

ข่าวภูเก็ต



ปีที่ 4, ฉบับที่ 25 วันศุกร์ที่ 18 ธันวาคม ถึง วันพฤหัสบดีที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2563 ราคา 20 บาท

ปลดล็อก "กัญชา"

พินยาเสพติดใช้ได้
เฉพาะทางการแพทย์
ภูเก็ตรับยาคลินิกกัญชา
แพทย์แผนปัจจุบัน
แพทย์ไทย รพ.วชิระภูเก็ต

กณ.นฤตา ศรีสุข เกษตรกรประจำคลินิก
กัญชาทางการแพทย์ ถิ่นขวดน้ำมันกัญชา
สูตร THC 1.7% ภาพ: ธัญลักษณ์ สาธุ

จารัตน์ เปรสิมส์
thai@classactmedia.co.th

■ เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2563 ราชกิจจานุเบกษาประกาศ "กัญชา" พินยาเสพติด ประเภท 5 รวม กัญชง, พืชกระท่อม, พืชฝิ่น, เห็ดขี้ควาย แต่ใช้ได้เฉพาะเป็นเครื่องมือทางการแพทย์เท่านั้น โดยให้กัญชา (cannabis) พืชในสกุล Cannabis และวัตถุดิบหรือสารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในพืชกัญชา

เช่น ยาง น้ำมัน ยกเว้นวัตถุหรือสารดังต่อไปนี้ เฉพาะที่ได้รับอนุญาตให้ผลิตในประเทศ ไม่จัดเป็น ยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ประกอบด้วย เปลือก ลำต้น เส้นใย กิ่งก้าน และราก, ใบ ซึ่งไม่มียอดหรือช่อดอกติดมาด้วย, สารสกัดที่มีสารแคนนาบินอยด์เป็นส่วนประกอบและต้องมี สารเตตราไฮโดรแคนนาบินอยด์ (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ 0.2 โดยน้ำหนัก และ กากหรือเศษที่เหลือจากการ

สกัดกัญชาและต้องมีสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอยด์ (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ 0.2 โดยน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมียาเสพติดอีก 4 ชนิด ได้แก่ กัญชง, พืชกระท่อม, พืชฝิ่น, เห็ดขี้ควาย โดยให้มีผลวันที่ 15 ธ.ค. 63

สำหรับความร่วมมือด้านการรักษาด้วยผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์ของจังหวัดภูเก็ต โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต เปิดเผยความพึงพอใจในผลการรักษา และได้รับการ

ยกย่องว่าช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ไม่ประสบความสำเร็จในการรักษาดีขึ้น และเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้กับผู้ที่มีหนทางในการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันทั่วไป

นายแพทย์เฉลิมพงษ์ สุคนธผล ผอ.รพ.วชิระภูเก็ต เปิดเผยว่า ปัจจุบันคลินิกกัญชาเปิดให้บริการแล้วที่โรงพยาบาลวชิระภูเก็ตและเป็นเพียงโรงพยาบาลแห่งเดียวบนเกาะภูเก็ตที่ได้รับอนุญาตตามกฎหมาย

ข่าว หน้า 3

ภูเก็ตเตรียมรับมือ
ปีใหม่เข้ม 4 ช่วง
เป้า "ตายเป็นศูนย์"



ไลฟ์ หน้า 6

กำมะถันอุดมสุข
"กระเทียม"
อาหารยอดนิยม



กีฬา หน้า 12

นักวิ่ง 8 พันร่วม
"ซูเปอร์สปอร์ต
ลาгуน่า ภูเก็ต"



อ่านต่อหน้า 3



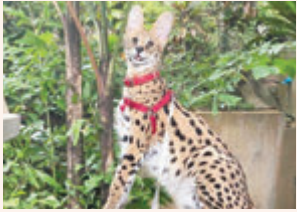
พนักงานโรงแรมช่วยจับ “จูลี” แมวเชอร์วัลที่หายไปจากบ้าน รับมอบสินน้ำใจ 50,000 บาท

เอกภพ ทองทับ
thai@classactmedia.co.th

■ ผู้ประสานงานติดตามหา “จูลี” แมวเชอร์วัลอายุ 1 ปี ที่หายจากบ้านของเจ้าของชาวรัสเซียในพื้นที่ตำบลเชิงทะเล เป็นเวลารวมกว่า 5 วัน โพสต์ขอบคุณผู้พบเห็นและช่วยกันจับตัว พร้อมทั้งประสานมาทางเจ้าของแมวให้เข้าไปรับตัวกลับบ้านโดยปลอดภัย และรับมอบสินน้ำใจ 50,000 บาท

จากกรณีแมวเชอร์วัล แมวป่าที่มีลักษณะเหมือนเสือขนาดเล็ก หายไปจากบ้านในพื้นที่หาดสุรินทร์ ตำบลเชิงทะเล ตั้งแต่เมื่อช่วงเช้าของวันที่ 5 ธ.ค.ที่ผ่านมา โดยเจ้าของเป็นห่วงมากเนื่องจากเกรงว่าจะมีคนทำร้าย ด้วยคิดว่าแมวตัวดังกล่าวเป็นสัตว์อันตราย ส่วนผู้ประสานงานชาวไทยขอให้ช่วยสอดส่องหากพบเห็นมีรางวัล 5 หมื่นบาท

ต่อมาในช่วงเช้าของวันที่ 10 ธ.ค. 63 เจ้าของโพสต์ผู้ใช้เฟซบุ๊กชื่อ Sirilada Mongkolrattanaoj ได้โพสต์ขอบคุณเจ้าหน้าที่ของและผู้บริหาร



ของโรงแรม เดอะ สุรินทร์ ที่สามารถจับจูลีและมอบแมวให้กับเจ้าของชาวต่างชาติ

โดยเธอบอกว่า “ชาวดีเข้านี้! #จูลีแมวเชอร์วัล จูลี ได้กลับบ้านแล้วค่ะ โดยพนักงานของโรงแรมได้ช่วยจับไว้ให้น้องมีอาการอ่อนแรง ทางเจ้าของได้นำกลับไปดูแลเรียบร้อยแล้วค่ะ พร้อมมอบสินน้ำใจให้ 50,000 บาท *กลับมาบ้านแล้วทำไม่รู้ไม่ชี้ค่ะ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แคไปเที่ยวมา 5 วัน ผอมลงนิดหน่อย ขอขอบคุณทุกการช่วยเหลือ ทุกสายที่โทรแจ้งเบาะแส ขอขอบคุณความร่วมมือที่ทำให้ น้องปลอดภัย ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ขอขอบคุณพนักงานและผู้บริหารโรงแรม เดอะสุรินทร์ ที่ให้ความร่วมมือในการช่วยน้องครั้งนี้ค่ะ”

ผู้ว่าพังงากำชับสวมหน้ากาก หลังหญิงเมียนมาไม่มีประวัติชัดเจนหนีจากพ.ตะกั่วป่าเข้าภูเก็ต

เอกภพ ทองทับ
thai@classactmedia.co.th

■ ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา กำชับสวมหน้ากากทุกครั้งเมื่อออกนอกบ้าน สั่งเพิ่มความเข้มมาตรการเฝ้าระวังป้องกันโควิด-19 ระลอกใหม่ ขอความร่วมมืออย่าประมาทโดยเฉพาะในช่วงวันหยุดยาว ที่มีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น

นายจำเริญ ทิพญพงศ์ธาดา ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา กล่าวว่า “สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากบุคคลที่ลักลอบเข้ามาในประเทศ โดยใช้ช่องทางธรรมชาติและเกิดการติดเชื้อโควิด-19 ส่งผลให้ผู้ที่ใกล้ชิดทั้งทางตรงและทางอ้อมกับบุคคลกลุ่มนี้ มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อขึ้นทันที ประกอบกับอยู่ในช่วงวันหยุดยาวและช่วงเทศกาลปีใหม่ ทำให้มีผู้เดินทางท่องเที่ยวไปสถานที่ต่าง ๆ มากขึ้น รวมทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่เดินทางเข้ามาด้วยวิธีการถูกต้อง ก็ยังพบว่ามีกรณีติดเชื้อโควิด-19 อยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวลว่าอาจมีแนวโน้มเกิดการแพร่กระจายและติดเชื้อได้อีกระลอกได้”

พ่อเมืองพังงากำชับให้ผู้นำเข้าทั้งระดับอำเภอ ตำบล หมู่บ้าน และประชาชนทุกคน ให้ช่วยกันสอดส่องดูแลผู้ที่เข้ามาหรืออาศัยอยู่ในหมู่บ้าน ขอให้ประชาชนทุกคนสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เมื่อออกนอกบ้านตลอดเวลา

“สถานการณ์การแพร่ระบาดยังมีอยู่ ซึ่งไม่



ภาพ: สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดพังงา

อาจคาดเดาได้ว่าจะเจอกับตัวเองเมื่อไหร่ จนกว่าจะนำวัคซีนมาใช้รักษาแล้วเท่านั้นถึงจะวางใจได้ ดังนั้นการสวมหน้ากากจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกัน” นายจำเริญ กล่าว เมื่อต้นเดือน ธ.ค.เจ้าหน้าที่งานควบคุมโรค รพ.สต.บ้านน้ำเค็ม และรพ.ตะกั่วป่า จังหวัดพังงา รายงานว่า มีหญิงชาวเมียนมาหลบหนีจากพ.ตะกั่วป่ามายังจังหวัดภูเก็ต ในระหว่างเข้ารับการตรวจในโรงพยาบาล หลังเจ้าหน้าที่พบว่ามีความผิดปกติร่างกาย 36.3 องศาเซลเซียส โดยหญิงคนดังกล่าวลักลอบเข้ามาประเทศไทยเมื่อ 3 เดือนที่ผ่านมา

รายงานเหตุเบื้องต้นระบุว่า หญิงคนดังกล่าวไม่มีประวัติชัดเจน เดินทางเข้ามาในพื้นที่ หมู่ 2 บ้านน้ำเค็ม ต.บางม่วง อ.ตะกั่วป่า เมื่อวันที่ 1 ธ.ค. ก่อนจะถูกนำตัวเข้าตรวจสอบและคัดกรองความเสี่ยงเบื้องต้น กระทั่งเจ้าหน้าที่ออกจากรพ.ตะกั่วป่าในเวลา 23.10 น.

จากนั้นในวันที่ 2 ธ.ค. สก.ตะกั่วป่า ตรวจสอบว่าหญิงรายนี้ได้โดยสารรถประจำทางจาก บขส.ตะกั่วป่ามายังจังหวัดภูเก็ต และลงจากรถบริเวณหน้าปั้มน้ำมัน ก่อนถึงสี่แยกไฟแดงวิทยาลัยเทคโนโลยี จังหวัดภูเก็ต

กระทั่งช่วงบ่ายของวันที่ 3 ธ.ค. ที่ผ่านมา พ.ต.ท.นฤวัต พุทธิโร รอง ผกก.ตม.จว.ภูเก็ต ยืนยันกับ *ข่าวภูเก็ต* ว่า พบตัวหญิงคนดังกล่าวแล้ว และได้นำส่งรพ.วชิรภูเก็ต เพื่อทำการตรวจหาโควิด-19 และขอให้ประชาชนอย่าได้ตื่นตระหนก

ทั้งนี้ หากพบเห็นแรงงานต่างชาติหลบหนีเข้าเมืองโดยผิดกฎหมาย ขอให้แจ้งกับเจ้าหน้าที่ที่แจ้งกับเจ้าหน้าที่หรือผู้นำท้องถิ่น เนื่องจากสถานการณ์ในการระบาดโควิด-19 ในต่างประเทศยังคงมีการระบาดอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะประเทศเมียนมา จึงจำเป็นต้องมีการเฝ้าระวังการเข้าออกอย่างเคร่งครัด

กระบะหลับในฟุ้งชนเสาไฟฟ้า ลัดวงจรสายขาด ฟาดรถเก๋งจอดข้างทางไกล 2 กม.ไหม้เสียหาย

เอกภพ ทองทับ
thai@classactmedia.co.th

■ เมื่อเวลา 05.30 น. วันที่ 5 ธ.ค. 63 พ.ต.ท.ธาดา โสดารักษ์ สว.(สอบสวน) สภ.เมืองภูเก็ต ได้รับแจ้งจากศูนย์สั่งการรับแจ้งเหตุ 191 ว่าเกิดอุบัติเหตุรถกระบะชนเสาไฟฟ้าหักล้มได้รับความเสียหาย ขวางการจราจร 1 ช่องทาง เหตุเกิดบริเวณหลักกิโลเมตรที่ 10 ใกล้โรงงานแซ่เกาะแก้ว ถนนเทพกระษัตรี ขาออก ต.เกาะแก้ว อ.เมือง ขอให้เดินทางไปตรวจสอบสถานที่เกิดเหตุด้วย

หลังรับแจ้งจึงพร้อมด้วยหน่วย EMS โรงพยาบาลมิชชั่นภูเก็ตรีบไปที่เกิดเหตุ พบรถกระบะยี่ห้อฟอร์ด เรนเจอร์ สีดำหมายเลขทะเบียน ขง 4205 ภูเก็ต มีนายณัฐ (ทราบเพียงชื่อเล่น) เป็นคนขับ ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย

เบื้องต้นนายณัฐได้ให้การว่าหลับในหลังจากออกเธรมาจากบริษัทไทยชาร์โกพื้นที่แหลมธันวา ต.วิชิต ตรวจสอบสภาพรถด้านหน้าพังยับเยินชนติดอยู่กับเสาไฟฟ้า และเสาไฟฟ้าหักทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจร และ



ภาพ: เอกภพ ทองทับ

เกิดเป็นเหตุต่อเนื่องทำให้สายไฟแรงสูงขาดตกลงมาฟาดถูกรถเก๋งนิสสัน มาร์ช สีขาวหมายเลขทะเบียน 5กต1407 กทม. ที่จอดอยู่ริมถนนเทพกระษัตรี ขาออก ตำบลเกาะแก้ว ก่อนถึงแยกไฟแดงบางคูประมาณ 200 เมตร ซึ่งห่างจากจุดที่รถกระบะชนเสาไฟฟ้าประมาณกว่า 2 กิโลเมตร โดยรถยนต์คันดังกล่าวมีไฟลุกไหม้บริเวณกันชนหลังได้รับความเสียหาย เจ้าหน้าที่งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อบต.เกาะแก้วได้ใช้น้ำยาดับเพลิงเคมีจำนวน 9 ถังฉีดควบคุมเพลิงไว้ไม่ให้ลุกลาม พร้อมทั้งประสานเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดภูเก็ตเข้ามาทำการตัดกระแสไฟฟ้า

ด้านนายวรวิทย์ สีนาลับ พนักงานช่างปฏิบัติการไฟฟ้า กล่าวกับผู้สื่อข่าวว่า ในกรณีนี้เคย

