ทีเด็ด

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓๕ เดือนมกราคม – มีนาคม ๒๕๖๒



พิชิตปั่น**จักรยานมาราธอน**

ดิจิทัลเปลี่ยนระบบการศึกษา

นิรวิทธ์ เชาวนจินดา

คนเก่งโอลิมปิกวิชาการ

ส้ม มารี ยูทูบเบอร์ล้านวิว

วารสารทิศไท
มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ
เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕
โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๙
website : nif-tidthai.org



ชัยชนะจากความเพียรพยายาม







สารบัญ

ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓๕
เดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๒

สัมภาษณ์

๑๔ **ยอดเยาวชน :** นิรวิทธ์ เชาวนจินดา
ผู้ทำคะแนนสูงสุด คณะแพทยศาสตร์รามาธิบดี
๑๙ **Sport Hero :** ไฮไลท์การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ
ครั้งที่ ๔๖ “เจียงฮายเกมส์”
๒๔ **สัมภาษณ์พิเศษ :** ดร.ก้องศักด ยอดมณี
ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทยคนใหม่
๔๙ **แรงบันดาลใจ :** “ส้ม มารี” ยูทูบเบอร์ล้านวิว
กับความสร้างสรรค์จากสิ่งรอบตัว
๖๔ **บันทึกหัวใจไทย :** อลิเซีย เจททอน
ลูกครึ่งไทย ผู้ปันน้ำใจสู่บ้านราชวิถี

สารคดีประจำฉบับ

๔ **พระมหากรุณาธิคุณ :** อุ่นไอรัก คลายความหนาว
“สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์”
๙ **สืบสานพระราชดำริ :** โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑๕
(เวียงเก่าแสนภูวิทยาประสาท) ต้นแบบโรงเรียน
ศาสตร์พระราชา
๒๘ **สานฝันเยาวชน :** สาขาวิชาบูรณาการเทคโนโลยี
การเกษตรและการจัดการความปลอดภัยด้านอาหาร
หลักสูตรนานาชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
๓๓ **ชวนเที่ยว :** เชียงรายในสายลมหนาว
๓๘ **ศาสนศิลป์สยาม :** วิหารวัดร่องเสือเต้น
๔๒ **ตำราเล่มใหญ่ :** พิพิธภัณฑ์การเกษตร
เฉลิมพระเกียรติในหลวงรัชกาลที่ ๙
๕๓ **เก็บมาเล่า**
๖๘ **นวัตกรรม :** โรงประลองต้นแบบทางวิศวกรรม
พันธมิตรการศึกษา...เพาะพันธุ์ต้นกล้าวิศวกร
๗๑ **รักษ์โลก :** “ขยะพลาสติก”
มหันตภัยคุกคามท้องทะเล
๗๔ **ก้าวสู่ ASEAN Community :** อาเซียนสู่ปีที่ ๕๑
ความเปลี่ยนแปลงและก้าวต่อไปในโลกยุคปัจจุบัน
๗๗ **รอบรั้วอาเซียน**
๘๐ **แคมป์สนุกคิด :** เปิดถ้ำสิงห์ครั้งที่ ๑๒
มีอะไรอยู่ในถ้ำ...ถ้าอยากรู้ตามไปดูกัน

สุขภาพและกีฬา

๔๖ **สุขภาพน่ารู้ :** หมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัย
๕๙ **In Trend : Sport&Game :** ๖ ข้อพิชิตการปั่น
จักรยานทางไกล
๖๒ **วิทยาศาสตร์การกีฬา :** สุขอนามัยของนักปั่น
จักรยานทางไกล





บอกเล่า–ข่าวคราว–รายงาน

๘๓ **โลกดิจิทัล :** เตรียมตัวให้พร้อมในวันที่ดิจิทัล
เปลี่ยนระบบการศึกษา
๘๕ **เกร็ดต่างแดน**
๘๗ **ปรบมือให้**
๙๓ **ทำดีมีคนเห็น**



บทบรรณาธิการ

สวัสดี ค่ะน้องๆ และคุณผู้อ่านที่รัก ทิศไทต้อนรับปีใหม่ด้วยฉบับนี้ที่ขึ้นปีที่ ๑๐ แล้ว สำหรับทีมงาน การได้รับรู้และสัมผัสเยาวชน ผ่านการพูดคุย สัมภาษณ์ และติดตามความสำเร็จจากเวทีแข่งขันนานาชาติ พาให้พวกเราปลาบปลื้มและอุ่นใจที่เชื่อมั่นว่า อนาคตของชาติอยู่ในมือคนเก่งมากมายในทุกๆด้าน น้องๆเหล่านี้มีทัศนคติงดงาม เป็นแบบอย่างและแรงบันดาลใจในทุกวงการ และยินดีที่ได้มาแบ่งปันประสบการณ์ วิธีคิด ให้เพื่อนๆนำไปเป็นเยี่ยงอย่างอย่างเต็มที่ค่ะ

ปกทิศไทฉบับนี้มาในโฉมใหม่ที่ตอบโจทย์กระแสการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนรุ่นใหม่ที่กำลังมาแรง อยากให้น้องๆอ่านบทสัมภาษณ์ ดร. ก้องศักด ยอดมณี ผู้ว่าการการกีฬาแห่งปะเทศไทยคนใหม่ แล้วน้องๆจะเข้าใจว่าความตื่นตัวในเรื่องกีฬานั้น นำไปสู่เป้าหมายที่สดใสใดบ้าง

ส้ม มารี ยูทูบเบอร์ล้านวิว มาแบ่งปันวิธีคิดและแรงบันดาลใจ สู่อาชีพดิจิทัลเพื่อตามทันโลกด้วยศักยภาพในตัวตนที่ทำอย่างไรจึงจะค้นพบ แล้วไปอ่านข้อแนะนำการเตรียมตัวให้พร้อมในวันที่ดิจิทัลมีบทบาทเปลี่ยนระบบการศึกษานะคะ

กับช่องทางต่างๆที่น้องๆจะติดตามเรื่องราวที่น่าสนใจจากทิศไท นอกจากเว็บไซต์ nif-tidthai.org แล้ว น้องๆสามารถเข้าไปดูคลิปวีดีโอในช่องยูทูบของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ มีเรื่องราวใหม่ๆลงไว้อย่างต่อเนื่องค่ะ

ขอให้น้องๆมีความสุขกับการเรียน ทำงาน แข่งขัน และเล่นกีฬา แล้วพบกันใหม่ฉบับเดือนเมษายนค่ะ

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

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นอภินันทนาการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เรื่อง : ทัศนีย์ ยาวะประภาษ



อุ่นไอรัก
คลายความหนาว
"สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์"

งาน "อุ่นไอรัก คลายความหนาว สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์" ณ พระลานพระราชวังดุสิตและสนามเสือป่า มีจุดประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ ความงดงามของความเป็นไทย ช่วยกันอนุรักษ์ ฟื้นฟู และเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมประเพณีไทย ตลอดจนให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการทำบุญและสานต่อบุญไปยังผู้ประสบภัยด้านต่างๆ





ในโอกาสที่**สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร** พระราชทานพระราชานุญาตให้จัดงาน **“อุ่นไอรัก คลายความหนาว สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์”** ระหว่างวันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๑ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๒ ณ พระลานพระราชวังดุสิต และสนามเสือป่า และได้พระราชทานพระราชานุญาต ให้จัดกิจกรรม **ปั่นจักรยาน “Bike อุ่นไอรัก”** เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญในการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และเสริมสร้างความรักความสามัคคีในครอบครัวและสังคมนั้น จุดประสงค์ก็เพื่อเผยแพร่ความรู้ ความงดงามของความเป็นไทย ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนไทยช่วยกันอนุรักษ์ ฟื้นฟู และเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมประเพณีไทย ตลอดจนให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการทำบุญและสานต่อบุญไปยังผู้ประสบภัยด้านต่างๆ

ทั้งนี้ หากย้อนกลับไปเมื่อรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พุทธศักราช ๒๔๔๓ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้จัดงานฤดูหนาวขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อหารายได้สมทบทุนก่อสร้างวัดเบญจมบพิตร มีการออกร้านของพระบรมวงศานุวงศ์ เจ้านายฝ่ายหน้าและฝ่ายใน รวมทั้งข้าราชการ บริษัทห้างร้านต่างๆ รวมถึงร้านอาหาร ตลอดจนมหรสพแบบราชสำนัก เช่น โขน ละครใน







และในงานฤดูหนาว พุทธศักราช ๒๔๔๗ ทรงตั้งร้านถ่ายรูปหลวง และทรงถ่ายรูปพระราชทานแก่เจ้านาย ข้าราชการ และชาวต่างชาติ ด้วยพระบรมราชวิเทโศบายในการให้ประชาชนได้มีโอกาสใกล้ชิดกับพระองค์และพระบรมวงศานุวงศ์ ผ่านการจัดงานออกร้าน ทั้งได้ร่วมทำบุญและได้ความสุขอิ่มเอมใจทั่วกัน

ครั้นในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ก็ได้ทรงสืบสานพระราชปณิธานของพระบรมชนกนาถ โปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้จัดงานฤดูหนาว เพื่อหารายได้สมทบทุนการกุศลต่างๆ ที่สนามสโมสรเสือป่า พระราชวังดุสิต บางปีย้ายไปจัดบริเวณพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน และต่อมาย้ายไปจัดที่พระราชอุทยานสราญรมย์ และที่บริเวณสนามไชย ข้างพระราชอุทยานฯ ตามลำดับ ทรงออกร้านสตูดิโอถ่ายรูปชื่อ “ราชสาทิศย์สถาน”



จากงานฤดูหนาวในอดีต สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และมีพระราชประสงค์ที่จะพระราชทานความสุขแก่ประชาชน จึงได้พระราชทานพระราชานุญาตให้จัดงานในรูปแบบของงานฤดูหนาว เพื่อหวนรำลึกถึงบรรยากาศของงานฤดูหนาวเมื่อครั้งแรกเริ่ม สะท้อนความงดงามของประเพณีวัฒนธรรมและศิลปะแบบไทยๆ ภายใต้ชื่องาน อุ่นไอรักคลายความหนาว ครั้งที่ ๑ เมื่อวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑



สำหรับงานครั้งที่ ๒ นี้ ด้านหน้าสถานที่จัดงานบริเวณพระบรมรูปทรงม้า มีการจำลองเรือพระที่นั่งอนันตนาคราช และเรือสุพรรณหงส์ ล้อมรอบด้วยดอกไม้นานาชนิดหลากสีสันสวยงาม ส่วนด้านในงานมีการจำลอง ๗ คลอง ๒ สะพาน ซึ่งสะท้อนให้เห็นความผูกพันระหว่างสถาบันพระมหากษัตริย์กับประชาชน ผ่านพระราชกรณียกิจ



ด้านการบริหารจัดการน้ำ ภายใต้บรรยากาศงานที่เหมือนได้ย้อนเวลากลับไปสมัยอดีต ทั้งการแต่งกายแบบไทยๆ อาหารและขนมโบราณ การจำลองโรงพักสถานีตำรวจย้อนยุค นอกจากนี้ยังมีการออกร้านของพระบรมวงศานุวงศ์ หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานภาคเอกชน รวมถึงร้านของกรมราชทัณฑ์ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากฝีมือผู้ต้องขังอีกด้วย

การจัดงานแบ่งพื้นที่ออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรกคือ **บริเวณลานพระราชวังดุสิต** ชมนิทรรศการประวัติศาสตร์ที่ให้ความรู้ แสดงความผูกพัน ความรัก ความเทิดทูนต่อสถาบันพระมหากษัตริย์อันเป็นที่รักยิ่งตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๑ ถึงสมัยรัชกาลปัจจุบัน กับประชาชน ที่มาของลำน้ำคูคลองสายต่างๆ วัฒนธรรมประเพณีที่งดงามแห่งสายน้ำ เช่น ขบวนเรือพระราชพิธี งานประดิษฐ์ไทยและอาหารชาววัง บันทึกภาพกับภาพสามมิติแห่งความทรงจำ ร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้และส่งเสริมความรักความสามัคคีในครอบครัว



ส่วนที่สอง **บริเวณสนามเสือป่า** มีร้านค้าจำหน่ายสินค้าจาก ร้านจิตอาสา ๙๐๔ ร้านค้าในพระบรมวงศานุวงศ์ และร้านค้ารับเชิญ อิ่มอร่อยกับอาหารในตลาดบก ตลาดน้ำ ตลาดเดินชิมริมทาง ประชาชนที่มาร่วมงานนอกจากจะได้รับความสุข สนุกสนาน ยังได้รับชมการแสดงวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทุกวันทั่วทุกภูมิภาค ทั้งยังได้ร่วมทำบุญลุ้นรับรางวัลมัจฉาพาโชค ราคา ๒๕ บาท สลากการกุศล ราคา ๑๒๙ บาท รายได้จากการจัดงานทั้งหมดโดยไม่หักค่าใช้จ่าย จะนำไปช่วยเหลือผู้ได้รับ



ความเดือดร้อนในทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ

นอกจากนี้ยังมีมหรสพ การแสดง หนังการแปลง โขน ลิเก สลับหมุนเวียนกันมาให้ความสนุกสนานสำราญใจทุกวัน และมีการแสดงเห่เรือกลางลานพระบรมรูปทรงม้า ทุกวันศุกร์ - วันจันทร์ ตลอดจนจบงาน

ในส่วนของกิจกรรม **"Bike อุ่นไอรัก"** นั้น ในวันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๑ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดงาน "อุ่นไอรัก คลายความหนาว สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์" หลังจากนั้นทรงจักรยานนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปั่นจักรยาน "Bike อุ่นไอรัก" ในเส้นทางประวัติศาสตร์ผ่านสายน้ำคูคลองสำคัญต่างๆ อาทิ คลองมหานาค คลองผดุงกรุงเกษม คลองหลักของกรุงรัตนโกสินทร์ ไปยังคลองลัดโพธิ์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งเป็นโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริด้านการบริหารจัดการน้ำของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รวมระยะทางไป-กลับ ๓๙ กิโลเมตร

ในวันดังกล่าวมีประชาชนร่วมโดยเสด็จในขบวนจักรยานตามเส้นทางเสด็จพระราชดำเนิน ร่วมแสดงพลังในการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และร่วมรณรงค์ส่งเสริมการปฏิบัติตามวินัยจราจรเป็นจำนวนมาก

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ เพราะงาน "อุ่นไอรัก คลายความหนาว สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ ๒" ทำให้ประชาชนได้มาเที่ยวชมงานด้วยความสุข สดใส สนุกสนานเพลิดเพลิน ทั้งยังได้รับความรู้ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญเกี่ยวกับสายน้ำ และร่วมทำบุญโดยเสด็จพระราชกุศลอย่างอิ่มอกอิ่มใจถ้วนทั่ว ✚



เรื่อง : วิณีนารถ ภาพ : สิงหรา

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑๕ (เวียงเก่าแสนภูวิทยาประสาท) ต้นแบบโรงเรียนศาสตร์พระราชา



โรงเรียนศาสตร์พระราชา วิทยาเขตกู่เต้า





เมื่อครั้งเกิด "มหาวาตภัยที่แหลมตะลุมพุก" ซึ่งนับเป็นโศกนาฏกรรมครั้งใหญ่ในภาคใต้เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ ที่ทำลายบ้านเรือนประชาชน และสถานศึกษาได้รับความเสียหายยับเยิน ส่งผลให้นักเรียนไม่มีสถานที่เล่าเรียนเป็นระยะเวลายาวนานนั้น

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้กระทรวงศึกษาธิการจัดสร้างโรงเรียนทดแทนเป็นการเร่งด่วน และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดสร้างเพิ่มเติมติดต่อกันมาอีกหลายสิบปี โดยพระราชทานชื่อว่า โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ในพระบรมราชูปถัมภ์

ในปัจจุบัน โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นสถานศึกษาต้นแบบที่นำ **"ศาสตร์พระราชา"** มาใช้ในการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งเป็นสถานที่ศึกษาเรียนรู้สืบสานต่อยอด "ศาสตร์พระราชา" อย่างเป็นรูปธรรม

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ**โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๑๕** (เวียงเก่าแสนภูวิทยาประสาท) อ.เชียงแสน จ.เชียงราย ซึ่งจัดการเรียนการสอน นักเรียน ๑,๙๗๔ คน ระดับชั้นอนุบาล จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ และขยายโอกาสทางการศึกษาแก่เด็กด้อยโอกาสตามชายขอบพื้นที่สูง รวมทั้งเด็กพิเศษ ครอบคลุมพื้นที่ ๕ อำเภอ ให้ได้รับการศึกษาอย่างมีคุณภาพและทั่วถึง






ดร.กัมพล ไชยนันท์





ดร.กัมพล ไชยนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียน เล่าให้ “ทิศไท” ฟังว่า

ปัจจุบันได้นำศาสตร์พระราชามาสู่การปฏิบัติอย่างยั่งยืน โดยเน้นการสร้างเด็กให้เป็นผู้รับฟัง สัมผัส เห็น วิเคราะห์ แก้ไขปัญหาเป็น และลดเวลาเรียนทฤษฎี เพิ่มเวลาเรียนปฏิบัติ ส่งผลให้นักเรียนทุนพระราชทานการศึกษาสงเคราะห์ สอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย ประจำปี ๒๕๖๑ ได้ถึง ๑๘ คน

นอกจากนั้น นักเรียนยังได้รับรางวัลชนะเลิศ การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาต่อเนื่อง จากการเชื่อมโยงการศึกษาขั้นพื้นฐานให้เข้ากับอาชีวศึกษาและอุดมศึกษา การมีโรงเรียนเตรียมอาชีพ จำนวน ๕๓ อาชีพ มีการพัฒนาระบบเครือข่ายอินเตอร์เน็ตครอบคลุมทุกห้องเรียน เพื่อจัดการเรียนรู้ศาสตร์พระราชาตามตารางแบบยืดหยุ่น และด้วยวิธีสอนในระบบทวิศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อนักเรียนจบการศึกษา จึงได้รับวุฒิ ปวช. อีก ๑ วุฒิ ในสาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และสาขาการบัญชี และเพิ่มเติมในสาขาวิชาช่างยนต์ ช่างก่อสร้าง และช่างไฟฟ้า

อีกทั้งได้จัดสร้าง **ศูนย์บ่มเพาะนักธุรกิจน้อย** ให้นักเรียนชาย-หญิง ฝึกภาคปฏิบัติ เป็นผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร เครื่องดื่ม ช่างเสริมสวย ช่างตัดผม ฝึกหัดเป็นนักกอล์ฟ เป็นนักมวยขึ้นชกได้รับรางวัลหลายเวที

นอกจากนี้โรงเรียนได้สานต่อการพัฒนาไปยัง โรงเรียนศาสตร์พระราชาวิทยาเขตกู่เต้า ให้เป็น ศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิต ตามรอยศาสตร์พระราชาพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙

เมื่อสถาบันการศึกษาทั่วประเทศให้ความสนใจไปศึกษาดูงานอย่างต่อเนื่อง จึงจัดให้มีกิจกรรม Walk Rally เที่ยวได้ “เที่ยวไม่ไกลไป ร.ป.ค.๑๕” หรือการศึกษาดูงานแบบมีส่วนร่วม โดยการสัมผัสกับ ๑๐ ฐานความรู้เริ่มจาก

ฐานที่ ๑ ภายใน ร.ร.ราชประชานุเคราะห์ ๑๕ เป็น Digital Classroom/ E-learning Zone ฐานที่ ๒ โรงเรียนเตรียมอาชีพ ๕๓ อาชีพ สอดคล้องกับ



















บริบทเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษชายแดน อ.เชียงแสน ฐานที่ ๓ หลักสูตรสถานศึกษารองรับเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษชายแดน อ.เชียงแสน ต่อด้วยฐานที่ ๔ ร้านตัดเย็บเสื้อผ้า/ศูนย์ PEER CENTER ฐานที่ ๕ ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติ/ Digital Book ฐานที่ ๖ ร้านเสริมสวย/ร้านซักอบรีด/ ร้าน ๗-ร.ป.ค.๑๕ ฐานที่ ๗ โรงฝึกงานช่างอุตสาหกรรม/ ค่ายมวย และยิม ฐานที่ ๘ ห้องเรียนอนุบาล เชิงวิจัยและพัฒนา/ห้อง STEM & Art และ ฐานที่ ๙ ศูนย์บ่มเพาะนักธุรกิจน้อยร้านกาแฟเวียงเก่า

ฐานสุดท้าย ฐานที่ ๑๐ อยู่ภายในโรงเรียนศาสตร์พระราชา วิทยาเขตกู่เต้า/แหล่งเรียนรู้ศาสตร์พระราชา นั่งรถประมาณ ๑๐ นาที หรือไปตามเส้นทาง Walk Rally ถือเป็นมิติใหม่ของการศึกษาดูงานเชิงประจักษ์และการมีส่วนร่วม

ความน่าทึ่งคือ แนวทางการจัดวางอิฐบล็อก ตั้งกระถางยางรถยนต์ เพื่อปลูกผักสวนครัวแนวตั้ง จำนวน ๔๐๐ กระถาง ปลูกต้นพันธุ์เพกา ๒๓๘ ต้น ปรับปรุงภูมิทัศน์ร้านกาแฟเวียงเก่าชายทุ่งกู่เต้า ทำเสวียนรอบโคนต้นไม้ ไว้ผลิตปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอกเลี้ยงปศุสัตว์ โดยมีอัฒจันทร์พื้นคอนกรีตให้นักเรียนเรียนรู้สู่การพึ่งพาตนเองในอนาคต







ทิศไท ได้ชมการฝึกทักษะงานอาชีพ ผลิตผักกับลาบพื้นเมืองล้านนา ป้อนตลาดพื้นที่พัฒนาเศรษฐกิจพิเศษชายแดน จ.เชียงราย ไปดูการเลี้ยงกระบือ หมู ห่าน เป็ดเทศ ไก่ดำ แพะ นมพันธุ์ขาวเบงกอล ปลานิล ปลาตะเพียน ปลาไน ปลานวลจันทร์ การปลูกผักปลอดสารพิษ ประเภทพืชผักสวนครัว เช่น พริก มะเขือ คะน้า ข่า ตะไคร้ พืชผักฤดูหนาว เช่น เห็ดหอม กะหล่ำปลี ผักสลัด จากผลงานนักเรียนเพื่อนำมาประกอบอาหารกลางวัน บางส่วนให้นักเรียนนำกลับไปให้พ่อแม่ทำอาหาร ซึ่งเป็นการบริหารจัดการใช้ประโยชน์พื้นที่ได้อย่างคุ่มค่า

ประการสำคัญ สามารถพัฒนาเป็นโรงเรียนต้นแบบการเรียนรู้ตามรอยศาสตร์พระราชา พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ เพื่อสืบสานรักษาและต่อยอดพระราชปณิธานของพระองค์ท่านอย่างยั่งยืน เฉพาะด้านไอทีมีอุปกรณ์จำนวนมาก และระบบรองรับ ทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ได้ใช้เทคโนโลยี เพื่อเตรียมความพร้อมก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลได้เป็นอย่างดี

ทีมงามศาสตร์พระราชา ได้ทุ่มเท เสียสละ มีจิตอาสา ทำความดีด้วยหัวใจ เพื่อพัฒนาโรงเรียนศาสตร์พระราชาแห่งนี้ ให้เป็นแหล่งต้นแบบการเรียนรู้ศาสตร์พระราชาอย่างยั่งยืนอย่างแท้จริง







เรื่อง : อินทุอร ภาพ : สิงหรา

นิรวิทธ์ เชาวนจินดา

จากเด็กเรียนๆเล่นๆสู่ผู้ทำคะแนนสูงสุด คณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี

ทุกวิชาที่เรียนต้องอาศัยความเข้าใจ ผมไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า ชีววิทยาต้องอาศัยความจำ แต่เราต้องเรียนอย่างมีความสุขและสนุกอย่างเข้าใจ







นายนิรวิทธ์ เชาวนจินดา หรือ สก๊อต คือหนึ่งในสี่ผู้คว้า**เหรียญเงิน จากการแข่งขันชีววิทยาโอลิมปิกระหว่างประเทศ** ครั้งที่ ๒๙ ณ กรุงเตหะราน สาธารณรัฐอิสลามอิหร่าน ทั้งยังสอบได้คะแนนสูงสุดของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กว่าจะประสบความสำเร็จในวันนี้ สก๊อตเองก็เคยไม่ตั้งใจเรียนมาก่อน แต่เมื่อค้นพบสิ่งที่ชอบแล้ว เขาก็มุมานะโดยถือคติที่ว่า “ฟ้าลิขิตหรือจะสู้มานะตน”

จากระนองสู่มหานคร

ย้อนกลับไปตอน ๔-๕ ขวบ ผมชอบดูพวกสารคดีเชิงกลไก เป็นวิศวกรรมที่เกี่ยวกับเครื่องจักรกลซึ่งไม่เกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตใดๆ ดังนั้นคำว่า ชีววิทยา จึงห่างไกลจากตัวผมค่อนข้างมาก เพราะคิดเหมือนเด็กคนอื่นๆ ทั่วไปว่า เป็นวิชาที่ต้องใช้ความจำเยอะ ส่วนตัวเราไม่ชอบจำอยู่แล้ว พอขึ้นม.ปลาย ย้ายจากระนองมาเข้าโรงเรียนเทพศิรินทร์ ได้มีโอกาสสัมผัสชีววิทยามากขึ้น ทำให้รู้สึกว่ากลไกการทำงานของสิ่งมีชีวิตก็น่าสนใจไม่แพ้กัน ผมเลยทุ่มเทมากขึ้น ช่วงม.๔ ต้องปรับตัวค่อนข้างเยอะ เพราะเราเป็นเด็กต่างจังหวัด และตั้งใจมาสอบเข้าที่นี่เพราะอยู่ใกล้บ้านที่กรุงเทพฯ สะดวกดี ใครๆ อาจจะเลือกไปสอบเข้าสถาบันอื่นๆ แต่สำหรับผมไม่ได้ยึดติดกับสถาบัน และคิดว่า ถ้าเรามีความพยายาม เราจะประสบความสำเร็จได้



นิรวิทธ์กับคุณแม่

เส้นทางสู่โอลิมปิก

ในช่วง ม. ๔ ผมลองสมัครเข้าค่ายโอลิมปิกวิชาการ โดยเลือกสอบชีววิทยา ซึ่งเป็นค่ายแรกในชีวิต ผลคือตก แต่ได้เข้าค่ายวิชาคอมพิวเตอร์โดยมีคุณครูที่โรงเรียนแนะนำ ซึ่งพอเข้าค่ายสอวน.แล้วช่วยฝึกกระบวนการคิดเป็นอย่างมาก ตอนเข้าค่ายคอมพิวเตอร์ผมก็เรียนแบบเรื่อยๆ เน้นสนุก ไม่ได้ตั้งใจมาก พอผ่านไปถึงระดับชาติคะแนนเลยตกอยู่อันดับท้ายๆ ช่วงนั้นสะท้อนในใจมากว่า เพราะเราไม่ได้ทุ่มเท ผลก็เลยเป็นแบบนี้ ทำให้เสียใจ กลับมาตั้งใจให้มากขึ้นในวิชาชีววิทยาตอนม. ๕ และม. ๖ จนได้เป็นตัวแทนระดับชาติตอน ม.๖ ครับ



ความน่าสนใจของชีววิทยาและวิทยาศาสตร์

ใครที่ไม่สนใจวิทยาศาสตร์เลย ผมอยากให้ลองมองไปรอบตัวเรา จะเห็นว่าทุกสิ่งมีการทำงานเป็นกลไก การที่ลมพัดหรือแดดส่องล้วนมีคำอธิบายอยู่ที่ว่าเราสนใจด้านไหนมากกว่ากัน ส่วนตัวผมชอบในระบบการทำงานของร่างกาย มีความคิดอยากเป็นนักวิทยาศาสตร์อยู่แล้ว และแพทย์รามาฯ ก็มีความเด่นด้านงานวิจัยด้วย ซึ่งผมคิดว่า อยากเป็นทั้งแพทย์ที่รักษาคนป่วยไปพร้อมๆ กับการทำวิจัย ก็ต้องรอดูว่าในอนาคตเราจะไหวไหมครับ



เมื่อเครียดต้องพัก

ตอนที่ผมสอบไม่ติดผู้แทน ตอนนั้นท้อถึงขั้นนั่งๆ อยู่แล้วน้ำตาก็ไหล เลยบอกตัวเองว่า เราจะไม่กลับไปรับสภาพแบบนั้นอีก คือเราต้องสู้ เพราะตัวเราเองก็มีศักยภาพเช่นกัน อ่านหนังสือไปเรื่อยๆ ทำข้อสอบเก่าๆ พอเหนื่อยก็จะไม่ฝืน หยุดพักไปอ่านการ์ตูนเหมือนเพื่อนๆ ดูหนัง หรือไม่ก็นอนไปเลย แล้วค่อยลุกขึ้นมาอ่านใหม่



ครอบครัวนิรวิทธ์ เชาวนจินดา

การแข่งขันต่างประเทศครั้งแรก

รู้สึกตื่นเต้นไปหมดเลยครับ ตอนไปถึงมีความกังวลและเครียด แต่ละประเทศล้วนแต่เป็นเด็กเก่งทั้งนั้น แต่พอผ่านไปหลายวันเห็นคนมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ได้เพื่อนใหม่ๆ เท่าที่สังเกตดูเด็กประเทศโซนเอเชียมีความเครียดในการแข่งขันสูงกว่าโซนยุโรป พวกเขาจะมีสีสันมากกว่า อย่างเนเธอร์แลนด์พกมาสคอตประจำทีมมาด้วย และช่วยกันรักษามาสคอตไม่ให้ใครมาแย่งไปได้ เห็นแล้วรู้สึกสนุกตามครับ

ซาบซึ้งพระกรุณาธิคุณ "พระพี่นางฯ"

อย่างที่ทราบกันนะครับว่า มูลนิธิ สอวน. เกิดขึ้นได้ด้วยสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงช่วยให้เด็กไทยได้แสดงศักยภาพมากขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนหน้าที่ยังไม่มีสอวน. ผลการแข่งของไทยยังไม่ได้อยู่ในระดับที่ดีมาก เด็กนักเรียนหากมีพรสวรรค์แล้ว การมีพรแสวงและได้รับการขัดเกลาก็จะทำให้เด็กเก่งมากขึ้น ทั้งนี้ยังช่วยกระจายโอกาสให้แก่เด็กตามต่างจังหวัด เพราะความรู้ส่วนใหญ่จะกระจุกแต่ในกรุงเทพฯ และเมืองใหญ่ต่างๆ ไม่อยากให้มองว่า เป็นโครงการที่จัดขึ้นเพื่อสร้างเด็กไปแข่งเท่านั้น แต่เป็นการช่วยพัฒนาศักยภาพเด็กจำนวนมากด้วย เพราะการเข้าค่าย ๑ ศูนย์จะสามารถรองรับเด็กได้ถึง ๑๕๐ คน และจากตอนนี้มีทั้งหมด ๑๔ ศูนย์ทั่วประเทศ รวมแล้วคือเด็กเป็นพันคนที่จะสามารถกระจายความรู้ไปยังเพื่อนๆ ของตัวเอง ประโยชน์จึงไม่ได้ตกแค่เด็กพันกว่าคน แต่คือเด็กทั่วประเทศ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านที่ทรงช่วยพัฒนาการศึกษาของไทยครับ

เข้าเฝ้าฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ตอนทูลลาไปแข่ง มีการนัดนักเรียนที่จะไปแข่งโอลิมปิกวิชาการที่สวนจิตรลดา ระหว่างรอเวลาเข้าเฝ้าฯ มีขนมและน้ำรองรับ พร้อมๆกับซ้อมพิธีเข้าเฝ้าฯ พี่ที่จัดการจะคัดตัวแทนเพื่อถวายพวงมาลาและกระเช้าผลไม้ ส่วนผมตอนนั้นโชคดีมากได้ถวายกระเช้าผลไม้ ตื่นเต้นมากครับ ข้อความที่พระองค์ตรัสได้ว่า ขอให้ทำให้เต็มที่ แต่ต้องไม่ไปเครียดกับผลการแข่งขัน









เคล็ดลับการเรียนคือความเข้าใจ

ทุกวิชาที่เรียนต้องอาศัยความเข้าใจ ผมไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า ชีววิทยาต้องอาศัยความจำ แต่เราต้องเรียนอย่างมีความสุขและสนุกอย่างเข้าใจ สมัยนี้ผมว่า ความจำไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นมากเพราะความรู้พัฒนาไปไกลมากแล้ว ผมเองจะเน้นตั้งใจเรียนในห้อง กลับมาบ้านแล้วทำสรุปว่าเราเรียนอะไรบ้างเหมือนเป็นการทบทวนและจำเรื่องต่างๆ เป็นภาพ ใช้หัวสมองจินตนาการตามไป อ่านจบ ๑ หัวข้อ ก็คิดแตกยอดหาเหตุและผลต่อไปเรื่อยๆครับ





อยากเป็นแพทย์เพราะคุณพ่อสุขภาพไม่แข็งแรง

ช่วงตอนม.ต้น ผมอยากเป็นแพทย์ เพราะคุณพ่อสุขภาพไม่ดี พอไปโรงพยาบาลบ่อยๆ ก็จะเห็นแพทย์ได้ช่วยเหลือคนมากมาย ทำให้ผมเริ่มสนใจชีววิทยาจากที่ไม่เคยสนใจเลย ผมเชื่อว่าเราจะไม่มีทางรู้เลยว่าชอบอะไรจนกว่าจะได้สัมผัสด้วยตนเองอยากให้ทุกคนลองเปิดใจสนใจกับทุกสิ่ง

ความฝันในอนาคตคือสร้างนวัตกรรมเพื่อคนทั้งโลก

ผมอยากเป็นศัลยแพทย์ แต่คิดดูแล้วอาชีพแพทย์ทั้งชีวิตอาจจะรักษาคนได้เป็นหลักหมื่น แต่ถ้าเราได้คิดค้นนวัตกรรมช่วยคน เช่น การสร้างเนื้อเยื่อเพื่อเพาะอวัยวะขึ้นมา น่าจะช่วยคนในวงกว้างได้มากกว่า หวังว่า ฝันจะเป็นจริงสักวันครับ

ฝากถึงเพื่อนเยาวชน

ศักยภาพของเราทำอะไรได้มากกว่าที่เราคิด อยากให้ลองเปิดใจและทดลองทำดู ครั้งแรกอาจจะยังไม่ได้ผลที่พอใจ ให้ลองตั้งใจอีกครั้ง ทำให้เต็มที่กว่าเดิม ความสำเร็จไม่เกินเอื้อมอย่างแน่นอน ✪



เรื่อง : อินทุอร ภาพ : สิงหรา

ไฮไลท์การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ ๕๐ “เฉลิมฮายเกมส์”
















ปิดฉาก อย่างสมบูรณ์แบบและตรงคำนิยาม “มิตรภาพและความภาคภูมิใจ” สำหรับการเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ ๔๖ “เจียงฮายเกมส์” ของนครเชียงราย นครแห่งความสุขอย่างยั่งยืน ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ถือว่าเชียงรายจัดงานได้อย่างประสบความสำเร็จสูงสุด คุ้มค่ากับที่รอคอยมานานถึง ๓๒ ปี กรุงเทพมหานครยังคงครองแชมป์เจ้าเหรียญทองด้วยสถิติมากถึง ๑๑๘ เหรียญทอง ส่วนเจ้าบ้านสร้างผลงานได้ก้าวกระโดดจากอันดับที่ ๔๓ ขึ้นแท่นครองอันดับ ๑ ของภาคเหนือ ติดอันดับท็อปไฟว์ได้อย่างเต็มภาคภูมิ

