

# NOW

NOT • ORDINARY • WORLD

**FWD**  
insurance

ISSUE : 01  
JANUARY - MARCH  
2024

## The Extraordinary World 2024

เทรนด์เด่นขับเคลื่อนโลกแห่งปี

### NOW OR NEVER

เปิดใจกับ 4 ประสบการณ์ใหม่ที่น่าลอง

### WEALTH

นักธุรกิจคนไทยเพียงหนึ่งเดียวบนเวทีโลก  
กับนิยามคำว่า Wealth

### WEEKEND

ปักหมุดเที่ยวตามหาภาพที่ใช้  
Cityscape Unveiled

### TASTE

อาหารเช้าสไตล์อีสานที่คนเมืองก็อิน



“DO WHAT MATTERS, NOW”

# DO WHAT MATTERS, NOW



เดวิด ไครูมิช  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ประจำประเทศไทยและกัมพูชา  
บริษัท เอฟดับบลิวดี ประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

ขอทักทายกันฉบับแรกกับนิตยสาร NOW หรือ “Not (an) Ordinary World” นิตยสารออนไลน์ที่เราจะเจอกันทุก ๆ ไตรมาส

ทำไมต้อง NOW ก็เพราะเราอยากชวนให้ผู้อ่านของเราออกไปเผชิญโลกที่มีความท้าทาย สนุก พร้อมให้พลังและแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ในโลกที่ยังมีหลายสิ่งให้สำรวจและเรียนรู้ เพราะชีวิตอิสระของวันนี้ (NOW) คือสิ่งที่มีคุณค่าในอนาคต

ปัจจุบันการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ เพราะการมีสุขภาพดีเป็นพื้นฐานของชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข สุขภาพที่ดีหมายถึงการมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ช่วยส่งเสริมให้เราใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ทั้งด้านการงาน การดูแลครอบครัว รวมถึงการออกไปสำรวจค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นแรงบันดาลใจ และฝึกฝนให้เราพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงให้ทันทุกยุคทุกเหตุการณ์ไปด้วยกันกับ FWD ที่พร้อมดูแลและสนับสนุนให้คุณได้ใช้ชีวิตในแบบที่ชอบ นิตยสาร NOW ฉบับนี้ขอพาผู้อ่านทุกท่านไปรู้จักเทรนด์การใช้ชีวิตปี 2024 อะไรที่เป็นสิ่งธรรมดาที่เราคุ้นเคย แต่ด้วยกระบวนการของการพัฒนาและกระแสความนิยมได้ต่อยอดให้กลายเป็นสิ่งไม่ธรรมดา กับ 4 เทรนด์เด่นแห่งปีใน NOW: Hilight ค้นพบสถานที่ที่เกี่ยว กิน และใช้ชีวิตไปกับเรื่องราวที่มีเอกลักษณ์ใน NOW: Travel และ NOW: Taste สายลงทุนอยากให้อ่านรู้จักกับการลงทุนผ่านการสะสมใน NOW: Fun อัปเดตสถานที่หรือกิจกรรมใหม่ ๆ กับ NOW or Never, NOW: Design และ NOW: Weekend และสำหรับใครที่มีคำถามเรื่องการใช้ชีวิตอย่างไรให้บาลานซ์ท่ามกลางกระแสโลก ทุนนิยมและความยั่งยืน คำตอบอยู่ในคอลัมน์สัมภาษณ์ NOW: Wealth

ทั้งนี้ เนื้อหาต่าง ๆ ของนิตยสาร NOW ล้วนถูกคัดสรรมาเพื่อประโยชน์แก่ผู้อ่าน และหวังว่าผู้อ่านจะได้รับความรู้และความเพลิดเพลิน รวมถึงได้รับแรงบันดาลใจนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมสนับสนุนให้ผู้อ่าน Celebrate living อย่างเต็มที่

สวัสดิ์ปีใหม่ 2024 ครับ

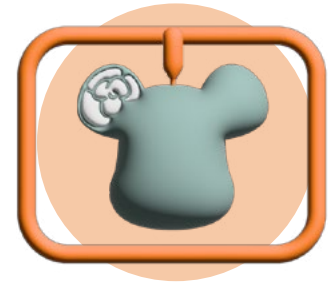
# CONTENTS



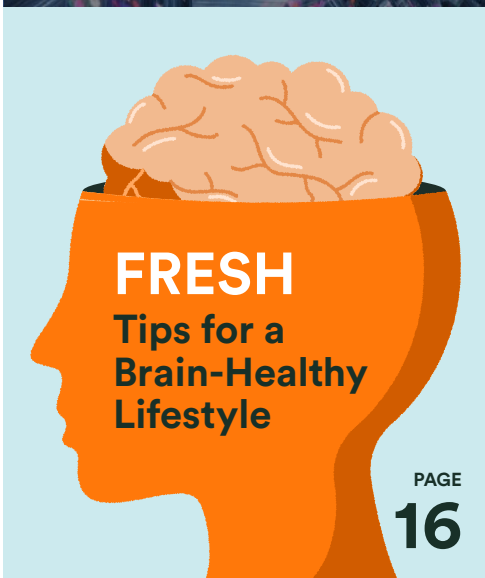
PAGE  
**10**

## FUN

5 เรื่องที่รู้แล้วจะทึ่ง  
กับ Art Toys



PAGE  
**14**



PAGE  
**16**

## HIGHLIGHT

# THE EXTRA ORDINARY WORLD 2024



PAGE  
**04**

# NOW

NOT • ORDINARY • WORLD

ISSUE : 01  
JANUARY - MARCH  
2024

## The Extraordinary World 2024

เทรนด์เด่นขับเคลื่อนโลกแห่งปี

## WEALTH

Wealth of My Mind คุณปิยะชาติ (อาร์ม) อิศรภักดี

PAGE

**18**

## WEEKEND

Cityscape Unveiled เปิดภาพที่ซ่อนปกคลุมตามหา

**21**

## DESIGN

The Best Public Spaces Around the World

**23**

## TRAVEL

สำรวจ “เซียงดาว” เมืองในภูเขาที่ใคร ๆ ก็อยากย้ายไปอยู่

**26**

## TASTE

Good Morning with Isan Homey Breakfast

**30**

## BITE

Southern Thai Fine Dining

**33**

## MOMENT

A Dance of Colors

**35**

# EXTRAORDINARY AT THE

NOW ฉบับแรกขอนำเสนอกระแสเทรนด์เด่น  
ที่คาดว่าจะเป็นตัวขับเคลื่อนทิศทางความเป็นไปของโลก  
ในปี 2024 ซึ่งแน่นอนว่าจะต้องมีผลต่อการใช้ชีวิต  
ของพวกเขาบ้างไม่มากก็น้อย มาทำความรู้จักกับ  
การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกันไว้ก่อน เพื่อที่จะออกสตาร์ท  
ใช้ชีวิตในปีใหม่ได้อย่างรู้เท่าทันและรับมือได้  
อย่างมีความสุข

# WORLD

# 2024

# ขยะเปลี่ยนโลก พลิกโฉมขยะให้มีคุณค่า

100%  
COMPOSTABLE



การจัดการขยะในยุคนี้ไปไกลมากกว่าการรีไซเคิลหรือใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก แต่เป็นการจัดการขยะตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ การส่งเสริมแนวคิดของความยั่งยืนที่ผู้คนเริ่มมองไปไกลถึงการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อระบบนิเวศให้กับสังคม เพื่อช่วยเยียวยาฟื้นฟูธรรมชาติกันอย่างจริงจัง อย่างการออกแบบที่ยืดหลัก Zero Waste หรือการลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์

## World Zero Waste

รวมถึงการลดการใช้พลาสติกแบบครั้งเดียวทิ้งหรือ Single-use Plastic (SUP) การคิดค้นพัฒนาวัสดุที่ย่อยสลายได้มาใช้เป็นวัสดุทดแทนที่แพร่หลายมากขึ้นอย่างเปลือกมันฝรั่งหรือเปลือกข้าวโพด ซึ่งใยของพืชเหล่านี้สามารถนำมาผลิตเป็นกระดาษหรือโฟมได้ หลายประเทศเริ่มมีมาตรการลดการใช้พลาสติกที่เพิ่มความเข้มข้นขึ้น อย่างฝั่งยุโรปที่ขึ้นภาษีบรรจุภัณฑ์ที่ทำจาก SUP หรือห้ามใช้ไปเลยก็มี นี่เป็นโอกาสที่ผู้ประกอบการหรือคนทำธุรกิจต้องพลิกโฉมพัฒนาสินค้าและบรรจุภัณฑ์ของตัวเองให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด หันมาใช้วัสดุรีไซเคิลหรือวัสดุทดแทน คิดค้นนวัตกรรมการแปรรูปขยะ นอกจากจะตอบรับกับกฎเกณฑ์ที่เปลี่ยนไปแล้วยังสอดคล้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคที่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมและการจัดการขยะกันมากขึ้น

นอกจากนี้เราจะได้เห็นการเพิ่มมูลค่าของขยะที่ได้รับการแปรรูปแปลงร่างให้เป็นส่วนหนึ่งของข้าวของเครื่องใช้ที่มีคุณค่า ใส่อิเดียงความคิดสร้างสรรค์โดนใจคนรุ่นใหม่ ตั้งแต่การนำเศษไม้หรือขี้เลื่อยมาทำเป็นจานชาม แผ่นกระเบื้องที่นำขยะมา Upcycle ขึ้นรูปนำมาใช้งานได้ใหม่ ฯลฯ ซึ่งเราในฐานะผู้บริโภคน่าจะมีทางเลือกในการสนับสนุนแนวคิดการบริโภคเพื่อความยั่งยืนที่หลากหลาย รวมถึงเริ่มเปลี่ยนแปลงจากตัวเราเองเพื่อสร้างพลังเปลี่ยนโลกต่อไป

# เนื้อสัตว์จากห้องแล็บ ภาคต่อของอาหารแห่งอนาคต



ถ้าปีที่ผ่านมาเรารู้จักกับ Plant-based Meat หรือเนื้อสัตว์ทดแทนที่ทำจากพืชกันไปแล้ว ปีนี้อยากแนะนำให้รู้จักกับเนื้อสัตว์รูปแบบใหม่ เป็นเนื้อสัตว์ที่เพาะจากเซลล์ในห้องแล็บแทนการเลี้ยงสัตว์ หรือ Lab-grown Meat ที่ตอบสนองต่อสภาวะไม่มั่นคงด้านอาหารที่เรากำลังเผชิญ ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ และภาวะโลกเดือด แนวคิดเนื้อสัตว์จากห้องแล็บจึงถูกจับตามองว่าเป็นอาหารแห่งอนาคต

## Lab-grown Meat

ฟังแล้วอาจดูเหลือเชื่อ แต่นี่คือสิ่งที่สตาร์ทอัพหลายบริษัททั่วโลกกำลังเร่งมือพัฒนา กับการเพาะเลี้ยงเซลล์ที่นำมาจากเนื้อเยื่อของสัตว์นั้น ๆ จนกระทั่งเซลล์ขยายขนาดและแบ่งตัวกลายเป็นชิ้นเนื้อที่มีส่วนประกอบของไขมันและกล้ามเนื้อ ที่สำคัญมีรสชาติและเนื้อสัมผัสเหมือนเนื้อสัตว์จริง ๆ ซึ่งสัตว์ที่นำมาทดลองก็มีทั้งวัว หมู ไก่ ปลา แม้กระทั่งกุ้งมังกร ในตอนนี้มีข่าวว่านักวิจัยในญี่ปุ่นผลิตเนื้อวากิวลายหินอ่อนได้สำเร็จ หรือแม้แต่ในสิงคโปร์ก็มีเนื้อเพาะจากห้องแล็บออกมาขายจริงกันแล้ว นี่น่าจะเป็นตัวเลือกของคนที่ยังอยากกินเนื้อจริง ๆ และให้ความสำคัญกับการบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพราะการทำปศุสัตว์นั้นปล่อยก๊าซมีเทนเป็นจำนวนมาก และเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะโลกร้อน จึงทำให้มีนักลงทุนจำนวนมากสนับสนุนแนวคิดนี้มากขึ้น แม้แต่บิล เกตส์ ก็ยังชักชวนให้คนหันมาบริโภคเนื้อสัตว์จากห้องแล็บ แม้ตอนนี้ต้นทุนการผลิตนั้นยังค่อนข้างสูง แต่ถ้าได้รับการผลักดันขนาดนี้คิดว่าอีกไม่นานก็จะมีให้เราซื้อหามาบริโภคกันได้แบบราคาเอื้อมถึง เปิดศักราชใหม่ของอาหารเพื่ออนาคตอย่างแท้จริง

