

พิศม

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๑ เดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๘

สืบสานงานศิลป์



วารสารทิศไท

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๘

website : nif-tidthai.org



เยาวชนไทย กับรางวัลนานาชาติ



สารบัญ

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๑
เดือนกรกฎาคม - กันยายน
๒๕๕๘

สัมภาษณ์

- ๑๔ ยอดเยาวชน : อภิชาติเมธี โชติรัตนพิทักษ์
เหรียญทองฟิสิกส์โอลิมปิกระดับทวีป
- ๒๐ Sport Hero : นันทวัฒน์ ภูษณงค์
แชมป์ร่มร่อนหญิง มือ ๑ ของโลก ๓ สมัยซ้อน
- ๓๕ แร้งบันดาลใจ : อลงกรณ์ จุฬารัตน์
จากสถาปนิก สู่ดีเจ และผู้ผลิตรายการ
กระจกหกด้านในยุคปัจจุบัน
- ๔๙ บันทึก..หัวใจไทย : โรแม็ง ดูปุย ครีเอทีฟ
ชาวฝรั่งเศสที่อยากไปอยู่นิวยอร์ก
แต่กลับมาพบคำตอบที่เมืองไทย

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ หนึ่งในใจชน : ฝนหลวง
โครงการพระราชดำริจากฟ้าสู่ดิน
- ๙ สารคดีพิเศษ : สืบสานศิลปะและอนุรักษ์วิถีไทย
ในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
- ๒๔ สานฝันเยาวชน : รู้เขารู้เรากับโครงการ
เอเซียตะวันออกเฉียงใต้
- ๒๘ รักษ์โลก : ความหวังของวาทและเพื่อนพ้อง
- ๓๓ เรื่องของพิศกับแพรว : “ความเป็นไทย”
- ๓๘ ตำราเล่มใหญ่ : Siamgreensky
ห้องเรียนธรรมชาติแห่งใหม่ใจกลางกรุง
- ๕๒ ขวนเทียว : เทียวตามวิถีไทย ณ ฉะเชิงเทรา
- ๕๗ ก้าวสู่ ASEAN Community : อาเซียนรวม
พลัง รับมือ ‘ภัยพิบัติทางธรรมชาติ’



๒๘



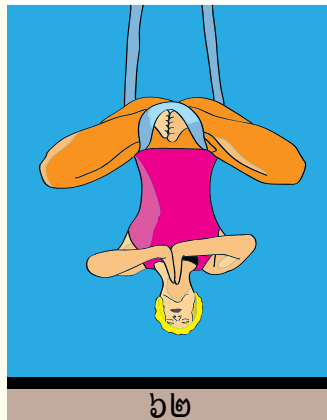
๘๕



๔



๑๔



๖๒



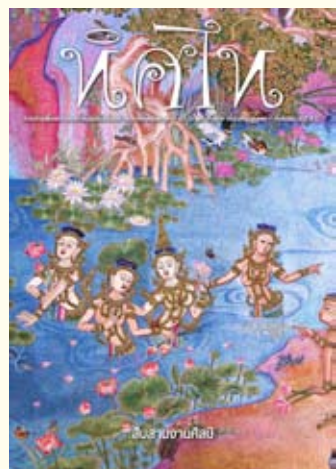
๒๐

- ๖๑ รอบรู้อาเซียน
- ๖๗ แคมป์สนุกคิด : ค้นหานก... จากป่าเล็กในเมือง
ใหญ่ สอนเด็กเข้าใจและห่วงใยธรรมชาติ
- ๗๘ แบบอย่างประชาธิปไตย : เครือข่ายประชาธิปไตย
ในโรงเรียน

สุขภาพและกีฬา

- ๔๒ วิทยาศาสตร์การกีฬา : ฝึกกล้ามเนื้อนักปั่น
- ๖๒ In Trend : Sport&Game : โยคะบนผืนผ้า
- ๗๐ สุขภาพน่ารู้ : อาหารมือเช้า เสริมสมอง ปลอดภัย
บอกเล่า-ข่าวคราว-รายงาน
- ๔๕ เก็บมาเล่า : ข้าวใส่ใจ
- ๖๕ มุมศิลป์ : “ศิลปกรรม
ช่างเผือก”
- ๗๕ เรื่องน่ารู้ : พลังงานไทย
“มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน”
- ๗๓ โลกดิจิทัล : สิงคโปร์
สมาร์ททเนชั่น
- ๘๐ เกร็ดต่างแดน
- ๘๕ บอกเล่าข่าวเยาวชน

ภาพปก : ฉากปักไหมน้อยเรื่องอิเหนา
งานศิลปหัตถกรรมของมูลนิธิส่งเสริม
ศิลปาชีพ ในสมเด็จพระนางเจ้าฯ
พระบรมราชินีนาถ





บทบรรณาธิการ

‘เด็ก’ ไทยเก่งไม่แพ้เด็กชาติใดในโลก’ วลีติดปากที่วันนี้ผู้ใหญ่พูดได้ด้วยความภูมิใจจริงๆ พิสูจน์กันได้ในทุกศัตวรรษที่เรานำเสนอเด็กเก่งๆ ทุกสาขา และผู้ใหญ่เก่งที่เป็นแบบอย่างและแรงบันดาลใจให้เด็กได้อย่างน่าทึ่งค่ะ

และเนื่องจากฉบับนี้อยู่ในเดือนสิงหาคม ทิศไท ขอนำน้องๆ และคุณผู้อ่านไปร่วมชิมช๊อปในคุณค่าของมรดกวัฒนธรรม และงานศิลปหัตถกรรมฝีมือชาวบ้านของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ร่วมเทิดพระเกียรติพระองค์ท่านในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม

โครงการฟื้นฟูงานฝีมือพื้นบ้านมีอยู่ทุกพื้นที่ของประเทศ และหยั่งถึงทุกแง่มุมในชีวิตชาวชนบท เป็นโครงการสร้างงานเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ชาวชนบทห่างไกล ความเป็นไปเช่นนี้หากเยาวชนคนรุ่นใหม่จะได้มีส่วนรับรู้ และต่อยอดให้เกิดประโยชน์อย่างยั่งยืน ก็ย่อมเป็นเรื่องราวดีที่น่าชื่นชม และถือเป็นการสนองพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงงานหนักเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของพสกนิกรของพระองค์ และความเจริญรุ่งเรืองของประเทศมาโดยตลอด

พระวิริยอุตสาหะ พระราชหฤทัยเอื้ออาทร จารึกอยู่ในดวงใจแห่งความจงรักภักดีของคนไทยทั้งชาติ ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันเปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาต่อพสกนิกรของพระองค์อย่างแท้จริง

พิมพ์ที่
โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๙๗) จำกัด
เลขที่ ๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓
แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นนิตินันทนาการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิส่งเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

ฝนหลวง

โครงการพระราชดำริจากฟ้าสู่ดิน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงติดตามการปฏิบัติงานทดลองอย่างใกล้ชิดมาทุกระยะ เมื่อทรงทราบว่า คณะปฏิบัติการฝนหลวงประสบปัญหาบางประการ ก็มีพระกรุณาพระราชทานข้อคิดเห็นที่จะขจัดปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เช่น พระราชทานคำแนะนำให้ไปทดลองที่หัวหินเป็นประจำทุกเดือน เพื่อหาข้อมูลในการทำฝนหลวงให้ได้ตลอดปี



โครงการพระราชดำริฝนหลวง เป็นโครงการที่ก่อกำเนิดจากพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงห่วงใยในความทุกข์ยากของพสกนิกรในท้องถิ่นทุรกันดาร ซึ่งต้องประสบปัญหาขาดแคลนน้ำเพื่ออุปโภคบริโภคและเกษตรกรรม อันเนื่องมาจากภาวะแห้งแล้งด้วยสาเหตุจากความผันแปรและคลาดเคลื่อนของฤดูกาลตามธรรมชาติ กล่าวคือ ฤดูฝนเริ่มต้นล่าเกินไป หรือหมดเร็วกว่าปกติ หรือฝนทิ้งช่วงยาวในช่วงฤดูฝน

ด้วยพระราชกรณียกิจในการเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมพสกนิกรทุกภูมิภาคอย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอ นับแต่เสด็จขึ้นเถลิงถวัลย์ราชสมบัติ ทรงพบเห็นว่าภาวะแห้งแล้งได้ทวีความถี่ และมีแนวโน้มว่าจะรุนแรง

ยิ่งขึ้นตามลำดับ เพราะนอกจากความผันแปร และคลาดเคลื่อนของฤดูกาลตามธรรมชาติแล้ว การตัดไม้ทำลายป่า ยังเป็นสาเหตุให้สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งสร้างความเดือดร้อนให้แก่ราษฎรในทุกภาคของประเทศ ทำให้ความเสียหายแก่เศรษฐกิจโดยรวมของชาติเป็นมูลค่ามหาศาลในแต่ละปี

ตามเส้นทางที่เคยเสด็จพระราชดำเนิน ทั้งภาคพื้นดิน และทางอากาศยาน ทรงสังเกตเห็นว่ามีเมฆปริมาณมากปกคลุมท้องฟ้า แต่ไม่สามารถก่อรวมตัวกันจนเกิดเป็นฝนได้ เป็นเหตุให้เกิดภาวะฝนทิ้งช่วงระยะยาวทั้งๆ ที่เป็นช่วงฤดูฝน ทรงคิดคำนึงว่า น่าจะมีมาตรการทางวิทยาศาสตร์ ที่จะช่วยให้เมฆเหล่านั้นก่อรวมตัวกันจนเกิดเป็นฝนได้ ทรงเชื่อมั่นว่า ด้วยลักษณะของกาลอากาศ ภูมิอากาศ และภูมิประเทศของประเทศไทยซึ่งตั้งอยู่ในภูมิภาคเขตร้อน และอยู่ในอิทธิพลของฤดูมรสุมของทวีปเอเชีย โดยเฉพาะฤดูมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ซึ่งเป็นฤดูฝน และเป็นฤดูเพาะปลูกประจำปีของประเทศไทย จะสามารถดัดแปรสภาพอากาศ ให้เกิดเป็นฝนตกได้อย่างแน่นอน

นับแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เป็นต้นมา ทรงศึกษา ค้นคว้า และวิจัยทางเอกสาร ทั้งด้านวิชาการ อุตุนิยมวิทยา และการดัดแปรสภาพอากาศ ซึ่งทรงรอบรู้ และเชี่ยวชาญ เป็นที่ยอมรับทั้งในและต่างประเทศจนทรงมีพระทัย จึงพระราชทานแนวคิดนี้



แก่ ม.ร.ว.เทพฤทธิ์ เทวกุล ผู้เชี่ยวชาญในการวิจัย ประดิษฐ์ทางด้านเกษตรวิศวกรรม ของกระทรวงเกษตร และสหกรณ์ขณะนั้น และทรงพระกรุณาโปรดเกล้า โปรดกระหม่อม ให้หาเส้นทางที่จะทำให้เกิดการทดลอง ปฏิบัติการในท้องฟ้าให้เป็นไปได้

เมื่อพ.ศ. ๒๕๑๒ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้จัดตั้งหน่วยบินปราบศัตรูพืชกรมการข้าว และพร้อม ที่จะให้การสนับสนุน ในการสนองพระราชประสงค์ ม.ร.ว.เทพฤทธิ์ เทวกุล จึงได้นำความขึ้นกราบบังคมทูล พระกรุณาทรงทราบ ว่า พร้อมทั้งจะดำเนินการตาม พระราชประสงค์แล้ว ดังนั้น ในปีเดียวกันนั้นเอง ทรง พระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ทำการทดลองปฏิบัติการ จริยในท้องฟ้าเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ ๑-๒ กรกฎาคม ๒๕๑๒ โดยกระทรวงเกษตรและสหกรณ์แต่งตั้งให้ ม.ร.ว.เทพฤทธิ์ เทวกุล เป็นผู้อำนวยการโครงการ และหัวหน้าคณะปฏิบัติการทดลองเป็นคนแรก และ เลือกพื้นที่วนอุทยานเขาใหญ่เป็นพื้นที่ทดลองเป็น แห่งแรก โดยทดลองหยอดก้อนน้ำแข็งแห้ง (dry ice หรือ solid carbon dioxide) ขนาดไม่เกิน ๑ ลูกบาศก์นิ้ว เข้าไปในยอดเมฆสูงไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ ฟุต ที่ลอย กระจัดกระจายอยู่เหนือพื้นที่ทดลองในขณะนั้น ทำให้ กลุ่มเมฆทดลองเหล่านั้นมีการเปลี่ยนแปลงทางฟิสิกส์ ของเมฆอย่างเห็นได้ชัดเจน เกิดการกลั่นรวมตัวกัน หนาแน่น และก่อยอดสูงขึ้นเป็นเมฆฝนขนาดใหญ่ใน เวลาอันรวดเร็ว แล้วเคลื่อนตัวตามทิศทางลม พัดไป จากสายตา ไม่สามารถสังเกตเห็นเนื่องจากยอดเขาบัง แต่จากการติดตามผลโดยการสำรวจทางภาคพื้นดิน และได้รับรายงานยืนยันด้วยวาจาจากราษฎรว่า เกิด ฝนตกลงสู่พื้นที่ทดลองวนอุทยานเขาใหญ่ในที่สุด นับเป็นนิมิตหมายบ่งชี้ให้เห็นว่า การบังคับเมฆให้ เกิดฝนเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

ด้วยความสำเร็จของโครงการฝนหลวงในเวลา ต่อมา จึงได้ตราพระราชกฤษฎีกา ก่อตั้งสำนักงาน ปฏิบัติการฝนหลวงขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๑๘ ในสังกัด กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เพื่อเป็นหน่วยงานรองรับโครงการ พระราชดำริ “ฝนหลวง” ต่อไป

สำนักงานปฏิบัติการฝนหลวงไม่สามารถขยาย ขอบเขตการให้บริการฝนหลวงแก่ประชาชนและ เกษตรกรได้อย่างทั่วถึง และเพียงพอกับความต้องการ ใช้ประโยชน์ได้ เช่น ในฤดูแล้งปี พ.ศ. ๒๕๓๐ ได้

เกิดภาวะขาดแคลนน้ำอุปโภคบริโภคใน ๘ จังหวัด ของ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงได้มีกระแสพระราชดำริสกับผู้บัญชาการทหารบก ให้หาเส้นทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยเร็ว ด้วยเหตุนี้จึง ได้เกิดโครงการนำพระราชหฤทัยจากในหลวง หรือ โครงการอีสานเขียวขึ้น

การทำฝนหลวงเป็นกรรมวิธีการเหนี่ยวนำน้ำ จากฟ้า โดยให้เครื่องบินที่มีอัตราการบรรทุกมากๆ บรรจุสารเคมีขึ้นไปโปรยในท้องฟ้า โดยดูจากความชื้น ของจำนวนเมฆ และสภาพของทิศทางลมประกอบ กัน ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดฝนคือ ความร้อนชื้น ปะทะความเย็น และมีแกนกลั่นตัวที่มีประสิทธิภาพ ในปริมาณที่เหมาะสม กล่าวคือ เมื่อมวลอากาศ ร้อนชื้น ที่ระดับผิวพื้นขึ้นสู่อากาศเบื้องบน อุณหภูมิ ของมวลอากาศจะลดต่ำลงจนถึงความสูงที่ระดับหนึ่ง





อุณหภูมิที่ลดต่ำลงนั้นมากพอที่จะทำให้ไอน้ำในมวลอากาศอึดตัว จนเกิดกระบวนการกลั่นตัวของไอน้ำในมวลอากาศขึ้นบนแกนกลั่นตัว เกิดเป็นฝนตกลงมา ฉะนั้น สารเคมีที่ใช้จึงประกอบด้วยสูตรร้อนเพื่อใช้กระตุ้นเร่งเร้ากลไกการหมุนเวียนของบรรยากาศ สูตรเย็น ใช้เพื่อกระตุ้นกลไกการรวมตัวของละอองเมฆ ให้โตขึ้นเป็นเม็ดฝน และสูตรที่ใช้เป็นแกนดูดซับความชื้น เพื่อใช้กระตุ้นกลไก ระบบการกลั่นตัวให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

การทำฝนหลวงนี้มีขั้นตอนยุ่งยากหลายประการ จึงต้องใช้บุคลากรหลายฝ่ายร่วมมือกัน จึงจะประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่ต้องมีหลายหน่วยงานเข้าร่วมกัน สร้างสรรค์โครงการนี้ให้เป็นพื้นที่เป็นจริงของพี่น้องชาวอีสาน

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะมีการสร้างเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำขนาดเล็กในบางส่วนของภูมิภาค แต่ก็ยังไม่เพียงพอที่จะเก็บกักน้ำสำหรับอุปโภคบริโภคและใช้ในการเกษตร โครงการฝนหลวงนี้จึงสามารถบรรเทาความเดือดร้อนเพราะสามารถเข้าไปปฏิบัติการกัก

ในจุดต่างๆ ซึ่งเกิดภาวะแห้งแล้งได้ แม้ฝนที่ตกในบางครั้งอาจจะผิดเป้าหมายไปบ้าง เนื่องจากข้อผิดพลาดของสภาพลมฟ้าอากาศ หรือจากการคำนวณ แต่ก็ก็เป็นเพียงส่วนน้อย เมื่อเทียบกับผลสำเร็จซึ่งนับได้ว่าอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจ

บำเพ็ญกตัญญูจากฟ้ามาดิน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงติดตามการปฏิบัติงานทดลองอย่างใกล้ชิดมาทุกระยะ เมื่อทรงทราบว่า คณะปฏิบัติการฝนหลวงประสบปัญหาบางประการ ก็มีพระกรุณาพระราชทานข้อคิดเห็นที่จะขจัดปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เช่น พระราชทานคำแนะนำให้ไปทดลองที่หัวหินเป็นประจำทุกเดือน เพื่อหาข้อมูลในการทำฝนหลวงให้ได้ตลอดปี ทรงแนะนำฝึกฝนนักวิชาการให้สามารถวางแผนปฏิบัติการอย่างเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศของแต่ละท้องถิ่น บางทีพระองค์ก็ทรงทดลองและควบคุมบัญชาการทำฝนหลวงด้วยพระองค์เอง ก่อนจะทำฝนหลวงแต่ ละครั้งจะทรงเตือนให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบสภาพอากาศ

ล่องหน้า เพื่อป้องกันมิให้ก่อความเสียหายแก่พืชผล และทรัพย์สินของราษฎร ทรงให้เร่งปฏิบัติการเมื่อ สภาพอากาศอำนวยเพื่อจะได้ปริมาณน้ำฝนมากยิ่งขึ้น ทรงแนะนำให้ระวังสารฝนหลวงบางอย่างซึ่งจะเกิด อันตรายแก่ผู้ใช้

น้ำพระราชหฤทัยที่ทรงห่วงใยราษฎรของพระองค์ นั้นดุจหยาดจากฟ้าสู่ดินโดยแท้



กรมฝนหลวงและการบินเกษตร

เวลาที่ล่วงเลยมาถึง ๒๐ ปี กับสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ยิ่งความต้องการน้ำเพิ่มมากขึ้นเท่าไร ภาวะความแห้งแล้งและการขาดแคลนน้ำกลับยิ่งรุนแรงมากกว่า ปฏิบัติการฝนหลวงจึงต้องขยาย ขอบเขตภารกิจ บทบาท และมีส่วนร่วม ทั้งด้านการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผนแม่บทการบริหาร จัดการทรัพยากรน้ำแบบบูรณาการของประเทศ สำนักฝนหลวงและการบินเกษตร สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง เกษตรและสหกรณ์จึงได้ยกฐานะขึ้นเป็น “กรมฝนหลวงและการบินเกษตร” เมื่อวันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๖

ภารกิจของกรมฝนหลวงและการบินเกษตร กว้างขวาง ครอบคลุมทั้งปฏิบัติการฝนหลวงให้แก่เกษตรกร และประชาชน เติมน้ำให้แก่แหล่งกักเก็บน้ำต่างๆ วิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีการดัดแปรสภาพอากาศและสาขา ที่เกี่ยวข้อง บินบริการสนับสนุนการปฏิบัติงานด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง บินสนับสนุนการปฏิบัติงานด้านการเกษตรและการปฏิบัติงานของส่วนราชการอื่น โดยมีการกำหนดพื้นที่รับ ผิดชอบเป็นลุ่มน้ำ และมีการจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการฝนหลวงประจำลุ่มน้ำ ๘ ศูนย์ ครอบคลุมพื้นที่ลุ่มน้ำหลัก ทั้ง ๒๕ สาย

กรมฝนหลวงและการบินเกษตร มีนักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่เข้ามาเสริมเป็นจำนวนมาก มีการทำงานที่เป็น ระบบมากขึ้น และมีเทคโนโลยีที่ทันสมัย อัตรากำลังข้าราชการและเจ้าหน้าที่ก็เพิ่มมากขึ้น จากเดิม ๖๐ คน ในช่วงเริ่มต้นก่อตั้ง เป็นเกือบ ๕๐๐ คนในปัจจุบัน ✦



สืบสานศิลปะและอนุรักษ์วิถีไทย พระมหากษัตริย์คุณยิ่งใหญ่ใน สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงรับสนองพระราชดำริใน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ว่าจะบำบัดทุกข์บำรุงสุขแห่งอาณาประชาราษฎร์ ของพระองค์ จึงทรงอุทิศกำลังพระวรกาย ตลอดจนพระราชทานพระราชทรัพย์ เพื่อดำเนินการสนับสนุนส่งเสริมอุตสาหกรรมในครัวเรือน โดยมีพระราชดำริให้ จัดตั้งมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพขึ้น และทรงรับไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงมีพระปรีชาสามารถและความ เข้าพระทัยสภาพท้องถิ่น และความต้องการของประชาชนคนไทยอย่าง แท้จริง ก่อเกิดเป็นโครงการต่างๆที่ส่งผลสำเร็จเกินกว่าจะคาดหมายได้ ทั้งการพิทักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การสร้างงานเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ชาวชนบทผู้ยากไร้ และการอนุรักษ์ พัฒนา สร้างสรรค์งานประณีตศิลป์ที่เป็นมรดกล้ำค่าของชาติไทย





ทุกคราวที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานเยี่ยมราษฎรในทุกภาคของประเทศ ทรงพบเห็นความทุกข์ยากของชาวบ้าน ขณะเดียวกันทอดพระเนตรเห็นฝีมือเชิงช่างของชาวบ้านชาวไทยในหลายครัวเรือน อันเป็นที่มาของพระราชดำริในการสืบสานมรดกวัฒนธรรม และทรงสนับสนุนงานด้านอนุรักษ์ศิลปหัตถกรรมอย่างต่อเนื่อง

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงรับสนองพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ว่าจะบำบัดทุกข์บำรุงสุขแห่งอาณาประชาราษฎร์ของพระองค์ จึงทรงอุทิศกำลังพระวรกาย ตลอดจนพระราชทานพระราชทรัพย์เพื่อดำเนินการสนับสนุนส่งเสริมอุตสาหกรรมในครัวเรือน โดยมีพระราชดำริให้จัดตั้งมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพขึ้น และทรงรับไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ ด้วยทรงเห็นว่าประชาชนชาวไทยนั้นเป็นผู้มีฝีมือในด้านศิลปาชีพหัตถกรรมสืบทอดกันมาช้านาน แต่ปัจจุบันนี้ผู้ที่ฝีมือดังกล่าวนี้วันจะลดน้อยถอยลงไปทุกที และวันหนึ่งช่างเหล่านี้อาจสูญหายไปอย่างน่าเสียดาย จึงมีพระราชประสงค์ที่จะให้มีการฟื้นฟูขึ้นมาอีกครั้ง ซึ่งนอกจากจะช่วยรักษาราชภาพในชนบทที่ยากจน และชาวบ้านชาวไทยที่ทำการเกษตรกรรมไม่เพียงพอให้มีอาชีพเสริมและมีรายได้เพิ่มขึ้นเพียงพอที่จะดำรงชีวิตและครอบครัวให้อยู่ดีมีสุขแล้ว ยังเป็นการฟื้นฟูสรวงโวซึ่งศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านอันเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมที่สำคัญของชาติให้ฟื้นคืนกลับมา และสามารถสืบทอดให้ยั่งยืนเป็นมรดกศิลปสมบัติของชาติสืบต่อไปด้วย



มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ได้จัดตั้งขึ้นตามพระราชดำริ เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๙ ซึ่งสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงดำรงตำแหน่งองค์ประธาน กรรมการบริหารมูลนิธิ

มูลนิธิมีวัตถุประสงค์หลัก คือ การส่งเสริมการหารายได้พิเศษให้แก่ครอบครัว ชวนา ชาวไร่ ผู้มีรายได้น้อยนอกฤดูกาลการทำงาน โดยให้ความรู้เกี่ยวกับอุตสาหกรรม ในครัวเรือน คือ การประดิษฐ์ศิลปหัตถกรรมต่างๆ ตลอดจนส่งเสริมจัดหาตลาดให้กับ ผลผลิตจากอุตสาหกรรมครัวเรือนเหล่านี้ด้วย

งานศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านและงานช่างฝีมือนี้ ได้ทรงส่งเสริมในทุกภาคตาม ความคุ้นเคยของประชาชน ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม ตลอดจนวัสดุ อุปกรณ์ที่จะพึงพาได้ในท้องถิ่นนั้นๆ โดยที่ภาคกลางได้นำป่านศรนารายณ์ ลาน หรือ หางอวน มาถักทอเป็นกระเป่า หมวก รองเท้า ที่รองจาน และอื่นๆ มีการส่งครูไปฝึก การทอผ้าฝ้าย รวมทั้งให้มีการปั้นตุ๊กตาชาววังหรือตุ๊กตาไทย ซึ่งโครงการปั้นตุ๊กตา ไทยนี้ นอกจากเป็นการส่งเสริมอาชีพแก่ราษฎรแล้ว ยังเป็นการรักษาศิลปวัฒนธรรม อย่างหนึ่งของไทย เป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมไทยไปในต่างประเทศ เพราะตุ๊กตา ไทยได้จำลองกิริยาท่าทาง การแต่งกาย ชีวิตความเป็นอยู่ และประเพณีวัฒนธรรมไว้ เป็นอย่างดี





ในภาคเหนือ โปรดเกล้าฯ ให้มีโครงการทอผ้าไหม ผ้ายก
ผ้าตีนจก และผ้าฝ้ายเนื้อหนา เกี่ยวกับงานเย็บปักถักร้อย ทำ
ไม้แขวนเสื้อ และเครื่องเงินชาวเขาที่ใช้เป็นเครื่องประดับ เนื่อง
ด้วยสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้โดยเสด็จ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในการเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยม
ชาวไทยภูเขา ได้ทรงทราบข่าว ชาวไทยภูเขาเผ่าเย้ามีเครื่องแต่ง
กายที่ปักเป็นลวดลายและสีสันงดงาม ทั้งเป็นศิลปะที่ได้สืบทอดกัน
มาหลายชั่วอายุคนแล้ว จึงทรงส่งเสริมและสนับสนุนงานปักของ
ชาวเย้าให้มีให้สูญหายไปด้วย

ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ราชฎาเนียมทอผ้ามัดหมี่
และผ้าไหมใช้เองอยู่ก่อนแล้ว แต่ขาดแคลนไหมที่ใช้ทอ สมเด็จพระ
นางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้สนับสนุนการเลี้ยงไหมพันธุ์
พื้นเมือง และการทอชิ้นไหมมัดหมี่ โดยการทอจากลายเก่าๆ
แบบพื้นเมืองและได้พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ เป็น
ค่าวัสดุและค่าแรง แล้วทรงรับซื้อผ้าที่ราชฎาทอขึ้น นอกจาก
นั้น ผู้ที่ทอผ้าฝีมือดีเด่น ก็จะได้รับพระราชทานรางวัลพิเศษต่าง
หากจากค่าแรง

ภาคใต้ เดิมมีการทอผ้าที่มีลักษณะเฉพาะของภาคใต้ เช่น
ผ้าลายต่างๆ (ผ้าลายดอกพิกุล ลายราชวัตร ลายดอกมะลิ)
ต่อมาการทอผ้าขาดผู้นิยมเท่าที่ควร จึงโปรดเกล้าฯ ให้ฟื้นฟู
การทอผ้าพื้นเมืองให้เป็นที่ยอมรับสูงขึ้น นอกจากนี้ยังได้โปรดเกล้าฯ
ให้มีโครงการประดิษฐ์ดอกไม้จากเศษผ้าฝ้าย ผ้าไหม และผ้า
ชนิดต่างๆ รวมทั้งได้มีการส่งเสริมงานหัตถกรรมพื้นบ้านของ
ชาวภาคใต้อีกหลายอย่าง เช่น การสานเสื่อกระจูด การจักสาน
ย่านลิเภา ซึ่งเป็นไม้เลื้อยที่มีอยู่ทั่วไปในภาคใต้ สามารถนำมา
จักสานเป็นเครื่องมือเครื่องใช้หลายอย่าง เช่น กระเป๋าถือ ถาด
พาน และที่รองแก้ว เป็นต้น



นอกจากโครงการส่งเสริมศิลปาชีพพิเศษตามท้องถิ่นต่างๆ ไปแล้ว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ยังมีพระราชดำริจัดตั้งศูนย์ศิลปาชีพพิเศษ เป็นโครงการฝึกอบรมเกษตรกรขึ้นในเขตปฏิรูปที่ดิน อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ศูนย์ศิลปาชีพพิเศษนี้ ใช้พื้นที่ประมาณ ๗๐๐ ไร่ เพื่อทำการฝึกอบรมเกษตรกรในท้องถิ่นใกล้เคียงในด้านศิลปาชีพนานาชนิด ตามความเหมาะสมของสภาพท้องถิ่น ในการจัดหาวัสดุและความถนัดของเกษตรกร บางชนิดอาจเป็นศิลปหัตถกรรมของท้องถิ่นอยู่แล้ว บางชนิดอาจนำมาดัดแปลงจากท้องถิ่นอื่นก็ได้ ศูนย์ฝึกอบรมอาชีพแห่งนี้ได้เปิดดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ แล้ว

กิจกรรมต่างๆ ในเรื่องศิลปาชีพนี้ ปัจจุบัน ได้ขยายผลออกไปอย่างกว้างขวาง ในแทบทุกจังหวัดของประเทศ เป็นผลให้ครอบครัวเกษตรกรหรือผู้ยากไร้โดยทั่วไป โดยเฉพาะครอบครัวที่มีลักษณะของการว่างงานแบบแฝง ได้มีรายได้เพิ่มขึ้นมาจุนเจือครอบครัวให้มีความสุขตามอัตภาพได้เป็นอย่างดี สวนในด้านผลผลิตและฝีมือในการผลิตก็เพิ่มปริมาณและมีคุณภาพมากขึ้นเป็นลำดับ จนเป็นที่แพร่หลายและยอมรับกันแล้วทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

และสิ่งหนึ่งที่นอกเหนือจากผลแห่งความสำเร็จในการยกระดับรายได้ให้แก่ประชาชนก็คือ การกลับคืนมาแห่งศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญอย่างยิ่งของประเทศไทยที่กำลังสูญหายไปคงอยู่ได้ต่อไป

พระราชกรณียกิจดังกล่าวนี้ ได้แสดงให้เห็นปรากฏชัดแจ้งว่า สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงพระปรีชาสามารถและมีพระวิริยอุตสาหะเป็นอย่างยิ่งที่จะทรงดำเนินการใดๆ ในทุกกรณีให้เป็นการสอดคล้องและสนับสนุนงานและพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่จะสร้างความร่มเย็นเป็นสุขแก่พสกนิกรไทยและประเทศไทยสืบไป ❖





อภิชาติเมธี โชติรัตนพิทักษ์

เหรียญทองฟิสิกส์โอลิมปิก
ระดับทวีป

ผมชอบวิชาวิทยาศาสตร์เพราะรู้สึกว่ามันเป็นความจริงของชีวิต
ช่วยอธิบายสิ่งที่เราเห็นในชีวิตประจำวันได้ เช่น ฟิสิกส์ช่วยอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ โดยใช้สมการในการคิด
ชีววิทยา เป็นการเรียนวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต
เรียนรัฐธรรมนูญ
เป็นวิชาที่สนุก

ยอดเยาวยช คนเก่งของทีศไทยครั้งนี้คือ อภิชาติเมธี โชติรัตน์พิทักษ์ หรือ เอิร์ธ เจ้าของเหรียญทองการแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิกระดับทวีปครั้งที่ ๑๖ จัดขึ้น ณ ประเทศจีน เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา เอิร์ธ ในฐานะตัวแทนแห่งประเทศไทยจะเข้าแข่งขันฟิสิกส์ระดับโลกครั้งที่ ๔๖ ในเดือนกรกฎาคมที่ประเทศอินเดีย

แนะนำตัวเอง

ตอนนี้ผมเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาควิชาวิทย์-คณิต โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ซึ่งหลังจากรับพระราชทุนแล้วคิดว่าอยากไปศึกษาต่อด้านฟิสิกส์ที่สหรัฐอเมริกา ตอนนี้มีมหาวิทยาลัยอยู่ในใจ ๒ แห่ง แต่ยังไม่ได้ตัดสินใจรับว่าจะลงเอยที่ไหน ขอศึกษาไปอีกสักกระยะหนึ่งก่อนครับ



รู้จักสอว.เพราะครูนำทาง

ผมเคยไปสอบวิทยาศาสตร์รุ่นเยาวชนระดับโลกตอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยมีคุณครูเป็นคนพาไปสอบ ท่านเป็นผู้ชี้ทางให้เรา รู้จักกับโครงการดีๆ แบบนี้ จนได้มาเข้าค่ายต่างๆ ทำให้ยิ่งเรียนยิ่งสนุก เพราะวิชาที่สอนในค่ายจะไม่เหมือนกับวิชาที่เรียนในห้องเรียนเลยครับ ความรู้จะอัดแน่นกว่า

วิทยาศาสตร์ช่วยหาคำตอบ

ผมชอบวิชาวิทยาศาสตร์เพราะรู้สึกว่ามันเป็นความจริงของชีวิต ช่วยอธิบายสิ่งที่เราเห็นในชีวิตประจำวันได้ เช่น ฟิสิกส์ช่วยอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ โดยใช้สมการในการคิด ชีววิทยา เป็นการเรียนวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต เรียนรู้ธรรมชาติ เป็นวิชาที่สนุก

ค้นพบเส้นทางที่ชอบ

หลังการแข่งขันโอลิมปิกรุ่นเยาวชน ผมได้เรียนรู้ทั้งสามวิชา คือ ฟิสิกส์ เคมี และชีววิทยา โดยส่วนตัวแล้วผมรู้สึกว่า ผมชอบวิชาฟิสิกส์มากที่สุด แม้จะรู้สึกว่า เป็นวิชาที่ยาก แต่อาจารย์ท่านสอนให้เราเข้าใจได้ง่าย ตั้งแต่นั้นมาก็เลยชอบวิชาฟิสิกส์ครับ