เกิดขึ้นเมื่อมีอุบัติเหตุรถยนต์ชนเสาไฟฟ้าจะทำให้เกิดปัญหากระแสไฟฟ้าลัดวงจรแบบถาวร (Trip Lockout) ขึ้น หรือกรณีทิ้งหรือลากไปเกาะสายไฟก็เกิดขึ้นได้ แต่กรณีนี้มีรถกระบะชนเสาไฟฟ้าหักทำให้เกิดกระแสไฟฟ้าลัดวงจร แล้วจะไปลงจุดที่อันตรายที่สุดหรือที่เคยมีปัญหา เช่น เคยมีการต่อสายไฟมาแล้วในบริเวณใกล้เคียงจุดเกิดเหตุ ก็จะทำให้สายไฟขาดลงมาถึงพื้น หากลงมาฟาดโดนคนหรือสัตว์ และยวดยานพาหนะสิ่งปลูกสร้างอาจเสียหายได้

พ.ต.ท.ธาดา เปิดเผยกับ *ข่าวภูเก็ต* ว่ารถกระบะคันเกิดเหตุมีประกัน ซึ่งจะได้นำเงินการชดเชยค่าเสียหายเป็นการต่อไป เบื้องต้นยังไม่มีกระแสข่าวกล่าวหาแต่อย่างใด

ภูเก็ตจัดเวทีดีเบตประเด็นวิสัยทัศน์ผู้เข้าชิงนายกอบจ.ภูเก็ต

ข่าวภูเก็ต
thai@classactmedia.co.th

■ ภาคเอกชนร่วมกับพันธมิตรองค์กรเครือข่ายภาคประชาชนจัดเวทีดีเบตประเด็นวิสัยทัศน์ของผู้สมัครเลือกตั้งนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดภูเก็ต (อบจ.ภูเก็ต) “โค้งสุดท้ายเลือกตั้ง อบจ.เปิดนโยบายชิงใจชาวภูเก็ต”

เมื่อช่วงค่ำวันที่ 13 ธ.ค. ณ สนามชัย (ตรงข้ามศาลากลางจังหวัดภูเก็ต) ได้มีการจัดเวทีดีเบตประเด็นวิสัยทัศน์ของผู้สมัครเลือกตั้งนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดภูเก็ต (อบจ.ภูเก็ต) “โค้งสุดท้ายเลือกตั้ง อบจ.เปิดนโยบายชิงใจชาวภูเก็ต” ซึ่งแอร์โรมีเดียร่วมกับพันธมิตรองค์กรเครือข่ายภาคประชาชน จัดขึ้น มีผู้สมัครเข้าร่วมนำเสนอวิสัยทัศน์ จำนวน 3 คน จากผู้สมัครทั้งหมด 5 คน ประกอบด้วย นายเรวัต อารีรอบ ทีมภูเก็ตหยัดได้ ผู้สมัครหมายเลข 2, นายทรงศักดิ์ สวนอักษร ผู้สมัครอิสระ หมายเลข 4 และนายปัญญา ไกรทัศน์ ผู้สมัครหมายเลข 5 ส่วนอีก 2 หมายเลขที่ไม่ได้เข้าร่วมเวที ได้แก่ นายจิรายุส ทรงยศ ผู้สมัครหมายเลข 1 กลุ่มคนบ้านเรา และนายสรวิทย์ ปาลิมาพันธ์ ผู้สมัครหมายเลข 3 คณะก้าวหน้า ภูเก็ต ให้เหตุผลว่าติดภารกิจ โดยผู้สนับสนุนมาให้กำลังเป็นจำนวนมาก ท่ามกลางสายฝนที่โปรยปรายลงมาเป็นระยะ ๆ



ภาพ: ปชส.จังหวัดภูเก็ต

ทั้งนี้เริ่มด้วยการให้ผู้สมัครทั้ง 3 คน จับสลากหมายเลขลำดับในการพูดแนะนำตัว พร้อมแสดงวิสัยทัศน์ และชี้แจงนโยบายหากได้รับการเลือกตั้งเป็นนายก อบจ.ภูเก็ต จากนั้นให้ผู้ร่วมดีเบตเลือกประเด็นที่จะต้องพูดด้วยการจับฉลาก ต่อด้วยคำถามจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมและปิดท้ายด้วยการให้แต่ละคนสรุปว่า ทำไมต้องเลือกเขาเป็นนายก อบจ.ภูเก็ต ซึ่งต่างเน้นย้ำให้ทุกคนออกมาใช้สิทธิในวันที่ 20 ธันวาคมนี้ ทั้งนี้ต่างยืนยันความพร้อมและประสบการณ์ในการมุ่งเน้นพัฒนาภูเก็ตในทุกๆ ด้าน เช่น การศึกษา ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การท่องเที่ยว เป็นต้น และจะนำพาภูเก็ตให้ผ่านวิกฤตโควิด-19 ไปให้ได้

ทั้งนี้หากไม่ไปเลือกตั้งท้องถิ่น 20 ธ.ค.63 นี้ จะถูกตัด 6 สิทธิ ตามพระราชบัญญัติการเลือกตั้งสมาชิกสภาท้องถิ่นหรือผู้บริหารท้องถิ่น พ.ศ. 2562 หรือ พ.ร.บ.เลือกตั้งท้องถิ่นฯ มาตรา 42 กำหนดว่า ผู้มีสิทธิเลือกตั้งที่ไม่ไป

ใช้สิทธิเลือกตั้งและไม่ได้แจ้งเหตุที่ไม่อาจไปใช้สิทธิเลือกตั้ง จะถูกจำกัดสิทธิ ดังต่อไปนี้

- 1.สมัครรับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร หรือสมาชิกสภาท้องถิ่นและผู้บริหารท้องถิ่น หรือสมัครรับเลือกเป็นสมาชิกวุฒิสภา
- 2.สมัครรับเลือกเป็นกำนันและผู้ใหญ่บ้าน
- 3.เข้าชื่อร้องขอให้ถอดถอนสมาชิกสภาท้องถิ่นหรือผู้บริหารท้องถิ่น
- 4.ดำรงตำแหน่งข้าราชการการเมืองและข้าราชการรัฐสภาฝ่ายการเมือง
- 5.ดำรงตำแหน่งรองผู้บริหารท้องถิ่น เลขานุการผู้บริหารท้องถิ่น ผู้ช่วยเลขานุการผู้บริหารท้องถิ่น ประธานที่ปรึกษาผู้บริหารท้องถิ่น ที่ปรึกษาผู้บริหารท้องถิ่น หรือคณะที่ปรึกษาผู้บริหารท้องถิ่น
- 6.ดำรงตำแหน่งเลขานุการประธานสภาท้องถิ่น ผู้ช่วยเลขานุการประธานสภาท้องถิ่น และ เลขานุการรองประธานสภาท้องถิ่น

ภูเก็ตเตรียมรับปีใหม่เข้ม 4 ช่วง “ตายศูนย์”

ร่วมรณรงค์ “ชีวิตวิถีใหม่ ขับขี่อย่างปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ” เพื่อความสุขเทศกาลปีใหม่ 2564

ข่าวภูเก็ต
thai@classactmedia.co.th

■ จังหวัดภูเก็ตประชุมคณะกรรมการศูนย์ปฏิบัติการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนและทางทะเลช่วงเทศกาลปีใหม่พ.ศ. 2564 จังหวัดภูเก็ต สั่งการทุกภาคส่วนร่วมรณรงค์ “ชีวิตวิถีใหม่ ขับขี่อย่างปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ” วางเป้าหมายเพื่อให้ประชาชนสัญจรอย่างปลอดภัย และมีความสุขในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2564

เมื่อวันที่ 14 ธ.ค. เวลา 14.00 น. ที่ห้องประชุมคอคบขบิ ศาลากลางจังหวัดภูเก็ต ว่าที่ร้อยตรีวิกรม จากที่ รองผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการศูนย์อำนวยความสะดวกทางถนนและทางทะเลช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ.2564

โดยก่อนการประชุม ว่าที่ร้อยตรีวิกรม จากที่ รองผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต ได้อ่านสารของ พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เนื่องในวันโลกรำลึกถึงผู้สูญเสียจากอุบัติเหตุทางถนนประจำปี 2563 พร้อมทั้งนำหัวหน้าส่วนราชการที่เข้าร่วมประชุมยืนไว้อาลัยเป็นเวลา 1 นาที เพื่อรำลึกถึงผู้สูญเสียจาก



แฟ้มภาพอุบัติเหตุ 29 ธ.ค. 62 ถนนพหลโยธินภูเก็ต ถนนกระบี่ภูเก็ต ภาพ: ตำรวจกองกึ่งภูเก็ต

อุบัติเหตุทางถนน

จากนั้นที่ประชุมได้ร่วมกันหารือ เพื่อเตรียมความพร้อมในการป้องกันอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ และรับทราบแผนบูรณาการในการเตรียมการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนและทางทะเลช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ.2564

ใหญ่เน้นเดินทางไปท่องเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก เพราะมีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน ทำให้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้นกว่าปกติ

โดยศูนย์อำนวยความสะดวกทางถนน มีหัวข้อการรณรงค์ คือ “ชีวิตวิถีใหม่ ขับขี่อย่างปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ” เป้าหมายเพื่อให้ประชาชนสัญจรอย่างปลอดภัย และมีความสุขในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2564

แบ่งการดำเนินงานเป็น 4 ระยะ คือ ช่วงการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ ระหว่างวันที่ 1-21

ธ.ค. 63 ช่วงเตรียมความพร้อมระหว่างวันที่ 22-28 ธ.ค. 63 และช่วงควบคุมเข้มข้นในการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน คือช่วงวันหยุดยาว 29 ธ.ค. 63 ถึง 4 ม.ค. 64 และช่วงหลังการรณรงค์เข้มข้นระหว่างวันที่ 5-11 ม.ค. 64

ซึ่งจังหวัดภูเก็ตได้จัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนและทางทะเลช่วงเทศกาลปีใหม่ 2564 จังหวัดภูเก็ต และได้กำหนดแผนปฏิบัติการฯ เพื่อให้ส่วนราชการที่เกี่ยวข้องและองค์กรเครือข่ายต่าง ๆ ใช้เป็นกรอบแนวทางการดำเนินการ การ

ประชุมในวันนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อซักซ้อมและติดตามการเตรียมความพร้อมการดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถลดสถิติการเกิดอุบัติเหตุทางถนน จำนวนผู้เสียชีวิต และจำนวนผู้บาดเจ็บ (Admit) ลดลงได้ตามเป้าหมาย ผู้เสียชีวิตต้องเป็นศูนย์

โดยขอให้ทุกหน่วยงานปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล ที่ให้ใช้กลไกระดับพื้นที่ลดปัจจัยเสี่ยงอุบัติเหตุทางถนนครอบคลุมทุกมิติ ทั้ง คน รถ ถนน และสิ่งแวดล้อมให้ความสำคัญกับการไม่ขับเร็วเกินกำหนดและการดื่มสุราขณะขับรถ และต้องสร้างวัฒนธรรมใส่ใจความปลอดภัย พร้อมให้หน่วยงานในอำเภอและชุมชนร่วมกันกำหนดมาตรการลดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะในจุดเสี่ยงและเวลาที่เกิดเหตุ ในส่วนของจุดตรวจหลักเน้นความถี่ในการตรวจให้มากยิ่งขึ้น ส่วนจุดตรวจประจำตำบลหรือจุดบริการให้มีอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องมือ รวมไปถึงรถกู้ชีพและเจ้าหน้าที่ เตรียมพร้อมอยู่ในจุดบริการ

ทั้งนี้ จากสถิติอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในพื้นที่จังหวัดภูเก็ต สาเหตุส่วนใหญ่ ยังคงมาจากเมาแล้วขับ

รองลงมา คือ ขับรถเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนด และยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด คือ รถจักรยานยนต์

สำหรับตัวเลขสถิติอุบัติเหตุทางถนน ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2563 ของจังหวัดภูเก็ต สรุปยอดสะสม 7 วัน (27 ธ.ค. 62 - 2 ม.ค.63) เกิดอุบัติเหตุรวม 47 ครั้ง มีผู้บาดเจ็บ 54 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต โดยรถจักรยานยนต์ ยังเป็นยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด และอุบัติเหตุเกิดในถนนเทศบาล เปรียบเทียบข้อมูลตลอดทั้ง 7 วันของการรณรงค์ จำนวนครั้งของอุบัติเหตุเกิดขึ้นมากที่สุดในวันส่งท้ายปี (31 ธ.ค.) มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นทั้งหมด 14 ครั้ง บาดเจ็บ 15 ราย

ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2562 ภูเก็ตตาย 6 อุบัติเหตุ 55 ครั้ง เจ็บ 53 ราย อำเภอเมืองเกิดเหตุสูงสุด (27 ธ.ค. 61 - 2 ม.ค. 62) มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นทั้งสิ้น 55 ครั้ง เสียชีวิต 6 ราย แบ่งเป็นชาย 4 และหญิง 2 ราย ได้รับบาดเจ็บรวม 53 เป็นชาย 34 ราย หญิง 19 ราย รถจักรยานยนต์ยังคงเป็นยานพาหนะที่มีสถิติการเกิดอุบัติเหตุจนทำให้มีการสูญเสียในชีวิตและทรัพย์สินมากที่สุด

ที่มา: สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดภูเก็ต

โรงพยาบาลชิริภูเก็ต คือโรงพยาบาลแห่งเดียวบนเกาะภูเก็ต ที่ได้รับอนุญาตตามกฎหมาย

จากรัตน์ เปรินทร์
thai@classactmedia.co.th

ต่อจากหน้า 1

“รพ.วชิระภูเก็ตเป็นโรงพยาบาลเพียงแห่งเดียวในจังหวัด ที่ได้รับอนุญาตให้มีการจ่ายกัญชาเป็นทางเลือกในการรักษาโรค เนื่องมาจากกระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้มี 1 โรงพยาบาลต่อ 1 จังหวัดเท่านั้น” นพ.เฉลิมพงษ์ กล่าว

พญ.บุษยา สันติศานต์ จาก คลินิกกัญชาทางการแพทย์(แผนปัจจุบัน) เปิดเผยกับ The Phuket News ว่าทางคลินิกได้เปิดรับและรักษาผู้ป่วยกว่า 39 ราย และมีผลทางรักษาไปในทางที่ดี ปัจจุบันคลินิกดูแลผู้ป่วยอยู่ประมาณ 20 ราย

“การรักษาด้วยกัญชาถือเป็นเรื่องที่ดีและเป็นตัวเลือกที่ดี ให้กับผู้ป่วยที่ไม่มีโรคที่ซับซ้อน นับตั้งแต่คลินิกเปิดรับผู้ป่วยตั้งแต่เดือน พ.ย.ปีที่แล้ว มีผู้ป่วยทั้งสิ้น 39 รายอยู่ภายใต้การดูแลของเรา และการรักษาด้วยกัญชาพบว่าสามารถช่วยให้อาการป่วยและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้นมาก” พญ.บุษยา กล่าว