# จากเทคโนโลยีสวมใส่ได้ สู่แกดเจ็ตช่วยชีวิต



เมื่อเทรนด์การดูแลสุขภาพมาเจอกับความก้าวหน้าของเทคโนโลยีอย่างเช่น ปัญญาประดิษฐ์ (AI) หรือการเชื่อมโยงข้อมูลผ่าน Internet of Things (IoT) ทำให้นวัตกรรมด้านสุขภาพที่น่าจับตามองและมีศักยภาพมากในอนาคต ก็คือเทคโนโลยีที่สวมใส่ได้ (Wearable Tech)

## Wearable Tech

ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกาที่ช่วยเก็บข้อมูลแบบเรียลไทม์ การติดตามพฤติกรรม การนอนและการใช้ชีวิตประจำวัน ใช้วิเคราะห์เพื่อหาแนวทางการรักษา หรือเป็นอุปกรณ์ที่สามารถทำในสิ่งที่ซับซ้อนขึ้นอย่าง ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ สิ่งทอที่ตรวจจับความดันโลหิต หรือถุงมืออัจฉริยะที่ลดแรงสั่นสะเทือนของผู้ป่วย พาร์กินสัน การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุก็เป็นตัวเร่งให้ตลาดนี้เติบโตขึ้นมากเช่นกัน อย่างการพัฒนาอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ทั้งอุปกรณ์แบบสวมใส่ติดตัวและอุปกรณ์ในที่พักอาศัย โดยจะตรวจวัดข้อมูล ตรวจหาความผิดปกติของพฤติกรรมโดยใช้ AI Model ที่เรียนรู้จากกิจวัตรประจำวันของเรา เช่น พรอมอัจฉริยะที่ใช้หลักการของเซนเซอร์ตรวจวัดแรงสั่นพัสและแรงกด ถ้าเกิดการล้มหรืออุบัติเหตุขึ้นกับผู้สูงอายุก็จะแจ้งเตือนไปยังคนที่เกี่ยวข้องทันที

อีกสองอุปกรณ์ที่มาแรงมาก ๆ คืออุปกรณ์หูฟังต่าง ๆ อย่างเช่น Overtone อุปกรณ์ตัวช่วยสำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านการได้ยินที่พัฒนาโดยสตาร์ทอัพในเยอรมนี โดยให้เราสามารถสร้างโปรไฟล์แบบเฉพาะตัวซึ่งช่วยปรับระดับของคลื่นเสียงให้ตรงกับเรา และยังมีลูกหูฟังช่วยเชื่อมต่อกับอุปกรณ์อื่น ๆ ได้อีกด้วย ที่สำคัญมาในดีไซน์สวยดูแฟชั่นน่าใช้สุด ๆ และในหมวดของแว่นตาอัจฉริยะ ที่มีการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี AR และ VR สามารถจำลองโฮโลแกรมเสมือนจริง มอนิเตอร์สุขภาพของผู้สวมใส่ผ่านการมองเห็นและการได้ยิน สามารถเป็นตัวช่วยของคุณหมอในการฝึกฝนการผ่าตัด เช่น Hippo SPX อุปกรณ์เฮดเซตของสตาร์ทอัพในอเมริกาที่เชื่อมต่อข้อมูลทางการแพทย์เข้ากับอุปกรณ์ IoT ผ่านกล้องระดับคมชัดสูง มีกิ้งฟีเจอร์ควบคุมด้วยเสียง ช่วยให้สามารถให้คำปรึกษาทางไกลในการผ่าตัดได้

# เศรษฐกิจการนอน เมื่อการนอนไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ



ผลพวงของยุคโควิด พืชเศรษฐกิจถดถอย ภาวะการ Burnout ความเครียด และความกังวล ทำให้เรื่องการนอนไม่หลับกลายเป็นปัญหาที่ผู้คนกำลังเผชิญ เมื่อคนวัยทำงานรวมถึงคนรุ่นใหม่ต่างประสบกับการนอนไม่หลับ นอนไม่ดี นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และเป็นส่วนหนึ่งของการเกิดโรคอย่างอัลไซเมอร์ วิตกกังวล ซึมเศร้า ยังส่งผลต่อสมาธิและการตัดสินใจ ประสิทธิภาพการทำงานต่าง ๆ ก็ลดลง

## Sleep Economy

เรียกว่าเป็นเรื่องเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว เพราะปัญหาการนอนของประชาชนสร้างความเสียหายให้กับเศรษฐกิจระดับประเทศไม่น้อย ตัวช่วยเรื่องคุณภาพการนอนจึงเป็นที่ต้องการอย่างมาก กลายเป็นกลุ่มสินค้าที่ขยายตัวมาเป็นเมกะเทรนด์ที่น่าสนใจและมีมูลค่าการเติบโตขึ้นทุกปี ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มผลิตภัณฑ์และการบริการ เช่น กลุ่มเครื่องนอน ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เทคโนโลยี และแอปพลิเคชันช่วยเรื่องการนอน หรือแม้แต่ชุดนอน นี่ยังเป็นโอกาสทางธุรกิจใหม่ ๆ ในการพัฒนาสินค้าเพื่อตอบโจทย์ความต้องการของสมาคมคนนอนไม่หลับที่มีอยู่ทั่วโลก โดยเฉพาะกลุ่มอาหารเสริมที่ทำจากสารสกัดมีฤทธิ์ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น กาบชา แอลธีอะนิน เมลาโทนิน มีทั้งรูปแบบของวิตามิน สกินแคร์ หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ การให้ความสำคัญกับการนอนพักผ่อนไม่ได้มาแรงแค่เทรนด์สุขภาพ แต่ยังลามไปถึงเทรนด์การท่องเที่ยวด้วย บรรดาผู้ประกอบการต่างก็สรรหาการบริการให้นักท่องเที่ยวได้นอนหลับสบายเมื่อมาพัก ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มเมนูหมอนหรือผ้าห่ม ผ้าปูที่นอนคุณภาพดี มีเครื่องสร้างเสียง White Noise หรือแม้กระทั่งมีโปรแกรมสำหรับช่วยเรื่องการนอนโดยเฉพาะ





**Health Family Sharing**  
แชร์ความคุ้มครอง  
ไม่จำกัดความรัก

FWD Modular Series  
ต่อ เต็ม เพิ่ม แต่ง ความคุ้มครองเสริม  
ให้ทุกรูปแบบความสัมพันธ์ที่คุณนิยามได้เอง

Celebrate living  
[fwd.co.th](http://fwd.co.th)

ผลประโยชน์ เงื่อนไขและความคุ้มครองเป็นไปตามที่กรมธรรม์ และ บมจ. เอฟดับบลิวดี ประกันชีวิต กำหนด

# A FRESH BEGINNING

## เปิดโลกเปิดใจกับ 4 ประสบการณ์ใหม่ที่น่าลอง

ช่วงนี้ถ้าอะไร ๆ ธรรมดาเกินไป ทำไมไม่ลองสัมผัสประสบการณ์ใหม่ ๆ ก้าวออกนอก Comfort Zone ไปเล่น ไปชิม ไปเที่ยวอย่างที่ไม่เคยเรามีโอกาสได้ลองอยากชวนคุณไปเปิดใจ ไม่แน่นะ นี่อาจเป็นแพชชันใหม่ที่ทำให้ใจฟูขึ้นก็ได้

### 1 จุดประกายสร้างพลังให้ชีวิต เที่ยวพิพิธภัณฑ์ใหม่แห่งปี 2024

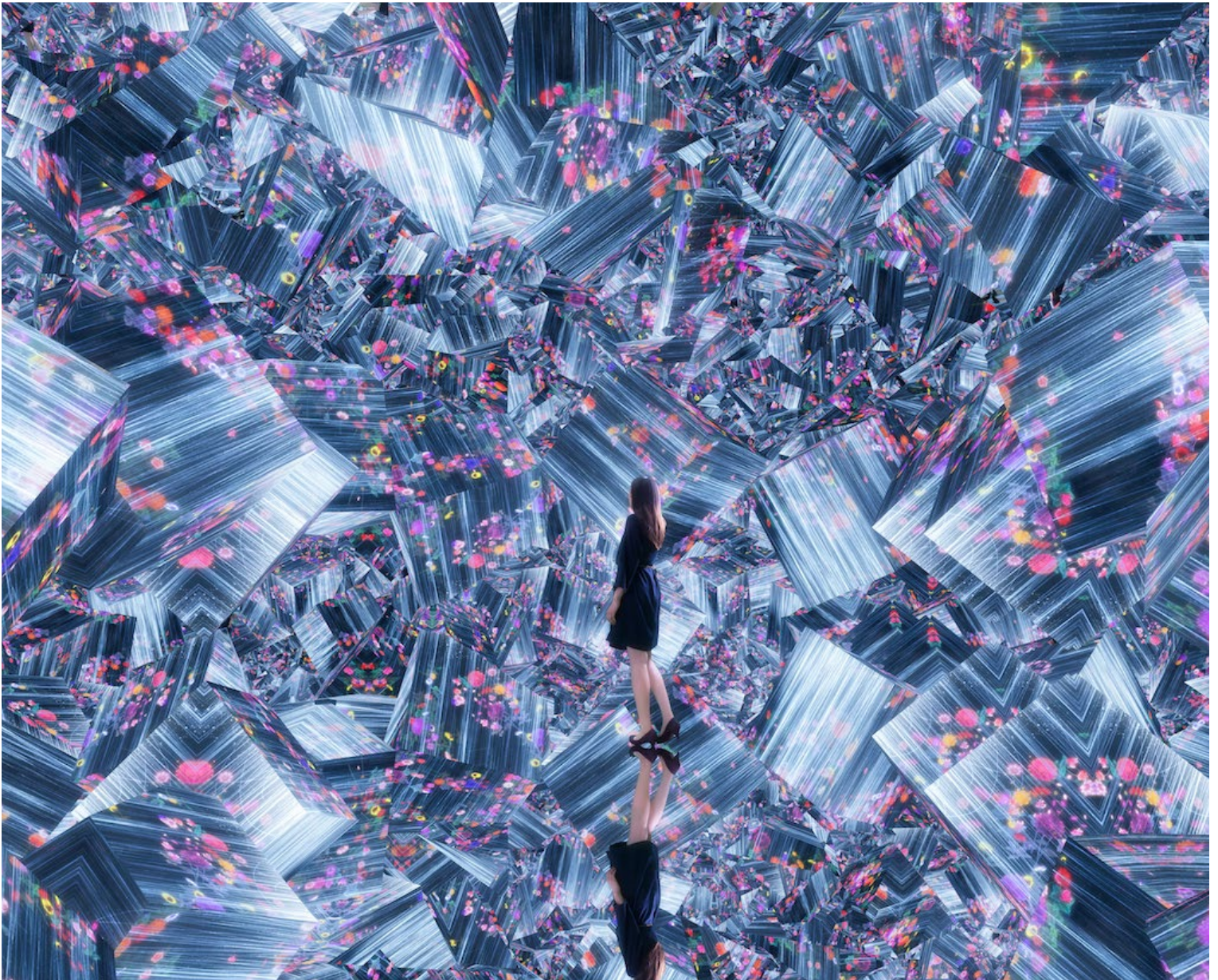
หนึ่งในกิจกรรมที่ช่วยเปิดต่อมความรู้และความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ก็คือการไปเยือนพิพิธภัณฑ์หรือนิทรรศการต่าง ๆ ยิ่งเดี๋ยวนี้คอนเซปต์ของพิพิธภัณฑ์มีการปรับเปลี่ยนให้เข้าถึงง่ายขึ้น ไม่น่าเบื่อ ด้วยการนำเสนอต่าง ๆ มาเป็นตัวช่วยให้เราได้ทั้งความรู้และความสนุก ซึ่งในปี 2024 เองก็มีพิพิธภัณฑ์และนิทรรศการใหม่ปักหมุดนำไปหลายที่ แต่ที่คือ 2 ที่จาก 2 ทวีปที่คัดสรรมาให้โดยเฉพาะ



