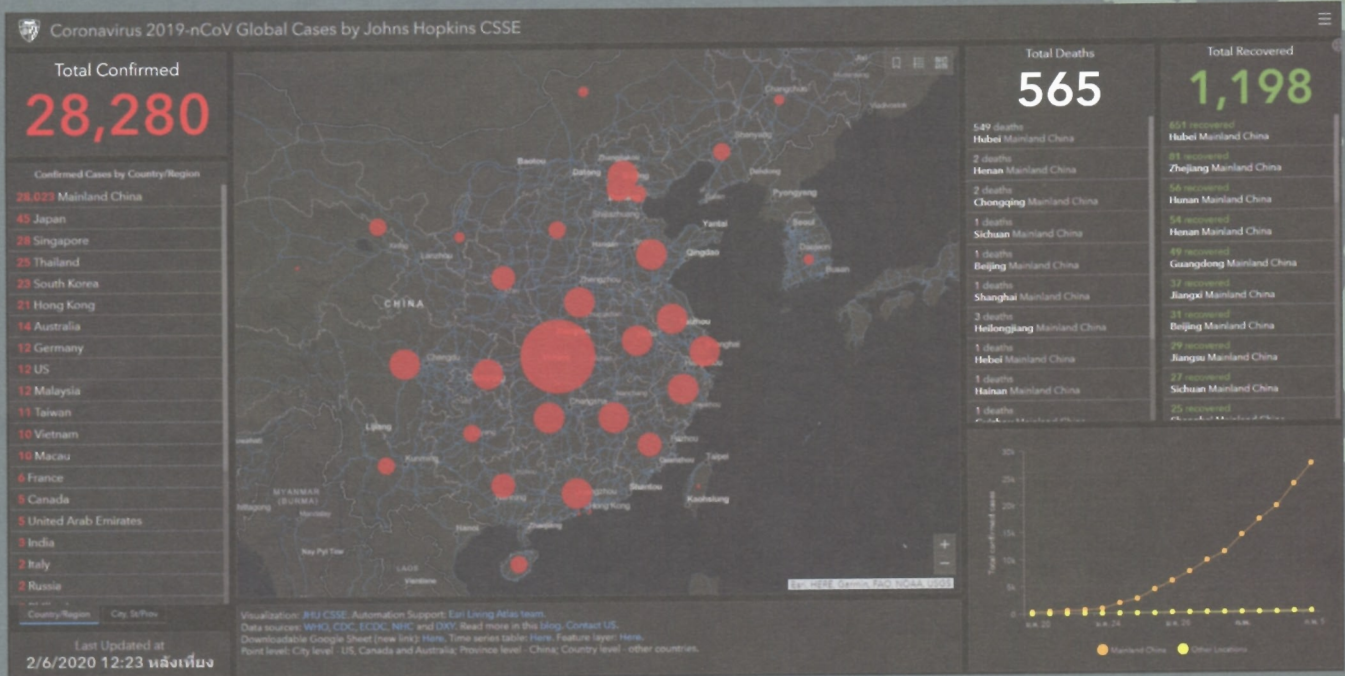


มนต์เสน่ห์แห่งเมืองสามหมอก  
ดินแดนสามวัฒนธรรม

**'สังขละบุรี'**



## รับมือกับไวรัสโคโรนาแบบไหนดี

กำลังเป็นที่วิตกไปทั่วโลกสำหรับไวรัสตัวร้ายที่กำลังแพร่กระจายเชื้อไปทั่ว จากข้อมูลพบว่า การระบาดของ “ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019” ที่เป็นสาเหตุของโรคปอดอักเสบ เริ่มเกิดขึ้นครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน เมื่อช่วงกลางเดือนธันวาคม 2019 ซึ่งเป็นช่วงฤดูหนาว ผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ มารักษาด้วยอาการไอสูง ไอแห้ง จาม หอบเหนื่อย โดยมีผู้ป่วยเข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลจำนวนหลายรายในเวลาใกล้เคียงกัน และบางรายก็มีอาการรุนแรงจนเสียชีวิต ผลการตรวจร่างกายของผู้ป่วยเบื้องต้นพบว่าเกิดจากเชื้อจำพวกไวรัส แต่ยังไม่สามารถระบุชนิดได้ ตอนนั้นทางการจีนได้แจ้งไปทางองค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งทาง WHO ได้ระบุชื่อโรคนี้อย่างคร่าวๆ ว่า “โรคปอดอักเสบที่ไม่ทราบสาเหตุ” แต่ต่อมาเมื่อพบผู้ติดเชื้อมากขึ้นเรื่อยๆ และบุคลากรทางการแพทย์ได้เร่งสืบหาสายพันธุ์ไวรัส จนในที่สุดก็พบว่าเชื้อโรคนี้คือ “โคโรนาไวรัส สายพันธุ์ใหม่” และการแพร่ระบาดก็ยังขยายวงกว้างไปเรื่อยๆ ระบาดข้ามปีจนถึงตอนนี้ที่มีผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นทุกวัน

สำหรับคำแนะนำเบื้องต้นคือ การปฏิบัติตัวในการป้องกัน โดยการใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกไปข้างนอกหรือพื้นที่สาธารณะ ล้างมือบ่อยๆ ในส่วนของหน้ากากอนามัย ควรใช้แบบผ้าที่ใช้แล้วซัก นำมาใช้ใหม่หากไม่ยากลื่นเปลี่ยนเปลี่ยนใหม่บ่อยๆ สำหรับคนที่มีอาการป่วย มีไข้ ไอ ควรพักผ่อน ไม่ออกไปแพร่โรค และหมั่นสังเกตอาการของตนเอง หรือไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาโดยเร็ว เพื่อหยุดการลุกลามของโรคและอาการ



