



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.58 | FEBRUARY 2022

Love Station

เชื่อมหัวใจให้ใกล้กัน

สพม. ส่งมินิซีรีส์ เต็มสีสันในเดือนแห่งความรัก



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีเดือนแห่งความรักค่ะ... ความรักเป็นสิ่งที่ดีและสวยงาม โลกนี้จะน่าอยู่และมีแต่ความสันติสุข ถ้าทุกคนมอบความรักให้แก่กันและกันนะคะ

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ขอร่วมเติมสีสันในเดือนแห่งความรักด้วยการส่งมินิซีรีส์ 'Love Station เชื่อมหัวใจให้ใกล้กัน' ถ่ายทอดเรื่องราวการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ที่ช่วยย่นระยะทางแสน "ไกล" จากกรุงเทพฯ ถึงนนทบุรีให้กลายเป็น "ใกล้" ผ่านบทบาทของวี (รับบทโดย เมโกะ - ชนนิภาณต์ เนตรจ้อย) บล็อกเกอร์สาวชาวกู้อรง ที่มีเหตุให้ต้องออกเดินทางไปยังจังหวัดนนทบุรีเพื่อรีวีว "ของดีเมืองนนท์" จนได้พบกับเพื่อนใหม่ที่กลายมาเป็นไกดิจ้าเป็นอย่างดี ดี (รับบทโดย โมสต์ - วิศรุต หิมรัตน์) ความยาว 3 ตอนจบ เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ติดตามรับชมได้ที่ช่องทาง Youtube Channel : PR MRTA Official รับรองว่าดูไปอมยิ้มไปแน่นอนค่ะ และเมื่อช่วงปลายปีที่ผ่านมา รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพูได้เริ่มเปิดทดลองวิ่งเพื่อทดสอบระบบต่าง ๆ ให้ความพร้อมที่จะเปิดให้บริการแก่ประชาชนในช่วงไตรมาสที่ 3 ของปีนี้ ดังนั้น Life & Metro ฉบับนี้เลยขอพาคุณผู้อ่านไปเที่ยวเช็คอินหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่อยู่ในเส้นทางของรถไฟฟ้าสายสีชมพู ที่ดู ๆ เหมือนเรามาเที่ยวประเทศจีนในเมืองไทยเลยล่ะ

"วัดไผ่ขวางชั้น" หรืออีกชื่อที่เป็นทางการว่า "สถาบันพุทธศาสนา เถรวาท-มหายาน" ตั้งอยู่ที่ถนนคูบอน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร ถ้ารถไฟฟ้าสายสีชมพูเปิดให้บริการเมื่อไหร่เราจะสามารถเดินทางไปเที่ยวที่วัดนี้ได้สะดวกสบายโดยลงรถไฟฟ้าที่สถานีรามอินทรา กม.6 สถานีคูบอน หรือสถานีรามอินทรา กม.9 ก็ได้ แล้วต่อรถแท็กซี่ไม่เกิน 15 นาทีก็ถึง

โลกหมุนเร็วขึ้นทุกวัน เทคโนโลยีต่าง ๆ ก็มีพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน แต่อย่าลืมว่า... ความรักและความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว เพื่อนฝูง และคนใกล้ชิด เทคโนโลยีไม่อาจทำแทนได้ หันไปบอกรักคนข้าง ๆ ใกล้ตัว กอดเพื่อมอบความรู้สึกดี ๆ แล้ววันแห่งความรักปีนี้ของคุณจะอบอุ่นหัวใจยิ่งนัก

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 58 กุมภาพันธ์ 2565

- 03 MRTA Scoop
- 08 MRTA News
- 10 Go Green
- 12 Around the World
- 14 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Love & Relationships
- 29 Gadget
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App




Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงม้น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ร้านกาแฟ Café Amazon ร้านกาแฟ Doi Tung ร้านกาแฟ Café D'oro ร้านกาแฟ 94 Coffee สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และห้องสมุด มหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ 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. รุกสร้างคอนเทนต์ออนไลน์ ส่งมินิซีรีส์ **'Love Station เชื่อมหัวใจให้ใกล้กัน'** เต็มสีสันในเดือนแห่งความรัก

ว่ากันว่า กุมภาพันธ์เป็นเดือนแห่งความรัก เป็นช่วงเวลาสุดน่ารักที่ทุกคนจะมีข้ออ้างดี ๆ ในการแบ่งปันความสุขไปให้คนรอบข้าง เต็มพลังบวกให้แก่กันและกันเพื่อสร้างสรรค์สังคมที่มีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้น แล้วใครเล่าจะยอมพลาดตกเทรนด์นี้... รถไฟฟ้า MRT ของเราเองก็เคลื่อนขบวนออกจากจุดสตาร์ทแล้วเหมือนกันนะ สถานีปลายทางที่เราอยากพาคุณไปมีชื่อว่า 'Love Station' ใจละ:



MRTA Scoop



🚆 swm. ไม่เคยหยุดเคลื่อนขบวนไปพร้อมกับยุคสมัย
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. เป็นรัฐวิสาหกิจภายใต้สังกัดกระทรวงคมนาคมซึ่งเติบโตข้ามผ่านเวลามากกว่า 3 ทศวรรษ นึกย้อนกลับไปในตอนที่เราริเริ่มต้นการกิจสร้างรถไฟฟ้าใต้ดินสายแรกของประเทศไทย คนตื่นตาตื่นใจกับรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน กันมาก และเป็นภาพจำของ รฟม. คู่กับรถไฟฟ้าใต้ดิน ต่อมาเมื่อรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง เปิดให้บริการในปี 2559 เราพยายามจะสื่อสารให้มากขึ้นเพื่อสร้างความเข้าใจว่า นอกจากรถไฟฟ้าใต้ดินแล้ว MRT ยังครอบคลุมถึงรถไฟฟ้ายกระดับอีกด้วย และโดยอาศัยช่องทางโซเชียลมีเดียที่มีอิทธิพลต่อผู้รับสารจำนวนมากในยุคปัจจุบันนี้เอง รฟม. จึงสามารถพาตัวเองไปแนะนำให้ทุกคนได้รู้จัก และเข้าใจเกี่ยวกับภารกิจของเราแจ่มชัดขึ้น ทั้งยังช่วยลดทอนระยะห่างของเรากับประชาชนให้แคบลง ให้ รฟม. เป็นหน่วยงานที่ทุกคนสามารถติดต่อได้อย่างสบายใจ

รฟม. เปิด Youtube Channel : PR MRTA Official เมื่อปี 2555 เป็นหนึ่งในช่องทางโซเชียลมีเดียที่เราเลือกใช้เพื่อเผยแพร่คอนเทนต์ในรูปแบบวิดีโอคลิปมาแล้วมากกว่า 200 รายการ ลองผิดลองถูกมานับครั้งไม่ถ้วน จนปัจจุบันมีผู้ติดตาม 1.23 หมื่นคน ยอดวิวรวมกว่า 2.8 ล้านครั้ง ผู้ชมกลุ่มหลักของช่องเป็นวัยทำงาน ซึ่งชื่นชอบคอนเทนต์แนววิชาการ/ข้อมูลเชิงเทคนิคงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้ามากเป็นพิเศษ และเราคิดว่ายังมีความเป็นไปได้อีกมากที่จะดึงดูดกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ให้เข้ามาติดตามรับชมคอนเทนต์ในช่องของเราเพิ่มขึ้นโดยปรับทิศทางการนำเสนอคอนเทนต์ให้เป็นเรื่องใกล้ ๆ ตัวของพวกเขา ให้เยาวชนและคนรุ่นใหม่รู้สึกว่ารฟม. คือเพื่อนที่เขาไว้วางใจได้เสมอในระหว่างการเดินทาง



“อยากไปที่ไหนจะพาไป จะเวลาไหนก็ตามใจ อยู่ไกลแค่ไหนฉันจะทำให้มันใกล้”
เมื่อเสียงเพลงนี้ดังขึ้นในสถานีรถไฟฟ้า MRT เราอยากให้ผู้โดยสารอมยิ้มอย่างมีความสุข



☎ 0 2716 4000

🌐 www.mrta.co.th

📘 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



เปิดตัวมิชิซีรีส์ 'Love Station เชื่อมหัวใจให้ใกล้กัน'
ดึงคนรุ่นใหม่ร่วมเดินทางไปกับรถไฟฟ้า MRT

รฟม. เลือกส่งบทเพลง 'สถานีนี้มีความรัก' ที่มีท่อนสุดติดหู สร้างความประทับใจแรก ปูทางสู่มิชิซีรีส์ 'Love Station เชื่อมหัวใจให้ใกล้กัน' ความยาว 3 ตอนจบ เผยแพร่ทาง Youtube Channel : PR MRTA Official ถ่ายทอดเรื่องราวการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงที่ช่วยย่นระยะทางแสน "ไกล" จากกรุงเทพฯ ถึงนนทบุรี ให้กลายเป็น "ใกล้" ผ่านบทบาทของ วิ (รับบทโดย เมโกะ - ชนนิกันต์ เนตรจ้อย) บล็อกเกอร์สาวชาวกทม. ที่มีเหตุให้ต้องออกเดินทางไปยังจังหวัดนนทบุรี เพื่อรีวิว "ของดีเมืองนนท์" จนได้พบกับเพื่อนใหม่ที่กลายมาเป็นไกด์จำเป็นอย่าง ดี (รับบทโดย โมสต์ - วิศรุต หิมรัตน์) ช่างภาพหนุ่มที่เกิดและเติบโตในจังหวัดนนทบุรี เจ้าของวลี "ความสุขของผมมักจะเกิดขึ้นจากเรื่องใกล้ ๆ ตัว แถว ๆ บ้านของผมนี่แหละครับ" และแล้วการทำงานที่ผสมผสานกลมกลืนไปกับความสนุกจากการท่องเที่ยวในครั้งนี้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของมิตรภาพแสนน่ารักที่ รฟม. อยากแบ่งปันให้กับทุกคนเป็นพิเศษในช่วงเดือนแห่งความรักเช่นนี้



พาเยือนสถานที่สุดชิค ของดีเมืองนนท์... โจทย์ที่ รฟม. ตั้งไว้สำหรับการนำเสนอสถานที่ท่องเที่ยวของจังหวัดนนทบุรีในมิชิซีรีส์เรื่องนี้ คือต้องเป็นที่รู้จัก สะท้อนอัตลักษณ์เฉพาะของนนทบุรี และต้องไม่ขัดกับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ ที่ครอบคลุมทั้งร้านอาหาร สตรีทฟู้ด และคาเฟ่สำหรับนักชิม สวนสาธารณะ และลานกิจกรรมสำหรับสายคนรักสุขภาพ แลนด์มาร์คเพื่อการถ่ายภาพสวย ๆ ตลอดจนแนะนำวัดสำหรับสายบุญไปไหว้พระขอพร

MRTA Scoop



ต๋อยต๋อยคอนเทนต์สู่ Vlog : #OnedaywithPurpleLine กิน เที่ยว ไปกับรถไฟฟ้าสายสีม่วง... ครั้งนี้ รพม. เลือกเฟ้นมาเฉพาะสถานที่ท่องเที่ยวที่อยู่ในระยะไม่เกิน 2 กม. จากสถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ให้ไปตามรอยกันได้โดยง่าย ไม่เพียงเท่านั้น เรายังตั้งใจสอดแทรกสาระน่ารู้เกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสถานีรถไฟฟ้า MRT และบัตรโดยสาร MRT Plus ที่อาจช่วยให้ลูกค้าของเราใช้บริการเดินทางได้สะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น

สื่อสารไปยัง Content Creator อาชีพที่สองของคนรุ่นใหม่... เราคิดว่าเยาวชนและคนรุ่นใหม่มีความใฝ่ฝันในการเป็นนักสร้างคอนเทนต์ในโซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็นยูทูบเบอร์ บล็อกเกอร์ต่าง ๆ และหลายคนได้ลงมือทำไปแล้ว ยึดเป็นอาชีพจริงที่ตอบสนองทั้งในแง่ของรายได้ ทั้งยังมีความสุขเพราะได้ทุ่มเทแสวงหาข้อมูลความรู้ใหม่ที่ตนเองสนใจ ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อการผลิตคอนเทนต์ในแบบฉบับเฉพาะตัว และแบ่งปันให้กับกลุ่มคนที่มีความสนใจเหมือนกัน

เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์และมิตรภาพที่ไร้ข้อจำกัดขึ้นมา เหมือนอย่างตัวละคร วิ และ ตี๋ ในมินิซีรีส์เรื่องนี้ ขณะเดียวกันเรายังอยากส่งสารไปยังอีกหลาย ๆ คนว่า คุณเองก็เป็นนักสร้างคอนเทนต์ในโซเชียลมีเดียได้เหมือนกันนะ และไม่ว่าในบางโอกาสคุณอาจจะนึกอยากให้รถไฟฟ้า MRT ของเรา เป็นเพื่อนร่วมทางไปกับคุณ *love*



ติดตามรับชมกันได้ที่





9 ช่องทางการร้องเรียน



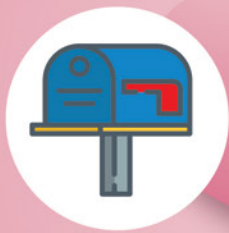
Call Center
0 2716 4044
(ในวันและเวลาราชการ)



ยื่นต่อเจ้าหน้าที่
ณ ศูนย์ราชการสะดวก
ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



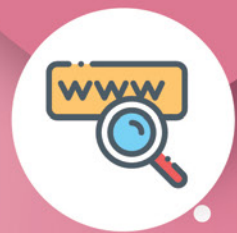
E-mail
pr@mrta.co.th



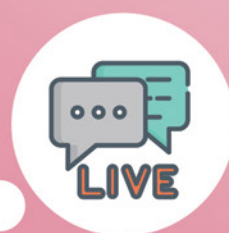
ส่งทางไปรษณีย์
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
อาคาร 1 เลขที่ 175 ถ.พระราม 9
แขวง/เขต ห้วยขวาง กทม. 10310



