

NOW

NOT • ORDINARY • WORLD

FWD
insurance

ISSUE : 03
JULY - SEPTEMBER
2024

A Guide To Modern Life

HIGHLIGHT

คัมภีร์วิถีคนรุ่นใหม่
ชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง

NOW OR NEVER

นิทรรศการรอบโลกที่น่าชมในครึ่งปีหลัง

FUN

รวมเรื่องน่ารู้ของวงการแบรนด์ต์แอนด์มือสอง

TRAVEL

ดินแดนสวรรค์แสนสนุกของคนอายุขึ้น

FRESH

ภัยเงียบของมนุษย์ทำงาน



“A HANDBOOK
FOR MODERN LIVING”

A Handbook for Modern Living

ภาพ: สว่างใจ AI (Artificial Intelligence)



เดวิด โคอูมิช
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ประจำประเทศไทยและภูมิภาค
บริษัท เอฟดับบลิวดี ประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

สวัสดีครับ เวลาหมุนไปรวดเร็วจนตอนนี้ผ่านกันมาครึ่งปีแล้ว ทุกคนเป็นอย่างไรกันบ้าง หลายคนทุ่มเทอย่างหนักกับการทำงานกันมาตั้งแต่ต้นปี มีเป้าหมายต่าง ๆ ที่วางแผนไว้และต้องไปให้ถึง แต่ก็อย่าลืมเติมพลังให้กับตัวเอง รวมถึงใช้เวลาลองค้นหากดลองสิ่งใหม่ ๆ กันด้วย NOW ฉบับนี้เรายังอยากพาคุณไปสำรวจและเรียนรู้เทรนด์การใช้ชีวิตใหม่ ๆ ที่กำลังเป็นที่พูดถึงทั่วโลกจากคอลัมน์ NOW: Highlight ไม่ว่าจะเป็นการทำงานแบบใหม่ Work-Life Integration รวมถึงเทรนด์การลงทุนเพื่อสุขภาพที่เพิ่มความนิยมขึ้นในทุก ๆ ปี และรู้จักกลุ่มผู้บริโภคยุคใหม่กับพฤติกรรมที่ทำให้นักการตลาดต้องปรับกระบวนการทำกันใหม่ นับเป็นเรื่องใหม่ ๆ ที่ชวนให้เรานำมาปรับใช้เพื่อสร้างความสุขและความสมดุล

อย่างที่เราย้ำกันมาเสมอในเรื่องของการดูแลสุขภาพ NOW: Fresh มีเรื่องราวของ 4 สัญญาณเตือนภัยเหล่ามนุษย์ทำงานทั้งหลาย ถึงอาการต่าง ๆ ที่อาจเป็นภัยเงียบด้านสุขภาพจนอาจเป็นปัญหาบานปลายในอนาคต และใครที่อยากวางแผนทริปพักผ่อนประจำปีที่ครบทุกรสชาติแต่ยังไม่รู้จะไปไหน ลองอ่านเรื่องของ โอकिनาวะจาก NOW: Travel นี่อาจเป็นหนึ่งในจุดหมายที่สร้างความประทับใจให้กับคุณ ส่วนสายกินเราอยากแนะนำร้านอาหารส่งตรงจากอิตาลีที่มีอายุเก่าแก่นับร้อยปีและมาเปิดสาขานอกประเทศเป็นครั้งแรกที่เมืองไทย ตามไปชิมกันได้ ใน NOW: Taste และสำหรับ NOW: Wealth เรามีแนวคิดดี ๆ ในการใช้ชีวิตที่มีความหมายจากนักเศรษฐศาสตร์รุ่นใหม่ของเมืองไทยมาฝากกัน

NOW ยังมีเรื่องสนุก ๆ สำหรับคุณผู้อ่านอีกมากมายที่เราตั้งใจคัดสรรมานำเสนอ รวมถึงสิทธิพิเศษต่าง ๆ เป็นแรงบันดาลใจให้คุณได้ออกไปใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ใช้ชีวิตในแบบที่ต้องการได้ในทุก ๆ วัน

CONTENTS

HILIGHT A HANDBOOK FOR MODERN LIVING  PAGE 4	NOW OR NEVER OUT AND ABOUT  PAGE 10	
FUN รวมเรื่องน่ารู้ แบรนด์เนมมือสอง  PAGE 14	FRESH 4 สัญญาณ เตือนร่างกาย คนทำงาน  PAGE 15	TRAVEL OKINAWA โอกินาวะ ดินแดนสวรรค์ สนุกครบรสชาติ  PAGE 27

NOW

NOT • ORDINARY • WORLD

ISSUE : 03
JULY – SEPTEMBER
2024

**A Guide
To Modern Life**

	PAGE
WEALTH คุณต้นสน - ดร.สันติธาร เสถียรไทย	18
WEEKEND The World Belongs to Those Who Read	21
DESIGN 3 ศิลปินร่วมสมัยกับมุมมองเปลี่ยนสังคม	24
TASTE Starita Bangkok: The Art of Neapolitan Pizza พิซซ่าสูตรเก่าแก่กว่า 100 ปี ต้นตำรับจากเมืองนาโปลี	31
BITE Isankaya “อีสานกายะ” เมื่อวัฒนธรรมกินดีแดนอาทิตย์อุทัย รวมร่างกับอาหารอีสานรสแซ่บ้านเรา	34
MOMENT Wild Wonders อุทยานแห่งชาติมาไซมารา ประเทศเคนยา	36

เนื้อหาและรูปเล่มผลิตโดย : บริษัท ไอเฟน โดอะลือก จำกัด (ประเทศไทย) โทร. 0-2253-8339

A Handbook for Modern Living

ค้นคว้าวิถีคนรุ่นใหม่ รับมือชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง



ความสามารถในการปรับตัวและทดลองสิ่งใหม่ ๆ คือทักษะสำคัญของคนในยุคนี้ การค้นหา เปิดโลก เปิดใจ ยอมรับเทรนด์ใหม่ ๆ นอกจากจะเพิ่มสีสันให้กับชีวิตแล้ว ยังเป็นการพัฒนาตัวเองและเปิดโอกาสให้เราเจอสิ่งที่ดีขึ้น NOW ฉบับนี้ขอพาคุณไปสำรวจและเรียนรู้เทรนด์การใช้ชีวิตใหม่ ๆ ที่น่าสนใจจากทั่วโลก เพื่อการใช้ชีวิตที่มีความสุขและสมดุล

Work-Life Integration



เราอาจจะคุ้นกันมาแล้วกับแนวคิดแบบ Work-Life Balance ซึ่งเน้นการแยกเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวชัดเจน ขณะที่แนวคิด Work Life Integration คือวิธีการทำงานแบบใหม่ซึ่งเป็นการผสมผสานชีวิตการทำงานและเรื่องส่วนตัวเข้าไว้ด้วยกัน แต่มีความยืดหยุ่นในการจัดสรรเรื่องต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม โดยมีเทคโนโลยีมาเป็นตัวช่วยต่าง ๆ ไม่ได้แบ่งแยกชัดเจนว่าเวลาไหนเป็นเวลาทำงานหรือเวลาส่วนตัว ไม่ได้โฟกัสไปที่ชั่วโมงการทำงานหรือเวลาเข้าออกของงาน แต่เน้นที่ผลงานหรือประสิทธิภาพมากกว่า มีงานวิจัยค้นพบว่าการทำงานแบบ Work Life Integration จะเกิดความเครียดน้อยกว่าชีวิตแบบ Work-Life Balance หัวใจสำคัญก็คือการมองเห็นภาพรวมของตัวเองในแต่ละวันว่าต้องทำอะไรบ้าง และสามารถเลือกจัดสรรเวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ไม่ต้องเผชิญกับการเดินทางในชั่วโมงเร่งด่วน และยังทำให้เรามีเวลามากขึ้นในการดูแลตัวเองและครอบครัวอีกด้วย แนวคิดนี้เริ่มเป็นที่นิยมในหมู่คนรุ่นใหม่ ทำให้หลายองค์กรมีการปรับตัวตาม เช่น ตารางการทำงานที่ยืดหยุ่นขึ้น หรือแม้แต่จัดหาสวัสดิการให้พนักงาน เพื่อบรรยากาศการทำงานที่ทุกคนมีความสุขและสบายใจ



ภาพนี้สร้างโดย AI (Artificial Intelligence)

Four-Day Work Week



ถ้าเราเคยมีคำถามว่าทำไมเราต้องทำงาน 5 วันต่อสัปดาห์ นี่คือนวัตกรรมใหม่ของการทำงานที่มีที่ท่าจะกลายเป็นวิถีปกติในหลายประเทศ กับการทำงาน 4 วันต่อสัปดาห์ หรือ Four-Day Work Week การทำงานแบบนี้ยังได้ค่าจ้างเท่าเดิม จำนวนงานเท่าเดิม แต่อาจมีรายละเอียดที่แตกต่างกันออกไป ปัจจุบันมีบริษัทมากมายใน 19 ประเทศทั่วโลกเริ่มนำแนวคิดนี้ไปใช้ ซึ่งได้รับผลตอบรับที่ดีและมีแนวโน้มไปในทิศทางบวก ไม่ว่าจะเป็นบริษัท Microsoft ในญี่ปุ่น ที่ได้ทดลองใช้การทำงานแบบ 4 วันในปี 2019 และพบว่ามีประสิทธิภาพการทำงานเพิ่มขึ้นถึง 40% รวมถึงการสำรวจต่าง ๆ พบว่าวันทำงานต่อสัปดาห์ที่น้อยลงทำให้ปัญหาความเครียด อากาศนอนไม่หลับ และภาวะหมดไฟของพนักงานลดลง แกรมยังขาดงานน้อยลง และเกิดข้อผิดพลาดระหว่างการทำงานน้อยลงอีกด้วย เพราะพนักงานมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีเวลาดูแลสุขภาพ ทำกิจกรรมที่ชอบ และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว กระแสของการทำงาน 4 วันนี้ได้ขยายตัวเพิ่มขึ้น และรัฐบาลในหลายประเทศกำลังศึกษาและพิจารณา จนอาจจะมากทดแทนการทำงานแบบ 5 วันที่เราคุ้นชิน แต่แนวคิดนี้ก็อาจไม่ได้เหมาะกับทุกองค์กร โดยเฉพาะบางธุรกิจที่ต้องเปิดให้บริการทุกวัน

Well-Being Investment



ภาพนี้สร้างโดย AI (Artificial Intelligence)

เทรนด์สุขภาพยังคงเป็นเรื่องที่ได้รับความนิยมในปีนี้ และเพิ่มเติกริชยายวงกว้างมากขึ้น ไม่ใช่แค่เรื่องของความแข็งแรงทางด้านร่างกายอย่างเดียว แต่สุขภาพใจก็ต้องเข้มแข็งไปด้วยกัน เพราะสุขภาพที่ดีส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นเทรนด์ของการออกกำลังกาย อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารเสริม แนวทางในการดูแลสุขภาพตัวเองใหม่ ๆ อย่างกิจกรรมแนว Mindfulness เสริมสุขภาพจิต การเลือกซื้อของที่เป็นมิตรกับร่างกาย เทคโนโลยีด้านสุขภาพ รวมไปถึงการให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพ กลายเป็นสิ่งที่คนในยุคนี้ให้ความสำคัญ ยอมลงทุนจ่ายเงินเพิ่มขึ้นเพื่อการดูแลสุขภาพตัวเอง เน้นการป้องกันและลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพ ซึ่งปัจจุบันมีตัวช่วยมากมายอำนวยความสะดวกให้เราเข้าถึงการมีสุขภาพที่ดีได้ง่ายขึ้น อย่างเช่น แอปพลิเคชัน Omne by FWD ที่สนับสนุนให้ผู้คนใช้ชีวิตผ่านไลฟ์สไตล์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล รวมไปถึงฟีเจอร์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมากมาย ไม่ว่าจะเป็นคลิปออกกำลังกาย การทำสมาธิ มินิเกม พอดแคสต์ ที่สามารถเลือกได้ตามความชอบและสนใจ รวมถึงบริการกรมธรรม์ออนไลน์ ทำให้ชีวิตง่าย ตอบโจทย์การใช้ชีวิตในทุกด้านได้ 100% นับเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการให้เราสร้างสุขภาพที่ดีได้แบบง่าย ๆ ครบ จบในแอปพลิเคชันเดียว