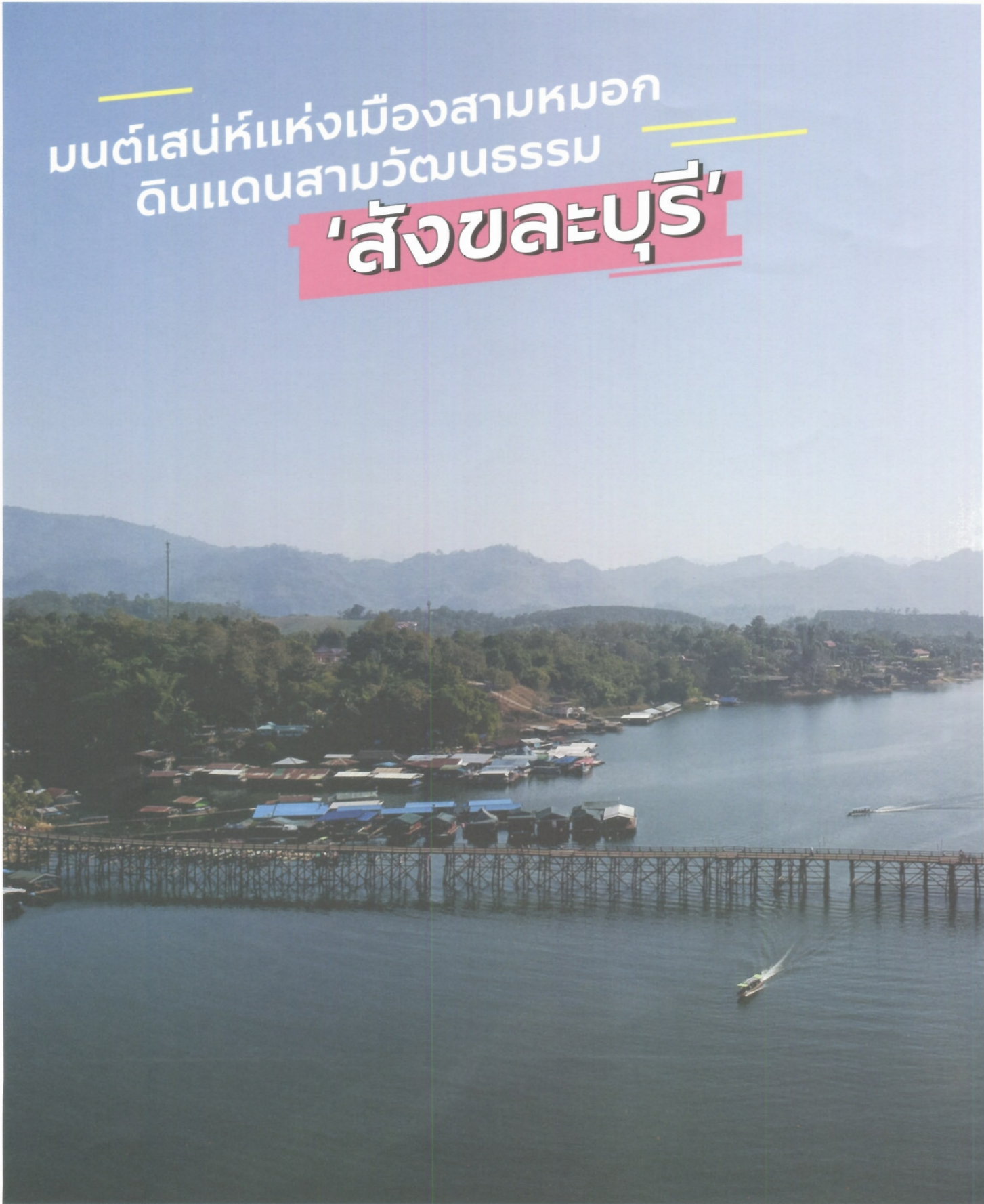
ล่าสุด ทีมนักวิจัยจาก Johns Hopkins Center for Systems Science and Engineering (CSSE) ได้พัฒนาแดชบอร์ดสำหรับติดตามจำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสทั่วโลก เพื่อให้ทุกคนสามารถติดตามรายงานการแพร่ระบาดของ “เชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019” ได้อย่างใกล้ชิดแบบเรียลไทม์ (ดูเพื่อรู้เท่าทันนะ อย่าวิตกกังวลจนเกิดความเครียดแทน) โดยในแดชบอร์ดจะมีการแสดงจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งหมด แยกเป็นประเทศหรือเมือง และมีกราฟช่วยแสดงผลให้เห็นว่ามีอัตราการผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเท่าใด มีจำนวนผู้เสียชีวิตและจำนวนผู้รอดชีวิตจากเชื้อไวรัสนี้จำนวนเท่าใด รวมถึงนำมาทำเป็นแผนที่ว่าตอนนี้มีผู้ติดเชื้ออยู่ที่ใดบ้างบนโลกใบนี้ (รู้สึกเหมือนหนังที่ว่าด้วยเชื้อไวรัสเลย) ซึ่งข้อมูลต่างๆ นำมาจากรายงานขององค์กรสาธารณสุขระดับโลก เช่น WHO, CDC, NHC, Dingxiangyuan เป็นต้น ข้อมูลถูกรวบรวมและสรุปให้ดูง่ายๆ และอัปเดตข้อมูลแบบรายวัน สามารถเข้าไปติดตามได้ที่ <https://systems.jhu.edu/> (ซึ่งตัวเลขเหล่านี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด)





มนต์เสน่ห์แห่งเมืองสามหมอก  
ดินแดนสามวัฒนธรรม

**'สังขละบุรี'**



ทริปเที่ยว “สังขละบุรี 2 วัน 1 คืน” ทริปนี้เป็นการเที่ยวต่อเนื่องจากฉบับที่แล้ว ที่เราพาคุณผู้อ่านไปเที่ยวที่หมู่บ้านอิตอง ต.ปิล็อก อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี จากนั้นเราก็แวะมาเที่ยวที่อำเภอสังขละบุรีต่อ ซึ่งอยู่ห่างจากอำเภอกองผาภูมิ ประมาณ 74 กิโลเมตร ถนนดี แต่ก็ทางโค้งชันลงเขาสลับไปมาเช่นกัน ต้องขับด้วยความระมัดระวัง เพราะเส้นทางนี้จะตัดผ่านภูเขาเสียบทะเลสาบเขื่อนเขาแหลม ระหว่างทางเราจะได้ชมทัศนียภาพที่งดงามของแม่น้ำและภูเขา พร้อมวิถีชีวิตของชาวแพที่พักอาศัยอยู่ในเขื่อนด้วย

