

ทิวทัศน์

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๔๓ เดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๔



ทุ่งทานตะวันทอแสง รับศักราชใหม่



วารสารทิศไท

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๘

website : nif-tidthai.org



สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)

ขอส่งกำลังใจให้ คณะผู้แทนประเทศไทยฯ วิชาชีววิทยา

เข้าร่วมการแข่งขัน

Biology Olympiad Challenge 2020

ประเทศไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์

ระหว่างประเทศ ประจำปี พ.ศ. 2563



ต้นแบบ แรงบันดาลใจ
สู่จุดหมายปลายทาง

สารบัญ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๕๓ เดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๔

สัปดาห์

- ๑๔ **สัมภาษณ์พิเศษ :** ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี
ผู้อำนวยการกีฬาแห่งประเทศไทย
- ๑๘ **ยอดเยาวชน :** นายปรานิน ต้นผล เด็กน่านคว้า
คะแนนสูงสุด ภูมิศาสตร์โอลิมปิกระดับชาติ
- ๒๓ **Sport Hero :** ชนิตา ศรีนวกุล
นักกีฬาแบดมินตันพาราลิมปิก
- ๔๔ **Role Model :** คามิน ภัคดุรงค์ ศิลปินวง The Dai
Dai และสตาร์ทอัพซอฟต์แวร์ไทยเจ้าแรก
- ๗๐ **แรงบันดาลใจ :** อมรศักดิ์ เดชห้วยไผ่
อินฟลูเอนเซอร์ด้านภาษาอังกฤษ
- ๗๔ **บันทึกหัวใจไทย :** Hong Dong Gyun ไอ돌เกาหลี
รักไทย Oppa Travel ทางไลน์ทีวี



๑๘



๒๓



๖๔

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ **พระมหากษัตริย์คุณ :** จิตอาสาพระราชทาน
ตามแนวพระราชดำริ
- ๙ **ศาสตร์พระราชา :** ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
หลักนำชัยในวันชีวิตติดกับ “โควิด-๑๙”
- ๒๘ **สานฝันเยาวชน :** สาขาวิชาภาวะผู้นำและ
การสื่อสารทางการเกษตร มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ๓๒ **ชวนเที่ยว :** เทียวลพบุรี
- ๓๗ **รักษ์โลก :** มาเป็นนักท่องเที่ยวหัวใจสีเขียวกันเถอะ!
- ๔๐ **ศาสนศิลป์สยาม :** โลหะปราสาทหนึ่งเดียวในโลก



๔



๙



๓๒



๔๔



๖๓

- ๔๘ **เยาวชนรอบโลก :** สมาร์ทโฟนเปลี่ยนโลก
เปลี่ยนเรา
- ๕๒ **New Normal :** วัคซีน ความหวังหนึ่งเดียวของโลก
ยุควิถีใหม่
- ๕๕ **นวัตกรรม :** มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
(มจธ.) คว้าสุดยอดนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์
- ๖๐ **Youth on Stage :** ภาคนน กิตติมหาคุณ
สาวน้อยนักอนุรักษ์สัตว์และสิ่งแวดล้อม
- ๗๘ **ตำราเล่มใหญ่ :** พิพิธภัณฑ์สถานธรรมชาติวิทยา
แห่งจุฬาฯ
- ๘๒ **คำสอนพระอาจารย์ชยสาโร**
- ๘๕ **เก็บมาเล่า**
- ๘๙ **Education Platform :** Thai MOOC
การศึกษาระบบเปิดเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- ๙๓ **ปรบมือให้**
- ๙๕ **บอกเล่าข่าวประจวบ**

สุขภาพ-กีฬา-รายงาน

- ๕๗ **สุขภาพน่ารู้ :** กระแสน้ำวันละมู่ OMAD
- ๖๔ **In Trend : Sport&Game :** เซิร์ฟบอร์ด
- ๖๗ **วิทยาศาสตร์การกีฬา :** ออกกำลังกายอย่างไรให้
“หัวใจ” แข็งแรง
- ๙๖ **โลกดิจิทัล :** บางชื่อ ว่าที่ “ฮับแห่งการเดินทาง
ในอนาคต”

กิจกรรม

สวัสดีปีใหม่

ปีฉลู ๒๕๖๔ ค่ะ

ต้อนรับปีใหม่ด้วยภาพปกทุ่งทานตะวัน เบิกบานสดใส น่าจะทำให้หัวใจของน้องๆ เยาวชนและคนอ่าน สดชื่นขึ้นอย่างมากนะคะ ในปีที่ผ่านมาโลกเราเผชิญความเปลี่ยนแปลงจากการมาถึงของโควิด-๑๙ มากเหลือเกิน กระทั่งการใช้ชีวิตทุกด้าน แต่ก็ยังเป็นสัญญาณของการปรับเปลี่ยนวิถีดำรงชีวิตในก้าวใหม่ๆ ซึ่งทิศไท่เชื่อว่า เราได้แง่มุมที่งดงามเพิ่มขึ้นจากการปรับเปลี่ยนนี้

วิถีใหม่ในทิศไท่ฉบับรับปีฉลูมีให้อ่านหลายเรื่อง เราชวนไปเที่ยวเมืองรองอย่างจังหวัดลพบุรี ในช่วงที่สวยที่สุดของฤดูกาล โคมหน้าของลพบุรีในเล่มนี้น่ารักรักนำไปเดินเล่นมากกว่าที่เคย เช่นเดียวกับสัมภาษณ์พิเศษผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย ในเรื่องกีฬาชุดโควิด-๑๙ มีการปรับตัวหลายอย่างที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์มากค่ะ

คอลัมน์ยอดเยาวชน คู่กับ ปธานิน เด็กน่านที่ฟันฝ่าผ่านด่านเข้า ไปคว้ารางวัลภูมิศาสตร์โอลิมปิกมาได้ เป็นความภูมิใจของเยาวชนภาคเหนือ และ ชนิตา นักกีฬาเบดมินตันพาราลิมปิก ที่มีหัวใจนักสู้ น่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้ใครหลายคนที่กำลังต้องการพลังใจแน่ๆ ทิศไท่มีการปรับเนื้อหาและเพิ่มคอลัมน์ให้น่าอ่านทันสมัย ชวนติดตาม ทันกระแสด้วยค่ะ

และเริ่มต้นฉบับแรกของปีเช่นกันนี้ ทิศไท่ ขอนำบางส่วนของ ธรรมะ พระอาจารย์ชยสาโร มาตีพิมพ์เป็นสริมงคลรับศักราชใหม่ ธรรมะของท่านอ่านเข้าใจง่าย นำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ทุกด้าน ช่วยให้หัวใจเบิกบานได้ค่ะ

ทิศไท่ ขอเป็นกำลังใจให้น้องๆ ก้าวไปข้างหน้าอย่างสดใส ด้วยวิถีชีวิตใหม่แบบ New Normal ที่เราทุกคนต้องพยายามปรับให้คุ้นเคย

และน้องๆ สามารถอ่านทิศไท่ได้ในอีกช่องทางหนึ่งนะคะ คือ E book ทางเว็บไซต์ nif-tidthai.org ค่ะ

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

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นอนิพนธ์ทางการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



จิตอาสาพระราชทาน ตามแนวพระราชดำริ

“**ใส่**ทำความดี ด้วยหัวใจ”

