

NOW

NOT • ORDINARY • WORLD

FWD
insurance

ISSUE : 02
APRIL - JUNE
2024

Coolcationing: Summer Heat Escape

HIGHLIGHT

ไอเดียเทรนด์ท่องเที่ยวใหม่
ที่เปลี่ยนความร้อนเป็นความชื้น

NOW OR NEVER

ชมพื้นที่ศิลปะยุคใหม่จากอาคารเก่าที่ทรงคุณค่า

FUN

จากความหลงใหลมาเป็นความมันส์ของทาสแมว

TRAVEL

กลับมารักตัวเอง กับ 24 ชั่วโมงบนเกาะพะงัน

FRESH

มากกว่าสุขภาพดีคือรักตัวเอง กับรูปแบบใหม่ ๆ ของสายปิ่น



“KEEP IT COOLCATION”

Keep It Coolcation

ภาพนี้สร้างโดย AI (Artificial Intelligence)



เดวิด โครุคซ์
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ประจำประเทศไทยและกัมพูชา
บริษัท เอฟดับบลิวดี ประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

NOW ฉบับที่สองกลับมาเจอกันอีกครั้งท่ามกลางอากาศร้อนระอุ แม้อุณหภูมิจะพุ่งสูงแบบนี้ หลายคนถือโอกาสช่วงวันหยุดยาวออกไปเที่ยวพักผ่อนคลายร้อนเพื่อเติมพลังให้กับตัวเอง คอลัมน์ต่าง ๆ ใน NOW ฉบับนี้จะช่วยให้คุณสนุกกับการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ ด้วยการพาไปทำความรู้จักกับเทรนด์การท่องเที่ยวคอนเซ็ปต์ที่น่าสนใจอย่าง Coolcationing

พบกับไอเดียการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่เปลี่ยนความร้อนเป็นความชิลใน NOW: Hilight และ NOW or Never ชวนค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ทำให้อุณหภูมิไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป สำหรับผู้อ่านที่กำลังสนใจแนวคิดการทำธุรกิจที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าและความสุขของผู้คน NOW: Wealth เล่มนี้จะสร้างแรงบันดาลใจให้คุณได้ และที่ขาดไม่ได้คือเรื่องสุขภาพ เพราะถือเป็นหัวใจสำคัญของการมีชีวิตที่ดี NOW: Fresh จะพาคุณไปสนุกกับการปั่นจักรยานรูปแบบใหม่ที่น่าลอง เป็นทางเลือกการออกกำลังกายเพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงห่างไกลจากโรคร้ายต่าง ๆ สำหรับใครที่อยากพักผ่อนพักกาย NOW: Travel จะพาคุณไปสำรวจสถานที่ท่องเที่ยวที่อาจสร้างความเซอร์ไพรส์ให้คุณ และ NOW: Taste นอกจากจะมีเรื่องราวแรงบันดาลใจในการสร้างสรรคอาหารแล้วภายในเล่มยังมีสิทธิพิเศษให้ด้วยนะครับ

NOW ยังมีเรื่องราวอื่น ๆ ที่น่าสนใจรอให้คุณได้เปิดใจรับความรู้และความสนุกผ่านเนื้อหาที่คัดสรรมาอย่างดี พร้อมสนับสนุนให้คุณออกไปใช้ชีวิตในโลกที่ไม่ธรรมดา “Not (an) Ordinary World” ของคุณ บนเส้นทางที่คุณเลือกเอง

แล้วเจอกันใหม่ฉบับหน้าครับ

CONTENTS

HILIGHT
**COOLCATIONING:
 THE NEW TRAVEL STYLE
 OF SUMMER 2024**



PAGE
4

**NOW OR NEVER
 SUMMER'S
 PLAYGROUND**




PAGE
10

FUN
5 เรื่อง
 ที่คนรักจะเป็น
 ทาสแมวต้องรู้



PAGE
14

FRESH
**BIKE
 FOR LIFE**



PAGE
15

TRAVEL
ISLAND OF LOVE
 รักตัวเองได้อีกครั้ง
 กับ 24 ชั่วโมงบนเกาะพะงัน



PAGE
27

NOW

NOT • ORDINARY • WORLD

ISSUE : 02
 APRIL - JUNE
 2024

**Coolcationing:
 Summer Heat Escape**

WEALTH

Wealth of My Mind คุณชาตยา (เป้) สุพรรณพงศ์

PAGE

18

WEEKEND

Anywhere Artistry เมื่อศิลปินอยู่รอบตัว

21

DESIGN

จากขยะพลาสติกสู่งานดีไซน์สุดเจ๋ง

24

TASTE

Navan Navan Limitless Cuisine

เซฟส์เทเบิลไร้ข้อจำกัดกลางทุ่งและขุนเขา

31

BITE

It's Always Ice Cream Weather

จำใจไปกับไอศกรีมอร่อยคอนเซปต์ไม่เหมือนใคร

34

MOMENT

Reflections of Peace ทะเลสาบวานากา ประเทศนิวซีแลนด์

36

COOLCATIONING

THE NEW TRAVEL STYLE OF SUMMER 2024

ไอเดียเทรนด์ท่องเที่ยวใหม่ เปลี่ยนความร้อนเป็นความชิล



ภาพนี้สร้างโดย AI (Artificial Intelligence)

เมื่อโลกร้อนขึ้นทุกปี ฤดูร้อนกลายเป็นการเผชิญหน้ากับภาวะคลื่นความร้อนรุนแรง หลายคนจึงเบนเข็มการเดินทางพักผ่อนช่วงฤดูร้อนนี้จากสถานที่ยอดฮิตอย่างทะเลหรือเมืองตากอากาศแบบเดิม ๆ ซึ่งถ้าร้อนเกินไปก็อาจไม่สนุกนัก หลบไปหาจุดหมายที่เย็นกว่าแถมคนไม่พลุกพล่านเท่าไรแทน เกิดเป็นเทรนด์การเดินทางใหม่แห่งปี 2024 ที่เรียกว่า “Coolcation” กับการเที่ยวแบบหนีร้อนไปชิลกว่าในเมืองใหม่ ๆ เราลองคัดไอเดียสำหรับทริปประจำหน้าร้อน กับ 4 จุดหมายปลายทางที่อากาศเย็นสบายจากรอบโลกและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่น่าค้นหา

LOFOTEN

NORWAY



หมู่เกาะปลายสุดขั้วโลก วิวสวยอลังการ

ถ้าอยากไปยุโรปช่วงหน้าร้อนและสัมผัสกับธรรมชาติสวยแปลกตาแบบวิวหลักล้านไม่เกินจริง แถบสแกนดิเนเวีย น่าจะเป็นตัวเลือกอันดับต้น ๆ ขอแนะนำหมู่เกาะโลโฟเทน (Lofoten) ทางตอนเหนือของนอร์เวย์ หมู่บ้านชาวประมงชื่อดังระดับโลกและเป็นเกาะต้นกำเนิดวิวสวย ๆ จากภาพยนตร์ Frozen อีกด้วย โลโฟเทนประกอบด้วยเกาะน้อยใหญ่ 5 เกาะที่เชื่อมด้วยถนนสายหลักเส้น E10 แม้การเดินทางอาจต้องนั่งเครื่องบินหลายต่อแต่รับรองว่าไปแล้วหายเหนื่อยคุ้มค่าแน่นอน จุดขายของที่นี่คือบ้านชาวประมงสีสดใสอย่างสีแดงและสีเหลืองตัดกับน้ำทะเลและภูเขาที่สวยงามวิวสวย วิวสวยอลังการ วิธีที่ดีที่สุดในการเที่ยวคือขับรถไปตามเกาะต่าง ๆ และแวะถ่ายรูปกับวิวสวย ๆ

ไปตลอดทางใครเป็นสายเดินป่าห้ามพลาด เพราะหมู่เกาะนี้เป็นอีกหนึ่งจุดหมายการเดินทางของชาวสแกนดิเนเวีย มีเส้นทางเดินมากมายให้เลือกตามระดับความชำนาญของเรา และเนื่องจากเป็นหมู่บ้านชาวประมง สินค้าขึ้นชื่อคือปลาเค็มตากแห้งที่จะเห็นชาวประมงหนีบไว้กับราวตากผ้าทั่วทั้งเกาะ รวมถึงฟาร์มเลี้ยงปลาแซลมอนของเด็ดจากนอร์เวย์ ถ้าไปโลโฟเทนช่วงหน้าร้อนของยุโรปเรายังจะได้สัมผัสประสบการณ์พระอาทิตย์เที่ยงคืนที่แสงสว่างตลอดทั้งวันทั้งคืน นับเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เพิ่มกำไรในการเที่ยวและชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติได้อย่างเต็มอ้อม

THE HIGHLANDS

SCOTLAND



ที่สุดของโรดทริปชมความสมบูรณ์ทางธรรมชาติ

อีกหนึ่งจุดหมายสำหรับคนรักความเขียวสงบและอินกับธรรมชาติ ดินแดนที่ราบสูงทางตอนเหนือและตะวันตกเฉียงเหนือของสกอตแลนด์ที่เรียกว่าไฮแลนด์ (Highlands) น่าจะเป็นอีกหนึ่งลิสต์ที่ต้องตามเก็บกับความสวยของวิวธรรมชาติแบบเฉพาะตัวที่สวยงามในทุกสภาพอากาศไม่ว่าฤดูไหน ทั้งภูเขาสลับซับซ้อน ทะเลสาบที่ภาษาถิ่นเรียกว่า Loch แนวชายฝั่งทะเลที่ยาวและมีรอยเว้าแหว่ง และทุ่งหญ้าเขียวขจีซึ่งเป็นที่โล่งกว้างใหญ่ไม่มีต้นไม้ใหญ่บดบังสายตา ให้อารมณ์ดูเว้งร้าง เหนงนิด ๆ แต่ก็มีเสน่ห์น่าประทับใจ ไฮแลนด์เหมาะกับการขับรถเที่ยวแบบโรดทริปที่สุด เพราะนอกจากสถานที่สำคัญต่าง ๆ แต่ละจุดค่อนข้างอยู่ไกลแล้วเรายังจะพบความสวยงามของธรรมชาติได้ตลอดเส้นทาง สามารถจอดรถถ่ายรูปดื่มด่ำกับภาพตรงหน้าได้เต็มอ้อม ดินแดนแถบนี้ยังเป็น

ฉากหลังน่าประทับใจในภาพยนตร์ดังมากมาย อย่างหุบเขา Glencoe กับฉากเส้นทางถนนสวย ๆ ใน James Bond 007: Skyfall หรือรถไฟ Jacobite Train ที่แล่นผ่านสะพานเก่าแก่ก็เป็นฉากภาพจำของ Hogwarts Express ที่พานักเรียนไปส่งที่ Hogwarts ใน Harry Potter หลายต่อหลายภาค ส่วนสายเดินเทรลต้องมาเกาะ Isle of Skye ที่รวมเส้นทางสวยไฮไลต์ไว้มากมาย เช่น The Fairy Glen เนินหญ้าสีเขียวสลับกับลำธารและมีเนินหินเรียงตัวสวยเหมือนที่อยู่ของนางฟ้า หรือ The Quiraing เทรลเดินเลียบหุบเขา โกลห่อ้อยแต่ก็ให้เห็นวิวสวยงามที่สุดแห่งหนึ่ง หรือพักจากการชมธรรมชาติแล้วเพิ่มโปรแกรมไปเยี่ยมชมโรงกลั่นวิสกี้บ้างก็น่าสนใจ เพราะที่นี่คือแหล่งผลิตวิสกี้ชั้นนำอันดับต้น ๆ ของโลก

57°12'N 4°7'W

TAINAN

TAIWAN



สนุกครบรสทั้งประวัติศาสตร์และสตรีตฟู้ดเมนูเด็ด

นอกจากไทเปที่ชาวไทยติดใจไปเที่ยวกันแล้ว ไต้หวันยังมีหลายเมืองน่าสนใจ แต่ปีนี้ถ้าจะไปขอให้เพิ่มไถหนาน (Tainan) เข้าไปด้วย เพราะมาแรงจน CNN ยกให้เป็นหนึ่งในเมืองน่าเที่ยวประจำปี ไถหนานเป็นอดีตเมืองหลวงและเป็นจังหวัดที่เก่าแก่ที่สุดของไต้หวัน ซึ่งจะฉลองครบรอบ 400 ปีในปี 2024 เมืองนี้เคยเป็นทั้งอาณานิคมของชาวดัตช์และถูกปกครองโดยญี่ปุ่น แกรมเป็นเมืองหลวงยาวนานถึง 225 ปี เรียกว่าเป็นเมืองที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานที่สุดและมีรากฐานทางวัฒนธรรมล้ำค่าน่าสนใจ ไฮไลต์นอกจากสถานที่ท่องเที่ยวแนวประวัติศาสตร์อย่าง ป้อมปราการ Chi Kan Lou หรือวัดขงจื้อซึ่งเป็นวัดและโรงเรียนแห่งแรกของไต้หวัน ไถหนานยังได้ชื่อว่าเป็นเมืองหลวงแห่งสตรีตฟู้ดของไต้หวัน สวรรค์ของ

