมฯ) ที่อยากเชิดชูหนังไทยให้ยิ่งใหญ่เหมือนกับลอยอยู่บนฟ้า จนถูกเรียกขานว่าโรงหนังลอยฟ้า อาคารหลังนี้ยังเชื่อมต่อกับส่วนอื่น ๆ ด้วยบันไดวนที่ออกแบบให้มีลักษณะคล้ายม้วนฟิล์มถ่ายหนัง เดินลงมาก็จะพบพื้นที่ว่างสำหรับนั่งพักผ่อน มีระเบียงยาวให้ได้ยืมรับลมชมวิว หากเดินออกมาจากอาคารก็ยังมีโซนพิพิธภัณฑ์ที่เอาใจคนรักประวัติศาสตร์ด้วยการจัดแสดงนิทรรศการ 3 หัวข้อหลัก ได้แก่ นิทรรศการหนึ่งศตวรรษภาพยนตร์ไทย หอเกียรติยศ และนิทรรศการกระบวนการผลิตภาพยนตร์ ขณะเดียวกันยังเนรมิตลานกลางแจ้งให้สามารถเดินเที่ยวชมและถ่ายรูปเป็นที่ระลึก โดยจำลองโรงภาพยนตร์นิเคิลโลเดียน (Nickelodeon) โรงภาพยนตร์แห่งแรกในสหรัฐอเมริกา ที่เป็นหนึ่งในมรดกสำคัญของประวัติศาสตร์ภาพยนตร์โลก และโรงถ่ายแบล็กมารีอา (Black Maria) ซึ่งถือว่าเป็นโรงถ่ายหนังแห่งแรกของโลก รวมถึงลานดาราศาสตร์ที่ซึ่งเหล่านักแสดงชั้นนำของไทยได้มาประทับรอยมือกับรอยเท้า พร้อมสลักชื่อและวันที่ไว้ให้แฟน ๆ ตามรอยนักแสดงในดวงใจได้ สุดท้ายใครอยากดูหนังก็มีบริการฉายหนังเก่าหาดูยากที่ไม่ได้ฉายในโรงหนังทั่วไป

หอภาพยนตร์ในวันนี้ไม่ได้ทำหน้าที่เป็นแค่พิพิธภัณฑ์หนังไทยเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปถึงการสร้างวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ผ่านการดีไซน์พื้นที่อันเหมาะสมเจาะจงตัว เปี่ยมด้วยมนตรขลังสุดคลาสสิก



ภาพ: Thai Film Archive





ภาพ: Herzog & de Meuron

เขตบริหารพิเศษฮ่องกง M+ ขวัญใจคนรุ่นใหม่สายอาร์ต

ใครที่เป็นสายอาร์ตและได้เดินทางไปท่องเที่ยวฮ่องกง หนึ่งในสถานที่ที่พลาดไม่ได้เด็ดขาดคือ “M+ Museum” พิพิธภัณฑ์สุดคูลที่เก็บรวบรวมและจัดแสดงผลงานศิลปะร่วมสมัยและศิลปะสมัยใหม่ระดับโลกมากมายกว่าพันชิ้น นอกจากนี้ยังมีการแสดง Performance Art ของศิลปินชื่อดังจากนานาประเทศ เวิร์กช็อปศิลปะ ตลอดจนอีเวนต์ต่าง ๆ ที่เปิดให้เข้าชมทางออนไลน์ด้วย

สำหรับตัวอาคารของ M+ ถูกออกแบบให้เป็นรูปตัว T กลับหัว พื้นที่ด้านล่างออกแบบเพื่อการเดินเล่นงานศิลปะ พื้นที่ด้านบนสุดประกอบด้วยร้านอาหาร คาเฟ่ ร้านหนังสือ และสวนลอยฟ้า ทอดสายตาออกไปมองเห็นทิวทัศน์อันงดงามของอ่าววิกตอเรีย ขณะที่ภายในอาคารนั้นจัดแสดงผลงานศิลปะหลากหลายประเภท ทั้งงานสถาปัตยกรรม ประติมากรรม งานจิ๋วล งานดีไซน์ และภาพเคลื่อนไหวซึ่งกระจายไปตาม

จุดต่าง ๆ สามารถเดินชมงานได้อย่างทั่วถึง ทั้งยังออกแบบให้เป็นพื้นที่เปิดรับแสงจากธรรมชาติที่จะเปลี่ยนมิติไปในแต่ละช่วงเวลา ทำให้ผู้มาเยือนรู้สึกอิสระและมีชีวิตชีวา นอกจากนี้ยังมีโซนพิเศษที่ตั้งอยู่ในชั้นใต้ดินของอาคาร เรียกว่า Found Space เป็นพื้นที่จัดแสดงผลงานนิทรรศการขนาดใหญ่ที่ออกแบบให้มีลักษณะโค้งเว้าตามแนวอุโมงค์รถไฟ Airport Express ขบวนรถไฟชื่อดังของฮ่องกงอีกด้วย

