

ห้าโห

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๓



วารสารทิศไท
มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ
สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี
๑ ทำเนียบรัฐบาล ถนนพิษณุโลก
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๖๒๙-๙๔๗๖
โทรสาร : ๐-๒๒๘๒-๕๓๒๒
website : nif-tidthai.org

“...การกีฬานั้นเป็นอุปกรณ์การศึกษาที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นการกล่อมเกลาให้เด็กมีจิตใจอดทน กล้าหาญ รู้แพ้รู้ชนะ ปลูกฝังพลานามัยให้แข็งแรง เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เด็กเป็นผู้มีสมรรถภาพ ทั้งในทางจิตใจและร่างกาย เป็นผลสืบเนื่องไปถึงการเป็นพลเมืองดีของชาติ อันเป็นยอดแห่งความปรารถนา...”

พระบรมราโชวาท ในวันเปิดงานแข่งขันกรีฑานักเรียนประจำปี ๒๕๐๔
ณ กรีฑาสถานแห่งชาติ
๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๐๔





หิศไท

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๓

สารบัญ

๔ **หนึ่งในใจชน**
กษัตริย์นักกีฬา

๑๐ **ยอดเยาวชน**
นิปุณ ปิติมานะอารี
เยาวชนอายุน้อยที่สุดในทีม คว้าเหรียญชัย
ในเวทีคณิตศาสตร์โอลิมปิกวิชาการ

๑๖ **VIP Stage**
๔ เยาวชนคว้าชัย ยูธ โอลิมปิกเกมส์
ต้นแบบพลังคนรุ่นใหม่ที่น่ายกย่อง

๒๔ **วิทยาศาสตร์การกีฬา**
นักกีฬากับโภชนาการ

๒๖ **Idol & Hero**
เอกชัย เจียรกุล
ชะตาชีวิตบนเส้นทางดนตรี

๓๒ **ตำราเล่มใหญ่**
นิทรรศน์รัตนโกสินทร์

๓๙ **กว่าจะเป็นประเทศไทย**
ประเทศไทยเริ่มต้นที่สุโขทัย

๔๐ **กาละ เทศะ**
กราบไหว้ให้งาม

๔๕ **ชวนเที่ยว**
ขี่จักรยานเที่ยวอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย

๕๒ **คติชีวิตจากชาดก**
แขกเต้าจำศีล

๕๓ **ภูมิปัญญาไทย**
อาหารไทย เสน่ห์ปลายจวักมัดใจไปทั่วโลก

๕๙ **บันทึก..หัวใจไทย**
แอนดรูว์ บิ๊กส์ เมืองไทยในสายตาผม

๖๕ **แบบอย่างประชาธิปไตย**
โรงเรียนประชาธิปไตยตัวอย่าง
สัญลักษณ์ของสังคมที่สงบสุข

๗๐ **รักษ์โลก**
Together We Die
เมื่อความตายสีขาวมาเยือนทะเลไทย

๗๖ **สุขภาพน่ารู้**
หล่อสวยอย่างแข็งแรง ดีกว่าผอม ขาว
แต่อุดมโรค

๗๙ **โลกดิจิตอล**
เทคโนโลยีการนำทางง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว

๘๓ **เก็บมาเล่า**

๘๕ **เกร็ดต่างแดน**

๘๘ **เยาวชนชุบชีพ**



๕๓



๑๐



๑๖



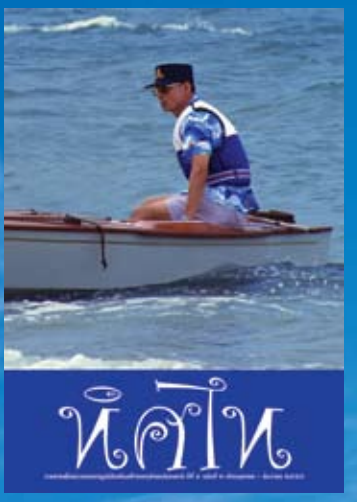
๓๒



๔๕



๒๖



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเรือใบ
(ไกรพิทย์ พันธุ์วุฒิ ผู้ฉาย)

บทบรรณาธิการ

พระอัจฉริยภาพและพระปรีชาสามารถด้านกีฬาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นที่ประจักษ์ชัดเจนมาเนิ่นนาน ทรงเป็นต้นแบบของการเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง ทรงเป็นแบบอย่างให้นักกีฬาได้เรียนรู้และปฏิบัติตาม และเหนือสิ่งอื่นใด ทรงให้ความสำคัญกับกีฬาและเยาวชนของชาติมาตลอด ดังปรากฏในพระบรมราโชวาทหลายโอกาสหลายวาระ

ทิศไท ฉบับที่ ๒ นี้ นำเรื่อง **"กษัตริย์นักกีฬา"** มาเป็นบทความพิเศษเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ท่ามกลางบรรยากาศแห่งความยินดีที่เยาวชนคนเก่งของไทยหลายคนไปคว้าชัยชนะในการแข่งขันกีฬาหลายประเภทของ **ยูธ โอลิมปิกเกมส์** ครั้งที่ ๑ ที่ประเทศสิงคโปร์

ชัยชนะของนักกีฬาเยาวชนถือเป็นเกียรติภูมิที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง

และด้วยจุดมุ่งหมายเดียวกันของผู้มีส่วนร่วมทุกคนที่ต้องการให้วารสารเล่มนี้มีประโยชน์ที่สุดสำหรับเยาวชน ทุกคอลัมน์ ทุกเรื่อง และสารคดีพิเศษจากนักเขียนกิตติมศักดิ์หลายท่าน จึงหยิบออกมาใช้ประโยชน์ได้ในหลายแง่มุม จะใช้เป็นเยี่ยงอย่าง ข้อคิดแนะนำ ช่วยสร้างพลังให้คนรุ่นใหม่ เคล็ดลับพาไปในทิศทางที่ถูกที่ควร ขณะเดียวกันก็เป็นต้นทางพาให้น้องๆ ได้ซึมซับและภูมิใจในความเป็นไทยที่ไม่มีชาติใดเหมือน

ทิศไท อยากให้เยาวชนคนไทยมีพลังก้าวไปข้างหน้าด้วยจิตใจสดใส เผชิญโลกอย่างชาญฉลาด สู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จอย่างงดงาม

ทิศไท เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ

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

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นอภินันทนาการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



กษัตริย์นักกีฬา

พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นที่ประจักษ์ชัดว่ามีความเป็นเลิศในทุกด้าน โดยเฉพาะในด้านการกีฬา ทรงเป็นต้นแบบของการเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง

เรียบเรียงจากหนังสือ 'พระมหากษัตริย์นักกีฬา' จัดทำโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย ในโอกาสเฉลิมฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๖๐ ปี









ตลอดระยะเวลากว่า ๖๐ ปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองราชย์ พิสูจน์ให้ประชาชนชาวไทยทั้งมวลได้ประจักษ์อย่างแน่ชัดถึงพระปรีชาญาณจากพระราชกรณียกิจทั้งปวงที่ได้ทรงบำเพ็ญเพื่อเป็นประโยชน์สุขแก่พสกนิกรชาวไทย

พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีความเป็นเลิศในทุกด้าน โดยเฉพาะในด้านการกีฬา ทรงเป็นต้นแบบของการเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง ทรงปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัดในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ทรงมีสายพระเนตรที่ยาวไกลและเข้าพระทัยในการกีฬาอย่างถ่องแท้ อีกทั้งทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อวงการกีฬาในทุกๆ ด้าน รวมถึงการพระราชทานพระบรมราโชวาทให้แก่วงการกีฬา เพื่อนักกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องน้อมนำไปปฏิบัติต่อไป

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงฉายแววพระอัจฉริยภาพทางการกีฬาหลายประเภทตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ดังปรากฏในพระบรมฉายาลักษณ์เมื่อครั้งประทับอยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ทรงฉลองพระองค์ชุดสกี พร้อมอุปกรณ์การเล่นสกี ท่ามกลางอากาศหนาวเย็น ขณะมีพระชนมายุเพียง ๘ พรรษา ทรงพระปรีชาสามารถในการทรงสกีโดยมีครูฝึกเป็นชาวสวิส

นอกจากนั้นยังทรงกีฬาอื่นๆอีกหลายชนิด เช่น สกีน้ำ เรือกรรเชียง ว่ายน้ำ แบดมินตัน ยิงปืน กอล์ฟเล็ก การแข่งขันรถเล็ก เครื่องร่อน ฯลฯ กีฬาที่ทรงโปรดส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่ไม่ได้ใช้เฉพาะพละกำลังเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความรู้รอบตัว เทคนิค ไหวพริบ และความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ เป็นแบบอย่างให้นักกีฬาทุกคนได้เรียนรู้ศาสตร์ของกีฬาแต่ละ







ชนิดอย่างแท้จริง

ในจำนวนประเภทกีฬามากมายที่ทรงโปรดปรานเป็นเลิศด้านอัจฉริยภาพ ทั้งสามารถเป็นแบบอย่างให้แก่เยาวชนไทยได้ทุกยุคทุกสมัยนั้น กีฬาแบดมินตันและเรือใบคือสองตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด โดยเฉพาะกีฬาแบดมินตันซึ่งเมื่อครั้งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวยังมีพระราชกรณียกิจไม่มากมายดังปัจจุบัน พระองค์ได้ทรงเล่นก่อนกีฬาเรือใบเสียอีก

ในยุคต้นๆ ที่กีฬาแบดมินตันเข้ามาสู่ประเทศไทยนั้น คนไทยไม่ค่อยสนใจกันมากนัก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงสนพระราชหฤทัยคอยติดตามข่าวและเสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรการแข่งขันครั้งสำคัญๆ อยู่เสมอ ทรงสังเกตวิธีการเล่นของนักแบดมินตันมืออาชีพแต่ละคน และมีหลายคนที่ได้รับเชิญให้เข้าไปร่วมเล่นที่สนามกีฬาแบดมินตันในสวนจิตรลดา หนึ่งในจำนวนนั้นมีแชมเปี้ยนโลกชาวสิงคโปร์ชื่อ “ว่อง เป็ง สูน” เข้าร่วมเล่นด้วย และโดยทั่วไปจะทรงแบดมินตันสัปดาห์ละ ๓ วัน

ทรงโปรดเล่นทั้งประเภทคู่และประเภทเดี่ยว ทรงแบดมินตันอย่างนักกีฬาที่มีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง คือ ไม่ทรงแสดงอาการกริ้วอย่างใดเมื่อทรงตีลูกเสีย เมื่อผู้ที่ร่วมเล่นตีลูกเสียหรือทรงถูกกระทบกระทั่งพระวรกายจากความเข้มข้นในเกมการเล่น ก็ไม่ทรงถือพระองค์แต่อย่างใด ทรงเห็นว่ากีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาหนึ่งในไม่กี่ประเภทที่คนไทยสามารถไต่เต้าไปสู่ระดับโลกได้ เพราะไม่เสียเปรียบทางด้านรูปร่าง และพละกำลังมากจนเกินไป มีรับสั่งในเรื่องนี้หลายครั้งก่อนที่คนไทยหลายๆ คนจะมองเห็นความสำคัญของกีฬาแบดมินตันในสมัยนั้น

นอกจากนี้ ยังทรงสามารถวิเคราะห์ถึงวิธีการเล่นของนักแบดมินตันระดับโลกในสมัยนั้นได้ทุกคน และทรงเข้าถึงวิธีการเล่นของแต่ละคนได้อย่างดีที่สุด มีรับสั่งถึงวิธีการแก้ไขการเล่นแก่นักแบดมินตันไทยด้วยความเป็นห่วง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานพระบรมราชูปถัมภ์แก่สมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ นับแต่นั้นมา กีฬาแบดมินตันไทยก็ก้าวหน้าสู่ระดับโลก ซึ่งถ้าหากปราศจากพระมหากรุณาธิคุณและสายพระเนตรที่ยาวไกลของพระองค์ กีฬาแบดมินตันของไทยคงยากที่จะไปได้ถึงระดับโลกอย่างที่เป็นอยู่เช่นทุกวันนี้

สำหรับกีฬาเรือใบนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้า



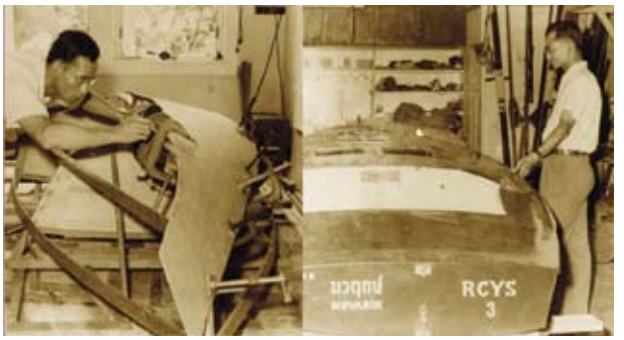
คนที่จะเล่นกีฬาเรือใบได้ดี จะต้องต่อเรือขึ้นมาเอง เพื่อจะได้รู้จักเรือที่เล่นได้อย่างทะลุปรุโปร่ง เปรียบประดุจรู้จักหลังมือของตนเอง

อยู่หัว ทรงสนพระราชหฤทัยอย่างจริงจัง ด้วยทรงเห็นว่าการเล่นกีฬาเรือใบเป็นกีฬากลางแจ้ง เล่นอยู่ท่ามกลางอากาศบริสุทธิ์ ลมเย็นสบาย นอกจากนี้การเล่นเรือใบต้องใช้ความสามารถของร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่สมอง มือ แขน ขา ประสานงานกันอย่างดี จึงจะสามารถบังคับเรือให้แล่นไปยังทิศทางที่ต้องการ ประกอบกับเคยมีคนใกล้ชิดเคยกราบบังคมทูลว่า

"คนที่จะเล่นกีฬาเรือใบได้ดี จะต้องต่อเรือขึ้นมาเอง เพื่อจะได้รู้จักเรือที่เล่นได้อย่างทะลุปรุโปร่ง เปรียบประดุจรู้จักหลังมือของตนเอง ฉะนั้นเมื่อแล่นเรือไปในทะเล ผู้เล่นจะเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับเรือของตน สามารถบังคับเรือให้แล่นฝ่าคลื่นลมไปได้ตลอดรอดฝั่ง"

เนื่องจากทรงมีฝีพระหัตถ์ในงานช่างไม้อยู่แล้ว และไม่ทรงโปรดที่จะซื้ออุปกรณ์ราคาแพง จึงทรงเริ่มต่อเรือใบด้วยพระองค์เอง โดยมีอู่ต่อเรือและสระทดลองแล่นเรือในสวนจิตรลดา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงต่อเรือใบโดยมีหม่อมเจ้าภีศเดชฯ เป็นลูกมือ จะทรงสนับเพลาที่เปื้อนกาวหรือสีซึ่งซักไม่ออกองค์เดิม ทรงมีเครื่องมือช่างไม้เช่น โต๊ะทำงานแบบฝรั่งที่มีส่วนที่เลื่อนเข้าเลื่อนออกให้ยึดไม้ให้เลื่อย ตัด ไส ได้สะดวก ทรงสอนหม่อมเจ้าภีศเดชฯ ให้ใช้หมูเบคอนที่ยังเป็นแท่งๆ แขวนไว้เหนือโต๊ะทำงาน เมื่อกบฝืดก็เอาหมูถูส่วนที่ไสไปบนไม้ ทำให้สะดวกมาก ทรงต่อเรือใบได้อย่างถูกต้องตามหลักสากล โดยทรงศึกษาแบบแปลนข้อบังคับของเรือแต่ละประเภทจากตำราต่างๆ ทั่วโลกจนรู้จริง และทรงประดิษฐ์ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนชนิดที่เรียกว่าวัดเป็นมิลลิเมตร เรือที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงต่อขึ้นจึงเป็นเรือที่สมบูรณ์แบบ



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงต่อเรือใบประเภทเอ็นเตอร์ไพรซ์ ๒ ลำ ลำแรกพระราชทานชื่อว่า "ราชปะแตน" และได้รับหมายเลขที่จะแสดงบนใบเรือ E 11111 เป็นพิเศษจากสมาคมเรือประเภทเอ็นเตอร์ไพรซ์ ลำที่สองชื่อ "เอจี" วันแรกที่ทรงเรือใบ หม่อมเจ้าภีศเดชฯ ทรงทำหน้าที่เป็นลูกเรือและถวายคำแนะนำไปด้วย มีรับสั่งว่าหม่อมเจ้าภีศเดชฯ เป็นครูสองภาษา คือภาษาอังกฤษ Crew (ครูว์) แปลว่า ลูกเรือ และ ครู ตามภาษาไทย

เรือราชปะแตนได้เข้าแข่งขันชิงถ้วย "วชิราลงกรณ์" ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยหลายครั้ง ครั้งหนึ่งแข่งขันที่อ่าวพัทยา "ราชปะแตน" นำลิ่ว ลูกเรือ (หม่อมเจ้าภีศเดชฯ) จึงกราบบังคมทูลด้วยความดีใจว่าที่หนึ่งแน่เลยถูกต่อว่าว่า "อย่าเพิ่งโม้" แสดงถึงความไม่ประมาทของพระองค์ นักกีฬาต้องแข่งเต็มที่จนกว่าจะถึงเส้นชัยแล้ว

อีกครั้งหนึ่งทรงแข่งชิงแชมป์ที่สัตหีบ กำลังแล่นนำลิ่วอยู่ดีๆ ที่ร้อยใบหน้าหลุด ทำให้ตำแหน่งลดไปอยู่ที่สามจากท้าย แต่ก็ไม่ละพระวิริยะอุตสาหะ ทำให้จับลำข้างหน้าได้หลายลำ ทรงคิดว่า

"แพ้หรือชนะไม่ประหลาด ความพยายามที่จะเอาชนะต่างหากที่สำคัญ"

หลังจากทรงเรือเอ็นเตอร์ไพรซ์ไปได้สักระยะหนึ่ง ต่อมาในปีพ.ศ. ๒๕๐๘ พระองค์เปลี่ยนพระทัยมาแล่นเรือใบประเภทโอเคที่เล่นคนเดียว ลำไม่ใหญ่เกินไปที่คนเล่นน้ำหนักขนาดคนไทยไม่เสียเปรียบ จึงทรงเป็นทั้งกัปตันและลูกเรือพร้อมกันไป เรือโอเคลำแรกที่ทรงต่อ พระราชทานชื่อว่า "นวฤกษ์" หมายเลข TH 9 และทรงเป็นแชมป์ประเทศไทยในการแข่งขันเรือใบประเภทโอเค รวมสามครั้ง

หลังจากทรงต่อเรือ "นวฤกษ์" แล้ว ทรงต่อเรือโอเคขึ้นอีกหลายลำและพระราชทานชื่อว่า "เวคา" อัน

หมายถึงดาวที่สว่างสุกใสดวงหนึ่ง เช่น เวคา ๑ เวคา ๒ และ เวคา ๓ โดยเรือเวคา ๑ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตน์ฯ โปรดมาก จึงขอพระราชทาน ส่วนเรือเวคา ๒ เป็นลำที่ทรงใช้ในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ ๔ และทรงชนะเลิศได้เหรียญทองมาสู่ประเทศไทยในปี พ.ศ. ๒๕๑๐

นอกจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะทรงเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์เดียวที่ทรงแข่งเรือใบในระดับนานาชาติด้วยเรือใบที่ทรงต่อด้วยพระหัตถ์พระองค์เองและชนะเลิศได้เหรียญทองจากการแข่งขันแล้ว ยังทรงคิดค้นออกแบบและต่อเรือใบประเภทม็อธ (Moth) จำนวนหลายลำ เรือประเภทนี้ต้องมีความยาวของตัวเรือไม่เกิน ๑๑ ฟุต มีใบเดียว เนื้อที่ไม่เกิน ๗๕ ตารางฟุต โดยไม่จำกัดความกว้าง รูปร่างลักษณะของเรือ และความสูงของเสา เรือม็อธที่ทรงออกแบบและทรงต่อด้วยพระองค์เองในระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๐๙ - ๒๕๑๐ มีอยู่ ๓ แบบ ซึ่งได้พระราชทานชื่อดังนี้คือ เรือมดเรือซูเปอร์มด และเรือใบไมโครมด

ทรงรับสั่งว่า “ที่ชื่อมดนั้น เพราะมันกัดเจ็บๆ คันๆ ดี”

ในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๑๐ ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี ทรงร่วมแข่งขันเรือใบประเภทโอเคในนามประเทศไทยด้วย

พสกนิกร ประชาชนที่ได้ทราบข่าวจากสื่อมวลชนล้วนตื่นเต้น ภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่จะได้ร่วมชื่นชมพระบารมีทั้งสองพระองค์ ในการแสดงพระปรีชาสามารถด้านกีฬาเรือใบร่วมกับนักกีฬาเรือใบจากชาติอื่นๆ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงสมัครเข้าคัดเลือกตัวเป็นนักกีฬาเรือใบทีมชาติไทย ทรงเข้าค่ายฝึกซ้อมตามโปรแกรมโดยไม่ถือพระองค์เช่นเดียวกับนักกีฬาคนอื่นๆ ทุกประการ หลังจากทรงผ่านการคัดเลือกเข้าเป็นตัวแทนทีมชาติไทย **ทรงได้รับบัตรประจำตัวนักกีฬา (ไอ.ดี.การ์ด) หมายเลข ๐๙๑๘ ทรงได้รับฉลองพระองค์เบลเซอร์ และชุดวอร์ม รวมทั้งทรงรับเบี้ยเลี้ยงในฐานะนักกีฬาเช่นเดียวกับนักกีฬาทั่วไป**

การแข่งขันกีฬาเรือใบ จัดขึ้นที่อ่าวพัทยา อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จัดการแข่งขันทั้งสิ้น ๓ วัน



ครั้งหนึ่งทรงแข่งชิงแชมป์ ที่สัตหีบ กำลังแล่นนำลิ่วอยู่ดี ๆ ที่ร้อยใบหน้าหลุด ทำให้ตำแหน่งลดไปอยู่ที่สามจากท้าย แต่ก็ไม่ละพระวิริยะอุตสาหะ ทำให้จับลำข้างหน้าได้หลายลำ ทรงคิดว่า "แพ้หรือชนะไม่ประหลาด ความพยายามที่จะเอาชนะต่างหากที่สำคัญ





ตั้งแต่วันที่ ๑๑-๑๓ ธันวาคม ๒๕๑๐ แข่งขันวันละ ๒ เที่ยว เที่ยวเช้าเริ่มเวลา ๑๐.๓๐ น. เที่ยวบ่ายเริ่มเวลา ๑๕.๐๐ น. ประชาชนนับหมื่นคนมุ่งหน้ามายังอ่าวพัทยา เพื่อรับเสด็จฯ ชื่นชมพระบารมีและพระปรีชาสามารถ พระมหากษัตริย์ไทยทรงเรือใบแข่งขันกับชาติอื่นๆ พระองค์ทรงเรือเวคา ๒ หมายเลขใบเรือ TH 27 พร้อมด้วยสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าอุบลรัตนราชกัญญาฯ ทรงเรือใบเวคา ๑ หมายเลขใบเรือ TH 28

ท่ามกลางกระแสลมแรง แสงแดดร้อน แต่ทั้งสองพระองค์ไม่ทรงย่อท้อ ทรงนำเรือเข้าแข่งขันด้วยพระทัยที่มุ่งมั่น สร้างความตื่นเต้นให้กับผู้เฝ้าชมตลอดเวลาของการแข่งขันทั้ง ๓ วัน

และในที่สุดผลการแข่งขันปรากฏว่าทั้งสองพระองค์ได้รับชัยชนะอันดับ ๑ รับเหรียญทองเรือใบประเภทโอเค ส่วนที่ ๒ เหรียญเงินได้แก่ ลาซาริ บิน ลาซิม แห่งมาเลเซีย และที่ ๓ คือ ยัน ขิ่น จากพม่า

ในพิธีถวายเหรียญรางวัล วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๐ ทั้งสองพระองค์ฉลองพระองค์ชุดนักกีฬาทีมชาติไทย (เบลเซอร์สีเลือดหมู) และพระสนับเพลาสีเทาอ่อน ฉลองพระบาทสีเทา-ขาว หลังจากเสด็จพระราชดำเนินลงจากรถพระที่นั่ง โฆษกสนามได้ประกาศพิธีมอบเหรียญรางวัลแก่ผู้ชนะเลิศเรือใบประเภทโอเคดิงกี้ ประชาชนกว่าสองหมื่นคนในสนามศุภชลาศัยต่างไชโยและปรบมือถวายพระพรเป็นระยะเวลายาวนาน เมื่อทั้งสองพระองค์เสด็จฯ ขึ้นทรงยืนบนแท่นผู้ชนะเลิศที่ ๑ คู่กัน เสียงไชโยก็กึกก้องสนามอีกครั้งด้วยความตื้นตันใจ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญทองแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และทรงคล้องเหรียญทองให้กับ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าอุบลรัตนราชกัญญาฯ และพระราชทานเหรียญเงินกับเหรียญทองแดงให้แก่ ลาซาริ บิน ลาซิม จากมาเลเซีย และยัน ขิ่น จากพม่า ผู้ชนะที่ ๒ และที่ ๓ ตามลำดับ ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอฯ ทรงปรบพระหัตถ์เป็นเกียรติให้ด้วย

. . . ภาพแห่งความประทับใจในครั้งนั้นยังติดตาตรึงใจเหล่าพสกนิกร นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้องอย่างมิรู้ลืมมาตราบเท่าทุกวันนี้ . . .

ด้วยพระอัจฉริยภาพทางกีฬาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงได้รับการทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญทองจากการแข่งขันเรือใบในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ ๔ คณะรัฐมนตรีจึงมีมติเห็นชอบให้กำหนดวันที่ ๑๖ ธันวาคม เป็น “วันกีฬาแห่งชาติ” เพื่อเป็นการน้อมรำลึกและเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการกีฬา โดยให้การกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นศูนย์กลางในการประสานงานกับองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน จัดให้มีการเฉลิมฉลองวันสำคัญนี้ขึ้นพร้อมกันทั่วประเทศเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๙ เป็นต้นมา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยังทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแก่วงการกีฬาไทยอย่างยิ่ง อาทิ พระราชทานไฟพระฤกษ์เพื่อใช้ในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬานานาชาติและกีฬาใหญ่ๆ ได้แก่ กีฬาแหลมทอง (หรือซีเกมส์ในเวลาต่อมา) เอเชี่ยนเกมส์ กีฬาแห่งชาติ และกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณฯ รับคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยฯ สมาคมกีฬาสมัครเล่น ๑๓ สมาคม รวมทั้งสโมสรเรือใบต่างๆ ไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์อีกด้วย

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้นี้ จึงทำให้วงการกีฬาไทยก้าวหน้าขึ้นมาตามลำดับ จนสามารถทัดเทียมและบางประเภทกีฬาก็ไปไกลกว่าในระดับนานาชาติ

นับเป็นความโชคดีอย่างประมาณมิได้ที่ประเทศไทยเรามี “กษัตริย์นักกีฬา” พระองค์นี้เป็นต้นแบบของนักกีฬาที่จริงแท้แก่เยาวชนในทุกด้าน

ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

เรื่อง...เพลิน ภาพ...พิมพ์ณัฐ

นิปุณ ปิติมานะอารี
เยาวชนอายุน้อยที่สุดในทีม คว้าเหรียญชัยในเวทีคณิตศาสตร์โอลิมปิกวิชาการ



“ผมคิดว่าคณิตศาสตร์โอลิมปิกไม่ใช่สิ่งที่ยากมาก ถ้าเราได้ลองฝึก ลองทำ ขอแค่มีความพยายาม แต่ถ้าไม่ชอบก็ให้ลองหาวิชาที่ตัวเองชอบมากที่สุด ถนัดที่สุด และทุ่มเทกับมันให้เต็มที่ แค่นั้นก็น่าจะพอเพียงแล้ว และความสำเร็จก็จะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม ครับ”

ด้วยวัยเพียง ๑๕ ปี แต่สามารถร่วมฟันฝ่าความยากของโจทย์คณิตศาสตร์โอลิมปิก จึงทำให้ นิปุณ ปิติมานะอารี หรือ ดิสนีย์ กลายเป็นเยาวชนที่อายุน้อยที่สุดของทีม ซึ่งคว้าเหรียญชัยพร้อมได้คะแนนรวมเป็นอันดับ ๕ ของโลกในเวทีคณิตศาสตร์โอลิมปิกวิชาการที่ประเทศคาซัคสถาน เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา

ดิสนีย์กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เป็นบุตรชายคนโตของคุณพ่อชาญยงค์ นักธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ และคุณแม่จินตนา มีน้องชายชื่อ ปวีณ ซึ่งเพิ่งก้าวเข้าสู่การแข่งขันคณิตศาสตร์ เรียกได้ว่า ตามรอยพี่ชายมาติดๆ



ดิสนีย์กับคุณพ่อคุณแม่และน้องชาย

อะไรคือเคล็ดลับของความสำเร็จ ความกดดันในฐานะผู้แข่งขันอายุน้อยที่สุดของทีมมีมากน้อยแค่ไหน ฯลฯ มาร่วมค้นหาคำถามที่ต้องการคำตอบเหล่านี้ไปด้วยกันเลยค่ะ

เล่าถึงการแข่งขันในครั้งนี้ให้ฟังหน่อยค่ะ

ครั้งนี้เป็นที่ครั้งสองครับ ปีที่แล้วเป็นครั้งแรก ซึ่งผมได้เหรียญเงิน ไปครั้งแรกก็ไม่เครียดครับ เพราะคิดว่าไม่มีอะไรต้องกดดัน เพราะเราทำโจทย์ข้อสอบมาเยอะอยู่แล้ว เรียกว่าซ้อมสอบมาตลอดก็เลยไม่เกร็งอะไรมาก ครั้งที่สองนี้รู้สึกกดดันนิดหน่อย และโจทย์ยากขึ้นด้วย เพราะมีการเพิ่มข้อยากมากขึ้น ยิ่งเราแข่งเพื่อทำหน้าที่ให้ประเทศไทย ไปในนามผู้แทนประเทศ ก็ย่อมอยากพัฒนาอันดับประเทศไทยให้สูงขึ้น เพื่อแสดงศักยภาพ แล้วพอได้เหรียญทองมาก็ดีใจ เพราะเราทำเต็มที่ครับ



เวลาทำข้อสอบกลัวคู่แข่งบ้างไหมคะ

ส่วนตัวแล้วเวลาทำข้อสอบไม่สนใจคู่แข่งเลยครับ เราทำเต็มที่ของเรา เรียกได้ว่าคู่แข่งไม่มีผลอะไรต่อผมเลย เราก็ทำของเราไปเรื่อยๆ หากเครียดไปก็สร้างความกังวลไปเปล่าๆ เลยตั้งเป้าว่า แข่งกับตัวเองดีกว่า

เลขโอลิมปิกต่างจากเลขที่เราเรียนอย่างไรคะ

ต่างกันตรงที่เลขโอลิมปิกเน้นเป็นแนวพิสูจน์คิดวิธีทำออกมา แต่ในห้องเรียนจะเน้นหาคำตอบ ดังนั้นเราต้องไปศึกษาเป็นเลขเฉพาะทาง ซึ่งทางสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) จัดติวให้ โดยโจทย์ทุกข้อต้องใช้เวลาเยอะมาก เวลาที่สอบใช้เวลาสองวัน วันหนึ่งมีสามข้อ ทั้งหมดใช้เวลาสี่ชั่วโมงครึ่ง คนอื่นอาจจะดูว่าเวลามาก ข้อหนึ่งใช้เวลาถึงชั่วโมงครึ่งจะดูมากไปไหม แต่สำหรับพวกเราเป็นเวลาน้อยมากครับ



ก้าอย่างนั้นคุณสมบัติของผู้ที่อยากเรียนเลขโอลิมปิกต้องมีอะไรบ้างคะ

อันดับแรก ฝึกความอดทนก่อนครับ พอลงมือทำปุ๊บคำตอบจะไม่ออกมาทันที อันดับสองต้องมีความรอบคอบเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เลย เพราะเมื่อเราได้แนวคิดในการคำนวณแล้ว ก็ไม่ควรโดนหักแต้มเล็กๆ น้อยๆ ควรเก็บคะแนนเต็มๆ ไปเลย

มาถึงวันนี้ คิดว่าความสำเร็จมาจากด้านไหนบ้าง

อันดับแรกก็ต้องคุณพ่อคุณแม่ที่คอยส่งเสริมผมมาโดยตลอด เป็นทั้งกำลังใจ ทั้งด้านเลี้ยงดู และสนับสนุนให้เรียนพิเศษ ท่านสนับสนุนเต็มที่ เห็นว่าเราอยากเรียนเลขก็ไม่ว่าอะไร



ดิสนีย์เรียนเสริมทักษะที่ไหนเพิ่มไหมคะ

มีเรียนพิเศษที่หมอเจริญครับ เขาจะติวด้านคณิตศาสตร์โอลิมปิกโดยเฉพาะ นอกจากนี้ก็มีของทาง สสวท. ที่จัดติวให้พิเศษอยู่แล้ว โดยเชิญวิทยากรจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมาช่วยสอนให้

ย้อนถามถึงความสนใจในด้านคณิตศาสตร์หน่อยค่ะ เริ่มมาตั้งแต่เมื่อไร

คิดว่าน่าจะตอนชั้น ป.๓ ขึ้น ป.๔ ช่วงนั้นได้เลขเกือบท็อปตลอด พอดีที่โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนทราบเรื่องการประกวดของ สสวท. ในชั้นประถมศึกษา และเห็นผลการเรียนด้านเลขของผมดี จึงจัดติวเพื่อส่งแข่งการประกวดของสสวท.

ถามว่าตอนนั้นสนใจเลขไหม ก็ยังเฉยๆ นะครับ แต่นั่นถือว่าเป็นสนามแรกที่ได้ก้าวเข้าสู่วงการเลขแล้ว ตอนนั้นได้เหรียญทองของสสวท.ด้วย เลยเป็นเหมือนแรงบันดาลใจว่าเลขก็น่าสนใจนะ ตั้งแต่นั้นมาเลยสนใจเลขมากขึ้น ผมถือว่า สสวท. เป็นตัวจุดประกายอันแรกสำหรับเลข ก็เลยเข้าแข่งขันมาเรื่อยๆ จนถึงชั้น ป.๖ ได้เหรียญเงินบ้างไม่ได้เหรียญบ้าง

พอเข้ามัธยมศึกษาก็เริ่มเข้าร่วมโครงการส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

(สอวน.) ที่ทรงมีพระกรุณาธิคุณอย่างสูงต่อนักเรียนไทย จากนั้นก็เข้าร่วมโครงการของ สสวท. ระดับมัธยมศึกษาต่อ เพื่อคัดผู้แทนโอลิมปิกเข้าแข่งขันต่างประเทศ จากนั้นก็ได้เป็นผู้แทนปีแรก ตอนอยู่ ม. ๒ ขึ้น ม. ๓ ครับ

คณิตศาสตร์โอลิมปิกมีประโยชน์อย่างไรคะ

เลขคือพื้นฐานทุกอย่าง ทั้ง เลข ฟิสิกส์ เคมี คอมพิวเตอร์ ยิ่งเลขโอลิมปิกช่วยให้เราต่อยอดทั้งแนวการคิด วิเคราะห์ ความอดทน รู้จักการใช้เหตุผลและความรอบคอบ ที่ได้แน่ๆ ผมว่าถ้ามีตรงนี้แล้วก็สามารถไปทำอย่างอื่นได้สบาย

จริงๆ แล้วเลขก็มีทั้งข้อง่ายและข้อยาก ข้อยากถือว่าเป็นความท้าทาย แม้โจทย์ดูสั้น ธรรมดาๆ แต่สำหรับผมคิดว่ามันน่าสนใจดี พอทำสิ่งที่ยากแล้วทำได้ เราจะเกิดความภูมิใจ ทำแล้วก็จะค่อนข้างติด อยาก

เลขคือพื้นฐานทุกอย่าง ทั้ง เลข ฟิสิกส์ เคมี คอมพิวเตอร์ ยิ่งเลขโอลิมปิก ช่วยให้เราต่อยอดทั้งแนวการคิด วิเคราะห์ ความอดทน





ทำไปเรื่อยๆ หาโจทย์ที่ท้าทายความสามารถเรามากขึ้นไปอีกครับ

วิธีพิชิตโจทย์ยาก ต้องทำอย่างไรคะ

ฝึกโจทย์เยอะๆ ครับ ฝึกทำด้วยตัวเอง พอก้าวเข้าสู่การเตรียมความพร้อมแล้ว เราก็จะมีความรู้พอระดับหนึ่ง ซึ่งคำตอบอยู่ที่ว่า เราจะเลือกวิธีทำมาถูกไหม หาไอเดียเจอไหมว่าข้อนี้ต้องทำอย่างไร ซึ่งเทคนิคนี้จะเกิดจากประสบการณ์ที่เราทำโจทย์นี่ล่ะครับ

เล่าถึงบรรยากาศช่วงเก็บตัวก่อนแข่งได้ไหมคะ

คณิตศาสตร์โอลิมปิกจะเข้าค่ายเยอะกว่าค่ายอื่นครับ เริ่มตั้งแต่เดือนธันวาคมราวสองอาทิตย์ จากนั้นก็เก็บคะแนนไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเดือนมีนาคมถึงเมษายน แล้วก็เริ่มคัดผู้แทนในเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายน จากนั้นก็เข้าแข่งขันในต้นเดือนกรกฎาคม

ตอนที่อยู่ติวกับ สสวท. ช่วงเวลาเรียนจะเริ่มเก้าโมงเช้าถึงสี่โมงเย็น บางคนอาจจะดูว่าโหด แต่จริงๆ แล้วพวกเราก็มีนั่งเล่นกันบ้าง ตอนเย็นก็ออกไปเตะบอล และเล่นปิงปอง กีฬาประจำค่าย แถวนั้นมีโรงเรียนดาราคาม ก็ยืมสนามเขามาเตะบอล เวลาพักผ่อนก็มีฟังเพลงบ้าง แต่ตอนเรียนจะต้องใช้สมาธิสูงเลยไม่ค่อยได้ฟังเท่าไหร่ครับ

จนถึงวันนี้ภูมิใจในตัวเองมากแค่ไหนคะ

ที่เข้าวงการคณิตศาสตร์โอลิมปิกมาได้เพราะผมอยากหาอะไรทำที่ไม่ได้แค่อยู่ในห้องเรียนธรรมดา การได้เข้าร่วมทำให้เราได้ไปต่อเรื่อยๆ สิ่งที่ได้กลับมามีทั้งทุนจาก สสวท. ได้ทำชื่อเสียงให้ประเทศไทย ซึ่งเราได้อันดับห้าของโลก เป็นการทำอันดับสูงสุดของการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกที่เคยไปแข่งมา แสดงให้เห็นศักยภาพของประเทศว่าอันดับดีขึ้นมาเรื่อยๆ และที่น่าภูมิใจก็เพราะมันดีที่สุดในครั้งนี้

มาถามถึงการเตรียมพร้อมในส่วนของคุณพ่อคุณแม่กันบ้าง

คุณแม่ : เราจะไม่ได้บังคับเรื่องการเรียนการอ่านหนังสือ ปล่อยให้เขาทำกิจวัตรประจำวันทั่วไปเป็นปกติ การเรียนพิเศษก็แล้วแต่เขา ถ้ามีงานหรือกิจกรรมโรงเรียนที่เยอะแล้ว จะไม่ไปเรียนพิเศษก็ไม่ว่าอะไร

เคล็ดลับในด้านการส่งเสริมทักษะลูก ตั้งแต่ตอนเด็กๆ จะพยายามให้ลูกนั่งเล่นต่อจิ๊กซอว์ค่ะ พอ ป.๓ ที่โรงเรียนเริ่มจับเด็กติวเพื่อดูแววเด็ก ก็มีการเริ่มส่งเข้าแข่งขัน จากจุดนั้นดิสนีย์ก็เข้าสู่วงการเลขโอลิมปิก เขาเริ่มสนใจและเข้าแข่งขันด้วยตัวของเขาเอง เราไม่ได้บังคับแต่อย่างใด เวลาเขาเครียด เขาก็จะเล่นกีฬา เล่นเกม เราจะปล่อยให้เขาอยู่กับสิ่งที่ชอบ อยากสนุกอยากเล่นก็ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ ชีวิตไม่ควรมีแต่เรื่องเรียนอย่างเดียว ในเมื่อทุกอย่างเขาสามารถควบคุมด้วยตัวเขาเอง รู้ว่าถ้าบ่นมากเขาก็จะไม่ฟัง เพราะเขาเป็นเด็กที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง แต่เรารู้ว่าเขารับผิดชอบตัวเองได้

ถ้าถึงเวลาสอบก็จะกระตุ้นให้ดูหนังสือหน่อย ไม่จำเป็นว่าลูกต้องได้เกรด ๔ ทุกวิชา แต่อย่าให้น่าเกลียดขนาดติดเอฟหรือได้เกรด ๑ ก็ไม่ไหวค่ะ (หัวเราะ)

คุณพ่อ: ก็จะมีการเร่งไอคิวของลูก ด้วยการฝึกเกมตัวเลข อย่างตอนที่นั่งรถไปด้วยกัน ตอนเขาเล็กๆ จะค่อนข้างซน เรามองดูทะเบียนรถแล้วก็เลยให้โจทย์คิดกับลูก สอนให้เขาบวกลบคูณหาร ให้ใช้ตัวเลขแค่ครั้งเดียว แต่คิดให้ได้จำนวนเต็มร้อย ซึ่งเขาก็หัวไว

วิธีนี้ผมได้ตัวอย่างมาจากรายการตอบปัญหาของเชลล์ในสมัยก่อน ทำจนเขาติดเป็นนิสัย พอเห็นทะเบียนรถผ่าน เขาก็คิดเลขเร็วแล้ว เป็นกระบวนการเรียกไอคิวครับ ซึ่งตอนนี้เขาไปถึงระดับการคิดเลขชั้นสูง มองทุกอย่างเป็นมิติ เป็นรูปภาพขึ้นมา ในแบบที่เรียกว่าโฮโรแกรม ทำให้เกิดวิธีคิดในหลายแบบตามแต่จินตนาการ

คณิตศาสตร์เป็นสิ่งสำคัญมาก ใช้ได้กระทั่งโน้ตดนตรี เด็กที่เรียนคณิตศาสตร์จะมีกระบวนการตัดสินใจที่แม่นยำกว่า

ในช่วง ป.๓ ที่ดิสนีย์เข้าไปติวใหม่ๆ ผมสังเกตว่า ถ้าเขานั่งทำโจทย์ได้เป็นเวลาสามชั่วโมงแล้วอยู่ได้ หมายความว่าเขามีโอกาสชนะแน่ๆ เพราะเขายังเด็กมาก นั่งทำได้นานขนาดนั้นถือว่าผ่านด่านแรกแล้ว ตอนแรกผมเองก็แอนตี้ เพราะเห็นโจทย์แล้วยอมรับว่า ยากมาก แต่เมื่อลูกเรียนดีก็เริ่มมาส่งเสริมอีกทีครับ

คุณพ่อคุณแม่วางแผนอนาคตดิสนีย์ไว้อย่างไรคะ

คุณพ่อ : ผมเองคิดว่าชีวิตคนเราอาจไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง ดังนั้นเราก็ยังคงต้องดูแลลูกอยู่อย่างใกล้ชิด แต่ที่เชื่อมั่นในตัวดิสนีย์ เพราะ







นอกจากเรียนแล้วเขายังเป็นเด็กเล่นกีฬา ตอนเขากลับมาจากการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิก เขาคุยกับญาติว่า ในระหว่างแข่งก็มีการแข่งกีฬาควบคู่ไปด้วย สิ่งที่น่าภูมิใจมากกว่าเหรียญทองคณิตศาสตร์โอลิมปิกคือเขาชนะเลิศปิงปอง (หัวเราะ) เราถามว่าชนะจีนด้วยหรอ เขาบอกว่า จีนเป็นพวกเรียนอย่างเดียวไม่ค่อยยอมเล่น