คู่มือเดินทางเคยพาคุณผู้อ่านมาสัมผัสกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย วัฒนธรรมของชาวไทย มอญ และกระเหรี่ยง ที่อำเภอสังขละบุรี คราวนี้เป็นครั้งที่ 3 แล้ว มนต์เสน่ห์แห่งเมืองสามหมอก ดินแดนสามวัฒนธรรมแห่งนี้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามกาลเวลา และความเจริญที่เข้ามาตามยุคสมัย แต่ก็ไม่ได้กลบกลิ่นไอของวัฒนธรรมท้องถิ่นไปเลย เรากลับเห็นความงดงามและเสน่ห์ของวัฒนธรรมที่เด่นชัดมากขึ้น

เราเดินทางมาถึงที่อำเภอสังขละบุรี ก็ประมาณ 5 โมงเย็น นำสัมภาระเก็บเข้าที่พักเรียบร้อยก็รีบไปเก็บภาพยามเย็นของ **สะพานอุตตมานุสรณ์ (สะพานมอญ)** ซึ่งเป็นสะพานไม้ที่ยาวที่สุดในประเทศไทย มีความยาว 850 เมตร จุดนี้ถือเป็นจุดไฮไลต์ของ



การมาเที่ยวที่สังขละบุรีเลย จะมีนักท่องเที่ยวแวะเวียนมาถ่ายรูปเป็นที่ระลึกตลอดทั้งวัน แต่จะหนาแน่นมากๆ ก็จะเป็นช่วงเช้าและช่วงเย็นนี้แหละ

บริเวณสะพานมอญจะมีเด็กชาย-หญิง ทั้งที่เป็นมัคคุเทศน์น้อยพาเที่ยว บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ของอำเภอสังขละบุรี แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ บางคนก็นั่งรอปะแป้งทานาคาในราคาที่แล้วแต่จะให้ เรียกว่าได้รับความนิยมมาก จะเลือกจ่ายอะไรก็ได้ตามชอบ เราเองก็ไม่พลาดเช่นกัน ดูแบบว่าเหมือนปั๊มพลาสติกบนหน้าว่ามาถึงแล้วนะจ๊ะ

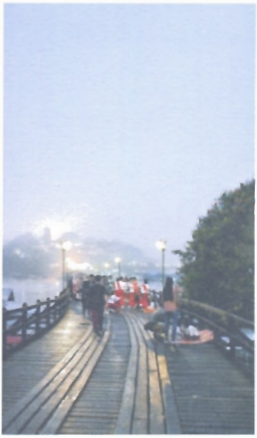
ถ่ายรูปเสร็จสรรพก็เก็บบรรยากาศยามเย็นเรียบร้อยแล้ว พงู้นี้เข้าค๋อยมาใส่บาตรกัน จากนั้นเราก็ไปเดินเล่นกันต่อที่ **“ถนนคนเดินสังขละบุรี”**





ซึ่งจะเปิดเฉพาะเย็นวันเสาร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 17.00 - 22.00 น. อยู่ตรงบริเวณตลาดเทศบาล ที่นี่จะเป็นแหล่งรวบรวมอาหารการกินมากมาย ทั้งอาหารท้องถิ่น และอาหารทั่วไป เลือกได้ตามชอบทั้งคาวหวาน แต่ที่ได้รับความนิยมมากๆ คนนั่งแน่นเต็มร้านก็ต้องเป็น **“ร้านหมุ่มพม่า”** ไม้ละ 1 บาท น้ำซุปล้ำๆ น้ำพะโล้ มีทั้งเนื้อหมูและเครื่องใน หยิบได้ตามชอบ มีน้ำจิ้มให้เลือก 2 แบบคือ น้ำจิ้มซีฟู้ดและน้ำจิ้มสูตรพม่า เป็นถนนสายวัฒนธรรมที่หลากหลายเชื้อชาติ ทั้งกระเหรี่ยงพม่า รามัญ ลาว มุสลิม พร้อมชมการแสดงจากน้องๆ นักเรียน ตั้งแต่เวลา 1 ทุ่มเป็นต้นไป อาทิ การรำตงของกระเหรี่ยง การรำรำแบบมอญ ซึ่งมีความสวยงามและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สำหรับใครที่อยากหาซื้อของขวัญของฝากเป็นที่ระลึก ในบริเวณนี้ก็มีให้เลือกมากมายอุดหนุนได้ตามชอบ ... เดินเล่น กินอ้ม ทั้งชิม ชม ซ้อป พร้อมกลับเข้าที่พัก ZZzzz...





เช้าวันที่สอง กับกิจกรรมที่ห้ามพลาดคือ **“การตักบาตรยามเช้า”** ครบมาถึงบริเวณตลาดหน้าทางเข้าไปสะพานมอญประมาณ 06.30 น. แล้วเดินเล่นสำรวจบรรยากาศยามเช้าไปก่อน มีร้านขายชุดตักบาตรมากมาย เป็นแนวยาว ชุดละ 99 บาท บางร้านมีชุดของชนเผ่าให้ใส่ฟรี บางร้านก็มีพัด มีที่พื้ไม้ มีของแถมเป็นที่ระลึก แล้วแต่การตลาดของแต่ละร้านเพื่อเรียกลูกค้า เลือกได้ตามชอบ และสำหรับนักท่องเที่ยวท่านใดที่ไม่ต้องการใส่บาตรแต่อยากใส่ชุดของชนเผ่าก็สามารถทำได้ เพราะมีร้านให้เช่าชุดตลอดสองฝั่งถนน ดูเป็นสีสันที่สวยงาม เป็นการนำวัฒนธรรมมานำเสนอควบคู่ไปกับการท่องเที่ยวท้องถิ่นได้แบบดีเยี่ยม





พระจะเดินจากถนนหลักเข้ามาแล้วแยกเป็นสองสาย แต่จะไม่เดินไปถึงสะพานมอญ ดังนั้นถ้านักท่องเที่ยวท่านใดอยากจะใส่บาตรก็ต้องดูเส้นทางการเดินบิณฑบาตของพระด้วยนะ เมื่อได้บุญหนุนนำเรียบร้อยแล้ว ก็เดินเล่นหาอาหารเข้าทานในตลาดได้ ซึ่งมีทั้งจึก ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยว ซา กวแพ ซนสรพัต ฯลฯ