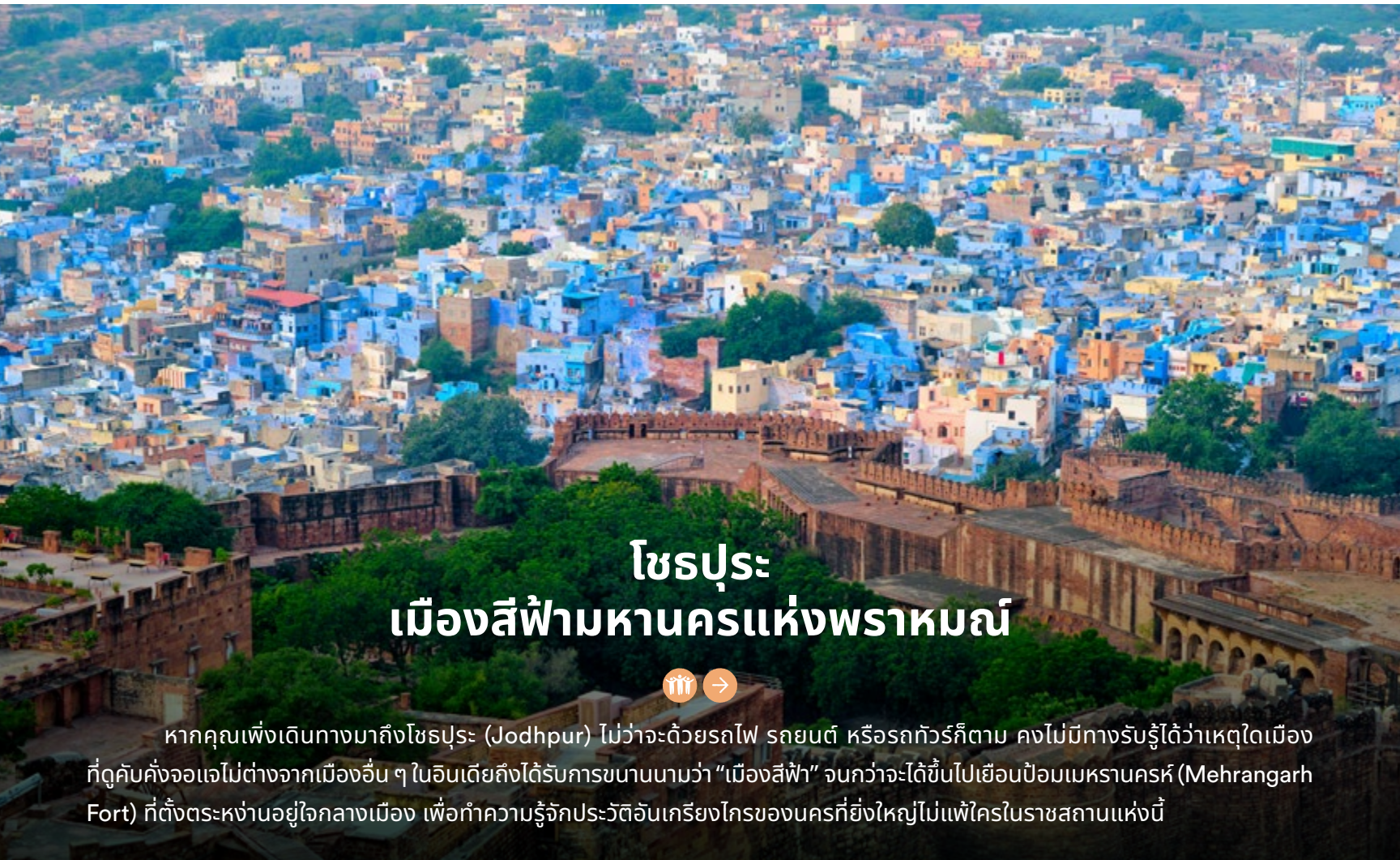
M+ เปลี่ยนโฉมภาพลักษณ์ความเก่าแก่และเชยขรึมของพิพิธภัณฑ์ที่หลายคนเคยรู้จัก แทนที่ด้วยการออกแบบที่ทันสมัย แต่มีความมินิมัลอยู่ในตัว บวกกับเนื้อหาจากทั่วโลกที่น่าสนใจ เหมาะสำหรับคนที่อยากได้แรงบันดาลใจใหม่ ๆ จึงไม่แปลกที่ M+ จะถูกกล่าวขวัญว่าเป็นพิพิธภัณฑ์ที่โอบอ้อมไม่แพ้พิพิธภัณฑ์ชั้นนำอื่น ๆ ของโลก