สายกิน มีของอร่อยของดีให้ชิมกันไม่ซ้ำ ติดชาร์ตมิชลิน โกดหลายสิบร้าน เริ่มง่าย ๆ ที่ย่าน Zhengxing Street ถนนสายฮิปที่อัดแน่นด้วยร้านอาหาร คาเฟ่ ร้านขนม ทั้งแบบโบราณดั้งเดิมและร้านสวยเอาใจคนรุ่นใหม่ เดินชิมกันได้ไม่มีเบื่อ เมนูขึ้นชื่อที่เป็นเอกลักษณ์คือก๋วยเตี๋ยวไถหนาน ใส่มูและกุ้ง น้ำซุพเผ็ดร้อน คล้ายราเม็งจากญี่ปุ่น ไถหนานยังมีที่เกี่ยวแนวธรรมชาติ เช่น อุโมงค์ต้นไม้ในอุทยานแห่งชาติไทเจียง หรือแนวศิลปะวัฒนธรรม ทั้งพิพิธภัณฑ์ศิลปะร่วมสมัย และ Blueprint Culture & Creative Park ที่รวมร้านแนวคราฟต์และงานศิลปะไว้ให้เดินเล่น ชอปปิ๊ง และถ่ายรูปได้ไม่มีเบื่อ เรียกว่าครบทุกรสชาติสำหรับทริปพักผ่อนของคุณ



ดินแดนแห่งพลังความศรัทธาและความสุข

หน้าร้อนนี้ถ้าอยากปรับสปีดชีวิตให้เดินช้าลง เต็มพลังความศรัทธา และเชื่อมต่อกับธรรมชาติ ลองให้ภูฏานเป็นคำตอบของคุณดู ประเทศเล็ก ๆ กลางเทือกเขาหิมาลัย แต่ยิ่งใหญ่ในความรู้สึก เป็นประเทศที่ใช้คำดัชนีวัดความสุขของคนเป็นกรอบในการดำเนินนโยบาย มีความรุ่มรวยทั้งวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตที่เรียบง่าย และธรรมชาติที่สวยงามแบบไร้การรบกวน ทำให้ภูฏานเป็นประเทศเดียวในโลกที่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ติดลบ คือมีพื้นที่ป่าดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากกว่าที่ผลิตออกมา จากที่แต่ก่อนต้องไปเที่ยวภูฏานผ่านบริษัททัวร์เท่านั้น ตอนนี้คุณสามารถติดต่อจัดการไปเองได้แล้ว และมีตัวเลือกเป็นโรงแรมห้าดาวเพิ่มขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เน้นดีไซน์ที่สวยงามกลมกลืนและมีจำนวนห้องไม่มาก เมืองสำคัญที่ต้องมา

คือพาโร เมืองเก่าแก่ที่มีสถานที่ศักดิ์สิทธิ์และมนตร์เสน่ห์ทางประวัติศาสตร์มากมาย ไม่ว่าจะเป็น Paro Dzong ป้อมปราการที่ตั้งสง่าอยู่บนเนินเขา พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติที่จัดแสดงเรื่องราวของภูฏานไว้อย่างน่าสนใจ และที่ห้ามพลาดคือวัดทักซัง (Taksang Monastery) หรือรู้จักกันดีอีกชื่อว่า Tiger's Nest 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกแห่งปี 2023 วัดเก่าแก่สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 8 ตั้งอยู่ริมหน้าผาของหุบเขาพาโรซึ่งมีความสูงกว่า 900 เมตร และอยู่เหนือพื้นน้ำทะเล 3,000 เมตร เส้นทางการขึ้นไปชมวัดเก่าแก่แห่งนี้จึงเรียกว่าวัดใจพอสมควร มีตัวช่วยเป็นม้าที่จะส่งเราแค่เบสแคมป์และต้องเดินเท้าต่อไปยังตัววัด แต่วิวที่สวยงามตลอดทางและได้เห็นพาโรจากมุมสูงนั้นเรียกว่าคุ้มค่าความเหนื่อยแน่นอน

27°26' N 89°25' E

เลือกทำทุกวัน ให้เป็นชีวิตที่อยากใช้

Celebrate living



SUMMER'S PLAYGROUND

เติมความสุขให้หน้าร้อน กับประสบการณ์ใหม่ที่น่าสนใจ

มาสร้างความทรงจำในหน้าร้อนที่สนุกสุด ๆ กับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่น่าลอง น่าไป น่าทำกันดีกว่า ไม่ว่าจะท่องโลกกว้างโดยมีเสียงดนตรี เป็นผู้นำทาง เปิดใจสนุกกับการเสพงานศิลปะ หรือแม้แต่ทำความรู้จัก เทคโนโลยีล้ำ ๆ ที่ว่ากันว่ามาแรงสุด ๆ ทั้งหมดนี้ น่าจะสร้างสีสัน แห่งความสุขให้คุณได้ไม่น้อยในฤดูกาลนี้

MUSIC FESTIVAL AROUND THE WORLD

ใครพลาดเทศกาลดนตรียอดฮิตแห่งยุคที่จัดขึ้นในเดือนเมษายนนี้ อย่าง Coachella Valley Music and Arts Festival ซึ่งถือเป็นเทศกาลดนตรีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในอเมริกาเพราะรวมเอาศิลปินดังหลากหลายแนวไว้ในที่เดียว ก็ไม่ต้องเสียดาย เพราะเรายังมีเทศกาลดนตรีระดับโลกทั้งฝั่งยุโรปและเอเชีย ให้คนที่ชื่นชอบดนตรีได้ไปตามกันในเรื่องปีหลังนี้ด้วย



01

Primavera Sound Festival

Dates: 29 May - 2 June 2024

Destination: Barcelona, Spain

สำหรับฝั่งยุโรป เทศกาลดนตรีที่เหล่าคนฮิปคนเก๋จากทั่วโลกนิยมตีตั๋วไปดูคือ Primavera Sound Festival ซึ่งจัดที่เมืองบาร์เซโลนา ได้ชื่อว่าเป็นเทศกาลที่มีไลน์อัปศิลปินที่เจ๋งที่สุดแห่งหนึ่ง แม้จะเริ่มจากวงแนวอินดี้ร็อก แต่ปัจจุบันก็มีหลากหลายทั้งแนวฮิปฮอป อิเล็กทรอนิกส์ ป๊อป หรือแจ๊สให้ได้ฟัง มีทั้งศิลปินรุ่นใหม่ ศิลปินดัง หรือวงในตำนานที่ไม่ค่อยรวมตัวกันแล้ว ศิลปินส่วนใหญ่เรียกว่าเป็นตัวแม่ในการบุกเบิกอะไรใหม่ ๆ ให้กับวงการ วงที่คุณรักอย่าง The Beach Boys, Pet Shop Boys หรือ New Order ก็เคยขึ้นเวทีนี้แล้วทั้งนั้น เรียกว่าคนรักเสียงเพลงมาแล้วต้องเอนจอย เพราะได้ฟังทั้งศิลปินใหม่และวงในตำนานขึ้นเล่นในเทศกาลเดียว สำหรับปีนี้ก็มีทั้ง PJ Harvey, Phoenix, Pulp, Vampire Weekend และ Troye Sivan มาร่วมสร้างความสนุกน่าประทับใจ



02

Glastonbury Festival of Contemporary Performing Arts

Dates: 26 - 30 June 2024

Destination: Somerset, UK

ต้นตำรับเทศกาลดนตรีกลางแจ้งในตำนานที่เก่าแก่และยังคงแสดงจนถึงปัจจุบันต้องยกให้ Glastonbury ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นเทศกาลดนตรีและการแสดงบนพื้นหญ้าที่ใหญ่ที่สุดในโลก และไม่ได้มีแค่เรื่องเพลง แต่ยังรวมศิลปะการแสดงแขนงต่าง ๆ ไว้ครบครัน ด้วยพื้นที่จัดงานกว้างใหญ่ มีเวทีนับ 100 เวที และเวิร์กชอปต่าง ๆ อีกเพียบ เรียกว่า 5 วันยังเดินกันไม่ครบ แม้การกวดบัตรเทศกาลนี้จะยาก แต่คุ้มค่าที่จะไปสักครั้งในชีวิต นอกจากนั้น Glastonbury ยังให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม ลดขยะบรรจุภัณฑ์ รณรงค์ให้ผู้ร่วมงานพกขวดน้ำหรือแก้วมาเอง ภาชนะแบบใช้แล้วทิ้งในงานต้องทำมาจากวัสดุที่ย่อยสลายได้ ใช้พลังงานและเชื้อเพลิงหมุนเวียนในการจัด เป็นธรรมเนียมที่เทศกาลนี้จะไม่ค่อยเปิดโพรายชื่อศิลปินล่วงหน้ามากนัก ศิลปินดังที่จะขึ้นเวทีปีนี้มีข่าวลือว่าอาจจะเป็น Madonna, Rihanna หรือ The Killers จะมีใครมาจริงบ้างต้องรอลุ้นกัน

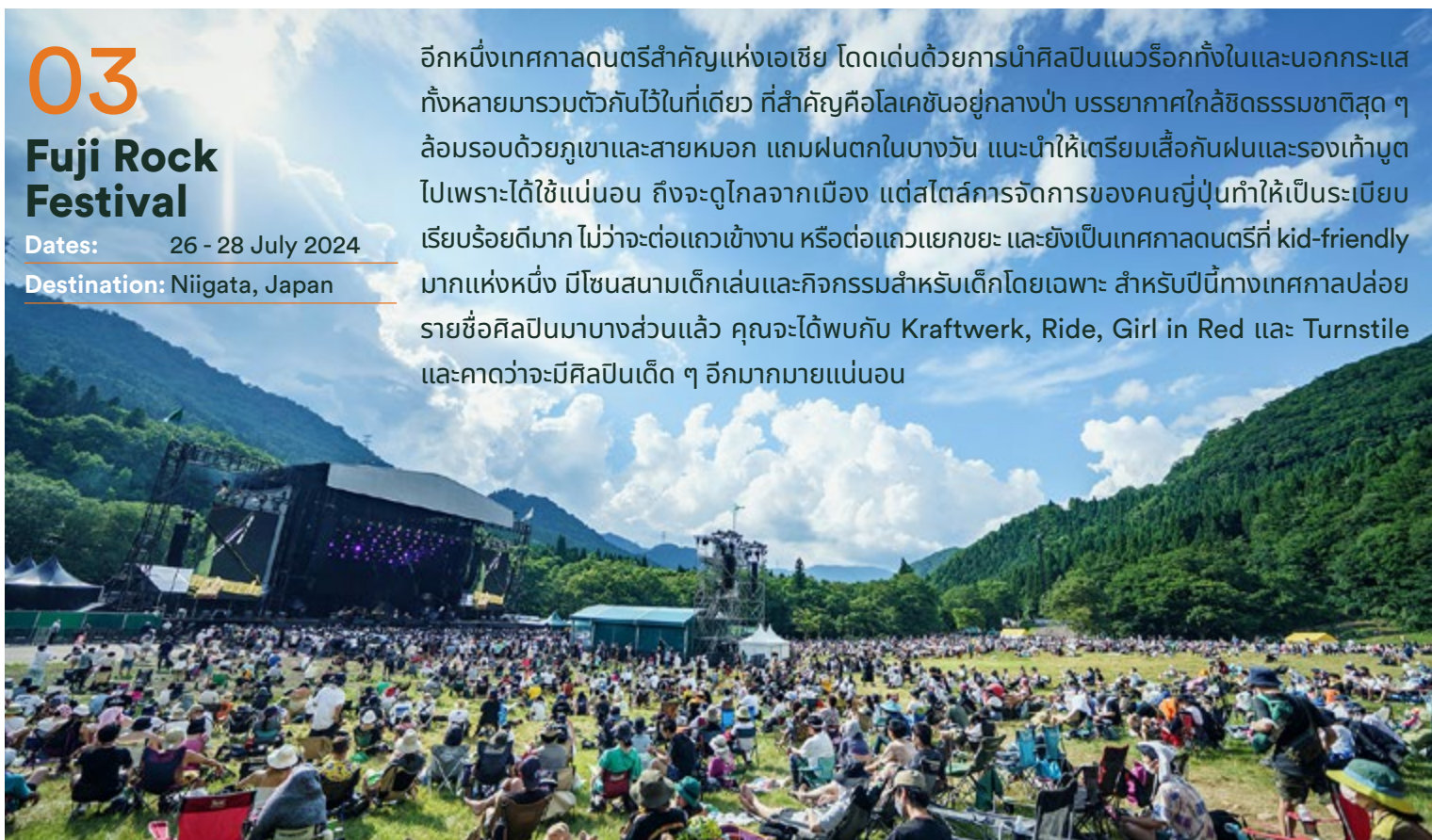
03

Fuji Rock Festival

Dates: 26 - 28 July 2024

Destination: Niigata, Japan

อีกหนึ่งเทศกาลดนตรีสำคัญแห่งเอเชีย โดดเด่นด้วยการนำศิลปินแนวร็อกทั้งในและนอกกระแส ทั้งหลายมารวมตัวกันไว้ในที่เดียว ที่สำคัญคือโลเคชันอยู่กลางป่า บรรยากาศใกล้ชิดธรรมชาติสุด ๆ ล้อมรอบด้วยภูเขาและสายหมอก แคมป์ตกในบางวัน แนะนำให้เตรียมเสื้อกันฝนและรองเท้าบูตไปเพราะได้ใช้แน่นอน ถึงจะดูไกลจากเมือง แต่สโตร์จัดการจัดการของคนญี่ปุ่นทำให้เป็นระเบียบเรียบร้อยดีมาก ไม่ว่าจะต่อแถวเข้างาน หรือต่อแถวแยกขยะ และยังเป็นเทศกาลดนตรีที่ kid-friendly มากแห่งหนึ่ง มีโซนสนามเด็กเล่นและกิจกรรมสำหรับเด็กโดยเฉพาะ สำหรับปีนี้ทางเทศกาลปล่อยรายชื่อศิลปินมาบางส่วนแล้ว คุณจะพบกับ Kraftwerk, Ride, Girl in Red และ Turnstile และคาดว่าจะมีศิลปินเด็ด ๆ อีกมากมายแน่นอน



