

วิถีใหม่

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๔๐ เดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๓

New Normal วิถีใหม่
ด้วยความห่วงใยเด็กและเยาวชน



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



Role Model
ต้นแบบเยาวชน

สารบัญ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๕๐

เดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๓

สัปดาห์

- ๑๔ ยอดเยาวชน : วุฒินันท์ ดนประเสริฐ
เด็กบ๊วยหลังห้องสู่เวทีโอลิมปิกวิชาการ
- ๑๙ Sport Hero : กุลวุฒิ วิทิตศานต์ หนุ่มน้อยมหัศจรรย์
ความหวังใหม่ของวงการลูกขนไก่ไทย
- ๔๙ แร้งบินดลใจ : ไพโรจน์ พิเชฐเมธากุล ศิลปินจาก
นิวยอร์กกลับไทย ใช้ศิลปะปั้นน้ำใจสู่สังคม
- ๕๖ Role Model : อเล็กซ์ เรนเดล ต้นแบบนักแสดง
ผู้อุทิศชีวิตสิ่งแวดล้อม
- ๘๔ บันทึกหัวใจไทย : ZOOEY KIM ครีเอทีฟจาก
เกาหลีใต้ ผู้ไม่ยอมให้กรุงเทพฯ เป็นเหมือนโซล

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ พระมหากษัตริย์คุณ : โครงการพัฒนาแหล่งน้ำ
อันเนื่องมาจากพระราชดำริลำดับแรกใน
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐
- ๙ ศาสตร์พระราชา : ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง)
- ๒๔ Special Story : ๙ ปราบฏาการณ์โควิด-๑๙ เปลี่ยนโลก



- ๒๙ สานฝันเยาวชน : สามหลักสูตรพยาบาลยุคใหม่
โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี
- ๓๓ ตำราเล่มใหญ่ : อุทยานดาราศาสตร์สิรินธร
แหล่งเรียนรู้ด้านดาราศาสตร์แห่งใหม่ใหญ่ที่สุดในไทย
- ๓๗ ศาสนศิลป์สยาม : วัดเจติยหลวงวรวิหาร เชียงใหม่
- ๔๑ ขวณเทียวก : ลัดเลาะวิถีชุมชนปากน้ำประแส
จังหวัดระยอง
- ๕๓ รักษ์โลก : ผ้าบังสุกุลจิรวรรีไซเคิล
- ๖๓ นวัตกรรม : KMITL GO FIGHT COVID-19
ศูนย์นวัตกรรมเทคโนโลยี ลาดกระบัง กลางวิกฤตโควิด-๑๙
- ๖๕ เยาวชนรอบโลก : ‘การกลั่นแกล้ง+ความรุนแรง
ในโรงเรียน’ ปัญหาที่เยาวชนทั่วโลกต้องเผชิญ



- ๖๙ Friendship beyond Frontiers : เมล็ดดีส์ ออฟ เฟรนด์ชิพ
สายสัมพันธ์ ๗๐ ปี ไทย-กัมพูชา
- ๗๖ เก็บมาเล่า
- ๘๒ Youth on Stage : ออย. น้อย เครือข่ายเยาวชน
ในโรงเรียน
- ๙๐ เรื่องน่ารู้ : ทูทางสังคมของไทยต่อกรณี Covid19
- ๙๔ รอบรู้อาเซียน
- สุขภาพ-กีฬา-รายงาน
- ๖๐ In Trend : Sport&Game : ชีง
- ๗๓ วิทยาศาสตร์การกีฬา : โภชนาการสำหรับการลด
น้ำหนักในนักกีฬา
- ๘๘ โลกดิจิทัล : เฝาระวัง เรากำลังโดนสืบข้อมูลผ่านมือถือ
- ๙๑ คุญกับคุณหมอ : ดูแลสุขภาพจิตเยาวชนอยู่บ้าน
ช่วงโควิด-๑๙



บทบรรณาธิการ

สวัสดี ค่ะน้องๆ และคุณผู้อ่านทุกท่าน
ช่วงเวลานี้ที่อยู่ในระยะสองไตรมาสแรกของปี ๒๕๖๓ วิกฤตโควิด-๑๙ เหตุการณ์ที่สร้างความตื่นตระหนกและกระทบมนุษย์ทั่วโลกอย่างรุนแรง ยังไม่มีท่าทีว่าจะยุติ โควิดน่าไวรัสสายพันธุ์ใหม่แสดงอิทธิฤทธิ์ในทุกซีกโลกไม่เว้นเชื้อชาติ ศาสนา ประเทศมหาอำนาจ หรือกำลังพัฒนา

ในช่วงวิกฤตเช่นนี้ ชีวิตที่ไม่แน่นอนสอนให้มนุษย์เราต้องร่วมมือกัน แบ่งปันพลังและน้ำใจ เคารพกฎระเบียบและมาตรการบังคับ และสำนึกในบุญคุณของบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ช่วยชีวิตมนุษย์ ฮีโร่หนึ่งเดียวเท่านั้น

เรายังค้นพบว่า วิถีชีวิตใหม่นับจากนี้ต่อไป มีปัจจัยประกอบอยู่ไม่มากนัก และวิถีเศรษฐกิจพอเพียงที่พระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ทรงมอบไว้ให้พสกนิกรของพระองค์นั้น คือสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด วันนี้แหละค่ะที่เราคนไทยได้เปรียบชาติอื่นแล้ว

เปิดเทอมใหม่ปีนี้ต้องเลื่อนไปนาน แต่ทศไทยยังออกมาให้น้องๆ และคุณครู โรงเรียนเป้าหมายของเราได้อ่านและใช้ประโยชน์เช่นเคยนะค่ะ ทุกคอลัมน์มีเรื่องราวที่ได้สาระและเป็นความรู้รอบตัวให้น้องๆ ได้เก็บไปใช้ เป็นประสบการณ์ และแนวทางที่พี่ๆ เพื่อนๆ นำออกมาแบ่งปัน รวมทั้งคุณหมอบอกที่กรุณาเขียนเรื่องราวดีๆ มาให้ ด้วยหวังอย่างยิ่งว่าทุกคอลัมน์จะเป็นแรงบันดาลใจ และกำลังใจให้น้องๆ และคุณผู้อ่านทุกคน ผ่านพ้นปัญหา ก้าวไปข้างหน้าได้อย่างสดใส และล่องผ่านวิกฤตไปได้ด้วยกันค่ะ

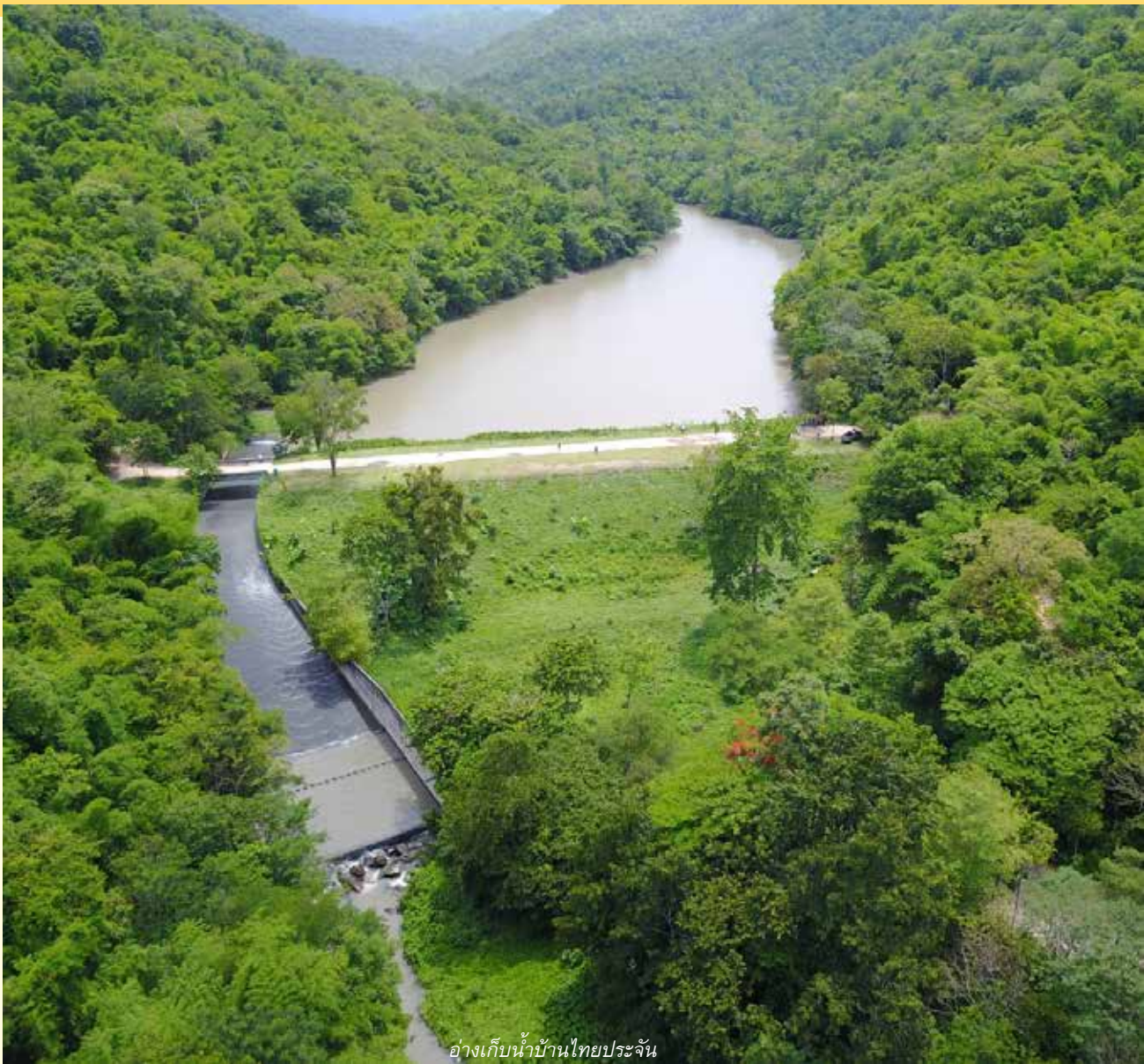
พิมพ์ที่
โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด
เลขที่ ๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓
แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นนิตินานการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



โครงการพัฒนาแหล่งน้ำอันเนื่องมาจากพระราชดำริลำดับแรกใน สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐

ปัจจุบันอ่างเก็บน้ำที่ก่อสร้างเสร็จทั้ง ๕ แห่ง ได้พลิกผืนดินของตำบลยางหัก จากพื้นที่แห้งแล้งในฤดูแล้ง กลายเป็นพื้นที่ที่สามารถปลูกพืชผัก ผลไม้ ได้ตลอดทั้งปี สร้างงานสร้างอาชีพ นำผู้คนที่เคยอพยพออกไปหางานทำในเมืองใหญ่ กลับมาทำไร่ทำสวนในบ้านเกิด เป็นชุมชนที่มั่นคงแข็งแรง



อ่างเก็บน้ำบ้านไทยประจัน

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงตระหนักในความสำคัญของการดำรงชีวิต ทรงมุ่งเน้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมมือกันแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ และได้ให้ประโยชน์แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง เพื่อสร้างโอกาสและอาชีพให้กับประชาชนทุกหมู่เหล่า พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้เริ่มงานพัฒนาแหล่งน้ำขึ้นเป็นลำดับแรกในพื้นที่ ตำบลยางหัก อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี เมื่อครั้งยังทรงดำรงพระอิสริยยศ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๓๔ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งดำรงพระอิสริยยศ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้เสด็จพระราชดำเนินทรงเยี่ยมราษฎรจังหวัดราชบุรี และทอดพระเนตรพื้นที่บริเวณอุทยานเฉลิมพระเกียรติไทยประจัน บ้านไทยประจัน และโครงการปาสิริกิต์ บ้านห้วยม่วง ตำบลยางหัก อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ณ บ้านไทยประจัน พระองค์ได้พระราชทานพระราชดำริให้กรมชลประทานพิจารณาโครงการและก่อสร้างแหล่งน้ำช่วยเหลือการเพาะปลูก และการอุปโภคบริโภคตามที่ราษฎรได้กราบบังคมทูลพระกรุณาขอพระราชทาน

ต่อมา สำนักงานคณะกรรมการพิเศษ
เพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจาก
พระราชดำริ (กปร.) กรมชลประทาน และ
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ร่วมกันดำเนินงาน
สนองพระราชดำริ โดยการพิจารณาก่อสร้าง
อ่างเก็บน้ำ ในพื้นที่ ตำบลยางหัก อำเภอ
ปากท่อ จังหวัดราชบุรี จำนวน ๕ แห่ง
ได้แก่ อ่างเก็บน้ำบ้านพุทฺธอันเนื่องมาจาก
พระราชดำริ อ่างเก็บน้ำห้วยพุทฺธอันเนื่อง
มาจากพระราชดำริ อ่างเก็บน้ำเขาหัวแดง
อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อ่างเก็บน้ำบ้าน
ไทยประจันอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
และ อ่างเก็บน้ำหินสืออนบนอันเนื่องมาจาก
พระราชดำริ

ปัจจุบัน อ่างเก็บน้ำทั้ง ๕ แห่งมี
สภาพสมบูรณ์ สามารถช่วยเหลือราษฎร
ได้อย่างทั่วถึง โดยอ่างเก็บน้ำแต่ละแห่ง
จะมีกลุ่มผู้ใช้น้ำช่วยกันดูแลรักษาสภาพ
พื้นที่อ่างเก็บน้ำและระบบส่งน้ำร่วมกับ
โครงการชลประทานราชบุรี และมีการ
ประชุมกลุ่มเพื่อร่วมกันวางแผนการบริหาร
จัดการน้ำในช่วงก่อนและหลังฤดูเพาะ
ปลูก

ปัจจุบันการดำเนินการบริหาร
จัดการน้ำของโครงการพัฒนาแหล่งน้ำ
อันเนื่องมาจากพระราชดำริในพื้นที่ดัง
กล่าวอำนวยการประสานงานทางเกษตรแก่
ประชาชนโดยรอบอย่างเต็มที่ได้แก่

● อ่างเก็บน้ำบ้านไทยประจันฯ
เป็นทำนบกั้นดิน ความจุ ๖๐,๐๐๐ ลูกบาศก์



อ่างเก็บน้ำบ้านไทยประจัน



อ่างเก็บน้ำเขาหัวแดง



อ่างเก็บน้ำหินสืออนบน



เมตร สามารถช่วยเหลือพื้นที่เพาะปลูก จำนวน ๑,๓๐๐ ไร่ และเพื่อการอุปโภคบริโภค จำนวน ๑๕๐ ครั้วเรือน

- อ่างเก็บน้ำบ้านพุกรูด เป็นเขื่อนดิน ความจุ ๕๘๕,๒๘๐ ลูกบาศก์เมตร ช่วยเหลือพื้นที่เพาะปลูกจำนวน ๑,๖๐๐ ไร่ และเพื่อการอุปโภคบริโภค จำนวน ๓๒๐ ครั้วเรือน

- อ่างเก็บน้ำห้วยพุกรูด เป็นเขื่อนดิน ความจุ ๒๗๐,๗๕๐ ลูกบาศก์เมตร ช่วยเหลือราษฎรในการอุปโภคบริโภคจำนวน ๑๓๐ ครั้วเรือน นอกจากนี้ ยังใช้เพื่อการทำประปาของหมู่บ้านด้วย

- อ่างเก็บน้ำเขาหัวแดง เป็นทำนบดิน ความจุ ๖๑๒,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร ช่วยเหลือพื้นที่เพาะปลูกจำนวน ๑,๐๐๐ ไร่ และเพื่อการอุปโภคบริโภค จำนวน ๓๐๘ ครั้วเรือน

- และอ่างเก็บน้ำหินสืตอนบน เป็นทำนบดิน ความจุ ๑,๐๖๔,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร ช่วยเหลือพื้นที่เพาะปลูกจำนวน ๑,๗๐๐ ไร่ และเพื่อการอุปโภคบริโภคจำนวน ๒๐๐ ครั้วเรือน

สำหรับพื้นที่อ่างเก็บน้ำบ้านไทยประจันอันเนื่องมาจากพระราชดำรินั้น นอกจากชาวบ้านในพื้นที่ได้ทำการเกษตรอย่างอุดมสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยเหลือชาวบ้านส่วนหนึ่งของจังหวัดเพชรบุรีอีกด้วย เพราะน้ำจาก

อ่างไหลลงสู่ห้วยแม่ประจันความยาวประมาณ ๓๐ กิโลเมตร ปัจจุบันชาวบ้านหันมาปลูกพืชเศรษฐกิจเพราะมีน้ำดี เช่น เงาะ ลองกอง ทูเรียน ลำไย และกล้วย เป็นต้น มีผลผลิตส่งขายได้ตลอดทั้งปี

บริเวณอ่างเก็บน้ำหินสืตอนบนอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ ในอดีตชาวบ้านแถบนี้ออกไปขายแรงงานนอกพื้นที่ เพราะทนความแห้งแล้งไม่ไหว เพราะในฤดูแล้งที่นี้แล้งมาก แต่พอมีอ่างเก็บน้ำที่พระองค์ท่านทรงเมตตา ที่นี้เปลี่ยนแปลงไปมาก ชาวบ้านมีอาชีพทำกิน หน้าแล้งมีผลผลิต ปลูกผัก ผลไม้ไปส่งตลาดศรีเมือง ซึ่งเป็นตลาดขายส่งขนาดใหญ่ของจังหวัดราชบุรี

นอกจากนั้นชาวบ้านยังมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น จากพื้นที่น้ำเข้าไม่ถึงตอนนี้มีระบบท่อส่งน้ำที่กรมชลประทานทำให้ต่อไปถึงที่ตอน เมื่อมีแหล่งน้ำอุดมสมบูรณ์ ชาวบ้านก็ขยันทำกิน เพาะปลูกได้ตลอดทั้งปี มีเงินส่งลูกเรียนจบปริญญา หลายบ้านมีรถขับ มีแหล่งงานเกิดขึ้นมากมาย ชุมชนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ชาวบ้านบริเวณอ่างเก็บน้ำบ้านพุกรูดอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ ในอดีตชาวบ้านมีชีวิตที่ลำบากมาก ถ้าฝนไม่ดี การเพาะปลูกก็ไม่ได้ผลผลิต





เพราะต้องรอฟruitอย่างเดียว เดิมปลูกพืชได้ ๒ อย่าง คือฝ้ายกับข้าวโพด รายได้ไม่ดี บางปีแทบไม่ได้เลย น้ำใช้ต้องขุดในห้วย แล้วใช้ปั๊มหาดออกไปใช้ ปัจจุบันชีวิตคนแถบนี้เปลี่ยนแปลงหน้ามือเป็นหลังมือ เพราะกรมชลประทานได้ต่อท่อส่งน้ำเข้าไร่เข้าสวน ในหนึ่งปีสามารถปลูกพืชได้ต่อเนื่อง ไม่ต้องกลัวอดอยาก ไม่ต้องเผชิญความแล้ง อ่างเก็บน้ำมีระบบการจัดสร้างในรูปแบบกลุ่ม มีระบบควบคุม ตอนนี้นำปลูกพืชได้หลากหลาย เพราะมีน้ำมากพอ เช่น มะละกอ ถั่วลิสง อ้อย ขนุน ส้มโอ ทุเรียน เงาะ กระท้อน มีรายได้เพิ่มจาก ๑-๒ หมื่นบาท เป็นหลายแสนบาทต่อปี

สำหรับพื้นที่อ่างเก็บน้ำเขาหัวแดงอันเนื่องมาจากพระราชดำริ มีประชากรเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยง อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลยางหัก ตามแนวเขาตะนาวศรีมาหลายชั่วอายุคน ชนเผ่ากะเหรี่ยงลำบากมาก ในฤดูแล้งต้องไปขุดน้ำให้พอดื่มกิน เพียงเท่านั้นก็ยากแล้ว ไม่ต้องพูดถึงให้พออาบและใช้อย่างอื่น แต่พอมีอ่างเก็บน้ำเขาหัวแดง ชาวกะเหรี่ยงที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียงอ่างเก็บน้ำต่างได้รับประโยชน์อย่างมาก จากอดีตปีไหนแล้งปลูกข้าวก็ไม่ได้ผล บางครัวเรือนถึงกับอดข้าว แต่ตอนนี้ชีวิตดีขึ้นมาก มีน้ำเพียงพอ สามารถปลูกพืชได้ทุกชนิด

น้ำ คือปัจจัยสำคัญที่สุดของการทำเกษตรกรรม ซึ่งเป็นอาชีพหลักของคนไทยทุกภาค โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริหลายโครงการทั่วประเทศจึงเป็นโครงการเพื่อการพัฒนาแหล่งน้ำเพื่อสร้างโอกาสและอาชีพให้กับราษฎรเป็นสำคัญ

ปัจจุบันอ่างเก็บน้ำที่ก่อสร้างเสร็จทั้ง ๕ แห่ง ได้พลิกผืนดินของตำบลยางหัก จากพื้นที่แห้งแล้งในฤดูแล้ง กลายเป็นพื้นที่ที่สามารถปลูกพืชผัก ผลไม้ ได้ตลอดทั้งปี สร้างงานสร้างอาชีพ นำผู้คนที่เคยอพยพออกไปหางานทำในเมืองใหญ่ กลับมาทำไร่ทำสวนในบ้านเกิด เป็นชุมชนที่มั่นคงแข็งแรง ทั้งนี้ก็ด้วยพระเมตตาและพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงมีต่อพสกนิกรของพระองค์โดยแท้ ■

ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง) ต่อยอดผลิตพืชเมืองหนาว บนพื้นที่สูง

ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ ขุนวาง มีงานวิจัยไม้ดอก ไม้ผลและพันธุ์ไม้
เช่น สตรอเบอร์รี่ องุ่น คาร์เนชั่น เป็น ควบคู่ไปกับการพัฒนา
ด้านการเกษตรในเรื่องการปลูกกาแฟ

ขุนวาง ชื่อหมู่บ้านที่อยู่ในวงล้อมของแนวเทือกเขาอินทนนท์ ที่ตำบลแม่วิน
อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ โอบล้อมด้วยเทือกเขาสลับซับซ้อน มี
แอ่งที่ราบระหว่างภูเขาเพียงเล็กน้อย อยู่สูงจากระดับน้ำทะเลราว ๑,๓๐๐ -
๑,๔๐๐ เมตร หมู่บ้านขุนวางมีแม่น้ำสายสำคัญสองสายไหลผ่านคือ แม่น้ำขุนวางขวา
และแม่น้ำขุนวางซ้าย ประชากรในพื้นที่เป็นชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยงและม้ง รวมทั้งสิ้น
๗ หมู่บ้าน ความสำคัญของหมู่บ้านขุนวางก็ด้วยเป็นที่ตั้งของศูนย์วิจัยเกษตรหลวง
เชียงใหม่ (ขุนวาง) ที่ซึ่งในอดีตพื้นที่ส่วนใหญ่ถูกบุกรุกป่าไม้และมีการลักลอบปลูกฝิ่น
เพื่อทำยาเสพติด





ด้วยพระมหากรุณาธิคุณและพระบรมราโชบายของ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่จะแก้ปัญหาเรื่องดินและการลักลอบบุกรุกป่าไม้ พระองค์ทรงมุ่งเน้นในด้านพัฒนาโดยการสอนชาวเขาให้รู้ว่ามีพืชพันธุ์และไม้ดอก ไม้ผลชนิดอื่นที่ปลูกทดแทนผืนได้ในบริเวณที่พวกเขาอาศัยอยู่ และสามารถนำไปจำหน่ายมีรายได้มากกว่าการปลูกฝิ่น

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ พระองค์เสด็จพระราชดำเนินมายังหมู่บ้านขุนวาง ทรงทอดพระเนตรเห็นท้องทุ่งบริเวณนี้มีการปลูกฝิ่นอยู่เป็นจำนวนมาก ทรงมีพระราชดำรัสให้กองพืชสวน กรมวิชาการเกษตร ดำเนินการใช้ท้องทุ่งแห่งนี้เป็นสถานที่ทดลองและขยายพันธุ์พืชบนที่สูง เพื่อส่งเสริมและถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่เกษตรกรบนที่สูง รวมถึงเพื่อทดแทนการปลูกฝิ่นด้วย

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เสด็จพระราชดำเนินเพื่อทรงงานที่ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ถึง ๓ ครั้ง คือเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๓ พ.ศ. ๒๕๒๔ และ พ.ศ. ๒๕๒๗ ทรงใช้พระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ในการบุกเบิกก่อตั้งระยะแรกผ่านโครงการหลวง เพื่อพัฒนาการเกษตรบนพื้นที่สูง และช่วยสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับชาวไทยภูเขา อีกทั้งยังเป็นการลดพื้นที่ปลูกฝิ่น ลดปัญหาการบุกรุกพื้นที่ป่าต้นน้ำ และลดการทำไร่เลื่อนลอย ส่งผลให้เกษตรกรบนพื้นที่สูงมีอาหารบริโภคอย่างเพียงพอในชุมชน และสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น





ขณะเดียวกันกรมวิชาการเกษตรยังได้สนองพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โดยการ จัดนิทรรศการถาวร แสดงผลการดำเนินงานตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบันเพื่อเป็นประโยชน์แก่สาธารณชน ที่ศูนย์ วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนาวง) ประกอบด้วยเรื่อง รวบรวมของการทดสอบพันธุ์พืชจากต่างประเทศ การขยาย พันธุ์พืชที่ผ่านการทดสอบสู่เกษตรกร และการศึกษา ระบบปลูกพืชอื่นๆ รองรับมูลนิธิโครงการหลวงในการ วิจัยพืชเมืองหนาว เป็นต้น นอกจากนี้ยังจัดแสดงผล งานวิจัยด้านการพัฒนาปรับปรุงพันธุ์พืช เทคโนโลยี การผลิตที่เหมาะสม การจัดการก่อนและหลังการเก็บ เก็บเกี่ยว การแปรรูปเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มของผลผลิต ตลอดจน ทุนขยายผลงานวิจัยด้านพืชไปสู่เกษตรกร ซึ่งสามารถ นำไปใช้ได้จริงในระดับฟาร์ม เป็นช่องทางสร้างอาชีพ และสร้างรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืนต่อไป

สถานีทดลองเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนาวง) ได้ รับการยกระดับเป็นศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ โดยมีสถานีทดลองเกษตรที่สูงแม่จอนหลวง และสถานี ทดลองเกษตรที่สูงวาวี จังหวัดเชียงราย เป็นสถานี เครือข่าย และรวมงานของสำนักงานเกษตรที่สูงเข้าไว้เป็น งานของศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ สังกัดสถาบันวิจัย พืชสวน กรมวิชาการเกษตร





ในส่วนของการกิจของศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่(ขุนวาง) ที่น่าสนใจมีดังนี้

- ศึกษาวิจัยและพัฒนาด้านพืชเมืองหนาวและกิ่งหนาว
- รวบรวม/ศึกษาพันธุ์พืช
 - ไม้ผลเมืองหนาว เช่น พืช บัวยี่ สาลี่ พลับ พลัม เกาลัดจีน เนคทารีน สตรอเบอร์รี่ องุ่น พืชตระกูลเบอร์รี่
 - ไม้ผลเขตอบอุ่น เช่น มะเดื่อฝรั่ง ทับทิม อโวคาโด เสาวรส
 - พืชอุตสาหกรรม ได้แก่ มะคาเดเมีย กาแฟอะราบิกา ชา ชาน้ำมัน มะกอกฝรั่ง
 - พืชผัก เช่น มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่ พริก ผักกาดขาวปลี ผักกาดหัว พืชตระกูลกะหล่ำ พืชตระกูลแตง
 - ไม้ดอกไม้ประดับบนที่สูง เช่น ตระกูลกล้วยไม้ ตระกูลเฟิร์น เบญจมาศ ไม้ดอกเมืองหนาวอื่นๆ
 - พืชสมุนไพรและเครื่องเทศบนที่สูง เช่น บัญจขันธ์ ดินฮั้งคอย โกลฐเชียง โรสแมรี่ ลาเวนเดอร์ มะแขว่น
 - ผลิตภัณฑ์หลักและพันธุ์ดี ได้แก่ ไม้ผลเมืองหนาว (พลับ พลัม พืช เกาลัดจีน) กาแฟอะราบิกา ชา มะคาเดเมีย และมันฝรั่ง
- ทำงานวิจัยเพื่อสนับสนุนงานมูลนิธิโครงการหลวง
- ปฏิบัติงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และงานโครงการพิเศษอื่นๆ
- งานถ่ายทอดเทคโนโลยีด้านการเกษตร



ปัจจุบันศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง) มีงานวิจัยไม้ดอก ไม้ผลและพันธุ์ไม้ เช่น สตรอเบอร์รี่ องุ่น คาร์เนชั่น เฟิน ควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านการเกษตรในเรื่องการปลูกกาแฟ นอกจากนี้ยังส่งเสริมงานหัตถกรรมพื้นบ้านเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับชาวเขาในชุมชนอีกด้วย

และสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการชมศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ ในช่วงหน้าหนาว โดยเฉพาะในช่วงตั้งแต่กลางเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ จะได้ชมดอกนางพญาเสือโคร่ง หรือซากุระดอย ที่ออกดอกสีชมพูสว่างไสวเต็มต้น เหมือนพรมสีชมพูไว้ทั่วทั้งดอยขุนวาง

ด้วยแนวพระราชดำริที่ทรงมุ่งเน้นที่การพัฒนาประเทศเพื่อแก้ปัญหาปากท้องของประชาชนรวมทั้งชาวเขาบนดอยห่างไกล การคมนาคม และสายพระเนตรที่ยาวไกลที่ทรงเล็งเห็นถึงประโยชน์ของพื้นที่สูง นำไปสู่การทดลองที่ได้ผลลัพธ์งดงาม เป็นที่มาของรายได้และความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้กับเกษตรกร เป็นพระมหากรุณาธิคุณที่ยิ่งใหญ่ต่อชีวิตของคนไทยทุกหมู่เหล่าตราบนานเท่านานนี้ 🙏



ขอขอบคุณภาพจาก
เฟสบุ๊ก : ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง)

วุฒินันท์ ตนประเสริฐ

เด็กบ๊วยหลังห้อง

สู่เวทีโอลิมปิกวิชาการ



หลังจากกลับมาจากโรงเรียน
ผมจะมากบวทอนสิ่งที่ตัวเอง
เรียนมาทั้งวัน ใช้เวลา
ประมาณ ๑ ชั่วโมง แต่สำหรับ
คณิตจะใช้วิธีหาโจทย์เก่าจาก
อินเทอร์เน็ตและหยิบโจทย์ขึ้นมาทำ

พล การแข่งขันวิทยาศาสตร์โลกและ
อวกาศโอลิมปิกระหว่างประเทศ
ครั้งที่ ๑๓ (13th IESO) ระหว่างวันที่ ๒๖
สิงหาคม - ๓ กันยายน ๒๕๖๒ ณ เมือง
แทกู ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศไทยสามารถ
คว้าเหรียญเงินและทองแดงมาได้ โดย



วุฒินันท์ ตนประเสริฐ หรือ บังปอนด์ จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ
จ.ราชบุรีซึ่งเข้าร่วมแข่งขันในฐานะผู้แทนฯ คว่า ๑ เหรียญ
ทองแดง และได้รับรางวัลเหรียญทองแดง ITFI (International
Team Field Investigation) ถือเป็นความสำเร็จของเด็กไทยที่
พิสูจน์ว่า ไม่ว่าจะเรียนอยู่ที่ไหนก็สามารถก้าวเข้าสู่เส้นทางโอลิมปิก
วิชาการได้ด้วยการเข้าค่ายสอวน.ที่มีอยู่ทั่วประเทศ



เด็กเรียนไม่เก่ง

ตอนอยู่ในช่วงอนุบาลผมเป็นเด็กที่บวกลบเลขช้ามาก ชั้นที่หนักสุดคือช่วงป.๔ ได้ที่เกือบสุดท้ายของห้อง เราก็คิดมาตลอดว่า เราน่าจะเป็นเด็กไม่เก่งแหละ แต่พอขึ้นชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ความคิดผมเริ่มเปลี่ยน และคิดได้เองว่า ถ้าเราปล่อยชีวิตไปอย่างนี้เรื่อยๆ เราไม่น่าจะสอบเข้าโรงเรียนดัง ได้ เลยไปหาซื้อหนังสือมาอ่านด้วยตัวเองชื่อ Super Science สรุปวิทยาศาสตร์ ม.ต้น เพื่อให้เราสามารถสอบเข้าโรงเรียนเบญจมราชูทิศได้ ตอนเด็กๆ คุณพ่อเสกสรร ตนประเสริฐและคุณแม่วัฒนิตยา ตนประเสริฐ จะค่อนข้างสนับสนุนในเรื่องหนังสือเรียนที่เราไปซื้อ ท่านจะยินดีหากเราขอซื้อหนังสือเรียนและตำราต่างๆ ซึ่งผมคิดว่ามันเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญอันยิ่งใหญ่ของผมเลย เพราะเราเริ่มรู้สึกสนุกกับวิชาวิทยาศาสตร์มากขึ้น อ่านแล้วเข้าใจ

เข้าสู่เส้นทางสอวน.

