

# พิศมัย

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๓ เดือนกรกฎาคม – กันยายน ๒๕๕๖

คลื่นลูกใหม่ เยาวชนไทย เยาวชนอาเซียน

โรคฮิตคนติดคอมพิวเตอร์  
เกี่ยวน้ำตกไทยใน ๔ ภาค  
สำรวจทะเลญี่ปุ่น



## วารสารทิศใต้

มูลนิธิส่งเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

website : [nif-tidthai.org](http://nif-tidthai.org)



เยาวชนคนเก่ง



๓๖

๑๔

ภาพปก : ปารักน้ำ  
ต้นน้ำลำธารปกป้องป่าให้ชุ่มชื้นเขียวขจี

# สารบัญ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๓ เดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๖

## สัมภาษณ์

- ๙ ยอดเยาวชน : นนท์ ปณิธานไพศาล  
เจ้าของเหรียญทองดาราศาสตร์โอลิมปิก  
ปีล่าสุด
- ๑๔ Sport Hero : ชมภูทิพย์ จันดาเขต  
แชมป์เทนนิสเยาวชนยอดเยี่ยม
- ๔๓ แร่งบันดาลใจ : นภัสสร บุรณศิริ สวยและ  
มั่นใจไปกับ “โมเม พาเพลิน”
- ๖๓ วัยใส วัยทีน : สาวน้อย The Voice Kids
- ๖๖ บันทึก..หัวใจไทย : แจ็ค บรรวณ  
“ผมเป็นผู้ชายฝรั่งที่รักในหลวงครับ”

## สารคดีฉบับ

- ๔ หนึ่งในใจชน : โครงการอนุรักษ์  
สิ่งแวดล้อม ตามแนวพระราชดำริ  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ  
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

- ๑๘ ตاراเล่มใหญ่ : พิพิธภัณฑิ์ไอที  
สนุกเรียนรู้ สนุกกิจกรรม
- ๒๒ กว่าจะเป็นประเทศไทย : การรบด้วยช้าง  
ครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์
- ๒๖ กาละ เทศะ : เป็นผู้ใต้
- ๒๙ ชวนเที่ยว : น้ำตกเมืองไทย สวยต่างกันไป  
ใน ๔ ภาค
- ๕๑ รักษ์โลก : สำรวจทะเลญี่ปุ่น
- ๕๕ เรื่องน่ารู้ : คิดส์ซาเนีย กรุงเทพฯ
- ๕๘ ก้าวสู่ ASEAN Community : โครงการแลกเปลี่ยน  
เยาวชนอาเซียน

## นวัตกรรม

- ๓๙ นวัตกรรมสร้างสรรค์ : หุ่นยนต์บินอัตโนมัติ  
ชิงแชมป์ประเทศไทย

## สุขภาพและกีฬา

- ๓๖ In Trend Sport&Game : แอโรบิก เล่นสนุก  
ได้ประโยชน์ ออกกำลังทุกส่วน
- ๓๓ สุขภาพน่ารู้ : กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง  
โรคยอดนิยมของคนติดคอมพิวเตอร์
- ๓๑ วิทยาศาสตร์การกีฬา : สร้างกล้ามเนื้อ  
ในกีฬาว่ายน้ำ ตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

## บอกเล่า-ข่าวคราว-รายงาน

- ๔๗ เก็บมาเล่า : ร่วมใจรักษาป่า  
ฮอนด้า-มูลนิธิช้างแห่งประเทศไทย
- ๓๖ มุมวรรณกรรม : คู่กรรม
- ๓๘ ธรรมะสร้างสุข : ศักยภาพของหัวใจ  
คือ รักคนได้ทั้งโลก
- ๓๙ แบบอย่างประชาธิปไตย : คำสอนของ  
ครอบครัวประชาธิปไตยตัวอย่าง
- ๘๒ โลกดิจิทัล : ๕ นวัตกรรมรักษ์โลกถูกใจวัยทีน
- ๘๔ เกร็ดต่างแดน
- ๘๗ บอกเล่าข่าวเยาวชน



๕๑

๑๘

## บทบรรณาธิการ

# เด็กและเยาวชน

คือกลุ่มคนที่สำคัญที่สุด เพราะคนกลุ่มนี้คืออนาคตของชาติ จึงไม่น่าแปลกอะไรที่ทั่วโลกจะมอบสิทธิการได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในแก่เด็กและเยาวชนก่อนเสมอ

เมืองไทยเราก็เช่นกัน ทุกวันนี้เด็กไทยพร้อมใจกันกวาดรางวัลมาไม่ขาดสายจากการแข่งขันนานาชาติ ทั้งในประเทศและนานาชาติ ทั้งวิชาการ อาชีวะ สร้างสรรค์นวัตกรรม แล้วยังด้านศิลปะ ดนตรี กีฬา อย่างนี้เราจึงควรให้กำลังใจเด็กไทยของเราอย่างเต็มที่ ผู้ใหญ่ใจดีมากมายจึงตั้งใจให้การสนับสนุน น่ายกย่องจริงๆ

ทิศไท ขอเป็นสื่อหนึ่งที่เผยแพร่ความน่าภาคภูมิใจนี้ คุณผู้อ่านและน้องๆจะได้รู้จักลึกซึ้งกับเยาวชนคนเก่งด้านต่างๆ ผู้ใหญ่ที่เป็นต้นแบบและแรงบันดาลใจ และการใช้ชีวิตที่น่าสนใจในหลากหลายแง่มุม

ดร. ธรณ์ อัครนาวาสวัสดิ์ อาจารย์นักเขียนรักษ์โลกที่มีแฟนคลับมากมาย พาคณาจารย์และนิสิตคณะประมง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กลุ่มหนึ่งไปสำรวจทะเลญี่ปุ่น และฝึกภาคสนามร่วมกับนักศึกษาญี่ปุ่น ซึ่งอาจารย์บอกว่า เป็นจุดเริ่มต้นของการร่วมสำรวจวิจัยเพื่อจุดหมายเดียวกัน คือ รักษาสมบัติล้ำค่าของดาวพระเคราะห์ดวงนี้ไว้ นั่นคือ ทะเล ... อย่าพลาดอ่านเรื่องนี้ค่ะ

หากน้องๆอยากได้วารสารทิศไท เขียนจดหมายบอกกันมาได้นะคะ และน้องๆยังสามารถอ่านทิศไทได้ทางเว็บไซต์ [nif-tidthai.org](http://nif-tidthai.org) อีกทางหนึ่งค่ะ

### พิมพ์ที่

โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด  
เลขที่ ๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓  
แขวงบางมด เขตทุ่งครุ  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

### ห้ามจำหน่าย

เผยแพร่เป็นอนิันทนาการสำหรับ  
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป  
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



## โครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ตามแนวพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรแหล่งน้ำ เรื่องสืบ เพื่อพัฒนาที่กำกวมให้แก่ราษฎร สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงสนองแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และทรงเห็นว่าประชาชนในภาคอีสานขาดแคลนน้ำ ทรงคิดว่าป่าไม้เป็นที่ดูดซึมกักเก็บน้ำไว้ในรากใต้ดินทำให้เกิดน้ำซับเป็นสำธารขึ้น จึงทรงชักชวนให้ประชาชนร่วมมือร่วมใจกันปลูกป่า และจัดตั้งโครงการป่ารักษน้ำแห่งแรกขึ้นที่บ้านก้ำตี อำเภอสองดาว จังหวัดสกลนคร



**ปัจจุบัน** สภาพแวดล้อมของโลกเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว จนเกิดสภาวะแวดล้อมเป็นพิษ ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น และถ้าหากชาวโลกไม่ร่วมมือช่วยกันแก้ไข แล้ววันหนึ่งสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษก็จะทำให้มนุษย์ไม่สามารถอาศัยอยู่บนโลกนี้ได้ต่อไป

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวนี้เป็นอย่างดี ทรงเห็นว่ามนุษย์ทุกคนต่างมีส่วนในการสร้างมลภาวะให้แก่มหาโลกรวมทั้งในอันที่จะฟื้นฟูสภาพแวดล้อมให้กลับไปมีสภาพดีเช่นเดิม ดังนั้น พระองค์จึงมีพระราชดำรินำโครงการในหลายๆด้าน เพื่อให้สิ่งแวดล้อมอยู่ในสภาพที่ดีที่สุทธาท่าทีที่จะทรงกระทำได้

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงประกอบพระราชกรณียกิจงานหนักการเพื่อสนองพระบรมราโชบายในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในการทำนุบำรุงแผ่นดินไทยให้ร่มเย็น ด้วยพระอัจฉริยภาพ พระวิริยะอุตสาหะ และนำพระราชหฤทัยที่เปี่ยมล้นด้วยพระเมตตา โดยมีได้ทรงย่อท้อต่อความยากลำบากแต่อย่างใด ทรงทุ่มเทพระวรกายอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย เพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ปวงพสกนิกร

ตลอดมา ไม่ว่าจะเสด็จฯ ไปทรงงาน ณ ที่แห่งใด จะทรงเยี่ยมพระสรวลอย่างเป็นกันเอง และพระราชทานพระราชานุญาตให้ราษฎรได้เข้าเฝ้าฯ อย่างใกล้ชิด โดยมีได้ถือพระองค์แต่ประการใด ทำให้เหล่าพสกนิกรทั้งปวงรู้สึกปลื้มปิติและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างเปี่ยมล้นโดยทั่วกัน



การตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปทรงเยี่ยมราษฎรตามต่างจังหวัดทุกภูมิภาคของประเทศเป็นเวลายาวนาน ทำให้สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงทราบด้วยพระเนตรพระกรรณว่าป่าไม้มากมายได้ถูกทำลายไปโดยฝีมือมนุษย์ สาเหตุของการตัดไม้ทำลายป่า เกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์บ้าง เพราะความเห็นแก่ตัวบ้าง และความยากจนทำให้ต้องรับจ้างตัดไม้เลื่อยไม้ เมาถ่าน เพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว เป็นการดิ้นรนเพื่อให้มีชีวิตรอด เมื่อป่าหมดสภาพไป นอกจากทำให้เกิดภาวะฝนแล้ง ปลูกพืชพรรณธัญญาหารไม่ได้ผล สัตว์ป่าเมืองไทยที่เคยมีชุกชุมตามป่าเขาลำน้ำไพร ก็พลอยลดจำนวนลง บางชนิดสูญพันธุ์ไปก็มี

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถทรงห่วงใยในปัญหาดังกล่าว ดังนั้นในขณะที่ทรงสร้างงานด้านศิลปาชีพเพื่อให้ราษฎรมีรายได้เสริม มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ก็ทรงสร้างงานด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาท้องถิ่นพร้อมกันไปด้วย

ดังจะเห็นว่าเมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรแหล่งน้ำ เรื่องดินเพื่อพัฒนาที่ทำกินให้แก่ราษฎร สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงสนองแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และทรงเห็นว่าประชาชนในภาคอีสานขาดแคลนน้ำ ทรงคิดว่าป่าไม้เป็นที่ดูดซึมน้ำกักเก็บน้ำไว้ในรากใต้ดินทำให้เกิดน้ำซับเป็นลำธารขึ้น จึงทรงชักชวนให้ประชาชนร่วมมือร่วมใจกันปลูกป่า และจัดตั้งโครงการป่ารกน้ำแห่งแรกขึ้นที่บ้านถ้ำตัว อำเภอสองดาว จังหวัดสกลนคร





พระองค์ทรงขอซื้อที่ดินที่ชาวบ้านถางป่าเพื่อปลูกมันสำปะหลังแล้วทิ้งร้างไป มาทำโครงการปาร์กน้ำ จัดที่ให้ชาวบ้านอยู่ หออาชีพให้ ชวนให้พวกเขาปลูกและดูแลป่า ทำให้พวกเขาเข้าใจว่าป่าเป็นที่เก็บน้ำ แรกๆพื้นที่ไม่กว้าง จัดให้ครอบครัวละสองไร่ ในนั้นจะมีบ้าน มีที่ทำกินให้ปลูกผัก ปลูกไม้ผล แล้วก็เลี้ยงเป็ดเลี้ยงไก่ เลี้ยงสัตว์ที่เป็นอาหารโปรตีน มีส่วนหนึ่งเป็นนารวม นอกนั้นก็ปลูกป่าทั้งหมด ให้ชาวบ้านช่วยกันดูแลโดยที่ทรงว่าจ้างเป็นรายเดือน จนกระทั่งชาวบ้านตั้งตัวได้ มีรายได้จากการประกอบอาชีพ พระองค์ท่านก็ทรงลดความช่วยเหลือ จนเขาพึ่งตัวเองได้ โครงการก็ชะลอ และหยุดไป แล้วพระองค์ท่านก็ทรงงานอื่นๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือต่อไป

“โครงการปาร์กน้ำ” เป็นพระราชปณิธานอันแน่วแน่ในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่จะบรรเทาวิกฤติการขาดแคลนน้ำอย่างรุนแรง พระองค์ทรงตรัสว่า “ขาดน้ำ ทุกชีวิตสิ้นสุดทันที” การรักษาแหล่งน้ำไว้เป็นที่พึ่งพาอาศัยของมวลสัตว์โลกทั้งหลายนั้นน่าจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด น้ำ นอกจากจะมีประโยชน์ในการอุปโภคและบริโภคกับคนแล้ว ยังมีประโยชน์กับระบบนิเวศสิ่งแวดล้อม และสัตว์ป่าทุกชนิด เพราะเป็นการฟื้นฟูสภาพของป่าที่เสื่อมโทรม และบริเวณของต้นน้ำลำธารให้กลับสภาพเป็นพื้นที่ดูดซับน้ำได้เหมือนเดิม ซึ่งการอนุรักษ์ป่าไม้และสัตว์ป่าจะทำให้พื้นที่บริเวณป่าชุ่มชื้น อุดมด้วยต้นไม้หน่อใหญ่ เป็นการรักษาป่าและต้นน้ำลำธารของพื้นที่ป่าและบริเวณใกล้เคียงได้เป็นอย่างดี

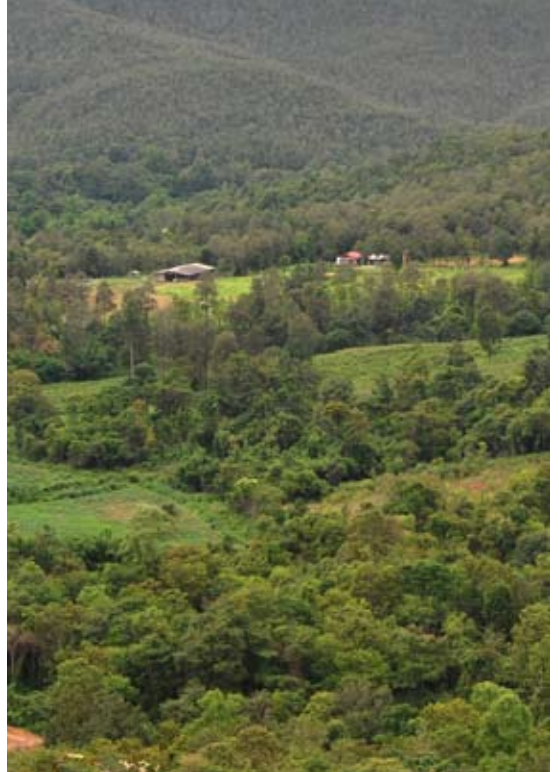
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ยังทรงมีพระเมตตาและพระมหากรุณาธิคุณ ส่งเสริมให้ราษฎรรักในท้องถิ่น ไม่ต้องจากพื้นที่บ้านของตนเองเพื่อไปหาอาชีพที่อื่น โดยให้อยู่ที่บ้าน พัฒนาบ้านเกิดเมืองนอน ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ส่งเสริม

อาชีพต่างๆ ทำให้เกิดรายได้เพิ่มขึ้น เพื่อความเป็นอยู่ที่ดี ยับยั้งการตัดไม้ทำลายป่า และการย้ายถิ่นฐานไปอยู่ที่อื่น เพราะการกระทำดังกล่าวไม่สามารถแก้ปัญหาความยากจนได้ การสนับสนุนโครงการส่งเสริมศิลปาชีพในท้องถิ่น การจัดหาครูที่มีความชำนาญเฉพาะอาชีพมาให้การอบรม วิธีการทำกิจกรรมเกี่ยวกับอาชีพต่างๆ ในหมู่บ้าน สนับสนุนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีมาตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษและสืบทอดความรู้อาชีพเฉพาะอย่างกันมารุ่นแล้วรุ่นเล่ามาให้ความรู้กับชาวบ้านที่สนใจ ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นจะถูกนำมาเพื่อผลิตงานด้านศิลปะเผยแพร่ นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงสนับสนุนวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมให้กลับมาช่วยส่งเสริมชีวิตและความเป็นอยู่แบบ “เศรษฐกิจพอเพียง” อันเป็นหลักและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ปัจจุบัน โครงการปาร์กน้ำ ในพื้นที่ภาคตะวันออก เชียงเหนือ อยู่ในจังหวัดสกลนคร มีจำนวน ๕ โครงการ ได้แก่ โครงการปาร์กน้ำบ้านถ้ำตัว ตำบลส่องดาว อำเภอส่องดาว โครงการปาร์กน้ำบ้านปาร์กน้ำ ตำบลโคกสี อำเภอสว่างแดนดิน โครงการปาร์กน้ำบ้านกุดนาขาม ตำบลเจริญศิลป์ อำเภอเจริญศิลป์ โครงการปาร์กน้ำบ้านจาร ตำบลม่วง อำเภอบ้านม่วง และโครงการปาร์กน้ำบ้านทรายทอง ตำบลปทุมวาปี อำเภอส่องดาว

ด้วยพระเมตตาและพระมหากรุณาธิคุณอันล้นพ้นเช่นนี้ ราษฎรภายใต้ร่มพระบารมี จึงอยู่เย็นเป็นสุข กายใจแข็งแรง ทำกินอุดมสมบูรณ์ สืบทอดมรดกทางธรรมชาติอันงดงามไว้ให้ลูกหลานไทยต่อไป

ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ๑๒ สิงหาคม  
ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน ❖



# นนท์ ปณิธานไพศาล

## เจ้าของเหรียญทอง

## ดาราศาสตร์โอลิมปิก

## ปีล่าสุด



‘ดาราศาสตร์’ ถือเป็นอีกหนึ่ง  
แขนงวิชาความรู้ที่เด็กไทยเริ่มให้  
ความสนใจมากขึ้น และล่าสุด  
นนท์ ปณิธานไพศาล หรือ มีว  
ก็สามารถคว้าเหรียญทองจากเวทีโลก  
ของการแข่งขันฟิสิกส์ดาราศาสตร์  
โอลิมปิกระหว่างประเทศ ที่กรุงริโอ  
เดอ จาเนโร ประเทศบราซิล ซึ่งจัดขึ้น  
เป็นครั้งที่ ๖ เมื่อวันที่ ๔-๑๔ สิงหาคม  
พ.ศ. ๒๕๕๕ มาให้พวกเราได้ชื่นชมกัน  
และก่อนที่มิวจะเดินทางไปศึกษาต่อ  
ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อเดือน  
มิถุนายนที่ผ่านมา เขาก็ใช้เวลา  
‘ทศโท’ ได้พูดคุย และแบ่งปัน  
ประสบการณ์ดีๆ ถึงเพื่อนๆ ค่ะ



## หลังจากได้เหรียญทองฟิสิกส์โอลิมปิกแล้ว มีท่าจะไบบังคะ

ผมเพิ่งเรียนจบจากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย กำลังจะไปศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกา เพื่อเข้าเรียน *Preparatory School* และเตรียมตัวสมัครเข้าเรียนต่อ โดยเป็นการศึกษาทางด้านภาษา วัฒนธรรม ใช้เวลาประมาณ ๑ ปี จากนั้นค่อยสมัครเรียนต่อมหาวิทยาลัย ซึ่งตอนนี้ผมสนใจอยู่ ๒ แห่งครับ คือ *MIT - Massachusetts Institute of Technology* และ *Stanford University* ซึ่งผมได้รับทุนในการเรียนวิชาดาราศาสตร์ของมูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษาในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (สอวน.) ก่อนจะเรียนต่อด้านดาราศาสตร์ได้ เราต้องเรียนด้านฟิสิกส์ในระดับปริญญาตรีก่อน จากนั้นค่อยต่อด้านดาราศาสตร์ ในระดับปริญญาโทและเอกครับ ซึ่งช่วงที่ไปถึงสหรัฐอเมริกาจะเข้าเรียนซัมเมอร์กับนักเรียนไทยที่ได้รับทุนเหมือนกันที่มลรัฐนิวแฮมเชียร์

## เริ่มสนใจดาราศาสตร์ตั้งแต่อายุเท่าไรคะ

ผมจำได้ว่าเริ่มสนใจวิชาดาราศาสตร์จากหนังสือเล่มแรกๆที่ตัวเองซื้อ หนังสือชื่อ 'เปิดโลกดาราศาสตร์หน้าปกสีชมพูและดำ' ตอนนั้นผมยังเรียนอยู่แค่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เป็นหนังสือที่อ่านแล้วรู้สึกอยากรู้เพิ่มเติมต่อไปอีก และจากการอ่านหนังสือครั้งนั้น ทำให้ผมสนใจและหาความรู้ จนกระทั่งเข้ามาศึกษาต่อทางด้านนี้ ผมคิดว่า ดาราศาสตร์ เป็นวิชาที่น่าสนใจและยังเป็นวิชาที่ยังคงรอคอยการค้นพบอะไรใหม่ๆ ส่วนตัวแล้วผม คิดว่าไม่เหมือนฟิสิกส์ หรือคณิตศาสตร์ ที่มีคนนิยมกันมาก และศึกษากันมานาน ทำให้หากเราต้องการจะค้นหากฎอะไรใหม่ๆ เลยค่อนข้างยาก ถ้ามาทางด้านดาราศาสตร์น่าจะมีความท้าทายรอผมอยู่ครับ

## เส้นทางสู่การเป็นนักเรียนโอลิมปิกวิชาการ

ผมมีความรู้สึกชอบซึ่งในพระกรุณาธิคุณของ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ องค์ผู้ก่อตั้งมูลนิธิ สอวน. และเป็นประธานมูลนิธิ สอวน. พระองค์แรก และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์ประธานมูลนิธิ สอวน.องค์ปัจจุบัน ทำให้เกิดขบวนการคัดเลือกเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาสู่เส้นทางโอลิมปิกวิชาการของเด็กไทย สำหรับตัวผมเอง เริ่มขึ้นเมื่อตอนเข้าศึกษาที่โรงเรียนสวนกุหลาบฯ ซึ่งมีห้องกุหลาบเพชรที่รุ่นพี่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือรุ่นน้อง ทำให้ง่ายต่อการหาความรู้ใหม่ๆ ซึ่งการเรียนกับรุ่นพี่มีข้อดีที่ทำให้เราเข้าถึงรุ่นพี่ได้โดยตรง ไม่เกิดอาการเกร็งเหมือนในห้องเรียน ผมเริ่มสอบ



เข้าแข่งขันวิชาดาราศาสตร์ตอนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ปีแรกไม่ผ่านรอบสองครับ พออยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ไปแข่งฟิสิกส์โอลิมปิกปีแรกก็ได้รับระดับเหรียญเงิน จากนั้นอีกหนึ่งปีต่อมา ก็ไปแข่งอีกครั้งจนได้เหรียญทองในที่สุด

### ตอนได้เข้าเฝ้าสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงรับสั่งว่าอย่างไรบ้างคะ

ตอนเข้าเฝ้าฯ ผมค่อนข้างตื่นเต้นครับ แต่พระองค์ก็ทำให้พวกเราที่เป็นตัวแทนทุกคนไม่กดดัน พระองค์ทรงตรัสถามเรื่องอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน ทรงสอนให้เราเก็บเกี่ยวประสบการณ์ในการไปต่างประเทศและในการแข่งขัน ให้สร้างเพื่อนใหม่ไว้ ไม่ต้องเครียดเรื่องการแข่งเกินไป ทำให้พวกเรารู้สึกผ่อนคลายกันมากครับ



### การเข้าค่ายผู้แทนมีความเครียดบ้างไหมคะ

มีช่วงเรียนแล้วเครียดเหมือนกันครับ แต่ก็มีช่วงได้พักซึ่งเป็นโอกาสที่ดีมากๆ เปิดโอกาสให้เราได้พบเจอเพื่อนใหม่ๆ ที่มีความสนใจในด้านเดียวกัน ยิ่งวิชาดาราศาสตร์ด้วยแล้ว คนที่เข้ามาเส้นทางนี้ต้องสนใจและรักจริง อย่างตอนสอบดูดาวตอนเที่ยงคืน ก็จะมีความวุ่นเป็นปัจจัยที่ทำให้เราอาจทำได้ ดังนั้นผู้เข้าค่ายดาราศาสตร์ก็จะสนิทกันเป็นพิเศษ เพราะเป็นคณกลุ่มน้อยเมื่อเทียบกับวิชาอื่นๆ เราสามารถทำความรู้จักกันได้หมด อย่างค่ายแรกมีเพียง ๓๐ คน สอบคัดเลือกเหลือ ๑๕ และเหลือ ๖ คน เพื่อไปเป็นตัวแทนแข่งระดับชาติ

### เล่าบรรยากาศการแข่งขันครั้งล่าสุดให้ฟังหน่อยสิคะ

การแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิกจะแบ่งออกเป็นสามส่วน คือทฤษฎี ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นการคำนวณเสียส่วนใหญ่ ไม่ค่อยได้ใช้ความจำ อีกสองส่วนคือภาคปฏิบัติการ และสังเกตการณ์ ภาคปฏิบัติการ เน้นวิเคราะห์ข้อมูล โดยการตั้งโจทย์ให้เราเอาข้อมูลจากการสังเกตการณ์มาใช้คิดคำนวณจริง ส่วนการสังเกตการณ์เราต้องสอบดูดาวจริงๆ สอบการใช้กล้อง การชี้ดาวต่างๆ ซึ่งสำหรับผมมองว่าเป็นส่วนที่ยากที่สุด ไม่เหมือนวิชาคณิตศาสตร์ และฟิสิกส์ที่สอบกันแค่ทฤษฎี ดังนั้นใครที่เรียนวิชานี้ต้องรักจริง เวลาสอบเราต้องสอบในช่วงกลางคืน ตอนที่ไปนั้นอากาศหนาวมาก มีความเปียกชื้น บรรยากาศมืด จนแทบมองไม่เห็นอะไรเลย ทั้งวังและยุ้งกวด และต้องสอบทีละคน อย่างที่ทราบกันว่า กล้องดูดาวมีราคาแพง เจ้าภาพจึงไม่สามารถจัดให้ได้ครบทุกคน ดังนั้นเวลาสอบจึงจะเรียกไปเป็นกลุ่ม เพื่อความยุติธรรม เราเลยได้ลุ้นตอนจับผลกว่าจะโดนเรียกเมื่อไร

### เป็นเด็กเรียนมีวิธีพักผ่อนอย่างไรคะ

จริงๆ แล้วผมก็เหมือนเด็กทั่วไปครับ คืออ่านหนังสือการ์ตูน ดูทีวี เล่นคอมพิวเตอร์ ส่วนเรื่องการอ่านหนังสือผมไม่เคยคิดว่าเป็นการเรียนที่เราต้องเครียด เพราะถ้าเราเลือกเรียนสาขาที่เรารัก เราจะไม่ต้องแบ่งเวลาเลย เหมือนเราสนใจในวิชานั้นสิ่งนั้น เราก็จะหยิบมาอ่านโดยไม่ต้องบังคับตัวเอง ไม่มีการวางแผนว่า ต้องอ่านเมื่อไร หยิบมาอ่านเมื่อไรก็ได้ทันทีเพราะเราชอบครับ

## ประโยชน์ของวิชาวิทยาศาสตร์มีอะไรบ้างคะ

ผมคิดว่า วิทยาศาสตร์เป็นวิชาที่สอนให้คนมีเหตุผล ดังนั้นคนที่เรียนจะคิดถึงเหตุและผล ช่วยได้มากในด้านการจัดเรียงขบวนการคิดของเราไปด้วย และองค์ความรู้ก็สามารถนำไปต่อยอดประยุกต์ใช้ด้านต่างๆมากมาย เช่น การทำวิจัย สำหรับดาราศาสตร์เองเป็นแขนงหนึ่งของวิทยาศาสตร์ แม้ปัจจุบันคนส่วนใหญ่จะยังไม่ให้ความสำคัญมาก แต่กลับมีประโยชน์มากมาย ผมอยากให้ทุกคนมีความรู้ด้านดาราศาสตร์ติดตัวไว้บ้าง จะได้ไม่มีความเชื่อผิดๆครับ

## ช่วยยกตัวอย่างความเชื่อผิด ๆ หน่อยได้ไหมคะ

อย่างที่เมื่อปีที่แล้วมีคนกล่าวกันว่า ปี ๒๐๑๒ โลกจะแตก ถ้าเรามีความรู้เรื่องดาราศาสตร์แล้ว เราจะรู้ว่าเป็นไปไม่ได้เลย หรือที่บอกว่าจะมีดาวดวงหนึ่งที่ชื่อว่า นิบิรู ดวงดาวปริศนาที่จะมาชนโลก ซึ่งถ้าติดตามข่าวจะรู้เลยว่า เป็นข่าวลือ ถ้ามีดาวแบบนี้จริง วิวัฒนาการของกล้องโทรทรรศน์สมัยนี้ต้องตรวจจับได้แล้ว หรือถ้าคิดว่าดาวนั้นอาจอยู่ไกลมากจนไม่สามารถมองเห็นได้ แต่ถ้าจะมาชนโลกได้ ก็ต้องเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูงมาก ซึ่งถ้ามีความเร็วขนาดนั้นก็ไม่สามารถพุ่งชนได้ เพราะจะเป็นความเร็วหลุดพ้นของระบบสุริยะ หรือข่าวที่ชาวประมงออกทะเลไปช่วยคน เพราะคิดว่าดาวศุกร์คือพลูขอความช่วยเหลือ ถ้ามีความรู้เรื่องดาราศาสตร์ คุณจะรู้ว่าดาวศุกร์เป็นดาวเคราะห์ ซึ่งมีความสว่างเป็นอันดับสามรองจากดวงอาทิตย์และพระจันทร์ ดังนั้นถ้าตอนกลางคืนเราเห็นแสงไฟสว่าง เราเดาได้ว่า นั่นคือดาวศุกร์ ไม่ใช่พลูขอความช่วยเหลือ ซึ่งถ้าเป็นพลูจริงๆ มันจะไม่อยู่นานขนาดนั้น ที่ชาวประมงอุตส่าห์ออกเรือไปช่วย แต่พอไปถึงกลางทะเลแล้วก็ไม่พบอะไร

## ดาราศาสตร์คือวิชาเพื่ออนาคต

สำหรับตอนนี้ คนอาจจะมองไม่เห็นประโยชน์ที่เป็นรูปธรรมมากนัก ด้วยความทันสมัยของอุปกรณ์ทำให้สามารถตรวจจับดวงดาวและการเคลื่อนที่ของดวงดาวได้หมดแล้ว ดังนั้นการคำนวณเลยค่อนข้างแม่นยำ สามารถคำนวณได้ทันทีว่าอีก ๕ ปีดาวดวงนี้จะเคลื่อนที่ไปอยู่ตรงไหน วิชาดาราศาสตร์ช่วยให้เราเรียนรู้ระบบสุริยะ เพื่อให้รู้ว่าโลกเป็นอย่างไร



นนท์กับคุณพ่อ คุณแม่และน้องชาย

เสถียรภาพของโลกเป็นอย่างไร สมัยก่อนต้องใช้การดูดาวเหนือ เพื่อหาทิศเหนือ แต่ตอนนี้เราสามารถบอกละติจูดตัวเองด้วยจีพีเอสจากดาวเทียมซึ่งมันง่ายมาก การศึกษาดาราศาสตร์ก็สามารถนำไปต่อยอดในอนาคต เพื่อการสำรวจดาวอื่นๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้แน่นอนครับ

## เคล็ดลับการเรียนเก่งแบบเด็กโอลิมปิก

สำหรับผมอยากให้นักเรียนทุกคนอย่าคิดว่าตัวเองเรียนเก่ง ในโลกนี้ยังมีคนเก่งกว่าเราอยู่มาก และถ้าไม่เข้าใจอะไรให้ถามอย่าไปอาย ตอนที่ผมไปสอบแล้วไม่ผ่านค่ายปีแรก ผมเริ่มถามเพื่อน เพราะมีเพื่อนบางคนเก่งกว่าเรา ไม่เข้าใจอะไรให้ลองถามเพื่อน ถามอาจารย์ หรือรุ่นพี่

## วิชาที่น้องอยากขอบคุณใครบ้างคะ

อยากขอบคุณครอบครัวของผม ทั้งคุณพ่อคุณแม่ (คุณชวลิต ปณิธานไพศาล และคุณโสภာ มโนพิเชษฐวัฒนา) ผู้คอยสนับสนุนให้กำลังใจผมมาโดยตลอด เวลาที่ผมขอซื้อหนังสือเรียน คุณพ่อคุณแม่ไม่เคยขัดขวางเรื่องการหาความรู้เพิ่มเติมเลย เราชอบด้านไหนทำด้านนั้นสนับสนุนเต็มที่ คุณพ่อคุณแม่ให้อิสระในการเลือกไม่ว่าเราจะชอบอะไรก็ตาม ต่อมาผมอยากขอบคุณโรงเรียนสวนกุหลาบ ที่จัดให้มีห้องกุหลาบเพชรและการติวโดยรุ่นพี่ที่วุ่นๆ นิ่งๆ ทำให้ผมได้เรียนจากรุ่นพี่ที่มีประสบการณ์จริงๆ พอผมมาเป็นรุ่นพี่เองผมก็อยากเป็นคนสอนบ้าง ซึ่งการได้สอนช่วยทักษะด้านการพูด เรียบเรียงความคิดและที่ลืมไม่ได้เลยคือ มูลนิธิสอนวัน ซึ่งสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ทรงอุปถัมภ์ อันเป็นมูลนิธิที่ทำให้ความฝันของเด็กเป็นจริงได้ครับ

## อนาคตที่วางไว้

ผมตัดสินใจรับทุน สอนวัน เพราะผมคิดว่าด้านดาราศาสตร์ในประเทศไทยนั้นยังขาดบุคลากรอีกมากที่จะมาช่วยกันวิจัยหรือพัฒนาดาราศาสตร์ให้เทียบเท่ากับต่างชาติ แต่ก็เป็นที่น่ายินดีว่า ปัจจุบันได้ยื่นขบวนการสร้างหอดูดาวในภูมิภาคต่างๆ ซึ่งมีแนวโน้มว่า เรายังต้องการคนจำนวนมากมาช่วยดูแล แม้ตอนนี้หลายคนอาจจะมองว่าเป็นเรื่องไกลตัว แต่

ความภาคภูมิใจของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

ผมก็อยากทำวิจัยหาความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับดาราศาสตร์ ซึ่งการไปเรียนต่อในครั้งนี้ ผมจะพยายามเลือกในสาขาที่เมืองไทยมีอุปกรณ์รองรับ เพราะถ้าเลือกสาขาอื่นที่ไม่มีอุปกรณ์ คิดว่า ความรู้ที่นั่นเมื่อนำกลับมาอีกอาจไม่มีประโยชน์ ดังนั้นจะพยายามเรียนฟิสิกส์ ในช่วงปริญญาตรีและกลับมาศึกษาปริญญาโทของครุศาสตร์ของไทย แล้วค่อยเลือกอีกทีว่า เราจะต่อด้านไหนดีกลับมาผมก็อยากเป็นนักวิจัย เพราะอยากค้นพบอะไรใหม่ๆ ให้กับประเทศไทยบ้างครับ

## ฝากถึงเยาวชนไทยที่อยากก้าวมาสู่เส้นทาง

### โอลิมปิกน้อยๆ

สำหรับคนที่จะเข้าสู่วงการโอลิมปิกวิชาการ อย่าย่อมนแพ้ครับ ทุกการแข่งขันมีทั้งคนแพ้และคนชนะ ไม่จำเป็นว่า เราต้องเป็นคนชนะเสมอไป อย่างไม่ปีแรกผมเองแข่งแล้วก็ไม่ได้อะไรกลับไป ไม่อยากให้เกิดหวัง และอย่าเพิ่งท้อแท้ง่ายๆ เพราะถึงแม้ไปไม่ถึงดวงดาว หรือจุดหมายที่เราตั้งใจ เช่น การเป็นตัวแทนระดับประเทศ แต่ในระหว่างการแข่งขันนั้นๆ เราสามารถเก็บเกี่ยวประสบการณ์อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนใหม่ ความรู้ใหม่จากอาจารย์ในค่าย ได้ประสบการณ์ระหว่างทางมากมาย และสำหรับใครที่สนใจจะไปเรียนต่อต่างประเทศ ผมอยากย้ำว่า ภาษาอังกฤษสำคัญมาก เพราะการเข้ามหาวิทยาลัยต่างประเทศ ต้องมีภาษาที่ดีมากๆ ดังนั้นอย่ามุ่งด้านวิชาการอย่างเดียวครับ ต้องเตรียมตัวด้านภาษาไว้ด้วยเช่นกัน 🌟

รศ. เย็นใจ สมวิเชียร แห่งมูลนิธิ สอนวัน. (ที่ ๒ จากขวา) ร่วมยินดีในความสำเร็จ





## ชมภูทิพย์ จันดาเขต แชมป์เทนนิสเยาวชนยอดเยี่ยม

พอมาเล่นกับรุ่นพี่ เราจะไม่รู้สึกกดดัน ทั้งยังมีแรงฮึดมากขึ้น จนเริ่มมีผลงานดีขึ้นเรื่อยๆ พออายุ ๑๖ ปีผลงานก็ดีขึ้นตามลำดับ คนอื่นเขาอาจจะได้รางวัลสูงสุดมาแล้ว ก็เลยอาจจะไม่กระตือรือร้นเมื่อเทียบกับเรา เพราะเราเพิ่งขึ้นมาเล่นรุ่นนี้ เลยทำให้ทุกการแข่งขันสำคัญหมด เพราะคิดว่า ถ้าเราสู้เต็มที่ มีสมาธิ สู้แบบไม่ท้อ เราจะชนะได้แน่นอน

**กลายเป็น** เป็นนักเทนนิสสุดฮอตหมาดๆ หลังจาก ชมภูทิพย์ จันดาเขต หรือพรราว สามารถคว้าแชมป์หญิงเดี่ยวอายุ ๑๘ ปี ในการแข่งขันเทนนิสเยาวชนเพื่อความชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๕๖ โดยพรราวสามารถชนะเลิศต่อสู้ด้วยระยะเวลาแข่งขันนานเกือบสามชั่วโมง นอกจากนี้เธอยังเป็นเด็กสาวยอดเยี่ยมที่หาเงินเพื่อรักษาคุณแม่ที่ป่วยเป็นมะเร็งอีกด้วย

### คุณพ่อคุณแม่รักกีฬา

ด้วยความที่คุณพ่อคุณแม่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยรามคำแหงทั้งคู่ คุณพ่อเป็นนักตะกร้อและคุณแม่เป็นนักแบดมินตัน เมื่อแต่งงานกันก็มักจะคุยกับหมู่เพื่อนฝูงที่ชอบเล่นกีฬาด้วยกันว่าอยากให้ลูกของตัวเองนั้นเล่นกีฬา ดังนั้นทั้งคู่จึงเลือกกีฬาเทนนิสให้ลูกสาวคนเดียว เนื่องจากในหมู่บ้านมีครูสอนพอดี

