



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.85 | MAY 2024

Check in 

เที่ยวซึล ๆ ฮัลใจคลายร้อน @ชุมชนคลองบางหลวง



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีเดือนพฤษภาคม เดือนที่คาดว่าจะเข้าสู่ฤดูฝนกันแล้ว (หวังว่าพระพิรุณคงใจดีกับเราบ้างนะ) ปีนี้อากาศประเทศไทยร้อนมากถึงร้อนมากที่สุดในทั่วทุกภูมิภาค คนไทยป่วยเป็น **"โรคลมแดด"** หรือ **"ฮีทสโตรก"** กันเยอะ ยิ่งผู้สูงอายุต้องดูแลเป็นพิเศษ รวมทั้งคนที่ทำงานกลางแจ้ง ให้พยายามอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ใส่เสื้อผ้าบางเบาระบายความร้อนได้ดี ถ้าจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งควรหาอุปกรณ์ป้องกันแดด ร่ม หมวก เพื่อลดการปะทะกับแสงแดดโดยตรง และถ้ารู้สึกร้อนจนทนไม่ไหวให้หาผ้าชุบน้ำเช็ดตามร่างกายเพื่อลดอุณหภูมิความร้อน และดื่มน้ำให้มาก ๆ อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำเยอะเพราะอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

อีกหนึ่งโรคยอดฮิตที่มากับอากาศร้อน ๆ แบบนี้คือ **"โรคอาหารเป็นพิษ"** เพราะอากาศที่ร้อนอบอ้าวทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้เร็ว จะทานอะไรก็ต้องปรุงให้สุก อุ่นให้ร้อนก่อนทาน หรือถ้าอาหารเริ่มมีกลิ่นบูดรสชาติเปลี่ยน ทั้งเลยค้ะ อย่าเสียดาย เพราะถ้าป่วยขึ้นมาค่ารักษาน่าจะแพงกว่าค่าอาหารมาก แถมยังต้องเจ็บตัว และเสียเวลาอีกด้วย โดยอาการของโรคก็เริ่มตั้งแต่ท้องเสีย ถ่ายท้องบ่อย อาเจียน บางคนแก๊สเร่ตักทำให้หน้ามืด หมดแรง จนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ เพราะฉะนั้นต้องดูแลตัวเองดี ๆ เพราะ "หน้าร้อน" ไม่ได้ "น่ารัก" สำหรับทุกคนนะ

Life & Metro ฉบับนี้ จะพาคุณผู้อ่านไป Check in ฮีตใจหลายร้อนกันที่ **"ชุมชนคลองบางหลวง"** ไหว้พระ ชมงานศิลป์ ประติมากรรมฝีมือแบบมีขึ้นเดียวในโลก นั่งมองวิวน้ำ ชมวิถีชีวิต เทียบแบบพักกายพักใจ ใช้ชีวิตให้ช้าลงกับหนึ่งวันสบาย ๆ ในแบบฉบับของคุณ แคมเดินทางสะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีบางไผ่ เพียงเท่านั้น วันหยุดของคุณก็จะเป็นอีกหนึ่งวันพิเศษที่น่าประทับใจ



กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 85 พฤษภาคม 2567

- 03 MRTA News
- 09 MRTA Scoop
- 12 Go Green
- 14 Around the World
- 16 Check in
- 24 Eating Out
- 26 Health
- 28 Beauty
- 29 Gadget
- 30 Horoscope



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : อิกญา พันธุ์มงคล **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑลภา คงม้น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** อวรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขย์ **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ 0 2716 4000

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนพหลโยธิน แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา
กรุงเทพฯ 10510
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



สพม. เข้าร่วมงานวันสงกรานต์ของกระทรวงคมนาคม ประจำปี 2567



วันที่ 10 เมษายน 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (ปฏิบัติกร) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมงานวันสงกรานต์ของกระทรวงคมนาคม ประจำปี 2567 โดยมีพิธีสงฆ์และรดน้ำขอพร นายสุริยะ จึงรุ่งเรืองกิจ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นางมนพร เจริญศรี นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม และนายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม โดยมีผู้บริหารหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม ข้าราชการ เข้าร่วมพิธี ณ อาคารสโมสร กระทรวงคมนาคม



สพม. จัดกิจกรรมวันสงกรานต์ ประจำปี 2567

วันที่ 10 เมษายน 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (ปฏิบัติกร) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในการจัดกิจกรรมวันสงกรานต์ ประจำปี 2567 ได้แก่ พิธีสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายในสำนักงาน รฟม. พิธีเจริญพระพุทธมนต์ กิจกรรมทำบุญตักบาตร โดยมีผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. เข้าร่วม นอกจากนี้ยังได้จัดให้มีพิธีรดน้ำขอพรจากผู้บริหาร รฟม. กิจกรรมนุ่งโจงห่มสไบ แต่งชุดไทยมางานวันสงกรานต์ และกิจกรรมประกวดนางสงกรานต์ และนายสงกรานต์ รฟม. เพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมประเพณี และสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีภายในหน่วยงานอีกด้วย





รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมทางหลวง ปีที่ 112

วันที่ 1 เมษายน 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (ปฏิบัติการ) รักษาการแทนผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมทางหลวง ปีที่ 112 ณ กรมทางหลวง ถนนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ รฟม. ได้เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาบริเวณอนุสาวรีย์ผู้กล้าหาญ ในโอกาสดังกล่าวด้วย



รฟม. ร่วมพิธีวันคล้ายวันสถาปนากระทรวงคมนาคม ครบรอบ 112 ปี

วันที่ 1 เมษายน 2567 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีวันคล้ายวันสถาปนากระทรวงคมนาคม ครบรอบ 112 ปี ณ อาคารหอประชุมราชสดุศรมโสร กระทรวงคมนาคม โดยมี นายสุริยะ จึงรุ่งเรืองกิจ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี ในการนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคสมทบทุนเพื่อการกุศลสาธารณะของกระทรวงคมนาคม ในโอกาสดังกล่าวด้วย



**รฟม. ต้อนรับคณะกรรมการการคมนาคม วุฒิสภา เข้าศึกษาดูงาน ณ สถานีวัดมังกร
รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล**

วันที่ 2 เมษายน 2567 นางสาวจรรย์นธ์ วรจักร ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อมด้วย เจ้าหน้าที่ฝ่ายปฏิบัติการ รฟม. และบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) ได้ให้การต้อนรับคณะกรรมการการคมนาคม วุฒิสภา นำโดย พลเอกยอดยุทธ บุญญาธิการ ประธานคณะฯ ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมและศึกษาดูงาน ณ สถานีวัดมังกร รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) เพื่อติดตามความคืบหน้าการพัฒนาพื้นที่เชิงพาณิชย์โดยรอบสถานีรถไฟฟ้า ทั้งนี้ รฟม. ได้บรรจุเป้าหมายที่จะพัฒนาพื้นที่โครงข่ายรถไฟฟ้าควบคู่กับการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน ภายใต้หลัก Transit-Oriented Development (TOD) ไว้ในแผนวิสาหกิจ ประจำปีงบประมาณ 2566 - 2570 โดยมุ่งเน้นที่จะใช้สถานีรถไฟฟ้าเป็นศูนย์กลางเชื่อมต่อการเดินทาง และพัฒนาพื้นที่โดยรอบให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งในแง่การใช้ชีวิตของชาวชุมชน และแง่ของการลงทุนทำธุรกิจ เพื่อแสวงหารายได้อย่างยั่งยืนไปด้วยกัน สนับสนุนความเจริญเติบโตของเมืองแห่งอนาคต



รฟม. เข้าร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือภาคีเครือข่ายสุขขอโต (SOOK ASOK)

วันที่ 3 เมษายน 2567 นางสาวจรรย์นธ์ วรจักร ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือภาคีเครือข่ายสุขขอโต (SOOK ASOK) และรับมอบเกียรติบัตรแสดงความขอบคุณที่ได้สนับสนุนภาคีเครือข่ายสุขขอโตจาก นายชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ณ หอดนตรีและการแสดงอโศกมนตรี 1 ชั้น 4 อาคารนวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



รฟม. เข้าร่วมพิธีเปิดงานแสดงและจำหน่ายสินค้า “OTOP และของดีวิถีริมราง” ณ สถานีกลางกรุงเทพอภิวัฒน์

วันที่ 22 มีนาคม 2567 นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธีเปิดงานแสดงและจำหน่ายสินค้า “OTOP และของดีวิถีริมราง” ณ สถานีกลางกรุงเทพอภิวัฒน์ โดยมีผู้บริหาร หัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคมเข้าร่วมพิธี ในโอกาสนี้ นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีดังกล่าว



รฟม. จัดกิจกรรม “ท่องเที่ยวสุขใจไปกับ รฟม.” ประจำปี 2567

วันที่ 30 มีนาคม 2567 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรม “ท่องเที่ยวสุขใจไปกับ รฟม.” ประจำปี 2567 ซึ่งได้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวของชุมชนตามแนวสายทางรถไฟฟ้า และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนและองค์กร โดยกิจกรรมในครั้งนี้ได้จัดให้ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามหานคร และผู้ให้บริการอาคารจอดรถร่วมกิจกรรม โดยพาชมวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) พิพิธภัณฑ์ใต้ดิน ณ สถานีรถไฟฟ้าสนามไชย และนิทรรศการถาวรชุดใหม่ในชื่อ “ถอทรหัสไทย” ณ มิวเซียมสยาม และทำกิจกรรม Workshop จัดดอกไม้จากชุมชนปากคลองตลาด





สพม. จัดกิจกรรม MRTA Volunteer ประจำปี 2567 ณ จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ 28 - 29 มีนาคม 2567 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธาน นำพนักงาน จำนวน 106 คน ร่วมกิจกรรม MRTA Volunteer ประจำปี 2567 ณ จังหวัดนครราชสีมา โดยได้ร่วมปรับปรุงสนามเด็กเล่น แพลงผักสวนครัว ทาสีโต๊ะนักเรียน และสนับสนุนอุปกรณ์ทางการศึกษา ให้แก่โรงเรียนบ้านคลองเตือ อำเภอปากช่อง และเรียนรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ช้างและเพาะพันธุ์ต้นมะค่าโมง ผลิตปุ๋ยจากมูลช้าง เพื่อนำไปแจกจ่ายให้แก่ชุมชนโดยรอบ ณ ศูนย์อนุรักษ์ช้างไทย เขาใหญ่ อำเภอปากช่อง ทั้งนี้ รฟม. ได้จัดกิจกรรม MRTA Volunteer อย่างต่อเนื่อง เป็นปีที่ 5 เพื่อส่งเสริมจิตสำนึกด้านจิตอาสา และความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมให้แก่พนักงาน รฟม.





รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดี ในงานวันคล้ายวันสถาปนากิจการรถไฟ ครบรอบ 127 ปี

วันที่ 26 มีนาคม 2567 นายชัยยศ ณคร ผู้อำนวยการฝ่ายกรรมสิทธิ์ที่ดิน การรถไฟฟ้ายานสงมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากิจการรถไฟ ครบรอบ 127 ปี ณ บริเวณตึกบัญชาการรถไฟ การรถไฟแห่งประเทศไทย ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคสมทบทุนมูลนิธิโรงพยาบาลรถไฟ โดยมี นายนิรุฒ มณีพันธ์ ผู้ว่าการรถไฟแห่งประเทศไทย เป็นผู้รับมอบ

MRTA Quiz

ประจำเดือนพฤษภาคม 2567

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

“หมวกทรง Bucket สุดน่ารัก”

จำนวน 5 รางวัล

ลุ้นรับ
ของรางวัล



คำถาม

“ท่องเที่ยวสุขใจไปกับ รฟม.”
เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยมี
วัตถุประสงค์อย่างไร



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ติดต่อ
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 พฤษภาคม 2567

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเมษายน 2567

คำถาม

รฟม. สามารถร่วมลดก๊าซเรือนกระจก
จากการดำเนินงานกิจกรรม MRTA 3R
โครงการสำนักงานสีเขียว (Green Office)
ตั้งแต่เดือนเมษายน - กันยายน 2566
ผ่านการดำเนินกิจกรรมรูปแบบใด และคิดเป็นปริมาณ
ก๊าซเรือนกระจกที่ลดได้กี่ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า

เฉลย
คำตอบ

รฟม. ร่วมลดก๊าซเรือนกระจกจากกิจกรรม
รณรงค์ให้ผู้บริหารและพนักงานร่วมกัน
คัดแยกขยะประเภท ขวดน้ำพลาสติกภายใน
อาคารสำนักงาน โดยคิดเป็นปริมาณ
ก๊าซเรือนกระจกที่ลดได้ 1.591 ตันคาร์บอนไดออกไซด์
เทียบเท่า

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“กระบอกน้ำสุด COOL” จำนวน 5 รางวัล

1. คุณกัทวี เอื้อกรพิยสกุล
2. คุณกัตพร ตันติปริญญากุล
3. คุณฐิติพร มงคลศิลป์
4. คุณอังคณา ทองบุญ
5. คุณสิริลักษณ์ พิณดนตรี

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล



ตระเวนกินรอบ 'ศรีย่าน'

ย่านนี้มีแต่ของอร่อย



ปฏิเสธไม่ได้ว่า ก่อนที่โครงการรถไฟฟ้าข้ามนครแต่ละสายในความรับผิดชอบของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จะก่อสร้างแล้วเสร็จและเปิดให้บริการ ทำให้คนกรุงเทพฯ มีรูปแบบการเดินทางด้วยความสะดวกสบายอย่างที่เห็นอยู่ในปัจจุบัน มีผู้เกี่ยวข้องหลายกลุ่มที่ยอมเสียสละเพื่อให้โครงการรถไฟฟ้าประสบความสำเร็จ แต่กลุ่มคนที่เสียสละมากที่สุดกลุ่มหนึ่งคงจะเป็นใครอื่นไปไม่ได้ นอกจากประชาชนผู้อยู่อาศัยและผู้ประกอบการในพื้นที่แนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า ซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงผลกระทบในระหว่างการดำเนินงานก่อสร้างของโครงการได้



Life & Metro ฉบับนี้ ขอชวนคุณผู้อ่านมาอุดหนุนร้านค้า/ร้านอาหารในบริเวณศรีย่าน พื้นที่จุดตัดระหว่างถนนนครไชยศรี กับ ถนนสามเสน ที่มีงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราชบุรีบูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) อยู่ ซึ่งศรีย่านนี้ขึ้นชื่อเป็นพิเศษในเรื่องของกินอร่อย เป็นแหล่งรวมของร้านขายอาหารสารพัดอย่างที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีตลาดเก่าแก่ และเป็นอีกหนึ่งวิถีชุมชนที่น่าสนใจไม่น้อย หากลองได้แวะเวียนผ่านมาที่ศรีย่าน รับรองว่าคุณผู้อ่านจะได้อิ่มท้อง และผลลัพท์ของอร่อยติดมือกลับไปทานเป็นมื้ออื่น หรือเป็นของฝากให้คนในครอบครัวอย่างแน่นอน



ร้าน Cake Cafe 930



เริ่มกันที่ร้านแรก Cake Cafe 930 ร้านเบเกอรี่เล็ก ๆ ตั้งอยู่บนถนนสามเสน ปากซอยสามเสน 24 หน้าร้านเป็นตู้กระจกใสจัดวางขนมอบใหม่จากเตาด้านในร้าน มีทั้งขนมเค้ก ขนมนึ่งและคุกกี้ ให้เลือกซื้อในวันที่ไปอุดหนุน มีแยมโรลไบเบเตย (ท็อกระดาศที่เป็น Signature ของร้าน) เค้กใบเตยหน้ามะพร้าวอ่อน ทอฟฟี่เค้ก เค้กช็อกโกแลตหน้านิ่ม ขนมนึ่ง ผักโขมอบชีส ตัดสินใจไม่ถูกเลยซื้อทุกอย่างกลับมาลองชิม บอกเลยว่าไม่ผิดหวัง เค้กเนื้อนุ่ม วัตถุดิบดี ขนมนึ่งรสชาติไม่หวานมาก เหมาะสำหรับเป็นของขวัญทานกับกาแฟ



ร้าน Cake Cafe 930
เปิดทุกวัน เวลา 08.00 - 21.00 น.





ร้านคุณสมบุรณ์ เนื้อทอดแคตเดียว เนื้อโคขุน

เนื้อทอดคุณสมบุรณ์ ร้านรถเข็นบนถนนนครไชยศรี ตั้งอยู่หน้าตลาดศรีย่าน ทอดมานุ่ม ๆ ทานคู่กับ ข้าวเหนียวร้อน ๆ หมักได้ที่ไม่ต้องมีน้ำจิ้มเพิ่มเติม มีทั้งแบบเนื้อโคขุนชิ้นใหญ่ และแบบชิ้นเล็กที่ผสมกันระหว่างเนื้อ เนื้อติดมันและตับ ซึ่ง Life & Metro แอบชอบแบบนี้มากกว่า เพราะเป็นชิ้นเล็กที่คลุกเคล้ากับส่วนผสมได้รสชาติเข้มข้นกว่า ซ็อกกลับมาแช่เย็นเก็บไว้ได้หลายวัน พอวันหยุดนึกเมนูไม่ออก เอามาอุ่นโรยหน้าข้าวต้มหรือโจ๊ก รสชาติเค็ม ๆ หวาน ๆ ช่วยให้ เจริญอาหารในช่วงอากาศร้อน ๆ แบบนี้ได้ดีทีเดียว



ร้านคุณสมบุรณ์ เนื้อทอดแคตเดียว เนื้อโคขุน
เปิดวันอังคาร - วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์)
เวลา 08.30 - 17.00 น.



ร้านก๋วยเตี๋ยวหมูศรีย่าน

ก๋วยเตี๋ยวหมูศรีย่าน ร้านตั้งอยู่บน ถนนนครไชยศรี ติดกับธนาคารกรุงไทย สาขาศรีย่าน มีก๋วยเตี๋ยวชนิดต่าง ๆ ให้เลือกสั่ง รวมถึงเกี๊ยมอี่ที่เดี๋ยวนี้อาทานได้ค่อนข้างยากแล้ว Life & Metro ลองสั่งก๋วยเตี๋ยวต้มยำทั้งแบบแห้งและน้ำ ได้เครื่องพิเศษเป็นหมูแดงหันชิ้น ลูกรอก และหนังปลาทอดกรอบ เพิ่มจากเครื่องทั่ว ๆ ไป ก๋วยเตี๋ยวปรุงรสมาได้พอดีทานไม่ต้องปรุงเพิ่ม แต่ที่สำคัญนอกจากรสชาติของก๋วยเตี๋ยวแล้ว Life & Metro ยังชอบเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ลวกมาได้นุ่มดี ขอเดาว่าใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวจากแปงข้าวเจ้า ถ้าผู้อ่านท่านใดไปลองชิมแล้วแจ้งยืนยันความเข้าใจของ Life & Metro ให้ทราบด้วยจะขอบคุณยิ่ง



ร้านก๋วยเตี๋ยวหมูศรีย่าน
เปิดวันอังคาร - วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์)
เวลา 08.00 - 15.30 น.



เต้าหู้ทอดศรีย่าน


เต้าหู้ทอดศรีย่าน ร้านรถเข็นบนถนนนครไชยศรี ตั้งอยู่ตรงทางเข้าตลาดศรีย่าน มีทั้งเต้าหู้ เผือก และข้าวโพด ให้เลือกได้ตามแต่ความชอบ ทอดใหม่จากกระทะ ชิ้นพักให้สะเด็ดน้ำมันไม่ทันไร ลูกค้าที่รอคิวอยู่โดยรอบก็เลือกซื้อจนหมดไม่เหลือ Life & Metro สั่งมาชิมทั้ง 3 อย่าง ทานคู่กับน้ำจิ้มหวาน โรยถั่วลิสงป่น แปบเดียวหมดไม่รู้ตัว



ร้านเต้าหู้ทอด (ตือคาโค) ตลาดศรีย่าน
เปิดวันอังคาร - วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์)
เวลา 10.00 - 17.30 น.



ร้านเย็นตาโฟห้องเต๊ต ศรียาน

 เย็นตาโฟห้องเต๊ต ร้านตั้งอยู่บนถนนร่วมจิตต์ เดินเข้าซอยประมาณ 20 เมตร เย็นตาโฟที่ไ้เครื่องแน่น ๆ จนกลบเส้น Life & Metro ลืมตัวสิ่งคล้าย ๆ กันมา เลยต้องกวาดเครื่องซึ่งมีทั้งปลาหมึกกรอบ เลือดหมู ไส้หมู ลูกชิ้นทอด ฮือก๊วย เต้าหู้ ฯลฯ ไปรวมไว้ด้านข้าง เพื่อหาว่าขามไหนเป็นเส้นอะไร ขอสเย็นตาโฟรสชาติหวานนำ เข้ากันได้ดีกับไส้หมูรสชาติเข้มข้น เค็มนำ ถ้าที่ไหนมาพร้อมกับเย็นตาโฟยังไม่จุก็สามารถสั่งมาทานเล่นแยกต่างหากได้อีก



ร้านเย็นตาโฟห้องเต๊ต ศรียาน ในซอยถนนร่วมจิตต์

- ร้านในซอยถนนร่วมจิตต์ เปิดวันอังคาร - วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์) เวลา 07.30 - 15.00 น.
- ร้านปากซอย เปิดวันอังคาร - วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์) เวลา 15.00 - 21.00 น.

จริง ๆ แล้วในบริเวณศรียานยังมีร้านค้า/ร้านอาหารอีกหลายร้านที่ Life & Metro อาจจะลองชิม แต่ด้วยข้อจำกัดของกระดาษ จึงขออนุญาตเก็บไว้ชิมในครั้งถัด ๆ ไป ท่านผู้อ่านอยากให้ Life & Metro แนะนำร้านอาหารในพื้นที่โครงการรถไฟฟ้าสีไหนแจ้งเข้ามาได้ ถ้ามีโอกาสจะไปลงพื้นที่ค้นหาร้านอาหารมาแนะนำ *Low*



ปัจจุบัน รฟม. มีงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ที่อยู่ในแนວนบนสามเสน ตั้งแต่บริเวณด้านหน้ารัฐสภาแห่งใหม่ ผ่านโรงเรียนราชินีบน กรมชลประทาน โรงพยาบาลวชิรพยาบาล หอสมุดแห่งชาติ ไปจนถึงวัดเอี่ยมวรณูช แล้วจึงเลี้ยวเข้าถนนพระสุเมรุ โดยในแนວนบนสามเสนจะมีสถานีใต้ดิน 5 สถานี และมีโครงสร้างทางวิ่งเป็นอุโมงค์คู่ที่อยู่ใต้ดินทั้งหมด ซึ่ง รฟม. ได้นำเทคโนโลยีหัวเจาะอุโมงค์สมดุลงแรงดันดินที่มีประสิทธิภาพสูง ป้องกันการทรุดตัวของดินได้ดีเข้ามาใช้ เนื่องจากเป็นเทคโนโลยีที่มีมาตรฐานและช่วยย่นระยะเวลาการก่อสร้างได้ดี เพื่อช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและการจราจรต่อผู้อยู่อาศัย ผู้ประกอบการ ตลอดจนผู้สัญจรผ่านในแนวสายทางให้เหลือน้อยที่สุดได้ ไม่เพียงเท่านั้น เรายังออกแบบสถาปัตยกรรมของสถานีใต้ดินให้กลมกลืนไปกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของพื้นที่โดยรอบ ด้วยความตั้งใจของ รฟม. ที่อยากจะสร้างโครงข่ายรถไฟฟ้ามหานครให้ครอบคลุมทุกการเดินทาง และเคียงข้างกันไปกับทุกย่านชุมชนอย่างยั่งยืน

Go Green

TEXT: Oam-Am

“กฎฐาน” เริ่มมาตรการเก็บค่าธรรมเนียม เพื่อการพัฒนาความยั่งยืนนักท่องเที่ยว



“กฎฐาน” ใช้มาตรการเก็บค่าธรรมเนียมเพื่อการพัฒนาความยั่งยืน Sustainable Development (SDF) 100 ดอลลาร์สหรัฐต่อคนต่อคืน (3,689 บาท)

แม้ในปี 2564 กฎฐานสามารถกักก๊าซคาร์บอนได้ถึง 9.4 ล้านตัน แต่กฎฐานก็มีความเสี่ยงต่อผลกระทบทางการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เช่น ภัยจากธารน้ำแข็งละลาย น้ำท่วม และรูปแบบสภาพอากาศที่คาดเดาไม่ได้ ดังนั้น กฎฐานจึงต้องเพิ่มความพยายามในการรักษาสถานะการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์แบบติดลบนี้ นักท่องเที่ยวที่ต้องการเข้ามาจำเป็นต้องจ่ายเพื่อความยั่งยืนของนโยบายนี้ ถือเป็นภาระเน้น

คุณภาพมากกว่าปริมาณนักท่องเที่ยว เพื่อที่จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

เงินค่าธรรมเนียมเพื่อสนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDF) จะนำไปใช้ในโครงการต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมของประเทศกฎฐาน กระตุ้นภาคการขนส่ง รวมทั้งอีกหลายโครงการที่สำคัญ เพื่อชดเชยการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากนักท่องเที่ยว ค่าธรรมเนียมส่วนหนึ่งยังจะนำไปใช้ในโครงการปลูกต้นไม้ และยกระดับแรงงานในภาคการท่องเที่ยว ทำความสะอาดและบำรุงรักษาเส้นทาง อีกทั้งลดการพึ่งพาเชื้อเพลิงจากฟอสซิล

Photo: pexels.com



เปิดแอร์อย่างไร บิลค่าไฟไม่ร้อนฉ่า!