ภาพ: Cain International, Museum of London Archeology

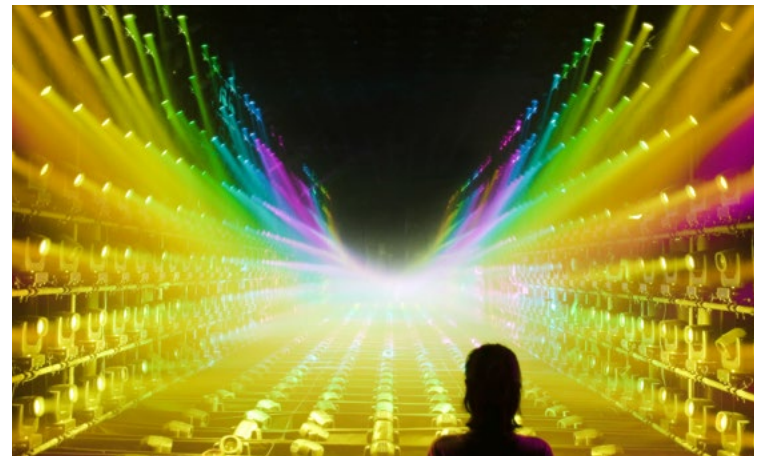
#### MUSEUM OF SHAKESPEARE

พิพิธภัณฑ์แห่งใหม่ล่าสุดของนักเขียนคนดัง วิลเลียม เชกสเปียร์ ความเจ๋งของพิพิธภัณฑ์แห่งนี้คือตั้งอยู่ในบริเวณของ Curtain Theatre โรงละครเก่าแก่ที่สร้างในปี 1577 ย่าน Shoreditch และเป็นที่นี่ที่เชกสเปียร์ใช้แสดงละครก่อนจะย้ายไปยัง The Globe โดยทางลอนดอนได้ขุดค้นเจอซากโบราณสถานของโรงละครและทำการบูรณะเพื่อทำเป็นพื้นที่จัดแสดงถึงชีวิตและการทำงานของเชกสเปียร์ในยุคแรก ๆ ในสไตล์ Immersive ผสมผสานทั้งจอดิจิทัล AI และวัตถุโบราณจริงที่ขุดค้นพบ เรียกว่าเป็นเชกสเปียร์แบบที่คุณไม่เคยสัมผัสมาก่อน โดยคาดว่าจะเปิดให้ชมได้ในช่วงฤดูใบไม้ผลิปี 2024 นี้



## TEAMLAB BORDERLESS

ใครที่ติดใจกับประสบการณ์ศิลปะแนวดิจิทัลของ teamLab เตรียมตัวไว้เลย เพราะในเดือนกุมภาพันธ์ 2024 นี้ teamLab จะกลับมาเปิดแสดงอีกครั้งกับศิลปะชุดใหม่ที่ไม่เคยแสดงที่ไหนมาก่อน ในสถานที่ใหม่อย่าง Azabudai Hills Gallery กรุงโตเกียว โดยเมื่อเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมาได้เปิดให้สื่อมวลชนได้เข้าไปสัมผัสกับ Bubble Universe หนึ่งในศิลปะติดตั้งชุดใหม่ที่นำตื่นตาตื่นใจ และสร้างประสบการณ์ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติและมนุษย์ได้สนุกไม่แพ้ของเก่าเลย

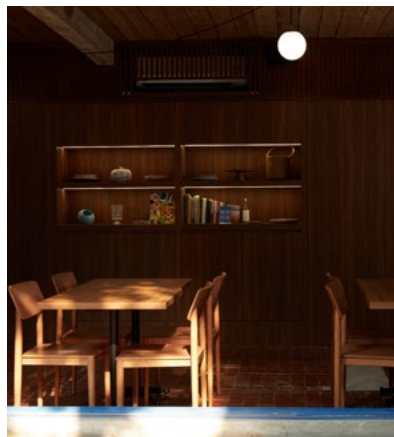
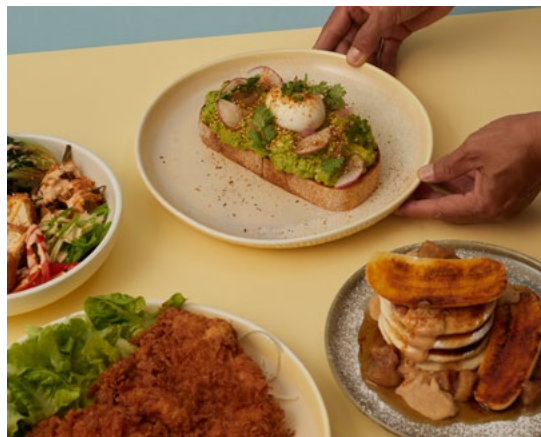


ภาพ: teamLab

# 2

## HOMELAND CAFÉ & GROCER

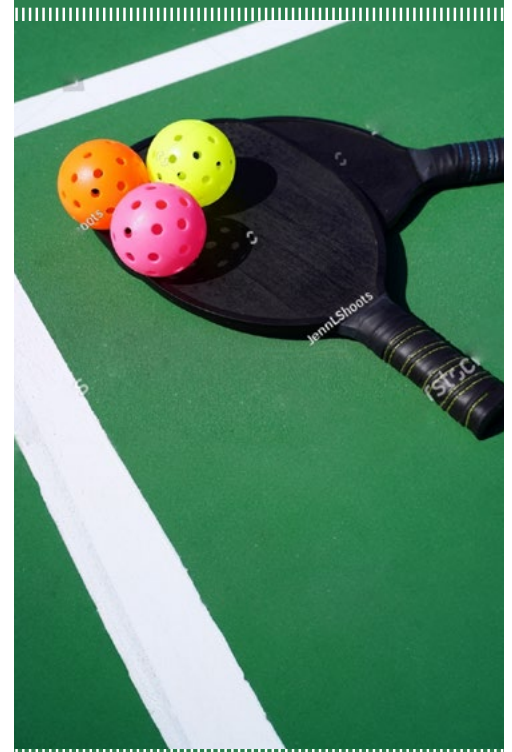
พื้นที่ความอร่อยที่สนับสนุนการบริโภคแบบยั่งยืน



เมื่อความยั่งยืนกลายเป็นแนวคิดสำคัญที่ขับเคลื่อนโลกยุคใหม่ การเรียนรู้เรื่องความยั่งยืนจึงกลายเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรจะต้องเรียนรู้ น่าดีใจที่ได้เห็นแรงกระเพื่อมในเรื่องนี้ส่งต่อมายังปลายทางเช่นผู้บริโภครายเรา ๆ ให้เข้าถึงและเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ขอแนะนำ Homeland Café & Grocer ย่านทองหล่อ ที่เป็นมากกว่าแค่คาเฟ่เสิร์ฟอาหารอร่อย แต่ยังเป็นพื้นที่ที่ทางเจ้าของร้านตั้งใจอยากให้เป็นคอมมูนิตี้ที่สนับสนุนการผลิตและบริโภคแบบยั่งยืน จากการทำซูเปอร์มาร์เก็ตแบบออนไลน์ขายผลผลิตต่างๆ จากชุมชนแบบไม่ต้องผ่านคนกลาง ที่ได้จากการลงไปค้นหาจนได้มากกว่า 25 ชุมชนทั่วเมืองไทย ขยายผลต่อมาเป็นคาเฟ่ที่นำวัตถุดิบเหล่านั้นมาปรุงเป็นเมนูสไตส์บรินซ์และอาหารจานเดียวรสชาตอร่อย ๆ ไม่ให้ของต้องสูญเปล่า ให้แนวคิดความยั่งยืนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันแบบเนียน ๆ พนักงานในร้านก็พร้อมถ่ายทอดเรื่องราวของอาหารให้เราได้เข้าใจถึงวัตถุดิบที่เปลี่ยนไปตามฤดูกาล โดยส่วนหนึ่งของพนักงานยังเป็นแรงงานอพยพที่ผ่านการฝึกฝนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย Homeland Café & Grocer ยังมีกิจกรรมน่าสนใจให้เข้าร่วม เช่น ให้เราได้เรียนรู้ที่มาของอาหารจากชุมชนผู้ผลิต หรือ Supper Club ที่นำวัตถุดิบพิเศษตามฤดูกาลมาทำอาหารและให้เจ้าของวัตถุดิบมาเล่าเรื่องให้ฟัง อยากมาเป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนและเรียนรู้วิถีบริโภคแบบยั่งยืนนี้ได้ง่าย ๆ เริ่มที่ Homeland Café & Grocer เลย

# 3 PICKLE BALL



## บอลแสนสนุก กีฬาถูกผสมที่ใคร ๆ ก็เล่นได้

ใครที่อยากลองออกกำลังกายแบบใหม่ เซียร์สุดใจให้ไปลอง Pickleball กีฬาที่เติบโตเร็วที่สุดในอเมริกาช่วงสองสามปีที่ผ่านมา Pickleball เป็นกีฬาถูกผสมระหว่างปิงปองแบดมินตัน และเทนนิส มีต้นกำเนิดจากอเมริกาเมื่อปี 1965 จากการละเล่นแก้เบื่อของ Joel Pritchard สมาชิกวุฒิสภาของอเมริกาในขณะนั้นและเพื่อนบ้านอีกสองครอบครัว ที่อยากหากิจกรรมสนุก ๆ ให้ลูก ๆ หลาน ๆ เล่นในช่วงหยุดซัมเมอร์ แต่อุปกรณ์มีไม่ครบสักอย่าง มีแค่ไม้ปิงปอง ลูกเบสบอลพลาสติก และคอร์ตแบดเก่า ๆ ที่ลดตาข่ายของสนามแบดเดิมให้ต่ำลงอีกนิด แต่ลองเล่นแล้วกลับสนุก จนได้รับความนิยมขยายวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ วิธีการเล่นก็ไม่ยาก เด็กเล่นได้ ผู้ใหญ่ก็เล่นได้ คนที่ไม่ฟิตหรือไม่ได้มีพื้นฐานกีฬาแก่กล้าก็เอนจอยกับ Pickleball ได้ เพราะไม่ต้องใช้แรงเท่ากับเทนนิส และยังได้เคลื่อนไหวมากกว่าเล่นปิงปอง กีฬานี้ฮิตถึงขนาดมีลีกแบบมืออาชีพที่อเมริกา และกำลังจะได้บรรจุเป็นกีฬาทดลองในโอลิมปิกปี 2028 อีกด้วยในเมืองไทยเองก็เริ่มมีสนามให้ลองเล่นหลายที่ อย่างสนามกีฬาในร่มของสวนเบญจกิติ หรือ Slow Combo ตรงสามย่านก็มีให้ไปลองกันได้

## 3 เส้นทางเดินป่า นำไปรอบโลก

1

### Torres del Paine Circuit

ชิลี

Torres del Paine ในบริเวณ Patagonia จัดว่าเป็นอุทยานแห่งชาติที่สวยงามที่สุดติดท็อป 5 ของโลก เดินทางไกลหน่อย แต่คุ้มเหนื่อยแน่นอน



2

### Dolomites

อิตาลี

เทือกเขาแอลป์ที่มรดกโลกจาก UNESCO ที่มีทั้งภูเขาและทะเลสาบที่สวยงาม มีหลายเส้นทางให้เลือก แถบบางจุดมีกระเช้าขึ้นลงไม่เหนื่อยมาก



3

### Alishan

ไต้หวัน

สัมผัสเส้นทางป่าสนอายุพันปี มีจุดชมวิวดูทิวทัศน์สวยหลายทาง เดินง่าย เหมาะสำหรับมือใหม่อยากลอง