แล้วตัวของดิสนีย์เองล่ะคะ วางแผนอนาคตของตัวเองไว้บ้างหรือยัง

สำหรับผมในตอนนี้อยากเป็นอาจารย์ครับ เพราะอยากใช้ความรู้ที่เรียนมาถ่ายทอดต่อไป ไม่อยากให้เสียเปล่า ตอนเรียนก็เคยติวเพื่อนๆในห้องบ้าง แต่สำหรับเพื่อนในค่ายส่วนใหญ่ก็อยากคิดโจทย์กันเองอยู่แล้ว เป็นความคิดที่เพิ่งเกิดไม่นานมานี้เอง ก่อนหน้านี้อาจจะไม่คิดอะไรเลย แต่ตอนนี้อยากประกอบอาชีพอะไรก็ได้ที่ใช้ความรู้ที่เราเรียนมาเพื่อประเทศชาติครับ

ให้คนเก่งฝากถึงเพื่อน ๆ เยาวชนสักนิดค่ะ

ผมคิดว่าคณิตศาสตร์โอลิมปิกไม่ใช่สิ่งที่ยากมาก ถ้าเราได้ลองฝึก ลองทำ ขอแค่มีความพยายาม แต่ถ้าไม่ชอบก็ให้ลองหาวิชาที่ตัวเองชอบมากที่สุด ถนัดที่สุด และทุ่มเทกับมันให้เต็มที่ แค่นั้นก็น่าจะพอเพียงแล้ว และความสำเร็จก็จะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมครับ





ภาพ...โดยความอนุเคราะห์จากการกีฬาแห่งประเทศไทย

๔ เยาวชนคว้าชัย ยูธ โอลิมปิก ต้นแบบพลังคนรุ่นใหม่ที่น่ายกย่อง

เมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา เยาวชนไทย ๔ คนได้ไปคว้าชัยในกีฬายูธ โอลิมปิก (Youth Olympic Games) ณ ประเทศสิงคโปร์ นำความภาคภูมิใจมาสู่แผ่นดินบ้านเกิดอย่างยิ่ง มาดูกันว่าแต่ละคนมีความมุ่งมั่นที่น่าชื่นชมและสมควรนำมาเป็นแบบอย่างเช่นไร

วรวงศ์ พงษ์พานิช

สาวน้อยอนาคตไกลแห่งวงการเทควันโดเมืองไทย

เธอเป็นเพียงเด็กผู้หญิงธรรมดาคนหนึ่ง แต่ด้วยความสามารถ ประกอบกับความพยายามและความมุ่งมั่นฝึกซ้อม ในกลุ่มนักกีฬาทีมชาติไทยที่ไปแข่งขันกีฬายูธ โอลิมปิกเกมส์ครั้งที่ ๑ ที่ประเทศสิงค์โปร์ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๓ จึงมีชื่อของ วรวงศ์ พงษ์พานิช หรือ จูน เด็กสาววัย ๑๖ ปี **นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนสตรีพัทลุง**อยู่ด้วย

แชมป์เทควันโดอายุน้อยที่สุด

ก่อนหน้าที่จะลงแข่งขันในกีฬายูธ โอลิมปิก วรวงศ์ สาวน้อยนักเทควันโดคนนี้เคยคว้าเหรียญรางวัลมาแล้วหลายรายการ ไม่ว่าจะเป็นแชมป์โอลิมปิกแคมป์ ที่ประเทศเกาหลีใต้ แชมป์โคเรียโอเพ่น รวมถึงเอาชนะลิซาร์โด ไจย่า จากประเทศฟิลิปปินส์ และฟาน ธิ คิม ถู จากประเทศเวียดนาม คว้าเหรียญทองรุ่นฟลายเวต ในกีฬาซีเกมส์ เมื่อปี ๒๕๕๒ มาแล้ว ถือเป็นนักเทควันโดอายุน้อยที่สุดในประวัติศาสตร์สมาคมเทควันโดประเทศไทย

ที่คว้าเหรียญทองซีเกมส์ ด้วยวัยเพียง ๑๕ ปี

วรวงษ์ ให้สัมภาษณ์หลังจบการแข่งครั้งนั้นว่า รู้สึกตื่นเต้นมาก แม้ว่าซีเกมส์จะมีคู่แข่งไม่มากนัก แต่เธอต้องแบกข้อแตกต่างด้านอายุ เนื่องจากอายุน้อยกว่าผู้แข่งขันทั้งหมด ถือว่าเหรียญทองซีเกมส์เป็นรางวัลของการฝึกซ้อม หลังจากนั้นเธอก็จะซุ่มฝึกซ้อมเพื่อเตรียมเดินทางไปแข่งขันรอบคัดเลือกของกีฬายูธ โอลิมปิก ซึ่งเป็นการแข่งขันที่เธออยากลงแข่งมากที่สุด

ได้สิทธิ์แข่ง ยูธ โอลิมปิก

หลังจากนั้นความพยายามของวรวงษ์ ไม่สูญเปล่า เมื่อเธอผ่านการแข่งรอบคัดเลือกที่ประเทศเม็กซิโก และได้สิทธิ์ไปแข่งขันเทควันโดหญิงรุ่นน้ำหนัก ๔๙ กิโลกรัมในกีฬายูธ โอลิมปิก ที่ประเทศสิงคโปร์

ในการแข่งขันรอบแรก วรวงษ์ ต้องพบกับจาซิรา เมนเดส นักเทควันโดสาวจากประเทศเคปเวิร์ด ซึ่งเธออาศัยชั้นเชิงที่ดีกว่า เอาชนะน็อค ๙ ต่อ ๐ แบบไร้ความกดดัน ผ่านเข้ารอบ ๘ คนสุดท้ายไปพบกับจูม่า ฮาย่า จากประเทศสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ ซึ่งเธอก็ยังโชว์ฟอร์มได้ดี อาศัยการดักเตะจังหวะสองได้หมด แต่ในยกที่สาม วรวงษ์พลาดผิดจังหวะ ทำให้ได้รับบาดเจ็บที่เท้าซ้ายต้องปฐมพยาบาล แต่ก็ยังสามารถแข่งขันต่อจนจบ ๓ ยก และเอาชนะไปได้ด้วยคะแนน ๑๒-๒

แม้เจ็บ...แต่กำลังใจเต็มร้อย ก็สู้ไม่ถอย

ในรอบรองชนะเลิศ วรวงษ์ต้องพบกับเมลานี่ แพน นักเทควันโดจากประเทศแคนาดา แม้จะอยู่ในอาการบาดเจ็บ แต่เธอก็สู้ไม่ถอยเพราะนอกจากจะได้กำลังใจจากกองเชียร์และคณะนักกีฬาไทยแล้ว ยังมีทีมกองเชียร์พิเศษ นำโดยคุณแม่ คุณไพรวงศ์ ประสิทธิไกร ซึ่งนั่งรถตู้ ๑๕ ชั่วโมงจากประเทศไทยมาถึงสิงคโปร์ เพื่อให้กำลังใจบุตรสาว โดยออกค่าใช้จ่ายในการเดินทางเองทั้งหมด ด้วยเงินสนับสนุนจากญาติๆ





การแข่งขันดำเนินไปอย่างเข้มข้น ต่างฝ่ายต่างทำคะแนนและป้องกัน จึงจบลงด้วยคะแนนเสมอกันที่ ๐-๐ ก่อนที่กรรมการจะคำนวณจากคะแนนเข้าทำซึ่งเป็นคะแนนดิบ และยกมือให้วรวงศ์ เป็นผู้ชนะท่ามกลางเสียงปรบมือและเสียงตะโกนแสดงความยินดีดังอย่างต่อเนื่อง

รอบชิง สู้ให้ถึงที่สุด

ในรอบชิงชนะเลิศ วรวงษ์ต้องลงแข่งในสภาพที่ร่างกายได้รับบาดเจ็บที่เท้าซ้าย ต้องกัดฟันลงพบกับดาน่า ทูราน จากจอร์แดน ซึ่งมีสภาพร่างกายสมบูรณ์กว่าอย่างเห็นได้ชัด แต่นักเตะสาวไทยก็ยังทำคะแนนจี้ติดจนเสมอกันที่ ๑-๑ เมื่อจบยกแรก และเสมอ ๔-๔ เมื่อหมดเวลาการแข่งขัน ต้องตัดสินกันด้วยการต่อเวลาซัดเดนเดธ ซึ่งวรวงษ์อาศัยสมาธิและจังหวะที่ดีกว่า เอาชนะมาได้ในที่สุด เป็นการคว้าเหรียญทองเหรียญแรกให้กับนักกีฬาไทยใน ยูธ โอลิมปิกเกมส์

อนาคตจะทำให้ดียิ่งขึ้น

วรวงษ์กล่าวทิ้งท้ายหลังได้รับรางวัลว่า ความสำเร็จครั้งนี้ อยากให้คุณพ่อซึ่งเสียชีวิตแล้วได้รับรู้มากที่สุด ก่อนแข่งได้อธิษฐานขอให้คุณพ่อเอาใจช่วย เธอตั้งใจเอาไว้ว่า จะทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญทองแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ส่วนเงินรางวัลจำนวน ๕ แสนบาทจะยกให้คุณแม่ทั้งหมด

ในด้านการเรียน วรวงษ์ได้ทุนการศึกษาต่อจนถึงปริญญาเอก และตั้งใจจะเรียนทางด้านภาษาอังกฤษที่ชื่นชอบอยู่แล้ว ส่วนในเรื่องกีฬาเทควันโด เธอก็ยังคงมุ่งมั่นที่จะฝึกซ้อมอย่างหนักต่อไป เพื่อก้าวสู่สนามแข่งที่ยิ่งใหญ่มากขึ้นคือ การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก สาวน้อยนักเทควันโดทิ้งท้ายว่า หากมีคุณแม่ไปเชียร์ข้างสนามอีก รับรองว่าต้องสู้เกินร้อยแน่นอน



นอกจากความมั่นใจจะเต็มเปี่ยมแล้ว เธอยังได้แรงใจจากเสียงเชียร์ของคุณแม่ คุณสุพีย์ แต้รัตนชัย ซึ่งเดินทางมาเชอร์ไพรส์ให้กำลังใจลูกสาวถึงขอบสนาม

ทรัพย์สิรี แต้รัตนชัย

สาวน้อยนักตบลูกขนไก่เหรียญทอง

การที่ใครสักคนจะก้าวขึ้นสู่จุดสูงสุด อาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่เกินกำลัง หากมีความพยายามและได้กำลังใจจากคนรอบข้างคอยสนับสนุน ทรัพย์สิรี แต้รัตนชัย แชมป์เหรียญทอง กีฬาแบดมินตันประเภทหญิงเดี่ยว จากการแข่งขันยูธ โอลิมปิก ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของคำกล่าวนี้



แรงบันดาลใจจากคุณพ่อ-คุณแม่

แรกเริ่มเดิมทีทรัพย์สิรี แต้รัตนชัย หรือ 'ปอป้อ' ตั้งใจว่าอยากเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ แต่เมื่อคัดตัวไม่ติด เธอจึงตัดสินใจเบนเข็มมาลองหัดเล่นแบดมินตัน เนื่องจากทั้งคุณพ่อและคุณแม่ของเธอต่างก็เล่นกีฬาชนิดนี้ และสมัยเรียนมหาวิทยาลัยทั้งคู่เคยเป็นนักกีฬาตัวแทนสถาบันไปแข่งขันในรายการต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

ทรัพย์สิรีเริ่มเล่นแบดมินตันตั้งแต่อายุ ๙ ขวบ ในตอนนั้นเธอฝึกซ้อมอยู่ที่จังหวัดอุดรธานีซึ่งเป็นบ้านเกิด ก่อนจะมาเข้าสังกัดของสโมสรเอสซีจีเมื่อ

อายุ ๑๕ ปี ทำให้ฝีมือการเล่นแบดมินตันยิ่งพัฒนาได้เร็วขึ้น

ปัจจุบันทรัพย์สิรี แต้รัตนชัย เป็นนิสิตชั้นปีที่ ๑ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผ่านฉลุย แต่ไม่กดดัน

ในการแข่งแบดมินตัน ประเภทหญิงเดี่ยว ยูธ โอลิมปิกรอบแรก ทรัพย์สิรีสามารถเอาชนะคู่แข่ง ๓ นัดรวด มีชัยเหนือเตียนเซ ทาพูมาเนีย จากประเทศตูลูวู ฮานดุน คูเทตติเก้ จากประเทศศรีลังกา และเฉียง เหม่ย ฮุย จากประเทศไต้หวัน และผ่านเข้ารอบก่อนรองชนะเลิศ

หลังจากนั้นเธอก็สามารถเอาชนะ ซู ยา โซลิน จากประเทศมาเลเซียได้ในรอบ ๘ คนสุดท้าย และเอาชนะ วู ธิ ตรัง จากประเทศเวียดนามได้ในรอบรองชนะเลิศ

ด่านสุดท้ายปะทะมือตบลูกขนไก่จากประเทศจีน

ทรัพย์สิรีเข้าสู่รอบชิงชนะเลิศพบกับ ซวน เตง จากประเทศจีน ซึ่งเคยแข่งขันกับเธอมาก่อนในการแข่งแบดมินตันเยาวชนชิงแชมป์เอเชียที่ประเทศมาเลเซีย เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ซึ่งในนัดนั้นทรัพย์สิรีสามารถเอาชนะไปได้ ๒ เกม ทำให้การแข่งในนัดนี้ เธอไม่มีแรงกดดันมากนัก

เกมแรกทั้งคู่ยังคงเล่นกันอย่างสูสี ในครึ่งเกมหลัง นักตบลูกขนไก่สาวจากประเทศไทย พยายามใช้เทคนิคการตีลูกกดดันคู่แข่งจากประเทศจีน จนทำให้คะแนนทิ้งห่างใน ๕ แต้มหลัง เอาชนะไปก่อนในเกมแรก ๒๑-๑๔

เกมที่สอง ถึงแม้จะถูกนำไปก่อนด้วยคะแนน ๙-๖





แต่ทรัพย์สิรียังมีสมาธิดีกว่า ขณะที่ ซวน เตง นักตบจากประเทศจีนเริ่มกดดัน ทำให้เสียสมาธิ ทรัพย์สิรีจึงได้จังหวะพลิกแซงมาเป็น ๑๐-๙ จากนั้นคะแนนก็ขึ้นเป็น ๑๔-๑๒ ตอนนี้นักตบชาวไทยซึ่งเป็นฝ่ายนำมีอาการบาดเจ็บที่เข่าหลังพุ่งรับลูกหน้าเนต แต่ก็ยังกัดฟันสู้ จนเอาชนะมาด้วยคะแนน ๒๑-๑๙ คว้าเหรียญทองแบดมินตัน ประเภทหญิงเดี่ยวมาครองได้ในที่สุด

กำลังใจ นำความมั่นใจ สู่ความสำเร็จ

“การที่ไม่ถูกคาดหวังว่าเป็นตัวเต็ง ทำให้เล่นสบาย ไม่กดดัน คิดว่าขอทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เมื่อได้เหรียญทองก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว” ทรัพย์สิรีหรือปอป้อ ให้สัมภาษณ์หลังจบการแข่งขัน เธอกล่าวว่า รู้สึกภูมิใจและประทับใจการแข่งขันนัดนี้มากที่สุดตั้งแต่เล่นกีฬาแบดมินตันมา ด้วยความที่เคยเจอกับคู่แข่งคนนี้มาแล้ว ทำให้เล่นด้วยความมั่นใจและไม่กดดัน ระหว่างการแข่งขันก็พยายามตะโกนเพื่อเรียกความมั่นใจให้กับตัวเองมากขึ้น

ทรัพย์สิรีเปิดเผยว่า นอกจากความมั่นใจจะเต็มเปี่ยมแล้ว เธอยังได้แรงใจจากเสียงเชียร์ของคุณแม่ซึ่งเดินทางมาเชอร์ไพรส์ให้กำลังใจลูกสาวถึงขอบสนามกับพี่ชายซึ่งกำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศสิงคโปร์

นักตบลูกขนไก่เหรียญทองกล่าวทิ้งท้ายว่า เหรียญทองเหรียญนี้จะขอมอบให้กับคุณพ่อคุณแม่ที่สนับสนุนให้เล่นแบดมินตันและเป็นกำลังใจให้ลูกสาวมาโดยตลอด



พิสิษฐ์ พูดฉลาด

นักตบลูกขนไก่ คลื่นลูกใหม่วงการแบดมินตัน

หากเอ่ยถึงนักกีฬาที่มุ่งมั่นเรื่องการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ จะต้องมีชื่อของ พิสิษฐ์ พูดฉลาด หรือ พี วัย ๑๘ ปี แชมป์เหรียญทอง ประเภทชายเดี่ยว กีฬาแบดมินตัน ยูธ โอลิมปิกเกมส์ อยู่ในกลุ่มด้วยแน่นอน

> “เหรียญทองเหรียญนี้เป็นความสำเร็จที่เหนือความคาดหมาย รู้สึกดีใจและปลื้มใจมาก เพราะนี่เป็นการคว้าแชมป์รายการแรกในระดับนานาชาติ”

เริ่มจับลูกขนไก่ตั้งแต่ ๖ ขวบ

ในวัยเด็ก พิสิษฐ์หรือพี เป็นเด็กที่ซุกซน ผู้ใหญ่เห็นว่ามีกำลังเหลือเฟือจึงจับให้ไปเล่นกีฬา

พิสิษฐ์จึงได้ฝึกแบดมินตันครั้งแรกที่สโมสรบ้านทองหยอด จากนั้นก็เล่นแบดมินตันมาเรื่อยๆ หากว่าเห็นเพื่อนหรือคนอื่นๆ ทำได้ เขาก็อยากจะทำได้บ้าง จึงขยันฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ

ถึงเคยแพ้ แต่ไม่หวั่น

ในตอนแรกที่จับสลากแบ่งสายของยูธ โอลิมปิกเกมส์ พิสิษฐ์ไม่คิดว่าตนเองจะผ่านรอบแรกด้วยซ้ำ เพราะรายชื่อของนักกีฬาที่อยู่สายเดียวกันนั้น เป็นรายชื่อของคู่แข่งที่เขาเคยแข่งแพ้มาแล้วเกือบทั้งหมด นอกจากนี้ ก่อนเดินทางไปประเทศสิงคโปร์ เขาก็มีอาการป่วย จึงทำให้รู้สึกกังวลเล็กน้อย และคิดว่าจะทำได้ดีที่สุดเพียงรอบแรก แต่เมื่อลงสนามเขาก็ตั้งใจจะทำให้ดีที่สุด





ในรอบแบ่งกลุ่ม พิสิษฐ์ต้องพบกับ คัดดูม โมฮัมเหม็ด นักตบลูกขนไก่จากประเทศจอร์แดน ควอช เฟรมมิ่ง จากประเทศเดนมาร์ก และ มิเคล เวสเตอร์แบ็ค จากประเทศสวีเดน แต่นักตบลูกขนไก่จากประเทศไทยก็ไม่หวั่น โชว์ฟอร์มดุดัน เอาชนะรวดเป็นที่หนึ่งของกลุ่มอี เข้าสู่รอบ ๘ คนจนได้

รอบ ๘ คน พิสิษฐ์ก็สามารถเอาชนะ หวง ยู่ ซิง จากประเทศจีน และพิชิต ล็อก เหว่ย เซียง จากประเทศมาเลเซีย มาพบกับ ฮาสซีนา ซูนิล คูมา จากประเทศอินเดีย

รอบชิงชนะเลิศ มั่นใจ ไร้กังวล

พิสิษฐ์เคยพบกับฮาสซีนา ซูนิล คูมา นักกีฬาแบดมินตันจากประเทศอินเดียมาแล้วในการแข่งขันก่อนหน้านี้ และเคยเอาชนะมาได้ จึงไม่มีความกังวลใจนัก

เกมแรก นักแข่งทีมชาติไทยจึงเล่นได้ดุดันกว่าเขาเน้นบุกเป็นหลัก และทำแต้มนำลิ่ว ก่อนจะเอาชนะไปแบบสบายๆ ด้วยคะแนน ๒๑-๑๕ นำไปก่อน ๑-๐ เกม ส่วนในเกมที่สอง คูมาร์เล่นได้เหนียวแน่นมากขึ้น ทำคะแนนไล่ตามมาเป็น ๑๐-๑๐ แต่พิสิษฐ์ก็ยังมีเรี่ยวแรงเหลือเฟือ อาศัยจังหวะพลาดของคู่ต่อสู้ บุกต่อจนคะแนนหนีห่างไปเป็น ๔-๑๒ และบุกตะลุยจนเอาชนะไปได้ด้วยคะแนน ๒๑-๑๕ เอาชนะขาดลอย ๒-๐ เกมส์ คว้าเหรียญทองเป็นเหรียญที่สามให้ทัพนักกีฬาไทย และเป็นเหรียญที่สองของกีฬาแบดมินตัน

นักกีฬาที่ดีต้องมีความกระตือรือร้น

พิสิษฐ์ให้สัมภาษณ์หลังจบการแข่งขันว่า เหรียญทองเหรียญนี้เป็นความสำเร็จที่เหนือความคาดหมาย ตนรู้สึกดีใจและปลื้มใจมาก เพราะนี่เป็นการคว้าแชมป์รายการแรกในระดับนานาชาติ

ปัจจุบัน **พิสิษฐ์ เป็นนิสิตชั้นปีที่ ๑ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย** และเป็นนักแบดมินตันมือวางอันดับ ๑๕๐ ของโลก เจ้าตัวเอ่ยถึงท่าทางมุ่งมั่นที่ตนแสดงออกในทุกการแข่งขันว่า เป็นบุคลิกในสนาม และคิดว่าการเป็นนักกีฬาที่ดีต้องมีความกระตือรือร้น ตัวเขาเองก็เพิ่งปรับเปลี่ยนมาตีแบดมินตันในสไตล์ที่ค่อนข้างดุดันได้เพียง ๓ ปีเท่านั้น ยังมีจุดที่ต้องปรับปรุงอีกหลายอย่าง และใช้เวลาอย่างน้อย ๓ ปี จึงจะก้าวเข้าสู่วงการแบดมินตันอาชีพได้อย่างเต็มภาคภูมิ





การแข่งขันวันแรก ช่วงออกสตาร์ท ศิริพรมีคะแนนตามอยู่ในอันดับที่สี่ แต่เธอก็ไม่ท้อถอย พยายามปรับตัวไม่ให้ตื่นเต้น และมีสมาธิกับการแข่งขัน จนสามารถเข้าเส้นชัยเป็นอันดับหนึ่ง

ศิริพร แก้วดวงงาม

นักกีฬาวินด์เซิร์ฟยอดกตัญญู

กีฬาวินด์เซิร์ฟ เป็นกีฬาทางน้ำที่ต้องใช้ทั้งพลัง เทคนิค และสมาธิ ซึ่งหากนักกีฬาคนใดมีทั้ง สามสิ่งนี้ก็จะสามารถก้าวไกลในเส้นทางของกีฬาประเภทนี้ได้ ดังเช่น ศิริพร แก้วดวงงาม หรือ ดาว สาวน้อยวัย ๑๖ ปี เจ้าของเหรียญทองจากการแข่งขันวินด์เซิร์ฟประเภทหญิงเทคโน ๒๙๓

เริ่มเล่นได้เพียง ๓ ปี แต่มีความสามารถสูง ทำให้ศิริพร ซึ่ง**ปัจจุบันศึกษาระดับ ปวช. ๑ ที่อักษรเทคโนโลยี พัทยา จังหวัดชลบุรี** ถือเป็นคลื่นลูกใหม่ในวงการวินด์เซิร์ฟไทย แต่ด้วยความที่มีสมาธิสูงและสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ประกอบกับความพยายามฝึกซ้อมอย่างหนัก และการสนับสนุนของผู้ฝึกสอน ทำให้ศิริพรกลายเป็นดาวรุ่งที่ทำผลงานการแข่งระดับชาติได้ดี และกลายเป็นหนึ่งในนักกีฬาทีมชาติไทยไปแข่งขันกีฬายูธ โอลิมปิก ที่ประเทศสิงคโปร์





สมาธิแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

การแข่งขันวันแรก ช่วงออกสตาร์ทศิริพรมีคะแนนตามอยู่ในอันดับที่สี่ แต่เธอก็ไม่ท้อถอย พยายามปรับตัวไม่ให้ตื่นเต้น และมีสมาธิกับการแข่งขัน จนสามารถเข้าเส้นชัยเป็นอันดับหนึ่ง ส่วนในวันที่สอง ศิริพรเข้าเป็นอันดับที่ ๙ แต่เมื่อทีมโค้ชเดินทางไปให้กำลังใจถึงสนามแข่ง เธอก็มีกำลังใจมากขึ้น

ส่วนการแข่งวันสุดท้าย ศิริพรเริ่มแข่งแบบไร้แรงกดดัน ทำให้ออกสตาร์ทได้ดี และรักษาอันดับที่สองในกลุ่มนำไว้ได้ แต่เมื่อผ่านไปถึงรอบที่สาม คณะกรรมการจัดการแข่งขันได้เปลี่ยนตำแหน่งทุ่นบอกเส้นทางโดยไม่ได้แจ้งให้นักกีฬาส่วนใหญ่ทราบ ทำให้ศิริพรและผู้เข้าแข่งหลายคนต้องเสียเวลาเปลี่ยนเส้นทาง จึงส่งผลให้เข้าเพียงอันดับที่ ๔ มีแต้มเสียเพิ่มอีก ๔ แต้ม รวมแต้มเสีย ๒๒ แต้ม แต่เธอก็สามารถประคองตัวเข้าเส้นชัยคว้าเหรียญทองมาได้เป็นผลสำเร็จ

น้ำตาหลังได้ชัยชนะ

ทันทีที่ขึ้นมาถึงชายหาดอีสต์โคสต์ สนามแข่งขันกีฬาวินด์เซิร์ฟ ศิริพรถึงกับหลั่งน้ำตาแห่งชัยชนะ ขณะให้สัมภาษณ์กับผู้สื่อข่าวโทรทัศน์ของสิงคโปร์ เนื่องจากดีใจและตื้นตันที่สามารถคว้าเหรียญทองมาครองได้สำเร็จ เป็นเหรียญทองที่ ๔ ของทัพนักกีฬาไทยในการแข่งขันยูธ โอลิมปิก



หลังพิธีต้อนรับที่กรุงเทพฯ ศิริพร ได้เดินทางกลับบ้านที่จังหวัดชลบุรี พร้อมการต้อนรับอย่างอบอุ่นในงานแถลงข่าวที่หาดจอมเทียน เมืองพัทยา ศิริพรกล่าวขอบคุณผู้ให้การสนับสนุนทุกคน พร้อมบอกว่าเหรียญทองเหรียญนี้ขอมอบให้แฟนกีฬาชาวไทย คุณพ่อคุณแม่ รวมทั้งผู้ใหญ่ในวงการกีฬาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จครั้งนี้

สาวน้อยยอดกตัญญู

ศิริพรเปิดเผยว่า เงินรางวัลที่ได้จะให้พ่อแม่ซื้อที่ดินที่พัทยาและปลูกบ้าน ส่วนตัวของศิริพรเองนั้นจะได้รับเงินเดือนจากกองทุนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ เดือนละ ๘,๐๐๐ บาทจนถึงอายุ ๓๕ ปี และได้ทุนเรียนฟรีจนถึงระดับปริญญาเอก ซึ่งเธอตั้งใจว่า หลังเลิกรับใช้ชาติในฐานะนักกีฬาแล้ว จะทำงานเป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยวให้กับนักท่องเที่ยวต่างประเทศที่มาประเทศไทย

สำหรับการแข่งขันรายการต่อไปที่ศิริพรจะเข้าแข่ง ก็คือ เอเชี่ยนบีชเกมส์ ครั้งที่ ๒ ในเดือนธันวาคมนี้ ที่กรุงมัสกัต ประเทศโอมาน และเธอจะพยายามฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อคัดเลือกเข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ต่อในอนาคต

ยูธ โอลิมปิกเกมส์ ครั้งนี้พิสูจน์ให้เห็นว่านักกีฬาเยาวชนของไทยไม่น้อยหน้าชาติใดในโลก ๔ เหรียญทองที่นำมาให้เป็นของขวัญแก่คนไทยมีคุณค่ายิ่ง และไม่เพียงเท่านี้ยังมีอีก ๓ เหรียญเงินจากสิริวิมล ประมงคล (ยกน้ำหนัก รุ่น ๔๘ กก.) ชิดชนก พูลทรัพย์สกุล (ยกน้ำหนัก รุ่นมากกว่า ๖๓ กก.) และ จตุภูมิ ชินวงศ์ (ยกน้ำหนัก รุ่นมาก กว่า ๗๗ กก.)

และนี่คือกลุ่มเยาวชนต้นแบบที่ควรยกย่องและเอาเยี่ยงอย่าง

เรื่อง...กอง บ.ก.

นักกีฬากับโภชนาการ

นักกีฬามีความต้องการสารอาหารทุกอย่างครบถ้วน ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอาหารครบ ๕ หมู่

นักกีฬาทุกประเภทกีฬาจำเป็นต้องให้ความสำคัญในเรื่องโภชนาการ เพราะนักกีฬาต้องใช้พลังงานมากทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและระหว่างการแข่งขัน อาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อจึงควรเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง มีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย

เพื่อเป็นข้อแนะนำเรื่องโภชนาการอันเหมาะสมสำหรับน้องๆ เยาวชนที่มุ่งมั่นจะเป็นนักกีฬาอาชีพ และเล่นกีฬาเพื่อเป็นการออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรง เรามาดูกันว่า **สัดส่วนและประเภทของสารอาหารที่ให้พลังงานอย่างพอเพียงในปริมาณที่พอดี เป็นอย่างไร**

สารอาหาร (nutrient)

สารอาหารหลักที่ได้จากพืชและสัตว์ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ อาหารเหล่านี้จะมีสารอาหารในสัดส่วนไม่เท่ากันมากบ้างน้อยบ้าง อาหารชนิดเดียวไม่สามารถมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการครบถ้วน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารหลากหลายชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งสามารถจำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. สารอาหารที่ให้พลังงาน คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เมื่อเผาผลาญในร่างกายจะให้พลังงานอย่างมาก สามารถนำไปใช้ในการเคลื่อนไหวพลังงานความร้อน และพลังงานที่จำเป็นในการสังเคราะห์สารต่างๆ ในขบวนการทางเคมีของร่างกาย



๒. สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ ร่างกายใช้เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาต่างๆ ของขบวนการทางเคมีในร่างกาย และยังเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนและน้ำย่อย

ความต้องการสารอาหาร

นักกีฬาจำเป็นต้องได้รับสารอาหาร ๕ หมู่ ได้แก่ หมู่เนื้อสัตว์ต่างๆ หมู่ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน หมู่ผักใบเขียวและพืชต่างๆ หมู่ผลไม้ต่างๆ และหมู่ไขมันจากพืชและสัตว์ และน้ำ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการดี เพราะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันแน่ชัดแล้วว่า การขาดสารอาหารตัวหนึ่งตัวใดมีผลในการลดสมรรถภาพทางร่างกาย นักกีฬาควรได้รับสารอาหารในสัดส่วนกระจายกันของสารอาหาร ดังนี้

คาร์โบไฮเดรต	ควรได้รับ	๕๕-๖๐%
ไขมัน	ควรได้รับ	๒๕-๓๐%
โปรตีน	ควรได้รับ	๑๐-๑๕%

นักกีฬาที่อยู่ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันจะพบว่ามีความต้องการพลังงานจากสารอาหารมากกว่าคนในวัยเดียวกันที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

สารอาหารที่จำเป็นสำหรับนักกีฬา

- คาร์โบไฮเดรต: การรับประทานคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกายจะเป็นแหล่งพลังงานที่ดีที่สุดในขณะออกกำลังกาย **ควรจัดอาหารที่มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตให้นักกีฬาก่อนการแข่งขัน ๒ ๑/๒ - ๓ ชั่วโมง** ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมสารอาหารเข้าสู่เซลล์ได้ตลอดเวลา และเกิดการเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานสำหรับการเล่นกีฬา นอกจากนี้ร่างกายจะกักเก็บคาร์โบไฮเดรตในกล้ามเนื้อและตับในรูปของไกลโคเจน **นักวิทยาศาสตร์การกีฬาจึงแนะนำให้นักกีฬารับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตให้มากก่อนการแข่งขัน ๑ สัปดาห์** แม้กระทั่งมื้อก่อนการแข่งขัน หรือหลังการแข่งขัน แต่การให้สารคาร์โบไฮเดรตในรูปของน้ำตาลกลูโคสจำนวนมากหรือน้ำหวานเข้มข้นก่อนแข่งขัน ๑ ชั่วโมง จะเกิดผลเสียต่อนักกีฬา **แหล่งอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดีควรได้จากธัญพืช เช่น ข้าว แป้ง เผือก และมัน**

- ไขมัน: แม้ไขมันจะให้แคลอรีมากกว่าคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน แต่นักกีฬาก็ไม่ควรรับประทานมาก เพราะย่อยยาก ควรรับประทานพอสมควร และไม่ควรรับประทานเป็นมื้อก่อนการฝึกซ้อมหรือก่อนการแข่งขันเพราะย่อยยาก จึงอาจทำให้จุกเสียดและเป็นตะคริวที่ท้องได้ **อาหารประเภทนี้ได้จากเนื้อสัตว์ติดมัน น้ำมันพืชและสัตว์ เนย นม ไข่ และจากพืชตระกูลถั่ว** เป็นต้น

- โปรตีน: การศึกษาดุลของไนโตรเจนของนักกีฬาระบุว่าความต้องการสารอาหารโปรตีนของนักกีฬาควรเป็น ๑.๐-๑.๕ กรัม/กิโลกรัม/วัน ซึ่งเป็นปริมาณปกติที่นักกีฬาได้รับอยู่ จึงไม่จำเป็นต้องรับประทานโปรตีนมากขึ้น หรือเพิ่มเติมในรูปของอาหารหรือโปรตีนสกัด เนื่องจากไม่สามารถเก็บสะสมในร่างกาย ต้องขับออกมาในรูปของยูเรีย ทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ส่วน**นักกีฬาที่ฝึกซ้อมหนักหรือแข่งขันหนัก แต่รับประทานโปรตีนไม่เพียงพอจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อขาดความแข็งแรง ได้รับบาดเจ็บง่ายหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดง่าย โปรตีนที่มีคุณภาพสูงได้จากเนื้อสัตว์ นม ไข่ขาว**



- วิตามิน: การจัดสารอาหารครบ ๕ หมู่ทุกมื้อจะได้รับวิตามินอย่างเพียงพอ ถ้าขาดวิตามินจะมีผลทำให้เกิดโรคหลายๆ อย่างเช่น นักกีฬาขาดวิตามินบีจะทำให้การเคลื่อนไหวช้า การยืดหดกล้ามเนื้อมักมีปัญหาเป็นตะคริวง่าย เมื่อมีการให้วิตามินบี ๑ และบี ๒ จะช่วยให้การเคลื่อนไหวดีขึ้น และการเผาผลาญสารอาหารเป็นพลังงานเพิ่มขึ้น

- เกลือแร่: ความต้องการเกลือแร่ในนักกีฬาเหมือนกับคนปกติ ไม่จำเป็นต้องเพิ่มหรือเสริม เนื่องจากไม่มีผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการในปริมาณมากมี ๔ ชนิด ได้แก่ โซเดียม (เกลือ) โพแตสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม ส่วนแร่ธาตุอื่นๆ ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย ได้แก่ ไอโอดีน เหล็ก อลูมิเนียม ฟลูโอลีน เป็นต้น **นักกีฬาจึงควรบริโภคสารเกลือแร่จากพืช ผักผลไม้ และเครื่องในสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากนม** เป็นต้น

- น้ำ: น้ำมีความสำคัญต่อร่างกายทุกระบบ โดยเฉพาะการย่อยอาหารและการขับถ่าย การระบายความร้อนมีความจำเป็นมากเมื่อร่างกายทำงานหนักหรือเล่นกีฬา การหลั่งเหงื่อเป็นวิธีระบายความร้อนของร่างกายที่ได้ผลดีที่สุด **โดยปกติร่างกายต้องการน้ำ ๖ - ๘ แก้วต่อวัน** น้ำที่สูญเสียโดยที่มิได้มีการทดแทนเพียง ๑% ของน้ำหนักตัวจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่นกีฬาจะเริ่มลดลง ทำให้หัวใจเต้นเร็วและอ่อนเพลีย

ถ้าสูญเสียเหงื่อมาก ๖ - ๘ % ของน้ำหนักร่างกาย จะทำให้อยู่ในสภาพขาดน้ำ (dehydration) เพื่อป้องกันสภาพขาดน้ำ ควรให้น้ำนักกีฬาทั้งก่อน ระหว่างและหลังการแข่งขัน

และทั้งหมดนี้คือความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อนักกีฬา ซึ่งเคล็ดลับคือ **ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในระยะเวลายาวนาน จึงจะสร้างภาวะโภชนาการที่ดีได้**

แหล่งข้อมูล:
สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรื่อง...ยืน ภาพ...สิงหรา

เอกชัย เจียรกุล
ชะตาชีวิตบนเส้นทางดนตรี

กีตาร์คลาสสิค พลิกผันชีวิตเบิร์ดไปโดยสิ้นเชิง ในวันที่เขาได้ยิน เสียงเพลงพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ‘ชะตาชีวิต’ จากการถ่ายทอดผ่านกีตาร์คลาสสิค ของรุ่นพี่คนหนึ่ง



คนไทยกับดนตรีคลาสสิค ไม่ใช่เรื่องที่ห่างไกลกัน แต่ในสังคมต่างจังหวัดโอกาสการเรียนรู้อาจไม่ง่ายนัก แต่เด็กหนุ่มชาวจังหวัดอุบลราชธานีคนนี้ **เอกชัย เจียรกุล** หรือ เบิร์ด กลับสานต่อความฝันจนกลายเป็นหนึ่งในสุดยอดคนเก่งที่ทำให้คนไทยพากันชื่นชมยินดีในความสามารถ ด้วยการเป็นนักกีตาร์คลาสสิคชาวไทยคนแรกที่สามารถคว้ารางวัลจากเวทีระดับโลก

กีตาร์คลาสสิค พลิกผันชีวิตเบิร์ดไปโดยสิ้นเชิง ในวันที่เขาได้ยินเสียงเพลงพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 'ชะตาชีวิต' จากการถ่ายทอดผ่านกีตาร์คลาสสิคของรุ่นพี่คนหนึ่ง





ชีวิตคือดนตรี

ในวัยเด็กเบิร์ดคลุกคลีกับดนตรีและศิลปะมาตลอด ส่งภาพวาดเข้าประกวดบ้างจนอายุ ๑๓ ขวบ จึงเริ่มหัดเล่นดนตรี ชิ้นแรกคือเฟรนช์ฮอร์น (เครื่องเป่า) ในวงโยธวาทิตของโรงเรียนเบญจมหาราช จ.อุบลราชธานี โดยเบิร์ดไม่เคยสนใจกีตาร์เลย เพราะคิดว่าเป็นแค่การตีคอร์ดแล้วร้องเพลง จนวันหนึ่งที่ชะตาชีวิตพลิกผัน ในขณะที่เบิร์ดกำลังเก็บเครื่องเป่าอยู่ในห้องซ้อมดนตรี เขาก็ได้ยินเสียงเพลงกีตาร์คลาสสิคที่รุ่นพี่กำลังเล่น โดยเฉพาะเพลง 'ชะตาชีวิต' ที่สะกิดใจเป็นพิเศษ ทั้งเนื้อหาและท่วงทำนองดนตรี ประทับใจจนเบิร์ดคิดที่จะหันมาเล่นกีตาร์คลาสสิคอย่างจริงจัง

คุณสมบัติเด่นของกีตาร์คลาสสิค

เป็นกีตาร์ชนิดหนึ่งที่ใช้สายเอ็น ซึ่งกีตาร์ทั่วไปเป็นสายเหล็ก เพลงที่ใช้เล่นเป็นเพลงบรรเลง ไม่มีเนื้อร้อง การบรรเลงใช้นิ้วในการดีดและไม่ใช้ปิ๊ก นิ้วที่ใช้จึงเป็นดั่งเครื่องดนตรี ๔-๕ ชนิด ให้ทำนองประสานเสียง ด้วยการดีดจากนิ้วของเรา

การเตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขัน

สำหรับเบิร์ดแล้วทุกรายการมีความยากทั้งนั้น แต่การคว้าชัยชนะมีส่วนประกอบหลายอย่าง ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความพร้อมมากน้อยแค่ไหน บางทีเลือกเล่นเพลงที่เคยได้แชมป์มาแล้ว แต่กลับลืมโน้ต หรือการเดินทางไกลทำให้เกิดความล้า แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับรสนิยมของคณะกรรมการด้วยว่าชอบสไตล์ที่เขาเล่นไหม เพราะเสียงดนตรีเป็นเรื่องของรสนิยม ไม่เหมือนกับการวิ่งแข่ง ที่เราวัดกันได้ด้วยการเข้าเส้นชัย

หากถามว่าการแข่งขันครั้งไหนที่ประทับใจที่สุด เบิร์ดตอบทันทีว่า คงเป็นทุกที่ที่ได้อันดับหนึ่ง อย่างการแข่งขันที่ปารีส (International Guitar Competition in Paris) ทำให้ได้จัดคอนเสิร์ตในปีหน้า ส่วนที่เบอร์ลิน ซึ่งชนะไปเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ก็จะมีคอนเสิร์ตในปีนี้ ซึ่งเมื่อชนะแล้วก็จะได้ทุกอย่าง ทั้งค่าเดินทาง ค่าที่พัก ค่าเข้าชม ทั้งได้รับการสัมภาษณ์โปรโมทอีก การได้รับการปฏิบัติราวกับศิลปินคนหนึ่งเป็นสิ่งที่เขาภูมิใจมาก

โชว์ความสามารถให้มากที่สุดบนเวที

สิ่งสำคัญสำหรับการแข่งขันขึ้นอยู่กับการจัดโปรแกรมเพลง โดยสองเพลงที่เบิร์ดเลือกจะต้องมีทั้งแนวหวานและแนวดุ สองเพลงที่เขาชอบเล่นนั้น เพลงแรกเป็นของนักประพันธ์ชาวปารากวัยในชื่อ Un Sueno En La Foresta เล่าถึงเรื่องความฝันอันสวยงามในป่าแห่งหนึ่ง นักประพันธ์ได้แรงบันดาลใจมาจากการไปเห็นสวนสวยแห่งหนึ่งเลยแต่งเพลงนี้ขึ้นมา เป็นเพลงโรแมนติก ส่วนอีกเพลงคือ Rito De Los Orishas ของนักประพันธ์ชาวคิวบา เป็นดนตรีสไตล์ร่วมสมัย ซึ่งหากเปรียบเป็นภาพศิลปะก็คงเป็นเหมือนภาพแอ็บสแตรค

การจัดโปรแกรมนั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก เนื่องจากเบิร์ดเคยมีประสบการณ์จัดโปรแกรมไม่ดี กรรมการจึงไม่เห็นว่าเขาสามารถทำอะไรได้บ้าง ดังนั้นเวลาที่เลือกเพลงจึงต้องให้แตกต่างเพื่อแสดงความสามารถให้คณะกรรมการเห็น ด้วยระยะเวลาแค่ ๒๐ นาที จะทำอย่างไรให้กรรมการเห็นว่าเขามีความสามารถเล่นได้หลากหลายแนว