ฟิสิกส์ปรับใช้กับชีวิตได้หลายทาง

คนที่เรียนวิชาชีววิทยา หรือ เคมี น่าจะชอบ เพราะมีอุปกรณ์ทดลอง ทำให้มองเห็นระดับเซลล์ต่างๆ ส่วนฟิสิกส์จะเป็นการนำไปประยุกต์ไม่ว่าจะเป็นดาราศาสตร์ ภูมิศาสตร์ หรือนวัตกรรมนาโน ผมรู้สึกว่าเป็นวิชาที่มีประโยชน์มาก เช่น ถ้าศึกษาด้านภูมิศาสตร์ ก็จะสามารถตรวจสอบเรื่องแผ่นดินไหว ช่วยให้ประเทศหาทางป้องกันจากภัยพิบัติต่างๆ หรือ นาโน เป็นการศึกษาคุณสมบัติของสิ่งมีชีวิตที่เล็กมากๆ ดังเช่นที่มีคนค้นพบว่า แร่ทองคำ ที่เราเห็นกันว่ามีสีทอง แต่เมื่อนำไปผ่านกระบวนการต่างๆ แล้ว อนุภาคที่เห็นกลับไม่ใช่สีทอง ผมคิดว่า ฟิสิกส์เป็นวิชาที่มีศักยภาพจะช่วยปรับใช้กับสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นวิชาที่มีประโยชน์มากครับ



ผู้ชดเชยยกทอง ๐ เวที

ผมเคยเข้าแข่งขันโครงการพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสำหรับเด็กและเยาวชน (Junior Science Talent Project) และวิทยาศาสตร์โลก (Earth Science) รวมถึงการแข่งขันล่าสุด ทั้งสามครั้งก็สามารถคว้าเหรียญทองมาได้ แต่ใช้ว่าจะผ่านการแข่งขันไปต่างๆ มันมีทั้งความกดดัน และการฝึกฝนและความอดทน ซึ่งค่ายสอวน. มีส่วนช่วยผมอย่างมาก

สอวน. สร้างมิตร

บรรยากาศในค่ายไม่ได้เครียดหรือมีแต่การเรียนการสอนเท่านั้นครับ อย่างที่ไปออกทริปของวิชาโลกและอวกาศ เราก็ไปศึกษาหินต่างๆ โดยเพื่อนๆ เองก็สนุกสนาน ทั้งยังช่วยกันทั้งการเรียนและจิตใจ ทำให้ได้เพื่อนใหม่ๆ มาเยอะมากครับ

กิจกรรมยามว่าง

ผมชอบอ่านหนังสือ ทั้งการ์ตูน และนิยายสาร แต่ช่วงเวลาดูภาพยนตร์จะเป็นช่วงเวลาของครอบครัว เป็นกิจกรรมที่เราต้องทำร่วมกันตลอดครับ

การสนับสนุนจากครอบครัว

ตอนเด็กๆ คุณพ่อ (นายธเนศ โชติรัตน์พิทักษ์) เป็นคนคอยสอนการบ้านเพราะท่านเป็นวิศวกรด้านไฟฟ้า ส่วนคุณแม่ (นางนันทิมา โชติรัตน์พิทักษ์) จะคอยเป็นกำลังใจ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันใดๆ ท่านทั้งสองจะคอยเชียร์ให้กำลังใจ โดยไม่เคยกดดันผมเลย ท่านเพียงแต่บอกว่า ทำให้เต็มที่ ไม่ว่าผลการแข่งขันจะออกมาอย่างไร แต่เมื่อเราเต็มที่กับมันแล้ว ก็จะได้ไม่เสียใจในภายหลังครับ

เอิร์ธกับคุณพ่อคุณแม่และน้องชาย





ประสบการณ์สอนชีวิต

แม้จะเป็นเจ้าของเหรียญทองในเวทีระดับโลกมาแล้ว ๓ รางวัล แต่ผมก็มีช่วงที่พลาดอยู่บ่อยครั้ง ตอนนั้นเราก็คิดว่า เราต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ได้เหรียญทอง แต่กลับไม่ได้ ตัวผมเองก็เครียดมาก คุณพ่อเคยบอกว่า มันเป็นรสชาติของชีวิต แต่ตอนนี้ปรับทัศนคติใหม่ เล่นกับเพื่อนบ้าง ทำกิจกรรมอื่นๆ บ้าง เพราะชีวิตเราไม่ได้มีแต่เรื่องเรียนเรื่องเดียวครับ เราต้องปรับสมดุลชีวิตของตัวเองให้ดี

โอกาสยังมีสำหรับผู้ไม่ยอมแพ้

สำหรับเพื่อนๆ ที่เคยผิดหวังกับการแข่งขัน ผมอยากบอกว่า โอกาสยังมีเสมอ อย่างปีก่อนผมเองก็ไม่ได้เป็นตัวแทน ตอนนั้นก็เสียใจเป็นเรื่องธรรมดา แต่คิดกับตัวเองเสมอว่า ครั้งหน้าลองใหม่ ถ้าผมผิดหวังยอมแพ้ตั้งแต่วันนั้น ก็คงไม่ได้รับรู้ชัยชนะในวันนี้ มันเป็นเรื่องธรรมดามากๆ สำหรับเวทีการแข่งขันที่มีทั้งสมหวังและผิดหวัง อยากให้เราจำประสบการณ์เหล่านั้นเป็นบทเรียน แล้วนำไปปรับปรุงต่อไปครับ

เทคนิคการเรียนรู้ฟิสิกส์ให้เก่ง

ใครที่สนใจในวิชาฟิสิกส์ ต้องมีพื้นฐานคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ที่ดีพอสมควร เพราะมีการคำนวณเยอะมาก นอกจากนี้เรายังควรฝึกทักษะด้านการฝึกทำโจทย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมอยากแนะนำ เพราะมันจะช่วยพัฒนาประสบการณ์ของเราให้ก้าวขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างในเฟซบุ๊กก็จะมีนักเรียนที่เรียนฟิสิกส์รวมกลุ่มกัน ทุกคนต่างมีโจทย์ที่ไปหามาจากต่างประเทศ เว็บไซต์ต่างๆ พอได้มาก็นำมาแบ่งปันช่วยกันแก้โจทย์ซึ่งผมมองว่า เป็นสิ่งที่ดี ทั้งได้เพื่อนใหม่ ทั้งยังได้ความรู้ใหม่ ถ้าตีโจทย์ไม่แตก บางทีก็ขอคำปรึกษาจากอาจารย์ในค่ายบ้างครับ

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของสองพระองค์

การที่ได้มีโอกาสมาศึกษาทางด้านฟิสิกส์และค้นพบความสามารถของตัวเอง ผมขอกราบขอบพระคุณสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ผู้ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์โครงการจัดส่งเยาวชนไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ โอลิมปิกระหว่างประเทศ และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงรับเป็นองค์ประธานมูลนิธิ สอวน.ปัจจุบัน ทำให้เด็กไทยอย่างผมมีโอกาสได้ไปศึกษาต่อต่างประเทศ ชีวิตเด็กที่เรียนวิทย์-คณิต ได้มีทางเลือกมากกว่าการแค่จะผันถึงอาชีพแพทย์ ทุกวันนี้ผมรู้สึกซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของทั้งสองพระองค์มากครับ



วันที่เข้าเฝ้าสมเด็จพระเทพฯ

หลังการคว่ำขันในการแข่งขันทั้งสองรางวัล ผมได้มีโอกาสเข้าเฝ้าฯสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีถึง ๒ ครั้ง ยอมรับว่า ปลื้มปิติมากครับ เพราะพระองค์มีพระเมตตาตรัสถามความรู้สึก ทรงมีรับสั่งว่า เวลาไปแข่งขันไม่ขอให้สนใจแต่เรื่องการแข่งอย่างเดียว อยากให้เราไปผูกมิตรกับคนอื่น ๆ ด้วย จะได้เพื่อนใหม่ ๆ มีโอกาสได้ไปต่างประเทศแล้วก็ลองเปิดหูเปิดตาว่า บ้านเมืองเขาเป็นอย่างไร ท่านอยากให้เรานำความรู้วิทยาศาสตร์มาพัฒนาประเทศต่อไป ซึ่งผมก็สัญญาว่าจะตั้งใจเรียนและกลับมาพัฒนาประเทศไทยของเราให้เจริญก้าวหน้าทางด้านฟิสิกส์อย่างแน่นอน

สมเด็จพระเทพฯทรงห่วงใยประชาชน

มีอยู่ครั้งหนึ่งผมได้ยิมนสมเด็จพระเทพฯ รับสั่งกับรองศาสตราจารย์เย็นใจ สมวิเชียร ถึงความน่าสนใจของวิชาภูมิศาสตร์ ช่วงนั้นเป็นช่วงหลังจากเกิดเหตุแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ที่เชียงรายพอดี ทำให้ผมยังซึ้งในน้ำพระทัยของพระองค์ที่ทรงห่วงใยประชาชน ถ้าหากเราเรียนรู้วิชาภูมิศาสตร์ ผมเชื่อว่าเราจะช่วยกันป้องกันและรู้เหตุก่อนที่จะเกิดภัยพิบัติได้ ยอมรับว่า ตอนนั้นพระองค์ทำให้ผมสนใจวิชาภูมิศาสตร์มากครับ



แรงบันดาลใจจากค่ายสอวน.

ในอนาคตผมอยากกลับมาเป็นอาจารย์สอนด้านฟิสิกส์ ผมได้แรงบันดาลใจมาจากตอนที่เรียนอยู่ในค่ายสอวน. เพราะอาจารย์ที่นั่นท่านสอนให้ผมเข้าใจฟิสิกส์ได้ง่าย ผมเลยคิดว่า อยากจะกลับมาสอนเด็กๆ ให้เข้าใจวิชาฟิสิกส์และเห็นถึงประโยชน์ของวิชานี้เช่นเดียวกันกับที่ผมได้โอกาสในค่ายครับ

ฝากถึงเพื่อนๆ

ผมอยากฝากถึงเพื่อนๆ ทุกคนว่า อยากให้หาสิ่งที่ตัวเองชอบให้เจอ ลองทำหลายๆ อย่าง ไม่ใช่ว่าจะเลือกเรียน หรือเลือกทำอะไรเพราะเพื่อนๆ ชอบ แต่เราเองกลับไม่ชอบ เพราะสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับอนาคตของเราเอง และถ้ามีโอกาส อยากให้คิดถึงประเทศชาติ กลับมาพัฒนาประเทศของเราให้เจริญยิ่งขึ้นไปครับ



ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัด Asian Science Camp 2015

ประเทศไทยโดยมูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (สอวน.) ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นประธานมูลนิธิฯ ร่วมกับ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงการต่างประเทศ มหาวิทยาลัยต่างๆ สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นเจ้าภาพจัด Asian Science Camp 2015 ในประเทศไทย ณ บ้านวิทยาศาสตร์สิรินธร และศูนย์ประชุมอู่ยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ตำบลคลองหลวง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ระหว่างวันที่ ๒ – ๘ สิงหาคม ๒๕๕๘ โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี องค์ประธานมูลนิธิ สอวน. เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ ๖๐ พรรษา และเพื่อกระตุ้นให้เกิดบรรยากาศในการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

ตลอดจนเพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีความรู้ภาษาอังกฤษดีเยี่ยมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักวิทยาศาสตร์ระดับรางวัลโนเบลและนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำ

ค่ายวิทยาศาสตร์นี้จะช่วยจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ และสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความรักและสนใจที่จะศึกษาต่อในด้านวิทยาศาสตร์มากขึ้น และส่งเสริมสัมพันธไมตรีและความเข้าใจอันดีระหว่างเยาวชนในภูมิภาคเอเชียให้สามารถสร้างเครือข่ายความร่วมมือกันในอนาคต โดยคาดว่าจะมีจำนวนนักเรียน/นักศึกษาและครู/อาจารย์ที่ดูแลประมาณ ๓๐๐ คน จากจำนวน ๓๒ ประเทศในแถบเอเชียแปซิฟิก และมีนักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบลและนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำที่ตอบรับการมาร่วมงานแล้ว จำนวน 8 คน คือ Y T Lee, Ada Yonath, Robert Huber, Harald zur Hausen, Bert Sakmann, Valadimir Vovoedsky, Hitoshi Maruyama และ ศ. ดร. ยงยุทธ ยุทธวงศ์

บินสูงเสียดฟ้า...

กับพาราไกลดิ่ง
แชมป์ร้อนทกึง
มือ ๑ ของโลก
๓ สมัยซ้อน



สติและ
สมาธิเป็นสิ่ง
จำเป็นมากสำหรับการ
เล่นกีฬาประเภทนี้ เพราะเมื่อขึ้นไป
อยู่ที่สูงต้องเผชิญทั้งลม และทิศทาง
ลม ซึ่งเรากำหนดเองไม่ได้ ขณะลอยตัว
อยู่ในอากาศไม่มีใครช่วยเราได้ นอกจาก
ตัวเราเอง ดังนั้นการมีสติที่ดีจะช่วยให้เรา
ตัดสินใจได้ว่า เมื่อเจอพายุหรือมีเหตุคับขัน
ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

“นก ไม่มีชน คนไม่มีเพื่อน ขึ้นที่สูงไม่ได้”
ภาษิตนี้มีมาเนิ่นนานและยังใช้ได้จนถึง

ปัจจุบัน แต่สำหรับ ปี นันทน์ภัส ภูษณงค์ นักกีฬา
ร่มร่อนหญิงมืออันดับ ๑ ของโลก ๓ สมัย และล่าสุด
คว้าแชมป์พาราไกลดิ่ง แอควีเวรชี เวิลด์คัพ ๒๐๑๕ ที่
ประเทศมาเลเซีย กลับพบว่าสิ่งที่ทำให้เธอขึ้นที่สูงได้นั้น
หัวใจสำคัญอยู่ที่ร่มกับลม เพราะกีฬาประเภทนี้เป็นกีฬา
ทางอากาศที่สามารถเคลื่อนที่โดยพลังงานจลน์ ซึ่งเกิดจาก
แรงดึงดูดของโลกกระทำต่อปีก และอาศัยแรงยกที่เกิดต่อร่ม
ร้อนเมื่อมีอากาศไหลผ่านปีก ดังนั้น ตัวร่มร่อนจึงเป็นอุปกรณ์
สำคัญที่มีทั้งปีก สายร่มที่มีสายพุง สายเบรก และไรเซอร์ คือ
แถบผ้าที่ต่อจากปลายสุดของสายพุง และมีที่นั่งนักบิน ซึ่งมี



อุปกรณ์กันกระแทกหลัง กัน และต้านข้าง นอกจาก
ร่มแล้วยังมีลมร้อน และลมบนแนวสันเขาที่จะช่วย
ให้ร่มร่อนลอยละล่องขึ้นสู่ท้องฟ้าได้

หลังจากรู้จักร่มร่อนกันไปแล้ว คราวนี้มารู้จัก
นักกีฬากันบ้างค่ะ ทิศไท มีโอกาสไปพูดคุยกับเธอ
ถึงสนามกีฬาทางอากาศชั่วคราวอ่างเก็บน้ำหนองค้อ
จ.ชลบุรี ซึ่งในวันนั้น เธออยู่ระหว่างการแข่งขันรายการ
1st King's Cup Air Games Thailand Open 2015
(Paragliding Accuracy)

ปัจจุบันปี อายุ ๒๗ ปี ศึกษาอยู่คณะรัฐศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง เริ่มเข้าสู่วงการโดยการชัก
นำของพี่น้าเอก สมยศ เจริญวัย นักกีฬาพารา
มอเตอร์ กองทัพเรือ ซึ่งก็ไม่ใช่ใครอื่น แต่เป็นคุณอา
ของเธอเอง เริ่มแรกปีได้ไปดูคุณอาเล่น เห็นเขาขึ้น
ไปอยู่บนท้องฟ้า ก็ได้แต่แอบหวังว่า สักวันฉันจะบิน
ได้บ้าง คุณอาจึงให้เธอลองฝึกตั้งร่ม ควบคุมร่ม และ
เก็บร่ม เพียงเท่านั้นปีก็รู้สึกเหนื่อยมากเพราะต้องออก
แรงมาก



หลังจากฝึกได้ประมาณ ๑ เดือนกับโค้ชคนแรก คือคุณอา ก็ทราบทางสมาคมกีฬาทางอากาศและการบินแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จะมีการคัดตัวนักกีฬาร่มร่อนไปแข่งขันกีฬาเอเชียนบีช ก็เลยลองสมัครคัดตัวดู ปรากฏว่าติดสำรองอันดับ ๑ รู้สึกดีใจ แต่ระหว่างนั้นก็ยังตั้งใจฝึกอย่างต่อเนื่องและจริงจัง คิดว่าสักวันต้องได้เป็นตัวจริงแน่

ฉบับใกล้เป็นจริง

ต่อมาในช่วงที่จะมีการคัดตัวนักกีฬาไปแข่งขันกีฬาซีเกมส์ปี ๒๐๑๑ ปีก็สมัครคัดตัวอีก คราวนี้ติดทีมชาติไทยด้วย ได้ไปแข่งขันซีเกมส์ที่ประเทศอินโดนีเซีย ครั้งนั้นเธอสามารถคว้ารางวัลกลับมาได้ ๒ เหรียญเงิน และ ๑ เหรียญทองแดง จากการแข่งขันประเภทบินเดินทาง และบินลงเป้าแม่นยำ



ซึ่งการบินลงเป้าแม่นยำนั้นต้องโคตรแม่นยำจากเนินเขาเพื่อลงเป้าที่พื้นด้านหน้าเขา ถ้าพลาดเป้าต่ำมีความแม่นยำสูงก็จะทำให้ได้คะแนนดี หลังจบการแข่งขันซีเกมส์ปี ๒๐๑๓ เธอก็หันมาฝึก ร่มร่อนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ตื่นนอนตั้งแต่ตีห้าครึ่งและฝึกจนถึงหกโมงเย็น เรียกว่าตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนถึงพระอาทิตย์ตก ซ้อมตั้งร่มบินแบบมีลมและไม่มีลม โคตรแม่นยำจากเนินเขา ฝึกการเทคออฟหรือการออกตัว การควบคุม การลงพื้น (แลนด์ดิ้ง) การอ่านอากาศ การเล่นกับทิศทางลม ฝึกแบบนี้วันละ ๒๕ รอบ นอกจากนี้ยังต้องมีการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาประกอบด้วย เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ซึ่งผู้เล่นกีฬาประเภทนี้ ต้องใช้ข้อเข่าและกล้ามเนื้อขาмаวมารวมทั้งการทรงตัวที่ดีก็มีความจำเป็นเช่นกัน

บินสูงแค่ไหน หัวใจต้องนิ่ง

บ๊อบก๊วสตีและสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการเล่นกีฬาประเภทนี้ เพราะเมื่อขึ้นไปอยู่ที่สูงต้องเผชิญทั้งลม และทิศทางลม ซึ่งเรากำหนดเองไม่ได้ ขณะลอยตัวอยู่ในอากาศไม่มีใครช่วยเราได้นอกจากตัวเราเอง ดังนั้นการมีสติที่ดีจะช่วยให้เราตัดสินใจได้ว่า เมื่อเจอพายุหรือมีเหตุคับขันต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ซึ่งก็มี ดร.พิชิต เมืองงามโพธิ์ นักจิตวิทยา มาให้คำแนะนำเรื่องการผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความกดดันเมื่อถึงเวลาแข่งขันจริง และพอลงแข่งขันจนเจนนสนามแล้ว จะช่วยให้เรามีทักษะที่ดีขึ้น ใจนิ่งขึ้น จึงไม่ค่อยตื่นเต้นและกดดันอีกแล้ว

รางวัลแห่งความภูมิใจในรอบ ๔ ปี

บ๊อบบอกว่ามีหลายรางวัล เช่น ๒ เหรียญเงิน และ ๑ เหรียญทองแดง จากกีฬาซีเกมส์ปี ๒๐๑๑ และเหรียญทองประเภททีม จากการแข่งขัน เอเชียนบีชเกมส์ ครั้งที่ ๔ เหรียญทองบุคคลหญิงบินลงเป้าแม่นยำ จากการแข่งขันพาราไกลดิ้ง แอควิเรซีเวิลด์คัพ ๒๐๑๕ และยังครองแชมป์โลกมาได้ ๓ ปีซ้อน ซึ่งก้าวต่อไปของเธอคือฝันอยากไปโอลิมปิก แต่ตอนนี้ต้องรอให้เขาบรรจุกีฬาร่มร่อนเข้าไว้ในการแข่งขันก่อน



ผู้สนับสนุนหลักอย่างเป็นทางการ

เรอบอกว่าต้องขอขอบคุณสมาคมกีฬาทางอากาศและการบินแห่งประเทศไทย ให้การสนับสนุนทุกด้าน ทั้งค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปแข่งขันและอุปกรณ์ รวมทั้งเงินรางวัลอีกด้วย

ทุกวันนี้เป็นดาวและความภูมิใจของสมาคมฯ โดยสมาคมฯ จัดผู้ฝึกสอนที่มีความชำนาญในทักษะการบิน การอ่านอากาศ มีนักจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาช่วยดูแล เพราะวิทยาศาสตร์การกีฬาถือเป็นคาบพิเศษที่จะช่วยพัฒนาขีดความสามารถให้นักกีฬามีกำลังกาย และระบบประสาทที่สัมพันธ์กัน

ต้องขอชื่นชมสมาคมกีฬาทางอากาศและการบินแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่มุ่งมั่นผลักดันให้นักกีฬาทางอากาศได้ก้าวไกลสู่สากล วันนี้เราจึงมีดาวดวงใหม่สู่สรวงสวรรค์ฟ้างการกีฬาไทยเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งดวง 🌟





รู้เขารู้เรา กับโครงการ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้

เมื่อโลกเปลี่ยนไป เราจำเป็นต้องรู้เขารู้เรา การติดต่อกันทางด้านภาษาสื่อสาร วัฒนธรรม มีความสำคัญอย่างมาก เมื่อได้เรียนรู้ ได้สัมผัส เราก็จะลดอคติต่อกัน การเรียนรู้เพื่อลดช่องว่างเป็นการสร้างสัมพันธ์

AEC หรือประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนมีต้นแบบมาจากสหภาพยุโรป (European Union - EU) จัดตั้งขึ้นเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจกับประเทศเพื่อนบ้าน ดังนั้นมหาวิทยาลัยต่างๆ จึงจัดให้มีภาคการศึกษาเกี่ยวกับอาเซียน โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือทำความเข้าใจถึงประเทศที่มีความใกล้ชิดกับเมืองไทยมากที่สุด เพื่อให้เยาวชนได้เข้าใจหลักสูตรดังกล่าว ทิศไทจึงได้เชิญอาจารย์ ดร. กนิษฐา ชิตช่วง ประธานคณะกรรมการดำเนินงาน โครงการศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มาให้ความรู้ที่กว้างขึ้นเกี่ยวกับการศึกษาโครงการนี้

ความสำคัญที่สุดของการตั้งภาคีขานี้คืออะไรคะ

เมื่อโลกเปลี่ยนไป เราจำเป็นต้องรู้เขารู้เรา การติดต่อกันทางด้านภาษาสื่อสาร วัฒนธรรม มีความสำคัญอย่างมาก เมื่อได้เรียนรู้ ได้สัมผัส เราก็จะลดอคติต่อกัน การเรียนรู้เพื่อลดช่องว่างเป็นการสร้างสัมพันธ์ไมตรี และหาทางร่วมมือกันในแนวทางพัฒนา ให้เด็กได้เรียนรู้ก่อนที่จะไปถึงเป้าหมายของอาเซียน ซึ่งเกิดมาเพื่อร่วมมือกัน ไม่ใช่แข่งขันกันค่ะ อย่างเช่นกรณีที่เกิดข่าวว่า เราเป็นคู่แข่งด้านค้าขายกับเวียดนาม ถ้าเรามองว่า เราต่างมีชาวต่างชาติสายพันธุ์กัน เวียดนามอาจจะเจาะกลุ่มระดับล่าง ส่วนเราก็เน้นเจาะตลาดระดับสูง เราต่างมีศักยภาพแตกต่างกัน ถ้าเราเรียนรู้เช่นนี้แล้วเราก็จะมองหาแนวทางพัฒนาที่สามารถร่วมมือกันได้โดยไม่ทะเลาะกัน



อาจารย์ ดร. กนิษฐา ชิตช่วง

ผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมเออีซีคืออะไรคะ

เนื่องจากสมาชิกอาเซียนล้วนแต่มีพรมแดนติดกันเป็นเพื่อนบ้านกัน ดังนั้นเรื่องวัฒนธรรมต่างๆ ส่งผลให้มีความคล้ายคลึงกัน รวมถึงสินค้าและบริการที่มีก็สามารถเอื้อประโยชน์ให้แก่กันได้ เมื่อนำไปต่อยอดกับเศรษฐกิจโลก เราก็มีอำนาจทำให้การขับเคลื่อนทางเศรษฐกิจการค้าดำเนินไปได้ดีค่ะ ซึ่งเป็นไปตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งพระองค์เคยตรัสไว้ว่า ประเทศพรมแดนติดกันย่อมมีปัญหาบ้าง แต่เมื่อเราเรียนรู้และร่วมกันช่วยแก้ปัญหา ก็จะเกิดการพัฒนาร่วมกัน ซึ่งวิถีสยามก็บังเอิญตรงกันแนวพระราชดำริสพอดีค่ะ

จุดประสงค์หลักของวิชาการนี้จะใช้อย่างไรบ้างคะ

อย่างแรกคือ เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีความรอบรู้ในการศึกษาแบบสหวิทยาการทางด้านสังคมศาสตร์ ภูมิภาคศึกษา และมีความทันสมัยเพียงพอที่จะไปประกอบอาชีพได้หลากหลายวงการในสังคมไทย

สอง เพื่อเน้นการศึกษาเกี่ยวกับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยเฉพาะ ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นที่ฐานการศึกษาและวิจัยระดับสูงกว่าปริญญาตรีทุกสาขาทางด้านสังคมศาสตร์ สาม เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ทุกด้าน ในฐานะที่ภูมิภาคแห่งนี้มีความเจริญทางอารยธรรมมาตั้งแต่อดีต รวมทั้งมีความสำคัญทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองของโลกในปัจจุบันและอนาคต





สี่ เพื่อให้บัณฑิตรู้จักคิดอย่างสร้างสรรค์ มีความคิดริเริ่ม สามารถบูรณาการองค์ความรู้ วิเคราะห์วิจารณ์ และแก้ไข ปัญหาต่างๆที่เผชิญหน้าอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างฉลาดลึกซึ้ง

และสุดท้าย ห้า เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีความกระตือรือร้น มีวิสัยทัศน์ รู้และเข้าใจปัญหาโลกาภิวัตน์ ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในทุกด้าน มีศักยภาพเพียงพอที่จะสร้างสรรค์และสื่อสารกับสังคมทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับโลก

มีทุนจากประเทศไหนที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เข้าไปแลกเปลี่ยนบ้างคะ

อินโดนีเซียมีทุนจากรัฐบาลที่พยายามกระจายโอกาสให้เด็กๆ ในอาเซียนเข้าไปศึกษายังมหาวิทยาลัยของเขาได้ ซึ่งเห็นชัดว่า เขามีความพยายามอย่างมากที่จะกระตุ้นให้ต่างชาติได้ศึกษา โดยมอบทุนถึง ๑ ปีการศึกษา ซึ่งการสมัครทุน เราสามารถเลือกมหาวิทยาลัยที่เราตั้งใจได้ หรือถ้าทุนเต็ม เขาก็จะถามว่า ถ้ามีมหาวิทยาลัยที่อยู่ต่างจังหวัดละ เราสนใจไหม ทางอาจารย์ก็จะสนับสนุนทันที เพราะการไปเรียน เราต้องการไปเอาภาษาและวัฒนธรรมอยู่

แล้ว อยู่ต่างจังหวัดยิ่งดีใหญ่ อินโดนีเซียกว้างใหญ่มาก ลักษณะคนก็จะนิสัยต่างกันด้วย

นโยบายการศึกษาของอินโดนีเซียด้านไหนที่อาจารย์ประทับใจคะ

จากการที่ได้ไปสัมผัสด้วยตนเองในหมู่บ้านชนบทของอินโดนีเซีย พบว่าเด็กนักศึกษาก่อนจบจากมหาวิทยาลัยนั้น ต้องไปอยู่กับชุมชน เหมือนการบริการเพื่อตอบแทนชุมชน เพราะคนที่จบคือปัญญาชน การมาอาศัยกับชาวบ้านก็เพื่อให้เด็กรู้จักตอบแทนสังคมบ้าง

อาจารย์ประจำของภาควิชาแต่ละท่านมีความชำนาญด้านใดคะ

เป็นอาจารย์จากทางสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวมทั้งอาจารย์พิเศษซึ่งมีความเชี่ยวชาญในแต่ละมิติที่เกี่ยวข้องกับเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา เราเชิญทั้งอาจารย์จากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงภายในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งมีทั้งเจ้าของภาษาเอง เช่นวิชาภาษาอินโดนีเซีย หรือเมียนมาร์ก็เป็นอาจารย์ไทยที่เคยไปศึกษาที่มหาวิทยาลัยเอกของที่นั่น

ความพิเศษของการเลือกเรียนที่ม.เกษตรศาสตร์ คืออะไรคะ

นอกจากอาจารย์ที่เราเชิญมาล้วนมาจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงแล้ว เรายังมีโครงการสนับสนุนให้นิสิตเรียนดี ซึ่งนิสิตคนไหนเรียนในรายวิชาได้ ๕ A ขึ้นไปจะได้ลดหย่อนค่าเรียน ช่วยเหลือทุนขาดแคลน ซึ่งปีการศึกษานี้มีมาก ๑๐ - ๒๐ ทุนๆละ ๑๐,๐๐๐ บาท

อีกอย่างปัจจัยสำคัญของการเลือกมหาวิทยาลัยของเด็กสมัยนี้อยู่ที่การคมนาคมด้วยค่ะว่าใกล้บ้านแค่ไหน บางคนก็อาจจะชอบสภาพแวดล้อมแบบที่เกษตรฯเป็น ร่มฟိုးที่จบไปมักจะมาบอกต่อรุ่นน้องว่าภาควิชาที่เรียนก็ใกล้เคียงกับสถาบันอื่นๆ ดังนั้นองค์ประกอบด้านคมนาคมเลยมาเป็นตัวเลือกรองสำหรับปีการศึกษาใหม่ เรายังมีแนวโน้มที่จะหาทุนต่างๆ โดยติดต่อกับกระทรวงการต่างประเทศ ส่งเสริมเด็กที่มีศักยภาพ สนับสนุนให้ได้ไปศึกษาต่อ ส่วนปลายปีเราจัดอบรมภาษากระยะสั้นให้โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ซึ่งเราได้เชิญเจ้าของภาษามาอบรมให้เองเลยคะ

เมื่อเปิดตลาดเออีซีแล้ว อาจารย์คิดว่าเด็กไทย ยังมีข้อบกพร่องอย่างไรที่ควรปรับปรุงคะ

เรื่องความเก่งเราไม่เป็นรองใครอย่างแน่นอน แต่ประเทศไทยเป็นประเทศที่รักความสบาย ดังนั้นสิ่งที่ฉันสัมผัสได้เมื่อเทียบกับการได้ไปเห็นเด็กนักเรียนนักศึกษาจากประเทศเพื่อนบ้าน คือความมีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ เห็นได้ชัดว่าชาติอื่นมีมากกว่า ความเก่งเราสู้ได้เต็มที่ แต่ความอดทนและความมีวินัย เราจะพบว่าประเทศเพื่อนบ้าน เด็กบ้านเขามีวินัยสูงมาก อยากให้มองเขาเป็นตัวอย่างในทางที่ดีค่ะ



เมื่อจบแล้วมีอาชีพใดรองรับบ้างคะ

ค่อนข้างหลากหลายค่ะ อาชีพทางราชการ กระทรวงการต่างประเทศเป็นที่แรกๆ ที่เด็กสนใจ อย่างอื่นเช่น ล่าม นักวิชาการศูนย์อาเซียน การทำบริษัทเอกชน สำนักพิมพ์ ขายอะไหล่ให้กับบริษัทญี่ปุ่น คือสามารถนำเอาองค์ความรู้ไปปรับใช้ได้ หรือทำงานด้านทรัพยากรบุคคลก็ได้ **สองสิ่งที่เด็กสมัยนี้ต้องยึดเอาไว้คือ ภาษาอังกฤษซึ่งเป็นภาษาจำเป็นอันดับ ๑ อีกอย่างคือคอมพิวเตอร์ ขอให้ยึดไว้เป็นหลัก** รับรองว่าเมื่อทำงานจะได้ใช้ตลอดแน่ๆ กระทั่งการเป็นเลขาอาจารย์เอง ก็ต้องมีความเข้าใจอาจารย์ด้านองค์ความรู้เป็นพื้นฐาน ถึงจะทำงานได้ บางคนไปต่อสายการบิน ธนาคาร เห็นได้ว่า อาชีพค่อนข้างหลากหลาย อยากให้เข้าใจใหม่ว่า ผู้จบสังคมศาสตร์สามารถมีงานทำได้หลากหลายอาชีพ ตลาดงานมีอยู่ตลอด อยู่ที่ว่าเราเลือกจะทำอะไร ถ้าไม่เลือกงาน ไม่ตงงานแน่นอนคะ



สำหรับผู้สนใจสมัครเข้าโครงการเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา ภาคพิเศษ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

๑. ผู้สมัครต้องสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. ๖) หรือเทียบเท่า

๒. ผู้สมัครต้องมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม ๖ ภาคการเรียน (GPAX) ไม่ต่ำกว่า ๒.๕๐

๓. ผู้สมัครต้องมีการทดสอบการศึกษาแห่งชาติขั้นพื้นฐานของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (O-NET และ GAT/PAT)

๔. ต้องไม่เป็นผู้สมัครในโครงการปริญญาตรีภาคพิเศษของสาขาอื่นในคณะสังคมศาสตร์**

๕. จำนวนนิสิตที่รับเข้าศึกษา จำนวน ๕๐ คน (ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘)

ข้อมูลเพิ่มเติม คลิก <http://seas.soc.ku.ac.th> ➡

ความหวังของวาฬ และเพื่อนพ้อง

การเข้ามาหากินของวาฬบรูด้า
นอกจากเป็นตัวบ่งชี้ความสมบูรณ์ของอ่าวไทย
ยังเป็นพฤติกรรมที่หาชมได้ยาก จนกล่าวได้ว่าประเทศ
ไทยเป็นประเทศเดียวในโลกที่มีวาฬเข้ามาหากินใกล้เมือง
หลวงมากที่สุด