การเปิดแอร์ให้เย็นฉ่ำ ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนทะเล 40 องศาเซลเซียส คือทางรอดเดียวที่จะช่วยให้เราไม่ละลายไปกับการความร้อนปรอทแตก ณ เวลานี้ แต่การเปิดแอร์ช่วยดับความร้อนอาจทำให้ค่าไฟพุ่งพรวดได้หากเราไม่รู้วิธีใช้อย่างถูกต้อง นี่คือเทคนิคการเปิดแอร์แบบเย็นฉ่ำ ไม่ต้องกลัวเปลืองไฟ

- ก่อนเปิดแอร์ให้เปิดหน้าต่างระบายอากาศเพื่อให้อากาศร้อนออกไปจากห้องก่อน คุณอาจใช้พัดลมเป็นตัวช่วยอีกแรงได้
- ให้นำของที่มีความร้อน หรือของที่มีความชื้นเข้ามาในห้อง ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างกาต้มน้ำร้อน ถ้วนทำให้อุณหภูมิห้องเพิ่มขึ้น และที่หลาย ๆ คนอาจมองข้ามกันคือ สิ่งของที่มีความชื้น เช่น เสื้อผ้าที่เปียก ภาชนะที่บรรจุของเหลว ฯลฯ ก็ทำให้แอร์ทำงานหนักขึ้น เครื่องปรับอากาศต้องทำหน้าที่กำจัดความชื้นในห้องออกไป จึงทำให้เปลืองค่าไฟนั่นเอง



- การเปิดแอร์ 25 องศาเซลเซียส เป็นเพียงอุณหภูมิคาดการณ์ว่าร่างกายจะรู้สึกสบายเท่านั้น แต่ความจริงแล้ว เปิดแอร์ที่อุณหภูมิ 26-28 องศาเซลเซียส แล้วเปิดพัดลมพร้อมกันจะช่วยประหยัดค่าไฟได้ดีกว่า แรงแลมจากพัดลมจะเป็นตัวเสริมทำให้คุณรู้สึกว่าการเปิดแอร์ 25 องศาเซลเซียส ทั้งที่ความจริงแล้วเปิดที่ 26-28 องศาเซลเซียส

- หมั่นล้างทำความสะอาดแอร์ ฟุ้งที่เข้าไปอุดตันอยู่ภายในทำให้แอร์ของคุณทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ แลมแอร์ต้องทำงานหนักขึ้นด้วย ทางที่ดีควรล้างแอร์ทุก 3-6 เดือนจะดีที่สุด

Photo: airextreme.com.au, freepik.com

พิษอุณหภูมิโลก ป่วนราคาอาหารแพงสุดขีดทั่วโลก

ช่วงนี้หลายคนที่ไปจ่ายตลาดบ่นว่าข้าวของราคาแพงขึ้น โดยเฉพาะอาหารสด เนื้อ หมู ผัก ปลา ... สภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง หรือภาวะโลกรวนที่เรา รู้จักกัน ที่ทำให้สภาพอากาศทั่วโลกไม่เหมือนเดิม เปลี่ยนแปลงไปสุดขีด หรือรุนแรงขึ้นซ้ำเติมแบบเดิม ทำให้ราคาอาหารเพิ่มขึ้น 3.2% ต่อปี โดยเฉพาะอากาศที่ร้อนขึ้น



สถาบัน European Central Banl รายงานผลสำรวจพบว่า ราคาอาหารและสินค้าอื่น ๆ แต่ละเดือนใน 121 ประเทศ ตั้งแต่ปี 1996 มีแนวโน้มใช้ต้นทุนการผลิตสูงขึ้น เมื่อสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเรื่อย ๆ วัตถุประสงค์ ผลผลิตทางการเกษตรจะหายากขึ้น ทำให้ผู้คนจำนวนมากทั่วโลกไม่มีอาหารที่หลากหลายและดีต่อสุขภาพเหมือนเดิม หรืออาจมี แต่ก็ไม่เพียงพอ ทำให้ราคาอาหารสูงขึ้น 0.9-3.2% ต่อปีภายในปี 2035 หลายครัวเรือนต้องใช้สัดส่วนที่มากขึ้นของรายได้ในการซื้ออาหาร และภายในปี 2060 ราคาอาหารทั่วโลกคาดว่าจะเพิ่มขึ้น 2.2-4.3 เปอร์เซ็นต์ต่อปี ทั่วโลกจะเผชิญกับปัญหานี้หมด ไม่ว่าจะเป็นทั้งประเทศร่ำรวยหรือยากจน แต่ที่น่าเป็นห่วงก็คือประเทศแถบซีกโลกใต้ โดยเฉพาะทวีปแอฟริกาจะได้รับผลกระทบมากที่สุดแม้ว่าจะมีส่วนทำให้เกิดสาเหตุโลกรวนนี้เพียงเล็กน้อยก็ตาม แต่เนื่องด้วยประชากรมากกว่าครึ่งของทวีปทำการเกษตรแบบพึ่งพาฝนธรรมชาติโดยตรง จึงมีความเสี่ยงต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเป็นพิเศษ

อย่างไรก็ดี ประเทศที่มีความรู้และศึกษาวิธีรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศมากขึ้น มีแนวโน้มที่จะมีความมั่นคงด้านอาหาร นี่เป็นหลักฐานว่าประชากรที่ได้รับผลกระทบตระหนักถึงอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงและสภาพอากาศที่คาดเดาไม่ได้ จะมีความสามารถในการรับมือกับวิกฤตนี้

Photo: pexels.com



อันเดอร์แวร์จากพืช ย่อยสลายกลายเป็นปุ๋ย

ปกติอันเดอร์แวร์ หรือกางเกงที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน ควรเปลี่ยนตัวใหม่ทุก 6 เดือน เพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อโรคสะสม โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคผิวหนังอักเสบ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ แต่ด้วยความที่กางเกงในทำจากเส้นใยสังเคราะห์อย่างสแปนเด็กซ์ ไนลอน อีลาสเทน หรือโลคร่า จะรีไซเคิลก็คงลำบาก และจะส่งต่อหรือขายต่อก็ไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องมีวิธีกำจัดไม่ให้กลายเป็นขยะกองโต

KENT แบรินด์ ผู้ผลิตอันเดอร์แวร์ในอังกฤษแก้ปัญหากางเกงในที่รีไซเคิลไม่ได้นี้ด้วยการผลิตกางเกงในจากพืช



ที่สามารถย่อยสลายได้ทางชีวภาพและทิ้งในถังหมักได้ ย่อยสลายได้ใน 90 วัน ขณะเดียวกันก็มีความทนทาน ไม่ฟาสต์แฟชั่น สามารถใช้ได้ตามอายุการใช้งานที่ควรเป็น

อย่างไรก็ดี กรณีที่ลูกค้าไม่มีถังหมักปุ๋ย ทาง KENT มีบริการ Take back Program ที่ลูกค้าสามารถสั่งซื้อชุดจัดส่งกางเกงในบนเว็บไซต์ของบริษัทได้ในราคา 5 ดอลลาร์ เมื่อรับชุดจัดส่งที่มาจากในรูปแบบของถุงพลาสติก ก็แค่นำกางเกงในที่ไม่ใช้แล้ว ผ่านการซักและตัดเป็นชิ้น ๆ ใส่ลงไปในถุง และจัดส่งที่ USPS ทุกสาขา ลูกค้าก็จะได้รับส่วนลด 10 ดอลลาร์สำหรับการซื้อครั้งต่อไปจากการส่งของไปให้บริษัทด้วย

สำหรับเมืองไทย มีแบรนด์ชุดชั้นในมากมายที่รับชุดชั้นในและกางเกงในใช้แล้วนำไปกำจัดทำเชื้อเพลิงกับทางบริษัท N15 Technology ใครอยู่ใกล้จุดรถปสาขานไหนก็ไปใช้บริการได้เลย [knt](http://knt.com)

Photo: uncoverla.com

Around The World

TEXT: จีจุงรา

World of Metro ประตูสู่คอเคซัส

ทบิลีซี เมโทร (Tbilisi Metro) เป็นระบบเส้นทางรถไฟฟ้าในกรุงทบิลีซี ประเทศจอร์เจีย เปิดให้บริการเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม ค.ศ. 1966 เป็นเส้นทางรถไฟฟ้าแห่งที่ 4 ของอดีตประเทศของสหภาพโซเวียต ต่อจากมอสโกว์ เซนต์ปีเตอส์เบิร์กและเคียฟ โครงสร้างต่าง ๆ รวมทั้งตัวสถานีมีลักษณะคล้ายกับรถไฟใต้ดินของมอสโกว์ คือขุดลงไปลึก ใช้บันไดเลื่อนขึ้นลงยาวประมาณ 60 เมตร แม้ภายในของสถานีจะดูไม่ยิ่งใหญ่เทียบเท่า แต่ก็ปรากฏเสน่ห์ความเก่า ชลิ่งขริมของศิลปะยุคโซเวียตกับศิลปะคลาสสิกผสมผสานกันได้อย่างกลมกลืน



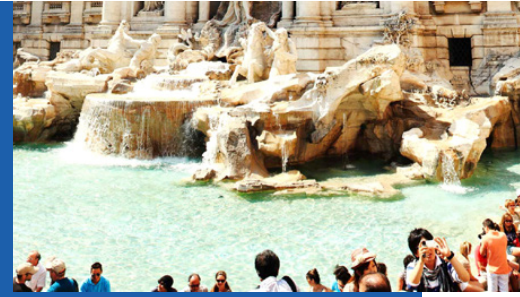
ทบิลีซี (Tbilisi) หนึ่งในเมืองหลวงที่เก่าแก่ที่สุดในโลกของจอร์เจีย ดินแดนที่ได้ชื่อว่าเป็นประเทศสองทวีปอีกประเทศหนึ่ง เช่นเดียวกับตุรกีและรัสเซีย อยู่สุดขอบเอเชียกับยุโรป บริเวณทะเลดำ และตอนใต้ของเทือกเขาคอเคซัส ระบบรถไฟใต้ดินในทบิลีซี ประกอบด้วย 2 สาย ให้บริการ 23 สถานี วิ่งบนเส้นทาง 27.3 กิโลเมตร (17.0 ไมล์) และ 62.5 กิโลเมตร (38.8 ไมล์) รถไฟฟ้าจะมีทั้งที่วิ่งใต้ดินและวิ่งระดับดิน สถานีในเมืองจะอยู่ใต้ดิน สถานีนอกเมืองจะอยู่ระดับดิน การโดยสารรถไฟใต้ดินเป็นอีกหนึ่งการเดินทางที่นิยมและสะดวกด้วยราคาค่าโดยสาร 1 ลารี (ประมาณ 12 บาท) ทุกสถานี ถือว่าถูกมาก และใช้บัตรเดียวกับรถไฟโดยสารประจำทาง Metro Money อย่างไรก็ตาม สถานีต่าง ๆ ปัจจุบันยังไม่ครอบคลุมสถานที่ท่องเที่ยวหลาย ๆ แห่งโดยเฉพาะในย่านเมืองเก่า