คือปณิธานอันทรงพลังของโครงการจิตอาสาพระราชทานตามแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้หน่วยราชการในพระองค์ ๙๐๔ ร่วมกันจัดขึ้นเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติและแสดงความสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ทรงประกอบพระราชกรณียกิจนานัปการเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนมีความสมัครสมานสามัคคี มีความสุข และประเทศชาติมีความมั่นคงอย่างยั่งยืน โดยมีหน่วยงานราชการในพระองค์ ๙๐๔ เป็นผู้กำกับดูแลการทำงานร่วมกับหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชน และให้จัดตั้งศูนย์อำนวยการใหญ่โครงการ



จิตอาสาพระราชทานตามแนวพระราชดำริ มีหน้าที่ควบคุม อำนาจการ และประสานการปฏิบัติ เพื่อให้การจัดกิจกรรมจิตอาสาพระราชทานตามแนวพระราชดำริ เป็นไปอย่างต่อเนื่องถูกต้องตามพระราชบัญญัติ

ในระยะเริ่มแรก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชปณิธานในการบำเพ็ญประโยชน์พื้นที่ชุมชนโดยรอบพระราชวังดุสิต ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร โดยหน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยทหารรักษาพระองค์ ข้าราชการบริวารในพระองค์ ร่วมกับประชาชนจิตอาสา “เราทำความดีด้วยหัวใจ” จากนั้นขยายสู่พื้นที่โดยรวมของประเทศ ในการพัฒนาอย่างมั่นคงและยั่งยืนสืบไป

ความหมายของ “จิตอาสา” ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. ๒๕๔๒ มีดังนี้

“จิต” เป็นคำนาม หมายถึง ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้คิด และนึก

“อาสา” เป็นคำกริยา หมายถึง เสนอตัวเข้ารับทำ ดังนั้น “จิตอาสา” จึงหมายถึง จิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์โดยเต็มใจสมัครใจ อิ่มใจ ซาบซึ้งใจ ปิติสุข พร้อมจะเสียสละเวลา แรงกาย แรงสติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูเฉยเมื่อพบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้คน เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดีและเห็นหน้าตาเปลี่ยนแปลงเป็นรอยยิ้ม เป็นจิตที่เปี่ยมด้วย “บุญ” คือความสงบเยือกเย็น และพลังแห่งความดี อีกทั้งยัง ช่วยลด “อึดตา” หรือความเป็นตัวตนของตนเองลงได้

จิตอาสาตามพระราชโบาย แบ่งเป็น ๓ ประเภท ได้แก่

๑. **จิตอาสาพัฒนา** : กิจกรรมจิตอาสาพระราชทาน ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาท้องถิ่นในแต่ละชุมชน ให้มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ การอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในการดำรงชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพ รวมทั้งการสาธารณสุข ฯลฯ แบ่งตามภารกิจงานเป็น ๘ กลุ่มงาน

● **จิตอาสาพัฒนาชุมชนเข้มแข็ง ประชามีสุข** หมายถึง กลุ่มงานจิตอาสาที่เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ อาทิ การขุดลอกคูคลอง การดูแลรักษาความสะอาดเรียบร้อยของศาสนสถาน หรือสถานที่สาธารณะ การจัดเก็บผักตบชวา การปลูกต้นไม้ รวม





ทั้งการพัฒนาโครงการต่างๆ ที่สร้างความเป็นอยู่ของชุมชนให้เข้มแข็ง ประชาชนมีความสุขอย่างยั่งยืน

● **จิตอาสาฐานประดิษฐ์และเผยแพร่งานศิลปาชีพ**

หมายถึง กลุ่มงานจิตอาสาที่นำความรู้ทางด้านศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน/ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเผยแพร่และถ่ายทอดเพื่อให้ประชาชนนำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาให้เป็นประโยชน์ต่อไป

● **จิตอาสาฝ่ายกิจกรรมการแสดงและนิทรรศการ**

หมายถึง กลุ่มงานจิตอาสาที่ปฏิบัติงานสนับสนุนในการจัดงานหรือกิจกรรมการแสดงและมีนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติเพื่อเผยแพร่พระราชกรณียกิจและเผยแพร่กิจกรรมจิตอาสาฯ เช่น กิจกรรมการแสดงดนตรีบริเวณพระลานพระราชวังดุสิต การจัดงานอุ่นไอรักคลายความหนาว งานเฉลิมศึกสุลต่านตัมahasgranต์ดำนาไทย เป็นต้น

● **จิตอาสาฝ่ายแพทย์และสาธารณสุข** หมายถึง

กลุ่มงานจิตอาสาที่ปฏิบัติงาน สนับสนุนและช่วยอำนวยความสะดวกแก่แพทย์ พยาบาล รวมถึงช่วยอำนวยความสะดวกด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ

● **จิตอาสาฝ่ายทะเบียนและข้อมูล** หมายถึง

กลุ่มงานจิตอาสาที่ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกประชาชนที่มาลงทะเบียนจิตอาสาฯ

● **จิตอาสาฝ่ายส่งกำลังบำรุงและสนับสนุน**



หมายถึงกลุ่มงานจิตอาสาที่สนับสนุน อำนวยความสะดวก ดูแลความเรียบร้อย จัดหาหรือบริการอาหาร น้ำดื่ม ให้กับประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม / จิตอาสาที่เข้าร่วมปฏิบัติงาน

● **จิตอาสาฝ่ายประชาสัมพันธ์** หมายถึง

กลุ่มงานจิตอาสาที่ช่วยงานประชาสัมพันธ์และให้บริการข้อมูลการจัดกิจกรรมจิตอาสาฯ รวมถึงช่วยดูแลต้อนรับประชาชนที่มาเข้าร่วมกิจกรรม

● **จิตอาสาฝ่ายรักษาความปลอดภัยและจราจร**

หมายถึง กลุ่มงานจิตอาสาที่สนับสนุนและช่วยอำนวยความสะดวกในการสัญจรของประชาชน แนะนำเส้นทาง การแจ้งอุบัติเหตุ การจราจรให้เจ้าพนักงานทราบ

๒. **จิตอาสาภัยพิบัติ** : มีวัตถุประสงค์เพื่อเฝ้า

ตรวจ เตือน และเตรียมการ รองรับภัยพิบัติทั้งที่เกิด



จากธรรมชาติ และเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนในพื้นที่โดยรวม และเข้าช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนจากภัยพิบัติดังกล่าว เช่น อุทกภัย วาตภัย อัคคีภัย เป็นต้น

๓.จิตอาสาเฉพาะกิจ : มีวัตถุประสงค์ให้ปฏิบัติในงานพระราชพิธี หรือ การรับเสด็จในโอกาสต่างๆ เป็นการใช้กำลังพลจิตอาสาร่วมปฏิบัติกับส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือหรืออำนวยความสะดวก



แก่ประชาชนที่มาร่วมงาน รวมทั้งการเตรียมการ การเตรียมสถานที่และการฟื้นฟูสถานที่ภายหลังการปฏิบัติในพระราชพิธี และการเสด็จ นั้นๆ ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

