



A LIFESTYLE MAGAZINE
THAT WANTS TO BE IN
YOUR HANDS RATHER THAN
IN YOUR TRASH CAN

SEPTEMBER 2016

25

BACK TO BASIC

TALK TALK TALK WITH
WITCHANAN
PICHITKANJANAKUL

ITCHY FEET
ROYAL BOTANIC
GARDEN EDINBURGH

LIVING IN
WMA x CHOOSELESS



"SLOW DOWN AND ENJOY YOURSELF
A LITTLE MORE, DON'T BE SO SERIOUS.
LIFE IS NOT A RACE."

———— CHRISTIANE LEMIEUX

BACK TO BASIC

A MAG ฉบับนี้มาพร้อมกับคอนเซปต์ “BACK TO BASIC” ที่ทำให้เราย้อนกลับมาสู่จุดเริ่มต้นของทุกชีวิตอย่างธรรมชาติรอบตัว เราจึงอยากขอเข้าร่วมวิถีที่รักโลกด้วยการออกแบบหน้าปกให้ใช้กระดาษรีไซเคิล พร้อมรวบรวมเรื่องราวแบบ BASIC ที่ไม่ธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นงานดีไซน์ แฟชั่นแบบเรียบง่าย พาก่องเที่ยวท่ามกลางธรรมชาติ สูตรอาหารที่อร่อยแถมสุขภาพดี งานดีใจว้าวสนุกๆ ที่หยิบของเก่ามาทำให้เก๋ และเชอร์มูมมองการใช้ชีวิตดีๆ ที่เป็นมิตรทั้งกับคนรอบข้างและสิ่งรอบข้าง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการเพิ่มความสุขไปพร้อมๆ กับการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “สร้างสุขยั่งยืน” (Sustainable Happiness) ของ อาริยา ที่สนับสนุนการรักโลก รักสิ่งแวดล้อม ผ่านทั้งการออกแบบ วางผังโครงการ และเลือกใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การใช้พลังงานทางเลือกในพื้นที่ส่วนกลาง การแยกระบบท่อน้ำบำบัด การจัดการขยะอย่างถูกวิธี การสร้างพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย รวมไปถึง การเสริมสร้างความรู้ ปลูกฝังการรักสิ่งแวดล้อม และจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวอาริยาและชุมชนใกล้เคียง เพื่อพัฒนาไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและยั่งยืน

ภาพสำหรับประกอบการโฆษณาเท่านั้น

OSAKA

ROLL CAKE

โรลเค้กสโตนไอซาก้า

พรีเมียมโรลชั้นช็อกทอว์นญี่ปุ่น

35.-



OSAKA CREAM ROLL



OSAKA CHOCOLATE ROLL

New

Areeya

Yoga & Me

"BE HAPPY BE HEALTHY"

ปฏิบัติชีวิต สร้างความสุขคู่สุขภาพดีด้วยศาสตร์โยคะ ที่ YOGA&ME

สิทธิพิเศษ เฉพาะลูกบ้านอารียา

ซื้อคอร์สโยคะ 1 เดือน 2,900 บาท

(จากราคาปกติ 4,900 บาท) ตั้งแต่วันที่ - 30 ก.ย. 59



ติดตามสิทธิพิเศษที่แอปพลิเคชัน

ดาวน์โหลดได้แล้ววันนี้



www.truecoffee.com sipandsurf truecoffee_official truecoffee



สอบถามรายละเอียดได้ที่ Yoga & Me

CDC

02-102-2975-6 THE WALK KASETNAWAMIN

02-001-9577-9

www.yogaandme.net

www.facebook.com/yogaandme

THE WALK RATCHAPRUEK

02-489-8978-9

AREE (LA VILLA AREE,BTS AREE)

02-619-0051-2

yogaandme

yogaandmeBKK

@yogaandme

ติดตามข่าวสารของสตูดิโอได้ที่

CONTENTS

P.8
TAKE A SEAT

P.10
LIVING IN

P.14
TALK TALK
TALK

P.16
WHO WHAT
WEAR

P.18
DESIGN
WONDERS

P.20
ITCHY FEET

P.24
THE WAY HOME

P.26
ON SOFA

P.27
APPTRACTION

P.28
UNKNOWN WOW

P.30
P.S. YUMMY

P.32
SIMPLE
FAST
EASY

P.34
GO TOUCH UP

P.36
HEALTH ME

P.38
S.P.E.C.I.A.L

P.42
ME & YOU

P.44
AREEYA & YOU
PRIVILEGES

P.50
ENGLISH
ACTUALLY

P.52
GOOD VIEW
STORY

P.56
ON THE MOVE

P.58
HOPE



คอนโดใหม่ใจกลาง NEW CBD ใกล้เซ็นทรัล พระราม 9

A SPACE I.D. ASØKE-RATCHADA

START 3.69 MB.

Ins. **1797**

aspace.co.th

a space | I/D | by Areeya

TAKE A SEAT

ในโลกที่ทุกอย่างก้าวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
 ทั้งเทคโนโลยี แฟชั่น หรือแม้กระทั่งการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ
 เครื่องอำนวยความสะดวกสบาย อาหารที่เลิฟอย่างรวดเร็ว
 กลายเป็นสิ่งที่ทุกคนเคยชิน
 ทุกอย่างต้องหมุนเปลี่ยน เร็ว จนอาจจะแทบหายใจไม่ทัน
 ในอีกมุมหนึ่งของโลก หลายสิ่งหลายอย่างก็กลับค่อยๆ ลดความเร็วลง
 เทรนด์การใช้ชีวิตแบบช้าๆ
 การปรุงอาหารทานเองที่บ้านอย่างไม่เร่งรีบ
 การเพิ่มเวลาชีวิตให้กับตัวเองโดยการหันมาดูแลสุขภาพและใส่ใจสิ่งแวดล้อม
 หรือการเดินทางไปค้นหาตัวเองตามแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติในเมืองเล็กๆ
 ลดความฟุ้ง ความหิวหว่า เพื่อหยุดให้เวลาและคุณค่ากับสิ่งที่อยู่รอบตัว
 ในขณะที่โลกกำลังหมุนไปอย่างรวดเร็ว
 โลก อาจจะกำลังค่อยๆ ถอยกลับไปสู่ ณ จุดเริ่มต้นโดยไม่รู้ตัวด้วยเช่นกัน
 “Less is more”

Pathamol L.

CONTRIBUTORS

Executive Editor-in-chief ประธานบรรณาธิการบริหาร
Wisit Laohapoonrungsee วิชาญ เลหาพูนรังษี

Lifestyle Writer
นักเขียนไลฟ์สไตล์

บริษัท อาร์ยา พรอพเพอร์ตี้ จำกัด (มหาชน)
999 ถนนประดิษฐ์บุญธรรม แขวงสะพานสอง
เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310
02 798 9999
www.areeya.co.th

Executive Editors บรรณาธิการ
Rattaporn Trisununt รัตบพร ไตรยสุนันท์
Pathamol Lauhapoonrungrsi พัทธมล เลหาพูนรังษี

Yellow Potion & Panda
Brownie Cat

ข้อเสนอและรูปภาพทั้งหมดในนิตยสารเล่มนี้
ห้ามเผยแพร่ หรือพิมพ์ซ้ำโดยมิได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

Art Director ฝ่ายศิลป์
Project No.143

เชฟอ้วน
K.JIRA

**Reproduction in whole or in part
without written permission is strictly
prohibited**

Photographer ช่างภาพ
Project No.143

Crispy FroiD
นัวกาน

Illustrators
Project No.143
Hell Holiday

sss-ไร่ไร่ไธ้อร์
Be-live
Pathamol L.
Bamtakka

Marketing ฝ่ายการตลาด
Supaporn Yuyen สุภาพร อยู่เย็น



THE LAST LEGACY ON SUKHUMVIT

กรรมสิทธิ์สุดท้ายบนสุขุมวิท



ถ้าคุณคือศูนย์กลางของจักรวาล และอยากให้ความสุข
อยู่รายล้อม ไม่ว่าจะเป็ความสุขในการครอบครอง
สิ่งมีค่าหนึ่งเดียว ความสุขที่ได้อยู่อาศัยกลางชีวิตคิวิไลซ์
หรือความสุขของชีวิตที่น่าภูมิใจ สุขุมวิท...คือคำตอบ
ที่คุณแสวงหา ที่นี่... THE AVA RESIDENCE
บ้านเดี่ยวพร้อมสเปซชีวิตแบบเอ็กซ์คลูซีฟ
เริ่ม 30-60 ล้าน* | 1797 ทร. 45



โครงการ เดอะ ภูเก็ต สุขุมวิท 77 เจ้าของโครงการและผู้ถือกรรมสิทธิ์ที่ดิน บริษัท อาร์ยา พรอพเพอร์ตี้ จำกัด (มหาชน) ตั้งอยู่เลขที่ 999 ถนนประดิษฐ์บุญธรรม แขวงสะพานสอง เขตวังทองหลาง กทม. 10310 ทุนจดทะเบียน 1,200 ล้านบาท ชำระแล้ว 980 ล้านบาท กรรมการผู้จัดการ คุณวิชาญ เลหาพูนรังษี ที่ตั้งโครงการ ถนนสุขุมวิท แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม. โฉนดที่ดินเลขที่ 1226 (บางส่วน) กทม. พื้นที่โครงการประมาณ 31-1-37.5 ไร่ บริษัทอยู่ระหว่างยื่นใบอนุญาตจัดสรรที่ดินเลขที่ 148/2547 และใบอนุญาตให้ทำเปลี่ยนแปลงผังโครงการจัดสรรที่ดินครั้งที่ 1 เลขที่ 112/2549 ตามขั้นตอนกรรมการจัดสรร ที่ดินกรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 20 ก.พ. 2558 เริ่มก่อสร้าง มี.ย. 2558 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.9 2.0 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6 2.7 2.8 2.9 3.0 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 3.6 3.7 3.8 3.9 4.0 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6 4.7 4.8 4.9 5.0 5.1 5.2 5.3 5.4 5.5 5.6 5.7 5.8 5.9 6.0 6.1 6.2 6.3 6.4 6.5 6.6 6.7 6.8 6.9 7.0 7.1 7.2 7.3 7.4 7.5 7.6 7.7 7.8 7.9 8.0 8.1 8.2 8.3 8.4 8.5 8.6 8.7 8.8 8.9 9.0 9.1 9.2 9.3 9.4 9.5 9.6 9.7 9.8 9.9 10.0 10.1 10.2 10.3 10.4 10.5 10.6 10.7 10.8 10.9 11.0 11.1 11.2 11.3 11.4 11.5 11.6 11.7 11.8 11.9 12.0 12.1 12.2 12.3 12.4 12.5 12.6 12.7 12.8 12.9 13.0 13.1 13.2 13.3 13.4 13.5 13.6 13.7 13.8 13.9 14.0 14.1 14.2 14.3 14.4 14.5 14.6 14.7 14.8 14.9 15.0 15.1 15.2 15.3 15.4 15.5 15.6 15.7 15.8 15.9 16.0 16.1 16.2 16.3 16.4 16.5 16.6 16.7 16.8 16.9 17.0 17.1 17.2 17.3 17.4 17.5 17.6 17.7 17.8 17.9 18.0 18.1 18.2 18.3 18.4 18.5 18.6 18.7 18.8 18.9 19.0 19.1 19.2 19.3 19.4 19.5 19.6 19.7 19.8 19.9 20.0 20.1 20.2 20.3 20.4 20.5 20.6 20.7 20.8 20.9 21.0 21.1 21.2 21.3 21.4 21.5 21.6 21.7 21.8 21.9 22.0 22.1 22.2 22.3 22.4 22.5 22.6 22.7 22.8 22.9 23.0 23.1 23.2 23.3 23.4 23.5 23.6 23.7 23.8 23.9 24.0 24.1 24.2 24.3 24.4 24.5 24.6 24.7 24.8 24.9 25.0 25.1 25.2 25.3 25.4 25.5 25.6 25.7 25.8 25.9 26.0 26.1 26.2 26.3 26.4 26.5 26.6 26.7 26.8 26.9 27.0 27.1 27.2 27.3 27.4 27.5 27.6 27.7 27.8 27.9 28.0 28.1 28.2 28.3 28.4 28.5 28.6 28.7 28.8 28.9 29.0 29.1 29.2 29.3 29.4 29.5 29.6 29.7 29.8 29.9 30.0 30.1 30.2 30.3 30.4 30.5 30.6 30.7 30.8 30.9 31.0 31.1 31.2 31.3 31.4 31.5 31.6 31.7 31.8 31.9 32.0 32.1 32.2 32.3 32.4 32.5 32.6 32.7 32.8 32.9 33.0 33.1 33.2 33.3 33.4 33.5 33.6 33.7 33.8 33.9 34.0 34.1 34.2 34.3 34.4 34.5 34.6 34.7 34.8 34.9 35.0 35.1 35.2 35.3 35.4 35.5 35.6 35.7 35.8 35.9 36.0 36.1 36.2 36.3 36.4 36.5 36.6 36.7 36.8 36.9 37.0 37.1 37.2 37.3 37.4 37.5 37.6 37.7 37.8 37.9 38.0 38.1 38.2 38.3 38.4 38.5 38.6 38.7 38.8 38.9 39.0 39.1 39.2 39.3 39.4 39.5 39.6 39.7 39.8 39.9 40.0 40.1 40.2 40.3 40.4 40.5 40.6 40.7 40.8 40.9 41.0 41.1 41.2 41.3 41.4 41.5 41.6 41.7 41.8 41.9 42.0 42.1 42.2 42.3 42.4 42.5 42.6 42.7 42.8 42.9 43.0 43.1 43.2 43.3 43.4 43.5 43.6 43.7 43.8 43.9 44.0 44.1 44.2 44.3 44.4 44.5 44.6 44.7 44.8 44.9 45.0 45.1 45.2 45.3 45.4 45.5 45.6 45.7 45.8 45.9 46.0 46.1 46.2 46.3 46.4 46.5 46.6 46.7 46.8 46.9 47.0 47.1 47.2 47.3 47.4 47.5 47.6 47.7 47.8 47.9 48.0 48.1 48.2 48.3 48.4 48.5 48.6 48.7 48.8 48.9 49.0 49.1 49.2 49.3 49.4 49.5 49.6 49.7 49.8 49.9 50.0 50.1 50.2 50.3 50.4 50.5 50.6 50.7 50.8 50.9 51.0 51.1 51.2 51.3 51.4 51.5 51.6 51.7 51.8 51.9 52.0 52.1 52.2 52.3 52.4 52.5 52.6 52.7 52.8 52.9 53.0 53.1 53.2 53.3 53.4 53.5 53.6 53.7 53.8 53.9 54.0 54.1 54.2 54.3 54.4 54.5 54.6 54.7 54.8 54.9 55.0 55.1 55.2 55.3 55.4 55.5 55.6 55.7 55.8 55.9 56.0 56.1 56.2 56.3 56.4 56.5 56.6 56.7 56.8 56.9 57.0 57.1 57.2 57.3 57.4 57.5 57.6 57.7 57.8 57.9 58.0 58.1 58.2 58.3 58.4 58.5 58.6 58.7 58.8 58.9 59.0 59.1 59.2 59.3 59.4 59.5 59.6 59.7 59.8 59.9 60.0 60.1 60.2 60.3 60.4 60.5 60.6 60.7 60.8 60.9 61.0 61.1 61.2 61.3 61.4 61.5 61.6 61.7 61.8 61.9 62.0 62.1 62.2 62.3 62.4 62.5 62.6 62.7 62.8 62.9 63.0 63.1 63.2 63.3 63.4 63.5 63.6 63.7 63.8 63.9 64.0 64.1 64.2 64.3 64.4 64.5 64.6 64.7 64.8 64.9 65.0 65.1 65.2 65.3 65.4 65.5 65.6 65.7 65.8 65.9 66.0 66.1 66.2 66.3 66.4 66.5 66.6 66.7 66.8 66.9 67.0 67.1 67.2 67.3 67.4 67.5 67.6 67.7 67.8 67.9 68.0 68.1 68.2 68.3 68.4 68.5 68.6 68.7 68.8 68.9 69.0 69.1 69.2 69.3 69.4 69.5 69.6 69.7 69.8 69.9 70.0 70.1 70.2 70.3 70.4 70.5 70.6 70.7 70.8 70.9 71.0 71.1 71.2 71.3 71.4 71.5 71.6 71.7 71.8 71.9 72.0 72.1 72.2 72.3 72.4 72.5 72.6 72.7 72.8 72.9 73.0 73.1 73.2 73.3 73.4 73.5 73.6 73.7 73.8 73.9 74.0 74.1 74.2 74.3 74.4 74.5 74.6 74.7 74.8 74.9 75.0 75.1 75.2 75.3 75.4 75.5 75.6 75.7 75.8 75.9 76.0 76.1 76.2 76.3 76.4 76.5 76.6 76.7 76.8 76.9 77.0 77.1 77.2 77.3 77.4 77.5 77.6 77.7 77.8 77.9 78.0 78.1 78.2 78.3 78.4 78.5 78.6 78.7 78.8 78.9 79.0 79.1 79.2 79.3 79.4 79.5 79.6 79.7 79.8 79.9 80.0 80.1 80.2 80.3 80.4 80.5 80.6 80.7 80.8 80.9 81.0 81.1 81.2 81.3 81.4 81.5 81.6 81.7 81.8 81.9 82.0 82.1 82.2 82.3 82.4 82.5 82.6 82.7 82.8 82.9 83.0 83.1 83.2 83.3 83.4 83.5 83.6 83.7 83.8 83.9 84.0 84.1 84.2 84.3 84.4 84.5 84.6 84.7 84.8 84.9 85.0 85.1 85.2 85.3 85.4 85.5 85.6 85.7 85.8 85.9 86.0 86.1 86.2 86.3 86.4 86.5 86.6 86.7 86.8 86.9 87.0 87.1 87.2 87.3 87.4 87.5 87.6 87.7 87.8 87.9 88.0 88.1 88.2 88.3 88.4 88.5 88.6 88.7 88.8 88.9 89.0 89.1 89.2 89.3 89.4 89.5 89.6 89.7 89.8 89.9 90.0 90.1 90.2 90.3 90.4 90.5 90.6 90.7 90.8 90.9 91.0 91.1 91.2 91.3 91.4 91.5 91.6 91.7 91.8 91.9 92.0 92.1 92.2 92.3 92.4 92.5 92.6 92.7 92.8 92.9 93.0 93.1 93.2 93.3 93.4 93.5 93.6 93.7 93.8 93.9 94.0 94.1 94.2 94.3 94.4 94.5 94.6 94.7 94.8 94.9 95.0 95.1 95.2 95.3 95.4 95.5 95.6 95.7 95.8 95.9 96.0 96.1 96.2 96.3 96.4 96.5 96.6 96.7 96.8 96.9 97.0 97.1 97.2 97.3 97.4 97.5 97.6 97.7 97.8 97.9 98.0 98.1 98.2 98.3 98.4 98.5 98.6 98.7 98.8 98.9 99.0 99.1 99.2 99.3 99.4 99.5 99.6 99.7 99.8 99.9 100.0