Photo: xoverit.blogspot.com



เหรียญรดก

ทุก ๆ ปี เจ้าหน้าที่เก็บกวาดทำความสะอาดน้ำพุเทรวี (Trevi Fountain) ในกรุงโรม ประเทศอิตาลี สามารถเก็บเหรียญที่บรรดานักท่องเที่ยวโยนลง ในบ่อน้ำพุแห่งนี้ เพื่อขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ไม่ต่ำกว่า 1,000,000 ยูโร หรือมากกว่า 39 ล้านบาท ประมาณกันว่าในแต่ละวัน เศษเหรียญที่บรรดานักท่องเที่ยวโยนลง ในบ่อน้ำพุเทรวี คิดเป็นเงินสูงถึง 3,000 ยูโร หรือเกือบ 120,000 บาท



ทุกวันจันทร์ และวันศุกร์ เจ้าหน้าที่จะช่วยกันทำความสะอาด และเก็บรวบรวมเหรียญจากบ่อน้ำพุ เพื่อส่งต่อให้ Caritas องค์กรการกุศล ภายใต้การดูแลของคริสตจักรคาทอลิก จากนั้นทาง Caritas จะช่วยกันทำความสะอาด เป้าเหรียญที่เก็บได้ให้แห้งและแยกประเภท/ชนิดของเหรียญ และนำเงินเหล่านี้ไปใช้เป็นทุนในการทำโครงการแจกจ่ายอาหาร ซุปริ้น ๆ ให้แก่ผู้ยากไร้ รวมทั้งนำไปทำโครงการในรูปแบบสวัสดิการต่าง ๆ เพื่อสังคม



น้ำพุ Travi Fountain หรือ Fontana di Trevi สร้างเสร็จในปี ค.ศ. 1762 ถือเป็นน้ำพุที่ใหญ่ที่สุดในกรุงโรม สร้างด้วยศิลปะแบบบารอก อลังการ งดงาม อยู่ด้านหน้าของปราสาท Palazzo Conti Duca di Poli ซึ่งเป็นปราสาทประจำตระกูล Conti อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครรู้ว่าตำนานการหันหลังโยนเหรียญข้ามไหล่ซ้ายเพื่อให้ได้กลับมากรุงโรมอีกครั้งมาจากไหน แต่ก็ทำกันแบบนี้มาเนิ่นนานหลายร้อยปีแล้ว ว่ากันว่า ต้นกำเนิดของการโยนเหรียญลงบ่อน้ำพุเทรวี น่าจะมาจากประเพณีการอุทิศสิ่งของเพื่อทวยเทพ บางตำราก็กล่าวถึงตำนานที่ Wolfgang Helbig นักโบราณคดีชาวเยอรมันเคยโยนเหรียญลงบ่อน้ำพุเทรวีแห่งนี้เพื่อเป็นการอธิษฐานให้ได้กลับมาเยือนโรมอีกครั้ง

Story: WorldPluse โลกเล่าเรื่อง

Photo: getours.com, english.aawsat.com, news.com.au

หุบเขาแห่งความตาย

Death Valley “หุบเขามรณะ” หรือ หุบเขาแห่งความตาย เป็นอุทยานธรรมชาติที่ใหญ่เป็นอันดับ 2 ในสหรัฐอเมริกา รองจากเยลโลว์สโตน และเป็นส่วนหนึ่งของทะเลทรายโมฮาวีอันยิ่งใหญ่ บริเวณตอนเหนือของรัฐแคลิฟอร์เนีย



Death Valley เป็นสถานที่ที่ร้อนที่สุดในโลก อุณหภูมิถึง 56.7 องศาเซลเซียส ที่ Furnace Creek ซึ่งเป็นอุณหภูมิบนพื้นผิวโลกสูงที่สุดที่เคยบันทึกไว้ได้ โดยหุบเขาแห่งนี้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นอุทยานแห่งชาติในปี 1994 ครอบคลุมพื้นที่ 13,650 ตารางกิโลเมตร และสาเหตุหลักของอุณหภูมิเหล่านี้คือ Death Valley อยู่ต่ำกว่าระดับน้ำทะเล 86 เมตร นอกจากนี้ที่นี่ยังล้อมรอบด้วยภูเขาสูงของเทือกเขา Sierra Nevada การกักตัวเหล่านี้ปิดกั้นการเข้าถึงเมฆ ดังนั้นจึงแทบไม่มีฝนตกในภูมิภาคนี้เกือบตลอดทั้งปี และความโค้งงออีกอย่างของทะเลทรายแห่งนี้คือการเคลื่อนที่อย่างเป็นปริศนาของก้อนหินที่เคลื่อนผ่านพื้นที่โล่งได้เป็นระยะทางหลายเมตร โดยก้อนหินที่มีขนาดใหญ่ที่สุดที่เคยเกิดปรากฏการณ์นี้ มีน้ำหนักมากถึง 320 กิโลกรัมเลยทีเดียว

Photo: nbcnews.com, latimes.com



ภูมิใจ ไทยแลนด์

ประเทศไทยได้รับการจัดอันดับเป็นประเทศที่น่าเยี่ยมชมที่สุด เป็นอันดับ 1 (World's Best Countries to Visit in Your Lifetime 2024) ด้วยคะแนนร้อยละ 72.15 จากนิตยสาร CEOWORLD ซึ่งเก็บข้อมูลจากความเห็นผู้อ่าน 265,000 คน

บรรดาผู้โหวตให้ประเทศไทยชนะ ต่างให้เหตุผลด้านบวกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น สีสันยามค่ำคิน อาหารอร่อย ศิลปะและวัฒนธรรมที่มีชีวิตชีวา แหล่งช้อปปิ้งที่ขึ้นชื่อ แม่น้ำลำคลองที่คดเคี้ยวสวยงาม วิวทิวทัศน์ของศาสนาพุทธ ตลาดกลางคืน ตลาดน้ำและสวนสาธารณะสุดพิเศษ และสำหรับ 10 อันดับแรกที่ได้รับการโหวตนั้นเรียงตามคะแนน ดังนี้

- ไทย ร้อยละ 72.15
- กรีซ ร้อยละ 67.22
- อินโดนีเซีย ร้อยละ 65.15
- โปรตุเกส ร้อยละ 64.32
- ศรีลังกา ร้อยละ 60.53
- แอฟริกาใต้ ร้อยละ 59.76
- เปรู ร้อยละ 59.76
- อิตาลี ร้อยละ 57.77
- อินเดีย ร้อยละ 57.65
- สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ ร้อยละ 57.38

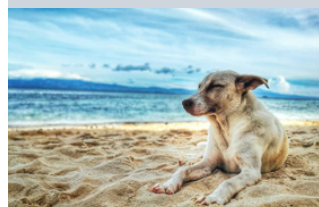


Story: WorldForumTh

Photo: tripsavvy.com, orientalescape.com, bangkok-nightlife.net

ร้อนรุมดังไฟ อย่างที่ไม่เคยมาก่อน

ไม่ใช่แค่บ้านเราที่ต้องเจอกับสภาพอากาศร้อนจัด ที่กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ อุณหภูมิพุ่งสูงสุดที่ 43 องศาเซลเซียส ขณะที่เมืองอื่น ๆ และถึง 50 องศาเซลเซียสแล้ว ทำให้นักเรียน นักศึกษา ที่ต้องนั่งเรียนหนังสือกันท่ามกลางสภาพอากาศร้อน ต้องนำสิ่งต่าง ๆ ที่หาได้ ไม่ว่าจะเป็นพัด พัดลมมือถือ หรือแม้แต่เศษกระดาษ มาพัดคลายร้อนในระหว่างเรียน เดือนเมษายนที่ว่าร้อนแล้ว กรมอุตุนิยมวิทยา ยังเตือนว่า ในเดือนพฤษภาคมนี้ ฟิลิปปินส์อาจต้องเผชิญอุณหภูมิที่สูงกว่า 52 องศาเซลเซียส กันเลยทีเดียว



ส่วนที่เมืองโกลกาทา ในรัฐเบงกอลตะวันตก ของอินเดีย ประชาชนพากันออกมาดับร้อนด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า ต้มเครื่องดื่มเย็น ๆ เพื่อคลายร้อนในวันที่อากาศร้อนจัด อุณหภูมิแตะที่ 44 องศาเซลเซียส ขณะที่นครมุมไบ ชาวอินเดียบางส่วนไปเล่นน้ำทะเลคลายร้อน พร้อมกับน้องหมาขนหนาที่พวกมันน่าจะร้อนกว่าเรามาก ๆ [Low](#)

Photo: wtaq.com, newsinfo.inquirer.net, cnn.com



Check in

TEXT / PHOTO : ชันษา ทયાง

เที่ยวชิล ๆ ฮิลใจคลายร้อน @ **ชุมชนคลองบางหลวง**



ถ้าพูดถึงการนั่งเรือทัวร์ One day trip คลองบางหลวง ผ่านบ้านศิลปิน ที่เราเคยเห็นภาพหุ่นปั้นชายร่างท้วมลงพุงเปลือยกาย ทาสีขาวหรือแดงกึ่งตัวนั่งริมคลองคอยต้อนรับเรือนักท่องเที่ยวที่ผ่านไปมาในสื่อต่าง ๆ ทุกคนคงจำได้ ไม่ว่าจะเพียงเห็นผ่านสื่อ หรือเคยไปสัมผัสมาจริง ๆ ก็ตาม สำหรับวันนี้เราจะมาอัปเดตกันใหม่ ในเวอร์ชันเที่ยวทางบกโดยรถไฟฟ้า MRT ที่แสนสะดวกสบาย ใช้เวลาชิล ๆ เองได้ตามใจชอบ โดยไม่ต้องมีข้อจำกัดด้านเวลาแบบที่มากับทัวร์ทางเรือ

เริ่มเลยก็คือโดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน มาลงที่สถานีบางโพ ต่อรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างเข้าซอย ไม่เกิน 5 นาที ปลายทางอยู่ที่ **วัดกำแพงบางจาก** วัดโบราณที่อยู่คู่กับชุมชนคลองบางหลวงมานานแสนนานตั้งแต่สมัยอยุธยา และไหว้พระ เพื่อความเป็นสิริมงคลกันก่อน เมื่อเดินออกมาหน้าลานวัด ด้านหน้าน้ำริมคลอง ตรงนี้แหละคือจุดเริ่มต้นของตลาด ริมน้ำคลองบางหลวง ไม่ต้องห่วงว่าจะหลง เจ้ามีป้ายบอกเป็นระยะ จะไปไหนดูป้ายได้ไปตลอดทาง จุดเริ่มตลาดก็จะเป็นร้านอาหาร ร้านขายของที่ระลึกสำหรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ ถ้าหิวแล้วก็แวะทาน ถ้าต้องการเดินสำรวจตลาดก่อนก็เดินตามป้ายบอกทางไปก่อนเลย วันที่เราไปริวนี้เป็นวันจันทร์ที่ 22 เมษายน 2567 ร้านค้าเปิดครบ มีนักท่องเที่ยวมาพอสมควร แต่ก็ไม่อัดแน่น ยังถือว่าเดินชิลถ่ายภาพ Check in ได้แบบสบาย ๆ ส่วนใหญ่เป็นคนไทยวัยรุ่น วัยทำงานตอนต้น แล้วก็





ชาวต่างชาติ น่าจะอย่างละ 50/50 เลยแหละ บรรยากาศสองฝั่งคลองดูสงบกายสบายใจดี นาน ๆ ที่จะมีเรือผ่านมาสักลำ แต่ร้านรวงเน้นขายของที่ระลึก งานประดิษฐ์ งานฝีมือต่าง ๆ ดูฝรั่งจะว้าวกับภาพเขียนโปสเตอร์งานพื้นดีมีกันมาก ซื้อง่ายขายติกันเลยทีเดียว เท่าที่เดินสำรวจไปจะเป็นร้านงานฝีมือของที่ระลึกสลับกับร้านอาหารแนวกล้วยเตี่ยวเรือโบราณ และอาหารตามสั่ง แต่ขายอยู่บนร้านริมคลองนะ ไม่พบว่าเรือมาขายอะไร เดินไปจนสุดตลาดก็จะเป็นลานวัดอีกแห่งหนึ่ง ดูจากป้ายบอกว่าเป็น **วัดคูหาสวรรค์วรวิหาร** วัดนี้จะดูเงียบ ๆ หน่อย ไม่มีนักท่องเที่ยวมาชมอะไร เป็นอันเข้าใจแล้วว่าตลาดเริ่มจากวัดหนึ่งมาจบที่อีกวัดหนึ่งนั่นเอง