เหตุการณ์ตัวอย่างที่แสดงถึงพลังแห่งการร่วมมือร่วมใจของจิตอาสาพระราชทานคือปฏิบัติการช่วยเหลือ ๑๓ ชีวิตทีมหมูป่าติดถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน จังหวัดเชียงราย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ในเหตุการณ์นั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงห่วงใยติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งพระราชทานกำลังใจไปยังครอบครัวผู้ประสบภัยทุกคน ในขณะที่อาสาสมัครในโครงการจิตอาสา ทำความดีด้วยหัวใจ ได้เข้าไปมีบทบาทในการช่วยเหลือตามที่ถูกร้องขออย่างเต็มที่ และเมื่อปฏิบัติการกู้ชีวิตประสบความสำเร็จ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชกระแสความว่า

“น่าชื่นชมยินดียิ่งนัก ที่ปฏิบัติการช่วยเหลือ





นักฟุตบอลเยาวชนและผู้ฝึกสอนทีมหมูป่าอะคาเดมี ออกจากถ้ำหลวง วนอุทยานถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน จังหวัดเชียงราย ประสบความสำเร็จอย่างงดงาม เมื่อวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นครั้งนี้เป็นเรื่องสุดวิสัย และไม่มีใครคาดคิด ปฏิบัติการ ค้นหาและช่วยเหลือ จึงต้องกระทำอย่างปัจจุบันและ เร่งด่วน แต่ทุกคนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องก็สามารถบริหารจัดการ สถานการณ์ได้อย่างดีเยี่ยม และทุกภาคส่วน ก็ระดมสรรพกำลังกันมาช่วยเหลือ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน ทั้งจากในประเทศและ ต่างประเทศ ต่างยอมเสียสละกำลังกาย กำลังปัญญา กำลังทรัพย์ และยอมสละแม้ชีวิตของตน

ส่วนผู้ประสบภัยนั้นต่างก็ดูแลช่วยเหลือซึ่งกัน และกันเป็นอย่างดี ตลอดระยะเวลาที่เกิดเหตุ ประกอบ



กับการที่ประชาชนทั่วโลกก็ส่งกำลังใจมายังผู้ประสบ ภัยและผู้ปฏิบัติการช่วยเหลืออย่างท่วมท้น

จึงกล่าวได้ว่า ปฏิบัติการครั้งนี้แม้จะมีความยาก ลำบาก แต่ก็มีความดีและมีคุณค่าบังเกิดขึ้นอย่างไม่ อาจประมาณได้

ข้าพเจ้าขอขอบใจทุกคนทุกฝ่ายเป็นอย่างยิ่ง และหวังว่าเหตุการณ์ครั้งนี้จะเป็นเครื่องเตือนใจที่จะ ทำให้ทุกคนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ว่า การบริหาร จัดการที่ดี การใช้ความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ให้พอเหมาะพอดีกับสถานการณ์ การปฏิบัติ ตนและปฏิบัติการอย่างรอบคอบ มีวินัย มีสติ ตลอดจน การรู้หน้าที่ของตน และปฏิบัติหน้าที่ให้ประสาน ส่งเสริมกับทุกคนทุกฝ่ายโดยเต็มกำลัง เป็นเครื่องมือ อย่างสำคัญ ที่จะสามารถนำไปใช้แก้ไขอุปสรรคปัญหา รวมทั้งพัฒนาบ้านเมืองของเราได้ และการช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน ด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน นั้น เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ที่จะทำให้มวลมนุษยชาติอยู่ ร่วมกันได้อย่างผาสุกยั่งยืนตลอดไป”

โครงการจิตอาสาพระราชทานจึงเป็นขุมกำลัง แห่งความดี ที่ขยายผลเติบโตไปทั่วประเทศ และสืบ เนื่องมันคงในรัชกาลที่ ๑๐ อย่างน่าชื่นชม

ติดตามข้อมูลข่าวสารโครงการได้ที่
 FB Page : โรงเรียนจิตอาสาพระราชทาน
 YouTube : โรงเรียนจิตอาสาพระราชทาน
 TikTok : @jitorsaschool
 Instagram : @jitorsa.school



ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลัคนำชัยในวันชีวิตติดกับ “โควิด-๑๙”



โลก เราเผชิญความยากลำบากจากโควิด-๑๙ มาร่วมปีแล้ว วิกฤตินี้ยังไม่มีทีท่าจะกระเดื่อง หลายธุรกิจต้องล้มหายตายจาก หรือพยายามเอาตัวรอด จำนวนคนว่างงานทั่วโลกสูงเป็นประวัติการณ์ ผู้คนจำนวนมากพยายามสร้างอาชีพใหม่ให้ตัวเอง ทุกทางรอดที่มี เพื่อให้ผ่านความหนักหนาสาหัสนี้ได้..ไปทีละวัน

ท่ามกลางความยากลำบาก คนไทยไม่น้อยหวนคิดถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงปรารภพระราชดำริให้ทั่วถึงในสังคม ได้ยึดเป็นแนวดำรงชีวิตเพื่อความอยู่ดีกินดี องค์ประกอบสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงมีด้วยกัน ๗ ข้อ คือ พึ่งพาตนเอง พอประมาณ เติบโตอย่างยั่งยืน มีภูมิคุ้มกัน มีเหตุผล เป็นคนดี และรู้จักสามัคคี หลักสำคัญทั้ง ๗ ข้อนี้ คนทุกกลุ่มทุกอาชีพสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล

เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา

กล่าวถึงปัญหา ๓ ประการ ในวิกฤติโควิด-๑๙ และทางออกของ ๓ ปัญหานี้ได้อย่างกระชับชัดเจน และเห็นแสงสว่างเรื่องรอง “ทิศไท” ขอนำคำกล่าวของท่านมาเป็นบทความทรง

คุณค่าให้ผู้อ่านได้นำไปเป็นกำลังใจในช่วงสถานการณ์ยากลำบากนี้

“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงตั้งมูลนิธิฯ นี้ขึ้นมาด้วยเหตุนี้ เมื่อมีปัญหายุ่งยากในประเทศนี้ เป็นหน้าที่ของมูลนิธิฯ จะต้องเข้าไปช่วยในคราวนี้เมื่อเกิดขึ้นนั้น เราก็มารู้จักว่าเรามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วแบ่งปัญหาได้ ๓ เรื่องด้วยกัน

“ประการที่หนึ่ง ความเสี่ยงของบุคลากรทางการแพทย์ เราต้องให้ความปลอดภัยแก่บุคลากรทางด้านสาธารณสุขอย่างมากที่สุด สอง คนตกงาน สาม คนกลับบ้าน ในสามส่วนนี้เราจะต้องทำอะไร เผอิญเอสซีจีก็มีนวัตกรรมในเรื่องราวต่างๆ แล้วทางมหาวิทยาลัยก็ออกแบบเรื่องหุ่นยนต์ขึ้นมา ใครมีดีอะไร ชัยพัฒนา มีเงินซึ่งได้รับบริจาคกันมา เราก็นำออกมาจ่ายเงินให้เขา แล้วทำการแจกไปตามโรงพยาบาลต่างๆ ที่ต้องการ