“พราวเริ่มเล่นเทนนิสตอน ๖ ขวบค่ะ ช่วงนั้น มีนักเทนนิสดังระดับโลกชาวสวีตเซอร์แลนด์ชื่อ “มาร์ตินา ฮินกิส” อดีตราชินีคอร์ตมีอวางอันดับ ๑ เจ้าของสถิติคว้าแชมป์แกรนด์สแลม ๑๕ สมัยรวมทุกประเภท โดยคุณแม่เป็นคนหาครูเทนนิสให้ ซึ่งเป็นครูสอนในสโมสรหมู่บ้าน ปรากฏว่า ครูมาบ้างไม่มาบ้าง พราวเองก็ยิ่งเด็กเลยรู้สึกเบื่อ พอคุณแม่มาส่งแล้วเดินออกจากสนาม พราวก็ถอยตรงเข้าเดินตามแม่กลับทันที คุณแม่ลองถามเพื่อนๆ ว่าไปฝึกเทนนิสที่ไหนดี มีคนแนะนำให้ไปที่ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย เมืองทองธานี ไปครั้งแรกก็ได้พบกับครูเอก ซึ่งสอนเด็กสนุกมากจนพราวติด และ ตั้งแต่นั้นก็ชอบเล่นมาตลอด เพราะคุณครูสอนสนุกมากค่ะ”

### การแข่งขันครั้งแรก

เมื่อเจอครูเอกจึงเป็นเหมือนตัวจุดเริ่มที่ทำให้เธอรู้สึกสนุกกับกีฬาเทนนิส แถมเมื่อเข้ามาฝึกซ้อมไม่นาน ครูเอกก็นำเธอไปสู่สนามแข่งขันทันที พราวจำได้ว่า เธอแค่ ๗ ขวบเท่านั้น สนามแรกคือสนามในดิงเกิล รามอินทรา เป็นสนามสำหรับเยาวชน ซึ่งตอนนี้ไม่มีแล้ว โดยมีเพื่อนอายุรุ่นเดียวกันไปแข่งขันด้วย

“ตอนนั้นพราวยังเลิร์ฟไม่เป็นเลยคะ เพราะเพิ่งจะฝึกซ้อมไม่กี่ชั่วโมงเลย ไปแมตช์แรกเจอคู่ต่อสู้ก็เลยแพ้ เป็นเหมือนความผิดหวังที่ทำให้เราารู้สึกว่าต้องกลับมาแข่งอีกครั้งเพื่อเอาชนะให้ได้ จากนั้นพราวก็ซ้อมมากขึ้น ตอนไปแข่งเราด้อยเรื่องเลิร์ฟไม่เป็น โค้ชเอกจึงตีเรื่องเลิร์ฟอย่างเดียว ๑ ชั่วโมงทุกวัน แต่คุณพอกก็ไม่อยากให้ซีเรียสกับการเล่นมากเกินไป จึงบอกว่า ขอให้พราวเล่นเทนนิสอย่างสนุก จำได้ว่าตอนนั้นกรรมการบอกกับเราว่า เด็กขนาดนี้ตีจนจบเกมไม่ร้องไห้ก็เก่งแล้ว กีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่เชียร์ไม่ได้ และเมื่อลงสนามแล้วไม่มีใครสอนได้ เมื่อถึงเวลานั้นแล้วทุกคนต้องใช้ไหวพริบตัวเอง”

### ความโชคดีที่ได้มาเล่นเทนนิส

แม้จะมีช่วงที่ท้อแท้เบื่อหน่ายบ้าง แต่เมื่อเดินทางมาถึงวันแห่งความสำเร็จ พราวจึงรู้สึกว่าเป็นความโชคดีอย่างมากที่เธอไม่ยอมแพ้ไปเสียก่อน



“รู้สึกโชคดีมากค่ะที่ได้มาเล่นเทนนิส ตอนแข่งแพ้มาก็รู้สึกเบื่อ เพื่อนที่เล่นมาด้วยกันทุกคนก็บ่นว่าท้อ เพราะเทนนิสทั้งเหนื่อย และร้อน ทั้งยังมีความกดดัน แต่สำหรับพราว พอเราตีไปเรื่อยๆ จนถึงเวลาที่ต้องไปเรียนต่อ พราวรู้สึกว่าการเทียบกับเพื่อนที่โรงเรียนที่เอาแต่เรียนอย่างเดียว พราวได้เปรียบกว่ามาก อย่างตอนจะเข้ามหาวิทยาลัย หากเรียนไม่เก่งก็ยากที่จะเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยดีๆ แต่สำหรับนักกีฬา มีความได้เปรียบตรงที่ถ้าอยากเข้ามหาวิทยาลัยปิดก็มีโควตาให้ ยิ่งถ้าได้รางวัลมาก ก็ยังสร้างความมั่นใจมากขึ้น เมื่อก้าวสู่การแข่งขันมืออาชีพก็จะมีเงินรางวัล เป็นการพิสูจน์ตัวเองมากขึ้นคะ”





## วินแห่งชัยชนะ

การแข่งขันเทนนิสเยาวชนเพื่อความชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๕๖ ที่ผ่านมามีเป็นการชิงแชมป์ประเทศไทยที่พราวเล่นมา ๑๐ ปีแล้ว แต่เธอไม่เคยได้เข้าร่วมงานในวันปิดเกมส์ เนื่องจากรวันปิดผู้ที่เข้าสนามได้จะมีแค่แชมป์กับรองแชมป์เท่านั้น ซึ่งปีนั้นก็ถือเป็นปีสุดท้ายสำหรับเธอในการเข้าแข่งขัน และเป็นครั้งแรกที่เธอได้แชมป์ด้วยในรุ่นอายุ ๑๘ ปี และได้ถ้วยพระราชทานของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

“การแข่งขันครั้งนี้พราวตั้งใจมากค่ะ เพราะเป็นช่วงที่มีโอกาสดี อีกอย่างเราเป็นรุ่นพี่แล้ว เป็นปีสุดท้ายที่จะมีโอกาสได้เล่น ดังนั้นพราวต้องเอาชนะให้ได้ จนเราพยายามและได้แชมป์มา บรรยากาศการแข่งขันตอนนั้นดีกัน ๓ เซ็ต ใช้เวลาเกือบ ๓ ชั่วโมง ตอนแข่งรู้สึกกดดัน เพราะเป็นแมตช์ที่ไม่เคยเจอมาก่อน เป็นประสบการณ์ใหม่ ตอนตีแล้วเสียก็ยิ่งท้อ เรียกว่า กดดันที่สุดในชีวิต

แต่มาตีได้เพราะรู้ว่า ทุกคนเชียร์อยู่ เจอใครก็บอกเอาแชมป์ให้ได้นะ แม้เราจะไม่สนิทกัน ก็เดินมาบอกว่าสู้ๆนะ พราวไม่ยอมให้ใครผิดหวัง คิดว่าเราต้องทำให้ได้ เพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูลค่ะ”

## กำลังเหือกสุดท้ายผลักดันสู่ความสำเร็จ

ตอนแข่งขันนั้นพราวยอมรับว่า เธอหมดแรง เพราะเป็นการแข่งขันที่ยืดเยื้อและยาวนานที่สุดในชีวิต ก่อนที่เธอจะหมดแรงลง เธอใช้แรงเหือกสุดท้าย โดยเกิดความคิดที่ได้จากคำคมในเฟซบุ๊ก นั่นคือ ก่อนจะยอมแพ้ให้ก้าวออกไปอีกสักก้าว เพราะก้าวต่อไป

## นี่อาจเป็นก้าวแห่งความสำเร็จก็เป็นได้

“ตอนชนะรู้สึกดีใจมากค่ะ เดินไปจับมือคู่แข่ง หลังจากนั้นก็ไม่รู้ตัวแล้วเพราะมันเหนื่อยมาก ใช้แรงและพลังทั้งหมดที่มี มีจังหวะที่คู่แข่งตัวเองไม่ได้เพราะกดดัน ซึ่งคู่แข่งเขาติดทีมชาติด้วย เขาอายุยังน้อย มีโอกาสแข่งรายการนี้อีก ๒ ปี เขาเลยไม่เครียดแต่ก็สู้สุดใจ เพราะเขาก็อยากได้แชมป์นี้เหมือนกัน ช่วงหลังรู้สึกว่า ตัวเองหนักมาก ตีไปก็ไม่ไหวแล้ว แต่คิดว่าฮึดอีกนิดเดียว อีกก้าวเดียว อดทนเอาไว้ จนในที่สุดก็ชนะได้ค่ะ”

## การเดินทางของผู้ชนะ

ตอนอายุ ๑๒ ปี พราวต้องหยุดการแข่งขันไป ๑ ปีเพราะช่วงนั้นเธอแพ้อืด เนื่องจากกดดันตัวเองเกินไป เวลาไปแข่งไม่ว่าเจอใครก็แพ้อืด จนคุณพ่อแนะนำว่า ให้ลองเปลี่ยนรุ่น จากอายุ ๑๔ ปี มาเป็น ๑๘ ปี

“พอมาเล่นกับรุ่นพี่ เราจะไม่รู้สึกดกดดัน ทั้งยังมีแรงฮึดมากขึ้น จนเริ่มมีผลงานดีขึ้นเรื่อยๆ พออายุ ๑๖ ปีผลงานก็ดีขึ้นตามลำดับ คนอื่นเขาอาจเคยได้รางวัลสูงสุดมาแล้ว ก็เลยอาจจะไม่กระตือรือร้นเมื่อเทียบกับเรา เพราะเราเพิ่งขึ้นมาเล่นรุ่นนี้ เลยทำให้ทุกการแข่งขันสำคัญหมด พราวคิดว่าถ้าเราสู้เต็มที่ มีสมาธิ สู้แบบไม่ท้อ เราจะชนะได้แน่นอน คุณพ่อบอกตลอดว่า ไม่ต้องกดดัน ก็พาชนะได้ทุกคน แพ้ได้ทุกคน แต่เวลาแข่งทุกครั้ง พราวจะนึกถึงคุณพ่อคุณแม่เสมอ นึกตลอดว่าทั้งคู่กำลังรอดูเราอยู่ รอฟังความสำเร็จอยู่ ยิ่งทำให้ฮึด ยิ่งคิดว่าต้องเอาชนะให้ได้ ไม่ยอมแพ้ให้ท่านผิดหวัง ซึ่งคุณพ่อคุณแม่คือ

กำลังใจของพราวคะ เวลาแพ็คคุณแม่ก็จะบอกตลอดว่าไม่ได้แมตซ์นี้ ก็ยังมีแมตซ์หน้า ซึ่งเป็นการแข่งขันใหญ่กว่านี้อีก แพ็คก็ไม่เคยว่า ท่านจะคอยบอกกว่าไม่เป็นไรตลอด”

## โอกาสก้าวต่อไป

ตอนนี้ระดับการเล่นเทนนิสของพราวก้าวเข้าสู่ Professional Development คือการพัฒนาสู่มืออาชีพ โดยพราวอยู่กับลอนเทนนิสมาเป็นปีที่ ๓ แล้ว ทั้งอายุก็ครบรุ่นเยาวชนแล้ว ทางลอนเทนนิสจึงต้องการสนับสนุนให้เธอก้าวเข้าสู่การแข่งขันอาชีพ ซึ่งตอนนี้เธอกำลังพยายามทำอันดับขึ้นมา และตอนนี้พราวถือว่าเป็นนักเทนนิสอันดับ ๙ ของประเทศไทยแล้ว

## สองชีวิตในดวงใจ

จัสติน เอแนง นักเทนนิสอาชีพหญิงชาวเบลเยียม และเป็นอดีตมือวางอันดับ ๑ ของโลก คือนักกีฬาที่พราวชื่นชอบมาตั้งแต่เด็ก แต่ตอนนี้เลิก



เล่นแล้ว แม้เธอจะเป็นนักกีฬาตัวเล็กแต่เธอฉลาดในการเล่น การตี ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์เดียวกันกับการเล่นของพราวที่คุณพ่อสอนมาตลอด นั่นคือให้ใช้สมองตี ไม่ใช่ตีแต่เอาแรง เวลาตีต้องดูจังหวะว่า อันไหนควรเล่นเล่นอย่างไร เล่นแนวไหนที่คู่ต่อสู้ไม่ชอบ อีกคนคือโรเจอร์ เฟเดอเรอร์ นักเทนนิสอาชีพชาวสวิส ผู้ทำสถิติขึ้นครองอันดับที่ ๑ ของโลกต่อเนื่องระยะเวลา ๒๓๗ สัปดาห์ติดต่อกัน ซึ่งถือเป็นสถิติการครองอันดับ ๑ ติดต่อกันที่ยาวนานที่สุดตลอดกาลของวงการเทนนิส

## อนาคตกว้างไกลของลูกกตัญญู

พราวเองก็เป็นเหมือนนักกีฬาเทนนิสทั่วไป ที่อยากตีเทนนิสไปให้ถึงที่สุดโดยเข้าแข่งขันแกรนด์สแลมทั้งสี่รายการ ส่วนเรื่องการเรียนตอนนี้เธอเรียนอยู่ที่โรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี และกำลังพิจารณาดูอยู่ว่าจะเรียนต่อที่ไหนดี แม้จะมีโอกาสไปเป็นนักเรียนทุนที่มหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา แต่พราวก็ต้องบอกปฏิเสธเพราะเธอต้องการอยู่ดูแลคุณแม่ที่ป่วยเป็นมะเร็ง เธอเกรงว่า ถ้าไปอยู่ที่นั่นแล้ว จะไม่ได้เห็นคุณแม่อีก

## คำขอบคุณจากใจอดยาวชวน

กว่าพราวจะมีวันนี้ได้ มีผู้ให้การอุปถัมภ์ทั้งอุปกรณ์และการฝึกซ้อมซึ่งเธอขอเอ่ยชื่อผู้มีพระคุณทุกท่านไว้ดังนี้ค่ะ คุณสุวัจน์ ลิปะตพัลลภ นายกลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย บริษัท Sportnova ผู้แทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ Donnay และ Solinco ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย โค้ชทุกท่าน และผู้ดูแลการฝึกฝนทางด้านร่างกาย

## ขอแรงบันดาลใจจากชาวไทย

“พราวอยากให้คนไทยทุกคนช่วยเชียร์พราวด้วยนะคะ พราวอยากสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทย อยากนำเหรียญมาถวายในหลวงและพระราชินี อยากให้มีชื่อคนไทยอีกคนที่ไปติดอันดับโลกคะ”

สำหรับเพื่อนๆ คนไหนที่สนใจอยากจะทำเชียร์หรือส่งข้อความให้กำลังใจพราว สามารถค้นหาชื่อพราวจากเฟซบุ๊กด้วยชื่อ Proud Chompothip เธอยินดีรับข้อความและเสียงเชียร์จากชาวไทยทุกคนคะ 🇹🇹



## พิพิธภัณฑ์ไอที สนุกเรียนรู้ สนุกกิจกรรม

พิพิธภัณฑ์หลักแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของเทคโนโลยีสารสนเทศที่มีต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน ผู้ชมจะได้เรียนรู้และเข้าใจความหมายของเทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งมีกำเนิดมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสาร เทคโนโลยีการคำนวณและคอมพิวเตอร์อย่างสนุกสนาน



**เทคโนโลยี** รอบตัวของเราก้าวรุดหน้าและเปลี่ยนแปลงไปทุกวันแบบนี้ เคยคิดฝันว่าเมืองไทยเราน่าจะมีสถานที่ที่ให้ความรู้ความเข้าใจด้านไอทีที่เหมือนต่างประเทศบ้าง และแล้ว องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อวพช.) ก็สร้างฝันให้เป็นจริง ด้วยการทำให้พิพิธภัณฑ์ เทคโนโลยีสารสนเทศ ขึ้นมา และเพิ่งเปิดให้บริการเมื่อปีที่แล้ว

พิพิธภัณฑ์เทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology Museum) เป็นพิพิธภัณฑ์แห่งใหม่ขององค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ พัฒนาขึ้นเพื่อให้บริการความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และความสำคัญของเทคโนโลยีด้านการสื่อสารและสารสนเทศที่มีต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ

สำหรับที่ตั้งนั้นอยู่ในพื้นที่ขององค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ เทคโนโลยี ริงลิต คลองห้า ปทุมธานี เช่นเดียวกับพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์และพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยา จัดแสดงนิทรรศการนำเสนอเนื้อหาสาระในรูปแบบที่สนุกสนาน



ผ่านสื่อหลากหลายรูปแบบ ประกอบด้วยชิ้นงานที่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยการสัมผัสทดลองด้วยตนเองกว่า ๕๐ ชิ้นงาน อาทิ อุปกรณ์ และ เครื่องมือที่มนุษย์พัฒนาขึ้นใช้อำนวยความสะดวกในการติดต่อสื่อสารระหว่างกันในแต่ละยุคสมัย นอกจากนี้ยังมีการนำเสนอในรูปของภาพยนตร์ วิดีโอ ที่มีเนื้อหาสาระ อธิบายหลักการทำงานของเทคโนโลยีต่างๆ ที่น่าสนใจ ช่วยให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี โดยแบ่งออกเป็นโซนต่างๆ ๕ โซน เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถเชื่อมโยงความรู้และหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเทคโนโลยีแต่ละชนิด คือ เทคโนโลยีการสื่อสารยุคก่อนประวัติศาสตร์ เทคโนโลยีการสื่อสารยุคใหม่ เทคโนโลยีการคำนวณ เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต



ที่น่าสนใจมากคือ เราได้เห็นคอมพิวเตอร์เครื่องแรกในไทยกันที่นี้ด้วย นื่องๆคงชินตากับหน้าตาคอมพิวเตอร์ปัจจุบันจนอาจจะงงเลยทีเดียวเมื่อได้เห็นจุดเริ่มต้นของความสะดวกสบายชนิดนี้ คอมพิวเตอร์ถูกนำเข้ามาในประเทศไทยครั้งแรกเมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ โดย ศาตราจารย์บัณฑิต กันตะบุตร หัวหน้าภาควิชาสถิติและเลขาธิการสถิติแห่งชาติ เป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ของบริษัท IBM รุ่น IBM 1620 ซึ่งเป็นรุ่นที่ออกแบบมาเพื่อใช้ในงานด้านวิทยาศาสตร์ มีมูลค่าในสมัยนั้นประมาณสองล้านบาทเศษเลยละ

ส่วนที่เพิ่มให้พิพิธภัณฑ์แห่งนี้มีชีวิตชีวามากขึ้นก็คือ นิทรรศการหลักซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของเทคโนโลยีสารสนเทศที่มีต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน ผู้ชมจะได้เรียนรู้และเข้าใจความหมายของเทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งมีกำเนิดมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสาร เทคโนโลยีการคำนวณ และคอมพิวเตอร์อย่างสนุกสนาน ได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่หลากหลาย ทั้งเทคโนโลยีสื่อประสม (Multimedia) ชิ้นงานสื่อสัมผัส (Interactive) เข้าใจถึงความสำคัญของ





การแสวงหาองค์ความรู้ใหม่ด้านวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาเทคโนโลยีทุกสาขา เห็นคุณค่าของการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ อันเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศ แบ่งการจัดแสดงตามหัวข้อต่างๆ ดังนี้

**เทคโนโลยีการสื่อสารยุคแรก** นำเสนอหลักการพื้นฐานของการสื่อสาร การสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง การพัฒนาเทคโนโลยีในการบันทึกข้อมูลและการสื่อสารด้วยภาพ การกำเนิดของภาษาและพัฒนาการของตัวอักษรต่างๆ ตลอดจนการคิดค้นและนำกระดาษมาใช้เป็นสื่อบันทึกซึ่งถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาเทคโนโลยีด้านสื่อบันทึกในการสื่อสารอย่างรวดเร็วและหลากหลายรูปแบบ

**เทคโนโลยีการสื่อสารยุคใหม่** เราจะได้พบองค์ความรู้สำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสารด้วยสัญญาณไฟฟ้า และคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสารที่ใช้กันในปัจจุบัน หลักการพื้นฐานในการสร้างและถอดรหัสสัญญาณต่างๆ การส่งโทรเลข ความรู้เกี่ยวกับการเดินทางของเสียงผ่านตัวกลางต่างๆ คลื่นกลและคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ที่นำมาใช้ประโยชน์ในด้านการสื่อสารและสารสนเทศ เช่น การส่งสัญญาณวิทยุ การใช้คลื่นโซนาร์ในการตรวจจับวัตถุต่างๆ หลักการทำงานของโทรศัพท์ทั้งที่เชื่อมต่อด้วยสายสัญญาณ และการสื่อสารแบบไร้สายทั้งในภาคพื้นดินและการสื่อสารผ่านดาวเทียม ตลอดจนการส่งสัญญาณวิทยุโทรทัศน์ ซึ่งน้องๆสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการทดลองถ่ายทอดสัญญาณภายในห้องส่งและเรียนรู้ขั้นตอนการทำงานต่างๆ ภายในห้องส่งได้ด้วยตนเอง

**เทคโนโลยีการคำนวณ** เป็นเรื่องความรู้เกี่ยวกับระบบตัวเลขซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาอุปกรณ์การคำนวณต่างๆ หลักการนับและการคำนวณเลขในอารยธรรมต่างๆ ที่นำมาสู่การพัฒนาเทคโนโลยีเครื่องคำนวณ อาทิ ลูกคิดโรมัน ลูกคิดจีน ลูกคิดญี่ปุ่น





**เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์** นำเสนอ การพัฒนาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ตั้งแต่ ยุคแรกจนถึงปัจจุบัน เราจะได้เรียนรู้ถึง องค์ประกอบและหลักการทำงานของ คอมพิวเตอร์ในแต่ละยุคสมัย เข้าใจถึง วิธีการบันทึกข้อมูล การประมวลผล และ การแสดงผลในรูปแบบต่างๆ การเลือกใช้ อุปกรณ์ที่ตรงกับความต้องการ ตลอดจน เรียนรู้ถึงขั้นตอนการทำงานตามคำสั่ง และการเขียนคำสั่งในรูปแบบของภาษา คอมพิวเตอร์ต่างๆ

**เทคโนโลยีสารสนเทศกับการพัฒนา คุณภาพชีวิต** ประกอบด้วยนิทรรศการที่ นำเสนอการนำเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสื่อสารมาประยุกต์ใช้ใน การจัดการข้อมูลข่าวสาร ที่ส่งผลให้เกิด

การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ตลอดจนการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น อาทิ การสื่อสารออนไลน์ การจัดการด้านการเดินทางและขนส่งสินค้า การแพทย์ การดำเนินธุรกิจ การศึกษา การให้บริการสาธารณะทั้งในด้านสาระและบันเทิงต่างๆ

นอกจากนี้ เพื่อให้การเข้าชมเป็นไปอย่างสนุกสนานมากขึ้น ทางพิพิธภัณฑ์ ก็มีกิจกรรม IT Walk Rally ที่น้องๆ จะต้องค้นหาคำตอบจากแผ่นป้าย ชิงงาน หรือการทำกิจกรรมต่างๆ ในพิพิธภัณฑ์ รวมถึง One Day Camp กิจกรรมค่าย ๑ วัน อาทิ การพัฒนาทักษะด้านคณิตศาสตร์ ด้านการสื่อสาร หรือ การเรียนรู้การใช้งานคอมพิวเตอร์ทั้งในลักษณะของผู้ใช้งาน (user) และผู้เขียนคำสั่งให้คอมพิวเตอร์ ทำงาน (programmer) แบบง่ายๆ หรือการใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

ไอทีเป็นเรื่องสนุกและจำเป็นในชีวิตประจำวันของเราไปแล้ว แต่คงจะมีประโยชน์ยิ่งขึ้นถ้าเราได้รู้จักวิวัฒนาการ ตั้งแต่เริ่มแรก เพื่อความเข้าใจและอาจสามารถต่อยอดพัฒนาด้านความคิด หรือ จินตนาการของเราได้อีกนะคะ 🌟





## กรุงศรีอยุธยาธานีไทย

# การรบด้วยช้าง

## ครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์

**เมื่อ** คราวที่สมเด็จพระนเรศวรทรงยกทัพผ่านเมืองกำแพงเพชร เพื่อไปช่วยกรุงหงสาวดีปราบเมืองอังวะที่เป็นขบถใน พ.ศ. ๒๑๒๖ นั้น **นันทสุ** และ**ราชสังครำ** คู่มกำลังพม่ากับไทยใหญ่มาตั้งกองอยู่ที่เมืองกำแพงเพชร ทำทางจากแม่สอดผ่านกำแพงเพชรตรงมายังกรุงศรีอยุธยา และสร้างยุ้งฉางเก็บเสบียงอาหารไว้ตามแนวเส้นทางนี้เป็นระยะๆ เมื่อสมเด็จพระนเรศวรทรงยกทัพจะไปช่วยปราบขบถนั้น **นันทสุ**และ**ราชสังครำ**ได้เข้าเฝ้าและทูลสมเด็จพระนเรศวรว่า พวกไทยใหญ่ที่พม่าเกณฑ์มาทำงานกำลังพากันหลบหนีไปยังแดนกรุงศรีสัตนาคณหุต สมเด็จพระนเรศวรจึงทรงแจ้งให้ผู้รักษาเมืองพิษณุโลกวางกำลังกักด่านมิให้พวกไทยใหญ่นี้เล็ดลอดไปได้

แต่พวกไทยใหญ่ที่หนีการเกณฑ์ทำถนนครวญนั้น หาได้ไปยังกรุงศรีสัตนาคณหุตตามที่แม่ทัพพม่าเข้าใจไม่ กลับขอเข้าพักพิงในเมืองพิษณุโลกทั้งสิ้น เมื่อทางพิษณุโลกถวายรายงานตามไป สมเด็จพระนเรศวรรับสั่งมาจากแดนพม่าให้รับพวกไทยใหญ่เหล่านั้นไว้ เมื่อนันทสุและราชสังครำส่งคนไปรับตัวพวกไทยใหญ่กลับเมืองกำแพงเพชร ผู้รักษาเมืองพิษณุโลกตอบแม่ทัพทั้งสองว่า “ขณะนี้สมเด็จพระนเรศวรยังไม่อยู่ ตัวเราทำอะไรไม่ได้ต้องรอให้เสด็จกลับก่อน” แม่ทัพทั้งสองจึงต้องรอ

เมื่อข่าวผู้รักษาเมืองพิษณุโลกแจ้งข้อกับแม่ทัพพม่าได้สำเร็จ พวกไทยใหญ่ที่ถูกกดขี่จากผู้เป็นนายชวนกันหลบหนีมาขออาศัยในเมืองพิษณุโลกมากขึ้น



ครั้งนั้นทูลและราชสังครำทราบบว่า สมเด็จพระนเรศวรทรงประกาศอิสรภาพของกรุงศรีอยุธยา และกวาดเอาครอบครัวไทยมอญเข้ามาด้วยมาก ก็คาดคะเนว่าได้เกิดอะไรขึ้นแล้ว และฐานะของตนจะเลวร้ายลงทุกขณะ จึงมีหนังสือด่วนมาถึงเมืองพิษณุโลกว่า ให้ส่งพวกไทยใหญ่ไปให้โดยเร็ว หาไม่จะจับเอาคนไทยในเมืองกำแพงเพชรเป็นตัวประกันจนกว่าจะได้พวกไทยใหญ่

ขณะนั้น สมเด็จพระนเรศวรได้เสด็จกลับมาถึงกรุงศรีอยุธยาแล้ว เมื่อทรงทราบข่าวเหตุการณ์ระหว่างทัพหงสาวดีที่เมืองกำแพงเพชรกับเมืองพิษณุโลก กำลังตั้งเครียด ก็รีบเสด็จขึ้นไปเมืองพิษณุโลก รับสั่งให้ทำหนังสือตอบแม่ทัพหงสาวดีไปว่า

“ธรรมดาพระมหากษัตริราชผู้เป็นอิสระ ถ้าชาวต่างประเทศหนีร้อนมาพึ่งพระบารมีแล้ว ก็ต้องรับไว้ ไม่มีเยี่ยงอย่างในราชประเพณีที่จะส่งตัวคืนไปให้ต้องรับทุกขโทษภัย”

เมื่อรับสั่งให้คนถือหนังสือไปยังเมืองกำแพงเพชรแล้ว ก็โปรดให้จัดกองทัพ มีพระไชยบูรณ์กับ

พระศรีอมรตัน คุมทัพหน้าเคลื่อนที่ไปยังเมืองกำแพงเพชร โดยพระองค์ทรงคุมทัพหลวงติดตามไปข้างหลัง

ฝ่ายนั้นทูลกับราชสังครำนั้น เมื่อทราบแนว่วาขณะนั้นกรุงศรีอยุธยาได้แข็งเมืองต่อพระเจ้าหงสาวดีแล้ว กำลังของตนมีน้อยไม่พอที่จะสู้รบกับกองทัพกรุงศรีอยุธยาได้ จึงถอนกำลังจากเมืองกำแพงเพชร ถอยไปทางด้านแม่ละเมา ซึ่งเป็นเส้นทางสั้นที่สุดที่จะไปกรุงหงสาวดี

พระไชยบูรณ์กับพระศรีอมรตันนำทัพหน้าตามทัพหงสาวดีไปทันทีตำบลแม่ระกา ทั้งสองฝ่ายขับช้างเข้าสู้ และตอนพลเข้ารบพุ่งกันเป็นสามารบแม่ทัพหงสาวดีทั้งสองสู้ไม่ได้จึงรีบรุดหนีไปทางเชียงทองด้วยกัน

และครั้งนั้นตัวนายพวกไทยใหญ่ที่ยังอยู่กับพม่า มีเจ้าฟ้าเมืองจี้ เจ้าฟ้าเมืองลงแฉะ เป็นต้น กับเจ้าเมืองขึ้นอีกหลายคน นำพวกไทยใหญ่ที่เหลืออยู่เข้าสวามิภักดิ์ต่อสมเด็จพระนเรศวร และช่วยติดตามตีกองทัพพม่าไปจนสุดแดนแล้วจึงกลับคืนมา

เมื่อสมเด็จพระนเรศวรให้เกณฑ์คนหัวเมืองเหนือไปรบนั้นทูลและราชสังครำครั้งนั้น พระยาสุวรรณโลกและพระยาพิชัยยังกลัวพม่า เห็นว่าสมเด็จพระนเรศวรมีรัพลน้อย ที่ไหนจะสู้พระเจ้าหงสาวดีได้ คิดจะเอาตัวรอดก็บิตพลัวเสีย ไม่ยอมยกทัพไปตามรับสั่ง ครั้นรู้ว่าสมเด็จพระนเรศวรขับไล่พม่าที่เมืองกำแพงเพชรไปได้แล้ว กลัวจะถูกหลงโทษที่ขับรับสั่งก็เลยเป็นกบฏ ไปรวมกันตั้งมั่นอยู่ที่เมืองสวรรคโลก ด้วยเชื่อว่าเมืองสวรรคโลกมีป้อมปราการมั่นคง คงจะรักษาเมืองไว้คอยท่าเมืองหงสาวดีหรือเมืองเชียงใหม่มาช่วยได้

สมเด็จพระนเรศวรทรงทราบข่าว พระยาสุวรรณโลกกับพระยาพิชัยเป็นกบฏ ก็ให้รวมกองทัพพร้อมกันที่เมืองตาก แล้วยกไปทางบ้านด่านลานหอย ครั้นถึงเมืองสุโขทัยก็ให้ตั้งพลับพลาประทับที่ข้างวัดศรีชุม ทรงพระวิตกว่าไทยยังไม่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ที่ยังกลัวพระเจ้าหงสาวดีเห็นจะมีมาก จึงโปรดให้ตั้งพิธีศรีสังฆานการ ตักน้ำตระพังโพยศรีซึ่งนับถือกันว่าเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ครั้งพระร่วงมาทำน้ำพิพัฒน์สัตยา ให้นายทัพนายกองตลอดจนไพร่พลได้น้ำ ทำสัตย์สัญญาว่าจะต่อสู้ข้าศึกกู้เมืองไทยให้เป็นอิสรภาพให้จงได้ แล้วจึงเสด็จยกกองทัพหลวงขึ้นไปเมืองสวรรคโลกให้ตั้ง

ล้อมเมืองไว้ มีรับสั่งให้ข้าหลวงร้องบอกพระยาทั้งสองว่า ให้ออกมาสารภาพผิดเสียโดยดี จะทรงพระกรุณายกโทษให้ พระยาทั้งสองไม่เชื่อฟัง กลับเอาตัวกรมการที่ไม่เข้าด้วยตัดศีรษะโยนออกไปให้ข้าหลวงสมเด็จพระนเรศวรก็ทรงพระพิโรธ ดำรัสสั่งให้กองทัพเข้าตีเมืองสวรรคโลกทางด้านเหนือ ด้านใต้ และด้านตะวันตก ก็เข้าไม่ได้ เพราะสวรรคโลกเป็นเมืองป้อมปราการล้วนทำด้วยศิลาแลงมาตั้งแต่ชื่อว่า เมืองศรีสีฆาลัย ในครั้งพระร่วง ถมเชิงเทินทำสนามพลหารรักษาเมืองมั่นคงนัก

สมเด็จพระนเรศวรจึงโปรดให้ตั้งค่ายประชิด แล้วปลุกhorบให้สูงเท่ากำแพงเมือง เอาปืนขึ้นตั้งจังก้ายิงพวกรักษาหน้าที่จนระส่ำระสาย แล้วให้เข้าเผาประตูตอนแหลมข้างด้านใต้ทะลายลง กองทัพสมเด็จพระนเรศวรก็เข้าเมืองได้ จับตัวได้พระยาสวรรคโลก พระยาพิชัย มีรับสั่งให้ประหารชีวิตเสียทั้งสองคน แล้วเสด็จกลับมายังเมืองพิษณุโลก โปรดให้ย้ายผู้คนและพาหะหัวเมืองเหนือทั้งหมดลงมายังกรุงศรีอยุธยา ทั้งหัวเมืองเหนือให้ร้างเสียคราวหนึ่ง สมเด็จพระนเรศวรก็เสด็จมาประทับที่กรุงศรีอยุธยาตั้งแต่ปี ๒๑๒๗ นั้น

## การรบด้วยช้างครั้งยิ่งใหญ่ที่สุด ประวัติศาสตร์

ใน พ.ศ. ๒๑๒๗ พระเจ้าหงสาวดีนั้นทบุเรง สั่งให้เจ้าเมืองพลิม ซึ่งเป็นพระเจ้าอา คุณกองทัพจำนวน

๓ หมื่นคน ยกเข้ามาทางด้านพระเจดีย์สามองค์ทัพหนึ่ง ให้พระเจ้าเชียงใหม่ ซึ่งเป็นพระราชอนุชา ยกทัพจากเมืองเชียงใหม่จำนวนพล ๑ แสนคนลงมาอีกทัพหนึ่ง ให้สมทบกันตีกรุงศรีอยุธยาพร้อมกัน แต่เนื่องจากการประสานงานระหว่างกองทัพทั้งสองไม่ดี ทัพพระยาพลิมจึงถูกกองทัพพระยาจักรี และ พระยาสุโขทัย ที่สมเด็จพระนเรศวรส่งไปตีแตกที่เขาคะยาแมน เมืองสุพรรณบุรี

กองทัพเจ้าเมืองพลิมหนีไปได้ ๑๕ วัน กองทัพพระเจ้าเชียงใหม่ก็กลงมาถึงปากน้ำโขง เวลานั้นหัวเมืองเหนือร้างอยู่ทุกเมือง ไม่มีผู้ใดต่อสู้ ทัพบกและทัพเรือของพระเจ้าเชียงใหม่มาตั้งอยู่ที่เมืองชัยนาท โดยไม่ทราบว่างองทัพเจ้าเมืองพลิมถอยหนีไปแล้ว และส่งกองทัพหน้ากำลังหนึ่งหมื่นห้าพันคนลงมาตั้งที่ปากน้ำบางพุทราแขวงเมืองพรม เพื่อนัดหมายพญาพลิมเข้าตีกรุงศรีอยุธยาพร้อมกัน สมเด็จพระนเรศวรกับสมเด็จพระราชอนุชาจึงยกทัพหลวงไปตั้งที่บ้านชะไว ให้พระราชมนูเป็นแม่ทัพ ขุนรามเดชะเป็นยกกระบัตร ยกกองทัพหน้ามีทหารม้า ๒๐๐ ทหารราบ ๓,๐๐๐ คน ยกไปตีทัพหน้าข้าศึกที่ปากน้ำบางพุทรา พระราชมนูเห็นว่าจำนวนพลของตนมีน้อยกว่าข้าศึกจึงคิดเป็นกลอุบาย ชุ่มกองทัพไว้ในป่าแต่งกองโจรแยกย้ายกันดักฟันข้าศึกที่ลาดตระเวนหาเสบียงอาหาร คอยแย่งช้างม้าพาหะมิให้เอาไปเลี้ยงค่ายใหญ่ได้ ถ้าข้าศึกตามจับก็หลบลี้เสียไปเสีย ทัพหน้าข้าศึกตั้งอยู่ไม่ได้ก็ต้องถอยกลับไปเมืองชัยนาทพอดีกับพระเจ้าเชียงใหม่ทราบว่างองทัพเจ้าเมืองพลิมถอยพันแดนไทยไปแล้ว ก็เลิกทัพกลับไปเมือง

### กำแพงเพชร

เมื่อพระเจ้าหงสาวดีทรงทราบว่า กองทัพทั้งสองของพระองค์ เสียทีแก่กองทัพไทยก็ กั้วมาก สั่งให้พระเจ้าเชียงใหม่ยกทัพกลับมาตีกรุงศรีอยุธยาแก้ตัวใหม่ โดยให้เคลื่อนทัพมาตั้งรอที่เมืองนครสวรรค์ และให้พระมหาอุปราชาคุมกองทัพกำลังห้าหมื่นคนมาตั้งที่เมืองกำแพงเพชรแทน





พระเจ้าเชียงใหม่จึงเคลื่อนทัพบกและทัพเรือจากนครสวรรคตลงมาถึงบ้านสระเกศ แขวงเมืองวิเศษชัยชาญ แล้วส่งคนออกรบกวณมิให้ชาวนาทำไร่ไถนาได้ ไม่แต่เท่านั้นเจ้าเมืองพะเยายังคุมทหารล่องลำแพาบ้านเรือนราษฎรลงมาถึงสะพานเผาข้าวสมเด็จพระนเรศวร กับ สมเด็จพระเอกาทศรถจึงทรงยกพลม้าออกไปโจมตีขับไล่ ต้องสู้ถึงชั้นตะลุมบอนฆ่าเจ้าเมืองพะเยาและจับเชลยได้เป็นอันมาก

ข่าวที่ได้จากเชลยทำให้สมเด็จพระนเรศวรทรงประมาณสถานการณ์ได้ว่าพระเจ้าหงสาวดีคิดจะทำสงครามแรมปีอย่างทีพระเจ้าบุเรงนองเคยทำมาแล้ว ก็ตกลงพระทัยที่จะตีผลัดคืนกองทัพพระเจ้าเชียงใหม่ให้ถอยออกไปพ้นหัวเมืองชั้นในเสียก่อนจึงโปรดให้จัดกองทัพพลแปดหมื่นไว้ให้พร้อม แต่ยังไม่ทันยกไปก็มีข่าวว่ามีหน่วยลาดตระเวนข้าศึกลงมาไล่จับคนที่บ้านป่าโมก