หนึ่งในสีสันตั้งแต่ก่อนการแข่งขันคือ อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ชาวเชียงราย เป็นผู้ออกแบบเหรียญรางวัลของการแข่งขันที่มอบให้กับนักกีฬาที่ได้อันดับ ๑-๓ เหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง ซึ่งมีความวิจิตรสวยงาม ก่อนหน้านี้อาจารย์เฉลิมชัยยังได้จัดสร้างเหรียญ “ที่ระลึกเจียงฮายเกมส์” เพื่อการกุศล เหรียญละ ๑,๐๐๐ บาท โดยตั้งใจนำเงินมาสมทบทุนในการจัดการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งนี้ รวมถึงการแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๖ “น้ำกกเกมส์” และนำไปช่วยเหลือโรงพยาบาลต่างๆ ใน ๑๘ อำเภอของเชียงราย แม้การแข่งขันจะจบไปแล้ว แต่ทิศไทขอเชิดชูเหล่าฮีโร่ในสนามแข่งและสรุปเหตุการณ์สำคัญไว้ในที่นี้



ร่วมแรงร่วมใจในการต้อนรับนักกีฬาทั่วประเทศ

นายประจญ ปรัชญ์สกุล ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย ได้สรุปงบประมาณในการเป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ซึ่งรองรับนักกีฬาจากทั่วประเทศที่เดินทางไปแข่งขันราว ๑๕,๐๐๐ คน และมีผู้ติดตามอีก ๕๐,๐๐๐ คน ซึ่งภาครัฐได้สนับสนุนงบประมาณจัดการแข่งขัน ๖๔ ล้านบาท แบ่งเป็นจากการกีฬาแห่งประเทศไทยจำนวน ๕๐ ล้านบาท และจากเอกชนที่สนับสนุนอีก ๑๔ ล้านบาท แต่เพื่อให้การจัดการแข่งขันออกมาดีที่สุดต้องใช้งบกว่า ๑๒๐ ล้านบาท ทำให้ชาวเชียงรายร่วมแรงร่วมใจกัน ดังตัวอย่างของอาจารย์เฉลิมชัย ผู้ทุ่มเทช่วยเหลือจังหวัดในการจัดการแข่งขันอย่างสุดกำลังความสามารถ นำศิลปะเข้ามาผสมผสานด้วยการรับจัดพิธีเปิดและปิดการแข่งขันเบื้องต้น โดยใช้เงินทุนของอาจารย์เฉลิมชัยเองกว่า ๑๐ ล้านบาท และอาจารย์ยังช่วยจัดหามาเพิ่มเติมอีก ๑๐ ล้านบาท รวมเป็น ๒๐ ล้านบาท ทั้งยังเป็นผู้ประสานกับเอกชนชื่อดังให้สนับสนุนจัดพิธีเปิดให้ยิ่งใหญ่อีกด้วย ความสามัคคีของชาวเชียงรายเช่นนี้เองที่ทำให้งานทุกอย่างผ่านไปได้ด้วยเสียงตอบรับอันยอดเยี่ยม

พิธีเปิดเชิดชูความเป็นล้านนา

ยังคงรักษาประเพณีอันดีงามของชาวเหนือ โดยสร้างความประทับใจให้ผู้ชมตั้งแต่พิธีเปิดการแข่งขันซึ่งรวมการแสดงทั้งหมด ๔ ชุด การแสดงชุดที่ ๑ ชื่อว่า “จ้องมองล้านนา” นักแสดงเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายกว่า ๓,๐๐๐ คนถือร่มและแสงไฟ ตลอดการแสดงมีการใช้เทคนิคแสงแปรอักษรและรูปภาพได้อย่างงดงาม ตามด้วยขบวน “ป่าเวฬุเกียรติยศ” นำประธานในพิธีเปิด เดินเข้าสู่สนาม และการแสดงชุด “ลานล้านนา ชาติพันธุ์” ซึ่งใช้เทคนิคแสง พร้อมเครื่องแต่งกายชุดชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายร่ายรำประกอบดนตรี ปิดท้ายด้วยขบวนพาเหรดนำคณะนักกีฬาจากทั้ง ๗๗ จังหวัด เดินเข้าสู่สนามกีฬากลาง







เจ้าสระ ๑๓ สมัย

หนึ่งในตำนานนักว่ายน้ำของการแข่งขันกีฬาแห่งชาติคือ “เงือกอุ้ม” ณัชฐานันตร์ จันทร์กระจ่าง โดยในศึก “เจียงฮายเกมส์” เธอสามารถคว้าเหรียญรวม ๔ ทอง ๒ เงิน ๒ ทองแดง ทำให้เธอเก็บเหรียญชัยในกีฬาแห่งชาติตลอด ๑๓ สมัย ไปทั้งหมด ๘๕ เหรียญทอง ครองสถิติมากที่สุดในประวัติศาสตร์บรรดานักกีฬาที่เข้าร่วมกีฬาแห่งชาติ

เด็งหนึ่ง "ศุภักษร" นักปั่นทีมชาติคว้าชัยให้อำนาจเจริญ

อีกหนึ่งกีฬาที่ท้าทายความสามารถท่ามกลางวิวสวยๆ ซึ่งการแข่งขันได้ใช้ถนนบายพาส สันทราย-ดอยฮาง สวนตุง-พระตำหนักดอยตุง นั่นคือการแข่งขันจักรยานถนน ตัวเต็งของการแข่งขันยังคงเป็นศุภักษร นันนะตะ (อำนาจเจริญ) ซึ่งสามารถชิงเหรียญทองสำเร็จไปตามความคาดหมาย ประเภทอินไลน์เรซหญิง ระยะทาง ๑๑๔ กม. ด้วยเวลา ๓.๑๐.๐๕ ชม. ส่วนเหรียญเงินตกเป็นของ ปิยะธิดา ทิศจันทร์ (กทม.) ๓.๑๐.๙๗ ชม. และเหรียญทองแดง สโรชา กมลนคร จากอำนาจเจริญเช่นกันด้วยสถิติ ๓.๑๐.๙๗ ชม.

กรีฑาชาย-หญิง นักแข่งทีมชาติผลัดกันคว้าเหรียญทอง

๑๓ เหรียญทองในการแข่งขันกรีฑาครั้งนี้มีไฮไลท์อยู่ที่วิ่ง ๒๐๐ เมตร ชาย-หญิง โดยเริ่มที่วิ่ง ๒๐๐ เมตร หญิง ซึ่งเหล่าลมกรดทีมชาติไทยก็พร้อมสู้ศึกกันเต็มที่ ตั้งแต่สุภาวรรณ ธิปัตย์(ชุมพร) คว้าเหรียญทอง วิ่ง ๑๐๐ เมตร ไปก่อนหน้านี้ แต่ศุภานิช พูลเกิด จากกรุงเทพฯ และ ทัศพร วรรณกิจ จากบุรีรัมย์ก็ขอสู้ด้วยวิ่ง ๒๐๐ เมตร ตอนออกตัวทั้ง ๓ คนออกจากจุดสตาร์ตทำได้สูสี แต่เข้าสู่ ๑๐๐ เมตร สุดท้าย ศุภานิชสามารถวิ่งแซงขึ้นมาพร้อมเข้าวิน คว้าทองด้วยเวลา ๒๔.๖๙ วิ. ส่วนเหรียญเงินตกเป็นของสุภาวรรณ ธิปัตย์ ๒๔.๗๘ วิ.และเหรียญทองแดงตกเป็นของทัศพร วรรณกิจ (บุรีรัมย์) ด้วยเวลา ๒๔.๙๓ วิ.

ด้านวิ่ง ๒๐๐ เมตร ชาย วิษณุ โพธิ์ศรี นักกรีฑาทีมชาติไทย ที่ลงแข่งให้กับกรุงเทพมหานคร ทะยานเข้าเส้นชัยเป็นคนแรก คว้าเหรียญทองมาครองด้วยเวลา ๒๑.๕๓ วิ. เหรียญเงินคือ ชยุตม์ คงประสิทธิ์ (นนทบุรี) ๒๑.๕๖ วิ.และทองแดงเป็นของหนุ่มใต้ ศิริพล พันธ์แพ (สุราษฎร์ธานี)















ผลักดันสู่ "สปอร์ตซิตี้" ในอนาคต

นางรัตนา จงสุทธานามณี นายกสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดเชียงรายกล่าวชื่นชมนักกีฬาชาวเชียงรายทุกคนที่แม้อาจจะทำเหรียญทองไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้คือ ๔๐-๔๕ เหรียญ แต่กลับสร้างความประหลาดใจด้วยผลงานอันยอดเยี่ยมในกีฬาบางประเภทที่ไม่ได้คาดหวัง ส่งผลให้จังหวัดเชียงรายจบผลงานด้วย ๒๙ ทอง ๒๗ เงิน ๓๑ ทองแดง อยู่ในลำดับที่ ๕ ของตารางเหรียญ จากทั้งหมด ๗๗ จังหวัด การได้เป็นเจ้าภาพครั้งนี้ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจให้จังหวัดและสร้างรายได้ให้กับชาวเชียงรายมากถึง ๑,๐๐๐ ล้านบาท ทั้งยังสร้างแรงบันดาลใจต่อยอดให้เชียงรายพุ่งสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น นั่นคือการเป็นเมืองกีฬา หรือ สปอร์ตซิตี้ นั่นเอง

สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดเชียงรายคว้า "สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดดีเด่นระดับประเทศ"

ล่าสุดเมื่อวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา นายวิษณุ ไล่ชะพิษ ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนากีฬาเป็นเลิศ อนุกรรมการและเลขานุการ คณะอนุกรรมการพิจารณาคัดเลือกผู้รับรางวัลกีฬาดีเด่น วันกีฬาแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๑-๒๕๖๒ ได้ลงนามในหนังสือบันทึกข้อความ เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณารางวัลด้านกีฬาดีเด่น ผู้ฝึกสอนกีฬาส่วนภูมิภาคดีเด่น และสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดดีเด่น ในข้อความตอนหนึ่งระบุว่า ตามมติที่ประชุมคณะอนุกรรมการพิจารณาคัดเลือกผู้รับรางวัลด้านกีฬาดีเด่น ครั้งที่ ๓/๒๕๖๑ มีมติพิจารณาผู้รับรางวัล สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดดีเด่น ได้แก่ สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดเชียงราย และเชิญผู้ที่ได้รับรางวัลเข้ารับรางวัลในงานประกาศเกียรติคุณนักกีฬาดีเด่น เนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ ณ อินดอร์สเตเดี้ยม หัวหมาก การกีฬาแห่งประเทศไทย

ขอขอบคุณภาพจากการกีฬาแห่งประเทศไทย



เรื่อง : ทัศนีย์ ยาวะประภาษ





ดร.ก้องศักด ยอดมณี
ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทยคนใหม่ กับวิสัยทัศน์ในยุคไทยแลนด์ ๔.๐

การกีฬาในปัจจุบันก้าวไปจนถึงระดับภาคเศรษฐกิจแล้ว เพราะในหลายๆประเทศ แม้เศรษฐกิจจะหดตัว เช่น จีน แต่อุตสาหกรรมที่เติบโตอยู่คืออุตสาหกรรมกีฬา ไม่ได้แค่ขายอุปกรณ์กีฬาเท่านั้น แต่กำลังเติบโตไปเป็นสถานให้ความบันเทิง เป็นอาชีพ สร้างรายได้ สร้างโอกาส สร้างชุมชน จนเป็นเมืองกีฬา





การกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งมีอายุ ๓๓ ปีในวันนี้ (ก่อตั้งปี พ.ศ. ๒๕๒๘) กำลังพบกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ซึ่งถือเป็นความท้าทายอย่างยิ่งภายใต้การบริหารของ ดร. ก้องศักด ยอดมณี ผู้ว่าการฯ คนใหม่ไฟแรงวัย ๔๖ ปี ด้วยแผนพัฒนาระยะ ๒๐ ปีและวิสัยทัศน์ที่มองไกลไปถึงการยกระดับองค์กรให้เป็นความมั่นคงทั้งทางกายและใจของคนในชาติ

เป้าหมายปรับเปลี่ยนพัฒนาองค์กรในฐานะผู้ว่าการ กกท.คนใหม่

องค์กรการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นหนึ่งในองค์กรหลักในการพัฒนากีฬาของประเทศ ในประเทศไทยมีหลายหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวกับกีฬา อยู่ภายใต้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีทั้งระดับกรม เช่นกรมพลศึกษาซึ่งดูแลกีฬาเยาวชน กีฬาประชาชนทั่วไป ส่วนการกีฬาแห่งประเทศไทยซึ่งเป็นรัฐวิสาหกิจจะทำหน้าที่ดูแลการพัฒนากีฬาระดับเพื่อความเป็นเลิศ คือการแข่งขันกีฬาต่างๆ เช่น กีฬาชิงแชมป์ประเทศไทย กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาผู้สูงอายุ และกีฬาอาชีพ มีหน่วยงานอิสระซึ่งไม่ได้อยู่ภายใต้รัฐบาล คือคณะกรรมการกีฬาโอลิมปิกแห่งประเทศไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทยมีความเป็นมายาวนาน แต่การบริหารจัดการยังคล้ายรัฐวิสาหกิจอื่นๆ ซึ่งถ้านำไปเทียบคงยังไม่ทันสมัย การตรวจสอบคงต้องเข้มข้นขึ้น การประเมินที่ได้รับจากหน่วยงานภายนอกยังไม่ค่อยดีนัก เป้าหมายของเราคือทำอย่างไรให้การประเมินประสิทธิภาพขององค์กร การประเมินธรรมาภิบาล และความโปร่งใสต่างๆ ไปอยู่ในระดับผู้นำของรัฐวิสาหกิจ เป้าหมาย ๔ ปีของผมคงยังไปไม่ถึงที่สุด เพราะการพัฒนาองค์กรให้ได้ประสิทธิภาพระดับสูงนั้นที่อื่นทำกันเป็นสิบปี แต่เราต้องเริ่มทำให้เป็นรูปธรรม ใน ๔ ปีนี้ เราต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในการประกวดรัฐวิสาหกิจดีเด่นในด้านต่างๆ หรือการจัดอันดับความโปร่งใสธรรมาภิบาลของ ปปช. ซึ่งรัฐวิสาหกิจมีด้วยกัน ๕๔ แห่ง การกีฬาฯ อยู่อันดับที่ ๕๓ เราเหนือกว่าโรงรับจำนำรัฐบาลในอันดับ ๕๔ ถึงแม้ผมไม่ได้บอกว่าอันดับเหล่านี้ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่มันก็สะท้อนบางอย่างว่าเรายังมีปัญหาที่ต้องแก้ไข

ศักยภาพของการกีฬาฯ ในปัจจุบันเป็นอย่างไร ทั้งภาพรวม ประเภทกีฬา และนักกีฬา

ถ้าในแง่บุคลากรขององค์กร ผมเชื่อว่าคนของการกีฬาฯ โดยพื้นฐานมีศักยภาพ มีสปิริตอยู่แล้ว พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น อยากทำให้องค์กรได้รับความเชื่อถือในระดับประเทศและนานาชาติ เท่าที่ได้สัมผัสมาสามเดือนก็รู้สึกว่าได้รับความร่วมมือค่อนข้างดี มีความคึกคักมากขึ้น ถ้าเราทำได้ตามเป้า ก็จะเป็นความภูมิใจของคนในองค์กรด้วย ส่วนศักยภาพนักกีฬา ถ้าเทียบในอาเซียน เราก็ยังเป็นชั้นนำอยู่ ถ้าเทียบกับกีฬาระดับสากล ผมเชื่อว่าทั้งประเภททีมและบุคคลเราสู้ได้ และเราก็เทียบไปถึงระดับเอเชียได้ เช่น วอลเล่ย์บอล เทควันโด ยกน้ำหนัก ถือเป็นประเทศชั้นนำ และเราก็จะเน้นเรื่องการพัฒนาผลงานมากกว่า

อุปสรรคและสิ่งทดสอบในกกท.ที่กำลังท้าทายการแก้ไขปัญหา

เรื่องนี้แยกออกเป็น ๒ ส่วน พัฒนาองค์กรกับพัฒนากีฬา อย่างแรกความยากคือการบริหารงานบุคคล การให้เขาปรับตัวต่างๆ ถ้าเราเคร่งครัดกับกฎระเบียบมากขึ้น ก็มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำอย่างไรให้คนในองค์กรคิดและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงจะเป็นประโยชน์ในระยะยาว และทุกคนก็จะอยู่ในความปลอดภัยมากขึ้น ส่วนในเรื่องกีฬา ความท้าทายสำคัญที่สุดคือการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ให้เห็นผลให้ได้ เมื่อก่อนนักฟุตบอลเกาหลีกับญี่ปุ่นตัวเล็ก ไม่ค่อยแข็งแรง มาดูตอนนี้นักฟุตบอลของเขาตัวใหญ่ แข็งแรง เคลื่อนไหวได้เร็ว ส่วนคนไทยถ้าโตตามธรรมชาติโดยไม่ใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา บางคนอาจจะตัวสูง แต่เคลื่อนไหวได้ช้า ไม่มีความแข็งแรง สิ่งที่เราจะใช้คือ ทำอย่างไรให้วิทยาศาสตร์การกีฬาพัฒนาตั้งแต่ระดับประถมจนถึงระดับโตได้

ตอนนี้ผมก็เริ่มทำหลายเรื่องแล้ว เรามี**คลินิกวิทยาศาสตร์การกีฬาเคลื่อนที่**ในงานกีฬาแห่งชาติที่จังหวัดเชียงราย เพื่อกระตุ้นให้เด็กในแต่ละภูมิภาคเห็นความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬา เด็กๆได้มาทดสอบสมรรถภาพและศักยภาพของร่างกาย ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง แล้วก็ทำหลักสูตรเพื่อพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาและ





มัธยมศึกษา เพราะปัจจุบันวิทยาศาสตร์การกีฬามีเฉพาะในระดับชั้นอุดมศึกษาเท่านั้น

นอกจากนั้น เราขอสร้าง**ศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ** เพื่อรองรับนักกีฬาทีมชาติแต่ละประเภทให้มีที่ฝึกซ้อมได้มาตรฐานสากล และพัฒนาอุปกรณ์ตามวิทยาศาสตร์การกีฬาควบคู่กันไปกับศูนย์ฝึกกีฬา และ**ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา**ซึ่งอยู่ด้วยกันที่หัวหมาก เป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยจะมีศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติครบวงจร และมีแผนยกระดับขึ้นมาเป็นสถาบันการกีฬาแห่งชาติภายใต้การกีฬาแห่งประเทศไทย

สวนกีฬาแห่งชาติ รองรับการพัฒนากีฬาล่วงหน้า ๒๐ ปี

ผมเพิ่งกลับจากดูงานศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติที่ประเทศเกาหลีใต้ นับเป็นศูนย์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก เขาสามารถเป็นหนึ่งในสิบของประเทศชั้นนำของโลกในด้านกีฬาได้เพราะมีศูนย์ฝึกกีฬาสมบูรณ์แบบ เขามีวิสัยทัศน์ว่าต้องทำเพื่อรองรับอนาคตในอีก ๑๐๐ ปี

ข้างหน้า เช่นเดียวกับที่เราจะเปลี่ยนหัวหมากให้เป็น **สวนกีฬาแห่งชาติ** เพื่อรองรับการพัฒนากีฬาในวันข้างหน้าไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปี เราจะต้องเป็นหนึ่งในผู้นำด้านกีฬาระดับเอเชียให้ได้ สิ่งที่การกีฬาฯจะทำคือเปิดพื้นที่ให้มีการเล่นกีฬามากขึ้น เด็กไม่จำเป็นต้องเล่นฟุตบอลทุกคน เดี๋ยวนี้มีเทคนิคทางวิทยาศาสตร์การกีฬาสามารถทดสอบได้ว่าเด็กคนนี้เหมาะกับกีฬาประเภทใด

สวนกีฬาแห่งชาติ หรือ National Sport Park ที่หัวหมาก จะเป็นศูนย์กีฬาที่ทุกคนในครอบครัวมาใช้เวลาร่วมกันได้ ในนั้นจะมีทั้งพิพิธภัณฑ์กีฬา มี Sport Hero ที่เป็นตำนานของนักกีฬา ประวัติศาสตร์ของวงการกีฬาที่สื่อออกมาในรูปแบบดิจิทัล ดูสนุก มีส่วนร่วม ได้เรียนรู้ มีนิทรรศการที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยกันได้ นอกจากนี้ ผมจะทำด้านเวชศาสตร์ คือยกระดับโรงพยาบาลการกีฬาขึ้นมา มีหมอประจำเพื่อทำสามด้าน ป้องกันการบาดเจ็บของนักกีฬา รักษาและฟื้นฟู ที่เกาหลีมีแบบฝึกเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของนักกีฬา ซึ่งเขานำมาจาก IOC หรือคณะกรรมการโอลิมปิกสากล เกาหลีเป็นประเทศเดียวที่นำมาใช้จริง ประเทศไทยจะเป็นประเทศที่สองที่จะนำแบบทดสอบนี้มาใช้

ผู้ว่าการ กกท. นั่งรถวีลแชร์ดูงานการกีฬาที่เกาหลีใต้ ช่วงบาดเจ็บที่เข่าจากการแข่งกีฬา





ผมมีแนวคิดอยู่เรื่องหนึ่งในสวนกีฬาแห่งชาติที่หัวหมาก ซึ่งต้องขอพระบรมราชานุญาตก่อน คือสร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ทรงเรือใบ เพราะพระองค์ท่านให้กำเนิดวันกีฬาแห่งชาติขึ้นมา ซึ่งคือวันที่ ๑๖ ธันวาคมของทุกปี ตรงกับวันที่พระองค์ทรงได้เหรียญทองจากกีฬาเรือใบในวันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ จึงคิดว่าอยากจะสร้างสัญลักษณ์ของพระองค์ท่านและหาวิธีการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการนี้ เช่น สลากกีฬา หรือเหรียญที่ระลึก เป็นต้น

เยาวชนไทยกับความตื่นตัวในเรื่องกีฬา

ผมว่าเด็กไทยตอนนี้ตื่นตัวและหันมาเล่นกีฬากันมาก เมื่อก่อนมีฟุตบอล วอลเล่ย์บอล เดี๋ยวนี้มีฟุตซอล มีกีฬาทางเลือกมากขึ้น แต่ที่ผมเป็นห่วงมีสองสามเรื่องคือ แทนที่กีฬาจะทำให้คนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ตามเพลงกราวกีฬาและสร้างให้คนเป็นคน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน รู้จักแพ้ รู้จักชนะ พอเราเน้นเรื่องการเอาชนะ มันอาจจะสุ่มเสี่ยงให้เด็กรู้จักพลิกแพลง รู้จักการโกงเพื่อเอาชนะให้ได้ทุกวิถีทาง ยกตัวอย่างฟุตบอล พุ่งได้พุ่งเพื่อตบตากรรมการ ทำบ่อยๆ ก็จะทำให้เด็กหรือนักกีฬามีทัศนคติเอาชนะอย่างเดียว เด็กที่เล่นกีฬาแล้วตุกติกอย่างนี้ โตขึ้นมาก็มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่จะหาช่องทาง ช่องว่างของกฎหมาย มีเล่ห์เหลี่ยม หลบได้หลบ ผมก็จะทำทุกวิถีทางเพื่อใส่เรื่องคุณธรรมเข้าไป ไม่ใช่พัฒนาแต่วัตถุอย่างเดียว เราต้องพัฒนาจิตใจโดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยาด้วย กีฬาจะได้สร้างคนให้เป็นคนจริงๆ

กระแสการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทยมาแรงมากในหลายปีที่ผ่านมา

ผมมองว่าดี มาถูกทาง ทำให้คนได้ออกกำลังกาย อย่างน้อยสุขภาพแข็งแรง เด็กและเยาวชนได้เห็นตัวอย่างที่ดี ไม่ว่าจะเดิน วิ่ง หรือวิ่งมาราธอน ดีทั้งนั้น แต่เราก็ต้องให้ความรู้ประชาชนว่าวิ่งแบบไหนถึงจะไม่บาดเจ็บ วิ่งแบบไหนไม่เสี่ยง คนทำตามโดยไม่รู้ว่าตัวเองมีศักยภาพขนาดไหนก็อาจส่งผลต่อชีวิตได้ เราต้องศึกษาด้วยว่าแต่ละชนิดกีฬาใช้กล้าม





เนื้อส่วนใดบ้าง และสิ่งที่เราต้องเน้นมากขึ้นคือความรับผิดชอบของผู้จัด เรื่องความปลอดภัย มาตรฐานของเราต้องยอมรับว่ายังไม่ถึงขั้น เราจัดมาราธอนกันหลายรายการแต่ไม่มีมาราธอนไหนที่ได้รับมาตรฐานสากลแบบชั้นหนึ่ง มาราธอนนานาชาติจะแบ่งเป็นระดับบรอนซ์ ซิลเวอร์ โกลด์ และเมเจอร์ โกลด์คือสูงสุด แต่รายการเดียวในประเทศไทยที่ได้มาตรฐานสากลระดับบรอนซ์คือบางแสน ๒๑ ซึ่งมีมาตรฐานเรื่องความปลอดภัย เส้นทาง จุดรับน้ำ การถ่ายทอด การตรวจโด๊ป

หน้าที่ของการกีฬาฯก็คือทำอย่างไรให้การจัดรายการวิ่งเหล่านี้เข้ามาอยู่ในมาตรฐานสากลให้ได้มากที่สุด ตอนนี้ผมก็กำลังเชิญชวนสมาคมกรีฑากับผู้จัดมาพูดคุย คือถ้าได้มาตรฐานแล้ว สิ่งที่เราจะได้นอกจากสุขภาพก็คือเรื่องการท่องเที่ยว สามารถสร้างชื่อเสียง ดึงรายได้เข้าประเทศได้ด้วย

กีฬาช่วยพัฒนาเด็กและเยาวชนในด้านใดบ้าง

ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ รับสั่งไว้ว่า **กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคน และชีวิตของบ้านเมือง** ความสำคัญของชีวิตกับบ้านเมืองลึกซึ้งกว่าวิสัยทัศน์ของรัฐบาล ๒๐ ปีด้วยซ้ำ เพราะพระองค์ท่านทรงมองว่าใช้กีฬาสร้างคนและให้คนไปสร้างชาติ นั่นคือความมั่นคงของประเทศ สิ่งที่ผมเน้นมากคือสปิริต คือน้ำใจนักกีฬา ผมเชื่อว่าถ้าเด็กได้รับการปลูกฝังที่ดี นอกจากร่างกายแข็งแรง สมองพัฒนาแล้ว ก็คือเรื่องของจิตใจ ทำอย่างไรให้มีคุณธรรม รู้จักกฎระเบียบต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่กีฬาจะสอนได้

ยิ่งกว่านั้น การกีฬาในปัจจุบันก้าวไปจนถึงระดับภาคเศรษฐกิจแล้ว เพราะในหลายๆประเทศแม้เศรษฐกิจจะหดตัวเช่น จีน แต่อุตสาหกรรมที่เติบโตอยู่คืออุตสาหกรรมกีฬา ไม่ได้แค่ขายอุปกรณ์กีฬาเท่านั้น แต่ได้เติบโตไปเป็นสถานให้ความบันเทิง เป็นอาชีพ สร้างรายได้ สร้างโอกาส สร้างชุมชน จนเป็นเมืองกีฬา ซึ่งหนึ่งในเป้าหมายของผมก็คือการสร้างเมืองกีฬาขึ้นมาให้ได้ ปลูกฝังเด็กตั้งแต่เล็ก จนกลายเป็นความมั่นคงของชีวิต และกลายเป็นความมั่นคงของชาติ

มักมีคำกล่าวว่าการท่องเที่ยวหาเงิน การกีฬาใช้เงิน ต่อไปจะไม่ใช่อย่างนั้นแล้ว กีฬาจะทำให้ประเทศชาติมั่นคงและเติบโตขึ้นได้อีกมาก



เรื่อง : พิมพ์ภัทร

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบูรณาการเทคโนโลยีการเกษตร และการจัดการความปลอดภัยด้านอาหาร หลักสูตรนานาชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี













ปัจจุบันอุตสาหกรรมการเกษตรมีการแข่งขันสูงขึ้นมาก ไม่เฉพาะการแข่งขันในประเทศ แต่เป็นการแข่งขันในระดับนานาชาติ เทคโนโลยีที่ก้าวไกลประกอบกับการสื่อสารด้านข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็วและกว้างขวางยิ่งขึ้น ทำให้ภาคการเกษตรของไทยต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เล็งเห็นว่า ความรู้ด้านเทคโนโลยีการเกษตร และองค์ความรู้ด้านการจัดการ ต่างมีความสำคัญต่อการปรับตัวของอุตสาหกรรมภาคเกษตร จึงได้ริเริ่มหลักสูตร**วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบูรณาการเทคโนโลยีการเกษตรและการจัดการความปลอดภัยด้านอาหาร หลักสูตรนานาชาติ** เพื่อผลิตบัณฑิตที่มีความพร้อมทั้งด้านเทคโนโลยีการเกษตรและการจัดการ สามารถนำศาสตร์ทั้งสองมาใช้ร่วมกันได้





ผศ.ดร.พันธุ์วงค์ คุณธนะวัฒน์

บูรณาการศาสตร์การจัดการและเทคโนโลยีการเกษตรเข้าด้วยกัน

ผศ.ดร.พันธุ์วงค์ คุณธนะวัฒน์ ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบูรณาการเทคโนโลยีการเกษตรและการจัดการความปลอดภัยด้านอาหารฯ เล่าถึงที่มาของการจัดทำหลักสูตรนี้ว่า

“ปัจจุบันเราพบว่า ผู้ที่เรียนจบด้านการจัดการซึ่งทำงานเป็นผู้จัดการในอุตสาหกรรมเกษตรหรือธุรกิจการเกษตร อาจไม่มีความรู้ด้านการเกษตรมากนัก เกิดคำถามว่า ถ้าผู้ที่ทำงานด้านการจัดการการเกษตรมีความรู้ด้านการเกษตรในเชิงลึกระดับหนึ่ง จะเป็นประโยชน์มากขึ้นหรือไม่ จึงทำการสำรวจตลาดผู้ประกอบการในภาคการเกษตร และพบว่า ตลาดแรงงานในขณะนี้ต้องการบัณฑิตที่มีความรู้ทั้งสองด้าน”



บัณฑิตที่เรียนจบหลักสูตรสาขาวิชาบูรณาการเทคโนโลยีการเกษตรและการจัดการความปลอดภัยด้านอาหารฯ นอกจากจะมีความเชี่ยวชาญในกระบวนการผลิตผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรตั้งแต่ต้นน้ำจนปลายน้ำ และสามารถวางแผนจัดการดำเนินการธุรกิจที่เกี่ยวเนื่องกับอุตสาหกรรมการเกษตรได้แล้ว ยังต้องมีความรู้เกี่ยวกับการควบคุมคุณภาพและความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรด้วย

เรียนอะไรบ้าง?

