คุยไหน กอสซิป

●● **พระพรหมวชิราภรณ์** กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าอาวาสวัดราชผาติการาม ประธานฝ่ายสงฆ์ และ **สุมนา อภินรเศรษฐ์** รองประธานวัดป่าสิริวัฒนวิสุทธิ์ ในพระองค์ฯ จัดพิธีบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายแด่ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เนื่องในโอกาสวันครบรอบวันคล้ายวันประสูติปีที่ 101 ณ เจดีย์ศรีมหาราช วัดป่าสิริวัฒนวิสุทธิ์ ในพระองค์ฯ อ.ท่าตะโก จ.นครสวรรค์ 6 พ.ค.10.00 น. พร้อมพิธีถวายผ้าป่ามหากุศล โดยเสด็จพระราชกุศลเป็นกองทุนสร้างโรงทานราชนครินทร์ ...●● รางวัล สุรินทราชา เป็นรางวัลเกียรติคุณที่สมาคมนักแปลและล่ามแห่งประเทศไทย มอบแก่นักแปลและล่ามผู้มีผลงานดีเด่นเผยแพร่เป็นเวลานาน และสร้างคุณูปการแก่วงวรรณกรรม สังคม และประเทศชาติ ประจำปี 2567 แก่นักแปลดีเด่น ได้แก่ รศ.จักรกฤษณ์ ดวงพัตรา, เจริญ มาลาโรจน์ (มาลา คำจันทร์), ดร.บัญชา ธนบุญสมบัติ, ไป๋ชุน (Bai Chun) ประชา พิสุทธิกุล, ภาณุ บุรุษรัตนพันธุ์, ดร.ภาสุรี ลือสกุล, มุ่ย ภู่พกสกุล, รศ.ดร.ศานติ ภักดีคำ, รศ.ดร.สมพร วาร์นาโด, สุชชีลัคติ์ ปาลโพธิ์, รศ.สุวลิขิต อมรวณิชลัคติ์, รศ.สุรัตน์ โหราชัยกุล ล่วนล่ามดีเด่น ได้แก่ ดร.จารุวรี สนิทวงศ์ ณ อยุธยา, สุทินนา วัฒนสมโภชกุล...●● สุนัขวัย 5 เดือนที่บ้านของ **ผศ.วรลักษณ์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา** สู้อากาศร้อนด้วยการที่เจ้าของเตรียมอ่างน้ำแข็ง ขวดน้ำแข็ง วางไว้ให้ "น้องไข่พะโล้" ได้พักพิงเพลินๆ กับไอเย็น โดยเอาหน้าจิ้มลงไปในอ่าง...บ้านไหนมีสัตว์เลี้ยงแสนรักจะเอียนแบบบ้างก็ได้ ...●● ยินดีกับ **กมลลิษฐ์ วงศ์บุตรน้อย** เป็นว่าที่ รองเลขาธิการคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน ...●● สวด **บุญทิวา ดังทัตสวัสดิ์** มารดา **จิรพล ดังทัตสวัสดิ์** ศาลากาวีนิมิต (ศาลากลางน้ำ) วัดเทพศิรินทราวาส 30 เม.ย.-6พ.ค.(4พ.ค.งด)ฌาปนกิจ7พ.ค.17.00น. ร่วมทำบุญเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ รพ.อรวมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ...●● 26 เม.ย.ครบ 131 ปี วันสถาปนาสภากาชาดไทย เชิญชวนดาวน์โหลดสติ๊กเกอร์ไลน์ ภาพวาดฝีพระหัตถ์ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการ สภากาชาดไทย ชุด แชทได้บุญ แชร์ได้กุศล ชุดที่ 4 Chat & Charity EP.4 สมทบทุนโครงการเงินทุนฉุกเฉินเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ สภากาชาดไทย ...●● **ศศิธร จันทรสมบูรณ์** พาคุณพ่อวัย 95 **ดร.อมร** และคุณแม่วัย 84 **มุกดา จันทรสมบูรณ์** กับลูกสาว "น้องมิล" ไปรับอาหารค่ำฟิวชั่นที่ร้าน Cross BKK อร่อยประทับใจมากจึงต้องจองคิวครั้งต่อไป..จะได้รับทานในอีก 2 ปีข้างหน้าคือปี 2569...●●