ภาพ www.facebook.com/fujirockfestiva

NEW ART SPACE TO EXPLORE

ชุมชนอาคารเก่าให้กลายเป็นพื้นที่งานศิลปะที่ใคร ๆ ก็ไปได้

น่าทึ่งที่เดี๋ยวนี้เราได้เห็นความเคลื่อนไหวในการนำอาคารเก่าในอดีตมาทำให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง เปลี่ยนสถานที่ที่เคยรกร้างให้กลับมาเป็นพื้นที่สำหรับคอมมูนิตีงานศิลปะสำหรับทุกคน สร้างบรรยากาศใหม่ ๆ ในกรุงเทพฯ ให้นำออกสำรวจกับอีกครั้ง

เมื่อโกดังหนังสือเก่ากลายมาเป็นพื้นที่ศิลปะระดับภูมิภาค

Bangkok Kunsthalle



ความน่าสนใจมาก ๆ ที่อยากเชิญชวนให้ไปเยี่ยมชมกันคือการเปลี่ยนรูปปรับร่างอาคารสไตล์ Brutalist โกดังเก็บหนังสือเก่าของโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชริมถนนมิตรภาพให้กลายเป็นศูนย์รวมกิจกรรมงานสร้างสรรค์แห่งใหม่ชื่อว่า Bangkok Kunsthalle สำหรับจัดนิทรรศการศิลปะ งานอีเวนต์ และเพิ่มพื้นที่ของบทสนทนาทางศิลปะระหว่างผู้คนให้เปิดกว้างขึ้นทั้งในไทยและระดับนานาชาติ ทำให้ไอเคชีย่านนี้ถูกจับตามองให้เป็นพิกัดใหม่ด้านศิลปวัฒนธรรม ความเจ๋งคือที่นี้ยังได้สถาปนิกและภัณฑารักษ์ระดับโลกอย่าง Stefano Rabolli Pansera มาเป็นผู้อำนวยการ ซึ่งหลังจากจบนิทรรศการแรกที่เปิดตัวไปก็ได้รีโนเวทพื้นที่ก่อนเปิดตัวอย่างเต็มรูปแบบในเร็ว ๆ นี้

ภาพ: www.facebook.com/BangkokKunsthalle



พิกัดไลฟ์สไตล์สร้างสรรค์แห่งใหม่ย่านเจริญกรุง

The Corner House Bangkok

ใครคุ้นตากับตึกโบราณสีส้มอายุนับร้อยปีหัวมุมสะพานพิทยเสถียร ย่านเจริญกรุง ตอนนี้อาคารช่วยพัฒนาขึ้น ที่เดิมผ่านการเป็นทั้งโชว์รูม สำนักงาน และโกดังเก็บรองเท้า ได้แปลงโฉมเป็น The Corner House Bangkok กับนิยามของ Urban Lifestyle Community พื้นที่ที่รวมศิลปวัฒนธรรม ไลฟ์สไตล์ และชุมชนไว้ให้เป็นหนึ่งเดียว โดยยังคงเสน่ห์ของอาคารเดิมไว้ทั้งหมด และปรับพื้นที่แบ่งสัดส่วนสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งร้านค่าน่าสนใจ มีพื้นที่เปิดโล่งสำหรับจัดนิทรรศการและทำเวิร์กช็อป และบนชั้น 3 จะเป็นร้าน Such a Small World จัดกิจกรรมทั้งฉายหนัง ฟังแผ่นเสียง หรือเล่นเกม เป็นพื้นที่สำหรับความสนุกที่เชื่อมโยงผู้คนและชุมชนไว้ด้วยกัน ลองแวะไปแล้วจะตกหลุมรักที่นี้อย่างไม่รู้ตัว

ภาพ: www.facebook.com/thecornerhousebkk

WELCOME TO THE WORLD OF IMMERSIVE INTERNET

ตามหาแกดเจ็ตสุดล้ำที่ทำให้ชีวิตสนุกขึ้น

เมื่อ Immersive Internet มาพลิกโฉมหน้าโลกออนไลน์ผ่านอุปกรณ์ใหม่ให้ประสบการณ์สนุกและนำร่องโลกแห่งอนาคต



ภาพ: www.apple.com

Apple Vision Pro

เริ่มที่แกดเจ็ตจากค่าย Apple ที่เปิดตัวด้วยราคาหลักแสนบาท กับ Apple Vision Pro แว่นอัจฉริยะที่ผสานทั้งเทคโนโลยี AR และ VR ไว้ด้วยกัน ทำให้เราเห็นทั้งภาพและได้ยินเสียงจากจอ 3 มิติได้ละเอียดสมจริง ถ้าใช้ดูหนังแบบจอยักษ์ก็จะได้ฟีลเหมือน IMAX ที่เปลี่ยนสภาพแวดล้อมได้ เล่นเกมผ่าน Apple Arcade ด้วยจอขนาดใหญ่ ใช้ดีไอคอลเหมือนคุยกันต่อหน้า ดูคอนเทนต์แบบ 360 องศา ซึ่งมีรายงานว่าทาง Apple ได้จับมือกับค่ายยักษ์ใหญ่ เช่น Disney เตรียมผลิตคอนเทนต์แนวนี้ออกมาในอนาคต ให้เหมือนกับเรานั่งอยู่ในหนังหรือการ์ตูนนั้นจริง ๆ ถึงราคาค่อนข้างสูงแต่ผู้ที่ได้ลองแล้วก็ให้ความเห็นว่าเป็นแกดเจ็ตที่ทำให้ประสบการณ์แปลกใหม่และอาจเป็นอุปกรณ์เปลี่ยนโลกได้ในระยะเวลาอันใกล้ (ถ้าราคาลงมาอีกสักหน่อยก็จะเยี่ยมมาก ๆ)



ภาพ: www.meta.com

Meta Quest 3

มาต่อที่อีกหนึ่งผู้นำเทรนด์โลกอย่างค่าย Meta ที่ปล่อยหมัดเด็ดเป็น Meta Quest 3 เป็นแว่นที่ผสาน VR เข้ากับ Mixed Reality (MR) ที่ Meta ตั้งชื่อให้ใหม่ว่าเป็น “Meta Reality” มัดรวมจุดเด่นของทั้ง VR และ AR รวมทั้งโลกเสมือนและโลกจริงไว้ด้วยกัน ราคาไม่แรงในระดับหลักหมื่น มีการปรับปรุงจากรุ่นก่อน ๆ เป็นภาพสีแทนจอขาวดำ ประสิทธิภาพของกราฟิกที่คมชัดกว่าเดิม รวมถึงดีไซน์ที่กะทัดรัดมากขึ้น เน้นรองรับการใช้งานที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน ทั้งเล่นเกม ออกกำลังกาย และเอนเตอร์เทนเมนต์ รวมถึงมีการร่วมมือพัฒนาไปกับพาร์ทเนอร์ใหญ่ ๆ อย่าง Microsoft ที่จะนำบริการมาลงให้กับแว่นตระกูลนี้มากขึ้น นับเป็นแกดเจ็ตสุดล้ำราคาเป็นมิตรที่น่าลองอีกหนึ่งชิ้น

เมื่อ Immersive Internet ทำได้มากกว่าแค่เล่นเกม



จำลองประสบการณ์เพิ่มยอดขาย

การช้อปปิ้งออนไลน์ที่มีตัวช่วยแนว Immersive เช่น ลองเสื้อผ้าแบบเสมือนจริง ลองจัดวางสิ่งของ จะช่วยให้คุณตัดสินใจซื้อง่ายขึ้น

ช่วยการสื่อสารให้การทำงานแบบระยะไกลลื่นไหล

วิถีชาวออฟฟิศที่มีการทำงานแบบยืดหยุ่น การใช้ AR และ VR จะช่วยยกระดับการทำงานแบบไร้รอยต่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

บำบัดผู้ป่วยและยกระดับการฝึกหัดของแพทย์และพยาบาล

เช่น โรคซึมเศร้า การกินผิดปกติ หรือใช้ทำกายภาพบำบัด และเป็นตัวช่วยสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ได้ฝึกทักษะผ่านแว่น VR

5 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับนายท่าน คนรักจะเป็นทาสแมวต้องรู้

ด้วยความน่ารัก เป็นมิตร แสนรู้ จึงไม่น่าแปลกใจที่ใครหลายคนยอมมอบใจศิโรราบให้เจ้าเหมียวกัน แต่รู้ไหมมีหลายอย่างที่ทาสแมวตัวจริงควรรู้เอาไว้ ไม่เพียงเพื่อจะได้ดูแลนายท่านให้เป็นสุข แต่ยังสามารถหาโอกาสทางธุรกิจ นำความรักความหลงใหลในบรรดานายท่านมาสร้างความมั่งคั่ง แล้วนำกลับไปปรนเปรอพวกท่านเหมียวได้อีกด้วย

100 ล้านเหรียญสหรัฐ



คือมูลค่าทรัพย์สินของแมวที่แพงที่สุดในโลก ซึ่งแมวที่ร่ำรวยที่สุดในปี 2023 ก็คือเจ้านาลา (Nala) แมวพันธุ์ผสมสายเลือด นาลาคือแมวอินฟลูฯ ที่มียอดผู้ติดตามใน Instagram มากที่สุดในโลกถึง 4.5 ล้านคน* ตามสถิติของกินเนสส์บุ๊ก ที่สำคัญน้องนาลายังมีเจ้าของเป็นสาวไทย ซึ่งเจ้าเหมียวยังสร้างโอกาสทางธุรกิจมหาศาลให้กับเธออีกด้วย

*ข้อมูล มีนาคม 2024 ภาพ : www.instagram.com/nala_cat/

3 อันดับสายพันธุ์

แมวระดับ Top ที่มูลค่าสูงสุดในโลก ตามข้อมูลของ Finances Online

1



แมวอาชีรา (Ashera)

น้องมีรูปร่างคล้ายแมวบ้านทั่วไปแต่ตัวใหญ่กว่า มีลักษณะคล้ายเสือดาว แมวพันธุ์นี้หายากสุดๆ และอายุขัยยืนยาวเฉลี่ยถึง 25 ปี จึงมีราคาสูงถึงราว 125,000 เหรียญสหรัฐ


2



แมวชวานนาห์ (Savannah)

สายพันธุ์นี้ถือกำเนิดในปี 1986 เป็นสายพันธุ์ที่ผสมระหว่างแมวป่าแอฟริกันและแมวเปอร์เซีย นอกจากนี้ขึ้นชื่อเรื่องความเชื่องแล้วยังฉลาดมาก มีการแบ่งเกรดเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ F1-F5 ตัวเมียระดับ F1 มีราคาสูงถึง 50,000 เหรียญสหรัฐ

3



แมวเบงกอล (Bengal)

แมวลูกผสมที่เกิดจากการผสมข้ามพันธุ์ระหว่างแมวเสือดาวเอเชียกับแมวบ้าน มีลักษณะเด่นคือลายจุดที่โดดเด่นสวยงาม แถมยังมีนิสัยขี้เล่น เป็นมิตร แมวเบงกอลเลือดบริสุทธิ์และมีลักษณะถูกต้องนั้น มีราคาสูงถึง 25,000 เหรียญสหรัฐ



38 ปี

คืออายุของแมวอายุยืนที่สุดในโลกเท่าที่เคยมีมาตามสถิติของกินเนสส์บุ๊ก นั่นคือเจ้า Cream Puff แมวสายผสมเพศเมียที่เกิดในปี 1967 และเสียชีวิตในปี 2005 ส่วนแมวที่อายุยืนที่สุดซึ่งยังคงมีชีวิตอยู่ชื่อเจ้าฟลอซซี่* (Flossie) แมวบ้านอังกฤษที่เกิดในปี 1995 ปัจจุบันมีอายุ 28 ปี และเป็นเพศเมียเช่นกัน

*ข้อมูล ปี 2022

6.09 พันล้านเหรียญสหรัฐ



คือตัวเลขของมูลค่าตลาดเฟอร์นิเจอร์สัตว์เลี้ยงที่กำลังจะพุ่งสูงขึ้นภายในปี 2030 สอดคล้องกับเทรนด์ Pet Parenting ที่เพิ่มสูงขึ้นทั่วโลก จากเดิมในปี 2022 ที่มีมูลค่า 3.81 พันล้านดอลลาร์ เทรนด์การออกแบบเฟอร์นิเจอร์ให้แมวยังไม่ต่างอะไรกับการออกแบบเฟอร์นิเจอร์ของมนุษย์ ทั้งเฟอร์นิเจอร์จัดโต๊ะสำหรับแมว เฟอร์นิเจอร์แมวรักษ์โลก ให้ทาสอย่างเราได้เปย์กันให้เต็มที่