เรื่องตึงสด

ในช่วงนี้คงไม่พ้นวาฬที่พวกเราช่วยกันรณรงค์ให้เป็นสัตว์สงวน ใช้เวลาแค่ไม่ถึงเดือน มีผู้ลงชื่อสนับสนุนผ่าน change.org/saveourwhale ถึง ๓ หมื่น อีกทั้งกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งเพิ่งนำเสนอสัตว์ทะเลหายากให้เป็นสัตว์สงวน/สัตว์คุ้มครอง ไปกับวาฬบรูด้าอีก ๒๓ ชนิด รวมเป็นทั้งหมด ๒๔ ชนิด

การรณรงค์ครั้งนี้ฟังดูแล้วเหมือนง่ายนะครับ แต่ความจริงที่อยู่เบื้องหลัง มันไม่ง่ายหรอกครับ ถ้าง่าย...มันคงเป็นไปได้นานแสนนานมาแล้ว เพราะหากย้อนกลับไป เป็นเวลากว่า ๕๐ ปีแล้วที่ประเทศไทยไม่มีสัตว์สงวนชนิดใหม่ เรามีสัตว์สงวนลำดับที่ ๑๕ คือพะยูน นั่นต้องย้อนกลับไปถึง พ.ศ. ๒๕๐๓



ผมจึงอยากเล่าเรื่องราวพวกรูต้ำให้พวกเราฟัง วาฟที่ผมเห็นตัวแรกๆ เป็นช่วงที่ก่อนผู้คนจะฮิตเรื่อง รูต้ำ มันย้อนเวลากลับไปไกลมากครับ ตั้งแต่สมัย คุณเจริญ รักอักษร ยังมีชีวิตอยู่ สมัยที่บ้านกรูด บ่อนอกจะสร้างโรงไฟฟ้า

ผมต้องบอกชัดเจนว่า ผมไม่เคยคัดค้านการ พัฒนาใดๆ หากมาอย่างถูกต้องตามหลักวิธีการของ ผมที่เป็นเสมอมา และเป็นตลอดไป คือจะไม่ทำอะไร トラบใดที่ยังไม่ชัดเจน トラบใดที่กระบวนการเขายัง ดำเนินอยู่ จนกว่าจะถึงจุดแน่ชัดว่าอาจพลาดตรงไหน บ้าง มันถึงจะเป็นเวลาต้องบอกกัน

โครงการบ้านกรูดกับบ่อนอกทำ EIA เสร็จแล้ว แต่ชาวบ้านสงสัย ผมจึงลงไปช่วยดูให้ว่าจริงหรือเปล่า บ้านกรูดมีปะการัง เป็นอันว่าชัดเจนเพราะ EIA ไม่ได้ระบุไว้ บ่อนอกมีอะไร เจริญและชาวบ้านบอกว่า มีวาฟ ผมไปลอยเรือรอดูวาฟกับเจริญหลายวัน จน ได้เห็นวาฟโผล่ขึ้นมาอ้าปากกินปลาเป็นครั้งแรก นั้นก็ร่วม ๑๖-๑๗ ปีมาแล้ว แต่นั่นไม่ใช่ครั้งแรกที่ ผมเจอวาฟรูต้ำได้ทะเล

ก่อนหน้านั้น ผมไปดำน้ำแถวอันดามัน เรือเจอ วาฟกำลังว่ายน้ำอยู่กลางทะเล เราขอให้เรือจอด เรา ลงไปลอยคอดูวาฟ ใส่หน้ากากกับตีนกบลอยคออยู่ ร่วมชั่วโมง โดดเดี่ยวอ้างว้างมากเพราะลงน้ำกันแค่ ๒-๓ คน แถมแยกไปคนละทาง ช่วงนั้นผมไม่คิดถึง วาฟ ผมคิดถึงสัตว์ที่ตัวเล็กกว่าวาฟ แต่มีฟันเต็มปาก สิ่งมีชีวิตชนิดนั้นเรียกว่าฉลาม

หนึ่งชั่วโมงผ่านไป ผมไม่เจอทั้งวาฟทั้งฉลาม แต่ ๑ นาทีสุดท้ายก่อนหมดกำลังใจ โชคเข้าข้าง เหมือนกับทุกครั้งที่ผ่านมา ผมเป็นคนโชคดีเวลาไป ดูสัตว์ หน่นี่วาฟยักษ์ว่ายลอดตัวผมไป จำติดตาได้ จนทุกวันนี้

ย้อนกลับมาบ่อนอก ผมนำเรื่องวาฟไปบอกกับ กระทรวงวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม (สมัยนั้นยังไม่ แยกกระทรวงเหมือนปัจจุบัน) จนท้ายสุด เป็นเรื่อง ออกข่าวมากมาย ใช้เวลาหลายเดือน ก่อน EIA จะ ถูกทบทวนและโรงไฟฟ้าต้องชะลอจนยุติไป หลังจาก นั้นอีกไม่นาน เจริญก็ถูกยิงตาย จนกลายเป็นตำนาน แห่งบ่อนอก ประจวบศิริพันธ์





ผมนำเรื่องราวมาเขียนเป็น “เมื่อทะเลบอกที่ปอนอกมีวาฬ” ตอนหลังรวมเล่มเป็นหนังสือ “ใต้ทะเลมีความรัก” ที่อีกไม่นานอาจจะได้อ่านกันอีกครั้ง เพราะเพิ่งครบรอบ ๑๕ ปีไปหมาดๆ หลังจากนั้นก็เริ่มมีการศึกษากันมากขึ้น จนกรมทะเลถูกตั้งขึ้นเป็นเรื่องราว ต่อเนื่องมาจนถึงยุคปัจจุบัน

จนเมื่อได้เป็นสมาชิกสภาปฏิรูปแห่งชาติ เรื่องแรกๆ ที่อยากทำคือความหลากหลายทางชีวภาพ เพราะ...บอกตามตรง ผมคิดว่าประเทศเราอะะอะก็

อ้างคำนี้ อย่างเก่งก็มึงบ่นน้อยนิดไปศึกษา แต่ท้ายสุดก็เก็บข้อมูลไว้ ไม่มีอะไรออกมาเป็นสิ่งที่จับต้องได้ จนท้ายสุด สัตว์สูญพันธุ์ ก็ได้แต่บอกว่าเสียดายอีกไม่นานก็ลืม

ผอ.ฉลามลี้มไม่ลง อนุทะเลของสภาปฏิรูปแห่งชาติจึงเชิญผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน ทั้งจากกรมทะเล กรมประมง กองทัพเรือ มาพูดคุยกันเรื่องสัตว์ทะเลหายาก ที่มีวาฬรวมอยู่ด้วย ตอนนั้นเองที่คิด มันมีทางไหน มันมีอะไรที่จะพลิกทุกสิ่งทุกอย่าง มันมี...และมีทางเดียว “วาฬปูด้าเป็นสัตว์สงวน”

ผมคิดถึงวาฬปูด้าที่จะเป็นฮีโร่ นำพาสัตว์ทะเลอื่นๆ ตามไปเป็นสัตว์สงวนและสัตว์คุ้มครองอีกหลายชนิด คิดถึงมาตรการดูแลรักษาปูด้า ศึกษาวิจัย ให้ความรู้ อนุรักษ์พื้นที่ ฯลฯ จึงตัดสินใจศึกษาข้อมูลให้มากขึ้น

วาฬปูด้าเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมที่อาศัยอยู่ในทะเล วาฬปูด้ามีความยาวเกิน ๑๕ เมตร น้ำหนักมากกว่า ๒๐ ตัน จึงถือเป็นสัตว์ขนาดใหญ่ที่สุดที่พบอยู่อาศัยเป็นประจำในประเทศไทย ปัจจุบันมีประชากรวาฬปูด้าเพียง ๕๐ ตัวเท่านั้นในอ่าวไทย โดยมีพฤติกรรมเข้ามาหากินในบริเวณอ่าวไทยตอนใน ตั้งแต่ชลบุรี สมุทรปราการ กรุงเทพมหานคร สมุทรสาครสมุทรสงคราม เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์



การเข้ามาหากินของวาฬบรูด้า นอกจากเป็น ตัวบ่งชี้ความสมบูรณ์ของอ่าวไทย ยังเป็นพฤติกรรม ที่หาชมได้ยาก จนกล่าวได้ว่าประเทศไทยเป็นประเทศ เดียวในโลกที่มีวาฬเข้ามาหากินใกล้เมืองหลวงมาก ที่สุด ทำให้มีประชาชนจำนวนมากไปท่องเที่ยวชมวาฬ อีกทั้งยังมีการศึกษาวิจัยในรายละเอียดชัดเจน

อย่างไรก็ตาม จำนวนวาฬมีอยู่น้อยมาก อีกทั้งการท่องเที่ยวยังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น รวมถึง กิจกรรมทางทะเลอย่างหนาแน่นในบริเวณนี้ ทำให้ หลายฝ่ายเป็นห่วงว่าวาฬบรูด้าอาจเสี่ยงต่อการถูก คุกคาม ทั้งนี้ มีวาฬบรูด้าที่บาดเจ็บหรือตายทุกปี จึงเป็นที่มาของการรณรงค์ “สนับสนุนให้วาฬบรูด้า เป็นสัตว์สงวนลำดับที่ ๑๖ ของประเทศไทย” เพื่อ ผลักดันมาตรการต่างๆ ในการดูแลและช่วยเหลือวาฬ เช่น ศูนย์วิจัยและช่วยเหลือวาฬ ตลอดจนการให้ ความรู้และสร้างการท่องเที่ยวชมวาฬอย่างยั่งยืน เช่น พิพิธภัณฑ์วาฬ เครือข่ายท่องเที่ยวชมวาฬ ฯลฯ

หลังจากที่หลายฝ่ายช่วยกันผลักดัน กรมทรัพยากร ทางทะเลและชายฝั่ง ตัดสินใจนำเสนอวาฬบรูด้าและ สัตว์ทะเลหายากอีก ๒๓ ชนิด ให้เป็นสัตว์สงวนและ สัตว์คุ้มครอง ผมก็ลุ้นเหมือนกันว่าจะได้หรือไม่ได้ จึง นำเรื่องราวมาฝากกันไว้ เพื่อจะช่วยติดตามกันต่อไป ภายใต้นี้คงได้ตัดสินใจกันครับ 🙏



รายชื่อสัตว์หายากที่จะนำเสนอเป็นสัตว์สงวน ได้แก่

๑. วาฬบรูด้า
๒. วาฬโอมูระ (ลักษณะคล้ายวาฬบรูด้า)
๓. เต่ามะเฟือง
๔. ฉลามวาฬ

รายชื่อสัตว์หายากที่จะนำเสนอเป็นสัตว์คุ้มครอง ได้แก่

๑. กระเบนแมนต้ายักษ์
๒. กระเบนแมนต้าปะการัง
๓. กระเบนปีศาจครีบลัน (คล้ายกระเบนแมนต้า)
๔. กระเบนปีศาจหางหนาม
๕. กระเบนปีศาจครีบอก
๖. กระเบนปีศาจแคระ

๗. โรนัน กระเบนท้องน้ำ
๘. โรนันเม็ด
๙. โรนันหัวไทรจุดขาว
๑๐. โรนันหัวไทร
๑๑. โรนันหัวไทรยักษ์
๑๒. โรนันจมูกเรียบ
๑๓. โรนันจุดขาว
๑๔. โรนันจุดขาวใหญ่
๑๕. โรนันหัวจิ้งจก
๑๖. โรนันจมูกกว้าง
๑๗. ฉลามปากแหลม
๑๘. ฉลามเขี้ยว
๑๙. ฉลามยักษ์
๒๐. กระเบนราหูน้ำจืด



“ความเป็นไทย”

ถ้าบังเอิญเกิดเบียดเสียดกันจนต้องไปชนถูกใคร
เปลวไฟก็เหวี่ยงเข้าใส่ ลูกต้องรีบขอโทษเลยทันที
ซึ่งถ้าหากว่าเป็นคนสูงอายุ แก่ครวแม้อย่างต้อง
ระมัดระวัง



วันหยุดวันนั้น แพรขอร้องพ่อกับแม่ให้พาไปศูนย์การค้าแห่งใหม่ย่านสุขุมวิท โดยแพรจะยืนคะยอว่า

“แพรอยากจะไปดูสักนิดคะ เพื่อนๆ บอกว่าที่นั่นมีสวนสวยเขียวชะ แพรไม่ได้อยากจะไปซื้อของนะคะ แค่อยากจะไปดูสวนสวย มันมีนกยูงเกาะอยู่บนหน้าผาด้วยคะ แม่พาไปหน่อยนะคะ”

“จะไปไหนกันลูก มันอยู่ไกลมาก รถราก็ติดเยอะ”

“เพื่อนๆ หนูเขาไปกันมาแล้วนะคะ เขาบอกว่ามีสวนสวยมาก ถ้าหากหนูไม่ไป เวลาเพื่อนๆ พุดกัน หนูก็ไม่รู้เรื่องนะคะแม่”

พจนั่งอ่านหนังสือพิมพ์อยู่ แต่ว่าหูก็ได้ยินสิ่งที่แม่กับลูกได้ตอบกัน จึงพูดขึ้นว่า

“ไปก็ไป ไปเดินดูจะได้รู้ว่าเป็นอย่างไร แล้วก็รีบกลับมาซะ พ่อว่าจะมาเขียนหนังสือหน่อย”

พิศซึ่งนั่งอยู่ไม่ห่างไกลนัก แต่ก็พอได้ยิน แล้วก็เสริมขึ้นว่า

“เราไปกินอาหารกลางวันกันที่นั่นเลยดีไหมครับพ่อ”

“วันนี้เราก็ต้องกินข้าวข้างนอกกันอยู่แล้ว เพราะว่าแม้อย่างไม่ได้ทำอาหารไว้ แต่ว่ากินเสร็จก็รีบ

กลับแล้วกันนะจ๊ะ”

เมื่อทั้งสี่คนแต่งตัวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้เป็นพ่อก็ขับออกไปยังสถานที่ที่เพิ่งเปิดใหม่มาไม่นานนัก หลังจากที่เขาที่จอดรถได้แล้ว ทั้งสี่ก็เดินเข้าไปในห้างซื้อฝรั่ง ไม่นานนักนิตาก็อุทานว่า

“ทำไมคนเยอะอย่างนี้”

“คนเขาคงอยากจะมาดูกันว่าเป็นอย่างไร เขาพูดกันต่อๆ ทำให้คนเป็นแบบแพรนี่แหละอยากจะรู้ว่าเป็นอย่างไรกันแน่”

“ใช้ครับพ่อ พิศก็อยากมาดูเหมือนกันว่าเป็นอย่างไร เห็นเพื่อนๆ พิศคุยกันเหมือนกัน”

“อ๊วย” นิตาอุทานเบาๆ หันไปมองตามเด็กหนุ่มที่เดินจากไปเลย ไม่ได้เหลียวมามองสักนิดว่าตนได้ชนเข้ากับผู้หญิงคราวแม่จนไหล่บิดไปทางด้านหลัง ไม่ได้หยุดเพื่อขอโทษขอโพยอย่างใดเลย เดินคุยไปอย่างสนุกสนานกับเพื่อนสาวที่มาด้วยกัน

“นี่เขาไม่รู้ตัวเลยนะ ว่าเขาเดินชนคนแก่ครวแม่เขาเนี่ย” นิตาบัน

“เขาไม่เดินชนจนลืมนึกถึงเท้าไหร่แล้วละคุณ” พจนบอก “ที่นี้ไม่ใช่ที่ที่เราจะมาเดินกันหรอกนะ ผมรู้สึกว่ามันแออัดเกินไปแล้วล่ะ แม่ไม่รู้สิกละอย่างนั้นหรือจ๊ะ”

“ใช่จ๊ะ แม้ก็ว่าอย่างนั้นแหละ ดูเราผิดที่ผิดทางอย่างไรชอบกล”

พัศกับแพรเดินนำหน้าไปก่อนแล้ว เห็นพ่อแม่หยุดพูดกันจึงได้หันกลับมาถามว่า “มีอะไรหรือคะแม่” พ่อจึงตอบแทนว่า

“แม่เขาโดนเด็กผู้ชายเมื่อกี้ชนเอา แล้วไม่หยุดขอโทษเลย ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ก็ไม่รู้”

“ลูกอย่าได้ทำอย่างนี้กับใครนะจ๊ะ ถึงแม้จะเป็นคนรุ่นราวคราวเดียวกันก็ตาม ไม่ควรเที่ยวไปเดินชนใครเขาแบบนี้ แล้วถ้าบังเอิญเกิดเบียดเสียดกันจนต้องไปชนถูกใครผลออกไปเหยียบเท้าเข้า ลูกต้องรีบขอโทษเลยทันที ซึ่งถ้าหากว่าเป็นคนสูงอายุ แก่ครว แม่ยังต้องระมัดระวัง ดีไม่ดีถ้าหากว่าเขาหกล้มไปหรือทำให้นิ้วเท้าเขาหัก ก็จะมีโทษหนักขึ้น อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะไม่มีอันตรายใดๆ แต่ว่ามันก็เป็นมารยาทที่ดีที่เราต้องระมัดระวังไม่ให้เดินไปชนหรือไปกระทบกระทั่งบุคคลอื่น ยิ่งผู้สูงอายุแล้วอย่างที่ไม่แม่ว่า ยิ่งต้องระวังมาก”

“พัศไม่ทำอย่างเขาแน่ครับแม่ พัทมีแต่จะคอยช่วยผู้สูงอายุ พัททำอย่างที่ไม่เคยสอนใจครับ” พัทประจบแม่



“ดีมากจ๊ะ” นิดาพูดพลางสายตาก็เลยไปดูหนุ่มสาวอีกกลุ่มหนึ่งกำลังยืนสนทนากันอย่างออกรส “เนี่ย เข้าไปดูมาแล้วนะ เรื่อง...สนุกมากเลย บ๊วยนางเอกก็เก่งมากเลย ผู้ชายตัวโตๆ ก็ยังจับทุ่มได้ อย่างนี้ อย่างนี้...” เพื่อนหนุ่มบอกแล้วก็ยกมือทำท่าทางขึ้นมาเหนือศีรษะเหมือนจะต่อใครสักคน

“แม่มองอะไรหรือคะ” แพรถามแม่

“แม่กำลังดูว่าเด็กๆ กลุ่มนั้นเขาคุยกันออกรสจริงๆ แต่ว่าทำไมเขาต้องออกท่าออกทางอย่างนั้น พูดไปยกมือไปขวักไขว้ไปหมด”

“เขาคงกำลังอธิบายอะไรกันมันมาก เขาก็ต้องทำท่าประกอบหน่อยซิครับ” พัทแก้ให้วัยรุ่น

“นั่นสิ แม้ก็ว่าอย่างนั้น เขาคุยกันสนุกมาก ถ้าเขาคุยกันอยู่ในบ้านของเขาหรือโรงเรียนก็ไม่ใช่ไรหรอก แต่ในที่สาธารณะแบบนี้ เขาควรระมัดระวังหน่อย และอีกอย่างหนึ่ง ถึงแม้ว่าเขาจะไม่แคร์สายตาใครต่อใครว่าจะมองดูยังไงก็ตาม แต่ว่าตรงนี้นั้นเป็นทางเดินนะจ๊ะ เขายกมือยกไม้ชูกำปั้นทุบไปทุบมาอาจจะพลาดไปโดนคนอื่นที่เขาเดินผ่านไปมาก็ได้นะ แม้ว่าเขาน่าจะระมัดระวังมากกว่านี้ ที่จริงเขาก็หน้าตาสะสวย หนุ่มก็หน้าตาหล่อเหลา แต่ว่ากิริยาเขามันไม่ค่อยสวยหล่อตามไปด้วย”

“โธ่ แม่ครับ คนเขาออกมาเที่ยวกัน เขาก็ต้องสนุกเต็มทีสิครับ” พัทแก้แทนอีก

“แม่ไม่ได้ว่าอะไร เขอยากสนุกก็สนุกไป แต่ว่าจะให้พ่อแม่พอควรใช่ไหมจ๊ะ ถ้าหากเขาอยู่ในสถานที่ที่เฉพาะที่เป็นบ้าน ที่มีความเป็นส่วนตัว เขาจะทำท่าทางอย่างไรก็คงไม่มีใครว่าเขาหรอก เวลาเขาออกข้างนอกก็ต้องทำให้สุภาพเรียบร้อยหน่อย ซึ่งก็จะเป็นสิ่งที่ดีสำหรับตัวเอง ใครเห็นเข้าก็จะชื่นชมใช่ไหมจ๊ะ” นิดาถือโอกาสสอนลูก

ทั้งสี่คนเดินไปเรื่อยๆ ตรงทางที่เขามิให้ พัทคอยดูแลแม่เป็นอย่างดี เพราะว่าทางที่เดินนั้นเป็นทางลาดลง เก่งว่าแม่อาจจะลื่นไถลได้ ซึ่งความจริงนิดาก็ไม่ได้คิดว่าจะหกล้มหกลุก เพราะแข็งแรงพอ แต่การที่ลูกคอยระมัดระวังก็ทำให้นิดารู้สึกมีความสุขมาก และรู้สึกที่ตนเองโชคดีจริงๆ ที่ลูกทั้งสองยังไม่ตามสมัยไปจนเสียเอกลักษณ์ความเป็นไทยที่เราควรจะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะผู้ที่สูงวัยกว่าหรืออ่อนแอกว่า ■

อลงกรณ์ จุฬารัตน์

จากสถาปนิก สู่ดีเจ และผู้ผลิตรายการ กระจกกหักด้าน ในยุคปัจจุบัน

อยากให้น้องๆ มีใจอดทน และพร้อมเรียนรู้ที่จะเปิดใจรับไอเดียใหม่ๆ เพราะหากวันใดวันหนึ่งที่คุณหยุดสร้างสรรค์งานแล้ว คุณก็จะสู้คนอื่นไม่ได้

รายการ “กระจกกหักด้าน” ออกอากาศมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๖ โดยมีคุณสุชาติ มณีวงศ์ เป็นเจ้าของรายการและผู้บรรยายที่มีน้ำเสียงและลีลาอันเป็นเอกลักษณ์จับใจหาใครเทียบ ด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมไทยภายใต้การดูแลอย่างมีคุณภาพ จึงยังคงเป็นสารคดีที่อยู่คู่กับวงการทีวีไทยไม่เปลี่ยนแปลง มาในวันนี้เพื่อสืบทอดเจตนารมณ์อันแข็งแกร่ง คุณอลงกรณ์ จุฬารัตน์ หนึ่งในทายาทของคุณสุชาติ ได้เข้ามารับบทบาทในฐานะผู้ผลิตรายใหม่พร้อมดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการ บ.ทรีโลออนส์ จำกัด และรองผอ.ฝ่ายการตลาด บ.ทริลเลียนส์ จำกัด

จากสถาปนิกสู่คนเบื้องหลังรายการทีวี

ตอนเด็กๆ คุณอลงกรณ์มีความใฝ่ฝันอยากเป็นนักบิน หรือวิศวกร แต่เมื่อสอบเข้าเรียนต่อ เขากลับเลือกเรียนด้านสถาปัตยกรรมศาสตร์ จบจบการศึกษาที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง หลังเรียนจบได้ไม่นานได้มีผู้ใหญ่หยิบยื่นโอกาสให้ไปคุมงานด้านการก่อสร้างอาคาร จนทำงานในสิ่งที่เรียนมาได้ราว ๑ ปี จึงเบนเข็มชีวิตไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศ



ชีวิตในอเมริกา

จากชีวิตสถาปนิก คุณอลงกรณ์พลิกชีวิตมุ่งไปสู่อุตสาหกรรมบันเทิงเพราะก่อนเดินทางไปศึกษาต่อต่างประเทศ เขาได้ไปช่วยงานคนเบื้องหลังรายการกระจกกหักด้าน จนได้เห็นความตั้งใจจริงของพนักงานในตำแหน่งต่างๆ เขาจึงเลือกเรียนต่อด้าน TV Production ที่นิวยอร์ก หลังเรียนจบก็ทำงานและใช้ชีวิตอย่างเสรี

“ตอนนั้นเราใช้ชีวิตแบบเต็มที่ จนวันหนึ่งคุณแม่เรียกตัวให้กลับมาช่วยงาน เสียชีวิตชีวิตที่นั่นอยู่บ้าง แต่ก็รู้ว่า มันเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวที่เราต้องกลับมารับผิดชอบครับ”



ต่อต้านงานทิว

ตอนเด็กๆ คุณลองกรณียอมรับว่า เขาไม่ได้ชอบงานในสิ่งที่คุณสุชาติทำ “เชื่อไหมครับว่า ตอนเด็กผมไม่รู้สักอย่างจะทำงานด้านนี้เลย เพราะคุณแม่กลับตีกทุกวัน ทำให้เราไม่ค่อยมีเวลาเจอกัน เหมือนฝักรหว่างงานบ้านเทิงไม่ดี เป็นวงการมายา ดังนั้นตอนจบใหม่ๆ คุณแม่ไม่เคยคาดหวังเลยว่า ผมจะกลับมาสืบทอดในสิ่งที่ท่านทำอยู่ เพราะรู้ว่าเราไม่ชอบ” แต่เมื่อได้มาคลุกคลีกับงานเบื้องหลังก่อนจะไปศึกษาต่อ ทำให้เขาคิดว่า งานนี้เป็นการใช้ศิลปะรูปแบบหนึ่ง

“อย่างสถาปัตยกรรมที่ผมเรียน ก็คือการนำศิลปะกับวิทยาศาสตร์มารวมกัน การผลิตรายการก็ถือเป็นศิลปะอย่างหนึ่งเช่นกัน แต่เป็นศิลปะด้านการใช้คำพูด เราจะนำเสนอสิ่งที่กำลังออกอากาศให้มีเสน่ห์อย่างไร ซึ่งนี่ละเป็นสิ่งที่ท้าทายที่ทำให้ผมอยากทำงานต่อ”

เริ่มอาชีพนักจัดรายการวิทยุ

นอกจากเป็นผู้บรรยายรายการทีวีแล้ว คุณสุชาติยังคงทำงานเป็นนักจัดรายการวิทยุด้วย แต่ด้วยภาระที่มากขึ้น คุณลองกรณจึงเข้ามารับช่วงต่อ

“คุณแม่เห็นว่า เราคุ้นเคยกับเพลงอยู่แล้วเพราะระหว่างนั่งรถไปโรงเรียนก็จะได้ยินเพลงต่างๆ ที่ท่านเปิดเสมอ ผมเองก็คิดว่าไม่น่าจะยาก แต่พอเจอสถานการณ์จริง วันนั้นและมากครับ (หัวเราะ) เรา

ต้องคุมทั้งเพลง ทั้งสิ่งที่จะพูด โทรศัพท์ก็ต้องรับ เป็น One man show จำได้ว่า มีคนโทรศัพท์มาต่อว่า เยอะมาก จากวันนั้นก็ค่อยๆ เริ่มพัฒนา เข้าที่เข้าทางมากขึ้น”

อาชีพดีเจที่รัก

พอเป็นนักจัดรายการวิทยุของคุณแม่ได้สักพัก ก็มีเหตุให้หยุด ประกอบกับจังหวะต่างๆ ทำให้คุณลองกรณได้เข้าไปทำงานกับบริษัทมีเดียพลัส ซึ่งถือเป็นบริษัทแรกที่ทำรายการวิทยุอย่างมีมาตรฐาน

“เรียกว่าเป็นเจ้าแห่งรายการวิทยุเพลงสากล มีดีเจดังๆ อาทิ คุณหทัยา เกษสังข์ ช่วงจัดรายการวิทยุสนุกมาก ผมว่าเป็นงานที่ท้าทายจริงๆ เพราะเราได้มีโอกาสเปิดเพลงที่อยากฟังแถมยังได้สดทางค์ด้วย สไลด์ของผมจะไม่ได้เปิดเพลงเอาใจคนฟัง แต่เน้นการจัดแบบมีแก่นสาร มีคอนเซ็ปต์เป็นของตนเอง บอกความหมายในเสียงดนตรี เป็นความทรงจำที่งดงามมาก ผมจำได้ถึงวันที่ไปคอยเลือกแผ่น ค่อยๆ ฟังไปทีละอัลบั้ม แล้วก็เอามาเปิดให้คนฟัง ให้เขาทายว่า เป็นของศิลปินคนไหน วิธีแบบนี้ทำให้เราได้เจอกลุ่มคนฟังคอเดียวกัน ทำให้ได้สักพักก็ย้ายไปคลื่นอื่นๆ เช่น Star Fm เห็นคนมีชื่อเสียงมาจัดรายการหลังๆ เมื่อทำได้ ๗-๘ ปีผมรู้สึกเริ่มอึดตัวเลยคิดว่ากลับมาช่วยงานที่บ้านดีกว่าครับ”

เริ่มงานเบื้องหลัง

หลังหันหลังให้งานดีเจ งานหลักที่คุณอลงกรณ์ ทำคือ เป็นผู้ผลิตให้กับสฎิปปสินค้า เรียกได้ว่า เป็นงานเชิงพาณิชย์ แต่นำเสนอออกมาในแง่ของสฎิปป สอดแทรกสินค้าเข้าไปด้วย พอทำงานนี้ทำให้ได้เจอ คนหลากหลายแบบ นอกจากนี้ยังต้องบุกเบิกรายการ ใหม่ ลองคิดหลายรูปแบบไม่ให้น่าเบื่อ โดยสิ่งที่คุณอลงกรณ์เข้ามาช่วยงานของกระจกหกด้านคือ นำความทันสมัยมาผสมผสานให้เข้ากับยุค ด้วยการเปิดแมกกาซีนออนไลน์ www.krajokhokdan.com ซึ่งบรรจุเนื้อหาทันสมัยในทุกสัปดาห์



เคล็ดลับความสำเร็จ

คุณอลงกรณ์ฝากถึงเยาวชน หากต้องการทำงานวงการบันเทิง นอกจากความสามารถแล้ว ความมุ่งมั่น และการพัฒนาฝีมือตัวเองตลอดเวลาเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำงานวงการนี้

“อยากให้น้องๆ มีใจจดจ่อ และพร้อมเรียนรู้ที่จะเปิดใจรับไอเดียใหม่ๆ เพราะหาวันใดวันหนึ่งที่คุณหยุดสร้างสรรค์งานแล้ว คุณก็จะรู้สึกอึดอัดไม่ได้ อย่างกระจกหกด้านเองแม้จะมีมานานสามสิบกว่าปี แต่เราไม่เคยคิดที่จะย้ายอยู่กับที่ เพื่อประโยชน์ของคนดูอย่างสูงสุด สำหรับการผลิตรายการสารคดีเป็นโจทย์ยาก ยิ่งการทำให้สารคดีนั้นยังคงอยู่ในความนิยมเป็น สิ่งยากกว่าหลายสิบเท่า ทั้งคัดเลือกเรื่อง หาข้อมูล เขียนบทบรรยาย ทุกอย่างต้องนำเสนออยู่บนความจริงและถูกต้อง รวมถึงการถ่ายภาพ และเลือกภาพที่เหมาะสมสวยงาม มาลำดับตัดต่อสื่อให้โดนใจผู้ชม ได้รวดเร็วตามข้อจำกัดของเวลาที่มี

“เมื่อคุณเข้ามาทำงานแล้ว อยากให้ทำให้เต็มที่ ไม่ต้องกลัวการนำเสนอ มีความตั้งใจที่จะเสนอสิ่งดีๆ ให้กับผู้ชม เพราะสิ่งที่สื่อมวลชนอย่างเราเสนอไป ย่อมเป็นหลักฐานอ้างอิงให้เยาวชนรุ่นหลังต่อไปได้” ✨





Siamgreensky

ห้องเรียนธรรมชาติแห่งใหม่
ใจกลางกรุง

สยามกรีนสกาย

แลนด์มาร์คแห่งใหม่ใจกลางกรุงเทพฯ เป็นทั้งแหล่งเรียนรู้ด้านเกษตรกรรมและสถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้ได้เพลิดเพลินเพลินใจ สบายอารมณ์ไปกับพืชพรรณนานาชนิด บนพื้นที่ที่ตั้งอยู่บริเวณชั้น ๗ อาคารสยามสแควร์ วัน ซึ่งเป็นชั้นดาดฟ้า กำกับดูแลโดยสำนักงานจัดการทรัพย์สิน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรียกว่าเป็นสวนเกษตรลอยฟ้าขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ศูนย์เรียนรู้และแหล่งพักผ่อนจะไปด้วยกันได้อย่างไร ลองไปติดตามกันค่ะ

"ไอเดียดีมีไม่จำกัด"

ก่อนอื่นต้องขอชื่นชมเจ้าของความคิดที่ฉีกรูปแบบการสร้างพื้นที่สีเขียวในแนวราบมาเป็นแนวตั้ง โดยนำพื้นที่บนดาดฟ้าของศูนย์การค้าสยามสแควร์ วัน มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยการสร้างพื้นที่สีเขียวไว้บนแท่งคอนกรีตใจกลางกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นแหล่งรวมพลของคนทุกเพศทุกวัย ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ





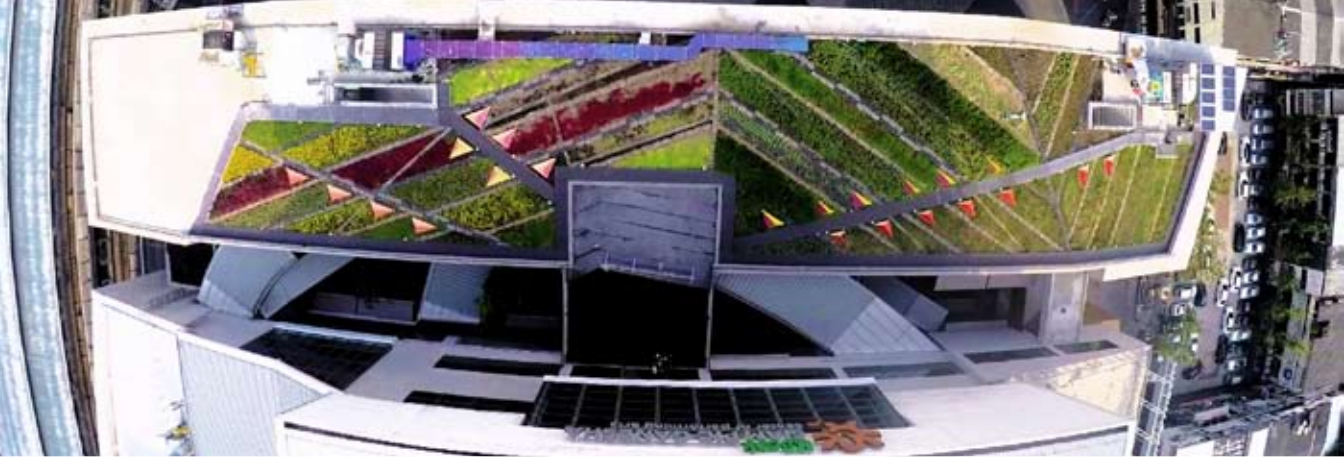
“สยามกรีนสกาย” เป็นโครงการต้นแบบนำร่องในการบริหารพื้นที่สีเขียว ทั้งภายในและนอกอาคารที่มีการจัดสรรพื้นที่ ประกอบกับศิลปภูมิสถาปัตยกรรมที่สวยงามและลงตัวอย่างที่สุด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยต้องการสร้างให้เป็นแหล่งเรียนรู้เกษตรชุมชนสำหรับคนเมือง ก่อนที่จะขยายพื้นที่สีเขียวไปยังส่วนต่างๆ รอบมหาวิทยาลัย รวมกว่า ๒๘ ไร่ เป็นปอดแห่งใหม่ใจกลางกรุง พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ลานกิจกรรม แหล่งพักผ่อนการ แหล่งเรียนรู้พฤกษชาติ พันธุ์ไม้ จนถึงห้องเรียนธรรมชาติที่เสริมการเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ที่ไม่จำเป็นต้องอยู่แต่ในกรอบและในห้องเรียนอีกต่อไป

