

# พิศมัย

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิศรีสมรสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๔๑ เดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๓

New Normal  
ปรับตัวชีวิตหลังโควิด-๑๙  
ผู้ประกอบการรุ่นใหม่ทั่วโลก  
สู้วิกฤติ

แรงบันดาลใจจาก  
เด็กอุดรดิถีสู่ริ้วจามจรี  
เที่ยววิถีการเขียน

พระราชอุพนม  
ศาลาสันศิลป์สยาม เชื่อมศรัทธาสองฝั่งโขง



## วารสารทิศใต้

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

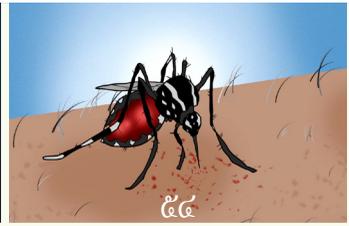
โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๘

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



**Role Model**  
ເຢົາວັນຕັນແບບ



# สารบัญ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๕๐ เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๖๓

## สัญลักษณ์

- ๑๔ ยอดเยาวชน : วุฒินันท์ ตนประเสริฐ เด็กบ๊วยหลังห้องสู่เวทีโอลิมปิกวิชาการ
- ๑๙ Sport Hero : กุลวุฒิ วิทิตศานต์ ความหวังใหม่ของวงการลูกขนไก่ไทย
- ๔๘ แรงแบบดาลใจ : ภิชลดา ณ พิกุล สาวน้อยจากอูตรดิตถ์ สู่รั้ววิศวกรรมฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ๕๕ Role Model : พงศ์กัญจน์ ดั่งคจิตวางกูร แชมป์กระบองเพชร
- ๘๐ บันทึกหัวใจไทย : ฝรั่งชื่นชมไทยหลังเจอพิษโควิด-๑๙

## สารคดีประจำฉบับ

- ๔ พระมหากษัตริย์คุณ : โครงการฟาร์มตัวอย่าง ด้านภัยโควิด-๑๙
- ๙ ศาสตร์พระราชา : ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพาน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ
- ๒๓ Special New Normal : ปรวิวิถีชีวิตหลังวิกฤติโควิด-๑๙

- ๒๘ สานฝันเยาวชน : สาขาวิชาเลขาธิการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- ๓๒ ตำราเล่มใหญ่ : พิพิธภัณฑสถานไดโนเสาร์ภูเวียง
- ๓๖ ศาสนศิลป์สยาม : วัดพระธาตุพนม วมมหาวิหาร
- ๔๐ ชวนเที่ยว : วิหารเซียน ชลบุรี
- ๕๒ รักโลก : ๘ พฤติกรรมกอบกู้โลกจากมลพิษ ในอากาศ
- ๕๙ เก็บมาเล่า
- ๖๖ นวัตกรรม : ๙ สิ่งประดิษฐ์พิชิตโควิด-๑๙
- ๖๙ Friendship beyond Frontiers : Melodies of Friendship สายสัมพันธ์ ๗๐ ปี ไทย-กัมพูชา
- ๗๔ เยาวชนรอบโลก : ผู้ประกอบการ+แรงงานรุ่นใหม่ สู้วิกฤติเศรษฐกิจช่วงโควิด-๑๙
- ๗๗ Youth on Stage : “เนเน่” พรนับพัน สาวไทยหนึ่งเดียวบนเวที CHUANG 2020 ของจีน
- ๘๖ รอบรั้วอาเซียน
- ๘๙ เกียรติต่างแดน
- ๙๒ ปรบมือให้
- ๙๔ บอกเล่าข่าวประกวด

## สุขภาพ-กีฬา-รายงาน

- ๔๕ สุขภาพน่ารู้ : ไข้เลือดออก ภัยร้ายใกล้ตัวในฤดูฝน
- ๖๓ In Trend : Sport&Game : ยิวยิตสู
- ๗๒ โลกดิจิทัล : คู่มือปลักดันสกุลเงินดิจิทัล เกิดขึ้นแล้วในไทย!
- ๘๓ วิทยาศาสตร์การกีฬา : กินให้อึด ก่อนลงสนาม



## บทบรรณาธิการ

# สวัสดี

คะนองๆ และคุณผู้อ่านทุกท่าน  
โลกเราเผชิญกับโควิด-๑๙ มาค่อนปีแล้ว เป็นความโชครืดของคนไทยที่  
ระมัดระวังตัวเอง ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด จน  
กลายเป็นประเทศลำดับต้นๆ ที่ทั่วโลกยกย่องว่ารับมือกับโควิด-๑๙ ได้ดีที่สุดในประเทศ  
หนึ่งในโลก

ในขณะเดียวกันโควิด-๑๙ ก็เปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตของผู้คนโดยสิ้นเชิง โดยเฉพาะ  
เฉพาะน้องๆ เยาวชนที่ทศโทห่วยโย เพราะเป็นวัยที่อยู่ในช่วงรอยต่อของสารพันสิ่ง  
มากมาย ฉบับนี้จึงมีบทความพิเศษว่าด้วยชีวิตที่ปรับเปลี่ยนเมื่อมีโควิด-๑๙ ทั้งการ  
เรียน การทำงาน การออกนอกบ้านสู่พื้นที่สาธารณะ การดูแลตัวเอง และการท่องเที่ยว  
เป็นการปรับเพื่อใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยและมีความสุขยิ่งขึ้น

โควิด-๑๙ ทำให้คนว่างงาน ขาดรายได้มานานหลายเดือน ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ  
ของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงห่วงใยราษฎรห่างไกล ทรงมีพระ  
ราชดำริให้ดำเนินโครงการฟาร์มตัวอย่างด้านภัยโควิดอย่างจริงจัง ช่วยให้เกษตรกรมี  
รายได้เลี้ยงครอบครัวยามวิกฤติขั้นขั้นเช่นนี้

ช่วงนี้เราก้าวสู่ช่วงฤดูฝนเต็มรูปแบบ คอลัมน์ “สุขภาพน่ารู้” ของคุณหมอจึงขอ  
พูดถึงโรคไข้เลือดออกเป็นกรณีพิเศษ เพราะในหลายปีมานี้ ผู้ป่วยจากโรคนี้นักเป็นวัย  
รุ่นและวัยทำงานเพิ่มขึ้น คอลัมน์ “นวัตกรรม” มาพร้อมกับการประดิษฐ์นำทิ้งของ  
บุคลากรทางการแพทย์ของไทยในช่วงโควิด-๑๙ อ่านแล้วชื่นชมและภูมิใจเหลือเกิน  
คะ

แม้จะยังเที่ยวไกลๆ ไม่ได้ และต้องเที่ยวอย่างใส่ใจเพิ่มขึ้น ทศโทก็อยากแนะนำ  
“วิหารเขียน” จังหวัดชลบุรี ให้รู้จัก ไปที่เดียวได้เที่ยวหลายอย่าง ทั้งประวัติศาสตร์และ  
ชมวิวทิวทัศน์ เป็นของดีของชลบุรีที่น้องๆ เยาวชนน่าจะชมได้อย่างสนุกสนานคะ

ยังมีคอลัมน์ที่น่าสนใจหลากหลาย ทั้งสัมภาษณ์เยาวชนคนต้นแบบ และเยาวชน  
รอบโลกสู้โควิด-๑๙

และอย่าลืมนะคะว่าทศโทมีทั้งตัวเล่มและ E book บนเว็บไซต์ [nif-tidthai.org](http://nif-tidthai.org) ให้  
เลือกตามอัธยาศัยคะ

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

ห้ามจำหน่าย  
เผยแพร่เป็นอนินนทานการสำหรับ  
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป  
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



# โครงการฟาร์มตัวอย่าง ต้านภัยโควิด-๑๙



**WS-** มหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานโครงการฟาร์มตัวอย่างต้านภัยโควิด-๑๙ ด้วยมุ่งหวังให้ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ มีรายได้และพึ่งพาตนเอง รวมทั้งมีความรู้จากการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ อีกทั้งเพื่อให้ฟาร์มตัวอย่างได้รับการพัฒนาผลผลิตทางการเกษตรให้เป็นสถานที่ศึกษาดูงานและให้ความรู้ด้านการเกษตร การปศุสัตว์ ที่ถูกต้องแก่ประชาชน โดยโครงการพระราชทานดังกล่าว ดำเนินการที่โครงการฟาร์มตัวอย่างในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทั่วประเทศ

หนึ่งในโครงการฟาร์มตัวอย่าง ตามพระราชดำริในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง คือโครงการที่หนองหมากเฒ่า บ้านนาคำ ตำบลห้วยยาง อำเภอเมืองสกลนคร โครงการฯแห่งนี้ดำเนินการแบ่งพื้นที่ จำนวน ๒๗ ไร่ จัดทำเป็น โคก หนอง นา โมเดล และระบบธนาคารน้ำใต้ดิน เพื่อใช้ในการบริหารจัดการน้ำและพื้นที่การเกษตร ซึ่งมีการผสมผสานกับภูมิปัญญาพื้นบ้านให้มีความสอดคล้องกัน โดยให้ราษฎรผู้ได้รับผลกระทบจากการเลิกจ้างงานเข้ามาทำงานในโครงการ จำนวน ๒๗ คน ในระยะที่ ๑ เป็นเวลา ๒ เดือน จ้างงานวันละ ๓๐๐ บาท ซึ่งส่วนใหญ่เป็นราษฎรในพื้นที่ พร้อมจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ การปลูกพืช และการเลี้ยงสัตว์





ในโอกาสที่ทศไทได้เข้าเยี่ยมชมโครงการฯ พบว่าราษฎรที่เข้าร่วมโครงการ ทำการเตรียมเพาะชำต้นกล้า เช่น ผักกาดขาว กวางตุ้ง ข้าวโพด พักทอง และคะน้า เพื่อนำไปปลูกในแปลงที่เตรียมไว้ เป็นการช่วยเหลือชาวบ้านให้มีความรู้จากการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ และนำไปสร้างอาชีพในที่ดินของตนเอง ด้วยวิธีดังกล่าวพวกเขาจะได้มีแหล่งอาหารที่ปลอดภัยสำหรับตนเอง ครอบครัว และชุมชน อย่างถาวรและยั่งยืนต่อไป

ย้อนหลังไปเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๔ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมราษฎรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในเวลานั้นมีราษฎรถวายฎีกาเพื่อขอความช่วยเหลือในการทำอาชีพต่างๆ ซึ่งพระองค์ได้พระราชทานความช่วยเหลือโดยตรงให้จัดหาพื้นที่เพื่อสร้างฟาร์มตัวอย่างขึ้น ชื่อ “ฟาร์มตัวอย่างหนองหมากเผ่า ในพระราชดำริ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ”

ทางโครงการฯ ได้จ้างชาวบ้านเข้ามาทำงานกว่าร้อยคน โดยมอบพื้นที่ซึ่งมีทั้งหมด ๑๕๐ ไร่ ให้ดูแลคนละ ๑ งาน ให้ปลูกพืชผักสวนผสม ห้ามตัดต้นไม้ ห้ามเผาหญ้า หรือกิ่งไม้ทุกชนิด พืชผักทุกชนิดล้วนพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีการปลูกพืชที่ให้ผลผลิตเป็นระยะเวลาที่ต่างกัน ทำให้เกษตรกรได้ขายผลผลิตทุกวัน พร้อมทั้งมีความรู้ทางเกษตร สามารถนำไปประกอบอาชีพได้จริง รวมทั้งได้นำเทคโนโลยีทางการเกษตรที่เหมาะสมมาใช้ในการผลิตแหล่งอาหารที่ปลอดภัย ด้วยการใช้





แสดงขั้นตอนและวิธีการนำเทคโนโลยีทันสมัยมาปรับใช้ให้เหมาะสม

ผลผลิตที่ได้จากฟาร์ม ส่วนหนึ่งนอกจากจะเป็นผักปลอดสารพิษแล้ว ยังเป็นอาหารปรุงสำเร็จ ส่งไปขายยังห้างสรรพสินค้า อาทิ แม็คโคร และโรงแรมชั้นนำหลายแห่ง อีกส่วนหนึ่งนำไปขายในท้องถิ่น เป็นสินค้าโอท็อปในร้านของฟาร์มเอง และส่วนหนึ่งจัดใส่รถตู้โมบายออกไปขายตามตลาดในอำเภอต่างๆ

ที่โครงการนี้ เกษตรกรจะเข้ามารับการฝึกเป็นรุ่นๆ ละ ๖ เดือน ให้ปลูกพืชหมุนเวียนที่จะสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตไปขายได้ทุกวัน ปัจจุบันมีเกษตรกรที่เข้ามารับการฝึกอบรมเป็นจำนวนมาก ฝึกอาชีพและนำความรู้กลับไปใช้กับพื้นที่นาของตนเองและครอบครัวแล้วไม่น้อยกว่าพันคน ส่วนหนึ่งส่งผลิตผลกลับมาจำหน่ายให้กับฟาร์มตัวอย่าง บางส่วนที่ไม่มีที่ทำกิน หรือไม่สะดวกที่จะกลับไปประกอบเกษตรกรรมในพื้นที่ของตนเอง ก็เป็นลูกจ้างของฟาร์มตัวอย่างต่อไป มีรายได้ทุกวัน

ทุกวันนี้ ฟาร์มตัวอย่างสามารถเลี้ยงตัวเองได้อย่างสม่ำเสมอ และยังสามารถทูลเกล้าฯ ถวายเงินคืน สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ไปแล้ว ๑๕ ล้านบาท จากที่พระองค์พระราชทานเงินทุนเริ่มต้น ๗ ล้านบาท



ส่วนชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านที่เป็นสมาชิกฟาร์มตัวอย่าง และไม่ได้เป็นสมาชิกมีความเป็นอยู่ดีขึ้นมาก เพราะนอกจากทำงานที่ฟาร์มตัวอย่างแล้ว เกษตรกรที่ว่างเว้นจากการงาน ยังได้รับการฝึกฝน และเรียนรู้เรื่องงานศิลปอาชีพ ทำให้มีรายได้เพิ่มอีกทางหนึ่งด้วย เพราะทุกคนล้วนนำแนวทางพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวันกันทั่วหน้า

เป็นอีกหนึ่งน้ำพระทัยที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย โดยเฉพาะในกลุ่มเกษตรกรที่เป็นอาชีพหลักของชาวไทย ซึ่งต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติโควิด-๑๙ ให้ได้มีอาชีพเลี้ยงครอบครัว ได้เรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ และนำเข้ามาใช้ร่วมกับอาชีพของตนได้ต่อไปอย่างยั่งยืน

ราษฎรที่เข้าร่วมโครงการฟาร์มตัวอย่างต้านภัยโควิด-๑๙ ต่างสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ได้พระราชทานโครงการนี้ ช่วยเหลือราษฎรที่เดือดร้อน เพื่อให้เกิดการจ้างงาน สร้างรายได้ ยังความปลอดภัยและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ 🇐🇹



# ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพาน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ



เป็นที่ประจักษ์ชัดว่าโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ กว่า ๔,๐๐๐ โครงการ ล้วนมีเป้าหมายหลักเบื้องต้นให้ชาวบ้านมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีที่ทำกินเลี้ยงครอบครัวได้อย่างยั่งยืน ทั้งนี้การดำเนินงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ นอกจากแนวทางการและหลักการแห่งความสำเร็จจะต่อยอดไปสู่การสร้างศูนย์การเรียนรู้เพื่อให้เกษตรกรต้นแบบได้ถ่ายทอดประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตตามแนวพระราชดำริแล้ว การพัฒนายังต้องก้าวไปตามขั้นตอน เพื่อให้ชุมชนมีความเข้มแข็งก่อน แล้วจึงมีการพัฒนาต่อไปเพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้ ขณะเดียวกันก็ต้องอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมส่งเสริมความรู้เทคนิควิชาการสมัยใหม่พร้อมๆกัน

ไปด้วย

อย่างไรก็ตาม ในการดำเนินงานนั้นจะต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์และสังคมวิทยาของแต่ละท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกันด้วยเสมอ ดังพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ความตอนหนึ่งว่า

“...การพัฒนาจะต้องเป็นไปตามภูมิประเทศทางภูมิศาสตร์ และภูมิประเทศทางสังคมศาสตร์ในสังคมวิทยา ภูมิประเทศตามสังคมวิทยา คือนิสัยใจคอของคนเรา จะไปบังคับให้คนคิดอย่างอื่นไม่ได้ เราต้องแนะนำ เราเข้าไปช่วยโดยที่จะคิดให้เขาเข้ากับเราไม่ได้ แต่ถ้าเราเข้าไปแล้ว เราเข้าไปดูว่าเขาต้องการอะไรจริงๆ แล้วก็อธิบายให้เขาเข้าใจหลักการของการพัฒนานี้



ก็จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง”

และศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดสกลนคร คือ คำอธิบายที่เป็นรูปธรรมแห่งพระราชดำรินี้

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๕ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานพระราชดำริให้จัดตั้งสถานที่สำหรับการศึกษา ทดลอง วิจัย และสร้างต้นแบบการพัฒนาที่สอดคล้องกับภูมิศาสตร์และภูมิสังคมของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

โดยพระองค์ทรงเลือกอาณาบริเวณกว่า ๑๓,๓๐๐ ไร่ ของบ้านนาบกเค้า ตำบลห้วยยาง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เป็นแบบจำลองในการแก้ปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ รวมถึงส่งเสริมอาชีพที่สอดคล้องกับสภาพพื้นที่และวิถีชีวิต

ราษฎร อันเป็นที่มาของศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ในการดำเนินงาน พระองค์ทรงนำส่วนราชการที่เกี่ยวข้องเข้ามาทำงานร่วมกันอย่างเป็นเอกภาพ โดยมีประโยชน์ของประชาชนเป็นเป้าหมาย ทรงวางระบบชลประทาน สนับสนุนการดำเนินงานกิจกรรมโครงการ พร้อมทั้งพัฒนาแหล่งน้ำ สนับสนุนพื้นที่เกษตรกรรมในหมู่บ้านต่างๆ ที่อยู่รอบศูนย์ พระองค์ทรงแบ่งพื้นที่กว่า ๒,๓๐๐ ไร่ สำหรับดำเนินกิจการต่างๆ และอีกกว่า ๑,๑๐๐ ไร่รักษาไว้เป็นพื้นที่ป่า

เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๖ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เสด็จทอดพระเนตรตรวจสภาพพื้นที่บริเวณ บ้านนาบกเค้า และเสด็จพระราชดำเนินเข้าไปถึงพื้นที่บริเวณที่จะก่อสร้างอ่างเก็บน้ำตาดไฮใหญ่

ซึ่งเป็นศูนย์กลางระบบชลประทานในการส่งน้ำหล่อเลี้ยงพื้นที่ป่า โดยให้ฝายช่วยกระจายสายน้ำ สร้างความชุ่มชื้นอย่างต่อเนื่อง พระองค์ทรงมีพระราชดำริก่อสร้างฝายจำนวนมากเพื่อชะลอน้ำให้มีความชุ่มชื้นตลอดเวลา และลักษณะของฝายชะลอน้ำจะช่วยไม่ให้น้ำไหลจากเทือกเขาลงมาด้วยความเร็วและรุนแรง จนชะหน้าดินเสียหาย จึงทำให้พื้นที่ที่มีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น

ในการป้องกันป่า พระองค์มีพระราชดำริให้ปลูกต้นไม้ลงในใจคน ให้ราษฎรเข้าใจคุณค่าของป่า หันมาช่วยกันดูแลแทนการบุกรุก ควบคู่กับการฟื้นฟูและอนุรักษ์ป่า ทฤษฎีการปลูกป่าของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เป็นการปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก โดยให้รักษาพื้นที่สภาพป่าไว้ โดยการจัดทำฝาย ใช้ระบบชลประทานมาช่วยในการฟื้นฟูป่า

ทั้งนี้ทรงตระหนักว่า ป่าเป็นต้นกำเนิดของน้ำ ไม่มีป่าไม่มีน้ำ ไม่มีน้ำไม่มีชีวิต และเมื่อพื้นที่ป่าที่กลับมาอุดมสมบูรณ์ เป็นดั่งสายธารชีวิต จึงนับว่าเป็นความสำเร็จของการศึกษาพัฒนาป่าไม้ ของศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริอย่างเห็นได้ชัด



ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ได้นำผลสำเร็จที่โดดเด่นมาจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมจำนวน ๒๖ หลักสูตร เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตราษฎรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตัวอย่างเช่น หลักสูตรสายธารแห่งชีวิต เป็นหนึ่งในหลักสูตรด้านการศึกษาพัฒนาปรับปรุงบำรุงดิน การจัดการดิน การแก้ปัญหา เพื่อเพิ่มผลผลิตพืช การแก้ปัญหาดินเสื่อมโทรมด้วยการส่งเสริมการใช้ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยพืชสด เพื่อเพิ่มอินทรีย์วัตถุให้กับดิน

หลักสูตรดังกล่าวสอนการปลูกหญ้าแฝก เพื่อการรักษาหน้าดิน และเก็บความชื้นในแปลงเกษตร สอนทำปุ๋ยหมักชีวภาพทดแทนการใช้สารเคมี รวมทั้งแนะนำการทำปุ๋ยสั่งตัด ซึ่งหมายถึงการใช้ปุ๋ยเคมีตามชุดดิน และ ค่าวิเคราะห์ดินปัจจุบัน ซึ่งพัฒนาโดยนำข้อมูลดิน พืช การจัดการดิน รวมทั้งผลตอบแทนทางเศรษฐศาสตร์มาคำนวณในคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมการปลูกพืชที่สลับซับซ้อน แต่ทำได้ง่ายสำหรับเกษตรกรนำไปใช้ ทั้งนี้เพื่อให้

เกษตรกรใช้ปุ๋ยได้ถูกต้องตามชนิดและปริมาณที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังได้เพิ่มหลักสูตรการผลิตข้าวอินทรีย์ในแหล่งดินเสื่อมโทรม เพื่อสนับสนุนการทำเกษตรอินทรีย์ โดยเริ่มจากนาข้าวด้วย

ด้านการศึกษาพัฒนาข้าว ประกอบด้วยหลักสูตรการผลิตข้าวครบวงจร โดยส่งเสริมการปลูกข้าวพันธุ์ดี สร้างขบวนการผลิตข้าวที่มีมาตรฐาน สามารถจำหน่ายได้ราคาดี รวมทั้งการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย ภายใต้การดำเนินงานของสหกรณ์





**ด้านการศึกษาพัฒนา**  
**เกษตรกรรม** ประกอบด้วย  
 กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ๖ อย่าง  
 ได้แก่

**กิจกรรมพืชสวน** แนะนำการ  
 ปลูกลิ้นจี่ที่เจริญเติบโตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
 การปลูกมะนาวในบ่อซีเมนต์นอกฤดูดูกาล

**กิจกรรมพืชไร่** สนับสนุนการปลูกกระเจี๊ยบแดง  
 สายพันธุ์ชูดานที่ให้ดอกสีแดงสด ปลูกง่ายได้ผลผลิต  
 สูง รวมทั้งพืชตระกูลถั่ว โดยเฉพาะถั่วลิสงเพื่อการค้า

**กิจกรรมยางพารา** ส่งเสริมการผลิตยางพาราครบ  
 วงจร และยังสาธิตการปลูกสมุนไพรรในสวนยางพารา  
 เพื่อเป็นรายได้เสริม

**กิจกรรมเพาะเห็ด** ให้ความรู้เรื่องการเพาะเห็ด  
 เศรษฐกิจโดยเฉพาะเห็ดนางฟ้าที่ออกผลผลิตตลอด  
 ทั้งปี และเห็ดพื้นบ้าน ได้แก่เห็ดขอนขาวที่ราษฎร  
 ในท้องถิ่นนิยมบริโภค



**กิจกรรมแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร** ส่งเสริม  
 การนำพืชผลมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่เก็บ  
 รักษาได้นาน อีกทั้งยังสามารถเพิ่มมูลค่าสินค้า ได้แก่  
 การผลิตวุ้นเส้นจากถั่วเขียวและถั่วพุ่ม

**กิจกรรมเกษตรผสมผสาน** จัดหลักสูตรทำฟาร์ม  
 จิ้งหรีด เพื่อสร้างรายได้ควบคู่กับสร้างประโยชน์แบบ  
 ผสมผสานโดยใช้มูลของจิ้งหรีดเป็นปุ๋ยในแปลง  
 เกษตร เช่นเดียวกับหลักสูตรการเลี้ยงสัตว์ปีกเพื่อ  
 ควบคุมศัตรูพืชผลไม้โดยไม่ต้องใช้สารเคมี เช่นการ  
 เลี้ยงไก่และห่านในสวนผลไม้ ได้ประโยชน์จากมูลเป็น  
 ปุ๋ย เกษตรกรมีรายได้จากการจำหน่ายสัตว์ปีกควบคู่  
 ไปด้วยผลไม้



**ด้านการศึกษาพัฒนา**  
**หม่อนไหม** ส่งเสริมการ  
 ปลูกหม่อนพันธุ์สกลนคร  
 ที่ปลูกง่าย ทนแล้ง และ  
 ต้านทานโรครากเน่า โดยมีหลักสูตรให้ความรู้เกี่ยวกับ  
 กระบวนการผลิตเส้นไหมอย่างครบวงจร

**ด้านการศึกษาพัฒนาส่งเสริมอาชีพอุตสาหกรรม**  
**ในครอบครัว** มีหลักสูตรการผลิตผ้าอ้อมक्रमเพื่อสร้าง  
 อาชีพและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านการศึกษาพัฒนาการปศุสัตว์ มีผลสำเร็จ จาก ๓ ดำมหัศจรรย์คือ ไก่ดำภูพาน สุกรภูพาน และ โคดำ โคทาจิเมะ (โคเนื้อ) ซึ่งสัตว์ทั้ง ๓ ชนิดนี้เองที่มีสายพันธุ์โดดเด่น ช่วยสร้างชื่อเสียงและรายได้ให้เกษตรกรอย่างมาก

ด้านการศึกษาพัฒนาการประมง หลักสูตรการเลี้ยงปลาตู้ในบ่อซีเมนต์ การเลี้ยงปลานิลแดงร่วมกับการเลี้ยงเปิดบารี่ลูกผสมในบ่อคริวเรือน และการเลี้ยงกบในกระชังแบบครบวงจร

ด้านการศึกษาพัฒนาเกษตรทฤษฎีใหม่ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ส่งเสริมให้เกษตรกรในพื้นที่น้อมนำเอาแนวพระราชดำริ ทฤษฎีใหม่ไปสร้างรากฐานที่ยั่งยืน โดยมีเจ้าหน้าที่คอยแนะนำให้คำปรึกษา ดูแลความเป็นอยู่อย่างใกล้ชิดอย่างต่อเนื่อง เน้นการทำเกษตรแบบผสมผสานตามพระราชดำริ

จากตัวอย่างความสำเร็จ ต่อยอดไปสู่การสร้างศูนย์การเรียนรู้ เพื่อให้เกษตรกรต้นแบบได้ถ่ายทอดประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ตามแนวพระราชดำริ และเผยแพร่องค์ความรู้การพัฒนาอาชีพด้านต่างๆ ไปสู่ประชาชนที่เข้ามาศึกษาดูงานในพื้นที่ทำกิน ก่อเกิดเครือข่ายที่ขยายผลสำเร็จอย่างต่อเนื่อง

จนถึงปัจจุบัน ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ได้ยัง รากลึกลงบนพื้นแผ่นดินภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นผลสำเร็จของการพัฒนา และสาธิตให้ราษฎรได้เข้ามาศึกษาดูงานด้านต่างๆ พร้อมกัน เพื่อเป็นต้น



แบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเป็นรากฐานความรู้ที่ช่วยพลิกฟื้นแผ่นดินแห้งแล้งกันดาร ให้กลายเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ สมดังพระราชปณิธานที่ทรงมุ่งหวังให้ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริแห่งนี้ เป็นเสมือนพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติที่มีชีวิต แม่แบบของการพัฒนาของภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่สร้างความเจริญสืบไป

ความสำเร็จที่ปรากฏนี้สื่อถึงความจริงที่ว่า 'ศาสตร์พระราช' คือเข็มทิศที่นำทางราษฎรให้เดินรอยตามพระราชปณิธานแห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ที่ทรงมุ่งหวังให้มีการพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตในทุกภูมิภาคอย่างแท้จริง

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

๓๑๔ บ้านนาบกเค้า ตำบลห้วยยาง อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ๔๗๐๐

โทร. ๐๔๒-๗๔๗๔๕๕ ต่อ ๙ ประชาสัมพันธ์ ศึกษาดูงาน ๐๔๒-๗๔๗๔๕๕ ต่อ ๖๐๙, ๑๑๒

# วุฒินันท์ ตนประเสริฐ

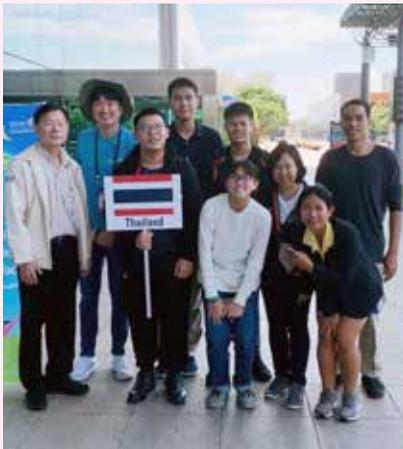
## เด็กบ๊วยหลังห้อง

### สู่เวทีโอลิมปิกวิชาการ



หลังจากกลับมาจากโรงเรียน  
ผมจะมากทวนสิ่งที่ตัวเอง  
เรียนมาทั้งวัน ใช้เวลา  
ประมาณ ๑ ชั่วโมง แต่สำหรับ  
คณิตจะใช้วิธีทำโจทย์เก่าจาก  
อินเทอร์เน็ตและหยิบโจทย์ขึ้นมาทำ

**พ** 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.ราชบุรี ซึ่งเข้าร่วมแข่งขันในฐานะผู้แทนฯ คว่า ๑ เหรียญ  
ทองแดง และได้รับรางวัลเหรียญทองแดง ITFI (International  
Team Field Investigation) ถือเป็นความสำเร็จของเด็กไทยที่  
พิสูจน์ว่า ไม่ว่าจะเรียนอยู่ที่ไหนก็สามารถก้าวเข้าสู่เส้นทางโอลิมปิก  
วิชาการได้ด้วยการเข้าค่ายสอวน.ที่มีอยู่ที่ทั่วประเทศ



### เด็กเรียนไม่เก่ง

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

### เข้าสู่เส้นทางสอวน.

ช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น ผมรู้สึกว่าเราสนใจคณิตศาสตร์ ฝึกทำโจทย์เลขแล้วรู้สึกสนุกดี จนได้มีโอกาสแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ (International



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

## บ้านเมืองของประเทศเกาหลีใต้

การแข่งขันล่าสุดจัดขึ้นที่เกาหลีใต้ที่เมืองแทกูในช่วงปลาย สิงหาคมปีที่แล้ว ซึ่งผมรู้สึกประทับใจในภูมิประเทศของบ้านเมืองเขามากๆ เกาหลีใต้ล้อมรอบด้วยภูเขาเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นเวลาที่มิลมพัดมาปะทะภูเขา ก็จะทำให้ภูมิอากาศของประเทศเย็นจนถึงหนาวจัดในฤดูหนาว

## สวอน.และพระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ

เด็กสวอน.ทุกคนจะรู้กันดีว่า มูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการ และพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษา มีสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงอุปถัมภ์ ซึ่งเป็นความโชคดีของเด็กไทยทุกคนที่สนใจในด้านการเรียน ทำให้พวกเราเรามีโอกาสได้แสดงความสามารภและมีแหล่งความรู้ในการที่จะใช้ต่อยอดทางการศึกษา

ถึงแม้ว่าเพื่อนๆ เขาวงคนอาจจะไม่ได้ไปถึงขั้นเป็นตัวแทนระดับประเทศ แต่เพียงได้เข้ามาตามค่ายต่างๆ ก็ทำให้ได้ความรู้มากมายติดตัวกลับไป แค่นี้ก็ถือว่าคุ้มแล้วละครับ

## ความฝันในวัยเด็ก

ผมเกิดและเติบโตที่ราชบุรี เขตอำเภอดำเนินสะดวกซึ่งเป็นที่ราบลุ่มต่ำบริเวณทิศตะวันออกของจังหวัด มีพื้นที่เชื่อมต่อกับจังหวัดสมุทรสงคราม ภูมิทัศน์บ้านผมจะล้อมรอบด้วยป่าภูเขา เราจะมองเห็นเทือกเขาตะนาวศรีในทุกๆ ที่



วุฒินั้นให้กับคุณพ่อและคุณแม่ ผู้เป็นกำลังใจและสนับสนุนทุกทาง





ถ้าถามว่า ตอนเด็กๆ อยากเป็นอะไร สิ่งที่ผมฝันก็แค่อยากเป็นคนขับรถแบ็กโฮลคันใหญ่ๆ เพราะที่บ้านเราทำกิจการนี้อยู่แล้ว แต่พอได้เข้ามาศึกษาด้านธรณีวิทยา ได้รู้จักรูปแบบของแร่ต่างๆ ทำให้ผมสนใจในความเป็นนักธรณีวิทยามากขึ้น ได้รู้จักแร่หินที่นำไปใช้ผลิตจานกระเบื้องต่างๆ ซึ่งก็ไม่แน่ว่า อนาคตผมอาจจะทำงานวิจัยด้านนี้ก็ได้ครับ

### IESO สร้างมิตรภาพอันงดงาม

ผมรู้สึกดีใจมากครับที่ได้เข้าค่ายสວນ. โดยเฉพาะค่าย IESO ที่ทำให้ผมได้เพื่อนดีๆ มาเยอะมาก อย่างที่บอกว่า การมาเข้าค่ายไม่จำเป็นต้องได้เป็นตัวแทนอย่างเดียว เราได้รับความรู้ ได้เพื่อน และได้สิทธิพิเศษอีกมากมาย อยากชวนให้ทุกคนมาลองเข้าค่ายสວນ.นี้ดู ผมรับรองเลยว่าเส้นทางนี้จะไม่ทำเพื่อนๆ เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์อย่างแน่นอน



## ใคร ๆ ก็ติดเกม

จริงๆ ต้องบอกว่า ผมเองก็เป็นเด็กติดเกมคนหนึ่ง แต่จะเล่นเกมเพื่อใช้พักสมอง ผมอยากทำอะไรเรื่อยๆ หลายอย่าง แต่ส่วนตัวค่อนข้างชินกับการเขียนภาษาซี และจาวามากกว่า โดยเลือกเล่นเกมเวลาที่เราต้องการผ่อนคลายจริงๆ

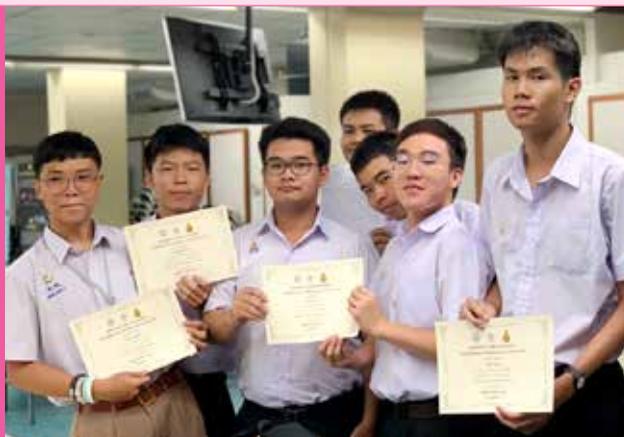
## เคล็ดลับอ่านหนังสือ ๑ ชั่วโมง

หลังจากกลับมาจากโรงเรียน ผมจะมาทบทวนสิ่งที่ตัวเองเรียนมาทั้งวัน ใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง แต่สำหรับคนอื่นจะใช้วิธีหาโจทย์เก่าจากอินเทอร์เน็ตและหียบโจทย์ขึ้นมาทำ ยิ่งได้เจอโจทย์เยอะ เราก็จะยิ่งรู้สึกท้อแท้ และเป็นการฝึกปรือฝีมือมากขึ้นไปอีก

## อนาคตที่วางไว้

ผมอาจจะไปสอบเรียนต่อที่ประเทศอังกฤษเพื่อเป็นนักวิจัยจริงๆ แต่ที่แน่ๆ ประเทศไทยของเราก็มีสิ่งที่น่าสนใจเช่นกัน ตอนนี้ผมอยากไปภาคอีสานมาก เพราะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นหินทราย และย้อนไปถึงยุคไดโนเสาร์ โดยเฉพาะที่จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งก็หวังว่าจะได้ไปจริงๆ ในเร็ววันนี้ครับ

และมาถึงวันนี้ ทิศไท ขอร่วมแสดงความยินดีกับ วุฒินันท์ ตนประเสริฐ ที่ได้รับการตอบรับเข้าศึกษาต่อที่ University of Leeds (rank 6th) ในสาขาของ Geophysics Bsc (ธรณีวิทยา และ ธรณีฟิสิกส์) ณ เมือง ลีดส์ ประเทศสหราชอาณาจักร ด้วยทุนโอลิมปิกวิชาการ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ตามที่หนุ่มน้อยคนเก่งของเราฝันไว้ อีกไม่นานนัก ประเทศไทยเราจะมีนักวิจัยที่มีคุณภาพเพิ่มอีกหนึ่งคน มาเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา สมดังเจตนารมณ์ที่เคยฝากไว้ในบทสัมภาษณ์นี้ 📌





## กุลวุฒิ วิทิตศานต์

### หนุ่มน้อยมหัศจรรย์ ความหวังใหม่ของวงการ ลูกขนไก่ไทย

จากแค่เริ่มต้นตีแบดมินตันเพื่อความสนุกสนาน  
แต่มีอย่างหนึ่งที่คอยกวนใจเขาเช่นกัน  
นั่นคือโรคภูมิแพ้อากาศ  
เขาจึงใช้กีฬาเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง  
ก็ยังเริ่มฝึกซ้อมอย่างจริงจังเพื่อลงแข่งขัน  
ระดับยูเวน และเยาวชนภายในประเทศ

**เดือน** ตุลาคมปี ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา ธงไทยได้โบกสะบัด ณ เมืองคาซาน ประเทศ  
รัสเซีย จากการการแข่งขันแบดมินตันเยาวชนชิงแชมป์โลกรายการ “บีดับเบิลยู  
เอฟ เวิลด์ จูเนียร์ แชมเปียนชิพส์ ๒๐๑๙” ณ คาซาน ยิมนาสติกส์ เซ็นเตอร์ เมืองคาซาน  
ซึ่งแชมป์เก่าสองสมัยซ้อนอย่าง “วิว” กุลวุฒิ วิทิตศานต์ ก็ไม่ทำให้คนไทยผิดหวัง ด้วย  
การก้าวขึ้นรับตำแหน่งแชมป์สามปีซ้อนได้สมใจคนไทยทั่วประเทศ สร้างประวัติศาสตร์  
เป็นนักแบดมินตันชายเดี่ยวคนแรกของโลกที่คว้าแชมป์เยาวชนโลกได้ถึง ๓ สมัยติดต่อ