5 เรื่องที่ทาสอาจไม่รู้เกี่ยวกับนายท่าน

- แมวไม่รับสหวาน**
โดยปกติแล้วแมวจะเน้นรับรสขมเปรี้ยว เค็มเป็นหลัก ไม่ต้องเอาของหวาน ๆ ให้กินแล้วคิดว่าท่านจะชอบ
- แมวมีอุ้งเท้าที่ถนัด**
เหมือนกับคนเรา ถนัดซ้ายหรือขวา
- แมวสามารถได้ยินเสียงความถี่สูงถึง 64,000 เฮิรตซ์**
ในขณะที่มนุษย์เราได้ยินแค่ 20,000 เฮิรตซ์
- 30-50% ในแต่ละวัน**
คือระยะเวลาเฉลี่ยที่ทาสนายท่านใช้ในการดูแลตัวเองอะไรจะรักสวยรักงามกันขนาดนี้
- แมวสามารถส่งเสียงร้องได้ถึง 100 แบบ**
ถ้าลองสังเกตกันดี ๆ ก็จะรู้ว่าเสียงแบบไหนหมายถึงอะไร

BIKE FOR LIFE

ชวนมาปั่นจักรยานแบบใหม่ ได้ทั้งความสุขและสตอง

สำหรับสายแฉีกที่ฟที่ชื่นชอบการออกกำลังกายและมักมองหากิจกรรมใหม่ ๆ ทำความฟิตอยู่เสมอ ครั้งนี้เราอยากชวนมาปั่นจักรยานด้วยกัน เพราะประโยชน์ของการปั่นจักรยานนั้นมีมากมาย ทั้งระยะสั้นที่เห็นผลลัพท์ไว และระยะยาวที่มีผลช่วยให้ชีวิตยืนยาว พร้อมอัปเดตการปั่นจักรยานรูปแบบใหม่ ๆ ที่ใคร ๆ ก็ทำได้ แม้จะขี่จักรยานไม่เป็นก็ตาม

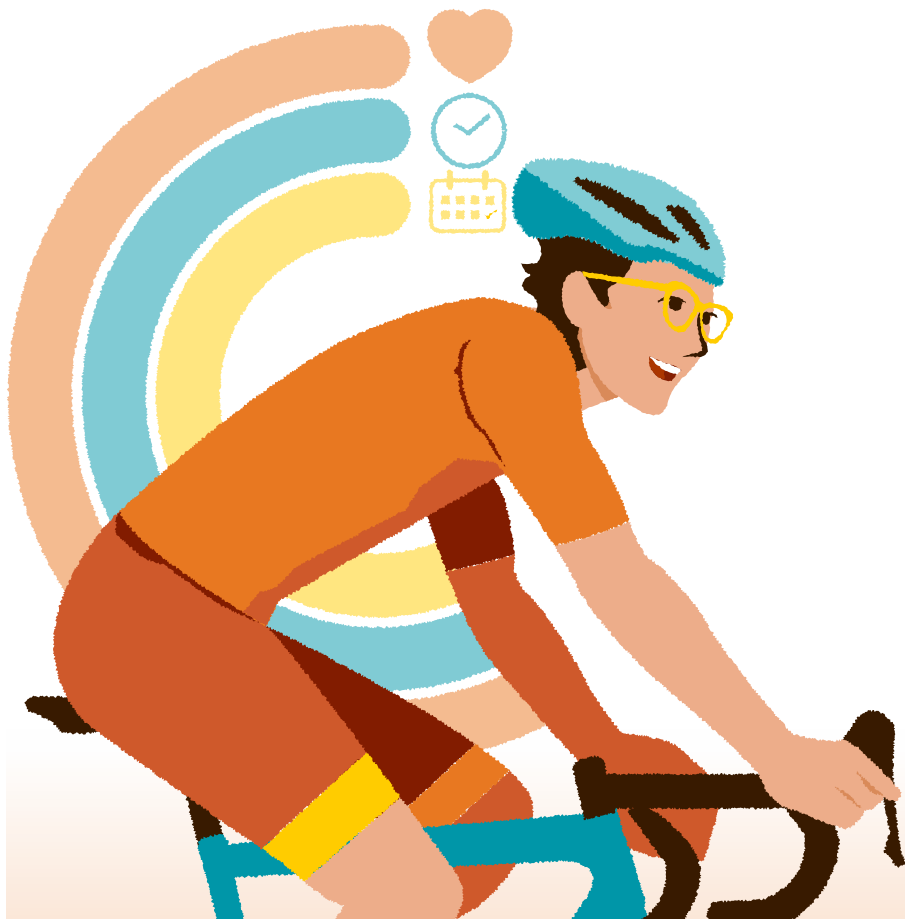


เห็นผลทันตา

เมื่อพูดถึงการปั่นจักรยาน ไม่ว่าจะเป็นการปั่นกลางแจ้ง ปั่นในร่ม ปั่นชิลรอบหมู่บ้าน หรือปั่นแบบ performance เน้นทำความเร็ว ประโยชน์หลัก ๆ ของการปั่นจักรยานมี 2 แบบ เริ่มจากผลลัพท์ระยะสั้นที่จับต้องได้ เช่น เผาผลาญแคลอรี ช่วยลดน้ำหนัก เสริมสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ก้น สะโพก และขาให้กระชับสวยโดยไม่ทำลายข้อต่อและหัวเข่า เพราะการปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกต่ำ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ปอดและหัวใจ ทำให้เราอึดขึ้น ไม่เหนื่อยหอบง่าย ดีต่อสมองเพราะช่วยคลายเครียด เพราะร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข ทำให้รู้สึกดี แอปปี และมีพลังตลอดทั้งวัน

ห่างไกลโรคร้ายและเรื้อรัง

ส่วนประโยชน์ระยะยาวของการปั่นจักรยานนั้น แม้จะไม่ได้เห็นผลในทันทีแต่ก็มีงานวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่าช่วยต่อต้านโรคร้ายหรือโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เช่น ภาวะอัลไซเมอร์ เพราะการปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและเซลล์สมอง รวมถึงโรคหัวใจ โรคเบาหวานประเภทที่ 2 โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง หลังพบว่า การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการเกิดเม็ดเลือดขาวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



ปั่นเท่าไรถึงจะดี

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด ไม่ว่าคุณจะปั่นจักรยานสโตร์สโตร์ สำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุอย่างน้อยควรปั่นให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ด้วยความเหนื่อยระดับปานกลาง โดยสามารถแบ่งเป็น 30 นาทีต่อวัน ขึ้นอยู่กับระดับความฟิตของแต่ละคน แต่หากเป็นคนทั่วไปควรปั่นติดต่อกันให้ได้อย่างน้อย 40 นาที ด้วยความเหนื่อยระดับปานกลางขึ้นไปอย่างน้อย 4-5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์สูงสุดทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

New Ways to Bike

หากคุณคิดว่าการปั่นจักรยานธรรมดา ๆ ไม่ค่อยท้าทายสักเท่าไร เราอยากแนะนำการปั่นรูปแบบใหม่ ๆ หลังมีผลการวิจัยพบว่าหากเราทำสิ่งเดิม ๆ เป็นเวลานาน ผลลัพธ์ที่ได้นั้นจะไม่ค่อยพัฒนา ต่างจากการเปลี่ยนมาทำกิจกรรมอื่นดูบ้างเพื่อให้ได้ใช้งานกล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ และท้าทายความฟิตของตัวเองอีกครั้งเมื่อต้องทำในสิ่งที่ไม่เคยฝึกมาก่อน ที่แม้แต่คนขี่จักรยานไม่เป็นก็สามารถสัมผัสประสบการณ์สนุกบนจักรยานได้เช่นกัน

Rhythm Cycle



คลาสปั่นจักรยานสโตร์ Rhythm Cycling ปั่นตามจังหวะเสียงดนตรี โดยมีครูผู้ฝึกสอนนำคลาส สร้างความสนุกสนานตลอด 45 นาที ที่เบิร์นไฮมันกระจุก สามารถลองเล่นคลาสสโตร์นี้ได้ตามฟิตเนสชั้นนำในเมืองไทย

Zwift



เกมปั่นจักรยานออนไลน์ที่ได้รับความนิยมอย่างสูง สามารถปั่นกับเพื่อนแบบซิว ๆ หรือซ้อมปั่นที่มีความสมจริง เหมาะกับคนขี่เหงาไม่อยากปั่นคนเดียว หรือวันที่อากาศไม่เอื้ออำนวยให้ออกไปปั่นข้างนอก ลองเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ www.zwift.com

Manta 5



จักรยานไฟฟ้าไฮโดรฟอยล์ที่นำไปปั่นในน้ำได้ เล่นแล้วจะติดใจ เพราะความเหนื่อยผสมความซิลเหมือนน้ำนั้นให้ความรู้สึกเหมือนลอยอยู่บนพรม แลนมิมอเตอร์ช่วยให้ปั่นเพลินยิ่งขึ้น จะใช้ปั่นออกกำลังกายในน้ำหรือปั่นชมวิวก็น่าดู ใครสนใจลองเข้าไปดูข้อมูลกันได้ที่ <https://manta5.com>

CI Cash A Day

ความคุ้มครองเสริม
เพิ่มเติมจากประกันโรคร้ายแรง
ช่วยให้คุณมีรายได้อีกต่อเนื่อง
เมื่อเจ็บป่วยด้วย 50 โรคร้ายแรง

ดูแล... แคร่ไม่สิ้นสุด

Wealth OF MY MIND



คุณเป้-ชัตยา สุพรรณพงศ์

CEO บริษัท Food Passion เจ้าของธุรกิจบาร์บีคิวพลาซ่า เรดชัน และฌานา

สาวอักษรศาสตร์นักบริหารผู้ประสบความสำเร็จในธุรกิจที่มีการแข่งขันสูงอย่างธุรกิจอาหารที่ถึงแม้แบรนด์บาร์บีคิวพลาซ่าจะเป็นธุรกิจที่ริเริ่มจากครอบครัว แต่เธอวางแผนทางการบริหารในแบบฉบับของตัวเองภายใต้ความเชื่อเรื่องการสร้าง “วงจรแห่งความสุข” ที่เป็นหัวใจสำคัญของการทำงาน ใช้หัวใจนำสมองเพื่อสร้างศรัทธาหรือความเชื่อมั่นจากทีมงาน ทำให้เธอคนนี้เป็นผู้บริหารที่วางตัวเองเป็นเหมือนผู้จัดการทีมที่ให้ความสำคัญกับผู้เล่นทุกระดับ จนได้ใจทีมงานและนำพาให้ทุกแบรนด์ภายใต้ Food Passion ติดตลาดและครองใจลูกค้าทั่วประเทศ

“ในแง่ธุรกิจ เรามองว่าวงจรความสุขของบริษัทไม่ใช่แนวคิดเชิงปรัชญาสวย ๆ แต่เป็นแนวคิดของนักธุรกิจนะ ถ้าพนักงานมีความสุข พนักงานส่งมอบความสุขให้ลูกค้า ลูกค้ามีความสุขประทับใจ ก็จะกลับมาใช้บริการ กลับมาดูแลธุรกิจให้แข็งแรง ธุรกิจที่แข็งแรงก็กลับไปดูแลพนักงานต่อเป็นวงจรไปเรื่อย ๆ สุดท้ายแล้วผลลัพธ์ทางธุรกิจมันกลับมาเองแน่นอน แต่ถ้าทุกอย่างแย่ สุดท้ายธุรกิจก็จะไปไม่ได้ แต่วงจรความสุขของที่บริษัทจะเป็นสาย conservative วงจรความสุขของเราไม่ได้ใหญ่โตอะไร เป็นความสุขเล็ก ๆ ที่เราเห็นคุณค่า ไม่ได้ต้องการจะเป็นวงจรที่ใหญ่ที่สุด รวยที่สุด แต่เป็นวงจรที่วิ่งไปต่อได้แบบไม่มีวันจบ เป็นสุขเล็ก ๆ ก็ได้ ยอดขายประมาณนี้เราก็อยู่กันได้”



“Wealth คือคุณค่า เป็นทรัพย์สินที่จับต้องไม่ได้ แต่มีความหมาย ถ้าตัวเราหรือบริษัทเราสร้างคุณค่าได้มากพอ ผลลัพธ์ทางธุรกิจจะตามมาเอง”

แม้เรื่องของคุณค่าอาจวัดเป็นตัวเงินไม่ได้ แต่เธอเชื่อว่าสัมผัสได้จริง แม้กระทั่งการได้รับช่วงต่อหรือโอกาสมาสานต่อในธุรกิจที่คุณพ่อคุณแม่สร้างไว้ก็นับเป็นเรื่องดี เป็น privilege ที่มากกว่าหุ้นหรือมูลค่าทางธุรกิจ กลายเป็นความศรัทธาที่มาพร้อมความชื่นชมในสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ได้วางรากฐานไว้ ทำให้เป็นความภูมิใจอย่างที่สุด และพร้อมต่อยอดให้ดีขึ้นด้วยมุมมองและพลังของเธอเอง

“ล่าสุดความคิดเปลี่ยนยูนิฟอร์มพนักงานใหม่หมดใช้เวลาเกือบ 2 ปี หลังจากใช้มานานเป็น 10 ปีแล้ว เราอยากให้พนักงานในร้านรู้สึกภาคภูมิใจเวลามาทำงาน ถ้าเขารู้สึกดีกับตัวเองก็ส่งต่อความสุขออกมาได้ เราอยากรีเฟรชตัวแบรนด์ที่มากกว่าแค่โลโก้ แต่คือคนหรือพนักงานในร้าน ต้องสวย ดูดี เท่พอที่ผู้บริหารทุกคนอยากใส่ คอนเซปต์ชื่อ ‘Ping Jinn Design’ พึ่งพนักงานว่าเขาอยากได้แบบไหน กับ Workwear Anywhere เป็นชุดพนักงานที่ออกนอกร้านแล้วใส่ต่อได้ในวันหยุดหรือวัน outing พนักงานใส่ยูนิฟอร์มพวกนี้ออกไป หรืออย่างตัวเองก็ใส่ชุดบาร์บีคิว สลับไปมา ใส่เพราะอยากใส่จริง ๆ ความภาคภูมิใจในแบรนด์เป็น culture ของบริษัทเรา

“ถ้าถามถึงความหมายของ wealth ในวันนี้ เราคิดว่าคือคุณค่า เป็น intangible asset แต่มีความหมาย ถ้าตัวเราหรือบริษัทเราสร้างคุณค่าได้มากพอ ผลลัพธ์ทางธุรกิจจะตามมาเอง เป็นหน้าที่ของเราในการสร้างคุณค่าของตัวเอง ถ้าเราสร้างคุณค่าได้มากพอก็จะมีคนมาให้คุณค่ากับเรา มาร่วมมือ มาทำงานด้วยกัน ถ้าธุรกิจสร้างคุณค่าให้ลูกค้าได้มากพอ ลูกค้าก็จะกลับมาสนับสนุนเราเองอย่างสม่ำเสมอ เยอะขึ้น และต่อไป นี่คือ definition ของคำว่ามั่งคั่งของเราในวันนี้”

“เปิดใจ
รับพลังแห่งความอิสระ
คือหัวใจสำคัญ
ของชีวิตที่ไร้ขีดจำกัด”

Embrace the freedom within;
it's the key to unlocking a life without limits.