ช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น ผมรู้สึกที่เราสนใจคณิตศาสตร์ ฝึกทำโจทย์เลขแล้วรู้สึกสนุกดี จนได้มีโอกาสแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ (International



Mathematical Olympiad หรือ IMO) จากนั้นก็เข้าช่วงมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ได้มีโอกาสเดินทางเส้นทางโอลิมปิกวิชาการอย่างจริงจัง คือเริ่มจากค่าย สอวน. ซึ่งจะมีทั้งหมดสองค่าย หรือสามค่ายสำหรับบางศูนย์ จากนั้นสอบคัดเลือกเพื่อเข้าค่ายสอวน. ผ่านค่ายแรกมาค่ายที่ ๒ จนได้คัดเลือกผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขันวิทยาศาสตร์โลกและอวกาศโอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๑๓ (IESO 2020)

บ้านเมืองของประเทศเกาหลีใต้

การแข่งขันล่าสุดจัดขึ้นที่เกาหลีใต้ที่เมืองแทกูในช่วงปลาย สิงหาคมปีที่แล้ว ซึ่งผมรู้สึกประทับใจในภูมิประเทศของบ้านเมืองเขา มากๆ เกาหลีใต้ล้อมรอบด้วยภูเขาเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นเวลาที่ผมลืมนัด มาปะทะภูเขา ก็จะทำให้ภูมิอากาศของประเทศเย็นจนถึงหนาวจัดใน ฤดูหนาว

สวอน..และพระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ

เติบสวอน..ทุกคนจะรู้จักกันว่า มูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและ พัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษามีสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้า กัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงอุปถัมภ์ ซึ่งเป็น ความโชคดีของเด็กไทยทุกคนที่สนใจในด้านการเรียน ทำให้พวกเรามี โอกาสได้แสดงความสามารถและมีแหล่งความรู้ในการที่จะใช้ต่อยอด ทางการศึกษา

ถึงแม้ว่าเพื่อนๆ เยาวชนอาจจะไม่ได้ไปถึงขั้นเป็นตัวแทนระดับ ประเทศ แต่เพียงได้เข้ามาตามค่ายต่างๆ ก็ทำให้ได้ความรู้มากมาย ติดตัวกลับไป แค่นี้ก็ถือว่าคุ้มแล้วละครับ

ความฝันในวัยเด็ก

ผมเกิดและเติบโตที่ราชบุรี เขตอำเภอดำเนินสะดวกซึ่งเป็นที่ราบลุ่มต่ำ บริเวณทิศตะวันออกของจังหวัด มีพื้นที่เชื่อมต่อกับจังหวัดสมุทรสงคราม ภูมิทัศน์บ้านผมจะล้อมรอบด้วยป่าภูเขา เราจะมองเห็นเทือกเขาตะนาวศรี ในทุกๆ ที่



วุดินั้นที่กับคุณพ่อและคุณแม่
ผู้เป็นกำลังใจและสนับสนุนทุกทาง





ถ้าถามว่า ตอนเด็กๆ อยากเป็นอะไร สิ่งที่ผมฝันก็แค่อยากเป็นคนขับรถแบ็กโฮคันใหญ่ๆ เพราะที่บ้านเราทำกิจการนี้อยู่แล้ว แต่พอได้เข้ามาศึกษาด้านธรณีวิทยา ได้รู้จักรูปแบบของแร่ต่างๆ ทำให้ผมสนใจในความเป็นนักธรณีวิทยามากขึ้น ได้รู้แรหินที่นำไปใช้ผลิตงานกระเบื้องต่างๆ ซึ่งก็ไม่ว่า อนาคตผมอาจจะทำงานวิจัยด้านนี้ก็ได้อีก

IESO สร้างมิตรภาพอันงดงาม

ผมรู้สึกดีใจมากครับที่ได้เข้าค่ายสวอน. โดยเฉพาะค่าย IESO ที่ทำให้ผมได้เพื่อนดีๆ มาเยอะมาก อย่างที่บอกว่าการมาเข้าค่ายไม่จำเป็นต้องได้เป็นตัวแทนอย่างเดียว เราได้รับความรู้ ได้เพื่อน และได้สิทธิพิเศษอีกมากมาย อยากชวนให้ทุกคนมาลองเข้าค่ายสวอน.นี้ดู ผมรับรองเลยว่าเส้นทางนี้จะไม่ทำเพื่อนฯ เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์อย่างแน่นอน



ใคร ๆ ก็ติดเกม

จริงๆ ต้องบอกว่า ผมเองก็เป็นเด็กติดเกมคนหนึ่ง แต่จะเล่นเกมเพื่อใช้พักสมอง ผมอยากทำอะไรเรื่อย ๆ หลายอย่าง แต่ส่วนตัวค่อนข้างชินกับการเขียนภาษาซี และจำว่ามากกว่า โดยเลือกเล่นเกมเวลาที่เราต้องการผ่อนคลายจริงๆ

เกล็ดลับอ่านหนังสือ ๑ ชั่วโมง

หลังจากกลับมาจากโรงเรียน ผมจะมาทบทวนสิ่งที่ตัวเองเรียนมาทั้งวัน ใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง แต่สำหรับคนคิดจะใช้วิธีหาโจทย์เก่าจากอินเทอร์เน็ตและหยิบโจทย์ขึ้นมาทำ ยิ่งได้เจอโจทย์เยอะเราก็ยิ่งรู้สึกท้อแท้และเป็นการฝึกปรือฝีมือมากขึ้นไปอีก

อนาคตที่วางไว้

ผมอาจจะไปสอบเรียนต่อที่ประเทศอังกฤษเพื่อเป็นนักวิจัยจริงๆ แต่ที่แน่ๆ ประเทศไทยของเราก็มีสิ่งที่น่าสนใจเช่นกัน ตอนนี้ผมอยากไปภาคอีสานมาก เพราะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นหินทราย และย้อนไปถึงยุคไดโนเสาร์ โดยเฉพาะที่จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งก็หวังว่าจะได้ไปจริงๆ ในเร็ววันครับ 🍀



กุลวุฒิ วิทิตศานต์

หนุ่มน้อยมหัศจรรย์
ความหวังใหม่ของวงการ
ลูกขนไก่ไทย

จากแค่เริ่มต้นตีแบดมินตันเพื่อความ
สนุกสนาน แต่มีอย่างหนึ่งที่คอยกวนใจ
เขาเช่นกัน นั่นคือโรคภูมิแพ้อากาศ
เขาจึงใช้กีฬาเพื่อรักษา
สุขภาพให้แข็งแรง
ก็ยังเริ่มฝึกซ้อม
อย่างจริงจังเพื่อลง
แข่งขันระดับเยาวชน
และเยาวชนภายในประเทศ

เดือน

ตุลาคมปี ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา ธงไทยได้โบกสะบัด ณ เมืองคาซาน ประเทศรัสเซีย จากการแข่งขันแบดมินตันเยาวชนชิงแชมป์โลก รายการ “บีดับเบิลยูเอฟ เวิลด์ จูเนียร์ แชมเปียนชิพส์ ๒๐๑๙” ณ คาซาน ยิมนาสติกส์ เซ็นเตอร์ เมืองคาซาน ซึ่งแชมป์เก่าสองสมัยซ้อนอย่าง “วิว” กุลวุฒิ วิทิตศานต์ ก็ไม่ทำให้คนไทยผิดหวัง ด้วยการก้าวขึ้นรับตำแหน่งแชมป์สามปีซ้อนได้สมใจคนไทยทั่วประเทศ สร้างประวัติศาสตร์เป็นนักแบดมินตันชายเดี่ยวคนแรกของโลกที่

คว้าแชมป์เยาวชนโลกได้ถึง ๓ สมัยติดต่อกัน และเป็นคนไทยคนที่สอง ต่อจาก “เมย์” รัชนก อินทนนท์ ผู้เคยคว้าแชมป์หญิงเดี่ยว ระหว่างปี ๒๕๕๒-๒๕๕๔

ปัจจุบัน “วิว” รั้งอันดับมือ ๔๘ ของโลกในรุ่นทั่วไป และปี ๒๕๖๒ เขาลงแข่งขันไปแล้ว ๑๕ รายการ คว้าแชมป์ได้ทั้งหมด ๕ รายการ และรองแชมป์ ๑ รายการ



จุดเริ่มต้นเล่นแบดมินตัน

ช่วงวัยอายุ ๗ ขวบเขามีโอกาสตามคุณพ่อ (ณัฐวัชร วิทิตศานต์) ซึ่งเป็นครูสอนแบดมินตันไปที่สนามแบดบ่อยๆ เรียกว่าคุณพ่อไปไหนวิวไปด้วย จนเกิดการติดใจ เพราะเป็นกีฬาที่สนุกสันทาน เล่นได้ทุกช่วงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่นหรือคนสูงอายุ และสามารถหาที่เล่นง่ายจะเล่นตรงไหนก็ได้ขอแค่มีอุปกรณ์



๒๐ ๑ ๓๖





แบดมินตันเอาชนะโรคภูมิแพ้

จากแค่เริ่มต้นตีแบดมินตันเพื่อความสนุกสนาน แต่มีอย่างหนึ่งที่คอยกังวลใจเขาเช่นกันนั่นคือโรคภูมิแพ้อากาศ เขาจึงใช้กีฬาเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ทั้งยังเริ่มฝึกซ้อมอย่างจริงจังเพื่อลงแข่งขันระดับเยาวชน และเยาวชนภายในประเทศ จนได้เข้าสังกัดชมรมแบดมินตันเสนานิคม ภายใต้การดูแลของไตรรงค์ ลิ้มสกุล และเมตไตรย์ อมาตยกุล

แข่งขันครั้งแรกในวัย ๙ ขวบ

เมื่อสิบปีที่แล้ว กุลวุฒิลงแข่งขันในรุ่นอายุต่ำกว่า ๙ ปี และเริ่มประสบความสำเร็จ ได้รับรางวัลชนะเลิศอย่างสม่ำเสมอ ตลอดช่วง ๓-๔ ปีถัดมา จัดได้ว่าเป็นหนึ่งใน นักกีฬารุ่นเยาวชนที่มีความโดดเด่น ประสบความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ และย้ายเข้าโรงเรียนแบดมินตัน นานทองหยอดเมื่ออายุ ๑๓ ปี

ลงแข่งขันในระดับชาติครั้งแรก

วิวลงแข่งขันรายการแบดมินตันเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยเป็นครั้งแรก ในรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๔ ปีและได้รับรางวัลชนะเลิศ หลังจากนั้นเขาได้รับรางวัลชนะเลิศในรายการเดียวกันทุกปีจนถึง พ.ศ. ๒๕๖๐



รางวัลชนะเลิศระดับนานาชาติ

วิวเข้าร่วมการแข่งขันรายการแบดมินตันเยาวชนชิงแชมป์เอเชียรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีเป็นครั้งแรกใน พ.ศ. ๒๕๕๗ และได้รับรางวัลชนะเลิศ วิวยังคงเก็บชัยชนะอย่างต่อเนื่องจนถึง พ.ศ. ๒๕๖๐ ซึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศในรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๗ ปี

ช่วงเดือนเมษายน ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา วิวสามารถเก็บแต้มการแข่งขันแบดมินตัน “ฟินนิช โอเพ่น ๒๐๑๙” ทัวรนาเมนต์ระดับ International Challenge ณ เมืองวานดา ประเทศฟินแลนด์ ซึ่งวิวก็สามารถคว้าแชมป์ประเภทชายเดี่ยวในการแข่งขันแบดมินตันครั้งนี้เช่นกัน

แชมป์เยาวชนโลกประเภทชายเดี่ยวคนแรกของประเทศไทย

พ.ศ. ๒๕๖๐ ถือเป็นปีทองของวิวเพราะเขายังคงเก็บแต้มรางวัลชนะเลิศในหลายรายการสำคัญ รวมถึงสร้างประวัติศาสตร์เป็นนักแบดมินตันชายเดี่ยวของไทยคนแรกที่คว้าแชมป์แบดมินตันเยาวชนโลกได้สำเร็จ ด้วยวัยเพียง ๑๖ ปี ๕ เดือน และยังคงรักษาแชมป์ครั้งที่ ๒ อย่างต่อเนื่องใน พ.ศ. ๒๕๖๑ และปีนี้เองก็กลายเป็นแชมป์สมัยที่ ๓ ซึ่งเป็นปีสุดท้ายที่วิวจะสามารถเข้าร่วมรายการนี้ได้ นับเป็นการปิดการแข่งขันที่สวยงามและนำความภูมิใจมาสู่พวกเราชาวไทย

ย้ายชัยชกับคู่แข่งจากฝรั่งเศส

ในรายการแบดมินตันเยาวชนชิงแชมป์โลก ประเภทชายเดี่ยวล่าสุด วิวในฐานะมือหนึ่งเยาวชนโลก และมือ ๑ ของรายการ ได้พบกับ คริสโต โปโปฟ มือ ๑๒ เยาวชนโลก และมือ ๑๐ ของรายการจากฝรั่งเศส ซึ่งทั้งคู่เพิ่งพบกันมาในรอบเปิดทีมสุดท้ายประเภททีม ซึ่ง “วิว” เป็นฝ่ายกำชัยไปสองเกมรวด

และเมื่อต้องโคจรมาพบกันอีกครั้งในรอบชิงชนะเลิศ ประเภทบุคคล วิวก็สามารถด็อกย้ายชัยชนะไปอีกครั้งสองเกมรวด ด้วยคะแนน ๒๑-๘ , ๒๑-๑๑ สร้างประวัติศาสตร์ เป็นนักแบดมินตันชายเดี่ยวคนแรกของโลกที่คว้าแชมป์เยาวชนโลกได้ถึง ๓ สมัยติดต่อกัน

สองฮีโร่ของวิว

หากถามถึงนักแบดในดวงใจของวิว เขามีสองคนคือเรือตรีบุญศักดิ์ พลสนะ อดีตนักแบดมินตันชายมือ ๑ ทีมชาติไทย ซึ่งเคยขึ้นอันดับสูงสุดมือ ๔ ของโลก รวมถึงลี ของ เหว่ย นักกีฬาแบดมินตันชาวมาเลเซียที่ประสบความสำเร็จสูงสุดโดยครองมือหนึ่งของโลกติดต่อกันตั้งแต่ปี ๒๕๕๑ - ๒๕๕๕ และเพิ่งประกาศแขวนแร็คเก็ตไปเมื่อปีที่แล้ว หลังจากมีปัญหาลุสสุขภาพ





ยุติเส้นทางนักตบลูกขนไก่ลงไว้ที่ ๑๙ ปี

ฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น

วิวมุ่งมั่นกับความเร็วในการตีลูกแบด พัฒนาร่างกายให้แข็งแรงขึ้น คู่แข่งที่เขา คิดว่าน่ากลัวคือนักแบดจากจีน ด้วยรูปร่างสูงใหญ่และพลังในการตีอันหนักหน่วง ดังนั้นการมุ่งมั่นฝึกให้ร่างกายแข็งแรงมีพลังกำลังมากพอที่จะสู้กับคู่แข่งได้ จึงเป็นสิ่งที่ วิวให้ความสำคัญมากที่สุดตอนนี้

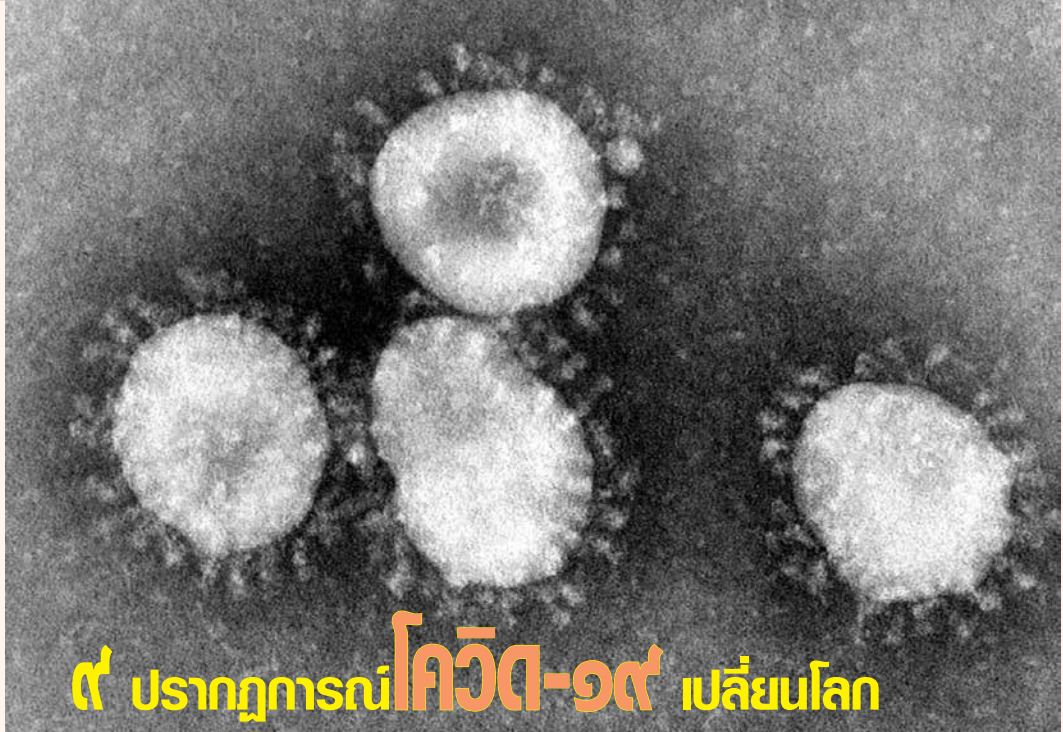
ความหวังใหม่ของคนไทย

คุณหญิงปัทมา ลีสวัสดิ์ตระกูล นายกสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทยฯ กล่าวว่า “ในอดีตนักแบดมินตันชายเดี่ยวที่ขึ้นจากระดับเยาวชนไปเล่นรุ่นทั่วไปต้องใช้ เวลานานไม่ต่ำกว่า ๕ ปีกว่าจะประสบความสำเร็จ แต่วิวใช้เวลาเพียง ๔ ปี ซึ่งเขาได้ พิสูจน์ตัวเองถึงศักยภาพที่มีอยู่ว่าสามารถก้าวขึ้นไปเล่นในระดับโลกได้ ขอให้อยู่ใน ระเบียบวินัยและเป็นนักกีฬาที่ดีเช่นนี้ต่อไป”

สำหรับผลงานล่าสุดได้ทำการแข่งขันในศึกแบดมินตัน “บาร์เซโลน่า สเปน มาสเตอร์ ๒๐๒๐” สามารถคว้าตำแหน่งรองแชมป์ และเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมาได้รับการ จัดอันดับโลกจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติ (BWF) “วิว” กุลวุฒิ วิทิตศานต์ ขยับ มือจากอันดับ ๓๒ ของโลก ขึ้นมาเป็นมืออันดับ ๒๘ ของโลก

เพื่อน ๆ เยาวชน สามารถให้กำลังใจวิวได้ที่เฟซบุ๊ก : [Facebook.com/ViewKunlavut](https://www.facebook.com/ViewKunlavut) 📌





เร ต้นปี ๒๕๖๓ ไม่นาน โลกมนุษย์ก็รู้จักอานุภาพของโควิด-๑๙ ในระดับปรากฏการณ์ที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน ขณะเขียนต้นฉบับชิ้นนี้ซึ่งเดือนเมษายนกำลังจะสิ้นสุดลงไปอีกไม่กี่วัน ไวรัสสายพันธุ์ใหม่ก็ยังคงทำให้โลกงงว่าจุดสิ้นสุดของเรื่องนี้อยู่ตรงไหนอีกนานเท่าไร แล้วชีวิตของพวกเราจะเป็นอย่างไรต่อไป

มาถึงตอนนี้เราคงไม่พูดถึงที่มาของโควิด-๑๙ ไม่กล่าวถึงประวัติศาสตร์ของโรคระบาดที่เคยอุบัติขึ้นบนผืนพิภพ สถิติ ตัวเลข การตรวจ การระดมสรรพกำลังผลิตวัคซีนใดๆ แต่เราจะรวบรวมปฏิบัติการความเปลี่ยนแปลงพลิกโลกที่เกิดจากไวรัสตัวนี้ ไวรัสที่กำลังวิวัฒนาการกลายพันธุ์ไปได้เรื่อยๆ เช่นเดียวกับการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์



๑. **New Normal** หลายคนคงคุ้นเคยกับคำนี้บ้างแล้ว **New Normal** หรือ “วิถีใหม่” กำลังเป็นสิ่งที่ปกติที่อยู่กับโลกมนุษย์ ในอนาคตเราจะต้องอยู่กับภัยพิบัติโรคระบาดเป็นระยะๆ ตลอดไป จนกลายเป็นความคุ้นเคยและเคยชิน เกิดเป็นพฤติกรรม ความสัมพันธ์ การดำเนินชีวิต และการทำงานในรูปแบบใหม่อย่างแน่นอน แม้ว่าเราสามารถจัดการกับโควิด-๑๙ ได้ แต่เชื่อไวรัสก็อาจจะมีกรปรับตัว หรือกลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ใหม่ได้เสมอ และไวรัสอื่นๆ จากแหล่งไม่ทราบที่มา ก็จะสามารถระบาดทั่วโลกได้

New Normal หรือสถานการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นในโลก แตกต่างจากสถานการณ์เดิมที่เกิดขึ้นในอดีต จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องในเชิงโครงสร้าง และจะกลายเป็นบริบทใหม่ของโลก หรือ



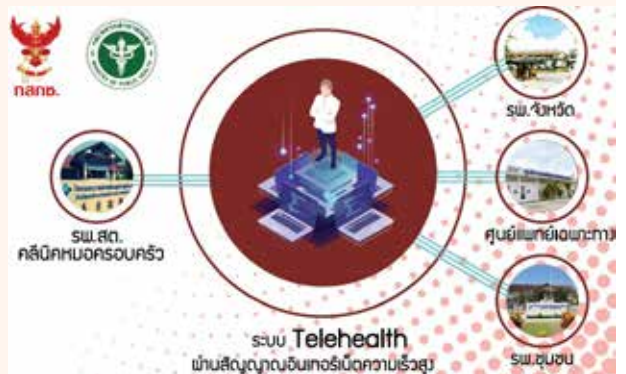
กล่าวได้ว่าเป็นความปกติในรูปแบบใหม่ คำนี้ถูกใช้อย่างแพร่หลายมาตั้งแต่ปี ค.ศ. ๒๐๐๓ เพื่อพูดถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การก่อการร้ายในเหตุการณ์ ๙๑๑ ที่สหรัฐอเมริกา

๒. เศรษฐกิจแบบไร้การติดต่อ ระบบนี้แบ่งออกได้ ๓ อย่าง คือ การค้าแบบดิจิทัล (Digital Commerce), การแพทย์ทางไกล (Telemedicine) และระบบอัตโนมัติ (Automation) ซึ่งการระบาดในครั้งนี้ได้พิสูจน์ถึงการเป็นจุดเปลี่ยนครั้งใหม่

เรารู้อยู่แล้วว่าการค้าขายแบบอี-คอมเมิร์ซ (E-commerce) ได้เริ่มเข้ามาแย่งพื้นที่การขายรูปแบบร้านค้าดั้งเดิม แต่โควิด-๑๙ ช่วยเร่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้บริโภคให้เร็วขึ้น เช่นในประเทศจีนที่มีจำนวนกลุ่มลูกค้าใหม่เข้ามาในตลาดออนไลน์มากขึ้น รวมถึงในอิตาลีที่การค้าแบบอี-คอมเมิร์ซ เพิ่มขึ้นถึง ๘๑% เมื่อปลายเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา

สำหรับตัวเลขการแพทย์ทางไกล และการให้คำปรึกษาเสมือนจริงนั้นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง บริษัทที่ให้บริการแพทย์ทางไกลยักษ์ใหญ่ในสหรัฐฯ อย่าง Teladoc Health เผยว่าการบริการนั้นได้เพิ่มขึ้นมากกว่า ๕๐% เมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา และได้เพิ่มแพทย์มากกว่า ๑,๐๐๐ คนเข้าไปในระบบ ทำให้เห็นว่าการได้รับการตอบรับจากผู้ใช้บริการค่อนข้างดีมาก

๓. การสิ้นสุดของระยะทาง สิ่งหนึ่งที่เราสามารถเห็นได้ในตอนนี้คือการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้คน 'การสิ้นสุดลงของระยะทาง' นั้นเริ่มจะใกล้ความเป็นจริงมากขึ้น จากการที่แต่ละบุคคล ชุมชน บริษัท องค์กรต่างๆ และรัฐบาลนั้นทำงานจากบ้านเป็นหลัก



และหันมาเชื่อมต่อกันผ่านสื่อออนไลน์อย่าง Zoom, Skype, Cloud Meeting หรือ Face Time วิธีการทำงานแบบนี้อาจเปิดโอกาสให้บริษัทหรือองค์กรนั้นๆ ยึดทำตามต่อไป เสริมสร้างการจัดการให้ดีขึ้น และมีวิธีการทำงานที่ยืดหยุ่นมากขึ้น หลายๆ องค์กรอาจจะค้นพบวิธีที่เหมาะสมกับตนเองที่ดีกว่า ง่ายกว่า ต้นทุนน้อยกว่า และเร็วกว่าอีกด้วย

๔. สุขภาพสำคัญเหนือสิ่งใดอื่น เมื่อเกิดโรคระบาด สิ่งที่คุณหันมาให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกก็คือสุขภาพที่แข็งแรง ไม่มีใครอยากป่วย ไม่มีใครอยากเป็นพาหะ นำพาโรคระบาดสู่คนในครอบครัว อุปกรณ์ดูแลสุขภาพจึงขายดีหมดตลาด และยังได้รับความต้องการอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ อุปกรณ์วัดไข้ สมุดล้างมือ น้ำยาทำความสะอาดต่างๆ ถุงมือ ถุงเท้า ตอนนี้เพิ่มแว่นตาและ Face Shield หรือกระจังป้องกันหน้าไม่ให้โดนสารคัดหลั่งจากคนอื่น ถ้าเราสวมอุปกรณ์ป้องกันครบครันแบบนี้ออกนอกบ้านสักสามเดือนก่อนคงมีคนมองด้วยสายตาประหลาด แต่ปัจจุบันกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาไปแล้ว แถมกลายเป็น



แพชชันหน้ากากผ้า หมวก และอุปกรณ์ป้องกันใบหน้า เข้ากันครบชุดไปอีกร

โควิด-๑๙ ทำให้คนทั้งโลกหันมาตั้งอกตั้งใจล้างมืออย่างถูกวิธี ทำความสะอาดร่างกายและข้าวของเครื่องใช้อย่างพิถีพิถัน เชื่อว่าแม้โควิด-๑๙ จะจากไปแล้ว แต่พฤติกรรมซึ่งสร้างความคุ้นชินเช่นนี้จะกลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวันของทุกคนแน่นอน

๕. หันมาใส่ใจดูแลคนในครอบครัวมากขึ้น เพราะโควิด-๑๙ ทำให้เราจำเป็นต้องอยู่บ้านมากกว่า



ที่เคยเป็นมาทั้งชีวิต การสื่อสารเพื่อความเข้าใจระหว่างกันจึงมากขึ้นโดยปริยาย จากไม่ค่อยได้คุยกัน ก็หันมาใส่ใจกัน ดูแลกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีข้อมูลว่าคู่สามีภรรยาในบางประเทศตกลงใจแยกทางกันมากขึ้นเพราะทนเห็นหน้ากัน ๒๔ ชั่วโมงไม่ไหว จนผู้เชี่ยวชาญด้านชีวิตคู่ต้องออกมาให้คำแนะนำการครองรักครองเรือนในภาวะยากลำบากนี้

๖. เรียนคอร์สออนไลน์มหาวิทยาลัยระดับโลกฟรี! กลุ่ม Ivy League มหาวิทยาลัยชั้นนำเพื่อความ เป็นเลิศทางวิชาการทั้ง ๘ ของสหรัฐอเมริกา ได้แก่ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด | Harvard University มหาวิทยาลัยเยล | Yale University มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย | University of Pennsylvania มหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน | Princeton University มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย | Columbia University มหาวิทยาลัยบราวน์ | Brown University วิทยาลัยดาร์ตมัธ | Dartmouth College และ มหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ | Cornell Uni-

versity ร่วมมือกันมอบคอร์สเรียนออนไลน์ (ปัจจุบันเรียกว่า MOOCs หรือย่อมาจาก Massive Open Online Courses) ให้บุคคลทั่วไปสามารถเรียนฟรีกว่า ๕๐๐ หลักสูตรในสาขาวิชา ศาสตร์ และศิลป์ที่หลากหลายมาก ตั้งแต่ นวนิยายเช็กสเปียร์ ศิลปะดนตรีคลาสสิก ปรัชญาทางศาสนา รวมไปถึงความรู้ทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจ การตลาด และเกร็ดความรู้เพื่อผู้ประกอบการ เป็นต้น

๗. ค้นพบศักยภาพที่ไม่น่าเชื่อของตัวเองเมื่อแทบทุกคนต้องอยู่บ้านเพื่อหยุดเชื้อ เวลาที่ได้รับเพิ่มขึ้นมาในการกักตัวเองนอกจากทำงานอยู่บ้านก็คือมองหาความท้าทายใหม่ๆ หนึ่งในนั้นก็คือการทำกับข้าวกินเอง แอปสั่งเกตว่าสัปดาห์แรกที่กักตัว หลายคนยังแก้ัง หน้าตาอาหารยังพินิจ ง่ายๆ พอสัปดาห์ที่สองสามผ่านไป เริ่มมีหน้าตาสวยงามขึ้น รูปแบบอาหารก็ชักยากขึ้นเรื่อยๆ ตามประสบการณ์ที่ผ่านไปบางคนลงมือปลูกสวนผักริมรั้วจากคู่มือในอินเทอร์เน็ตเดือนถัดมาสามารถยกทรงทำแปลงได้เอง บางคนกลายเป็นช่างซ่อมสารพัดอย่าง เพราะไม่อยากติดโรคระบาดจากใครก็ไม่รู้ เลยลงมือซ่อมของใช้ในบ้านเอง จากเล็กๆ ก็ตีบคลานไปสู่ของชิ้นที่ยากขึ้นและใหญ่ขึ้นได้

เมื่อเราอยู่กับโควิด-๑๙ ได้สามเดือน เราก็ได้ค้นพบว่าหลายๆ อย่างทำเองก็ได้เนิ่นา ไม่จำเป็นต้องไปพึ่งพาหรือซื้อให้เสียเงินเลย ขณะเดียวกัน ก็ค้นพบอีกว่าในช่วงวิกฤตเช่นนี้ เรามีของไม่จำเป็นเต็มไปหมด ชีวิตที่ไม่แน่นอนยามนี้สอนให้รู้ว่าแท้จริงแล้วมนุษย์เรามีสิ่งจำเป็นจริงๆ ไม่ก็อย่างเท่านั้น

๘. แบ่งปันกัน ช่วยเหลือกัน คือสิ่งสวยงาม “น้ำใจ” คงเป็นสิ่งตามที่สุดท่ามกลางภาวะยากลำบาก



แทบมองไม่เห็นทางออกของมวลมนุษยชาติ เราได้เห็นการช่วยเหลือกัน แบ่งปันกัน ของคนจากซีกโลกหนึ่งไปสู่อีกซีกโลกหนึ่ง เราได้เห็นชุมชนที่ตั้งขึ้นมาเพื่อสนับสนุนดูแลซึ่งกันและกัน ในเมืองไทยของเราเองนอกจากบุคลากรทางการแพทย์ อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตลอดจนกลุ่มต่างๆ แล้ว ช่วงต้นเดือนเมษายนนี้เพิ่งมีการเกิดขึ้นของเพจสถาบันการศึกษาต่างๆ ในเฟซบุ๊ก เพื่อช่วยกันซื้อและขายของรุ่นพี่รุ่นน้องร่วมสถาบัน แต่ละเพจก็คึกคักสนุกสนาน ได้รับการสนับสนุนกันอย่างดียิ่ง หลายคนก็ท้อแท้เพราะขายของส่งตลาดต่างประเทศไม่ได้ หรือที่ผ่านมาก็ไม่มีช่องทางการขายในประเทศ เพจเหล่านี้ได้ช่วยเปิดทาง จุดคบไฟแห่งแสงสว่าง ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น นันทิมีมิตรที่สุด

ตัวอย่าง ๕ เพจที่อยากแนะนำให้เข้าร่วม แล้วเราจะได้พบเห็นสินค้า ผลิตภัณฑ์ หรือบริการที่ไม่



วิทยาลัยเข้าไว้ด้วยกัน คือ มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีสมาชิกมากกว่า ๑๐,๐๐๐ คน

“KU จะฝากร้าน” กลุ่มของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เกิดขึ้นเฉพาะกิจสำหรับให้นิสิตเก่า และนิสิตปัจจุบัน และบุคคลที่เกี่ยวข้อง มาแลกเปลี่ยนซื้อขาย สินค้าและบริการ หางานกัน มีสมาชิกราว ๔๐,๐๐๐ คน

๙. ธรรมชาติฟื้นฟูตัวเองเมื่อไรมนุษย์รบกวนตั้งแต่โควิด-๑๙ เข้ามาทำความรู้จักกับโลก หยุดการเดินทางของมนุษย์ เราคงได้เห็นภาพความสวยงามของธรรมชาติที่ค่อยๆ ฟื้นฟูตัวเองจากทุกมุมโลก

ในเมืองไทยเองโดยปกติช่วง ๔ เดือนแรกของปีคือเทศกาลท่องเที่ยวที่คลาคล่ำไปด้วยนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติ แต่เมื่อทุกคนหยุดการรบกวนสถานที่ท่องเที่ยวเหล่านี้ จึงมีภาพน่ารักเหลือเกินให้เราได้อมยิ้มและทบทวนพฤติกรรมของคนที่เราเรียกตัวเองว่า “นักท่องเที่ยว” หรือ “นักเดินทาง”

คาดฝันว่ามืออย่างนี้ด้วยหรือในเมืองไทย ได้แก่

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และการฝากร้าน โดยศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตอนนี้มีสมาชิกมากกว่าหนึ่งแสนคน

กลุ่ม “จุฬาฯ มาร์เก็ต เฟลส” โดยชาวเลือดชมพู ตอนนี้มีสมาชิกมากกว่าสองแสนคน

“Silpakorn Online Market : ชีวิตสั้น ฝากร้านกันยาวๆ” ตลาดนัดออนไลน์เพื่อชาวศิลปากร ตลาดนี้มาพร้อมวลีเด็ด “ศิลปะยืนยาว ชีวิตสั้น เพราะฉะนั้นรีบขาย รีบเอฟ” มีสมาชิกเกือบห้าหมื่นคน

“๓ พระจอมฯ มาร์เก็ตเฟลส” รวม ๓ มหา



ช่วงต้นเดือนเมษายนที่ผ่านมา เจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่สำรวจพื้นที่อุทยานฯ พบว่ามีสัตว์ป่าหลายชนิดออกหากินอยู่ใกล้ถนนสัญจรในอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ บ่งชี้ถึงการฟื้นตัวของธรรมชาติหลังไม่มีผู้คนไปรบกวน โดยเฉพาะการพบเห็นนกเงือก ปรากฏตัวให้เห็นโดยง่ายขณะที่มันกำลังจับแมลงกิน ซึ่งเป็นภาพที่หาชมยาก

ช่วงเวลาเดียวกัน เพจเฟซบุ๊ก “สำนักอุทยานแห่งชาติ” เผยภาพ ครอบครัวค้างคาวน้ำออกมากินเหยื่อเล่นกลางสนามหญ้าหน้าศูนย์บริการนักท่องเที่ยวที่อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะอ่างทอง อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยแม่ค้างคาวนำลูกน้อยฝ่าแดดสีเหลืองทองออกมาด้วย

หลังจากนั้นไม่กี่วัน เพจเฟซบุ๊ก ทช. โพสต์รูปภาพไข่เต่าทะเลบริเวณชายหาดสงขลา พร้อมข้อความ “ชายหาดสงขลาสะอาด พบเต่าทะเลวางไข่” ระบุว่า พบเต่าทะเลไม่ทราบชนิดขึ้นมาวางไข่ ประมาณ ๕๐-๖๐ ฟอง บริเวณชายหาด ตำบลม่วงงาม อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

กลางเดือนเมษายน สำนักอุทยานแห่งชาติโพสต์

ภาพ เจ้าหน้าที่ศูนย์ปฏิบัติการอุทยานแห่งชาติทางทะเลที่ ๓ จังหวัดตรัง ร่วมกับอุทยานแห่งชาติหาดเจ้าไหม ออกสำรวจติดตามประเมินสถานภาพพะยูนและสัตว์ทะเลหายาก โดยการเฝ้าสังเกตทางเรือและการบินโดรนสำรวจบริเวณแหล่งหญ้าทะเลหาดหยงหล้า หาดหยงหลิง และเกาะมุกด์ ในเขตพื้นที่อุทยานแห่งชาติหาดเจ้าไหม พบว่า มีพะยูนจำนวน ๔ ตัว โลมาจำนวน ๔ ตัว และเต่าทะเลจำนวน ๘ ตัว โดยพะยูนพบบริเวณระหว่างหัวแหลมหาดหยงหล้ากับเกาะมุกด์ ขณะที่เต่าทะเลพบแพร่กระจายตั้งแต่หาดหยงหล้าจนถึงสะพานเกาะมุกด์ มีพฤติกรรมว่ายน้ำโผล่ขึ้นมาหายใจ ส่วนโลมาพบบริเวณหาดหยงหลิง มีพฤติกรรมว่ายน้ำโผล่ขึ้นมาหายใจและปิดตัวขณะกระโดด

ภาพที่น่ารัก สวยงาม ชวนตื่นตันทึ่งเหล่านี้นำให้เกิดคำถามว่า “ถ้าปราศจากการคงอยู่ของมนุษย์เรา โลกจะสวยงามน่าอยู่และสงบสุขเพียงไหน”

แต่ในเมื่อเป็นไปได้ โควิด-๑๙ คงอยากให้มนุษย์บทวนการมีอยู่ของตัวเอง และหาหนทางอยู่ร่วมกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ อย่างประนีประนอมมากขึ้น รวมถึงตระหนักในความจริงแท้ของชีวิตว่าสิ่งที่แน่นอนที่สุดคือความไม่แน่นอน และคนเราไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าการมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง มิตรภาพรอบตัวที่อบอุ่น และการเอื้อเฟื้อกันและกัน 🌱





โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

พยาบาล เป็นวิชาชีพที่อยู่คู่กับสังคมไทยมา ยาวนาน เป็นบุคลากรผู้มีความสำคัญ ต่อระบบสาธารณสุขของประเทศ เมื่อสภาพสังคมโลก เปลี่ยนแปลงทั้งในด้านกายภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม รวมถึงการเกิดโรคระบาดใหม่ๆ พยาบาลมีบทบาท สำคัญอย่างยิ่งในการดูแลสุขภาพของประชาชน การเรียนการสอนวิชาพยาบาลจึงต้องปรับเปลี่ยนให้ ทันกับสถานการณ์โลก

โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เล็งเห็น ถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้เปิดหลักสูตรพยาบาล ศาสตร์ใหม่ ๓ หลักสูตร เพื่อตอบโจทย์พยาบาลยุค ใหม่ที่มีความเป็นสากลมากยิ่งขึ้น

สานฝันเยาวชนฉบับนี้ ได้รับเกียรติจาก รองศาสตราจารย์ ดร. พูลสุข เจนพานิชย์ วิสุทธิพันธ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ให้สัมภาษณ์ เกี่ยวกับที่มาและรายละเอียดของหลักสูตรใหม่ทั้ง ๓ หลักสูตร



รองศาสตราจารย์ ดร. พูลสุข เจนพานิชย์ วิสุทธิพันธ์

พยาบาลยุคใหม่ต้องก้าวทันโลก

“การเรียนวิชาพยาบาลในประเทศไทยมีมากกว่า ๘๐ ปีแล้ว ปัจจุบันเมื่อสถานการณ์ของโลกเปลี่ยนไป สังคมไทยก็เปลี่ยนตาม เราติดต่อกับโลกมากขึ้น ไม่ได้อยู่กันแบบเดี่ยวๆ ถ้าพยาบาลยังเรียนรู้แบบเดิม อยู่ในกรอบเดิม ไม่สนใจว่ารอบข้างเป็นอย่างไร เราจะตามไม่ทัน และเมื่อพยาบาลตามไม่ทัน สุขภาพประชาชนก็จะตามไม่ทันเช่นกัน

