



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.53 | SEPTEMBER 2021

Check in 

ชมความหลากหลาย
ของวัฒนธรรม
ในย่านชุมชนเก่าแก่

“กุฎีจัน”



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดิ์คุณผู้อ่านทุกท่านคะ เดือนนี้สายฝนยังคงโปรยปรายชุ่มฉ่ำในหลายพื้นที่ จะเดินทางไปไหนมาไหนอย่าลืมเช็กสภาพอากาศ เตรียมพกร่มติดไม้ติดมือไปด้วยนะคะ

Life & Metro ฉบับนี้ เอาใจคนที่ชอบไปเที่ยวชมบรรยากาศเก่า ๆ ของวันก่อนในเมืองหลวง ย่านฝั่งธนบุรีริมแม่น้ำเจ้าพระยา ที่ “ชุมชนกุฎีจีน” ชุมชนเก่าแก่ที่มีประวัติความเป็นมากว่า 200 ปี ชมความหลากหลายของวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมจาก 3 ศาสนา 4 ความเชื่อ พุทธ คริสต์ อิสลาม ที่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืนและกลมเกลียว เพราะทุกคนถือว่าเราเป็นคนไทยเหมือนกัน

สำหรับ MRTA Recommended ฉบับนี้ เราขอเป็นสื่อกลางแนะนำ 9 ร้านอาหารอร่อย ใกล้เคียงไฟฟ้า MRT ที่ไม่ควรพลาด จะสั่งไปทานที่บ้าน หรือสะดวกทานที่ร้านก็ได้ ใครชอบเมนูไหนโทรสอบถามรายละเอียดโดยตรงกับทางร้านได้เลย อิมท้องแล้วก็อย่าลืมดูแลเรื่องสุขภาพด้วย **คอลัมน์ Health** เรามีข้อมูลมาแนะนำการรับประทานสมุนไพรต้านโควิด อย่าง ฟ้าทะลายโจร ชิง และกระชายขาว รับประทานอย่างไรให้ถูกวิธี และสำหรับใครหลายคนที่ยังทำงานแบบ WFH แล้วเกิดความเครียด เรามีงานวิจัยของชาวญี่ปุ่นแนะนำว่า ให้หารูปสัตว์น่ารัก ๆ มาดู หรือจะน่านอนงอมนอนงอแมวตัวโปรดมาเล่นระหว่างพักก็ได้ จะทำให้สมองปลอดโปร่งและมีสมาธิมากยิ่งขึ้น ไม่เชื่อลองทำดูนะคะ



ถึงแม้ ศบค. จะประกาศคลายล็อกดาวน์บ้างแล้ว แต่เราทุกคนก็ประมาทไม่ได้ เพราะเชื้อโรคมักมีการพัฒนาสายพันธุ์อยู่ตลอดเวลา ทำให้แสดงอาการออกมาน้อย แต่เสียชีวิตเร็วขึ้น ดังนั้นการใช้ชีวิตวิถีใหม่ New Normal ปฏิบัติตัวตามมาตรการสาธารณสุขสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่าง ยังคงเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ นะคะ #การ์ดห้ามตก

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 53 กันยายน 2564

- 03 MRTA News
- 06 MRTA Recommended
- 12 Go Green
- 14 Around the World
- 16 Check in
- 24 Health
- 26 Beauty
- 27 Love & Relation
- 28 Gadget
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** สิริธิดา ธรรมกุล **รองประธาน :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, พินนภา เพชรศรี, จริญา พร้อมสมบูรณ์ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกาล คงมัน **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรนิภูฏ **ussnาริการศิลปกรรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูณัอักษร :** วรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อ่านวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรณัฐ เลิศวิทย์วรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จิรพงษ์ ศุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ร้านกาแฟ Café Amazon ร้านกาแฟ Doi Tung ร้านกาแฟ Café D'oro ร้านกาแฟ 94 Coffee สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และห้องสมุดมหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ ฯลฯ

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



รฟม. จัดพิธีสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายในอาคารสำนักงาน รฟม. เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 29 ปี

เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2564 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในพิธีสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายในอาคารสำนักงาน รฟม. ได้แก่ ศาลท้าวมหาพรหม พระภูมิเจ้าที่ พระบรมสาทิสลักษณ์และพระบรมฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยมีผู้บริหารเข้าร่วมพิธี เพื่อเป็นสิริมงคลและขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 29 ปี ในวันที่ 21 สิงหาคม 2564



รฟม. มอบอาหารและเครื่องดื่มให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ

เมื่อวันที่ 10-11 สิงหาคม 2564 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. มอบอาหาร จำนวน 1,400 กล่อง และน้ำดื่ม จำนวน 3,600 ขวด ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ โดยมีผู้แทนกระทรวงคมนาคมเป็นผู้รับมอบ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมกำลังใจให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 โดยอาหารดังกล่าวคัดเลือกมาจากร้านอาหารบริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ได้แก่ ร้านครัวคอนเน็ค (สถานีลาดพร้าว) ร้านบุญมี (สถานีพระราม 9) และร้านโชคดีหมี่โคราช (สถานีบางซื่อ) ทั้งนี้กิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเพื่อสังคมที่ รฟม. ได้จัดขึ้นเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง





รฟม. จัดกิจกรรม “กิจกรรมกล่องกันใจเติมความสุขให้ประชาชน ครั้งที่ 2” มอบอาหารกล่องให้ประชาชน

รฟม. จัดกิจกรรมกล่องกันใจเติมความสุขให้ประชาชน ครั้งที่ 2 มอบอาหารกล่องจำนวน 8,000 กล่อง จากร้านอาหารบริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า รฟม. ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้แก่ประชาชนที่อยู่บริเวณร้านค้า ตั้งแต่วันที่ 23 - 30 สิงหาคม 2564

โดยในวันที่ 23 สิงหาคม 2564 รฟม. ได้มอบอาหารกล่อง จำนวน 1,000 กล่อง จากร้านค้าบริเวณแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล บริเวณสถานีลาดพร้าว (ร้านครัวทองพูน) รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม บริเวณสถานีวงศ์สว่าง (ร้านก๋วยเตี๋ยวเรือเป็นเอก) โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม บริเวณสถานีนมเกลือ (ร้าน Meat & Milk) โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง บริเวณสถานีบางกะปิ (ร้านโจ๊กอ้อมจิ้ง) และโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู บริเวณสถานีสนามบินน้ำ (ร้านอ้วนผอมเมี่ยงปลาเผา)



◀ ร้านครัวทองพูน
อยู่บริเวณโครงการ
The Banyan Tree ลาดพร้าว 15



◀ ร้าน Meat & Milk
อยู่ใกล้โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา นมเกลือ
ติดถนนรามคำแหง



▲ ร้านอ้วนผอม
เมี่ยงปลาเผา




◀ ร้านก๋วยเตี๋ยวเรือเป็นเอก
อยู่บริเวณทางออกที่ 1 สถานีวงศ์สว่าง
ซอยกรุงเทพ-นนทบุรี 41



◀ ร้านโจ๊กอ้อมจิ้ง
อยู่บริเวณแฮปปี้แลนด์ สาย 2
หลังห้างน้อมจิตต์



รฟม. สนับสนุนพนักงานกู้ภัยและรถน้ำดับเพลิง ฉีดล้างทำความสะอาดลานด้านหน้า อาคารศูนย์ฉีดวัคซีน สถานีกลางบางซื่อ

เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2564 รฟม. โดยกองกู้ภัยและรักษาเขตทาง 1 ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย สนับสนุนพนักงานกู้ภัยและรถน้ำดับเพลิง ฉีดล้างทำความสะอาดลานด้านหน้า อาคารศูนย์ฉีดวัคซีน สถานีกลางบางซื่อ ร่วมกับคณะจิตอาสา 904 เจ้าหน้าที่การรถไฟแห่งประเทศไทย และเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ณ สถานีกลางบางซื่อ เพื่อลดการสะสมของฝุ่นละออง และเชื้อโรค ลดความเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของประชาชนที่มาขอรับการฉีดวัคซีน และสร้างความมั่นใจให้กับประชาชน ทั้งนี้ รฟม. มีความยินดีที่จะสนับสนุนภารกิจที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างเต็มที่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 



MRTA Quiz

ประจำเดือนกันยายน 2564

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
“USB Flash Drive : Eco Life with MRTA ความจุ 16 GB”
จำนวน 10 รางวัล

คำถาม

ปัจจุบัน รฟม. มีโครงการรถไฟฟ้าที่กำลัง
ก่อสร้างในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
ที่โครงการ อะไรบ้าง?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์
ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจนิตยสาร Life & Metro
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 26 กันยายน 2564



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล
และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบของคุณจะถูกรับรองว่าเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม



ลุ้นรับ
ของรางวัล

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนสิงหาคม 2564

คำถาม

ภาพหน้าปกนิตยสาร Life & Metro
ฉบับนี้ วาดโดยศิลปินจากหน่วยงานใด?

เฉลย
คำตอบ

มูลนิธิธอสไทย

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“ชุดของที่ระลึกครบรอบ 29 ปี รฟม.” จำนวน 9 รางวัล

- คุณทิพย์ดา ทองแก้ว
- คุณเมทินี เล็กอัย
- คุณวอลจวี แซ่เพ็ง
- คุณรมย์พิไล แซ่ตัน
- คุณนันทมาตย์ ทิศลิ้ง
- คุณกาญจนา แสงกิตติพรชัย
- คุณฐิติรัตน์ สวงพันธ์
- คุณจริญญา นันทสุรวงศ์
- คุณฉลวย พลายนาค

และ “แก้วน้ำ Eco Life with MRTA” จำนวน 20 รางวัล

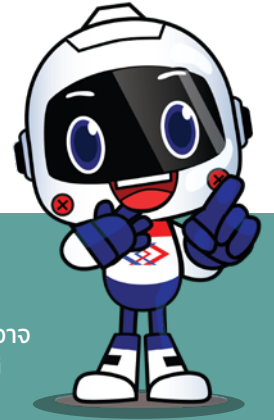
- คุณอรุณศรี ท่านบุญ
- คุณกานต์ชนก ไทประดิษฐ์
- คุณกิตติศักดิ์ เพียรสา
- คุณวิวัฒน์ อะมริต
- คุณปรณภัทก์ วงศ์กมลรัตน์
- คุณสามารถ จงพินิจใจ
- คุณธีรชัย เดชานันทศิลป์
- คุณธนวรรณ สุนทรโทก
- คุณธงชัย อองคยา
- คุณพัชรภรณ์ สุทธิรัตน์
- คุณอนุปิติ ชัยคำ
- คุณชลธิชา ต้นไทรสวรรค์
- คุณวีร์ งานโชคชัยเจริญ
- คุณกนกภัทการ บูนทองกัญญาภาพ
- คุณพนันท์ นาคไธษิต
- คุณเกษิณี จิวรยากุล
- คุณนรินทร์ ไสวจันทร์
- คุณมรกต พิมพ์า
- คุณณรงค์ วัชรการุญย์
- คุณสุชาติ ศิริรัตนสุวรรณ

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล

แนะนำ 9

ร้านอร่อย

ใกล้รถไฟฟ้า MRT ที่ไม่ควรพลาด!



ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 (COVID-19) ตอนนี้ ล้วนส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประจำวันของเราแทบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน การเดินทาง รวมไปถึงเรื่องของอาหารการกิน ที่เรายังไม่สามารถไปนั่งรับประทานอาหารที่ร้านได้อย่างปกติ หรือจะเดินออกไปหาซื้ออาหารตามตลาดก็ลำบาก เพราะอาจจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ ทางด้านผู้ประกอบการร้านอาหารเองก็ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นี้ไปด้วยเช่นกัน จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนแบบโดยมีบริการส่งอาหาร หรือสั่งผ่านแอปพลิเคชันเดลิเวอรี่มากมาย ทำให้ลูกค้าอย่างเราสามารถสั่งอาหารอร่อย ๆ มาทานที่บ้านได้อย่างสะดวก และปลอดภัยห่างไกล COVID-19

Life & Metro จึงได้รวบรวมร้านอาหารรสเด็ดแสนอร่อย ราคาเกินเอง ที่อยู่ในแนวสายทางรถไฟฟ้า MRT มาให้ทุกท่านได้ลองสั่งมารับประทาน....

รถไฟฟ้าหอนคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน)



โตเปิดย่าง บางโพ

ร้านเปิดย่างรสชาติต้นตำรับที่เปิดให้บริการอย่างยาวนานกว่า 35 ปี มีสูตรลับเฉพาะ หมักด้วยสมุนไพร 7 ชนิด

ใครที่ชื่นชอบเปิดย่างหนังกรอบ ๆ ต้องลอง! การันตีความอร่อยโดยเชลล์ชวนชิม และรางวัลอื่น ๆ มากมาย โดยเมนูเด็ดต้องยกให้ “เปิดย่าง” มีแบบทั้งตัวครึ่งตัว หรือเป็นจาน นอกจากนี้ยังมี หมูกรอบ หมูแดง ข้าวเหนียวเพราะเปิดอีกด้วย



ที่ตั้งร้านค้า : อยู่ใกล้ MRT สถานีบางโพ
ช่องทางการสั่ง : Grab, LINE MAN, foodpanda, Robinhood
ช่องทางการติดต่อร้านค้า : Facebook Page : โตเปิดย่างบางโพ, โทร. 02-912-6395, 02-912-6380
วันเวลา เปิด - ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.30 - 19.30 น.
 *หมายเหตุ เวลาเปิด - ปิด อาจมีการเปลี่ยนแปลง สามารถสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์



ร้านทับทิมสยาม

หากใครเคยเดินตลาดนัดจตุจักร แล้วอยากหาของหวานเย็น ๆ คลายร้อน เราแนะนำร้านทับทิมสยาม “ทับทิมกรอบมะพร้าวกะทิ” ทับทิมกรอบเม็ดใหญ่ นุ่มฟูกรอบ มาพร้อมกับน้ำกะทิสูตรโบราณ กลิ่นหอมอบอวลของควินเทียนที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่ถ่ายทอดมาแต่โบราณ รสชาติถูกปากทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติ และอีกเมนูล่าสุดของร้านทางร้านคือ “ลอดช่องกรุงธนบุรี” ที่รวมเคล็ดลับสุดยอดขนมไทยมาไว้ในเมนูเดียว สายขนมหวาน ห้ามพลาด!



ที่ตั้งร้านค้า : MRT สถานีกำแพงเพชร บริเวณตลาดนัดจตุจักร เข้าประตู 1 ถึงสี่แยก เลี้ยวขวา 10 เมตร ร้านอยู่ขวามือ
ช่องทางการสั่ง : Robinhood หรือสามารถสั่งโดยตรงกับทางร้าน
ช่องทางการติดต่อร้านค้า : Facebook Page : ร้านทับทิมสยาม จตุจักร, โทร. 099-782-4563
วันเวลา เปิด - ปิด : อังคาร - อาทิตย์ (หยุดวันจันทร์) ตั้งแต่เวลา 10.30 - 20.00 น.
 *หมายเหตุ เวลาเปิด - ปิด อาจมีการเปลี่ยนแปลง สามารถสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์



ร้านเด็ดสะระตี่หมูทอด

เป็นร้านที่รวมเมนูหมูทอดรสเด็ดหลากหลายชนิด เมนูขายดี ซิกเนเจอร์ต้อง “หมูหวานใจ” ใช้หมูสามชั้นหมักส่วนผสม

สูตรเฉพาะของร้าน เคี้ยวพืดนาน 45 นาที ให้รสชาติอร่อยกลมกล่อม หรือหากใครไม่ชอบส่วนสามชั้นก็มีเมนู “หมูนุบาล” ที่ใช้เนื้อหมูส่วนสันคอเนื้อนุ่ม อร่อยไม่รู้สึกลิด “หมูนุบาล” หมูทอดรสชาติหวาน ๆ เค็ม ๆ ไม่มีมัน เมื่อนั้นเจ้าของร้านได้แรงบันดาลใจจากคุณแม่เคยทำให้ทานตอนอนุบาลนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีหมูสามชั้นทอดกระเทียมพริกไทย หมูก้อนทอด และหมูทอดอื่น ๆ อีกมากมาย สามารถสั่งเป็นกับข้าว หรือสั่งคู่กับข้าวสวยสัปดาห์อัญชัญที่เป็นเอกลักษณ์ของร้านก็ได้เช่นกัน และขาดไม่ได้ทุกเมนูทางร้านจะเสิร์ฟคู่กับน้ำพริกทรงเครื่องรสแซบ ที่ทำจากหอมเจียว กระเทียมเจียว ปูรงรสจัดจ้าน ทานคู่กับหมูทอดช่างเข้ากันเป็นที่สุด!