กัน และเป็นคนไทยคนที่สอง ต่อจาก “เมย์” รัชนก อินทนนท์ ผู้เคยคว้าแชมป์หญิงเดี่ยวระหว่างปี ๒๕๕๒-๒๕๕๔

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

### จุดเริ่มต้นเล่นแบดมินตัน

ช่วงวัยอายุ ๗ ขวบ เขามีโอกาสตามคุณพ่อ (ณัฐวัชร วิทิตศานต์) ซึ่งเป็นครูสอนแบดมินตันไปที่สนามแบดบ่อยๆ เรียกว่าคุณพ่อไปไหนวิวไปด้วย จนเกิดการติดใจเพราะเป็นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้ทุกช่วงอายุไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่นหรือคนสูงอายุ และสามารถหาที่เล่นง่าย จะเล่นตรงไหนก็ได้ขอแค่มีอุปกรณ์

### แบดมินตันเอาชนะโรคมึนแม่

จากแค่เริ่มต้นตีแบดมินตันเพื่อความสนุกสนาน แต่มีอย่างหนึ่งที่คอยกวนใจเขา เช่นกันนั่นคือโรคมึนแม่แพ้อากาศ เขาจึงใช้กีฬาเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ทั้งยังเริ่มฝึกซ้อม

อย่างจริงจังเพื่อลงแข่งขันระดับยูวชน และเยาวชนภายในประเทศ จนได้เข้าสังกัดชมรมแบดมินตันสนานิคคม ภายใต้การดูแลของไตรรงค์ ลิ้มสกุล และเมตไตรย์ อมาตยกุล

### แข่งขันครั้งแรกในวัย ๙ ขวบ

เมื่อสิบปีที่แล้ว วิวลงแข่งขันในรุ่นอายุต่ำกว่า ๙ ปี และเริ่มประสบความสำเร็จได้รับรางวัลชนะเลิศอย่างสม่ำเสมอ ตลอดช่วง ๓-๔ ปี ถัดมา จัดได้ว่าเขาเป็นหนึ่งในนักกีฬารุ่นเยาวชนที่มีความโดดเด่น ประสบความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอและย้ายเข้าโรงเรียนแบดมินตันบ้านทองหยอดเมื่ออายุ ๑๓ ปี





## ลงแข่งขันในระดับชาติครั้งแรก

วิวลงแข่งขันรายการแบดมินตันเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยเป็นครั้งแรก ใน รุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีและได้รับรางวัลชนะเลิศ หลังจากนั้น เขาได้รับรางวัลชนะเลิศในรายการเดียวกันทุกปีจนถึง พ.ศ. ๒๕๖๐

## รางวัลชนะเลิศระดับนานาชาติ

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

ช่วงเดือนเมษายน ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา วิวสามารถเก็บแต้มการแข่งขันแบดมินตัน “ฟินนิช โอเพ่น ๒๐๑๙” ทัวร์นาเมนต์ระดับ International Challenge ณ เมืองวานดา ประเทศฟินแลนด์ ซึ่งวิวก็น่าจะสามารถคว้าแชมป์ประเภทชายเดี่ยวในการแข่งขันแบดมินตันครั้งนี้เช่นกัน

## แชมป์เยาวชนโลกประเภทชายเดี่ยวคนแรกของประเทศไทย

พ.ศ. ๒๕๖๐ ถือเป็นปีทองของวิวเพราะเขายังคงเก็บแต้มรางวัลชนะเลิศในหลายรายการ สำคัญ รวมถึงสร้างประวัติศาสตร์เป็นนักแบดมินตันชายเดี่ยว ช อ งไทยคนแรกที่ว่าแชมป์แบดมินตันเยาวชนโลกได้สำเร็จ ด้วยวัยเพียง ๑๖ ปี ๕ เดือน และยังคงรักษาแชมป์ครั้งที่ ๒ อย่างต่อเนื่องใน พ.ศ. ๒๕๖๑ และปีนี้เองก็กลายเป็นแชมป์สมัยที่ ๓ ซึ่งเป็นปีสุดท้ายที่วิวจะสามารถเข้าร่วมรายการนี้ได้ นับเป็นการปิดการแข่งขันที่สวยงามและนำความภูมิใจมาสู่พวกเราชาวไทย

## ย้ายชชนะกับคู่แข่งจากฝรั่งเศส

ในรายการแบดมินตันเยาวชนชิงแชมป์โลก ประเภทชายเดี่ยวล่าสุด วิวในฐานะมือหนึ่ง เยาวชนโลก และมี ๑ ของรายการ ได้พบกับ คริสโต โปปอฟ มือ ๑๒ เยาวชนโลก และมี ๑๐ ของรายการจากฝรั่งเศส ซึ่งทั้งคู่เพิ่งพบกันมาในรอบแปดทีมสุดท้ายประเภททีม ซึ่ง “วิว” เป็นฝ่ายกำชัยไปสองเกมรวด

และเมื่อต้องโคจรมาพบกันอีกครั้ง ึ่งในรอบชิงชนะเลิศ ประเภทบุคคล วิวก็น่าสามารถต่อย้ำ ชัยชนะไปอีกครั้งสองเกมรวด ด้วยคะแนน ๒๑-๘ , ๒๑-๑๑ สร้างประวัติศาสตร์ เป็นนักแบดมินตันชายเดี่ยวคนแรกของโลกที่ว่าแชมป์เยาวชนโลกได้ถึง ๓ สมัยติดต่อกัน



## สองฮีโร่ของวิว

หากถามถึงนักแบดในดวงใจของวิว เขามีสองคนคือ เรือตรี บุญศักดิ์ พลชนะ อดีตนักแบดมินตันชายมือ ๑ ทีมชาติไทย ซึ่งเคยขึ้นอันดับสูงสุดมือ ๔ ของโลก รวมถึง ลี ซอง เหวย นักกีฬาแบดมินตันชาวมาเลเซียที่ประสบความสำเร็จสูงสุดโดยครองมือหนึ่งของโลกติดต่อกันตั้งแต่ปี ๒๕๕๑ - ๒๕๕๕ และเพิ่งประกาศแขวนแร็คเก็ตไปเมื่อปีที่แล้ว หลังจากมีปัญหารูปร่าง ยุดีเส้นทางนักตบลูกขนไก่ลงไว้ที่ ๑๙ ปี

## ฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น

วิวมุ่งมั่นกับความเร็วในการตีลูกแบด พัฒนาร่างกายให้แข็งแรงขึ้น คู่แข่งที่เขาคิดว่าน่ากลัวคือนักแบดจากจีน ด้วยรูปร่างสูงใหญ่และพลังในการตีอันหนักหน่วง ดังนั้นการมุ่งมั่นฝึกให้ร่างกายแข็งแรงมีผลกำลังมากพอที่จะสู้กับคู่แข่งได้ จึงเป็นสิ่งที่วิวให้ความสำคัญมากที่สุดในตอนนี้

## ความหวังใหม่ของคนไทย

คุณหญิงปัทมา ลีสวัสดิ์ตระกูล นายกสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทยกล่าวว่า “ในอดีตนักแบดมินตันชายเดี่ยวที่ขึ้นจากระดับเยาวชนไปเล่นรุ่นทั่วไปต้องใช้เวลานานไม่ต่ำกว่า ๕ ปีกว่าจะประสบความสำเร็จ แต่วิวใช้เวลาเพียง ๔ ปี ซึ่งเขาได้พิสูจน์ตัวเองถึงศักยภาพที่มีอยู่ว่าสามารถก้าวขึ้นไปเล่นในระดับโลกได้ ขอให้อยู่ในระเบียบวินัยและเป็นนักกีฬาที่ดีเช่นนี้ต่อไป”

สำหรับผลงานล่าสุดได้ทำการแข่งขันในศึกแบดมินตัน “บาร์เซโลนา สเปน มาสเตอร์ ๒๐๒๐” สามารถคว้าตำแหน่งรองแชมป์ และเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมาได้รับการจัดอันดับโลกจากสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติ (BWF) “วิว” กุลวุฒิ วิทิตศานต์ ชัยบัมือจากอันดับ ๓๒ ของโลก ขึ้นมาเป็นมืออันดับ ๒๘ ของโลก

เพื่อนๆ เยาวชน สามารถให้กำลังใจวิวได้ที่เฟซบุ๊ก : [Facebook.com/ViewKunlavut](https://www.facebook.com/ViewKunlavut) 🇹🇹



SOCIAL  
DISTANCINGอยู่ **ห่างๆ**  
อย่าง **ห่วง**ยืน-นั่งห่างกัน  
2 เมตร

ขึ้นลิฟท์หันหลังให้กัน

จับรถไฟฟ้า  
สวมหน้ากากตลอดเวลากินร้อน ช้อนเรา  
แบบลำพัง

**ในวิกฤติ** โควิด-๑๙ ที่คงจะกินระยะเวลาอีกยาวนาน New Normal หรือความปกติใหม่ ได้รับการพูดถึงและนำมาใช้อีกครั้ง ครั้งนี้ขยายวงครอบคลุมไปถึงภาคธุรกิจ การศึกษา ชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน สังคม และการท่องเที่ยว

สำนักวิจัยซูเปอร์โพล (Super Poll) สถาบันวิจัยความสุขชุมชนและความเป็นผู้นำ ทำการสำรวจความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้คนเรื่อง **จิตใหม่ประชาชนหลังพ้นโควิด-๑๙** กรณีศึกษาประชาชนทุกสาขาอาชีพทั่วประเทศ จำนวน ๑,๒๕๕ ตัวอย่าง ผลสรุปบางส่วนออกมา ดังนี้

- ร้อยละ ๘๖.๒ สั่งสินค้าเดลิเวอรี่มากขึ้น
- ร้อยละ ๘๓.๗ พุดคุย ดิจิทัลโซเชียลมากขึ้น
- ร้อยละ ๘๑.๕ ใช้เทคโนโลยีสื่อสาร โซเชียลมีเดียมากขึ้น

ปรับวิถีชีวิตหลังวิกฤติ  
โควิด-๑๙

- ร้อยละ ๗๙.๘ ค้นเคยลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ
- ร้อยละ ๗๙.๑ ดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น
- ร้อยละ ๖๔.๒ ดูแลสุขภาพส่วนรวมมากขึ้น
- ร้อยละ ๖๒.๖ ศึกษาเล่าเรียนออนไลน์มากขึ้น
- ร้อยละ ๖๐.๖ แต่งกายใช้หน้ากากอนามัยเป็นแฟชั่น ดูดีมีสไตล์มากขึ้น
- ร้อยละ ๕๖.๖ คบหาพบปะผู้คนเฉพาะกลุ่มมากขึ้น
- ร้อยละ ๕๕.๒ ทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) มากขึ้น

## "ความปกติใหม่" ของภาคการศึกษาไทย

บุคลากรทางการศึกษาจำนวนมากหันมาปรับตัวเพื่อใช้เทคโนโลยีในการทำงานทางไกล เช่น การประชุมออนไลน์ การจัดการเอกสารออนไลน์ผ่านคลาวด์ (Cloud) เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าว แม้ว่าจะไม่ได้เปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนโดยตรง แต่น่าจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้แก่ครูและบุคลากรทางการศึกษาได้ จึงมีแนวโน้มที่จะดำเนินต่อไป แม้การระบาดสิ้นสุดลง

ปรากฏการณ์ของโควิด-๑๙ ที่ทำให้นักเรียนไม่ได้ไปโรงเรียน ครูจัดการเรียนการสอนไม่ได้เหมือนที่ผ่านมา ทำให้เกิดความตระหนักรู้ใหม่ถึงสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นแท้จริงต่อการเรียนรู้ของนักเรียน เช่น หลักสูตรแกนกลางที่มีอยู่เดิมทะเลาะทะเลาะเกินไป และไม่เหมาะกับบริบทของเด็กแต่ละคน และ กฎเกณฑ์เรื่องการแต่งกายและการไว้ทรงผมไม่มีความสำคัญเมื่อเด็กเรียนรู้อยู่ที่บ้าน เป็นต้น

ในมุมมองของ Globish สตาร์ทอัพสอนภาษาอังกฤษออนไลน์ของคนไทยที่กำลังประสบความสำเร็จอย่างสูง มองว่ารูปแบบการเรียนการสอนหลังโควิด-๑๙ จะมี ๔ รูปแบบที่สอดคล้องกับ New Normal ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความเหมาะสมกับขนาดของแต่ละโรงเรียน ได้แก่

**๑. การเรียนผ่านระบบออนไลน์ ๑๐๐%** เหมาะกับโรงเรียนที่มีความพร้อมทั้งด้านระบบการเรียนการสอนและหลักสูตรสำหรับการเรียนผ่านระบบออนไลน์ ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนผ่านระบบออนไลน์ และผู้ปกครองต่างมีความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือสนับสนุน รวมทั้งมีเครื่องมือสนับสนุนการเรียน เช่น คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน และอินเทอร์เน็ต การเรียนการสอนจำเป็นต้องพัฒนารูปแบบให้มีความน่าสนใจ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม



**๒. การเรียนในห้องเรียนเหมาะสมสำหรับโรงเรียนที่มีนักเรียนจำนวนไม่มาก และมีพื้นที่มากพอให้สามารถปฏิบัติตามนโยบาย social distancing** เพื่อรักษาระยะห่าง และการดูแลสุขอนามัยของนักเรียนได้อย่างเข้มข้นและเคร่งครัด ควบคู่กับการให้นักเรียนทุกคนต้องใส่หน้ากากอนามัย และหมั่นทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ ทางโรงเรียนต้องหมั่นฆ่าเชื้อโรคทุกจุดในโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิดซ้ำ

**๓. การเรียนแบบผสมผสานออนไลน์และออฟไลน์** เหมาะสำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีจำนวนนักเรียนมาก และไม่มีประสบการณ์จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์มาก่อน ในมุมมองของ Globish แนะนำให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๒ กลุ่ม เพื่อสลับวันให้นักเรียนมาเรียนที่โรงเรียน กลุ่มละ ๒ วันต่อสัปดาห์ ในขณะที่ ๓ วันที่เหลือให้นักเรียนเข้าเรียนผ่านระบบออนไลน์จากที่บ้าน เพื่อให้วันที่นักเรียนมาเรียนที่โรงเรียน ทางโรงเรียนสามารถจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนแบบรักษาระยะห่างได้ รวมทั้งสามารถดูแลสุขอนามัยของนักเรียนอย่างเข้มข้น และเพื่อการเรียนรู้ที่ได้ประสิทธิผล แนะนำให้โรงเรียนเลือกวิชาที่มีการปฏิบัติหรือต้องทำงานร่วมกันมาจัดการเรียนในห้องเรียน ในขณะที่วิชาอื่นให้จัดการเรียนการสอนผ่านออนไลน์

**๔. การเรียน Home School** คาดว่าการเรียนการสอนในรูปแบบนี้จะมีเพิ่มขึ้นในประเทศไทย เนื่องจากผู้ปกครองอาจมีความกังวลเรื่องความปลอดภัยของบุตรหลานจากโรคภัยไข้เจ็บ มลพิษ มลภาวะ และภัยคุกคามอื่น ผู้ปกครองจะเป็นผู้จัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้เรียน ซึ่งอาจจะเป็นการเรียนออนไลน์ควบคู่กับการจัดครูเฉพาะวิชาเข้ามาสอนที่บ้านโดยประยุกต์กับหลักสูตรของกระทรวงการศึกษา ทั้งนี้ เหมาะกับกลุ่มเด็กที่มีความต้องการพิเศษ และเด็กที่มีปัญหาโรคประจำตัวที่มี



ความเสี่ยงหากต้องออกไปเรียนที่โรงเรียน

สิ่งหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญคือการพัฒนาการเรียนออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพโดยการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบอินเทอร์แอคทีฟ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับผู้สอนเสมือนหรือดีกว่าการเรียนในชั้นเรียน

### "ความปกติใหม่" ของคนวัยทำงาน

ขณะที่ศักราชแบบนี้เผยแพร่ว่า บริษัทต่างๆ เริ่มให้พนักงานกลับมาทำงานที่สำนักงานกันมากขึ้นแล้ว อย่างไรก็ตาม การกลับมาทำงานครั้งนี้ เราไม่สามารถทำงานแบบปกติเหมือนตอนโรคยังไม่ระบาดได้ แต่จำเป็นต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับความปกติใหม่ เพื่อป้องกันอันตรายจากไวรัส เพราะถึงแม้ว่าปัจจุบันประเทศไทยจะสามารถยับยั้งการระบาดและมียอดผู้ติดเชื้อที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่ในความเป็นจริงโรคยังไม่หายไปไหน และยังไม่มีวัคซีนใดที่ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพและความปลอดภัยอย่างสมบูรณ์ Adecco จึงร่วมมือกับ Ranstad และ Manpower จัดทำคู่มือสำหรับองค์กร จากตัวอย่างกว่า ๔๐๐ กรณี จาก ๑๓ ประเทศ มาสรุปเป็น ๕ มาตรการจำเป็นสำหรับองค์กรเพื่อป้องกันโควิด-๑๙ ดังนี้

#### ๑. มาตรการด้านการบริหารจัดการ

- ตั้งทีมดูแลเรื่องโควิดโดยเฉพาะ
- เหลือเวลาการเข้าออกงานและพักกลางวัน เพื่อลดการแออัดในการใช้สถานที่

#### ๒. มาตรการเว้นระยะห่าง

- จัดโต๊ะทำงานใหม่ นั่งทำงานห่างกัน หรือสร้างแผงกั้น
- ทำสัญลักษณ์ social distancing ในสำนักงาน เช่น กำหนดตำแหน่งระยะห่างระหว่างที่นั่ง ที่นั่งไหนห้ามใช้ ทำเส้นแบ่งจุดรอคิวที่เครื่องซีร็อกซ์
- ห้องรับประทานอาหาร จัดโต๊ะใหม่เพื่อเว้นระยะระหว่างกัน การรับประทานอาหาร ให้

แยกสำรับ หรือนั่งที่โต๊ะทำงานของตัวเอง

#### ๓. มาตรการเตรียมพร้อมด้านสถานที่

- ดูแลทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ อาจติดตั้งเครื่องฟอกอากาศเพิ่มเติม หรือติดตั้งลมดูดอากาศเพื่อช่วยให้อากาศหมุนเวียนและถ่ายเทได้สะดวก
- ทำสัญลักษณ์แสดงจุดเสี่ยงเพื่อให้พนักงานเพิ่มความระมัดระวัง เช่น บริเวณที่จับประตู หรือ โต๊ะส่วนกลางที่ใช้ร่วมกัน
- แบ่งพื้นที่ Safe Zone โดยก่อนเข้าบริเวณนี้อาจเพิ่มการคัดกรองให้เข้มขึ้นขึ้น เช่น มีการตรวจวัดอุณหภูมิ มีเจลล้างมือ หรือมีอุปกรณ์ป้องกันให้ใส่ ก่อนเข้าพื้นที่

#### ๔. มาตรการด้านสุขอนามัยของพนักงาน

- ลดการสัมผัส เช่น เปลี่ยนจากการเช็กอินด้วยการสแกนนิ้ว มาใช้แอปพลิเคชันเช็กอินแบบระบุพิกัดผ่านมือถือแทน
- หมั่นทำความสะอาดจุดที่มีการสัมผัสบ่อย และให้แม่บ้านบันทึกเวลาการทำความสะอาดครั้งล่าสุดในแต่ละจุด เพื่อให้คนในสำนักงานรับทราบ
- เตรียมอุปกรณ์ป้องกันให้พร้อม เช่น หน้ากากผ้า เจล แอลกอฮอล์ เพชชีลด์ หรือชุด PPE

#### ๕. มาตรการด้านการสื่อสาร

- จัดประชุมเพื่อสื่อสารจุดประสงค์ ระเบียบปฏิบัติ และผลกระทบที่ปรับเปลี่ยนให้พนักงานทราบ และเพื่อเปิดช่องให้พนักงานสามารถสอบถามหรือแสดงความคิดเห็นถึงข้อกังวลใจต่างๆ
- ทำแคมเปญสื่อสารในสำนักงานเพื่อสร้างความตระหนักในการป้องกันโควิด-๑๙ เช่น มีโปสเตอร์ให้ความรู้เรื่องการป้องกันหรือจัดทำป้ายรณรงค์ด้านสุขอนามัยในที่ทำงาน เช่น ป้ายเตือนให้ล้างมือ ใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมใส่ถุงมือระหว่างปฏิบัติงานให้เห็นเด่นชัดในสำนักงาน
- จัดอบรมพนักงานแบบออนไลน์เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนกลับมาทำงานที่สำนักงาน



## "ความปกติใหม่" ในการเข้าถึงกมและดูแลตัวเอง

เว็บไซต์ธรรมนิติได้เผยแพร่ข้อมูลการสำรวจของซูเปอร์โพลและนำเสนอแนวทางชีวิตวิถีใหม่ของคนไทยไว้ ดังนี้คือ

**๑. การใช้เทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ต** เทคโนโลยีควบคู่กับอินเทอร์เน็ตจะเข้ามามีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น ที่จากเดิมมีมากอยู่แล้ว แต่ในสังคมยุค New Normal สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปอยู่ในแทบทุกจังหวะชีวิต ไม่ว่าจะเป็น การเรียนออนไลน์ การทำงานที่บ้าน การประชุมออนไลน์ การซื้อสินค้าออนไลน์ การทำธุรกรรม และการผ่อนคลายชีวิตรูปแบบต่างๆ อย่างดูหนัง ฟังเพลง

**๒. การเว้นระยะห่างทางสังคม** ผู้คนในสังคมจะเห็นความสำคัญของการเว้นระยะห่างที่เป็นแนวทางการใช้ชีวิตช่วงวิกฤติโควิด-๑๙ และจะดำเนินชีวิตแบบนั้นต่อไป โดยรักษาระยะห่างทางกายภาพเพิ่มขึ้น และใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสื่อสารและการใช้ชีวิต ลดการปฏิสัมพันธ์ การไปในสถานที่สาธารณะ และเห็นการทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น

**๓. การดูแลสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง** โดยเกิดความตื่นตัวจากช่วงวิกฤติโควิด-๑๙ ที่ต้องดูแลด้านสุขภาพและความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ การล้างมืออย่างถูกวิธี และหมั่นสังเกตตัวเองเมื่อไม่สบายจะยังคงมีต่อไป รวมถึงการหันมาใส่ใจสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำประกันสุขภาพจะมีแนวโน้มมากขึ้น

**๔. การสร้างสมดุลชีวิต** การมีโอกาสได้ทำงานที่บ้าน ลดจำนวนวันการเข้าบริษัท หรือการลดการพบปะผู้คนในสังคม หันมาใช้ชีวิต และทำงานที่บ้าน ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทางที่จะสร้างสมดุลชีวิตระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น และจะเป็นแนวทางในการปรับสมดุลชีวิตระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน และสังคมให้ลงตัวมากยิ่งขึ้น

## "ความปกติใหม่" ความเป็นอยู่แบบเศรษฐกิจพอเพียง

วิถีความปกติใหม่ถูกนำมาใช้มากขึ้นในช่วงเวลาที่เกิดสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ แต่ทว่าบนอุทยานแห่งชาติเขาค้อเขาภูโต หมู่ที่ ๒ ตำบลจอบะ อําเภอยี่งอ จังหวัดนราธิวาส ซึ่งเสมือนครัวขนาดใหญ่เลี้ยงคนในชุมชน ชาวบ้านที่นี่กลับไม่ต้องเปลี่ยนแปลงชีวิตมากนัก เพียงสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกนอกบ้านและอยู่ในที่ชุมชน

มะแซ มะแกซง ประธานกลุ่มอนุรักษ์ป่าชุมชนบ้านต้นตาล เล่าว่า อยากให้ทุกคนที่กำลังประสบปัญหาจากโรคโควิด-๑๙ ใช้ชีวิตแบบ New Normal ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ซึ่งจะช่วยสร้างฐานให้กับชีวิตอย่างมั่นคง ถึงแม้จะมีวิกฤตอะไรมากระทบก็สามารถพึ่งพาตนเองได้

ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ได้ทรงพระราชทานแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นพื้นฐานของมนุษย์ให้พึ่งพาตนเองได้และช่วยให้รอดพ้นวิกฤตการณ์หลายคนนำทฤษฎีนี้ไปปรับใช้ ไม่ใช่จะต้องปลูกผัก เลี้ยงปลา แต่คือทำอะไรก็ได้ที่เรานั่น พึ่งพาตนเองได้ พอมี พอกิน พอใช้ เหลือกก็แบ่งปัน หรือขาย ซึ่งแท้จริงแล้ว New Normal ก็คือการกลับมาใช้ชีวิตเรียบง่าย รู้จักประมาณตน ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตในระยะยาวอย่างมั่นคง สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นเรื่องแปลกใหม่อะไรเลย ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงมีพระราชดำริและทรงชี้แนะพสกนิกรชาวไทยมาเนิ่นนานแล้ว วิกฤตการณ์โควิด-๑๙ ระบาด ก็แค่มาเร่งกระบวนการเหล่านั้นให้เร็วขึ้น ให้เห็นภาพชัดขึ้น

เชื่อว่าหลายคนที่เดินตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงของพระองค์มาตลอด แทบจะไม่ได้รับผลกระทบที่รุนแรงมากนักจากโควิด-๑๙

## "ความปกติใหม่" ของการท่องเที่ยว

เมื่อยุคของการท่องเที่ยวเปลี่ยนไป โควิด-๑๙ ทำให้เราหวังที่จะออกไปไหนมากขึ้น ส่งผลให้การท่องเที่ยวชะงักงัน และคาดว่าเมื่อการท่องเที่ยวกลับฟื้นคืนมา เราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรหลายๆ อย่างในระหว่างการเดินทาง ซึ่งเกิดเป็นความปกติใหม่ของการท่องเที่ยว มาดูกันว่า Travel New Normal ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตข้างหน้ามีอะไรบ้าง



**เครื่องบินสะอาดปลอดภัยในทุกขั้นตอน** ที่สนามบินมีการเว้นระยะห่างที่นิ่ง เว้นระยะห่างในการเข้าคิวจองตั๋ว เจ้าหน้าที่ที่มีการแต่งกายรัดกุม ใส่หน้ากากอนามัย ถูมือ บนเครื่องบินก็นั่งเว้นที่ว่างอาหารให้เราหยิบเองเพื่อลดการสัมผัส มีการฆ่าเชื้อก่อนทุกครั้ง

**โรงแรมสะอาด** ที่พักต่างๆ หันมาร่วมมือกันรักษาความสะอาดอย่างเข้มข้น ทั้งฉีดฆ่าเชื้อ ล้างแอร์ ทำความสะอาดเครื่องนอน ข้าวของเครื่องใช้ในห้องเป็นอย่างดี ในหลายโรงแรมจะมีป้ายบอกกว่าห้องนี้ได้ทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว

**นวัตกรรมการเว้นระยะห่าง** เราจะเห็นความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการเข้าคิวต่อแถว ความน่ารักในการออกแบบตกแต่งสถานที่ให้เว้นระยะห่างทางสังคม

**มาตรการการเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยว** การเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ มีจุดตรวจคัดกรอง มีการป้องกันความปลอดภัยต่างๆ เช่น มีเจลแอลกอฮอล์ทุกที่ ให้คนเข้าชมสวมหน้ากากอนามัย มีการเว้นระยะห่างในการเข้าคิวในจุดต่างๆ หรือจำกัดจำนวนคนที่เข้าไปไม่ให้มากจนเกินไป

**เที่ยวกลุ่มเล็กๆ ไม่รวมกับคนอื่น** เราจะเห็นการเที่ยวกับกรุ๊ปทัวร์กลุ่มใหญ่น้อยลง เพราะไม่ต้องการเที่ยวรวมกับใครเพื่อลดความเสี่ยงในการพบปะผู้อื่น

**ความสะอาดปลอดภัยมาเป็นอันดับหนึ่ง** ฝึกตัวเองให้กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และเว้นระยะห่างมาตั้งสามสี่เดือนจนชินแล้ว หากจะออกไปเที่ยวที่ไหนก็จะตรวจตราดูว่าต้องมีความสะอาดปลอดภัยมากกว่าหรือเท่ากับที่บ้าน

นั่งห่างๆ อย่างห่วงๆ เนื่องจากมาตรการ Social Distancing ทำให้สายการบิน รถบัส รถไฟ ต้องขายตั๋วแบบเว้นระยะห่าง เว้นเบาะที่นั่ง หรือเว้นแถว ดังนั้นจะทำให้ขายตั๋วได้น้อยลงในจำนวนที่นั่งเท่าเดิม เพราะฉะนั้นราคาตั๋วอาจแพงขึ้น รวมถึงจองได้ยากขึ้น เพราะต้องแย่งกันมากขึ้นนั่นเอง ใครอยากเดินทางช่วงนี้ก็อย่าลืมวางแผนและจองตั๋วไว้วางหน้าตั้งแต่เนิ่นๆ ด้วย

**จองคิวเข้าอุทยานจำกัดคนเข้า** เพื่อเป็นการควบคุมไม่ให้สถานที่ท่องเที่ยวมีคนมากเกินไปจนเกิดความแออัด ไม่สามารถเว้นระยะห่างได้ ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค บางสถานที่อย่าง “อุทยาน

แห่งชาติ” ในประเทศไทยก็วางแผนจำกัดนักท่องเที่ยว โดยจะต้องจองออนไลน์หรือซื้อตั๋วล่วงหน้า อีกทั้งในช่วงที่ผ่านมาที่อุทยานแห่งชาติทั่วไทยต้องปิดให้บริการเนื่องจากโรคโควิด-๑๙ ทำให้เราได้เห็นภาพของสัตว์ป่าออกมาโชว์ตัวกันมากขึ้นเนื่องจากไม่มีมนุษย์รบกวน ทางอุทยานฯ จึงได้มองถึงความเป็นไปได้ที่จะให้ปิดพื้นที่อุทยานแต่ละแห่งอย่างน้อย ๓ เดือนเพื่อให้ธรรมชาติได้หยุดพักฟื้น เราอาจจะท่องเที่ยวในอุทยานแห่งชาติในเวลาที่สูงขึ้น แต่สามารถรักษาสภาพธรรมชาติได้มากขึ้นนั่นเอง

**สัญลักษณ์แสดงความปลอดภัย** เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับนักท่องเที่ยว การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) กระทรวงการท่องเที่ยว กระทรวงสาธารณสุข หอการค้าไทย และผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวไทย จึงได้ร่วมกันทำโครงการแนวทางการความปลอดภัยด้านสุขอนามัย Amazing Thailand Safety & Health Administration หรือ SHA โดย ททท.จะมอบตราสัญลักษณ์ SHA เพื่อเป็นการรับรองคุณภาพและมาตรฐานการให้บริการของสถานประกอบการ ซึ่งจะสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักท่องเที่ยวและผู้ใช้บริการได้ในอนาคต และยังเป็นการยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยด้านสุขอนามัยให้กับอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทยต่อไปด้วย

เราเชื่อว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวและอยู่รอดได้อย่างดีที่สุดชนิดหนึ่งบนโลกใบนี้ การเข้ามาของโควิด-๑๙ ในระยะแรกอาจทำให้เราไม่คุ้นชินเกิดความอึดอัดลำบากใจก็จริง แต่เมื่อต้องอยู่ด้วยกันนานวันเข้า ก็จะเริ่มสังเกตเห็นมุมมองที่ดีงาม สะดวก สะอาด ปลอดภัย และปรับตัวให้กลมกลืนได้ในท้ายที่สุด ❏





# สาขาวิชาเลขนุการทางการแพทย์ คณะวิทยาการการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

**ปัจจุบัน** ธุรกิจบริการสุขภาพ หรือธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพโดยบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลและจากหน่วยบริการสุขภาพอื่นๆ เป็นหนึ่งในธุรกิจที่มีแนวโน้มการเติบโตสูง และจะมีบทบาทต่อเศรษฐกิจในอนาคตอันใกล้

การเข้าสู่สังคมสูงวัย ประกอบกับนโยบายสนับสนุนของภาครัฐซึ่งต้องการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางทางการแพทย์ในภูมิภาคอาเซียน (Medical Hub of ASEAN) ทำให้สายงานอาชีพด้านการแพทย์ ทั้งแพทย์ พยาบาล รวมถึงฝ่ายสนับสนุนเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงานเพิ่มมากขึ้น

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เล็งเห็นถึงความจำเป็นในการผลิตบุคลากรเพื่อช่วยสนับสนุนการทำงานของแพทย์และพยาบาล จึงจัดตั้ง **หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเลขนุการทางการแพทย์ คณะวิทยาการการจัดการ** เพื่อผลิตบัณฑิตเลขนุการทางการแพทย์ที่มีคุณภาพออกสู่ตลาดแรงงาน โดยเริ่มเปิดการเรียนการสอนตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๕ เป็นต้นมา

## สายสนับสนุนเต็มเต็มการบริการด้านสุขภาพ

“โรงพยาบาลมีบุคลากรหลากหลายวิชาชีพ แต่บุคลากรสายสนับสนุนกลับมีไม่เพียงพอ รศ.ดร.ศิริโรจน์ ผลพันธิน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีความเห็นว่า หากเราผลิตบุคลากรด้านนี้ขึ้นมากจะช่วยเติมเต็มบริการด้านสาธารณสุขได้อย่างดีเยี่ยม”

**ผศ.ดร.ปวีณา สปีลเลอร์** ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเลขนุการทางการแพทย์ เล่าถึงที่มาของการจัดตั้งหลักสูตรนี้ว่า จากการทำวิจัยจากโรงพยาบาลทั่วประเทศถึงความต้องการของโรงพยาบาล พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการบุคลากรที่จะมาจัดการด้านงานเอกสาร จัดซื้อจัดจ้าง และการประสานงานต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงพยาบาล

“เดิมคนที่ต้องดูแลงานส่วนนี้คือ พยาบาล ซึ่งเราทราบกันดีว่า พยาบาลมีภาระหน้าที่



ผศ.ดร.ปวีณา สปีลเลอร์



รับผิดชอบมากมายอยู่แล้ว ทั้งดูแลผู้ป่วย ประสานงานกับแพทย์และญาติของผู้ป่วย แล้วยังต้องมาทำงานเอกสาร จัดสรรจัดซื้ออุปกรณ์การแพทย์ คีย์เวชระเบียนอีก ทำให้มีงานล้นมือ ความมุ่งหมายของเราจึงตั้งใจผลิตบุคลากรที่จะเข้ามาทำงานในส่วนงานสำนักงานและบริหาร เพื่อให้แพทย์กับพยาบาลทำหน้าที่ของตนเองได้เต็มที่”

### รวมสาขาทั้งด้านบริหารธุรกิจและด้านการแพทย์

การร่างหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเลขานุการทางการแพทย์ ประกอบด้วย ๓ ส่วน ได้แก่ อาจารย์ด้านบริหารธุรกิจ อาจารย์ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และอาจารย์ด้านการแพทย์ ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์แพทย์ โรงพยาบาลรามธิบดี นำโดยศาสตราจารย์แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ มาช่วยร่างหลักสูตร

“เลขานุการด้านการแพทย์เปรียบเสมือนหัวใจสำคัญในการสื่อสาร จึงต้องมีความรู้ด้านการแพทย์ รู้จักศัพท์แพทย์ รู้ว่าทำอะไรจริงจะคุยกับแพทย์ได้ ทำอย่างไรจึงจะแปลความหมายของการตรวจรักษาพยาบาลให้คนไข้ทั่วไปเข้าใจ

นอกจากนั้นยังต้องมีความสามารถด้านการบริหารจัดการงานภายในโรงพยาบาลทั้งหมด เพื่อให้สามารถทำงานเชื่อมโยงประสานงานจากผู้บริหารมายังแพทย์ฝ่ายต่างๆได้ และต้องมีความทันโลกทันเทคโนโลยีด้วย”

ผศ.ดร.ปวีณา สпилเลอร์ อธิบายและให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า สัดส่วนการเรียนวิชาการด้านการแพทย์และการบริหารจัดการจะอยู่ที่ ๕๐-๕๐ โดยในรายวิชาต่างๆ จะมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องโรงพยาบาลและการบริหารงานในโรงพยาบาล แม้รายวิชาศึกษาทั่วไป

ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับงานในโรงพยาบาลโดยตรง ทางสาขาวิชาก็ขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ผู้สอนให้แทรกกรณีศึกษาเกี่ยวกับโรงพยาบาลเข้าไปด้วย

“สิ่งสำคัญอีกอย่างคือ การฝึกปฏิบัติ การทำงานในปัจจุบันไม่ได้พิจารณาที่ผลการเรียนอย่างเดียว แต่จะดูว่าสามารถทำงานได้จริงหรือไม่ ถ้ารู้แค่นตำราปฏิบัติงานจริงไม่ได้ก็หางานทำยาก เป้าหมายสำคัญของเราคือบัณฑิตที่จบสาขานี้จะต้องมีงานทำ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ และเมื่อเข้าทำงานแล้วจะต้องทำงานได้จริง จึงเป็นที่มาของการจัดทำหลักสูตรที่มีการฝึกปฏิบัติและฝึกงานทุกชั้นปี”

นักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งจะได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติเรื่องการวางตัว การติดต่อประสานงานกับแผนกและองค์กร เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกปฏิบัติในฝ่ายต่างๆ ของโรงพยาบาลในชั้นปีต่อไป โดยในชั้นปีที่สองและสามนักศึกษาจะฝึกปฏิบัติที่โรงพยาบาลเป็นเวลา ๒ เดือน และในชั้นปีที่สี่จะฝึกงานเป็นเวลา ๔ เดือนหรือหนึ่งภาคการศึกษา

### ประสบการณ์จากกลุ่มพี่

ว่าที่ร้อยตรีวีรยุทธ หมั่นบุญมี เป็นหนึ่งในบัณฑิตซึ่งสำเร็จหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเลขานุการทางการแพทย์ บุคลากรประจำภาคิชาปฏิบัติการฉุกเฉิน การแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหินทราราช ี่ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโท หลักสูตรการจัดการความเสี่ยงและภัยพิบัติ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



วีรยุทธ หมั่นบุญมี

วีรยุทธเล่าว่าช่วงมัธยมปลายที่กำลังหาข้อมูล

ศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ตั้งใจจะเลือกสาขาวิชาที่จบแล้วมีโอกาสได้งานทำแน่นอน เมื่อทราบว่ามหาวิทยาลัยสวนดุสิตเปิดหลักสูตรเลขานุการด้านการแพทย์ จึงลองเข้าไปดูเนื้อหาของวิชาของหลักสูตรจึงเกิดความสนใจ