อย่างไรก็ตาม พญ.บุษยา แสดงความกังวลเกี่ยวกับผู้ที่ใช้กัญชารักษาอาการเจ็บป่วยด้วยตนเอง

“สิ่งที่กังวลในขณะนี้คือกลุ่มผู้ป่วยที่ใช้การรักษาด้วยกัญชาที่ผิดกฎหมาย เพราะผู้ป่วยจะไม่ทราบเลยว่ายาที่ใช้



ภาพ: Davis Mosans

มีส่วนประกอบของอะไรบ้าง เพราะฉะนั้นขอแนะนำให้คนที่กำลังกระทำการดังกล่าว ให้เข้ามารับการรักษาอย่างถูกวิธีที่คลินิกของเรา เพื่อให้แพทย์ตรวจอาการและจัดสรรการรักษาที่เหมาะสมให้ในแต่ละราย” พญ.บุษยา กล่าว

ทั้งนี้ ผู้ป่วยที่จะได้รับการรักษาด้วยกัญชาจะต้องมีลักษณะอาการของโรค ตรงตามระเบียบของกระทรวงสาธารณสุข และต้องได้รับการประเมินและเห็นชอบจากแพทย์รพ.วชิระภูเก็ต นักจิตวิทยา และเภสัชกร ซึ่งผู้ป่วยจะไม่สามารถเข้ารับการรักษาเพียงเพราะแจ้งความประสงค์ โดยแพทย์จะติดตามอาการของผู้ป่วยเป็นระยะเวลา 3 เดือน เพื่อพิจารณาว่าการรักษาด้วยกัญชามีประสิทธิภาพกับตัวผู้ป่วยหรือไม่

การรักษาด้วยกัญชาที่คลินิกจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แผนปัจจุบันและแผนไทย สำหรับการรักษาด้วยภูมิปัญญาแบบไทย จะใช้น้ำมันกัญชาสกัด 2 ประเภท คือ THC เท่านั้นและ THC: CBD ในอัตราส่วน 1: 1 น้ำมันสกัดทั้งสองรูปแบบใช้ในการรักษา อาการของไข้ได้หลากหลาย อาทิเช่น โรคลมบ้าหมู คลื่นไส้อาเจียน (โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัด) อาการกล้ามเนื้อกระตุก อาการปวดเส้นประสาท ผู้ป่วยโรคเอดส์ และผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

น้ำมันสกัดแบบ THC หนึ่งขวดราคา 327 บาท ในขณะที่ THC: CBD ราคา 994 บาทต่อขวด ผู้ที่ขึ้นทะเบียนประกันสังคมกับรพ.วชิระภูเก็ตสามารถเข้ารับ

การรักษา ภายใต้การคุ้มครองรายจ่ายค่ารักษาพยาบาลของรัฐ

เมื่อวันที่ 15 ธ.ค. เจ้าหน้าที่ศูนย์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก อาคารศรีพัชรินทรานุสร รพ.วชิระภูเก็ต เปิดเผยกับ ข่าวภูเก็ต ว่า ปัจจุบันกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รพ.วชิระภูเก็ต มีผู้ป่วยเข้ารับบริการจำนวน 22 คน โดยจะเปิดให้บริการในช่วงบ่ายของวันพุธ เวลา 13.00 - 16.30 น. และคลินิกกัญชาแพทย์แผนปัจจุบัน จะเปิดให้บริการในวันอังคาร เวลา 13.00 - 15.00 น.

ซึ่งยาสารสกัดกัญชาแผนปัจจุบันมีอยู่ 3 สูตร ผลิตโดยองค์การเภสัชกรรม โดยจะมีสัดส่วนของสาร THC ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยให้ความรู้สึกผ่อนคลายและลดอาการปวดและ CBD ซึ่งมีฤทธิ์ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และการบวมอักเสบของแผล โดยสารสกัดจะใช้เป็นตัวยารักษาโรคที่แตกต่างกัน อาทิ รักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากเคมีบำบัด, ภาวะปวดประสาท และโรคลมชักที่รักษายากหรือโรคลมชักที่ดื้อยา, ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็งในผู้ป่วยโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง, ภาวะปวดประสาทส่วนกลาง ที่ใช้วิธีการรักษาแบบอื่นไม่ได้ผล และภาวะเบื่ออาหารของผู้ป่วยโรคเอดส์/HIV ที่มีน้ำหนักน้อย ซึ่งจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง และผู้ป่วยระยะสุดท้ายของชีวิต

ในส่วนของแพทย์แผนไทยจะใช้ “ตำรายาแผนไทยที่มีกัญชาปรุงผสม” ที่

ได้รับการรับรองโดย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย 4 ตำรับ ได้แก่ สุขไสยาสน์ ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้นอนหลับและเจริญอาหาร, ยาทำลายพระเมรุ แก่ลมชัก โรคมะเร็ง อัมพาต, ตำรับยาหาริตสีดวงทวารหนักและโรคผิวหนัง แก้โรค ริดสีดวงทวารหนัก/แก้โรคผิวหนัง (โรคเรื้อน) และยาแก้ลมแก้เส้น ช่วยแก้อาการมือเท้าชา อ่อนแรง

รูปแบบที่ 3 คือ น้ำมันกัญชา (ตำรับหมอเดชา) โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพื่อใช้สำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในโครงการติดตามผลการใช้น้ำมันกัญชาเท่านั้น ซึ่งในขณะนี้ยังไม่มีบริการที่รพ.วชิระภูเก็ต และรูปแบบที่ 4 คือยาปรุงเฉพาะรายของการแพทย์แผนไทย, การแพทย์แผนไทยประยุกต์ และการแพทย์พื้นบ้าน ที่ได้รับการรับรองโดยกรมการแพทย์แผนไทยฯ

นอกจากนี้ยังผู้ป่วย 4 กลุ่มอาการที่ได้รับประโยชน์จากน้ำมันกัญชา คือ 1.โรคพาร์กินสัน 2.โรคอัลไซเมอร์ 3.โรคปลอกประสาทอักเสบ (ที่ไม่ใช่ปลอกประสาทเสื่อมแข็ง) และ 4.โรคและภาวะอื่น ๆ ที่มีข้อมูลสนับสนุนทางวิชาการ

รพ.วชิระภูเก็ต เปิดให้บริการ ศูนย์การแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ประกอบไปด้วย คลินิกแพทย์แผนไทย, คลินิกแพทย์แผนจีน, คลินิกกัญชาทางการแพทย์ สอบถามข้อมูลการให้บริการได้ที่ 076-361234 ต่อ 2550

รายงานเพิ่มเติม: วัลลภลักษณ์ สาเหตุ

thai@classactmedia.co.th

บทบรรณาธิการ

ข่าวภูเก็ต

ติดต่อเรา
thai@classactmedia.co.th / 076 612 550

กฤษิยะ เบียเวน
บรรณาธิการ



จุฑารัตน์ (อุม) เปรลินทร์
บรรณาธิการไทย
088 766 1615
thai@classactmedia.co.th



รัญลักษณ์ (มะม่วง) สาकुต
นักข่าว
091 165 0260
reporter2@classactmedia.co.th



เกียรติกุล (จอม) ชุมนิ
นักแปล
082 729 0270
translate@classactmedia.co.th



เจสัน บีเวน
ผู้จัดการทั่วไป
086 479 7471
gm@classactmedia.co.th



ศิริพร (นก) แสงมาศ
ผู้ช่วยฝ่ายขาย
086 479 7470
sales@classactmedia.co.th

นิรวิทย์ (มอส) วรวิชิชา
สุนพงศ์ (ไอค์) ชาวอำไพพันธ์
กราฟฟิกดีไซน์เนอร์



Khao Phuket - ข่าวภูเก็ต
@khaophuket

ติดต่อลงโฆษณา

076 612 550 ext. 605
Fax: 076 612 553
info@classactmedia.co.th
thephuketnews.com
99/7 Moo 1 (Billion Plaza),
T. Kathu, A. Kathu, Phuket 83120

เตรียมพร้อมเที่ยวสนุก
หยุดยาวปีใหม่ การ์ดอย่าตก

■ แผลอับเปียจริง ๆ ปี พ.ศ. 2563 หรือ ค.ศ. 2020 กำลังจะผ่านไปแล้ว และแน่นอนว่า ปีนี้เป็นปีที่หลาย ๆ คน เหน็ดเหนื่อยและท้อแท้ กันอยู่ไม่น้อยเลย รวมไปถึงการลุกขึ้นมาทำตัว ให้ชินกับความปกติใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงการ ระบาดของโควิด-19 เชื่อที่ถูกค้นพบเมื่อปลาย ปีที่ผ่านมา แต่สุดท้ายยังคงส่งผลเสียให้ หลายประเทศในโลกอยู่ในขณะนี้

สำหรับในประเทศไทยเองการระบาดช่วงนี้ ยังไม่จัดว่าอยู่ในขั้นวิกฤติ แต่เราก็จะปล่อยปละ ละเลยเสียไม่ได้ เพราะเมื่อต้นเดือนธันวาคมที่

ผ่านมา ก็พบว่ามิเหตุหญิงเมียนมาไม่มีประวัติ ชัดเจนหลบหนีออกจากโรงพยาบาลตะกั่วป่า ในระหว่างเข้ารับการตรวจในโรงพยาบาล และ โดยสารรถประจำทางมายังจังหวัดภูเก็ต ส่งผล ให้เจ้าหน้าที่จากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้อง เร่งติดตามตัว จนกระทั่งพบเธอในจังหวัดภูเก็ต และนำตัวเข้าสู่กระบวนการตรวจหาเชื้อและ กักตัว 14 วัน ตามมาตรฐานสาธารณสุข

ด้วยเหตุนี้เอง เราไม่สามารถล่วงรู้เลยว่า จะ เกิดกรณีเสี่ยงจะขึ้นมาอีกเมื่อใด โดยเฉพาะ อย่างยิ่งในช่วงเทศกาลปีใหม่ที่กำลังจะมาถึงนี้

ผู้คนจำนวนมากวางแผนเดินทางท่องเที่ยวและ กลับสู่บ้านเกิด เพื่อไปเฉลิมฉลองกับครอบครัว ผู้คนจำนวนมากจากหลากหลายพื้นที่ เดินทาง เคลื่อนย้ายข้ามจังหวัด เราทุกคนจึงไม่ควร ละเลยในเรื่องความเป็นไปได้ ถึงแนวโน้มเกิด การแพร่กระจายและติดเชื้ออีกระลอก

เพราะฉะนั้นขอให้ทุกท่านป้องกันตัวเอง โดยการสวมหน้ากากตลอดเวลาที่ออกนอก บ้าน และอย่าลืมเว้นระยะห่าง และล้างมือด้วย แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรคหรือสบู่เป็นประจำ เพราะการป้องกันที่ดีที่สุดเกิดขึ้นได้จากตัวเรา

10 ข้อควรเตรียมพร้อมประจำปีใหม่ บนเว็บไซต์ www.khaophuket.com

- | | |
|--|---|
| 1 พนักงานโรงแรมจับ 'จู๋ลี' แมวเซอร์วิสที่หายจากบ้านได้แล้ว รับมอบคืนน้ำใจ 50,000 บาท | 6 ซอยดีกร่วมทาสแมวภูเก็ตกำหนดให้แมวเกาะโซ่ |
| 2 หมูวิ่งออกกำลังกายเข้าพบรถแท็กซี่คนเสาะหลักดับข้างถนน | 7 เปิดตัว Phuket Monopoly เกมกระดานภูเก็ตอย่างเป็นทางการ |
| 3 ชาวบ้านพว! จูเห่า 2 เมตรแม่แม่เบียร์เตรียมพร้อมจูโจม | 8 ผู้ว่าจ้างทำซบออกนอกบ้านสวมหน้ากาก เพิ่มความเข้ม เฝ้าระวังป้องกันโควิด-19 ระลอกใหม่ |
| 4 ภูเก็ตจัดงานพาณิชย์สร้างสุขประชาชน คาดฟื้นเศรษฐกิจช่วงหยุด ยาวไม่ต่ำกว่า 5 แสน | 9 ศกท.ภูเก็ตตรวจคัดกรองเรือยอชต์เรือสินค้า ป้องกันแพร่ ระบาดโควิด-19 ไม่พบต้องสงสัย |
| 5 แม่ตำมะเพ็ญติดใจขึ้นวางโซ่รังที่ 9 หาดบางขวัญ นับโซ่ได้ 143 พอง | 10 อนุทิน ไขว่คว้าประกาศ 'ต้น ใบ ราก กิ่งก้านกัญชา' ไม่เป็น ยาเสพติด |

ภูเก็ตผ่านเลนส์



ยามเย็นย่ำ ณ หาดในทอน / ภาพ: นักรู้ รังสริย

หากท่านมีภาพทิวทัศน์แสนสวยสะดุดตาสะกดใจหรือภาพแปลกของภูเก็ต (ความละเอียดภาพสูง) ส่งอีเมลมาได้ที่: thai@classactmedia.co.th

Phuket Monopoly เกมกระดานภูเก็ต

อัตลักษณ์ภูเก็ตบนเกมกระดานระดับโลก เตรียมวางจำหน่ายกลางปีหน้า

ข่าวภูเก็ต

thai@classactmedia.co.th

■ ด้วยจำนวนผู้เล่นที่มากกว่าพันล้านคนทั่วโลกและได้รับการออกแบบตีพิมพ์ใน 114 ประเทศทั่วโลก โมโนโพลี (Monopoly) เกมกระดาน หรือเกมเศรษฐีเป็นที่ได้รับความนิยมและชื่นชอบของครอบครัวทั่วโลกมาอย่างยาวนาน และนี่จะเป็นครั้งแรกที่ภูเก็ตจะมีเกมกระดานชื่อดังระดับโลก วินนิ่ง มูฟส์ (Winning Moves) ผู้ที่ได้รับสิทธิการผลิต “Phuket Monopoly” ภายใต้ใบอนุญาตอย่างเป็นทางการจาก Hasbro เปิดเผยในแถลงการณ์

วินนิ่ง มูฟส์ (Winning Moves) จากสหราชอาณาจักร กล่าวว่า เกมกระดานหรือเกมเศรษฐีภูเก็ตดังกล่าวถูกวางจำหน่ายผ่านธุรกิจท้องถิ่นในภูเก็ตตั้งแต่เดือนสิงหาคมปีหน้า โดยผู้จัดทำเกมยังได้ประกาศให้ชาวภูเก็ตได้ทราบว่าท่านจะได้รับโอกาสในการช่วยผลิตเกมที่มีชื่อเสียงระดับโลกนี้

แต่ละช่องของโมโนโพลี (รวมทั้งหมด 28) จะถูกแทนที่ด้วยสถานที่ที่คนคุ้นเคยทั่วภูเก็ต และแน่นอนว่าการ์ด Chance and Community Chest จำนวนมากจะได้รับการปรับโฉมให้เป็นธีมภูเก็ตเช่นกัน บริษัทผู้จัดทำระบุในการแถลงการณ์ต่อสาธารณะเมื่อวันที่ 10 ธันวาคมที่ผ่านมา