น้อง

FENDI Casa เปิดตัวบทใหม่ของการเดินทาง ในงาน Milan Design Week 2024

ปิดฉากลงแล้วสำหรับงาน Milan Design Week 2024 ที่รวบรวมงานดีไซน์ของแบรนด์ดังระดับโลกมาไว้มากมาย ทุกๆ ปีจะมีการจัดแสดงผลงานการออกแบบจากดีไซเนอร์หลากหลายแขนง ทั้งงานสถาปัตยกรรม เฟอร์นิเจอร์ และเครื่องประดับตกแต่งบ้าน คอลเลคชั่นแห่งปีหรือคอลเลคชั่นล่าสุด ซึ่งรวมถึง FENDI ที่เปิดตัวคอลเลคชั่น FENDI Casa 2024 ในงานนี้ได้อย่างน่าตื่นตาตื่นใจ ที่นับเป็นการสร้างโลกแห่งความเป็นไปได้ที่ไม่มีที่สิ้นสุดของแบรนด์ ซึ่งวางจำหน่ายแล้วที่บูติก FENDI ทั่วโลกและบน fendi.com

FENDI Casa ก่อตั้งขึ้นจากวิสัยทัศน์ของผู้อำนวยการสร้างสรรค์อย่าง **Silvia Venturini Fendi** คอลเลคชั่น FENDI Casa 2024 นี้มีความเกี่ยวโยงกับแนวคิดพื้นฐานอันประกอบไปด้วย แนวคิดความแท้จริงที่รวบรวมการค้นคว้าและพัฒนาอย่างต่อเนื่องในด้านการออกแบบตามมาด้วยแนวคิดความปรารถนาซึ่งถ่ายทอดความล้ำค่าของเนื้อผ่านองค์ประกอบต่างๆ อาทิ โลโก้ FF ลวดลายโอคอนิกอย่างแพทเทิร์น Pequin และความเชี่ยวชาญในการเลือกใช้วัสดุ สุดท้ายคือ แนวคิดความเป็นเอกลักษณ์ ที่จินตนาการมาพร้อมกับทักษะฝีมืออันโดดเด่น นอกจากนี้ยังมีการค้นคว้าผลงานอันแปลกใหม่เพื่อเพิ่มคุณค่าให้กับคอลเลคชั่นนี้ รวมไปถึงสำหรับรายละเอียดการตกแต่งและการตีความใหม่ซึ่งกลับมาอีกครั้งพร้อมกับโอคอนิกของเนื้อ

คอลเลคชั่นของประดับตกแต่งบ้านใหม่ ที่ออกแบบภายใต้การดูแลสร้างสรรค์ของ Silvia มีการสอดแทรก FENDI ready-to-wear และแอคเซสซอรี่เข้าไปอีกด้วย เอกลักษณ์ของ FENDI อย่างโลโก้ FF โลโก้ O'Lock และลายทาง Pequin ได้ถูกปรับเปลี่ยนรูปทรงให้เป็นลวดลายตกแต่งที่สอดคล้องกับตัวตนของเนื้อ รวมถึงงานฝีมือชั้นสูง วัสดุและทักษะฝีมือได้ถูกเลือกสรรอย่างดีเพื่อเน้นเพื่อให้เข้ากับความหรูหราของคอลเลคชั่นนี้ ตั้งแต่ไม้อรวมชาติแกะสลัก หนังสานโดยช่างฝีมือ ไปจนถึงโลหะเงินและทอง

ไลน์สินค้าภาชนะบรรจุภัณฑ์อย่าง Art de la Table จังสรรค์จากพอร์ซเลน Limoges ชั้นเลิศจากฝรั่งเศส และถูกตกแต่งด้วยการสลับไขว้ของโลโก้ FENDI O'Lock ในสีสันประจำฤดูกาลนี้อย่างสีแดงอิฐและสีชมพู โดดเด่นด้วยความหรูหราจากสีทอง เซต FENDI Art de la Table ได้วังสรรค์แก้วชากาแฟให้สะท้อนถึงความล่างาม ซึ่งแก้วน้ำ กาน้ำชา และแก้วกาแฟ ล้วนถูกออกแบบด้วยฝาอันหรูหราประดับด้วยโลโก้ O'Lock สีทอง มากไปกว่านั้นเซตภาชนะบรรจุภัณฑ์ยังโดดเด่นด้วยไลน์สินค้าใหม่อย่างแก้วน้ำสีสัน มาพร้อมกับลายเส้นแนวตั้งขวนให้นึกถึงลายทาง Pequin และการสลักโลโก้ FF