“ผมสนใจด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพอยู่แล้ว พออ่านข้อมูลพบว่าหลักสูตรนี้เป็นสาขาที่รวมหลายศาสตร์ เรียนทั้งบริหารและด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ไปด้วยกัน เรามีโอกาสเติบโตในสายงานบริหารธุรกิจด้านการแพทย์ และตลาดงานในส่วนนี้ก็ค่อนข้างกว้าง รู้สึกว่าตอบโจทย์อย่างที่เราต้องการจึงสมัครเข้ามาเรียน”

วิรุฑธเล่าต่อว่า วิชาเรียนในชั้นปีที่หนึ่งจะเป็นวิชาพื้นฐานด้านบริหารธุรกิจ เมื่อขึ้นชั้นปีที่สองจึงจะเริ่มมีรายวิชาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพมากขึ้น และเมื่อถึงชั้นปีที่สามและสี่จะเป็นการเรียนวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับงานเลขานุการ

“เราต้องเรียนทั้งด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ เรียนกายวิภาค ยาและผลิตภัณฑ์ยา การดูแลสุขภาพตนเอง และการจัดประชุมทางการแพทย์ ส่วนด้านบริหารธุรกิจก็ต้องเรียนการจัดการ การเงิน การบัญชี และการตลาด ฟังดูเป็นสองสาขาวิชาที่เหมือนจะเข้ากันไม่ได้แต่กลับเข้ากันได้อย่างลงตัวครับ

วิชาที่หลักสูตรเน้นมากอีกวิชาคือ วิชาภาษาอังกฤษ มีเรียนหลายรายวิชา ทั้งภาษาอังกฤษเกี่ยวกับเลขานุการและภาษาอังกฤษเกี่ยวกับทางการแพทย์”



นอกจากนี้วิรุฑธยังเสริมว่า กิจกรรมที่หลักสูตรจัดขึ้นก็ช่วยเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์การปฏิบัติงานโดยอาจารย์ผู้สอนจะบูรณาการความรู้เข้ากับเนื้อหาวิชาและจัดโครงการ เช่น วิชาการเงินจะมีการลงพื้นที่จัดโครงการบริการวิชาการให้ความรู้ด้านการบริหารการเงินในชุมชนใกล้มหาวิทยาลัย หรือในรายวิชาด้านสุขภาพก็จะมีโครงการร่วมกับคณะพยาบาลในการให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน

## โอกาสในตลาดแรงงาน

ผศ.ดร.ปวีณา กล่าวว่า ธุรกิจสายสุขภาพกำลังเติบโต ตลาดแรงงานด้านการแพทย์ในประเทศไทยจึงยังเปิดกว้างอีกมาก ในปัจจุบันมีโรงพยาบาลเปิดใหม่มากมาย โรงพยาบาลที่มีอยู่แล้วก็ขยายสาขาหรือสร้างตึกใหม่ ชาวต่างชาติที่อยากจะเข้ามาใช้บริการด้านสาธารณสุขในประเทศไทยมีมากขึ้นเรื่อยๆ

“ชาวต่างชาติอยากเข้ามาผ่าตัดและรักษาในประเทศไทยเราเพราะค่าบริการด้านการแพทย์ของเราไม่แพงแต่บริการดีมาก หลายคนจึงอยากบินมารักษาและถือโอกาสมาเที่ยวด้วย กลายเป็น medical tourism ซึ่งกำลังเป็นที่นิยม”

สำหรับโอกาสเติบโตของสายงานเลขานุการด้านการแพทย์ ผศ.ดร.ปวีณาให้ข้อมูลว่า ปัจจุบันที่



เรียนจบสาขานี้สามารถทำงานในหน่วยงานทางด้านการแพทย์และผู้บริหารในสำนักงานองค์กรภาครัฐและเอกชน ทำงานในสำนักงานของโรงพยาบาลได้ทุกฝ่าย และสามารถเติบโตขึ้นไปได้ถึงระดับรองผู้อำนวยการหรือผู้ช่วยผู้อำนวยการของโรงพยาบาล นอกจากนี้ยังสามารถทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการในบริษัทเวชภัณฑ์ และผู้ประกอบการธุรกิจด้านสุขภาพอื่นๆ ได้อีกด้วย

### คุณสมบัติที่เหมาะสม

ศต.ดร.ปวีณา ให้ความเห็นว่า ผู้ที่เหมาะสมจะเรียนสาขาวิชาเลขานุการด้านการแพทย์จะต้องมีความใฝ่รู้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อต่อยอดความรู้ของตนเอง เพราะการทำงานในโรงพยาบาลจะต้องปรับตัวอยู่เสมอ จึงควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความยืดหยุ่น รวมถึงมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย

“ตลาดแรงงานของสาขาวิชาเลขานุการด้านการแพทย์ยังเปิดกว้าง แต่เราตั้งใจจะผลิตบุคลากรที่มีมาตรฐาน ไม่เน้นแค่ปริมาณแต่ต้องมีคุณภาพครบถ้วน เพื่อให้งานสายสนับสนุนในธุรกิจด้านสุขภาพมีความโดดเด่นขึ้นและสามารถช่วยงานบุคลากรด้านการแพทย์ได้อย่างสมบูรณ์” ศต.ดร.ปวีณา กล่าวทิ้งท้าย



### สาขาวิชาเลขานุการทางการแพทย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เปิดรับผู้สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่าจากสถาบันการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการรับรองวิทยฐานะ เปิดรับแบบ Admission และรับตรงอิสระ

#### คุณสมบัติเฉพาะ

- น้ำหนักต้องสัมพันธ์กับส่วนสูง BMI 20-29
- มีส่วนสูงไม่น้อยกว่า ๑๕๕ เซนติเมตร
- มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคติดต่อ

#### ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่

ห้องพักหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเลขานุการทางการแพทย์ อาคาร ๓ ชั้น ๔ ห้อง ๓๔๔ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ถนนราชมังคลาภิเษก แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐

โทร ๐๒-๒๔๔๔๕-๗๒๕

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้เว็บไซต์

[www.medsec.dusit.ac.th](http://www.medsec.dusit.ac.th)

หรือ Facebook Fanpage: Medsec57





# ตะลุยกูล้านปีที่ พิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ภูเวียง

**ภาค** ตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยนับเป็นแหล่งค้นพบซากอารยธรรมเก่าแก่ของโลก ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมเครื่องปั้นดินเผาที่บ้านเชียง หรือการขุดเจอฟอสซิลไดโนเสาร์จำนวนมาก เมื่อกว่า ๔๐ ปีที่แล้ว จนกลายเป็นพิพิธภัณฑ์ระดับชาติและดึงดูดนักท่องเที่ยวนานาชาติในวันนี้

## แหล่งไดโนเสาร์ที่ภูเวียง

ซากดึกดำบรรพ์ไดโนเสาร์ชิ้นแรกของไทยพบที่อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น ในปี พ.ศ. ๒๕๑๙ โดยนายสุธรรม แยมเนียม อดีตนักธรณีวิทยาของกรมทรัพยากรธรณี ขณะสำรวจแร่ยูเรเนียมในหมวดหินเสาขัวที่อุทยานแห่งชาติภูเวียง บริเวณห้วยประตูตีหมา กระดุกชิ้นนี้มีความกว้างยาวประมาณ ๑ ฟุต จากการเปรียบเทียบพบว่ามัลักษณะใกล้เคียงกับไดโนเสาร์ ซอโรพอดซึ่งมีขนาดใหญ่ ยาวประมาณ ๑๕ เมตร และจากการตรวจสอบพบว่าเป็นส่วนปลายล่างสุดของกระดูกต้นขาของไดโนเสาร์จำพวกกินพืช





การสำรวจไดโนเสาร์ที่ภูเวียงเริ่มต้นอย่างจริงจังในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ นายเชิงชาย ไกรคง นักธรณีวิทยาจากกรมทรัพยากรธรณี ได้พาคณะนักสำรวจโบราณชีววิทยาไทยและฝรั่งเศสขึ้นไปสำรวจกระดูกไดโนเสาร์ บริเวณยอดห้วยประตูตีหมา อำเภอภูเวียง คณะสำรวจพบกระดูกไดโนเสาร์กินพืชขนาดใหญ่ รวมทั้งฟันจระเข้ กระดองเต่า ฟันและเกล็ดปลาโบราณ จากการสำรวจในเวลาต่อมาพบกระดูกไดโนเสาร์อีกหลายชนิด จึงมีการจัดตั้งศูนย์ศึกษาวิจัยและพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ภูเวียง โดยความร่วมมือของกรมทรัพยากรธรณี การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และจังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าวิจัยซากดึกดำบรรพ์อย่างเป็นระบบของนักธรณีวิทยา ทั้งเป็นแหล่งเรียนรู้แก่เยาวชนและผู้สนใจด้วย

### ๕ โซนสนุก ตะลุยโลกล้านปีมูรู้ง

ภายในพิพิธภัณฑ์ แบ่งส่วนนิทรรศการออกเป็น ๕ โซน

**โซน ๑ กำเนิดจักรวาล** วัฒนาการสิ่งมีชีวิต และเรื่องราวของไดโนเสาร์ทั่วโลก เป็นเรื่องเกี่ยวกับกำเนิดจักรวาล วัฏจักรการเกิดและสลายของหิน กำเนิดสิ่งมีชีวิต ซากดึกดำบรรพ์ในมหายุคพาลีโอโซอิก ส่วนใหญ่เป็นสัตว์ที่กำเนิดในทะเลจนถึงยุคไดโนเสาร์ มีตั้งแต่กำเนิดไดโนเสาร์ วัฒนาการของไดโนเสาร์ และการสูญพันธุ์ของไดโนเสาร์ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อ ๖๕ ล้านปีก่อน มีหลักฐานสำคัญคือ การพุ่งชนของอุกกาบาตลูกใหญ่ที่บริเวณประเทศเม็กซิโก ในปัจจุบัน ที่มีแรงระเบิดมากกว่าระเบิดไฮโดรเจนเป็นล้านๆ เท่า จนทำให้เกิดภัยพิบัติรุนแรงจนสิ่งมีชีวิตในโลกขณะนั้นสูญพันธุ์เป็นจำนวนมาก รวมทั้งเป็นการสิ้นสุดยุคไดโนเสาร์

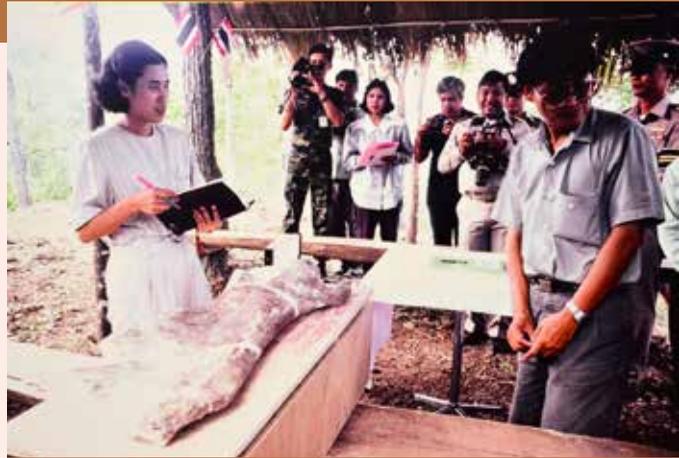


**โซน ๒ ไดโนเสาร์ในแหล่งเทือกเขาภูเวียง**  
 นำเสนอซากดึกดำบรรพ์ไดโนเสาร์ชิ้นแรกในประเทศไทย และไดโนเสาร์ที่พบในประเทศไทย โดยเฉพาะที่พบในแหล่งขุดค้นภูเวียงนั้นมีถึง ๕ สายพันธุ์ ในโซนนี้ยังมีเรื่องราวของธรณีวิทยาเทือกเขาภูเวียงและประวัติการค้นพบ อันเนื่องมาจากเทือกเขาภูเวียงมีลักษณะเป็นแอ่งกระทะ เป็นแหล่งรวมซากดึกดำบรรพ์เก่าแก่จำนวนมาก สันนิษฐานว่าเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ดึกดำบรรพ์ในยุคโลกล้านปี มีแผนผังการขุดค้นพบขนาดใหญ่ที่บรรจุหลุมขุดค้นทั้ง ๙ หลุม พร้อมตัวอย่างซากดึกดำบรรพ์ที่ขุดค้นได้ ถัดมาเป็นซากดึกดำบรรพ์ในมหายุคมีโซโซอิก มีช่วงอายุตั้งแต่ ๒๕๑ - ๒๖๕ ล้านปีมาแล้ว ซึ่งอาจพูดว่าเป็นมหายุคที่สัตว์เลื้อยคลานครองโลกก็ได้

**โซน ๓ ห้องปฏิบัติการด้านซากดึกดำบรรพ์**  
 ธรณีวิทยาและซากดึกดำบรรพ์ในจังหวัดขอนแก่น ชมห้องปฏิบัติการของนักธรณีวิทยาผ่านกระจกใส และใกล้ๆ กันจะเป็นมุมที่รวบรวมซากดึกดำบรรพ์ที่ขุดพบในจังหวัดขอนแก่น

**โซน ๔ สวนไดโนเสาร์** ตกแต่งเป็นสวนป่ายุคดึกดำบรรพ์ที่มีหุ่นไดโนเสาร์ขนาดเท่าตัวจริง แต่งเติมด้วยแสงและเสียงร้องของไดโนเสาร์ เข้าบรรยากาศโลกยุคไดโนเสาร์

**โซน ๕ ยุคเทอร์เชียรี** การใช้ประโยชน์หินแร่ และห้องเทิดพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี





โซนนี้แสดงเรื่องราวในยุคเทอร์เชียรี ที่นำเสนอหินและแร่ในประเทศไทย อุปรกรณ์สำรวจทางธรณีวิทยา ปีโตรเลียมและธรณีพิบัติภัย ซึ่งเป็นภารกิจหนึ่งของกรมทรัพยากรธรณี ในการให้ความรู้ ใฝ่ระวังและเตือนภัยในเรื่องของธรณีพิบัติภัยทุกประเภท ในขณะที่ห้องเกิดพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เราจะได้ซาบซึ้งและตระหนักในพระราชกรณียกิจของพระองค์ท่าน ด้านธรณีวิทยา ทรงสนพระราชหฤทัยในทุกภารกิจด้านธรณีวิทยาของบ้านเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานทางด้านวิชาการทุกแขนง

นอกจากนี้ ศูนย์ศึกษาวิจัยและพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ ยังจัดพื้นที่ดำเนินงานและจัดแสดงส่วนสำรวจและวิจัย ส่วนอนุรักษ์ ส่วนคลังตัวอย่าง เป็นต้น

พิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ภูเวียงเหมาะแก่กับคนทุกเพศทุกวัย เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่ได้ทั้งความเพลิดเพลิน ได้ตื่นตากับสิ่งมีชีวิตยิ่งใหญ่ที่สุดที่เคยดำรงชีวิตอยู่บนผืนดินเดียวกันกับเราเมื่อหลายล้านปีมาแล้ว เป็นทั้งแหล่งพักผ่อนและใช้เวลา่วมกันกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงอย่างมีประโยชน์ อีกทั้งช่วยให้การท่องเที่ยวไทยคึกคักยิ่งขึ้นอีกด้วย



**ศูนย์ศึกษาวิจัยและพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์** ตำบลโนเมือง อำเภอเวียงเก่า จังหวัดขอนแก่น ๔๐๑๕๐ เปิดทุกวันอังคาร - วันอาทิตย์ เวลา ๙.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น. หยุดทุกวันจันทร์ \*\* ยกเว้นวันจันทร์ที่ตรงกับวันหยุดนักขัตฤกษ์เปิดให้บริการปกติ \*\*

เว็บไซต์ <http://www.dmr.go.th>

ค่าบริการ คนไทย ผู้ใหญ่ ๒๐ บาท เด็ก ๑๐ บาท คนต่างชาติ ผู้ใหญ่ ๖๐ บาท เด็ก ๓๐ บาท

**การเดินทาง** โดยรถยนต์ จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๑ (ถนนพหลโยธิน) ถึงจังหวัดสระบุรี ตรงหลักกม.ที่ ๑๐๗ แยกขวาเข้าทางหลวงหมายเลข ๒ (ถนนมิตรภาพ) ผ่านจังหวัดนครราชสีมา ถึงจังหวัดขอนแก่น ระยะทาง ๔๔๙ กิโลเมตร

รถโดยสารประจำทาง เส้นทางกรุงเทพฯ-ขอนแก่น จากสถานีขนส่งสายตะวันออกเฉียงเหนือ(หมอชิต ๒) มีบริการทุกวัน ใช้เวลาเดินทางประมาณ ๗ ชั่วโมง และใช้เส้นทางหลวงสาย ๒๐๓๘ ไปอำเภอชุมแพ อำเภอภูเวียง พิพิธภัณฑ์อยู่ก่อนถึงอุทยานฯ ประมาณ ๓ กิโลเมตร

# วัดพระธาตุพนม วรรณวิหาร

## ประสานความศรัทธาพุทธศาสนิกชน สองริมฝั่งโขง



**วัดพระธาตุพนม วรรณวิหาร** เป็นวัดพระอารามหลวง ชั้นเอก ชนิด วรรณวิหาร ประดิษฐาน ณ ริมฝั่งแม่น้ำโขง ตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม มีลักษณะเป็นเจดีย์รูปสี่เหลี่ยมจตุรัส ก่อด้วยอิฐ มีกำแพงล้อมองค์พระธาตุ ๔ ชั้น องค์พระธาตุตั้งอยู่บนฐาน กำพวด ซึ่งเป็นเนินดินสูงจากพื้นธรรมดาประมาณ ๓ เมตร ภายในบริเวณ มีบึงขนาดใหญ่เรียกว่าบึงธาตุพนม ในวันเพ็ญเดือน ๓ ถึง แรม ๑ ค่ำ เดือน ๓ ของทุกปีจะมีงานประจำปีเพื่อเป็นการนมัสการพระธาตุพนม

พระธาตุพนมเป็นพระธาตุเจดีย์ที่มีความเก่าแก่ในดินแดนล้านช้าง ตามตำนานอุรังคธาตุกล่าวว่า สร้างเมื่อ พ.ศ. ๘ เป็นที่ประดิษฐานพระอุรังคธาตุ (กระดูกส่วนหน้าอก) ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชาวนครพนมยึดมั่นและเคารพบูชาพระธาตุพนมตั้งเป็นสัญลักษณ์แห่งความศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธศาสนา

วัดพระธาตุพนมวรรณวิหาร เป็นวัดเก่าแก่ที่มีประวัติควบคู่มากับองค์พระธาตุพนม และเชื่อมโยงวัดสำคัญทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) โดยในตำนานอุรังคธาตุกล่าวถึงการก่อสร้างพระธาตุพนมในยุคแรกว่า พระมหากัสสปเถระซึ่งเป็นพุทธสาวกองค์สำคัญ พร้อมด้วยพระอรหันต์





๕๐๐ องค์ นำพระอัฐิธาตุมาจากประเทศอินเดียแล้วร่วมกับเจ้าพญาทั้ง ๕ นคร คือ พญาสุวรรณภิงคาร ผู้ครองเมืองหนองหานหลวง พญาคำแดง ผู้ครองเมืองหนองหานน้อย พญาจุลณีพรหมทัต ผู้ครองแคว้นสิบสองจุไทย พญาอินทปฐนคร ผู้ครองแคว้นเขมรโบราณ พญานันทเสน ผู้ครองอาณาจักรศรีโคตรบูรณ (โคตรบูร) ก่อสร้างองค์พระธาตุพนมที่ดอยกปนคีรี หรือภูเก้าพร้าวอยู่ในอาณาจักรศรีโคตรบูรณ เมื่อสร้างพระธาตุพนมเสร็จ พระมหากัสสปเถระ เหล่าพระอรหันต์ และเจ้าพญาเสด็จกลับไปแล้ว พระอินทร์และเหล่าเทพดาทั้งปวงก็เสด็จมาลงพระธาตุเป็นการใหญ่ นับเป็นงานพระธาตุครั้งแรก

เมื่อสร้างเสร็จแล้วก็ได้อัญเชิญพระอัฐิธาตุ (กระดูกส่วนหน้าอก) ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระมหากัสสปเถระนำมาจากอินเดียประดิษฐานไว้ข้างใน แม้ตามตำนานจะกล่าวว่าพระธาตุพนมสร้างขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. ๘ แต่จากหลักฐานทางโบราณคดีเท่าที่ปรากฏ สันนิษฐานได้ว่า องค์พระธาตุพนมน่าจะสร้างขึ้นในช่วงราวพุทธศตวรรษที่ ๑๒-๑๔ ซึ่งหลักฐานสำคัญที่ยังคงปรากฏให้เห็นอยู่ คือ ภาพสลักอิฐแบบโบราณที่ประดับอยู่บริเวณส่วนเรือนธาตุของพระธาตุพนมอันมีลักษณะรูปแบบคล้ายศิลปะทวารวดีแบบฝีมือของช่างพื้นเมือง จากหลักฐานดังกล่าวยังเชื่อมโยงเส้นทางพุทธธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่พุทธศาสนาเข้าสู่ภูมิภาคนี้กว่าสองพันปี สอดคล้องทางด้านานและหลักฐานทางโบราณคดีของวัดเขาพระอังคาร นอกจากนี้ในโบสถ์ยังมีภาพจิตรกรรมฝาผนังเรื่องราวพุทธชาดกเป็นภาษาอังกฤษ และใบเสมาพื้นปี มีศาสนสถานและโบราณวัตถุอันล้ำค่า มีใบเสมา ๘ คู่ ตั้งอยู่ ๘ ทิศ

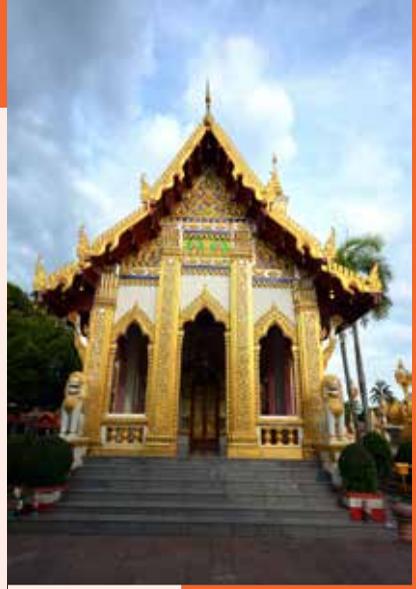
องค์พระธาตุพนมได้รับการบูรณะมาหลายครั้ง โดยเฉพาะตั้งแต่สมัยของพระเจ้าโพธิคชาลราช แห่งอาณาจักรล้านช้าง (ราว พ.ศ. ๒๐๗๒ - ๒๑๐๓) พระองค์ได้เสด็จลงมาบูรณะและสถาปนาวัดพระธาตุพนมขึ้นเป็นพระอารามหลวง จากนั้นเป็นต้นมาจึงได้เกิดเป็นประเพณีที่ผู้ครองอาณาจักรล้านช้างในสมัยต่อๆ มาจะลงมาบูรณะปฏิสังขรณ์ วัดพระธาตุพนมเป็นประจำแทบทุกพระองค์ การบูรณะครั้งสำคัญที่จำเป็นต้องกล่าวถึง คือ การบูรณะของท่านราชครูโพนสะเม็กจากเมืองเวียงจันทน์ เมื่อ พ.ศ. ๒๒๓๓-๒๒๓๕ โดยช่างจากนครเวียงจันทน์ ในการบูรณะครั้งนั้นทำให้พระธาตุพนมได้รับอิทธิพลรูปแบบส่วนยอดมาจากพระธาตุหลวงที่นครเวียงจันทน์ ซึ่งน่าจะเป็นการกำหนดรูปแบบที่แน่นอนขององค์พระธาตุพนมตั้งแต่นั้นมา และได้กลายเป็นแบบฉบับของงานก่อสร้างองค์พระธาตุองค์อื่นๆ ในภาคอีสานตอนบน



การบูรณะปรากฏอีกครั้งในปี พ.ศ. ๒๔๔๔ พระอุ่มขมาย์ทา  
วิบูลรพา จังหวัดอุบลราชธานี พระอาจารย์มั่น พระอาจารย์เลากับ  
คณะได้ธุดงค์มาถึงวัดพระธาตุพนม จึงคิดจะบูรณะปฏิสังขรณ์ โดย  
เชิญพระครูวิโรจน์รัตโนบล เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นผู้มี  
ความรู้ทางการช่างมาซ่อม การบูรณะปฏิสังขรณ์ครั้งนั้นประกอบด้วย  
การกระเทาะปูนเก่าที่ชำรุดแล้วโบกใหม่ ทาสีประดับกระຈก กระเบื้อง  
เคลือบ และลงรักปิดทองที่ยอด ต่อมาใน พ.ศ. ๒๔๘๓ มีการบูรณะ  
อีกครั้งโดยรัฐบาลสมัยนั้นได้มอบหมายให้ พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ  
รัฐมนตรีและอธิบดีกรมศิลปากรในขณะนั้นดำเนินการบูรณะพระธาตุ  
นับเป็นการบูรณะครั้งสำคัญโดยมีการซ่อมแซมเทคอนกรีต เสริมเหล็ก  
จากส่วนเหนือฐานหรือพระธาตุชั้นที่ ๑ ขึ้นไปจนถึงยอดสุด แล้ว  
ต่อยอดให้สูงขึ้นไปอีก ๑๐ เมตร เพิ่มฉัตรทองคำเหนือยอดองค์พระ  
ธาตุ (เฉพาะฉัตรทองคำที่ดำเนินการสร้างใหม่แทนฉัตรองค์เก่า สร้าง  
แล้วเสร็จและนำไปประดิษฐานเมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๗)

ใน พ.ศ. ๒๕๑๘ พระธาตุพนมล้มทลายลงทั้งองค์ เนื่องจาก  
ความเก่าแก่ขององค์พระธาตุพนม และประจวบกับระหว่างนั้นฝนตก  
พายุพัดแรงติดต่อกันหลายวัน ประชาชนทั้งประเทศได้ร่วมบริจาคทุน  
ทรัพย์และรัฐบาลดำเนินการก่อสร้างองค์พระธาตุชั้นใหม่ตามแบบ  
เดิม เสร็จสิ้นเมื่อปี ๒๕๒๒ มีการประกอบพิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ  
ในองค์พระธาตุ และของมีค่ามากมายนับหมื่นชิ้น โดยเฉพาะฉัตร  
ทองคำบนยอดพระธาตุซึ่งมีน้ำหนักถึง ๑๑๐ กิโลกรัม ปัจจุบันองค์  
พระธาตุ มีฐานกว้างด้านละ ๑๒.๓๓ เมตร สูง ๕๓.๖๐ เมตร เป็น  
เจดีย์ทรงสี่เหลี่ยมสูงแลดูสง่างาม

พระธาตุพนมนี้เป็นที่เคารพสักการะของพุทธศาสนิกชนทั่วไป  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวมถึงประชาชน  
ลาวด้วย ในฤดูเทศกาล เพ็ญเดือน ๓ ของทุกปี พุทธศาสนิกชนหลัง  
ไหลมาจากทุกสารทิศเพื่อร่วมพิธีสมโภชและนมัสการพระธาตุพนม





**ลักษณะเด่นด้านสถาปัตยกรรมพระธาตุพนม** รูปลักษณะพระธาตุเป็นรูปสี่เหลี่ยมก่อด้วยอิฐ มีวดลายสลักลงบนแผ่นอิฐสวยงามมาก มีซุ้มซ้อนกันสามชั้น ลดหลั่นกันลงมา แล้วจึงถึงองค์พระสถูป เบื้องบนยอดพระธาตุหุ้มทองคำประดับพลอยสวยงามมาก

**ศิลปะพระธาตุพนม** พระธาตุพนมเป็นปราสาทที่ร่วมสมัยกับศิลปะขอมต้นเมืองพระนคร ราวพุทธศตวรรษที่ ๑๔-๑๕ โดยศึกษาจากโครงสร้างทางศิลปกรรม การประดับลวดลาย และเทียบเคียงจากศิลปะรอบข้างอย่างพระธาตุอิงฮัง และพระธาตุโพน แขวงสหัสวันนะเขต สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ซึ่งเดิมทีก็เคยเป็นปราสาทขอมมาก่อนเช่นกัน จากการศึกษาหลักฐานเหล่านี้ทำให้ทราบว่า ศิลปะที่พระธาตุพนมในยุคแรกนั้น เป็นศิลปะที่มีการผสมผสานจากหลายสายด้วยกัน ทั้งศิลปะแบบขอมก่อนพระนคร (พุทธศตวรรษที่ ๑๒-๑๔) ต้นพระนคร (พุทธศตวรรษที่ ๑๕) และจามแบบหมีเขิน (พุทธศตวรรษที่ ๑๕) ผสมผสานกับศิลปะดั้งเดิมคือ ศิลปะทวารวดี (พุทธศตวรรษที่ ๑๒-๑๖) โดยศาสนาพราหมณ์ฮินดูและรูปแบบทางศิลปกรรมนั้นรับมาจากช่างทางฝั่งประเทศลาวที่อยู่อาศัยอยู่ตามลุ่มน้ำเซบั้งไฟ ซึ่งอาจจะเคลื่อนย้ายมาจากพระธาตุอิงฮัง หรือฝั่งตรงข้ามกับพระธาตุพนมก็เป็นได้



ความงดงามแห่งสถาปัตยกรรมขององค์พระธาตุพนม ความขรึมขลังของวัดพระธาตุพนม จิตคารวะของพุทธศาสนิกชนทุกผู้ทุกนามที่เข้าไปสักการะบูชา บ่งบอกว่าพุทธศาสนสถานแห่งนี้ คือ สถานที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้คนสองฝั่งโขงอย่างแท้จริง





# อเนกกุศลศาลา วิหารเซียน นฤมิตรกรรมรังสรรค์แห่งยุคสมัย

**ไทย-จีน** เป็นสองประเทศที่มีความสัมพันธ์ทางประวัติศาสตร์มายาวนาน ตั้งแต่ระดับรัฐสู่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชาวจีนที่เข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภารแห่งพระมหากษัตริราชเจ้า ได้นำเอารากฐานวัฒนธรรมดั้งเดิมของตน มาสู่สังคมไทย จนหลอมรวมเป็นสองวัฒนธรรมไทย-จีนที่น่าสนใจและทรงคุณค่า เห็นได้จากวัดวาอาราม ศาลาเสนาสถาน ศาลเจ้า หรือสิ่งปลูกสร้างอันเนื่องในศรัทธาความเชื่อของชาวจีนที่ปรากฏอยู่ทั่วไปในเมืองไทย

**อเนกกุศลศาลา** หรือที่รู้จักในนาม **“วิหารเซียน”** ณ ตำบลห้วยใหญ่ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เป็นสถานที่รวมงานศิลปะไทย-จีนชั้นสูงที่สำคัญยิ่งของประเทศไทย **อาจารย์สง่า กุลกอบเกียรติ** ได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตจากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ ให้สร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติในมงคลวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ ๕ รอบ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยได้รับพระราชทานที่ดินในบริเวณโครงการพัฒนาพื้นที่วัดญาณสังวรารามอันเนื่องมาจากพระราชดำริ มาสำหรับดำเนินการ ทั้งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานฤกษ์ในการก่อสร้างเมื่อวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๓๑ เวลา ๐๙.๑๙ น. และพระราชทานนามอาคารนี้ว่า **“อเนกกุศลศาลา”**

อเนกกุศลศาลาใช้เวลาดำเนินการก่อสร้างกว่า ๔ ปีจึงสำเร็จลุล่วง พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดเมื่อวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๓๖ และทรงมอบหมายให้มูลนิธิอเนกกุศลศาลา (วิหารเซียน) เป็นผู้รับผิดชอบในการบริหารงานต่อไป



รูปหล่ออาจารย์สง่า กุลกอบเกียรติ ผู้ก่อตั้งวิหารเซียน

ทิศไท เดินทางมาเยี่ยมชมสถาปัตยกรรมงดงามยิ่งใหญ่ของวิหารเซียนในเช้าตรู่ของวันที่มีอากาศแจ่มใส โดยได้รับเกียรติจาก **คุณจินตนา กุลกอบเกียรติ** กรรมการและผู้จัดการ มูลนิธิอเนกกุศลศาลา (วิหารเซียน) ในพระสังฆราชูปถัมภ์ กรุณาเล่าเรื่องราวอันน่ามหัศจรรย์และนำชมวิหารเซียนอย่างเป็นทางการ



สถาปัตยกรรมและศิลปกรรมของวิหารเซียนเป็นงานก่อสร้างในแบบชั้นสูงของจีน อันเกี่ยวเนื่องและสืบสานสู่ศรัทธาในทางพุทธศาสนา ผสมกับความเชื่อในลัทธิเต๋าและขงจื้อแบบดั้งเดิม การจัดวางตำแหน่งของสิ่งปลูกสร้างมีทิศทางถูกต้องตามหลักวิชาภูมิลักษณะ (ฮวงจุ้ย) การประดับตกแต่งตัวอาคารก็ได้ซ่อนความหมายในเชิงคตินิยมความเชื่อทางเทววิทยาของจีนไว้อย่างแยบยล

เมื่อมองจากด้านหน้า เราจะเห็นอาคารแบบจีนสูง ๓ ชั้น รายรอบด้วยกลุ่มศาลาเก๋งบริวาร บนหลังคาตกแต่งด้วยประติมากรรมงานปั้นติดกระเบื้องรูปมังกรและหงส์อย่างชดช้อยเป็นจำนวนมาก ตามแบบประติมากรรมโบราณที่ใช้ถ้วยชามมาตกแต่งประดับบนงานปูนปั้นและเสริมแต่งด้วยงานลงรักปิดทอง ซึ่งตามความเชื่อของชาวจีนนั้น มังกรและหงส์ถือเป็นสัญลักษณ์ของพระมหากษัตริราชเจ้าและพระราชินี

ประติมากรรมงานปั้นรูปมังกรในอเนกกุศลศาลามีทั้งหมด ๓๑ ตัว ตามปีที่ได้รับพระราชทานฤกษ์ในการก่อสร้าง (ปี พ.ศ. ๒๕๓๑) ตรงกลางหลังคาตั้งรูปเทพเจ้า **“ฮก ลก ซัว”** สัญลักษณ์ของความร่ำรวย อำนาจวาสนาและอายุยืนยาว ขนาดสูง ๒.๔๐ เมตร ด้านข้างสองด้านเป็นรูปปั้นของ **“ซียิ่งก๊วย รมกับ กั๊วซำบุน”** และ **“ซี้เต็งซาน รมกับ ฮวงหลี่ฮั่ว”**

ด้วยความที่ชื่อในภาษาจีนของวิหารเซียนคือ **“ต้า ผู่ อี้” (แต้จิว)** หรือ **“ด้าน ผู่ เยี่ยน” (จินกลาง)** ซึ่งมีความหมายว่า **“สถานที่ที่มีบรรยากาตตั้งสรรงสวรรค์”** เราจึงได้พบกับบรรยากาตร่มเย็นงดงามของสวนเขียวสงบด้วยร่มเงาหมู่ไม้ไม่น้อยใหญ่ดูจวิมานตั้งแต่ก้าวเท้าเข้ากำแพงรั้วของบริเวณวิหารเซียน เมื่อผ่านเข้าประตูใหญ่ด้านหน้าอาคาร เราจะได้สักการะรูปหล่อแปดเซียนข้ามทะเล รูปหล่อโลหะขนาดใหญ่ที่มีความละเอียดและวิจิตรงดงาม ประติษฐานบนแท่นหินแกรนิต เทพเจ้าทั้ง ๘ องค์นี้ ได้รับความเคารพจากชาวจีนอย่างมาก แต่ละองค์มีเอกลักษณ์เป็นแบบอย่างในอารยธรรมต่างกัน ทั้งยังเป็นสัญลักษณ์แห่งสิริมงคลของชาวจีนอีกด้วย



คุณจินตนา กุลกอบเกียรติ



นอกจากนี้ บริเวณลานด้านหน้ายังมีรูปหล่อและหินแกรนิตแกะสลักให้ชื่นชมและสักการะเป็นจำนวนมาก รวมถึงศาลาสักการบูชา เพื่อให้ผู้มาเที่ยวชมได้สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งปวง

ตัววิหารเขียนสูง ๓ ชั้น แต่ละชั้นมีสิ่งที่น่าสนใจและต้องใช้เวลาพินิจอย่างละเอียดลออ แนะนำให้มาแต่เช้าตรู่ เพื่อค่อยๆ ละเลียดชมอย่างไม่มีเบื่อ

ภายในตัวอาคารชั้นล่างประกอบด้วยห้องโถงใหญ่ ห้องโถงชั้นใน ห้องประทับ และห้องรับรอง สองห้องแรกตั้งแสดงงานศิลปกรรมจีนและภาพจิตรกรรมจีนทั้งของโบราณและงานร่วมสมัยที่งดงามตื่นตาจำนวนมากมาย ที่น่าสนใจมากคือ **หุ่นทหารดินเผาและรถม้าสำริดจากสุสานจินซีฮ่องเต้** เป็นหุ่นทหารดินเผาจำนวน ๑๒ ตัว และรถม้าสำริด ๒ ชุด ซึ่งได้ขุดค้นพบที่สุสานจินซีฮ่องเต้ เมืองซีอาน อาจารย์สง่า กุลกอบเกียรติ ได้รับมอบเป็นพิเศษจากรัฐบาลประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

สำหรับ**ห้องประทับ** ประดิษฐานรูปหล่อโลหะปิดทองของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ จัดสร้างขึ้นเนื่องในวโรกาสฉลองพระชนมพรรษาครบ ๖ รอบ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ งานศิลปกรรมชิ้นสุดยอดในห้องนี้ได้แก่ **ชุดพระเก้าอี้ประทับสำหรับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** ซึ่งเป็นงานไม้แกะสลักของจีนเรื่องราวสามก๊ก มีความวิจิตรด้วยรายละเอียดที่บรรจงสลักลงในเนื้อไม้และรูปทรงขนาดใหญ่สง่างาม จัดทำขึ้นในสมัยราชวงศ์เซ็ง (อายุกว่า ๑๓๐ ปี) ทำจากไม้สี้อัดงมู ซึ่งมีความงดงามในตัวเอง หาได้ยาก และมีมูลค่าสูง

บริเวณห้องโถงใหญ่ ห้องโถงชั้นใน และบริเวณชั้นสองของอาคารประดิษฐานเทวรูปเทพเจ้าหรือเขียนผู้วิเศษที่ชาวจีนเคารพบูชาหลายองค์ เพื่อให้ผู้คนได้สักการบูชาด้วยความสะดวก เทพเจ้าเหล่านี้สร้างขึ้นตามความเชื่อหรือตามพงศาวดารของผู้ที่เป็นเลิศในด้านใดด้าน



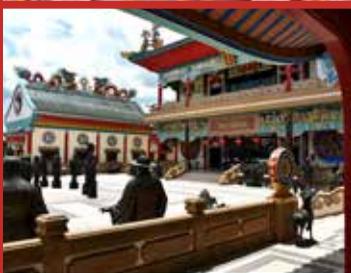
หนึ่ง บูชาเพื่อรำลึกถึงบุญคุณที่ท่านเหล่านั้นได้สร้างไว้ในอดีต