LIVING IN

STROLL THE WORLD THROUGH THE EYES OF
OUR VERY OWN INTERIOR DESIGNER

เดินดูสถานที่สวยเก๋จากทั่วโลก
ผ่านสายตา และมุมมองของ
อินทีเรียดีไซน์เนอร์

BAMTAKKA

P.10



01



02



03

WWA x CHOOSELESS

-BACK TO BASIC-

เมื่อความเจริญและการแข่งขันมันมีมากจนเกินไป ถึงเวลาแล้วหรือยัง
ที่เราควรจะหยุดและหวนกลับมาคิดถึงจุดที่ทำให้เกิดความสุขที่แท้จริง
โดยไม่ต้องปรุงแต่งอะไรให้มากเรื่อง ไม่ต้องมีพิธีรีตองให้วุ่นวาย
แต่มีความสุขกับการใช้ชีวิตก็เพียงพอแล้ว LIVING IN มีสถานที่
หนึ่งที่จะพาคุณกลับไปสู่วิวทัศน์ BASIC ไร้การปรุงแต่งใดๆ ที่หลายคน
อาจจะคุ้นชื่อหรือคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว นั่นคือ WWA x CHOOSELESS



04



05



06



07



08



09

เปรียบได้กับเป็นบ้านหลังใหม่ ที่รวมเอาแบรนด์เสื้อผ้าอย่าง WWA และ CHOOSELESS (COCUE เดิม) เข้าด้วยกัน ซึ่งเกิดจากความรักในงาน DESIGN ของหุ้นส่วนทุกคน ไม่ว่าจะทางด้าน FASHION, COOKING หรือ INTERIOR ถูกนำมาผสมผสานกันได้อย่างลงตัวที่สุด

การตกแต่งที่เห็นเด่นชัดที่สุด คือสไตล์ LOFT การเลือกใช้วัสดุที่เป็นสังกะสี วัสดุที่มีความดิบของพื้นผิวเสาคอนกรีต ตัวผนังฉาบปูนเปลือยไม่มีกรทาสีใดๆ ทั้งสิ้น การใช้ SPACE แบบ DOUBLE SPACE ให้ทั้งร้านดูโล่ง แต่กลับมีโครงสร้างเสาคอมม่อสะพานขนาดใหญ่ยังอยู่ 2 ต้นมาเบรกให้เกิดจุดสนใจ และการเลือกที่จะทาสีเฉพาะโครงสร้างนี้ เพื่อให้พื้นผิวแตกต่างจากสีปูนดิบโดยรอบ เราว่าเป็น DESIGN ที่ดีมาก การใช้สีลึกลับปูพื้นที่เป็นการเล่นแบบฟุตบาทข้างถนนก็ดูเข้ากันกับเสาคอมม่อได้เป็นอย่างดี และการเปลี่ยนโครงสร้างหลังคาโดยปล่อยให้ มีช่องแสงด้านบนทำให้ได้รับแสงธรรมชาติ เกิดแสงและเงาตามช่วงเวลาต่างๆ ได้อย่างน่าสนใจ

ที่โดดเด่นอีกอย่างไม่แพ้กันคือ การเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์แบบ VINTAGE จากต่างประเทศสมัย ที่ถูกคัดเลือกมาจากความชอบล้วนๆ งามาจัดเซตใหม่ได้อย่าง

สนุกสนาน และการใช้ LIGHTING ที่ SPOT เป็นจุดๆ ทำให้เกิดมิติของแต่ละจุดอย่างชัดเจน การวาง LAYOUT แบบอิสระ ทำให้แต่ละโต๊ะมี CHARACTER และ FUNCTION ของมันเอง สร้างความรู้สึกที่แตกต่างไม่ซ้ำกันสักโต๊ะ

นี่แหละคือความเป็น WWA x CHOOSELESS มันคือความชอบของหุ้นส่วนทุกคนที่ถูกนำมาผสมกัน กลมกลืนบ้าง แตกต่างบ้าง ถามว่ามีใครถูกหรือสวยที่สุดไหม มันตอบไม่ได้หรอก มันเลือกไม่ได้หรอก เพราะความสวยงามในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน แต่ถามว่าอยู่ด้วยกันได้ไหมเราตอบได้เลยมันคือความแตกต่างที่ลงตัว

WWA x CHOOSELESS ตั้งอยู่ในซอยแจ่มจันทร์ (เอกมัย ซอย 21) แน่นนอนอยู่แล้วว่านอกจากจะมีเสื้อผ้าของทั้ง 2 แบรนด์ให้ซื้อปิ้งกันแล้วเรายังให้คุณได้ลองชิมทั้งเมนูอาหารไทยและอาหารฝรั่ง รวมไปถึงเครื่องดื่มที่แต่ละเมนูรับรองเรื่องรสชาติที่หลายคนติดใจมาจาก WWA CAFE' ที่สยามฯ ร้านเปิดให้บริการวันพุธ - ศุกร์ เวลา 12.00 - 20.30 น. และวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 10.30 - 20.30 น. ปิดทุกวันจันทร์และอังคาร

01 ตัวอาคารที่เน้นเรื่องสังกะสี โดยใช้เนื้อไม้ของวัสดุ ไม่ว่าจะเป็นผิวคอนกรีตดิบๆ ของเสาคอนกรีตที่เกิดจากการถอดไม้แบบ เพื่อให้ CONTRAST กับผนังฉาบปูนเปลือย ไม่มีกรทาสีใดๆ ทั้งสิ้น

02 ภายในร้านที่ใช้สีปูนเปลือยทั้งหมด และให้จุดเด่นกับสีของเฟอร์นิเจอร์ VINTAGE แทน โดยมี FORM ของเสาคอมม่อขนาดใหญ่ เป็นเหมือน SCULPTURE อยู่กลางร้าน

03 DOUBLE SPACE กับการเล่นวัสดุและใช้โครงสร้างในสไตล์ LOFT และการเปิดช่องแสงด้านบนเพื่อให้ได้แสงธรรมชาติ ทำให้เกิดความรู้สึกโปร่งยิ่งขึ้นไปอีก

04 ความเท่าเทียมการใช้โครงสร้างชั้นบันไดแบบไม่มีราวกันตก

05 ชั้น 2 ให้ความรู้สึกเหมือนเป็นห้องใต้หลังคา เป็นที่เก็บรวบรวมของสะสมจากทั่วโลก ที่ DISPLAY ไปพร้อมกับเสื้อผ้าทั้ง 2 แบรนด์

07 จุดเด่นและความสนุกอยู่ที่การ MIX AND MATCH เฟอร์นิเจอร์สะสมที่ต่างยุคต่างสมัยกัน

09 LIGHTING ของร้านที่ SPOT ไปแต่ละโต๊ะ ช่วยเพิ่มมิติของร้านได้เป็นอย่างดี

TALK TALK

DIG DEEP INTO FAMOUS CELEBRITIES AND STARS INSIGHTS

เปิดมุมมอง โขว์ความคิดที่ซุกซ่อนอยู่ของดาราชะเลิบนคนดัง



การเดินทางของความฝัน

“ดิฉันที่ได้ทำตามความฝันของตัวเอง ไม่ต้องทำงานประจำ ได้มีเวลาท่องเที่ยวไปหลายที่” เป็นประโยคที่ผมมักได้ยินเพื่อนๆ พูดกับผมบ่อยครั้งที่ได้ยิน ผมอาจจะได้แค่ยิ้มรับแบบเฉยๆ หลายคนเข้าใจว่า ความฝันของผมคือการเป็นช่างภาพ แต่เปล่าเลย ความฝันของผมเป็นสิ่งที่อยู่ไกลไปกว่านั้น

พอนึกย้อนเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านพ้นมา ก็พบว่าผมมาไกลแล้วเหมือนกัน ใครจะรู้ว่า ในวันหนึ่งเด็กผู้ชายที่ไม่เคยมีความรู้อะไรเกี่ยวกับการถ่ายภาพจะได้ยึดการถ่ายภาพมาเป็นอาชีพเลี้ยงปากท้องตัวเองและครอบครัวได้

ความทรงจำสมัยเด็กกับภาพถ่ายใบแรก

ความทรงจำของผมกับกล้องถ่ายรูปครั้งแรกคือสมัยอายุ 5 ขวบ วันนั้นผมไปกินข้าวกับคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อพกกกล้องไปด้วยผมกับคุณแม่ตลอด ในวัยนั้นผมแค่รู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่ถ่ายรูปให้คุณแม่บ้าง ก็เลยขอคุณพ่อถ่าย คุณพ่อก็สอนให้ ความเข้าใจของผมกับการถ่ายภาพตั้งแต่นั้นก็คือเล็งแล้วกดชัตเตอร์ ก็ถ่ายรูปได้แล้ว

วันนั้นคือวันแรกที่ผมกดชัตเตอร์ ตอนที่คุณพ่ออัดรูปที่ผมถ่ายมาให้ดู ผมจำได้ว่าผมภูมิใจมาก ๆ ที่ได้ถ่ายรูปให้คุณพ่อคุณแม่ แต่หลังจากนั้นผมก็ยังไม่ได้จะคิดเอาดีอะไรกับการถ่ายภาพหรอก

ตัดภาพมาอีกทีคือตอนสมัยมัธยมปลาย สมัยนั้นเพิ่งเป็นยุคที่มีโทรศัพท์ถ่ายรูปได้ไม่นาน โรงเรียนก็เพิ่งจะอนุญาตให้พกมือถือไปใช้ที่โรงเรียนได้ ผมก็ชอบเอามือถือมาถ่ายรูปเพื่อนๆ ตอนแผลๆ เพื่อนชอบบอกผมว่า “ผลมึงบ้างกล้องนะเนี่ย” ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดว่าชอบอะไรหรอก แต่เป็นอารมณ์ประมาณว่า ผมอยากบันทึกเรื่องราวของผมกับเพื่อนๆ ในห้องเรียนเอาไว้ (ทุกวันนี้กลับมาเปิดดูก็ดีใจที่ได้ถ่ายรูปเก็บเอาไว้ มันทำให้ผมนึกถึงช่วงเวลาเก่าๆ ได้ดีเลยทีเดียว)

ในขณะนั้น ผมก็เริ่มเห็นเพื่อนหลายๆ คนมีกล้อง compact กล้อง DSLR มีคาบชมรมให้เลือกเข้าชมรมกัน ตอนนั้นผมยังสงสัยอยู่เลยว่า กล้องมันต้องปรับอะไรอะอะอะไร ต้องไปลองหัดถ่ายรูปด้วยเหรอ มีแต่ความสงสัยเต็มไปหมดเลย ในความคิดผมตอนนั้นไม่คิดว่ากล้องพวกนั้นจะต่าง

อะไรกับมือถือของเราสักหน่อย ก็เอามาถ่ายรูปเหมือนกัน ไม่เห็นจะจำเป็นต้องเข้าชมรมเลย ผมก็ถ่ายเพื่อนๆ ในห้องเรียนผมนี่แหละ

เติบโตจึงได้รู้ความจริง

ต่อมาผมเลือกเข้าศึกษาต่อที่คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน (ภาควิชาภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ความตั้งใจในตอนนั้นผมแค่ชอบดูหนัง ชอบตัดต่อวิดีโอ ตอนที่เลือกเรียนคณะนี้จริงๆ คืออยากทำหนัง พอได้เรียนถึงจะมาได้เข้าใจ ได้รู้จักการถ่ายภาพมากขึ้น ตอนนั้นเป็นช่วงที่ผมกับเพื่อนสนิทอยากลองทุกอย่าง ลองทำมิวสิกวิดีโอ ลองทำหนังสือส่งประกวด ไปเที่ยวก็พกกล้องกันไปถ่ายรูป กล้องตัวแรกของผมได้มาจากคุณพ่อ เป็นกล้องฟิล์ม SLR อายุประมาณ 30 ปี พ่อก็สอนให้ผมปรับกล้อง สอนให้ดูกำลังแสง วัดแสงว่าควรปรับกล้องประมาณเท่าไร ตอนที่ได้มาผมดีใจมาก พกกกล้องไปไหนมาไหนด้วยตลอด ลองใช้ฟิล์มตัวนั้นตัวนี้ถ่าย ดีบ้างเสียบ้าง เพราะกล้องของผมเก่ามาก ไม่มีตัววัดแสงให้เหมือนกล้องสมัยใหม่ จนมาถึงปี 2 ก็ถึงเวลาที่ต้องเรียนวิชาถ่ายภาพก็เลยขอคุณพ่อคุณแม่ซื้อกล้องดิจิทัลเพื่อจะเอาไปเรียน ก็เลยได้กล้อง 450D เป็นกล้องรุ่นใหม่ล่าสุดที่เพิ่งออกสมัยนั้น เงินจำนวน 32,800 บาทในวันนั้นคือเงินก้อนเดียวที่ผมขอจากคุณพ่อคุณแม่มาซื้อกล้อง หลังจากนั้นอุปกรณ์ทุกอย่างผมก็เก็บเงินซื้อเอง มีรับงานถ่ายรูปรับปริญญาพีๆ ในคณะบ้างเพื่อนหางานข้างนอกมาให้บ้าง

เลือกทางเดินของชีวิต

พอขึ้นปี 4 เป็นช่วงที่มีงานฟรีแลนซ์เข้ามามากมาย ทั้งถ่ายรูปรับปริญญา ถ่ายอีเวนต์ ถ่ายวิดีโอ ตัดต่อวิดีโอ ผมก็เรียนไปด้วยทำงานไปด้วย เป็นช่วงที่ผมค่อนข้างชัดเจนว่าคงทำงานสายโปรดักชั่นแล้วละ แต่ก็ยังไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าจะไปทางไหน

ผมชอบเข้าไปดูร้านหนังสือ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดูเรื่องเปื่อยเจดเล่มไหนถูกใจก็จะซื้อกลับบ้านมาอ่าน มาลอง มาฝึกตัวเอง ก็มีจุดที่เริ่มได้ฝึกถ่ายรูปบ้าง ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ครอบครัวมีปัญหาทางการเงิน ผมเองก็ไม่รู้จะช่วยยังไง ก็เริ่มจากเลิกขอเงินค่าขนมจากที่บ้านไปเลย ทำงานหาเงินเองแล้วเป็นช่วงที่งานหนักมาก เรียนก็หนัก การบ้านเยอะ แดมมีกิจกรรมทำละครเวทีคณะอีก



วันหนึ่ง ผมนั่งตัดต่อวิดีโออยู่ที่หอ อยู่ๆ ผมก็บอกกับตัวเองว่า เราอยู่กับสิ่งนี้ไปตลอดชีวิตไม่ได้ จากวันนั้นผมก็เลยเฟดตัวเองจากงานวิดีโอ กลายมาเป็นรับงานถ่ายภาพเป็นหลัก ด้วยเหตุผลที่ว่า “ผมมีความสุขกับการที่ได้ทำงานภาพถ่ายมากกว่า”

วันที่ชีวิตได้เดินทางอีกครั้ง

หลังจากทำงานเป็นรีทัชเชอร์กับช่างภาพอังกฤษมาได้ 2 ปี เป็น 2 ปีที่ได้เรียนรู้เรื่องโรมากมาย จากเป็นเด็กฝึกหัด จนได้สอนงานน้องรุ่นใหม่ๆ ได้ช่วยงานถ่ายภาพเจ้านายหลายงาน ก็เริ่มถึงจุดที่อิ่มตัวจากงานตรงนั้น ตอนนั้นผมตัดสินใจว่าอยากจะมีทางเดินของตัวเอง อยากกลับมาทำงานช่างภาพเต็มตัวจริงๆ ลึกๆ ก็ตัดสินใจลาออกจากงาน ตั้งใจจะมาทำฟรีแลนซ์ก็มีเพื่อนมาชวนให้สมัครงานเป็นช่างภาพประจำบริษัท ปตท.สผ. ด้วยความที่อยากทำด้วยตัวเอง อยากฝึกตัวเองเพิ่ม อยากเรียนรู้ระบบองค์กร อยากรู้ว่าวัฒนธรรมในองค์กรใหญ่ๆ เป็นยังไง อย่างน้อยก็อยากเก็บความรู้ประสบการณ์ เผื่อจะได้มาปรับใช้กับบริษัทตัวเองในอนาคต (ตอนนั้นคือฝันจะเปิดบริษัทแล้ว ฮ่าๆ) ก็เลยตัดสินใจสมัครงานนี้ไป คนรอบตัวที่รู้จักก็มึ่งงๆ กัน เพราะเงินเดือนมันน้อยกว่าที่เดิมเกือบครึ่งหนึ่ง แต่ตอนนั้นผมว่ามันคุ้มที่จะลองแหละ

วันที่ได้มีโอกาสร่วมงานกับ Airbnb

จังหวะที่เริ่มงานใหม่ได้ไม่ถึงเดือน คุณป้าก็ส่งอีเมลมาหา แนะนำให้สมัครงานเป็นช่างภาพของ Airbnb บอกว่าเป็นบริษัทใหญ่มาแรงมาก ๆ แต่ตอนนั้นผมก็ไม่รู้จักหรอก ไม่เคยมีใครพูดถึงเลย พอได้ลองเข้าไปอ่านรายละเอียดงานด้วยความที่ชอบการทำงานกับฝรั่งเป็นทุนเดิมอยู่แล้วก็ลองยื่นใบสมัครพร้อมผลงานตัวเองเข้าไปดู ทางนั้นก็ให้ความสนใจและตกลงจ้างผมในที่สุด

ชีวิตผมในตอนนั้นก็คือทำงานบริษัทไปด้วย และวันเสาร์อาทิตย์ก็ถ่ายงาน Airbnb ไปด้วย เรียกได้ว่าชีวิตช่วงนั้นคือทำงาน 7 วันต่อสัปดาห์ ไม่ได้หยุดพักเลย เพราะตอนนั้นต้องเริ่มให้เงินช่วยครอบครัวมากขึ้นเรื่อยๆ

หากเราอยากจะมีชีวิตที่แตกต่างก็ต้องยอมรับในทางเดินที่แตกต่าง

แปลกดีที่ชีวิตผมจะได้ทำในสิ่งที่คนไม่ค่อยรู้จักอยู่เสมอ จากงานแรกที่ทำสต็อกโฟโต้ คนในสมัยนั้นก็ไม่ค่อยรู้จัก พอมา Airbnb ก็ยังไม่ค่อยรู้จัก

เข้าไปใหญ่ เวลาใครถามถึงงาน ผมก็ไม่ค่อยได้อธิบายกับใครอย่างจริงจังว่าผมทำอะไรบ้าง บอกว่าเป็นช่างภาพบริษัทเท่านั้น

ชีวิตช่วงที่ทำงาน 7 วัน ผมก็ต้องวางแผนการเงินให้ดี แต่หลักๆ คือใช้เงินให้ประหยัด ถ้าหาเงินได้เพิ่มก็จะได้มีเงินเก็บทำอย่างอื่นได้เพิ่ม ก่อนหนึ่งแบ่งไว้ใช้ ก่อนหนึ่งเก็บไว้เตรียมลาออก ก่อนหนึ่งไว้ลงทุนถ่ายสต็อกและอีกก่อนหนึ่งคือเก็บเงินไว้ให้ที่บ้าน

ในขณะที่เห็นคนอื่นได้ไปเที่ยวหลายๆ ที่ ได้ไปกินร้านอาหารดีๆ มันก็มีอารมณ์อิจฉาชีวิตคนอื่นบ้างแหละ แต่ผมก็จะบอกตัวเองว่า เรารู้ว่าเราทำอะไรอยู่เราก็อดทนไว้ก่อนดีกว่าวันข้างหน้าก็เือง