นอกจากสวนลอยฟ้าแห่งนี้จะเป็นศูนย์เรียนรู้ให้กับผู้ที่สนใจด้านพันธุ์ไม้ต่างๆ ทั้งพืชสมุนไพรไปจนถึงพืชผักสวนครัวที่นำไปรับประทานได้แล้ว ยังเป็นแหล่งรองรับน้ำที่ช่วยชะลอการไหลของน้ำ เมื่อฝนตกลงมาจะสามารถระบายน้ำได้ดีขึ้น แถมยังช่วยลดโลกร้อน ลดการใช้พลังงานไฟฟ้าได้อย่างดี

รองศาสตราจารย์ นาวาอากาศเอก นายแพทย์เพิ่มยศ โกศลพันธุ์ รองอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำกับดูแลสำนักงานจัดการทรัพย์สินจุฬาฯ เล่าว่า “สยามกรีนสกาย” เป็นโครงการหนึ่งที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยเป็นการผสมผสานองค์ความรู้ด้านวิชาการเข้ากับการออกแบบเชิงศิลปะและภูมิสถาปัตย์ จึงเป็นทั้งแหล่งเรียนรู้คู่ความบันเทิง โดยผู้ที่สนใจทางด้านนี้ไม่ต้องนั่งเรียนอยู่แต่ในห้องสี่เหลี่ยม แต่ได้เรียนกับห้องเรียนธรรมชาติ ซึ่งเปิดรับผู้สนใจทุกเพศทุกวัย โดยไม่จำกัดความรู้ เพื่อเข้ามาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเกษตรในแบบฉบับของคนเมือง

ที่สำคัญที่สุด ยังลดอุณหภูมิความร้อนภายในอาคารลงได้ ๓-๔ องศาเซลเซียส และลดอุณหภูมิภายนอกในบริเวณพื้นที่สีเขียวลงได้มากถึง ๗ องศาเซลเซียส รวมทั้งช่วยประหยัดค่าไฟให้ลดลงต่อปีได้มากถึง ๒,๐๐๐ บาทต่อการปลูกต้นไม้ ๑ ตารางเมตร





แนวคิดหลัก Main idea

สำหรับแนวคิดหลักในการสร้าง “สยามกรีนสกาย” นั้น มี ๓ ด้านคือ เน้นการเรียนรู้ ชุมชนเกษตร และสร้างเครือข่ายสังคม โดย “การเรียนรู้” หมายถึงการให้ความรู้ด้านการเกษตรก้าวหน้า การจัดการภูมิทัศน์ นิเวศเมือง กระบวนการผลิตอาหารปลอดภัย ส่วน “การชุมชุนเกษตร” หมายถึงการนำวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่นของเกษตรกรไทย มาให้คนเมืองได้สัมผัส การจัดสรรพื้นที่เน้นการใช้แนวคิดการจัดการตนเองอย่างครบวงจร และ “สร้างเครือข่ายทางสังคม” ซึ่งมีการสอดแทรกเรื่องของการใช้พลังงานหมุนเวียนด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ และการจัดการขยะด้วยการมีแนวคิดให้ร้านค้ามีส่วนร่วมในการส่งต่อขยะอินทรีย์เพื่อมาทำเป็นปุ๋ยใช้บนสวนหลังคา

การจัดสรรพื้นที่ แบบ 3 D

ส่วนแนวคิดของการแบ่งพื้นที่จัดแสดงเป็น ๓ ส่วน พื้นที่ ดี ๑ แปลงเกษตรก้าวหน้า มีขนาดใหญ่ที่สุด จัดแสดงนวัตกรรมการเพาะปลูกด้วยระบบแสงอาทิตย์ ห้องสาธิต และผลิตปุ๋ยอินทรีย์จากขยะร้านค้า การปลูกพันธุ์ไม้ที่เหมาะสมกับพื้นที่ มีทั้งพันธุ์ไม้สวยงาม พืชสมุนไพร พืชผักสวนครัว ไปจนถึงปลูกข้าวไร่

พื้นที่ ดี ๒ คือแปลงพืชนานาพันธุ์ จัดแสดงพืชพันธุ์ไม้หลากหลายชนิด อาทิ แปลงพืชนานาชาติ สวนสวยเมนูเด็ดที่ผู้สนใจสามารถนำไปเป็นแนวทางในการเพาะปลูกได้เองที่บ้าน

และพื้นที่ ดี ๓ แปลงสวนสวยปลูกง่าย จัดแสดงพืชพรรณที่ไม่ต้องการการดูแลรักษามาก นอกจากพื้นที่บริเวณแปลงปลูกแล้วยังสอดแทรกผลงานแสดงศิลปะกลางแจ้งด้วย รวมทั้งเปลี่ยนพื้นที่บริเวณผนังท่ออาคารระบายอากาศให้เป็นผนังแต่งแต้มงานศิลป์ จากเหล่าศิลปินชื่อดังในโครงการศิลปะสร้างสรรค์สยาม





นอกจากนี้ยังมีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) ให้ฟรี ทุกเดือนแบบ เสาร์เว้นเสาร์ โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้แก่ผู้สนใจ อาทิ การปลูกผักไร้ดิน การปลูกข้าวไรในสวน เทคนิคการจัดสวนเกษตรบนคอนโด เป็นต้น และจะจัดให้มีตลาดนัดสยามกรีนสกาย รวบรวมผลิตภัณฑ์อาหารปลอดภัย ผลิตภัณฑ์การเกษตร พืช ผัก ผลไม้ และดอกไม้ มาให้คนเมืองได้เลือกซื้อหรือเลือกใช้ในราคาประหยัด

ก่อนหน้านี้เราอาจจะเห็นว่า การปลูกข้าวนั้นต้องทำในนา แต่สยามกรีนสกายเขาหันมาทำข้าวบนคอนโดที่ใช้ดาตฟ้าของตึกเป็นแหล่งเพาะปลูกกันแล้ว

จัดใหญ่จัดเต็ม

นอกจากจะได้รับความรู้ พร้อมสูดอากาศดีๆ “สยามกรีนสกาย” ยังจัดตลาดนัดบริเวณรอยต่อจากสถานีรถไฟฟ้า BTS ซึ่งมีผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรจัดจำหน่ายในราคาย่อมเยา

ใครว่า “ของฟรีไม่มีในโลก”

ต้องบอกว่ามีจริงจก “สยามกรีนสกาย” เปิดให้เข้าชมทุกวันพุธและวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๐.๐๐ — ๑๘.๐๐ น. โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย แบ่งรอบการเยี่ยมชมเป็น ๓ รอบ รอบแรก ๑๐.๓๐— ๑๑.๓๐ น. รอบที่สอง เวลา ๑๔.๓๐ — ๑๕.๓๐ น. และรอบสุดท้าย ๑๖.๓๐ — ๑๗.๓๐ น. ผู้สนใจสามารถสำรองรอบเข้าชมล่วงหน้าได้ตั้งแต่วันนี้ที่ฝ่ายกิจกรรมสถานที่ ศูนย์เกษตรกรรมเมือง สยามกรีนสกาย โทร. ๐๙-๙๐๐๑-๘๕๑๔ Email: Siamgreensky@gmail.com, website: www.siamgreensky.com, Facebook Fanpage: www.facebook.com/siamgreensky

ส่วนการเดินทางก็แสนง่ายรวดเร็วทันใจ เพียงนั่งรถไฟฟ้ามาลงสถานีสยาม แล้วเดินเข้ามาที่อาคารสยามสแควร์ วัน จากนั้นก็ขึ้นไปชั้น ๗ เพียงเท่านี้เราก็จะได้พบกับสวนเกษตรลอยฟ้า สิ่งดีๆ มีคุณค่า รออยู่ตรงหน้าให้ได้ชื่นชมค่ะ 🌱



ฝึกกล้ามเนื้อนักรปั่น ลดกล้ามเนื้อบาดเจ็บ



ด้วย กระแสจักรยานที่มาแรง ทำให้คนหันมาขี่จักรยานกันมากขึ้น ไม่ว่าจะขี่ออกกำลังกาย หรือ ใช้เป็นพาหนะในการเดินทาง และแน่นอนสิ่งที่นักปั่นเสี่ยงไม่ได้คืออาการบาดเจ็บ หรือ เจ็บปวดตามร่างกาย เรามีสาเหตุ การป้องกัน และดูแลตัวเองมาฝากครับ

๕ วิธีฟื้นฟูร่างกายหลังการปั่น

๑. ลดอุณหภูมิ

หลังจากที่เราปั่นไกลๆ หรือซ้อมหนักมา ไม่ควรลงจากรถทันที ต้องลดอุณหภูมิให้ร่างกายเย็นลงก่อน เพื่อลดปริมาณกรดแลคติกที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อ อย่างน้อยควรปั่นด้วยเกียร์เบาๆ ที่รอบขา ๘๐-๙๐ รอบ สักสิบนาทีหรือ ๒-๓ กิโลเมตรก่อนลงจากรถ การปั่นเบาๆ จะช่วยให้ร่างกายปรับอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจให้เป็นปกติ

๒. ยืดเส้น

มีท่ายืดเส้นง่ายๆ ที่ควรทำหลังการปั่นซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้กล้ามเนื้อเราไม่ตึงแข็งและปวดเมื่อยกว่าที่ควรจะเป็น การยืดกล้ามเนื้อยังช่วยให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ (range of motion) กล้ามเนื้อที่ตึงแข็งจะบาดเจ็บได้ง่ายและให้พลังได้น้อยกว่ากล้ามเนื้อที่ยืดหยุ่นได้ดี

๓. น้ำ

ระหว่างการปั่น ร่างกายจะสูญเสียน้ำเยอะมากโดยที่เราไม่รู้ตัวในรูปเหงื่อ การสูญเสียน้ำระหว่างการปั่นจะเพิ่ม Heart rate ลดความตื่นตัว และอาจทำให้เป็นตะคริวง่ายขึ้น เพราะฉะนั้นต้องจิบน้ำบ่อยๆ ระหว่างปั่น อย่าให้คอแห้งผาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าต้องปั่นกลางแจ้ง

๔. อาหาร

ก่อนจะออกปั่นควรรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว ขนมปัง กล้วย เพื่อช่วยลดอาการเมื่อยล้าระหว่างการปั่น หากต้องออกปั่นนานๆ เกินสองชั่วโมงก็ควรจะมีขนมหรืออาหารติดตัวไปด้วย อาหารหลังการปั่นเราควรเริ่มรับประทานอาหารหลังการปั่นหลังจากอุณหภูมิในร่างกายเย็นลง และยืดกล้ามเนื้อเสร็จแล้วทันที ช่วง ๓๐ นาทีถึงสี่ชั่วโมงหลังการปั่นร่างกายเราจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตไปเป็นไกลโคเจนเร็วกว่าปกติสามเท่า

๕. พักผ่อนนอนหลับ

ร่างกายมนุษย์มีเวลาพักผ่อนและฟื้นฟูระบบต่างๆ ก็แค่ช่วงที่เรานอนหลับ เพราะฉะนั้นนอนให้ได้อย่างน้อย ๗-๘ ชั่วโมง และควรเข้านอนก่อนสี่ทุ่มถ้าเป็นไปได้ ช่วงก่อนเที่ยงคืนจะเป็นเวลาที่ร่างกายฟื้นฟูตัวเองได้ดีและเร็วที่สุด ร่างกายเราจะอ่อนแอหลังจากการฝึกซ้อมหรือออกปั่นหนักๆ ในวันรุ่งขึ้น ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอก็อาจจะเป็นไข้หรือมีโรคอื่นแทรกซ้อนได้ง่าย

ปวดกล้ามเนื้อตรงนี้ ทำอย่างไรดี

ปวดคอและหลัง

อาการปวดคอและหลังจะเกิดขึ้นได้บ่อย โดยเฉพาะผู้ที่ปั่นจักรยานเสือหมอบ เพราะการออกแบบของตัวจักรยานที่ต้องก้มตัวและเหยียดศีรษะในขณะปั่น เพื่อลดแรงต้านของอากาศตามหลักแอโรไดนามิก โดยจะสังเกตเห็นว่าระดับของอานจะอยู่สูงกว่าแฮนด์ การที่ต้องอยู่ในท่าเดียวนานๆ นั้นจำเป็นต้องมีความพร้อมของกล้ามเนื้อคอ หลัง และลำตัวที่ดี ซึ่งมีทั้งความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความทนทาน นอกจากตัวนักกีฬาแล้ว จักรยานเองก็มีผลเช่นกัน ควรใส่ใจกับความสูงของอาน และระยะระหว่างอานกับแฮนด์ เช่น ถ้าตั้งอานสูงเกินไป นักกีฬาก็ต้องก้มตัวและเหยียดศีรษะมากขึ้น เป็นต้น

ปวดก้น

เป็นปัญหาที่เจอบ่อยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกมือใหม่ซึ่งอาการปวดก้นจะเกิดในตำแหน่งของปุ่มกระดูกบริเวณก้น จากการกดและเสียดสีกับอาน หากปรับตำแหน่งอานและเลือกอานที่ไม่แข็งจนเกินไปก็พอจะช่วยบรรเทาอาการได้ ซึ่งใครที่ตั้งใจจะปั่นจักรยานจริงจัง แนะนำให้ซื้ออานที่เหมาะสำหรับปั่นจักรยานมาสวมใส่ เพราะมีการบุนวมในบริเวณที่เป็นจุดกดหรือเสียดสี



มือชา

เกิดจากเส้นประสาทไปกดทับบริเวณ โคนฝ่ามือด้านนิ้วก้อยซึ่งอาจเกิดจากการ ออกแรงกดส่วนดังกล่าวที่แฮนด์ในระหว่าง การขี่มากเกินไปหรือนานเกินไป ทำให้ เส้นประสาทถูกรบกวน หากไม่ได้รับการ รักษาที่เหมาะสมอาจเกิดการอ่อนแรง ของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อของมือ ที่ทำหน้าที่กางนิ้วและหุบนิ้ว การป้องกัน สามารถทำได้โดยขยับมือเปลี่ยนตำแหน่ง ในการจับแฮนด์เป็นครั้งคราวในขณะที่ขี่ และอาจสวมถุงมือเพื่อลดแรงกดต่อเส้น ประสาท

ปวดเข่า

สามารถแบ่งได้เป็นกลุ่มที่ปวดด้าน หน้า และกลุ่มที่ปวดด้านข้างของข้อเข่า อาการปวดบริเวณด้านหน้าของข้อเข่านั้นอาจ สังเกตได้จากตำแหน่งที่มีอาการปวด หรือจุดที่กดเจ็บ โดยถ้าปวดบริเวณกระดูกสะบ้า หรือปวดลึกๆ ก็จะเป็นปัญหาการอักเสบของกระดูกอ่อนผิวข้อของกระดูกสะบ้า ถ้า เจ็บบริเวณขอบบนหรือบริเวณเหนือต่อกระดูกสะบ้าก็จะเป็นการอักเสบของเอ็น กล้ามเนื้อต้นขา แต่ถ้าเจ็บต่ำกว่าระดับของกระดูกสะบ้าลงมากก็จะเป็นการอักเสบของ เอ็นสะบ้า

อาการปวดด้านหน้าของข้อเข่ามีปัจจัยเสี่ยงจากการที่อานอยู่ในระดับที่ต่ำเกินไป ซึ่งทำให้ข้อเข่าอยู่ในท่าองมากกว่าที่ควรจะเป็น การรักษาสมควรลดความหนักของ การปั่นลง โดยการปั่นในทางราบและใช้การปรับเกียร์เข้าช่วย ควรประคบเย็นซึ่งอาจ ทำได้ง่ายๆ โดยใช้ก้อนน้ำแข็งถูรอบๆ เข่าหลังจากการปั่น และอาจรับประทานยาแก้ ปวดหรือเคลายกล้ามเนื้อเพื่อบรรเทาอาการ เมื่อทุเลาลงแล้วก็ควรบริหารสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาต่อไป

ปวดด้านข้างสะโพก และปวดด้านข้างข้อเข่า

มักเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับเอ็นแฝซึ่งอยู่ด้านข้างของสะโพกและต้นขามีชื่อว่า IT Band โดยในระหว่างการปั่นอาจเกิดการเสียดสีกับปุ่มกระดูกบริเวณด้านข้างของสะโพก และปุ่มกระดูกด้านข้างของกระดูกต้นขาส่วนปลาย ซึ่งจะอยู่เหนือจากแนวข้อเข่าขึ้น มาเล็กน้อย ปัจจัยเสี่ยงคือการที่อานอยู่ในระดับที่สูงเกินไป ทำให้ขณะปั่นข้อเข่าอยู่ใน ท่าเหยียดมากกว่าที่ควรจะเป็น ทำให้ IT Band ตึงและเกิดอาการปวดในบริเวณดังกล่าว การรักษาที่คล้ายกับอาการปวดเข่า คือ ลดความหนักของการปั่นลง ประคบ เย็น รับประทานยาบรรเทาอาการ และควรบริหารเพื่อยืดเหยียด IT Band รวมทั้ง กล้ามเนื้อข้อสะโพกด้านข้างและด้านหลัง

อยากปั่นจักรยานให้แข็งแรงทั้งกายใจ ไม่เสี่ยงอาการบาดเจ็บ ก็ต้องดูแลป้องกัน ตัวเองตามที่เรานำไปข้างต้นนะครับ 🍀



ข้าวใส่ใจ ความห่วงใย จากคนทำ... สู่คนรับประทาน

เพราะสังคมทุกวันนี้มีความใส่ใจให้กันน้อยลง
ผมจึงอยากเริ่มที่ตัวเอง นำความรัก ความใส่ใจ
ไปส่งมอบให้กับคนรอบตัว คนเราไม่ควรใส่ใจ
เฉพาะตัวเอง หรือครอบครัวเท่านั้น
แต่ควรจะแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กับคนอื่นด้วย

เมื่อ ไม่นานมานี้มีการเปิดตัวข้าวปลอดสารเคมี
ชื่อ “ข้าวใส่ใจ” โดยใช้สัญลักษณ์เป็นรูป
หัวใจ ๒ ดวง พร้อมข้อความ “ใส่ใจ” ชวนให้สงสัย
ว่าข้าวนี้มีที่มาอย่างไร ถึงได้เน้นคำว่าใส่ใจ เรามีคำ
อธิบายจากคุณพัชร เคียงศิริ เจ้าของผลิตภัณฑ์ปลอด
สารพิษเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่น่าสนใจอย่างยิ่ง

คุณพัชร เป็นนักธุรกิจรุ่นใหม่
ที่สนใจวิถีเกษตร จบการศึกษา
ชั้นมัธยมจากโรงเรียนเตรียม
อุดมศึกษา ระดับปริญญาตรี
จากคณะพาณิชยศาสตร์
และการบัญชี มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์ และปริญญา
โท ด้านบริหารจากสหรัฐ
อเมริกา คุณพัชรเล่าว่าตน
เป็นเจ้าของบริษัทให้บริการ
ด้านการตลาด ตั้งแต่การเป็นที่
ปรึกษาและดำเนินการ และเมื่อปี
๒๕๕๓ มีโอกาสไปทำงานให้ลูกค้าราย
หนึ่งในจังหวัดแพร่ และพบกับคุณชลธิชา คำวังจันทร์
ผู้ใหญ่น้า น. ๔ ต.น้ำชา อ.เมือง จ.แพร่ ซึ่งเป็น
ผู้นำชุมชนที่นำชาวบ้านทำเกษตรกรรมตามแนว
พระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ใน
เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ใช่สารเคมี ใช้ปุ๋ยอินทรีย์
และไม่เผาไหม้หลังฤดูการเก็บเกี่ยว หันมาปลูกถั่วเหลือง



ในนาข้าว ซึ่งให้ประโยชน์หลายอย่าง เช่น
เมล็ดเป็นอาหาร กาก ใบ และต้น ก็นำไป
เลี้ยงสัตว์ได้ และยังให้มูลมากินต้นถั่วเหลือง
ในนา เมื่อเวลาวัชพืชรากออกมาก็ได้ปุ๋ยในนาเพิ่มเติม
หลังจากนั้นก็มีการไถกลบ

ภาพวิถีชีวิตเกษตรที่พอเพียง ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม
ทำให้คุณพัชรประทับใจมาก แต่ด้วยสภาพผืนดิน
ในแถบนั้นที่ส่วนใหญ่เป็นดินปนทราย จึงคิดหาทาง
สร้างความชุ่มชื้นให้ผืนดิน โดยการจัดค่ายเยาวชนดีเด่น
มาช่วยสร้างฝายให้กับชาวบ้านได้ประมาณ ๑๐ แห่ง

แรงบันดาลใจอยากทำข้าวขาย

ต่อมาคุณพัชรต์ตัดสินใจซื้อที่ดินใน จ. แพร่ เพราะความผูกพันกับคนที่นี่และอยากยกระดับคุณภาพชีวิตของเกษตรกรที่นี่ให้ดีขึ้น ที่ดินดังกล่าวมีการทำนาอยู่แล้ว จึงให้ทำต่อไป และตัวคุณพัชรต์ก็ได้เรียนรู้วิธีการทำนาอย่างปลอดภัยไร้สารพิษจากชาวนาที่นี่

“จนกระทั่งวันที่ผมได้กลิ่นข้าวสารหอมมะลิที่มาจากนาของตัวเอง ตอนนั้นรู้สึกตื่นเต้นมากและแอบภูมิใจว่าข้าวหอมของเราหอมตั้งแต่ยังไม่ได้หุง ดังนั้นเราไม่ควรจะเก็บข้าวดี ๆ ไว้รับประทานเพียงคนเดียว แต่ควรจะให้คนอื่นมีโอกาสรับประทานด้วย โดยเฉพาะเมื่อนึกถึงคุณพ่อซึ่งชอบอาหารแบบแม็คโครไบโอติก ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรคมะเร็งไขข้อ ส่วนตัวผมเมื่อเริ่มรับประทานแบบคุณพ่อบ้าง ก็พบว่าสุขภาพร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้บรรพบุรุษของเราก็เคยทำคลังสินค้าข้าวสารมาก่อน จึงเป็นที่มาของความตั้งใจในการผลิตข้าวที่ดีมีประโยชน์ให้กับคนทั่วไป โดยเริ่มจากเขตเมืองหลวงก่อน โดยอาศัยแนวคิดให้ธรรมชาติเป็นผู้วางแผน เราจะไม่ทำอะไรที่ผิดไปจากธรรมชาติและฤดูกาล”

ทำไมต้องใส่ใจ

“ก็เพราะสังคมทุกวันนี้มีความใส่ใจให้กันน้อยลง ผมจึงอยากเริ่มที่ตัวเอง นำความรัก ความใส่ใจไปส่งมอบให้กับคนรอบตัว คนเราไม่ควรใส่ใจเฉพาะตัวเอง หรือครอบครัวเท่านั้น แต่ควรแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กับคนอื่นด้วย ผมรู้ว่าการทำแบบนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะที่ผ่านมา ผมเป็นนักธุรกิจในเมืองใหญ่ อยู่กับภาคธุรกิจบริการมาโดยตลอด ไม่เคยเกี่ยวข้องกับภาคเกษตร แต่ก็เชื่อว่าความปรารถนาดีที่มีต่อคนรอบข้างจะทำให้เราผ่านไปได้ และผมไม่เคยท้อที่ต้องทำในสิ่งที่ไม่ถนัดมาก่อน คนเราทุกคนสามารถเรียนรู้กันได้ ขอเพียงให้มีความมุ่งมั่น จริงจัง ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค และวันนี้ก็พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าผมสามารถปลูกข้าวที่ดีมีคุณภาพได้สำเร็จ”





สร้างคน สร้างงานเครือข่ายข้าวไร่สาธิต

คุณพัชร บอกว่า ข้าวไร่ใจนอกจากจะได้จากแปลงนาที่ปลูกเองแล้ว ยังมีพันธมิตรเครือข่ายเกษตรกรรมรวม ๓ จังหวัดด้วยกัน คือ จ.แพร่ จ.เชียงราย และจ.ศรีสะเกษ โดยมีทั้งข้าวกล้องหอมมะลิ ๑๐๕ และข้าวไรซ์เบอร์รี่ ภายใต้แนวคิดที่ว่าทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับข้าวไร่ใจ ต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งชาวนา พนักงาน และผู้บริโภค โดยชาวนาไม่ใช้สารเคมีในทุกขั้นตอน ราคาขายได้สูงขึ้น ส่วนพนักงานของเราได้รับประทานข้าวที่ดี มีงานทำ และเวลานำข้าวไปส่งขายให้กับผู้บริโภค หากไปในที่ทำการจรรยาบรรณหรือในหมู่บ้านที่มีลูกค้าหลายราย เราใช้รถจักรยานปั่นไปส่ง เราใส่ใจแม้กระทั่งสิ่งแวดล้อม เพราะไม่ต้องการเพิ่มมลพิษในเมืองหลวง ส่วนผู้บริโภคที่รับประทานข้าวไร่ใจก็จะได้รับประทานข้าวคุณภาพดี มีกลิ่นหอม ปลอดภัยไร้สารเคมี และที่สำคัญ ยังมีผลดีต่อสุขภาพในหลายๆ ด้านเพราะอุดมไปด้วยวิตามิน โปรตีน และกากใยอาหาร นอกจากขั้นตอนการผลิตที่ไม่ใช้สารเคมีแล้ว การบรรจุหีบห่อ หรือการเก็บรักษา ก็ไม่ได้ใช้ยาฆ่าแมลง หรือยากันมอดกันเชื้อรา เพราะส่งตรงถึงมือผู้บริโภคในเวลาอันรวดเร็วโดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลางหรือนำไปวางขาย ทำให้คนในเมือง

กำลังใส่ใจสำคัญจากครอบครัว
คุณพ่อ คุณแม่ และพี่สาว

ได้รับประทานข้าวที่ใหม่สด คุณภาพดีมีประโยชน์ ตามแบบฉบับ “ปลอดภัยคนทำ ใส่ใจคนทาน”

“ข้าวไร่ใจ” ของคุณพัชร เคียงศิริ ผู้นำชาวนายุคใหม่ เป็นอีกหนึ่งเรื่องราวที่อยากจะนำมาบอกเล่ากัน เพราะถือเป็นคนรุ่นใหม่ที่ใส่ใจกับชีวิตชาวนาซึ่งเป็นกระดูกสันหลังของชาติ และน้อยคนนักที่จะนึกถึงข้าวไร่ชาวนาในชนบทห่างไกล ทั้งนี้นอกจากการบริโภค “ข้าวไร่ใจ” เราจะได้สุขภาพที่ดีแล้ว ยังเป็นการช่วยกันส่งเสริมชาวนาไทยให้ผลิตข้าวที่ปลอดภัยจากสารเคมีอีกด้วยค่ะ

หากสนใจรับประทานข้าวปลอดภัยจากสารเคมีสามารถติดต่อได้โดยตรงที่เบอร์ ๐๘-๗๓๖๕- ๓๕๕๖ เฟสบุ๊คหรือไลน์ [sajairice](#) เพื่อสมัครสมาชิกนะคะ 🌱





โรแม็ง ดูปูย

ครีเอทีฟชาวฝรั่งเศสที่
อยากไปอยู่นิวยอร์ก
แต่กลับมาพบคำตอบ
ที่เมืองไทย

ในฐานะที่ทำงานด้านแควดวงศิลปะ
โรแม็งรู้สึกประทับใจในความสวยงาม
และทิวทัศน์ของงานศิลปะไทย
เมื่อเทียบกับศิลปะจีน และญี่ปุ่น
ศิลปะไทยมีความละเอียดอ่อนขึ้นสูง
กว่ามาก ยิ่งสมัยสุโขทัยนั้น
ความเป็นอมตะ

“ชีวิตใหม่เกิดจากการทำอะไรที่ไม่เหมือนเดิม”
หรือ Facing the monster เป็นบันทึก
การเดินทางและสร้างแรงบันดาลใจให้หลายคนกล้า
ที่จะก้าวออกจากความจำแบบเดิมๆ ของนักเดินทาง
ชาวฝรั่งเศสชื่อ โรแม็ง ดูปูย (Romain Dupuy) ซึ่ง
ออกเดินทางค้นหาตัวตนจนมาพบเมืองที่รัก จนวันนี้
เกือบ ๑๓ ปีแล้วที่เขาใช้ชีวิตอยู่ในเมืองไทย ประเทศ
ที่เขารู้จักครั้งแรกจากรูปถ่ายของคุณพ่อผู้เคยมาทำงาน
ที่นี่ตั้งแต่สมัยเขายังเด็ก

รู้จักเมืองไทยครั้งแรก

คุณพ่อของโรแม็ง มาเมืองไทยโครงการแลกเปลี่ยนกับคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำให้เขาได้บันทึกภาพถ่ายต่างๆ ทุกซอกมุมของกรุงเทพฯ โรแม็งเห็นภาพพวกนั้นจนจินตนาการเขาจึงรู้จักเมืองไทยโดยที่ไม่เคยมาด้วยซ้ำ แถมบางภาพยังมีสถานที่ที่ตอนนี้กลายเป็นอดีตไปแล้ว

“ผมใช้ชีวิตอยู่ย่านแบลวิล ในกรุงปารีส ซึ่งเป็นย่านเอเชีย ทำให้คุ้นเคยกับชาวเอเชียอยู่แล้ว แต่

ผมจะแยกไม่ออกว่าคนไทยเป็นอย่างไร คิดแต่ว่าคงเหมือนคนจีน เรียกว่ามีความรู้้น้อยมาก พอคุณพ่อมาทำงานที่เมืองไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ นานประมาณ ๒๔ ปี ท่านโซว์รูปต่างๆ รวมถึงภาพวัดและพระพุทธรูป ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมประทับใจอย่างมาก จนได้มาเที่ยวเมืองไทยเองครั้งแรกตอน พ.ศ. ๒๕๔๒ เพราะอยากเห็นเมืองไทยและสนใจกรุงเทพฯ”

ชอบทัศนคติแบบไทย

มาถึงครั้งแรกแม้เขาจะไม่ชอบอากาศร้อนแต่สิ่งที่ทำให้โรแม็งประทับใจคือทัศนคติของคนไทย ซึ่งเป็นคนที่มีความอะลุ่มอล่วย “คนไทยเป็นคนน่ารัก มีความกระตือรือร้นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อนใหม่ๆ มีสัมพันธ์ไมตรีอันเป็นเลิศ ยกตัวอย่างเช่น ผมจากเมืองไทยไป ๗ ปี พอกลับมาเจอคนเดิมๆ เขาก็ยังจำผมได้และทักทายอย่างเป็นกันเอง สิ่งเหล่านี้คุณจะไม่สามารถเจอได้ในยุโรปครับ

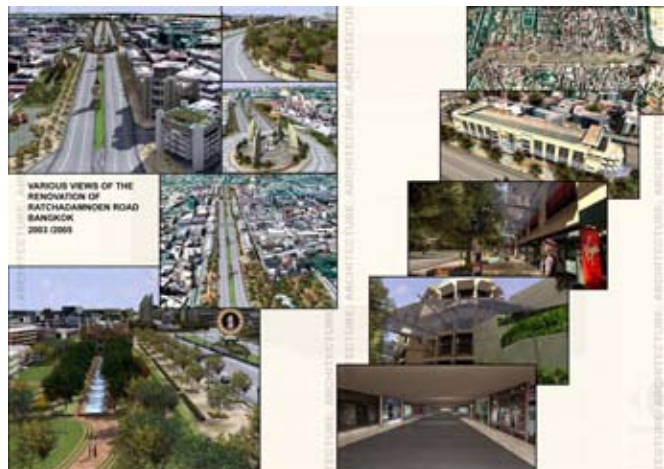
“ความแตกต่างของระบบการทำงานของไทยกับฝรั่งเศสต่างกันมาก หากผมเสนออะไรที่คนฝรั่งเศสเห็นว่าไม่สามารถทำได้ เขาจะเอาแต่ปฏิเสธว่า ‘ไม่ๆ’ ผิดกับคนไทยจะพูดว่า เอาสิ น่าสนใจ ผมเคยไป

เที่ยวเนวยอร์กประมาณ ๓ อาทิตย์ ผมชอบในความ เป็นเมืองที่ผู้คนมีความกระตือรือร้นในตนเอง พอได้เจอกับคนไทยผมมีความรู้สึกคล้ายกันแต่ผู้คนที่นี่น่ารักกว่ามาก เลยเป็นเหตุผลให้ผมตัดสินใจมาใช้ชีวิต และทำงานที่นี่ จนปีนี้ก็จะได้แต่งงานกับผู้หญิงไทยแล้วครับ”

ร่วมคิดในโครงการพัฒนาถนนราชดำเนิน

โรแม็งเคยร่วมงานกับโครงการแม่ฟ้าหลวง สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ และหนึ่งในโครงการที่เขารู้สึกเป็นเกียรติคือการวางแผนปรับปรุงถนนราชดำเนินให้เหมือนถนนช็องเซลีเซของปารีสในปีพ.ศ. ๒๕๔๕

“เพื่อนของคุณพ่อเป็นอาจารย์ที่จุฬาฯ ท่านเห็นผลงานผมที่ทำเกี่ยวกับนครวัด เลยชวนให้มาร่วมในโครงการพัฒนาถนนราชดำเนิน ผมมีไอเดียในการเสนอกรุงเทพฯ ในมุมมองที่ต่างชาติไม่ค่อยให้ความสนใจ หรือกระทั่งคนกรุงเทพฯ เองก็อาจมองข้ามไป อยากให้เห็นกรุงเทพฯ ทั้งแง่มุมแบบสมัยก่อน มุมสมัยใหม่ ‘ไลฟ์สไตล์’ ของผู้คน ต้องยอมรับว่า คนยุโรปรู้อะไรเกี่ยวกับกรุงเทพฯ น้อยมาก พวกเขารู้แค่