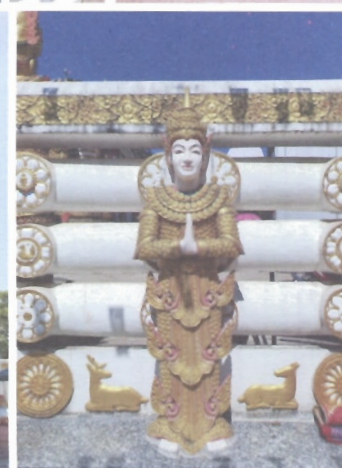
นอกจากจุดนี้แล้วก็ไปต่อกันที่ **วัดวังแก้วเวภาราม หรือ วัดหลวงพ่อดุตตะ** สร้างโดยพระราชอุตมมงคล (หลวงพ่อดุตตะ) ซึ่งเป็นพระเกจิอาจารย์ชื่อดังเชื้อสายมอญที่เป็นที่เคารพนับถือของประชาชนชาวไทย ชาวมอญ รวมทั้งชาวกะเหรี่ยงและชาวพม่าที่อาศัยอยู่ในบริเวณนั้น ปัจจุบันหลวงพ่อดุตตะได้ละสังขารไปแล้ว (18 ตุลาคม 2549) แต่ศิษยานุศิษย์ยังคงเก็บสังขารของท่านไว้ให้คนทั่วไปได้เข้ามากราบสักการะเพื่อระลึกนึกถึงในพระคุณของหลวงพ่อดุตตะ **ศาลาประดิษฐานสังขารหลวงพ่อดุตตะ** ตั้งบรรจุสังขารของหลวงพ่อดุตตะไว้ในปราสาทเก้ายอดรูปแบบศิลปกรรมมอญอันสวยงาม นอกจากนี้ภายในบริเวณวัดยังมี





**วิหารพระพุทธรูปหินอ่อน** ประดิษฐานพระพุทธรูปหินอ่อน ปางมารวิชัย หนัก 9 ตัน หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า “หลวงพ่อบ๊วย” หรือ “หลวงพ่อยกขา” และ**พระอุโบสถวัดวังแก้วเวภาราม** เป็นพระอุโบสถที่มีหลังคายอดชู้ม 3 ยอด ตั้งอยู่บนเขา หากมองจากสะพานมอญอีกฝั่งหนึ่งของลำน้ำซองกาเรียจะมองเห็นหลังคาพระอุโบสถหลังนี้ได้ซึ่งมีความโดดเด่นสวยงามมาก

ห่างจากตัววัดไปประมาณ 1 กิโลเมตร จะเป็นที่ตั้งของ **เจดีย์พุทธคยา** ซึ่งหลวงพ่อบ๊วยเป็นผู้คิดริเริ่มสร้างเมื่อปี พ.ศ. 2521 โดยจำลองมาจากเจดีย์พุทธคยาประเทศอินเดีย เป็นเจดีย์คอนกรีตเสริมเหล็ก







ฐานรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส กว้างและยาว 42 เมตร สูง 49 เมตร เสาเหล็ก 4 ทิศ จำนวน 16 ต้น ในปี พ.ศ. 2532 ได้มีพิธีอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุ ส่วนที่เป็นกระดูกนิ้วหัวแม่มือขวา 2 องค์ ขนาดเท่าเมล็ดข้าวสาร มีสีขาวใสอมเหลืองเป็นเงาบรรจุในผอบ 3 ชั้น ซึ่งหลวงพ่อดำอัญเชิญมาจากประเทศศรีลังกาและฉัตรทองคำหนัก 400 บาท. ขึ้นไปประดิษฐานบนยอดเจดีย์ ในบริเวณที่จอดรถด้านหน้าจะมีร้านขายของที่ระลึก น่าจะถูกใจนักช้อปปิ้ง วัตังกวีวิศวกรรม เดิมสร้างอยู่บริเวณที่เรียกว่า สามประสบ เป็นจุดที่แม่น้ำสามสายไหลมาบรรจบกันได้แก่ บิลคี ของกาเรียและรันตี หลังจกมีการก่อสร้างเขื่อนเขาแหลมและมีการกักเก็บน้ำทำให้พื้นที่เดิมของวัดถูกน้ำท่วม จึงได้มีการย้ายวัดมาอยู่ด้านขนดงเช่นในปัจจุบัน (ซึ่งถ้าใครที่ต้องการไปจุดที่ตั้งวัดเดิมก็สามารถใช้บริการเรือนำเที่ยวเพื่อล่องไปชมบรรยากาศวัดได้น้ำ เมืองบาดาลในครั้งอดีตได้ สามารถติดต่อได้ที่ท่าเรือสะพานมอญ)



ก่อนกลับเราแวะไปถ่ายรูปบริเวณจุดชมวิวสะพานมอญฝั่งตรงข้ามอีกครั้ง เพราะเมื่อเข้าหมอกลงเยอะมาก ถือว่าจบทริปความสุขเที่ยวแบบชิลล์ๆ 2 วัน 1 คืน ที่สร้างความประทับใจให้กับเราเหมือนเช่นเคย

หากใครมีเวลาเหลือจะแวะเที่ยวซื้อของฝากของที่ระลึกที่ด้านเจดีย์สามองค์ หรือแวะเล่นน้ำและทานอาหารบริเวณน้ำตกของกาเรียก็ได้นะ น้ำใส บรรยากาศดี อาหารอร่อย!!! 🍴



## การเดินทาง

### • รถโดยสารสาธารณะ

บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) มีรถโดยสารออกจากสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (จตุจักร) ทุกวัน เส้นทางกรุงเทพฯ - สังกะบุรี และกรุงเทพฯ - ด้านเจดีย์สามองค์ สอบถามเส้นทางเดินรถได้ที่ Call Center 1490 เรียก บขส. หรือจองตั๋วผ่านเว็บไซต์ บขส. <https://ticket.transport.co.th/> หรือที่ 7-11 เคาน์เตอร์เซอร์วิส ทุกสาขา

### • รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 4 (ถนนเพชรเกษม) ผ่านนครปฐม เข้าตัวเมืองกาญจนบุรี จากนั้นมุ่งหน้าสี่แยกแก่งเสี้ยนให้ขับไปทาง อ.ทองผาภูมิ ผ่านไทรโยคน้อย และไทรโยคใหญ่ เจอสสามแยกให้เลี้ยวขวาไปอำเภอสังขละบุรี