ที่ตั้งร้านค้า : อยู่ใกล้ MRT สถานีสุทธิสาร ร้านอยู่ภายในตลาดนัดเมืองไทยภัทร ซอยแรก
ช่องทางการสั่ง : LINE MAN, Grab, Robinhood, foodpanda หรือสามารถสั่งโดยตรงกับทางร้าน
ช่องทางการติดต่อร้านค้า : Facebook Page : เด็ดสะระตี่หมูทอด, โทร. 081-561-6432
วันเวลา เปิด - ปิด : จันทร์ - เสาร์ (หยุดวันอาทิตย์)
 สาขาตลาดนัดเมืองไทยภัทร เปิดตั้งแต่วันที่ 07.00 - 13.30 น.
 *หมายเหตุ เวลาเปิด - ปิด อาจมีการเปลี่ยนแปลง สามารถสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์

รถไฟฟ้าหอนคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง)



เตี้ยวไก่เจ้าแม่ไทรทอง

เป็นอีกร้านที่เปิดร้านในช่วงวิกฤต COVID-19 ซึ่งแรงบันดาลใจมาจากครอบครัวเพื่อนพ้อง และคนใกล้ตัวที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการเปิดร้านก๋วยเตี้ยวไก่รสเด็ดย่านเสียงเมืองนนทบุรี คัดสรรวัตถุดิบระดับพรีเมียมมาเสิร์ฟในราคาสบายกระเป๋า มีทั้ง



เมนูก๋วยเตี้ยวอย่าง ก๋วยเตี้ยวไก่ต้มยำมะนาวสด และอีกทางเลือกสำหรับคนชอบเมนูข้าวอย่าง ข้าวขาหมู ข้าวหน้าไก่ รับประทานความอร่อย และวัตถุดิบคุณภาพแน่นอน



ที่ตั้งร้านค้า : อยู่ใกล้ MRT สถานีแยกนนทบุรี 1 อยู่ในซอยนนทบุรี 8 บริเวณต้นซอย ถ.เสียงเมืองนนทบุรี
ช่องทางการสั่ง : LINE MAN
ช่องทางการติดต่อร้านค้า : Facebook Page : เตี้ยวไก่เจ้าแม่ไทรทอง, โทร. 061-561-5599
วันเวลา เปิด - ปิด : พุธ-สับดี - อังคาร (หยุดวันพุธ) ตั้งแต่เวลา 06.00 - 15.00 น.
 *หมายเหตุ เวลาเปิด - ปิด อาจมีการเปลี่ยนแปลง สามารถสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์





ร้านโชคดีหมีโคราช

เจ้าของร้านนี้ถือเป็นคนที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 จนต้องเปลี่ยนอาชีพเพราะก่อนหน้านี้เจ้าของร้านทำธุรกิจทัวร์ แต่พอ COVID-19 ระบาด เลยผันตัวเองมาสู่การเปิดร้านอาหาร โดยครอบครัวฝั่งสามีเป็นชาวโคราชที่ทำอาหารอร่อย จึงตัดสินใจ

เปิดร้านอาหาร โดยนำเมนูขึ้นชื่อจากบ้านเกิดมาให้ชาวเมืองได้ลองลิ้มชิมรส

แน่นอนว่าเมนูที่เด็ดของร้านนี้จะต้องเป็น “ผัดหมีโคราช” ที่เด่นด้วยรสชาติจัดจ้าน หมูสามชั้นนุ่มลิ้น เส้นหมีโคราชเหนียวนุ่ม และไม่ได้มีเพียงแต่ผัดหมีโคราชเท่านั้น ทางร้านยังพัฒนาเมนูใหม่ ๆ เสริมเพื่อความอร่อยเด็ดไม่แพ้กัน เช่น ข้าวไข่ขี้กิ้งพริกเกลือ คอหมูทอดน้ำปลา เป็นต้น



ที่ตั้งร้านค้า : MRT สถานีบางซื่อ อยู่บริเวณหน้าปากซอยกรุงเทพ - นนทบุรี 21

ช่องทางการสั่ง : Robinhood, LINE MAN, Grab หรือสามารถสั่งโดยตรงกับทางร้าน

ช่องทางการติดต่อร้านค้า : Facebook Page : โชคดี หมีโคราช, โทร. 097-161-5364

วันเวลา เปิด - ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 - 17.00 น.

*หมายเหตุ เวลาเปิด - ปิด อาจมีการเปลี่ยนแปลง สามารถสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์

โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)



ร้านผัดไทย หอยทอด ณิชชา

ดูภายนอกอาจจะเห็นร้านผัดไทยรถเข็นทั่วไป แต่ขอบอกเลยว่ารสชาติไม่ธรรมดาจริง ๆ เมนูแนะนำที่ลูกค้าสั่งกันประจำต้อง “หอยทอด” หอยแมลงภู่สดใหม่ ตัวโต ๆ ตัวแป็งมีความกรอบ ส่วน “ผัดไทย” ทางร้านใช้เส้นจันท์ที่มีความเหนียวนุ่ม พร้อมกุ้งสด ๆ ตัวโต ๆ และยังมีเมนูผัดไทยไก่ ผัดไทยทะเล ผัดไทยไร้เส้น รวมไปถึงเมนูหอยนางรมทอดที่คัดสรรหอยนางรมสด ตัวใหญ่เน้น ๆ ผสมกับแป้งหอยทอดที่ฟูกรอบ เรียกได้ว่า อร่อยเต็มปากเต็มคำเลยทีเดียว!



ที่ตั้งร้านค้า : สถานีเคหะรามฯ โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมฯ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) อยู่ในซอยรามคำแหง 190/2 ตรงกันข้ามกับซอยแฟลต 1

ช่องทางการสั่ง : Robinhood, foodpanda หรือสามารถสั่งโดยตรงกับทางร้าน

ช่องทางการติดต่อร้านค้า : Facebook Page : ร้านผัดไทย หอยทอด ณิชชา, โทร. 083-750-4010

วันเวลา เปิด - ปิด : จันทร์ - เสาร์ (หยุดวันอาทิตย์) ตั้งแต่เวลา 13.00 - 20.00 น.

*หมายเหตุ เวลาเปิด - ปิด อาจมีการเปลี่ยนแปลง สามารถสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์

โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี



ก๋วยต๋องก๋วยเตี๋ยว รามอินทรา 123

ร้านก๋วยต๋อง ก๋วยเตี๋ยว รามอินทรา 123 เปิดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 โดยเดิมร้านมีชื่อว่า ร้านก๋วยเตี๋ยวต้มยำตำลึง นายเอก รามอินทรา 123 ลูกค้าในย่านรามอินทรา มีนบุรี และพื้นที่ใกล้เคียง และจากหลายพื้นที่ ไม่มีใครไม่รู้จัก เมนูเด็ดของทางร้านที่แนะนำเลยคือ “ก๋วยเตี๋ยวต้มยำรสเด็ด” ที่ใช้วัตถุดิบสดใหม่ทุกวัน เรียกได้ว่า อร่อยจนต้องเอียงขาม! นอกจากนี้ยังมีเมนู “เส้นต้มแซ่บ” ที่รสชาติจัดจ้านไม่เหมือนใคร ใช้กระดูกเล้งส่วนคอที่ทางร้านคัดสรรพิเศษ เนื้อเยื่อ มีความหอมและนุ่มมาก



ที่ตั้งร้านค้า : อยู่ใกล้สถานีโรงเรียนเศรษฐบุทรบําเพ็ญ โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี

ช่องทางการสั่ง : LINE MAN

ช่องทางการติดต่อร้านค้า : Facebook Page : ก๋วยต๋อง ก๋วยเตี๋ยว รามอินทรา 123, โทร. 089-458-4141

วันเวลา เปิด - ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 - 17.00 น.

*หมายเหตุ เวลาเปิด - ปิด อาจมีการเปลี่ยนแปลง สามารถสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์



ครัวบางกอกน้อย

ครัวบางกอกน้อย ชื่อนี้มีที่มา...เกิดจากเซฟและครอบครัวภรรยาเจ้าของร้านพื้นเพเป็นชาวบางกอกน้อย โดยทางร้านนำเสนอเมนูยอดนิยมของคนไทย มาดัดแปลงมาเป็นรสชาติแบบที่คนไทยชอบ เอาใจลูกค้าตั้งแต่เด็กเล็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ เรียกได้ว่าถูกใจทั้งครอบครัว สะอาด อร่อย ราคาคุ้มค่า ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวต้มยำโบราณ ก๋วยเตี๋ยวต้มยำทะเลน้ำข้น ข้าวผัดรถไฟ ผัดไทยระยอง สปาเกตตี้ชี้เมา และพอร์คชอปสเต็ก ชอบเมนูไหน ลองสั่งกันได้เลย :)



ที่ตั้งร้านค้า : อยู่หน้าโรงพยาบาลกรุงเทพ อยู่ใกล้สถานีปากเกร็ด โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี

ช่องทางการสั่ง : LINE MAN หรือสั่งโดยตรงกับทางร้าน

ช่องทางการติดต่อร้านค้า : Facebook Page : ครัวบางกอกน้อย, โทร. 096-417-2490

วันเวลา เปิด - ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 20.00 น.

*หมายเหตุ เวลาเปิด - ปิด อาจมีการเปลี่ยนแปลง สามารถสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์



MRTA Recommended

โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง



ศิริชัยไถ่ย่าง

ปิดท้ายด้วยร้านระดับตำนานอย่าง ศิริชัยไถ่ย่าง เพราะเปิดมาแล้วกว่า 90 ปี! ผ่านร้อนผ่านหนาวมาหลายรุ่น แต่ความอร่อยแบบดั้งเดิมยังคงอยู่มาถึงปัจจุบัน เมนูเลื่องชื่อระดับตำนานนั่นก็คือ “ไถ่ย่าง” ที่เป็นต้นตำรับไก่หมุนไฟ เจ้าแรกๆ ในเมืองไทยเลยก็ว่าได้ เนื้อไก่หมักสมุนไพรสูตรพิเศษเฉพาะของร้านที่คัดสรรวัตถุดิบทุกอย่างมาเป็นอย่างดี ผสานกับเทคนิคการย่างแบบไก่หมุนอย่างพิถีพิถัน ทำให้เนื้อไก่นุ่มชุ่มฉ่ำ ไม่แห้ง และมีหนังกรอบ นอกจากนี้ทางร้านยังมีเมนูอาหารอีสานไทย จีน อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น หมูสะเต๊ะ แกงเขียวหวาน ขาหมู เป็นต้น เหมาะสำหรับเป็นร้านอาหารของครอบครัว ทานได้ทุกเพศทุกวัย และถึงแม้ร้านนี้จะเปิดมานานแต่มีการปรับตัวให้ทันต่อยุคสมัยตลอดเวลา ที่นอกจากจะมีร้านอาหารให้นั่งทานแล้ว ยังมีบริการจัดเลี้ยงนอกสถานที่มีเว็บไซต์ของร้านเอง รวมไปถึงการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันเดลิเวอรี่มากมาย เพื่อให้ลูกค้าทุกท่านได้ลิ้มลองความอร่อยสูตรตำรับได้อย่างไม่มีข้อจำกัด!



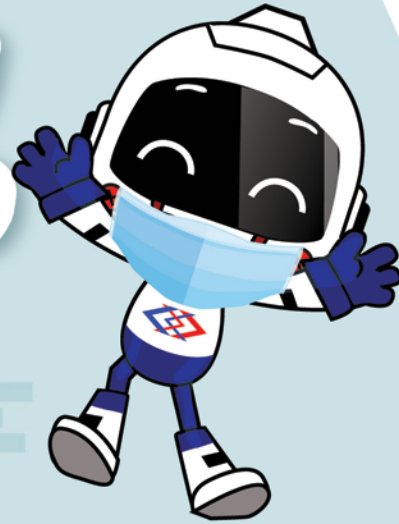
ที่ตั้งร้านค้า : อยู่ใกล้สถานีภาวนา โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง
ช่องทางการสั่ง : foodpanda, LINE MAN, Robinhood หรือสั่งโดยตรงกับทางร้าน
ช่องทางการติดต่อร้านค้า : Facebook Page : ศิริชัยไถ่ย่าง,
เว็บไซต์ www.sirichaikaiyang.com, โทร. 092-561-5251, 02-910-9436
วันเวลา เปิด - ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 - 21.30 น.
*หมายเหตุ เวลาเปิด - ปิด อาจมีการเปลี่ยนแปลง สามารถสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์

ถูกใจร้านไหนกันบ้าง ลองสั่งมาทานกันได้ จะทานคนเดียว
หรือทานทั้งครอบครัว ทุกร้านยินดีให้บริการ
สพม. ขอเป็นอีกหนึ่งกำลังใจให้ทุกท่านผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน



เรียน-เล่นยุคใหม่ ห่างไกล COVID-19

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



กิจกรรมหลังเรียนออนไลน์

เรียนออนไลน์ทั้งวันทำให้...

• หงอย จะเสี่ยงเป็นภาวะโรคอ้วน
เนื่องจากขยับร่างกายน้อย



• เกิดภาวะซึมเศร้า และวิตกกังวลได้
เนื่องจากการใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต
มือถือ เป็นเวลานานๆ

- สมาธิสั้นลง
- เฉื่อยชา เฉื่อยห่าง
- พัฒนาการช้าลง



ฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน
เช่น งานบ้านต่างๆ



ทำกิจกรรมกับคนใน
ครอบครัว เช่น อ่านนิทาน ประดิษฐ์
ของเล่นต่างๆ เล่นกับสัตว์เลี้ยง
กิจกรรมกลางแจ้งกับคุณพ่อคุณแม่
สนุกแล้วก็ออกกำลังกายในสวนได้ด้วย



อย่าลืม!