ว่า มีพัฒนาพงษ์ให้แวะมาเที่ยวหนึ่งคืน วันต่อมาบินไปเชียงใหม่แล้ว พอได้คุยกับเจ้าของโครงการสมัยนั้นเขาก็ชอบ โดยผมออกแบบนำเสนอกรุงเทพฯ ในรูปแบบสามมิติ นำเสนอหนทางแก้ปัญหาจราจร สร้างสถานีรถไฟใต้ดิน ให้เหมือนช็องเซลีเซจริงๆ ที่ผู้คนสามารถเดินเล่นจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้”

การพัฒนาพื้นที่ต้องอยู่กับสังคม

การพัฒนาแบบยั่งยืนต้องคิดถึงชุมชนมากกว่า การเปลี่ยนแปลงเมืองใดเมืองหนึ่งโดยไม่พิจารณา และวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วน

“มีตัวอย่างเมืองใหญ่ๆ อย่าง แอลเอ ฮอังก หรือสิงคโปร์ที่ใช้คนนอกมาพัฒนาเมือง ข้อดีคือเมือง จะดูทันสมัยเจริญเติบโต ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวมา แต่เมื่อนักท่องเที่ยวมาเสร็จแล้วก็ไป ทำให้เมืองไม่มีชีวิต และจิตวิญญาณของผู้คน กระทั่งปารีสเองก็เป็นเช่นนั้น เป็นเหมือนพิพิธภัณฑ์ขนาดใหญ่ที่ผู้คนแวะมาชม แต่สิ่งหนึ่งที่เรามีคือบ้านเมืองเราเป็นตึกสูง แม้ด้านล่างจะทำเป็นส่วนพาณิชย์ แต่ด้านบนผู้คนสามารถ ขึ้นไปอาศัยได้ครับ ผมไม่อยากให้กรุงเทพฯ เป็นแบบ เมืองใหญ่ๆ ที่พัฒนาเมืองโดยไม่สนใจคน พอเห็นข่าวว่า จะมีการปรับปรุงพื้นที่ตรงนั้นตรงนี้ ผมอยากให้ หน่วยงานทำการวิเคราะห์ว่ามีผลดีต่อสังคมนั้นด้วย ไม่ใช่แค่ลงทุนพัฒนาแต่ไม่สนใจชุมชนที่อยู่在那นั้น จนทำให้ขาดเสน่ห์ของชุมชนไป”

เสน่ห์ศิลปะไทยคือความสงบงาม

ในฐานะที่ทำงานด้านดวงตศิลป์ โรแม็งรู้สึก ประทับใจในความสง่างามและหรูหราของงานศิลปะไทย เมื่อเทียบกับศิลปะจีน และญี่ปุ่น ศิลปะไทยมีความ ละเอียดอ่อนขึ้นสูงกว่ามาก ยิ่งสมัยสุโขทัยมีความเป็น อมตะ โรแม็งเคยไปเยือนอำเภอสรีษัณาลัย และวัด ข้างล้อม ซึ่งมีศิลปะไทยอันเป็นเอกลักษณ์โดดเด่น



ยากจะหาใครเหมือนแฝงอยู่อย่างน่าประทับใจ สำหรับ ศิลปินไทยที่เขาชื่นชอบคือวิชัย พิมพ์กาญจนพงศ์ นักออกแบบ กราฟิกส์ นิยมเดีย และ มีเดียอาร์ต ผู้มีความรู้ทางด้านศิลปะอย่างลึกซึ้ง หายากยิ่งในศิลปิน ไทยยุคปัจจุบัน

ความแตกต่างระหว่างเยาวชนไทยและฝรั่งเศส

โรแม็งให้ความเห็นว่า ข้อดีของเยาวชนในชาติ เขาคือการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง เพราะมีแหล่งข้อมูล เยอะมากที่จะให้เด็กได้ศึกษา แต่ปัญหาของเยาวชน ในยุโรปที่เป็นเหมือนกัน คือโตเร็วเกินไป “อายุเพียง ๑๕ ปีทุกคนต่างอยากเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีชีวิตที่เครียด เกิน ไม่สนุกกับชีวิต ในขณะที่เด็กไทยไม่ซีเรียส แต่ ข้อเสียคือเด็กไทยติดอยู่กับความฝันเพื่องมากเกินไป





ไป เวลาที่ต้องสนทนากันในหัวข้อแบบจริงจัง เด็กจะไม่สามารถโต้ตอบได้ เพราะเขาจะไม่เสพความรู้ในสิ่งที่เขาไม่สนใจ แต่จริงๆ แล้วการรู้เยอะเป็นสิ่งที่ดี ยิ่งรู้เยอะยิ่งเข้าใจเยอะ จะคุยกับใครก็ได้ เรื่องอะไรก็ได้

“ตอนนั้นผมเข้ามารับตำแหน่ง Creative Director ให้กับบริษัทออกแบบและดีไซน์คอนเซ็ปต์โรงแรมและร้านอาหารระดับโลกชื่อ Avroko บริษัทนี้ต้องการคนไทยไปร่วมงานในระดับหัวหน้างาน แต่ปรากฏว่าเขาค้นหาคนที่มีความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่ได้ เพราะคนไทยติดเล่นมากเกินไป สิ่งเหล่านี้แหละที่จะฉุดให้คนไทยบางกลุ่มไม่สามารถก้าวไปไกลระดับแนวหน้าได้ เป็นสิ่งที่น่าเสียดายมากครับ”



ห้วงใยเยาวชนไทย

“ระบบการศึกษาของตะวันตกเน้นการถกเถียงในชั้นเรียน เด็กต้องทำให้ครูเชื่อมั่นว่า สิ่งของตัวเองคิดนั้นเป็นสิ่งที่ถูกโดยการยกตัวอย่างและเหตุผลทั้งหมดมาให้ครูเห็นด้วยกับสิ่งที่เขาคิดให้ได้ หรือกระทั่งโจทย์เลข ดูเหมือนจะมีคำตอบที่ถูกอยู่คำตอบเดียว แต่เมื่อเด็กแสดงโจทย์และวิธีทำ แม้คำตอบอาจจะผิด แต่ถ้าครูเห็นแนวความคิดก็อาจจะให้คะแนนเด็กคนนั้น ๕๐ – ๗๐ คะแนนจาก ๑๐๐ ก็ได้ แต่จากการไปสอนวิชาศิลปะที่มหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง เด็กไทยรอแต่ข้อมูลที่ผมป้อนให้ ซึ่งทำให้เด็กไม่มีโอกาสได้คิด หรือใช้ความคิดสร้างสรรค์ใดๆ จนผมรู้สึกผิดหวังและเป็นห่วงอย่างมาก”

ชื่นชมกษัตริย์ผู้ดีถดถู

สำหรับโรแม็ง กษัตริย์คือผู้ให้คำแนะนำประชาชน เขาชื่นชมที่ในหลวงคิดโครงการต่างๆ ให้กับประชาชนทั่วเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็นด้านเกษตร ฝนเทียม โดยเฉพาะฟาร์มโคนม ทำให้เด็กไทยมีสุขภาพฟันที่ดีกว่าประเทศเพื่อนบ้าน 🇹🇭

แจกหนังสือ “ชีวิตใหม่เกิดจากการทำอะไรที่ไม่เหมือนเดิม” สำหรับเยาวชนที่เขียนจดหมายเข้ามา ๕ คนแรกว่า อยากอ่านหนังสือเล่มนี้เพราะอะไร ส่งมาได้ที่ **วารสารกิตติไทย มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ** เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐



เที่ยวตามวิถีไทย ณ ฉะเชิงเทรา

ฉะเชิงเทราเป็นจังหวัดใกล้ชิดเมืองหลวงอย่าง กรุงเทพฯ เดินทางไปมาสะดวกสบาย มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมาย หลายแห่งเป็นระดับสุดยอดความนิยมของประเทศ ที่น่าชื่นชมคือ ฉะเชิงเทราสามารถอนุรักษ์บ้านเรือนตลอดจนวิถีชีวิตอย่างไทยให้คนรุ่นหลังและนักท่องเที่ยวแวะเวียนเข้ามาไม่ขาดจนถือได้ว่าเป็นจังหวัดลำดับต้นๆของไทยที่ต้อนรับคนต่างถิ่นมากที่สุด

ริมฝั่งแม่น้ำบางปะกงที่วัดสมานรัตนาราม

สถานที่ ท่องเที่ยวสำคัญแห่งแรกของจังหวัดที่ไม่
มีใครไม่รู้จักคือ **วัดโสธรวรารามวรวิหาร** ที่ประดิษฐาน **“หลวงพ่อกุหลาบโสธร”** พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของฉะเชิงเทรา ตามประวัติเล่าว่าได้ปาฏิหาริย์ลอยน้ำมา และมีผู้อุ้มเชิญขึ้นมาประดิษฐานที่วัดแห่งนี้ แต่เดิมเป็นพระพุทธรูปหล่อสำริดปางสมาธิหน้าตักกว้างสองศอกเศษ รูปทรงสวยงามมาก แต่พระสงฆ์ในวัดเกรงจะมีผู้มาลักพาไปจึงได้เอาปูนพอกเสริมหุ้มองค์เดิมไว้จนมีลักษณะที่เห็นในปัจจุบัน

ส่วนสำคัญที่สุดคือ ส่วนกลางของพระอุโบสถ ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อกุหลาบโสธร ประกอบด้วยภาพจิตรกรรมฝาผนังโดยรอบนับตั้งแต่พื้นพระอุโบสถเสาด้าน และเพดาน บรรจุเรื่องราวให้เป็นแดนแห่งทิพย์เป็นเรื่องราวของสี่ทนต์ มหาสมุทร จตุโลกบาล สวรรค์ดาวดึง พรหมโลก ดวงดาว และจักรวาล ตำแหน่งของดวงดาวบนเพดานจะกำหนดตำแหน่ง

วัดโสธรวรารามวรวิหาร





หลวงพ่พุทธโสธร พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของฉะเชิงเทรา

แหล่งรวมอาหารอร่อยที่ตลาดบ้านใหม่



ตามดาราศาสตร์ ตรงกับวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๙ ซึ่งเป็นวันยกยอดฉัตรทองคำเหนือมณฑปพระอุโบสถ และภาพของจักรวาลบนเพดานเป็นภาพเขียนประดับโมเสกสี จึงเป็นพระอุโบสถที่มีขนาดใหญ่และสวยงามที่สุด

มาฉะเชิงเทราต้องไม่พลาด **ตลาดบ้านใหม่** สถานที่ถ่ายภาพยนตร์และละครยอดนิยม แหล่งอาหารอร่อยแห่งเมืองแปดริ้ว ตำบลบ้านใหม่ อำเภอมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ตลาดนี้มีอายุกว่า ๑๐๐ ปี เป็นชุมชนชาวไทยเชื้อสายจีน เมื่ออดีตคับคั่งด้วยผู้คนที่มาประกอบอาชีพค้าขาย รวมทั้งเป็นจุดแลกเปลี่ยนสินค้าสำคัญของจังหวัด ซึ่งดูได้จากอาคารบ้านเรือนที่ปลูกสร้างติดๆ กัน และอยู่ชิดริมน้ำ ตลาดบ้านใหม่มีชื่อเสียงในเรื่องแหล่งอาหารอร่อย ขนมและของขบเคี้ยวนานาชนิด เป็นที่รวบรวมอาหารรสเด็ดของแปดริ้ว ทั้งอาหารจีน อาหาร

ไทย ที่มีรสชาติตามมาตรฐาน มีร้านกาแฟโบราณ
รสชาติเข้มข้นหอมหวาน เป็นที่รวมของฝากที่ต้อง
แวะซื้อก่อนกลับบ้านทุกครั้ง

อีกแห่งหนึ่งที่คนมาฉะเชิงเทราต้องแวะไป **วัด
สมานรัตนาราม** ตั้งอยู่ระหว่างอำเภอบางคล้า และ
อำเภอลองเชื่อน ริมแม่น้ำบางปะกง วัดนี้มี**พระ
พิณเสปางนอนเสวยสุขที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย**
คือสูง ๑๖ เมตร ยาว ๒๒ เมตร เนื้อชมพู ลักษณะ
กึ่งนั่งกึ่งนอนตะแคง โดยรอบฐานมีพระพิณเส ๓๒ ปาง
ให้สักการะ ความหมายของพระพิณเสปางนอนเสวย
สุข คือ ความสุขสบาย บริบูรณ์ผั่งคั่งพร้อมทุกด้าน
รื่นรมย์ ไร้ทุกข์ ไร้ความเศร้าหมอง อิ่มหนำสำราญ
มีกิน มีโชคลาภ จะนำความความสุขสบายมาสู่ผู้
บูชา ถือเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่คู่ประชาชนในจังหวัด
ฉะเชิงเทราอีกด้วย

การเดินทางจากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางมอเตอร์เวย์
หรือมีนบุรี ไปยังจังหวัดฉะเชิงเทรา สังเกตป้ายบอก
ทางเมื่อจะเข้าแปดริ้วแล้วข้ามบนสะพาน (ตรงไปจะ
ไปชลบุรี) ไปเรื่อยๆ เลี้ยวไฟแดงชิดขวาขึ้นสะพาน
ข้ามแม่น้ำบางปะกง ตรงไปถึงสี่แยกไฟแดงแยก
คอมเพล็กซ์ เลี้ยวซ้าย ไปทางบางคล้า ๔ กิโลเมตร



พระพิณเสปางนอนเสวยสุขที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย

จะถึงปากทางวัดจุกเมอ เลี้ยวซ้ายเข้าไปอีกประมาณ
๔ กิโลเมตร จะมีทางเบี่ยงขวาสังเกตป้าย วังข้าม
สะพานสูงซึ่งเป็นเขื่อนทดน้ำ ลงสะพานวิ่งต่อไปอีก
ประมาณ ๑ กิโลเมตร จะถึงปากทางเข้าวัดสมาน
รัตนาราม

ของดีฉะเชิงเทรายังรวมถึง **โบสถ์สีทอง วัด
ปากน้ำโจ้โล่** ตั้งอยู่ อ. บางคล้า ชมพระอุโบสถหนึ่ง
เดียวในประเทศไทยที่ทาสีทองทั้งหลัง งดงามตระการ
ตาอย่างมาก ภายนอกวัดก็มีเรือโบราณในสมัยสมเด็จพระ
เจ้าตากสินจัดแสดงด้วย แต่เดิมวัดปากน้ำโจ้โล่
เป็นสำนักสงฆ์ ในอดีตบริเวณนี้เป็นที่ตั้งของทัพพม่า
ซึ่งยกทัพบุกทัพเรือไปปะทะกับกองทัพสมเด็จพระเจ้า
ตากสิน ต่อมาสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงมีชัย
จึงโปรดฯ ให้สร้างเจดีย์ไว้เป็นอนุสรณ์ ปัจจุบันได้มี
การสร้างอุโบสถหลังใหม่เป็นสีทองทั้งหลัง

การเดินทางจากตลาดน้ำบางคล้าเลี้ยวซ้าย
ไปทางเดียวกับร้านอาหารไม้สายธาร ขับตรงไป
เรื่อยๆ จะเห็น โรงเรียนปากน้ำโจ้โล่ และวัดอยู่ตรง
ข้ามกัน





โบสถ์สีทอง วัดปากน้ำโจ้โล้

ฉะเชิงเทรายังเป็นแหล่งทำอาชีพเก่าแก่อาชีพหนึ่งของชาวไทย นั่นคืออาชีพทำน้ำตาลโตนด ในตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า ซึ่งเป็นชุมชนเก่าแก่ในพื้นที่นั้นเต็มไปด้วยต้นตาลโตนดสูงเสียดฟ้า ส่งผลให้ในสมัยก่อนชาวบ้านในหมู่บ้านแห่งนี้มีอาชีพหลักคือการทำน้ำตาลสด และน้ำตาลปึก ถือว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ถ่ายทอดเป็นมายาวนาน เพราะสามารถคั้นหาน้ำจากต้นตาลโตนดที่สูงเสียดฟ้ามาถั่นกรองผ่านชั้นตอน และวิธีการที่คิดค้นกันขึ้นมาเอง จนกลายเป็นผลิตภัณฑ์น้ำตาลสดและน้ำตาลปึกคุณภาพดีสามารถส่งขายและสร้างรายได้ให้กับครอบครัวและ



หมู่บ้านน้ำตาลสด

ชุมชน อีกทั้งยังเป็นการรักษาวินัยธรรมท้องถิ่นเอาไว้ได้อีกทางหนึ่งด้วย

หมู่บ้านน้ำตาลสด นับเป็นแหล่งผลิตน้ำตาลสดพร้อมดื่มแห่งเดียวในภาคตะวันออก ชมขั้นตอนการผลิตน้ำตาลสดจากต้นตาลโตนด และสัมผัสวิถีชีวิตของเกษตรกรที่ผลิตน้ำตาลสด กระบวนการผลิตน้ำตาลสด เริ่มด้วยการป็นต้นตาลสูงระฟ้าเพื่อรองน้ำตาลยามเช้าและเย็น ต่อด้วยกระบวนการต้มน้ำตาลสดก่อนที่จะส่งไปขายทั่วประเทศ การทำน้ำตาลปึก และชิมน้ำตาลสดหอมหวาน ก่อนเดินทางกลับเลือกซื้อสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ เป็นของฝากกลับบ้าน เช่น น้ำตาลสดพร้อมดื่ม น้ำตาลปึก หมวกกล้วย กล้วยตากตัวผู้ที่ชาวบ้านเชื่อว่ารักษาโรคเบาหวานได้

จากหมู่บ้านน้ำตาลสดเราพาคุณไปเที่ยวตลาดแห่งใหม่ซึ่งเกิดจากชุมชนตลาดเก่า **ตลาดโบราณนครเนื่องเขต** แต่เดิมพื้นที่ตลาดแห่งนี้มีการตั้งรกรากโดยชาวจีนและชาวไทยเชื้อสายจีนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีการประกอบอาชีพค้าขาย และเป็นจุดศูนย์กลางการค้าขายทางเรือ โดยเฉพาะสินค้าข้าวเปลือก ข้าว น้ำมัน และของสดต่างๆ แต่ด้วยการคมนาคมที่แปร



ตลาดโบราณนครเนื่องเขต





ฟาร์มนกแก้วมาคอว์

เปลี่ยนไปทำให้ตลาดเสื่อมโทรมลง แต่ก็ยังคงมีบ้านเรือนที่เก่าแก่ และวิถีชีวิตริมฝั่งสองคลองของชาวบ้านอยู่บ้าง ดังนั้น นายกเทศมนตรีตำบลนครเนื่องเขต จึงริเริ่มพลิกฟื้นวิถีชีวิตการค้าขายแบบโบราณของตลาดแห่งนี้ โดยให้ชาวบ้านกลับมาเริ่มประกอบอาชีพค้าขายตามริมฝั่งคลองกันอีกครั้ง เพื่อเป็นการสร้างรายได้ให้กับครอบครัว และให้ร่วมกันอนุรักษ์วัฒนธรรมโบราณแบบอดีตไว้ พร้อมทั้งจัดเปิดตลาดโบราณเนื่องเขตให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวของจังหวัดฉะเชิงเทราอีกแห่งหนึ่งด้วย

มาถึงสถานที่ท่องเที่ยวแนะนำแห่งสุดท้ายที่กำลังมาแรงมาก **“สวนปาล์มฟาร์มนก”** บนเนื้อที่มากกว่า ๑๐๐ ไร่ เริ่มต้นจากจัดสร้างเพื่อเป็นศูนย์การเรียนรู้ และอนุรักษ์สายพันธุ์นกแก้วมาคอว์ รวมทั้งสัตว์ปีกสวยงามสายพันธุ์ต่างๆ ที่หาดูได้ยากจาก

ทั่วโลก ๑๗ ปีของการดำเนินงานในวันนี้สวนปาล์มฟาร์มนกแห่งนี้ เป็นฟาร์มนกแก้วมาคอว์สวยงามสายพันธุ์จากต่างประเทศเจ้าแรกที่มีมาตรฐาน มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และยังอยู่ในอันดับต้นๆ ของเอเชียอีกด้วย

จุดเด่นของสวนนอกจากโซนนกต่างๆ ก็คือ กรงนกใหญ่ ที่อยู่สำหรับนกแก้วมาคอว์สายพันธุ์ต่างๆ ซึ่งในกรงนี้กรงเดียวมีมูลคร่ำรวมกันเกือบ ๑๐ ล้านบาท นอกจากนี้ ในกรงนกใหญ่จะปล่อยนกให้อยู่กันอย่างอิสระ นักท่องเที่ยวสามารถให้อาหารนก รวมทั้งถ่ายรูปกับนกได้อย่างใกล้ชิด หลายคนติดใจความน่ารักของนกแก้ว จนไม่อยากจะกลับออกมาเลยก็มี

แต่ละแห่งในฉะเชิงเทราที่ยกมานี้แค่เป็นส่วนหนึ่งเท่านั้นละ จังหวัดนี้ไปกี่ครั้งก็ไม่เบื่อ ด้วยความที่มีลักษณะการท่องเที่ยวชนิดหลากหลายประเภทนี้เอง ✨



ช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา เป็นช่วงที่โลกเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพภูมิประเทศและสภาพภูมิอากาศ หลายประเทศทั่วโลกต้องเผชิญ ‘มหากภัยพิบัติ’ ครั้งรุนแรงที่นำมาซึ่งความสูญเสียทั้งชีวิต ทรัพย์สิน ทรัพยากร หรือแม้แต่สมบัติทางวัฒนธรรมที่สั่งสมกันมายาวนานหลายร้อยปี

ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เองก็เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่ต้องประสบกับภัยพิบัติทางธรรมชาติบ่อยครั้ง ด็อกเตอร์ราจีฟ ชาร์ (Rajiv Shah) ผู้อำนวยการพัฒนาระหว่างประเทศของสหรัฐฯ ได้กล่าวไว้ระหว่างการประชุมรัฐมนตรีกลาโหมอาเซียนและรัฐมนตรีกลาโหมสหรัฐฯ ที่มลรัฐฮาวาย ประเทศสหรัฐฯ ในช่วงเดือนเมษายน ที่ผ่านมว่า

อาเซียน : พื้นที่เสี่ยงภัยพิบัติ

ภัยพิบัติทางธรรมชาติ (Natural disasters) หมายถึง ภัยที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติซึ่งสร้างความเสียหายรุนแรงแก่ชีวิตและทรัพย์สิน หรือนำมาซึ่งความวับิดอันได้แก่ แผ่นดินไหว ภูเขาไฟปะทุ คลื่นยักษ์ใต้น้ำ (สึนามิ) ดินถล่มหรือโคลนถล่ม น้ำท่วม (อุทกภัย) พายุ (वादภัย) ภัยแล้ง (ทุพภิกขภัย) อัคคีภัย พายุหิมะและหิมะถล่ม รวมถึงโรคระบาดในคนและสัตว์

ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นภูมิภาคหนึ่งที่มีโอกาสพบกับภัยธรรมชาติได้หลากหลายรูปแบบ เนื่องจากมีตำแหน่งทางภูมิศาสตร์อยู่ระหว่างมหาสมุทรใหญ่ทั้งสอง คือ มหาสมุทรแปซิฟิก และมหาสมุทรอินเดีย ทำให้มีโอกาสพบเจอพายุไซโคลน

อาเซียนรวมพลัง รับมือ ‘ภัยพิบัติทางธรรมชาติ’



“ประเทศในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ซึ่งรวมทั้งสมาชิกอาเซียนต่างได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติทางธรรมชาติถึงร้อยละ ๗๐ จากภัยพิบัติทางธรรมชาติทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นสึนามิในประเทศไทย มาเลเซีย และอินโดนีเซีย มหาอุทกภัยครั้งใหญ่ในประเทศไทย เหตุภูเขาไฟระเบิดและแผ่นดินไหวในประเทศอินโดนีเซีย ตลอดจนเหตุการณ์พายุไต้ฝุ่นไห่เยี่ยนในประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งล้วนแล้วแต่สร้างความเสียหายในชีวิตและทรัพย์สินจำนวนมากมายมหาศาล”

และพายุไต้ฝุ่นซึ่งเป็นพายุหมุนขนาดใหญ่ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดภัยธรรมชาติอื่นๆ เช่น น้ำท่วม และดินโคลนถล่มตามมาได้

นอกจากนี้หลายประเทศในอาเซียน ได้แก่ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และพม่ายังตั้งอยู่ใกล้แนวขอบแผ่นเปลือกโลกรอบมหาสมุทรแปซิฟิก หรือที่เรียกกันว่า วงแหวนแห่งไฟแปซิฟิก (Pacific ring of fire)

แผ่นเปลือกโลกนี้มีลักษณะเป็นเส้นเกือกม้า

ความยาวกว่า ๔๐,๐๐๐ กิโลเมตร วางตัวพาดแนวร่องมหาสมุทร แนวภูเขาไฟและขอบแผ่นเปลือกโลก ไล่ไปตั้งแต่ทวีปออสเตรเลีย ทวีปเอเชีย ทวีปอเมริกาเหนือ และทวีปอเมริกาใต้ แนวขอบของแผ่นเปลือกโลกมีการชนและมุดตัวซ้อนกันอยู่หลายจุด ทำให้แนวขอบวงแหวนแห่งไฟนี้เป็นพื้นที่ที่ขุกขมไปด้วยแผ่นดินไหวและภูเขาไฟซึ่งยังมีพลังทรงอำนาจอยู่ คิดเป็นร้อยละ ๙๐ ของสาเหตุการเกิดแผ่นดินไหวทั่วโลก

ถึงแม้ประเทศไทยจะตั้งอยู่ห่างจากแนววงแหวนแห่งไฟ แต่ก็ยังมีโอกาสเกิดแผ่นดินไหวได้ เพราะมีรอยเลื่อนของเปลือกโลกที่มีพลังอยู่หลายแห่ง ซึ่งอาจทำให้เกิดแผ่นดินไหวระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง (๔-๖ ริกเตอร์) นอกจากนี้ หากเกิดแผ่นดินไหวรุนแรงในมหาสมุทรอาจทำให้เกิดคลื่นยักษ์สึนามิพัดเข้าชายฝั่งไทย ดังที่เคยเกิดในปี พ.ศ.๒๕๔๗ สร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินอย่างมหาศาล

ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในอาเซียน ในรอบ ๑๐ ปี แผ่นดินไหวและสึนามิ (ปี ๒๕๔๗)

เช้าวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๔๗ แผ่นเปลือกโลกใต้มหาสมุทรอินเดียยุบตัว ทำให้เกิดแผ่นดินไหวซึ่งมีความรุนแรงถึง ๙.๐ ริกเตอร์ ทางตอนเหนือของเกาะสุมาตรา ประเทศอินโดนีเซีย แรงสั่นสะเทือนจากแผ่นดินไหวกระตุ้นให้เกิดคลื่นใต้น้ำ (สึนามิ) สูง ๓๐ เมตรพัดเข้าถล่มพื้นที่ชายฝั่งหลายประเทศ ได้แก่ อินโดนีเซีย ศรีลังกา อินเดีย ไทย เมียนมาร์ โซมาเลีย มัลดีฟส์ มาเลเซีย แทนซาเนีย



หมู่เกาะเซเชลส์ บังกลาเทศ แอฟริกาใต้ เยเมน เคนยา และมาดากัสการ์

มีการประมาณการว่า มหาภัยพิบัติครั้งนี้มีผู้เสียชีวิตมากกว่า ๒๓๐,๐๐๐ คน ถือเป็นหนึ่งในภัยพิบัติทางธรรมชาติครั้งร้ายแรงที่สุดในประวัติศาสตร์ มีมูลค่าความเสียหายสูงกว่า ๑ ล้านล้านบาท

ไคลอนนาร์กิส ประเทศเมียนมาร์ (ปี ๒๕๕๑)

คืนวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑ บริเวณสามเหลี่ยมปากแม่น้ำอิรวดี อยู่ข้างอุโมงค์ของเมียนมาร์ พายุหมุนไซโคลนนาร์กิส ความเร็วลมมากกว่า ๑๘๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง เคลื่อนตัวจากมหาสมุทรอินเดีย ขึ้นสู่ชายฝั่ง พัดพาบ้านเรือน ก่อให้เกิดน้ำท่วมฉับพลันกระแสน้ำสูงกว่า ๓ เมตร ตัวเลขของสหประชาชาติประเมินว่ามีผู้เสียชีวิตและสูญหายรวมกัน ๑๓๐,๐๐๐ คน และผู้ประสบภัยทั้งหมด ๒.๕ ล้านคน



แผ่นดินไหว ประเทศเมียนมาร์ (ปี ๒๕๕๔)

แผ่นดินไหวความรุนแรง ๖.๘ ริกเตอร์ เกิดขึ้นในวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๔ มีศูนย์กลางอยู่ทางตะวันออกของรัฐบาล ผู้เสียชีวิตอย่างน้อย ๑๕๐ ราย ผู้บาดเจ็บมากกว่า ๒๐๐ ราย และสูญหายอีกประมาณ ๓๐ ราย



วิกฤติมหาอุทกภัย (ปี ๒๕๕๔)

มหาอุทกภัยส่งผลกระทบต่อประเทศในอาเซียนมากถึง ๖ ประเทศ และถือเป็นอุทกภัยครั้งรุนแรงที่สุดในรอบ ๕๐ ปีของประเทศไทย ขณะที่กัมพูชา ลาว เมียนมาร์ และเวียดนามเองก็ได้รับผลกระทบด้วยเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะผลผลิตทางการเกษตรที่ทำให้ประเทศสูญเสียรายได้อย่างมหาศาล



แผ่นดินไหว ประเทศฟิลิปปินส์ (ปี ๒๕๕๖)

ภัยพิบัติครั้งนี้เกิดขึ้นก่อนหน้าที่ซูเปอร์ไต้ฝุ่นจะกระหน่ำพัดเข้าฝั่งไม่กี่สัปดาห์ แผ่นดินไหวนี้มีความรุนแรง ๗.๒ ริคเตอร์ เกิดขึ้นบนเกาะโบโฮลที่เป็นจุดท่องเที่ยวสำคัญของฟิลิปปินส์ คร่าชีวิตประชาชนไปนับร้อยชีวิต



ควันไฟป่า ประเทศอินโดนีเซีย/สิงคโปร์ (ปี ๒๕๕๖)

เดือนมิถุนายน ๒๕๕๖ เกิดไฟป่าลุกลามบนเกาะสุมาตรา ประเทศอินโดนีเซีย หมอกควันจากไฟป่าลอยเข้าปกคลุมเกาะสิงคโปร์และรัฐยะโฮร์ ของประเทศมาเลเซีย วัดค่ามลพิษได้ถึง ๔๐๑ ส่งผลให้รัฐบาลสิงคโปร์ต้องประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินด้านสิ่งแวดล้อมร้ายแรง



แผ่นดินไหวเชียงใหม่ ประเทศไทย (ปี ๒๕๕๗)

เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๗ เกิดแผ่นดินไหวที่สามารถวัดแรงสั่นสะเทือนได้ ๖.๓ ริคเตอร์ที่จังหวัดเชียงใหม่ เหตุการณ์ครั้งนี้แม้จะไม่มีผู้เสียชีวิต แต่ก็มีบ้านเรือนประชาชน รวมถึงวัดวาอารามหลายแห่งในจังหวัดเชียงใหม่ รวมทั้งวัดร่องขุน ซึ่งเป็นวัดชื่อดังที่มีสถาปัตยกรรมและจิตรกรรมอันงดงาม ก็ได้รับความเสียหายจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่เกิดขึ้นครั้งนี้เช่นกัน ช้างยังเกิดอาพาธหรือช็อกอย่างต่อเนื่อง สร้างความหวาดหวั่นให้กับประชาชนอย่างมาก



ซูเปอร์ไต้ฝุ่นไห่เยี่ยน ประเทศฟิลิปปินส์ (ปี ๒๕๕๖)

ภัยพิบัติครั้งนี้ นับว่าเป็นหายนะครั้งใหญ่ เมื่อซูเปอร์ไต้ฝุ่น ความเร็วลม ๓๐๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง พัดเข้าถล่มหมู่เกาะฟิลิปปินส์ เมื่อวันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ส่งผลให้ประชาชนเสียชีวิตราว ๔,๕๐๐ คน และไร้ที่อยู่ราวสองล้านคน นอกจากความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินแล้ว ผู้ประสบภัยยังต้องต่อสู้กับภาวะขาดแคลนน้ำและอาหารหลังประสบเหตุ เพราะความช่วยเหลือเข้าถึงช้าเกินไป

พายุโซนร้อนฟวอง ประเทศฟิลิปปินส์ (ปี ๒๕๕๗)

เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗ พายุโซนร้อนฟวองได้พัดเข้าถล่มเกาะลูซอน ทางตอนเหนือของประเทศฟิลิปปินส์ซึ่งเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงอย่างกรุงมะนิลา ส่งผลให้เกิดน้ำท่วมจนเจ้าหน้าที่ต้องสั่งอพยพประชาชนกว่าสองหมื่นคนออกจากบ้านเรือน



ภูเขาไฟปะทุ ประเทศอินโดนีเซีย (ปี ๒๕๕๗)

เมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๗ ภูเขาไฟซินาบุง ทางตอนเหนือของเกาะสุมาตรา เกิดการปะทุปล่อยลาวาไหลเป็นทางยาวจนถึงตีนภูเขา ปล่องถ้ำถ่านควันและก๊าซลอยขึ้นสู่อากาศไกลหลายกิโลเมตร



อาเซียนร่วมมือ ป้องกัน/bussika ภัยพิบัติ

ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและมีจำนวนบ่อยครั้งอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนทำให้ประเทศสมาชิกทั้งสิบของอาเซียน เล็งเห็นปัญหาและร่วมมือกันจัดตั้ง คณะกรรมการจัดการภัยพิบัติอาเซียน (ASEAN Committee on Disaster Management : ACDM) โดยได้จัดการประชุมประจำปีขึ้นครั้งแรกในเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ ณ เมืองบันดาเสรี เบกาวัน ประเทศบรูไน

คณะกรรมการจัดการภัยพิบัติอาเซียน มีวิสัยทัศน์ที่จะให้ภูมิภาคอาเซียนมีความเข้มแข็งพร้อมรับมือภัยพิบัติ โดยการช่วยเหลือและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อลดผลกระทบจากภัยพิบัติ และได้ร่วมกันจัดทำ โครงการจัดการภัยพิบัติในภูมิภาคอาเซียน หรือ ASEAN Regional Programme on Disaster Management (ARPDm) ขึ้น

งานเร่งด่วนของโครงการนี้ คือ การสร้างกรอบการทำงานบริหารจัดการภัยพิบัติเพื่อใช้ในภาวะฉุกเฉิน เร่งพัฒนาผู้เชี่ยวชาญในการรับมือภัยพิบัติ แลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงส่งเสริมการให้ความรู้แก่เยาวชนและประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับภัยพิบัติ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถรับมือกับเหตุฉุกเฉิน และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องยามเกิดภัย