ตัวอย่างที่ชัดเจนตอนนี้คือ เชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งเริ่มจากประเทศจีนแต่ส่งผลกระทบไปทุกจุดกระจายไปทั่วทั้ง พยาบาลจะต้องตื่นตัว ตั้งแต่เริ่มมีข่าว เราต้องคิดว่าจะให้ความรู้กับประชาชนอย่างไร เพราะพยาบาลเป็นวิชาชีพสาธารณสุขที่มีจำนวนมากที่สุดและอยู่ใกล้กับประชาชนมากที่สุด แพทย์อยู่ในโรงพยาบาล แต่พยาบาลมีทั้งพยาบาลชุมชน พยาบาลที่อยู่ตามสถานีอนามัย มีพยาบาลที่อยู่ตามหอผู้ป่วย อยู่กับคนไข้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง”

รองศาสตราจารย์ ดร. พูลสุข กล่าวเสริมว่า นอกจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ สภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น การที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย รวมถึงเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้พยาบาลต้องมีความรู้กว้างขวางและทันโลก ไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถทำงานคู่กับสหวิชาชีพอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ หรือ วิศวกรบรรณศาสตร์ได้

สามหลักสูตรพยาบาลยุคใหม่

หลักสูตรใหม่ ๓ หลักสูตรของโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีเป็นหลักสูตรที่มีการจัดการเรียนการสอนในหลายประเทศ โดยทางโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยชั้นนำต่างประเทศ ซึ่งแต่ละหลักสูตรมีรายละเอียดดังนี้



• Double Degrees (Ramathibodi-Deakin)

หลักสูตรซึ่งเป็นการร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยมหิดลกับมหาวิทยาลัยเดกินส์ (Deakin University) มหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศออสเตรเลีย เป็นหลักสูตร ๕ ปี และได้รับปริญญาตรี ๒ ใบ นักศึกษาพยาบาลจะเรียนที่โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ครบ ๔ ปี จนได้รับปริญญาตรีและสอบใบประกอบโรคศิลป์ของสภาการพยาบาลไทย หลังจากนั้นจะไปเรียนต่อชั้นปีที่ ๕ ที่มหาวิทยาลัยเดกินส์ (โดยนักศึกษาจะจ่ายค่าเล่าเรียนเอง ไม่ได้รับทุนการศึกษาเหมือนกับชั้นปีที่ ๑-๔) และได้รับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยเดกินส์รวมถึงใบประกอบโรคศิลป์จากประเทศออสเตรเลียอีกใบหนึ่ง

“การเข้าไปอยู่ในหลักสูตรจะทำให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ลึกมากกว่าเพียงแค่การไปแลกเปลี่ยน ทางมหาวิทยาลัยเดกินส์พิจารณาแล้วว่าหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ๔ ปีของเรามีเนื้อหาค่อนข้างครบถ้วนแล้ว เมื่อเรียนกับเขาก่อนอีก ๑ ปีก็สามารถรับปริญญาตรีเพิ่มได้อีกใบ บวกกับใบประกอบโรคศิลป์ซึ่งทำให้สามารถทำงานออสเตรเลียได้ด้วย”



• Accelerated Program

หลักสูตรสำหรับผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพอื่นๆ เช่น เภสัชศาสตร์ วิทยาศาสตร์ เทคนิคการแพทย์ กายภาพบำบัด หรือวิทยาศาสตร์ การอาหาร ฯลฯ และมีความประสงค์จะเข้าศึกษาใน หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สามารถรับการ พิจารณาเทียบโอนรายวิชาซึ่งได้เรียนไปแล้วและใช้ เวลาเรียนน้อยกว่าหลักสูตรปกติ (ใช้เวลา ๒-๓ ปี)

“หลักสูตรแบบนี้ทางอเมริกาทำมาตั้งแต่สิบปี ที่แล้ว ตอนไปเรียนต่างประเทศ สังเกตเห็นว่า นักศึกษา พยาบาลของเขาอายุมาก พอลองสอบถามก็พบว่า เขาเรียนจบสาขาอื่น ทำงานมีลูกจนลูกโตแล้วจึงกลับ มาเรียนพยาบาล ตอนนั้นแนวคิดนี้ยังไม่เข้ากับบริบท ของสังคมไทย แต่ยุคสมัยนี้เปลี่ยนไป มีคนที่จบจาก สาขาอื่นแล้วอยากเป็นพยาบาลกันมากขึ้น โดยเฉพาะ เมื่อเราก้าวสู่สังคมสูงวัย บางคนอยากดูแลคุณพ่อ คุณแม่ บางคนอยากทำเป็นอาชีพ เช่น เปิดศูนย์ ดูแลผู้สูงอายุ ต้องมีความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุแบบ ลงลึก จึงอยากมาเรียนวิชาชีพพยาบาลเพิ่ม”

• Dual Degrees (Nursing-Medical Epidemiology)

หลักสูตรพยาบาลศาสตร ปรินญาตรี-ปรินญาโทต่อเนื่อง ใช้ระยะเวลา ๖ ปี ขยายโอกาสในอนาคต



หลังสำเร็จการศึกษาระดับพยาบาลศาสตรบัณฑิต สามารถเข้าเรียนหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการระบาดวิทยาทางคลินิก คณะ แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลต่อได้ทันที โดยไม่ต้องมีประสบการณ์การทำงาน ๒ ปีเหมือนกับหลักสูตรเดิม หลักสูตรนี้จะช่วยพัฒนา ศักยภาพด้านการเป็นนักวิจัยทางการแพทย์ ทำให้ วิชาชีพพยาบาลก้าวหน้าขึ้น

“พยาบาลทำงานเกี่ยวข้องกับระบาดวิทยา การ เกิดโรคและการป้องกันอยู่แล้ว หากพยาบาลมีความ รู้ด้านการจัดการกับข้อมูลและการวิจัย ก็จะสามารถ วิเคราะห์และมองเห็นปัญหาเพื่อป้องกันล่วงหน้าได้”

รองศาสตราจารย์ ดร. พูลสุข ยกตัวอย่างเพิ่ม เดิมว่า

“ปัจจุบันเรามีฐานข้อมูลมากมายจากหอผู้ป่วย แต่เรายังไม่ได้นำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์ให้เกิด องค์ความรู้ใหม่ เช่น ถ้ามีผู้ป่วยจากจังหวัด ก มา โรงพยาบาลด้วยโรคท้องเสียเป็นจำนวนมาก หากเรา เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ เราจะมองเห็นว่า อาจเกิด ปัญหาด้านสาธารณสุขที่จังหวัด ก เราก็สามารถตรวจสอบ กลับไปได้ว่าเกิดอะไรขึ้น เป็นการแก้ปัญหาเชิงรุก ไม่ใช่แค่เพียงรักษาให้หายเป็นรายบุคคลเท่านั้น”

ผู้อำนวยการโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีให้ ความเห็นว่า ทั้ง ๓ หลักสูตรเปิดโอกาสให้ผู้ที่สนใจ วิชาชีพพยาบาลสามารถออกแบบอนาคตตนเองได้ ว่าอยากจะเป็นพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านไหน เช่น พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านข้อมูลระบาดวิทยา พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยสูงอายุ หรือพยาบาลที่มีความ เชี่ยวชาญด้านพลเมืองโลก ฯลฯ



ปัจจุบันสถาบันการศึกษาต่างๆ พยายามพัฒนาหลักสูตรเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนในสิ่งที่สนใจและได้ประโยชน์สูงสุด หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตทั้งสามหลักสูตรน่าจะเป็นแรงกระเพื่อมที่ทำให้การเรียนการสอนวิชาพยาบาลในประเทศไทยปรับเปลี่ยนให้ทันโลกมากขึ้น

ความร่วมมือกับสถาบันการศึกษาต่างประเทศ

นอกจากหลักสูตรใหม่ทั้ง ๓ หลักสูตรแล้ว หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตของโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีในปัจจุบันยังได้ประสานความร่วมมือกับสถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียงทั่วโลก อาทิ UIC College of Nursing และ University of Illinois at Chicago ประเทศสหรัฐอเมริกา และมหาวิทยาลัยโอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น ทั้งการแลกเปลี่ยนนักศึกษาและอาจารย์ และด้านการศึกษาวิจัย เพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับนักศึกษาพยาบาลทุกระดับ นอกจากนี้ในอนาคตอาจมีการเปิดหลักสูตรที่เป็นความร่วมมือกับทางด้านวิศวกรรมศาสตร์ เพื่อสร้างองค์ความรู้และนวัตกรรมใหม่ๆ ที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับคนไข้ต่อไป

“เรามองถึงความเป็น Global Citizen ปัจจุบันโลกแคบลง เมื่อเกิดโรคระบาดหรือปัญหาด้านสาธารณสุขขึ้นครั้งหนึ่ง แพทย์และพยาบาลจะต้องทำงานหนักมาก ถ้าพยาบาลไม่เข้าใจเรื่องนี้แล้วมองเป็นเรื่องไกลตัว ไม่เตรียมพร้อมรับมือ สถานการณ์จะยิ่งเลวร้ายลง” รองศาสตราจารย์ ดร.พูลสุขกล่าวปิดท้าย



โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต เปิดรับนักศึกษาปีละประมาณ ๒๐๐ คน (ไม่รวมหลักสูตรใหม่ทั้ง ๓ หลักสูตรซึ่งเปิดรับปีแรกในปีการศึกษา ๒๕๖๓) เปิดสอบคัดเลือกจากระบบกลางรับนิสิต/นักศึกษา ระบบโควต้าส่งเสริมความถนัดทางวิชาชีพ และโควตาวิชาเขต/พื้นที่

ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่

โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

เลขที่ ๒๗๐ ถนนพระรามที่ ๖ แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๒๐๑-๒๑๓๐

หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์

nursing.mahidol.ac.th ➡



อุทยานดาราศาสตร์สิรินธร แหล่งเรียนรู้ด้านดาราศาสตร์ แห่งใหม่ใหญ่ที่สุดในไทย

ดาราศาสตร์ คือวิชาวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาวัตถุท้องฟ้า อาทิ ดาวฤกษ์ ดาวเคราะห์ ดาวหาง และดาราจักร รวมทั้งปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่างๆ ที่เกิดขึ้นนอกชั้นบรรยากาศของโลก ศึกษาเกี่ยวกับวิวัฒนาการ ลักษณะทางกายภาพ ทางเคมี ทางอุตุนิยมวิทยา และการเคลื่อนที่ของวัตถุบนท้องฟ้า ตลอดจนการกำเนิดและวิวัฒนาการของเอกภพ





สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดอุทยานดาราศาสตร์สิรินธรอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๓

อุทยานดาราศาสตร์สิรินธร คือแหล่งเรียนรู้แห่งใหม่ที่สถาบันวิจัยดาราศาสตร์แห่งชาติ (สตร.) เปิดให้บริการแก่ประชาชนทั่วไปอย่างเป็นทางการ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา บนพื้นที่ ๕๔ ไร่ ตำบลตอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ที่ห่างจากอำเภอเมืองเชียงใหม่ประมาณ ๑๐ กิโลเมตร อุทยานดาราศาสตร์สิรินธรแห่งนี้ สถาบันวิจัยดาราศาสตร์แห่งชาติ องค์การมหาชน สร้างขึ้นเพื่อให้เป็นสถานที่ศึกษา ค้นคว้า วิจัยดาราศาสตร์ การพัฒนาเทคโนโลยีดาราศาสตร์ และการบริการวิชาการ และสื่อสารดาราศาสตร์ มุ่งให้เป็นศูนย์ความเป็นเลิศด้านดาราศาสตร์ของประเทศและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งเป็นแหล่งเรียนรู้ดาราศาสตร์ครบวงจรแห่งใหม่ของไทย

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานนามอุทยานแห่งนี้ว่า “อุทยานดาราศาสตร์สิรินธร” และเสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดอุทยานดาราศาสตร์สิรินธรอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๓ นำความปลื้มปิติมาสู่ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องอย่างหาที่สุดมิได้

อุทยานดาราศาสตร์สิรินธร ประกอบด้วยอาคารสำนักงานใหญ่ อาคารปฏิบัติการพัฒนาเทคโนโลยีดาราศาสตร์ขั้นสูง อาคารท้องฟ้าจำลองและนิทรรศการ และอาคารหอดูดาว จัดแสดงนิทรรศการและผลงานการพัฒนาเทคโนโลยีดาราศาสตร์ขั้นสูงของสถาบันฯ อาทิ โครงการก่อสร้างกล้องโทรทรรศน์วิทยุเพื่อการวิจัย ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 40 เมตร ที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอดอยสะเก็ด ซึ่งใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพื่อสังเกตการณ์สัญญาณวิทยุและไมโครเวฟ





สำหรับงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์วิทย์ และการเคลื่อนตัวของเปลือกโลก โครงการความร่วมมือสร้างระบบเคลือบกระจก และโครงการหมุกกล้องโทรทรรศน์รังสีเชเรนคอฟ

นอกจากนี้ยังมี**นิทรรศการดาราศาสตร์แบบมีปฏิสัมพันธ์ ๑๙ โซน** อาทิ การกักขังดวงจันทร์ การสำรวจระบบสุริยะ เสียงแห่งเอกภพ เครื่องตรวจจับสนิวตริโน นิทรรศการหอดูดาวดาราศาสตร์ ซึ่งรวบรวมเอกสารและบันทึกสารสนเทศด้านดาราศาสตร์ รวมถึงกล้องโทรทรรศน์ที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เคยทอดพระเนตรเมื่อปี ๒๕๐๑ อุปกรณ์ดาราศาสตร์ของ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ระวี ภาวิไล นิทรรศการดาวจรัสฟ้า แสดงภาพถ่ายทางดาราศาสตร์ฝีมือคนไทย ลูกตุ้มเพนดูลัมกับการพิสูจน์การหมุนของโลก และผลงานของผู้ชนะเลิศกิจกรรมแข่งขันดาราศาสตร์

ภายในอุทยานดาราศาสตร์สิรินธรประกอบด้วยอาคารและส่วนบริการหลัก ดังนี้

- อาคารสำนักงานใหญ่ ประกอบด้วย ส่วนงานวิจัยและพัฒนา ห้องปฏิบัติการทัศนศาสตร์ ศูนย์ดาราศาสตร์วิทย์ ศูนย์บริการวิชาการและสื่อสารทางดาราศาสตร์ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ ห้องสมุดดาราศาสตร์ ศูนย์ฝึกอบรมดาราศาสตร์นานาชาติ และส่วนงานสนับสนุนภารกิจหลัก

- อาคารปฏิบัติการพัฒนาเทคโนโลยีดาราศาสตร์ขั้นสูง ประกอบด้วย ห้องปฏิบัติการเมคาทรอนิกส์ ห้องปฏิบัติการการขึ้นรูปชิ้นงานความละเอียดสูง และห้องปฏิบัติการเคลือบกระจก

- อาคารท้องฟ้าจำลองและนิทรรศการ ประกอบด้วย ส่วนท้องฟ้าจำลองระบบดิจิทัล ๓๖๐ องศา ความละเอียดสูงสุด 8K ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๗ เมตร ความจุ ๑๖๐ ที่นั่ง พื้นที่สำหรับรถผู้พิการ ใหญ่และทันสมัยที่สุดในภาคเหนือ และส่วนนิทรรศการดาราศาสตร์แบบมีปฏิสัมพันธ์ ๑๙ โซน

- อาคารหอดูดาว ติดตั้งกล้องโทรทรรศน์สะท้อนแสง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๐.๗ เมตร ด้านข้างเป็นระเบียงดาวมีหลังคาแบบเลื่อนเปิดออกได้ ติดตั้งกล้องโทรทรรศน์ขนาดเล็กและขนาดกลาง จำนวน ๕ ชุด สำหรับให้บริการดูดาวและถ่ายภาพวัตถุท้องฟ้าเปิดบริการทุกวันเสาร์ ๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงพฤษภาคม

- ลานกิจกรรมมอเนกประสงค์กลางแจ้ง สำหรับจัดกิจกรรมทางดาราศาสตร์บริการประชาชน



ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงให้ความสำคัญกับวิชาดาราศาสตร์มาอย่างต่อเนื่อง ด้วยความทันสมัยทางเทคโนโลยี และวิสัยทัศน์ที่ก้าวไกลอย่างชัดเจนของสถาบันวิจัยดาราศาสตร์ จึงทำให้อุทยานดาราศาสตร์สิรินธรเป็นศูนย์รวมศิลปวิทยาการ เทคโนโลยี และนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับดาราศาสตร์ เป็นแหล่งค้นคว้า ศึกษาวิจัย บ่มเพาะ และสร้างนักวิจัยดาราศาสตร์ เป็นศูนย์บริการข้อมูล ฝึกอบรม ถ่ายทอดเทคโนโลยี ดาราศาสตร์ รวมถึงเป็นสถานที่จัดกิจกรรมทางดาราศาสตร์ ตลอดจนเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวิชาการดาราศาสตร์ที่สำคัญ ส่งเสริมภาพลักษณ์ให้จังหวัดเชียงใหม่กลายเป็นเมืองหลวงดาราศาสตร์ของไทย และศูนย์กลางดาราศาสตร์อาเซียนได้อย่างน่าชื่นชม

กำหนดเวลาการให้บริการ “อุทยานดาราศาสตร์สิรินธร”

นิทรรศการดาราศาสตร์ - เปิดให้ชมฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย

อังคาร - ศุกร์ ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

เสาร์ - อาทิตย์ ๑๐.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. หยุดวันจันทร์

ท้องฟ้าจำลอง - เรียนรู้การชมท้องฟ้า และดวงดาว ๓๐ นาที
ภาพยนตร์ดาราศาสตร์ ๓๐ นาที

อังคาร - ศุกร์ รอบฉาย ๑๑.๐๐ น. และ ๑๔.๐๐ น.

เสาร์ รอบฉาย ๑๑.๐๐ น. / ๑๔.๐๐ น. / ๑๗.๐๐ น.

อาทิตย์ รอบฉาย ๑๑.๐๐ น. และ ๑๔.๐๐ น. หยุดวันจันทร์

ค่าเข้าชมท้องฟ้าจำลอง นักเรียน นักศึกษา ๓๐ บาท

บุคคลทั่วไป ๕๐ บาท

กิจกรรมดูดาว NARIT Public Night ทุกวันเสาร์ ๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

ไม่มีค่าใช้จ่าย เปิดให้บริการช่วงเดือนพฤศจิกายน-พฤษภาคม

รายละเอียดเพิ่มเติมติดตามที่ www.facebook.com/NARITpage

หรือ โทร. ๐๕๓-๑๒๑๖๖๙-๙ ต่อ ๒๑๐ - ๒๑๒



วัดเจดีย์หลวงวรวิหาร เชียงใหม่ อายุกว่า ๖๐๐ ปี ศิลปะ-ต้นแบบการสร้างสรรค์ผลงาน ศิลปะ-แบบล้านนาของศิลปินรุ่นหลัง



สมัย อาณาจักรล้านนา เชียงใหม่เป็นศูนย์กลางความเจริญรุ่งเรือง มีความศรัทธาอย่างแรงกล้าต่อพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีของผู้คนในหมู่คณะ เป็นการอุปถัมภ์ค้ำจุน สืบทอดมรดกทางพระพุทธศาสนาเอาไว้ให้ยั่งยืน และเพื่อสืบทอดมรดก อันล้ำค่านี้ให้แก่อนุชนรุ่นหลัง วัดที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก กระจายตาม พื้นที่ต่างๆ จึงทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมของความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ดังเช่นวัดเจดีย์หลวงวรวิหาร พระอารามหลวง ชันตรี ชนิตวรวิหาร ซึ่งในปัจจุบันคือศูนย์กลางอันล้ำค่าของศิลปะและสถาปัตยกรรมล้านนา



วัดเจติยหลวงวรวิหาร หรือ วัดโชติการาม อายุกว่า ๖๐๐ ปี คือแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะแบบล้านนาของศิลปินรุ่นหลัง สิ่งก่อสร้างทั้งเจติย วิหาร และพระพุทธรูป ล้วนงดงามเป็นที่ประทับใจของผู้ได้สักการะเป็นอย่างยิ่ง

เจติยหลวง เจติยที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในจังหวัดเชียงใหม่ รูปแบบทางสถาปัตยกรรม ประกอบด้วยส่วนฐานเป็นฐานเชิงในผังสี่เหลี่ยมจตุรัสรับฐานปัทม์ และแท่นสี่เหลี่ยมสูง มีช้างปูนปั้นประดับจำนวน ๒๘ เชือก ทั้งสี่ด้าน มีบันไดทางขึ้นสู่ลานประทักษิณของเรือนธาตุ ส่วนกลางเป็นเรือนธาตุสี่เหลี่ยมเพ็ญมุม มีระนาประดิษฐานพระพุทธรูปทั้งสี่ทิศ สร้างขึ้นในรัชกาลพระเจ้าแสนเมืองมา กษัตริย์องค์ที่ ๗ แห่งราชวงศ์มังราย (พ.ศ. ๑๙๑๓-๑๙๕๔) ต่อมาพระยาดีโลกราชโปรดฯ ให้ช่างขยายเจติยให้สูงและกว้างกว่าเดิม จนแล้วเสร็จเมื่อปี พ.ศ. ๒๐๒๔ และอัญเชิญพระแก้วมรกตมาประดิษฐานระหว่าง พ.ศ. ๒๐๑๑-๒๐๙๑ เป็นเวลานานถึง ๘๐ ปี ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๐๙๘ สมัยพระนางจีระประภา เกิดแผ่นดินไหว ทำให้ยอดเจติยหักโค่นลง ปัจจุบันเจติยองค์นี้มีความสูงคงเหลือ ๔๐.๘ เมตร ฐานกว้างด้านละ ๖๐ เมตร



พระวิหารหลวงทรงล้านนา หลังจากสร้างเจดีย์หลวงเสร็จแล้ว พระราชมารดาของพระเจ้าติโลกราช โปรดให้สร้างพระวิหาร พร้อมทั้งหล่อพระประธานคือ พระอัฐารสพร้อมกันด้วย ต่อมา เมื่อ พ.ศ. ๒๐๑๗ พระเจ้าติโลกราชโปรดฯให้รื้อแล้วสร้างใหม่ จากนั้นมีการบูรณะเรื่อยมา ในสมัยพระเมืองแก้วโปรดฯให้ขยายพระวิหารให้กว้างขึ้น ในสมัยพระเจ้าเมกุฏิ พระวิหารเกิดเพลิงไหม้จึงให้สร้างขึ้นใหม่ พ.ศ. ๒๓๖๔ ได้มีการสร้างพระวิหารอีกครั้งหนึ่ง สำหรับพระวิหารหลังปัจจุบันสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๒ ลักษณะเป็นวิหารแบบล้านนาประยุกต์ ภายในประดิษฐาน **พระประธานพระอัฐารส ปางประธานอภัย** ตามศิลปะแบบเชียงใหม่ ตอนต้นที่ได้รับอิทธิพลจากศิลปะปาละ (อินเดีย) หล่อด้วยทองสัมฤทธิ์ สูง ๑๘ ศอก ด้านหน้าประตูทางเข้าวิหาร มีบันไดนาคเลื้อยใช้ทางเกี่ยวกระหวัดขึ้นไปเป็นซุ้มประตูวิหารงดงามยิ่ง นาคคู่นี้เป็นฝีมือช่างเก่าแก่ที่มีมาตั้งแต่เดิม และได้ชื่อว่าเป็นนาคที่สวยงามที่สุดของภาคเหนือ

พระอุโบสถ ตั้งอยู่ด้านทิศตะวันตกของเจดีย์หลวงและวิหาร เป็นพระอุโบสถขนาดเล็กแบบพื้นเมืองเชียงใหม่ ก่ออิฐฉาบปูน เครื่องบนมีโครงสร้างเป็นเครื่องไม้ หลังคาทำเป็นชั้นลด ๒ ชั้น มุงกระเบื้องดินเผาขนาดเล็กและบาง หน้าบันด้านหน้าแกะสลักไม้สักเป็นลายพรรณพฤกษาแบบพื้นเมือง ฐานก่ออิฐฉาบปูน

พระนอน หรือ พระพุทธไสยาสน์ เป็นพระพุทธรูปที่เก่าแก่คู่กับพระเจดีย์ แต่ไม่ปรากฏว่าสร้างขึ้นเมื่อใดและใครเป็นผู้สร้าง พระนอนองค์นี้สร้างด้วยอิฐฉาบปูนปิดทอง เมื่อมีการบูรณะใหม่เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖ มีพุทธลักษณะสวยงามมาก หันเศียรสู่ทางทิศใต้ พระพักตร์หันเข้าหาองค์พระธาตุเจดีย์ สูง ๑.๙๓ เมตร ยาว ๘.๗๐ เมตร

เจดีย์เล็ก เป็นเจดีย์ฐานสี่เหลี่ยมแบบเชียงใหม่ มี ๒ องค์ ตั้งอยู่กระหนาบพระวิหารด้านเหนือและด้านใต้ เยื้องไปทางด้านหน้าของวิหารหลวง เจดีย์องค์แรก ตั้งอยู่ด้านใต้ของวิหารหลวง รูปทรงสี่เหลี่ยมกว้างด้านละ ๖.๕๕ เมตร สูงถึงยอดฉัตร ๑๓.๔๓ เมตร

พระมหาสังกัจจายน์ ประดิษฐานอยู่ในวิหารหลังเล็ก อยู่ห่างจากพระธาตุเจดีย์ไปทางทิศเหนือ ๔๖.๐๗ เมตร ก่อด้วยอิฐฉาบปูนทาสีทอง สูง ๓.๗๐ เมตร หน้าตักกว้าง ๓.๒๘ เมตร ไม่มีหลักฐานว่าสร้างขึ้นเมื่อใด แต่เชื่อว่ามีอายุเก่าแก่พอๆ กับพระนอน



ต้นยางใหญ่ ในวัดเจติยหลวงมีต้นยางใหญ่ ๓ ต้น กล่าวกันว่าอายุ ๒๐๐ ปี ต้นหนึ่งอยู่กึ่งกลางระหว่างวิหารอินทขิลและศาลกุ่มภักทน์หน้าวัด เป็นต้นที่ใหญ่ที่สุด วัดรอบโคนต้นได้ ประมาณ ๑๐.๕๖ เมตร สูงไม่ต่ำกว่า ๔๐ เมตร ต้นที่สองอยู่ใกล้ประตูทางเข้าวัดทางด้านทิศใต้ติดกำแพงวัด และต้นที่สามซึ่งเล็กที่สุดอยู่ทางทิศตะวันตกของพระเจดีย์

หอธรรม เมื่อ พ.ศ. ๒๐๑๗ พระเจ้าติโลกราชได้สร้างวิหารหลวงขึ้นใหม่พร้อมทั้งให้สร้างหอธรรม (หอพระไตรปิฎก) ไว้ทางด้านเหนือขององค์พระธาตุเจติย คือสังฆาวาสหอธรรม และทางด้านใต้ในเขตพุทธาวาส แต่ที่มีหลักฐานอาคารหอธรรม สืบทอดมาให้เห็นทุกวันนี้ คืออาคารหอธรรมที่คณะหอธรรม ตรงกับซุ้มจะนำมุขด้านทิศเหนือพระธาตุเจติยหลวง

เสาอินทขิล หรือ เสาหลักเมือง ที่สร้างขึ้นเมื่อครั้งพ่อขุนเม็งรายมหาราชสร้างเมืองเชียงใหม่เมื่อ พ.ศ. ๑๘๓๙ ประดิษฐานอยู่ในวิหารจตุรมุขทรงไทยหลังเล็กๆ เสาอินทขิลนี้สร้างด้วยไม้ซุงต้นใหญ่ ฝังอยู่ใต้ดิน ทุกปีในวันแรม ๑๒ ค่ำเดือน ๘ (เหนือ) หรือประมาณเดือนพฤษภาคมจะมีงาน “เข้าอินทขิล” เพื่อฉลองหลักเมืองนั่นเอง

ในปัจจุบันถึงแม้เมืองเชียงใหม่จะเจริญรุ่งเรือง ก้าวไกลตามแบบฉบับสากล แต่ชาวเชียงใหม่ยังคงสืบสานและรักษาวัฒนธรรมล้านนาที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษอันเป็นสิ่งกำหนดวิถีชีวิต ความเชื่อ ประเพณี และนำมาซึ่งการผสมผสานศิลปกรรมอันหลากหลายในท้องถิ่นอย่างงดงาม ดังเช่น วัดเจติยหลวงวรวิหาร ที่โดดเด่นด้วยความยิ่งใหญ่และความงดงามแห่งศิลปะล้านนา จุดหมายปลายทางหนึ่งของนักท่องเที่ยว และแรงบันดาลใจของศิลปินรุ่นใหม่ที่มีมุ่งหวังให้ศิลปะล้านนาเป็นมรดกล้ำค่าของไทยสืบต่อไป



ลัดเลาะวิถีชุมชนปากน้ำประแส จังหวัดระยอง

เมื่อพูดถึงภาคตะวันออกอย่างจังหวัดระยอง คนส่วนใหญ่ก็นึกถึงหาดทราย
ชายทะเล และเกาะแก่งมากมาย ทั้งที่ความจริงแล้วมีแหล่งวิถีชุมชนเรียบ
ง่ายแห่งหนึ่งให้เราเข้าไปท่องเที่ยวศึกษาเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมได้อย่าง
สนุกสนานและเพลิดเพลิน นั่นคือ ชุมชนปากน้ำประแส





ปากน้ำประแส คือตำบลหนึ่งในอำเภอแกลง จังหวัดระยอง ที่มีแหล่งป่าไม้ ต้นน้ำลำธาร การเชื่อมต่อกันระหว่างกระแสน้ำจืดไหลมาปะทะกับน้ำทะเล จนกลายเป็นแม่น้ำสายใหญ่ที่ติดกับทิศตะวันออกของอ่าวไทย เราสามารถมาสัมผัสวิถีชีวิตพื้นถิ่นเชิงอนุรักษ์ ซึ่งมีแหล่งชุมชนริมแม่น้ำดั้งเดิม ตั้งแต่สมัยอยุธยา สภาพบ้านเรือนเก่าๆ นั้นยังคงหลงเหลือให้ได้คิดถึงวันคืนในอดีตอยู่พอสมควร

“ประแส” ในสมัยกรุงเก่า มีฐานะเป็นเมืองเรียกว่า “เมืองประแส” คำว่า “ประแส” เป็นคำที่ใช้เรียกกันมาตั้งแต่โบราณกาล แม้ชื่อตำบลซึ่งเกิดขึ้นในภายหลังตามกฎหมายลักษณะปกครองท้องที่ก็ใช้ว่า “ตำบลปากน้ำประแส” บรรดาศักดิ์กำนันก็ใช้ว่า “ขุนมุขประแสซล” ฯลฯ แต่ยังคงหาหลักฐานไม่ได้ว่า “ประแส” มีความหมายว่าอย่างไร และในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานมิได้เก็บคำนี้ไว้ เมื่อไม่สามารถหาความหมายของคำดังกล่าวได้ ราวปี พ.ศ. ๒๔๘๙-๒๔๙๓ ทางราชการจึงเปลี่ยนชื่อจาก “ประแส” เป็น “กระแส” ซึ่งหมายถึง “กระแสน้ำ” และเปลี่ยนชื่อตำบลว่า “ตำบลปากน้ำกระแส” อย่างไรก็ตามชาวบ้านก็ยังเรียกชื่อหมู่บ้านของตนว่า “ประแส” ตามที่เรียกกันมาแต่ดั้งเดิม แม้สถานที่ราชการบางแห่งของตำบลนี้ก็ยังคงใช้คำเดิม



อยู่ก็มี เช่น สถานีตำรวจภูธรตำบลปากน้ำประแส การประปาปากน้ำประแส

มีผู้สันนิษฐานด้วยว่า คำว่า “ประแส” น่าจะมาจากความหมายที่ว่า “กระแสน้ำจืด” ที่ไหลมาจากต้นน้ำมา “ประ” (ปะทะ) กับน้ำทะเล (เค็ม) ตรงปากน้ำ จึงเรียกว่า “ปากน้ำประแส”





ชุมชนปากน้ำประแส เป็นชุมชนโบราณที่อนุรักษ์บ้านเก่าอยู่บนถนนเลียบแม่น้ำ เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมโบราณของเมืองท่าสำคัญฝั่งทะเลตะวันออก และยังเปิดให้นักท่องเที่ยวมาพักค้างแรมในแบบโฮมสเตย์ ซึ่งมีการรับรองมาตรฐานโฮมสเตย์ไทยจากสำนักงานพัฒนาการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เจ้าของบ้านที่นี่จะสวมบทบาทเป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยวตามที่ต่างๆ ในปากน้ำประแส ถึงแม้ว่าปากน้ำประแสจะไม่ได้มีหาดทอดยาวเหมือนหาดอื่นๆ แต่ถ้าอยากมาสัมผัสวิถีชีวิตแบบชาวบ้าน ซึ่จักรยานสัมผัสวิถีชุมชน อิ่มหน่ำสำราญกับอาหารทะเลและอาหารพื้นบ้าน ที่นี่ก็เหมาะแล้ว

ชุมชนปากน้ำประแสยังเหมาะสำหรับคนที่อยากมาศึกษาเกี่ยวกับระบบนิเวศป่าชายเลนในเขตชุมชนบ้านแสมภู่ ปากน้ำประแสมีพื้นที่กว่าหกพันไร่ ที่นี่เป็นชุมชนประมง แหล่งค้าอาหารทะเล และแหล่งเกษตรกรรมที่สำคัญมาตั้งแต่อดีต ปัจจุบันพื้นที่ป่าชายเลนในบริเวณนี้เป็นพื้นที่ป่าผืนใหญ่ที่สุดของจังหวัดระยอง และเปิดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ มีการสร้างสะพานเพื่อเดินศึกษาเส้นทางธรรมชาติที่เต็มไปด้วยพืชพันธุ์ป่าชายเลน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ นักท่องเที่ยวและผู้สนใจมาศึกษาดูงานสามารถใช้บริการล่องเรือเพื่อชมธรรมชาติ และระบบนิเวศที่สมบูรณ์ของชุมชนปากน้ำประแส-ทุ่งโปรงทองได้

สถานที่ห้ามพลาดเมื่อมาถึงชุมชนปากน้ำประแส คือ **ทุ่งโปรงทอง** แหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่เต็มไปด้วยธรรมชาติของป่าชายเลน ซึ่งมี**สะพานป่าชายเลน Boardwalk** สะพานไม้เมื่อน้ำขึ้นเราจะได้ชมผืนน้ำสุดสวยตา เมื่อน้ำลงจะมองเห็นปูแสม ปูก้ามดาบ พร้อมกับเสียงดีดตัวของสัตว์น้ำในป่าชายเลนที่สอดสมกันเป็นจังหวะ คล้ายเสียงดนตรีตลอดทาง เมื่อยกนั้งพักในศาลาแอบอิงธรรมชาติเพื่อไปบรรจบกับปลายสะพานทุ่งโปรงทอง สะพานแห่งนี้ทอดยาวไปสิ้นสุดที่ทะเลประแส มีจุดชมวิวที่ทำให้เราได้เห็นยอดต้นโปรงสีเขียวตองอร่ามตาเมื่อแสงแดดส่องกระทบ





ตะเคียนใหญ่อายุ ๕๐๐ ปี



ศาลกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์



วัดแหลมสน

ในชุมชนย่อมมีเรื่องราวของความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนา อย่าง**ตะเคียนใหญ่ ๕๐๐ ปี** ภายในวัดตะเคียนงาม เป็นต้นไม้ที่มีลำต้นขนาดใหญ่ แผ่กิ่งก้านตระหง่านอยู่หน้าวัดตะเคียนงาม และ **ศาลกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์** ริมปากแม่น้ำประแส ภายในศาลประดิษฐานรูปหล่อเท่าองค์จริงของพลเรือเอกพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ พระบิดาแห่งกองทัพเรือไทย ซึ่งเป็นที่เคารพสักการะของชาวระยอง