Check in



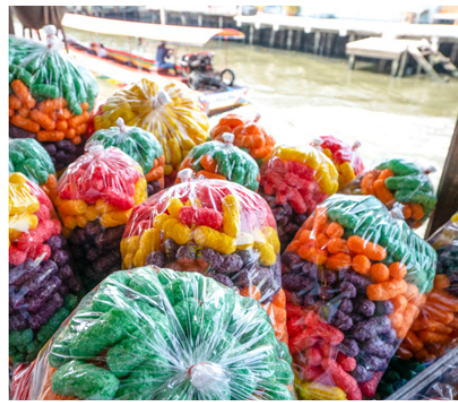
ที่นี่ก็ย้อนมาชมจุดไฮไลต์ที่เค้าไปคลองบางหลวงกัน นั่นก็คือ **บ้านศิลปิน** ถ้าย้อนไปในอดีต บ้านนี้มีชื่อเป็นที่รู้จักขึ้นมาจากการแสดงหุ่นละครเล็กบนเวทีลานไม้ไผ่ที่มีฉากหลังเป็นองค์เจดีย์เก่าอายุนับ 100 ปี ให้ชมฟรี จนน่าจะเป็นที่มาของชื่อ บ้านศิลปิน คลองบางหลวง นั่นเอง ปัจจุบันจุดนี้เราน่าจะเรียกว่ากลุ่มบ้านศิลปินมากกว่า เพราะเท่าที่เห็นจะแบ่งเป็น 3 ส่วน (ซึ่งไม่ทราบว่าเป็นเจ้าของเดียวกันหรือเปล่า) คือบ้านศิลปินหลังเดิม ยังคงมีกลิ่นอายเดิม ๆ แต่ดูคึกคักไปในทางเป็นคาเฟ่ ที่ให้บริการน้ำชา กาแฟ







เครื่องตี๋ม อาหารว่างต่าง ๆ ให้นั่งพักผ่อนหย่อนใจ ชมบรรยากาศสบาย ๆ ในบ้านและริมคลอง รวมไปถึงด้านหลังบ้านที่มีเจดีย์โบราณ ในคาเฟ่มีของที่ระลึกต่าง ๆ ขาย มีอุปกรณ์ให้ั่งประดิษฐ์ทำงานศิลปะด้วยตัวเอง เช่น ร้อยลูกปัด วาดภาพพระบายสี อันนี้บอกเลยว่าเห็นแล้วรู้สึกน่ารักมาก ๆ ที่มีหนุ่มสาวมานั่งใช้เวลาแบบนี้ด้วยกัน บรรยากาศดี ไม่ร้อนนะ คือจะนั่งตากแอร์ในบ้านก็สะดวก จะไปนั่งเอาที่ตอร์กันริมคลองก็สบาย จิบชา กาแฟ และเครื่องตี๋มเย็น ๆ คุยกันไป วาดภาพเล่นไป เฟลิดินะ ถัดมาอีกนิดเป็นร้านอาหารจัดใหญ่ **บ้านพิงศิลป์** อันนี้เป็นห้องแอร์ เน้นทานแบบจริงจัง ใครหิวแหวะที่นี่ ถัดมานิดเป็น **พิพิธภัณฑ์คลองบางหลวง** เท่าที่เห็นมีเด่นด้านโซวี่ลิ่งของวัดตุโบราณสักเท่าใด แต่ไปเด่นด้านเวิร์คช็อป ตรงนี้ส่วนใหญ่เป็นหนุ่มสาววัยนักศึกษา มานั่งประดิษฐ์ร้อยลูกปัด วาดภาพพระบายสี มีนักท่องเที่ยวต่างชาติปะปนบ้างแบบประปราย ทุกคนดูจริงจัง สร้างผลงานเป็นคู่ ๆ ดูมุ่งมั่นน่ารักดี





Check in



เราเก็บภาพอัปเดตบรรยากาศโดยรวมตามสมควรแล้ว หออะไรเย็น ๆ ทานจากนั้นก็กลับ ขอแนะนำว่าร้อนนี้ท่านที่ต้องการหากิจกรรมทำในวันว่างวันหยุดต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ หรือครอบครัว ที่ให้เพลิดเพลินไปเที่ยวต่างจังหวัดไกล ๆ แบบออกไปนอกตัวเมือง สัมผัสบรรยากาศริมคลอง ใช้เวลาชิล ๆ สบาย ๆ ไม่รีบเร่งอย่างฮิลใจคลายร้อน โดยที่ไม่ต้องไปไกล เดินทางสะดวกสบาย “บ้านศิลปิน คลองบางคลอง” ถือเป็นตัวเลือกที่น่า Check in เป็นที่สุด หรือท่านใดต้องการใช้เวลาให้อินกับบรรยากาศที่นี้ให้มากกว่านี้ ในย่านตลาดคลองบางหลวงนี้มีเกสต์เฮาส์ให้พักค้างคืนด้วยนะ ลองสอบถามดู ชอบใจที่ไหนก็เลือกพักได้ตามใจชอบเลย

บางครั้งการท่องเที่ยวแบบสโลว์ไลฟ์ ใช้ชีวิตให้ช้าลง ตัดต่อกับธรรมชาติและมีความสุขรอบตัวให้มากขึ้น ก็ทำให้ชีวิตเบาสบายและผ่อนคลายขึ้น

low





บ้านศิลปิน คลองบางหลวง

-  309 ซอยเพชรเกษม 28 แขวงคูหาสวรรค์ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
-  เปิดทุกวัน เวลา 10.00 - 18.00 น.
-  09 8097 0468
-  www.facebook.com/BaanSilapin



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานีบางไผ่ ใช้ทางออกที่ 3 หรือ 4 ก็ได้ เพราะลงมาแล้วจะบรรจบเจอกันที่ปากซอยเพชรเกษม 22 พอดี บอกมอเตอร์ไซค์วินว่าไปบ้านศิลปิน มอเตอร์ไซค์จะพามาจอดที่หน้าวัดกำแพงบางจาก ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาทีถึง แล้วเดินไปริมคลองด้านหน้าวัด จะเป็นตลาดคลองบางหลวงพอดี มีป้ายบอกทางไปบ้านศิลปิน

Eating Out



CIBO Bangkok อิ่มอร่อย ในบรรยากาศสวนดอกไม้ลับหลังประตูเล็ก



สลัดกุ้งย่าง



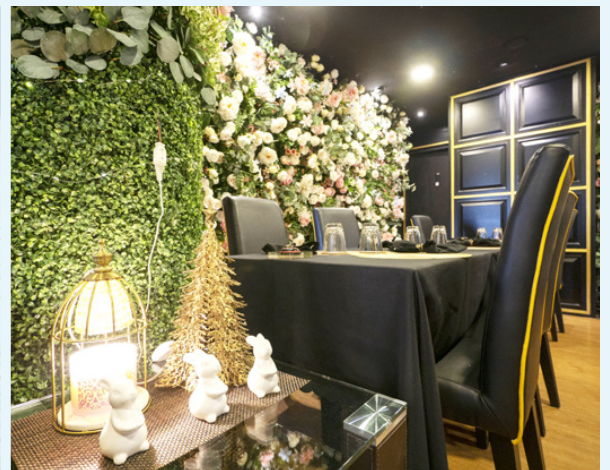
“CIBO” มาจากภาษาอิตาลี แปลว่า “อร่อย” มาถึงแล้วเปิดประตูสี่เท้าเล็ก ๆ นี้เข้าไป จะพบกับบรรยากาศที่ต้องประทับใจสายหวาน เพราะตกแต่งร้านแบบจำลองสวนดอกไม้มาไว้ต้อนรับแอร์เย็นฉ่ำ อาหารที่เป็นพิซซันระหว่างอาหารไทยกับฝรั่งที่ถูกปากคนไทยอย่างแน่นอน เพราะเกิดจากความชอบทำอาหารทานเองของเจ้าของร้านที่ไปอาศัยและเติบโตในต่างประเทศ แล้วอยากทานอาหารไทย หยิบโน่นผสมนี่จนมีเมนูใหม่ ๆ เกิดขึ้น ลองผัดลองถูกรูทำทานเองจนเป็นประสบการณ์การทำอาหารหลากหลายอย่างชำนาญการ และมั่นใจว่า อร่อยแน่!! เมื่อกลับมาเมืองไทยจึงได้เปิดร้าน CIBO Bangkok นี้ขึ้นมา และแน่นอนว่า ทุกคนตั้งใจ ได้แฟนคลับขาประจำ เมนูที่ร้าน

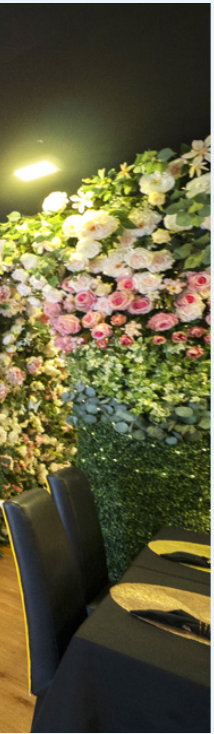


Bangers & Mash



เป็ดกงพิซซอสมะม่วง





พาสต้าเพสโต้



ข้าวหน้าเนื้อตุ๋น

จะไม่เหมือนใคร และหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนเมนูใหม่ ๆ ทุก 2-3 เดือน เพื่อให้ลูกค้าได้กลับมาลองเมนูใหม่ ๆ ได้บ่อย ๆ

สำหรับริวิวเราในวันนี้ มี **สลัดกุ้งย่าง** เป็นจานเปิดตัว กุ้งตัวโต กำลังดี เสิร์ฟมากับผักสลัดต่าง ๆ เด็ดตรงที่น้ำสลัดแนวกุ้ง ผักกระเทียมพริกไทยคั่วแห้ง ไม่ใช่ น้ำสลัดแนวฝรั่งจ๋า แต่ว่าจะมี น้ำมันมะกอกเป็นตัวบอกว่าพิวชั้นอาหารเมดิเตอร์เรเนียน มาจะจ๊ะ เมนูต่อมา **Bangers & Mash** ไส้กรอกรมควันหอมกรุ่น ราดน้ำเกรวี่ มีหอมแดงเจียวกรอบโรยหน้า แต่ที่อร่อยกว่าไส้กรอกคือมันบดครีม ๆ สีเหลืองอ่อนนั่นแหละ คือจุดขายของเมนูนี้โดยเนี่ยแหละเอียดเป็นครีมชั้นรสสุมามิเป็นที่สุด **พาสต้าเพสโต้** หมูสับปรุงรสผัดพาสต้าโรยชีสซูด จานนี้มีรสอิตาเลียน คนรักพาสต้าต้องชอบซัวร์ **เบ็ดกงพิซซอสมะม่วง** เบ็ดทอดเนื้อนุ่ม มันฝรั่งทอด ผักสลัด ราดซอสมะม่วงเปรี้ยวเค็มหวานรสชาติ นุ่มนวล เมนูนี้คือเมนูเด่นของที่นี่ แนะนำว่าถ้ามาต้องทานให้ได้

ไม่ธรรมดา บอกเลย! **ข้าวหน้าเนื้อตุ๋น** เนื้อชิ้นใหญ่ ไม่เหนียว นุ่มแน่นอน รับประทาน ทอดมาพอดี ๆ มีกระเทียมเจียวโรยเด็ดที่น้ำปลาพริกหอมกระเทียมแบบแซ่บเบา ๆ แบบเอาใจให้ทั้งเด็กทานก็ได้ ผู้ใหญ่ทานก็ดี มีผักสดให้แกล้มด้วย เมนูหวานวันนี้เป็น **ครัวซองต์ฟุดดิง** ตัวครัวซองต์มาแบบชิ้นเค็สที่เหนียวนุ่มหนึบจะ