สมเด็จพระนเรศวรทรงดำรัสราชานุกาพ ทรงเล่าไว้ใน “ไทยรบพม่า” ความตอนหนึ่งว่า

“... พอได้ทรงทราบก็รีบเสด็จโดยกระบวนเรือเร็วไปกับสมเด็จพระเอกาทศรถและข้าราชการที่รักษาพระองค์ในทันใดนั้น พอเสด็จไปถึงตำบลป่าโมกน้อยก็พบทัพสระเรนหนสุ ซึ่งพระเจ้าเชียงใหม่ให้คุมพล ๕,๐๐๐ ยกลงมาเที่ยวรังแกราษฎรทางเมืองวิเศษชัยชาญ จึงรับสั่งให้เทียบเรือเข้าข้างฝั่ง สมเด็จพระนเรศวรกับสมเด็จพระเอกาทศรถเสด็จขึ้นบกยกพลเข้าโจมตีข้าศึกรบพุ่งกันเป็นสามารรถ”

การรบครั้งนี้สู้กันถึงชั้นตะลุมบอน ที่แรกฝ่ายไทยส่วนหนามีกำลังน้อยกว่ามีท่าทีไม่ใคร่ดี สมเด็จพระนเรศวรกับสมเด็จพระเอกาทศรถทรงเอาปืนใหญ่ในเรือขึ้นไปตั้งยิงบนบก ข้าศึกจึงแตกไป

ในวันต่อมา พระเจ้าเชียงใหม่ยกกำลังมาแก้มือเฉพาะทัพหน้า ๑๕,๐๐๐ คน ทัพหลวง ๖๐,๐๐๐ คน

ข้าง ๓๐๐ เชือก ม้า ๑,๐๐๐ ตัว

พลโทดำเนิร เลขะกุล เล่าถึงการรบครั้งนี้ไว้ในเรื่อง “ข้างประวัติศาสตร์” ว่า “...ฝ่ายสมเด็จพระนเรศวรโปรดให้พระราชมนูซึ่งข้างพลายสังหารคชสีห์พล ๑๐,๐๐๐ ข้าง ๒๐ เชือก ถัดมาเป็นทัพหลวงสมเด็จพระนเรศวรทรงข้างพลายมงคลทวีป สมเด็จพระเอกาทศรถทรงข้างพลายพระยาปราบไตรจักรมีพล ๓๐,๐๐๐ ข้าง ๑๐๐ กองหน้า ปะทะกันที่ตำบลบางแก้ว โปรดให้พระราชมนูถอยลงมา พระราชมนูไม่ถอย ทูลกลับมาว่ากำลังได้เปรียบ ได้ให้ไปเตือนให้ถอยอีกครั้ง ก็ยืนยันไม่ถอย จึงทรงพระพิโรธรับสั่งว่าถ้าไม่ถอยก็ให้เอาหัวมา พระราชมนูจึงถอย ทำให้กำลังของพระเจ้าเชียงใหม่ถล่มเข้ามาถูกกองทัพสมเด็จพระนเรศวรปิดล้อม ทำลายเกือบหมดสิ้น เฉพาะทหารชั้นเจ้าเมืองเล็กเจ้าเมืองน้อยประมาณพันเศษ ที่จับได้ก็มาก ข้างจับได้ ๒๐ เชือก ม้า ๑๐๐ เศษ หมายความว่าข้างรบของพระเจ้าเชียงใหม่ตายเสีย ๒๐๐ กว่าเชือก ม้าราว ๕๐๐ ตัว ไม่แต่เท่านั้น ในวันรุ่งขึ้นสมเด็จพระนเรศวรกับสมเด็จพระเอกาทศรถทรงยกทัพติดตามกองทัพพระเจ้าเชียงใหม่ที่บ้านสระเกศแต่ไม่ทัน พระเจ้าเชียงใหม่ได้ถอยกำลังหนีไปยังตำบลปากน้ำบางพุทราเสียแล้ว กองหน้าจึงคงจับได้แต่กำลังทัพเชียงใหม่ที่ยังล้าหลังอยู่ที่บ้านสระเกศเท่านั้น ในจำนวนนั้นมีข้างพลายขนาดใหญ่สูง ๖ คอกคืบเศษ ซึ่งนับว่าเป็นขนาดใหญ่พิเศษ ๔๒ เชือก แม้ข้างพระที่นั่งพระเจ้าเชียงใหม่ชื่อ “พลายมหาเมฆ” ก็รวมอยู่ในจำนวนนี้ด้วย การรบคราวนี้จึงออกจะใหญ่ยิ่งจริงๆ มีข้างให้เข้าทำการรบเป็นจำนวนมาก คนสมัยต่อมาไม่มีโอกาสจะได้เห็นภาพการรบด้วยข้างจำนวนเป็นพันเช่นนี้อีกแล้วจนโลกแตก” ❖



เรื่องของทัศนกับแพร ตอน

## “เป็นผู้ดีได้”

นอกจากนั่งอย่างเรียบร้อยแล้ว เราน่าจะใส่ใจนั่งดีๆ ตัวตรง เช่นเดียวกับการยืนหรือเดินตัวตรงก็เป็นภาพที่น่าดูว่าการนั่งพับลงไปกับโต๊ะ มันจะสื่อถึงบุคลิกของคนคนนั้น ซึ่งมีแต่ดี ไม่มีเสีย

**วันนั้น** เป็นวันอาทิตย์ พจนกับนิดาชวนทัศนกับแพรไปรับประทานอาหารที่ศูนย์การค้าแห่งหนึ่งแถวลาดพร้าว หลังจากนั้นก็จะไปซูเปอร์มาร์เก็ตในศูนย์การค้าแห่งนั้นเพื่อที่จะซื้อของใช้ในบ้าน ทัศนอยากรับประทานอาหารไทยๆ แต่แพรอยากรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งปกติแล้วพ่อแม่ไม่ค่อยชอบให้รับประทานอาหาร แต่แพรบอกว่า

“พ่อขา แม่ขา นานๆ ทีแพรขอทานแฮมเบอเกอร์หน่อยนะคะ แพรอยากทานเฟรนช์ฟรายด์ด้วยค่ะ” นิดามองหน้าพจน ซึ่งพยักหน้าแล้วบอกว่า

“นานๆ ทีนะ เราก็ไม่ได้มาร้านแบบนี้มานานแล้ว ตกลงก็แล้วกัน”

แล้วทั้งสี่คนก็เดินเข้าไปในร้านฟาสต์ฟู้ดชื่อดังที่รู้จักไปทั่วโลก ทัศนเองก็ตามใจน้องสาว ตอนนั้นคนค่อนข้างจะเต็มร้าน มีเหลือที่ว่างน้อยมาก เดินเข้าไปเกือบจะสุดด้านใน จึงได้เห็นโต๊ะสำหรับ ๔ คนวางอยู่ ๑ โต๊ะ นิดารีบไปนั่งจอง ส่วนพจนกับลูกก็ไปสั่งอาหารที่ทุกคนต้องการ นิดาหันมาทางขวามือ

ก๊อดใจที่เห็นเด็กหนุ่มอายุประมาณ ๑๔-๑๕ ปี นั่งชันเข่าเอาเท้าขึ้นมาบนเก้าอี้อย่างสบายอารมณ์ ในมือก็กดโทรศัพท์สมาร์ทโฟนอย่างเมามัน มองไปข้างหน้าเจออีกโต๊ะหนึ่ง ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งเอาเท้าที่สวมรองเท้าอยู่ไปพาดกับเก้าอี้ที่อยู่ข้างหน้าของตน กำลังรับประทานไปด้วยคุยกันไปด้วยอย่างออกรส

“อะไรกันนี่” นิดานึกในใจ

หลังจากพ่อลูกกลับมาพร้อมกับอาหารหลายอย่าง นิดาจึงเอ่ยปากพูดกับพัศเบาว่า

“ลูก เวลาลูกไปกับเพื่อนๆ นี่ ลูกนั่งแบบนี้หรือเปล่านั้น”

“นั่งแบบนี้เป็นธรรมดาครับแม่ ไครๆ เขาก็นั่งกันทั้งนั้น”

“แปลว่าพัศก็นั่งอย่างนี้ด้วยสิลูก ไซ้ใหม่จะ แล้วแพรล่ะนั่งอย่างนั้นหรือเปล่านั้น”

“ไม่หรอกค่ะ แพรว่ามันทำให้เก้าอี้เขาสกปรก ลองคิดดูสิคะว่า ถ้าเมื่อเราไปนั่งเก้าอี้ตัวนั้นที่คนเขาพาดเท้าขึ้นไปก่อนหน้านั้น เราก็คงไม่อยากจะ แพรไม่ทำหรอกค่ะ”

“แปลว่าพัศทำแต่แพรไม่ทำไซ้ใหม่ลูก”

“เปล่านั้นแม่ ที่พัศบอกว่ามันเป็นธรรมดาไครๆ เขาก็ทำกันทั้งนั้น แต่ก็อย่างที่แพรเขาวางนั้นแหละ ถ้าหากว่าจะนั่งอย่างนั้นแล้วไม่ถอดรองเท้า ก็ทำให้เก้าอี้เขาไม่สะอาด ถ้าถอดรองเท้ามันก็ไม่ดีอีกนั้นแหละ เกิดถุงเท้ามีรูขึ้นมาคนเขาก็หัวเราะเยาะแย้เลยนะครับ” พัทพูดอย่างขำๆ

“เหตุผลก็ใช้ได้ทั้งคู่นั้นแหละ แม่ยังดีใจที่ลูกทั้งสองคนไม่ทำอย่างนั้น แต่

เหตุผลที่สำคัญที่สุดก็คือ มันแสดงถึงความไม่มีมารยาท

ของคนที่ทำแบบนั้น แม่เคยบอกแล้วว่าคนเรา ความ

เป็นผู้ดีไม่ได้อยู่ที่ยากดีมีเงินอะไรเลย แต่อยู่ที่มารยาท

ของคนคนนั้น แม่ดูการแต่งตัวของเด็กสองสามคนที่

เห็นนี่แล้วคงจะเป็นลูกคนมีเงินเหมือนกัน แต่ว่าพ่อ

แม่เขาคงมัวแต่ทำธุรกิจหรือทำอะไร เลยไม่ค่อยมี

เวลาอบรมลูกของเขา ทำให้เขาไม่ระวังว่าจะไร

ควรอะไรไม่ควร ความจริงตามสมัยนิยมเขา

อาจจะเห็นว่าไม่ได้ผิดอะไรร้ายแรงหรอกนะ



แต่ว่ามันก็เป็นการใช้เวลาที่ไม่สูญเปล่าเลย เวลาที่เราออกไปอยู่ต่อหน้าสาธารณชนนี่เราก็คงจะสุขภาพเข้าไว้ก่อน”

“นอกจากนี้ยังอย่างเรียบร้อยแล้ว เราน่าจะใสใจนิ่งดี ๆ ตัวตรง เช่นเดียวกับกับการยืนหรือเดินตัวตรงก็เป็นภาพที่น่าดูกว่าการนั่งพับลงไปกับโต๊ะ มันจะสื่อถึงบุคลิกของคนคนนั้น ซึ่งมีแต่ดี ไม่มีเสีย แต่ถ้าเป็นการเดินแล้วต้องดูที่พื้นด้วยนะ เพราะว่า ถ้าเดินตรงแล้วไม่มองที่พื้นก็อาจทำให้ผู้นั้นเจ็บตัวได้นอกจากเจ็บตัวแล้วก็เป็นภาพที่ไม่ดีเลย เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะนั่ง ยืน หรือเดิน ก็ขอให้ทำตัวตรง และมีสติอยู่ตลอดเวลา เพื่อบุคลิกที่ดีของตัวเองนั่นแหละ” พจนีย์เสริม

“แม่เห็นด้วยกับพ่อเขาจะ คนเราสมัยก่อนนี้เขามักคำพังเพยว่า ‘สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล’ แต่ปัจจุบันนี้ สุภานิตนี่ก็เพี้ยนๆ ไปแล้ว เนื่องจากว่าบางทีกิริยาก็ไม่ได้ส่อสกุลเสียเลยทีเดียว บางคนอาจจะไม่ได้มีสกุลรุนชาติอะไรสูงส่ง แต่กิริยามารยาทเขาสูงกว่าคนที่มียสกุลสูงเสียด้วยซ้ำไป” นิดาพูดต่อ

“อย่างนั้นพี่พักกับแพรก็เรียกว่ามีกิริยาเป็นผู้ดีได้ใช่ไหมคะคุณพ่อ คุณแม่” แพรเอียงคอถาม

“ก็ถ้าหากลูกกระมัตระวังตัว โดยเฉพาะอยู่ต่อหน้าธรรมาภิบาล ลูกก็เป็นผู้ดีกับเขาได้แหละ แม่เราจะไม่ได้ร่ำรวยเป็นเศรษฐีก็ตาม เราก็เป็นผู้ดีได้” นิดาสรุปยิ้มๆ ❏



# น้ำตกเมืองไทย สวยต่างกันไปใน ๕ ภาค

น้ำตก ๑๑ แห่งที่เราจะมาแนะนำต่อไปนี้  
ได้รับการกล่าวขานว่างดงามติดอันดับต้นๆของ  
ประเทศไทย สามารถท่องเที่ยวได้ในหลายฤดูกาล  
บางแห่งก็ไปได้ตลอดปี



น้ำตกทีลอซู

**ถ้า** พูดถึงกิจกรรมท่องเที่ยวที่มาพร้อมกับหน้าฝน เพื่อนๆ คิดถึงอะไรกันบ้างเอ่ย ล่องแก่ง เล่นน้ำ ชมธรรมชาติ ฯลฯ เรื่องสนุกๆ ที่ว่ามาทั้งหมดนั้นรู้ไหมว่ารวมกันอยู่ในสถานที่ที่เรียกว่า ‘น้ำตก’ แล้วน้ำตกเมืองไทยเราก็มีหลายแห่ง กระจายตัวอยู่ทั่ว ๔ ภาค และมีจำนวนไม่น้อยที่สวยงาม ไม่แพ้ที่ไหนในโลก

น้ำตก ๑๐ แห่งที่เราจะมาแนะนำต่อไปนี้ ได้รับกรกล่าวขานว่างดงามติดอันดับต้นๆของประเทศไทย สามารถท่องเที่ยวได้ในหลายฤดูกาล บางแห่งก็ไปได้ตลอดปี

## ทีลอซู ความยิ่งใหญ่แห่งผืนป่าตะวันตก

น้ำตกทีลอซูอยู่ในพื้นที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอุ้มผาง อำเภออุ้มผาง จังหวัดตาก ด้วยโครงสร้างของน้ำตกที่ไหลจากผาหินปูน ทำให้น้ำตกทีลอซูมีจำนวนชั้นลดหลั่นกันมากมายหลายชั้น นอกจากความยิ่งใหญ่และความสวยงามแล้ว ระยะเวลาและสภาพเส้นทางที่ยากลำบากก็เป็นสิ่งที่ท้าทายให้ผู้คนจำนวนมากอยากเข้าไปสัมผัสสภาพทั่วไปของป่าดงดิบที่ปกคลุมไปด้วยพืชพันธุ์เขี้ยวขจี ยังคงความเป็นธรรมชาติที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองไทย

ตามปกติแล้วพื้นที่ของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าจะไม่อนุญาตให้เข้าไปท่องเที่ยว แต่ทางกรมป่าไม้ได้อนุโลมให้เข้าไปศึกษาธรรมชาติได้ และกำหนดกฎ

เกณฑ์การเข้าไปเที่ยวชม นักท่องเที่ยวจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และช่วยกันดูแลรักษาธรรมชาติอันเปราะบางด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ

## น้ำตกแม่ยะ: ใหญ่สุดในจังหวัดเชียงใหม่

น้ำตกแม่ยะ เป็นน้ำตกที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของจังหวัดเชียงใหม่ มีความสวยงามไม่แพ้หน้าตกใดๆของเมืองไทย สายน้ำจะไหลลงมาตามหน้าผาสูงชันราว ๒๘๐ เมตร กระแทกโขดหินเป็นชั้นๆ เหมือนม่านน้ำแล้วไหลลงไปรวมกันที่แอ่งน้ำใสข้างล่าง ตัวน้ำตกเกิดจากต้นน้ำในผืนป่าสูงของยอดดอยอินทนนท์ซึ่งเป็นยอดเขาที่สูงที่สุดของประเทศ รอบๆบริเวณน้ำตกแม่ยะ เป็นป่าไม้พรรณไม้มรณีนาน้ำงักหรือเดินชมป่าแบบสบายใจ หรือผู้มาเยือนอาจเดินศึกษาธรรมชาติของป่าดึกดำบรรพ์บริเวณอ่างกากลวงในแถบรอบๆบริเวณนี้ซึ่งมีเส้นทางเดินป่าจัดไว้ให้ด้วย

## ๗ ชั้นแห่งน้ำตกเอราวัณ

น้ำตกเอราวัณเป็นน้ำตกใหญ่และสวยงามบนฝั่งแม่น้ำแควใหญ่ อยู่ในพื้นที่ของ เขตอุทยานแห่งชาติเอราวัณ หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า “อุทยานแห่งชาติเขาสลอบ” ตั้งอยู่ที่ อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ธารน้ำตกเอราวัณจากชั้นบนสุดถึงชั้นล่างสุด แบ่งเป็นชั้นใหญ่ๆ ได้ทั้งหมด ๗ ชั้น โดยไหลลดหลั่นลงมาท่ามกลางผืนป่าเขียวร่มรื่น มีเกววัลย์

พันเกี่ยวทอดบนต้นไม้ใหญ่ มีกล้วยไม้ป่าบนคาบไม้ เสียงน้ำและเสียงนกดังระงมไปทั่วป่า

จากลานจอดรถ จะมีทางเดินเท้าเข้าสู่บริเวณน้ำตก ทางอุทยานฯ ได้จัดเส้นทางเดินไว้ประมาณ ๕๐๐ เมตรก็จะถึงน้ำตกชั้นแรก ด้วยโครงสร้างของผาหินปูน น้ำตกเอราวัณนับเป็นน้ำตกที่มีสีลาการรินไหลของธารน้ำตกที่มีคนพูดว่า “อ่อนช้อยสวยงาม” เมื่อเดินขึ้นไปจนถึงชั้นที่ ๗ ชั้นบนสุด จะเห็นธารน้ำแยกตกลงมาเป็น ๒ สาย สีขาวของสายน้ำที่ตกลงมาจากหน้าผาสูง หากมองไกลๆจะมีลักษณะคล้ายงาช้างและหัวของงาช้างที่ยื่นดินออกมาจากภูเขา จึงถูกเรียกชื่อว่า “น้ำตกเอราวัณ”

## น้ำตกกรุงชิง งดงามบนยอดเขาหลวง

น้ำตกกรุงชิง ตั้งอยู่ในอุทยานแห่งชาติเขาหลวง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มียอดเขาหลวง ความสูง ๑,๘๓๕ เมตร อันเป็นยอดเขาที่สูงที่สุดของภาคใต้ ชื่อ “กรุงชิง” มาจาก “ตันชิง” พันธุ์ไม้ตระกูลปาล์ม ซึ่งมีอยู่มากในบริเวณนั้น การเข้าชมน้ำตกกรุงชิงจะต้องเดินเท้าจากที่ทำการอุทยานฯ ผ่านเส้นทางเดินป่าระยะทาง ๓.๘ กิโลเมตร เข้าไปถึงน้ำตก ใช้เวลาเดินเท้าประมาณ ๑ ชั่วโมง เส้นทางบางช่วงจะเป็นทางเดินลาดชัน แต่ก็เดินไปพร้อมกับศึกษาเส้นทางธรรมชาติของป่าได้อย่างน่าสนใจ

น้ำตกแม่ยะ



น้ำตกกรุงชิง





น้ำตกพลิว

### น้ำตกพลิว น้ำใสจนเห็นพื้นทรายข้างใต้

น้ำตกพลิว จังหวัดจันทบุรี เป็นน้ำตกที่มีชื่อเสียงทางภาคตะวันออกของไทย อยู่ในเขตเทือกเขาสรزابป อำเภอลแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี ทางเดินเข้าน้ำตกจะร่มรื่นไปด้วยพรรณไม้ เป็นน้ำตกที่นักท่องเที่ยวสามารถจะขับรถเข้าไปถึงน้ำตกได้สะดวก มีน้ำไหลตลอดปี ปกติน้ำจะใส จนสามารถมองเห็นพื้นล่างที่เป็นหินและทรายในระดับความลึกกว่า ๒ เมตรได้

น้ำตกพลิวมี ๓ ชั้น จากทางขึ้นเดินไปประมาณ ๒๐๐ เมตร จะเห็นอลงกรณ์เจดีย์ อยู่ทางขวามือ เป็นเจดีย์ศิลาแลง ซึ่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดฯ ให้สร้างไว้ ส่วนทางซ้ายมีสถูปพระนางเรือล่ม อันเป็นที่บรรจุพระอังคารของพระนางเจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ พระบรมราชเทวี สถูปและอลงกรณ์เจดีย์นี้ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดฯ ให้สร้างขึ้นเนื่องจากพระองค์เคยเสด็จประพาสน้ำตกพลิวเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๑๗ และทรงชื่นชมน้ำตกนี้เป็นอย่างยิ่ง



น้ำตกเหวนรก

### น้ำตกสุริน ชั้นเดียวก็ยิ่งใหญ่ สวยงาม

น้ำตกสุริน จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นน้ำตกชั้นเดียวที่ยิ่งใหญ่และสวยงาม ตัวน้ำตกสุรินนั้น แม้จะไม่ใหญ่แต่สูงมาก นับเป็นน้ำตกที่สูงที่สุดของภาคเหนือ ลักษณะของสายน้ำจะไหลจากหน้าผาสูง ประมาณ ๑๐๐ เมตร ตกลงมาสู่แอ่งน้ำเบื้องล่างระหว่างหุบเขา ลักษณะพื้นที่โดยรอบเป็นป่าสน และป่าดิบ ซึ่งบางครั้งจะสามารถพบเห็น เก้ง กวาง หมี ลิง และนกหลายชนิด

ด้านบนสุดเป็นบริเวณที่ทางเดินเท้าของนักท่องเที่ยวซึ่งมีทางเดินลงมาดูข้างล่างได้ ใช้เวลาเดินลงและเดินขึ้นประมาณ ๓ ชั่วโมง

### น้ำตกเหวนรก งดงามราวหุบผาสวรรค์

น้ำตกเหวนรก ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ทางด้านอำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก เป็นน้ำตกขนาดใหญ่ที่สุดของภาคกลางเลยก็ว่าได้ ด้วยสภาพผืนป่าดงดิบที่อุดมสมบูรณ์ของอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ เป็นแหล่งต้นน้ำลำธารของคลอง



สมอปูนและสายธารเล็กๆ อีกหลายสาย ไหลมารวมเป็นธารน้ำตกเหวนรก ซึ่งไหลตกลงจากผาสูงถึงชั้นราว ๙๐ องศา เป็น ๓ ชั้นใหญ่ๆ ด้วยกัน ด้วยความสูงชันของผาน้ำตกกับปริมาณของน้ำมากมายมหาศาล ทำให้สายน้ำไหลตกลงกระทบแผ่นผาเบื้องล่าง เกิดเสียงดังสนั่นก้องไปทั้งหุบเขา และเกิดละอองไอลอยคลุมไปทั่วบริเวณนั้น ดูลึกลับน่าเกรงขามจนผู้คนขนานนามว่า “น้ำตกเหวนรก”

### น้ำตกห้วยขม้น หลังไหลอย่างมีลีลา

น้ำตกห้วยขม้น ตั้งอยู่บริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติเขื่อนศรีนครินทร์ ริมทะเลสาบเขื่อนศรีนครินทร์ เป็นน้ำตกที่มีชื่อเสียงของจังหวัดกาญจนบุรี ด้วยสภาพของโครงสร้างผาน้ำตกที่เป็นหินปูน ทำให้ลีลาการไหลของน้ำงดงาม เป็นเชิงชั้นเล็กๆ ลดหล่นลงสู่แอ่งน้ำเบื้องล่าง แบ่งออกเป็น ๗ ชั้นใหญ่ๆ ด้วยกัน โดย



น้ำตกห้วยขม้น

แต่ละชั้นมีชื่อเฉพาะ เช่น ม่านขม้น วังหน้าผา น้ตรแก้ว ไหลจนหลง ดงผีเสื้อ และร่มเกล้า รอบข้างร่มรื่นด้วยพรรณไม้ป่านานาชนิด มีทางเดินเท้าสำหรับขึ้นไปชมน้ำตกแต่ละชั้น ช่วงที่เหมาะสมสำหรับท่องเที่ยวคือ เดือนตุลาคม ถึงธันวาคม

### น้ำตกเขาสอยดาว ความงามในป่าลึก

น้ำตกเขาสอยดาว อยู่ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาสอยดาว แบ่งออกเป็น ๑๕ ชั้น บริเวณธารน้ำตกมีผีเสื้อจำนวนมากมาย เหมาะสำหรับการดูผีเสื้อและศึกษาพรรณไม้ ซึ่งพื้นที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาสอยดาวนั้น มีสภาพป่าดงดิบที่สมบูรณ์และยังคงเป็นธรรมชาติ นักท่องเที่ยวต้องเดินเท้าเข้าไปชม โดยจะต้องมีเจ้าหน้าที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเป็นผู้นำทางเข้าไป ตลอดเส้นทางเดินชมน้ำตก มีทั้งความงามและความตื่นเต้นท้าทาย เช่น ชั้นน้ำตกที่ต้องปีนผาไปตามรากไทรสูงราว ๒๐ เมตร กระทั่งถึงน้ำตกชั้นบนสุดซึ่งมีขนาดสูงใหญ่สวยงาม

### น้ำตกขุนพอง มหัศจรรย์ในป่าปิดบนขุนเขา

น้ำตกขุนพอง เป็นน้ำตกที่อยู่ในอุทยานแห่งชาติภูกระดึง และเป็นน้ำตกใหญ่ที่สุดบนภูกระดึง อยู่ทางทิศตะวันตก เกิดจากลำธารหลายสายที่ไหลมารวมกันได้แก่ วังกว้าง ธารสวรรค์ ธารพระองค์ และธารถ้าสอ เป็นน้ำตกที่อยู่ในป่าดงดิบในส่วนของป่าปิด จึงเที่ยวได้เฉพาะช่วงฤดูแล้งเท่านั้น คือตั้งแต่ปลายเดือนพฤศจิกายนถึงกลางเดือนมิถุนายน และต้องทำเรื่องขออนุญาตพร้อมขอเจ้าหน้าที่นำทางด้วย การเดินเท้าเข้าไปเที่ยวชมจะต้องเดินผ่านป่าสนและป่าดงดิบ ระยะทางราว ๑๐ กิโลเมตร ในช่วงฤดูหนาวต้นเมเปิลจะเปลี่ยนสีใบจากเขียวเป็นแดง ร่วงหล่นทั่วบริเวณน้ำตก อันเป็นที่มาของภาพงดงามซึ่งเป็นสัญลักษณ์หนึ่งของภูกระดึง โดยเมเปิลจะเปลี่ยนสีและผลัดใบในช่วงต้นเดือนธันวาคม

เห็นไหมว่าน้ำตกแต่ละแห่งที่แนะนำมาข้างต้นล้วนมีเสน่ห์กันไปคนละแบบ นำไปเที่ยวให้เห็นกับตาสักครั้ง ถ้าเพื่อนเรามีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวก็อย่าลืมบรรจุน้ำตกสักแห่งที่ได้สะดวกไว้ในรายการด้วยนะคะ รับรองว่าถ้าไปถึงจริงๆ จะประทับใจไม่รู้ลืมเลยเชียวค่ะ 🍃

# ธนาคารโรงเรียน

## ธนาคารออมสิน



หากใครเดินเข้าไปในโรงเรียน แล้วสังเกตเห็นป้ายบางอย่างที่มีตัวอักษรว่า **“ธนาคารโรงเรียน”** รับรองว่าตาไม่ได้ผาดแน่ เพราะนั่นก็คือธนาคารจริงๆ ที่รับฝาก-ถอนเงินเหมือนธนาคารทั่วไป ที่สำคัญลูกค้าของธนาคารแห่งนี้ สงวนสิทธิ์ไว้ให้เฉพาะนักเรียน ครู และผู้ปกครองเท่านั้น

เรื่องของเรื่องก็คือ มีผู้ใหญ่ใจดีอย่างธนาคารออมสิน สถาบันการเงินเฉพาะกิจของรัฐที่เราคุ้นเคยกันมานานกว่า 100 ปี ที่จัดโครงการส่งเสริมให้สังคมไทยได้รู้จักการออมบนพื้นฐานการดำรงชีวิตอย่างพอเพียงและปลูกฝังนิสัยรักการออมให้ตั้งแต่เด็ก รู้จักการใช้เงินอย่างเหมาะสม และสามารถพึ่งพาตนเองได้ในอนาคต ธนาคารออมสิน จึงริเริ่มให้มีธนาคารในโรงเรียนและ

สถาบันการศึกษา เรียกว่า “โครงการธนาคารโรงเรียน” ตั้งแต่ปี 2541 และได้ดำเนินการมากกว่า 15 ปีแล้ว โดยโครงการนี้เป็นการนำเอาธนาคารมาตั้งไว้ในโรงเรียน และมีธนาคารออมสินเป็นผู้ให้การสนับสนุนตั้งแต่เงินทุนการซื้อวัสดุครุภัณฑ์ เอกสารแบบพิมพ์ต่างๆ ในการ ฝาก-ถอน เงินที่ได้รับการออกแบบเป็นการเฉพาะเพื่อใช้ในการดำเนินงาน รับฝาก-ถอน โดยมีนักเรียน และอาจารย์เป็นเจ้าหน้าที่ของธนาคารโรงเรียนซึ่งจะได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีความรู้ก่อนปฏิบัติงานจริง จากพนักงานธนาคารออมสินสาขาใกล้เคียง(ธนาคารพี่เลี้ยง) โดยนักเรียนที่ปฏิบัติงานในธนาคารโรงเรียนจะเป็นผู้ที่อาสาเข้ามาทำงานหรือเป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกจากคณะอาจารย์ ว่าเป็นผู้ที่มีความ



ประพตติ เจริญดี มีความรับผิดชอบและมีความละเอียดถี่ถ้วน มาปฏิบัติงานในตำแหน่งต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น ผู้จัดการธนาคาร พนักงานบัญชี พนักงานการเงิน พนักงานลงรายการ และประชาสัมพันธ์เพื่อให้เยาวชนมีโอกาสเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นฝึกให้มีทักษะความรับผิดชอบในการทำงานอย่างเป็นระบบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานในอนาคตได้ รวมถึงยังเป็นการส่งเสริมให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย



นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมน่าสนใจ อีกมากมายที่ต่อยอดจากโครงการธนาคารโรงเรียน เพื่อเพิ่มโอกาสให้กับนักเรียน นักศึกษาที่เป็นสมาชิกโครงการธนาคารโรงเรียน ด้วยการให้การส่งเสริมสนับสนุนด้านต่างๆ อาทิ การแข่งขันกีฬา เพื่อให้เยาวชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทยด้วยการจัดแข่งขันอ่านทำนองเสนาะ และมุ่งพัฒนาความสามารถเด็กไทยให้ก้าวไกลทัดเทียมนานาชาติประเทศ โดยจัดให้มีการประกวดดนตรีธนาคารโรงเรียน เป็นต้น



ลองนึกภาพดูว่า  
ถ้าเราได้ออมวันละเล็ก วันละน้อยทุกวัน  
กว่าจะจบการศึกษาจากโรงเรียนนี้  
เงินเหล่านั้น...  
ก็อาจเปลี่ยนเป็นเงินก้อนใหญ่ได้ในอนาคต  
ไม่ว่าจะเป็นทุนการศึกษาต่อกีดี  
หรือเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือรุ่นเรือดรอบคร้วก็ดี  
ซึ่งเริ่มออมตั้งแต่อายุน้อย ก็ยังมีมาก  
อย่าคิดว่า 'มีออม ไม่มีอด' นะคะ

# แอโรบิก เล่นสนุก ได้ประโยชน์ ออกกำลังทุกส่วน

ประสิทธิภาพจากการเดินแอโรบิกเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ทั่วโลกเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพกล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด เทียบเท่ากับการเล่นกีฬาวิ่งจ็อกกิ้ง วายน้ำ หรือการเดินขึ้นบันได

**แอโรบิก** เป็นการออกกำลังกายกลางแจ้งประกอบจังหวะเพลง เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายได้เพลิดเพลินไปกับเสียงเพลง ไม่เกิดความจำเจและเบื่อหน่าย ซึ่งจะได้รับประโยชน์ทั้งการบริหารร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ช่วยในการบริหารปอด ระบบการหายใจ กล้ามเนื้อหัวใจ และการหมุนเวียนของโลหิต ตลอดจนการขับถ่ายของเสียทางต่อมเหงื่อ เป็นกิจกรรมกลุ่มที่กำลังเป็นที่นิยมของทุกเพศ ทุกวัย

## แอโรบิก = อากาศกับชีวิต

คำว่า แอโรบิก (aerobics) มาจากรากศัพท์กรีกโบราณแปลว่า “อากาศกับชีวิต” (air—life) ซึ่งมีนัยว่าต้องมีออกซิเจน (Oxygen) เกี่ยวข้องด้วย หมายถึง ความต้องการอากาศ (ออกซิเจน) ของสิ่งมีชีวิตในการดำรงชีวิตให้อยู่ได้

แอโรบิก เกิดขึ้นเมื่อ ๒๖ ปีมาแล้ว ด็อกเตอร์เคนเนธ เอช คูเปอร์ (DR. Kenneth H.Cooper) ได้เขียนเป็นตำราเรื่อง AEROBICS กล่าวไว้ว่า แอโรบิกเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งชื่อว่า Aerobics Exercise หมายถึง การออกกำลังกายที่เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้สัมพันธ์กันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับปอด ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานอย่างเต็มที่ กระตุ้นให้ร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆได้ ดังนั้นการเดินแอโรบิก จึงนับเป็นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกอีกชนิดหนึ่ง

เบื้องหลังความสำเร็จของการเดินแอโรบิกได้รับการกล่าวถึงเป็นหนังสือชื่อ Aerobic Dancing แจ็คกี้ โซเรนเซน (Jacki Sorensen) เขียนไว้ว่ากีฬาเดินแอโรบิกได้รับความนิยมสูงสุดในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้จัดให้มีการเดินแอโรบิกภายในสตูดิโอหรือโรงยิม โดยรับเอาต้นแบบการเดินแอโรบิก



ประกอบดนตรีแบบอาหรับ จากนั้นได้ปรับเปลี่ยนให้ทันสมัยเข้ากับจังหวะดนตรีในปัจจุบัน ด้วยวิธีนับจังหวะเพลง จึงทำให้การออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิกทันสมัยและสนุกสนานอยู่เสมอ



ประสิทธิภาพจากการเต้นแอโรบิกเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ทั่วโลก เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพเกี่ยวกับการกล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด เทียบเท่ากับการเล่นกีฬาวิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ หรือการเดินขึ้นบันได จึงไม่น่าแปลกที่จะได้รับการยอมรับในประเทศต่างๆ เช่น อังกฤษ ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย ฝรั่งเศส รวมทั้งประเทศไทย ด้วยความแรงของกีฬาเต้นแอโรบิกที่ได้รับความนิยมไปทั่วทุกมุมโลกนี้เอง ทำให้การเต้นแอโรบิกไม่มีท่าเฉพาะที่แน่นอน แต่หลักมาตรฐานสากลนั้นกำหนดให้ทำเต้นต้องนับให้เข้ากับจังหวะมีทเพลงหรือตัวโน้ตดนตรี ส่วนกีฬาเต้นแอโรบิกในประเทศไทยนั้นเลือกใช้ทำเต้นที่นับตามจังหวะ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ - ๙ - ๑๐ เท่านั้น เพราะจะช่วยให้การเต้นเป็นไปได้อย่างกว่า

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการนำเอาการบริหารกายประกอบดนตรีและยิมนาสติกมาประยุกต์เข้าด้วยกัน เรียกว่า “Slimnastics” โดยอาจารย์สุกัญญา มุสิกวัน พร้อมกับเผยแพร่ให้คนทั่วไปได้ทราบในปี พ.ศ. ๒๕๑๙ และต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ หลังจากอาจารย์เดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่นและได้รับความรู้ด้าน Aerobics Dance และ Aerobics Exercise กลับมา การออกกำลังกายดังกล่าวก็ถือกำเนิดขึ้นในประเทศไทย หน่วยงานภาครัฐ ทั้งการกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ตลอดจนภาคเอกชนอีกหลายหน่วยงานได้ส่งเสริมและสนับสนุนให้เป็นหนึ่งในกิจกรรมกีฬามวลชนเพื่อสุขภาพ จนได้รับความนิยมและแพร่หลายไปทั้งประเทศไทยมาจนถึงปัจจุบัน



## แอโรบิกกับนาบาประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย

แอโรบิก อาจจะเป็นกีฬาที่แค่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ถ้าทำเป็นประจำสม่ำเสมอ ผลลัพธ์ที่ตามมาคือประโยชน์ของสุขภาพเราล้วนๆค่ะ

๑. **ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น** แอโรบิกเป็นการออกกำลังกายแบบเกือบจะทุกสัดส่วน เมื่อเคลื่อนไหว ร่างกายจะสูบฉีดเลือด ทำให้หัวใจทำงาน ช่วยเพิ่มเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น ทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น ลดอัตราการเต้นของหัวใจ เมื่อกล้ามเนื้อเราแข็งแรง เราจะออกกำลังกายได้ดี ไม่ค่อยเหนื่อย เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ก็ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เพราะว่าหัวใจเราสูบฉีดโลหิตแรงอยู่แล้ว เส้นเลือดต่างๆ ก็ไม่อุดตัน ความดันจึงปกติ

๒. **ระบบหายใจดีขึ้น** ปอดมีการรับออกซิเจนมากขึ้น หายใจได้ลึกขึ้น ปอดมีการขยายมากขึ้น เมื่อปอดขยาย และรับออกซิเจนมากขึ้น ร่างกายก็รับออกซิเจนมากขึ้นด้วย ทำให้การไหลเวียนของอากาศในปอดทำงานได้ดีขึ้น เมื่อมีออกซิเจนมากขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอด ก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๓. **ระบบเคมีในเลือดดีขึ้น** การออกกำลังกายเป็นการเผาผลาญไขมัน เมื่อไขมันถูกใช้ไป เลือดของเราก็เดินทางได้สะดวกมากยิ่งขึ้น ทำให้ปริมาณไขมันในเลือด (คอเลสเตอรอล) ลดลง และไตรกลีเซอไรด์ ลดลงเช่นกัน ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน เพิ่ม HDL (คอเลสเตอรอลตัวดีที่ร่างกายต้องการมาก และจะเพิ่มได้ด้วยการออกกำลังกายเท่านั้น) ลดน้ำตาลส่วนเกิน ป้องกันโรคเบาหวาน เพราะว่าเวลาเราออกกำลังกาย ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก ร่างกายจะไปดึงเอาน้ำตาลมาแปลงเป็นพลังงาน ทำให้ระดับน้ำตาลส่วนเกินในเลือดต่ำลง ลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวานได้