ตัวอย่างรูปหล่อเทวรูปโบราณบริเวณห้องโถงใหญ่และห้องโถงชั้นในของอาคารชั้นล่าง มีอาทิ **รูปหล่อโบราณพระกวนอิมโพธิสัตว์** ประทับยืนด้วยความสูงถึง ๓.๕ เมตร ชาวจีนเคารพนับถือพระกวนอิมโพธิสัตว์มากกว่าองค์อื่นใด เพราะเป็นผู้เมตตาสรรพสิ่งทั้งหลายโดยไม่เลือกว่าจะเป็นสัตว์นรก มนุษย์ หรือ สัตว์เดรัจฉาน

เมื่อเดินขึ้นมาถึงบริเวณชั้นสอง เราจะได้สักการะ **เทวรูปประธานวิหาร วิสุทธิเทพลือทิงปิง (โจวซือ)** หนึ่งใน ๘ เทพเซียน เป็นเทวรูปหล่อขนาดใหญ่ ปิดทองตลอดทั้งองค์ บริเวณชั้นนี้เปิดประตูระเบียงด้านหน้าโล่งกว้าง ให้เราเดินสูดอากาศสดชื่นพร้อมชื่นชมรูปหล่อที่ตั้งอยู่นอกอาคารได้ รูปหล่อที่เห็นโดดเด่นอยู่กลางแจ้งคือ **รูปหล่อท่ามวย ๑๘ อรหันต์ของเส้าหลิน และรูปหล่อชุดวิถีชาวจีน** แสดงให้เห็นประเพณีและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของชาวจีน ศาลาขนาดเล็กซ้ายขวาเป็นห้องศิลปกรรมไทย จัดแสดงงานศิลปกรรมไทยร่วมสมัย เช่น ภาพจิตรกรรมชุดแปดมหาราชไทย รูปหล่อชุดพระประจำวันปิดทอง ศิลปะแบบคันธารราช หุ่นกระบอกไทย เป็นต้น

บริเวณชั้นสามของอาคารวิหารเขียนประดิษฐาน **พระพุทธชินราชจำลอง** บั้นและหล่อโดย **จำทวี บูรณเขตต์** ศิลปินแห่งชาติสาขาประติมากรรม เพื่อให้ผู้มาเที่ยวชมได้สักการะเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต และได้รับความอึดใจจากพุทธศิลป์ไทยอันงดงามประณีต รอบๆ ประดับภาพพุทธประวัติที่อ่อนช้อยน่ามอง เต็มไปด้วยชีวิตชีวาจำนวน ๑๕ รูป เล่าเรื่องของพระพุทธองค์อย่างลึกซึ้งตั้งแต่ ประสูติ ตรัสรู้ จนถึงปรินิพพาน

เล่ามาทั้งหมดนี้เป็นเพียงเสี้ยวน้อยนิดของอเนกกุศลศาลา ยังมีรายละเอียดอีกมากมายที่กล่าวถึงได้ไม่หมด เพราะสถานที่จริงนั้นต้องใช้เวลาและหัวใจในการดื่มด่ำ ค่อยๆ ชมอย่างตั้งใจ ทุกอย่างที่นี่ล้วนมีความหมาย มีคุณค่า เป็นความทุ่มเทอย่างแรงกล้าของผู้สร้าง รวมงานช่างฝีมือผู้เป็นเอกในทุกแขนงของชาติ เพื่อให้เป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าความรู้ในทางศิลปวัฒนธรรมไทยและจีน ในระยะยาว รวมทั้งเป็นสถานที่ประดิษฐานสิ่งศักดิ์สิทธิ์จำนวนมากเพื่อให้ผู้เข้ามาเยี่ยมชมได้กราบไหว้สักการะ เป็นที่พึ่งพาทางใจ เป็นมงคลชีวิตและได้รับความปีติใจ พร้อมกันนี้ ยังเป็นการรำลึกถึงบรรพชนที่ได้สร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรม



ชั้นสูงในหลายแขนงและอนุรักษ์สืบต่อกันมาให้ชนรุ่นหลัง ได้ซึมซับและภาคภูมิใจในเชื้อชาติของตน

การเดินทาง ใช้เส้นทางเดียวกับวัดญาณสังวราราม คือ จาก ถนนสุขุมวิท ผ่านพิทยไถ่มาทางหาดจอมเทียน เลี้ยวโรงแรม แอมบาสเดอร์ ซิตี จอมเทียน และโรงแรมโอเชียน มารีน่าไป ให้ชิดซ้าย จะมีป้ายบอกทางไปวัดเขาชีจรรย์ ให้เลี้ยวซ้ายเข้าไป ก่อนถึงวัดญาณสังวราราม ประมาณ ๑ กิโลเมตร พบทางแยก ขวามืออ่างเก็บน้ำบ้านอ่างาโอ ให้เลี้ยวเข้าไปตามป้ายบอกทาง จะเห็นวิหารจีนโดดเด่น

วิหารเซียนเปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. ค่า เข้าชมคนละ ๕๐ บาท เด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ปี นักเรียน นักศึกษา และข้าราชการในเครื่องแบบ พระภิกษุ สามเณร แม่ชี และนักบวช ในศาสนาอื่น ไม่เสียค่าเข้า หมายเลขโทรศัพท์ ๐๓๘-๓๔๓-๕๕๕-๖

### ประวัติอาจารย์สง่า กุลกอบเกียรติ ผู้ก่อตั้งวิหารเซียน

อาจารย์สง่า กุลกอบเกียรติ (พ.ศ. ๒๔๖๘-๒๕๔๖) เป็น คนกรุงเทพฯ โดยกำเนิด เติบโตที่ประเทศจีน เป็นผู้เผยแพร่ วัฒนธรรมไทย - จีน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างไทย - จีน

อาจารย์สง่า เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องชาวยุทธด้านฮวงจุ้ย และมีชื่อเสียงมาก ได้ใช้ศาสตร์ในการช่วยเหลือคน สนองงานในสมเด็จพระสังฆราช เกี่ยวกับการจัดวางตำแหน่งของศาสนสถาน ผลงาน อันล้ำค่าของอาจารย์สง่า คืออเนกกุศลศาลา หรือ วิหารเซียน ศูนย์รวมศิลปกรรมล้ำค่าไทย - จีน ที่สำคัญแห่งหนึ่งในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์

ด้วยคุณงามความดีของท่าน ญาติและลูกศิษย์ ได้สร้างรูปหล่อขึ้นเพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณของท่าน ให้ปรากฏสืบไป





## ไข้เลือดออก ภัยร้ายใกล้ตัวในฤดูฝน

**ใ**นฤดูฝนมีโรคร้ายที่เราต้องเผชิญอีกหนึ่งโรคคือ “โรคไข้เลือดออก” จากสถานการณ์ไข้เลือดออกในเดือนมกราคม-สิ้นเดือนมิถุนายน ปี ๒๕๖๓ กองควบคุมโรคติดต่อสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร สรุปตัวเลขรายงานผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก ประเทศไทย มีจำนวนผู้ป่วยสะสมมากถึงกว่าสองหมื่นราย มีผู้เสียชีวิตสะสม ๑๒ ราย และมีแนวโน้มที่จะมีผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ปัจจุบันพบว่า ผู้ป่วยที่เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ (อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป) เพิ่มขึ้น ซึ่งมักจะมียุทธปัจจัยเสี่ยงจากปัญหาสุขภาพอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น น้ำหนักเกินมาตรฐาน มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น

ความน่ากลัวของเชื้อไข้เลือดออกคือ ยุงที่มีเชื้อสามารถแพร่เชื้อได้ตลอดอายุขัยของยุง (ระยะเวลาประมาณ ๑ เดือน) และสามารถส่งต่อเชื้อไปยังไข้ ทำให้ลูกยุงเป็นพาหะของโรคได้ตั้งแต่เกิด จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้โรคไข้เลือดออกเกิดการระบาดได้ง่าย หากไม่สามารถควบคุมประชากรยุงลายให้ได้

### สาเหตุของโรค

ไข้เลือดออกเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ชื่อว่า “ไวรัสเดงกี” (Dengue Virus) เชื้อไวรัสชนิดนี้ติดต่อในคนโดยการถูกยุงลายกัด ซึ่งทั้งยุงลายบ้าน (มักวางไข้ในภาชนะซึ่งมีน้ำในบ้าน) และยุงลายสวน (มักวางไข้ในที่ที่มีน้ำขังนอกบ้าน) สามารถนำเชื้อไวรัสนี้ได้ เชื้อไวรัสเดงกีนี้มีระยะฟักตัวในยุงลายประมาณ ๘-๑๐ วัน หลังจากที่ถูกกัดจะมีระยะฟักตัวในคนประมาณ ๕-๘ วัน

เชื้อไวรัสแดงก็ปัจจุบันมี ๔ ชนิด (เรียกว่าไวรัสแดงก็ ๑, ๒, ๓, และ ๔ ตามลำดับ) หลังจากติดเชื้อชนิดหนึ่งจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อชนิดนั้นไปตลอดแต่จะมีภูมิคุ้มกันต่อชนิดอื่นในช่วงสั้นๆ หลังจากนั้นสามารถติดเชื้อชนิดอื่นได้อีก ดังนั้น หากเคยเป็นโรคไข้เลือดออกแล้ว ก็ยังมีโอกาสเป็นได้อีก

หลังจากได้รับเชื้อ ผู้ป่วยที่ไม่มีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไข้เลือดออกจะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา ปวดเมื่อยตามร่างกาย หน้าแดง ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจมีอาการทางเดินหายใจเช่นเจ็บคอ ไอ น้ำมูกร่วมด้วย ทำให้แยกได้ยากจากโรคติดเชื้ออื่นเช่น ไข้หวัดใหญ่ อาการดังกล่าวจะเป็นอยู่ประมาณ ๓-๗ วัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติโดยไม่มีภาวะแทรกซ้อน บางรายอาจพบผื่นแดงตามร่างกายหลังจากไข้ลง ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ว่าหายจากโรคแล้ว

อย่างไรก็ตามมีผู้ป่วยส่วนน้อยที่เกิดอาการรุนแรงเนื่องจากเชื้อไวรัสทำให้เกล็ดเลือดต่ำ และมีการรั่วของน้ำเลือดออกนอกเส้นเลือด ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตล้มเหลวเกิดภาวะช็อก (ความดันโลหิตต่ำ)จนเสียชีวิตได้



## การดำเนินโรคของโรคไข้เลือดออกแดงก็ แบ่งได้เป็น ๓ ระยะ ได้แก่

### ระยะไข้

ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ส่วนใหญ่ไข้จะสูงเกิน ๓๘.๕ องศาเซลเซียส บางรายอาจมีอาการชักเกิดขึ้นโดยเฉพาะในเด็กที่เคยมีประวัติชักมาก่อน ผู้ป่วยมักจะมีหน้าแดง (flushed face) ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะไม่มีอาการน้ำมูกไหลหรืออาการไอ เบื่ออาหาร อาเจียน และไข้จะสูงลอยอยู่ ๒-๗ วัน อาจพบมีผื่นแบบ erythema หรือ maculopapular ซึ่งมีลักษณะคล้ายผื่น rubella ได้ อาการเลือดออกที่พบบ่อยคือ ที่ผิวหนัง การทำ tourniquet test ให้ผลบวกได้ตั้งแต่ ๒-๓ วันแรกของโรค





ร่วมกับมีจุดเลือดออกเล็กๆ กระจายตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาหรือเลือดออกตามไรฟัน ในรายที่รุนแรงอาจมีอาเจียนและถ่ายอุจจาระเป็นเลือดซึ่งมักจะเป็นสีดำ (melena) ส่วนใหญ่จะคลำตับ โตได้ประมาณวันที่ ๓-๔ นับแต่เริ่มป่วย ในระยะที่ยังมีไข้อยู่ ตับจะนุ่มและกดเจ็บ

#### ระยะวิกฤติ/ช็อก

ประมาณ ๑ ใน ๓ ของผู้ป่วยไข้เลือดออกเดงกี จะมีอาการรุนแรง มีภาวะไหลเวียนโลหิตล้มเหลวเกิดขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กับที่มีไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว เวลาที่เกิดช็อกจึงขึ้นอยู่กับระยะ

เวลาที่มีไข้ อาจเกิดได้ตั้งแต่วันที่ ๓ ของโรค (ถ้ามีไข้ ๒ วัน) หรือเกิดวันที่ ๘ ของโรค (ถ้ามีไข้ ๗ วัน) ภาวะช็อกที่เกิดขึ้นนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ได้รับการรักษาผู้ป่วยจะมีอาการแย่ลง และจะเสียชีวิตภายใน ๑๒-๒๔ ชั่วโมง หลังเริ่มมีภาวะช็อก

#### ระยะฟื้นตัว

ระยะฟื้นตัวของผู้ป่วยค่อนข้างเร็ว ในผู้ป่วยที่ไม่ช็อกเมื่อไข้ลดส่วนใหญ่ก็จะดีขึ้น ส่วนผู้ป่วยช็อกถ้าได้รับการรักษาอย่างถูกต้องทันทีจะฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว ระยะฟื้นตัวมีช่วงเวลาประมาณ ๒-๓ วัน ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นอย่างชัดเจน

### มาตรการ "๓ เก็บ ป้องกัน ๓ โรค" จากกรมควบคุมโรค

กรมควบคุมโรค ขอแนะนำให้ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด โดยยึดหลัก “๓ เก็บ ป้องกัน ๓ โรค” คือ

**เก็บบ้านให้สะอาด** ไม่ให้มีมุมอับทึบเป็นที่เกาะพักของยุง

**เก็บขยะ** เศษภาชนะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

**เก็บน้ำ** ภาชนะใส่น้ำต้องปิดฝาให้มิดชิดป้องกันไม่ให้ยุงลายวางไข่

ทั้งนี้สามารถป้องกันได้ถึง ๓ โรค ในคราวเดียวกัน คือ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื่อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย รวมถึงควรสังเกตอาการของตนเอง หากมีอาการไข้สูงมากโดยฉับพลัน ปวดเมื่อย หน้าตาแดง อาจมีผื่นขึ้นได้ผิวหนังตามแขนขา ข้อพับ ดังนั้น ถ้ามีไข้สูง ๒-๓ วันไม่หายหรือไม่ดีขึ้น ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเร็วเพื่อรับการวินิจฉัย เพราะหากเข้ามารับการวินิจฉัยช้า อาจเป็นเหตุสำคัญทำให้มีโรคแทรกซ้อนรักษายากขึ้นและเป็นปัจจัยที่ทำให้เสียชีวิตได้

พื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลเป็นพื้นที่เสี่ยงที่จะพบผู้ป่วยได้ง่าย เพราะประชากรกระจุกตัว ดังนั้น พวกเราที่อาศัยและทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร หรือพักในหอพักหรือคอนโดมิเนียม ควรสำรวจลูกน้ำยุงลายตามแจกันต้นไม้ ถาดรองน้ำตามต้นไม้ หรือแหล่งน้ำขังที่ใสสะอาด หากพบลูกน้ำ ยุงลาย ให้คว่ำหรือทำลายแหล่งนั้นทันที และหมั่นเปลี่ยนน้ำเป็นประจำ หรือใส่ปลากินลูกน้ำ เช่น ปลากัด เป็นต้น เพื่อทำลายต้นตอของโรคไข้เลือดออก

# “น้องกำปูน” ภิชลดา ณ พิกุล สาวน้อยจากอุดรดิตต์ สู่รั้ววิศวกรรมฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“กำปูน” ชื่อเล่นน่ารักน่าเอ็นดูของสาวน้อยคนนี้เป็นภาษาเหนือ แปลว่า “แมงมุม” คุณพ่อคุณแม่ตั้งมาให้คล้องจองกับน้องสาวคนที่สอง “กำปอ” หรือแมงปอ และน้องคนเล็ก “กำปิ่น” รวมเป็นสาวน้อยสามใบเถาจากจังหวัดอุดรดิตต์ที่แม่จะขาดนาหวาชีวิตตั้งแต่เยาว์วัย เพราะคุณพ่อคุณแม่เสียชีวิตตั้งแต่น้องกำปูนอายุยังน้อย แต่เธอก็ใช้ชีวิตอย่างสดใส มองโลกในแง่ดี สังเกตจากรอยยิ้มเบิกบานและน้ำเสียงมันนอกมันใจ

น้องกำปูน มีชื่อจริงว่า ภิชลดา ณ พิกุล ปัจจุบันกำลังเรียนชั้นปีที่ ๓ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พื้นเพมาจากจังหวัดอุดรดิตต์ เมืองที่กำปูนบอกว่าเล็กๆ สองทุ่มก็มีมืดแล้ว



## ตั้งใจเรียนในห้อง เคล็ดลับเรียนให้สำเร็จของกำปูน

กำปูนเล่าว่าเรียนสายวิทย์มาตั้งแต่มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอุดรดิตต์ตรูณี เธอไม่เรียนพิเศษเลย ตั้งใจเรียนในห้องอย่างเดียว เพราะที่บ้าน (คุณลุงคุณป้ารับอุปการะแทนคุณพ่อคุณแม่ที่จากไปตั้งแต่ยังเล็ก) ค่อนข้างขาดแคลน และเธอยังมีน้องสาวอีกสองคน เหตุที่ชอบเรียนสายวิทย์เพราะไม่มีหัวด้านศิลป์เลย ส่วนต้นแบบในการเรียนคือคุณครูหมวดวิทย์ซึ่งพยายามให้เธอมาเรียนห้องเรียนพิเศษ เพราะเห็นว่าการเรียนใช้ได้ อีกทั้งพยายามหาทุนให้เพราะห้องเรียนพิเศษค่าใช้จ่ายสูง

ที่บ้านกำปูนสนับสนุนการเรียนโดยให้เวลาอ่านหนังสือและทำการบ้านเต็มที่ พอกลับจากโรงเรียนกำปูนจะทำงานบ้านก่อนครึ่งชั่วโมงแล้วค่อยไปทำการบ้าน อ่านหนังสือ เสาร์อาทิตย์ค่อยช่วยซักผ้าดูบ้านเพิ่มเติม ด้วยความเป็นพี่สาวคนโตก็จะช่วยสอนวิชาที่น้องไม่เข้าใจ

## "จุฬาชนบท" กุณเปลี่ยนชีวิต

เมื่อน้องกำปูนเรียนมัธยมปลาย ก็ได้รับการแนะนำจากคุณครูและรุ่นพี่ที่มาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำให้เธอได้รู้จักทุนจุฬาชนบทซึ่งเป็นทุนสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย กำปูนจึงยื่นคะแนนเพื่อพิจารณาเพราะค่าใช้จ่ายในการเรียนต่อสูงมาก ทางกรรมการทุนฯ ก็มาเยี่ยมบ้านและสัมภาษณ์เพื่อประกอบการพิจารณา

กำปูนเล่าว่าเตรียมตัวสอบเข้าคณะวิศวกรรมศาสตร์โดยอ่านหนังสือเยอะมาก ดาวนโหลดข้อสอบเก่ามาทำบ้าง ทำโจทย์นับไม่ถ้วน ในแต่ละวันนั้นทำข้อสอบถึงตีหนึ่งตีสอง พออยู่ชั้นมัธยม ๖ ครูเห็นว่าเราใกล้สอบแล้ว ก็ส่งไปเรียนเพิ่ม โดยไปเรียนฟรีกับคุณครูประจำวิชาภาษาอังกฤษ และอาจารย์พิเศษวิชาคณิตศาสตร์ที่เพื่อนรู้จักและอยากช่วยเหลือกำปูนด้วย

เหตุผลที่กำปูนอยากเรียนวิศวกรรมศาสตร์ เพราะส่วนตัวชอบคณิตศาสตร์กับฟิสิกส์มาก เธอไม่ชอบเรียน Pure Science เพราะลงลึกเกินไป อยากเรียนแบบประยุกต์มากกว่า ส่วนตัวไม่ค่อยชอบชีวเคมี คณะวิศวกรรมศาสตร์จึงน่าจะตรงเป้าสุด

ตอนนั้นตั้งเป้าว่าอยากเรียนวิศวะไฟฟ้า อยาก

เรียนให้ตรงสายงาน เพื่อจะได้ทำงานให้ตรงด้วย การเรียนแขนงนี้สามารถทำงานได้ทั้งการไฟฟ้าหรือบริษัทเอกชน เพราะวิศวะไฟฟ้าจะไปได้หลายแขนง

"ตอนสอบเข้ามหาวิทยาลัย โครงการหนูเป็นรอบสองค่ะ เป็นทุนเลือกได้หนึ่งคณะ เราก็เลือกคณะวิศวกรรมศาสตร์ ตั้งใจว่าต้องได้ รอบแรกยื่นผลงานก่อน แต่ไม่ได้ไปสัมภาษณ์ คิดว่ายื่นรอบสองพร้อมได้รับทุนน่าจะดีกว่า เลือกคณะนี้และยื่นทุนนี้เดือนมีนาคม ประกาศผลเมษายน ลุ้นมาก ข้อสอบยากมากค่ะ สอบฟิสิกส์ เคมี ชีวะ รอบสองใช้คะแนนฟิสิกส์ คณิตศาสตร์และภาษาไทยกับอังกฤษ เลือก ๕ คน หนูได้อันดับสาม ตอนที่ทราบผลคือดีใจมากที่ได้ทุนและได้เรียนในมหาวิทยาลัยชั้นนำ"

## ปรับตัวด้วยวินัยในตัวเอง

การเป็นเด็กต่างจังหวัดและต้องมาเรียนในกรุงเทพมหานคร น้องกำปูนบอกว่าต้องปรับตัวมาก ต้องมาอยู่หอใน ไม่ได้อยู่กับผู้ปกครองแล้ว เราต้องมีวินัยในตัวเอง ไม่มีใครควบคุมแล้ว เราต้องควบคุมตัวเอง คุณพ่อคุณแม่บุญธรรมบอกให้ตั้งใจเรียนนะ อย่านอกกลุ่มนอกรทางนะ ระหว่างเรียนสามปีก็กลับบ้านบ้าง คิดถึงก็โทรหาที่บ้านทุกสัปดาห์





น้องกำปิ่นเล่าถึงเพื่อนๆ ว่า เธอเลือกคบเพื่อนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ ช่วยกันเรียนกับเพื่อน ไม่ต้องไปวิ่งแข่งกับใคร เรียนมาสามปีถือว่าหนักพอตัว เด็กกรุงเทพฯพื้นฐานแน่นกว่า จึงต้องพยายามมากขึ้นในด้านการอ่านหนังสือ เวลาสอบต้องอ่านเพิ่มขึ้น กัดต้นบ้างเพราะเพื่อนๆ เก่งมาก เธอเล่าว่าผลการเรียนอยู่ปานกลาง เป็นการเรียนที่ท้าทายความสามารถ กำลังจะเลือกสาขาแยกไปอีกในเทอมสองของปีสาม

### ค่าย สอวน. จุดเริ่มต้นของความชอบวิศวะ

กำปิ่นรู้จักมูลนิธิ สอวน. (มูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์) เพราะได้เรียนโครงการห้องเรียนพิเศษวิทย์คณิต คุณครูจะให้สอบโครงการ สอวน. ทุกคนทุกปีตั้งแต่เรียนมัธยมสาม เนื่องจากเป็นโครงการที่ตรงกับหมวดของเธอสามารถนำไปใส่ในแฟ้มสะสมผลงานได้

“ค่าย สอวน. จะเรียนเพิ่มเติมให้ลึกขึ้น เนื้อหาจะเหมือนเรียนมหาวิทยาลัยเลย รู้สึกยากมาก หนูสอบติดสาขาฟิสิกส์ตอนมัธยมห้า ได้ไปเข้าค่ายที่มหาวิทยาลัยเกษตร เรียน ๑๕ วันตั้งแต่เช้าถึงค่ำ เนื้อหาแน่นมาก เรียนฟิสิกส์ เรียนทำการทดลอง รู้สึกว่าการทดลองสนุกมาก ทำให้เราเห็นการปฏิบัติจริงมากกว่าทฤษฎีที่เรียนในห้องเรียน ท้ายค่ายจะมี

การสอบวัดความรู้เพื่อเรียนต่อค่ายถัดไป หนูก็สอบติดค่ายสองมาแบบงงๆ ค่ายสองมีการให้ทุนสำหรับเด็กขาดแคลนด้วย มูลนิธิของสมเด็จพระพี่นางฯ และสมเด็จพระเทพฯ ทั้งสองพระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณมาก ตื่นตื้นใจมาก เพราะเราได้นำเงินส่วนนี้ไปช่วยค่าเทอมหนูและน้องๆ รวมทั้งค่าใช้จ่ายในครอบครัว ทำให้รู้ว่าความพยายามของเราไม่เสียเปล่า และเพิ่งรู้ว่ามีทุนแบบนี้ด้วย”

กำปิ่นเข้าเรียนค่ายสองของ สอวน. เพิ่มเติมอีก ๑๕ วัน ทำให้รู้สึกว่าการเดินทางนี้ได้เหมือนกัน “ลองพยายามทางนี้ต่อไป อาจจะได้กับเรา ได้รู้จักเพื่อนต่างโรงเรียนทั้งรุ่นพี่รุ่นน้อง และเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้หนูอยากเรียนวิศวกรรมศาสตร์ค่ะ”

กำปิ่นรู้สึกซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระเทพฯ ที่ทรงให้ความช่วยเหลือเด็กต่าง



จังหวัดที่ขาดแคลน ให้ได้มีโอกาสเติมเต็มในส่วนที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ รวมทั้งได้แบ่งเบาภาระครอบครัวอีกด้วย

## แรงบันดาลใจส่งถึงน้อง ๆ ที่ขาดโอกาสด้านทุนทรัพย์

ตลอดเวลาของการพูดคุย กำปูนยืมและหัวเราะแจ่มใสจนเราอดถามไม่ได้ว่าคุณพ่อคุณแม่บุญธรรมมีคำสอนอะไรที่ทำให้เธอเชื่อมั่นบานจนเรารู้สึกได้บ้างหรือไม่

เธอตอบว่าทั้งสองท่านสอนให้ขยันหมั่นเพียร มองโลกในแง่ดี และรู้จักอดออม

ช่วงทำกำปูนฝากถึงเยาวชนรุ่นน้องและเป็นเด็กต่างจังหวัดไว้ว่า “โครงการ สอวน. เป็นโครงการที่ดี ถ้าเราสามารถตั้งใจอ่านหนังสือและสอบได้ค่าจ้างสองค่าสาม เราจะได้ทุนการศึกษา ถ้าเรามีความพากเพียรพยายาม ทำตามเป้าหมาย ไขว่คว้าโอกาส แม้จะเป็นเด็กต่างจังหวัดที่ขาดแคลน เราก็จะได้รับโอกาสมาเรียนในสถาบันชั้นแนวหน้าอย่างนี้ได้ค่ะ”



ครอบครัวอบอุ่นของกำปูน คุณพ่อคุณแม่บุญธรรมและน้องสาวทั้งสอง



โครงการทุนจุฬาฯ ชนบท มีโครงการด้านทุนการศึกษา ที่ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กนักเรียนที่ยากจนในชนบทได้เข้ามาเรียนที่จุฬาฯ ปัจจุบันมีคณะที่เปิดรับนิสิตใหม่จากโครงการทุนจุฬาฯ ชนบทนี้หลายคณะ ได้แก่ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ สำนักวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะเศรษฐศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ และคณะอักษรศาสตร์ เป็นต้น

ส่วนเกณฑ์ในการคัดเลือก จะมีการตรวจสอบคะแนนและประวัติของผู้สมัคร โดยจะนำผลคะแนนการสอบวัดความรู้ต่างๆ มาพิจารณาเปรียบเทียบกับข้อมูลของผู้สมัครแต่ละราย และมอบหมายให้กรรมการตรวจสภาพข้อเท็จจริงเกี่ยวกับฐานะครอบครัวของผู้สมัคร พร้อมทั้งเดินทางไปตรวจสอบสภาพบ้านของผู้สมัครในต่างจังหวัด ซึ่งหลังจากดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว คณะกรรมการจะร่วมกันพิจารณาโดยละเอียดอีกครั้งก่อนที่จะเรียกตัวผู้สมัครที่เห็นควรมารายงานตัว เพื่อสอบสัมภาษณ์ และเข้าอบรมพิเศษก่อนเข้าเรียนในภาคเรียน



**มลพิษ** ทางอากาศ กับ มลภาวะทางอากาศ เป็นเรื่องเดียวกัน  
มลพิษทางอากาศ หมายถึง ภาวะอากาศที่มีสารเจือปนอยู่ในปริมาณที่  
สูงกว่าระดับปกติเป็นเวลานานพอที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่มนุษย์ สัตว์ พืช หรือทรัพย์สิน  
ต่างๆ ส่วน มลภาวะทางอากาศ เป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่  
ของประชาชน

คนทั่วไปมักเข้าใจผิดว่ามลพิษทางอากาศเกิดจากควันพิษที่มาจากรถยนต์ ซึ่ง  
ในความเป็นจริงมลพิษหรือมลภาวะทางอากาศ เกิดขึ้นได้จาก ๒ สาเหตุหลักๆ คือ  
เกิดจากฝีมือมนุษย์ และเกิดจากธรรมชาติ เราจะเห็นได้ว่ามลภาวะทางอากาศนั้น  
สามารถเกิดขึ้นได้รอบๆตัวเราและเป็นปัญหาใหญ่ที่แก้ไขได้ยาก

ถึงแม้จะเป็นปัญหาใหญ่ที่แก้ไขได้ยาก แต่เราก็สามารถช่วยลดมลภาวะดังกล่าวได้  
ด้วยตัวเรา เพราะปัญหามลพิษส่วนหนึ่งไม่ใช่เรื่องของใครคนใดคนหนึ่ง เป็นเรื่องที่เรา  
ทุกคนต้องช่วยกัน วิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ที่ระบุไว้นั้นเป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลก และ  
ทุกคนต่างร่วมกันเรียกร้องให้เกิดขึ้น

ถ้าพูดแบบนี้ เราคงนึกไปถึงนวัตกรรมมากมายที่ช่วยลดโลกร้อน ทำอากาศให้  
เย็นลง นึกถึงเครื่องย่อยสลายขยะที่เป็นปัญหาโลก หรือเครื่องผลิตออกซิเจน อุปกรณ์

สร้างน้ำสะอาด และหลาย ๆ อย่าง โดยอาจลืมไปว่า ที่จริงมีวิธีง่ายกว่านั้น การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันของเราที่แหละ ที่ช่วยให้โลกน่าอยู่ขึ้นได้ ด้วยพฤติกรรม ๘ อย่างที่สามารถแก้ไขเพื่อกอบกู้โลกจากปัญหาหมอกพิษในอากาศได้



**ลดกินเนื้อ สับสบนพืชออร์แกนิก** มีการคาดการณ์ว่า การปศุสัตว์ได้ปล่อยก๊าซเรือนกระจกแก่โลกสูงถึง ๑๔.๕-๑๘% และอาจจะมากถึง ๕๑% นี่คือเหตุผลที่การกินเนื้อสัตว์มากทำให้อากาศแย่ลง เพราะใช้พลังงานในการสร้างอาหารแก่สัตว์จำนวนมาก หากลดการกินเนื้อเปลี่ยนไปเป็นกินพืชแทน จะช่วยลดการสูญเสียป่า ทางที่ดีเลือกกินผักออร์แกนิกเพื่อลดการใช้ปุ๋ยเคมีด้วย

**ประหยัดพลังงานมากขึ้น** มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกถึง ๗๓% จากภาคพลังงาน เช่น การผลิตไฟฟ้า ดังนั้น ยิ่งใช้ไฟฟ้ามากเท่าไร ยิ่งสนับสนุนการทำลายอากาศมากขึ้น แก้ไขได้ด้วยการประหยัดพลังงาน จากสิ่งเล็กๆ เช่น เปลี่ยนหลอดไฟขนาดพอเหมาะ หรือหลอดประหยัดไฟ ถอดปลั๊กคอมพิวเตอร์ และทีวีที่ไม่ใช้งาน ปิดหลอดไฟทุกดวงภายในบ้านเมื่อไม่ได้ใช้งาน กระจกน้ำร้อน ไม่ควรใส่น้ำจนเต็มกระจก ควรใส่น้ำให้พอเหมาะกับจำนวนคน และเมื่อน้ำร้อนเดือดแล้วควรถอดปลั๊กออกทุกครั้ง เป็นต้น

**ใช้พลังงานทางเลือกหมุนเวียน** พลังงานสะอาดที่ใช้ได้ เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานลม ช่วยให้อากาศดีไม่ทำลายอากาศ เลือกเติมน้ำมันชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล เพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน นอกจากนี้เป็นการรักษาสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังประหยัดเพราะมีราคาถูกกว่าอีกด้วย นอกจากนี้ ไม่ขับรถเร็ว หากขับในระยะทางไกลควรใช้ความเร็วไม่เกิน ๘๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะช่วยประหยัดน้ำมันได้ถึงร้อยละ ๒๐ และยังช่วยลดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ลงได้อีกด้วย

**นำขยะมาใช้ใหม่** ขยะที่ทับถมกันมากจะปล่อยก๊าซมีเทนจำนวนมาก ซึ่งก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ทำให้อากาศเสีย ลดขยะด้วยการนำของใช้ที่ยังใช้ได้มาใช้ใหม่



จึงเป็นทางออกหนึ่ง ใช้วิธีพกพากล่องใส่อาหาร ลดการใช้ถุงพลาสติก โดยการเปลี่ยนมาใช้ถุงกระดาษหรือถุงผ้าแทน หรือเลือกสินค้าที่ไม่ต้องมีหีบห่อมากมายนักจะดีกว่า

**เดินทางแบบไม่ใช้พลังงานเชื้อเพลิง** การเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะ การเดิน และปั่นจักรยาน เป็นคำตอบที่ดีมากสำหรับประหยัดพลังงานเชื้อเพลิง ช่วยลดการใช้พลังงาน ลดมลพิษในอากาศได้ดีมาก หรือถ้าจำเป็นต้องมีรถ ให้เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด

**อยู่กับอากาศธรรมชาติ** หากไม่ร้อนเกินไปจนทนไม่ไหว หรือไม่หนาวจัดเกินไป การอยู่ภายใต้อากาศตามฤดูกาล ก็ช่วยลดปัญหาหมอกพิษและอากาศเป็นพิษได้ การใช้เครื่องปรับอากาศมากเกินไปทำให้อากาศโดยรวมร้อนขึ้น ปรับเปลี่ยนการใช้เฉพาะเมื่อจำเป็น หรือจัดบ้านให้เย็น ปลูกต้นไม้มากขึ้น ก็ช่วยได้ เพราะต้นไม้สามารถดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ และต้นไม้ยังให้ร่มเงาให้ความร่มรื่น หากไม่มีพื้นที่ในการปลูกก็สามารถปลูกไม้กระถาง โดยปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับได้เช่นกัน

**มีส่วนร่วมในการสร้างเมืองคุณภาพ** นับวันเมืองมีการกระจุกตัวมากขึ้น ประชากรมากขึ้น มีการใช้พลังงานทุกด้านมากขึ้น หันมาช่วยกันปรับปรุงโครงสร้างพัฒนาเมือง การใช้การขนส่งที่ผลิตก๊าซคาร์บอนต่ำ กระตุ้นเตือนกันและกันเพื่อให้เมืองรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น

**จัดทำสำนักงานสีเขียว** ตรวจสอบว่าสำนักงานใช้อุปกรณ์ที่มีส่วนปล่อยก๊าซเรือนกระจกหรือไม่ หันมาใช้การก่อสร้างอาคารที่ประหยัดพลังงาน ใช้แผงพลังงานแสงอาทิตย์ หรือใช้ฟิล์มดักความร้อนเพื่อประหยัดพลังงาน เป็นต้น

นอกจากแนวทางการลดมลภาวะทางอากาศเหล่านี้ที่ทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเราเองแล้ว การปลูกจิตสำนึกให้ทุกคนตระหนักถึงผลกระทบจากมลภาวะเป็นพิษที่เกิดจากการกระทำของเรา ยังเป็นการแก้ไขปัญหอย่างยั่งยืนอีกด้วย ❖



# พงศ์กาญจน์ ตังคจิวางกูร แชมป์กระบองเพชร ขวัญใจสายกรีนรุ่นใหม่



**เมื่อ** ปีที่แล้ว งานแฟร์หัวใจสีเขียวอย่าง Cactus and Succulent Fair จัดขึ้นเป็นครั้งที่ ๑๕ เป็นการรวมตัวของผู้ที่สนใจและชื่นชอบต้นกระบองเพชรและไม้อวบน้ำโดยเฉพาะ ภายในงานมีการประกาศแชมป์คนใหม่ นั่นคือ “แจ๊ค” พงศ์กาญจน์ ตังคจิวางกูร เจ้าของรางวัล **The Best in Show** เจ้าตัวเป็นนักสะสมและเพิ่งเข้าประกวดเป็นครั้งแรก ทิศไทจึงอยากชวนเยาวชนที่กำลังนิยมชมชอบการปลูกต้นไม้ มารับรู้ถึงจุดเริ่มต้นความตั้งใจ และนำเคล็ดลับความสำเร็จนี้ไปเป็นต้นแบบกันค่ะ