สาขาวิชาบูรณาการเทคโนโลยีการเกษตรและการจัดการความปลอดภัยด้านอาหารฯ เป็นหลักสูตร ๔ ปี ในชั้นปีที่หนึ่ง นักศึกษาจะเรียนวิชาในหมวดพื้นฐานวิทยาศาสตร์และหมวดศึกษาทั่วไป รวมถึงหมวดวิชาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการบางวิชา





ชั้นปีที่ ๒ - ๔ นักศึกษาจะได้เรียนหมวดวิชาในบริบทของเศรษฐศาสตร์ ทั้งด้านการตลาด การจัดการและภาคการเงิน รวมถึงวิชาในหมวดวิทยาศาสตร์การเกษตร เช่น การผลิตพืช ผลิตสัตว์ จุลชีวะวิทยาพื้นฐาน อาหาร และการจัดการฟาร์ม ซึ่งจะเป็นการเรียนแบบบูรณาการที่ผนวกความรู้ทั้งสองด้านเข้าด้วยกัน ก่อนจบการศึกษา นักศึกษาจะต้องออกไปฝึกปฏิบัติงานในหน่วยงานหรือสถานประกอบการภาคธุรกิจ และทำโปรเจคเพื่อนำเสนอ โดยสามารถเลือกหัวข้อตามความถนัดและความสนใจได้

ตลาดงานเปิดกว้าง

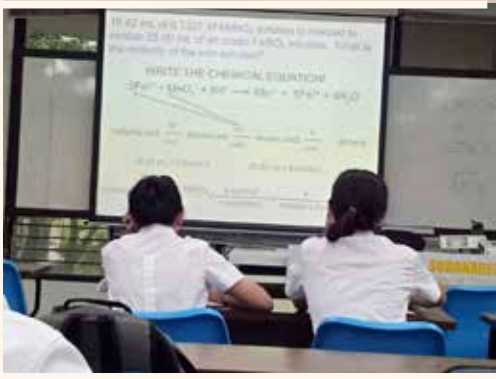
บัณฑิตที่จบหลักสูตรสาขาวิชาบูรณาการเทคโนโลยีการเกษตรและการจัดการความปลอดภัยด้านอาหารฯ สามารถทำงานในอุตสาหกรรมการเกษตรได้ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน เป็นผู้เชี่ยวชาญหรือนักวิชาการ ให้ความรู้ความเข้าใจทั้งด้านการผลิตและการจัดการ ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเกษตรหรือการช่วยเหลือภาคอุตสาหกรรมขนาดเล็ก

ส่วนการทำงานในภาคเอกชน สามารถทำงานในบริษัทธุรกิจการเกษตร อุตสาหกรรมการเกษตร ตลอดจนสถาบันการเงินที่ทำธุรกิจเกี่ยวข้องกับภาคเกษตร ซึ่งยังมีความ

ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ด้านการจัดการ และความเข้าใจด้านการผลิตและความปลอดภัยของอาหาร

ผศ.ดร.พันธุ์วงค์กล่าวเสริมว่า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีมีความเข้มแข็งในเรื่องงานวิจัยและนวัตกรรมอยู่แล้ว บัณฑิตที่จบหลักสูตรฯ สามารถนำองค์ความรู้และเทคโนโลยีเหล่านี้ไปประกอบอาชีพอิสระ หรือเป็นผู้ประกอบการด้วยตนเองได้ด้วย





หลักสูตรนานาชาติ เตรียมความพร้อมบัณฑิตสู่ตลาดโลก

"ตอนนี้อุตสาหกรรมอาหารกลายเป็นบริบทโลก การเกษตรไม่ใช่ความเข้มแข็งของประเทศเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการแข่งขันในระดับนานาชาติ ปัจจุบันเป็นยุคของสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อเราเริ่มต้นทำอะไร เราจะต้องแข่งขันกับคนทั้งโลกทันที"

ผศ.ดร.พันธุ์วงค์ให้ความเห็นเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของตลาดโลก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีเล็งเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเรื่องนี้ จึงเปิดหลักสูตรนานาชาติ เพื่อมุ่งเน้นสร้างบัณฑิตที่มีความรู้ สามารถทำงานในตลาดโลกได้

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารียังมีความเข้มแข็งทางด้านงานวิจัย และการเรียนการสอน จึงเปิดหลักสูตรนานาชาติเพื่อรองรับการเปิดประชาคมอาเซียน พร้อมรับนักศึกษาจากภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือประเทศอื่นๆ ด้วย

ผศ.ดร.พันธุ์วงค์กล่าวทิ้งท้ายว่า คุณสมบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่จะศึกษาในหลักสูตรวิชานี้ จึงควรมีทักษะพื้นฐานด้านการสื่อสารภาษาอังกฤษในระดับหนึ่ง แต่สิ่งที่สำคัญมากกว่าคือ **จะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนการสอนในแบบบูรณาการ** เพราะจะต้องเรียนทั้งวิชาด้านการจัดการและการเกษตร ดังนั้นนักศึกษาจึงต้องพร้อมที่จะเรียนรู้ตั้งคำถามและหาคำตอบให้ได้ว่า จะเรียนไปเพื่ออะไร อยากรู้เรื่องอะไร และสิ่งที่เรียนจะตอบโจทย์ชีวิตของตนเองในอนาคตได้อย่างไร

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบูรณาการเทคโนโลยีการเกษตร และการจัดการความปลอดภัยด้านอาหาร หลักสูตรนานาชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เปิดรับสมัครนิสิตเข้าศึกษาในระดับปริญญาตรี ผู้สมัครจะต้องสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๖ หรือเทียบเท่า

สนใจติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่

สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ๑๑๑ ถนนมหาวิทยาลัย ตำบลสุรนารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๔๔๒๒-๔๓๕๖ โทรสาร ๐-๔๔๒๒- ๔๑๕๐



เรื่อง : ฟ้าคราม ภาพ : สิงหรา



เชียงรายในสายลมหนาว

เชียงรายมีที่ท่องเที่ยวครบรสจริงๆ ต้องการอารมณ์ไหนมีให้หมด สายวัด สายศิลปะ สายสนุก สายลุ้นระทึก สายชื่นชมธรรมชาติ หรือจิบชาชมดอกไม้ เที่ยวได้ไม่ซ้ำแบบ



พระตำหนักดอยตุง



สวนแม่ฟ้าหลวง สวนดอกไม้เมืองหนาวในหุบเขา

เมื่อสายลมแห่งฤดูหนาวมาถึง ดินแดนเหนือสุดของประเทศไทยคือจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวผู้ต้องการสัมผัสความสดชื่นเย็นฉ่ำของทิวเขา สายหมอก ดอกไม้ รวมถึงโบราณสถานงดงามตระการตา “เชียงราย” นับเป็นจังหวัดที่ครบเครื่องในทุกเรื่องดังกล่าว เพิ่มเติมคือไม่พลุกพล่าน สงบงาม มีรูปแบบการท่องเที่ยวให้เลือกมากมายแล้วแต่รสนิยม

สถานที่ท่องเที่ยวแห่งแรกที่ร้อยทั้งร้อยต้องนึกถึงเมื่อมาเยือนเมืองล้านนาแห่งนี้จะเป็นที่ไหนไปไม่ได้นอกจาก **พระตำหนักดอยตุง** เริ่มดำเนินการก่อสร้างเมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๓๐ เมื่อสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงมีพระชนมายุ ๘๘ พรรษา ทรงมีพระราชกระแสรับสั่งให้ปลูกป่าบนดอยตุง จึงเป็นต้นกำเนิดโครงการพัฒนาดอยตุงขึ้น

โครงการพัฒนาดอยตุงเริ่มดำเนินการโดยความร่วมมือจากหน่วยราชการทุกส่วน เช่น กรมป่าไม้ กรมชลประทาน หน่วยงานด้านปกครอง นอกจากจะเป็นการปลูกป่าฟื้นฟูสภาพพื้นที่แล้วยังมีการฝึกอาชีพเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของชาวเขาบนดอยตุง ซึ่งประกอบด้วยชาวเขาเผ่าอาข่า ลาหู่ ไทยใหญ่ และจีนฮ่อ ขณะเดียวกันยังคงรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีของตนไว้

สิ่งสำคัญในการมาเที่ยวดอยตุง คือการเก็บภาพความประทับใจของ**ทุ่งดอกไม้สีสันสดใส สวนแม่ฟ้าหลวง สวนดอกไม้เมืองหนาวในหุบเขา** สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ เดิมมีพื้นที่ ๑๒ ไร่ มีการปลูกดอกไม้หมุนเวียนสลับให้ออกดอกไม่ซ้ำกันตลอดสามฤดู

นอกจากนั้น สวนแม่ฟ้าหลวงยังมี **Doi Tung Tree Top Walk** หรือ **Canopy Walk** เป็นกิจกรรมที่เราสามารถเดินชมความงามของธรรมชาติ ป่าเขา ต้นไม้สายพันธุ์ต่างๆ ได้แบบพาโนรามาพร้อมกับเล่นกิจกรรมสุดหวาดเสียว คือเดินปีนป่ายไปบนสะพานแคบๆ ทางเดินโยกเยกให้ระทึกเล่นๆ แต่ไม่ต้องห่วง เพราะที่นี่มีอุปกรณ์ความปลอดภัย และมีเจ้าหน้าที่ประจำแต่ละจุด ระยะทางเดินประมาณ ๓๐๐-๔๐๐ เมตร สูงจากพื้นดินประมาณ ๔๐ เมตร ทางเดินแบ่งออกเป็น ๔ ช่วง แต่ละช่วงสูงและยาวไม่เท่ากัน ส่วนราคาค่าบริการอยู่ที่คนละ ๑๕๐ บาท









สิงห์ปาร์ค

อีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัดเชียงรายที่ควรไป คือ **อนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งรายมหาราช** ซึ่งประดิษฐานอยู่ที่ถนนห้าแยกพ่อขุนเม็งราย บนถนนเชียงราย-แม่จัน (ติดถนนซุปเปอร์ไฮเวย์) ในเขตเทศบาลนครเชียงราย ตลอดทั้งปีทั้งกลางวันและกลางคืนจะมีผู้มาสักการบูชาหลายหมื่นคนทั้งชาวเชียงราย ประชาชนจากจังหวัดอื่นๆ รวมถึงประชาชนจากประเทศเพื่อนบ้านด้วย

ความโดดเด่นของอนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งรายมหาราชได้แก่เป็นพระรูปเต็มตัวของพระองค์ หล่อด้วยทองสัมฤทธิ์ ทรงฉลองพระองค์ด้วยเครื่องทรงพระมหากษัตริย์แบบล้านนาโบราณ ประทับยืนบนฐานสูงประมาณ ๓ เมตร ถือดาบด้วยพระหัตถ์ซ้ายแนบกับพระเพลา สวมมาลัยพระกรและสวมพระธำมรงค์ที่พระหัตถ์ขวาตรงนิ้วนางและนิ้วก้อย และตรงนิ้วชี้ที่พระหัตถ์ข้างซ้าย ทรงฉลองพระบาท

สำหรับตุงหลวงเฉลิมพระเกียรติสีทองอร่ามขนาดใหญ่ ๓ อัน ที่ประดับอยู่ทางด้านหลังอนุสาวรีย์เป็นฝีมือของศิลปินชื่อดัง ได้แก่ ศิลปินแห่งชาติ อาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ศิลปินแห่งชาติอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ และอาจารย์กนก วิศวกุล



อนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งรายมหาราช



จังหวัดเชียงรายได้สถาปนาอนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งรายมหาราช เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๗ เพื่อน้อมรำลึกถึงพระเกียรติคุณของพ่อขุนเม็งรายที่มีแก่ชาวเชียงราย

สำหรับผู้ชื่นชอบทิวทัศน์กว้างไกลสบายตาต้องไม่พลาด **สิงห์ปาร์ค เชียงราย** ก่อตั้งขึ้นโดยนายปิยะ ภิรมย์ภักดี เดิมชื่อ ไร่บุญรอดแม่กรณ์ สิงห์ปาร์คเปิดบริการให้นักท่องเที่ยวเข้าไปเยี่ยมชมเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ตั้งอยู่ริมถนนสายเด่นห้า-ดงมะดะ ห่างจากเขตชุมชนเมืองเชียงราย ประมาณ ๙ กิโลเมตร สัญลักษณ์ของสิงห์ปาร์ค คือ รูปปั้นสิงห์สีทองที่ตั้งตระหง่านอย่างสง่างามบนพื้นหญ้าสีเขียวสด

ทีเด็ดของที่นี่ คือ ไร่ชาอู่หลงสายพันธุ์จินซวน (Jin Xuan) หรือ ชาอู่หลงเบอร์ ๑๒ เป็นชาสายพันธุ์ไต้หวัน ที่ปลูกบนพื้นที่กว่า ๖๐๐ ไร่













สถานที่ท่องเที่ยวเชิงการเกษตรรวมหมู่บ้านชาวเขา

ดังที่ทราบกันดีว่าเชียงรายเป็นถิ่นที่อยู่ของชาวเขาหลากหลายเผ่าพันธุ์ จึงมี **สถานที่ท่องเที่ยวเชิงการเกษตรรวมหมู่บ้านชาวเขา อาข่า ลาหู่ ปาด่อง กระเหรี่ยงคอยาว ปะหล่อง** ตั้งอยู่เลขที่ ๒๖๒ หมู่ ๖ บ้านป่าอ้อ ตำบลนางแล อำเภอเมือง ที่นี่จะมีมัคคุเทศก์น้อยคอยนำชมหมู่บ้าน รวมทั้งแนะนำสถานที่ และบอกเล่าประวัติต่างๆ เกี่ยวกับที่นี่ให้เราฟัง กิจกรรมมีเพียบทั้งนั่งเกวียน ศึกษาวัฒนธรรมท้องถิ่น ศึกษาการเพาะปลูก ทำนา เกษตรกรรม ทั้งมีบริการที่พักแบบโฮมสเตย์และแบบกางเต็นท์ท่ามกลางธรรมชาติอันสวยงาม แวดล้อมด้วยความเป็นอยู่ของชาวเขาเผ่าต่างๆ

ผู้ชื่นชอบวัฒนธรรมท้องถิ่นชาวเขายังแวะไปเที่ยว **บ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร** ริมแม่น้ำกกฝั่งซ้าย หมู่ ๒ ตำบลแม่ยาว อำเภอเมืองกันได้ ที่นี่เป็นหมู่บ้านกะเหรี่ยงที่ได้รับการพัฒนาคุณภาพ โดยใช้การท่องเที่ยวจากองค์กรเอกชนและประสบความสำเร็จ จากการนำช้างมาเป็นพาหนะนำเที่ยวหมู่บ้านชาวเขา ปัจจุบันจัดเป็นศูนย์กลางชาวเขาในแถบอำเภอเมือง

นอกจากชาวกะเหรี่ยงแล้วยังมีหมู่บ้านชาวเขาเผ่าอาข่า ลีซอ ม้ง ไทลื้อและลาหู่ ในละแวกใกล้เคียงหมู่บ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร ซึ่งให้บริการขี่ช้างเที่ยวชมหมู่บ้านชาวเขา และยังมีร้านค้าขายผลิตภัณฑ์จากชาวเขาอีกด้วย

ทัวร์ช้างที่บ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร





วัดห้วยปลากั้ง

ปิดท้ายเที่ยวเชียงรายกันที่ศาสนสถานอย่าง **วัดห้วยปลากั้ง** ในตำบลริมกก อำเภอเมือง เป็นอีกวัดหนึ่งของจังหวัดเชียงรายที่ตั้งอยู่บนเขาและมีเนินเขารายรอบวัด สามารถเห็นวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม สิ่งที่โดดเด่นของวัดนี้ คือ **"พบโชคธรรมเจดีย์"** เจดีย์ที่สูงถึง ๙ ชั้น ลักษณะเป็นทรงแหลม ศิลปะจีนผสมล้านนา หลังคาสีแดงมีรูปปั้นมังกรทอดยาวทั้งสองข้างบันได ล้อมรอบด้วยเจดีย์เล็กๆ ๑๒ ราศี วัดห้วยปลากั้งเป็นวัดซึ่งชาวบ้านนับถือและเชื่อกันว่าหากใครได้มาเยือนจะเหมือนกับได้ขึ้นสวรรค์



ภายในเจดีย์ประดิษฐานพระพุทธรูปและพระอรหันต์ต่างๆ รวมถึงเจ้าแม่กวนอิมแกะสลักจากไม้จันหอมองค์ใหญ่ สาเหตุที่เจดีย์ ๙ ชั้นนี้มีชื่อว่า พบโชคธรรมเจดีย์ เนื่องด้วยวัดห้วยปลากั้งเป็นวัดร้างมาตั้งแต่โบราณกาล ไม่ทราบประวัติการสร้างแน่ชัด ต่อมาพระอาจารย์พบโชค ติสสะวังโส ได้บูรณะและก่อสร้างถาวรวัตถุขึ้นจำนวนมากจึงกลายเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวเชียงรายอีกครั้ง

พบโชคธรรมเจดีย์ ประดิษฐานเจ้าแม่กวนอิมหลายปาง แต่ละปางก็จะขอพรแตกต่างกันไป เช่น เจ้าแม่กวนอิมปางเภสัช ขอพรในเรื่องของการเจ็บป่วยให้หาย เจ้าแม่กวนอิมปางปราบมารสามหน้า ขออโหสิกรรมในเรื่องของเจ้ากรรมนายเวร เจ้าแม่กวนอิมปางประทานยศ-ตำแหน่ง เจ้าแม่กวนอิมปางประทานทรัพย์ ประทานในเรื่องติดขัดเรื่องการเงิน ธุรกิจการค้า เป็นต้น

บริเวณรอบเจดีย์มีพระธาตุจำลองประจำปีเกิดให้สักการบูชา นอกจากพบโชคธรรมเจดีย์แล้ว พระอาจารย์พบโชคยังได้สร้างองค์เจ้าแม่กวนอิมตามนิมิตองค์ใหญ่ ที่มีขนาดความสูง ๖๙ เมตร สูง ๒๓ ชั้น ขึ้นด้วยลิฟท์ ชั้น ๒๒-๒๓ มองเห็นภูมิทัศน์ของเชียงราย นอกจากนี้ยังมี ภัตตาคารพบโชค เป็นโรงอาหารสำหรับเด็กกำพร้าและคนชรากว่า ๒๐๐ คนที่พระอาจารย์พบโชคอุปการะเลี้ยงดู

อ่านมาถึงตรงนี้จะรู้สึกได้ว่าเชียงรายมีที่ท่องเที่ยวครบรสจริงๆ ต้องการอารมณ์ไหนมีให้หมด สายวัด สายศิลปะ สายสนุก สายลุ้นระทึก สายชื่นชมธรรมชาติ หรือจิบชาชมดอกไม้ เที่ยวได้ไม่ซ้ำแบบอยู่ได้หลายวันไม่มีเบื่อ รับรองว่าไปเชียงรายปีนี้แล้วปีหน้าก็จะยังอยากไปอีก

เรื่อง : แพรชมพู ภาพ : พิมพ์ณัฐ

วิหารวัดร่องเสือเต้น
ความงามวิจิตรจากฝีมือช่างสล่าล้านนา



เชียงราย เป็นจังหวัดที่มีพุทธศาสนสถานรูปแบบล้านนาอันงดงามวิจิตรบรรจงมากมาย หนึ่งในนั้นคือพระวิหารหลังใหม่ของวัดร่องเสือเต้น ซึ่งกลายมาเป็นจุดหมายปลายทางแห่งล่าสุดของพุทธศาสนิกชนจากทั่วทุกสารทิศไปแล้ว

วัดร่องเสือเต้น ตั้งอยู่ริมแม่น้ำกก ในตำบลริมกก อำเภอเมือง ฝั่งด้านซ้ายทางทิศตะวันออกของเทศบาลนครเมืองเชียงราย ในอดีตสถานที่แห่งนี้เคยเป็นที่ตั้งของวัดร้าง เมื่อ ๘๐-๑๐๐ ปีก่อน คนเฒ่าคนแก่เล่าว่า ในสมัยนั้นยังไม่มีบ้านเรือนและผู้คนอาศัยอยู่มากนัก สัตว์ป่าจึงมีจำนวนมากโดยเฉพาะเสือ ชาวบ้านที่ผ่านแถวนั้นมักชอบเห็นเสือกระโดดข้ามร่องน้ำไปมา จึงเรียกบริเวณนี้ต่อๆกันมาว่า “ร่องเสือเต้น” รวมทั้งได้เรียกหมู่บ้านใกล้เคียงบริเวณนี้ว่า “บ้านร่องเสือเต้น” อีกด้วย







วัดร่องเสือเต้นสร้างขึ้นเนื่องจากชาวบ้านร่องเสือเต้นไม่มีที่ทำบุญในหมู่บ้าน เวลาทำบุญในวันสำคัญต้องไปทำบุญที่วัดอื่น ทำให้คนในหมู่บ้านต่างกระจัดกระจายกันไป จึงได้ร่วมกันบูรณะวัดร้างแห่งนี้ เพื่อเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้านร่องเสือเต้น และเป็นที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในวันสำคัญ ความโดดเด่นของวัดร่องเสือเต้นที่เห็นได้ชัดคือ **วิหารวัดร่องเสือเต้น** สร้างและออกแบบโดยศิลปินพื้นบ้านชาวเชียงราย **นายพุทธา กาบแก้ว** หรือที่คนรู้จักในนาม **สล่านก** หลังจากจบการศึกษาใหม่ๆก็มีโอกาสมาเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ในการสร้างวัดร่องขุ่น จนได้ซึมซับศิลปะแนวพุทธศิลป์มาจากอาจารย์เฉลิมชัย วิหารวัดร่องเสือเต้นสร้างขึ้นเมื่อวันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๘ สร้างเสร็จเมื่อวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๙ ร่วมใช้เวลาก่อสร้างแล้วเสร็จถึง ๑๑ ปี

ความโดดเด่นของ **"วิหารวัดร่องเสือเต้น"** คือการใช้โทนสีน้ำเงินฟ้าตัดกับสีทอง เป็นศิลปะประยุกต์ที่เป็นเอกลักษณ์ลวดลายต่างๆ ที่พลิ้วไหวนั้น สล่านกได้จากการเรียนรู้จากอาจารย์ แต่ศิลปะของอาจารย์จะใช้โทนสีขาวและมีการใช้กระจก





แต่ของสล่านกดัดแปลงมาเป็นการใช้สีน้ำเงินฟ้าแทนเพื่อให้เป็นเอกลักษณ์ โดยเฉพาะประติมากรรมบันไดพญานาคที่ใช้เฉดสีเดียวกันนั้นมีความชดช้อยและลวดลายแตกต่างจากประติมากรรมทั่วไปอย่างเห็นได้ชัด พระวิหารแห่งนี้ให้นิยามว่าเป็นทิพยสถาน คือ เป็นการสรรเสริญพระพุทธเจ้าทั้งในรูปแบบของประติมากรรมและจิตรกรรม เมื่อคนเข้าไปมีจิตใจดีก็จะรักษาศีลก่อให้เกิดสมาธิ และปัญญาตามมา

นอกจากนี้ สีน้ำเงินฟ้าของตัววิหารนั้นแสดงถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ขจรขจายไปทั่วโลก ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่เป็นความจริงตามหลักเหตุและผลเปรียบเสมือนดังท้องฟ้าที่สดใส เป็นศิลปะแนวพุทธศิลป์ร่วมสมัยที่แฝงด้วยธรรมะของพุทธองค์ แสดงถึงการชักนำชาวพุทธให้หันกลับมาเข้าวัดและศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



ด้านหน้าพระวิหารมี **“พญานาค”** ตัวใหญ่ ๒ ตัว อยู่คู่กัน เป็นศิลปะที่ **สล่านก** ได้รับอิทธิพลจากศิลปะของอาจารย์ ถวัลย์ ดัชนี ที่เน้นลักษณะโครงสร้างที่เข้มแข็ง เขี้ยวเล็บแหลมคมดูน่าเกรงขาม แต่มีความอ่อนช้อยในแบบล้านนา

ภายในวิหารเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรัชมงคลบดีตรีโลกนาถสีขาวมุก ขนาดหน้าตักกว้าง ๕ เมตร สูง ๖.๕ เมตร โดยมีพระรอด





ลำพูนจำนวน ๘๘,๐๐๐ องค์ และแก้วแหวนเงินทองหลายสิ่งฝังอยู่ใต้พระพุทธรูปองค์นี้ รวมทั้งบริเวณพระเศียรบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ซึ่งได้รับพระราชทานจากสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก รวมทั้งยังได้รับพระราชทานนาม รัชมงคลบดีตรีโลกนาถ ซึ่งหมายความว่า “พระพุทธเจ้าทรงเป็นมงคลเจ้าในความเป็นราชา เป็นที่พึ่งในสามโลก”

ถัดไปเป็น “พระธาตุเกศแก้วจุฬามณีห้าพระองค์” มีความสูง ๒๐ เมตร โดยยอดขององค์พระธาตุบรรจุพระบรมสาริกธาตุ จากสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ความงดงามแปลกตาของวิหารวัดร่องเสือเต้นดึงดูดพุทธศาสนิกชนและนักท่องเที่ยวให้มาชื่นชม กราบไหว้ด้วยความศรัทธาเป็นจำนวนมาก น่าภาคภูมิใจที่จังหวัดเชียงรายได้สร้างสรรค์ศาสนศิลป์สถานแห่งใหม่จากฝีมือช่างรุ่นใหม่ซึ่งสืบทอดภูมิปัญญาของบรรดาศิลปินแห่งชาติผู้เกริกไกรให้ฝากไว้เป็นมรดกผืนแผ่นดินไทย สู่ลูกหลานรุ่นต่อๆไป

การเดินทางไปวัดร่องเสือเต้น

ตั้งอยู่ในเทศบาลนครเชียงราย ห่างจากสะพานแม่น้ำกก ๓๐๐ เมตร เดินทางถนนสายแม่จัน-แม่สาย เมื่อข้ามสะพานแม่น้ำกกแล้วถึงทางแยก เลี้ยวซ้ายประมาณ ๒๕๐ เมตร เข้าไปถนนสายแม่ยาวแล้วเลี้ยวซ้ายประมาณ ๕๐ เมตร ก็จะถึงวัดร่องเสือเต้น









เรื่อง : ฟ้าคราม ภาพ : นัดพบ



พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติในหลวงรัชกาลที่ ๙

พิพิธภัณฑ์บอกเล่าเรื่องราวองค์ความรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๕๐ ปี ในพุทธศักราช ๒๕๓๙ และ พสกนิกรชาวไทยพร้อมใจกันยกย่องพระองค์เป็นกษัตริย์เกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์จึงได้จัดทำโครงการจัดตั้ง**พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ** ขึ้นบนพื้นที่ประมาณ ๕๐๐ ไร่ ณ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารีทรงเสด็จพระราชดำเนินประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์การก่อสร้างอาคารพิพิธภัณฑ์ดังกล่าว เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๙ เพื่อเป็นสถานที่เผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพของพระองค์ในด้านการเกษตร รวมถึงพระราชกรณียกิจของสถาบันพระมหากษัตริย์กับการพัฒนาการเกษตร โดยรวบรวมและแสดงข้อมูลของโครงการตามพระราชดำริ วิวัฒนาการด้านการเกษตรจากอดีตจนถึง









ปัจจุบัน ตลอดจนผลงานด้านการพัฒนาเทคโนโลยีทางการเกษตรทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้ประชาชนเข้าชมและรำลึกถึงพระราชกรณียกิจด้านการเกษตร และเรียนรู้ถึงพระอัจฉริยภาพในการพัฒนาการเกษตรของพระองค์สืบไป

จากแนวคิดที่ต้องการให้พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เป็นพิพิธภัณฑ์ที่ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวได้ สัมผัสได้ ผู้ชมสามารถได้รับความรู้ เกิดความรู้สึกร่วมและได้รับความเพลิดเพลิน ในเวลาเดียวกันกิจกรรมต่างๆภายในพิพิธภัณฑ์จึงบอกเล่าเรื่องราวองค์ความรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช สนุกและเพลิดเพลินไปกับสื่อและเทคโนโลยีการนำเสนอข้อมูลที่ทันสมัย เหมาะสำหรับเยาวชน และคนทุกเพศทุกวัยได้เข้ามาศึกษาหาความรู้

ภายในพิพิธภัณฑ์แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ๆ ได้แก่ **“พิพิธภัณฑ์ในอาคาร”** นำเสนอพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ด้านการเกษตรและวิถีเกษตรไทยผ่านสื่อผสมผสานที่ทันสมัย และ **“พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง”** ซึ่งเป็นฐานเรียนรู้การทำการเกษตรต่างๆ

พิพิธภัณฑ์ในอาคารแบ่งออกเป็นโซนต่างๆ ดังนี้

โซนจัดแสดงที่ ๑ พระราชพิธีในวิถีเกษตร แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ โดยทางด้านซ้ายและขวาเป็นจิตรกรรมฝาผนัง ที่ยืนยันว่าพระราชพิธีนี้มีมาตั้งแต่โบราณกาลและกษัตริย์ทุกยุคทุกสมัยทรงให้ความสำคัญยิ่ง














โซนจัดแสดงที่ ๒ กษัตริย์เกษตร โรงภาพยนตร์ ๓ มิติขนาดย่อม จุได้ ๑๒๐ ที่นั่ง จัดแสดงความเป็นมาของคำว่า **"กษัตริย์"** ความสัมพันธ์ระหว่างสถาบันพระมหากษัตริย์กับการเกษตร

โซนจัดแสดงที่ ๓ เรื่องของพ่อในบ้านของเรา หลักการทรงงาน รวบรวมแนวประพฤติปฏิบัติของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งสำนักงาน กปร. ได้รวบรวมไว้ ๒๓ ข้อ เพื่อให้ประชาชนยึดเป็นแนวปฏิบัติ

โซนจัดแสดงที่ ๔ หัวใจใฝ่เกษตร ดินแดนที่จะทำให้พบกับความสุข สนุกสนาน เรียบง่ายในวัยเด็กผ่านของใช้ ของเล่นจากธรรมชาติที่ทำอย่างง่ายๆ

โซนจัดแสดงที่ ๕ ตามรอยพ่อ เปิดโอกาสให้ประชาชนทั้งหลายได้เรียนรู้แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

โซนจัดแสดงที่ ๖ วิถีเกษตรของพ่อ พระอัจฉริยภาพด้าน ดิน น้ำ ป่า และคน ผ่านโครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา โครงการหลวง และศูนย์ศึกษาการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ทั้ง ๖ ศูนย์

โซนจัดแสดงที่ ๗ ภูมิพลังแผ่นดิน พระราชประวัติของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ตั้งแต่ทรงพระเยาว์ในพระอภิบาลของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี พร้อมแนวคิดและแนวปฏิบัติในแต่ละช่วงวัยผ่านบิ๊กบุ๊กเล่มใหญ่

โซนจัดแสดงที่ ๘ นวัตกรรมของพ่อ รวมพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทั้งด้านวรรณกรรม ศิลปะ ดนตรี สิ่งประดิษฐ์ต่างๆ ที่จดสิทธิบัตร จดทะเบียน เครื่องหมายการค้าและแจ้งจดลิขสิทธิ์ เพื่อเป็นมรดกสำหรับคนไทย และประเทศไทยสืบไป

โซนจัดแสดงที่ ๙ น้ำคือชีวิต เรียนรู้วัฏจักรของน้ำ จากฟ้า สู่ป่า เขา ไร่ นา จน







มาถึงท้องทะเล

นอกจากนี้ยังมีพิพิธภัณฑ์กลางแจ้งในส่วนของ **“นวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง”** และ **“เกษตรตามรอยพ่อ”** โดยมีแปลงสาธิตการทำการเกษตรต่างๆ ทั้งการปลูกข้าว ทำแปลงนาอินทรีย์ เทคนิคการทำนาต่างๆ การทำแปลงผัก การปลูกสมุนไพร การเพาะเห็ด ไปจนถึงปศุสัตว์

และเป็นประจำในแต่ละเดือน พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ จะจัดนิทรรศการทุกเสาร์-อาทิตย์ต้นเดือน เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นต่อในหลวงรัชกาลที่ ๙ อย่างหาที่สุดไม่ได้ ให้ประชาชนได้ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการเกษตรจากผู้น้อมนำและบุคคลต้นแบบ ที่นำเอาคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ไปพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความพอเพียงที่ยั่งยืน และขยายผลส่งต่อให้กับผู้คนที่สนใจได้นำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม

อัตราค่าเข้าชม : ผู้ใหญ่ ๕๐ บาท เด็ก ๓๐ บาท (กรณีเข้าชมต่อหนึ่งอาคาร) **เวลาเปิด-ปิด :** เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. (ยกเว้นวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์)





เรื่อง : **นายแพทย์อนันต์ โลหะพัฒนะบำรุง**
ภาพประกอบ : **นัดเดียว**



หมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัย

โดยปกติหมอนรองกระดูกเสื่อมอาจเกิดจากอายุที่เพิ่มขึ้น การอยู่ในอิริยาบถบางท่าซ้ำๆ น้ำหนักตัว และการได้รับบาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง โดยผู้ป่วยอาจรู้สึกปวดเพียงเล็กน้อยหรือปวดอย่างรุนแรงจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันก็ได้ แต่ปัจจุบันเนื่องจากการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้ป่วยโรคนี้กลับมีอายุน้อยลงเรื่อยๆจนน่าตกใจ

เยาวชนทั้งหลายมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ปวดกระดูกคอ ปวดบ่า ปวดไหล่ ร้าวลงไปที่แขน รวมถึงมีอาการชาและอ่อนแรง บางรายเป็นมากถึงขั้นยกแขนไม่ขึ้นเดินลำบาก พึงระวังไว้ เพราะอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนของโรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อมกดทับเส้นประสาทหรือไขสันหลังได้

หมอนรองกระดูกเสื่อม คือ การเสื่อมสภาพของหมอนรองกระดูกหรือชั้นเนื้อเยื่อที่อยู่ระหว่างข้อกระดูกสันหลังแต่ละข้อ ซึ่งหมอนรองกระดูกนี้มีหน้าที่ลดแรงกระแทกและกระจายแรงของน้ำหนักตัวที่ส่งผ่านมายังกระดูกสันหลัง ช่วยให้คนเราเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ได้ โดยปกติหมอนรองกระดูกเสื่อมอาจเกิดจากอายุที่เพิ่มขึ้น การอยู่ในอิริยาบถบางท่าซ้ำๆ น้ำหนักตัว และการได้รับบาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง โดยผู้ป่วยอาจรู้สึกปวดเพียงเล็กน้อยหรือปวดอย่างรุนแรงจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันก็ได้ แต่ปัจจุบันเนื่องจากการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้ป่วยโรคนี้อยู่ในกลุ่มคนที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆจนน่าตกใจ



สาเหตุและอาการของโรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม

อาจเกิดขึ้นได้ทั้งในภาวะที่เกิดจากอุบัติเหตุหรือภาวะที่ไม่เกิดอุบัติเหตุ ในส่วนที่เกิดจากอุบัติเหตุก็ตรงไปตรงมา มีการบาดเจ็บและทำให้หมอนรองกระดูกบริเวณต้นคอมีการเคลื่อนหรือกดทับ ไม่ว่าจะเป็นไขสันหลังหรือเส้นประสาท สำหรับกลุ่มที่ไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยๆ คือ

- **กลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องของการใช้คอ ใช้กล้ามเนื้อแผ่นหลังที่ผิดลักษณะ** เช่น การนั่งเล่นมือถือหรือไอแพดนานๆ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ กลุ่มนี้มักมีปัญหาเรื่องปวดคอ บ่า ไหล่ และจะมีอาการปวดแปลับเหมือนไฟช็อตลงไปที่แขน มีอาการชา บางรายอาจอ่อนแรง ทำให้เสียความสามารถในการเรียน
- **น้ำหนักมากไปทำร้ายกระดูกสันหลัง** น้ำหนักตัวมากเกินไปส่งผลชัดเจนต่อการทำให้ปวดหลัง เพราะกระดูกสันหลังเป็นแกนกลางของร่างกาย ต้องคอยแบกรับน้ำหนักอย่างเต็มที่ในทุกท่วงท่าของร่างกายล้วนแล้วแต่ต้องใช้กระดูกสันหลัง ไม่ว่าจะเป็นการยืน นั่ง เดิน ยกเว้นตอนนอนเท่านั้นที่หลังจะได้พัก เพราะฉะนั้นยิ่งน้ำหนักมากเท่าไหร่ กระดูกสันหลังยิ่งต้องรับน้ำหนักมากขึ้นเท่านั้น อาการปวดหลังก็เพิ่มขึ้นตามมา
- **กาแฟเกินพิกัดจัดว่าเสี่ยง** ความจริงแล้วการดื่มกาแฟไม่ได้ส่งผลโดยตรงกับอาการปวดหลัง แต่มีงานวิจัยหลายชิ้นบอกว่า การดื่มกาแฟเกินพิกัดจะเพิ่มการขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทางอ้อมที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังก็เป็นได้ ที่สำคัญ อย่าลืมว่าสารคาเฟอีนไม่ได้มีอยู่เฉพาะในกาแฟเท่านั้น ยังมีอยู่ในชา น้ำอัดลม และเครื่องดื่มชูกำลังด้วย



แนวทางการป้องกันและรักษาโรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม

• ใช้กล้ามเนื้อบริเวณหลังในชีวิตประจำวันอย่างถูกวิธี หมั่นเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ อย่านั่งอยู่กับที่นานติดต่อกันเกิน ๑ ชั่วโมง โดยเฉพาะวัยเรียนวัยทำงานที่มักนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา ควรเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการลุก ยืน เดิน

• มีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อรอบๆ หลัง และหน้าท้องให้แข็งแรงสม่ำเสมอ

• หลีกเลี่ยงการยกของหนัก ลดการทำงานของกล้ามเนื้อหลังลงโดยการปรับท่านั่งให้หลังตรงหรือเดินตัวตรง

• ลดน้ำหนักสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักที่มากเกินไป เนื่องจากหลังจะต้องเป็นส่วนที่รับน้ำหนักตัวของคนเรา เมื่อมีน้ำหนักตัวมากเกินไป การทำงานของกล้ามเนื้อหลังก็จะมากไปด้วย

• งดการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญทำให้กระดูกพรุน และหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมเร็วขึ้น