ที่อพอหน้าหลายอย่างอร่อยหมด รสหวาน อ่อน ๆ ทานคู่กับกล้วยหอมสดลงตัว **ไอศกรีมกล้วยหอม Timber Ring** เมนูนี้ครบรสความอร่อย หวานมันเค็มหอมเท้กเจอร์ดี มีไอศกรีมเป็นตัวชูรส ให้อร่อยลิ้นและสบายใจ คลายร้อน พร้อมกล้วยหอม แกล้มให้กลมกล่อมประทับใจ *lew*



ไอศกรีมกล้วยหอม Timber Ring



ครัวซองต์ฟุดดิง

CIBO Bangkok

- 📍 929/7 เกษมสันต์ ซอย 2 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิด ทุกวัน เวลา 11.00 - 20.00 น.
- ☎️ 08 6303 8222
- 📱 CIBO Bangkok



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT แล้วมาต่อรถไฟฟ้า BTS ลงที่สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ แล้วเดินเข้าซอยเกษมสันต์ 2 ประมาณ 100 เมตร ร้านอยู่ขวามือ

“ผิวเครียด” โรคใหม่ของวัยทำงาน

ในแต่ละวัน คนเรามักเครียดด้วยเรื่องราวมากมาย ความเครียดส่งผลกับสุขภาพร่างกายได้สูง ไม่เว้นแม้แต่สุขภาพของผิว ซึ่งหลายคนอาจนึกไม่ถึงว่าอาการ “ผิวเครียด” เป็นปัญหาที่กำลังแพร่หลายในหมู่คนวัยทำงานและวัยเรียน

“โรคเครียดลงผิว” ถือเป็นโรคทางจิตวิทยาผิวหนัง (Psychodermatology) ชนิดหนึ่งที่ผลจากสภาพจิตใจปรากฏออกมาทางผิวหนังของเราได้ อาจมีอาการไม่ต่างจากโรคผิวหนังทั่วไป ได้แก่ ผด ผื่นแดง และลมพิษ ขึ้นตามผิวหนังบริเวณต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งบนผิวหนัง แต่อาการ “ผิวเครียด” จะสังเกตได้จาก

- มักจะเป็นในเวลาที่เราร่างกายตึงเครียด เช่น ช่วงมีประจำเดือน
- มักจะเกิดขึ้นในช่วงที่ทำงานหนัก เหนื่อยล้าอ่อนแรงสะสม
- เกิดหลังจากออกกำลังกายหนัก
- เมื่อนอนดึก หรือพักผ่อนไม่เพียงพอต่อเนื่อง
- เมื่ออยู่ในช่วงที่มีความเครียดสูง มีอารมณ์หงุดหงิดแล้วเกิดผื่นคันขึ้น

ในทางตรงข้าม เวลาปกติที่คุณไม่มีภาวะความเครียด ได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอก็จะไม่เกิดอาการผื่นคันให้เห็น แต่เมื่อไหร่ที่มีอาการตึงเครียดเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง อาการผื่นคัน ลมพิษจะปรากฏอย่างเห็นได้ชัด



วิธีรักษาอาการผิวเครียด

สำหรับผื่นคันสามารถรักษาตามอาการ เช่น ใช้คาร์บาไมน์โลชั่นทาผิวช่วยลดความร้อนบนผิวร่วมกับยาทาแก้คัน ยากินแก้แพ้และยาคลายเครียด (ตามแพทย์สั่ง) ที่สำคัญห้ามเกาเด็ดขาด นอกจากอาการผื่นคัน ความเครียดยังส่งผลได้อีกหลายทาง เช่น

- ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง กระตุ้นให้เกิดโรคผิวหนังหลายชนิดได้ง่าย เช่น เริ่ม สะเก็ดเงิน สิว สิวดำ ต่างๆ
- เมื่อร่างกายหลังฮอร์โมนความเครียด (คอร์ติซอล) ส่งผลให้ต่อมไขมันใต้ผิวหนังทำงานผิดปกติ ผิวมันขึ้น เป็นสิิวอักเสบ สิวผื่นแพ้ และแผลหายยากขึ้น
- ผิวพรรณที่รวมถึงผิวหนัง มีเลือดมาหล่อเลี้ยงน้อยลง ส่งผลให้ผิวหนังหมองคล้ำ ดูอืดโรย ไม่กระจ่างใส และเกิดริ้วรอยง่าย
- หนังศีรษะและเส้นผมของแต่ละคนตอบสนองต่อภาวะความเครียดแตกต่างกัน บางคนเส้นผมมันมากกว่าปกติ บางคนผมแห้งแตกปลาย เกิดรังแค หรือผมร่วงจนผิดปกติ



สิ่งที่สำคัญสำหรับการรับมือกับผิวเครียด คือการรักษาต้นเหตุของอาการ แล้วแก้ปัญหาความตึงเครียดของร่างกายให้ลดลง เช่น ลดเวลาที่หมกมุ่นกับงานลง แบ่งเวลาดูแลสุขภาพอยู่กับคนใกล้ตัวบ้าง นอนหลับพักผ่อนวันละ 8-10 ชั่วโมง ออกกำลังกายวันละ 30 นาที และกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

Photo: pexels.com, freepik.com



สว. เสพสื่อออนไลน์มาก ระวัง! โรคสมาธิสั้น



ไม่เฉพาะเด็กหรือวัยรุ่นจะเป็นโรคสมาธิสั้น
กันได้ง่าย ผู้สูงวัยก็เป็นได้เช่นกัน!

จากผลการศึกษาในวารสาร 'Journal of the American Medical Association' เผยว่า การใช้สื่อดิจิทัลที่มากเกินไป เช่น การติดตามโซเชียลมีเดีย เล่นเกม ส่งข้อความ หรือรับชมคอนเทนต์ต่าง ๆ ผ่านเน็ตฟลิกซ์ (Netflix) ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา เชื่อมโยงกับการเพิ่มความเสี่ยงของโรคสมาธิสั้น หรือ ADHD ในผู้ใหญ่ถึงเกือบ 10%



ผู้เชี่ยวชาญมองว่า การทำงานหลายอย่างพร้อมกันมากเกินไป และการได้รับข้อมูลจากเทคโนโลยีรอบตัวอย่างต่อเนื่องจนทำให้สมองไม่ได้พักผ่อนเป็นสาเหตุสำคัญ สิ่งเหล่านี้

อาจนำไปสู่การมีสมาธิที่สั้นลงที่สุดในที่สุด นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความเครียด หรือการนอนหลับไม่เพียงพอ ที่สามารถส่งผลให้มีสมาธิได้น้อย

อีกทั้งอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า อาการหยุดหายใจขณะหลับ การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอายุ และปัญหาต่อมไทรอยด์ที่อาจเป็นสาเหตุของโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ได้เหมือนกัน

อย่างไรก็ดี ADHD ในผู้ใหญ่ยังสามารถรักษาได้ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาทางการแพทย์หรือการบำบัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โดยจำกัดเวลาใช้งานสื่อดิจิทัลต่าง ๆ เช่น การตั้งเป้าหมายให้เล่นโซเชียลมีเดียไม่เกิน 60 นาทีต่อวัน จะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคสมาธิสั้นจากการใช้เทคโนโลยีมากเกินไปได้

Photo: pexels.com

เครื่องดื่มต้องห้าม!

อย่า! ดื่มน้ำ กระหน่ำคลายร้อน

1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะไปทำให้เส้นเลือดขยาย หากดื่มในเวลา

ที่อากาศรอบตัวร้อนจัด มีโอกาสที่คุณจะช็อกได้เลย แอลกอฮอล์ยังมีผลเสียกับตับอย่างมาก เมื่อดื่มเข้าไปจะไปเพิ่มความร้อนให้ตับ ทำให้ตับทำงานหนักขึ้นในการล้างพิษ อาจทำให้เกิดการอักเสบ

2. เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ หรือชา คาเฟอีนมีฤทธิ์ทำให้เราต้องปัสสาวะบ่อยขึ้น เป็นการขับน้ำออกจากร่างกาย จะทำให้รู้สึกเพลียแดดได้ง่ายขึ้น ฤทธิ์ของคาเฟอีนยังไปกระตุ้นตั้งแต่ลอมูของสมอง ทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย ใจสั่น

3. น้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวาน แม้คุณจะรู้สึกกระหายอยากดื่มน้ำอัดลมเพื่อเพิ่มความสดชื่นมากแค่ไหน ก็ต้องเตือนตัวเองว่าควรจะมีแต่พอประมาณ น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง และไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ยิ่งคุณดื่มมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้คุณรู้สึกหิวน้ำมากขึ้นเท่านั้น แลเมื่อกินที่ร่างกายจะได้รับน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปด้วย

เพียงแคื่จิบน้ำเปล่าบ่อย ๆ หรือดื่มน้ำผลไม้เย็น ๆ ก็จะช่วยเติมความสดชื่นให้ร่างกายได้เพียงพอแล้ว



Photo: pexels.com

ออกกำลังกาย ๑ แต่บ่อยๆ ลดความเสี่ยงโรคเบาหวานได้

การขยับตัวและออกกำลังกายให้ได้เป็นประจำ ถึงแม้จะเป็นระดับเบา ๆ เช่น เดินแค่ 30-60 นาทีในแต่ละวัน ก็ถือเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายมีระบบเผาผลาญที่ดีขึ้น เพิ่มความไวของฮอร์โมนอินซูลินและลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานลงได้อย่างมาก



จากงานวิจัยโดย Robert Ross, PHD ในวารสาร Diabetes Care ได้ผลสรุปออกมาว่า “การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะทำให้หน้าหนักลดลงหรือไม่ก็ตาม ล้วนส่งผลดีต่อระบบเผาผลาญ และช่วยเพิ่มความไวของอินซูลินในร่างกายได้”

การมีความไวต่อฮอร์โมนอินซูลินที่ดี หมายถึง ร่างกายของเราสามารถใช้ประโยชน์จากอินซูลินในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันได้ดีขึ้น จึงช่วยป้องกันการเกิดภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของโรคเบาหวานและโรคอ้วน นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อีกด้วย

ดังนั้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเวทเทรนนิ่ง การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการยืดกล้ามเนื้อ ทุกแบบล้วนส่งผลดีต่อร่างกาย และช่วยให้อายุการใช้งานอินซูลินได้ดีขึ้น คุณไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานหรือออกกำลังกายอย่างหนักหน่วง แคขยับตัวให้มากขึ้นในชีวิตประจำวันก็ช่วยได้มากแล้ว เริ่มเลย... ตั้งแต่วันนี้! *len*



Photo: pexels.com

Beauty Myths

หยุด! ความเชื่อ (ผิดๆ) เกี่ยวกับการดูแลผิว

ความเชื่อ: เลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงอย่างเดียวก็เพียงพอ

ค่า SPF จะบอกถึงความยาวนานในการปกป้องผิวจากรังสี UVB เท่านั้น ไม่ได้บอกถึงประสิทธิภาพในการปกป้องรังสี UVB ยิ่งกว่านั้นแสงแดดยังมีรังสี UVA ที่ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ และส่งผลเสียต่อผิวในระยะยาว

ความจริง: ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีค่า PA จะช่วยปกป้องผิวจากรังสี UVA ซึ่งเป็นตัวการทำให้ผิวแก่ก่อนวัย และค่า SPF ช่วยปกป้องผิวจากรังสี UVB ที่ทำให้ผิวหมองคล้ำ เพื่อช่วยปกป้องผิวได้เต็มประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ความเชื่อ: ผิวมันไม่จำเป็นต้องใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ก็ได้

คนผิวมันมักหลีกเลี่ยงการทามอยส์เจอร์ไรเซอร์ เพราะกลัวผิวจะมันมากขึ้น แต่การทามอยส์เจอร์ไรเซอร์นั้น เป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ซึ่งจำเป็นในการรักษาให้ผิวมีสุขภาพดี