จุดท่องเที่ยวที่น่าสนใจของชุมชนแห่งนี้เรามาเริ่มต้นกันจาก **หาดแหลมสน** ชายหาดเล็กๆ ที่ทอดยาวไปจนถึงหาดแหลมแม่พิมพ์ มีสะพานที่เราจะมองเห็นวิวจากบนสะพานประแสสินและอนุสรณ์เรือหลวงประแส และมีสถานที่ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์อย่าง **วัดแหลมสน** ที่นี้เราจะได้รู้จักวิถีชีวิตของชาวประมงแหลมสนทั้งการทำประมงและตกปลา นอกจากนี้ยังมีจุดชมวิวแหลมสนที่สร้างตามโครงการก่อสร้างถนนเลียบชายฝั่งตะวันออก (เฉลิมบูรพาชลทิศ) เพื่อใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของคนในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียง รวมถึงนักท่องเที่ยวอีกด้วย

ถัดมาเราไปกันที่ **อนุสรณ์เรือหลวงประแส** ตั้งอยู่บริเวณหัวโขด ชายหาดประแส เป็นเกียรติประวัติและเป็นแหล่งเรียนรู้ของตำบล ปัจจุบันบริเวณรอบตัวเรือได้ปรับเปลี่ยนภูมิทัศน์ให้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว ใกล้เคียง กันคือ **ชายหาดประแส** ซึ่งบริเวณชายหาดได้รับการพัฒนาให้สะอาดชวนเดินเล่นไว้รองรับนักท่องเที่ยวได้พักผ่อนหย่อนใจ

เมื่อมีสายน้ำย่อมต้องมีกิจกรรมล่องเรือเพลิดเพลินบนแม่น้ำประแส ชาวบ้านในชุมชนรวมกลุ่มกันอนุรักษ์วิถีชีวิต ให้บริการล่องเรือชมหิ่งห้อยปากน้ำประแสชมธรรมชาติสองฝั่งแม่น้ำ ในพื้นที่มีบ้านพักและโฮมสเตย์ของเอกชนไว้รองรับนักท่องเที่ยว ที่นี้ยังเป็น **เขตอนุรักษ์ป่าชายเลนลุ่มแม่น้ำประแสและเกาะนก** โดยเทศบาลตำบลเมืองแกลงได้เริ่มเสริมระบบนิเวศชายฝั่งด้วยการปลูกต้นไม้โกงกางและประสัก นับแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ เป็นต้นมา โดยเชิญชวนผู้สนใจและกลุ่มชมรมต่างๆ เข้าร่วมกิจกรรมนี้ รวมปลูกแล้วกว่า ๗,๐๐๐ ต้น เป็นที่อยู่อาศัยของนกประจำถิ่นอย่างนกกระยางขาว



หาดแหลมสน



อนุสรณ์เรือหลวงประแส



นกเป็ดน้ำในฤดูกล้าย้ายถิ่นช่วงฤดูหนาว ด้วยมีอาหาร
กุ้ง หอย ปู ปลาอันอุดมสมบูรณ์ และเป็นสถานที่
เหมาะสมที่สุดสำหรับการส่องกล้องดูนก

จากปากน้ำประแสยังสามารถใช้บริการเรือนำ
เที่ยวไปยังเกาะมันในได้ ที่นี่เป็นสถานที่ตั้งของ**สถานี
วิจัยทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งทะเลอ่าวไทย
ฝั่งตะวันออก** และยังเป็นสถานที่เพาะขยายพันธุ์เต่า
ทะเล ตามพระราชเสาวนีย์ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง มี
ลักษณะเงียบสงบร่มรื่น ยังคงความงดงามตามธรรมชาติ
ไว้เป็นอย่างดี บนเกาะมีอาคารแสดงนิทรรศการ
อาคารเรียนรู้เกี่ยวกับสัตว์ทางทะเล โดยมีวิทยากร
คอยให้ข้อมูลทุกวัน และถ้าโชคดีอาจพบนกยูงเชื่องๆ
เดินออกมาทักทายผู้มาเยือนด้วย รอบเกาะมีชายหาดหิน
เรียงราย หาดทรายขาวสะอาด น้ำทะเลสีฟ้าอมเขียว
หมู่ปะการัง หอยมือเสือ และฝูงปลาการ์ตูนสีส้ม
สดใส

ปากน้ำประแสไม่มีอะไรชวนหิวหาว เหมาะสำหรับมาใช้ชีวิตเนิบนาบ ทำอะไรให้ช้าลง สัมผัสความ
สงบ ผ่อนคลาย ในวันพักผ่อนแสนสบายสุดสัปดาห์

การเดินทางสู่ปากน้ำประแส

ใช้ถนนสุขุมวิทเส้นทางระยอง-จันทบุรี เมื่อถึงอำเภอกอง ให้เดินทางต่อไปอีกประมาณ ๑๒ กิโลเมตร
จะพบกับสามแยกประแส เลี้ยวขวาเข้ามายังปากน้ำประแส ก็จะถึงตำบลปากน้ำประแส 📍



เกาะมันใน

สถานที่เพาะขยายพันธุ์เต่าทะเลเกาะมันใน



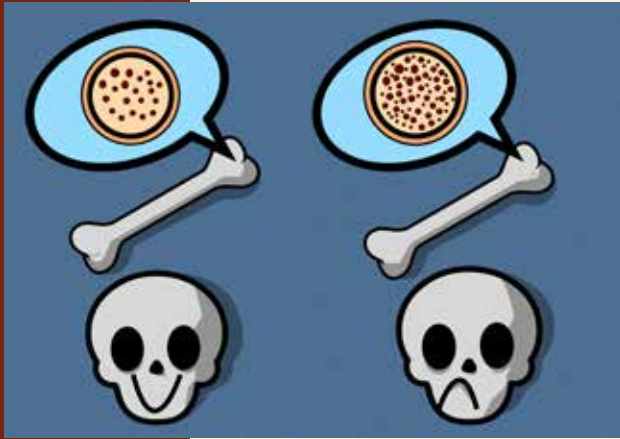


โรคกระดูกพรุน ภัยเงียบที่คนหนุ่มสาวก็เป็นได้

ภาวะ กระดูกพรุนถูกเรียกว่าภัยเงียบ เนื่องจากไม่ปรากฏอาการว่ามีการสูญเสียมวลกระดูกจนกระทั่งกระดูกเปราะบางถึงขนาดที่เมื่อถูกกระแทก ถูกชน หรือหกล้มก็จะทำให้กระดูกแตกหักได้ การแตกหักมักจะเกิดขึ้นที่กระดูกข้อสะโพก ขี่โครง กระดูกสันหลัง หรือข้อมือ ผู้คนมักคิดว่าโรคกระดูกพรุนจะเกิดขึ้นกับผู้หญิงสูงอายุที่อ่อนแอ แต่ความจริงแล้ว คนหนุ่มสาวก็เป็นโรคกระดูกพรุนได้

ภัยคุกคามต่อสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่มีความสำคัญต่อประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด เพศหญิงจะมีโอกาสกระดูกหักจากโรคนี้มากถึง ๓๐-๔๐% แต่เพศชายจะมีโอกาสเพียงแค่ ๑๓% เท่านั้น โรคนี้พบมากที่สุด ในผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ๖๐-๘๐ ปี และ ๒ ใน ๓ ที่มีอายุมากกว่า ๘๐ ปี ภาวะกระดูกพรุนในระยะแรกมักจะไม่มีแสดงอาการใดๆออกมาให้เห็น แต่จะมีเพียงแต่ความเสี่ยงที่จะเกิดกระดูกหักได้ง่ายเท่านั้น



ในช่วงวัยหนุ่มสาวนั้นการสร้างกับการทำลายกระดูกจะเท่าๆ กัน แต่เมื่ออายุมากขึ้น ตัวทำลายก็จะมีมากกว่าตัวสร้าง ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุน ทำให้กระดูกสันหลังค่อมและหัก ร่างกายจะเตี้ยลง และเมื่อเกิดอุบัติเหตุกระดูกก็จะหักได้ง่าย ที่สำคัญคือจะมีอาการปวดหลังอย่างมาก ปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนอย่างแรก คือ เชื้อชาติ เราพบว่าคนผิวขาวเป็นมากกว่าคนในแถบเอเชีย แต่คนเอเชียจะพบได้มากกว่าคนผิวดำ

ส่วนใหญ่คนผิวดำจะไม่ค่อยมีโรคกระดูกพรุนให้เห็น ส่วนเรื่องพันธุกรรมนั้นจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้วยเช่นกัน ตัวอย่างคือเมื่อแม่เป็น ลูกเป็น แม่เคยกระดูกหัก ลูกก็จะกระดูกหัก ในเรื่องของอายุนั้นมีผลเกี่ยวข้องกันอย่างแน่นอน เมื่ออายุ ๖๕ ปีจะก้าวเข้าสู่ภาวะกระดูกพรุน หรือผู้หญิงหลังจากหมดประจำเดือนไปแล้ว ๕ ปี ผู้หญิงมักเป็นโรคกระดูกพรุนได้มากกว่าผู้ชาย พบในคนผอมมากกว่าคนอ้วน เพราะว่าไขมันมีเอสโตรเจนช่วยซ่อมแซมกระดูกพรุน เช่นเดียวกับผู้หญิงที่ตัดมดลูกรังไข่ เมื่อถูกตัดก็ไม่มีเอสโตรเจนหรือเป็นโรคต่อมไทรอยด์เป็นโรคพุ่มพวง หรือพวกโรคไตเรื้อรัง

นอกจากนี้ยาก็มีผลต่อโรคกระดูกพรุนได้เช่นกัน ยาสเตอรอยด์ (steroid) ทุกชนิด ยาขับปัสสาวะ ยาแก้ชัก เป็นต้น

ป้องกันโรคกระดูกพรุน เริ่มได้แต่วัยเด็ก

วิธีการป้องกันโรคกระดูกพรุน คือ เติบโตและสะสมมวลกระดูกให้แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็ก นั่นคือช่วงที่ร่างกายของคนเราสร้างมวลกระดูกถึง ๙๐ เปอร์เซ็นต์ของมวลกระดูกทั้งหมด รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ได้รับปริมาณที่เหมาะสมโดยเฉพาะ

กลุ่มผักใบเขียว กินแคลเซียมและวิตามินดี เช่น นมเป็นสารอาหารที่ให้แคลเซียม เด็กๆ ควรดื่มอย่างน้อยวันละ ๒ แก้ว (๕๐๐ ซีซี) จนถึงวัยหนุ่มสาว เพื่อสะสมมวลกระดูกให้มาก ควรออกกำลังกายเพียงพอและสม่ำเสมอ หยุดสูบบุหรี่ ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปรึกษาคำแนะนำเพิ่มเติมในการป้องกันจากแพทย์

ผู้ใหญ่ควรได้รับแคลเซียมวันละ ๘๐๐-๑,๐๐๐ มก. หากเป็นหญิงวัยหมดประจำเดือนควรได้รับแคลเซียมวันละ ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ มก. และสำหรับผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปควรได้รับแคลเซียมวันละ



๘๐๐-๑,๐๐๐ มก. นั้นหมายถึงวัยผู้ใหญ่ควร
ดื่มนมประมาณ ๕๐๐ มิลลิลิตรต่อวัน หาก
กลัวอ้วน อาจเปลี่ยนเป็นนมพร่องมันเนย แต่
หากแพ้นมวัว สามารถใช้นมถั่วเหลืองแทนได้
โดยรับประทานในปริมาณที่มากขึ้นเพราะนม
ถั่วเหลืองมีแคลเซียมน้อยกว่านมวัว

ร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมได้ดี วิตามินดีก็
สำคัญมาก วิตามินดีจะสังเคราะห์ขึ้นที่ผิวหนัง
เมื่อผิวหนังถูกแสงแดด ฉะนั้น การอาบแดด
วันละ ๑๐-๑๕ นาทีในช่วงเช้าช่วยป้องกันการ
เกิดโรคกระดูกพรุน เพราะทำให้ได้รับวิตามินดี
ประมาณ ๖๐๐ หน่วย นอกจากนั้น วิตามินนี้มีย
อยู่ในอาหารต่างๆ เช่น ไข่แดง ปลาทะเล และ
ตับ

สำหรับกรณีที่ไม่สามารถรับประทานได้
ควรเลือกกินอาหารที่มีแคลเซียมมาก เช่น ปลา
ตัวเล็ก กุ้งแห้ง ผักใบเขียว นอกจากดื่มนม
แล้วแนะนำให้ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้กระดูกแข็งแรงอีกทางเลือกหนึ่ง การออกกำลังกาย
กายถือเป็นปัจจัยในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ยิ่งเราออกกำลังกายเสริม
สร้างกล้ามเนื้อได้สม่ำเสมอเท่าไร กล้ามเนื้อจะเป็นตัวช่วยอย่างดีในการกระชับข้อต่อ
และกระดูกต่างๆ ให้แข็งแรง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคกระดูกพรุน ในวัยเด็กและวัย
หนุ่มสาว การออกกำลังกายช่วยเพิ่มมวลกระดูก และในวัยชรามันช่วยป้องกันการสูญ
เสียมวลกระดูก แนะนำให้ออกกำลังกายที่เน้นการยกน้ำหนักและแรงต้าน ซึ่งกล้ามเนื้อ
ต้องฝืนแรงโน้มถ่วงหรือแรงอื่นๆ โดยไม่กดกระดูกและข้อต่อมากเกินไป เช่น การ
เดิน ขึ้นลงบันได เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ลีลาศ รำมวยจีนอย่างช้าๆ หรือไทเก๊ก

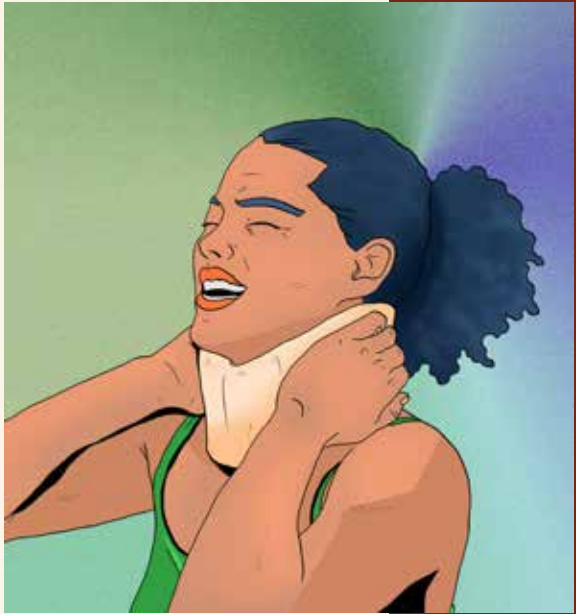
ยิ่งไปกว่าควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเน้นเรื่องออกกำลังกายแบบแอโรบิก
ที่เหมาะสม อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที ทำให้ได้วันเว้นวัน หรือ อาทิตย์ละ ๓ วัน โดย
มีวันพักระหว่างช่วง ๓ วันที่ออกกำลังกาย

สำรวจตัวเอง อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนหรือไม่

- ขาดการออกกำลังกาย คนไม่ออกกำลังกายมีโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุนมากกว่า
พบว่า ผู้หญิงที่นั่งมากกว่า ๔ ชั่วโมง/วัน เสี่ยงกระดูกสะโพกหักมากกว่าผู้หญิงที่นั่ง
น้อยกว่า ๖ ชั่วโมงต่อวันถึง ๕๐%

- การรับประทานอาหาร ถ้าได้รับเกลือมากกว่า ๑ ช้อนชา/วัน ซา กาแฟมาก
กว่า ๓ แก้ว/วัน น้ำอัดลมมากกว่า ๔ กระป๋อง/สัปดาห์ และทานโปรตีนมากกว่า ๑๐-
๑๕% ในแต่ละมื้อของอาหาร มีความเสี่ยงกระดูกพรุนสูง เนื่องจากอาหารและเครื่องดื่ม
ดื่มดังกล่าวจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม ส่วนอาหารเค็มจัดและคาเฟอีนยังทำให้
ร่างกายขับแคลเซียมมากขึ้นอีกด้วย

ถ้าอยู่ในกลุ่มเสี่ยง และอายุยังน้อย ควรเริ่มป้องกันตัวเองเสียตั้งแต่วันนี้ครับ



ไพโรจน์ พิเชฐเมธากุล

ศิลปินจากนิวยอร์กกลับมาไทย ใช้ศิลปะปันน้ำใจสู่สังคม



เชื่อ

ได้ว่าเยาวชนไทยต่างเติบโตมากับการดูมากมาย และคาแรกเตอร์การ์ตูนฝ่ายดีก็อาจจะสร้างแรงดลใจให้เด็กๆ มีความฝันต่างกันไป เช่นเดียวกับคุณป๊อ **ไพโรจน์ พิเชฐเมธากุล** ผู้ชอบวาดการ์ตูนมาตั้งแต่เด็ก มีความฝันอยากเป็นศิลปินนักวาดรูปและแนวแน่วต่อเส้นทางนี้จนสอบเข้ามหาวิทยาลัยศิลปากร เรียนต่อและใช้ชีวิตที่อเมริกานานถึง ๙ ปี จนมีโอกาasเป็นอาจารย์สอนในโรงเรียนศิลปะที่นิวยอร์ก

และหนึ่งปีที่ผ่านมา เขาตั้งใจกลับมาเมืองไทยเพื่อใช้ความเชี่ยวชาญด้านศิลปะผลักดันสังคมไทยให้ดีขึ้นในแบบที่เขาถนัด และสามารถช่วยได้ ถือเป็นบุคคลรุ่นใหม่ที่ดีที่คิดดีทำดีโดยไม่จำกัดขอบเขต เพราะเชื่อว่าเราทุกคนสามารถสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับสังคมได้โดยเริ่มจากตัวเราเอง

ความฝันในวัยเด็กที่ไม่เคยเปลี่ยนไป

ผมชอบดูการ์ตูนเหมือนเด็กทั่วไป มีการ์ตูนที่ชอบมากคือ ดรากอนบอล ซึ่งตัวเอกช่วยปราบผู้ร้ายต่างๆ ความชอบนี้ทำให้ผมหัดวาดภาพมาเรื่อยๆ ตั้งแต่ ๙ ขวบ จนสอบเข้าช่างศิลป์ ทำให้เริ่มเรียนศิลปะอย่างจริงจัง สอบติดที่คณะจิตรกรรมของมหาวิทยาลัยศิลปากรได้ จากนั้นไปเรียนต่อที่อเมริกา มีทั้งเรียนภาษาและเรียนศิลปะไปด้วย งานล่าสุดก่อนกลับไทย ผมเป็นอาจารย์สอนศิลปะ ตอนนั้นมีเด็กต่างชาติทั้งจากยุโรปและประเทศอื่นๆ มาเรียนกับผม พอสอนคนเหล่านั้นได้สองปี ผมเริ่มรู้สึกว่ายากกลับมาทำอะไรเพื่อคนไทยบ้าง ซึ่งอาจจะไม่ได้มาสอนเด็กตามมหาวิทยาลัยต่างๆ นะครับ แต่อยากไปสอนตามต่างๆ ที่ด้อยโอกาสมากกว่า

ผูกศิลป์ในเรือนจำ

ตอนนี้ผมกำลังมีโปรเจกต์ใหม่ที่ผมทำได้ประมาณ ๖๐ % แล้ว เป็นการสร้างภาพศิลปะในเรือนจำกลางจังหวัดราชบุรี ในชื่อ “Hope in the Prison” ซึ่งคาดหวังว่ากลางปีนี้จะสำเร็จครับ ผมอยากสร้างวิชาชีพให้แก่นักโทษซึ่งส่วนใหญ่ ๗๐ % มีโอกาสที่จะได้กลับออกมาสู่สังคมเรา ผมคิดว่าศิลปะน่าจะกล่อมเกล่าเขาเหล่านั้นให้เป็นคนดีขึ้นได้

ภาพที่วาดส่วนใหญ่จะเป็นภาพวัด พระ เจดีย์ หนุมาน ยักษ์ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เขาเชื่อมกับธรรมะได้ใกล้ชิดมากขึ้น นักโทษที่มาเรียนกับผมจะได้รับการคัดเลือกมาจากผู้คุมแล้ว ผมตั้งความปรารถนาไว้ว่าเมื่อเขามีโอกาสออกไปสู่สังคม เขาอาจจะได้เป็นหัวหน้าครอบครัวและมีวิชาชีพนี้หาเลี้ยงตน รวมถึงสามารถดูแลคนในครอบครัวของตัวเองต่อไป





Hope ของคนไร้บ้าน

ตอนอยู่นิวยอร์ก ผมเคยทำโปรเจกต์ "ความหวังของคนไร้บ้านในนิวยอร์ก" เมืองที่เป็นเหมือนศูนย์กลางของโลก ตอนนั้นผมรู้สึกว่ เราอยากเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ เราเป็นคนตัวเล็ก ๆ ที่ไม่สามารถเปลี่ยนอะไรที่เป็นมหากาธระดับเศรษฐกิจการเมือง แต่เรามีศิลปะที่สามารถช่วยเยียวยาจิตใจได้ ผมใช้เวลาวาดรูป พุดคุย สัมผัส และเข้าใจถึงวิถีชีวิต "คนไร้บ้าน" โดยวาดคนจำนวน ๕๐๐ คน บนม้วนกระดาษความยาว ๕๐ เมตร เหตุการณ์ที่ผมประทับใจ คือการที่ได้เห็นหลายคนเข้ามาช่วยกันวาดรูป นำอาหาร น้ำเงินมาร่วมบริจาค และนั่งพุดคุยให้กำลังใจกัน ทั้งคนไร้บ้านเองก็ตั้งรูปแบบศิลปะของผมว่า "Thai Street Art" ซึ่งผมชอบชื่อนี้ะ ถ้ามีคนถามว่า งานศิลปะของผมเป็นแบบไหน ผมก็อยากใช้คำนี้ละครับ

แรงบันดาลใจในการสร้างศิลปะเพื่อบันน้ำใจสู่สังคมเกิดจากตอนที่ผมไปใช้ชีวิตอยู่ที่โน่นแล้วได้รับน้ำใจจากพี่ๆ คนไทยด้วยกัน เขาช่วยแบ่งปันทั้งที่พัก อาหาร เมื่อเราเป็นผู้รับแล้วเราก็อยากกลายเป็นผู้ให้บ้าง ผมอยากส่งต่อความดีเหล่านั้นไปอีกเรื่อยๆ ครับ

ปั้งเสียงหัวใจตัวเอง

การทำโปรเจกต์แต่ละครั้ง ทำให้ผมเข้าใจคำว่า สิ่งที่น่านอนคือความไม่แน่นอน หากเรา มีความฝัน ให้ลงมือทำ อย่างกลัวความล้มเหลว ให้เราฟังเสียงหัวใจตนเองและแน่วแน่งกับสิ่งนั้น

เพราะระหว่างที่ผมทำโปรเจกต์ต่างๆ ก็มีเสียงวิจารณ์ด้านลบมากมาย ซึ่งผมจะไม่มัวมาคิดเรื่องเหล่านั้น แต่ทำทุกวันให้มีความสุข และไม่ลืมวางแผนชีวิตให้รอบคอบ รวมถึงผมอยากให้สังคมให้โอกาสแก่คนไร้บ้านหรือนักโทษ ให้กลับมาทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อีกครั้งหนึ่ง



ศิลปะเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง

สิ้นปีนี้ผมมีโครงการไว้ในใจแล้ว ผมตั้งใจจะไปวาดภาพกำแพงโรงพยาบาลมะเร็งเด็กที่ขอนแก่น ซึ่งเด็กส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยติดเตียง และอาจจะไม่สามารถมาร่วมวาดงานศิลปะบนกำแพงกับผมได้ ผมก็จะใช้วิธีให้กระดาดแผ่นเล็กๆ สอนให้เขาวาดรูป เช่น รูปสัตว์ต่างๆ รวมถึงผมอาจจะสร้างงานศิลปะเพื่อนำไปประมูลมาช่วยเหลือนำไปช่วยเหลือผู้ป่วยสำหรับคนไข้ที่ไม่มีเงินรักษาด้วย

ในหลวงรัชกาลที่ ๙ บุคคลต้นแบบในการทำความดี

สำหรับผมไม่รู้ว่าจะเป็นการกล่าวเกินตัวไปหรือไม่ หากจะมองว่าในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงเป็นต้นแบบของการทำความดี สิ่งที่พระองค์สอนคือช่วยคนไทยในระดับประเทศ และทรงสอนในเรื่องการรู้จักคำว่า พอเพียง อย่างเงินที่ผมได้จากการทำงาน ผมจะเก็บไว้ใช้จ่ายส่วนหนึ่ง และเอาส่วนหนึ่งมาทำงานเพื่อสังคม สิ่งเหล่านี้ผมได้ขบคิดมาจากพระองค์ท่าน คือการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพได้ ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน และมีน้ำใจต่อสังคมในแบบที่ผมพอจะช่วยให้

จุดเริ่มต้นของการทำความดีที่เยาวชนสามารถทำได้

ผมว่าสำหรับเด็กๆ แค่ตั้งใจเรียนก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีแล้ว การเป็นเด็กดีของพ่อแม่ ไม่เป็นภาระทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักหน้าที่ของตัวเอง และตั้งใจในสิ่งที่ตัวเองทำอยู่ เพราะวันหนึ่งข้างหน้า ความตั้งใจของน้องๆ ก็อาจจะช่วยสร้างสังคมให้ดีขึ้นในทางใดทางหนึ่ง

การที่เยาวชนสมัยนี้เห็นความสำเร็จของคนอื่น จริงๆ แล้วเบื้องหลังมันมีสิ่งที่เขาต้องทำอีกมากมาย ไม่ได้มีอะไรที่ได้มาง่ายๆ

ดังนั้นอย่าท้อใจน้องๆ เริ่มทำวันนี้ของตัวเองให้ดี คิดบวก และไม่ว่าจะเติบโตมาทำอะไรผมคิดว่าน้องๆ จะสามารถช่วยสังคมได้ในวิธีใดวิธีหนึ่งครับ 🙏





ผ้าบังสุกุลจีวรรีไซเคิล ผลงานสร้างสรรค์จากขยะพลาสติก



ปกติ เวลาคนเราไปวัด ส่วนใหญ่ก็จะไปไหว้พระฟังเทศน์ฟังธรรม รักษาศีล เจริญภาวนา ทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน และปัจจัยต่างๆ แต่ที่วัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ แห่งนี้ กลับมีประชาชนมาทำบุญด้วยขยะรีไซเคิลที่ทางวัดบอกว่าสามารถเอาไปทำเป็นจีวรพระได้!

พระมหาประนอม ธัมมalingกาโร เจ้าอาวาสวัดจากแดง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เจ้าขององค์ความรู้ทางด้านนวัตกรรมเทคโนโลยีซึ่งนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเผยแพร่องค์ความรู้นี้จนเป็นที่รู้จักในฐานะแหล่งเรียนรู้การจัดการขยะ ที่มีหน่วยงานรัฐ องค์กรเอกชน รวมถึงประชาชน เข้าไปเรียนรู้ เล่าว่า โครงการจีวรขยะรีไซเคิลมีวัตถุประสงค์ที่จะจัดการปัญหาขยะภายในวัด และชุมชนโดยรอบวัด โดยเฉพาะขยะที่ถูกทิ้งตามแม่น้ำ และที่ไหลมาตามแม่น้ำเจ้าพระยา สามารถดำเนินการจัดเก็บได้มากถึงวันละ ๒ ตัน ขณะที่ภายในวัดเองก็มีขยะเกิดขึ้น วันละ ๕๐-๑๐๐ กิโลกรัม

พระมหาประนอม ธัมมalingกาโร เจ้าอาวาสวัดจากแดง ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารจัดการขยะของวัดว่า ช่วงแรกทางวัดจะกำจัดขยะด้วยวิธีการฝังกลบหรือเผา แต่เมื่อมี



ขยะมากขึ้นเรื่อยๆ จึงเริ่มมีการแบ่งขยะเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ ขยะอินทรีย์ ขยะอันตราย และขยะพลาสติก และชักนำหนักเก็บข้อมูล

สำหรับขยะอินทรีย์นั้น ทางวัดจะนำมาผลิตเป็นน้ำหมักชีวภาพ ขยะอันตรายรวบรวมส่งให้กับ อบต. เพื่อกำจัดต่อไป ส่วนขยะพลาสติกจะนำไปแปรรูปเป็นน้ำมันเตาซึ่งไม่ค่อยคุ้มค่า ต่อมาเมื่อพระมหาประนอมได้เข้าร่วมประชุมโครงการ OUR Khung BangKachao ซึ่งจัดตั้งขึ้นเมื่อปี ๒๕๖๑ จากความร่วมมือระหว่างมูลนิธิชัยพัฒนา กับ ๓๔ องค์กรชั้นนำที่ร่วมกันดำเนินงานภายใต้ “ศาสตร์พระราชา” เพื่อช่วยกันอนุรักษ์และพัฒนาให้ดั่งบางกะเจ้ากลับมาเป็นพื้นที่สีเขียวอันอุดมสมบูรณ์ พร้อมทั้งพัฒนาวิถีชีวิตความเป็นอยู่และการเติบโตทางเศรษฐกิจของชุมชนในพื้นที่ให้ดียิ่งขึ้น และเห็นคณะทำงานของ บริษัท ฟิทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC ใส่เสื้อที่ผลิตจากขยะขวดพลาสติกรีไซเคิล ท่านจึงเกิดคำถามว่า ถ้าสามารถนำขยะที่เป็นขวดพลาสติกมารีไซเคิลทำเป็นเสื้อได้ แล้วจะทำจิวรด้วยได้ไหม

จากนั้น GC จึงได้นำนวัตกรรมและองค์ความรู้ของบริษัทฯ เข้ามาช่วยวัดจากแดงพัฒนาผลิตภัณฑ์ จนได้เป็นผ้าม้วนผ้าบังสุกุลจิวรรีไซเคิลต้นแบบ เมื่อปลายปี ๒๕๖๑

เหตุที่เรียกว่า “ผ้าบังสุกุลจิวร” พระมหาประนอม อธิบายว่า จีวรที่ถูกต้องตามพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ สามารถทำได้จากวัสดุ ๖ ชนิดคือ เปลือกไม้ ฝ้าย ไผ่ ใยไหม ขนสัตว์ เปลือกป่าน และของผสมกัน ถึงแม้ว่าจีวรที่ GC พัฒนาขึ้นจะเป็นจีวรที่ผลิตมาจากขวดพลาสติก แต่พลาสติกนั้นได้มาจากปิโตรเคมี และปิโตรเคมี ก็เกิดจากการทับถมกันของซากพืชซากสัตว์ พิจารณาแล้วยังเข้าข่ายวัสดุที่นำมาทำเป็นจิวรได้

ส่วนสาเหตุที่เรียกว่า “ผ้าบังสุกุลจิวร” เป็นเพราะผ้านี้ดั่งกล่าวผลิตมาจากขวดพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ขอบที่ใช้แล้วทิ้งแล้วเทียบได้กับผ้าบังสุกุล ตั้งแต่สมัยพุทธกาล ผ้าบังสุกุลหมายถึงการนำเศษผ้าจากกองฝุ่น กองขยะ รวมถึงผ้าห่อคลุมศพที่ถูกทิ้งแล้ว มาซัก เย็บ และย้อม จนกลายเป็นจีวรสำหรับนุ่งห่มนั่นเอง

ผ้าบังสุกุลจิวรรีไซเคิลนี้ เกิดจากการนำขยะขวดพลาสติกชนิดใส (PET) มาผ่านกระบวนการ Upcycling จนได้เป็นเส้นใยโพลีเอสเตอร์รีไซเคิล (Recycled Polyester) แล้วนำมาถักทอรวมกับเส้นใยฝ้าย (Cotton) และเส้นใยซิงค์โพลีเอสเตอร์ด้านเบคทีเรีย





(Antibacterial Polyester Zinc) ที่มีคุณสมบัติช่วยลดกลิ่นอับในสัดส่วนที่เหมาะสม จนกลายเป็นผืนผ้า นำไปย้อมเป็นสีพระราชนิยม ซึ่งเป็นสีจิวรพระราชทานของในหลวงรัชกาลที่ ๙

กระบวนการทำขยะพลาสติกให้กลายเป็น “จิ๋วรีไซเคิล” ๑ ผืน จะต้องใช้ขยะประเภทขวดพลาสติก PET จำนวน ๑๕ ขวด และถ้าผลิตเป็นผ้าไตรจีวร ๑ ชุด จะต้องใช้ขวด PET จำนวน ๖๐ ขวด โดยใช้เทคโนโลยี Upcycling ซึ่งเป็นนวัตกรรมการแปรรูปขยะให้เป็นเส้นใยรีไซเคิล แล้วจึงถักทอผสมผสานกับเส้นใย Polyester Rayon เส้นใยฝ้าย และเส้นใยโพลีเอสเตอร์ซิงค์ แอนตี้แบคทีเรีย (Polyester Zinc Antibacterial) ที่สามารถป้องกันแบคทีเรีย ลดกลิ่นอับ มีความนุ่ม ระบายอากาศได้ดี เหมาะสมกับสภาพอากาศร้อนอบอ้าวในเมืองไทย

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทเอกชน ตลอดจนจิตอาสาซึ่งเป็นชาวบ้านในชุมชนมาช่วยกันตัดเย็บ และขายได้ในราคาตั้งแต่ ๒,๐๐๐ - ๕,๐๐๐ บาท มีประชาชนที่สนใจเข้ามาร่วมสนับสนุนและติดต่อขอซื้อผ้าไตรจีวรเป็นจำนวนมาก เพื่อนำถวายแด่พระสงฆ์ในพื้นที่ต่างๆ ในช่วงเทศกาลสำคัญทางพุทธศาสนา นอกจากได้บุญกุศลแล้ว ยังเป็นการเพิ่มมูลค่าขยะพลาสติกกว่าร้อยละ ๖๐ ให้กลายเป็นสิ่งปฏิภูลในสิ่งแวดล้อมที่ต้องใช้เวลาย่อยสลายถึง ๔๕๐ ปี

หากผู้มีจิตศรัทธา และเห็นคุณค่าของขยะพลาสติก สามารถร่วมบุญร่วมกุศลส่งมอบขยะพลาสติกได้ที่ พระมหาประนอม ธมฺมาลังกาโร เจ้าอาวาสวัดจากแดง ชอยวัดจากแดง ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐ หรือหากมีจำนวนมาก ขนาดถุงขยะ ๖-๗ ถุงใหญ่ แจกมาได้ที ๐๖๖-๑๕๙๕๕๕๕๕ ทางวัดจะจัดส่งรถไปรับให้ถึงที่

สำหรับผู้สนใจสั่งซื้อผ้าบังสุกุลจิ๋วรีไซเคิล สามารถติดต่อโดยตรงได้ที่วิสาhekajชุมชนวัดจากแดง ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โทรศัพท์ ๐๒-๔๖๔๑๑๒๒ หรือ ๐๘๑-๖๔๓๕๑๗๕



อเล็กซ์ เรนเดล

ต้นแบบนักแสดง

ผู้อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

อยากให้ทุกคนทำทุกอย่างที่เป็นมิตรกับสิ่งมีชีวิต เป็นมิตรกับคน เป็นมิตรกับสัตว์และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัวเองทำ เวลาไปเที่ยวก็ไม่ละเลยสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น กังขยให้เป็นที่ปนทาง แม้กระทั่งการพูดจาก็ควรพูดดีต่อกับ

คส่วนใหญ่รู้จัก อเล็กซ์ เรนเดลล์ หรือ อเล็กซานเดอร์ ไชมอน เรนเดลล์ ในมุมของดาราลูกครึ่งหน้าเด็ก เข้าสู่วงการบันเทิงตั้งแต่อายุ ๔ ขวบ และยังคงโลดแล่นบนเส้นทางสายบันเทิงจนถึงปัจจุบัน

แต่อีกมุมหนึ่ง อเล็กซ์ได้ทุ่มเทเวลาให้กับกิจกรรมดูแลสิ่งแวดล้อม จนเป็นผู้ร่วมก่อตั้งโครงการศูนย์สิ่งแวดล้อมศึกษา EEC Thailand หรือ Environmental Education Centre Thailand ซึ่งเป็นค่ายการเรียนรู้และศึกษาระบบนิเวศอย่างใกล้ชิดที่เปิดโอกาสให้เยาวชนที่สนใจเข้ามาเรียนรู้ ทั้งเป็นการช่วยปลูกจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในระยะยาวให้กับเยาวชนทุกคนอีกด้วย

เติบโตมากับการ "ให้"

ตั้งแต่จำความได้ อเล็กซ์ก็อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีคนเชิญชวนให้ทำบุญช่วยเหลือคนอื่นอยู่ตลอดเวลา เมื่ออายุ ๙-๑๐ ปี มีโอกาสไปเรียนรู้เรื่องของช้างกับครูอลงกต ชูแก้ว ตอนนั้นอเล็กซ์เล่นละครของค่ายบรอดคาซท์ ก็ถือกล่องไปขอรับบริจาคตามกองถ่ายเพื่อนำเงินไปซื้อยาใส่ในกล้วยและป้อนช้างที่ป่วย สิ่งเหล่านี้ค่อยๆ ซึมซับเข้ามาในตัวเขา ประกอบกับรู้สึกสิ่งที่ได้เห็นนักฟุตบอลที่ชื่นชอบมีมูลนิธิของตัวเอง และมอบเงินเป็นร้อยล้านให้เด็กยากจน ทั้งหมดนี้หล่อหลอมให้เด็กชายตัวน้อยเติบโตขึ้นมาด้วยหัวใจรักในการแบ่งปัน