คว้าชัยที่กรุงโรมกับการแข่งขันครั้งล่าสุด

เบิร์ดเพิ่งคว้าตำแหน่งรางวัลชนะเลิศที่ประเทศอิตาลี ในการแข่งขัน International Guitar Competition in Rome เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมาซึ่งเป็นการแข่งขันที่มีชื่อเสียงสำหรับเครื่องดนตรีคลาสสิคทั้งหลาย ครั้งนี้จัดขึ้นเป็นครั้งที่ ๑๙ เนื่องจากเป็นการแข่งขันของเครื่องดนตรีทุกประเภท จึงมีผู้เข้าแข่งขันกันหลายรุ่น นับว่าเป็นการแข่งขันใหญ่อีกรายการหนึ่งของวงการดนตรีคลาสสิค

คุณครูเบิร์ดของลูกศิษย์

เบิร์ดเริ่มรับสอนพิเศษให้กับโรงเรียนสอนดนตรีต่างๆ ตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 4 การเรียนกับครูเบิร์ดจึงเป็นการสอนจากประสบการณ์ตรงที่เขาเคยไปแข่งขันมา มีการอ้างอิงตำราบ้างบางส่วน แต่จะมีเพลงอื่นๆ นอกเหนือตำราด้วย โดยเขาจะเน้นอธิบายเพลงให้ลูกศิษย์เข้าใจ แบ่งการเรียนว่า นักเรียนมาเรียนเพื่อความบันเทิง หรือติวเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งจะต้องเข้มงวดมากเป็นพิเศษ มีเด็กบางคนร้องไห้ เพราะเมื่อเบิร์ดสอนแล้ว เขาจะค่อนข้างจริงจัง หากเด็กไม่





“เวลาที่เลือกเพลงจึงต้องให้แตกต่างเพื่อแสดงความสามารถให้คณะกรรมการเห็นด้วยระยะเวลาแค่ 20 นาที จะทำอย่างไรให้กรรมการเห็นว่าเขามีความสามารถเล่นได้หลากหลายแนว”

ตั้งใจ อาจจะต้องมีการดุบ้าง อายุที่เหมาะในการเริ่มเรียนกีตาร์ เบิร์ดบอกว่า น่าจะราว ป.๖ - ม.๑ เพราะช่วงนั้นจะมีความตั้งใจ โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงมีระเบียบวินัยในการซ้อมมากกว่า แต่เบิร์ดก็ย้ำว่า ไม่ใช่ว่าเรียนกับเขาแล้วจะต้องเก่งทุกคน จริงๆ แล้วสามารถเรียนกับใครก็ได้ ขอเพียงให้มีความตั้งใจ

เก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการเดินทาง

การไปแข่งขันตามประเทศต่างๆ ทำให้เบิร์ดได้เจอเพื่อน วัฒนธรรมใหม่ สิ่งที่ไม่เคยเห็น รวมถึงเรื่องอาหารการกินที่ต่างไป อันล้วนเกิดมาจากการเดินทาง เขาแบ่งความประทับใจออกเป็นสองแบบ

อย่างแรกคือประทับใจในการแข่งขัน อย่างที่ยูเครนเมื่อปีที่แล้วนี้เอง เป็นประเทศที่เขาไม่คิดว่า

ผู้คนจะใส่ใจดนตรีคลาสสิคขนาดนี้ มีคนมาดูการแสดงถึงพันกว่าคน ซึ่งโดยปกติแล้ว หากมีคนดูถึง ๕๐๐ - ๖๐๐ คน ก็ถือว่าเยอะมากแล้ว เลยคิดว่าเป็นเรื่องมหัศจรรย์มากสำหรับการแสดงกีตาร์คลาสสิค แสดงว่าบ้านเมืองเขาให้เกียรตินักกีตาร์คลาสสิคเป็นเหมือนนักร้องเพลงป๊อบทั่วไป ทั้งที่การประชาสัมพันธ์ไม่มาก แต่คนกลับแน่น ทำให้ทราบว่าคนประเทศนี้ให้ความสนใจกับดนตรีคลาสสิคจริงๆ

ส่วนเรื่องท่องเที่ยว เบิร์ดชอบกรุงเบอร์ลินประเทศเยอรมนี เพราะเป็นเมืองสวย สำหรับอิตาลีที่เพิ่งไปแข่งมาอีกรายการหนึ่ง และได้รางวัลรองอันดับสามได้ไปแข่งในเมืองที่อยู่ห่างจากกรุงโรม ๘๐ กิโลเมตร เป็นเมืองเล็กๆ แต่เหมือนอยู่ในเขาใหญ่ มีเวทีกลางแจ้งให้นักกีตาร์เล่นและจ่อไมค์ และมีการแสดงคอนเสิร์ตตอนกลางคืน บริเวณที่เล่นจะปิดถนนเพื่อการแสดงโดยเฉพาะ ผู้คนมาร่วมชมมีตั้งแต่วัยเด็กจนวัยสูงอายุ เป็นเหมือนเทศกาลใหญ่ประจำปี ซึ่งการเล่นกีตาร์คลาสสิคในเวทีกลางแจ้งนั้นในบ้านเรายังไม่มีเท่าที่ควร เบิร์ดคิดว่า หากมีจะเป็นสิ่งที่ดี ทำให้คนดูและคนเล่นใกล้ชิดกันมากขึ้น ลดความเกร็งในการเข้าชม ผู้ชมไม่ต้องนั่งเงียบมาก สามารถมีเสียงคุยเบาๆ ได้



การแข่งขันเปรียบเหมือนเกม

เบิร์ดเปรียบการแข่งขันว่าคือเกม แม้จะมีวันแพ้ แต่มันยังไม่จบ เพราะพรุ่งนี้ยังมีการแข่งอื่นๆ ที่รอให้พิสูจน์อีกเรื่อยๆ

การแข่งขันอันท้าทายครั้งต่อไป

ตอนนี้เบิร์ดอยู่ในขั้นตอนของการส่งใบสมัครไปแข่งขันรายการ Tokyo International Guitar Competition ในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๓ ซึ่งครั้งนี้จัดขึ้นเป็นครั้งที่ ๕๓ นับเป็นรายการใหญ่อีกเช่นกัน

มุ่งหน้าสู่ออสเตรียเพื่อศึกษาเพิ่มเติม

ปลายเดือนกันยายนที่ผ่านมาเบิร์ดเหินฟ้าสู่ประเทศออสเตรีย มหานครแห่งดนตรีคลาสสิค โดยได้รับทุนการศึกษาจากรัฐบาลของออสเตรีย เข้ารับการศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัย Mozarteum ณ เมืองซาล์สเบิร์ก เป็นระยะเวลาหนึ่งปี สำหรับการเรียนต่อต่างประเทศเรื่องภาษาไม่ใช่ปัญหา เพราะปกติการเรียนดนตรีคลาสสิค ก็ใช้ภาษาอังกฤษในการเรียนอยู่แล้ว แต่การเรียนดนตรีในต่างประเทศ เป็นการเรียนเชิงมาสเตอร์คลาส คือเรียนห้องใหญ่ ได้ฝึกกับอาจารย์สองคนก็จริง แต่นอกจากอาจารย์แล้ว คนอื่นๆ ก็สามารถมาดูได้ด้วย ถือว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยฝึกสมาธิ เพราะนานๆ ทีจะได้มีโอกาสเรียนแบบนี้

ฮีโร่ชาวออสซี่และกีตาร์ที่ใฝ่ฝัน

หากพูดถึงนักดนตรีในดวงใจของนักดนตรีกีตาร์คลาสสิคทุกคนรวมทั้งเบิร์ด จะต้องมีชื่อของจอห์น วิลเลี่ยม ชาวออสเตรเลียที่ย้ายไปอยู่อังกฤษอยู่ด้วย

นอกจากนี้เบิร์ดเพิ่งได้กีตาร์ตัวใหม่ ซึ่งมาจากเงินสะสมในการแข่งขันทั้งหมด และต้องขายกีตาร์บางตัวไปเพื่อให้ได้กีตาร์ตัวนี้ ราคาสูงมากขนาดแตะเลขเจ็ดหลัก ซึ่งจอห์น วิลเลี่ยม ก็ใช้เล่น โดยเป็นกีตาร์ที่ต้องสั่งทำของ เกร็ก สมอลแมน (Greg Smallman) ผู้ที่จะสั่งจำเป็นต้องส่งประวัติไปให้เกร็กรู้จักก่อน หากเป็นนักสะสมทั่วไปอาจจะต้องรอ ๕ - ๗ ปี แต่สำหรับเบิร์ดใช้เวลารอหนึ่งปีครึ่ง เขาเปรียบว่า กีตาร์ของเกร็กก็เหมือนรถเฟอร์รารี่ ปีหนึ่งทำประมาณสิบตัว ฝีมือของเขาพิเศษตรงที่ทำให้กีตาร์เสียงดังกว่าทั่วไป จึงช่วยในการแข่งขันได้มาก

เพลงโปรดที่เล่นเป็นประจำ

มีเพลงหนึ่งที่เบิร์ดชอบมากจนเรียบเรียงเองเป็นเพลงประกอบภาพยนตร์เก่าเรื่อง Cinema Paradiso ของอิตาลี ซึ่งเขาดูแล้วชอบ เลยนำมาแกะโน้ตเองยิ่งไปกว่านั้น เพลงนี้ยังได้บันทึกลงแผ่นเสียงของมหาวิทยาลัยมหิดลในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ และวางจำหน่ายเพื่อการกุศล ซึ่งในแผ่นได้รวบรวมเพลงที่เบิร์ดเข้าแข่งขัน รวมทั้งเพลงที่เขาชื่นชอบไว้ด้วยกัน

ก้าวสู่คอนเสิร์ตที่อังกฤษ

วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๓ เบิร์ดมีกำหนดร่วมเล่นในคอนเสิร์ตที่จัดโดยสมาคมกีตาร์อังกฤษ ซึ่งเป็นการรวมตัวของนักกีตาร์จากทุกมุมโลก ณ ฮอลล์ขนาดใหญ่ชื่อว่า St. Johns โดยเบิร์ดเองได้รับการแนะนำจากนักกีตาร์อังกฤษอีกคนหนึ่ง เพราะผู้ที่จะเข้าไปเล่นในคอนเสิร์ตนี้ได้จะต้องมีคนการันตีแนะนำเท่านั้น เบิร์ดเลือกบรรเลงเพลงพระราชนิพนธ์ถึงแปดสิบเปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลือเป็นเพลงไทยเดิมและเพลงคลาสสิค

เคล็ดลับความสำเร็จ

สำหรับเบิร์ดแล้ว ทุกวันนี้เขายังขยันซ้อม หาข้อมูลเพิ่มเติมที่ยังไม่รู้ หรือรู้ยังไม่พอ รวมทั้งหาซีดีเพลงเพื่อฟังว่าคนอื่นเขาเล่นกันอย่างไร รวมทั้งปรึกษาอาจารย์ที่มีความรู้กว้างขวางมากกว่า

เบิร์ดไม่เคยลืมที่จะกล่าวขอบคุณผู้มีพระคุณ ซึ่งนอกจากคุณพ่อคุณแม่ที่สนับสนุน ยังมีอาจารย์หลายท่านจากวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล เช่น อาจารย์วรกานต์ แสงสมบูรณ์ อาจารย์นลิน โกเมนตระการ อาจารย์สุวิช กลิ่นสมิทธิ์ และ Dr. Paul Cesarczyk รวมถึงโครงการ Thai Bev Thai Talent ที่สนับสนุนการเดินทางไปแข่งขันทุกครั้ง เพราะยิ่งแข่งก็ยิ่งสร้างประสบการณ์ที่หาในบทเรียนไม่ได้ ทั้งยังได้มีโอกาสโชว์ตัว ได้สร้างสัมพันธภาพสู่การแข่งขันอื่นๆ เป็นการต่อยอดไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดเบิร์ดก็หวังว่าเขาจะได้เป็นศิลปิน มีคอนเสิร์ต ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดจากการสะสมและสร้างขึ้นด้วยการแข่งขัน ทั้งสิ้น

ความฝันกับคอนเสิร์ตในเมืองไทย

เบิร์ดมีแผนจัดทัวร์คอนเสิร์ตทั่วประเทศ โดยยังไม่แน่ใจว่าจะเป็นปีนี้หรือปีหน้า เพราะเคยมีโอกาสไปตามจังหวัดต่างๆ และได้รับการตอบรับค่อนข้างดี ส่วนอีกหนึ่งความฝันคือ เขาอยากผลักดันวงการกีตาร์คลาสสิคไทยให้ดังไปทั่วโลก ส่วนตัวเขาเองก็อยากเป็นศิลปินสร้างชื่อเสียงให้ประเทศไทย ซึ่งการแข่งขันจะผลักดันให้เขาก้าวไปสู่จุดนั้นได้ จากนี้ต่อไปเบิร์ดจึงยังคงมุ่งมั่นกับการแข่งขันไปเรื่อยๆ

ข้อความถึงผู้ที่อยากจะเล่นกีตาร์คลาสสิค

เบิร์ดอยากให้ลองมาเล่นกันดู แล้วจะรู้ว่ากีตาร์คลาสสิคสามารถทำอะไรได้มากมาย ไม่น่าเบื่อ ทั้งยังสอนให้มีความรับผิดชอบ มีสมาธิมากขึ้น ใครที่อยากเล่นหากเพียงคุณสมบัติความตั้งใจอย่างเดียวก็เล่นได้แล้ว

เบิร์ดทิ้งท้ายว่า นับแต่วันแรกที่เขาเริ่มฝึกเล่นกีตาร์เพียงแค่ความสนุก จนมาถึงตอนนี้ความฝันของเขานั้นเหมือนถูกเติมเต็มขึ้นเรื่อยๆ เรียกได้ว่าสมบูรณ์ไปได้ส่วนหนึ่งแล้ว เราก็ได้แต่หวังว่า เขาจะพาแวดวงกีตาร์คลาสสิคของไทย ก้าวไปสู่ระดับโลกอย่างที่เขาและคนไทยฝันไว้

ติดตามตารางคอนเสิร์ตและติดต่อกับเบิร์ดได้ในเว็บไซต์ www.ekachaiguitarist.com









เอกชัย เจียรกุล

เกิดเมื่อวันที่ ๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๐ ที่จังหวัดอุบลราชธานี เริ่มเรียนกีตาร์คลาสสิคครั้งแรกเมื่ออายุ ๑๓ ปี ที่โรงเรียนดนตรียามาฮ่าอุบลราชธานี กับ อาจารย์เกียรติพงศ์ แตงสกุล

ใน พ.ศ. ๒๕๔๖ เข้าศึกษาต่อทางด้านดนตรีที่วิทยาลัยดุริยางศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดลในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เครื่องเอกกีตาร์คลาสสิค

เอกชัยจบการศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรีด้านการแสดงเดี่ยวกีตาร์คลาสสิค จากวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา ๒๕๕๓ ด้วยคะแนนเกียรตินิยมอันดับ ๑

เอกชัยมีโอกาสแสดงเดี่ยวกีตาร์คลาสสิคทั้งในและต่างประเทศ เช่น จีน ฝรั่งเศส เกาหลี รัสเซีย กรีซ ญี่ปุ่น อังกฤษ อิตาลี เยอรมนี และสหรัฐอเมริกา นอกจากการแสดงเดี่ยวแล้ว เขายังมีโอกาสร่วมบรรเลงเดี่ยวกีตาร์คลาสสิคร่วมกับวงออเคสตร้าต่างๆ เช่น Dr.Sax Chamber Orchestra, International Orchestra of Italy, Seoul Philharmonic Orchestra, Unity Philharmonic Orchestra, Thailand Philharmonic Orchestra, Ukraine Philharmonic Orchestra, Bangkok Symphony Orchestra

ปัจจุบันเอกชัยได้รับทุนการศึกษาจากรัฐบาลของประเทศออสเตรีย ศึกษาเพิ่มเติมด้านการแสดงเดี่ยวกีตาร์คลาสสิค ณ มหาวิทยาลัย Mozarteum เมืองซาลส์เบิร์กเป็นระยะเวลา ๑ ปี และยังได้รับการสนับสนุนต่อเนื่องเป็นปีที่ ๓ จากบริษัทไทยเบฟเวอเรจ ในนามโครงการ Thai Bev Thai Talent เพื่อเดินทางไปแข่งขันกีตาร์คลาสสิคระดับนานาชาติอีกด้วย ✪



นิทรรศน์รัตนโกสินทร์
Rattanakosin Exhibition Hall

สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาเรียนรู้ของเยาวชนและบุคคลทั่วไป จึงสร้างศูนย์การเรียนรู้ ในชื่อ “นิทรรศน์รัตนโกสินทร์” ขึ้นบนถนนราชดำเนินเมื่อช่วงต้นปีมานี้ ซึ่งนอกจากอาคารแห่งนี้จะเป็นศูนย์การเรียนรู้ เป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลความรู้ทางศิลปะ วัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ของยุครุ่งรัตนโกสินทร์ที่สมบูรณ์แบบที่สุดแล้ว ยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ในใจกลางกรุงเทพมหานครด้วย

เมื่อวันหยุดสุดสัปดาห์มาถึง เพื่อนๆ หลายคนวางแผนที่จะออกไปดูหนัง ฟังเพลง ช็อปปิ้ง หรือบางคนเลือกที่จะพักผ่อนอยู่บ้านชาร์ตพลังให้ตัวเอง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับสัปดาห์ใหม่ที่กำลังมาเยือน เป็นแบบนี้ซ้ำไปซ้ำมาทุกอาทิตย์หรือเปล่าคะ

ถ้าคำตอบคือ ใช่ พลอยขอเปลี่ยนวันหยุดที่แสนจะธรรมดาของเพื่อนๆ ให้เป็นช่วงเวลาสุดพิเศษที่จะประทับตรึงใจอยู่ในความทรงจำของทุกคนไปอีกนานแสนนาน ด้วยการพาไปเที่ยวสถานที่แห่งหนึ่งซึ่งมีความโดดเด่นน่าสนใจ คนทุกวัยมาแล้วรับรองว่าได้ทั้งความสนุกและสาระความรู้

แต่พลอยจะยังไม่เฉลยหรอกนะคะว่าเป็นที่ไหน เอาเป็นว่าเพื่อนๆ ลองเดาตามปริศนาที่พลอยจะบอกต่อไปนี้ดูแล้วกันค่ะ

สถานที่ที่พลอยจะพาเพื่อนๆไปนั้น ตั้งอยู่บนถนนสายประวัติศาสตร์ ใจกลางกรุงเทพมหานคร ตัวอาคารทอดยาวไปตามถนนราชดำเนินกลาง มีพื้นที่ติดกับลานพลับพลามหาเจษฎาบดินทร์และโลหะปราสาท วัดราชนัดดารามวรวิหาร เปรียบเสมือน “ประตูสู่กรุงรัตนโกสินทร์” ที่คอยเปิดต้อนรับผู้มาเยือน ในนาม **“นิทรรศน์รัตนโกสินทร์”**





เปิดประตูสู่...รัตนโกสินทร์

ที่นี่หาไม่ยากอย่างที่คิดเพราะทางเข้านิทรรศการจะมียักษ์สองตนยืนขนาบข้างโดดเด่นเป็นสง่า ไม่ว่าใครเดินผ่านแถวนั้นก็ต้องเหลียวกลับมามอง เมื่อเปิดประตูเข้ามาสู่ตัวอาคาร จะพบกับห้องโถงกว้าง ผนังด้านหน้าเป็นจอกราฟฟิกขนาดใหญ่ ขวามือเป็นจุดลงทะเบียน และซื้อบัตรเข้าชมนิทรรศการซึ่งพลอยรีบทำเป็นอย่างแรกเลยค่ะ

ที่นี่จะจัดให้เข้าชมนิทรรศการเป็นรอบๆ วันหนึ่งมีประมาณ ๓๒ รอบ รอบละ ๒๒ คน และก็เป็นโชคดีของพลอยจริงๆ ค่ะ เพราะหลังจากซื้อบัตรแล้ว ก็ถึงรอบที่สามารถเข้าชมได้ทันที ระหว่างทางที่ไปยังส่วนจัดแสดง เจ้าหน้าที่ได้ให้ข้อมูลคร่าวๆเกี่ยวกับนิทรรศน์รัตนโกสินทร์แห่งนี้ว่า มีรูปแบบการจัดแสดงนิทรรศการแบบ Rotate คือ มีการหมุนเวียนอยู่ตลอดเวลา Interactive คือการที่ผู้มาเยือนมีส่วนร่วมกับการชมนิทรรศการ และแบบ Revisit คือการกลับมาเยี่ยมชมนิทรรศการแห่งนี้อีกครั้งอย่างไม่รู้เบื่อ

ขณะนี้ทางนิทรรศน์รัตนโกสินทร์ได้เปิดให้ชมเพียงแค่ ๗ ห้องเท่านั้น อีก ๒ ห้องที่เหลือคาดว่าจะสามารถเข้าชมได้ในปลายปีค่ะ

ที่นี่สร้างขึ้นภายใต้แนวคิด **“นพรัตน์”** หรือแก้วมิ่งมงคล ๙ ประการ ซึ่งแต่ละห้องที่เราจะได้ชมนั้นเปรียบเป็นตัวแทนของอัญมณีทั้ง ๙

โดยบริเวณชั้น ๑ จะมีพื้นที่สำหรับจัดนิทรรศการหมุนเวียน (Event Hall) เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมหรือนิทรรศการทางด้านศิลปะและวัฒนธรรม ชั้น ๒ และ ๓ เป็นส่วนของห้องจัดแสดงงานนิทรรศการ และบริเวณชั้น ๔ คือส่วนของจุดชมทิวทัศน์

จุดเด่นจุดหนึ่งที่เพื่อนๆไม่ควรพลาดคือ จอกราฟฟิกขนาดใหญ่ ที่ตั้งอยู่ด้านหน้าห้องโถงทางเข้าจะมีเซ็นเซอร์คอยจับความเคลื่อนไหว ซึ่งถ้าเรายกมือขึ้นแล้วโบกแรงๆ ก็จะมีฝูงนกบินขึ้นมา

ทุกสิ่งบนจอภาพนี้ล้วนแล้วแต่มีที่มาที่ไปทั้งสิ้น โดย “กรงสีทอง” เป็นสัญลักษณ์แทนเจดีย์ย่อมุมไม้สิบสอง รูปแบบสมัยกรุงศรีอยุธยา ซึ่งเป็นตัวอย่างของสถาปัตยกรรมต่างๆในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ต่อมา ส่วนวิวของวัดอรุณราชวราราม เป็นสัญลักษณ์ที่บอกให้รู้ว่าเรากำลังเดินทางเข้าสู่เขตพระนครแล้ว



อัญมณี "เพทาย" ดื่มด่ำย่านชุมชน
Impressive Communities

เผลอเดี๋ยวเดียว เจ้าหน้าที่ก็พาเรามายังส่วนจัดแสดงชั้น ๒ ห้องแรกที่จะเข้าชมนั้นมีชื่อว่า **"รัตนโกสินทร์เรืองโรจน์"** แต่ปรากฏว่ายังไม่ถึงเวลาเข้าชม เจ้าหน้าที่จึงให้เข้าไปในส่วนของห้อง **"ดื่มด่ำย่านชุมชน"** ก่อน

ห้องนี้รวบรวมเอา ๑๒ ชุมชนบนเกาะรัตนโกสินทร์มาย่อไว้ในที่เดียว เพื่อให้เพื่อนๆได้เห็นถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในแต่ละชุมชน เช่น ชุมชนบ้านบาตร ถนนดินสอ ชุมชนทำเทียน จุดเด่นของห้องนี้อยู่ตรงพื้นห้องค่ะ ถ้าเพื่อนๆลองเหยียบลูกไฟกลมๆบนพื้นห้องดู มันจะเปล่งแสงเป็นรูปเทียนพุ่งไปยังบอร์ดจัดแสดงภาพวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนทำเทียน แค่ห้องแรกก็ทำให้เราตื่นเต้นได้ไม่น้อยแล้ว แต่เจ้าหน้าที่กลับกระซิบบอกเราว่า ยังมีอะไรดีๆรออยู่อีกมากในห้องที่เหลือ













อัญมณี "เพชร" รัตนโกสินทร์เรืองโรจน์
Grandeur Rattanakosin

ได้เวลาแล้วที่เราจะร่วมย้อนอดีตไปกับห้อง **"รัตนโกสินทร์เรืองโรจน์"** ด้วยลิฟท์โดยสารขนาดใหญ่ที่พาเราทุกคนออกเดินทางไปสู่ครั้งแรกเริ่มของการสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์ จัดแสดงข้อมูลเกี่ยวข้องกับกรุงเทพฯตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันผ่านภาพยนตร์ ๔ มิติ ทั้งแสง สี เสียง และสัมผัส ทุกอย่างดูลงตัวอย่างบอกไม่ถูก ทั้งเรื่องราวที่นำเสนอให้เข้าใจง่าย ภาพและสีที่สมจริงราวกับกำลังออกมาโลดแล่นอยู่รอบกาย และด้วยสัมผัสทั้ง ๔ นี้ทำให้เราเพลิดเพลินไปกับการชมเรื่องราวจนไม่รู้ตัวเลยว่าลิฟท์ได้เคลื่อนมาหยุดบนชั้น ๓ แล้ว

อัญมณี "บุษราคัม" เกียรติแผ่นดินสยาม
The Prestige of the Kingdom

เมื่อเข้าสู่ห้อง **"เกียรติแผ่นดินสยาม"** สิ่งที่จะได้พบคือ**หุ่นจำลองพระบรมมหาราชวัง**อันยิ่งใหญ่

ผลงานช่างสิบหมู่ของกรมศิลปากรที่นำมาจัดแสดงด้วยกันทั้งหมด ๖ งาน แต่ละผลงานสะท้อนถึงยุคสมัยของงานศิลปกรรม เดินชมมาเรื่อยๆจะได้พบกับ**ทศกัณฑ์** และ**สหัสเดชะ** ยักษ์ทวารบาลสองตนที่คอยปกปักษ์รักษาพระแก้วมรกต โดยเพื่อนๆ สามารถรับชมประวัติความเป็นมาจากภาพยนตร์ว่าพระแก้วมรกตมาประดิษฐานที่กรุงรัตนโกสินทร์ได้อย่างไร รวมถึงชมพระแก้วมรกตจำลองในเครื่องทรงครบทั้ง ๓ ฤดูอีกด้วย



แล้วมาสนุกสนานกับการลอดผ่าน **“ประตูสนามราชกิจ”** หรืออีกชื่อหนึ่งคือ **ประตูย่ำค่ำ** ประตูสุดท้ายที่จะปิดลงในเวลา ๔ ทุ่ม แต่มีกฎนะคะว่าประตูนี้ให้เข้าเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายหมดสิทธิ์ค่ะ!

แต่คุณผู้ชายทั้งหลายอย่าเพิ่งตกใจ อันนี้เป็นกฎในสมัยก่อน ที่นี่อนุญาตให้ทุกคนผ่านได้ค่ะ วิธีการเข้าสู่ประตูด้านในคือ ให้ก้มหัวและเดินก้าวข้ามธรณีประตู หากผ่านประตูนี้ไปก็ถือว่าได้เข้าสู่เขตพระราชฐานแล้วละค่ะ

เมื่อเข้ามาสู่เขตพระราชฐานชั้นในแล้ว เพื่อนๆ จะได้พบกับ **“โขลน และ จ่าโขลน”** คือคุณท้าวศรีสัจจา จ่าตรี และจ่าบัว เป็นจ่าโขลนที่มีชีวิตอยู่จริงในสมัยรัชกาลที่ ๔ จ่าโขลนทั้งสามจะมาอธิบายถึงกฎระเบียบในการใช้ประตูสนามราชกิจให้เราได้ฟังกันค่ะ

ในบริเวณโดยรอบเพื่อนๆยังสามารถเดินดูวิถีชีวิตของสาวชาววัง เช่น การแต่งกาย การแกะสลักผลไม้ และการร่ายรำสำหรับงานพระราชพิธีต่างๆ ว่าเขามีความเป็นอยู่อย่างไรบ้าง



อัญมณี "โกเมน" เรืองนามมหรสพศิลป์
Remarkable Entertainments

นี่เป็นอีกหนึ่งห้องที่จะทำให้เพื่อนๆตื่นตาตื่นใจกับการรับชมภาพยนตร์ และมหรสพการแสดง อาทิ รำดาวดึงส์ หนังใหญ่ โขน งิ้ว ละครใน และ โมงครุ่ม ในมุมมองการชมแบบรอบทิศทาง ๓๖๐ องศา และด้วยพื้นที่ที่กว้างขวาง เพื่อนๆ สามารถเลือกที่นั่งกันได้ตามอัธยาศัย

หลังภาพยนตร์จบลง มาสนุกไปกับการเดินชมหัวโขนที่จัดแสดงแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายพระ และฝ่ายยักษ์ ลองเล่น**สนทนาภาษาท่าทางโขน (Khon Dance — A Non-Verbal Communication)** กับ ๔ ตัวละครหลักผ่านสื่อ อินเตอร์แอคทีฟ คือ หากเรายกแผ่นป้ายการแสดงกิริยาอาการต่างๆ ขึ้น เช่น อาย มีความสุข ตัวโขนก็จะทำท่านั้นทันที หรือใครที่ชอบแอบดู ลองมา**แอบดูลิง (Monkey Business)** กันว่าพวกเขากำลังทำอะไรอยู่ ผ่านรูเล็กๆ บริเวณผนังห้อง



นอกจากนี้ เจ้าหน้าที่ยังให้พวกเราลอง**เชิดหุ่นกระบอกออกทีวี** ผลงานที่เชิดจะได้รับการนำเสนอผ่านหน้าจอทีวีให้ทุกคนได้ชมกัน พร้อมกับอธิบายให้ฟังว่า หุ่นมีด้วยกัน ๓ ประเภท คือ **หุ่นหลวง** เป็นหุ่นที่เชิดยากมากที่สุด ไม่มีให้เห็นแล้วในปัจจุบัน **หุ่นกระบอก** และสุดท้าย **หุ่นละครเล็ก** คล้ายหุ่นหลวงมากที่สุด

อัญมณี "มรกต" เยี่ยมยลถิ่นกรุง
Sight-Seeing Highlights

เดินออกจากห้องเรืองนามมหรสพศิลป์มาเรื่อยๆ เพื่อนๆ จะได้พบกับ**ร้านฉายาราชดำเนิน** ร้านถ่ายรูปชื่อดังในสมัยก่อน มีเจ้าหน้าที่คอยเชิญชวนให้ผู้ที่เดินผ่านไปผ่านมาร่วมถ่ายรูปผ่านกล้องสมัยโบราณ พร้อมโปรยคำพูดให้เราชวนคิดว่า “มาร่วมย้อนยุคไปกับเราสิคะ” แหม ฟังแบบนี้ เลยรีบนั่งแอ็กท่าสวยพร้อมให้ถ่ายรูปทันที ตอนแรกนึกกันว่าคงได้รูปถ่ายออกมาเป็นภาพเก่าๆ สมัยโบราณ แต่ที่ไหนได้...คำเฉลยกำลังรอพวกเราอยู่ในห้อง **“เยี่ยมยลถิ่นกรุง”** ค่ะ

ภายในห้องจะจัดแสดงสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมบนเกาะรัตนโกสินทร์ ทั้งสถาปัตยกรรม ร้านอาหารรสเด็ด สวนสาธารณะ พิพิธภัณฑ์ แหล่งช็อปปิ้ง ทุกที่ล้วนมีมนต์เสน่ห์ที่ไม่ว่าใครได้ชมก็ต้องตกหลุมรักแทบทั้งสิ้น

บริเวณกลางห้องจัดเก้าอี้ให้เราได้นั่งพัก ชมภาพยนตร์ที่จะพาเพื่อนๆไปเที่ยวทั่วกรุงกัน เพื่อนๆยังจำภาพที่เราได้ถ่ายกันก่อนจะเข้ามาภายในห้องนี้ได้ใช่ไหมคะ...คำเฉลยอยู่ตรงนี้เอง เพราะภาพของเราจะเข้าไปเป็นตัวละครหลักในภาพยนตร์แอนิเมชั่นที่จะเรียกเสียงหัวเราะ และเสียงชมไม่ขาดปากว่า “น่ารักจัง...นั่นใช่เธอไหม...นั่นไงตัวฉัน” จนทุกคนอดใจไม่ไหว ต้องหยิบกล้องถ่ายรูปมาเก็บภาพความประทับใจในครั้งนี้



หากออกจากห้องเยี่ยมยลถิ่นกรุงแล้ว เพื่อนๆ สามารถที่จะเลือกเดินขึ้นไปบนชั้น ๔ หรือลงมาชมนิทรรศการห้องถัดไปในชั้น ๒ ก็ได้ค่ะ

หากเลือกขึ้นชั้น ๔ จะพบกับมุมเล็กๆที่ชื่อว่า **“รัตนโกสินทร์ Sky View”** เพื่อนๆ สามารถชมวิวของกรุงรัตนโกสินทร์ในมุมสูงซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของถนนราชดำเนิน พร้อมชื่นชมความงดงามของลานพลับพลามหาเจษฎาบดินทร์ และโลหะปราสาท วัดราชนัดดารามวรวิหาร ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นโลหะปราสาทเพียงหนึ่งเดียวในโลกที่ยังเหลืออยู่ อีกทั้งยังสามารถมองเห็นภูเขาทอง และวัดสระเกศราชวรมหาวิหารอีกด้วย

จะเดินดูรอบๆพร้อมเก็บภาพความประทับใจ หรือจะนั่งจิบชา กาแฟแล้วนั่งชื่นชมบรรยากาศก็ดีไม่น้อย

แต่พลอยขอแนะนำว่า หากขึ้นมาชมตอนกลางคืน จะได้บรรยากาศที่เพื่อนๆไม่สามารถหาชมได้จากที่ไหนในเมืองหลวงแห่งนี้



อัญมณี "มุกดาหาร" ลือระบิลพระราชพิธี
Renowned Ceremonies

“ตามคติความเชื่อที่ยึดถือกันมาแต่โบราณกาลว่าพระมหากษัตริย์ทรงเป็นสมมติเทวราช เป็นที่มาของพระราชพิธีทั้งปวงที่จัดขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระมหากษัตริย์ แม้ว่าจะดำรงสถานะเทวราชา แต่ด้วยพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทย พระมหากษัตริย์จึงทรงตั้งมั่นอยู่ในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง หลายครั้งที่พระมหากษัริย์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ตั้งการพระราชพิธีด้วยพระราชประสงค์เพื่อการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ราษฎร โดยเฉพาะเกษตรกร ตราบถึงทุกวันนี้ พระราชพิธีที่ยึดถือสืบเนื่องมายาวนานคงมีความหมายและเป็นประจักษ์พยาน แสดงความผูกพันระหว่างสถาบันพระมหากษัตริย์กับสังคมไทยอย่างแนบแน่นไม่เสื่อมคลาย”

และนี่เป็นเรื่องราวที่เพื่อนๆจะได้รับชมจากห้อง **“ลือระบิลพระราชพิธี”** ค่ะ เพราะก้าวแรกที่เข้าห้องนี้เพื่อนๆ จะได้รับชมวีดีโอพระราชพิธีที่สำคัญประจำรัชกาลปัจจุบัน ผ่านจอโปรเจคเตอร์ขนาดใหญ่ หรือจะเดินดูบอร์ดจัดแสดงประวัติพระราชพิธีต่างๆก็ได้ แต่ถ้าเพื่อนๆคนไหนเริ่มเมื่อย ห้องนี้เขามีเก้าอี้นุ่มๆไว้คอยให้บริการ สามารถนั่งพักและรับชมพระราชพิธีที่สำคัญผ่านจอโทรทัศน์ด้านบนค่ะ

เดินถัดมาอีกนิด เราจะได้พบกับห้องที่ตกแต่งด้วยรวงข้าวสีทองอร่ามกับ**พระราชพิธีจรดพระนังคัล**



แรกนาขวัญ (The Royal Ploughing Ceremony) ซึ่งถือเป็นพระราชพิธีเก่าแก่ที่กระทำต่อเนื่องกันมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย เพื่อเสริมสร้างให้เกิดขวัญและกำลังใจแก่เกษตรกร และชมภาพสามมิติแบบ **Magic Vision** ของกระบวนพยุหยาตราทางชลมารค หันไปทางซ้ายมือ เพื่อนๆอาจจะตกใจกับภาพที่เห็นตรงหน้า เพราะเขาได้จำลองช้างเผือก พระราชพาหนะคู่พระบารมีมาไว้ให้เราได้ชมกัน ซึ่งดูสมจริงอย่างเหลือเชื่อค่ะ



ตามตำราคชลักษณ์ช้างจะมีทั้งหมด ๔ ตระกูลคือ พรหมพงศ์ อิศวรพงศ์ วิษณุพงศ์ และอัคนิพงศ์ แต่ที่จำลองมาคือตระกูล พรหมพงศ์ เพราะว่าตรงกับช้างเชือกแรกของรัชกาลปัจจุบัน ก็คือ “พระเศวตอดุลยเดชพาหน” ลักษณะเด่นคือ รูขุมขนจะต้องมีขุมละ ๒ เส้น งาด้านขวาจะต้องโค้งเหมือนพระจันทร์วันขึ้น ๓ ค่ำ ใบหน้าใหญ่ ตกกระทั่วทั้งตัว และเป็นช้างที่มีอายุยืน

อัญมณี "ไพฑูรย์" สง่าศรีสถาปัตยกรรม
Graceful Architectures

มาถึงห้องสุดท้ายกันแล้วค่ะ ห้องนี้แสดงวัฒนธรรมที่น่าสนใจที่อยากให้ทุกคนมาร่วมซึมซับกลิ่นอายของสถาปัตยกรรมในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

ภายในห้อง “สง่าศรีสถาปัตยกรรม” เพื่อนๆ จะได้พบกับรูปแบบของสถาปัตยกรรมซึ่งรับเอาวัฒนธรรมจากต่างชาติเข้ามาปรับใช้กับการออกแบบสร้าง วัด วัง และบ้าน โดยจะมีชาววังมาเล่าเรื่องวิวัฒนาการเหล่านี้ให้ฟัง

และ “เจดีย์” ที่ตั้งอยู่กลางห้องนั้นจำลองมาจากพระศรีรัตนเจดีย์ ในวัดพระแก้ว เป็นรูปแบบไทยประเพณีที่สืบทอดกันมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา เพราะลักษณะเจดีย์คล้ายกับเจดีย์ที่วัดพระศรีสรรญ์เพชร จะเห็นว่าบริเวณผนังมีการเจาะช่องลม ช่องแสงประดับด้วยปูนปั้น ที่นำทั้งสองส่วนมาเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีการนำรูปแบบตะวันตกเข้ามาผสมผสานด้วย

ส่วนท้ายสุดของห้อง จำลอง**บรรยากาศลานวัดสุทัศน์**มาให้เพื่อนๆ ได้เดินเล่น กินบรรยากาศกันเพลินๆ บริเวณพื้นห้องมีการวางอิฐแนวก้างปลาแบบสมัยก่อน เหตุที่วางในรูปแบบนี้เพราะสามารถรับน้ำหนักได้ดี ทางขวามือเป็นพระระเบียงและภาพจิตรกรรมฝาผนังที่เล่าเรื่องราวของวัดประจำรัชกาล ตั้งแต่รัชกาลที่ ๑ จนถึงรัชกาลปัจจุบัน

แล้วมาสนุกกับการ**เล่นเกมการแบ่งเขตภายในวัด**ด้วยระบบมัลติทัช (Multitouch) ที่หากเรานำภาพไปวางถูกจุด ก็จะมีคำอธิบายขึ้นมาให้ หรือจะเลือก



สนุกกับ**เกมเดินทางชมบ้านในเมืองกรุง** ผ่านการขี่ม้า ขับรถ และพายเรือ ที่เราสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างเต็มที่ค่ะ

นิทรรศน์รัตนโกสินทร์ จึงเรียกได้ว่าเป็นอาคารการเรียนรู้แห่งใหม่ ที่รวบรวมความรู้ทางประวัติศาสตร์ของกรุงรัตนโกสินทร์มาไว้อย่างสมบูรณ์แบบ ด้วยวิธีการเล่าเรื่องที่แตกต่างไปจากที่อื่น ทำให้พลอยรู้สึกว่าการเดินชมนิทรรศการกลายเป็นเรื่องสนุกที่ต้องคอยลุ้นอยู่เสมอว่า เราจะเจออะไรในห้องต่อไป และ**ในแต่ละห้องที่ได้ชมนั้น ทำให้พลอยได้รู้จัก "รากเหง้า" ของความเป็นไทย ได้รู้ว่า กว่าบรรพบุรุษของเราจะสร้างชาติ สร้างเมืองให้เจริญรุ่งเรืองสืบจนทุกวันนี้ได้ ไม่ใช่เรื่องง่าย พวกเราซึ่งเป็นลูกหลานควรร่วมกันสืบสานวัฒนธรรมเหล่านี้ให้คงอยู่สืบไป**

แต่สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น สิบตาเห็นก็ไม่เท่าหนึ่งมือคลำ เพราะฉะนั้น พลอยว่าเพื่อนๆลองมาพิสูจน์ด้วยตัวเองดีกว่าค่ะ แล้วจะรู้ว่า "คุณค่าของยุคสมัยสัมผัสได้ในหนึ่งวัน"

การเดินชมนิทรรศการที่นี่มีผู้บรรยายประจำอยู่ทุกจุด หากเพื่อนๆ มีข้อสงสัย หรือฟังไม่ทัน เจ้าหน้าที่ทุกท่านมีความยินดีและเป็นกันเองอย่างมาก พร้อมที่จะตอบทุกข้อสงสัยให้เพื่อนๆได้ทราบค่ะ ✪





นิทรรศน์รัตนโกสินทร์ตั้งอยู่บนถนนราชดำเนินกลาง ติดกับลานพลับพลามหาเจษฎาบดินทร์และโลหะปราสาท วัดราชนัดดารามวรวิหาร

โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๑-๐๐๔๔
เปิดให้บริการทุกวัน ยกเว้นวันจันทร์
อังคาร - ศุกร์
เปิดเวลา ๑๑.๐๐-๒๐.๐๐ น.
เสาร์ - อาทิตย์
เปิดเวลา ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น.
Website:http://
www.nitasrattanakosin.com

อัตราค่าเข้าชม
(โปรโมชั่นถึงสิ้นปี ๒๕๕๓ นี้เท่านั้น)
ผู้ใหญ่ ราคาปกติ ๒๐๐ บาท
โปรโมชั่น ๑๐๐บาท
เด็ก (สูงไม่เกิน ๑๑๐ ซม.) ราคาปกติ ๕๐ บาท โปรโมชั่น ๓๐ บาท

เข้าชมฟรีสำหรับ : นักเรียน นักศึกษาปริญญาตรี พระภิกษุ และนักบวช ผู้ใหญ่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และผู้พิการ





ประเทศไทย เริ่มต้นที่สุโขทัย

ศิลาจารึกสุโขทัยทั้งหมดสรรเสริญพระนามพ่อขุนรามคำแหงมหาราช และพระมหาธรรมราชาลิไทยอยู่ ๒ พระองค์ว่าพระองค์แรกปราบได้เมืองกว้างช้างหลาย และพระองค์ที่ ๒ บ้านเมืองอยู่เกษม

ก่อนราชวงศ์พระร่วง

อาณาจักรสุโขทัยมีราชวงศ์พ่อขุนศรีนาวนำถุมครองอยู่ก่อนราชวงศ์พระร่วง ในรัชสมัยพ่อขุนศรีนาวนำถุมซึ่งครองราชย์ตั้งแต่ พ.ศ. ๑๗๖๒ มีเมืองศรีสัชนาลัย สุโขทัยเป็นศูนย์กลางการปกครอง ราชอาณาจักรสุโขทัยครอบคลุมไปถึงเมืองฉอด (ใกล้แม่น้ำเมย) ลำพูน น่าน พิษณุโลก อาณาจักรไม่กว้างขวางเท่าใดนัก