Live a life of absolute freedom

Anywhere Artistry

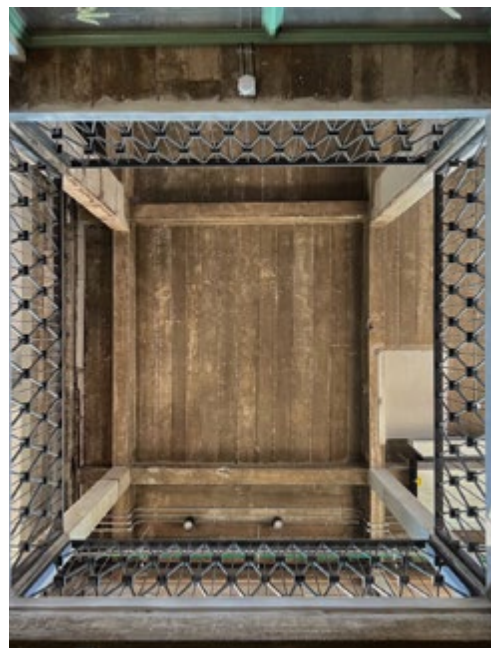
เมื่อศิลปะอยู่รอบตัว

ผ้าป่าน-สิริมา ไชยปรีชาวิทย์ หนึ่งในผู้ก่อตั้ง Ground Control สื่อศิลปะออนไลน์ที่เชื่อมโยงศิลปะเข้ากับชีวิตประจำวัน สำหรับเธอศิลปะไม่ใช่แค่ภาพวาดในพิพิธภัณฑ์ แต่เป็นรายละเอียดทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา สุดสัปดาห์ของเธอคือการเสาะหาและแสวงหาเพื่อสร้างแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ให้กับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นข้าวของเครื่องใช้ ตึกรามบ้านช่อง หรือชิ้นงานอาร์ตในแกลเลอรีก็ล้วนมีแง่มุมของศิลปะอยู่ในนั้นทั้งสิ้น ขอเพียงถ้างานนั้นจุดประกายให้เธออยากทำอะไรบางอย่างก็เพียงพอแล้ว อย่างการได้ไปเยือนเมือง Auvers-sur-Oise ในฝรั่งเศส เป็นเมืองเล็ก ๆ ที่ “วินเซนต์ แวน โก๊ะ” อาศัยอยู่ก่อนเสียชีวิต ได้เห็นมุมมองต่าง ๆ ที่เขาเคยใช้วาดรูปก็เหมือนได้มองงานศิลปะนั้นผ่านสายตาของ แวน โก๊ะ จริง ๆ หรือแม้แต่การสังเกตสิ่งรอบตัวไม่ว่าจะธรรมชาติ ต้นไม้ มุมเล็ก ๆ ของชอกตึก หรือแสงและเงาบนอาคารต่าง ๆ ก็อาจส่งแรงกระเพื่อมมาถึงใจให้กับตัวเองได้เช่นกัน ศิลปะพร้อมจะพาคุณไปเห็นแง่มุมของโลกที่กว้างกว่าแค่ชิ้นงาน เพราะศิลปะเป็นผลผลิตของสังคม ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรม แม้กราวด์เหล่านี้ทำให้เรารู้สึกกับมันลึกซึ้งกว่าแค่สิ่งที่ตาเห็น และนี่คือส่วนหนึ่งของการเสาะแสวงหาแรงบันดาลใจ ที่พร้อมส่งต่อให้คุณสร้างแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ใน WEEKEND นี้เช่นกัน

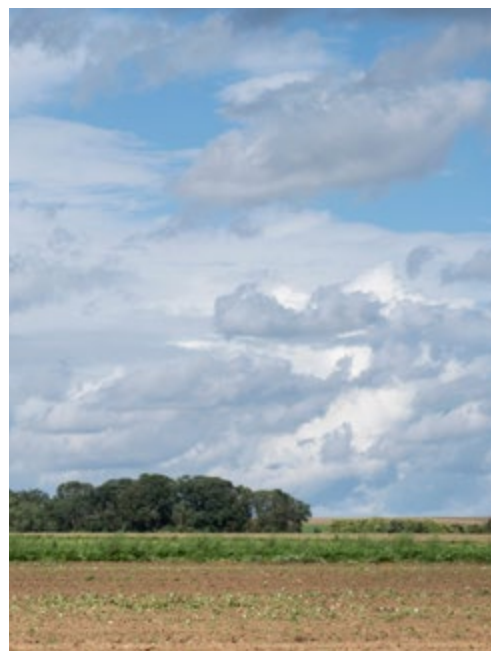


สิริมา ไชยปรีชาวิทย์

นักจัดการด้านศิลปะที่มีเครดิตการทำงานที่หลากหลาย ตั้งแต่หนึ่งในพิธีกรรายการขวัญใจวัยรุ่นยุค Y2K อย่าง Strawberry Cheesecake ช่างภาพแนวสตรีต บรรณาธิการ ผู้จัดการแกลเลอรีของ The Jam Factory จัดงานอีเวนต์ด้านศิลปะ และล่าสุดกับการเป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้ง Ground Control รวมถึงมีความตั้งใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนแวดวงศิลปะของไทยให้เติบโตขึ้น ติดตามความเคลื่อนไหวของ Ground Control ได้ที่ IG: groundcontrolth



“
การดูศิลปะไม่จำเป็นต้องมีความรู้อะไร
มากมายมาก่อน ที่สำคัญ
คือเราเห็นแล้วรู้สึกกับมัน
แบบไหน ถ้างานนั้น
จุดประกายให้เราอยาก
ทำอะไรบางอย่าง
ก็เพียงพอแล้ว
”



CI Med-ALL

ความคุ้มครองเสริม
เพิ่มเติมจากประกันโรคร้ายแรง
ดูแลต่อเนื่องทั้งโรคร้าย และโรคเล็ก*

ดูแล... แคร่ไม่สิ้นสุด

*ดูแลค่ารักษาพยาบาลหลังจากเจ็บป่วยด้วย 50 โรคร้ายแรง ครอบคลุมอุบัติเหตุ และเจ็บป่วยทั้งโรคร้ายแรง และโรคทั่วไป
ผลประโยชน์ เพื่อนใจและความคุ้มครองเป็นไปตามที่กรมธรรม์ และ บมจ. เอฟดับบลิวดี ประกันชีวิต กำหนด

จากขยะพลาสติกสู่งานดีไซน์สุดเจ๋ง

เมื่อขยะไม่ใช่แค่สิ่งที่เราต้องกำจัด แต่ยังเป็นตัวแปรสำคัญที่มีส่วนช่วยชี้ชะตาความอยู่รอดของมนุษย์บนโลกใบนี้ การตื่นตัวเรื่องของปัญหาขยะและการจัดการสิ่งแวดล้อมกลายเป็นประเด็นใหญ่ในทุกวงการ เกิดการปรับปรุงการผลิตสินค้าที่คำนึงถึงหลักการจัดการพลาสติกตลอดวงจรที่ไม่กระทบสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ขั้นตอนการออกแบบ และการจัดการพลาสติกหลังบริโภค ทำให้การรีไซเคิลหรือเทคโนโลยีวัสดุทดแทนไม่ใช่แค่เรื่องในห้องทดลองอีกต่อไป ในแวดวงของงานดีไซน์ บรรดานักออกแบบต่างก็รับไม่ต่อ มีการนำขยะพลาสติกมาแปลงร่างเป็นสิ่งของที่ทั้งสวยและสามารถใช้งานได้จริง เราได้คัดสรรงานดีไซน์เจ๋ง ๆ ซึ่งมีที่มาจากขยะพลาสติกของ 3 แบรนด์ดังมาฝากกัน



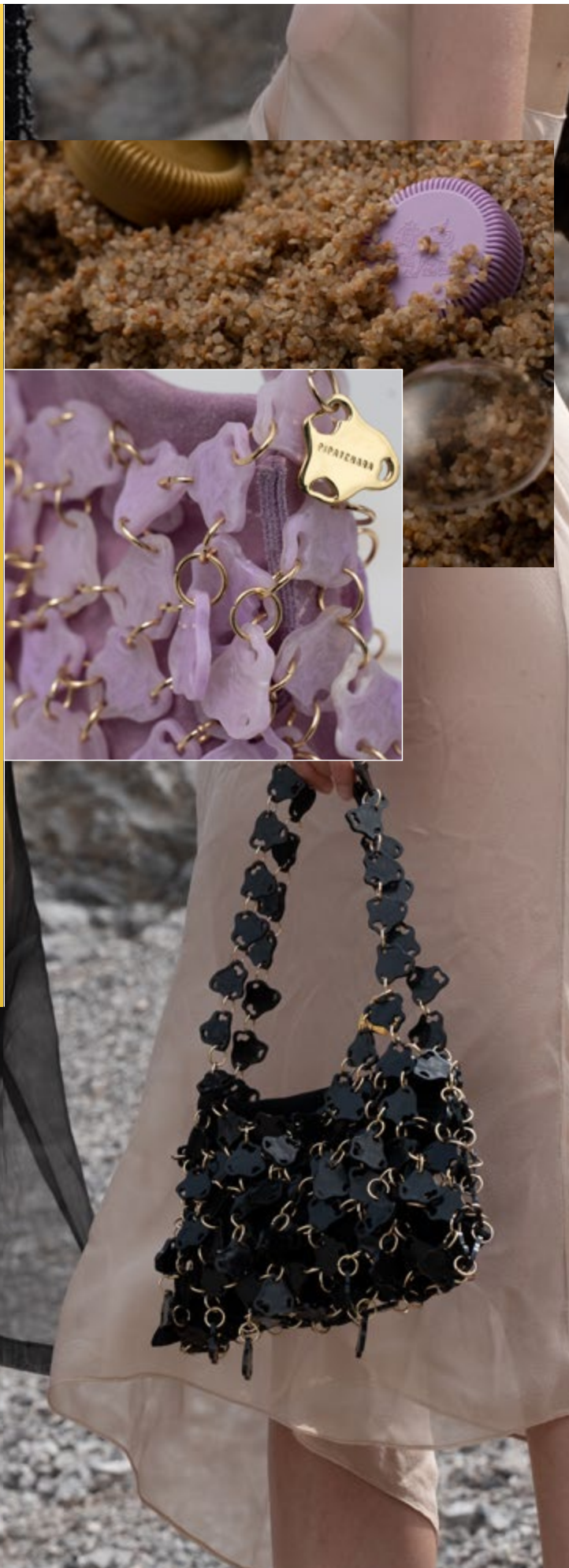
เฟอร์นิเจอร์เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน IKEA

แบรนด์เฟอร์นิเจอร์และไลฟ์สไตล์สวีเดนที่เราต้อง มีสักชิ้นอยู่บ้านอย่าง IKEA ก็ทุ่มเทกับเรื่องสิ่งแวดล้อม และความยั่งยืนเช่นกัน โดยตั้งเป้าหมายให้กระบวนการผลิต ทั้งห่วงโซ่อุปทานสามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ได้ครึ่งหนึ่ง รวมถึงการใช้พลาสติกรีไซเคิลหรือพลาสติกจาก วัสดุทดแทนเท่านั้นภายในปี 2030 โดย IKEA ให้ความสำคัญ กับการใช้วัสดุทดแทนและรีไซเคิล การใช้พลังงานจาก แสงอาทิตย์และพลังงานลมในกระบวนการผลิต เช่น การเลือกพอลิเอสเตอร์รีไซเคิลซึ่งเส้นใยทำมาจากพลาสติก PET มาใช้ในการผลิตสินค้าหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น พรหม หมอน วัสดุบุเฟอร์นิเจอร์ หรือแม้แต่กระเป๋า แทนที่ พอลิเอสเตอร์แบบเดิมที่ผลิตโดยใช้เชื้อเพลิงพลังงาน