๔. **ด้านระบบประสาทและจิตใจ** ลดความเครียดได้ดี เวลาเหงื่อออกจนถึงระดับหนึ่ง ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟินจากสมอง เป็นสารที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย ปลอดโปร่ง

## เดินแอโรบิกให้สนุก+สุขภาพดี

โภชนาการหลังเดินแอโรบิกนั้นสำคัญมากๆ นักเดินแอโรบิกควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ เป็นการเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายหลังจากที่ต้องสูญเสียพลังงานมากจากการเดิน นมและผลไม้เป็นอาหารสำคัญมากที่ผู้ออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ต้องรับประทานทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายสดชื่นอยู่เสมอค่ะ 🍌





# ก้าวแรก... ของเยาวชนบนเส้นทางการแข่งขัน “หุ่นยนต์บินอัตโนมัติชิงแชมป์ประเทศไทย”

การแข่งขันยังต้องการสนับสนุนให้เยาวชนไทยมีการพัฒนาและวิจัยเกี่ยวกับหุ่นยนต์บินไร้คนขับ เพื่อต่อยอดสู่อากาศยานไร้คนขับต่อไป ซึ่งผู้เข้าแข่งขันจะได้พัฒนาศักยภาพทางด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์มากขึ้น

## คำพูด

ถึงอากาศยานไร้คนขับ หรือ ยูเอวี (Unmanned Aerial Vehicle) ถือว่าเป็นพัฒนาการ ด้านวิศวกรรมอากาศยานที่พยายามทำให้เครื่องบินอยู่บนฟ้าได้โดยไร้คนขับ เรียกกันง่าย ๆ ว่าใช้เครื่องบิน ไม่ใช่คนบินนั่นเอง เทคโนโลยีล้ำสมัยขนาดนี้อาจจะมีในประเทศยักษ์ใหญ่หลายประเทศ ทั้งในส่วนของกองทัพและบริษัทการบินเอกชน อาทิ สหรัฐอเมริกา ที่มีโดรน (Drone) หรือเครื่องบินโจมตีไร้คนขับ ส่วนที่อังกฤษ บริษัทการบินและรัฐบาลได้ทุ่มเงินจำนวนมากพัฒนาเทคโนโลยีที่ทำให้เกิดเครื่องบินไร้คนขับลำเท่าเครื่องบินโดยสาร เพื่อให้สามารถใช้ในการบินเชิงพาณิชย์ หรือแม้แต่ประเทศในกลุ่มอาเซียนของเรา อย่างอินโดนีเซีย ก็ยังมีการผลิตเครื่องบินสอดแนมแบบไร้คนขับมาแล้วค่ะ



เหลือवलั้งแลหนำลองห้นมาคูประเทศไทยของเราลั้ว จะเห็นว่าการพัฒนาด้านนี้ ก็ไม่ได้น้อยหน้าใครเหมือนกัน เพราะมีหลายหน่วยงานให้ความสำคัญกับการวิจัยและพัฒนาวิศวกรรมอากาศยานมาได้ระยะหนึ่งแล้ว มีทั้งการเปิดสอนในมหาวิทยาลัยหลายแห่ง และล่าสุดได้มีการแข่งขัน “หุ่นยนต์บินอัตโนมัติชิงแชมป์ประเทศไทย” (Thai Aerial Mission Engineering Challenge) ภายใต้ภารกิจหลัก “ทำทวยวิศวกรรมอากาศยาน” โดยได้รับการสนับสนุนจากบริษัท ซีเกท เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งเป็นผู้ผลิตฮาร์ดดิสก์รายใหญ่ของโลก กองทัพอากาศ สมาคมวิชาการหุ่นยนต์แห่งประเทศไทย และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (มจพ) ที่เปิดโอกาสให้นิสิต นักศึกษา ได้ค้นคว้าและเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงเพื่อศึกษาข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีเกี่ยวกับการพัฒนาเครื่องบินและอากาศยานอัตโนมัติ

เห็นนวัตกรรมใหม่ๆ น่าสนใจอย่างนี้แล้ว ทิศไทขอตามไปหาเรื่อง (ราว) ดิจ มาบอกกล่าวเล่าต่ออีกสักหน่อย เพราะสิ่งละอันพันละน้อยนี้อาจทำให้องงๆ มีความมุ่งมันจนอยากเข้าแข่งขันในครั้งต่อไปก็ได้ นะคะ

รองศาสตราจารย์ ดร.ภูติส ลักษณะเจริญ ประธานจัดการแข่งขัน เลขาธิการสมาคมวิชาการหุ่นยนต์ไทย และหัวหน้าวิจัยสาขา Dynamics and Robotics แห่งศูนย์วิจัยวิศวกรรมคำนวณและทดสอบขั้นสูง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เล่าว่า การแข่งขันนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเตรียมความพร้อมนิสิต นักศึกษา เพื่อก้าวเข้าสู่วิศวกรรมอากาศยานขั้นสูงในอนาคต นอกจากนี้ ทางคณะผู้จัดการแข่งขันยังต้องการสนับสนุนให้เยาวชนไทยมีการพัฒนาและวิจัยเกี่ยวกับหุ่นยนต์บินไร้คนขับ เพื่อต่อยอดสู่อากาศยานไร้คนขับต่อไป ซึ่งผู้เข้าแข่งขันจะได้พัฒนาศักยภาพทางด้านคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์มากขึ้น โดยนำมาพัฒนาเป็นผลงานการประดิษฐ์หุ่นยนต์บิน และการทดลองครั้งแล้วครั้งเล่าก็จะทำให้พวกเขาสามารถแก้ปัญหาทางด้านวิศวกรรมที่เกิดขึ้นกับอากาศยานได้อีกด้วย

การแข่งขันรายการนี้มีความน่าสนใจอย่างยิ่ง เพราะนี่เป็นการแข่งขันครั้งแรกของประเทศไทย



จึงมีนักศึกษาจากสถาบันต่างๆ เข้าร่วมประกวดประชันความสามารถกันหลายแห่ง อาทิ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม สถาบันการบินพลเรือน และมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เป็นต้น

สำหรับกติกาการแข่งขันนั้น มีทั้งแบบ indoor และ outdoor ซึ่งแต่ละทีมจะต้องพัฒนาหุ่นยนต์จำนวน ๒ ประเภท คือ หุ่นยนต์บินอัตโนมัติ และหุ่นยนต์บินบังคับด้วยมือ โดยหุ่นยนต์บินอัตโนมัติจะเข้าแข่งขันในสนามเปิดโล่งภายนอกอาคาร ส่วนหุ่นยนต์บินบังคับด้วยมือจะเข้าแข่งขันในสนามภายในอาคาร

ทั้งนี้ หุ่นยนต์บินอัตโนมัติจะต้องบรรทุกลูกกอล์ฟ ๑ ลูกก่อนออกจากจุดเริ่มต้น จากนั้นต้องนำลูกกอล์ฟไปปล่อยในบริเวณที่กำหนดและบินต่อไปยังจุดลงจอดที่กำหนดไว้ ส่วนหุ่นยนต์บินบังคับด้วยมือ ผู้บังคับจะต้องควบคุมหุ่นยนต์อยู่ในห้องควบคุม (Manual Control Room) โดยจะทำการควบคุมระยะไกล ซึ่งสามารถมองเห็นสนามได้จากทางจอควบคุมของทีม และบังคับหุ่นยนต์ให้เคลื่อนที่ผ่านอุปสรรคต่างๆ เมื่อหุ่นยนต์บินบังคับด้วยมือเข้าถึงเส้นชัย จะต้องทำการเจาะลูกโป่งให้แตกโดยใช้เข็มเจาะเท่านั้น เพื่อหยุดเวลาการแข่งขันของทีมตนเองโดยใช้เวลาไม่เกิน ๘ นาที การแข่งขันนี้ยังเป็นการทดสอบความสามารถของผู้เข้าแข่งขันในการสร้างหุ่นยนต์ ซึ่งสามารถบินได้โดยอัตโนมัติด้วยการใช้ระบบการนำร่องแบบดาวเทียมหรือเทคโนโลยีแมชชีน วิชั่น (machine vision) อีกด้วย

หลังจากใช้เวลาไม่นานในการประลองฝีมือกัน ณ พิพิธภัณฑ์กองทัพอากาศ ปรากฏว่า “ทีมพีบีอาร์ยูแอร์เรียล มิชชั่น (PBRU Aerial Mission Team) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี” ก็ได้รับรางวัลชนะเลิศคว้าทุนการศึกษา เป็นเงิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท และถ้วยรางวัลเกียรติยศ

รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑ ได้แก่ ทีมราชมงกลอีสาน ทีม ๒ จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา ส่วนรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๒ มี ๒ ทีม ได้แก่ ทีม ESL KMITL จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และทีม MSU1 จากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม สำหรับรางวัล Best Automation และเทคนิคยอดเยี่ยม ได้แก่ ทีม Electro จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และปิดท้ายที่รางวัล Best Maneuverability ได้แก่ ทีม SpeedBird จากสถาบันการบินพลเรือน





สำหรับทีมที่ชนะเลิศ และรองชนะเลิศอันดับ ๑ - ๒ นอกจากจะได้รับเงินสดพร้อมด้วยรางวัลเกียรติยศแล้ว ยังมีโอกาสเข้าเยี่ยมชมกิจการของกองทัพอากาศ ในส่วนของโรงเรียนนายเรืออากาศ และกองบิน ๑ จ.นครราชสีมา เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกองทัพอากาศกับคณะผู้แข่งขันที่ได้รับรางวัลอีกด้วย ซึ่งถือว่าเป็นประสบการณ์อันล้ำค่าของคณะนิสิต นักศึกษากลุ่มนี้ที่คุ้มค่ามากกว่าในตำราเรียน

นายชิววัฒน์ อังศุพานิชย์ หัวหน้าทีมปีแอร์ยู เออร์เรียล มิซชั่น จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กล่าวอย่างภาคภูมิใจว่า กว่าจะมีวันนี้ทีมงานทุกคนต้องช่วยกันระดมสมอง และปรับปรุงพัฒนาหุ่นยนต์บินกันอยู่หลายครั้ง เพื่อให้มีความสมบูรณ์แบบที่สูงสุด โดยเน้นหนักไปที่การออกแบบเครื่องบิน โดยใช้วัสดุ

คาร์บอนไฟเบอร์และควบคุมการทำงานของใบพัดทั้ง ๔ ใบ เพื่อให้สามารถทำภารกิจต่างๆ ได้ตามกำหนด และยังคงพัฒนาตัวบอร์ดคอนโทรลเลอร์ที่ใช้กำหนดระบบการทำงาน ปรับค่าด้านทานกระแสลมรวมทั้งกำหนดพิกัดจีพีเอส ซึ่งทีมงานได้ออกแบบและผลิตเองทั้งหมด

นายชิววัฒน์ยังบอกด้วยว่าคุณค่าของการแข่งขันนั้นไม่ได้อยู่ที่รางวัลเพียงอย่างเดียว แต่ทำให้พวกเขาได้มีโอกาสพบปะกลุ่มคนที่สนใจพัฒนาเครื่องบินด้วยกัน ทั้งทหารและพลเรือน “เราได้แลกเปลี่ยนความรู้และกระบวนการพัฒนาหุ่นยนต์บินที่แตกต่างกัน” นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้ทักษะในการทำงานเป็นทีม เพราะการสร้างหุ่นยนต์บินไม่ใช่ที่เราจะต้องทำตามตำราเป๊ะๆ เท่านั้น แต่ต้องรู้จักนำความรู้และเทคโนโลยีหลายด้านมาผสมรวมกันบนพื้นฐานของคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยมีการวางแผนและแบ่งหน้าที่กันไปตามความถนัดของแต่ละคน และพวกเขาก็จะไม่หยุดอยู่เพียงแค่นี้ แต่จะศึกษาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาหุ่นยนต์บินให้มีศักยภาพสูงขึ้นต่อไปด้วย

ขอปรบมือดังๆ ให้กับผู้ใหญ่วัยจิ๋วที่ให้การสนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความสามารถของเยาวชนไทย ในด้านการพัฒนาวิศวกรรมอากาศยานให้ก้าวไกลไปได้อีกหลายขั้น และที่สำคัญ ยังสามารถนำไปต่อยอดความคิดเพื่อผลิตอากาศยานที่ทันสมัยและประยุกต์ใช้ในภารกิจเพื่อชาติต่อไป 🇹🇹



ทีมปีแอร์ยู เออร์เรียล มิซชั่น จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

# นภัตสร บุรณศิริ สวยและมั่นใจ ไปกับ “โมเม พาเพลิน”

ยิ่งเด็ก ๆ ยิ่งควรทำกิจกรรมเยอะ  
เพื่อจะได้ค้นหาตัวเองพบ ซึ่งอาจจะเป็น  
ช่วงตั้งแต่ประถมปลายถึงมัธยมต้น  
เพราะตอนนี้หลายคนพบว่างานอดิเรกที่รัก  
กลับสร้างรายได้และทำเป็นอาชีพที่  
ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นนอกจาก  
เรียนแล้วอย่าลืมทำกิจกรรมต่างๆ  
เพื่อค้นหาความถนัดของตัวเองด้วย



**จาก** นักร้องวัยใสเมื่อหลายปีมาแล้ว ผันตัว  
สู่การเป็นดีเจและล่าสุดกับการเป็น  
เจ้าของคอลัมน์ความงามบนโลกออนไลน์ “**โมเม  
พาเพลิน**” ที่ถูกใจสาวน้อยสาวใหญ่ด้วยบุคลิกสนุกๆ  
ในการสอนแต่งหน้าที่ไม่เหมือนใคร กลายเป็นกูรูและ  
ไอคอนความงามที่สาว ๆ รุ่นใหม่ใฝ่ฝันจะก้าวตาม ซึ่ง  
กว่าจะมาถึงความสำเร็จในวันนี้ คุณโมเมผ่านประสบ  
การณ์ร้อนหนาวมามากมาย และพร้อมจะแบ่งปันให้  
เพื่อน ๆ ได้ฟังในบรรทัดต่อไปแล้วละค่ะ

## ครอบครัวช่วยสร้างฝัน

คุณโมเมรู้ตัวมาตั้งแต่เด็กว่า อยากร้องเพลง  
เนื่องจากคุณแม่ (สุดา ชื่นบาน) และพี่สาว (พัชริดา  
วัฒนา) ต่างเป็นนักร้องชื่อดัง และเป็นแบบอย่างให้  
เธอ

“ตอนโมเมอายุ ๓-๔ ขวบจำได้ว่า พี่แหม่มอยู่  
วงสาว สาว สาว ซึ่งดังมากๆ ค่ะ เราก็จะคอยไป

เกาะเวทีแต่เด็ก ตอนกลางคืนเวลานอนกับคุณแม่ ก็  
จะมีต่อเพลงเล่นกัน เลยทำให้เราเป็นคนที่มีความจำ  
เรื่องต่างๆ ได้เร็ว ดังนั้นความฝันของเราจึงไม่ห่างไกล  
จากสิ่งที่เห็น คือการอยากเป็นนักร้อง อีกอย่างคุณ  
แม่ให้เรียนดนตรีแต่เด็ก ทั้งเปียโน และอิเล็กทรอนิกส์ แม้  
ความจริงแล้วคุณแม่ไม่อยากจะให้เราทำอาชีพนี้เพราะ  
เหนื่อยมาก และมีความมั่นคงที่ไม่แน่นอน คือถ้า  
เราเก่งมีคนยอมรับก็รอดตัวไป แต่ถ้าไม่ก็อาจจะผิดหวัง  
ได้ เพราะทั้งพี่สาวและคุณแม่ประสบความสำเร็จ  
ทั้งคู่ ถ้าเราไปไม่รอด ก็อาจจะสร้างปมให้เรา

“ทำให้เวลาจะไปประกวดร้องเพลงตามเวทีต่างๆ  
ก็ต้องหนีแม่ไป จนเวทีหนึ่งมีแมวมองจากค่ายเพลง  
อาร์เอสโปรโมชันมาสนใจ ซึ่งเขาเองไม่รู้ว่าเป็น  
ใคร จนมาถึงขั้นตอนการทดสอบเสียง ซึ่งขั้นนั้นเรา  
ต้องไปขออนุญาตคุณแม่แล้ว”



ครอบครัวนักร้อง

### กฎเหล็กจากคุณแม่

เมื่อจะก้าวสู่การเป็นนักร้องในขณะที่ยังต้องเรียนหนังสืออยู่ คุณแม่สุดาจึงออกกฎในเรื่องการใช้ชีวิตกับคุณโมเม คือห้ามหยุดเรียน ห้ามงอแงแม่จะต้องทำงานดึกและตื่นเช้า ซึ่งคุณโมเมยอมรับว่านั่นคือภูมิคุ้มกันชั้นดีที่ทำให้เธอรับมือกับทั้งสองอย่างได้อย่างไม่บกพร่อง มีวินัยในตัวเอง ประกอบกับมีทีมงานที่ดี จึงทำให้ผลงานเพลงชิ้นแรกของเธอประสบความสำเร็จอย่างถล่มทลาย ซึ่งเจ้าตัวเองก็มองว่าเกินความคาดหมายเช่นกัน

### ก้าวสู่การเปลี่ยนแปลง

เมื่อเทปผีซีดีเถื่อนส่งผลอย่างมากต่อวงการนักร้องเพลงไทย คุณโมเมเองก็มีแผนเดินหน้าต่อด้วยการเปลี่ยนภาพลักษณ์ตัวเอง จากนักร้องวัยใสสู่การเป็นดีเจคลื่น Z POP ซึ่งเปลี่ยนมาเป็น FM MAX โดยทั้งหมดนี้คุณโมเมจะต้องทำเดโมเพื่อไปทดสอบที่สกายไฮ เเรดิโอเอง ตั้งแต่การใช้เครื่อง คิดวิธีพูด เลือกเพลง โดยใช้เวลาทำเกือบปี

“ตอนเป็นดีเจใหม่ๆ เราต้องค้นหาตัวเองเยอะมากกว่าตรงไหนถึงจะพอดี อย่างแรก คืออยากให้คนฟังรู้จักว่าเราโตแล้ว ตอนนั้นเลยจัดแนวพ็อดที่พอดีพอดีเสียงนุ่มๆแต่กลับเป็นปัญหา เพราะตอนนั้นอายุเรายังวัยรุ่นอยู่เลย การจัดรายการจึงไม่เป็นตัวเอง ทั้งที่เป็นคลื่นวัยรุ่น ได้คุณทอม ทศพร แต่งเพลงซึ่งเป็นโปรดิวเซอร์ มาช่วยปรับจนเราล่อง แคล้ว และรู้สึกสนุกกับการจัด”

### วันที่ถนอมเลยแพ

หลังจาก FM MAX คุณโมเมก็ย้ายไปจัดคลื่นสากลซึ่งเป็นเพลงที่เธอถนัดเนื่องจากคุณแม่ก็ชอบร้องเพลงสากลอยู่แล้ว และเป็นเพลงที่เธอฟังมาตั้งแต่เด็ก แต่เชื่อว่าทุกอย่างจะสวยงาม เมื่อคลื่นวิทยุที่เธอจัดปิดตัวลง

“ตอนนั้นชีวิตเคว้งมากค่ะ เพราะสัญญานักร้องเองก็ใกล้หมด สิ่งที่เราเรียนมาคือ บริหารงานโฆษณา พอได้ไปฝึกงานก็ค้นพบว่า เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะกับตัวเราอีก คิดในใจว่าแยะแล้ว เรียนมาก็ไม่ใช่ สัญญานักร้องก็จะหมด คลื่นวิทยุก็จะปิด ถือเป็นช่วงวิกฤตชีวิตมากค่ะ โชคดีที่ว่าตอนเราทำวิทยุแรกๆ เราไปสร้างสัมพันธ์ไว้มากมาย จนได้เจอพี่ตูน โปรดิวเซอร์ของ ๙๕.๕ เวอร์จินฮิตซ์ ซึ่งเขาบอกกับเราว่า ช่วงเสาร์อาทิตย์กำลังต้องการดีเจอยู่ หากไม่เกรงว่าเป็นช่วงที่คนฟังไม่เยอะเหมือนเมื่อก่อนให้ลองมาสมัครดูเราชอบรายการวิทยุมากอยู่แล้ว เลยไม่ปล่อยโอกาสนี้ไปค่ะ จนปัจจุบันเป็นดีเจที่ชื่อ เอฟ. เอ็ม. ๑๐๕.๕ มา ๗ ปีแล้ว มีความสุขทุกครั้งที่ได้จัด”





### ก่อนโมเมจพาเพลิน

กว่าจะมาเป็นรายการทีวีออนไลน์ที่ทุกคนชื่นชอบ คุณโมเมใช้ประสบการณ์สั่งสมมา ตั้งแต่การเป็นดีเจ ผสมกับพิธีกร งานอีเวนท์ต่างๆ ทั้งยังคงพากย์การ์ตูนจนได้รู้จักกับคุณโรซี่ ที่สนใจอยากทำสื่อทีวีออนไลน์อยู่พอดี

“เมื่อ ๔ - ๕ ปีที่แล้วโมเมเชื่อว่า หลายคนยังไม่ค่อยสนใจในสื่อทีวีออนไลน์มากนัก เพราะตอนนั้นอินเตอร์เน็ตบ้านเรายังไม่ค่อยดี แต่ตอนนี้ทุกอย่างดีขึ้น แรกๆก่อนจะทำโมเมพาเพลิน เราทำรายการสอนภาษาอังกฤษที่ชื่อว่า Good English with Momay เวลาสอนจะยกหัวข้อเรื่องสนุกๆไม่น่าเบื่อ เช่น พูดเรื่องแฟชั่น พออยู่พูดเริ่มดังขึ้นมา โมเมได้เข้าไปชมคลิปหนึ่งซึ่งมีเด็กฝรั่งมาสอนแต่งหน้า และยอดวิว (view) ของเขาเยอะมาก ส่วนตัวเราเข้าใจภาษาอังกฤษเราดูแล้วเราได้อะไร แต่ผู้ชมไทยส่วนใหญ่ที่ยังไม่เก่งภาษาขนาดนั้น หากอยากเข้าใจแล้วเขาจะทำอย่างไร

ในวัยแรกเกิดกับคุณแม่สุดา ชื่นบาน



“เลยเกิดเป็นไอเดียประกอบกับตอนเราร้องเพลงนั้นก็มีส่วนของเครื่องแต่งหน้าอยู่บ้าง ทั้งตอนไปทัวร์คอนเสิร์ตก็ต้องหัดแต่งหน้าให้เป็น เลยหยิบอุปกรณ์กระเป๋าน้อยซึ่งมีเพียงไม่กี่อย่างมาลองสอนดู ช่วงแรกคนดูไม่เยอะ เพราะเราเองมีภาพในใจว่า เวลาคนสอนแต่งหน้าต้องดูสวยๆ เบาๆ แต่งหน้าแบบนี้ละคะ ใช้สีตรงนั้นตรงนี้ แต่พอสักพักตัวจริงเริ่มค่อยๆมา มีความสนุกสนานเร้าใจพอสมควร แล้วคอนเซ็ปต์ของโมเมพาเพลินคือจะต้องเป็นตัวของตัวเอง ทุกอย่างเราซื้อเอง ดังนั้นสิ่งที่พูดจึงจริงมาก ดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ ใช้ได้ไม่ได้เพราะอะไร สิ่งเหล่านี้เป็นการสะสมคนให้เชื่อเราเพิ่มมากขึ้น อีกอย่างเราเริ่มมีลูกค้าแต่งหน้าที่คนไทยชอบ นั่นคือ แต่งหน้าตามดารา ลุคนางเอกชื่อดังต่างๆ ยอดวิวจากลูกค้าแบบนี้กลายเป็นก้าวกระโดด อย่างดาราบางคนที่สนิทกันก็จะแอบถามเคล็ดลับบ้าง นอกนั้นก็ใช้วิธีโคลนสัฟแล้วลองทำดู ประกอบกับการสอนก็ทำให้สนุกขึ้นด้วยวิธีพูดเล่าซึ่งเป็นตัวของตัวเองค่ะ”

ขวัญใจของครอบครัว



## อีโงในดวงใจ

หลายคนคงมีอิทธิพลจากคนใกล้ตัวต่อแรงบันดาลใจต่างๆ ซึ่งคุณโมเมเองก็เช่นกัน เธอมองคุณแม่เป็นต้นแบบในการใช้ชีวิตเสมอ

“คุณแม่มีจรรยาบรรณการทำงานที่สูงมากค่ะ ทำงานหนักมาตลอด แต่ขณะเดียวกัน ก็รับผิดชอบหน้าที่ความเป็นแม่ได้ดีมาก เวลากลางวันท่านทำงานขายตรง ถือเป็นยอดที่ออปเลย ตอนเย็นกลับบ้านมาแต่งตัวเตรียมไปร้องเพลง เจ็ดโมงเช้าตื่นมาส่งลูกไปโรงเรียน ตอนเย็นก็มารับ ไม่มีสิ่งไหนบกพร่อง ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่แม่จะเป็นนักร้องในคลับ ทั้งยังสอนให้เราทำงาน เป็นระบบระเบียบ เคารพคนทำงานรอบข้าง เพราะงานที่ทำออกมาสวยหรืออยู่หน้าเวทีได้นั้น ไม่ได้เกิดจากคนๆเดียว ยังมีทีมงานเยอะแยะมากมายที่อยู่ข้างหลังซึ่งสำคัญมาก คำสอนที่ท่านมักบอกเสมอคือ อย่าทำให้เรื่องเล็กเป็นเรื่อง



ใหญ่ ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ ให้มองบวกเข้าไปอย่างตอนที่เจอวิกฤตสัญญาค่ายเพลงจะหมด ไม่ใช่มองว่าชีวิตจะพังแน่ๆ ให้มองคนที่ลำบากกว่าเรา และเมื่อโอกาสได้มาแล้วต้องทำให้ดีที่สุด”

## เยาวชนควรหากิจกรรมยามว่างเพื่อค้นหาตัวเอง

คุณโมเมคิดว่า ข้อเสียข้อหนึ่งสำหรับเด็กไทยคือมีกิจกรรมนอกเวลาน้อย เพราะเอาแต่เรียนตามหนังสือ ยิ่งเด็กๆ ยิ่งควรหากิจกรรมเยอะ เพื่อจะได้ค้นหาตัวเองพบ ซึ่งอาจจะเป็นช่วงตั้งแต่ประถมปลายถึงมัธยมต้น เพราะตอนนั้นหลายคนพบว่างานอดิเรกที่รัก กลับสร้างรายได้และทำเป็นอาชีพที่ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นนอกจากเรียนแล้วอย่าลืมหากิจกรรมต่างๆ เพื่อค้นหาความถนัดของตนเองด้วย

## แบ่งปันเส้นทางสู่ฝัน

คุณโมเมแนะนำน้องๆ ที่อยากจะเป็นดาวประดับวงการบันเทิงว่า ต้องระวังในแง่ที่ขึ้นเร็วก็จริงแต่ลงเร็วกว่า และพลาดพลั้งง่ายเนื่องจากมีสิ่งล่อตาล่อใจมากมาย ถ้าอยากเข้าวงการ ไม่ใช่ว่าหน้าตาดีอย่างเดียว หากมุ่งมั่นว่าอยากทำอะไรในวงการก็ต้องหมั่นพัฒนาตนเอง เช่น อยากเป็นพิธีกร ก็ต้องตั้งใจดูว่าทำไมพิธีกรคนนี้ถึงดัง เขาทำอย่างไรถึงอยู่มาได้ ๒๐ ปี ฝึกปฏิภาณไหวพริบในการพูด และภาษาคือสิ่งสำคัญ ต้องให้ได้สองภาษา อย่างคุณโมเมเองก็ได้งานเพราะภาษาอังกฤษมาเยอะมาก

“ตอนนี้เราก็ก้าวเข้าสู่ยุค AEC แล้ว อยากให้น้องๆ ลองเลือกเรียนภาษาเพิ่มเติม เช่น ภาษาเพื่อนบ้าน เรียนให้เราสันทัดกันเพื่อจะไปแข่งกับคนอื่นได้ อยากเก่งด้านไหน ต้องฝึกด้านนั้นค่ะ เพราะเมื่อโอกาสยื่นมาแล้วเราจะทำได้ทันที ดูอย่างณเดชน์ คุกกี้ยะ เป็นต้น ทั้งหน้าตาดี ร้องเพลงได้เต้นก็ยิ่งได้อีก ถ้าคุณเก่งรอบด้านเช่นนี้ก็จะมีแต่ตั้งกับได้ค่ะ

สุดท้ายคุณโมเมได้ฝากเคล็ดลับความสำเร็จมาฝากน้องๆเยาวชนค่ะ นั่นคือ การรู้จักหน้าที่ของตนเอง ต้องเตรียมพร้อมอย่าให้ใครมาว่าเราได้ ก่อนไปทำงานหรือเรียน ก็ต้องทำการบ้านมาให้พร้อม ทำตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ห้ามรู้สึกว่ามีดีพอแล้ว เพราะจะทำให้เราหยุดเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทันที ❏



# ร่วมใจรักษาป่า ฮอนต้า-มูลนิธิช้างแห่งประเทศไทย

การดูแลเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน มีความสำคัญเนื่องจากบริเวณนี้เป็น “ป่าโบราณ” ของสังคมป่าที่ราบในพื้นที่ภาคตะวันออกที่หลงเหลืออยู่ ไร่การรบกวนจากมนุษย์ โดยครอบคลุมพื้นที่ถึง ๑,๐๗๙ ตารางกิโลเมตร



**ด้วย** ความห่วงใยในสังคม มูลนิธิฮอนต้าประเทศไทย จึงก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ เพื่อช่วยเหลือสนับสนุนสังคมด้านต่างๆ เช่น ส่งเสริมการศึกษา ส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม ตลอดจนด้านสิ่งแวดล้อม โดยล่าสุดร่วมกับมูลนิธิช้างแห่งประเทศไทย จัดกิจกรรมเสริมโป่งช้างในพื้นที่ป่า สร้างฝายชะลอน้ำ และสร้างห้องสมุดให้กับโรงเรียนที่ขาดแคลนในต่างจังหวัด

และในเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา มูลนิธิฮอนต้าประเทศไทย โดยพนักงานบริษัทในเครือฮอนต้ากว่า ๒๐๐ คน ร่วมกับมูลนิธิช้างแห่งประเทศไทย และกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช จัดกิจกรรมเป็นครั้งที่ ๒ เพื่อเสริมโป่งช้างและสัตว์ป่า รวมถึงสร้างฝายชะลอน้ำ ที่หน่วยพิทักษ์ป่าหลุมจังหวัด เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน จังหวัดฉะเชิงเทรา



### ป่าโบราณในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน

การดูแลเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน ถือว่ามีความสำคัญเนื่องจากบริเวณนี้เป็น “ป่าโบราณ” ของสังคมป่าที่ราบในพื้นที่ภาคตะวันออกที่หลงเหลืออยู่ ไร้การรบกวนจากมนุษย์ โดยครอบคลุมพื้นที่ถึง ๑,๐๗๙ ตารางกิโลเมตร กินพื้นที่กว้างขวางมากถึง ๕ จังหวัด อันได้แก่ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และสระแก้ว

แม้ว่าอดีตเคยมีราษฎรบุกรุกเข้ามาตั้งถิ่นฐานในแถบนี้มาก่อนราว ๑,๐๐๐ ครอบครัวยุคหนึ่ง ทำให้ป่าและสัตว์ป่าบริเวณนี้ถูกทำลายลงไปมาก จนต้องมีการอพยพราษฎรออกจากพื้นที่ในปี พ.ศ. ๒๕๒๙ และ ๒๕๓๒ ป่าจึงฟื้นตัวขึ้น มีความหลากหลายของพันธุ์ไม้มากขึ้น ส่งผลให้อาหารสัตว์เพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน โดยขณะนี้กำลังดำเนินการผนวกพื้นที่ป่าโดยรอบอีก ๕๙,๖๒๕ ไร่ ให้เข้าเป็นเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน เมื่อรวมกับของเดิมแล้วจะมีเนื้อที่รวม ๗๓๓,๘๗๗ ไร่ จัดว่าใหญ่เป็นอันดับ ๘ จากเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ๕๕ แห่งที่มีอยู่ในประเทศไทยในปัจจุบัน



### ความสมบูรณ์ของดินป่าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน

ด้วยความที่พื้นที่ป่ามีบริเวณกว้างใหญ่ และเป็นที่ตั้งของสถานีวิจัยสัตว์ป่าแห่งแรกของภาคตะวันออก และถือเป็นแหล่งที่สองของประเทศไทย รองจากสถานีวิจัยสัตว์ป่านางรำที่ห้วยขาแข้ง จังหวัดอุทัยธานี ที่นี้จึงมีสัตว์ป่านานาชนิด เช่น ช้าง กระทิง กวาง เก้ง วัวแดง ชะนีมิงกูด เม่น และนกพันธุ์ต่างๆ อาศัยอยู่มากมาย เช่น ไก่ฟ้าพญาลอ นกกก นกแก้วแล้วธรรมชาติ นกเขาใหญ่ เขี้ยวขาว เป็นต้น ทั้งบริเวณหุบเขามีความสงบรื่นรมย์ ดังนั้นในช่วงเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม จึงสามารถเดินทางเพื่อมาเฝ้ารอผีเสื้อที่หาชมยากได้ เช่น ผีเสื้อสะพายฟ้า ผีเสื้อหางกระดิ่งแววมยุรา ผีเสื้อเจ้าป่า เป็นต้น



## แหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

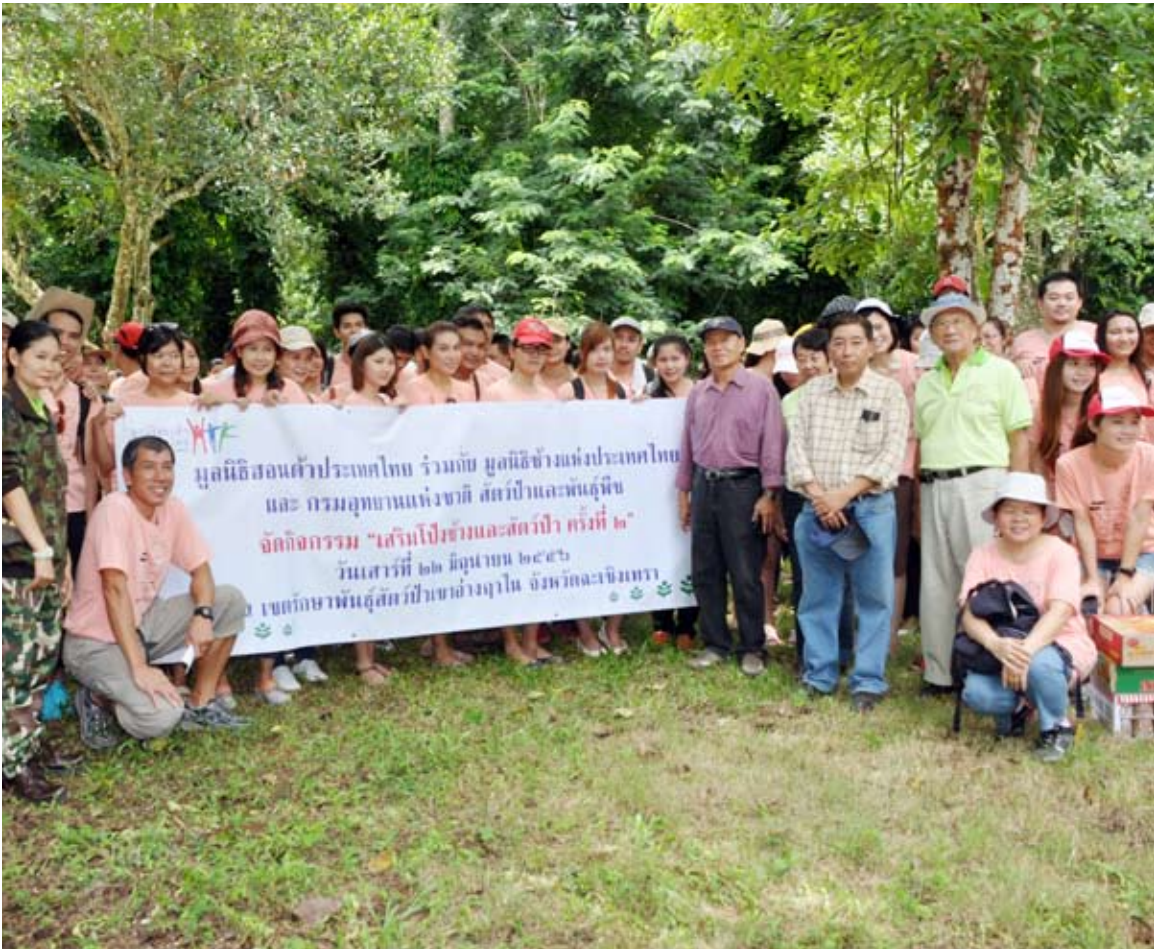
นอกจากนั้น เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไนยังมีแหล่งท่องเที่ยวคือน้ำตกอ่างฤๅไน หรือน้ำตกบ่อทอง ซึ่งตั้งอยู่ที่หน่วยพิทักษ์ป่า น้ำตกบ่อทอง เกิดจากคลองหมากบนเขาอ่างฤๅไน เป็นน้ำตกที่มีน้ำไหลตลอดปี ห่างจากที่ทำการเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไนประมาณ ๔๐ กิโลเมตร มีทางเข้าจากบริเวณบ้านหนองคอก เส้นทางต้องใช้รถขับเคลื่อนสี่ล้อ ตัวน้ำตกอยู่ห่างจากหน่วยพิทักษ์ป่า น้ำตกบ่อทองประมาณ ๒ กิโลเมตร เป็นเส้นทางเดินป่าศึกษาธรรมชาติ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สนใจเรียนรู้ศึกษาธรรมชาติ และ น้ำตกเขาตะกรับ ขึ้นอยู่กับหน่วยพิทักษ์ป่าเขาตะกรับ เลยจากที่ทำการเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไนประมาณ ๓๐ กิโลเมตร



## ทำไมจึงต้องสร้างโป่ง

เมื่อป่าเริ่มมีความสมบูรณ์ สัตว์ป่าก็เริ่มมากขึ้น อาหารของสัตว์จึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากโป่งเป็นสถานที่สะสมรวมตัวกันของแร่ธาตุหลายชนิดที่มีความจำเป็นต่อการใช้ในร่างกายของสัตว์ป่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัตว์ป่าจำพวกกินพืช เช่น กวาง เก้ง กระต๊อ วัวแดง และช้างป่า เป็นต้น แต่โป่งธรรมชาติมีข้อเสียคือสามารถเสื่อมสลายได้ จึงต้องมีการเสริมโป่งขึ้นโดยการเลือกโป่งที่มีสภาพเสื่อมโทรม เริ่มจากการขุดดินโป่งลงลึกไม่เกินหนึ่งเมตรและเติมเกลือแกงหรือเกลือสินเธาว์ลงไปให้ลุ่มแล้วพรวนให้เข้ากับดินก่อนฝังกลบ จากนั้นรดน้ำลงบนดินโป่งที่เติมเกลือแล้วเพื่อให้เกิดการแน่นตัวของดินและแทรกซึมของเกลือแร่ โดยแร่ธาตุเหล่านี้เป็นสิ่งซึ่งสัตว์ป่าไม่สามารถหาทดแทนได้จากพืช ซึ่งมีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบใหญ่ ดังนั้นพื้นดินส่วนนี้จึงเป็นแหล่งแร่ธาตุสำหรับสัตว์ป่าซึ่งกินพืชเป็นอาหาร