พ่อขุนศรีนาวนำถุมมีโอรส ๒ องค์ คือ พ่อขุนผาเมือง เจ้าเมืองราด และพระยาคำแหงพระราม องค์หลังมีโอรส คือ พระศรีศรัทธาราชจุฬามุนี ซึ่งเป็นนักรบที่เก่งกล้า แต่พอมีพระชนมายุได้ ๓๑ พรรษา ก็ทรงผนวช ท่านได้เดินทางไปไหว้พระธาตุทั่วประเทศไทย เริ่มตั้งแต่ศรีสัชนาลัย สุโขทัย ไปสองแคว แล้วขึ้นไปเมืองฝาง (เชียงใหม่) หริภุญไชย เชียงทอง แล้วออกไปเมืองมอญ อินเดีย ถ้าที่ไหนหักพังก็บูรณะขึ้นใหม่ เมื่อเดินทางถึงลังกาแล้วก็ทรงบวชใหม่ที่นั่น ประทับอยู่ที่ลังกา ๑๐ ปี จนเป็นพระเถระแล้วจึงเดินทางกลับมา ข้ามเขาตะนาวศรี ผ่านทางเมืองราชบุรี เพชรบุรี (นครปฐม ซึ่งขาดหายไป) กรุงศรีอโยธยา ศรีรามเทพนคร แล้วกลับกรุงสุโขทัย

อาณาจักรสุโขทัยสมัยราชวงศ์พระร่วง

ใน พ.ศ. ๑๗๘๐ พ่อขุนศรีนาวนำถุมซึ่งชรามากแล้วสวรรคตลง ขอมสบาดโขลญลำพง เจ้าเมืองลำพงเข้ายึดครองเมืองสุโขทัย พ่อขุนผาเมืองเจ้าเมืองราดจึงชวนพ่อขุนบางกลางหาวเจ้าเมืองบางยาง ซึ่งเป็นพระสหายเอาพลมาตบกัน (ชุมนุมพล) ที่เมืองบางขลัง (บางฉลัง อยู่ระหว่างเมืองศรีสัชนาลัยกับสุโขทัย) พ่อขุนทั้งสองทำอุบายขี่ช้างตัวเดียวกันให้ข้าศึกเข้าใจว่ากษัตริย์ทั้งสองอยู่ด้วยกัน แล้วพ่อขุนผาเมืองแอบแยกไป เมื่อพ่อขุนบางกลางหาวรบกับขอมสบาดโขลญลำพง พ่อขุนผาเมืองก็ยกพลมาตีขนาบหลัง จนขอมสบาดโขลญลำพงแตกกระเจิงไป พ่อขุนผาเมืองเข้าเมืองสุโขทัยได้ก่อน และยกเมืองให้แก่พระสหาย แต่พ่อขุนบางกลางหาวไม่ยอมเข้าเมือง พ่อขุนผาเมืองจึงยกพลออกจากเมือง แล้วเชิญพ่อขุนบางกลางหาวเป็นกษัตริย์สุโขทัย และยกพระนามเดิมของพ่อขุนผาเมือง คือ ศรีอินทรบดินทราทิตย์ พร้อมพระบรรค์ชัยศรี ทั้งสองพระองค์เอาไพร่พลมาสมทบกันเที่ยวดูทั่วทั้งใต้และเหนือ เที่ยวไปทุกแห่งทุกด้าน แล้วพ่อขุนศรีอินทราทิตย์เสด็จกลับกรุงสุโขทัย พ่อขุนผาเมืองเสด็จไปประทับในเมืองศรีสัชนาลัยก่อน

ลำดับกษัตริย์สุโขทัยในศิลาจารึก

พ่อขุนศรีอินทราทิตย์ เสวยราชย์ตั้งแต่ พ.ศ. ๑๗๘๐ ถึงปีใดไม่ปรากฏ

พ่อขุนบานเมือง ครองต่อมา ถึง พ.ศ. ๑๘๒๒

พ่อขุนรามคำแหงมหาราช พ.ศ. ๑๘๒๒ - พ.ศ. ๑๘๔๑

พระยาเลอไทย พ.ศ. ๑๘๔๑ ถึงปีใดไม่ปรากฏ

พระยางั่วนำถุม ครองราชย์ถึง พ.ศ. ๑๘๙๐ (เชื้อสายพ่อขุนผาเมือง)

พระมหาธรรมราชาที่ ๑ (ลิไทย) เสวยราชย์ พ.ศ. ๑๘๙๐ - ประมาณ พ.ศ. ๑๙๑๒

พระมหาธรรมราชาที่ ๒ เสวยราชย์ พ.ศ. ๑๙๑๒ - พ.ศ. ๑๙๔๒

พระมหาธรรมราชาที่ ๓ (ไสยลือไทย) เสวยราชย์ พ.ศ. ๑๙๔๓ - พ.ศ. ๑๙๖๒

พระมหาธรรมราชาที่ ๔ (บรมปาล) พ.ศ. ๑๙๖๒ - พ.ศ. ๑๙๘๑

เมื่อ**พ่อขุนศรีอินทราทิตย์**ทรงปกครองกรุงสุโขทัยนั้น ราชอาณาเขตด้านเหนือมีเมืองแพร่ ด้านตะวันออกมีเมืองสองแคว (พิษณุโลก) ด้านใต้มีเมืองพระบาง (นครสวรรค์) ด้านตะวันตกมีเมืองตาก เมืองนครชุม

นโยบายการปกครองของพ่อขุนศรีอินทราทิตย์นั้นรักษาสัมพันธไมตรีอย่างดีกับอาณาจักรที่อยู่ใกล้และมีอำนาจมาก เช่น อาณาจักรล้านนา และอาณาจักรละโว้ เพราะไพร่บ้านพลเมืองและกำลังรี้พลยังไม่มีเท่าใดนัก ดังนั้น ขุนสามชนเจ้าเมืองฉอดจึงยกทัพเข้ามาตีเมืองตาก ได้ชนช้างกับพระรามคำแหงที่ตามเสด็จพ่อขุนศรีอินทราทิตย์ไปต่อต้านข้าศึก ขุนสามชนแพ้จึงถอยทัพกลับไป

เมื่อพ่อขุนศรีอินทราทิตย์สวรรคต **พ่อขุนบานเมือง** ราชโอรสองค์ที่สองขึ้นเสวยราชย์ต่อมา หลังจากพ่อขุนบานเมืองสวรรคต **พ่อขุนรามคำแหง**ได้ปกครองกรุงสุโขทัยต่อมา ราชอาณาจักรสุโขทัยได้ขยายออกไปกว้างใหญ่ไพศาล ทรงปกครองราษฎรด้วยเมตตาธรรม บ้านเมืองสวยงามด้วยวัดวาอาราม บ้านใหญ่บ้านเล็ก ร่มรื่นด้วยป่าไม้ผลไม้ใบ ราษฎรมีความร่มเย็นเป็นสุข

พ่อขุนรามคำแหงมหาราชได้พระราชทาน “ลายสือไทย” ให้เป็นมรดกแก่ชาติและประชาชนชาวไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๑๘๒๖ เมื่อพระองค์สวรรคตใน พ.ศ. ๑๘๔๑ พระราชโอรสขึ้นเสวยราชย์แทน ทรงพระนามว่า **พระยาเลอไทย** เมืองต่างๆ ในราชอาณาจักรสุโขทัยแยกออกไปเป็นอิสระ ทั้งเมืองคณที พระบาง เชียงทอง บางพาน บางขลัง เมืองน่าน หลวงพระบาง เวียงจันทน์ เวียงคำ และนครศรีธรรมราช

พระเจ้าแสนเมืองมิ่งกษัตริย์มอญผู้เป็นพระราชนัดดาของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ได้ยกทัพมาตีเอาเมืองทวายและเมืองตะนาวศรีใน พ.ศ. ๑๘๖๑ พระยาเลอไทยทรงส่งกองทัพไปตีกลับคืน แต่ไม่เป็นผลสำเร็จ

เมื่อพระยาเลอไทยสวรรคตใน พ.ศ. ๑๘๘๔ **พระยางั่วนำถม** (เชื้อสายราชวงศ์พ่อขุนผาเมือง) ได้เป็นกษัตริย์ปกครองกรุงสุโขทัยอยู่ ๖ ปี ก็สวรรคต อาณาจักรสุโขทัยน่าจะเป็นสิทธิ์ของพระยาลิไทย แต่ได้มีคนกลุ่มหนึ่งทำการปฏิวัติยึดอำนาจกรุงสุโขทัยไว้

พระมหาธรรมราชาที่ ๑ (ลิไทย) ซึ่งเป็นโอรสพระยาเลอไทย และหลานปู่พ่อขุนรามคำแหงมหาราช เมื่อเป็นอุปราชครองเมืองศรีสัชนาลัยนั้น ใน พ.ศ. ๑๘๘๘ ได้ทรงนิพนธ์ไตรภูมิพระร่วง เมื่อกรุงสุโขทัยถูกยึดครอง ก็ทรงนำพลไปปราบแล้วได้รับอภิเษกเป็นกษัตริย์สุโขทัย ทรงพระนามว่า **ศรีสุริยพงศ์รามมหาธรรมราชาธิราช**

พ.ศ. ๑๘๙๒ พระมหาธรรมราชาที่ ๑ (ลิไทย) ทรงประดิษฐานรูปพระมเหศวร พระวิษณุ ในหอเทวาลัยมหาเกษตรในป่ามะม่วง เพื่อให้ดาบสและพราหมณ์ทั้งหลายบูชา

ใน พ.ศ. ๑๙๐๐ ได้ทรงสร้างพระมหาธาตุเมืองนครชุม และปลูกต้นพระศรีมหาโพธิ์ซึ่งได้มาจากลังกาทวีปไว้ด้วย

ระหว่าง พ.ศ. ๑๙๐๒ - ๑๙๐๓ พระมหาธรรมราชาลิไทยทรงยกทัพไปทำสงครามกับหัวเมืองต่างๆ ที่แยกตัวออกไป ทำให้อาณาจักรสุโขทัยกลับเป็นปึก

เมื่อพ่อขุนศรีอินทราทิตย์ทรงปกครองกรุงสุโขทัยนั้น ราชอาณาเขตด้านเหนือมีเมืองแพร่ ด้านตะวันออกมีเมืองสองแคว (พิษณุโลก) ด้านใต้มีเมืองพระบาง (นครสวรรค์) ด้านตะวันตกมีเมืองตาก เมืองนครชุม





แผ่นขึ้น แม้จะไม่กว้างขวางเท่าสมัยพระราชอัยกาก็ตาม

ใน พ.ศ. ๑๙๐๒ โปรดให้พิมพ์รอยพระพุทธบาทจากจอมเขาสุมนกูฏบรรพตในศรีลังกา มาประดิษฐานไว้บนเขาสุมนกูฏ (คือ เขาพระบาทใหญ่ กรุงสุโขทัย) บนเขาจอมนางทอง (อ.พรานกระต่าย) จอมเขาที่ปากพระบาง (คือ เขากบ เมืองนครสวรรค์) ได้ทรงสร้างวัดป่าแดง เมื่อทรงคุมพลไปตีเมืองแพร่

พระมหาธรรมราชาลิไทยเสวยราชย์ในกรุงสุโขทัยได้ ๒๒ ปี ใน พ.ศ. ๑๙๐๔ โปรดให้สร้างกุฏิวิหารในป่ามะม่วง ซึ่งเดิมเคยเป็นราชอุทยานที่พ่อขุนรามคำแหงมหาราชทรงปลูกมะม่วงไว้เป็นแถวเป็นแนวดูงามที่สุด แล้วโปรดให้ราชบัณฑิตไปอาราธนาพระมหาสามีสังฆราช ผู้เรียนพระไตรปิฎกจากลังกา มาจากนครพัน (เมืองห่างจากเมาะตะมะไปทางทิศเหนือประมาณ ๕๐ กม.) แล้วให้อำมาตย์และราชตระกูลไปรับมาแต่เมืองฉอด เมื่อถึงสุโขทัยโปรดให้พระมหาสามีสังฆราชอยู่จำพรรษา ณ กุฏิวิหารวัดป่ามะม่วง สิ้นสามเดือน พระมหาธรรมราชาลิไทยทรงทำมหาทาน ฉลองพระพุทธรูปสำริดที่ทรงหล่อเท่ากับองค์พระพุทธเจ้ากลางเมืองสุโขทัย ทางตะวันออกด้านพระมหาธาตุ ทรงฟังพระธรรมเทศนาทุกวัน

ใน พ.ศ. ๑๙๐๔ พระมหาสามีสังฆราชเป็นพระอุปัชฌาย์เมื่อพระมหาธรรมราชาลิไทยทรงผนวชเป็นพระภิกษุ จำวัดในวัดป่ามะม่วงอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ทรงลาผนวช

ราชาอาณาจักรศรีอยุธยา

เมื่อ พ.ศ. ๑๘๙๓ **สมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๑** (อู่ทอง) ทรงตั้งอาณาจักรศรีอยุธยาขึ้นทางตอนล่าง อาณาจักรใหม่นี้ได้ขยายอาณาเขตเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว และรอจังหวะที่จะยกขึ้นไปรุกรานยึดเอาอาณาจักรสุโขทัย กระทั่ง พ.ศ. ๑๙๐๕ เกิดข้าวยากหมากแพงขึ้นในเมืองสองแคว **สมเด็จพระเจ้าอู่ทอง**จึงทรงชวนขุนหลวงพ่องั่ว (พี่พระมเหสี) ทำอุบายนำทหารปลอมเป็นพ่อค้า ใช้ขบวนเรือบรรทุกข้าวไปขายถึงเมืองสองแคว พอได้ทีก็ยึดเมืองไว้ แล้วทรงมอบให้ขุนหลวงพ่องั่วปกครอง แต่เนื่องจากเมืองสองแควมีความสำคัญทางด้านเศรษฐกิจ การคมนาคม การป้องกันประเทศ และศักดิ์ศรีของสุโขทัยอย่างยิ่ง พระมหาธรรมราชาลิไทยจึงต้องทรงขอคืน โดยยอมเสียบรรณาการเป็นอันมาก สมเด็จพระเจ้าอู่ทองทรงคืนให้

การที่พระมหาธรรมราชาลิไทยทรงยอมเสียบรรณาการเป็นอันมากนั้น เพราะทรงทราบว่าขณะนั้นล้านนาไทยกำลังสะสมกำลังจะขยายอาณาเขตลงมายังอาณาจักรสุโขทัยอยู่เหมือนกัน พระมหาธรรมราชาลิไทยจึงเสด็จไปประทับที่เมืองสองแควตั้งแต่ พ.ศ. ๑๙๐๕ ส่วนทางกรุงสุโขทัยนั้น โปรดให้พระมหาเทวี พระกนิษฐาของพระองค์ทรงปกครองแทน เมืองสองแคว (พิษณุโลก) จึงมีฐานะเป็นราชธานี

ขณะประทับที่เมืองพิษณุโลก ได้ทรงซ่อมพระธาตุปลูกพระศรีมหาโพธิ์ ทำกำแพงหินและแลงล้อมรอบ โปรดให้หล่อพระพุทธชินราช พระพุทธชินสีห์ พระศาสดา



และพระเหลือ ประดิษฐานในวัดพระศรีรัตนมหาธาตุฯลฯ หลังจากประทับอยู่ที่พิษณุโลกได้ ๗ ปี สมเด็จพระเจ้าอู่ทองสวรรคต พระมหาธรรมราชาลิไทยทรงนำพลเมืองบริวารกลับสุโขทัย ทรงอ้างว่าจะเสด็จไปไหว้พระพุทธบาทบนเขาพระบาทใหญ่ พระองค์สวรรคตใน พ.ศ. ๑๙๑๒

พระมหาธรรมราชาที่ ๒ ขึ้นเสวยราชย์ต่อจากพระบิดา ระหว่างนั้นสมเด็จพระบรมราชาที่ ๒ แห่งกรุงศรีอยุธยาทรงยกทัพมาตีอาณาจักรสุโขทัยหลายครั้ง จนพระมหาธรรมราชาที่ ๒ ต้องออกถวายบังคม ใน พ.ศ. ๑๙๒๑ สุโขทัยจึงตกเป็นเมืองขึ้นกรุงศรีอยุธยาตั้งแต่นั้นมา ใน พ.ศ. ๑๙๓๑ จึงได้แข็งเมืองขึ้นอีกครั้งเมื่อพระบรมราชาธิราช (ขุนหลวงพ่องั่ว) ยกทัพไปปราบชากังราว (กำแพงเพชร) แต่สวรรคตเสียกลางทาง สุโขทัยจึงตั้งตัวเป็นเอกราชอีกใน พ.ศ. ๑๙๓๓ และขยายอาณาเขตออกไปจนถึง พ.ศ. ๑๙๓๙ ซึ่งเป็นตอนรุ่งเรืองที่สุดของพระมหาธรรมราชาที่ ๒ พอถึง พ.ศ. ๑๙๔๐ สมเด็จพระรามราชาซึ่งเพิ่งขึ้นครองกรุงศรีอยุธยาได้ ๒ ปี ยกทัพมาปราบสุโขทัยได้ พระมหาธรรมราชาที่ ๒ สวรรคตใน พ.ศ. ๑๙๔๒

เมื่อ**พระมหาธรรมราชาที่ ๓** (ไสยลือไทย) ขึ้นเสวยราชย์ใน พ.ศ. ๑๙๔๓ ทรงประกาศเอกราชสุโขทัยใหม่ และทรงยกทัพหลวงไปช่วยท้าวยี่กุมกามรบกับเชียงใหม่ใน พ.ศ. ๑๙๔๕ ปลายรัชกาลพระมหาธรรมราชาที่ ๓ (ไสยลือไทย) สุโขทัยตกเป็นเมืองขึ้นของอยุธยาอีก เมื่อพระองค์สวรรคตใน พ.ศ. ๑๙๖๒ เมืองเหนือทั้งปวงเป็นจลาจล

เมื่อสมเด็จพระนครินทราธิราชเสด็จจากกรุงศรีอยุธยาไปถึงพระบาง (นครสวรรค์) พระยาบาลเมืองและพระรามออกถวายบังคม สุโขทัยถูกแบ่งออกเป็น ๔ แคว้น พระยาบาลเมือง (บรมปาล) เป็น**พระมหาธรรมราชาที่ ๔** ครองพิษณุโลกเป็นเมืองหลวง พระยาพระรามครองสุโขทัย พระยาเชลียงครองเมืองเชลียง (สวรรคโลก) แสนสอยดาวครองกำแพงเพชร และโปรดให้เจ้าสามพระยาราชโอรสอภิเษกกับพระราชธิดาพญาไสยลือไทย ชื่อพระราชเทวี (เป็นพระราชมารดาของสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ) ใน พ.ศ. ๑๙๘๑ พระมหาธรรมราชาที่ ๔ สวรรคต โอรสคือ พระยายุธิษเฐียรได้เป็นเจ้าเมืองพิษณุโลก แต่เมื่อไม่ได้เป็นมหาอุปราชตามที่สมเด็จพระบรมไตรโลกนาถทรงสัญญาไว้ จึงไปอยู่กับพระเจ้าติโลกนาถแห่งเชียงใหม่ในฐานะลูกหลวงใน พ.ศ. ๒๐๐๖ เมื่อสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถเสด็จไปประทับที่พิษณุโลกในฐานะราชธานีของอาณาจักรอยุธยา แล้วผนวกสุโขทัยเข้ากับอาณาจักรอยุธยา ราชวงศ์พระร่วงจึงสิ้นสุดลงเพียงเท่านี้

ประเทศไทยที่ชนชาติไทยร่วมแรงร่วมใจกันตั้งราชวงศ์พระร่วงขึ้นเป็นผู้นำปกครองอาณาจักรสุโขทัยในระยะเวลา ๒๒๒ ปี มีความเจริญรุ่งเรืองที่สุดเพียง ๒๐ ปี คือ ชั่วรัชกาลพ่อขุนรามคำแหงมหาราชเท่านั้น

ศิลาจารึกสุโขทัยทั้งหมด สรรเสริญพระนามพ่อขุนรามคำแหงมหาราช และพระมหาธรรมราชาลิไทยอยู่ ๒ พระองค์ว่า พระองค์แรกปราบได้เมืองกว้างช้างหลาย และพระองค์ที่ ๒ ว่า บ้านเมืองอยู่เกษม

บรรณานุกรม

ประชุมศิลาจารึก ภาคที่ ๑ : คณะกรรมการพิจารณาและจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์ สำนักนายกรัฐมนตรี พ.ศ. ๒๕๒๑

ประเสริฐ ณ นคร : การอธิบายศิลาจารึกสมัยสุโขทัย,มหาวิทยาสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ. ๒๕๔๗

ศิลาจารึกสุโขทัย หลักที่ ๑ จารึกพ่อขุนรามคำแหง : กรมศิลปากร สำนักหอสมุดแห่งชาติ

พิมพ์ครั้งที่ ๓ - กรุงเทพฯ, ๒๕๔๗ รุ่งศิลป์การพิมพ์

สารนิพนธ์ ประเสริฐ ณ นคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จัดพิมพ์-กรุงเทพฯ ๒๕๔๑ บริษัท ชนนิยม จำกัด

๙๐ ปี ศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ ณ นคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จัดพิมพ์ อักษรสยามการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๒



เรื่องของพัศกับแพร ตอน
"กราบไหว้ให้งาม"

หนูแพรก้มลงกราบคุณย่าที่พื้นอย่างสวยงาม เมื่อได้รับหนังสือสารานุกรมไทยฉบับเยาวชนที่คุณย่าซื้อมาให้เป็นของขวัญ หนูแพรชอบอ่านหนังสือมาก โดยปกติจะอ่านหนังสือสารานุกรมไทยนี้ที่โรงเรียน แต่เนื่องจากไม่มีเวลามากนักจึงไม่ได้อ่านทุกๆ เรื่องในเล่ม เมื่อคุณย่าซื้อมาให้จึงดีใจมาก

"แพร ทำไมถึงกราบย่าอย่างนั้นล่ะ ย่าสอนตั้งหลายทีแล้ว ย่าไม่ใช่พระนะจ๊ะ จะได้กราบแบมือ หนูลืมแล้วหรือจ๊ะ"

"อุ๊ย ขอโทษค่ะคุณย่าขา แพรลืมไป แพรชอบคิดว่ากราบแบมือนี้คือการแสดงความเคารพสูงสุด ก็แพรทั้งเคารพทั้งรักคุณย่านี่คะ ก็เลยเผลอกราบแบบนี้" แพรแก้ตัว

"จ้ะ ขอบใจจ้ะ ได้ของถูกใจละสิ ถึงประจบย่า แต่ว่าอย่างไรก็ตาม จะรักเคารพใครก็ไม่ต้องกราบแบมือนะจ๊ะ แบบนั้นเอาไว้กราบพระจ้ะ" คุณย่าย้ำ

"นี่แหละนะ พี่ก็เตือนหลายทีแล้วแพรก็ไม่ค่อยจำ" พี่ชายได้ทีร่วมผสมโรงกับคุณย่า "พี่บอกแพรแล้วไงว่ากราบพระแบมือ กราบคนธรรมดาไม่ต้องแบ กราบผู้ใหญ่กราบสามครั้งแต่ว่าไม่ต้องแบมือ" พัศได้ทีขี่แพะไล่

"ใครบอกพี่พัศว่ากราบผู้ใหญ่กราบสามครั้ง กราบครั้งเดียวต่างหากล่ะ ใช่ไหมคะคุณย่า"

แพรพูดพลางหัวเราะแล้วก็บอกว่า "เห็นไหมหัวเราะทีหลังดังกว่า" แถมด้วยสุภาษิตไทยที่แพรจำมาจากผู้ใหญ่

"ใช่จ้ะ กราบผู้ใหญ่กราบครั้งเดียวแล้วก็ไม่ต้องแบมือ ไหนพัศกับแพรลองไหว้ให้ย่าดูสิ เดี๋ยวคุณปู่กำลังเดินเข้ามา ไหว้คุณปู่สวยๆ ให้ดูสิ"

คุณปู่เดินเข้ามาทักทาย "เป็นไงจ๊ะ ย่าหลานคุยกันเรื่องอะไรอยู่"



"สวัสดีค่ะคุณปู่"

"สวัสดีครับคุณปู่ คุณย่ากำลังสอนแพรให้กราบผู้ใหญ่ครับ น้องแพรเขากราบไม่ถูกครับ" พัศรีบเสนอคุณปู่ ซึ่งเดินเข้ามาตบหัวหลานคนละทีด้วยความรักใคร่

"คราวนี้แพรเขาไหว้สวยแล้ว แต่ของพัศยังกับตุ๊กตาพนมมือที่อยู่ตามประตูสถานที่เชื้อเชิญนักท่องเที่ยวแน่ะ ต้องก้มลงอีกนิดสิลูก ต้องพนมมือทั้งสองข้างไว้ระดับอก แล้วก็ก้มหัวลงมาให้หัวแม่มือจรดกันที่หว่างคิ้ว นั่น อย่างนั้นถึงจะสวย เวลายืนไหว้ก็ทำเหมือนกันอย่างนี้แหละจ้ะ ต้องให้หัวแม่มือจรดกับหว่างคิ้ว" คุณย่าสอนต่อ

พัศและแพรรับคำคุณย่า แล้วก็มาสนใจกับหนังสือที่คุณย่าเพิ่งให้เป็นของขวัญกับแพร

“แพร พี่ขออ่านด้วยนะ คุณย่าให้ของขวัญแพรดีจังเลยครับ”

“ไม่ใช่ย่าคนเดียวให้นะจ๊ะ คุณปู่ก็ให้ด้วย”

“กราบขอบพระคุณคุณปู่ค่ะ” แพรซึ่งนั่งพับเพียบอยู่แล้วก้มลงกราบคุณปู่ในท่าหมอบ โดยก้มศีรษะกับพื้นจนกระทั่งหว่างคิ้วจรดกับหัวแม่มือ

“สวยมากจ้ะ คราวนี้แพรกราบสวยมาก อย่างนี้สิถึงจะเป็นหลานย่า”

“หลานปู่ด้วยนะจ๊ะ” คุณปู่เตือนแล้วเข้ามากอดหลานทั้งสอง “อืม โทรศัพท์ใครมา พัศช่วยรับหน่อยลูก” พัศคลานเข่าผ่านคุณย่าไปรับโทรศัพท์ด้วยท่าทางที่คล่องแคล่ว

“ปู่ย่านั่งอยู่บนเก้าอี้ หนูไม่ต้องคลานก็ได้จ้ะ เดินก้มศีรษะหน่อยก็พอแล้ว”

“หลานเราน่ารักจริงๆ นะ” คุณปู่หลงหลานไม่น้อยไปกว่าย่า

“ใช่จ้ะ เด็กๆ สมัยนี่เขาถือว่าเป็นสมัยประชาธิปไตย ทุกคนเท่ากันหมด ผู้ใหญ่กับเด็กก็พลอยเท่ากันไปด้วย จะเดินจะเหินไปไหน เขาไม่ค่อยเห็นหัวผู้ใหญ่กันหรอก จะก้มมากก้มน้อยตามอาวุโส หรือวัยวุฒิเขาก็ไม่ค่อยจะคิดถึงกันเท่าไร ดีแต่ลูกหลานของเราเลี้ยงใกล้ชิด เลยมีโอกาสสอนมีโอกาสเตือนหน่อย แต่บางคนไม่มีผู้ใหญ่คอยอบรมก็เป็นฝรั่งจ๋ากันไปเลย” คุณย่าพูดกับคุณปู่

"กราบขอบพระคุณคุณปู่ค่ะ" แพรซึ่งนั่งพับเพียบอยู่แล้วก้มลงกราบคุณปู่ในท่าหมอบ โดยก้มศีรษะกับพื้นจนกระทั่งหว่างคิ้วจรดกับหัวแม่มือ

“นั่นน่ะซิ สมัยนี้เขาถือว่าคนเท่าๆ กันหมด ไม่ว่าเด็ก ไม่ว่าผู้ใหญ่ เจอกันเข้าก็ทักทาย สวัสดีกันเฉยๆ ไม่ต้องกราบ ไม่ต้องไหว้กันให้เสียเวลา ยังดีที่ไม่ทักกันว่า ไฮ แบบอเมริกันไปเลย” คุณปู่หัวเราะหึๆ

“ใช่ค่ะ น้องก็สังเกตเหมือนกัน บางคนอายุคราวลูกเรา เขายังทัก ‘สวัสดีค่ะ’ เฉยๆ โดยเฉพาะพวกที่มีอาชีพที่เขาคิดว่าคนจะต้องอาศัยเขาอย่างเช่น หมอ หรือ ตำรวจ เป็นต้น พวกนี้เขาจะไหว้คนไม่ค่อยเป็น เพราะคนต้องไปขอความช่วยเหลือจากเขา”

“แต่บางคนเขาก็มีสัมมาคารวะแบบไทยๆ นะ พ่อแม่เขาคงอบรมมาดี เราก็ต้องอบรมลูกหลานของเราให้รักษาประเพณีไทยเอาไว้ ถ้าเด็กๆ รุ่นนี้เขายังรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีไทยกันได้ เราก็ดำรงเอกลักษณ์ไทยไว้ได้ตลอดไป บางครั้งผู้ใหญ่เราก็ต้องจ้ำจี้จ้ำไชหน่อย แล้วก็ได้ผลออกมาดีเอง น่าเสียดายตอนนี้ตามโรงเรียนเขาสอนวิชาการกันมาก เลยไม่ค่อยมีเวลาที่จะสอนขนบธรรมเนียมประเพณีไทยกันเท่าไหร่” คุณปู่พูดพลางก็ส่ายหน้าไปมา

“บางโรงเรียนเขาก็ยังมีนะคะ โดยเฉพาะพวกโรงเรียนเก่าแก่อย่างราชินีทั้งบนทั้งล่างเขาสอนอยู่แล้ว”

“แต่สงสัยคงไม่เหมือนกับสมัยที่แม่เรียนหรอกละมั้ง” คุณปู่สงสัย

“เขาก็สอนแบบสมัยใหม่ขึ้นนะคะ ยังรักษาธรรมเนียมเอาไว้ แต่ก็ลดหย่อนลงมาบ้างตามสมัยนิยม” คุณย่าพูดต่ออีกว่า “ตอนนี้น้องขอแต่ให้โรงเรียนที่สอนสองภาษาทั้งหลายที่เวลานี้มีเพิ่มขึ้นมาเป็นดอกเห็ดช่วยกันรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีไทยกันไว้บ้างก็น่าจะดีนะ”

“ตกลงจ้ะ ถ้าเผื่อพ่อมีโอกาสได้คุยกับคนที่เขามีอำนาจวาสนาทางด้านนี้ ก็จะลองพูดกับเขาดู” คุณปู่พูดพลางมองหลานสองคนที่กำลังชี้ชวนให้ดูเรื่องราวในหนังสือที่เพิ่งได้รับของขวัญมาใหม่ๆ อย่างเพลิดเพลิน รู้สึกดีใจที่หลานๆ ชอบค้นคว้าหาความรู้ดีๆ กันทั้งคู่

เรื่อง...แพรชมพู ภาพ...บอมบ์



ขี่จักรยานเที่ยว
อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย

ทิศไทฉบับนี้คงถึงมือผู้อ่านในช่วงสามเดือนสุดท้ายของปี ช่วงเวลาของการวางแผนพักผ่อน อากาศเย็นสบาย และวันหยุดยาว หวังว่าการปั่นจักรยานเที่ยวอย่างง่ายๆ บนเส้นทางสวยงามของดินแดนมรดกโลกในบ้านเมืองของเรา จะเป็นตัวเลือกอันดับแรกของเพื่อนๆ กันนะคะ



วัดมหาธาตุ



อุทยานประวัติศาสตร์ เป็นอีกสถานที่หนึ่งที่เหมาะสำหรับผู้ที่รักการท่องเที่ยวโดยการปั่นจักรยาน สัมผัสความงดงามและความยิ่งใหญ่ของประวัติศาสตร์ไทยอย่างละเลียดชม ทั้งนี้ การขี่จักรยานเที่ยวพื้นที่ทางประวัติศาสตร์ไม่ได้เพิ่งเริ่มขึ้นเมื่อมีการตื่นตัวของกระแสการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ แต่มีมานานแล้ว โดยมีกิจการเล็กๆ บริเวณใกล้ทางเข้าอุทยานฯ เช่น ที่อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย หรืออุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัย ให้บริการเช่าจักรยานหลายประเภท สะดวกสำหรับผู้ที่ไม่ได้นำจักรยานไปเอง

อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยนี้ครอบคลุมพื้นที่โบราณสถานกรุงสุโขทัย ศูนย์กลางการปกครองของอาณาจักรสุโขทัย ซึ่งมีอำนาจอยู่บริเวณภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทย ในช่วงพุทธศตวรรษที่ ๑๘ -๑๙ ตั้งอยู่ที่ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมืองสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย

สุโขทัย ในอดีตเคยเป็นราชธานีแห่งแรกของชาติไทย เมื่อ ๗๐๐ ปีมาแล้ว ปัจจุบันเป็นจังหวัดหนึ่งในเขตภาคเหนือตอนล่าง **สุโขทัย** มาจากคำสองคำคือ **สุข+อุทัย** หมายความว่า **รุ่งอรุณแห่งความสุข** เริ่มก่อตั้งขึ้นเมื่อประมาณปี พ.ศ. ๑๘๐๐ มีการสถาปนาราชวงศ์พระร่วงขึ้นปกครอง โดยมีพ่อขุนศรีอินทราทิตย์เป็นปฐมกษัตริย์

ตลอดระยะเวลา ๑๒๐ ปี ราชวงศ์สุโขทัยมีกษัตริย์ปกครองหลายพระองค์ ที่สำคัญคือ **พ่อขุนรามคำแหงมหาราช** ที่ได้แผ่อาณาจักรออกไปกว้างขวางคลุมเขตประเทศไทยเกือบหมด บ้านเมืองเจริญทุกด้าน ไม่ว่าด้านประวัติศาสตร์ ยุทธศาสตร์ กฎหมาย การปกครอง เศรษฐกิจ ศาสนา และวัฒนธรรมประเพณี ทรงประดิษฐ์อักษรไทยขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๑๘๒๖ และได้จารึกไว้ในแผ่นศิลามากมาย ศิลาจารึกเหล่านี้เป็นหลักฐานสำคัญที่ทำให้รู้เรื่องราวของเมืองสุโขทัยมากขึ้น

ใน พ.ศ. ๑๘๙๐ กรุงศรีอยุธยามีอำนาจมากขึ้น





และเป็นศูนย์กลางแห่งอำนาจแทนสุโขทัย แต่สุโขทัยก็ยังมีพระมหากษัตริย์ปกครองกันติดต่อมาอีก ๒ พระองค์ ก่อนจะสิ้นราชวงศ์สุโขทัย และได้รวมเข้ากับราชอาณาจักรกรุงศรีอยุธยา เมื่อกรุงศรีอยุธยาเสียแก่เมืองพม่าครั้งที่ ๒ สมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชแห่งกรุงรัตนโกสินทร์โปรดให้ตั้งเมืองสุโขทัยขึ้นที่บ้านธานี (ท่าหนี) ริมแม่น้ำยม ซึ่งก็คือจังหวัดสุโขทัยในปัจจุบัน

ทราบประวัติของสุโขทัยคร่าวๆ แล้ว ถึงเวลาสองเท้าก้าวเข้ามาพร้อมเสบียงกรังพรั่งพร้อม เพื่อให้การเดินทางเป็นไปอย่างสะดวกสบาย ควรสวมรองเท้าผ้าใบ เครื่องแต่งกายทะมัดทะแมง หมวกกันแดดที่มีเชือกร้อยใต้คางกันสายลมพัดพาไป สูดลมหายใจลึกๆ ให้เต็มที่ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเตรียมตัวมาก่อน **ทริปนี้อาศัยใจรัก และความอึดก็ฉลุย ขอแค่ว่าเริ่มปั่นช่วงเช้าๆ หรือบ่ายแก่ๆ พระอาทิตย์โรยแสงไปเลยน่าจะดีที่สุด**

อ้อ อย่าลืมพกพาคู่มือท่องเที่ยวอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ประกอบความรู้และความตื่นใจเมื่อย่างเข้าไปแต่ละสถานที่ด้วยล่ะ

เราเริ่มปั่นกันจากในกำแพงเมืองก่อนดีกว่า สนใจอยากถ่ายรูปตรงไหน ก็แวะได้เลย สถานที่แรกที่ควรเข้าไปสักการะได้แก่ **พระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช** สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ตั้งอยู่ริมถนนจรดวิถีถ่อง ทางทิศเหนือของวัดมหาธาตุ เป็นพระบรมรูปหล่อด้วยโลหะทองเหลืองผสมทองแดงรมดำ ขนาด ๒ เท่าขององค์จริง สูง ๓ เมตร ประทับนั่งห้อยพระบาทบนแท่นมนังคศิลาบาตร พระหัตถ์ขวาถือคัมภีร์ พระหัตถ์ซ้ายอยู่ในท่าทรงสั่งสอนประชาชน แท่นด้านซ้ายมีพานวางพระขรรค์ไว้ข้างๆ

สักการะเรียบร้อยแล้ว เราก็ขึ้นจักรยานไปกันต่อระหว่างค่อยๆ ปั่นไปเรื่อยๆ ตามเส้นทางร่มรื่น เต็ม



ไปด้วยต้นไม้ใหญ่น้อยที่ต่างผ่านกาลเวลามาหลายชั่วอายุคน เราก็สังเกตเห็น **กำแพงเมืองสุโขทัย** ซึ่งมีแผนผังเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กำแพงชั้นในเป็นศิลาแลงก่อบนคันดิน ในขณะที่กำแพงสองชั้นนอกเป็นคูน้ำสลับกับคันดิน นอกจากทำหน้าที่ป้องกันข้าศึกแล้ว คูน้ำยังใช้ระบายน้ำไม่ให้ไหลท่วมเมือง ระหว่างกึ่งกลางแต่ละด้านมีประตูเมือง และป้อมหน้าประตูด้วย น่าทึ่งจริงๆ

แน่นอนว่าสิ่งปลูกสร้างสำคัญในเขตกำแพงเมืองชั้นในย่อมต้องเป็นวัด เรามาถึง **วัดมหาธาตุ** ซึ่งตั้งอยู่กลางเมือง เป็นวัดใหญ่และวัดสำคัญของกรุงสุโขทัย มีพระเจดีย์มหาธาตุทรงดอกบัวตูม หรือทรงพุ่มข้าวบิณฑ์ ศิลปะแบบสุโขทัยแท้ ตั้งเป็นเจดีย์ประธาน ล้อมรอบด้วยเจดีย์ ๘ องค์บนฐานเดียวกัน คือ ปรางค์ศิลาแลงตั้งอยู่ที่ทิศทั้ง ๔ และเจดีย์ทรงปราสาทก่อด้วยอิฐที่ได้รับอิทธิพลมาจากล้านนา มองดูยิ่งใหญ่สวยงามมาก

ใกล้ๆ กับวัดมหาธาตุทางด้านเหนือ คือ **วัดชนะสงคราม** เดิมเรียกว่า วัดราชบูรณะ มีลักษณะเด่นคือ เจดีย์ทรงระฆังกลมขนาดใหญ่ เป็นเจดีย์ประธาน และมีวิหาร โบสถ์ เจดีย์รายต่าง ๆ

ถัดมาอีกนิดได้แก่ **วัดตระพังเงิน** โบราณสถานนี้ไม่มีกำแพงแก้ว ประกอบด้วยเจดีย์ทรงดอกบัวตูมเป็นประธาน ลักษณะเด่นของเจดีย์ทรงดอกบัวตูม คือ มีจระนำที่เรือนธาตุทั้งสี่ด้านประดิษฐานพระพุทธรูปยืน และพระพุทธรูปปางลีลา (จระนำ หมายถึง ซุ้ม ซุ้มท้ายวิหาร หรือท้ายโบสถ์ มักเป็นช่องตัน) วิหารประกอบอยู่ด้านหน้า และทางด้านตะวันออกของเจดีย์เป็นเกาะ และมีโบสถ์อยู่บนเกาะกลางน้ำ

ถัดมาทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของวัดมหาธาตุ

ได้แก่ **วัดสระศรี** วัดนี้ให้ความรู้สึกเป็นเอกเทศและตระการตามาก เพราะตั้งอยู่บริเวณกลางสระน้ำขนาดใหญ่ที่ชื่อว่า ตระพังตระกวน สิ่งสำคัญของวัดประกอบด้วยเจดีย์ประธานทรงลังกา ด้านหน้าวิหารขนาดใหญ่ ประดิษฐานพระพุทธรูปปูนปั้นปางมารวิชัย มีเจดีย์ขนาดเล็ก ศิลปะศรีวิชัยผสมลังกาตั้งอยู่ทางด้านทิศใต้ มีซุ้มพระพุทธรูป ๔ ทิศ ด้านหน้ามีเกาะกลางน้ำขนาดย่อม เป็นที่ตั้งของพระอุโบสถขนาดเล็ก เราเลยอยู่ที่นี่นานกว่าที่อื่น เพราะทัศนียภาพโดยรอบชื่นตามาก ถ่ายภาพกันไปเยอะทีเดียว

ถือโอกาสพักไปในตัวสักครู่แล้วเราก็ปั่นจักรยานต่อไปยัง **วัดศรีสวาย** ห่างออกไปจากวัดมหาธาตุประมาณ ๓๕๐ เมตร ที่เห็นเด่นเป็นสง่าคือปรางค์ ๓ องค์ รูปแบบศิลปะลพบุรี ลักษณะของปรางค์ค่อนข้างเพรียว ตั้งอยู่บนฐานเตี้ยๆ ลวดลายปูนปั้นบางส่วนเหมือนลายบนเครื่องถ้วยจีนสมัยราชวงศ์หยวน แล้วก็หยุดสักการะ **ศาลตาผาแดง** โบราณสถานตามแบบศิลปะเขมร ก่อด้วยศิลาแลง สมัยนครวัด (พ.ศ. ๑๖๕๐-๑๗๐๐) ช่วงสั้นๆ แล้วค่อยไปต่อ

ปั่นรอบกำแพงเมืองชั้นในแล้ว เราก็เลือกไปต่อที่กำแพงเมืองชั้นนอก ที่ **ศูนย์บริการนักท่องเที่ยวอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย** เป็นอาคารทรงไทยสถาปัตยกรรมแบบสุโขทัย อยู่ใกล้วัดพระพายหลวง ภายในอาคารเป็นศูนย์ให้ข้อมูล และอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวชมอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย รวมทั้งจัดแสดงแบบจำลองของโบราณสถานต่างๆ ในเขตเมืองเก่าสุโขทัย จริงๆ แล้วนักท่องเที่ยวควรเริ่มต้นชมอุทยานฯ จากจุดนี้เพื่อจะได้เห็นภาพรวมของสุโขทัยในอดีตเสียก่อน แต่ถ้าใครเคยมาเที่ยวแล้วและศึกษาข้อมูลมาก่อน จะเริ่มแบบเราก็ได้ไม่ว่ากัน

อย่างที่บอกแล้วว่าศูนย์บริการนักท่องเที่ยวนั้นอยู่ใกล้ๆ **วัดพระพายหลวง** เราก็เลยหยุดเที่ยวที่นี่เป็นลำดับถัดไป วัดนี้เป็นโบราณสถานขนาดใหญ่ มีความสำคัญเป็นอันดับสองรองจากวัดมหาธาตุ และถือเป็นศูนย์กลางของชุมชน ผังวัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีคูน้ำล้อมรอบ ๓ ชั้น โบราณสถานที่เก่าแก่ที่สุดของวัดคือ พระปรางค์ ๓ องค์ ด้านหน้าของวัดประดิษฐานพระพุทธรูปปูนปั้น ๔ อิริยาบถ คือนั่ง นอน ยืน เดิน