ถ้าเด็กๆ จำเป็นที่จะต้องออกจากบ้าน หรือเดินทาง
ด้วยรถสาธารณะ สามารถสแกน QR Code เพื่อรับชมคลิปวิดีโอ
วิธีปฏิบัติตัวในการโดยสารรถไฟฟ้าจากที่ทันใจกันได้เลย



สแกนที่นี่



Go Green

TEXT: Oam-Am

1 จากขวด PET เปลี่ยนเป็นชุด PPE

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ชุด PPE ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ป้องกันเชื้อโควิด-19 สำหรับ “นักรบด่านหน้า” หรือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขได้เป็นอย่างดี

ในช่วงที่ยังคงมีการแพร่ระบาด ณ เวลานั้น บุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่ด่านหน้าที่ทำงานสัมผัสผู้ป่วย หรือคนทำงานที่เสี่ยงสัมผัสเชื้อโควิด-19 เช่น พนักงานที่เก็บขยะผู้ป่วย จำเป็นต้องใส่ชุด PPE ในการทำงานอย่างค่อนข้างจำกัด ขณะเดียวกัน ทราบหรือไม่ว่าขวดน้ำพลาสติกที่เราใช้ดื่มทุกวัน สามารถนำไปผลิตชุด PPE ได้ โดยขวดน้ำพลาสติกขนาด 600 มล. จำนวน 18 ขวด สามารถนำมาผ่านกระบวนการเปลี่ยนเป็นชุด PPE Level 2 ชนิดซักสะอาดใช้ซ้ำได้ 20 ครั้ง (Reusable PPE) ได้ 1 ชุด



เหมาะสำหรับโรงพยาบาลที่มีระบบซักอบผ้า เป็นการลดขยะติดเชื้อจากชุด PPE ที่ใช้ครั้งเดียวทิ้งได้ และยังเป็นการรีไซเคิลขยะพลาสติกได้อีกด้วย

เราจึงอยากเชิญชวนผู้สนใจสามารถนำขวดพลาสติกใสที่แห้งสะอาดและบีบแบนแล้ว มาร่วมบริจาคได้ที่สถานคนเมือง ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 1 (เสาชิงช้า) และลานพระอินทร์ทรงช้างเอราวัณ ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 2 (ดินแดง) และสำนักงานเขตยานนาวา หรือที่จุด Drop Point ต่าง ๆ ทั่วประเทศ อาทิ

สถานีบริการน้ำมัน ปตท. ที่ร่วมโครงการ ได้แก่ PTT STATION สาขาแยกประชาอุทิศ-ลาดพร้าว, PTT STATION สาขาวิภาวดีรังสิต, PTT STATION สาขาวิภาวดี 11, PTT STATION สาขารามอินทรา กม. 6.5, PTT STATION บจ.ที.เค.ที คอมเมอร์เชียล, PTT STATION สาขาเนินบุรี, PTT STATION สาขายานนาวา, PTT STATION สาขาจอมทอง, สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์, ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, ศูนย์เอนเนอร์ยี่คอมเพล็กซ์ อาคาร A และบริษัท ดอยคำผลิตภัณฑ์อาหาร จำกัด (สำนักงานใหญ่) ตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2564 ร่วมด้วยช่วยกัน นอกจากจะได้ชุด PPE ให้บุคลากรด่านหน้าแล้ว ยังเป็นการช่วยลดปริมาณขยะขวดพลาสติกให้สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ ถือว่าได้ประโยชน์ 2 ต่อ



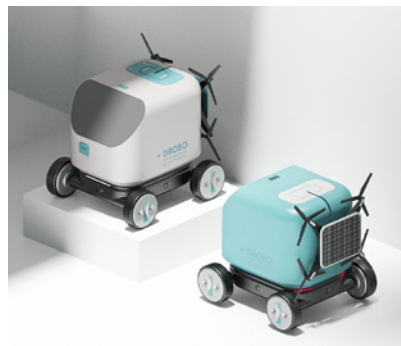
Photo: siamrath.co.th

2 หุ่นยนต์โดรนพลังแสงอาทิตย์ ช่วยแพทย์สู้ COVID-19

หุ่นยนต์ทางการแพทย์พร้อมโดรนพลังงานแสงอาทิตย์ ขนส่งยา และสิ่งของหน้าประตูบ้านผู้ป่วย

เจ้าหุ่นตัวนี้มีชื่อว่า Drobo ดีไซน์โดย Nuone Design จากสถานการณ์ช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19 ในประเทศอิตาลี ซึ่งเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตผู้คนบนโลกนี้เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการสั่งอาหาร การช้อปปิ้ง และอื่น ๆ

หุ่นยนต์ Drobo ขับเคลื่อนเองอัตโนมัติ ถูกออกแบบให้ใช้สำหรับการแพทย์ในการขนส่งยา และสิ่งของจำเป็นโดยวิธีที่ปลอดภัย และเป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วย และผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเดินทางไปซื้อยาได้



เจ้า Drobo มีหน้าจอขนาดใหญ่ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับยา และมีโดรนติดอยู่ด้านหลัง เมื่อถึงเวลาต้องขนส่งก็จะบินไปส่งถึงประตูบ้าน โดยมีแผงโซลาร์เซลล์ผลิตพลังงานแสงอาทิตย์ไว้ใช้งาน

นอกจากนี้ มันยังทำหน้าที่แนะนำข้อมูลด้านสุขภาพให้แก่คนไข้ และสามารถตรวจวัดอาการต่าง ๆ ได้ โดยข้อมูลก็จะส่งกลับไปให้แพทย์เพื่อจ่ายยา หรือแนะนำข้อมูลอื่น ๆ แก่ผู้ป่วย เหมาะกับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทีเดียว

Photo: ankodesign.com



Green Quote

“เราได้รับของขวัญคือโลกของเรา และไม่มีที่อื่นใดในจักรวาลที่เราจะอยู่ได้ ผมอยากทำเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงเพื่อช่วยโลก เพราะมันคือหน้าที่ของเราทุกคน”

Leonardo DiCaprio
ซูเปอร์สตาร์ฮอลลีวูด - กล่าวไว้

3 โคมไฟแสงอาทิตย์รักโลก

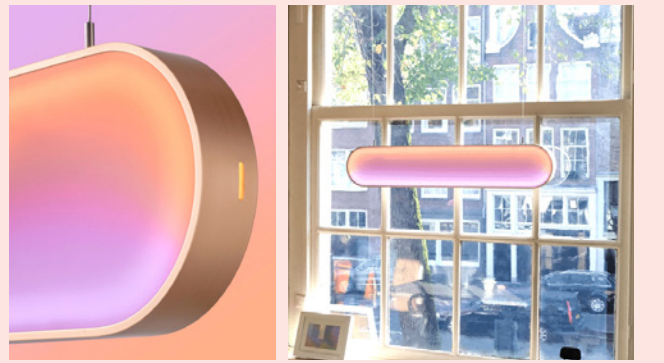
'Sunne' โคมไฟพลังงานแสงอาทิตย์ ที่สามารถเลือกได้ทั้ง สีแสงรุ่งอรุณพระอาทิตย์ขึ้น แสงอบอุ่น และแสงพระอาทิตย์ตก

โคมไฟอัจฉริยะดีไซน์สวยเก๋นี้ สร้างสรรค์โดย Marjan van Aubel โสลาจารย์เนเธอร์แลนด์ โดยเธอคิดค้นวิธีการที่มันจะกักเก็บแสง และสร้างแสงไฟภายในบ้านของคุณได้ตลอด 24 ชั่วโมง อีกทั้งยังใช้งานง่าย เพียงแขวนไว้ที่ริมหน้าต่างในตอนกลางวัน แผงโซลาร์เซลล์ด้านบนจะกักเก็บพลังงานไว้ในแบตเตอรี่ และเมื่อถึงตอนกลางคืนมันก็จะเริ่มส่องแสงออกมาเองอัตโนมัติ ขณะเดียวกันคุณสามารถควบคุมเปิดและปิดการใช้งาน เพียงกดปุ่มด้านบน หรือใช้แอปฯ สั่งการ โดยเจ้า Sunne มาพร้อมเมนูการตั้งค่าแสงสี 3 รูปแบบ คือ

1. Sunne Rise แสงพระอาทิตย์ขึ้น เป็นการจำลองเลียนแบบแสงพระอาทิตย์ขึ้นพร้อมแสงสีชมพู และส้มเหลืองอย่างสวยงาม
2. Sunne Light แสงพระอาทิตย์ Warm Light ที่ดีต่อการอ่าน และการพักผ่อน
3. Sunne Set แสงพระอาทิตย์ตก สีส้มเหลืองที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายในยามเย็น

และเมื่อเชื่อมต่อผ่านแอปฯ คุณสามารถดูสถานะแบตเตอรี่ เปลี่ยนการตั้งค่าสีของแสงทั้งสามรูปแบบได้ ถือเป็นอุปกรณ์ที่ผสมผสานระหว่างความสวยงาม เทคโนโลยี และความยั่งยืนเข้าด้วยกัน

Photo: dezeen.com



Green Fact

"หนังสือพิมพ์สีเขียว" อ่านเสร็จ เอาไปปลูกลงดินได้

สำนักพิมพ์รักโลก The Mainichi Shimbunsha ของญี่ปุ่น ปังไอดีผลิต "หนังสือพิมพ์สีเขียว" เมื่ออ่านเสร็จแล้วสามารถฉีกทิ้งลงดิน กลายเป็นต้นไม้ดอกไม้ใหม่ได้อีก

นวัตกรรมนี้มีในญี่ปุ่นมาเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ด้วยหลักการง่าย ๆ ก็คือ เมื่ออ่านเสร็จ แทนที่จะปล่อยให้มันไปรวมกับกองกระดาษอื่น ๆ เราก็นำมาฉีกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วก็นำไปปลูก รดน้ำ ไม่กี่สัปดาห์มันก็จะงอกงามขึ้นมา ที่มีนง่ายขนาดนั้นเพราะเจ้าหนังสือพิมพ์นี้ผลิตจากกระดาษรีไซเคิลน้ำ และเมล็ดพืชดอกไม้ดอกเล็ก ๆ หรือเมล็ดสมุนไพร พืชสวนครัว ฯลฯ

แม้คนสมัยนี้จะอ่านหนังสือพิมพ์น้อยลง แต่หนังสือพิมพ์สีเขียวนี้ก็มียอดขายที่ดีในญี่ปุ่น รวมถึงแนวคิดของการใช้กระดาษปลูกต้นไม้ยังถูกนำไปใช้ตามโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อปลูกฝังการอนุรักษ์ให้แก่เด็กรุ่นใหม่

แม้ว่าการบริโภคหนังสือพิมพ์จะลดน้อยลงตามกาลเวลา แต่ก็ใช่ว่ามันจะหายไปชั่วข้ามคืน ยังมีคนซื้อและอ่านหนังสือพิมพ์อยู่ นวัตกรรมนี้อาจจะดูธรรมดา ๆ ไม่ได้หวือหวา แต่ก็ช่วยให้โลกเราเขียวขึ้น และน่าอาศัยอยู่ต่อไป *len*

Photo: lifegate.com



Around the World

TEXT: จีงอุรา

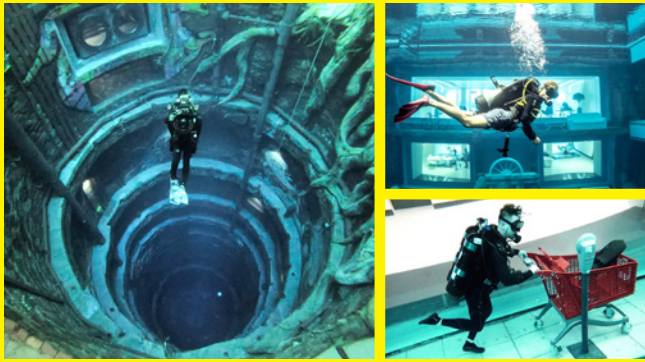
1 สระดำน้ำลึกที่สุดในโลก

นครดูไบ สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ มีทั้งตึกที่สูงที่สุดในโลก ห้างที่ใหญ่ที่สุดในโลก และล่าสุดได้เปิดให้บริการสระดำน้ำที่ลึกที่สุดในโลกแล้ว

สระดำน้ำที่ลึกที่สุดในโลกแห่งนี้ยังมาพร้อมเมืองใต้น้ำ มีความลึก 60 เมตร ออณหภูมิ 30 องศาเซลเซียส เป็นส่วนหนึ่งของสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่ของ Deep Dive Dubai ได้รับรางวัล Guinnesss ว่าเป็นสระดำน้ำสำหรับดำน้ำที่ลึกที่สุดในโลก ภายใต้สระแห่งนี้มีสิ่งต่าง ๆ ให้สำรวจมากมาย ตกแต่งเต็มรูปแบบด้วยระบบแสงสีเสียง อุปกรณ์ต่าง ๆ ราวกับเป็นเมืองใต้น้ำที่มีทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนเมืองทั่วไปบนบกเลยทีเดียว

ขณะนี้เปิดให้บริการเฉพาะแขกที่ได้รับเชิญเท่านั้น คาดว่าจะเปิดให้ผู้คนทั่วไปเข้าใช้บริการช่วงปลายปีนี้ โดยจะมีคอร์สสอนดำน้ำให้ก่อนอีกด้วย

Photo: dailysabah.com



2 ย่ำหิมะกลางทะเลเมืองร้อน

หลายคนคงนึกไม่ถึงว่า ประเทศเพื่อนบ้านที่อยู่ในเขตศูนย์สูตร อากาศร้อนชื้นเช่นเดียวกับไทย อย่างอินโดนีเซีย จะมีอากาศหนาวถึงขนาดหิมะตกตลอดปี

คนทั่วไปรู้จักอินโดนีเซียดีในฐานะเป็นประเทศหมู่เกาะใหญ่ในกลุ่มอาเซียน มีภูเขาไฟที่ยังคุกรุ่นอยู่หลายลูกที่พ่นลาวาออกมาให้เป็นข่าวประจำเกือบจะทุกปี แต่ยอดเขาสูงปูนจักจายา (Puncak Jaya) ที่อยู่ไกลออกไปทางทิศตะวันออกของเกาะชวา จังหวัดปาปัว (Papua) ของอินโดนีเซีย มีความสูงถึง 4,884 เมตร ทั้งยังครองแชมป์ยอดเขาสูงที่สุดในโลกที่อยู่บนเกาะ กลับถูกพุดถึงน้อยกว่า (มาก)

ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ คนจำนวนมากไม่รู้ว่ายอดเขาแห่งนี้มีหิมะปกคลุมตลอดปี และยังมีธารน้ำแข็ง (Glacier) เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อนอีกด้วย

Photo: pma-ina.com

Quote



“การคิดมากไม่ทำให้อะไรดีขึ้น ไม่ช่วยให้เราหายพิการ ยิ่งตอนแข่งเราต้องคิดให้น้อยที่สุดครับ ความคิดทำให้กังวล แล้วพอกังวลก็กดดัน และคนที่กดดันผลงานก็ออกมาไม่ดี ถ้าตัดความคิดออกไปได้ ร่างกายเราจะทำอย่างที่ถูกฝึกฝนมา โดยไม่มีความคิดมาเป็นอุปสรรค”

พงศกร แปะยอ

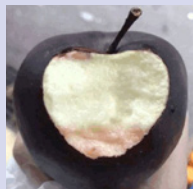
นักกีฬาวิ่งแข่งเรซซิ่ง

เหรียญทอง พาราลิมปิก 2020 - กล่าวไว้

3 ภูเขาแอปเปิ้ลดำ

Black Diamond Apple หรือแอปเปิ้ลสีดำ ผลไม้สุดแปลกชนิดนี้ เป็นหนึ่งในสายพันธุ์แอปเปิ้ลที่หายากที่สุดในโลก เราสามารถพบมันได้แค่ในบริเวณเมืองหลินซี เขตที่ราบสูงและภูเขาในทิเบตที่เดียวเท่านั้น ธรรมชาติของที่นี่ได้สร้างให้มันมีลักษณะและสีที่แปลกตา แตกต่าง

จากแอปเปิ้ลอื่น ๆ บนโลก



“แอปเปิ้ลแบล็คไดมอนด์” เติบโตขึ้นในภูมิภาคที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลถึง 3,100 เมตร ท่ามกลางอุณหภูมิอากาศกลางวันกับกลางคืนแตกต่างกันมากถึง 27 องศาเซลเซียส บางครั้งกลางวันอุณหภูมิต่ำกว่าจุดเยือกแข็ง ขณะที่กลางวันร้อนถึง 40 องศาเซลเซียส ทำให้แอปเปิ้ลที่ควรจะเป็นแอปเปิ้ลธรรมดา ๆ เกิดการปรับตัวสู้กับสภาพอากาศ จนมันกลายเป็นแอปเปิ้ลสีดำสุดแข็งแกร่งแห่งทิเบต

ความเข้มของสีช่วยเพิ่มความลึกกลับ จนกลายเป็นลักษณะเฉพาะและเป็นที่มาของชื่อ ความดำของมันไม่ได้เพียงแค่สร้างความสวยงาม ความเข้มของสีแสดงถึงสารอาหารที่มากกว่าแอปเปิ้ลทั่วไป ได้แก่ กลูโคสตามธรรมชาติที่เพิ่มขึ้น ทำให้รสชาติของมันหวานกลมกล่อมและแตกต่างกับแอปเปิ้ลสายพันธุ์อื่น นอกจากนี้มันจะปลูกได้แค่ทิเบตที่เดียวแล้ว การปลูกยังยากกว่าพืชธรรมดา พวกมันมีอัตราการเจริญเติบโตที่ต่ำมาก ๆ และออกผลในจำนวนน้อยสุด ๆ โดยใช้เวลานานถึง 8 ปี จึงจะสามารถเก็บเกี่ยวได้ ขณะที่แอปเปิ้ลพันธุ์อื่นใช้เวลาแค่ 2-3 ปีเท่านั้น แลผลการทำสวนบนภูเขาทิเบตนั้นมีการเก็บเงินอีก ทำให้เกษตรกรน้อยคนนักที่ยอมจะขึ้นไปปลูก จึงทำให้มีราคาแพง (ตกผลละประมาณ 230 บาท) ไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก และหายากอย่างกับเพชรสมชื่อกันเลยทีเดียว

Photo: timesofindia.indiatimes.com

4 Paris 2024 โอลิมปิกมิตรต่อโลก ที่สุดแห่งความอลังการ

โบกมืออำลามหกรรมโอลิมปิกและพาราลิมปิก Tokyo 2020 ที่ญี่ปุ่นกันไปเรียบร้อยแล้ว หลายคนคงยังตราตรึงกับภาพงานจบที่แสนประทับใจและความไฮเทคสมฐานะในความเป็นญี่ปุ่น แต่เชื่อว่ามีอีกหลายคนจะเริ่มตั้งตารอ Olympic 2024 ที่ปารีสกันแล้ว จากภาพที่ปล่อยออกมาของสนามที่จัดตามแลนด์มาร์คต่าง ๆ ตั้งแต่สนามวอลเลย์บอลชายหาด จัดที่หอไอเฟล สนามกรีฑา ไตรกีฬา จัดขึ้นที่แม่น้ำแซน มารารอนบนถนนเมืองเซลีเซ่ ไปจนถึง



สนามขี่ม้าที่จะจัดตรงลานพระราชวังแวร์ซายส์!