4

# ออกเดินป่า รับพลังธรรมชาติ

## กิจกรรมที่ได้มากกว่าแค่ตาเห็น

ยิ่งเทคโนโลยีพัฒนามากขึ้นแค่ไหน นำแปลกที่เราเองก็กลับโหยหา การเชื่อมโยงกับธรรมชาติมากขึ้นตามไปด้วย กิจกรรมอย่างการเดินป่า เริ่มเป็นที่นิยมในหมู่คนหนุ่มสาวซึ่งใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่แต่ในเมือง และอยากสัมผัสกับความบริสุทธิ์จากธรรมชาติแบบที่ความสะอาดสบายในเมืองก็ให้ได้ นอกจากวิวสวย ๆ แล้วยังมีงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนกิจกรรมนี้ด้วยว่ามีข้อดีที่น่าทึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการได้รับสารหอมระเหย Phytoncide จากธรรมชาติที่ต้นไม้ปล่อยออกมา ซึ่งก็คือความรู้สึกสดชื่นเวลาเราได้เข้าไปอยู่ในบริเวณที่มีต้นไม้เยอะ ๆ สารนี้ช่วยต่อสู้กับจุลินทรีย์อันตรายต่าง ๆ ในร่างกายและยังช่วยผ่อนคลายความเครียด อีกทั้งในป่ายังมีประจุไฟฟ้าลบจำนวนมาก ซึ่งถ้าหายใจเอาอากาศประจุไฟฟ้าลบเข้าไปมันจะเข้าจับตัวกับอนุมูลอิสระประจุบวกในร่างกาย ทำให้เป็นกลาง ช่วยในเรื่องการเผาผลาญของร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน และยังกระตุ้นการหลั่งสารเซโรโทนิน ซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้า ให้สมองรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า และยังช่วยให้เราใช้เวลาอยู่กับตัวเอง มีแนวโน้มที่จะมีความจำและสมาธิสูงขึ้น รวมถึงเกิดความคิดสร้างสรรค์ตามมา ข้อดีมากมายแบบนี้ต้องไปลองกันแล้วละ

9.11

ล้านเหรียญสหรัฐ  
หรือ 3,209,498,550.00 บาท

คือมูลค่าของ “Rabbit” กระต่าย บอลลูนสีเงินของศิลปินชื่อดังอย่าง Jeff Koons นับเป็นของเล่นและงานประติมากรรมโดยศิลปินที่ยังมีชีวิตอยู่ที่มีมูลค่าสูงที่สุดในโลก จากการประมูลของ Christie’s เมื่อปี 2019



คือมูลค่าประมูลของ Coco Chanel 100% BE@RBRICK จัดประมูลโดย Christie’s เมื่อปี 2019 โมเดลแบร์บริคสุดเก๋ซึ่งเปิดตัวออกมาตั้งแต่ปี 2006 นี้ออกแบบโดยคาร์ล ลาเกอร์เฟลด์ ครีเอทีฟไดเรกเตอร์ของ Chanel ผู้ล่วงลับไปแล้ว ด้วยความที่เป็นชิ้นงานซึ่งเชื่อมโยงกับแฟชั่นจำขานานนี้ จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่จะมีมูลค่าสูง ปัจจุบันในเว็บไซต์ซื้อขายออนไลน์ยอดนิยมอย่าง StockX มีเพียง 3 ชิ้นเท่านั้น และมีราคาต่ำสุดอยู่ที่ 74,999 เหรียญสหรัฐ หรือ 2,642,964.76 บาท นับเป็นแบร์บริคที่แพงที่สุดเท่าที่มีการซื้อขายกันมาเลยทีเดียว



คือเวลาที่เปิดจองแล้วหมดเกลี้ยงของ “The Uncle Stones” Art Toys คอลเลกชันแรกที่มีจำนวนจำกัดเพียง 40 ตัว โดย Fat Lane 17 กลุ่มศิลปิน Art Toys ชาวไทย ซึ่งต่อมาผลงานแนว Parody ของพวกเขายังเป็นที่สนใจของแฟน Art Toys ชาวต่างชาติอีกด้วย โดยพบว่า Super Uncle Stones 25 cm Original Version ที่มีขายอยู่ใน Line Shopping ราคาสูงถึง 20,000 บาท ซึ่งสูงกว่ายอดจำหน่ายแรกในราคาเพียงไม่กี่พันหลายเท่าตัวเลยทีเดียว



คือปีที่ Erno Rubik ประดิษฐ์ของเล่นทรงลูกบาศก์อย่าง Rubik’s Cube ออกมาเป็นครั้งแรก และจดสิทธิบัตรในปีถัดมา หลังจากนั้นของเล่นที่ช่วยฝึกทดลองปัญญานี้ก็มีการประดิษฐ์ออกมาแพร่หลายทั่วโลก แต่รู้กันไหมว่าลูกบาศก์รูบิกที่แพงที่สุดในโลกมีราคาสูงถึง 2.5 ล้านเหรียญสหรัฐ หรือราว 88,050,000 บาท ซึ่งนั่นคือ “Masterpiece Cube” ของแบรนด์ Diamond Cutters International ที่ผลิตออกมาในปี 1995 เป็นลูกบาศก์รูบิกที่ทำด้วยทอง 18 กะรัต ประดับด้วยอัญมณีอย่างมรกตและทับทิม

20 SEP. 2023

ที่ผ่านมามีวันแรกที่ร้านขาย Art Toys ชื่อว่า POP MART มาเปิดสาขาในประเทศไทยเป็นครั้งแรก POP MART Thailand ได้รับเสียงตอบรับจากเหล่านักสะสมในเมืองไทยเป็นอย่างดี แสดงให้เห็นถึงเทรนด์ความนิยมของ Art Toys ที่พุ่งขึ้นในหมู่นักสะสมชาวไทย ไฮไลต์หนึ่งในการเปิดตัวร้านนี้คือ “SKULLPANDA Thailand Limited” ที่มีจำนวนจำกัดเพียง 140 ชิ้นเท่านั้น ราคาเปิดตัวอยู่ที่ 6,990 บาท ต่อมามีการนำมารีเซลบนแพลตฟอร์มออนไลน์ในราคาพุ่งสูงกว่า 30,000 บาท แถมนั้นมีแนวโน้มจะแพงขึ้นเรื่อย ๆ



ใช้ชีวิต  
“ท่องเที่ยวกว้าง”  
เหมือนที่เคยคิด  
เพราะชีวิตคิดแล้วต้องใช้

ภาพนี้สร้างโดย AI (Artificial Intelligence)

# Tips for a Brain-Healthy Lifestyle

ใครชอบหลง ๆ ลืม ๆ ระวังให้ดี เพราะสมองอาจกำลังเตือนอยู่ว่าไม่ไหวแล้ว



ปัจจุบันเทรนด์ดูแลสุขภาพกำลังมาแรงหลังจากคนหันไปเล่นกีฬาหรือเข้าฟิตเนสกันมากขึ้น แต่นั่นก็ยังไม่เพียงพอสำหรับการมีสุขภาพร่างกายที่ดี เพราะในทางกลับกัน คนยุคนี้กลับเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับสมองจำนวนมาก ซึ่งก็เป็นเพราะเราหลงลืมที่จะดูแล “สุขภาพสมอง” กันนั่นเอง

## ทำไมเราต้องดูแลสมอง

แม้สมองของคนเราจะเป็นอวัยวะสำคัญในร่างกาย ซึ่งไม่ใช่แค่การคิด วิเคราะห์ หรือจดจำเท่านั้น แต่สมองยังทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของระบบประสาทที่ควบคุม สั่งการเคลื่อนไหว รักษาสมดุลในร่างกาย และการรับรู้ทางอารมณ์ ซึ่งความสามารถของสมองยังรวมถึงการควบคุมการทำงานที่อยู่นอกเหนืออำนาจทางจิตใจ

เช่น การเต้นของหัวใจ การหลับ หิว อิ่ม หรือจาม ไอ เป็นต้น

แต่ปัญหาคือคนส่วนใหญ่มักจะเห็นความสำคัญของสมองก็ต่อเมื่อเกิดโรคหรือมีอาการทางสมอง ไม่ค่อยมีใครให้ความสำคัญกับการป้องกันเท่าไรนัก จึงเป็นที่มาของโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของสมองทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคซึมเศร้าที่เกิดจากสารเคมีในสมองหรือเครียดสะสม ภาวะสมองล้าของคนวัยทำงานที่เกิดจากการใช้สมองหนักเกินไป พักผ่อนน้อย และเครียดนาน (ความเครียดอีกแล้ว) หากปล่อยไว้นานอาจกลายเป็นโรคสมองเสื่อมได้ เช่นเดียวกับไมเกรนที่ถือเป็นโรคยอดฮิตของคนยุคนี้ ก็เป็นอาการทางสมองที่เกิดจากความเครียดฮอร์โมน และนอนน้อยเช่นกัน

ยังไม่รวมอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างขี้ลืม ปวดหัว จิตตก ห่อเหี่ยว ฯลฯ ซึ่งหากปล่อยไว้นานก็อาจลุกลามกลายเป็น ปัญหาใหญ่ได้

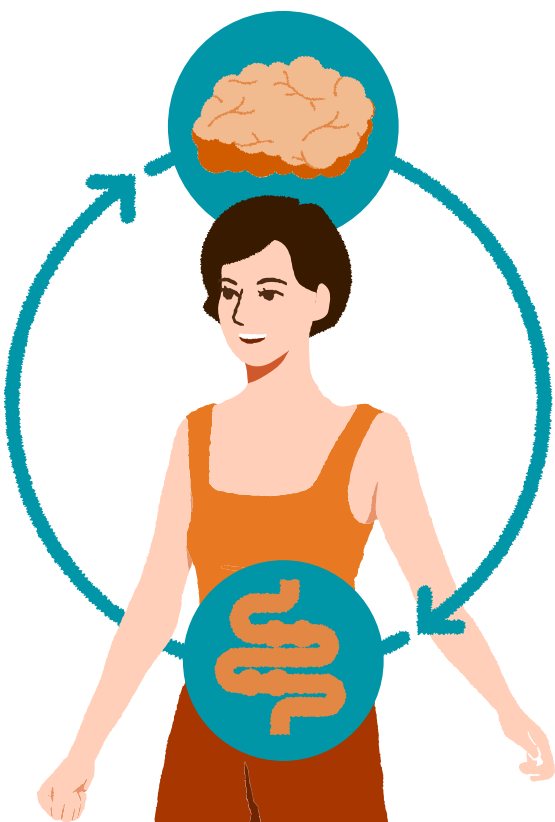


### แก้ได้ด้วยการเลือกกิน

การป้องกันอย่างแรก แนะนำให้เลือกกินอาหารที่ดีต่อสมอง เริ่มจากอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ กวี ส้ม ฯลฯ หมั่นกินดาร์กช็อกโกแลตที่ช่วยบำรุงสมอง และไขมันดีจากสัตว์ แนะนำปลาแซลมอนที่ปัจจุบันหาง่าย ราคาไม่สูงมาก

### ออกกำลังกายก็ช่วย

การออกกำลังกายแม้เพียง 20-30 นาทีก็ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้สมองได้แล้ว ช่วยให้เลือดไหลเวียน ร่างกายหลั่งสารที่เป็นประโยชน์ กระตุ้นการทำงานของปอดและหัวใจ แกรมยิ่งคลายเครียดได้เป็นอย่างดี



## กิจกรรม ทำเพื่อสมอง

### กินไข่ทุกวัน



เพราะไข่มีทั้งโปรตีนและมีสารโคลีน (Choline) ช่วยเพิ่มสมรรถนะการทำงานของสมอง

### เล่นแอปพลิเคชัน Impulse



แอปพลิเคชันสำหรับฝึกสมองด้วยโปรแกรมฝึกฝนที่สามารถปรับตามความต้องการของแต่ละคน ในแอปนี้มีทั้งเกมจิ๊กซอว์ และมีขงขันต่าง ๆ ที่ช่วยพัฒนาสมองส่วนต่าง ๆ ได้



### หางานอดิเรกทำ

อย่าลืมบริหารสมองด้วยการทำกิจกรรมใหม่ ๆ เพื่อท้าทายการทำงานของสมอง เช่น เรียนภาษาต่างชาติ เรียนดนตรี เต้นรำ เล่นบอร์ดเกม เรียนวาดรูป ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นการฝึกให้สมองได้ทำงาน เราเองก็จะสนุกและผ่อนคลายไปด้วย



### พบปะผู้คน

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้นการที่วัน ๆ เาแต่นั่งทำงานกับจอหน้าจอกอมพิวเตอร์ไม่เจอผู้คน ถือได้ว่าเป็นการทำร้ายสมอง คุณหมอจึงแนะนำว่าหากมีเวลาก็อยากให้เราสังสรรค์กับเพื่อนฝูงหรือเพื่อนร่วมงานบ้าง เพราะการสื่อสารและตอบโต้กันช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองได้เป็นอย่างดี