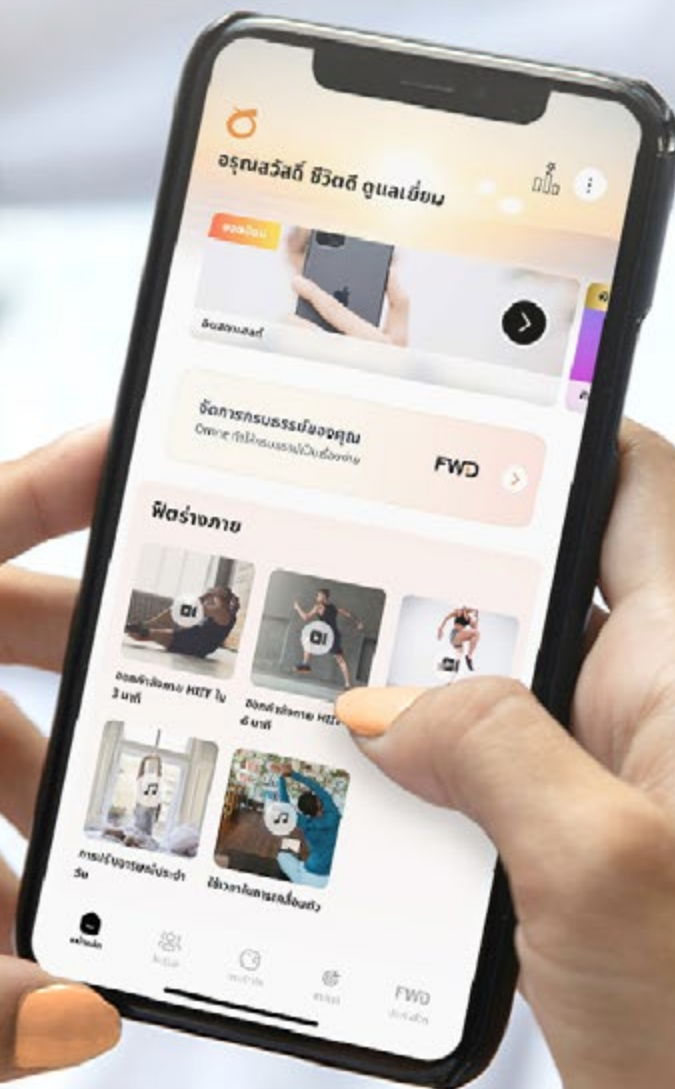
The Frugalist Consumer



ถ้าคิดว่าคนรุ่นใหม่ใช้เงินเก่ง นิยมเก็บเงินในรูปแบบความทรงจำแล้วละก็ ขอแนะนำให้รู้จักกับกลุ่มผู้บริโภคยุคใหม่ที่มาเขย่าวงการกระบวนท่ามาร์เก็ตติง กับ The Frugalist ที่เปย์ได้ภายใต้ข้อจำกัด เพราะถนัดเรื่องความคุ้มค่า เน้นประหยัดสูงแต่เกิดประโยชน์ รวมถึงเน้นการบริโภคอย่างตระหนักรู้ เน้นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ลดการสร้างขยะ เพื่อสร้างอนาคตที่ยั่งยืนสำหรับตัวเองและสังคม ซึ่งสินค้าราคาถูกอาจไม่ใช่ตัวเลือกแรกของคนกลุ่มนี้ แต่จะต้องพิจารณาถึงคุณค่าและความเหมาะสมผลระหว่างคุณภาพและราคาอีกด้วย เป็นการเลือกสินค้าจากแบรนด์ที่มีแนวคิดคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและสังคม การหมุนเวียนของใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ อย่างเทรนด์การซื้อเสื้อผ้ามือสอง กิจกรรม Clothes Swap การแลกเปลี่ยนเสื้อผ้าที่นิยมจัดขึ้นในหลายประเทศ เป็นการช่วยลดขยะเสื้อผ้า ลดการบริโภคด้วยการไม่ซื้อของใหม่ และแม้แต่การซ่อมแซมสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ พฤติกรรมการซื้อของคนกลุ่มนี้จะชอบทำการบ้าน เปรียบเทียบราคาและคุณภาพ มองหาทั้งส่วนลดและโปรโมชั่น เพื่อความคุ้มค่าและข้อเสนอที่ดีที่สุด ขณะเดียวกันก็เชื่อว่า The Frugalist จะแทบไม่ใช้จ่ายเลย แต่พวกเขาอยากใช้เงินไปกับการสร้างความทรงจำดี ๆ อย่างประสบการณ์และการเดินทางมากกว่า กลายเป็นเทรนด์การบริโภคที่แบรนด์ธุรกิจต้องหันมาใส่ใจและเพิ่มบริการที่ตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ได้อย่างเข้าใจ

ใช้ชีวิตให้เต็ม 100% กับ Omne by FWD

รวมทุกฟีเจอร์เพื่อจัดการกรรมธรรม์ ยื่นเคลม พร้อมเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง สร้างความมั่นคงทางการเงินให้มากขึ้น และรับคะแนนสะสมเพื่อเป็นรางวัลจากทุกกิจกรรมในแอป!



สแกนเลย



Omne by FWD

OUT AND ABOUT

อัปเดตสถานที่น่าไป และอีเวนต์สำคัญช่วงครึ่งปีหลังที่ไม่ควรพลาด

ผ่านมาได้ครึ่งปีแล้ว ถ้าอยากหาอะไรใหม่ ๆ เติมพลังเติมไฟให้กับตัวเอง ลองดูไอเดียกิจกรรมใหม่ ๆ ในปีนี้ที่น่าไปดู หรือจะเป็นร้านค้าสุดเก๋ ที่ได้ทั้งช้อปปิ้ง อินกับไอเดียงานดีไซน์ และบรรยากาศดี ๆ รวมถึงอัปเดตเรื่องน่ารู้ของอีเวนต์สำคัญแห่งปี

EXPLORE THE LATEST GLOBAL ART EXHIBITIONS

อัปเดตนิทรรศการงานศิลปะน่าไปจากทั่วโลกที่สายอาร์ตไม่ควรพลาด



ภาพ: <https://artaquarium.jp/exhibition>

01

Art Aquarium Museum

Dates: Permanent Exhibition

Destination: Tokyo, Japan

ถ้าบอกว่านี่คือพิพิธภัณฑ์เกี่ยวกับปลาทองหลายคนคงอาจขอผ่าน แต่ขึ้นชื่อว่าญี่ปุ่น ไอเดียการนำพันธุ์ปลาทองมาจัดแสดงจึงไม่ธรรมดา Art Aquarium Museum นิทรรศการถาวรซึ่งเปิดให้ชมในช่วงโควิดที่ผ่านมาเป็นการนำเทคนิคแสงสีเสียงและศิลปะมาร่วมนำเสนอให้ออกมาสวยงามตระการตา และยังผสมผสานทั้งเรื่องของศิลปวัฒนธรรมแบบญี่ปุ่นเอาไว้อย่างน่าดู น่าชม ไม่ว่าจะเป็นศิลปะการพับกระดาษ ชูทกิโมโน เทศกาลโคมไฟ หรือการจัดดอกไม้โออิเคะบะนะ มีการใช้เทคโนโลยีเสมือนจริงใส่ไอเดียอยู่คู่กับปลาทองที่แหวกว่ายได้อย่างลงตัว บรรยากาศของพิพิธภัณฑ์ยังสัมผัสได้ถึงความสงบและได้ซึมซับเอาความงดงามของธรรมชาติผ่านการจัดแสดงต่าง ๆ เหมือนได้เข้ามาอีกโลกหนึ่งเลยทีเดียว เป็นการสัมผัสประสบการณ์ทางศิลปะที่ไม่เหมือนใคร ในบรรยากาศล้ำสมัยและมีเสน่ห์เฉพาะตัวของญี่ปุ่น



02

Frida Kahlo Viva La Vida

Dates: 18 September 2024 - 2 March 2025

Destination: Paris, France

นี่คือหนึ่งในนิทรรศการศิลปะที่หลายสำนักยกให้ว่าน่าตื่นเต้นที่สุดแห่งปี 2024 กับ Frida Kahlo Viva La Vida ที่จะจัดขึ้นที่ Grand Palais Immersif ในกรุงปารีส เริ่มวันที่ 18 กันยายน 2024 ไปจนถึง 2 มีนาคม 2025 โดยจะเป็นการนำผลงานของศิลปินหญิงระดับไอคอนชาวเม็กซิกันอย่างฟริดา คาห์โล มาจัดแสดงในรูปแบบของศิลปะแบบ Immersive พาเราเข้าไปรู้จักกับโลกของฟริดาที่สร้างแรงบันดาลใจให้เธอสร้างสรรค์ผลงานศิลปะอันเลื่องชื่อกมากมาย เราจะได้เห็นภาพวาดของเธอมิชีวิตขึ้นมาในแบบที่อาจไม่เคยเห็นมาก่อน เป็นอีกหนึ่งการเดินทางสู่โลกของฟริดาที่แสดงให้เห็นถึงความกล้าหาญและความคิดสร้างสรรค์ไม่เหมือนใครผ่านสื่อมัลติมีเดียยิ่งใหญ่กับจอโปรเจกชันขนาดใหญ่แบบ 360 องศา การจัดแสง สี และเสียงสุดอลังการ ใครมีตั๋วจะไปปารีสปลายปีนี้อย่าลืมนึกหมุดไปชม

ภาพ: www.fridakahlo.it



03

nostalgia for unity

Dates: Today - 31 October 2024

Destination: Bangkok, Thailand



ชวนไปดูนิทรรศการใหม่ล่าสุดของกรกฤต อรุณานนท์ชัย ศิลปินร่วมสมัยชาวไทยที่มีชื่อเสียงระดับอินเตอร์ กับ nostalgia for unity ที่จัดขึ้นที่ Bangkok Kunsthalle อาร์ตสเปซใหม่ที่เรเคยพูดถึงไปเมื่อฉบับที่แล้ว โดยนิทรรศการครั้งนี้เน้นว่าเป็นจุดเปลี่ยนในการสร้างสรรค์ผลงานของกรกฤตที่คราวนี้ใช้พื้นที่เว้นว่าง หรือ Negative Space เป็นสื่อสำคัญของงาน โดยนำแรงบันดาลใจมาจากประวัติความเป็นมาของที่ตั้ง Bangkok Kunsthalle หรือโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชในอดีต บวกกับเหตุการณ์เพลิงไหม้อาคารแห่งนี้เมื่อ พ.ศ. 2543 โดยกรกฤตได้พูดถึงงานนี้ว่า “ผมมองว่าตึกนี้เป็นยักษ์ที่ล้มลง ย่อยสลายไปตามธรรมชาติ รวมกับเรื่องของนกฟีนิกซ์ สัญลักษณ์ของสิ่งที่ไม่มียวันตาย เมื่อมีพลังงานมากพอก็ลุกขึ้นเป็นไฟขึ้นสู่ท้องฟ้าอีกครั้ง พอหมดไฟก็กลับสู่พื้นดิน เป็นความเสื่อมสลายและเกิดใหม่ และการทับซ้อนของจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด” ความเว้าแหว่งของสถานที่ มีเพียงเสียงและแสง รวมถึง “พื้นที่ห้อง” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานศิลปะ โดยสร้างขึ้นใหม่ด้วยการนำโครงสร้างตึกเดิมที่ถูกไฟไหม้มาปูให้มีลักษณะของรอยแตกระแหงทั่วห้อง อีกหนึ่งนิทรรศการที่ให้ความแปลกใหม่ในการตีความ โดย nostalgia for unity จะมีไปจนถึง 31 ตุลาคม 2024 นี้

ภาพ: www.facebook.com/BangkokKunsthalle

SHOP & SPACE

สำรวจร้านใหม่ที่น่าชอบเล่นเกมคอนเซปต์แน่น

Aesop Thonglor Signature Store

แบรนด์สกินแคร์สัญชาติออสเตรเลียอย่าง Aesop ได้กลับมาแลนด์ดิงที่กรุงเทพฯ อีกครั้ง และคราวนี้มาแบบใหม่แบบเก๋ เปิดซิกเนเจอร์สโตร์แห่งแรกในเมืองไทยในย่านทองหล่อ ซึ่งโดดเด่นด้วยดีไซน์ที่ได้แรงบันดาลใจจากเสน่ห์และวัฒนธรรมท้องถิ่นของไทยมาผสมผสานกับความร่วมสมัยได้ลงตัว แม้จะเป็นร้านที่ขายสกินแคร์ แต่ด้วยดีไซน์เมื่อได้เข้าไปไม่เหมือนกับร้านไหน ๆ เราได้เห็นเรือนไม้ที่แฝงกลิ่นอายสถาปัตยกรรมและอัตลักษณ์แบบไทย ๆ อย่างเช่น อ่างล้างมือที่ทำจากหินแกรนิตแบบเดียวกับที่นิยมใช้ทำครก อุปกรณ์ที่ทุกบ้านไทยต้องมี ในส่วนของห้องฝักไถ่จากเทคนิคบ้านไทยโบราณที่ให้ความอบอุ่นเป็นส่วนตัว หรือประตูบานเลื่อนที่ได้แรงบันดาลใจจากเรือนไม้ในภาคเหนือ ใต้กลางที่มาจากไอเดียของกระเบื้องดิน วัฒนธรรมร่วมในแถบเอเชีย เป็นจุดศูนย์รวมของผู้คนที่สร้างปฏิสัมพันธ์กัน นอกจากการได้มาสัมผัสผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ แล้ว บรรยากาศของซิกเนเจอร์สโตร์แห่งนี้น่าจะเปลี่ยนภาพจำของการช้อปปิ้งสกินแคร์แบบเดิม ๆ ของคุณได้