“พอเราโตขึ้นมาเราเรียนจบก็อยากรู้ ครูกต (อลงกต ชูแก้ว) ทำอะไรเลยลองโทรไปหาครูกต แล้วก็เห็นว่าเขากำลังทำเรื่องของช้าง เรื่องของเด็กตาบอด เราก็รู้สึกร่วมว่าเป็นกิจกรรมที่ดี เป็น





กิจกรรมที่ไม่มีใครเลย มีแต่ครู มีแต่ช้าง มีแต่เด็กๆ ตามอด
ผมรู้สึกว่าเป็นการให้ของคนที่มีใจจริงๆ ไม่เห็นมีกล้องมาจับ
ไม่เห็นต้องไปบอกใครเลยว่าเราทำ แต่เราได้เห็นความจริงใจ
ครูขับรถจากเชียงใหม่มาถึงปากช่องทุกเสาร์-อาทิตย์ เพื่อมา
สอนดนตรีเด็กตามอด โดยไม่ได้คิดค่าใช้จ่ายอะไรเลย คนพวก
นี้กำลังทำเพื่อลูกหลาน เพื่ออนาคตที่ดีของโลกของเราอยู่นะ”

เมื่ออเล็กซ์มีเวลว่าง ก็พาตัวเองไปช่วยครูอลงกต พาช้าง
“ขวัญเมือง” จากภาคใต้มาอยู่ที่เขาใหญ่เพื่อเป็นครูช้างสอนเด็ก
ตามอดและเด็กกำพร้า ทำให้เขาย้อนกลับมาคิดว่าถ้าสร้างเป็น
องค์กรขึ้นมาจะดีหรือไม่ จะไปได้กว้างขนาดไหน จนนำไปสู่
บทบาทใหม่ของนักแสดงหนุ่มในฐานะผู้ร่วมก่อตั้ง EEC Thailand
องค์กรที่ดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อมศึกษา เน้นให้ความรู้เชิงลึก
เรื่องการอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างสนุกสนาน ผ่านกระบวนการจัด

ค่ายเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ให้คนมีส่วนร่วมในการปกป้องทรัพยากรทางธรรมชาติและ
การใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน

EEC ตั้งขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ

อเล็กซ์ตั้งองค์กร EEC Thailand มา ๔ ปีแล้ว ตอนเริ่ม
ต้นแรกๆ มีพนักงานประมาณ ๓-๔ คน ใช้ต้นทุนเท่าที่มี เช่น
ตึกที่ทำงานเป็นตึกที่คุณแม่อเล็กซ์ซื้อไว้ ครูอลงกตมาดูแล
เรื่องการเรียนการสอนเด็กๆ ในขณะที่อเล็กซ์ดูแลเรื่องของการ
จัดการ อเล็กซ์เชื่อว่าการแก้ปัญหาที่เด็กๆ เป็นการแก้ปัญหา
ที่ต้นเหตุ หลายๆ ปัญหาที่เราเห็นเป็นปัญหาที่แก้ไม่ได้ง่าย นี่คือ
เหตุผลที่ว่าทำไมเขาถึงต้องมีองค์กร ต้องมีกระทรวง เพราะปัญหา
สิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาระดับประเทศ ไม่ใช่ปัญหาระดับบุคคล แต่เป็นปัญหาของโลก



อเล็กซ์อยากให้เยาวชนรุ่นใหม่
ได้เป็นนักอนุรักษ์โดยไม่ต้องมีใคร
มาบอกให้เขาอนุรักษ์ แล้วก็ไม่ต้อง
ให้เขาเห็นอะไรบนสังคมออนไลน์
ไม่ต้องรอให้เขาถูกกระทบก่อนที่
จะลุกขึ้นมา เราควรสอนเด็กในเรื่อง
ของสิ่งแวดล้อม ให้เขาชอบเท่า ชอบ
ปลา ชอบป่า จะได้มีคำว่าสิ่งแวดล้อม
ติดตัวเด็กๆ ตั้งแต่เล็กจนกลายเป็น
ส่วนสำคัญในชีวิต

อเล็กซ์บอกว่า “เป้าหมายของ
ผมคือ อยากจะปลูกฝังแล้วให้มัน
อยู่ในหัวใจของเขาตั้งแต่เขายัง
เด็ก”



สิ่งแวดล้อมทำให้มุมมองของคนเราเปลี่ยนไป

ตั้งแต่มาทำเรื่องสิ่งแวดล้อม อเล็กซ์บอกว่าผู้คนมองเราอีกแบบหนึ่งเยอะขึ้น หมายความว่าเราทำงานตรงนี้เพราะชอบ ทำงานเพราะรัก ทำแล้วสนุก ทำแล้วรู้สึกว่าได้สร้างความเปลี่ยนแปลงบางอย่างในทางที่ดี แต่ในขณะเดียวกันก็ได้รับผลตอบรับที่ไม่เคยคิดว่าจะเกิดขึ้น เช่น คนในวงการที่ไม่เคยรู้จักกันส่งข้อความมาให้กำลังใจ ไม่ว่าจะไปที่ไหน จะมีคนมาถามว่าช่างเป็นยังงี้บ้าง หรือมีงานอะไรให้เข้าไปช่วยไหม

อเล็กซ์รู้สึกโชคดีที่ได้ทำงานสิ่งแวดล้อม มักจะมีเหตุการณ์ที่ทำให้ประทับใจอยู่ตลอดเวลา อย่างเด็กบางคนที่คุณพ่อส่งมาค่ายของ EEC ตั้งแต่ยังเล็ก ตอนนี้อายุ ๓-๔ ขวบแล้ว น้องจะสร้างงานเกี่ยวกับเต่าทะเลอยู่ตลอดเวลา จะชอบเล่าให้เพื่อนฟังทุกอย่าง ที่เขาอายุแค่ ๔ ขวบ ซึ่งอเล็กซ์มั่นใจว่าน้องคนนี้จะมีความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมอยู่ในใจของเขาไปตลอด แล้วลองคิดถึงเขาไปอีก ๒๐ ปี ใน ๓๐ ปีข้างหน้า เขาจะมีแรงบันดาลใจมากแค่ไหน ในวันที่เขาเป็นผู้บริหาร ในวันที่เขาเป็นพนักงาน หรือดำรงชีวิตอยู่คนเดียว การตัดสินใจในแต่ละวันจะต้องเป็นการตัดสินใจที่มีแต่สิ่งดีๆ ให้กับโลกของเราแน่นอน



ให้ธรรมชาติเป็นห้องเรียนของเรา

ภายใต้ปรัชญาการเรียนรู้ในรูปแบบ “Let Nature be our Classroom - ให้ธรรมชาติเป็นห้องเรียนของเรา” กิจกรรมของ EEC จึงแบ่งเป็น ๔ ประเภทด้วยกัน ได้แก่ Wild Life, Marine Life, Private Camps และ CSR Solutions โดยมีครูอลงกต ชูแก้ว เป็น Programme Director นำทีมดูแลจัดการหลักสูตร ร่วมกับวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเรื่องสิ่งแวดล้อมในแต่ละด้าน

EEC มีมากกว่า ๒๐ หลักสูตร ๓ วัน ๒ คืนบ้าง ๔ วัน ๓ คืนบ้าง มีทั้งค่ายของทะเล ค่ายของป่า และค่ายของอาสาสมัคร คือนำอาสาสมัครมาทำงานกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ โดยจะออกแบบกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการของคนที่มาเรียน สำหรับเด็กที่ไม่มีโอกาสเหมือนเด็กเหล่านี้ EEC จะร่วมมือกับองค์กรอื่นๆ ที่มีผู้ใหญ่ใจดีมาเป็นผู้สนับสนุน เพื่อสอนเด็กให้ได้ประโยชน์หลายรูปแบบมากที่สุด

รักโลกง่าย ๆ ในแบบอเล็กซ์

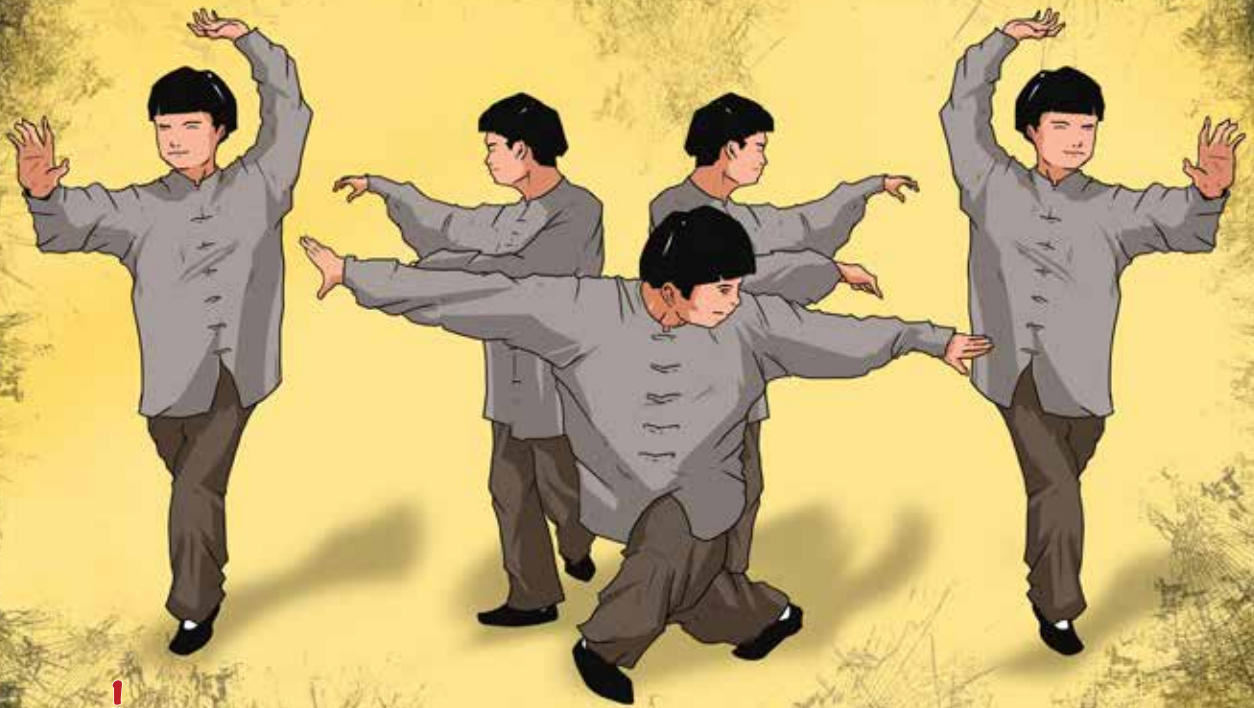
อเล็กซ์เชื่อว่าถ้าเราทำดีต่อสิ่งรอบตัว ทุกอย่างก็จะดีไปเอง เพราะฉะนั้นอยากให้ทุกคนทำทุกอย่างที่เป็นมิตรกับสิ่งมีชีวิต เป็นมิตรกับคน เป็นมิตรกับสัตว์ และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัวเองทำ เวลาไปเที่ยวก็ไม่ละเลยสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น ทิ้งขยะให้เป็นที่เป็นทาง แม้กระทั่งการพูดจาก็ควรพูดดีต่อกัน อเล็กซ์คิดว่ามีผลต่อสิ่งแวดล้อมอยากให้ทุกคนคิดในทางบวก แล้วทำตัวเป็นมิตรกับสิ่งมีชีวิตทั้งหมด แค่นี้ก็ช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้นแล้ว



****EEC Thailand : Environmental Education Centre Thailand****

เป็นองค์กรที่ดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อมศึกษาโดยตรง มุ่งเน้นเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปพร้อมๆ กับการให้ความรู้เชิงลึกอย่างสนุกสนาน ผ่านทางกระบวนการจัดค่ายพาเด็กๆ และสมาชิก EEC Thailand ไปศึกษาสิ่งแวดล้อมและสัมผัสประสบการณ์ใหม่ที่มีคุณค่า โดยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์มากกว่า ๒๐ ปี ซึ่งจะมีวิธีการเฉพาะตัวในแบบฉบับของ EEC Thailand ซึ่งให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ของเด็กเป็นหลัก เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกเยาวชน รวมถึงบุคคลทั่วไปทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

ด้วยความเชื่อเรื่องการมีส่วนร่วมของสาธารณะจะส่งผลสำคัญต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในระยะยาว EEC จึงถือกำเนิดขึ้นจากการคิดค้น การวิเคราะห์ และสร้างรูปแบบกิจกรรมร่วมสมัยที่เหมาะสมกับการนำพาสังคมไปสู่กระบวนการสิ่งแวดล้อมศึกษา ที่จะส่งผลต่อการรับรู้ ความเข้าใจ และก่อให้เกิดแรงบันดาลใจของผู้คนในการมีส่วนร่วมปกป้องทรัพยากรทางธรรมชาติ และการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน ดังประโยคแรงจูงใจหลักที่ว่า LET NATURE BE OUR CLASSROOM “ให้ธรรมชาติเป็นห้องเรียนของเรา” 🌱



ฝึก กายบริหารออกกำลัง “ใจ”

ซึ้งเป็นวิธีเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เป็นวิชาว่าด้วยการฝึกจิตและ
ลมหายใจ เป็นวิธีการฝึกทั้งพลังภายในและความคิดกำหนดจิตควบคู่กันในเวลา
เดียวกัน ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกซึ้งอย่างยั่งยืนหยั่งดั่งต่อเนื่องจะมีผลดีต่อสุขภาพ

กิจริงแล้วการออกกำลังกายแบบตะวันตกอย่างที่เราคุ้นเคยกันดีเป็นการออกกำลังกาย
ทาง “กาย” อย่างเดียว ไม่ได้เน้นออกกำลังกาย “ใจ” ด้วย แต่การออกกำลังกายแบบ
ตะวันออก ไม่ว่าจะเป็นโยคะ ไทเก็ก ซึ้ง ล้วนเป็นการออกกำลังกาย “กาย - ใจ” ควบคู่
กันไป ยิ่งถ้าเป็นซึ้งด้วยแล้ว เวลา สถานที่ บุคคลจะไม่นับอุปสรรคในการฝึกเลย

“ซึ้ง” คือ พลังชีวิต ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างสมดุล

“กง” คือ การฝึกฝน เรียนรู้ พลังชีวิตนี้โดยอาศัยท่าทางกาย การหายใจ เข้าสู่
ใจที่มีความสุข สงบนิ่ง (สมาธิ)

ซึ้ง เป็นหนึ่งในสี่วิธีการรักษาหลักของแพทย์แผนจีน คือ สมุนไพร ฝังเข็ม ทุยน่า
(นวด กดจุด) และซึ้ง ซึ่งซึ้งแบ่งออกเป็น “ซึ้งภายใน” และ “ภายนอก” ซึ้งภายใน
ฝึกเอง รักษาตัวเอง ส่วนซึ้งภายนอก คือ รับพลังซึ้งจากครูซึ้งที่ปล่อยพลังให้

ซึ้ง เป็นศาสตร์โบราณที่ได้ถ่ายทอดมาจากรุ่นสู่รุ่นตกทอดมายาวนานกว่า ๓,๐๐๐ ปี
ไม่มีใครรู้ว่าซึ้งเริ่มมีขึ้นเมื่อใด แต่ปรากฏหลักฐานในตำราปรัชญาอิจิงและตำราแพทย์
หวงตี้เนยจิง (ซึ่งถือเป็นตำราแพทย์จีนเก่าแก่ที่สุดที่ยังใช้อยู่ในปัจจุบัน) ที่ได้มีการ
บรรยายถึงทฤษฎี และวิธีการฝึกวิชาซึ้งไว้อย่างละเอียด

ซิ้งกึ่งเป็นวิธีเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เป็นวิชาว่าด้วยการฝึกจิตและลมหายใจ เป็นวิธีการฝึกทั้งพลังภายในและความคิดกำหนดจิตควบคุมกันในเวลาเดียวกัน ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกซิ้งกึ่งอย่างยั่งยืนหยั่งต่องานจะมีผลดีต่อสุขภาพ ผู้ฝึกสามารถบำบัดโรคได้เอง อีกทั้งสามารถพัฒนาสติปัญญาและกระตุ้นศักยภาพแฝงภายในร่างกายให้ปรากฏ

ซิ้งกึ่งเป็นวิชาที่ได้รับการยอมรับในหมู่ชาวจีนโดยแพทย์จีนโบราณที่มีชื่อเสียงได้แก่ หมอเปียนเฉียว หมอหัวถัว หมอซุนซือเหมี่ยว ล้วนเป็นอาจารย์ซิ้งกึ่งทั้งสิ้น สำหรับซิ้งกึ่งสมัยใหม่นั้นได้มีการใช้ทฤษฎีและหลักวิทยาศาสตร์ยุคปัจจุบันมาอธิบายทฤษฎีของซิ้งกึ่ง จึงทำให้ผู้คนสมัยใหม่เห็นประโยชน์และยอมรับวิชาซิ้งกึ่งมากขึ้น

โรคที่มีข้อมูลการศึกษาวิจัยแบบตะวันตกว่าซิ้งกึ่งช่วยรักษาได้ คือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันผิดปกติ แต่ต้องฝึกทุกวันเหมือนการกินยา บรรเทาอาการปวดเรื้อรังได้ แม้แต่การรับพลังชี่จากครูซิ้งกึ่ง มีการศึกษาอย่างน้อย ๕ เรื่องที่ระบุว่าลดอาการปวดเรื้อรังได้ หรือจะฝึกซิ้งกึ่งรักษาอาการปวดหลัง ปวดเอวเรื้อรังได้ ช่วยลดอาการโรคทางระบบหายใจ หอบหืด ถุงลมโป่งพอง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคในผู้สูงอายุ

ผู้ที่ฝึกซิ้งกึ่งไปสักระยะหนึ่งจะรู้สึกว่าการเป็นหวัดหรือติดเชื้อทางเดินหายใจลดลง บางคนไม่เป็นหวัดเลยทั้งปี นอกจากนี้ภาวะจิตใจจะสงบ เบิกบาน แจ่มใส สบายขึ้น นอนหลับดีขึ้น หงุดหงิดขี้โมโหน้อยลง รู้สึกมีพลัง กระฉับกระเฉงขึ้น

การฝึกซิ้งกึ่งเป็นการปรับสมดุล (หยินหยาง) ในร่างกาย จิตใจเรา ให้สมดุล เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันรักษาโรค



ชี่กงขั้นพื้นฐาน

ชี่กงเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานมาก่อน ขอแนะนำ **ท่ายืนอรหันต์ ๓ ท่า** ซึ่งถือเป็นท่า “รากฐาน” ในการฝึกชี่กง มีต้นกำเนิดจากวิชามวยเส้าหลิน สามารถทะลวงเส้นลมปราณและเปิดจุดเหลากง พลังทู่่น่า (พลังลมหายใจ) เป็นการฝึกหายใจแบบพิเศษเพื่อเพิ่มพลังภายในร่างกาย วิธีขับพิษและรับพลังจากต้นไม้ เป็นวิธีใช้จินตนาการบวกการหายใจเพื่อขับพิษออกจากร่างกายและรับพลังจากต้นไม้ วิธีขยับนิ้วเพื่อเสริมสุขภาพและป้องกันมะเร็ง มีรากฐานมาจากวิชาเอกะตั้นนี้หนึ่งในสุดยอดวิชาเก้าลี้ภายในแห่งวัดเส้าหลิน สามารถทะลวงเส้นลมปราณสิบสองเส้นหลักในร่างกายเพื่อขับไอพิษไอโรคออกทางฝ่ามือและปลายนิ้วทั้งสิบ ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ ช่วยบำบัดโรค อาทิ โรคภูมิแพ้ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และป้องกันมะเร็ง เป็นต้น

ชี่กงบำบัดโรค

เป็นการเรียนรู้การบำบัดโรคโดยส่งถ่ายพลังบำบัดให้แก่ตนเองและผู้อื่น วิธีส่งพลังออกนอกร่างกายและทำส่งพลังบำบัด ๘ ท่า วิธีใช้ฝ่ามือตรวจโรค เพื่อสืบเสาะถึงตำแหน่งที่เจ็บป่วย นอกจากนี้ ยังมีวิธีฝึกฝนอวัยวะภายในให้แข็งแรง เป็นการเสริมประสิทธิภาพของหัวใจ ไต ปอด ตับ ม้าม กระเพาะอาหาร และลำไส้ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

การฝึกฝนชี่กงมุ่งเน้นเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังชีวิตเต็มเปี่ยม และเมื่อฝึกสะสมพลังจนแข็งแรงถึงระดับหนึ่งแล้วก็จะสามารถส่งถ่ายพลัง หรือบำบัดโรคให้แก่ผู้อื่นได้

หนุ่มสาวยุคใหม่ทั้งซีกโลกตะวันออกและตะวันตกหันมาออกกำลังกายแบบ “ชี่กง” กันมากขึ้น เพราะเป็นการฝึกลมหายใจ ปรับสมดุลในร่างกายและจิตใจ ช่วยคลายความอ่อนล้าเคร่งเครียดจากสภาพแวดล้อมที่หนักหน่วง ผู้สนใจอยากฝึกชี่กงมีโรงเรียนหรือสถาบันเปิดสอนในออนไลน์ หรือจะลองฝึกด้วยตัวเองกับกลุ่มคนรักชี่กงที่ชวนกันมาออกกำลังกายด้วยรูปแบบนี้ในสวนสาธารณะแต่เช้าตรู่ก็ได้ 🌄





KMITL GO FIGHT COVID-19

ศูนย์นวัตกรรม เทคโนโลยี ลาดกระบัง กลางวิกฤตโควิด-19

จาก สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ในประเทศไทยที่กินระยะเวลากว่าไตรมาสแรกของปี ๒๕๖๓ ทำให้โรงพยาบาล และหน่วยงานต่างๆ มีความต้องการอุปกรณ์ทางการแพทย์ ตลอดจนนวัตกรรมด้านการควบคุม ป้องกัน และรักษาโรคโควิด-๑๙ ที่สามารถรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว เป็นจำนวนมาก

ด้วยเหตุนี้ ศ.ดร.สุชัยวีร์ สุวรรณสวัสดิ์ อธิการบดีสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.) จึงเปิดตัว KMITL GO FIGHT COVID-19 โดยสำนักงานบริหารงานวิจัยและนวัตกรรมพระจอมเกล้าลาดกระบัง (KRIS) เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือโรงพยาบาล และหน่วยงานต่างๆ ท่ามกลางวิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ เพื่อเตรียมส่งมอบองค์ความรู้ด้านนวัตกรรมให้โรงพยาบาล และหน่วยงานที่สนใจจำนวนมาก

ศูนย์นวัตกรรม KMITL GO FIGHT COVID-19 แห่งนี้ ได้จัดตั้งขึ้นเฉพาะกิจ โดยมีทีมนักพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรม สจล. ที่พร้อมให้คำปรึกษารวมถึงการผลิตอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อแจกจ่ายให้แก่โรงพยาบาล และหน่วยงานที่มีความต้องการโดยมีนวัตกรรมที่พร้อมใช้งานดังนี้

● ห้องแยกโรคความดันลบ (Negative Pressure Room)

ผลิตขึ้นเพื่อใช้เป็นห้องคัดกรองเชื้อโรค หลักการทำงานของห้องดังกล่าวจะปรับความดันภายในห้องให้เป็น Negative หรือมีแรงดันต่ำกว่าห้องข้างเคียง เพื่อไม่ให้อากาศซึ่งอาจมีเชื้อโรคปนเปื้อนภายใน ไหลออกมาสู่ห้องภายนอก ปกติ ห้อง Negative Pressure มีต้นทุนการสร้างอยู่ที่ห้องละไม่ต่ำกว่า ๘๐๐,๐๐๐ บาท แต่นวัตกรรมห้อง Negative Pressure โดยความร่วมมือของคณะวิศวกรรมศาสตร์ สจล. และ ศิษย์เก่า สามารถสร้างห้องดังกล่าวได้ในต้นทุนที่ต่ำลง เพียงประมาณ ๑๕๐,๐๐๐ - ๒๐๐,๐๐๐ บาทต่อห้อง





● เครื่องช่วยหายใจ (GO Life Ventilator)

นวัตกรรมเครื่องช่วยหายใจ GO Life Ventilator มีแนวคิดการผลิตในปริมาณมาก เพื่อแจกจ่ายให้แก่โรงพยาบาลที่มีความต้องการใช้งานกับผู้ป่วยโควิด-๑๙ ในระดับที่มีอาการติดเชื้อในปอด ซึ่งมีความจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจดังกล่าว อีกทั้งจำลองคุณสมบัติของเครื่องช่วยหายใจขนาดใหญ่ในโรงพยาบาล ให้อยู่ในขนาดที่พกพาได้ เพื่อแจกจ่ายให้แก่โรงพยาบาล และผู้ที่มีความจำเป็นในการใช้งาน สามารถนำไปใช้เองได้ที่บ้าน อีกทั้งยังเป็นการลดต้นทุนการผลิตด้วย

ทั้งนี้ นวัตกรรมเครื่องช่วยหายใจที่ผลิตขึ้นโดยหลักสูตรวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ สจล. มีต้นทุนการผลิตอยู่ที่ ๕,๐๐๐ - ๑๐,๐๐๐ บาท ในขณะที่เครื่องช่วยหายใจขนาดใหญ่ที่ใช้ในโรงพยาบาล มีต้นทุนการผลิตถึงเครื่องละเกือบ ๑ ล้านบาท หลักการของเครื่องช่วยหายใจดังกล่าวได้รับแนวคิดมาจากเครื่องช่วยหายใจชนิดบีบมือ (Ambu bag) ซึ่งทีมนักพัฒนานวัตกรรมได้นำมาประยุกต์ใช้กับระบบควบคุมโดยเมคคาทรอนิกส์ที่สามารถตรวจจับจังหวะการหายใจของผู้ป่วย และเครื่องจะทำการบีบอัดแรงดันบวกเข้าไปโดยอัตโนมัติในจังหวะที่เข้ากับอัตราการหายใจของผู้ป่วย ทำให้การใช้งานมีความง่าย สะดวก และปลอดภัย ผ่านมาตรฐานการตรวจสอบระดับสูง

● ประตูดึงแทนอุณหภูมิระบบ AI คัดกรองแม่นยำ

นวัตกรรมประตูดึงแทนอุณหภูมิระบบ AI พร้อมด้วยระบบฟ่นละอองน้ำยาฆ่าเชื้ออัตโนมัติ โดย สจล. พัฒนาเครื่องมือดังกล่าวขึ้นเพื่อคัดกรองบุคคลและฟ่นละอองน้ำยาฆ่าเชื้อก่อนเข้าหรือออกจากสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก เช่น สนามบิน โรงพยาบาล ห้าง

สรรพสินค้า เป็นต้น การคัดกรองด้วยระบบ AI จะช่วยลดความเสี่ยงในการใช้คนตรวจ ซึ่งอาจเกิดการแพร่เชื้อระหว่างผู้ใช้งานและผู้คัดกรองได้

ทั้งนี้ วิทยาลัยอุตสาหกรรมการบิน สจล. ได้นำร่องใช้งานนวัตกรรมดังกล่าวเพื่อคัดกรองบุคคลก่อนเข้าอาคาร และพร้อมต่อยอดนวัตกรรมดังกล่าวให้เป็นประโยชน์ในวงกว้าง



ศูนย์รวมนวัตกรรม KMITL GO FIGHT COVID-19 พร้อมเดินทางพัฒนานวัตกรรมต่างๆ และส่งต่อองค์ความรู้ด้านการพัฒนานวัตกรรม เพื่อช่วยสังคมก้าวผ่านสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ภายใต้โครงการ “๖๐ ปี พระจอมเกล้าลาดกระบัง ไร้ขีดจำกัด” (KMITL 60th Year : Go Beyond the Limit) สำหรับโรงพยาบาลและหน่วยงานที่สนใจ สามารถติดต่อสอบถาม และรับคำแนะนำด้านการพัฒนานวัตกรรมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ที่สำนักงานบริหารงานวิจัยและนวัตกรรมพระจอมเกล้าลาดกระบัง (KRIS) โทร. ๐๙๑-๘๑๒๐๔๖

หรืออีเมล kannika.li@kmitl.ac.th

ประชาชนที่สนใจร่วมสมทบทุนการผลิตห้องแยกโรคความดันลบ และเครื่องช่วยหายใจ เพื่อแจกจ่ายแก่โรงพยาบาลทั่วประเทศ สามารถบริจาคได้ที่ ธนาคารกรุงไทย ชื่อบัญชี สจล. นวัตกรรมสู้ COVID-19 เลขที่บัญชี ๖๙๓-๐๓๑-๗๕๐-๐





Bully ‘การกลั่นแกล้ง+ความรุนแรงในโรงเรียน’ ปัญหาที่เยาวชนทั่วโลกต้องเผชิญ

การกลั่นแกล้งและความรุนแรงในสถานศึกษา เป็นปัญหาใหญ่ที่เยาวชนหลายคนต้องเผชิญ ผลการศึกษาจาก แพลน อินเตอร์เนชั่นแนล องค์การเอกชนที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนทั่วโลกพบว่า ทุกปีจะมีเด็กและเยาวชนกว่า ๒๔๖ ล้านคนต้องประสบกับความรุนแรงหรือถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน ทั้งที่โรงเรียนควรจะเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุดรองจากบ้าน

องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือ UNESCO ได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาซึ่งจัดทำเมื่อปี ๒๕๖๒ โดยทำการสำรวจเด็กนักเรียนกว่า ๑๔๔ ประเทศทั่วโลกภูมิภาคของโลกพบว่า ๑ ใน ๓ หรือราวร้อยละ ๓๒ เคยถูกเพื่อนรังแก ล้อเลียน หรือใช้ความรุนแรงอย่างน้อยหนึ่งครั้ง สำหรับในประเทศไทย งานวิจัยของกรมสุขภาพจิตพบว่า ในปี ๒๕๖๑ มีเด็กถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนมากถึง ๖ แสนคน หรือราวร้อยละ ๔๐ ทำให้ปัญหาการกลั่นแกล้งในประเทศไทยติดอันดับสองของโลก

รองจากประเทศญี่ปุ่น ที่น่าเป็นห่วงคืออายุเด็กที่ถูกกลั่นแกล้งยังน้อยลงเรื่อยๆ

สังคมเปลี่ยน รูปแบบการกลั่นแกล้งเปลี่ยน ผลกระทบรุนแรงยิ่งขึ้น

การเสวนาหัวข้อ “Bullying กลั่นแกล้ง ความรุนแรงที่รอวันประทุ” ซึ่งจัดโดยเครือข่ายปกป้องเด็กและเยาวชนลดปัจจัยเสี่ยงทางสังคม เมื่อวันที่ ๘ มกราคมที่ผ่านมา ทางเครือข่ายฯ ได้รายงานผลการลงพื้นที่สำรวจความคิดเห็นจากกลุ่มเด็กอายุ ๑๐-๑๕ ปี จาก ๑๕ โรงเรียน จำนวนกว่า ๑,๕๐๐ คน พบว่ากว่าร้อยละ ๙๑.๗๔ เคยถูกกลั่นแกล้ง โดยวิธีที่ใช้มากที่สุดคือ การตบตีระฆะ ตามด้วยการล้อพูดจา และการพูดเหยียดหยาม รวมไปถึงการกลั่นแกล้งในสื่อออนไลน์ ฯลฯ

การกลั่นแกล้ง (Bully) สามารถแบ่งออกเป็น ๖ ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

๑. การกลั่นแกล้งทางร่างกาย เช่น ตบตี ชก

ต่อๆ ผลัก หยิก ดึงผม ใช้อุปกรณ์ข่มขู่แทนอาวุธ

๒. การกลั่นแกล้งทางสังคมซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจ เช่น การกดดันให้ออกจากกลุ่ม เพิกเฉยทำเหมือนไม่มีตัวตน หรือขโมยของไปซ่อน

๓. การกลั่นแกล้งทางคำพูด เช่น ใช้คำหยาบคายดูถูก เข้าหาเหยื่อ เยาะเย้ย ประชดประชัน

๔. การกลั่นแกล้งทางเพศ ทำให้ผู้เป็นเหยื่อเกิดความอับอายและรำคาญ เช่น การเรียกชื่อโดยมีนัยยะทางเพศ การแสดงความเห็นอย่างหยาบคายหรือแสดงท่าทางหยาบโลน การสัมผัสโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือการยื่นข้อเสนอโดยมีนัยยะทางเพศ

๕. การกลั่นแกล้งโดยอคติ มักเกิดขึ้นกับผู้ที่มีความแตกต่างด้านเชื้อชาติ ศาสนา หรือรสนิยมทางเพศ การกลั่นแกล้งประเภทนี้มักรวมอยู่กับการกลั่นแกล้งประเภทอื่นๆ

๖. การกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ หรือ Cyber Bully ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กลั่นแกล้ง หรือใส่ความให้ได้รับความอับอาย

การกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์เป็นภัยคุกคามใหม่ที่น่าวิตก บทความมาตรการทางกฎหมายในการคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากการถูกกลั่นแกล้งในสังคมออนไลน์ (โดยนางสาวเมธิณี สุวรรณกิจ ดีพิมพ์ ในวารสารนิติศาสตรมหาวิทยาลัยนเรศวร ฉบับเดือนกรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐) ให้ข้อมูลว่า การกลั่นแกล้งออนไลน์มีลักษณะแตกต่างจากการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมตรงที่ผู้กลั่นแกล้งไม่จำเป็นต้องมีลักษณะทาง

กายภาพแข็งแรงกว่าหรือเป็นผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า ผู้ถูกกลั่นแกล้ง นอกจากนี้ยังระบุตัวและติดตามตัวผู้กลั่นแกล้งได้ยากกว่า ผู้กลั่นแกล้งออนไลน์จึงไม่เกรงกลัวว่าตัวเองจะถูกลงโทษ ส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรุนแรงขึ้น

นางสาวฐานิชา ลิ้มพานิช ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ให้ความเห็นว่า เทคโนโลยีที่เปลี่ยนไปทำให้รูปแบบการกลั่นแกล้งเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ภาพหรือคลิปวิดีโอของผู้ถูกกลั่นแกล้ง/ล้อเลียนถูกแชร์ลงในโซเชียลเน็ตเวิร์คและแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว การกลั่นแกล้งไม่ได้จำกัดอยู่แต่ในพื้นที่โรงเรียน ทำให้สถานการณ์ทวีความรุนแรง ผู้ถูกกลั่นแกล้งต้องเจ็บปวดและอับอายมากขึ้น จนอาจเลือกใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาเพื่อป้องกันตนเอง

การรังแก กระบอบกัผู้กลั่นแกล้งและผู้ถูกกลั่นแกล้ง

ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่า ผู้ที่เป็นเป้าหมายของการกลั่นแกล้งรังแกมักเกิดความเครียดและวิตกกังวล ส่งผลต่อร่างกาย อาจมีอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ไม่มีสมาธิในการเรียน ฯลฯ เพิ่มความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือฝังใจจนไม่อยากไปโรงเรียน ไม่มีความสุขในการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เป็นสาเหตุของโรคซึมเศร้าซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตระยะยาว หรืออาจรุนแรงถึงขั้นนำไปสู่ความตาย ในทางกลับกัน ผู้ที่เคยถูกกลั่นแกล้งยังมีความเสี่ยงสูงที่จะกลายเป็นผู้รังแกคนอื่นในอนาคต

ส่วนฝั่งของผู้รังแก ผลสำรวจพบว่าผู้ที่ชอบรังแกผู้อื่นตั้งแต่วัยเด็กมีความเสี่ยงใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น รวมถึงมีพฤติกรรมชอบทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำลายทรัพย์สิน หรือทำผิดกฎหมาย ตลอดจนมีความเสี่ยงที่จะทำร้ายคู่สมรสและบุตรเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปัญหาการกลั่นแกล้งรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ มาจากการที่ก่อนหน้านี้สังคมโดยเฉพาะผู้ใหญ่ เช่น ครูหรือพ่อแม่ผู้ปกครองละเลย มองว่าการกลั่นแกล้งเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นแค่การหยอกล้อกันระหว่างเด็กๆ ขณะที่มุมมองของเด็กซึ่งถูกระทำถือเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องเจอกับปัญหาเดิมซ้ำๆ กันทุกวัน