# Wealth OF MY MIND



## คุณปิยะชาติ (อาร์ม) อิศรภักดี ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท แบริด แอนด์ คอมพานีส์ จำกัด

ปิยะชาติ อิศรภักดี คนไทยเพียงไม่กี่คนที่ได้รับเชิญไปบรรยายบนเวทีโลกมากกว่า 50 เวที ในนามของประธานเจ้าหน้าที่บริหารบริษัท BRANDi ผู้นำด้านการทรานส์ฟอร์มองค์กรมาแล้วมากกว่า 23 อุตสาหกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคตและการเติบโตอย่างยั่งยืน จึงไม่แปลกใจที่เราได้เห็นผู้ชายคนนี้แสดงวิสัยทัศน์บนเวทีทั้งในประเทศและระดับโลกในปีที่ผ่านมา อยู่บ่อยครั้ง ไม่ว่าจะเป็นที่องค์การสหประชาชาติ (United Nations) กับการแสดงวิสัยทัศน์ในเวทีหรือทางการเมืองระดับสูงว่าด้วยการพัฒนาที่ยั่งยืน (High-Level Political Forum on Sustainable Development - HLPF) หรือการประชุมที่จัดขึ้นโดย World Economic Forum และ The Economist และล่าสุดบนเวที COP28 ที่ดูไบอีกด้วย นอกจากนี้เขายังเป็นผู้เขียนหนังสือธุรกิจ ซึ่งเป็นที่รู้จักอย่าง BRANDiNG 4.0 และ Business As Unusual ที่ถูกแปลไปแล้วมากกว่า 5 ภาษา

ส่วนหนึ่งของการประสบความสำเร็จคือความภูมิใจและชื่อเสียงที่ได้รับการยอมรับระดับโลก แต่สิ่งที่ได้มาย่อมหนีไม่พ้นเรื่องของ “Wealth” ในฐานะที่เขาคนนี้ก็ทำเรื่องการพัฒนาและเติบโตที่ยั่งยืนสำหรับโลกอนาคตมาโดยตลอด มาค้นหาว่าจะอะไรคือความหมายของคำว่า “Wealth” ในมุมมองของเขากัน

# “Wealth ในมุมมองของผมเป็น Wealth ที่ท้ายที่สุดแล้ว ถูกกระจายและทำให้สังคมรอบ ๆ ข้างเติบโตไปพร้อมกับเรา”



“ความจริงแล้วก็คือว่าเป็นเรื่องปกติของกลไกการเติบโตของเศรษฐกิจแบบ Capitalism ที่คนเราจะแสวงหา Wealth และพยายามจะต่อยอดความมั่งคั่งนั้น อย่างไรก็ตามมุมมองที่ผมเห็นคือการที่ Profit จะไม่ได้เป็นเป้าหมาย แต่เป็นเครื่องมือในการทำให้ People และ Planet ดีขึ้นได้ เพราะฉะนั้นการนำ Wealth ไปใช้จะไม่ใช้เพื่อการปรนเปรอและสร้างความสุขให้ตัวเองอย่างเดียวแล้ว ถึงแม้ว่าในสมัยก่อนโจทก์คือการมีเงินเยอะจะสามารถซื้อของราคาแพง ซื้ออสังหาริมทรัพย์ได้ ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องผิดแต่ทุกวันนี้เรื่องเหล่านั้นอาจไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะโจทก์ของเราตอนนี้คือ เมื่อเรามี Wealth แล้วเราจะกลายเป็น Wealth Distributer เป็นคนที่สามารถนำ Wealth ไปกระจายต่อได้ และทำให้คนตัวเล็กมีโอกาสเติบโตจากการที่เราได้มี Wealth ทำให้คนรอบข้างที่เราได้มีโอกาสไปพบเจอได้รับการกระจาย Wealth อย่างถูกต้อง ทำให้สิ่งที่เรามีสามารถกลับไปช่วยฟื้นฟูสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ไม่มากนักน้อย

“จากเดิมที่คำว่า Wealth คือคำว่า ‘Me’ เป็นหลัก แต่หลังจากที่ผมทำ BRANDi มา 12 ปี Wealth ในมุมมองของผมจะเป็นเรื่องของ ‘We’ ซึ่ง We ในที่นี้คือมี People และ Planet เข้ามาเกี่ยวข้องเพราะถ้าเรามีเงินเยอะแต่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่แย่ เงินก็ช่วยเราไม่ได้ นอกเหนือจากนี้เราต้องเปลี่ยนวิธีการได้มาซึ่ง Wealth จากการโกงเข้าตัวเอง เป็นการมองว่าเราจะสร้างกลไกในการได้มาซึ่ง Wealth ที่สามารถทำให้คนและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องเติบโตไปกับเราได้อย่างไร และสุดท้าย Wealth ที่เราได้มาต้องถูกใช้ในการแก้ไขปัญหาและสร้างคุณค่าให้กับสังคมและสิ่งแวดล้อมต่อไป”

“มันใจ  
ในทุกการใช้ชีวิต  
แค่เริ่มจากความมั่นคง  
ให้ทุกคน  
ไปต่อกับชีวิตได้  
ในแบบที่อยากจะเป็น”



Live a life  
of absolute freedom

# CITYSCAPE UNVEILED

## เปิดภาพที่ขอลับหมดตามหา

ดรณ อมาตยกุล ช่างภาพรุ่นใหม่ที่ไม่ได้เลือกเป็นช่างภาพเพราะชอบถ่ายภาพแค่เพียงอย่างเดียว แต่เพราะทั้งหลงรักและหลงใหลความมีชีวิตของเมือง ดรณไม่ปฏิเสธว่าการชอบถ่ายภาพสถาปัตยกรรม และ Cityscape ทำให้เขาต้องเลือกมุมที่สูงเพื่อหามุมที่ไม่เหมือนใคร และเมื่อเป็น “มุมที่พอดีกับเรา” ทำให้แม้สถานที่แห่งนั้นจะถูกถ่ายมานับครั้งไม่ถ้วน แต่ภาพนั้นก็จะเป็นภาพพิเศษของเราอยู่ดี การเฝ้ารอช่วงเวลาที่ใช้ ในแสงที่เหมาะสม ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ภาพถ่ายของดรณมีความเป็นเอกลักษณ์ ผสมผสานกับการเป็นนักเล่าเรื่อง (Storytelling) ที่เขาชอบถ่ายทอดออกมาเป็นตัวหนังสือ เพื่อพร้อมพาพวกเราเข้าไปอยู่ในโมเมนต์เดียวกับเขา และนี่คือภาพบางส่วนที่เลือกมาจาก IG: donamtykl ที่อยากชวนคุณออกไปตามหาใน Weekend นี้



### ดรณ อมาตยกุล

ดรณ อมาตยกุล ถ่ายภาพมาตั้งแต่สมัยมัธยม โดยมีคุณอา สมิต ฌ นครพนม ซึ่งเป็นช่างภาพมืออาชีพเป็นครูคนแรก และมีปริญญาดัชนีด้านสถาปัตยกรรมและการออกแบบจากภาควิชา นิเทศศิลป์ เอกการถ่ายภาพ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เป็นตัวการันตีคุณภาพ มี Rockhound เป็นแรงบันดาลใจในการเลือกถ่ายรูป Cityscape ชีวิตของเขา วันว่างก็ถ่ายรูป วันไม่ว่างก็ถ่ายรูป รวมถึงยังคงชื่นชอบการเดินทางไปประเทศใหม่ ๆ เพื่อค้นหามุมใหม่ ๆ ผ่าน Cityscape ในแบบเฉพาะตัว



“  
**Freedom**  
 ของการได้ถ่ายภาพคือ  
 การได้ออกไปใช้ชีวิต  
 ได้เจอคนใหม่ ๆ สถานที่ใหม่  
 ในมุมมองของเราจริง ๆ  
 ซึ่งรูปพวกนี้ทำให้ดรณได้สร้าง  
**Community** ที่ไม่ใช่แค่  
 ในเมืองไทย เป็นความสุข  
 ขึ้นกว่าอีกแบบ  
 ”



# THE BEST PUBLIC SPACES AROUND THE WORLD

เมื่อการออกแบบไม่ใช่แค่เรื่องความสวยงามหรือความต้องการเฉพาะบุคคล แต่ศาสตร์และศิลป์แห่งการออกแบบพื้นที่สาธารณะ หรือ Public Space ต้องมีมิติมากกว่านั้น เพราะหัวใจสำคัญของพื้นที่สาธารณะคือการเชื่อมโยงผู้คนได้อย่างไม่มีข้อจำกัดทั้งเพศ วัย หรือสถานะทางสังคม ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในชุมชน และที่สำคัญต้องเป็นพื้นที่ที่ผู้คนเข้ามาใช้ได้จริง ไม่ใช่แค่ดูสวยอย่างเดียว และยังทำหน้าที่เป็นเสมือนอวัยวะที่สำคัญที่ขับเคลื่อนความเป็นไปของเมืองอีกด้วย เราขอออกสำรวจพื้นที่สาธารณะที่ทั้งสวยและมีคอนเซ็ปต์น่าสนใจ ตอบโจทย์ของการเป็นพื้นที่สำหรับทุกคนจากรอบโลก



## สวนป่าเบญจกิติ

กรุงเทพฯ ประเทศไทย

นับเป็นพื้นที่แลนด์มาร์กสีเขียวกลางกรุงเทพฯ ที่ทำหน้าที่มากกว่าแค่สวนสาธารณะ สวนเบญจกิติยังมีทั้งสวนป่า สวนน้ำ ทางเดิน Sky Walk อาคารกีฬาในร่ม เป็นสวนที่มีบทบาทโดดเด่นในด้านพื้นที่สำหรับชุมชน โดยเฉพาะตัวสวนป่าที่นับเป็นสวนป่าแห่งแรกใจกลางเมือง จนทำให้ได้รับรางวัล Landscape of the Year จาก World Architecture Festival (WAFX 2023) สวนป่าเบญจกิติมีพื้นที่กว่า 300 ไร่ พัฒนามาจากแนวคิดความสัมพันธ์ของระบบนิเวศ มีพื้นที่ชุ่มน้ำขนาดใหญ่ที่สร้างเลียนแบบธรรมชาติเพื่อให้มีความหลากหลายทางชีวภาพของต้นไม้และสัตว์จำนวนมากที่อาจหายไปจากการขยายตัวของเมือง และยังทำหน้าที่รับเอาน้ำที่ระบายไม่ทันมาเก็บและบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติ กลายเป็นพื้นที่หนองน้ำของกรุงเทพฯ ช่วยแก้ปัญหาน้ำท่วมได้อีกด้วย จากเดิมที่เป็นพื้นที่ของโรงงานยาสูบ เมื่อมีการรื้อถอนก็ได้นำเอาเศษวัสดุจากการรื้อถอนมาใช้ในการก่อสร้างของสวน เช่น เศษคอนกรีตที่ทุบให้เล็กทำหน้าที่เหมือนหินธรรมชาติรองรับน้ำไหลบ่าบนผิวดิน สำหรับต้นไม้ก็เป็นสวนวนเกษตรที่มีทั้งพรรณไม้พื้นบ้านและพรรณไม้ชายน้ำ ให้เราได้เรียนรู้ระบบนิเวศที่แตกต่างกันออกไปในทีเดียว นอกจากนี้ช่วยอนุรักษ์ต้นไม้พื้นถิ่นแล้ว ยังลดภาวะการดูแล เพราะเป็นต้นไม้ที่เติบโตได้เองในพื้นที่ถิ่นของกรุงเทพฯ อีกด้วย