“ในส่วนที่สอง ผมคิดว่าเราจะต้องปรับเปลี่ยนชีวิตแล้ว หลายคนตกงานระยะสั้นก็ดี ระยะยาวก็ดี นั้น เรามีศูนย์อบรมอาชีพ ถ้ามีทุนรอนสักนิด อาจจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ก็ได้ ใครจะไปรู้ ในส่วนนั้นเราก็ทำไปเรื่อย ผ่านเว็บไซต์ออกไป



“ในส่วนที่สาม เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นมาก่อน สงกรานต์แล้ว พอธุรกิจต่างๆ ปิด ทุกคนกลับบ้าน กลับเป็นพัน เป็นหมื่น แล้วเขาจะเอาอะไรกิน เพราะฉะนั้น เป็นนโยบายของพระองค์ท่านมาเป็นเวลานานแล้ว คือสร้างแหล่งอาหารในพื้นที่ของประชาชนนั่นเอง เรามีศูนย์เมล็ดพันธุ์ต่างๆ แล้วทำการแจกจ่ายออกไป หลังบ้านปล่อยให้ว่างๆ แล้วนำเมล็ดนั้นไปใส่ เมล็ดนี้ไปใส่ อีก ๓๐ วันข้างหน้าเราก็ได้กินแล้ว อย่างนี้เป็นต้น

“เราฝึกทหารเกณฑ์ให้มารู้เรื่องเกษตรด้วย เวลากลับบ้านจะได้ประกอบอาชีพได้ เอื้ออะไรกันได้ ช่วยอะไรสังคมกันได้นั้น มูลนิธิฯ ก็จะออกไปทำ อย่างน้อยก็บรรเทาความทุกข์ลงให้น้อยที่สุดเท่าที่ทำได้”

สร้างนวัตกรรม เพื่อปกป้องบุคลากรทางการแพทย์ให้ปลอดภัยที่สุด

สร้างอาชีพ เพื่อรองรับวิถีชีวิตที่อาจเปลี่ยนไป

สร้างแหล่งอาหารในพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้

“ทิศไท” มีตัวอย่างของบุคคลหลายกลุ่มที่นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต จนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างดีแม้ในภาวะวิกฤติโควิด-๑๙

ต้นแบบดำเนินตามศาสตร์พระราช จนชาวบ้านตามรอย



ผู้ใหญ่ประสงค์ หอมรินทร์ ผู้ใหญ่บ้านไร่กว้าง ตำบลไร่สะทอน อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ยึด “ศาสตร์พระราชฯ” เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และพยายามทำตัวเองให้เป็นต้นแบบ ทั้งการปลูกผักปลอดสาร ปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ เมื่อชาวบ้านเห็นความสำเร็จของครอบครัวผู้ใหญ่ที่ปลูกผักไว้กิน เมื่อเหลือก็เก็บไปขายได้ทุกเช้า มีเงินให้ลูกไปโรงเรียนได้โดยไม่ต้องกู้ยืมเงิน ก.ย.ศ. ทำให้ชาวบ้านไร่กว้าง หันมาปลูกผักปลอดสาร จนกลายเป็นสินค้าขึ้นชื่อของชุมชน

วันนี้ทุ่งนา-ป่าตาล บ้านไร่กว้าง กลายเป็นแหล่งเรียนรู้ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวชุมชนแนวอนุรักษ์ที่ได้รับคามนิยม เด็กนักเรียนและนักท่องเที่ยวมาศึกษาเรียนรู้ตลอดช่วงฤดูกาลท่องเที่ยว ด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้ใหญ่ประสงค์ใช้เป็นต้นแบบในการนำพาให้ชาวบ้านไร่กว้าง ร่วมกันสร้างชุมชนในช่วงที่มีการระบาดของโควิด-๑๙ นั่นเอง



การพัฒนาชีวิตจากการเลี้ยงแพะ



นางสุนีย์ ชุมนพรัตน์ ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแพะบ้านท่าหน้า อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี หนึ่งในพื้นที่ต้นแบบจังหวัดชายแดนใต้ที่สถาบันส่งเสริมและพัฒนากิจการมปิดทองหลังพระ สืบสานแนวพระราชดำริ เข้ามาพัฒนาพื้นที่ตามแผนพัฒนาชนบท มีเป้าหมายหลัก คือการพัฒนาแหล่งทำกิน เพิ่มรายได้

ให้เกษตรกร ให้อยู่ดีกินดี

เกษตรกรพื้นที่บ้านสุหร่าส่วนใหญ่ มีอาชีพทำการเกษตร ทำนา กรีดยาง และมีสวนหนึ่งที่ทำปศุสัตว์เลี้ยงแพะ เพื่อใช้ในการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ตามหลักศาสนาอิสลาม และเลี้ยงไว้ขายเพื่อการบริโภค ความต้องการแพะในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้จึงมีสูง ในขณะที่ปริมาณแพะในสามจังหวัดชายแดนใต้มีไม่เพียงพอต่อการบริโภค สถาบันปิดทองหลังพระฯ ได้เข้ามาส่งเสริมและสนับสนุน โดยนำแพะพระราชทานพันธุ์แบล็คเบงกอลมาแจกจ่ายให้แก่เกษตรกร รายละ ๕ ตัว พร้อมทั้งสนับสนุนในเรื่ององค์ความรู้ต่างๆ ทำให้เกษตรกรมีความรู้ความเชี่ยวชาญในการเลี้ยงแพะมากยิ่งขึ้น

เกษตรกรในพื้นที่ได้นำแนวทางประกอบอาชีพตามแนวพระราชดำริ และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ซึ่งพวกเขารักสุดหัวใจ มาปรับใช้กับชีวิตตั้งแต่เช้าจนถึงเวลาเข้านอน และประสบความสำเร็จอย่างดียิ่ง

เปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อก้าวข้ามวิกฤติ

ดร.วิโรจน์ สันติประภพ ผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย ฝากกำลังใจถึงคนไทยเพื่อก้าวข้ามวิกฤติครั้งนี้ไปด้วยกันว่า “ผมมักจะนึกถึงพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เรื่องหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ได้พระราชทานไว้ให้คนไทย



ตั้งแต่ก่อนวิกฤติต้มยำกุ้ง ปี ๒๕๔๐ คนส่วนใหญ่มักมองว่า หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจ แต่อันที่จริงแล้วสามารถนำไปปรับใช้ได้กับทุกอย่างในชีวิต

“ในวิกฤติครั้งนี้ เราต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ตั้งอยู่บนความสมเหตุสมผล สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ใช้ชีวิตอย่างพอประมาณ สอดคล้องกับสถานการณ์ และไม่กลัวจนตันทระหนก ขณะเดียวกันต้องไม่ประมาท เพื่อไม่ให้เสี่ยงที่จะติดเชื่อหรือทำให้เกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจที่รุนแรง

“การสร้างภูมิคุ้มกัน” เป็นหลักสำคัญสำหรับทุก



คน ไม่ว่าจะเป็นภูมิคุ้มกันทางด้านร่างกายและการเงิน คนที่สุขภาพแข็งแรงมีโอกาที่จะได้รับผลกระทบถึงขั้นเสียชีวิตน้อยกว่าคนที่สุขภาพไม่ดี ครวเรือนหรือธุรกิจที่มีเงินออมเพียงพอก็จะมี “กันชน” บรรเทาความรุนแรงของผลกระทบทางเศรษฐกิจได้