ภาพ: www.aesop.com

Tangerine & FINS

ไลฟ์สไตล์สเปซแห่งใหม่ใจกลางเมืองภูเก็ตฝีมือของสองหนุ่มสาวชาวกรุงที่ย้ายไปใช้ชีวิตอยู่แถบภูเก็ตและพังงา คุณชัช-ชัชวาล จันทโชติบุตร และคุณเจน-ศิริโสภกา จินดาภักดิ์ ที่ตั้งใจให้ Tangerine & FINS เป็นแหล่งแฮงเอาต์ของเพื่อนฝูงที่ชอบกิจกรรมแนวเอาต์ดอร์ และยังสามารถนำสัตว์เลี้ยงมาจอยกันได้อีกด้วย โดยพื้นที่จะแบ่งเป็น 2 โซน เริ่มจาก Tangerine Phuket เป็นคาเฟ่บรรยากาศสบาย ๆ เสิร์ฟอาหารอร่อยแนวคอมฟอร์ตฟู้ดแต่ก็หน้าตาเป็นมิตรถ่ายรูปสวยถูกใจชาวโซเชียล เมนูแนะนำต้องลองเป็นเมนูทำจากสเปมแบบโฮมเมดที่อร่อยและมีคุณภาพ ทั้งแซนด์วิชสเปมแฮมชีสและข้าวญี่ปุ่นผัดใส่สเปม หรือเค้กที่รสชาติหวานน้อยแต่อร่อยมาก ทั้งชีสเค้ก แคร่รอตเค้ก หรือบานอฟฟิครอฟเฟิล รวมถึงเมนูเครื่องดื่มไวคอยบริการ ส่วน FINS Phuket จะเป็นคอนเซปต์สโตร์ที่มีทั้งข้าวของสำหรับคอมมูนิตี้นักเซิร์ฟจากแบรนด์ทั้งไทยและต่างประเทศ รวมถึงมีของแต่งบ้าน เครื่องประดับดีไซน์เก๋ไว้ให้ช้อปปิ้งสนุกสนาน และยังมีพื้นที่สำหรับเวิร์กช็อปน่าสนใจที่หมุนเวียนเปลี่ยนกันไปทุกเดือน

ภาพ: www.facebook.com/tangerinephuket



WHAT TO KNOW ABOUT OLYMPIC 2024

รวมเรื่องสนุก ๆ น่ารู้เกี่ยวกับโอลิมปิก 2024 ที่กรุงปารีส มหกรรมกีฬาครั้งยิ่งใหญ่แห่งมวลมนุษยชาติ



ภาพ: www.olympics.com

พิธีเปิด

นับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของโอลิมปิกที่พิธีเปิดคราวนี้จัดกันนอกสนามกีฬาหรือสเตเดียม โดยเจ้าภาพให้นักกีฬาล่องเรือไปตามแม่น้ำ Seine ผ่านแลนด์มาร์กจุดสำคัญต่าง ๆ ของเมือง โดยผู้ชมดูขบวนพาเหรดกันบริเวณริมน้ำตลอดความยาวกว่า 6 กิโลเมตร มาสิ้นสุดที่ด้านหน้าจัตุรัส Trocadéro โดยมีหอไอเฟลเป็นแบ็กกราวด์ด้านหลัง และได้เสียน ดิวอน ดิวาระดับตำนานมาส่งพลังเสียงเพลง Hymne A L'Amour นับเป็นการกลับมาอย่างยิ่งใหญ่อีกครั้งของเธอ



ภาพ: Facebook Tennis Panipak Wongpattanakit

สุดยอดทัพนักกีฬาไทย

อีกหนึ่งความประทับใจของคนไทยจากเหรียญรางวัลต่าง ๆ ของทีมนักกีฬาไทย ไม่ว่าจะเป็นการลงสนามแข่งโอลิมปิกครั้งสุดท้ายของเทนนิส-พาวนิค ที่ปิดจ๊อบคว้าเหรียญทองเทควันโดมารองได้อย่างสวยงาม วิว-กุลวุฒิ กับเหรียญเงินแบดมินตันประวัติศาสตร์ จันทรแจ่ม สุวรรณเพ็ง กับเหรียญทองแดงจากมวยสากลสมัครเล่นหญิง รวมถึงทีมยกน้ำหนักที่กวาดมาได้ถึง 2 เหรียญจากธีรพงศ์ ศิลาชัย 1 เหรียญเงิน และสุรอนา คำเข้า 1 เหรียญทองแดง และนักกีฬาทีมไทยทุกคนที่ตั้งใจฝึกซ้อมแข่งขันเป็นอย่างดี



ภาพ: Samsung

เมื่อนักกีฬากลายเป็น Content Creator

โอลิมปิกครั้งนี้หนึ่งในสปอนเซอร์ ก็คือ Samsung ที่ได้แจกโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ Galaxy Z Flip6 Olympic Edition ให้กับนักกีฬาทุกคน และอนุญาตให้นักกีฬาเซลฟี่ในสนามแข่งได้ เหล่านักกีฬาจึงขยันผลิตคอนเทนต์รายวันไม่แพ้นักข่าวออกมามากมาย ทำให้เราได้เห็นทั้งชีวิตความเป็นอยู่ในหมู่บ้านนักกีฬา การตามหาัมพ์ฟีน ซ็อกโกแลตที่แสนจะไวรัล ไปจนถึงมิตรภาพของนักกีฬาที่น่าประทับใจ

โอลิมปิกสีเขียว

เรื่องความยั่งยืนและสิ่งแวดล้อมมาเป็นอันดับต้น ๆ โดย 95% ของสถานที่จัดงานส่วนใหญ่ล้วนเป็นอาคารที่มีอยู่เดิม และส่วนที่ก่อสร้างใหม่ก็จะเน้นวิธีการสร้างแบบปล่อยคาร์บอนให้น้อยที่สุด เน้นการใช้พลังงานหมุนเวียน การใช้วัสดุรีไซเคิลทำเฟอร์นิเจอร์ภายในหมู่บ้านนักกีฬา การใช้ระบบขนส่งคาร์บอนต่ำไปสถานที่จัดงานต่าง ๆ มีการเพิ่มปริมาณอาหาร Plant-based เข้าไปในเมนูสำหรับนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ โดยเลือกใช้ผลผลิตจากชุมชนท้องถิ่นเป็นหลัก ลดการใช้พลาสติกแบบครั้งเดียวทิ้ง และภายหลังจากจัดงานหมู่บ้านนักกีฬาจะได้รับการพัฒนากลายเป็นย่านพื้นที่สำหรับที่อยู่อาศัยใหม่ของชุมชน



ภาพ: www.olympics.com

รวมเรื่องน่ารู้ก่อนเข้าวงการ แบรนด์เนมมือสอง

ในยุคที่เศรษฐกิจชะลอตัว เรื่องของความยั่งยืนมีผลต่อการตัดสินใจซื้อของเหล่าผู้บริโภค ทำให้ตลาดแบรนด์เนมมือสองทั่วโลกกลายเป็นดาวรุ่งพุ่งแรง เติบโตด้วยมูลค่าก้าวกระโดด มีช่องทางใหม่ ๆ ในการซื้อขาย และกลุ่มลูกค้าคนรุ่นใหม่กับค่านิยมที่เปลี่ยนไปนับเป็นอีกโอกาสที่น่าสนใจสำหรับการลงทุน และยังเป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจหมุนเวียนที่ใกล้ตัวกว่าที่คิด

3.4

หมื่นล้านเหรียญสหรัฐ



Millennial & Gen Z



คือตัวเลขมูลค่าตลาดสินค้าแบรนด์เนมมือสองจากทั่วโลกในปี 2023 (จากรายงานของ IMARC Group) และยังคงคาดว่าจะพุ่งไปถึง 7 หมื่นล้านเหรียญสหรัฐในปี 2034 อีกด้วย โดยในช่วงหลังโควิดที่ผ่านมามีรายงานว่าแบรนด์เนมมือสองเติบโตเร็วกว่าการขายปลีกแบบดั้งเดิมถึง 4 เท่า และคาดการณ์กันว่าในปี 2030 มูลค่าของสินค้ามือสองอาจคิดเป็น 20% ของยอดขายแบรนด์เนมทั้งหมด

นี่คือผู้ขับเคลื่อนตลาดคนสำคัญ ด้วยมุมมองการบริโภคที่เปลี่ยนไป เทรนด์ความยั่งยืนหรือ Sustainability ที่ทำให้คนรุ่นใหม่มองภาพสินค้ามือสองต่างไปจากอดีต กลายเป็นเรื่องของความยั่งยืนและการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพบวกกับเทรนด์ของคนดังที่ใช้แบรนด์เนมวินเทจ ให้ความคุ้มค่าและเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร ทำให้กลายเป็นพฤติกรรมช้อปปิ้งที่คนกลุ่มนี้ชื่นชอบ ดูได้จากตัวเลข 80% ของกลุ่มลูกค้าสินค้าแบรนด์เนมมือสองที่เป็นกลุ่มมิลเลนเนียลและ Gen Z

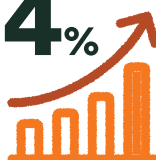
3

แบรนด์หรูตัวท็อป



จากข้อมูลของ The RealReal เว็บไซต์แบรนด์เนมมือสองที่โด่งดังจากอเมริกา 3 แบรนด์หลักสุดป๊อปปูลาร์ในตลาดกระเป๋าแบรนด์เนมมือสองต้องยกให้ Hermès, Louis Vuitton และ Chanel โดย Hermès Birkin มีมูลค่าเพิ่มขึ้นทุกปี 1.5-10% และสามารถทำราคาเฉลี่ยพุ่งถึง 127% จากราคาเดิม ขณะที่ Chanel Medium Flap มีมูลค่าเพิ่มขึ้น 51% ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ส่วน Louis Vuitton Speedy และ Keepall ก็ยังเป็นกระเป๋ารุ่นยอดนิยมที่คนตามหา

304%



พุ่งสูงขนาดนี้คือเปอร์เซ็นต์ที่เพิ่มขึ้นของคนติดตามหาพิก้า Rolex วินเทจใน The RealReal ตามมาด้วย Patek Philippe ที่มีคนตามหาเพิ่มขึ้น 207% ในช่วงครึ่งปีแรกของปี 2024 นาฬิกาแบรนด์หรูมือสองยังคงรักษามูลค่าและเพิ่มมูลค่าได้ดี ทำให้เป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับนักสะสมและนักลงทุน



280,670

เหรียญสหรัฐ

ในบรรดากระเป๋า Hermès วินเทจที่ออกประมูลในสถาบัน Sotheby's อ่องกงเมื่อปี 2023 รุ่นที่สามารถทำราคาสูงสุดพุ่งไปถึง 280,670 เหรียญสหรัฐ หรือราวสิบล้านบาทไทย ก็คือ Birkin 20 Faubourg Neige Sellier Matte Alligator Palladium Hardware โดยรุ่นนี้ออกวางขายในปี 2021 และมีเพียง 20 ใบในโลก

4

ข้อ
ข้อกระเป๋
แบรนด์เนมยังใ
ให้ขายต่อ
ได้กำไร

- ### 1

เลือกแบรนด์หรือรุ่นที่มีเรื่องราว เช่น รุ่นที่เหล่าเซเลบริตี้ชอบใช้
- ### 2

เลือกรุ่น Limited Edition ผลิตจำนวนจำกัด หรือรุ่นที่ร่วมผลิตกับแบรนด์สินค้าอื่น
- ### 3