# Proud Café & Bed

## จะกินก็ได้ จะนอนก็ดี ที่นี่มีครบ



ร้าน Proud Café & Bed ดูจากชื่อร้านก็น่าพอจะรู้ว่าร้านนี้เกิดมาจากความภาคภูมิใจของเจ้าของร้าน “คุณพุก” สาวอารมณ์ดี สตรีที่รักอิสระ ชอบการทำอาหาร รักงานบริการ ดูแลแขกแคร์ลูกค้าทุกๆ คนที่แวะเวียนผ่านเข้ามาที่ร้านและโฮมสเตย์ของเธอได้มีรอยยิ้มและความสุขกลับไปทุกราย

ร้านนี้เป็นบ้านไม้เก่าที่ถูกนำมาดัดแปลงตกแต่งให้เป็นทั้งร้านอาหารซึ่งอยู่ในบริเวณชั้นล่าง ส่วนด้านบนถูกจัดสรรให้เป็นโฮมสเตย์ที่พัก โดยมีห้องพักทั้งหมด 3 ห้อง มีเตียงเดี่ยว 1 ห้อง เตียงคู่ 1 ห้อง และห้องนอนรวม 6 เตียงอีก 1 ห้อง โดยใช้พื้นที่นั่งเล่นส่วนกลางร่วมกัน

ในส่วนของโรงแรมคาเฟ่ด้านล่างก็มีมุมสวยๆ น่ารักๆ ให้เลือกนั่ง เลือกแชะถ่ายรูปลงโซเชียล โดยที่ร้านจะมีบริการทั้งอาหาร เครื่องดื่ม และขนมหวาน เบเกอรี่ต่างๆ ด้วย ถึงแม้ที่ร้านจะมีเมนูไม่มาก แต่เรารับประกันถึงความอร่อยและความตั้งใจรังสรรค์ของเจ้าของร้านแบบสุดๆ นะจ๊ะ

ใครผ่านมาเที่ยวกาญจนบุรีก็อย่าลืมแวะมาอุดหนุน มาเป็นกำลังใจให้กับเจ้าของร้านมือใหม่กันด้วยนะ ☺



**Proud Cafe&Bed**  
ที่ตั้ง : 29 ถ.แสงชูโต ต.บ้านใต้  
เทศบาลเมืองกาญจนบุรี จ.กาญจนบุรี  
โทร. 083 598 6161  
Facebook: Proud Cafe&Bed



## เว็บไซต์และแอปพลิเคชัน GoWabi บริการด้านความงาม ที่น่าสนใจของไทยเรา



ที่บอกว่าน่าสนใจก็เพราะนี่คือแพลตฟอร์มที่รวบรวมบริการความงามอย่างครบถ้วนกว่า 1,000 แห่งทั่วประเทศไทย โดยผู้ใช้บริการจะได้รับราคาที่ถูกกว่าปกติอีกด้วย มันใจได้ว่าทั้งสวยและประหยัดในแบบที่คุณเลือกเอง นับว่าเข้ากับกระแสดิจิทัลที่เปลี่ยนไป ที่พฤติกรรมผู้บริโภคหันมาพึ่งการซื้อผ่านทางออนไลน์มากขึ้น GoWabi ให้บริการเสริมความงามแบบครบวงจร โดยที่คุณสามารถค้นหาสถานที่ที่ต้องการจองและจ่ายเงินได้ตลอด 24 ชั่วโมง ที่สำคัญคือผู้ใช้บริการไม่ต้องรอคิวอีกต่อไป จองเวลาที่สะดวก ถึงร้านปุ๊บ ได้ทำบิ๊บบันทันทันที ไม่ว่าจะ เป็น spa & massage, facial treatments, hair removal, eyebrow & eyelash services, hair treatments, manicure & pedicure สามารถเลือกได้เลยตามความต้องการ สนใจความงามในรูปแบบนี้ เข้าแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ <https://www.gowabi.com/th> ได้เลย



## มาทำความรู้จักกับ สารลดริ้วรอยตัวใหม่กัน.

ตอนนี้สารลดริ้วรอยตัวใหม่จากประเทศอังกฤษที่ ชื่อว่า ABO Active 3D Lifting มีความโดดเด่นมากกว่าสารลดริ้วรอยแบบเดิม จากของอเมริกาและเกาหลี เป็นที่จับตาในแวดวงความงาม ซึ่งถือเป็นนวัตกรรมเพื่อตอบโจทย์เทรนด์ความงามของปี 2020 ที่เน้นความงามแบบ Natural Look ได้อย่างตรงจุด ทั้งในด้านของการเห็นผลไวเพียง 1 - 2 วัน เท่านั้น เรียกว่าสวยแบบด่วนได้ตั้งใจ อีกทั้งยังสามารถอยู่ได้ยาวนานถึง 6 - 8 เดือนอีกด้วย นอกจากนี้ ABO Active 3D Lifting ยังมีผลวิจัยรองรับในด้านการกระตุ้นเซลล์เพื่อสร้างคอลลาเจนได้ชั้นผิว ริ้วรอยจึงลดเลือนอย่างเป็นธรรมชาติ ช่วยให้ใบหน้าไม่แข็งตึง ไม่ดูหน้าตูดเหมือนการฉีดสารเติมเต็มชนิดอื่น ๆ นั่นเอง



## มะเขือเทศเพื่อผิวสวย เปล่งปลั่งต้านภัยแดด

มีผลการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร British Dermatology ว่า จากการให้ผู้หญิงสุขภาพดีอายุ 21 - 47 ปี จำนวน 20 คน บริโภคซอสมะเขือเทศเข้มข้นในน้ำมันมะกอกทุกวันๆ ละ 4 ช้อนโต๊ะ เป็นเวลา 3 เดือนพบว่า ผิวของพวกเธอได้รับการปกป้องจากแสงแดดมากกว่าคนที่บริโภคแต่น้ำมันมะกอกอย่างเดียว นั่นเป็นเพราะมะเขือเทศมีไลโคปีน สารแอนตีออกซิแดนส์ตัวหลัก ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยต่อต้านผลกระทบจากรังสียูวีได้ในระยะยาว ผิวของสาว ๆ จึงเปล่งปลั่งชวนมองนั่นเอง



ใหม่!

พบกับ ครีมย้อมผมออติซ  
ใหม่ สีน้ำตาล (BROWN)

ที่เปิดผมขาวใน 5 นาที ย้อมง่าย  
กลืนอ่อนโยน สีผมสวย...