ตัวอย่างการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งในต่างประเทศ

ปัจจุบันปัญหาการกลั่นแกล้งถือเป็นประเด็นใหญ่ของโลกซึ่งภาครัฐโดยเฉพาะผู้รับผิดชอบด้านการศึกษาของหลายประเทศเร่งออกมาตรการแก้ไข เว็บไซต์ workpointnews.com ได้ลงบทความแนะนำตัวอย่างการแก้ปัญหาดังกล่าวในโรงเรียนในประเทศต่างๆ

• ฟินแลนด์

กระทรวงศึกษาธิการและวัฒนธรรมฟินแลนด์ร่วมมือกับมหาวิทยาลัย Turku ได้พัฒนาแผนงานต่อต้านการกลั่นแกล้งซึ่งเรียกว่า KiVa และบังคับใช้ในโรงเรียนมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ แผนงานนี้ระบุว่า การป้องกันการกลั่นแกล้งไม่ใช่เพียงหน้าที่ของครู แต่ตัวนักเรียนเองก็ต้องรู้ด้วยว่า เมื่อพบเห็นคนถูกกลั่นแกล้งจะต้องแสดงท่าทีเข้าข้างคนถูกกลั่นแกล้ง และรายงานเรื่องนี้ให้ผู้ใหญ่รับทราบ

นักวิจัยฟินแลนด์มีฐานความคิดที่เชื่อว่า เด็กกลั่นแกล้งคนอื่นเพราะเชื่อว่าจะทำให้ตัวเองได้รับสถานะทางสังคมในหมู่นักเรียนด้วยกัน หากคนที่ผ่านไปผ่านมาเห็นอกเห็นใจคนที่ถูกกลั่นแกล้ง การกลั่นแกล้งก็จะไม่ใช่เรื่องที่น่าชื่นชมอีกต่อไป

• นอร์เวย์

นอร์เวย์ได้ออกแนวทาง Olweus ซึ่งเป็นแนวทางที่จะลดและป้องกันการกลั่นแกล้งที่ใช้ป้องกันเด็กประถม-มัธยมต้น มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ แผนป้องกันนี้กำหนดเป้าหมายเป็นรูปธรรมให้ทุกโรงเรียนมีคณะกรรมการป้องกันการกลั่นแกล้งซึ่งจะประกอบด้วยครู ผู้ปกครอง และชุมชนทำหน้าที่ ร่วมกัน

ในระดับห้องเรียนต้องมีการบังคับใช้กฎหมายห้ามกลั่นแกล้งกัน มีการประชุมนักเรียนและผู้ปกครอง

อย่างสม่ำเสมอ ส่วนระดับบุคคล ครูจะต้องดูแลกิจกรรมต่างๆ อย่างทั่วถึง เมื่อมีการกลั่นแกล้งกันเกิดขึ้นต้องมีครูอยู่ ณ จุดนั้นทันที ต้องมีการพูดคุยกันระหว่างนักเรียนที่เกี่ยวข้อง เรียกพบผู้ปกครอง และจัดวิธีการดูแลเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม

• สหราชอาณาจักร

สหราชอาณาจักรแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนโดยออกกฎหมายให้โรงเรียนรัฐกำหนดค่านิยมของการกลั่นแกล้งอย่างชัดเจนและต้องกำหนดขั้นตอนว่าต้องทำอะไรก่อนหลังหากเกิดปัญหาขึ้น ตลอดจนต้องมีมาตรการจัดการที่เหมาะสมโดยลงรายละเอียด

อังกฤษมีมาตรการรับมือปัญหาการกลั่นแกล้งกันในหมู่เด็กหลากหลายมาก ตั้งแต่การป้องกัน การขอความร่วมมือจากเพื่อนนักเรียน มาตรการเชิงรุกอย่างการบรรจุกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กันในหลักสูตร หรือวิธีใหม่ๆ อย่างการฝึกให้เด็กกล้าพูดและปกป้องตัวเอง

รับมือเมื่อถูก 'กลั่นแกล้ง'

นอกจากการแก้ปัญหาในระดับนโยบายหรือระดับโรงเรียน เด็กและเยาวชนเองก็สามารถป้องกันการกลั่นแกล้งได้ด้วยการเรียนรู้วิธีรับมือเมื่อต้องเผชิญปัญหา ตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. ทำความเข้าใจว่าอะไรเรียกว่าการกลั่นแกล้ง

การกลั่นแกล้งมีข้อแตกต่างจากการล้อเล่นหรือการหยอกล้อกันระหว่างเพื่อนอยู่ ๓ ข้อ ได้แก่

๑.๑ เจตนาของผู้กลั่นแกล้งตั้งใจให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งเกิดความรู้สึกแสบ ไม่ว่าจะเป็นหลุดหึงใจ โกรธ รำคาญใจ อับอาย ไปจนถึงเจ็บแค้น

๑.๒ ผู้ถูกกลั่นแกล้งเกิดความเจ็บปวดทั้งทางกายและทางใจ

๑.๓ การกลั่นแกล้งยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แม้ผู้ถูกกลั่นแกล้งจะแสดงออกว่าไม่ชอบ

หากมีสามข้อนี้ ไม่ว่าข้อใดข้อหนึ่ง ก็นับว่าเป็นการกลั่นแกล้ง ถ้าผู้ถูกกลั่นแกล้งรู้สึกไม่ดีก็ไม่ควรคิดว่าเป็นเพียงการล้อเล่นและไม่จำเป็นต้องอดทน ควรลุกขึ้นมาปกป้องตนเอง ขณะที่ครูและผู้ปกครองก็ต้องปกป้องเด็ก โดยไม่คิดว่าเป็นการให้ท้ายหรือประคบประหม่อมเด็กมากเกินไป

๒. กล้าพูดหรือแสดงความไม่พอใจต่อผู้กระทำ
หลายกรณีที่การกลั่นแกล้งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะตัวผู้ถูกกลั่นแกล้งไม่กล้าพูดหรือแสดงความไม่พอใจออกมา ทำให้ผู้รังแกไม่รับรู้ที่ผู้ถูกกลั่นแกล้งเกิดความรู้สึกแสบจากการกระทำนั้นจึงกลั่นแกล้งซ้ำๆ หากผู้ถูกกระทำพูดหรือแสดงออกว่าไม่พอใจ จะทำให้ผู้กระทำมีแนวโน้มที่จะกลั่นแกล้งลดน้อยลงหรือหยุดการกระทำนั้นๆ ได้

เทคนิคการตอบรับเชิงบวกคือ ใช้คำว่า “หยุด” “ไม่ดี” “ไม่ชอบ” อย่างสงบและเยือกเย็น โดยไม่ต้องแสดงท่าทางหวาดกลัว โกรธ หรือใช้ความรุนแรงตอบโต้ ขณะเดียวกันก็ไม่แสดงท่าทางล้อเล่น เพื่อให้ผู้กระทำรับรู้ถึงความไม่พอใจอย่างชัดเจน

๓. แจ้งครูและผู้ปกครอง

ผู้ถูกรังแกควรเข้าใจว่าการกลั่นแกล้งเป็นอันตรายต่อตนเอง และควรบอกครูและผู้ปกครอง หากไม่ได้รับความสนใจ ควรแจ้งแก่ผู้ใหญ่อื่นๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบให้รับทราบ การทำร้ายร่างกาย ล่วงละเมิดทางเพศ หรือแชร์ภาพและข้อมูลส่วนตัวในอินเทอร์เน็ตถือเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย สามารถแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการกับผู้กระทำได้



๔. อย่ามองว่าตนเองเป็นปัญหา

การกลั่นแกล้งที่เกิดจากอคติ เช่น เพศสภาพ เชื้อชาติ รูปร่างหน้าตา ฯลฯ อาจทำให้ผู้ถูกรังแกโทษว่าเป็นความผิดของตนเอง หากเกิดความคิดเช่นนี้ควรปรับทัศนคติและมุมมองของตนก่อนว่า เราไม่ผิดที่มีอัตลักษณ์ต่างจากผู้อื่นแต่เป็นปัญหาจากตัวผู้กระทำต่างหาก

๕. หาวิธีจัดการกับความเครียด

หลังจากเล่าปัญหาของตนให้ครูและผู้ปกครองหรือระบายความคับข้องใจให้ผู้อื่นรับฟังแล้ว ควรหากิจกรรมหรือสิ่งใหม่สร้างสรรค์เพื่อลดความเครียด เช่น ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก หรือออกไปเที่ยวเพื่อให้จิตใจไม่หมกมุ่นอยู่กับปัญหา

๖. อย่าแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว

การปลีกตัวอยู่โดดเดี่ยวนอกจากจะไม่แก้ปัญหาแล้วยังอาจทำให้ตนเองเป็นเป้าให้สถานการณ์แย่ลงเรื่อยๆ หลีกเลี้ยงเขตอันตราย เช่น พื้นที่เปลี่ยวหรือมุมอับที่ไม่มีคนอื่นหรือผู้ใหญ่มองเห็น

๗. พบผู้เชี่ยวชาญเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาเองได้

การกลั่นแกล้งทำให้ผู้ถูกกระทำเกิดปมในใจซึ่งอาจส่งผลต่อร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร หรือนอนไม่หลับ หากสังเกตว่าความเครียดกระทบกับสุขภาพจนไม่สามารถรักษาเองได้ ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี

ผู้ช่วยรับฟังเมื่อต้องเผชิญปัญหาการกลั่นแกล้ง

- เว็บไซต์ Stop Bullying เลิฟแคร์ ไม่รังแกกัน (stopbullying.lovecarestation.com)

โครงการความร่วมมือระหว่างมูลนิธิแพथูเซลล์ บริษัทดีแทค และองค์การยูนิเซฟ พัฒนาระบบการให้บริการปรึกษาออนไลน์ผ่านห้องแชทเพื่อช่วยเหลือเยาวชนที่กำลังเผชิญหรือได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งกันทั้งในโลกออนไลน์และที่เกิดขึ้นโดยตรง ให้ข้อมูล แนวทางการจัดการ และความช่วยเหลือ

- สายด่วนสุขภาพจิต 1323

มีเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญสามารถให้คำแนะนำและวิธีรับมือ 📞



Melodies of Friendship

สายสัมพันธ์ ๗๐ ปี ไทย-กัมพูชา

ทศไท ฉบับนี้ได้รับเกียรติจาก คุณชัยสิริ อนุมาวน ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ ให้สัมภาษณ์ถึงที่มาที่ไปของโครงการ “Melodies of Friendship” เชื่อมสายสัมพันธ์ไทย-กัมพูชา ซึ่งยืนนานมา ๗๐ ปี

ทศไท : ความสัมพันธ์แนบแน่นเป็นของไทยกับกัมพูชาเป็นมาอย่างไร

คุณชัยสิริ : ไทยกับกัมพูชาเป็นหนึ่งในประเทศเพื่อนบ้านที่มีความสำคัญ เพราะว่ามีชายแดนติดต่อกันระหว่างเรากับกัมพูชา มาเลเซีย และพม่า ความสัมพันธ์ของเรากับกัมพูชาช่วงที่ผ่านมาเป็นความสัมพันธ์ที่ขึ้นๆ ลงๆ ที่จริงแล้ว คนกัมพูชากับคนไทยก่อนที่จะมีความสัมพันธ์กันทางการทูตก็เป็นพี่น้องที่ไปมาหาสู่กันตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๓ ปีนี้ก็ครบ ๗๐ ปีพอดี

ตลอดเวลาที่ผ่านมา ทั้งสองประเทศมีความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดและมีพัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ไทยและกัมพูชามีความสัมพันธ์ระดับทวิภาคีที่ดีมาก สถานการณ์ชายแดนโดยรวมมีความสงบ การค้าขายและการเดินทางไปมาหาสู่ระหว่างกันเป็นไปอย่างปกติ มีการแลกเปลี่ยนการเยือนและการประชุมระดับสูงอย่างสม่ำเสมอ

ในปัจจุบันกล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างไทยกับกัมพูชาดำเนินไปอย่างราบรื่นในทุกมิติและทุกระดับ ไทยและกัมพูชาให้ความสำคัญกับการร่วมพัฒนาพื้นที่ชายแดนที่มีความยาวเกือบ ๘๐๐ กิโลเมตร ให้เป็นพื้นที่แห่งความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน มีความสงบสุข และเจริญรุ่งเรือง ทำให้การไปมาหาสู่ระหว่างประชาชนเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นนักท่องเที่ยวจากไทยไปกัมพูชา และจากกัมพูชามาไทยจำนวนหลายแสนคน รวมถึงแรงงานชาวกัมพูชาที่ทำงานอยู่ในไทยอยู่แล้วเกือบ

แปดแสนคน ปริมาณการค้าระหว่างกันเพิ่มสูงขึ้นถึง ๙ พันล้านเหรียญสหรัฐ และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอีกเรื่อยๆ นอกจากนี้ ไทยยังได้ให้ความช่วยเหลือเพื่อการพัฒนาด้านการศึกษา สาธารณสุข และเกษตรกรรม แก่กัมพูชาด้วย

กิตติ : ปัจจุบัน ไทยและกัมพูชามีความร่วมมือด้านใดบ้าง

คุณชัยสิริ : ไทยกับกัมพูชามีความร่วมมือกันในหลายมิติ ทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม โดยมีกลไกความร่วมมือที่สำคัญในหลายระดับและจัดประชุมกันอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการประชุมร่วมระหว่างนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีอย่างไม่เป็นทางการ (Joint Cabinet Retreat - JCR) ซึ่ง



คุณชัยสิริ อนะมาน
ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ



มีนายกรัฐมนตรีของทั้งสองประเทศเป็นประธาน หรือการประชุมคณะกรรมการความร่วมมือว่าด้วยความร่วมมือทวิภาคีไทย - กัมพูชา (Joint Commission for Bilateral Cooperation - JC) ซึ่งมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศของสองฝ่ายเป็นประธาน กลไกเหล่านี้เป็นเวทีสำหรับการเจรจาตกลงเกี่ยวกับความร่วมมือในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษา และการท่องเที่ยว

ในด้านการศึกษาและสาธารณสุข ไทยได้ให้ความช่วยเหลือแก่กัมพูชาตามพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานทรัพย์สำหรับก่อสร้างและพัฒนสถานบันเทคโนโลยีกำบังแดดและสถานบันเทคโนโลยีกำบังสปีโอ รวมถึงพระราชทานทุนการศึกษาให้เยาวชนของกัมพูชาได้เข้ามาศึกษาในสถาบันการศึกษาในประเทศไทย ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ รวม ๑๔ รุ่น ซึ่งนอกจากจะเป็นการช่วยให้เยาวชนเหล่านั้นกลับไปพัฒนากัมพูชาแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสองประเทศด้วย

นอกจากนี้ กระทรวงฯ โดยกรมความร่วมมือระหว่างประเทศ (TICA) ยังได้สนับสนุนความร่วมมือด้านการให้ทุนการศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาด้านเกษตรกรรม และการจัดการเรียนการสอนภาษาไทย ซึ่งมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวกัมพูชาจำนวนมากด้วย



กิตติ : ทั้งสองประเทศมีความร่วมมือด้านวัฒนธรรมร่วมกันหรือไม่

คุณชัยสิริ : ไทยและกัมพูชาที่มีความร่วมมือด้านวัฒนธรรมในทุกๆระดับทั้งรัฐบาล เอกชน และภาคประชาชน รวมถึงด้านการศึกษาที่มีการแลกเปลี่ยนบุคลากรมาเผยแพร่วัฒนธรรม แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ซึ่งกันและกัน

กระทรวงการต่างประเทศสนับสนุนการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในระดับประชาชน ซึ่งจะเป็รากฐานสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสองประเทศ โดยการจัดโครงการด้านศิลปวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น การจัดโครงการเชิญผ้าพระกฐินพระราชทานไปทอดถวาย ณ วัดพระพุทธศาสนาในกัมพูชา การจัดเทศกาลภาพยนตร์ไทยในกัมพูชา รวมถึงการแสดงดนตรีในครั้งนี้

กิตติ : พระบาทสมเด็จพระบรมนาถ นโรดม สีหมุนี เสด็จทอดพระเนตรการแสดงดนตรี Melodies of Friendship นับเป็นความสำคัญต่อสองดินแดนอย่างไร

คุณชัยสิริ : การเสด็จ ทอดพระเนตรการแสดงดนตรีในวาระครบ ๗๐ ปีของการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-กัมพูชา เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ของพระบาทสมเด็จพระบรมนาถ นโรดม สีหมุนี และพระมหาวีรวงศ์วัชรีย์ นโรดม มุนีนาค สีหนุ พระวรราชมารดา ในครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์

ที่ใกล้ชิดของไทย-กัมพูชา

การแสดงดนตรีในครั้งนี้ จัดขึ้นที่หอประชุมจตุมาศ กรุงเทพมหานคร โดยวงดุริยางค์ฟิลาฮาร์โมนิกแห่งประเทศไทย วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล มีการบรรเลงบทเพลงพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และบทเพลงพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระนโรดมสีหนุ พระบรมรัตนโกศที่ทรงมีพระอัจฉริยภาพด้านดนตรี ที่เป็นที่ประจักษ์ในระดับนานาชาติ จึงเป็นโอกาสพิเศษที่ทำให้ประชาชนทั้งไทยและกัมพูชาได้ทราบถึงพระอัจฉริยภาพทางดนตรีของพระมหากษัตริย์ทั้งสองพระองค์ และยังเป็นการกระชับความสัมพันธ์ระหว่างประชาชนในทุกๆระดับผ่านเสียงดนตรี ซึ่งถือเป็นการดำเนินการทูตวัฒนธรรมที่ประสบผลสำเร็จอย่างยิ่ง

กิตติ : เหตุใดจึงจัดกิจกรรมเฉลิมฉลองในครั้งนี้

คุณชัยสิริ : ไทยและกัมพูชาเป็นประเทศเพื่อนบ้านที่มีรากฐานร่วมทางวัฒนธรรม มีประวัติศาสตร์ความสัมพันธ์อันยาวนาน และในโอกาสที่ปี ๒๕๖๓ นี้ เป็นปีครบรอบ ๗๐ ปี ของการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างสองประเทศ จึงเป็นโอกาสอันดีที่ได้จัดกิจกรรมเฉลิมฉลองขึ้นโดยใช้ดนตรีสากลเป็นตัวกลางในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างสองประเทศ นอกจากนี้ การแสดงดนตรีในครั้งนี้ยังถือเป็นการต่อยอดความสำเร็จจากการจัดการแสดงคอนเสิร์ตโดยคณะนักก้องประสานเสียงสวนพลูเมื่อปี ๒๕๖๒ ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบและได้รับคำชมเป็นอย่างมาก





กิตติ : การเตรียมการจัดกิจกรรมในครั้งนี้มีความพิเศษหรือไม่ อย่างไร

คุณชัยสิริ : การแสดงดนตรีในครั้งนี้ วงดุริยางค์ฟิลฮาร์โมนิกแห่งประเทศไทยได้ฝึกซ้อมมาอย่างเข้มข้นในการบรรเลงเพลงที่เป็นที่นิยมของทั้งชาวไทยและกัมพูชา รวมถึงบทเพลงพระราชานิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่มีความไพเราะหลายบทเพลง อาทิ “Can’t you ever see”, “Oh I say” “คำหวาน” “ยิ้มสู้” “ชะตาชีวิต” “อาทิตย์อัสดง” และ “ในดวงใจนิรันดร์” นอกจากนี้ สอท. ณ กรุงเทพมหานคร ได้เชิญแขกสำคัญชาวกัมพูชา คณะทูตานุทูต เยาวชน และสื่อมวลชนกัมพูชาเข้าร่วมชมการแสดงในครั้งนี้ด้วย

กิตติ : ผลลัพธ์ของกิจกรรมในครั้งนี้เป็นอย่างไร

คุณชัยสิริ : การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ถือว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี คณะนักดนตรีไทยได้รับคำชมจากผู้เข้าชมการแสดง ด้วยการบรรเลงบทเพลงที่หลากหลาย ทำให้ผู้ชมที่มีพื้นฐานทางดนตรีแตกต่างกันสามารถเพลิดเพลินไปกับการแสดงได้อย่างทั่วถึง

ตอนที่ไปส่งเสด็จฯ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่รอยนดพระที่นั่ง ท่านก็หันมาบอกว่าขอบคุณมากนะที่นำเพลงของพระราชบิดา พระราชนัดดาของท่านมาเล่น มีความสุขมาก ถือว่าเป็น

การจัดงานที่ประสบความสำเร็จในเรื่องของความสัมพันธ์โดยอาศัยวัฒนธรรมเข้ามาเป็นนโยบายทางด้านการทูตอย่างหนึ่งของเรา

การแสดงดนตรีในครั้งนี้ นอกจากจะเป็นการเผยแพร่พระอัจฉริยภาพทางดนตรีของพระมหากษัตริย์ของทั้งสองประเทศแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์และศิลปวัฒนธรรมไทยในกัมพูชาและกระชับความสัมพันธ์ระหว่างประชาชนในทุกกระดับ ซึ่งถือเป็นการดำเนินการทูตวัฒนธรรมที่ประสบผลสำเร็จ

นอกจากนี้ การที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และพระมหาวีรวงศ์วรวิทย์ โสภณ มุนีนาถ สันตสิริ พระวรราชมาธาดา ได้เสด็จฯ มาทอดพระเนตรการแสดงในครั้งนี้ด้วยนั้น ถือเป็นเรื่องยืนยันความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นของทั้งสองประเทศที่จะพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต 📌





โภชนาการสำหรับการลดน้ำหนักในนักกีฬา

ประโยชน์ ที่ว่า “กินอย่างไร ผลที่ได้ย่อมเป็นเช่นนั้น” ถือว่าเป็นคำพูดสุดคลาสสิกและยังใช้ได้ตั้งแต่อดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ฉะนั้นกินนั้น การลดน้ำหนักให้ประสบความสำเร็จจึงต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อมหลากหลายประการ ได้แก่ การดูแลโภชนาการอย่างถูกต้อง การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และควมมีวินัยของผู้ปฏิบัติ แต่เนื่องจากอาจจะเริ่มเกิดคำถามว่า แล้วสำหรับนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องนั้น จะมีวิธีการดูแลน้ำหนักให้เข้าสู่เกณฑ์ปกติอย่างไร ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่นักกีฬาดูแลตัวเอง

ตระหนักรู้ในวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง โดยเฉพาะในเรื่องของโภชนาการ เพราะอาหารเป็นขุมพลังที่สำคัญสำหรับนักกีฬา หากลดน้ำหนักไม่ถูกวิธี จะทำให้ร่างกายเกิดการอ่อนล้า และลดทอนการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ในเชิงของการกีฬาได้

เบื้องต้นมีการจำแนกประเภทนักกีฬาเพื่อการลดน้ำหนักออกเป็น ๒ กลุ่มดังนี้

ประเภทกีฬาที่ต้องควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในรุ่นของการแข่งขัน เช่น คาราเต้ ยูโด เทควันโด มวยสากล เป็นต้น

สำหรับประเภทกีฬาที่มีรุ่นจำกัดน้ำหนักนั้น เป็นประเภทกีฬาที่จะมีค่าน้ำหนักในรุ่นนั้นๆ เป็นตัวกำหนดว่าผู้ที่จะเข้าทำการแข่งขันในรุ่นดังกล่าวต้องมีค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ เช่น รุ่นไม่เกิน ๔๗ กิโลกรัม น้ำหนักของนักกีฬาจะต้องไม่เกิน ๔๗ กิโลกรัม ดังนั้น ตัวเลขที่ถูกกำหนดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องหาแนวทางร่วมกันต่อไป ในการจัดส่งนักกีฬาให้เหมาะสมกับแต่ละรุ่นน้ำหนัก สิ่งที่เป็นข้อสังเกต คือ ความได้เปรียบและเสียเปรียบในเรื่องรูปร่างและทักษะทางการกีฬา เช่น การคัดเลือกนักกีฬาที่มีศักยภาพและมีความได้เปรียบในเรื่องของรูปร่าง มาเล่นในรุ่นน้ำหนักที่ต่ำกว่าเกณฑ์น้ำหนักจริง เพื่อให้ได้นักกีฬาที่มีข้อได้เปรียบสูงที่สุด แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงร่วมด้วยนั้น คือ ในแง่มุมมองของการลดน้ำหนัก เราต้องการลดปริมาณไขมัน ดังนั้น จึงควรมีการประเมินผลในเรื่องของการวัดองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ร่วมด้วย เพื่อให้ทราบถึงสัดส่วนของมวลไขมันและกล้ามเนื้อ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนในเรื่องของอาหารและโภชนาการได้อย่างต่อเนื่อง และส่งผลดีต่อตัวนักกีฬามากที่สุด

ประเภทกีฬาที่ไม่มีการจำกัดน้ำหนัก แต่ลดน้ำหนักให้เข้าสู่เกณฑ์มาตรฐานเพื่อ
ความคล่องตัวและประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวร่างกาย การลดน้ำหนักประเภทนี้ถือ
ว่าเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทุกประเภทกีฬา เพราะส่วนใหญ่แล้วนักกีฬาเป็นบุคคลที่จะ
ต้องใช้ร่างกายอย่างหนัก ดังนั้น การแบกรับน้ำหนักส่วนเกินที่เป็นมวลของไขมันจึง
ถือว่าเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อเรื่องของการเคลื่อนไหวและการบาดเจ็บของระบบข้อต่อ
ต่างๆ ได้ในอนาคต ทั้งนี้สามารถใช้การวัดค่าองค์ประกอบของร่างกายด้วยเครื่อง
Bioelectrical Impedance Analysis มาร่วมด้วย เพื่อประเมินผลจากค่าองค์ประกอบ
และทักษะของตัวนักกีฬา เพื่อให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพสูงสุด



โภชนาการสำหรับการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี

นักกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ดังนั้น
นอกจากการเสริมรูปแบบการออกกำลังกายที่เอื้อต่อการเผาผลาญไขมันแล้ว ในเรื่องที่มี
ความจำเป็นอย่างมากและเป็นตัวช่วยที่จะทำให้ นักกีฬารลุเป้าหมายในการลดน้ำ
หนักนั้น คือ การเรียนรู้หลักโภชนาการอย่างถูกต้อง

ลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง

เนื่องจากไขมัน ๑ กรัม ให้พลังงานสูงถึง ๙ กิโล
แคลอรี ดังนั้นการบริโภคไขมันในปริมาณที่มากเกินไป
ความต้องการของร่างกาย ย่อมทำให้เกิดการสะสมเป็น
ไขมันส่วนเกิน ถึงแม้ว่านักกีฬาจะออกกำลังกายมาก
มายในแต่ละวัน แต่หากไม่ใส่ใจเรื่องการเลือกสรรอาหาร
ก็จะส่งผลให้มีการสะสมไขมันได้อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งอาหาร
ประเภทไขมันนั้นสามารถพบได้ในอาหารที่มีการใช้
น้ำมันเป็นส่วนประกอบ เช่น ของทอด ผัดน้ำมัน รวม
ไปถึงเนื้อสัตว์ติดมันติดหนัง เช่น หนังหมู ไก่ทอด
 เป็นต้น ดังนั้นนักกีฬาหรือบุคคลทั่วไปที่ต้องการลด
น้ำหนัก ควรลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา
อกไก่ หรือการซื้ออาหารสำเร็จรับประทานเองก็เลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดหนัง ก็จะเป็น
แนวทางเลือกสรรอาหารได้ง่ายๆ ด้วยตัวคุณเอง



ลดการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง

น้ำตาล ถือเป็นหมวดหมู่ที่ ๒ ในสารอาหารหลัก ๕ หมู่ ที่เรียกว่าคาร์โบไฮเดรต
ซึ่งเป็นกลุ่มสำคัญมากสำหรับนักกีฬา อย่างไรก็ตาม หากบริโภคมากเกินไป ก็จะทำ
ให้เกิดการสะสมเปลี่ยนแปลงเป็นมวลไขมันได้ ในปัจจุบันอาหารและเครื่องดื่มมีการเติม
น้ำตาลในปริมาณที่สูงมาก เช่น น้ำหวานประเภทต่างๆ น้ำอัดลม ชาเย็น ชาไข่มุก
กาแฟเย็น เบเกอรี่ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นอาหารและเครื่องดื่มยอดนิยมของคนทุกเพศทุก
วัย ที่อย่างน้อยต้องมีเครื่องดื่มเหล่านี้วันละ ๑-๒ แก้ว ดังนั้นหากคุณเป็นคนหนึ่ง
ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก ควรลดการบริโภคน้ำตาลในปริมาณสูงเกินความจำเป็น และเลือก
แหล่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า อย่างคาร์โบไฮเดรตในกลุ่มเชิงซ้อน
(Complex Carbohydrate) เช่น ขนมปังโฮลวีท ซีเรียลโฮลเกรน ข้าวกล้อง ข้าวไม่ขัด
สี เป็นต้น นอกจากจะมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ยังส่งผลดีต่อการลดน้ำหนักอีกด้วย



รับประทานอาหารให้ครบ ๓ มื้อหลัก

บางคนที่ลดน้ำหนักมักจะตัดมื้ออาหารมื้อใดมื้อหนึ่งออกไป เพื่อให้น้ำหนักลดลงได้อย่างรวดเร็ว แต่นั่นเป็นความเข้าใจที่ผิดที่สุด เพราะยังตัดมื้ออาหารออกไป จะยิ่งกระตุ้นให้ร่างกายมีความอยากอาหารเพิ่มมากขึ้นในมื้อถัดไป และยังทำให้ระบบเผาผลาญภายในร่างกายลดระดับการทำงานน้อยลง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อร่างกาย ทั้งในแง่ของระบบเผาผลาญ และความไม่เพียงพอของสารอาหารและพลังงานที่ใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งจะส่งผลทำให้ร่างกายเกิดความล้า และลดทอนพัฒนาการในเชิงการกีฬาลงอีกด้วย

เพิ่มสัดส่วนของเนื้อสัตว์ไขมันต่ำและผักใบเขียว

แน่นอนว่าเมื่อมีการลดอาหารที่มีปริมาณไขมันและน้ำตาลสูงที่คุณบริโภคอยู่เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายรู้สึกต้องการสิ่งทดแทนอาหารที่ขาดหายไป ดังนั้นการเพิ่มสัดส่วนของอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา อกไก่ และเนื้อสันใน รวมถึงผักต่างๆ ที่มีเส้นใย ก็จะทำให้รู้สึกอิ่มท้องมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังทำให้มั่นใจได้ว่า การรับประทานปริมาณโปรตีนที่เพียงพอ จะรักษามวลกล้ามเนื้อไว้ไม่หายไปในช่วงของการลดน้ำหนัก

ความเข้าใจผิดสำหรับการลดน้ำหนัก

สัปดาห์

เรียกได้ว่าเป็นอาหารยอดฮิต ถ้าจะลดน้ำหนักเมื่อไหร่จะต้องได้ยินชื่อนี้เป็นประจำ ซึ่งสัปดาห์เป็นเมนูอาหารที่ให้พลังงานน้อยมากและมีปริมาณไขมันสูง ดังนั้นจึงไม่ควรบริโภคเมนูนี้เป็นประจำ แต่หากจะเลือกรับประทานสลับเข้ามาบ้าง ควรมีการรับประทานเนื้อสัตว์และแป้งไม่ขัดขาวร่วมด้วย เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

การใส่ชุดรัดน้ำหนักในนักกีฬา

เมื่อเข้าสู่ช่วงลดน้ำหนักจะเห็นได้ว่า มีนักกีฬาบางส่วนใส่ชุดที่ระบุว่าช่วยลดน้ำหนักได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ชุดดังกล่าวเป็นการใส่เพื่อรีดน้ำออกจากร่างกาย ดังนั้นจึงไม่ได้ช่วยทำให้ไขมันในร่างกายลดลงแต่อย่างใด เพราะฉะนั้น หากนักกีฬาใส่ออกกำลังกายต่อเนื่องยาวนานตลอดการฝึกซ้อม จะส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ และความร้อนที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย ไม่สามารถระบายออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นหากนักกีฬาจะคาดหวังผลจากการใส่ชุดดังกล่าวเพื่อการลดน้ำหนัก ควรต้องหลีกเลี่ยงและหันมาดูแลอาหารการกินและโภชนาการที่ถูกต้อง จะตรงเป้าหมายมากที่สุด

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า การลดน้ำหนักนั้นไม่มีหลักการที่ย่างยากซับซ้อน แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ เพียงเข้าใจหลักการด้านโภชนาการอย่างถูกต้อง และมีวินัยในการเลือกสรรอาหาร ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก นอกจากนั้นยังมีสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญ นั่นคือ “เวลา” การเผื่อเวลาที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมาก แน่นอนว่าถ้าจะมีการสะสมไขมันในร่างกาย คุณจะต้องบริโภคไขมันและน้ำตาลสะสมมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ดังนั้นหากตัดสินใจจะลดน้ำหนัก คุณต้องให้เวลาร่างกายในการดึงไขมันลงเช่นเดียวกัน หากมีแมทซ์การแข่งขันเป้าหมายรู้เวลาที่แน่ชัด ก็จะสามารถวางแผนในเรื่องของโภชนาการและการลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน



อัญเชิญพระบรมรูปรัชกาลที่ ๕ ประทับฐาน ณ ปราสาทพระเทพบิดร

ในวันจักรี พุทธศักราช ๒๕๖๓ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เจ้าหน้าที่สำนักพระราชวังประกอบพิธีอัญเชิญพระบรมรูป พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร จากพระที่นั่งอัมพรสถาน เพื่อไปประกอบพิธีประดิษฐานและสมโภช ที่ปราสาทพระเทพบิดร วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ในพระบรมมหาราชวัง

ทั้งนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดสร้างพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เพื่อถวายเป็นพระบรมราชานุสรณ์ประดิษฐานบนปราสาทพระเทพบิดร ในพระบรมมหาราชวัง พระบรมรูปมีความสูงจากพระบาทถึงพระเศียร ๑๗๒ เซนติเมตร ความสูงฐานพระบรมรูปขนาด ๗ เซนติเมตร ความสูงรวมขนาด ๑๗๙ เซนติเมตร เส้นผ่านศูนย์กลาง ๕๐ เซนติเมตร น้ำหนักรวม ๑๕๖ กิโลกรัม หล่อด้วยโลหะบронซ์ซึ่งเป็นวัสดุผสมระหว่างทองแดงกับโลหะผสมอื่นๆ

ผู้ถวายการปั้นพระบรมรูปรัชกาลที่ ๕ คืออาจารย์สันติ พิเชฐชัยกุล ประติมากรผู้ได้รับความชื่นชมและยกย่องจากศิลปินทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ อาจารย์สันติทุ่มเทความอดุสาหะทั้งหมดในการปั้นรวม ๒ ปี ด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้จากพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ พระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ จึงเสร็จสมบูรณ์ และวิจิตรงดงามยิ่งนัก

รูปปั้นของในหลวงรัชกาลที่ ๕ มิได้เป็นเพียงแค่ชิ้นงานศิลปะ แต่เป็นการเก็บบันทึกเรื่องราวความทรงจำในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ของพระองค์ ที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย เพื่อให้ประชาชนชาวไทยได้เก็บไว้เป็นอนุสรณ์แห่งความทรงจำ ทำให้คนรุ่นหลังได้รับรู้ว่าครั้งหนึ่งเรามีพระมหากษัตริย์ไทยที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของโลก ผู้ครองหัวใจพสกนิกรไทยมาตลอดนับแต่ทรงครองราชย์มาอย่างยาวนานถึง ๗๐ ปี

อนึ่ง ปราสาทพระเทพบิดรเป็นที่ประดิษฐานพระบรมรูปรัชกาลที่ ๑ ถึง รัชกาลที่ ๙ สำนักพระราชวังจะเปิดปราสาทพระเทพบิดรให้ประชาชนเข้าชมในวันสำคัญเพียงปีละ ๗ วันเท่านั้น คือ วันจักรี วันฉัตรมงคล วันสงกรานต์ วันพืชมหาราช และวันที่ ๕ ธันวาคม เพื่อให้พสกนิกรไทยได้มีโอกาสเข้ากราบถวายความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของบูรพมหากษัตริราชเจ้าทุกพระองค์

ท่ามกลางความหวั่นวิตก ความเจ็บป่วย และการสูญเสียของคนทั้งโลก อันเนื่องมาจากการแพร่ระบาดของไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ในความมืดมนก็ยังมีแสงเทียนส่องประกาย เมื่อได้รับรู้ถึงความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์จากน้ำใจของเด็กตัวเล็กๆ ที่น่าประทับใจ