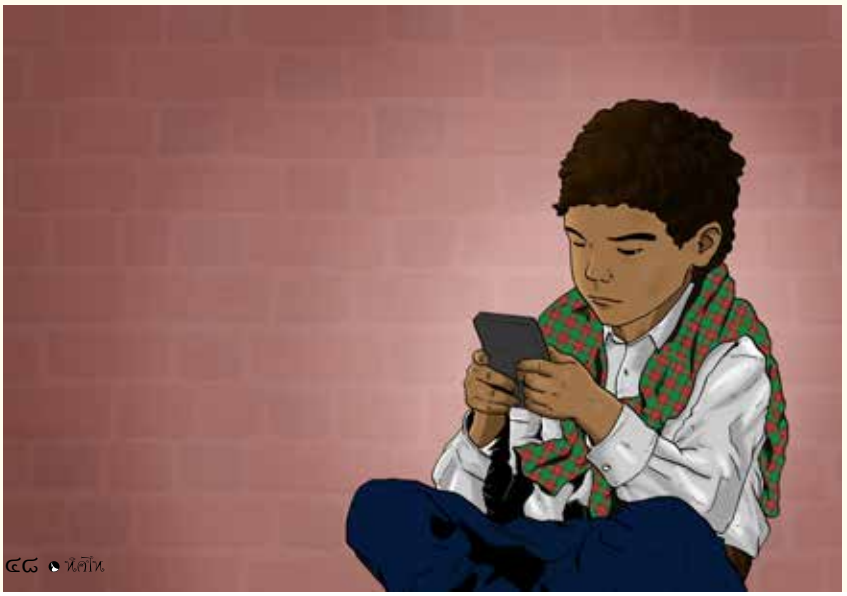
แต่ถ้าเริ่มมีอาการแล้วต้องทำการรักษา ในปัจจุบันมีเครื่องมือที่ทันสมัยและช่วยให้แพทย์สามารถวิเคราะห์วินิจฉัยได้ง่ายและชัดเจนมากขึ้น การรักษาแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม

กลุ่มที่ ๑ เป็นกลุ่มที่อาการไม่รุนแรงมากนัก สามารถรักษาได้โดยไม่ต้องผ่าตัด โดยการทานยา และทำกายภาพบำบัด

กลุ่มที่ ๒ เป็นกลุ่มที่ทานยาแล้วไม่ดีขึ้นทำอย่างไรก็ไม่หาย กลุ่มนี้จะมีนวัตกรรมการรักษาโดยไม่ต้องผ่าตัดที่เข้ามาช่วย เช่น รักษาโดยผ่านคลื่นความร้อน หรือฉีดยาเข้าไปเหนือเส้นประสาทที่บริเวณคอ

กลุ่มที่ ๓ การรักษาโดยใช้คลื่นวิทยุความถี่สูง (Nucleoplasty) เข้าไปสลายเส้นประสาทที่งอกเข้ามาตรงแกนกลางของกระดูกสันหลังซึ่งเป็นเส้นประสาทที่จะทำให้เกิดอาการปวด

แต่อย่างไรก็ดี แนวทางการรักษาดังกล่าวควรเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุตามช่วงวัยมากกว่าเยาวชนที่ยังต้องใช้ร่างกายไปอีกนานหลายปี ดังนั้นควรทะนุถนอมไว้ให้ดีด้วยการหลีกเลี่ยงหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้ก่อนวัยอันควรน่าจะดีที่สุด



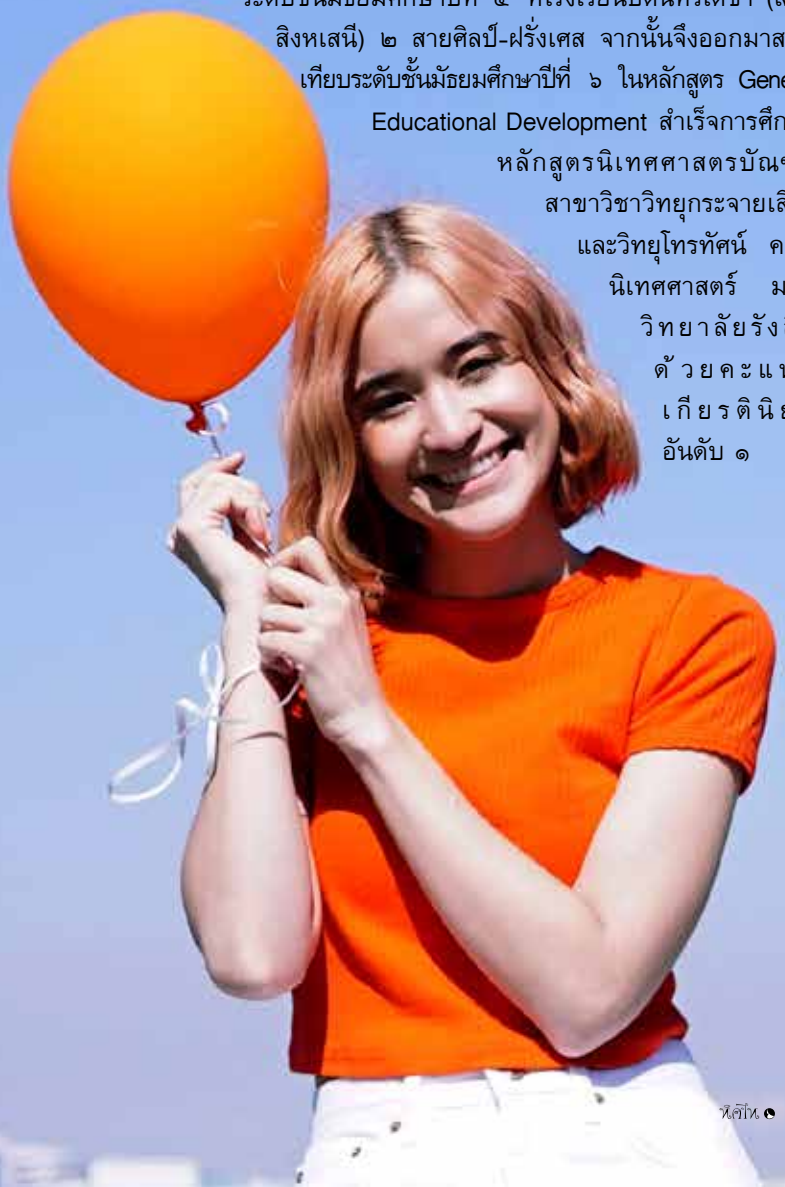
เรื่อง : เพลินพรรณ

“ส้ม มารี” ยูทูบเบอร์ล้านวิว กับความคิดสร้างสรรค์จากสิ่งรอบตัว

มารี เออเจนี เลอเลย์ หรือ ส้ม หนึ่งในนักร้องสาวเสียงใสที่ผันตัวเองมาเป็นยูทูบเบอร์ (YouTuber) และได้รับความนิยมจากเพื่อนๆ ชาวโซเชียล จนได้รับเชิญให้ไปร่วมงาน YouTube FanFest ซึ่งจัดขึ้นโดยกูเกิล ประเทศไทย เป็นการรวมตัวของคนในกระแสที่จะได้พบปะกับบรรดายูทูบเบอร์และครีเอเตอร์ทั้งไทยและต่างประเทศ ทว่ากว่าจะเป็นเจ้าของยอดวิวเป็นล้านๆ วิวได้อย่างนี้ สาวน้อยคนนี้บอกว่า แรงบันดาลใจของเธอไม่ต้องไปหาจากที่ไหนไกล เพราะมันอยู่ใกล้ๆ ตัวเรานี่เอง

คว้าเกียรตินิยมอันดับ ๑

มารี หรือ ส้ม เป็นสาวลูกครึ่งไทย-ฝรั่งเศส เข้าศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ที่โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๒ สายศิลป์-ฝรั่งเศส จากนั้นจึงออกมาสอบเทียบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในหลักสูตร General Educational Development สำเร็จการศึกษาหลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ด้วยคะแนนเกียรตินิยมอันดับ ๑



แจ้งเกิดจากเวทีการประกวด LG Starz Talent

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ส้มเข้าสู่วงการด้วยการประกวดและติดอันดับ ๑ ใน ๕ ผู้ชนะจากเวทีการประกวด LG Starz Talent 5 จากนั้นเธอก็กลายเป็นนักแสดงและนักร้องค่าย จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ ปัจจุบันย้ายค่ายมาอยู่สไปร์ซซี่ ดิสก์ ในระหว่างนั้นก็รับงานแสดง พิธีกร และกลายเป็นยูทูบเบอร์ช่อง “zommarie” ซึ่งมีผู้ติดตามมากถึงหนึ่งล้านสองแสนกว่าคน



ผลงานเพลงล่าสุด

ช่วงห่างหายจากการเป็นนักร้อง ส้มมักจะนำเพลงของศิลปินคนอื่นมาร้องโคฟเวอร์ (Cover) และประสบความสำเร็จมีผู้ชมเป็นล้านวิวอีกเช่นกัน แต่ปีนี้ส้มได้เข้าสังกัดในค่ายใหม่สไปร์ซซี่ ดิสก์ ในเดือนตุลาคมปีที่แล้ว จากนั้นออกซิงเกิลแรกกับเพลง “ติดอยู่ตรงนี้” เพลงแนวป็อบฟังสบายซึ่งเผยแพร่ไปได้แค่เดือนกว่าๆ ก็สร้างยอดวิวได้เป็นล้านอีกเช่นกัน ทุกคนต่างชื่นชอบในน้ำเสียงกังวานใส ผสานกับเสียงกีต้าร์อะคูสติกซึ่งเป็นสไตล์ส่วนตัวที่ส้มชอบมากที่สุด

แรงบันดาลใจในการทำงาน

เธอบอกว่าน่าจะมาจากการศึกษาไปเรื่อยๆ ดูหนัง อ่านหนังสือ อัพเดทข้อมูลในอินเตอร์เน็ต รวมไปถึงแฟนๆ ของเธอก็เป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจที่ดีเช่นกัน เธออยากขอบคุณแฟนๆ ที่เข้ามาพูดคุย ให้ความคิดเห็นต่างๆ ทำให้เธอได้พัฒนางานจนเป็นที่ถูกใจของแฟนๆ มากยิ่งขึ้น





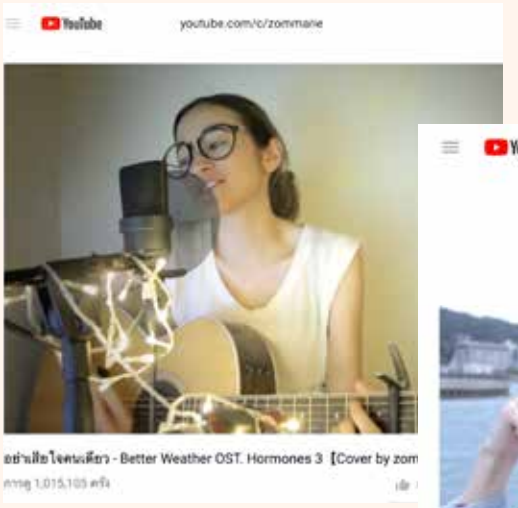
บุคคลตัวอย่างที่ชื่นชอบ

มีหลากหลายศิลปินที่ส้มชื่นชม และนำมาเป็นแบบอย่าง “ส่วนตัวแล้วส้มชอบคนเยอะมากค่ะ เห็นใครเก่งด้านไหนเราก็ชื่นชม เก็บมาเป็นแรงบันดาลใจ ฉะนั้นเลยมีไอดอลเยอะมากๆ ถ้าเป็นด้านเพลงก็จะมีเยอะเลย เช่น เทย์เลอร์ สวิฟท์ (Taylor Swift) บรูโน มาร์ส (Bruno Mars) และเอ็ด ชีราน (Ed Sheeran) ส่วนใหญ่จะเป็นศิลปินที่ได้รับความนิยมอยู่แล้ว เราเองเป็นนักร้องด้วย ก็จะชื่นชอบทั้งตัวเพลงและศิลปินไปโดยปริยายค่ะ”

เน็ตไอดอลในความหมายของส้ม

“สำหรับส้ม คำว่าเน็ตไอดอลในยุคสมัยนี้ จริงๆ มันก็มองได้หลายมุมเหมือนกันค่ะ มีทั้งแง่บวกและแง่ลบ เหมารวมทั้งคนที่น่าชื่นชมกับคนที่ปฏิบัติตัวสวนทางกับคำว่า ไอดอล

อย่างถ้าให้ส้มมองตัวเอง น่าจะมีคำที่ใช่กว่าคำว่า เน็ตไอดอล เช่น ยูทูบเบอร์ (YouTuber) คือผู้ที่มีชื่อเสียงได้รับความนิยมในสื่ออินเทอร์เน็ต เป็นนักอัพโหลดสื่อวิดีโอผ่านเว็บไซต์ช่องยูทูบที่สามารถแบ่งปันวิดีโอได้ หรือ อินฟลูเอนเซอร์ (Influencer) ซึ่งมาแรงมากๆในแวดวงธุรกิจสื่อออนไลน์ และมีหลายรูปแบบ ตั้งแต่กูรูด้านความงามและแฟชั่น กระทั่งไลฟ์สไตล์ที่หลงไหลในการท่องเที่ยวและอาหาร ซึ่งคนดูส่วนใหญ่จะชอบเห็นเราทำในสิ่งที่เขาเองก็อยากจะทำ ส้มไม่อยากให้ใครมองว่าตัวเองเป็นเน็ตไอดอล แต่อยากให้เรียกว่า ยูทูบเบอร์มากกว่า เพราะรู้สึกว่าใช่กว่า”





คลิปยอดฮิต

“คลิปที่ส้มอัพส่วนใหญ่ ส้มจะคิดแทนคนดู เพราะคนดูชอบเห็นเราใช้ผลิตภัณฑ์นั้นจริงๆ และแสดงออกมาให้เห็นเลยว่า ใช้แล้วเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี เพื่อเขาจะได้ตัดสินใจถูกว่าควรจะซื้อหรือไม่ หรือเกิดจากการทดลองสนุกๆ โดยมีส้มเป็นเหมือนคนทดลองแทน เช่น คลิปเข้าครัว ซึ่งครัวของส้มมีชื่อว่า ครัวอิชั้น ก็จะทำอะไรที่เราไม่เคยทำและอยากทำ อย่างชีสบอลยักษ์ แกงส้มไข่มุก บางเมนูก็มีแฟนๆ เรียกร้องมาว่าน่าจะลองเอาอันนั้นอันนี้มาเป็นส่วนประกอบดู กินได้ไม่ได้อย่างไรก็เข้าไปดูที่แชนแนลของส้มด้วยนะคะ”



ลองเพื่อสร้างประสบการณ์

กว่าส้มจะประสบความสำเร็จจนมีวันนี้ได้ เธอบอกว่า “อยากให้น้องๆ เยาวชนหาสิ่งที่ชอบให้เจอแล้วทำมันซะ! ถ้ายังไม่เจอก็ลองไปเรื่อยๆ ไม่มีอะไรสายเกินไปตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ค่ะ”



อนาคตที่ฝันไว้

“ส้มเองอยากใช้ชีวิตให้มีความสุข ไม่ต้องมีเรื่องเครียดมาก และได้ทำในสิ่งที่รักต่อไปเรื่อยๆ ค่ะ อย่างไรก็ฝากให้ติดตามส้มไปเรื่อยๆ มีอะไรก็สามารถเข้ามาคุยกันได้ที่ยูทูบ ทวิตเตอร์ และอินสตาแกรม รวมถึงแฟนเพจในเฟซบุ๊คด้วยนะคะ”

http://www.youtube.com/c/zommarie

https://twitter.com/zommarie

https://www.instagram.com/zommarie/



ร้านกาแฟชายทุ่ง





ร้านกาแฟร้านใหม่ล่าสุดของประเทศไทย เปิดไม่กี่วันก็จำหน่ายได้หมดเกลี้ยง ประชาชนอุดหนุนเนืองแน่นร้านนี้ชื่อ **"ร้านกาแฟชายทุ่ง"** ตั้งอยู่บนถนนรังสิต-นครนายก คลองสี่ ต.บึงยี่โถ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดสร้างขึ้น เปิดให้บริการอย่างไม่เป็นทางการตั้งแต่วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๑

ตัวร้านกาแฟเป็นอาคารชั้นเดียว ร่มรื่นด้วยต้นไม้ใหญ่น้อย ภายในอาคารจำหน่ายผลิตภัณฑ์กาแฟจากโครงการตามพระราชดำริเพื่อพัฒนาเกษตรที่สูงภูพยัคฆ์ จ.น่าน ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ กับเครื่องดื่มต่างๆ เบเกอรี ขนมหวาน พร้อมที่นั่งสำหรับรับประทาน มีป้ายข้อความภายในร้านระบุว่า "สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้จัดสร้างอาคารนี้ พระราชทานชื่อว่า "ร้านกาแฟชายทุ่ง" เสด็จพระราชดำเนินมาทรงเปิด วันเสาร์ที่ ๒๙ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๑"

ทั้งนี้ ร้านกาแฟชายทุ่ง เป็นส่วนหนึ่งของโครงการศูนย์เรียนรู้เกษตรชุมชนเมืองในพื้นที่ดินเปรี้ยว ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้จัดตั้งเป็นศูนย์พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการทำเกษตรในพื้นที่ดินเปรี้ยวสืบสานพระราชปณิธานพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร บนพื้นที่ ๒๒ ไร่ เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๗.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.

นอกจากนี้ บริเวณด้านหลังของร้านกาแฟชายทุ่ง มีบ่อปลา แปลงนาสาธิต แปลงผักสวนครัว และแปลงสมุนไพรให้ประชาชนทั่วไปได้เดินศึกษาด้วย





ยูเนสโกรับรอง “โขนไทย” มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

Khon masked dance drama in Thailand



ที่เมืองพอร์ตหลุยส์ สาธารณรัฐมอริเชียส ช่วงปลายปีที่ผ่านมามีการจัดประชุมคณะกรรมการร่วมระหว่างรัฐบาลเพื่อการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของยูเนสโก ครั้งที่ ๑๓ ซึ่งมีผู้แทนจากประเทศภาคีอนุสัญญาว่าด้วยการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ขององค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) เข้าร่วม ๑๘๑ ประเทศ

ในส่วนของประเทศไทย ได้มีการเสนอ “การแสดงโขนในประเทศไทย” (Khon masked dance drama in Thailand) ในรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ต่อที่ประชุมยูเนสโกเพื่อพิจารณาเป็นครั้งแรก และในที่สุด ยูเนสโกก็รับรอง“การแสดงโขนในประเทศไทย” ให้เป็นตัวแทนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติอย่างเป็นทางการ

นายวีระ โรจน์พจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม (วธ.) กล่าวว่า หลังจากนี้ ทาง สวธ.มีแผนงานจัดกิจกรรมเฉลิมฉลองโขนตลอดปี ๒๕๖๒ อาทิ จัดสร้างภาพยนตร์แอนิเมชั่นรามเกียรติ์ ตอน รามาวตาร เพื่อฉายในโรงภาพยนตร์ทั่วประเทศ และเผยแพร่องค์ความรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การสาธิตงานช่างฝีมือโขน สาธิตการแสดงโขน การเสวนาความรู้คุณค่าของโขน จัดพิมพ์หนังสือองค์ความรู้เกี่ยวกับโขนฉบับเยาวชน สารคดีโขน คลังข้อมูลโขนในรูปแบบดิจิทัล จัดกิจกรรมสร้างความภาคภูมิใจด้วยการยกย่องเชิดชูเกียรติให้แก่บุคคล องค์กรผู้ทำคุณประโยชน์ต่อวงการโขน และจัดงานมหกรรมการแสดงโขน ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ เป็นต้น

นายวีระย้ำว่า “ส่วนสำคัญในการผลักดันการแสดงโขนของไทยให้เข้าร่วมพิจารณาจากยูเนสโก คือ ด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่หาที่สุดมิได้ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ ที่ทรงอนุรักษ์ ฟื้นฟู ส่งเสริมการแสดงโขนในทุกมิติ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯให้จัดสร้างเครื่องแต่งกายเครื่องประดับโขนชุดใหม่ พัฒนาการแต่งหน้าให้งดงามดึงดูดความสนใจ พัฒนาเทคนิคการแสดงฉากเวที แสง สี เสียง อันเป็นที่มาของโขนพระราชทานที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นจึงทำให้โขนไทยยิ่งใหญ่อลังการ สร้างความตื่นตาประทับใจแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ทำให้การแสดงโขนได้รับการอนุรักษ์ สืบสาน สร้างสรรค์และพัฒนาเป็นมรดกของชาติไทยมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งสร้างอัตลักษณ์ไทยในเวทีโลกได้อย่างสง่างาม”





สะพานสถิตย์วารี
แหล่งฟอกปอดแห่งใหม่ของคนกรุง

สะพานสถิตย์วารี บริเวณบึงรับน้ำหนองบอน ซอยศรีนครินทร์ ๕๗ เขตประเวศ โดยสำนักการระบายน้ำได้ดำเนินการโครงการก่อสร้างสะพานคนเดินข้ามบึงหนองบอน ปรับปรุงภูมิทัศน์และพัฒนาทางกายภาพเพิ่มเติม จัดทำทางเดินโดยรอบของบึงให้มีการต่อเชื่อมถึงกันตลอดแนว เพื่อส่งเสริมให้เป็นสถานที่ออกกำลังกายของประชาชน

สำหรับงานสถาปัตยกรรมและตกแต่งสะพาน งานระบบไฟฟ้าส่องสว่างและไฟประดับสะพาน มีแนวคิดการออกแบบจากสะพานพระรามที่ ๘ มีความโดดเด่นสวยงาม ผสมผสานไปด้วยศิลปะแบบไทย เน้นความโปร่งบางและเรียบง่าย มีความยาว ๑๔๕ เมตร ความสูง ๖ เมตรที่ระดับน้ำสูงสุดในบึง เพื่อให้เรือใบสามารถแล่นผ่านใต้สะพานได้ มีราวกันตกเพื่อความปลอดภัย สะพานแห่งนี้จะเป็นจุดชมวิวทิวทัศน์ที่สำคัญและมีความสวยงามตั้งอยู่กลางบึงรับน้ำหนองบอน ถือเป็นแลนด์มาร์คแห่งใหม่ของกรุงเทพมหานคร

นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มเส้นทางสำหรับเดิน วิ่ง และปั่นจักรยานรอบบึงรับน้ำหนองบอน เพิ่มพื้นที่ให้ประชาชนได้มีสถานที่ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา รวมทั้งเป็นแหล่งท่องเที่ยว จุดชมวิว มุมถ่ายรูป อ่านหนังสือ ตลอดจนเป็นสถานที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อให้ประชาชนชาวกรุงเทพมหานครและพื้นที่ใกล้เคียงได้มีพื้นที่ใช้สอยประโยชน์ และทำกิจกรรมวันหยุดร่วมกันระหว่างเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้ สะพานดังกล่าวก่อสร้างแล้วเสร็จเมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐ โดยผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครให้ชื่อสะพานแห่งนี้ว่า “สะพานสถิตย์วารี”





สำหรับบึงหนองบอนแห่งนี้มีบึงรับน้ำที่ต่อเชื่อมถึงกันจำนวน ๓ บึง พื้นที่รวมทั้งหมด ๖๔๔ ไร่เศษ นอกจากเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกายแล้ว ยังใช้เป็นที่เก็บกักน้ำหรือแก้มลิงของกรุงเทพมหานคร ซึ่งในช่วงฤดูฝนจะกักเก็บน้ำฝนส่วนที่เกินไว้เพื่อช่วยในการป้องกันและแก้ไขปัญหาน้ำท่วมขังพื้นที่ด้านตะวันออกของกรุงเทพมหานคร ได้แก่ พื้นที่เขตประเวศ เขตสวนหลวง เขตพระโขนง และพื้นที่บริเวณใกล้เคียง

คุณหมอ AI ก้าวใหม่แห่งวงการแพทย์

สำนักข่าวซินหัวของจีนเพิ่งเปิดตัวผู้ประกาศ AI หรือผู้ประกาศข่าวหุ่นยนต์ขึ้นเป็นครั้งแรกของโลก ปัญญาประดิษฐ์ Artificial Intelligence หรือ AI คือการพัฒนาระบบคอมพิวเตอร์ให้มีพฤติกรรมเหมือนคน แต่มีความฉลาดเกี่ยวกับกระบวนการคิดจากสมองกลซึ่งสามารถเก็บข้อมูลได้จำนวนมาก และทำความเข้าใจได้ในเวลาอันรวดเร็ว สามารถตัดสินใจรวมทั้งแก้ปัญหาได้ด้วย

ในยุคดิจิทัลซึ่งเป็นยุคที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ และการพัฒนาประเทศ อีกทั้งยังเป็นการลดต้นทุนและอำนวยความสะดวกให้กับผู้คน เราจะเห็นว่าที่ผ่านมามีการใช้ AI ในแวดวงต่างๆ อย่างกว้างขวาง ล่าสุดมีแนวคิดที่จะนำข้อมูลจากการรักษาโรคต่างๆ ที่มีอยู่ทั่วโลกมาให้ AI เรียนรู้



และนำเสนอผลการวิเคราะห์โรค ซึ่งไม่เพียงแต่จะได้ผลลัพธ์ที่แม่นยำเท่านั้น แต่ยังใช้เวลาน้อยกว่า และลดค่าใช้จ่าย รวมทั้งตอบโจทย์ในพื้นที่ห่างไกลได้อีกด้วย



ตัวอย่างของการพัฒนา Health Tech โดย AI ล่าสุด Google บริษัทไอทีรายใหญ่ของโลกได้คิดค้นวิธีรายงานเกี่ยวกับโรคหัวใจได้ด้วยการแสดงสแกนดวงตา ซึ่งได้ผลที่ละเอียดทั้งความดัน เลือด อายุ หรือแม้แต่พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ทำให้รายงานผลสุขภาพที่เกี่ยวกับโรคหัวใจได้เกือบครบถ้วน โดยไม่ต้องเจาะเลือด ซึ่ง Google ได้ออกแบบ AI ตรวจโรคนี้เป็นแบบพกพาสำหรับพื้นที่ห่างไกลผ่านเทคโนโลยี Cloud

ประเทศอินเดียก็มีการออกแบบเครื่องมือตรวจโรคขนาดกะทัดรัด ที่เชื่อมต่ออินเตอร์เน็ตไปยัง AI โดยแพทย์แค่นำเลือด หรือสารคัดหลั่งในร่างกายของผู้ป่วยเข้าเครื่องตรวจ แล้วส่งข้อมูลให้ AI วิเคราะห์ เมื่อ AI วิเคราะห์เสร็จแล้วก็จะส่งผลกลับมายังแพทย์ หากพบว่าต้องใช้เครื่องมือรักษา AI ก็จะแจ้งโรงพยาบาลใหญ่ให้มารับผู้ป่วย พร้อมส่งผลการวินิจฉัยเบื้องต้นให้ทันที ขั้นตอนทั้งหมดนี้ใช้เวลาประมาณ ๕ นาทีเท่านั้น

นอกจากการวินิจฉัยโรคที่ซับซ้อน หรืออาการป่วยฉุกเฉินแล้ว AI ยังวินิจฉัยโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย โดยจะสอบถามอาการเบื้องต้นจากผู้ป่วย จากนั้น AI ก็จะวิเคราะห์ว่าควรพบแพทย์หรือไม่ หากต้องพบก็สามารถวีดีโอคอลหาแพทย์ได้ทันที AI ยังสามารถวินิจฉัยมะเร็งผิวหนังได้แม่นยำกว่าผู้เชี่ยวชาญโดยสามารถวิเคราะห์ได้อย่างแม่นยำถึง ๙๕ เปอร์เซ็นต์

สุดท้าย ในการทดสอบแพทย์หุ่นยนต์ AI โดยให้จดจำเนื้อหาของตำราทางการแพทย์หลายสิบเล่ม เวชระเบียน ๒ ล้านรายการ และบทความ ๔ แสนรายการ จากนั้นให้ทำการทดสอบเพื่อรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพเวชกรรม ปรากฏว่า AI ได้คะแนนถึง ๔๕๖ คะแนน ขณะที่มนุษย์ทำได้เพียง ๓๖๐ คะแนนเท่านั้น

รวมกันสู้ อยู่อย่างพร้อม





โครงการ 'รวมกันสู้ อยู่อย่างพร้อม' เกิดขึ้นเนื่องจากที่ในปีพ.ศ.๒๕๕๔ ประเทศไทยได้ประสบอุทกภัยครั้งใหญ่ ราษฎรได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมขังเป็นระยะเวลานาน บ้านเรือนและพื้นที่เพาะปลูกทำกินถูกน้ำท่วมจนราษฎรไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ดังปกติ

เมื่อวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๔ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯให้มูลนิธิชัยพัฒนาดำเนินงานโครงการ 'รวมกันสู้ อยู่อย่างพร้อม' เพื่อเตรียมการตั้งรับอุทกภัยให้กับชุมชนที่ประสบภัย โดยทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ศูนย์พัฒนาพันธุ์พืชจักรพันธ์เพ็ญศิริ เป็นผู้ดำเนินงานโครงการดังกล่าว

หลักการของโครงการ 'รวมกันสู้ อยู่อย่างพร้อม' คือการสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง จัดหาพื้นที่อพยพให้ผู้ประสบภัยในชุมชน เตรียมเสบียงอาหารและน้ำดื่มเพื่อให้ราษฎรพร้อมรับสถานการณ์อุทกภัยที่อาจเกิดขึ้นได้

มูลนิธิชัยพัฒนาได้เริ่มทำโครงการนำร่อง 'รวมกันสู้ อยู่อย่างพร้อม' ที่ตำบลพุคา อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี โดยทำงานร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลพุคา และกำนันตำบลพุคา เนื่องจากชุมชนดังกล่าวประสบอุทกภัยในปี ๒๕๕๑-๒๕๕๔ มีน้ำท่วมขังนาน ๑-๓ เดือน เป็นระยะเวลา ๔ ปีติดต่อกัน

ราษฎรตำบลพุคามีความต้องการที่จะเตรียมพร้อมรับสถานการณ์อุทกภัยให้มากขึ้น ต้องการจัดพื้นที่ที่จะสามารถดูแลตนเองและสามารถพึ่งตนเองให้ได้มากที่สุดในเวลาที่ประสบอุทกภัย มูลนิธิชัยพัฒนาจึงสนับสนุนชุมชนให้มีการเตรียมพร้อมรับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยจัดตั้งโรงสีข้าวขนาดเล็ก สร้างยุ้งข้าวชุมชน แบ่งพื้นที่โครงการเพื่อเลี้ยงปลานิลจิตรลดาและประสานงานกับโครงการพัฒนาที่ดินมูลนิธิชัยพัฒนาบ้านเกาะกา จ. นครนายก เพื่อสนับสนุนพ่อแม่พันธุ์ปลานิลจิตรลดา และอบรมเทคนิควิธีการเลี้ยงปลานิลแก่ชุมชน ศูนย์พัฒนาพันธุ์พืชจักรพันธ์เพ็ญศิริเข้าช่วยเหลือสนับสนุนพันธุ์ผักและให้คำปรึกษาในการปลูกผักสวนครัว ให้ชุมชนปลูกผักเพื่อเป็นเสบียงของชุมชนพร้อมรับอุทกภัยที่อาจเกิดขึ้น

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในครั้งนี้ ราษฎรตำบลพุคา ที่ประสบภัยน้ำท่วมขังเป็นแรมเดือนเกือบทุกปี จะมีข้าว ปลา ผัก และน้ำดื่มที่สะอาดบริโภคตลอดช่วงเวลาวิกฤติของชีวิต โครงการนำร่อง 'รวมกันสู้ อยู่อย่างพร้อม' จะเป็นการวางแผนเชิงรุกให้ชุมชนเตรียมพร้อม สามารถอยู่รอดได้ในวิกฤติอุทกภัยที่กินเวลาแรมเดือน เป็นการสนับสนุนให้ราษฎรร่วมมือร่วมใจ สร้างความสามัคคี ช่วยเหลือและแบ่งปันกัน และเป็นโครงการนำร่องที่จะสามารถนำไปเผยแพร่แก่ชุมชนอื่นๆ ที่ประสบอุทกภัยในลักษณะเดียวกันต่อไป

ห้องสมุดรักษ์สิ่งแวดล้อม แห่งแรกของประเทศไทย





ห้องสมุดเพื่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์หรือ KU Eco Library จัดอยู่ในห้องสมุด**ต้องห้ามพลาด!** เพราะที่นี่เป็น**ห้องสมุดรักษ์สิ่งแวดล้อมแห่งแรกของประเทศไทย** และเป็นห้องสมุดต้นแบบเพื่อการเรียนรู้ด้านการรักษาสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์พลังงาน ผ่านสื่อความรู้ รวมทั้งการสัมผัสจริงจากการออกแบบสร้างสรรค์บนเส้นทางสีเขียว ซึ่งมีแนวคิดในการออกแบบที่มุ่งเน้นการใช้ครุภัณฑ์เก่า และวัสดุเหลือใช้ต่างๆ ออกแบบพื้นที่การใช้งานให้เหมาะสมลงตัว ทั้งชั้นวางหนังสือ โคมไฟ โซฟา เก้าอี้ ล้วนมาจากเศษวัสดุเหลือใช้ ๑๐๐%

ห้องสมุดยุคใหม่นี้ไม่ได้มีเพียงแค่หนังสือ แต่ยังมีแหล่งความรู้หลายช่องทาง ผสมผสานกับกิจกรรมที่จะทำให้ได้ประสบการณ์ตรงจากความรู้ในมิติใหม่ทั้งทางกายภาพและการค้นคว้าหาข้อมูลด้วยบริการแบบดิจิทัล เพื่อสร้างแรงจูงใจให้คนไทยหันมาอ่านหนังสือและรักการอ่านมากยิ่งขึ้น

ภายในห้องสมุดแบ่งออกเป็น ๓ ส่วนด้วยกันคือ

๑. Common Reading Space หรือ eco space เป็นพื้นที่สำหรับผู้ใช้บริการทั่วไป มีมุมนั่งอ่านหนังสือเก๋ๆไว้ให้บริการ

๒. Kids Play Space มุมสำหรับเด็กและเยาวชนอายุไม่เกิน ๑๕ ปี มีหนังสือสำหรับเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะ เช่นนิทานหรือวรรณกรรมสำหรับเด็ก

๓. KU Alumni Service เป็นส่วนให้บริการสำหรับศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำหรับหนังสือที่อยู่ใน Eco Library นั้นจะมีความหลากหลาย เช่นหนังสือทั่วไป นวนิยาย เรื่องสั้น พ็อกเก็ตบุ๊ค เรื่องแปล การ์ตูน ที่มีเนื้อหาไม่เชิงวิชาการมากเกินไป เพื่อส่งเสริมการอ่านของเยาวชนและคนในชุมชนรอบมหาวิทยาลัย ทั้งยังส่งเสริมการให้บริการแบบพึ่งพาตนเอง โดยใช้ระบบห้องสมุดเปิดเผยรหัส “จินดามณี” ที่พัฒนาขึ้นร่วมกับโปรแกรม open source อื่นๆ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ยังเปิดบริการ **“ห้องสมุดเพื่อเกษตรกรไทย”** ซึ่งเป็นแหล่งบริการความรู้ทางการเกษตรครบวงจรที่ใหญ่ที่สุด มีความสมบูรณ์แบบ ทันสมัยที่สุด ระบบแรกของประเทศ เพื่อให้เกษตรกรไทยนำไปใช้ประโยชน์พัฒนาผลผลิตทางการเกษตร ด้วยฐานความรู้ในยุคเศรษฐกิจดิจิทัล มีระบบกูรูเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นระบบตอบคำถามด้านการเกษตรผ่านช่องทาง Line โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการเกษตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และผู้ทรงความรู้ด้านการเกษตรของประเทศ