เลือกสีพื้นฐานใช้ง่าย เช่น ดำ น้ำตาล หรือขาว
- ### 4

ดูแลรักษาสภาพกระเป๋าให้ดี เก็บใบเสร็จและอุปกรณ์เสริม

Healing SOS

4 สัญญาณเตือนคนทำงาน ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม



1 อ้วนลงพุง

ใครที่น้ำหนักตัวขึ้นเอา ๆ ขอให้ระวังกันไว้ให้ดี เพราะมีแนวโน้มว่า 70% ของคนวัยมิลเลนเนียลมีภาวะน้ำหนักตัวเกินจากพฤติกรรม ละเลยการออกกำลังกาย ไม่สนใจเรื่องโภชนาการ ซึ่งสถานการณ์โรค อ้วนนั้นรุนแรงถึงขนาดที่องค์การอนามัยโลกบอกว่า 1 ใน 8 ของ ประชากรโลกเป็นโรคอ้วน และมีจำนวนคนเป็นโรคอ้วนแตะ 1 พันล้าน คนไปแล้วเมื่อต้นปี 2567 โรคอ้วนยังเป็นสาเหตุเริ่มต้นของโรคไม่ ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ ตามมามากมาย เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ มะเร็ง หรือแม้แต่ภูมิแพ้ เพราะอ้วนลงพุงไม่ใช่แค่ทำให้อึดอัดไม่สบายตัว แต่การสะสมของไขมันในช่องท้องมากเกินไปทำให้เกิดเมแทบอลิก ซินโดรม ระบบเผาผลาญทำงานผิดปกติ ต้นเหตุของภาวะน้ำตาลใน เลือดสูง ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เป็นต้น ข้อสังเกตง่าย ๆ ลองดูขนาดรอบเอวของเรา ถ้าเป็นผู้หญิงไม่ควร เกิน 32 นิ้ว และผู้ชายไม่ควรเกิน 36 นิ้ว ถ้ามากกว่านั้นถือว่าเข้าข่าย โรคอ้วนลงพุง

HEALTH CHECK:

นอกจากเรื่องอาหารที่เราคุ้นเคยอยู่แล้ว การนอน หลับไม่เพียงพอหรือคุณภาพการนอนไม่ดีก็ส่งผล ต่อฮอร์โมนที่ควบคุมความอ้วนให้ลดลง และไป กระตุ้นฮอร์โมนเกี่ยวกับความหิวและความเครียด ให้สูงขึ้น ทำให้คนที่นอนน้อยจะรู้สึกหิวมากขึ้น คน ที่นอนน้อยกว่า 5 ชั่วโมงจะมีความเสี่ยงเป็นโรคอ้วน ถึง 1.55 เท่า รวมถึงความเครียดที่กระทบไปถึง กระบวนการทำงานของเซลล์ ทำให้ร่างกายเก็บกัก ไขมันมากขึ้น และกระตุ้นความอยากกินมากขึ้น

2 ตาพร่าเบลอ มองไม่ชัด

อาการตาพร่าเป็นปัญหาใหญ่ที่ไม่ได้เกิดจากการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เท่านั้น แต่โรคจอประสาทตาเสื่อมก่อนวัยอันควรยังรวมไปถึงการเพ่งสายตาดูจอมือถือและแท็บเล็ตที่ปล่อยแสงสีฟ้าเป็นเวลานาน โรคจอประสาทตาเสื่อมที่มักพบในผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันพบว่าคนที่ป่วยเป็นโรคนี้มีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ จากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น เพชฌัญกับแสงจ้าเป็นประจำ ดื่มสุรา สูบบุหรี่ มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง หรือมีประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นมาก่อน ส่วนสัญญาณเตือนที่บ่งบอกว่าอาจเข้าข่ายโรคจอประสาทตาเสื่อม เช่น มองเห็นภาพไม่ชัด มีจุดดำกลางภาพ ภาพที่เห็นบิดเบี้ยว เห็นสีเพี้ยน หรือมองในที่สว่างไม่ชัด ถ้ามีอาการแบบนี้ควรไปพบแพทย์โดยด่วน

HEALTH CHECK:

ลดความสว่างของหน้าจอ ติดฟิล์มกรองแสง ตั้งเวลาทุก ๆ 1 ชั่วโมงเพื่อให้สายตาจากหน้าจอานาน 30 วินาที วิธีนี้จะช่วยพักสายตา ทำให้สายตาไม่ล้าจนเกินไป

3 ปัสสาวะแสบขัด ปวดกะปริบกะปรอย

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นโรคที่พบบ่อยในหมู่คนทำงาน โดยเฉพาะสาวออฟฟิศ จากการทำงานแบบไม่ค่อยลุกจากโต๊ะ ชอบอั้นปัสสาวะนาน ๆ ไปไหนแล้วไม่อยากใช้ห้องน้ำสาธารณะ การทำความสะอาดอวัยวะเพศไม่ถี่พอ รวมถึงพฤติกรรมดื่มน้ำน้อยเกินไปในแต่ละวัน อาการที่สังเกตได้คือปัสสาวะแสบ สีขุ่น ปัสสาวะบ่อยแบบกะปริบกะปรอย ปวดท้องน้อย หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นแล้วหลายคนมักนิ่งเฉย แต่โรคนี้เป็นโรคที่ไม่ควรมองข้าม เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดการติดเชื้อรุนแรงอื่น ๆ ตามมาได้

HEALTH CHECK:

อย่ากลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ หากรู้สึกปวดให้ลุกไปเข้าห้องน้ำทันที และดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ เพื่อขับเชื้อโรคออกจากร่างกาย หรือเตรียมตัวให้พร้อม หากต้องไปเจอกับสถานการณ์ที่ไม่สะดวกเข้าห้องน้ำ เดี๋ยวนี้มีกางเกงผ้าอ้อมสำหรับผู้ใหญ่หลากหลายรูปแบบที่ไม่เกะกะให้เราเลือกใช้ น่าจะเป็นอีกทางเลือกที่ช่วยให้ไม่ต้องอั้นปัสสาวะนาน ๆ



4 เศร้า สิ้นหวัง หมดพลัง

ใครที่มีภาวะด้านลบบอกว่าคุณกำลังมีความเสี่ยงของการเกิดโรคซึมเศร้าที่เป็นกันมากในหมู่คนทำงาน และเป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อผู้คนในสังคมยุคปัจจุบันรวมถึงในระดับประเทศ เพราะคนรุ่นใหม่เป็นกำลังสำคัญต่อการขับเคลื่อนประเทศในระยะยาว โดยข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน และทำให้กว่า 70% เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่วนสาเหตุที่นอกจากพันธุกรรมในครอบครัวและสารเคมีในสมองไม่สมดุลแล้ว สภาพแวดล้อมและการได้รับอิทธิพลต่าง ๆ จากคนใกล้ชิด ความเครียดจากการทำงาน การดำเนินชีวิต ก็เป็นสาเหตุของโรคซึมเศร้าเช่นกัน

HEALTH CHECK:

อยากห่างไกลจากโรคซึมเศร้า การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตคือสิ่งที่ต้องทำไปควบคู่กัน เรื่องง่าย ๆ อย่างการพักผ่อนให้เพียงพอและการออกกำลังกาย ถือเป็นตัวช่วยสำคัญ ฝึกให้ตัวเองคิดบวก หางานอดิเรกทำ ลองเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนใจ โดยเฉพาะแนว Mindfulness ที่ปัจจุบันเริ่มมีมากขึ้นและเข้าถึงง่าย ไม่ว่าจะเป็นการฟังคลื่นเสียง ดนตรีบำบัด พลังเรกิ คลาสโยคะกับน้องหมา น้องแมว อย่างเช่นที่ Slowcombo คอมมูนิตีแนว Mindfulness Playground แกวสามย่าน ที่มีกิจกรรมให้ได้ลองเปิดประสบการณ์มากมาย

CI Cash A Day

ความคุ้มครองเสริม
เพิ่มเติมจากประกันโรคร้ายแรง
ช่วยให้คุณมีรายได้อีกต่อเนื่อง
เมื่อเจ็บป่วยด้วย 50 โรคร้ายแรง

ดูแล... แคร่ไม่สิ้นสุด

Wealth OF MY MIND



ต้นสน-ดร.สันติธาร เสถียรไทย

เจ้าของหนังสือติดอันดับ Bestseller ที่ชื่อ TWISTS AND TURN หรือชื่อภาษาไทยว่า คิดเปลี่ยนในโลกหักมุม หนึ่งในคณะกรรมการนโยบายการเงินของธนาคารแห่งประเทศไทย ที่ปรึกษาด้าน Future Economy ของ TDRi และอดีตผู้บริหารบริษัทเอกชน ระดับโลก

เจ้าของสมญานาม “นักเศรษฐศาสตร์เทคโนโลยีแห่งเอเชีย” ต้นสน-ดร.สันติธาร เสถียรไทย ที่มีทั้งตำแหน่งในบริษัทยักษ์ใหญ่และรางวัลระดับโลกการันตีความสามารถมากมาย ไม่ว่าจะเป็นอดีตผู้บริหารของบริษัทด้านเทคโนโลยีดิจิทัลซึ่งมีมูลค่ากิจการระดับหมื่นล้านเหรียญสหรัฐ และเป็นคนเดียวจากอาเซียนที่ได้รับเชิญจาก World Economic Forum ให้เป็นสมาชิกกลุ่มนักเศรษฐศาสตร์ชั้นนำ ซึ่งปัจจุบันต้นสนได้ตั้งใจย้ายครอบครัวกลับมาอยู่ที่เมืองไทย พร้อมความตั้งใจในการนำประสบการณ์และมุมมองต่าง ๆ มาช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลง เพื่อขับเคลื่อนให้ประเทศไทยของเราเดินไปข้างหน้าอย่างทันโลกทันเหตุการณ์

“จุดเปลี่ยนสำคัญในช่วงชีวิตของผมมักจะเป็นอะไรก็ตามที่ทำให้ผมได้ slow down ในชีวิต และได้กลับมาอยู่กับตัวเองอีกครั้ง อย่างล่าสุดเป็นตอนที่คุณปู่เสียชีวิต ซึ่งผมเองก็สนิทกับคุณปู่ระดับหนึ่ง หลังจากนั้นได้ไปเที่ยวโตกับครอบครัว ผมไปเดินป่ากับภรรยาแล้วหลงทาง เลยเดินเอ้อระเหยแบบไม่มีจุดหมาย กลายเป็นการเดินทางที่ทำให้ผมได้กลับมาอยู่กับตัวเองเต็มที่ รู้สึกว่ารสชาติความสำเร็จไม่ได้ให้อะไรเหมือนเดิม ไม่ได้เป็นรางวัลแบบที่เราเคยรู้สึก เลยคิดว่า



“ผมรู้สึกว่ายากเริ่มชีวิตบทใหม่แล้ว จากการทำงานเพื่อให้มีอิสระทางการเงิน หรือตำแหน่งต่าง ๆ แต่ตอนนี้เราสนใจเรื่องของการสร้างอิมแพกต์ ”

อาจถึงเวลาที่คงต้องเปลี่ยนอะไรบางอย่าง หน้าที่ใช้ และตอบใจยกตัวเองมากกว่านี้ ผมรู้สึกว่ายากเริ่มชีวิตบทใหม่แล้ว จากการทำงานเพื่อให้มีอิสระทางการเงินหรือตำแหน่งต่าง ๆ แต่ตอนนี้เราสนใจเรื่องของการสร้างอิมแพกต์ สร้างคอมมูนิตี สร้างความสัมพันธ์ และสร้างความทรงจำดี ๆ ครับ ผมเชื่อว่าประเทศไทยสามารถทำได้มากกว่าปัจจุบัน ผมอยากให้ลูกผมโตขึ้นมาแล้วพูดได้อย่างภูมิใจว่าเขาเป็นคนไทยนะ อยากสร้างประเทศไทยแบบนั้น แต่โอกาสจะทำได้ก็จะต้องมีคนทีเชื่อเหมือนกัน มีความกล้า และอยากช่วยประเทศเหมือนกันด้วย

“Wealth สำหรับผมมี 3 อย่างที่สำคัญ อย่างแรกคือเวลา มันเหมือนจะมีเท่ากันต่อวันแต่จริง ๆ ไม่เท่ากัน การเอาเวลาไปใช้ทำสิ่งต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพ การเงิน พอไหมที่จะเป็นอิสระทำอะไรที่เราต้องการ สำหรับผมมันคือการสะสมเวลาเพื่อให้เรามีเวลาที่เป็นอิสระ สามารถทำในสิ่งที่อยากทำได้ ผมเองเวลาทำงานก็อยากจะทำให้เสร็จเพื่อให้ตัวเองได้ทำในสิ่งที่มีความสุข เช่น เขียนหนังสือ วาดรูป หรือเล่นดนตรี

“อย่างที่สองคือความทรงจำ คือสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข มองย้อนกลับไปเป็นสิ่งที่ทำให้เรายิ้มได้และมีกำลังใจ เป็นสิ่งที่สะสมมา

เรื่อย ๆ รวมถึงความทรงจำในแง่ที่เราได้สร้างกับคนหรือสังคม ไม่ใช่แค่ตัวเองยิ้ม แต่คนอื่นยิ้มได้ด้วย ผมว่าชีวิตคนก็เหมือนหนังสือเล่มหนึ่ง เวลาที่อยู่ในแต่ละช่วงของชีวิตเราก็พยายามเขียน chapter นั้นให้ดีที่สุด วันหน้าถ้าเราย้อนกลับมาอ่านแล้วเรารู้สึกมีความสุข สิ่งที่เราทำในวันนั้นก็คือความทรงจำที่เหมือนแต่ละบทของหนังสือ

“สุดท้ายคือความสัมพันธ์ ผมไม่ได้หมายถึงอยู่ในสายเลือดเดียวกันเท่านั้น แต่รวมถึงคนใกล้ตัว เพื่อนวงในด้วย มันคือความสัมพันธ์ที่เรามี ซึ่งผมมองว่าสำคัญมาก เพราะเราจึงสร้างอิมแพกต์กับคน ให้ความจริงใจ คอยสะสมความสัมพันธ์ สิ่งเหล่านี้จะคอยดึงเราหรือเตือนเวลาที่เราพลาด เวลาที่เราารู้สึกว่ากำลังชนะไม่ให้เราลืมนั่น หรือเวลาที่เรากำลังแยก็ช่วยดึงให้เราขึ้นมา ไม่ให้มีดหมั่นเกินไป

“ผมว่าทั้ง 3 สิ่งไม่ว่าจะเป็นเวลา ความทรงจำ หรือความสัมพันธ์ ช่วยเสริมซึ่งกันและกันในทุกสถานการณ์ เพราะถ้าเราบริหารเวลาได้ดี เราจะมีเวลาไปสร้างความทรงจำที่ดีให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้าง เราก็จะมีความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งมันก็กลับมาช่วยในการบริหารเวลาของเราด้วย เรามีคนมาช่วยเหลือเราได้เยอะ เราก็มีเวลามากขึ้นและมีความทรงจำที่ดีมากขึ้น”

“เมื่อไม่มีอะไรแน่นอน ทุกสิ่งก็เป็นไปได้”

“When nothing is sure,
everything is possible.”