เกมภูเก็ตโมโนโพลีลิขสิทธิ์ จะมียางจำหน่ายบนแผงของร้านค้าในพื้นที่ ตั้งแต่กลางปีหน้า ภาพ: Winning Moves

โดยนับตั้งแต่วันพฤหัสบดีที่ 10 ธ.ค. เป็นต้นมา ได้มีการต้อนรับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสถานที่ที่ผู้คนต้องการเห็นผ่านทางหน้า Facebook ของ Phuket Monopoly แถลงการณ์ระบุ

เจนนิเฟอร์ เลา (Jennifer Lau) จาก Winning Moves UK ซึ่งเป็นผู้ผลิตเกมภายใต้ลิขสิทธิ์อย่างเป็นทางการจาก

Hasbro ซึ่งเป็นเจ้าของ Monopoly แสดงความคิดเห็นว่า “มีสถานที่ที่สวยงามมากมายในภูเก็ตที่เราต้องการบรรจุลงในกระดาน เราต้องการให้เกมนี้เป็นตัวแทนที่ถูกต้องของภูเก็ตดังนั้นเราจึงอยากให้ทุกคนส่งคำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการเห็นบนเกมกระดานพิเศษเฉพาะภูเก็ตนี้”

นายศิริปรภรณ์ เชี่ยวสมุทร รองผู้ว่าการด้านตลาดยุโรป แอฟริกา ตะวันออกกลาง และอเมริกา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) กล่าวว่า “เรารู้สึกตื่นเต้นมากที่จะได้เห็นภูเก็ตเป็นจุดหมายปลายทางแห่งแรกของเอเชียที่ได้รับการคัดเลือกจากให้อยู่บนเกมโมโนโพลีที่มีชื่อเสียง ภูเก็ตเป็นจุดหมายปลายทาง

ทางสำหรับนักท่องเที่ยวระดับโลก และเป็นเกาะที่ได้รับความนิยมมากที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศไทย เราจึงอดใจรอไม่ไหวที่จะได้เห็นภูเก็ตได้มีชีวิตชีวาและสนุกสนานในเกมนิยามของโลก”

“ภูเก็ตโมโนโพลีจะเป็นเกมที่เต็มไปด้วยความสนุก ที่จะมีในการนำเสนอและแสดงความหลากหลายของเกาะตั้งแต่ชายหาดที่สวยงาม เมืองเก่าทางประวัติศาสตร์ วัด ตลาดกลางคืน และร้านอาหาร ไปจนถึงอุทยานแห่งชาติ สปาสานามกอล์ฟ และโรงแรมหรู ซึ่งมันจะไม่เป็นเพียงแค่ของที่ระลึกชิ้นดีในการย้ำเตือนความทรงจำที่แสนประทับใจของนักท่องเที่ยว แต่มันจะเป็นอีกวิธีที่มากด้วยความสนุกสนาน ในการวางแผนการเดินทางมาประเทศไทยด้วย” เขากล่าว

“ตัวเกมจะเป็นภาพสีในธีมต่าง ๆ ตั้งแต่การท่องเที่ยวไปจนถึงวัฒนธรรม การช้อปปิ้งไปจนถึงธุรกิจ ไปจนถึงสถานที่ท่องเที่ยวที่โดดเด่นที่สุดของเกาะแห่งนี้”

“ทุกอย่างบนเกาะจะได้รับการพิจารณา ตั้งแต่อุทยานแห่งชาติไปจนถึงหาดป่าตอง ทิวทัศน์เรือบนเกาะ ไปจนถึงสุดยอดแห่งร้านอาหารในพื้นที่” แถลงการณ์ระบุ

ข้อเสนอแนะสามารถส่งทางอีเมลไปที่ phuket@winningmoves.co.uk หรือหน้าเพจเฟซบุ๊ก ของ Phuket Monopoly

ผู้ว่าราชการภูเก็ตหารือเอกชนขอเพิ่มเที่ยวบิน เชื้อคำโดยสารถูกลง การท่องเที่ยวดีขึ้น

โพลัสกฤตย์

■ เมื่อวันที่ 11 ธ.ค.63 นายณรงค์ วุ่นซิ้ว ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต กล่าวว่า จังหวัดภูเก็ต ได้หารือร่วมกับภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องในการนำนักท่องเที่ยวเข้ามาทางเครื่องบินให้มากขึ้น เพื่อกระตุ้นฟื้นฟูเศรษฐกิจการท่องเที่ยวของจังหวัดภูเก็ต และจำเป็นต้องนำนักท่องเที่ยวเข้ามาทางเครื่องบิน ได้มีการหารือกับสายการบินหลายสาย รวมทั้งสายการบินไทยที่จะเพิ่มเที่ยวบินเข้ามาในพื้นที่ได้รับการตอบรับไปพิจารณาอย่างดี จากเมื่อก่อนเรามีจำนวนกว่า 300 เที่ยวบิน ที่ทำการบินเข้ามาจากนอกประเทศและในประเทศ แต่วันนี้เหลือจำนวนประมาณ 60-70 เที่ยวบินต่อวัน และนักท่องเที่ยวที่เข้ามาจากวันละ 40,000-60,000 คนต่อวัน ในปัจจุบันเหลือเข้ามาทางเครื่องบินจำนวนหลักหมื่นคนหรือต่ำกว่าหมื่นคน จึงจำเป็นต้องมีเที่ยวบินเพิ่มมากขึ้น

ส่วนการปรับลดราคาค่าเครื่องบินให้ถูกลงมีการหารือ



แก้ไขในเรื่องนี้ร่วมกับภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง ซึ่ง การกำหนดราคาค่าเครื่องบิน มีกฎหมายรองรับกำหนดอยู่ ที่สำคัญคือ เป็นเรื่องของกลไกตลาด ที่ระหว่างดีมานด์กับซัพพลายต้องสมดุลกัน ถ้าดีมานด์มากซัพพลายน้อยเป็นโอกาสของฝ่ายซัพพลายที่จะกำหนดราคา ดังนั้น ถ้ามีการเพิ่มเที่ยวบินเข้ามา หมายถึง ซัพพลายจะเพิ่มขึ้นมีผลทำให้

ค่าโดยสารลดลง

ภาพรวมการท่องเที่ยวภูเก็ต ตอนนี้ ถือว่า ดีขึ้น มีนักท่องเที่ยวชาวไทยเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากหลายพื้นที่รวมทั้งจากนโยบายของรัฐบาล จากสิ่งที่มีปรากฏออกไปว่าภูเก็ตเราพร้อมรับนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะ จากภาคเอกชน ผู้ประกอบการที่ให้ความสำคัญในราคาที่เหมาะสม

Phuket News

Новости Пхукета

ข่าวภูเก็ต

• SELLING/RENTING A PROPERTY/CAR/BIKE/BOAT?

• LOOKING FOR STAFF?

CLASSIFIEDS

ONLY THB 2,500 + VAT FOR 3 LANGUAGES

LIMITED TIME

4 ISSUES IN Phuket News HARD COPY 1 picture & 5 lines of text	2 ISSUES IN ข่าวภูเก็ต HARD COPY 1 picture & 5 lines of text & translation to Thai	2 ISSUES IN Новости Пхукета HARD COPY 1 picture & 5 lines of text & translation to Russian
30 DAYS ON THEPHUKETNEWS.COM 135 key strokes of text, 10 pictures & Google map	30 DAYS ON KHAOPHUKET.COM 135 key strokes of text, 10 pictures, Google map & translation to Thai	30 DAYS ON NOVOSTIPHUKETA.COM 135 key strokes of text, 10 pictures, Google map & translation to Russian

If you can't sell it with Phuket News You just can't sell it!

thephuketnews.com/classifieds.php



ภาพ: Tijana Drndarski / Unsplash



ภาพ: Anshu-A-yu / Unsplash

อดมรสขด้วยกำมะถัน

Craig Burton

■ ที่ผ่านมาคูณน่าจะเคยโดนสั่งให้ “กินผักใบเขียว” อยู่บ่อย ๆ ใช่ไหม ว่าแต่ “กินผักที่มีกำมะถันด้วยละ” ผมว่าคงแทบจะไม่เคยละสิ อย่างไรก็ตามกำมะถันหรือซัลเฟอร์ถือว่าเป็นแร่ธาตุที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ที่เราควรได้รับจากการรับประทานอาหารของเรา แม้ว่ากำมะถันจะไม่ใช่อะไรที่มีชื่อเสียงเหมือนอย่างเช่นพวกแคลเซียม เหล็ก หรือแมกนีเซียม แต่กำมะถันก็เป็นแร่ธาตุที่ไม่ควรมองข้ามความสำคัญไป

กำมะถันมีส่วนเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาทางเคมีที่สำคัญหลายร้อยรายการในร่างกาย ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี รวมถึงการสนับสนุนการผลิตพลังงาน (ผ่านการทำงานของไมโทคอนเดรีย) ซึ่งช่วยในการขจัดสารพิษออกจากเซลล์ และการสร้างโปรตีนและเนื้อเยื่อที่มีความจำเป็นต่อสุขภาพของข้อต่อผิวหนัง และหลอดเลือด

ถามว่ากำมะถันมีความสำคัญแค่ไหน? กำมะถันเป็นหนึ่งในสารอาหารหลักที่ ด็อกเตอร์เทอรี วาห์ลส (Dr. Terry Wahls) มุ่งเน้นเพื่อที่จะเปลี่ยนสุขภาพของตัวเองอย่างที่เขาได้อธิบายไว้ใน TED talk ซึ่งยกเรื่องราวของเขาเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของความเชื่อมโยงกันระหว่างโภชนาการ สุขภาพ และโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเธอสามารถกลับมาใช้ชีวิตที่ดีได้ หลังจากหลังจากที่ต้องอยู่ในสภาพไม่สามารถเคลื่อนไหวได้และต้องใช้ชีวิตอยู่บนรถเข็น จากโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง (Multiple Sclerosis) หรือโรคเอ็มเอส (MS) เป็นโรคของระบบประสาทที่ส่งผลให้เกิดความผิดปกติด้านการมองเห็น การเคลื่อนไหวร่างกาย และการรับรู้ที่ต่างกัน



ภาพ: pexels-karolina-grabowska

ดร.วาห์ลสอธิบายว่าเธอออกจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ดีที่สุดของสถาบันชั้นนำอย่างมาโยคลินิค Mayo Clinic ในสหรัฐอเมริกา ซึ่งถึงแม้จะมียาและวิธีการรักษาที่ทันสมัย แต่เธอก็พบว่าอาการของเธอแย่ลง (ในกรณีของเธอ) จากนั้นเธอก็หันไปหาโภชนาการและการบำบัดเสริม เพื่อดูว่าจะมีผลอย่างไร เธอเริ่มต้นค้นคว้าความรู้ทางด้านสุขภาพ ในระดับพื้นฐานที่สุดของสิ่งมีชีวิตนั่นก็คือ “เซลล์” สิ่งนี้ทำให้เธอเข้าสู่โลกของไมโทคอนเดรีย ซึ่งเป็นผู้ผลิตพลังงานของเซลล์ของเรา ผลการวิจัยของเธอคือรายการอาหารเสริมที่ “ได้รับการแนะนำ” ว่าเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของไมโทคอนเดรีย เธอให้เครดิตอาหารเสริมเหล่านี้เพื่อชะลอความก้าวหน้าของ MS และก็ย้อนกลับคืนมา แต่ดร.วาห์ลสยังรู้สึกไม่พึงพอใจกับผลนั้น และถามคำถามแบบพื้น ๆ ว่า “เราจะได้รับสารอาหารเหล่านี้จากอาหารที่เรารับประทานได้หรือไม่” การวิจัยเพิ่มเติมของเธอตอบว่าได้ และเธอก็พัฒนาแผนการบริโภคอาหารที่เรียกว่า โภชนาการแบบวาห์ลส “The Wahls Diet”

ผลลัพธ์สุดท้ายของการควบคุมอาหารในแบบของเธอแตกต่างอย่างมาก จากพีระมิดอาหารที่ต้องบริโภคเดิม ๆ (USDA Pyramid, US Dietary Association) หมอวาห์ลสแนะนำให้กำจัดอาหารทั่วไปหลายอย่าง ที่เธอเชื่อว่าอาจเพิ่มการอักเสบ เช่น น้ำตาลทรายขาว กลูเตน อาหารจำพวกนม น้ำมันพืช และแม้กระทั่งไข่ เธอทดแทนอาหารเหล่านี้ด้วยอาหารที่เธอคิดว่ามีสารอาหารอัดแน่นที่สุด และมีแนวโน้มที่จะสร้างการอักเสบน้อยกว่า โดยอาหารจำพวกผักถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของพีระมิด โดยมีคำแนะนำประจำวันคือผักใบเขียว 3 ถ้วย ผักสีอื่น ๆ 3 ถ้วย และอาหารที่อุดมด้วยกำมะถันอีก 3 ถ้วย

กลุ่มผักที่อุดมด้วยกำมะถัน 2 กลุ่มประกอบด้วย 1. แอลเลียม (Alliums) ซึ่งได้แก่ กระเทียม, หอมหัวใหญ่, หอมแดง และกระเทียมหอม 2. ผักตระกูลกะหล่ำหรือผักตระกูลบราซซิกา ซึ่งได้แก่ กะหล่ำปลี, บร็อคโคลี, กะหล่ำดอก, กะหล่ำบรัสเซลล์หรือกะหล่ำดาว และผักกวางตุ้งไต้หวัน การวิเคราะห์หือภิมานในปี 2015 พบว่าการบริโภคผักพวกแอลเลียมอย่างหัวหอม มีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร ในขณะที่การศึกษาในปี 2006 ของประชากรในยุโรปตอนใต้ แสดงให้เห็นความสัมพันธ์แบบผกผันระหว่างความถี่ในการใช้ผักแอลเลียมกับความเสี่ยงของโรคมะเร็งที่พบบ่อยหลายชนิด บทความในโภชนาการและโรคมะเร็ง (2001) ระบุว่า “ผลลัพธ์ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความสัมพันธ์



ภาพ: Mike Kenneally / Unsplash

เชิงบวก ระหว่างการป้องกันมะเร็งของอวัยวะเป้าหมายหลายตำแหน่ง และการบริโภคผักตระกูลกะหล่ำหรือส่วนประกอบที่ออกฤทธิ์”