จริงอยู่ว่าวัดแต่ละแห่งในอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยนั้นมีเอกลักษณ์และความงดงามในแบบฉบับของตัวเอง แต่เราก็เลือกที่จะหยุดแวะ **วัดศรีชุม** นานเป็นพิเศษ วัดนี้ตั้งอยู่ห่างจากวัดพระพายหลวงไปทางทิศตะวันตก ๘๐๐ เมตร เป็นวัดที่ประดิษฐาน **พระอจนะ** พระพุทธรูปปูนปั้นปางมารวิชัยขนาดใหญ่ ลักษณะของวิหารสร้างเป็นรูปสี่เหลี่ยมลักษณะคล้ายมณฑป แต่หลังคาพังทลายลงมาหมดแล้ว เหลือเพียงผนังทั้งสี่ด้านซึ่งแต่ละด้านก่ออิฐถือปูนอย่างแน่นหนา



พระอจนะ วัดศรีชุม

หากใครเคยมีโอกาสมาสักการะ พระอจนะ ณ วัดศรีชุม คงเห็นพ้องกับเราแน่ว่าพระพักตร์ที่มองลงมานั้นอาบเอิบด้วยเมตตากรุณาอย่างที่สุด อีกทั้งความ



วัดพระพายหลวง



วัดเชตุพน

งดงามของการปั้นพระพุทธรูปองค์นี้ก็เป็นเลิศเหลือเกิน การได้นั่งนิ่งๆ สงบจิตสงบใจอยู่ตรงหน้าพระองค์ท่าน นับเป็นช่วงเวลาที่สันติสุขบังเกิดขึ้นในใจอย่างลึกซึ้ง

เราอ้อยอิ่งอยู่ที่วัดศรีชุมอีกระยะ แล้วก็กราบลาหวังว่าจะได้มานมัสการพระองค์อีกครั้ง

ออกมาแล้วก็มองซ้ายขวา จะไปทางไหนต่อดี ว่าแล้วก็เลือกที่จะไปโบราณสถานนอกกำแพงเมืองด้านใต้ โดยเริ่มที่ **วัดเชตุพน** ศิลปกรรมที่น่าสนใจของวัดคือ มณฑปที่สร้างด้วยหินชนวน เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปสี่อิริยาบถ คือนั่ง นอน ยืน เดิน ภายในมณฑปเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปโดยมีการใช้วัสดุทั้งอิฐ หินชนวน ศิลาแลง ในการก่อสร้าง สิ่งที่น่าชมภายในวัด คือ กำแพงแก้วที่ล้อมรอบมณฑปจตุรมุขนี้สร้างจากหินชนวนที่มีขนาดใหญ่และหนา โดยมีการสกัดและบากหินเพื่อทำเป็นกรอบ รวมถึงซี่กรงเลียนแบบเครื่องไม้ด้วย

ห่างออกไปประมาณ ๑๐๐ เมตร เป็นที่ตั้งของ **วัดเจดีย์สี่ห้อง** ที่น่าสนใจ คือ ฐานเจดีย์ประธานมีภาพปูนปั้นประดับโดยรอบ ปั้นเป็นรูปบุคคล รูปบุรุษ



วัดช้างล้อม

และสตรี สวมอาภารณ์และเครื่องประดับ ในมือถือภาชนะ มีพรรณพฤกษางอกโผล่พ้นออกมา แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ นอกจากนั้นมีปูนปั้นรูปช้าง และสิงห์ประดับรูปบุคคล

เอาล่ะ ปั่นมาเกือบรอบ กินเวลาไปหลายชั่วโมงแล้ว ขนาดดื่มน้ำเพิ่มพลังไปแล้วหลายอึกก็ดูเหมือนจะหายวาบเข้าไปบนอากาศ สงสัยคงจะทำสถิติได้ไม่ครบ เราจึงรวบรวมกำลังกายเฮือกใหญ่ เลือกไปโบราณสถานนอกกำแพงเมืองด้านตะวันออกเป็นที่สุดท้าย เพราะอยากไป **วัดช้างล้อม** โบราณสถานสำคัญซึ่งมีเจดีย์ทรงกลมแบบลังกาเป็นประธานของวัด รอบฐานเจดีย์ประดับด้วยปูนปั้นเป็นรูปช้างโผล่ครึ่งตัว ด้านหน้ามีฐานวิหารก่อด้วยอิฐ และยังมีฐานกำแพงแก้วก่อด้วยอิฐล้อมรอบ

แล้วก็สุดท้าย ท้ายสุดจริงๆ เราอำลาอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยกันที่ **วัดตระพังทองหลาง** ศิลป-



กรรมที่สำคัญคือ มณฑปรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสก่อด้วยอิฐ ผนังด้านนอกประดิษฐานพระพุทธรูปปูนปั้น ตอนพระพุทธเจ้าเสด็จลงจากดาวดึงส์ ตอนประทานเทศนาโปรดพระพุทธบิดากับกษัตริย์ศากยราช และตอนเสด็จโปรดนางพิมพา นับเป็นศิลปกรรมชิ้นเอกของสุโขทัย

การปั่นจักรยานเที่ยวอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยครั้งนี้เหมือนจะเก็บคะแนนไว้แล้วหลายแห่ง แต่เชื่อหรือไม่ว่าบริเวณพื้นที่ทั้งหมดนั้นครอบคลุม



ถึงกว่า ๗๐ ตารางกิโลเมตร ยังมีโบราณสถานสำคัญที่น่าชมอีกมากมาย เช่น ทิศตะวันออก มีวัดเจดีย์สูง วัดเกาะไม้แดง วัดหอดพยอม ทิศตะวันตก มีวัดพระบาทน้อย วัดเจดีย์งาม วัดมังกร วัดอรัญญิก วัดช้างรอบ ทิศใต้ มีวัดศรีพิจิตรกิรติกัลยาราม วัดต้นจัน วัดอโศการาม ฯลฯ

ยังไม่รวมบางส่วนที่อยู่บนเนินเขาขนาดย่อม และเราหมดปัญญาที่จะไต่ขึ้นไปจริงๆ

สงสัยต้องกลับไปฟิตซ้อมร่างกายมาใหม่ แล้วใช้เวลาอยู่ที่นี่สักสองคืนสามวันเป็นอย่างต่ำ เพื่อที่จะได้ค่อยๆ ละเมียดชื่นชมผืนแผ่นดินที่บรรพบุรุษของเราร่วมกันสร้างมาอย่างยิ่งใหญ่และตกทอดถึงลูกหลานอย่างพวกเราเช่นนี้

ทิศไทฉบับนี้คงถึงมือผู้อ่านในช่วงสามเดือนสุดท้ายของปี ช่วงเวลาของการวางแผนพักผ่อน อากาศเย็นสบาย และวันหยุดยาว หวังว่าการปั่นจักรยานเที่ยวอย่างง่ายๆ บนเส้นทางสวยงามของดินแดนมรดกโลกในบ้านเมืองของเรา จะเป็นตัวเลือกอันดับแรกของเพื่อนๆ กันนะคะ ✚



อัตราค่าเข้าชม : นักท่องเที่ยว ชาวไทย ๒๐ บาท ชาวต่างชาติ ๑๐๐ บาท หรือสามารถซื้อตั๋วรวมได้ ชาวไทย ๗๐ บาท ชาวต่างชาติ ๓๕๐ บาท โดยบัตรนี้สามารถเข้าชมอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ชั้นใน อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ชั้นนอก ด้านทิศเหนือ อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ชั้นนอก ด้านทิศตะวันออก อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ชั้นนอก ด้านทิศตะวันตก อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ชั้นนอก ด้านทิศใต้ ในจังหวัดสุโขทัยได้

เวลาเปิด-ปิด : เข้าชมทุกวันตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๒๑.๐๐ น. (ปิดจำหน่ายบัตรเวลา ๑๘.๐๐ น.) ในกรณีที่นำยานพาหนะเข้าเขตโบราณสถานจะต้องเสียค่าธรรมเนียม และที่บริเวณลานจอดรถของอุทยานฯ ศูนย์บริการนักท่องเที่ยวมีบริการรถรางนำชมรอบๆ บริเวณอุทยานฯ **อัตราค่าบริการ** นักท่องเที่ยวชาวไทย ๑๐ บาท ชาวต่างชาติ ๒๐ บาท นอกจากนั้นที่บริเวณด้านหน้าอุทยานฯ มีบริการรถจักรยานให้เช่าในราคาคันละ ๒๐ บาท

กรณีเข้าชมเป็นหมู่เป็นคณะ และต้องการวิทยากรนำชม หรือนักท่องเที่ยวที่ต้องการสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ติดต่อได้ที่ ศูนย์บริการข้อมูลนักท่องเที่ยวอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย ๖๔๒๑๐ โทร. ๐-๕๕๖๙-๗๓๑๐

การเดินทาง จากตัวเมืองสุโขทัย นักท่องเที่ยวสามารถนั่งรถประจำทางสายเมืองเก่า (รถสองแถว) มีรถออกทุก ๒๐ นาที จอดรอบบริเวณท่ารถใกล้ป้อมยามตำรวจมาลงที่หน้าอุทยานฯ

แขกเต้าจำศีล

จากมหาสุวราชชาดก

“ความพอใจเป็นทรัพย์อันประเสริฐ”

ครั้งหนึ่งในป่าหิมพานต์ มีนกแขกเต้าฝูงหนึ่งอาศัยอยู่ในบริเวณป่ามะเดื่อ ใกล้ฝั่งแม่น้ำคงคา ได้อาศัยกินผลมะเดื่อในป่านั้นเป็นอาหารตลอดมา คราวหนึ่งเกิดแล้งจัด ต้นมะเดื่อเริ่มเหี่ยวแห้งลง บรรดานกแขกเต้าพากันผละหนีจากดงมะเดื่อไปหากินในถิ่นอื่นกันหมด คงเหลือแต่พญานกแขกเต้าตัวเดียวที่ไม่ยอมทิ้งดงมะเดื่อนั้น พยายามจิกกินใบและเปลือกที่ยังพอมีเหลืออยู่ บำเพ็ญตบะธรรมถือความสันโดษโดยเคร่งครัด

ด้วยเดชะที่ได้ประพฤติธรรมคือความมักน้อยสันโดษอย่างแรงกล้า บันดาลให้อาสนะของท้าวสักกเทวราชแสดงอาการร้อนเกิดความหวั่นไหว จึงทรงพิจารณาดู รู้เหตุที่นกแขกเต้าบำเพ็ญตบะถือความมักน้อย ใคร่จะทดลองให้แน่ใจ จึงบันดาลให้ต้นไม้ต้นนั้นแห้งยิ่งขึ้น เมื่อถูกลมพัดก็เปล่งเสียงดังจนน่ารำคาญยิ่งนัก แม้กระนั้นพญานกแขกเต้าก็มิได้เปลี่ยนใจจะไปอยู่ที่อื่น

ท้าวสักกเทวราชคิดว่า “นกแขกเต้าตัวนี้มีคุณธรรม ถือความมักน้อยเป็นอย่างยิ่ง เราจะให้พญานกแขกเต้าแสดงคุณธรรมคือความมักน้อยให้ปรากฏ แล้วจักให้พรเพื่อความสวัสดีแก่นกแขกเต้าตัวนี้ตลอดไป” จึงปลอมเพศเป็นพญาหงส์ บินมายังป่าไม้มะเดื่อ เจรจากับนกแขกเต้า



“ท่านพญานกสหายรัก ตามธรรมดานกทั้งหลายย่อมหาต้นไม้ที่บริบูรณ์ด้วยกิ่งใบและผลาผล เมื่อต้นไม้ใดหมดผลแล้ว ฝูงนกก็พากันทิ้งแล้วบินไปหากินต้นอื่นต่อไปอีก ต้นมะเดื่อที่ท่านอาศัยกินอยู่นี้หมดผลเหลือแต่ตอแห้ง ท่านมีเหตุผลประการใดจึงไม่ยอมทิ้งต้นไม้นี้”

พญานกแขกเต้าจึงกล่าวกับพญาหงส์ว่า “ท่านพญาหงส์ผู้สูงศักดิ์ ที่ข้าพเจ้าไม่ทิ้งต้นมะเดื่อนี้ก็เพราะแรงกตัญญูที่มีอยู่ในใจ ต้นไม้เหล่านี้ข้าพเจ้าถือเสมือนญาติสนิทมิตรรัก ยามเพื่อนมีผลดกตกใบอ่อน เราก็ได้อาศัยทั้งผลและร่มเงา แต่พอหมดดอกหมดร่มเงาแล้วก็พากันตีจากไปนั้น มิใช่ลักษณะมิตรที่ดีเลย”

ท้าวสักกเทวราชได้ฟังถ้อยคำของพญานกแขกเต้า ก็เกิดความชื่นชมยินดี จึงกล่าวว่า

“ท่านพญานกแขกเต้า! ข้าพเจ้าเลื่อมใสในคุณธรรมของท่าน ท่านมีน้ำใจมิตรที่ล้ำเลิศ ไม่ละทิ้งเพื่อนเมื่อยามทุกข์ยาก ข้าพเจ้าประสงค์จะให้พรแก่ท่านอย่างหนึ่ง จงเลือกขอเอาตามความพอใจเถิด”

พญานกแขกเต้าจึงขอพรว่า “หากท่านประสงค์จะให้พรแก่ข้าพเจ้า ก็ขอได้โปรดให้ต้นไม้นี้กลับสดชื่นมีอายุยืนยาว มีกิ่งผลเจริญงอกงาม มีรสหวานปานน้ำผึ้งต่อไปอีกเถิด ข้าพเจ้าพอใจเพียงแค่นี้”

ท้าวสักกเทวราชเมื่อจะประทานพรแก่นกแขกเต้าได้กลับเพศเป็นท้าวสักกเทวราช แล้วจึงเอื้อมพระหัตถ์วักน้ำในแม่น้ำคงคาพรมลงที่ตอมะเดื่อ ทันใดนั้น ต้นมะเดื่อก็สมบูรณ์ด้วยกิ่งและคาคบ พญานกแขกเต้าเห็นดังนั้นเกิดความปลื้มโสมนัส จึงสรรเสริญอำนวยพรด้วยความปลื้มปีติว่า “ขอพระองค์พร้อมด้วยหมู่ญาติจงมีโสมนัสเหมือนข้าฯ ได้รับความสุขเพราะเห็นผลไม้เต็มต้น ณ บัดนี้เถิด”

เมื่อท้าวสักกเทวราชประทานพรแก่นกแขกเต้าแล้วก็เสด็จนันทวัน นกแขกเต้าตัวนั้นได้อาศัยต้นมะเดื่อนั้นไปจนถึงกาลอวสานแห่งชีวิต

ชาดกเรื่องนี้มุ่งชี้ให้เห็นคติธรรมบทหนึ่งว่า **คนเราเมื่อยามมีบุญหนักศักดิ์ใหญ่ก็เสมือนต้นไม้ที่มีกิ่งก้านสาขาและดอกผลให้ความร่มเย็นแก่ฝูงนกกา เมื่อคราวยากไร้ ฝูงนกกาก็พากันบินหนี หากจะมีผู้ใดหลงเหลือให้ความภักดีอยู่ก็พึงรู้เถิดว่า ผู้นั้นเป็นผู้ภักดีโดยคุณธรรม มิใช่โดยหวังผลประโยชน์ ย่อมบันดาลให้เกิดผลเป็นสุขในภายหลัง ดังคำภาษิต ที่ว่า**

ไม้ใหญ่ใบหล่นสิ้น บังแสง
นกบ่มาพักแผลง พลอดได้
เฉกชนเสื่อมโรยแรง บุญเก่า สนองนา
ชนบ่มาให้ใช้ เพราะเชื้อบุญสูญ

เรื่อง...น้ำตอกไม้ ภาพ...พิมพ์ณัฐ



อาหารไทย เสน่ห์ปลายจวัก มัดใจไปทั่วโลก

ปัจจุบันนี้อาหารไทยกำลังได้รับความนิยมอย่างสูงและแพร่หลายไปสู่ประเทศต่างๆ ทั่วโลกอย่างรวดเร็ว เอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นอาหารไทยที่ชัดเจนก็คือ กลิ่นหอม ฉุน และ รสชาติที่จัดจ้าน

มีการนำสมุนไพรและเครื่องเทศมาเป็นส่วนผสมในการปรุง แม้อาหารไทยบางชนิดจะได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมจากนานาประเทศ แต่ก็มีการนำวัตถุดิบและกรรมวิธีในการปรุงจากประเทศเหล่านั้นมาประยุกต์ ผสมผสานกับของดั้งเดิม จนมีรสชาติและรูปลักษณ์ของตัวเอง

อาหารไทยนั้นขึ้นชื่อว่ามีประวัติมายาวนาน ส่วนใหญ่จะมีวิธีการประกอบอย่างง่ายๆ และใช้เวลาในการทำไม่มากนัก คนไทยมักจะมีส่วนประกอบอาหารติดอยู่ทุกครัวเรือน ไม่ว่าจะเป็นพริกแห้ง กุ้งแห้ง น้ำปลา กะปิ ส้มมะขาม กระเทียม หัวหอม รวมทั้งส่วนประกอบอาหารจำพวกผัก และเนื้อสัตว์นานาชนิด เพราะมีวิธีนำมาประกอบอาหารหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น แกง ต้ม ผัด ยำ



ย้อนไปดูประวัติศาสตร์ที่มาของอาหารไทยจากบันทึกเก่าๆ ที่พอจะหาได้ รวมไปถึงบันทึกของชาวต่างชาติที่เข้ามาในราชอาณาจักรสยามยุคแรกๆ ทำให้เราพอจะนึกภาพอาหารไทยโบราณได้ว่า คนไทยสมัยก่อนมีวิธีการปรุงอาหารที่ง่าย ไม่ซับซ้อนอย่างเช่น **แกงเลียง** วัตถุดิบจะใช้ปลาน้ำจืดเป็นหลัก ไม่กินสัตว์ใหญ่ประเภทหมูหรือวัว







การใช้กะทิในการปรุงแกงไทยนั้น น่าจะเริ่มขึ้นในสมัยอยุธยาตอนกลาง มีบันทึกว่าขุนนางสยามเชื้อสายเปอร์เซียนามว่า **เจ้าพระยาบวรราชนายก** (ท่านเฉกอะหมัด-จุฬาราชมนตรีคนแรก) เป็นผู้นำเอากะทิมาใช้แทนนมวัวเติมลงในแกงแขก นับตั้งแต่นั้น กะทิจึงกลายเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงแกง ลักษณะการเตรียมแกงไทยแต่เดิมนั้นหากจะเติมเครื่องปรุงลงในแกงก็มักจะใช้วิธีการบุบหรือโขลกผักปรุงให้แตกเท่านั้น เครื่องแกงไทยหลายชนิดในปัจจุบัน เช่น เครื่องแกงเขียว แกงแดง ดูเหมือนจะเป็นพัฒนาการที่มาจากการทำแกงของชาวเปอร์เซียและชาวเอเชียใต้

แกงเผ็ดไทยแต่เดิมแม้จะเตรียมพริกแกงแบบแขก แต่ไม่มีการเติมนมหรือกะทิลงไป จนกระทั่งยุคกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลาง พบว่ามีการใส่กะทิลงไปในแกงเผ็ด แล้วเรียกแกงแปลงนี้ว่า แกงเผ็ดกับกะทิ ต่อมาตำรับแกงเผ็ดกับกะทิแพร่ออกจากวังสู่ครัวเรือนของชาวบ้าน จนกระทั่งได้รับความนิยมมากขึ้น แกงเผ็ดกับกะทิจึงเปลี่ยนชื่อเป็นแกงเผ็ดไปในที่สุด และแกงเผ็ดตามตำรับเดิมที่ไม่ใส่กะทิ เปลี่ยนชื่อเป็น แกงป่า ซึ่งมาจากคำว่า ปากะ หมายถึงศิลปะการปรุงอาหาร คำว่า **แกงป่า** ในปัจจุบันจึงเป็นชื่อที่เพี้ยนมาจากคำว่า **แกงป่าก์** หรือ**แกงปากะ** ในอดีต

แกงบางชนิดที่ใช้มะนาวเติมลงเช่น **ต้มโคล้ง** หรือ **ต้มยำ** นั้น เชื่อกันว่าน่าจะเป็นอิทธิพลของอาหารเขมรซึ่งเคยปกครองดินแดนแถบนี้มาตั้งแต่อดีต

การใช้พริกในการปรุงอาหารไทย ก็เกิดขึ้นภายหลังการใช้พริกไทยในแกงเลียง การเข้ามาของพริกสีหรือพริกเขียวพริกไทยแดงในยุคต้นอยุธยา โดยผ่านมาจากดินแดนกัว เขตอาณานิคมของโปรตุเกสในอินเดีย ทำให้พริกที่ใช้เป็นเครื่องปรุงในแกงไทย ต้องเปลี่ยนชื่อเป็นพริกไทยในที่สุดเพื่อให้รู้ว่าพริกไทยเป็นของบ้านเรามาก่อนพริกชี้ฟ้าและพริกขี้หนู ต้องเรียกว่าทั้งหมดนี้คือความชาญฉลาดในศิลปะการอาหารของคนไทยจริงๆ

แต่ถ้าจะมาพิจารณาพัฒนาการทีละยุคของอาหารไทยด้วยสมมติฐานที่ว่ามีจุดกำเนิด



คนไทยสมัยอยุธยามีการถนอมอาหาร เช่น นำไปตากแห้ง หรือทำเป็นปลาเค็ม มีอาหารประเภทเครื่องจิ้มอย่างน้ำพริกกะปิ

พร้อมกับการตั้งชนชาติไทย และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน **อาจารย์กอบแก้ว นาจพินิจ** มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ก็ได้ทำการศึกษาเรื่องความเป็นมาของอาหารไทยยุคต่างๆ ไว้อย่างน่าสนใจ ขอยกมาไว้ย่อๆ ดังนี้

อาหารไทยในสมัยสุโขทัยได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึกและวรรณคดีสำคัญคือ ไตรภูมิพระร่วง ของพญาลิไทพบว่ามีข้าวเป็นอาหารหลัก กินร่วมกับกับข้าวที่ส่วนใหญ่ได้มาจากปลา มีเนื้อสัตว์อื่นบ้าง การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า “**แกง**” ใน ไตรภูมิพระร่วง ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า **ข้าวหม้อแกงหม้อ** ผักที่กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แฟง แตง และ น้ำเต้า ส่วนอาหารหวานก็ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ข้าวตอก และน้ำผึ้ง ส่วนหนึ่งนิยมกินผลไม้แทนอาหารหวาน

ในสมัยอยุธยาถือเป็นยุคทองของไทย มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้นทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก จากบันทึกเอกสารของชาวต่างประเทศพบว่า คนไทยกินอาหารแบบเรียบง่าย ยังคงมีปลาเป็นหลัก มีต้ม แกง และคาดว่ามีการใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร แต่เป็นน้ำมันจากมะพร้าว และกะทิมากกว่าไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์



คนไทยสมัยนี้มีการถนอมอาหาร เช่น นำไปตากแห้ง หรือทำเป็นปลาเค็ม มีอาหารประเภทเครื่องจิ้มอย่างน้ำพริกกะปิ

มีหลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติที่แสดงให้เห็นว่าอาหารของชาติต่างๆ เริ่มเข้ามามากขึ้นในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์ เช่น ญี่ปุ่น โปรตุเกส เหล้าองุ่นจากสเปน เปอร์เซีย และ ฝรั่งเศส สำหรับอิทธิพลของอาหารจีนนั้นคาดว่าเริ่มมีมากขึ้นในช่วงยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลายที่ไทยตัดสัมพันธ์กับชาติตะวันตก ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าอาหารไทยในสมัยอยุธยา ได้รับเอาวัฒนธรรมจากอาหารต่างชาติ โดยผ่านการมีสัมพันธไมตรีทั้งทางการทูตและทางการค้ากับประเทศต่างๆ



มาถึง**สมัยธนบุรี** จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัวป่าก์ ตำราการทำกับข้าวเล่มที่ ๒ ของไทย จากปลายปากกา**ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงษ์** พบความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยมาถึงสมัยอยุธยา และสมัยกรุงธนบุรี และยังเชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยคงจะเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติ และอาหารไทยสมัยกรุงธนบุรีน่าจะคล้ายคลึงกับสมัยอยุธยา แต่ที่พิเศษเพิ่มเติมคือมีอาหารประจำชาติจีน

ใน**ยุครัตนโกสินทร์**จำแนกตามยุคสมัยที่นักประวัติศาสตร์ได้กำหนดไว้ คือ ยุคที่ ๑ ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๑ จนถึงรัชกาลที่ ๓ และยุคที่ ๒ ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๔ จนถึงรัชกาลปัจจุบัน

ยุคที่ ๑ อาหารไทยเป็นลักษณะเดียวกับสมัยธนบุรี แต่มีเพิ่มขึ้นอีก ๑ ประเภทนอกจากอาหารคาว อาหารหวาน ก็ยังมีอาหารว่าง ในช่วงนี้อาหารไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศจีนมากขึ้น และมีการปรับเปลี่ยนเป็นอาหารไทยในที่สุด

บทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวาน ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ได้ทรงกล่าวถึงอาหารคาวและอาหารหวานหลายชนิด ซึ่งได้สะท้อนภาพของอาหารไทยในราชสำนักที่ชัดเจนที่สุด มีการปรุงกลิ่น และรสอย่างประณีต และให้ความสำคัญกับรสชาติอาหารมากเป็นพิเศษ ถือเป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด ทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งให้สวยงาม รวมทั้งมีการพัฒนาอาหารนานาชาติให้เป็นอาหารไทย

อาหารไทยในราชสำนักที่ชัดเจนที่สุด มีการปรุงกลิ่น และรสอย่างประณีต และให้ความสำคัญกับรสชาติอาหารมากเป็นพิเศษ ถือเป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด ทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งให้สวยงาม

จากบทพระราชนิพนธ์ทำให้ได้รายละเอียดที่เกี่ยวกับการแบ่งประเภทของอาหารคาวหรือกับข้าวและอาหารว่าง ส่วนที่เป็นอาหารคาวได้แก่ แกงชนิดต่างๆ เครื่องจิ้ม ยำต่างๆ สำหรับอาหารว่างส่วนใหญ่เป็นอาหารว่างคาว ได้แก่ หมูแนม ล่าเตียง หรุ่ม รังนก อาหารหวานส่วนใหญ่ทำด้วยแป้งและไข่ ขนมก็มีลักษณะอบกรอบ เช่น ขนมผิง ขนมลำเจียก ส่วนขนมที่มีน้ำหวานและกะทิเจืออยู่ด้วย ได้แก่ ซ่าหริ่ม บัวลอย เป็นต้น





นอกจากนี้ วรรณคดีไทยเรื่องขุนช้างขุนแผน ซึ่งถือว่าเป็นวรรณคดีที่สะท้อนวิถีชีวิตของคนในยุคนั้นอย่างมาก พบว่ามีความนิยมขนมจีนน้ำยา และมีการกินข้าวเป็นอาหารหลัก ร่วมกับกับข้าวประเภทต่างๆ ได้แก่ แกง ต้ม ยำ และคั่ว อาหารยุคนี้มีความหลากหลายมากขึ้นทั้งชนิดของอาหารคาว และอาหารหวาน

ยุคที่ ๒ ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๔ ประเทศไทยมีการตั้งโรงพิมพ์แห่งแรกในประเทศไทย ดังนั้น ตำรับอาหารการกินของไทยเริ่มมีการบันทึกมากขึ้น โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ ๕ ในบทพระราชนิพนธ์เรื่อง **ไกลบ้าน จดหมายเหตุเสด็จประพาสต้น** เป็นต้น และยังมีบันทึกต่างๆ โดยผ่านการบอกเล่าสืบทอดทางเครือญาติ และบันทึกที่เป็นทางการอื่นๆ ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทยที่มีความหลากหลาย ทั้งที่เป็น กับข้าว อาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวาน และอาหารนานาชาติ ทั้งที่เป็นวิธีปรุงของราชสำนัก และวิธีปรุงแบบชาวบ้านที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

สำหรับวิธีการปรุงนั้น อาหารไทยทำได้หลายวิธี ได้แก่

การตำ หมายถึงการนำอาหารอย่างหนึ่งอย่างใด หรือหลายๆ อย่างมารวมกัน แล้วตำเข้าด้วยกัน บางอย่างอาจตำเพื่อนำไปประกอบอาหารและบางอย่างตำเป็นอาหาร เช่น ปลาป่น น้ำพริกเผา พริกกับเกลือ ส้มตำ



การยำ หมายถึงการนำผักต่างๆ เนื้อสัตว์และน้ำปรุงรสมาเคล้าเข้าด้วยกัน จนรสซึมซาบ เสมอกัน ยำของไทยมีรสหลักอยู่ ๓ รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน สำหรับน้ำปรุงรสจะราดก่อนเวลารับประทานเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้ยำมีรสชาติดี เช่น ยำถั่วพู ยำเนื้อต่างๆ

การแกง หมายถึงอาหารน้ำ ซึ่งใช้เครื่องปรุงโขลกละเอียด นำมาละลายกับน้ำ หรือน้ำกะทิ ให้เป็นน้ำแกง มีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งผสมกับผักด้วย เช่นแกงส้ม แกงเผ็ด แกงคั่ว

การหลน หมายถึงการทำอาหารให้สุกด้วยการ



ใช้กะทิข้นๆ มี ๓ รส เปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะจะน้ำน้อย ข้น รับประทานกับผักสด เพราะเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาร้า

การต้ม หมายถึงการนำอาหารที่ต้องการต้มใส่หม้อพร้อมกับน้ำตั้งไฟให้เดือดจนกว่าจะสุก ใช้เวลาตามชนิดของอาหารนั้นๆ เช่น การต้มไข่ ต้มผัก

การปิ้ง หมายถึงการทำอาหารให้สุกโดยวางของสิ่งนั้นไว้เหนือไฟไม่สู้แรงนัก เช่น การปิ้งกล้วย

การย่าง หมายถึงการทำอาหารให้สุก โดยวางอาหารไว้เหนือไฟอ่อนๆ หมั่นกลับไปกลับมา จนข้างในสุกและข้างนอกอ่อนนุ่มหรือแห้งกรอบ ต้องใช้เวลานานพอสมควรจึงจะได้อาหารรสชาติดี เช่น การย่างปลา การย่างไก่

การกวน หมายถึงการนำอาหารที่มีลักษณะเป็นของเหลวมารวมกัน ตั้งไฟแรงปานกลาง คนให้เร็วและแรงจนทั่วกัน คือข้นและเหนียว ใช้มือแตะอาหารไม่ติดมือ เช่น การกวนกาละแม ขนมเปียกปูน

การจี่ หมายถึงการทำอาหารให้สุกด้วยน้ำมัน โดยการทาน้ำมันน้อยๆ พอให้ทั่วกระทะ แล้วตักอาหารใส่ กลับไปกลับมาจนสุกตามต้องการ เช่น การทำขนมแป้งจี่ ขนมบ้าบิ่น

การหลาม หมายถึง การทำอาหารให้สุกในกระบอกไม้ไผ่โดยใช้ไม้ไผ่สดๆ ตัดให้มีข้อติดอยู่ข้างหนึ่ง แล้วบรรจุอาหารที่ต้องการหลามในกระบอกไม้ไผ่นั้น ก่อนหลามต้องใช้กาบมะพร้าวห่อใบตอง อุดปากกระบอกแล้วนำไปเผาจนสุก เช่น การหลามข้าวหลาม

แม้ปัจจุบันอาหารไทยหลายๆชนิดจะถูกดัดแปลงส่วนประกอบ หน้าตา และรสชาติดั้งเดิมให้เข้ากับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป หากคุณค่าทางโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพด้วยเครื่องปรุงของสมุนไพรไทย รวมทั้งความอร่อยนุ่มละมุนลิ้นของข้าวหอมมะลิ ทำให้อาหารไทยอย่าง ต้มยำกุ้ง ผัดไทย แกงเลียง แกงเขียวหวาน และอีกนานาชนิด ได้รับความนิยมอย่างสูงจากคนทั่วโลก เรียกว่าเปิดร้านอาหารไทยที่ไหน จะมีลูกค้าใช้บริการคับคั่ง น่าชื่นใจที่นั่น



คนต่างชาติชื่นชมอาหารไทยของเราถึงเพียงนี้ เราเป็นคนไทยแท้ๆ จะกินอาหารชาติอื่นพอเป็นประสบการณ์ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ตระหนักว่าของดีมีอยู่ใกล้มาก...ในครัวของบ้านเรานี่เอง ✪

เรื่อง...เพลิน ภาพ...สิงหรา

แอนดรูว์ บิ๊กส์ เมืองไทยในสายตาผม

ฝรั่งพูดไทยที่เรารู้จัก ในประโยคคุ้นหู “ภาษาอังกฤษ ง่ายนิดเดียว”



แอนดรูว์ บิ๊กส์ (Andrew Biggs) ชาวออสเตรเลีย ผู้มาเยือนเมืองไทยด้วยความบังเอิญ ตลอดเวลาสองทศวรรษที่เขาอยู่ในเมืองไทย ใช้ชีวิต ทำงาน รับประทานอาหาร และพูดภาษาไทย เขามีมุมมองต่อประเทศของเราอย่างไรบ้าง มาร่วมติดตามอ่านเรื่องราวประสบการณ์สนุกๆ ของเขาไปพร้อมๆ กันค่ะ

อยากให้คุณแอนดรูว์เล่าถึงตัวเองก่อนมาเมืองไทยสักนิดค่ะ

ผมเป็นชาวออสเตรเลียเกิดที่เมืองบริสเบนครับ ทำงานเป็นนักข่าวให้กับหนังสือพิมพ์เช้าของรัฐควีนส์แลนด์ ตอนแรกก็เขียนข่าวทั่วไป พอสองปีสุดท้ายก็เริ่มเขียนบทความใหญ่ๆ อาทิ สัมภาษณ์บ้าง จากนั้นก็ถูกส่งตัวไปที่เมลเบิร์นที่ภาคใต้สองปี อยู่ที่ซิดนีย์อีก ๑ ปี จากนั้นกลับไปอยู่ที่บริสเบน เขียนหนังสือและอ่านข่าว ตอนนั้น รูเพิร์ต เบอร์ด็อค (Rupert Murdoch) เจ้าพ่อสื่อทั่วโลกมาซื้อกิจการหนังสือของเรา ทำให้ผมสามารถย้ายไปทำงานที่อังกฤษได้ โดยกะว่าจะไปใช้ชีวิตสองปีที่อังกฤษ ซึ่งเป็นประเทศแม่ของเรา



โดยสัญชาตญาณชาวออสซี่ทุกคนจะชอบเดินทางไปต่างประเทศ ออกจากเกาะสักพัก ก็ตัดสินใจว่าจะไปอังกฤษ เลยเลือกซื้อตั๋วเครื่องบินถูกที่สุดในโลก ก็คือการบินไทย เงื่อนไขตอนซื้อคือคุณต้องพักอยู่กรุงเทพฯ สองวัน ตอนนั้นมีเพลง One night in Bangkok แต่ของผมต้องเป็น Two nights in Bangkok



จะว่าสาเหตุที่มาก็คงเป็นเรื่องบังเอิญแท้ๆ ผมเองก็ไม่อยากมาด้วย เหมือนถูกบังคับให้ผมอยู่ประเทศไทย แต่นิสัยเราก็ไม่ถึงกับโมโห มาด้วยความรู้สึกลังเลมากกว่า ตอนนั้นคิดด้วยซ้ำว่า จะไม่ออกไปเที่ยวไหน จะอยู่แต่ในโรงแรม ลงจากเครื่องปุ๊บก็ซื้อนิยายอ่าน กะจะใช้เวลาสองวันไม่ไปไหน อยู่แต่ในโรงแรมนั่นแหละ

แล้วสองวันนั้นได้ทำอะไรบ้างคะ

ตั้งแต่วินาทีแรกที่มาถึง ทุกสิ่งดูน่าสนใจมากสำหรับผม ได้เห็นแต่สิ่งที่ไม่เคยเห็น เช่น อากาศ ผมสามารถแตะอากาศได้ เพราะมลพิษที่ดอนเมืองเยอะมาก ซึ่งประเทศเราไม่มี ผมไม่ได้รังเกียจนะครับ แต่ความรู้สึกตอนนั้นคือบ้านเรามันไม่มี จำได้ว่านั่งแท็กซี่ไปสุขุมวิท รถเก่าก็จริงแต่คนขับซิ่งมาก ไม่มีเข็มขัดนิรภัยด้วย ตอนนั้นคิดว่าจะตายที่ประเทศนี้ไหม แต่รวมๆ แล้วเป็นความสนุก ถึงโรงแรมอย่างปลอดภัย ตอนนั้นชักเริ่มสนุกแล้ว ชอบประเทศนี้ แปลกดี

จากนั้นก็ซื้อหนังสือไกด์บุ๊คอธิบายเรื่องราวประเทศไทย ไปที่แรกคือวัดพระแก้ว ประทับใจมาก พอได้อ่านประวัติของประเทศไทย ก็ยิ่งรู้สึกน่าสนใจมาก เพราะออสเตรเลียเองมีประวัติศาสตร์แค่สองร้อยกว่าปีเท่านั้น แต่สุโขทัยมีมานานถึงพันกว่าปี เราเลยอยากไปดูต่อ

สองวันคงไม่พอแล้วใช่ไหมคะ

ใช่ครับ จากสองวันก็เลยเป็นสองอาทิตย์ โทรหาออฟฟิศที่ลอนดอน เขาก็ใจดีบอกไม่มีปัญหา อยู่เที่ยวได้ตามสบาย เลยขึ้นรถประจำทางไปอยุธยา ลพบุรี พิษณุโลก สุโขทัย เชียงใหม่ ตอนนั้นพูดไทยไม่ได้สักคำ เวลาผมไปบรรยายจะบอกว่า ตอนนั้นคนไทยมักเรียกผมว่าฝรั่งอุจจาระนก (หัวเราะ) หิ้วกระเป๋าไปทั่ว สนุกดี

เล่าเหตุการณ์ประทับใจหน่อยได้ไหมคะ

มีหลายเรื่องเลยครับ สิ่งแรกคือคนไทย ผมชอบถามคำถามเดียวกันนี้กับเพื่อนๆ หรือแขกที่มาเยี่ยมผมที่เมืองไทย โดยวันสุดท้ายเวลาไปส่งที่สนามบิน ผมจะถามพวกเขาว่า อะไรที่คุณประทับใจในการเที่ยวเมืองไทยมากที่สุด เราจะพยายามให้เขาได้ดูได้เห็นหลายอย่าง ทั้งวัด ทะเล ภูเขา แต่คำตอบร้อยละ ๙๐ ของคนส่วนใหญ่จะตอบว่า คนไทยที่คุณแนะนำให้เรารู้จัก น่าประทับใจมากกว่า ทะเล อาหาร วัด หรือภูเขาเสียอีก





ในเมื่อสิ่งที่เราประทับใจที่สุดคือคนไทย คนไทยจึงไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนนิสัยหรอกครับ พวกคุณดีอยู่แล้ว พวกเราเองก็อยากเหมือนคุณ เรื่องนี้สำคัญนะ

เพื่อนที่แนะนำหรือคนไทยที่เจอระหว่างทางล้วนสร้างความประทับใจ ดังนั้นคนไทยที่พยายามจะเลียนแบบฝรั่งจึงไม่อยากให้คิดแบบนั้น ด้วยความที่รู้สึกว่า **ในเมื่อสิ่งที่เราประทับใจที่สุดคือคนไทย คนไทยจึงไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนนิสัยหรอกครับ พวกคุณดีอยู่แล้ว พวกเราเองก็อยากเหมือนคุณ เรื่องนี้สำคัญนะ**

ต่อมาก็เรื่องอาหารไทย ถึงปากจะชอบแต่ช่วงนั้นท้องรับไม่ได้ จำได้ว่า ตอนที่อยู่ช่วงสองอาทิตย์แรก ชอบกินต้มยำไก่มาก พอวันรุ่งขึ้นต้องไปอยุธยาด้วยรถไฟ ก็ต้องใช้ห้องน้ำที่ค่อนข้างสกปรกนะ ทรมานเหมือนกัน พอได้เริ่มทำงานที่เมืองไทย มีวันหยุดเป็นวันพุธ วันอังคารก็จะเตรียมกินทุกอย่างให้เต็มที่ วันพุธทั้งวันจะอยู่แต่ในห้องน้ำ (หัวเราะ) แต่ตอนนี้กระเพาะเหล็กแล้วครับ

อีกอย่างหนึ่งตลอดเวลาที่อยู่เมืองไทย เวลาโทรหาแม่ ท่านก็จะไม่พอใจไล่ให้ไปอังกฤษ พอผมไปที่นั่นแค่สามวัน ผมโดนขโมยขึ้นบ้าน แต่ตอนอยู่เมืองไทยไม่มีปัญหาเลยครับ เลยตัดสินใจว่า กลับมาหาประสบการณ์ในแวดวงหนังสือพิมพ์ที่เมืองไทยดีกว่า เพราะที่ลอนดอนนักข่าวส่วนใหญ่เป็นคนออสเตรเลียทำงานแล้วเหมือนอยู่บ้านเราเลย จากนั้นก็บินกลับมาเมืองไทย จากสองวัน เป็นสองอาทิตย์ สองปี และครบสองทศวรรษไปเมื่อปีที่แล้ว

จากนั้นเริ่มงานที่เนชั่นเลยหรือเปล่าคะ

ใช่ครับ พอดีเห็นประกาศในหนังสือพิมพ์ว่าที่เนชั่นมีตำแหน่งว่าง พอไปสัมภาษณ์ เขาบอกผมว่าเรากำลังมองหานักข่าวที่จะเดินทางไปทั่วไทย เพื่อเขียนหนังสือท่องเที่ยว เขาถามว่า ผมสนใจไหม ผมตอบว่า อะไรใครจะไม่สนใจล่ะ (หัวเราะ) ช่วงแรกที่ผมมาก็ค่อยๆเริ่มศึกษาภาษาไทยครับ แต่ยังไม่เก่ง ในที่สุดก็มีหนังสือ Traveler's guide to



Thailand พิมพ์ออกมาภายใต้ชื่อว่า แสนสุข เป็นนิตยสารเล่มรายปี

ต่อมาบริษัทมีไอเดียที่จะทำนิตยสารชื่อเนชั่นจูเนียร์ ผมก็เลยเป็นผู้ก่อตั้ง จากนั้นก็เริ่มทำรายการวิทยุ จนวันหนึ่งเนชั่นได้ไปทำรายการทีวีสำหรับรถเมล์สมัยก่อนที่เป็นไมโครบัส บังเอิญผมก็อยู่ในการประชุมนั้นด้วย รายการที่ทำจะเป็นโปรแกรมสอนภาษาอังกฤษ เขาถามว่าผมทำได้ไหม ตอนนั้นตอบว่าน่าจะได้นะ ช่วงทำหัวข้อที่ใช้สอน จะไม่เป็นเชิงวิชาการมาก เช่น การจีบสาว การไล่ฝรั่งไปให้พ้น การชม หรือด่า ก็เป็นรายการตลกๆ ภาษาไทยของผมตอนนั้นไม่ถึงกับดีมาก พอสื่อสารได้ แต่ก็เป็นภาพที่คนจำได้ เพราะเราถือว่าเป็นครูที่ไม่เคร่งเท่าไหร่ครับ

แล้วคำว่า "ภาษาอังกฤษง่ายนิดเดียว" เริ่มมาตอนไหนคะ

ตอนนั้นทางสถานีโทรทัศน์ไอทีวีให้เวลาเรา 5 นาทีก่อนข่าวหนึ่งทุ่ม ก็เลยติดปาก คนจำได้ ทำให้มีคนแซวมาตลอดจนถึงทุกวันนี้