โดย มาร์กาเรต แดรมเบิลา

นักเขียนชื่อดังชาวอังกฤษที่มีผลงานนวนิยายได้รับรางวัลมากมาย รวมถึง
John Llewellyn Rhys Prize จากผลงานนวนิยายเรื่องแรก The Milestone
ซึ่งนับเป็นหนึ่งในรางวัลด้านวรรณกรรมที่เก่าแก่ที่สุดของอังกฤษ

Live a life of absolute freedom

The World Belongs to Those Who Read

ออกเดินทางครั้งใหม่ไปกับหนังสือเล่มโปรด

วิกเอนด์นี้เราชวนคุณไปเปิดโลกใหม่แบบไม่ต้องเดินทางไกล ไม่ต้องซื้อตั๋วเครื่องบิน หรือแม้แต่ออกจากบ้านไปไหน แต่มีหนังสือสักเล่มอยู่ในมือ กับคุณปิ่น-สรน ตันตราภรณ์ นักคิดนักเขียนด้านแฟชั่น ที่ปรึกษาด้านภาพลักษณ์ รวมถึงเป็นนักอ่านตัวยงที่พกหนังสือติดตัวไปทุกที่ ด้วยความที่เติบโตมาในครอบครัวใหญ่ที่แวดล้อมด้วยกิจกรรมอย่างการอ่านหนังสือ และการอยากเร่งสปีดความรู้ให้ทันสมาชิกคนอื่น ๆ ทำให้คุณปิ่นคุ้นเคยกับการอ่านมาตั้งแต่ยังเด็ก หนังสือไม่ใช่แค่ตัวอักษรที่เรียงต่อกันเป็นเรื่องราว แต่ยังสามารถสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์ให้กับคนอ่านในแบบที่คุณปิ่นเรียกว่าเป็นความรู้สึกส่วนตัวของเรา เพราะข้อความหรือบรรทัดเดียวกันแต่สื่อสารกับแต่ละคนไม่เหมือนกัน เป็นการพญกัยของเราคนเดียวจริงๆ นี่คือเสน่ห์ของการอ่านที่ให้มากกว่าแค่ความเพลิดเพลิน สำหรับใครที่เคยคิดว่าไม่ชอบอ่านหนังสือ ลองฟังคำโฆษณาแบบไม่เกินจริงจากคุณปิ่นดู “ในโลกนี้มีหนังสือหลากหลายหมวดมาก อย่างน้อยต้องมีสักเล่มที่คุณโดนใจเมื่อได้อ่าน เพราะทุกคนมีบางเสียงที่อยากฟัง มีบางภาพที่อยากดู และมีตัวอักษรบางตัวที่อยากอ่าน การอ่านหนังสือคือการพญกัยแบบสันโดษของเรา ลองคิดดูสิว่าเส้นทางนั้นคือทางที่ยังไม่มีใครเคยบุกลุยไป มันคือเส้นทางของคุณคนเดียวที่จะได้สัมผัส แค่คิดก็ตื่นเต้นแล้วนะ” วันหยุดนี้ลองพาตัวเองไปพญกัยผ่านหนังสือสักเล่ม ไม่ว่าจะแรงบันดาลใจครั้งใหม่อาจรอคุณอยู่ที่ตัวหนังสือเหล่านั้น

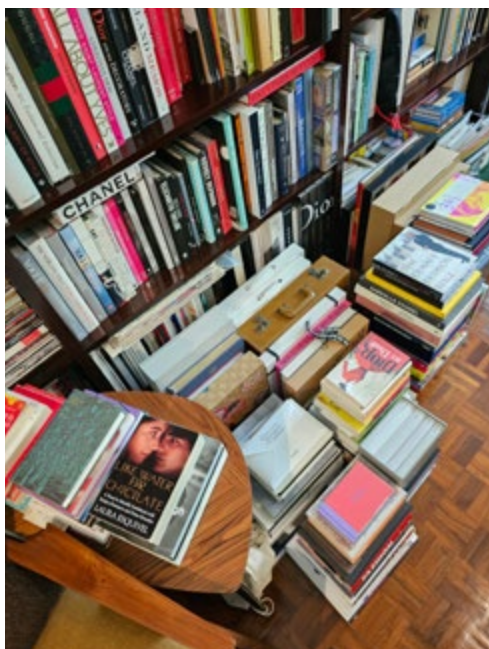


สรน ตันตราภรณ์

นักวิชาการด้านแฟชั่น นักเขียน ที่ปรึกษาด้านภาพลักษณ์ และนักแสดงละครเวที หลากอาชีพของสรน ตันตราภรณ์ ที่เจ้าตัวบอกว่าได้รับการหล่อหลอมมาจากการอ่านหนังสือ รวมถึงการสังเกตวิธีการเรียงของตัวอักษร การจัดรูปเล่ม ทั้งระบบการจัดการชีวิต ชุดวิธีความคิดของการเขียนงานต่าง ๆ ล้วนมาจากการอ่านทั้งสิ้น และล่าสุดกับบทบาทของนักแปลที่จะมีผลงานมาให้เราได้อ่านกันภายในปลายปีนี้ ติดตามสำนวนสนุก ๆ ของคุณปิ่นได้ทาง IG: stoneditor



The Rainbow Comes and Goes
by Anderson Cooper and Gloria Vanderbilt



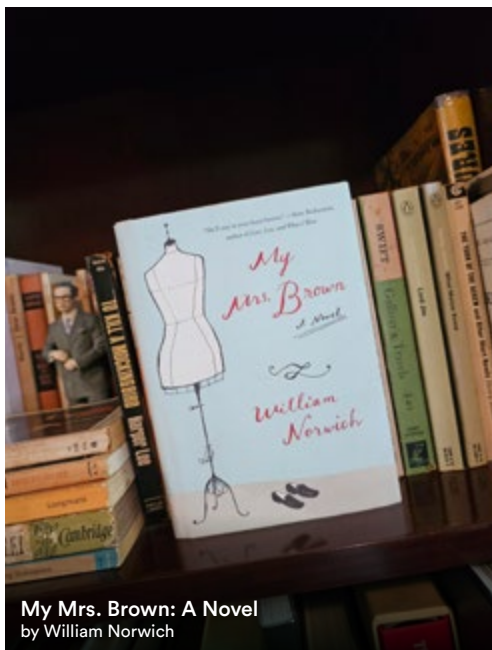
Piranesi
by Susanna Clarke



“
หนังสือสื่อสาร
กับคนแต่ละคนในแบบที่
ไม่เหมือนกันเลย
ซึ่งปีนชอบความรู้สึกนี้มาก
มันเป็นอารมณ์ส่วนตัว
ของคนอ่านจริง ๆ
เป็นการผจญภัย
ที่โดดเดี่ยว แต่สนุก
และตื่นเต้นทุกครั้ง
ที่ได้อ่านหนังสือ
”



Flowers for Mrs. Harris
by Paul Gallico



My Mrs. Brown: A Novel
by William Norwich



CI Med-ALL

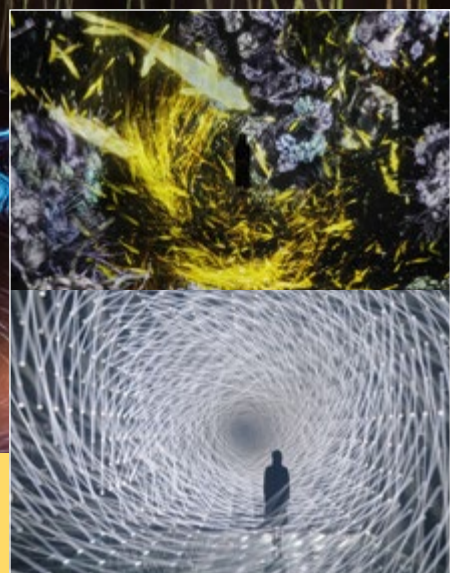
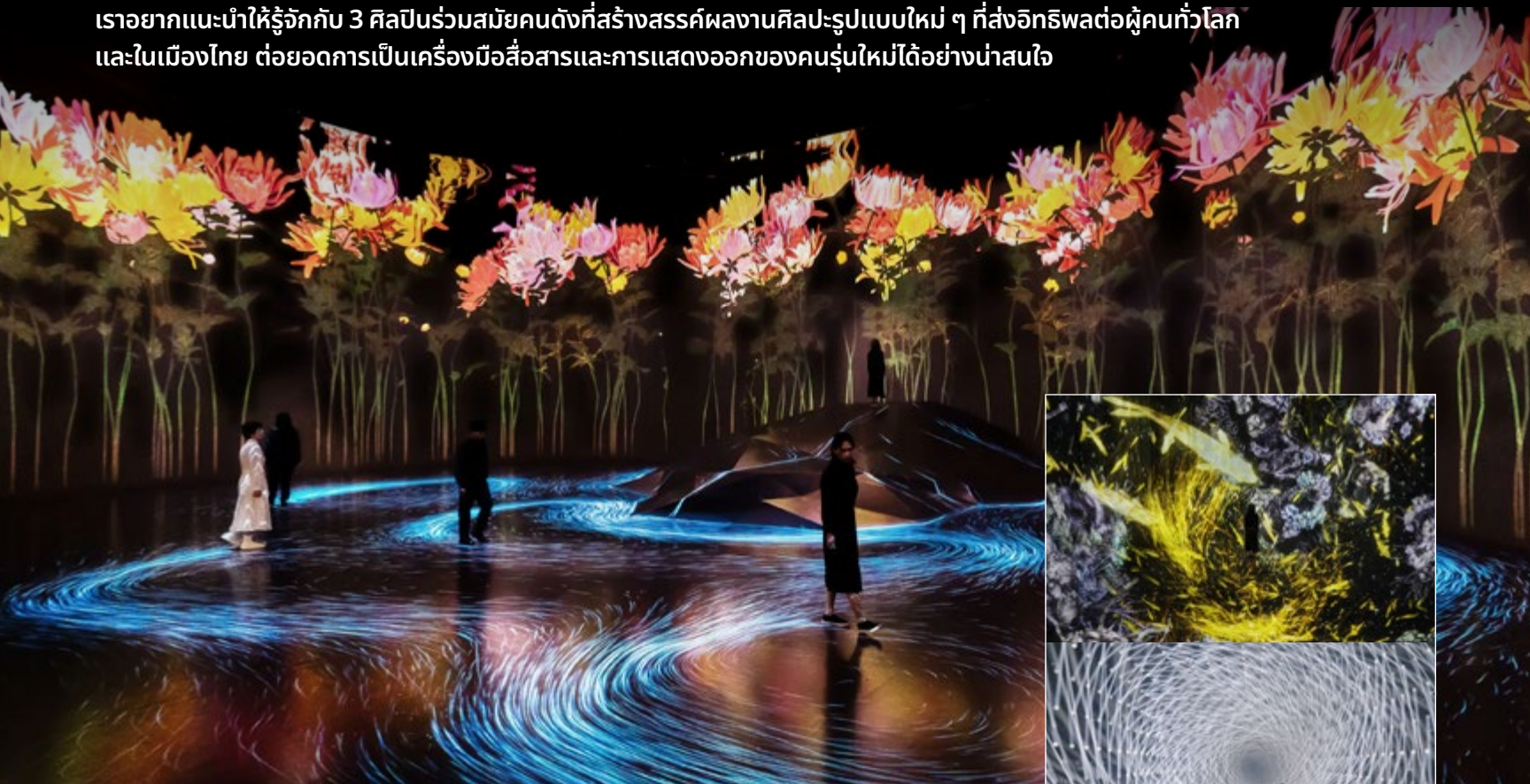
ความคุ้มครองเสริม
เพิ่มเติมจากประกันโรคร้ายแรง
ดูแลต่อเนื่องทั้งโรคร้าย และโรคเล็ก*