### รักน้ำด้วยการสร้างฝายชะลอน้ำ

อีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญในการรักษาป่าคือการสร้างฝายชะลอน้ำ เพื่อสร้างช่องทางไหลของน้ำบนลำธารขนาดเล็กไว้ โดยมีจุดประสงค์เพื่อชะลอการไหลและลดความรุนแรงของกระแสน้ำ ลดการชะล้างพังทลายของตลิ่ง ทำให้น้ำอยู่ในลำห้วยนานขึ้น โดยเฉพาะในหน้าแล้ง ช่วยดักตะกอนที่ไหลมากับน้ำ ลดการตื่นเขินที่ปลายน้ำ ทำให้น้ำใสมีคุณภาพดี ทั้งยังทำให้ดินชุ่มชื้น ป่ามีความอุดมสมบูรณ์ เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ สัตว์ป่าสัตว์น้ำได้อาศัยน้ำในการดำรงชีวิต ดินพืชแก่เนินเขา ดินชั้นป่าชั้นกลายเป็นแนวกันไฟป่า

กิจกรรมเสริมโป่งช้างและสัตว์ป่า และการสร้างฝายชะลอน้ำที่ภาครัฐและเอกชนร่วมมือร่วมใจกันเช่นนี้ นับว่าเป็นกิจกรรมกุศลที่ยั่งยืนได้ว่าสิ่งแวดล้อม ป่าเขา และสรรพสิ่งทั้งหลายในแวดล้อมธรรมชาติ ได้รับความเอาใจใส่และห่วงใยอย่างแท้จริง โลกใบนี้จึงจะน่าอยู่หากทุกคนทุกองค์กร มีจิตสำนึกร่วมมือเพื่อปกป้องรักษาทรัพยากรธรรมชาติเพื่ออนาคตของพวกเราทุกคน 🌱



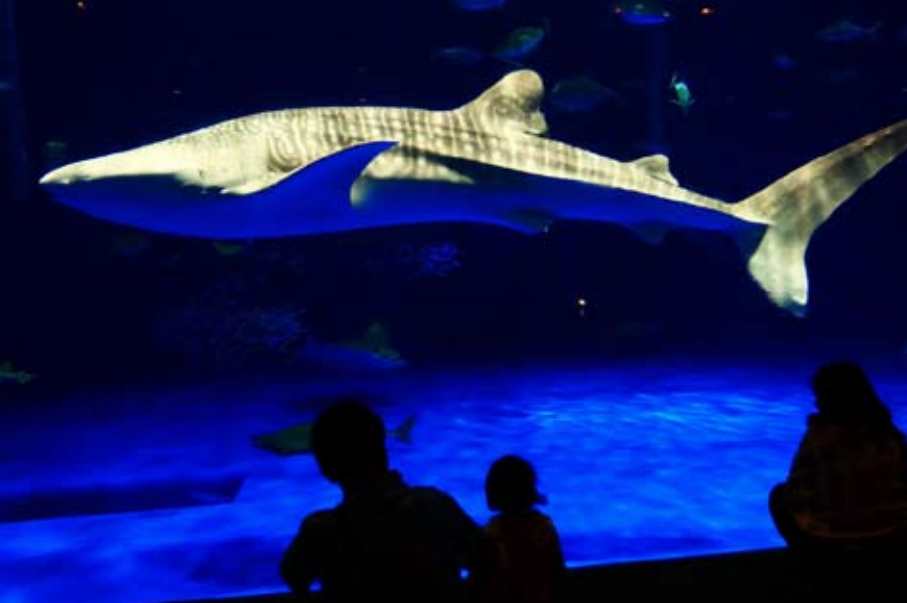
# สำรวจทะเลญี่ปุ่น



ผลการศึกษาค้นต้นระบุงว่า สัตว์น้ำที่จับได้ส่วนใหญ่เป็นปู มีปลาปะปนอยู่บ้าง เกือบทั้งหมดเป็นสัตว์ทะเลญี่ปุ่นที่คนไทยไม่เคยเจอ จะปอยูปร่างที่เป็นปลาในเมืองไทย เช่น ปลาสับปะรด แต่บ้านเราหายาก บ้านเขามีเยอะ จึงเป็นการเปิดหูเปิดตาของเหล่านักวิทยาศาสตร์และเยาวชนไทยไปโดยปริยาย

**งาน** ของนักวิทยาศาสตร์ทางทะเลมีหลากหลาย มิใช่จำกัดเพียงดำน้ำดูแนวปะการัง หนึ่งในจำนวนนั้นคือการศึกษาเรื่องเทคโนโลยีการทำประมงสมัยก่อนอาจเน้นประสิทธิภาพในการจับสัตว์น้ำให้ได้มาก แต่ในยุคปัจจุบัน ทุกอย่างต้องเป็นไปอย่างยั่งยืน เครื่องมือทำประมงที่ดีต้องไม่ทำร้ายทะเลจนเกินไป จับสัตว์น้ำขนาดใหญ่ได้ ปล่อยลูกหลานให้รอดต่อไป มิใช่กวาดกันให้เหี้ยนเตียนทะเล

คณะประมง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พยายามส่งเสริมให้คณาจารย์ นักวิจัย และนิสิตในสังกัด มีโอกาสฝึกปรี้อในด้านการศึกษาวิจัยเทคโนโลยีด้านนี้เสมอ โดยเฉพาะในยุคนี้ที่ประเทศไทยจะต้องโกอินเตอร์ การทำงานร่วมมือกันฉันท์มิตรประเทศเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง จนมาถึงครั้งนี้ ผมในฐานะหัวหน้าภาควิชาวิทยาศาสตร์ทางทะเล มีโอกาสพาคณาจารย์และนิสิตจำนวน ๑๕ ชีวิต เดินทางไปที่ประเทศญี่ปุ่น เพื่อเข้าร่วมกับทีมงานวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ญี่ปุ่น และนิสิตคณะประมงของมหาวิทยาลัยคาโกชิม่า (Kagoshima University) ในการออกสำรวจทะเลและออกฝึกภาคสนามร่วมกัน



เราเริ่มต้นที่คาโกชิม่า เมืองที่อยู่ทางใต้สุดของเกาะใหญ่ญี่ปุ่น ในเมืองและเขต  
ปริมณฑลมีประชากรราว ๑.๕ ล้านคน ตั้งอยู่ริมอ่าวคาโกชิม่าที่มีลักษณะเกือบกลมติด  
เส้นผ่านศูนย์กลางกว่า ๑๐ กิโลเมตร ห่างจากชายฝั่งเพียงไม่กี่ชั่วโมง น้ำทะเลลึกถึง  
๒๓๐ เมตร นั่นเป็นหนึ่งในหลักฐานที่บ่งชี้ว่า บริเวณนี้เคยเป็นปล่องภูเขาไฟโบราณ  
ขนาดยักษ์ แต่สิ่งที่ชี้ชัดได้ดีกว่าคือภูเขาไฟซากุระจิม่าที่ตั้งอยู่ตรงข้ามกับเมือง ใน  
ช่วงเวลานั้นๆ ที่ผมอยู่ในเมือง แต่ละวัน ผมเห็นฝุ่นภูเขาไฟพวยพุ่งออกมาจากปล่อง  
ไม่ต่ำกว่า ๓-๔ ครั้ง นี่คือภูเขาไฟที่แอคทีฟที่สุดบนเกาะญี่ปุ่น

เราเข้าร่วมประชุมกับคณาจารย์และนิสิตจากมหาวิทยาลัยคาโกชิม่า เราเดินทาง  
ไปศึกษาภูเขาไฟและอะควอเรียประจำเมือง ที่ซึ่งสามารถเลี้ยงฉลามวาฬตัวยาวหลาย  
เมตรไว้ในแท็งค์ขนาดยักษ์ แต่การทำงานที่แท้จริงเริ่มต้นเมื่อเราลงเรือ Kagoshima  
Maru เรือสำรวจวิจัยทางทะเลลำใหม่เอี่ยมที่สุดของญี่ปุ่น อายุเพียง ๑ ปี แม้จะมี  
ขนาดเพียง ๑,๐๐๐ ตันเศษ แต่เรือลำนี้ถูกออกแบบมาเพื่อใช้ฝึกฝนบุคลากรเพื่อ  
ทำงานกับทะเล ทั้งห้องประชุมขนาดใหญ่ สะพานเรือกว้างพอให้คน  
เข้ายืนพร้อมกันเกือบ ๒๐ คน ระบบเทคโนโลยีไร้สายที่ทำให้นิสิต  
ทุกคนสามารถเปิดโน้ตบุ๊กที่แสดงข้อมูลจากสะพานเดินเรือโดยตรง  
เช่น เส้นทางเดินเรือ ความลึก อุณหภูมิ น้ำ เติร์ด โซนาร์ ฯลฯ ใน  
ทุกจุดทุกที่ตลอดเวลา

เรามุ่งหน้าไปทางทิศตะวันตก หลังจากออกจากฝั่งมานิด เรือ  
หลุดจากอ่าวคาโกชิม่าอันเป็นที่กำบังคลื่นลม เป้าหมายของเราคือ  
ทะเลจีนตะวันออก (East China Sea) แต่คลื่นลมแรงที่เกิดจาก  
ได้ฝุ่นที่เพิ่งเคลื่อนที่ผ่านไป ทำให้ทะเลเต็มไปด้วยคลื่นลม เรือคาโก  
ชิม่าได้พิสูจน์ประสิทธิภาพในการโต้คลื่น เครื่องยนต์รุ่นใหม่ที่กำลัง  
ไฟฟ้าเพื่อนำไปใช้กับใบพัดเรือคู่ ไม่มีหางเสือ ช่วยให้เรือเยียบ ไม่สั่น  
มีพลังมหาศาลในการพาดฟันกับคลื่น การออกแบบเรืออย่างดีจนได้รับ  
รางวัล Ship of the Year ปีล่าสุด (๒๐๑๒) ทำให้ทุกคนที่อยู่ในเรือลำนี้นึกอุ่นใจว่าไม่  
เป็นอะไรแน่ อย่างไรก็ตาม คลื่นที่สูงระดับ ๔-๕ เมตร ย่อมโยกเรือให้โคลงเคลงไป  
มา กว่าเราจะฝ่าคลื่นไปถึงเป้าหมาย ต้องใช้เวลาเดินทางมากกว่า ๕๐ ชั่วโมง



คลื่นลมเบาแรงเล็กน้อย กับต้นตอเครื่องปล่อยให้เรือลอยนิ่ง มาสเตอร์ฟิชเซอร์แมน (ผู้ควบคุมการประมง) สั่งให้ลูกเรือกับทีมงานช่วยกันปล่อยอวนลากขนาดยักษ์ให้ลงไปที่พื้นท้องทะเลความลึกเกิน ๑๐๐ เมตร ลึกกว่าจุดที่ลึกที่สุดในอ่าวไทย อวนชนิดนี้ มีตาอวนใหญ่กว่าที่ใช้ในเมืองไทย ยังติดตั้งระบบพิเศษเพื่อคัดกรองปล่อยให้สัตว์น้ำขนาดเล็กและสัตว์น้ำวัยอ่อนหลุดไป เหลือแต่สัตว์น้ำขนาดใหญ่ที่สามารถนำมาขายได้



ผลของการลงอวนคือสัตว์น้ำหน้าดินมากกว่า ๒๕๐ กิโลกรัม เทโครมหล่นมาลงบนลานไม้ ต่อไปคือหน้าที่ของนักวิทยาศาสตร์ ไม่ว่าจะคนไทยหรือญี่ปุ่น เราต่างช่วยกัน คัดแยกสัตว์น้ำออกจากกัน ปลาออกจากปูกุ้ง ก่อนแยกปลาแต่ละกลุ่ม ปูแต่ละชนิด แบ่งตามหลักอนุกรมวิธาน เพื่อชั่งน้ำหนักและนับจำนวนตัว (เท่าที่ทำได้) ตัวเลขเหล่านี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาการแพร่กระจายของสัตว์น้ำ ตลอดจนประสิทธิภาพของเครื่องมือทำการประมง ที่สามารถหาได้จากเครื่องวัดไร้สายที่ติดอยู่กับอวน จะช่วยคำนวณพื้นที่ทั้งหมดที่เราลากอวนมาว่าเป็นแค่ไหน

ผลการศึกษาขั้นต้นระบุว่า สัตว์น้ำที่จับได้ส่วนใหญ่เป็นปู มีปลาปะปนอยู่บ้างเกือบทั้งหมดเป็นสัตว์ทะเลญี่ปุ่นที่คนไทยไม่เคยเจอ จะมีอยู่บ้างที่เป็นปลาในเมืองไทย เช่น ปลาสับปะรด แต่บ้านเราหายาก บ้านเขามีเยอะ จึงเป็นการเปิดหูเปิดตาของเหล่านักวิทยาศาสตร์และเยาวชนไทยไปโดยปริยาย



งานในอีก ๒-๓ วันต่อไปดูเดือดยิ่งขึ้น เราหันเรือกลับจากแหล่งทำประมง มุ่งหน้าเข้าสู่เกาะภูเขาไฟขนาดเล็กที่อยู่ระหว่างเกาะใหญ่ของญี่ปุ่นกับโอกินาวา ทีมงานผู้เชี่ยวชาญด้านภูเขาไฟได้นำทีมงานร่วมกับทีมสารคดีจาก NHK เพื่อศึกษาภูเขาไฟได้ทะเลลึก โดยใช้เครื่อง Time Cam ปล่อยลงสำรวจเบื้องต้นในความลึก ๖๐๐ - ๗๐๐ เมตร เมื่อเจอเป้าหมายแล้วเราค่อยปล่อยเครื่อง RUV หรือยานสำรวจใต้น้ำแบบไร้คนใช้การบังคับระยะไกล เพื่อลงไปถ่ายภาพภูเขาไฟใต้ทะเล น่าเสียดายที่ผมไม่สามารถนำเสนอภาพที่เราสำรวจเจอได้ เนื่องจากโปรโตคอลของ NHK ขออภัยไว้ว่าอย่านำไปเผยแพร่



หลังจากอำลาแผ่นดินมา ๘ วัน เรามุ่งหน้ากลับฝั่งอีกครั้ง ระหว่างทาง เราทดสอบการใช้เครื่องมือ CTD เพื่อเก็บตัวอย่างน้ำจากที่ลึกหลายร้อยเมตร ตลอดจนข้อมูลประกอบต่างๆ เช่น อุณหภูมิ ความเค็ม ปริมาณออกซิเจน ฯลฯ เครื่องมือชนิดนี้สะดวกและได้ใจนิสิตไทยไปสุดๆ น่าเสียดใจที่ประเทศไทยไม่มีเงินเหลือพอนำมาสนับสนุนเครื่องมือที่ทันสมัยและเป็นประโยชน์ต่อการสำรวจวิจัยทะเลเช่นนี้

มาถึงท่าเรือ คาโกชิมามารูเข้าเทียบ นิสิตไทย-ญี่ปุ่นร่วมสังสรรค์ในคืนสุดท้ายด้วยการตกปลาอบเรือ ก่อนอำลาอาลัยกันด้วยความซาบซึ้ง บางคนถึงขั้นหลังน้ำตา เพราะประสบการณ์ที่ฝ่าฟันคลื่นลมกันมา ไม่ใช่จะเป็นเรื่องลืมกันลงง่ายๆ

ผมมองนิสิตที่อำลากันในยามสุดท้าย พลังคิดต่อไปว่า นี่ไม่ใช่จุดจบ นี่เป็นเพียงจุดเริ่มต้น เพราะผมมีโอกาสคุยกับท่านคณบดีของมหาวิทยาลัยคาโกชิม่า มัตซึโอะ โอะกะเซนเชกกล่าวว่ เราจะร่วมมือกันต่อไป มหาวิทยาลัยของเรายินดีที่จะต้อนรับคณาจารย์และนิสิตจากเกษตรศาสตร์มาร่วมสำรวจวิจัยและฝึกงานด้วยเสมอ เพราะผลเป็นที่ประจักษ์แล้วว่า...ได้ผล !

นี่จึงเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการทำงานร่วมกันเพื่อศึกษาเรียนรู้และหาทางพิทักษ์ไว้ซึ่งสมบัติที่มีค่าสูงสุดของดาวพระเคราะห์ดวงนี้...

ทะเล ! 🌊





## คิตซ์ซาเนีย กรุงเทพฯ โลกสมมุติเพื่อฝึกฝนที่เป็นจริงของหนูน้อย

คิตซ์ซาเนีย กรุงเทพฯ เป็นเมืองจำลองย่อส่วนที่สมจริง ประกอบด้วยถนนหนทาง อาคาร บริการสาธารณูปโภค และยานพาหนะ สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อให้เด็กอายุ ตั้งแต่ ๔-๑๕ ปี มีโอกาสสัมผัสประสบการณ์การทำงานของผู้ใหญ่ ผ่านการเล่นบทบาทสมมุติในกว่า ๘๐ อาชีพ

### ผู้ช่วย

ศาสตราจารย์ ดร. มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และพัฒนาการเด็ก ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บอกว่า การเล่น มีความสำคัญต่อเด็กอย่างมาก ถือเป็นกุญแจดอกสำคัญในการช่วยให้เด็กมีพัฒนาการ ในด้านต่างๆ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต การเล่นที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการ ที่มีประสิทธิภาพ และพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ ให้กับเด็กอย่างมาก **สิ่งที่สำคัญสำหรับเด็กปฐมวัย คือ การเล่นจะเป็นสื่อกลางในการพัฒนาสมองที่ทรงคุณค่าอย่างมหาศาล**

การเล่นสำหรับเด็กนั้นสามารถเล่นได้ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่นตอนต้น แตกต่างกันไปตามพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย ส่วนการเล่นบทบาทสมมุตินั้นส่งผลต่อการพัฒนาในทุกด้านของเด็ก



คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมถึงทางด้านจิตใจด้วย ทั้งนี้ การเล่นบทบาทสมมุติ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กค้นพบตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถมองภาพฉายอนาคตของตนเองได้ด้วย สิ่งที่สำคัญอีกประการสำหรับการเล่นบทบาทสมมุติคือ ช่วยเสริมสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากสำหรับเด็ก

พอพูดถึง “บทบาทสมมุติ” หลายคนอาจงงงันว่าคืออะไร ความจริงแล้วสมัยยังเยาว์ เราก็คงเคยฝันอยากเป็นอะไรมาหลายอย่าง ทั้งเจ้าหญิงเจ้าชาย ทหาร คุณหมอคณนายไอศกรีม พ่อครัวแม่ครัว และความคิดฝันก็เปลี่ยนไปตามวัยรวมถึงสิ่งที่ได้พบเจอ แต่จะดีเพียงไหน ถ้าเด็กๆได้มีโอกาสลองสวมบทบาทในหลายๆอาชีพ เพื่อค้นหาว่าแท้จริงแล้ว เรา “ใช่” กับบทบาทนั้นหรือไม่

“ทีซีที” ฉบับก่อนเคยพาไปเยี่ยมชมคิดส์ซาเนีย ประเทศญี่ปุ่น และคงมีน้องๆหลายคนแอบหวังว่าในเมืองไทยจะมีสถานที่แบบนี้บ้าง ตอนนั้นความหวังเป็นจริงแล้วค่ะ เพราะคิดส์ซาเนีย กรุงเทพมหานคร เปิดให้บริการแล้วที่ชั้น ๕ ศูนย์การค้าสยามพารากอน

คิดส์ซาเนีย กรุงเทพฯ เป็นเมืองจำลองย่อส่วนที่สมจริง ประกอบด้วยถนนหนทาง อาคาร บริการสาธารณสุข และยานพาหนะ สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อให้เด็กอายุตั้งแต่ ๔-๑๔ ปี มีโอกาสสัมผัสประสบการณ์การทำงานของผู้ใหญ่ ผ่านการเล่นบทบาทสมมุติในกว่า ๘๐ อาชีพ โดยกิจกรรมต่างๆ ในคิดส์ซาเนียมุ่งสอนให้เด็กเรียนรู้ทักษะสำคัญสำหรับการใช้ชีวิต เช่น การตัดสินใจด้วยตนเอง ทำงานเป็นทีม และบริหารจัดการเงิน บนเนื้อที่กว้างใหญ่กว่า ๑๐,๐๐๐ ตารางเมตร เด็กๆ จะรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจตั้งแต่หน้าที่แรกที่ “เช็ค-อิน” เข้าใช้บริการ ณ เคาน์เตอร์เช็ค-อินที่เหมือนกับที่มีในสนามบิน เปรียบเสมือนกับเด็กๆได้บินเข้าสู่ดินแดน อีระคิดส์ซาเนีย ซึ่งคือประเทศเอกราชจำลองที่มีธงชาติ เพลงชาติ สกุลเงินเป็นของตัวเอง และเป็นดินแดนที่เปิดโอกาสให้เด็กได้สนุกและเรียนรู้ไปกับการทำงานแบบผู้ใหญ่





ภายในคิดส์ซาเนีย กรุงเทพฯ มีงานให้เลือกทำมากมายภายในสถานประกอบการจำนวน ๖๕ แห่ง ที่เด็กๆ สามารถจะเลือกทำงานได้ตามอัธยาศัย อาทิ ร้านซูชิ ให้เด็กๆ ลองทำซูชิ (ข้าวปั้นญี่ปุ่น) สำนักข่าว ให้ลองทำหนังสือพิมพ์ มีเครื่องบินให้ฝึก/เล่นเป็นนักบิน และแอร์โฮสเตส มีโรงพยาบาล ให้ลองเล่นเป็นหมอ รวมไปถึงร้านอาหาร อุโมงค์มรดก โรงเรียนสอนขับรถยนต์ โรงเรียนสอนเดินแบบ สถานีดับเพลิง ฯลฯ รับประกันว่าจะทำให้เด็กๆ ตีตอกจิตใจไปกับประสบการณ์ความสนุกแบบไม่เคยได้รับมาก่อน และต้องกลับมาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ ซึ่งไม่เพียงแต่เด็กๆ ในกรุงเทพฯ เท่านั้น แต่รวมถึงประเทศเพื่อนบ้านของไทยด้วย

สถานประกอบการที่เด็กๆ สามารถเข้าไปทำงานในคิดส์ซาเนีย กรุงเทพฯ ส่วนใหญ่ล้วนแล้วแต่เป็นที่ซึ่งเด็กๆ ที่คุ้นเคยดี และเป็นของแบรนด์ชั้นนำที่มีอยู่จริง ทั้งนี้ ก็เพื่อให้เด็กๆ รู้สึกเหมือนกันได้ทำงานของผู้ใหญ่จริงๆ ไม่ได้อยู่ในโลกแห่งความฝัน

คิดส์ซาเนีย กรุงเทพฯ นับเป็นคิดส์ซาเนียแห่งที่ ๑๒ ในโลก และเป็นเมืองจำลองที่มีพื้นที่ใหญ่ที่สุดในโลก ที่น่าทึ่งก็คือ เด็กไม่เพียงแต่จะได้ทำงานที่ผู้ใหญ่ทำเท่านั้น หากแต่ยังได้เงินตอบแทนจากงานที่ทำอีกด้วย โดยเงินที่ได้จะเป็นเงินสกุลของคิดส์ซาเนีย คือเงินสกุล “คิดส์โซ” โดยเด็กๆ จะได้รับค่าจ้างเป็นเงินสกุลของคิดส์ซาเนีย เรียกว่า ‘คิดส์โซ’ เป็นค่าตอบแทนการทำงานในสถานประกอบการจำลอง เมื่อได้เงิน

คิดส์โซมาก็สามารถนำไปจ่ายค่าเทอมในการเรียนที่มหาวิทยาลัยคิดส์ซาเนีย เพื่อที่จบมาจะได้ใช้ใบปริญญาไปสมัครงาน ที่ได้เงินเดือนที่สูงกว่าในสถานประกอบการต่างๆ ของคิดส์ซาเนีย หรือไม่ก็เอาไปเรียนขับรถที่โรงเรียนสอนขับรถเพื่อสอบเอาใบขับขี่ จะก็สามารถขับรถจำลองได้ นอกจากนี้ ยังอาจจะนำเงินที่ได้จากการทำงานไปฝากธนาคาร ซึ่งก็จะได้ออกเบียร์ ทำให้เงินคิดส์โซที่มีอยู่กองงายขึ้น อีกทั้งยังสามารถจะได้อาไปใช้จ่ายในเรื่องอื่นๆ หรือใช้ในการเล่นครั้งต่อไป เป็นต้น

นอกจากจะได้สัมผัสประสบการณ์ที่สมจริง คิดส์ซาเนียยังช่วยให้เด็กๆ ได้เรียนรู้คุณค่าของเงิน ความสำคัญของการเก็บออม ความรับผิดชอบ และความสำคัญที่เราจะต้องรู้จักวางแผนในการใช้เงินอีกด้วย

คิดส์ซาเนีย กรุงเทพฯ เปิดให้บริการทุกวัน วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. วันเสาร์ - อาทิตย์และวันนักขัตฤกษ์ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. และ ๑๖.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. สามารถซื้อบัตรได้ที่คิดส์ซาเนีย กรุงเทพฯ ชั้น ๕ สยามพารากอน หรือดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

[www.kidzania.co.th](http://www.kidzania.co.th) และ [www.facebook.com/KidZaniaBangkok](http://www.facebook.com/KidZaniaBangkok) หรือศูนย์บริการลูกค้าคิดส์ซาเนีย กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐-๒๖๓๘-๑๘๘๘



## หลอมรวม ๑๐ ชาติให้เป็นหนึ่งเดียวกัน 'โครงการแลกเปลี่ยนเยาวชนอาเซียน'

เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการยังได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสร้างสรรค์ผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรมเวิร์คช็อป ๔ ด้าน ประกอบด้วยสื่อมวลชน (Media) การผลิต (Production) วารสาร (Journalism) และ ศิลปะและการแสดง (Arts & Acting)

**เมื่อ** เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ศูนย์อาเซียนศึกษา แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัด 'โครงการแลกเปลี่ยนเยาวชนอาเซียนระยะสั้น หรือ ASEAN Youth Exchange Program 2013' รวมเยาวชนกว่า ๑๕๐ คน จาก ๑๐ ชาติในอาเซียนมาแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นและทำกิจกรรมร่วมกัน ณ ประเทศไทย เป็นเวลา ๑๐ วัน ระหว่างวันที่ ๑๕-๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖

งานนี้จะสนุกและน่าสนใจแค่ไหน ลองตามไปชมบรรยากาศและรับฟังเสียงจากเพื่อนเยาวชนชาติต่างๆ ในคอลัมน์ 'ก้าวสู่ ASEAN Community' ฉบับนี้ได้เลยล่ะ



### เริ่มต้นโครงการ ตั้งเป้าหมายที่ 'ความเข้าใจ'

เป้าหมายของศูนย์อาเซียนศึกษา แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการจัดโครงการแลกเปลี่ยนนิสิต นักศึกษาระยะสั้นในกลุ่มประเทศอาเซียน ก็คือ การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่าง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกับมหาวิทยาลัยในภูมิภาคอาเซียน ทั้งด้านการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ และการขยายความร่วมมือทางวิชาการ

เป้าหมายหลักที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือการเตรียมความพร้อมให้เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการ ทั้ง ๑๐ ชาติ ได้ทำความรู้จัก และหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อเป็นผู้นำคลื่นลูกใหม่ที่จะก้าวเข้าสู่การเป็นประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ.๒๕๕๘

กิจกรรมแลกเปลี่ยนในเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมาเป็นกิจกรรมครั้งที่ ๓ ในปีพ.ศ.๒๕๕๖ โดยในปีนี้ คณะผู้จัดงานได้กำหนดแก่น (Theme) ของโครงการไว้ว่า 'ASEAN Youth & The Evolving Regional Architecture'

รศ.ดร. สุทธิพันธ์ จิราธิวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์อาเซียนศึกษาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล่าถึงเป้าหมายและที่มาที่ไปของโครงการนี้ให้เราฟังว่า

“เมื่อพูดถึงสถาปัตยกรรม เราต้องมองว่าโครงสร้างมีอะไรบ้าง มีกลไก กฎระเบียบ สิ่งแวดล้อม และกรอบต่างๆ ซึ่งชาติในอาเซียนเรามีจุดร่วมกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ประชาคมอาเซียนเอง ต้องอาศัยการก่อร่างสร้างภูมิภาคของเราขึ้นมาเช่นกัน

เมื่อเราคิดถึงการเข้าร่วมเป็นประชาคมอาเซียน เรามองไปที่เยาวชนคนรุ่นใหม่ก่อน เพราะคนกลุ่มนี้เป็นกำลังสำคัญ ทางศูนย์อาเซียนฯ จึงจัดโครงการแลกเปลี่ยนเยาวชนในปีี้ โดยได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยในชาติต่างๆ ที่ส่งนักศึกษาเข้ามาเข้าร่วม ทุกคนคิดเหมือนกันว่า เราต้องเริ่มจากคนรุ่นใหม่”

### รศ.ดร. สุทธิพันธ์กล่าวถึงความตั้งใจของคณะผู้จัดโครงการ

“เราหวังไว้ว่า เมื่อจบกิจกรรมแล้ว เยาวชนกลุ่มนี้ที่ได้มาเข้าร่วมโครงการจะสามารถค้นคว้า หาคำตอบได้ว่าความเป็นอาเซียนสำหรับเขาคืออะไร อะไรคือสิ่งที่ห้อมล้อมพวกเขาอยู่ และถ้าเขาจะมีส่วนช่วยก่อสร้างประชาคมอาเซียนขึ้นในอนาคต เขาจะต้องมองวิถีของอาเซียนจากอดีตจนถึงปัจจุบันอย่างไรบ้าง”



### ‘เรียนรู้’ ญ่ ‘สร้างสรรค์’

ตารางกิจกรรมทั้ง ๑๐ วัน ประกอบด้วยการบรรยายจากผู้ทรงคุณวุฒิ ในหัวข้อเกี่ยวกับเสาหลักทั้งสามของอาเซียน ได้แก่ การเมืองและความมั่นคง เศรษฐกิจ และสังคม นอกจากนี้ เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการยังได้เดินทางทัศนศึกษาศิลปวัฒนธรรม ณ จังหวัดอยุธยาอีกด้วย

ลักษณะของกิจกรรมทุกรูปแบบเน้นที่การ ‘ละลายอัตลักษณ์’ เพื่อให้เยาวชนทุกชาติ ‘หลอมรวมความเป็นอาเซียน’

“เราต้องหาจุดร่วมให้เยาวชนทุกชาติโดยการแบ่งกลุ่มย่อย ตามความสนใจของแต่ละคน แต่ละกลุ่มย่อยก็จะมีกิจกรรมไม่เหมือนกัน เพื่อให้เขาได้คิดได้ทำงานร่วมกับเพื่อนจากชาติอื่นๆ” คุณธีรเศรษฐพัฒน์ นวราพงษ์ นักวิเทศสัมพันธ์ จากกลุ่มงานอาเซียนกองการต่างประเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย ซึ่งเป็นวิทยากรกระบวนการหลักของโครงการนี้ เล่าให้เราฟัง

“นอกจากการแบ่งกลุ่มแล้ว การบรรยายและเวิร์คช็อปทำให้เขาได้ความรู้มากขึ้น และก้าวข้ามบริบทประเทศตนเอง เส้นแบ่งทางการเมืองของแต่ละประเทศก็จะเลือนราง และมองเห็นประโยชน์ร่วมกัน”



บุณาวีท อัน ตัวแทนเยาวชนจากประเทศ  
กัมพูชา เอยถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม  
กิจกรรมแลกเปลี่ยนครั้งนี้ว่า “ผมคิดว่า พวกเราได้  
ประโยชน์จากโครงการแลกเปลี่ยนครั้งนี้มากจริงๆ  
การบรรยายและกิจกรรมต่างๆ ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า  
อาเซียนคืออะไร และจะได้นำความรู้ไปเผยแพร่ให้  
กับเยาวชนคนอื่นในประเทศของเราต่อไป”

ยู มง ดิน จากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา  
กล่าวว่า เธอประทับใจกิจกรรมคืนแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม  
ธรรมมาก เพราะได้เรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมของประเทศ  
ต่างๆ ทั้งด้านอาหาร เครื่องแต่งกาย การบันเทิงไป  
พร้อมกัน “ดีใจที่ได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ของประเทศ  
ไทยมากขึ้น จากการเดินทางทัศนศึกษาที่จังหวัด  
อยุธยาด้วยค่ะ” ยูกล่าวทิ้งท้าย

นอกจากการรับฟังการบรรยายแล้ว เยาวชนที่  
เข้าร่วมโครงการยังได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ  
สร้างสรรค์ผลงานจากการระดมความคิด ในกิจกรรม  
เวิร์คช็อป ๔ ด้าน ประกอบด้วยสื่อมวลชน (Media)  
การผลิต (Production) วารสาร (Journalism) และ  
ศิลปะและการแสดง (Arts & Acting) ซึ่งทุกคนสามารถ  
เลือกได้ว่าจะเข้าร่วมกับเวิร์คช็อปใด ความรู้จากเวิร์ค  
ช็อปจะนำไปสู่วิธีการถ่ายทอดความคิดของเยาวชน  
ตามหัวข้อการสนทนา ๔ หัวข้อ คือ

๑. การศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
๒. บทบาทของสื่อมวลชนต่อการเสริมสร้างความ  
เข้าใจและความรู้สึกต่อการรวมเป็นประชาคม
๓. เพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิด
๔. การเข้าเป็นส่วนร่วมของชุมชน

วาไลต อนันตี ดาลีมนเต ตัวแทนจากประเทศ  
อินโดนีเซียรู้สึกชื่นชอบเวิร์คช็อปเกี่ยวกับศิลปะการ  
แสดงมากเป็นพิเศษ “โดยส่วนตัวแล้วผมค่อนข้างถนัด  
เรื่องศิลปวัฒนธรรมอยู่แล้วครับ และเวิร์คช็อปการ  
แสดงที่จัดขึ้นก็สนุกมาก ผมไม่รู้สึกเบื่อเลยแม้ว่าเรา  
จะทำเวิร์คช็อปกันตลอดบ่ายจนถึงค่ำ”

ขณะที่ศุภนุช ชีวรัตนกุล (เบล) และสุธิมา  
เทียนเจริญ (โบ) สองสาวตัวแทนเยาวชนจากประเทศ  
ไทย เล่าว่า พวกเธอประทับใจกิจกรรมเวิร์คช็อปใน  
หัวข้อ Advocacy มากที่สุด เนื่องจากเป็นกิจกรรม  
ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสันติภาพและเปลี่ยนแปลง  
สังคม ทำให้พวกเธอได้มองเห็นตนเอง และเข้าใจ  
ว่า สันติภาพเกิดขึ้นได้จริง

“กิจกรรมนี้เป็นเกมสร้างสามเหลี่ยม ให้ทุกคน  
เลือกเพื่อน ๒ คนที่ไว้ใจ มาสร้างสามเหลี่ยมด้าน  
เท่า เมื่อไรที่คนหนึ่งขยับ อีกสองคนก็ต้องขยับตาม  
ด้วย สื่อให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงหนึ่ง ส่งผลกระทบ  
ต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวทั้งสิ้น”

## 'หล่อหลอม' เพื่อ 'หลอมรวม'

รศ.ดร. สุทธิพันธ์ จิราธิวัฒน์ กล่าวปิดท้ายเกี่ยวกับโครงการแลกเปลี่ยนครั้งนี้ว่า นอกเหนือจากการให้ความรู้และเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาเซียนแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการที่ถือเป็นผลสำเร็จของกิจกรรม คือ การสร้าง 'ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน' ให้เกิดขึ้นกับเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการ

"เราสังเกตได้เลยว่า วันแรกที่เยาวชนมาพบกัน แต่ละคนยังมีความแตกต่างกัน ทุกคนสวมหมวกของประเทศตัวเอง ความจริงการสวมหมวกก็เป็นธรรมชาติ เพราะแต่ละประเทศล้วนมีบริบท มีเอกลักษณ์ของเขา แต่เมื่อได้อยู่ร่วมกันหลายวัน ทำกิจกรรมด้วยกัน เด็กกลุ่มนี้ก็จะพบว่าพวกเขา หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกันได้ ความต่างยังมีอยู่ แต่เขาก็พบว่ามีความคล้ายคลึงอยู่ด้วยเช่นกัน"

"เวลา ๑๐ วันสามารถเปลี่ยนความคิดของเยาวชนกลุ่มนี้ ให้เขาตระหนักว่า อาเซียนคืออะไร และเด็กกลุ่มนี้ก็จะเป็นตัวแทนของเยาวชน ไปช่วยขยายความคิดนี้ในประเทศของเขา อีกไม่นานเด็กๆ เหล่านี้ก็จะเข้าสู่สาขาอาชีพต่างๆ หากเขาไม่ลืมกิจกรรมครั้งนี้ ไม่ลืมความรู้สึกหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เราก็จะมีบุคลากรที่มีคุณภาพซึ่งเข้าใจและช่วยส่งเสริมความเป็นอาเซียนได้ในอนาคตอันใกล้"



## ASEAN Teen's Voice เสียงจากเยาวชนอาเซียน



"ผมคิดว่าความร่วมมือด้านเศรษฐกิจสำคัญที่สุดในสามเสาหลักของประชาคมอาเซียน ผมเชื่อว่าการร่วมมือกัน จะทำให้เศรษฐกิจของภูมิภาคเราหมุนเวียนได้ดีขึ้น ปัจจัยสำคัญของการรวมตัวก็

คือเยาวชน เพราะพวกเราจะเป็นผู้นำอนาคต"

**ชาร์เวส วาร์เรน ซากาพันธ์**

**ตัวแทนจากประเทศมาเลเซีย**



"ปัญหาใหญ่ที่สุดที่เราต้องรีบแก้ไข คือ ช่องว่างการพัฒนาของแต่ละประเทศ เมื่อเราเข้าร่วมเป็นประชาคม ช่องว่างนี้ก็จะแคบลงผู้คนจะเข้าใกล้กันมากขึ้น และประชาคมของเราก็จะแข็งแกร่งขึ้น โดยส่วนตัวฉันสนใจความร่วมมือด้านสังคมและวัฒนธรรมเป็นพิเศษ ฉันอยากจะเรียนรู้วัฒนธรรมของชาติต่างๆ ให้มากยิ่งขึ้นค่ะ"

**เฮงียน ฮง มิน**

**ตัวแทนจากประเทศเวียดนาม**



"ผมคิดว่าการศึกษาคจะเป็นกุญแจสำคัญในการเติบโตของชาติ รวมถึงการพัฒนาชาติอาเซียน การศึกษาจะทำให้เราเข้าใจสภาพเศรษฐกิจสังคม เราจึงควรเร่งพัฒนาด้านการศึกษา โดยทั้ง ๑๐ ชาติในอาเซียนจะต้องให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ ภูมิภาคของเราจึงจะก้าวไกลได้อย่างแท้จริง"