Where Culture Meets Colour: Three Iconic Indian Cities

โซรปุระ ชัยปุระ ชัยสัลเมอร์

เมื่อนึกถึงประเทศอินเดีย ภาพแรกที่หลายคนนึกถึงก็คือสีส้มดูจางๆของดินแดนอนุทวีปแห่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัวของผู้คน ไปจนถึงตึกรามบ้านช่องล้วนเต็มไปด้วยศิลปะแห่งการใช้สีที่ตัดกันฉูดฉาดได้อย่างเฉียบขาดสะกดสายตา และที่น่าสนใจไปกว่านั้นคือ มีหลายเมืองในอินเดียที่ถูกห่มคลุมด้วยแม่สีเฉพาะของตนเอง เช่น ชัยปุระ โซรปุระ และชัยสัลเมอร์ สามเมืองโบราณแห่งรัฐราชสถาน โดยโซรปุระได้รับการขนานนามว่าเป็นเมืองสีฟ้า ชัยปุระเป็นเมืองสีชมพู และชัยสัลเมอร์ได้ชื่อว่านครสีทอง มาทำความรู้จักเรื่องราวของสามเมืองเด่นแห่งรัฐทะเลทรายอย่างราชสถาน ที่น่าจะจุดประกายให้อยากเดินทางไปสัมผัสมนตร์เสน่ห์ของนครแห่งสีส้มด้วยตัวเองสักครั้ง



โซรปุระ เมืองสีฟ้ามหานครแห่งพราหมณ์



หากคุณเพิ่งเดินทางมาถึงโซรปุระ (Jodhpur) ไม่ว่าจะด้วยรถไฟ รถยนต์ หรือรถทัวร์ก็ตาม คงไม่มีทางรับรู้ได้ว่าเหตุใดเมืองที่ดูคับคั่งจอแจไม่ต่างจากเมืองอื่น ๆ ในอินเดียถึงได้รับการขนานนามว่า “เมืองสีฟ้า” จนกว่าจะได้ขึ้นไปเยือนป้อมเมหรานคร (Mehrangarh Fort) ที่ตั้งตระหง่านอยู่ใจกลางเมือง เพื่อทำความรู้จักประวัติอันเกรียงไกรของนครที่ยิ่งใหญ่ไม่แพ้ใครในราชสถานแห่งนี้

ป้อมเมหรานครเริ่มสร้างใน ค.ศ. 1459 โดยมหาราชาโซระ (Rao Jodha) แห่งราชวงศ์ Rathor ที่ทรงมีบัญชาให้ต่อเติมป้อมเดิมที่เคยมีมาตั้งแต่สมัยโบราณให้มีขนาดใหญ่กว่าเดิมดังที่เห็นกันในปัจจุบัน ภายในมีพระตำหนักและท้องพระโรงหลายแห่ง เพื่อวัตถุประสงค์ในการใช้งานที่ต่างกันออกไป ส่วนจุดประสงค์หลักในปัจจุบันของนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปเยือนป้อมเมหรานครก็เพื่อชมวิวเมืองจากมุมสูง และประจักษ์กับตาวาบ้านเรือนทั่วทั้งเมืองถูกแต่งแต้มด้วยสีฟ้ามากกว่าสีอื่น ๆ จนทำให้ที่นี่ได้ชื่อว่าเมืองสีฟ้าไปโดยปริยาย



เหตุผลที่ชาวโซรปุระนิยมทาสีบ้านเรือนเป็นสีฟ้ามีหลายสมมติฐานด้วยกัน หนึ่งในคือด้วยความเชื่อว่าสีฟ้าเป็นสีของวรรณะพราหมณ์ ดังนั้นบ้านที่สีฟ้าช่วยเสริมความเชื่อของพราหมณ์จึงทาสีฟ้าเป็นนัย ส่วนอีกเหตุผลเชื่อกันว่าสีฟ้าช่วยสะท้อนความร้อนส่งผลให้บ้านเย็น ซึ่งเหมาะเป็นอย่างยิ่งกับบ้านเรือนในเขตทะเลทรายแบบนี้ และเหตุผลสุดท้าย กล่าวกันว่าแร่โคบอลต์ซึ่งเป็นส่วนผสมในสีฟ้าช่วยกันแมลงอย่างยุงหรือปลวกได้ดี ไม่ว่าเหตุแห่งสีฟ้าจะเป็นอะไรก็ตาม ผลลัพธ์ที่ได้คือการกลายเป็นจุดแข็งของเมืองที่ทำให้นักท่องเที่ยวบรรจ “โซรปุระ นครสี Blue” เป็นหนึ่งในเมืองห้ามพลาดสำหรับเส้นทางการท่องเที่ยวรัฐราชสถาน



ชัยปุระ เมืองหลวงสีชมพูแห่งราชสถาน



ชัยปุระ (Jaipur) มีสถานะเป็นทั้งเมืองหลวงและเมืองที่มีขนาดใหญ่ที่สุดแห่งรัฐราชสถาน โดดดังในฐานะเมืองสีชมพู หรือ Pink City ที่เพิ่งได้รับการฉาบทาเขตเมืองเก่าให้มีสีหวาน ๆ เมื่อราว 150 ปีที่แล้ว