อาหารไทยยอดนิยมที่มีกำมะถันสูง

กระเทียมเป็นอาหารที่คนไทยชื่นชอบ และมีสารประกอบกำมะถันและอัลลิซินที่มีความเข้มข้นสูง ซึ่งทำหน้าที่เป็นยาต้านจุลชีพ และสามารถช่วยสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกันของคุณให้ต่อสู้กับการติดเชื้อแบคทีเรียและไวรัส มีงานวิจัยมากมายที่เกี่ยวข้องกับกระเทียมว่าเป็นตัวช่วยส่งเสริมสุขภาพของหลอดเลือด ซึ่งสามารถสนับสนุนการทำงานของสมอง และสามารถช่วยป้องกันหรือลดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และมะเร็งได้

ผักกวางตุ้งไต้หวันจัดว่าเป็นอาหารที่มีกำมะถันสูงและมีคุณค่าทางโภชนาการ ที่พบได้ทั่วไปในประเทศไทยและเป็นส่วนหนึ่งของพืชผักตระกูลกะหล่ำ ผักกวางตุ้งไต้หวันจัดอยู่ในอันดับที่ 5 โดยด็อกเตอร์โจเอล ฟุห์ร์แมน (Dr. Joel Fuhrman) ในรายการของเขาที่มีชื่อว่า ANDY ซึ่งจะมีการการวัดความอุดมสมบูรณ์ของสารอาหารมากกว่าปริมาณแคลอรี เนื่องจากผักที่มีน้ำหนักเกินจำนวนมากในปัจจุบันมีภาวะขาดสารอาหาร – อาหารเช่นผักกวางตุ้งไต้หวันที่มีไฟเบอร์, วิตามิน (เช่น วิตามินซี) และแร่ธาตุ (เช่น แคลเซียม) ในปริมาณที่สูง จึงทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว และลดความเสี่ยงจากการกินที่มากเกินไป

การเตรียมและปรุงอาหารที่มีกำมะถัน

พยายามอย่าปรุงอาหารที่มีกำมะถันให้สุกมากเกินไป เพราะจะเป็นการลดคุณสมบัติที่มีอยู่ลงไป

การรับประทานแบบสด ๆ มักจะดีกว่า หรืออาจจะเป็นการนึ่งหรือผัดในระยะเวลาสั้น ๆ รวมไปถึงการทำน้ำสลัดด้วยกระเทียม, มะนาว, น้ำมันมะกอก, เกลือ และพริกไทย

ปัญหาต่อมไทรอยด์

คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีปัญหาต่อมไทรอยด์ แม้ว่าผักตระกูลกะหล่ำจะเป็นผักที่ดีต่อสุขภาพอย่างเหลือเชื่อ แต่การศึกษาบางชิ้นได้ชี้ให้เห็นถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้น สำหรับผู้ที่มีปัญหาต่อมไทรอยด์จากการบริโภคผักตระกูลกะหล่ำในปริมาณสูง (และมีไอโอดีนต่ำ) ดังนั้นควรระมัดระวังและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ แต่ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้แน่ใจว่าคุณได้รับโภชนาการที่อุดมด้วยไอโอดีนอย่างเพียงพอ ควบคู่ไปกับผักตระกูลกะหล่ำเช่น สาหร่ายทะเล และอาหารทะเล

ขั้นตอนการปฏิบัติ

อาหารในครัวไทยเต็มไปด้วยอาหารที่มีกำมะถันสูง เช่น แงงเขียวหวาน ที่มีทั้งกระเทียม หัวหอม และอาหารจานที่ใส่ให้ตกลงไปผัดรวมกับผักชนิดอื่น ๆ จำพวกบร็อคโคลีและผักกวางตุ้งไต้หวัน ดูสิว่าจะเป็นอย่างไร หากคุณรับประทานแบบนี้อย่างน้อย ๆ 3 ถ้วยต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นยิ่งขึ้นของคุณเอง แครก เบอร์ตัน (Craig Burton จาก BSC, NASM, CISSN) เป็นนักโภชนาการทางคลินิกและการกีฬาที่มีประสบการณ์มากกว่า 20 ปี ในฐานะผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ หากต้องการเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายตามธรรมชาติ ดูหลักสูตรฟรีของเขาได้ที่ craigburtoncoaching.com

แปลและเรียบเรียงโดย ธิชา/ข่าวภูเก็ต

ชอยด์อกร่วมทาส แมวภูเก็ตทำหมัน แมวบับเกาะไข่ รณรงค์ห้ามนำแมวตัวใหม่มาที่เกาะ

มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอย

■ นายศักดิ์พล ทองจันทร์ ผู้จัดการฝ่ายชุมชนสัมพันธ์ มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอยให้ข้อมูลว่า แมวบับเกาะไข่ที่อยู่วัดบริเวณหน้าหาด จะเข้าหาคนและเชื่อง เป็นแมวที่ไม่มีปัญหาสุขภาพและร่างกายค่อนข้างสมบูรณ์ ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับการทำหมันแล้ว แต่จะมีแมวอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งอยู่ด้านหลังหาดบริเวณป่า ไซดหิน และได้ชอกเพิงพักที่ไม่เข้าหาคน มีนิสัยขี้อาย และสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์นัก ซึ่งคาดว่ายังไม่ได้รับการทำหมันและฉีดวัคซีน และเป็นกลุ่มที่มูลนิธิฯ และทาสแมวภูเก็ตให้ความสำคัญอยู่ในขณะนี้



นางสาวอิริสรีย์ ศิลปานนท์ ผู้ก่อตั้งกลุ่มทาสแมวภูเก็ตเผยว่า ก่อนหน้านี้นักท่องเที่ยวได้มีการระดมทุนคนรักแมว เพื่อช่วยเหลือแมวบับเกาะไข่ทั้งเรื่องอาหาร น้ำและเวชภัณฑ์สำหรับปฐมพยาบาลเบื้องต้น และได้เดินทางมาที่เกาะเพื่อช่วยเหลือและเก็บข้อมูล โดยได้ร่วมมือกับหน่วยงานที่ยินดีให้ความสนับสนุนเช่นบริษัทพาเที่ยวภูเก็ต จำกัด ที่อาสาจัดส่งสำรวจจำนวนแมวบับเกาะไข่ ชมรมเรือสปีดโบ๊ท เทศบาลตำบลพรุใน เกาะยาวใหญ่ ซึ่งได้อนุเคราะห์เรือรับส่งในการนำแมวไปทำหมันรอบแรก 15 ตัว และบริษัท ญัฐทิชา มาริน ที่สนับสนุนเรือสำหรับรับ-ส่งเจ้าหน้าที่และแมวในครั้งนี้ รวมถึงผู้พักอาศัยอยู่บนเกาะไข่ที่ช่วยดูแลแมวในการให้อาหารและน้ำ และมูลนิธิเพื่อสุนัขในซอยที่ดำเนินการทำหมันและฉีดวัคซีนให้แก่แมวบับเกาะไข่

ด้านบริษัท ญัฐทิชา มาริน ผู้ให้บริการท่องเที่ยวด้วยเรือสปีดโบ๊ท ให้ความเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมเที่ยวเกาะไข่แมว ซึ่งกำลังได้รับความนิยมอยู่ในขณะนี้ว่า ต้องการให้เป็นการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนและเป็นมิตรกับแมว และบริษัทอาสา



มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอย (ชอยด์อกร่วมทาส) ร่วมกับกลุ่มทาสแมวภูเก็ต และบริษัท ญัฐทิชา มาริน ลงพื้นที่เกาะไข่ใน จ.พังงา เพื่อตรวจสอบสุขภาพแมวบับเกาะไข่และนำจับบางส่วนเพื่อทำหมันและฉีดวัคซีน



รับส่งแมวในครั้งนี้เพราะต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับแมวบับเกาะไข่เพื่อนำไปกระจายต่อให้แก่ไกด์นำเที่ยว รวมถึงภาคีเครือข่ายบริษัทนำเที่ยวเกาะไข่แมว เช่น อาหารแบบไหนที่แมวทานได้และไม่ควรทาน ข้อควรปฏิบัติในการเที่ยวเกาะไข่เพื่อความปลอดภัยของนักท่องเที่ยวและแมว เป็นต้น

ซึ่งครั้งนี้ได้นำแมวทั้งสิ้น 9 ตัว เพื่อกลับมาทำหมันและฉีดวัคซีนที่มูลนิธิฯ โดยกลุ่มทาสแมว

ภูเก็ตได้มีการเก็บบันทึกข้อมูลแมวที่ทำหมันแล้ว โดยจะมีการผูกเส้นด้ายไว้ที่คอและถ่ายรูป พร้อมระบุลักษณะตัวบนร่างกายเพื่อให้สามารถระบุตัวตนได้ โดยมุ่งหวังว่าการทำหมันเพื่อควบคุมประชากรแมวให้มีปริมาณพอเหมาะ รวมถึงรณรงค์ห้ามนำแมวตัวใหม่มาที่เกาะและฉีดวัคซีนเพื่อให้แมวเหล่านี้สุขภาพแข็งแรงจะเป็นส่วนสำคัญในการดูแลแมวบับเกาะไข่ได้อย่างยั่งยืน



THAI
RESIDENTIAL

Phuket's No.1 Trusted Real Estate Advisor

คุณกำลังพยายามขาย อสังหาริมทรัพย์ในภูเก็ตของคุณ?

เพิ่มรายชื่อบ้าน, วิลล่า หรือ คอนโดของคุณ กับ

Thai Residential

และเพิ่มโอกาสของคุณ

เพื่อ **ความสำเร็จ** แห่งการขาย



PHUKET@THAIRESIDENTIAL.COM | +66 94 8411 918 | WWW.THAIRESIDENTIAL.COM
THAIRESIDENTIAL CO., LTD. 82/37 SAM PAO COURTYARD, MOO4, PATAK ROAD, T.RAWAI, PHUKET, 83130

ทายนิสัยจาก “ผลไม้” บอกได้เลยเป็นคนแบบไหน!

Horoworld
www.horoworld.com

■ ผลไม้ อะไรเอ่ยที่คุณชอบกินมากที่สุด นึกได้แล้วก็อ่านคำทำนายในวันนี้ Horoworld.com จัดมาให้ต่อไปนี้กันค่ะ

กล้วย

เป็นคนโอปออารมณ์ดี มีเหตุผล ชอบเป็นนักวางแผนวางแผนอนาคตให้กับตัวเองและคนอื่น ๆ รักสันโดษเป็นคนมีจิตใจเป็นกุศลและชอบศึกษาแนวปรัชญา

แตงโม

เป็นคนมองโลกในแง่ดี เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูงใจกว้าง แต่มักแก้แค้นเพศตรงข้าม

ชมพู

เป็นคนมีความอดทนสูง ยึดได้ทุกสถานการณ์ แต่เป็นคนมองโลกในแง่ร้ายและเป็นคนคิดมากเพื่อน ๆ ชาว tsgclub ที่มีคนรู้ใจชอบทานชมพู คงต้องดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี เพราะคนที่ชอบทานชมพูเป็นคนคิดอะไรไปในทางลบ ๆ เสมอ

มะละกอ

เป็นคนที่มีความอดทนสูง มีความคิดลุ่มลึก คิด

เป็นเหตุเป็นผล วางแผนแยบยล โอปออารมณ์ดี

ส้มเขียวหวาน

เป็นคนหัวทันทันสมัย มีความคิดก้าวหน้า มัธยัสถ์รู้จักใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่า แต่มีข้อเสียเพราะมักหึงหวงเพศตรงข้าม หากใครเป็นคู่รัก คงต้องถูกหึงหวงอยู่เป็นประจำ

ลำไย

เป็นคนปากหวาน ชอบประจบประแจง พูดยกยอคนให้หลงปลื้ม แต่กลับชอบนินทาว่าร้ายคนอื่นลับหลังเป็นประจำ มั่งคุด ช่างฝันและเป็นคนโรแมนติก แต่อ่อนไหวง่าย รักใคร่ได้ง่าย ๆ แต่หน่ายเร็ว สนใจคนใหม่เรื่อยไป หรือเรียกว่าเป็นผลไม้สำหรับหนุ่มสาวที่มีนิสัยเจ้าชู้ก็คงไม่ผิด

แอปเปิล

เป็นคนซื่อสัตย์ ขาดเพื่อนไม่ค่อยได้ และเป็นคนไม่แคร์ความรัก รักคนง่ายอยากรักใคร่ก็รัก หรืออยากจะเลิกก็เลิกง่าย ๆ แต่เป็นคนมุ่งมั่นและอดทนกับการทำงาน

เงาะ

เป็นคนซื่อสัตย์ อารมณ์ดี เป็นคนสนุกสนาน



ภาพ: Ella Olsson

สามารถทำให้คนรอบข้างมีความสุขได้ ถึงจะเป็นคนพูดอะไรก็เกินความจริงไปบ้าง เพื่อน ๆ ก็ยังยอมรับในตัวคุณ

ฝรั่ง

เป็นคนรักอิสระ ชอบที่จะเดินทางไปท่องเที่ยวในที่ต่าง ๆ ไม่ชอบทำอะไรซ้ำซากจำเจ

มะพร้าว

สำหรับคนที่ชอบทานมะพร้าว มักเป็นคนใจบุญมีจิตใจเป็นกุศลมองโลกในแง่ดี มีวาจาคมคาย พูดจาเหน็บคนให้เจ็บด้วยใบหน้าใสซื่อได้แก่นัก

สาลี่

มีนิสัยอ่อนหวาน สุภาพ อ่อนโยน ไม่ชอบขัดใจใคร มองโลกในแง่ดี ไม่นินทาว่าร้ายใคร นอกจากนี้ยังเป็นนักเล่าเรื่องที่ดี สัมโอ เป็นคนที่รักความสบาย ความหรูหรา โอ้อาแบบมีการประมาณตนไม่ทำอะไรเกินตัว แต่มักเป็นคนใจอ่อนง่าย ถ้ามีใคร ๆ

มาต้อก็ขอยอมให้กันทุกอย่างแบบทะเลาะเป่าไปเลย

สรุป

เป็นคนที่แคร์คนอื่นมากเกินไป จนมัวแต่ไปเอาใจคนอื่นเกินไป ทำให้เพื่อน ๆ มักจะรำคาญและเบื่อหน่ายอยู่เสมอ อ่อน เป็นคนมีเสน่ห์ มนุษย์สัมพันธ์ดี เข้ากับคนง่าย นิสัยร่าเริง มีความคิดความอ่านสุขุมรอบคอบ แต่เป็นคนที่ปากกับใจไม่ค่อยตรงกัน เก็บความลับเก่งโดยเฉพาะเรื่องส่วนตัวมักไม่ค่อยพูดให้ใครฟัง

การทายนิสัยจากการทานผลไม้ เป็นการทายนิสัยตามหลักโหราศาสตร์หรือความเชื่อ ซึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อของแต่ละบุคคล อ่านสนุก ๆ นะคะ

ข้อมูลจาก <https://www.horoworld.com>



เลือกสีกระเบื้องให้ถูกโฉลกตามราตุ เสริมฮวงจุ้ยบ้านให้มีโชคลาภ!