ติดทนนาน บำรุง  
เส้นผมให้นุ่มสลวย  
ใช้ได้กับทุกสภาพ  
เส้นผม ھاซื้อ  
ได้แล้ววันนี้ที่  
ซูเปอร์มาร์เก็ตและ  
ห้างสรรพสินค้า  
ชั้นนำทั่วไป



## ทาปากให้วาววับ แบบฉบับสาวเกาหลี

เวลาดูซีรีส์เกาหลี บางทีเราก็สงสัยว่าเหล่า  
นางเอกเกาหลีนี้เค้าทาปากแบบไหนกันนะ  
ถึงดูสวยมีมิติแวววาวชวนมองแบบนั้น วันนี้  
เรามีเทคนิคดีๆ มาแนะนำ ก่อนอื่นให้สาวๆ  
นำลิปสติคที่มีเฉดสีใกล้เคียงมาสัก 2 - 3 แห่ง  
จากนั้นลงสีที่อ่อนก่อน บริเวณริมฝีปากด้านใน  
ไล่จนถึงกึ่งกลางของริมฝีปาก จากนั้นก็เกลี่ย  
ให้ริมฝีปากดูระเรื่ออย่างเบามือ แล้วค่อยทาสี  
ที่เข้มสุดไว้ด้านใน แล้วก็เกลี่ยอีกรอบ ใช้วิธีทา  
แล้วเกลี่ย แล้วค่อยกลับมาทาใหม่ เพื่อให้สีปากเรียบเนียน ไม่มีการแบ่งชั้นสีที่ชัดเจน  
จนดูโดดเด่นไป ใจเย็นๆ ทำซ้ำๆ เบามือ แนะนำให้ลงลิปมัน ลิปบาล์ม ก่อนทาลิปสติค  
ทุกครั้ง เพื่อให้ปากดูชุ่มชื้น อีกทั้งจะช่วยให้สีของลิปสติคไม่ถลอกที่แห้งแตกเป็นขุย  
หากต้องการเพิ่มเลเวลความฉ่ำวาว ก็สามารถทาลิปกลอสเพิ่มอีกชั้นหนึ่งก็ยังได้



ภาพประกอบ : www.pinterest.com

## แปรงแต่งหน้าแต่ละแบบ มีฟังก์ชันการใช้งานต่างกันอย่างไร

สำหรับมือใหม่หัดแต่งหน้า เวลาไปซื้ออุปกรณ์การแต่งหน้า  
อาจมีติดไปกับบรรดาสารพัดแปรง ไม่รู้ว่าจะอันไหนใช้กับอันไหนถึง  
จะถูกและเวิร์ค ไม่ต้องกังวลไป ลองมาศึกษากันก่อนว่าในการแต่งหน้า  
แบบเบสิกๆ มีแปรงอะไร อย่างไรบ้าง

### • Foundation Brush

แปรงลงรองพื้น มักเป็นแปรงแท่งอ้วนๆ หน้อย มีทั้งแบบหัวตัด  
หัวแบน เอาไว้ใช้คู่กับรองพื้นชนิดเหลวหรือครีมกึ่งเหลว

### • Countour Brush

แปรงคอนทัวร์ มีเอาไว้สำหรับทำเฉดต้ง มักเป็นแปรงหัวตัด  
ทรงพุ่ม มีทั้งแบบขนาดใหญ่สำหรับการเฉดต้งพื้นที่ใหญ่ๆ หัวใบหน้า  
อย่าง กรอบหน้า กราม กระดุกโหนกแก้ม และขนาดเล็กสำหรับพื้นที่เล็กๆ  
อย่าง ปีกจมูก ลักษณะแท่งจับมักมีความเรียวกว้างกว่าแปรงลงรองพื้น

### • Highlight Brush

แปรงไฮไลต์ มักมีลักษณะขนแปรงแผ่เป็นรูปพัด หรืออาจจะเป็นทรง  
หัวตัด หรือทรงโค้ง มีหน้าที่เอาไว้แตะแต้มไฮไลต์บริเวณต่างๆ ที่ต้องการ  
เน้นให้ดูเด่นสูงนูนขึ้นมา เช่น โหนกคิ้ว สันจมูก โหนกแก้ม หน้าผาก ฯลฯ

### • Blush Brush

แปรงปิดแก้ม มักมีลักษณะขนแปรงเป็นท่มวงกลม  
ขนแปรงนุ่มละเอียด เหมาะสำหรับบลัชออนเนื้อฝุ่น

### • Powder Brush

แปรงปิดแป้ง ลักษณะขนแปรงมักป็นพุ่มฟูๆ  
มีความนุ่ม ใช้สำหรับปิดแป้งฝุ่นหรือแป้งพัฟฟ์  
เพื่อเสริมความเรียบเนียนให้ใบหน้า แปรงชนิดนี้มักมี  
ขนาดใหญ่ที่สุด

### • Eyeshadow Brush

แปรงแต่งเปลือกตา ซึ่งมีให้เลือกหลายรูปทรงตามการใช้งาน ทั้งแปรง  
ทาดายแชนโดว์หัวกลมมน แปรงคัตเบา แปรงเกลี่ยสี แปรงอายไลเนอร์  
หัวตัด แปรงอายไลเนอร์หัวแหลมและแปรงคอนซิลเลอร์

### • Brow Brush

แปรงแต่งคิ้ว มักใช้ตามลักษณะเนื้อเท็กซ์เจอร์ของผลิตภัณฑ์เขียนคิ้ว  
แปรงหัวตัด ขนแปรงจะมีความแข็ง ใช้สำหรับครีมหรือเจลเขียนคิ้ว  
หรือแบบฝุ่นในทลับแข็ง อีกด้านของแท่งมักเป็นแปรงแต่งทรงคิ้วที่มี  
ลักษณะเป็นเกลียวๆ หนูนๆ ทำหน้าที่คล้ายหวีขนาดเล็กที่เอาไว้จัดแต่ง  
ทรงคิ้วเข้ารูป

### • Lip Brush

แปรงทาลิปสติค มักมีขนาดเล็ก หัวแปรงคล้ายพู่กันทาสี การใช้  
แปรงทาปากนั้นจะได้ลุคที่เนียบ คม กว่าทาปากจากแท่งลิปสติค  
โดยตรง +