“ในโลกข้างหน้าที่จะยิ่งผันผวนเพิ่มสูงขึ้น ธนาคารแห่งประเทศไทย จึงให้ความสำคัญมากกับการลดปัญหาหนี้ครัวเรือน เพื่อให้คนไทยมีเงินออมที่เพียงพอและวางแผนทางการเงินได้ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิดที่ทุกคนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ และจะช่วยให้เราก้าวข้ามช่วงเวลาที่ยากเย็นอย่างคราวนี้และในทุกสถานการณ์ในอนาคต

“สุขภาพกาย สุขภาพใจ และความมั่นคงทางการเงินเป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา”

เกษตรชุมชนพ้นภัยโควิด-19 ด้วยหลักปรัชญาพอเพียง



เมื่อมองในช่วงวิกฤติโควิด-19 พบว่าในภาคสังคมเกษตรชุมชนจะได้รับผลกระทบวิกฤตินี้ไม่มากนัก เพราะเกษตรชุมชนได้นำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาดำเนินชีวิตก่อนหน้านี้อย่างมากแล้ว **นายตฤช**

สินธุวานนท์ เลขาธิการ

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) เล่าว่า

“การระบาดของโควิด-19 ทำให้หลายส่วนของสังคมได้รับผลกระทบ มาตรการในการป้องกันและแก้ไขก็คือหยุดการเคลื่อนไหวของผู้คนในสังคม ซึ่งก็ทำให้เกิดการหยุดการผลิตในหลายธุรกิจ ทำให้ระบบเศรษฐกิจหยุดชะงัก ส่งผลกระทบต่อประชากรในการดำรงชีพและเรื่องอาหารการกิน อย่างไรก็ตามสำหรับประชาชนที่อยู่ในต่างจังหวัดหรือชนบทที่ผ่านมามีจำนวนไม่น้อยที่ได้หันมาหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติใช้ โดยเฉพาะประชากรที่อยู่ในภาคการเกษตร จึงไม่กระทบในเรื่องของการดำรงชีวิตประจำวัน แม้จะขาดแคลนบ้างในเรื่องส่วนประกอบอื่นๆ แต่เรื่องหลักๆ โดยเฉพาะความอยู่ได้ของชีวิตไม่กระทบดังปรากฏให้เห็นในหลายๆ พื้นที่ทั่วประเทศ ที่ผู้คนโดยส่วนใหญ่ยังมีกินมีใช้ และสามารถแบ่งปันแลกเปลี่ยนผลผลิตระหว่างกันได้อีกด้วย

“แนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในสถานการณ์ปัจจุบันถือได้ว่าเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับประเทศไทยกับสังคมไทย ทุกคนทุกกิจการสามารถหันมาประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี ตั้งแต่ระดับครัวเรือนไปจนถึงชุมชนและระดับประเทศ ในยามที่ประเทศมีวิกฤติมีปัญหาวุ่นวายในอดีตที่เคยผ่านมาแล้ว การหันมาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้จะสามารถเป็นเกราะป้องกันผลกระทบจากสภาวะต่างๆ ได้เป็นอย่างดี แล้วทุกคนจะยิ้มได้เมื่อภัยมา”

ฝึกทดสอบความสามารถในการเอาชีวิตรอด

ศาสตราจารย์นายแพทย์ วีระ

วรธนารัตน์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้โพสต์ข้อความลงในเฟซบุ๊กส่วนตัว “Thira Woratanarat” เกี่ยวกับโควิด-19 ที่ยังระบาดอยู่ทั่วโลก บางประเทศเกิดการระบาดขึ้นเป็นรอบที่ ๒



“สงครามโควิดนี้เป็นศึกทดสอบความสามารถในการเอาชีวิตรอด หากยอมแพ้ แก่กิเลส ไม่อดทน ไม่อดกลั้น ไม่อดออม ไม่สามารถประคับประคองใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่สามารถยืน

บนของตนเอง และไม่สามารถลดการพึ่งพาต่างชาติได้ ประเทศนั้นก็มีโอกาสล่มสลาย ไม่ว่าจะเป็นจากโรคระบาด ไข้ หรือจากภาวะสังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรมก็ตาม เราเริ่มเห็นแล้วในบางประเทศ ที่ติดเยอะ ตายเยอะ ออกนโยบายเปิดประเทศเพื่อหวังโกยเงิน แต่สุดท้าย ระบาดซ้ำจนทำลายเศรษฐกิจหนักขึ้น หรือเกิดการ ชุมชนต่อต้านเชิงวัฒนธรรม หรืออื่นๆ

“ไทยเราควรดำเนินรอยตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างมั่นคงและมั่นใจ ฟองสบู่ท่องเที่ยว เกาะสวรรค์ จังหวัดรัวรัวนั้น ยังเป็นเรื่องเพื่อฝันที่ไม่มีทางเป็นจริงในยามระบอบทรนแรงทั่วโลกเช่นนี้ จำเป็น ต้องชะลอไปก่อนอย่างน้อย ๖ เดือน ใช้ช่วงเวลานี้ ปฏิรูประบบธุรกิจอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและสร้าง ทักษะใหม่ให้คนในแวดวง เพื่อให้สามารถอยู่รอดได้ อย่างยั่งยืน ไม่เน้นปริมาณ แต่เน้นคุณค่า มูลค่า และ ประสิทธิภาพ ประเทศไทยต้องทำได้”

อนุรักษ์เพื่อกินเพื่อใช้



นายเสบ เกิดทรัพย์

ผู้จัดการกลุ่มออมทรัพย์ อัลลามานะห์ ชุมชนบ้าน บางโรง ตำบลปลาคอง อำเภอ กลาง จังหวัดภูเก็ต เล่าว่า ในช่วงที่การท่องเที่ยวใน ภูเก็ตซบเซา เขา คนในชุมชน บ้านบางโรงที่เคยทำงานที่ โรงแรม บริษัททัวร์ หรือ

ขับรถรับนักท่องเที่ยว กลับมาสู่ชุมชนมากขึ้น กลับ มาใช้ชีวิตแบบประมงพื้นบ้านออกเรือจับปลา หาสัตว์ น้ำ สร้างรายได้เฉลี่ยวันละสองถึงสามพันบาท

เขามีโอกาสได้เข้าอบรมความรู้เรื่องเศรษฐกิจ พอเพียงในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๔๒ - ๒๕๔๓ และไปดู งานโครงการในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ หลายโครงการโดยเฉพาะ โครงการต้นแบบที่สวนจิตรดา เริ่มคิดว่าแนวคิดเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียงนั้นต่างชาติเอาไปใช้แล้วก็พัฒนา ชุมชนได้ ทำไมเราไม่เอาไปปรับใช้ในชุมชนเราบ้าง

บ้านบางโรงยังมีการจัดทำแผนพัฒนาชุมชน ทุกๆ ๔ ปี อย่างรอบคอบ ให้ “คน” เป็นจุดศูนย์กลาง และมีภูมิคุ้มกันทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม มีการตั้ง

กลุ่มออมทรัพย์เพื่อปลดปล่อยหนี้สินโดยมีการ ระดมทุนทุกๆ เดือนจากแกนนำและจากเงินของมีสยิด ที่เชื่อมั่นว่า การช่วยชาวบ้านปลดหนี้และซื้อที่ดินคืน สามารถทำให้ชาวบ้านมีที่ดินทำมาหากินประกอบ อาชีพ ได้รอดพ้นจากการเอารัดเอาเปรียบของนายทุน