Horoworld
www.horoworld.com

■ วันนี้ Horoworld เรามีเคล็ดลับดวงดีด้วย กระเบื้องเสริมดวง มาให้เพื่อนๆ ได้ไปเลือกสีกระเบื้อง มาเสริม ฮวงจุ้ยบ้านตามธาตุเกิด ทั้ง 4 อันได้แก่ ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ธาตุลม และ ธาตุดิน เพื่อกระตุ้นสิ่งดีเข้ามา รวมทั้งกระตุ้นเงินทองให้ไหลมาเทมา เอา! อยากรู้ว่าตัวเองจะมี สีถูกโฉลก อะไรบ้างนั้น มาดูกันเลย

ราศีเมษ ราศีสิงห์ และราศีธนู

คือ คนที่เกิดในธาตุไฟ คนเกิดธาตุนี้เปรียบเหมือนเปลวไฟที่โดดเด่น มีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ สีของคนธาตุไฟ คือ สีแดง สีชมพู เชื่อกันว่าการเลือกใช้สีชมพูมาแต่งบ้านจะส่งเสริมให้ครอบครัวอบอุ่น มีความสุข เพราะสีชมพูเป็นสีแห่งความรัก และความอบอุ่น

ราศีมีน ราศีกรกฎ ราศีกันย์ และราศีพิจิก

คือ คนที่เกิดในธาตุน้ำ จะเห็นได้ว่าน้ำสามารถเปลี่ยนรูปร่างได้ตามภาชนะที่บรรจุ คนธาตุน้ำจึงมักรู้จักการปรับตัวเข้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สีของคนธาตุน้ำ คือ สีฟ้า สีน้ำเงิน เชื่อกันว่าจะนำความสงบร่มเย็นมาสู่บ้าน และยังเป็นสีที่ช่วยบำบัดโรคได้อีกด้วย

ราศีตุลย์ ราศีเมถุน และราศีตุลย์

คือ คนที่เกิดในธาตุลม มักมีนิสัยร่าเริง สนใจคนรอบข้าง และเป็นคนที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น สีน้ำโชคของคนธาตุลม คือ สี



ภาพ: Hey Paul

เขียว สีม่วงอ่อน และสีเทา การเลือกใช้สีเขียวมาตกแต่งบ้านนั้นเชื่อว่าจะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี อีกทั้งเป็นสีของธรรมชาติ เมื่อได้มองจะรู้สึกสดชื่น และผ่อนคลายความเครียด

ราศีมังกร ราศีพฤษภ และราศีกันย์

คือ คนที่เกิดในธาตุดิน มักเป็นคนที่มีความอดทน หนักแน่น และยึดมั่นกับสิ่งที่เป็นอย่าง สีที่เสริมพลังให้กับคนธาตุดิน คือ สีเหลือง สีส้ม สีน้ำตาล และสีครีม หลายคนที่ใช้สีเหลืองในการตกแต่งบ้าน เพราะเชื่อว่าเป็นสีแห่งอำนาจ และเป็นศูนย์รวมของพลังงาน

ข้อมูลจาก <https://www.horoworld.com>

แขวนโบายฮวงจุ้ยเรียกโชคลาภไล่ความจน!!!

Horoworld
www.horoworld.com

■ กริ่งกริ่ง กริ่งกริ่ง...เสียงท่อนอะลูมิเนียมเล็กๆ กระแทกกันยามที่ลมพัด บางคนบอกว่าเสียงดังน่ารำคาญ บางคนบอกว่าฟังเพลินๆ แต่คุณเคยรู้หรือไม่ว่าเสียงที่เกิดขึ้นนี้อาจช่วยเรียกโชคลาภและไล่ความจนไปจากคุณได้!

ตามความเชื่อของจีนว่ากันว่า...การนำท่อนอะลูมิเนียม 6 ท่อน มาร้อยต่อกันเป็นเครื่องรางแล้วแขวนไว้ให้เกิดเสียงดังกังวานเวลาลมพัดนั้นจะช่วยเรียกโชคลาภเสริมสิริมงคลให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง อีกทั้งยังช่วยปิดเป่าสิ่งชั่วร้ายให้ออกไปอีกด้วย ซึ่งเหตุผลที่ต้องใช้ 6 ท่อน ก็เพราะเลข 6 ถือเป็นเลขนำโชคนั่นเอง

ข้อดีของการแขวนโบายฮวงจุ้ย

- 1.เสริมดวงรวย ช่วยให้ผู้อยู่อาศัยมีโชคดีเข้ามามากขึ้น
- 2.หากแขวนไว้ที่ทำงานหรือร้านค้าจะช่วยเสริมให้ธุรกิจก้าวหน้า การค้าขายรุ่งเรือง ได้กำไรงาม
- 3.ขับไล่สิ่งไม่ดี ความเจ็บป่วย ทำให้ผู้อยู่อาศัยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
- 4.ช่วยเสริมดวงความรัก ทำให้ครอบครัวมีความสุขสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามภรรยาไม่มีชู้ ลูกหลานเชื่อฟังผู้ใหญ่
- 5.ช่วยแก้ฮวงจุ้ยร้าย ๆ เช่น บ้านที่อยู่ตรงทางสามแพร่ง บ้านที่มีเสาไฟฟ้าหน้าบ้าน หรือบ้านที่อยู่ในทิศอัปมงคล

นอกจากโบายฮวงจุ้ยแล้ว การแขวนโบายรูปแบบอื่น ๆ ก็ช่วยเสริมดวงได้เช่นกัน โบายแบบไหนเสริมโชคเสริมดวงเรื่องอะไร วันนี้ HOROWORLD.COM มีตัวอย่างมาฝากกันด้วยค่ะ



ภาพ: ไพวตัญญ์

น้ำเต้า เสริมดวงการค้าขายให้ร่ำรวย ดึงดูดเงินทองให้ไหลมาเทมา รวมทั้งเสริมดวงสุขภาพให้แข็งแรง อายุยืนยาว

แมว นำโชคเรื่องการค้า ช่วยเรียกลูกค้า ทำให้กิจการเจริญรุ่งเรือง

ไก่ เสริมดวงชะตาให้มีชื่อเสียงโด่งดัง เป็นตัวแทนของความขยันทำมาหากิน

หนู เป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์ มั่งมีศรีสุข รวมทั้งช่วยจัดปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ให้ทุกอย่างเป็นเรื่องง่าย ๆ

ช้าง เสริมดวงอำนาจ บารมี และช่วยให้เป็นที่รักของคนทั่วไป ได้รู้ข้อดีของการแขวนโบายแต่ละแบบเพื่อเรียกโชค เสริมดวงรวยและไล่ความโชคร้ายกันแล้ว ก็อย่าลืมนำโบายฮวงจุ้ยมาตกแต่งบ้านกันนะคะ ขอให้ทุกคนดวงดี หมดหนี้หมดสินนะคะ!

ข้อมูลจาก <https://www.horoworld.com>

สั่งปิด “บิกเมาน์เทน” ไม่เกี่ยวกับการเมือง! แรมบิยันสาเหตุ เพื่อป้องกันโควิดระบาด

ทางด้านผู้จัดงานยอมถอย พร้อมแสดงความขอบคุณทุกคนทุกฝ่ายที่อยู่กันเรื่อยมาถึง 11 ปี

โฟลด์ทูเดย์

■ “แรมบิ” สวน “รังสิมันต์ โรม” ยืนยัน คำสั่งผู้ว่าฯ ราชภัฏภูเก็ต สั่งปิดคอนเสิร์ต “บิกเมาน์เทน” ที่เขาใหญ่ทำถูกต้องแล้ว เพราะทำตาม

มาตรการสาธารณสุข ไม่เกี่ยวข้องประเด็นทางการเมือง เมื่อวันที่ 14 ธ.ค.63 นายสุภรณ์ อัตถาวงศ์ ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำนายกรัฐมนตรี กล่าวถึงกรณีที่ นายรังสิมันต์ โรม ส.ส.บัญชีรายชื่อ พรรคก้าวไกล แสดงความคิดเห็นว่าการสั่งปิดคอนเสิร์ตบิกเมาน์เทน ไม่ได้กล่าวการแพร่กระจายของโควิด-19 แต่กล่าวการแพร่กระจายของความคิดแบบ

ประชาธิปไตยว่า เรื่องนี้ นายรังสิมันต์ ก็เห็นชัดเจนแล้วว่าคำสั่งของผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา ระบุว่าสถานการณ์น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง ทุกเวทีไม่สามารถจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมงานตามมาตรการที่กำหนด อีกทั้งประชาชนบางส่วนไม่สวมหน้ากากอนามัย มีการตะโกนร้องเพลง ซึ่งหลายฝ่ายรวมทั้ง

จังหวัดก็เห็นแล้วว่าเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 ดังนั้นทางจังหวัดจึงต้องขอให้ยกเลิกการจัด

คอนเสิร์ต นายรังสิมันต์ ควรรับฟังเหตุผลอื่นบ้าง อย่าเอาแต่ประเด็นทางการเมือง อย่าพูดแบบไม่มี

ความรับผิดชอบต่อสังคม เพราะหากเกิดการติดเชื้อ

โควิด-19 ในงานคอนเสิร์ตขึ้นจนกลายเป็นการ

ระบาดรอบที่ 2 ใครจะเป็นผู้รับผิดชอบ ถ้ามานาย

รังสิมันต์จะเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องนี้ไหวหรือไม่

ในวันเดียวกันนั้น “บิกทู” เสียงแข็งปิดคอนเสิร์ต



ภาพ: โฟลด์ทูเดย์

“บิกเมาน์เทน” ไม่เกี่ยวกับการเมือง ชี้สสจ.-ผู้ว่าฯ ราชภัฏภูเก็ต ไม่ห้ามเคาท์ดาวน์ปีใหม่แต่ขอทำตามกติกาสาธารณสุข อี้มหากฝืนกฎหมายอาจต้องกลับไปชดเชย

ณ สโมสรทหารบก พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี และรมว.กลาโหม ให้สัมภาษณ์ถึงการสั่งปิดเทศกาลดนตรีบิกเมาน์เทน ว่า เป็นเรื่องของสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ซึ่งผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา มีสิทธิ์ และมีอำนาจพิจารณา โดยรัฐบาลมีหน้าที่ปลดล็อคต่าง ๆ เพื่อให้มีการจัดคอนเสิร์ตหรือกิจกรรมต่างๆ แต่ถ้าไม่ดำเนินการตามกติกาที่ต้องปิด เพราะสิ่งสำคัญคือการป้องกัน

การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ถ้าหากมีคนเดือดร้อนจากการแพร่ระบาดใครจะรับผิดชอบ ก็เป็นหน้าที่รัฐบาลที่ต้องรับผิดชอบอีก เป็นหน้าที่ของแต่ละพื้นที่ที่ต้องปฏิบัติเช่นเดียวกัน เพราะช่วงระยะเวลาต่อจากนี้จะมีการจัดงานคอนเสิร์ตการแสดงกิจกรรมมากมาย ก็ขอให้ปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดไม่ได้ขัดข้องกับใครและไม่ใช่ว่าการเมือง ตนไม่ต้องสั่ง ทุกคนทำหน้าที่ของตนเองอยู่แล้ว และขอชมเชยสสจ.จังหวัดนครราชสีมา

โดยผู้จัดบิกเมาน์เทนยอมถอยยุติคอนเสิร์ตก่อนกำหนดพร้อมคืนเงิน โดยเมื่อวันที่ 13 ธ.ค. เพจเฟซบุ๊ก “Big Mountain Music Festival” ได้

โพสต์ข้อความระบุว่า ขอขอบคุณเพื่อนโคทุกคนที่อยู่กันมาถึง 11 ปี วันนี้พวกเราทำดีที่สุดแล้วและพยายามอย่างสุดความสามารถเพื่อทำให้ทุกคนมีความสุข แต่ด้วยมาตรการป้องกัน COVID-19 ทำให้เราต้องยุติการจัดงานภายในเวลา 22.00 น. ต้องขออภัยเพื่อนโคทุกคนมา ณ ที่นี้

ถึงแม้จากประกาศราชการ จะทำให้งานปีนี้ต้องยุติลงก่อนกำหนด แต่จากใจพี่วูเลย...BMMF มีวันนี้ได้ ก็เพราะการสนับสนุนจากทุกคน พี่วูและทีมงานทุกคนมีแรงใจในการจัดงานได้ ก็เพราะกำลังใจจากทุกคน พี่วูรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้ทุกคนเสียใจและเสียใจมาก พี่วูและทีมงานทุกคนก็เช่นกัน

หากงานที่เกิดขึ้นในปีนี้ ทำให้เพื่อนโคผิดหวังและไม่สบายใจ เรายินดีคืนเงินค่าบัตรให้เพื่อนโค อย่างไรก็ตามพี่วูต้องขอขอบคุณคุณนุ, ศิลปิน, ทีมงาน และชาวบ้านในพื้นที่ทุกคนอีกครั้ง ที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งใน BMMF เสมอมา โดยเฉพาะในปีที่ทุกคนต้องการกำลังใจในการก้าวข้ามปัญหาต่าง ๆ ไปให้ได้ สำหรับปีนี้พี่วูหวังว่าเพื่อนโคทุกคนจะได้รับความสุขและความสนุกสนานกลับบ้านไปไม่มากก็น้อย

ไว้โอกาสหน้า...กลับมาเจอกันอีกนะมอออ “ขอบคุณที่รักกัน”

แจ้งความประสงค์ของคืนเงินตั้งแต่วันที่ 18 - 28 ธันวาคมนี้หลังจากตรวจสอบเอกสารเสร็จสิ้นแล้วจะเริ่มทยอยทำการคืนเงินตั้งแต่วันที่ 22 มกราคม 2564 เป็นต้นไป

อยากบอกอะไรกับ
ภูเก็ต?

WINDOW
ON PHUKET

The map
of PHUKET
English 中文 Русский

Where to
eat
in PHUKET

The Phuket News
Your Island - Your Paper

LIVE 89.5

Новости Пхукета
Твой остров - твоя газета

ข่าวภูเก็ต

Phuket NEWS TV

ติดต่อ : gm@classactmedia.co.th

ศ 18
ร.ค.

RESTAURANT BAR
98/18 Vises Road
Rawai
081-891 4381
www.shakersphuket.com
shakersphuket@gmail.com
GPS: N07°46.971
E98°19.061

คืนแห่งหอยแมลงภู่
ที่ร้านอาหารเชคเกอร์ (SHAKERS)
หอยแมลงภู่ เสิร์ฟคู่กับเฟรนช์ฟรายส์ สามารถเลือก
ได้ในแบบของคุณ ไม่ว่าจะเป็นแบบ ธรรมชาติ,
mariniere, provencale, กระเทียม & ครีมน หรือ สไตล์
ไทยๆ โปรดสำรองโต๊ะล่วงหน้า ราคา 295 บาท ติดต่อ:
P.P. Shakers 081 891 4381

ส 19
ร.ค.