การลาออกจากงานประจำ

หลังจากทำงาน 2 ที่มาตลอดเกือบ 2 ปี ผมมีงานจาก Airbnb เข้ามาให้ต่อเนื่อง มีงานถ่ายภาพจากลูกค้าที่จ้างผมบ่อยขึ้น ผมคิดว่าเราลาออกมาทำตรงนี้ได้แล้ว มันคุ้มค่ากว่าการทำงานออฟฟิศแล้ว การทำงานออฟฟิศกลับเป็นที่อยู่แล้วเรารู้สึกขาดทุน เพราะมันทำให้เราเสียโอกาสไปมากมาย มันถึงจุดที่คิดว่าตัวเองพร้อมและแข็งแรงพอที่จะยืนด้วยตัวเองแล้ว จึงได้เวลาก้าวเดินต่อสู่ความท้าทายใหม่ การลาออกไม่ได้แปลว่าออกมาอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำงาน แต่มันคือการออกมาทำตามเป้าหมายของชีวิตเรามากกว่า ชีวิตของผมไม่เคยบอกว่าช่างภาพคืออาชีพในฝัน อาชีพช่างภาพคืออาชีพที่ผมเชื่อว่า จะพาผมไปถึงความฝันที่ผมจะวันจะเดินทางไปให้ถึง

ชีวิตที่อยากจะเป็น

แม้ว่าชีวิตของผมยังไม่ถึงความฝันที่ตั้งใจไว้ แต่ถามว่าผมพอใจกับชีวิตของผมในตอนนี้แค่ไหน ผมก็บอกได้ว่าพอใจมาก และความเหนื่อยความลำบากที่ผ่านมามาตลอดชีวิตการทำงาน 5 ปีกว่าๆ ถือว่าคุ้มแล้ว ในทุกวันนั้นผมจัดสรรเวลาได้ มีเวลาให้กับงาน มีเวลาให้ครอบครัว มีเวลาให้ตัวเอง มีรายได้เพียงพอที่จะเลี้ยงดูตัวเอง แบ่งให้ครอบครัวและเก็บเพื่ออนาคตได้ มีอิสระในการเลือกชีวิตที่อยากจะเป็น อยากจะทำอะไรก็ทำ อยากท่องเที่ยว ผมว่าการที่ได้มีชีวิตที่อยากจะเป็นมันสำคัญกว่าการพาตัวเองไปถึงความฝันเสียอีก

เพราะวันนี้ผมสามารถพูดได้เต็มปากแล้วว่า ชีวิตผมมีความสุข

WHO /
WHAT /
WEAR /

NO-NAME MODELS
FEATURED ON PAPER-CUT
CATWALKS

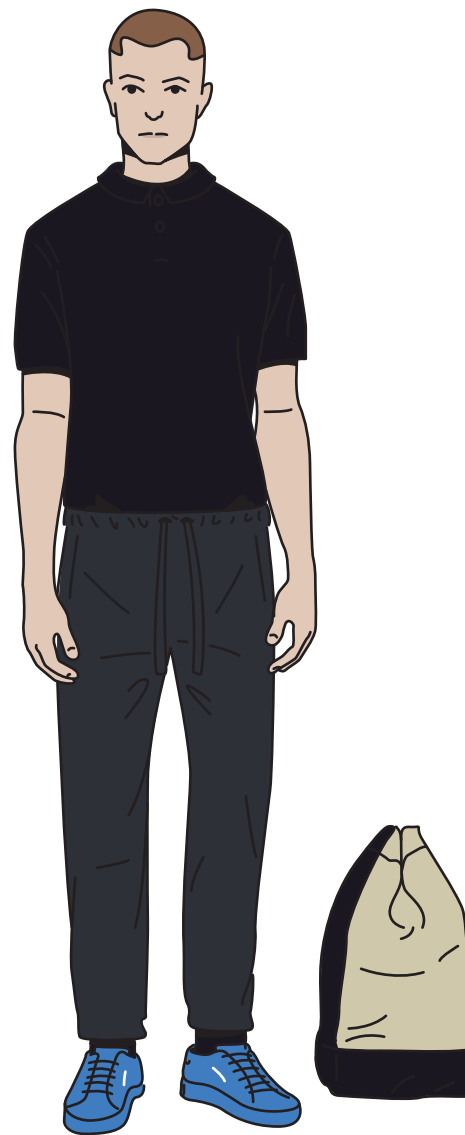
แคตวอล์คบน 2 หน้ากระดาษ
ของเหล่าโมเดลในนาม

OLD BUT NOT OBSOLETE

ขณะที่สังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีพัฒนาและก้าวกระโดดไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วในศตวรรษที่ 21 ซึ่งสวนทางกับวงการแฟชั่น ที่ค่อยๆ ถอยหลังกลับไปสู่จุดเริ่มต้นด้วยการหิวยิมแรงบันดาลใจ เรื่องราวในอดีต จากดีไซน์เนอร์ชั้นครูทั้งหลายที่ผ่านมานำเอากลับมาบิดฝุ่นเล่าใหม่อีกครั้ง เนื่องจากเศรษฐกิจที่ยับเยิน ทั่วโลกความหายนะขึ้นทุกขณะ หลากหลายแบรนด์จึงหันมาผลิตเสื้อผ้าชิ้นเบสิก เข้าใจง่าย ใส่สบาย ไม่ต้องตีความให้วุ่นวาย ด้วยความเชื่อที่ว่าอะไรที่ใส่ง่ายก็จะเท่ากับอะไรที่ขายง่ายเช่นกัน

เราจะขอย้อนกลับไปในช่วงปี 1927 ที่ เรอเน่ ลาคอสต์ (René Lacoste) สวมใส่เสื้อโปโลผ้าใบที่พัฒนาขึ้นมาใหม่จากผ้าฝ้ายแบบดั้งเดิมลงแข่งในเทนนิส จนกลายเป็นกระแสในหมู่นักกีฬาเทนนิส ต่อมาในปี 1933 มันได้ถูกผลิตและออกวางขายไปทั่วโลกและกลายเป็นไอเท็มชิ้นเบสิกที่คุณผู้ชายทุกคนมีติดตู้เสื้อผ้า สวมได้ทุกโอกาส

WhoWhatWear เล่มนี้เราจะหยิบโปโล เป็นไอเท็มชิ้นหลักนำมา mix and match ให้การแต่งตัวดูเรียบง่าย มีกลิ่นอายของความสปอร์ต และจับคู่กับรองเท้า COMMON PROJECTS ที่มีสีสันทันทีคุณเลือกมากมายตามใจชอบ เพิ่มความสนุกสนานให้ลุคของคุณไม่ดูจืดชืดเกินไป ให้คุณพร้อมออกไปทำกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ของคุณ



SELECTED
ITEMS

01 LACOSTE / Men's Live Terry Cloth POLO



global.lacoste.com

02 COS / Woven Drawstring Trousers



www.cosstores.com

03 MARNI - Travel Bag In Nylon With Hook Closure



www.marni.com

04 COMMON PROJECTS Low — Tops & Trainers



www.commonproject.com

DESIGN WONDERS

TASTE MAKE ALL DESIGN TRENDS WITH OUR VERY OWN DESIGN DIRECTOR

งานดีไซน์ดีๆ จากทั่วโลก จะมากองอยู่แถวนี้

SIMPLE DAILY



Back to basic หรือการกลับไปสู่ความเป็นพื้นฐาน สิ่งนี้เป็นพื้นฐานของงาน ออกแบบอยู่เหมือนกัน สำหรับในมุมมองของนักออกแบบ คำว่า ดั้งเดิม นั้น อาจไม่ได้หมายความถึงการทำงานโดยลดทอนจนเหลือแค่เนื้อแท้เพียง อย่างเดียว แต่ยังมีคามหมายรวมไปถึงผลงานที่สามารถอยู่ได้ ไม่ว่าเทรนด์ ของโลกจะเปลี่ยนไปขนาดไหน หรือจะเป็นการเน้นเฉพาะประโยชน์ของการใช้สอย หรือเป็นงานที่ใช้ได้จริง ซึ่งทั้งหมดนี้ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่นักออกแบบยึดถือเป็นนิยาม ในการสร้างสรรค์ผลงาน เราจะขอพาผู้อ่านทุกท่านไปทำความรู้จักกับนักออกแบบ สองท่านที่ยึดถือข้อปฏิบัตินี้ในการทำงานกัน

1. NIIG
ก่อตั้งโดยคุณรังสรรค์ นราธิศจรรยา ซึ่งเป็นนักออกแบบภายในมากกว่า 20 ปี ก่อนจะตัดสินใจเปิดบริษัทเฟอร์นิเจอร์ภายใต้ชื่อ "NIIG" ที่มาจากคำว่า "Unique" และคำคำนี้ก็ได้ถูกใช้เป็นนิยามหลักในการทำงาน นอกจากความต้องการให้ งานออกมาโดดเด่นแล้ว แบนด์ก็ยังมุ่งเน้นไปที่การใช้งานจริง

โปรดักต์ส่วนใหญ่จะเน้นไปที่ Loose Furniture โดยทำขึ้นจากไม้เป็นหลัก ซึ่งทางแบนด์ชอบที่จะคงสภาพของไม้ไว้ให้เยอะที่สุด ไม่ว่าจะเป็นลวดลายและ สีของไม้เอง นอกจากนี้ยังมีบริการ Make to order ที่เปิดให้ลูกค้าได้มีโอกาส เลือกแบบและวัสดุได้ด้วยตัวเอง

2. TRUCK
เอาล่ะ.. เราขอพาท่านผู้อ่านมาชมงานออกแบบจากต่างประเทศกันบ้าง ซึ่งที่เรา หยิบมาแนะนำคือ "TRUCK" ตั้งอยู่ที่จังหวัดโอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น ก่อตั้งมา ตั้งแต่ปี 1997 โดย Tokuhiko Kise และ Hiromi Karatsu จุดประสงค์ในการ สร้างผลงานนั้นมาจากความชอบและความต้องการส่วนตัว ซึ่งถือว่าเป็นข้อดี เพราะจะทำให้สามารถเรียนรู้สินค้าและแบนด์ได้อย่างใกล้ชิด ส่งผลให้เกิดการ ทดลองเพื่อพัฒนาแบนด์ได้ตลอดเวลา นอกจากเรื่องนี้แล้ว ทางแบนด์ยัง มุ่งเน้นไปที่เรื่องคุณภาพของวัสดุ เพื่อให้ใช้ได้ในระยะยาว

ข้อมูลและรูปจาก
www.niigshop.com
truck-furniture.co.jp

ITCHY FEET

ITCHING
TO
WALK & TRAVEL
& TALK

ที่น่าที่เกี่ยวกับโลกกลม ๆ ในนี้
จากคนที่ตื่นเช้าต้องออกเดินทาง
และคืนมากจนต้องอยากเล่า

Royal Botanic Garden Edinburgh

เหล่าต้นไม้ใหญ่ที่ตั้งเรียงรายอยู่ในพื้นที่อันกว้าง รวากับ
เป็นภาพวาดสีเขียวผืนใหญ่ที่มองแล้วมันช่างสดชื่นจนลืมความจริงจังอันโหดร้ายเอาไว้ด้านหลัง





ในปัจจุบันที่ทุกอย่างหมุนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว เรากลับมองหาแหล่งธรรมชาติที่จะพาเรากลับไปสู่จุดเริ่มต้นซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งต่างๆ

แสงแดดที่เหลืองละมุนทอดผ่านสีเขียวจากใบไม้อันชุ่มชื้น และหลากหลายสีสันสดใสจากดอกไม้บานนานาชนิด ผลผสมผสานกันได้อย่างสมบูรณ์แบบที่ Royal Botanic Garden Edinburgh เหมาะกับชีวิตแบบ Back to basic การเดินทางจากตัวเมือง Edinburgh ก็ไม่ยากอย่างที่คิด ไม่ว่าจะใช้บริการ public bus สาย 8, 23 และ 27 ที่จอดตรงทางเข้าฝั่ง East Gate หรือจะเดินเท้าจากในเมือง อาจจะต้องไกลไปสักนิดสำหรับคนอื่น แต่สำหรับเราแล้วการเดินทางไปสวนที่แฝงไปด้วยธรรมชาติอันงดงามซึ่งรออยู่ข้างหน้ามันช่างคุ้มค่า และระหว่างทางที่เราเดินก็เต็มไปด้วยวิถีชีวิตของคนท้องถิ่น ร้านค้า ร้านอาหารสองข้างทางที่ทำให้เราเห็นมุมมองที่แตกต่างออกไปจากแสงสีของเมืองใหญ่ เพลิดเพลินจนลืมไปว่าเดินมาไกลแค่ไหน

Royal Botanic Garden Edinburgh มีพื้นที่ประมาณ 70 เอเคอร์ ที่เต็มไปด้วยต้นไม้ ดอกไม้ และอาคารโดมกระจกที่นับรวมได้ 28 อาคาร ซึ่งรวบรวมต้นไม้จากทั่วทุกมุมโลกเอาไว้ เดินไปเดินมาท่ามกลางสีเขียวที่โอบล้อมรอบตัว ก็ได้เวลา

อาหารกลางวัน ตัวอาคารหลังเล็กๆ ที่ก่อสร้างด้วยอิฐสีน้ำตาลอ่อน ประกอบเข้ากับกระจกบานใหญ่ ที่นำแสงแดดธรรมชาติเข้ามาในตัวอาคาร พร้อมด้วยอาหารหลากหลายอย่างที่เรียงรายเป็นแนวยาว และพร้อมให้เราเข้าไปเลือกมาเป็นมื้อกลางวัน

หลังจากอิ่มท้องกับอาหารมื้อกลางวันก็เริ่มเดินสำรวจกันต่อ เรือนกระจกหลังใหญ่ที่ภายในซ่อนพันธุ์ไม้นานาชนิดเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็นพันธุ์ไม้จากเขตร้อน ไปจนถึงไม้หน้าหลากหลายสายพันธุ์ ภายในโดมกระจกนั้นถูกแบ่งสัดส่วนเอาไว้อย่างชัดเจนเมื่อเดินออกมาข้างนอก เหล่าต้นไม้ใหญ่ที่ตั้งเรียงรายอยู่ในพื้นที่อันกว้าง ขาวกับเป็นภาพวาดสีเขียวผืนใหญ่ที่มองแล้วมันช่างสดชื่นจนลืมความจริงอันโหดร้ายเอาไว้ด้านหลัง ถึงแม้จะเป็นการเที่ยวแบบระยะสั้นๆ แต่มันช่วยเติมเต็มอะไรหลายๆ อย่างที่เมืองหลวงใหญ่ๆ ไม่สามารถให้ได้ หวังว่า Royal Botanic Garden Edinburgh จะเป็นอีกหนึ่งจุดหมายของการเดินทางสำหรับใครที่ชอบความสดชื่นที่แสนจะเรียบง่าย ส่วนใครที่จะไปเที่ยวที่นี่อาจจะต้องตรวจสอบเรื่องอากาศกันสักหน่อย เพราะในวันที่อากาศค่อนข้างปิดและมีลมแรง ทางสวนจะปิดไม่ให้เดินเข้าไปด้านใน เพราะอาจเกิดอันตรายจากการล้มของต้นไม้ใหญ่ได้

Visitor information:
The garden is open daily
(except 25 December and 1 January)
Garden & Gateway opening hours
November to January: 10.00 am - 4.00 pm
February and October: 10.00 am - 5.00 pm
March to September: 10.00 am - 6.00 pm

Glasshouses opening hours
November to January: 10.00 am - 3.00 pm
February and October: 10.00 am - 4.00 pm

March to September: 10.00 am - 5.00 pm
(Glasshouse admission: Adult £5.50,
Concession £4.50, Child 15 and under Free,
Essential Carers Free.

Address:
Royal Botanic Garden Edinburgh
Inverleith Row/Arboretum Place
Edinburgh EH3 5LR
Phone: +44 131 248 2909
Email: visitorwelcome@rbge.org.uk

THE WAY HOME

ALONG THE PATH ARE USUALLY MANY STORIES, INVITING FOR THE DIGRESSION OF THOUGHTS, AND LOTS OF TINY SMILES.

ระหว่างทางกลับบ้าน มีเรื่องราวมากมายชวนให้เถลไถลไปครุ่นคิด แล้วยิ้มนิดๆ ไปด้วยมัน

Back to basic

รถไฟฟ้าเที่ยวสุดท้ายมาช้ากว่าปกติ แต่ก็ต้องทำใจและเลือกที่จะเพลินไปกับดาราสาวบนป้ายโฆษณาจอ LED ขนาดยักษ์ที่อยู่ติดกับสถานีรถไฟฟ้า มันเป็นโฆษณาถ่ายล้างเครื่องสำอาง เธอกำลังสลัดเมกอัพออกจากใบหน้าอย่างง่ายดายเหลือไว้แต่หน้าสวยใสดูเป็นธรรมชาติ (ทั้งที่จริงแล้วก็แอบเมกอัพเบาๆ ไม่กล้าหน้าสด) ชวนให้ผมขบคิดต่อไปในประเด็น Back to basic ว่าคงจะดีไม่น้อย ถ้าหลายสิ่งหลายอย่างจะกลับสู่สามัญบ้าง

ผมคิดว่าการ Back to Basic ที่แท้จริง ควรเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ใช่แค่เทรนดี้หรือกระแส ซึ่งพอเอาเข้าจริงแล้ว มันทำได้จริงในทุกๆ เรื่องหรือเปล่า อย่างเรื่องอาหารการกินที่กำลังเป็นเทรนด์ดูแลสุขภาพ พวกอาหารอเนกนิกรต่างๆ นั้นมัน 100% หรือเปล่า แม้บางสินค้าจะประกาศตัวว่าไม่ได้ใช้สารเคมีหรือยาฆ่าแมลง เพราะปลูกในที่ดินของตัวเองนั่น แต่สุดท้ายน้ำจากแหล่งน้ำทั้งบนดินและใต้ดินก็ชะล้างสารเคมีจากไร่่นาอื่นมาปนเปื้อนอยู่ดี ดังนั้นการเตรียมดินจึงมีขั้นตอนและระยะเวลา นี้แค่เรื่องดินยังซับซ้อนขนาดนี้

หรือจะเป็นการใช้พลังงานทางเลือกขดยน้ำมัน อย่างการใช้พลังงานแสงอาทิตย์นั้นต้นทุนของแผงโซลาร์เซลล์ที่ดูเหมือนจะถูกลงก็ยังคงมีราคาแพงอยู่ดี ถือว่าลงทุนสูงเมื่อเทียบกับจำนวนการผลิตไฟฟ้าที่ผลิตได้ รวมไปถึงค่าบำรุงรักษา สุดท้ายแล้ววันที่พลังงานแสงอาทิตย์จะกลายมาเป็นพลังงานคู่ใจใกล้ตัวคงยังอีกยาวไกลนัก

ส่วนเทรนด์การท่องเที่ยวที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของเมืองใหญ่ ไปสู่เมืองเล็กๆ หรือแหล่งธรรมชาติในแบบ Unseen ที่ยังบริสุทธิ์ แต่พอมีคนรู้จักมากขึ้น ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจก็ตามมา กลายเป็นที่ที่พลุกพล่าน เต็มไปด้วยรถราและผู้คน และสุดท้ายกลายเป็นที่ๆ เอาไว้แค่ Check in หรือโพสดีใน Facebook ให้ได้ขึ้นชื่อว่าฉันไปเหยียบ (ย่ำ) มาแล้วนะ

หลังจากที่เดินไป คิดไป ชมวัดคิวไปนั้น ผมเริ่มรู้สึกไม่ติดกับตัวเอง ที่มีมุมมองในแง่ร้าย และดูไร้ความหวังยังงชอบกล ความมึนตึ๋นคำคินในทางเดินเข้าซอยกลับยิ่งดูมืดขึ้นอีก แต่แล้วจู่ๆ เมื่อเข้ามาในซอยไม่เท่าไร กลับเหมือนมีแสงเทียนกระจายอยู่เป็นจุดๆ ตลอดสองข้างทาง รวกับคุกกี้ทำเซอร์ไพรซ์ให้กัน เมื่อผมปรับรูม่านตามองให้ชัดก็พบว่าเป็นผู้คนที่อาศัยอยู่ในซอยนั่นเอง ผมได้ยินบทสนทนาในเรื่องหม้อแปลงไฟฟ้าระเบิด ทำให้ไฟฟ้าดับทั้งซอย ผมกวาดสายตาไปรอบๆ นี่ไงละ Back to basic ที่แท้จริง ถือเป็นไฟดับบังคับด้วยไม่ว่าคนรวย คนจน นายทหาร หรือแรงงานต่างชาติ ต่างก็กลับสู่สามัญในแบบที่เท่าเทียมกัน