ฟอสซิลซึ่งเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีจำกัด ซึ่งนอกจาก นำขยะพลาสติกมาใช้แล้ว กระบวนการผลิตยังปล่อยก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์น้อยกว่าพอลิเอสเตอร์ทั่วไปถึง 50% นอกจากนี้ยังมีเฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ เช่น ตู้ชุดครัว Kungsbacka ที่ทำจากขวดพลาสติก PET หรือแผ่นรองเขียน Skruv ก็ทำจากวัสดุที่ได้จากการรีไซเคิลเศษฟิล์มพลาสติก ภายในร้าน ว่ากันว่าผลิตภัณฑ์จาก IKEA น้ำหนัก 1 กิโลกรัม จะทำมาจากขวดน้ำขนาด 500 มิลลิลิตรมากถึง 60 ขวด และสินค้ากว่า 60% ของแบรนด์ผลิตจากวัสดุทดแทน แนวคิดของแบรนด์ที่ตั้งใจจะ “ทำให้ชีวิตประจำวันของเรา ดีขึ้น” จึงไม่ใช่แค่สินค้าที่ตอบโจทย์การใช้ชีวิตของทุกคน แต่ยังรวมไปถึงสังคมที่เราอยู่อีกด้วย

จากพลาสติกกำพร้าว้ากลายเป็นกระเป๋าสุดฮิต PIPATCHARA

ในวงจรการรีไซเคิลขยะพลาสติก ยังมีขยะอยู่อีกประเภทที่เรียกว่า พลาสติกกำพร้าว้า เช่น ฝาขวดน้ำ ซ้อนล้อมพลาสติก ซึ่งไม่สามารถนำไปรีไซเคิลต่อได้ ต้องรอกำจัดทำลายด้วยการฝังกลบอย่างเดียว เจ้าขยะพลาสติกชนิดนี้เองที่ได้จุดประกายให้แบรนด์แฟชั่นไทยอย่าง PIPATCHARA สนใจนำมาพัฒนาต่อยอดเป็นกระเป๋าสวย ๆ รุ่น Infinitude ที่บรรดาเซเลบริตีทั่วโลกชื่นชอบ โดยได้ทำงานร่วมกับองค์กร Zero Waste YOLO ในการทดลองหลอมขยะพลาสติกเพื่อให้ได้สีที่ต้องการ และเพราะพลาสติกแต่ละแบบมีจุดหลอมเหลวที่ต่างกัน บวกกับทางแบรนด์ตั้งใจจะใช้สีดั้งเดิมของตัวพลาสติก และการทำแม่พิมพ์ที่ต้องขึ้นแบบใหม่ทั้งหมด ทำให้ใช้เวลาพัฒนานานถึง 2 ปี และใช้การเจียนทุกอย่างด้วยแรงงานมือ ทำให้วัสดุที่ได้จะมีลักษณะเฉพาะ ไม่ได้เหมือนกันทุกชิ้น นอกจากวัสดุที่เป็นมิตรต่อโลกแล้ว ทาง PIPATCHARA เองก็ให้ความสำคัญในเรื่อง Brand for Community สนับสนุนแรงงานในชุมชน โดยให้กลุ่มของครูที่จังหวัดเชียงรายเป็นผู้ประกอบร่างตัวกระเป๋าตัวหนึ่งด้านในยังเป็นหนังกลับจากอิตาลีที่ได้รับการรับรองการผลิตในเชิงยั่งยืน ด้วยความที่ใส่ใจในทุกรายละเอียด และเรื่องราวเบื้องหลังที่น่าสนใจ ทำให้คอลเล็กชันนี้โด่งดังไปไกลถึงต่างประเทศ จนได้รับเชิญไปแสดงในหลาย ๆ ที่ ไม่ว่าจะเป็นอังกฤษหรือดูไบ และล่าสุดยังได้รับความนิยม ต่อยอดตัววัสดุออกมาเป็นไอเทมอื่น ๆ เช่น สร้อย หรือแม้แต่เสื้อผ้า นับเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างสำคัญของแนวคิดการออกแบบที่สนับสนุนความยั่งยืน



แฟชั่นลักซูรับบนเส้นทางรักษ์โลก Stella McCartney



ภาพ : Stella McCartney

หนึ่งในแบรนด์แฟชั่นระดับโลกที่ให้ความสำคัญกับแนวคิดความยั่งยืนอย่างจริงจังและเข้มข้นต้องยกให้ Stella McCartney ของดีไซเนอร์ชาวอังกฤษทายาท Paul McCartney ผู้โด่งดัง แน่ใจว่าความสวยงามด้านคาร์บอนต้องโดดเด่น แต่อีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้แบรนด์นี้โดดเด่นแตกต่างจากแบรนด์ลักซูที่ทั่วไปก็คือสำนึกเพื่อสิ่งแวดล้อม เธอเป็นผู้บุกเบิกการใช้และพัฒนาวัสดุทางเลือกใหม่ ๆ รวมถึงการไม่ใช้วัสดุที่มีส่วนผสมจากสัตว์ตั้งแต่วันแรกที่ก่อตั้งแบรนด์ในปี 2001 ส่วนนี้อาจเป็นเพราะเธอโตมากับคุณแม่ที่เป็นช่างภาพและนักเคลื่อนไหวด้านสิทธิสัตว์ โดยแบรนด์ลงทุนกับวัสดุทดแทน เน้นเรื่องความยั่งยืน รวมถึงคัดเลือกซัพพลายเออร์ที่มีจริยธรรม ใช้หนังที่ทำจากพอลิเอสเตอร์ และพอลิยูรีเทนซึ่งเป็นเส้นใยที่ผลิตจากขยะพลาสติก

มาผลิตกระเป๋าและรองเท้า ไม่ใช่พลาสติก PVC เป็นส่วนประกอบ และผ้าด้านในกระเป๋ายังเป็นผ้าที่ทำจากขวดพลาสติกรีไซเคิล ในปี 2012 เริ่มมีการใช้พอลิเอสเตอร์รีไซเคิลมาทำพื้นรองเท้าจากวัสดุที่ย่อยสลายได้ แม้กระทั่งผ้าไนลอนซึ่งใช้เวลานานนับร้อยปีกว่าจะย่อยสลายก็เปลี่ยนมาใช้ผ้าไนลอนที่ทำจากพลาสติกเหลือใช้จากอุตสาหกรรมแทน ส่วนประกอบอื่น ๆ ของกระเป๋า ก็เลือกใช้อะลูมิเนียมรีไซเคิลหรือโลหะอื่น ๆ ที่ผ่านการรีไซเคิลมาแล้ว โดยแม้ขั้นตอนการผลิตจะใช้เวลาและค่อนข้างยากกว่าปกติ แต่ Stella McCartney ยังคงยึดมั่นในเจตนารมณ์ที่เชื่อว่าไม่ควรมีสิ่งของใดในโลกเหลือใช้ และยังเป็นแรงบันดาลใจให้แก่อุตสาหกรรมแฟชั่นจนมีแบรนด์อื่น ๆ เริ่มเดินในเส้นทางเดียวกับเธอ

Island of Love

รักตัวเองได้อีกครั้ง กับ 24 ชั่วโมงบนเกาะพะงัน

มีตำนานเล่าขานว่าเกาะพะงันสร้างจากโรสควอตซ์ หินที่มีพลังในด้านพลังงานความรัก ความไว้ใจ และให้อภัย หลายคนจึงเชื่อว่าเกาะแห่งนี้มีมวลพลังงานด้านบวกอันแสนมีเสน่ห์ ใครมาที่นี่ก็จะได้รับรู้สีกดีและผ่อนคลาย จึงไม่แปลกใจที่ผู้คนหลากหลายเชื้อชาติมาเที่ยวพะงันและตกหลุมรักจนตัดสินใจมาเริ่มชีวิตใหม่กันที่นี่ กลายเป็นชุมชนของผู้คนที่มองเห็นความสวยงามของชีวิตผ่านการเชื่อมต่อกับธรรมชาติ จนค้นพบตัวเองในเวอร์ชันที่มีความสุขขึ้น เราขออาสาพาคุณไปเที่ยวเกาะพะงันใน 1 วัน สัมผัสกิจกรรมและสถานที่ที่น่าสนใจ สำหรับเป็นไอเดียการเดินทางครั้งต่อไปที่อาจเปลี่ยนมุมมองชีวิตของคุณ พร้อมรู้จักกับกลุ่มคนแสนน่ารักที่อยากชักชวนคุณมาเที่ยว “ในใจ” ที่พะงันกัน

เริ่มวันโยคะ ในบ้านไทยกลางเกาะ Yoga House



เริ่มต้นวันด้วยคลาสโยคะและอาหารเช้าที่ Yoga House บ้านไทยกลางเกาะพะงันที่เป็นเหมือนคอมมูนิตีเล็ก ๆ แห่งนี้ ก่อตั้งโดยชาวอิสราเอลที่ย้ายมาใช้ชีวิตที่พะงัน มีทั้งร้านอาหารแนววีแกนแสนอร่อย คลาสโยคะ หรือถ้าอยากจริงจังก็มาฝึกเป็นครูสอนโยคะที่นี่ได้ พร้อมกิจกรรมแนว wellness น่าสนใจทั้งคลื่นเสียงบำบัด ดิท็อกซ์ ที่จะหมุนเวียนเปลี่ยนไปให้เลือกอีกมากมาย

ภาพ: www.yogahousephangan.com



สัมผัสชุมชนเกษตรอินทรีย์ ไร่เตยวิเศษ



เที่ยวที่ฟาร์มออร์แกนิกแห่งแรกในเกาะพะงัน จากพื้นที่มรดกที่เดิมตั้งใจจะทำเป็นรีสอร์ต กลับกลายเป็นไร่เกษตรอินทรีย์ขนาด 3 ไร่ ฟาร์มไค้ และเป็นแหล่งเรียนรู้การทำสินค้าแนวสุขภาพและเกษตรอินทรีย์ของเกาะพะงัน เช่น น้ำยาล้างจาน แชมพู สบู่ หรือขนมแนว raw brownies ไม่มีกลูเตน มีลูกค้าประจำทั้งคนไทยและต่างชาติ รวมถึงร้านต่าง ๆ ในเกาะ สามารถแวะไปเยี่ยมชมหรืออุดหนุนสินค้ากันได้

ภาพ: www.facebook.com/raitiaviset



เปิดใจให้อาหารวีแกน



นอกจากอาหารท้องถิ่นแล้วอยากให้เปิดใจลองชิมอาหารวีแกนหรือมังสวิรัต ซึ่งที่เกาะพะงันมีชุมชนที่ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพและอาหารอยู่มาก จึงมีร้านอาหารวีแกนมากมายหลากหลายแนว ทั้งฝรั่ง อินเดีย หรือเอเชียต่าง ๆ ร้านเด็ดที่แนะนำ เช่น Street Vegan ที่เป็นแนวอาหารเวียดนาม Eat.co ที่มีหลากหลายทั้งสลัด เบอร์เกอร์ ไรซ์โบวล์ หรือ Deli Devi ที่เน้นชีสวีแกนรสชาติเยี่ยม มีทั้งชีสและขนมอร่อย ๆ ให้บริการ