โซฟา Parsifal ของ Thierry Lemaire พร้อมด้วยเก้าอี้นั่ง Mrs. Parsifal ที่มีขนาดใหญ่และเต็มไปด้วยหมอนใบใหญ่สองใบที่มีลวดลายโลโก้โอคอนิก Pequin ประดับอยู่ด้านข้างของที่นั่ง รวมถึงเก้าอี้ Adrian และ Audrette ของ Stefano Gallizioli ยังเข้ากันได้ดีกับเก้าอี้ Audrey ซึ่งเป็นหนึ่งในสินค้าขายดีของคอลเลคชั่นที่ผ่านมา เก้าอี้ Ottavia ของ Cristina Celestino มาในรุ่นใหม่อย่าง Lazy Ottavia ซึ่งเป็นอาร์มแชร์ที่โอบรัดและสะดวกสบายเป็นพิเศษ โดดเด่นด้วยเก้าอี้สตูลขนาดเล็กที่สามารถใช้เป็นโต๊ะข้างได้ อีกทั้ง เบาะนั่งยังมีให้เลือกหลากหลายแบบ โดยมีการหุ้มด้วยหนังแกะสำหรับ Milan Design Week 2024

หมอนในคอลเลคชั่นนี้มาพร้อมดีเทลการตัดเย็บจากหนังและแคชเมียร์อันเป็นเอกลักษณ์ และยังมีโลโก้ FF ที่ซ่อนอยู่ในลายแถบแนวนอนและแนวผ้า ในส่วนของถาดหนังได้รับการบุด้วยวัสดุชนิดเดียวกัน และเทคนิคเดียวกันยังปรากฏในกล่องทรงกลมขนาดต่างๆ อีกด้วย โดยสิ่งทอสำหรับของตกแต่งยังคงมีมาในโลโก้ FF ในเนื้อผ้าแคชเมียร์สองชั้นมีให้เลือกสรรในสีโทนสีธรรมชาติและสีแดงอิฐ ดังพบในหมอนและผ้าห่มเนื้อนุ่มขนาดต่างๆ เหมาะสมสำหรับการเพิ่มกลิ่นอาย FENDI ที่อบอุ่นให้แก่ทุกห้อง

ด้วยความมุ่งมั่นในการแสดงความโดดเด่น คอลเลคชั่น FENDI Casa ในปีนี้จึงจัดแสดงผลงานของ Jonas Van Put ดีไซเนอร์หนุ่มชาวเบลเยียม โดยผลงานของเขาคือโต๊ะกาแฟ FF Kiss (โต๊ะหินอ่อนกรุขอบไม้ที่สร้างลวดลาย Pequin บนฐานสร้างด้วยแผ่นโลหะโค้งสองแผ่นที่แทบจะสัมผัสกันไม่ได้) และโต๊ะกาแฟ Lunar ซึ่งนำเสนอความงามตามธรรมชาติของวัสดุหินอ่อนลายจุดที่มาในทรงกลม ตัดกันกับความไม่สมมาตรและความเข้มงวดของฐานแผ่นโลหะทรงโค้งที่มีขาข้างเดียวและหุ้มด้วยหนัง

คนกรุงเทพฯ ติดอันดับโลก'Work ไร้ Balance'เสี่ยง'ภาวะสมองล้า'ไม่รู้ตัว!

คนไทยทำงานหนักไม่แพ้ชาติใดในโลก เพราะทุกวันนี้หันไปทางไหนก็เจอแต่คนทำงานวันละเกือบสิบชั่วโมง หลายคนถึงขนิดยกงานไปทำวันหยุด จนแยกชีวิตทำงานกับการพักผ่อนไม่ออก จากผลสำรวจ Cities with the Overworked ปี 2564 ของ KSI ยังจัดให้ "กรุงเทพฯ" ติดอันดับที่ 3 ของเมืองที่คนทำงานหนักที่สุดในโลกอีกด้วย นับเป็นสถิติที่น่าทึ่งวงการ เพราะคนที่ทำงานหนักนานวันเข้าจะเริ่มติดงานได้ไม่ทันใจหรือไม่มีสมาธิเหมือนเดิม เป็นสัญญาณที่นำไปสู่ "ภาวะสมองล้า" อาการที่สมองทำงานหนักเกินไปจนกระทบการใช้ชีวิต และหากไม่รักษาอาจนำไปสู่โรคอันตรายมากมาย