# คำพยากรณ์ 15 กุมภาพันธ์ 2563 - 14 มีนาคม 2563



## ราศีเมษ: 14 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษในช่วงระหว่างเดือนนี้ **ด้านการงาน** จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งเนื่องงาน ความรับผิดชอบ หรือแม้กระทั่งเจ้านาย เพื่อนร่วมงาน ต้องเตรียมตัวรับมือกับสิ่งที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังมีปัญหาให้ต้องแก้มากมาย ต้องตั้งสติให้ดี **ด้านการเงิน** ให้ระวังเรื่องเอกสารต่างๆ จะทำให้เสียทรัพย์สินได้ ช่วงนี้งดการเซ็นคำประกัน หรือให้คนอื่นยืมเงิน เพราะอาจจะกลายเป็นหนี้สูญได้ หรือการทวงหนี้ในช่วงนี้ก็จะได้เงิน จะทำอะไร ต้องวางแผนการเงินให้ดี **ด้านความรัก** ระวังเรื่องการมีปากเสียงกัน เรื่องเล็กน้อยๆ อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่เพราะการพูดไม่เข้าหู พยายามใจเย็นๆ มองข้ามไป อย่าเก็บมาเป็นอารมณ์ แนะนำให้ช่วงนี้ชาวราศีเมษควรไปเข้าวัดทำบุญ ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ทำสมาธิไว้บ้าง **ด้านสุขภาพ** ระวังการสะดุดหล่ม จะเจ็บตัวเกี่ยวกับกระดูกบริเวณข้อเท้าลงไป



## ราศีพฤษภ: 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ในช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีพฤษภจะมีความก้าวหน้าดี **ด้านการงาน** จะได้รับการโปรโมทให้เลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่ง ปัญหาอุปสรรคที่เคยมีมาจะผ่านไป เกิดเป็นสิ่งใหม่ที่ดียิ่ง เข้ามาแทน ถ้าใครยังศึกษาอยู่ ตั้งใจจะสอบหรือสมัครงานที่ใหนไว้จะได้สมความปรารถนา **ด้านการเงิน** ระวังเรื่องการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เงินเข้ามามาก็จริงแต่ถ้าไม่วางแผน หรือเก็บให้ติดจะมีเรื่องให้ต้องจ่าย พยายามแบ่งเงินไปทำบุญ หรือบริจาคช่วยเหลือคนที่ทุกข์ยาก จะช่วยเพิ่มบารมีและช่วยแก้เคล็ดด้านการเงินได้ **ด้านความรัก** ช่วงเดือนนี้จะมีปัญหาหากน้อยเกี่ยวกับเรื่องมือที่สาม หรือแฟนเก่าเข้ามาวุ่นวายในชีวิต พยายามอย่าไปสนใจ หรือให้ความช่วยเหลือใดๆ เพราะจะทำให้ตัวเรามีปัญหากับคู่ครองคนปัจจุบันได้ เวลาคุยหรือปรึกษาอะไรกันให้เป็นไปอย่างเปิดเผย อย่าหลบๆ ซ่อนๆ เพราะจะเกิดการเข้าใจผิดได้ **ด้านสุขภาพ** ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วงมาก อย่าเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ



## ราศีเมถุน: 15 มิถุนายน - 16 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนในช่วงระหว่างเดือนนี้ **ด้านการงาน** ให้ระวังเรื่องคำพูด หรือออกความเห็นที่ข้ามหน้าข้ามตาผู้ใหญ่ อาจเกิดการขัดแย้งหรือมีปัญหาขึ้นมาได้ พยายามทำงานอย่างรอบคอบ และระมัดระวัง อย่าใจร้อน เพราะอาจเกิดความผิดพลาดขึ้นได้ **ด้านการเงิน** จะเด่นมากเรื่องอสังหาริมทรัพย์ นายหน้า หรือการซื้อขายเครื่องกำร ช่วงนี้มีโอกาสได้เงินก้อนโต หรือได้ค่าคอมเปอร์ชั่นขึ้นมาแบบพลลึๆ แต่ระวังเรื่องศัตรูให้ร้ายอย่าทำตัวโดดเด่นมาก **ด้านความรัก** ยังเรื่องๆ ไม่มีอะไรหวือหวา คนโสดอาจมีคนเข้ามาพูดคุย แต่ก็ยังไม่จริงจัง คนมีคู่อยู่แล้วช่วงนี้เป็นเหมือนเพื่อน คอยให้คำปรึกษา ทำอะไรก็จะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจกันและกัน เพียงแต่ให้ระวังเรื่องคำพูดที่ไม่เข้าหูกันบ้าง **ด้านสุขภาพการเดินทาง** ระวังอาจจะหลงทาง ไปในทางที่ไม่คุ้น หรือไม่เคยไป แล้วไปเจออะไรที่ไม่ค่อยดี ช่วงนี้ควรงดเดินทางในยามวิกาล



## ราศีกรกฎ: 17 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีกรกฎ **ด้านการงาน** ให้ระมัดระวังเรื่องการเซ็นเอกสารสัญญาต่างๆ จะทำอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะมีเกณฑ์ถึงขั้นขึ้นโรงขึ้นศาล เป็นคดีความฟ้องร้อง ช่วงนี้เป็นไปได้ไม่ควรเซ็นสัญญาใดๆ หรืออย่างเพิ่งให้ใครกู้ยืมเงินในช่วงนี้ แต่ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ ให้ทำข้อตกลงให้รัดกุม **ด้านการเงิน** มีเกณฑ์เสียทรัพย์ก้อนโตจากบุคคลใกล้ชิด แต่ยังมีโชคลาภบ้าง ควรแบ่งเงินไปบริจาคทานหรือทำบุญ ถวายสังฆทานจะเป็นการแก้เคล็ดได้ **ด้านความรัก** ถ้ายังไม่มั่นใจ อย่าเพิ่งให้คำมั่นสัญญา เพราะอาจจะทำไม่ได้อย่างที่พูดไว้ และให้ระวังเรื่องมือที่สาม อาจจะทำให้เกิดมีปากเสียงกันได้ **ด้านสุขภาพ** ระวังร้อนใน มีแผลในช่องปาก หรือมีปัญหาด้านพันกับเรือก มั่นคอยตรวจเช็คสุขภาพพฟัน ตีมน้ำให้มากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพเป็นพิเศษในช่วงนี้