เมืองชัยปุระเริ่มต้นก่อสร้างเมื่อ ค.ศ. 1727 โดยมหาราชาสวาฮี ชัยสิงห์ที่ 2 ที่ย้ายเมืองหลวงจากที่ตั้งเดิมคือเมืองอามร์ (Amer) ซึ่งอยู่บนเขาห่างจากชัยปุระราว 11 กิโลเมตร อามร์มีสถานะเป็นเมืองหลวงมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 16 แต่ด้วยความที่ประชากรเริ่มหนาแน่นขึ้นเรื่อย ๆ จนขาดแคลนแหล่งน้ำใช้สอยและบริโภค มหาราชาสวาฮี ชัยสิงห์ที่ 2 จึงมอบหมายให้สถาปนิกฝีมือดีรับหน้าที่ออกแบบผังเมืองแห่งใหม่ให้ถูกต้องตามหลักวิชาศุศาสตร์ (Vastu Shastra) และทรงตั้งชื่อเมืองว่า Jaipur ตามพระนามของพระองค์ นครชัยปุระใช้เวลาสร้างราว 4 ปี ถือเป็นเมืองแรกในอินเดียที่มีการสร้างจากหลักผังเมือง โดยแบ่งเมืองออกเป็น 9 ส่วนเท่า ๆ กันคล้ายตารางหมากรุก พื้นที่ 2 ใน 9 เป็นเขตของพระราชวังและสถานที่ราชการ อีก 7 ส่วนที่เหลือเป็นที่ตั้งบ้านเรือนและย่านร้านค้าของชาวเมือง

ชัยปุระได้รับการเปลี่ยนโฉมเป็นสีชมพูใน ค.ศ. 1876 ในรัชสมัยมหาราชาสวาฮี ราม สิงห์ ที่มีรับสั่งให้ทาสีชมพูลงบนอาคารให้ทั่วทั้งเมือง เพื่อเตรียมการ



ต้อนรับเจ้าชายเอ็ดเวิร์ดแห่งเวลส์ (ต่อมาทรงขึ้นเป็นสมเด็จพระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่ 7 แห่งสหราชอาณาจักร) ที่เสด็จมาเยือนชัยปุระอย่างเป็นทางการ โดยสีชมพูในวัฒนธรรมอินเดียหมายถึงการต้อนรับและความอบอุ่น ซึ่งเป็นเหตุผลที่สีนี้ถูกเลือกสำหรับการทาสีเมืองในช่วงต้อนรับแขกสำคัญ และนับจากนั้นมาชัยปุระก็ยังคงอนุรักษ์สีชมพูไว้ให้กลายเป็นสีประจำเมืองตราบนานนับร้อยปี และสีหวาน ๆ ของเมืองนี้เอง (ของจริงออกไปทางสีส้มอมชมพู) ทำให้นักท่องเที่ยวจากทั่วโลกเลือกปักหมุดไปเยือนชัยปุระอย่างเนืองแน่นตลอดทั้งปี ไฮไลต์ที่หลายคนไม่พลาดที่จะต้องไปเยี่ยมชมให้ได้คือพระราชวังสายลม (Hawa Mahal) อาคารรูปทรงแปลกตาที่ได้รับแรงบันดาลใจจากมงกุฎพระกฤษณะ โดดเด่นด้วยบานหน้าต่างเล็ก ๆ 953 บาน ที่เป็นทั้งช่องสำหรับให้ลมพัดผ่านสมชื่อพระราชวัง และเป็นเหมือน “ดวงตา” สำหรับบรรดานางสนมในราชสำนักที่ไม่ได้รับอนุญาตให้ออกไปเที่ยวในเมืองตามอำเภอใจ จึงได้แต่สำรวจชีวิตชาวเมืองเบื้องล่างผ่านทางช่องหน้าต่างเล็ก ๆ เหล่านี้ที่กลายมาเป็นหนึ่งในแลนด์มาร์กสำคัญแห่งชัยปุระ



ชัยสัลเมอร์

นครสีทองสุดขอบทะเลทราย



พิกัดของ ชัยสัลเมอร์ (Jaisalmer) ตั้งอยู่บนที่ราบสูงทะเลทรายธาร์ (Thar Desert) และเป็นเมืองชายแดนติดพรมแดนปากีสถาน โดยได้รับสมญานามว่า “นครสีทอง” เนื่องจากอาคารบ้านเรือนสร้างด้วยหินทรายสีเหลืองนวล มองไปทางไหนก็แลดูคล้ายสีทองสุดลูกหูลูกตา