แต่สิ่งที่ไม่พูดถึงไม่ได้คือ แผนของ Paris 2024 ที่จะเปลี่ยนเกมกีฬาทั้ง Olympic และ Paralympic ให้เป็นมิตรต่อโลก! อันมาจากความตั้งใจของคณะกรรมการโอลิมปิกสากลที่ต้องการให้โอลิมปิกหลังจากปี 2030 เป็นต้นไป เป็นโอลิมปิกที่ส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อม ดังนั้น Paris 2024 จึงถือโอกาสเริ่มโมเดลเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่การแข่งขันในประเทศต้นไปเลย และจะเป็นโอลิมปิกแรกที่สุดอดคล้องกับความตกลงปารีส กรอบอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ที่เซ็นขึ้นในปี 2015 ในกรุงปารีสเช่นกันด้วย!! เหมาะเจาะพอดีเลย

รอก่อนนะ อีกสามปี!

Photo: gouvernement.fr



Quote



“สิ่งเดียวที่จะกำหนดว่าเราไปถึงเป้าหมายได้หรือไม่คือ ทศณคติ ความคิดที่ไม่ย่อท้อต่อความล้มเหลว ความกล้าที่จะฟันฝ่าสิ่งที่ เป็นไปไม่ได้ ความแค้นต่อเป้าหมายของตัวเอง และที่สำคัญที่สุดคือ ความกล้าที่จะลงมือทำ แคลงมือทำ ทุกสิ่งก็เป็นไปได้”

พานิกิต วงศ์พัฒนกิจ นักกีฬาเทควันโด เหรียญทองโอลิมปิกโตเกียว 2020 - กล่าวไว้

5 สะพานแขวนคนข้ามยาวที่สุดในโลก สายเอ็กซ์ตรีมที่ขอความตื่นเต้นเร้าใจอาจจะถูกใจสิ่งนี้!

นอกจาก “สะพาน 516 อารูกา” ที่ตั้งอยู่ในอุทยานธรณีโลก Arouca ทางตอนเหนือของประเทศโปรตุเกส ซึ่งเปิดตัวเมื่อเมษายนที่ผ่านมา จะสร้างประวัติศาสตร์เป็นสะพานแขวนคนข้ามที่ยาวที่สุดในโลกแล้ว ด้วยความยาวอยู่ที่ 516 เมตร และอยู่สูงเหนือแม่น้ำที่ความสูง 175 เมตร (574 ฟุต) ตัวสะพานแขวนเชื่อมต่อระหว่างโครงสร้างคอนกรีตรูปตัววี และเชื่อมไปยังริมฝั่งแม่น้ำ Paiva หากเดินข้ามไปคาดว่าจะใช้เวลาประมาณ 10 นาทีในการข้ามแต่ละครั้ง โดยก่อนหน้านี้สะพานแขวนแบบเดินเท้าที่ยาวที่สุดในโลกคือ สะพาน Charles Kuonen Suspension Bridge ของสวิตเซอร์แลนด์ ที่ทำความยาวอยู่ที่ 494 เมตร ชาวเมืองอารูกายังหวังว่าสะพานที่ใช้งบประมาณมากถึง 2.3 ล้านยูโร หรือกว่า 90 ล้านบาท และใช้เวลาในการสร้างราว 2 ปี จะกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ และนำรายได้มาให้ชุมชน โดยเฉพาะหลังวิกฤตโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจทั้งท้องถิ่นและระดับประเทศ

อย่างไรก็ดี ผู้ที่อยากจะเดินข้ามทำพิสูจน์ให้จงใช้บริการล่วงหน้า ซึ่งเฉลี่ยแล้วคน ๆ หนึ่งจะใช้เวลาเดินจากฝั่งหนึ่งไปยังอีกฝั่งของสะพานประมาณ 5-10 นาที แต่อาจต้องใช้เวลาเพิ่มสำหรับคนที่กลัวความสูง

ใครใจกล้าต้องหาเวลาไปลองข้ามให้ได้สักครั้ง! *Law*

Photo: dezeen.com



Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง

ชมความหลากหลายของวัฒนธรรม ในย่านชุมชนเก่าแก่ “กุฎีจีน”

เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2564 ที่ผ่าน ศบค. ได้มีการประกาศผ่อนคลायล็อกดาวน์ในเขตพื้นที่ควบคุมพิเศษ 29 จังหวัดสีแดงเข้ม รวมถึงจังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อให้เราได้ออกมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้บ้าง เป็นการคลายเครียด และกระตุ้นให้เศรษฐกิจค่อย ๆ กลับมาฟื้นตัว ในรูปแบบ New Normal ภายใต้มาตรการสาธารณสุข เพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างเคร่งครัด โดยมีหลายสถานที่เริ่มเปิดให้เข้าเที่ยวชม รับประทานอาหาร และใช้บริการอื่น ๆ ได้บ้างแล้ว





Life & Metro ฉบับนี้ ขอเริ่มประเดิมทริปแรก หลังจากอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ มาสักระยะหนึ่งแล้ว กับการท่องเที่ยวแบบ One Day Trip ที่ “ชุมชนกุฎีจีน” ชุมชนเก่าแก่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ชมความหลากหลายทาง วัฒนธรรมจาก 3 ศาสนา 4 ความเชื่อของชุมชนเล็ก ๆ แห่งนี้ ที่อยู่ร่วมกัน ด้วยความรักใคร่สามัคคี เพราะถือว่าทุกคนคือพี่น้องชาวไทยเหมือนกัน ที่นี่จึงเต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์ของชุมชนเก่าในเมืองหลวง ที่มีทั้งวิถีชีวิตของผู้คน และสถาปัตยกรรมที่มีความหลากหลาย ซึ่งมีประวัติศาสตร์มายาวนานกว่า 200 ปี

มาเริ่มต้นทริปการเดินทางจาก **รถไฟฟ้า MRT สถานีอิสรภาพ** เป็นหลัก จากที่นี่เราจะไป **ชุมชนกุฎีขาว** ก่อน เพื่อชม **มัสยิดบางหลวง (กุฎีขาว)** ศาสนสถานในศาสนาอิสลาม ที่ไม่ได้มีหน้าตาเป็นยอดโดมแบบที่เราเห็นกันทั่วไป แต่เป็นทรงไทยคล้ายโบสถ์วัดพุทธ ที่ต้องไปชมให้เห็นความ amazing กับตา . . . ออกจากรถไฟฟ้า MRT สถานีอิสรภาพ จะใช้ทางออกใดก็ได้ เพราะใกล้กันหมด แล้วเดินมาทางซอยอิสรภาพ 17/1 ระยะทาง 550 เมตร เน้นมองฝั่งตรงข้ามกับปากซอยเยื้องไปหน่อย ๆ ก่อนข้ามสะพานข้ามคลอง จะมีสะพานลอยคนข้ามก่อน ตรงใต้สะพานลอยคนข้ามนี้มีซอยชื่อ ถนนเทศบาลสาย 2 เป็นทางที่จะเข้าไปสถานีตำรวจนครบาลบุปผาราม ก็เดินไปตามทางนี้เลย เมื่อผ่านสถานีตำรวจแล้ว เดินข้ามสะพานข้ามคลองยังไม่ทันจะลงอีกฝั่งก็จะเห็นป้ายมัสยิดบางหลวง (กุฎีขาว) อยู่ชัดเจนริมเชิงสะพานเลย ก็เดินเลาะเลียบริมคลองเข้าไปตามป้ายนี้จนเห็นป้ายชุมชนโรจคราม ก็เลี้ยวขวาไปเดินเลาะริมคลองอีกคลองหนึ่งซึ่งอยู่ข้างกับคลองนี้ จะมีบ้านเรือนริมคลองหนาแน่นหน่อย ทางไปมัสยิดก็ไม่ค่อยมีป้ายบอก แนะนำให้ถามชาวบ้านแถวนี้ได้ ใจดีทุกบ้าน ทุกคนเต็มใจชี้ทางให้เดินไปในตรอกเล็ก ๆ ขนาดที่มอเตอร์ไซค์ก็ไม่น่าจะสวนกันได้ เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวากลับมาทางไปเรื่อย ๆ ก็จะมาโผล่ข้างมัสยิด ซึ่งอยู่กลางลานเล็ก ๆ ที่ล้อมรอบด้วยชุมชนแห่งนี้ **มัสยิดบางหลวง** (บ้างเรียก กุฎีโต๊ะหี, กุฎีขาว) เป็นมัสยิดทรงไทย ตั้งอยู่บริเวณชุมชนริมคลองบางหลวง สร้างโดยชาวมุสลิม นิกายซุนนีที่อพยพมาจากกรุงศรีอยุธยา มัสยิดหลังแรกสันนิษฐานกันว่าสร้างขึ้นโดยโต๊ะหี พ่อค้าชาวมุสลิมในสมัยรัชกาลที่ 1 ก่อนที่จะมีการสร้างมัสยิดหลังปัจจุบันขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 ตัวอาคารมีความโดดเด่นกว่ามัสยิดทั่วไป สถาปัตยกรรมภายนอกแทบจะเรียกได้ว่าเป็นงานพุทธศิลป์แบบพระราชนิยม

ในรัชกาลที่ 3 อาคารมีเสาพาไลรับหลังคาล้อมรอบ มีขนาด 5 ห้อง ส่วนยอดลดทอนรายละเอียดของเครื่องลายทองที่เป็นไม้ออกไปทั้งสิ้น แล้วใช้งานปูนปั้นอย่างศิลปะจีนประดับแทน เนื่องจากมีความทนทานมากกว่า หน้าบันปรากฏลวดลายพรรณพฤกษา ที่กึ่งกลางมีพานรองรับดอกบัว ภายในบรรจุตัวอักษรพระนามของอัลเลาะห์ โดยใช้วิธีการเรียงตัวอักษรอย่างศิลปะอิสลาม ก่ออิฐถือปูนขาวทั้งหลัง ซึ่งเป็นที่มาของชื่อ “กุฎีขาว” และที่นี้จึงถือว่าเป็นมัสยิดทรงไทยแห่งเดียวในโลกอีกด้วย

ปัจจุบัน มัสยิดแห่งนี้ได้จัดเป็น “Bangkok unseen” แห่งหนึ่ง เนื่องจากไม่มีถนนใหญ่ตัดเข้าไปด้านใน การเดินทางจึงต้องเดินเท้าผ่านทางซอยแคบ ๆ ริมหอของชุมชนเท่านั้น เหตุผลของการสร้างมัสยิดทรงไทยก็ไม่ได้มีอะไรซับซ้อนไปกว่าการประยุกต์เอางานสถาปัตยกรรมในท้องถิ่นเดิมที่มีชาวไทยพุทธอาศัยอยู่มากมายในแถบนี้มาใช้เพื่อให้เกิดความกลมกลืน อยู่ร่วมกันได้โดยไม่แปลกแยก เพราะไม่ได้มีข้อกำหนดทางศาสนาใด ๆ ในการสร้างอาคารศาสนสถานว่าจะต้องเป็นศิลปะของชาติใดโดยเฉพาะ การสร้างมัสยิดจึงไม่จำเป็นต้องเป็นโดมเสมอไป สามารถยืดหยุ่นไปตามสภาพสังคม วัฒนธรรม พื้นที่ สภาพอากาศได้ ดังนั้น จริง ๆ แล้วในโลกนี้ยังมีการสร้างมัสยิดแบบท้องถิ่นชาติบ้านเมืองต่าง ๆ อีกหลากหลายรูปแบบ





นอกจากชุมชนกุฎีขาว เราโบกแท็กซี่มายัง **วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร** ระยะทางประมาณ 1 กม. ใช้เวลาเพียง 5 นาที ค่ามิเตอร์ยังไม่ทันเกิน 40 บาท อันเป็นรอยต่อระหว่างชุมชนกุฎีขาวกับชุมชนกุฎีจีน เพื่อชมความอลังการของวัดพุทธ ในพื้นที่กว้างใหญ่ไพศาลของวัด และกราบพระพุทธรูปองค์ใหญ่ ชื่อ พระพุทธไตรรัตนนายก หรือ หลวงพ่อโต

วัดนี้สร้างขึ้นโดยเจ้าพระยานิกรบดินทร์ (โต กัลยาณมิตร) ต้นสกุลกัลยาณมิตร ว่าที่สมุหนายก ได้อุทิศบ้านและที่ดินบริเวณใกล้เคียง ซึ่งแต่เดิมเป็นหมู่บ้านที่มีภิกษุจีนพำนักอยู่ และเรียกกันต่อมาว่า “หมู่บ้านกุฎีจีน” สร้างเป็นวัดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2368 และน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นพระอารามหลวง พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 พระราชทานนามว่า “วัดกัลยาณมิตร” และทรงสร้างพระวิหารหลวงและพระประธานพระราชทานเป็นพระพุทธรูปองค์ใหญ่ ชื่อ พระพุทธไตรรัตนนายก หรือ หลวงพ่อโต ด้วยมี



พระประสงค์จะให้เหมือนกรุงศรีอยุธยา คือมีพระองค์ใหญ่อยู่นอกกำแพงเมืองแบบเดียวกับที่วัดพนัญเชิง พระนครศรีอยุธยา หลวงพ่อโตเป็นที่เคารพสักการะอย่างสูง โดยเฉพาะในหมู่ชาวจีน เรียกชื่อแบบจีนว่า ซำปอกง เป็นพระพุทธรูปปูนปั้น ปางมารวิชัย หน้าตักกว้าง 5 วา 3 คอกืบ สูง 7 วา 2 คอกืบ 10 นิ้ว พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระราชทานช่วยเจ้าพระยานิกรบดินทร์ เสด็จก่อพระฤกษ์เมื่อ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2380 อยู่ในพระวิหารขนาดใหญ่กลางวัด ตรงกลางระหว่างวิหารเล็กและพระอุโบสถ ภายในพระอุโบสถประดิษฐานพระพุทธรูปปางปาไลโลกย์ (ป่าเลไลย์) ซึ่งรัชกาลที่ 3 ทรงสร้างพระราชทาน เป็น 1 ใน 2 วัดของกรุงเทพมหานครที่มีพระประธานในพระอุโบสถเป็นพระพุทธรูปปางปาไลโลกย์ (อีกวัดคือวัดบางขุนเทียนใน) ภายในมีภาพจิตรกรรมฝาผนังแสดงพุทธประวัติ และแสดงชีวิตชาวบ้านในสมัยรัชกาลที่ 3 และยังมีหอพระธรรมมณเฑียรเฉลิมพระเกียรติเป็นที่เก็บพระไตรปิฎกสมัยรัชกาลที่ 4 หน้าวิหารหลวงเป็นหอระฆังที่เพิ่งสร้างใหม่ เก็บระฆังยักษ์ที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทย





ภาพจาก : Bangkok Big Ears



ภาพจาก : Thai PBS

นอกจากวัดกัลยาณมิตรฯ มุ่งหน้าสู่ชุมชนกุฎีจีนด้วยวิธีที่ง่ายและใกล้ที่สุดคือเดินหน้าสู่ท่าน้ำเจ้าพระยาหน้าวัด เลี้ยวขวา เดินเลาะเลียบริมแม่น้ำมาเพียง 1 นาที ขวามือจะเป็น ศาลเจ้าแม่กวนอิม หรือ ศาลเจ้าเกียนอันเกง ศาลเจ้าจีนอันเป็นสัญลักษณ์ของชุมชน กล่าวกันว่าชาวจีนฮกเกี้ยนที่ตามเสด็จพระเจ้าตากสินมหาราชจากกรุงศรีอยุธยาอยู่ที่กรุงธนบุรี เข้ามาจับจองอยู่อาศัยที่ตรงนี้พร้อมกับพระภิกษุจีน จึงได้มีการสร้างวัดไว้เป็นศูนย์รวมจิตใจพร้อมกับที่พักของพระสงฆ์ ที่เรียกว่า “กุฎี” หรือ “กุฏิ” อันเป็นที่มาของชื่อ “ชุมชนกุฎีจีน” นั่นเอง

เดิมศาลเจ้าแห่งนี้มีจำนวน 2 หลังติดกัน คือ ศาลเจ้าโจวซือกง และศาลเจ้ากวนอู แต่ในเวลาต่อมาศาลเจ้าทรุดโทรมลงไปมาก ในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้มีชาวฮกเกี้ยนกลุ่มหนึ่งเข้ามาซื้อศาลทั้ง 2 ลง แล้วสร้างใหม่เพียงหลังเดียวซึ่งก็คือศาลเจ้าในปัจจุบัน และอันเชิญพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรหรือเจ้าแม่กวนอิมมาจากเมืองจีน ประดิษฐานเป็นประธาน นับเป็นศาลเจ้าที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งในฝั่งธนบุรี มีอายุมากกว่า 100 ปี ภายในศาลเจ้าประกอบด้วยสิ่งของล้ำค่าที่ได้รับการอนุรักษ์ ทั้งเครื่องไม้แกะสลักที่มีความประณีตและสมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่ง ภาพจิตรกรรมฝาผนัง ภายนอกมุงด้วยกระเบื้องโค้งตามแบบจีนแท้ ศาลนี้ได้รับรางวัลอนุรักษ์ศิลปะสถาปัตยกรรมดีเด่น จากสมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อ พ.ศ. 2551 ปัจจุบันอยู่ในความดูแลของตระกูลลิ้มเสถียร หรือแซ่ซิม (เดิม) และตันติเวชกุล หรือแซ่ตั้ง (เดิม) ซึ่งเป็นตระกูลที่เข้ามาก่อสร้างปรับปรุงตั้งแต่เมื่อครั้งสมัยรัชกาลที่ 3



ภาพจาก : The Momentum



นอกจากศาลเจ้าเกียนอันเกง เดินเลาะเลียบริมน้ำเจ้าพระยาต่อมาก็อีกนิด ก็จะเป็น **วัดซางตาครู้ส หรือ วัดกุฎีจีน** ก็จงง ๆ นิดนะ ที่เรียกศาลเจ้าว่า ศาลเจ้าเกียนอันเกง และประวัติความเป็นมาว่าเรียกย่านนี้ว่าชุมชนกุฎีจีน เพราะมีพระสงฆ์จีนมาสร้างกุฏิอยู่บริเวณนี้ แต่กลับเรียกวัดคริสต์ที่น่าจะเป็นฝรั่งว่า “วัดกุฎีจีน”

วัดนี้เป็นวัดในศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา หน้าชุมชนกุฎีจีน แยกซอยอรุณอมรินทร์ 4 (ถนนเทศบาล สาย 1) ปัจจุบันเป็นอาคารหลังที่ 3 ที่สร้างขึ้นทดแทนโบสถ์หลังเดิมที่คับแคบและชำรุดทรุดโทรมมาก โดยมีคุณพ่อกุเลียโม่ กิ้น ดา ครู้ส เป็นผู้ควบคุมการก่อสร้างในปี พ.ศ. 2459 (ในรัชกาลที่ 6) และได้รับการปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ในปี พ.ศ. 2539 โดยมีคุณพ่อ สวง สุระสร่างค์ เป็นผู้ริเริ่มการอนุรักษ์ ปัจจุบันอาคารนี้มีอายุร้อยกว่าปีแล้ว เป็นสถาปัตยกรรมสมัยฟื้นฟูศิลปวิทยา มีจุดเด่นที่ยอดโดมแบบอิตาลี ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับโดมแห่งมหาวิหารฟลอเรนซ์ ภายในเป็นอาคารชั้นเดียว มีจุดเด่นอีกประการคือ การใช้เสาหล่อรับน้ำหนักของฝ้าเพดานแบบโค้ง รวมถึงกระจกสีที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวข้องกับคริสต์ศาสนา

วัดซางตาครู้ส เป็นศาสนสถานที่สำคัญที่อยู่คู่กับชุมชนกุฎีจีนมาอย่างยาวนาน โดยบริเวณที่ตั้งของวัดอยู่ใกล้กับพระราชวังเดิม สมัยธนบุรี สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชพระราชทานที่ดินให้แก่ชาวโปรตุเกสซึ่งร่วมทำศึกต่อต้านพม่าจนได้รับชัยชนะ นักบวชชาวโปรตุเกสจึงได้เริ่มก่อสร้างอาคารวัดหลังแรกที่สร้างด้วยไม้ทั้งหมด แล้วเสร็จในปี พ.ศ. 2313 ต่อมาได้เกิดเพลิงไหม้ครั้งใหญ่ในชุมชนในปี พ.ศ. 2376 ทำให้อาคารเสียหายทั้งหมด จึงต้องก่อสร้างใหม่ด้วยอิฐถือปูน และได้ก่อสร้างใหม่อีกครั้งในปี พ.ศ. 2459 ซึ่งก็คืออาคารที่เห็นในปัจจุบัน



ภาพจาก : The Momentum



ภาพจาก : The Momentum





ชมวัดซางตาครู้สเสร็จ ก็จะไปบ้านกุฎีจีน 1 2 3... ฯลฯ โดยเฉพาะตรงปากซอย 3 นั้นมีป้ายชี้บอกให้ไปยังสถานที่น่าสนใจต่าง ๆ ในซอย เราเลือกไปที่ **พิพิธภัณฑ์บ้านกุฎีจีน** เมื่อแรกเดินเข้าไปก็จะเป็นโซนร้านกาแฟและของที่ระลึก สั่งน้ำชากาแฟและขนมมานั่งทานพักผ่อนก่อนแล้วจึงขึ้นไปชมพิพิธภัณฑ์ที่ชั้น 2 และชั้น 3

พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ เป็นพิพิธภัณฑ์ที่จัดแสดงประวัติศาสตร์อันเป็นที่มาของชุมชนแห่งนี้ โดยเฉพาะการเข้ามาสร้างชุมชนของชาวโปรตุเกสในตอนปลายกรุงศรีอยุธยา และต่อมาก็ได้แต่งงานอยู่กับชาวสยามพื้นเมือง ชาวจีน ชาวมุสลิม สืบทอดกันมาหลายรุ่น มีการผสมผสานเชื้อชาติวัฒนธรรมท้องถิ่นจนกลายเป็นคนไทยในชุมชนแห่งนี้ในที่สุด

พิพิธภัณฑ์บ้านกุฎีจีนจัดสร้างขึ้นมาจากเจ้าของบ้านที่เป็นชาวชุมชนกุฎีจีนดั้งเดิมจากทุกส่วนตัว แสดงบรรยากาศภายในบ้านแบบดั้งเดิมของชุมชนสมัยก่อน เหมือนได้ย้อนอดีตกลับไปดูการอยู่กินของคนในชุมชนแห่งนี้ มีข้าวของเครื่องใช้ และโมเดลตัวอย่าง ข้าวปลาอาหารของชาวโปรตุเกสที่เข้ามาอาศัยอยู่ในชุมชนนี้ก่อนที่จจะค่อย ๆ ปรับตัวกลมกลืนจนกลายเป็นชาวไทยไปจนแทบไม่เหลือร่องรอย บริเวณบนสุดของตัวบ้านเป็นชั้นลอยที่สามารถชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยาและบรรยากาศรอบ ๆ ชุมชนได้ด้วย

• พิพิธภัณฑ์บ้านกุฎีจีน เปิดอังคาร - อาทิตย์ (หยุดวันจันทร์)
โทร. 081 772 5184 เข้าชมฟรี



อีกหนึ่งตำนานอันเป็นที่รู้จักกันอย่างดี ก็คือชุมชนแห่งนี้เป็นชุมชนการทำ **ขนมฝรั่งกุฎีจีน** เป็นขนมกึ่งฝรั่งอย่างไทย ๆ ที่มีประวัติยาวนานมาตั้งแต่ยุคกรุงธนบุรี โดยถือกำเนิดจากชาวไทยเชื้อสายโปรตุเกส เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ลูกชุบ ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่ยุคกรุงศรีอยุธยาตอนกลาง ในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยทำวาทองกับม้า หรือ มารี กีมาร์ ตัวขนมเป็นตำรับของขนมแบบโปรตุเกส โดยใช้วัตถุดิบ 3 อย่าง คือ แป้งสาลี ไข่เป็ด และน้ำตาลทราย ดีให้ส่วนผสมเข้ากันจนขึ้นฟูแล้วเทลงแม่พิมพ์ โดยไม่ผสมผงฟู ยีสต์ หรือสารกันบูด จากนั้นโรยด้วยลูกเกด ลูกพลับอบแห้ง พักเชื่อม และน้ำตาลทราย ซึ่งเป็นการประยุกต์ผสมผสานการทำขนมแบบจีนร่วมด้วย เดิมทีขนมฝรั่งกุฎีจีนจะทำกันเฉพาะในช่วงเทศกาลสำคัญทางศาสนา และแจกจ่ายรับประทานกันเองในครอบครัวหรือชุมชน เช่น ในช่วงเทศกาลคริสต์มาส ต่อมาเมื่อได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักกันมากขึ้น จึงมีการทำออกมาขาย ปัจจุบันเหลือร้านที่ทำออกมาจำหน่ายเพียงไม่กี่รายเท่านั้น เช่น ร้านหลานแม่เป่า ร้านหนูสิงห์ และร้านป่าพรรณม



ภาพจาก : ขนมฝรั่งกุฎีจีน หลานแม่เป่า



หนึ่งวันแห่งความสุขสำหรับคนที่ชื่นชอบมนต์เสน่ห์ของวันวาน เดินเที่ยวถ่ายรูป ชมสถาปัตยกรรม และอิมมูทกับขนมอร่อย ๆ ดั้นดั้นรับที่หาทานได้เฉพาะที่นี่ ก็ถึงเวลาเดินทางกลับ ซึ่งเราแนะนำให้นั่งรถไฟฟ้า MRT สถานีอิสรภาพ แบบเดียวกับขามา ถือว่าสะดวกสุด โดยเดินย้อนกลับไปตั้งต้นที่วัดกัลยาณมิตรฯ ใช้บริการรถแท็กซี่หรือมอเตอร์ไซค์ก็ได้ ไม่เกิน 5 นาทีก็ถึงแล้ว

การเดินทาง



● มัสยิดบางหลวง (กุฎีขาว)



● วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร



● ศาลเจ้าเทียนอันเกง



● วัดช่างตากริส (วัดกุฎีจีน)



● พิพิธภัณฑ์บ้านกุฎีจีน



ภาพจาก : หนูสิงห์ ขนมฝรั่งกุฎีจีน



ภาพจาก : ร้านบ้านป่าพรรณม-กุฎีจีนซอย3

Health

TEXT : หนูมันนี่

1 ได้เวลาเช็กสายตาวา...รึยัง?

อาการ Presbyopia หรือสายตาวาตามอายุ เกิดขึ้นได้กับทุกคน เราารู้จักแนวทางการรับมือกับมันแต่เนิ่น ๆ กันดีกว่า

ปกติดวงตาของคนเราสามารถมองเห็นชัดได้ในหลาย ๆ ระยะ โดยจะมีการปรับโฟกัสให้ชัดได้ทั้งระยะไกลและใกล้ แต่เมื่ออายุมากขึ้นในวัยที่อายุใกล้ 40 ปีหรือมากกว่านั้น กล้ามเนื้อตาจะเริ่มมีการเสื่อมสภาพลงตามวัย และเลนส์ตาแข็งขึ้น เป็นภาวะความผิดปกติของกระบวนการเพ่ง (Accommodation) ที่เลนส์ตาเริ่มทำงานได้ไม่ดี จนไม่สามารถช่วยปรับโฟกัสเพื่อเพ่งมองวัตถุในระยะใกล้ได้ จึงต้องเริ่มพึ่งพาแว่นสายตาวามาใช้เพื่อให้เห็นชัด

▶ อาการสายตาวาตามอายุเป็นอย่างไร

- มองระยะใกล้ ประมาณ 40 เซนติเมตรไม่ชัด ทั้งที่เดิมเคยอ่านชัดเจนมาก่อน หรือจะชัดต่อเมื่อต้องพยายามเพ่งมากขึ้น และมักเกิดอาการไม่สบายตา ทำงานหรืออ่านหนังสือได้ไม่นานเท่าเดิม ตาล้าง่ายขึ้น
- มองได้ชัดขึ้นถ้ายืนมือถอยห่างออกจากระยะเดิมที่เคยอ่านได้ออกไปอีก
- หากมีสายตาสั้นอยู่เดิมจะต้องถอดแว่นตาออกถึงจะมองใกล้ชัดเจน

▶ การรักษาสายตาวาตามอายุ

การใส่แว่นสายตา (ยาว)

ถ้าเดิมสายตาวาปกติ ไม่เคยใส่แว่นมาก่อน

วิธีแก้ไขคือ ใส่แว่นสายตาวา (กำลังเป็นบวก) เฉพาะเวลาต้องการอ่านหนังสือหรือดูระยะใกล้

ถ้าเดิมสายตาสั้น ยาว หรือเอียง และใส่แว่นแก้สายตาเพื่อมองไกลอยู่แล้ว แต่เริ่มใส่แว่นอันเดิมนั้นมองใกล้ไม่ได้ วิธีแก้ไขคือ

1. ตัดแว่นมองใกล้เพิ่มอีกหนึ่งอัน เพื่อไว้มองใกล้ ส่วนอันเดิมไว้มองไกล อาจไม่สะดวกที่ต้องใส่ ๆ ถอด ๆ



2. ใช้แว่นเดียวที่มีสองกำลังในอันเดียวกันหรือเลนส์ 2 ชั้น (Bifocal) แว่นจะเห็นเป็นเลนส์ 2 ส่วนในแว่นเดียว เห็นรอยต่อ จะมองเห็นชัด 2 ระยะ คือ มองไกลและมองใกล้ ซึ่งมีกำลังต่างกัน 2 ส่วนนี้

3. ใช้แว่นเดียวที่เป็นเลนส์ที่มีหลายกำลังเรียกว่า เลนส์ชัดหลายระยะ แบบไร้รอยต่อ (Progressive Lens) แว่นแบบนี้เลนส์ส่วนบนไล่ลงมาส่วนล่าง มีค่าสายตาลีระดับเพื่อให้ส่วนล่างมองใกล้ได้ ส่วนบนไว้มองไกล แต่จะไร้รอยต่อ คือดูเหมือนเป็นเลนส์ชิ้นเดียว มองได้ชัดทุกระยะตั้งแต่ใกล้ กลาง ไกล เหมือนมีแว่นหลายตัวอยู่ในแว่นเดียวกัน ทำให้มองเห็นได้หลาย ๆ ระยะ

การใส่คอนแทคเลนส์

เหมาะสำหรับคนที่ไม่ชอบใส่แว่น อาจลองใช้วิธีนี้ หากเดิมใส่เพื่อแก้ไขสายตาสั้น ยาว เอียง เพื่อให้มองไกลชัดจะต้องใส่แว่นสายตาวาเพื่อมองใกล้จึงจะเห็นได้ชัดเจน ยังมีอีกทางเลือกคือ