เรียนภาษาไทยยากไหมคะ

ผมเริ่มเรียนภาษาไทยตั้งแต่แรกก็เพื่อจะได้เข้าใจนิสัยและพฤติกรรมของคนไทย เพราะช่วงแรกงงมากว่าทำไมคนไทยถึงไม่ตรงไปตรงมา เวลาตอบ yes แปลว่า no ถ้าเราเรียนก็น่าจะรู้จักคนไทยมากขึ้น ก็เริ่มจากพยัญชนะ ก-ฮ เรียนเสียงสระและวรรณยุกต์ ซึ่งทั้งหมดทำด้วยตัวเองทั้งนั้น

หลังจากอยู่เมืองไทยมาห้าปีก็เริ่มถนัดแล้วแต่ยังไม่เก่ง รู้เรื่องบ้างบางส่วน มีสองอย่างที่ช่วยให้เราพัฒนาภาษาไทย คือรายการวิทยุ เวลามีคำไทยตัวไหนออกเสียงผิด จะมีอาจารย์โทรมา ทำให้เรากลัว เลยต้องตั้งใจออกเสียงให้ถูก ส่วนอีกอย่างคือตอนทำนิตยสารเนชั่นสุดสัปดาห์ เขียนคอลัมน์ประจำชื่อว่า 'เมืองไทยในสายตา' เขียนไปทั้งหมดเกือบแปดปี บังคับว่า เราต้องเขียนบทความภาษาไทย ตอนแรกใช้วิธีพิมพ์ภาษาอังกฤษแปลไทยส่งให้กองบรรณาธิการตรวจอีกที เป็นวิธีค่อนข้างยุ่งยาก จากนั้นเลยเริ่มพิมพ์ภาษาไทย

ทราบว่าสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยศึกษาเป็น ภาษาไทย วิชาเอกด้วยใช่ไหมคะ

ใช่ครับ ผมอยากเรียนภาษาไทยให้มากกว่านี้ เพราะภาษาไทยพื้นฐานเราอ่านมาหมดแล้ว อยากเรียนวิชาเฉพาะก็เลยไปปรึกษาที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ลงทะเบียนตามขั้นตอนทุกอย่าง ตอนนั้นต้องเรียนกับเด็ก ๘๐๐ คน ทุกคนก็ตกใจว่ามีฝรั่งมาเรียนภาษาไทยด้วย แต่อาจารย์ที่นั่นท่านน่ารักมาก บรรยายไปเสร็จทุกห้านาทีก็จะหันมาถามว่าแอนดรูว์เข้าใจไหม ผมก็เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ก็อาศัยการอ่านตำราเพิ่มเติม อ่านทุกตัวอักษรเพราะกลัวมีปัญหาตอนสอบ เรียกได้ว่าต้องใช้ความพยายามอย่างมากเหมือนกันครับ แต่ทุกวันนี้ถ้าวันไหนนอนไม่อิ่ม ก็ยังไม่เข้าใจภาษาไทยได้หมดหรอกนะ (หัวเราะสนุก)

เด็กไทยมีวิสัยทัศน์กว้างกว่าเดิม ความสามารถด้านภาษาอังกฤษก็เก่ง ผมเชื่อว่า เยาวชนไทยกำลังไปในทางที่ดี ไม่ล้าสมัย แต่อย่างไรขอให้ อย่าลืมความเป็นไทย ไม่ใช่เลียนแบบชาติอื่นไปทั้งหมด

จากนี้ไป ตั้งใจจะอยู่เมืองไทยไปตลอดเลยหรือเปล่าคะ

อืม...เราจะรู้อนาคตตัวเองได้อย่างไรใช่ไหมครับ ผมเพิ่งกลับจากการไปใช้เวลาสามเดือนที่สหรัฐฯ นี่เป็นครั้งแรกเลยที่ใช้เวลานานในประเทศอื่นนอกเหนือจากเมืองไทย สำหรับตอนนี้ก็ยังไม่มีแผนไปไหน แต่ตอนที่เกิดเหตุการณ์เผาเมืองก็มีคิดเหมือนกันนะว่าถ้ามีปัญหาแล้วจะไปไหนล่ะ เราอยู่เมืองไทยมายี่สิบปีไม่เคยเห็นเหตุการณ์แบบนี้มาก่อน ถึงจะย้อนไปเมื่อสิบสองปีที่แล้วที่ฟองสบู่แตก แต่เราก็คิดว่าเป็นวัฏจักร มีดีและแย่ ก็ยังไม่คิดจะย้ายไปอยู่ไหน แต่เมื่อสังคมไทยเริ่มน่ากลัว มาเผาบ้านเผาเมืองกัน ก็เป็นครั้งแรกครับที่คิดว่าเมืองไทยไม่น่าอยู่ แต่ตอนนี้ผมก็เห็นว่าทุกอย่างเริ่มกลับมาเหมือนเดิมแล้ว อาจจะต้องรอดูผลตอนเลือกตั้งครั้งต่อไป

เมืองไทยวันนี้กับเมืองไทยเมื่อสิบปีที่แล้วต่างกันมากไหมคะ

หลายอย่างดีขึ้นครับ สิบปีที่แล้วเหมือนคนไทยยังเป็นวัยรุ่นที่ไม่มีความเชื่อมั่น ชอบทดลอง ลองผิดลองถูก และบ้าฝรั่ง แต่ทุกวันนี้ด้วยสื่ออินเตอร์เน็ตและอะไรหลายๆ อย่าง ทำให้เด็กไทยมีวิสัยทัศน์กว้างกว่าเดิม ความสามารถด้านภาษาอังกฤษก็เก่ง ผมเชื่อว่า เยาวชนไทยกำลังไปในทางที่ดี ไม่ล้าสมัย แต่อย่างไรขอให้อย่าลืมความเป็นไทย ไม่ใช่เลียนแบบชาติอื่นไปทั้งหมด



เล่าเรื่องงานที่ทำช่วงนี้สักนิดค่ะ

ผมเพิ่งขอพักกับบีอีซีเทโรไป ๑ ปี เพื่อไปทำความฝัน ผมอยากเขียนหนังสือภาษาอังกฤษเป็นนวนิยายเด็ก ตอนนี้ก็เขียนไปได้เยอะแล้ว ลองนำไปเสนอเอเจนต์ต่างประเทศก็มีคนสนใจ นอกจากนี้ก็มีโรงเรียนสอนภาษาต่างประเทศ Andrew Biggs Academy และทำหนังสือของตัวเองภายใต้สำนักพิมพ์ครูช้าง ซึ่งเป็นของผมเอง

ฝากถึงคนไทยในฐานะที่เป็นชาวต่างชาติที่อยู่เมืองไทยหน่อยค่ะ

อยากฝากเรื่องความขัดแย้งทางการเมืองครับ ความขัดแย้งไม่ใช่เป็นสิ่งที่ไม่ดี คุณมีลัทธิความเชื่อแตกต่างจากพ่อแม่ เพื่อน จะเป็นเสื้อสีอะไรก็ได้ทั้งนั้น ผมเองคิดว่า การไม่เห็นด้วยทางการเมืองไม่ใช่สิ่งไม่ดี เพราะเราอยู่ในระบอบประชาธิปไตย เรามีสิทธิ์มีเสียงอยู่แล้ว

การมีสองพรรคใหญ่ก็เหมือนกับทุกประเทศที่พัฒนาแล้ว แต่คุณไม่จำเป็นต้องเผาเมือง หรือปิดบริษัทคนอื่นเพื่อเน้นให้เห็นสิ่งที่เราต้องการ เป็นเรื่องที่อยากฝากมากที่สุด การมีสองพรรคใหญ่ย่อมดีกว่าสิบปีที่แล้ว ที่การเมืองพร้อมจะเปลี่ยนพรรคพอๆ กับการเปลี่ยนเสื้อผ้า อย่างครอบครัวผมเองมีพ่อที่เลือกพรรคอนุรักษ์นิยม แต่สำหรับผมชอบพรรคแรงงานที่สุด เพียงแต่เราก็จะแซวกัน พ่อก็จะพูดจากประสบการณ์ ส่วนผมหัวรุนแรงก็จะมีการเถียงกัน แต่เราไม่เคยชกต่อยกัน ไม่เคยคิดทำร้ายกัน นี่ก็คือความสามัคคีแล้ว ไม่ได้แปลว่าเราต้องเห็นด้วยกันทุกอย่าง แต่เราสามารถอยู่ด้วยกันได้ ผมเพิ่งไปหาดใหญ่มาเห็นชาวมุสลิมกับชาวพุทธอยู่ร่วมกันได้ ความคิดต่างกันได้ครับ ไม่ต้องเชื่อเหมือนกันก็ได้ แต่เราก็ยังขึ้นชื่อว่า เราสามัคคีกัน ไม่ทำร้ายกัน

สุดท้าย อยากถามถึงความรู้สึกต่อในหลวงค่ะ

ในตอนนี้สิ่งที่ผมเป็นห่วงมากที่สุดคือเรื่องพระพลานามัยของพระองค์ครับ ผมพูดได้เลยว่า จะหากษัตริย์ที่ดีอย่างนี้แทบจะไม่มีในโลกแล้ว อาจจะเหลือแค่ประเทศไทยประเทศเดียวที่มีอยู่ ดังนั้นแล้ว อยากให้ดูแลอย่างดี คนภายนอกมองว่าประเทศนี้โชคดีจริงๆ รวมถึงพวกเราชาวออสเตรเลียด้วย ที่รู้สึกประทับใจในตัวพระองค์ท่าน ดังนั้นอยากให้คนไทยรักพระองค์ท่านให้มากๆ

มุมมองและข้อคิดเห็นในสายตาของชาวต่างชาติที่อยู่เมืองไทยมา ๒๐ ปีคนนี้ น่าจะทำให้พวกเราคนไทยแท้ๆ ย้อนกลับมามองดูตัวเองในแง่ที่ต่างออกไปได้..ไม่มากก็น้อยนะคะ ✪



โรงเรียนประชาธิปไตยตัวอย่าง
สัญลักษณ์ของสังคมที่สงบสุข

กล่าวกันว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีประชาธิปไตยเป็นแนวทางหนึ่ง ที่ทำให้ผู้คนดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข และเมื่อมีการเน้นความสำคัญไปที่อนาคตคนรุ่นใหม่ จึงเป็นเรื่องน่ายินดีที่พบว่าเยาวชนปัจจุบันให้ความสนใจกับเรื่องประชาธิปไตยกันมากขึ้น ยิ่งเมื่อได้รับการส่งเสริมอย่างสร้างสรรค์ จึงส่งผลให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น



ทุกๆ ปี สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี และคณะอนุกรรมการส่งเสริมการพัฒนาประชาธิปไตยในคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ ร่วมกันดำเนินงานตามโครงการคัดเลือกและมอบรางวัลโรงเรียนประชาธิปไตยตัวอย่าง ซึ่งโครงการนี้เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๔๘





โรงเรียนประชาธิปไตยตัวอย่าง เป็นโรงเรียนที่มุ่งส่งเสริมสิทธิและหน้าที่ของเยาวชน เพื่อสร้างเยาวชนของชาติให้เป็นตัวอย่างในการใช้สิทธิและการปฏิบัติหน้าที่ของตน

การดำเนินงานเริ่มด้วยการคัดสรรโรงเรียนในหน่วยงานทางการศึกษาที่มีการปฏิบัติตามวิถีไทยและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องตามระบอบประชาธิปไตย สามารถเป็นแบบอย่างในเรื่องการเคารพสิทธิส่วนบุคคล ส่วนรวม และกฎระเบียบของสังคม นอกจากนี้ยังต้องมีความร่วมมือร่วมใจเพื่อส่วนรวม ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาร่วมกัน มีความเข้าใจ เอื้ออาทร และรู้รักสามัคคีอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้ โรงเรียนที่ได้รับรางวัลจะต้องผ่านการตรวจสอบผลงาน และได้รับการยืนยันความสำเร็จในการดำเนินงานจากหน่วยงานต้นสังกัดเป็นเบื้องต้นด้วย ซึ่งถึงปี พ.ศ. ๒๕๕๓ นี้ มีโรงเรียนที่ได้รับรางวัลประชาธิปไตยตัวอย่างแล้วรวมทั้งสิ้น ๒๙๓ โรงเรียน

สำหรับโรงเรียนที่ได้รับรางวัล**โรงเรียนประชาธิปไตยตัวอย่างต้นแบบ ประจำปี ๒๕๕๓** นี้พิจารณามอบรางวัลให้กับโรงเรียนที่สามารถรักษามาตรฐานโรงเรียนประชาธิปไตยตัวอย่างต่อเนื่องติดต่อกัน ๓ ปี จำนวน ๕ โรงเรียน ได้แก่

โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี

โรงเรียนท่าเกษมพิทยา จังหวัดสระแก้ว

โรงเรียนบ้านบางม่วง จังหวัดพังงา

โรงเรียนเพิ่มวิทยา จังหวัดนครปฐม และ

โรงเรียนเทศบาลวัดราษฎร์นิยมธรรม จังหวัดชลบุรี

โรงเรียนที่ได้รับรางวัลทั้ง ๕ โรงเรียนนี้ มีจุดเด่นการดำเนินงานแตกต่างกันซึ่งสามารถสรุปภาพรวมได้ดังนี้

โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี

โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล เปิดทำการสอนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖ เป็นโรงเรียนอยู่ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและมีอาณาเขตติดต่อกับประเทศมาเลเซีย หากแต่การมีส่วนร่วมของ ครู นักเรียน ผู้ปกครองและกรรมการสถานศึกษา ทำให้โรงเรียนจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนานักเรียนโดยใช้กระบวนการระบบสภานักเรียนอย่างได้ผล

ปัญหาการทิ้งขยะของนักเรียน เป็นที่มาของโครงการ **“เดชะกับภาวะโลกร้อน”** โดยการดำเนินงานของสภานักเรียน ซึ่งถือเป็นกิจกรรมเด่นของโรงเรียน

โครงการนี้ทำให้นักเรียนตระหนักถึงภาวะโลกร้อน รู้จักวิธีนำขยะไปใช้ให้เกิดประโยชน์ สร้างความมีระเบียบ และที่น่าชื่นชมคือปลุกจิตสำนึกให้นักเรียน

รักษาสิ่งแวดล้อม

ที่สำคัญคือ ในบทบาทของประชาธิปไตยนั้น ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ธนู นูนน้อย และครูอาจารย์ที่ให้การสนับสนุนโครงการนี้ กล่าวว่า **เป็นการสร้างภาวะผู้นำ ผู้ตามที่ดี อันเป็นปัจจัยให้งานกลุ่มได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย** ทั้งนี้ถือได้ว่า**เป็นการสร้างจิตสำนึกประชาธิปไตยที่สมควรเป็นแบบอย่างที่ดียิ่ง**

โรงเรียนบ้านบางม่วง จังหวัดพังงา

โรงเรียนบ้านบางม่วง เป็นโรงเรียนหนึ่งที่ประสบเหตุการณ์คลื่นสึนามิ ถึงแม้จะดูเหมือนได้รับความเสียหายไม่มากนัก แต่เด็กนักเรียนที่นี่ ๕๑ คน เสียชีวิตไปในภัยพิบัติ เด็กอีก ๔๗ คนกลายเป็นกำพร้า การสูญเสียผู้เป็นที่รักและเพื่อนๆ เหมือนสร้างแผลเป็นในใจให้กับเด็กๆ ดังนั้นผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู องค์กรต่างๆ จึงได้ร่วมมือกันเยียวยาให้ความอบอุ่น รักษารอยแผลในใจของเด็กนักเรียนอย่างใกล้ชิด ทุกวันนี้ไม่มีร่องรอยเสียหายใดๆ หลงเหลือให้เห็นตามตัวอาคาร และการสอนยังคงดำเนินไปตามปกติ แต่สิ่งที่มีอยู่ในตัวทุกคนคือ ความรักความสามัคคี น้ำใจที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ผลจากประสบการณ์ตรงนำมาซึ่งกิจกรรมนักเรียนของโรงเรียน ที่โดดเด่น คือนักเรียนจะบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ ถึงแม้จะอยู่ในระดับประถมศึกษา เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ยังจดจำภาพในวันที่เกิดเหตุการณ์สึนามิ พวกเขาเห็นผู้บริหารโรงเรียน คุณครูต่างอุ้มช่วยเหลือคนเจ็บ อุ้มนักเรียนที่เดือดร้อนมาไว้ในโรงเรียน สิ่งเหล่านี้เองเป็นที่มาของ **การทำกิจกรรมด้านจิตอาสาทั้งในชุมชนและโรงเรียนอย่างโดดเด่น รวมถึงการปลูกต้นไม้ให้กับเพื่อนที่เสียชีวิตทุกคน มีการแบ่งกันดูแลบำรุงรักษาได้คุณค่าทางจิตใจ**

โรงเรียนท่าเกษมพิทยา จังหวัดสระแก้ว

โรงเรียนท่าเกษมพิทยา มีคณะกรรมการนักเรียน ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้หลักประชาธิปไตยภายใต้กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียง นักเรียนทุกคนร่วมกิจกรรมของโรงเรียนที่แสดงถึงความเป็นอยู่อย่างพอเพียง บรรยากาศสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนร่มรื่น และปฏิบัติงาน









ช่วยสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง (กกต.) โดยเป็นลูกเสือ กกต. สร้างจิตสำนึกที่ดีในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย ทั้งด้านการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ความรู้ต่อผู้ปกครองและประชาชนในชุมชน และการบริการช่วยเหลือประชาชนบริเวณหน่วยเลือกตั้ง และขณะนี้มี **“ชมรมเรารักประชาธิปไตย” ที่กลุ่มนักเรียนจัดตั้งขึ้น** ซึ่งอาจารย์ วณิชย์ สงวนพงษ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนกล่าวว่า **“ชมรมเรารักประชาธิปไตย” นี้มีแรงบันดาลใจมาจากความต้องการให้ทุกฝ่ายสนใจในเรื่องการไปใช้สิทธิเลือกตั้ง**

โรงเรียนเพิ่มวิทยา จังหวัดนครปฐม

โรงเรียนเพิ่มวิทยา มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมประชาธิปไตยในรูปแบบต่างๆ มากมาย เน้นบทบาทและหน้าที่ที่ฝึกปฏิบัติจริง และเปิดโอกาสให้มีการพัฒนาวิถีประชาธิปไตยให้เกิดกับนักเรียนอย่างแท้จริง พฤติกรรมประชาธิปไตยที่เด่น คือ **กิจกรรมยิ้มไหว้ทักทายน้องพี่ เน้นการส่งเสริม พฤติกรรมคารวะธรรม ส่งเสริมการเคารพสิทธิของผู้อื่น และเคารพในความเป็นรุ่นพี่และรุ่นน้อง** ความร่วมมือกันทำงานเพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การทำงานเป็นทีม และใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ด้านการจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนจะเน้นสิทธิหน้าที่ และความเสมอภาคในสังคม นักเรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในอนาคต

โครงการที่โดดเด่นเป็นพิเศษคือ **โครงการค่ายวิชาการประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ที่ประสบผลสำเร็จอย่างดี**







ที่สำคัญคือนักเรียนที่ร่วมโครงการมีความสุข รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

โรงเรียนเทศบาลวัดราษฎร์นิยมธรรม จังหวัดชลบุรี

โรงเรียนเทศบาลวัดราษฎร์นิยมธรรม มีการเลือกตั้งสมาชิกสภานักเรียนตามโครงการสร้างเสริมประชาธิปไตยในโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อเป็นการปลูกฝังพื้นฐานการปกครองในระบอบประชาธิปไตย ให้นักเรียนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ **เกิดการเรียนรู้เกี่ยว**











กับระบอบประชาธิปไตยด้วยการได้ปฏิบัติที่จำลองการเลือกตั้งมาจากของจริง เป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนประพฤติดี และบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เช่น กิจกรรมค่ายพัฒนาชุมชน จัดทำรายงานการเลือกตั้งให้กับหน่วยงานราชการ ทั้งการเลือกตั้งท้องถิ่นและการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร

จากการดำเนินงานตามโครงการนี้ สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติมั่นใจว่ายังมีโรงเรียนอีกเป็นจำนวนมากที่ดำเนินกิจกรรมประชาธิปไตยได้ดีไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าโรงเรียนที่ได้รับรางวัล ด้วยเหตุนี้จึงจะมีการค้นหาโรงเรียนเหล่านั้นมาประกาศเกียรติคุณ เผยแพร่ความสำเร็จ และนำวิธีการที่ดีของโรงเรียนไปใช้ให้เกิดประโยชน์กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

ขณะเดียวกันก็มีความเชื่อว่าโรงเรียนที่ได้รับรางวัลทุกประเภทจะดำเนินกิจกรรมประชาธิปไตยอย่างต่อเนื่อง และเพิ่มความเข้มข้นในการดำเนินงานให้มากขึ้นด้วย เพื่อเป็นการช่วยกันปลูกฝังและเสริมสร้างจิตวิญญาณความเป็นประชาธิปไตยให้เพิ่มพูน งอกงามในจิตสำนึกและวิถีชีวิตของเด็กและเยาวชนซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ปกป้องรักษาประเทศไทยให้คงอยู่อย่างสง่างาม

แม้การได้รับรางวัลจะเป็นสัญลักษณ์ของความสำเร็จ แต่เป้าหมายสูงสุดของประชาธิปไตยคือการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ดังนั้นถ้าทุกๆ กลุ่ม ทุกๆ สังคม ยึดมั่นในการดำรงตน การดำรงงาน ให้สอดคล้องกับหลักการสำคัญของประชาธิปไตยคือปัญญาธรรม สามัคคีธรรม และคารวะธรรม ก็ย่อมจะเป็นความสำเร็จด้านประชาธิปไตยที่ยิ่งใหญ่กว่ารางวัลใดๆ

เรื่อง...ดร.ธรณ์ ธำรงนาวาสวัสดิ์

Together We Die เมื่อความตายสีขาวมาเยือนทะเลไทย



ผมอยากให้ลองเอาตัวเราไปเป็นปะการัง ภาวะปะการังฟอกขาวก็เหมือนไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ บางคนที่อ่อนแออยู่แล้วก็อาจแย่เอาง่ายๆ ขณะที่ใครร่างกายแข็งแรงย่อมสามารถสู้ไข้ได้ดีกว่า

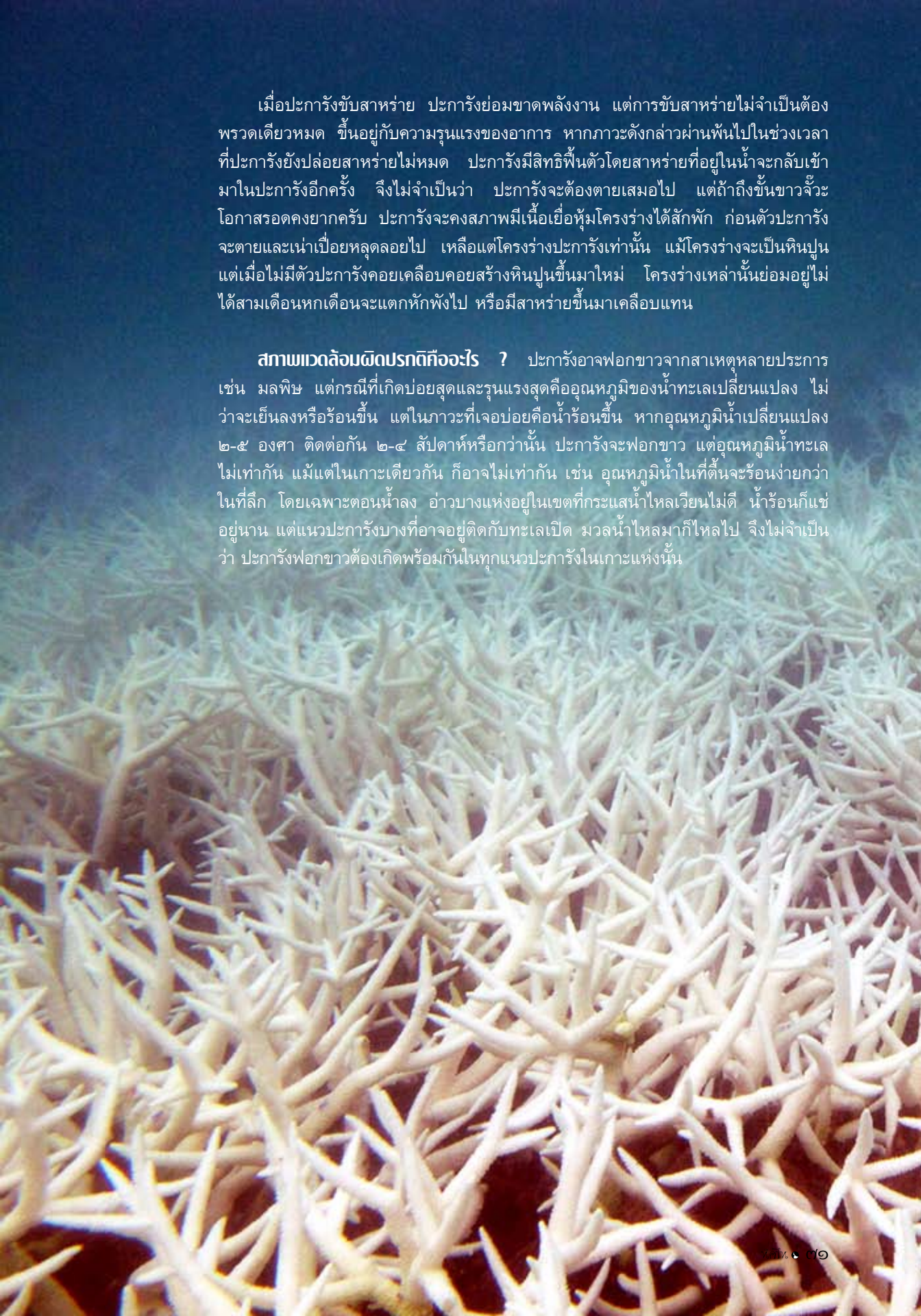
คนไทยจึงอาจไม่ตระหนักผลกระทบรุนแรงที่กำลังจะติดตามมา ผมจึงถือโอกาสนี้ นำเรื่องเศร้าที่อยู่ใต้น้ำ มาบอกต่อกับพวกเราทุกคน โดยใช้หลักการ “คำถาม-คำตอบ” ที่น่าจะช่วยให้พวกเราเข้าใจง่ายขึ้น

อันดับแรก **อะไรคือปะการังฟอกขาว ?** หากตอบแบบวิชาการ นี่คืออาการผิดปกติของปะการัง เกิดเมื่อสิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงจากภาวะทั่วไป ปะการังที่เป็นสัตว์ แต่มีสาหร่ายเซลล์เดียวขนาดจิ๋วอาศัยอยู่ภายใน จะเกิดอาการผิดปกติ ขับสาหร่ายออกมาจากเนื้อเยื่อ ทำให้สีของปะการังที่ส่วนหนึ่งเกิดจากสาหร่าย พลอยหายไปด้วย กระบวนการนี้ค่อยเป็นค่อยไป ปะการังจะค่อยๆ ปล่อยสาหร่าย สีจะเปลี่ยนไปช้าๆ จากสีธรรมดากลายเป็นสีเขียวสีชมพูคล้ายเรืองแสง จนสุดท้ายสาหร่ายไปหมด ตัวปะการังเหลือเป็นเนื้อเยื่อใส คลุมโครงร่างหินปูนที่อยู่ภายใน เรามองทะลุผ่านเนื้อปะการัง เห็นหินปูนด้านในเป็นสีขาว แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ปะการังอาจไม่ปล่อยสาหร่ายจนหมด หากภาวะนั้นผ่านพ้นไป ปะการังสีชมพูอาจกลับมาเป็นสีตามธรรมชาติใหม่ ไม่จำเป็นต้องกลายเป็นสีขาวเสมอไป

ปะการังจะตายไหม ? สาหร่ายจิ๋วที่ปะการังปล่อยไป ไม่เพียงแต่ทำให้ปะการังมีสี แต่ยังมีหน้าที่สำคัญคือการสังเคราะห์แสง ปะการังนำพลังงานที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งไปใช้ ปะการังกับสาหร่ายจึงต้องอยู่ร่วมกัน หากขาดสาหร่าย ปะการังจะตายแน่นอน ด้วยเหตุนี้ ปะการังจึงพบเฉพาะในบริเวณที่แสงแดดส่องถึง หากเป็นอันดามัน น้ำทะเลใส แนวปะการังอาจพบได้ที่ความลึกเกิน ๒๐ เมตร (สุรินทร์ สิมิลัน) แต่บางเกาะอยู่ชายฝั่ง น้ำขุ่นหน่อย แนวปะการังจะอยู่ตื้นกว่านั้น อย่างไรก็ตาม แนวปะการังอันดามันส่วนใหญ่จะอยู่ลึกกว่าอ่าวไทย เนื่องจากน้ำทะเลในอ่าวไทยขุ่นกว่า แนวปะการังในอ่าวไทยส่วนใหญ่อยู่ในระดับความลึก ๕-๘ เมตร บางแห่งตื้นกว่านั้นด้วยซ้ำ

เมื่อปะการังขับสาหร่าย ปะการังย่อมขาดพลังงาน แต่การขับสาหร่ายไม่จำเป็นต้องพรวดเดียวหมด ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ หากภาวะดังกล่าวผ่านพ้นไปในช่วงเวลาที่ปะการังยังปล่อยสาหร่ายไม่หมด ปะการังมีสิทธิฟื้นตัวโดยสาหร่ายที่อยู่ในน้ำจะกลับเข้ามาในปะการังอีกครั้ง จึงไม่จำเป็นว่า ปะการังจะต้องตายเสมอไป แต่ถ้าถึงขั้นขาวจั๊วะ โอกาสรอดคงยากครับ ปะการังจะคงสภาพมีเนื้อเยื่อหุ้มโครงร่างได้สักพัก ก่อนตัวปะการังจะตายและเน่าเปื่อยหลุดลอยไป เหลือแต่โครงร่างปะการังเท่านั้น แม้โครงร่างจะเป็นหินปูน แต่เมื่อไม่มีตัวปะการังคอยเคลือบคอยสร้างหินปูนขึ้นมาใหม่ โครงร่างเหล่านั้นย่อมอยู่ไม่ได้สามเดือนหกเดือนจะแตกหักพังไป หรือมีสาหร่ายขึ้นมาเคลือบแทน

สภาพแวดล้อมผิดปรกติคืออะไร ? ปะการังอาจฟอกขาวจากสาเหตุหลายประการ เช่น มลพิษ แต่กรณีที่เกิดบ่อยสุดและรุนแรงสุดคืออุณหภูมิของน้ำทะเลเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเย็นลงหรือร้อนขึ้น แต่ในภาวะที่เจอบ่อยคือน้ำร้อนขึ้น หากอุณหภูมิน้ำเปลี่ยนแปลง ๒-๕ องศา ติดต่อกัน ๒-๔ สัปดาห์หรือกว่านั้น ปะการังจะฟอกขาว แต่อุณหภูมิน้ำทะเลไม่เท่ากัน แม้แต่ในเกาะเดียวกัน ก็อาจไม่เท่ากัน เช่น อุณหภูมิน้ำในที่ตื้นจะร้อนง่ายกว่าในที่ลึก โดยเฉพาะตอนน้ำลง อ่าวบางแห่งอยู่ในเขตที่กระแสน้ำไหลเวียนไม่ดี น้ำร้อนก็แช่อยู่นาน แต่แนวปะการังบางที่อาจอยู่ติดกับทะเลเปิด มวลน้ำไหลมาก็ไหลไป จึงไม่จำเป็นว่า ปะการังฟอกขาวต้องเกิดพร้อมกันในทุกแนวปะการังในเกาะแห่งนั้น





กรณีนี้ตัวอย่าง เช่น ในพ.ศ.๒๕๓๕ เกิดปะการังฟอกขาวที่หมู่เกาะสุรินทร์ แต่จำกัดเฉพาะอ่าวแม่ยาย เนื่องจากเป็นอ่าวลึกเข้าไปในแผ่นดิน น้ำหมุนเวียนไม่ดี ขณะที่ปะการังชนิดเดียวกันที่เกาะตอรินลาและเกาะสตอร์ค อยู่ห่างไปแค่ ๓-๕ กิโลเมตร กลับไม่เกิดอาการใดๆ

นอกจากอุณหภูมิ ยังมีตัวแปรอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ความเค็ม ตะกอน หลายคนหวังว่า เมื่อฝนตกกระหน่ำลงมา อุณหภูมิน้ำทะเลจะเย็นลง เช่น ช่วงก่อนน้ำทะเลในอันดามันสูงถึง ๓๕ องศา พอฝนตก อุณหภูมิน้ำทะเลลดลง ๑ องศา แต่ฝนคือน้ำจืด หากตกหนักในแนวปะการังน้ำตื้น ในช่วงน้ำลงฝนจะทำให้ความเค็มเปลี่ยนแปลงฉับพลัน หากเป็นช่วงปกติ ปะการังทนได้สบาย แต่ช่วงนี้ปะการังเผชิญกับอาการฟอกขาว เจอฝนซ้ำเข้าไป อาจมีปัญหา (เฉพาะน้ำตื้น) นอกจากนี้ หากเกาะใดมีการถางป่าเปิดหน้าดิน ทำถนนทำรีสอร์ต ฝนจะชะหน้าดินลงสู่แนวปะการังโดยตรง เป็นตะกอนจำนวนมาก ตะกอนมีผลต่อปะการังที่กำลังอ่อนแอแน่นอน ตะกอนและธาตุอาหารในดินยังเป็นปุ๋ยชั้นดีของสาหร่าย ทำให้สาหร่ายเติบโตอย่างรวดเร็วและยึดครองพื้นที่ในแนวปะการัง

ปะการังเขากวางซึ่งเป็นปะการังที่โตเร็วสุด (๕–๑๐ เซนติเมตรต่อปี) จะบอบบางมากที่สุด ถือเป็นปะการังกลุ่มแรกที่เกิดอาการฟอกขาว ตามด้วยปะการังโต๊ะ ปะการังพุ่ม และท้ายสุดคือปะการังก้อน

นอกจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม ยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องอีกหรือไม่ ? คำตอบคือมีครับ อันดับแรกคือชนิดของปะการัง โดยปกติ ปะการังเขากวางซึ่งเป็นปะการังที่โตเร็วสุด (๕-๑๐ เซนติเมตรต่อปี) จะบอบบางมากที่สุด ถือเป็นปะการังกลุ่มแรกที่เกิดอาการฟอกขาว

ตามด้วยปะการังโต๊ะ ปะการังพุ่ม และท้ายสุดคือปะการังก้อน ที่โตช้าที่สุด (๑-๒ เซนติเมตรต่อปี) แต่อึดเหลือเกิน อย่างไรก็ตาม ปะการังก้อนก็ฟอกขาวได้และตายได้ เช่น **ปะการังก้อนที่หมู่เกาะรัง ตราด ฟอกขาวตายยกแก๊ง ตั้งแต่เหตุการณ์ในพ.ศ. ๒๕๔๑**

หากเป็นสภาพตามธรรมชาติ ชนิดและที่ตั้งของแนวปะการัง คือปัจจัยสำคัญที่กำหนดระดับความรุนแรงของปะการังฟอกขาว ปะการังเขากวางในที่ตื้นในอ่าวจะตายเป็นอันดับแรก ตามด้วยปะการังอื่นๆ จนเหลือแต่ปะการังก้อนในที่ลึก แต่ถ้าภาวะนั้นไม่จบ ปะการังเขากวางและปะการังโต๊ะตามแนวหัวแหลมจะเริ่มตาย ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ท้ายสุดคือปะการังก้อนในที่ลึกในหัวแหลม หากพวกนั้นตายทำใจได้ โอกาสที่ปะการังจะตายเรียบวุธมีสูงมาก

นอกจากธรรมชาติ อีกปัจจัยที่มีผลเกี่ยวเนื่อง **คือคุณภาพของสภาพแวดล้อมในบริเวณนั้น หากแนวปะการังอยู่ในเขตที่มีปัญหา ทั้งมลพิษ ทั้งตะกอน ทำให้คุณภาพน้ำย่ำแย่ ปะการังต้องขับเมือกออกมาสู้กับตะกอน สูญเสียพลังงานไปมากมาย เมื่อโดนภาวะน้ำร้อนเข้าไป ปะการังก็ตายเอาง่ายๆ ผมอยากให้ลองเอาตัวเราไปเป็นปะการัง ภาวะปะการังฟอกขาวก็เหมือนไข้ ๒๐๐๙ บางคนที่อ่อนแออยู่แล้วก็อาจแย่เอาง่ายๆ ขณะที่ใครร่างกายแข็งแรงย่อมสามารถสู้ไข้ได้ดีกว่า**

ภาวะดังกล่าวจะรุนแรงแค่ไหน ? ไม่มีใครตอบได้ครับ ขึ้นกับว่า อุณหภูมิน้ำทะเลจะผิดปกติอีกนานแค่ไหน แต่เผอิญครั้งนี้ไม่ใช่ครั้งแรกที่เราเคยเจอภาวะอย่างนี้ ครั้งแรกที่รุนแรงเกิดในพ.ศ. ๒๕๓๕ จำกัดเฉพาะบางแนวปะการังในอันดามัน อีกครั้งที่รุนแรงคืออ่าวไทยในพ.ศ. ๒๕๔๑ หากเทียบความรุนแรงของทั้งสองเหตุการณ์ ครั้งปี ๔๑ แรงกว่าเยอะ ครอบคลุมแทบทุกพื้นที่ในอ่าวไทย ตั้งแต่หมู่เกาะช้างไปจนถึงหมู่เกาะสมุย

เมื่อดูจากข้อมูลที่เหล่านักวิทยาศาสตร์ทางทะเลช่วยกันสำรวจ พอบอกได้ว่า ครั้งที่เกิดในปีนี้รุนแรงมาก หากเทียบเฉพาะในทะเลอันดามัน นำครั้งนี้ไปเทียบกับครั้งที่เกิดในพ.ศ. ๒๕๓๕ ถือว่าครั้งนี้รุนแรงมากกว่า เพราะเกิดในพื้นที่กว้างครอบคลุมเกือบทุกจุดในอันดามัน ตั้งแต่ระนองถึงสตูล บางเกาะฟอกขาวเกือบทั้งหมด เช่น พีพี บางเกาะยังเหลืออยู่บ้าง เช่น สุรินทร์ สิมิลัน อย่างไรก็ตาม ฟอกขาวไม่ได้แปลว่าต้องตายแน่ แม้จะมีแววตายก็ตามเถอะ เรายังต้องติดตามต่อไป รวมทั้งภาวนาให้ปะการังบางส่วนรอด



เมื่อหันมาดูอ่าวไทย ข้อมูลรายงานว่า เกิดปะการังฟอกขาวแทบทุกบริเวณ ตั้งแต่หมู่เกาะช้างยันเกาะสมุย ภาวะคล้ายอันดามัน แนวปะการังบางแห่งขาวโพลนไปทั้งแนว มีบ้างที่ยังรอดอยู่ แต่ข้อมูลในอ่าวไทยยังไม่จบ ผมคิดว่า ต้องรออีกสองเดือนถึงจะสรุปผลกระทบจากปรากฏการณ์นี้ได้อย่างชัดเจน

นอกจากปะการัง สัตว์น้ำอื่นจะเป็นอะไรไหม ? สัตว์ที่มีสาหร่ายเซลล์เดียวไม่ได้มีเฉพาะปะการัง ภาวะดังกล่าวย่อมเกิดกับสัตว์ที่มีสาหร่ายด้วย เท่าที่ผมเคย

เห็นและยืนยันแน่นอน เช่น ปะการังอ่อน หอยมือเสือ ดอกไม้ทะเล บางครั้งอาจฟอกขาวตายเป็นแถบ เท่าที่ตรวจสอบพบในขณะนี้ หอยมือเสือที่เกาะช้างตายไปเยอะแล้ว นอกจากนี้ เวลาเกิดภาวะน้ำทะเลสูงขึ้น ปลาจะมีจำนวนลดน้อยลงจนสังเกตได้ เช่น ปลาที่สถานีวิจัยของผมในเกาะล้าน ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา อุณหภูมิสูงขึ้นเป็นระยะ ปลาน้อยลงครับ แต่ข้อมูลนี้ยังไม่ยืนยันชัดเจน เป็นแค่ข้อสังเกต

ปะการังฟอกขาวไม่ได้เกิดเป็นครั้งแรก แต่มีมานานหลายล้านปีคู่มากับปะการัง แต่ปะการังก็ยังคงอยู่มาจนถึงรุ่นเรา เพราะปะการังตายอย่างไรก็ไม่หมด ยังสามารถฟื้นตัวได้

ผลกระทบจะรุนแรงแค่ไหน ? ปะการังฟอกขาวไม่ได้เกิดเป็นครั้งแรก แต่มีมานานหลายล้านปีคู่มากับปะการัง แต่ปะการังก็ยังคงอยู่มาจนถึงรุ่นเรา เพราะปะการังตายอย่างไรก็ไม่หมด ยังสามารถฟื้นตัวได้ มีลูกหลานของปะการังใหม่ๆ มาลงเกาะ อย่างไรก็ตาม ทั้งหมดขึ้นอยู่กับสภาพของแนวปะการัง ผมมีตัวอย่าง ที่เคยศึกษามาจากปรากฏการณ์ครั้งก่อนๆ

ในบางพื้นที่ เช่น อ่าวแม่ยาย เกาะสุรินทร์ เจอปะการังฟอกขาวเข้าไป ปะการังเขากวางตายเกือบหมด หลังจากนั้น สาหร่ายเห็ดหูหนูเติบโตขึ้นอย่างมาก อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุตามธรรมชาติ ร่วมกับปัญหาจากการท่องเที่ยวขณะนั้น ทำให้อ่าวแม่ยายกลายเป็นอ่าวที่ไม่มีใครไปเที่ยว จนเป็นเขตสงวนเพื่อรอให้ธรรมชาติฟื้นตัว หลังจากนั้นเป็นเวลานานร่วมสิบปี สาหร่ายเริ่มหายไป ปะการังเริ่มเพิ่มจำนวนขึ้น แต่ยังไม่กลับมาอยู่ในสภาพเดิม

ในครั้งที่เกิดในอ่าวไทย ปะการังเขากวางหายไปเกือบหมด แต่แนวปะการังบางแห่งฟื้นตัวได้เร็ว ทั้งจากจุดที่ตั้งได้รับผลกระทบน้อย อาจรวมถึงคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในเกณฑ์ดี เช่น แนวปะการังที่เกาะสิงห์เกาะสังข์ ประจวบฯ ปะการังเขากวางกลับมาใหม่ในเวลาไม่นาน แม้แต่แนวปะการังที่หมู่เกาะล้านก็มีปะการังเขากวางกลับมาใหม่ในบางพื้นที่ อย่างไรก็ตาม ในบางพื้นที่ เจ๊งแล้วเจ๊งเลย สาเหตุหนึ่งอาจเกิดจากการซ้ำเติมจากมนุษย์ เช่น แนวปะการังหลายแห่งของหมู่เกาะช้างและหมู่เกาะสมุย เดิมทีก็เริ่มมีปัญหาจากการขยายตัวอย่างรวดเร็วของถนนและรีสอร์ต เปิดหน้าดินทำให้ฝนตกชะตะกอนลงทะเล เมื่อเจอปะการังฟอกขาวเข้าไป ปะการังก็หงายเก๋ง แต่การพัฒนายังไม่ยอมหยุด มีมากกว่าเดิมด้วยซ้ำ แนวปะการังจึงฟื้นตัวช้ามาก มาเจอเหตุการณ์นี้ซ้ำเข้าไปอีกชอต ถ้าไม่บันยะบันยังการฟื้นตัวของแนวปะการังอาจแสนนาน ผมประเมินไม่ได้ แต่คิดว่าจนผมตายก็ยังไม่ได้เห็นแนวปะการังดีอย่างสมัยก่อนปี ๔๑





เราควรทำอย่างไรต่อไป ? คำตอบชัดเจนเสมอมา การอนุรักษ์ธรรมชาติในยุคโลกร้อน ทุกอย่างแปรปรวน **เราต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ธรรมชาติของเรา ดูแลรักษาต่อเนื่องยาวนาน พยายามรักษาสุขภาพของแนวปะการังให้ดีอยู่เสมอ** การควบคุมดูแลไม่จำกัดเฉพาะในทะเล แต่ขึ้นไปถึงยอดเขา โดยเฉพาะเกาะต่างๆ ที่ป่ากับทะเลติดกันเพียงแค่เอื้อม ยังรวมถึงการสร้างท่าเรือใหญ่น้อย หรือการสร้างสิ่งก่อสร้างต่างๆ ในทะเลที่ไม่ได้รับการควบคุม นอกจากนี้ เราต้องดูแลเรื่องการทำประมง อย่าปล่อยให้เรืออวนรุนอวนลากเข้ามาใกล้แนวปะการังเกินไป แม้เค้าจะไม่มาลากในแนวปะการัง แต่ผลของอวนทำให้เกิดตะกอนจำนวนมาก เป็นตะกอนละเอียดที่ตกทับถมอยู่บนพื้นทะเล

หลังจากนี้หกเดือนหรือหนึ่งปี จะเกิดอะไรขึ้น ?