ในอดีตชัยสัลเมอร์เคยเป็นเมืองการค้าที่สำคัญระหว่างประเทศทางตะวันตก แลอบอาหรับ เช่น เปอร์เซีย ตุรกี ที่ขนกองคาราวานสินค้า ผ้าไหม และเครื่องเทศ มุ่งหน้าผ่านมายังเส้นทางนี้ และต้องจ่ายภาษีค่าผ่านทางให้แก่เมืองชัยสัลเมอร์ จนกระทั่งถึงยุคที่อังกฤษมาเปลี่ยนโฉมหน้าเมืองท่า จากเมืองทะเลทรายย้ายไปสู่แถบท่าเรือชายทะเลอย่างนครบอมเบย์ ชัยสัลเมอร์จึงค่อย ๆ ชบเซาลงเหลือเอาไว้แต่ความยิ่งใหญ่ของป้อมปราการสีทอง สร้างโดยมหาราชาชาวยุคชัยสัล (Rao Jaisal) ตั้งแต่ ค.ศ.1156 ซึ่งเป็นหนึ่งในแหล่งมรดกโลกของ UNESCO นอกจากนี้จะมีปราสาทราชวังของมหาราชาแล้ว ยังถือว่าเป็นป้อมปราการแห่งเดียวในอินเดียที่ยังคงมีชุมชนอาศัยภายในบริเวณป้อมปราการโบราณแห่งนี้ รวมถึงเป็นที่ตั้งของวัดของศาสนาเซน (Jain Temple) ที่ถือเป็นสถาปัตยกรรมและประติมากรรมที่ละเอียด ซับซ้อน อ่อนช้อย งดงามแปลกตาในทุกมุมมอง



อีกหนึ่งการสัมผัสเสน่ห์ของนครสีทองให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นก็คือทัวร์ Camel Safari ที่ออกท่องไปยังเขตทะเลทราย โดยเลือกได้ว่าจะไปนอนนับดาวกลางทะเลทรายแล้วรอดูพระอาทิตย์ขึ้น หรือจะแค่ขี่อูฐไปชมพระอาทิตย์ตกดินถึงดงามไม่ต่างกัน หรืออันที่จริงอาจจะไม่ต้องออกนอกเขตเมืองชัยสัลเมอร์เลยก็ได้ เพราะช่วงเวลาที่สวยงามที่สุดของเมืองนี้ก็คือยามเย็นที่ทั้งเมืองถูกอบด้วยสีทองของแสงอาทิตย์ จนทำให้สิ้นสงสัยถึงเหตุแห่งที่มาของสมญานครสีทอง



Delicious Gathering



Taste NOW _____ สโมสรรแห่งความสุขและความอร่อย

ถ้าอยากหาที่รวมตัวชิมอาหารไทยอร่อย ๆ ในบรรยากาศดี ๆ โลกเข้ันใจกลางเมืองเดินทางสะดวก ขอแนะนำ “สโมสรร” ร้านอาหารน้องใหม่ที่ตั้งอยู่ในโครงการ One Bangkok ย่านวิทยุ-พระราม 4 แม้เป็นร้านที่เพิ่งเปิดใหม่เมื่อปลายปี 2567 ที่ผ่านมมา แต่เบื้องหลังของร้านสโมสรรต้องบอกว่าเป็นมืออาชีพที่สร้างแบรนด์ความอร่อยในแวดวงอาหารมายาวนาน นั่นคือคุณตุ้-เลศรณิณณ์ ศรีสุคนธ์ ผู้ปลูกปั้นร้านอาหารอย่างคาเฟ่ ซิลลี่, ซิลลี่ ไทย เรสเทอรองท์ และเสื่อใต้ ที่ได้ร่วมมือกับเชฟน็อค-พัทธ์อินทร์ พรหมสวัสดิ์ มาสร้างสรรค์เมนูอาหารไทยตำรับโบราณผสานกับเทคนิคการทำอาหารแบบตะวันตก ออกมาเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งความอร่อยที่ยังคงรสชาติแบบไทยแท้ แต่เพิ่มเติมคือความแปลกใหม่ของวัตถุดิบและหน้าตาพรีเมียมเทชั่น ท่ามกลางบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การมาสังสรรค์ ณ “สโมสรร” สำหรับทุกโอกาสแห่งความสุข

สโมสรร

ตั้งอยู่ที่ :

One Bangkok
อาคาร The Storeys (R2)
ชั้น G
ถนนวิทยุ แขวงลุมพินี
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

เปิดให้บริการทุกวัน :
เวลา 11.00-22.00 น.

สำรองที่นั่งล่วงหน้า
โทร. 06 5516 8974

 samosorn_restaurant



จุดเริ่มต้นของสโสมมาจากความหลงใหลของคุณตุ๋ที่มีต่ออาหารไทยตำรับโบราณที่หาकिनยาก เติมไปด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ควรได้รับการสืบทอดไม่ให้จางหาย จนได้มาเจอกับตำรับสายเยาวภาของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าเยาวภาพงศ์สนิท พระราชธิดาในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว หนึ่งในเจ้านายชั้นสูงผู้มีความเชี่ยวชาญด้านการทำอาหาร ซึ่งมีจุดเด่นแตกต่างจากตำรับไทยโบราณอื่น ๆ ตรงที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารฝรั่งและอาหารจีน และใช้วิธีการปรุงไม่ซับซ้อนมาก เมื่อบวกกับเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ของพื้นที่บริเวณที่ตั้ง One Bangkok ซึ่งเดิมเคยเป็นสถานีวิทยุโทรเลข