โทรสาร
0 2716 4019



เว็บไซต์
www.mrta.co.th



Live Chat เว็บไซต์
www.mrta.co.th



Facebook
การรถไฟฟ้าขนส่ง
มวลชนแห่งประเทศไทย



Line Application
@mrtacontactcenter



คณะผู้บริหาร รฟม. สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำหน่วยงาน เนื่องในวาระเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. 2565

เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2565 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. นำคณะผู้บริหาร สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำหน่วยงาน ได้แก่ ศาลท้าวมหาพรหม พระภูมิเจ้าที่ พระบรมสาทิสลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวาระเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. 2565 ณ บริเวณอาคารสำนักงาน รฟม. นอกจากนี้ นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ เป็นผู้แทน รฟม. นำสิ่งของอุปโภค บริโภค อุปกรณ์เครื่องเขียน ของเล่น และขนม จากผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ไปถวายสังฆทานให้แก่ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ทดแทนการทำบุญตักบาตรภายในอาคารสำนักงาน รฟม. ซึ่งทางวัดได้มอบให้แก่ชุมชนบึงพระราม ๙ พัฒนา เนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติต่อไป



รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพร เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2565

เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2565 นางสาวสิริธิดา ธรรมกุล รองผู้ว่าการ (บริหาร) รฟม. เข้าร่วมลงนามถวายพระพร เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2565 ณ ศาลาสหทัยสมาคม พระบรมมหาราชวัง โดยมีนายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นำคณะหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม เข้าร่วมลงนามถวายพระพร ณ โอกาสนี้ด้วย





สพม. เข้าร่วมพิธีถวายราชสักการะและวางพานพุ่ม “วันพ่อขุนรามคำแหงมหาราช”

เมื่อวันที่ 17 มกราคม 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการ สพม. เป็นผู้แทน สพม. เข้าร่วมพิธีถวายราชสักการะและวางพานพุ่ม “วันพ่อขุนรามคำแหงมหาราช” ณ บริเวณลานพระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช มหาวิทยาลัยรามคำแหง (หัวหมาก) ซึ่งมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้มีการจัดกิจกรรมดังกล่าวขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระมหากษัตริยาธิราช ผู้ทรงพระคุณอันยิ่งใหญ่ต่อประเทศและปวงชนชาวไทย สำหรับมหาวิทยาลัยรามคำแหง ถือเป็นสถาบันการศึกษาที่สำคัญแห่งหนึ่งของประเทศ และมีบุคลากร คณาจารย์และนักศึกษาเป็นจำนวนมาก ซึ่งในขณะนี้ สพม. อยู่ระหว่างการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรม แห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) โดยมีแนวเส้นทางผ่านมหาวิทยาลัยรามคำแหง ทั้งนี้ เมื่อโครงการรถไฟฟ้า ก่อสร้างแล้วเสร็จ และเปิดให้บริการ จะช่วยให้การเดินทางเข้าสู่มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความสะดวกสบาย รวดเร็วมากยิ่งขึ้น อันเป็นการพัฒนาการเดินทาง และยกระดับคุณภาพชีวิตให้แก่ประชาชน [lem](#)

MRTA Quiz

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2565

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
“หมวกแก๊ป MRTA” จำนวน 5 รางวัล

คำถาม **ศูนย์ราชการสะดวก สพม. มี Line Official Account ชื่อ ID ว่าอะไร**

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์
ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจนิตยสาร Life & Metro
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 21 กุมภาพันธ์ 2565



สพม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล
และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นสั้นสุด
**พนักงาน สพม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ลุ้นรับ
ของรางวัล



ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนมกราคม 2565

คำถาม รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู สามารถทำความเร็ว
ได้สูงสุดที่เท่าไร

เฉลย
คำตอบ 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล “ชุดปฏิทินปีใหม่ 2565
ของ สพม.” จำนวน 5 รางวัล

1. คุณอริวัฒน์ พูลสวัสดิ์
2. คุณภูวรัตน์ สุโพธิ์ทอง
3. คุณจักรา มหาพรหม
4. คุณกมลวรรณ มงคลโยธิน
5. คุณกาญจนา แสงกิตติพรชัย

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล



แบตเตอรี่กระดาษย่อยสลายเองได้



ทีมนักวิทยาศาสตร์ในสิงคโปร์ได้ร่วมกันคิดค้น แบตเตอรี่กระดาษที่มีราคาถูก และสามารถชาร์จใหม่ได้ แถมยังย่อยสลายได้ทางชีวภาพ ลดโลกร้อน และลดขยะอิเล็กทรอนิกส์

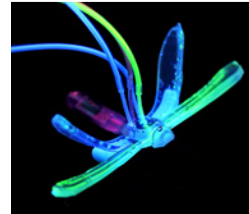
แบตเตอรี่นี้ผลิตขึ้นโดยการพิมพ์หมึกแมงกานีสลงไปในด้านหนึ่งของกระดาษแข็ง และอีกด้านนั้นเป็นสังกะสีและคาร์บอนที่เป็นสื่อ ด้วยขนาดเพียง 4x4 ซม. และหนาประมาณ 0.4 มม. เมื่อประกอบรวมกันสามารถทำให้เกิดกระแสไฟไหลออกมา และจ่ายไฟให้กับพัดลมไฟฟ้าขนาดเล็กได้อย่างน้อย 45 นาที

แบตเตอรี่ทั้งหมดสามารถย่อยสลายได้อย่างปลอดภัยเมื่ออยู่ใต้ดินภายในหนึ่งเดือน โดยโลหะมีส่วนในการเพาะเลี้ยงแร่ธาตุในดิน

ศาสตราจารย์ Fan Hongjin จาก NTU School of Physical and Mathematical Sciences ยังได้กล่าวไว้อีกว่า “เมื่อเราก้าวไปสู่อนาคตของ Internet of Things วัตถุในชีวิตประจำวันของเราจำนวนมากจะต้องถูกฝังด้วยเซ็นเซอร์ที่จำเป็น และต้องได้รับพลังงานเพื่อที่จะสื่อสารกับวัตถุอื่น ๆ เราเชื่อว่าแบตเตอรี่ของเราจะมีส่วนสำคัญต่ออนาคตนั้น”

อย่างไรก็ตาม อุปกรณ์ที่คาดว่าจะอาจได้ประโยชน์จากแบตเตอรี่กระดาษนี้คือ แผ่นแปะผิวหนังทางการแพทย์แบบอิเล็กทรอนิกส์ สติ๊กเกอร์ติดตาม GPS และอุปกรณ์สวมใส่ที่บางลงอย่างสมารถวอชที่มีขนาดเล็กกว่าตอนนี้

Photo: electrek.co



(หุ่นยนต์) แมลงปอ ผู้พิทักษ์สิ่งแวดล้อม

Did You Know?

อาจจะเคยได้ยินกันมาบ้างว่า “แมลงปอ” เป็นสิ่งมีชีวิตที่ชี้วัดสิ่งแวดล้อมและความสมดุลของระบบนิเวศบริเวณที่อาศัยอยู่ และนี่ยังเป็นที่มาของไอเดียสุดล้ำในการนำแมลงปอมาเป็นต้นแบบการผลิตสุดยอดเทคโนโลยีที่ใช้ประเมินความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศ

วิศวกรจาก Duke University สหรัฐอเมริกา ได้พัฒนาหุ่นยนต์ DraBot รูปร่างเหมือนแมลงปอ ใช้ในการศึกษาและประเมินสิ่งแวดล้อม โดยหุ่นยนต์แมลงปอนี้สามารถว่ายบนผิวน้ำ เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เช่น ระดับค่า pH ความเป็นกรด-ด่างของน้ำ อุณหภูมิ หรือการรั่วไหลของน้ำมันบนผิวน้ำ ในอนาคตอาจมีการพัฒนาให้หุ่นยนต์แมลงปอนี้มีความสามารถในการประเมินและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เช่น การช่วยบำบัดสภาพน้ำที่ไม่สมดุลทางธรรมชาติ และการปนเปื้อนของสารเคมีในน้ำ จนอาจเรียกได้ว่าเป็น “หุ่นยนต์แมลงปอผู้พิทักษ์สิ่งแวดล้อม” เลยทีเดียว

นับเป็นนวัตกรรมที่นอกจากจะมีรูปร่างน่ารักให้ได้มองเพลิน ๆ แล้ว ยังมีประโยชน์ในการสำรวจและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมของเรา คอยช่วยตรวจสอบคุณภาพของน้ำในแหล่งน้ำต่าง ๆ และรักษาสถิติของระบบนิเวศไว้อีกทางหนึ่งด้วย ในขณะที่เราก็สามารถช่วยรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมทางน้ำได้เช่นกัน เช่น การจัดการขยะและคัดแยกขยะให้ถูกต้องก่อนนำไปทิ้ง เพื่อลดการปนเปื้อนของขยะหรือสารเคมีลงสู่แหล่งน้ำ หรือทำให้คุณภาพของน้ำเปลี่ยนไป ทั้งส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรมแบบนี้ ก็ช่วยรักษาสีเขียวของน้ำอย่างยั่งยืนเช่นกัน *Low*

Photo: pratt.duke.edu

ซองรียูสปรับไซส์ได้ รูปแบบใหม่ในการส่งพัสดุรักโลก

อีกหนึ่งไอเดียในการลดขยะพัสดุสำหรับนักช้อปปิ้งออนไลน์ ชิมง ซองแตร (Simon Chantrel) นักออกแบบชาวฝรั่งเศส ได้คิดค้นซองใส่ของขนาดใหญ่ “INFLATE” ผลิตจากผ้าใบและเส้นใยสังเคราะห์ที่ใช้แล้ว มีคุณลักษณะพิเศษสามารถยืดหยุ่น พองลมได้ พับได้ เพื่อปรับตามขนาดของด้านในให้เหมาะสมสำหรับใช้แทนกล่องพัสดุต่าง ๆ ที่ทำจากกระดาษ ซึ่งนับว่าเป็นไอเดียที่สดปัง เพราะหลังจากใช้เจ้าซองนี้แล้ว ผู้รับสามารถนำไปหย่อนคืนที่จุด Drop-off ได้ เพื่อให้พนักงานเก็บไปทำ ความสะอาด และนำกลับมาใช้ใหม่อีกครั้ง ช่วยลดปัญหาขยะพัสดุจากกล่องจำนวนมาก ที่บางครั้งหลายร้านมีความตั้งใจ แต่ไม่สามารถนำกลับมา รียูส เนื่องจากมีสภาพยับเยิน เต็มไปด้วยเทปกาวรอบกล่องจนยากที่จะแกะ และนำกลับมาใช้ใหม่ได้

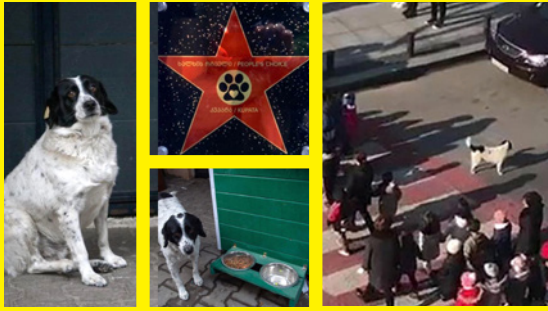
ถ้าบ้านเรานำมาปรับและใช้เหมือน INFLATE บ้างก็น่าจะดีไม่น้อย

Photo: yankodesign.com



Around the World

TEXT: จีจอร่า



น้องหมา ผู้พิทักษ์ทางม้าลาย

ที่ประเทศจอร์เจีย ไม่มีใครไม่รู้จักเจ้า “กูปาต้า (Kupata)” ซึ่งแปลว่า “ไส้กรอก” ในภาษาจอร์เจีย เจ้ากูปาต้า เป็นสุนัขที่อาศัยอยู่ข้างถนนในเมืองบาตุมิ (Batumi) ความเฉลียวฉลาดที่ทำให้มันโด่งดังระดับเซเลบก็คือ มันจะคอยทำหน้าที่เป็นการกีดผู้พิทักษ์ทางม้าลาย เหา่สั่งให้รถทุกคันจอดทันที เพื่อให้เด็ก ๆ ข้ามถนนจากฝั่งหนึ่งไปอีกฝั่งหนึ่งได้อย่างปลอดภัย

“โนนา ซาคารีชวิลลิ” ผู้ซบเลี้ยงให้ข้าวให้น้ำกูปาต้าหมาแสนรู้เล่าว่า เมื่อไรก็ตามที่กูปาต้าเห็นเด็ก ๆ มาขึ้นรถข้ามถนน มันจะวิ่งป้อนไปกลางถนน แล้วก็เห่าไปเรื่อย ๆ เพื่อให้รถหยุดก่อนจะเดินไปส่งบรรดาหนูน้อย ๆ จนถึงอีกฝั่ง และบางทีมันก็จะไปรอเด็ก ๆ อยู่หน้าสวนสาธารณะ เพื่อพามาส่งข้ามถนนกลับบ้านอีกด้วย

Photo: momes.net

บ่อน้ำไร้นาม งามราวภาพวาด

ชมฝูงปลาการ์ปในบ่อน้ำอันงดงามราวกับภาพวาดของโมนีที่จังหวัดกิฟุ ประเทศญี่ปุ่น

“บ่อน้ำไร้นาม” (Namonaki Pond) นี้เรียกได้ว่าเป็น Unseen แห่งหนึ่งของญี่ปุ่น ตั้งอยู่ที่บริเวณศาลเจ้าเนมิจิ (Nemichi Shrine) ในเมืองเซกิ (Seki) จังหวัดกิฟุ (Gifu) ความงามสุดพิศของมันช่างคล้ายคลึงกับภาพวาดวอเตอร์ลิลลี่ (Water Lilies) อันโด่งดังของโคลด โมเนต์ (Claude Monet) จิตรกรสายอิมเพรสชันนิสต์ชื่อดังชาวฝรั่งเศส จึงได้ถูกขนานนามให้เป็น “บ่อน้ำของโมนี (Monet’s Pond)”

แต่เดิมนั้น ที่นี่เป็นบ่อน้ำสำหรับการชลประทาน ต่อมามีการปรับปรุงบ่อให้สะอาดสวยงาม จึงปรากฏภาพของบ่อน้ำสีเทอร์ควอยซ์ใสราวกับกระจก พร้อมดอกบัวและปลาการ์ปหลากสีสัน ซึ่งที่นี่เริ่มมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักจากการเผยแพร่ทางโลกโซเชียลในช่วงฤดูร้อนของปี ค.ศ. 2015 และกลายมาเป็นจุดท่องเที่ยวยอดนิยมจนถึงปัจจุบัน