นอกจากนี้ ยังเป็นการผสมผสานความรู้ด้านการเกษตรแบบครบวงจร ให้บริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย พร้อมทั้งบริการข่าวสารการเกษตร และยังมีการแจ้งเตือนสำคัญด้านการเกษตรเพื่อเตรียมการเฝ้าระวัง ซึ่งสามารถเข้าไปใช้บริการได้ด้วยตนเองที่เว็บไซต์ http://thaifarmer.lib.ku.ac.th และส่งคำถามผ่าน LINE@GuruKasetsart ได้อีกช่องทางหนึ่ง

เรื่อง : **คะริน**
ภาพประกอบ : **พงษ์ณัฐ**



๖ ข้อพิชิต การปั่นจักรยานทางไกล

การปั่นจักรยานต่างกับกีฬาอื่นๆ ตรงที่มีการเคลื่อนไหวผ่านอากาศค่อนข้างไว เวลาเหงื่อออกเราอาจจะไม่รู้สึกตัวว่าร่างกายเสียน้ำไปเยอะแล้ว

กระแสการปั่นจักรยานทางไกลกำลังมาแรงขึ้นเรื่อยๆในกลุ่มคนรักสุขภาพบ้านเรา เพราะจักรยานเป็นอุปกรณ์กีฬาที่เราส่วนใหญ่ใช้ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว แต่การปั่นระยะไกลไม่ใช่แค่การขี่ไปออกกำลังกายอย่างที่เคยทำเป็นประจำ เราต้องเตรียมความพร้อมทั้งสภาพร่างกาย จิตใจ อุปกรณ์และอื่นๆอีกมากมายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

มาดูกันว่าอะไรบ้างที่เราต้องตระเตรียมก่อนคิดจะปั่นจักรยานทางไกล

๑. เตรียมร่างกาย ผู้ปั่นจำเป็นต้องฝึกฝนความอดทนและความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อในระยะเริ่มแรกก่อนจะเริ่มพัฒนาความเร็ว หลายคนอาจคิดว่าการฝึกกล้ามเนื้อดูเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องกับการปั่น คำตอบคือการฝึกกล้ามเนื้อไม่ว่าจะช่วงบนและช่วงกลางหรือ core muscle จะช่วยให้เราสามารถทรงตัว สมดุลจักรยานได้ดี แบกรับน้ำหนักร่างกายได้นานขึ้น ไม่เมื่อยคอ ไม่เมื่อยไหล่ และในขณะที่ทำการฝึกกล้ามเนื้อช่วงล่าง จะช่วยให้เรามีพลังงานปั่นที่มากขึ้นและทนทานต่อแรงเครียดได้นานมากขึ้น ทั้งนี้การฝึกกล้ามเนื้อยังช่วยลดอาการบาดเจ็บได้อีกด้วย

๒. ฟิตซ้อมก่อนลงสนามปั่น ควรหมั่นฝึกซ้อมปั่นด้วยจักรยานคันที่จะใช้ปั่นในวันจริงเพื่อความคุ้นเคย ซ้อมปั่นให้ได้ระยะทางมากกว่าหรือเท่ากับในวันปั่นจริง ซ้อมปั่นขึ้นลงสะพานลาดชัน ฝึกใช้เกียร์และสับเปลี่ยนเกียร์ ซ้อมการทรงตัวบนจักรยานที่ชะลอความเร็ว

ในวันจริง การปั่นเป็นขบวนใหญ่ควรควบคุมความเร็วไม่เกิน ๑๕ กิโลเมตรต่อชั่วโมง ส่วนนักปั่นมือสมัครเล่น หรือผู้ที่ปั่นช้าๆ ไปเรื่อยๆ ให้เกาะกลุ่มกันค่อยๆ ตามไป และข้อควรระวังสำหรับสะพานลาดชันขาขึ้น ต้องใช้กำลังขาในการปั่นมาก ควรเลือกใช้เกียร์ที่เหมาะสมเพื่อปั่นขึ้นได้ต่อเนื่อง ไม่หยุดปั่นในขบวนอย่างกะทันหันจนเกิดอันตราย ส่วนขาลงควรใช้เบรกเพื่อควบคุมความเร็ว ไม่ปั่นลงเร็วเกินไป เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้ และที่สำคัญขณะปั่นจะต้องรู้กำลังสมรรถภาพของตนเอง หากรู้สึกไม่ไหวก็ไม่ควรฝืน เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายได้



๓. กินอย่างสมดุล สะสมแรงปั่น ควรรับประทานอาหารก่อนการปั่นจักรยานอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง เป็นอาหารที่ย่อยง่าย เน้น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ไม่ควรรับประทานอาหารแล้วไปทำกิจกรรมทันที อาจทำให้เกิดอาการจุกเสียด แน่นท้อง หรือมีปัญหากับระบบย่อยอาหาร ที่สำคัญไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และอาจพกอาหารที่รับประทานง่ายติดตัวในระหว่างการปั่น เช่น ลูกเกด กล้วยตาก และเครื่องดื่มเกลือแร่ เนื่องจากสามารถย่อยเป็นน้ำตาลได้เร็ว ร่างกายสามารถดึงพลังงานมาใช้ขณะปั่นได้ทันที และควรพกน้ำดื่มสำหรับจิบระหว่างทางไปด้วย

การปั่นจักรยานต่างกับกีฬาอื่นๆ ตรงที่มีการเคลื่อนไหวผ่านอากาศค่อนข้างไว เวลาเหงื่อออกเราอาจจะไม่รู้สึกตัวว่าร่างกายเสียน้ำไปมากแล้ว เพราะจะรู้สึกเย็นไปหมด จนทำให้บางทีเราดื่มชดเชยเหงื่อไม่พอ อาการกระหายน้ำไม่ได้แปลว่าเราต้องดื่มจนหมดขวดเพื่อดับกระหาย โดยดื่มปริมาณที่พอเหมาะของแต่ละคน คือจิบน้ำเวลาที่เรารู้สึกปากแห้งเริ่มหิวน้ำ ถ้าไม่ได้รู้สึกกระหายน้ำมาก จิบน้ำทุกๆ ๑๕-๒๐ นาที ก็เป็นเกณฑ์ที่ใช้ได้ดี

๔. วอร์มอัพสักนิดช่วยลดบาดเจ็บ ควรอบอุ่นร่างกายก่อนปั่น ๕-๑๐ นาที เป็นการเตรียมการทำงานของร่างกายให้พร้อม ทั้งปอด หัวใจ ขยับแขนไปมา เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ หรือ stretching สามารถช่วยป้องกันการเป็นตะคริวได้ เพราะว่ากล้ามเนื้อ





ส่วนขาจะต้องเคลื่อนที่ในแบบซ้ำๆ และการไม่ได้อบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง จะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ ควรหมั่นสังเกตอาการของตนเอง หากมีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง แขนขาอ่อนแรงเฉียบพลัน ชักเกร็ง ตัวเย็น ซีด หายใจเหนื่อยหอบ หน้ามืด จะเป็นลม ควรขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน

๕. เช็คอุปกรณ์ พร้อมปั่นได้ ควรเตรียมอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับการปั่นจักรยาน ตรวจเช็คจักรยานให้พร้อมกับการปั่น ชุดที่สวมใส่ควรระบายความร้อนได้ดี ไม่แนะนำให้พันผ้าพันคอ หรือสวมที่คาดผม หรือ ติดเครื่องประดับที่ไม่สะดวกต่อการออกกำลังกาย ควรสวมหมวกกันกระแทกเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่ศีรษะ ตามด้วยไฟส่องทางหรือไฟสัญญาณทั้งด้านหน้าและด้านหลัง การปั่นอาจจะเลยยาวไปจนถึงกลางคืน การมีสัญญาณไฟจะช่วยป้องกันรถราที่วิ่งสวนไปมาได้ระดับหนึ่ง

แว่นตาถ้าสามารถหาซื้อได้ก็แนะนำเช่นกัน ช่วยป้องกันเศษหิน ฝุ่นละอองเข้าตา ยิ่งคนที่ปั่นเสือหมอบ ควรจะมี เพราะองศาการปั่นจะพุ่งไปข้างหน้ามาก ควรเป็นแว่นที่สามารถตัดแสงได้ หรือแว่นกันแดด เวลาในการปั่นตอนกลางวันจะช่วยให้วิสัยทัศน์มองได้กว้าง ชัดเจนและสบายตา ลดรังสี UV ลดอาการแสบตาและแสงแทงตาได้มาก

ที่สำคัญควรเตรียมพกยาติดตัวไปด้วย ยาประเภทแรกที่ควรมีคือ ยาดม พกง่ายเบา สามารถใช้เองและใช้ช่วยคนอื่นที่มีอาการเป็นลมได้ ยาทาแก้ปวด หรือ สเปรย์พ่นแก้ปวด ใช้ได้ทั้งเยียวยาอาการปวดและบรรเทาขณะเป็นตะคริวเฉียบพลัน ยาประจำตัว เช่น คนเป็นโรคหอบ อย่าลืมยาพ่นชนิดพกพา คนเป็นโรคหัวใจอย่าลืมยาอมใต้ลิ้น ซึ่งเป็นยาประจำที่ต้องรับประทานตามเวลา

๖. ซ้อมพักผ่อน ถ้าเราไม่มีเวลาซ้อมปั่นทางไกลและพักผ่อนมาก อาจจะเพราะติดงานหรือภาระอื่นๆ เราควรพักผ่อนให้พอก่อนถึงวันลงสนามจริง ระหว่างออกซ้อมปั่นก็ควรทำให้เป็นประจำ ซ้อมเสร็จ พักสักหน่อย ทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้เป็นนิสัย อาบน้ำอาบท่าให้สดชื่น แล้วพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ทำต่อเนื่องให้ร่างกายเราชินกับกระบวนการพัก พร้อมรับมือกับเส้นทางไกลๆ ในวันลงสนามจริง ✚

เรื่อง : **วีโนน่า**
ภาพประกอบ : **เคโระ**

สุขอนามัยของนักปั่นจักรยานทางไกล

การดูแลร่างกายด้วยโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญ ในการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งจักรยาน โดยเฉพาะการปั่นจักรยานทางไกล อาหารเป็นเรื่องสำคัญ



หากน้องๆอยากเป็นนักปั่นจักรยาน การดูแลร่างกายด้วยโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งจักรยาน โดยเฉพาะการปั่นจักรยานทางไกล อาหารเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะช่วยทั้งฟื้นฟูกล้ามเนื้อและให้พลังงานกับนักปั่นจักรยาน อาหารสำหรับนักปั่นจักรยานจึงสำคัญพอๆกับการซ้อม

นักวิทยาศาสตร์การกีฬาของมหาวิทยาลัย Rutgers พบว่าสารสกัดจากชา มีส่วนในการชะลออาการปวดกล้ามเนื้อหลังจากการปั่นจักรยาน นอกจากนี้ ชายังช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ขณะการออกกำลังกาย และคืนสภาพของร่างกายหลังจากการปั่นจักรยานได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งนักวิชาการได้มีการแนะนำให้นักปั่นจักรยานควรดื่มชาทั้งก่อนและหลังจากการปั่นจักรยานจะเหมาะที่สุด

ในสัปดาห์ของการแข่งขัน คาร์โบไฮเดรตยังคงมีความสำคัญต่อร่างกายซึ่งจะเปลี่ยนไปเป็นพลังงานในการปั่นจักรยาน โดยในกลุ่มของนักปั่นจะเรียกกันว่า **คาร์โบโหลด** โดยจะบริโภคผลิตภัณฑ์ที่เป็นคาร์โบไฮเดรต ๓-๕ กรัมของคาร์โบไฮเดรตต่อวัน คูณน้ำหนักตัว

ถึงแม้เราไม่เคยคิดว่าอาหารที่มีไขมันเป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ว่า **omega3 ในปลาแซลมอนและทูน่า**เป็นแหล่งพลังงานและยังเพิ่มประสิทธิภาพในการไหลเวียนของเลือด ผู้ช่วยศาสตราจารย์ Jay Udani แห่งมหาวิทยาลัย แคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส กล่าวว่า “มันยังอาจช่วยในการลดการอักเสบซึ่งจะส่งผลให้เกิดการปวดและบวมได้ด้วย เราจึงควรรับประทานแซลมอนหรือทูน่า (กระป๋อง) โดยนำมาทำเป็นสลัดและแซนวิชสัปดาห์ละ ๒ ถึง ๓ ครั้ง”



กรดอะมิโนโซ่กิ่ง (Branch - chain amino acid) ซึ่งมีอยู่ในถั่วเหลือง มีส่วนช่วยในการหยุดการอ่อนล้าของกล้ามเนื้อในระหว่างการปั่นซึ่งจะเห็นชัดเจนในนักปั่นจักรยานระยะทางไกล ในขณะที่สารต้านอนุมูลอิสระในถั่วเหลืองจะมีส่วนช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ซึ่งมีผลงานวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารโภชนาการหลายฉบับพบว่าโครงสร้างของโปรตีนในถั่ว ถั่วเหลือง และ เต้าหู้ นั้นจะสามารถช่วยสร้างมวลกล้ามเนื้อที่มีส่วนประกอบของไขมันดี นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันอาการอักเสบที่เกิดจากการออกกำลังกายด้วย ซึ่งมีการแนะนำว่านมถั่วเหลืองที่มีการผสมช็อคโกแลตเป็นเครื่องดื่มจะช่วยให้ร่างกายของนักปั่นจักรยานสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว

แตงกวา นอกจากจะให้ความสดชื่นแล้วนั้น ยังช่วยในการรักษาอาการเหนื่อยล้าของสายตา ซึ่งในแตงกวายังเป็นแหล่งอาหารที่ดีของกรดคาร์เฟอิค ช่วยลดอาการระคายเคืองผิวในกลุ่มโครงสร้างสำคัญของเนื้อเยื่อ เช่นกลุ่มของเอ็นกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก ซึ่งในเนื้อแตงกวามีวิตามิน C อีกทั้งในส่วนของผิวแตงกวาก็ยังอุดมไปด้วยโพแทสเซียมและแมกนีเซียมอีกด้วย

นอกจากนี้ มีการประเมินว่าในจานอาหารของนักปั่นจักรยานแต่ละครั้งนั้น หากในจานหนึ่งสามารถมีอาหารครบทั้งห้าสีแล้ว นักปั่นจะได้อะไรเพิ่มขึ้นจากสีเหล่านี้

สีแดงและสีชมพู : เช่น มะเขือเทศ แตงโม ส้มโอ สตรอเบอรี่ เชอรี่ บีทรูต แคนเบอรี่ ทับทิม ดอกกระเจี๊ยบ ชมพู่แดง ซึ่งมีไลโคปีน กรดเอลลาจิก แอนโธไซยานิน และกรดแกลลิก นอกจากจะช่วยทำให้ระบบการทำงานของต่อมลูกหมากดีขึ้น ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด ที่สำคัญคือยังช่วยในการปกป้องผิวจากรังสียูวีจากดวงอาทิตย์ที่จะทำให้เกิดอันตรายกับผิวอีกด้วย



ส้มและสีเหลือง : แครอท มันฝรั่งหวาน พริกสีเหลือง ฟักทอง ข้าวโพด สีที่ได้จากผักและผลไม้นี้ เป็นสารเบต้าแคโรทีน ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนังได้ง่าย รวมไปถึง แคโรทีนอยด์ ซึ่งช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน สามารถช่วยยับยั้งความเสื่อมของอวัยวะทุกระบบ และชะลอวัย

สีเขียว : แทบจะเรียกได้ว่ามีมากที่สุดในบรรดาผัก ผลไม้ต่างๆ เช่น บร็อคโคลี่ คะน้า กะหล่ำปลี ผักโขม ผักบุ้ง กวางตุ้ง โหระพา กะเพรา สะระแหน่ เป็นต้น ในผักสีเขียวจะอุดมไปด้วยสารไอโซไธ โอไซยาเนท ลูทีน ซีแซนทีน แคททิชิน สารอาหารเหล่านี้จะช่วยทำให้เซลล์สามารถทำงานได้ดีขึ้น ทั้งสนับสนุนการทำงานของปอด หลอดเลือดแดง และตับ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการทำงานและการหายใจของนักปั่นจักรยานอีกด้วย

สีขาว : จำพวก กระเทียม หอมใหญ่ เห็ด กะหล่ำดอก ผักกาดขาว ดอกแค และมะเขือเปราะ มีสารอาหารที่ช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ในกระเทียมมีอัลลิซินเควอซิทิน ที่ช่วยดูแลในเรื่องของกระดูกและระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกาย หรือดอกแคก็มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคหวัดได้ และยังมีเบต้าแคโรทีนสูงด้วย

สีฟ้าและสีม่วง : พบได้ง่ายๆ ในกะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง หรือบลูเบอร์รี่ มีสารแอนโทไซยานิน จะช่วยระบบการไหลเวียนของเลือด รวมไปถึงการขยายหลอดเลือดซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจด้วยเช่นกัน

เรื่อง : เพลินเพลิน



อลิเซีย เจททอน ลูกครึ่งไทย ผู้ปันน้ำใจสู่บ้านราชวิถี

หกปีที่แล้ว หนังสือพิมพ์ยักษ์ใหญ่ของไทยตีข่าวสาวน้อยวัยทีนนาม อลิเซีย เจททอน (Alicia Jetton) ลูกครึ่งไทย-อเมริกันอายุ ๑๗ ปี ส่งอีเมล์ขอชุดชั้นในจากบริษัทดังให้เด็กบ้านราชวิถี วันนี้ ทิศไท ได้มีโอกาสพูดคุยถามถึงแรงบันดาลใจในการแบ่งปันต่อผู้อื่นสนองคุณแผ่นดินเกิดของมารดา พร้อมกับเล่าถึงสิ่งที่เธอตั้งใจจะทำในอนาคต เพื่อส่งต่อแรงดลใจให้เยาวชนลงมือทำคุณงามความดี ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใดก็ตาม

จุดเริ่มต้นของการขอรับบริจาค

นี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่อลิเซียเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี ก่อนหน้านี้เธอเคยใช้เวลาว่างในช่วงปิดภาคเรียนเดินทางมาแบ่งปันความรู้ทางด้านภาษาอังกฤษ รวมถึงทำกิจกรรมต่างๆ เป็นเวลาต่อเนื่องหลายปี จนทำให้ทราบว่าเด็กหญิงที่นี่อยู่ในภาวะขาดแคลนชุดชั้นใน ทั้งในแง่จำนวนที่ไม่เพียงพอและคุณภาพที่ไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระของเด็กสาว ทำให้ได้รับการสานต่อจนกลายเป็นกิจกรรมต่อเนื่องทุกปี

ผู้บริหารของซาบีน่าเล่าว่าในแต่ละปีมีจดหมายขอรับบริจาคสิ่งของจำนวนมากส่งมาก็จริง แต่ที่ให้ความสำคัญกับจดหมายของอลิเซีย เพราะนอกจากซาบีน่าจะได้ร่วมบริจาคสิ่งของให้กับเด็กๆ ที่นี่แล้ว ยังได้เป็นส่วนหนึ่งที่ร่วมสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกของการแบ่งปันเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้สังคมต่อไป



อลิเซียกับคุณพ่อคุณแม่และน้องสาว

แบ่งปันอย่างเข้าใจความต้องการที่แท้จริง

ก่อนหน้านี้อลิเซียได้อาสามาทำงานที่บ้านราชวิถีหลายปี มีสอนภาษาอังกฤษและเล่นเกมกับเด็กๆ ร่วมกับมิเชลน้องสาวในช่วงปิดเทอมฤดูร้อน อลิเซียรู้สึกว่าอยากจะช่วยในลักษณะที่เป็นรูปธรรมและยั่งยืนมากขึ้น วันหนึ่งเธอจึงสอบถามเด็กผู้หญิงที่นั่นเพื่อให้ได้คำตอบถึงสิ่งที่พวกเขาต้องการมากที่สุด ตอนนั้นรู้สึกตกใจมากที่ได้ค้นพบว่า เด็กสาวส่วนใหญ่มีคำตอบเดียวกันนั่นคือต้องการชุดชั้นในเพิ่มเติม ในคำตอบของพวกเธอบ่งบอกว่า สิ่งที่ต้องการช่างเรียบง่ายและเป็นพื้นฐานที่พวกเราส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ อลิเซียจึงมุ่งมั่นที่จะส่งจดหมายถึงผู้ผลิตชุดชั้นในของประเทศไทยเพื่อขอบริจาค

ในที่สุดเธอก็ได้รับเงินบริจาคจากทั้งซาบีน่าและวาโก้ โดยเฉพาะซาบีน่ามีความกระตือรือร้นที่จะช่วยเด็กสาวในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าอย่างมาก พวกเขาให้การสนับสนุนมากกว่าหนึ่งครั้ง อีกทั้งเต็มใจให้ความร่วมมือในช่วงหลายปีที่ผ่านมาเพื่อบริจาคผลิตภัณฑ์เพิ่มเติม รวมทั้งจัดให้มีการเดินทางไปยังโรงงาน เพื่อให้เด็กหญิงที่มีอายุมากหน่อยได้เรียนรู้กระบวนการทำงาน ซึ่งถือว่าเป็นการเปิดโลกทัศน์และสร้างแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้แก่เด็กเหล่านี้ด้วย

อลิเซียในวัย ๒๓ ปี

ปัจจุบันอลิเซียอายุ ๒๓ ปี คุณแม่ของเธอเป็นคนไทย ส่วนคุณพ่อมาจากรัฐเท็กซัส ในสหรัฐอเมริกา เธอเพิ่งจบการศึกษาจากบาร์นาร์ด คอลเลจ (Barnard College) ที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบียในกรุงนิวยอร์ก โดยเลือกศึกษาด้านวิชาเศรษฐศาสตร์และเอเชียตะวันออก ปัจจุบันเธอทำงานในด้านที่ปรึกษาฝ่ายงานจัดการที่บริษัทไอบีเอ็ม (IBM) สหรัฐอเมริกา เธอหวังว่า การทำงานร่วมกับบริษัทที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก พวกเขาจะได้เห็นว่าเทคโนโลยีสามารถเปลี่ยนธุรกิจได้อย่างไร ซึ่งเธอมองไปถึงอนาคตว่าเธอจะเป็นหนึ่งในทีมสตาร์ทอัพในการนำนวัตกรรมมาใช้เพื่อช่วยกันดูแลรักษาโลกใบนี้ให้ดีได้







ความเป็นไทยถ่ายทอดจากคุณแม่



ถึงแม้คุณพ่อคุณแม่ของอลิเซียจะสื่อสารกับเธอด้วยภาษาอังกฤษ แต่คุณแม่พูดภาษาไทยกับเธอเสมอ โดยมีเป้าหมายให้อลิเซียได้เรียนรู้ภาษา ซึ่งตอนนี้พอเธอย้ายออกมาทำงานต่างเมือง ไม่ได้อยู่กับคุณแม่เหมือนแต่ก่อน ทำให้เธอหาโอกาสพูดภาษาไทยได้น้อย “ตอนนี้ใช้ภาษาไทยไม่ค่อยคล่องแล้วค่ะ แต่ดิฉันก็หวังว่าจะได้ใช้เวลาอยู่ในประเทศไทยนานๆ สักครั้ง เพื่อพัฒนาภาษาไทยให้เก่งขึ้น”

รักเมืองไทยที่สุด

เวลามาเที่ยวประเทศไทยสิ่งที่เธอชอบที่สุดคืออาหารและการช็อปปิ้ง คนไทยมีความสามารถด้านความคิดสร้างสรรค์และการปรุงรสชาติ ตลอดจนการออกแบบหน้าตาอาหาร ไม่มีสักครั้งเลยที่เธอจะไม่ประหลาดใจกับอาหารตรงหน้า โดยเฉพาะส้มตำ

“ดิฉันกล้าพูดได้เต็มปากว่า ไม่มีที่ไหนทำส้มตำได้อร่อยเท่าเมืองไทย แต่จริงๆ แล้วเรื่องที่ฉันภูมิใจในการเกิดเป็นคนไทยก็คือ การใช้ชีวิตแบบคนไทยที่มีความขยันพร้อมช่วยเหลือ และรักความสงบ ในสายตาชาวต่างชาติ ประเทศไทยอาจจะดูวุ่นวายทางการเมือง แต่นั่นคือภาพที่สื่อต่างประเทศนำเสนอ ซึ่งดิฉันจะพยายามบอกคนรอบข้างที่รู้จักว่า ประเทศเรายังคงมีเสรีภาพ มีการพัฒนาและยังคงไว้ซึ่งความสงบสุขเสมอ”

สิ่งที่อยากช่วยสังคมไทยต่อไป

เมื่อเราเอ่ยถามอลิเซียถึงความต้องการในการช่วยเหลือคนที่มีฐานะด้อยกว่า เธอไม่ลังเลเลยในการคิดจะช่วยเหลือคนไทยสำหรับโอกาสครั้งหน้า

“ดิฉันมีเป้าหมายอย่างแน่นอน แม้ว่าภาพรวมเศรษฐกิจไทยจะเติบโตขึ้นในอัตราที่ดีและยังคงมีความเสมอภาคในรายได้อย่างแพร่หลายมากขึ้น แต่ยังมีเรื่องที่ดิฉันรู้สึก



ผิดหวังทุกครั้งที่ได้เจอ คือ ยังมีเยาวชนอีกมากมายที่ทั้งขยัน ทำงานหนัก ช่วยเหลือครอบครัว และมีความชาญฉลาด แต่พวกเขากลับไม่ได้รับการศึกษาต่อ ซึ่งต่างกับดิฉัน ทำให้ดิฉันอยากจะสร้างโอกาสดีๆ เหล่านี้เหมือนกับที่ตัวเองก็โชคดี ในอนาคตหากเป็นไปได้ ดิฉันอยากจะมีบทบาทในการช่วยเยาวชน หรือเด็กๆ ที่ขายพวงมาลัยอยู่ตามสี่แยกไฟแดงหรือตามท้องถนนของกรุงเทพฯ ให้พวกเขาสามารถหาเลี้ยงครอบครัวได้โดยไม่ต้องจากบ้านเกิด เป็นโครงการระยะยาวที่ดิฉันไม่รู้ว่าจะเป็นจริงเมื่อไร แต่จะไม่ล้มเลิกความคิดนี้อย่างแน่นอน”

ความผูกพันกับในหลวงรัชกาลที่ ๙

สมาชิกทุกคนในครอบครัวอลิเซียหล่อหลอมให้เธอมีความจงรักภักดีต่อ **พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช** ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ผู้ทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชนชาวไทย

“ในสายตาของดิฉัน พระองค์เป็นศูนย์รวมจิตใจของคนไทยทั้งประเทศไทยและเป็นบุคคลที่นำพาให้คนในชาติมีความสามัคคีร่วมกัน ทำให้ดิฉันรักและเคารพพระองค์โดยไม่ต้องมีใครมาบอกกล่าว พระองค์ทรงอุทิศตนเพื่อทำให้ประเทศชาติมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ความชื่นชมของดิฉันก็ค่อยๆ เติบโตขึ้นตามสิ่งที่ได้รับรู้ โดยเฉพาะโครงการหลวงของพระองค์ซึ่งมีมากมาย

“หนึ่งในโครงการที่ดิฉันประทับใจมากที่สุดคือ ฝนหลวง พระองค์ทรงห่วงใยเกษตรกร ทรงทราบว่าเป็นสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศไทย ดิฉันรู้มาว่าตลอดระยะเวลาที่ทรงครองราชย์ โครงการในพระราชดำริต่างๆของพระองค์ทำให้เศรษฐกิจของประเทศดีขึ้น ดิฉันมีความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของในหลวงรัชกาลที่ ๙ เป็นล้นพ้น ในการบรรเทาปัญหาความแห้งแล้งที่ช่วยให้ชาวนาสามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้ต่อไป รวมถึงทรงช่วยผลักดันเศรษฐกิจไทยโดยประชาชนไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอาชีพและพึงพอใจวิถีชีวิตดั้งเดิมภายใต้การเดินตามรอยทางของพระองค์” ✪



เรื่อง : ปริยากร โพธิ์ทอง

โรงประลองต้นแบบทางวิศวกรรม

พันธมิตรการศึกษา...เพาะพันธุ์ต้นกล้าวิศวกร





จากนโยบาย Thailand 4.0 ที่มุ่งขับเคลื่อนประเทศไทยให้ก้าวไกลด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม การสร้างรากฐานทางการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์ในเยาวชนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ดังนั้นกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจึงได้ผลักดันโครงการ **“โรงประลองต้นแบบทางวิศวกรรม”หรือ Fab Lab — Fabrication Lab ให้เกิดขึ้น ภายใต้แนวคิด “วิทย์สร้างคน”** โดยมีสำนักงานคณะกรรมการนโยบายวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ (สวทน.) และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) เป็นเสาหลักสำคัญในการจัดทำโครงการดังกล่าวร่วมกับสถาบันการศึกษาทั้งในระดับมหาวิทยาลัย โรงเรียนมัธยมศึกษา และอาชีวศึกษา โดยตั้งเป้าหมายไว้จำนวน ๑๕๐ แห่ง เพื่อให้เด็กไทยยุคนี้มีความรู้ความสามารถด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและมีทักษะเฉพาะทางมากยิ่งขึ้น และสามารถนำความรู้มาสร้างสิ่งประดิษฐ์ ซึ่งจะเป็นการสร้างแรงบันดาลใจสู่อาชีพวิศวกรและนวัตกรต่อไป



Fab Lab จะเป็นแหล่งบ่มเพาะวิศวกร และนวัตกร innovator ที่เป็นผู้ริเริ่มประดิษฐ์คิดค้นสร้างสรรค์ กระบวนการ เครื่องมือขึ้นใหม่ เพื่อให้รองรับความต้องการการพัฒนาประเทศ บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม (วทน.) ได้อย่างเพียงพอ ประกอบกับประเทศไทยยังขาดแคลนวิศวกรและนวัตกร โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิศวกรวิจัย วิศวกรออกแบบและวิศวกรปฏิบัติ





สร้างพื้นฐานการเรียนรู้...สู่การทดลองและสร้างสรรค์ชิ้นงาน

การผลิตนวัตกรและวิศวกรนั้นจำเป็นต้องเริ่มบ่มเพาะตั้งแต่ระดับประถมถึงมัธยมศึกษา เพราะนักเรียนยังมีความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการมาก ขณะเดียวกันต้องนำแนวคิด สะเต็ม (STEM) ซึ่งรวมเอา ๔ สาขาวิชาเข้าด้วยกัน ได้แก่ วิทยาศาสตร์ (Science) เทคโนโลยี (Technology) วิศวกรรมศาสตร์ (Engineering) และคณิตศาสตร์ (Mathematics) มาใช้ในการสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนพัฒนาความสามารถในการประยุกต์ใช้ศาสตร์เหล่านี้ในการแก้ปัญหาจริง ผ่านการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน เนื่องจากการเรียนรู้แบบสะเต็ม มุ่งเน้นการปฏิบัติและการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ

ทั้งนี้โรงประลองต้นแบบวิศวกรรม จะเป็นสถานที่ฝึกการเรียนรู้ทดลองและลงมือสร้างชิ้นงานต่างๆ ทั้งสร้างหุ่นยนต์ โดรน สมาร์ทฟาร์มเมอร์ ฯลฯ โดย สวทช.จะจัดหาอุปกรณ์พื้นฐานในการออกแบบชิ้นงาน นักเรียนสามารถจินตนาการและจัดทำชิ้นงานในรูปแบบ ๓ มิติ คือ 3D printer ที่รองรับโปรแกรมออกแบบที่เป็น open source อุปกรณ์วิทยาศาสตร์ เช่น กล้องจุลทรรศน์ เครื่องวัดแสง เครื่องมือพื้นฐานทางวิศวกรรม รวมทั้งเครื่องตัดแบบ laser และบอร์ดสมองกลฝังตัว อุปกรณ์ตรวจวัด หรือ sensor ให้สถานศึกษาของรัฐที่เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษา วิทยาลัยเทคนิคและวิทยาลัยเทคโนโลยีฐานวิทยาศาสตร์ และจัตุรัสวิทยาศาสตร์ภูมิภาค ที่เข้าร่วมโครงการรวมทั้งสิ้น ๑๕๐ แห่ง โดยแบ่งเป็น ๔ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มโรงเรียนที่มีความสนใจ หมายถึงมีคะแนนเฉลี่ยโอเน็ต ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ สูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ

๒. โรงเรียนที่มีความพร้อม ซึ่งเป็นโรงเรียนในเครือข่ายโรงเรียนจุฬาภรณ์ราชวิทยาลัย และโรงเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน

๓. วิทยาลัยเทคนิค/อาชีวศึกษาฐานวิทยาศาสตร์

๔. จัตุรัสวิทยาศาสตร์ภูมิภาค





เวทีนี้มีพี่เลี้ยง

ไม่เพียงแต่โรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาเท่านั้นที่เข้าร่วมโครงการนี้ ยังมีมหาวิทยาลัยพี่เลี้ยงอีก ๑๐ แห่ง ที่จะช่วยให้คำปรึกษาถ่ายทอดแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ โดยส่งเสริมการออกแบบและสร้างต้นแบบที่เกี่ยวข้องกับวิศวกรรม ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง พระจอมเกล้าฯ พระนครเหนือ พระจอมเกล้าฯ ธนบุรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ราชมงคลล้านนาฯ ราชมงคลธัญบุรี โดยจะใช้บ้านวิทยาศาสตร์สิรินธร สวทช. จ.ปทุมธานี เป็นพื้นที่ต้นแบบให้อาจารย์จากสถาบันการศึกษาต่างๆมีโอกาสเข้ามาศึกษาเรียนรู้และนำไปพัฒนาต่อยอด





ที่สำคัญเด็กเก่งเหล่านี้ต้องได้รับการสนับสนุนจากหลายภาคส่วน เพราะหากมีไอเดียสร้างสรรค์บรรเจิด แต่ขาดอุปกรณ์ที่จะใช้ในการสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ มัวแต่คิดแล้วไม่มีโอกาสได้ลงมือทำ นวัตกรรมก็จะเกิดขึ้นยาก

เห็นการเตรียมความพร้อมในการสร้างแหล่งบ่มเพาะนวัตกร และวิศวกร ที่จะสร้างเด็กยุคใหม่ให้กลายเป็นต้นกล้าพันธุ์ดีและมีศักยภาพในการพัฒนาประเทศไทยให้ก้าวไกลขนาดนี้แล้ว

ทิศไทเชื่อว่าต่อไปในภายภาคหน้าประเทศไทยจะผงาดขึ้นเป็นเสือพันธุ์ใหม่อยู่ในแถวหน้าของเอเชียได้อย่างแน่นอน ✪



เรื่อง : ฟ้าคราม
ภาพประกอบ : พงษ์ณัฐ



"ขยะพลาสติก" มหันตภัยคุกคามท้องทะเล

ชิ้นส่วนของพลาสติกเหล่านี้มีความคม เปราะบาง เป็นพิษ และพบได้บ่อยในกระเพาะอาหารของซากปลา เต่าทะเล และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในทะเล

ในช่วงกว่า ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา พลาสติกเปลี่ยนสถานะจากที่ได้รับยกย่องว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ในวงการวิทยาศาสตร์ กลายมาเป็นตัวการทำลายสิ่งแวดล้อม