ดูแล... แคร่ไม่สิ้นสุด

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

3 ศิลปินร่วมสมัยกับมุมมองเปลี่ยนสังคม

เมื่อศิลปะไม่จำเป็นต้องหมายถึงแค่การไปดูภาพวาดในพิพิธภัณฑ์อีกต่อไป แต่ปัจจุบันโลกของศิลปะได้เขยิบมาใกล้ชิดกับไลฟ์สไตล์ของผู้คนมากขึ้น รวมถึงเทคโนโลยีโลกดิจิทัลและอินเทอร์เน็ตทำให้ศิลปะเข้าถึงได้ง่ายขึ้นกว่าที่เคย เราอยากแนะนำให้ผู้รู้จักกับ 3 ศิลปินร่วมสมัยคนดังที่สร้างสรรค์ผลงานศิลปะรูปแบบใหม่ ๆ ที่ส่งอิทธิพลต่อผู้คนทั่วโลก และในเมืองไทย ต่อยอดการเป็นเครื่องมือสื่อสารและการแสดงออกของคนรุ่นใหม่ได้อย่างน่าสนใจ



teamLab เมื่อร่างกายหลอมรวมกับศิลปะ

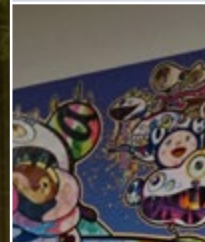
teamLab คือกลุ่มศิลปินคนรุ่นใหม่ชาวญี่ปุ่นที่เป็นการรวมตัวของเหล่าคนหลากหลายสาขาอาชีพเมื่อปี 2001 ทั้งโปรแกรมเมอร์ ดีไซน์เนอร์ นักคณิตศาสตร์ คนทำ CG วิศวกร และนักออกแบบกราฟิก ซึ่งชื่อ teamLab ก็มาจากวิธีการทำงานของทีมที่เน้นการร่วมกันในทุกขั้นตอน เป็นเหมือนห้องทดลองของทีมงาน จุดเด่นของงานศิลปะในสไตล์ของ teamLab ก็คือการนำเทคโนโลยีมาสร้างสรรค์ศิลปะดิจิทัล และสร้างประสบการณ์รูปแบบใหม่ให้กับผู้ชมใช้ Immersive Technology สร้างความกลมกลืนเสมือนจริง ทำให้เรากลายเป็นส่วนหนึ่งของผลงานศิลปะนั้นไปด้วย โดยมักเล่าเรื่องความสัมพันธ์ของมนุษย์และธรรมชาติ ซึ่งผลงานสร้างชื่อต้องยกให้ teamLab Borderless นิทรรศการถาวรในกรุงโตเกียวที่สร้างสถิติมีผู้เข้าชม 2.3 ล้านคนในปี 2019 นับเป็นยอดผู้เข้าชมนิทรรศการสูงสุดของโลกภายในเวลา 1 ปี กลายเป็นอีกหนึ่งแลนด์มาร์ก

ที่ใครไปโตเกียวก็ต้องไปดู การพาให้ผู้ชมเป็นส่วนหนึ่งของงานศิลปะแบบไร้ขอบเขตยังทำให้มุมมองความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับคนอื่นเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน จากเดิมที่เราเคยชื่นชมงานศิลปะกันเฉย ๆ ผลงานของ teamLab กลับออกแบบมาให้ดูสวยงามยิ่งขึ้นเมื่อมีคนจำนวนมากมาสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน เรียกว่าฉีกแนวคอนเซ็ปต์การเสพงานอาร์ตแบบเดิม ๆ โดยสิ้นเชิง ภายใต้การพจญภัยในห้องที่มีเนินสูงต่ำ การได้ขยับตัวสร้างเสียง เปลี่ยนสีสันของงานศิลปะด้วยตัวเองยังลึกซึ้งไปกว่าแค่ความสนุกและงานสวย ๆ แต่ teamLab เชื่อในความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายที่เชื่อมโยงกับการทำงานของสมองส่วนที่ควบคุมความจำต่าง ๆ ซึ่งจะทำงานได้ดีขึ้นเมื่อกلامเนื้อและกระดูกมีการเคลื่อนไหว อีกหนึ่งแนวคิดที่สร้างความแตกต่างในการสร้างสรรค์ผลงานที่ท้าทาย และเปลี่ยนแปลงประสบการณ์การชมงานศิลปะของผู้คนทั่วโลก

ภาพ : teamLab

Takashi Murakami ป๊อปอาร์ตตัวพ่อ

อีกหนึ่งศิลปินชาวญี่ปุ่นที่ได้รับขนานนามว่าเป็นศาสดาป๊อปอาร์ตแห่งยุค ทาคาชิ มุราคา미 (Takashi Murakami) กับผลงานที่เป็นเอกลักษณ์ซึ่งได้แรงบันดาลใจมาจากการ์ตูนมังงะของญี่ปุ่น ผสมผสานงานจิตรกรรมแบบโบราณของญี่ปุ่นและศิลปะแบบตะวันตก กลายเป็นลายเส้นและตัวการ์ตูนสีสดใส มุราคามียังเป็นเจ้าของแนวคิดศิลปะแบบ “Superflat” นำเสนอศิลปะในรูปแบบแบนราบ เน้นความเรียบง่ายแต่เต็มไปด้วยความหมาย เขาเป็นคนแรก ๆ ที่ทำงานศิลปะแบบเรียบเป็นมิติเดียวแบบภาพวาดญี่ปุ่นโบราณ แต่ซ่อนความหมายและรายละเอียดลึกซึ้งผ่านผลงานที่ดูเข้าถึงง่าย และสะดุดตา อย่างภาพจำของดอกไม้หลากสียิ้มแฉ่งซึ่งกลายเป็นไอคอนที่หลายคนทั่วโลกรู้จัก แต่เบื้องหลังความสดใสเหล่านี้ ซ่อนการวิพากษ์วิจารณ์สังคมหลังจากญี่ปุ่นผ่านเรื่องราวระเบิดนิวเคลียร์ กับการยิ้มสู้แม้ว่าข้างในจะเจ็บปวดสักแค่ไหน นอกจากนี้ชิ้นงานที่เป็นเอกลักษณ์แล้วมุราคามียังร่วมงานกับแบรนด์มากมาย สร้างสรรค์งานในหลากหลายแขนง ทั้งของแต่งบ้าน มิลลิวอร์ค งานออกแบบภายใน ไปจนถึงแบรนด์แฟชั่นระดับโลกอย่าง Louis Vuitton ในปี 2003 กับคอลเลกชันกระเป๋าโมนอโนแกรมลวดลายการ์ตูนลายเส้นของมุราคามิซึ่งประสบความสำเร็จอย่างมาก ทำให้ผลงานของเขาเป็นที่รู้จักในวงกว้างที่มากกว่าแค่คนรักศิลปะทั่วไป และล่าสุดก็ยังได้ร่วมงานกับวง Blackpink ที่จะปล่อยคอลเลกชันพิเศษในช่วงปลายปีนี้อีกด้วย



FOS Lighting Design Studio

นักออกแบบแสงที่สร้างชีวิตให้กับทุกพื้นที่



ภาพ : www.facebook.com/foslightingdesign



สำหรับคนทั่วไป เรื่องของการออกแบบแสงอาจเป็นศิลปะที่หลายคนอาจไม่ค่อยเห็นความสำคัญ แต่เบื้องหลังงานออกแบบพื้นที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบ้าน ร้านค้า พิพิธภัณฑ์ ไปจนถึงวัด แสงคือตัวแปรสำคัญในการสร้างบรรยากาศ อาชีพนักออกแบบแสงในเมืองไทยอาจจะยังไม่เป็นที่รู้จักนักเมื่อเทียบกับนักออกแบบสถาปัตยกรรมด้านอื่น ๆ แต่ในช่วงหลัง ๆ ความเคลื่อนไหวด้านศิลปะการออกแบบในบ้านเรามีการเติบโตขึ้นในวงกว้าง อย่าง Bangkok Design Week ที่จัดขึ้นในทุกปี หนึ่งในทีมนักออกแบบแสงฝีมือคนไทยที่ฝากผลงานสวย ๆ ในหลายพื้นที่และยังเป็นผู้บุกเบิกการจัดงานแสดงไฟในเมืองไทยก็คือ FOS Lighting Design Studio ไม่ว่าจะเป็นงานประจำปีแม่ันศรีไฮไลต์ที่ผู้คนชื่นชอบจากงาน Bangkok Design Week

2023 งานนิทรรศการแสง สกาลา อัจฉริยะภาพยนตร์ สกาลา งานนิทรรศการคลองผดุงกรุงเกษม ปี 2022 งาน Nasatta Light Festival ที่ ณ สัทธา อุทยานไทย หรือแม้แต่พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร ผลงานของ FOS Lighting Design Studio เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราได้สัมผัสกับงานดีไซน์ศิลปะได้อย่างเต็มอารมณ์มากขึ้น รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ความรู้สึกต่อพื้นที่นั้น ๆ เพราะแสงมีผลด้านจิตวิทยาต่ออารมณ์ของผู้คน การที่งานนิทรรศการต่าง ๆ ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นก็ยังขยายสเกลไปสู่ในระดับเมือง ภาครัฐเริ่มเห็นความสำคัญของแสงไฟกับโครงสร้างพื้นฐานของเมืองมากขึ้น มีการออกแบบทำให้เมืองน่าอยู่ ทำให้การจัดแสงเป็นส่วนหนึ่งในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนได้อีกทาง

Okinawa

โอกินาวะ ดินแดนสวรรค์สนุกครบรสชาติ

ญี่ปุ่นไม่ได้มีเพียงเรื่องราวของวัฒนธรรม อาหารการกิน แอปีเมชัน หรือฤดูกลีบดอกไม้ แต่ยังมีเกาะทางใต้สุดอย่างเกาะโอกินาวะที่มีคาแรกเตอร์เฉพาะตัวที่แตกต่างจากภูมิภาคอื่น ๆ ของญี่ปุ่น และยังเป็นหนึ่งในดินแดน Blue Zone ที่มีประชากรอายุยืนยาวที่สุดในโลก NOW อยากชวนมาสำรวจความมหัศจรรย์ของโอกินาวะ หมู่เกาะที่ผสมผสานระหว่างธรรมชาติสีเขียว พื้นที่การเกษตร ท้องทะเลสีฟ้าใสราวคริสตัล ปะการังใต้ท้องทะเล โลง้ำ ป่าชายเลน มรดกโลก แห่งอาณาจักรริวกิว และวิถีชีวิตของชาวโอกินาวะกับเคล็ดลับอายุยืนที่น่าสนใจ

ประวัติศาสตร์ หลากหลายวัฒนธรรม



จะเที่ยวโอกินาวะให้สนุกก็ต้องเที่ยวแบบเต็มพื้นฐานความรู้ประวัติศาสตร์ เกี่ยวกับอาณาจักรริวกิวที่ฝังรากลึกลงมาถึง 450 ปีก่อน เริ่มต้นที่แลนด์มาร์กเมือง ปราสาทชูริ (Shuri) ปราสาทสีแดงบนเนินเขาซึ่งได้รับการคัดเลือกเป็นมรดกโลก ความยิ่งใหญ่ของปราสาทตอกย้ำถึงอดีตอันรุ่งเรืองครั้งที่เมืองชูริเคยเป็นเมืองหลวงของโอกินาวะ ไฮไลต์ของที่นี่นอกจากจะเป็นพิพิธภัณฑสถานแล้วยังมีประตูชูเรอิมง (Shureimon) ความสูง 7 เมตร สร้างขึ้นในศตวรรษที่ 16 เป็นประตูที่สำคัญจนได้ปรากฏอยู่บนธนบัตร 2,000 เยนของญี่ปุ่น



ก่อนกลับไปเดินเล่นกันต่อที่ถนนหินคินโจ (Kinjo Stone Road) ถนนหินและกำแพงหินแบบโบราณเหมาะกับสายถ่ายรูปมาก ต่อด้วยหมู่บ้านริวกิว (Ryukyu Village) ย้อนเวลาหาความยิ่งใหญ่ของอาณาจักรริวกิวโบราณซึ่งจำลองบรรยากาศนำเรื่องราวทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์กลับมาเล่าใหม่ มากี่นี้ จะได้เห็นวัฒนธรรมชาวโอกินาวะดั้งเดิม การแสดงพื้นบ้าน ขบวนพาเหรดวัฒนธรรม และอาหารขึ้นชื่ออย่างโอกินาวะโซบะ