ไฮไลต์เด่นของที่นี่คือ ช่วงฤดูร้อน ดอกบัวหลากสีจะบานสะพรั่งเต็มที และช่วงฤดูใบไม้เปลี่ยนสีก็จะเต็มไปด้วยสีส้มสดใสของต้นเมเปิ้ลโดยรอบ ถือเป็นอีกจุดถ่ายรูปสวยสุด ๆ ที่ไม่ควรพลาด



Photo: th.tripadvisor.com

ก้อนหินลอยฟ้า กำมฤตยู

Kjeragbolten ก้อนหินลอยฟ้า ที่โด่งดังสุด ๆ ของนอร์เวย์ ตั้งอยู่ในบริเวณเทือกเขา Kjerag เมือง Lysefjord เขต Rogaland ประเทศนอร์เวย์

ก้อนหินนี้ มีขนาดประมาณ 5x5x5 เมตร สูงจากพื้นดิน 984 เมตร ที่มันโด่งดังและแชร์กันกระจายอยู่ในโซเชียลก็ด้วยลักษณะที่ชวนให้น่าหวาดเสียว เหมือนก้อนหินที่หล่นลงมาคั่นกลางระหว่างหน้าผาสองฝั่ง และไม่รู้ว่าจะร่วงหล่นลงไปยังข้างล่างเมื่อใด บรรดานักท่องเที่ยว และผู้ชอบความตื่นเต้น สามารถเดินขึ้นไปบนก้อนหินนั้นได้ จะขึ้นไปยืนโพสต์ท่าถ่ายรูปสวย ๆ หรือจะขึ้นไปกระโดด ตีลังกา บอกรัก ขอแต่งงาน หรือจะถ่ายรูปปริเวดดิ้งอะไรก็แล้วแต่ โปรดระวังตัวด้วย เพราะข้างล่างนั้นเหวลึกสุด ๆ ตกลงไปคงไม่ต้อสงสัยว่าจะเกิดอะไรขึ้น

นอกจากนี้ ยอดเขา Kjerag ที่มีความสูงถึง 3,500 ฟุต ตั้งอยู่บนเทือกเขา ยังเป็นสถานที่ที่ประลองความกล้าของสายเอ็กซ์ตรีม มีหลายคนเมื่อไปยืนอยู่ ณ จุดนั้นถึงกับขาสั่น มือไม่อ่อน ใจเต้นรัว การไปถึงยอดยังไม่ใช่ที่สุด! เพราะที่นี่ยังนอกจากจะได้รับความนิยมนักปีนเขา ยังมีกิจกรรมที่ฮอตยิ่งกว่า นั่นก็คือการตั้งพลุชา ชมความงาม 360 องศาท่ามกลางความสูง แล้วยังมีกิจกรรมพิชิตน้ำตก เดินขึ้นบันได 4,444 ขั้น ทดสอบกำลังขาและกำลังใจของคุณอีกด้วย!

Photo: pinterest.com



ทะเลสาบมรณะ...ทุกชีวิตกลายเป็นหิน!

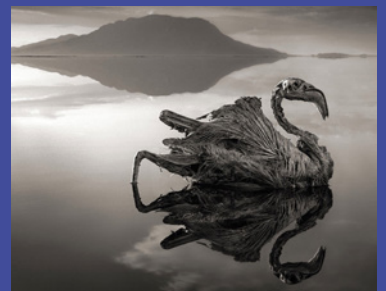
ทะเลสาบเนตรอน (Lake Natron) หรือ “ทะเลสาบมรณะสีเลือด” แห่งนี้ ตั้งอยู่ที่เมืองอรูชา (Arusha District) ประเทศแทนซาเนีย มีขนาดกว้าง 22 กิโลเมตร และยาว 57 กิโลเมตร และยังได้รับอีกหนึ่งฉายาว่า “ทะเลสาบเมดูซ่า” ที่สามารถเปลี่ยนทุกสิ่งกลายเป็นหิน!

เนื่องจากบริเวณนี้มีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียสตลอดทั้งปี ทำให้เกิดการระเหยและทับถมเป็นสารที่เรียกว่า เกลือเนตรอน (Sodium Carbonate Decahydrate) และโทรนา (Sodium Sesquicarbonate Dihydrate) เป็นจำนวนมาก อีกทั้งแนวภูเขาหินรอบ ๆ ยังเต็มไปด้วยลาวาและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่อยู่มาตั้งแต่ยุคน้ำแข็ง แม่น้ำในทะเลสาบจะประกอบไปด้วยเกลือและกรดคาร์บอนิกเข้มข้น แต่กลับมีแคลเซียมและแมกนีเซียมต่ำมาก ทำให้เกิดสภาพเป็นโซดาไฟน้ำเกลือ มีค่า pH 12 ซึ่งมีความเป็นด่างสูง จึงทำให้เกิดแบคทีเรียสองชนิดที่มีสีแดงเจริญเติบโตในเกลือได้ดี เมื่อยังมีการระเหยมาก ซึมซึมน้ำมาก ก็ยังมีสีแดงขึ้นเท่านั้น

ทะเลสาบเนตรอนยังเป็นพื้นที่ผสมพันธุ์แห่งเดียวของนกฟลามิงโก้น้อย ที่เป็นสัตว์ใกล้สูญพันธุ์ เนื่องจากทะเลสาบแห่งนี้เป็นที่ลี้ภัยของสาหร่ายสปรูลิน่า ซึ่งเป็นอาหารของพวกมัน และยังเป็นทำเลชั้นเยี่ยมในการสร้างรัง ขยายพันธุ์ และป้องกันสัตว์นักล่าจากภายนอกได้ดี

อย่างไรก็ตาม ทะเลสาบแห่งนี้ไม่เหมาะกับการอาศัยของสิ่งมีชีวิตเท่าใดนัก ด้วยความที่มีค่าเป็นด่างสูง ทำให้ตะกอนเกลือเนตรอนปกคลุมรังโดยไม่รู้ตัวกระทั่งตายลง แต่ยังคงสภาพศพไว้ได้โดยไม่เน่าเปื่อย จนกลายเป็นหินหรือมัมมี่ในที่สุด

Photo: biggest-gaudiest-patronuses.tumblr.com



บ้านเพี้ยน สุดหลอน กล้านอนค้างไหม?!

เครซี่เฮ้าส์ (Crazy House) หรือที่เรียกกันติดปากว่า “บ้านเพี้ยน” ตั้งอยู่ใจกลางเมืองดาลัด ประเทศเวียดนาม เป็นสถาปัตยกรรมแนวแปลกที่ภายนอกตัวบ้านถูกห่อหุ้มด้วยภูเขา ถัดต้นไม้ขนาดใหญ่และเถาวัลย์ คล้ายกับ

บ้านแม่มดในนิทาน ดูจากโครงสร้างแล้วเป็นบ้านสามหลังเชื่อมต่อกัน ปัจจุบันเปิดให้เยี่ยมชมและเข้าพักได้ บ้านประหลาดแห่งนี้เป็นของมาตาม Hang Nga ลูกสาวของอดีตรองประธานาธิบดีโฮจิมินห์ ที่ยังสร้างก็ยังไม่เรียบร้อย ๆ โดยเธอได้รับแรงบันดาลใจจากผลงานสถาปนิกชื่อดังแห่งนครบาร์เซโลนา Antoni Gaudí รวมทั้งแรงบันดาลใจผลงานของ Salvador Dali และ Walt Disney แต่ละห้องตกแต่งด้วยสิ่งของแปลกประหลาด ไม่ซ้ำกันหลากหลายสไตล์ ไม่ว่าจะเป็น โครงกระดูก อาวุธโบราณ รูปปั้นขนาดใหญ่ รวมทั้งการใช้สีสันทึบถึงความลึกลับซ่อนอยู่ทั่วบริเวณ บรรยากาศเหมือนบ้านในจินตนาการ ถอดแบบจากนิทาน ตำนานและเรื่องเล่าข่าวยาวๆ ทั้งจากตะวันตกและเอเชีย

จะเพี้ยน แปลก หลอนแค่ไหน คงต้องแวะไป check in ให้รู้กันไปเลย! [Link](#)

Photo: Trover.com

Quote



“ผมเลือกที่จะเปลี่ยนการสูญเสียเป็นพลังเพื่อผลักดันให้ชีวิตก้าวเดินต่อไป โดยตั้งเป้าหมายของชีวิตไว้ 3 อย่าง คือ ตามหาความฝันของตัวเอง ให้ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนและคนรัก สุดท้ายคือช่วยเหลือผู้คน”

ไอซ์-พาริส อินทรโกมาลย์สุต
นักร้อง นักแสดง นายแบบ - กล่าวไว้

Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง

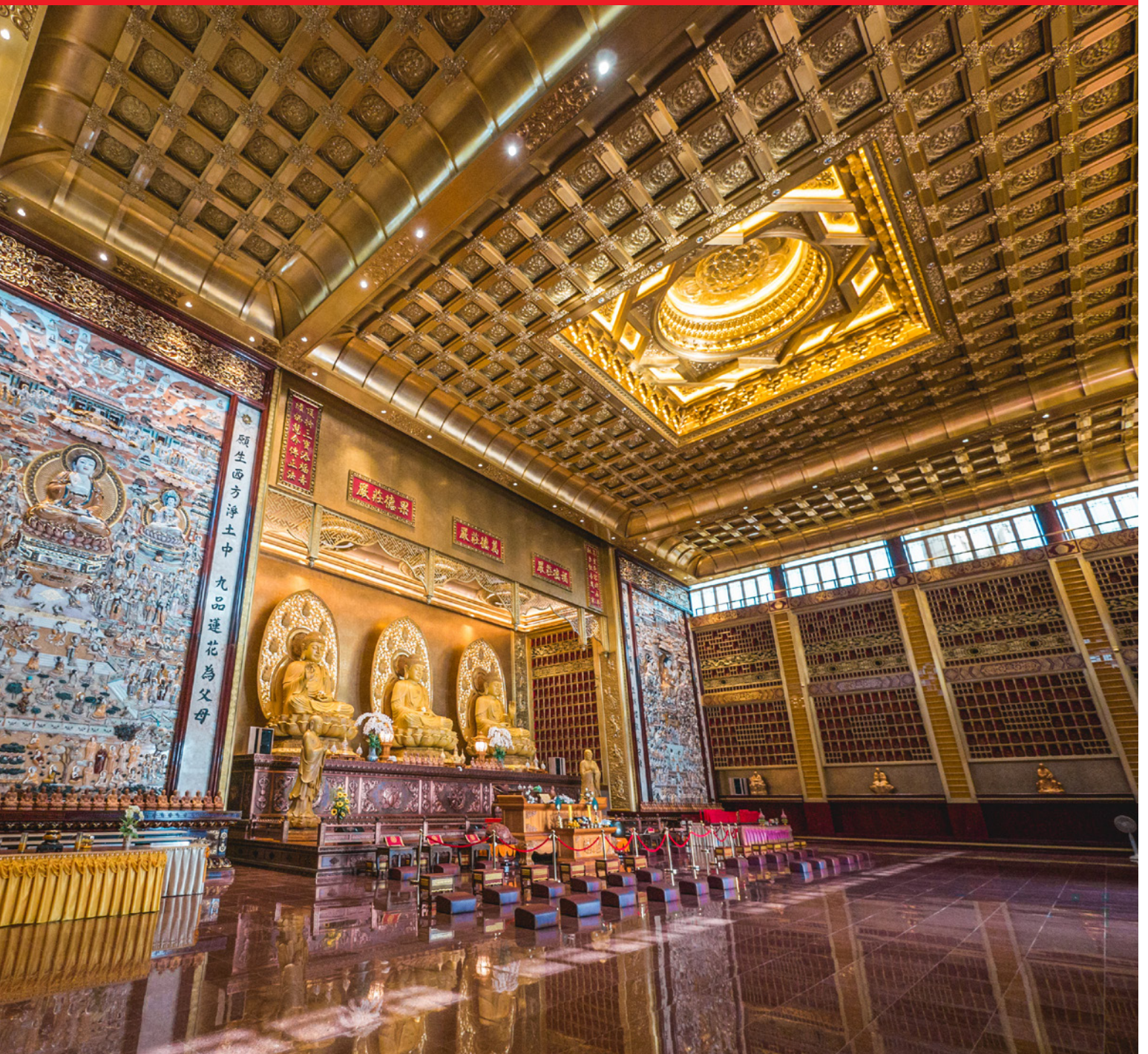
เตรียมเที่ยวไต้หวันเมืองไทยในปี 2565 ด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู



เมื่อช่วงปลายปีที่ผ่านมา การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้มีการนำขบวนรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพูมาทดสอบการเดินรถ จากศูนย์ซ่อมบำรุงมีนบุรี (Depot) ถึง สถานีบางชัน รวมระยะทาง 4.45 กิโลเมตร เพื่อตรวจสอบความเข้ากันได้ของโครงสร้างงานโยธากับขบวนรถไฟฟ้าและระบบจ่ายไฟ เพื่อตรวจสอบและสร้างความมั่นใจในการเดินรถให้มีความปลอดภัยและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน ซึ่งในปัจจุบันก็ยังคงทดสอบการเดินรถอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความพร้อมเมื่อเปิดให้บริการ ซึ่งคาดว่าจะเปิดให้บริการได้ในช่วงไตรมาสที่ 3 ของปีนี้ และจะเปิดบริการเต็มรูปแบบภายในปี 2566

รถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี มีทั้งหมด 30 สถานี ผ่านสถานที่ท่องเที่ยว วัดวาอาราม รวมถึงร้านอาหาร และคาเฟ่สุดชิคมากมาย แลชมเดินทางสะดวกสบายในราคาหลักสิบ Life & Metro ฉบับนี้เลยขอพาคุณผู้อ่านไปเที่ยวเช็คอินวัดไต้หวันอันสุดสวยในเมืองไทย ในแบบที่เมื่อเข้าไปข้างในแล้ว จะให้ความรู้สึกเหมือนหลุดเข้าไปในประเทศจีน หรือไต้หวัน บรรยากาศคล้ายกำลังเดินเข้าไปในพระราชวัง อย่างในหนังในละครจีนเลยทีเดียว