ปัจจุบันชุมชนบ้านบางโรงได้รับการคัดเลือก เป็น “ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง” จากสำนักงาน สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงาน โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (กปร.) และยัง ได้รับรางวัลรองชนะเลิศถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประเภทชุมชนเศรษฐกิจพอ เพียง เป็นชุมชนเข้มแข็งที่มีการนำองค์ความรู้การ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การน้อมนำปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ และสร้างสังคมอยู่ ดีมีสุข ทำให้ชุมชนมีภูมิคุ้มกันทั้งทางเศรษฐกิจและ สังคม สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน แม้ใน สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ในปีนี้ก็ตาม

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนับเป็น “ศาสตร์พระราชา” ดำรงหลวงที่ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานมาให้กับประชาชนคนไทยได้น้อมนำมาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิต เป็นทางออก ในการยกระดับประกอบตัวเองให้อยู่ได้ โดยเฉพาะใน วิกฤตครั้งนี้





ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย วิถีกีฬาไทยแบบ New Normal

ทุกสมาคมสามารถจัดการแข่งขันได้แล้ว
ก็เริ่มมีการแข่งขันไม่ปกติแบบ New Normal
แต่อย่างน้อยนักกีฬาก็มีกิจกรรมให้แข่งให้ทำแล้ว
สามารถไปร่วมแข่ง ซึ่งแชมป์ประเทศไทยต่างๆ
แต่สิ่งที่เราายังต้องจำกัดอยู่คือการแข่งในระดับ
นานาชาติที่ต้องให้นักกีฬาเดินทางเข้ามาในประเทศ
เราถูกพลกระทบจากโควิด-๑๙ จึงจำเป็นต้อง
เลื่อนการแข่งขันทั้งหมด



การ มาของโควิด-๑๙ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและ
การใช้ชีวิตของผู้คนบนโลกใบนี้ไปจนสิ้นเชิง
เช่นเดียวกับแวดวงนักกีฬาและการแข่งขันต่างๆ ซึ่ง
ต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับวิถีใหม่นี้

“ทิศไท” ฉบับรับปีผลูได้รับเกียรติจาก ดร. ก้องศักดิ์
ยอดมณี ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย กรุณาให้
สัมภาษณ์ถึงความเป็นไปของกีฬาไทยท่ามกลางการ
เผชิญโควิด-๑๙ และแผนงานในปี ๒๕๖๔

ถาม : ในช่วงสถานการณ์โควิด-๑๙ ที่ผ่านมา
การกีฬาแห่งประเทศไทยมีการปรับตัวรับความ
เปลี่ยนแปลงนี้อย่างไรบ้าง

ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย: ตั้งแต่เดือน
มีนาคม ๒๕๖๓ เราหยุดแข่งขันไปช่วงหนึ่งเพื่อดู
สถานการณ์ ตอนนั้นมีสนามมวยที่มีคนติดเชื้อ ก่อน
หน้านั้นก็มีการแพร่ระบาดบ้างแล้ว แต่ยังไม่มาก
รัฐบาลจึงออกประกาศขอความร่วมมือ แต่ยังไม่ได้
ห้ามเป็นกฎหมาย ปรากฏว่ามีเหตุที่สนามมวยขึ้นมา
ก็เลยเกิดมาตรการเข้มข้นจากรัฐบาลว่าไม่ให้แข่งแล้ว

นักกีฬาที่ฝึกซ้อมอยู่ก็ทำอะไรไม่ได้ ช่วงนั้น กท. พยายามปรับแผนเพื่อให้ให้นักกีฬาเรามีความต่อเนื่องในการฝึกซ้อม เราจึงสร้างโปรแกรม Train at Home โดยให้นักกีฬาฝึกซ้อมที่บ้าน โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของโค้ช โดยใช้ช่องทางออนไลน์เพื่อให้ฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง แล้วก็ทำเรื่องการจ่ายเบ็กเบิ้ลเลี้ยงต่างๆ เพื่อช่วยนักกีฬาจะได้ไม่มีผลกระทบ

หลังจากนั้นผ่านไปประมาณสองสามเดือน เราก็เริ่มเสนอมาตรการผ่อนผันเป็นระยะ ระยะแรกคือให้ออกมาออกกำลังกายได้ จากแต่เดิมไม่ได้เลย เริ่มมาเตะฟุตบอลเองได้ แต่ยังแข่งขันไม่ได้ ระยะต่อมาอีกเดือนก็เริ่มผ่อนผันให้แข่งขันได้ แต่แข่งแบบไม่มีคนดู ขึ้นต่อไปก็แข่งขันได้ แต่ไม่ครบทุกชนิดกีฬา ก็ค่อยๆ เพิ่มคู่มือแข่งขันของแต่ละชนิดกีฬา ๓๐ ชนิด บ้าง ๔๐ ชนิดบ้าง รวมๆ ออกมาทั้งหมด ๘๐ กว่าสมาคม เพราะสมาคมที่อยู่ในความรับผิดชอบของเรามีราวๆ นั้น ก็เลยรวมเป็น ๘๐ กว่าชนิดกีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเป็นแม่งานหลักร่วมกันกับ สบค. ของกระทรวงสาธารณสุขและสภาความมั่นคงก็ทำงานกัน เราก็เสนอเข้าไปเป็นคู่มือซึ่งหารือกันในแต่ละสมาคม นำเสนอผ่านมาที่ กท. แล้วเสนอไปที่ สบค. จนออกมาเป็นคู่มือการจัดแข่งกีฬาแบบ New Normal เราก็เลยมีการแข่งแบบวิถี New Normal เช่น สนามมวย ต้องมีเจลล้างมือ ตรวจอุณหภูมิ ใส่หน้ากากอนามัย เว้นระยะต่างๆ แต่เดิมนิยังไม่มีผู้ชม ก็จำกัดว่าต้องมีคนไม่เกิน ๕๐ คน ฝ่ายละกี่คน มีการมาตรการต่างๆ ก็กำหนดกติกาแบบนั้น

พอสถานการณ์ในประเทศเริ่มคลี่คลาย ไม่มีผู้ติดเชื้อ ก็เริ่มผ่อนผันแบบมีผู้ชมบ้าง แต่ก็ยังไม่เปิดทั้งหมด เช่นในสนามมวยเปิดช่วงแรก ๑๕% ก่อน

และมีข้อจำกัดว่าต้องไม่เกินกี่คนด้วย ฟุตบอลก็เหมือนกัน จากแต่เดิม ๒๕% และต้องไม่เกิน ๔,๐๐๐ คน เราก็ทดลองดูว่ามีการเว้นระยะห่างคนละ ๑ เมตร ใส่หน้ากากอนามัย ตอนเดินออกก็ต้องมีการเว้นระยะทำความสะอาดสถานที่ทุกชั่วโมง มีมาตรการแบบนี้ทุกชนิดกีฬา ทดสอบดูว่าไม่มีการติดเชื้อจากการแข่งขันกีฬาแล้ว เราก็นำเสนอขอผ่อนผันเช่น ฟุตบอล จาก ๒๕% เพิ่มขึ้นเป็น ๕๐% ของพื้นที่ของสนาม สมมติความจุสนามเต็มที่ ๑๐,๐๐๐ คนก็จะได้ ๕,๐๐๐ คน ซึ่งปัจจุบันอยู่ในระดับมาตรการนี้