RESTAURANT BAR
98/18 Vises Road
Rawai
081-891 4381
www.shakersphuket.com
shakersphuket@gmail.com
GPS: N07°46.971
E98°19.061

คืนแห่งหอยแมลงภู่
ที่ร้านอาหารเชคเกอร์ (Shakers)
หอยแมลงภู่ เสิร์ฟคู่กับเฟรนช์ฟรายส์ สามารถเลือก
ได้ในแบบของคุณ ไม่ว่าจะเป็นแบบ ธรรมชาติ,
mariniere, provencale, กระเทียม & ครีมน หรือ สไตล์
ไทยๆ โปรดสำรองโต๊ะล่วงหน้า ราคา 295 บาท
ติดต่อ: P.P. Shakers 081 891 4381

Christmas Market and Family Fun Day
Saturday 19th December 2020, from 10 am to 6 pm

The Good Shepherd Phuket Charity Christmas Market offers a fantastic day out for all the family. Discover some of your favorite local businesses at the event, enjoy great food and beverage and live entertainment while younger guests can enjoy the good slides, fun games and activities and make a special visit to Santa's grotto.

ENTRY ON THE DAY
1000 donation will go to supporting The Santa Grotto and Learning Centre and The Good Shepherd project in Phuket and enjoy food and beverage on site 1000 at 10 am and 1000 at 2 pm

CHRISTMAS MARKET PROGRAM
10 am: Real Actors Christmas Market Opens
2 pm: Live Music
3:30 pm: Children's choir from Santa's Grotto
4 pm: Christmas Market Closes

WINTERFEST-WEATHER, PLEASE CONTACT
081-891 4381
FOR A RESERVATION, PLEASE CALL THE BAR OR ON WHATSAPP 081-891 4381

ตลาดนัดคริสต์มาส & วันสนุกสำหรับเด็ก
ครอบครัว ณ เอกริกเกอร์ ลากูน่า

"Good Shepherd Phuket Christmas Market"
ขอเสนอช่วงเวลาอันแสนวิเศษสำหรับทุกคนใน
ครอบครัว ค้นพบธุรกิจท้องถิ่นของคุณภายในงาน และ
เพลิดเพลินไปกับอาหารและเครื่องดื่มชั้นเยี่ยม พร้อม
ความบันเทิงบรรเลงสด ๆ ในขณะเดียวกันเด็ก ๆ
สามารถเพลิดเพลินไปกับสไลเดอร์สระว่ายน้ำ เกมสนุก
กิจกรรมต่าง ๆ และเยี่ยมชมถ้าซานต้าสุดหรรษา
ค่าผ่านประตู: 500 บาท/คน, 400 บาท/นักเรียนที่มี
รหัสนักศึกษา, เด็กอายุไม่เกิน 5 ปี ฟรีค่าผ่านประตู
10.00 น. เข้าใช้บริการสระว่ายน้ำ, 14.00 น. ตลาดเปิด,
14:30 น. การแสดงดนตรีสด, 15:30 น. คณะนักเรียน
ประสานเสียงของเด็ก ๆ จากศูนย์การเรียนรู้บ้านยา,
18.00 น. ตลาดปิด

อา 20
ร.ค.

RESTAURANT BAR
98/18 Vises Road
Rawai
081-891 4381
www.shakersphuket.com
shakersphuket@gmail.com
GPS: N07°46.971
E98°19.061

บุฟเฟ่ต์ปิ้งย่างวันอาทิตย์
รับประทานได้ไม่อั้น
มีเนื้อ, หมู และแกะ - กะหล่ำ, บรอกโคลี, ถั่วลันเตา,
แครอท, เห็ดทอด, มะเขือเทศย่าง - พุดดิ้งยอร์กเชอร์
- มันฝรั่งย่าง, มันบด - เกรวี, ซอสเห็ด, ซอสมิน
สำรองโต๊ะล่วงหน้า 350 บาท ติดต่อ: P.P. Shakers
081 891 4381

Listen for
DAILY EVENT UPDATES ON
LIVE 89.5

Want your property listed here?
Reserve your space NOW!
076 612 550, sales@classactmedia.co.th

บริการ

Covid-19 Disinfection service
บริการการฆ่าเชื้อโรค Covid-19 โดย
We Clean @ Phuket.Net. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี
ที่สุด สอดคล้องกับมาตรฐานองค์การอนามัยโลก (WHO)
และ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

อสังหาริมทรัพย์เพื่อขาย

บ้านให้เช้า
วิวติดตาตรึงใจ กับ
ราคาที่ลดลงกว่า
11 ล้าน เจียบสงบ
มีประตูทางเข้า
บริเวณหมู่บ้าน
พื้นที่ 620 ตร.ม.
สัญญาณกล้องวงจรปิด ลิฟต์เฟอร์นิเจอร์ครบครัน
ครบ 4 ห้องนอน 5 ห้องน้ำ 28.9 ล้าน ลดราคาจาก
39.9 ล้าน, patrickduff@outlook.co.th, 094 807 3223

ขายธุรกิจ

ขายรถแต่นำรถสภาพเยี่ยม
ไฟลด์สวากน นิว บีเกิล
ปี 2000; ออร์โต้; 1984cc; เจ้าของ
ขายเอง; 475,000 บาท สภาพดีเยี่ยม;
ตรวจเช็คสภาพสม่ำเสมอ; ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุ; เพิ่งพ่นสี
เบาะหนังสีดำ; ล้อแม็ก; กล้อง; ซันรูฟ; เจ้าของรักรถสอง
คน; 86,700 กม. กะตะฮิลล์; เกร็ก 092 693 2622
gphilpott@hotmail.com

ลดความเสี่ยงเสี่ยงการติดเชื้อ
COVID-19

ไม่ตระหนก แต่จงเตรียมพร้อม
รับมือและรับมือพิชิตต่อสังคม

ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำเปล่าและสบู่ เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 60%

เมื่อรู้สึกว่าจะไอหรือจามให้ปิดจมูก
และปากด้วยกระดาษชำระ
หากไม่มีกระดาษชำระ
ให้ใช้ข้อศอกของตัวเองแทน

หลีกเลี่ยงการพบปะใกล้ชิดกับผู้อื่น
ไม่กอด ไม่จูบ ไม่สัมผัสมือกับผู้อื่น
แนะนำให้ "ไอ" เพื่อเป็นการกักกัน

สวมหน้ากาก จมูก ตา และในหน้าของตนเอง ให้บ่อยที่สุด

ลดการเดินทางให้น้อยที่สุด และหลีกเลี่ยง
การใช้ระบบขนส่งสาธารณะ

“อยู่บ้านเพื่อคนที่รัก” ไม่ออกจากบ้าน
หรือโรงเรียนหากไม่จำเป็น

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ขอความร่วมมือประชาชนทุกคน
ตื่นตัว และรับมือพิชิตต่อสังคม

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422 ตลอด 24 ชั่วโมง
<https://ddc.moph.go.th/en>

Listen for
DAILY EVENT UPDATES ON
LIVE 89.5

QSI INTERNATIONAL SCHOOL OF PHUKET
+66-076-304-312
phuket@qsi.org
www.qsi.org/phuket/

QSI Phuket is looking for Certified Native English Speaking Teachers for 2020-2021 school year

Preschool/Kindergarten Teacher

Qualifications:

- Native English Speaking Teachers
- Bachelor or higher degree in Education Only
- Experiences in teaching is required
- Teaching license is preferred

Interested teachers
Please send email with the following attachments:

- A cover letter with stating the position you are applying for
- Your resume with a recent photo
- A scan of your education certificates and transcripts
- A scan of your passport's photo page

Send CV to Phuket@qsi.org
<https://www.qsi.org/thailand/pkt> Tel. 076 304 312

SUCCESS FOR ALL

อสังหาริมทรัพย์ให้เช่า



วิวทะเลและกวดสายตา
คอนโดซีวีวี 70 ตร.ม. สระว่ายน้ำ, ฟิตเนส, ที่จอดรถ, 1 ห้องนอน, 1 ห้อง
นั่งเล่นขนาดใหญ่ + ห้องครัว, ระเบียง
กว้าง, เพียง 1.6 กม.จากหาดกะตะ,
080 468 8228 (นภา) nuannapa.sutin@gmail.com



คอนโด 2 ห้องนอน 140 ตร.ม. ภายในลากูน่า
200 เมตรถึงหาดบางเทา, 2 สระว่ายน้ำ
น้ำ, จากซูชิ, ชาวนา, ยิม, บาร์บีคิว,
ระเบียง 30 ตร.ม. ฟรี: จักรยาน,
สกีเตอเรไฟฟ้า, น้ำดื่ม, ต้นมะพร้าว,
โทรทัศน์ 3 เครื่อง สัญญาณ 200 ช่อง,
เน็ตฟรี, Price: ครึ่งราคา, ติดต่อ:
Suppakarn Pichetvanich,
ที่อยู่: 20 หมู่ 2 ต. เชิงทะเล อ.กลาง
ภูเก็ต, phuket@casuarinashores.co,
076 324 404, 093 773 4433,
093 794 3300, 093 773 9922,
Fax 076 314 249

“ภูเก็ต ทำใจชวนพลพรรค รักสุขภาพ”

4 กิจกรรม สำหรับทุกเพศ ทุกวัย ได้มาร่วมกันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เดิน-วิ่ง

ข่าวภูเก็ต

thai@classactmedia.co.th

■ ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เป็นประธานเปิด มหกรรม “ภูเก็ต ทำใจชวนพลพรรค รักสุขภาพ (ก้าวทำใจ season 3)” ณ ศูนย์กีฬาสะพานหิน จังหวัดภูเก็ต เมื่อวันที่ 12 ธ.ค. ที่ผ่านมา โครงการก้าวทำใจ เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมให้คนหันมาออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากโรค กรมอนามัยจึงได้จัดทำโครงการ ก้าวทำใจ ซีซั่น 1 พิชิต 60 วัน 60 กิโลเมตร ขึ้น ภายใต้แนวคิด Steps challenge คือการนับก้าวสะสม และ Virtual Run คือการวิ่งแบบสะสมระยะทาง เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน ทำได้ง่าย สนุกสนาน และเกิดความท้าทายขึ้น

จากผลการตอบรับการเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ ซีซั่น 1 ได้รับการตอบรับจากพี่น้องประชาชนและ อสม. เป็นอย่างดี จึงทำให้เกิดเป็นโครงการก้าวทำใจซีซั่น 2 ด้านภัยโควิด 19 พิชิต 60 วัน 6,000 กิโลเมตร โดยในโครงการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ตได้จัดกิจกรรมออกกำลังกายประกอบด้วย



ภาพ: สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดภูเก็ต

กิจกรรมเดิน - วิ่ง , แอโรบิค , โยคะ , ปั่นจักรยาน, คีตะมวยไทย และเวทเทรนนิ่ง ร่วมกับสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดภูเก็ต และนี่เป็นอีก 1 โครงการ ที่พวกเราชาวจังหวัดภูเก็ตได้ร่วมมือร่วมใจกันเป็นอย่างดี ในการเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้คนหันมาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะพี่น้อง อสม.ของจังหวัดภูเก็ต ที่ช่วยเป็น

ตัวกลางเชื่อมโยงระหว่างนโยบายกระทรวงสาธารณสุขกับพี่น้องประชาชน จนทำให้จังหวัดภูเก็ต ของเราได้รับ โล่รางวัลเชิดชูเกียรติการเข้าร่วมกิจกรรม “ก้าวทำใจ Season 1” อัตราสูงสุด เป็นลำดับที่ 2 ของประเทศ ,โล่รางวัลเชิดชูเกียรติการเข้าร่วมกิจกรรม “ก้าวทำใจ Season 2” อัตราสูงสุด เป็นลำดับที่ 2 ของประเทศ และ โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ

จังหวัดที่มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เข้าร่วมกิจกรรม “ก้าวทำใจ ซีซั่น 2” มากกว่าร้อยละ 50 สำหรับวันนี้โครงการก้าวทำใจ ซีซั่น 3 ได้กลับมาอีกครั้ง เพื่อสุขภาพที่ดีของพี่น้องประชาชนทั้งชาวไทยและชาวจังหวัดภูเก็ต ภายใต้ชื่อโครงการก้าวทำใจซีซั่น 3 “ภูเก็ตทำใจ ชวนพลพรรค รักสุขภาพ” ซึ่งได้จัดให้มีกิจกรรมทั้ง

สิ้น 4 กิจกรรม เพื่อที่จะสามารถให้ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ได้มาร่วมกันออกกำลังกาย อาทิ กิจกรรมรำไทเก็ก, กิจกรรมแอโรบิคไลน์แดนซ์, กิจกรรมคีตะมวยไทย และกิจกรรมเดิน-วิ่ง ที่แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ทั้ง 3.5 กิโลเมตร 7 กิโลเมตร และ 10.5 กิโลเมตร

ที่มา: สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดภูเก็ต

แข้งเยาวชนท่าแพ ควาแชมป์รอบคัดเลือกสตูล เป็นตัวแทนแข่งขันรอบซูเปอร์ลีก “มาจูจา บอลา 2020”

ฟุตบอล

ข่าวภูเก็ต

thai@classactmedia.co.th

■ เมื่อวันที่ 14 ธ.ค. ที่ผ่านมา ณ สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสตูล นายชาติชาย ไชยพิมล รองผู้ว่าราชการจังหวัดสตูล เป็นประธานพิธีปิดการแข่งขัน ฟุตบอลลีกเยาวชนสู่อาชีพ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ รุ่นอายุ 15 ปี “มาจูจา บอลา 2020” รอบคัดเลือกระดับจังหวัดสตูล

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาระบบกีฬารวมใจ

ฝ่าโควิด-19 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา จังหวัดนราธิวาส จังหวัดสตูล และจังหวัดสงขลา) เพื่อบรรเทาความไม่สงบในพื้นที่ 5 จังหวัดชายแดน เพ้นหาช้างเผือก จาก 5 จังหวัดชายแดนใต้ จัดลีกเยาวชน 15 ปี “ MAJUJAYA BOLA FOOTBALL YOUTH LEAGUE 2020” ซึ่งถ้วยเกียรติยศพร้อมเงินรางวัล เปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่และโค้ชได้ ได้ใช้ศักยภาพเพื่อก้าวสู่ทำเนียบทีมชาติและนักกีฬาอาชีพ

สำหรับผลการคัดเลือกระดับจังหวัดสตูล ทีมชนะเลิศระดับ

จังหวัดสตูล ได้แก่ ทีมอำเภوتاแพ ได้รับถ้วยรางวัล เงินสนับสนุนทีม จำนวน 20,000 บาท เหรียญรางวัลและเกียรติ

บัตร และเป็นตัวแทนจังหวัดสตูล เข้าร่วมการแข่งขันรอบซูเปอร์ลีก ซึ่งเป็นการแข่งขันแบบพบกันหมดหรือเหย้าเยือน ระหว่างวันที่

26 ธ.ค. 63 - 30 ม.ค. 64 หรือรอบ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อไป และทีมรองชนะเลิศระดับจังหวัดสตูล ได้แก่ ทีมอำเภอละงู

ได้รับถ้วยรางวัล ได้รับเหรียญรางวัลและเกียรติบัตร พร้อมเงินสนับสนุนทีม จำนวน 10,000 บาท

ที่มา: สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์



ภาพ: สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์

Burger lovers, that's for you ...