วัดโผนกวงขัน อยู่ถนนคูบอน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร ถ้าวรไฟฟ้า MRT สายสีชมพูเปิดให้บริการแล้ว เราสามารถลงที่ สถานีรามอินทรา กม.6 สถานีคูบอน หรือ สถานีรามอินทรา กม.9 ก็ได้ เพราะ 3 สถานีนี้ถือว่าอยู่ใกล้วัดมากที่สุด จากนั้นต่อรถแท็กซี่ไม่เกิน 15 นาที ก็ถึงวัดแล้ว

เราจะไปวัดนี้กันทำไม มีดีอย่างไร? ก็เป็นที่เที่ยวแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ที่ไปแล้วได้ฟิลเหมือนไปเที่ยวต่างประเทศไป บอกเลยว่าเหมือนไปได้หัววันเลยแหละ วัดนี้เป็นสาขามาจากไต้หวัน เป็นวัดจีนขนาดใหญ่ในเมืองไทยที่ดงามอลังการงานสร้างมากจริง ๆ เพราะได้ออกแบบตามสถาปัตยกรรมไต้หวันโบราณ ทุกอาคารใส่ใจให้รายละเอียดออกมาสวยงามสะอาดตา ภายในวัดมีพระพุทธรูป เทวรูป ประติมากรรม เรียงรายอยู่รอบทิศ ให้ได้กราบไหว้ขอพรตามศรัทธา ไม่ว่าจะเป็นรูปหล่อพระพุทธรเจ้า 3 องค์ใหญ่ที่เป็นพระประธานในวิหารด้านในสุด รูปหล่อพระแม่กวนอิมองค์ใหญ่เหนือวิหารด้านข้าง รวมทั้งยังเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมตามวิถีพุทธทั้งแบบเถรวาทและมหายานผสมกัน มีวิหารพระอวโลกิเตศวร เจดีย์พุทธรังษี ห้องวิปัสสนา หอฉัน ห้องเรียนพุทธศาสนา ห้องประชุม เรือนรับรอง กุฏิพระ ห้องสมุด หอระฆัง และหอกลอง

สำหรับความเป็นมาของ **วัดโผนกวงขัน** หรืออีกชื่อที่เป็นทางการว่า **สถาบันพุทธศาสนา เถรวาท-มหายาน** เป็นวัดในพระพุทธศาสนา นิกายมหายาน ก่อตั้งขึ้นภายใต้การนำของพระคุณเจ้าพระเถระชิงหวิน



เมื่อ พ.ศ. 2510 ณ เมืองเกาสง ไต้หวัน มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อเผยแผ่พุทธศาสนาให้แพร่หลายไปทั่วโลก สู่ประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทย ผ่านวัดสาขากว่า 200 แห่งทั่วโลก

แรกไปถึงเราจะได้เห็นประตูวัดขนาดใหญ่ ก็ขอว่าอย่าได้พลาดการถ่ายรูปประตูนี้เอาซะก่อน ด้านข้างมีพระศากยมุนีเป็นหยกขาวเมื่อก้าวขึ้นบันไดไปจะเป็นโถงรับรอง ซึ่งวัดในจีนมักจะประดิษฐานองค์พระศรีอริยเมตไตรยไว้ที่ประตูด้านหน้า (หรือที่คนไทยเรียกว่าพระสังกัจจายน์นั่นแหละ) เนื่องจากด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสของท่านเสมือนเป็นการต้อนรับพุทธศาสนิกชนนั่นเอง

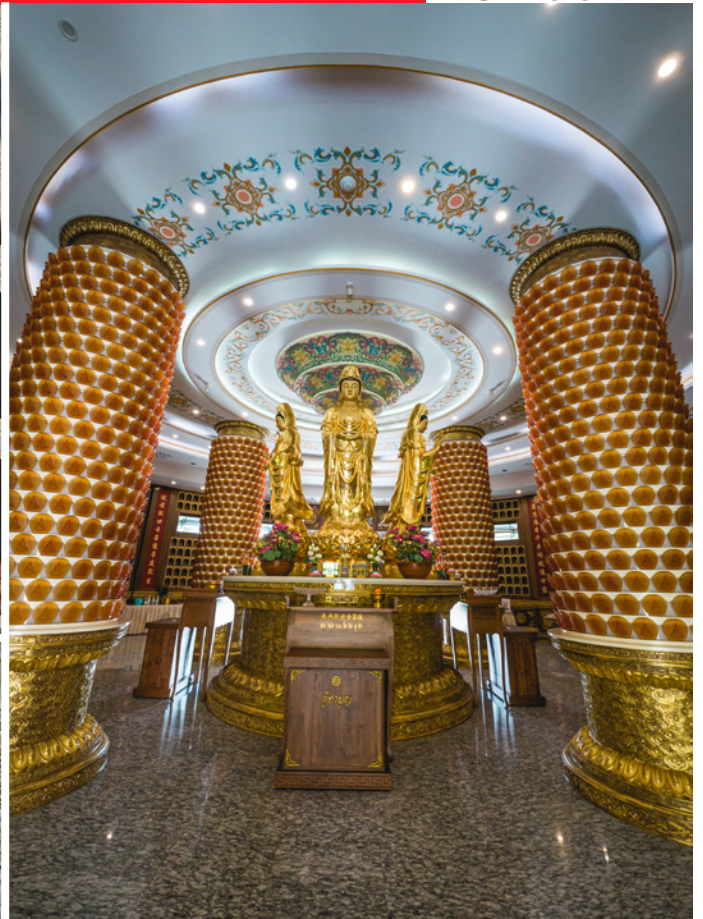
หลังจากเดินเข้าไปภายในวัด จะเห็นบรรยากาศโดยรอบดูกว้างขวางโอ่อ่าและงดงามตามแบบศิลปะจีน อันประกอบไปด้วยวิหารกลาง วิหารพระอวโลกิเตศวร ห้องวิปัสสนา หอฉัน ห้องเรียนพุทธศาสนา ห้องประชุม เรือนรับรอง หอพระไตรปิฎก เป็นต้น โดยอาคารทั้งหมดวางผังเป็นสี่เหลี่ยม มีทางเดินหินอ่อนไปจนถึงบันไดเข้าสู่ตัววิหารกลาง ซึ่งทุกรายละเอียดของวัดถูกประดับตกแต่งได้อย่างสวยงามอลังการ บริเวณด้านหน้าจะมีกำแพงหินแกะสลักลวดลายเป็นรูปมังกรที่มีความสวยงามอ่อนช้อย

เมื่อเดินเข้าไปด้านในของวิหารกลาง จะพบองค์พระประธานสามองค์ที่มีความงดงามสีทองอร่ามตา ขนาบข้างองค์พระทั้งสองฝั่งด้วยแผ่นหินแกะสลักลวดลายอันอ่อนช้อยของเจ้าแม่กวนอิม บริเวณ









ผนังโดยรอบจะมีช่องขนาดต่าง ๆ ประดิษฐานองค์พระหลากหลายขนาด ประดับอยู่ เมื่อเดินชมรอบวิหารกลางจะพบกับวิหารพระกษิติครรภ และ วิหารพระศากยมุนี ตั้งอยู่บริเวณด้านหลัง

นอกจากนี้ ยังมีพระระฆังขนาดใหญ่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออก มีหอกลอง ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตก ซึ่งระฆังและกลองจึงถือเป็นเครื่องประกอบพิธีกรรม ทางศาสนาเพื่อบอกเวลาทำกิจวัตรต่าง ๆ ของสงฆ์

อีกหนึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไม่ควรพลาดคือ **วิหารพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์** เจ้าแม่กวนอิมองค์ใหญ่สีทองตั้งอยู่บนวิหาร ซึ่งภายในมีรูปปั้นเจ้าแม่กวนอิม ประดิษฐานอยู่ตรงกลาง 4 ปางด้วยกัน ได้แก่ ปางค์ประธานบุตร ปางประทานพร ปางประทานทรัพย์ และปางประธานโชคกลาง ด้านนอกของ วิหารจะตกแต่งเป็นสวนหย่อมสไตล์จีน และมีรูปปั้นเทพจีนประดับอยู่รอบอาคาร ทำให้เพลิดเพลินในการเดินเล่นสำรวจสถานที่ต่าง ๆ ของวัดเป็นอย่างมาก

การมาเที่ยวที่วัดไผ่กวางซันแห่งนี้ นอกจากจะได้ความสุขทางตาและ ความสบายใจจากการกราบไหว้ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์กลับไปแล้ว ทุกคนคงจะได้ภาพสวย ๆ ตัดไม้ตัดมือกลับไปอวดเพื่อน ๆ ในโลกโซเชียลแน่นอน [Low](#)

วัดไผ่กวางซัน หรือ สถาบันพุทธศาสนา เกรวาก-มหายาน

📍 55 ถ.คู้บอน แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ

🕒 เปิด อังคาร - อาทิตย์ เวลา 09.00 - 17.00 น.

☎ 0 2949 4733



Eating Out

TEXT : ธันญา ทยาง

กว่า 70 ปีที่ทำธุรกิจค้าวัตถุดิบโบราณด้วยใจรักและผูกพันของครอบครัวนี้ เป็นที่มาของ ฮงเซียงกง (Hong Sieng Kong) คาเฟ่ที่รวบรวมเรื่องราวในอดีตอันรุ่งเรืองของตลาดน้อยอายุเกือบ 200 ปี บันทึกเป็นภาพจำให้คุณรุ่มหลังได้ย้อนวันวานผ่านเรื่องเล่าจากคาเฟ่แห่งนี้

Hong Sieng Kong

คาเฟ่สไตลส์จีนโบราณ ย่านตลาดน้อย



Cheesy Roasted Chicken



คุณเดชา แซ่เบ๊ ผู้บุกเบิกสร้าง ฮงเซียงกง เล่าว่า ครอบครัวทำธุรกิจค้าวัตถุดิบโบราณมากกว่า 70 ปี เริ่มตั้งแต่ที่เวียงนาครเขมร มาสุวรรณคี จนกระทั่งมาเปิดที่ริเวอร์ซิตี้ในปัจจุบัน เป็นร้านของคุณพ่อชื่อ “ฮงวัตถุดิบโบราณ” ชื่อต้นของฮงเซียงกงจึงมาจากชื่อคุณพ่อฮง



ส่วนคำว่าเซียงกง หมายถึง ปู่ทวดตา แต่ในเมืองไทยสื่อความหมายเป็นที่เข้าใจกันไปทางแหล่งค้าของเก่า เครื่องยนต์จักรกลเก่า ที่เริ่มมีกำเนิดจากบริเวณศาลเซียงกงในตลาดน้อย ซึ่งในสมัยก่อนเวลาจะหาซื้อของเก่าก็จะพูดติดปากกันว่า ไปเซียงกง จนเป็นที่เข้าใจกันว่าเซียงกงคือร้านค้าของเก่าต่าง ๆ นั่นเอง

คาเฟ่แห่งนี้ก็เช่นกัน โดยหลักแล้วคือเปิดให้แวะมาเที่ยวชมดูอาคารบ้านจีนโบราณจำนวน 6 หลัง ซึ่งสันนิษฐานว่าสร้างมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 โดยมีการบูรณะไว้ให้คงเดิม พร้อมตกแต่งด้วยของเก่าสะสมอายุกว่าร้อยปีให้เป็นแกลลอรี่วัตถุดิบโบราณ ด้านหน้าเข้ามาเป็นคาเฟ่ให้สั่งน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มร้อน-เย็น เบเกอรี่ และอาหารสไตล์เบา ๆ สำหรับนั่งทานชิลล์ ๆ พักผ่อนหย่อนใจ

ไปในระหว่างเที่ยวชม มีโซนนั่งนอกอาคารให้ชมบรรยากาศโค้งน้ำเจ้าพระยาที่น่าประทับใจ มี Private Balcony สำหรับจัดเลี้ยงแบบส่วนตัวทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ในบรรยากาศจีนโบราณที่สมบูรณ์แบบ และที่สำคัญที่สุดและน่าจะถูกอกถูกใจคนยุคสมัยนี้ก็คือ มีมุมถ่ายรูปสวย ๆ สุดปัง ให้เราได้โพสต์ทำถ่ายรูปเช็คอินกันอย่างจุใจ

เมนูนำทานช่วงพักจากการชมสถานที่มีหลากหลาย แต่ถ้าจะให้แนะนำก้าวแรกที่เขามาก็แนะนำจิบน้ำใส ๆ ชาส์ ๆ ให้สดชื่นก่อน เช่น **Sparkling Blue Orange** เป็นไซร์บี่ฟ้าสวยในโซดาชาส์เบา ๆ เปรี้ยวมัน ๆ กลิ่นแอปเปิ้ล ตกแต่งด้วยส้มแมนดาริน หรือถ้าชอบแบบปั่น แนะนำเป็น **Iced Chocolate Frappe**



Sparkling Blue Orange



Siengkong Pudding Tea



Grilled Chicken Caesar Salad



Spicy Buffalo Wings



Flourless Orange Cake



ช็อกโกแลตปั่นในนม ชนิด ๆ หวานมัน
ชื่นใจ หรือจะให้อินกับสถานที่ต้อง
เมนูนี้ซึ่งเป็นเครื่องดื่มเมนเจอร์ของ
ร้าน **Siengkong Pudding Tea** เป็น
ชาวไทยที่สมัยก่อนเรียกว่าชาดำเย็นอะ
ปรุงมาแบบหวานอ่อน ๆ ผสม
น้ำเชื่อมขิงชนิด ๆ ท็อปหน้ามาด้วย