1. เปลี่ยนเป็นใช้คอนแทคเลนส์ที่แก้สายตาวาได้ (Bifocal หรือ Multifocal Contact Lens) โดยจะมีการเลือกใส่ตาเด่นและตาต้อยในรูปแบบต่างกัน
 2. เปลี่ยนกำลังของคอนแทคเลนส์ โดยใช้หลักการตาเด่นใช้มองไกล ตาต้อยใช้มองใกล้ (Monovision) โดยในตาข้างที่เป็นตาต้อยจะปรับกำลังเพื่อใช้มองใกล้ ส่วนข้างที่เป็นตาเด่นยังคงใช้คอนแทคเลนส์กำลังเดิม ต้องอาศัยการปรับตัวและใช้ตาสองข้างร่วมกัน
- อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะวิธีไหน หากเริ่มมีอาการต้องยึดแขนออกไปเพื่ออ่านหนังสือ ลองปรึกษาแนวทางการแก้ไขกับนักทัศนมาตร เพื่อสุขภาพตาและการมองเห็นที่ดีของคุณ



Photo: pexels.com



Health Tips

รู้ยัง! ดูปสิตว์น่ารัก ๆ ช่วยเพิ่มสมาธิ WFH ได้

ถ้า Work from Home มันเครียดนัก ลองหยุดพักมาดูภาพความน่ารักแสนซนของน้องหมา น้องแมว หรือลูกสัตว์ต่าง ๆ กันก่อน นอกจากจะช่วยเรียกรอยยิ้ม สร้างเสียงหัวเราะได้แล้ว ยังช่วยเพิ่มสมาธิในการทำงานได้ด้วย

จากการศึกษาของนักวิจัยชาวญี่ปุ่น ที่ได้ทดลองให้เหล่านักศึกษากลุ่มหนึ่งดูภาพของน้องหมาน้องแมวและลูกสัตว์น่ารัก ๆ ก่อนการทำงาน โดยกลุ่มแรกได้ดูภาพความน่ารักชวนยิ้มของลูกสัตว์ในช่วงวัยที่กำลังซน ส่วนกลุ่มที่สอง ได้ดูภาพน้องหมา น้องแมวที่โตเต็มวัย ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ดูภาพสัตว์ในวัยที่กำลังน่ารักสามารถทำงานได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากกว่าอีกกลุ่ม จากผลลัพธ์นี้เอง ทำให้นักวิจัยคาดการณ์ว่า เพราะความน่ารักชวนให้ยิ้มของลูกสัตว์ สามารถช่วยทำให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกได้ ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานที่ต้องใส่ใจรายละเอียดและใช้สมาธิ

ต่อจากนี้ไป เวลาที่ทำงานแล้วรู้สึกเครียด หรือเริ่มรู้สึกว่าคุณขาดสมาธิ ก็อย่าลืมพักเบรก หารูปน้องหมา น้องแมวมานั่งดู หรือจะเรียกเจ้าลูกรักตัวจริงมาพาดแก้มเครียดสักยก ก็ถือว่าเป็นตัวเลือกในการปรับอารมณ์เชิงบวกได้อีกทางหนึ่ง

Photo: pinterest.com

2 กินช็อกโกแลตเย็น รักษาทอนซิลอักเสบได้

หลายคนเข้าใจมาตลอดว่าการติดเชื้อในลำคอ จนป่วยเป็นทอนซิลอักเสบ (Tonsillitis) ห้ามดื่มน้ำเย็นหรือกินของเย็น เพราะจะทำให้อาการเจ็บคอแย่ลง

แต่จริง ๆ แล้ว การกินของเย็นจะช่วยบรรเทาอาการปวด ลดอาการบวมจากการอักเสบของต่อมทอนซิลได้ดีกว่าน้ำอุ่นเสียด้วยซ้ำ! ยิ่งถ้าของเย็นนั้นเป็นช็อกโกแลต เช่น ไอศกรีมช็อกโกแลต โกโก้เย็น โกโก้ปั่น ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้น เนื่องจากในช็อกโกแลตมี “สารฟลาโวนอยด์” ที่มีส่วนช่วยลดอาการอักเสบในร่างกายได้ ยิ่งเป็นดาร์กช็อกโกแลตยิ่งมีสารฟลาโวนอยด์สูง เพราะฉะนั้นหากใครกำลังป่วยด้วยอาการทอนซิลอักเสบอยู่นอกจากควรกินยาตามแพทย์แนะนำแล้ว สามารถหาเมนูช็อกโกแลตเย็น ๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการอักเสบของลำคอได้ หรือสำหรับใครที่เลือกกินไอศกรีมช็อกโกแลต ก็ควรเลือกที่ไม่มีส่วนผสมของถั่วหรือช็อกโกแลตชิพ เพราะส่วนผสมเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการระคายเคือง และยิ่งจะทำให้เจ็บคอเพิ่มขึ้นอีกด้วย



Photo: pexels.com



3 สมุนไพรต้านโควิดยอดฮิต ใช้อย่างไรให้ถูกวิธี

ในเวลาที่สถานการณ์โควิด-19 กำลังระบาดหนักอยู่ ณ เวลานี้ เราทุกคนต่างมองหาตัวช่วยในการดูแลสุขภาพ การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่หลายคนกำลังหันมาสนใจ

วันนี้เรามีสมุนไพรไทย 3 ชนิด ที่ช่วยต้านโควิด-19 มาแนะนำ พร้อมวิธีการใช้ที่ถูกต้อง ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

1. ฟ้าทะลายโจร มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้อักเสบ แก้เจ็บคอ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและการติดเชื้อ สารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) ในฟ้าทะลายโจรมีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโคโรนาเข้าสู่เซลล์ และป้องกันการแบ่งตัวของโคโรนาไวรัสได้

- ใช้ฟ้าทะลายโจรเพื่อป้องกันไม่ให้อาการอ่อนแอ หรือไม่สบาย สามารถกินใบสด วันละ 2-3 ใบ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคได้ดี
- ใช้เพื่อรักษาอาการหลังจากเป็นไข้ ไม่สบาย สามารถกินแบบแคปซูล โดยอยู่ในคำแนะนำของแพทย์ และไม่ควรกินติดต่อกันนานเกิน 5 วัน

2. ขิง มีสรรพคุณแก้ไอและขับเสมหะ ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ จากการศึกษาพบว่า ขิงมีสารสำคัญ ซิงเกอร์โรน (Zingerol) และจินเจอร์รอล (Gingerol) สามารถช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของโควิด-19 ได้ ทำน้ำขิงดื่มเองได้ โดยหันขิงเป็นแว่น ๆ ประมาณ 5 - 6 แว่น ต่อน้ำ 1.5 ลิตร ตั้งไฟต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้พออุ่น ๆ สามารถดื่มหรือจิบได้ทั้งวัน

**น้ำขิงเป็นสมุนไพรที่ไม่ควรดื่มติดต่อกันเกิน 7 วัน เพราะเป็นเหตุให้เกิดอาการกรดไหลย้อนได้

3. กระชายขาว มีฤทธิ์ต้านเชื้อ และช่วยรักษาโควิดได้ จากการวิจัยพบว่า สารสกัดจากกระชายขาวสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของโควิด-19 ได้ สารสำคัญสองชนิดที่อยู่ในกระชายขาว คือ Pandulatin A และ Pinostrobin โดยเอารากหรือเหง้ามาปั่นคั้นน้ำ นำมาต้มดื่ม หรือเป็นส่วนประกอบเมนูอาหาร อย่างไรก็ตาม กระชายขาวก็มีข้อระวังในการใช้เช่นกัน คือ ไม่แนะนำในเด็ก สตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตร ผู้ที่ตับอักเสบมาก ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ และควรหลีกเลี่ยงในผู้ที่ได้รับยาละลายลิ่มเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือเกล็ดเลือด และผู้ที่มิโรคเกล็ดเลือดต่ำ ที่สำคัญหากใช้คู่กับฟ้าทะลายโจร ต้องคำนวณปริมาณให้เหมาะสม


แม้ว่าสารสกัดกระชายขาวจะมีฤทธิ์ต้านเชื้อก่อโรคโควิด-19 ได้ แต่ก็ยังคงอยู่ระหว่างการศึกษาเพิ่มเติมในด้านความปลอดภัยและปริมาณที่เหมาะสมต่อการบริโภค และสุดท้ายหากต้องการบริโภคสมุนไพรเหล่านี้ ควรปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยจะดีที่สุด 

Photo: springnews.co.th, shop.ouayun.com



Beauty

TEXT : หนูมันนี่

1 Beauty Tips&Tricks

ยิ่ง (แต่ง) เยอะ ยิ่งชรา เบาได้เบา!



แม้การแต่งหน้าจะช่วยให้ผู้หญิงดูสวยขึ้น แต่ข้อผิดพลาดเหล่านี้อาจทำให้คุณดูทั้ง ดูแก่ ลงไปได้ถึง 10 ปีเลยนะ จะบอกให้

- **รองพื้นสีซีดไป** จนทำให้ดูซีดเซียวหรือขาววอก ควรเลือกโทนสีที่ใกล้เคียงกับสีผิวจริงมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณมีจุดต่างค่า
- **ตาแพนด้า** การใช้ดินสอเขียนขอบตาล่าง อาจเกิดการไหลเยิ้มได้ เมื่อเจอกับเหงื่อหรือความมันบนใบหน้า ควรเขียนเฉพาะขอบตาบน โดยวาดให้เป็นเส้นเรียวยาวเล็กบริเวณหัวตา แล้วค่อย ๆ หนาขึ้นไปทางหางตา

- **ขนตาสีคล้ำ** มาสคาร่าแบบหนา ๆ จะถ่วงน้ำหนักเส้นขนตาให้ลู่ลงมาได้ เปลี่ยนมาใช้แบบที่บางเบาหน่อย แล้วอย่าปิดเยอะเกินไป
- **แก้มเป็นวงดั่งตัวตลก** นอกจากจะดูผิดธรรมชาติแล้ว ยังทำให้ดูแก่ลงด้วย ควรปิดบลัชออนไปตามโครงสร้างของโหนกแก้ม และอย่าปิดให้มากเกินไปจนไปจับตัวอยู่ตามร่องผิว โดยเฉพาะถ้าคุณผิวแห้ง
- **ทาลิปสติกอย่างเดียว** โดยไม่แตะต้องส่วนอื่น ๆ บนใบหน้าเลย ก็อาจทำให้คุณดูแก่ลงได้ ฉะนั้น ปิดบลัชออนหรือบรอนเซอร์ลงไปอีกระดับ มาสคาร่าอีกหน่อย จะช่วยให้คุณดูสวยขึ้นได้โดยไม่เสียเวลามาก

Photo: freepik.com



2 Hair Talk!

เทรนด์ผมรวบต่ำ ทำยังไงไม่ให้ดูป้า!

ใครที่กำลังหาทรงผมที่สามารถทำตามได้ง่าย เหมาะกับไลฟ์สไตล์ New Normal แต่มีข้อแม้ว่าไม่อยากมัดผมสูงตั้งหนึ่งศีรษะจนถึงเปรี๊ยะ หรือไม่อยากปล่อยผมยาวยุ่งรุงรังบังหน้า

แนะนำ “ผมบันต่ำ” แบบซิก ๆ เก๋ ๆ รับกับใบหน้าที่ไม่ใส่แมสก็ได้ เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถจัดทรงผมเข้ากับหลายลุคทั้งสายผอมและสายเกาอีกด้วย จะรวบแล้วม้วนเป็นบัน หรือม้วนต่ำ ก็ดูเข้าที่ ไม่มีแนวความป้าแม้แต่น้อย

- รวบผมแล้วม้วนเป็นเกลียวให้เป็นบันต่ำ มัดด้วยยางผ้า หรือผ้าผูกผมพิมพ์ลายสะดุดตา สไตร์สาวซ่าปนเซอร์
- ม้วนผมเกลียวเป็นบันต่ำ แล้วมัดด้วยยางผ้าลายวินเทจ หรือติดกับคอปเปอร์เรียบ ๆ จัดผมให้ดูพอง ๆ หน่อย ก็ได้อีกหนึ่งทรงผมสวยสุดคลาสสิก
- เก็บผมด้านข้างทั้งสองข้าง แล้วรวบมัดบันโดนัท มัดด้วยยางผ้า จัดทรงให้ผมดูพองฟูหน่อย ๆ มีปอยม้วนลอนนิด ๆ ก็จะได้ทรงผมแสนซิกที่ทำได้ง่าย เข้ากับทุกลุค
- รวบผมหลวม ๆ เซ็ทให้ดูยุ่ง ๆ เหมือนไม่ได้ตั้งใจมัด ม้วนเกลียวทำเป็นบันต่ำ ก็ได้อีกหนึ่งไอเดียทรงผมทำง่าย ดูดีในวันสบาย ๆ
- เปียผมหลวม ๆ พร้อมกับบิบบิ้นสีหวาน เสร็จแล้วรวบเป็นบันต่ำ ก็ได้ทรงผมที่เข้ากับลุคหวาน ๆ อยู่นะ
- มัดผมทบเป็นบัน แล้วผูกโบว์ลายน่ารัก ๆ ก็ได้อีกหนึ่งทรงผมสุดซิก โดนใจสายหวาน

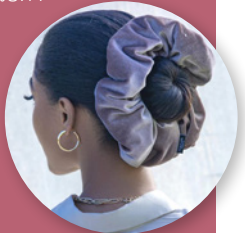


Photo: pinterest.com

3 Beauty on Instagram

คิ้วงามยุค New Normal

ลีย์ แบล็กเวลล์ (Leigh Blackwell) ผู้ก่อตั้งเดอะ ลอนดอน โบรว์ คอมพานี @thelondonbrowcompany บอกว่า “งานคิ้ว” ซิซันนี้เน้น “คิ้วฟูดูเป็นธรรมชาติ” การเลือกคิ้วทำให้สาว ๆ ค้นพบความงามที่ต่างไปจากเดิม รวมถึงการทึงคิ้วให้ยาวสวย และแข็งแรง มั่นใจกับการรอดคิ้วที่ฟูเป็นธรรมชาติมากขึ้น ไม่รู้สึกตื่นตระหนกกับการที่ขนคิ้วหนึ่งเส้นอยู่นอกแนวคิ้วอีกต่อไป

อุปกรณ์สำคัญคือ ดินสอเขียนคิ้วหรือสีเขียนคิ้ว (แบบปราศจากน้ำมัน) เฉดเดียวกับสีขนคิ้ว พร้อมแปรงแต่งคิ้ว เพื่อจะทำให้คิ้วออกมาดูเป็นธรรมชาติ เวลาเขียนคิ้วอย่าให้โหนกคิ้วสูงมาก คิ้วเส้นเล็กหรือโก่งเกินไปจะทำให้ดูอายุมากขึ้น คิ้วรูปร่างตรงจะทำให้ดูอ่อนวัย และเป็นธรรมชาติกว่า

Photo: Instagram





4 ช่วยด้วย! ใส่แมสก์จนสิวขึ้น

ในยุคที่เราจำเป็นต้องสวมแมสก์ หรือหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัส เมื่อต้องใส่เป็นประจำทุกวัน ก็อาจทำให้เกิดปัญหาผิวตามมาหนึ่งในปัญหาที่พบบ่อยคือสิวนั่นเอง

การเสียดสีของหน้ากากอนามัยกับผิวหนัง โดยเฉพาะเวลาที่เรารู้สึกจะมีการขยับของใบหน้า หรือการจับขยับหน้ากากอนามัยอยู่บ่อย ๆ เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสิวได้ นอกจากนี้ เวลาที่ใส่หน้ากากอนามัย แมสก์จะสัมผัสกับผิวหนังเรา เหมือนเกราะที่ปิดกั้นการระเหยของเหงื่อและน้ำมันที่สร้างจากผิวของเรา รวมทั้งอาจมีน้ำลายที่มาติดที่แมสก์ จากการพูดหรือจามด้วย ไปกระตุ้นให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน และทำให้เกิดสิวขึ้น ยิ่งถ้าเวลาอากาศร้อนมาก ๆ ร่างกายมีการสร้างเหงื่อและน้ำมันออกมาจากผิวมากขึ้น ทำให้ยิ่งอับชื้นมากขึ้น ฝุ่นละอองก็มาเกาะง่ายขึ้น แบคทีเรียก็จะมีการเพิ่มจำนวนและเติบโตขึ้นที่รูขุมขนมากขึ้น ทำให้เกิดสิวทั้งอุดตันและอักเสบตามมาได้ง่ายขึ้น