ทันใดนั้นความคิดผมก็แปรเปลี่ยน หลับตาเห็นภาพทั้งซอยมืดมิด แต่กลับสว่างไสวไปด้วยแสงเทียนแห่งมวลมิตรหน้าบ้านหลังหนึ่ง ผมเห็นหญิงสาวที่ติดหนังสือรักเกาหลี เมื่อทีวีดูไม่ได้ ทำให้เธอได้แหงนมองท้องฟ้า สัมผัสความโรแมนติกของหมู่ดาวในคืนแรม ส่วนบ้านหลังถัดไปชานวดเอ็นจิเนียร์หยุดพักจากเครื่องมือก็เสียง ออกมาเกาเกาตีระฆังคูดักขับกล่อมราตรี ส่วนบ้านอีกสองหลังที่ติดกันนั้น ไม่เคยรู้จักกัน เพิ่งจะมีโอกาสคุยกันครั้งแรกเพราะไฟดับ และก็พบว่า เป็นพี่น้องที่ถูกแยกเอาไปเลี้ยงตั้งแต่เด็กๆ

ขณะที่กำลังเคลิ้มกับจินตนาการของตัวเองอยู่นั้น ผมก็เลิบบไปเห็นแสงบางอย่างที่ส่องสว่างแข่งกับแสงเทียน มันคือแสงจากหน้าจอมือถือ ที่แต่ละคนกำลังก้มหน้าก้มตาไปกับโลกส่วนตัวของตัวเอง "อ้าว... จบกัน" ผมพูดกับตัวเอง ผมลองมาคิดดูอีกที บางทีการ Back to the basic ก็แค่การรับมือกับปัญหาอย่างเรียบง่ายที่สุดก็แค่นั้นหรือเปล่า



ON SOFA

FAVORITE SOFA EQUALS GREAT MUSIC, GOOD FILMS AND FEEL GOOD MINDSET

เพลง หนึ่ง และความรู้สึกดีๆ มาแนะนำ ตอนคุณแอนหลังนั่งอยู่บนโซฟาตัวโปรด

MOVIE YELLOW POTION



LITTLE FOREST: SUMMER / AUTUMN & WINTER / SPRING
 Directed: Junichi Mori
 Starring: Ai Hashimoto
 Release Date: August 2014 & January 2015
 Running Time: 111 & 121 minutes

เพราะอากาศคือสิ่งที่เราสัมผัสอยู่ทุกวัน โอบล้อมรอบตัวเราผ่านร่างกายตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ อากาศที่ดีก็น่าจะทำให้เรามีชีวิตที่ดีด้วย จนบางครั้งเราเคยคิดว่า อากาศที่จะหนีชีวิตอันยุ่งเหยิง และมลภาวะในเมืองกรุง ไปใช้ชีวิตตามชนบทท่ามกลางธรรมชาติอันสวยงามอย่างเรียบง่าย มีความสุขกันใช่ไหมล่ะครับ ถ้าใครยังไม่ออกกว่าชีวิตนั้นจะเป็นอย่างไร ผมมีตัวอย่างความสวยงามนี้มาให้ชมกันครับ

Little Forest คือบันทึกชีวิตของ Ichiko (Ai Hashimoto) หญิงสาวผู้กลับมาใช้ชีวิตที่บ้านเกิดในชนบทอันห่างไกลเพียงคนเดียว พลัดตบหนึ่งแทบจะไม่มีอะไรมากไปกว่าการเฝ้ามองชีวิตของหญิงสาวคนหนึ่งใช้ชีวิตประจำวันอย่างเนิบช้า ทำสวน ปลูกผัก และเข้าครัววันแล้ววันเล่า แต่ท่ามกลางหยาดหยาดผ่านภาพของธรรมชาติในชนบทที่ดูอบอุ่นออกมาได้อย่างสวยงาม รวมถึงการสร้างสรรค์เมนูอาหารโฮมเมดสารพัดของเธอ ผ่านทุกขั้นตอน ตั้งแต่เตรียมหัววัตถุดิบ จากหลากหลายสถานที่ ร้อยเรียงผ่านตามฤดูกาลต่างๆ ก่อนจะเข้าครัวปรุงอย่างพิถีพิถันทุกขั้นตอน จนทำให้คนดูอย่างเราดูติดใจติดใจให้อิ่มเอมกับความสุขอันเรียบง่ายในชีวิตชนบทแห่งนี้ นอกจากทุกเมนูในหนังเรื่องนี้ จะชวนให้คุณกลิ่นน้ำลายและท้องร้องเป็นระยะๆ แล้ว หนึ่งยังให้ความไพเราะอดีตเล็กๆ ชวนให้นึกถึงอาหารรสมีแม่ อาหารที่เป็นที่หนึ่งในใจของเราทุกคนอีกด้วย

หนังแบ่งออกเป็น 2 ภาค แต่ละภาคมี 2 ตอน ตามฤดูกาลทั้งสี่ที่เปลี่ยนไป ซึ่งหนังก็จะค่อยๆ ทำให้เราเห็นที่มาที่ไปของ Ichiko ทีละนิด ว่าอะไรที่ผลักดันให้ผู้หญิงตัวเล็กๆ คนนี้กลับมาใช้ชีวิตโดดเดี่ยวในชนบทที่ห่างไกลขนาดนี้

MUSIC PANDA



CHANUDOM

สีลัน ท่าทาง ภาพลักษณ์ และความสามารถ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแรงดึงดูดชั้นดีที่งานศิลปะจะมี เพื่อเรียกร้องความสนใจจากคนที่ศิลปินต้องการนำเสนอ หลังจากดึงความสนใจได้แล้ว ในส่วนของใจความของงานชิ้นนั้น ยิ่งมีความสำคัญมากกว่าทุกสิ่งที่สำคัญ และความจำเป็นต่องานศิลปะนั้น มีอยู่ครบในวงนี้ "Chanudom"

3 กวางหนุ่ม Chanudom Suksatit (Pat) - Vocal / Sathapat Sangsuwan (Pat) - Guitar / Tachapol Cheevapariyangboon (Top) - Drum (ที่เรียกว่ากวางเพราะมีความสง่า ะหง ไม่ได้มีความหมายอื่นๆ นะครับ) รวมกันในชื่อ "Chanudom" รู้จักพวกเค้าครั้งแรกก็ตอนปล่อย artwork ไปไรต์มิตโดนดึงดูด้วยสีลันที่จัดจ้าน ก็เลยเฝ้าติดตาม single แรก "เลือดชั่ว (Bad Blood)" ตายยยยยยยยย โอยยยยยยยยยย ถ้าการบรรยายเพลงนี้ผ่านตัวอักษร ผมยอมรับเลยว่าไม่สามารถทำได้เต็ม 100% Groove ที่ sexy มีรสนิยม ซาวนด์กีตาร์ที่ออก Psychedelic Lick ที่พูดได้เต็มปากว่า เท่ มันครบองค์ประกอบจริงๆ ใน MV นี้เริ่มเห็นท่าหักกระดูกของ Pat นักร้อง มันยังชวนติดตามจริงๆ อยากดูวงนี้ เล่นสดจริงๆ... นั่น!!!! รู้สึกเหมือนตัวเองเป็นแมลงวัน ที่เห็นไม่ทากาวเหนียวๆ ที่คิดว่าไม่น่ามีอะไร อยากรองเงาเขาไปเฉยๆ... ดิตสิครับ รอย รอย single ที่ 2 ออกตามมา "คนบาป (Sinner)" เรียบร้อยครับ ยอม... ทั้งเรื่อง Art Direction ของ MV และตัวเพลง ตัวศิลปิน เอง... ผมยอมรับมันคือสิ่งที่วงการเพลงไทยรออยู่ มันคือสิ่งที่คนฟังเพลงไทยควรจะได้เจอ ยอมรับมากกว่าเพลงที่ copy มาจากวงต่างประเทศ มากกว่าซาวนด์จิ้งจี้ๆ ร้องซ้ำไปซ้ำมาอยู่ประยัคเดียว แต่ยอมฟังเพราะจะได้โพสต์ลง FB ได้ไม่อายใคร หลังจากนั้นจึงเริ่มอยากรู้ว่าวงนี้ Input อะไรเข้าไปทำไมถึงนำเสนอออกมาได้ขนาดนี้ เลยตามไปแอบดูใน FB ของแต่ละคน Pat นักร้องนำ เคยเป็นนักแสดงละครเวที เรื่อง "Hedwig and The Angry Inch" ผมเริ่มไม่แปลกใจแล้ว เพราะศาสตร์ของละครเวที โดยส่วนตัวยอมรับว่า คนที่จะเล่นละครเวทีได้ มันมากกว่าการเป็นนักแสดง ทั้งเรื่องอารมณ์ ความสามารถ ทักษะ และความแม่นยำ จนเข้าใจว่า แนวเพลง Theatrical Rock ที่พวกเขาใช้จำกัดความตัวเองนั้น มันถูกต้องที่สุด มันไม่เหมือนคุณแค้ได้ฟังเพลงดีๆ แต่ทุกเสตล์สัมผัส เหมือนคุณได้หลุดเข้าไปอยู่ในโลกของ Chanudom เลยทีเดียว

สนับสนุนครับ การตามไปดูพวกเขาใน Live ต่างๆ หรือการ Download แบบถูกต้อง เป็นสิ่งสำคัญมากๆ สำหรับวงแบบนี้ที่ยังไม่โด่งดังเกินจากค่ายยักษ์ใหญ่ที่ ต้องมีเพลงฉันทน์รักเธอ เธอรักฉัน และหวังว่าถึงแม้สักวันจะขึ้นมาอยู่แบบให้พวกเราจับต้องได้ง่ายขึ้น แต่ความเป็นตัวตนของ Chanudom ก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไป

FB: ChanudomOfficial
 iTunes Download available

PROJECT NO. 143

APPTRACTION

A MUST HAVE APPLICATION FOR CYBERNAUTS

Application เจ๋งๆ ที่ชาวไซเบอร์ไม่ควรพลาด

1 DESIGN & FASHION



Apartamento Magazine
 By The Exposed IVS

Description

The apartamento app is the only place to find official content from apartamento magazine's archive. Each week, seven stories from the entire apartamento archive will be published at random.

2 EAT & DRINK



Juicifi
 By FitVox, LLC

Description

Juicifi can help you look and feel your very best. If you'd like to create a healthier lifestyle and feel both inspired and revitalized, then check out these incredible juicing recipes.

3 PLAY !



Thomas Was Alone
 By Bossa Studios Ltd

Description

Meet Thomas, a curious rectangle, and help him unravel the mysteries of his existence in a wonderfully strange world. Experience 100 levels of award-winning platform gameplay and take part in an emotional story narrated by Danny Wallace.

4 ENTERTAINMENTS



Shift
 By Pixite LLC

Description

Shift 2.0 allows you to create thousands of custom photo filters by combining textures, color overlays, and blends to produce stylish effects like grain, vintage, light leaks, and high contrast black and whites.

5 TRAVEL & GUIDE



Citymapper
 By Citymapper Limited

Description

Citymapper is the ultimate award-winning transport app making complex cities easy to use! A to B journey planner with ETA including all modes (tube/subway, bus, rail, ferry, bike/car sharing, Uber). Real-time departures.

6 NEWS



Medium
 By A Medium Corporation

Description

At Medium, we are creating a network for writing that enables people to make an impression on others. To make them think or change their minds.

UNKNOWN WOW

STORIES THAT YOU NEVER
IMAGINE COULD POSSIBLY HAPPEN,
ACTUALLY HAPPEN NOWADAYS.
LOOK CLOSELY, YOU'LL BE
INSPIRED IN SOME WAYS.

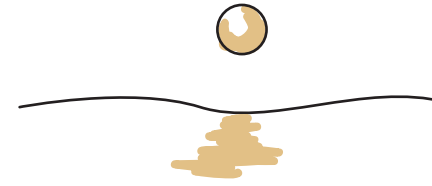
เรื่องที่ไม่ไม่มีใครรู้ นึกไม่ถึงว่าจะเป็นไปได้
แต่เกิดขึ้นจริง แค่มองให้ดี มุมคิดดีๆ
ก็อยู่รอบตัวเรา

ถ้าไม่ป็นไปจนถึงยอดเขา ก็คงไม่เข้าใจว่าจริงๆ ข้างทางก็มีดี
ถ้าไม่เคยใช้ชีวิตเต็มที่ก็คงไม่รู้จักรถลัดทอน คนเราก็เป็นซะอย่างนี้ Back to basic
จึงเป็นเหมือนจุดวกกลับมาให้ความสำคัญกับชีวิตแรกเริ่ม
มีความสุขกับความสัมพันธ์ที่เรียบง่าย ซึ่งเป็นแก่นแท้และเป็นสาระที่แท้จริง



1 เวลาส่วนตัว

แต่ละวันที่เราเจอเรื่องยากๆ ทั้งรถติด งานเยอะ งานยาก คนยาก หรือปัญหาเหนื่อยใจอื่นๆ
ที่ชวนให้ยิ่งเหนื่อยอ่อน จังหวะนี้การมีเวลาส่วนตัวที่จะหยุดทุกอย่าง ปล่อยทุกความ
วุ่นวายให้คว้างอยู่ในอากาศ เหมือนหนังที่ถูกกด Pause แล้วให้เวลาตัวเองมองเห็น
สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวอย่างละเอียด ใช้เวลาคิด แล้วเมื่อพร้อมค่อยปล่อยปุ่ม Play ให้ทุกอย่าง
ดำเนินต่อ แต่ในความจริง ไม่มีใครหยุดทุกอย่างได้ขนาดนั้น แต่การปลีกตัวเพื่อหาเวลา
ส่วนตัว ก็น่าจะเป็นสิ่งที่พอทดแทนได้ เพราะแค่มุมเล็กๆ กับกาแฟดีๆ สักแก้ว และ
ขนมชิ้นโปรด อารมณ์ที่ขุ่นมัวจากความหงุดหงิดกับทุกอย่างที่ไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด
จะผ่อนคลายได้อย่างประหลาด ยิ่งถ้าได้เพลงคลอเบาๆ บรรยากาศที่เรงรีบจะเข้าสู่โลว์
โหมดได้อย่างสวยงาม แล้วมุ่มอับในความคิดจะคลี่คลาย ช่วยปรับไฟกลั่นจิตใจให้ดีขึ้น
แล้วที่นี้จะ Play บทบาทไหนก็พร้อม



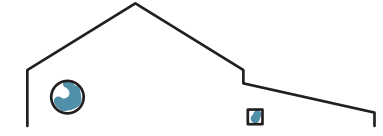
2 สุดที่เส้นขอบฟ้า

เคยเจอคนที่มีเหตุผลในการเลือกที่เที่ยวที่น่าสนใจคนหนึ่ง เขาบอกว่าจะต้อง
ไปให้สุดทั้งเหนือ ใต้ ออก ตก พอสุดก็เป็นอันจบ จึงกลายเป็นเหตุผล
ในการเลือกเที่ยวทะเลหลีเป๊ะ ด้วยเหตุผลที่เลือกไม่ใช่เพราะชื่อเสียง
ความงดงามของทะเล แต่เป็นเพราะหลีเป๊ะเป็นทะเลสุดขอบของประเทศไทย
เรียกว่าเลยเส้นไปนิดเดียวก็เข้าน่านน้ำของมาเลย์ "ยิ่งไกล คนยิ่งไปยาก
และที่นั่นต้องเป็นที่สุด" ความเชื่อนี้ไม่รู้ผูกติดอยู่ในใจตั้งแต่เมื่อไหร่
แต่มันก็กลายเป็นเหตุผลเดียวกันของคนจำนวนหนึ่งที่ผลักดันให้เกิดการเดินทาง
ยอมแลกเวลาไปกับการรอ รอเครื่องบิน รอเรือ รอต่อเรือ เพื่อการได้เจอภาพ
ที่ไม่อาจจินตนาการได้เองกับการไปในที่ที่เป็นที่สุด แนนอน หาดทรายและ
ทะเลที่หลีเป๊ะสวยจับใจ แต่ถ้าจะให้ไปอีกรอบและรอทั้งหมดใหม่อีกครั้ง
เขาก็ตอบได้เลยว่าไม่ เพราะเขาเริ่มรู้แล้วว่า เส้นขอบฟ้าของทะเล ไม่ว่าจะไกล
แค่ไหน เส้นขอบฟ้ายังคงเป็นเส้นเดียวกัน เส้นเดิม



4 รักแท้ชนะด้วยระยะเวลา

ทุกคนคงเคยได้ยินหรืออาจมีประสบการณ์ตรงกับช่วงโปรโมชันของความรัก
มันฟังดูไม่ดีเอาซะเลย เพราะเมื่อไหร่ที่มีช่วงโปรฯ นั้นหมายถึง การต้อง
เผชิญกับความรักช่วงหมดโปรฯ ในไม่ช้า เพราะเมื่อไหร่ที่เราใช้เวลา และพล่าม
ทุ่มเทไปกับความรักตรงหน้า ทำท่าเหมือนแข่งขันวิ่งร้อยเมตรที่ต้องเร่งสปีด
เราจะชนะในเกมและคงชนะใจใครคนนั้นจนได้ แต่การชนะในเกมแรก
ไม่ได้ยืนยันว่าจะชนะไปตลอดในระยะยาว เพราะเรื่องการเรียนรู้ ความเข้าใจ
การยอมรับข้อเสีย และการให้อภัย เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา และเป็นเกมที่ไม่มีการแพ้
ไม่มีใครชนะ การอยู่ด้วยกันอย่างเพื่อนที่คอยใส่ใจ ดูแล จึงเป็นเหมือนวิ่งมาราธอน
ไม่ต้องหวานเจี๊ยบจับใจ แต่ก็ไม่ได้จืดชืดเกินไป ไม่ต้องเอาใจจนใครๆ ต้องอิจฉา
แต่ใส่ใจอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เป็นสิ่งที่ทำให้ความรักไม่เปิ่นแค่ช่วงโปรฯ
แต่เป็นการใช้ชีวิตที่มีเพื่อนอยู่เคียงข้าง ร่วมสุข ร่วมทุกข์ ในระยะยาว
ความรักแบบนี้ไม่ใช่หรือที่คนต้องการ