เต้าหู้อ่อนและปาท้องโกจิ้ว โรยน้ำตาลแดง ได้บรรยากาศเด้าฮวยเย็นในชาวไทย
ไม่ซ้ำใคร จากนั้นไปเดินถ่ายรูปต่อให้หิวมาก ๆ แล้วมาสั่งอาหารทานเล่นต่อ
ถ้าจะเน้นเป็นมือเบา ๆ ก็นี้เลย **Grilled Chicken Caesar Salad** จริง ๆ ก็
ไม่เบาหรอก เค้จัดมาจานใหญ่ทานได้ 2-3 คนเลย ถ้าไม่ชอบทานผักเท่าไรนัก
แนะนำเป็น **Cheesy Roasted Chicken** เป็นไก่ปรุงรสอบโรยชีสสไลด์
เคี้ยวนุ่มหนึบอร่อยดี หรือถ้าชอบทานรสจัดหน่อย ก็ต้อง **Spicy Buffalo
Wings** เมนูนี้ที่ทางร้านภูมิใจนำเสนอ ถ้าไม่ทานถือว่าย่างมาไม่ถึง ปิดท้ายด้วย
ของหวาน **Flourless Orange Cake** เค้กผลไม้เนื้อนุ่ม รสหวานอ่อน เคลิือบ
ซอสส้ม ทั้งหอมและอร่อย **Low**



Iced Chocolate Frappe



Hong Sieng Kong

- 📍 734-736 ซ.วานิช 2 (ใกล้ศาลเจ้าโจวซือกง) แขวงตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กทม.
- 🕒 เปิด อังคาร - อาทิตย์ เวลา 10.00 - 20.00 น.
- ☎ 09 5998 9895
- 📌 HongSiengKong



การเดินทาง

ลงรถไฟฟ้า MRT ที่สถานีหัวลำโพง ใช้ทางออกใดก็ได้ แล้วเดินต่อมา
อีกประมาณ 850 เมตร

ระวัง! 6 สัญญาณเตือนภัย... คุณเป็น “โรคหัวใจ”

Health
Tips



โรคหัวใจ (Heart disease) เป็นโรคที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของหัวใจโดยตรง เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ การติดเชื้อที่หัวใจ หัวใจขาดเลือดจากเส้นเลือดตีบตัน รวมถึงภาวะอื่น ๆ ที่หลายคนอาจจะไม่รู้ตัวว่ากำลังเป็นโรคหัวใจจนกว่าจะมีอาการกำเริบรุนแรง แต่เราอาจสามารถสังเกตตนเองได้ว่ากำลังเผชิญกับโรคหัวใจอยู่ จากสัญญาณเตือนเหล่านี้

1. รู้สึกเหนื่อยง่าย หากคุณรู้สึกว่ามีอาการเหนื่อยล้าหรือหมดแรงง่ายแม้จะทำกิจกรรมที่ไม่ได้ใช้แรงมาก หรือเพียงแค่เดินไปมา นั้นอาจหมายความว่าร่างกายของคุณกำลังส่งสัญญาณเตือนถึงความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจส่วนใหญ่แล้วอาการนี้มักเกิดขึ้นกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

2. เวียนศีรษะบ่อยครั้ง สัญญาณเตือนของโรคหัวใจอาจมาในรูปแบบของอาการบ้านหมุน สูญเสียการทรงตัว จนถึงขั้นเป็นลมหมดสติได้ เนื่องจากระดับความดันโลหิตของร่างกายเกิดลดลง เพราะหัวใจทำหน้าที่สูบฉีดออกซิเจนเข้าสู่เลือดมีการทำงานที่ผิดปกติ

3. เจ็บหน้าอก อาการเจ็บหน้าอก เป็นสัญญาณเตือนโรคหัวใจที่ค่อนข้างสังเกตได้ชัดเจนที่สุด อาจเกิดขึ้นจากภายในหลอดเลือดแดงเกิดการอุดตันหรืออาจเป็นผลข้างเคียงที่เชื่อมโยงกับโรคหัวใจวาย โดยปกติแล้วอาการนี้มักมาในรูปแบบของอาการเจ็บหน้าอกในระยะสั้น ๆ 2-3 นาที

4. ขาและข้อเท้าบวม อาการขาและข้อเท้าบวมขึ้นอย่างไม่ทราบสาเหตุเนื่องจากระบบการสูบฉีดเลือดของหัวใจไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร จึงทำให้ส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอ จนมีอาการขา เท้า ข้อเท้าบวมตามมา บางครั้งอาจทำให้มีอาการท้องอืดแทรกซ้อนร่วมด้วย

5. กรนขณะนอนหลับ หากคุณส่งเสียงกรนเพียงเล็กน้อยในแต่ละครั้งก็อาจยังถือว่ายังอยู่ในเกณฑ์ปกติที่มาจากอาการเหนื่อยล้า แต่ถ้ากรนเสียงดัง

พร้อมกับอาการหายใจไม่ออก หรือมีการสำลักร่วมด้วย ก็มีโอกาสมากขึ้นที่คุณกำลังเสี่ยงกับภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ที่ส่งผลให้หัวใจคุณมีการทำงานหนักมากขึ้น ทางที่ดีควรพบแพทย์ทำการรักษาด้วยเครื่อง CPAP เพื่อช่วยให้การนอนหลับของคุณดียิ่งขึ้น

6. หัวใจเต้นผิดปกติ โดยปกติแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจอาจแตกต่างกันตามสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น หัวใจเต้นเร็วเมื่อคุณตื่นตื่นหรือตกใจ เมื่อเวลาผ่านไปสักพัก อัตราการเต้นหัวใจของคุณก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ แต่สำหรับผู้ที่เข้าข่ายเป็นโรคหัวใจ อาจมีอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะบ่อยครั้ง และใช้ระยะเวลานานกว่าจะหาย นับว่าเป็นอาการอันตรายที่คุณควรรีบพบแพทย์ทันที

บางครั้งสัญญาณเตือนของโรคหัวใจอาจเกิดขึ้นได้เพียงเล็กน้อยหรือไม่เกิดขึ้นเลย อย่างไรก็ตาม หากรอบครั้วมีประวัติเกี่ยวกับโรคนี้อยู่แต่เดิม คุณอาจจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพให้บ่อยมากขึ้น เพื่อรับการรักษาได้อย่างเท่าทัน ก่อนมีโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ จนเกิดอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

Photo: freepik.com

Did
You
Know?



“ใบกะเพรา” รักษาผู้ป่วยรับรังสีรักษามะเร็ง

อย่างที่ทราบกันว่า “ผัดกะเพรา” แทบจะเป็นอาหารประจำชาติไทยของเราไปแล้ว แต่รู้หรือไม่ว่า ส่วนประกอบหลักของเมนูประจำชาตินี้อย่าง “ใบกะเพรา” ยังมีคุณประโยชน์อื่น ๆ ทั้งการใช้เป็นยาพื้นบ้านสำหรับแก้ไอ แก้ไข้ และแก้อาการป่วยบางอย่าง รวมถึงความลับสำคัญของการรักษาผู้ป่วยที่ได้รับรังสีในปริมาณมากได้อีกด้วย

นักวิทยาศาสตร์ที่องค์การวิจัยและพัฒนาทางทหาร DRDO ได้วิจัยและพัฒนาตัวยาที่ใช้ส่วนผสมของกะเพราสำหรับรักษาผู้ป่วยที่มีอาการป่วยจากการได้รับรังสี ซึ่งในขั้นตอนการทดลองพบว่า หนูที่ได้รับสารสกัดจากกะเพรา จะมีโอกาสเสียชีวิตจากการได้รับรังสีที่ไขกระดูกน้อยลง แม้การวิจัยนี้จะอยู่ในขั้นตอนการทดสอบ แต่ก็ถือเป็นอีกความหวังหนึ่งของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่นอกจากกะเพราจะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฟื้นฟูเซลล์ที่ได้รับความเสียหายจากรังสีได้แล้ว ยังช่วยให้การรักษาโรคมะเร็งมีความปลอดภัยกับทุกคนมากยิ่งขึ้น งานวิจัยชิ้นนี้ยังมีการต่อยอดการทดลองในพืชสมุนไพรชนิดอื่น ๆ และพัฒนาเป็นเครื่องป้องกันรังสีสำหรับผู้ที่ต้องปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีการแผ่ของรังสีจำนวนมากในอนาคตอีกด้วย



Photo: pinterest.com, mgronline.com

“โรคร่าเริง” ไม่หลับไม่นอน วอน ระวัง!

มาทำความรู้จัก “โรคร่าเริง” กลางคืนสว่าง กลางวันว่างเหงาเอาแต่นอน ส่งผลให้ฮอร์โมนระบบต่าง ๆ ในร่างกายแปรปรวน จนอาจต้องเข้าโรงพยาบาลซ่อมในที่สุด

“ยังไม่ได้นอนเลย” “เมื่อคืนนอนไม่หลับเลย” ที่หลายคนมักบอกกล่าวกันในทุก ๆ เช้า อาการที่ตาสว่างในตอนกลางคืน และเร้ามักจะง่วงซึ่มพร้อมนอนในเวลาตอนเช้า ทางแพทย์เรียกว่า “โรคร่าเริง” ที่เกิดจากการใช้ชีวิตขาดความสมดุล ส่งผลให้นาฬิกาชีวิตผิดเพี้ยน สาเหตุของโรคหลัก ๆ มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราเอง พบมากในวัยรุ่น วัยทำงาน ชาวออฟฟิศ สายงานครีเอทีฟ โปรแกรมเมอร์ คนทำงานกะกลางคืน และมนุษย์ฟรีแลนซ์ โดยผู้ที่เป็โรคร่าเริง จะมีการกระปรี้กระเปร่า มีสมาธิ สองแฉ่น บิงโอดเอดียดี ๆ และทำงานสนุกในช่วงกลางคืน ซึ่งไม่ใช่เพียงมีสมาธิธรรมดา แต่คนเป็นโรคร่าเริงจะมีสมาธิดีกว่าปกติ และทำงานตอนกลางคืนได้อย่างมีประสิทธิภาพถึงจะดูเป็นผลดี แต่มันกลับส่งผลร้ายในตอนกลางวัน ซึ่งอาจส่งผลกระทบร้ายแรงกว่าที่คิด!

- ทำให้ฮอร์โมนในร่างกายแปรปรวน โดยเฉพาะ “โกรทฮอร์โมน” ฮอร์โมนตัวสำคัญที่มีส่วนช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟู ควบคุมความเครียด และช่วยเผาผลาญอาหาร จะหลั่งออกมาในช่วงที่เรานอนหลับ หรือช่วง 22:00 น. - 02:00 น. แต่เมื่อเป็นโรคร่าเริง ทำให้กลางคืนไม่ได้นอน หรือนอนไม่เต็มทีก็จะส่งผลให้โกรทฮอร์โมนไม่หลั่งตามที่ควรจะเป็น
- ทำให้ลำไส้ทำงานผิดปกติ เมื่อนอนและตื่นไม่เป็นเวลา ก็มักจะตามมาด้วยการกินอาหารไม่ตรงเวลา โดยเฉพาะมื้อเช้าที่ควรกินในช่วงลำไส้กำลังทำงาน ประมาณ 05:00 น. - 07:00 น. อาหารเช้าและน้ำจะกระตุ้นการขับถ่าย ช่วยให้ลำไส้ทำงานตามปกติ แต่หากกินข้าวสาย อาจส่งผลให้ท้องผูกเรื้อรังได้
- ทำให้ติดคาเฟอีน ภัยร้ายแฝงที่อันตรายไม่แพ้กัน โรคร่าเริงสามารถทำให้เรากลายเป็นคนติดคาเฟอีนได้ ด้วยความที่กลางคืนปั่นงาน ต้องมีคาเฟอีนแก้ง่วง ตัดมาตอนเช้าที่ไม่ได้นอน ก็ต้องพึ่งคาเฟอีนให้กระปรี้กระเปร่า เมื่อใช้ชีวิตวนลูปไปเช่นนี้ ก็จะทำให้ติดคาเฟอีนไปโดยไม่รู้ตัว หากไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนก็จะง่วงซึ่ม อ่อนเพลีย ปวดหัว และไม่มีแรง การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมาก ๆ ยังเสี่ยงเป็นโรครกระดูกพรุน โรคหัวใจ และโรคเส้นเลือดในสมองตีบได้
- ส่งผลกระทบต่อปัยการเรียน และการทำงาน แม้จะมีงานส่งในตอนเช้า หรืออ่านหนังสือสอบได้จนจบ แต่การพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือไม่ได้นอนจะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น ไม่สามารถทำงานตอนเช้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะด้านการสื่อสารและการแก้ปัญหาหลง สมองไม่สามารถประมวลผลได้เต็มที่ ผลกระทบเรื่องอารมณ์ ทำให้หงุดหงิดและฉุนเฉียวง่าย อาจทำให้ดูเสียบุคลิกภาพอีกด้วย

Photo: pexels.com



หยุด! สมองเลื่อมก่อนวัย

หากมีอาการหลสมลิมบอย ๆ จำอะไรก็ไม่ค่อยได้ นึกไม่ออก แม้จะเป็นเรื่องง่าย บางทีคุณอาจจะเริ่มมีอาการเลื่อมของสมองก่อนวัยอันควรก็ได้ ซึ่งปล่อยไว้แบบนี้ไม่ดีแน่ มาดูแลสมองไม่ให้เลื่อมก่อนวัยกันดีกว่า...