นอกจากนี้ ยังมีการจัดตั้งศูนย์ประสานงานอาเซียน เพื่อให้ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม (ASEAN Coordinating Center For Humanitarian Assistance on Disaster Management — AHA Center) ที่กรุงจาการ์ตาประเทศอินโดนีเซีย เพื่อเป็นศูนย์ประสานงานการจัดการด้านภัยพิบัติในภูมิภาค และประสานงานระหว่างประเทศสมาชิกอาเซียนกับองค์กรระหว่างประเทศที่เป็นพันธมิตรของอาเซียน ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติด้วย

เยาวชนไทยเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ 'รู้แล้วรอด'

หน่วยงานภาครัฐและเอกชนของไทยหลายหน่วยงานต่างตื่นตัวร่วมกันส่งเสริมให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจในการรับมือกับภาวะฉุกเฉิน ดังเช่นสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานแห่งชาติ และองค์การอนามัยโลกได้เปิดตัวชุดความรู้ 'รู้แล้วรอด!' เพื่อให้ความรู้แก่เยาวชนทั่วประเทศในการเตรียมพร้อมให้สามารถเอาตัวรอดได้เมื่อเกิดภัยพิบัติรุนแรง โดยเป็นข้อมูลรวมกับภาพการ์ตูนสีสันสดใส เข้าใจง่าย และปฏิบัติได้จริง

น้องๆ เยาวชนที่สนใจ สามารถดาวน์โหลดคู่มือ 'รู้แล้วรอด' ได้ที่ www.knowtosurvive.org/index.php 📄

เวียดนามเตรียมยกเลิกข้อจำกัดต่างชาติถือหุ้นธุรกิจ

เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา รัฐบาลเวียดนามได้ออกประกาศระบุว่า รัฐบาลวางแผนจะยกเลิกข้อห้ามชาวต่างชาติจากการถือครองหุ้นในบริษัทเกินกว่าร้อยละ



๔๙ ตามนโยบายดำเนินการผ่อนคลายกฎระเบียบทางธุรกิจและการแปรรูปกิจการของภาครัฐไปยังภาคเอกชน ทางรัฐบาลเวียดนามหวังว่านโยบายนี้จะช่วยรักษาการเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ

ช่วงครึ่งปี ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา เศรษฐกิจเวียดนามขยายตัวร้อยละ ๖.๒๘ นับเป็นการขยายตัวที่รวดเร็วที่สุดในรอบ ๘ ปี นักวิเคราะห์ต่างระบุว่า บริษัทเอกชนต่างชาติมีแนวโน้มที่จะคว้าโอกาสลงทุนเพิ่มในประเทศที่กำลังเติบโตนี้แน่นอน

นอกจากนี้ รัฐบาลยังแก้ไขกฎหมายที่อยู่อาศัย ระบุอนุญาตให้ชาวต่างชาติสามารถเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัยในเวียดนามได้ ตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคมที่ผ่านมาอีกด้วย

ชาวร่างกุ้งต่อแถวเข้าเคเอฟซีสาขาแรกในเมียนมาร์

เคเอฟซี เครือร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดจากสหรัฐฯ เปิดตัวเป็นครั้งแรกในเมียนมาร์ สาขาแรกที่เมืองร่างกุ้ง เพิ่งเปิดตัวครั้งแรกเมื่อวันที่ ๓๐ กรกฎาคมที่ผ่านมา ในวันแรกมีหนุ่มสาวชาวเมียนมาร์ต่อแถวยาวเหยียดรอเข้าคิวรอชิมไก่ทอดชื่อดัง บางรายต้องรอนานถึง ๓ ชั่วโมง



แบรนด์สินค้าตะวันตกเป็นสิ่งที่หาได้ยากในประเทศเมียนมาร์ ซึ่งอยู่ภายใต้การปกครองของรัฐบาลทหาร และถูกโดดเดี่ยวจากโลกภายนอกเป็นเวลาเกือบครึ่งศตวรรษ แต่นโยบายปฏิรูปประเทศโดยรัฐบาลกึ่งพลเรือน ช่วยดึงดูดนักลงทุนต่างชาติเข้าสู่ตลาดผู้บริโภคกว่า ๕๑ ล้านคน

ร้านเคเอฟซีสาขาแรกนี้ สามารถรองรับลูกค้าถึง ๒๔๐ ที่นั่ง ราคาสำหรับไก่ทอด ๒ ชิ้นพร้อมมันฝรั่งทอดอยู่ที่ ๓,๕๐๐ จ๊าด (ประมาณ ๑๐๒ บาท)

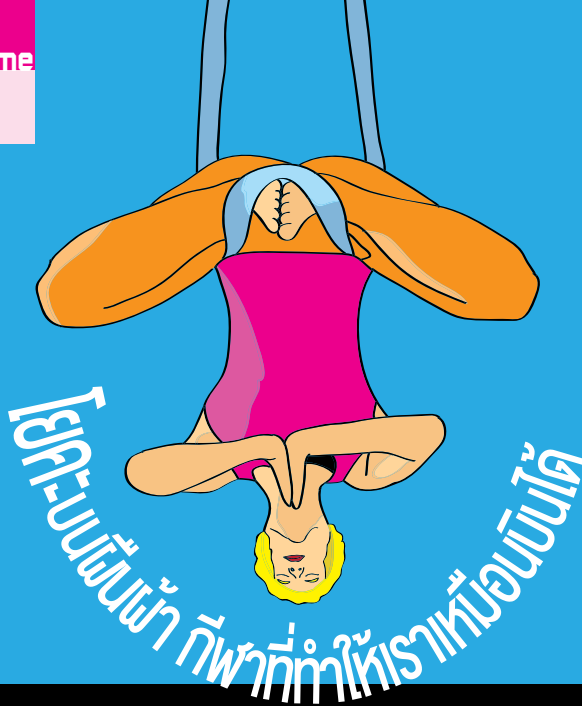
กัมพูชาฝึกหัดหน่วยลูกตายตรวจหาภัยระเบิด

ข่าวนี้ฟังแล้วเหมือนกับภาพยนตร์ทีเดียว เมื่อทางการกัมพูชานำเข้าสุนัขพันธ์ชั้นยอด เพื่อฝึกฝนให้ดมกลิ่นหาวัตถุระเบิดที่ยังไม่ระเบิดซึ่งหลงเหลือมาจากช่วงสงครามกลางเมือง



เฮง รัตนา ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติการเก็บกู้วัตถุระเบิดกัมพูชา (CMAC) ให้สัมภาษณ์ว่าบางประเทศของทวีปแอฟริกา เช่น แทนซาเนีย โมซัมบิก และแองโกลาประสบความสำเร็จในการใช้สุนัขหากับระเบิด ขณะนี้ทีมสุนัขกำลังอยู่ระหว่างการฝึกฝนและเตรียมทดสอบในพื้นที่จริง

ตั้งแต่ทศวรรษ ๑๙๖๐ กัมพูชาต้องตกอยู่ในสงครามกลางเมืองเกือบ ๓ ทศวรรษ ทำให้ประเทศนี้กลายเป็นประเทศที่ถูกภัยระเบิดหนักที่สุดและมีภัยระเบิดมากที่สุดแห่งหนึ่งในโลก รายงานสถิติของรัฐบาลระบุว่า นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๒ วัตถุระเบิดที่ยังไม่ระเบิดจำนวนมหาศาลได้คร่าชีวิตผู้คนไปแล้วเกือบ ๒๐,๐๐๐ คน และมีผู้ได้รับบาดเจ็บมากกว่าอีกสองเท่า



ผลการวิจัยรองรับถึงผลของการออกกำลังกายแบบนี้มีประโยชน์

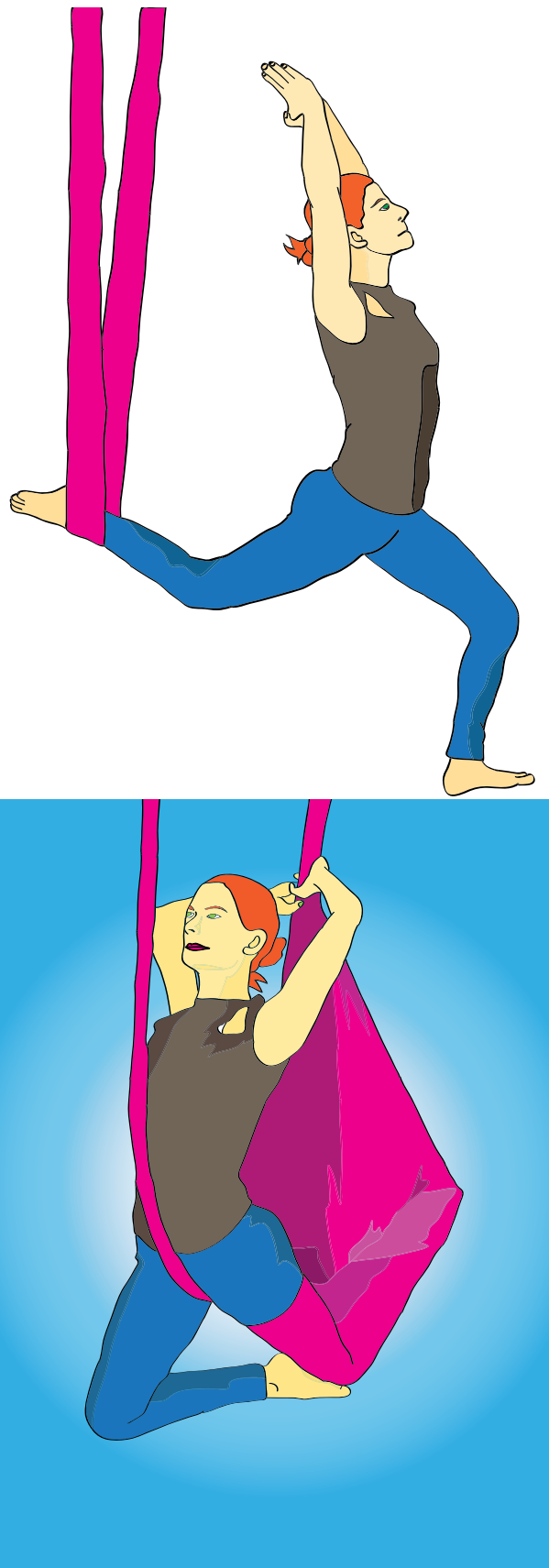
ต่อการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ยึดกระดูกสันหลัง และไม่ก่อให้เกิดแรงกดกับเหมือนอย่างการเล่นโยคะแบบทั่วไป เกมยังช่วยสร้างความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ

หนึ่ง ในการออกกำลังกายของผู้หญิงที่ชอตฮิตติดลมบนมาหลายปีติดต่อกัน เห็นจะต้องยกให้ “โยคะ” เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหน็ดเหนื่อย และไม่สร้างอาการบาดเจ็บให้กับร่างกาย นอกเสียจากเกร็งตัวมากเกินไป บิดตัวมากเกินไป กล้ามเนื้อก็จะเจ็บบ้าง แต่โยคะก็ยังเป็นการออกกำลังกายที่สนุกและช่วยกระชับในทุกสัดส่วน แถมผลลัพธ์อีกข้อคือรู้จักกำหนดลมหายใจที่ถูกต้อง ล่าสุดมีโยคะด้านแรงโน้มถ่วง หรือที่เรียกว่า AntiGravity Yoga ต้นฉบับแห่งโยคะบนผืนฟ้าที่คิดค้นโดย นักกายกรรมและนักโยคะชื่อดัง คริสโตเฟอร์ แฮริสัน

AntiGravity Yoga เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย เพราะเต็มไปด้วยความสนุก ไม่น่าเบื่อ ทุกท่วงท่าจะช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายเป็นอิสระ ด้วยการเคลื่อนไหวแบบ ๓๖๐ องศา ซึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการเผาผลาญไขมันส่วนเกินให้เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ควบคู่ไปกับการช่วยปรับสรีระร่างกายให้บุคลิกสง่างาม ช่วยให้เกิดความอ่อนเยาว์ เพิ่มอาการผ่อนคลาย ลดการกดทับของกระดูกสันหลัง และช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังบริเวณต้นคอ บ่า ไหล่ และแผ่นหลัง โดยเฉพาะในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมได้อีกด้วย

คำว่า AntiGravity Yoga นับเป็นศาสตร์ใหม่ของโยคะ ที่คิดค้นขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๓ จากประสบการณ์ยาวนานของคริสโตเฟอร์ แฮริสัน ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย เก่งกาจด้านโยคะ และมีความรู้ด้านสรีระเป็นอย่างดี แฮริสันยังเป็นผู้คิดค้นโยคะนาสติกที่คร่ำหวอดในเรื่องการเต้นและการแสดงลีลากลางอากาศอีกด้วย



โยคะชนิดนี้นำศาสตร์ของการออกกำลังกาย ๕ แบบ มาผสมเข้าด้วยกัน คือ Yoga (โยคะ) Pilates (พิลาทิส) Dance (การเต้น) Calisthenics (การออกกำลังกายที่เน้นการสร้างความแข็งแรงและสร้างสัดส่วนที่สวยงาม) และ Aerial Art (การแสดงที่เหมือนล่องลอยอยู่กลางอากาศ) ออกมาเป็นโยคะต้านแรงโน้มถ่วงบนผืนผ้า จากการพัฒนาและทดสอบมานานกว่า ๑๐ ปี จึงได้หลักสูตรของท่วงท่าที่เหมาะสม และมีผลการวิจัยรองรับถึงผลของการออกกำลังกายแบบนี้ว่ามีประโยชน์ต่อการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ยึดกระดูกสันหลัง และไม่ก่อให้เกิดแรงกดทับเหมือนอย่างการเล่นโยคะแบบทั่วไป แถมยังช่วยสร้างความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ

คริสโตเฟอร์ได้คิดค้นอุปกรณ์เปลผ้าในชื่อ AntiGravity Harrison Hammock ที่มีความยืดหยุ่น และช่วยรองรับน้ำหนักของเรือนร่างผู้เล่นได้อย่างพอเหมาะ ช่วยพยุงน้ำหนักและทำให้เราสามารถทำท่ายากๆ ของโยคะได้ง่ายดายขึ้น โดยให้ผลลัพธ์ที่ไม่ต่างไปจากเดิม ไม่ว่าจะเป็นท่ากลับหัว หรือท่าที่ต้องอาศัยการทรงตัวต่างๆ

เมื่อมองเห็นการห้อยตัวลงโดยทิ้งน้ำหนักลงบนผืนผ้า อาจทำให้หลายคนรู้สึกกลัว แต่ด้วยอุปกรณ์ทุกอย่างที่ผ่านการรับรองมาตรฐานจากสถาบันที่ดูแลความปลอดภัย ด้านการกีฬาของประเทศสหรัฐอเมริกาแล้ว มั่นใจได้เลยว่าท่วงท่าต่างๆ ที่เขาคิดค้นขึ้นนั้นไม่เป็นอันตราย หรือเสี่ยงต่อการร่วงหล่นลงมา และท่าทางที่ผาดโผนนั้นเมื่อแลดูด้วยตา เราอาจจะรู้สึกเกินความสามารถ แต่จริงๆ แล้วไม่ได้ยากอย่างที่คิด ด้วยเทคนิคของการใช้ผ้าและการจัดทำท่าทางอย่างถูกต้องจากผู้สอน จะทำให้เราสามารถลอยตัวอยู่บนผ้าได้ราวกับนักกายกรรม

ก่อนการฝึกโยคะบนผืนผ้า เรามี ๙ วิธีสร้างความปลอดภัยมาบอกกล่าวค่ะ

๑. ทุกวันก่อนที่จะใช้ผ้าแฮมมอค (Hammock) ควรตรวจสอบความเรียบร้อยว่าเนื้อผ้าอยู่ในสภาพที่ดีหรือไม่ มีรอยฉีกขาด หรือวางผิดตำแหน่งหรือไม่ และตรวจสอบล๊อคทุกครั้งก่อนขึ้นนั่ง

๒. ทุกๆ สัปดาห์ควรเช็คความสะอาดเรียบร้อยของเนื้อผ้า หากมีรอยฉีกขาด หรือมีรู ควรเปลี่ยนให้เรียบร้อยก่อนใช้ในครั้งต่อไป

๓. ในการทำความสะอาดผ้าแฮมมอค ควรทำความสะอาดด้วยสบู่ และไม่ใช้น้ำยาปรับผ้านุ่ม หรือผงซักฟอก

ที่มีส่วนผสมของน้ำยาที่กัดสี หรือน้ำยาที่แรงๆ เมื่อซักแล้วไม่ควรอบในตู้อบ ควรผึ่งแดดให้แห้ง เพื่อรักษาให้ผ้านั้นมีอายุการใช้งานที่นานขึ้น

๔. หากมีรูเล็กๆ ควรซ่อมแซมให้เรียบร้อย แต่ถ้าเป็นรูใหญ่ หรือขาดรุ่มมากเกินไป ไม่สามารถซ่อมแซมได้ ควรเปลี่ยนใช้ผ้าผืนใหม่

๕. สำหรับระดับความสูงของการติดตั้งผ้าแฮมมอคนั้น แต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป แล้วแต่ความสูงของแต่ละคน โดยก่อนเล่น ให้ยืนอยู่ตรงหน้าผ้าแฮมมอค ปรับห่วงของผ้าที่เราจะนั่งให้อยู่ในระดับความสูงที่ต่ำกว่าสะโพกของเราเล็กน้อย

๖. ควรวางเสื้อไว้ข้างล่างผ้าแฮมมอคเสมอ

๗. ในการเคลื่อนไหวบางท่วงท่า เราต้องฝึกกำมือให้แน่น เพื่อที่จะสามารถยกตัวขึ้นไปในระดับที่สูงๆ ได้ ดังนั้นควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และฝึกจับให้แน่นอยู่เสมอ

๘. ข้อดีของผ้าแฮมมอคคือ ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถพยุงตัว และคงตัวได้อย่างสมดุล อย่างไรก็ตามเมื่อฝึกไปนานๆ ผู้ฝึกจะต้องสามารถพยุงน้ำหนักตัวของตัวเองให้ได้ และอยู่นิ่งๆ คงที่ได้ด้วยตัวเอง การที่เราสามารถฝึกพยุงตัวได้ด้วยตัวเอง จะทำให้เราเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ และเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกายมากขึ้น

๙. การสวมเสื้อผ้าในการฝึกนั้น ควรเป็นเสื้อผ้าที่แนบชิดร่างกาย และสวมใส่สบาย เพื่อป้องกันการเสียดสี เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรปิดบริเวณรักแร้ กระบังลม ขา และไม่ควรใส่เครื่องประดับที่สามารถทำให้ผ้าแฮมมอคฉีกขาดได้ง่าย

ปัจจุบันมีสถานออกกำลังกายหลายแห่งฝึกสอนโยคะประเภทนี้ ควรศึกษาก่อนจองคอร์สว่าได้รับการรับรองมาตรฐานแน่นอนแล้วหรือไม่ จะได้วางใจว่าปลอดภัย และมั่นใจว่าจะได้รูปร่างกระชับ สุขภาพแข็งแรงอ่อนเยาว์สดใสเป็นของเราจริงๆ





รางวัลพิเศษ CEO Award ชื่อผลงาน พระจริยวัตรตรงดงาม
 เทคนิค ไฟเบอร์กลาส



รางวัลชนะเลิศ ชื่อผลงาน ตามรอยพ่อ
 เทคนิค สีน้ำมัน



รางวัลข้างเฟือก ชื่อผลงาน พระเทพฯของหนู
 เทคนิค ประกอบไม้และจั่ววาง

ไทยเบฟสร้างศิลปินรุ่นใหม่บนเวที “ศิลปกรรมข้างเฟือก”

หลาย คนคงเคยได้ยินสุภามิตโບราณที่ว่า “ข้างเฟือกเกิดในป่า” หมายถึงคนที่มีปัญญามีความสามารถ แต่อยู่ในที่ห่างไกล ไม่มีใครรู้จัก แต่สำหรับบริษัทไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) สามารถนำข้างเฟือกมาอยู่ในเมืองได้ และยังทำให้เมืองไทยมีข้างเฟือกเพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีความเป็นเลิศและความโดดเด่นทางด้านศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นอยู่แห่งไหนตำบลไหน ไทยเบฟ จัดให้โดยเปิดเวทีใหญ่ให้ประลองฝีมือทางด้านนี้ภายใต้การประกวดโครงการ “ศิลปกรรมข้างเฟือก” ซึ่งปีนี้เป็นการจัดงานครั้งที่ ๔ ในหัวข้อ “สมเด็จพระเทพฯของชาวไทย” เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสทรงเจริญพระชนมายุ ๖๐ พรรษา



รางวัลชนะเลิศ
ชื่อผลงาน Our beloved
เทคนิค เย็บปัก



รางวัลชมเชย ชื่อผลงาน แกร่งบันดาลใจ เทคนิค สีอะคริลิก

สำหรับการประกวด “ศิลปกรรมช้างเผือก” นั้น มุ่งเน้นรูปแบบการสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบเหมือนจริง โดยไทยเบฟ ต้องการเฟ้นหาศิลปินไทยรุ่นใหม่ที่มีความสามารถทางศิลปะอันโดดเด่น และส่งเสริมการสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าพร้อมนำเสนอต่อสาธารณชน อีกทั้งยังเป็นเวทีให้เหล่าศิลปินได้แสดงออกถึงศักยภาพในการสร้างสรรค์ศิลปะแบบเหมือนจริง (Realistic) และศิลปะรูปลักษณะ (Figurative Art) ทั้งนี้ ไทยเบฟได้รับความร่วมมือจากฝ่ายนิทรรศการ หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร จัดแสดงผลงานที่ผ่านการคัดเลือกและตัดสินจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิรวม ๖๐ ชื่น จากทั้งหมด ๑๒๒ ชื่น

ในการนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระมหากรุณาธิคุณทรงเปิดนิทรรศการ “ศิลปกรรมช้างเผือก ครั้งที่ 4” และพระราชทานรางวัลช้างเผือกแก่ผู้ชนะการประกวด ๒ รางวัล ในผลงาน “พระเทพฯ ของหนู” โดยนายสันติ สีดาราช “Our beloved” โดย นางสาวธิดาพรหม อ่อนเปี่ยม รางวัล CEO Award ได้แก่ผลงานประติมากรรม “พระจริยวัตรดงาม” โดยนายณพกานต์ ภูไฟทิพย์ นอกจากนี้ยังมีรางวัลรองชนะเลิศอีก ๕ รางวัล และรางวัลชมเชยอีก ๑๓ รางวัล



รางวัลรองชนะเลิศ ชื่อผลงาน สายสัมพันธ์ เทคนิค สีอะคริลิก



รางวัลชมเชย
ชื่อผลงาน แกร่งบันดาลใจของหนู
เทคนิค สีน้ำมันกระดาษ



รางวัลชมเชย
ชื่อผลงาน อ่านเถิดเด็กไทย
หมายเลข๒
เทคนิค สีอะคริลิก



ค้นหานก...
จากป่าเล็ก
ในเมืองใหญ่
สอนเด็กเข้าใจ
และท่วงโยธรมชาติ



การดูนก ถือเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่นำสนใจสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ครอบครัวสามารถใช้ช่วงเวลาดีๆ ไปดูนกกันค่ะ แต่เราไม่ต้องเดินทางไปไหนไกล ใช้ช่วงเวลาสั้นๆ เพียงครึ่งวันก็รับรู้ความรู้ความเพลิดเพลินได้แล้ว เพราะสมาคมคนรักนกและธรรมชาติแห่งประเทศไทยได้จัดกิจกรรมดีๆ ที่มีชื่อว่า “ค้นหานก...จากป่าเล็กในเมืองใหญ่” มาอย่างต่อเนื่อง

สำหรับการดูนกในครั้งนี้ มีเด็กๆ สนใจเข้าร่วมโครงการจำนวนมาก เราไปกันที่สวนสิริกิติ์ สวนสาธารณะใหญ่ อยู่ติดกับสวนรถไฟย่านจตุจักร ไปดูกันว่าเด็กๆ จะสนุกสนานกันขนาดไหน และการดูนกมีเสน่ห์อย่างไรจนทำให้บางคนถึงกับเป็นแฟนพันธุ์แท้ ชนิดมีทริปดูนกที่ไหนไม่ยอมพลาดเด็ดขาด

เช้าวันหยุดสุดสัปดาห์ แม่อากาศในเมืองใหญ่อ่างกรุงเทพมหานครจะร้อนอบอ้าว แต่เรากลับพบภาพที่น่าประทับใจ เมื่อเห็นผู้ใหญ่และเด็กๆ กลุ่มหนึ่งพากันเดินดูนกอยู่ในสวนสิริกิติ์ บ้างก็ถือกล้อง บ้างก็ถือขนมและสมุดพก พากันมาค้นหานกชนิดต่างๆ ในสวนแห่งนี้ ซึ่งมีแต่ความเขียวชอุ่ม ทั้งต้นไม้ใหญ่น้อย และต้นหญ้าที่ขึ้นอยู่ริมทาง พวกเขาไม่ได้มาเพียงลำพัง แต่ยังมีผู้เชี่ยวชาญด้านการดูนกของสมาคมอนุรักษ์นกและธรรมชาติแห่งประเทศไทย มาเป็นพี่เลี้ยง คอยให้คำแนะนำ และอธิบายเรื่องของนก นอกจากนี้ พี่ๆ ยังเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการดูนกด้วย เช่น กล้องส่องทางไกล ซึ่งมีกำลังขยายที่เหมาะสมสำหรับการดูนก เพราะนกไม่ชอบถูกรบกวน ดังนั้นเราต้องส่องไปตามต้นไม้สูงๆ แทนการมองด้วยสายตา ซึ่งไม่สามารถเห็นรายละเอียดในระยะไกลได้

อุปกรณ์ที่น้องๆ ต้องมีติดตัวก็คือ สมุดบันทึก ปากกา หรือดินสอ เพื่อใช้จดบันทึกรายละเอียดต่างๆ เช่น วันเวลาสถานที่ การจำแนกชนิดของนก ขนาด รูปร่าง สี การกิน วิธีบิน ถิ่นที่อยู่อาศัย ตลอดจนจุดเด่นของนกแต่ละชนิด

เอ๊ะ! นั่นมันนกตีทองนี่... ทางนี้ ก็มีนกอีเสือนะ เร็วๆ เข้าพวกเรามาดูสิ

เสียงเด็กสองคนกำลังตะโกนร้องบอกเพื่อนๆ ในกลุ่มพลาง
ซี้มือไปที่ต้นไม้ใหญ่ตรงหน้า ทุกคนค่อยๆ เดินย่อง และพูดจากัน
ด้วยเสียงเบาๆ เนื่องจากพวกเขาได้รับคำแนะนำจากพี่เลี้ยงว่า
นกไม่ชอบเสียงดัง ความวุ่นวาย ถ้ามีใครในกลุ่มส่งเสียงดังจะ
ทำให้นกบินหนีไปได้ และพลอยทำให้คนอื่นต้องอดดูนกไปด้วย
จากนั้นก็ตั้งกล้องและส่องนกกันอย่างตั้งใจ แม้จะมีนักดูนกรุ่น
จ้าววัย ๕-๖ ขวบ ส่งเสียงด้วยความดีใจและตื่นเต้นที่ได้เห็นนก
แปลกๆ แต่น้องๆ ที่มาประจำจะบอกให้ลดเสียงลง

ด้านพ่อแม่ผู้ปกครองที่มาด้วย เมื่อเห็นลูกหลานสนุกสนาน
เพลิดเพลินก็พลอยยิ้มอย่างมีความสุข พ่อแม่บางคนก็มาส่อง
กล้องกับลูกๆ บ้างก็ขอเป็นผู้ส่งเสียงทั้งขมและน้ำยามเด็กๆ
หิว

เด็กชายอัครพล ศุภเศรษฐนนท์ นักเรียนชั้น ม.๑
โรงเรียนสาธิต มศว. ปทุมวัน เล่าว่าเพิ่งเริ่มดูนกเมื่อปีที่แล้ว
การดูนกถือเป็นประสบการณ์ที่ดีมาก เห็นสิ่งที่ไม่ได้เรียนในห้อง
นกบางชนิดเรายังไม่คิดว่าจะมีอยู่ในเมืองเพราะก่อนหน้านี้คิด
ว่านกสวยงามคงจะอยู่ในป่าเท่านั้น

ส่วนเด็กชายภูมิ จักรวาฬนรสิงห์ นักเรียนชั้น ม.๑
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บอกว่าเพื่อนชวนมาดู
เพราะเคยอยู่ชมรมดูนกของโรงเรียน เห็นนกแปลกๆ มากมาย
ยิ่งดูก็ยิ่งรู้จักและรักนกมากขึ้น และตัวเองชอบถ่ายรูปนกไว้ดูด้วย
ชอบนกแขวกแขวหางบ่วงใหญ่มาก เพราะหางแปลกดี นอกจากนี้
ถ้ามีเวลาก็จะค้นหาจากอินเทอร์เน็ต

เด็กชายวรวิทย์ เหลืองรัศมีรุ่ง หรือน้องอิกคิว อายุ ๑๒ ปี
ชั้น ม.๑ โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย บอกว่าสนใจเริ่มดู
นกมาตั้งแต่อายุ ๔ ขวบแล้ว เนื่องจากพ่อแม่เคยพามาเที่ยว
สวนรถไฟ แล้วเห็นคนเขาดูนก ก็อยากดูบ้าง พ่อแม่ก็ให้มา
รู้สึกมีความสุขที่ได้พักผ่อนและเห็นพื้นที่สีเขียว ได้พักสายตาจากการเล่นเกมส์ ได้ฝึก
ประสาทสัมผัสด้านต่างๆ ทั้งตาหู และหูฟังอย่างตั้งใจ ทำให้มีสมาธิ ซึ่งส่งผลดีต่อการ
เรียนด้วย นอกจากนี้ยังได้ไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่านกในเมืองมีอะไรน่าสนใจ ตอนแรก
คิดว่าในกรุงเทพฯ คงมีแค่นกพิราบ นกกระจอก ที่เกาะตามสายไฟเท่านั้น แต่ที่ไหนได้

ยังมีนกอีเสือ นกกระเจิบ นกอีกา นกกวัก แต่
นกที่ชอบที่สุดคือนกตีทอง ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นราชา
ของนกในเมือง เพราะสีสวยงาม

คุณสนนินมิต พ่อของน้องอิกคิวบอกว่า พา
ลูกมาดูนกเป็นเวลา ๕ ปีแล้ว ประโยชน์ที่ได้คือ
เกินคาดจริงๆ การที่ลูกได้อยู่กับธรรมชาติ ทำให้
ใจเย็น มีวินัย ยอมตื่นแต่เช้าและมีสมาธิมากขึ้น
และยังถือเป็นการเปิดโลกทัศน์ให้รู้ว่าตัวเราไม่ได้
มีแค่ในห้องเรียน แต่ธรรมชาติเป็นเรื่องที่เรียน





อิงคุยท สะอา

รู้เท่าไรก็ไม่จบ ต่อไปเด็กจะรู้วิธีที่จะอยู่กับธรรมชาติอย่างกลมกลืนและรู้ถึงความสำคัญของสิ่งมีชีวิต ตลอดจนเรื่องห่วงโซ่อาหาร

คุณอิงคุยท สะอา เจ้าหน้าที่อนุรักษ์ จากสมาคมฯ บอกว่าเด็ก ๆ ที่มาร่วมกิจกรรม “คั่นหานก...จากป่าเล็กในเมืองใหญ่” มาจากหลายโรงเรียน เด็กเหล่านี้โชคดีที่ผู้ปกครองรักธรรมชาติ จึงพาลูกหลานมาดูนก เราก็จะสอนให้น้องๆ ได้รู้จัก เข้าใจธรรมชาติ ป่าไม้ ให้ความรู้เรื่องนกและพฤติกรรมต่างๆ ของนก สอนให้เขาฟังเสียงร้องของนกแต่ละประเภท เด็กๆ จะได้ซึมซับเรื่องระบบนิเวศไปด้วย นอกจากนี้ทำให้เขาทราบประโยชน์ของนกแตกต่างกันออกไป ทั้งยังได้ความรู้และความเพลิดเพลิน

ไม่น่าเชื่อนะคะว่า การดูนกจะมีประโยชน์มากมายหลายด้านขนาดนี้ ได้ทั้งความรู้ คู่ความสนุก สุขภาพแข็งแรง แต่ถ้าอยาการู้ลึก รู้จริงเกี่ยวกับเรื่องนกมากกว่านี้ ขอแนะนำให้น้องๆ มาดูด้วยตัวเอง “เพราะสิบปากว่าก็ไม่เท่าตาเห็น”

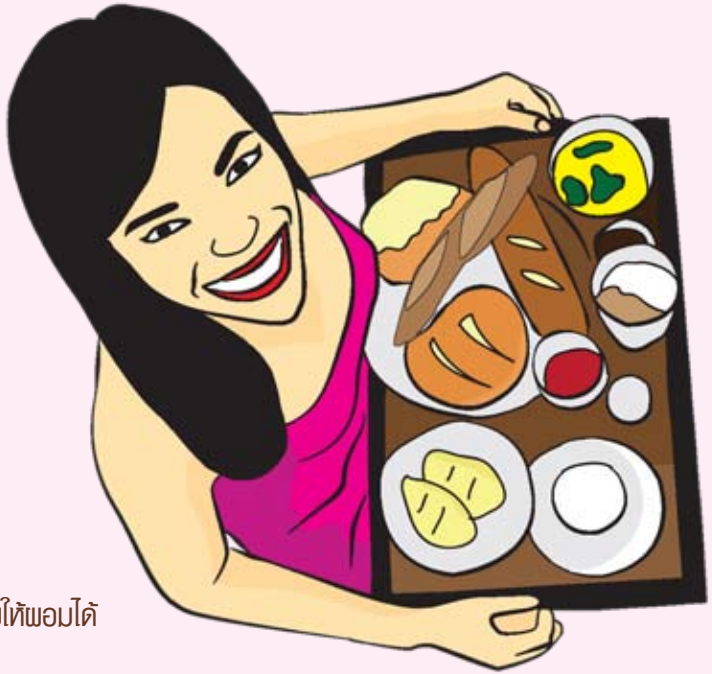
สำหรับผู้สนใจร่วมกิจกรรม Bird Walk ดูนกชมสวน ทางสมาคมฯ จัดในวันเสาร์แรกของเดือนที่สวนรถไฟ วันอาทิตย์แรกที่สวนหลวง ร.๙ และวันอาทิตย์ที่ ๒ ของเดือน ณ สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ฟ้าไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่ได้ที่ สมาคมอนุรักษ์นกและธรรมชาติแห่งประเทศไทย โทร.๐๒-๕๕๘-๒๒๗๗ และ ๐๘๖-๓๗๖-๖๘๒๔



อาหารมือเช้า เสริมสมอง ปลอดโรค

ใครที่ลดน้ำหนักอยู่

และคิดว่าการงดอาหารเช้าจะช่วยให้พอมได้
คุณกำลังทำสิ่งที่ตรงกันข้าม



วิธีดูแลสุขภาพที่ทุกคนสามารถทำได้ง่ายๆ แต่มีความสำคัญยิ่งยวดต่อสุขภาพก็คือการกินอาหารเช้าซึ่งเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวันนั่นเอง แต่ด้วยวิถีปัจจุบันที่เปลี่ยนไป การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบมากขึ้น ทำให้หลายคนละเลยความสำคัญของอาหารเช้า บางคนคิดว่าการอดอาหารเช้านั้นจะทำให้ลดน้ำหนักได้ แต่ผลลัพธ์กลับตรงกันข้าม



ถ้าไม่กินอาหารเช้า จะส่งผลเสียต่อสุขภาพในด้านใดบ้าง?