นอกจากวัฒนธรรมอาณาจักรริวกิวแล้ว โอกินาวะยังได้ชื่อว่าเป็นฮาวายฝั่งเอเชีย เพราะครั้งหนึ่งเคยเป็นที่ตั้งฐานทัพอเมริกันนานถึง 27 ปี ใครอยากเก็บฟีลความเป็นอเมริกันก็แวะมาได้ที่ Minatogawa Stateside Town ซึ่งเปลี่ยนบ้านเรือนคอนกรีตแนวเรโทรซึ่งเดิมเป็นที่อยู่อาศัยของทหารอเมริกันให้เป็นคาเฟ่และร้านขายของที่ระลึก เดินถ่ายรูปสวยมาก หรือจะเป็น Mihama Town Resort American Village ก็เป็นรีสอร์ททาวน์กิจกรรมแน่นที่แฝงกลิ่นอายอเมริกันเช่นกัน



เที่ยวธรรมชาติแบบจุใจ



สำหรับสายธรรมชาติ โอกินาวะนั้นมีดีทั้งถ้ำใต้ทะเลและถ้ำถ้ำบนบก ถ้ำที่โด่งดังทั้งในเรื่องความใหญ่โต เดินเที่ยวได้ไม่ลำบาก แคมยังสวยอลังการต้องยกให้ถ้ำหินปูนเกียวคุ เซนโด (Gyokusendo Cave) ถ้ำหินงอกหินย้อยที่มีน้ำสีฟ้าเทอร์คอยส์ไหลลดหลั่นอยู่ในถ้ำ เป็นถ้ำหินปูนธรรมชาติที่มีอายุย้อนไปได้ราว 3 แสนปี ระยะทางของถ้ำราว 5 กิโลเมตร พิเศษคือที่นี่มีหินงอกหินย้อยมากที่สุดในญี่ปุ่นราว 1 ล้านแท่ง และสำหรับสายเดินป่าต้องปักหมุดเกาะอะมามิโอะชิมะ (Amami Oshima) ทางตอนเหนือของโอกินาวะ เป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดในบรรดาหมู่เกาะ Satsunan บนเกาะมีระบบนิเวศแบบป่าดิบชื้น ที่นี่จึงแตกต่างจากป่าญี่ปุ่นที่ขึ้นชื่อเรื่องใบไม้เปลี่ยนสีที่เป็นสีเหลืองสีแดงทั้งป่า ที่สำคัญเกาะอะมามิโอะชิมะสามารถรักษาความสมบูรณ์ของธรรมชาติและระบบนิเวศไว้ได้อย่างดีจนได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติ มากี่นี้เที่ยวได้ครบทั้งเล่นทางเดินป่า น้ำตก พายคายัคลัดเลาะป่าชายเลน รวมถึงชมต้นเฟิร์นยักษ์ และ “กระต่ายอะมามิ” กระต่ายสีน้ำตาลสายพันธุ์เฉพาะบนเกาะ และยังเป็นแหล่งปลูกอ้อยที่สำคัญ ไปแล้วก็อย่าพลาดชิมน้ำตาลอ้อยหวานหอมของฝากขึ้นชื่อ



ใครพาเด็ก ๆ มาต้องแวะพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำซุระอุมิที่เจ๋งติดอันดับโลก นอกจากความยิ่งใหญ่ของตู้จัดแสดงขนาดใหญ่ จุน้ำมากกว่า 7,500 ลบม. และกว้างขวางจนให้ลามาว่ายน้ำขนาดใหญ๋ 8.8 เมตรสามารถว่ายน้ำได้แล้ว ที่นี่ยังมีสัตว์น้ำจัดแสดงมากถึง 700 สายพันธุ์ นอกจากโชว์ปลาโลมาที่มีฉากหลังเป็นทะเลจริงแล้วยังสามารถเดินต่อไปยัง Ocean Expo Park แหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับต้นไม้ ดอกไม้ในเขตร้อนของญี่ปุ่นได้อีกด้วย



Okinawa Hidden Gem: Zamami Island

คนรักโลกใต้ทะเลห้ามพลาดหนึ่งในไฮไลต์จุดดำน้ำเด็ดของโอกินาวะอย่างเกาะซามามิ ด้วยวิวน้ำทะเลใสและใต้ท้องทะเลที่สมบูรณ์ทั้งประการังหลากสี ปลาหลากสีสันและเต่าทะเลที่เป็นเหมือนแบรนด์แอมบาสเดอร์ของโอกินาวะ การันตีความเจ๋งโดยคุณออย-อิษฏ์วรรณ สุทธิมาก นักออกแบบสาวผู้หลงใหลในการดำน้ำแบบ Free Dive เจ้าของ IG : suntansoul ที่ติดใจเกาะแห่งนี้จนต้องมาซ้ำ “น้ำทะเลที่นี่ใสแจ๋วแบบคริสตัล เห็นประการังสวย ๆ เยอะมาก โดยเฉพาะกัลปังหาหลากสี ดำไปไม่มีเหงา เพราะเรายังมีเต่าทะเล และบางทีก็มีน้องฉลามว่ายเป็นเพื่อน แลมยังเดินทางจากตัวเมืองนาสะมาไม่ยาก ถ้าอยากมีซีนดำน้ำชมเต่าทะเลต้องที่นี่เท่านั้นค่ะ!”



กินอะไรให้อายุยืนแบบชาวโอกินาวะ



หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้ชาวโอกินาวะส่วนใหญ่มีอายุยืนยาวก็คืออาหารการกินที่เน้นพืชผักและธัญพืชเป็นหลัก และยังมีเอกลักษณ์การเสิร์ฟข้าวที่ใช้จานค่อนข้างเล็กเพื่อไม่ให้กินเยอะเกินไปตามหลักคำสอนแนวขงจื้อที่ให้กินอิ่มเพียง 80% และเมนูอาหารยังแคลอรีต่ำ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และชาวโอกินาวะยังบริโภคน้ำตาลน้อยกว่าชาวญี่ปุ่นทั่วไปถึง 70% เราจะได้เห็นเมนูจากวัตถุดิบท้องถิ่นอย่างมันม่วงที่แคลอรีต่ำแต่ไฟเบอร์สูง มะระ เห็ด สาหร่าย มีโปรตีนจากเต้าหู้ ปลาทะเล หมู เน้นการต้มและผัดเป็นหลัก งานเด็ดอย่างเช่น มะระผัดไข่ใส่เต้าหู้และเนื้อหมู และโอกินาวะโซบะ ก็อุปถัมภ์ด้วยหมูจากที่เลี้ยงเฉพาะบนเกาะโอกินาวะเท่านั้น นอกจากอาหาร ด้วยสภาพอากาศที่อบอุ่นตลอดปี ทำให้คนโอกินาวะทำกิจกรรมกลางแจ้งกันได้เป็นประจำอย่างการทำสวน ปีนเขา รวมถึงการมีทัศนคติในการใช้ชีวิตตามหลักอิคโคที่เน้นให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย

FWD Utmost

Where wealth meets well-being

เอกสิทธิ์แห่งการดูแลสุขภาพและการใช้ชีวิตเหนือระดับ



ตรวจสอบรายละเอียดและเงื่อนไขการใช้บริการเพิ่มเติมได้จากคู่มือการใช้บริการ **FWD Utmost**
หรือที่ <https://www.fwd.co.th/th/rewards/fwd-utmost/> หรือสแกนเพื่อ
ดาวน์โหลดรายละเอียดเพิ่มเติม



Starita Bangkok: The Art of Neapolitan Pizza



Starita Bangkok

ตั้งอยู่ที่ :

ถนนสุขุมวิท 55 ซอยทองหล่อ 17 (ด้านล่าง Oakwood Residence) คลองตันเหนือ วัฒนา กรุงเทพฯ

เปิดให้บริการ :

วันอังคาร-อาทิตย์
เวลา 12.00-14.00 น.
และ 17.00-22.30 น.

สำรองที่นั่งล่วงหน้า
โทร. 09 9446 4461

 staritabangkok

Taste NOW ——— พิชชาสูตรเก่าแก่กว่า 100 ปี ต้นตำรับจากเมืองนาโปลี

บ้านทรงยุโรปคลาสสิก ภายในตกแต่งด้วยไม้เนื้อดีสีน้ำตาลเข้มกับฝ้าปูโต๊ะและเก้าอี้สีแดงเข้ม ภายนอกมีที่นั่งเปิดโล่งและร่มบังแดดสีแดงในเงาเดียวกัน บรรยากาศของที่นี่ไม่ต่างจากร้านสไตล์ Trattoria อบอุ่นโฮมมีในอิตาลี ผิดก็แต่ที่นี้อยู่ใจกลางย่านทองหล่อ และที่สำคัญกว่าคือนี่เป็นสาขาต่างประเทศแห่งแรกของแบรนด์ร้านอาหารอิตาลี "Starita" ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอันยาวนานถึงกว่า 120 ปี



เมื่อพูดถึงร้านพิซซาที่โด่งดังและเก่าแก่ที่สุดในเมืองนาโปลีแล้ว หนึ่งในนั้นย่อมหนีไม่พ้นร้าน Starita ที่ก่อตั้งมาตั้งแต่ปี 1901 โดยตระกูล Starita ซึ่งเดิมเป็นผู้ผลิตไวน์ และได้ขยายธุรกิจเป็นร้านพิซซา ร้านเด่นร้านดังประจำเมือง กิจกรรมร้านอาหารของครอบครัวนี้ยังคง สืบทอดมาถึงทายาทปัจจุบัน และมีสาขาตามเมืองสำคัญในประเทศ อิตาลีถึง 5 แห่ง จนมาถึงสาขาล่าสุดที่ทองหล่อแห่งนี้ ซึ่งนับเป็น สาขานอกประเทศแห่งแรก เราจะได้เห็นกลิ่นอายของพิซซา ระดับตำนานและบรรยากาศความอบอุ่นโฮมมี่ของ Starita สืบผ่าน รายละเอียดการตกแต่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างชั้นวางไวน์ และรูปถ่ายเก่า ของครอบครัวตระกูลผู้เป็นเจ้าของ

มากไปกว่านั้นแม้เป็นสาขานอกประเทศแต่ Starita ก็ยังใส่ใจ ในความเป็นต้นตำรับ ตั้งแต่อิมพอร์ตเซฟจากอิตาลีมาอยู่ประจำ เพื่อควบคุมคุณภาพ นำเข้าวัตถุดิบเครื่องปรุงแทบทุกอย่างจาก ประเทศแม่ ยกเว้นผักสดคุณภาพจากโครงการหลวง เพื่อให้แน่ใจ ได้ว่าทุกคนที่มาเยือนจะได้ลิ้มรสพิซซาต้นตำรับนาโปลีแท้ ๆ ที่รสชาติ อร่อยเหมือนบินไปกินที่อิตาลีเลย ถ้าถามว่าจริงจิงแค่ไหน ก็ต้องบอกว่า เขาถึงขั้นวัดค่า pH ของน้ำให้มีค่าเดียวกับที่เมืองนาโปลีเลยทีเดียว

เราขอแนะนำให้สั่งเครื่องดื่มเรียกน้ำย่อยกันก่อนกับซิกเนเจอร์ดริงก์ แก้วสีแดงสุดริฟรชอย่าง “Starita Fashion” ที่มีส่วนผสมของ น้ำแตงโม มิกซ์เบอร์รี่ น้ำมะนาว เพิ่มความหอมหวานและกลิ่น หอมของดอกกุหลาบแห้ง หรือจะเป็นแก้วสีฟ้าสดใสอย่าง “Napoli” ที่บาลานซ์รสชาติเปรี้ยวและหอมหวานของน้ำลิ้นจี่ น้ำแอปเปิล น้ำมะนาว กับโซรปเอลเดอร์ฟลาวเวอร์ไว้ด้วยกันได้อย่างลงตัว

เรามาเริ่มต้นจานแรกกันที่ “Mussel Sauté White Wine” หอยแมลงภู่ นำเข้าจากอิตาลีผัดในซอสไวน์ขาว เป็นจานเบา ๆ แแสนอร่อยที่ทางร้านตั้งใจปรุงให้รสจัดเล็กน้อยเพราะต้องการให้ รับประทานคู่กับขนมปังโฮมเมดเนื้อดีที่เสิร์ฟเคียงกันมา ซึ่งต้อง บอกว่ารสชาติลงตัวไม่น้อย ส่วนจานถัดมาเป็น “Spaghetti Aglio Olio e Peperoncino Mix Seafood” พาสตาเส้นสปาเกตตี กระเทียมน้ำมันพริกรวมทะเล ตัวเส้นเหนียวนุ่มลวกมาได้พอดีพอดี เติงติดปากแบบอัลเดนเต แลมยังใช้เฉพาะอาหารทะเลสด และเกรดดี รสชาติจัดจ้านกินง่ายแบบนี้รับรองว่าถูกปากคนไทย อย่างไม่ยาก ๆ