แห่งแรกของประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ 6 จึงกลายเป็นคอนเซ็ปต์การสังสรรค์คลื่นอายย่อนยุคแบบมา "สโสม" แหล่งรวมตัวของทั้งผู้คนและความอร่อยแบบไทย ๆ ท่ามกลางบรรยากาศร่วมสมัย โดยนำความคลาสสิกแบบยุโรปมาผสานกับบ้านไทยในอดีต มีความโล่งโปร่งแบบห้องโถงฝรั่งโอ้อ่า ขณะเดียวกันก็มีองค์ประกอบแบบไทยที่คุ้นเคย ที่สำคัญร้านนี้มีมุมที่นั่งหลากหลายความแตกต่าง ไม่ว่าจะมาเป็นกลุ่มใหญ่หรือมาเดี่ยว ๆ ช่วยสร้างสีสันไม่จำเจในทุกครั้งที่มาเยือนสโสมแห่งนี้

หัวใจสำคัญของความอร่อยตำรับสโสมคือความพิถีพิถัน ความละเอียดแบบงานคราฟต์ การใช้สูตรและเครื่องปรุงจากต้นตำรับคุณภาพวัตถุดิบคัดสรรอย่างดีจากทั่วเมืองไทยรวมถึงทั่วโลก บวกกับเทคนิคการปรุงร่วมสมัย ใส่ความคิดสร้างสรรค์ แต่ก็ยังคงเล่นกับความครบรสแบบดั้งเดิม ออกมาเป็นอาหารไทยสูตรเฉพาะของสโสมที่หาकिनได้เฉพาะที่ร้านนี้เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นอาหารโบราณตำรับสายเยาวภาที่ร้านคัดสรรมา 11 เมนูทั้งคาวและหวาน อย่างยำลิ้นวัวย่างที่นำลิ้นวัวมาอย่างกับปลาร้าหอมสูตรเฉพาะ กินคู่กับผลไม้สดอย่างองุ่น ให้รสชาติความสดชื่นลงตัว หรือผัดหมี่กะทิแดงกุ้งแม่น้ำย่างเมนูผสาน 2 สัญชาติไทยและจีน กับกุ้งแม่น้ำตัวโต ๆ หมี่ผัดรสกลมกล่อม พร้อมเครื่องเคียงอย่างเต้าหู้ทอด ไข่ฝอย และต้นหอม



เมนูอาหารไทยตำรับโบราณผสานกับเทคนิคการทำอาหารแบบตะวันตก ออกมาเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งความอร่อยที่ยังคงรสชาติแบบไทยแท้

นอกจากนี้ยังมีเมนูไทย ๆ ที่คุ้นเคยกันอีกมากมาย กว่าแตกต่าง ด้วยการใส่ไอเดียที่น่าสนใจ เสริมรสชาติให้อร่อยมากยิ่งขึ้น เช่น ข้าวคลุกปูน้ำปลาทรัฟเฟิล หนึ่งในเมนูยอดฮิตติดอันดับที่หลายคนติดใจกับเนื้อปูก้อนสดใหม่ไซซ์จัมโบ้ส่งตรงจากแพปูสุราษฎร์ธานี คลุกเคล้ากับน้ำปลาทรัฟเฟิลสูตรลับที่ให้กลิ่นหอมของทรัฟเฟิล เข้ากันได้ดีกับความหวานของเนื้อปูสด กินคู่กับข้าวขาวดอกมะลิ กข 15 พันธุ์พิเศษที่หอมนุ่มก็ยิ่งเพิ่มความกลมกล่อมให้กับจานนี้ หรือจะเป็นปาตองไก่ผัดเปรี้ยวหวาน เมนูแบบไทยจีนที่ทางร้านทำปาตองไก่แบบโฮมเมดนำมาทอดจนเป็นสีเหลืองทอง คลุกเคล้ากับซอสเปรี้ยวหวาน โปะหน้าด้วยกุ้งลายเสือเนื้อแน่นกรอบ ให้ทั้งความอร่อยและรสสัมผัสนุ่มหนึบกรอบครบรสชาติ และอีกหนึ่งเมนูไทย ๆ ที่ไม่ค่อยเห็นตามร้านอย่างแกงเลียง ซึ่งแน่นอนว่าสูตรของสโมสรย่อมไม่ธรรมดา เพราะเป็นแกงเลียงเห็ดมอเรลที่ได้ชื่อว่าเป็นราชินีเห็ดป่าจากฝั่งตะวันตก นำมาเพิ่มกลิ่นหอมเฉพาะตัวให้กับน้ำซุปลมกล่อมรสเผ็ดร้อน บวกกับผักและสมุนไพรนานาชนิด และกุ้งลายเสือไซซ์ยักษ์