จากข้อมูลในปี ๒๕๕๙ การผลิตพลาสติกทั่วโลกมีอัตราเติบโตขึ้นถึงร้อยละ ๘.๖ ต่อปีตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๓ จาก ๑.๕ ล้านตันต่อปี เพิ่มเป็นมากกว่า ๓๓๐ ล้านตันต่อปี และจวบจนปัจจุบันมีพลาสติกจำนวนประมาณ ๙ พันล้านเมตริกตันที่ถูกผลิตทั่วโลก สำหรับระบบนิเวศของโลก สัตว์สายพันธุ์ต่างๆ และสำหรับคนที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้มองว่าพลาสติกเป็นหายนะที่ร้ายแรง

จากรายงานของนักวิจัยมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย มหาวิทยาลัยจอร์เจีย และสถาบันสมุทรศาสตร์วูดสโฮลในรัฐแมสซาชูเซทส์ ของสหรัฐอเมริกา ที่ตีพิมพ์ลงในนิตยสาร Science Advances กล่าวว่าจากจำนวนพลาสติกในมหาสมุทรทั้งหมดเพียงร้อยละ ๙ ถูกนำไปรีไซเคิล ร้อยละ ๑๒ ถูกนำไปเผาซึ่งก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ และที่เหลือร้อยละ ๗๙ ตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อม หากการผลิตพลาสติกและแนวโน้มการกำจัดของเสียยังคงดำเนินเช่นปัจจุบัน จะมีพลาสติกจำนวนถึง ๑๒ พันล้านตันที่ตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อม พลาสติกจำนวนเท่านี้มีน้ำหนักพอๆ กับวาฬสีน้ำเงินร้อยล้านตัว หรือคิดเป็น ๕,๐๐๐ เท่าของจำนวนวาฬสีน้ำเงินที่เหลืออยู่บนโลกใบนี้



มหาสมุทรเต็มไปด้วยขยะพลาสติก

เว็บไซต์ The Guardian รายงานว่า นักวิทยาศาสตร์ทางทะเลพบเศษพลาสติกบนเกาะเฮนเดอร์สัน เกาะร้างอันห่างไกลในแปซิฟิกใต้ ขยะพลาสติกที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์นี้มีต้นกำเนิดมาจากทั่วโลก พวกเขาพบชิ้นส่วนขยะพลาสติกที่มาจากเยอรมนี นิวซีแลนด์ แคนาดา และประเทศอื่นๆ ถึง ๑๘ ตัน พลาสติกชิ้นจิ๋วเหล่านี้ยากที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ในทุกๆ ตารางเมตรบนชายหาดเมื่อนักวิจัยขุดชายหาดลึกลงไป ๑๐ เซนติเมตร พวกเขาจะเจอเศษพลาสติกชิ้นเล็กๆ มากกว่า ๔,๐๐๐ ชิ้น

ชิ้นส่วนของพลาสติกเหล่านี้มีความคม เปราะบาง เป็นพิษ และพบได้บ่อยในกระเพาะอาหารของซากปลา เต่าทะเล และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในทะเล พลาสติกมาพร้อมกับสารพิษที่เป็นอันตรายและทำหน้าที่เสมือนฟองน้ำที่คอยซึมซับสารเคมีและสารพิษอื่นๆ ได้ สิ่งมีชีวิตในทะเลรวมถึง ปลาทะเล นกทะเล หรือแม้กระทั่งสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในทะเลอาจเผลอกินชิ้นส่วนของพลาสติกและได้รับสารพิษจากพลาสติกนั้นๆ ในเวลาเดียวกัน

นักวิจัยพบชิ้นส่วนพลาสติกในกระเพาะอาหารของนกทะเลถึงร้อยละ ๔๔ ของสายพันธุ์นกทะเลทั้งหมด และร้อยละ ๒๒ ของสัตว์จำพวกวาฬและเต่าทะเลทุกสายพันธุ์ เมื่อสัตว์กินชิ้นส่วนของพลาสติกเข้าไป พลาสติกชิ้นนั้นจะไปกีดขวางลำไส้ของสัตว์และไปรบกวนระบบย่อยอาหาร ทำให้เอ็นไซม์ในกระเพาะอาหารหยุดหลั่ง และที่น่ากลัวกว่านั้นคือระดับฮอร์โมนถูกรบกวนหรือทำให้เกิดผลกระทบอื่นๆ ในระบบของร่างกาย มีการประมาณการว่าในแต่ละปีมีนกทะเลราว ๑ ล้านตัวและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในทะเลราวแสนชีวิตตายจากการกินพลาสติกเข้าไปและไปรบกวนระบบย่อยอาหารและติดค้างในกระเพาะอาหารและลำไส้





สำรวจพบถุงพลาสติกจมใกล้จุดลึกที่สุดของโลก

ยานสำรวจใต้น้ำของทีมนักวิทยาศาสตร์ญี่ปุ่นได้พบและบันทึกภาพถุงพลาสติกใบหนึ่ง ซึ่งจมอยู่ที่ระดับความลึก ๑๐,๘๙๘ เมตร ภายในร่องลึกก้นสมุทรมาเรียนา (Mariana Trench) โดยจุดที่พบขยะชิ้นดังกล่าวนับว่าใกล้กับจุดลึกที่สุดของโลกใต้มหาสมุทรอย่างยิ่ง

ทั้งนี้ ขยะพลาสติกในมหาสมุทรสร้างความเสียหายอย่างมากต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้สัตว์น้ำเช่นเต่าและวาฬที่กินพลาสติกเข้าไปป่วยและล้มตาย เศษพลาสติกยังเข้าไปติดอยู่ตามแนวปะการัง หรือจับกลุ่มเป็นแพขนาดใหญ่ลอยอยู่บนผิวน้ำ เม็ดไมโครพลาสติกที่เกิดจากขยะเหล่านี้ยังเข้าสู่ห่วงโซ่อาหารและร่างกายของมนุษย์ โดยมีความกังวลกันว่าอาจเป็นสารก่อมะเร็งได้

วิกฤตขยะพลาสติกในทะเลกว่าครึ่งมาจากชาติในเอเชีย

ในวันสิ่งแวดล้อมโลกปีที่แล้ว (๕ มิถุนายน ๒๕๖๑) กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้เผยรายงานที่น่าตกใจว่า จากรายงานในปี ๒๕๕๘ พบว่ามีขยะพลาสติกถูกทิ้งลงในมหาสมุทรทั่วโลกมากถึงปีละ ๘ ล้านตันหรือเฉลี่ยนาทีละ ๑ คันรถบรรทุก ซึ่งจากข้อมูลพบว่ากว่าครึ่งเป็นขยะจากจีน อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ เวียดนาม และไทย

รายงานระบุว่าทั้ง ๕ ประเทศนี้ มีการใช้พลาสติกแทบจะตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน แต่กลับมีระบบการจัดการขยะพลาสติกอย่างเหมาะสมเพียงร้อยละ ๔๐% เท่านั้น ซึ่งจากปริมาณดังกล่าวแล้ว หากยังไม่ลดการทิ้ง ทะเลในโลกจะมีขยะพลาสติกเพิ่มขึ้นเป็น ๒๕๐ ล้านตัน ภายใน ๗ ปี และจะมีปริมาณขยะพลาสติกมากกว่าจำนวนปลาในทะเลภายใน ๓๒ ปี

คิดดูเอาเองเถิดว่าเราจะมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขได้อย่างไร

เรื่อง : **พิมพ์ภัทร** ภาพ : **เคโระ**



อาเซียนสู่ปีที่ ๕๑
ความเปลี่ยนแปลงและก้าวต่อไปในโลกยุคปัจจุบัน

วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา เป็นวันครบรอบ ๕๑ ปีการก่อตั้งสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ Association of South East Asian Nations หรืออาเซียน เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ประเทศสมาชิกทั้ง ๕ ประเทศได้แก่ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย สิงคโปร์ และไทย ได้ลงนามร่วมกัน ณ วังสราญรมย์ กรุงเทพฯ และภายหลังมีประเทศอื่นๆ ในภูมิภาคเข้าร่วมเป็นสมาชิกจนครบทั้งสิบประเทศ จนสามารถจัดตั้งเป็นประชาคมอาเซียน (ASEAN Community) โดยสมบูรณ์ได้ในปี พ.ศ.๒๕๕๘

นับเป็นเวลากว่าครึ่งศตวรรษที่ประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รวมตัวกันเพื่อประสานความร่วมมือทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ทำให้อาเซียนกลายเป็นภูมิภาคที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีบทบาทสำคัญบนเวทีโลก

ภาพรวมอาเซียน เชื่อมโยงภูมิภาค ร่วมมือพัฒนา

ความสำเร็จสูงสุดของประชาคมอาเซียน คือการผลักดันให้ประเทศสมาชิกทั้งสิบประเทศร่วมมือช่วยกันแก้ไขความขัดแย้งและลดภาวะการเผชิญหน้า หันมาเจรจาเพื่อลดความหวาดระแวง นอกจากนี้ประเทศสมาชิกอาเซียนยังแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดเทคโนโลยี รวมถึงหลอมรวมวัฒนธรรมผ่านการเคลื่อนย้ายของผู้คนในภูมิภาค ทำให้ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในปัจจุบันมีสันติภาพ เสถียรภาพ และความมั่นคง กลายเป็นองค์กรใหญ่อันดับ ๖ ของโลก มีค่าผลิตภัณฑ์มวลรวม (GDP) สูงถึงเกือบ ๓ ล้านล้านดอลล่าร์สหรัฐต่อปี

ตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุด คือ **แนวคิดเรื่องเขตการค้าเสรีอาเซียน** (ASEAN Free Trade Area - AFTA) ได้เอื้อประโยชน์ให้กับเศรษฐกิจของภูมิภาคจนสามารถพัฒนาเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community) หรือ AEC หนึ่งในสามเสาหลักของประชาคมอาเซียนในปัจจุบัน

ส่วนนอกภูมิภาค อาเซียนได้จัดทำความร่วมมือด้าน**เขตการค้าเสรี**หรือ FTA กับประเทศคู่เจรจาอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น อินเดีย ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ ซึ่งส่งผลให้มีการเชื่อมโยงทางด้านการค้ามากยิ่งขึ้น

ด้านความสัมพันธ์กับประเทศอื่นๆ นอกภูมิภาครวมถึงประเทศมหาอำนาจ อาเซียนได้เปลี่ยนจากการเป็นผู้รับ เป็นฝ่ายเริ่มเปิดเจรจา เดินหน้าส่งเสริมความร่วมมือและการหารือในเชิงสร้างสรรค์เกี่ยวกับทุกปัญหา เช่น การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ การต่อต้านการก่อการร้าย การรักษาสันติภาพและเสถียรภาพในภูมิภาค ช่วยยกระดับสถานะของประชาคมอาเซียนบนเวทีโลก

ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา หัวข้อหลักของประชาคมอาเซียน คือ **การสร้างอาเซียนที่พึ่งพาตนเองและมีความสร้างสรรค์** ที่ประชุมรัฐมนตรีอาเซียนและประเทศคู่เจรจาได้อนุมัติมติข้อตกลงต่างๆ ซึ่งมีเนื้อหาสำคัญคือ การผลักดันการเชื่อมโยงในภูมิภาค พร้อมรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ผลักดันระบบพหุภาคีบนพื้นฐานของกฎหมาย ธำรงการเชื่อมโยงด้านเศรษฐกิจ การค้าเสรีและการลงทุน รวมถึงลดช่องว่างการพัฒนาระหว่างประเทศสมาชิก

ดำรงอยู่ท่ามกลางสงครามทางการค้าของมหาอำนาจ

ปัจจุบันสภาวะโลกที่เต็มไปด้วยความผันผวนจากความขัดแย้งในหลายส่วน โดยเฉพาะสงครามทางการเมืองและการค้าของมหาอำนาจอย่างสหรัฐอเมริกาและจีน ในสหรัฐอเมริกา ประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ ขึ้นรับตำแหน่งประธานาธิบดี และดำเนินนโยบาย America First ปกป้องอุตสาหกรรมในประเทศ ดึงการลงทุนจากต่างประเทศกลับมา และไม่สนับสนุนการเปิดเสรีทางการค้า



ขณะที่ประเทศจีนแผ่นดินใหญ่ได้พัฒนาประเทศทั้งด้านการเงิน เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี จนเริ่มมีอำนาจ แย่งชิงความเป็นมหาอำนาจของโลกกับสหรัฐ ได้ชื่อว่าเป็นยุค Rising of China ทำให้สหรัฐออกมาตอบโต้ด้วยการตั้งกำแพงภาษีจนถึงการดำเนินนโยบายต่างๆ

การต่อสู้ทางเศรษฐกิจและการค้าของสองประเทศยักษ์ใหญ่สร้างแรงกระเพื่อมและส่งผลกระทบไปทั่วโลกรวมถึงภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีทั้งประเทศที่ได้ประโยชน์และประเทศที่ได้รับผลกระทบ อาเซียนจึงต้องจับตาสถานการณ์ระหว่างจีนและสหรัฐฯ อย่างใกล้ชิด

หนทางที่ดีที่สุดในการอยู่รอดท่ามกลางมหาอำนาจของโลก อาเซียนจะต้องพยายามรักษาสมดุลความสัมพันธ์ระหว่าง ๒ ประเทศเอาไว้ และเร่งสร้างเอกภาพในภูมิภาค พัฒนาเอกลักษณ์ร่วมกัน รวมถึงสร้างความสัมพันธ์อันดีกับประเทศอื่นๆ เช่น เกาหลีใต้ ออสเตรเลีย และอังกฤษ เพื่อมีบทบาทในการต่อรองกับมหาอำนาจมากขึ้น

ความได้เปรียบในยุคปฏิวัติเทคโนโลยี

เวทีประชุมสัมมนา World Economic Forum on ASEAN 2018 ที่กรุงฮานอย ประเทศเวียดนาม เมื่อวันที่ ๑๑-๑๓ กันยายนปีที่แล้ว นายลีเซียนลุง นายกรัฐมนตรีของสิงคโปร์ ได้แสดงวิสัยทัศน์เกี่ยวกับการปฏิวัติทางเทคโนโลยีว่า

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญความท้าทายในยุคการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ ๔ ทำให้วิถีชีวิตของมนุษย์และการดำเนินธุรกิจเปลี่ยนแปลงไป ประชาคมอาเซียนอยู่ในตำแหน่งที่ได้เปรียบและได้ประโยชน์จากการพัฒนานี้ เนื่องจากมีรากฐานที่แข็งแกร่ง ตลาดแรงงานร้อยละ ๓๕ ของประชากรจำนวน ๖๓๐ ล้านคน มีอายุต่ำกว่า ๓๕ ปี จัดว่าเป็นวัยหนุ่มสาวที่สามารถซึมซับเทคโนโลยีใหม่ๆ ได้

จุดสำคัญคือ การสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกันและเชื่อมต่อถึงกัน อาเซียนจะต้องเร่งร่างกฎระเบียบเพื่อรองรับธุรกิจอีคอมเมิร์ซ เพื่อเปิดทางให้ภาคธุรกิจสามารถทำการค้ากันได้ง่ายขึ้น ตลอดจนผลักดันแพลตฟอร์มออนไลน์สำหรับการดำเนินพิธีการด้านศุลกากรข้ามพรมแดนให้เป็นหนึ่งเดียว

ด้านนายเหงียนซวนฟุก นายกรัฐมนตรีเวียดนามเจ้าภาพการประชุม WEF ให้ความเห็นว่า โลกในยุคปัจจุบันขับเคลื่อนด้วยกระแสโลกาภิวัตน์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีพัฒนาอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะเทคโนโลยีดิจิทัล อินเทอร์เน็ต ออฟ ธิงส์ (IoT) ปัญญาประดิษฐ์ (AI) และบิ๊กดาต้า อาเซียนจึงต้องไขว่คว้าโอกาสในการพัฒนา เร่งผลักดันการบูรณาการทางเศรษฐกิจผ่านการสนับสนุนการเชื่อมต่อทางดิจิทัล อีคอมเมิร์ซ เทคโนโลยีทางการเงิน (ฟินเทค) ระบบห่วงโซ่คุณค่า เกษตรกรรมไฮเทค และโครงสร้างพื้นฐานที่มีคุณภาพ เพื่อรักษาการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของอาเซียนอย่างต่อเนื่อง

ตั้งแต่จุดเริ่มต้นเมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๐ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน อาเซียนได้ถอดบทเรียนเกี่ยวกับความสามัคคีและการบรรลุความเห็นพ้องเป็นเอกฉันท์เพื่อการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ จนเกิดเป็นจุดเด่นที่นำไปสู่ความสำเร็จและดึงดูดความสนใจจากประชาคมโลก

ก้าวต่อไปของอาเซียนจึงยังต้องมุ่งเน้นไปที่ความสามัคคีและการสนับสนุนความร่วมมือและความเข้าใจระหว่างกัน เชื่อมโยงความร่วมมือในทุกด้าน ไม่เฉพาะด้านเศรษฐกิจ แต่ต้องรวมถึงการเมือง สังคม วัฒนธรรม และความการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ปี พ.ศ.๒๕๖๒ นี้ ประเทศไทยเข้ารับตำแหน่งประธานอาเซียนอีกครั้งในรอบ ๑๐ ปี

บทบาทของประเทศไทยในการเป็นผู้นำประชาคมอาเซียนจะเป็นอย่างไร และประเทศไทยจะสามารถขับเคลื่อนประชาคมอาเซียนไปในทิศทางใด ติดตามในเปิดประตูสู่ ASEAN Community วารสารทิศไท ฉบับหน้า



กลุ่มสิทธิแรงงานมาเลเซีย เรียกร้องให้สอบสวนบริษัทถุงมือยางใหญ่สุดในโลก

เมื่อช่วงต้นเดือนธันวาคมที่ผ่านมา กลุ่มพันธมิตรสิทธิที่จะได้รับการชดเชย ซึ่งเป็นการรวมตัวของกลุ่มสิทธิแรงงานต่างถิ่นและกลุ่มต่อต้านการค้ามนุษย์ในมาเลเซีย ๑๑ แห่ง ออกแถลงการณ์ขอให้รัฐบาลเร่งสอบสวนบริษัทท้อปโกลฟ บริษัทผู้ผลิตถุงมือยางรายใหญ่ หลังมีรายงานจากสำนักข่าวรอยเตอร์ว่า แรงงานต่างถิ่นที่ทำงานในบริษัทนี้ถูกบังคับให้ทำงานหนักติดต่อกันหลายชั่วโมง หลายรายยอมทำงานล่วงเวลาเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดเพื่อจ่ายหนี้ให้บริษัทนายหน้าในบ้านเกิด

ท้อฟโกลฟเป็นบริษัทผลิตถุงมือยางและถุงมือทางการแพทย์ที่กินส่วนแบ่งการตลาดถึง ๑ ใน ๔ ของสินค้าที่ใช้กันทั่วโลก ถุงมือยางและถุงมือทางการแพทย์ของบริษัทถูกส่งออกไปยัง ๑๙๕ ประเทศ โดยฐานการผลิตที่มาเลเซีย ใช้คนงานต่างถิ่นกว่า ๑๑,๐๐๐ คน ส่วนใหญ่เป็นชาวเนปาล บังกลาเทศ และเมียนมา

คนงานต่างถิ่นเหล่านั้นเปิดเผยว่า ยอมทำงานหนักและทำงานล่วงเวลาเพื่อจะนำเงินไปจ่ายหนี้บริษัทนายหน้าที่พาเข้ามาทำงานในมาเลเซีย ซึ่งเก็บค่าบริการตั้งแต่ ๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ ริงกิต (ราว ๔๐,๐๐๐-๑๖๐,๐๐๐ บาท) บางคนทำงานล่วงเวลาเดือนละ ๙๐-๑๒๐ ชั่วโมง แทบไม่มีวันหยุด ทั้งที่กฎหมายของมาเลเซียห้ามทำงานล่วงเวลาเกินเดือนละ ๑๐๔ ชั่วโมง และควรมีวันหยุดสัปดาห์ละ ๑ วัน ซึ่งในแถลงการณ์ของกลุ่มสิทธิแรงงานระบุว่า การทำงานหนักเป็นเหตุให้คนงานเหนื่อยล้าและขาดความระมัดระวัง เพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุหรือเสียชีวิตได้



เฟซบุ๊คลบเพจและบัญชีผู้ใช้งานหลายร้อยบัญชี หลังพบว่าลอบโยงกองทัพเมียนมา

เมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคมที่ผ่านมา เฟซบุ๊ค ผู้ให้บริการเครือข่ายโซเชียลมีเดียอันดับต้นของโลก แจ้งว่าได้ลบเพจ ๔๒๕ เพจ กลุ่ม ๑๗ กลุ่ม และบัญชีผู้ใช้งานอีก ๑๓๕ บัญชี ซึ่งทั้งหมดอ้างว่าเป็นเพจหรือบัญชีข่าวอิสระ ความบันเทิง ความงาม และไลฟ์สไตล์ในเมียนมา แต่แท้จริงแล้วลอบโยงกับกองทัพและเป็นสื่อกลางสร้างความเกลียดชังต่อชาวโรฮิงญา

ครั้งนี้เป็นครั้งที่สามที่เฟซบุ๊คกวาดล้างเพจและบัญชีในเมียนมาซึ่งมีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ หลังจากที่ไล่ลบไปเมื่อเดือนสิงหาคมและตุลาคมปีที่แล้ว ในจำนวนนั้นมีบัญชีผู้ใช้ที่เป็นพระสงฆ์ชาตินิยมและนายพลรวมอยู่ด้วย

ทางเฟซบุ๊คถูกตำหนิมาตลอดหลายปีว่าไม่ลงมือจัดการกับโพสต์ประสงค์ร้ายที่เผยแพร่ความเกลียดชังต่างๆ โดยเฉพาะโพสต์มุ่งร้ายต่อชาวโรฮิงญา จนกระทั่งปัญหาทวีความรุนแรงขึ้น เมื่อกองทัพกวาดล้างกลุ่มติดอาวุธในรัฐยะไข่ เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๐ และล่าสุดเมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๑ ทางเฟซบุ๊คจึงต้องพยายามกอบกู้ชื่อเสียงด้วยการไล่ลบโพสต์แสดงความเกลียดชังให้เร็วขึ้นและเพิ่มพนักงานตรวจโพสต์ภาษาเมียนมาเป็น ๑๐๐ คน



อย่างไรก็ตาม มีเสียงวิจารณ์ว่า มาตรการนี้ยังไม่เพียงพอ เมื่อเทียบกับจำนวนผู้ใช้ในเมียนมาที่มีมากถึง ๒๐ ล้านบัญชี และมีการใช้ภาษาถิ่นที่หลากหลาย

รัฐบาลอินโดนีเซียเสียงแตกเรื่องนำเข้าขยะพลาสติก



เกิดความขัดแย้งในรัฐบาลอินโดนีเซีย เมื่อกระทรวงอุตสาหกรรมเสนอให้นำเข้าขยะพลาสติกจากต่างประเทศมากขึ้นเพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจ หลังจากกระทรวงสิ่งแวดล้อมสั่งงดนำเข้าขยะจากต่างประเทศ

กระทรวงสิ่งแวดล้อมอินโดนีเซียมีคำสั่งระงับการนำเข้าขยะ ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ๒๕๖๑ เพราะเกรงว่าขยะจากโลกตะวันตกจะทะลักเข้ามาในอินโดนีเซีย หลังจีนออกกฎห้ามนำเข้าขยะตั้งแต่เดือนมกราคมปีนี้

อย่างไรก็ตาม ในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๑ กระทรวงอุตสาหกรรมอินโดนีเซียกลับมีหนังสือถึงกระทรวงสิ่งแวดล้อม ให้ยกเลิกคำสั่ง โดยให้เหตุผลว่า อินโดนีเซียจำเป็นต้องนำเข้าขยะปีละ ๖๐๐,๐๐๐ ตัน มากกว่าที่นำเข้าปกติปี ละ ๑๑๐,๐๐๐ ตัน เนื่องจากการส่งออกพลาสติกรีไซเคิลทำให้ประเทศเกินดุลการค้าถึง ๔๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ราว ๑,๓๐๗ ล้านบาท) เพิ่มการจ้างงานกว่า ๑๓๐,๐๐๐ คน

วารสาร Science เผยแพร่ผลการศึกษาเมื่อปี ๒๕๕๘ ว่า อินโดนีเซียเป็นประเทศต้นตอขยะพลาสติกในทะเลมากเป็นอันดับสองของโลกรองจากจีน อินโดนีเซียสร้างขยะพลาสติกปีละ ๓.๒ ล้านตัน เกือบครึ่งไปลอยอยู่ในทะเล ขณะที่รัฐบาลประกาศว่าจะทุ่มงบประมาณปีละ ๑,๐๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ราว ๓๒,๖๙๕ ล้านบาท) ลดขยะพลาสติกในทะเลลงให้ได้ร้อยละ ๗๐0 ภายในปี ๒๕๖๘

กัมพูชายึดงาช้างแอฟริกาหนักร่วม ๓.๒ ตันมากเป็นประวัติการณ์

เมื่อเดือนธันวาคมที่ ๒๕๖๑ เจ้าหน้าที่ศุลกากรกัมพูชาแถลงผลการตรวจพบและยึดงาช้าง ๑,๐๒๖ กิ่ง น้ำหนักรวมกว่า ๓.๒ ตัน ซุกซ่อนอยู่ในตู้เก็บสินค้าที่ท่าเรือพนมเปญ หลังได้รับแจ้งเบาะแสจากสถานทูตสหรัฐ นับเป็นการยึดงาช้างครั้งใหญ่ที่สุดในกัมพูชา



กัมพูชากลายเป็นทางผ่านของการลักลอบขนสัตว์ป่าผิดกฎหมาย หลังปริมาณความต้องการสินค้าดังกล่าวในประเทศจีนและเวียดนามเพิ่มสูงขึ้น นักเคลื่อนไหวเพื่อสัตว์ป่าเชื่อว่าในแต่ละปีจะมีช้างแอฟริกันถูกล่ากว่า ๓๐,๐๐๐ ตัว

สิงคโปร์ จ่อลงโทษคดีสินบน ๑ ดอลลาร์



เจ้าหน้าที่สิงคโปร์ตั้งข้อหาเรียกรับสินบนกับคนงานขับรถยกโฟร์กลิฟต์ที่เป็นแรงงานอพยพชาวจีน ๒ คน กรณีเรียกรับเงินจากคนขับรถบรรทุกครั้งละ ๑ ดอลลาร์สิงคโปร์ (เกือบ ๒๔ บาท) แลกกับการยกสินค้าขึ้นลงจากรถบรรทุกโดยไม่ล่าช้าที่ท่าเรือเก็บตู้คอนเทนเนอร์ ซึ่งหากศาลตัดสินว่าผิดจริง ทั้งคู่อาจถูกจำคุกถึง ๕ ปี ปรับ ๑๐๐,๐๐๐ ดอลลาร์สิงคโปร์ (ราว ๒,๓๙๐,๘๙๔ บาท)

สำนักงานสอบสวนการกระทำผิดฐานคอร์รัปชันของสิงคโปร์ แถลงว่า ขึ้นชื่อว่าสินบน แม้จะแค่ ๑ ดอลลาร์ก็ถือเป็นภารกิจต้องสอบสวน การรับสินบนไม่ว่าเป็นเงินเท่าใดเป็นเรื่องยอมรับไม่ได้ คดีดังกล่าวสะท้อนชื่อเสียงสิงคโปร์ในฐานะประเทศต่อต้านคอร์รัปชัน ขณะที่รัฐมนตรีสิงคโปร์ได้ชื่อว่าเป็นนักการเมืองที่มีเงินเดือนสูงที่สุดในโลก โดยฐานเงินเดือนเริ่มต้นที่ ๑.๑ ล้านดอลลาร์สิงคโปร์ (ราว ๒๖,๒๙๙,๘๓๘บาท) ต่อปี ซึ่งรัฐบาลอ้างว่าเพื่อป้องกันการคอร์รัปชัน

‘อัลบา’ อุรังอุตังเผือก ถูกพาคืนสู่ป่าบนเกาะบอร์เนียว

เมื่อที่ ๑๙ ธันวาคมที่ ๒๕๖๑ เจ้าหน้าที่องค์กรอิสระ ‘มูลนิธิเพื่อความอยู่รอดของลิงอุรังอุตังบอร์เนียว’ (Borneo Orangutan Survival) ในอินโดนีเซีย พาอุรังอุตังเผือก เพศเมีย วัย ๖ ปี ซึ่งถูกตั้งชื่อว่า ‘อัลบา’ (ภาษาละติน แปลว่า สีขาว) กลับไปปล่อยคืนสู่ป่าที่อุทยานแห่งชาติบูกิต บากา รายา บนเกาะบอร์เนียว



อัลบาถูกชาวบ้านลักลอบจับไปเลี้ยงอย่างผิดกฎหมายที่หมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดกาลิมันตันกลาง บนเกาะบอร์เนียว นับเป็นครั้งแรกในรอบ ๒๕ ปีที่พบอุรังอุตังเผือกอาศัยอยู่ในพื้นที่ดังกล่าว อัลบาถูกขังอยู่ในกรงในสภาพทารุณ ตัวผ่ายผอม น้ำหนักเหลือเพียง ๘ กิโลกรัม

ภายหลังจากที่เจ้าหน้าที่ช่วยเหลือและเยียวยาฟื้นฟูจนแข็งแรง มันก็ถูกส่งคืนสู่ป่าพร้อมอุรังอุตังเพื่อนรัก ชื่อคิกา อายุ ๖ ปี ซึ่งได้รับความช่วยเหลือที่ศูนย์แห่งนี้เช่นกัน อัลบาและคิกาต่างพากันปีนต้นไม้ด้วยความลิงโลด ดีใจที่ได้หวนคืนสู่บ้านเดิมของพวกมันอีกครั้ง

เวียดนามเศรษฐกิจปี ๒๕๖๑ ขยายตัวเกิน ๗% โตสูงสุดรอบ ๑๐ ปี

เวียดนามเป็นหนึ่งในประเทศที่มีเศรษฐกิจเติบโตรวดเร็วที่สุดของภูมิภาคเอเชีย ด้วยการเติบโตของจีดีพีมากกว่า ๕% ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา โดยส่วนใหญ่เป็นผลจากการขับเคลื่อนของภาคการส่งออกสินค้าค่าแรงต่ำ ตั้งแต่รองเท้า Nike ไปจนถึงเสื้อผ้าแบรนด์ H&M รวมทั้งสินค้าเทคโนโลยีเช่นโทรศัพท์ซัมซุงและโปรเซสเซอร์ของอินเทล



แต่การเติบโตปีนี้เกินกว่าเป้าที่รัฐบาลคาดการณ์ไว้จาก ๖.๗% อยู่ที่ ๗.๐๘% ตามการระบุของสำนักงานสถิติแห่งชาติ “ภาคการผลิตและการแปรรูปอยู่ในสถานะที่สดใส และยังเป็นตัวขับเคลื่อนหลักการเติบโตโดยรวม ที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นถึง ๑๒.๙๘%” รายงานของสำนักงานสถิติ ระบุ ผู้อำนวยการสำนักงานระบุว่าเศรษฐกิจจะยังเติบโตอย่างแข็งแกร่งต่อไปในปีหน้า โดยคาดการณ์ว่าโครงการการผลิตเช่น โครงการรถยนต์วินฟาสต์ ของบริษัทวินกรุ๊ป บริษัทเอกชนรายใหญ่ของประเทศ จะเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการเติบโต และเมื่อไม่นานนี้ บริษัทวินกรุ๊ปยังเปิดตัวโทรศัพท์มือถือเมดอินเวียดนามรุ่นแรกของบริษัทในความพยายามที่จะเข้าชิงส่วนแบ่งตลาดที่มีศักยภาพของประเทศ

อย่างไรก็ตามธนาคารโลกคาดการณ์ว่า เศรษฐกิจอาจชะลอตัวในช่วง ๒ ปีข้างหน้า หากเวียดนามไม่ป้องกันตัวเองจากความตึงเครียดทางการค้าโลกที่กำลังเพิ่มขึ้น

“ด้วยระบบเศรษฐกิจแบบเปิด เวียดนามจำเป็นต้องรักษานโยบายทางการเงินที่ตอบสนองการเปลี่ยนแปลงความยืดหยุ่นของอัตราแลกเปลี่ยน และการขาดดุลงบประมาณในระดับต่ำ เพื่อให้ประเทศสามารถรับมือกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น” นักเศรษฐศาสตร์ของธนาคารโลก กล่าว

เรื่อง : พี่เอ๋



เปิดถ้ำสิงห์ครั้งที่ ๑๒
มีอะไรอยู่ในถ้ำ...ถ้าอยากรู้ตามไปดูกัน



เปิดฉากพูดคุยกันเรื่องถ้ำ อาจทำให้น้องๆนึกถึงเรื่องถ้ำหลวงที่โด่งดังจนทำให้ทีมช่วยเหลือ ๑๓ ชีวิตของน้องๆหมูป่าติดอันดับบุคคลแห่งปีของนิตยสาร Time แต่ถ้ำที่เรากำลังพูดถึงอยู่นี้ไม่ได้เป็นอย่างนั้น ที่จริงแล้วเป็นถ้ำที่จะทำให้ความฝันของน้องๆกลายเป็นจริงขึ้นมาต่างหาก

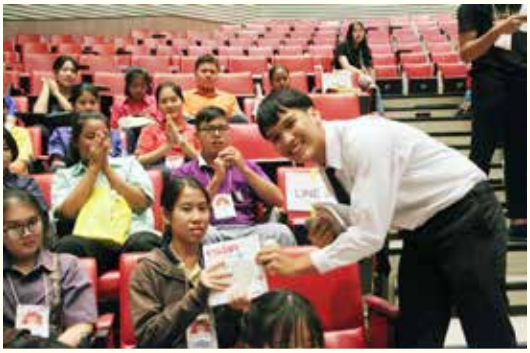
ถ้ำที่ว่านี้อยู่ในโครงการ **“เปิดถ้ำสิงห์ครั้งที่ ๑๒” OPEN THAMSINGHA คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์** ซึ่งจัดขึ้นโดยนักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นค่ายที่เตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่สนใจอยากเข้าไปศึกษาต่อคณะนี้ หรือที่เรารู้จักมักคุ้นกันในนามของ **“สิงห์แดง”** จัดต่อเนื่องมาแล้วเป็นเวลา ๑๒ ปี ทั้งนี้มีการส่งมอบหน้าที่และภารกิจอันทรงเกียรติให้รุ่นน้องปี ๑ ซึ่งเป็นน้องใหม่ไฟแรงแบบรุ่นต่อรุ่น

อยากได้ลูกเสือก็ต้องเข้าถ้ำเสือ

นางสาวชนิกานต์ มะโหรา หรือปุยนุ่น ศิษย์เก่าจากโรงเรียนอุตรดิตถ์ดรุณี นักศึกษาปี ๑ คณะรัฐศาสตร์ สาขาบริหารรัฐกิจ หนึ่งในผู้มีประสบการณ์ผ่านถ้ำสิงห์รุ่นที่ ๑๐ และได้เข้ามาเป็นสิงห์แดงรุ่นที่ ๗๐ ปีนี้เธอและเพื่อนๆเกือบ ๒๐๐ คน จะเป็นไกด์พาน้องๆที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมปลายจากทั่วประเทศ ที่สนใจใฝ่รู้ในการเป็นนักรัฐศาสตร์ไปค้นหาตัวตนและทำความรู้จักคณะรัฐศาสตร์และมหาวิทยาลัยในฝัน