3 บ้าน

เวลารู้สึกอยากไปเที่ยวไกลๆ จังหวะนั้น "บ้าน" ช่างเป็นที่ที่น่าเบื่อ ไม่มี
อะไรตื่นเต้น ไม่มีอะไรให้ค้นหา แต่เอาเข้าจริงๆ การไปเที่ยวติดต่อกันสัก
2 อาทิตย์ในต่างประเทศ แบบไม่หยุด ตะลุยเที่ยวทั้งในเชิงวัฒนธรรม
และค้นหาตัวเอง ในที่สุดความรู้สึกก็ตื่นเต้น แปลกใหม่ ของการเป็น
นักผจญภัยก็จะจางลงประมาณวันที่ 8 วันที่ 9 เพราะการไปเที่ยวนานๆ
ในที่สุดตัวเราก็เริ่มปรับตัวเองให้เข้าโหมดวิถีประจำวันที่ไม่ต่างจากการตื่นไป
โรงเรียน เพราะการตื่นตื่นที่ได้เจอเพื่อนใหม่ เรียนวิชาใหม่ๆ ไม่ซ้าก็เป็น
เรื่องธรรมดา ที่เราจะเริ่มมองหาเสาร์อาทิตย์ อาจเป็นระบบอัตโนมัติ
ของคนก็เป็นได้ ในการที่จะขีดเส้นทางชีวิตไม่ว่าจะแปลกใหม่แค่ไหน
ก็ปรับให้เข้าสู่วิถีปกติ ซึ่งการไปเที่ยวยาวๆ ทำให้เรารู้กับการค้นหา
และคิดถึงบ้านได้อย่างประหลาด ออกกลับมานอนพักเจิบๆ ในมุมที่ชอบในบ้าน
การไปเที่ยวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ จึงเป็นสมดุลงานหนึ่งที่ทำให้การอยู่บ้าน
มีความสุขขึ้น



5 แข็งแรงจากภายใน

ในยุคที่การออกกำลังกายกลายเป็นเทรนด์ที่มาแรง ด้วยความที่คนหันมาสนใจ
สุขภาพมากขึ้น ความงามทางกาย ไม่ว่าจะเป็ชริกซ์แพ็กของผู้ชาย หรือ
การเปลี่ยนไขมันให้เป็นกล้ามเนื้อที่ลีนบางของผู้หญิง กลายเป็นเป้าหมายใหม่
ของชีวิตคนยุคนี้ แต่ความเอาใจจริงเอาจังที่เลยเถิดไปในทางหักโหม ก็สร้าง
ความเจ็บปวดให้ร่างกายไม่น้อย ไม่นับความผิดหวังที่ร่างกายไม่เป็นอย่างใจ
จนต้องเพิ่มการกินยา เพื่อเร่งกล้ามเนื้อมัดในนมัดนี้ให้ใหญ่ หรือลดสัดส่วน
ตรงนั้นตรงนี้ให้เล็ก จนลิมเป้าหมายแรกของการออกกำลังกายว่าที่จริงเรา
ออกกำลังกายกันเพื่ออะไร และเมื่อใจมุ่งแต่จะสร้างลุดกายนอกให้ดูดี ในที่สุดเรา
ก็ลิมมองถึงจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญแรกเริ่ม แล้วที่นี้จะทำยังไงดี ลุดก็ต้องดูดี
ใจก็ต้องดูแล อันนี้ไม่ยาก แค่เราหันกลับมาออกกำลังกายด้วยจุดหมายแรกก่อน
คือ เพื่อสุขภาพที่ดี แล้วรูปร่างที่ดีก็จะตามมา การลดจุดหมายให้วาง
ใจก็สบายขึ้น แค่นี้ ชีวิตก็แข็งแรง

P.S. Yummy

HOME-MADE MENU, EASY BUT YUMMY

เมนูอร่อยง่าย ทำได้ง่าย
จากเชฟสมัครเล่น แต่ทำจริงจัง



Deconstructed scrambled egg on toast

วันนี้เชฟผู้อ่านขอนำเสนอ เมนูไข่ที่แสนจะธรรมดา แต่อร่อยแบบไม่ธรรมดา ซึ่งใครๆ ก็ทำได้ที่บ้าน แถมดีต่อสุขภาพ เพราะเป็นเมนูไข่ที่ไม่มีมันเหมือนจานไข่ของอาหารเช้าแบบฝรั่งทั่วๆ ไป “ไข่คนน้ำ” ที่ไม่ต้องใส่เนยหรือเนย แต่กลับให้รสสัมผัสที่นุ่มนวลและบางเบาจนคุณต้องแปลกใจ เมื่อทานพร้อมกับเกล็ดขนมปังที่คั่วจนหอมและกรอบกรอบ ทำให้เกิดรสสัมผัสที่ลงตัว

เครื่องปรุง

วิธีทำ

- ไข่ไก่สด 2 ฟอง
 - เกล็ดขนมปัง 4 ช้อนโต๊ะ
 - เบคอนชนิดรมควัน (Smoked Bacon) ทอดกรอบ 1 ช้อนโต๊ะ (ส่วนตัวชอบยี่ห้อ TGM)
 - หน่อไม้ฝรั่ง 2 ต้น
 - น้ำมันมะกอก (Extra Virgin Olive Oil)
 - Truffle Oil (ถ้ามี)
 - พริกไทยดำป่น
 - เกลือ
- อุปกรณ์**
- กระทะ
 - หม้อต้มน้ำ
 - กระจ้อน

1. ใส่น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะลงบนกระทะ แล้วนำเกล็ดขนมปังไปคั่วในกระทะให้เป็นสีเหลืองทอง ควรใช้ไฟอ่อนถึงปานกลาง (ระวังอย่าใช้ไฟแรงเพราะเกล็ดขนมปังจะไหม้) เสร็จแล้วปิดไฟ นำเกล็ดขนมปังที่คั่วแล้วพักไว้จนหายร้อน
2. นำเบคอนมาหั่น ความยาวประมาณ 1 ซม. แล้วนำเข้าไมโครเวฟ ประมาณ 2 นาที เพื่อย่นระยะเวลาในการทอด เทน้ำมันที่ออกมาจากเบคอนทิ้ง แล้วนำลงกระทะโดยไม่ต้องใส่น้ำมัน เพราะน้ำมันจะออกมาจากตัวเบคอนเอง ใช้ไฟอ่อนถึงปานกลางทอดเบคอนจนเหลืองกรอบ แล้วใช้กระดาษซับน้ำมันที่เหลืองจนหมด
3. หั่นหน่อไม้ฝรั่งเป็นท่อนเล็กๆ โดยตัดส่วนต้นที่เหนียวทิ้งไป แล้วใส่ถ้วยเติมน้ำให้มิด ใส่เกลือเล็กน้อย เข้าไมโครเวฟ 2 นาที
4. ตอกไข่ไก่ 2 ฟอง ใส่เกลือเล็กน้อย ตีให้เข้ากัน นำหม้อใส่น้ำแล้วต้มจนน้ำเดือด พอน้ำเดือดแล้วให้ลดไฟลงปานกลาง (ควรระวังไม่ให้น้ำเดือดจนเกินไปเพราะจะทำให้ไข่แยกออกจากกัน) ใช้ช้อนคนน้ำในหม้อให้หมุนเป็นวงกลม แล้วค่อยๆ เทไข่ที่เตรียมไว้ไปตรงกลางหม้อ หลังจากนั้นนับ 1 ถึง 15 แล้วปิดไฟ เทไข่ลงในกระจ้อนแล้วสะเด็ดน้ำให้หมด
5. เทไข่ในกระจ้อนลงในจาน นำเกล็ดขนมปังที่เตรียมไว้โรยบนไข่ หลังจากนั้นนำเบคอนและหน่อไม้ฝรั่งจัดเรียงบนไข่ เพิ่มรสชาติด้วยพริกไทยดำป่นและเกลือ เทน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ หรือ Truffle Oil ลงบนไข่เล็กน้อย เป็นอันเสร็จ



SIMPLE.FAST.EASY

SIMPLE DIY SEESIONS RECREATING COLL NEW
CUTTING EDGE HOME-MADE DECORS

มาครีเอทของเก๋ไว้แต่งบ้านสำหรับคนรัก DIY



MARKET BAG FROM YOUR OWN T-SHIRT

เสื้อยืดเก่าๆ ลายสกปรนเก่าๆ ที่ไม่ค่อยได้ใส่แล้ว อย่าเพิ่งรีบเอาไปทิ้งนะ
เล่มนี้เราจะพาทุกคนมาแปลงโฉมเสื้อยืดตัวเก่าให้กลายเป็นถุงผ้าเก๋ๆ สำหรับใส่ของไปจ่ายตลาดกัน

อุปกรณ์ วิธีทำ

- เสื้อยืดตัวเก่า 1 ตัว
 - กรรไกร
 - เข็มกลัด
1. พับเสื้อครึ่งตัว ตัดคอเสื้อและส่วนแขนเสื้อทั้งสองข้างออก เป็นส่วนของทุกกระเป๋า
 2. ส่วนของแขนเสื้อตัดแบ่งเป็นเส้น กว้างเส้นละ 1 นิ้ว ทั้งหมด 8 เส้น โดยให้ตัดตามแนวตั้งตามขอบแขนเสื้อ ห้ามตัดแฉนวนอน
 3. ให้ขริบแบ่งชายเสื้อในส่วนที่เป็นตะเข็บเท่าๆ กัน 8 ส่วน เพื่อเป็นช่องไว้สำหรับสอดปลายเชือกที่เราตัดแบ่งมาจากแขนเสื้อ โดยขริบชายเสื้อเข้าไปถึงเส้นตะเข็บเสื้อ ห้ามตัดลึกเกินไป
 4. นำเข็มกลัดมาร้อยปลายเชือกที่เราตัดแบ่งไว้จากแขนเสื้อทั้ง 8 เส้น แล้วสอดเข้าไปในช่องเป็นคู่ๆ ระหว่างเสื้อด้านหน้ากับด้านหลัง ให้ครบทั้ง 8 ช่อง
 5. รูดปลายเชือกให้แน่นและมัดปมไว้ทั้ง 8 ช่อง ชายเสื้อจะกลายเป็นก้นกระเป๋า

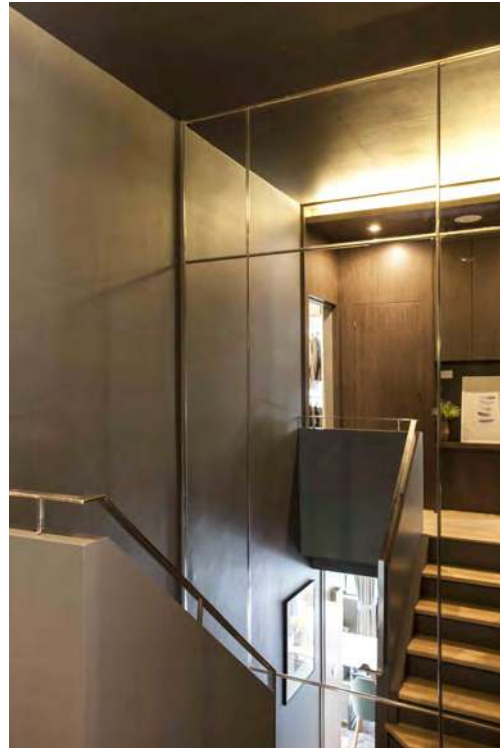
* สามารถหาของตกแต่งถุงผ้าเพิ่มเติมได้ตามความชอบ
** ถ้าเกิดทุกกระเป๋าเย็บเกินไปก็สามารถตัดและมัดให้สายสั้นลงได้ ความยาวสายจะขึ้นอยู่กับขนาดความใหญ่ของแขนเสื้อ
*** สามารถเพิ่มหรือลดสายที่ก้นกระเป๋าได้ตามใจชอบ โดยขริบจำนวนช่องตามจำนวนที่ต้องการ



GO TOUCH UP

RE-RENOVATE YOUR OLD ROOM WITH OUR FAST AND NEW IDEAS THAT WILL HAVE HEADS TURNING WOW!

จัดห้องเก่ามาแต่งใหม่ ไอเดียดีๆ ที่ไม่สงวนลิขสิทธิ์



หากราคาและความสะดวกสบายของการอยู่อาศัยสมัยใหม่นั้น แปรผันตรงกับขนาดพื้นที่อยู่อาศัยที่มีขนาดกะทัดรัดขึ้น เกิดข้อจำกัดในเรื่องพื้นที่ภายในบ้านหรือคอนโดที่เล็กลง ทำให้เราต้องวางแผนการสร้างสรรค์พื้นที่นี้ให้ดี ทั้งในเรื่องฟังก์ชันการอยู่อาศัย และเรื่องความรู้สึกสบาย ไม่อึดอัดคับแคบ

"Living in Reflection" อาจจะเป็นหนึ่งคำตอบในการออกแบบตกแต่งพื้นที่เล็กๆ ให้ขยายใหญ่ ให้แปลก ให้มีง โดยใช้วัสดุเบสิกๆ อย่าง "กระจกเงา" ลองมาดูไอเดียจาก Go Touch Up กันเลย...

กระจกเงา "ขยาย" พื้นที่: จัดเป็นเทคนิคที่ง่ายและเห็นผลชัดเจนที่สุด นั่นคือการใช้กระจกเงาผืนใหญ่กรุที่ผนังห้อง 1 ด้าน สร้างความลึก และทลายกำแพงห้องออกไปเหมือนได้ห้องขยายเป็น 2 เท่าเลย

กระจกเงา "สะท้อน" ธรรมชาติ: โดยวางตำแหน่งของกระจกเงาให้ใกล้หรือตรงข้ามกับหน้าต่าง จะนำพาแสงธรรมชาติเข้ามาในห้องมากขึ้นและช่วยสะท้อน

วิวภายนอกเข้ามาในห้องด้วยเช่นกัน หากเราใช้เทคนิคนี้ในห้องนั่งเล่นก็จะได้แสงและวิวของสวนสีเขียวเข้ามาอยู่ในบ้าน เหมือนว่าเรานั่งเล่นอยู่ในสวนสวยเลยทีเดียว

กระจกเงา "สร้าง" มิติ: ให้เกิดมุมมองแปลกใหม่ เช่น การใช้กระจกเงาติดบริเวณผนังด้านหลังของชั้นวางของ ลวดตาเสมือนชั้นวางของนี้ลอยอยู่กลางห้อง หรือใช้กระจกเงาติดบริเวณฝ้าเพดานเหนือโต๊ะกินข้าว นอกจากจะช่วยเน้นพื้นที่และสร้างมุมมองที่แปลกตาแล้ว ยังช่วยให้ฝ้าเพดานดูสูงขึ้นไปอีกด้วย

Tips: หากไม่ชอบความเงวับของกระจกเงาใส่ทั่วไป ตัวกระจกเงาในห้องตลาดเองก็มีอีกหลากหลายแบบ เช่น กระจกเงาชา กระจกเงาชาทอง กระจกเงาชาชมพู หรือกระจกเงาแบบอื่นที่คิด ลองไปเลือกใช้ตามความชอบกันดูเลย

HEALTH ME

BE HEALTHY, BE HAPPY
AND BE YOURSELF

สุขได้ด้วยสุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวคุณ

EAT WELL
THE BASIC OF HEALTHINESS

“One cannot think well, love well, sleep well, if one has not dined well.”

Virginia Woolf

พื้นฐานสำคัญสำหรับสุขภาพที่แข็งแรง คือ การกิน การกินที่ดีต่อสุขภาพ คือการกินอย่างสมดุล

HEALTH ME ฉบับ BACK TO BASIC ขอเสนอ tips สำหรับการกินที่ดีต่อสุขภาพ ง่ายๆ ดังนี้

1. ทำอาหารกินเอง

ทักษะในการทำอาหาร เป็นทักษะที่จำเป็นมากๆ ที่เราควรมีฝึกฝน เพราะการทำอาหารกินเองจะช่วยให้เรารู้และเลือกได้ว่าเราจะควบคุมการกินอาหารของเราได้อย่างไร รวมถึงหลีกเลี่ยงส่วนประกอบ เครื่องปรุงแต่งอาหารที่ทำลายสุขภาพ ซึ่งมีปะปนอยู่เป็นจำนวนมากในอาหารที่เราซื้อมา

2. กินอาหารหลากหลาย

ในที่นี้หมายถึง เราควรเลือกกินอาหารที่มีความหลากหลายในปริมาณที่ปานกลาง เช่น ผัก หรือผลไม้ ควรเลือกกินหลากหลายชนิด หลากหลายสี เพราะสีบ่งบอกถึงสารอาหารที่แตกต่างกัน ยิ่งมากสี ยิ่งได้รับสารอาหารที่หลากหลายมากขึ้น จำไว้ว่าสีเดียวไม่ใช่สีเขียวที่มีประโยชน์กับร่างกาย

3. เข้าใจว่าสิ่งที่กินคืออะไร

ให้เวลาและความใส่ใจกับสิ่งที่เรากิน หรือกำลังจะกินลึกลงไปว่า อาหารนั้นคืออะไร ประกอบด้วยสารอาหารอะไรบ้าง ผลิตจากที่ไหน มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

4. กินอาหารเช้า

อาหารเช้าคือจุดเริ่มต้นของกระบวนการ metabolism ของร่างกายในแต่ละวัน ทำให้ร่างกายตื่น และแอ็กทีฟ เตรียมพร้อมสำหรับวันใหม่ ดังนั้นเราจึงต้องให้ความสำคัญกับอาหารเช้าอย่างมาก โดยการเลือกอาหารที่มีประโยชน์

5. อ่านฉลากอาหารอย่างละเอียด

การอ่านฉลากอาหารอย่างละเอียดเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ให้เราสังเกตปริมาณที่แนะนำต่อวัน ปริมาณน้ำตาล เกลือ และไขมันอิ่มตัว เราจะได้สร้างสมดุลของอาหาร แต่ละมือได้อย่างถูกต้อง

6. ดื่มน้ำให้มากขึ้น

การดื่มน้ำสำคัญและส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้อย่างไม่น่าเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นช่วยลดความอ่อนเพลีย ขับสารพิษ ช่วยลดความอยากอาหาร รักษาอาการปวดหัว ช่วยระบบขับถ่าย ปรับอุณหภูมิร่างกาย โดยเฉพาะหลังจากออกกำลังกาย แล้วยังช่วยบำรุงสมอง และทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้อีกด้วย

7. หลีกเลี่ยงมือตึง

การกินอาหารมือตึงบ่อยๆ นอกจากจะทำให้อ้วนได้แล้ว ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพอื่นๆ เช่น ทำให้เป็นกรดไหลย้อน นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท ที่สำคัญ ทำให้เราไม่อยากกินอาหารเช้า ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบและพฤติกรรมกรกินอาหารของเราในระยะยาว

7 ข้อพื้นฐานของการกินที่เราอาจจะได้ฟังกันมาหลายครั้งแล้ว แต่จะมีใครสักกี่คนที่ปฏิบัติได้ ลองทำตามกันดูนะคะ เพื่อพื้นฐานสุขภาพที่ดีของเราเองคะ



S.P.E.C.I.A.L.