**จุน มานัน**

**ตัวแทนจากประเทศเนการาบรูไนดารุสซาลาม**



“การเข้าร่วมเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จะช่วยเปิดโอกาสให้เยาวชนในด้านการศึกษา รวมถึงทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างประชาชนในแต่ละชาติ นอกจากนี้ยังขยายโอกาสในการทำงานในอนาคตได้ด้วย”

**เฟย์ ทราวิลลา**

ตัวแทนจากประเทศฟิลิปปินส์



“ในความคิดของผม บัจฉัยสำคัญที่สุดที่จะทำให้การรวมตัวเป็นประชาคมอาเซียนประสบความสำเร็จ คือ ความพร้อมใจของประชาชนทุกชาติ เยาวชนอย่างพวกเราเอง ก็ควรศึกษาเรื่องประเทศต่างๆ ในอาเซียนให้ลึกซึ้ง”

**วาไลต อนันตี ดาลีมนุต**

ตัวแทนเยาวชนจากประเทศอินโดนีเซีย



“ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ และการศึกษาล้วนเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ทุกประเทศจะต้องร่วมมือกัน ผมคิดว่าเราต้องเริ่มจากการมองว่า ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาของเราทุกคน และช่วยกันแก้ไข”

**ตัน เว่ย ซง**

ตัวแทนจากประเทศสิงคโปร์



“สำหรับประเทศของฉัน สิ่งที่ต้องพัฒนาอย่างเร่งด่วนคือ ระบบการศึกษา ฉันเชื่อว่าทรัพยากรบุคคลคือบัจฉัยสำคัญที่สุดต่อการพัฒนา เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการลงทุน จะได้พัฒนาเศรษฐกิจของประเทศให้เติบโตมากยิ่งขึ้น”

**มาลัยทอง พรทิปะชา**

ตัวแทนเยาวชนจากประเทศลาว



“การจะสร้างสังคมที่มั่นคงและยั่งยืน เราต้องสร้างความมั่นคงในชีวิตของผู้คนเสียก่อน บัจฉัยที่จะทำให้เกิดความมั่นคงในชีวิตก็คือ เศรษฐกิจ การจะทำให้เกิดความร่วมมือทางเศรษฐกิจ เราต้องลดปัญหา

การคอร์รัปชัน ซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาประเทศในอาเซียนล้วนมีศักยภาพในการพัฒนาสูง หากเรามีการจัดการที่ดีและโปร่งใส เราก็จะพัฒนาประเทศชาติได้อย่างรวดเร็วและมั่นคง”

**ศุภณัฐ ชีวรัตน์กุล และสุธีรมา เทียนเจริญ**

ตัวแทนจากประเทศไทย



“หลังจบโครงการนี้ ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้นที่จะเป็นผู้นำในการกระตุ้นให้เยาวชนคนอื่นในประเทศหันมาให้ความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เราต้องการความร่วมมือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน”

**ยู มง ดิน**

ตัวแทนจากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา



“การเข้าร่วมเป็นประชาคมอาเซียนจะเป็นโอกาสด้านการเดินทาง การศึกษา หรือการสมัครงาน ในฐานะของเยาวชน สิ่งแรกที่เราต้องเตรียมพร้อมก็คือ ความรู้และความสามารถของเราเอง เราต้องพัฒนาตัวเอง

ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของภูมิภาค”

**บุนนาวิท อัน**

ตัวแทนเยาวชนจากประเทศกัมพูชา



## สาวน้อย The Voice Kids เรียนดี... ดนตรีเด่น

ทุกวันนี้หนูต้องรักษาผลการเรียนเอาไว้เกรดเฉลี่ยต้องไม่ต่ำกว่า ๔ ค่ะ ไม่ขึ้นแต่ียวความฝันของหนูไม่เป็นจริงค่ะ เพราะโตขึ้นหนูอยากเป็นหมอเหมือนคุณพ่อ คุณปู่และคุณย่า คุณแม่บอกเสมอว่าการเรียนต้องมาก่อนเรียนเป็นหลัก กิจกรรมเป็นรอง

“ซุนโด” ไม่มีดนตรีการ ในสันดานเป็นคนชอบกลหนัก” ความตอนหนึ่งในเรื่องเวนิสวานิช (The Merchant of Venice ของ Shakespeare) พระราชนิพนธ์แปลในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่เราเคยได้ยินกันก็ยังคงใช้ได้กับทุกยุคสมัย

เพราะ “วัยใสวัยทีน” ฉบับนี้จะพาน้องๆ ไปรับรู้เรื่องราวของดนตรี ที่เรามักได้รับชมจากทีวีหลายช่องและได้รับฟังจากสถานีวิทยุคลื่นต่างๆ รายการบันเทิงเหล่านี้ในวันจะได้รับความสนใจจากผู้คนมากขึ้น อย่างรายการ The Voice Thailand ที่กำลังออกอากาศทางช่อง ๓ ก็ถือเป็นอีกรายการหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมสูง ล่าสุดได้เริ่มทำ The Voice Kids สำหรับเด็กอายุ ๘-๑๔ ปี ให้เป็นเวทีแสดงออกทางด้านเสียงเพลงแล้ว



น้องไบเตย หรือ ด.ญ.จุลภรณ์ อินทรลาวัณย์ สาวน้อยหน้าใสวัย ๑๑ ปี เป็นดาวรุ่งดวงหนึ่ง ที่ผ่านรอบ Blind Audition เธอพกพาคความน่ารักอย่างเป็นธรรมชาติ และอคูคูเลเล่คู่ใจบวกกับน้ำเสียงใสๆ ในบทเพลงทะเลสีดามาโชว์จนทำให้ชนะใจกรรมการอย่างได้ชชานิตที่ตัดสินใจตกปุ่มเลือกเธอเข้าสู่ทีมทันทีเมื่อได้ยินเสียง

หลายคนอาจคุ้นหน้าคุ้นตาน้องไบเตยมาบ้างแล้วผ่านจอทีวี วันนี่ทิสไท่ได้มีโอกาสไปพูดคุยกับน้องถึงที่บ้าน ทำให้เราได้รู้จักหลากหลายมุมของสาวน้อยคนนี้มากขึ้นค่ะ และยังทำให้เรารู้ว่าการมีผลการเรียนที่ดี...กับการเล่นดนตรีนั้นไม่ใช่ทางขนานกันอีกต่อไป

น้องไบเตย เป็นลูกสาวของนายแพทย์จุลสม และคุณวิไลภรณ์ อินทรลาวัณย์ เรียนอยู่ชั้น ป.๖ โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย ร่ำเรื่อง แจ่มใส และชอบร้องเพลงมาตั้งแต่เด็ก ประกอบกับได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวทั้งคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่ คุณย่า

และบรรดาเครือญาติทั้งหลาย ช่วยเป็นแรงเชียร์แรงใจให้น้องไบเตยได้ทำในสิ่งที่ชอบ

น้องไบเตย เล่าถึงชีวิตในวัยเด็กว่าไม่ต่างอะไรจากเด็กทั่วไปที่ได้รับการปลูกฝังว่า ต้องตั้งใจเสาะเรียนให้ดีที่สุด “เพราะหนูถือว่าเรื่องนี้เป็นหน้าที่ของเด็กทุกคน และเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน แม้คิดว่าหนูควรจะมีกิจกรรมที่ทำแล้วสนุกมีความสุขกับสิ่งนั้น แม่เลยส่งให้ไปเรียนร้องเพลงกะพอเรียนได้สักพักก็ลองประกวดดูเป็นครั้งแรกในการแข่งขัน Super Star Talent Contest รุ่น Junior ได้รางวัลชนะเลิศ ต่อมาก็ลองเรียนดนตรีดูบ้างทั้งเปียโนและกีตาร์ พอได้เห็นพี่นท The Star เล่นกีตาร์ตัวจิ๋วที่เรียกว่า “อคูคูเลเล่” (Ukulele) เป็นเครื่องดนตรี ๔ สาย รู้สึกสนใจและชอบมาก จึงฉุฉุโนยุทูปเพื่อฝึกฝน พอชื่อมาวันแรกก็ลองอัดลงยูทูปเลย จากวันนั้นถึงวันนี้ก็เล่นมาปีกว่าแล้วค่ะ”

น้องไบเตยยอมรับว่ายูทูปเป็นที่แจ้งเกิดของเธอเลยก็ว่าได้ “พอหนูเล่นลงยูทูป หลังจากนั้นก็มีคนคอยมาติดตามว่าเล่นไปถึงไหนแล้ว เลยทำให้หนูฝึกฝนจริงจังจนได้รางวัลชนะเลิศ Bangkok Ukulele Day รุ่นเยาวชนอายุไม่เกิน ๑๕ ปี ต่อมาก็ได้แข่งขันระดับประเทศในรายการ Thailand Ukulele Contest ครั้งที่ ๓ ที่ฟิสังโต นำโชค เคยเป็นแชมป์ และได้รางวัลรองชนะเลิศค่ะ คือตอนแรกหนูไม่ได้ร้องเพลงหรือเล่นดนตรีเพราะอยากได้รางวัล แต่หนูเล่นเพราะชอบมากกว่า การที่ได้รางวัลมานั้นทำให้หนูดีใจและ



ภูมิใจค่ะ ไม่ใช่แค่หนูคนเดียวที่มีความสุข เราทุกคนในครอบครัวก็รู้สึกอย่างนั้น”

นอกจากงานเพลง น้องไบเตยยังมีผลงานการแสดงและงานโฆษณาไม่น้อย

“มีหลายรายการค่ะ เช่น ดีลิบ ช่วงต้นดารา เก่งเต็งหนึ่ง มาโซว์คลิบ รายการ To Be Number 1 แล้วก็เล่นเอ็มวีของพี่वान ธนกฤต และงานโฆษณา เช่นนมถั่วเหลืองยี่ห้อดีน่า และไก่ทอดเคเอฟซี ชุดสุขใจ ส่วนภาพยนตร์ก็เล่นบ้างนิดหน่อยค่ะ หนูยังเด็กอยู่ แม่อยากให้ทุ่มเทเวลากับการเรียนมากกว่างานในวงการบันเทิงค่ะ แม่จะเป็นคนเลือกรับงานให้ว่างงานไหนเหมาะสมกับวัยของหนู และต้องไม่รบกวนเวลาเรียนจนเกินไปค่ะ”

เห็นทำงานหลายด้านทั้งที่อายุยังน้อยแค่นี้ แต่ผลงานการเรียนของน้องไบเตย ก็อยู่ในระดับที่ต้องบอกว่าน่าทึ่งมากๆ

“ทุกวันนี้หนูต้องรักษาผลการเรียนเอาไว้ เกรดเฉลี่ยต้องไม่ต่ำกว่า ๔ ค่ะ ไม่งั้นเดี๋ยวความฝันของหนูไม่เป็นจริงค่ะ เพราะโตขึ้นหนูอยากเป็นหมอเหมือนคุณพ่อ คุณป้าและคุณย่า คุณแม่บอกเสมอว่าการ



เรียนต้องมาก่อน เรียนเป็นหลัก กิจกรรมเป็นรอง ต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสมไม่ว่าจะทำอะไร อย่างการร้องเพลงและเล่นดนตรีหนูก็ใช้เวลาว่างจากการเรียนมาซ้อมค่ะ ได้ฝึกทักษะภาษาอังกฤษด้วยนะค่ะ เพราะร้องทั้งเพลงไทยและเพลงสากล ส่วนกิจกรรมในโรงเรียนก็มีด้วยค่ะ ต้องเป็นหัวหน้าสีของชั้น ป.๖ และเป็นคณะกรรมการนักเรียนด้วย”

ก่อนจบการคุยกัน คุณแม่ของน้องไบเตยได้กล่าวเสริมอย่างน่าสนใจว่า “ดนตรีมีประโยชน์หลายอย่าง ทั้งการพัฒนาสมอง ร่างกาย และจิตใจ ช่วยให้เด็กมีสมาธิและทักษะการสื่อสารที่ดี จนในที่สุดเราก็เห็นแล้วว่า การที่ลูกมีอารมณ์สุนทรีย์ด้วยการร้องเพลงและเล่นดนตรีนั้นได้ผลดีคุ้มเกินคาด อย่างน้อยก็ทำให้เด็กห่างไกลจากโลกออนไลน์ที่กำลังเป็นภัยคุกคามสำหรับเด็กที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ หากเด็กมีเวทีที่จะแสดงออก “รู้จักกล้าในสิ่งที่ควรกล้า” ก็จะนำพาสิ่งดีๆ มาสู่ตัวเขาเอง มีการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมอื่นซึ่งไม่ได้มีแค่เพื่อนในวัยเดียวกัน เจอคนมากหน้าหลายตาเมื่อต้องอยู่บนเวทีมาแล้ว พอมีการนำเสนองานในชั้นเรียนก็ง่ายขึ้นค่ะ

ก่อนจากกันน้องไบเตยยังได้หยิบอุคูเลเล่มาเล่นพร้อมทั้งร้องเพลงอย่างอารมณ์ดีให้พี่ๆทีมงานได้ฟังถึง ๒ เพลงด้วยค่ะ

เรื่องราวของน้องไบเตย สาวน้อยคนเก่งรอบด้านคนนี้ น่าจะช่วยจุดประกายไฟแห่งฝันของน้องๆ อีกหลายคนให้หันมาสนใจสิ่งดีๆ ที่เรียกว่าดนตรีเพราะสิ่งนี้จะ เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ช่วยให้เด็กกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และหากใครเล่นได้เก่งเข้าทำเข้าที่ ก็อาจมีค่าขนมเป็นของแถมด้วยนะจะบอกให้ ☘



# แจ๊ค บราวน์

“ผมเป็นผู้ชายฝรั่งที่  
รักในหลวงครับ...  
ทรงพระเจริญ”



มากกว่าสิ่งอื่นใด สิ่งที่ผมประทับใจมากเกี่ยวกับวิถีชีวิตไทย คือ ไม่ว่าพวกเขาจะรวยหรือจน คนไทยมักจะมีรอยยิ้มและมีความสุขในชีวิตได้เสมอ ผมชื่นชมคนไทยที่เคารพในพระมหากษัตริย์ของพวกเขา

**ไบโกล** ของสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชันที่ชื่ออินสตาแกรม (instagram) กำลังเป็นที่นิยม นอกจากแบ่งปันรูปสวยให้คนอื่นได้เห็นโลกของเราแล้ว เรายังได้ติดตามชีวิตผู้คนอีกมากมาย รวมถึง แจ็ค บราวน์ (Jack Brown) ชายชาวอังกฤษที่เรียกตัวเองว่า แจ็ค เด็กฝรั่ง ผู้สร้างกระแสฝรั่งรักเมืองไทยในอินสตาแกรม โดยมีคนฟอลโลว์ หรือติดตามชีวิตของเขาเกือบเจ็ดหมื่นคน ซึ่งสร้างความประหลาดใจให้แก่เขาอย่างมาก แจ็คลงรูปด้วยความตั้งใจเพราะรักเมืองไทย แต่กลายเป็นว่ารูปของเขาโดนใจคนไทยหลายคน ทำให้มีคนไทยเข้ามาพูดคุยกับเขามากมาย เนื่องด้วยชื่นชอบในความรักเมืองไทยและพูดภาษาไทยอย่างชัดเจนของเขานั้นเอง

บรรทัดต่อไปนี่คือเรื่องเล่าจากปาก แจ็ค บราวน์ ถึงอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

## จากอังกฤษ อาศัยอยู่ซิดนีย์และรักกรุงเทพฯ

ผมชื่อ แจ็ค บราวน์ เกิดที่ประเทศอังกฤษ และย้ายไปอยู่ที่ออสเตรเลีย ตอนอายุ ๑๙ ปีผมกับเพื่อนออกจากประเทศอังกฤษ และตัดสินใจว่าจะเดินทางไปใช้ชีวิตที่ประเทศออสเตรเลียสัก ๑ ปี เป็นรูปแบบชีวิตที่วัยรุ่นชาวยุโรปส่วนใหญ่เป็น คือการออกเดินทาง จริงๆแล้วผมวางแผนจะอยู่ออสเตรเลียแค่ปีเดียว แต่ไปแล้วกลับชอบมากเลยตัดสินใจกลับไปอยู่ต่อและศึกษาทางด้านการจัดการธุรกิจ จนจบมหาวิทยาลัย ตอนนี้ผมอายุ ๒๗ ปี ทำงานเป็นผู้จัดการที่บริษัทอสังหาริมทรัพย์แห่งหนึ่งในซิดนีย์ครับ ถึงแม้ว่าผมจะมีชีวิตอยู่ในออสเตรเลีย แต่ทุกคนในครอบครัวยังใช้ชีวิตอยู่ในประเทศอังกฤษ ผมคิดถึงพวกเขามาก และพวกเราพยายามที่จะเจอกันทุกปีครับ



### ประสบการณ์ในการมาเมืองไทยครั้งแรก

ครั้งแรกที่มาเมืองไทยตอนนั้นเป็นช่วงที่ผมเพิ่งเสร็จจากการเดินทางในประเทศออสเตรเลียเมื่ออายุ ๑๙ ปี ตั้งใจจะเดินทางกลับบ้านโดยผ่านทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เริ่มต้นจากประเทศมาเลเซีย และเดินทางเข้ามาในประเทศไทยโดยนั่งรถบัสเข้ามาทางหาดใหญ่ ผมรู้สึกตื่นเต้นที่ได้มาถึงประเทศไทย เพราะเป็นครั้งแรกของผมและผมเองก็ไม่ได้รู้อะไรเกี่ยวกับประเทศไทยเลย นอกจากได้ยินหลายสิ่งหลายอย่างที่คุณอื่นบอกเกี่ยวกับสิ่งดีๆที่ประเทศไทยมี จากหาดใหญ่ผมเดินทางไปเที่ยวตามเกาะต่างๆ ทั้งภูเก็ต เกาะลันตา และเกาะสมุย และจากนั้นก็เดินทางขึ้นมากรุงเทพฯ แม้จะเป็นครั้งแรกในเมืองไทย แต่ผมใช้เวลาอยู่นานถึง ๘ สัปดาห์ จวบจนทุกวันนี้ผมมาเมืองไทยประมาณ ๙ ครั้งแล้ว และจะพยายามมาเมืองไทยปีละอย่างน้อยให้ได้ ๑ ถึง ๒ ครั้ง ใช้เวลาอยู่เที่ยวประมาณ ๑ เดือนครับ



## "ดินแดนแห่งรอยยิ้ม"

ช่วงเวลาแรกตั้งแต่ที่ผมข้ามพรมแดนเข้ามาในไทยจากมาเลเซีย เชื่อไหมว่าผมตกหลุมรักเมืองไทยทันที ผมพบว่าคนไทยเป็นมิตรมาก ผมรักอาหารไทย ผมรักวัฒนธรรม โดยเฉพาะคนไทยมีน้ำใจมาก ผมรักที่คนไทยไม่ซีเรียสและหาวิธีสร้างความสุขให้กับตนเอง คนอื่นชอบเรียกเมืองไทยว่า "ดินแดนแห่งรอยยิ้ม" เมื่อผมได้มาสัมผัส ผมพิสูจน์แล้วว่านี่คือเรื่องจริง

แม้ว่าคนไทยบางคนจะยังคงทำงานอย่างหนักมาก แต่ผมกลับชื่นชมวิธีการที่พวกเขาทำงานอย่างหนักโดยไม่บ่น คนไทยรักศาสนาของพวกเขาและรักในหลวงของพวกเขามาก ผมรู้ว่าที่นี่นับถือพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ และนั่นคือส่วนสำคัญในการสร้างสังคม และวัฒนธรรมไทยให้อยู่มาจนถึงทุกวันนี้

ตอนอยู่ในเมืองไทยผมบอกตรงๆ ว่า ผมรู้สึกเหมือนอยู่ที่บ้าน แม้ว่าผมจะเป็น 'ฝรั่ง' เป็นชาวต่างชาติแต่คนไทยกลับต้อนรับผมอย่างดี ยอมเสียสละเวลาให้ผม เพื่อจะช่วยเหลือผมในการฝึกฝนภาษาไทย หรือเพื่ออธิบายสิ่งที่ไม่เข้าใจ แม้พวกเขาจะเป็นคนที่ไม่รู้จักก็ตาม ทุกคนยินดีช่วยเหลือ หรืออธิบายทิศทางเวลาที่ผมหลงทาง

## หัดเรียนภาษาไทยด้วยตนเอง

ผมไม่เคยเข้าคอร์สเรียนภาษาไทยครับ ส่วนใหญ่ผมเรียนรู้มาจากเพื่อนชาวไทยในซินีร์ และในเมืองไทย ผมเริ่มจากการเรียนรู้คำง่ายๆ เมื่อประมาณ ๕ ปีที่แล้ว และตอนนี้ผมสามารถพูดคุยสนทนากับคนไทยได้ เมื่อปีที่แล้วผมพยายามเรียนรู้ด้วยตัวเองทั้งวิธีการอ่านและการเขียน โดยการอ่านข้อความที่โพสต์ผ่านเฟซบุ๊กของเพื่อนคนไทย ตอนนี้ผมยังเขียนไม่เก่งก็จริง แต่ระดับการอ่านของผมเริ่มดีขึ้นแล้วครับ



## คนไทยตามรอยในหลวง

มากกว่าสิ่งอื่นใด สิ่งที่ผมประทับใจมากเกี่ยวกับวิถีชีวิตไทยคือ ไม่ว่าพวกเขาจะรวยหรือจน คนไทยมักจะมองหาความสุขในชีวิตได้เสมอ ผมชื่นชมคนไทยที่เคารพในพระมหากษัตริย์ของพวกเขา ผมเองก็เช่นกัน รู้สึกชื่นชมที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงงานเพื่อคนไทยมากมาย นอกจากนี้ผมยังรู้สึกชื่นชมระบบครอบครัวใหญ่ของคนไทย พวกเขาใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เด็กเคารพผู้ใหญ่และยังคงดูแลพ่อแม่เมื่อพวกเขาเติบโตขึ้น ผมชอบจริงๆ ที่พวกเขาเห็นความสำคัญของคนในครอบครัว





## หากมีโอกาสได้ทำงานในเมืองไทย

ด้วยความรักเมืองไทย ผมเลยฝันที่จะมาอาศัยอยู่ในประเทศไทย และถ้าเป็นไปได้ผมอยากทำงานเป็นอาสาสมัครให้แก่ครอบครัวผู้ด้อยโอกาส รวมถึงอยากเข้าไปช่วยเหลือในโครงการชนบทต่างๆ ผมต้องการเข้าไปดูแลเรื่องสุขอนามัย การสุขาภิบาล น้ำสะอาดและอาหารในพื้นที่ที่ประชาชนยากจน รวมถึงอยากช่วยเด็กกำพร้าเช่นเดียวกับการทำงานในโครงการต่างๆ ที่มีการเข้าไปพัฒนาพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากความยากจน

## ข้อความถึงคนไทย

ขอบคุณมากๆ ครับที่เข้ามาติดตามผมในอินสตาแกรม รวมถึงชมผมต่าง ๆ นานา ผมเป็นคนต่างชาติแต่กลับรู้สึกผูกพันกับคนไทย รู้สึกขอบคุณที่พวกคุณยอมรับชาวต่างชาติเช่นผม ผมรู้สึกซาบซึ้งใจจริงๆ และผมก็รักประเทศไทยมากๆ ผมมีโครงการที่จะทำอยู่ประมาณ ๒-๓ โครงการ นอกจากนี้ผมยังวางแผนจะใช้เวลาอยู่บนเกาะเพื่อพักผ่อน ผมรักเกาะแก่ง รวมถึงชายหาดในประเทศไทย ซึ่งผมคิดว่ามีความสุขงามที่สุดในโลก หวังว่าชาวไทยจะต้อนรับผมด้วยความอบอุ่นเหมือนเช่นเคย



## ในหลวงผู้ทรงงานหนัก ต้นแบบของคนไทย

แม้ว่าผมไม่ได้เป็นคนไทย แต่ผมเคารพและรักพระมหากษัตริย์ไม่ต่างอะไรจากคนไทยเลยครับ ผมเกิดที่อังกฤษ เรามีระบบกษัตริย์เหมือนกัน ดังนั้นผมเข้าใจถึงความสำคัญของพระมหากษัตริย์ วิถีปฏิบัติของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของชาวไทยด้วย และนั่นกลายเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมไทยที่ผมรัก ผมจึงรู้สึกซาบซึ้งในสิ่งที่พระมหากษัตริย์ได้ทำงานเพื่อคนไทยมากมาย พระองค์ต้องการให้คนไทยมีชีวิตที่ดีขึ้น มีการสร้างโครงการต่างๆ เพื่อประโยชน์ของประชาชน และการพัฒนาของประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือเป็นพระมหากษัตริย์คุณที่นำชื่นชมอย่างมากครับ

สำหรับใครที่ต้องการติดตามฝรั่งหัวใจไทยคนนี้ สามารถตามเขาได้ทางอินสตาแกรม dekfarang ค่ะ แล้วจะรู้ว่าชายหนุ่มคนนี้รักเมืองไทยขนาดไหน 🇹🇭





## สร้างกล้ามเนื้อ ในกีฬาว่ายน้ำ

ตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

การฝึกนักว่ายน้ำจึงต้องอาศัยการฝึกทั้งแบบแอโรบิก และแบบแอนแอโรบิก ส่งผลต่ออัตราเร่งของการใช้พลังงานที่แตกต่างกัน มีหลายคนเข้าใจว่าการเตรียมความพร้อมของว่ายน้ำทำได้โดยการว่ายน้ำนานเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอ ในความเป็นจริงการกำเนินนั้นได้เพียงพอเพื่อความอดทนของกล้ามเนื้อเท่านั้น และเพื่อการว่ายน้ำในประเภทว่ายระยะกลางและไกล การพัฒนาและรักษาระดับสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดให้เหมาะสม ก็เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางสรีรวิทยาการว่ายน้ำอีกประการหนึ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

**ว่ายน้ำ** เป็นกีฬาสำคัญที่การแข่งขันในระดับโลกอย่าง Olympic Games หรือระดับทวีป เช่น Asian Games หรือในภูมิภาค เช่น SEA Games ระบุเป็นภาคบังคับที่ผู้จัดการแข่งขันต้องบรรจุไว้ เหตุผลของการบรรจุไว้ในการแข่งขันดังกล่าวมาจากการที่ว่ายน้ำเป็นความจำเป็นอันดับแรกของมนุษย์ที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ นอกจากนี้ เรายังใช้เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีมากได้ด้วยเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เมื่อเราว่ายน้ำ เด็กๆ จะสูงขึ้นได้ดี ว่ายน้ำผู้ใหญ่มีสุขภาพดีและปลอดภัย เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่การว่ายน้ำจะส่งผลในทางลบต่อร่างกายน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับออกกำลังกายวิธีอื่น

กีฬาว่ายน้ำ ยังมีการนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมในทุกแง่มุม การนำหลักการทางวิทยาศาสตร์มาใช้อย่างเหมาะสม ช่วยสร้างพัฒนาการที่ดีให้กับนักกีฬา ส่งผลให้บรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้แล้ว การว่ายน้ำเพื่อการแข่งขัน อาจเป็นโอกาสอันดีในการสร้างชื่อเสียง และหารายได้ให้นักกีฬาด้วย

ความสำเร็จของการว่ายน้ำเพื่อการแข่งขันที่ดี และประสบความสำเร็จ นักกีฬาจะต้องมีร่างกาย แข็งแรง รู้จักการว่ายน้ำในท่าของตนเองเป็นอย่างดี รวมทั้งมีจิตใจที่พร้อมและแข็งแกร่งในระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน มีความรู้เกี่ยวกับการทำงานของ ร่างกาย พลังงานและการใช้พลังงาน การกินอาหาร ที่ดี เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพทางโภชนาการ การใช้หลักการทางด้านชีวกลศาสตร์ที่เกี่ยวกับความเร็ว แรง ทิศทางต่างๆ รวมทั้งทางด้านกายภาพบำบัด จะ ช่วยให้ว่ายน้ำมีความพร้อมและว่ายน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



### เวชศาสตร์การกีฬาสำหรับการว่ายน้ำ

การบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายจากการว่ายน้ำ ดูเหมือนจะมีน้อยมาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีเลยมีนักกีฬาว่ายน้ำที่บาดเจ็บจากการฝึกซ้อมของ กล้ามเนื้อ ข้อมือ หรือแม้แต่ศีรษะในบางโอกาส บางคนถึงกับมีอาการบาดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อหลัง หรือกระดูกสันหลัง การบาดเจ็บเหล่านี้ไม่ได้มีสาเหตุ หลักจากการกระแทกของร่างกายกับของแข็งภายนอก เป็นหลัก แต่เกิดจากการกระชากของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทั้งในบริเวณไหล่หรือหลัง

การว่ายน้ำที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้สามารถป้องกัน ได้ และหากเกิดแล้วก็สามารถบำบัดให้กลับมาเล่น ใหม่ได้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของเวชศาสตร์การ กีฬาหรือทางการแพทย์ที่นักกีฬาว่ายน้ำและผู้ เกี่ยวข้องควรมีความรู้และความเข้าใจเพื่อที่จะสามารถ ป้องกันและแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อนเกิด หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้ว

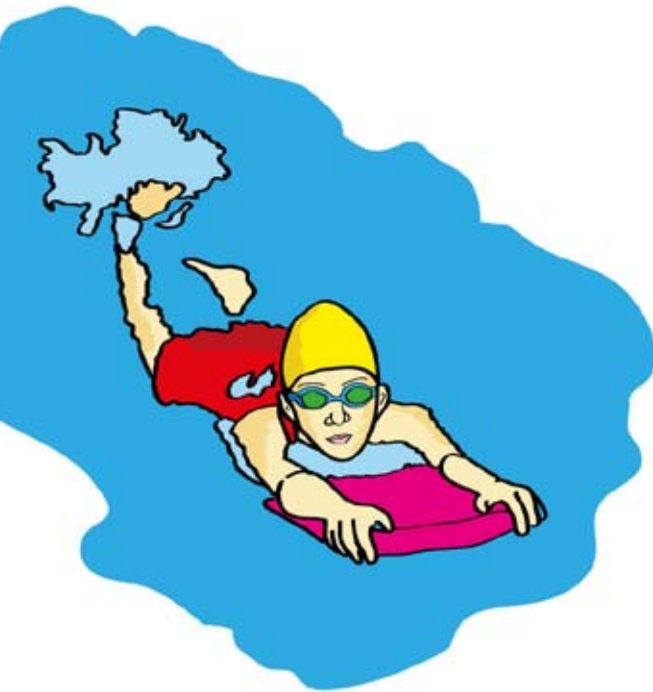
ในหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาของการ ว่ายน้ำ เวชศาสตร์การกีฬาไม่ใช่แค่เรื่องของอาการบาดเจ็บ แต่เป็นเรื่องของการนำหลักการทางการแพทย์ มาใช้ในการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬาด้วย เช่น

- การเตรียมความพร้อมของร่างกาย
- ป้องกันการบาดเจ็บในการว่ายน้ำ
- การปฐมพยาบาลในการว่ายน้ำ
- การฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการว่ายน้ำ

### สรีรวิทยาสำหรับว่ายน้ำ

ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ใช้ร่างกายเป็นหลักในการ แสดงความสามารถของการว่ายน้ำ คนที่มีความพร้อม ทางร่างกาย และมีทักษะที่ดีมักมีโอกาสสูง โดยเฉพาะ เมื่อมีจิตใจที่พร้อมด้วย ในการว่ายน้ำเพื่อการแข่งขัน นักกีฬามีความเหนื่อยไม่แพ้กับกีฬาที่อยู่บนบก จะ เห็นว่านักกีฬาว่ายน้ำเหนื่อยมากเหมือนกีฬาอื่นๆ และกระหายน้ำเวลาว่ายน้ำหนักเช่นกัน

แม้ว่าท่าของการว่ายน้ำมีหลายแบบ แต่โดย รวมแล้วนักว่ายน้ำใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย นักกีฬาต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทน



ความอ่อนตัวและคล่องตัวของแขนและขาตลอดเวลา และใช้เวลาฝึกซ้อมเป็นเวลาหลายชั่วโมง ดังนั้นนักว่ายน้ำที่รู้จักสรีรวิทยาของตัวเอง รู้จักการสะสมและใช้พลังงานอย่างเหมาะสมในการเล่น การรู้จักการฝึกที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานย่อมมีโอกาของการประสบความสำเร็จมากขึ้น

ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ฝึกร่างกายซ้ำแล้วซ้ำเล่าในลู่ของตัวเอง ในการฝึกว่ายน้ำส่วนใหญ่จะใช้เวลาไม่นาน และต่อเนื่อง มีการว่ายน้ำไปเรื่อยๆ และว่ายน้ำทำเวลาสั้นเป็นช่วงๆ การฝึกหนักว่ายน้ำจึงต้องอาศัยการฝึกทั้งแบบแอโรบิค และแบบแอนแอโรบิค ส่งผลต่ออัตราเร่งของการใช้พลังงานที่แตกต่างกัน มีหลายคนเข้าใจว่าการเตรียมความพร้อมของว่ายน้ำทำได้โดยการว่ายน้ำนานเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอ ในความเป็นจริงการทำเช่นนั้นได้เพียงพอเพื่อความอดทนของกล้ามเนื้อเท่านั้น และเพื่อการว่ายน้ำในประเภทว่ายระยะกลางและไกล การพัฒนาและรักษาระดับสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดให้เหมาะสม ก็เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางสรีรวิทยาการว่ายน้ำอีกประการหนึ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

**การว่ายน้ำช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและแข็งแรง** ดังนั้นจึงทำให้กล้ามเนื้อฟิตกระชับและหุ่นดี การว่ายน้ำช่วยกระชับกล้ามเนื้อสำคัญๆ อย่าง

กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อช่วงไหล่ และต้นขาด้านหลัง งานวิจัยของสหรัฐ ระบุว่าเพราะแรงต้านทานในน้ำที่มีมากกว่าในอากาศ ๑๐ เท่า จึงทำให้การว่ายน้ำสามารถเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น

ข้อดีอีกประการหนึ่งของการว่ายน้ำคือไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บข้อต่อที่รับน้ำหนัก แม้จะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังกำลังมากก็ตาม แต่ก็ไม่ก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อข้อเข่า ข้อสะโพก และกระดูกสันหลัง นอกจากนี้การว่ายน้ำเหมาะกับคนที่เป็โรคข้ออักเสบหรือข้อเสื่อม เพราะได้บริหารข้อต่อ จึงช่วยลดอาการปวดข้อได้

อย่างไรก็ตาม ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อด้วยการว่ายน้ำ ก็คือการกินอาหารที่เหมาะสมรับประทานเข้าไปแล้วร่างกายสามารถนำไปเผาผลาญเพื่อใช้ประโยชน์ในการเสริมสร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายแข็งแรงและสร้างภูมิต้านทานโรคได้ ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ นักว่ายน้ำทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้ว่าอาหารอะไรที่ควรรับประทานและมากน้อยเพียงใด ซึ่งหลักการง่ายๆ ก็คือ เลือกรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่และถูกสุขลักษณะตามหลักโภชนาการ ย่อมเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของทุกคน





## กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง โรคยอดนิยมของคนติดคอมพิวเตอร์

อาการของโรคคือปวดร้าวลึกๆ ในกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย อาจปวดตลอดเวลา หรือปวดเฉพาะเวลาทำงาน ความรุนแรงของการปวดมีตั้งแต่เมื่อยล้าพอรำคาญไปจนถึงทรมาณจนไม่สามารถขยับบริเวณนั้นได้ บางกรณีมีอาการมือชาและขาชากร่วมด้วย บางรายมีอาการปวดศีรษะเรื้อรัง นอนไม่หลับหรือมีอาการผิดปกติของโครงสร้างร่างกาย เช่น ไหล่สูงต่ำไม่เท่ากัน หลังงอ คอตก ขาสั้นยาวไม่เท่ากัน

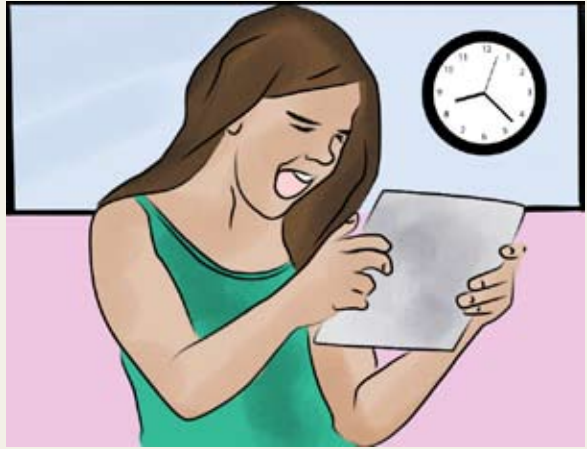
**คอมพิวเตอร์** แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน เป็นเครื่องมืออำนวยความสะดวกสบาย ในการติดต่อสื่อสารและทำงานก็จริง แต่รู้หรือไม่ว่าการเสพติด หรือใช้งานอย่างไม่ถูกสุขลักษณะ นำมาซึ่งปัญหาทางสุขภาพที่หนักล้นไม่น้อย

ปัจจุบันมีประชากรกว่าร้อยละ ๓๐ มีปัญหาเรื่องโรคปวดเรื้อรัง โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงานในสำนักงาน สาเหตุเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเป็นก้อนเล็กๆ ขนาด ๐.๕ - ๑ เซ็นติเมตร เรียกว่า Trigger Point หรือ จุดกดเจ็บจำนวนมากซ่อนอยู่ในกล้ามเนื้อหรือเยื่อพังผืด

ก้อนแข็งๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นผลมาจากการที่เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่ได้ ทำให้ของเสียที่เกิดขึ้นภายในเซลล์กล้ามเนื้อไม่ได้ระบายออก เพราะกล้ามเนื้อหดเกร็งจนของเสียระบายออกไม่ได้ กล้ามเนื้อส่วนนั้นจึงเกิดการอักเสบ พออักเสบก็จะเกิดการปวดลึกๆ ใต้กล้ามเนื้อ จนในที่สุดก็ปวดเรื้อรัง ซึ่งรักษายาก ไม่ว่าจะเป็ดยาคลายกล้ามเนื้อหรือการนวด ก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ผู้ที่เป็นก็ต้องทนปวดเรื้อรังไปเรื่อยๆ

อาการของโรคคือปวดร้าวลึกๆ ในกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย อาจปวดตลอดเวลา หรือปวดเฉพาะเวลาทำงาน ความรุนแรงของการปวดมีตั้งแต่เมื่อยล้าพอรำคาญไปถึงทรมานจนไม่สามารถขยับบริเวณนั้นได้ บางกรณีมีอาการมือชาและขาชาาร่วมด้วย บางรายมีอาการปวดศีรษะเรื้อรัง นอนไม่หลับหรือมีอาการผิดปกติของโครงสร้างร่างกาย เช่น ไหล่สูงต่ำไม่เท่ากัน หลังงอคอดก ขาสั้นยาวไม่เท่ากัน

ที่สำคัญ อาการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นนั้น ไม่เพียงแต่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกปวดเมื่อยเนื้อตัว หากแต่ยังทำให้รูปร่างเปลี่ยนแปลง และปวดศีรษะได้อีกด้วย ซึ่งหลายคนคิดว่าอาจเกิดจากอายุที่เพิ่มขึ้น แต่จริงๆ แล้วมันเกิดจากการที่นั่งทำงานนานๆ ใช้งานกล้ามเนื้อหนัก หรือใช้งานอย่างไม่ถูกต้อง พวกนี้สามารถส่งผลให้รูปร่างเปลี่ยนแปลงได้ด้วย





เช่นเดียวกับการปวดศีรษะ ที่มักเกิดจากเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองถูกกล้ามเนื้อกดทับไว้ เราอาจแยกการปวดศีรษะที่เกิดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเป็น ๓ ประเภทหลัก คือ หนึ่ง ปวดบริเวณหน้าผาก สอง ปวดบริเวณกระบอกตา เพราะว่าการกล้ามเนื้อไปกดทับเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณจอประสาทตา สุดท้ายที่เป็นหนักคือ ปวดบริเวณขมับ เรียกว่า เป็น ไมเกรน (Migraine) หรือปวดหัวข้างเดียว ซึ่งโดยทั่วไปแล้วมักพบว่า อาการปวดศีรษะเรื้อรังกว่า ๘๐% มาจากกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

โรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ถือเป็นโรคที่สร้างความทรมานให้กับผู้ป่วยได้มาก ฉะนั้น สิ่งที่ดีที่สุดในการป้องกันตัวเองให้ห่างไกลก็คือ ต้องใส่ใจดูแลกล้ามเนื้อไม่ให้ใช้งานหนัก หรือต่อเนื่องกันนานเกินไป ในเมื่อเรารู้อยู่แล้วว่าสาเหตุของการปวดกล้ามเนื้อมาจากการใช้กล้ามเนื้อซ้ำๆ นานเกินไป และใช้ไม่ถูกท่า เราควรแก้ปัญหาด้วยการ...