## จบบริหารจากจุฬาฯ

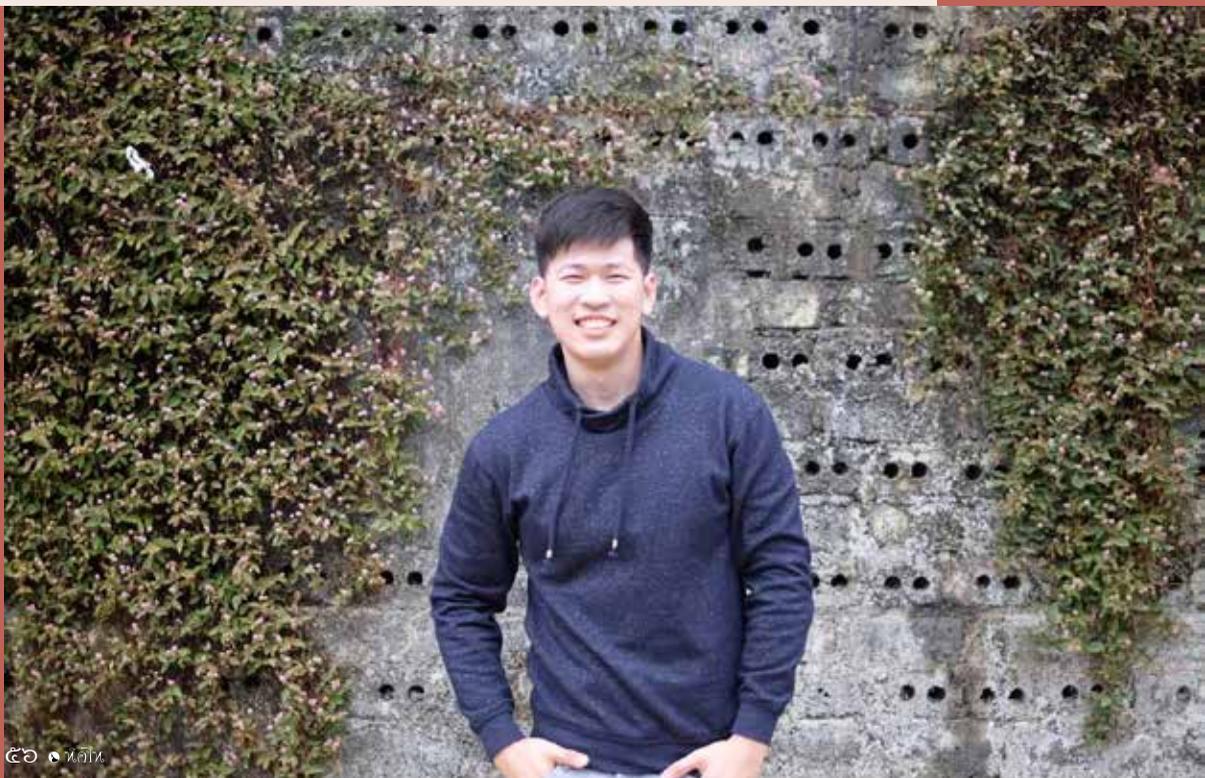
ผมเรียนบริหารธุรกิจ (บธ.บ.) จากคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบัน ทำงานด้านมาร์เก็ตติ้งอยู่ที่เอสซีจี หรือ บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด ส่วนใหญ่ทำงานด้านการวางแผนการตลาด วิเคราะห์ข้อมูลทางการตลาดโดยทำงานที่นี้มา ๑๑ ปีแล้วครับ

## จุดเริ่มต้นของคนรักต้นไม้

ผมชอบปลูกต้นไม้ตั้งแต่เด็กๆ อย่างช่วง ม.๔ ผมเรียนที่หอวัง พอมีงานเกษตรแฟร์ ก็มักจะไปเดินเล่นกับเพื่อน สิ่งที่ทำให้ประทับใจคือกล้วยไม้ ถ้าเห็นตามท้องตลาดเราจะเห็นเฉพาะแคกล้วยไม้ที่เราซื้อมาบูชาพระ จะไม่เคยเห็นกล้วยไม้ขนาดใหญ่ หน้าตาแปลกๆ ซึ่งมีสีสีนสวยงามสะดุดตา สิ่งนี้เหมือนเป็นตัวจุดประกายให้เรา ตอนนั้นก็ซื้อมาเลี้ยงนะครับแต่ไม่รอด แต่ก็ไม่หยุดความพยายาม เลี้ยงมาเรื่อยๆ จนมีเรือนเพาะชำ ตอนนั้นเลี้ยงมาทั้งหมด ๑๔ ปีแล้วครับ

## เริ่มสนใจกระบองเพชรเมื่อไหร่

ตอนนั้นพี่ที่เลี้ยงกล้วยไม้ด้วยกันมาเริ่มหันมาเลี้ยงกระบองเพชรแล้ว และพูดถึงกระบองเพชรบ่อยมากจนเราเริ่มสนใจ ยิ่งเห็นสีสีนของยิมโน ตามพวกเพจที่ซื้อขายโพสต์บ่อยๆ ก็ค่อยๆ จุดชนวนความชอบ เพราะกล้วยไม้ที่ผมเลี้ยงส่วนใหญ่ตอนแรกๆ จะเป็นสีเขียวอย่างเดียว แต่ยิมโนต่างกัน มันมีสีสีนแม้จะยังไม่มียอดเลยด้วยซ้ำ คิดว่าเป็นไม้ที่น่าสนใจ จนตอนนี้เลี้ยงมาได้ ๓ ปีแล้วครับ





### เสน่ห์ของยิมโน

ยิมโน ชื่อเต็มคือ ยิมโนคาไลเซียม (Gymnocalycium) เป็นหนึ่งในสกุลแคคตัส ผมชอบยิมโนสายพันธุ์เดียวกัน แต่อาจจะมีสีส้มต่างกัน ด้วยลวดลาย ลูกเล่นไล่โทนสี ดูแล้วมีความหลากหลาย เป็นลูกไม้หลายสี อย่างพันธุ์กรรมจากต้นพ่อต้นแม่ ก็จะมีสายพันธุ์อื่นๆแฝงอยู่ ความสนุกอยู่ตรงที่จะออกมาหน้าตาเป็นอย่างไรให้คนปลูกได้ลุ้น ผมเองเป็นนักสะสมจาก ๔-๕ ต้น จนตอนนี้มีเป็นพันต้นแล้วครับ ไม้ส่วนใหญ่เลี้ยงไว้ดูนานๆ จะแบ่งมาขาย เพราะเรารักจริงๆ

ตอนซื้อแรกๆ จากเล็กๆ ราคาไม่สูงนัก เราเลือกจากสีส้มที่คิดว่ามีแวว จากนั้นก็เริ่มศึกษา ผสมดินปลูกไม้ได้เอง และขอเคล็ดลับจากพี่ที่แนะนำในเพจ ซึ่งปรากฏว่าเป็นคนทำงานที่เอสซีจีเหมือนกัน ข้อดีของแคคตัสคือเลี้ยงง่าย ทนแดดทนฝน ต่างกับกล้วยไม้ ไม่ต้องรดน้ำทุกวันก็อยู่ได้

### เข้าสู่วงการประกวด

มีน้องที่สนิทกันชวนมางานบ้านและสวนเพื่อเอาไม้ไปประกวดปลายปีที่แล้ว ปกติผมจะค่อนข้างหวงไม้ ถ้าเป็นการประกวดที่ต้องทิ้งต้นไม้ของเราไว้ที่งาน ผมจะไม่ไปเลย เพราะไม่ชอบที่ต้องค้างไม้ไว้อยู่อย่างนั้น แต่งานนี้คือประกวดแค่วันเดียวเลยยอมไป ผลปรากฏว่า เราได้รางวัลสูงสุด กรรมการตัดสินจากรูปแบบลวดลาย ความสมมาตรรอบต้น โทนสี และลวดลายพิเศษ วันนั้นผมเอายิมโนไป ๓ ต้น และได้รางวัลทุกต้น ความเห็นของคณะกรรมการถือเป็นสีพิเศษกว่าทั่วไป พอได้รางวัลนี้มากก็รู้สึกภูมิใจมากๆ และทำให้คนรู้จักเราเยอะมากขึ้นด้วย

## การเลือกไม้ยิมโน

ปกติเวลาที่ได้เมล็ดมาเพาะ ๑ พอดจะได้ราว ๒๐๐-๓๐๐ ต้น เพื่อให้เราแยกออกมาระถางเดี๋ยว พ่อค้าแม่ค้าจะเริ่มออกขายในตลาด เรา จะเห็นสีที่กระจายรอบต้น แต่จะยิ่งเห็นมากขึ้นในวันที่โตราว ๗๘ เซนติเมตร จะเริ่มรู้สึกว่ามีไม้สวยแล้ว ลวดลายชัดเจน ซึ่งแล้วแต่พันธุกรรมของไม้ นั้นๆ ครับ

## เทคนิคการดูแลต้นไม้

ผมคิดว่าคนชอบต้นไม้ต้องใส่ใจดูแลทุกวันอยู่แล้ว เพื่อปรับสภาพแวดล้อมให้เข้ากับเขามากที่สุด สำคัญสุดเราต้องดูว่า สภาพแวดล้อมบริเวณที่จะปลูกเหมาะหรือไม่เหมาะกับไม้แบบไหน เช่น ร้อนไปก็ไม่ควรเลี้ยงพืชที่ต้องการความเย็น อย่างยิมโนที่ผมเลี้ยงถือเป็นกระบองเพชรที่ชอบน้ำมากกว่าสกุลอื่น น้อยๆ ที่สนใจสามารถเข้าไปรวมกลุ่มเพจ “มือใหม่หัดปลูกกระบองเพชร” จะได้รับความรู้เพื่อการปลูกอย่างถูกต้อง

## สิ่งที่ได้จากการปลูกต้นไม้

เราได้ทำสิ่งที่ชอบในทุกวัน และผ่อนคลายความเครียดหลังการทำงาน ทั้งมีแนวโน้มว่าจะเลี้ยงชีพได้ในอนาคต เป็นการฝึกตัวเราด้วยว่าจะสามารถปลูกต้นไม้ให้ออกมาสวยงามเพียงใด นอกจากได้ความสุขแล้วยังได้สังคมเพื่อนใหม่ๆ ที่ชอบอะไรๆ เหมือนกัน

## ฝากถึงเยาวชน

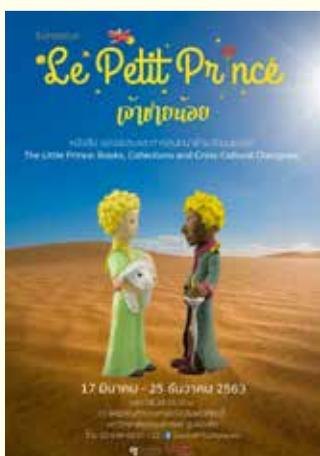
ถ้าเริ่มรู้ว่า เราชอบอะไร ผมอยากให้ลองศึกษา หรือลงมือทำเลย ว่า เราชอบสิ่งนั้นจริงหรือไม่ หากชอบจริงก็ลงมือทำอย่างจริงจัง อย่า มัวแต่คิดครับ เพราะเราไม่มีวันรู้เลยว่า จะมีอะไรรอเราอยู่บ้าง อยากให้ทุกคนตั้งใจและพยายามเพื่อความสำเร็จในอนาคตครับ 🚩



## ๗๗ ปี หนังสือเจ้าชายน้อย ๑๒๐ ปี ผู้ประพันธ์ และ ๑๑๑ ปี การค้นพบดาว B 612



ด้วยเสน่ห์อันลึกลับของภาพและเนื้อหา ทำให้วรรณกรรม “เจ้าชายน้อย” ตีพิมพ์ไปแล้วกว่า ๓๘๐ ภาษา ใน ๖๒ ประเทศ ในจำนวนนั้นมีภาษาที่ผ่านการแปลอย่างอัศจรรย์ ไม่ว่าจะเป็นภาษาที่ไม่มีอยู่จริงอย่างภาษาออเรเบซ ในภาพยนตร์สตาร์ วอร์ส ภาษาเฮียโรกลิฟิกส์ของอียิปต์โบราณ ภาษาเอสเปอร์ันโต ที่ยูเอ็นพยายามจะให้ เป็นภาษากลางของโลก ภาษามอร์ส (รหัสมอร์ส) เจ้าชายน้อยฉบับอักษรเบรลล์ ฯลฯ นอกจากนี้ยังถูกดัดแปลงเป็นภาพยนตร์ แอนิเมชัน ของสะสม ดนตรี แฟชั่น ต่างๆ อีกนับไม่ถ้วน และยังเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดหน่วยงานและองค์กรสาธารณะประโยชน์ต่างๆ เกี่ยวกับสิทธิเด็ก สุขภาพ การศึกษา วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การบิน และดาราศาสตร์



เพื่อร่วมรำลึกถึงเรื่องราวของหนังสือเล่มหนึ่งที่นักปรัชญาชาวเยอรมัน มาร์ติน ไฮเดกเกอร์ ยกย่องว่าเป็น ผลงานชิ้นสำคัญที่สุดแห่งศตวรรษ

ของฝรั่งเศส พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติ (Thammasat Museum of Anthropology) จึงชวนไปชมนิทรรศการ “เจ้าชายน้อย : หนังสือ การสะสมและการสนทนาข้ามวัฒนธรรม” ซึ่งนำเสนอเกี่ยวกับผู้ประพันธ์ เนื้อหาของวรรณกรรมผ่านการแปล การจัดแสดงสิ่งของสะสม ร่วมสร้างบทสนทนาใหม่ๆ ผ่านมุมมองของการเผชิญหน้าทางวัฒนธรรมและบทบาทของพิพิธภัณฑ์ในโลกร่วมสมัย

ในห้องแสดงนิทรรศการ คาแรกเตอร์ของเจ้าชายน้อย และเพื่อนหองบนดาวอื่นๆ ทั้งสุนัขจิ้งจอก พระราชา ชายขี้เมา ดอกกุหลาบ นักรุกีจิก คนจุดโคม ภู ฯลฯ ทำจากเซรามิก สดใสอยู่ในตู้กระจกใส งานชุดนี้เป็นงานที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่จากศิลปินเซรามิกชาวสุโขทัย ภาวจีร์ บุญชุ่ม ที่ถ่ายทอดรายละเอียดของตัวละครไว้ท่ามกลางเนินทะเลทรายที่อ้างว้าง และยังมีของสะสมจากนักสะสมอีกหลายคน ที่แบ่งปันเรื่องราวของเจ้าชายน้อยในรูปแบบต่างๆ มาจัดแสดงเอาไว้

นิทรรศการเปิดให้เข้าชมถึงสิ้นเดือนธันวาคม ๒๕๖๓ ที่พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๙.๓๐-๑๕.๓๐ น. โดยมีวิทยากรนำชมนิทรรศการทุกวันอังคาร-ศุกร์ วันละ ๒ รอบ (๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๐๐ น.) ผู้สนใจโปรดลงทะเบียนเข้าชมล่วงหน้าได้ทาง <https://rb.gy/exoxsv>





## สวนลอยฟ้าเจ้าพระยา

การปรับปรุงภูมิทัศน์ทางสัญจรบนโครงสร้างสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา บริเวณช่องกลางสะพานพระปกเกล้า หรือก็คือโครงสร้างเดิมของโครงการรถไฟฟ้าลาวาลิน ที่ถูกทิ้งร้าง ไม่ได้ใช้ประโยชน์มานานกว่า ๓๐ ปี ได้รับการเรียกขานกันจนติดปากว่า “สะพานด้วน” ให้กลายเป็นทางเดิน และทางจักรยานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา เพื่อเชื่อมต่อระบบการสัญจรระหว่างฝั่งธนบุรีกับฝั่งพระนคร โดยมีต้นไม้ และพืชพันธุ์ให้ความร่มรื่นตลอดเส้นทาง นับเป็นสวนลอยฟ้าข้ามแม่น้ำแห่งแรกของประเทศไทย และแห่งแรกของโลก

จุดเด่นแรกของสวนลอยฟ้าเจ้าพระยาคือมีทางเดินและทางจักรยาน ระยะทางยาวประมาณ ๒๕๐ เมตร กว้าง ๘.๕๐ เมตร ติดตั้งราวกันตกความสูง ๒-๓ เมตร รวมทั้งติดตั้งลิฟต์สำหรับผู้พิการ และผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ เพื่อให้ทุกคนสามารถมาใช้บริการได้อย่างทั่วถึง

ด้านภูมิสถาปัตยกรรม มุ่งเน้นการใช้งาน บำรุงรักษาง่าย เลือกใช้พันธุ์พืชที่เหมาะสมกับสภาพอากาศของกรุงเทพมหานคร มีต้นมะกอกน้ำเป็นไม้ยืนต้นหลัก และพันธุ์พืชอีกนานาชนิด อาทิ ชาช้อย ไบต่าง เหยี่ยว รัก หนุ่ยหวอดแมว ยี่โถ ชงโค ต้อยติ่ง เอื้องหมายนา เป็นต้น ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียวและต้นไม้ให้เมือง อีกทั้งพืชบนสวนลอยฟ้ายังมีประโยชน์กับแมลงและระบบนิเวศโดยรวมด้วย

เมื่อเป็นสวนลอยฟ้า ก็ต้องได้ชมวิวทิวทัศน์อันงดงาม จุดชมวิวที่นี่แบ่งออกเป็น ๓ จุด ออกแบบให้มีจุดชมวิว ๓๖๐ องศา ประกอบด้วย ลานอรุณรุ่ง ลานใจเจ้าพระยา และลานตะวันรอน เพื่อส่งเสริมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวแลนด์มาร์ค แห่งใหม่ของกรุงเทพมหานครที่มีชีวิตชีวา เราจะได้เห็นวิวที่สวยงามของแม่น้ำเจ้าพระยา และอาคารสถานที่สำคัญที่อยู่โดยรอบสองฝั่งแม่น้ำ อาทิ สะพานพระพุทธยอดฟ้า ซุ้มชนภูมิเงิน พระปรางค์วัดอรุณ และอาคารไปรษณียาคาร เป็นต้น

สวนลอยฟ้าเจ้าพระยาเปิดให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวเข้าใช้บริการได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๕.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. และต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดของสำนักงานสวนสาธารณะ กทม. สามารถเดินทางโดยสารรถประจำทางมาลงที่ได้สะพานพุทธ หรือเดินทางด้วยเรือด่วนเจ้าพระยาขึ้นที่ท่าเรือสะพานพุทธ (เฉพาะเรือด่วนธงสีส้ม) และเรือประจำทาง (แบบธรรมดา ไม่มีธง) รวมถึงการใช้บริการรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสนามไชย

สวนลอยฟ้ามีที่นั่งพักผ่อนพร้อมชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยา นอกจากพื้นที่สีเขียวของสวนลอยฟ้าเจ้าพระยาแล้ว ด้านล่างของสะพานทั้งสองฝั่งมีสวนสาธารณะให้ประชาชนได้มาเดินและวิ่งออกกำลังกาย มีเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง และลานสนามบาส ที่เตรียมไว้ให้ทุกคนสามารถมาใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพกับการออกกำลังกาย





## ชุมชนบางกะเจ้า

“คู้บางกะเจ้า” คือ พื้นที่ส่วนหนึ่งที่เป็นบริเวณโค้งน้ำของแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งมีรูปร่างคล้ายกระเพาะหมู ครอบคลุมพื้นที่กว้างถึง ๖ ตำบลของ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ได้แก่ ตำบลบางกะเจ้า ตำบลบางน้ำผึ้ง ตำบลบางกอบัว ตำบลบางกระสอบ ตำบลบางยอ และ ตำบลทรงคะนอง คิดเป็นพื้นที่ประมาณ ๑๒,๐๐๐ ไร่ ในปี พ.ศ. ๒๕๒๐ มติคณะรัฐมนตรีกำหนดให้ “คู้บางกะเจ้า” เป็นพื้นที่สีเขียว เหมาะแก่การเพาะปลูก โดยไม่อนุญาตให้ทำการก่อสร้างตึกหรืออาคารที่มีความสูงเกินกว่าที่กำหนด และเมื่อปี ๒๕๔๙ นิตยสาร Time ได้ยกให้พื้นที่บางกะเจ้าเป็น The Best Urban Oasis of Asia หรือที่เรียกว่า เป็นปอดกลางเมืองที่ดีที่สุดในเอเชีย แม้ระยะเวลาจะผ่านมาหลายสิบปี สถานที่แห่งนี้ยังถือว่าเป็น “ปอด” พอกอากาศให้กรุงเทพฯ และจังหวัดสมุทรปราการ ได้อย่างดีเสมอมา

กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงเกษตรในพื้นที่ “คู้บางกะเจ้า” จะเป็นการปั่นจักรยานลัดเลาะไปเรื่อยๆ ในพื้นที่สีเขียวที่กำลังเป็นแหล่งท่องเที่ยวและเส้นทางปั่นจักรยานยอดฮิต เพราะเป็นเหมือนแหล่งผลิตออกซิเจนให้คนเมืองด้วยพื้นที่สวนกว่า ๒๐๐ ไร่ รมรื่นเย็นชื่นเพราะมีต้นไม้หนาทึบพันธุ์ มีไม้ใหญ่และรากไทรปกคลุมบางพื้นที่มีอุโมงค์ต้นไม้ที่ตระการตา มีวิถีชีวิตเกษตรกรรมที่น่าสนใจ และภูมิปัญญาชาวบ้านที่น่าค้นหา โดยมีจุดแวะชมและทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเกษตรกรและกลุ่มวิสาหกิจชุมชน

โปรแกรมการท่องเที่ยวแนะนำในคู้บางกะเจ้า มี อาทิ เยี่ยมชมสวนมะม่วงน้ำดอกไม้ (มะม่วงน้ำดอกไม้ คู้บางกะเจ้า มะม่วง GI ล่าสุดของไทย) เยี่ยมสวนไม้ประดับ (โกสน หมาแดง และหมากรู้หมากเมีย) ชมสวนเกษตรผสมผสานครบวงจร วิสาหกิจชุมชนหัตถศึกษาเพื่อสุขภาพ วิสาหกิจชุมชนบ้านรูปหอมสมุนไพรรักกิจกรรมทำรูปหอมสมุนไพรรัก ทำผ้ามัดย้อม บริการโฮมสเตย์

ปัจจุบัน ชุมชนบางกะเจ้ายังคงเป็นปอดของกรุงเทพมหานคร เป็นสถานที่ผ่อนคลายของผู้ชื่นชอบการขี่จักรยานท่องเที่ยวและนักเดินทางผู้โปรดปรานวิถีชุมชน

## ๕ หลักสูตรออนไลน์จากทั่วโลกช่วงโควิด-๑๙

ปัจจุบันมีคอร์สเรียนออนไลน์ ๕ คอร์สที่ทุกคนสามารถสมัครเรียนได้ฟรี มีหลักสูตรมากมาย เหมาะกับคนทุกวัย ตั้งแต่เด็กประถม ครอบคลุมไปถึงระดับมหาวิทยาลัย และมีหลักสูตรเฉพาะด้าน ที่เหมาะกับวัยทำงานให้เลือกทดสอบฝีมือและพัฒนาทักษะ โดยจะมีวิดีโอสรุปความรู้มาให้เข้าใจง่าย ก่อนทำแบบทดสอบกันด้วย ดังนี้

### ๑. มหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ด

นิตยสารไทมส์ ไฮเออร์ เอดูเคชัน ซึ่งตีพิมพ์ ๑,๐๐๐ อันดับมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดในโลกเป็นประจำทุกปี ให้ มหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ดครองอันดับ ๑ ในปีล่าสุด มหาวิทยาลัยเก่าแก่แห่งนี้เปิดให้เรียนผ่านระบบออนไลน์หลายวิชาด้วยกันในรูปแบบของ หนังสือ วิดีโอ และพ็อดคาสต์ วิชาที่น่าสนใจ เช่น ทำความเข้าใจเชกสเปียร์ องค์กรประกอบการวาดรูป ชีวจริยธรรมขั้นพื้นฐาน การริเริ่มสร้างธุรกิจ แนวโน้มทางประชากรศาสตร์และปัญหาในโลกสมัยใหม่

### ๒. มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

ส่วนหนึ่งของหลายวิชาที่ทางมหาวิทยาลัยได้เปิดให้สมัครเรียน ได้แก่

ภาษาจีนขั้นพื้นฐาน

ภาษาเยอรมันขั้นพื้นฐาน

ภาษาอารบิกขั้นพื้นฐาน

ลัทธิมาร์กซ์

การปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ

### ๓. มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เปิดให้สมัครเรียน

วรรณคดีโบราณชิ้นเอกของโลก

การช่วยเหลือทางด้านมนุษยธรรมในความขัดแย้งและภัยพิบัติ

อาหารและหลักการทางฟิสิกส์และวิศวกรรม

ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น(ช่วงปี ๑๘๕๐-๑๙๓๐)

สถาปัตยกรรมพื้นฐาน

### ๔. มหาวิทยาลัยอิมพีเรียล คอลเลจ ลอนดอน เปิดให้สมัครเรียน

การบัญชีขั้นพื้นฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลขั้นพื้นฐาน

การเงินขั้นพื้นฐาน

คณิตศาสตร์ขั้นพื้นฐาน

### ๕. Chula MOOC

คอร์สเรียนออนไลน์โดยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เหมาะสำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนที่สนใจแสวงหาความรู้ในรูปแบบออนไลน์ กำหนดการเข้าเรียนขึ้นอยู่กับแต่ละรายวิชา โดยผู้เข้าเรียนจะได้รับ Certificate of Completion เมื่อเข้าเรียนผ่านเกณฑ์ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละรายวิชา ตัวอย่างหลักสูตรที่น่าสนใจ เช่น

การประชาสัมพันธ์ผ่านวิทยุและโทรทัศน์

English for Job Hunters

ทำอย่างไรให้สินค้า Go Inter ขายได้ขายดี และตั้งข้ามโลก

การสร้าง Infographics What & How?

การตลาดในศตวรรษที่ ๒๑ 📧





## ยิวยิตสุ ศิลปะป้องกันตัว ที่กำลังมาแรง!

**ถ้า**กล่าวถึงกีฬาที่สามารถนำมาใช้เป็นศิลปะป้องกันตัวในชีวิตประจำวัน คนส่วนใหญ่คงนึกถึงกีฬาประเภทมวยไทย ยูโด เทควันโด ในขณะที่ “ยิวยิตสุ” หรือ “ยูยิตสุ” อาจจะไม่อยู่ในความสนใจไม่มากเท่า แต่ขอบอกว่าสองสามปีมานี้ เป็นชนิดกีฬาที่กำลังมาแรงทีเดียว!

### ‘ยิวยิตสุ’ มาจากไหน

ในภาษาญี่ปุ่นออกเสียง “ยิวยิตสุ” ว่า ‘จูจุสึ’ (Jūjutsu) มีความหมายว่า ‘ศิลปะของความอ่อน’ เทคนิคที่ใช้ในการต่อสู้ประกอบไปด้วยการทุ่ม ต่อย ตะกอดลื้อคู่ต่อสู้ เป็นการต่อสู้กับอาวุธด้วยมือเปล่าที่มีชื่อเรียกเต็มๆ ว่า นิกอน คอริยู ยิวยิตสุ กำเนิดมายาวนานตั้งแต่ช่วงปี พ.ศ. ๒๑๑๖ ตามบันทึกในหลักฐานทางประวัติศาสตร์ และมีการบ่งบอกถึงระบบการต่อสู้ในสนามรบที่สามารถใช้ร่วมกับอาวุธชนิดต่างๆ

ในสมัยก่อน ยิวยิตสุ ถือเป็นศิลปะการป้องกันตัวที่ค่อนข้างอันตรายต่อคู่ต่อสู้ ด้วยท่าทางที่เป็นเอกลักษณ์โดยเฉพาะไม่เหมือนใคร ทำให้ศิลปะการป้องกันตัวชนิดนี้ดูเหมือนจะโด่งดังแค่ในประเทศญี่ปุ่น และไม่เป็นที่แพร่หลายเท่าไร อย่างไรก็ตามชาติเจ้าของต้นตำรับยิวยิตสุของประเทศญี่ปุ่น มีการพัฒนาอีกหนึ่งศิลปะการป้องกันตัวที่คล้ายๆ กับยิวยิตสุ ที่คนไทยหลายๆ คนต่างรู้จักกันดี นั่นคือ ‘ยูโด’ เป็นการตัดทอนการฝึกทำอันตรายที่ใช้สังหารคู่ต่อสู้โดยตรงออกไป เน้นการทุ่มเป็นหลัก มีกดลื้อด หักแขน รัดคอ เหมือนกัน แต่จะเบากว่า ยิวยิตสุพอสมควร

อย่างไรก็ดี ยิวยิตสุ ได้รับการพัฒนาและลดความรุนแรงลงมาเรื่อยๆ จนกลายเป็นหนึ่งในกีฬาเช่นเดียวกับยูโดในปัจจุบัน เทคนิคการต่อสู้แบบ ยิวยิตสุกลายเป็นพื้นฐานของการต่อสู้มือเปล่า ทางทหาร

เช่นในกองทัพอากาศ กองทัพอากาศหรืออเมริกา หรือกองทัพรัสเซีย มีการฝึกที่เน้นไปในเรื่องของ การทุ่ม กดล็อกคู่ต่อสู้ ล็อคข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงการรัดคอทำให้คู่ต่อสู้เพลียงพล้ำ แต่ในการฝึกซ้อมนั้นจะมีการสอนท่าล้มที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดการฝึกซ้อมที่ปลอดภัย ไม่ได้ทำให้คู่ต่อสู้ถึงขั้นเสียชีวิตแต่อย่างใด และปัจจุบันยิวยิตสูได้รับการบรรจุเข้าแข่งขันในมหกรรมกีฬาต่างๆ เหมือนกับศิลปะการป้องกันตัวชนิดอื่นๆ แล้ว

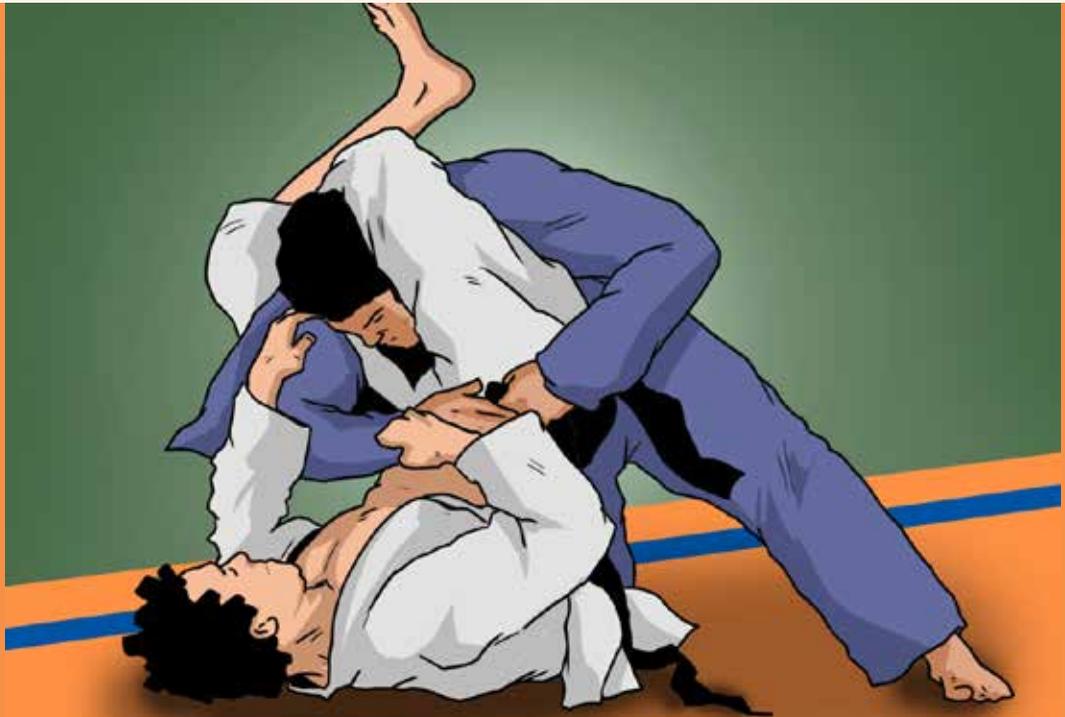
### 'ยิวยิตสู' ในปัจจุบัน

มีการฝึกฝนสืบทอดต่อกันมาเรื่อยๆ และแพร่หลายไปนอกญี่ปุ่น ที่สำคัญยังพัฒนาไปไกลถึงประเทศบราซิล และได้กำเนิด 'บราซิลเลียน ยิวยิตสู' เน้นการต่อสู้ในท่านอนมากกว่าแบบดั้งเดิม สดลึกลับลึลับๆ มวยปล้ำที่จับคู่แข่งล็อคข้อต่อต่างๆ ทำให้คู่ต่อสู้เคลื่อนไหวได้ช้าลง และกำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก ซึ่งนักกีฬาโดยเฉพาะในศิลปะการต่อสู้แบบผสม หรือ MMA มีการไปเรียนทักษะ บราซิลเลียน ยิวยิตสู กันแทบทุกคน เพราะมีประโยชน์ต่อการนำมาใช้ในสังเวียนแข่งขัน กระทั่งสภาสตรีกีฬานิยมเรียนเพื่อใช้เป็นศิลปะป้องกันตัวในยามคับขัน

### 'ยิวยิตสู' สูประเทศไทย

ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ยิวยิตสู ถูกนำมาเผยแพร่ในไทยอย่างเป็นทางการ แต่ยังไม่เป็นที่นิยม มีการตั้งศูนย์ฝึกหรือโรงเรียนฝึกทักษะอย่างเป็นทางการจะลักษณะ เช่น โรงฝึกเรนบูกัน (โรงฝึกยิวยิตสูแรกของไทย) ห้องยิมของโรงเรียนเทพศิรินทร์ ที่มีชื่อเสียงมากในการฝึกสอนยิวยิตสู กำเนิดนักยิวยิตสูที่เก่งกาจของไทยอย่างมากมาย อาทิ ฉลวย อัครนนท์ ประจันต์ วัชรปาน จำรัส ศุภวงศ์ แถม สุดกังวาล ปิ่น วิจารย์บุตร เชษฐ์ วิไลกุล สำราญ สุขุม ซึ่งบางคนในนี้เป็นผู้ที่รับวิทยุโตะเข้ามาเผยแพร่ต่อในประเทศไทย

ยิวยิตสู กลายมาเป็นหนึ่งในกีฬาที่เริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ มีการตั้งกฎกติกา มีอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม อุปกรณ์ป้องกันอันตรายต่างๆ มีการแข่งขันระดับทวีป ระดับโลก ซึ่งเป็นกีฬาที่คล้ายๆ ยูโด แต่มีรายละเอียดที่มากกว่า มีเทคนิคการเตะ ต่อย ล็อครัดคอ ทุ่ม หักแขน และปัจจุบันมีการแข่งขันอย่างเป็นทางการในประเทศไทย มีสมาคมยิวยิตสูแห่งประเทศไทย มีอาจารย์ปราโมทย์ เมษะมาน เป็นนายกสมาคมฯ คนแรก ซึ่ง ณ ปัจจุบัน ไทยก็มีนักกีฬายิวยิตสูลงทำการแข่งขันในรายการต่างๆ ทั่วโลกมาตลอด





ยิวยิตสู ได้รับการบรรจุเข้าสู่มหกรรมกีฬาเป็นครั้งแรกในรายการเอเชียน มาร์เชียล อาร์ต เกมส์ ๒๐๐๙ ที่ไทยเป็นเจ้าภาพ ซึ่งตอนนั้นแข่งขันกันที่ศูนย์ฝึกเยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง ใช้เวลาแข่ง ชั้น ๓ นาที่ (ยกเดียว) แบ่งออกเป็นฝ่ายแดงและฝ่ายน้ำเงิน นักกีฬาจะต้องแต่งชุดยิวยิตสูสีขาว คาดสายแบ่งแดงและน้ำเงิน สวมหมวกเปิดนิ้วมือพร้อมใส่สนับขาคูลมหลังเท้าด้านในชุด รวมไปถึงต้องใส่กระบังป้องกันจุดสำคัญและฟันยาง ซึ่ง ณ เวลานั้น ไทยทำผลงานได้ยอดเยี่ยม คว้าไป ๓ เหรียญทอง ๒ เหรียญเงิน และ ๒ เหรียญทองแดง ซึ่งหลังจากนั้นเป็นต้นมา ยิวยิตสูก็กลายเป็นกีฬาที่มีการจัดการแข่งขันกันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็นชิงแชมป์เอเชียหรือชิงแชมป์โลก



นอกจากนี้ในมหกรรมกีฬาเอเชียนเกมส์ ๒๐๑๘ ที่ประเทศอินโดนีเซีย ยิวยิตสูก็ถูกบรรจุให้มีการแข่งขันในครั้งนี้ด้วย ถือเป็นครั้งแรกที่กีฬาชนิดนี้เข้าสู่การแข่งขันเอเชียนเกมส์อย่างเป็นทางการ

**สมาคมกีฬายิวยิตสูแห่งประเทศไทย ตั้งเป้าส่งนักกีฬาเข้าชิงชัยโอลิมปิก ๒๐๒๔**

ถึงจะเป็นสมาคมกีฬาเล็กๆ ที่อยู่ระหว่างการเผยแพร่และพัฒนา เพื่อให้เป็นที่รู้จักและเล่นแพร่หลายเหมือนกีฬาต่อสู้อย่างยูโดและเทควันโด โดยเฉพาะชนิดหลังที่ตั้งเป็นพลูแตก หลังสร้างผลงานในเวทีโอลิมปิกเกมส์มาหลายครั้ง

ยิวยิตสู อาจจะยังไม่เปรียบเปรยแต่การพัฒนาไม่เคยหยุดอยู่กับที่ สมาคมกีฬายิวยิตสูแห่งประเทศไทย ภายใต้การนำของ พลอากาศเอก ชูชาติ บุญชัย นายกสมาคมกีฬายิวยิตสูแห่งประเทศไทย เริ่มก่อตั้งเมื่อปี ๒๕๕๒ มีจุดประสงค์ที่แน่วแน่คือ สร้างเด็กให้มีฝีมือและพัฒนากีฬาชนิดนี้ให้เป็นที่ยอมรับ ทั้งในแง่ผลงานและระบบการทำงานของสมาคม พวกเขาพยายามผลักดันยิวยิตสูเข้าสู่มหกรรมกีฬาในประเทศ เริ่มตั้งแต่วolleyball กีฬายาวชนแห่งชาติ กีฬามหาวิทยาลัย และกีฬาแห่งชาติ ซึ่งก็ประสบความสำเร็จได้บรรจุในทุกทัวร์นาเมนต์ แถมการตอบรับเพิ่มมากขึ้นในทุกครั้ง หรือแม้กระทั่งการมีส่วนร่วมผลักดันให้ยิวยิตสูบรรจุในกีฬาซีเกมส์และเอเชียนเกมส์

สมาคมฯ เริ่มพัฒนาจากเด็กเล็กมาเด็กโต เพราะหวังผลในวันข้างหน้า โดยเฉพาะโอกาสสู่โอลิมปิกเกมส์ ๒๐๒๔ ที่ประเทศฝรั่งเศส สมาคมฯ จึงส่งนักกีฬาแข่งขันเก็บคะแนนโลก เพื่อให้ได้สิทธิ์แข่งขันระดับเวิลด์เกมส์ เพราะกีฬาที่แข่งขันในเวิลด์เกมส์ มักจะต่อยอดสู่โอลิมปิกเกมส์

สำหรับเยาวชนและผู้สนใจกีฬาที่เป็นศิลปะป้องกันตัวแขนงนี้ สามารถติดตามรายละเอียดหรือกิจกรรมการแข่งขันต่างๆ ได้ที่ เฟซบุ๊ก : Ju-Jitsu THAI ซึ่งเป็นเพจอย่างเป็นทางการของสมาคมกีฬายิวยิตสูแห่งประเทศไทยนั่นเอง



## ๙ สิ่งประดิษฐ์พิชิตโควิด-๑๙

สถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ ที่กินเวลากว่าค่อนปี ๒๕๖๓ กลายเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดนวัตกรรมต่างๆ ขึ้นมามากมาย และทำให้รู้ว่าสิ่งประดิษฐ์ของคนไทยไม่แพ้ชาติใดในโลก!