OUR SPECIAL PROMOTIONS,
YOU SHOULDN'T MISS

ของดี โปรโมชันดี ๆ
ที่ยากกว่าประกาศให้คุณไม่พลาด



The Village

บางนา - วงแหวนฯ

เปิดโครงการใหม่ เดอะ วิลเลจ บางนา - วงแหวนฯ
วิลเลจทาวน์ บ้านแนวคิดใหม่สไตล์ Modern Colonial
ที่มีความเป็นส่วนตัวทุกหลังกับดีไซน์ที่ผนังบ้านเป็นอิฐระมัดไม่ติดใคร
บนพื้นที่ความสูงมากถึง 134 ตร.ม. 2 ชั้น 3 ห้องนอน
ประกอบด้วย 1 Grand Master Bedroom พร้อมพื้นที่
Walk-in Closet เพื่อเพิ่มความเป็นสัดส่วนในการจัดเก็บมากยิ่งขึ้น
2 ห้องนอนใหญ่ และอีก 1 ห้อง Multi-Function
ที่คุณสามารถปรับเปลี่ยนให้ตอบรับกับทุก Lifestyle 2 ห้องน้ำ

2 ที่จอดรถ ให้คุณพักผ่อนหย่อนใจกับพื้นที่สีเขียวรอบโครงการ
คลับเฮ้าส์ครบครันด้วยเครื่องออกกำลังกาย และสระว่ายน้ำ
อุ่นใจด้วยระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมงและกล้อง
CCTV

เริ่ม 3.79 ล้าน*

บนทำเลที่ดีที่สุดโซนบางนา

- ให้คุณใช้ชีวิตสะดวกสบายใกล้เมกา บางนา
แหล่งช้อปปิ้งขนาดใหญ่, อีเกีย ศูนย์รวมเฟอร์นิเจอร์
และของตกแต่งระดับโลกจากสวีเดน
- ใกล้แหล่งรวมไลฟ์สไตล์ชั้นนำอย่าง เซ็นทรัล บางนา,
พาราไดซ์ พาร์ค, ซีคอนสแควร์ และร้านอาหารมากมาย
- ทำเลสูง บนถนนบางนา - ตราด กม. 10 เพียง 5 นาที
ตรงสู่ทางพิเศษบูรพาวิถี และวงแหวนรอบนอกตะวันออก
ให้คุณสะดวกทั้งเข้าเมืองและออกนอกเมือง

- กั้นเวลาทุกการเดินทาง เพียง 20 นาที
มุ่งหน้าสู่สนามบินสุวรรณภูมิ
- เพียง 5 นาทีจากสถานีศรีเอี่ยม รถไฟฟ้าสายสีเหลือง
(โครงการอนาคต)
- ใกล้มหาวิทยาลัยชั้นนำ ม.อัสสัมชัญ, ม.หัวเฉียว และ
ม.รามคำแหง 2
- อุ่นใจใกล้โรงพยาบาล sw.ไทยนครินทร์, sw.ปิยะมิตร และ
sw.ศิรินทร์

S.P.E.C.I.A.L.

OUR SPECIAL PROMOTIONS,
YOU SHOULDN'T MISS

ของดี โปรโมชันดีๆ
ที่ยากกว่าประกาศให้คุณไม่พลาด



P.40

P.41

A Space ME Sukhumvit 77
เอ สเปซ มี สุขุมวิท 77
ไลฟ์สไตล์คอนโดมิเนียม 8 ชั้น 3 อาคาร
วิวสระสไลด์ริสอร์ท ทำเลดีใจกลางเมือง

ออกแบบทุกตารางนิ้วให้ตอบฟังก์ชันไลฟ์สไตล์คนเมืองรุ่นใหม่
ครบครันด้วยทุกสิ่งที่คุณต้องการกับสิ่งอำนวยความสะดวก
ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ยาว 50 เมตร
2 สระ ให้คุณนอนเอกซนกับวิวสวนบน pool bed และ pool
seat ริมสระ สวนสีเขียวขนาดใหญ่กว่า 1,000 ตร.ม. พร้อม
Jogging Track

สะดวกสบายในการจอดรถกับนวัตกรรมระบบจอดรถอัจฉริยะ
ใกล้พิกคาเดลี แบงก์ค็อก แห่่งไลฟ์สไตล์สุดชิค สไตส์ English
Old Town แห่่งรวมร้านอาหาร ร้านค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต ฯลฯ

ทำเลใจกลางเมือง

- ตั้งอยู่บนถนนสุขุมวิท 77 (ระหว่างซอยอ่อนนุช 37 และ 39)
- ใกล้ถนนสุขุมวิทและศรีนครินทร์
- ใกล้รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง (โครงการอนาคต)
- เพียง 3 กิโลเมตรจากแอร์พอร์ต เรล ลิงก์ สถานีหัวหมาก
เส้นทางที่ช่วยให้คุณเดินทางเข้าเมืองหรือไปสนามบิน
ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น
- ใกล้แหล่งช้อปปิ้งและไลฟ์สไตล์ชั้นนำอย่าง ดี เอ็มควอเทียร์,
ดี เอ็มพรีเมียม, เจ อเวนิว, พาราไดซ์ พาร์ค และซีคอนสแควร์

ME & YOU

OUR CREATIVE ACTIVITIES
BRING YOU ALL SMILE

กิจกรรมดีๆ ของชาวอารียากับลูกบ้าน
เอามาฝากให้ยิ้มกัน



Areeya Family Party 2016

ประมวลาพความสนุกและประทับใจ สำหรับกิจกรรม Areeya Family Party 2016 เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ของลูกบ้านแบบอบอุ่นและเป็นกันเอง สู่ครอบครัวอารียา ลูกบ้านได้ร่วมทำบุญตักบาตรและพบปะสังสรรค์กัน พร้อมรับฟังดนตรีโฟล์คซองในสวนของโครงการ เป็นกิจกรรมที่ทางฝ่ายชุมชนสัมพันธ์ จัดให้สำหรับลูกบ้านของอารียาโครงการต่างๆ

ครั้งนี้ จัดขึ้นที่โครงการเดอะคัลเลอร์ส เลขเซอร์ บางนา กม.8 เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2559 ที่ผ่านมา ได้การตอบรับจากลูกบ้านที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็น



ติดตามกิจกรรมจากอารียา ได้ที่ AREEYA HOME AREEYAHOME AREEYA.CO.TH

“Yoga for Workaholic” ที่ Yoga & Me

Areeya & You จัดกิจกรรมเวิร์กช็อปเรียนโยคะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงาน

เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2559 อารียาจัดกิจกรรมสุดพิเศษให้กับลูกบ้านอารียาที่ใส่ใจสุขภาพ กับกิจกรรม “Yoga for Workaholic” เวิร์กช็อปเรียนโยคะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ซึ่งจัดขึ้นที่ Yoga & Me สาขา CDC โดยได้ครูสอนโยคะมืออาชีพมาเป็นผู้ฝึกสอนให้กับลูกบ้านอารียา

นอกจากนี้เรายังเตรียมเมนูอาหารเพื่อสุขภาพไว้ให้พร้อมกับน้ำผลไม้ เพื่อเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกายหลังออกกำลังกาย ทุกคนต่างได้รู้จักเพื่อนใหม่จากหลากหลายโครงการ เป็นความสัมพันธ์อันดีที่ลูกบ้านอารียามิให้แก่นกัน บรรยากาศจึงเต็มไปด้วยรอยยิ้มแห่งมิตรภาพของคนรักสุขภาพ

ติดตามกิจกรรมจากพิกดาเคตี้ แบนด์คี่ค็อก ได้ที่ PickdailyBangkok PickdailyBangkok

AREEYA & YOU CARD

เอกสิทธิ์พิเศษสำหรับ
ลูกบ้านอารีญา
บัตรเดียว
ที่เติมเต็มความสุข
ให้กับทุกไลฟ์สไตล์
ที่เป็นคุณ

มอบความอบอุ่นให้กับลูกบ้านอารีญาโดยเฉพาะ
ด้วยบริการและกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ มากมาย
ไม่ว่าจะกิน เที่ยว ช้อป ซิล ดีไซน์ไว้อย่างลงตัว
ตอบโจทย์สำหรับทุกคนในครอบครัว
เพราะอารีญาเรามองว่าบ้านจะเป็นบ้านที่ดีได้นั้น
สิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการก่อสร้าง
นั่นก็คือการคำนึงถึงความสุขที่เกิดจากความรัก
และความอบอุ่นของทุกคนในครอบครัว
ที่ถือเป็นปัจจัยหลักให้บ้านนั้นเป็นบ้านที่สมบูรณ์แบบ



AREEYA LIFESTYLE PRIVILEGES



ตอบโจทย์ทุกจังหวะของชีวิต สนุกสุดขีดกับหลากหลายความบันเทิงชั้นนำ



ENTER-TAINMENT



ลูกบ้านอารีญา รับสิทธิคุณหนึ่ง **ฟรี 1 ที่นั่ง**
ทุกเรื่อง ทุกรอบ ที่โรงภาพยนตร์ในเครือเมเจอร์ ซินีเพล็กซ์ทุกสาขา
(1 สิทธิ์/ 1 ที่นั่ง/ เดือน จำนวน 250 ที่นั่ง/ เดือน)

ขั้นตอนการรับสิทธิ์

- กรณียังไม่ได้ลงทะเบียนบัตร Areeya & You โปรดลงทะเบียนบัตรของท่านที่ http://www.areeya.co.th/2014/index_areeyayou_card.php#AndYou
- ท่านสามารถรับสิทธิ์ชมภาพยนตร์ได้โดยการสแกนบัตร Areeya & You ที่ตู้จำหน่ายบัตรอัตโนมัติ ณ โรงภาพยนตร์ในเครือเมเจอร์ ซินีเพล็กซ์ ทุกสาขา
- ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นหรือรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้
- จำกัดการใช้สิทธิ์ 1 หมายเลขบัตร / 1 ที่นั่ง / 1 เดือน รวม 250 ที่นั่ง / เดือน
- สามารถใช้ชมภาพยนตร์ในระบบฉายปกติ และดีจิตอล 2D ในที่นั่งปกติ Normal Seat เท่านั้น
- สามารถใช้สิทธิ์ได้ที่ เมเจอร์ ซินีเพล็กซ์ และ อีจิว ทุกสาขา, พารากอน, ควอเทียร์, เอสพลานาด, พาราไดซ์, เมกา, หาดใหญ่ และโรงภาพยนตร์อื่นๆที่ร่วมรายการ

ใช้สิทธิ์ได้ตั้งแต่วันที่ - 31 ธ.ค. 2559



* เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด ขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิก / เปลี่ยนแปลงรายการส่งเสริมการขาย โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

areeya.co.th

Areeya Home

AreeyaHome

Tel. 02 798 9800

Areeya LIFESTYLE PRIVILEGES



เติมเต็มความสุขในทุกมื้อ กับโปรสุคคัมจากร้านค้าสุดชิค



DINING



NATTHAKA CLOSET & COFFEE

- รับส่วนลด 15% เมื่อซื้อเครื่องดื่ม 2 แก้ว
- รับส่วนลด 10% เมื่อสั่งซื้อเค้กปอนด์



Rimsai Restaurant

- ส่วนลด 10% ค่าอาหาร เมื่อชำระเงินสด



- ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร



MONO MONO

- ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหารและเครื่องดื่ม เมื่อชำระด้วยเงินสด
- ส่วนลด 5% สำหรับค่าอาหารและเครื่องดื่ม เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต



I RICH \$

- ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร เมื่อทานครบ 500 บาทขึ้นไป
- ทานครบ 1,000 บาท (หักส่วนลดแล้ว) รับสิทธิ์ส่วนลด 50% สำหรับเมนู สเปเชียลดีคิตได้ 1 ที



- ส่วนลด 10% สำหรับเมนูเนื้อหมู และเนื้อวัว เมื่อชำระด้วยเงินสด



- ส่วนลด 15% ค่าอาหาร เมื่อชำระด้วยเงินสด
- ส่วนลด 10% ค่าอาหาร เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต



- ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร



- ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร ไม่รวมเครื่องดื่ม



ARAM'S RESTAURANT

- ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

ช้อปกระหน่ำกับส่วนลดมากมายจากหลากหลายแบรนด์ดัง



SHOPPING



- รับส่วนลด 20% จากราคาป้าย



Copper

- รับส่วนลด 20% จากราคาป้าย

ให้ชีวิตได้รีแลกซ์ พักผ่อนไปกับไลฟ์สไตล์ที่เป็นคุณ



HEALTH & BEAUTY



Perfect Slim

- รับฟรี ทริตเมนต์ มูลค่า 5,000 บาท / ท่าน



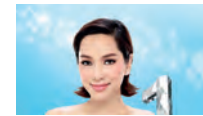
Bellus CLINIC

- รับฟรี ทริตเมนต์ มูลค่า 5,000 บาท / ท่าน



SparSha

- ฟรี บริการทดลองทริตเมนต์ลดน้ำหนักกระชับสัดส่วน เฉพาะจุด 1 ครั้ง มูลค่า 8,000 บาท



Doctor Life

- ฟรี บริการทริตเมนต์โปรแกรม Hollywood Stars Beauty Package เพื่อผิวสุขภาพดี และกระชับ 1 ครั้ง มูลค่า 8,500 บาท



SparSha

- รับสิทธิบริการทริตเมนต์โปรแกรมวิเคราะห์ผิวหน้าแบบ 3 มิติ 3D Facial Analysis หรือโปรแกรมวิเคราะห์รูปร่าง และเช็กมวลปริมาตร โป๊ยในร่างกายด้วยเครื่อง CT-SCAN ฟรี 1 ครั้ง มูลค่า 4,500 บาท



Yoga & Me

- พิเศษมีเริ่มเป็นคุณคนใหม่กับโปรแกรม 21-Day Habit Theory ฝึกโยคะ/Fly/Pilates 21 ครั้ง ภายใน 21 วัน เพียง 3,900 บาท

แพ็คเกจเป่า พร้อมโปรโมชั่นที่พักสุดคัม ในสถานที่ที่สวยสุดขีด



TRAVEL



- ส่วนลด 25% จากราคาปกติ สำหรับห้องพัก พร้อมอาหารเช้า และเช่า จำนวน 2 ท่าน



JUNGLE RAFTS

- ส่วนลด 25% จากราคาปกติ สำหรับห้องพัก พร้อมอาหารเช้า และเช่า จำนวน 2 ท่าน



RESOTEL

- ส่วนลด 30% จากราคาปกติ สำหรับห้องพัก พร้อมอาหารเช้า จำนวน 2 ท่าน



Float House

- ส่วนลด 30% จากราคาปกติ สำหรับห้องพัก พร้อมอาหารเช้า จำนวน 2 ท่าน



Resort logo

- ส่วนลด 30% จากราคาปกติ สำหรับห้องพัก พร้อมอาหารเช้า จำนวน 2 ท่าน



Resort logo

- ส่วนลด 30% จากราคาปกติ สำหรับห้องพัก พร้อมอาหารเช้า จำนวน 2 ท่าน



- ส่วนลด 30% จากราคาปกติ สำหรับห้องพัก พร้อมอาหารเช้า จำนวน 2 ท่าน



Premier Gala Deluxe

- ส่วนลด 40% จากราคาปกติ สำหรับห้องพัก Premier Gala Deluxe พร้อมอาหารเช้า จำนวน 2 ท่าน



Opulent Stay

- พัก 1 คืน ฟรี 1 คืน สำหรับห้องสวีท ราคาเพียง 3,000 บาท อาหารเช้า 6,000 บาท รวมอาหารเช้า 2 ท่าน



• สิทธิพิเศษเฉพาะลูกบ้านอารีญา ร้อง (เพลง) เล่น (ดนตรี) เต้น (บัลเลต์, แจ๊ซ, ฮิปฮอป, เค-ป๊อป) ฟรี 1 ชั่วโมงทันที เมื่อสมัครคอร์สเรียน 3 เดือน



• พิเศษสุดๆ !!! สำหรับลูกบ้านอารีญา อายุ 2 - 15 ปี 8,100 บาท เหลือเพียง 7,500 บาท อายุ 2 - 3 ปี 5,400 บาท เหลือเพียง 5,000 บาท * 1 คอร์สเรียน 3 เดือน



• ต่อที่ 1 ล้างรถ ดูดฝุ่น รับกันที่ ส่วนลดค่าเช่า แก้วละ 10 บาท
ต่อที่ 2 ล้างรถ ดูดฝุ่น เคลือบสี รับกันที่ส่วนลด 10%
ต่อที่ 3 จดสีตีเบรค รับกันที่ส่วนลด 20%
ต่อที่ 4 ทำความสะอาดภายใน รับกันที่ส่วนลด 20%
ต่อที่ 5 เคลือบแก้ว (Glass Coating) รับกันที่ส่วนลด 40%



• แพคเกจพิเศษเพียง 26,999 บาท
- ถ่ายรูปพร๊อคติงบนอกสถานที่ ให้ไฟล์ภาพทั้งหมด
- ภาพขยายขนาด 20 x 24 นิ้ว จำนวน 2 ภาพ
- กรอบหลุยส์ขนาด 20 x 24 นิ้ว จำนวน 2 กรอบ
อัลบั้ม 4 in 1 (4 x 5 นิ้ว จำนวน 4 รูป และ 8 x 10 นิ้ว จำนวน 1 รูป)
- ชุดใส่ถ่ายภาพสำหรับเจ้าสาว จำนวน 2 ชุด
- ชุดใส่ถ่ายภาพสำหรับเจ้าบ่าว จำนวน 2 ชุด
- แต่งหน้าทำผมตามสไตล์ชุด
- ชุดเจ้าสาววันงาน จำนวน 2 ชุด
- ชุดเจ้าบ่าววันงาน จำนวน 2 ชุด



• กร๊อบเมนต์, สป่างน สำหรับสุนัข น้าหนักไม่เกิน 5 กิโลกรัม เพียง 350 บาท (จากปกติ 500 บาท)



• ส่วนลด 10% เมื่อนำสุนัขมาช่วยนำ

3 โปรแกรมทัวร์ ตามมูลค่าโครงการที่ได้แนะนำ

AREEYA FREE & EASY

แพ็คเกจเป่าออกเดินทางท่องเที่ยว
ตุรกี | ญี่ปุ่น | จีน
แบบเอ็กซ์คลูซีฟ 2 ที่นั่ง ฟรี!

ง่ายๆ เพียงแนะนำเพื่อนมาซื้อ บ้านเดี่ยว ทาวน์โฮม
หรือคอนโด ในเครืออารีญา ทุกโครงการ
วันนี้ - 30 ก.ย. 59

สำหรับโครงการมูลค่า 7 ล้านบาทขึ้นไป

โปรแกรมทัวร์ ตุรกี 8 วัน 5 คืน สำหรับ 2 ที่นั่ง มูลค่ารวม 100,000 บาท หรือเลือกรับเงินสด 40,000 บาท

- ไคโร
- อิสตันบูล
- ซามัคคาเส
- เพอร์กาโมน
- บ้านพระแม่มาลี
- วิหารเทพีอาร์ทีมิส
- เมืองโบราณเอฟฟุซ
- ปามุคคาเล่
- ปราสาทปุยฝ้าย
- พิพิธภัณฑ์มูแลนา
- นครใต้ดิน Serhatli
- บัสยิดสีน้ำเงิน
- สุเหร่าเซนต์โซเฟีย
- เมืองเอียราโพลิส

หมายเหตุ • เดินทางตั้งแต่ ก.ค. - ต.ค. 59 • กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้าก่อนเดินทาง 30 วัน



สำหรับโครงการมูลค่า 4-6.99 ล้านบาท

โปรแกรมทัวร์ โตเกียว ภูเขาไฟฟูจิ 5 วัน 3 คืน สำหรับ 2 ที่นั่ง มูลค่ารวม 60,000 บาท หรือเลือกรับเงินสด 30,000 บาท

- วนอุทยานแห่งชาติฮาโกเน่
- ส่องเรือทะเลสาบอาชิ
- บุปผาศึกษาฟูจิ
- เซ็ออนเซน

หมายเหตุ • เดินทางตั้งแต่ ก.ค. - ต.ค. 59 • กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้าก่อนเดินทาง 30 วัน



สำหรับโครงการมูลค่า 1-3.99 ล้านบาท

โปรแกรมทัวร์ นานกิง เซี่ยงไฮ้ หังโจว 5 วัน 4 คืน สำหรับ 2 ที่นั่ง มูลค่ารวม 40,000 บาท หรือเลือกรับเงินสด 20,000 บาท

- ล่องเรือทะเลสาบซีหู (เรือเหมา)
- หมู่บ้านโหล
- ถนนโบราณหนิงเซี่ย
- ลอดอุโมงค์เซเชอร์
- หาดไว่กาน
- กายกรรม ERA
- วัดจงหยวน (รวมรถราง)
- จิตูรัสหยวนหยอง
- พระใหญ่หลิงซาน(รวมรถราง)
- ตำหนักผ่านกง

หมายเหตุ • เดินทางตั้งแต่ ก.ค. - ต.ค. 59 • กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้าก่อนเดินทาง 30 วัน



BACK TO BASIC

ขณะที่โลกได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว เพื่อสนองความต้องการของคน que เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา โลกก็ยังสร้าง trend ที่จะพาเราย้อนกลับไปสู่กระแสของยุคเริ่มต้น (Back to basic) ได้ตลอดเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น fashion / trend go green (รักโลก รักสิ่งแวดล้อม) / การใส่ใจสุขภาพ / trend การท่องเที่ยวแหล่งธรรมชาติ

ทำไมกระแส Back to basic ถึงโด่งดังขึ้นมาบนโลกอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง?