๑. เลือกท่าที่เหมาะสมที่สุด เช่นนั่งแล้วสบาย จะได้ใช้กล้ามเนื้อได้นานโดยไม่เมื่อย

๒. อย่าใช้กล้ามเนื้อต่อเนื่องกันนานเกินไป ให้เปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ เช่น เริ่มทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ผ่านไปสักชั่วโมง ก็ลุกไปเข้าห้องน้ำ ยืดกล้ามเนื้อ ให้กล้ามเนื้อได้พักบ้าง ยืดไหล่เสียหน่อย บริหารคอเสียหน่อย เพื่อให้กล้ามเนื้ออกลับมาใช้ได้นาน

หลายคนพอเริ่มเกิดอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ เมื่อกินยา หรือแม้แต่ไปพบแพทย์แล้วไม่หายก็เลือกที่จะมาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นวิธีที่ถูก แต่อาจยังถูกไม่หมด เพราะถ้าเลือกวิธีออกกำลังกายที่ผิด อาจทำให้อาการปวดแย่ลง เช่น หากปวดกล้ามเนื้อแล้วไปเดินแอโรบิค วันต่อมากกล้ามเนื้ออาจจะเกร็งมากขึ้น หรือเลิกงานไปยกดัมเบลกล้ามเนื้อก็ยิ่งบอบช้ำ แทนที่จะดีขึ้นกลับแย่ลง

ทั้งนี้การออกกำลังกายที่ดีต่อกล้ามเนื้อก็คือ ทำให้กล้ามเนื้อยืด กีฬาที่บริหารกล้ามเนื้อได้ดีที่สุด คือ ว่ายน้ำ ถ้าทำได้สม่ำเสมอจะดีมาก หรือเล่นโยคะ ก็เป็นอีกการออกกำลังกายที่ยืดกล้ามเนื้อได้ดี แต่ถ้าอยากเดินแอโรบิคก็สามารถทำได้ แค่หลังเดินเสร็จควรใช้เวลาอย่างน้อย ๓๐ นาที บริหารในท่ายืดกล้ามเนื้อด้วย เพราะแอโรบิคเป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกัน แต่ยังไม่ติดต่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

อย่างไรก็ตาม ถ้าอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อเป็นหนักมาก หรือมีทริกเกอร์ พอยท์เกิดขึ้นแล้ว บางครั้งยาหรือแม้แต่การออกกำลังกายก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เพราะอย่างที่บอกว่า ทริกเกอร์ พอยท์ คือการปวดเกร็งที่กล้ามเนื้อส่วนล่าง การคลายกล้ามเนื้อแค่ส่วนบนจึงไม่เพียงพอ

ดังนั้นท้ายที่สุด หากอาการปวดไม่ดีขึ้น ก็ต้องไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการรักษาอย่างถูกต้อง แต่ต้องบอกก่อนว่าแม้จะรักษาจนหาย หากยังใช้กล้ามเนื้อหนักต่อ ก็สามารถกลับมาเป็นโรคนี้อีกได้ตลอด ดังนั้นตัวผู้ป่วยเองก็ต้องดูแลบริหารร่างกาย และต้องเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้นด้วย 📌



# คู่กรรม

ปี 'คู่กรรม' กลับมาสร้างเป็นทั้งละครและภาพยนตร์ เราคงได้เห็นโกโบริกับอังศุมาลินในสองเวอร์ชันไปแล้ว แต่ตัวนวนิยายที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นวรรณกรรมอมตะ นื่องๆเคยอ่านกันหรือยังคะ ความละเอียดละไมของสำนวนภาษา เรื่องราวที่ลึกซึ้งและเป็นส่วนหนึ่งของหน้าประวัติศาสตร์ในยุคหนึ่ง น่าจะช่วยสร้างสรรค์และเปิดโลกทัศน์ใหม่ๆ ให้นื่องๆได้แน่นอนค่ะ

คู่กรรม เป็นนวนิยายแนวโศกนาฏกรรมและวีรคติ ประพันธ์โดยทมยันตี ดำเนินเรื่องที่มีฉากหลังในประเทศไทยสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ผู้ประพันธ์ได้รับแรงบันดาลใจเมื่อราวปี พ.ศ. ๒๕๐๘ จากการเดินทางไปจังหวัดกาญจนบุรี และเข้าเยือนสุสานทหารสัมพันธมิตรดอนรักที่ทอดร่างของเหล่าทหารสัมพันธมิตร โดยสะดุดใจเมื่อเห็นคำจารึกถึงบนหลุมศพทหารสัญชาติเนเธอร์แลนด์คนหนึ่ง เมื่อสอบถามดู ได้ความว่าเป็นลูกชายเพียงคนเดียวของครอบครัวที่มาเสียชีวิตลงที่ประเทศไทย โดยที่ผู้เป็นพ่อแม่มีอายุมาร่วมฝั่งศพของลูกชายได้

เนื้อเรื่องของ คู่กรรม เล่าถึง อังศุมาลิน ชลาสินธุ์ นิสิตสาวคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกิดและเติบโตมาท่ามกลางความรักและความอบอุ่นของ แม่อร์ และยาย ที่บ้านริมคลองบางกอกน้อย พ่อของอังศุมาลินเป็นอดีตทหารเรือ ชื่อ หลวงชลาสินธุราช อังศุมาลินมีเพื่อนชายที่รู้ใจและสนิทสนมกันมาตั้งแต่เด็ก ชื่อ วันส นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเดียวกัน ที่ในใจลึกๆ ของเขาแอบรักเธอมากกว่าน้องสาว แต่เธอคิดว่ายังไม่พร้อมที่จะมีความรัก จนวันสเดินทางไปเรียนต่อที่อังกฤษ อังศุมาลินกับครอบครัวมีโอกาสได้รู้จักสนิทสนมกับ



ทมอยชิ หมอทหารชาวญี่ปุ่นผู้แสนใจและเป็นมิตร ทมอยชิเอ็นดูอังศุมาลินจนเสนอตัวสอนภาษาญี่ปุ่นให้เธอด้วยความเต็มใจ

แล้วอังศุมาลินก็ได้พบกับ โกโบริ ขณะที่เธอว่ายน้ำไปแอบดูเรือของทหารญี่ปุ่นที่มาตั้งอยู่ใกล้ๆ สวนบ้านเธอ โกโบริเป็นนายช่างใหญ่ประจำอยู่ เขากล่าวักทหายอังศุมาลินอย่างเป็นทางการ แต่อังศุมาลินไม่พุดด้วย เพราะอคติกับคนญี่ปุ่น โดยเฉพาะทหารโกโบริก็เริ่มแสดงไมตรีกับครอบครัวอังศุมาลิน โดยใช้ให้ทหารลูกน้องส่งข้าวของผลไม้สำหรับคนป่วยมาให้ยายของอังศุมาลิน พาหมอมาดูอาการยาย จนทำให้ทั้งแม่กับยายเริ่มเอ็นดูและมองเห็นถึงน้ำใจไมตรีของโกโบริ และเรียกโกโบริว่า “พ่อตอมะลิ” ขณะที่อังศุมาลินก็ยังอคติกับเขาอย่างเดิม

สัญญาณระเบิดดังขึ้นในคืนที่อังศุมาลินอยู่บ้านคนเดียว โกโบริซึ่งแวมหาหาวอดี เลยมีโอกาสได้ช่วยเหลือพาอังศุมาลินไปหลบภัยที่ท้ายสวน ทั้งคู่วิ่งฝ่ากระสุน โกโบริกอดอังศุมาลินไว้เอาตัวเป็นกำบังให้ และพาอังศุมาลินไปหลบในห้องรองและกอดอังศุมาลินไว้แน่น ระเบิดก็ถึงใกล้ๆ จุดนั้น โกโบริยอมเสี่ยงชีวิตเจ็บตัวแทนอังศุมาลิน และก่อนที่เขาจะหมดสติไป โกโบริก็บอกรักอังศุมาลิน แม้ลึกๆ แล้วเธอจะรัก แต่เพราะโกโบริเป็นชาวญี่ปุ่น เป็นศัตรูที่เข้ามากร่ำกรายบ้านเกิดเมืองนอนของเธอ อังศุมาลินจึงปฏิเสธโกโบริอย่างไม่ไยดี โกโบริมาขอโทษอังศุมาลิน





ของวันส เมื่อระเบิดลงชุดใหญ่ทำให้อังศุมาลินกลัวว่าโกโบริจะเป็นอันตราย จึงรีบตามไปปางกอกน้อยโดยไม่สนใจคำทัดทานของใคร เมื่อไปถึงปรากฏว่าสถานีรถไฟปางกอกน้อยโดนถล่ม ทหารนอนตายบาดเจ็บมากมาย อังศุมาลินเจอหมอยชิ ซึ่งก็กำลังตามหาโกโบริอยู่เหมือนกัน

อังศุมาลินขอพรลูกในท้องให้ช่วยคุ้มครองโกโบริ อังศุมาลินเดินตามหาโกโบริอย่างรุ่มร้อนใจ จนในที่สุดอังศุมาลินก็พบโกโบรินอนบาดเจ็บ อากุราสหาส์ อังศุมาลินไม่ยอมให้โกโบริจากเธอไป แต่โกโบริรู้ตัวดีว่าเขาคงไม่รอด จึงฝากให้อังศุมาลินช่วยดูแลลูกแทนเขาด้วย อังศุมาลินบอกรักโกโบริก่อนที่เขาจะสิ้นลมบนตักเธอนั่นเอง ที่งานศพของโกโบริ ทุกคนร่ำไห้เสียใจ อังศุมาลินให้สัญญาต่อหน้าศพโกโบริว่า เธอจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อลูก และจะดูแลลูกให้ดีที่สุดเพื่อโกโบริ ชายที่เธอรักสุดหัวใจ

คู่กรรม ได้รับการนำไปสร้างเป็นละครโทรทัศน์ จนถึงปัจจุบัน รวม ๖ ครั้ง นำไปสร้างเป็นภาพยนตร์ ๔ ครั้ง และเคยดัดแปลงเป็นละครเวที โดยค่ายตรีมิตร บอซซ์ กลางปี พ.ศ. ๒๕๔๗ แสดงที่ โรงละครกรุงเทพ และกลางปี พ.ศ. ๒๕๕๐ แสดงที่ โรงละครกรุงเทพ เมโทรโพลิส

นอกจากนี้แล้ว คู่กรรม ยังเป็นที่รู้จักกันดีถึงประเทศญี่ปุ่นด้วย จนถึงกับมีการแต่งเป็นนวนิยาย เนื้อหาคล้ายคลึงกันของนักประพันธ์ชาวญี่ปุ่น โดยในฉบับของญี่ปุ่นนี้ ตัวละครเอกได้เปลี่ยนชื่อเป็น โอเมริ กับ กันยา ❏

ที่เรื่องของเขากับเธอกลายเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต และมีเรื่องการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้อง ทุกอย่างบีบคั้นจนในที่สุด อังศุมาลิน ก็ต้องจำยอมแต่งงานกับโกโบริด้วยเหตุผลทางการเมือง ความสุขภาพแสนดีของโกโบริ เริ่มทำให้อังศุมาลินเริ่มมองเขาในแง่ดีมากขึ้นทีละนิด จนคืนหนึ่งขณะที่เธอมายืนนึกถึงสัญญาที่เคยให้ไว้กับวันสที่ใต้ต้นลำพู โกโบริก็มาเจออังศุมาลิน จึงสารภาพกับโกโบริว่าเธอมีคนหนึ่งที่เธอรออยู่แล้ว คือวันส โกโบริเสียใจแต่ไม่แสดงออก

แต่อังศุมาลินกลับเป็นฝ่ายรู้สึกที่ตัวเองได้ทำร้ายจิตใจของโกโบริ เธอเห็นใจและสงสารโกโบริจับใจ โกโบริมุ่งมั่นหนัก นอนที่อุ้มเรือไม่ยอมกลับบ้านพร้อมกับทำเรื่องขอย้ายไปประจำที่พม่าเพราะสถานการณ์ที่พม่ากำลังวุ่นวาย เขาไม่ต้องการได้ชื่อว่าเป็นทหารที่เลือกแต่งงานสบาย แต่หมอยชิรู้ดีว่าโกโบริมีเหตุผลมากกว่านั้น เพราะสังเกตเห็นว่าโกโบริกับอังศุมาลินมีปัญหาไม่เข้าใจกัน

หมอยชิจึงพยายามเข้ามาประสานความสัมพันธ์ของทั้งคู่ แต่ก็ไม่เป็นผล แล้วคืนหนึ่ง วันสก็แอบมาพบกับอังศุมาลิน วันสเปิดเผยว่าตนเป็นเสรีไทย วันสรู้เรื่องอังศุมาลินดีทุกอย่าง เขารู้ดีว่าอังศุมาลินกำลังสับสนใจระหว่างโกโบริกับเขา จึงให้อิสระอังศุมาลินได้เลือกคนที่เธอรัก พร้อมกับฝากให้อังศุมาลินบอกโกโบริด้วยว่า อย่าไปสถานีรถไฟปางกอกน้อยตอนมีระเบิดลง อังศุมาลินซึ่งใจกับความป็นสุภาพบุรุษ



# ศักยภาพของหัวใจ คือ รักคนได้ทั้งโลก

โดย ท่าน ว.วชิรเมธี

ความสมบูรณ์ของดอกไม้อยู่ที่คุณเป็นดอกไม้แล้ว คุณได้บาน แล้วร่วงโรยไปตามกาลเวลา ความสมบูรณ์ของคนก็อยู่ที่คุณเป็นคน แล้วจิตใจของคุณได้เบิกบานเพราะปราศจากไฟริษยา

**พรหมวิหาร ๕** ก็เป็นวิธีอธิบายพัฒนาการของความรักในอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งคนที่ปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้สมบูรณ์ได้นั้น จะต้องใช้ปัญญาขั้นสูงพอสมควร

**เมตตา** ใช้ในสถานการณ์ปกติ คือมองดูคนทั้งโลก มองดูสรรพพืช สรรพสัตว์ทั่วทั้งโลกด้วยสายตาแห่งไมตรีจิต เป็นมิตรต่อคนทั้งโลก ในลักษณะ “We are the world” “โลกทั้งผองพี่น้องกัน” นั่นคือเมตตา

**กรุณา** ใช้ในสถานการณ์ที่คนซึ่งอยู่ข้างหน้าเรา สรรพพืชสรรพสัตว์กำลังตกทุกข์ได้ยาก เราจึงยื่นมือเข้าไปช่วย ถ้าเขาอยู่เฉยๆ เรายื่นมือเข้าไปช่วย เราก็จะโดนข้อหาหวังดี แต่ประสงค์ร้ายใช่ไหม เขาไม่ต้องการอาหาร เรายกอาหารไปให้เขา เราก็ถูกข้อหาหยัดเยียดอาหารให้เขา ทั้งๆ ที่เราหวังดี แต่เพราะทำไม่ถูกกาลเทศะ กลายเป็นหวังดีประสงค์ร้าย

**มุทิตา** ในสถานการณ์ที่คนซึ่งอยู่เบื้องหน้าของเราได้ดีมีความสุข เราให้กำลังใจเขา ทำไม่ต้องให้กำลังใจเขา เพราะถ้าเราไม่รีบให้กำลังใจ ใจของเราจะพลิกจากมุทิตาเป็นริษยา คือจะทนต่อคุณงามความดีของคนอื่นไม่ได้ เมื่อปล่อยให้ริษยาก่อตัวขึ้นในใจ ริษยานั้นก็จะเผาไหม้ใจของเราให้เป็นจุน จากนั้นจะลุกลามไปเผาไหม้คนซึ่งเราริษยา พระพุทธเจ้าแนะนำให้มุทิตากันเพื่อป้องกันริษยา และเป็นการยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น บรรารณาให้คนอื่นดีกว่าตน

**อุเบกขา** ใช้ในสถานการณ์ที่คนกำลังขัดแย้งกับหลักการ หลักการแห่งความจริง ความถูกต้อง

ความดีงาม และหลักกฎหมาย เราควรปล่อยให้คนเหล่านั้นได้รับผิดชอบผลแห่งการกระทำด้วยตัวของเขาเอง โดยปราศจากการแทรกแซงโดยสิ้นเชิง เราวางตัวเป็นกลางด้วยความตื่นรู้ แล้วก็กันตัวเองออกมา เผื่อคนที่ทำผิดหลักการ ผิดหลักกรรม ผิดหลักธรรมนั้น รับผลแห่งการกระทำของเขาเองอย่างตรงไปตรงมา

ในการฝึกมูทิตากับคนอื่น ให้เรามองตัวเรากับมองตัวเขา ว่าเราทั้งคู่นี้ช่างโชคดีจังเลยนะ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วทำมากลางการเป็นมนุษย์นี้ กว่า จะเกิดมาก็แสนยาก กว่า จะดำรงชีวิตรอดก็แสนยาก แล้วทั้งๆ ที่เกิดแสนยาก ดำรงชีวิตแสนยากนั้น เขาก็ยังอุตสาหาสู้ฟันฝ่าอุปสรรคมาได้จนประสบความสำเร็จ คนเช่นนี้ช่างน่านับถือในความวิริยะอุตสาหะจังเลย ฉันขอชื่นชมต่อคุณนะ แล้ววันหนึ่งฉันจะพยายามพัฒนาตัวเองให้เป็นเหมือนคุณบ้าง

นี่ เห็นไหม มองกว้างๆ อย่างนี้ แล้วเราไม่อิจฉาไม่ริษยาเขาเลย เพราะอะไร เพราะเขาก็คือเพื่อนร่วมโลกเหมือนกันกับเรา ให้มองคนที่อยู่ตรงหน้าว่าเขากับเราต่างก็เป็นเพื่อนผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏอันเดียวกัน การที่เราไปชิงชิงรังเกียจเขาไปริษยาเขา ก็คือ เรากำลังโกรธเกลียดชิงชิงเพื่อนของเรานั้นเอง แล้วคนที่เกลียดเพื่อน สุดท้ายก็จะเสียเพื่อนและจะกลายเป็นคนไม่มีเพื่อน ดังนั้น หากเราแค้นผู้ใดต่อเขา ใจของเราก็เบิกบานเหมือนดอกไม้ที่ที่ที่แสงตะวันสาดมาต้อง ดอกไม้ไม่ซังตัวเองไว้ เปิดใจรับแสงตะวัน ดอกตูมก็กลายเป็นดอกบาน แต่ถ้าดอกไม้ตูมไม่เปิดใจรับแสงตะวัน ทั้งปีทั้งชาติก็ตูมอยู่อย่างนั้น แล้วกลิ่นหอมจะมาแต่ไหน

ความเป็นดอกไม้ก็ไม่สมบูรณ์ ความสมบูรณ์ของดอกไม้อยู่ที่คุณเป็นดอกไม้แล้วคุณได้บาน แล้วร่วงโรยไปตามกาลเวลา ความสมบูรณ์ของคนก็อยู่ที่คุณเป็นคน แล้วจิตใจของคุณได้เบิกบานเพราะปราศจากไฟริษยา ความริษยานั้นเป็นคุณชนิดหนึ่ง เมื่อเราเติมมุทิตาเข้าไป จิตใจของเราก็เบิกบาน เมื่อเบิกบาน ความเป็นมนุษย์ของเราก็สมบูรณ์ เช่นเดียวกับดอกไม้ เมื่อเปิดใจรับแสงตะวัน กลีบของดอกไม้ก็คลี่บานแล้วส่งกลิ่นหอม ความเป็นดอกไม้ก็สมบูรณ์ เมื่อคนคนหนึ่ง เปิดหัวใจให้กว้างขวาง ผลิบานต่อความเจริญก้าวหน้าของเพื่อนมนุษย์ เขาก็กำลังก้าวไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์



## คำสอนของครอบครัว ประชาธิปไตยตัวอย่าง

**ครอบครัว** เป็นโรงเรียนแห่งแรกของทุกคน  
ตั้งนั้น ความผูกพันทางอารมณ์  
ของคนในครอบครัว การให้ทุกคนรู้จักบทบาทหน้าที่  
มีวินัย ความรับผิดชอบที่ชัดเจน การทำงานร่วมกัน  
อย่างมีเหตุผล เคารพกติกาการอยู่ร่วมกัน ปลูกฝัง  
สิ่งดีงามและอุปนิสัยแบบประชาธิปไตย คือกลไกนำ  
เยาวชนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม

สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ โดย  
คณะอนุกรรมการส่งเสริมการพัฒนาประชาธิปไตย  
ได้ทำการคัดเลือก “ครอบครัวประชาธิปไตยตัวอย่าง  
ประจำปี ๒๕๕๖” เพื่อยกย่องประกาศเกียรติคุณครอบครัว  
ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว หน้าที่การ  
งาน และเป็นแบบอย่างให้แก่ครอบครัวอื่นๆ

ปีนี้มีครอบครัวที่ได้รับการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น ๓๙ ครอบครัว โดยมี พล.อ.อ.กำธน สินธวานนท์ องคมนตรี และ ท่านผู้หญิงพึงใจ สินธวานนท์ เป็นประธานพิธีมอบรางวัล

ครอบครัว “ดวงใย” ของ จำสิบเอกนวล ดวงใย ๘๗ ปี ข้าราชการบำนาญ จังหวัดลำปาง เป็นครอบครัวหนึ่งที่เป็นตัวอย่างของครอบครัวประชาธิปไตยที่อบรมเลี้ยงดูลูกๆ ชาย-หญิง ทั้ง ๙ คน ภายใต้อหุการง่ายๆ คือ ความรัก ความสามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน “พี่มีช่วยน้อง น้องมีช่วยพี่” ทุกคนในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ของตน และของผู้อื่น พึ่งเคารพในสิทธิของกันและกัน การหาข้อยุติต่างๆ พึงกระทำด้วยสันติวิธีและให้เกิดความยุติธรรม ดังนั้นจึงทำให้ครอบครัว “ดวงใย” เป็นครอบครัวมีความสุขตามวิถีทางของหลักประชาธิปไตย

ครอบครัว “สุขมุล” ของ นายเจน และนางชุน สุขมุล ๘๐ ปี เกษตรกร ชาวจังหวัดจันทบุรี อบรมเลี้ยงดูบุตรธิดาทั้ง ๗ คนจนประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน โดยบิดามารดาปลูกฝังให้เห็นความสำคัญของการศึกษาและส่งให้บุตรธิดาได้ศึกษาตามศักยภาพของตนเอง นอกจากนี้ยังปฏิบัติหน้าที่การงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและมีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานเป็นอย่างดี



ครอบครัว “เลาหงงศ์ชนะ” นายวิบูลย์ และ นางยุพิน เลาหงงศ์ชนะ วัย ๗๑ ปี ประธาน กรรมการบริษัทกรุงไทยแตรคเตอร์จำกัด กรุงเทพมหานคร ความที่ครอบครัวมีเชื้อสายจีน จึงสอนให้ ลูกมีความรับผิดชอบตั้งแต่เด็ก ให้ความสำคัญกับการ ศึกษาอบรมเลี้ยงดูบุตรธิดาทั้ง ๔ คนอย่างเต็มที่ อบรมสั่งสอนคุณธรรมในการเป็นลูกที่ดีของครอบครัว และพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ ให้ความรักความ ออบอ้อมภายในครอบครัว พุดกันด้วยเหตุผล ใช้หลัก การประชาธิปไตย ไม่ใช้ระบบเผด็จการ ทุกคนใน ครอบครัวมีสิทธิมีเสียงที่จะแสดงออกซึ่งความคิดเห็น แต่ยังคงไว้ซึ่งความอ่อนน้อมถ่อมตนถือเป็นสิ่ง สำคัญ เพราะเป็นรากฐานอันดีงามของความสงบ เรียบร้อยของสังคมไทยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นองค์ ประมุข นายวราวุธ เลาหงงศ์ชนะ บุตรชายของ ครอบครัวนี้เป็นพิธีกรสารคดีสั้นและผู้ดำเนินรายการ ทางสถานีโทรทัศน์หลายรายการ

ครอบครัว “รัตนบุรี” ของ นายจำเริญ และ นางพูนสุข รัตนบุรี ข้าราชการสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๒ (นครศรีธรรมราช- พัทลุง) เลี้ยงลูกโดย “ให้ความสำคัญของสมาชิกทุก คน เคารพในขอบเขตของทุกคน ทั้งขอบเขตที่เป็น ส่วนตัว และขอบเขตของคนในครอบครัว เคารพกฎ กติกาและการมีวินัยในการอยู่ร่วมกัน ถ้าไม่มีภารกิจ ที่จำเป็น ทุกคนจะต้องรับประทานอาหารพร้อมกัน ทั้งมือเช้าและเย็น เพราะจะเป็นเวลาที่ทุกคนในครอบ ครัวจะได้พูดคุย อบรมสั่งสอนหรือ แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกัน ทั้งนี้ลูกทุกคนสามารถแสดงความคิด เห็นได้ นำประสบการณ์ชีวิตมาเล่าสู่กันฟังและจะมี ข้อคิดสอดแทรกให้ลูกๆเสมอ ความรักความอบอุ่น ใช้เวลาอยู่ร่วมกันตามสมควร ถือเป็น การได้เปรียบ ให้สามารถทำหน้าที่ของครอบครัวได้เหมาะสม หาก มีความไม่เข้าใจจะแก้ปัญหาด้วยความยืดหยุ่นที่ เหมาะสม การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเหล่านี้ทำให้ สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย”

ครอบครัว “ซ็อนซำ” นายคำนึ่ง ซ็อนซำ วัย ๕๖ ปี ข้าราชการสาธารณสุข ส่งเสริมให้บุตรและ ธิดา ทั้ง ๓ คน เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและพัฒนาสมอง สั่งสอนให้ลูกมีความอดทน และตั้งใจจริงในสิ่งที่เลือกทำ ไม่กำกัับว่าลูกจะต้องทำตามสิ่งที่พ่อแม่เลือกให้ แต่ต้องรู้ว่าสิ่งที่กำลังทำนั้นก่อให้เกิดผลดีอย่างไร



ครอบครัวเลาหงงศ์ชนะ

บ้าง เป็นประโยชน์แก่ตนและสังคมอย่างไร น.ส.ชนาธิป ซ็อนซำ บุตรสาวของครอบครัวนี้อาศัยคำสอนของ ครอบครัวเป็นแนวทางปฏิบัติตนจนสามารถเป็น นักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย ลงแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ได้รับรางวัลเหรียญทองแดงในลอนดอนเกมส์ ๒๕๕๕ แต่เป็นเหรียญทองในใจคนไทยทั้งชาติ

ครอบครัว “รัชตเกรียงไกร” ร้อยตรีไสว และ นางจำลอง รัชตเกรียงไกร วัย ๗๔ ปี ข้าราชการ บำนาญ ชาวจังหวัดนครราชสีมา มีวิธีการอบรมเลี้ยงดู บุตรธิดา ๒ คนจนประสบความสำเร็จในชีวิต และ หน้าที่การงานด้วยการแนะนำตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูก ตลอดจนเป็นที่ปรึกษา และให้กำลังใจในการกระทำสิ่ง ต่างๆ อย่างมีเหตุผล เมื่ออีกฝ่ายมีปัญหาทางด้าน อารมณ์ อีกฝ่ายต้องสงบ เมื่อสถานการณ์ดีขึ้นแล้ว จึงพูดคุยโดยใช้เหตุผล นายเกียรติพงษ์ รัชตเกรียงไกร “โค้ชอ๊อด” บุตรชายของครอบครัวนี้อาศัยคำแนะนำ และกำลังใจของครอบครัวเป็นแรงขับสู่การเป็นผู้ ฝึกสอนวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ชัยวิทย์ชาวไทย และชาวโลกที่นิยมชมชอบกีฬาบอลเลย์บอล

หากประมวลคำสอนของครอบครัวประชาธิปไตย ตัวอย่าง ในปี ๒๕๕๖ เป็นกรณีศึกษาในที่นี้ จะพบ คำสอนของครอบครัวที่สำคัญ คือ มีความรัก ความ สามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในครอบครัว ต้องรู้จัก บทบาทหน้าที่ของตน และของผู้อื่น พึงเคารพในสิทธิ ของกันและกัน หาข้อยุติต่างๆ ด้วยสันติวิธี มีความ ยุติธรรม ปลูกฝังให้เห็นความสำคัญของการศึกษาและ ส่งให้บุตรธิดาได้ศึกษาปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริตและรับผิดชอบ อดทนและตั้งใจจริงในสิ่งที่เลือก ทำ เลือกทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลดีและเป็นประโยชน์ แก่ตนและสังคม แนะนำตัวอย่างที่ดีให้นำไปปฏิบัติ เป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจในการกระทำสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล



## รายชื่อครอบครัวประชาธิปไตยตัวอย่าง ประจำปี ๒๕๕๖

๑. ครอบครัว “กิตติธรรกุล” (นายสมศักดิ์ - นางวนิดา กิตติธรรกุล) จังหวัดกระบี่
๒. ครอบครัว “กิตติสุนทรภรณ์” (นายวิเศษ - นางบุญผล กิตติสุนทรภรณ์) จังหวัดชุมพร
๓. ครอบครัว “เขี้ยววิราช” (นายพล - นางทองขาว เขี้ยววิราช) จังหวัดสุพรรณบุรี
๔. ครอบครัว “เจตนาอนุเคราะห์” (นายผดุง - นางไสว เจตนาอนุเคราะห์) จังหวัดแพร่
๕. ครอบครัว “เจียรกนกรัตน์” (นางมารียาวรรณ เจียรกนกรัตน์) กรุงเทพมหานคร
๖. ครอบครัว “ไชยเจริญ” (นายพัลลภ - นางจำเรียง ไชยเจริญ) จังหวัดจันทบุรี
๗. ครอบครัว “ไชยเพชร” (นายเอื้อน - นางอุทิศ ไชยเพชร) จังหวัดพัทลุง
๘. ครอบครัว “ซ็อนซ่า” (นายคำนึ่ง - นางณัฐชยา ซ็อนซ่า) จังหวัดพัทลุง
๙. ครอบครัว “ดวงใย” (จ.ส.อ.นวล ดวงใย) จังหวัดลำปาง
๑๐. ครอบครัว “ดำแก้ว” (นายวิชัย - นางพริ้ม ดำแก้ว) จังหวัดพัทลุง
๑๑. ครอบครัว “เดี่ยวกุล” (น.พ. ธวัช - นางวิไลรัตน์ เดี่ยวกุล) จังหวัดเพชรบุรี
๑๒. ครอบครัว “ทัตมัน” (นายถาวร - นางห่วย ทัตมัน) จังหวัดกาญจนบุรี
๑๓. ครอบครัว “เทศทอง” (นายสวัสดิ์ - นางฉวีวรรณ เทศทอง) จังหวัดอำนาจเจริญ
๑๔. ครอบครัว “ธนกุลสมาลัย” (นายสมชาย - นางจิราพร ธนกุลสมาลัย) กรุงเทพมหานคร
๑๕. ครอบครัว “ธนสมบัติ” (นายไพรัตน์ - นางสมใจ ธนสมบัติ) กรุงเทพมหานคร
๑๖. ครอบครัว “เนียมมีศรี” (นายอำนาจ - นางมยุรี นียมมีศรี) จังหวัดพัทลุง
๑๗. ครอบครัว “พาวิทยลาภ” (นายพิชิต - นางสุรรัตน์ พาวิทยลาภ) จังหวัดนครปฐม
๑๘. ครอบครัว “พิมพ์พันธ์” (นายนาน - นางหนูไกล พิมพ์พันธ์) จังหวัดหนองคาย
๑๙. ครอบครัว “พุทธสุวรรณ” (นายกมล - นางนิภา พุทธสุวรรณ) กรุงเทพมหานคร
๒๐. ครอบครัว “เพชรประสิทธิ์” (นายห้อง - นางยกนิง เพชรประสิทธิ์) จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๒๑. ครอบครัว “โพธิ์ทอง” (นายบุญเสริม - นางสุรางค์ โพธิ์ทอง) จังหวัดสุพรรณบุรี
๒๒. ครอบครัว “มณีเลิศ” (นายสามารถ - นางสุทิน มณีเลิศ) จังหวัดแม่ฮ่องสอน
๒๓. ครอบครัว “โมราศิลป์” (ด.ต.สมนึก - นางสาวกร โมราศิลป์) จังหวัดระนอง
๒๔. ครอบครัว “รักสวัสดิ์” (ด.ต.เริงชัย รักสวัสดิ์) จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๒๕. ครอบครัว “รัชตเกรียงไกร” (ร.ต.ไสว - นางจำลอง รัชตเกรียงไกร) กรุงเทพมหานคร
๒๖. ครอบครัว “รัตนบุรี” (นายจำเริญ - นางพูนสุข รัตนบุรี) จังหวัดนครศรีธรรมราช
๒๗. ครอบครัว “เลาหงษ์ชนะ” (นายวิบูลย์ - นางยุพิน เลาหงษ์ชนะ) กรุงเทพมหานคร
๒๘. ครอบครัว “วงษ์ชู” (ส.ต.ประเสริฐ - นางอรุณ วงษ์ชู) จังหวัดชัยภูมิ
๒๙. ครอบครัว “วศินานุกร” (น.พ.ประเสริฐ - พ.ญ.มยุรี วศินานุกร) จังหวัดสงขลา
๓๐. ครอบครัว “ไวจรรยา” (นายสุวัฒน์ - นางศรีประไพ ไวจรรยา) จังหวัดนนทบุรี
๓๑. ครอบครัว “ศรีศิรินทร์” (นายประดิษฐ์ - นางเพ็ญศรี ศรีศิรินทร์) จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๓๒. ครอบครัว “ศรียรรยงค์” (นายมนตรี - นางจรรยา ศรียรรยงค์) กรุงเทพมหานคร
๓๓. ครอบครัว “ศิริแก้ว” (นายคำปุ่น - นางอมรรัตน์ ศิริแก้ว) จังหวัดขอนแก่น
๓๔. ครอบครัว “สง่าศิลป์” (นายสิงหา - นางกรศิริ สง่าศิลป์) จังหวัดตราด
๓๕. ครอบครัว “สายปลอด” (นายประสิทธิ์ - นางเลี่ยม สายปลอด) จังหวัดเพชรบูรณ์
๓๖. ครอบครัว “สิงคเสถิต” (นายวสันต์ - นางกัญญารัตน์ สิงคเสถิต) จังหวัดนนทบุรี
๓๗. ครอบครัว “สิงหะไกรวรรณ” (นายโกวิท - นางละออ สิงหะไกรวรรณ) กรุงเทพมหานคร
๓๘. ครอบครัว “สุขมูล” (นายเจน - นางชุน สุขมูล) จังหวัดจันทบุรี
๓๙. ครอบครัว “หมาดเท่ง” (นายสถิต - นางประภาส หมาดเท่ง) จังหวัดสตูล



## 5 บทความรักษ์โลกถูกใจวัยทีน

**สำหรับ** วัยรุ่นอย่างพวกเรา นวัตกรรมล่าสุดถือเป็นเรื่องใกล้ตัว ยิ่งสิ่งของเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันด้วยแล้ว ต้องรีบเช็คกันด่วนๆ โดยเฉพาะในต่างประเทศมีข่าวของเครื่องใช้มากมายที่ออกแบบได้โดนใจเสียเหลือเกิน เพื่อนๆ อย่าเพิ่งกลัวตกเทรนด์ เพราะเรารวบรวมมาให้ให้อัพเดทกัน หวังว่าคนไทยจะมีใครเกิดการปิ๊งไอเดียเจ๋งๆ มาเป็นทางเลือกให้เราใช้กันบ้างนะ

### ๑. กล้องถ่ายรูปดิจิทัลพลังงานแสงอาทิตย์แรกของโลก

ญี่ปุ่นผู้นำด้านอุปกรณ์เทคโนโลยีใหม่ล่าสุดมาตลอด ได้ผลิต sun & cloud กล้องขนาดพกพาเล็กแค่เพียงฝ่ามือ แถมยังมีคุณสมบัติไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ แต่อย่างไรก็ตาม นอกจากถ่ายภาพหนึ่งแล้ว ภายในยังมีบรรจุไมโครโฟนเอาไว้สำหรับถ่ายภาพวิดีโอได้อีกด้วย ตัวกล้องมีอุปกรณ์ที่ประกอบด้วยแผงพลังงานแสงอาทิตย์ติดตั้งไว้ด้านบน ทำให้กล้องสามารถสร้างพลังงานไฟฟ้าได้โดยอัตโนมัติ และยังออกแบบที่หมุนไว้เพื่อสร้างพลังงานไฟฟ้าในตัวเอง คุณสมบัตินี้คือมีความละเอียดถึง ๓ ล้านพิกเซล ถ่ายภาพได้ทั้งแบบธรรมดาคือถ่ายวิวทั่วไป ถ่ายภาพคน และเลนส์มาโครสำหรับคนชอบถ่ายดอกไม้ ระบบแสง LED แบบไฮพาวเวอร์ยังทำให้การถ่ายภาพกลางคืนยิ่งง่ายขึ้น สนนราคาขายในอินเทอร์เน็ตอยู่ที่ ๑๙๙ ดอลลาร์สหรัฐฯ หรือราว ๖,๐๐๐ บาท ใครที่ชอบกล้องแนวอินดี้และรักษ์โลกไปด้วยก็ลองหาซื้อกันได้



### ๒. ที่ชาร์จโทรศัพท์มือถือขนาดเท่าบัตรเครดิต

โทรศัพท์มือถือถนัดนับเป็นอวัยวะที่ ๓๓ หรือปัจจัยที่ ๕ ของมนุษย์ นอกจากจะใช้ติดต่อสื่อสารแล้วยังมีแอปพลิเคชันเด็ดๆ สนุกๆ ที่กินแบตเตอรี่ไม่น้อย ดังนั้นเรื่องการพกแบตเตอรี่สำรองจึงเป็นความจำเป็นอีกส่วนหนึ่ง จะหาแบตเตอรี่ที่บางเฉียบพกสะดวกก็ต้องนี้เลย Powerocks Tarot มีความสูง ๓.๕ นิ้ว กว้าง ๒.๑ นิ้วและหนา