ถ้าไม่กินอาหารเช้า ร่างกายจะขาดสารอยู่สองตัวที่สำคัญ คือ แมกนีเซียม และธาตุเหล็ก สารอาหารสองอย่างนี้จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานดีขึ้น ทำให้สารเคมีที่มีอยู่ในสมองทำงานได้ดี เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่กินอาหารเช้าจะทำให้เราขาดสมาธิ แถมสมองเฉื่อยชา

มือเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะไม่เพียงเติมพลังงานให้ร่างกายและสมองให้พร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตลอดวัน อาหารเช้ายังป้องกันโรคเบาหวาน หัวใจและโรคอ้วนได้อีก ใครที่ลดน้ำหนักอยู่และคิดว่าการงดอาหารเช้าจะช่วยให้พอมได้ คุณกำลังทำสิ่งที่ตรงกันข้าม การงดอาหารเช้าทำให้ร่างกายลดระบบเผาผลาญลง สมองจะหลั่งสารเคมีที่ชื่อว่า นิวโรเพปไทด์ วาย (neuropeptide Y) ซึ่งจะส่งสัญญาณให้คุณกินโดยไม่รู้ตัว มีภาวะที่เรียกว่า “อาการกินกลางคืน” (night eating syndrome) คือเมื่อเริ่มกินมื้อกลางวันแล้ว คุณจะหยุดไม่ได้จนกระทั่งเข้านอน

การอดอาหารเช้าจะช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่?

การอดอาหารเช้าไม่ได้ช่วยให้น้ำหนักลด แต่คนที่ไม่กินอาหารเช้ามีความเสี่ยงอ้วนมากกว่าคนที่กินอาหารเช้า เพราะระบบการเผาผลาญจะเฉื่อยชา พอไปทานมื้อเที่ยงการเผาผลาญก็จะน้อยลง จึงทำให้ถูกเก็บไว้ในรูปแบบของไขมัน เป็นสาเหตุทำให้อ้วน **“มือเช้ากินอย่างราชา มือกลางวันกินอย่างเจ้าหญิง มือเย็นกินอย่างยาจก”** แล้วจะลดน้ำหนักได้ กระทรวงสาธารณสุขได้ออกโรงเตือนคนที่งดอาหารเช้าเพราะต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งพบมากในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ว่าเป็นความเชื่อที่ผิดและก่อให้เกิดผลเสียตามมา เนื่องจากการงดอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอารมณ์หงุดหงิด สมองต้อ คิดอะไรไม่ออก เพราะสมองต้องการน้ำตาลกลูโคสหล่อเลี้ยงตลอดเวลา ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำงาน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือการทำงานจะด้อยกว่าคนที่กินอาหารเช้า ช่วงสายของวันจะรู้สึกหิวและหันมากินจุบกินจิบ ส่งผลให้น้ำหนักตัวขึ้นง่าย สำหรับเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น การได้รับอาหารเช้าที่เหมาะสมจะยังมีความสำคัญ เพราะอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มตามศักยภาพ

นอกจากนี้ นักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ดยืนยันว่า ไม่ว่าหญิงหรือชายที่กินอาหารเช้าทุกวันจะอ้วนยากกว่าคนที่งดอาหารเช้า นอกจากนี้ นักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์แมสซาชูเซตยังพบว่า คนที่งดอาหารเช้าบ่อยๆ มีแนวโน้มจะอ้วนได้มากกว่าคนที่กินอาหารเช้าเป็นประจำถึง ๔๕% ที่น่าสนใจว่านั่นคือ กลุ่มผู้หญิงที่กินอาหารเช้าที่มีแคลอรีมากกว่ามื้ออื่นๆ จะลดน้ำหนักลงได้ดีกว่า และ ๗๘% ของคนที่ลดความอ้วนแล้วสามารถประคับประคองน้ำหนักให้คงที่ได้ เป็นพวกที่กินอาหารเช้าทุกวัน

ประโยชน์มากมายของอาหารเช้า

อาหารเชาลดโรค : การกินอาหารเช้าช่วยป้องกันโรคหัวใจ และน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นอาการเตือนของโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอ่อนเพลียได้อีกด้วย จากผลการวิจัยคนที่กินธัญพืชไม่ขัดสีทุกวันเป็นอาหารเช้ามานานกว่า ๕ ปี จะมีอายุยืนขึ้น เพราะธัญพืชไม่ขัดสีมีสารแอนติออกซิแดนท์ โยอาหารและปัจจัยอื่นช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดและความดันโลหิต ส่งเสริมให้ร่างกายใช้กลูโคสและฮอร์โมนอินซูลินได้ดีขึ้น ธัญพืชที่มีโปรตีนถั่วเหลืองผสมจะให้ประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มขึ้น เพราะโปรตีนถั่วเหลืองช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ส่วนอาหารที่มีองค์ประกอบของกรดโฟลิก วิตามินบี ๖ และวิตามินบี ๑๒ จะช่วยลดสารโฮโมซิสเตอีนในเลือดซึ่งเป็นอันตรายต่อหลอดเลือด

อาหารเช้าเพิ่มพลังสมอง : ระหว่างที่นอนหลับร่างกายเรายังคงใช้พลังงานตามปกติ พลังงานเหล่านั้นมาจากกลูโคสที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ กว่าจะถึงเช้ากลูโคสมากกว่าครึ่งจะถูกใช้ไป ร่างกายจึงต้องการเติมพลังงาน ซึ่งอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะเป็นตัวเริ่มขับเคลื่อนพลังงานให้กับร่างกายได้ดีที่สุด

สมองของคนเราก็ใช้กลูโคสเป็นพลังงานด้วยเช่นกัน แต่สมองไม่สามารถเก็บสะสมกลูโคสส่วนที่

เหลือได้เหมือนกับการที่ร่างกายสะสม

พลังงาน ฉะนั้นอาหารเช้าจึงจำเป็น

อย่างยิ่งที่จะช่วยให้สมองเรา

ทำงานได้เฉียบไว หากงดอาหารเช้า

เช้า คุณอาจไม่รู้สึกละเลย เพราะ

มีพลังงานสำรองจากการพักผ่อน

แต่พอใช้หมดไปร่างกาย

จะเข้าสู่ภาวะเครียด และ

แม้ว่าจะกินชดเชยในมื้อ

เที่ยง ก็สายเกินไป เพราะ



เวลาที่ร่างกายต้องการพลังงานส่วนนั้นได้ผ่านไปแล้ว

กินอะไรดีที่สุดสำหรับสมอง : นักวิจัยได้ลองให้ชาย - หญิง ๒๒ คน อายุ ๖๐-๗๐ ปี ต้มเครื่องต้มที่มีคาร์โบไฮเดรตล้วนๆ โปรตีนล้วน ไขมันล้วน เครื่องต้มทั้ง ๓ ชนิดให้พลังงานช่วยให้การทำข้อสอบเกี่ยวกับความจำระยะสั้นดีขึ้น แต่ผู้ที่ต้มเครื่องต้มคาร์โบไฮเดรตทำได้ดีที่สุดใน การทบทวนความจำ หลังจากต้มไป ๑ ชั่วโมง ชี้ให้เห็นว่าคาร์โบไฮเดรตมีความสำคัญต่อการทำงานของสมอง

เมื่อตอนอาหารเช้า เราจะได้สารอาหารสำคัญที่ช่วยความจำตลอดวัน แม้แต่การขาดสารอาหารเพียงเล็กน้อย ประเภทกรดโฟลิก วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๑๒ ก็ลดความจำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออายุมากขึ้น คนสูงอายุจะดูดซึมวิตามินบี ๑๒ ได้น้อยลง เป็นเหตุผลหนึ่งที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้คนที่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไปเสริมกรดโฟลิก ซึ่งมีมากในธัญพืชไม่ขัดสี ผักใบเขียวจัด ถั่ว น้ำส้มคั้น ฯลฯ

กินอะไรดีเป็นอาหารเช้า?

ถ้าต้องการให้ร่างกายได้ประโยชน์จากอาหารเช้ามากขึ้น ควรพิจารณาเลือกชนิดอาหารที่มีองค์ประกอบดังนี้

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ดีที่สุดสำหรับอาหารเช้า เพราะจะค่อยๆ ปลดปล่อยกลูโคสให้กับสมอง โดยใช้เวลาเพิ่มขึ้นในการย่อยและดูดซึม แนะนำให้เลือกธัญพืชไม่ขัดสีและผลไม้

โปรตีน อาหารทะเลให้กรดอะมิโน เพื่อผลิตสารสื่อประสาทสมอง ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินบี และโคลีนช่วยการทำงานเกี่ยวกับความจำ แม้ไม่มีคอเลสเตอรอลสูง แต่ไขมันในอาหารที่สมดุลนั้น ข้อมูลการวิจัยเปิดเผยว่าไม่ เป็นผลเสีย

อาหารแคลเซียมสูง เช่น นม โยเกิร์ต นมถั่วเหลือง หรือธัญพืชเสริมแคลเซียม น้ำส้มเสริมแคลเซียม ช่วยในการเผาผลาญไขมันและลดการสะสมไขมันในร่างกาย

ขอย้ำว่าอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ทุกคนโดยเฉพาะเด็กไม่ควรจะละเลย และไม่ควรงินอาหารประเภทข้าวหรือแป้งเพียงอย่างเดียว เชื่อหรือไม่ว่ากินอาหารเช้าเป็นประจำทุกวัน นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกายพอเหมาะ ทำจิตใจแจ่มใส คิดบวกอยู่เสมอ เท่านั้นชีวิตก็เปลี่ยน เป็นพื้นฐานง่ายมากของชีวิตที่ทุกคนควรทำได้ แต่คนส่วนใหญ่เลือกที่จะไม่ทำ หรือผัดวันประกันพรุ่ง

เปลี่ยนชีวิตก้าวแรกด้วยการกินอาหารเช้าก่อน แล้วชีวิตที่ดีจะตามมาจริงๆครับ 🍴



สิงคโปร์ สมาร์ทเนชั่น



คง ต้องยอมรับว่าการพัฒนาอย่างรวดเร็วในด้านเทคโนโลยีการสื่อสารและสารสนเทศ (ICT) มีผลกระทบอย่างมากต่อชีวิตประจำวันของคนเรา โดยเฉพาะชาวสิงคโปร์ ที่พบว่า ๙ ใน ๑๐ คนมีสมาร์ทโฟนใช้งาน ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจหากสิงคโปร์จะขึ้นชื่อว่า เป็นประเทศที่ใช้เทคโนโลยีสูงสุดในภูมิภาค และเพื่อตอกย้ำความเป็นผู้นำด้านนี้ ล่าสุดรัฐบาลของสิงคโปร์ได้ออกมาประกาศตัวถึงโครงการ “Smart Nation” ที่หวังจะทำให้ประชากรของสิงคโปร์มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สิ่งที่ประเทศสิงคโปร์กำลังเริ่มดำเนินการนั้นคือ การวางโครงสร้างพื้นฐานของนโยบายระบบนิเวศและความสามารถในการเปิดใช้งานสมาร์ทเนชั่นตามสถานที่ต่างๆ ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะส่งเสริมวัฒนธรรมให้เข้ากับประชาชนได้ด้วย ซึ่งเป็นข้อดี

ของการสร้างนโยบายและการแก้ปัญหาร่วมกันระหว่างประชาชนกับรัฐ ดังนั้นโครงการสมาร์ทเนชั่นจึงเป็นอีกหนึ่งโครงการดีๆ ที่เราอยากแนะนำให้อ่าน ถึงความพยายามในการใช้ประโยชน์จากเครือข่ายไอซีทีและนำข้อมูลเพื่อมาสนับสนุนการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนให้แข็งแกร่งมากขึ้น

ดังเช่น พัฒนาเครือข่ายมือถือให้ครอบคลุมทุกสถานที่ เพื่อการส่งข้อมูลแบบเรียลไทม์ ทำให้ประชาชนสามารถวางแผนการเดินทางของพวกเขา รวมถึงค้นพบตัวเลือกการเดินทางใหม่



รวมถึงแอปพลิเคชันที่ใช้ในการเดินทางที่ชื่อว่า MyTransport Singapore ก็มี การปรับปรุงครั้งใหญ่ ทั้งตารางการเดินทางและข้อมูลของรถบัสสายต่างๆ ซึ่งนักท่องเที่ยวที่จะไปเยือนเมืองสิงคโปร์จะสามารถโหลดข้อมูลและใช้ได้ทันทีขณะเดินทางท่องเที่ยว โดยทุกคนสามารถดาวน์โหลดบน Google Play และ AppStore ได้โดยไม่ต้อง เสียค่าใช้จ่าย

อย่างไรก็ดี การจะเป็น Smart Nationได้นั้นต้องมียอดประกอบสำคัญคือ การเชื่อมต่อ (Connectivity) ทุกคน ทุกสิ่ง และทุกแห่ง เรียกเป็นอักษรย่อว่า E3A มา จาก “Everyone Everything Everywhere” All the Time Connectivity

การเชื่อมต่อแบบ E3A นี้มีเป้าหมายว่าทุกอย่างต้องพร้อมออนไลน์เสมอโดย เรียกเน็ตเวิร์คนี้ว่า “HETNET” (Heterogeneous Network) ซึ่งภายในปีนี้ทุกหนทุก แห่งจะสามารถเชื่อมต่อทางออนไลน์ได้จริง ไม่ว่าจะเป็นที่อับสัญญาณอย่างในลิฟท์ หรือ ใต้ดิน เรียกว่าครอบคลุมทุกพื้นที่จริงๆ ดังนั้นเรื่องความสามารถของการรายงานแบบเรียลไทม์จึงใช้ได้ทุกแห่ง ทั้งยังเพิ่มความสะดวก ด้วยการเปิดฟรีไวไฟใน พื้นที่สาธารณะของเกาะ สิงคโปร์อีกด้วย เจ๋งจริงๆ ใช่ไหมล่ะ

เรามาดูกันว่า นโยบายปีหน้ามีอะไรที่ สิงคโปร์เขาคาดหวังไว้ บ้าง อันดับแรกคือ จะ มีระบบขนส่งแบบไร้คน ขับ ซึ่งจะเริ่มทดลอง บริการในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ต่อมาคือ เซนเซอร์ตรวจวัดความ ผิดปกติของคนชราใน

บ้าน ซึ่งเราขอเชียร์อย่างสุดตัวเลยว่า เมืองไทยน่าจะมีด้วย เพราะจะช่วยดูแลคนที่ บ้าน โดยมีระบบส่งสัญญาณไปที่ผู้ดูแล สร้างความอุ่นใจให้แก่ลูกหลาน หรือหากคุณ ป่วยและอยู่ในช่วงฟื้นฟูร่างกายด้วยกายภาพบำบัดที่บ้าน ก็จะมีเซนเซอร์คอยจับส่ง สัญญาณไปยังโรงพยาบาลเพื่อรายงานผลได้ทันทีทั้งที่ กระทั่งการพกพาสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แหวน นาฬิกาหรือ ไอทีการ์ดฝังชีพ เพื่อใช้บริการแทนเครดิตการ์ด หรือ เงินสด

ทั้งนี้รัฐบาลของสิงคโปร์ได้ทิ้งถ้อยคำเตือนน่าสนใจว่า “สิ่งเหล่านี้สามารถส่งผลกระทบต่อ วัฒนธรรมด้านต่างๆ ที่เราเลือกตั้งแต่การเดินทางออกจากบ้าน การใช้ชีวิต หรือ กระทั่งการทำธุรกรรมในชีวิตประจำวัน สิ่งทั้งหมดนี้เป็นวิธีการที่เราจัดเตรียมขึ้นเพื่อ รองรับความต้องการตลอดชีวิตของประชาชนของเรา”

เรียบเรียงข้อมูลจาก www.ida.gov.sg ใครสนใจอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติมหรือมี ข้อสงสัย สามารถเขียนอีเมลไปได้ที่ smartnation@snpo.gov.sg. ✦





พลังงานไทย “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน”

ร่วมกันคนละไม้คนละมือรวมพลังปลูกจิตสำนึกรักใช้พลังงาน ปรับพฤติกรรม
การใช้พลังงานในการดำเนินชีวิต ลดการใช้ที่ไม่จำเป็น ใช้ให้เกิดประสิทธิภาพ
จนเกิดเป็นความเคยชิน สร้างให้เกิดเป็นวัฒนธรรมการประหยัดพลังงาน

หาก เคารติดเรื่องของสถานการณ์พลังงาน จะพบว่ายังมีกระแสข่าวที่อีกหลายฝ่าย
มีความเห็นไม่ตรงกัน ได้แย้งตอบโต้กันอย่างเข้มข้นไปมา มีการเคลื่อนไหว
ต่อต้านยืดเยื้อต่อเนื่องจนประชาชนเกิดความสงสัยสับสน จากเรื่องของการสนองความ
ต้องการใช้ไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปีด้วยการพัฒนาโรงไฟฟ้าที่ใช้ถ่านหินเป็น
เชื้อเพลิง ซึ่งยังคงสวนกับกระแสการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและรักษาสีสิ่งแวดล้อม
ที่มีอย่างเหนียวแน่น

...เราจำเป็นต้องมีโรงไฟฟ้าถ่านหินหรือไม่ ? การหาคำตอบจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น
และต้องให้ความสำคัญ ด้วยการแสวงหาข้อมูลที่ถูกต้องให้ครบถ้วน รอบด้าน ศึกษา
ทำความเข้าใจ แล้วมาร่วมกันพิจารณาหาข้อสรุปอันเป็นที่ยอมรับของสังคม ก่อนตัด
สินใจออกแบบอนาคตพลังงานไทยว่าจะขับเคลื่อนไปทิศทางไหนและอย่างไร และเมื่อ
เลือกแล้วก็ต้องทำให้ดีที่สุด



แต่อีกด้านหนึ่งที่หน่วยงานผู้รับผิดชอบด้านพลังงานได้
ดำเนินการควบคู่กัน คือ มุ่งไปที่การบริหารจัดการด้านพลังงาน
ของประเทศเพื่อส่งเสริมและผลักดันการอนุรักษ์พลังงานอย่าง
เต็มรูปแบบ พร้อมส่งเสริมการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าประสิทธิภาพสูง
และอาคารประหยัดพลังงาน ตลอดจนสร้างจิตสำนึกของผู้บริโภค
ในการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพในทุกภาคส่วน

ในช่วง ๖ เดือนแรกของรัฐบาลภายใต้การนำของ พลเอก
ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ได้เร่งรัดดำเนินการและขับเคลื่อนนโยบายด้าน
พลังงานในมิติต่างๆ เพื่อสร้างความ “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ให้เกิดขึ้นกับประเทศ ทั้ง
ในด้านการวางแผนพลังงานภาพรวม ให้มีความเหมาะสมเพิ่มขึ้น ตลอดจน
มุ่งเน้นเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานของประเทศผ่านมาตรการและกลไกต่างๆ
อย่างต่อเนื่อง หากจะพิจารณาผลการดำเนินงานที่สำคัญตามนโยบายรัฐบาลรอบ ๖ เดือน
(ระหว่าง ๑๒ กันยายน ๒๕๕๗ – ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๘) โดยการนำของ ดร.ณรงค์ชัย
อัครเศรณี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน ได้กำหนดนโยบายที่สำคัญภายใต้ ๓ หัวข้อ
หลัก “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ได้แก่

พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา
นายกรัฐมนตรี เป็นประธานพิธี
มอบรางวัล
Thailand Energy Awards 2014
ซึ่งเป็นรางวัลเชิดชูเกียรติ
ผู้ที่มีผลงานดีเด่น
ด้านการอนุรักษ์พลังงานและ
การพัฒนาพลังงานทดแทน



๑. **มั่นคง (Security)** : เพื่อความมั่นคงตอบสนองความต้องการพลังงานของประเทศ สนับสนุนแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยเน้นการกระจายเชื้อเพลิงเพื่อลดความเสี่ยงในการพึ่งพิงเชื้อเพลิงชนิดใดชนิดหนึ่ง

๒. **มั่งคั่ง (Economy)** : เพื่อลดต้นทุนพลังงานที่เหมาะสม ประชาชนและธุรกิจ ยอมรับได้ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศในระยะยาว รวมถึงส่งเสริมการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๓. **ยั่งยืน (Ecology)** : เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชน
เมื่อเจาะลึกลงไปถึง **แผนอนุรักษ์พลังงาน (Energy Efficiency Development : EEDP)** กระทรวงพลังงานได้ดำเนินมาตรการเพื่อส่งเสริมการประหยัดและการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่องตามแผนอนุรักษ์พลังงาน ครอบคลุมทั้ง ๔ กลุ่มผู้ใช้ไฟฟ้าใน ภาคอุตสาหกรรม ภาคอาคารธุรกิจ ภาคที่อยู่อาศัย และภาครัฐ ดังนี้

๑. ยกเลิก/ทบทวนการอุดหนุนราคาพลังงาน เพื่อส่งสัญญาณให้ผู้บริโภคตระหนักเรื่องราคาเป็นไปตามกลไกตลาด

๒. มาตรการทางภาษี สนับสนุนมาตรการภาษีเพื่อสนับสนุนอุปกรณ์ที่มีการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๓. เร่งรัดการสนับสนุนมาตรการด้านการเงิน เพื่อให้มีการเปลี่ยนอุปกรณ์ และเกิดการบริหารจัดการพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๔. มาตรการการใช้พลังงานในอาคาร (Building Code) และโรงงาน โดยประสานร่วมมือกับกระทรวงอุตสาหกรรม และกระทรวงมหาดไทย เพื่อผลักดันมาตรการบังคับ

๕. มาตรการด้านพฤติกรรมการใช้พลังงานและการปลูกจิตสำนึก

จากรูปธรรมที่ปรากฏ **ภาครัฐทำอะไรที่ตอบโจทย์การอนุรักษ์พลังงานแล้วบ้าง...**
อย่างที่กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงานได้จัดให้มีโครงการ **Thailand Energy Award** เป็นการกระตุ้นให้สถานประกอบการ โรงงาน อาคาร และผู้ที่เกี่ยวข้อง





ข้อ ทั้งภาครัฐและเอกชน ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของพลังงาน รวมถึงการดำเนินการพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงานควบคู่กันไป และเป็นการยกระดับมาตรฐานพลังงานไทยในประชาคมอาเซียน (ASEAN Community : AC) โดยได้ทำการคัดเลือกผลงานที่มีความโดดเด่นด้านพลังงาน ๕ ด้าน ได้แก่ **ด้านพลังงานทดแทน ด้านอนุรักษ์พลังงาน ด้านบุคลากรพลังงาน ด้านพลังงานสร้างสรรค์ และด้านผู้ส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงานและพลังงานทดแทน** และมีผลการประหยัพลังงานที่สามารถพิสูจน์ได้จริง เพื่อรับรางวัลอันทรงคุณค่านี้

...หรือการที่กระทรวงพลังงานได้เลือกให้จังหวัดภูเก็ตเป็นพื้นที่นำร่องการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นการรณรงค์ในระดับจังหวัด โดยนำมาตรการประหยัดและเครื่องมือสนับสนุนทางการเงินต่างๆ อาทิ การส่งเสริมการลงทุนผ่านโครงการส่งเสริมการลงทุนด้านอนุรักษ์พลังงานและพลังงานทดแทน ซึ่งมีแนวคิดในการเข้าร่วมลงทุนกับภาคเอกชนในโครงการที่มีศักยภาพ แต่ไม่สามารถเข้าถึงสินเชื่อจากสถาบันการเงินได้ นอกจากนี้มีการสนับสนุนการลงทุนเพื่อปรับเปลี่ยนอุปกรณ์อนุรักษ์พลังงานเพื่อจูงใจให้เกิดการอนุรักษ์พลังงานในจังหวัดภูเก็ตมากยิ่งขึ้น ซึ่งในอนาคตจะขยายไปสู่จังหวัดและภาคอื่นๆ ต่อไป

...หรือการที่ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดงาน LED Expo Thailand 2015 เป็นปีที่ ๓ เมื่อเดือนพฤษภาคม ที่ผ่านมา ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี มุ่งส่งเสริมให้ภาคส่วนต่างๆ หันมาใช้เทคโนโลยีประสิทธิภาพสูง โดยเฉพาะหลอดไฟ LED (Light Emitting Diode) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการส่องสว่างและอนุรักษ์พลังงานควบคู่กันไป

เมื่อภาครัฐหันมาให้ความสำคัญกับการประหยัดพลังงานจริงจัง มีการบริหารจัดการด้านอนุรักษ์พลังงานเข้มข้นขึ้น แล้วบทบาทของภาคประชาชนอย่างเราๆ ที่ถือเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจกลไกหนึ่งละ จะไม่ถือโอกาสนี้ ร่วมกันคนละไม้คนละมือ รวมพลังปลูกจิตสำนึกรักษ์พลังงาน ปรับพฤติกรรมการใช้พลังงานในการดำเนินชีวิต ลดการใช้ที่ไม่จำเป็น ใช้ให้เกิดประสิทธิภาพ จนเกิดเป็นความเคยชิน สร้างให้เกิดเป็น**วัฒนธรรมการประหยัดพลังงาน** ก็สามารถลดค่าใช้จ่ายด้านพลังงานของประเทศได้ ซึ่งจะนำไปสู่การลดการสร้างโรงไฟฟ้าด้วย ไม่ต้องรอให้เกิดวิกฤติก๊าซ วิกฤติไฟ ไม่ต้องรอภาครัฐณรงค์ แต่ลงมือได้ทันทีให้สมกับเป็น **คนรุ่นใหม่ที่มีสำนึกพลังงาน** เพื่อช่วยไทยเติบโตอย่าง “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ต่อไป

“เดินหน้าประเทศไทย ลดใช้พลังงาน” 🇹🇹



ดร. ณรงค์ชัย อัครเศรณี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานเปิด “งาน LED Expo Thailand 2015” เป็นการสร้างต้นแบบและจุดประกายให้ภาครัฐ เอกชน และโดยเฉพาะภาคประชาชนของไทยให้เข้าใจและพร้อมปรับเปลี่ยนมาใช้เทคโนโลยี LED อย่างสร้างสรรค์



เครือข่ายประชาธิปไตยในโรงเรียน

ความ สำเร็จของโครงการใดโครงการหนึ่งที่หน่วยงานระดับชาติเป็นเจ้าของโครงการ เมื่อปรากฏชัดเจนแล้ว ก็จะมีการรวบรวมองค์ความรู้ นำออกเผยแพร่หรือนำไปสร้างความเข้าใจกับอีกหน่วยงานหนึ่ง และหน่วยปฏิบัติงานในระดับรองลงไปเสมอ เพราะโครงการเหล่านั้นจะถูกบันทึกวิธีการวางแผนดำเนินงาน การจัดหาและการใช้ทรัพยากร การพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้อง และประโยชน์ที่ได้รับจากการดำเนินงาน ทั้งหมดนั้นจึงมีคุณค่าทั้งกับหน่วยงานเจ้าของโครงการ หน่วยงานที่เป็นผู้ดำเนินงาน และหน่วยงานที่จะเป็นผู้ใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ในช่วงเวลาถัดไป



โครงการโรงเรียนประชาธิปไตยตัวอย่าง เป็นโครงการหนึ่งที่มีผลการดำเนินงานเป็นที่น่าพึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง โรงเรียนที่ผ่านการประเมินและได้รับรางวัลจึงเป็นโรงเรียนตัวอย่างให้โรงเรียนอื่นๆ ซึ่งมองเห็นคุณค่าของโครงการ ได้เข้าไปศึกษาเรียนรู้การดำเนินงาน เพื่อถ่ายทอดคุณค่าเหล่านั้นให้กว้างขวางออกไป ขณะเดียวกันก็เป็นโอกาสให้มีการเพิ่มจำนวนโรงเรียนเครือข่ายการพัฒนาประชาธิปไตยในโรงเรียนมากขึ้น หลายต่อหลายโรงเรียน

ในที่นี้ ทิศไท ขอนำโรงเรียนที่เป็นแบบอย่างประชาธิปไตยกับเครือข่ายประชาธิปไตยมานำเสนอ พอเป็นสังเขป ดังนี้

โรงเรียนที่ได้รับรางวัลประชาธิปไตยตัวอย่าง โรงเรียนประชาธิปไตยรักษามาตรฐาน หรือ โรงเรียนต้นแบบประชาธิปไตย	เครือข่ายประชาธิปไตย
อนุบาลอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ มีโรงเรียนที่เป็นเครือข่าย จำนวน ๓๗ โรงเรียน	บ้านท่าสัก จังหวัดอุตรดิตถ์ เทศบาลท่าอิฐ จังหวัดอุตรดิตถ์ เทศบาลวัดหนองผา จังหวัดอุตรดิตถ์ อนุบาลพะเยา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา บ้านสุวรรณภูมิ จังหวัดกำแพงเพชร อนุบาลเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
บุญวาทย์วิทยาลัย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง มีโรงเรียนที่เป็นเครือข่าย จำนวน ๓๘ โรงเรียน	ปลงแสงทองวิทยา จังหวัดลำปาง แม่สันวิทยา อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ศึกษาสงเคราะห์จิตอารีย์ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง แม่ก่งวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ก๊วลมวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ฯลฯ



โรงเรียนที่ได้รับรางวัลประชาธิปไตยตัวอย่าง โรงเรียนประชาธิปไตยรักษามาตรฐาน หรือ โรงเรียนต้นแบบประชาธิปไตย	เครือข่ายประชาธิปไตย
สตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีโรงเรียนที่เป็นเครือข่าย จำนวน ๒๒ โรงเรียน	ท่านครุฑาณวโรภาสอุทิศ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ก้างปลาวิทยาคม อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ช้างกลางประชานุกูล อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช มัธยมศึกษาจุฬาภรณ์ อำเภोजุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช คีรีราษฎร์พัฒนา อำเภออรอนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช นวางรัชดาภิเษก อำเภอนวาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ฯลฯ
บ้านผึ้งวิทยาคม อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม มีโรงเรียนที่เป็นเครือข่าย จำนวน ๑๒ โรงเรียน	เรณูนครวิทยานุกูล อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม อุ่มเหมาประชาสรรค์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม โคกสว่างประชาสรรค์ อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม นาหว้าวิทยาคม อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม ฯลฯ
ควนพระสาครินทร์ จังหวัดพัทลุง	ตะแพนพิทยา อำเภอศรีบรรพต จังหวัดพัทลุง ป่าบอน อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง
บ้านนา อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา	บ้านป่าโอน อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
บ้านลำพระ อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี	บ้านโป่งกระทิงบน อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี



กัมพูชาประท้วงบริษัทอินเดีย วางแผนก่อสร้างเลียนแบบนครวัด

ปราสาทนครวัด ตั้งอยู่ในจังหวัดเสียมราฐ ทางภาคตะวันตกเฉียงเหนือของกัมพูชา เป็นมรดกโลกที่ได้ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวมากที่สุด และเป็นสัญลักษณ์ที่ปรากฏธงชาติกัมพูชามาเป็นเวลาหลายศตวรรษ

ล่าสุดกระทรวงการต่างประเทศและความร่วมมือระหว่างประเทศของกัมพูชาต้องส่งหนังสือประท้วงบริษัท Mahavir Mandir Trust ของอินเดียและรัฐบาลอินเดีย หลังพบว่า บริษัทแห่งนี้มีแผนจะสร้างสิ่งปลูกสร้างที่เกือบจะถอดแบบมาจากปราสาทนครวัด ซึ่งตามที่ระบุในพิมพ์เขียว สิ่งปลูกสร้างนี้มีความสูง ๑๑๕ เมตร มียอด ๑๘ ยอด ครอบคลุมพื้นที่ ๕๐๐ ไร่

ถึงกระนั้น ‘สถานที่ท่องเที่ยวจำลอง’ จะบูมในเอเชีย แต่ไปเล่นกับสิ่งที่เป็ความภาคภูมิใจของชาติอื่น ก็ทำให้เกิดข้อขัดแย้งได้



เพนกวินหลายสิบตัวเกยตื้นตายบนชายฝั่งอูรุกวัย

ช่วงเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา มีเพนกวินวัยหนุ่มสาวหลายสิบตัวถูกพบเกยตื้นอยู่ในพื้นที่เมืองโรซา ของประเทศอูรุกวัยห่างจากกรุงมอนเตวิเดโอ ไปทางตะวันออกเฉียงใต้ ๒๑๐ กิโลเมตร ส่วนอีกกลุ่มถูกพบบริเวณชายหาดในเมืองตากอากาศปูนาเดเลสเต

กราเซียลา ฟาเบียโน จากสำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติอูรุกวัยเปิดเผยว่า ปกติแล้วช่วงนี้ในทุกปีจะพบเห็นฝูงเพนกวินปรากฏตัวอยู่ตามชายฝั่งอูรุกวัย เบื้องต้นเชื่อว่า เพนกวินที่เกยตื้นตายน่าจะเกิดจากสาเหตุทางธรรมชาติ จากกระแสน้ำแอตแลนติกกำลังเข้าสู่ฤดูพายุ อาจพบเพนกวินเกยตื้นตายเพิ่มมากขึ้นได้อีก อย่างไรก็ตามการอูรุกวัยก็ไม่นิ่งนอนใจ ต้องสืบหาสาเหตุที่แน่ชัดอีกครั้ง



ยานสำรวจอวกาศ นิว ฮอไรซันส์ พิชิตดาวพลูโต

วันที่ ๑๔ ก.ค. ๒๕๕๘ ยานสำรวจอวกาศ นิว ฮอไรซันส์ บินเฉียดเข้าใกล้ดาวพลูโตมากที่สุด ในระยะห่างเพียงแค่ ๑๒,๕๐๐ กิโลเมตร นักวิทยาศาสตร์ในโครงการนิว ฮอไรซันส์ต้องรอคอยมานานกว่า ๙ ปี นับตั้งแต่ได้ส่งยานสำรวจลำนี้ขึ้นไปกับจรวดแอตลาส วี เมื่อวันที่ ๑๙ ม.ค. ๒๕๔๙ ด้วยระยะทางจากโลกไปยังดาวพลูโต ไกลมากถึง ๓ พันล้านไมล์ โอกาสที่ยานสำรวจนิว ฮอไรซันส์จะพังเสียหาย หรือถูกทำลายนั้นมีมาก แต่ในที่สุดยานซึ่งมีน้ำหนัก ๔๗๘ กิโลกรัม และมีขนาดเพียงแค่เท่ากับเปียโนหลังหนึ่งเท่านั้น กลับสามารถเดินทางบุกบันไปยังดาวพลูโตได้สำเร็จ