ภาพ: arsomsilparchitect.co.th

# PIGALLE DUPERRÉ

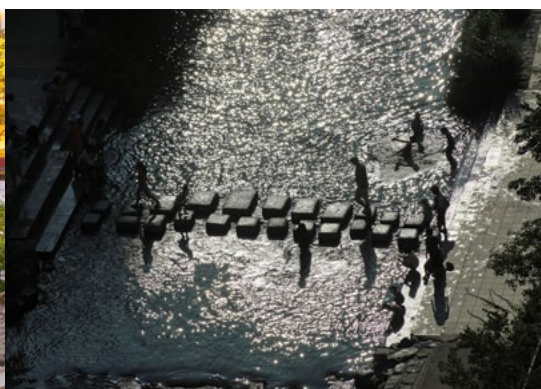
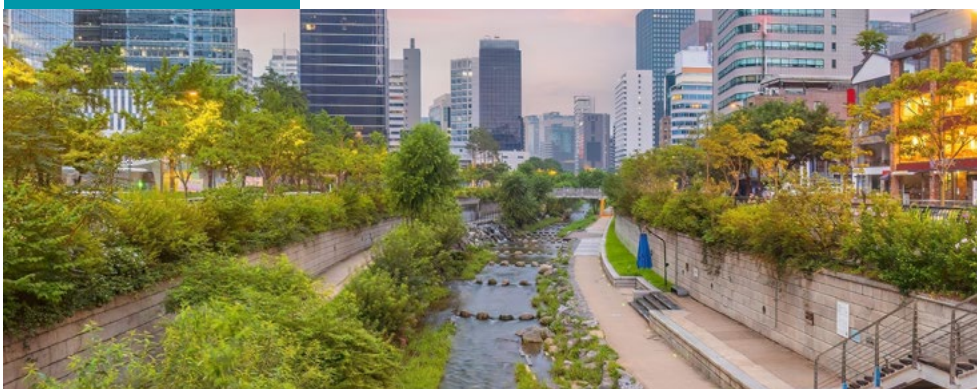
ปารีส ประเทศฝรั่งเศส

เปลี่ยนชอติกร้างให้เป็นสนามบาสเกตบอล เกมเป็นสนามบาสที่จัดจ้านที่ถึงเล่นบาสไม่เป็นก็อยากมาเยือน กับสนาม Pigalle Duperré ในเขต 9 ย่าน Pigalle ในกรุงปารีส ซึ่งเป็นผลงานของทั้งทีมออกแบบ Ill-Studio และ Stephane Ashpool เจ้าของแบรนด์เสื้อผ้าสตรีตท็องถิ่นอย่าง Pigalle และเป็นแฟนของทีมบาสเกตบอลตัวยง โดยได้รับการสนับสนุนจาก Nike โพรเจกต์นี้เริ่มต้น ในปี 2009 เมื่อ Ashpool ไปสะดุดตาที่ลานจอดรถร้างและมีแป้นบาสเก่า ๆ บวกกับได้รับเสียงเรียกร้องจากชาวเมืองแถวนั้นว่าอยากเปลี่ยนพื้นที่ว่าง ๆ ตรงนี้ให้กลายเป็นอะไรที่เด็ก ๆ ในชุมชนสามารถใช้ประโยชน์ได้ เขาจึงนำไอเดียไปเสนอกับ Nike จนกลายเป็นการรีโนเวทพื้นที่ให้เป็นสนามบาสเกตบอล ผสานทั้งกีฬา ศิลปะ และวัฒนธรรมไว้ด้วยกัน ตัวสนามยังทำมาจากชิ้นส่วนรีไซเคิลของรองเท้ากีฬาอีกด้วย สนามเวอร์ชันแรกเป็นสีชมพูและฟ้า โดยได้ศิลปินชาวปารีสเชื้อสายเอเชียมาวาดให้ ต่อมาได้รับการปรับโฉมให้มีสีสันในธีมสีขาวม่วงเพื่อฉลองคอลเลกชัน Pigalle ในปี 2012 ก่อนจะเปลี่ยนเป็นแม่สีอย่างแดง น้ำเงิน และเหลือง พร้อมลวดลายกราฟิกแนวเรขาคณิตที่ได้แรงบันดาลใจจากผลงาน Sportsmen ของศิลปินชาวรัสเซีย ในปี 2015 ส่วนปี 2017 เป็นโทนสีม่วงอิเล็คทริกที่ทำให้สนามบาสแห่งนี้โด่งดังสุด ๆ ในโลกออนไลน์ และเวอร์ชันปัจจุบันเป็นศิลปะที่มีวิดีโอเกมจากยุค 1990 เป็นแรงบันดาลใจ ใครไปปารีสและอยากเล่นบาสก็แวะไปที่นี้ได้เลย เข้าฟรีไม่ต้องจอง



# CHEONGGYEcheon

โซล ประเทศเกาหลีใต้



จากพื้นที่ริมคลองที่เสื่อมโทรม กลายเป็นแลนด์มาร์กสาธารณะที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นต้นแบบการพัฒนาพื้นที่ของเมืองติดอันดับโลก คลองซ็องกเยช็อนตั้งอยู่ใจกลางกรุงโซล เป็นคลองเก่าแก่ที่มีอายุตั้งแต่สมัยราชวงศ์โชซอน จนถึงช่วงหลังสงครามญี่ปุ่น-เกาหลี ก็มีผู้อยู่อาศัยหนาแน่นขึ้น มีการสร้างทางด่วนยกระดับ แน่แน่นอนว่าปัญหาที่ตามมาคือเรื่องของมลพิษทั้งทางน้ำและอากาศ เรียกว่าเป็นย่านเสื่อมโทรมที่ทำให้การพัฒนาเมืองหยุดชะงัก ต่อมาในปี 2002 ผู้ว่าการกรุงโซลในขณะนั้นตัดสินใจเดินหน้าโครงการฟื้นฟูคลองแห่งนี้ ให้กลายเป็นพื้นที่สำหรับประชาชน โดยรื้อทางยกระดับ ปรับสภาพน้ำ และฟื้นฟูธรรมชาติสองฝั่งคลอง มีการสร้างน้ำพุ ลานกิจกรรม และทางเดิน มีโครงสร้างเชื่อมต่อผู้พิการและผู้สูงอายุ แต่ละช่วงความยาวของคลองจะมีธีมต่าง ๆ เช่น ต้นน้ำแสดงถึงประวัติศาสตร์ ปลายน้ำแสดงถึงธรรมชาติและอนาคต นอกจากนี้ยังมีพื้นที่แสดงศิลปะและส่วนเชื่อมต่อกับพิพิธภัณฑ์ สร้างทั้งความคึกคักและคุณค่าให้กับพื้นที่ย่านนี้ ทั้งทางกายภาพและทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล



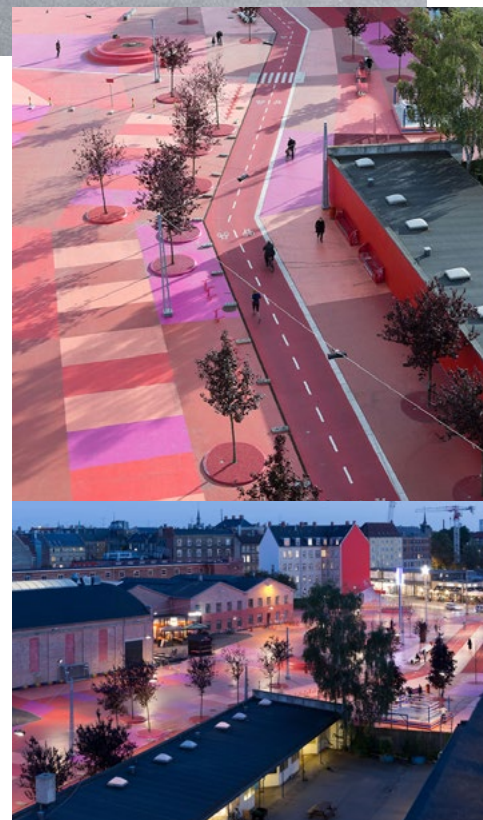


## SUPERKILEN

โคเปนเฮเกน \_\_\_\_\_ ประเทศเดนมาร์ก

สวนสาธารณะโอเอเดียสุดเจ๋งในย่าน Nørrebro ทางตอนเหนือของกรุงโคเปนเฮเกนแห่งนี้ ร่วมออกแบบโดยประชาชนในละแวกนั้นซึ่งเป็นชุมชนหลากหลายเชื้อชาติ โดยทางทีมออกแบบเห็นว่าชุมชน โดยรอบเป็นที่อาศัยของผู้คนจาก 60 ประเทศทั่วโลก จึงอยากให้สวนแห่งนี้เหมือนนิทรรศการ ขนาดใหญ่ของการอยู่ร่วมกันของชุมชนที่หลากหลาย เลยชวนชาวบ้านมาช่วยเลือกสิ่งของจาก ประเทศของตนมาไว้ในสวน ไม่ว่าจะเป็นชิงช้าจากอิรัก ม้านั่งจากบราซิล เวทิมวยไทยจากบ้านเรา ฝาโต๊ะระบายน้ำจากอิสราเอล ที่ออกกำลังกายจากแอลเอ หรือป้ายนิออนจากรัสเซีย ซึ่งแต่ละอย่างจะมี ป้ายอธิบายในภาษาเดนมิกซ์และภาษาของประเทศต้นทางของสิ่งนั้น ๆ กำกับไว้ Superkilen มีขนาด ยาว 750 เมตร และแบ่งเป็น 3 ช่วง 3 สีตามการใช้งาน ได้แก่ The Red Square จัตุรัสที่โดดเด่น ด้วยโทนสีแดง ส้ม และชมพู เป็นส่วนต่อจากศูนย์กีฬาของชุมชน ออกแบบให้เป็นลานกลางแจ้ง สำหรับพักผ่อน ส่วน The Black Square เป็นเหมือนห้องนั่งเล่นนานาชาติ โซนนี้มีเส้นสายสีขาว ตัดผ่านบนพื้นสีดำ และ The Green Park สวนสีเขียวที่รวมกิจกรรมกีฬาจากทุกมุมโลก ทั้งสนาม บาสเกตบอล โต๊ะปิงปอง มีชายหาดแบบแอลเอ และพื้นที่สนามให้คนมานั่งพักผ่อน นับเป็นสวนที่ รวมทุกคนให้เป็นหนึ่งเดียวอย่างแท้จริง

ภาพ: Iwan Baan



# สำรวจ “เซียงดาว” เมืองในภูเขา ที่ใคร ๆ ก็อยากย้ายไปอยู่

## เมื่อพูดถึง “เซียงดาว” คุณนึกถึงอะไร?

หลายคนนึกถึงดอยหลวงเซียงดาว ภูเขาสูงอันดับ 3 ของประเทศไทยที่เปิดให้คนรักการแคมป์เดินป่าได้ไต่ระดับความสูงขึ้นไปสัมผัสทิวทัศน์สวยงามท่ามกลางอากาศหนาวเย็นระหว่างเดือนพฤศจิกายนจนถึงมีนาคมของทุกปี

มีอีกไม่น้อยที่นึกถึงความสงบของอำเภอเซียงดาวแห่งนี้ที่มีวัดป่าและสถานปฏิบัติธรรมหลายแห่ง ซึ่งเป็นทั้งจุดหมายในการเดินทางท่องเที่ยวและแสวงหาความร่มเย็นในจิตใจ

และมีผู้คนอีกจำนวนหนึ่งนึกถึงเซียงดาวในฐานะ “บ้าน” ที่พวกเขาเลือกมาลงหลักปักฐานอยู่ที่นี่เมื่อชีวิตเดินทางมาถึงจุดที่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร เหมือนอย่างนักศิลปะบำบัด นักเขียน และผู้บริหารเหล่านี้ที่เคยใช้เวลาก่อนชีวิตในกรุงเทพฯ ก่อนจะหันมาเปิดโรงเรียน ทำที่พักรักษา และปลูกไร่กาแฟบนผืนดินเซียงดาวแห่งนี้

“เสน่ห์ของภูเขาเชียงดาวสำหรับผมคือบรรยากาศของความศักดิ์สิทธิ์” มอส-อนุพันธ์ พฤกษ์พันธ์จิ นักศิลปะบำบัดชาวกรุงเทพฯ บอกเล่าถึงความรู้สึกที่เขามีต่อดอยหลวงเชียงดาว แลนด์มาร์กสำคัญประจำอำเภอที่เขาตกหลุมรักตั้งแต่แรกพบ และเลือกเป็นทำเลในการก่อตั้งโรงเรียนในภูเขา เพื่อสอน “ศิลปะด้านใน” แก่เด็ก ๆ ในละแวกนั้นมานานกว่า 5 ปี



**“ด้วยความที่ภูเขาเชียงดาวเป็นภูเขาเทือกสุดท้ายของหิมาลัย และไม่ได้เป็นภูเขาในแนวราบ แต่มีลักษณะตั้งตรงขึ้นไปและมีความสลับซับซ้อนอยู่หลายชั้น คนเชียงดาวจึงมักจะบอกว่าภูเขาลูกนี้ไม่เคยซ้ำกันเลยในแต่ละวัน”**