1. อาหารบำรุงสมอง อาหารสำหรับการบำรุงสมองมีหลายอย่าง เช่น ผัก ผลไม้ น้ำมันปลา เนื้อปลา รวมถึงการดื่มน้ำ ควรหลีกเลี่ยงเหล้า บุหรี่ และสารเสพติดต่าง ๆ ตัวการสำคัญในการทำลายสมองให้เลื่อมเร็วขึ้น
2. ออกก่าลังกายช่วยให้สมองแข็งแรง การออกก่าลังกายนอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงแล้ว ยังช่วยบำรุงสมองอีกด้วย ทำให้การทำงานของสมองดีขึ้น ส่งผลในเรื่องเกี่ยวกับการตัดสินใจ การวางแผน การทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน รวมถึงสามารถตอบคำถามถูกต้องมากขึ้น และเร็วขึ้นด้วย
3. พักผ่อนช่วยให้สมองผ่อนคลาย ต้องพยายามผ่อนคลายสมองอยู่เสมอ เมื่อสมองผ่อนคลาย ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ช่วยกระตุ้นให้มีอารมณ์เบิกบาน มีความสุข ส่งผลให้สมองแจ่มใส พร้อมเปิดรับการเรียนรู้ใหม่ ๆ ได้เป็นอย่างดี
4. ให้สมองเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ หากเราเปิดโอกาสให้สมองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะเป็นการช่วยฝึกให้สมองได้ออกก่าลัง เช่น การอ่านหนังสือเล่มใหม่ บทความใหม่ ไปยังสถานที่แปลกใหม่ การทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อน การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะทำให้สมองหลั่งสารโดปามีนและสารเอ็นโดฟิน สมองเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข ทำให้สมองแข็งแรง และเลื่อมช้าลง
5. เช็คสร้างความสะดวกขึ้นให้สมอง มีงานวิจัยที่ยืนยันว่าเช็คซีในผู้สูงอายุช่วยกระตุ้นให้สมองเลื่อมช้าลงได้ ดังนั้น การมีเช็คซีที่ติดกับคู่รักหรือคู่สมรสก็ถือเป็นกิจกรรมที่เป็นการออกก่าลังสมองได้ดีมาก เป็นกิจกรรมที่สร้างสุข ทำหาย ตื่นเต้น ใช้จินตนาการ มีการเคลื่อนไหวของทุกส่วนของร่างกาย กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และเรียนรู้ของสมองได้ดี


รู้แบบนี้แล้ว ก็อย่าลิมดูแลสมองของเรากันด้วยละ 

Photo: pexels.com



Beauty

TEXT : หนูมันนี่

มือสวยช่วยเพิ่มความมั่นใจกำลึงสอง

มือของคนเราสามารถบ่งบอกความสวยหรือความร่วงโรยได้ไม่แพ้ใบหน้า ผู้หญิงที่ใส่ใจเรื่องความงาม จึงไม่ควรเน้นดูแลเฉพาะใบหน้าอย่างเดียว และนี่คือเคล็ดลับง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณมีมือที่เนียนนุ่มน่าสัมผัส แม้จะต้องล้างมือบ่อยเพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อยู่รอบตัว ณ เวลานี้

• **ลดการใช้สบู่** ล้างมือด้วยสบู่บ่อย ๆ จะทำให้ผิวแห้ง เกิดอาการระคายเคือง และผิวร่วงโรยก่อนวัยได้ อาจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างมือแบบที่ช่วยคืนความชุ่มชื้นไปในตัว จะเหมาะกว่า เป็นต้นว่าใช้เจลล้างมือโดยไม่ต้องใช้น้ำ ช่วยป้องกันและยับยั้งการสะสมของเชื้อแบคทีเรีย แต่อ่อนโยนต่อผิวพรรณ

• **ล้างเล็บ** ล้างยาทาเล็บออกหลังจากทาไปแล้ว 7 วัน แล้วปล่อยให้เล็บเปลี่ยนเปล้าเพื่อเป็นการพักฟื้นสัก 2-3 วันก่อนทาเล็บใหม่

• **ทาโลชั่นทุกครั้งหลังล้างมือ** โดยทาในขณะที่มือยังชื้น ๆ อยู่ เพื่อกักเก็บความชุ่มชื้นเอาไว้

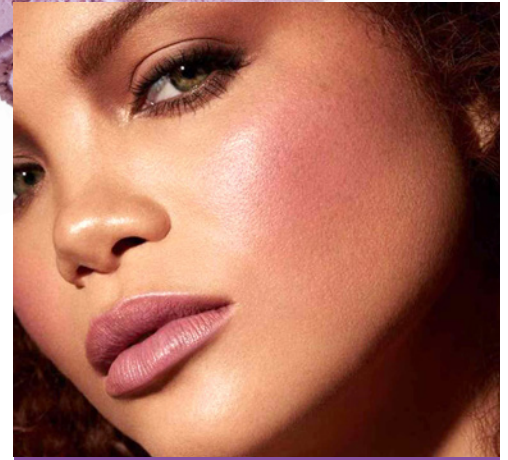
• **ป้องกันแสงแดด** ควรทาครีมกันแดดเป็นประจำเวลาที่ต้องออกไปนอกบ้าน และถ้าจะให้ดีไปกว่านั้นก็ควรสวมถุงมือผ้าฝ้ายกันเอาไว้ อีกชั้น เวลาที่คุณต้องขับรถไปไหนต่อไหน

• **ดูแลเล็บ** คุณควรทาน้ำมันบนหนังหุ้มเล็บทุกคืนหลังอาบน้ำเสร็จใหม่ ๆ และไม่ควรถัดหนังหุ้มเล็บ

• **ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์แบบเข้มข้นในตอนกลางคืน** เพื่อช่วยคืนความชุ่มชื้นเป็นพิเศษ หรือจะเป็นเซรั่มบำรุงมือสูตรเข้มข้น อ่อนโยนต่อผิว ให้ความชุ่มชื้นอย่างต่อเนื่องเพื่อมือที่นุ่มนวลน่าสัมผัส

• **ขัดผิวมือ** ใช้สครับขัดผิวมือเป็นประจำทุกสัปดาห์ เพื่อขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป

Photo: pexels.com



แก้มม่วง มาแรง!

เทรนด์ Purple Blush เป็นอีกหนึ่งคีย์ลัดของเมคอัพสปริง-ซัมเมอร์ 2022 นี้ เหล่าเมคอัพกูรูแนะนำ การปิดแก้มโทนสีม่วงจะมาแรง และดูเก๋กว่าแก้มสีพีช หรือสีชมพูเดิม ๆ ตรงที่สามารถใช้ได้กับทุกโทนสีผิวจริง แนะนำให้สาว ๆ เลือกใช้บลัชออนเนื้อครีมที่เกลี่ยได้ง่ายและติดทนนาน แล้วค่อยปิดทับด้วยบลัชออนชนิดเนื้อแป้ง จะช่วยให้ท่วงแก้มมีประกายวิ้ง ๆ จากเอฟเฟกต์ของซีเมออร์ ส่วนเฉดสีที่น่าสนใจคือ สีพลัม สีไวโอเล็ต และสีลาเวนเดอร์

Photo: pinterest.com

ไฮยาลูรอน...พลังกักน้ำ เพื่อผิวสวยจากธรรมชาติ

การทำทรีตเมนต์ผิวด้วยเลเซอร์และพลังคลื่นความร้อนในเลเวลต่าง ๆ ยังคงได้รับความนิยม เพราะช่วยเนรมิตผิวสวยได้อย่างฉับพลัน ไม่ต้องใช้เวลานานค่อยเป็นค่อยไปเหมือนกับการใช้สกินแคร์

อย่างไรก็ดี การดูแลบำรุงผิวหลังช่วงการทำทรีตเมนต์ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องใส่ใจ และระมัดระวังอย่างมาก เพราะผิวจะอยู่ในสภาพอ่อนแอขั้นสุด ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ควรเป็นผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับผิวแพ้ง่าย และไม่ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิว รวมถึงให้ความชุ่มชื้นในระดับที่เพียงพอแต่ไม่เหนอะหนะมากจนเกินไป อย่างผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของไฮยาลูรอนในรูปของกรดไฮยาลูโรนิก (Hyaluronic Acid)

กรด Hyaluronic Acid เป็นโมเลกุลน้ำตาลที่มีอยู่ในร่างกายของเรตามธรรมชาติอยู่แล้ว มีหน้าที่หลักคือการกักเก็บอุ้มน้ำให้แก่ผิวคล้ายกับฟองน้ำที่สามารถดูดซับน้ำได้มาก โดยปกติร่างกายมนุษย์จะมีกรดไฮยาลูโรนิกประมาณ 15 กรัม โดยจะอยู่ที่ชั้นผิวหนึ่ง 50% และอยู่ที่กระดูกอ่อนและส่วนอื่น ๆ อีก 50% โดยทั่วไปรูปแบบธรรมชาติของกรดไฮยาลูโรนิกสามารถละลายน้ำ กรดนี้เป็นสารที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้เองด้วยการทำงานของเอนไซม์ โดยจะมีอายุยืนยาวอยู่ได้ 24 วัน ตามสภาพร่างกายที่ปกติ แต่เมื่ออายุมากขึ้น บวกกับมลภาวะ เช่น ฝุ่น คิววีเอ อากาศที่ต้องเจอในแต่ละวัน การทำงานของกรดไฮยาลูโรนิกนั้นก็ลดลงและช้าลง ทำให้ผิวขาดความชุ่มชื้น และความชุ่มชื้นไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องเสริมพลังจากภายนอกนั่นเอง

Photo: pexels.com



Hair Talk!

ช่วยด้วย! หนังศีรษะแห้ง ตกสะเก็ด

ใครที่กำลังมีปัญหาหนังศีรษะแห้งลอกเป็นแผ่น และมีสะเก็ดขาว ๆ หลุดลอก หรือเริ่มมีรอยแดงและคันตามหนังศีรษะ รีบบำรุงหนังศีรษะ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ไว ก่อนจะเกิดปัญหาเส้นผมที่รุนแรงเกินแก้ไข จนทำให้ขาดความมั่นใจ เสียบุคลิก

1. ดูแลสุขภาพจากภายใน เรื่องใกล้ตัวที่เราเริ่มทำได้เลย คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก สังกะสี รวมทั้งวิตามินที่ช่วยบำรุงเส้นผม เพื่อให้ระบบในร่างกายทำงานได้ตามปกติ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ความเครียด อาหารรสจัด และควรพักผ่อนให้เพียงพอ

2. หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีกับเส้นผม การใช้สารเคมีกับหนังศีรษะหรือเส้นผม อย่างเช่น การดัด ยืด ทำสีผม กัดสีผม สารเคมีอาจเข้าไปทำลายหนังศีรษะ หรือเกิดการแพ้ ทำให้หนังศีรษะลอกและผมร่วงได้ จึงต้องพยายามหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีให้มากที่สุด

3. ใช้แชมพูสำหรับหนังศีรษะแห้ง ลองเปลี่ยนแชมพูสระผมที่ใช้อยู่ปกติ มาใช้แชมพูสูตรดูแลหนังศีรษะแห้งโดยเฉพาะ ซึ่งมีส่วนผสมช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่เส้นผมและหนังศีรษะ ยกตัวอย่างเช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก ว่านหางจระเข้ เป็นต้น

4. ใช้ครีมบวคหลังสระผม หลายคนไม่ชอบการหมักผมเนื่องจากใช้เวลาานาน แต่ถ้าคุณกำลังมีปัญหาหนังศีรษะแห้งอยู่ แนะนำให้ใช้นวดผมหลังสระผมทุกครั้ง เพื่อให้ครีมบวคช่วยฟื้นฟูเส้นผมเพิ่มความชุ่มชื้นให้หนังศีรษะ แก้ไขปัญหาหนังศีรษะให้หมดไป

5. เพิ่มความชุ่มชื้นให้หนังศีรษะ ด้วยผลิตภัณฑ์แฮร์โทนิคสูตรอ่อนโยน ที่ช่วยเติมและกักเก็บความชุ่มชื้นให้หนังศีรษะ ร่วมกับสครับหนังศีรษะ ผลัดเซลล์ผิวเก่าที่เสื่อมสภาพแล้วให้หลุดลอกออกไป

6. ปรึกษาแพทย์ หากเริ่มดูแลหนังศีรษะมาเกิน 6 สัปดาห์แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น หรือมีอาการมากขึ้นกว่าเดิม ควรรีบพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อหาสาเหตุของอาการหนังศีรษะแห้ง ซึ่งอาจเกิดได้จากปัญหาสุขภาพภายในร่างกาย การพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการ จะทำให้แก้ปัญหาได้ตรงจุดมากขึ้น

Photo: freepik.com



สูตรผิวสวย ด้วยมะเขือเทศ

มะเขือเทศสีแดง ๆ ที่กินเป็นอาหารอยู่ทุกวัน มีฤทธิ์ช่วยลดจุดต่างดำนบนผิวหน้าได้ ในมะเขือเทศจะมีสาร Carotenoid และมีวิตามินหลายชนิด รวมทั้งน้ำจากผลมะเขือเทศสุก จะมีสาร Licopersoin ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราและแบคทีเรียได้ด้วย

ลองนำน้ำมะเขือเทศสดมาพอกหน้า จะช่วยรักษาผิว สม่ำเสมอผิวหน้าให้เต่งตึง หรืออาจจะผ่านบาง ๆ แปะลงบนผิวหน้า นอกจากนี้ยังมีสูตรมาสก์เพื่อช่วยให้ขาวใสขึ้นก็ได้ วิธีทำก็แสนง่าย เริ่มจากนำมะเขือเทศ 1 ผล มาปั่นแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาผสมกับรำข้าวหรือข้าวโอ๊ต 1 ช้อนโต๊ะ จากนั้นล้างหน้าให้สะอาด เช็ดหน้าให้แห้ง แล้วพอกครีมมะเขือเทศดังกล่าวทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

มะเขือเทศอุดมด้วยวิตามินเอ ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายได้ในน้ำมัน การใช้รำข้าวหรือข้าวโอ๊ตเป็นส่วนผสม เพื่อให้ไขมัน

ในรำข้าวหรือข้าวโอ๊ตเป็นตัวพาวิตามินเอเข้าสู่เซลล์ผิวหน้าได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวระดับคุณภาพที่มีส่วนผสมของสารสกัดจากมะเขือเทศก็สามารถช่วยให้ผิวขาวใสและเกลี้ยงเกลาขึ้นได้เช่นกัน

Photo: freepik.com



พิกไม่หยุด สวยสะดุดกะลุแว่น!

สาวแว่นหลายคนอาจประสบปัญหาในการแต่งหน้า! โดยเฉพาะบริเวณดวงตา สาวสายตาสั้นมักจะมีเงาเคลสในเรื่องของแว่นทำให้ตาเล็ก และเห็นสีเมคอัพไม่ชัดเจน เรามีวิธีรับมือกับมันโดยการเลือกแต่งตาด้วยอายแชโดว์สีสว่างหรือสีสด ๆ พร้อมกับตัดขนตา กระหน่ำมาสคาร่า ช่วยเปิดดวงตาให้ดูกว้างและใหญ่ขึ้น

ส่วนคนสายตายาว เล่นส้อมักจะทำให้ตาดูใหญ่ไปเกินจริง แต่งตาไปนิดเดียว แต่พอใส่แว่นแล้วดูเยอะไปหมด ทางแก้ก็คือ เลือกแต่งตาด้วยสีอ่อนบาง ใส ๆ แทน นอกจากนี้ ควรอัปเดตเทรนด์แว่นตา และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ทำให้กระจกเลนส์เนื่อบางลงแล้วดูไร้มิติ จะช่วยให้ดวงตาของคุณได้โชว์โฉมอันงดงามได้ง่ายขึ้น *Low*

Photo: zaikambeauty.blogspot.com

Love & Relationships

TEXT : Wannabe

อยากใช้ชีวิตอย่างสงบ จบแบบสวย ๆ ทำตามนี้เลย!

