E-BROOKE

Issue16 | Vol.4 | December 2025

Magazine

เรื่องเล่าหลอน
ห้องหมายเลข13 ตอนจบ

วิทยาศาสตร์น่ารู้
AI ให้ประโยชน์แก่มนุษย์ด้านใด

คอลัมน์นี้รีวิว
เปิดแฟ้มคดีเหยื่อปริศนา

ใส่ใจในใจ-MINDFUL
คิดบวกจนเป็นพิษ

เรื่องสั้น
แก้บ๊ก... หัวใจบอส

คำความสุวลี
ให้เวลาเป็นคำตอบ

49.-

Editor's Note

สวัสดีค่ะผู้อ่านที่รักทุกท่าน

ในฉบับส่งท้ายปีนี้ เราขอพาทุกท่านเดินทางผ่านเรื่องราวหลากหลายรสชาติ ที่จะทำให้การเริ่มต้นปีใหม่ของท่าน ครบเครื่อง และ รู้เท่าทัน มากยิ่งขึ้น

ท่านจะได้สัมผัสกับบทสรุปสุดสะพรึงใน "ห้องหมายเลข 13" และอินไปกับความรักที่ซับซ้อนในนวนิยายเรื่อง "ไม่อยากให้โลกนี้มีความรัก EP.4" รวมถึงเรื่องสั้นน่ารัก ๆ อย่าง "แก้บ็กหัวใจบอส"

สำหรับคอหนัง ห้ามพลาดรีวิว "เปิดแฟ้มคดีเหยื่อปริศนา" ที่จะทำให้คุณต้องคิดตาม

และในยุคที่ AI เข้ามามีบทบาทอย่างยิ่ง เราขอชวนคุณมา "ส่องประโยชน์และเข้าใจข้อเสีย" ของ AI อย่างรอบด้าน เพื่อให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างชาญฉลาดที่สุด ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพลำไส้ด้วยเรื่องราวของ "ไมโครไบโอม" ที่เป็นกุญแจสู่สุขภาพดี

พักจากความเร่งรีบ แล้วไป "เที่ยวให้ฉ่ำ" ที่ วัดเด่นสะหลีศรีเมืองแกน จังหวัดเชียงใหม่ พร้อมเมนูอร่อยสำหรับสายมังสวิรัติอย่าง "ข้าวผัดอเมริกัน" ปิดท้ายด้วยการฉุกคิดเรื่อง "คิดบวกจนเป็นพิษ" จากคอลัมน์ Mildful

ขอให้ทุกเรื่องราวที่เราคัดสรรมา เป็นเหมือนเพื่อนร่วมทางที่จุดประกายให้ท่านพร้อมรับมือกับทุกการเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

สุดท้ายนี้ ขอให้ 'เวลา' เป็นคำตอบให้กับทุกความสงสัยในชีวิต และขอให้ 'ใจสู้' ของท่านนำพาไปสู่การเดินทางครั้งใหม่ที่งดงาม

รักผู้อ่านทุกท่านค่ะ.

Hathaiporn Boonprom

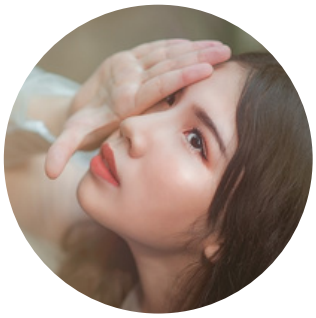
หทัยภรณ์ บุญพรหม

บรรณาธิการนิตยสาร E-BROOKE

04 เรื่องเล่าหลอน
ห้องหมายเลข13 ตอนจบ

13 นวนิยาย
ไม่อยากให้โลกนี้มีความรัก EP.4

24 เรื่องสั้น
แก้บ๊ึกหัวใจบอส



35 คอลัมน์นี้รีวิว
เปิดแฟ้มคดีเหยื่อปริศนา

37 วิทยาศาสตร์น่ารู้
AI ให้ประโยชน์แก่มนุษย์ในด้านใด

39 ส่องสุขภาพ
ไมโครไบโอม กุญแจสู่สุขภาพดีเริ่มที่ลำไส้

42 สาระน่ารู้
รู้เท่าทันAI เข้าใจข้อเสีย

45 เชียงใหม่... เที่ยวให้ฉ่ำ
วัดเด่นสะหลีศรีเมืองแกน อ.แม่แตง

48 Vegeterian4U-อาหารจานมังสฯ
ข้าวผัดอเมริกัน

50 Mildful -ใส่ใจในใจ
คิดบวกจนเป็นพิษ

52 คำความสุวลี
ให้เวลาเป็นคำตอบ

54-55 กวีพรรณนา

GOODBYE ท้ายเล่ม

สวัสดีค่ะ... ท่านผู้อ่านที่รัก!

ในที่สุดเราก็เดินทางมาถึงหน้าสุดท้ายของปี 2568 แล้ว...

ขอปรบมือดัง ๆ ให้กับตัวคุณเอง ที่ได้ผ่านเรื่องราวมากมายในปีที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จที่น่าจดจำ หรือบทเรียนราคาแพงที่สอนให้เราเติบโต

บางที ในชีวิตจริง เราอาจจะต้องเผชิญกับเรื่องราวที่หนักอึ้งเหมือน "ห้องหมายเลข 13" หรือต้องพยายาม "แก้บั๊ก" ในใจตัวเองไม่ต่างจากเรื่องสั้นที่เราได้อ่าน แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ... อย่ายอมแพ้ต่อความเหนื่อยล้าทางใจ!

การ "คิดบวกจนเป็นพิษ" อาจไม่ใช่คำตอบเสมอไป แต่การมี "ใจสู้" ดังบทกวีที่ได้พรรณนาไว้ จะเป็นพลังให้คุณลุกขึ้นยืนได้ทุกครั้งที่ล้มลง จงให้เวลาเป็นคำตอบ และเชื่อมั่นในสัญชาตญาณของตัวเอง

🥂 พรปีใหม่ 2569 แด่ผู้อ่านทุกท่าน

“ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2569 นี้ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ ความสุขสวัสดิ์ พิพัฒนมงคล

ขอให้ท่านมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงดุจดั่ง "ไมโครไบโอม" ที่สมดุล

ขอให้ทุกย่างก้าวของท่านเต็มไปด้วยความสำเร็จ และการ "รู้เท่าทัน" ต่อโลกที่เปลี่ยนแปลงไป

สวัสดีปีใหม่ค่ะ! ขอให้ปี 2569 เป็นปีที่ดีที่สุดของคุณผู้อ่านนะคะ

.