เนื่องจากเหตุการณ์ปะการังฟอกขาวเคยเกิดขึ้นแล้ว เราจึงพอทำนายโดยดูจากข้อมูลในอดีต เมื่อสิ้นสุดปรากฏการณ์ แนวปะการังน้ำตื้นส่วนใหญ่จะเปลี่ยนสภาพ ปะการังอาจไม่ตายหมด แต่ปะการังบางกลุ่มคงหายเหี้ยน เช่น ปะการังเขากวาง ทำให้องค์ประกอบของแนวปะการังเปลี่ยนแปลง เดิมทีมีปะการังก้อนร้อยละ ๔๐ ปะการังเขากวางร้อยละ ๒๐ อาจกลายเป็นปะการังก้อนร้อยละ ๓๐ ไม่เหลือปะการังเขากวางเลย ลักษณะเช่นนี้จะส่งผลต่อสัตว์น้ำที่อาศัยในแนวปะการัง

เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง หากแนวปะการังได้รับการดูแลปกป้อง สภาพแวดล้อมกลับมาเหมือนเดิม ตัวอ่อนปะการังจะกลับมาลงเกาะ สัตว์น้ำจะกลับมาอีกครั้ง ความหลากหลายจะเพิ่มขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปราวสิบปีหรือกว่านั้น แนวปะการังจะสมบูรณ์เกือบเท่าเดิม

แน่นอนว่า อาจมีแนวปะการังบางแห่งหลงรอดจากภาวะฟอกขาว ทั้งที่เกาะสมุยและเกาะช้าง แต่ปัญหาที่ตามมาคือนักท่องเที่ยวต้องการดำน้ำดูปะการัง เดิมทีมีหลายสิบแนวแบ่งกันไป แต่พอเจอเรื่องแบบนี้ เหลือแนวปะการังแห่งเดียวที่ยังพอสวยอยู่ นักท่องเที่ยวก็แห่กันไป การจัดการก็แสนยาก ทำให้เกิดปัญหาไม่รู้จบ แนวปะการังก็ทรุดโทรมลงเรื่อยจนเจอภาวะปะการังฟอกขาวในครั้งนี้ ผมบอกไม่ได้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต

ทั้งหมดนี้ คงช่วยทำให้คุณเข้าใจเรื่องปะการังฟอกขาวเพิ่มมากขึ้น และอาจเข้าใจว่าการอนุรักษ์ทุกอย่าง ต้องมีรากฐานมาจากความรักและความใส่ใจ ต่อเนื่องยาวนาน มิอาจหวังเพียงโครงการฟื้นฟูตามในระยะสั้น เราต้องคอยช่วยกันดูแลสุขภาพธรรมชาติรอบตัว เพื่อให้ทรัพยากรของเรามีภูมิคุ้มกัน พอต้านกับภัยพิบัติมานานัปการที่ทยอยกันมา ในภาวะที่โลกกำลังวิปริตเพราะน้ำมือของมนุษย์เช่นนี้ จะเป็นป่าไม้หรือทะเลบ้านเรา ทุกอย่างเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ การช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อมจึงมีความจำเป็นมากขึ้นและมากขึ้น

ธรรมชาติไม่รอการเมือง ความผิดปกติเกิดได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่มีคำว่าสงสาร หนทางเดียวที่เราจะพออยู่รอดอย่างมีความสุข คือรักษาธรรมชาติไว้เพื่อต้านภัยธรรมชาติครับ

หมายเหตุ - ภาพประกอบจากหน่วยงานต่างๆ ที่ช่วยกันตรวจตราทะเล เช่น กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ครับ

เรื่อง...นพ.อนันต์ โลหะพัฒนบำรุง

หล่อสวย อย่างแข็งแรง ดีกว่าผอม ขาว แต่อุดมโรค



“ไซบูทรามีน” เป็นยาควบคุมพิเศษที่ต้องมีการซื้อขายโดยมีใบสั่งแพทย์เท่านั้น ยาตัวนี้จะออกฤทธิ์กับระบบประสาท ทำให้อยากอาหารน้อยลง รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น หรือรู้สึกว่าอิ่มนาน โดยธรรมชาติของไซบูทรามีนมีผลข้างเคียงที่อาจทำให้อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ หรือมีภาวะความดันโลหิตสูงได้ และห้ามใช้ในคนอายุต่ำกว่า ๑๖ ปี

ข่าวการเสียชีวิตของ น้องจูน พริตตี้สาววัยใส อายุเพียง ๑๖ ปี ได้รับการสันนิษฐานวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวางในสังคมไทย น้องจูน ยังเป็นเพียงนักเรียนชั้นมัธยมปลายเท่านั้น แต่มีความขยันและหารายได้เสริมด้วยการรับงานปรากฏตัวตามอีเวนท์ หรือที่เรียกว่า เป็นพริตตี้ เดิมเธอเคยหนักถึง ๖๔ กิโลกรัม มาลดน้ำหนักจนกระทั่งเหลือ ๕๓ กิโลกรัม ซึ่งจากรูปถ่ายต่างๆ ที่เห็นก็ถือว่ามีร่างกายสมส่วนงดงามอยู่แล้ว แต่กลับไม่เพียงพอ มีใบสั่งให้ลดน้ำหนักอีก ๑๐ กิโลกรัม จึงกลายเป็นที่มาของโศกนาฏกรรม

จากหลักฐานต่างๆ ชี้ชัดว่าเธอได้แอบกินยาลดความอ้วนถึง ๒ ชนิด (๒ ขวด) ซึ่งมีส่วนผสมของยาหลายชนิด แต่ยาที่มีส่วนและเป็นอันตรายต่อชีวิตน้องจูนน่าจะมาจากยา “ไซบูทรามีน”

“ไซบูทรามีน” เป็นยาควบคุมพิเศษที่ต้องมีการซื้อขายโดยมีใบสั่งแพทย์เท่านั้น ยาตัวนี้จะออกฤทธิ์กับระบบประสาท ทำให้อยากอาหารน้อยลง รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น หรือรู้สึกว่าอิ่มนาน โดยธรรมชาติของไซบูทรามีนมีผลข้างเคียงที่อาจทำให้อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ หรือมีภาวะความดันโลหิตสูงได้ และห้ามใช้ในคนอายุต่ำกว่า ๑๖ ปี

ในรายที่อดอาหารมากๆ เพื่อลดความอ้วน เช่น ในรายที่เสียชีวิตตามข่าว ร่างกายจะมีความอ่อนเพลียอยู่แล้ว เมื่อร่างกายอ่อนเพลียจะเกิดการดึงพลังงานจากกล้ามเนื้อมาใช้

ถ้าดึงจากกล้ามเนื้อแขนขาจะทำให้เกิดอาการอ่อนแรง แต่ที่น่าเป็นห่วงคือ หากไปดึงเอาพลังงานจากกล้ามเนื้อของอวัยวะภายใน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ อาจจะทำให้หัวใจเต้นผิดปกติหรือหัวใจหยุดเต้นได้ ที่นี้ถ้ากินยาลดความอ้วนที่มีไซบูทรามีนเข้าไปประดังด้วย อาจทำให้ร่างกายรับไม่ไหว อย่างในรายที่เสียชีวิตนี้ก็ต้องรอพิสูจน์กันต่อไป

แล้วน้ำหนักเท่าไรจึงจะเหมาะสม ไม่มีอันตราย มีหลักการอย่างไร

เราสามารถคำนวณได้จากตัวเลขน้ำหนักที่เรียกว่า ดัชนีมวลกาย Body Mass Index = BMI ได้มาจาก เอาตัวเลขน้ำหนัก เป็น กิโลกรัม ตั้งหารด้วยตัวเลขส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร) ยกกำลังสอง

สูตรการคำนวณดัชนีมวลกาย

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)*} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ความสูง (ม.)}^2}$$

ค่าปกติควรอยู่ระหว่าง ๑๘.๕ - ๒๔.๕

ถ้ามากกว่า ๒๕ - ๒๙ เป็นน้ำหนักเกิน และมากกว่า ๓๐ จึงถือว่าอ้วนครับ

ยกตัวอย่าง

ความสูง ๑๖๐ เซนติเมตร = ๑.๖ เมตร

ถ้าน้ำหนัก ๖๔ กิโลกรัม จะคำนวณค่า BMI ได้ ๒๕

ถ้าน้ำหนัก ๕๓ กิโลกรัม จะคำนวณค่า BMI ได้ ๒๖

แต่ถ้าน้ำหนัก ๔๓ กิโลกรัม จะคำนวณค่า BMI ได้ ๑๖.๘ ซึ่งต่ำกว่า ๑๘ ถือว่าเป็นอันตรายครับ

ในกรณีน้องจุนจึงเป็นการลดน้ำหนักมากเกินไป ประกอบกับฤทธิ์ของยาลดน้ำหนักมีผลโดยตรงต่อการเต้นหัวใจ

ตารางการใช้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) หรือ BMI

เป็นวิธีหนึ่งของการประเมินปริมาณไขมันในร่างกายที่นิยมใช้กันทั่วไป เพื่อประเมินภาวะอ้วนผอมในบุคคลอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป โดยใช้สมการน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เมตร) แล้วเปรียบเทียบกับค่าที่กำหนดไว้

น้ำหนัก	BMI กก/ตารางเมตร	Obesity Class ระดับความอ้วน
น้ำหนักน้อยกว่า	< ๑๘.๕	ผอม
น้ำหนักปกติ	๑๘.๕-๒๔.๕	สมส่วน
น้ำหนักเกิน	๒๕-๒๙.๙	น้ำหนักเกิน
น้ำหนักมากกว่า	๓๐	อ้วน
น้ำหนักมากกว่า	๔๐	อ้วนอันตราย

ทำไมวัยรุ่นจึงมีค่านิยมอยากผอมมาก ๆ ?

ก็เป็นเพราะอิทธิพลของสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสารต่างๆ ความเป็นดารา นางแบบ ซึ่งมักมีรูปร่างผอมบางกว่าที่ควรจะเป็น ถ้าจับบรรดานางแบบเหล่านี้มาวัดค่า BMI ก็คงต่ำกว่า ๑๘.๕ แทบทุกคนครับ

ที่น่ากลัวที่สุดก็คือ สื่อออนไลน์ อินเตอร์เน็ต เพราะเต็มไปด้วยข้อความโฆษณาเชิญชวนซึ่งผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เช่น ได้ผลใน ๗ วัน ลดได้ ๕-๑๐ กิโลกรัม ใน ๑ สัปดาห์ ไม่มีโยโย่ เอฟเฟคท์ เป็นต้น

ฉะนั้น จึงควรทำความเข้าใจกันก่อนว่าภาพเสมือนจริงหรือโลกเสมือน Virtual กับความเป็นจริงนั้นต่างกันครับ อย่างที่เขียนไว้ข้างต้น ต้องวัด BMI ก่อน ถ้าอยู่ระหว่าง ๑๘.๕-๒๔.๕ ก็แปลว่า เป็นคนปกติ ไม่ต้องคิดเรื่องลดน้ำหนักเลยครับ

วิธีลดความอ้วน

๑. การควบคุมอาหาร (Dietary Therapy) โรคอ้วนเกิดจากการได้รับพลังงานมากกว่าความต้องการ การรับประทานอาหารจึงเป็นหัวใจสำคัญในการรักษาโรค

นี้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง ได้แก่ อาหารที่มีไขมันมาก ในน้ำหนักอาหารที่เท่ากัน ไขมันจะให้พลังงานมากกว่าอาหารพวกแป้งถึง ๒.๕ เท่า ต้องควบคุมแต่ละมื้ออาหาร Low calories diet การลดปริมาณแคลอรี่วันละ ๕๐๐-๑,๐๐๐ กิโลแคลอรี่ จะช่วยลดน้ำหนักได้

๒. การออกกำลังกาย (Physical Activity) ใช้พลังงานมากขึ้น เห็นผลเร็วมากขึ้นถ้าทำควบคู่กับการควบคุมอาหาร โดยเฉพาะการเต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬา นอกจากจะช่วยลดน้ำหนักแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นด้วย

๓. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Therapy) การให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (Life style) การควบคุมอาหาร (Dietary Therapy) และการออกกำลังกาย (Physical Activity) ถ้าทำได้ทั้งหมดนี้ จะทำให้การควบคุมน้ำหนักประสบผลสำเร็จได้ดีขึ้น

๔. การรักษาด้วยยา (Pharmacotherapy) ปัจจุบันมีการใช้ยาลดความอ้วนกันอย่างกว้างขวาง โดยปกติแพทย์จะพิจารณาให้ยาลดน้ำหนักในผู้ที่มีดัชนีมวลกายระหว่าง ๒๕-๓๐

ที่สำคัญที่สุด อยากให้ปรับเปลี่ยนทัศนคติ “สวยอย่างแข็งแรง” คือ ร่างกายมีค่า BMI ในเกณฑ์ปกติ (๑๘.๕-๒๔.๕) ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะลดน้ำหนักตามใจตัวเองชอบ เพียงแค่อยากเลียนแบบดารา นางแบบที่



มีหุ่นผิดปกติ (ผอมมาก) นางแบบบางรายเสียชีวิตจากภาวะอดอาหาร หรือ โรคอโนเล็กเซียร์เนอร์โวซ่า คนดังบางคนก็เป็นโรค บลูลีเมีย คือ กินเข้าไปเยอะแล้วล้วงคอให้อาเจียน ทั้งสองภาวะนี้ เป็นภาวะทุพโภชนาการ และเป็นการป่วยทางจิตใจอย่างรุนแรง

เยาวชนวัยใสจึงควรมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับน้ำหนักของตัวเอง รวมถึงภาพลักษณ์และคุณค่าที่แท้จริงของตนมากกว่าเลียนแบบรูปกายภายนอกของคนดัง โดยไม่เข้าใจเนื้อแท้ของทักษะชีวิตนะครับ

ที่สำคัญที่สุด อยากให้ปรับเปลี่ยนทัศนคติ “สวยอย่างแข็งแรง” คือ ร่างกายมีค่า BMI ในเกณฑ์ปกติ (๑๘.๕–๒๔.๕) ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะลดน้ำหนักตามใจตัวเองชอบ



เทคโนโลยีการนำทางง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว

เทคโนโลยีการค้นหาเส้นทาง สถานที่และร้านอาหาร ออกมาในรูปแบบของซอฟต์แวร์ โปรแกรม หรืออุปกรณ์ที่ช่วยในการนำทางที่ผู้ใช้สามารถใช้งานได้อย่างแสนสะดวก เนื่องจากไม่ต้องดาวน์โหลดและติดตั้งโปรแกรมให้เสียเวลา



ด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวไกลขึ้นไปทุกวัน จนบางทีทำให้ผู้ใช้อย่างเราๆ ตามกันแทบไม่ทัน แต่ก็ต้องยอมรับว่าเจ้าเครื่องไม้เครื่องมือหลากหลายรูปแบบที่เรียงหน้ามาให้ได้ทดลองใช้ ช่วยให้การดำเนินชีวิตของเราสะดวกสบายมากขึ้น อย่างไม่นานมานี้เรายังจำเป็นต้องกางแผนที่เมื่อเดินทางไปตามสถานที่หรือจังหวัดต่างๆ ที่เราไม่คุ้นเคย ยิ่งถ้าเดินทางในต่างประเทศก็ยิ่งจำเป็นต้องพึ่งพาแผ่นกระดาษในมือ ให้ช่วยนำทาง คราวใดที่หลงลืมพกพาสิ่งนี้มาด้วยละก็ เราอาจจะหลงทาง เสียทั้งเวลา และค่าน้ำมันที่สุดแสนจะแพงด้วย

แต่ตอนนี้มีเทคโนโลยีการค้นหาเส้นทาง สถานที่ และร้านอาหาร ออกมาในรูปแบบของซอฟต์แวร์ โปรแกรม หรืออุปกรณ์ที่ช่วยในการนำทาง ที่ผู้ใช้สามารถใช้งานได้อย่างแสนสะดวก เนื่องจากไม่ต้องดาวน์โหลดและติดตั้งโปรแกรมให้เสียเวลา อีกทั้งยังไม่เปลืองเนื้อที่เก็บข้อมูลในฮาร์ดดิสก์ของเพื่อนๆอีกด้วย เช่น ที่เราจะนำเสนอในวันนี้มี ๓ โปรแกรม คือ Google Map, GPS และ Ovi Map

Google Map

Google เป็นเว็บไซต์ที่เราคุ้นเคยกันอย่างดีในด้านการค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่างๆ สำหรับ Google map นั้นก็เป็นอีกหนึ่งในบริการด้านแผนที่ของเว็บไซต์ Google นั่นเอง สามารถใช้งานได้ทั้งจากหน้าเว็บไซต์และบนโทรศัพท์มือถือ แต่มีข้อจำกัดสำหรับการใช้งานบนโทรศัพท์มือถือ คือจะต้องเสียค่าบริการในการดาวน์โหลดผลการค้นหาแผนที่ ส่วนในด้านความสามารถของ Google Map นั้นมีหลากหลาย อาทิ

สามารถค้นหาเส้นทาง สถานที่ เบอร์โทรศัพท์

เป็นผู้ช่วยวางแผนเส้นทางการเดินทางได้อย่างละเอียด

สามารถตรวจสอบระยะทางของถนนได้

เริ่มต้นด้วยการเข้าเว็บไซต์ http://maps.google.co.th ก็จะพบหน้าตาของ Google Map สำหรับการแสดงผลนั้นมีทั้งหมด ๓ รูปแบบ คือ แบบแผนที่ แบบดาวเทียม และแสดงแบบ ๓ มิติ ผ่านการทำงานของ Google Earth (ต้องทำการดาวน์โหลดปลั๊กอินของGoogle Earth ก่อนการใช้งาน) หลักๆ ที่เราแนะนำให้ใช้งานก็คือการแสดงผลแบบแผนที่ และแบบดาวเทียม นอกจากนี้ ยังแสดงการจราจรในช่วงเวลานั้นได้อีกด้วย

วิธีการใช้งาน



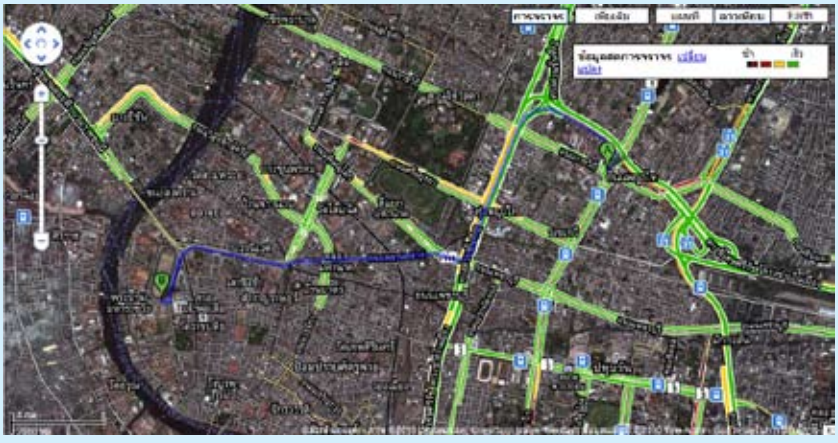
เริ่มพิมพ์ข้อมูลสถานที่หรือเส้นทางที่เราต้องการค้นหา ในที่นี้ขอยกตัวอย่างเราจะเดินทางจากอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิเพื่อเดินทางไปวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ดังนั้น เราต้องพิมพ์ลงไปในช่องค้นหาว่า วัดพระศรีรัตนศาสดาราม แล้วกด 'ค้นหา'

จากนั้น Google Map จะทำการค้นหาข้อมูลจากในเว็บไซต์และแสดงข้อมูลโดยการมาร์คจุด A ไว้ให้เราบนแผนที่ ทั้งนี้เราสามารถจะซูมเพื่อดูแผนที่อย่างละเอียดมากขึ้นได้ด้วยการคลิกที่แถบซูมเข้า-ออก ซึ่งอยู่บริเวณซ้ายมือของแผนที่ หรือจะใช้การเลื่อนสกอร์เมาส์ขึ้นลงก็ได้

จากนั้นให้คลิกคำว่า**ขอเส้นทาง** ด้านบนซ้ายมือ ระบบจะแสดงแถบสถานที่เริ่มต้น (A) และปลายทาง (B) จากนั้นให้เรากด 'เลือก' วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ลงในแถบสถานที่ปลายทาง คือจุด B

จากนั้น พิมพ์คำว่า **อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ** ลงในช่องจุดเริ่มต้น (A) แล้วระบบจะแสดงการค้นหาสถานที่และให้คลิกเพิ่ม อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เป็นจุด A

ระบบจะแจ้งผลพร้อมทั้งคำนวณเวลาการเดินทางและระยะทางอย่างคร่าวๆ ให้ เป็นอันเสร็จการค้นหาเส้นทางครั้งนี้ Google Map ได้แนะนำ ๒ เส้นทาง ขึ้นอยู่กับว่าเราจะสะดวกไปเส้นทางไหน หรือจะดูความหนาแน่นของการจราจรขณะนั้นเป็นตัวตัดสินก็ได้ เพียงคลิกไปที่คำว่า **จราจร** ซึ่งอยู่ขวามือในส่วนของแผนที่ ระบบก็จะแสดงว่าการจราจรขณะนี้ในเส้นทางที่แนะนำเป็นอย่างไรบ้าง



ข้อดีของ Google Map คือ

๑. ข้อมูลมีความใหม่อยู่ตลอดเวลา เนื่องจากเปิดให้ผู้ใช้ทั่วไปสร้างตำแหน่งสถานที่ของตนเอง และผู้ใช้อื่นๆ สามารถมองเห็นตำแหน่งนั้นได้ด้วย

๒. มีความละเอียดสำหรับการแสดงผลในรูปแบบของภาพ เช่น ภาพของถนนและซอย

๓. แสดงความหนาแน่นของการจราจรบริเวณตัวเมืองได้

๔. มีลูกศรแสดงทิศทางการขับรถในกรณีเดินรถทางเดียวหรือสวนทางได้

๕. Google Map บนเว็บไซต์สามารถเชื่อมต่อกับ Google Map บนมือถือได้ เป็นการเพิ่มความสะดวกในการใช้งาน โดยผ่านทาง user ที่สมัครไว้กับทางเว็บไซต์

การใช้งานของ Google Map นั้นไม่ยากเลย แม้ว่าเพื่อนๆจะเป็นมือใหม่ก็ตาม อย่างไรก็ดี เราก็มี **เทคนิคง่ายๆ สำหรับการค้นหาแผนที่ต่างๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลง่ายดายขึ้น ด้วยการพิมพ์ สถานที่ เว้นวรรค ตามด้วยเขตพื้นที่ ก็จะทำให้สามารถค้นหาสถานที่ได้รวดเร็วและแม่นยำขึ้นกว่าเดิมแล้ว**

GPS (Global Positioning System)

มาถึงอีกหนึ่งอุปกรณ์ช่วยนำทางที่ปัจจุบันเริ่มนิยมใช้กันแพร่หลาย สังเกตได้จากการซื้อขายในตลาดมีมากขึ้น โดยมีตั้งแต่ราคาย่อมเยาไปจนถึงราคาแพง นั่นก็คือ ระบบ GPS (Global Positioning System)

Global Positioning System หรือที่เรียกย่อๆ กันติดปากว่า GPS เป็นระบบที่ระบุตำแหน่งทุกแห่งบนโลกจากกลุ่มดาวเทียมที่โคจรอยู่รอบโลก ซึ่งถ้าเรามีอุปกรณ์รับข้อมูลติดตั้งอยู่ จะทำให้สามารถแสดงตำแหน่งนั้นอย่างแม่นยำ ระบบ GPS มีความสามารถหลากหลายด้าน เช่น ระบบนำร่อง ระบบติดตามยานพาหนะ การสำรวจพื้นที่ การทำแผนที่

ในปัจจุบันมีการใช้ระบบ GPS แบบนำทางธรรมดา และแบบติดมากับโทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีความคล้ายคลึงกัน สำหรับชิพที่ใช้รับสัญญาณจากดาวเทียมมีความแตกต่างกันในบางรายละเอียด **ส่วนแรก คือ ชิพรับสัญญาณของเครื่อง GPS แบบนำทางธรรมดา** จะรับสัญญาณจากดาวเทียมโดยตรง และจับสัญญาณที่ได้มาประมวลผลกับโปรแกรมแผนที่ที่ติดตั้งในเครื่อง **แต่ชิพรับสัญญาณ GPS ในโทรศัพท์มือถือ เรียกว่า A-GPS** จะรับสัญญาณจากดาวเทียมร่วมกับการใช้สัญญาณโทรศัพท์เคลื่อนที่ในการระบุตำแหน่งกับโปรแกรมแผนที่ ข้อดีของระบบนี้คือ เวลาที่เราอยู่ในจุดที่อับสัญญาณดาวเทียม เครื่องจะระบุตำแหน่งให้มีความใกล้เคียงกับจุดที่เราอยู่ อาจไม่แม่นยำเท่าดาวเทียมจริง แต่ก็สามารถระบุตำแหน่งคร่าวๆ ให้ทราบได้



ส่วนต่อมาคือ โปรแกรมนำทาง ซึ่งในปัจจุบันมีมากมายหลายยี่ห้อ โปรโมชั่นก็แตกต่างกันไป บางรุ่นสามารถอัพเดทโปรแกรมได้เพียงครั้งเดียว ครั้งต่อไปจะต้องเสียค่าบริการตามแต่จะเรียกเก็บ หรือในบางโปรแกรมก็สามารถอัพเดทได้ฟรีตลอดชีพ แต่สิ่งที่แลกกับค่าบริการมีค่ามากพอสมควร นั่นก็คือ ความสะดวกในการใช้งาน

ส่วนสุดท้ายคือ แผนที่ เดี๋ยวนี้มีการทำออกมาเพื่อให้สะดวกต่อการเรียกใช้งานหรือบางระบบ เช่น ในโทรศัพท์มือถืออาจไม่มีระบบแผนที่ในเครื่อง จำเป็นต้องเปิดการรับส่งข้อมูลทางอินเตอร์เน็ตเพื่อโหลดแผนที่ออนไลน์ มาแสดงบนหน้าจอแทนการใช้งานในเครื่อง สิ่งสำคัญที่จะทำให้การใช้งานสะดวกและแม่นยำมากขึ้นก็คือ การอัพเดทแผนที่อย่างสม่ำเสมอ และควรทำเมื่อมีการปรับปรุงเส้นทางใหม่ๆ ซึ่งต้องรอให้ทางบริษัทผู้ผลิตตรวจสอบแผนที่เสียก่อน เราจึงสามารถ อัพเดทลงเครื่องเพื่อใช้งานได้

ทีนี้มาดูเรื่อง**การใช้งาน**กันบ้าง สิ่งแรกที่ต้องทราบก็คือ การระบุตำแหน่ง POI (Point of interested) ซึ่งจะเพิ่มความสะดวกสบายอย่างมากในการเดินทางที่ไม่คุ้นเคย เพียงแค่เริ่มกำหนดจุด POI ตรงตำแหน่งของสถานที่เริ่มต้น จากนั้นก็สามารถไปที่ไหนก็ได้โดยไม่หลงทาง และเมื่อเสร็จภารกิจ ก็เพียงเลือก POI จุดเริ่มต้น แล้วให้ระบบนำทางกลับไปยังสถานที่นั้นๆ ได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้ในบางโปรแกรม ก็มี POI ที่แยกประเภทไว้เสร็จสรรพจะช่วยให้การใช้งานสะดวก รวดเร็วมากยิ่งขึ้น สำหรับ**การแสดงผลเส้นทางในระบบมีให้เลือก ๓ เส้นทาง** คือ

เส้นทางแนะนำ ข้อดีคือ จะได้เส้นทางที่ผู้ใช้รถสามารถขับบนถนนได้อย่างสบายๆ แต่นั่นก็อาจนำทางให้เราไปเจอสภาพการจราจรที่แออัดได้เนื่องจากเป็นเส้นทางหลัก

ทางด่วน ระบบจะทำการค้นหาทางด่วนที่ใกล้ที่สุดเพื่อให้ไปถึงจุดหมายได้อย่างรวดเร็ว แต่นั่นก็หมายความว่าเราจะต้องเตรียมค่าผ่านทางไว้ด้วย

เส้นทางสั้น ระบบจะหาเส้นทางที่สั้นที่สุดให้คุณโดยไม่คำนึงถึงอะไรทั้งสิ้น เหมาะกับกรณีที่ต้องการความเร่งด่วนจริงๆ ข้อดีก็คือจะทำให้ได้เส้นทางระยะที่สั้นแบบนึกไม่ถึง แต่ก็อาจโดนระบบบังคับให้วิ่งบนทางลูกรังแคบๆ หรืออาจเจอซอยที่เหมาะกับรถคันเล็กเท่านั้นก็เป็นได้



เมื่อได้เส้นทางที่เราเลือกแล้ว แต่เผอิญขับรถเลยตำแหน่งที่โปรแกรมกำหนดให้ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะระบบจะค้นหาเส้นทางอื่นเพื่อให้คุณไปถึงยังปลายทางจนได้ จะเห็นว่าการใช้งานนั้นมีความสะดวกและแม่นยำเนื่องจากเป็นการใช้งานผ่านการระบุตำแหน่งจากดาวเทียมที่โคจรอยู่รอบโลกนั่นเอง

Ovi Map



มาถึงอีกหนึ่งการใช้งานสำหรับค้นหาเส้นทาง สถานที่และร้านอาหาร ที่มีการเปิดใช้งานในรูปแบบซอฟต์แวร์บนมือถือและการใช้งานบนเว็บไซต์ และยังเป็นระบบ GPS อย่างหนึ่งที่ติดมากับโทรศัพท์มือถือของค่ายโนเกีย ซึ่งหากยังไม่ได้มีการติดตั้งซอฟต์แวร์นี้ไว้ ก็สามารถดาวน์โหลดได้ผ่านหน้าเว็บไซต์ แต่มีข้อจำกัดคือ ดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ลงบนโทรศัพท์มือถือได้เฉพาะรุ่นเท่านั้น

Ovi Map เป็น Application ตัวหนึ่งบนโทรศัพท์มือถือของค่ายโนเกีย และยังสามารถค้นหาเส้นทาง สถานที่ร้านอาหารผ่านหน้าเว็บไซต์ได้เช่นกัน เพียงเข้าไปที่ **http://maps.ovi.com** เท่านี้ก็สามารถทำได้แล้ว ในด้านหน้าตาการใช้งานบนเว็บไซต์ของ Ovi Map นั้นจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับ Google Map นอกจากนี้ Ovi Map ยังมีมุมมองการแสดงผลถึง ๓ ลักษณะ คือ แบบแผนที่ แบบดาวเทียม และแบบภูมิประเทศ และมีฟังค์ชั่นการแสดงผลในรูปแบบของ ๓ มิติ นอกจากนั้น ยังแสดงผลในโหมดกลางคืน และจุดสังเกตในรูปแบบ ๓ มิติอีกด้วย นับเป็น Application ที่มีความสามารถในการนำทางทุกตรอกซอกซอย ใช้งานได้ครอบคลุม ๗๔ ประเทศ และยังรองรับการใช้งานถึง ๔๖ ภาษา

Ovi Map มีจุดเด่นเมื่อใช้งานบนโทรศัพท์มือถือตรงที่ สามารถใช้งานได้โดยไม่จำเป็นต้องเชื่อมต่ออินเตอร์เน็ต เพื่อดาวน์โหลดการอัพเดทผลที่จะแสดงขณะใช้งานเหมือน Google Map เนื่องจากมีการจัดเก็บแผนที่ไว้ในเครื่องโทรศัพท์อยู่แล้ว

การใช้งานจะมีลักษณะคล้ายๆ Google Map ซึ่งค่อนข้างง่ายเพราะแยกหมวดหมู่ของสถานที่ไว้ชัดเจน เช่น ร้านอาหาร มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล เป็นต้น นอกจากการใช้ที่งานต่อการค้นหาแล้ว การแสดงผลยังถือได้ว่าค่อนข้างคมชัด เส้นทางในรูปแบบกราฟิกมีความสวยงาม คลาดเคลื่อนเพียงเล็กน้อย เราสามารถทราบได้ว่าถนนเส้นที่กำลังจะใช้มีขนาดเล็กใหญ่เพียงใด และยังมีลูกศรแสดงทิศทางการขับรถในกรณีเดินรถทางเดียว อีกทั้งยังมีระบบนำทางด้วยเสียงที่ละเอียดทั้งเส้นทางเดินเท้าและเส้นทางจราจรด้วย

แต่การใช้งาน Ovi Map บนโทรศัพท์มือถือนั้นควรมีการอัพเดทแผนที่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อการใช้งานที่คล่องตัว และการแสดงผลที่ถูกต้องแม่นยำมากขึ้น

จากระบบการค้นหาเส้นทาง เว็บไซต์ และซอฟต์แวร์ที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่ารูปแบบการใช้งานในแต่ละชนิดคล้ายคลึงกัน ช่วยเพิ่มความสะดวกสบายในการเดินทางไปตามเส้นทางต่างๆ ฉะนั้น ประโยชน์ของโปรแกรมนำทางเหล่านี้จึงนับว่ามากมายทีเดียว เพราะนอกจากจะช่วยให้เพื่อนๆไม่หลงทางแล้ว ยังช่วยประหยัดเวลาและค่าน้ำมันได้มากโข

รู้อย่างนี้แล้ว ลองหันมาใช้เทคโนโลยีนำทางกันดีกว่าค่ะ

หากเพื่อนๆ คนไหนสนใจ สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมและลองใช้โปรแกรมเหล่านี้ดูได้จาก

http:maps.google .co.th
http://maps.ovi.com
http:maps.yahoo.cm
http://www.bing.com/maps
http:maps.longdo.com

“รวมมิตร ร่วมสมัย” สร้างสรรค์ไทยสู่สากล



ในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๓ สำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย กระทรวงวัฒนธรรม จัดมหกรรมศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยครั้งยิ่งใหญ่ เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติ องค์ราชินีผู้เกื้อหนุนศิลปวัฒนธรรมไทยภายใต้ชื่องาน “รวมมิตร ร่วมสมัย สร้างสรรค์ไทยสู่สากล” ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ สิงหาคม ที่ผ่านมา ณ สยามพารากอน

มีการแสดงศิลปะร่วมสมัยประเภทต่างๆ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาให้ความบันเทิง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงคนหน้าขาว การเดินแบบแฟชั่นโชว์ การแสดงศิลปะขันธา หุ่นละครเล็ก หุ่นสายเสมา ละครเวทีจากคณะละครต่างๆ รวมทั้งการแสดงดนตรีจากศิลปินมากมาย

ส่วนที่ชั้น ๒ ไลฟ์สไตล์ฮอลล์ มีกิจกรรมพบปะเสวนากับศิลปินรางวัลศิลปาธร ประจำปี ๒๕๕๓ ในสาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ ดนตรี และศิลปะการแสดง ให้ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านศิลปะแต่ละแขนงกันอย่างเต็มที่

นอกจากนี้ยังมีนิทรรศการภาพถ่ายจากน้องๆ ระดับชั้นมัธยมจาก ๕ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในโครงการ “การเดินทางของความคิดผ่านภาพถ่ายชายแดนใต้” ซึ่งจะบอกเล่าเรื่องราวความสวยงาม วิถีชีวิต และมนต์เสน่ห์ของแดนใต้ผ่านมุมมองของน้องๆ หนูๆ วัยเรียน ผู้เข้าชมงานได้เสพศิลปะร่วมสมัยกันแบบจุใจ อิ่มตาอิ่มใจ สมกับชื่องาน “รวมมิตร ร่วมสมัย” จริงๆ

เปิดโลกจินตนาการ ผ่าน ‘แสตมป์’



งานแสดงตราไปรษณียากรภาคพื้นเอเชีย ครั้งที่ ๒๕ ปี ๒๕๕๓ (BANGKOK 2010 — 25th Asia International Stamp Exhibition) ซึ่งจัดขึ้นที่เพลนารีฮอลล์ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา เป็นการเปิดโลกมหัศจรรย์ของแสตมป์ที่น่าสนใจมากจนต้องเก็บข่าวมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง





เริ่มจากไฮไลท์ที่ทางผู้จัดงานภูมิใจเสนอ นั่นคือ **แสตมป์ที่ระลึกประดับเพชร ๑๒ เม็ดครั้งแรกของโลก** ประดับด้วยเพชรจริงบนแสตมป์ ๒ ดวง ดวงละ ๖ เม็ด รวมน้ำหนัก ๑.๒ กะรัต จัดทำขึ้นเพื่อทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในโรกาสฉลองราชาภิเษกสมรส ๖๐ ปี ตามด้วย**แสตมป์ที่ระลึกการจัดงาน ซึ่งเป็นแสตมป์ที่ทำจากผ้าไหมไทย** กระบวนการผลิตที่ใช้มือทำเกือบทั้งหมด ใช้ผ้าไหมเกือบ ๖,๐๐๐ หลา หรือ ๕,๕๐๐ เมตร ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานตราสัญลักษณ์นกยูงรับรองคุณภาพผ้าไหมไทยมาจัดพิมพ์ลงบนแสตมป์

ภายในงานยังมี**แสตมป์จากประเทศต่างๆ ทั่วโลกมากกว่า ๓๐ ประเทศ**มาจัดแสดง อาทิ แสตมป์ “ตำนานกำเนิดพิภพ” จากประเทศจีน แสตมป์ตำนานพื้นบ้านจากหมู่เกาะมัลดีฟส์ และแสตมป์จากประเทศเวียดนาม ฯลฯ ช่วยให้เด็กๆ ได้เรียนรู้เรื่องราวและวัฒนธรรมจากประเทศต่างๆ



ตลอด ๙ วันของการจัดงาน เพลนารีฮอลล์ถูกเนรมิตให้กลายเป็นโลกแห่งจินตนาการที่สะท้อนความเป็นเอเชีย ทั้งวิถีชีวิต ความเชื่อ และวัฒนธรรม เรียกว่า งานนี้สนุกครบรสกันได้ทั้งครอบครัว



เที่ยววิทย์ฯ...สนุกเพลินกว่าที่คิด



กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ถือโอกาสดีในช่วงเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา จัดงาน **มหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๓ (National Science and Technology Fair 2010** บนพื้นที่ ๔. ๒ หมื่นตารางเมตร ของศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

ทางผู้จัดงานเน้นจุดเด่นที่การจัดนิทรรศการแบบ Interactive Exhibition ให้ผู้เข้าร่วมงานได้มีส่วนร่วม ภายใต้แนวคิด **“เมื่อฉันเห็น ฉันจะจำ เมื่อฉันได้ทำ ฉันจะเข้าใจ”** งานนี้ผู้เข้าชมได้สัมผัสประสบการณ์จริงจากกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้สามารถนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เริ่มตั้งแต่นิทรรศการหลัก นำเสนอเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและโลกอนาคต เช่น นิทรรศการวิกฤติโลก ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ภาวะโลกร้อน ภัยพิบัติ และปัญหาด้านพลังงาน นิทรรศการแสงและเลเซอร์ นิทรรศการนิติวิทยาศาสตร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์หาหลักฐานพิสูจน์ข้อเท็จจริงในการสอบสวน โดยมีฉากที่เกิดเหตุจำลองให้ผู้เข้าชมลองช่วยกันสังเกต นิทรรศการหุ่นยนต์ จัดการแสดงและกิจกรรมเกี่ยวกับหุ่นยนต์ประเภทต่างๆ เปิดโลกล้านปีไดโนเสาร์ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีการแสดงเทคโนโลยีใหม่ๆ จากหน่วยงานในสังกัดกระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ ไม่ว่าจะเป็นการฉายมัลติมีเดียกระบวนการผลิตแสงซินโครตรอน เรียนรู้และรู้จักกับพลาสติกชีวภาพที่ย่อยสลายได้และเป็นมิตรต่อธรรมชาติ ถ้าใครสนใจเรื่องอวกาศ ก็ได้ค้นหาดาวเคราะห์นอกระบบสุริยะกับนิทรรศการของสถาบันวิจัยดาราศาสตร์ หรือได้เรียนรู้ขั้นตอนการปล่อยจรวด จากสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ งานนี้อาจจุดประกายให้นักวิทยาศาสตร์ตัวน้อยหลายๆ คนสนใจในด้านวิทยาศาสตร์มากขึ้น และเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต

ร้อยนิทรรศน์ ยลรัตนโกสินทร์

“กรุงรัตนโกสินทร์” ยุคสมัยแห่งความรุ่งเรือง ๒๐๐ กว่าปีที่ผ่านมา กาลเวลาได้สั่งสมคุณค่าทางวัฒนธรรม ศิลปะ และวิถีชีวิต ปรากฏเป็นความงดงามหลากหลายที่ผสมผสานกันได้อย่างลงตัว สิ่งนี้จุดประกายให้สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์เกิดแนวคิดฟื้นฟูวัฒนธรรมเก่าแก่ของกรุงรัตนโกสินทร์ สู่ชาวไทยและชาวโลก สะท้อนวิถีชีวิตและภูมิปัญญาจากอดีตสู่ปัจจุบัน จึงเป็นที่มาของ “ร้อยนิทรรศน์ ยลรัตนโกสินทร์” ๗ มหกรรมทางวัฒนธรรม ที่ดึงเอกลักษณ์ความเป็นรัตนโกสินทร์ ออกมานำเสนอผ่านนิทรรศการหมุนเวียนได้อย่างวิจิตรบรรจง ตลอดระยะ ๗ เดือนตั้งแต่เดือนสิงหาคม ๒๕๕๓ จนถึงเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ ณ อาคารนิทรรศน์รัตนโกสินทร์ และบริเวณกลางแจ้งลานพลับพลามหาเจษฎาบดินทร์





ผู้เข้าชมงานต่างตื่นตาตื่นใจกับกิจกรรมกลางแจ้ง บริเวณลานพลับพลามหาเจษฎาบดินทร์ เริ่มตั้งแต่ นิทรรศการสวนดอกไม้เฉลิมพระเกียรติ ดอกไม้ที่นำมาจัดแสดงส่งตรงจากโครงการหลวง ผ่านการออกแบบอย่างพิถีพิถันด้วยฝีมือนักจัดดอกไม้ชั้นนำของประเทศไทย นอกจากชมด้วยตาแล้ว ผู้เข้าร่วมงานทั่วไปยังสามารถมีส่วนร่วมและเพลิดเพลินกับกิจกรรมต่างๆ มหกรรม ร้อยนิทรรศน์ ยลรัตนโกสินทร์ ภายในอาคารนิทรรศน์รัตนโกสินทร์ ถนนราชดำเนินกลาง (วันอังคาร-ศุกร์ เปิด ๑๑.๐๐-๒๐.๐๐ น. เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เปิด ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น. ปิดวันจันทร์) และบริเวณลานพลับพลาเจษฎาบดินทร์ หน้าวัดราชนัดดา (ตั้งแต่เวลา ๑๗.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

อากาศบริสุทธิ์สร้างได้ที่ "อาบูดาบี"

เมืองมาสดาร์ อาบูดาบี (Masda Abudabi) ประเทศสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ กำลังจะกลายเป็นเมืองที่น่าอยู่ที่สุดในโลก เพราะรัฐบาลมีแนวคิดที่จะเนรมิตให้เมืองที่มีพื้นที่ขนาด ๖ ตารางกิโลเมตรนี้เป็นเมืองที่สะอาด ปราศจากควันรถและฝุ่นละออง โดยใช้พลังงานโซลาร์เซลล์ (Solar Cell) จากโซลาร์ฟาร์ม (Solar Farm) ขนาดใหญ่ที่สุดในตะวันออกกลางมาใช้เป็นแหล่งพลังงาน

ทางรัฐบาลวางแผนจะให้เมืองนี้ไร้ซึ่งตึกสูง มีแต่บ้านเรือนหลังเล็กๆตั้งอยู่ใกล้กันเพื่อเป็นร่มเงาให้แก่กัน ที่สำคัญมีการออกแบบถนนหนทางให้เป็นถนนคนเดิน ไม่มีรถซิ่งป่วนเมืองมากวนใจ เพราะพาหนะที่ใช้ได้ในเมืองคือ รถขนาดเล็กแบบไร้คนขับ อาศัยพลังงานจากแสงอาทิตย์ เพียงแค่เราบอกจุดหมายปลายทาง รถก็จะขับเคลื่อนด้วยตัวเองไปยังที่หมาย



คาดหมายว่าเมืองไร้คาร์บอนแห่งนี้จะแล้วเสร็จภายใน ๕-๑๐ ปี และจะกลายเป็นฮับ (Hub) ของโลกด้านการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อความยั่งยืนต่อไป

ทาสีภูเขา ลดโลกร้อน

หลายคนคงกำลังงงว่า "ทาสีภูเขา ลดโลกร้อน" มันจะเป็นไปได้อย่างไร ใครกันจะทำเรื่องนี้ได้ ?