ป้องกันสิวจากการใช้หน้ากากอนามัย

• มีช่วงพัก หรือถอดหน้ากากอนามัยออกจากผิวหนังบ้าง อย่างน้อย 10-15 นาที ทุก ๆ 4 ชั่วโมง ในพื้นที่ปลอดภัยจากการติดเชื้อ เช่น ห้องส่วนตัว หากอยู่ในห้องคนเดียว ขับรถคนเดียว หรือห่างจากผู้คนอย่างน้อย 2 เมตร ก็สามารถถอดหน้ากากอนามัยให้ผิวหนังได้ระบายอากาศ แต่หากเป็นที่ชุมชน อย่างไรก็ตามห้ามถอดหน้ากากอนามัยโดยเด็ดขาด เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโควิด-19

• งดผลิตภัณฑ์หรือเครื่องสำอางที่ก่อให้เกิดการอุดตัน หรืออาจแดงหน้าบริเวณที่ใส่หน้ากากอนามัย อาจจะใช้แค่ครีมบำรุงผิวที่จำเป็น หรือทาครีมกันแดดบางๆ เป็นทางเลือกที่ดี เพราะแต่งแก้มปากไปก็ยังใส่หน้ากากอนามัยปิดอยู่ดี

• ล้างหน้าโดยใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวอย่างอ่อนโยน ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง เพื่อชะล้างน้ำมันส่วนเกิน และสิ่งสกปรกบนใบหน้า การใช้ครีมบำรุงผิวสูตรที่ไม่ก่อให้เกิดการอุดตัน เช่น Oil-Free, Non Comedogenic เป็นต้น

• เปลี่ยนหน้ากากอนามัย หรือทำความสะอาดหน้ากากแบบผ้าเป็นประจำทุกวัน

อย่างไรก็ดี วิธีการรักษาสิวจากหน้ากากอนามัยคล้ายกับการรักษาสิวทั่วไป หากเป็นสิวแล้ว แนะนำให้ปรึกษาแพทย์และรักษาสิวอย่างถูกวิธี เนื่องจากหากปล่อยให้มีการอักเสบแบบรุนแรงนั้น ก็จะใช้เวลาในการรักษามากขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดรอยแดง รอยดำ และแผลเป็นจากสิวตามมาได้

Photo: pexels.com



5 Beauty Secrets สครับขัดผิวสวยใส จากสมุนไพรกันครัว

กักตัวอยู่บ้านนาน ๆ แบบนี้ เป็นเวลาดีในการฟื้นฟูผิวหมองคล้ำ ใ้กลับมามีความสดใสของใจใสปิ๊ง!

การขัดผิวช่วยกำจัดเซลล์ผิวเก่า เผยให้เห็นผิวใหม่ที่สดใสกว่า และทำให้การทาครีมบำรุงต่าง ๆ ซึมซาบได้ดีขึ้น ฉะนั้น จึงควรหาเวลาขัดผิวให้ได้สัปดาห์ละครั้ง และยิ่งคุณใช้ส่วนผสมที่ดี ๆ ในการขัดผิว ก็จะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายได้ด้วย อย่างเช่น สครับขัดผิวตำรับนี้ที่ใช้ขิงและงาเป็นส่วนผสมหลัก วิธีการคือ

• สับขิงที่ยาวประมาณหนึ่งนิ้วให้ละเอียด หรือนำเข้าเครื่องบด

ก็ได้ จากนั้นเติมโสมชนิดผงลงไป 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1 ½ ช้อนโต๊ะ น้ำมันงา 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันกฤษณา 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหอมระเหยกลิ่นส้มแมนดาริน 5-10 หยด แล้วคนให้เข้ากัน

• ในขณะที่คุณอยู่ในอ่างอาบน้ำหรือใต้ฝักบัว ก็นวดส่วนผสมนี้ลงบนผิวกลายเป็นแนววงกลม แล้วล้างน้ำออก อย่าลืมสูดหายใจลึก ๆ เพื่อให้กลิ่นหอมจากขิงและน้ำมันหอมระเหยต่าง ๆ ช่วยทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย **low**

Photo: freepik.com



Love & Relationships

TEXT : Wannabe

เพื่อรักยืนยาว... เจอกันครึ่งทางดีกว่าไหม?



ทำไมบางครั้งผู้ชายคิดอย่าง ผู้หญิงเรากลับคิดอีกอย่าง จนกลายเป็นความขัดแย้งถึงขั้นเลิกรากัน

อย่าลืมว่าเราทั้งคู่ไม่ได้โตมาในครอบครัวเดียวกัน แต่ละคนย่อมมีความคิดแตกต่างกัน แม้บางครั้งความขัดแย้งอาจช่วยคลี่คลายทำให้เราเข้าใจและยอมรับกันโดยไม่ต้องเปลี่ยนความคิด แต่ผู้หญิงก็ต้องเข้าใจว่าผู้ชายพร้อมรับฟัง เราก็ไม่ควรพูดเยาะหรือยาวเกินไป เพราะขอบเขตของผู้ชายค่อนข้างมีความจำกัด เหตุที่ผู้ชายต้องเป็นฝ่ายรับฟัง เพราะถ้าเขาไม่ฟัง ผู้หญิงก็จะพูดออกนอกเรื่องไปเรื่อย นอกจากนี้ผู้ชายถูกหล่อหลอมมาว่าต้องอดกลั้น อดทน มีความรับผิดชอบ และต้องให้เกียรติเพศแม่ ฝ่ายหญิงจึงควรเปิดใจมาเจอเหตุผลคนละครึ่งทาง อีกทั้งต้องมีความเอาใจใส่ดูแลเขาให้เป็น...แล้วความรักบนเส้นทางของเหตุผลและความเข้าใจก็จะอยู่ไปได้อีกนาน



เทคนิคปฏิเสธสุดคลาสสิก เมื่อเดกแรกไม่ “คลิก”

สำหรับการเดทครั้งแรกของสาวยุคใหม่ (สวยเลือกได้) ที่ไม่ “คลิก” เห็นแววไม่รอดตั้งแต่เริ่มต้น ในเมื่อยังใจคุณก็ไม่รู้สึกปึงหนุ่มหนำนมคนที่ตามจีบอยู่ในปัจจุบันเอาเสียเลย และไม่ยากให้เราทั้งคู่ต้องเสียเวลา แต่จะปฏิเสธอย่างไรให้ดูเป็นการรักษาหน้าของคุณทั้งสองไม่ให้แตกละเอียด อีกทั้งบัวไม่ช้ำน้ำไม่ชุน แล้วก็ค่อย ๆ เลี้ยวออกมา



อย่างเนียน ๆ เทคนิคสุดคลาสสิกนี้ใช้ได้ผลมาตั้งแต่สมัยคุณแม่มายังสาวเลยละ

- พูดให้สั้นและตรงประเด็น ยิ่งอธิบายมากแค่ไหนว่าทำไมเราถึงไม่ชอบเค้า ก็ยิ่งเปิดโอกาสให้เค้าหาเรื่องโต้แย้งได้ง่าย
- ใช้ประโยคบอกปิดที่ให้ความรู้สึกเชิงบวก เช่น “ขอบคุณที่รู้สึกดีกับเรา แต่เรารู้สึกกับเธอเหมือนพี่เหมือนเพื่อนมากกว่า และความรู้สึกนี้เปลี่ยนแปลงไม่ได้”
- เตรียมประโยคคลาสสิกเอาไว้ จำได้หรือเปล่า ก็ “เราเป็นเพื่อนกันดีกว่านะ ชั้นไม่ยอมทำลายมิตรภาพที่เราเคยมีต่อกัน” ใจ
- พูดถึง “ตัวเอง” แทนที่จะเป็น “เค้า” มิฉะนั้น เค้าจะรู้สึกโทษตัวเองไปตลอด เช่น “ตอนนี้ชั้นยังไม่อยากมีแฟนอะ” แทนการพูดว่า “นายไม่ใช่ผู้ชายในสเปคของเรา”

เรื่องยุ่ง ๆ ในชีวิต คิดให้ตกได้ด้วย “สติ”

ไม่ว่าใครคงเคยมีช่วงเวลายุ่ง ๆ ของชีวิต ช่วงเวลาที่อะไรมากมายถาโถมเข้ามาไม่หยุดหย่อน คิดว่ากำลังจะผ่านเรื่องหนึ่งไป ก็มีเรื่องใหม่เข้ามาให้ปวดหัวอีก เรื่องแล้วเรื่องเล่า และยังเข้ามาในช่วงเวลาไล่ ๆ กัน

เรื่องยุ่ง ๆ ที่หลาย ๆ ครั้ง ทำเอาเราแทบจะหมดแรง หมดกำลังใจจะคอยแก้ไข แต่เชื่อหรือไม่ว่าสุดท้ายแล้ว แม้เราจะทำอะไรเลย เรื่องราวทั้งหมดก็จะผ่านไป และเปลี่ยนรูปแบบไปเป็นสิ่งอื่น หากเราสามารถจัดการได้ดีก็มีความเป็นไปได้ที่เรื่องราวจะลงเอยในแบบที่เราคาดหวัง ได้ผลตามที่เรายกให้เป็น และถึงแม้ว่าเราจะจัดการไม่ได้ ก็ไม่ได้หมายความว่านั่นคือความล้มเหลว หรือเป็นสถานการณ์เลวร้ายที่ไม่มีทางออก หลายครั้ง เวลา ความสงบ และความมีสติสามารถช่วยได้

• ทานี่นั่งนิ่ง ๆ ที่นั่งที่อาจจะไม่ได้สบายเหมือนในยามที่เราไม่ได้ถูกรุมเร้าด้วยเรื่องราว แต่เป็นที่นั่งที่เพียงพอจะให้เราได้บทวน เพื่อวางแผนจัดลำดับเรื่องราวที่เราต้องจัดการ

• ผึกฝนการใช้สติ และใช้ความนิ่งให้คุ้นเคยกับการแก้ไขปัญหา เมื่อสามารถทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ไม่ว่าจะครั้งต่อไปจะมีปัญหาที่ซับซ้อน หรือมากมายเพียงใด ที่รุมเข้ามา สติ และความนิ่งในการพิจารณาสถานการณ์ และจัดลำดับการจัดการให้ดี ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราผ่านพ้นเหตุการณ์ยุ่ง ๆ ไปได้ในที่สุด และนี่คือภูมิคุ้มกันสำหรับเรื่องยุ่ง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นอีกในครั้งต่อไป

• สุดท้ายแล้ว เราคงจะแก้ปัญหาได้เพียงทีละเรื่อง เราทำได้เพียงทีละสิ่ง ในช่วงยุ่ง ๆ จัดลำดับ และค่อย ๆ แก้ไขสถานการณ์ไปทีละสิ่ง แล้วปัญหาทั้งหมดก็น่าจะคลี่คลายได้ด้วยดี

ขอเป็นกำลังใจให้ทุก ๆ คน ที่อยู่ในช่วงยุ่ง ๆ ของชีวิต *low*





บัตรผ่านโควิด โซว้ฉีดวัคซีนครบ

ศบค.พิจารณาจัดทำ Thai Covid Pass จำกัดให้เฉพาะผู้ที่ฉีดวัคซีนครบโดสเข้าใช้บริการในบางสถานที่ได้ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือการเปิดประเทศให้ประชาชนกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อีกครั้งหนึ่ง

Thai Covid Pass คือ เอกสารที่รับรองว่าฉีดวัคซีนแล้ว สำหรับแสดงเป็นหลักฐานยืนยันเพื่อให้คนที่ฉีดวัคซีนครบสามารถเดินทางและใช้บริการสถานที่ต่าง ๆ ได้ ยกตัวอย่าง เช่น การใช้ร้านอาหารที่มีห้องแอร์ พิตเนส ศูนย์ราชการ ฯลฯ คนที่ฉีดวัคซีนครบจะสามารถเข้าใช้บริการได้เลย เพียงแค่โชว์บัตรผ่าน ส่วนคนที่ยังไม่ได้ฉีดอาจจะเข้าไปใช้บริการไม่ได้ เพราะการถ่ายเทอากาศอาจจะไม่ดี ทำให้มีความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ ซึ่งหลายประเทศเองก็ใช้บัตรฉีดวัคซีนในการยืนยันก่อนเข้าใช้บริการ

ความเป็นไปได้สำหรับ Thai Covid Pass นั้นก็จะมี 2 แนวทาง คือ แบบใบรับรองกระดาษแข็งระบุรายละเอียดของผู้ฉีดวัคซีน วันที่ฉีด และวัคซีนที่ฉีดสำหรับแสดงเป็นหลักฐาน หรือใบรับรองดิจิทัลที่เก็บไว้บนสมาร์ตโฟน ในรูปแบบแอปพลิเคชันใหม่เลย หรือจะผนวกเข้าไปในแอปที่มีอยู่แล้วอย่าง หมอพร้อม ขณะเดียวกัน เอกสารอีกชิ้นที่อาจจะใช้แทนกันได้คือ Vaccine Passport ซึ่งจะมีรูปแบบและรายละเอียดคล้ายกัน

อย่างไรก็ตาม ก่อนหน้านี้ได้เกิดปัญหาการใช้บัตรผ่านโควิดปลอม เนื่องจากคนบางกลุ่มไม่ยอมฉีดวัคซีน ยกตัวอย่างในสหรัฐอเมริกา นั้น บริษัทหลายแห่งจำเป็นต้องให้พนักงานโชว์บัตรรับรองการฉีดวัคซีนครบโดสถึงจะกลับเข้าไปทำงานได้ ทำให้คนที่ยังไม่ได้ฉีดหรือฉีดยังไม่ครบต้องไปหาซื้อบัตรรับรองฉีดวัคซีนปลอมมาใช้ โดยราคาขายบัตรปลอมนั้นอยู่ที่ใบละ 25 ดอลลาร์ นอกจากนั้นยังมีเว็บที่เปิดให้คนดาวน์โหลดเทมเพลตบัตรรับรองฉีดวัคซีนให้ไปพิมพ์ชื่อของตัวเองได้เลยทาง FBI ก็ได้ออกมาเตือน หากใช้บัตรปลอมนั้นจะมีโทษทั้งจำทั้งปรับ และในไทยเองหากมีการเปิดใช้งานบัตรผ่านโควิดเมื่อไหร่ น่าจะได้เจอเหตุการณ์คล้าย ๆ กัน



Photo: thethaiger.com

ตัวช่วยฟรีเซนต์งานระดับมือโปร แบบไม่โป๊ะ!