กฎ 10 ข้อของการใช้ชีวิตแบบสงบ ไม่วุ่นวาย อยู่บนพื้นฐานของการมีสติ และมีธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจ

1. **ไม่อิงใจใคร** ใครจะมีก็ปล่อยเขามี อนุโมทนาไปกับเขา ให้เขามีความสุข
2. **ไม่เปรียบเทียบใคร** เราเกิดมาในแบบเรา ไม่เหมือนใครอยู่แล้ว ไม่มีเหตุผลที่ต้องเปรียบเทียบชีวิตเรากับใคร
3. **ไม่ตามใคร** เราจะตามตัวเราเอง ใครจะตามก็ปล่อยเขาตามไป เราขอหยุดและตามในทางของเรา
4. **ไม่ยึดติดในสุข** เพราะสุขมันก็คือทุกข์ที่ละเอียดมันของคู่กันอยู่แล้ว เมื่อมีสุขก็เข้าใจมัน แล้วก็ปล่อยวาง
5. **ไม่จมปลักในทุกข์** ทุกข์ก็เสียดใจกับมันแค่ครั้งเดียวอย่าเอามั่นมาคิดซ้ำ เพราะมันคือการเพิ่มความทุกข์ให้ทวีคูณมากขึ้น
6. **อยู่กับปัจจุบัน** สิ่งที่ยากที่สุดคือการเอาตัวเองอยู่กับปัจจุบัน เรามักแต่คิดถึงอดีต ไขว่คว้าอนาคต จนปัจจุบันเราขาดความสุขที่แท้จริง เอาตัวเองอยู่กับวินาทีนี้ให้ได้เสียก่อน
7. **เป็นผู้รู้จักให้** ให้บ้างแม้มันจะเล็กน้อยก็ตาม เพื่อเป็นการฝึกตัวเราไม่ให้ยึดติด เมื่อตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้อยู่แล้ว
8. **มีความสุขในแบบของตัวเอง** แม้มันจะไร้สาระในสายตาใครก็ตาม ไม่มีใครนิยามความสุขได้ดีที่สุดหรอก มีเพียงเราเท่านั้นที่นิยามมันขึ้นมาเองในแบบฉบับของเรา
9. **ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ** ความตายมันเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องเจออย่างแน่นอน การเตรียมตัวก็เพื่อเป็นการตระหนักรู้ไม่ให้เราประมาทและยึดติดในชีวิต เพราะทุกสิ่งเมื่อตายแล้วหอบอะไรไปไม่ได้
10. **เจริญสติบ้าง** ปล่อยวางและไม่ยึดติดกับสิ่งใด คิดเสียว่าเราเพียงแค่เกิดมาใช้ชีวิตบนโลกใบนี้จากธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟในตัวเรา เมื่อหมดเวลาที่ต้องคืนให้ธรรมชาติ อยู่ที่



โรคภูมิแพ้ ของคนมีรัก

การจะมีความรักดี ๆ ว่ายากแล้ว แต่การรักษาความรักไว้ให้นานนั้นยากยิ่งกว่า...
จริงอยู่ที่รักแท้ไม่ควรจะแพ้อะไรเลย เวลาที่มีความรักเราต่างคาดหวังให้รักของเรา ทั้งคู่คงอยู่ตลอดรอดฝั่งไปจนถึงจุดหมายที่ฝัน แต่ระหว่างทางอาจเจอ “โรคภูมิแพ้” เป็นอุปสรรคให้เราต่างต้องเผชิญหน้ากับมัน ว่าจะฝ่าฟันได้สำเร็จหรือไม่

💔 แพ้นอกใจ

ถ้าเราคบกันอยู่ดี ๆ แล้วฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไปมีคนอื่น ทำลายความสัมพันธ์ แม้บางครั้งอาจจะให้อภัยกันได้ แต่มันก็ยังทิ้งบาดแผลในใจ เป็นสาเหตุให้หลาย ๆ คู่รับไม่ได้จนต้องเลิกกันไป

💔 แพ้ระยะทาง

แต่ละคนต่างมีความฝัน มีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ บางคนอาจจะต้องไกลกันด้วยหน้าที่การงาน รักทางไกลจึงต้องอาศัยความอดทนมากกว่าความรักปกติ ต้องอาศัยความเข้าใจให้มาก ๆ และมีหลายคนที่ต้องพ่ายแพ้กับระยะทาง ถึงแม้จะโทรคุยกัน แลกกัน วิดีโอคอลเห็นหน้าได้ แต่มันก็ยังไม่พอสำหรับความรักอยู่ดี

💔 แพ้ความใกล้ชิด

บางคู่ที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันตลอดเวลา จึงอาจมีช่องว่างให้เราได้ไปเจอคนใหม่ ๆ สังคมใหม่ ๆ บางคนเจอเพื่อนร่วมงานบ่อยกว่าคนรักเสียอีก แล้วยิ่งถ้าเจอคนที่ถูกใจ ตอนแรกก็ไม่ได้คิดอะไร แต่ไป ๆ มา ๆ เกิดอาการหวั่นไหวเพราะใกล้ชิด ก็เป็นสาเหตุทำให้ต้องเลิกกันไป

💔 แพ้ครอบครัว

ความรักไม่ใช่เรื่องของคนสองคน แต่ยังมีเรื่องครอบครัวของทั้งสองฝ่ายที่เป็นตัวแปรสำคัญ ต่อให้รักกันมากแค่ไหน ผ่านอุปสรรคด้วยกันมากมายขนาดไหน หากครอบครัวของทั้งสองฝ่ายไม่ให้การสนับสนุน ก็เป็นไปได้ยากที่จะได้คบกัน ดังนั้น ถ้าจะคบกับใครก็ต้องดูว่าครอบครัวเข้ากันได้หรือเปล่า

💔 แพ้ความหมัดใจ

อุปสรรคของรักแท้ซึ่งเป็นปัจจัย “ภายใน” ที่ไม่ต้องการเหตุผล นั่นก็คือ แพ้ “ความหมัดใจให้กัน” ถ้าเขาไม่รักเรา ยื้อต่อไปก็ไม่มีประโยชน์ คบกันใหม่ ๆ อะไรก็เป็นสิขมพู่ บางคู่ถึงขั้นวางแผนอนาคตร่วมกันไปแล้ว ตอนรักกันก็รักมากซะจนนึกภาพไม่ออกว่าจะอยู่โดยไม่มีเขาได้อย่างไร แต่พอเวลาผ่านไป ถ้าหมัดรักกันแล้วมันก็ยากที่จะยื้อ ให้กลับมารักกันได้อีก

....สิ่งที่ไม่แน่นอน คือความไม่แน่นอนนั่นเอง *len*



EMV Contactless แตะ จ่าย ใช้ MRT ได้เลย



MRT เพิ่มทางเลือกใหม่ในการจ่ายค่าโดยสาร โดยการแตะจ่ายด้วยบัตรเครดิต EMV Contactless เพิ่มความรวดเร็วในการให้บริการ ไม่ต้องต่อคิวแลกเหรียญหรือซื้อตั๋ว

เทคโนโลยี “EMV Contactless” (Europay Mastercard and VISA)

สำหรับแตะจ่ายเงินกับทางด่วน 5 เส้นทาง เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้สามารถแตะจ่ายเงินด้วยบัตรเครดิตที่รองรับ ทำให้จ่ายเงินเร็วขึ้น รถติดหน้าด่านน้อยลง มาวันนี้มีการขยายการใช้งานไปยังรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน และสายสีม่วงแล้ว โดยได้เปิดทดลองใช้ไปเมื่อวันที่ 29 มกราคม ที่ผ่านมา

บริการนี้ช่วยเพิ่มความสะดวกมาก ๆ สำหรับคนที่ไม่ได้ซื้อบัตรเติมเงิน หรือไม่ได้ใช้บริการโดยสารบ่อย ๆ ทำให้ไม่ต้องไปเสียเวลาต่อคิวแลกเหรียญหรือซื้อบัตร โดยเฉพาะช่วงเวลาที่เร่งด่วนที่คนต่อคิวจำนวนมาก แค่เอาบัตรแตะที่เครื่องอ่านตรงทางเข้า ประตูก็จะเปิดให้ทันที

อย่างไรก็ดี ผู้ใช้อุปกรณ์ของ Apple อย่าง iPhone และ Apple Watch จะสามารถเพิ่มบัตร EMV Contactless ลงใน Wallet ได้หรือไม่ ยังอยู่ในขั้นตอนการดำเนินงาน ถ้าทำได้ นั่นหมายความว่าเราจะสามารถใช้ iPhone และ Apple Watch แตะจ่ายเงินค่าทางด่วน ค่าโดยสาร MRT ได้สะดวกขึ้น

Photo: khaosod.co.th



กระจกสารพัดนึก

ยุคนี้ซื้อหนึ่งต้องได้มากกว่าหนึ่ง! โดยเฉพาะ “กระจก” เฟอร์นิเจอร์ชิ้นสำคัญที่ทุกบ้าน ทุกออฟฟิศต้องมี จะเป็นได้แค่กระจกไว้ส่องอย่างเดียวได้ยังไง?

“PZent Smart Mirror” กระจกที่ให้คุณมากกว่ากระจกที่เคยเป็น จะส่องดูความสวยข้างนอกไปถึงข้างใน ชั่งน้ำหนัก วัดสภาพผิว แม้กระทั่งฟังเพลง...ทำได้หมด!

โดยเจ้ากระจกสารพัดนึกนี้ให้เลือกทั้งแนวตั้งและแนวนอนให้คุณได้มากกว่ากระจกทั่วไป ไม่ว่าจะเป็

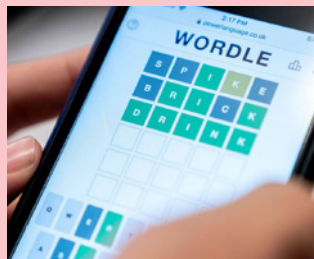
- คุณสามารถแต่งหน้า พร้อมรับชม Blogger ที่คุณชื่นชอบ สอนแต่งหน้าได้ทันที
- มี Google Assistant ในตัว อายากรู้อะไร ถามได้เลย
- สามารถทำงานร่วมกับอุปกรณ์ PZent Smart Home-Built-in ลำโพง Stereo และไมโครโฟน สามารถฟังเพลงและโทรไลน์ผ่านแอป หรือสั่งด้วยเสียง
- มาพร้อมกล้องหน้า ความละเอียดสูงถึง 13 ล้านพิกเซล
- Motion Sensor ตรวจจับเพื่อเปิด/ปิดหน้าจออัตโนมัติ นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์เสริม Accessories แถบให้ฟรี ประกอบด้วย Skin Test วัดค่าความชื้นของผิว และเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่แสดงผลบน Smart Mirror ได้เลย เก็บข้อมูลเพื่อแสดงผลเป็นกราฟ ดูรายสัปดาห์ รายเดือน รายปีได้

Photo: digitaldisrupting.com

เกมออนไลน์ ฟឹคสมอง ประลองศัพท์

ช่วงนี้กำลังฮิตในโลกโซเชียล หลายคนโพสต์ภาพประมาณปริศนาคำศัพท์ จนมีคนสงสัยว่ามันคืออะไร?

จะบอกให้ว่า มัน คือ Wordle หรือเกมทายศัพท์ออนไลน์แบบ 5 ตัวอักษร ซึ่งเราสามารถทายคำได้ไม่เกิน 6 ครั้งต่อวัน ถ้าเล่นจบก็ต้องรอเล่นใหม่ในวันถัดไป เกมนี้สร้างโดย Josh Wardle วิศวกรซอฟต์แวร์



เขาครีเอทเกมนี้มาเพื่อเล่นกับคู่รักของเขาแบบสนุก ๆ ระหว่างช่วงโควิดระบาด ในรูปแบบฟังก์ชันที่เรียบง่ายและไม่ได้มีความซับซ้อนแต่อย่างใด ทว่าพอมีคนเล่นแล้วแชร์ผลคะแนนหน้าตาแปลก ๆ ลงบนโซเชียล ก็เกิดการแชร์ไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นไวรัลในต่างประเทศ จากรายงานของ The Guardian ช่วงกลางเดือนมกราคม มีผู้เล่นมากกว่า 2 ล้านคนแล้ว

วิธีการเล่นก็ไม่ยาก เริ่มแรกจะมีช่องว่างมาให้เรา 5 ช่อง 6 แถว ให้เราเลือกเติมคำศัพท์ที่มีตัวอักษร 5 ตัวลงไปในช่อง รอบแรกก็อาจจะยากหน่อย เพราะต้องเดาคำอะไรก็ได้ขึ้นมา 1 คำ ใส่ตัวอักษรเสร็จแล้วกด Enter ดูผลลัพธ์ ถ้าในช่องมีตัวอักษรเป็นสีเหลือง หมายถึง มีตัวอักษรนั้นอยู่ในคำศัพท์ แต่วางไม่ถูกตำแหน่ง ถ้าเป็นสีเขียว หมายถึง มีตัวอักษรนั้น และวางอยู่ถูกตำแหน่ง แต่ถ้าเป็นสีเทา หมายถึง ไม่มีตัวอักษรนั้นอยู่ในคำศัพท์เลย ทีนี้เราก็ลองทายไปเรื่อย ๆ แต่ได้ไม่เกิน 6 ครั้งเท่านั้น เล่นได้วันละครั้ง เล่นจบก็ต้องรอคำศัพท์ใหม่ในวันถัดไป เล่นเสร็จก็จะมีหน้าคะแนนขึ้นมาให้เราสามารถแชร์ลงโซเชียลมีเดีย โซเชียลเพื่อน ๆ ใครสนใจอยากฝึกสมอง ก็ลองไปเล่นกันดูได้เลย *Len*