แต่ก็เป็นไปแล้วค่ะ เพราะนายเอดูอาร์โด โกลด์ หนุ่มชาวเปรูผู้นี้กำลังทำงานชิ้นสำคัญอยู่ โดยลงมือทาสียอดเขา "ชาลอน ซอมเบรโร" ที่มีความสูง ๔,๗๕๖ เมตรในแถบเทือกเขาแอนดีส (Andes Mountain) ประเทศเปรู นายเอดูอาร์โดบอกว่า พื้นผิวสีขาวจะช่วยสะท้อนแสงแดดจากพื้นโลกกลับไปยังชั้นบรรยากาศและอวกาศได้ดี ทำให้อุณหภูมิบริเวณนั้นลดลง

แนวคิดของเขาสอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์พื้นฐานที่ว่า พื้นผิวสะท้อนแสงสีขาวจะลดการดูดซับความร้อนและรังสีอินฟราเรด ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้อุณหภูมิโลกสูงขึ้น

โครงการดังกล่าวอาจจะช่วยทำให้น้ำแข็งละลายช้าลง และอาจลดอุณหภูมิในพื้นที่ลงได้ระหว่าง ๑ ถึง ๒ องศาเซลเซียส และหวังว่าโครงการของนายเอดูอาร์โดจะเป็นที่ยอมรับและช่วยเพิ่มพื้นที่สะท้อนแสงแดดบนเทือกเขาแอนดีส ซึ่งขณะนี้ตัวเขาและทีมงานได้ทาสีไปแล้วเป็นพื้นที่ทั้งสิ้น ๓ เฮคตาร์ (หรือประมาณ ๑๘.๕ ไร่) จากพื้นที่ที่ต้องทาสีทั้งหมด ๗๐ เฮคตาร์ โครงการนี้ยังได้รับเลือกจากธนาคารโลกให้เป็นหนึ่งในผู้ชนะของโครงการ **"๑๐๐ ไอเดียรักษาโลก"** อีกด้วย



"ป่าศรีลังกา-ทะเลฮาวาย" มรดกโลกแห่งใหม่

ขอร่วมแสดงความยินดีกับประเทศศรีลังกาด้วยค่ะ ที่องค์การศึกษา วัฒนธรรรมและวิทยาศาสตร์ แห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ประกาศขึ้นทะเบียนที่ราบสูงตอนกลางของศรีลังกา และอนุสรณ์สถานแห่งชาติทางทะเลในหมู่เกาะฮาวายซึ่งรู้จักกันในชื่อ "ปาปาฮานาโมกูอาเกีย" เป็นมรดกโลก ๒ แห่งล่าสุด

เหตุที่ทั้ง ๒ แห่งนี้ได้รับคัดเลือกให้เป็นมรดกโลก เนื่องจากที่ราบสูงตอนกลางของประเทศศรีลังกามีความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติอย่างยิ่ง เพราะมีสภาพเป็นป่าดึกดำบรรพ์ เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของเสือดาวศรีลังกา รวมถึงสัตว์และพืชพรรณที่หายากอื่นๆอีกเป็นจำนวนมาก

ด้านอนุสรณ์สถานแห่งชาติทางทะเลในหมู่เกาะฮาวายก็ไม่น้อยหน้า เพราะที่นี่เป็นถิ่นที่อยู่อาศัยของแมวน้ำมังค์ฮาวายและนกหายากหลายชนิด พื้นที่ดังกล่าวกว้างขวางถึง ๑๔๐,๐๐๐ ตารางไมล์ในมหาสมุทรแปซิฟิก มีระบบนิเวศตามแนวปะการังที่ยังไม่ถูกรบกวน และมีปลาฉลามอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นคุณสมบัติที่หายากยิ่งในปัจจุบัน เนื่องด้วยกิจกรรมของมนุษย์เข้ามารุกรานธรรมชาติให้เสียสมดุลมากขึ้นทุกที





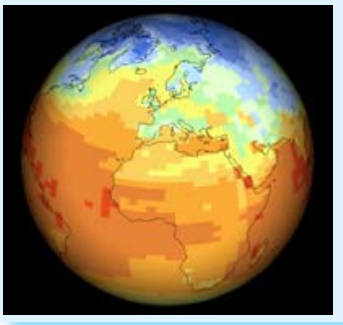
โลกร้อน...จนมนุษย์อยู่ไม่ได้!

โอ้ มายก้อด! นี่มนุษย์เราจะอยู่บนโลกนี้ไม่ได้กันแล้วจริงๆ หรือ เพราะเมื่อเร็วๆนี้นักวิทยาศาสตร์แดนจิงโจ้ ประเทศออสเตรเลีย ค้นพบว่าอุณหภูมิที่พุ่งสูงขึ้นในบางพื้นที่ อาจจะทำให้มนุษย์ไม่สามารถปรับตัว หรือมีชีวิตรอดอยู่บนโลกใบนี้ได้

งานวิจัยนี้ค้นพบว่า ภาวะดังกล่าวจะเริ่มต้นที่อุณหภูมิโลกสูงขึ้น ๗ องศาเซลเซียส ซึ่งอาจทำให้บางภูมิภาคไม่เหมาะจะเป็นที่อยู่อาศัย และเมื่ออุณหภูมิโลกสูงขึ้นถึง ๑๑-๑๒ องศาเซลเซียส พื้นที่เหล่านั้นก็จะรายล้อมประชากรมนุษย์ส่วนใหญ่เพิ่มขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศจะไม่หยุดอยู่แค่ปี ค.ศ. ๒๑๐๐ แต่จากปี ๒๓๐๐ เป็นต้นไป อุณหภูมิโลกอาจสูงขึ้น ๑๒ องศาหรือมากกว่านั้น!

แต่ก็มีนักวิทยาศาสตร์บางคนค้านว่า ไม่มีโอกาสที่โลกจะร้อนเพิ่มถึง ๗ องศาในศตวรรษนี้ แต่มีความเสี่ยงที่การเผาไหม้เชื้อเพลิงซากดึกดำบรรพ์จะสร้างปัญหาได้ภายในปี ค.ศ.๒๓๐๐

ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม มนุษย์ควรหันมาตระหนักถึงปัญหาโลกร้อนกันให้ลึกซึ้งมากขึ้น และควรลงมือปฏิบัติด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ที่จะช่วยชะลอปัญหาดังกล่าวให้เกิดช้าลง



พลังแสงแดด ชะลอโรค "พาร์กินสัน"

ถือเป็นเรื่องน่ายินดียิ่งสำหรับวงการแพทย์ และผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (“Parkinson’s Disease”) เพราะนักวิจัยจากสถาบันสุขภาพและสวัสดิการแห่งชาติของฟินแลนด์ ได้สำรวจพบว่า วิตามินดี มีส่วนช่วยในการป้องกันเซลล์ประสาทไม่ให้ถูกกระทบกระเทือน ซึ่งปกติร่างกายของคนเราสามารถสร้างวิตามินดีได้เองเมื่อสัมผัสแสงอาทิตย์ นอกเหนือจากรับประทานอาหารประเภทน้ำมันตับปลา นม หรือธัญพืช เพราะหากคนเรามีระดับวิตามินดีในร่างกายที่ต่ำเกินไป อาจจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคพาร์กินสันได้ถึงสามเท่าของคนที่มีระดับวิตามินดีมากที่สุด อาการของโรคนี้จะส่งผลกระทบต่อสมอง นำไปสู่อาการสั่น และเคลื่อนไหวช้าลง



อย่างไรก็ตาม ถึงแม้นักวิจัยจะยังไม่สามารถหาปริมาณที่แน่นอนของวิตามินดีที่เหมาะสมต่อความต้องการของสมอง เพื่อจะลดความเสี่ยงในการเกิดโรค แต่เราสามารถสรุปได้อย่างหนึ่งว่า ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้ และการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ก็เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสมดุลให้กับร่างกายได้

ไอเดียเจ๋ง ขยะสร้างรถ

ทีมนักศึกษาจากแผนกวิศวกรรมช่างกลแห่งมหาวิทยาลัยปาเลสไตน์ โพลีเทคนิค ได้คิดค้น “รถยนต์พลังงานแสงอาทิตย์” ขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงก็มีหลายกลุ่มคิดค้นรถยนต์ประเภทนี้มาก่อนแล้ว แต่รถคันนี้จะพิเศษกว่ารถทุกๆ คันที่ผ่านมา เพราะสร้างขึ้นจาก “ขยะ” ที่ถูกทิ้งขว้างมาใช้ให้เกิดประโยชน์



รถจากพลังของขยะคันนี้ สามารถสร้างพลังงานไฟฟ้าจากแผงโซลาร์เซลล์ด้านหลังเพื่อป้อนให้มอเตอร์ขับเคลื่อนขนาด ๒ แรงม้า (แผงโซลาเซลล์สามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าโดยอาศัยแสงแดดที่แรงจัดในพื้นที่ปาเลสไตน์ และแม้จะเป็นวันที่เมฆครึ้ม ก็ยังสามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าออกมาได้เช่นกัน) มีความเร็วสูงสุดที่ถูกจำกัดไว้ไม่เกิน ๓๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง และที่น่าทึ่งไปกว่านั้นคือ รถคันนี้ใช้ต้นทุนการสร้างเพียง ๔,๐๐๐ ดอลลาร์ (หรือประมาณ ๑.๓๒ แสนบาท) เท่านั้น!

สาวน้อยทิเบตเก็บขยะน่ารักที่สุดในงานเอ็กซ์โป

หวังว่าเพื่อนๆยังคงจำบทความในเล่มที่แล้วได้นะคะ เกี่ยวกับงานเวิลด์เอ็กซ์โป (World Expo 2010) มาคราวนี้เรามีเรื่องน่ารักๆ ที่เกิดขึ้นภายในงานนี้มาฝากกันค่ะ



เพราะตอนนี้มีเด็กหญิงคนหนึ่งกำลังเป็นที่โด่งดังในโลกไซเบอร์เป็นอย่างมาก เนื่องจากเมื่อเร็วๆ นี้มีผู้เข้าชมงานเอ็กซ์โปที่นครเซี่ยงไฮ้ ได้บันทึกภาพเด็กหญิงขณะก้มลงเก็บขวดน้ำอัดลมเปล่า และนำไปทิ้งลงถังขยะ ภาพนี้โพสต์ลงเว็บบอร์ดหนึ่งในชื่อกระทู้ว่า **“ใครสวยที่สุดในงานเอ็กซ์โป”** ผลปรากฏว่ากระทู้นี้ได้รับความสนใจอย่างล้นหลาม จนนักท่องอินเตอร์เน็ตต่างพากันสืบว่าเด็กหญิงคนนี้เป็นใคร และในที่สุดก็ได้ทราบชื่อว่า **“โดรลมา ชุดโซ”** เธอเป็นหนึ่งในเด็กด้อยโอกาส ๓๐๐ คนจากเขตยูฉู มณฑลชิงไห่ที่ได้รับผลกระทบจากแผ่นดินไหว และได้ไปทัศนาศึกษาฟรีที่งานนี้

เพื่อนๆ หลายคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดามากๆ กับการเก็บขยะไปทิ้ง แต่ที่งานเวิลด์เอ็กซ์โป ผู้คนส่วนมากไม่สนใจแม้แต่จะทิ้งขยะให้ลงในถังที่จัดไว้ คนจำนวนมากเลือกที่จะทิ้งถุงหรือกระป๋องเครื่องดื่มลงบนถนนหนทาง เพราะขี้เกียจเดินไปหาถังขยะที่อยู่ใกล้ที่สุด เพราะเหตุนี้จึงทำให้ชาวเน็ตต่างพากันชื่นชมในรูปลักษณ์และมารยาทที่น่ารักของเธอ

คอลัมน์เยาวชนซุบซิบฉบับนี้ ต้องขอปรบมือดัง ๆ ให้กับเหล่าเยาวชนคนเก่ง ที่สามารถคว้ารางวัลในการแข่งขันด้านต่าง ๆ มาให้คนไทยได้ชื่นชม อีกทั้งยังสร้างชื่อเสียงให้คนทั่วโลกได้รู้ว่า คนไทยไม่แพ้ชาติใดในโลกจริง ๆ ค่ะ

เด็กไทยสร้างชื่อ ในการแข่งขันคอมพิวเตอร์โอลิมปิก



เมื่อวันที่ ๑๔-๒๑ สิงหาคม ที่ผ่านมา มีการจัดแข่งขัน**คอมพิวเตอร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ** ประจำปี ๒๕๕๓ ณ เมืองออนตาริโอ ประเทศแคนาดา ซึ่งประเทศไทยได้ส่งเยาวชนจำนวน ๔ คนเข้าร่วมการแข่งขัน ผลปรากฏว่า เด็กไทยทุกคนสามารถคว้ารางวัลจากการแข่งขันมาได้ ๑ เหรียญทอง ๒ เหรียญเงิน และ ๑ เหรียญทองแดง จากจำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน ๒๙๒ คน ๘๓ ประเทศ โดย**นายพศิน มนูรังษี จากโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย**ได้เหรียญทอง **นายวีระกานต์ สินทวีเลิศมงคล** และ **นายสุธี เรืองวิเศษ จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา**ได้เหรียญเงิน และ **นายศรัณย์ ไพศาลศรีสมสุข จากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย**ได้เหรียญทองแดง

นักเรียนชั้นประถมคว้า ๓ ทองคณิตศาสตร์

จากการ**แข่งขันคณิตศาสตร์ วิชาการระหว่างประเทศ** หรือ International Mathematics Contest ๒๐๑๐ (IMC) ที่ประเทศสิงคโปร์ มีนักเรียนชั้น ป.๓-ม.๕ จากโรงเรียนกว่า ๑๐๐ สถาบัน เข้าร่วมเกือบ ๑,๐๐๐ คน ประกอบด้วยนักเรียนสิงคโปร์ เกาหลีใต้ อินเดีย ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย จีน ฮ่องกง ไต้หวัน มาเลเซีย รวมทั้งเด็กไทย ๒๑ คน โดยการสนับสนุนของทีมวิชาการพระตะบอง

ผลปรากฏว่าเยาวชนคนเก่งจากประเทศไทยคว้าเหรียญรางวัลรวม ๑๒ เหรียญ ประกอบด้วย ๓ เหรียญทอง จาก **ด.ช.พชร เศวตมาลย์** ม.๑ และ **ด.ช.สิรภพ จิตรมีศิลป** ม.๑ **จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน** และ **ด.ช.วรัชญ์ วีระนนท์ชัย** ป.๖ จาก**โรงเรียนสยามสามไตร** นอกจากนี้ยังได้ ๔ เหรียญเงิน และ ๕ เหรียญทองแดงจากการแข่งในครั้งนี้อีกด้วย





๓ เหรียญทอง ๑ เหรียญเงิน จากการแข่งขันเคมีโอลิมปิกที่ประเทศญี่ปุ่น

เยาวชนคนเก่งอีกกลุ่มหนึ่งที่สามารถสร้างชื่อเสียงในการแข่งขันเคมีโอลิมปิกระหว่างประเทศ จำนวน ๔ คน ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ระหว่างวันที่ ๑๙-๒๘ สิงหาคม มีประเทศเข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๖๘ ประเทศ ๒๖๗ คน เด็กไทยสามารถคว้าเหรียญรางวัลได้ทั้งหมด คือ ๓ เหรียญทอง และ ๑ เหรียญเงิน โดย ๓ เหรียญทอง ได้แก่ **นายอลิฟ น้อยคำ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ นายเขตภากร ชาครเวท โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา** และ **น.ส.พิณนรี เตี่ยมังกรพันธุ์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา** ส่วนเหรียญเงินได้แก่ **นายจิราบริรักษ์ เจริญภัทรปรีดา โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย**

ม.เกษตรคว้าที่ ๑ ประเภท Software Design ในการแข่งขัน Imagine Cup 2010 ที่โปแลนด์



นักศึกษาไทยสร้างชื่อเสียงระดับโลก เมื่อทีม Skeek ซึ่งประกอบด้วยนักศึกษาชั้นปีที่ ๔ คือ **นายกฤตธี ศิริสิทธิ์ นายพิชัย โสดใส นายธนสรรค์ ดิลกพินิจนันท์ และนายนนทวรรธ ศรีจาด จากภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ สาขาวิศวกรรมซอฟต์แวร์และความรู้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์** สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศในหัวข้อ **Software Design ในการแข่งขัน Imagine Cup 2010 ซึ่งไมโครซอฟท์เป็นสปอนเซอร์ ณ ประเทศโปแลนด์** พร้อมรับรางวัลมูลค่า $25,000 USD และถือเป็นการคว้าที่ ๑ ติดต่อกันเป็นสมัยที่ ๒ ของทีมนักศึกษาไทย ผลงานที่ส่งเข้าประกวดมีชื่อว่า eyeFeel ซึ่งเป็นการผสมผสานเทคโนโลยีระบบจดจำเสียงพูดและจับความเคลื่อนไหวของใบหน้า (Speech and facial recognition systems) เพื่อแปลงเป็นตัวอักษร จากนั้นทำการแปลงต่อเป็นภาษาสัญลักษณ์หรือ ภาษามือ (Text-to-sign language translator) แบบเรียลไทม์ โครงการนี้มีประโยชน์ในการลดช่องว่างทางการศึกษาของผู้ที่มีปัญหาเรื่องการได้ยิน รวมถึงช่วยให้สามารถสื่อสารกับคนปกติได้ดียิ่งๆ ขึ้น



๖ หนุ่มเยาวชนไทย คว้ารางวัลเหียบ จากแข่งคณิตศาสตร์โอลิมปิก ครองอันดับ ๕ ของโลก

คณะผู้แทนประเทศไทยที่ได้เดินทางไป**แข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ** ครั้งที่ ๕๑ ประจำปี ๒๕๕๓ จำนวน ๖ คน ณ เมืองแอสตานา ประเทศคาซัคสถาน ระหว่างวันที่ ๒-๑๕ กรกฎาคม สามารถคว้ารางวัล ๑ เหรียญทอง โดยฝีมือของ**นายนิปุณ ปิติมานะอารี โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน** และเหรียญเงิน อีก ๕ รางวัล นำโดย **นายวิจิต ยังจิตร โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ นายธนาตย์ คุรุธัช นายพงศ์ภัค ภูมิวัฒน์ นายภควุฒิ จิรดิลก และนายศุภณัฐ คำตื้อ จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา** ซึ่งการแข่งขันครั้งนี้มีประเทศต่างๆ เข้าร่วม ๙๘ ประเทศ ทั้งนี้ คะแนนรวมของประเทศไทย เท่ากับ ๑๔๘ คะแนน จัดเป็นอันดับที่ ๕ ของโลก

“ลมหายใจไร้มลทิน” เสริมสร้างค่านิยมเยาวชนไทยให้รักความซื่อสัตย์สุจริต

โครงการ **“ลมหายใจไร้มลทิน”** กิจกรรมประกวดเพื่อเสริมสร้างค่านิยมเยาวชนไทยให้รักความซื่อสัตย์สุจริต เชิญชวนน้องๆ ทั่วประเทศ ส่งผลงานเข้าประกวด ๕ ประเภท เขียนเรียงความ ร้องเพลง คัดลายมือ วาดภาพศิลปะ และกิจกรรมรณรงค์ความซื่อสัตย์ ชิงทุนการศึกษากว่า ๓๐๐,๐๐๐ บาท โดยส่งไปได้ที่ บริษัท สื่อสากล จำกัด เลขที่ ๑๑๔๓/๑ ซอยสุทธิพร ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ หมดเขตวันที่ ๓๑ ตุลาคม ศกนี้ รายละเอียดเพิ่มเติม คลิก http://www.lomhaijai.org

หรือติดต่อ คุณนวพร คุณกัญตภัค คุณชดาพร สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.) โทร. ๐-๒๖๕๑-๖๙๒๐, ๐-๒๒๕๕-๕๘๕๐-๗ ต่อ ๑๕๕, ๑๒๓ และ ๑๔๗



เชิญชวนน้องๆเข้าร่วมโครงการยิงหนังสติ๊กปลูกป่า

ชมรมส่งเสริมการศึกษาและวัฒนธรรมแม่แจ่ม ตระหนักถึงการรักษาสิ่งแวดล้อมภายในแถบอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ให้คงอยู่ดังเดิม ทำให้พยายามผลักดันโครงการปลูกต้นไม้เพื่อส่งเสริมทัศนียภาพให้สวยงาม อนุรักษ์ และสร้างสมดุลของธรรมชาติในอำเภอแม่แจ่ม โดยขอเชิญชวนประชาชนทั่วไป และน้องๆ เยาวชนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในโครงการ

โครงการนี้ชื่อว่า **“ยิงหนังสติ๊กปลูกป่า” จะใช้เมล็ดพันธุ์ของ “นางพญาเสือโคร่ง”** ซึ่งเป็นพันธุ์ไม้ที่จะพบได้ตามพื้นที่สูงกว่าระดับน้ำทะเล ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ เมตรขึ้นไป ซึ่งทางอุทยานน้ำตกห้วยทรายเหลืองจะเป็นผู้จัดหามาให้ และมีผู้นำทางคือ เจ้าหน้าที่ของทางชมรมแม่แจ่ม ผู้ร่วมโครงการเดินเท้าไปด้วย ยิงเมล็ดพันธุ์ด้วยหนังสติ๊กไปด้วย รวมแล้วใช้ระยะเวลาราว ๔ ชั่วโมง

สามารถสมัครเพื่อเข้าร่วมโครงการได้ถึงเดือนธันวาคม ๒๕๕๓ ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม คุณศาสตรา (พี่ฮอลล์) ๐๘-๑๑๓๑-๓๒๘๒



งานวันประมงภาคเหนือ ๒๕๕๓

วันที่ ๘-๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๓ **คณะเทคโนโลยีการประมงและทรัพยากรทางน้ำ และศูนย์กีฬากาญจนาภิเษกรัชกาลที่ ๙ มหาวิทยาลัยแม่โจ้** ขอเชิญร่วมชมนิทรรศการ สัมมนาทางวิชาการ การประกวดแข่งขันต่างๆ การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ทางการประมง และการประชุมศิษย์เก่าประมงแม่โจ้ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. ๐-๕๓๘๗-๓๔๗๐-๒ ต่อ ๑๓๐

www.fishtech.mju.ac.th

ประกวดร้อยกรองออนไลน์ ของสมาคมนักกลอนแห่งประเทศไทย

ประเภท และระดับชั้นของการประกวด

๑. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

- กาพย์ยานี ๑๑

๒. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

- กลอนสุภาพ

๓. ระดับอุดมศึกษา และประชาชนทั่วไป

- โคลงสี่สุภาพ

หัวข้อการประกวดประจำเดือนตุลาคม (๑๖ ตุลาคม - ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ ประกาศผล ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓)

- ระดับมัธยมศึกษาต้น : **จิตสาธารณะ**
- ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย : **ห้วงแห่งมโนสำนึก**
- ระดับอุดมศึกษา และประชาชนทั่วไป : **ปรากฏการณ์**

เปิดรับผลงานส่งเข้าประกวด ๓ ช่องทาง คือ

- ส่งผลงานทางเว็บบอร์ด ในเว็บไซต์ของสมาคมนักกลอนฯ www.thaipoet.net/
- ทางอีเมล์ info_thaipoet@yahoo.com
- ทางไปรษณีย์ “กองประกวดร้อยกรองออนไลน์ฯ” เลขที่ ๕๙/๒๑ หมู่ที่ ๙ ซอยศิริโสภา ถนนโชคชัย ๔ แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ วงเล็บมุมซองว่า “ประกวดร้อยกรอง”

การส่งทางไปรษณีย์ ภายในเวลาที่กำหนด ตามหลักฐานการประทับตราไปรษณีย์เป็นสำคัญ

เชิญชวนอีกครั้ง ประกวดนวนิยาย รางวัลสุภาว์ เทวกุลฯ ครั้งที่ ๑๖

มูลนิธิสุภาว์ เทวกุลฯ ร่วมกับสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย จัดการประกวดนวนิยายขนาดสั้นเพื่อรับรางวัลสุภาว์ เทวกุล ฯ ประจำปี ๒๕๕๓ (ครั้งที่ ๑๖) มูลค่ารางวัลรวม ๓๐,๐๐๐ บาท กำหนดความยาวประมาณ ๑๕-๒๐ ตอน โดยเขียนเป็นภาษาไทยสร้างสรรค์ขึ้นเอง ไม่แปล-แปลงจากงานเขียนของผู้อื่น กรณีที่มีการลอกเลียนผลงานของผู้อื่น มูลนิธิฯ จะดำเนินการตามกฎหมายลิขสิทธิ์ทันที และต้องเป็นงานที่เขียนขึ้นใหม่ ไม่เคยตีพิมพ์หรือรวมเล่มมาก่อน และระหว่างที่เสนอเข้าพิจารณารับรางวัล ห้ามส่งให้นิตยสาร หนังสือพิมพ์ หรือสำนักพิมพ์เพื่อการตีพิมพ์ ทั้งนี้ ผู้เขียนยังมีชีวิตอยู่ในวันส่งงานเข้าพิจารณารับรางวัล และผู้เขียนคนเดียวมีสิทธิ์ส่งได้มากกว่าหนึ่งเรื่อง

หลักเกณฑ์การส่ง ให้พิมพ์หน้าเดียว ส่งพร้อมสำเนา ๒ ชุด รวมเป็น ๓ ชุด โดยผู้เขียนต้องทำสำเนาเก็บไว้เอง มูลนิธิฯจะไม่ส่งต้นฉบับคืน กรุณาใส่ชื่อจริง นามสกุลพร้อมที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ และเบอร์โทรศัพท์(ถ้ามี)ไว้ในต้นฉบับด้วย และส่งลงทะเบียนทางไปรษณีย์ หรือส่งด้วยตนเองที่สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย เลขที่ ๓๑ ซอยกรุงเทพ-นนทบุรี ๓๓ (เทวรัตน์) แขวง/เขตบางซื่อ กทม.๑๐๘๐๐๐ ภายในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ สำหรับการส่งทางไปรษณีย์คณะกรรมการจะนับวันที่ประทับตราไปรษณีย์ต้นทางเป็นสำคัญ รายละเอียดเพิ่มเติม คลิก http://www.thaiwriterassociation.org

TNI ให้ทุนเรียนต่อป.ตรี รวม ๖๐ ทุน

สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น (TNI) มีกำหนดเปิดรับสมัครบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี หลักสูตร ๔ ปี ใน ๓ คณะ ๖ สาขาวิชา ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ (วิศวกรรมยานยนต์ วิศวกรรมการผลิต วิศวกรรมคอมพิวเตอร์) คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ และคณะบริหารธุรกิจ (การจัดการอุตสาหกรรม บริหารธุรกิจญี่ปุ่น) โดยสอบแข่งขันเพื่อรับทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔ จำนวน ๖๐ ทุน หมดเขตรับสมัครวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

รายละเอียดเพิ่มเติมคลิก http;//www.tni.ac.th

ขอขอบคุณนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย

"ยูธโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 1"

กับการสร้างความสุขให้กับคนไทยทั้งประเทศ



การกีฬาแห่งประเทศไทย

กกท. อยู่เคียงข้างทุกเส้นทางของนักกีฬาไทย



มูลนิธิเทสโก้เพื่อไทย

ก่อตั้งเมื่อปี 2546 โดยเทสโก้ โลตัส เพื่อสนับสนุนการศึกษาแก่เด็กไทยที่เรียนดีแต่ด้อยโอกาส ณ วันนี้ “มูลนิธิเทสโก้เพื่อไทย” ได้ให้โอกาสเด็กไทยแล้วกว่า 9,000 คนด้วยการสนับสนุนทุนการศึกษาและการฝึกงานทางวิชาชีพค้าปลีก นอกจากนี้มูลนิธิฯ ยังได้ให้ความช่วยเหลือชุมชนและผู้ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติทั่วประเทศอย่างต่อเนื่อง

เทสโก้ โลตัส

ขอบคุณที่ให้โอกาสเราร่วมสร้างสรรค์สิ่งที่ดีให้กับสังคมไทย

มูลนิธิเทสโก้เพื่อไทย
TESCO FOR THAIS FOUNDATION

TESCO Lotus
เราใส่ใจคุณ



บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



เที่ยวไทยเชิงเกษตร
เดินทางได้ตลอดปี สุขภาพดีทุกฤดูกาล

อีกหนึ่งโครงการภายใต้แคมเปญใหญ่ **“เมืองไทย ใครๆ ก็รัก”** ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยที่นอกเหนือจากจะชักชวนให้เที่ยวเมืองไทยในหลากหลายรูปแบบตามแต่ความชื่นชอบของผู้ท่องเที่ยวแล้ว ยังถือเป็นการตอบรับนโยบายกระจายรายได้สู่ท้องถิ่นให้มากขึ้นไปพร้อมๆ กัน ก็คือ โครงการ **“รักเมืองไทย เที่ยวไทยเชิงเกษตร”** ซึ่งได้มีการเปิดตัวแนะนำเส้นทางที่พร้อมให้ผู้ชื่นชอบการเดินทางท่องเที่ยวได้ตลอดปีในทุกฤดูกาล โดยก้าวแรกได้ชักชวน ๕ คนดังมาร่วมแนะนำการท่องเที่ยวเชิงเกษตร ๕ รูปแบบตามแต่สไตล์ ความชื่นชอบของพวกเขาผ่านภาพยนตร์โฆษณาประกอบด้วย คุณณวัฒน์ อิสรไกรศีล กับ Amazing Trip สำหรับผู้ชื่นชอบทัศนาความมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติ คุณไอรินทร์ สุรังค์สุริยกุล กับ Healthy Trip สำหรับผู้ที่ชื่นชอบท่องเที่ยวเน้นดูแลสุขภาพด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ คุณคงกะพัน แสงสุริยะ กับ Adventure Trip ที่เหมาะสำหรับผู้ที่รักการผจญภัยกลางแจ้ง คุณบรรณ บริบูรณ์ กับ Gourmet Trip สำหรับผู้รักการท่องเที่ยวกับการลองลิ้มชิมรสสารพันอาหารอร่อยและผลไม้นานาชนิด และสุดท้าย คุณณัฐธีร์ โกศลพิศิษฐ์ และครอบครัวกับ Family Trip ซึ่งเหมาะสำหรับครอบครัวที่รักการสร้างสรรค์กิจกรรมร่วมกันในวันพักผ่อน

โอกาสนี้ **รองผู้ว่าการด้านสื่อสารการตลาด การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย คุณประกิตติ์ พิริยะเกียรติ** ได้บอกเล่าถึงโครงการนี้ และเรื่องการท่องเที่ยวรักษ์สุขภาพด้วย



จุดเริ่มต้นของโครงการรักเมืองไทย เที่ยวไทยเชิงเกษตร

ศักยภาพบ้านเราที่สำคัญคือเป็นเมืองแห่งสินค้าเกษตรสารพัดสิ่งมากๆ ผมเชื่อว่าคนไทยเราเองก็ชอบทานผลไม้ และเมืองไทยถือเป็นเมืองที่มีผลไม้อุดมสมบูรณ์ตลอดปี เพราะฉะนั้นเราก็มองว่าเกษตรนี่แหละน่าจะเป็นอีกทางที่จะดึงนักท่องเที่ยวได้ ในขณะเดียวกันก็สร้างรายได้ให้กับเกษตรกรของเรา ที่สำคัญก็คืออยากปลูกฝังให้คนไทยรักเรื่องการเกษตรซึ่งเป็นอาชีพหลักของเรา คือประเทศของเราจะพัฒนาไปขนาดไหนก็แล้วแต่ แต่สิ่งสำคัญที่เราต้องไม่ลืมคือเรามีพื้นฐานเรื่องเกษตรกรรมมายาวนานมาก และประเทศไทยก็เป็นครัวของโลก (KITCHEN OF THE WORLD) ด้วย เรามั่นใจว่าเรื่องเกษตรกรรมเป็นเรื่องสำคัญของคนไทยแล้วก็เป็นศูนย์รวมไว้ซึ่งเรื่องศิลปวัฒนธรรม สุขภาพ การกิน อะไรต่างๆ นานา โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการกิน คนไทยจะสนุกสนานชอบกันเป็นพิเศษ เรามีอาหาร มีขนมที่แสดงถึงภูมิปัญญาชาวบ้านที่น่าทึ่ง เลยค่อนข้างมั่นใจว่าแคมเปญนี้จะช่วยกระตุ้นคนไทยให้ท่องเที่ยวกันมากขึ้น

สถานการณ์บ้านเมืองในช่วงที่ผ่านมาส่งผลกระทบกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับทาง ททท.เองหรือไม่

ต้องบอกว่าไม่น่าเชื่อเหมือนกัน คือแรกๆ เราก็คิดกันว่าน่าจะใช้เวลาฟื้นฟูกันนานพอประมาณ โดยมองในแง่บวกแล้วคงประมาณ เดือนกันยายนน่าจะกลับมาได้ แต่ ในวันนี้ตอบได้เต็มปากเลยว่าไม่ใช่อย่างที่วิตก นั่นคือสภาวะการท่องเที่ยวของเมืองไทยเรากลับคืนมาสู่ภาวะปกติแล้ว จากตัวเลขนักท่องเที่ยวที่สนามบินสุวรรณภูมิตั้งแต่ต้นปีมาผ่านสามเดือนแรกของปี ๒๕๕๓ ตัวเลขออกมาบวก น่าพอใจ แต่จะมาติดลบในเดือนเมษายนกับพฤษภาคม ผ่านมา ๕ เดือน มาถึงเดือน ๖ เข้ากลางเดือนเป็นต้นมา ตัวเลขนักท่องเที่ยวของเราออกมาเพิ่มตลอด ตอนนี้ขึ้นมาประมาณถึงหลักสามหมื่นคน

เพราะฉะนั้นสรุปยอดถึงเดือนมิถุนายนเราติดลบแค่ ๔ เปอร์เซ็นต์เทียบกับปีที่ผ่านมา พอเปิดมาเดือนกรกฎาคม ตัวเลขอัตรานักท่องเที่ยวจากสนามบินสุวรรณภูมิเพิ่มมาเป็นบวกแล้ว อย่างที่จังหวัดภูเก็ต ที่นี่ตัวเลขอัตรานักท่องเที่ยวยิ่งไม่ต้องพูดถึง อัตราบวกเพิ่มขึ้นตลอด ตอนที่ทางกรุงเทพฯ เรามีเรื่องรุนแรง นักท่องเที่ยวต่างประเทศก็มุ่งตรงไปลงที่ภูเก็ตมากกว่าปกติอีกด้วยซ้ำ ทีนี้ถามว่ามาถึงตอนนี้กับสถานการณ์ร้อนๆ ที่ผ่านมาคงมีผลกระทบบ้างนิดหน่อย แต่ผมก็มั่นใจว่าเราจะกลับเข้าสู่บรรยากาศคึกคักตามที่เราตั้งเป้านักท่องเที่ยวไว้สำหรับปีนี้ที่ ๑๔ ล้านภายในสิ้นปีได้แน่นอน อย่างที่ผ่านมาเราจัดงาน Thailand Today เราเน้นส่งเสริมกระจายข้อมูลถึงบรรยากาศเมืองไทยในวันนี้ที่พร้อมรับรองนักท่องเที่ยว ทุกรูปแบบทุกสไตล์ ซึ่งได้รับผลตอบรับจากยอดจองต่างๆ ดีมากๆ ก็ทำให้เราคาดว่าน่าจะประเมินไปได้ถึงตัวเลขนักท่องเที่ยวต่างชาติ ในต้นปีหน้าเกินเป้าที่วางไว้แน่นอน

ในส่วนของนักท่องเที่ยวคนไทยเอง เท่าที่ผ่านมาก็ปรากฏว่า ไม่กระทบไปตามสถานการณ์มากนัก คนไทยเองยังเที่ยวกันในระดับปกติ โครงการท่องเที่ยวเชิงเกษตร เรามองว่าจะมาช่วยกระตุ้นสำหรับคนที่ชอบท่องเที่ยวหลากหลายสไตล์ต่างๆ กันได้ลองมาเที่ยวในรูปแบบความชอบของเขาในที่ๆ เขาอาจจะยังไม่เคยรู้หรือไม่เคยไปมาก่อน

ทราบว่าท่านรองฯ เองก็ชื่นชอบเรื่องท่องเที่ยวสไตล์รักษ์สุขภาพ อยากให้ท่านรองฯ ฝากถึงคนไทยผ่านโครงการนี้สักนิด

ก็อยากจะฝากไปถึงทุกๆ คนว่าสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะฉะนั้นใครที่ยังอายุน้อยๆ อยู่ อย่ารอช้าทำได้เลย อย่างผมเองมาดูแลสุขภาพมากๆ ก็เมื่อ ๗-๘ ปีที่ผ่านมา ถ้าย้อนกลับไปได้จะทำเร็วกว่านี้อีกสัก ๑๐ ปีนะ...แต่ก็พอใจกับตัวเองคืออย่างผมเองไม่ทานเนื้อสัตว์มาเกือบ ๑๐ ปี รักษาระบบการดำเนินชีวิตคือให้พักผ่อนเต็มที่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ ทุกวันนี้แทบจะไม่มีปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บหนักหนาสาหัสเลย มีแค่ไปตรวจสุขภาพประจำปีตามปกติ แล้วต้องย้ำว่าร่างกายที่แข็งแรงกับสุขภาพจิตที่ดีเป็นเรื่องที่ซื้อหาไม่ได้ เราต้องทำเอง ทีนี้อย่างตัวผมเองชอบทานผลไม้มากๆ เพราะผลไม้ทุกชนิดมีสารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ช่วยป้องกันโรคได้อย่างน่าอัศจรรย์ หน้าลิ้นจี่ก็ต้องขึ้นไปเที่ยวเชียงราย พอถึงหน้าทุเรียน ก็อยากไปเที่ยวจันทบุรี ระยอง ปราจีนบุรี ซึ่งแคมเปญท่องเที่ยวเชิงเกษตรถือว่าตอบรับกับเรื่องสุขภาพคนไทยได้ทุกสไตล์ความชอบส่วนตัว แล้วก็ทำได้ต่อเนื่อง หมดไฮไลต์ที่นั่นก็ไปต่ออีกที่ได้ แล้วทุกรูปแบบก็เน้นทั้งการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหารและผลไม้ ซึ่งถือเป็นการพักผ่อนและยังได้ทวีคูณไปถึงการดูแลสุขภาพด้วย

ทีสไท เชิญชวนน้องๆ เยาวชนร่วมประกวดเรียงความภาษาไทย ในหัวข้อ "ไอดอลในดวงใจ"

หลักเกณฑ์

หน้านี้มีรางวัล

๑. เรียงความความยาวประมาณ ๑ ๑/๒ - ๒ หน้ากระดาษเอ ๔ จะเป็นลายมือ หรือพิมพ์ก็ได้

๒. ส่งไปรษณีย์ลงทะเบียนจ่าหน้าซองถึง
มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ
สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี
๑ ทำเนียบรัฐบาล ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
*วงเล็บมุมซองว่า **"ประกวดเรียงความ" อย่าลืม** แจ้งที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ติดต่อไว้ด้วย

๓. ส่งเรียงความภายในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ โดยคณะกรรมการจะพิจารณาวันที่ลงทะเบียนส่ง

รางวัล

รางวัลที่ ๑ กระเป๋าเดินทางขนาดกะทัดรัด ๑ ใบ ชุดของขวัญจาก บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) และ บัตรกำนัลมูลค่า ๕๐๐ บาทจาก บริษัท เทสโก โลตัส จำกัด

รางวัลที่ ๒ ชุดของขวัญจาก บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) และกระเป๋าเดินทาง ๑ ใบ

รางวัลที่ ๓ บัตรกำนัลมูลค่า ๕๐๐ บาทจาก บริษัท เทสโก โลตัส จำกัด และกระเป๋าเดินทาง ๑ ใบ

รางวัลชมเชย ๖ รางวัล ชุดของขวัญจาก บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) ๓ รางวัล และ บัตรกำนัลมูลค่า ๕๐๐ บาทจาก บริษัท เทสโก โลตัส จำกัด ๓ รางวัล

น้องๆ ที่สนใจร่วมส่งเรียงความเข้าร่วมประกวด ลุ้นรับรางวัลกันนะคะ อยากให้น้องๆ แสดงฝีมือเขียนเรียงความ และอยากรู้ว่า ใครคือไอดอลในดวงใจกันบ้าง

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทิศไท

ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี	ประธานกรรมการ
คุณหญิงคณิตา	เลขะกุล	รองประธานกรรมการ
นายพลภัทร	สุวรรณศร	รองประธานกรรมการ
นายจิรุตถ์	อิศรางกูร ณ อยุธยา	กรรมการ
นางเฉิดโฉม	ศรีวรรธนะ คิบรับ	กรรมการ
ดร.ดามพ์	สุคนธทรัพย์	กรรมการ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร	กรรมการ
นายพงศธร	เกษสำลี	กรรมการ
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ	กรรมการ
นางเยาวลักษณ์	แพ่งสภา	กรรมการ
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร	กรรมการ
นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
นายอุดม	จะโนภาษ	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ
นางสุมาลี	เกตุแก้ว	กรรมการและเลขานุการ
นางสาวปองภัทร	ทองดารา	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นางกมลวรรณ	ทองแก้ว	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

พลเอก พิจิตร	กุลละวณิชย์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี
คุณหญิงคณิตา	เลขะกุล
คุณหญิงทรงสุดา	ยอดมณี
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร
นายพงศธร	เกษสำลี
นายจิรุตถ์	อิศรางกูร ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ พันธุ์วุฒิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางทัศนีย์ เอื้อวิทยา

ศิลปกรรม

นายสมชาย หงวนเสงี่ยม

ผู้อุปถัมภ์

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย

ธนาคารไทยพาณิชย์

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)

8 รอบแห่งความยั่งยืน

เทสโก้โลตัส



ทิศไท เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