หลายๆ กระแสที่มีอิทธิพลทำลายทั้งสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม สุขภาพ ความคิด และค่านิยมอย่างรวดเร็ว ทำให้มีอีกแนวความคิดและกระแสที่ยังคงต้องการอนุรักษ์ ความเป็น trend ยุคเก่าๆ กลับมาสร้างสีสันอย่างโดดเด่น และเป็นเอกลักษณ์ให้คนบนโลกได้เห็น และช่วยอนุรักษ์สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม ค่านิยมที่ดี และแฟชั่นย้อนยุค ให้พวกเขาได้เห็น ได้สัมผัส อยู่ตลอดเวลา

2 ตัวอย่างของกระแส Back to basic ที่เห็นได้ชัดในยุคปัจจุบัน คือ

1. Trend ใส่ใจสุขภาพ (Health trends).

Health trends become popular when people realize how important it is to stay healthy.

การใช้ชีวิตที่เร่งรีบของคนในแต่ละวัน ทำลายสุขภาพ ความเป็นอยู่ และการกิน เป็นอย่างมาก
สังเกตได้ดังนี้

- คนยุคนี้มีอายุสั้นลง
- โรคอ้วนมาเยือน
- เจ็บป่วยง่าย
- โรคแทรกซ้อนเยอะขึ้น
- ออกกำลังกายกันน้อยลง

ด้วยเหตุนี้ คนเลยให้ความสำคัญกับกระแส Back to basic ที่จะช่วยกระตุ้นให้คนกลับมาสนใจสุขภาพและการกินอยู่มากขึ้น

จะเห็นได้ชัดเจนนคือ มี fitness เกิดขึ้นจำนวนมาก และบริการอาหาร clean สำหรับคนใส่ใจการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

2. Trend การท่องเที่ยวแหล่งธรรมชาติ

Traveling to natural places seems a lot more popular than visiting big cities.

เมื่อก่อน การท่องเที่ยวต่างประเทศ ขึ้นชมเมืองใหญ่ที่มีความล้ำสมัยของสิ่งปลูกสร้างที่ทันสมัย ใหญ่โต และหรูหรา ได้รับความนิยมมาก

แต่ตอนนี้โลกกำลังให้ความสนใจการท่องเที่ยวในแหล่งธรรมชาติที่สวยงามให้เราได้สัมผัสความสวยงามของธรรมชาติที่แท้จริง พร้อมอนุรักษ์ความเป็นอยู่ของชาวบ้าน โดยการให้บริการการท่องเที่ยวแบบ "Homestay" ให้เราได้เข้าไปเรียนรู้ชีวิตของชาวบ้านที่เรียกได้ว่า Back to basic จริงๆ และยังเป็น การเพิ่มรายได้ให้กับชาวบ้านอีกด้วย

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่าสิ่งที่น่าทึ่งคือ ถึงแม้ trend จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แต่โลกยังสามารถสร้างความสมดุลและอนุรักษ์ trend ยุคเก่า ด้วยกระแส Back to basic ให้เราจะได้มีสุขภาพที่ดี แนวความคิดหลากหลาย แฟชั่นยุคเก่า และดื่มด่ำกับธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ไปพร้อมกันได้อย่างลงตัว



GOOD VIEW STORY

STORIES THAT CAN
CALM YOU DOWN OR STRIKE
YOUR DAY WILL AMAZED
YOU IN SOME ORDINARY WAY

เรื่องราวที่เกิดขึ้นเอง เป็นอยู่เอง
และรอการจะจบไปเองที่นั่นต้นต้น
น่าสนใจ จนเป็นมุมมองที่น่าแบ่งปัน

มองมนุษย์

โลกใบเดียวกันย่อมเปลี่ยนไปเมื่อเราเปลี่ยนแว่นใหม่แล้วมองมันอีกที

เฟชนิกทำให้มนุษย์เรากลายเป็นหุ่นที่ถูกขัดเกลารจนสวยงามเรียบเนียน เราสื่อสารด้านเรื่องรื่องมองใส สุขสันต์ ว่าเรงเติมไปด้วยออราออกมาผ่านกิจกรรมที่อยากให้เห็น ผ่านหน้าตาที่คัดสรรมาแล้ว ผ่านอาหารและสถานที่ที่เกี่ยวซึ่งสามารถเรียกเสียงฮือฮาจากผู้พบเห็น

หากทุกคนมีชีวิตทั้งชีวิตดั่งเช่นเฟชนิก ความทุกข์คงสาบสูญไปจากโลกใบนี้ แต่โชคไม่ดีที่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น มนุษย์ล้วนเผชิญความทุกข์ส่วนตัวกันถ้วนทั่วทุกคน

เมื่อสองปัจจัยไหลเข้าปะทะกัน ความสุขที่ถูกเลือกสรรกับความทุกข์ในโลกความจริง จึงส่งผลกระทบต่อกันไปมาอย่างยิง ความทุกข์ที่แท้จริงยังขยับเน้นให้เราเลือกสรรความสุขเท่าที่มี รวมทั้งออกตามล่าความสุขที่ยังไม่มีเพื่อนำมาบอกเล่าให้คนอื่นมองเห็นและรับรู้ ในขณะที่อีกมุมหนึ่ง เมื่อเราเป็นผู้นั่งไถ่นิวไปมาบนหน้าจอเพื่อติดตามความเคลื่อนไหวของผู้คนบนหน้านิวส์ฟีด เราก็จะนำภาพความสุขเหล่านั้นมาเปรียบเทียบกับตัวเองโดยไม่รู้ตัว ก่อเกิดเป็นความทุกข์จากความอยากนานาประการ อยากเที่ยว อยากกิน อยากแต่งตัว อยากมีรถใหม่ อยากมีแฟนสวย แฟนหล่อ แฟนดี อยากเลี้ยงลูกให้ได้ดีแบบคนอื่นเขา มากมายเต็มไปหมด

ยิ่งทุกข์จากการเปรียบเทียบ เราก็ยิ่งไฝ่หาความสุข เพื่อจะได้เปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วพบว่าเราเองก็เรื่องรื่องมองใสไม่แพ้ใครเขา

เฟชนิกคือสถานที่แห่งการแข่งกันขัดเกลารตัวตน มิได้หมายถึงตัวตนภายใน หากหมายถึงตัวตนภายนอก ซึ่งบางทีเราก็ทำไป

โดยไม่รู้ตัว และบ่อยครั้งที่เราก็ทำไปทั้งๆ ที่รู้ แต่อดไม่ได้

นิสัยชอบเปรียบเทียบเป็นธรรมชาติติดตัวมนุษย์ ยกปฤเศกระนั้น.. ก็นำคิดอยู่เหมือนกันว่า สิ่งที่เรากำลังเปรียบเทียบอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ตั้งแต่ตื่นจนถึงเข้านอน ตั้งแต่หยิบโทรศัพท์มือถือจนถึงวางโทรศัพท์ลงนั้น เราเปรียบเทียบตัวเองอยู่กับสิ่งที่เป็นความจริงของโลกหรือไม่

เพราะถ้าไม่จริง มายาเหล่านั้นอาจนำมาซึ่งความทุกข์โดยไม่จำเป็น

วันใดวันหนึ่งที่เราตั้งใจสัมผัสอุปกรณ์ที่รักให้น้อยกว่าที่เคย ซุกมือถือไว้ในกระเป๋าหรือเป้สะพายหลังแล้วลองนั่งจิบชา กาแฟหรือน้ำเปล่าแล้วเพลิดเพลินไปกับภาพยนตร์แห่งชีวิตดูสักตั้ง เราจะพบว่าในหนึ่งชีวิตที่ประกอบไปด้วยผู้คนที่หลากหลายนั้นมีรายละเอียดให้เฝ้ามองแตกต่างกันไป ทุกคนไม่ได้มีความสุขในแบบเดียวกัน ทุกคนไม่ได้มีความทุกข์ในแบบเดียวกัน และแน่นอน-ทุกคนมีชีวิตอีกหลายด้านที่ไม่ได้บอกเล่าลงในเฟชนิก

ใช่, ทุกคนไม่ได้ยิ้มตลอดเวลา

การเงยหน้าขึ้นจากจอเป็นการเบี่ยงเป้าสายตามามองออกไปจากตัวเอง มองโลก มองสังคม มองผู้คนที่น่าใจรั่วมออากาศเดียวกันกับเรา ทั้งจน รวย สวย ชีแฮร์ การศึกษาดี ไม่มีการศึกษา แม่ค้า ลูกค้า คนงานก่อสร้าง มอเตอร์ไซค์รับจ้าง ขอทาน คนไร้บ้าน สาวไฮโซ คนซีแตงตัว คนที่ไม่มีเสื้อผ้าให้เปลี่ยน และอีกมากมายหลายมนุษย์



เพราะหลายแอปพลิเคชันในมือถือมันเหมือนกระจกให้เราเอาแต่เฝ้าส่องตัวเอง รวมถึงกล้องหน้าที่บางคนหยิบขึ้นมาส่องบ่อยๆ การวนเวียนคิดถึงตัวเองตลอดเวลาทำให้จิตใจวุ่น และถ้าบ่อยเกินไปก็เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าต่างจากการเฝ้าหน้าขึ้นมองผู้คนที่หลากหลาย เราจะได้พบบทเรียนชวนคิดบางอย่างที่สะกิดจิตใจ เราอาจเห็นใบหน้าบึ้งตึงของหญิงสาวหน้าตาดีบนรถคันงาม เห็นรอยยิ้มข้างทางของแม่ค้าหมูบึ่ง เห็นพนักงานออฟฟิศก้าวเดินฉับไวผ่านคนไร้บ้านที่นอนนิ่งราวกับวันนียาวนานต่อเนื่องมาหลายปีแล้ว เราอาจพบเห็นคู่รักหนุ่มสาวหงุดหงิดใส่กัน ระหว่างนั้นเราอาจคิดถึงความสัมพันธ์ของเรา เราอาจเห็นคุณลุงยืนลีลาโวลินที่เดิมมานับสิบปี ขณะที่เรากำลังหงุดหงิดว่าปีนี้ยังไม่ได้ไปเที่ยวต่างประเทศเลย เราอาจพบเห็นคนตาบอดที่กำลังเดินอย่างโดดเดี่ยวในไอแดดระอุของเมืองหลวง เราอาจมองขึ้นไปพบกับแววตาเปื้อนน้ำตาของผู้คนหลายสิบคนบนรถเมล์ที่อัดแน่นและจอดนิ่งไม่ขยับ เราอาจพบเห็นเด็กน้อยวิ่งไล่กันราวกับโลกจะไม่มีวันพรุ่งนี้

เราอาจจะพบเห็นมนุษย์อีกมากที่เราไม่รู้จัก แต่กลับทำให้เราเข้าใจอะไรต่อมิอะไรมากขึ้น เมื่อนั่งมองผู้คนไปเรื่อยๆ เราจะพบว่าก้อนหินแห่งความปรารถนาส่วนตัวของเราค่อยๆ หดเล็กลง และมีน้ำหนักกดทับน้อยลงไปพร้อมๆ กัน

หลายครั้งที่เพื่อนมนุษย์เหล่านี้ช่วยให้เราทบทวนกับตัวเองภายในจิตใจว่า-ชีวิตคืออะไรกันแน่ หลายครั้งที่พวกเขาชวนเราตั้งคำถามว่า-ทุกวันนี้เป็นไป ใช่ว่าสิ่งที่เราต้องการจริงหรือ และบางคนก็ส่งคำถามมาด้วยรอยยิ้มอันแสนธรรมดาและเรียบง่ายของเขาว่า-คุณจะต้องการอะไรมากมายนักเพื่อจะมีความสุข

หากได้หยุดนิ่งสักระยะ ทอดสายตามองมนุษย์ที่ผ่านเข้ามาผ่านไปไม่นานนักความคิดคำนึงถึงตัวเองจะค่อยๆ จางหายไป กลายเป็นผู้สังเกตการณ์โดยไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นในที่ใช้ชีวิตอยู่ในโลกแห่งความจริงนี้เองที่สะท้อนถึงความจริงของชีวิต ชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ ชีวิตที่ต้องตะเกียกตะกายดิ้นรน ชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหาและความยากลำบากที่ต้องแข่งขัน เหน็ดเหนื่อย และพยายามเอาตัวรอด ชีวิตที่พยายามอย่างยิ่งเพื่อที่จะมีความสุขเท่าที่สามารถชีวิตจริง-ที่มีส่วนผสมของสุขทุกข์ มิใช่ชีวิตที่สุขเสียจนน่าอิจฉา

หากมีเวลานั่งมองมนุษย์ เราจะพบความจริงว่า โลกนี้ไม่ได้มีใครน่าอิจฉาไปกว่าใคร คนรวยก็มีความสุขแบบคนรวย คนสวยก็มีความสุขแบบคนสวย คนเก่งก็มีความสุขแบบคนเก่ง ใช้น้อยเสียเมื่อไหร่ที่คนรวย สวย เก่ง และมีคุณสมบัติดังมรยภัยแปลเหล่านี้จะมีความสุขสักว่าฉันจะต้องรักษาสิ่งนี้ไว้ และจะไม่ยอมแพ้ใคร ไม่ให้ใครเกินหน้าเกินตา แต่ก็นั่นแหละ คนที่ยังไม่สวย รวย เก่ง และดังมรยภัยแปลก็เช่นกัน ต่างก็พยายามที่จะ 'ดีขึ้น' ด้วยกันทั้งนั้น คนที่ด้อยโอกาสกว่า ย่อมมีความสุขจากการพัฒนาชีวิตที่ทำได้ยากกว่า เพราะเงื่อนไขหลายด้านในชีวิตนี้เพียงแค่ภาพกว้าง ในรายละเอียดผู้คนล้วนมีความสุขส่วนตัวที่แตกต่างกันไป หากมีเวลานั่งมองมนุษย์ เราจะค่อยๆ ซึมซับความรู้สึกของการเป็น 'เพื่อนทุกข์' ในบทแผ่เมตตา มากขึ้นเรื่อยๆ

เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

ไม่เพียงเท่านั้น เรายังปรารถนาความสุข อ้อมกอด การเป็นที่ยอมรับ ความรัก กำลังใจ ความรู้สึกดีๆ และการเป็นที่รัก ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

ถึงที่สุดแล้ว บนเวทีชีวิต เราต่างไม่ได้เป็น 'คู่แข่ง' กัน เรายังกันอยู่บนลู่วิ่งของตัวเอง ไม่มีใครชนะใคร เราต่างมีโจทย์ชีวิตที่ต้องแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน แม้ได้ก็เข้าใจว่าจะชนะใคร แม้ไม่ได้ก็เข้าใจว่าจะแพ้ใคร เราเพียงต้องดำเนินชีวิตต่อไป และแก้ไขทุกข์ต่อไป เพื่อใช้ชีวิตให้สวยงามที่สุด เท่าที่เงื่อนไขทุกอย่างจะอนุญาต และเท่าที่แรงพลังความสามารถจะมี

เงยหน้าจากจอที่เป็นดั่งกระจกส่องแต่ตัวเองขึ้นมา เราจะพบชีวิตที่มีสีสันและหลากหลายของเพื่อนทุกข์บนโลกใบนี้

เพื่อน-ที่จะบอกกับเราว่า
อย่าแกล้งทำเป็นมีความสุขเลย เธอไม่ได้ทุกข์อยู่เพียงลำพัง

ON THE MOVE

LIFE IS PASSING FAST, SOMETIMES SLOW.
SEE EVERYTHING AROUND AND
SAY HI THEN GOODBYE

บนชีวิตที่ไม่หยุดนิ่ง ท่ามกลางสรรพสิ่งที่เคลื่อนย้าย

กลับสู่ความจริงที่เธอเป็น

**“Wisdom is knowing I am nothing,
Love is knowing I am everything,
and between the two my life moves.”
Nisargadatta Maharaj**

“จริงๆ แล้ว...ผมคือใคร?”

ขณะที่ผมกำลังพรมนิ้วลงบนคีย์บอร์ด นับเป็นเวลากว่า 43 ปีที่ผมได้อยู่ในร่างกาย ชายไทยเชื้อสายจีน หน้าตายากหาความหล่อ อีก 20 กว่าปีที่อยู่ในระบบการศึกษา เกือบ 14 ปีในอุตสาหกรรมการศึกษา สร้างภาพลักษณ์ที่เรียกกันว่า วงการโฆษณา อีก 6 ปีกว่าในฐานะหัวหน้าทีมสื่อสารเพื่อสังคม

13 ปีในฐานะสามี
11 ปีในฐานะพ่อของลูกสาว
7 ปีในฐานะของพ่อของลูกชาย
4 นาทีในฐานะนักเขียนของบทความนี้ และขณะที่คุณอ่านบรรทัดนี้ อีกไม่รู้กี่ร้อยก็พันชั่วโมงผ่านไป จะพอสรุปได้ไหมว่า ...ผมคือใคร?