ถ้าเป็นกีฬากลางแจ้งก็จะแบ่งย่อยออกไปเป็นกลางแจ้งแบบเสียงดัง กับเสียงไม่ดัง เสียงดังก็เช่น ฟุตบอล เราให้ชมได้ ๕๐% ถ้าเสียงไม่ดังเช่น ยิงธนู ยิงปืน เราให้ ๗๐% ยิงปืนเสียงดัง แต่เขาเชียร์กันเงียบๆ ก็นับว่าเป็นแบบเสียงไม่ดัง แต่ถ้าเป็นในร่ม เช่น มวย เรายังจำกัดอยู่ที่ ๓๐% เพราะถือว่าเป็นกีฬาในร่มที่เสียงดัง แต่ถ้าเป็นในร่มที่เสียงไม่ดังเช่นเบตมินตัน เราก็จะให้ ๕๐% ปัจจุบันนี้ก็ยังเป็นแบบนี้อยู่

เดิมที่เราจะผ่อนปรนให้มีจำนวนผู้ชมมากขึ้น แต่เมื่อสถานการณ์ในประเทศยังพบการติดเชื้ออยู่ เราก็จะชะลอเรื่องไว้ มีการวางแผนติดตามสถานการณ์ทุกอาทิตย์ เพราะจะมีการประชุมเรื่องนี้อาทิตย์ละครั้ง เพราะฉะนั้นเราติดตามสถานการณ์ตลอดเพื่อให้มาตรการทางด้านกีฬาไม่เป็นผลกระทบทางลบต่อการแพร่ระบาดเชื้อ เราไม่อยากให้มีเหตุการณ์มาชมมาเชียร์กีฬาแล้วเป็นแหล่งแพร่เชื้อ เพราะมาตรการสาธารณสุขถือว่าสำคัญที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม ทุกสมาคมสามารถจัดการแข่งขันได้แล้ว แล้วก็เริ่มมีการแข่งขันไม่ปกติ แบบ New Normal แต่อย่างน้อยนักกีฬาก็มีกิจกรรมให้แข่งให้ทำแล้ว สามารถไปร่วมแข่งชิงแชมป์ประเทศไทยต่างๆ แต่สิ่งที่เรายังต้องจำกัดอยู่คือการแข่งในระดับนานาชาติที่ต้องให้นักกีฬาเดินทางเข้ามาในประเทศ เราถูกผลกระทบจากโควิด-๑๙ จึงจำเป็นต้องเลื่อนการแข่งขันทั้งหมด เช่น เราเคยมีแผนจะจัดการชิงแชมป์โลกกีฬาคณิตการทางร่างกาย หลายรายการที่เราวางแผนส่งนักกีฬาไปต่างประเทศก็ต้องถูกระงับไปบางส่วน อีกอันที่กระทบชัดเจนคือการแข่งสนามมหกรรม เช่น เอวาชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติต่างๆ ก็ถูกเลื่อนกำหนดไปรอเวลาที่เหมาะสม





ขณะนี้เรามีคู่มือการจัดมหกรรมกีฬา นับจากนี้ถ้าเกิดสถานการณ์ดีขึ้น ไม่มีการแพร่ระบาดอีก ปีนี้เราจะมีการจัดกีฬาเยอะมาก เพราะทุกอย่างอันหมดจะกลายเป็นงานหนักพอสมควรที่เราต้องระมัดระวัง เริ่มตั้งแต่ต้นปีเป็นการแข่งขันระดับนานาชาติเช่น แบดมินตัน ซึ่งจะเป็นครั้งแรกของโลกที่เราได้จัด ๓ รายการที่ระดับสูงที่สุดในประเทศไทย ซึ่งก็วางมาตรการค่อนข้างเข้มข้น ต้องมีการกักกัน แต่ให้ฝึกซ้อมได้ ให้แข่งได้ เป็นสิ่งที่เราต้องเร่งเตรียมการ ลำดับต่อไปเราจะ

เป็นเจ้าภาพ Asian Martial Art Indoor Games ประมาณ ๓๐-๔๐ ประเทศก็จะเดินทางเข้ามาในประเทศไทย เป็นมหกรรมกีฬาแรกหลังจากโควิด-๑๙ ในช่วงเดือนพฤษภาคม ตอนนี้เราก็กู้ในเรื่องการเตรียมการ ดูว่าต้องมีมาตรการ ถ้าไม่มีไวรัสแล้วจะจัดยังไง ถ้ามีไวรัสจะจัดยังไง



อีกหนึ่งเดือนถัดไปเราต้องส่งนักกีฬาไปแข่งโอลิมปิกที่โตเกียว หลังจากนั้นจะมี Motor GP ซึ่งควรจะมิในปีที่แล้วแต่ยกเลิก เลยเลื่อนเป็นตุลาคม ปีนี้แทน ซึ่งถ้าไม่มีอะไร

ผิดปกติ มีวัคซีนพร้อมก็คาดว่าจะจัดได้ และในช่วงใกล้ๆ กันก็จะมี UTMB เป็นการวิ่งเทรลระดับโลกซึ่งประเทศไทยเป็นหนึ่งใน ๕ หรือ ๖ สนามที่เป็นระดับโลกจริงๆ เป็นครั้งแรกที่ กทท. ได้สิทธิ์ในการจัด อันนี้ก็จะไปไฮไลต์หนึ่งก่อนที่เราจะส่งนักกีฬาไปแข่งซีเกมส์ปลายปีที่เวียดนาม ตารางจะแน่นมาก ตอนนี้อยู่ในช่วงการเตรียมการทั้งหมดเพื่อเข้าสู่ห้วงเวลา

จัดแข่งสำคัญ ส่วนที่ผ่านมาก็เรายังจัดไม่ได้ ก็ไปช่วยส่งเสริมการจัดในรูปแบบออนไลน์ มีการจัดแข่งขันอี-สปอร์ต แบบที่ไม่ต้องมาเจอกัน เช่น จักรยานต่างคนต่างปั่นอยู่ในบ้านแล้วมี simulation ตัดสินกัน ยกน้ำหนักอยู่กันคนละประเทศ เราก็ส่งกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน ยกอยู่ที่ไทย อีกคนยกอยู่ที่จีน ตัดสินทางออนไลน์ นี่ก็เป็นมิติใหม่ของการจัดแข่งกีฬาที่เกิดจากโควิด-๑๙

ถ้าเรามองในแง่โลกก็คือมิติใหม่ในการจัดแข่งกีฬารูปแบบใหม่ที่เราไม่เคยนึกถึง แบบแข่งชิงแชมป์โลกแต่ไม่มีใครต้องพบกัน ทุกคนโบกมือกันให้วีวี ซึ่งไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน แต่ขณะเดียวกัน การแข่งรูปแบบเดิมยังถือว่าเป็นหัวใจและสีสันของกีฬา เพราะถ้าขาดคนดู ขาดการเชียร์ในสนามมันก็จะขาดรสชาติไป