Transparent Note แอปฯ โน้ตพื้นหลังโปร่งใส เปิดอ่านข้อมูลตอนนำเสนองานผ่านหน้าจอคอมได้แบบไม่โป๊ะ ประหนึ่งเทพแห่งการขายงานที่เตรียมตัวมาอย่างดี เวลาฟรีเซนต์งาน ขนาดระดับตัวพ่อคุณแม่ของทีมาบางทีก็ยังมีอาการตื่นตื้นจ้ำบทพูดไม่ได้ จะเปิดหน้า Zoom สลับกับโพยอาจทำให้พูดติด ๆ ชัด ๆ จนดูไม่คล่องแคล่ว



ไม่สมูท ไม่เป็นมืออาชีพเอาเสียเลย

Transparent Note เป็นแอปฯ โน้ตโปร่งใส สามารถเปิดทับหน้าโปรแกรมประชุมได้โดยที่เรายังสามารถมองเห็นหน้าโปรแกรมประชุมได้ เวลาต้องนำเสนอ ก็พิมพ์โพยผ่านแอปฯ นี้แล้วอ่านตามได้เลย รับรองว่าไม่มีใครจับโป๊ะได้แน่นอนว่าเราอ่าน

โพยอยู่ หรือถ้าอยากมาสายข้อมูลแน่น ๆ ก็สามารเปิดพิมพ์ข้อความพร้อมกับดูหน้าเว็บไซต์ไปพร้อม ๆ กันก็ได้ เผื่ออยากดูข้อมูลจากเว็บไซต์ไปด้วย พิมพ์ไปด้วยไม่ต้องสลับหน้าไปมา หรือตั้งค่าน้ำจอให้ยุ่งยาก แอปฯ นี้เอาอยู่

ใครสนใจสามารถดาวน์โหลดได้ผ่าน App Store: <https://apps.apple.com/th/app/transparent-note/id974837912?l=th&mt=12>

Photo: fnd.io

เต็มเต็มทุกอารมณ์ในการชมคอนเทนต์

Apple TV 4K เจเนอเรชันล่าสุดมาพร้อม HDR ที่มีอัตราเฟรมสูงในแบบ Dolby Vision ช่วยให้ผู้ชมเข้าถึงคอนเทนต์โปรดที่มีคุณภาพสูงที่สุด

หัวใจสำคัญองค์ประกอบทั้งหมด คือ ชิพ A12 Bionic ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านกราฟิก การถอดรหัสวิดีโอ และการประมวลผลเสียงอย่างเห็นได้ชัด และด้วย Apple TV Remote ที่ออกแบบมาใหม่หมด ทำให้การดูรายการและภาพยนตร์บน Apple TV ง่ายยิ่งกว่าเดิม ด้วยการควบคุมเพื่อไปยังส่วนต่าง ๆ ที่ใช้งานได้อย่างเป็นธรรมชาติ ยิ่งเมื่อทำงานร่วมกับ tvOS ระบบปฏิบัติการสำหรับทีวีที่ทรงพลังที่สุด Apple TV 4K ก็สามารถทำงานร่วมกับอุปกรณ์และบริการจาก Apple ได้อย่างไร้รอยต่อ เพื่อเปลี่ยนโหมดห้องนั่งเล่นของคุณได้อย่างน่าอัศจรรย์ ในแบบที่ทุกคนในครอบครัวจะต้องตกหลุมรัก



ในส่วนของ Apple TV Remote แบบใหม่ มาพร้อมการควบคุมคลิกแพดที่ทันสมัย นำทางได้ถึงห้าทิศทางเพื่อความแม่นยำที่ดีกว่า รองรับการสัมผัสสำหรับการปิดเพื่อไปยังทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ เหมาะสบายมือ ด้วยดีไซน์แบบอลูมิเนียมขึ้นขี้นเดียว นอกจากนี้ ยังมีปุ่มเปิด/ปิด ควบคุมการเปิด/ปิดทีวี หรือแม้แต่การปิดเสียง โดยใช้ Siri ค้นหารายการหรือภาพยนตร์ที่ต้องการได้ง่าย ๆ หรือแม้แต่ควบคุมอุปกรณ์เสริมสำหรับบ้านอัจฉริยะ ตรวจสอบผลคะแนนกีฬา หรือสภาพอากาศ และอีกมากมาย



Apple TV HD พร้อม Apple TV Remote ใหม่ วางจำหน่ายในราคาเริ่มต้นที่ 6,700 บาท สามารถทดลองใช้ Apple TV 4K ใหม่พร้อมสอบถามเรื่องที่เกี่ยวข้องด้วยตัวคุณเองได้ที่ร้าน Apple Store และที่เว็บไซต์ apple.com/th/retail

Photo: blog.son-video.com

Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิรัช เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ 1 - 30 กันยายน 2564



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษเพศชายต่าง ๆ บางครั้งก็ควรฟังหูไว้หูเอาหูไปนาเอาตาไปไร่บ้างก็จะดี ตูมมากฟังมากก็จะทำให้วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ **การงาน** สิ่งทีลงทุนหรือตั้งใจเริ่มขยับตัวดีขึ้นจากที่นิ่ง ๆ งานที่รอก็จะได้รับคำตอบ คิดจะเริ่มต้นทำอะไรในเดือนนี้จะมีโอกาสที่ดี **การเงิน** ยังใช้จ่ายไม่ได้อย่างใจคิด มีคนคอยดูคอยจ้องจับผิด จะลงทุนทำอะไรควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่แล้วจะดี แนะนำว่าให้คุณเกี่ยวกับโรงพยาบาลจะเสริมเรื่องการเงินให้ดีขึ้น **ความรัก** ระวังเรื่องอารมณ์ตัวเองสักนิด ลดวิถึกันสักหน่อย จะทำให้ไม่เกิดปัญหา อาจเกิดความเข้าใจผิดกันได้ สงสัยอะไรควรพูดคุยสอบถามกัน **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะจากการนอนไม่หลับ น้ำในหูไม่เท่ากัน จุกเสียดแน่นท้อง



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ช่วงนี้จะมีคนเข้ามาติดต่อเจรจาค้าขายด้วย ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดี แต่ให้ติดต่อกันแบบ New normal รักษาระยะห่าง หรือทางออนไลน์จะดีกว่า สิ่งทีรอคอยอยู่จะได้เริ่มต้นสมความตั้งใจ คนทีเคยติดต่อไว้จะกลับมา **การงาน** จะมีเข้ามาเรื่อย ๆ สบาย ๆ ท่านทีทำเกี่ยวข้องกับอสังหาริมทรัพย์จะดีมาก งานด้านนี้ค่อนข้างจะเด่นในเดือนนี้ **การเงิน** ใช้จ่ายอะไรควรพิจารณาวางแผนสักนิด เพราะอาจมีรายจ่ายทีไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้นได้ **ความรัก** คนโสดยังคงดู ๆ คอย ๆ กันไปก่อน ไม้รีบไม้ร้อนอะไร คนมีคู่มิเกณฑ์ของการได้เดินทาง ระยะใกล้ค่อนข้างบ่อย **สุขภาพ** เคืองตา ตาอักเสบ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตัว ระคายคอ หอบหืด



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกอาจมีความรู้สึกกดดัน รู้สึกอึดอัดใจกับผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ก็ไม่สามารถจะขัดอะไรได้ในช่วงนี้ ครมิ่ง ๆ แล้วปล่อยไปจะดีกว่า **การงาน** มีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ ๆ หรืออาจต้องเดินทางเพราะงาน ระวังเรื่องของการใช้อารมณ์กับเพื่อนร่วมงาน เพราะอาจทำให้เข้าใจผิดในเรื่องงานได้ **การเงิน** ควรจัดสรรให้ปันสัดส่วน เพราะอาจมีรายจ่ายยับยั้งค่อนข้างมาก **ความรัก** ช่วงนี้คนรักอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ จะคอยอะไรกันให้ระวังเรื่องของคำพูดคำจา อาจทำให้มีปัญหามาได้ คนโสด คนรักก็มีเกณฑ์จะติดต่อกลับมา แต่ขึ้นอยู่กับใจคุณจะไปต่อหรือพอแค่นี้ **สุขภาพ** ไม่กรน ปวดเมื่อยตามร่างกาย กรดหรือแก๊สในช่องท้อง



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้ หากมีการเจรจาต่อรองใด ๆ ไม่ควรเจรจาปากเปล่า ต้องมีเอกสารสัญญาให้ชัดเจน เพราะอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ทำอะไรช่วงนี้จะมีคนคอยให้การสนับสนุน ญาติจะเดินทางมาหาหรือได้พูดคุยกัน **การงาน** มีเกณฑ์ของการลงทุน หรือมีหุ้นส่วนทางธุรกิจ แต่ถ้าจะลงทุนร่วมกับคนอื่น แนะนำไม่ควรเกินสามคน แล้วจะดี **การเงิน** เดือนนี้ค่อนข้างดี มีรายได้เข้ามามากกว่าหนึ่งช่องทาง แต่ก็ควรระวังเรื่องการใช้จ่ายด้วย เพราะแม้เงินจะเข้ามามากแต่ก็มีรายจ่ายทีมากตามมาเช่นกัน **ความรัก** จะได้พบเพื่อนเก่า หรือคนรักทีไม่ได้คุยกันนาน กลับมาสานสัมพันธ์ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดหลัง



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนวางแผนอยากเดินทางไปท่องเที่ยว อยากรูไปในหลาย ๆ สถานที่ ช่วงนี้คงได้แต่คิดยังคงทำอะไรไม่ได้มากในเดือนนี้อาจไปเที่ยวได้แค่สถานที่ใกล้ ๆ เท่านั้น มีเกณฑ์ของการไปวัดทำบุญ **การงาน** จะได้ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน การติดต่อเจรจากับต่างประเทศจะดีมาก ได้รับมอบหมายให้ทำโปรเจกต์ใหญ่ **การเงิน** ระวังเรื่องการใช้จ่ายสักนิด เงินเข้ามายังไม่มากพอ หรือเกิดความล่าช้า ค่อย ๆ พิจารณาทีจะผ่านไป **ความรัก** มีความเข้าใจกันมากขึ้น ไปไหนมาไหนจะได้ด้วยกันเสมอ คนโสดจะมีคนคอยเอาใจจอก ดีติดต่อหากันตลอด **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียด ปวดมวนในท้อง ทานอะไรควรระวัง ปวดเมื่อยตามตัว



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎในเดือนนี้ จะติดต่อเจรจาใด ๆ ควรระวังเรื่องสุขภาพ ระวังระยะห่าง ติดต่อกันทางมือถือหรือทางโซเชียลจะปลอดภัยกว่า เพราะมีโอกาสเจ็บไข้ได้ป่วยสูง **การงาน** มีงานให้รับผิดชอบมากกว่าหนึ่งอย่าง หรือมีงานส่วนตัวที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น การงานมีความโดดเด่นมากเป็นพิเศษในช่วงเดือนนี้ **การเงิน** อาจมีความล่าช้า หรือไม่คล่องมือ ควรวางแผนการใช้จ่ายเงินให้ดี **ความรัก** คนโสดจะได้พบเจอคนถูกใจ คนทีเคยดู ๆ กันอยู่มีโอกาสพัฒนาความสัมพันธ์ อาจตกลงปลงใจกันในเดือนนี้ คนมีคู่มิมีความเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ปัญหาระบบหายใจ คออักเสบ ปวดเมื่อยตามข้อ



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์หนี้อยู่กับเรื่องของบริวารคนรอบข้าง ต้องมาคอยรับฟังและช่วยแก้ไขปัญหาดัง ๆ แต่เดือนนี้ฟังอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะบางเรื่องอาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด **การงาน** จะได้รับการติดต่อจากทางไกล หรือต้องมีการประชุมกับทางไกล ผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี **การเงิน** อาจมีการใช้จ่ายไปกับยานพาหนะ หรือการมองหารถใหม่ ปรับปรุงต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย แต่ก็มีรายได้เข้ามาตลอด **ความรัก** คนโสดหรือคนมีคู่เป็นช่วงทีอยากมีเวลาส่วนตัว เพื่อจะได้คิดอะไรต่าง ๆ หรือคุยกับคนรักไม่คอยจะเข้าใจกัน **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดข้อเข่า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์จะมีผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ มอบหมายงานใหม่ ๆ ให้ทำ หรือได้เริ่มทำตามความคิดของตัวเอง มีเกณฑ์ได้รับทรัพย์ก้อนใหญ่ **การงาน** มีเกณฑ์ที่ดี มีคนใกล้ชิดคอยช่วยเหลือสนับสนุน ลูกค้ำเก่า คนรู้จัก หรือเพื่อนสนิท จะนำงานทีดีมาให้ ควรเสดทีมีมือให้เต็มที่ เพื่อโอกาสของการงานทีดีในอนาคต **การเงิน** มีเกณฑ์ได้รับเงินก้อนใหญ่ ได้โชคได้ลาภจากผู้ใหญ่มาให้ เป็นเดือนทีดีของชาวราศีกันย์ทีจะลงทุน หรือได้รับการสนับสนุนทางด้านการเงิน ถ้าใครขออนุมัติวงเงิน จะผ่านฉลุย **ความรัก** มีความเข้าใจกันมากขึ้น ควรหาเวลาไปสถานที่ใกล้กัน จะทำให้ความรักแน่นแฟ้นดีขึ้น **สุขภาพ** ความดัน ระวังเวียนศีรษะ

ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนช่วงนี้ความคิดมีแต่อยากออกไปเที่ยว อากเดินทางไปต่างประเทศ อยากรูไปให้เร็ว 4 อยากรูไปเที่ยวภาคเหนือ แต่ก็ยังไม่สามารถทำได้อย่างใจคิด ให้เที่ยวทีปีไปก่อนนะ **การงาน** การลงทุนในเดือนนี้ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบสักนิด ระวังปัญหาจากหุ้นส่วน การงานต้องคอยช่วยเหลือ หรือคอยให้คำแนะนำในรายละเอียด ซึ่งค่อนข้างจุกจิก มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน แต่ไม่ว่าจะไปไหนมาไหน การดีห้ามตกสุขภาพอนามัยเป็นเรื่องสำคัญ **การเงิน** มีรายจ่ายค่อนข้างยับยั้ง แต่ก็เป็นเรื่องของบริวารคนภายในบ้าน **ความรัก** ระวังเรื่องคำพูด เพราะอาจทำให้เข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดตามข้อ ปวดเข่า Low

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีภูมิคุ้มกันแล้ว?!

ตรวจหาภูมิคุ้มกัน โควิด-19

Anti-SARS-Cov-2 S
Immunoassay

1,000 บาท

ตรวจหาแอนติบอดีจำเพาะต่อแอนติเจน ส่วน Spike
ของไวรัส SARS-Cov-2 ในเลือด
ใช้บ่งบอกการตอบสนองต่อวัคซีนโควิด-19 และผู้ที่เคยได้รับเชื้อ

หมายเหตุ : กรณีต้องการพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม

ติดต่อสอบถามได้ที่

ฝ่ายขายและการตลาด โทร. 065 986 1066 หรือ โทร.1390 ต่อ 189, 229

smkt.petcharavejhospital@gmail.com



โรงพยาบาลเพชรเวช
PETCHARAVEJ HOSPITAL

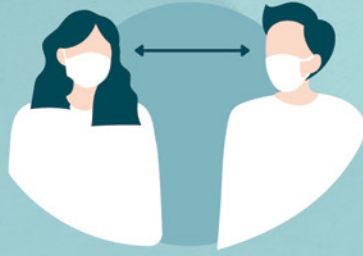
Accredited



วิธีป้องกัน การติดเชื้อโควิดขั้นสูงสุด



ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร



สวมหน้ากากอนามัยและ
ทับด้วยหน้ากากผ้าตลอดเวลา



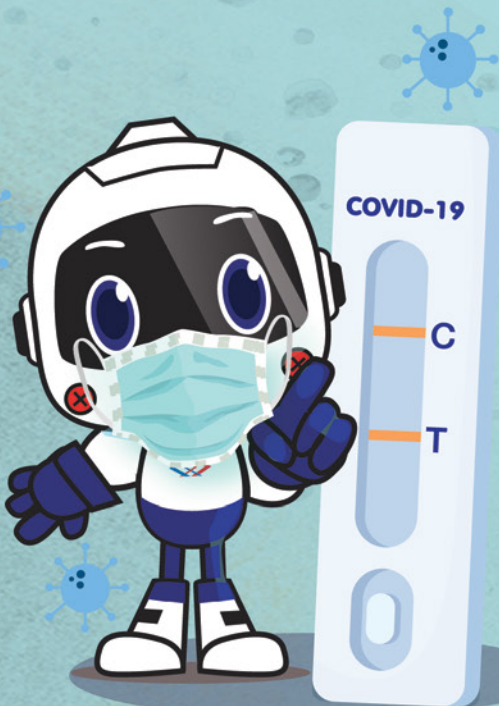
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



อย่าใช้มือสัมผัสหน้ากาก
รวมถึงใบหน้า ตา จมูก ปาก



หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน
ผู้เป็นกลุ่มเสี่ยง



ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
พื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ใช่ร่วมกับผู้อื่น



กินอาหารปรุงสุกใหม่
แยกสำรับ ใช้ช้อนกลางส่วนตัว

หากสงสัยว่าตนเองเสี่ยง
ตรวจด้วย ATK บ่อยๆ เพื่อยืนยันว่าติดหรือไม่