Photo: theguardian.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศศิริธรรม อีเอ็มสำนักงาน โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนกุมภาพันธ์ 2565



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษในเดือนนี้ คิดวางแผนหรือตั้งใจจะเริ่มทำอะไรที่จะได้รับการอุปถัมภ์ช่วยเหลือจากคนใกล้ชิดหรือบ่าว **การงาน** จะมีเกณฑ์ขยับขยายติดต่อค้าขายทางไกลจะได้ ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน มีโอกาสได้ไปไหว้สักการะพระทางทิศเหนือ **การเงิน** ขยับขยายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ก็ไม่ควรใช้จ่ายตามใจตนเองมากเกินไป หรืออาจมีค่าใช้จ่ายในการเดินทาง หรือเกิดการจ่ายที่ไม่รู้ล่วงหน้า **ความรัก** ระวังเรื่องเรื่องคำพูด หรือทำอะไรต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** ความเครียด โรคกระเพาะ ปวดท้อง ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภในเดือนแห่งความรักนี้ คิดอยากขยับขยาย ต่อเติมบ้าน เปลี่ยนงาน หรืออยากเดินทางไปต่างประเทศ **การงาน** เน้นเกี่ยวกับการแก้ไข ปัญหาที่ไม่แล้วเสร็จ ต้องนำมาปรับปรุงเพิ่มเติม ระวังเรื่องคำพูดกับคนใกล้ชิด/เพื่อนร่วมงานสักนิด **การเงิน** จะมีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง หรือช่วงที่หยิบจับลงทุนอะไรก็ก่อให้เกิดรายได้เข้ามา จะมีโชคลาภจากเลขใกล้ตัว **ความรัก** คนโสด จะมีเสน่ห์มากขึ้น มีคนเข้ามาพูดคุยด้วยมากกว่าเดิม คนมีคู่ ซักชวนกันไปเที่ยวสถานที่ใกล้บ้าน **สุขภาพ** ความดัน ปวดเมื่อยตามร่างกาย เน้นบ่า



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนในช่วงเดือนนี้ ต้องใส่ใจดูแลเป็นพิเศษกับผู้ใหญ่หรือคนที่กำลังติดต่องานอยู่ ระวังคำพูด คอยระวัง **การงาน** มีเกณฑ์ที่จะขยับขยาย เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือจะมีคนชักชวนไปทำงานบริษัทที่อยู่ใกล้บ้าน **การเงิน** จะขยับขยาย มีช่องทางของรายได้ที่เพิ่มขึ้น มีเกณฑ์ของการซื้อขายสิ่งของหรือทรัพย์สิน **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ของการสละโสด เป็นช่วงที่มีเสน่ห์มาก คนที่มีคู่ บางคู่มีเกณฑ์ที่จะได้แต่งงาน หรือบางคู่อาจไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ต่างฝ่ายต่างใช้เวลาไปกับการสละงาน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยขา ปวดเมื่อยตามตัว ระวังเวียนศีรษะ



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎช่วงนี้จะทำอะไรจะมีผู้ใหญ่คอยสนับสนุนช่วยเหลือ มีเกณฑ์ของการได้ไปเที่ยวทางภาคเหนือ หรือไปไหว้พระทำบุญ **การงาน** จะได้รับมอบหมายงานจากผู้ใหญ่ มีเกณฑ์ที่จะต้องเดินทางเพราะงาน แต่ก็จะมีเพื่อนร่วมงานคอยสนับสนุน **การเงิน** ระวังเรื่องคำพูด ระวังเรื่องคำพูดกับคนใกล้ชิด ในเดือนนี้ **ความรัก** ระวังเรื่องเรื่องคำพูด หนักนินทาหยอกล้อกันบ้างอย่าจ้องจะจับผิดหรือเอาชนะ สุดท้ายก็มีแต่ความเสียใจ แม้จะได้รับชัยชนะแต่ก็ไม่รู้สึกดีใจ **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นหน้าอก ท้องไส้ปั่นป่วนเพราะความเครียด



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ในเดือนนี้ คิดอยากเริ่มต้นทำอะไรเป็นของตัวเอง เป็นเดือนที่ผู้ใหญ่จะมอบหมายงาน หรือผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนต่าง ๆ มีเกณฑ์จะได้เดินทางไกล **การงาน** จะถูกจับตามองเป็นพิเศษ ถ้าทำไว้ดีก็จะได้รับการอุปถัมภ์ แต่ถ้าทำอะไรไม่ถูกไม่ตรงกับปัญหามาจากการตัดสินใจของหัวหน้าหรือผู้มีอำนาจเหนือกว่า **การเงิน** มีเกณฑ์ที่จะลงทุน/หุ้นส่วน หรือจะได้รับเงินปันผล/ส่วนแบ่งจากการลงทุนต่าง ๆ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ อารมณ์อ่อนแอแรงเกินกว่าจะจ้องกันได้ ก็อาจจะเหนื่อยหน่าย **สุขภาพ** มีอาการปวดข้อ ปวดเข่า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์ในเดือนแห่งความรักนี้ จะมีเกณฑ์ของการเดินทางจากการไหว้วานหรือผู้ใหญ่มอบหมายให้ไป ถือว่าเป็นช่วงที่ดีอีกเดือนหนึ่งเลยทีเดียว **การงาน** จะได้รับการติดต่อจากลูกค้าเก่าหรือคนที่เคยคุยกันแล้ว มีเกณฑ์ที่จะได้ติดต่อหรือพบกันอีกครั้ง **การเงิน** ในเดือนนี้คืออย่างโดดเด่น มีรายได้เพิ่มขึ้น หรือจะมีช่องทางของรายได้มากกว่าเดิม **ความรัก** มีเกณฑ์ของการได้ไปไหว้พระหรือไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ด้วยกัน คนโสดจะมีโอกาสพบคนถูกใจทางทิศเหนือ หรือไปขอพรความรักกับวัดที่อยู่บนเขาแล้วจะดี **สุขภาพ** เครียด ความดัน ปวดเมื่อยตามข้อ



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ในเดือนกุมภาพันธ์นี้ ความคิดความไปวนมา มีคนที่เคยพบเคยคุยจะได้กลับมาคุยกันอีกครั้ง จากที่เคยแอบดูแอบมองจต ๆ จ้อง ๆ กันมาสักพัก **การงาน** มีเกณฑ์ที่จะได้เดินทางค่อนข้างบ่อย หรือจะมีคนติดต่อเข้ามาค่อนข้างมาก งานที่เกี่ยวข้องกับการบริการให้คำปรึกษาจะค่อนข้างดี **การเงิน** จะได้ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน แต่ให้ระวังจะมีคนทางไกลจะทำให้การเงินคุณเกิดปัญหาได้ **ความรัก** คนโสด คนรักเก่าจะมานวนเวียนมาใกล้ตัว คนมีคู่ ความรักหวานฉ่ำ จะไปไหนมาไหนตัวติดกันตลอด **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ท้องไส้ปั่นป่วน อึดอัดไม่สบายตัว เคืองตา



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกในช่วงเดือนนี้ อยากขยับขยายเปลี่ยนแปลงบ้านที่อยู่อาศัย แต่ก็จะต้องรอรอเรื่องเงินสักนิด อาจมีความล่าช้า **การงาน** ในเดือนนี้งานที่รับผิดชอบหรือหน้าที่จะค่อนข้างเป็นที่สนใจ ผลงานโดดเด่นเข้าตาผู้ใหญ่ อาจจะได้รับมอบหมายงานเพิ่มเติม **การเงิน** ระวังเรื่องคำพูดกับคนใกล้ชิด ส่วนใหญ่จะใช้จ่ายไปกับค่าเดินทาง ทำเอกสารสัญญาควรอ่านให้ละเอียดรอบคอบก่อนเซ็นเอกสาร **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ มีคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่จะซักชวนกันไปทานข้าวสถานที่ใกล้บ้าน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอ ปวดไหล่ ระวังเวียนศีรษะ ท้องอืด



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูในช่วงเดือนนี้ อยากได้อยากซื้อรถใหม่ ควรขอคำปรึกษาจากผู้หลักผู้ใหญ่สักนิดแล้วจะดี **การงาน** มีเกณฑ์ของการลงทุนทำอะไรกับเพื่อนหรือมีหุ้นส่วนในทางธุรกิจ เป็นคนกลางที่คอยประสานงานให้ราบรื่น ติดต่อค้าขายกับต่างประเทศจะได้ **การเงิน** เงินที่รอกอาก็จะสำเร็จ ที่ติดต่อไว้ก็จะได้สมใจ มีเกณฑ์ที่จะได้รับเงินก้อนหรือเงินปันผล **ความรัก** คนโสดในเดือนนี้ใครเข้ามาพูดคุยควรพิจารณาให้รอบคอบสักนิด เพราะคนนั้นอาจมีคู่หรือคุยหลายคน คนมีคู่ระวังจะมีคนนำปัญหาเข้ามาทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย นำในหูไม่เท่ากัน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรในเดือนแห่งความรักเดือนนี้มีไอเดียอยากทำอะไรหลายอย่าง บ้านก็อยากขยับขยาย อยากซื้อ อยากเช่า แต่ก็ยังไม่เจอที่ถูกใจ **การงาน** ระวังมีการเปลี่ยนแปลงแบบไม่ทันตั้งตัว ระวังปัญหาจากเพื่อนร่วมงาน หรือกับผู้มีอำนาจเหนือกว่า **การเงิน** จะได้เงินเก่าหรือเงินที่เคยตกลงไว้ เงินตกเบิกต่าง ๆ โชคลาภจะได้จากเลขเดิม ๆ เลขเก่า **ความรัก** คนโสดจะได้พบเพื่อนหรือแฟนเก่าที่ไม่ได้เจอกันนาน คนมีคู่จะซักชวนกันไปเที่ยวสถานที่เก่าที่เคยไปท่องเที่ยวพักผ่อนในอดีตด้วยกัน **สุขภาพ** วิตกกังวล คิดมาก ระวังโรคเก่าจะกำเริบ



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ในเดือนแห่งความรักนี้ จะรู้สึกเหมือนโดนกดดันจากผู้ใหญ่หรือคนรอบข้าง ทำอะไรก็ไม่ถนัด ไม่คล่อง รู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเอง **การงาน** ช่วงนี้ต้องใช้คำพูดดี ๆ เอาอกเอาใจนายสักนิด หรือมีปัญหาควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่ หรือผู้มีอำนาจ จะทำให้การทำงานราบรื่นดี **การเงิน** ยังคงต้องหมั่นเงินไปก่อน การเงินในเดือนนี้ยังไม่โดดเด่น การใช้จ่ายต่าง ๆ ควรพิจารณาให้ดี **ความรัก** คนโสดหรือคนมีคู่ ให้ระวังเรื่องคำพูดและอารมณ์ตนเองสักนิด ใจเย็นกันสักหน่อย มีปัญหาควรปรับความเข้าใจกัน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ความดัน



ราศีมังกร 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมังกรในช่วงเดือนนี้ จะทำอะไรจะมีคนคอยสนับสนุนช่วยเหลือ จะมีผู้ใหญ่คอยสอดส่องดูแลงาน **การงาน** จะได้ลูกค้าเก่า ๆ ที่เคยคุยติดต่อมา หรือต้องกลับมาแก้ไขงานที่เคยทำไปแล้วให้เรียบร้อยอีกครั้ง **การเงิน** ในเดือนนี้ยังไม่มียาได้พิเศษเข้ามา แต่ก็ยังสามารถมีเงินมาหมุนใช้ได้ไม่ติดขัด บางท่านการเงินมีเกณฑ์ขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการแนะนำหรือชักนำจากคนใกล้ชิด คนมีคู่มีเกณฑ์ได้รับข่าวดีเกี่ยวกับบุตรบริวาร **สุขภาพ** ปวดข้อปวดเข่า กรดไหลย้อน จุกเสียดแน่นหน้าอก **low**



3 ขั้นตอน เมื่อต้องการร้องเรียน

ขั้นตอนที่

1

ข้อมูลพร้อม

- ข้อมูลผู้ร้องเรียน เช่น ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์
- รายละเอียดเรื่องร้องเรียน เช่น วัน - เวลา สถานที่เกิดเหตุ ผู้ที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งระบุปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน
- ระบุความประสงค์ที่ต้องการให้ดำเนินการ เช่น ต้องการให้ซ่อมแซมถนน ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก เป็นต้น

ขั้นตอนที่

2

หลักฐานพร้อม

- รูปถ่าย เช่น ความเสียหายของทรัพย์สิน หรือ ถนนชำรุด
- สำเนาบันทึกประจำวัน (ถ้ามี)
- ใบรับรองแพทย์ (ถ้ามี)
- ใบเสร็จ (ถ้ามี)
- หลักฐานสำคัญอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่

3

ติดต่อเจ้าหน้าที่

- ยื่นต่อเจ้าหน้าที่ ณ ศูนย์ราชการสะดวก ชั้น 1 อาคาร 1 สวม.
- Call Center 0 2716 4044 (วันและเวลาราชการ)
- ส่งทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ pr@mrta.co.th
- เว็บไซต์ www.mrta.co.th

Facebook การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



แสดงความเห็น/ร้องเรียน



www.mrta.co.th



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน
แห่งประเทศไทย



@MRTA



0 2716 4000



PR_MRTA_OFFICIAL



PR MRTA Official

ช่องทางการติดตาม เรื่องร้องเรียน

สะดวก รวดเร็ว ทันใจ

Live Chat

www.mrta.co.th

Call
Center

วันจันทร์-วันศุกร์
ตั้งแต่เวลา
08.00-17.00 น.
โทร 0 2716 4044
*ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์



Official Account



ช่องทาง Line@
@mrtacontactcenter

แอดเลย!!!



"รับเรื่องร้องเรียน จัดเตรียมแก้ไข ประพาศโปรงใส คัวยใจบริการ"
แผนกเรื่องราวร้องทุกข์ ศูนย์ราชการสะดวก สำนักสื่อสารองค์กร