ขอหยิบยก ๙ นวัตกรรมที่เห็นแล้วทั้งทั้งและชื่นชมผู้คิดค้น มาฝากกันค่ะ

**๑. หุ่นยนต์เวสต์ (Wastie) เก็บขยะติดเชื้อ และหุ่นยนต์ฟู้ดดี (Foodie) ส่งอาหาร-ยาในหอผู้ป่วย** สองนวัตกรรมนี้เป็นของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผันึกความร่วมมือกับศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อลดความเสี่ยงอันตรายต่อการติดเชื้อและทดแทนงานหนักของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาล

จุดเด่นของนวัตกรรมทั้ง ๒ ชิ้นคือ หุ่นยนต์เวสต์ดี เก็บขยะติดเชื้อ ประกอบด้วย AGV แบบระบบนำทางด้วยเทปแม่เหล็ก และแขนกล (CoBot) สำหรับยกถังขยะโหลดขึ้น โดยมีระบบกล้อง Machine Vision ในการจำแนกประเภทวัตถุและตำแหน่ง สามารถรับน้ำหนักบรรจุได้ถึง ๕๐๐ กิโลกรัม โดยที่มีชุดตรวจ

จับที่ทำให้การเคลื่อนที่มีความเที่ยงตรงและแม่นยำ เมื่อถึงจุดรับขยะ จะอ่านบาร์โค้ด แล้วยกถังขยะติดเชื้อไปยังกระบะจัดเก็บ สามารถขนส่งขยะติดเชื้อได้ถึง ๑๐ ต้นต่อวัน ช่วยลดปัญหาการหยุดชะงักของการบริการขนส่งจากปัญหาการติดเชื้อของบุคลากรได้มากกว่า ๕๐%

ส่วนหุ่นยนต์ฟู้ดดี ส่งอาหาร-ยาในหอผู้ป่วย จากการออกแบบกลไกอัตโนมัติให้ส่งถาดอาหารเข้าสู่จุดหมายแบบไม่ต้องมีมนุษย์เข้ามาเกี่ยวข้อง ช่วยลดการสัมผัสตรงกับผู้ป่วย โดยใช้ระบบนำทางอัจฉริยะ





ด้วยข้อมูลแผนที่ในตัวหุ่นยนต์แบบ QR-Code Mapping สามารถรับน้ำหนักได้ถึง ๓๐-๕๐ กิโลกรัม ความเร็วในการเคลื่อนที่ ๘ เมตรต่อนาที จัดจำพิกัดและคำสั่งตามที่บันทึกไว้ในแต่ละคิวอาร์โค้ด เน้นการขนส่งครั้งละหลายๆ สามารถนำส่งอาหาร ๓ มื้อ เวชภัณฑ์และอุปกรณ์ไปยังห้องผู้ป่วยได้ประมาณ ๒๐๐ คนต่อวัน

## ๒. ชุดตรวจวินิจฉัยจาก

**น้ำลาย** จากการคิดค้นของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ความพิเศษของชุดตรวจดังกล่าวคือจะรู้ผลการตรวจภายใน ๑ ชั่วโมง นอกจากจะสะดวกรวดเร็วแล้ว ยังช่วยลดความแออัดในการใช้ชุดตรวจเชื้อและประหยัดอุปกรณ์การแพทย์อื่นๆ ด้วย



**๓. ระบบติดตามผู้ติดเชื้อเพื่อใช้ในการควบคุมโรค ด้วยโปรแกรม DDCCare** เป็นระบบติดตามและประเมินผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-๑๙ ซึ่งจะต้องกักตัวอยู่ภายในที่พักอาศัยเป็นเวลา ๑๔ วัน กรมควบคุมโรคจะประเมินความเสี่ยงจากข้อมูลสุขภาพที่ได้จากระบบ เพื่อให้คำแนะนำและช่วยเหลือได้ทันทีทั้งที่เมื่อผู้ป่วยมีอาการ นวัตกรรมชิ้นนี้เกิดจากความร่วมมือระหว่างกรมควบคุมโรค สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

**๔. ระบบ MELB Platform** พัฒนาโดยศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (TCELS) เพื่อให้แพลตฟอร์มดังกล่าวเป็นศูนย์กลางในการเชื่อมโยงระหว่างผู้



ประสงค์จะบริจาคอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นในการรักษาและป้องกันโควิด-๑๙ และหน่วยงานที่ขอรับบริจาค

**๕. ระบบ TeleHealth หรือ บริการทางการแพทย์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต** เกิดจากความร่วมมือระหว่างสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ และภาคเอกชน เป็นการให้คำปรึกษาทางการแพทย์แก่ผู้ป่วยผ่านโทรศัพท์หรือการสื่อสารผ่านระบบ video conference ผู้ป่วยและแพทย์สามารถเห็นหน้ากัน ช่วยให้แพทย์สามารถซักประวัติผู้ป่วย สังเกตรูปร่างกาย และประเมินสภาวะทางจิตใจของผู้ป่วยได้โดยไม่ต้องเดินทางไปยังโรงพยาบาล สามารถติดตามการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่อยู่ห่างไกล อีกทั้งหน่วยงานทางการแพทย์สามารถรับ-ส่งข้อมูลด้านการแพทย์ เช่น ภาพเอกซเรย์ ผลตรวจจากทางห้องปฏิบัติการ ภาพถ่าย หรือคลิปวิดีโอ รวมถึงข้อมูลประวัติผู้ป่วยจากเวชระเบียนไปให้แพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคและวางแผนการรักษาผ่านทางอีเมล

**๖. ระบบ Logistics** เกิดจากการพัฒนาร่วมกันระหว่างคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และกระทรวงสาธารณสุข เพื่อแก้ปัญหาการแจกจ่ายอุปกรณ์ทางการแพทย์ ซึ่งที่ผ่านมามีการส่งอุปกรณ์การแพทย์จากแหล่งผลิตและแหล่งรับบริจาคหลายแห่งไปยังโรงพยาบาลต่างๆ ไม่สอดคล้องต่อความต้องการ บางแห่งได้รับของบางอย่างมากเกินไป ในขณะที่บางแห่งขาดแคลน

**๗. Smart Hospital** โรงพยาบาลศิริราชได้พัฒนารูปแบบการบริการสุขภาพดิจิทัล ด้วยนวัตกรรม ๒ ตัวคือ "แอปพลิเคชัน Siriraj Connect" (ศิริราช คอนเน็ก)



เป็นดิจิทัลแพลตฟอร์มที่เชื่อมโยงข้อมูลการให้บริการสุขภาพในรูปแบบออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือ ด้วยการแจ้งเตือนวันนัดหมายล่วงหน้าและเลื่อนนัดเองได้ การเช็คอินลงทะเบียนตรวจด้วยตนเองจากที่บ้านเพื่อยืนยันวันนัดก่อนเข้าพบแพทย์ สามารถเช็คคิวเจาะเลือดและรับยา คั้นหาและบันทึกข้อมูลยาได้ด้วยตนเองเพียงแคสแกนคิวอาร์โค้ด และ “เครื่องรับชำระค่ารักษาพยาบาลอัตโนมัติ” (Self-Payment Kiosk) เพื่อตอบรับสังคมไร้เงินสดโดยผู้ป่วยสามารถชำระค่ายาและค่ารักษาพยาบาลได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น คิวอาร์โค้ด บัตรเครดิต บัตรเดบิต หรือเงินสด เป็นการเพิ่มช่องทางการชำระเงินค่ารักษาพยาบาลให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น

**๔. Portable Chest x-ray : CXR** ภายใต้โครงการปัญญาประดิษฐ์ สำหรับการวิเคราะห์ภาพเอ็กซเรย์ทรวงอก ในการตรวจคัดกรองโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา-๑๙ เป็นความร่วมมือระหว่าง เครือโรงพยาบาลพญาไทและเครือโรงพยาบาลเปาโล หน่วยงานพันธมิตรภาครัฐ สนับสนุนทุนวิจัยโดย กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม โดย ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (องค์การมหาชน) หรือ ทีเซลส์ (TCELS) ช่วยลดภาระของหน่วยงานและบุคลากรทางการแพทย์ ในการดำเนินงานช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโคโรนา-๑๙

ระบบ Chest x-ray คือการเอ็กซเรย์ปอดด้วยระบบ AI มีศักยภาพทำให้รู้โรคหลายชนิด เช่น ปอดบวม วัณโรค



และโรคอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับปอด สามารถรู้ผลได้ภายในเวลาไม่ถึง ๑๐ นาที ด้วยค่าใช้จ่ายต่ำ

**๕. มิวเทอร์ม-เฟสเซนซ์ (MuTherm-Face Sense)** เครื่องวัดอุณหภูมิอัจฉริยะ โดดเด่นด้วยเทคโนโลยีกล้องอินฟราเรดผนวกระบบตรวจจับใบหน้าบุคคลอัตโนมัติ (Face detection) โดยไม่มีข้อจำกัดแม้สวมหน้ากากอนามัย มีระบบประมวลผลที่รวดเร็วแม่นยำภายใน ๐.๑ วินาที สามารถตรวจวัดอุณหภูมิได้ครั้งละหลายคนพร้อมกันในระยะห่างสูงสุด ๑.๕ เมตร จึงช่วยลดระยะเวลา รวมถึงลดความเสี่ยงจากความใกล้ชิดชิดของเจ้าหน้าที่และผู้รับการตรวจคัดกรอง พร้อมรองรับการเชื่อมต่อและจัดเก็บข้อมูลผ่านเครือข่ายการสื่อสารหลากหลาย

ทีมวิจัยเทคโนโลยีโฟโตนิกส์ (PHT) กลุ่มวิจัยอุปกรณ์สเปกโทรสโกปีและเซนเซอร์ (SSDRG) และทีมวิจัยความมั่นคงปลอดภัยสารสนเทศ (SEC) กลุ่มวิจัยการสื่อสารและเครือข่าย (CNWRG) ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค-สวทช.) ร่วมกันพัฒนาให้ “มิวเทอร์ม-เฟสเซนซ์” มีขนาดกะทัดรัด น้ำหนักเบา รูปทรงทันสมัย ในราคาที่น่าจับจูงให้ผู้ผลิตไทยเข้าถึงได้ หวังลดการพึ่งพาเทคโนโลยีต่างประเทศ สามารถติดตั้งใช้งานได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น โรงพยาบาล โรงเรียน เรือนจำ สถานีขนส่งสาธารณะ สถานีรถไฟฟ้า MRT / BTS ห้างสรรพสินค้า ไปจนถึงงานสัมมนา มหกรรมต่างๆ เป็นต้น

นอกจาก ๙ นวัตกรรมเหล่านี้ ยังมีสิ่งประดิษฐ์จากฝีมือคนไทยเพื่อพิชิตโคโรนา-๑๙ ที่อยู่ในระหว่างวิจัยและพัฒนาอีกหลายชิ้น หากเป็นรูปเป็นร่างและผลทดลองสำเร็จ ทิศที่จะนำมาฝากในฉบับต่อไป





# Melodies of Friendship

## สายสัมพันธ์ ๗๐ ปี ไทย-กัมพูชา



ในปีโอกาสที่ปี ๒๕๖๓ เป็นปีครบรอบ ๗๐ ปี การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างไทยและกัมพูชา สองประเทศเพื่อนบ้านที่มีรากฐานร่วมทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ความสัมพันธ์อันยาวนาน จึงมีการจัดกิจกรรมเฉลิมฉลองในชื่อ “Melodies of Friendship” โดยใช้ดนตรีสากลเป็นตัวกลางในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างสองประเทศ

นายชัยสิริ อนะมาน ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ ในฐานะผู้ประสานงานโครงการ เล่าว่า ไทยและกัมพูชามีความร่วมมือด้านวัฒนธรรมในทุกระดับทั้งรัฐบาล เอกชน และภาคประชาชน รวมถึงด้านการศึกษาที่มีการแลกเปลี่ยนบุคลากรมาเผยแพร่วัฒนธรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้องค์ความรู้ซึ่งกันและกัน



การแสดงดนตรีในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเฉลิมฉลองการสถาปนาความสัมพันธ์ ซึ่งจะมีขึ้นตลอดทั้งปี ๒๕๖๓ ณ ประเทศกัมพูชา เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์และความเป็นมิตรระหว่างกันในทุกระดับ ถือเป็นก้าวที่ยอดความสำเร็จจากการจัดการแสดงคอนเสิร์ตโดยคณะนักร้องประสานเสียงสวนพลูเมื่อปี ๒๕๖๒ ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบและได้รับความชื่นชมเป็นอย่างมากจากพระบาทสมเด็จพระบรมนาถ นโรดม สีหมุนี และพระมหากษัตริย์ นโรดม มุนีนาถ สีหนุ พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าวิมลฉัตร ซึ่งได้รับพระเนตรการเสด็จทอดพระเนตรการแสดงในครั้งนี้

สำหรับการแสดงดนตรีในครั้งนี้ มีการบรรเลงบทเพลงพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และบทเพลงพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระนโรดมสีหนุ พระบรมรัตนโกศ ที่ทรงมีพระอัจฉริยภาพด้านดนตรี เป็นที่ประจักษ์ในระดับนานาชาติ จึงเป็นโอกาสพิเศษที่จะทำให้ประชาชนทั้งไทยและกัมพูชาได้ทราบถึงพระอัจฉริยภาพทางดนตรีของพระมหากษัตริย์ทั้งสองพระองค์ รวมถึงได้รับฟังวงดุริยางค์ฟิลฮาร์โมนิกแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นวงออร์เคสตราชั้นนำของไทย บรรเลงดนตรีสดแบบ Big Band เต็มวง และยังเป็นก้าวกระชับความสัมพันธ์ระหว่างประชาชนในระดับผ่านเสียงดนตรี นอกจากนี้ สอท. ณ กรุงพนมเปญได้เชิญแขกสำคัญชาวกัมพูชา คณะทูตานุทูต เยาวชน และสื่อมวลชน กัมพูชาเข้าร่วมรับชมการแสดงในครั้งนี้ด้วย





นายชัยสิริเล่าเพิ่มเติมว่า “คณะนักดนตรีไทยได้รับคำชมจากผู้เข้าชมการแสดง ด้วยการบรรเลงบทเพลงที่หลากหลาย ทำให้ผู้ชมที่มีพื้นฐานทางดนตรีแตกต่างกันสามารถเพลิดเพลินไปกับการแสดงได้อย่างทั่วถึง

เมื่อไปสังเกตเดี่ยว พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระเกษมสำราญ ถือเป็นกิจการจัดงานที่ประสบความสำเร็จในเรื่องของความสัมพันธ์ โดยใช้วัฒนธรรมเข้ามาเป็นตัวเชื่อมนโยบายทางการทูต”

การแสดงดนตรีในครั้งนี้ นอกจากจะเป็นการเผยแพร่พระอัจฉริยภาพทางดนตรีของพระมหากษัตริย์ของทั้งสองประเทศแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์และศิลปวัฒนธรรมไทยในกัมพูชา รวมถึงกระชับความสัมพันธ์ระหว่างประชาชนในทุกระดับ ถือเป็น การดำเนินการทูตวัฒนธรรมที่ประสบผลสำเร็จอย่างงดงาม 🇹🇭





## คูแลป ทีมบุกพัฒนาไทยก้าวสู่ฝั่งฝัน ผลักดันสกุลเงินดิจิทัลเกิดขึ้นแล้วในไทย!

**ไม่ใช่** เรื่องฝันเพื่องอีกต่อไป เมื่อคูแลป (KULAP) หรือ บริษัท ซาโตชิ จำกัด บริษัทสตาร์ทอัพฟินเทคสัญชาติไทย สามารถเปิดเว็บเทรดแบบ Decentralized แห่งแรกในไทยได้แล้ว

Decentralized exchange คือการซื้อขายแลกเปลี่ยนสินทรัพย์ดิจิทัลแบบกระจายศูนย์ ข้อดีของการทำธุรกรรมการเงินแบบ Decentralize คือ ทุกคนสามารถทำธุรกรรมการเงินผ่านระบบที่ชื่อ บล็อกเชน (Blockchain) ซึ่งมีความปลอดภัยสูงมาก ทั้งนี้ระบบ Decentralize ยังทำให้เราทำธุรกรรมการเงินต่างๆ ผ่านระบบออนไลน์ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ต้องเสียเวลาเพื่อไปฝากเงิน โอนเงิน หรือถอนเงินอีกต่อไป เมื่อตัดตัวกลาง ค่าบริการย่อมถูกลง และที่ดีที่สุดคือมีความปลอดภัยสูงมาก ทุกรายการในการทำธุรกรรมจะรวบรวมไว้บนบอร์คกลาง (Cloud) เพื่อความโปร่งใส

สำหรับคูแลป คือ แพลตฟอร์มทางการเงินรูปแบบใหม่ที่ใช้เทคโนโลยีบล็อกเชนในการให้บริการซื้อขายแลกเปลี่ยนสินทรัพย์ดิจิทัลแบบกระจายศูนย์ ที่ประกอบธุรกิจอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของทางการ อันจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ใช้บริการได้

คูแลปก่อตั้งเมื่อปี ๒๕๖๑ โดย พลกร ยอดชมญาณ นัฐพล นิมากุล และศรัณย์แสงสมบูรณ์ ทั้งสามคนต่างมีวิสัยทัศน์ตรงกันว่าต้องการสร้างระบบการให้บริการทางการเงินรูปแบบใหม่ที่รวดเร็ว มีค่าธรรมเนียมต่ำ และทุกคนเข้าถึงได้ โดยใช้เทคโนโลยีบล็อกเชน และเมื่อต้นเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา คูแลปคือหนึ่งในผู้ได้รับใบอนุญาตในการ



ประกอบธุรกิจสินทรัพย์ดิจิทัลจากกระทรวงการคลัง ภายใต้ พ.ร.บ.การประกอบธุรกิจสินทรัพย์ดิจิทัล (Digital Asset) โดยหลังจากนี้ คุณแลกเปลี่ยน จะต้องเตรียมระบบให้ ก.ล.ต. เข้าตรวจสอบ เพื่อเปิดเว็บไซต์อย่างเป็นทางการต่อไป

คุณแลกเปลี่ยน ในฐานะผู้ให้บริการแพลตฟอร์มจะไม่มีภารกิจถือครองทรัพย์สินของลูกค้า ผู้ใช้งานเพียงแค่เชื่อมต่อ Hardware Wallet หรือกระเป๋าเงินดิจิทัลของตนเอง ก็สามารถเข้าใช้บริการซื้อขายสินทรัพย์ดิจิทัลได้ โดยไม่ต้องนำสินทรัพย์ดิจิทัลมาฝากไว้กับตัวกลาง หรือผู้ให้บริการแต่ฝ่ายเดียว

#### การทำงานของแพลตฟอร์มของคุณแลกเปลี่ยน

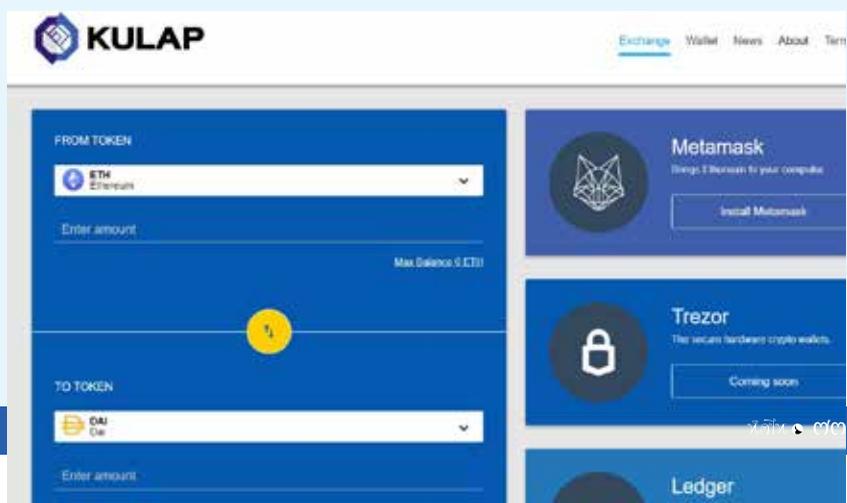
คุณแลกเปลี่ยน ใช้ Algorithm หรือกระบวนการคัดสรรทางคอมพิวเตอร์ เพื่อคำนวณหาอัตราแลกเปลี่ยนสินทรัพย์ที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้ใช้งานแบบอัตโนมัติ ผู้ใช้งานจะได้ราคาที่เหมาะสมที่สุด ณ ช่วงเวลานั้น และสามารถตรวจสอบข้อมูลการซื้อขายด้วยเทคโนโลยีบล็อกเชน เป็นการเพิ่มความมั่นใจ ลดข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงเพิ่มความสะดวกสบายใจให้กับผู้ใช้งานทั้งในฝั่งผู้ซื้อ ผู้ขาย โดยไม่ต้องผ่านตัวกลางที่อาจมีข้อจำกัดหลายอย่าง

ท่ามกลางความยินดีของบริษัทฯ พลการ ยอดชมญาณ CEO และ Co-Founder ของคุณแลกเปลี่ยน ได้ให้สัมภาษณ์กับเว็บไซต์ Beartai ว่า ในอนาคตสินทรัพย์ต่างๆ จะถูกแปลงมาเป็นสินทรัพย์ดิจิทัล เพื่อให้การถ่ายโอนมูลค่ามากขึ้น และจะทำให้ปริมาณธุรกรรม การแลกเปลี่ยนมูลค่าสินทรัพย์ในโลกดิจิทัลสูงขึ้นมาก ทางบริษัทฯ เห็นโอกาสนี้ จึงได้สร้างแพลตฟอร์มเพื่อให้บริการซื้อขายแลกเปลี่ยนสินทรัพย์ดิจิทัล

คุณแลกเปลี่ยนหวังที่จะเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างพื้นฐานใหม่ ในการเป็นผู้ให้บริการแลกเปลี่ยนสินทรัพย์ดิจิทัลภาคธุรกิจ เหมือนบริษัทระดับโลกอย่างวีซ่า (Visa) ที่ทำเรื่องการแลกเปลี่ยนค่าเงิน ส่วนคุณแลกเปลี่ยน จะเน้นเรื่องการแลกเปลี่ยนสินทรัพย์ดิจิทัล ซึ่งคาดว่าจะได้รับการตอบรับจากหน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ที่สนใจนำเทคโนโลยีบล็อกเชนไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของธุรกิจ

เราคนไทยทุกคนน่าจะต้องเริ่มศึกษาระบบการเงินนี้อย่างจริงจัง เพราะโลกสมัยนี้ก้าวหน้าไปเร็วกว่าที่คิดไว้จริงๆ

-ข้อมูลเพิ่มเติมของเว็บไซต์คุณแลกเปลี่ยน : <https://swap.kulap.io/> 📌





## ผู้ประกอบการ+แรงงานรุ่นใหม่ สู้วิกฤติเศรษฐกิจช่วงโควิด-๑๙

**มร** ระบาดของโรคโควิด-๑๙ กลายเป็นภัยคุกคามประชากรโลก สร้างความเสียหายใหญ่หลวงต่อระบบสาธารณสุข ชีวิตความเป็นอยู่ รวมถึงระบบเศรษฐกิจของแต่ละประเทศ กองทุนการเงินระหว่างประเทศหรือไอเอ็มเอฟ (IMF) คาดว่าปี ๒๕๖๓ เศรษฐกิจโลกจะหดตัวถึงร้อยละ ๔.๙ ซึ่งอาจกลายเป็นจุดตกต่ำที่สุดนับจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่หรือ Great Depression ในช่วงปี พ.ศ.๒๔๗๓

คนกลุ่มใหญ่ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากวิกฤติเศรษฐกิจในครั้งนี้ คือกลุ่มคนรุ่นใหม่ซึ่งเพิ่งเรียนจบและเข้าสู่ตลาดแรงงานในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (International Labour Organization — IOL) ระบุว่า การระบาดของโรคโควิด-๑๙ ส่งผลกระทบต่อคนรุ่นใหม่ซึ่งเพิ่งเรียนจบและเริ่มต้นทำงานมากที่สุด โดยเรียกคนกลุ่มนี้ว่า “คนรุ่นล็อกดาวน์” (Lockdown Generation) และเตือนว่า หากไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง แรงงานในรุ่นนี้อาจประสบปัญหาในระยะยาว

### เจเนอเรชันล็อกดาวน์กับปัญหาตลาดแรงงาน

รายงานผลกระทบของโควิด-๑๙ ต่อสถานการณ์ด้านแรงงานฉบับล่าสุดขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ ซึ่งเปิดเผยเมื่อช่วงปลายเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ระบุว่าก่อนเกิดวิกฤติโควิด-๑๙ ทั่วโลกมีคนรุ่นใหม่ที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีซึ่งได้รับการจ้างงานอยู่ราว ๑๗๘ ล้านคนทั่วโลก ส่วนใหญ่เป็นแรงงานนอกระบบที่ไม่มีหลักประกันหากถูกเลิกจ้าง

ร้อยละ ๔๐ ของแรงงานในวัยนี้ทำงานอยู่ในกิจการ ๔ ประเภทที่จัดว่าได้รับผลกระทบมากที่สุดจากการระบาดของไวรัส ได้แก่ กิจการค้าส่ง-ค้าปลีก ซ่อมรถยนต์และรถจักรยานยนต์ โรงงาน อสังหาริมทรัพย์และการบริหารธุรกิจ กิจการที่พกอาศัยและ



กาย ไรเดอร์

ร้านอาหาร โดยผลกระทบที่คนรุ่นใหม่ควรรู้ได้รับ มี ๓ เรื่องหลัก ได้แก่ การถูกเลิกจ้าง การเรียน การฝึกงานและการอบรมพัฒนาศักยภาพพนักงานที่หยุดชะงัก และความยากในการสมัครงานหรือเปลี่ยนงาน

ขณะที่รายงาน **World Youth Report (WYR)** ขององค์การสหประชาชาติ พบว่าปี ๒๕๖๓ อัตราการว่างงานของประชากรวัยรุ่นอายุตั้งแต่ ๑๕-๒๔ ปี มีมากถึง ๑.๒ พันล้านคน ซึ่งสูงกว่าอัตราการว่างงานในวัยผู้ใหญ่อยู่แล้ว การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ในประเทศจีนเมื่อปลายปี ๒๕๖๒ ต่อเนื่องจนกลายเป็นวิกฤติโลกยิ่งทำให้อัตราการว่างงานในกลุ่มคนรุ่นใหม่มีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ

ผู้เชี่ยวชาญด้านแรงงานประมาณการว่า ภายใน ๑๕ ปีข้างหน้าจะมีแรงงานซึ่งเพิ่งจบการศึกษาทะลักเข้าสู่ตลาดแรงงานเพิ่มอีกกว่า ๖๐๐ ล้านคน ซึ่งหากแรงงานในกลุ่มนี้ถูกทอดทิ้งให้ตกงาน ก็อาจส่งผลเสียต่อระบบเศรษฐกิจโดยรวม

กาย ไรเดอร์ (Guy Ryder) ผู้อำนวยการใหญ่ขององค์การแรงงานระหว่างประเทศกล่าวว่า “การที่ความสามารถและความกระตือรือร้นของคนรุ่นใหม่ไม่ได้รับการพัฒนาต่อยอดและต้องหายไปในช่วงนี้ จะส่งผลเสียต่อเศรษฐกิจโดยรวมในอนาคต ทำให้การฟื้นฟูเศรษฐกิจโลกในยุคหลังโควิดยากขึ้นไปอีก”

### ธุรกิจเพื่อสังคมของผู้ประกอบการยุคใหม่ อาจช่วยแก้ปัญหา

ท่ามกลางวิกฤติเศรษฐกิจและแรงงาน พลังเล็กๆ ของเยาวชนซึ่งเป็นผู้ประกอบการอายุน้อยจากทั่วโลกอาจมีส่วนช่วยแก้ปัญหาได้ รายงานล่าสุดจากสำนักงานกิจการเศรษฐกิจและสังคมแห่งสหประชาชาติ (UN Department of Economic and Social Affairs - DESA) ชี้ว่า หากภาครัฐในแต่ละประเทศช่วยปลดล็อกโอกาสทางธุรกิจให้กับผู้ประกอบการรุ่นใหม่ อัตราการว่างงานอาจลดต่ำลง ช้ายังเอื้อประโยชน์ต่อสังคมโดยรวมด้วย

รายงานฉบับนี้ระบุว่า ปี ๒๕๕๙ บริษัทที่ใส่ใจด้านสังคมเอื้อประโยชน์แก่ประชากรกว่า ๘๗๑ ล้านคน ใน ๙ ประเทศทั่วโลกทั้งในทวีปยุโรปและภูมิภาคเอเชียกลาง การผลิตสินค้าและบริการซึ่งมีมูลค่ากว่า ๖๗,๐๐๐ ล้านดอลลาร์ ช่วยเพิ่มตำแหน่งงานในตลาดแรงงานและให้โอกาสกับกลุ่มคนชายขอบ เช่น



- **เซต โซกี (Zaid Souqi)** จากประเทศจอร์แดน ผู้ก่อตั้งแบรนด์ The Orenda Tribe: Art for Hope ซึ่งนำผลงานศิลปะเด็กมาผลิตเป็นสินค้า และนำรายได้คืนสู่สังคมในรูปของกองทุนสนับสนุนการเรียนรู้อด้านศิลปะและโครงการเกี่ยวกับชุมชนต่างๆ ซึ่งช่วยสนับสนุนและสร้างกำลังใจให้แก่เด็กๆ ชาวซีเรียและจอร์แดนที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ในพื้นที่เสี่ยง

- **เอลเลน ชิเลมบา (Ellen Chilemba)** วิทยากรด้านธุรกิจจากรัฐมาลาวีในแอฟริกา ได้ริเริ่มก่อตั้งบริษัท Tiwale เพื่อให้ความรู้ด้านการประกอบธุรกิจแก่กลุ่มสตรีชาวมาลาวีและปล่อยสินเชื่อรายย่อยให้กับผู้ที่ไม่สามารถเข้าถึงสถาบันการเงิน ปัจจุบันเอลเลนซึ่งอายุสามสิบปีได้รับการยกย่องจากนิตยสาร Forbes ว่าเป็นหนึ่งในผู้ประกอบการแอฟริการุ่นใหม่ซึ่งช่วยเหลือสังคม บริษัทของเธอช่วยผู้ประกอบการหญิงกว่า ๔๐ คนให้เริ่มต้นธุรกิจของตนเอง ช้ายังจัดตั้งศูนย์กลางเพื่อการศึกษาและการเป็นผู้ประกอบการสตรีอีกด้วย

- **เพซานา เรกซ์ฮา (Pezana Rexha)** สถาปนิกรุ่นใหม่จากอัลบาเนีย ผู้ก่อตั้งบริษัท Pana Design ผลิตเครื่องเรือนและของตกแต่งบ้านจากไม้ ที่นอน และเครื่องเรือนเก่าซึ่งถูกนำกลับมาใช้ใหม่ โดยจ้างแรงงานซึ่งเป็นกลุ่มคนชายขอบ ผู้ไม่เป็นที่ต้องการในตลาดแรงงาน เช่น ผู้ไร้ความสามารถ แรงงานสูงวัย และเด็กกำพร้า เพื่อให้คนกลุ่มนี้มีอาชีพและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่อาจทำให้ธุรกิจสตาร์ทอัพเหล่านี้เผชิญปัญหา เนื่องจากผู้ประกอบการรุ่นใหม่ในหลายส่วนของโลกไม่สามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุน รวมถึงการสนับสนุนด้านเทคนิค เครือข่าย และการตลาดจากภาครัฐได้เหมือนเช่นที่ผ่านมา ทำให้การเติบโตของธุรกิจเพื่อสังคมชะงักงันและอาจส่งผลให้อัตรการจ้างงานของแรงงานอายุน้อยลดต่ำลงด้วย



### ภาครัฐควรมีส่วนช่วยสนับสนุน

องค์การแรงงานระหว่างประเทศระบุว่า ความเครียดจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ การสูญเสียโอกาสในการทำงาน มีแนวโน้มจะกระตุ้นให้ผู้คนประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตมากขึ้น จึงขอเรียกร้องให้รัฐบาลในประเทศต่างๆ ยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือคนรุ่นใหม่ที่กำลังงาน ทั้งทางด้านการศึกษา การฝึกงาน และสภาพจิตใจ

“มีหลักฐานบ่งชี้ว่า เกินครึ่งของคนหนุ่มสาวทั่วโลก มีความเสี่ยงต่ออาการวิตกกังวลหรือซึมเศร้า จากภาวะการระบาดใหญ่ครั้งนี้” ภาย ไรเตอร์ ให้คำแนะนำว่ารัฐบาลควรดูแลคนรุ่นใหม่กลุ่มนี้ด้วยนโยบายประกันการจ้างงาน จัดการฝึกอบรมและพัฒนาทักษะอาชีพ ขณะที่ประเทศที่ร่ำรวยควรช่วยสนับสนุนด้านการเงินและการฝึกอบรมแรงงานให้ประเทศที่รายได้ต่ำ

นอกจากนี้การช่วยสนับสนุนบริษัทและองค์กรเพื่อสังคมก็จะช่วยเพิ่มศักยภาพให้กับแรงงานรุ่นใหม่ได้เช่นเดียวกัน

“การรุกรายทางให้ธุรกิจเพื่อสังคมสามารถเดินหน้าต่อไปได้จะช่วยให้เกิดผลลัพธ์ด้านบวกกับทุกคน”

ลิว เฉินหมิน เลขาธิการสหประชาชาติด้านเศรษฐกิจและสังคม ให้สัมภาษณ์ “หากได้รับการสนับสนุนด้านนโยบายและโครงการต่างๆ ธุรกิจเพื่อสังคมเหล่านี้จะช่วยสร้างเส้นทางให้ประชากรรุ่นใหม่สามารถหาเลี้ยงชีพและพัฒนาสังคมรอบตัวไปพร้อมกันได้”



# 硬糖少女303 即刻成团



## “เนเน่” พรนับพัน สาวไทยหนึ่งเดียวบนเวที CHUANG 2020 ของจีน

**ทัก!** นี่คงไม่มีสาวน้อยคนไหนที่โด่งดังเป็นกระแสน่าสนใจช่วยทั่วโลกโซเชียลเท่าสาวน้อยเสียงใส เนเน่ หรือชื่อเต็ม พรนับพัน พรเพ็ญพิพัฒน์ บนเวที Produce Camp 2020 (CHUANG 2020) รายการประกวดร้องเพลงสุดยิ่งใหญ่ เพื่อค้นหาไอดอลหน้าใหม่ของประเทศจีน

เนเน่ เป็นผู้เข้าแข่งขันสาวไทยหนึ่งเดียวบนเวทีนี้ หลังจากออกอากาศเพียงไม่กี่สัปดาห์ คลิปทีเนเน่ร้องสดบนเวทีได้รับการกล่าวถึงอย่างมาก นอกจากหน้าที่ดูน่ารักสดใสแล้ว เสียงของเธอก็ยังไพเราะจนทำให้เมนเทอร์และผู้ชมพลบลิ้มไปตามๆกัน ที่สำคัญตอนนี้เธอสามารถทำตามความฝันได้สำเร็จ โดยการคว้าอันดับ ๕ มาด้วยคะแนนโหวตกว่า ๑๒๕ ล้านคะแนน และได้เป็นสมาชิกเกิร์ลกรุ๊ปจีน โดยมีชื่อวงว่า 硬糖少女 ๓๐๓ (303 BonBonGirls)

สำหรับคนที่ยังงุนงงว่าเนเน่เป็นใครมาจากไหน และก้าวมาถึงจุดนี้ได้อย่างไร ตามทิตไทมาารู้จัก “เนเน่” กันทีละก้าวดีกว่าค่ะ

### จุดเริ่มต้นเส้นทางสู่การเป็นศิลปิน

เนเน่ พรนับพัน พรเพ็ญพิพัฒน์ เกิดวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๔๐ ปัจจุบันอายุ ๒๓ ปี ภูมิลำเนาเป็นคนกรุงเทพมหานคร จบการศึกษาระดับมัธยมที่โรงเรียนเตรียมวิศวกรรมศาสตร์ ไทย-เยอรมัน เคยศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยนานาชาติแสตมฟอร์ด สาขาการออกแบบสื่อสร้างสรรค์

เนเน่ เป็นสาวน้อยที่ชอบการร้องเพลง และการเต้นมาตั้งแต่เด็กๆ ความฝันอันสูงสุดของเธอคือ 'อยากเป็นศิลปินที่ประสบความสำเร็จไปไกลถึงต่างประเทศ' และนั่นเองคือจุดเริ่มต้นของการมุ่งหน้าล่าฝันสู่การเป็นศิลปินของเธอ

เธอเริ่มตามล่าความฝันตั้งแต่อายุเพียง ๑๕ ปี โดยเข้าร่วมแข่งขันใน รายการ ทู อะคาเดมี่ แฟนเทเชีย ซีซั่น ๑๐ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ถือเป็นครั้งแรกที่ทำให้ทุก ๆ คน ได้รู้จักเธอในชื่อ 'เนเน่ AF ๑๐' เมื่อปี ๒๕๕๖ ปี ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นผู้เข้าแข่งขันที่มีอายุน้อยที่สุดในซีซั่นเท่านั้น ยังเป็นเวทีประกวดร้องเพลงแรกในชีวิตของเธอด้วย

สองปีต่อมา เนเน่เริ่มต้นเส้นทางการเป็นศิลปินอย่างเต็มตัวในฐานะสมาชิกวง Milkshake (มิลค์เชค) ภายใต้สังกัด Hola Society ในเครือ GMM Grammy ที่รวบรวมเอาสาว ๆ มากความสามารถกับคาแรกเตอร์สุดจี๊ด ๕ คนไว้ด้วยกัน มีเพลงออกมาให้ได้เต้นกันอย่างเพลง โฉ๊ะ และ แห่

ก่อนที่เนเน่จะตัดสินใจบินไปทำตามความฝันไกลถึงประเทศจีน เธอก็ได้เป็นหนึ่งในนักแสดงซีรีส์ 'เพราะเรารักกัน 2gether The Series' นอกจากนี้ เนเน่ ยังมีผลงานในวงการบันเทิงต่างๆ อีกมากมายทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ งานถ่ายแบบ และการร่วมเป็นหนึ่งในนักแสดงนำภาพยนตร์ต่างประเทศ เช่น ภาพยนตร์เวียดนามเรื่อง Lat mat 3 และภาพยนตร์จีน เรื่อง The Doll เป็นต้น



## กว่าจะมาเป็น "เจ๊หน่ยฮิม" หนึ่งในเด็กฝึก ๑๐๑

ต้นปี ๒๕๖๓ เนเน่ออกเดินทางตามความฝันอีกครั้ง ครั้งนี้เธอบินข้ามน้ำข้ามทะเลไปไกลถึงประเทศจีน เพื่อร่วมแข่งขันในรายการ CHUANG 2020 ซึ่งเป็นรายการวาไรตี้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งปีของเทนเซ็นต์ วิดีโอ ภายใต้การดูแล และฝึกสอนของโค้ชที่มีชื่อเสียงโด่งดังในระดับเอเชียถึง ๔ คน เนื่องจากเธอผ่านการคัดเลือกเป็น ๑ ในเด็กฝึก ๑๐๑ คน