ประโยคนี้คือเรื่องจริง และการที่เรามองเห็นภูเขาบ้างไม่เห็นบ้างทำให้รู้สึกได้ถึงความศักดิ์สิทธิ์ของภูเขาเชียงดาว โดยเฉพาะเสน่ห์ของแสงที่ส่องผ่านชั้นบรรยากาศ ผ่านก้อนเมฆ ก่อนจะตกกระทบบนภูเขา ทำให้เกิดภาพของภูเขาที่แลดูแปลกตา โดยเฉพาะในฤดูหนาวที่แสงของเชียงดาวมีเสน่ห์มาก ท้องฟ้าในเวลาที่พระอาทิตย์กำลังตกดินจะเต็มไปด้วยสีสันมากมาย

ดอยหลวงเชียงดาวสร้างความรู้สึกล้ำก้นนี้ให้เกิดขึ้นกับพิม-พิมพิดา กาญจนเวทวงศ์ และเรียว ยามาซากิ คู่รักนักเขียนและจิตรกรชาวกรุงเทพฯ ที่เดินทางขึ้นเหนือสู่อำเภอเชียงดาวเมื่อสิบปีก่อน แล้วลงมือแผ้วถางผืนดินซึ่งเคยเป็นไร่ข้าวโพดเพื่อเปลี่ยนเป็นนาข้าว พร้อมกับค่อย ๆ ปลูกต้นไม้ทีละต้นจนเกิดร่มเงา มีดอกไม้ มีผลไม้ให้เก็บกิน ทอยยสร้างบ้านจนครบ 3 หลังล้อมรอบสนามหญ้าโล่ง เปิดมุมมองให้ผู้อยู่อาศัยได้เอ่ยอรุณสวัสดิ์กับดอยหลวงเชียงดาวเป็นประจำทุกเช้า ทั้งคู่เรียกขานพื้นที่แห่งนี้อ่า Hippocampus ซึ่งเป็นทั้งที่พัก คาเฟ่ และแกลเลอรีที่ยินดีต้อนรับแขกผู้มาเยือน

“เรามองดอยกันวันละนับครั้งไม่ถ้วน ทุกครั้งที่มองไปยังดอยหลวงเชียงดาวจะรู้สึกสวามิภักดิ์ เต็มไปด้วยพลัง และรู้สึกปลอดภัย” พิมพิดาเล่าถึงความสุขเฉพาะตัวที่เธอมีจะถ่ายทอดผ่านภาพถ่ายหลายอารมณ์ของดอยหลวงเชียงดาวบนหน้าเพจเฟซบุ๊ก มีทั้งดอยหลวงในวันที่เอียงอายแอบอยู่หลังม่านหมอก บางเวลาเหมือนดอยหลวงสวมหมวกสีขาวน่ารัก และก็มีอีกหลายวันที่ดอยหลวงเชียงดาวยืนตระหง่านสง่างามท่ามกลางฟ้าครามกระจ่างใส ที่ไม่ว่าจะเผยโฉมในแบบไหน ดอยหลวงเชียงดาวก็สร้างความสุขให้ผู้มองได้เสมอ

## ไม่เฉพาะดอยคำฟ้าที่ถือเป็น Hidden Gem แห่งเชียงใหม่ ในอำเภอเชียงดาวยังมีสถานที่ท่องเที่ยวลึบรอให้นักเดินทางออกไปค้นหา และทำความรู้จักด้วยตัวเอง



เหมือนอย่างที่พิท-คมพิชญ์ พนาสุคน เคยขับรถไฟร์วิลสำรวจเชียงดาวเมื่อสิบปีก่อน ในช่วงที่เขาเพิ่งเริ่มหัดปลูกกาแฟ 20 ต้นบนพื้นที่ 1 ไร่ ก่อนจะค่อย ๆ ขยับขยายกลายเป็นไร่ดอยเมฆ ไร่กาแฟออร์แกนิกที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และโรงงานกาแฟออร์แกนิกที่ใหญ่ที่สุดในเอเชีย

“ผมอยากแนะนำให้คุณที่มาเที่ยวเชียงดาวเช่ารถไฟร์วิล เติมน้ำมันให้เต็มถัง ทำการบ้านเรื่องเส้นทางให้ดีแล้วขับเข้าไปในภูเขาเลยครับ เพราะเชียงดาวมีเส้นทางให้สำรวจเยอะมาก ผมเคยขับรถไปเรื่อย ๆ จนถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่งที่กำลังจัดงานแต่งงานแบบจีน ทุกป้ายเขียนเป็นภาษาจีนทั้งหมด จนผมนึกว่าตัวเองขับเลยมาถึงเมืองจีน” คมพิชญ์เล่าพลาถหัวเราะสนุกเมื่อนึกถึงทริปบุกเบิกเชียงดาวของเขา

“จริง ๆ แล้วหมู่บ้านชาวจีนยูนนานแห่งนั้นคือหมู่บ้านอรุโณทัย ที่มีทั้งร้านขายเสื้อผ้าที่ทำแผ่นแปงเองทำบะหมี่เอง มีร้านชาหมูเจ้าดังที่อร่อยมาก ผมเคยขับไปเจอน้ำตก เจอป่อน้ำพุร้อนธรรมชาติ เจอโรงเรียนอนุบาลญี่ปุ่นที่ก่อตั้งโดยคนญี่ปุ่นที่รีไทร์แล้วมาสร้างโรงเรียนที่นี่ เพราะมีคนญี่ปุ่นย้ายมาอยู่เชียงดาวเยอะมาก แถวนี้เลยมีร้านอาหารญี่ปุ่นแท้ ๆ อยู่หลายร้านที่ทำสาเกกับเหล้าบิวียเอง เชียงดาวยังเป็นแหล่งที่มีศิลปะแบบงานกราฟิตี้เยอะมาก อย่างกลุ่มมะขามป้อมที่ทำงานด้านศิลปะก็ย้ายมาอยู่เชียงดาว ทุกครั้งที่ไปเชียงดาวผมมักเจออะไรใหม่ ๆ และรู้สึกเสมอว่าทำไมเชียงดาวถึงมีอะไรให้ตื่นเต้นเยอะขนาดนี้

“ผมว่าทุกคนที่ย้ายมาอยู่เชียงดาวไม่ว่าจะเป็นนักธุรกิจหรือศิลปินจะมีอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน คือ เป็นคนที่มีความรักในธรรมชาติ”

คมพิชญ์แชร์ความคิดเห็นเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่เชียงดาวเป็นบ้านที่ลงตัวสำหรับชาวต่างชาติหรือคนเมืองที่เลือกมาลงหลักปักฐานที่นี่ เพราะมีบรรยากาศที่สงบ อากาศดี และอยู่ไม่ไกลตัวเมืองเชียงใหม่ ขับรถเพียงชั่วโมงนิด ๆ ก็เข้าถึงความศิวิไลซ์ได้แล้ว ซึ่งก็ด้วยเหตุผลดังกล่าวที่ทำให้เชียงดาวเป็นเมืองเนื้อหอมที่ดึงดูดนักเดินทางเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งทั้งอนุพันธุ พิมพิดา และคมพิชญ์ รวมถึงชาวเชียงดาวเองล้วนสัมผัสได้ถึง การเปลี่ยนแปลงของเชียงดาว ที่พวกเขาเฝ้าสังเกตการณ์อย่างเข้าอกเข้าใจ



# รูปแบบใหม่ ของแอปประกันชีวิต **Omne by FWD** Every day. *Your way.*



## ไร้ข้อจำกัด

ยื่นเคลมได้ทุกประเภท  
ทุกวงเงินไม่จำกัดจำนวนครั้ง  
เช็คสถานะได้ตลอดเวลา



## ยื่นเคลมบิรับเงิน เข้าบัญชีทันที

สำหรับเคลมบางประเภท



## ตอบโจทย์ทุกความต้องการ

ดูความคุ้มครอง เช็คมูลค่า  
กรมธรรม์พร้อมยื่นกู้  
จัดการได้ทุกเรื่องกรมธรรม์

ยังมีฟีเจอร์ฝึกสมาธิ อ่านค่าสุขภาพ และอื่นๆ อีกมากมาย ที่จะช่วยให้ชีวิต  
ง่ายขึ้นในทุกๆ ด้าน



ดาวน์โหลดแอป



# Good Morning with Isan Homey Breakfast



## Taste NOW

### All Day Breakfast

ที่นี่เสิร์ฟกันทั้งวัน เป็นแบรนด์ชีสโตล์ไทยอีสานที่น่าวัฒนธรรม การกินอาหารเช้าที่มีความหลากหลาย น่าสนุก และน่าสนใจ มาบอกเล่านำเสนอในบรรยากาศสมัยใหม่ เป็นรสชาติ “บ้าน” ของคนอีสานรุ่นใหม่ที่คนเมืองหลาย ๆ คนก็สามารถอินได้ ไปลองกันนะ

## ZAO LARB

ตั้งอยู่ที่ :

11/7 ซอยทองหล่อ 25  
แขวงคลองตันเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ

☎ 09 1916 2242

📌 ZaoLarb ชาวลาบ

📷 zaolarb



เมื่อบ้านเก่าสองชั้นในซอยทองหล่อ 25 ถูกรีโนเวทให้เป็นร้าน นำนั่งสไตล์มิดเซนจูรีโทนสีน้ำตาลอบอุ่น บรรยากาศสว่าง โปร่งโล่งสบายรู้สึกได้ทันทีตั้งแต่เปิดประตูก้าวเท้าแรกเข้ามาในร้าน หากค่อย ๆ สังเกตรายละเอียดของตกแต่งที่นำมา믹ซ์แอนด์แมตช์ ก็จะสัมผัสได้ถึงกลิ่นอายความเป็นอีสาน...แต่เป็นอีสานที่เก๋ ทันสมัย น่าชม

ที่นี่คือ “ชาวลาบ” ภาคต่อเอพิโซด 3 ของแบรนด์ “ชาว” ร้านอาหารอีสานชื่อดังซึ่งถือกำเนิดขึ้นที่เมืองอุบลฯ เมื่อประมาณ 3 ปีที่แล้ว ด้วยความที่เจ้าของร้าน “อิฟ-ณัฐริดา พลະศິດ” เป็นอดีตครูสอนแพชชั่นและสไตลิสต์ แบรนด์ชาวจึงเป็นร้านอาหารที่มีเอกลักษณ์หยิบจับนำเสนอรสชาติและเรื่องราวอีสานมาบอกเล่าได้อย่างมีสไตล์ ขณะที่ร้านชาวอุบลสาขาแรกและชาวเอกมัยสาขาที่สองเน้นอาหารอีสานเช่นข้าวเหนียวดำต้มตำรับคุณยายจ่อย ผู้เป็นคนทำกับข้าวให้เจ้าของร้านกินตั้งแต่เด็ก “ชาวลาบ” กลับเลือกที่จะบอกเล่าถึงเรื่องราวของวัฒนธรรมการกินอยู่อีสานในแง่มุมต่างออกไป นั่นคือ “ลาบ” อันเป็นอาหารในงานบุญอีสาน

## “ชาวลาบ” เลือกที่จะบอกเล่าถึงเรื่องราวของวัฒนธรรมการกินอยู่อีสานในแง่มุมต่างออกไป นั่นคือ “ลาบ” อันเป็นอาหารในงานบุญอีสาน

แต่ครั้งนี้เราไม่ได้มาเน้นกินลาบ เพราะล่าสุดทางร้านมีบริการใหม่ เสิร์ฟอาหารเช้าอีสานสไตล์อุบลฯ กันตั้งแต่เช้าตรู่ แน่นอนว่าเมื่อเจ้าของร้านผู้มีแพชชั่นอยู่ในสายเลือดอย่างคุณอิฟหยิบจับเอาอาหารเช้ากินง่ายสไตล์อีสานมาบอกเล่าเสิร์ฟลงบนจานแล้ว ย่อมไม่ธรรมดา และคนเมืองอย่างเราก็อินได้เหมือนกัน

เริ่มต้นมื้อเช้าด้วยกาแฟราบิกาแท้ 100 เปอร์เซ็นต์จากดอยสะเก็ดที่ทั้งหอมกรุบและลื่นคอ น้ำเต้าหู้ที่ได้กลิ่นหอมเบอร์สุดจากการต้มเต้าหู้ และน้ำส้มสดที่มีส่วนผสมของทั้งส้มแมนดารินกับส้มเขียวหวานที่สดชื่นมากเสียด้วย