เพียง ๐.๒๘ นิ้ว เปรียบเทียบง่าย ๆ คือมีขนาดเท่ากับบัตรเครดิต แต่มีความจุถึง ๑,๕๐๐ มิลลิแอมป์ มีช่องเสียบ USB สำหรับชาร์จอุปกรณ์อย่างแท็บเล็ต ด้วยขนาดเล็กเช่นนี้เมื่อเกิดเป็นขยะก็จะสร้างมลพิษได้น้อยมาก ผู้สนใจสามารถสั่งซื้อได้ตามอินเทอร์เน็ต ราคาอยู่ที่ ๓๔.๙๙ ดอลลาร์สหรัฐฯ หรือราว ๑,๐๕๐ บาท



### ๐. ลูกฟุตบอลผลิตกระแสไฟฟ้าได้

จะดีเพียงไรหากกิจกรรมฟุตบอลที่เราเล่นสามารถสร้างกระแสไฟฟ้าให้เราใช้ได้ด้วย ดังที่ ๔ นักเรียนศิษย์เก่าจากมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ของสหรัฐฯ ได้คิดค้น “Socket ball” ลูกฟุตบอลที่สามารถสร้างพลังงานจลน์ ซึ่งภายในบรรจุลูกตุ้มขนาดเล็กอันเป็นตัวควบคุมการทำงานผ่านการเคลื่อนไหว ทำหน้าที่เปิดเครื่องกำเนิดไฟฟ้าให้เชื่อมต่อกับที่ชาร์จแบตเตอรี่หรือ LED ลูกฟุตบอลดังกล่าวสามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าได้นาน ๓ ชั่วโมง โดยใช้เวลาเล่นฟุตบอลเพียง ๑๐ นาที ลูกฟุตบอลทำจากวัสดุโฟม EVA ที่กันน้ำ มีความนุ่ม และสามารถสูบลมได้เหมือนบอลทั่วไป หนุ่มๆ คงมีเฮ เตะบอลเสร็จก็ชาร์จแบตเตอรี่ต่อได้ทันที ไม่ต้องหาที่เสียบปลั๊กให้ยุ่งยากอีกต่อไป



### ๑. ถุงขยะปลาทอง

“Novelty Goldfish Trash Bags” ลบภาพถุงขยะที่เราเคยเห็นโดยทั่วไปให้หมด ด้วยรูปลักษณะที่น่ารัก มีลวดลายเป็นรูปปลาทองคำล้นแหวกว่ายในสายน้ำ นอกจากจะช่วยเพิ่มทัศนียภาพให้น่ารักร้านดูชมเป็นเท่าตัวแล้ว ถุงขยะใบนี้ยังผลิตขึ้นจากพลาสติกพิเศษที่สามารถย่อยสลายได้ ๑๐๐% ปลอดภัยแก่เด็ก ๆ ที่อยากจะช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำความสะอาด เป็นเคล็ดลึกลับให้หน่อยๆ หนุๆ ช่วยงานบ้านด้วยการหิ้วขยะไปทิ้งอย่างไม่มีเสียงอน และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย แต่อย่าลืมว่าก่อนทิ้งขยะ ต้องแยกประเภทให้เรียบร้อยด้วยนะ ราคาอยู่ที่ ๑๔.๙๕ ดอลลาร์สหรัฐฯ หรือราว ๔๕๐ บาท

### ๕.Mando Footloose จักรยานไฟฟ้าจากพลังปั่น

บริษัท มันโดะ จำกัด ผู้ผลิตชิ้นส่วนรถยนต์ในประเทศเกาหลีใต้ ได้สร้างสรรค์พาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอยู่แล้วนั่นคือจักรยาน แต่สำหรับจักรยานรุ่นฟุตลูส (Footloose) นี้เป็นจักรยานพลังงานไฟฟ้าที่สามารถสร้างพลังงานเองได้ด้วยการปั่น Mark Sanders เป็นผู้ออกแบบการผลิตกระแสไฟฟ้าด้วยการใช้แรงถีบในการชาร์จแบตเตอรี่ ซึ่งหากชาร์จจนเต็ม ฟุตลูสนี้จะสามารถพาคุณแล่นฉิวไปได้ไกลราว ๓๒ กิโลเมตร และด้วยคุณสมบัติที่สามารถพับเก็บได้และมีน้ำหนักเบา จักรยานนี้จึงเหมาะกับคนเมืองอย่างเรา ที่อาจจะต้องอาศัยรถไฟฟ้าในกรณีเร่งด่วน มีให้เลือกทั้งสีขาว เทา ฟ้า และดำ ส่วนประเทศที่ขายนั้นจะมีแค่ที่เกาหลีใต้และสิงคโปร์เท่านั้น สนทนา ราคา ๔,๖๖๐ ดอลลาร์สหรัฐฯ หรือราว ๑๓๙,๘๐๐ บาท



# เกร็ดต่างแดน

พิมพ์ : รายงาน

อาร์ตเวิร์ค : วราวุฒ หาญเจริญพงศ์



## ๑๐๐ บุคคล ทรงอิทธิพลที่สุดของโลก ในปี ๒๕๕๖

ผลการจัดอันดับ ๑๐๐ บุคคล  
ที่ทรงอิทธิพลที่สุดของโลกโดย  
นิตยสารไทมส์ ประจำปี ๒๕๕๖  
ออกมาแล้ว ปีนี้เป็นปีที่ไทมส์  
แยกประเภทบุคคลผู้ทรงอิทธิพล  
ออกเป็นกลุ่มต่างๆได้แก่ ผู้มีพลัง  
ขับเคลื่อนมหศาสตร์ นักบุกเบิก ผู้  
เป็นสัญลักษณ์ในด้านต่างๆ และ  
ศิลปิน

ส่วนของผู้นำประเทศและ  
องค์กร มีชื่อของบาร์ค โอบามา  
ประธานาธิบดีสหรัฐฯ คิม จอง อึน  
ผู้นำเกาหลีเหนือที่สืบทอดตำแหน่ง  
ต่อจากบิดา สี จิ้นผิง ประธานาธิบดี  
จีน รวมถึงสันตะปาปาฟรานซิส

และมาริโอ ดรากี ประธานธนาคารกลางยุโรป

นายินดีที่ปีนี้ชื่อของสุภาพสตรีที่มีชื่อเสียงหลายท่านได้รับการจัดอันดับด้วย ไม่ว่าจะเป็นเจ้าหญิง  
แคทเธอรีน พระชายาในเจ้าชายวิลเลียมแห่งอังกฤษ อองซานซูจี วีรสตรีประชาธิปไตยแห่งพม่า นักร้อง  
สาวบียอนเซ และมาลาลา ยูซุฟไซ เด็กหญิงชาวปากีสถานที่ถูกกลุ่มตอลิบานจ้องยิงศีรษะเพราะออกมา  
เคลื่อนไหวเพื่อโอกาสทางการศึกษาของผู้หญิง



## รับสมัครนักเดินทางสู่ดาวอังคาร

อานานิคมใหม่บนดาวเคราะห์ดวงอื่นเป็นหัวข้อที่อยู่ใน  
ความสนใจของชาวโลกมานาน ล่าสุดบริษัท มาร์ส วัน ใน  
ประเทศเนเธอร์แลนด์เพิ่งจะสร้างความฮือฮาครั้งใหญ่ในวงการ  
สำรวจอวกาศ หลังเปิดรับสมัครอาสาสมัครผู้เดินทางไปตั้งรกราก  
บนดาวอังคาร โดยมีข้อแม้ว่าต้องยอมรับเงื่อนไข ‘ตัวเดียวเดียว’

บริษัท มาร์ส วัน วางโครงการนำมนุษย์อวกาศ ๔ คนสู่ดาว  
อังคารในปี ๒๕๖๖ และจะเผยแพร่ภาพมนุษย์กลุ่มแรกที่ไปตั้ง  
รกรากที่นั่นผ่านรายการเรียลิตี้โชว์ ตอนนี้มีอีเมลจากผู้สนใจจาก

ประเทศต่างๆ สมัครเข้าร่วมกว่า ๑๐,๐๐๐ คน

แม้โครงการดังกล่าวจะได้รับการสนับสนุนจากเจอร์ราร์ด ฮูฟท์ นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบลสาขา  
ฟิสิกส์ แต่ก็ยังมีเสียงคัดค้านจากหลายฝ่าย เช่น เงื่อนไข ‘ตัวเดียวเดียว’ ที่ผู้เข้าร่วมจะไม่สามารถ  
กลับมาถึงโลกได้อีก และยังมีอุปสรรคสำคัญในการใช้ชีวิตที่ผู้เข้าร่วมต้องพักอาศัยอยู่ในยานแคปซูล บนดาว  
ที่แห้งแล้ง อุณหภูมิติดลบ ๕๕ องศาเซลเซียส และอากาศมีส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นคาร์บอนไดออกไซด์



## ยูเอ็นชี้ชาวซีเรีย

### ต้องการความช่วยเหลือด่วน

ผลการสำรวจจากองค์การสหประชาชาติชี้ว่า ขณะนี้ประชากรราว ๖.๘ ล้านคนในประเทศซีเรียกำลังต้องการความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมอย่างเร่งด่วน หลังจากประสบวิกฤตการณ์ทางการเมืองร้ายแรง โดยเฉพาะประชาชนในเขตอิทธิพลของกบฏซึ่งเป็นจุดที่มีการต่อสู้รุนแรง และประชาชนที่พลัดจากถิ่นที่อยู่ รวมถึงจำต้องลี้ภัยไปยังประเทศเพื่อนบ้าน

คณะมนตรีความมั่นคงของยูเอ็นได้เรียกร้องให้รัฐบาลซีเรียและฝ่ายกบฏให้ความร่วมมือเพื่อช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อน เนื่องจากเจ้าหน้าที่ของยูเอ็นต้องพบอุปสรรคมาตลอดตั้งแต่เดือนมกราคม แต่แม้จะมีอุปสรรคมากมาย องค์กรต่างๆ ก็พยายามให้ความช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนอย่างเต็มที่ เช่น โครงการอาหารโลกที่ช่วยส่งอาหารให้แก่ชาวซีเรียเกือบ ๒ ล้านคน และกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติหรือยูนิเซฟซึ่งช่วยจัดส่งน้ำดื่มสะอาดไปให้



## จินตคณิตแบบแฮกเกอร์มือหนึ่ง

ช่วงปีที่ผ่านมา หลายองค์กรใหญ่ในโลกต้องเผชิญกับปัญหาการโจมตีระบบคอมพิวเตอร์ จากนักโจมตีที่เรียกว่า ‘แฮกเกอร์’ ข้อมูลจากเวโรซอน ผู้ให้บริการสัญญาณเครือข่ายโทรศัพท์เคลื่อนที่ขนาดใหญ่ของสหรัฐอเมริการายงานว่า ร้อยละ ๓๐ ของอาชญากรรมคอมพิวเตอร์ทั้งหมด ๖๒๑ ครั้งเป็นฝีมือของแฮกเกอร์ในประเทศจีน ตามด้วยแฮกเกอร์จากโรมาเนียและสหรัฐอเมริกา

สำหรับเหตุจูงใจ แฮกเกอร์จากจีนส่วนใหญ่จะไม่มีเหตุจูงใจทางการเงิน แต่เน้นที่การโจรกรรมข้อมูลลับ ขณะที่แฮกเกอร์จากโรมาเนีย รัสเซีย และบัลแกเรียมักโจมตีระบบคอมพิวเตอร์เพื่อหวังผลทางการเงิน ไม่ว่าจะเป็นการส่งมัลแวร์ แฮกข้อมูล และส่งอีเมลลวงต่างๆ

อย่างไรก็ตามเวโรซอนพบว่า การโจมตีระบบคอมพิวเตอร์ที่ได้ผล มักเกิดจากความประมาทเลินเล่อของคนในองค์กรเอง ไม่ว่าจะเป็นการทำอุปกรณ์บันทึกข้อมูลสูญหายหรือส่งอีเมลล์ผิด จนเปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกเข้าถึงระบบคอมพิวเตอร์ขององค์กรได้

สรุปแล้ว ไม่ว่าจะเหตุจูงใจจะเป็นอะไร การป้องกันที่ดีที่สุด ก็คือ ความไม่ประมาท นั่นเอง

## แพทย์จากทั่วโลกลงชื่อวิพากษ์ ยาโรคมะเร็งแพงเกินไป

ข่าวคราวจากวงการแพทย์ เมื่อปลายเดือนเมษายนที่ผ่านมา บรรดาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาโรคมะเร็งกว่า ๑๐๐ คนจากทั่วโลกร่วมลงชื่อในจดหมายเรียกร้องให้บริษัทผู้ผลิตลดราคายารักษาโรคมะเร็งที่มีราคาแพงเกินไป

ข้อพิพาทเรื่องราคาของยารักษาโรคมะเร็งนี้เป็นข้อถกเถียงกันในวงการแพทย์มาหลายปี

ปัจจุบันยารักษาโรคมะเร็งมีราคาเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวจากเมื่อ ๑๐ ปีก่อน ยาบางตัวเพิ่มราคาเฉลี่ยจาก ๕,๐๐๐ ดอลลาร์สหรัฐ เป็น ๑๐,๐๐๐ ดอลลาร์ต่อเดือน นอกจากนี้ การศึกษาข้อมูลยังพบว่า ในปีที่ผ่านมา ยา ๑๑ ชนิดจาก ๑๒ ชนิดที่ได้รับการอนุมัติจากสำนักงานอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา (เอฟดีเอ) ให้ใช้รักษาโรคมะเร็งชนิดต่างๆ มานั้น มีราคาสูงกว่า ๑๐๐,๐๐๐ ดอลลาร์ต่อปี

สำนวนโบราณที่กล่าวว่า ‘ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ’ ยังคงใช้ได้จนถึงทุกวันนี้

## ลวาระจับโครงการสวนยางพาราและยูคาลิปตัส

รัฐบาลลาวประกาศงดออกใบอนุญาตลงทุนโครงการสวนยางพาราและยูคาลิปตัสชั่วคราว เพื่อการศึกษาเกี่ยวกับผลประโยชน์ที่ประชาชนในท้องถิ่นจะได้รับ หลังพบว่าโครงการดังกล่าวอาจทำลายคุณภาพดิน

หลายปีมานี้ นักลงทุนจากต่างประเทศได้หลั่งไหลเข้าไปในประเทศลาวเพื่อขอสัมปทานหรือเช่าที่ดินจากรัฐ เนื่องจากที่ดินในลาวมีความอุดมสมบูรณ์ และมีราคาถูก แต่โครงการบางโครงการ เช่น โครงการสวนยูคาลิปตัส กลับทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตั้งแต่ปัญหาแรงงานขาดรายได้ เนื่องจากการปลูกไม้ใช้แรงงานน้อย และใช้เวลาเติบโตนาน นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดปัญหาผืนดินแห้งแล้งตามมา

ขณะนี้กระทรวงกลาโหมและป่าไม้ของลาวเริ่มปฏิบัติตามคำสั่งงดการออกใบอนุญาตแล้ว และหันมาส่งเสริมให้ประชาชนปลูกยางพาราในครัวเรือนเพื่อเพิ่มรายได้แทน ถือเป็นการพัฒนาแบบมองการณ์ไกลจริงๆ



## นิวยอร์กเล็งเพิ่มอายุผู้ซื้อบุหรี่

วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖ สภาท้องถิ่นเมืองนิวยอร์กเตรียมลงมติปรับเพิ่มอายุของผู้ซื้อบุหรี่จาก ๑๘ ปีเป็น ๒๑ ปี เพื่อลดการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น มตินี้ได้รับการสนับสนุนจากนางคริสตินควินน์ ประธานสภาที่จะลงสมัครชิงตำแหน่งนายกเทศมนตรี

นางควินน์ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา อัตราการสูบบุหรี่ของผู้ใหญ่ลดลงจากร้อยละ ๒๑.๕ ในปี ๒๕๔๕ เหลือเพียงร้อยละ ๑๔.๘ ในปี ๒๕๕๔ แต่จำนวนผู้สูบบุหรี่ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวกลับคงที่อยู่ที่ร้อยละ ๘.๕ และไม่มีเปลี่ยนแปลงนับตั้งแต่ปี ๒๕๕๐

ทางการนิวยอร์กคาดการณ์ว่าการขยายอายุผู้ซื้อบุหรี่ เมื่อรวมภาษีบุหรี่ในนิวยอร์กที่สูงที่สุดในประเทศ และกฎระเบียบที่เคร่งครัด เช่น การห้ามสูบบุหรี่ในบาร์ ร้านอาหาร สวนสาธารณะ หรือแม้แต่บริเวณชายหาดขลุ่ย น่าจะช่วยให้อัตราส่วนของวัยรุ่นอายุระหว่าง ๑๘-๒๐ ปีที่สูบบุหรี่ลดลงได้ถึงร้อยละ ๕๕

## “ลัมบอร์กินี อาเวนตาโดร์” รถสายตรวจใหม่ของดูไบ

ฉากตำรวจไล่ล่าคนร้ายในชีวิตจริงคงไม่ถ่ายดราม่าเหมือนในภาพยนตร์ แต่กองกำลังตำรวจของประเทศสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์หรือดูไบ กำลังจะทำให้หลายคนต้องทึ่ง เมื่อรัฐบาลทุ่มงบประมาณมหาศาล จัดซื้อซูเปอร์คาร์ “ลัมบอร์กินี อาเวนตาโดร์” จากอิตาลีในราคาคันละประมาณ ๔๖๐,๓๕๐ ดอลลาร์สหรัฐหรือราว ๑๓.๔ ล้านบาทมาเป็นรถสายตรวจ เพื่อเป้าหมายการสร้างเมืองดูไบให้เป็น “เมืองปลอดเหล้าร้าย”

สาเหตุที่รัฐต้องทุ่มทุนขนาดนี้ก็เพราะเจ้าหน้าที่ตำรวจของดูไบต้องประสบความสำเร็จในการจับกุมผู้กระทำความผิด โดยเฉพาะบรรดาเศรษฐีนักซิ่งที่นิยมขับรถซูเปอร์คาร์ราคาแพงแต่กลับทำผิดกฎหมายจนเป็นว่าเล่น เพราะรถสายตรวจรุ่นเก่าไม่สามารถไล่ตามรถความเร็วสูงเหล่านั้นทัน

แก้ปัญหาได้สมเป็นประเทศเศรษฐีจริงๆ





## หนุ่มศิลปิน ชะเลิศออกแบบงานตลาดนัดทรัพย์สินทางปัญญา

กรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ จัดการประกวดชุดบรรจุภัณฑ์อาหารแบบพร้อมบริโภค ระดับอุดมศึกษา ในงานตลาดนัดทรัพย์สินทางปัญญา (IP FAIR 2013) ซึ่งปีนี้แนวคิดของการประกวดคือ 'นวัตกรรมไทย ก้าวไกลสู่สากล' ได้ผู้ชนะเลิศเป็นนักออกแบบรุ่นใหม่ไฟแรงจากร่วมมหาวิทยาลัยศิลปากร นายปวเรศ พาที กับผลงานพลิกติ๊บ (FLIP TIP)

นายปวเรศเล่าถึงผลงานชิ้นนี้ว่า ได้แรงบันดาลใจมาจากกระติ๊บที่ใช้เก็บข้าวเหนียว นำมาปรับปรุงแบบให้เป็นกล่องข้าวรูปพับครึ่งวงกลม มีรูเพื่อให้ไอความร้อนของข้าวระเหยออกมาได้ช่วงหนึ่งและกักไว้ในช่องตรงกลาง ส่งผลให้ข้าวอุ่นอยู่เสมอ

ผนวกความคิดสร้างสรรค์เข้ากับความเป็นไทยได้ลงตัวแบบนี้ ต้องยกนิ้วให้



## Diary Social Network รางวัลชนะเลิศ Software Innovation Contest

สังคมออนไลน์นอกจากจะเป็นสื่อกลางการติดต่อแล้ว ยังสร้างแรงบันดาลใจในการออกแบบได้อีกด้วย ลองดูจากผลงาน Diary Social Network ของนางสาวอรพรรณ พวงระกะ และนายธกรฤช ธนธราโกติน สองนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เจ้าของรางวัลชนะเลิศ การแข่งขัน Software Innovation Contest ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานประชุมวิชาการนานาชาติ The 2nd ICT International Student Project Conference ซึ่งจัดโดยคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ

และการสื่อสาร (ICT) มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ มหาวิทยาลัยพันธมิตรจากต่างประเทศ

นางสาวอรพรรณ เล่าถึงที่มาของผลงานว่า เกิดจากการสังเกตชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่ทีติดสังคมออนไลน์ ประกอบกับตนเองเป็นคนชอบเขียนบันทึกประจำวัน จึงคิดพัฒนาการเขียนบันทึกให้เป็นรูปแบบของเว็บไซต์ สามารถตกแต่งได้อย่างอิสระและยังมีลูกเล่นสนุกๆ อีกมากมาย



## “SKUBA” เกษตรศาสตร์ คว้ารองแชมป์ Robocup Japan Open 2013

ติดตามข่าวดีที่มาจากไกลจากประเทศญี่ปุ่น ทีม SKUBA นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แชมป์การแข่งขันหุ่นยนต์ตัวแทนประเทศไทย เดินทางไปแข่งขัน Robocup Japan Open 2013 ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น และสามารถคว้าตำแหน่งรองชนะเลิศ รายการแข่งขัน Robocup Soccer : Small Size Robot League มาครอง เป็นรองเพียงทีมเจ้าภาพดีกรีแชมป์โลกเท่านั้น

ผลงานดีขึ้นทุกปี ตำแหน่งชนะเลิศอยู่ไม่ไกล ขอเป็นกำลังใจให้



## ประกวดสารคดีสั้น กบจูเนียร์ปี ๕ หัวข้อ “ประเทศไทยในศตวรรษที่ ๒๑”

กบจูเนียร์ เวทีประกวดสารคดีฝีมือเด็ก เปิดโอกาสให้นักเรียนมัธยมและอาชีวศึกษาตอนต้นทั่วประเทศ พาตัวเองออกจากกรอบ เรียนรู้สะสมประสบการณ์ผ่านการผลิตสารคดีโทรทัศน์ขนาดสั้น ความยาวไม่เกิน ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ ๒๑ และการเปิดสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

ทีมผู้ชนะเลิศจะได้รับรางวัล ทุนการศึกษามากกว่า ๕ แสนบาท และโอกาสได้รับเลือกเข้ารับทุนการศึกษาต่อด้านสื่อสารมวลชนในสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำของประเทศ พร้อมเผยแพร่ผลงานผ่าน ModernineTV

รวมทีมนักเรียนหรือนักศึกษา ระดับมัธยมศึกษา หรือไม่เกินอาชีวศึกษาตอนต้น ทีมละไม่เกิน ๑๐ คน พร้อมทั้งปรึกษา (ครูหรืออาจารย์) ไม่เกินทีมละ ๒ คน กำหนดส่งผลงานรอบแรกไม่เกินวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๖ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ [www.tvburabha.com/tvb/kob\\_junior/](http://www.tvburabha.com/tvb/kob_junior/)

## ประกวดออกแบบสถาปัตยกรรม Built it First Competition 2013

B-1 Magazine เชิญชวน นิสิต นักศึกษา เข้าสู่สนามแข่งขันค้นหาสุดยอดผลงานออกแบบทางด้านสถาปัตยกรรม Built it First Competition 2013 ที่จะช่วยส่งมอบโอกาสทางการศึกษาแก่เยาวชน ด้วยการออกแบบพื้นที่ใช้สอยสำหรับน้องๆ อายุ ๓-๑๐ ขวบ ในสถานรับเลี้ยงเด็กกำพรายวัน

ผู้ชนะเลิศจะได้รับเงินรางวัลรวม ๕๐,๐๐๐ บาท และผลงาน ๓ อันดับสูงสุดจะได้แสดงผลงานที่ศูนย์การออกแบบ Crystal Design Center ตั้งแต่วันที่ ๑๒-๒๐ กันยายน ๒๕๕๖ พร้อมตีพิมพ์ลงในนิตยสาร B-1 และเว็บไซต์ [www.b1mag.com](http://www.b1mag.com)

กำหนดรับผลงาน ภายในวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๖ ส่งผลงานที่บริษัท Cypher Communication จำกัด ๑๗๗ ชั้น ๓ ซ. น้อมจิต ถ. ริมคลองประปา บางซื่อ กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร ๐-๒๙๑๓-๓๙๐๑-๓ ต่อกองบรรณาธิการ หรือดูรายละเอียดที่ [www.b1mag.com](http://www.b1mag.com)



## ประกวดแผนธุรกิจแนวใหม่ SWU SE Contest

ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ร่วมกับ สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน จัดการประกวดแผนธุรกิจแนวใหม่ SWU SE Contest ชิงทุนการสนับสนุนรวมมูลค่ากว่า ๕๐๐,๐๐๐ บาท สมัครเป็นทีม ทีมละ ๓-๕ คน (ผู้สมัครจากสถาบันการศึกษาทุกทีมต้องมีผู้อำนวยการโรงเรียน และ/หรือ อาจารย์ที่ปรึกษาให้การรับรองจำนวน ๑ คน) เปิดรับสมัครจนถึงวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๖

ส่งใบสมัครทางไปรษณีย์ได้ที่ คุณกมลทิพย์ ประสิทธิ์นราพันธ์ ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาคารบริการศาสตราจารย์ มล.ปิ่น มาลากุล ชั้น ๖๑๑๔ ซอยสุขุมวิท ๒๓ ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ต่อ ๑๕๕๐๑ หรือ ๐-๒๑๖๙-๑๐๑๙ ในวันและเวลาราชการ

## ประกวดเขียนจดหมายเล่าเรื่องเมืองไทย ๒๕๕๖ “ชีวิตเปลี่ยนเมื่อได้อ่าน”

ไปรษณีย์ไทยจัดการประกวดเขียนจดหมายเล่าเรื่องเมืองไทย ประจำปี ๒๕๕๖ ขานรับนโยบาย “กรุงเทพฯ เมืองหนังสือโลก” ตั้งหัวข้อ “ชีวิตฉันเปลี่ยนไป...เมื่อได้อ่าน” ชวนเยาวชนมาร่วมแบ่งปันเรื่องราวที่น่าสนใจจากการได้อ่านหนังสือ ลุ้นรางวัลเงินสดมูลค่ารวมกว่าหนึ่งแสนบาท และประกาศนียบัตร

เขียนจดหมายด้วยลายมือหรือเป็นตัวพิมพ์ขนาด ๑๖ พอยต์ ใช้รูปแบบจดหมายตามหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง ขนาดไม่เกินหนึ่งหน้ากระดาษ A4 ส่งมาที่ตู้ ปณ. ๒๕๕๖ สำนักงาน ปณท กรุงเทพฯ ๑๐๐๐๒ (ไม่ต้องติดแสตมป์) ส่งได้ตั้งแต่วันที่ — ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ฝ่ายสื่อสารการตลาด โทร ๐-๒๕๓๑-๓๕๑๕-๖



## Elle Decoration Young Talent Design Project 2013

นิตยสารแอล เดคคอรেশัน ไทยแลนด์ เชิญชวน นิสิต นักศึกษา และผู้รักการออกแบบ เข้าร่วมโครงการ Elle Decoration Young Talent Design Project 2013 ประกวดออกแบบตกแต่งภายใน บนพื้นที่ ๗๖ ตารางเมตร ประกอบด้วย ห้องนอน ห้องนั่งเล่น/ห้องรับแขก ส่วนเตรียมอาหาร และห้องน้ำ ด้วยแนวคิด “What Dreams May Come จินตนาการสร้างฝัน” ชิงรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๔๐๐,๐๐๐ บาท พร้อมโอกาสบินไปศึกษางานภาคฤดูร้อนกับสถาบันดีไซน์ชั้นนำของโลก DOMUS Academy และ NABA ณ ประเทศอิตาลี

เปิดรับสมัครพร้อมรับผลงาน ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่

[www.elledecorationthailand.com](http://www.elledecorationthailand.com)



## โครงการ ‘ปัญญาชน...คนทำดี’

มูลนิธิเอสซีจี เชิญชวนนิสิตนักศึกษา ใช้พลังแห่งการสร้างสรรค์ ทำประโยชน์เพื่อสังคม เข้าร่วมโครงการ ‘ปัญญาชน...คนทำดี’ รวมตัวกันตั้งแต่ ๕ คนขึ้นไป เสนอโครงการสาธารณประโยชน์ที่สอดคล้องกับสาขาวิชาหรือหลักสูตรที่กำลังศึกษาอยู่ ๒๐ โครงการที่ผ่านการคัดเลือก จะได้รับงบประมาณสนับสนุนวงเงินสูงสุดโครงการละ ๑๐๐,๐๐๐ บาท

นิสิต นักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโครงการ สามารถกรอกใบสมัคร ระบุรายละเอียดโครงการ พร้อมแนบเอกสารประกอบมาที่ โครงการปัญญาชน...คนทำดี มูลนิธิเอสซีจี เลขที่ ๑ อาคาร ๓๐C ถ.ปิ่นเกล้ามิตรไทย บางซื่อ กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ สมัครได้ตั้งแต่วันที่ — ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ดูรายละเอียดโครงการ และดาวน์โหลดแบบฟอร์มเสนอโครงการฯ ได้ที่ [www.scgfoundation.org](http://www.scgfoundation.org) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่มูลนิธิเอสซีจี โทร ๐-๒๕๕๖-๕๒๑๘ หรือคลิก [www.facebook.com/ปัญญาชนคนทำดี](http://www.facebook.com/ปัญญาชนคนทำดี)





กคทช



การกีฬาแห่งประเทศไทย  
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา



กคทช. อยู่เคียงข้างทุกเส้นทางนักกีฬาไทย

หลงรัก   
ประเทศไทย



ที่นี่...หมู่บ้าน รอยยิ้ม ที่นี่...เติมเต็มชีวิตให้มีความสุข  
ที่นี่...ก่อให้เกิดความอัศจรรย์ ที่นี่...สร้างเรื่องราวอันน่าประทับใจได้ไม่รู้จบ  
ที่นี่...**ประเทศไทย** มนต์เสน่ห์อันน่าหลงใหล ที่สะกดใจให้ใครต่อใครหลงรัก  
ร่วมออกเดินทางไปสัมผัสความสูงจริงใหม่ด้วยกัน...แล้วหัวใจทั้ง 4 ห้องของคุณจะตกหลุมรัก  
**1672**เบอร์เดียวเที่ยวทั่วไทย [www.tourismthailand.org](http://www.tourismthailand.org)

เที่ยว   
หัวใจใหม่  
เมืองไทยยั่งยืน



AmazingThailand



@Tourismthailand



@Go2Thailand หรือ @Thailandfanclub

โครงการขับเคลื่อนปลอดภัยกับไทยเบฟ

# ขับเคลื่อนใส่ใจ ห่วงใย คนรอบข้าง

ด้วยความปรารถนาดีจาก  
บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



เพราะเงินออมทุกบาทของคนไทย  
คือ รากฐานความมั่นคงของประเทศไทย  
ขอขอบคุณคนไทยทุกคน  
ที่ให้ความไว้วางใจมาตลอดระยะเวลา ๑๐๐ ปี

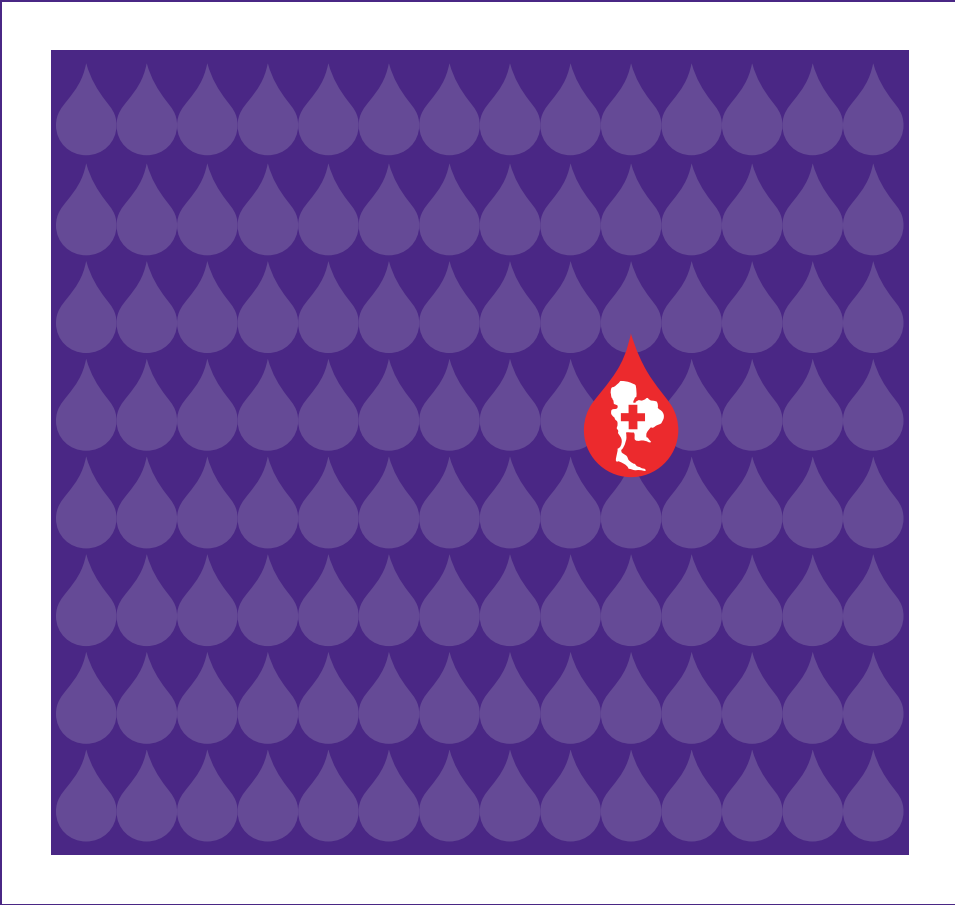


๑๐๐ ปี ธนาคารออมสิน ร้อยใจ...รับใช้ประชาชน



เราเป็น  
ครอบครัวเดียวกัน  
ที่โตมากับ น้ำดื่มสะอาด  
น้ำดื่มสิงห์





# โลหิต **หยดแรก** เพื่อชีวิตอีกมากมาย

บริจาคโลหิตครั้งแรก คือการให้ที่ยิ่งใหญ่ ที่คุณก็ทำได้กับโครงการ  
“ไทยพาณิชย์รวมใจไทยให้โลหิต”

ทุกวันที่ 21 กุมภาพันธ์ พฤษภาคม สิงหาคม และพฤศจิกายน 2556  
ธนาคารไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่ (รัชโยธิน)

รับบริจาคตั้งแต่ 9:00-16:00 น.

ข้อมูลเพิ่มเติม และตรวจสอบตารางการรับบริจาคโลหิต  
ของหน่วยรรับบริจาคที่ [www.scb.co.th](http://www.scb.co.th)



สภากาชาดไทย  
The Thai Red Cross Society



ไทยพาณิชย์  
SCB

ครั้งแรก ไม่มีขอบเขต

# จาก 100 ต้นแบบชุมชน ส่งต่อความยั่งยืน สู่ทั่วประเทศ

## ต้นแบบด้านการบริหารจัดการน้ำ ด้วยพาสะลดน้ำ

### ภาคเหนือ

เพื่ออนุรักษ์น้ำ แก้ปัญหาความแห้งแล้ง  
และน้ำท่วม พลิกฟื้นให้ป่าต้นน้ำมีความสมบูรณ์  
เป็นแหล่งอาหารและสร้างรายได้ให้ชุมชน

## ต้นแบบด้านการฟื้นฟูพื้นที่ดินเค็ม

### ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

แก้ไขดินเค็มพื้นที่ดินเค็ม  
ให้ทำมาค้าดีได้ผลผลิตเพิ่มมากขึ้น  
เพิ่มรายได้และคุณภาพชีวิตให้ชุมชน

## ต้นแบบด้านการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

### ภาคตะวันตก

ด้วยพลังความสามัคคีของคนในชุมชน  
ร่วมใจกันพัฒนาให้เป็นป่าต้นน้ำ  
มีชัยธรรมชาติเชื่อมโยงถนน  
ให้เป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจ  
เพิ่มรายได้จากการประมง

## ต้นแบบด้านการเพิ่มมูลค่า ตามแนวพระราชดำริเกษตรทฤษฎีใหม่

### ภาคตะวันออก

สร้างชุมชนเข้มแข็ง  
ด้วยการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง  
ตลอดปี สร้างรายได้ ด้วยการพึ่งพาตัวเอง  
จากผลิตภัณฑ์ที่ถือฤกษ์ธรรมชาติ

## ต้นแบบด้านการบริหารจัดการ ทรัพยากรกลางทะเล

### ภาคใต้

โดยจัดทำของอนุรักษ์และฟื้นฟูพันธุ์สัตว์น้ำ  
ปลูกป่าชายเลน สร้างจิตสำนึก  
การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติให้ยั่งยืน

ตลอดระยะเวลา 100 ปี ชุมชนและ **SCG** ได้ร่วมกันเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา และพัฒนาตนเองร่วมกัน จนเกิดความเข้มแข็ง พึ่งพาตัวเองได้  
วันนี้ 100 ต้นแบบชุมชนแห่งความยั่งยืน พร้อมแล้วที่จะขยายกระบวนการเรียนรู้สู่ชุมชนอื่น  
เป็นรากฐานการพัฒนาประเทศให้เติบโตอย่างยั่งยืน



# हितิน

## รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารกศไก

ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี	ประธานกรรมการ
คุณหญิงคณิดา	เลชะกุล	รองประธานกรรมการ
นายพลภัทร	สุวรรณศร	รองประธานกรรมการ
นายจตุรินทร์	ภิรมย์ภักดี	รองประธานกรรมการ
นายจิรุตต์	อิศรางกูร ณ อยุธยา	กรรมการ
ดร.ตามพ์	สุคนธ์ทรัพย์	กรรมการ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร	กรรมการ
นายพงศธร	เกษสำลี	กรรมการ
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ	กรรมการ
นางเยาวลักษณ์	แพ่งสภา	กรรมการ
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร	กรรมการ
นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
นางสิริพร	ทองคำวงศ์	กรรมการ
นายสุรสิทธิ์	ทองจันทร์	กรรมการ
นางสาวอรรวรรณ	ศิริโชติรัตน์	กรรมการ
นายอุดม	จะโนภาษ	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ

## คนที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

พลเอก พิจิตร	กุลละวณิชย์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี
คุณหญิงคณิดา	เลชะกุล
คุณหญิงทรงสุตา	ยอดมณี
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร
นายพงศธร	เกษสำลี
นายจิรุตต์	อิศรางกูร ณ อยุธยา

## บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

## ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางทัศนีย์

## ศิลปิน

นายสมชาย

นายพงษ์ณัฐ

พันธุ์วุฒิ

เอื้อวิทยา

หรวนเสี้ยม

วัฒน์สุคนธ์

## ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย

ไทยพาณิชย์ SCB

ธนาคารไทยพาณิชย์



8 รอบแห่งความยั่งยืน



บริษัท บูมรอดบริวเวอรี่ จำกัด



ธนาคารออมสิน



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย



บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



---

ทิศใต้ เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