เด็กมัธยมต้นมอบหน้ากากอนามัยจากค่าขนม

อิเมะ ทากิโมโตะ นักเรียนหญิงชาวญี่ปุ่น กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ อายุ ๑๓ ปี ได้เดินทางไปเยี่ยมสำนักงานเขตการปกครองจังหวัดยามานาชิเพื่อมอบหน้ากากอนามัยจากค่าขนมของเธอกว่าหกร้อยชิ้นให้กับทางผู้ว่าราชการจังหวัด



เธอมีความคิดเห็นว่าเป็นสถานการณ์ที่เชื้อไวรัสโควิด-๑๙ (Covid-19)

หรือเชื้อไวรัสโคโรนาชนิดใหม่นี้ หน้ากากอนามัยคือสิ่งที่ประชาชนต้องการเป็นอย่างมาก แต่ในช่วงเวลาแบบนี้หน้ากากอนามัยกลับมีไม่พอสอดคล้องความต้องการของผู้ใช้งาน ซ้ำหน้าร้านขายยาก็มีผู้คนต่อแถวรอซื้อหน้ากากอนามัยยาวเหยียด และยังไม่รวมไปถึงผู้ที่กักตุนหน้ากากอนามัยและนำมาขายโก่งราคาจนทำให้หาซื้อหน้ากากได้ยากลำบาก

อิเมะเห็นถึงปัญหานี้ เธอจึงขอร้องผู้ปกครองให้นำค่าขนมของตัวเองมาซื้อวัสดุในการทำหน้ากากอนามัย จากนั้นเย็บมือจนได้หน้ากากอนามัยจำนวน ๖๑๒ ชิ้น และนำมามอบให้ผู้ว่าราชการจังหวัดยามานาชิ นำไปบริจาคเพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป

อิเมะ ทากิโมโตะ บอกว่า ถ้าหน้ากากเหล่านี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้กับทุกคนได้ มันจะทำให้เธอดีใจมากๆ เธอยังเล่าอีกว่าใช้เวลาจากการหยุดเรียนในช่วงนี้มาซื้อวัสดุทำหน้ากาก โดยใช้เงินออมรวม ๘๐,๐๐๐ เยน และหยุดการทำงานพิเศษมาทำหน้ากากเป็นเวลา ๕ ชั่วโมงต่อวัน หน้ากากแต่ละชิ้นนั้นห่อแยกมาพร้อมกับกระดาษข้อความที่แนะนำให้ล้างมือ และเว้นปากอย่างระมัดระวัง

ทางผู้ว่าราชการจังหวัดยามานาชิกล่าวชื่นชมสาวน้อยวัย ๑๓ ปีคนนี้ พร้อมกล่าวว่าส่งมอบหน้ากากของเธอไปยังสถานเลี้ยงเด็กและบ้านพักคนชราต่อไป

“ล่าหมี” ด้วยรอยยิ้ม

ไวรัสโคโรนาทำให้อยู่ห่างไกลจากคนส่วนใหญ่นานไปนานก็จริง แต่หลายชุมชนในกรุงแคนเบอร์รา ประเทศออสเตรเลีย พยายามทำให้ผู้คนกลับมาใช้ชีวิตอีกครั้ง ด้วยการเริ่มต้น “การล่าหมี”

การล่าหมีที่วันนี้ไม่ใช่ชวนกันไปตามล่าหมีตัวเป็นๆ เสียหน่อย แต่เป็นการนำตุ๊กตาหมีและตุ๊กตาอื่นๆ ไปวางไว้ริมหน้าต่าง ตามต้นไม้ หรือบนระเบียง เพื่อสร้างความประหลาดใจและเรียกรอยยิ้มให้แก่ผู้พบเห็น โดยเฉพาะเด็กๆ ที่กำลังอยู่ในช่วงที่ต้องรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล เนื่องจากการแพร่ระบาดของไวรัสสายพันธุ์ใหม่

แค่เห็นความน่ารักของตุ๊กตาเหล่านี้แอบซ่อนตามมุมต่างๆ ก็อดมึนตามและชอบคุณเจ้าของความคิดนี้ไม่ได้จริงๆ



เด็กฝึกงานวัย ๑๗ ปีของนาซา ค้นพบดาวเคราะห์ดวงใหม่ หลังจากเข้า ทำงานแค่ 3 วัน

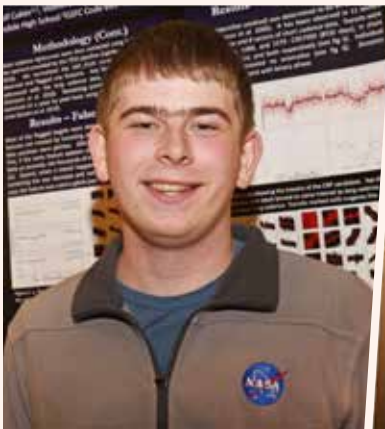
ในช่วงเริ่มแรกของการฝึกงาน หลายคนอาจจูนวากับการเรียนรู้อะไรใหม่ จดจำกฎระเบียบขององค์กร หรือพยายามจำหน้าและชื่อของผู้คนในบริษัทอยู่ แต่วัยรุ่นชาวอเมริกันคนนี้ สามารถค้นพบดาวเคราะห์ดวงใหม่ ที่โคจรรอบ ๒ ดวงอาทิตย์ ตั้งแต่เริ่มงานได้แค่ ๓ วันแรกเท่านั้น

วูล์ฟ คูเคียร์ (Wolf Cukier) วัย ๑๗ ปีจากนครนิวยอร์ก เข้าฝึกงานกับนาซาที่รัฐแมริแลนด์ และในวันที่ ๓ ของการฝึกงาน ระหว่างที่เขากำลังศึกษาข้อมูลจาก TESS (Transiting Exoplanet Survey Satellite) เขาเจอข้อมูลบางอย่างที่ดูแปลกตา จนนำไปสู่การค้นพบดาวเคราะห์ดวงใหม่ที่มีชื่อว่า TOI 1338b

TOI 1338b เป็นดาวเคราะห์ที่อยู่ห่างจากโลกไปประมาณ ๑,๓๐๐ ปีแสง ทั้งยังโคจรรอบดาวฤกษ์อีก ๒ ดวงด้วย โดยดวงหนึ่งมีขนาดใหญ่กว่าดวงอาทิตย์ของเราประมาณ ๑๐% ส่วนอีกดวงมีขนาดเล็กกว่าดวงอาทิตย์ถึง ๓ เท่า และสว่างน้อยกว่า

“ผมกำลังศึกษาข้อมูลในกลุ่มอาสาสมัครตั้งสถานะระบบดาวคู่อุปราคา (Eclipsing Binaries) ซึ่งเป็นระบบที่ดาว ๒ ดวงโคจรรอบกัน และจากมุมมองของเรา มันจะเกิดอุปราคากันในแต่ละวงโคจร แล้วประมาณ ๓ วันหลังจากที่ผมเริ่มฝึกงาน ผมเห็นสัญญาณจากระบบของดาว TOI 1338 ตอนแรกผมคิดว่าเป็นอุปราคาดาวฤกษ์ แต่เวลาไม่ถูกต้อง และปรากฏว่ามันคือ ดาวเคราะห์”

การค้นพบนี้ ถือเป็นครั้งแรกของภารกิจ TESS ที่ค้นพบดาวเคราะห์ที่โคจรรอบดาวฤกษ์ ๒ ดวง อีกทั้ง การค้นพบครั้งนี้จะนำไปจัดแสดงในการประชุมสมาคมดาราศาสตร์อเมริกัน ครั้งที่ ๒๓๕ โดย คูเคียร์และนักวิทยาศาสตร์ที่ร่วมกันศึกษากับเขา ตั้งใจจะเผยแพร่บทความเกี่ยวกับการค้นพบนี้ให้กับวารสารวิทยาศาสตร์ด้วย



คูเคียร์กล่าวว่า เขาจะยังศึกษาดาราศาสตร์ และระบบดาวคู่อุปราคาต่อไป รวมถึงจะคอยติดต่อกับผู้ดูแลของเขาบ่อยๆ ด้วย นอกจากนี้ คูเคียร์ตั้งใจจะเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยอย่าง พรินซ์ตัน สแตนฟอร์ด หรือ MIT ซึ่งจะทำให้เขาสามารถเรียนต่อด้านดาราศาสตร์ หรือฟิสิกส์ได้

บทบาทของ AI ในจีน เครื่องมือสำคัญฟันฝ่าโควิด-๑๙

จินเดินหน้า

พัฒนา AI จนกลายเป็น
เครื่องมือสำคัญ ช่วยให้ประเทศจีนฟันฝ่าวิกฤติ
ไวรัสโควิด-๑๙ จินเดินหน้าผ่านจุดสูงสุดของการแพร่
ระบาดได้สำเร็จ

ย้อนหลังกลับไปเมื่อปี ๒๕๕๙ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น
ของนโยบายเดินหน้าพัฒนาเทคโนโลยีปัญญา
ประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) รัฐบาลจีนได้จัดตั้ง
ทีม AI แชมเปียนแห่งชาติขึ้น ทำหน้าที่พัฒนา AI เพื่อ
ต่อยอดทำประโยชน์ให้กับประเทศชาติในทุกๆ ด้านรวม
ทั้งด้านการแพทย์และสาธารณสุข

เทนเซนต์ โฮลดิ้งส์ หนึ่งในบริษัทยักษ์ใหญ่
ด้านเทคโนโลยีของจีน ได้รับมอบหมายให้เป็นแกนนำ
ประจำทีม โดยไม่นานจากนั้น ได้เปิดตัว AI ที่สามารถวินิจฉัย
โรคได้อย่างหลากหลาย แลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างหน่วยงานสาธารณสุข
ในประเทศ ตลอดจนบริษัทเอกชน ผ่านระบบคลาวด์ ปีเดียวกันนั้น หุ่นยนต์ AI ซึ่งพัฒนาโดย
บริษัท iFlyTek สอบผ่านประกาศนียบัตรแพทย์เป็นครั้งแรก ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนผ่านครั้ง
สำคัญของระบบสาธารณสุขจีน

การขับเคลื่อนดังกล่าว ยังนำไปสู่การพัฒนาแอปพลิเคชันทางการแพทย์ที่หลากหลายและ
นำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ซึ่งกลายมาเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการต่อสู้กับไวรัสโควิด-๑๙
ทางการเงินเชื่อว่าหลังการแพร่ระบาดคลี่คลายลง บทเรียน ประสบการณ์ และการนำไปใช้
ปฏิบัติจริงทั้งหมด จะทำให้เทคโนโลยีทางการแพทย์ของจีนก้าวไกลไปได้อีกมาก โดยเฉพาะ
การวินิจฉัยโรคโดยใช้ AI เนื่องด้วยจำนวนคนไข้และอาการที่พบหลากหลาย ทำให้ AI
ทำงานได้อย่างแม่นยำ ผ่านการประมวลผลจากข้อมูลมหาศาล ยกตัวอย่าง เช่น ระบบ
ประเมินพื้นที่การแพร่ระบาดของผิงอัน เทคโนโลยี ซึ่งถูกนำไปใช้ในเมืองฉงชิ่งและเสิ่นเจิ้น
ช่วยพยากรณ์การแพร่ระบาดในแต่ละช่วงเวลาได้อย่างแม่นยำ เปอร์เซ็นต์ความถูกต้องอยู่ที่
๙๐% ขณะที่สตาร์ทอัพด้าน AI ที่ชื่อว่า Yitu เทคโนโลยี ใช้ AI ช่วยในการวิเคราะห์ภาพ
CAT สแกน นำไปสู่การวินิจฉัยอาการของคนไข้ ที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัส

นอกจากนั้น ผิงอัน กู๊ด ด็อกเตอร์ แพลตฟอร์มด้านการแพทย์ที่ใหญ่ที่สุดในจีน ยัง
รายงานถึงยอดผู้ใช้งานใหม่ที่เติบโตอย่างก้าวกระโดด เพราะคนตื่นตัวเรื่องสุขภาพและ
พากันเข้ารับคำปรึกษาเรื่องไวรัสเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก

สำนักข่าว South China Morning Post รายงานว่า AI มีบทบาทสำคัญในการ
รักษาและหยุดยั้งการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ในจีน โดยเฉพาะการใช้ AI ให้คำ
ปรึกษาด้านการแพทย์ เป็นด่านแรกที่ช่วยเผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือ ตอบสนอง
ความตื่นกลัวของประชาชน และเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยป้องกัน หยุดยั้งการแพร่ระบาด
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



รามาวตาร จิตรกรรมฝาผนังมีชีวิต

ใครจะเชื่อว่าจิตรกรรมฝาผนังรอบพระระเบียงพระอุโบสถ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม จะออกมาโลดแล่นบนแผ่นฟิล์มในจอภาพยนตร์ กลายเป็นจิตรกรรมฝาผนังมีชีวิต แอนิเมชันเรื่องแรกของไทยที่เราได้สัมผัสความอลังการของเทคนิคพิเศษอย่างตื่นตาตื่นใจ เป็นรามเกียรติ์ ในฐานะสื่อใหม่ที่ช่วยให้บทพระราชนิพนธ์ของรัชกาลที่ ๑ ยังคงมรดกทางวัฒนธรรมของชาติและสร้างความสนใจให้คนรุ่นใหม่ได้มากขึ้น

รามเกียรติ์ เล่าถึงเรื่องราวของพระรามที่เป็นร่างอวตารปางหนึ่งของพระนารายณ์ที่แบ่งภาคเป็นมนุษย์เพื่อลงมาปราบมาร แต่ไม่ว่าจะเป็นลิงยักษ์ หรือเทวดา ต่างก็มีความรัก โลก โกรธ หลง เหมือนมนุษย์ทั่วไป ทีมงานผู้สร้างจึงมองเห็นตรงกันว่า แก่นของเรื่องคือ ‘ความลุ่มหลงมัวเมา ย่อมเป็นเหตุแห่งหายนะ ทั้งต่อตนเองและหมู่คณะ’ ซึ่งเป็นคติธรรมที่ไม่มีวันล้าสมัย

ในขั้นตอนของการแปลงบทพระราชนิพนธ์มาสู่ภาพยนตร์ ผู้สร้างไม่ได้อ้างอิงจากบทพระราชนิพนธ์แบบร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่มีการดัดแปลงโดยใส่มุมมองของความเป็นคนเพิ่มเติมเข้าไป เพื่อให้เรื่องราวสามารถสื่อสารและสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนดูรุ่นใหม่ได้ เนื้อเรื่องหลักๆ เล่าถึงการเดินทางของพระรามเพื่อรับตัวสีกาที่ถูกทศกัณฐ์ลักพาตัวไปกักขังยังกรุงลงกา

เมื่อได้แก่นของเรื่องที่ชัดเจนแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการขยายจากบทประพันธ์สั้นๆ ให้ออกมาเป็นภาพเหตุการณ์เพื่อให้ทีมงานทุกฝ่ายเข้าใจตรงกัน ต้นฉบับของภาพเคลื่อนไหวทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ในภาพยนตร์มาจากภาพจิตรกรรมฝาผนังรอบพระระเบียงพระอุโบสถในวัดพระแก้วที่มีถึง ๑๗๘ ห้อง ภาพและมีความยาวกว่า ๒,๐๐๐ เมตร ทั้งหมดถูกบันทึกด้วยเทคโนโลยีความละเอียดสูงมาก จากนั้นนำภาพทั้งหมดมาไดคัทและรีทัชอย่างละเอียด ใส่สีซีจีและทำแอนิเมชันที่ใช้เทคนิค 2&half Dimensional เพิ่มมิติเรื่องแสงเงา หัวใจคือการคงเสน่ห์และความขลังของจิตรกรรมฝาผนังให้อยู่อย่างครบถ้วน

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม (สวธ.) และกระทรวงวัฒนธรรม(วธ.) นำเสนอศิลปะเฉพาะตัว นำชีวิต จิตใจ จิตวิญญาณ มาใส่ไว้ในภาพยนตร์เรื่องนี้ ถือเป็นหนึ่งในกิจกรรมเฉลิมฉลองในโอกาสที่ยุเนสโกประกาศขึ้นบัญชีไว้ในประเทศไทย เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ และเป็นส่วนหนึ่งของการประกาศให้ปี ๒๕๖๒ เป็นปีแห่งวัฒนธรรมอาเซียน มีเป้าหมายให้ภาพยนตร์เรื่องนี้สามารถทำให้คนยุคดิจิทัลได้เรียนรู้เรื่องราววรรณกรรมเรื่องสำคัญของชาติ และได้เข้าถึงความงามของจิตรกรรมอันทรงคุณค่าที่ปรากฏบนฝาผนังวัดคู่บ้านคู่เมือง ตลอดจนเป็นการนำความฝันของคนโบราณ ให้เป็นความจริง

กระทรวงวัฒนธรรมได้จัดฉาย “รามาวตาร” รอบสื่อมวลชนและนักเรียนนักศึกษาที่โรงภาพยนตร์เมกะบางนา ซีเนเพล็กซ์ ช่วงต้นปี ๒๕๖๓

สำหรับรอบประชาชนทั่วไปจะเปิดให้เข้าชมในช่วงเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓ พร้อมกับจัดแสดงนิทรรศการ/กิจกรรมให้ความรู้แก่ประชาชนในภูมิภาคต่างๆ



ติดตามรอบฉายและสำรองที่นั่งฟรีได้ที่ แฟนเพจ : รามาวตาร จิตรกรรมฝาผนังมีชีวิต

หรือwww.facebook.com/ramaavatar.animation/

ทั้งนี้ หากท่านใดมีความประสงค์จะสนับสนุนการ

เผยแพร่ภาพยนตร์ “รามาวตาร” สามารถติดต่อ

คุณกวี พูลทวีเกียรติ์ ผู้จัดการโครงการเผยแพร่

โทร. ๐๙๙-๔๙๙-๗๙๙๙

นิทรรศการผ้าบาติกในพระปิยมหาราชชุดใหม่

เพื่อระลึกถึงพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ในการเสด็จพระราชดำเนินเยือนชาวสามครั้ง และเพื่อเป็นการเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้ตระหนักถึงพระมหากรุณาธิคุณและพระปรีชาสามารถของพระองค์ที่ทรงรวบรวมวิทยาการ และศิลปวัฒนธรรม มาปรับใช้ในการวางรากฐานพัฒนาประเทศไทยอย่างยั่งยืนสืบมาจนถึงปัจจุบัน อีกทั้งเพื่อเฉลิมฉลองการครบรอบ ๗๐ ปี การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างราชอาณาจักรไทยกับสาธารณรัฐอินโดนีเซีย

พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง จึงจัดแสดงนิทรรศการ ผ้าบาติกในพระปิยมหาราช : สายสัมพันธ์สยามและชวา โดยเปลี่ยนวัตถุจัดแสดงชุดเดิมออกทั้งหมด เพื่อติดตั้งผ้าบาติกผืนที่ไม่เคยจัดแสดงมาก่อน เพื่อให้ประชาชนได้มีโอกาสนับชมความงดงามของผ้าบาติกในพระปิยมหาราชจากเมืองต่างๆ บนเกาะชวาอย่างทั่วถึง

ในส่วนของห้องจัดแสดงนิทรรศการผ้าบาติกในพระปิยมหาราชชุดใหม่ของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ทั้ง ๒ ห้องถือว่าเป็นจุดเด่นของการจัดแสดงในครั้งนี้ ภายในห้องจัดแสดงมีผ้าบาติกหลากหลายผืนที่พระองค์ท่านทรงสะสมเก็บไว้เมื่อทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจต่างๆ ที่เกาะชวา จำนวน ๓๔ ผืน

ผ้าบาติกที่ถือเป็นผืนทรงคุณค่าของงานคือผ้าบาติกลายสิริกิติ์ สมเด็จพระพันปีหลวงทรงได้รับมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๓ ซึ่งเป็นลายเดียวกันกับตอนที่ชูการ์โน อดีตประธานาธิบดีอินโดนีเซียสมัยนั้นให้ช่างเขียนลงสร้างลายขึ้นมามีหนึ่งลายเพื่อสื่อถึงพระสิริโฉมของสมเด็จพระพันปีหลวง ซึ่งทางพิพิธภัณฑ์ได้รับมาเมื่อตอนที่ลงพื้นที่ยกยกราการตา ความพิเศษคือลายผ้าผืนนี้ยังไม่เคยจัดแสดงที่ไหนมาก่อน

อีกหนึ่งผืนที่ถือว่าเลอค่าเช่นกันคือ ผ้าบาติกลายปราดา สันนิษฐานว่า มาจากเมืองจิเรบนชวาตะวันตก ซึ่งเป็นผ้าบาติกที่ใช้เฉพาะในโอกาสพิเศษสำหรับพระบรมวงศานุวงศ์ฝ่ายหน้า ซึ่งจะพบเพียงหนึ่งผืนจากผ้าบาติกที่สะสมทั้งหมด นอกจากนี้ ป้ายคำอธิบายที่เห็นในพิพิธภัณฑ์ผ้าทั้งหมดนั้น เป็นป้ายคำอธิบายดั้งเดิมที่มีมาตั้งแต่รัชกาลที่ ๕ ซึ่งทางพิพิธภัณฑ์เลือกที่จะเก็บไว้เพื่อเป็นการรำลึกและสร้างคุณค่าของผ้าผืนนี้ให้มากยิ่งขึ้น

หลังจากชมนิทรรศการผ้าบาติกทั้งสองห้องแล้ว อย่าพลาดกิจกรรมทำผ้าบาติกที่ได้รับความนิยมจากสถานทูตอินโดนีเซีย ภายในห้องมีการสาธิตวิธีการทำลายผ้าตั้งแต่การหยดแว็กซ์ตามลายเส้นที่ทางพิพิธภัณฑ์ได้จัดเตรียมไว้ จนถึงการย้อมผ้าบาติกสีสดใสสวยงามซึ่งสามารถนำไปปรับใช้สวมใส่ในชีวิตประจำวันได้





อย. น้อย เครื่อง่ายยาชวน ในโรงเรียน ดูแลสุขภาพปลอดภัย ครบวงจร

เมื่อกล่าวถึงหรือเขียนด้วยชื่อ อย.น้อย คงมีคนจำนวนไม่น้อยยงนงหรือสงสัยว่าย่อมาจากอะไร คือใคร มีความเป็นมาอย่างไร ทิศไหมีคำตอบคะ

อย. น้อย เป็นโครงการรณรงค์ให้เกิดความปลอดภัยในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ อาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย วัตถุเสพติด และเครื่องมือแพทย์

โครงการ อย.น้อย ถือกำเนิดขึ้นในปี ๒๕๔๖ ในลักษณะโครงการนำร่องเพื่อศึกษาความเป็นไปได้ และศักยภาพในการดำเนินโครงการของนักเรียน โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับหน่วยงานภาคีต่างๆ ดำเนินการจัดทำกระบวนการเผยแพร่ความรู้ให้กับกลุ่มนักเรียนผ่านกิจกรรมโครงการ อย.น้อย โดยโรงเรียนระดับ

มัธยมศึกษาจัดตั้งชมรมคุ้มครองผู้บริโภคในโรงเรียน และทำกิจกรรม อย.น้อย จังหวัดละ ๕ โรงเรียน จากนั้นปี ๒๕๔๗ ได้ขยายกิจกรรมให้ครอบคลุมโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาทั่วประเทศ ทั้งโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) โรงเรียนเอกชน และโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

กิจกรรมเรียนรู้เพื่อช่วยเหลือชุมชน

เป้าหมายของ อย. น้อย ตั้งขึ้นเพื่อให้นักเรียนมีการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และได้ช่วยเหลือเพื่อนๆ ครอบครัวและชุมชน ด้วยการให้ความรู้เรื่องการบริโภคอย่างเหมาะสม ปลอดภัย กิจกรรมที่ อย.น้อย ทำได้แก่ การตรวจสอบอาหารที่จำหน่ายภายใน/รอบๆ โรงเรียน และตลาดสดหรือชุมชนใกล้เคียง ด้วยชุดทดสอบเบื้องต้น เช่น ชุดทดสอบบอแรกซ์ ฟอรัมาลิน สารกันรา สารฟอกขาว จุนทรีย์ในน้ำ เป็นต้น

นอกจากนั้นยังให้ความรู้แก่เพื่อนนักเรียนในรูปแบบต่างๆ เช่น บอร์ดความรู้ เสียงตามสาย พุดหน้าเสาธง กิจกรรมการแสดง รายการทางโทรทัศน์ วงจรปิด การรณรงค์ให้ความรู้ในชุมชน เช่น การเดินรณรงค์ การแจกเอกสารความรู้ การให้ความรู้ทางหอกระจายข่าวหรือวิทยุชุมชน มีการบูรณาการความรู้ด้านอาหารและยากับหลักสูตรการเรียนการสอน และอย.น้อย ยังเกื้อกูลไปยังโรงเรียนระดับประถมศึกษาที่อยู่ใกล้เคียง ด้วยการไปให้ความรู้และการตรวจสอบอาหารให้ด้วย ในลักษณะ “พี่สอนน้อง”

การทำกิจกรรม นอกจาก อย.น้อย จะได้รับความรู้ด้านการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้อง และปลอดภัยแล้ว ยังช่วยให้เพื่อนนักเรียนและครอบครัวมีความรู้ เกิดการพัฒนา ปรับปรุงการจำหน่ายอาหารภายในโรงเรียน ปรับปรุงสถานที่จำหน่ายอาหารให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ นักเรียน อย.น้อย ยังได้รับการพัฒนาเรื่องความคิด การวางแผนการทำงาน การแสดงออก และการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน อย.น้อย โรงเรียนอื่นๆ ทำให้เกิดเป็นเครือข่ายขึ้น

ยิ่งกว่านั้น กิจกรรม อย. น้อย ยังก่อให้เกิดความร่วมมือที่ดีในระดับชุมชน เช่น เกิดความร่วมมือระหว่างนักเรียน ครู พ่อค้า แม่ค้า อสม. อบต. โรงพยาบาล



ชุมชน สาธารณสุขอำเภอ มีการช่วยเหลือกันทั้งด้านงบประมาณ การร่วมดำเนินงาน และทรัพยากร เช่น งบประมาณสนับสนุนจาก อบต. การร่วมตรวจสอบอาหาร การอนุญาตให้ใช้หอกระจายข่าววิทยุชุมชน เป็นต้น

หลายปีที่ผ่านมา อย. น้อย เน้นการทำกิจกรรมในลักษณะเครือข่ายมากขึ้น มีการส่งเสริมให้เกิดการเกื้อกูลโรงเรียนในระดับที่เล็กกว่าในลักษณะ “อย.น้อย สอนน้อง” และมีโรงเรียนระดับประถมศึกษาทั่วประเทศได้รับการเอื้ออาทรลักษณะ “อย.น้อย สอนน้อง” ไม่น้อยกว่า ๕,๐๐๐ โรงเรียน มีการกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาความปลอดภัยด้านอาหารในพื้นที่ โดยสนับสนุนให้ อย.น้อย ได้ดูงานสถานที่ผลิตอาหารในชุมชน เพื่อได้เรียนรู้กรรมวิธีการผลิตและการควบคุมคุณภาพอาหารจากของจริง และยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้ผลิตเกิดความตระหนักและพัฒนาปรับปรุงสถานที่ของตน ทั้งนี้ ได้พัฒนาศักยภาพของ อย.น้อยให้สามารถตรวจประเมินโรงอาหารเพื่อพัฒนาโรงอาหารภายในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะและจำหน่ายอาหารที่มีความปลอดภัย เพื่อลดการเกิดโรคอาหารเป็นพิษภายในโรงเรียนอีกด้วย

อย. น้อย ยังส่งเสริมกิจกรรมนี้แก่โรงเรียนอาชีวศึกษา ใช้ชื่อว่า “อย.อาชีววะ” ดำเนินการในปี ๒๕๔๙ ใน ๒๖ สถานศึกษา ดำเนินการอบรมแกนนำ อย.อาชีววะเพื่อทำกิจกรรม มีการตรวจเยี่ยมและประเมินผล และพัฒนาให้บางสถานศึกษาเป็นศูนย์การเรียนรู้สำหรับสถานศึกษาอื่นๆ ในด้านการผลิตอาหารตามหลักเกณฑ์ จี.เอ็ม.พี. ในปี ๒๕๕๐ ขณะนี้ขยายผลไปสู่โรงเรียนอาชีวศึกษาทั่วประเทศ ไม่น้อยกว่า ๒๐๐ แห่งแล้ว



โครงสร้างของ อย. น้อย

- มีชมรม / ชุมชม อย.น้อย ที่แน่นอน
- มีแกนนำ และสมาชิกอย่างน้อย ๒๕ คน ต่อโรงเรียน โดยมาจากทุกระดับชั้น (กรณีโรงเรียนที่มีนักเรียนไม่ถึง ๒๐๐ คน ให้มีสมาชิกอย่างน้อย ๑๐ คน)
- มีคณะกรรมการชมรม และครูที่ปรึกษาชมรม / ชุมชม
- มีแผนงานเป็นลายลักษณ์อักษร
- สมาชิกชมรม อย.น้อย มีส่วนร่วมในการวางแผนจัดกิจกรรม และมีผู้รับผิดชอบแต่ละกิจกรรมในแผนที่ชัดเจน
- มีการประชุมอย่างน้อย ปีละ ๒ ครั้ง และมีรายงานการประชุม
- มีการสรุปรายงานผลการดำเนินงานในแต่ละกิจกรรม

การประเมินเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน อย.น้อย

๑. ขั้นที่ ๑ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
๒. แจกหลักเกณฑ์และระยะเวลาการประเมินไปยังสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
๓. ขั้นที่ ๒ โรงเรียนที่ดำเนินการประเมินตนเองเรียบร้อยแล้ว

๔. กรณีเป็นโรงเรียนในส่วนภูมิภาค ให้ส่งแบบประเมินตนเองที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด กรณีเป็นโรงเรียนในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ ให้ส่งแบบประเมินตนเองที่ต้นสังกัด คือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

การดำเนินโครงการ อย.น้อย จะดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคของเด็กและเยาวชน ให้เป็นผู้บริโภคที่สามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง และปลอดภัย อันจะส่งผลต่อการลดอัตราการเจ็บป่วยของประชาชน และลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลในระยะยาว



ZOOEY KIM

ครีเอทีฟจากเกาหลีใต้

ผู้ไม่ยอมให้กรุงเทพฯ เป็นเหมือนโซล

“คำพูด ของ ฟรีดริช นีทเชอ นักปรัชญาชาวเยอรมันกล่าวว่า ‘ความคิดดีๆ มักเกิดขึ้นในระหว่างก้าวเดิน’ ผลักดันให้ ๘ ปีที่แล้ว ชูยอง คิม สาวเกาหลีใต้และสามี ออกเดินทางมาใช้ชีวิตที่เมืองไทย ตอนแรกเธอตั้งใจจะอยู่ราว ๒-๓ เดือน แต่หลังจากท่องเที่ยวจนครบกำหนดที่ต้องกลับ เธอตัดสินใจทิ้งตัวขากลับเกาหลี และเริ่มต้นอาศัยอยู่ในประเทศไทย





ตอนนี้คุณทำอะไรอยู่คะ

ฉันเป็นครีเอทีฟ ไดเรกเตอร์ บริษัท 0316 film & ent. เพิ่งทำวิดีโอของเอสบีไฟฟ์ (SBFIVE) และเป็นเจ้าของ Enough for Life Bangkok คาเฟ่และช้อปปิ้งแฮนด์คราฟต์สไตล์วินเทจคุณภาพดีจากเชียงใหม่ แต่ที่นี้เป็นสาขากรุงเทพฯ ตั้งอยู่ที่สุขุมวิท ๗๐

เล่าถึงตัวคุณก่อนมาเมืองไทยหน่อยค่ะ

ฉันเรียนวิชาเอกการออกแบบในมหาวิทยาลัย ทำงานเป็นนักออกแบบและผู้กำกับฯ มาตั้งแต่เรียนจบ อย่างไรก็ตามเมื่อตำแหน่งเติบโตขึ้น บทบาทในการดูแลสตูดิโอต่างๆ รวมถึงงานบริหารเริ่มมีความสำคัญมากกว่างานออกแบบและความรับผิดชอบที่สูงตาม

อย่างที่คุณทราบ ชาวเกาหลีทำงานหนักมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับบริษัทบันเทิงต้องทำงานล่วงเวลาและเมื่อคุณยุ่ง คุณมักต้องไปทำงานในวันหยุดสุดสัปดาห์ มองย้อนกลับไปในชีวิตตอนนั้น ฉันต้องทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมง ดังนั้นฉันจึงลาออกจากบริษัท และคุยกับสามีเกี่ยวกับการอยู่ต่างประเทศเป็นเวลาสองสามเดือน ฉันมาเมืองไทยโดยบังเอิญด้วยความช่วยเหลือของคนรู้จักและใช้ชีวิตในประเทศไทยเป็นเวลาแปดปีแล้ว



ภาพเมืองไทยในจินตนาการ

ก่อนมาเมืองไทย ฉันรู้จักเมืองไทยจากแพ็คเกจทัวร์ต่างๆ ซึ่งมักนำเสนอแต่ความบันเทิงยามค่ำคืน แสงสีราตรี สถานที่พักผ่อน ช้อปปิง นวดไทย หรือคนเกาหลีจะรู้กันว่าเป็นประเทศของนิชคุณ เหมาะแก่การมาช้อปปิงและเที่ยวเล่น นั่นเป็นภาพจำสำหรับเมืองไทยในสายตาตอนนั้น ก่อนที่ฉันจะมาอยู่ที่นี่นะค่ะ

เมืองไทยทำให้คุณเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

จริง ๆ แล้วฉันเป็นคนที่มีมักจะซัดว่า สิ่งนี้ผิด ถูก ดีและไม่ดี แต่เมื่อฉันอาศัยอยู่ในประเทศไทยและพบเจอผู้คนหลากหลาย ได้รับความเมตตาจากคนไทย ฉันเรียนรู้ที่จะเคารพและเข้าใจผู้คนมากขึ้น มุมมองในชีวิตของฉันในเกาหลีนั้นค่อนข้างแคบมากและฉันก็จะจจจจแต่เรื่องการทำงาน จนไม่มีเวลาพักผ่อน หลังจากแปดปีผ่านไป ฉันอยู่เมืองไทยและรู้สึกกว่าตัวเองกลายเป็นคนที่ดีมากขึ้น

มีเหตุการณ์อะไรที่คุณไม่คุ้นเคยจนมาเมืองไทยแรก ๆ

ย้อนกลับไปเมื่อ ๘ ปีที่แล้ว ฉันเพิ่งมาจากเกาหลี ประเทศที่ทุกอย่างมีระบบ ดังนั้นชีวิตจึงสะดวกสบายมาก แต่ ๘ ปีที่แล้วตอนย้ายมากรุงเทพมหานครทำให้ชีวิตเหมือนย้อนกลับไปสู่ยุคอะนาล็อกอีกครั้ง ตัวอย่างเช่นฉันเรียกบริษัทอินเทอร์เน็ตเพื่อขอติดตั้ง ต้องใช้เวลาจนถึงสามสัปดาห์ในการติดตั้งที่บ้าน ในเวลานั้นฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเพราะคุ้นเคยกับการใช้ชีวิต “อย่างรวดเร็ว” ในเกาหลี แต่ตอนนั้นฉันเริ่มปรับตัวให้รู้จักการรอและอดทน เพราะฉันค่อยๆ ปรับตัวกับชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ของเมืองไทยได้แล้ว





อุปสรรคในการอยู่เมืองไทยช่วงแรกมีอะไรบ้างคะ

ฉันไม่ชอบอาหารรสเผ็ด เมื่อฉันตัดสินใจที่จะเริ่มต้นชีวิตในประเทศไทย สิ่งที่เป็นปัญหาใหญ่ที่สุดคือเรื่องอาหาร อีกอย่างที่รับประทานไม่ได้เลยคือ ผักชี ในช่วงปีแรกๆ ที่ย้ายมา ฉันตามเพื่อนไปเที่ยวเชียงราย ไม่มีเกสต์เฮาส์หรือโรงแรมเพราะเป็นย่านที่ผู้คนในชนบทอาศัยอยู่ เรามาพักที่บ้านของคนในท้องถิ่นและพวกเขาเสิร์ฟอาหารมื้อใหญ่ให้เรา ปัญหาคือแทบทุกจานใส่ผักชี ซึ่งมีกลิ่นแรงกว่าผักชีในกรุงเทพฯ แต่คนที่มาเสิร์ฟฉันเป็นหญิงสาวที่น่ารักมากๆ ทำให้ฉันไม่สามารถเพิกเฉยต่อการบริการอันจริงใจของเธอได้ ฉันจึงปิดตาและกินมันจนหมดจาน ซึ่งถือว่าฉันสอบผ่านในการเข้ามาเมืองไทยได้แล้ว ตั้งแต่นั้นมาฉันก็เริ่มหลงรักผักชี จากที่ไม่คิดว่าจะกินได้ สักวันฉันหวังว่าจะสามารถกินผักชีได้เหมือนคนไทยจริงๆ สักที