ชนิกานต์ มะโหรา







ค่ายนี้มีดีอะไร

ปุยนุ่นบอกว่าเพราะเธอเคยมีประสบการณ์ได้รับการติวจากพี่ๆ คณะรัฐศาสตร์ จนทำให้เธอมีวันนี้ จากที่เคยเป็นน้องค่ายก็ได้มาเป็นพี่ค่าย หนทางนี้แม้ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่ก็ใช่ว่าจะฝ่าฟันขวากหนามไปไม่ได้ เธอบอกว่ามีโอกาสได้เข้าโครงการเปิดถ้ำสิงห์ครั้งที่ ๑๐ เมื่อปี ๒๕๖๐ โดยรับทราบข่าวสารจากเฟสบุ๊ค และโปสเตอร์ที่ติดอยู่ที่โรงเรียน

"ค่ายนี้ทำให้เราได้ค้นพบตัวเอง มีเป้าหมายที่ชัดเจน ได้ทำความรู้จักกับคณะรัฐศาสตร์ว่าเขาเรียนกันอย่างไร บรรยากาศและสังคมในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นอย่างไร ถือว่าเป็นการเตรียมความรู้ก่อนสอบด้วยค่ะ และยังเป็นการสร้างเครือข่ายซึ่งคิดว่าดีกว่านั่งอ่านหนังสือเองอยู่ที่บ้าน เพราะพี่ๆ จะนำตำราและแนวข้อสอบ รวมทั้งตัวอย่างการเขียนเรียงความซึ่งมีความสำคัญมากในการสอบมาให้เราได้ทดลองทำ พี่ๆยังแนะนำเทคนิคการตอบสัมภาษณ์ทำให้เราไม่หลงทางในการสอบ ซึ่งในสนามซ้อมกับสนามจริงมีความใกล้เคียงกันมาก อย่างเช่นเรื่องความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับคณะรัฐศาสตร์ก็มารู้ตอนเข้าถ้ำสิงห์นี่แหละค่ะ"

อุ่นใจเมื่ออยู่ในถ้ำสิงห์

ปุยนุ่นเล่าต่อว่า "ค่ายนี้ไม่ได้มีแต่เรื่องวิชาการเท่านั้น ยังมีกิจกรรมสันทนาการที่ได้ละลายพฤติกรรม ทำให้พี่ปี ๑ ที่เป็นพี่เลี้ยงได้ใกล้ชิดกับพวกเราที่เข้ามาติว พี่ๆ ดูแลพวกเราเป็นอย่างดีทำให้รู้สึกอบอุ่นและเป็นกันเอง พี่หนึ่งคนจะต้องรับผิดชอบน้องๆประมาณ ๑๐ คน ซึ่งจุดนี้ช่วยลดความตื่นเต้นเมื่อต้องลงสอบในสนามจริง ทำให้รู้สึกสบายใจคลายกังวลไปได้เยอะค่ะ นอกจากนี้เรายังได้เพื่อนที่มีความสนใจที่จะเรียนต่อในขณะเดียวกัน ได้หาคำตอบให้ตัวเองว่าเราชอบคณะนี้จริงๆ หรือเปล่า และสาขาไหนที่เหมาะสมกับตัวเรา อาทิ การเมืองการปกครอง ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ บริหารรัฐกิจ ช่วยทำให้เราเป็นคนกล้าแสดงออกมากขึ้น นอกจากนี้ยังนำภาพและเนื้อหาการเข้าร่วมกิจกรรมไปเป็นใบเบิกทางในการประกอบ portfolio ที่จะยื่นสอบกับคณะด้วย"





ปุยนุ่นบอกว่าจากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้รู้ว่าค่ายติวนี้มีประโยชน์มาก เพราะเรื่องที่ติวนั้นมีทั้งทฤษฎีทางการเมือง ประวัติศาสตร์การเมืองไทย ความสัมพันธ์ทางการทูต การปกครองของไทย และการบริหารจัดการ ซึ่งหลังจบการติวแล้วก็ยังสามารถติดต่อกับพี่ๆได้ตลอด





จากน้องค่ายสู่ผู้เปิดถ้ำสิงห์รุ่น ๑๒

สำหรับทุกปีเจ้าของ “**โครงการเปิดถ้ำสิงห์**” ทุกรุ่น คือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ซึ่งปีนี้ก็ถึงคิวของเธอและเพื่อนร่วมรุ่นที่ต้องรับหน้าที่ **เปิดถ้ำสิงห์ติวให้กับน้องๆ** ปุยนุ่นบอกว่าเป็นงานใหญ่ แต่ทุกคนก็ทุ่มเทกายใจให้กับงานนี้อย่างเต็มที่ เพื่อมอบสิ่งดีๆ ให้กับน้องๆ ที่มาเข้าค่าย โดยมีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบดังนี้ คือ ฝ่ายกิจกรรม วิชาการ อำนวยการ ประชาสัมพันธ์ สวัสดิการ พี่เลี้ยง ลงทะเบียน และบัญชี ซึ่งจะต้องมีการประชุมติดตามความคืบหน้าของงานกันเป็นระยะ และจะต้องดูแลน้องกันตั้งแต่เริ่มประกาศรายชื่อว่าใครมีสิทธิ์ติดถ้ำสิงห์บ้าง จนถึงเรื่องการเดินทางการจัดหาที่พักให้น้อง ทั้งนี้มีการเก็บค่าใช้จ่ายจากน้องเพียง ๕๐๐ บาท เพื่อเป็นค่าอาหาร ๒ วัน รวมค่าหนังสือและกระเป๋าเอกสาร

สำหรับโครงการเปิดถ้ำสิงห์รุ่นที่ ๑๒ นี้จัดขึ้นช่วงเดือนมกราคม ๒๕๖๒ ใครที่ไม่ทันรอบนี้ไม่ต้องเสียใจเพราะในปีต่อไปค่ายเปิดถ้ำสิงห์ก็ยังเปิดรอน้องๆ อยู่เสมอ สามารถติดตามข่าวสารได้ที่ Facebook.com/openthamsingha และ Twitter.com/openthamsingha



เรื่อง : มิสเตอร์ High T.
ภาพ : พงษ์ณัฐ



เตรียมตัวให้พร้อมในวันที่ดิจิทัลเปลี่ยนระบบการศึกษา

การรับข้อมูลที่มีมากมายอยู่ในโลกอินเตอร์เนตส่งผลให้เกิดแนวโน้มที่ชัดเจนนั่นคือ กระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต แต่สำหรับเด็กไทยหนึ่งในปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ภาษา ทำให้จำกัดการเข้าถึงสื่อที่มีคุณภาพของต่างประเทศด้วยมีเนื้อหาเป็นภาษาอังกฤษ

การรู้ทัน โลกเทคโนโลยีคือหนึ่งในเป้าหมายของการปฏิรูปการศึกษายุค ๔.๐ เพื่อนำพาประเทศไปสู่การพัฒนาเท่าเทียมนานาชาติ บทบาทของทั้งครูผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา และเยาวชนที่อยู่ในช่วงกำลังเรียนรู้ล้วนแต่ต้องปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีที่อยู่รอบตัวเรา ปัจจุบันการเรียนจึงไม่ใช่เน้นแต่เพียงการท่องจำ ยังต้องเน้นให้แสดงออกทางความคิดเห็น และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ เพื่อเป็นการเตรียมผู้เรียนให้พร้อมออกไปใช้ชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริง

ไม่อาจปฏิเสธได้ว่า เทคโนโลยีเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่สร้างการศึกษาแบบใหม่ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ ทั้งบนเว็บไซต์ และสมาร์ทโฟน เช่น Blog, Facebook, Google Hangout และชั่วโมงเรียน E-Classroom รูปแบบดิจิทัลสมบูรณ์อย่าง Google Classroom (ใช้ได้เฉพาะสถานศึกษา) ดังนั้นสถานศึกษาควรเพิ่มหลักสูตรออนไลน์แบบเปิด (Massive Open Online Courses) หรือช่องทางการเรียนรู้อื่นๆ ทางสื่อสังคม (Social Media) ไม่ว่าจะเป็นภาพ เสียง สื่อวีดิทัศน์ เช่น Youtube เกมคอมพิวเตอร์ และสื่อทางเสียง (Audiobooks and Podcasts) เป็นต้น อีกทั้งเรื่องของแนวโน้มการตลาด การสร้างเว็บไซต์ แอพพลิเคชั่นบนสมาร์ทโฟน ล้วนเป็นช่องทางที่คนรุ่นใหม่สนใจ ซึ่งจะเพิ่มการเรียนรู้ที่สนุกและกระตุ้นการเรียนรู้ให้พวกเขาได้มากขึ้น

หนึ่งในตัวอย่างสถาบันการศึกษาที่พยายามปรับรูปแบบการเรียนการสอนโดยนำเอาเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ คือ วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยศิลปากร ซึ่งเปิดหลักสูตรศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบสื่อสารดิจิทัล ในรูปแบบสองปริญญากับมหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ เพื่อรองรับนโยบาย 'ไทยแลนด์ ๔.๐' เน้นการใช้เทคโนโลยีเพิ่มมูลค่า และพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ พร้อมเพิ่มทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ ซึ่งจะช่วยตอบโจทย์การรองรับงานในภาคธุรกิจ นั่นคือการทำการตลาดโดยใช้เนื้อหา (Content Marketing) ที่ใช้เทคนิคเพื่อสร้างเรื่องราวในการส่งเสริมให้ผู้คนเข้ามามีส่วนร่วมกับเนื้อหา หรือคล้อยตาม



การรับข้อมูลที่มีมากมายอยู่ในโลกอินเตอร์เนตส่งผลให้เกิดแนวโน้มที่ชัดเจนนั่นคือ กระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต แต่สำหรับเด็กไทยหนึ่งในปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ภาษา ทำให้จำกัดการเข้าถึงสื่อที่มีคุณภาพของต่างประเทศด้วยมีเนื้อหาเป็นภาษาอังกฤษ นอกจากเด็กไทยควรแก้ปัญหาเรื่องความกลัวภาษาอังกฤษแล้ว อาจารย์บางท่านยังอาจช่วยเหลือด้วยการสร้างเนื้อหาในหัวข้อการเรียนรู้ที่หลากหลาย จัดทำสื่อที่มีรูปภาพมากและเนื้อหาที่เป็นตัวอักษรน้อย แต่เป็นการให้ความรู้อย่างรู้แจ้ง จะยิ่งช่วยทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียนการสอนมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การรับข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มากมายบนโลกอินเตอร์เน็ต คือดาบสองคมในเรื่องการการแยกแยะข้อมูล ความเป็นจริง และความรู้ที่ถูกต้อง จะทำให้การเรียนรู้ในโลกดิจิทัลนั้นมีประสิทธิภาพอย่างไร เป็นโจทย์สำคัญที่คุณครูในฐานะเข็มทิศจะช่วยเข้ามาเสริมให้เด็กได้เดินไปตามทางที่ถูกที่ควร ด้วยการพัฒนาทักษะด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน โดยเฉพาะทักษะด้านการคิดวิเคราะห์โดยใช้ดุลยพินิจหรือความสามารถในการประเมินความน่าเชื่อถือและความถูกต้องของแหล่งข้อมูลอันหลากหลาย เพื่อให้เข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ดี

ทั้งนี้ต้องไม่ลืมเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้ค้นคว้าด้วยตนเอง ความรู้ในห้องสมุดซึ่งควรเริ่มพัฒนาให้มีระบบการทำหนังสือเสียง สร้างเครื่องมือการศึกษาในรูปแบบอินโฟกราฟิค (Infographic) เพื่อสร้างภาพให้เด็กจดจำง่ายและรับสารนั้นได้เร็ว หรือเขียนบล็อกให้เด็กๆ ติดตามด้วยภาษาที่เข้าถึงเด็กตามยุคสมัย หรือปรับเนื้อหาที่เชื่อมโยงเข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันที่คนในสังคมกำลังให้ความสนใจ เป็นต้น

ศ.ดร. โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ได้ให้ความเห็นด้านการศึกษาไทยไว้ว่า โรงเรียนของไทยมีลักษณะที่เป็นแบบแผน มีครูมายืนหน้าชั้นและพูดให้เด็กฟังฝ่ายเดียว ดังนั้นห้องเรียนในโลกสมัยใหม่จึงควรถูกคิดและออกแบบใหม่ไปสู่ห้องเรียนที่ยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้เด็กๆ จับกลุ่มเปลี่ยนกลุ่ม ล้อมวงเพื่อปรับรูปแบบการเรียนรู้จากกันและกันได้อย่างอิสระ เป็นห้องเรียนที่ทันสมัยทั้งในด้านความคิดและพร้อมด้วยอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีต่างๆ

อย่างไรก็ตาม ทิศไทเชื่อว่า เยาวชนไทยเป็นหนึ่งในเยาวชนที่มีคุณภาพและศักยภาพพร้อมรับการเรียนรู้ตามโลกได้เท่าทัน แต่ไม่ว่าเทคโนโลยีเหล่านั้นจะพัดพาตนไปในทิศทางใด รากฐานสำคัญของการเป็นคนดีมีคุณธรรมและจริยธรรม ขอให้เป็นสิ่งที่ยึดมั่นในใจไว้เสมอ ✪



ญี่ปุ่นเตรียมจัดระเบียบเข้มคุมบริษัทใหญ่ด้านเทคโนโลยี

รัฐบาลญี่ปุ่นกำลังวางแผนจะใช้ระเบียบใหม่ในการควบคุมบริษัทยักษ์ใหญ่ด้านเทคโนโลยีของโลกซึ่งเข้ามาดำเนินธุรกิจในประเทศ เช่น **กูเกิ้ล แอปเปิล เฟสบุค** และ**แอมาซอน** เนื่องจากมีผลรายงานของคณะผู้เชี่ยวชาญระบุว่า แม้บริษัทยักษ์ใหญ่เหล่านี้จะนำผลประโยชน์มาให้ แต่ก็มีแนวโน้มว่าจะดำเนินกิจการในลักษณะผูกขาดตลาดด้วยเช่นกัน จึงควรมีกฎระเบียบเพื่อควบคุมให้มีความเป็นธรรมและโปร่งใส นอกจากนี้ยังเรียกร้องให้มีการปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้บริโภคให้ดีกว่าเดิมด้วย



ท่าทีของรัฐบาลญี่ปุ่นดำเนินรอยตามประเทศอื่นๆ ซึ่งเริ่มตรวจสอบบริษัทด้านเทคโนโลยีสารสนเทศชั้นนำของสหรัฐอเมริกาอย่างละเอียด โดยก่อนหน้านี้สหภาพยุโรปหรืออียูสั่งปรับบริษัทกูเกิ้ลเป็นเงินถึง ๔,๒๔๐ ล้านยูโร ด้วยข้อกล่าวหาว่าผู้ให้บริการรายนี้ใช้ประโยชน์จากความนิยมของตนในระบบปฏิบัติการแอนดรอยของตัวเองเพื่อโฆษณาเสิร์จเอนจิ้นของกูเกิ้ลและปิดกั้นคู่แข่ง

TIME ยกย่องสุดยอดนักข่าวเป็นบุคคลแห่งปี



ทุกปีกองบรรณาธิการ**นิตยสาร Time Magazine** นิตยสารที่มีผู้อ่านมากที่สุดฉบับหนึ่งของโลกจะคัดเลือกบุคคล กลุ่มบุคคล หรือแนวคิดที่ส่งอิทธิพลต่อโลกมากที่สุดประจำปีนั้นๆ เพื่อมอบตำแหน่งบุคคลแห่งปี : TIME's Person of the Year ที่ผ่านมามีผู้ได้รับตำแหน่งอันทรงเกียรตินี้มากมาย อาทิ มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ นักเคลื่อนไหวด้าน สิทธิพลเรือนสหรัฐ และสมเด็จพระราชินี เอลิซาเบธที่ ๒ ฯลฯ

ปีนี้นิตยสารไทม์ได้คัดเลือกให้กลุ่มสื่อมวลชนจาก ๔ สำนักเป็นบุคคลแห่งปี ๒๐๑๘ โดยเรียกรวมพวกเขาว่า เหล่าผู้พิทักษ์และสงครามความจริง (The Guardians and the War on Truth) นับเป็นครั้งแรกนับตั้งแต่ก่อตั้งมา ๙๕ ปี ที่ไทม์ให้ความสำคัญกับคนในแวดวงสื่อมวลชน

กลุ่มสื่อมวลชนเหล่านี้ประกอบด้วย

นายจามาล คาช็อกจี ผู้สื่อข่าวฝีปากกล้าชาวซาอุดีอาระเบีย คอลัมนิสต์ของวอชิงตันโพสต์ เขาเสียชีวิตที่สถานกงสุลในเมืองอิสตันบูลทางตะวันตกเฉียงเหนือของตุรกี เมื่อวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๑ โดยหลายฝ่ายเชื่อว่าเป็นการฆาตกรรมที่เต็มไปด้วยเงื่อนงำ

นายว้า โลน และ**นายจ่อ ซอ อู** ผู้สื่อข่าวชาวเมียนมา ของสำนักข่าวรอยเตอร์ส ซึ่งถูกจับกุมเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๖๐ ด้วยข้อหาเกี่ยวกับการครอบครองและแพร่งพรายข้อมูลลับทางราชการ หลังทำข่าวเชิงสืบสวนสอบสวน กรณีทหารและม็อบพลเรือนสังหารชาวโรฮิงญาในรัฐยะไข่ ทั้งสองถูกศาลแขวงเมืองย่างกุ้งพิพากษาให้รับโทษจำคุกเป็นเวลา ๗ ปี

นางมาเรีย เรสซา ประธานคณะเจ้าหน้าที่บริหาร (ซีอีโอ) ของแรปป์เลอร์ สำนักข่าวออนไลน์ขนาดใหญ่ของฟิลิปปินส์ ซึ่งเป็นสื่อมวลชนไม่กี่แห่งในประเทศที่วิจารณ์ประธานาธิบดีโรดริโก ดูเตร์เต อย่างเปิดเผย และถูกอัยการของรัฐบาลมะนิลาฟ้องร้องในคดีเลี่ยงภาษี

กองบรรณาธิการของหนังสือพิมพ์แคปิตอล กาเซตต์ หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น ในเมืองแอนแนโพลิส รัฐแมริแลนด์ของสหรัฐ *ซึ่งถูกนายแจร์ร็อด รามอส บุกกราดยิงจนมีผู้เสียชีวิต ๕ ราย เมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๑ เนื่องจากคนร้ายมีความแค้นที่หนังสือพิมพ์นำเสนอข่าวตนก่อกวนบุคคลอื่น*

นอกจากนี้นิตยสารไทม์ยังรายงานว่า ทีมช่วยเหลือ ๑๓ สมาชิกทีมหมูป่าออกจากถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน ได้รับคะแนนโหวตเป็นบุคคลแห่งปีอันดับที่ ๓ จากผู้อ่านนิตยสารไทม์ ด้วยคะแนนโหวตร้อยละ ๖

คุณยายวัย ๑๐๒ ปี นักดิ่งพสุธาหญิงที่อายุมากที่สุดในโลก



อายุไม่ได้เป็นข้อจำกัดของความท้าทาย **คุณยายไอรีน โอเชีย** ชาวออสเตรเลีย วัย ๑๐๒ ปี กระโดดร่มท้าความสูงที่ระดับ ๔,๒๖๗ เมตร เหนือท้องฟ้าบริเวณแลงค์ฮอร์นครีก รัฐเซาท์ออสเตรเลีย ด้วยความเร็ว ๒๑๘ กิโลเมตรต่อชั่วโมง ทำลายสถิติเดิมของนายไบรสัน วิลเลียม เวอร์ดัน เฮย์ส นักดิ่งพสุธาชาวอังกฤษ ที่บันทึกสถิติไว้เมื่อเดือนพฤษภาคม ปี ๒๕๖๐ ขณะที่เขามีอายุ ๑๐๑ ปีกับ ๓๘ วัน

คุณยายโอเชียเริ่มกระโดดร่มครั้งแรกในวันเกิดอายุครบ ๑๐๐ ปี และเริ่มติดใจทำกิจกรรมท้าทายนี้ในวันเกิดทุกปี โดยมีหลานๆ คอยให้กำลังใจอยู่เบื้องล่าง การกระโดดร่มของคุณยายโอเชียเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมหาเงินระดมทุนให้แก่องค์การกุศลช่วยเหลือผู้ป่วยเซลล์ประสาทสั่งการเสื่อม (Motor Neurone Disease) ซึ่งคร่าชีวิตลูกสาวของคุณยายไปเมื่อหลายปีก่อน

จีนทดลองสร้างเมืองฟองน้ำ แก้ปัญหาน้ำท่วมน้ำแล้ง



เมืองเฮ่อปี้ มณฑลเหอหนาน ทางตอนเหนือของประเทศจีน มีภูมิประเทศเป็นเทือกเขาบริเวณขอบที่ราบสูงซานซี ภาครัฐของเมืองได้จัดสรรพื้นที่ ๓๐ ตารางกิโลเมตรเป็นพื้นที่นำร่องสร้างเมืองฟองน้ำ ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๘ โดยเริ่มจากการปรับพื้นคอนกรีตที่แข็งและน้ำซึมผ่านไม่ได้ให้มีความอ่อนนุ่มมากขึ้น ด้วยการราดยางมะตอยมีรูพรุน ทำให้สามารถซับน้ำฝนได้หมดจด ไม่ว่าฝนจะตกหนักมากเท่าใดก็ยังสามารถเดินบนพื้นได้ โดยน้ำฝนที่ซึมผ่านยางมะตอยรูพรุนจะไหลไปเก็บไว้ในถังใต้ดินเพื่อนำมาใช้ในภายหลัง

ชาวเมืองเฮ่อปี้เปิดเผยว่า ชีวิตดีขึ้นมาก แต่ก่อนฝนตกทีไรก็จะมีแต่น้ำขังเจิ่งนอง ตอนนี้ไม่มีแล้ว ขณะที่ต้นไม้สองข้างทางก็เขียวชอุ่มเพราะได้รับอานิสงส์จากน้ำที่ซึมไหลไปถึง ทำให้สบายตาขึ้นมาก

๔ ประเทศต้นแบบลดขยะพลาสติก



ขยะพลาสติกก่อปัญหาร้ายแรงต่อระบบนิเวศทางทะเล และส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในระยะยาว ทำให้หลายประเทศเริ่มหันมารณรงค์ลดการทิ้งขยะพลาสติก มี ๔ ประเทศที่ใช้มาตรการขั้นเด็ดขาดทางกฎหมายและระเบียบต่างๆ ทำให้สามารถลดการทิ้งขยะพลาสติกอย่างได้ผล ได้แก่

สหราชอาณาจักร มีการเก็บภาษีถุงพลาสติก (Tax on plastic bag) จากลูกค้าในซูเปอร์มาร์เก็ต ห้ามร้านค้าจ่ายภาษีแทนให้ลูกค้า นอกจากนี้ยังมีการรณรงค์ a plastic bag free month เพื่อลดปริมาณการใช้ถุงพลาสติก เจ้าหน้าที่ร้านสหกรณ์ (co-op) ต้องถามลูกค้าสองครั้งว่าต้องการถุงพลาสติกหรือไม่

แคนาดา ออกกฎให้ผู้ค้าปลีกต้องจัดเก็บค่าถุงพลาสติกในกรณีที่ลูกค้าไม่ได้นำถุงมาจากบ้านด้วยราคาอย่างต่ำ ๕ เซนต์ต่อถุงพลาสติกหนึ่งใบ โดยไม่คำนึงถึงปริมาณและขนาดของถุงพลาสติก หากลูกค้านำถุงพลาสติกเหล่านั้นมาคืน ก็จะได้รับเงินกลับไป

ญี่ปุ่น ออกกฎหมายส่งเสริมการใช้สินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือกฎหมายส่งเสริมการซื้อสีเขียว (Law on Promoting Green Purchasing) โดยได้รับความร่วมมือจากร้านค้าต่างๆ ทางร้านค้าจะมอบสติกเกอร์ให้ผู้ที่มาซื้อของและไม่ต้องการถุงพลาสติก พอสะสมครบ ๒๕ ดวง สามารถนำสติกเกอร์มาแลกเป็นเงิน ๑๐๐ เยน (ประมาณ ๒๙ บาท)

ไต้หวัน องค์กรคุ้มครองสิ่งแวดล้อมไต้หวัน ออกกฎหมายเพื่อดำเนินนโยบายห้ามใช้ถุงพลาสติกและกล่องโฟมโดยไม่คิดมูลค่า ออกกฎห้ามร้านค้าให้ถุงพลาสติกและกล่องโฟมโดยไม่คิดราคา

การแข่งขันโอลิมปิคหุ่นยนต์ระดับนานาชาติ World Robot Olympiad 2018

ปิดฉากลงอย่างสวยงาม สำหรับ**โครงการแข่งขันโอลิมปิกหุ่นยนต์ ระดับนานาชาติ** ประจำปี ๒๕๖๑ World Robot Olympiad 2018 (WRO2018) ซึ่งสำนักงานปลัดกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ร่วมกับสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานส่งเสริมการจัดการประชุมและนิทรรศการ (สสปน.) จังหวัดเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี และบริษัทแกมมาโก้ (ประเทศไทย) จำกัด ได้รับเกียรติจากองค์กร **World Robot Olympiad Association Ltd.** ให้ดำเนินการจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๖-๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ณ ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติเฉลิมพระเกียรติ ๗ รอบ พระชนมพรรษา จังหวัดเชียงใหม่

งานนี้เด็กไทยเจ้าภาพสามารถโชว์ความสามารถคว้ามาได้ถึง ๑๒ รางวัล ตามรายชื่อดังต่อไปนี้

การแข่งขันหุ่นยนต์อัตโนมัติ ประเภททั่วไป รุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี

รองชนะเลิศอันดับ ๑ ทีม Dark Horse สถาบันปัญญาโรบอท กรุงเทพมหานคร: เด็กชายธนดล วังวิจิตร และเด็กชายปิยภูมิพัฒน์ ปรีชาสนองกิจ และเด็กชายณภัทร ภูริสินสิทธิ์

รองชนะเลิศอันดับ ๒ ทีม ACL_Pratom 02 โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง: เด็กหญิงอชิมา ภูวเศรษฐ เด็กชายณฐกร ไวประเสริฐ, เด็กหญิงศิริรัศมิ์ เจริญแสนสุข

รองชนะเลิศอันดับ ๓ ทีม ACL Robot Academy 04 โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง: เด็กชายปัณวิชญ์ ปิงฟอง เด็กชายยงยศ ปีบ้านใหม่ เด็กชายสุดที่รัก เอี่ยมสุข

การแข่งขันหุ่นยนต์อัตโนมัติ ประเภททั่วไป รุ่นอายุไม่เกิน ๑๕ ปี

รองชนะเลิศอันดับ ๗ ทีม RBC-AI สถาบันโรบอทชายด์ จังหวัดนนทบุรี: เด็กชายณรงค์ทรรศน์ ว่องวัฒนกิจ เด็กชายสิรวิชญ์ เพ็ชรศรีอุดม เด็กชายธัญวัชร แก้วหาญ

รองชนะเลิศอันดับ ๙ ทีม TS 1 โรงเรียนเทพมิตรศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี: เด็กชายนันทวัฒน์ อานาม เด็กชายเพชร เทือกสุบรรณ

การแข่งขันหุ่นยนต์อัตโนมัติ ประเภททั่วไป รุ่นอายุไม่เกิน ๑๙ ปี

รองชนะเลิศอันดับ ๑ ทีม TS 2 โรงเรียนเทพมิตรศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี: นายกิตติพันธ์ วิเศษวงษา นายภัทรงค์ สมบัติแก้ว

รองชนะเลิศอันดับ ๒ ทีม CHAKKHAM S3 โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน: นายวัฒนา ปิงชัย นายอนพัทย์ ดอกพุฒ

รองชนะเลิศอันดับ ๙ ทีม KMIDS-LiL-Fee โรงเรียนสาธิตนานาชาติพระจอมเกล้าลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร: Kunpisit sinpaisarnsup, Sorawich lapanaphan

การแข่งขันหุ่นยนต์อัตโนมัติ ประเภททั่วไป ระดับมหาวิทยาลัย

รองชนะเลิศอันดับ ๓ ทีม Lanna1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จังหวัดเชียงใหม่: นายทศวรรษ ไชยชะนะ นายเสกข์ ขอดแก้ว นายนิธิศ ธรรมโชติ

รองชนะเลิศอันดับ ๗ ทีม VALAYA ALONGKORN มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี: นายกิตติพงษ์ กลิ่นพยอม นายสถาพร สุขหลง นายอภิสิทธิ์ สิทธิขำ

การแข่งขันหุ่นยนต์อัตโนมัติ ประเภทความคิดสร้างสรรค์ รุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี

รองชนะเลิศอันดับ ๖ ทีม ACEP_Junior 1โรงเรียนอัสสัมชัญ หลักสูตรภาษาอังกฤษ จังหวัดสมุทรสาคร: เด็กชายบุณยวัต ชัยถิรสกุล เด็กหญิงณัฐณิชา เดชสกุลฤทธิ์ เด็กหญิงนันท์นภัส บัตรสมบูรณ์

การแข่งขันหุ่นยนต์อัตโนมัติ ประเภทความคิดสร้างสรรค์ รุ่นอายุไม่เกิน ๑๙ ปี

รองชนะเลิศอันดับ ๘ ทีม KMIDS_You pace or mine โรงเรียนสาธิตนานาชาติพระจอมเกล้าลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร: Najaree Janjerdsak, Pasit Ratanaphunsri, Natchaya Hongsritong

ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัลทุกคน สำหรับการแข่งขันโอลิมปิกหุ่นยนต์ระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๑๖ ในปีนี้ มีกำหนดจัดขึ้นในประเทศฮังการี

ผลการตัดสินรางวัลเว็บไซต์ข่าวฝึกปฏิบัติยอดเยี่ยม ระดับอุดมศึกษา ปี ๒๕๖๑

สมาคมผู้ผลิตข่าวออนไลน์ (SONP) ประกาศผลการประกวดรางวัลและโล่เกียรติยศ **"เว็บไซต์ข่าวฝึกปฏิบัติยอดเยี่ยม" ระดับอุดมศึกษา ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑** เมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๑ ณ สมาคมนักข่าวนักหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ในปีนี้มีการส่งผลงานเข้าประกวด ๘ เว็บไซต์ จาก ๗ มหาวิทยาลัย



รางวัลที่ ๑ รับโล่เกียรติยศ พร้อมเงินรางวัล ๑๐,๐๐๐ บาท ได้แก่ เว็บไซต์ **www.SunandhaNews.com มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**

รางวัลชมเชย รับโล่เกียรติยศ พร้อมเงินรางวัล ๕,๐๐๐ บาท ได้แก่ เว็บไซต์

www.genzee.co มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

www.coconews.in.th มหาวิทยาลัยบูรพา

กุลบุตร-กุลธิดา ประจำปี ๒๕๖๑ ตัวแทนเยาวชนจิตอาสาเผยแพร่ภารกิจกาชาด

สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย จัดโครงการสรรหา **"กุลบุตรและกุลธิดากาชาด" ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๒** เพื่อสรรหาเยาวชนที่มีใจรักในการเป็นอาสาสมัคร มีความพร้อมที่จะบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถสืบทอดอุดมการณ์ของกาชาดสู่เยาวชนรุ่นต่อไปได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำหน้าที่เป็นตัวแทนในการเผยแพร่ภารกิจของสภากาชาดไทยให้แพร่หลาย

คณะกรรมการได้ดำเนินการคัดสรรเยาวชนที่มีความสามารถและมีคุณสมบัติเหมาะสม และทำพิธีมอบรางวัลให้แก่ผู้ได้รับตำแหน่งกุลบุตรและกุลธิดากาชาด รวมถึงรางวัลพิเศษ Smart, Strong, Samart ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๑ ณ ห้องประชุมชั้น ๑๒ อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ดังต่อไปนี้



รางวัลกุลบุตรกาชาด ได้แก่ นายณัฏฐพันธ์ แสงคำ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

รางวัลกุลธิดากาชาด ได้ แก่ นางสาวชุติกาญจน์ เกียรติพันธุ์สดใส มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รางวัลรองกุลบุตรกาชาด ได้แก่ นายศรัณญ์ โรจนบุรานนท์ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

รางวัลรองกุลธิดากาชาด ได้แก่ นางสาวปภาวรินท์ ณ พัทลุง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รางวัลพิเศษ จำนวน ๓ รางวัล ได้แก่

รางวัล "Smart" ได้แก่ นายนายที คงประดิษฐ บริษัท ไบเทค แมนเนจเม้นท์ จำกัด

รางวัล "Strong" ได้แก่ นางสาวปัญญดา คล้ายโพธิ์ทอง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รางวัล "Samart" ได้แก่ นายภัทระ เอี้ยงทอง วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์

เยาวชนพิการไทยทำผลงานเยี่ยม คว้า ๑๒ เหรียญรางวัล การแข่งขันความท้าทายทางเทคโนโลยีสารสนเทศ 2018 Global IT Challenge for Youth with Disabilities

ปิดท้ายด้วยผลงานจากเยาวชนพิการไทย ที่สามารถคว้าเหรียญรางวัล จาก**การแข่งขันความท้าทายทางเทคโนโลยีสารสนเทศระดับสากล 2018 Global IT Challenge for Youth with Disabilities** ซึ่งจัดขึ้น ณ โฮเต็ล กรุงนิวเดลี สาธารณรัฐอินเดีย ระหว่างวันที่ ๘-๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

การแข่งขันแบ่งออกเป็น ๔ ประเภทได้แก่ eTool challenge, eLifeMap challenge, eContents challenge และ eCreative challenge โดยเป็นการแข่งเพื่อสะสมคะแนน และจะประกาศผลวันสุดท้าย โดยมีคณะเจ้าหน้าที่และล่ามภาษามือ ปฏิบัติหน้าที่ให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดการแข่งขัน

ทั้งนี้ทีมเยาวชนผู้พิการจากประเทศไทย จำนวน ๘ คน ซึ่งผ่านคัดเลือกเมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๖๑ ประกอบด้วย เยาวชนพิการทางการได้ยิน ๒ คน เยาวชนพิการทางการเคลื่อนไหว ๒ คน เยาวชนพิการด้านสติปัญญาหรือการเรียนรู้ ๒ คน และเยาวชนพิการทางการเห็น ๒ คน ทั้งหมดได้เข้าค่ายเก็บตัวเพื่อฝึกซ้อม จำนวน ๔ ครั้ง ตั้งแต่เดือนสิงหาคม-พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ก่อนจะเดินทางไปร่วมการแข่งขันที่ประเทศอินเดีย

ผลปรากฏว่า ทีมเยาวชนพิการไทย สามารถคว้ารางวัลมาได้หลายรายการได้แก่

รางวัลเหรียญเงิน จากการแข่งขันประเภททีม eCreative challenge จำนวน ๒ รางวัล

นายบุญเหลือ อินมา อายุ ๑๙ ปี ผู้พิการทางการเห็น จากโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระราชูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

นายเจษฎาพร สิงห์ชา อายุ ๑๕ ปี ผู้พิการทางการเห็น จากโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ

รางวัลเหรียญทองแดง จากการแข่งขันประเภท eTool challenge จำนวน ๒ รางวัล ได้แก่

นางสาวนภัทร ประวิทย์ชาติ อายุ ๑๙ ปี ผู้พิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย จากวิทยาลัยเทคโนโลยีพระมหาไถ่พัทยา