เนเน่มีชื่อจีนว่า เจิ้ง นายชิน (Zheng Naixin) นอกจากหน้าตาจะน่ารักสดใสแล้ว เสียงของเธอก็ไพเราะไม่แพ้กัน จนได้รับคำชมจากเมนเทอร์ว่า ร้องเพลงเพราะราวกับออกมาจากแผ่นซีดี ทำให้สาวน้อยคนนี้ก็กลายเป็นที่พูดถึงอย่างมากในประเทศจีน ถือเป็นโอกาสครั้งสำคัญของเนเน่ เพราะสาว ๆ เด็กฝึกที่ชนะการแข่งขันจำนวน ๗ คน จะได้สานต่อความฝันของตัวเอง ด้วยการก้าวสู่การเป็นสมาชิกวงเกิร์ลกรุ๊ปหน้าใหม่ที่จะได้โลดแล่นอยู่ในวงการบันเทิงจีนและเอเชีย ภายใต้สังกัดเทนเซ็นต์ฟิคเจอร์ส และโซนี่มีวลิค



อย่างไรก็ตาม ระหว่างการต่อสู้จนคะแนนผลัดกันขึ้นและลง เนเน่ก็น่ารักมากที่ใส่ใจความท้อแท้สุดใจของแฟนคลับ โดยบอกว่า

“วันนี้อันดับของฉันอาจจะตกลงมา ฉันอยากบอกว่าไม่เป็นไร เพราะजू ความคิดของฉันได้เปลี่ยนไปแล้ว ตอนแรกฉันอยากเป็นอันดับ ๑ ตอนแรกฉันอยากชนะ ตอนแรกฉันอยากพาเพื่อนของฉันชนะไปด้วยกัน ฉันคิดถึงแต่ตัวเอง แคร่แต่ความคิดตัวเอง ฉันไม่เคยคิดถึงพวกคุณ ฉันขอโทษจริงๆ ตอนแฟนมีตติ้งเมื่อคราวก่อน ฉันได้เจอพวกคุณ เจอกับแฟนคลับของฉัน ฉันอ่านจดหมายที่พวกคุณส่งให้ฉัน มันสำคัญกับฉันทุกตัวอักษร ฉันเห็นความตั้งใจของพวกคุณ ฉันไม่อยากให้พวกคุณลำบาก ถ้าฉันไม่ได้ตำแหน่งเตรียมเดบิวต์ ไม่เป็นไร ไม่เป็นไรจริงๆ พวกคุณลำบากกันมากแล้ว

“ฉันได้ยินพวกคุณเรียกชื่อฉัน ฉันได้ยินแล้วค่ะ พวกคุณสำคัญสำหรับฉัน อันดับไม่ได้สำคัญที่สุดสำหรับฉันที่สุดแล้ว อันดับเท่าไรไม่สำคัญแล้ว วันที่ ๒๕ มิถุนายนที่ผ่านมาวันเกิดฉัน ของขวัญวันเกิดปีนี้ฉันขอให้พวกคุณพักผ่อน ไม่ต้องสนับสนุนฉันแล้ว ไม่ต้องแล้วจริงๆ ค่ะ ฉันรักพวกคุณ พวกคุณรักฉัน ฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่ดี

ที่สุดของฉัน ขอขอบคุณเหล่าผู้บุกเบิกของฉัน ที่ให้โอกาสได้ร้องเพลงในรอบสุดท้าย ฉันขอร้องเพลงสุดท้าย มอบให้พวกคุณ นี่คือนี่ที่ดีที่สุดของฉัน ขอขอบคุณค่ะ”

ด้วยน้ำจิตน้ำใจที่ตรงตามเช่นนี้ พลิกกลับมาให้ เนเน่ ทำสำเร็จ ใต้รับคะแนนโหวตถึง ๑๒๕ ล้านคะแนน ถือเป็นอันดับ ๕ ก้าวเข้าสู่เกิร์ลกรุ๊ปวง 303 BonBonGirls อย่างเต็มภาคภูมิ

จากนี้พวกเรา ก็ขอเป็นกำลังใจให้สาวน้อยชาวไทยเพียงหนึ่งเดียวคนนี้ได้ออกโอบนิเวศความฝันก้าวแรกที่สำเร็จแล้ว ให้สดชื่นสว่างไสวเปล่งประกายยิ่งขึ้นในก้าวถัดไปกันนะค่ะ

# ฝรั่งชื่นชมไทยหลังเจอพิษโควิด-๑๙



**ช่วง** โควิด-๑๙ ถือเป็นปรากฏการณ์ระดับเปลี่ยนโลก ที่ทำให้คนทั้งโลกหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพ เกิดการเปลี่ยนแปลงและต้องรับมือกับสถานการณ์วิกฤติมากมาย ผลกระทบส่วนหนึ่งที่เราเห็นได้ชัดคือนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางมาเมืองไทยและไม่สามารถกลับเข้าประเทศได้เนื่องจากยกเลิกเที่ยวบิน แต่ด้วยความมีน้ำใจของคนไทย แม้จะประสบปัญหา กลับบ้านไม่ได้ แต่ชาวต่างชาติเหล่านั้นก็ได้รับความเกื้อกูลมากมายจากคนไทยจนสามารถใช้ชีวิตอยู่อย่าง ไม่ขัดสนยากแค้น

เราจึงเก็บรวบรวมสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อบันทึก มวลน้ำมิตร ท่ามกลางวิกฤติของโรคระบาดในรอบร้อยปี ที่ไม่มีใครเคยคาดคิด

ชาวต่างชาติคนแรกคือนายอิวาน (Mr.Iwan) ว่าที่วิศวกรหนุ่มวัย ๒๒ ปีจากรัสเซีย กลับประเทศไม่ได้

เนื่องจากเที่ยวบินยกเลิก เขาต้องอาศัยวัดนอนและสอนภาษาแฉกแลกข้าวกันบาตรที่วัดใหม่พัฒนารามหรือวัดหลวงพ่อพัฒนา พระอารามหลวง เขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี พระครูพิศาลพัฒนานุกิจ รักษาการเจ้าอาวาสเป็นผู้ดูแลและจัดให้พักในกุฏิที่พักสงฆ์ โดยกินข้าวหลังพระฉันเพลเสร็จทุกวัน

พระครูพิศาลพัฒนานุกิจ หรืออาจารย์ชาว เล่าว่าเมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา อิวานไปท่องเที่ยวที่เกาะสมุยและข้ามฝั่งมาสุราษฎร์ธานีเพื่อจะกลับประเทศรัสเซีย ซึ่งเป็นช่วงที่โรคโควิด-๑๙ ระบาดและเที่ยวบินต่างประเทศหยุดบินพอดี เขาต้องต่อวีซ่าที่ จ.สงขลา แต่ตอนนั้นประเทศไทยเริ่มห้ามเดินทางข้ามจังหวัด ทำให้ด่านปิด จึงให้พักที่วัดตั้งแต่วันที่ ๒๖ มีนาคมเป็นต้นมา และรัฐบาลก็มีประกาศให้บุคคลต่างต่างได้พักอยู่ต่ออีก ๙๐ วัน ซึ่งไม่รู้จะได้กลับบ้าน

เมื่อไหร่ เขาอยู่ไปเรื่อยๆ และคอยติดตามฟังประกาศ การเปิดประเทศ

นายอิวานบอกว่า “ผมชอบช่วงเวลานี้ ไม่ได้หมายถึงผมชอบโคโรนาไวรัส แต่ถ้าจะให้กลับรัสเซียตอนนี้ ผมขออยู่ที่นี้ดีกว่าครับ ชาวบ้านน่ารักมาก นอกจากหยิบยื่นน้ำใจ ยังคอยเตือนช่วงเวลาที่มิสเตอร์ฟิวห้ามออกนอกวัดหลังสี่ทุ่ม ผมมาพักอยู่ที่วัดนี้ก็ดีมาก จะขอรอจนกว่ารัสเซียเปิดประเทศและมีเที่ยวบิน กลับค่อยวางแผนอีกครั้ง”



พระครูพิศาลพัฒนา นุกิจ กล่าวไว้ว่า “อิวานมีนิสัยเรียบร้อยมีน้ำใจ ไม่อยู่นิ่งเฉย หากใครมาให้เงินเฉยๆ เขาจะไม่เอา แต่ให้ทำงาน แลกเงินจึงจะรับ เราไม่ได้ให้เขารับจ้างทำงานอะไร เกรงจะผิดกฎหมาย เพราะอิวานมาในฐานะนักท่องเที่ยว จึงให้อยู่แต่ในวัด สอนภาษาอังกฤษให้ เณร เขามักมาถามว่ามีอะไรให้

ทำบ้าง อยากจะช่วยเหลือ ด้วยความเกรงใจไม่อยาก อยู่เฉยๆ อยากช่วยงานวัด จึงให้กวาดขยะลานวัดร่วมกับ เณร ชนน้ำที่มีญาติโยมนำมาถวาย พอช่วงเย็น ช่วยโรงครัวของวัด ทำโรงทานขนอาหารกล่องไปแจก ชาวบ้านที่เดือดร้อนจากโควิด”

ส่วนที่เกาะพีพี จังหวัดกระบี่ แหล่งท่องเที่ยว ยอดนิยมอันดับต้นๆ ของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ได้รับการโหวต จากเพจ “WOW Thailand” ของ “การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)” ให้เป็นเกาะ ยอดนิยมอันดับหนึ่ง จากผลสำรวจ “Top 7 เกาะยอด นิยมของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ปี๒๕๖๑” เพชฌัญญู เป็นทางการของ พ.ต.ท.หม่อมหลวงกิติบติ ประวีตร ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่ ได้เล่าถึงความประทับใจ ของนักท่องเที่ยวบนเกาะพีพี ท่ามกลางสถานการณ์ การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา โควิด-๑๙ โดยระบุว่า เสียงชื่นชมจากนักท่องเที่ยวบนเกาะพีพี ว่าไทย คือ ประเทศพัฒนาแล้ว

มีการแปลข้อความที่นักท่องเที่ยวเขียนถึง ประเทศไทยโดยนายสมศร ชันเงิน รองผู้ว่าราชการ จังหวัดกระบี่ไว้ดังนี้

“เราเคยเรียกประเทศต่างๆ ว่าเป็น “ประเทศ



พัฒนาแล้ว” หรือเรียกบางส่วนว่า เป็น “ประเทศกำลังพัฒนา” แต่ในขณะที่ฉันใช้เวลา ๒ เดือน ในประเทศไทย บนเกาะลี้กฯ แห่งหนึ่งทางภาคใต้ ช่วงโควิด-๑๙ ระบาดหนักทั่วโลก อธิบายฉันหน่อยเถิดว่า สิ่งประเทศไทยมอบความช่วยเหลือแก่ชาวไทยและชาวต่างชาติไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใด นักท่องเที่ยว คนทำงาน หรืออะไรคือสิ่งที่เหมาะสม

๑. แจกหน้ากากฟรี และน้ำยาล้างมือฟรีทุกมุมเมือง และร้านค้าทุกร้าน

๒. ค่ารักษาพยาบาลฟรีแก่ทุกคนที่ติดเชื้อโควิด-๑๙

๓. อาหารฟรี ๒ มื้อ ต่อคนต่อวัน

๔. วัดไข้ฟรีทุกวัน แม้แต่ทดสอบเชื้อโควิด-๑๙ สำหรับคนกลุ่มเสี่ยง

๕. ยกเว้นวีซ่าเข้าประเทศฟรีจนสิ้นเดือนกรกฎาคม

ตอนนี้ โปรดลองคิดทบทวนใหม่สักนิดเถิดว่า ประเทศเหล่านี้ เช่น ไทย อังกฤษ ยุโรป อเมริกา ประเทศไหนควรจะเป็นประเทศพัฒนาแล้วที่แท้จริง หรือเราอาจจำเป็นต้องนิยาม “ประเทศพัฒนาแล้ว” ใหม่ ว่า หมายความว่าอย่างไร ขอขอบคุณประเทศไทย พวกเขาจะไม่ลืมประเทศของท่าน

นอกจากนี้ยังมีชาวต่างชาติที่ติดเชื้อโควิดและได้รับการรักษาจนหายในประเทศไทยก็ได้ออกมาชื่นชมบุคลากรทางการแพทย์ของไทยเช่นกัน

มีการเปิดเผยจากนักธุรกิจชาย ชาวฝรั่งเศส อายุ ๖๑ ปี ผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ เข้ารักษาที่โรงพยาบาลกรุงเทพเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี จนหายป่วยแล้วว่า ก่อนจะเข้าโรงพยาบาลเขามีไข้สูง ๓๘.๙ องศา



เป็นเวลา ๘ วัน การรักษาในช่วงแรกรู้สึกว่าคุณและซัซซัน เขาอยู่ในแผนกไอซียูเป็นเวลา ๑๔ วัน คุณหมอและพยาบาลดูแลเป็นอย่างดี ตอนนั้นไม่รู้สึกว่าร่างกายมีปัญหา รู้สึกดีขึ้นมาก อยากรบอกชาวเกาะสมุยทุกคนให้สวมหน้ากากอนามัย ดูแลคนในครอบครัว อย่าให้ติดเชื้อโควิด-๑๙ และอยากขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ทำให้หายป่วยเร็วกว่าที่คิดไว้ อยากขอบคุณแพทย์และพยาบาลโดยเฉพาะแผนกไอซียู ขอขอบคุณในความกล้าหาญ เพราะนี่เป็นโรคที่อันตราย

นอกจากนี้ เพชฌิมโรงพยาบาลเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ลงข้อความและภาพแอมริสเดสสาวชาวเบลเยียม อายุ ๒๖ ปี ผู้ป่วยโควิด-๑๙ รายแรก ของเกาะพะงันที่รักษาหาย ได้เดินทางกลับบ้านประเทศเบลเยียมและใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข ความสุขที่สุดของบุคลากรทางการแพทย์คือ ได้เห็นรอยยิ้มของผู้ป่วยอีกครั้ง ผู้ป่วยรอดชีวิตและกลับไปอยู่กับครอบครัวได้

ข้อความของผู้ป่วยระบุว่า ขอขอบคุณโรงพยาบาลเกาะพะงันที่ทำให้ได้กลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติสุข และได้อยู่กับครอบครัวอีกครั้ง ไม่มีคำพูดใดจะเอ่ยเพราะคำขอบคุณคงไม่พอ โรงพยาบาลเกาะพะงันให้การรักษาดูแลดีมาก มีแพทย์และพยาบาลที่เก่งระดับต้นๆ ของประเทศไทย

โควิด-๑๙ อาจนำพาช่วงเวลาที่ยากลำบากเข้ามาในชีวิตผู้คนจำนวนมาก แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็ส่องประกายน้ำใจไมตรี ความสามารถ ความกล้าหาญ ความไม่ย่อท้อต่อขวากหนามของคนไทยและประเทศไทย ให้ประจักษ์ชัดแก่สายตาชาวโลก

\*เรียบเรียงภาพและข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ข่าวสด และเดลินิวส์

**ฟุตบอล** เป็นกีฬายอดฮิตของผู้คนทุกช่วงอายุทั่วโลก ไม่กี่ปีที่ผ่านมาเมืองไทยมีลีกฟุตบอลเกิดขึ้นหลายระดับ มีทีมน้อยใหญ่ผุดขึ้นมาจำนวนมาก การจะเป็นนักเตะชั้นเลิศต้องอาศัยการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกาย หลายคนสงสัยว่านักฟุตบอลอาชีพเขาทำอย่างไรถึงวิ่งได้ตลอด ๙๐ นาที บางครั้งต้องต่อเวลาอีก ๓๐ นาที ยิ่งแรงดีไม่มีเมตงานานขึ้นอยู่กับการเตรียมตัวก่อนแข่ง ในที่นี้เราจะพูดถึงการเติมพลังงานให้เต็มก่อนการแข่งขัน ซึ่งเกี่ยวข้องกับภารกิจกินอาหารก่อนลงแข่งนั่นเอง ต้องกินอะไร กินเมื่อไหร่ กินเท่าไร เรามีคำแนะนำมาฝากค่ะ

อันดับแรกเราต้องรู้จักร่างกายของเราก่อนว่าร่างกายเราใช้พลังงานจากอะไรเวลาเราเล่นฟุตบอล

ฟุตบอลเป็นการออกกำลังกายแบบไม่ต่อเนื่อง มีการหยุดพักเป็นช่วงๆ ที่เรียกว่า Intermittent exercise เช่นเดียวกับกีฬารักบี้หรือบาสเก็ตบอล ปริมาณการใช้พลังงานในการแข่งขันของนักฟุตบอลที่มีน้ำหนักตัว ๗๕ กิโลกรัมจะอยู่ที่ประมาณ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ซึ่งสูงมากเพราะว่าเทียบเท่ากับพลังงานทั้งวันของผู้หญิงตัวเล็กๆ หนึ่งคน ในบางเกมนักฟุตบอลอาชีพต้องวิ่งระยะทางประมาณ ๑๐-๑๓ กิโลเมตรเลยทีเดียว พลังงานที่ใช้นี้มาจากการเผาผลาญ “คาร์โบไฮเดรต” ที่สะสมในกล้ามเนื้อและตับในรูปของไกลโคเจน กล้ามเนื้อต้องการใช้พลังงานเพื่อการหดตัวและคลายตัว อาการล้าที่เกิดขึ้นท้ายเกมส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับกรดลaktic ของไกลโคเจนในเส้นใยกล้ามเนื้อ เมื่อพลังงานหมดกล้ามเนื้อก็จะหดตัวไม่ได้ ความสามารถในการวิ่งก็จะลดลงและเล่นได้แยกลงในช่วงสำคัญที่จะตัดสินผู้ชนะ และมักจะมีการทำประตูมากที่สุด



## กินให้อึด ก่อนลงสนาม (ฟุตบอล)

### หลักการเลือกอาหารก่อนแข่ง – เราควรกินอาหารก่อนไปเล่นฟุตบอลนานแค่ไหน

๓-๔ ชั่วโมงก่อนการออกกำลังกาย เป็นเวลาที่เหมาะสมที่จะรับประทานอาหาร เพื่อให้กระเพาะได้มีเวลาย่อยและดูดซึมสารอาหารให้เรียบร้อยก่อนเสียงนกหวีดเริ่มเกมจะดังขึ้น ผู้เล่นควรรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณ ๑-๔ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ข้อสำคัญที่แนะนำ คือ อย่ากินอาหารหนักก่อนแข่งไม่กี่นาที เพราะแทนที่เลือดจะไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ เลือดจะไปเลี้ยงกระเพาะอาหารแทน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอาการปวดท้องจุกเสียด หลักการที่ต้อง คือ เราควรกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่ทำให้เรารู้สึกสบายใจและมั่นใจ หากรู้สึกไม่อยากอาหาร เคี้ยวอะไรไม่ลงเนื่องจากความเครียด รู้สึกตื่นเต้นหรือกดดัน

ควรเปลี่ยนมากินอาหารเหลว เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก อาหารเสริมทางกีฬาแบบเหลว นมปั่นหรือน้ำผลไม้ปั่น เพราะอาหารเหล่านี้ย่อยง่ายและกินง่าย ถ้ามีการซ้อมหรือการแข่งขันก็ไม่ควรปล่อยให้กระเพาะอาหารว่าง ควรกินอาหารว่างเบาๆ ๑-๒ ชั่วโมง เช่น ซาลาเปา ขนมปังทาน้ำผึ้ง โยเกิร์ตรสผลไม้ อาหารเสริมแบบเหลวหรือกล้วย ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง โปรตีนสูง รสจัด ย่อยยาก มีกากใยอาหารสูง เพราะอาหารเหล่านี้จะใช้เวลานานในการย่อย ซึ่งอาจจะทำให้เราไม่สบายท้อง อาหารอีกหนึ่งประเภทที่ควรหลีกเลี่ยงก่อนแข่งคือเมนูใหม่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น เพิ่งจะมีคนแนะนำมาวันก่อนแล้วอยากลองของใหม่วันแข่ง การกินอาหารใหม่ก่อนการแข่งขันไม่ใช่เรื่องที่ดี เพราะเราไม่มีทางรู้ได้เลยว่าเมนูใหม่นั้นจะมีผลต่อการย่อยอาหารของเราหรือไม่ เพราะฉะนั้นเพื่อความแน่ใจ ควรกินอาหารที่เราคุ้นเคยและเคยลองกินแล้วว่าไม่มีปัญหากับเราแน่นอน



### ตัวอย่างอาหารสำหรับรับประทาน ๓-๔ ชั่วโมง ก่อนการออกกำลังกาย

- โจ๊ก / ข้าวต้ม + น้ำผลไม้
- กล้วยเตี๋ยวน้ำ / เกี๋ยวน้ำ + กล้วย
- อาหารเข้าจากธัญพืช / ซีเรียล + นมไขมันต่ำ
- ขนมปังปิ้ง / แขนวิช + กล้วย + น้ำผึ้ง
- สลัดผลไม้ โยเกิร์ตไขมันต่ำรสผลไม้
- พาสต้า / สปาเก็ตตี้ / ข้าว ซอสมะเขือเทศ หรือซอสที่มีไขมันต่ำ
- แพนเค้กหรือน้ำเชื่อม

### หากมีเวลาน้อย ๑-๒ ชั่วโมง ก่อนการออกกำลังกาย

- อาหารเสริมทางกีฬาแบบเหลว
- นมปั่นหรือผลไม้ผสมที่ดี (นม + ผลไม้ + โยเกิร์ต)
- สปอร์ตบาร์ / อาหารเสริมอัดแท่งทำจากธัญพืช
- ซีเรียลธัญพืช / คอร์นเฟลกธัญพืช
- โยเกิร์ตไขมันต่ำรสผลไม้
- ผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล ส้ม กล้วย

### หากมีเวลาน้อย ๑ ชั่วโมง ก่อนการออกกำลังกาย

- เครื่องดื่มเกลือแร่
- คาร์โบไฮเดรตเจล
- น้ำเชื่อมผลไม้
- เจลลี่

อาหารที่กินก่อนแข่ง นอกจากจะให้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตแล้ว อีกหนึ่งสิ่งที่ได้มาและสำคัญไม่แพ้กัน คือ “น้ำ” แต่แค่น้ำจากอาหารไม่เพียงพอ กับปริมาณน้ำที่ร่างกายเสียไปเมื่อออกกำลังกาย โดยเฉพาะในภูมิอากาศที่ทั้งร้อนและชื้นแบบบ้านเรา เราเสียน้ำไปกับเหงื่อ บัสสาวะ อุจจาระและทางลมหายใจ หลายงานวิจัยพบว่า สมรรถภาพในการวิ่งจะลดลง หากเราเสียน้ำไปมากกว่า ๒% ของน้ำหนักตัว เช่น ถ้าน้ำหนักตัว ๕๐ กิโลกรัม แล้วน้ำหนักลดลง ๑ กิโลกรัม หลังการออกกำลังกายก็อาจจะทำให้เล่นกีฬาได้แยกลง จึงต้องดื่มของเหลวเพื่อทดแทนส่วนที่เสียไป การดื่มน้ำดูเป็นเรื่องง่ายๆ แต่เป็นเรื่องที่นักฟุตบอลละเอียดมากที่สุด

ตัวเลือกของเครื่องดื่มที่เหมาะสมก่อนการออกกำลังกายนั้นมีหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นน้ำเปล่า น้ำเกลือแร่ นม น้ำผลไม้ หรือแม้แต่ชาชุป คนส่วนใหญ่จะถามว่าอันไหนดีที่สุด ต้องบอกเลยว่าถ้าเราเสีย

เหนือไม่มากและไม่ได้เป็นนักกีฬามืออาชีพ ขอแนะนำให้ดื่มน้ำเปล่าร่วมกับมื้ออาหาร เพราะน้ำเปล่าไม่มีพลังงานและเราก็ได้รับเกลือแร่จากอาหารอย่างเพียงพอแล้ว แต่ถ้ามีเวลาน้อยกว่า ๑ ชั่วโมงก่อนออกกำลังกาย และไม่สามารถกินอาหารมื้อหนักๆ ได้ แนะนำให้ดื่มเกลือแร่ เพราะน้ำเกลือแร่นอกจากจะให้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีสารน้ำและเกลือแร่อีกด้วย

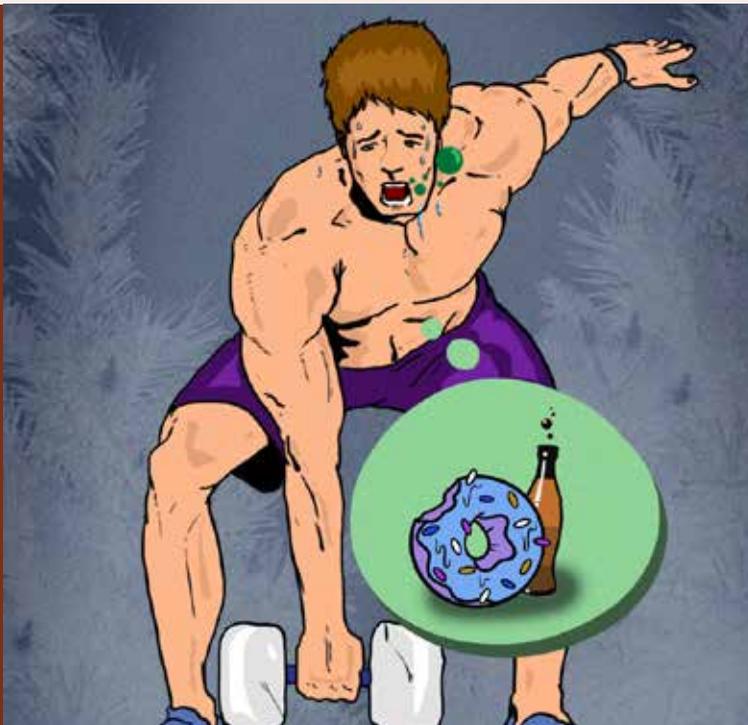
การจะดูว่าร่างกายเราขาดน้ำหรือไม่ ดูได้ง่ายๆ ที่สีของปัสสาวะ หากปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้มและมีกลิ่นคูล แสดงว่าเราต้องดื่มน้ำให้มากขึ้น ผู้เล่นควรดื่มน้ำร่วมกับมื้ออาหารให้เพียงพอในหนึ่งวันก่อนการแข่งขัน เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำในเช้าวันแข่ง รวมถึงจิบน้ำบ่อยๆ แม้จะไม่กระหายน้ำ ผู้เล่นควรเตรียมขวดน้ำของตนเองวางไว้ข้างสนาม ในที่ที่มองเห็นและหยิบมาดื่มได้ง่าย นอกจากนี้จะช่วยเตือนไม่ให้ลืมดื่มน้ำแล้ว ยังเป็นการสร้างสุขภาพอนามัยที่ดีอีกด้วย

เคล็ดลับอีกข้อหนึ่งที่ยากแนะนำคือถ้าเป็นไปได้ เครื่องดื่มของเราควรเป็นแบบที่เย็นหรือเก็บในที่เย็นด้วย (เช่น คุลเลอร์ ตู้เย็น แชน้ำแข็ง) เพราะความเย็นนอกจากจะช่วยบรรเทาความร้อนแล้ว ยัง

เพิ่มความอยากดื่มน้ำในอากาศที่ร้อนอีกด้วย

พลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับโปรแกรมการซ้อม ตารางการแข่งขันที่มีความหนัก ความถี่ และระยะไม่เท่ากันในแต่ละวันของสัปดาห์ ในแต่ละช่วงของฤดูกาลแข่งขัน ในช่วงปิดฤดูกาลหรือช่วงที่มีอาการเจ็บ ร่างกายก็ต้องการพลังงานน้อยลงกว่าปกติ การรับประทานอาหารก็ต่างไปในนักกีฬาแต่ละคน ผู้เล่นควรปรับรูปแบบการรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับกิจกรรมที่ต้องทำในวันก่อนลงเล่น ๓-๔ ชั่วโมง กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ กากใยอาหารน้อย และดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการนำปัสสาวะไปใช้ในกีฬาอื่นๆ ได้ด้วย

ในสโมสรฟุตบอลทีมใหญ่ๆ จะมีนักโภชนาการ การกีฬาคอยดูแลเรื่องอาหารการกินให้นักเตะ แต่สำหรับสโมสรเล็กๆ หรือคนทั่วไปที่ออกกำลังกายไม่มีใครมาคอยกำหนดเรื่องโภชนาการให้เราจึงควรมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์และโภชนาการ การกีฬาควบคู่ไปกับการฝึกฝนร่างกาย เพื่อเป็นตัวช่วยให้ไปถึงชัยชนะตามที่ใฝ่ฝัน ดังคำกล่าวที่ว่า “เตรียมตัวมาดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” ❏



## บริษัทเทคโนโลยียักษ์ใหญ่ของโลกเตรียมย้ายฐานไปเวียดนามหลังพบโควิด

กระทรวงอุตสาหกรรมและการค้าของเวียดนามเปิดเผยว่า บริษัทเทคโนโลยีรายใหญ่ที่สุดของโลกหลายเจ้าวางแผนที่จะเปลี่ยนเครือข่ายการผลิตมายังเวียดนามหลังสิ้นสุดการระบาดของโรคโควิด-๑๙

ก่อนหน้านี้บริษัท LG Electronics ได้ย้ายสายการผลิตสมาร์ตโฟนทั้งหมดจากเกาหลีใต้ไปยังเมืองไฮฟองทางตอนเหนือของเวียดนาม ส่วนบริษัท Panasonic ของญี่ปุ่นวางแผนย้ายสายการผลิตตู้เย็นและเครื่องซักผ้าขนาดใหญ่จากประเทศไทยไปยังเวียดนามในช่วงต้นเดือนกันยายน เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพด้านต้นทุน

ด้านบริษัท Foxconn ของไต้หวัน ผู้รับเหมารายใหญ่ของ Apple ได้ขยายการผลิตหูฟังไร้สายรุ่น AirPods ในเวียดนามเพิ่มเป็นสี่ล้านเครื่องในไตรมาสที่สองของปีนี้ คิดเป็นร้อยละ ๓๐ ของการผลิตแอร์พอดทั้งหมด

Foxconn ให้ข้อมูลว่า เวียดนามจะกลายเป็นศูนย์กลางการผลิตที่ใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยมีโรงงานสามแห่งในจังหวัดบักซาง ทางตอนเหนือของประเทศ นอกจากนี้ในช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมาบริษัท Apple ได้ระบุตำแหน่งงานจำนวนมากในเวียดนาม ลงบนเว็บไซต์ LinkedIn ทำให้เกิดกระแสคาดการณ์ว่า Apple อาจขยายฐานมายังเวียดนามด้วย

ผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์กับหนังสือพิมพ์ออนไลน์ VnExpress ว่า เวียดนามกลายเป็นจุดหมายปลายทาง การผลิตที่สำคัญของบริษัทข้ามชาติ เนื่องจากประสิทธิภาพในการควบคุมโควิด-๑๙ ในจำนวนประชากร ๙๖ ล้านคน มีรายงานว่ามีผู้ติดเชื้อเพียง ๓๗๒ รายและยังไม่มีผู้เสียชีวิต



## สหรัฐอเมริกาห้ามนำเข้าถุงมือยางจากมาเลเซีย

กลางเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา สำนักงานศุลกากรสหรัฐอเมริกาสั่งกักสินค้าที่ผลิตโดยบริษัทในเครือท้อปโกลฟ คอร์ป เบอร์ฮาร์ด ของมาเลเซีย ซึ่งเป็นผู้ผลิตถุงมือทางการแพทย์รายใหญ่ที่สุดของโลก หลังพบข้อสงสัยว่าบริษัทดังกล่าวอาจมีการบังคับใช้แรงงานเพื่อผลิตสินค้า

เว็บไซต์สำนักงานศุลกากรสหรัฐอเมริกา รายงานว่า บริษัทท้อปโกลฟ เซนติเรียน เบอร์ฮาร์ด และทีจีเมดิคัล เซนติเรียน เบอร์ฮาร์ด มีชื่ออยู่ในบัญชีบริษัทที่ถูกกักสินค้าโดยไม่มีการแจ้งรายละเอียดอธิบายการกักสินค้านี้ดังกล่าว แต่โดยทั่วไปทราบกันดีว่าคำสั่งกักสินค้านำเข้ามักเกี่ยวข้องกับการบังคับใช้แรงงาน

ด้านบริษัทท้อปโกลฟ ชี้แจงว่า เรื่องนี้อาจเกี่ยวกับประเด็นแรงงานต่างชาติ โดยเฉพาะเรื่องค่าธรรมเนียมการจัดการแรงงานที่บรรดาแรงงานต่างชาติต้องจ่ายให้กับตัวแทนจัดหางาน ทางบริษัทได้ติดต่อกับสำนักงาน

ศุลกากรสหรัฐอเมริกาเพื่อขอทราบรายละเอียดและจะพยายามแก้ปัญหาให้ได้โดยเร็ว

การห้ามนำเข้าผลิตภัณฑ์จากท้อปโกลฟ เกิดขึ้นในช่วงเวลาเดียวกับที่ความต้องการถุงมือทางการแพทย์และอุปกรณ์ในการป้องกันร่างกายในสหรัฐอเมริกาพุ่งสูง เนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ซึ่งสหรัฐอเมริกาได้รับผลกระทบรุนแรงมากกว่าประเทศอื่นใดในโลก



## แรงงานสิงคโปร์ในเอเชียเผย นายจ้างใช้โควิดระบาดเป็นข้ออ้างกำจัดสหภาพ

การระบาดของโควิด-๑๙ ทำให้ศูนย์กลางการผลิตเสื้อผ้าสำเร็จรูปแบรนด์ดังในจีน บังกลาเทศ อินเดีย กัมพูชา และพม่า ถูกยกเลิกคำสั่งซื้อ คิดมูลค่าความเสียหายหลายพันล้านดอลลาร์ ความต้องการแรงงานลดลง ส่งผลให้คนงานหลายแสนคนต้องตกงาน ชี้ นายจ้างใช้ข้ออ้างนี้ในการกำจัดสหภาพแรงงานของพวกเขา

วิกฤตที่เกิดขึ้นกลายเป็นช่องทางให้บรรดานายจ้างมุ่งเป้าไปที่สหภาพซึ่งมักกดดันเรียกร้องการปรับเพิ่มค่าแรงและสภาพการทำงานที่ดีขึ้น ในเมียนมามีคนงาน ๒๙๘ คน ถูกไล่ออกจากโรงงาน Rui Ning ที่ผลิตเสื้อผ้าให้แบรนด์ดังอย่าง Zara ในเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ทั้งที่ก่อนการระบาดของโควิด-๑๙ ภาคสิ่งทอของประเทศถูกมองว่าเป็นสัญญาณแห่งความรุ่งเรือง

แรงงานซึ่งเป็นสมาชิกสหภาพได้เขียนจดหมายถึงอามันซีโอ ออร์เตกา ผู้ก่อตั้งและประธานบริษัทอินดิเท็กซ์ กรุ๊ป ที่เป็นเจ้าของแบรนด์ซาราว่า “ผู้ที่ร่ำรวยในระดับนี้คงไม่จำเป็นต้องทำอะไรจากการระบาดของโรคด้วยการกำจัดสหภาพ” ขณะที่บริษัทอินดิเท็กซ์ออกมาชี้แจงว่า บริษัทตระหนักถึงข้อพิพาทแรงงานที่เกิดขึ้นและได้เข้าถึงระเบียบปฏิบัติของบริษัทซึ่งห้ามมิให้มีการเลือกปฏิบัติต่อผู้แทนแรงงาน

ขณะเดียวกันแรงงานในอุตสาหกรรมผลิตเสื้อผ้าสำเร็จรูปของกัมพูชาเองก็กำลังประสบปัญหาการเลิกจ้าง นางปอ สีนา แกนนำแรงงานชาวเขมรกล่าวว่า มีแรงงานและสหภาพถูกเลิกจ้างมากกว่าสองพันคน ชี้ว่า รายผู้ที่ออกมาเรียกร้องยังถูกแจ้งข้อหา เช่น ผู้แทนสหภาพแรงงาน เขมรโพสต์เฟซบุ๊กประท้วงการเลิกจ้างคนงานหลายสิบคนจากโรงงาน Superl ชานกรุงพนมเปญ ซึ่งผลิตกระเป๋าหนึ่งสำหรับแบรนด์แฟชั่นเช่น Michael Kors, Tory Burch และ Kate Spade สีลิบแปดชั่วโมงหลังจากนั้น เธอถูกคุมขังด้วยข้อหาช่วยปลุกปั่น แม้จะได้รับการปล่อยตัวในอีก ๕๕ วันต่อมา แต่ยังคงตั้งข้อหาอยู่



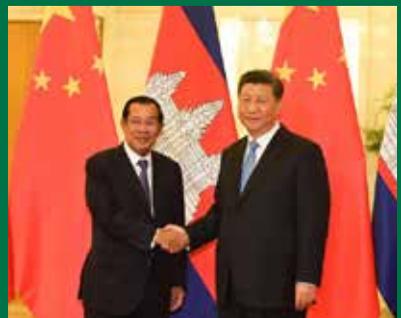
## ข้อตกลงการค้ากับพม่า-จีน ราบรื่น

เดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา นายจาง ชาน รัฐมนตรีกระทรวงพาณิชย์จีน และนายปาน สรศักดิ์ รัฐมนตรีกระทรวงพาณิชย์กัมพูชา ได้ประกาศข้อสรุปการเจรจาข้อตกลงการค้าเสรีจีน-กัมพูชา ผ่านระบบวิดีโอคอนเฟอเรนซ์ โดยข้อตกลงดังกล่าวคาดว่าจะลงนามกันภายในปีนี้

“ข้อสรุปของการเจรจาข้อตกลงการค้าเสรีที่ประสบความสำเร็จในระยะเวลาอันสั้น สะท้อนความมุ่งมั่นอย่างชัดเจนของผู้นำทั้งสองชาติในการสร้างความสัมพันธ์ให้ใกล้ชิดกันยิ่งขึ้น ข้อตกลงการค้าเสรีจะสร้างประโยชน์ทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างมากต่อประชาชนสองฝ่าย” กระทรวงพาณิชย์กัมพูชาระบุในคำแถลง

ข้อมูลของสถานทูตจีนในกัมพูชาระบุว่าปี ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา การค้าสองทางระหว่างสองประเทศมีมูลค่าอยู่ที่ ๙๔๐ ล้านดอลลาร์ โฆษกกระทรวงพาณิชย์กัมพูชากล่าวกับสำนักข่าวซินหัวของจีนว่า กัมพูชามองจีนเป็นตลาดขนาดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรของประเทศ เช่น ข้าว มันสำปะหลัง กัญชง และมะม่วงขลุ่ย