“Starita ยังใส่ใจในความเป็นต้นตำรับ ตั้งแต่อิมพอร์ตเซฟจากอิตาลีมาอยู่ประจำ เพื่อควบคุมคุณภาพ นำเข้าวัตถุดิบเครื่องปรุงแทบทุกอย่างจากประเทศแม่ ยกเว้นผักสดคุณภาพจากโครงการหลวง เพื่อให้แน่ใจได้ว่าทุกคนที่มาเยือนจะได้ลิ้มรสพิซซ่าต้นตำรับนาโปลิแท้ ๆ”

ไฮไลต์อยู่ที่พิซซ่า จากที่ได้ชิมวันนี้คือ “Margherita Provola Affumicata” พืชชาหน้าสุดคลาสสิกรสชาติเต็มพลังของมะเขือเทศ ซึ่งต้องบอกว่าแป้งพิซซ่าสไตล์นาโปลิของที่นี่นั้นหอมนุ่มหนึบชนะเลิศมาก ๆ สมกับเป็นแป้งพิซซ่าที่ทำให้แบรนด์ Starita อยู่ยืนยาวนานมาได้กว่า 120 ปี ส่วนชีสที่อ่อนทือปก็สดใหม่จนสัมผัสได้ เนื่องจากเป็นชีสที่ส่งตรงมาจากอิตาลีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง นอกจากนี้ทางร้านยังมีตัวเลือกของพิซซ่าให้รับประทานตามความชอบได้ถึงกว่า 30 หน้าเลยก็เดี๋ยวนั้น มากไปกว่านั้นภายในออร์เดอร์เดี่ยวยังเลือกปรุงเป็นแบบ Half/Half ให้เราสนุกกับการรับประทานได้อีกด้วย

ที่พิเศษสุดคือถ้าใครสนใจสัมผัสประสบการณ์ทำพิซซ่าสไตล์นาโปลิแท้ ๆ ทางร้านก็มีบริการให้ได้สวมผ้ากันเปื้อนและเข้ามาหลังเคาน์เตอร์เพื่อลงมือทำพิซซ่าด้วยตัวคุณเอง โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมอย่างใด ซึ่งขอบอกเลยว่านี่เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก ๆ

และทุกคนในครอบครัวมาก และยังสามารถแชะภาพเก็บไว้ด้วย

ตบท้ายกันด้วยไอศกรีม Lemon Sorbet ซึ่งใช้เลมอนสดคุณภาพเยี่ยมจากทางตอนใต้ของอิตาลี ได้รสชาติแสนสดชื่นของเลมอนเน้น ๆ นับเป็นการปิดฉากมื้อนี้ได้อย่างงดงาม ใครที่อยากลิ้มรสพิซซ่านาโปลิแท้ ๆ ไม่ต้องบินไปไกลถึงอิตาลีกันแล้ว และเขาไม่ได้มีดีแค่พิซซ่า ทว่ายังมีทั้งเมนูอิตาเลียนคริสลล์และอื่น ๆ อีกมากมายให้ได้ลองลิ้มรสชาติอิตาเลียนแท้ในบรรยากาศสไตล์ Trattoria ที่สบาย ๆ อบอุ่น เป็นกันเอง

เพียงแสดงแอปพลิเคชัน Omne by FWD
รับฟรีเมนูของหวาน 1 ที่
 ตั้งแต่ 1 สิงหาคม - 30 กันยายน 2567
* สำหรับลูกค้า FWD ที่ลงทะเบียนสมัครสมาชิกใช้งาน Omne by FWD แล้วเท่านั้น จำกัด 1 ท่าน / 1 สิทธิ์ และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า

Isankaya

“อิสานกายะ” เมื่อวัฒนธรรมกินดื่มแดนอาทิตย์อุทัย รวมร่างกับอาหารอิสานรสแซ่บ้านเรา

หลายคนรู้จักกันว่า “อิสานกายะ” คือร้านสโตนยอดฮิตในวัฒนธรรมกินดื่มของชาวอาทิตย์อุทัย หากสังเกตกันให้ดี เราคงเห็นว่าในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมา มีร้านอาหารอิสานที่โมเดิร์นไนซ์ (Modernize) ตัวเองไปในแบบนี้กันเยอะขึ้น และดูท่าว่าจะเป็นเทรนด์มาแรงที่กำลังจะโตขึ้นไปได้อีกเยอะ และนี่คือ 2 ร้านดังคัดมาแนะนำให้ไปลองกินดื่มแซ่บ้านเรา กันให้ชื่นมื่น



จ้เกีย

ใจกลางถิ่นอิสานอย่างขอนแก่นมีร้านอาหารที่โดดเด่นด้วยคอนเซปต์ “ร้านอาหารอิสาน สันดานญี่ปุ่น” อย่างร้าน “จ้เกีย” ขอบอกว่าทั้งบรรยากาศและหน้าตาของอาหารนั้น มีกลิ่นอายร้านกินดื่มอิสานกายะของญี่ปุ่นอย่างเห็นได้ชัดจัดเต็ม ในขณะที่เดียวกันก็ผสมผสาน รากเหง้าความเป็นอิสานเข้าไว้ด้วยกันได้อย่างมีสไตล์

ในส่วนของเมอนูนั้นต้องบอกว่าเป็นอาหารอิสานฟิวชันญี่ปุ่นที่ให้ความสำคัญกับการ คัดสรรวัตถุดิบ รวมถึงการนำเมืออาหารอิสานพื้นบ้านมาใส่ความคิดสร้างสรรค์แล้วนำเสนอ ออกมาได้อย่างน่าสนใจ เช่น ข้าวจีมันปุรสแซ่บ้านในรูปแบบข้าวปั้นญี่ปุ่น ส้มจ๊ว ซอยจี้ สุดแซ่กับคิมจิอิสาน ของอย่างเสียบไม้ย่างมะเขือยาวจี้ นมหมูจี้ และตุ๋นจี้ ลาบปลาสิ้ม และอื่น ๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ยังมีทั้งคราฟต์เบียร์ไทยและสุราไทยก้าวหน้า โดยเฉพาะ ที่ผลิตในท้องถิ่นอิสานไว้คอยให้บริการ

ด้วยการผสมผสานโดยการนำวัตถุดิบท้องถิ่นอิสานไปแทนวัตถุดิบญี่ปุ่นในเมนูแบบ ญี่ปุ่น และดึงเอาวัตถุดิบญี่ปุ่นมาไว้ในเมนูอิสานได้อย่างไม่ขัดเขิน รวมถึงจิตวิญญาณ การบริการแบบญี่ปุ่นที่เรียกว่า “โอโมเตนะชิ” อันแสนจะใส่ใจเจ้าอากร จึงไม่น่าแปลกใจที่ จ้เกียเป็นขวัญใจของทั้งชาวขอนแก่นและแขกบ้านแขกเมืองผู้มาเยือน ซึ่งเราขอแนะนำ ให้จองล่วงหน้า เพราะรองรับได้ไม่เต็มที่ที่นั่งในคราวเดียว แกมร้านนี้ยังป๊อปูลาร์มากเสียด้วย

ตั้งอยู่ที่ :

358/18 หมู่ 17 ถ.มิตรภาพ
ต.ในเมือง อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

☎ 08-3133-2414

f จ้เกีย

📷 jikia_isan

สิทธิพิเศษ
เฉพาะลูกค้า
FWD



เพียงแสดงแอปพลิเคชัน Omne by FWD

รับส่วนลด 10% (เฉพาะค่าอาหาร ไม่รวมเครื่องดื่ม)

ตั้งแต่ 1 สิงหาคม - 30 กันยายน 2567

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



อีเก็งเซ็งไฟ

ตั้งอยู่ที่ :

3 ซ.สนามบินเก่า 8 ต.สุเทพ
อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

☎ 06-3234-9542

f อีเก็ง เซ็งไฟ - Spicy E Gereng

📷 e.gereng

ร้านเล็ก ๆ อบอุ่นเป็นกันเองใจกลางเมืองเชียงใหม่ มีทั้งโซนอินดอร์และเอาต์ดอร์ ให้เลือกนั่งได้ตามสะดวก ในบรรยากาศแบบ Modern Izakaya ที่เน้นความดิบเรียบง่าย สไตล์ลอฟต์ เหมาะสำหรับสังสรรค์ ด้วยคอนเซ็ปต์ปิ้งย่างเซ็งไฟแบบใหม่แบบสับที่ผสมผสานระหว่างอาหารญี่ปุ่นสไตล์อิซากายะและอาหารอีสานรสแซบเข้าไว้ด้วยกัน ได้อย่างลงตัว เมนูเด็ดมีทั้งอาหารกลิ่นอายญี่ปุ่นและอาหารอีสานอยู่ภายในร้านเดียวกัน แต่จะเน้นทางอีสานมากกว่า ซึ่งมีการนำเสนอจัดจานแบบจริตญี่ปุ่น

จานเด็ดของร้าน เช่น เต้าหู้ทอดในซอสดาชิ ของย่างเสียบไม้ที่ได้รับความนิยมจาก “คูชิยากิ” ของญี่ปุ่น ซึ่งมีให้เลือกหลากหลายทั้งผัก เนื้อ ทะเล ไข่ และหมู รวมถึง ส้มตำไทยแซบ ๆ กับสารพัดเมนูทั้งคอกหมูตุ๋นคกรก ส้มตำปูปลาร้ายอดมะพร้าวกากหมู ตำปลาร้าคุ้งฉ่ำ ลาบเปิดอีเก็ง ปลาตุ๋นเซ็งไฟแจ่ว หรือจะเป็นเมนูฟิวชันอย่างยูเกะอีสาน ยำโคเนื้อบักจ้อหั่น ไปจนถึงอาหารจานเดียวกินง่ายอย่างข้าวหน้าปลาตุ๋นเซ็งไฟ ข้าวหน้าไก่คาราอาเกะ ข้าวผัดไก่ไข่ดอง ฯลฯ

เรียกได้ว่าเป็นร้านเด็ดที่ทำให้ได้กินดื่มกันอย่างสนุกสนาน ได้ลิ้มรสความแซบแบบอีสานโดยปรับให้เข้ากับไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่ เป็นอีกหนึ่งร้านเก๋ ๆ ที่คนรักความสุขและความแซบหลายคนน่าจะถูกใจไม่น้อย

สิทธิพิเศษ
เฉพาะลูกค้า
FWD



เพียงแสดงแอปพลิเคชัน Omne by FWD
รับฟรีปีกไก่ทอด

ตั้งแต่ 1 สิงหาคม - 30 กันยายน 2567

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

Wild Wonders

อุทยานแห่งชาติมาไซมารา ประเทศเคนยา

การเที่ยวซาฟารีในดินแดนแอฟริกาคือหนึ่งในประสบการณ์การท่องเที่ยวที่ผู้คนอยากสัมผัสสักครั้ง และจุดหมายที่จะสานฝันทริปซาฟารีได้สมบูรณ์แบบต้องยกให้เคนยา ประเทศที่มีความสมบูรณ์ทางธรรมชาติและความสวยงามหลากหลาย โดยเฉพาะอุทยานแห่งชาติที่มีสัตว์ป่ามากมายและอยู่กันแบบธรรมชาติจริง ๆ เพราะจะไม่ลุ่มร้อนเหมือนที่อื่น ๆ ในแอฟริกา เคนยายังเป็นที่แรก ๆ ที่ทำให้เรา รู้จักกับคอนเซปต์ The Big 5 สัตว์ป่าสำคัญ 5 ชนิด ได้แก่ สิงโต เสือดาว ช้าง ควายป่า และแรด สถานที่ส่องสัตว์ยอดนิยมก็คืออุทยานแห่งชาติมาไซมารา เพราะมาที่เดียวก็เห็นเกือบครบทุกชนิด โดยเฉพาะถ้ามาช่วงเดือนกรกฎาคมถึงต้นตุลาคม ภาพที่น่าจะได้เห็นก็คือการอพยพครั้งใหญ่ของฝูงม้าลายและวิลเดอบีสต์ที่หนีความแห้งแล้งจากแทนซาเนียข้ามแม่น้ำมายังเคนยา รวมถึงสัมผัสวิถีชนเผ่าพื้นเมืองมาไซมารา อีกหนึ่งสีสันของซาฟารีที่น่าจะประทับใจไม่ลืมเลือน