นางสาวศุภากร ชันษา อายุ ๑๘ ปี ผู้พิการทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย จากศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการบ้านศรีวนาไล จังหวัดอุบลราชธานี

ราลวัลเหรียญทองแดง จากการแข่งขัน eLifeMap challenge จำนวน ๒ รางวัล ได้แก่ นางสาวนภัทร ประวิทย์ชาติ และนางสาวศุภากร ชันษา

รางวัลเหรียญทองแดง จากการแข่งขัน eContents challenge ประเภททีม จำนวน ๔ รางวัล ได้แก่ นางสาวนภัทร ประวิทย์ชาติ นางสาวศุภากร ชันษา นายบุญเหลือ อินมา และนายธฤต ไพบูรณ์วุฒิโชค อายุ ๑๘ ปี ผู้พิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย จากโรงเรียนศรีสังวาล จังหวัดเชียงใหม่



บอกเล่า... ข่าวประกวด

แข่งขันทักษะคอมพิวเตอร์ MOS Olympic Thailand competition 2019



ARIT ขอเชิญเยาวชนไทย อายุระหว่าง ๑๕-๒๑ ปี สมัครเข้าร่วม**การแข่งขันทักษะคอมพิวเตอร์ การใช้งานโปรแกรมชุด Microsoft Office โครงการ MOS Olympic Thailand Competition 2019** ชิงเงินรางวัล พร้อมโล่ประกาศเกียรติคุณ ของรางวัลจากผู้สนับสนุน และโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันบนเวทีระดับโลก

โปรแกรมการแข่งขัน ประกอบด้วย ๓ โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรม Microsoft Word 2016 โปรแกรม Microsoft Excel 2016 และโปรแกรม Microsoft PowerPoint 2016

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันนี้ - ๒๘ กุมภาพันธ์ศกนี้ โดยผ่านเว็บไซต์ www.aritedu.com/olympic2019

หรือติดต่อ คุณชุตินธร ศรีวิบูลย์ และคุณอชิรญาณ์ ไตรเลอเกียรติ โทร. ๐ ๒๖๘๒ ๖๓๕๐-๔ ต่อ ๕๒๒, ๕๒๔

หรืออีเมล์ chutinthorns@ar.co.th และ achirayat@ar.co.th

ประกวดออกแบบภาพโมเสค Mosaic Tiles Designs Contest 2018



บริษัท Keratiles Ceramic ขอเชิญนิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วม**การประกวดออกแบบภาพโมเสค Mosaic Tiles Designs Contest 2018** ภายใต้ชื่อโครงการ **"หมื่นไอเดีย ล้านความคิด มหัศจรรย์โมเสค : Brilliant Ideas Million Designs Mosaic Tiles Design Contest 2018"** ชิงเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๑๖๐,๐๐๐ บาท พร้อมถ้วยรางวัล

แบ่งการประกวดเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ **แลนด์มาร์คประจำจังหวัดของไทย** นำเสนอสถานที่ที่เป็นจุดเด่น เปรียบเสมือนแลนด์มาร์คประจำจังหวัด จังหวัดใดก็ได้ในประเทศไทย **สัตว์หรือตัวละครในวรรณคดีและเทพนิยายของไทย** สร้างสรรค์ภาพสัตว์หรือตัวละครในวรรณคดีและเทพนิยายไทย (ขนาดของสัตว์เป็นสัดส่วนอย่างน้อยร้อยละ ๗๐ ของภาพ)

แปลงภาพวาดหรือภาพถ่ายให้เป็นภาพโมเสค กำหนดให้ใช้สีของกระเบื้องในกลุ่มโมโนคัลเลอร์ (Monocolour) ของทางบริษัทฯ เท่านั้น สร้างผลงานโดยการพล็อต (Plot) สีต่างๆ ลงในตาราง โดยสามารถดาวน์โหลด Pantone สีและตาราง (Grid) ไฟล์ Illustrator ที่บริษัทฯ จัดทำให้แล้วได้ที่ www.keratiles.co.th หรือขอรับแผ่นซีดีจากบริษัทฯ (ห้ามใช้โปรแกรมปรับแต่งภาพทุกชนิด)

รับสมัครและส่งผลงานได้ตั้งแต่วันนี้ - ๒๘ กุมภาพันธ์ศกนี้ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ฝ่ายการตลาด โทร ๐-๒๖๙๒-๙๒๐๑ หรือ ๐๘๙-๕๐๐-๗๗๑๘ หรืออีเมล์ info@keratiles.co.th และเฟสบุ๊ค: keratilesceramic

ประกวดผลงานวิจัยวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม GLOBE Student Research Competition 2019

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ขอเชิญนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย - ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่งผลงานเข้าร่วม**การประกวดผลงานวิจัยวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม GLOBE Student Research Competition 2019** ชิงเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่าสองแสนบาท พร้อมโล่และเกียรติบัตร

คณะผู้วิจัยต้องประกอบด้วยนักเรียน ๒ - ๓ คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ และครูที่ปรึกษางานวิจัยไม่เกิน ๑ คนต่อ ๑ งานวิจัย โรงเรียนสามารถส่งงานวิจัยเข้าร่วมการคัดเลือกได้ระดับชั้นละ ๑ งานวิจัย โดยแบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



ส่งผลงานวิจัยภายในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ศกนี้ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ๐ ๒๓๙๒ ๔๐๒๑ ต่อ ๑๑๒๔ (คุณยุพาพร) หรือ ๑๑๒๘ (คุณศิริพร) และอีเมล์: globeproject@ipst.ac.th

ประกวดวงดนตรี Futuristics MUSIC Contest Season 3



สาขาวิชาวิศวกรรมดนตรีและสื่อประสม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ขอเชิญเยาวชนอายุไม่เกิน ๑๘ ปี ส่งผลงานเข้าร่วม**การประกวดวงดนตรี Futuristics MUSIC Contest Season 3** ชิงรางวัลมูลค่ารวมกว่าสี่หมื่นบาท

ส่งใบสมัครออนไลน์ พร้อมสำเนาบัตรประชาชน และสำเนาบัตรนักเรียน พร้อมไฟล์วีดีโอการแสดงดนตรี ความยาวไม่เกิน ๕ นาที (ตั้งชื่อไฟล์เป็นชื่อวง) หมดเขตรับสมัครรอบออดิชั่น วันที่ ๒๔ มีนาคมศกนี้

สอบถามเพิ่มเติมที่เฟสบุ๊ค: วิศวกรรมดนตรีและสื่อประสม IG: imse_kmitl หรืออีเมล์ imse.contest@gmail.com

ประกวดภาพถ่าย ปลุกความคิด...สำนึกรักษ์ธรรมชาติ หัวข้อ Memory Si Lanna ปี ๒



กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ร่วมกับสมาคมช่างภาพสื่อมวลชนแห่งประเทศไทย และโครงการธรรมชาติปลอดภัยเครือเจริญโภคภัณฑ์ ขอเชิญนักเรียน นิสิต นักศึกษา และบุคคลทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วม**การประกวดภาพถ่าย ปลุกความคิด...สำนึกรักษ์ธรรมชาติ หัวข้อ Memory Si Lanna ปี ๒** ชิงรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๑๙๗,๐๐๐ บาท

แบ่งการประกวดออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่

กลุ่ม A : บุคคลทั่วไป

กลุ่ม B : นักเรียน นิสิต นักศึกษา

กลุ่ม C : บุคคลที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อ.พร้าว อ.แม่แตง และอ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถส่งรูปภาพประกวด ไม่เกิน ๕ ภาพ โดยจะเป็นภาพวิวทิวทัศน์ วิถีชีวิต วัฒนธรรมประเพณี ธรรมชาติ และสถาปัตยกรรมในท้องที่เขต อ.พร้าว อ.แม่แตง และ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ (สำหรับ อ.แม่แตง และ อ.เชียงดาว ต้องเป็นภาพถ่ายจากในเขตอุทยานแห่งชาติศรีลานนาเท่านั้น)

ขั้นตอนการส่งผลงาน

ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องมี Facebook Account ของตนเอง และกด Like FB Page : ธรรมชาติปลอดภัย หรือ safethainature

โพสต์ภาพถ่ายที่ต้องการส่งเข้าประกวดลงในเพจ โดยตั้งค่าโพสต์สาธารณะ พร้อมระบุว่า ประกวดภาพถ่าย Memory Si Lanna ปี ๒ (ระบุประเภท A B C)

ระบุชื่อภาพ ชื่อ-นามสกุล เจ้าของผลงาน เบอร์โทรติดต่อ ชื่อสถานที่ในภาพถ่าย คำบรรยายความประทับใจที่มีต่อภาพถ่าย

ติด Hashtag #MemorySiLanna2 #อุทยานแห่งชาติศรีลานนา #ธรรมชาติปลอดภัย #CPP

ส่งผลงานตั้งแต่วันนี้ — ๓๐ มีนาคมศกนี้ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

โครงการธรรมชาติปลอดภัย เครือเจริญโภคภัณฑ์ (บริษัท เจริญโภคภัณฑ์โปรดิวส์ จำกัด)

คุณศิริรัตน์ ทูลธรรม (เจ้าหน้าที่อาวุโสสื่อสารองค์กร) โทร ๐๙๒ ๒๖ ๕๐๔๑ หรือคุณฉัฐวีณ์ ตรีสุคนธรัตน์ (ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร) โทร ๐ ๒๗๖๔ ๗๑๖๒, ๐๖๑ ๕๔๙ ๗๔๖๖ อีเมล์: Chattavee.tri@cptrading.co.th หรือเฟสบุ๊ค: safethainature

ประกวดออกแบบลายกราฟฟิก ฟิน ฟรีไดฟ์ ๔ สุดยอดแบรนด์ของโลก



Sea Concept Store เอเชีย ฟรีไดฟ์ บูทีค ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วม**การประกวดออกแบบลายกราฟฟิก ฟิน ฟรีไดฟ์ ๔ สุดยอดแบรนด์ของโลก** ชิงเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่าสี่หมื่นบาท พร้อมใบประกาศเกียรติคุณ

ผู้เข้าแข่งขันจะต้องออกแบบลวดลายกราฟฟิคลงบน Fin Freedive อุปกรณ์สำหรับกีฬาดำน้ำ Freedive หรือการดำน้ำตัวเปล่า เป็นกีฬาทางน้ำที่กำลังเป็นที่นิยม โดยจะใช้ฟินฟรีไดฟ์จาก ๔ แบรนด์ โดยไม่จำกัดจำนวนแบรนด์ และไม่จำกัดจำนวนผลงาน

ส่งแนวคิดและผลงานได้ตั้งแต่วันนี้ — ๓๑ มีนาคมศกนี้

สอบถามเพิ่มเติม โทร ๐ ๒๒๐๓ ๐๙๑๑ หรือเฟสบุ๊ค: seaconceptstore

ประกวดแผนไอเดียธุรกิจเชิงสร้างสรรค์ PIM Innovative Biz Plan Challenge 2019



สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ (พี ไอ เอ็ม) ขอเชิญนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า ส่งผลงานเข้าร่วม**การประกวดแผนไอเดียธุรกิจเชิงสร้างสรรค์ PIM Innovative Biz Plan Challenge 2019** ชิงรางวัลรวมมูลค่ากว่าสี่แสนบาท โดยทีมที่คว้ารางวัลชนะเลิศระดับประเทศจะได้ไปศึกษาดูงานบริษัทในเครือเจริญโภคภัณฑ์และคู่ค้าพันธมิตรที่ประเทศเกาหลีใต้ พร้อมรับทุนการศึกษาจากคณะบริหารธุรกิจ โล่รางวัล ใบประกาศเกียรติคุณ

ผู้เข้าประกวดจะต้องศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ๔ - ๖ หรือเทียบเท่า ไม่จำกัดสายการเรียน สมัครประเภททีม ทีมละ ๓-๕ คน สมาชิกแต่ละทีมจะต้องอยู่โรงเรียนเดียวกัน (สามารถคละชั้นเรียนได้)

แต่ละโรงเรียนส่งตัวแทนทีมได้ไม่เกิน ๕ ทีม

สมัครรอบคัดเลือกได้ตั้งแต่วันนี้ - ๑๙ เมษายนศกนี้

สอบถามเพิ่มเติม โทร. ๐-๒๘๕๕-๑๒๕๐ หรือ ๐-๖๑๕๔๒-๕๓๖๔ หรือLine ID : wachi_bz

ประกวดสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ ประจำปี ๒๕๖๒ Thailand Junior Water Prize (TJWP) 2019

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ขอเชิญนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (ไม่เกินระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๕) มีอายุระหว่าง ๑๔-๑๙ ปี ส่งผลงานเข้าร่วม**การประกวดสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ ประจำปี ๒๕๖๒ : Thailand Junior Water Prize (TJWP) 2019** ชิงรางวัลมูลค่ารวมกว่าสองแสนบาท พร้อมโล่ และเกียรติบัตร

ผลงานวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์ที่ส่งเข้าประกวดจะต้องเป็นสิ่งประดิษฐ์/ต้นแบบ/แบบจำลอง ภายใต้แนวคิด “นวัตกรรมการอนุรักษ์น้ำสู่ความยั่งยืน” (Water Conservation Innovation towards Sustainability) โดยจะต้องมีผลลัพธ์ขั้นพื้นฐาน เป็นนวัตกรรมที่เป็นสิ่งประดิษฐ์/แบบจำลอง/ต้นแบบ (ศึกษารายละเอียดดังภาคผนวก ก) ซึ่งแสดงผลพิสูจน์แนวคิดการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำ ทั้งนี้อาจเป็นการประยุกต์แนวคิดที่มีอยู่แล้วหรือคิดค้นขึ้นมาใหม่ แต่จะต้องไม่ลอกเลียนแนวความคิดของผู้อื่นมาทั้งหมด

สามารถส่งผลงาน ไม่เกิน ๑ ทีม/โรงเรียน (นักเรียน ๒ คน และครูที่ปรึกษา ๑ ท่าน) เปิดรับสมัครพร้อมส่งงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ตั้งแต่วันนี้ - ๑๕ กุมภาพันธ์ศกนี้

สอบถามเพิ่มเติมโทร ๐-๒๓๙๑-๓๑๔๒ ต่อ ๑๑๒๑, ๑๑๒๔ และ ๑๑๒๘



นักเรียนนักดนตรีเปิดหมวก ช่วยนักท่องเที่ยวไม่ให้ฆ่าตัวตาย

เรื่องดีที่เป็นข่าวใหญ่ส่งท้ายปี พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่องราวของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ **โรงเรียนวัดสุทธิวราราม** ซึ่งไปเล่นดนตรีเปิดหมวกอยู่ที่ท่าเรือสาธรเมื่อช่วงเย็นวันที่ ๑๘ ธันวาคมที่ ๒๕๖๑ ได้พบเห็นชายชาวจีนกำลังจะกระโดดสะพานฆ่าตัวตาย จึงรีบเข้าช่วยเหลือเกลี้ยกล่อมจนเปลี่ยนใจ ก่อนจะส่งให้เจ้าหน้าที่ตำรวจดูแลต่อ



นายสิทธิชาติ มลิวัลย์ หนึ่งในนักเรียนกลุ่มนี้ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ตนและเพื่อนๆ ซึ่งเป็นคณะกรรมการนักเรียน ออกไปเล่นดนตรีเปิดหมวกแถวสะพานสมเด็จพระเจ้าตากสิน เพื่อหารายได้จัดงานประกวดดนตรีสุทธิ มิวสิค อวอร์ด (Suthi Music Award) งานประกวดดนตรีของโรงเรียน จนกระทั่งถึงเวลาประมาณ ๑๙.๓๐ น. ระหว่างที่พวกตนกำลังเล่นดนตรี มีชายชาวจีนอายุประมาณ ๓๐ ปี เดินนำเงินมาให้ ๒ ครั้ง เป็นธนบัตรมูลค่า ๑,๐๐๐ หยวน กับ ๕๐๐ หยวน คำนวนเป็นเงินไทยแล้วเกือบ ๗,๕๐๐ บาท และครั้งที่ ๓ ยังนำโทรศัพท์มือถือ Apple iPhone 8 มาให้ บอกว่านำไปเปลี่ยนเป็นเงินให้น้องๆ ทำให้พวกตนรู้สึกผิดสังเกต จึงพยายามนำเงินไปคืน แต่ชาวจีนคนดังกล่าวก็ไม่ยอมรับ

นายสิทธิชาติเล่าว่า ตนพอจะพูดภาษาจีนกลางได้ จึงพยายามสอบถามชายชาวจีนคนนั้นว่าเป็นอะไร จนกระทั่งทราบว่า เขาต้องการฆ่าตัวตาย เพราะพ่อและปู่ของเขาก็เสียชีวิตที่ประเทศไทยเหมือนกัน และตอนนี้เขาไม่เหลือใครแล้ว จึงอยากไปหาพ่อกับปู่

นายสิทธิชาติและเพื่อนๆ จึงพยายามเดินไปจับตัวชาวจีนคนนั้นไว้เพื่อไม่ให้ทำร้ายตัวเอง และพยายามพูดช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

“นาทีนั้นทุกคนมาช่วยกันหมด คิดเหมือนกันว่าจะปล่อยเขาไปตายไม่ได้ เลยพาเขาเข้ามานั่ง แล้วพยายามปลอบให้กำลังใจ ผมถามเขาว่า พี่คิดดีแล้วหรือ ถ้าพี่ตายไปจริงๆ พ่อกับอากงพี่จะดีใจหรือ เขาก็ร้องไห้ตลอด ยกมือไหว้บอกว่า ไม่เอาอะไรแล้ว ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากตำรวจ เราก็พยายามคุยกับเขาไป ตอนหลังมีคนอื่นพูดภาษาจีนได้มาช่วยคุยด้วย”

จนกระทั่งเวลาประมาณ ๒๑.๐๐ น. เจ้าหน้าที่ตำรวจสถานีตำรวจนครบาลยานนาวาก็เดินทางมาถึง ทราบว่าชายชาวจีนคนนี้ พยายามจะฆ่าตัวตายมาแล้วหนึ่งครั้งในช่วงเที่ยงของวันเดียวกัน ทุกคนจึงช่วยพากันขึ้นรถกระบะของตำรวจ

นายชยุตพงศ์ ดวงแก้ว นักเรียนอีกคนหนึ่งที่เข้าไปช่วยเหลือเล่าว่า หลังจากพาชายชาวจีนขึ้นรถกระบะตำรวจ เขาก็พยายามดิ้นขัดขืนจนสลบ และเมื่อถึงสถานีตำรวจชายชาวจีนฟื้นขึ้น ก็พยายามจะให้เด็กนักเรียนไปเป็นเพื่อน และไม่ยอมพูดคุยกับล่ามจีนของตำรวจ เมื่อส่งตัวไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลจึงพบว่า ชายคนนี้มีอาการทางสมอง

หลังเหตุการณ์ดังกล่าว มีเสียงชื่นชมทั้งจากทางโซเชียลเน็ตเวิร์คและสื่อต่างๆ ว่าเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง ได้ช่วยชีวิตคนคนหนึ่งไว้ได้ ทางโรงเรียนวัดสุทธิวรารามจึงมอบเกียรติบัตรเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการทำความดี

นายอารีย์ วีระเจริญ ผู้อำนวยการโรงเรียน กล่าวว่า การมอบเกียรติบัตรครั้งนี้ เพื่อยกย่องกลุ่มนักเรียนและเป็นกำลังใจให้ทำความดี พร้อมเป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียนรุ่นน้องในโรงเรียนและเยาวชนในสังคม นอกจากนี้ทางโรงเรียนจะมีนโยบายส่งเสริมให้นักเรียนทำงานด้านจิตอาสามากขึ้น เพื่อปลูกฝังให้เป็นคนดีในสังคมต่อไป



นายชาญวิทย์ จารุสมบัติ เปิดกิจกรรม A to a

กิจกรรม A to a “Young Robot Maker โรบอท...อัจฉริยะสั่งได้ อาชีพยุคดิจิทัล”

เมื่อพูดถึง “หุ่นยนต์” เรามักจะนึกถึงหนังการ์ตูนหรือเหล่าซุปเปอร์ฮีโร่เป็นอันดับแรก เพราะในอดีตหุ่นยนต์ เกิดจากจินตนาการของมนุษย์ที่เหนือความจริง แต่เมื่อเวลาผ่านไปใครจะคาดคิดว่าหุ่นยนต์ได้กลายเป็นสิ่งประดิษฐ์ที่เกิดขึ้นจริงและมีบทบาทสำคัญพลิกโฉมโลกก้าวสู่ยุคดิจิทัลในปัจจุบันนี้

ดั๊บเบิ้ล เอ จึงได้จัดกิจกรรม A to a “Young Robot Maker โรบอท...อัจฉริยะสั่งได้ อาชีพยุคดิจิทัล” เพื่อให้น้องๆเยาวชน ได้รู้จักกับอาชีพการสร้างหุ่นยนต์ จุดประกายแรงบันดาลใจสู่อาชีพในอนาคต โดยพาพี่ๆ “A” จิตอาสาในอาชีพวิศวกรหุ่นยนต์และชมรมครูหุ่นยนต์ไทย มาแนะนำอาชีพการสร้างหุ่นยนต์ พร้อมทั้งถ่ายทอดประสบการณ์และเวิร์กช็อปประดิษฐ์หุ่นยนต์ขับเคลื่อนได้จริงให้กับน้อง “a” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนบ้านท่าตูม จ.ปราจีนบุรี

นายชาญวิทย์ จารุสมบัติ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ดั๊บเบิ้ล เอ กล่าวถึงที่มาโครงการว่า “กิจกรรม A to a ถือเป็นหนึ่งในโครงการ Double A Better Tomorrow ปลูกฝัน ปลูกปัญญา ที่ได้ดำเนินโครงการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ซึ่งมีเจตนารมณ์ที่จะเติมเต็มฝันให้กับลูกหลานชาวนาและเยาวชนโดยเฉพาะเยาวชนในชนบทที่ขาดแรงบันดาลใจ ขาดผู้ให้คำแนะนำ หรือโอกาสที่จะได้พบเห็นและเรียนรู้จากตัวอย่างดีๆ ดั๊บเบิ้ล เอ จึงได้ชวนพี่ๆ ในแต่ละอาชีพ ให้มาเป็นพี่ “A” (ใหญ่) เพื่อร่วมสร้างแรงบันดาลใจและถ่ายทอดประสบการณ์ให้น้อง “a” (เล็ก) ซึ่งหมายถึงน้องๆ ลูกหลานชาวนา และเยาวชนได้กล้าคิดกล้าฝัน ก้าวสู่อาชีพที่ดีในอนาคต โดยที่ผ่านมาดั๊บเบิ้ล เอ จัดกิจกรรม A to a แนะนำอาชีพให้น้องๆ “a” ไม่ว่าจะเป็นสัตวแพทย์ นักพากย์เกม ช่างภาพออนไลน์ นักกีฬาวอลเล่ย์บอลทีมชาติไทย นักเขียนซีไรต์ เป็นต้น”

กิจกรรม Young Robot Maker ได้เริ่มต้นในภาคเช้าด้วยการแนะนำอาชีพจาก นายกัมปนาท ตันพิทักษ์สิทธิ์ หรือพี่เบิ้ม ผู้อำนวยการบริษัท โรบอท ซิสเต็ม จำกัด วิศวกรหุ่นยนต์ที่สามารถสร้างรายได้



นายกัมปนาท ตันพิทักษ์สิทธิ์





๑๐๐ ล้านบาทต่อปี ซึ่งให้เกียรติมาเป็นพี่ “A” ผ่านคลิปวีดีโอสัมภาษณ์ โดยพี่เบิ้ม ทำธุรกิจสร้างหุ่นยนต์อุตสาหกรรมให้กับโรงงานต่างๆ เช่น อุตสาหกรรมรถยนต์ อุตสาหกรรมอาหาร ฯลฯ โดยพี่เบิ้มมีแรงบันดาลใจตั้งแต่เด็กๆ คือชอบเล่นหุ่นยนต์ และสมัยเรียนก็เข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันหุ่นยนต์ต่างๆ ทำให้มุ่งหน้าเรียนต่อคณะวิศวกรรมศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จบก็ศึกษาต่อปริญญาโท วิศวกรหุ่นยนต์ในต่างประเทศและทำงานหาประสบการณ์ที่ประเทศญี่ปุ่นก่อนกลับมาทำธุรกิจของตัวเองที่ไทย โดยพี่เบิ้มแนะนำว่า สำหรับอาชีพสร้างหุ่นยนต์ต้องมองว่า เราทำหุ่นยนต์เพื่อไปทำอะไร แก้ปัญหาให้ลูกค้าอย่างไร ที่สำคัญต้องมีใจรัก ชอบสิ่งที่ทำด้วย น้องๆที่อยากเข้าสู่อาชีพนี้ ควรศึกษาสายวิศวกรรรมศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็นวิศวกรไฟฟ้า เครื่องกล คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะพวกโปรแกรมซอฟต์แวร์ต่างๆ ควรให้ความสำคัญ เพราะสามารถต่อยอดสู่การพัฒนาด้านอื่นๆ เนื่องจากเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เช่น ปัญญาประดิษฐ์หรือ AI

ต่อจากนั้นก็เข้าสู่ช่วงเวิร์กช็อปให้น้องๆได้ลงมือปฏิบัติ “สร้างหุ่นยนต์แขนกล” โดยมีพี่ “A” จากชมรมครูหุ่นยนต์ไทย และคุณจิรพิพัฒน์ ธัญพงษ์ภัทร ผู้อำนวยการสถาบันวิศวกรรมหุ่นยนต์ โรบอทแอนด์ซายด์ เล่าถึงยุคที่หุ่นยนต์เข้ามามีส่วนในชีวิตประจำวันและการทำงานมากขึ้น พร้อมทั้งจัดเตรียมส่วนประกอบมาให้น้องๆได้ทดลองปฏิบัติสร้างหุ่นยนต์ให้ขับเคลื่อนได้จริง เริ่มจากการแนะนำส่วนประกอบต่างๆ หน้าที่การทำงานของแต่ละชิ้นส่วน ซึ่งการสร้างหุ่นยนต์แขนกลนี้ จะใช้การบังคับด้วยโทรศัพท์มือถือผ่านแอปพลิเคชั่น หลังจากน้องๆแบ่งกลุ่มเป็นทีม แจกจ่ายหน้าที่กันในทีมและเริ่มประกอบกันอย่างขะมักเขม้น โดยทีมพี่ “A” แนะนำและสอนน้องๆในเรื่องแผงวงจรที่ต้องใช้ การต่อวงจรไฟฟ้า รู้จักการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเพียงไม่นานน้องๆ “a” ก็สามารถสร้างหุ่นยนต์แขนกล จนสำเร็จ และถึงช่วงสำคัญคือ การนำหุ่นยนต์ลงสนามแข่งขัน เริ่มจากการบังคับให้หุ่นยนต์เดินซิกแซก ยกคีบกล่องนำไปวางในจุดที่กำหนด ด้วยบรรยากาศเสียงเชียร์หุ่นยนต์ของทีมตัวเองอย่างสนุกสนานและลุ้นไปพร้อมๆกัน โดยหุ่นยนต์ที่น้องๆประกอบขึ้นนี้ก็ได้มอบให้กับโรงเรียนบ้านท่าตูม เพื่อใช้เป็นสื่อการเรียนต่อไป

ด.ญ.ณัชชา เกษร หรือน้องปราย ชั้น ม.๒ กล่าวถึงกิจกรรมว่า “จากกิจกรรม A to a ในครั้งนี้ ทำให้รู้ว่า หุ่นยนต์มีบทบาทอย่างไรในปัจจุบันและอนาคตจะไปทิศทางไหน หลังจากอบรมก็จะนำไปสอนน้องๆ เพราะโรงเรียนเริ่มส่งเสริมให้นักเรียนได้คิดพัฒนาแอปพลิเคชั่นให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง ซึ่งก็มีการพัฒนาแอปฯดูแลแปลงผัก โดยสั่งงานระยะไกลค่ะ”



ด.ญ.ณัชชา เกษร

นายชานนท์ ป้องปาน หรือน้องเจ ชั้นม.๓ ได้พูดถึงความรู้สึกในกิจกรรมว่า “ขอบคุณดั๊บเบิ้ล เอ ที่ให้โอกาสได้พบกับพี่ A ได้สร้างหุ่นยนต์และบังคับได้จริง กิจกรรมครั้งนี้ทำให้ผมรู้จักแผงวงจรอิเล็กทรอนิกส์มากขึ้น และคิดว่าหุ่นยนต์มีประโยชน์ในอุตสาหกรรม สามารถนำไปใช้งานในส่วนที่เป็นอันตรายแทนมนุษย์ได้ เช่น การพ่นสีรถยนต์ การทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับสารเคมีหรือที่มีความเสี่ยง ในอนาคตผมอยากเรียนทางสายอาชีวะช่างกลอุตสาหกรรม เพราะชอบซ่อมแซมครับ”



นายชานนท์ ป้องปาน

ไม่ว่าจะเป็นอาชีพอะไร สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ต้องมีใจรักมีความสนใจในสิ่งที่ตัวเองชอบ จะช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจให้เราเพียรพยายามอย่างเต็มที่เพื่อก้าวไปสู่อาชีพที่ฝันไว้ หากใครยังคิดไม่ออกว่าอาชีพอะไรใช่สำหรับเราก็สามารถดูคลิปพี่ A อาชีพต่างๆได้ที่ Youtube Double A Thailand



เรื่อง : พริบพรี

อาทิวราห์ คงมาลัย “ตูน บอดี้สแลม”

ขวัญใจคนไทยทั้งประเทศ



ถ้าจะพูดถึงคนบันเทิงที่เป็นขวัญใจของคนไทยทั้งประเทศแล้วชื่อของ ตูน บอดี้สแลม หรือ อาทิวราห์ คงมาลัย คงเป็นชื่ออันดับต้นๆ ที่อยู่ในใจของหลายๆ คน เพราะไม่เพียงแค่เป็นนักร้องของวงที่โด่งดังที่สุดในประเทศแล้ว เรื่องงานตอบแทนสังคมของเขาก็เป็นหนึ่งในระดับประเทศเช่นกัน

สิ่งที่ทำให้เขาเป็นขวัญใจคนไทยทั้งประเทศก็คือการเป็นหัวหน้าโครงการ “ก้าวคนละก้าว” เมื่อปีที่แล้วซึ่งมีเป้าหมายระดมเงินทุนทะลุ ๗๐๐ ล้านบาทให้แก่โรงพยาบาลศูนย์ ๑๑ แห่งในประเทศไทยด้วยการวิ่งจาก อำเภอเบตง จังหวัดยะลา จุดใต้สุดของประเทศไทย ไปยัง อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จุดเหนือสุดของประเทศไทย รวมระยะทาง ๒,๒๑๕.๔ กิโลเมตร รวมเวลาการวิ่ง ๕๕ วัน สุดท้ายได้จำนวนเงินเกินเป้าหมาย อยู่ที่ ๑,๑๔๘ ล้านบาท

และสิ่งที่นับเป็นเกียรติสูงสุดสำหรับในชีวิตของเขาก็คือการได้รับพระราชทานรางวัลบันเทิงเทิดธรรมจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงาน ไนน์เอ็นเตอร์เทน อวอร์ด ๒๐๑๘

ล่าสุด คอนเสิร์ต “Bodyslam Fest วิชาตัวเบา Live in ราชมังคลากีฬาสถาน” ในวันที่ ๙-๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ปรากฏว่าในวันแถลงข่าวและเปิดขายบัตรวันแรก ๖ มกราคม แฟนเพลงแห่กันไปต่อคิวซื้อบัตรกันตั้งแต่เช้ามืด ทำให้บัตร SOLD OUT! อย่างรวดเร็วภายในวันเดียว

กรมสุขภาพจิตบอกว่าปรากฏการณ์ของ “ตูน บอดี้สแลม” ได้สร้าง ๕ แง่มุมดีๆให้กับสังคม ได้แก่

๑. การรวมพลังทำความดีด้วยใจ รู้จักให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน นอกจากเงินบริจาคแล้ว ยังเห็นถึงน้ำใจของคนไทยด้วยกัน ตลอดจนการไม่ฉกฉวยผลประโยชน์จากโครงการ ซึ่งเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความสุขทางใจให้เกิดขึ้นได้

๒. การมองตนเองว่ามีค่า เห็นคุณค่าของตัวเองและผู้อื่น ชื่นชม ให้กำลังใจกันและกัน จะช่วยให้มีกำลังใจและมีพลังในการใช้ชีวิตได้มากยิ่งขึ้น

๓. การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและมีความหวัง ผลักดันให้ประสบความสำเร็จ ขณะที่ความหวังถือเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจคนเรา จะช่วยทำให้เกิดความมุมานะ ความเพียรพยายามให้เกิดขึ้นได้

๔. การสร้างกำลังใจจากคนใกล้ตัว ทำให้รู้สึกถึงความเป็นพวกพ้อง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหาต่างๆได้

๕. การออกกำลังกาย ช่วยให้สมองหลั่งสารสร้างความสุข ทำให้อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจร่าเริงแจ่มใสมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญ ทำให้คนที่อยู่รอบข้างพลอยมีความสุขและมีกำลังใจที่ดีในการใช้ชีวิตต่อไป

ปรากฏการณ์นี้ยังได้สะท้อนความเป็นบุคคลต้นแบบ หรือ ไอดอล (Idol) ที่ดีของ “ตูน บอดี้สแลม” ให้กับเด็กและเยาวชน ที่แสดงถึงความเสียสละทำความดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคน เหล่านี้ช่วยสร้างการจดจำที่ดี เกิดเป็นภาพในใจให้กับเด็กและเยาวชน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบหรือทำตามในสิ่งดีๆ ขึ้นได้

เป็นบุคคลต้นแบบของการทำคุณงามความดีที่ขยายกิ่งก้านสาขาของพฤติกรรมงดงามเช่นนี้ไปทุกหย่อมหญ้าของผืนแผ่นดินไทย

ทิศไท

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทิศไท

ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี	ประธานกรรมการ
นายสมพันธ์	จารุมิลินท	กรรมการและที่ปรึกษา
คุณหญิงคณิตา	เลขะกุล	กรรมการและที่ปรึกษา
นายจุตินันท์	ภิรมย์ภักดี	รองประธานกรรมการ
นายนิติกร	กรัยวิเชียร	รองประธานกรรมการ
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ	กรรมการ
รองศาสตราจารย์เย็นใจ	สมวิเชียร	กรรมการ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร	กรรมการ
นางเยาวลักษณ์	โหตรภวานนท์	กรรมการ
นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
นางสิริพร	ทองคำวงศ์	กรรมการ
นายสุรสิทธิ์	ทองจันทร์	กรรมการ
นายสุรินทร์	เงินรูปงาม	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ
นางสาวธนัชพร	ถ้ำสิงห์	กรรมการและเลขานุการ
นางสาวธัญลักษณ์	ฉิมดี	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ พันธุ์วุฒิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางทัศนีย์ เอื้อวิทยา

ศิลปกรรม

นายสมชาย หงวนเสงี่ยม

นายพงษ์ณัฐ วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์

การกีฬาแห่งประเทศไทย

บริษัท ดั๊บเบิ้ล เอ (1991) จำกัด (มหาชน)



ทิศไท เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