“เมื่อลงนามข้อตกลงแล้ว ข้อตกลงนี้จะทำให้เราเข้าถึงตลาดได้มากขึ้น และแน่นอนว่าปริมาณการค้าและการลงทุนระหว่างสองประเทศจะขยายตัวมากขึ้นไปอีก” โฆษกกระทรวงพาณิชย์กัมพูชาย้ำว่าข้อตกลงจะเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างประชาคมที่มีอนาคตร่วมกันสำหรับกัมพูชาและจีน



## โฮจิมินห์จะเริ่มเก็บเงินค่าขัรบรถเข้าเมือง แก้ปัญหาจราจรติดขัด

ตั้งแต่ปี ๒๕๖๔ เป็นต้นไป ทางการนครโฮจิมินห์ ของเวียดนาม จะเริ่มเก็บค่าธรรมเนียมผู้ที่ขัรบรถเข้ามาในเขตใจกลางเมือง หลังสมาชิกสภาประชาชนมีมติส่งเสริมระบบขนส่งสาธารณะและควบคุมจำนวนรถยนต์ส่วนบุคคลในเมืองซึ่งเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจของประเทศ

รายงานระบุว่า คนขัรบรถจะต้องจ่ายค่าธรรมเนียมเมื่อพวกเขาเข้ามาในเขตใจกลางเมืองตั้งแต่ปี ๒๕๖๔-๒๕๖๘ โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะคอยสำรวจตรวจสอบการปล่อยไอเสียรถยนต์และเก็บค่าธรรมเนียมมลพิษสิ่งแวดล้อมระหว่างปี ๒๕๖๔-๒๕๗๓ ด้วย

สภาประชาชนนครโฮจิมินห์ระบุว่า แผนครั้งนี้สำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงความเป็นอยู่ของชาวเมือง พร้อมย้ำว่าการปรับปรุงระบบขนส่งสาธารณะและการจำกัดจำนวนรถส่วนบุคคลต้องดำเนินการไปพร้อมกัน

ก่อนหน้านี้ หน่วยงานด้านคมนาคมของนครโฮจิมินห์ได้เสนอมาตรการหลากหลายที่จะกระตุ้นการใช้งานระบบขนส่งสาธารณะ อาทิ การสร้างเครือข่ายรถโดยสารสาธารณะที่มีประสิทธิภาพภายในปี ๒๕๗๓ จัดช่องทางเฉพาะสำหรับรถโดยสาร เร่งเครื่องโครงการรถไฟฟ้าและรถโดยสารด่วนพิเศษ รวมถึงการให้บริการรถจักรยานยนต์สาธารณะและจักรยานไฟฟ้าให้เข้า

กระทรวงคมนาคมระบุว่า ระหว่างปี ๒๕๖๔-๒๕๖๘ นครโฮจิมินห์ควรมุ่งเน้นการปรับปรุงบริการรถโดยสารและการจัดการกับจำนวนรถส่วนบุคคลในย่านใจกลางเมือง และระหว่างปี ๒๕๖๙-๒๕๗๓ จะเปลี่ยนไปมุ่งเน้นที่พัฒนาระบบขนส่งมวลชนและลดจำนวนรถส่วนบุคคลอย่างต่อเนื่อง



## ลาวเดินหน้า 'เขื่อนหลวงพระบาง' บนแม่น้ำโขง

รัฐบาลลาวผลักดันโครงการเขื่อนไฟฟ้าหลวงพระบางขนาด ๑,๔๐๐ เมกะวัตต์ ซึ่งจะเป็นเขื่อนแห่งที่สามซึ่งมีขนาดใหญ่ที่สุดบนแม่น้ำโขง ขณะที่รัฐบาลกัมพูชา ไทย และเวียดนาม ได้แสดงความวิตกกังวลต่อลาว และร้องขอเวลาในการประเมินผลกระทบให้มากขึ้น หลังกระบวนการปรึกษาหารือของคณะกรรมการกิจการเกี่ยวกับโครงการเสร็จสิ้นลงเมื่อวันที่ ๓๐ มิถุนายนที่ผ่านมา

การศึกษาของคณะกรรมการแม่น้ำโขงได้แสดงให้เห็นว่า เขื่อนบนแม่น้ำโขงสายหลักสามารถสร้างความเสียหายต่อพื้นที่เกษตรปลายน้ำ จากการกีดขวางการไหลของตะกอนลงสู่พื้นที่สามเหลี่ยมปากแม่น้ำและขัดขวางการอพยพของปลา

อย่างไรก็ตาม สนธิสัญญาแม่น้ำโขงปี ๒๕๓๘ ไม่ได้ให้อำนาจกับ ๓ ประเทศเพื่อนบ้านในการยับยั้งโครงการใดในลาว ขณะที่การพัฒนาเขื่อนไฟฟ้าเป็นหัวใจสำคัญในแผนการของลาวที่จะส่งออกพลังงานไฟฟ้าราว ๒๐,๐๐๐ เมกะวัตต์ ให้กับประเทศเพื่อนบ้านภายในปี ๒๕๗๒

โครงการก่อสร้างเขื่อนแม่น้ำโขง ๒ แห่ง คือ เขื่อนไซยะบุรี ขนาด ๑,๒๘๕ เมกะวัตต์ และเขื่อนดอนสะโฮง ขนาด ๒๖๐ เมกะวัตต์สร้างเสร็จสมบูรณ์ในปีที่ผ่านมา แม้จะมีเสียงคัดค้านจากกลุ่มสิ่งแวดล้อมและเมื่อเขื่อนไฟฟ้าใหม่เหล่านี้เริ่มการผลิต ระดับน้ำในแม่น้ำลดลงสู่ระดับต่ำสุดในรอบมากกว่า ๕๐ ปี



เพียรพร ดีเทศน์ นักบรรณคดีจากองค์การแม่น้ำนานาชาติ กล่าวว่า กระบวนการปรึกษาหารือไม่เคยนำไปสู่การถกเถียงถึงผลกระทบหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากโครงการเขื่อนไฟฟ้าเหล่านี้ ดังนั้นคำถามจากประชาชน องค์กรอิสระ และรัฐบาล จึงไม่เคยได้รับคำตอบที่เหมาะสม ✦

## เด็กสิบล้านคนทั่วโลกอาจไม่ได้กลับไปเรียนหลังสิ้นสุดโควิด-๑๙

'Save the Children' องค์กรการกุศลของอังกฤษออกมาเตือนว่า การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่กำลังจะทำให้เกิดภาวะฉุกเฉินด้านการศึกษาอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ทำให้เด็ก ๘.๗ ล้านคนทั่วโลกซึ่งได้รับผลกระทบจากการปิดโรงเรียนและมีความเสี่ยงสูงที่จะไม่ได้กลับไปเรียนอีก

'Save the Children' อ้างถึงข้อมูลขององค์กรการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือยูเนสโก ซึ่งระบุว่า มาตรการควบคุมการระบาดของโรคโควิด-๑๙ ทำให้เด็กและเยาวชนถึง ๑,๖๐๐ ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ ๘๐ ของจำนวนนักเรียนนักศึกษาทั่วโลกไม่ได้ไปโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย โรคโควิด-๑๙ ทำให้ระบบเศรษฐกิจล่มสลาย ทำให้เด็ก ๘๐-๑๑๗ ล้านคนเข้าสู่ภาวะยากจน และอาจหมดสิ้นโอกาสทางการศึกษา ขณะเดียวกันก็มีคนหนุ่มสาวจำนวนมากที่ต้องทิ้งการเรียนเพื่อเข้าสู่ตลาดแรงงานและต้องออกจากโรงเรียนอย่างถาวร



## ทวิตเตอร์ถูกวิจารณ์เรื่องความปลอดภัยหลังบัญชีคนดังถูกแฮก

เดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา แอปพลิเคชันสังคมออนไลน์ชื่อดังอย่างทวิตเตอร์ ถูกแฮกเกอร์ แฮกบัญชีคนดังหลายคน อาทิ นายโจ ไบเดน ผู้สมัครตัวแทนพรรคเดโมแครตชิงประธานาธิบดีสหรัฐฯ อดีตประธานาธิบดีบารัค โอบามา คานเย เวสต์ แร็ปเปอร์ชื่อดัง คิม คาร์เดเชียน ดาราเรียลลิตี้ เจฟฟ์ เบซอส ซีอีโอบริษัทอเมซอน และอีลอน มัสก์ ผู้ก่อตั้งเทสลา ฯลฯ

แฮกเกอร์ได้ทวิตหอกให้ผู้ติดตามโอนเงินบิตคอยน์ไปยังบัญชีต่างๆ โดยอ้างว่าเป็นการรณรงค์บริจาคเงินคืนแก่สังคม ทำให้คนถูกหลอกโอนเงินไปแล้วกว่า ๔๐๐ ครั้ง มูลค่ารวม ๑๒๐,๐๐๐ ดอลลาร์สหรัฐฯ (ราว ๓.๘ ล้านบาท) ผู้ถูกหลอกครั้งหนึ่งมีบัญชีในตลาดบิตคอยน์สหรัฐฯ หนึ่งในสี่มีบัญชีในยุโรป และอีกหนึ่งในสี่มีบัญชีในเอเชีย

หลังเกิดเหตุราวหนึ่งชั่วโมง ทีมงานของทวิตเตอร์ได้ทำให้ verified account ไม่สามารถทวิตข้อความได้เพื่อจำกัดความเสียหาย และดำเนินการแก้ไขอย่างเร่งด่วน ในเวลาต่อมา ทางบริษัทได้ออกมาชี้แจงว่า แฮกเกอร์ขโมยรหัสของพนักงานเข้าระบบภายในแล้วแฮกบัญชีทวิตเตอร์ของผู้มีชื่อเสียง พร้อมกับยืนยันว่าความเสียหายเกิดขึ้นกับทวิตเตอร์ ไม่ใช่ผู้ใช้

การโจมตีครั้งนี้นับเป็นเหตุโจมตีทางไซเบอร์ครั้งใหญ่ที่สุดที่ทวิตเตอร์เผชิญ ทำให้ทวิตเตอร์ถูกวิจารณ์เรื่องมาตรการรักษาความปลอดภัยอย่างหนัก ศูนย์เพื่อความก้าวหน้าอเมริกัน ซึ่งเป็นหน่วยงานอิสระทวิตว่า เหตุการณ์นี้ถือเป็นเรื่องร้ายแรงและจะร้ายแรงยิ่งขึ้นในช่วงวันที่ ๓ พฤศจิกายน ซึ่งเป็นวันเลือกตั้งประธานาธิบดีสหรัฐฯ ขณะที่เทรลอปพิทส์ บริษัทรักษาความปลอดภัยด้านเทคโนโลยีชี้ว่า การที่ทวิตเตอร์ใช้เวลาจนถึง ๕ ชั่วโมงกว่าจะจัดการปัญหาได้ ถือเป็นการรับมือที่ล่าช้าอย่างไม่น่าเชื่อ



การแฮกลักษณะนี้นับเป็นเรื่องที่น่ากังวลมาก เพราะไม่เพียงบัญชีผู้มีชื่อเสียงจะถูกนำไปใช้เพื่อหลอกเอาเงินเท่านั้น แต่ผู้นำโลกจำนวนมาก เช่น โดนัลด์ ทรัมป์ ใช้ทวิตเตอร์เพื่อประกาศนโยบายสำคัญ การที่แฮกเกอร์สามารถยึดครองบัญชีผู้ใช้ของผู้นำเหล่านี้ได้ จึงอาจทำให้เกิดผลกระทบร้ายแรงตาม

## IMF เตือนรัฐบาลทั่วโลก หนีสูงสุดเป็นประวัติการณ์

กองทุนการเงินระหว่างประเทศ (IMF) เรียกร้องให้รัฐบาลประเทศต่างๆ ระมัดระวังเรื่องการใช้งบประมาณให้มากขึ้น เนื่องจากขณะนี้รัฐบาลทั่วโลกก็ยืมเงินเพื่อพยุงเศรษฐกิจที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดใหญ่ของโควิด-19 จนระดับหนี้ก็อาจทะยานสู่ระดับสูงสุด

IMF ระบุว่า แม้รัฐบาลจะได้รับประโยชน์จากต้นทุนการกู้ยืมที่ต่ำเป็นประวัติการณ์และอัตราดอกเบี้ยจะยังคงต่ำอยู่เช่นนี้ต่อไปอีกนาน แต่ปัญหาที่จะตามมาคือ การกู้เงินจำนวนมากเพื่อรองรับการระบาดและช่วยพยุงภาคธุรกิจไม่ให้ล้มละลาย จะทำให้เกิดหนี้มากกว่าร้อยละ ๑๐๐ ของผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศทั่วโลก

กองทุน IMF เตือนว่าต้นทุนการกู้เงินอาจเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับประเทศเศรษฐกิจเกิดใหม่และตลาดชายขอบ ประเทศที่เข้าสู่ภาวะวิกฤติพร้อมหนี้จำนวนมากและเศรษฐกิจถดถอยเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จำเป็นจะต้องหันกลับไปใช้นโยบายที่สมดุล



วิกเตอร์ แกสปาร์ และกิต้า โกปีเนท หัวหน้านักเศรษฐศาสตร์ของ กองทุน IMF ให้คำแนะนำว่า

“รัฐบาลจะต้องดำเนินการตามแผนการคลังระยะกลางที่น่าเชื่อถือโดยอาศัยการปรับปรุงการระดมรายได้ (เข้ารัฐ) รวมถึงการลดการหลีกเลี่ยงภาษีให้น้อยที่สุด ใช้อัตราภาษีก้าวหน้าให้มากขึ้นในบางกรณี การกำหนดต้นทุนการปล่อยคาร์บอน และมีประสิทธิภาพการใช้จ่ายที่สูงขึ้น”

## ปี ค.ศ. ๒๐๐๐ โลกอาจมีประชากรต่ำกว่าที่เคยคาดการณ์

สถาบันชีวิตและประเมินผลสุขภาพ ( Institute for Health Metrics and Evaluation -IHME) ของมหาวิทยาลัยวอชิงตัน เปิดเผยผลการศึกษาเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา โดยระบุว่า เมื่อถึงปีคริสต์ศักราช ๒๑๐๐ หรือในปี พ.ศ.๒๖๔๓ โลกจะมีประชากรเพียง ๘,๘๐๐ ล้านคน น้อยกว่าการคาดการณ์ปัจจุบันของสหประชาชาติ ๒,๐๐๐ ล้านคน โดยเป็นผลจากอัตราการเกิดที่ลดลงและการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุ

ผลการศึกษาระบุว่า ในปลายคริสต์ศตวรรษนี้ กว่า ๑๘๒ ประเทศ (จาก ๑๙๕ ประเทศทั่วโลก) จะมีการทดแทนของประชากรต่ำกว่าระดับการทดแทนที่จำเป็นในการรักษาจำนวนประชากรไว้ในระดับเดิม มากกว่า ๒๐ ประเทศ เช่น ญี่ปุ่น สเปน อิตาลี โปรตุเกส เกาหลีใต้ โปแลนด์ และประเทศไทย โดยจะมีประชากรลดลงอย่างน้อยครั้งหนึ่ง

ขณะที่ประเทศจีนจะมีประชากรลดลงเกือบครึ่ง โดยจะมีประชากรลดลงจาก ๑,๔๐๐ ล้านคนในปัจจุบัน เหลือเพียง ๗๓๐ ล้านคนใน ๘๐ ปีข้างหน้า

อย่างไรก็ตาม ประเทศในแถบแอฟริกาตอนใต้ทะเลทรายซาฮาราจะมีประชากรเพิ่มขึ้นเป็น ๓ เท่า เป็น ๓,๐๐๐ ล้านคน เพียงไนจีเรียประเทศเดียวก็คาดว่าจะมีประชากรเพิ่มเป็นเกือบ ๘๐๐ ล้านคนเป็นรองแค่อินเดียที่จะมีประชากร ๑,๑๐๐ ล้านคนเท่านั้น

ผู้อำนวยการของ IHME ให้ความเห็นว่า ผลการศึกษาที่ออกมาถือเป็นข่าวดีสำหรับสิ่งแวดล้อม เพราะระบบการผลิตอาหารจะลดความตึงเครียดลง และทำให้ปริมาณการปล่อยคาร์บอนลดลง ซ้ำยังเป็นการเพิ่มโอกาสทางเศรษฐกิจของเขตตอนใต้ทะเลทรายซาฮาราอีกด้วย



## ตำรวจยุโรปจับมือกลายเป็นพิมพ์ธนบัตรปลอม

เมื่อกลางเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา เจ้าหน้าที่ตำรวจในหลายประเทศของทวีปยุโรปได้ร่วมมือกันหลายแก๊งพิมพ์ธนบัตรปลอมซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับตระกูลมาเฟีย พร้อมกับจับกุมผู้ต้องสงสัย ๔๔ คน ในอิตาลี ฝรั่งเศส และเบลเยียม

OCRFM หน่วยตำรวจฝรั่งเศสซึ่งมีหน้าที่ปราบปรามการพิมพ์ธนบัตรปลอม ให้ข้อมูลว่า ทางหน่วยงานได้ประสานกับหน่วยตำรวจยุโรป หรือยูโรโพล ร่วมกันสอบสวนนานนับปี ในที่สุดก็สามารถจับกุมผู้ต้องสงสัย ๔๐ คนในอิตาลี ๓ คนในฝรั่งเศส และ ๑ คนในเบลเยียม ทั้งยังสามารถยึดเงินสดจำนวน ๘ ล้านยูโร หรือราว ๘.๑ ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ และทรัพย์สินอื่นๆ อีกเป็นมูลค่า ๘ ล้านยูโร

แก๊งพิมพ์ธนบัตรปลอมกลุ่มนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับตระกูลมาเฟีย “คามอร์รา” ทางภาคใต้ของอิตาลี ธนบัตรปลอมที่ผลิตส่วนใหญ่เป็นธนบัตรใบละ ๕๐ ยูโร โดยมีมูลค่าหน้าธนบัตรประมาณ ๑๐ ล้านยูโร เจ้าหน้าที่ตำรวจให้สัมภาษณ์ว่า ช่วงหลายปีมานี้ ธนบัตรปลอมที่มีคุณภาพสูงร้อยละ ๘๐ มาจากประเทศอิตาลี และตระกูลมาเฟีย “คามอร์รา” ก็ผูกขาดธุรกิจนอกกฎหมายนี้อยู่



## หลักฐานใหม่ชี้มนุษย์อพยพสู่ทวีปอเมริกาตั้งแต่ ๑๑,๐๐๐ ปีก่อน

มีการขุดพบโบราณวัตถุซึ่งเป็นเครื่องมือหินของมนุษย์เกือบ ๒,๐๐๐ ชิ้น ที่ถ้ำ Chiquihuite บนภูเขาสูงทางตอนกลางของเม็กซิโก โดยการค้นพบนี้เป็นหลักฐานยืนยันถึงการที่บรรพบุรุษของชนพื้นเมืองอเมริกันได้อพยพเข้ามาอาศัยในทวีปอเมริกาตั้งแต่ ๓๓,๐๐๐ ปีก่อน ซึ่งเร็วกว่าที่เคยคาดกันไว้ถึง ๑๕,๐๐๐ ปี

ทีมนักโบราณคดีนานาชาติเผยแพร่รายงานการค้นพบดังกล่าวถึง ๒ ฉบับในวารสาร Nature โดยระบุว่าในบรรดาโบราณวัตถุจำนวนมาก มีเครื่องมือหินบางชิ้นที่สามารถตรวจสอบหาอายุด้วยคาร์บอนกัมมันตรังสีได้ถึง ๓๑,๐๐๐ - ๓๓,๐๐๐ ปี แต่ไม่พบซากโครงกระดูกหรือร่องรอยดีเอ็นเอของมนุษย์ในถ้ำแห่งนี้แต่อย่างใด

ผลการวิเคราะห์ชี้ว่า มนุษย์โบราณได้เข้าอยู่อาศัยและใช้งานถ้ำดังกล่าวอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาราว ๒๐,๐๐๐ ปี โดยอาจอพยพเข้ามาอาศัยเป็นประจำในบางฤดูกาลของทุกปี ซึ่งน่าจะเป็นส่วนหนึ่งของวงจรการโยกย้ายถิ่นฐานเพื่อการดำรงชีวิตในแบบของพวกเขา

ก่อนหน้านี้ คำถามที่ว่ามนุษย์ยุคใหม่หรือโฮโมเซเปียนส์เดินทางมาถึงทวีปอเมริกาได้อย่างไรและเมื่อใดนั้น ยังคงเป็นที่ถกเถียงกันอย่างกว้างขวาง เนื่องจากปัจจุบันมีการค้นพบหลักฐานใหม่หลายชิ้นที่ชี้ว่ามนุษย์มาถึงดินแดนแห่งนี้ก่อนช่วง ๑๑,๕๐๐ ปีที่แล้ว อันเป็นยุคสมัยที่นักมานุษยวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่าบรรพบุรุษของชนพื้นเมืองอเมริกันจากพื้นที่แถบไซบีเรีย ได้เดินทางข้ามสะพานแผ่นดินเบริงเจีย (Beringia Land Bridge) ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในยุคน้ำแข็ง เข้ามาอาศัยในทวีปอเมริกาเป็นครั้งแรก



รายงานวิจัยหนึ่งในสองฉบับข้างต้นชี้ว่า ประชากรมนุษย์ยุคใหม่ที่เดินทางมาถึงทวีปอเมริกาเป็นรุ่นแรกเมื่อราวสามหมื่นปีก่อนนั้นมีจำนวนน้อย และอาจอพยพโดยใช้วิธีล่องเรือหรือแพเลาะมาตามชายฝั่งมหาสมุทรแปซิฟิก และยังระบุว่า ผู้บุกเบิกบางกลุ่มไม่อาจอยู่อาศัยได้ในดินแดนแห่งใหม่ และตายลงโดยไม่ทิ้งลูกหลาน ผู้สืบเชื้อสายเอาไว้ แต่ผู้รอดชีวิตส่วนใหญ่ได้กระจายกันไปตั้งหลักแหล่งทั่วภูมิภาคอเมริกาเหนือ โดยปรากฏหลักฐานในถ้ำและสถานที่ต่างๆ อีกอย่างน้อย ๔๒ แห่ง ซึ่งยังไม่แน่ชัดว่าผู้บุกเบิกเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับสายเลือดกับกลุ่มชนที่ให้งำเนิดวัฒนธรรมโคลวิส (Clovis Culture) ในเวลาต่อมาหรือไม่ ❖

## เด็กไทยชิง ๒ รางวัลชนะเลิศโครงงานระดับโลก GLOBE

สำนักงานใหญ่โครงการ GLOBE ภายใต้การดูแลสนับสนุนขององค์การนาซา (NASA) จัดงานประชุมวิชาการเสมือนจริงระดับนานาชาติ ด้านวิทยาศาสตร์ ในรูปแบบออนไลน์ สนับสนุนให้นักเรียนทั่วโลกส่งผลงานวิจัยเข้ามาประกวด เพื่อร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำงานวิจัย

ผลปรากฏว่า งานวิจัยของเด็กไทยสามารถคว้ารางวัลชนะเลิศได้ถึง ๒ ชิ้นงาน ประกอบด้วย

การประกวด 2020 GLOBE International Virtual Science Symposium (IVSS 2020)

มีผลงานวิจัยที่ส่งเข้าร่วมประกวดทั้งหมด ๒๖๓ เรื่อง จาก ๒๙ ประเทศทั่วโลก รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ผลงานวิจัยเรื่อง ความเชื่อทางศาสนามีผลต่อแหล่งเพาะพันธุ์ยุงที่เกาะสมุย ประเทศไทย โดยสำรวจด้วยภาพถ่ายจากโดรน (Drone) และการสำรวจโดยใช้ GLOBE Observer: Habitat Mapping App (Faith-based Communities Affecting Breeding Sites of Mosquito Larvae at Samui Island, Thailand, using Drone Imagery and GLOBE Observer: Habitat Mapping App)

คณะผู้วิจัยคือ นางสาววิศรดา เกียรติยศเจริญ นางสาวปารมिता แสงห้าว และ นางสาววิรินดา มีแก้ว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียน สามเสนวิทยาลัย

การประกวด 2020 International Virtual Science Symposium ZIKA PROJECT (ZIKA IVSS project 2020)

มีผลงานวิจัยที่ส่งเข้าประกวดทั้งหมด ๓๒ ชิ้นงานจาก ๑๐ ประเทศ รางวัลชนะเลิศได้แก่ ผลงานวิจัยเรื่อง นิเวศวิทยาของลูกน้ำยุงในพื้นที่ที่แตกต่างกันบริเวณหาดราชวมงคล จังหวัดตรัง (Mosquito Larvae Diversity and Abundance Relation to Land Cover in Coastal Area in Trang Province, Thailand)

คณะผู้วิจัยคือ เด็กหญิงปิยาพัชร เพชรหิน เด็กชายสุรยุทธ คงจันทร์ เด็กหญิงกัลยกร ทองสงไสม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ ๒ โรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬารามราชวิทยาลัย ตรัง



## สองเยาวชนนักพัฒนา แชมป์การแข่งขัน Swift Student Challenge งาน WWDC2020

เนื่องจากสถานการณ์ COVID-19 ทำให้ปีนี้บริษัท Apple ตัดสินใจจัดงานชุมนุมนักพัฒนา WWDC 2020 ออนไลน์เต็มรูปแบบเป็นครั้งแรก และได้จัดการแข่งขัน Swift Student Challenge เปิดโอกาสให้นักพัฒนาที่เป็นนักเรียนนักศึกษาจากทั่วโลกเขียนโค้ดสร้างฉากแบบอินเทอร์แอคทีฟบนแอป Swift Playgrounds ที่สามารถเล่นได้ภายใน ๓ นาทีส่งเข้าประกวด และมีเยาวชนนักพัฒนาไทยได้รับรางวัลชนะเลิศถึง ๒ คน ได้แก่

นางสาวพอใจ รางศรี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนวาริช จังหวัดเชียงใหม่ นำเสนอผลงาน HappHear แอปพลิเคชันช่วยเหลือผู้พิการทางการสื่อสารในกรณีฉุกเฉิน เมื่อกดเข้าไปแอปจะพบไอคอนแสดงรูปภาพแทนถึงสถานการณ์ต่างๆ ให้เลือก เมื่อกดไอคอน แอปจะส่งเสียงขอความช่วยเหลือดังออกมา เพื่อให้คนรอบตัวในบริเวณนั้น สามารถช่วยเหลือและประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ได้ทันที

นายภูมิ เฟิงหิรัญ บัณฑิตจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัย อัสสัมชัญ นำเสนอผลงานแอปพลิเคชันสร้างตารางเรียนใหม่มหาวิทยาลัย ช่วยสร้างตารางเรียนสำหรับการลงทะเบียนโดยเลือกวิชาในกลุ่มเรียนที่ต้องการลง จากนั้นโปรแกรมจะคำนวณตารางทุกความเป็นไปได้โดยใช้ Algorithm ที่ดัดแปลงมาจาก Depth first search เพื่อให้การคำนวณออกมาได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ



## ทีมนักเรียนไทยคว้าอันดับสี่ การแข่งขันฟิสิกส์สัประยุทธ์ระดับนานาชาติ (International Young Physicists' Tournament: IYPT)

การแข่งขันฟิสิกส์สัประยุทธ์ออนไลน์ IYPT New Zealand Online Tournament 2020 ณ สาธารณรัฐโรมานีเย เมื่อวันที่ ๑๐-๑๒ กรกฎาคมที่ผ่านมา ทีมประเทศไทยสามารถทำคะแนน ๑๕๑.๕ คว้าอันดับสี่ของการแข่งขัน เป็นรองแชมป์เก่าจากสิงคโปร์ ออสเตรีย และนิวซีแลนด์ตามลำดับ

โดยที่นักเรียนผู้แทนประเทศไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันได้แก่  
นายภัทรพล ธนลิขิต โรงเรียนกำเนิดวิทย์  
นายกันตพงศ์ กิตติยามาศ โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย  
นายมิ่งขวัญ รัตนศิริ โภคทรัพย์ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์  
นางสาวภาณิสรา หมวดสง โรงเรียนนานาชาติคอนคอร์เดีย  
นางสาวณัฐณิชา เรียรธัญญกิจ โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย



## ทีม 'won-SpaceY' ชิงแชมป์ Space Flying Robot Programming Challenge 2020

เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้วสำหรับการแข่งขันโครงการ Space Flying Robot Programming Challenge 2020 (SRPC2020) ซึ่งจัดโดยสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ร่วมกับองค์กรสำรวจอวกาศแห่งญี่ปุ่น (Japan Aerospace Exploration Agency: JAXA) และหน่วยงานพันธมิตร เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา งานนี้เป็นการแข่งขันเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ควบคุมหุ่นยนต์ Astrobee ให้ปฏิบัติภารกิจซ่อมแซมสถานีอวกาศที่ชำรุดเนื่องจากอุกกาบาตพุ่งชน โดยใช้เซิร์ฟเวอร์ของ JAXA ประเทศญี่ปุ่นทำการแข่งขันและแสดงผลจำลอง

ผู้ชนะเลิศได้แก่ ทีมวอน สเปซวาย (won-SpaceY) ซึ่งประกอบด้วย นายธีรโชติ เมืองจันทน์ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สาขาวิชาเทคโนโลยีวิศวกรรมแมคคาทรอนิกส์ ภาควิชาเทคโนโลยีวิศวกรรมเครื่องกล นายตุลา ชิวชาติเกษม นักศึกษาชั้นปีที่ ๒ สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และนายสิริภพ เวสน์ไพบูลย์ นิสิตชั้นปีที่ ๑ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทีมชนะเลิศจะได้เป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขัน Kibo Robot Programming Challenge 2020 รอบชิงแชมป์เอเชีย ณ ศูนย์อวกาศสึกุเบ ประเทศญี่ปุ่น ในเดือนกันยายนนี้



## นักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติ มหิดล ชนะเลิศการแข่งขันแผนธุรกิจระดับนานาชาติ Thailand MICE Youth Challenge 2020

"Thailand MICE Youth Challenge 2020" การแข่งขันที่เปิดโอกาสให้เยาวชนไทยได้แสดงศักยภาพความคิดสร้างสรรค์แผนธุรกิจใหม่ในแนวคิด "New Normal and MICE Technology" ปีนี้ผู้เข้าแข่งขันจะต้องวางแผนธุรกิจในรูปแบบ New Normal ภายใต้วิกฤติ Covid-19 ในชื่อผลงาน Baby and Birth Expo 2022 ผ่านการนำเสนอในรูปแบบออนไลน์ทาง Facebook Thailand MICE Youth Challenge 2020

งานนี้ทีมที่ได้รับรางวัลชนะเลิศได้แก่ ทีม "THE AISLING" ซึ่งประกอบด้วย นางสาวปรีชญา เอมอำไพวงศ์ นางสาวรินดา ชีพเขียวชาญชัย นางสาวขวัญชนก วีระอรุณเวช และนายบดินทร์ ชินสุขเสริม นักศึกษาสาขาวิชาผู้ประกอบการด้านธุรกิจการเดินทางและธุรกิจบริการ วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล



## ประกวดคลิปวิดีโอและอินโฟกราฟิก DIGIFAM AWARDS ครั้งที่ ๒

ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงาน เข้าร่วมการประกวดคลิปวิดีโอและอินโฟกราฟิก DIGIFAM AWARDS ครั้งที่ ๒ โครงการ Healthy Digital Family เสพสื่อ ไซส์ดี มีสไตล์ ให้ตรง หัวข้อ Reset Mindset “เข้าใจ ใช้เป็น เห็นรอบ” ซึ่งด้วยพระราชทาน ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้านางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี และเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๔๐๐,๐๐๐ บาท

การประกวดแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ผลิตภัณฑ์วิดีโอ และผลิตภัณฑ์อินโฟกราฟิก เปิดรับผลงานตั้งแต่วันที่ - ถึง ๑๕ กันยายน ๒๕๖๓ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ บริษัท สิบสามไร่ จำกัด โทรศัพท์ ๐๙ ๘๐๐๑ ๙๖๖๐ เฟสบุ๊ค : DigiFam Awards หรืออีเมลล์: digifamawards@gmail.com



## ประกวดออกแบบและผลิตโคมไฟ “The Inspire Design Lamp Design Contest 2020”

The Inspire Design และผู้สนับสนุนหลักอย่างเป็นทางการ ขอเชิญนักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดออกแบบและผลิตโคมไฟ “The Inspire Design Lamp Design Contest 2020” ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๗๔,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

ผลงานที่ส่งเข้าประกวดจะต้องเป็นผลงานออกแบบและผลิตโคมไฟ จำนวน ๑ ชุด โดยใช้แนวคิด “Metallurgy Lamp Design” ออกแบบโคมไฟที่มีโลหะเป็นส่วนประกอบอย่างน้อย ๓๐ % ของชิ้นงาน (ชิ้นงานต้องอยู่ในขอบเขตที่สามารถพัฒนาเป็นชิ้นงานได้จริง)

สามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่เฟสบุ๊ค : Inspire Design โคมไฟสั่งทำตามแบบ ตั้งแต่บัดนี้ - ๒ พฤศจิกายนนี้ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เฟสบุ๊ค : inspiredesign.lightstudio



## ประกวดคลิปวิดีโอ Krungsri IMAX Video Contest 2020

Krungsri IMAX ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปที่อายุไม่เกิน ๓๐ ปี ส่งผลงาน เข้าร่วมการประกวดคลิปวิดีโอ Krungsri IMAX Video Contest 2020 หัวข้อ “ดูหนังวิถีใหม่ ไร้งินสด ที่กรุงศรีไอแมกซ์ ความห่วง ไม่เคยห่าง” ซึ่งรางวัลรวมมูลค่ากว่าสองแสนบาท พร้อมด้วยรางวัล และประกาศนียบัตร

ส่งผลงานได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบทีม (ทีมละไม่เกิน ๒ คน)

เปิดรับสมัครและส่งผลงานตั้งแต่วันที่ - ๑๕ กันยายนนี้ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์

www.KrungsriIMAX.com



## สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ประกวดงานเขียนเยาวชน ครั้งที่ ๑๐

สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ขอเชิญเยาวชนคนไทย อายุ ๑๕ - ๒๐ ปี ไม่จำกัดการศึกษาและศาสนา ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดงานเขียนเยาวชน สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ครั้งที่ ๑๐ ประจำปี ๒๕๖๓ หัวข้อ “คุณค่าของชีวิต” ซึ่งทุนการศึกษามูลค่ารวม ๑๖,๐๐๐ บาท

ผลงานที่ส่งเข้าประกวดจะต้องเป็นงานเขียนประเภทเรื่องสั้น (ตั้งชื่อเรื่องที่ไม่ซ้ำกับหัวข้อการประกวด)ความยาว ๒ - ๗ หน้ากระดาษเอ ๔ ขนาดอักษร ๑๖ พอยต์

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่อีเมลล์ dhammaliterary@gmail.com หรือเฟซบุ๊ค : เขียนเปลี่ยนชีวิต สถาบันธรรมวรรณศิลป์



# ท่องเที่ยวชุมชนวิถีใหม่ ตามรอยองค์ “หลวงปู่มั่น กุริทัตโต”



นับเป็นปีที่สำคัญของวงการพระสงฆ์ไทย และยังเป็นโอกาสเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๕๐ ปี ชาตกาล **หลวงปู่มั่น กุริทัตโต** ที่องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ประกาศยกย่องเชิดชู หลวงปู่มั่น กุริทัตโต ให้เป็นบุคคลสำคัญของโลก สาขาสันติภาพ ในวาระปี พ.ศ. ๒๕๖๓ - พ.ศ. ๒๕๖๔ โดยถือเป็นพระอริยสงฆ์รูปที่ ๓ ของประเทศไทยที่ได้รับการยกย่องนี้ **บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)** จึงได้สานความร่วมมือ **กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย** และ **มูลนิธิสิริวัฒนภักดี** จัดทำ **“โครงการท่องเที่ยวโดยชุมชน ตามรอยองค์หลวงปู่มั่น กุริทัตโต”** เพื่อถวายเป็นอาจารย์บูชา และประชาสัมพันธ์เรื่องราวความสำคัญและคำสอนของหลวงปู่มั่นในเส้นทาง

เจริญธรรมของท่านที่ได้เดินทางจาริกเพื่อบำเพ็ญเพียรทั่วประเทศ เพื่อให้ประชาชนได้เดินทางเข้าไปเรียนรู้ประวัติ วัตรปฏิบัติอันงดงาม รวมทั้งปฏิบัติคำสอนของท่าน ส่งเสริมให้เกิดการทำงานร่วมกัน ภายใต้หลักการ

**“บวร”** เพื่อพัฒนาสู่การเป็นวิสาหกิจชุมชน และส่งเสริมและสร้างรายได้ให้เกิดขึ้นในชุมชน รวมทั้งยังเป็นการช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจฐานรากหลังจากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-๑๙ และส่งเสริมอุตสาหกรรมด้านการท่องเที่ยวของประเทศไทย โดยได้มีการดำเนินโครงการดังกล่าว ๓๕ แห่งทั่วประเทศ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ตามรอยเส้นทางแห่งศรัทธาสายธรรมะนี้ สามารถค้นหาข้อมูลสถานที่และแหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชนใกล้เคียงเพิ่มเติมได้ที่ [www.luangpumun-cbt.org](http://www.luangpumun-cbt.org)



ตักบาตรข้าวเหนียว จ.สกลนคร



วิหารหลวงปู่มั่น วัดเจติยหลวง จ.เชียงใหม่



คุณอดิศักดิ์ เทพอาสน์ ที่ปรึกษากรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



กลุ่มทอผ้าฝ้ายย้อมสีเปลือกไม้ ผักคำภู จ.สกลนคร

# Always with YOU

เราเชื่อว่าเวลาของคุณมีค่าเสมอ  
ไทยเบฟจึงมุ่งมั่นที่จะมอบสิ่งดีๆ  
เพื่อเติมเต็มความสุขให้คุณทุกช่วงเวลา

MEMBER OF

**Dow Jones  
Sustainability Indices**

In Collaboration with RobecoSAM

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

 **SAM** | Sustainability Award  
Gold Class 2020

# हितิน

## รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทศโก

นายสมพันธ์	จารุมิลินท	ประธานกรรมการ
นางสิริพร	ทองคำวงศ์	รองประธานกรรมการ
นางเพชรพริ้ง	सारสิน	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	เงินรูปงาม	กรรมการ
หม่อมหลวงอนุพร	เกษมสันต์	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ
นางสาวธนิชพร	ถ้ำสิงห์	กรรมการและเลขานุการ
นางสาวธัญลักษณ์	ฉิมดี	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

## ที่ปรึกษาอดีตมคคกดี

พลเอก สุรยุทธ์	จุลานนท์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี

## บรรณาธิการ

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

## ผู้ช่วยบรรณาธิการ

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

## ศิลปินกรรม

นายสมชาย	หงวนเส็งี่ยม
นายพงษ์ณัฐ	วัฒนสุคนธ์

## ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย



ThaiBev

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



ทิศใต้ เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