ความจริง: การมีผิวมันไม่ได้หมายความว่าผิวไม่ต้องการความชุ่มชื้น ผิวที่มีอาการขาดน้ำนอกจากแสดงอาการผิวแห้งแล้ว บางครั้งยังแสดงอาการหลังน้ำมันออกมาหล่อเลี้ยงผิวมากเกินไป ดังนั้น คนผิวมันต้องเลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่เหมาะสมกับสภาพผิว ชนิดที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน หรือเป็นแบบเนื้อเจล



ความเชื่อ: ครีมบำรุงเนื้อยังเข้มข้นยิ่งดีกับผิว

ความเชื่อที่ว่า ยิ่งเนื้อผลิตภัณฑ์เข้มข้นเท่าไร ก็ยิ่งบำรุงผิวได้ล้ำลึกเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง ผิวของเรามีขีดความสามารถจำกัดในการดูดซับความชุ่มชื้น

ความจริง: ไม่ว่าเนื้อครีมจะเข้มข้นแค่ไหน ผิวหนังของเราก็ดูดซึมความชุ่มชื้นไปแค่เท่าที่ต้องการเท่านั้น ครีมส่วนที่เหลือจะตกค้างเหนอะหนะอยู่ด้านบนผิวนั่นเอง



ความเชื่อ: อายุยังน้อย ไม่ต้องเน้นดูแลเรื่องริ้วรอย

การดูแลผิวควรเริ่มตั้งแต่อายุยังน้อย ในชีวิตประจำวันเราจะต้องเสี่ยงกับปัจจัยที่ทำให้เกิดริ้วรอย เช่น การเผชิญกับแสงแดดที่สะสมตามกาลเวลา อันตรายจากแสงแดดเป็นสาเหตุแรกๆ ที่ก่อให้เกิดริ้วรอย

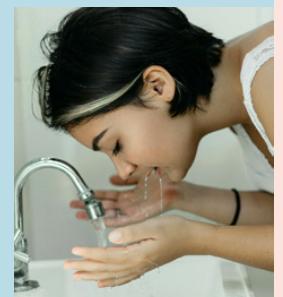
ความจริง: เริ่มต้นดูแลผิวตั้งแต่วันนี้ บำรุงผิวให้ตรงตามความต้องการของผิว ด้วยผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อรักษาสมดุลผิวตั้งแต่แรกเริ่มให้ผิวดูอ่อนเยาว์ตลอดไป



ความเชื่อ: ล้างหน้าบ่อย ๆ หน้าจะได้ไม่มัน

การล้างหน้าบ่อย ๆ ไม่ได้ทำให้หน้ามันน้อยลง แต่กลับจะทำให้หน้ายิ่งมันมากขึ้น ยิ่งเราทำให้ผิวแห้งมากเท่าไร ผิวก็จะยิ่งผลิตน้ำมันทดแทนออกมาเท่านั้น

ความจริง: ปล่อยให้หน้ายังมีไขมันหลงเหลือบ้างก็ได้ น้ำมันตามธรรมชาติเหล่านี้จะช่วยผิวดูอิมฉ่ำน้ำ และยังช่วยให้กระบวนการซ่อมแซมเซลล์ผิว รอยสิ่ว หายได้เร็วกว่าผิวที่แห้งมาก ๆ อีกด้วย ดังนั้นล้างหน้าแค่ตอนเช้า-เย็น วันละ 2 ครั้ง ก็เพียงพอแล้ว *low*

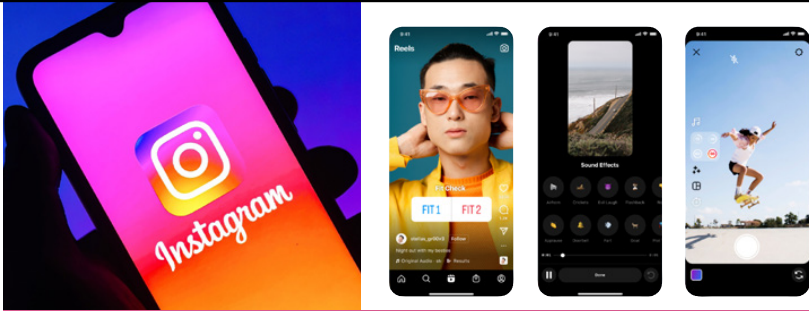


ความเชื่อ: ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทุกชนิดดีต่อผิว

ไม่จริงเสมอไป ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ ปัจจุบันมีการนำสมุนไพรหรือสารสกัดจากธรรมชาติ มาทำผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกันมาก ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีน่าสนับสนุน แต่ก็ควรระมัดระวังในเรื่องของการแพ้ไว้บ้าง

ความจริง: ควรมีความรู้เรื่องสมุนไพรไว้บ้าง ส่วนไหนที่ใช้ประโยชน์ได้ และส่วนใดต้องหลีกเลี่ยง และควรระมัดระวังส่วนผสมสารสเตียรอยด์ ซึ่งมักพบได้บ่อยในผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรที่ไม่ได้มาตรฐาน





Instagram เปิดฟีเจอร์ใหม่! สร้างรายได้จาก Subscriptions เพิ่มขึ้น!

Instagram อัปเดตฟีเจอร์ใหม่ เอาใจเหล่าครีเอเตอร์กว่าสองล้านคน เพิ่มโอกาสสร้างรายได้จากระบบสมาชิก มีอะไรใหม่บ้าง ตามไปดูกัน

- **Sticker Tap Insight:** ตรวจสอบการมีส่วนร่วมของสติ๊กเกอร์ที่ใช้กับสมาชิก
- **ทีเซอร์ Subscription Stories:** แสดงตัวอย่างเนื้อหาพิเศษสำหรับสมาชิก
- **ป้องกันภาพหน้าจอ:** ปกป้องเนื้อหาพิเศษไม่ให้ถูกบันทึก
- **แดชบอร์ดมืออาชีพ:** แหล่งรวมกรณีศึกษา เคล็ดลับ และข้อมูลเชิงลึก

ฟีเจอร์ใหม่เหล่านี้จะช่วยเปิดโอกาสให้ครีเอเตอร์สร้างรายได้จากความคิดสร้างสรรค์ เข้าใจพฤติกรรมของสมาชิก ดึงดูดผู้ใช้ใหม่ รวมถึงปกป้องเนื้อหาพิเศษ เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของผู้สร้าง เพิ่มโอกาสในการสร้างรายได้จากเนื้อหาออนไลน์ของพวกเขา โดยสามารถติดตามความคืบหน้าและอัปเดตฟีเจอร์ใหม่ ๆ ได้ที่ Instagram for Creators

Photo: engagebay.com

แว่นตาอัจฉริยะรุ่นใหม่ เตรียมอัปเดตฟีเจอร์ AI

Ray-Ban แปรนตร์แว่นตาสถิติศาสตร์
ผนึกความอัจฉริยะกว่าเดิม! เตรียมอัปเดต
เพิ่มความสามารถของ Meta AI สั่งงานด้วยเสียง
ถ่ายภาพ แปลภาษา สะดวกครบจบในตัว



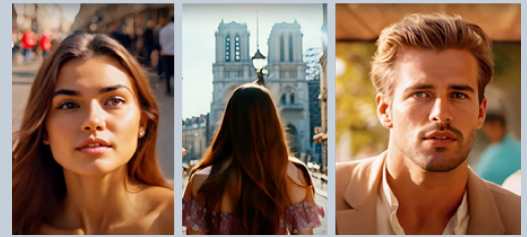
พร้อมกันนั้นยังเพิ่มสองฟีเจอร์เกี่ยวกับกล้อง คือเปิดให้เราสามารถ Video Calls ผ่าน WhatsApp หรือ Facebook Messenger ได้โดยตรงจากแว่น โดยฝั่งตรงข้าม จะเห็นมุมมองเดียวกับคนที่ใส่แว่นอยู่ ซึ่งมีประโยชน์มากในการแชร์มุมมองสิ่งที่เราเห็น หรือทำอยู่ อีกหนึ่งฟีเจอร์คือการเพิ่มความสามารถของ Multimodal AI เปิดให้เราสามารถป้อนคำสั่งกับ AI ของ Meta ได้ เช่น สั่งถ่ายภาพจากสิ่งที่เรามองเห็น ถ้ามุมมองสิ่งที่อยากรู้ แปลภาษาจากข้อความพร้อมบอกให้เราฟังโดยไม่ต้องพิมพ์มือถือ ฟีเจอร์นี้ เปิดทดสอบมาตั้งแต่ปลายปีที่แล้ว พร้อมปล่อยให้ผู้ใช้ในสหรัฐฯ และแคนาดาได้ทดสอบก่อน

นอกจากนี้ ยังเอาใจสายแฟชั่นด้วยดีไซน์ใหม่ รุ่น Skyler และ Headliner สั่งจองล่วงหน้าได้แล้วในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา ใครสนใจสามารถ

เข้าไปสั่งได้ผ่านเว็บ Meta Online Store หรือ Ray-Ban รวมถึงตัวแทนจำหน่าย อย่าง Amazon



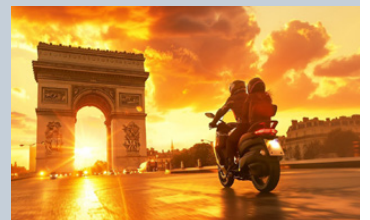
Photo: indiatvnews.com



ภาพยนตร์ AI เรื่องแรกของโลก!

TCLtv+ บริษัทลูกของ TCL ผู้ผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้า
จากจีน เปิดตัว 'Next Stop Paris' ภาพยนตร์เรื่องแรก
ที่ใช้ AI สร้างเกือบทั้งหมด!

Next Stop Paris เป็นภาพยนตร์โรแมนติคที่ใช้ AI สร้างตัวละคร ฉาก การจัดไฟ และอื่น ๆ อีกมากมาย เพื่อเป็นการโชว์ให้เห็นถึงศักยภาพของ AI ในวงการบันเทิง โดยมีเนื้อเรื่องหลักเกี่ยวกับเรื่องราวความรักของหญิงสาวที่เพิ่งอกหักและชายหนุ่มคนใหม่ มีฉากหลังเป็นสถานที่สำคัญอันเป็นเอกลักษณ์ของปารีส ถนน ร้านกาแฟ แพลกตา และหอไอเฟลที่อาบไล้ไปด้วยแสงสีทองยามพระอาทิตย์ตกดิน ทั้งหมดนี้ทำให้เป็นจริงด้วยพลังของ AI



ทางผู้สร้างได้ใช้ Stable Diffusion มาสร้างโมเดลสามมิติ เพื่อใช้กับภาพยนตร์โดยเฉพาะ แน่นนอนว่าภาพที่ได้นั้นก็อาจจะดูไม่สมจริงอยู่บ้าง บางฉากที่มีการเคลื่อนไหวเยอะ ๆ อาจเห็นว่ามีภาพบิดเบี้ยวเกิดขึ้น นอกจากนั้นใบหน้าของตัวละครหลักจะมีการเปลี่ยนแปลงในฉากต่าง ๆ ซึ่งน่าจะเป็นข้อจำกัดของ AI ตอนนี้ ส่วนเสียงนั้นจะใช้เสียงจากนักแสดงมืออาชีพมาช่วยพากย์เสียงให้

Next Stop Paris จะเข้าฉายในช่วงหน้าร้อนนี้ในสหรัฐฯ แคนาดา สหราชอาณาจักร และโปแลนด์ ส่วนประเทศอื่น ๆ รอติดตามกันต่อไปว่าจะมีฉายหรือไม่ [low](#)

Photo: telefony.co.pl, twitter.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศศิริ อี่ยมสำอางค์ โทร. 063-445-4641



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

สีมงคลเสริมดวง **สีแดง** ผู้ใหญ่เมตตา **สีชมพู** เรื่องของโชคลาภ/ความมั่นคง **สีเขียว** นาหรือปลั๊กมัท ในเดือนนี้จะทำอะไรจะมีคนช่วยเหลือสนับสนุน ผู้ใหญ่เมตตา ช่วงต้นเดือนมีเกณฑ์ไปงานบุญ **การงาน** จะได้รับผิดชอบงานโปรเจกต์ใหญ่ มีโอกาสได้เรียนรู้งานใหม่ ๆ **การเงิน** มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริษัท/งานเลี้ยง **ความรัก** คนโสด ผู้ชายจะถูกใจผู้หญิงที่อายุมากกว่า ส่วนผู้หญิงก็จะพุดคุยถูกคอกับผู้ชายที่อายุน้อยกว่า คนมีคู่มีความเข้าใจกันดี มีเกณฑ์เดินทางไปต่างจังหวัดด้วยกัน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