คำตอบของคำถามนี้เกิดขึ้น ถูกพบเมื่อปีที่แล้ว

ตุลาคมที่ผ่านมา ผมตัดสินใจ ลาอุปสมบทเป็นครั้งที่ 2 ในชาตินี้ แม้เป็นระยะเวลาสั้นๆ สิบกว่าวัน แต่ในการเปล่งกายเป็นสมมุติสงฆ์ครั้งนี้ ทำให้ผมได้พบคำตอบของคำถามสำคัญ สำหรับคนทุกคน นั่นคือ การค้นพบความจริงของตัวเอง

จำได้ คือนั้น ประมาณทุ่มเศษ ช่วงที่ผมบวช ผกตกบ่อย อากาศเย็นกำลังดี บนชั้น 2 ของกุฏิ ผมกำลังนั่งหลับตาหลังตรง ในท่วงท่าสบายๆ บนฟูกบางๆ ที่ปูทับพื้นไม้ ไม่นานนัก ความคิดทั้งหมดก็ถูกวางลง จิตภายนอกสงบ ใจภายในสบาย ขณะนั้น โลกทั้งใบเหมือนสลายหายไป เหลือเพียงแค่ อากาหรือรับรู้ รู้ ...สักว่ารู้

ขณะนั้นเอง สองหูของผมได้ทำหน้าที่ แทนประสาทสัมผัสแทบทั้งหมด ผมได้รู้ ได้ยิน เสียงสวดพระอภิธรรมงานศพ ณ ศาลาพิธีที่อยู่ข้างๆ กุฏิที่พัก

ทันใดนั้น เมื่อเสียงพระสวดพลันจบลง เสียงคุยกันของญาติโยมก็ดังขึ้นแทนที่ เสียงลากเก้าอี้ เสียงเสิร์ฟน้ำ เสริฟอาหาร เสียงสุนัข เสียงแมว ฯลฯ ทุกๆ สิ่ง คือ สิ่งถูกรู้ โดยอะไรสักอย่าง เป็นผู้รับรู้

วินาทีนั้น พลันปรากฏว่า ทุกอย่างที่ประจักษ์ ทุกสิ่งที่ดำรงอยู่ สรรพสิ่งที่รับรู้ทาง 6 อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกผัสสะกระทบสัมผัส

มันสักแต่ว่าถูกรู้ ถูกดู โดยอะไรสักอย่าง ที่ไร้ชื่อ ไร้ขนาด ไร้พื้นที่

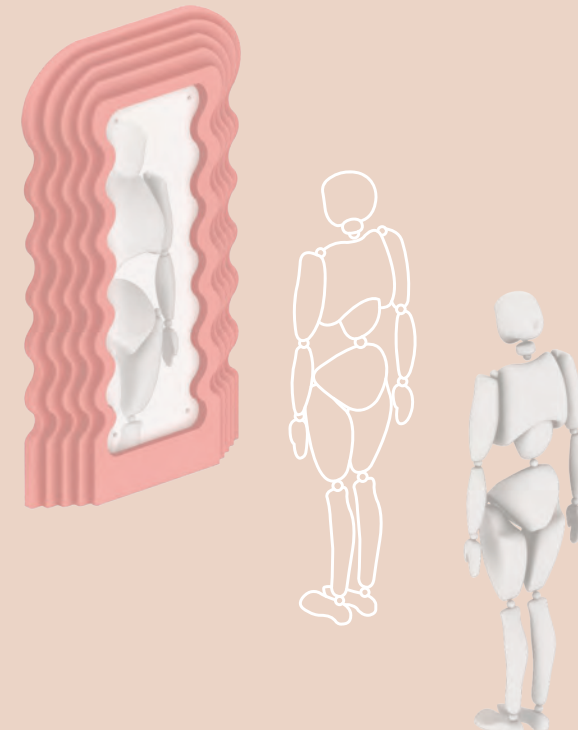
แต่มีอยู่ ดำรงอยู่ ประจักษ์อยู่

มัน “ไม่ใช่ตัวตนใดๆ” เลย ทุกสิ่ง เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรับรู้ และที่สำคัญ มันทั้งหมด ย่อมไม่ใช่ผมเลย แต่กระนั้น ผมเองก็ไม่สามารถเป็นอะไรอื่นได้อีกเลย นอกจาก ทุกๆ สิ่งที่ถูกรับรู้

บัดนั้น คล้ายพลันเข้าใจ ความไรตนตัว...ไม่มีตัวตน ตัวตนที่แท้ของผม คือ สิ่งใดกัน?

ผมรู้สึกว่ บางครั้ง ผมเป็นผู้ชาย แต่ในบางครั้ง ใจผมก็ไม่ต่างจากผู้หญิงคนนึง บางทีเป็นเด็ก เป็นคนชรา เป็นผู้กล้า เป็นผู้ฉลาด เป็นผู้อยาก เป็นนักบุญ เป็นคนบ้า เป็นผู้ฉลาด เป็นผู้เขลา เป็นสุนัข เป็นจิ้งจก ปลาโลมา เป็นน้ำค้าง เป็นแสงอาทิตย์ เป็นสายรุ้ง... ฯลฯ

ใช่ผมไม่ได้เป็นอะไรเลย... แต่กระนั้น ก็ไม่มีอะไรเลย ที่ไม่ใช่ผม



ณ จิตนั้น พลันตระหนักรู้ มี หรือ ไม่มี ไม่มี หรือ มี มี คือ ไม่มี ไม่มี คือ มี มี-ไม่มี นั่นใช่---เสมอกัน

ตรงนี้กระมัง ที่เขากันว่า บัจจัตตัง ... ผู้รู้ ย่อมรู้ได้เฉพาะตน พุดไม่ออก บอกไม่ได้ คิดไม่ถึง เป็นสิ่งที่ รู้ได้ เฉพาะตน

สิ่งสิ่งนี้ มันเป็นสิ่งที่เราเป็น และเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในคนทุกคน จิตทุกจิต เป็นสิ่งนี้อยู่แล้ว สิ่งต่างๆ ที่เราคิดว่า เราเป็น ต่างหาก กลับไม่ใช่ความจริงที่เป็น

ตั้งผู้รู้ชาวตะวันตกท่านหนึ่ง ได้เคยเคาะกบาลผมด้วยวาทีนี้ “เมื่อเธอเห็น สิ่งที่ไม่ใช่เธอ เธอจะเห็น ความจริง ของเธอ”

หมิ่นแสนนาที่ เจริญสติ ก็เพื่อจังหวะนี้ จังหวะเดียว สติพอดี เป็นกลาง ด้วยใจล้วนๆ แล้วเราจะเจอ “ความจริง” ว่า ตัวจริง ... ไม่มี

ทำไมเราต้องการในสิ่งที่เรา “ไม่ต้องการ”

อะไรคือสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต?

“เงิน” คือคำแรกที่ผุดขึ้นมาในความคิดของฉันทันที อาจฟังดูขัดใจใครหลาย ๆ คน หรืออาจจะมึนบางคนที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดนี้ ซึ่งก็ไม่ถือว่าผิด เพราะทางทฤษฎีกล่าวว่า สิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ คือ ปัจจัย 4 (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค) บ้างก็บอกว่า เงิน เป็นเพียงปัจจัยที่ 5 ที่เข้ามามีบทบาทกับชีวิตเรา แต่สำหรับฉันทันทีคิดว่า ถ้าไม่มีเงิน แล้วจะหาปัจจัย 4 มาได้อย่างไร ความจริงคือ เราต้องใช้เงินซื้ออาหาร บ้าน คอนโด เสื้อผ้า และหาหมอเมื่อเราเจ็บป่วย ดังนั้นฉันทันทีขอยอมรับอย่างไม่อายว่า “เงินคือพระเจ้า” ถ้ามีเงินก็สามารถมีได้ทุกสิ่งที่เราต้องการ...หรือไม่ต้องการก็ตาม

ติดกับ “ความอยาก”

ธรรมชาติคนเรานี้ก็แปลก เมื่อเกิดความอยากก็ต้องหาหนทางสนองความอยากนั้น แทนที่จะคิด ลด ละ เลิก ความอยากนั้นไป การแก้ปัญหาก็ที่ปลายเหตุ ดูจะง่ายกว่าการแก้ที่ต้นเหตุเสมอ สำหรับฉันทันทีความอยากเป็นแรงผลักดันสำคัญ ให้มุ่งมั่นขยันทำงานหาเงิน เพื่อมาสนองความอยากของตัวเอง อยากรู้เงิน มีฐานะร่ำรวย อยากรู้ชื่อเสียง อยากรู้เที่ยวต่างประเทศปีละหลาย ๆ ครั้ง อยากรู้ได้รถใหม่ อยากรู้ใส่นาฬิการาคาแพง อยากรู้ได้กระเป๋าแบรนด์เนม อยากรู้ได้เสื้อผ้าใหม่ อยากรู้มีคอนโดใจกลางเมือง ยิ่งอยากมากก็ยิ่งต้องทำมาก เราก็ต้องหาเงินให้ได้มากขึ้น โดยทำงานหนักขึ้น เดียวนี้การมีอาชีพเดียวคงไม่พอ หลายคนทำงานประจำ และมีอาชีพเสริมเป็นพ่อค้าแม่ค้าออนไลน์ เราให้ความสำคัญกับเงินมากขึ้นทุกวัน โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว เราก็ติดกับ เหมือนหนูที่กำลังบันจี้จอร์ ดิตอยู่ในวงเวียนที่ไม่มีวันสิ้นสุด

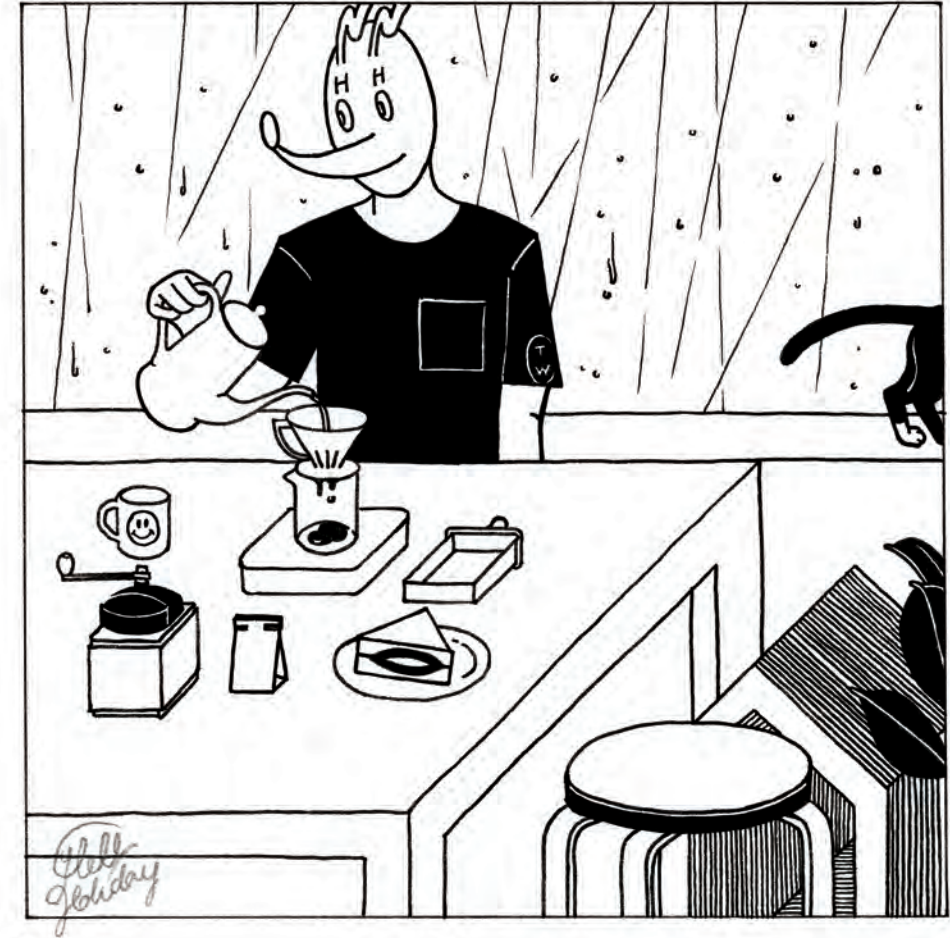
สิ่งไม่จำเป็นที่จำเป็น

เคยสงสัยไหมว่า ทำไมเราถึงอยากได้ในสิ่งที่ไม่จำเป็นมากขึ้นทุกวัน พอมาจนถึงนี้ ก็ดู อาจเป็นเพราะเราถูกกระตุ้นด้วยวิถีชีวิตแบบฟุ้งเฟ้อโดยไม่รู้ตัว ซึ่งตัวการสำคัญก็คือคุณ Social Network ไม่ว่าจะ Facebook, Instagram, Snapchat และอีกมากมาย การได้เห็นชีวิตเพื่อน คนที่ทำงาน จนกระทั่งดารา

นักร้อง ฮอลลีวูด เป็นตัวกระตุ้นชั้นดีให้เราเกิดความอยากใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งมันกลายเป็นค่านิยม ใครๆ ก็ใช้กระเป๋าแบรนด์เนม ใครๆ ก็เที่ยวต่างประเทศ ใครๆ ก็กินร้านอาหารหรู จากสิ่งที่ไม่เคยอยากได้ก็กลับอยากได้ขึ้นมา แต่คุณเคยสงสัยไหมว่า เบื้องหลังการได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ มันต้องแลกกับอะไร ฉันทันทีเคยมานั่งดู Instagram ตัวเองแล้วคิดว่าชีวิตฉันทันทีช่างวิเศษ ทุกรูปล้วนเต็มไปด้วยอาหารดีๆ ไรน์ราคาแพง โรงแรมห้าดาว สถานที่เที่ยวต่างประเทศ แต่เบื้องหลังภาพเหล่านั้น แลกมาด้วยการนั่งทำงาน อย่างน้อยวันละ 12 ชั่วโมง อาการปวดคอและหลังอย่างหนักจากโรค Office Syndrome โรคกรดไหลย้อน และอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากความเครียด อีกทั้งหนี้บัตรเครดิตอีก 3 ใบ จนวันหนึ่งฉันทันทีเกิดความสงสัยว่า จริงๆ แล้วอะไร คือสิ่งที่ฉันทันทีต้องการ

ความสุขศูนย์บาท

ฉันทันทีเคยคิดว่าถ้ามีเงินมาก ฉันทันทีสามารถซื้อทุกอย่างที่ต้องการ และฉันทันทีจะมีความสุขมากจริงๆ แล้วช่วงแรกที่ฉันทันทีหาเงินมาสนองความอยากของตัวเอง ชื่อ กิน เที่ยว มันก็มีความสุขดี แต่ถึงจุดหนึ่งความอยากมันก็เพิ่มขึ้นอีก ฉันทันทีต้องหาเงินให้มากขึ้นอีก สุดท้ายมีเท่าไรก็ไม่เคยพอ เงินไม่ได้เท่ากับความสุข ฉันทันทีรู้ว่าตลอดเวลาที่ผ่านไปฉันทันทีพยายามทำงานหนักเพื่อหาเงินไปสนองความฝันที่ต้องการที่ไม่จำเป็นต่อชีวิตฉันทันทีเลย แท้จริงแล้วฉันทันทีต้องการสิ่งที่เงินทองไม่สามารถซื้อหาได้คือ เวลา สุขภาพ และครอบครัว สำหรับบางคนใช้เวลาทั้งชีวิตทำงานหนักหาเงิน โดยลืมให้เวลากับตัวเองและครอบครัว บางคนก็ใช้ร่างกายอย่างหนักหน่วงจนล้มดูสุขภาพ เรายังมักจะเห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านี้ในวันที่สายเกินไป การมีเงินรยล้นฟ้าจะมีคุณค่าอะไร ถ้าคุณไม่ได้มีเวลาอยู่ร่วมกับคนที่คุณรัก แม้เงินซื้อได้หลายอย่าง แต่มันก็ไม่สามารถซื้อชีวิตใหม่ให้คุณได้ บางครั้งความสุขของชีวิตก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งของ หรือสถานะทางสังคม ส่วนตัวฉันทันทีซึ่งแล้วว่าการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับคนที่เรารัก ก็เป็นความสุขล้นที่ไม่ต้องการสิ่งอื่นใด แล้วคุณล่ะ...รู้ตัวรึยัง ว่าคุณต้องการอะไร



SUSTAINABLE HAPPINESS

OUR CREATIVE ACTIVITIES BRING YOU ALL SMILE

กิจกรรมดีๆ ของชาวอารียากับลูกบ้าน
เอามาฝากให้ยิ้มกัน



P.60

P.61

อารีญา ฉลองครบรอบ 15 ปี ยิ่งใหญ่ เนรมิตลาน ควอเทียร์ แกลลอรี่ โซวโครงการแห่งอนาคต ชวนวัดกรรม “รักษ์โลก รักเรา” โดยมีเหล่าดาราศา-คนดัง หัวใจสีเขียวร่วมงานคับคั่ง

บริษัท อารีญา พรอพเพอร์ตี้ จำกัด (มหาชน) จัดงานเฉลิมฉลอง 15 ปี อย่างยิ่งใหญ่ ภายใต้แนวคิด “สร้างสุขยั่งยืน” โดยมีศิลปินหัวใจสีเขียวร่วมงานอย่างคับคั่ง อาทิ ท็อป-พิพัฒน์, นุ่น-ศรินทร์ชา, ดีเจเพชรจ้า, นิเวศลิษฐ์-หรรษา, องตวน ปินโต, ชุน-ชานนท์, ปาล์ม-ศุภชัย และกาละแมร์-พัชรศรี มาร่วมแชร์ประสบการณ์รักษ์โลก รักเรา ในงานนิทรรศการ “Sustainable Happiness” วันที่ 14 - 17 กรกฎาคม 2559 ณ ควอเทียร์ แกลลอรี่ (ชั้น M) ห้างดิ เอ็มควอเทียร์ สุขุมวิท

นายวิศิษฐ์ เลหาพูนรังษี ประธานกรรมการและกรรมการผู้จัดการ บริษัท อารีญา พรอพเพอร์ตี้ (จำกัด) มหาชน เปิดเผยว่า เนื่องในโอกาสครบรอบ 15 ปี ของอารีญา เพื่อเป็นการต่อยอดถึงความตั้งใจในการก้าวสู่เป้าหมาย “รักษ์โลก รักเรา”

ภายใต้แนวคิด “สร้างสุขยั่งยืน” (Sustainable Happiness) จึงได้จัดนิทรรศการ “Sustainable Happiness” ระหว่างวันที่ 14 - 17 กรกฎาคม 2559 ณ ควอเทียร์ แกลลอรี่ (ชั้น M) ห้างดิ เอ็มควอเทียร์ สุขุมวิท โดยเป็นการนำเทคโนโลยีนวัตกรรมทันสมัยมาใช้ในการพัฒนาโครงการ 2 ด้าน คือ ด้านการออกแบบโครงการ จะเน้นการเลือกใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด มีการนำพลังงานทางเลือกมาใช้ในพื้นที่ส่วนกลาง อาทิ การใช้ไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ การแยกขยะเพื่อนำมาคัดกลับมาใช้ในสวนส่วนกลาง การรณรงค์การแยกขยะอย่างถูกต้อง และด้านนวัตกรรมอาคารดูแลและบริหารชุมชน เน้นสร้างความสุขที่เป็นมิตรต่อผู้อยู่อาศัย ชุมชน สังคม เพื่อพัฒนาโครงการโครงการโดยคณะกรรมการ ชุมชนริเริ่มจากกลุ่มสมาชิก ผลักดันสู่การจัดตั้งคณะกรรมการชุมชน การเสริมความรู้ สร้างความรักสิ่งแวดล้อม การรณรงค์ สร้างการมีส่วนร่วม

ภายในงานนิทรรศการ “Sustainable Happiness” ได้เนรมิตลานควอเทียร์ แกลลอรี่ (ชั้น M) ให้กลายเป็นลานแกลลอรี่โซวโครงการแห่งอนาคต โดยได้รับเกียรติจาก ดร.วิโรจน์ งามางกูร อดีตรองนายกรัฐมนตรี และอดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ดร.ทง พิทยะ อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง และกระทรวงพาณิชย์ นายวิเชียร ขวาลิต สมาชิกสภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ และ นายยุทธพงษ์ วัฒนะลาภา ผู้อำนวยการสถาบันการจัดการบวรจุกฉันทน์ และรีไซเคิลเพื่อสิ่งแวดล้อม หรือ TIPMSE (ทีปเอ็มเซ่)

นอกจากนี้ยังมีกองทัพลปินหัวใจโคได้ ตบเท้าเข้าร่วมงานเพื่อแชร์ประสบการณ์ หัวใจสีเขียวอย่างคับคั่ง อาทิ ท็อป-พิพัฒน์ อภิรักษ์ธนกร ดวงคู่มา กับ นุ่น-ศรินทร์ชา วัฒนจินดา พร้อมด้วยคู่รักสุดฮอต ดีเจเพชรจ้า-วิเชียร กุศลมโนมัย และ

นิเวศลิษฐ์-หรรษา จิงวิวัฒน์วงศ์ ตามมาด้วยเหล่าหนุ่มสุดหล่อ อาทิ องตวน ปินโต, ชุน-ชานนท์ อักชะระชาตะ, ปาล์ม-ศุภชัย สุวรรณอ่อน และกาละแมร์-พัชรศรี เบญจมาศ มาร่วมเป็นพิธีกรในงานครั้งนี้



THE ENVI

by Areeya 

**NEW PROJECT FROM AREEYA PROPERTY
COMING SOON**

**LET THY FOOD BE
THY MEDICINE**