คุณชอบอะไรในเมืองไทยบ้าง

เท่าที่ฉันรู้ ประเทศไทยไม่เคยตกเป็นอาณานิคมมาก่อนเหมือนกับประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อื่นๆ ต้องขอบคุณความสวยงามของสถาปัตยกรรมบ้านเมือง ซึ่งสร้างแรงบันดาลใจให้ทั้งชีวิตของฉัน

สามารถติดตามคุณได้ช่องทางใดบ้าง

-Instagram/zooeey_kim

-Youtube: Zooeey Kim

คุณรู้จักในหลวงรัชกาลที่ ๙ หรือไม่ มีโครงการใดที่คุณเรียนรู้จากพระองค์บ้าง

ฉันรู้จักเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงค่ะ ชื่อคาเฟ่ของเรา “Enough for Life” ซึ่งเป็นร้านกาแฟที่รวมกับร้านขายของตกแต่งบ้านแถวสุขุมวิท มีต้นกำเนิดมาจากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ หุ่นส่วนคนไทยของฉันที่เปิดแบรนด์ “Enough for Life” ครั้งแรกในเชียงใหม่ ได้น้อมนำสิ่งที่พระองค์สอนมาเป็นหลักใหญ่ในการพัฒนาแบรนด์ ถ่ายทอดคุณค่าของปรัชญานี้สู่เส้นทางดำเนินชีวิต ❖



เฟียร์วัง เรากำลังโดน สืบทอดผ่าน มือถือ

ในการถอดเทปอัตโนมัติ
เพื่อใช้โต้ตอบของเสียงมนุษย์
ทำให้การใช้งานของระบบมีศักยภาพ
มากที่สุด และนั่นเป็นจุดที่ทำให้ข่าว
แพร่กระจายอย่างรวดเร็วไปตาม
สื่อต่างๆ ด้วยการพาดหัวข่าวว่า
“เฟซบุ๊ก ยอมรับว่ากำลังฟังการ
สนทนาส่วนตัวของคุณ



ป้าชาวศรีโครมหนานหว่า โซเชียลมีเดียอย่างเฟซบุ๊กสามารถแอบฟังบทสนทนาของเรา
ได้ จนสามารถนำเสนอโฆษณาผ่านหน้านิวส์ฟีดของเรา เพียงแค่เราเปรยๆ กับ
เพื่อนว่า อยากไปเที่ยวที่หนาวๆ โฆษณาอุปกรณ์กันหนาวต่างๆ ก็โผล่มาให้เห็นทันที
สาเหตุน่าจะมาจากเราใช้ฟังก์ชันเฟซบุ๊กเมสเซนเจอร์ในการโทรหาเพื่อน ซึ่งเท่ากับเรา
ยอมรับให้เฟซบุ๊กเข้าถึงไมโครโฟนในสมาร์ทโฟนของเรา จึงมีความเป็นไปได้ว่าเฟซบุ๊ก
จะเข้าถึงข้อมูลของเราผ่านทางเสียงร

ว่าแต่เฟซบุ๊กจะเป็นสื่อเดียวที่น่ากลัวหรือไม่? บทความนี้จะชี้แจง
ความจริงที่อาจทำให้คุณขาดกับการเล่นโซเชียลมีเดียไปเลยก็ได้

เมื่อต้นเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ บลูมเบิร์กนิวส์ตีพิมพ์เรื่อง
ราวหนึ่งที่เปิดเผยว่า เฟซบุ๊ก ทำสัญญากับบริษัทภายนอกเพื่อถอด
เสียงการสนทนาที่ดำเนินการผ่านแอปพลิเคชันเฟซบุ๊กเมสเซนเจอร์
ซึ่งเฟซบุ๊กเองก็ออกมายอมรับเรื่องการฟังบทสนทนาส่วนตัวดังกล่าว
เนื่องจากกระบวนการนี้มีส่วนร่วมในการทดสอบความถูกต้องของอัลกอริทึม
(กระบวนการแก้ปัญหาที่สามารถอธิบายออกมาเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน) ในการ
ถอดเทปอัตโนมัติเพื่อใช้โต้ตอบของเสียงมนุษย์ ทำให้การใช้งานของระบบมีศักยภาพ
มากที่สุด และนั่นเป็นจุดที่ทำให้ข่าวแพร่กระจายอย่างรวดเร็วไปตามสื่อต่างๆ ด้วยการ
พาดหัวข่าวว่า “เฟซบุ๊ก ยอมรับว่ากำลังฟังการสนทนาส่วนตัวของคุณ”

สำหรับใครที่วิตกกังวลกับข้อมูลนี้ สามารถปกป้องความเป็นส่วนตัวส่วนตัวของคุณได้โดยการ
ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวจากโทรศัพท์มือถือ ซึ่งจะช่วยให้คุณไม่สามารถโทรหาเพื่อนจาก
เฟซบุ๊กได้อีกต่อไป หากยอมรับข้อตกลงนี้ได้ ก็ไปตั้งค่ากันเลย

- สำหรับโทรศัพท์มือถือ iPhone: ไปที่ Settings → Facebook → Settings
และกดปิด Microphone

- สำหรับโทรศัพท์มือถือระบบ Android: ไปที่ Settings → Personal →
Privacy and Safety → App Permissions → Microphone → Facebook และกดปิด





แต่มีความจริงข้อหนึ่งที่ควรระวังไว้ เพราะไม่ว่าคุณจะสามารถสมาชิกเว็บใดๆ แล้วใช้บัญชีของเฟซบุ๊กในการสมัครเพื่อความสะดวกในการลงทะเบียน เนื่องจากไม่ต้องการเสียเวลาในการกรอกข้อความส่วนตัวให้ยุ่งยาก เมื่อเข้าใช้บัญชีด้วยเฟซบุ๊กแล้ว ก็เท่ากับว่าคุณยินยอมให้เฟซบุ๊กดึงข้อมูลเกี่ยวกับตัวคุณจากร้านค้าต่างๆ และแน่นอนว่า เฟซบุ๊กมีระบบที่สามารถตรวจสอบได้ว่า คุณเข้าใช้บัญชีเพื่อเข้าไปทำอะไร เพียงเท่านี้เฟซบุ๊กก็สามารถแสดงโฆษณาโดยใช้พื้นฐานจากความสนใจที่คุณเข้าไปใช้งานโดยไม่ต้องแอบฟังคุณด้วยซ้ำ

นักวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ชื่อ คริสโต วิลสัน ที่ร่วมทำโครงการ “Is Your Smartphone Spying On You?” หรือแปลได้ว่า “สมาร์ทโฟนกำลังแอบสืบข้อมูลของคุณอยู่หรือเปล่า” ของมหาวิทยาลัยนอร์ทอีสต์เทิร์น (Northeastern University) ได้ทำการวิจัยและค้นพบข้อมูลอันน่าตกใจยิ่งกว่า กล่าวคือ มากกว่า ๘,๐๐๐ แอปพลิเคชัน ใน ๑๗,๐๐๐ แอปพลิเคชันยอดนิยมที่พวกเขาตรวจสอบมีโอกาที่จะบันทึกหน้าจอของผู้ใช้งาน และมีจำนวนหนึ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลา นั่นหมายความว่า มันเป็นเรื่องที่น่ากลัวกว่าไมโครโฟนที่คอยฟังบทสนทนาที่เราคุยในแต่ละวันเสียอีก เพราะเขาสามารถเห็นว่า คุณอยู่ที่ไหน ทำอะไร ใช้บัญชีธนาคารอะไร หรือกระทั่งใช้พาสเวิร์ดอะไร!

กูเกิล ผู้ที่อนุญาตให้นักพัฒนาแอปพลิเคชันเหล่านั้นใช้งานในเพลย์สโตร์ รีบออกมาแถลงการณ์โดยเน้นว่า นโยบายของบริษัทได้กำหนดให้นักพัฒนาเปิดเผยในเรื่องการรวบรวมข้อมูลของผู้ใช้อย่างไร ซึ่งสิ่งเหล่านั้นก็ช่วยให้เห็นว่า กูเกิลเพียงต้องการออกมปกป้องตัวเองจากการถูกฟ้องร้องเท่านั้น เพราะสิ่งที่สำคัญกว่าจริงๆ คือการปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้ใช้ซึ่งไม่ค่อยได้อ่านข้อตกลงทางกฎหมายอันยาวเป็นพริตติงก์เท่าไรก่อนจะใช้งานอยู่แล้ว

และตอนนี้แอปพลิเคชันต่างๆ ก็พัฒนาระบบตัวเองไปไกลเกินกว่าจะนั่งแก้ไขระบบความเป็นส่วนตัว ซึ่งก็เห็นแล้วว่าเป็นสิ่งที่สร้างรายได้ให้แก่บริษัท หรือถ้าเราคาดหวังมากกว่านั้นคือให้นักพัฒนาโทรศัพท์ออกแบบระบบปฏิบัติการใหม่ซึ่งสามารถปกป้องเราจากการล้วงลับข้อมูลต่างๆ จากเครื่องของทุกคน ซึ่งนั่นก็ยังดูเป็นความหวังอีกยาวไกล และผู้ใช้โทรศัพท์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากติดใจในความสะดวกสบายของแอปพลิเคชันไปแล้ว

ทั้งท้ายด้วยคำพูดของ ไมค์ แคมปิน รองประธานด้านวิศวกรรมของบริษัทแวนเดอร์รา ซึ่งเชี่ยวชาญด้านระบบความปลอดภัยบนอุปกรณ์สื่อสารเคลื่อนที่ ซึ่งกล่าวไว้ว่า “ทุกอย่างที่ทำให้โทรศัพท์ของคุณนั้นมีประโยชน์ เช่น รู้ว่าคุณอยู่ที่ไหน การถ่ายรูป การซื้อของออนไลน์และการทำธุรกรรมธนาคาร สิ่งเหล่านี้แหละคือจุดอ่อนและเปราะบาง ยิ่งสมาร์ทโฟนมีประโยชน์เท่าไร ยิ่งทำให้มันน่าดึงดูดกับบริษัทโฆษณา แฮกเกอร์ หรือใครก็ตามที่ต้องการข้อมูลของคุณ”

รู้ข้อมูลกันขนาดนี้แล้ว ขึ้นอยู่กับว่าเราจะพิจารณาเลือกใช้แอปพลิเคชันที่มีอย่างไร ตัวเราเท่านั้นที่จะช่วยปกป้องตัวเองได้ดีที่สุด! 🍀



ทุนทางสังคมของไทยต่อกรณี Covid19



ในมุมมองทางสังคมวิทยา พบว่าประเทศไทยแตกต่างกับประเทศกลุ่มยุโรปและอเมริกาหลายประการ ซึ่งสามารถเห็นความแตกต่างของประเทศไทยต่อการจัดการ #Covid19 ดังนี้

๑. โดยธรรมชาติคนไทยมีระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing) เห็นได้จากคนไทยไม่สัมผัสร่างกายกัน ทักทายด้วยการไหว้ ตะโกนทักทายกันระยะไกล การยืนหน้าเข้าใกล้ใครเกิน ๑ เมตร ถ้าไม่สนิทจริงแทบจะทำได้เลย ส่วนการจับมือ การโอบกอด จมูกชนจมูก แก้มแนบแก้ม ไม่ใช่วัฒนธรรมไทย

๒. คนไทยมีลักษณะการยอมรับอำนาจ (Acceptance of Power) ดังนั้นจึงเชื่อฟัง หมอ-ครู-ทหาร-ตำรวจ ขอให้คนกลุ่มนี้บอกเถอะ พร้อมทำตาม อาจจะมึนงงบ้างเป็นบางคน แต่ถ้าเขาจริงซึ่งซึ่งก็มักไม่ขัดขึ้น หมอบราบคาบแก้วเกือบทั้งนั้น

๓. การแทรกแซงทางสังคม (Social Sanction) ค่อนข้างแรง เป็นกลไกชนิดหนึ่งของสังคมที่สังคมใช้เป็นเครื่องมือในการควบคุมพฤติกรรมของบรรดาสมาชิกในสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างเป็นระเบียบ ศัพท์ใหม่ๆ เราจะเรียกคนกลุ่มนี้ว่า นักล่าแมมด นักเลง คีย์บอร์ด นักสืบนอนไลน์ ฯลฯ หรืออื่นๆ คนเหล่านี้จะทำหน้าที่ลงโทษทางสังคม กันดา ประณาม หรือทัวร์ลง สำหรับบางคนที่ทำตัวผิดแผกออกไป

๔. ศักยภาพในการปรับตัวของสังคมไทยมีสูง (Social Adaptation) ในวันนี้เราเห็นหน้ากากผ้ามากมายถูกผลิตขึ้นโดยช่างพื้นบ้าน แม่บ้านในชุมชน เราเห็น เฟซชีลด์(face shield) สารพัดแบบในราคาหลักร้อย หาได้ง่าย และปรับตัวให้เคยชินกับสิ่งเหล่านี้ได้ไม่ยากนัก รวมถึงฝีมือเชิงช่างก็ไม่ธรรมดา ดัดแปลงตู้โทรศัพท์เป็นตู้ตรวจโควิด ดัดแปลงรถพ่นยาการเกษตรเป็นรถพ่นยาฆ่าเชื้อ ดัดแปลงเสื้อกันฝนเป็นชุดป้องกันละอองเชื้อโควิด

๕. คนไทยมีระบบตาข่ายทางสังคม (Social Safety Net) คือการดูแลคนที่ยากไร้ คนเร่ร่อน คนที่ใช้พื้นที่สาธารณะ คนจน ขอตาน คนขายของ ฯลฯ

และนี่ไม่ใช่ประเทศในโลกที่มี “กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์” เช่นเดียวกับประเทศไทย มี “ศูนย์คุ้มครองคนไร้ที่พึ่ง” ที่ดูแลคนเหล่านั้น และขอให้มีเลขบัตรประจำตัว ๑๓ หลักเถอะ จะได้รับการลงทะเบียนบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าไม่ยกเว้น หากเจ็บป่วยได้รับการรักษาฟรีและอย่างดีด้วย

๖. คนไทยมีระบบสนับสนุนทางสังคม (Social Support) คือในกรณีคนใดคนหนึ่งเดือดร้อน มักได้รับการช่วยเหลือ สนับสนุนโดยใจ เพียงแค่ต้องแสดงท่าทีให้เห็นใจ และพร้อมทำตามที่ตนเองถนัดเพื่อสนับสนุนทางสังคม นักร้องแต่งเพลง บท บาทของท้องถิ่นร่วมรับผิดชอบ ทั้งตั้งด่าน สอดส่องดูแลผู้กักตัวในบ้าน คนรวยก็พร้อมบริจาค ทำอาหารแจกจ่าย ทำอะไรได้มักทำเลยโดยไม่ต้องมีใครคอยบอก

๗. คนไทยมีจิตสำนึกสาธารณะ (Public Consciousness) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม จิตสำนึกต่อส่วนรวม จิตสำนึกต่อสังคม จิตสำนึกต่อความปลอดภัยร่วมกันของชาติ

ที่กล่าวมาทั้งหมดอาจเรียกรวมๆ ว่า ทุนทางสังคม (Social Capital) ที่ทำให้การควบคุมการแพร่ระบาดของ Covid19 ได้ดีกว่าประเทศอื่นๆ และถ้าถามว่า หนี้สินสังคม (Social Debt) ของไทยมีไหม?? ก็พอบ้างเหมือนกับสังคมอื่นๆ ทั่วโลก

แตกต่างจาก ประเทศกลุ่มยุโรป และอเมริกาอย่างไร??

นอกจากทุนทางสังคมที่น้อยกว่าประเทศไทยแล้ว ยังมีปัจจัยที่สำคัญอีกประการคือติด กับดักมาตรฐาน (Standard trap) คือ หน้ากากอนามัย เฟซชีลด์ ยา รักษา หอพยาบาล ชุดหมอ ชุดพยาบาล ฯลฯ ก็ต้องได้มาตรฐาน ทำให้องค์ขอ-เรียกหาใบรับรองไว้ก่อน และ มุ่งให้มืออาชีพเข้าไปจัดการ ซึ่งเมื่อปัญหาเกินศักยภาพการรองรับของระบบ ก็ทำอะไรไม่ถูก

กับดักดังกล่าว ที่ทำให้ประเทศเหล่านั้นติดเชื้อ Covid19 แบบฟุ้งพรวด หลักหมื่น หลักแสนในเวลา ที่รวดเร็ว

งดงามมากครับ ประเทศไทย

เอาละ.. #ภูมิใจประเทศไทย เถอะครับ

#ชื่นชมระบบสาธารณสุขไทย

ดูแลสุขภาพจิตยาวชณอยู่บ้าน ช่วง โควิด-๑๙



ใน ช่วงที่รัฐกำลังขอความร่วมมือประชาชนให้อยู่ในที่พำนักอาศัย เลี่ยงการออกไปในที่ชุมชน นอกจากผู้ใหญ่ต้องปรับตัวกับสถานการณ์ดังกล่าว ยังมีเด็กและเยาวชนอีกจำนวนมากที่ไม่สามารถออกไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ อาจทำให้เกิดความเบื่อหรือเครียดขึ้นได้ คุณหมอมีแนวทางการดูแลสุขภาพจิตยาวชณให้ใช้ชีวิตอยู่บ้านอย่างถูกสุขอนามัยมาแนะนำครับ

ดูแลบ้าน = กายเชิงแรง

๑. เว้นระยะห่างกับคนในบ้าน

เพื่อความปลอดภัยของคนในครอบครัว เราต้องเว้นระยะห่างกับคนในบ้าน เริ่มตั้งแต่ใส่หน้ากากปิดจมูกและปากเวลาเจอกัน เพื่อป้องกันการไอหรือจามแบบไม่ทันตั้งตัว ถ้าต้องกินข้าวด้วยกัน ต้องมีช้อนกลางของตัวเอง ช้อนที่หนึ่งเอาไว้ตักจากกลาง ช้อนที่สองเอาไว้ตักข้าวกิน หรือกินอาหารจานเดียว

๒. ทำความสะอาดของใช้ภายในบ้าน

เชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ตัวนี้มีผลวิจัยว่าถ้าได้เกาะอยู่บนพื้นผิวของวัตถุใดวัตถุหนึ่งแล้ว จะมีอายุอยู่ได้หลายชั่วโมง หรืออาจจะเป็นวันๆ ดังนั้น เราต้องหมั่นทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ของตัวเองและภายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ

- **สิ่งของที่ใช้ทุกวันและจับบ่อยๆ** เช่น มือถือ คอมพิวเตอร์ หูฟัง
 - เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นมากกว่า ๗๐% แล้วเอาผ้าแห้งมาเช็ดซ้ำอีกรอบ
- **พื้นผิวที่สัมผัสบ่อย** เช่น สวิตช์ไฟ โต๊ะ เก้าอี้ ราวจับบันได รีโมท
 - เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ที่เข้มข้นมากกว่า ๗๐%
- **อุปกรณ์ภายในห้องน้ำ** เช่น อ่างล้างมือ โถชักโครก อ่างอาบน้ำ
 - เนื่องจากห้องน้ำมีความชื้นและเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคมากกว่าที่อื่น ดังนั้นควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ ๑ ฝา/น้ำครึ่งลิตร หรือใช้น้ำยาฟอกผ้าขาวแทน
- **พื้นผิวโลหะ** เช่น ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ
 - เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น ๗๐% แล้วทิ้งไว้ให้แห้ง ห้ามใช้น้ำยาฟอกผ้าขาว เพราะมีฤทธิ์กร่อนโลหะ
- **ผ้าต่างๆ** เช่น เสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู
 - กลับบ้านแล้วให้รีบเปลี่ยนเสื้อผ้า ชักผ้าที่ใช้แล้ว และอาบน้ำให้สะอาดทันที
- **ห้องน้ำ** เป็นสถานที่ที่เราต้องใช้งานกันทุกวัน เพื่อป้องกันไม่ให้ละอองต่างๆ พุ้งกระจายในอากาศ เวลาเรากดชักโครกให้ปิดฝาใช้งานทุกครั้ง
 - **แผ่นกรองแอร์** มู่ลี่ มุ้งลวด ถอดออกไปล้างน้ำเปล่าก่อน ๑ รอบ เสร็จแล้วใช้สบู่น้ำแปรงช่วยขัดฝุ่นต่างๆออก หลังจากนั้นนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง ส่วนมู่ลี่แนะนำให้เช็ดด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่ละซี ใช้ผ้าแห้งเช็ดอีกรอบ เพื่อไม่ให้เกิดคราบน้ำ
 - **ใส่หน้ากากและทิ้งขยะให้ถูกต้อง** ใส่แล้วอย่าจับหน้ากากบ่อยๆ เวลาใช้เสร็จต้องทิ้งให้ถูกต้อง เพื่อไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายได้ แนะนำให้ใส่ถุงก่อนหนึ่งชั้น แล้วค่อยนำไปทิ้งถึงขยะ
 - **ล้างมือเป็นประจำสม่ำเสมอ** การล้างมือด้วยสบู่นาน ๒๐ วินาที ดีกว่าใช้เจลแอลกอฮอล์ครับ



ดูใจ = ใจเข้มแข็ง

๑. พึงรับรู้ว่าคุณวิตกกังวลเป็นเรื่องปกติ

หากการปิดโรงเรียนชั่วคราวและหวัชข้อข่าวที่น่าตกใจทั้งหลายทำให้รู้สึกกังวล พึงจำไว้ว่าเราไม่ได้รู้สึกเพียงคนเดียวและไม่ใช่ว่าเรื่องแปลกที่เราจะรู้สึกเช่นนี้ นักจิตวิทยา ยอมรับกันมานานแล้วว่าความวิตกกังวลเป็นกลไกปกติของร่างกายที่มีประโยชน์ในการแจ้งเตือนให้เราทราบถึงภัยคุกคาม และหาวิธีป้องกันตนเอง ความกังวลจะช่วยให้เราตัดสินใจได้ว่าควรทำอะไรในขณะนี้ เช่น ไม่พบปะผู้คน หรือไปอยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก ล้างมือและไม่สัมผัสใบหน้าของตน เป็นต้น

๒. เมตตาตนเองและผู้อื่น

ในช่วงโรคระบาดเช่นนี้ มีข่าวสารถูกส่งต่อมากมาย ส่วนใหญ่เป็นข่าวปลอมและสร้างความเสียหายให้ผู้ถูกกล่าวหา จงอย่าเป็นวัยรุ่นที่คิดคะนองในการส่งต่อข่าวที่ไม่ได้รับการตรวจสอบ หรือไม่มีต้นทางที่น่าเชื่อถือ อย่าส่งต่ออคติหรือความเห็นส่วนตัวที่อาจทำร้ายผู้อื่น อย่าเชื่อกันทีในคำพูดหรือประโยคบอกเล่าลอยๆ โดยไม่ผ่านการวิเคราะห์ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เพราะสุดท้ายแล้วคนที่จมจ่อมอยู่กับความคิดที่เป็นพลังงานลบเหล่านั้นก็คือตัวเราเอง ไม่ใช่ใครอื่น

๓. ทำกิจกรรมที่ตัวเราเองสนใจ

สิ่งหนึ่งที่ช่วยให้เรารับมือกับปัญหาความเครียดและความเบื่อหน่ายเหล่านี้ได้คือการมองหากิจกรรมที่เราสนใจ เช่น ทำการบ้าน ดูหนังเรื่องโปรด ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี นอนเอกเซนอ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นเกม เรียนสิ่งใหม่ๆ ที่ขณะนี้มีสอนฟรีมากมายในโลกออนไลน์ ศึกษาภาษาใหม่ ฝึกทำอาหารหรือขนม ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัขหรือแมว เพื่อผ่อนคลายและสร้างสมดุลให้กับชีวิตในแต่ละวัน

๔. หาวิธีใหม่ๆ ในการสนุกกับเพื่อนฝูง

หากต้องการใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูงโดยที่ยังรักษาระยะห่างทางสังคมอยู่ สื่อสังคมออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดี เช่น อาจเข้าร่วมใน Tik-Tok Challenge [#SafeHands](#) หรือการทำกักตัว Challenge มากมายในเฟซบุ๊ก แต่การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ผ่านหน้าจอควรมีขอบเขตที่เหมาะสม อย่าใช้เวลากับมันมากเกินไปจนเสียสายตา เวียนศีรษะ หรือหมกมุ่นเกินควร

๕. ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง

การพลาดทำกิจกรรมกับเพื่อนฝูง งานอดิเรก หรือการแข่งขันกีฬา เป็นเรื่องที่น่าผิดหวังอย่างมากสำหรับวัยรุ่น หมอขอแนะนำว่าวิธีที่ดีที่สุดในการรับมือกับความผิดหวังเช่นนี้ก็คือ การรู้ว่าตัวเองรู้สึกเช่นไร เมื่อเรารู้สึกเจ็บปวด ทางเดียวที่จะหลุดพ้นก็คือ ต้องผ่านความรู้สึกนั้นมาให้ได้ ดังนั้น หากเศร้าก็จงเศร้า และเมื่อปล่อยให้ตัวเองรู้สึกถึงความเศร้าแล้ว เราก็จะรู้สึกดีขึ้นอย่างรวดเร็ว 📺





ฟิลิปปินส์ฉลองวันสตรีสากล

วันที่ ๘ มีนาคมของทุกปี นานาชาติทั่วโลกจะพากันเฉลิมฉลองวันสตรีสากลด้วยการเดินขบวนเรียกร้องสิทธิและความเสมอภาคของสตรี เช่นเดียวกับที่ประเทศฟิลิปปินส์ สตรีชาวฟิลิปปินส์หลายร้อยคนได้พากันเดินขบวนไปตามท้องถนนในกรุงมะนิลาเพื่อเฉลิมฉลองความเป็นผู้หญิง

ผู้เดินขบวนพากันชูป้ายคำขวัญ “คุ้มครองสตรีฟิลิปปินส์” และเดินขบวนไปยังทำเนียบประธานาธิบดี เพื่อเรียกร้องให้ประธานาธิบดี

โรดริโก ดูเตอร์เตเคารพสิทธิสตรี พร้อมเรียกร้องให้เพิ่มค่าจ้างแรงงานสำหรับคนงานสตรีและความมั่นคงในหน้าที่การงานด้วย

รัฐสภาเมียนมา สกิดกับความพยายามลดอำนาจกองทัพของพรรคซูจี

แม้จะเปลี่ยนผ่านสู่ประชาธิปไตยมาเกือบ ๑๐ ปี แต่บทบาทกองทัพเมียนมาในเวทีการเมืองของประเทศยังไม่ลดลง ล่าสุดในการลงมติร่างแก้ไขรัฐธรรมนูญเมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา พรรคฝ่ายรัฐบาลพยายามผลักดันข้อเสนอในการลดจำนวนสมาชิกรัฐสภาซึ่งเป็นนายทหาร ภายในช่วงระยะเวลา ๑๕ ปี และยกเลิกมาตราที่ให้เรียกผู้บัญชาการของกองทัพว่าเป็นผู้บัญชาการทหารสูงสุด แต่ข้อเสนอนี้ก็กลับถูกสมาชิกรัฐสภาลงมติยับยั้งไว้

รัฐธรรมนูญเมียนมาฉบับปี พ.ศ.๒๕๕๑ ซึ่งร่างขึ้นมาโดยรัฐบาลทหารในขณะนั้นกำหนดให้ทหารเป็นสมาชิกรัฐสภาเป็นจำนวน ๑ ใน ๔ การแก้ไขรัฐธรรมนูญจะต้องได้รับความเห็นชอบจากสมาชิกรัฐสภาจำนวน ๒ ใน ๓ เสมือนให้อำนาจแก่กองทัพในการยับยั้งการเปลี่ยนแปลงรัฐธรรมนูญ

พรรคสันนิบาตแห่งชาติเพื่อประชาธิปไตย หรือเอ็นแอลดีของนางอองซานซูจี กำลังถูกกดดันอย่างหนักเนื่องจากการปฏิรูปรัฐธรรมนูญดำเนินไปอย่างล่าช้า เป็นอุปสรรคสำคัญในการเดินทางไปสู่ระบอบประชาธิปไตย แม้ว่านางอองซานซูจีจะชนะการเลือกตั้งอย่างถล่มทลายเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ก็ตาม



มาเลเซียตั้งผู้บริหารซีไอเอ็มบีเป็น สมว.คลัง

นายมุห์ยิดดิน ยาสซิน นายกรัฐมนตรีคนใหม่ของมาเลเซียซึ่งได้รับแต่งตั้งจากสมเด็จพระราชาธิบดีและสภานิติบัญญัติเมื่อวันที่ ๑ มีนาคมที่ผ่านมา ได้เสนอชื่อนายชาฟรุ้ล บิน เต็งกู อับดุล อาซิซ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารหรือซีอีโอ (CEO) ซีไอเอ็มบีกรุ๊ป (CIMB Group) วัย ๔๖ ปีเป็นรัฐมนตรีคลังคนใหม่ และแต่งตั้งนายมุสตาปา โมฮาเหม็ด เหม็ด นักเศรษฐศาสตร์วัย ๖๙ ปีซึ่งผันตัวมาเป็นนักการเมืองในพรรคเบอร์ซาตูของตนให้ดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรีดูแลด้านเศรษฐกิจ



นอกจากนี้หลายคนยังแต่งตั้งนายอาซัม บากี รองประธานคณะกรรมการปราบปรามทุจริตเป็นประธานคณะกรรมการคนใหม่ แทนนางลาลีฟา โคยา ที่ลาออกจากตำแหน่ง ตามหลังอัยการสูงสุดนายทอมมี โทมัส โดยนางโคยาและนายโทมัสทำคดีทุจริต 1MDB ซึ่งมีสมาชิกของพรรคอัมโนถูกกล่าวหาว่าพัวพันด้วย หนึ่งในนั้นคืออดีตนายกรัฐมนตรีนาจิบ ราซัคที่กำลังถูกไต่สวนอยู่

สตรีเวียดนามรวมทีมเก็บกู้ระเบิดตกค้างสมัยสงคราม

ความกล้าหาญเป็นคุณสมบัติที่ไม่ได้จำกัดอยู่ในเพศใดเพศหนึ่ง สตรีเวียดนาม ๑๖ คน ได้รวมตัวกันเป็นทีมกำจัดวัตถุระเบิดหญิงล้วน ในโครงการขององค์การความช่วยเหลือแห่งชาวนอร์เวย์ เพื่อฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมและบรรเทาผลกระทบของสงคราม (NPA-RENEW)

พื้นที่เกษตร ๓๗๕,๐๐๐ ไร่ ได้ผืนดินในจังหวัดกว๋างจิ มีระเบิดลูกปรายจำนวนมากฝังอยู่ พื้นที่แห่งนี้เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่ถูกทิ้งระเบิดหนักที่สุดในช่วงสงครามเวียดนาม กระทรวงกลาโหมของสหรัฐอเมริกาประเมินว่าร้อยละ ๑๐ ของอาวุธกว่า ๘๐ ล้านตันที่กองทัพสหรัฐใช้ในเวียดนามยังไม่ถูกจัดขนวนเมื่อกระทบพื้น

เฉพาะในจังหวัดกว๋างจิ มีผู้ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับระเบิดตกค้างมากกว่า ๘,๕๐๐ ราย เกือบ ๑ ใน ๓ ของเหยื่อเป็นเด็กซึ่งมักเข้าใจผิดเก็บระเบิดลูกปรายที่มีขนาดเท่าลูกเทนนิสมาเล่น

เหวียน ถิ ห่า ลาน เจ้าหน้าที่แพทย์และผู้ดูแลความปลอดภัย หนึ่งในทีมเก็บกู้ระเบิดหญิงล้วน ให้สัมภาษณ์ว่า งานนี้มีความหมายต่อเธอมาก เพราะคุณแม่ของเธอสูญเสียขาทั้ง ๒ ข้าง และแขน ๑ ข้าง เนื่องจากระเบิดตกค้าง ทำให้ต้องใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่บนรถเข็น

ปัจจุบันยังมีวัตถุระเบิดอีกจำนวนมากที่ต้องถูกกำจัดทำลาย ในเดือนสิงหาคม ๒๕๖๑ พบวัตถุระเบิดที่ยังไม่ระเบิดฝังอยู่ใต้ดินมากกว่า ๑,๔๐๐ ลูก ตามแผนของ NPA-RENEW จะทำให้จังหวัดกว๋างจิปลอดจากระเบิดตกค้างได้ภายในปี ๒๕๖๘



กัมพูชาวางแผนระงับสร้างเขื่อนผลิตไฟฟ้าบนแม่น้ำโขง ๑๐ ปี

กัมพูชากำลังทบทวนนโยบายการสร้างเขื่อนผลิตไฟฟ้าบนแม่น้ำโขง และเปลี่ยนมาแสวงหาพลังงานจากถ่านหิน ก๊าซธรรมชาติ และพลังงานจากแสงอาทิตย์แทน

วิคเตอร์ โจน่า ผู้อำนวยการด้านพลังงานของกระทรวงเหมืองแร่และพลังงานกัมพูชา ให้สัมภาษณ์กับสื่อมวลชน เมื่อช่วงกลางเดือนมีนาคมที่ผ่านมาว่า รัฐบาลกำลังปฏิบัติตามการศึกษาซึ่งแนะนำให้กัมพูชาแสวงหาพลังงานจากแหล่งอื่น ในช่วงสิบปีต่อจากนี้ (พ.ศ.๒๕๖๓-๒๕๗๓) กัมพูชายังไม่มีแผนจะพัฒนาเขื่อนผลิตไฟฟ้าบนแม่น้ำสายหลัก

ก่อนหน้านี้ กัมพูชาเคยประกาศแผนก่อสร้างเขื่อน ๒ แห่งที่สมโบร์และสตึงเตรง แต่ทั้งสองโครงการยังไม่มีความคืบหน้า การตัดสินใจดังกล่าวของรัฐบาลหมายความว่า ประเทศลาวซึ่งเพิ่งเปิดเขื่อนใหม่ ๒ แห่งบนแม่น้ำโขงสายหลัก จะเป็นเพียงประเทศเดียวในลุ่มแม่น้ำโขงตอนล่างที่กำลังวางแผนก่อสร้างเขื่อนไฟฟ้าบนแม่น้ำสายนี้



กัมพูชาใช้พลังงานที่ผลิตได้จากเขื่อนไฟฟ้าราวร้อยละ ๔๐ ของการผลิตไฟฟ้าทั้งหมดภายในประเทศ ปีที่ผ่านมากัมพูชาประสบปัญหาขาดแคลนพลังงานครั้งเลวร้ายที่สุดในรอบหลายปี เมื่อความต้องการพลังงานเพิ่มสูงจากการก่อสร้างที่ขยายตัวอย่างรวดเร็วจากการลงทุนของจีน ทำให้กัมพูชาต้องนำเข้าไฟฟ้าราวร้อยละ ๒๕ จากประเทศเพื่อนบ้าน โดยส่วนใหญ่นำเข้ามาจากเวียดนามและไทย

Always with YOU

Because we believe that your time is precious
**We're determined to fulfill each and
Every One of Your Moments in Life
with Happiness**

MEMBER OF
**Dow Jones
Sustainability Indices**

In Collaboration with RobecoSAM

Member of DJSI World
Member of DJSI Emerging Markets
Industry Leader Beverage Industry



हित

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทศกั

นายสมพันธ์	จารุมิลินท	ประธานกรรมการ
นางสิริพร	ทองคำวงศ์	รองประธานกรรมการ
นางเพชรพรัง	สารสิน	รองประธานกรรมการ
คุณหญิงคณิตา	เลชะกุล	กรรมการ
นายจตุรินทร์	ภิรมย์ภักดี	กรรมการ
นายนิติกร	กรัยวิเชียร	กรรมการ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร	กรรมการ
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ เย็นใจ	สมวิเชียร	กรรมการ
นางเยาวลักษณ์	โหดรวานนท์	กรรมการ
นายเรืองชัย	รุจิระพัฒน์	กรรมการ
นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
นายสุรสิทธิ์	ทองจันทร์	กรรมการ
นายสุรินทร์	เงินรุ่งงาม	กรรมการ
หม่อมหลวงอนุพร	เกษมสันต์	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ
นางสาวธนิษฐพร	ถ้ำสิงห์	กรรมการและเลขานุการ
นางสาวธัญลักษณ์	ฉิมดี	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ที่ปรึกษาที่ติดต่อกับ

พลเอก สุรยุทธ์	จุลานนท์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ
-------------	------------

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางทัศนีย์	เอื้อวิทยา
------------	------------

ศิลปินกรรม

นายสมชาย	หงวนเส่งยม
นายพงษ์พันธุ์	วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย



ThaiBev

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



កីឡា បើកដំបូងកីឡា និង បើកទទឹងកីឡា