สีมงคลเสริมดวง **สีแดง** เรื่องความมั่นคง **สีเหลือง** ผู้ใหญ่เมตตาอุปถัมภ์ **สีเขียว** ตำแหน่งหน้าที่การงาน **สีฟ้า** เด่นเรื่องการเจรจา เดือนนี้ให้ระวังสุขภาพของผู้ใหญ่ในบ้าน ทำงานจะได้บริวารคอยช่วยเหลือ ช่วงนี้ฝันค่อนข้างแม่นยำ **การงาน** อาจจะมีเรื่องของการลงทุนใหม่/เริ่มงานใหม่ ผู้ใหญ่เมตตา **การเงิน** ค่อนข้างดี ทำอะไรก็จะสำเร็จปัง มีช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่ง **ความรัก** คนโสด ผู้ใหญ่จะชักนำมาให้ คนมีคู่มีเกณฑ์เข้าพบผู้หลักผู้ใหญ่ หรือได้รับของขวัญของฝากจากคนรัก **สุขภาพ** ปวดเมื่อยคอไหล่ นอนหลับไม่สนิท



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

สีมงคลเสริมดวง **สีแดง** อำนาจ/บารมี **สีชมพู** ความมั่นคง/ความสะอาดสบาย **สีฟ้า** บริวารช่วยเหลือสนับสนุน เดือนนี้มีเกณฑ์จะได้ไปไหว้พระ/ไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ เพราะได้แรงสนับสนุนจากผู้ใหญ่ **การงาน** มีเกณฑ์ช่วยขยับขยายตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือการลงทุนใหม่ ๆ ทุกอย่างราบรื่นดี **การเงิน** ใช้จ่ายเรื่องบุตรหลานบริวาร พอมีโชคลาภเข้ามาบ้าง บางท่านอาจจะโดดเด่นในเรื่องของสังหาริมทรัพย์ **ความรัก** คนโสดเริ่มหันมาดูแลตัวเอง เพราะมีกำลังใจ คนมีคู่ มีความเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** อากาศปวดข้อ ปวดเข่า



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

สีมงคลเสริมดวง **สีชมพู** หน้าที่การงาน **สีส้ม** บริวารช่วยเหลือสนับสนุน **สีน้ำเงิน** หรือ **สีม่วง** เด่นเรื่องการเจรจาค้าขาย เดือนนี้จะมีเรื่องจุกจิกให้คอยจัดการ มีเกณฑ์เดินทางไปสถานที่ไกลๆ ระวังเรื่องของการเดินทางด้วย **การงาน** จะทำอะไรที่พิจารณาให้รอบคอบเพราะอาจจะไม่เป็นอย่างที่คิด จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของกินของใช้ภายในบ้าน การเจรจาเรื่องการเงินราบรื่น **ความรัก** คนโสดยังไม่อยากจะมีใคร คนมีคู่ความรักเหมือนต่างคนต่างอยู่ ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน **สุขภาพ** ปวดหัว ไมเกรน ปวดหลัง ปวดเมื่อยขา



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

สีมงคลเสริมดวง **สีส้ม** ผู้ใหญ่เมตตา **สีแดง** ทำอะไรก็จะมีคนช่วยเหลือสนับสนุน ชาวราศีสิงห์ช่วงนี้จะเกิดความลังเลใจตัดสินใจไม่ถูก มีเกณฑ์ไปไหว้พระ/ไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ระวังสุขภาพผู้ใหญ่ภายในบ้าน **การงาน** ในช่วงนี้สิ่งที่หวังก็ยังไม่ได้ สิ่งที่ได้กลับไม่ได้หวัง จะมีคนช่วยเหลือสนับสนุนในเรื่องของงาน และมีเกณฑ์เดินทางไปไกล **การเงิน** ผู้ใหญ่เมตตาเอ็นดู ให้ระวังเรื่องของการใช้จ่ายไว้ด้วย จะได้ไม่สะดุด **ความรัก** คนโสดจะมีเกณฑ์สละโสด คนมีคู่ ที่ระหองระแหงกันก็จะดีขึ้น มีความเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** ให้ระวังเรื่องของการช้ำช้ำ และปัญหาสายตา



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

สีมงคลเสริมดวง **สีชมพู** เด่นเรื่องของบริษัทช่วยเหลือสนับสนุน **สีฟ้า** การเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น **สีน้ำเงิน** หรือ **สีม่วง** มีคนเอาอกเอาใจ ช่วงนี้จะเกี่ยวข้องกับเรื่องเอกสารสัญญาต่าง ๆ มีช่องทางของรายได้เพิ่มขึ้น ผู้ใหญ่เอ็นดู **การงาน** ช่วงนี้ทำอะไรก็จะมีบริวารคอยช่วยเหลือสนับสนุน งานราบรื่น **การเงิน** เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น บางคนมีโชคมีลาภ บางท่านอาจจะซื้อสังหาริมทรัพย์หรือต่อเติมบ้าน **ความรัก** คนโสดมีคนให้เลือกมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่ ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ทำแต่งงาน **สุขภาพ** ปัญหาสายตา ปวดเมื่อยตามร่างกาย

คำพยากรณ์ เดือนพฤษภาคม 2567



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

สีมงคลเสริมดวง **สีแดง** เด่นในเรื่องของผู้ใหญ่อุปถัมภ์ **สีเขียว** เด่นเรื่องบริวาร ช่วงนี้แนะนำให้ไปทำบุญกับวัดที่ใกล้แหล่งน้ำ เสริมดวงในเรื่องของบริษัท เพราะช่วงนี้บริวารอาจนำปัญหามาให้ **การงาน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาสนับสนุน งานช่วงนี้จะค่อนข้างหนักและเหนื่อยสักหน่อย หรือเป็นงานจุกจิก **การเงิน** เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีคนช่วยเหลือสนับสนุน บางท่านอาจจะมีช่องทางของรายได้ใหม่ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่ความรักมีความเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

สีมงคลเสริมดวง **สีแดง** เด่นในเรื่องของหน้าที่การงาน **สีเหลือง** มีเสน่ห์ **สีชมพู** การเดินทางปลอดภัย **สีน้ำเงิน** หรือ **สีม่วง** ผู้หลักผู้ใหญ่อุปถัมภ์ ให้ระวังบริวารจะนำปัญหาให้ เป็นช่วงที่จะได้เห็นธาตุแท้ของคน **การงาน** มีเกณฑ์เดินทางเพราะงาน ตำแหน่งหน้าที่การงานมีเกณฑ์ขยับขยาย **การเงิน** ช่วงนี้ต้องปรับเปลี่ยนเรื่องของการใช้จ่าย เพราะสิ่งที่คิดที่หวังอาจจะยังไม่ได้ในตอนี้ แต่ก็จะมีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือสนับสนุน **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาเอาอกเอาใจ คนมีคู่ ชักชวนไปท่องเที่ยวพักผ่อนสถานที่ไกลๆ **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

สีมงคลเสริมดวง **สีแดง** ผู้ใหญ่เมตตาเอ็นดู **สีเขียว** เด่นเรื่องของโชคลาภ **สีน้ำเงิน** หรือ **สีม่วง** ช่วยเรื่องของบริษัท ช่วงนี้อยากเปลี่ยนแปลงทำอะไรใหม่ ๆ จะได้ผู้ใหญ่อุปถัมภ์ แต่ก็ต้องใช้เวลาสักระยะ **การงาน** ช่วงนี้สบาย ๆ มีคนคอยช่วยเหลืออุปถัมภ์ ทั้งหัวหน้าและบริวาร **การเงิน** มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น หรือบางท่านอาจจะพลิกรอยขึ้นมากกว่าเดิม **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์จะสละโสด คนมีคู่บางท่านจะมีข่าวดีเรื่องของการหมั้นหมายแต่งงาน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ น้ำในหูไม่เท่ากัน จุกเสียดแน่นท้อง



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

สีมงคลเสริมดวง **สีชมพู** ผู้ใหญ่เมตตา **สีเขียว** ตำแหน่งหน้าที่การงาน **สีฟ้า** มีคนคอยเอาอกเอาใจ ช่วงนี้ทำอะไรก็รู้สึกว่ามีคนคอยหนุนหลัง แนะนำให้ไปไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือไหว้ขอพรพระแม่อุมาสูติที่ทานันถ์มีเกณฑ์เดินทางไปไกล ต้องลงมือทำเองคนเดียวไปก่อน **การงาน** ในช่วงนี้จะได้รับความเมตตาจากผู้ใหญ่หรือหัวหน้า ได้บริวารคอยช่วยเหลือสนับสนุน ทำให้งานราบรื่น **การเงิน** สิ่งที่ดีสิ่งที่ดีหวังจะได้ ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน ใช้จ่ายไปกับเรื่องของภายในบ้าน/ตกแต่งบ้าน **ความรัก** คนโสดจะมีคนเป็นแม่สื่อแม่ชัก คนมีคู่คอยเอาอกเอาใจกันดี **สุขภาพ** อากาศแห้งบอบช้ำ



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

สีมงคลเสริมดวง **สีเขียว** ราบรื่นสะดวกสบาย **สีฟ้า** เด่นเรื่องของการติดต่อสื่อสาร **สีน้ำเงิน** หรือ **สีม่วง** ผู้ใหญ่เมตตา ช่วงนี้มีเกณฑ์เดินทางไป บางอย่างอาจไม่เป็นอย่างที่คิด **การงาน** มีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลง ควรพิจารณาให้รอบคอบเพราะบางอย่างอาจจะไม่ได้อย่างที่คิด **การเงิน** มีเกณฑ์เรื่องของการกู้ยืมเงิน แต่ต้องลุยไปคนเดียวถึงจะสำเร็จ แล้วจะได้ผู้ใหญ่ช่วยเหลือในตอนท้าย **ความรัก** คนโสดยังไม่อยากมีใคร คนมีคู่ ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน แต่ก็ยังรักกันอยู่ **สุขภาพ** เจ็บคอ คออักเสบ ไม่ควรใช้เสียงมากเกินไป



ราศีมังกร 16 มีนาคม - 12 เมษายน

สีมงคลเสริมดวง **สีแดง** ช่วยเรื่องบริวาร **สีเหลือง** ทำอะไรก็จะมีคนคอยสนับสนุน **สีฟ้า** ทำอะไรก็จะมีบริวาร ช่วงนี้ทำอะไร ก็ไม่เป็นอย่างที่คิด มีเกณฑ์ไปไหว้พระทำบุญสถานที่ไกลๆ **การงาน** ในช่วงนี้งานจะค่อนข้างจุกจิก แต่ก็จะได้บริวารคอยช่วยเหลือสนับสนุน มีเกณฑ์เดินทางเพราะงาน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการเดินทาง หรือยวดยานพาหนะ การตกแต่งบ้าน **ความรัก** คนโสดคิดถึงคนทางไกลหรือคิดถึงแฟนเก่า คนมีคู่ ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน แต่ก็ยังรักกันอยู่ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ท้องอืดจุกเสียดแน่น **Len**



ITA 2024

INTEGRITY AND TRANSPARENCY ASSESSMENT

ขอเชิญผู้รับบริการหรือผู้ติดต่อ
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่ง
ประเทศไทย



สแกน QR code

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการ

ประเมินคุณธรรมและ
ความโปร่งใส



<https://itas.nacc.go.th/go/eit/01u3q3>



มессงไฟฟฟงขนส่งมวลงขน
แห่งประเศไทย



www.mrta.co.th
e-Service



Saraban@mrta.co.th



@mrtacontactcenter



Live Chat
www.mrta.co.th



0 2716 4044



สนใจเช่าพื้นที่ ติดรถไฟฟ้า

ติดต่อ ฝ่ายพัฒนารุขกิจ
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

LINE ID/Tel. : **08 1860 4176**

☎ : **0-2716-4000 ต่อ 2313**



แบบฟอร์มลงทะเบียน
สำหรับผู้ที่สนใจเช่าพื้นที่กับ สฟม.

มองหาโอกาสทำธุรกิจ
ติดรถไฟฟ้า มองหาที่

f MRTA Area Business