BUY 1 BURGER GET 1 FREE

มือเที่ยง - มือเย็น - กลับบ้าน

Every Tuesday

LITTLE ROMA

Ristorante & Pizzeria

สำรองที่นั่ง : +66 63 090 7979

www.littleromaphuket.com

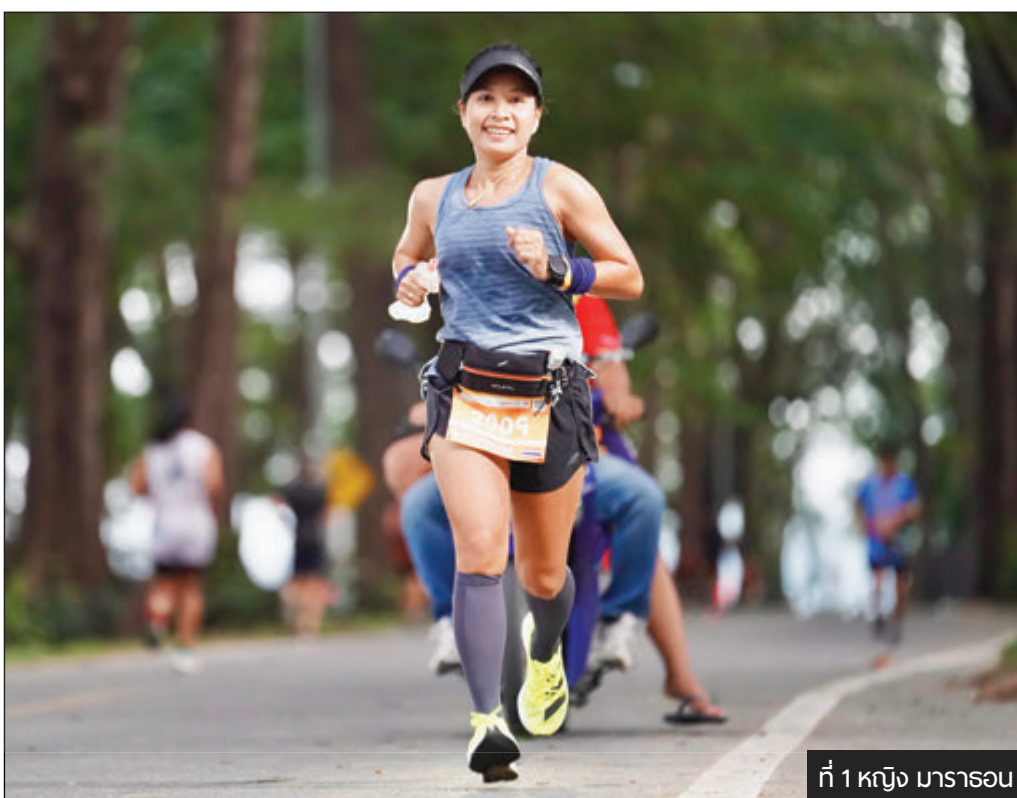
@ Little Roma Phuket

11:00 - 23:00

เซ็นทรัล ปาร์ค ภูเก็ต



ที่ 1 ชาย มาราธอน



ที่ 1 หญิง มาราธอน

นักวิ่งกว่า 8,000 คนร่วม “วิ่งมาราธอนซูเปอร์สปอร์ต ลากูน่า ภูเก็ต” ‘ตูน’ คงคู่ ‘ก้อย’ ประเดิมวันปีนูนมาราธอนแรกพร้อมแฟน ๆ มาร่วมให้กำลังใจ

วิ่งมาราธอน

ข่าวภูเก็ต
thai@classactmedia.co.th

■ ‘วิ่งมาราธอนซูเปอร์สปอร์ต ลากูน่า ภูเก็ต’ (Supersports Laguna Phuket Marathon) จัดขึ้นระหว่างวันที่ 5 - 6 ธันวาคม 2563 ณ ลากูน่า ภูเก็ต หลังสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 ที่ส่งผลให้ต้องเลื่อนจากกำหนดเดิมในเดือนมิถุนายน โดยการจัดงานในครั้งนี้จะตอบรับวิถีใหม่ และปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดโควิด-19 ของศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.จ.ภูเก็ต)

ในปีนี้นักวิ่งกว่า 8,000 คนจากทั่วประเทศเข้าร่วมแข่งขันทั้ง 2 วัน และมีทั้งหมด 6 ระยะทาง โดยในช่วงเย็น (คืนเช้า) ของวันเสาร์ที่ 5 ธันวาคม ประกอบด้วยการแข่งขันวิ่งยาว 2 กม., วิ่ง 5 กม., วิ่ง 10.5 กม., ส่วนระยะฮาล์ฟมาราธอน (21.097 กม.) และมาราธอน (42.195 กม.) และมาราธอนทีมผลัด จะจัดแข่งขันในเช้า (คืนวันเสาร์) ของวันอาทิตย์ที่ 6 ธันวาคม

‘ตูน บอดี้สแลม - อาทิวราห์ คงมาลัย’ ลงวิ่งระยะมาราธอน คงคู่ ‘ก้อย - รัชวิน วงศ์วิริยะ’ ที่ลงวิ่งระยะฮาล์ฟ มาราธอน ประเดิมกันปีนูนมาราธอนแรกพร้อมแฟน ๆ มาร่วมให้กำลังใจกันลั่นหลาม นอกจากนี้ยังมีบรรดาคนดังอย่าง นิกกมล สราวุธ เฮ้งสวัสดิ์, เต๋อ สมชาย เข้มกลัด และ วินัย ไกรบุตร มาร่วมวิ่งสร้างสีสันกันอย่างคึกคัก

ผู้เข้าร่วมแข่งขันในปีนี้ ทั้งหมดเป็นนักวิ่งที่อยู่ในประเทศไทยซึ่งมีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่พำนักอยู่ในทั่วทุกภูมิภาค เนื่องจากยังมีข้อจำกัดของการเดินทางจากต่างประเทศ อย่างไรก็ตาม งานวิ่งมาราธอนซูเปอร์สปอร์ต ลากูน่า ภูเก็ต ถือเป็นงานวิ่งมาราธอนยอดนิยมในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ ที่ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจของ



ตูน&ก้อย

ภูเก็ตมาอย่างต่อเนื่อง สำหรับเส้นทางแข่งขันนั้นเป็นเส้นทางที่มีทิวทัศน์สวยงามและมนต์เสน่ห์ เช่น ชุมชนสวนยาง ศาลเจ้าจีน ตลาดสดเทศบาล ห้างสรรพสินค้าไร้สัปปะรด หาดในยางอันสวยงามในเขตอุทยานแห่งชาติสิรินาถ โดยจุดปล่อยตัวและเส้นชัยจะอยู่บริเวณ ลานกิจกรรมลากูน่าโกรฟ, ลากูน่า ภูเก็ต

นายโรมัน ฟลุสเซอร์ ประธานกรรมการบริหาร, จีเอเอ-อีเอ็นที ผู้จัดงานวิ่งมาราธอนซูเปอร์สปอร์ต ลากูน่า ภูเก็ต กล่าวว่า “ปีนี้เป็นปีแห่งความท้าทายในการจัดมหกรรมกีฬาทั่วโลกเนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 ซึ่งในปีนี้นี้เราได้รับการสนับสนุนอย่างดีเยี่ยมจากนักวิ่งในประเทศ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานนี้จะช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจให้ภูเก็ตได้เป็นอย่างดี”

ทั้งนี้ ผู้จัดงานฯ ได้ทำงานอย่างใกล้ชิดกับหน่วยงานราชการ ชุมชนและเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายของจังหวัดภูเก็ต เพื่อให้การจัดงานวิ่งมาราธอนประจำปีนี้เกิดขึ้นในแบบวิถีวิถีใหม่ หรือ “นิว นอร์มอล” ตามแนวคิดสุขอนามัยรูปแบบใหม่ ซึ่งจะนำมาปรับใช้กับการลงทะเบียนรับหมายเลขแข่งขัน, การวัดอุณหภูมิก่อนเข้าพื้นที่จัดงาน, การควบคุมปริมาณนักวิ่งบริเวณจุด

ปล่อยตัวและเส้นชัย, การปล่อยตัวนักวิ่งแบบเวฟ และงานบริการจุดให้น้ำ

นายราวี ชานทราน กรรมการผู้จัดการกลุ่มลากูน่าภูเก็ต กล่าวว่า “ที่ลากูน่า ภูเก็ต เรามุ่งมั่นส่งเสริมและสนับสนุนชุมชนในการมีไลฟ์สไตล์และสุขภาพที่ดีมาโดยตลอด ในปีนี้เราให้ความสำคัญในเรื่องของสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดีและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ เราได้ทำงานอย่างใกล้ชิดกับผู้จัดงานฯ, หน่วยงานด้านสุขภาพและทุกภาคส่วนของลากูน่า ภูเก็ต ในการนำทุกแนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องมาปรับใช้เพื่อสร้างความปลอดภัยให้กับนักวิ่งทุกคนในช่วงสุดสัปดาห์นี้ นอกจากนั้น เรายังใช้นักวิ่งเป็นเวทีเพื่อการสร้างความรู้และระดมทุนให้กับกองทุนเพื่อเด็ก (CFF) ตามแนวคิด “เติมฝันให้เต็มอ้อม” โดยมูลนิธิลากูน่าภูเก็ต เพื่อช่วยเหลือเด็ก ๆ กว่า 400 ชีวิต ณ บ้านเด็กกำพร้าและสถานรับเลี้ยง 7 แห่งในภูเก็ต นักวิ่งผู้ชมทุกคนสามารถร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมการกุศลเพื่อชุมชนภูเก็ตผ่านการร่วมบริจาค ณ บูธ CSR ภายในบริเวณงาน”

ผลการแข่งขัน

มาราธอน 42.195 กม. ชาย

- 1) ลูอิส ซอลส์ (อังกฤษ) 02:55:48 ชั่วโมง
- 2) ธราธร ภูมิรุ่งเรือง (ไทย) 03:00:27 ชั่วโมง
- 3) วรพจน์ สุขแก้ว (ไทย) 03:01:25 ชั่วโมง

มาราธอน 42.195 กม. หญิง

- 1) ศศิวิมล คงจิตต์ (ไทย) 03:41:54 ชั่วโมง
- 2) เมลิสัน สุขเกื้อ (แอฟริกาใต้) 03:57:23 ชั่วโมง
- 3) วิภาวดี ฐิตวัฒน์วิจิตร (ไทย) 04:00:42 ชั่วโมง

มาราธอน 42.195 กม. ประเภททีม

- 1) ทีม ซูบารุ ภูเก็ต (Team Subaru Phuket) (ไทย) 03:07:26 ชั่วโมง
- 2) ทีม น้ำแดงยามเย็น (Team Nham Daeng Yam Yen) (ไทย) 03:13:22 ชั่วโมง
- 3) ทีม แบดแอส บิชเชส (Team Badass Bitches) (ไทย) 03:40:57 ชั่วโมง

ประเภทฮาล์ฟมาราธอน

21.097 กม. ชาย

- 1) คริสตอฟ ฮาดาส (โปแลนด์) 01:09:41 ชั่วโมง
- 2) เซอร์จิ ซีริอาโนฟ (รัสเซีย) 01:10:14 ชั่วโมง
- 3) เอลริค โบมส์ (เนเธอร์แลนด์) 01:18:41 ชั่วโมง

ประเภทฮาล์ฟมาราธอน

21.097 กม. หญิง

- 1) สุชาดา วัฒนเวศ (ไทย) 01:37:58 ชั่วโมง
- 2) นกชญา ทาริตทากุล (ไทย) 01:42:03 ชั่วโมง
- 3) ซาบิน คลอเดียร์ เอกเกอร์ ไวคาร์ท (ออสเตรีย) 01:42:27 ชั่วโมง

ประเภท 10.5 กม. ชาย

- 1) ลูอิส ซอลส์ (อังกฤษ) 35:22 นาที
- 2) อนุวัฒน์ บุญมาก (ไทย) 36:17 นาที
- 3) เมอริค แฟร์รอล (แอฟริกาใต้) 38:05 นาที

ประเภท 10.5 กม. หญิง

- 1) สุทธิดา อุดมชัย (ไทย) 43:44 นาที

ประเภท 5 กม. ชาย

- 1) คริสตอฟ ฮาดาส (โปแลนด์) 15:38 นาที
- 2) เอกสิทธิ์ จันทร์แก้ว (ไทย) 16:13 นาที
- 3) อาทิตยธำ วัชรธรรมาทิน (ไทย) 17:03 นาที

ประเภท 5 กม. หญิง

- 1) ศรีอร่า เจชชีกา เอกเกอร์ (ออสเตรีย) 21:13 นาที
- 2) ซืออาน่า มิลเกต (ออสเตรีย) 23:13 นาที
- 3) พิชญ์ ภัทรธนสุทธิ์ (ไทย) 23:21 นาที

ประเภท 2 กม. เด็กชาย

- 1) อัสการณิ คงราช (ไทย) 8:15 นาที
- 2) นที กอดัน (ไทย) 8:22 นาที
- 3) ธนดุล พานิชยานนท์ (ไทย) 8:38 นาที

ประเภท 2 กม. เด็กหญิง

- 1) อรุสยา สืบเหตุ (ไทย) 8:17 นาที
- 2) วาเลอริอา ลาโกฟเวว (รัสเซีย) 8:45 นาที
- 3) ซืออา ไพรมาโรโล่ (อังกฤษ) 9:45 นาที

วิ่งมาราธอนซูเปอร์สปอร์ต ลากูน่า ภูเก็ต จัดขึ้นเป็นปีที่ 15 ถือเป็นหนึ่งในงานวิ่งมาราธอนชั้นนำของประเทศไทยที่บริหารจัดการตามมาตรฐานสากล โดยได้รับการรับรองมาตรฐานสมาคมวิ่งมาราธอนนานาชาติและการแข่งขันทางเรียบ (IAAF AIMS) ตั้งแต่เริ่มจัดงานในปีแรก พ.ศ. 2549 จนถึงปัจจุบัน และนักวิ่งสามารถนำผลแข่งขันเป็นหลักฐานยืนยันสมัครสนามแข่งขันวิ่งระดับโลก อาทิ บอสตันมาราธอน ได้อีกด้วย

ข้อมูลเพิ่มเติมเยี่ยมชม เว็บไซต์
www.phuketmarathon.com,
เฟซบุ๊ก www.facebook.com/
phuketmarathon, อินสตาแกรม
@phuketmarathon และ
ยูทูบ https://www.youtube.com/
user/LagunaPhuketMarathon