เมื่อเข้าสู่ตลาดอีสานจานแรกของเราคือข้าวเหนียวปากหม้อ ไล่แผ่นมาก ที่ใส่ทั้งหมูสับรวม เห็ดหูหนู และดอกหอม รับประทานกับ น้ำจิ้มเปรี้ยวหวาน และยังมีหมูยออุบลฯ ที่ขึ้นชื่อให้กินเคียง ถ้าใครสงสัยว่านี่มันอาหารเวียดนามนี่ ต้องแก้ความเข้าใจสักนิดว่า อีสานเป็นดินแดนที่มีชาวยวนอพยพมาหลายวาระในอดีต มีคนไทยเชื้อสายยวนจำนวนมากอาศัยอยู่ อาหารการกินของชาวยวนจึงผสมผสานอยู่ในวิถีชีวิตของชาวอีสานแทบทุกจังหวัด

ตามมาด้วยข้าวต้มโรตซ์เบอร์รี่รสองขาว ที่เลือกใช้พันธุ์ข้าวหอม ภูเขาจากจังหวัดสกลนคร ซึ่งข้าวพันธุ์นี้จะต้องเก็บเกี่ยวด้วยความ พิถีพิถันโดยไม่ใช้เคียวเกี่ยว แต่ต้องเก็บโดยหักต้นข้าวทีละต้น ต้มเมล็ดข้าวมาคั่วลิ้นดีมีกลิ่นหอมเฉพาะของข้าวพันธุ์นี้ โรยหน้าด้วย ปลากรอบ งาขาว และไข่แดง เป็นข้าวต้มที่รสชาติดีหอมอร่อย มากโดยแทบไม่ต้องปรุงเลยด้วยซ้ำ แต่ถ้าใครอยากจะปรุงเพิ่ม ก็ตามสบาย

อีกจานหนึ่งที่ต่อยอดมาจากอาหารเขาคอนไทยอีสานเชื้อสายยวน อย่างไข่กระทะ หรือกระทะร้อนเวียดนาม จนกลายมาเป็นจานกระทะ ร้อนที่มีทั้งไข่ดาวและมักกะโรนีสับกับหมูสับและไส้กรอก จานนี้รสชาติ เข้มข้น เป็น Comfort Food กินง่าย รับประทานหลายคนน่าจะชอบ และที่ชาวลาบเขายังเสิร์ฟลาบกันตั้งแต่เช้า โดยเมนูแตงโมปลาร้าหอม ที่ขึ้นชื่อของชาวนั้น เมื่อมาอยู่ที่ชาวลาบจึงปรับให้มีอุปชานคือ ลาบแตงโมรสสดชื่น แซ่บเบา ๆ กินง่าย

แต่ถ้าอยากจะกินลาบจานที่หนักกว่านี้ก็มีลาบเปิดสูตรจัดจ้าน ของชาว ที่มีที่เด็ดคือหนังเปิดทอดกรอบ กับสเปเชียลไอเทมที่ต้อง ลุ้นกันรายวันว่าจะมีแนมมาให้ด้วยหรือไม่ นั่นคือใบขนุนจากต้น ที่หน้าร้านมากทอดกรอบให้กินเคียงนั่นเอง ซึ่งหากวันไหนที่ใบขนุน ออกหมดก็อาจต้องอดไป แต่ไม่ต้องน้อยใจไปเพราะยังงาลาบเปิดจานนี้ ก็ยังมีที่เด็ดอีกอย่าง นั่นคือกระทะทอดน้ำผึ้งหอมหวาน กลมกล่อมมาให้กินตัดรส

และนี่คือขบวนเมนูอาหารเช้าเด็ด ๆ สดใสอีสานให้ลอง อย่าง กวยจั๊บยวน ข้าวผัด GI (หรือข้าวผัดอเมริกัน เมนูนี้หลายคนอาจ นึกสงสัยว่าอีสานยังงา ในอดีตอีสานมีฐานทัพทหารอเมริกันอยู่ จึงเป็นเมนูที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยนั้น) ไข่กระทะเสิร์ฟแฮมเบิร์ก ฯลฯ แล้วยังเสิร์ฟเมนูที่กินได้โดยไม่ต้องแครวว่าจะเป็นอาหารเช้าหรือไม่ อย่างชอยจู้ หรือแจ่วฮ้อนอีกด้วยนะ โดยถ้าใครอยากดื่มทางร้าน ก็มีซีเลกชันของไวน์และสาเกตี ๆ ให้จับไปด้วย

**พบกับสาขาที่ 4 ของชาว “ชาวเส้น”**

ที่ศูนย์การค้า Emsphere คราวนี้เจ้าของร้านสาวคนเก่งอย่างคุณอิฟจะนำ วัฒนธรรมการกินเส้นของคนอีสานมาบอกเล่าอย่างมีสไตล์ ซึ่งเธอก็ศึกษาเรื่องนี้ อย่างลงลึก จนกำลังจะมีโพเอด์หนังสือที่เกี่ยวกับเส้นอีสานออกมาให้เราได้เห็น กันเร็ว ๆ นี้อีกด้วย



# Southern Thai Fine Dining

## ปีกษ์ใต้หรอยแรงยกระดับ

หลายคนที่ชื่นชอบอาหารปีกษ์ใต้จะต้องรู้ว่า เมื่อได้ลิ้มรสประสบการณ์จาก 2 ร้านอาหารไทยภาคใต้ ซึ่งถูกยกระดับให้เป็นไฟน์ไดนิงที่นำมาฝาก ขอบอกว่าหรอยแรง เด็ด และสร้างสรรค์ จนถึงขั้นติดอยู่ในลิสต์ของคู่มือชิมระดับโลกอย่าง 'มิชลิน โกลด์' ทั้งคู่เลยทีเดียว



## Rern

### ตั้งอยู่ที่ :

151/25 ซอยพหลโยธิน 34  
แขวงเสนานิคม เขตจตุจักร  
กรุงเทพฯ

☎ 09 5515 5142

📌 เร็น Rern

📍 rern.bangkok

ร้านอาหารไทยสุดฮอตที่ใครต่อใครต่างพูดถึง แม้จะเป็นร้านใหม่ที่เปิดมาไม่นาน แต่ก็โดดเด่นจนติดอยู่ในลิสต์ของคู่มือ 'มิชลิน โกลด์' ชื่อของร้านนี้อาจฟังดูแปลก แต่หากเป็นคนใต้แท้ ๆ จะทราบกันดีว่า "เร็น" แปลว่าเรือนหรือบ้านในภาษาใต้นั่นเอง และร้านนี้ก็เป็นแบรนด์น้องใหม่ในเครือของร้านอาหารใต้ "ขมิ้น" ที่หลายคนติดอกติดใจนั่นเอง

ตัวร้านและบรรยากาศของที่นี่นั้นสวยมากราวกับตั้งอยู่ในโอเอซิสซึ่งมีสระมรกตกลางเมืองหลวง สำหรับในส่วนของอาหาร เร็นนำวัฒนธรรมการกินอยู่ของปีกษ์ใต้มานำเสนอให้ทันสมัยทั้งหน้าตาของอาหารที่ขึ้นกล้อง Instagramable สุด ๆ จะแค่ภาพยังงี้ก็สวย แลรสชาติอาหารที่เสิร์ฟแบบเป็นคอร์สผสมผสานกับสำหรับที่หรอยแรงไม่แพ้รูปลักษณ์

จานเด็ดที่น่าลองมาก ได้แก่ "หอยชักตีนบนแพใบเล็บครุฑ" เสิร์ฟแบบพอดีคำกับน้ำจิ้มซีฟูดสุดแซบ "แกงส้มไข่ปลาทะเลน้อย" รสชาติจัดจ้าน ใสทั้งเนื้อและไข่ปลาที่สดสุด ๆ "น้ำพริกกะลาทุ้ง" สูตรตำรับพัทลุง ส่วนของหวานอย่าง "ซ็อกโกแลตชุ่มพร" หรือไอศกรีมคราฟต์ซ็อกโกแลตเสิร์ฟพร้อมเจลดอกดาหลาและมะม่วงเบาก็ตบท้ายให้เป็นมื้อสุดแสนพิเศษ ที่ยังมีจานเด็ดให้ชิมอีกหลายจาน หรอยแรงและสร้างสรรค์จนอยากให้ทุกคนได้ลองมาเปิดประสบการณ์แห่งรสชาติกันที่เร็นหลังนี้จริง ๆ



# Sorn

ตั้งอยู่ที่ :  
56 ซอยสุขุมวิท 26  
แขวงคลองตัน เขตคลองเตย  
กรุงเทพฯ

- 09 9081 1119
- Sorn ธรณ์
- sornfinesouthern

ร้านอาหารไทยปักษ์ใต้เพียงหนึ่งเดียวที่ควีนารางวัล 2 ดาวมิชลินอย่าง “ธรณ์” ขึ้นชื่อว่าคิวจองยาวมาก เพราะจำกัดจำนวน 40 ที่นั่งต่อรอบเท่านั้น ซึ่งทางร้านไม่คิดจะขยายเพิ่มเพราะต้องการควบคุมคุณภาพให้ดีเลิศ แต่เราขอบอกเลยว่าคุ้มค่าที่ต้องรอ เพราะธรณ์พิถีพิถันทุกรายละเอียดจริง ๆ ตั้งแต่การคัดเลือกส่วนผสมจากภาคใต้เกือบทั้งหมด โดยหลายอย่างเป็นวัตถุดิบและภูมิปัญญาที่เกือบจะสูญหาย ไปจนถึงการปรุงอาหารสุดประณีตโดยไม่ใช้ทางลัด

บ้านเก่าสองชั้นใจกลางย่านสุขุมวิทได้รับการรีโนเวตสอดแทรกกลิ่นมิกที่บอกเล่าเรื่องราววัฒนธรรมการกินอยู่ของชาวปักษ์ใต้ผ่านทั้งแผนที่ ภาพถ่าย และรายละเอียดต่าง ๆ ในการตกแต่ง แต่ก็ดูสวยงามร่วมสมัย ด้านอาหารนั้นเป็นเทสต์เมนู 20 คอร์สที่มีจานเด็ดมากมาย อย่าง “กรรชูเปียง” หรือกรรเชียงปูย่างเตาถ่านน้ำพริกแกงเหลืองที่เป็นซิกเนเจอร์อันสื่อเสียงของธรณ์ ข้าวย่ำรสเลิศที่สวยงามราวกับดอกไม้บานและอร่อยมาก โรตีสีร้อน ๆ เสิร์ฟคู่กับแกงเนื้อ แกงส้มไข่ปลาเขียวและมังคุดคิ่วงศ์เสิร์ฟคู่กับปลาทรายทอดขมิ้น ซึ่งต้องบอกว่านอกจากจะเป็นอาหารปักษ์ใต้ที่พรีเมียมออกมาได้ทันสมัยแล้ว รสชาติยังจัดจ้าน หรอยแรงสมกับที่ควีนามิชลินมาได้ถึง 2 ดวงจริง ๆ

# A Dance of Colors

ชั่วโมงต้องมนตร์ของแสงเหนือ  
ดินแดนแลปแลนด์ ประเทศฟินแลนด์

ท่ามกลางความมืดมิดและอากาศหนาวเหน็บของดินแดนแลปแลนด์ ภูมิภาคเหนือสุดของประเทศฟินแลนด์ ก็ยังมีความสวยงามสุดอลังการของธรรมชาติที่รอให้เราไปสัมผัสกับปรากฏการณ์แสงเหนือ เส้นแสงเรืองรองบนท้องฟ้ายามค่ำคืน และถ้าจะดูให้ได้บรรยากาศก็ต้องไปช่วงฤดูหนาวท่ามกลางหิมะและป่าสน แสงเหนือที่แลปแลนด์มีให้เห็นกันยาว ๆ จากช่วงปลายปีไล่ไปจนถึงมีนาคมกันเลย จะเลือกไปดูแสงเหนือแบบนั่งรถเลื่อนกวางเรนเดียร์ หรือซิลกับวิวของแสงเหนือพร้อมเครื่องดื่มร้อน ๆ ในโรงแรมดีไซน์สวย ก็นับเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์สุดพิเศษที่นำไปสัมผัสสักครั้ง

# FWD MyWell

## The ultimate health solutions

ที่สุดแห่งการดูแลสุขภาพและชีวิตที่ดี