ร้านนี้ไม่ได้มีแค่โซนนั่งกินข้าวธรรมดา แต่ยังมีส่วนของบาร์ที่พร้อมเสิร์ฟเครื่องดื่มทั้งค็อกเทลและม็อกเทล จะมานั่งจิบชิล ๆ ก่อนเริ่มมื้ออาหารก็ได้ หรือสั่งมาดื่มคู่กับเมนูต่าง ๆ ก็ยิ่งเข้ากัน อย่างเมี่ยงคำโมฮิโต แก้วนี้มีส่วนผสมของรัมที่เข้ากันได้ดีกับสมุนไพรแบบไทย ๆ อย่างขิง พริก และใบชะพลู ความครบเครื่องทั้งความอร่อยของอาหารและเครื่องดื่มที่มีเมนูหลากหลาย บวกกับบรรยากาศการตกแต่งสวยแบบร่วมสมัย ทำให้สโมสรเป็นแหล่งรวมตัวได้ตั้งแต่กลางวันไปจนถึงช่วงเย็นย่ำ สำหรับความทรงจำดี ๆ ที่เป็นช่วงเวลาแสนพิเศษสำหรับทุกคน

สิทธิพิเศษเฉพาะลูกค้า FWD

เพียงแสดงแอปพลิเคชัน Omne by FWD

เมื่อสั่งอาหารครบ 1,500 บาทขึ้นไป (หลังหักส่วนลด)

รับฟรี เมนูเปียกปูนกะทิลด

BLACK COCONUT PUDDING มูลค่า 390 บาท

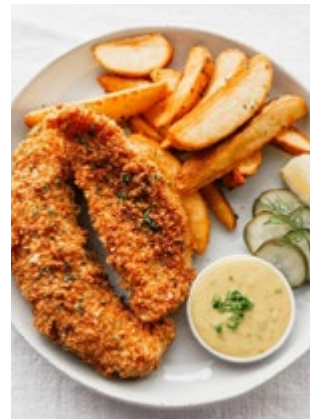
* จำกัดสิทธิ์ 1 ท่าน / 1 ใบเสร็จ

* สำหรับลูกค้า FWD ที่ลงทะเบียนสมัครสมาชิกผู้ใช้งาน Omne by FWD แล้วเท่านั้น จำกัด 1 ท่าน / 1 สิทธิ์ และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า

Brunch Hot Spots: Where Flavors Meet Vibes

มือฮิลใจอะไรจะดีไปกว่าบรันช์

จริงที่สุดที่เข่าว่ากันว่ามือสายดี ๆ นั้นช่วยฮิลใจได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ยิ่งถ้ามีจานอร่อยที่ปรุงด้วยวัตถุดิบที่คัดสรรอย่างพิถีพิถัน ในร้านบรรยากาศดี กับบทสนทนาดี ๆ แกรมยังไม่ต้องเร่งรีบ ซิลกันได้ยาว ๆ ก็ยิ่งดีสุด ๆ ไปเลย และนี่คือ 2 ร้านบรันช์ที่กำลังมาแรง ที่แนะนำให้คุณได้ไปปล่อยจอยปล่อยใจ ใช้เวลาดี ๆ อิ่มอร่อยกับเหล่ามิตรสหายหรือคนสนิทกันให้พุง



อร่อยกับขนมปังยีสต์ธรรมชาติ
และสารพัดเมนูปลาดีต่อใจ

Loaf & Fish

ตั้งอยู่ที่ :

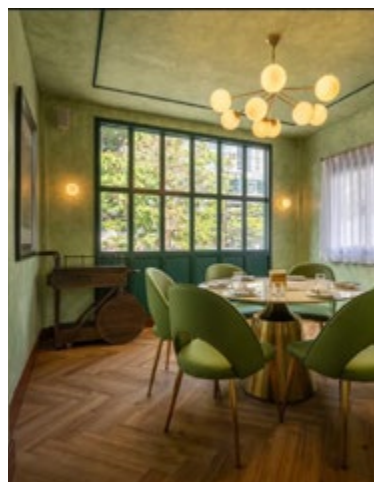
61 ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ต.วัดเกต
อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

☎ 09-2495-6464

📌 Loaf & Fish

📷 Loaf & Fish

เพียงเห็นชื่อร้านก็มั่นใจได้เลยว่าเราจะได้กินขนมปังดี ๆ และปลาสดอร่อยแน่นอน แกรมยังมั่นใจได้ยิ่งกว่านั้นเพราะนี่เป็นร้านใหม่ของคนครีเอทีฟฝีมืออย่างเชฟแอน-รินเมธ ไทยสุชาติ เจ้าของร้านไฟน์ไดนิ่ง Cuisine de Garden ที่โด่งดังของเชียงใหม่ ซึ่งอยากจะทำร้านบรันช์ที่เสิร์ฟตลอดทั้งวันในสไตล์ที่สบาย ๆ ขึ้นนั่นเอง ที่นี่นอกจากจะเสิร์ฟยีสต์ธรรมชาติเพื่อกำ Sourdough กันเองแล้ว ยังมีชนิดของขนมปังให้เลือกหลากหลาย ทั้ง Brioche, Focaccia, Shio Pan ฯลฯ เมนูของที่นี่ไม่ได้ซับซ้อน เน้นเข้าถึงง่ายกว่าผ่านการปรุงมาอย่างพิถีพิถันและแน่นอนว่าดีต่อใจ เมนูเด็ดต้องสั่ง เช่น Fish and Chips ที่เลือกใช้ปลาไทยคุณภาพอย่างปลาน้ำดอกไม้ หรือจะเลือกชิมยำปลาเซบิเซ ที่นำปลา 5 ชนิดสดใหม่มาปรุง หรือแซนด์วิชหน้าเปิดที่ใช้ Salmon Gravlax สดสดชิ้นมาท็อปด้านบนขนมปัง นอกจากนี้ยังมีเมนูบรันช์น่าสนใจอื่น ๆ อย่าง Salad และ Healthy Bowl ให้เลือกอร่อยอีกหลายอย่าง เป็นร้านที่อุดมด้วยสารพัดเมนูบรันช์เบา ๆ ที่ให้เราปล่อยใจปล่อยจอยกันได้เพลิน ๆ ในบรรยากาศร้านแสนสบายสว่างไสว