นายแพทย์กฤตวิทย์ รุ่งแจ้ง อายุรแพทย์ผู้อำนวยการด้านสมองและระบบประสาท ศูนย์สมองและระบบประสาท โรงพยาบาลวิมุต อธิบายถึงลักษณะของภาวะสมองล้า พร้อมบอกวิธีดูแลรักษา พร้อมแนวทางปรับไลฟ์สไตล์ จะได้ดูแลสมองและโฟกัสกับงานตรงหน้าได้เต็มที่ไปนานๆ

"ภาวะสมองล้า" คืออะไร

ภาวะสมองล้า (Brain Fog Syndrome) ไม่ใช่โรค แต่คือภาวะที่สมองทำงานหนักเกินไปจนทำให้สารสื่อประสาทไม่สมดุล ทำให้เซลล์ประสาทเชื่อมต่อกันได้ช้ากว่าปกติ ในบางวิจัยบอกว่าเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงของการไหลเวียนของเลือดในสมอง ทำให้สมองประมวลช้า เปรียบได้เหมือนการมีหมอกมาบังคลุมจนสมองทำงานได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้ขาดสมาธิ ตัดสินใจได้ช้าลง ความจำระยะสั้นแย่ลง หรือปวดศีรษะ เป็นต้น

อาการแบบไหน เสี่ยง! "ภาวะสมองล้า"

ภาวะสมองล้าเกิดได้จากหลายสาเหตุ และสามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย ส่วนมากเกิดจากการทำงานหนัก พักผ่อนน้อย เครียดสะสม และขาดการออกกำลังกาย จุดสังเกตของผู้ที่มีภาวะสมองล้าคือการจดจ่อกับอะไรนานๆ ไม่ได้ หรือทำงานอะไรที่มีผลลัพธ์เล็กน้อยอยู่บ่อยครั้ง แม้จะเป็นงานที่ทำอยู่ทุกวัน ในบางคนอาจมีปัญหาในเรื่องความจำระยะสั้น ทำให้เกิดอาการหลงลืมชั่วคราว "แม้ว่าอาการของภาวะสมองล้าอาจไม่รุนแรงถึงชีวิต แต่หากไม่รักษาและปล่อยไว้เป็นเวลานานอาจทำให้เกิดอาการหรือโรคอื่นๆ ตามมา เช่น อาการปวดศีรษะ การนอนไม่หลับที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงและโรคเส้นเลือดในสมองแตก เพราะฉะนั้นหากเริ่มมีอาการเหล่านี้ แนะนำให้เข้ามาปรึกษาแพทย์เพื่อหาแนวทางรักษาที่ถูกต้อง" นพ.กฤตวิทย์ รุ่งแจ้ง อธิบาย

"ภาวะสมองล้า" รักษาไม่ยากแค่ปรับพฤติกรรม

การป้องกันและรักษาภาวะสมองล้าส่วนมากจะเป็นการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี อย่างแรกคือการจัดการความเครียด โดยหาสิ่งการบผ่อนคลายที่เราชอบ อาจเป็นการทำสมาธิ ดูหนัง เล่นเกม หรืออ่านหนังสือ สองคือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้การไหลเวียนเลือดในสมองดียิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะสมองล้า สามคือพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 7-8 ชั่วโมง และไม่เข้านอนดึกเกินไป เพื่อรักษาสมดุลของฮอร์โมนรวมถึงสมอง นอกจากนี้ ควรเสริมด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง เช่น ปลา ถั่วพืช ผัก หลากสี อาหารที่มีแร่ธาตุ และลดการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

อย่างไรก็ตาม ภาวะสมองล้าอาจไม่ได้เป็นการเจ็บป่วยร้ายแรง แต่ถ้าปล่อยไว้เรื้อรังก็จะทำอะไรได้ไม่เต็มที่ ทั้งยังอาจเสี่ยงต่อโรคอีกมากมาย ดังนั้น ใครที่มีอาการเข้าข่ายภาวะสมองล้าก็ควรรีบหาวิธีรักษา ด้วยการปรับการใช้ชีวิต กินให้ดี นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หันมาจัดการความเหนื่อยล้าเพื่อไม่ให้เครียดสะสม เหนื่อยก็พัก ไม่ไหวก็พอ และบอกตัวเองเสมอว่าสุขภาพของเราสำคัญที่สุด