## ราศีสิงห์: 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ในช่วงระหว่างเดือนนี้ **ด้านการงาน** จะมีการปรับเปลี่ยนการทำงาน ทั้งระบบงานของตัวเองและระบบงานขององค์กร ซึ่งจะมีผลกระทบหรือสร้างความวุ่นวายให้กับชีวิต ช่วงนี้จะรู้สึกเบื่อๆ อยากจะเปลี่ยนงาน ไม่อยากทำงาน วิถีแก้เคล็ดคือ ให้จัดโต๊ะทำงานใหม่ หาต้นไม้มาวางไว้หนึ่งต้นด้านขวามือ จะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น **ด้านการเงิน** ชาวราศีสิงห์มีเกณฑ์ได้โชคลาภก้อนโต ทั้งจากการเสี่ยงโชค และจากการค้าขาย มีโอกาสได้ออเดอร์แบบพลลึๆ แต่ก็ใช้จ่ายง่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้เข้ามา จึงต้องควรระวังและวางแผนการใช้เงินให้ดี **ด้านความรัก** คนโสดต้องรอดต่อไป มีคนเข้ามาคุย แต่ก็ไม่ถูกใจให้ดูๆ กันไปก่อน คนมีคู่แล้วให้หมั่นเติมความหวาน หาเวลาไปพักผ่อนนอกสถานที่ จะดีมาก **ด้านสุขภาพ** ให้ระวังเรื่องความเครียดเรื่องงานซึ่งจะทำให้ปวดหัวได้ง่าย พยายามอย่าใช้สายตาในการทำงานมาก อย่าจ้องมองโทรศัพท์มือถือในที่มืด



## ราศีกันย์: 17 กันยายน - 17 ตุลาคม

ในช่วงระหว่างเดือนนี้ชาวราศีกันย์ **ด้านการงาน** จะมีการขยับขยายเลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่ง อาจได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานอื่นๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะทำให้เจ้านายเห็นผลงานเข้าตากรรมการ อีกทั้งจะยังได้รับโอกาสใหม่ๆ ให้ก้าวหน้าในด้านหน้าที่การงานอีกด้วย **ด้านการเงิน** จะมีเงินเข้ามาใช้ไม่ขัดสน คนที่ทำงานประจำ มีโอกาสได้ค่าคอมมิชชั่น เเปอร์เซ็นต์ หรือโบนัส ส่วนคนที่ค้าขาย จะได้ผลกำไรดี มีโอกาสขยับขยายกิจการ หรือลงทุนเพิ่มเติมได้ **ด้านความรัก** ช่วงนี้อาจจะดูแลกันน้อยไปหน่อย เพราะมุ่งไปแต่เรื่องงาน แต่ยังไม่ถึงขนาดเกิดปัญหา หมั่นพบหน้าพบตากันให้บ่อยๆ หรือมีเซอร์ไพรส์กันบ้าง ความรักจะได้สดชื่นกระชุ่มกระชวยขึ้น **ด้านสุขภาพ** ระวังเรื่องกระดูก เส้นเอ็นกล้ามเนื้อ เดินเหินให้ระวังสะดุดหล่มได้



## ราศีตุลย์: 18 ตุลาคม - 16 พฤศจิกายน

ในช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีตุลย์ **ด้านการงาน** ถือว่าเป็นช่วงเดือนแห่งความวุ่นวาย จะมีอุปสรรคปัญหาเกิดขึ้น ทั้งด้านการขัดแย้งกับหุ้นส่วน หรือคู่สัญญา ถ้าคิดจะทำสัญญาในช่วงนี้อาจจะเกิดการถูกเลิกหรือเลื่อนได้ อีกทั้งระวังเรื่องการมีปากเสียงกับคนใกล้ชิด **ด้านการเงิน** ให้ระวังเรื่องค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ หรือการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ถึงแม้จะเป็นขั้นเล็กๆ น้อยๆ แต่เมื่อรวมกันแล้วก็อาจเป็นเงินก้อนใหญ่ได้ ต้องวางแผนการใช้เงินให้ดี **ด้านความรัก** ระวังคนในครอบครัวเจ็บไข้ได้ป่วยแบบกะทันหัน และจะมีเกณฑ์ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย จะต้องซ่อมนั่นซ่อมนี่ วิถีแก้เคล็ดคือ ให้รีบซิงวางแผนซ่อมแซมก่อน หรือปรับปรุงบ้านใหม่จะดีกว่า **ด้านสุขภาพ** ระวังเรื่องระบบทางเดินหายใจ ภูมิแพ้กำเริบ หรือเกิดผื่นคันต่างๆ ช่วงนี้ให้รักษาสุขภาพให้มากๆ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



## ราศีพิจิก: 17 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ช่วงระหว่างเดือนนี้ของชาวราศีพิจิก **ด้านการงาน** จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบงานและเพื่อนร่วมงาน รวมไปถึงผู้บริหาร จะเกิดปัญหาวุ่นวายและส่งผลกระทบต่อการทำงานและสภาพจิตใจได้ แนะนำให้ช่วงนี้ทำใจให้สบายๆ ปล่อยวาง มีสติ ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด **ด้านการเงิน** มีโอกาสได้รับโชคก้อนโต แต่ก็จะมีรายจ่ายฉุกเฉินเข้ามา ถือว่าโชคที่ได้มาก็ต้องจ่ายออกไปด้วย ให้แบ่งเงินจากโชคไปทำบุญบ้าง เพื่อเป็นการแก้เคล็ดให้บุญต่อบุญ **ด้านความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาพัวพันหลายทาง ระวังรถไฟชนกัน ทำให้เกิดปัญหาปวดหัว ส่วนคนมีคู่แล้ว ระวังปัญหาเรื่องมือที่สาม หรือเคลียร์คนเก่ายังไม่จบ ก็เกิดปัญหากับคนใหม่เข้ามาอีก **ด้านสุขภาพ** ให้ระมัดระวังเรื่องการขับรถ ระวังเกิดอุบัติเหตุเฉี่ยวชนได้ ให้บูชาหลวงปู่ทวดมาติดรถไว้ จะช่วยให้ผ่อนหนักเป็นเบา