เพลิดเพลินกับสารพัดเมนูรันช์
สุดเก๋สไตล์ตะวันตก

Copine

ตั้งอยู่ที่ :

558 ซ.สาทร 9 แขวงยานนาวา
เขตสาทร กรุงเทพมหานคร

☎ 08-3623-4444

f Copinebkk

📷 Copinebkk

โคปิน (Copine) เป็นภาษาฝรั่งเศส แปลว่า “เพื่อนสาว” หรือ “แฟนสาว” และร้านอาหาร All Day Dining ในบ้านทรงสวยหลังงามสีเขียวบรรยากาศแสนสบาย เป็นกันเองแห่งนี้ก็เต็มไปด้วยเมนูรันช์สไตล์ตะวันตกที่มีจริตจะก้านเล็ก ๆ กำลังน่ารัก แถมยังอร่อยได้ใจไม่น้อย ที่นี้เปิดให้บริการตั้งแต่เช้าตรู่ พร้อมบริการด้วยเมนูจัดเต็มไปกับ English Breakfast ที่เสิร์ฟมาแบบแน่น ๆ มีแพนเค้กแสนอร่อยที่เลือกได้ว่าจะกินเคียงกับเบคอนหรือไก่ทอดก็เด็ดไม่แพ้กัน หรือจะเริ่มต้นด้วยสลัดจานเบา ๆ สดชื่นอย่างสลัดชีสบุร์ราตาก็ได้ แล้วค่อยสั่งอูนิโทสต์ขนาดพอดีคำมาพินกับรสละมุน ต่อด้วยหอยแมลงภู่อบรสดีแบบฝรั่งเศสแท้ ส่วนใครที่เป็นสายแป้งก็มีพาสตาให้เลือกหลายจาน แต่แนะนำว่าอย่าพลาดพาสตาปูซอสเข้มข้นที่คุณจะต้องตกหลุมรัก หรือหากเป็นคนรักเนื้อก็รับรองได้ว่าจานเนื้อสุดเด็ดอย่าง Steak au Poivre หรือ Rib Eye Café de Paris จะไม่ทำให้ผิดหวัง แล้วลองตบท้ายกันด้วย French Toast ที่ขอบอกว่าอร่อยฮิลใจได้ดีเหลือเกิน เป็นอีกหนึ่งร้านที่ปล่อยจอยปล่อยใจไปกับสารพัดเมนูรันช์กันได้อย่างเพลิดเพลิน



เพียงแสดงแอปพลิเคชัน Omne by FWD
เมื่อสั่งอาหารครบ 2,500 บาทขึ้นไป รับฟรี Mocktail 1 แก้ว
ตั้งแต่ 1 กุมภาพันธ์ - 30 เมษายน 2568

* สำหรับลูกค้า FWD ที่ลงทะเบียนสมาชิกผู้ใช้ Omne by FWD แล้วเท่านั้น จำกัด 1 ท่าน / 1 สิทธิ์ และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า

A Canvas of Faith

ภูเขา Salvation Mountain ประเทศสหรัฐอเมริกา

ท่ามกลางทะเลทรายแคลิฟอร์เนียที่แห้งแล้ง แต่ก็ยังมีภูเขาสีรุ้งโดดเด่นเหมือนหลุดออกมาจากจินตนาการแห่งความฝัน นี่คือ Salvation Mountain สถานที่ที่สร้างจากความเชื่อมั่นในศรัทธา ความรัก และความหวัง โดยความพยายามของชายที่ชื่อว่า Leonard Knight ที่ทุ่มเทเวลามากกว่า 30 ปี สร้างภูเขาแห่งนี้ด้วยมือของเขาเองโดยใช้ดินเหนียวผสมกับสีทาบ้าน ออกมาเป็นภาพและข้อความที่สะท้อนถึงความรักและศรัทธาในพระเจ้า นี่ไม่ใช่แค่ภูเขาที่แต่งแต้มด้วยสีสัน แต่ยังเป็นเหมือนงานศิลปะที่เต็มไปด้วยข้อความสร้างแรงบันดาลใจที่สอดแทรกอยู่ในทุกมุม ทำให้สัมผัสถึงพลังบวก เป็นจุดหมายที่รู้สึกว่าการเติมเต็มไปด้วยความรักและความหวัง