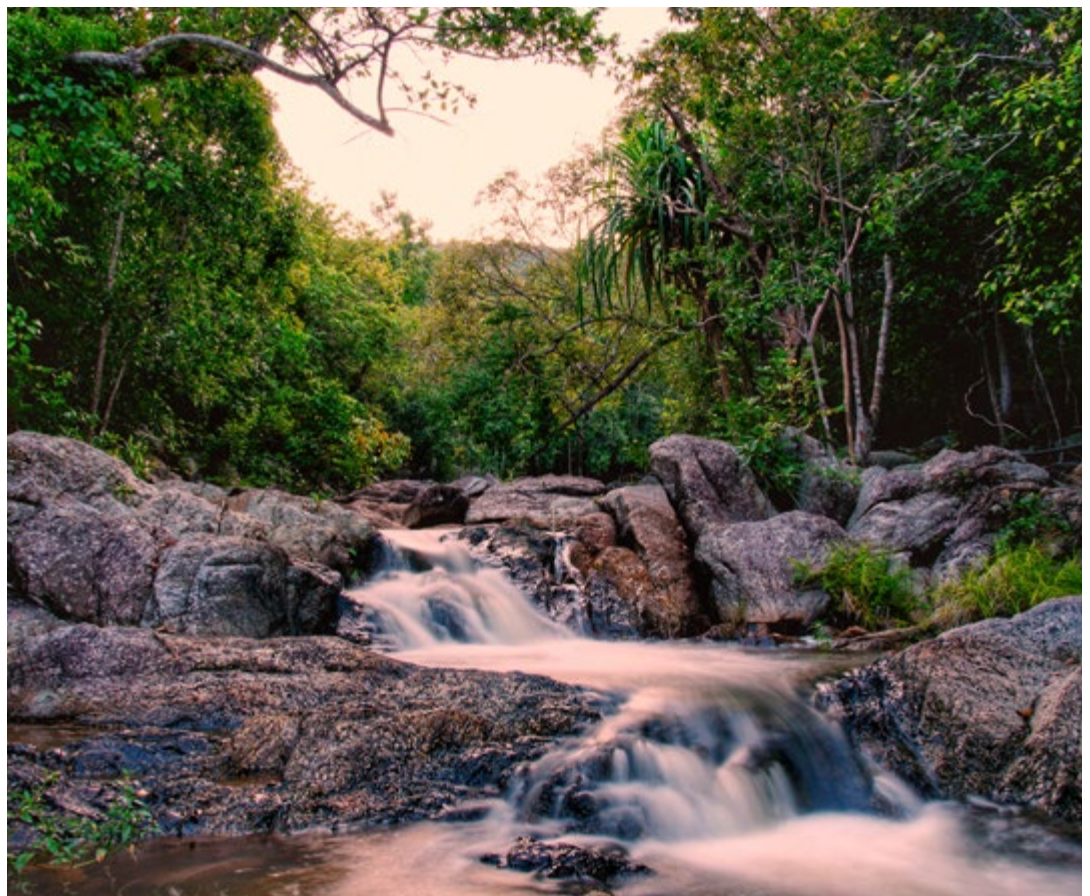
ภาพ: www.facebook.com/delideviPhangan



เที่ยวน้ำตก และภูเขา



เกาะพะงันไม่ได้มีแค่ชายหาดสวย ๆ แต่ยังมีภูเขาและน้ำตกให้ได้สัมผัสพลังความสวยงามของธรรมชาติอีกมากมาย และยังเป็นที่ตั้งของอุทยานแห่งชาติธารเสด็จ-เกาะพะงัน ที่มีป่าเขาอุดมสมบูรณ์และเป็นแหล่งน้ำสำคัญของเกาะ ไฮไลต์น่าไปคือน้ำตกแพง ซึ่งเป็นน้ำตกขนาดใหญ่ มีหลายชั้น และน้ำตกธารเสด็จ ซึ่งรัชกาลที่ 5 เคยเสด็จประพาสถึง 14 ครั้ง เป็นน้ำตกขนาดเล็กที่ลงเล่นน้ำได้ มียอดเขาสูงสุดคือยอดเขาทราบนเกาะพะงันยังมีเส้นทางเดินป่าชมธรรมชาติอีกมากให้ได้สำรวจ ไม่ว่าจะเส้นทางไปหาดขวดในอุทยานฯ ธารเสด็จ-เกาะพะงัน หรือผาสวรรค์ ซึ่งเป็นจุดชมวิวก่อนที่เดินง่ายไม่ยากนัก





ดูพระอาทิตย์ตกที่หาดหินกอง



เกาะพะงันมีจุดชมวิวพระอาทิตย์ตกมากมาย หนึ่งในนั้นคือบริเวณหาดหินกอง ทางด้านตะวันตกของเกาะ ซึ่งนับเป็นมุม Unseen Thailand ด้วยวิวพระอาทิตย์ตกสวยน่าประทับใจ ให้คุณได้เดินเล่นสันทรายกลางน้ำทะเลในช่วงน้ำลง บริเวณนี้เป็นชายหาดกว้าง เป็นอ่าวน้ำตื้นที่แยกออกบริเวณปากแม่น้ำ และมีแนวปะการังอยู่ใกล้ ๆ

ลองมือร่อย กับร้านที่ไม่มีเมนู



ร้านถึงพะงัน เป็นร้านอาหารไทยขนาดย่อมที่เน้นเรื่องราวของวัตถุดิบท้องถิ่นที่ปลอดภัย และประมงเรือเล็กของเกาะ มาร้านนี้บอกเลยว่าไม่มีเมนูประจำ เพราะจะขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่เจอรวมถึงสภาพอากาศในวันนั้น เจ้าของเป็นคู่รักชาวไทยจากหัวเมืองใหญ่ที่ตัดสินใจมาลงหลักปักฐานที่นี่ และอยากถ่ายทอดวิถีชีวิตเกาะพะงันผ่านแง่มุมของอาหาร นอกจากร้านอาหารแล้ว ทั้งสองยังมีกิจการบ้านนุ้ย บ้านพักที่บรรยากาศเหมือนเข้าไปอยู่ในหนึ่งเรื่องเพื่อนสนิทเลยทีเดียว

ภาพ: www.facebook.com/dearphangan



Wild Awake

เปิดประสบการณ์ใหม่ เปิดโลก เปิดใจบนเกาะพะงัน



หลายปีมานี้เรื่องสภาพจิตใจและความเครียดกลายเป็นสิ่งที่คนเมืองต้องเผชิญ ผู้คนพยายามค้นหาคำตอบของความสุขในชีวิตที่เหมือนจะหล่นหายไปกลางทาง คุณสุปรีญา หล่อธราประเสริฐ (แม็กกี้) และคุณสารินี จตุจินดา (มีน่า) สองสาวที่มีเกาะพะงันนำทางพาให้มาเจอกัน ทั้งคู่ได้สัมผัสประสบการณ์ดี ๆ ที่ธรรมชาติและบรรยากาศของเกาะนี้มอบให้ จึงอยากส่งต่อพลังบวกที่พวกเขาได้รับ เป็นรีกริตและคอมมูนิตีกลุ่มเล็ก ๆ ชื่อ Wild Awake บนเกาะพะงัน กับความตั้งใจที่อยากให้คุณได้รู้จักกับพะงันในอีกแง่มุม ที่สำคัญคือได้มารู้จักตัวเองอีกครั้ง มาสัมผัสการเดินทางสู่ “ภายใน” ของตัวเองผ่านกิจกรรมแนว mindfulness ต่าง ๆ อย่างจิ้ง โยคะ Cacao Ceremony ไปจนถึงการร้องเพลง เต้นรำ เล่นน้ำตก ซึ่งแต่ละกิจกรรมก็มีความตั้งใจซ่อนอยู่ในนั้น เพื่อนำไปสู่บทสรุปของการเรียนรู้ถึงความสุขอย่างแท้จริง ความรัก และความเข้าใจ

ใครที่เคยได้ไปทริปกับทั้งสองสาวพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเป็นประสบการณ์แปลกใหม่ไม่เหมือนรีกริตที่ไหน เริ่มตั้งแต่ไม่มีตารางบอกล่วงหน้าให้เราได้ลองกลับไปมองโลกด้วยความสดใสแบบเด็ก ๆ อีกครั้ง ได้อยู่กับธรรมชาติ เปิดใจ เปิดโลก กล้าแชร์เรื่องราวต่าง ๆ ที่อาจไม่ใช่แค่ความสำเร็จ แต่เป็นด้านเปราะบางที่ทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนเดียว คุณแม็กกี้เล่าให้ฟังว่าคนส่วนใหญ่ที่มามักจะมีการหมดไฟ หรือ burn out มักคอยดูแลคนอื่นแต่ก็ลืมว่าจะดูแลตัวเองอย่างไร หรือมีทุกอย่างแล้วทั้งการงาน เงินทอง แต่ไม่รู้ว่าจะต้องไปต่ออย่างไรกับชีวิต เมื่อได้มาใช้เวลากิจกรรมกับ Wild Awake จนถึงวันสุดท้ายก็รู้สึกเข้าใจตัวเองมากขึ้น เหมือนการมาครั้งนี้ทุกคนได้เครื่องมือให้กลับไปเลือกใช้และจัดการกับชีวิตให้ดีขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนชีวิตมาอยู่ที่เกาะแบบเธอสองคน แต่ก็สามารถมีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทำได้ ที่สำคัญคือการมองโลกด้วยความรักได้อีกครั้ง

อยู่ที่ไหน ก็ฟิตแอนด์เฟิร์มได้!

มาออกกำลังกายแบบ HIIT เบิร์นไขมันแบบเร่งด่วน
ทำง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ แค่เปิดแอป Omne By FWD



Omne By FWD

แอปบริการออนไลน์สำหรับลูกค้าเอฟดับบลิวดี
เพื่อให้ประกันเป็นเรื่องง่ายและรวดเร็วพร้อมฟีเจอร์ฝึกสมาธิ อ่านค่าสุขภาพ
และอื่นๆ อีกมากมายที่จะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้นในทุกๆ ด้าน

สแกนเลย



Omne by FWD

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Navan Navan Limitless Cuisine



Navan Navan

ตั้งอยู่ที่ :

55 หมู่ที่ 7 อำเภอแม่ริม
เชียงใหม่

เปิดให้บริการ :

วันพุธ-อาทิตย์
เวลา 17.00-23.59 น.

ติดต่อและสำรองที่นั่งล่วงหน้า
ผ่าน LINE OA เท่านั้น

 @navannavan

 navannavanmaerim

Taste NOW

เชฟส์เทเบิลไร้ข้อจำกัดกลางทุ่งและขุนเขา

อาคารดิบเก่าคล้อยกลิ่นทรงสี่เหลี่ยมอาจไม่ได้ดูสะดุดตา
สักเท่าไรถ้าอยู่ในเมือง หากยังรู้สึกเด่นแปลกตาก็คงเพราะ
เป็นโลเคชันกลางทุ่งนาของอำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ที่ต้อง
ตั้งใจเดินเข้ามาสักเล็กน้อย และนี่คือร้านอาหารใหม่ล่าสุดของ
เชฟแวน-เจลิมพล โรสทริตนะ หนึ่งในเชฟที่สนใจเรื่องวัตถุดิบ
ท้องถิ่นแบบไทย ๆ เชฟฝีมือเยี่ยมคนหนึ่งของวงการ



หลังการเดินทางของร้าน DAG BKK ที่หลายคนคุ้นเคยกันดี สิ้นสุดลง ด้วยวัยที่เติบโตขึ้น เซฟเวนตัดสินใจแสวงหาความสงบ และหนทางที่ยั่งยืนมากขึ้นโดยตัดสินใจย้ายมายังแม่ริม บนที่ดินของครอบครัวซึ่งพี่สาวของเขาเปิดโฮมสเตย์ Amaze at The Myth เมื่อได้จังหวะประจวบเหมาะตอบโจทย์ชีวิต ณ วันนี้ เซฟเวนเลือกที่จะย้ายหน้าจากเมืองหลวงมาบุกเบิกทำร้าน “น้ำแวน น้ำแวน” อยู่กลางทุ่งนาที่มีวิวดอยสุเทพและพระอาทิตย์ตกสวย ๆ ราวภาพวาดเป็นฉากหลัง โดยเลือกใช้ชื่อที่คนสนิทหลาย ๆ คนเรียกเซฟเวนจนติดปาก เป็นชื่อร้าน

นอกจากทุ่งนาที่ให้คนมาเช่าทำ ในพื้นที่เดียวกันนี้ยังมีโครงการชื่อ “แมกไม้” ที่ทำแปลงปลูกทั้งพืชผักและดอกไม้กินได้ ซึ่งส่วนหนึ่งนั้นเซฟเวนนำมาเป็นวัตถุดิบ และวาดฝันว่าในอนาคตอาจจะปลูกสวนป่าเพื่อเก็บเกี่ยววัตถุดิบตามฤดูกาลมาใช้กับที่ร้านอีกด้วย

ภายในร้านเป็นครัวเปิด ตกแต่งเรียบง่าย สีของปูนเปลือยได้รับการเติมเต็มให้มีชีวิตชีวขึ้นด้วยสีน้ำตาลของโต๊ะเก้าอี้ไม้และชั้นวางบรรยากาศโดยรวมเป็น Casual Fine Dining สบายเป็นกันเองตามสไตล์ของเซฟเวน แลมหหลังร้านยังมีเตาไม้ก่อล้อมวงผิงไฟกินปิ้งย่างยามหน้าหนาวที่ดูแล้วบรรยากาศดีสุด ๆ

ในส่วนของการอาหาร เซฟเวนนำประสบการณ์ที่สั่งสมมาทั้งชีวิต

เพื่อทำร้านนี้ และแสดงออกถึงความเป็นตัวเขาอย่างเต็มที่ ทางร้านเสิร์ฟเทสต์ตั้งเมนู 8 คอร์สโดยไร้คอนเซปต์กำกับ เพราะไม่ต้องการจำกัดตัวเองไว้ที่สไตล์ใดสไตล์หนึ่ง หากเน้นเสิร์ฟเมนูอร่อยที่สร้างสรรค์จากประสบการณ์ของเซฟเอง พร้อมเผื่อพื้นที่ว่างไว้ให้ทีมเบื้อง ๆ ในครัวได้มีโอกาสฝึกฝนเรียนรู้ โดยมีส่วนร่วมสร้างสรรค์ผ่านทั้งตัวเมนู การทำอาหารสำหรับพนักงาน และกระบวนการอื่น ๆ ที่ถูกออกแบบไว้ภายในร้านอีกด้วย