ที่นั่นก็คือ ยานนิว ฮอไรซันส์เดินทางผ่านดาวอังคาร ไปถึงดาวพฤหัสบดี ในปีแรก จากนั้น ก็เข้าสู่ภาวะ ‘หลับยาว’ คือปิดการใช้พลังงานของระบบเกือบทั้งหมด เพื่อประหยัดพลังงานและยืดอายุการใช้งานของระบบให้นานที่สุด โดยมีทีมควบคุมที่ศูนย์ปฏิบัติการภาคพื้นดินขององค์การนาซา คอยปลุก ‘ยานนิว ฮอไรซันส์’ ให้ตื่นเป็นระยะๆ อย่างน้อย ๒ ครั้งต่อปี

น้ำท่วมเมืองหลวงจอร์เจีย ทำสวนสัตว์แตก สัตว์ร้ายหลุดเกลื่อนเมือง

เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา กรุงทбилиซี นครหลวงของสาธารณรัฐจอร์เจียเกิดฝนตกหนักนานต่อเนื่องหลายวัน ส่งผลให้น้ำในแม่น้ำเวเรเออส์ล้นเข้าท่วมกรุงภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง ทำให้มีผู้เสียชีวิตอย่างน้อย ๑๒ ราย และประชาชนหลายพันคนต้องใช้ชีวิตโดยไม่มีทั้งน้ำกินน้ำใช้และไฟฟ้า

ที่สำคัญ วิกฤตการณ์ครั้งนี้ยังโกลาหลเพิ่มขึ้นเมื่อบรรดาสัตว์ป่าของสวนสัตว์กรุงทбилиซีหลุดออกมาจากสวนสัตว์มาเดินอยู่กลางเมือง

โฆษกของสวนสัตว์ระบุว่า สัตว์ที่หลุดออกมานั้น มีหมาป่า ๒๐ ตัว สิงโต ๘ ตัว ตลอดจนเสือดาว หมาใน เสือจาวัวร์ ฮิปโปโปเตมัส และเพนกวิน ทำให้กองกำลังความมั่นคงของจอร์เจียต้องสังหารสัตว์กินเนื้อหลายตัวเพื่อปกป้องชาวเมืองที่อาจถูกสัตว์เหล่านี้ทำร้าย

เรียกว่าเคราะห์ซ้ำกรรมชดจจริง



อังกฤษสั่งถอนสายลับ MI6 ออกจากจีนและรัสเซีย

มาตุขั่วที่เหมือนกับภาพยนตร์สายลับกันบ้าง ล่าสุดหน่วยงานข่าวกรองอังกฤษ MI6 ต้องสั่งการให้เจ้าหน้าที่ภาคสนามทุกคนที่ปฏิบัติการลับอยู่ในจีนและรัสเซียเดินทางกลับอังกฤษด่วน หลังจากพบว่าหน่วยงานของทั้งสองประเทศสามารถถอดรหัสเข้าถึงเอกสารลับของหน่วยงานข่าวกรองสหรัฐฯ NSA ได้แล้ว



เอกสารลับดังกล่าวถูกเอ็ดเวิร์ด สโนว์เดน อดีตเจ้าหน้าที่วิเคราะห์ข้อมูลของ NSA โจรกรรมและนำมาเปิดเผยต่อสาธารณะผ่านสื่อ ทำให้อังกฤษเกรงว่ารายชื่อเจ้าหน้าที่สายลับที่แฝงตัวปฏิบัติหน้าที่ในจีนและรัสเซียจะรั่วไหลออกไป จึงสั่งให้สายลับทุกคนถอนตัวออกมา

สื่อต่างประเทศรายงาน ว่า ไม่เพียงแต่เจ้าหน้าที่ MI6

ของอังกฤษเท่านั้น เจ้าหน้าที่สายลับชาติตะวันตกอื่นๆ ต่างพากันบินออกนอกประเทศเพื่อมาตรวจความปลอดภัย หลังจากทางมอสโกสามารถอ่านข้อมูลลับ NSA จำนวนมากกว่า ๑ ล้านไฟล์สำเร็จ

ชาวญี่ปุ่นประท้วงแก้กฎหมายเพิ่มบทบาทกองกำลังป้องกันตนเอง

ช่วงกลางเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ชาวญี่ปุ่นหลายคนได้ออกมาเดินขบวนรอบอาคารรัฐสภาเพื่อประท้วงกฎหมายเพิ่มบทบาทและขอบเขตหน้าที่ของกองกำลังป้องกันตนเอง

นายกรัฐมนตรี ชินโซ อาเบะ พยายามผลักดันโครงการขยายบทบาทหน้าที่ของกองกำลังป้องกันตนเองมาโดยตลอด โดยให้เหตุผลว่า ญี่ปุ่นไม่อาจเหนี่ยวายต่อความรับผิดชอบในการช่วยปกป้องเสถียรภาพของภูมิภาคเอเชีย รวมถึงต้องก้าวออกจากการดูแลความปลอดภัยโดยสหรัฐอเมริกาได้แล้ว ขณะที่ฝ่ายต่อต้านกฎหมายนี้กล่าวหาว่า อาเบะพยายามจะนำพาประเทศออกห่างจากสันติ

รัฐธรรมนูญของญี่ปุ่นทำขึ้นโดยอเมริกา หลังจบสงครามโลกครั้งที่ ๒ มีเนื้อหาสำคัญที่มาตรา ๙ ซึ่งห้ามพฤติกรรมแห่งสงครามโดยรัฐ และห้ามไม่ให้มีการรุกรานกองทัพที่มีศักยภาพสงคราม ซึ่งแม้มาตราที่ ๙ นี้กำลังจะถูกเลิกใช้ แต่กลับมีผู้คนมากมายที่ห่วงแหนและอยากให้คงอยู่



خانฟรานซิสโกออกกฎหมายโฆษณาเครื่องดื่มผสมน้ำตาลต้องมีคำเตือนสุขภาพ

ฝ่ายบริหารนครซานฟรานซิสโกมีมติเอกฉันท์ให้ประกาศใช้กฎหมายกำหนดให้เครื่องดื่มผสมน้ำตาลทุกชนิดต้องมีคำเตือนที่ว่า “การดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาลอาจทำให้เป็นโรคอ้วน เบาหวาน และฟันผุ นี่คือการเตือนจากเมืองและเทศมณฑลซานฟรานซิสโก” เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงผลเสียจากการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

นอกจากข้อความเตือนแล้ว กฎหมายฉบับนี้ยังห้ามติดสโลแกนโฆษณาเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลภายในสำนักงานของรัฐ และป้องกันไม่ให้ฝ่ายบริหารเมืองนำงบประมาณไปใช้จ่ายกับเครื่องดื่มประเภทนี้ด้วย

น่าหวานๆ กินแล้วเสี่ยงโรคอ้วน เบาหวาน และอื่นๆ คนไทยก็ควรดื่มแต่น้อยเช่นกันนะ



โรฮิงญา : ขนชาติต้องสาป จากบาดแผลประวัติศาสตร์

ช่วงต้นปีที่ผ่านมา ข่าวของชาวโรฮิงญาที่ล่องเรืออยู่กลางทะเลกลายเป็นข่าวครึกโครม ดึงดูดสายตาทั่วโลกให้จับจ้องมายังภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทั้งปัญหาการค้ามนุษย์ และประเด็นข้อขัดแย้งเกี่ยวกับหน้าที่ให้ช่วยเหลือทางมนุษยธรรม ล้วนเป็นปัญหาที่ยังแก้ไม่ตก

ชาวโรฮิงญามาจากไหน และกำลังเดินทางไปไหน ‘เกร็ดต่างแดน’ ขอนำเสนอให้ทราบกัน



บาดแผลจากประวัติศาสตร์ ทำให้กลายเป็นชนชาติไร้ที่ขึ้น

นักประวัติศาสตร์ส่วนหนึ่งระบุว่า โรฮิงญาเป็นกลุ่มชาติพันธุ์มุสลิมที่มีถิ่นฐานอยู่ในบริเวณรัฐยะไข่ (รัฐอาระกัน) ของเมียนมาร์มาตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ ๗ ขณะที่อีกกระแสชี้ว่า ชาวโรฮิงญาคือ ชาวอินเดียจากจิตตะกอง (ปัจจุบันเป็นบังกลาเทศ) ซึ่งเข้ามาใช้แรงงานและทำศึกกับเมียนมาร์ในสมัยที่ตกเป็นอาณานิคมของอังกฤษ แม้ยังไม่รู้ว่าชาวโรฮิงญาจะมาจากที่ใด แต่ข้อขัดแย้งของชาวโรฮิงญากับชาวเมียนมาร์ก็ปรากฏชัดในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง ช่วงต้นกองกำลังกู้ชาติเมียนมาร์เลือกสนับสนุนกองทัพญี่ปุ่น ขณะที่ชาวโรฮิงญาเป็นกองหนุนของกองทัพอังกฤษ เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไป กองกำลังกู้ชาติของเมียนมาร์เปลี่ยนมาจับมือเป็นพันธมิตรกับอังกฤษ ชาวโรฮิงญาก็ถูกทิ้งให้เผชิญชะตากรรมตามลำพัง

ภายหลังเมื่อเมียนมาร์ได้รับเอกราชและถูกเปลี่ยนเป็นรัฐสังคมนิยมที่เน้นชาตินิยมเมียนมาร์พุทธ ชาวโรฮิงญาที่มีรูปร่างหน้าตา ภาษา และการแต่งกายแตกต่างจากชาวเมียนมาร์มากที่สุดก็กลายเป็นเป้าของความเกลียดชัง จวบจนถึงการประกาศใช้กฎหมายสัญชาติฉบับใหม่ปี ค.ศ. ๑๙๘๒ กำหนดสิทธิของ ๑๓๕ กลุ่มชาติพันธุ์แห่งชาติ แต่กลุ่มชาติพันธุ์โรฮิงญากลับไม่ถูกรวมเป็นชนชาติหนึ่งของเมียนมาร์

พลัดถิ่น ตกอยู่ใต้เงื้อมมือขบวนการค้ามนุษย์

แรงกดดันจากรัฐบาลทหารเมียนมาร์ รวมถึงความขัดแย้งกับชาวพุทธในรัฐยะไข่ ทำให้ชาวโรฮิงญาเริ่มอพยพออกจากพื้นที่ ส่วนหนึ่งเดินทางไปยังบังกลาเทศ แต่บังกลาเทศเองก็มีประชากรหนาแน่นและยากจนอยู่แล้วจึงไม่สามารถรับผู้อพยพเข้าประเทศได้ แต่จัดให้อยู่ในแคมป์ผู้ลี้ภัยตามชายแดนซึ่งมีความเป็นอยู่ยากลำบาก ชาวโรฮิงญาอีกส่วนหนึ่งใช้ประเทศไทยเป็นทางผ่าน เพื่อไปยังมาเลเซียและอินโดนีเซีย ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันทางด้านกายภาพ ทั้งรูปร่าง สีผิว หรือแม้กระทั่งสืบทอด และที่สำคัญก็นับถือศาสนาอิสลามเหมือนกัน ผู้อพยพโรฮิงญาที่ล่องไหลออกนอกประเทศกลายเป็นช่องทางให้ขบวนการค้ามนุษย์ใช้แสวงหาผลประโยชน์ ห้าปีที่ผ่านมา เกิดธุรกิจนายหน้านำชาวโรฮิงญาจากรัฐยะไข่ออกมาขายแรงงานทาส ขบวนการเหล่านี้จะพาชาวโรฮิงญาไปส่งที่มาเลเซียโดยผ่านประเทศไทย คิดค่าจ้างตลอดเส้นทางราว ๑ แสนบาทเศษ ช่วงหลังมีรายงานว่ามีการทรมาน ล่วงละเมิดทางเพศ เรียกค่าไถ่ รวมถึงฆาตกรรมเกิดขึ้น

ปัญหาโรฮิงญา ใครต้องเป็นคนแก้ไข?

แม้ว่าสุดท้ายแล้วความตึงเครียดเรื่องปัญหาผู้อพยพโรฮิงญาจะผ่อนคลายลงเล็กน้อย หลังรัฐบาลประเทศแกมเบีย ซึ่งเป็นประเทศในแถบแอฟริกาตะวันตกประกาศรับผู้อพยพชาวโรฮิงญาทั้งหมด พร้อมให้ที่พักพิงภายในประเทศ หากปัญหาชาวโรฮิงญาก็ยังไม่ได้รับการแก้ไขเสียทีเดียว

ปัญหานี้ไม่ใช่ปัญหาภายในประเทศเมียนมาร์ แต่ถือเป็นปัญหาข้ามพรมแดนที่กระทบประเทศสมาชิกอื่นอย่างน้อยสามประเทศ ไม่ว่าจะเป็นไทย มาเลเซีย และอินโดนีเซีย ได้แต่หวังว่า เมื่อเข้าร่วมเป็นประชาคมอาเซียนแล้ว ปัญหาชาวโรฮิงญาจะถูกหยิบยกมาหารืออีกครั้ง เพื่อให้ได้ข้อตกลงและการแก้ไขที่ถูกต้อง เพื่อให้ชนชาติต้องสาปนี้มีที่ยืนเสียที

เด็กไทยคว้ารางวัลชนะเลิศโครงงานวิทยาศาสตร์ Intel ISEF2015

ขอแสดงความยินดีกับทีมนักเรียนไทยที่ได้รับรางวัลจากงาน Intel ISEF2015 ครั้งที่ ๖๖ การประกวดโครงงานวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาที่ใหญ่ที่สุดในโลก ณ เมืองพิตต์สเบิร์ก มลรัฐเพนซิลเวเนีย สหรัฐอเมริกา ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘ งานนี้มีนักเรียนเข้าร่วมแข่งขันมากกว่า ๑,๗๐๐ คน จาก ๗๕ ประเทศ



ผลงาน “การศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อการฟอสโฟลิพิดแผ่นไขมัน” พัฒนาโดย นางสาว สุทธิลักษณ์ รักดี นายภัทรพงศ์ เชื้อศิริถาวร และ นายธนากร หิรัญยวณิชชากร จากโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ Grand Award ประเภทสัตวศาสตร์ และรางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ รางวัล First Physical Science Award จาก Sigma Xi The Scientific Research Society ทั้ง ๒ รางวัล ได้รับทุนการศึกษา รวม ๕,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ และเงินรางวัลชนะเลิศประจำสาขาการแข่งขัน ๓,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ พร้อม

โอกาสเดินทางไปประเทศอิตาลีเพื่อร่วมการแข่งขันวิทยาศาสตร์เยาวชน (European Union Contest for Young Scientists) อีกด้วย

นอกจากนี้ ทีมเยาวชนไทยยังสามารถคว้ารางวัลอื่นๆ ได้แก่ รางวัลอันดับสาม สาขาพฤกษศาสตร์ รางวัลอันดับสาม สาขาวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม รวม ๒ รางวัล และรางวัลอันดับสี่ สาขาพฤกษศาสตร์ อีก ๑ รางวัล

คณะเด็กไทยคว้า ๑๒ รางวัลสิ่งประดิษฐ์นานาชาติ ที่มาเลเซีย

คณะเยาวชนไทยนำผลงานสิ่งประดิษฐ์ทางวิทยาศาสตร์ไปจัดแสดงและประกวดผลงานสิ่งประดิษฐ์ สำหรับนักประดิษฐ์เยาวชนนานาชาติในงาน Asian Young Inventors Exhibition 2015 (AYIE) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานแสดงเทคโนโลยีและนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์นานาชาติ : ITEX'15 26th International Invention & Technology Exhibition 2015 ที่ประเทศมาเลเซีย ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๓ พฤษภาคมที่ผ่านมา

สำหรับเวทีนักประดิษฐ์เยาวชน มีนักเรียนส่งผลงานเข้าประกวดทั้งสิ้น ๑๒๒ ผลงาน ผลปรากฏว่าทีมนักเรียนไทยสามารถคว้า ๑ เหรียญทอง ๔ เหรียญเงิน ๓ เหรียญทองแดง และรางวัลพิเศษ ๔ รางวัล รวมทั้งสิ้น ๑๒ รางวัล



รางวัลเหรียญทองที่ได้รับมาจาก ผลงานหม้อน้ำ ES (Energy-saving Steamer) ของเด็กหญิงไชนัน นิการัง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง และเด็กชายวาริพ ดารอเงาะ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก โรงเรียนเมื่อนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส ซึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศประเภทเครื่องใช้ภายในบ้าน

เยาวชนไทย ชนะเลิศ I-SWEEEP 2015

สมาคมวิทยาศาสตร์ฯ ร่วมกับองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ได้ส่งโครงการวิทยาศาสตร์ของเยาวชนไทยเข้าร่วมประกวดในงาน The International Sustainable World (Energy Engineering and Environment) Project 2015 (I-SWEEEP 2015) ระหว่างวันที่ ๖-๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ที่ผ่านมานี้ ณ เมืองฮุสตัน รัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา

งานนี้ทีมตัวแทนประเทศไทยสามารถคว้า ๓ รางวัลเหรียญทองแดงจากโครงการการศึกษาแบบความสัมพันธ์ของลักษณะการเคลื่อนที่ และการเปลี่ยนแปลงปริมาตรฟองอากาศเพื่อการพัฒนาแอปพลิเคชันตรวจคุณภาพน้ำ โดยใช้กล้องของอุปกรณ์พกพา จากโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย โดยนายบุญณกร อัครวิเศษ และนายกฤต กรวยกิตานนท์

โครงการหมวกกันน็อคสำหรับจักรยานรักษ์สิ่งแวดล้อม จากโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา โดยนายจักรพันธ์ กางกรณ์ นายพชรพล อภินันทชาติ และน.ส.ณัฐชา แบนเพชร โครงการโปรแกรม WAM สำหรับวิเคราะห์การบริหารจัดการน้ำทั้งระบบ เพื่อลดผลกระทบจากการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่งอย่างยั่งยืน จากโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย โดย นายปริตต์ วงศ์ตระกูล และนายภิวัด จงเจริญ

และรางวัลชมเชย ๑ โครงการ ได้แก่ โครงการกระดาดชับน้ำมันทนไฟจากเส้นใยดอกกุหลาบ จากโรงเรียนพระบางวิทยา โดย นางสาวสุวิมล สงศรีจันทร์ นางสาวเจนจิรา โตม่วง และนางสาวสุนันท์ มานีม



คณะประสานเสียงออเคสตรียาวิทยาลัย คว่า ๒ เหรียญทอง Slovakia Cantat Festival 2015

คณะนักร้องประสานเสียง BCC Glee Club โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยด้วยการคว้า ๒ เหรียญทอง จากการแข่งขัน Slovakia Cantat Festival 2015 ณ สาธารณรัฐสโลวาเกีย จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๔-๒๕ เมษายนที่ผ่านมา

การแข่งขันในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมแข่งขัน ๘ ประเทศทั่วโลก จำนวน ๑๒ ทีม แบ่งเป็น ๑๒ ประเภท ทางตัวแทนประเทศไทยเลือกลงแข่งขัน ๒ ประเภท คือ ประเภท Youth Male Choir และประเภท Gospel and Spiritual และสามารถคว้า ๒ เหรียญทองจากการแข่งขันทั้งสองประเภทมาได้สำเร็จ





ประกวดหนังสั้นและคลิปวิดีโอ หัวข้อ “คนไทยได้อะไรจากประชาคมอาเซียน”

กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดหนังสั้นและคลิปวิดีโอ ในหัวข้อ “คนไทยได้อะไรจากประชาคมอาเซียน” ซึ่งรางวัลมูลค่ารวมกว่าหนึ่งล้านแปดแสนบาท พร้อมเกียรติบัตร

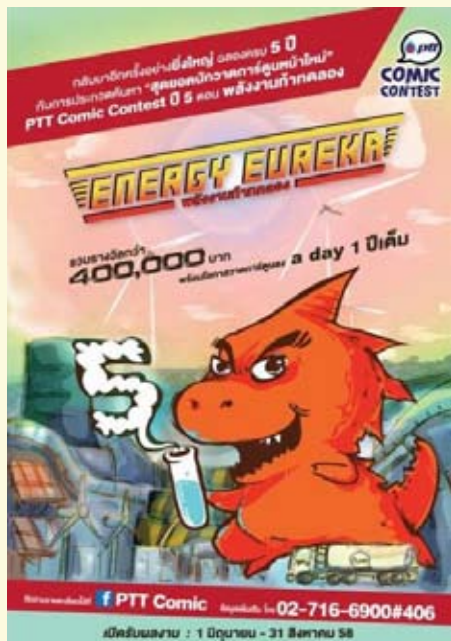
แบ่งการประกวดออกเป็น 3 ระดับได้แก่ มัธยมศึกษา อุดมศึกษา และบุคคลทั่วไป สามารถส่งผลงานเข้าประกวดได้ทั้งแบบบุคคลหรือเป็นทีม (เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง) โดยแบ่งผลงานออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

หนังสั้น ความยาวไม่เกิน ๑๕-๒๐ นาที และคลิปวิดีโอ ความยาวไม่เกิน ๕ นาที

เปิดรับผลงานตั้งแต่วันที่ — ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ ส่งผลงานพร้อมเอกสารประกอบได้ที่ กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ ๔๔๓ ถนนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐ (วงเล็บมุมซอง “ประกวดหนังสั้นและคลิปวิดีโอ”)

ดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.mfa.go.th/asean หรือ www.facebook.com/ASEANThailand.MFA สอบถามเพิ่มเติม โทร ๐๒-๒๐๓-๕๐๐๐ ต่อ ๑๔๓๙๐

อีเมล asean.thailand.mfa@gmail.com



ประกวดวาดการ์ตูน PTT COMIC CONTEST ปี ๕

บริษัท ปตท จำกัด (มหาชน) ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวด PTT COMIC CONTEST ปี ๕ ตอน “Energy Eureka!” ผลงานวันละ 1 ชิ้น ซึ่งรางวัลมูลค่ารวมกว่าสี่แสนบาท พร้อมโล่รางวัล และตีพิมพ์ผลงานในนิตยสาร a day

แบ่งการประกวดเป็น 2 ประเภท คือ มัธยมศึกษา (อายุระหว่าง ๑๓-๑๘ ปี) และตั้งแต่อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป เปิดรับผลงานตั้งแต่วันที่ — ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ ดาวน์โหลดใบสมัครและดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/PTTcomic สอบถามเพิ่มเติม โทร ๐๒-๗๑๖-๖๕๐๐ ต่อ ๔๐๖

อีเมล pttcomiccontest@gmail.com

ประกวดผลงานจิตรกรรมเชิงกวีพระราชทาน NAN MEE fine arts award ครั้งที่ ๑๐

กลุ่มบริษัท นานมี ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดผลงานจิตรกรรม NAN MEE fine arts award ครั้งที่ ๑๐ ซึ่งถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

แบ่งการประกวดเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา และ อุดมศึกษาและประชาชนทั่วไป ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘ ดาวโหลดใบสมัครได้ที่เว็บไซต์ www.nanmee.com สอบถามเพิ่มเติม โทร. ๐๒-๖๔๘-๘๐ อีเมล horse@nanmee.com



ประกวดนวัตกรรมยานยนต์ ครั้งที่ ๖

บริษัท สือสากล จำกัด ขอเชิญนักเรียน นิสิต นักศึกษา อายุระหว่าง ๑๕-๒๕ ปี ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดนวัตกรรมยานยนต์ ครั้งที่ ๖ ซึ่งทุนการศึกษา พร้อมโล่เกียรตินิยม และประกาศนียบัตร

ผลงานที่ส่งเข้าประกวดจะต้องเป็นนวัตกรรม หรือสิ่งประดิษฐ์เกี่ยวกับยานยนต์ เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การประหยัดพลังงาน พลังงานทางเลือก ความปลอดภัย หรือภารกิจเฉพาะทาง เช่น ภัยพิบัติ การจราจร การเกษตร การสำรวจทางการแพทย์ อารยสถาปัตย์ (คนพิการ)

ส่งใบสมัครพร้อมแนวคิด ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ โดยส่งด้วยตนเอง หรือ ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สือสากล จำกัด ๑๑๔๓/๑ ซ.สุทธิพร ถ.รัชดาภิเษก แขวง/เขตดินแดง กทม. ๑๐๔๐๐ หรือทางอีเมล natt8078@hotmail.com



ประกวดศิลปกรรม “นำสิ่งที่ใส่สูชีวิต” ครั้งที่ ๒๗

กลุ่มบริษัทโตชิบา ประเทศไทย ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดศิลปกรรม “นำสิ่งที่ใส่สูชีวิต” ครั้งที่ ๒๗ ประจำปี ๒๕๕๘ ซึ่งเงินรางวัลและผลิตภัณฑ์โตชิบา

ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ ๑-๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘ ที่ บริษัท โตชิบา ไทยแลนด์ จำกัด ถนนวิภาวดีรังสิต โทร. และในวันที่ ๑๗-๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘ ที่ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

www.facebook.com/ToshibacsThai



ยกย่องวินมอเตอร์ไซค์ใจกล้า คนถูกกระชากกระบี่

ความกล้าหาญมีอยู่ในทุกคนไม่จำกัดสาขาอาชีพ ขอชื่นชมคุณอภิชัย บุญศรี อาชีพขับจักรยานยนต์รับจ้าง ที่ช่วยติดตามจับกุมตัวคนร้ายก่อเหตุกระชากกระบี่ถือของหญิงสาวผู้หนึ่ง เมื่อช่วงเช้าของวันที่ ๒๔ พฤษภาคมที่ผ่านมา

คุณอภิชัยเล่าว่า ในวันดังกล่าว ขณะตนขับจักรยานยนต์ผ่านบริเวณถนนพระรามสอง ได้ยินเสียงร้องขอความช่วยเหลือว่าถูกกระชากกระบี่ ตนจึงรีบติดตามคนร้ายไปจนถึงปากซอยฝั่งตรงข้าม และได้ร่วมมือกับเพื่อนวินมอเตอร์ไซค์ช่วยกันจับคนร้ายสำเร็จ



อีโพลเมืองดี เสี่ยงลุยเพลิงช่วยคนจากอุบัติเหตุรถชน

เมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคมที่ผ่านมา บริเวณริมถนนสุขุมวิท ขาเข้าพัทยา จังหวัดชลบุรี เกิดเหตุหญิงสาวประสบอุบัติเหตุรถเสียหลักชนเสาไฟฟ้าข้างถนนจนเกิดไฟลุกท่วม โชคดีที่ได้พลเมืองดี คุณชาญชัย ดวงจันทร์ ซึ่งพบเห็นเหตุการณ์ตัดสินใจเข้าไปช่วยเหลือนำร่างของผู้ประสบเหตุออกมาจากกองเพลิงได้อย่างหวุดหวิด ก่อนจะโทรแจ้งขอความช่วยเหลือ

ด้านนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลห้วยใหญ่ อ.บางละมุง บิดาของหญิงสาวผู้ประสบเหตุ ได้กล่าวขอบคุณพร้อมมอบโล่ประกาศเกียรติคุณความกล้าหาญของพลเมืองดีผู้นี้



คนไทยประสานน้ำใจ ตามหาเด็กหายจนพบ

ปิดท้ายด้วยข่าวความร่วมมือร่วมใจของคนไทยในการตามหาเด็กหาย ช่วงเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา เกิดเหตุน้องลูกจันทร์ วัย ๓ ขวบ หายไปจากบริเวณวัดพระลาน จังหวัดสระบุรี

มูลนิธิกระจกเงาร่วมกับหน่วยงานราชการและสื่อต่างๆ ช่วยกันตามหาและประชาสัมพันธ์ข่าว เป็นระยะเวลากว่า ๙ วัน จนกระทั่งวันที่ ๑๖ มิถุนายน มีพลเมืองดี พบเห็นและแจ้งเบาะแส ทำให้สามารถตามตัวน้องลูกจันทร์พบ พร้อมจับกุมผู้ต้องสงสัยลักพาตัวเด็กได้ที่ตลาดนัดสถานีขนส่งเมืองแปดริ้ว จังหวัดฉะเชิงเทรา

ขอชื่นชมการทำงานของมูลนิธิกระจกเงา หน่วยงานรัฐและสื่อต่างๆ รวมถึงน้ำใจจากพลเมืองดีที่ช่วยส่งน้องลูกจันทร์คืนสู่อ้อมอกของครอบครัวได้ในที่สุด





เสด็จลิ้มพระขนมพรพรพาบรมนาถ อภิวัตน์เทพเทวานิวัติชัย
 ขอมหาราชินีศรีชาติไทย สุขสมัยสไมสรวทกตึ้นวัน
 ให้พระทัยพิไลลาตทุกโอกาส ทั้งคัลป์คาสตรวิลังประสงค้องค์จอมขวัญ
 ให้ได้ยืนยลมงคตลสารพัน ท้าวเขตขัณทสิมถายชัย

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ จ้าวพระพุทธเจ้า

ธนาการอมสิน

ไม่ว่าใครก็เปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นได้ ด้วย **พลังปัญญา**

"เคยทำนาช่วงเดือน
วันนี้เปลี่ยนมาทำ
เกษตรผสมผสาน
มีกิน มีใช้ทั้งปี"

พ่อบุญเชิด สีเขียว
อ.พินาย จ.นครราชสีมา

"ถ้ายังทำ ยังจน
เราต้องเปลี่ยนแล้ว
เลยไปเรียนทำบัญชีครัวเรือน
รู้ราชมรม ราชภัฏ ถ้าไม่พอ
ก็ต้องเอาอาชีพเสริม"

แม่ลวลี สีหาผล
อ.บ้านม่วง จ.สกลนคร

"ถ้าได้สังเกต
ก็จะเห็นดาวไม่รู้
จากเคยต้องซื้อปุ๋ย
วันนี้ เอาความรู้มาลองทำ
ปุ๋ยอินทรีย์ใช้เอง"

แม่เดือนเพ็ญ ทิศรีรักษ์
อ.พินาย จ.นครราชสีมา

โครงการพลังปัญญา

น้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางในการเปลี่ยนกรอบความคิดให้คนไทยกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง
ไม่ยึดติดกับการทำอะไรมิได้ นำไปสู่การเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น ทั้งในด้านอาชีพ รายได้
การวางแผนชีวิต เพื่อสร้างความสมดุลและยั่งยืนให้ชุมชน

<https://www.facebook.com/palungpanya>



ความไม่สมดุลในการใช้แหล่งพลังงาน อาจนำไปสู่ความไม่มั่นคงของไฟฟ้า

พิจารณาแผนผลิตไฟฟ้าจาก...

- ก๊าซธรรมชาติ 66% เครื่องยนต์สันดาปภายใน ที่เชื่อถือได้และมั่นคง
- น้ำ 3% ผลิตเขื่อนในลุ่มน้ำ
- แสงอาทิตย์ 1.5% แผงโซลาร์เซลล์
- ลม 0.5% กำลังผลิตกังหันลมในภาคใต้
- ถ่านหิน 18% ผลิตด้วยเทคโนโลยีสะอาด ต้นทุนถูกแต่มีใช้เป็นร้อยละ

จะดีกว่าไหมถ้าเราปรับสมดุลแหล่งพลังงานในการผลิตไฟฟ้า
โดยลดสัดส่วนที่ต้องพึ่งพาคนอื่น แล้วเพิ่มสัดส่วนที่ต้นทุนต่ำ
และมีใช้ไปอีกนาน

SAVO

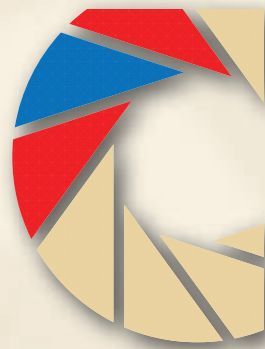
B₄ SINGHA
CORPORATION



Advertisement for SAVO sports drink featuring a young man holding a blue bottle. The background shows a city skyline. In the bottom right corner, three bottles of SAVO are displayed: red, blue, and yellow.

เครื่องดื่มกีฬา
รสผลไม้

ติดตามหนังสือได้ทาง Facebook : [Sanvosportdrink](#) Youtube : [Sanvo Channel](#)



โครงการภาพถ่ายแห่งแผ่นดิน ประจำปี 2558

(การประกวดภาพถ่ายทั่วประเทศ ชิงถ้วยพระราชทาน ครั้งที่ 28)



๑ ใน ๑๓ ภาพที่นำขึ้นทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เพื่อขอพระราชทานพระบรมราชวชิรฉาย รางวัลชนะเลิศในหัวข้อ โกลสุดกู่
ชื่อภาพ : แล้ววันหนึ่งฉันจะพานายไป ผู้ถ่ายภาพ : วินนิวัตร ไตรตรงสัตย์





การกีฬาแห่งประเทศไทย

"อยู่เคียงข้างทุกเส้นทาง ของนักกีฬาไทย"

www.sat.or.th



ท่องเที่ยว วิถีไทย เก๋ไก๋ ไม่เหมือนใคร



ไทยเที่ยว เที่ยวไทย
สะพานรัชฎาภิเศก จังหวัดลำปาง



กระทรวงการท่องเที่ยว
และกีฬา
ปีท่องเที่ยว
วิถีไทย ๒๕๕๘



1672
เบอร์โทรท่องเที่ยวทั่วโลก

www.tourismthailand.org/discoverthainess

หคโ

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทศโก

ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี	ประธานกรรมการ
คุณหญิงคณิดา	เลชะกุล	รองประธานกรรมการ
นายพลภัทร	สุวรรณศร	รองประธานกรรมการ
นายจุตินันท์	ภิรมย์ภักดี	รองประธานกรรมการ
นายจิรุตต์	อิศรางกูร ณ อยุธยา	กรรมการ
ดร.ตามพ์	สุคนธ์ทรัพย์	กรรมการ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร	กรรมการ
นางเบญจมาศ	แพทอง	กรรมการ
นายพงศธร	เกษสำลี	กรรมการ
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ	กรรมการ
นางเยาวลักษณ์	แพ่งสภา	กรรมการ
นางเยาวลักษณ์	โหดรวานนท์	กรรมการ
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร	กรรมการ
นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
นางสิริพร	ทองคำวงศ์	กรรมการ
นายสุรสิทธิ์	ทองจันทร์	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ
นางสาวนันทวัน	สาวนายณ	กรรมการและเลขานุการ

คณะที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

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

ศิลปินกรร

นายสมชาย

นายพงษ์ณัฐ

นางสาวณัฐนิชา

พันธุ์วุฒิ

เอื้อวิทยา

หวนแสงี่ยม

วัฒนสุคนธ์

บุญส่ง

ผู้อุปถัมภ์



บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย



ธนาคารออมสิน



การกีฬาแห่งประเทศไทย



บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย



บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



ทศไท่ เปดสู่ทุกทศ และ เปดรับทุกทศ