สำหรับเทสต์ตั้งเมนูทั้ง 8 คอร์สนั้นเซฟเวนเล่าให้ฟังว่าจะหมุนเวียนสับเปลี่ยนไปทุก 3-4 เดือน โดยเน้นใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล ซึ่งอาจยังเลือกเก็บบางเมนูที่ลูกค้าชอบเอาไว้ในรอบถัดไป ยกตัวอย่าง 2 เมนูเด่นที่ได้ไปต่อในซีซั่นที่ 3 นี้อย่างซุปลิ้นวัวต้มเกลือและน้ำสต็อกต้มจากวัตถุดิบสารพัดอย่าง ซึ่งเซฟเลือกสรรมาเพื่อให้จับเน้นธรรมชาติ เป็นซุปลิ้นรสชาตละเอียดอ่อนนุ่ม และอัดแน่นเต็มพลัง แกมกลิ่นวัวที่คุ้นออกมาได้พอดีพอดี กับอีกจานคือปลาดีบาสาลีและน้ำมันมีสตาร์ด ซึ่งหากใครรู้จักเซฟเวนดี จะรู้ว่าสมัยก่อนเขาทำเนื้อวัวเยอะมาก จนมาในช่วง 6-7 ปีหลังจึงหันมาโฟกัสกับการทำปลา ถึงขั้นไปฝากตัวเป็นศิษย์ของนาโอกิ มาเอตะ คนทำปลาระดับเซ็นเซในประเทศญี่ปุ่น ไม่น่าแปลกใจเลยที่ปลาดีจานนี้จะทำออกมาได้ดีมาก ๆ

“เชฟแวนนำเสนอประสบการณ์ที่สั่งสมมาทั้งชีวิตเพื่อทำร้านนี้ และแสดงออกถึงความเป็นตัวเขาอย่างเต็มที่ ทางร้านเสิร์ฟเทศกาลตั้งเมนู 8 คอร์สโดยไร้คอนเซปต์กำกับ เพราะไม่ต้องการจำกัดตัวเองไว้ที่สไตล์ใดสไตล์หนึ่ง”

อีก 2 เมนูใหม่ที่เพิ่งเริ่มเสิร์ฟในซีซั่นล่าสุด ได้แก่ เมี่ยงทอด ซุนแดสไตล์แม่ริม ซึ่งเชฟแวนได้แรงบันดาลใจมาจากเมี่ยงทอดสไตล์เวียดนามที่คุณแม่ทำให้กินสมัยยังเด็ก และด้วยความที่เป็นคนชอบกินไส้กรอกซุนแดของเกาหลีอยู่แล้ว ส่วนอาหารเหนือก็มีข้าวก้นจั้นที่มีลักษณะบางอย่างร่วมกันอยู่ จึงปิ๊งไอเดียทำซุนแดในสไตล์แม่ริมที่ใส่กลิ่นอายของภาคเหนือลงไป รับประทานคู่กับมัสตาจด์ที่ทำเองจากเมล็ดแห้ง ประุงด้วยน้ำผึ้งป่าและผิวส้มซ่าเพิ่มความหอม และต้นหอมญี่ปุ่นน้ำมันงา เป็นจานที่เหมาะสำหรับแกล้มเบียร์เย็นเจี๊ยบสักแก้ว ส่วนอีกจานนั้นเชฟเรียกเล่น ๆ ว่าเป็น “แกงหลอนครั้งแรกในประวัติศาสตร์ไทย” โดยได้ไอเดียมาจากแกงหลอนของเพชรบุรี บวกกับอาหารประเภทหลน นำมาปรุงใส่ครีมและชีสอบแบบกราเต็งที่มีความเผ็ดร้อนของพริกกะเหรียงจาง ๆ ท็อปด้านบนให้สดชื่นด้วยผิวส้มซ่าและหมึกกรอบเคลือบน้ำตาล เสิร์ฟพร้อมขมิ้นขาวช่วยขับลม เรียกได้ว่าเป็น 2 จานเด็ดที่อัดแน่นทั้งเรื่องราวและองค์ความรู้ แล้วยังเปิดประสบการณ์ความอร่อย



นอกเหนือจากเทศกาลตั้งเมนูที่เป็นตัวยืนยันฝีมือในแต่ละซีซั่นแล้วร้านของนำแวนยังมีเมนูพิเศษที่เป็น a la carte เปลี่ยนไปตามวัตถุดิบที่มีในแต่ละช่วงให้เราสั่งเพิ่มได้ ซึ่งเชฟจะเลือกจังหวะเสิร์ฟดี ๆ ให้ในระหว่างคอร์ส โดยคำนึงถึงความกลมกลืนเข้ากันได้กับการจัดเรียงรสชาติของเทศกาลตั้งเมนูเป็นหลัก เพราะไม่ต้องการให้สุนทรีะในการรับประทานต้องสะดุด

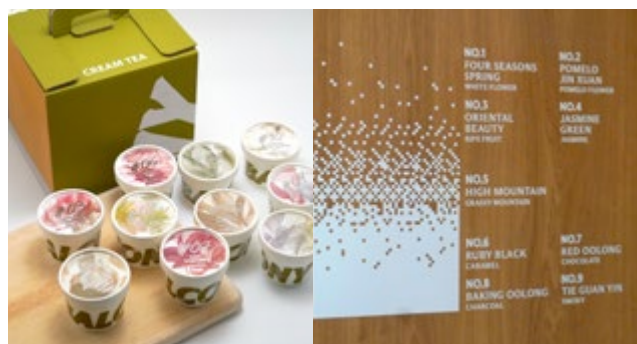
นับได้ว่าร้าน Navan Navan เปิดเฟสใหม่ในชีวิตคนทำอาหารของเชฟแวนได้อย่างงดงาม เป็นแนวทางที่เรียบง่าย ยั่งยืน แต่แฝงและเต็มไปด้วยความรู้และประสบการณ์ที่เขาสั่งสมมาทั้งชีวิต ซึ่งคุ้มค่ากับการตั้งใจเดินทางไปชิม นอกจากวิวสวย ๆ กลางทุ่งนาของแม่ริมและอาหารอร่อย ๆ แล้ว เชฟแวนยังร่วมมือกับ Intangible บาร์คือเทลไร้อเอลกอฮอล์ของเชียงใหม่เพื่อทำ Juice Pairing ที่เข้ากันได้ดีกับเทศกาลตั้งเมนูซีซั่นล่าสุดนี้ออกมาอีกด้วย ถ้าอยากรู้ว่าดีงามอย่างไรต้องลองตามไปชิมกัน

สิทธิ์พิเศษ เฉพาะลูกค้า FWD
เพียงแสดงแอปพลิเคชัน Omne by FWD
รับฟรีไอศกรีมโฮมเมดของเชฟแวน 1 ที่
ตั้งแต่ 25 เมษายน - 30 กันยายน 2567
* สำหรับลูกค้า FWD ที่ลงทะเบียนสมัครสมาชิกผู้ใช้งาน Omne by FWD แล้วเท่านั้น
จำกัด 1 ท่าน / 1 สิทธิ์ และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยไม่แจ้งให้ทราบ
ล่วงหน้า

It's Always Ice Cream Weather

จำใจกับไอศกรีมอร่อยคอนเซปต์ไม่เหมือนใคร

อากาศแสนร้อนแบบนี้จะมีอะไรดีไปกว่าของหวานที่เย็นสดชื่นอย่างไอศกรีม โดยเฉพาะไอศกรีมรสชาติใหม่ ๆ ที่หลายร้านต่างก็ยักรับคิเรตกันออกมา และนี่คือ 2 ร้านไอศกรีมเมกเกอร์ที่เข้าขั้น "ว่าว" เพื่อให้คุณได้ตามรอยชิมให้จำใจ



Balcony Cream Tea

ตั้งอยู่ที่ :

Mahatun Plaza
888/64 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

☎ 09-6950-3733

📌 Balcony Cream Tea

📷 balconycreamtea

ชื่อของ Balcony Cream Tea อาจฟังดูใหม่สำหรับไอศกรีมเลิฟเวอร์หลายคน แต่ร้านนี้เป็นภาคแยกของ Guss Damn Good แบรินด์ไอศกรีมไทยคุณภาพเยี่ยมที่คนรักไอศกรีมทุกคนชื่นชอบ ร้านนี้ต่างจากพืคนโตตรงที่แบรนด์ร้านไอศกรีมน้องใหม่อย่าง Balcony Cream Tea นั้นมีพาร์ตเนอร์เป็นเจ้าของไร่ชาชาวดีห้วย จึงโฟกัสที่ไอศกรีมซึ่งทำมาจากชาอย่างเดียว เรียกว่าแตกต่างไม่เหมือนร้านไหน

ไอศกรีมชาทั้ง 9 รสชาติของร้านจะไล่เรียงจากอ่อนไปเข้ม เน้นที่คาแรกเตอร์และกลิ่นหอมของชาชนิดต่าง ๆ เช่น No.2 Pomelo Jin Xuan ทำมาจากดอกส้มโอในไร่ชา ให้ความหอมแบบกลิ่นพลอร์ลที่จะเผยตัวออกมาหลังรสขมเข้ม หรือจะลอง No.1 Four Seasons Spring ที่หอมพุ่งจุงไปด้วยกลิ่นชาอู่หลงในฤดูใบไม้ผลิ

นอกจากไอศกรีมรสชาทั้ง 9 ตัวแล้ว ทางร้านยังมี NO.10 Kumquat Forest Honey ไอศกรีมส้มคัมควอตและน้ำผึ้งป่าซึ่งมาในแนวไอศกรีมซอร์เบตรสสดชื่นให้ลิ้มลองอีกด้วย มากไปกว่านั้นยังเสิร์ฟชาจากใบชาสารพัดชนิดเป็นเครื่องดื่มให้ละเลียดจิบ เรียกได้ว่าเป็นร้านสำหรับทั้งคนรักชาและไอศกรีมที่ช่วยคลายร้อนให้ทุกคนได้สดชื่นจริง ๆ



Jenny's Ice Cream

ตั้งอยู่ที่ :

ICONSIAM ชั้น 6 ลีออบี D ถนนเจริญนคร แขวงคลองตันโทร เขตคลองสาน กรุงเทพฯ


☎ 08-2849-6419

f Jenny's ice cream

📷 jennys_icecream

ความหลงใหลในสำรับรสชาติอาหารไทยของเชฟเจนนี ชัน ผู้เป็นเจ้าของร้าน คือแรงบันดาลใจสร้างสรรค์ที่ทำให้ไอศกรีมของเธอมีเอกลักษณ์แปลกใหม่ รสชาติไม่เหมือนใคร ผสมผสานศิลปะการทำอาหารเข้ากับกรรมวิธีทำไอศกรีมได้อย่างลงตัว นอกจากการคัดสรรวัตถุดิบคุณภาพอย่างใส่ใจแล้ว เชฟเจนนียังต้องการนำเสนอรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของไทยให้ทั่วโลกได้รับรู้โดยใช้สื่อที่ทุกคนชื่นชอบอย่างไอศกรีมเป็นพื้นผ้าใบสร้างสรรค์ โดยหวังจะดึงดูดผู้คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติผ่านความสุขอันเรียบง่ายแสนเย็นสดชื่น

และนำให้ลองชิมไอศกรีมโฮไลต์ที่หอมละมุนจากอาหารและขนมไทยอย่างรสขมนมเปียกปู รสขมนมจันทน์ และรสต้มช่าที่ไม่เคยมีที่ไหนมาก่อน นอกจากนี้ยังมีรสชาติอื่น ๆ ที่รังสรรค์จากทั้งดอกไม้ ผลไม้ และขนมไทย เช่น มะลิไทย ฟอยทอง แก้วมังกร และอื่น ๆ อีกมากมาย ที่ล้วนอร่อยเย็นสดชื่นดีต่อใจทั้งนั้น



สิทธิพิเศษ เฉพาะลูกค้า FWD

เพียงแสดงแอปพลิเคชัน Omne by FWD รับส่วนลด 10%

ตั้งแต่ 25 เมษายน - 30 กันยายน 2567

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

Reflections of Peace



ทะเลสาบวานากา ประเทศนิวซีแลนด์

ในขณะที่พื้นที่ส่วนใหญ่ของโลกช่วงเดือนเมษายนเป็นต้นไปล้วนเป็นมวลความอบอุ่นและความร้อน แต่ในซีกโลกใต้จะเข้าสู่ความเย็นของฤดูใบไม้ร่วงชั่วคราวขำ ถ้าอยากจะหาทริปหลบร้อนหลีกหนีความวุ่นวาย ได้พักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ และสัมผัสอากาศเย็นสบายแบบกำลังดี นิวซีแลนด์ น่าจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ตอบโจทย์ทุกข้อ ขับรถท่องเที่ยวแบบ road trip ไปตามเมืองต่าง ๆ ใช้เวลากับคนข้าง ๆ ได้เต็มที่ และอย่าลืมแวะไปทะเลสาบวานากา (Wanaka) เมืองเล็ก ๆ ในเกาะใต้ กับวิวทะเลสาบสวยไม่เหมือนใคร ที่มีต้นหลิวตั้งโดดเด่นเพียงต้นเดียวอยู่กลางทะเลสาบ ให้ความรู้สึกสงบสงบปนเหงานิด ๆ กลายเป็นช็อตที่ช่างภาพจากทั่วโลกใฝ่ฝันอยากมาเก็บโมเมนต์สวย ๆ และดังขนาดมีแฮชแท็ก #ThatWanakaTree เป็นของตัวเอง

FWD MyWell

The ultimate health solutions

ที่สุดแห่งการดูแลสุขภาพและชีวิตที่ดี



ตรวจสอบรายละเอียดและเงื่อนไขการให้บริการเพิ่มเติมได้จากคู่มือการให้บริการ **FWD MyWell**
หรือที่ www.fwd.co.th/th/support/fwd-mywell/ หรือสแกนเพื่อดูฉบับโหลด
รายละเอียดเพิ่มเติม