ถาม : โควิด-๑๙ กระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่หรือรายได้ของนักกีฬาภาคไหนคะ

ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย: กระทบครับก็ต้องยอมรับ เราก็พยายามช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ ภายใต้กฎหมายเช่น นักกีฬามวย นักกีฬาอาชีพ ช่วยเหลือตามเกณฑ์ แต่รัฐบาลมีฐานข้อมูลอยู่ ถ้าเขาช่วยตรงไหนเราก็จะไม่ไปซ้ำซ้อน แต่ถ้าใครไม่ได้ตรงนั้น เราก็จะให้เหมือนกับที่รัฐบาลให้ อันนี้ก็คือการช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อน แต่ในแง่ของมูลค่าเศรษฐกิจ เมื่อกิจกรรมกีฬาใหญ่ๆ แบบนี้จัดไม่ได้ เช่น Motor GP รายการเดียวเราสร้างมูลค่าประมาณ ๓,๒๐๐ ล้านบาท เมื่อยกเลิก งานตรงนั้นหายไปเลย เป็นเงินที่ไปสร้างรายได้ให้ท้องถิ่นและชุมชนในพื้นที่ รวมแล้วเมื่อเทียบกับปีที่แล้ว เรามีรายได้จากการจัดกีฬาต่างๆ เฉพาะภายใต้ กทท. ประมาณ ๓๐,๐๐๐ กว่าล้าน

อันนี้ยังไม่ได้รวมกรมพลหรือเอกชนที่จัดกัน
อุตสาหกรรมกีฬารวมแล้วเป็นแสนล้าน มันรวมไป
ถึงการผลิตเสื้อผ้า อุปกรณ์กีฬา การจัดทัวร์ เฉพาะ
ภายใต้ความรับผิดชอบของ กกท. ในการกระตุ้นการ
จัดแข่งกีฬาทั้งหลาย กีฬาแห่งชาติ เยาวชนแห่งชาติ
Motor GP Sport Tourism ต่างๆ ก่อนโควิด-๑๙ เรา
มีรายได้ประมาณ ๓๔,๐๐๐ ล้าน หลังจากโควิด ปี
๒๕๖๓ มูลค่าเศรษฐกิจตกลงมาเหลือ ๗,๐๐๐ ล้าน
ยังไม่นับรวมมูลค่าเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ประเทศ
แบบ Motor GP ในต่างประเทศอีก

ถาม : ในส่วนขององค์กรการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่เคยอยู่ในลำดับท้าย ท่านผู้ว่าฯ ทำให้ขึ้นมาอยู่ใน ลำดับต้นๆ ในเวลาอันสั้น มีแผนจะพัฒนาองค์กร ต่อจากนี้อย่างไร

ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย: เราอยากให้
กกท. เป็นองค์กรสมรรถนะสูง ทำงานในเชิงรุก เป็น
หลักในการพัฒนากีฬา เราพยายามจะทำในหลายๆ มิติ
ว่าจะทำอย่างไรให้องค์กรเราเป็นที่ยอมรับ ให้พนักงานมี
ความภาคภูมิใจ หรือทำให้ใครๆ อยากมาทำงานที่ กกท.
อยากให้เป็นองค์กรที่ทำงานอย่างโปร่งใส ต้องตรวจสอบ
ได้ สร้างกระบวนการทำงาน เราก็เลยเข้าโปรแกรม
TQA (Thailand Quality Award) คือการทำองค์กร
เพื่อไปสู่เกณฑ์รางวัลคุณภาพ จะเห็นว่าการประกวด
วิสาหกิจดีเด่นจะต้องเข้ามาปรับระดับตาม TQA ซึ่ง
เป็นเกณฑ์ระดับนานาชาติ ซึ่งตอนนี้เราอยู่ในหมวด
ทำอย่างเข้มข้น ทุกคนในองค์กรต้องมีส่วนร่วม ผม

เอง รองผู้ว่าฯ ผู้บริหารทุกคนต้องลงมาดูตรงนี้

หัวใจของ TQA คือเราจะทำยังไงให้คนทำงาน
ได้ง่าย ลดการใช้ดุลพินิจ มีเรื่องของขั้นตอนชัดเจน
เมื่อผมออกไป คนใหม่เข้ามาทำได้เลยเพราะมีขั้นตอน
ชัดเจน และขั้นตอนเหล่านี้จะประหยัดเวลาในการทำงาน
จากเดิมเราทำงาน ๑๐ ชั่วโมงได้งานหนึ่งชิ้น อาจจะ
เหลือแค่ ๕ ชั่วโมง แล้วเวลาที่เหลือก็ไปใช้ชีวิตส่วน
ตัว ทำให้ผู้ที่ทำงานปลอดภัยขึ้น มีค่าตอบแทนเหมาะสม
ดังนั้นในปีนี้นี่สิ่งที่ผมเน้นคือการสร้างความเป็นธรรม
การเลื่อนขั้นต้องตรวจสอบได้ การคัดเลือกคนต้องมี
ระบบที่ชี้แจงได้ มีระบบที่ชัดเจน และอีกส่วนหนึ่งที่
สำคัญไม่แพ้กันคือระบบสวัสดิการให้ค่าตอบแทนที่
คุ้มค่า ตอนนี้นำกำลังเพิ่มกองทุนสงเคราะห์สำหรับลูกจ้าง
ที่อาจจะไม่มีสวัสดิการเท่าพนักงาน เราพยายามให้
ความเป็นธรรมเพื่อให้ลูกจ้างมีความสุข เช่น เรื่อง
ค่าเช่าบ้าน เพราะฉะนั้นระบบสวัสดิการดูแลพนักงาน
จะถูกปฏิรูปทั้งระบบ รวมถึงฐานเงินเดือนที่ทาง กกท.
ไม่ได้ปรับมานานแล้ว เราก็ไปศึกษาวิธีสหกิจอื่น ที่
มีลักษณะใกล้เคียงกัน ปรับตำแหน่งงานให้เข้ากับ
ยุทธศาสตร์ใหม่ เพราะยุทธศาสตร์ ๒๐ ปี เพิ่งออก
มาใหม่ เราก็ต้องปรับโครงสร้างครั้งใหม่ เช่น ให้
ความสำคัญเรื่องไอทีมากขึ้น เข้ากับยุคสมัย ก็จะเป็น
สองส่วนที่ผมจะพัฒนาให้องค์กรดีขึ้น

ถาม : ท่านผู้ว่าฯ เพิ่งได้รับรางวัลบุคคลดีเด่น ของมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพประจำปี ๒๕๖๓ และรางวัลบุคคลตัวอย่างแห่งปี/รางวัลความดี ตอบแทนคุณแผ่นดินประจำปี ๒๕๖๔ ตามโครงการ หนึ่งล้านกล้าความดีตอบแทนคุณแผ่นดิน ของมูลนิธิเพื่อสังคมไทย

ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย: จะบอกว่า
รางวัลเป็นการเปลี่ยนแปลงการทำงานหรือเปล่า ก็
ไม่ใช่ เรายังมีเป้าหมายการทำงานเหมือนเดิม คือ
ยึดผลประโยชน์ขององค์กรและประเทศเป็นหลัก
รางวัลก็อาจเป็นสิ่งที่สะท้อนให้บางคนเห็นว่าเรากำลัง
ทำอะไรอยู่ ก็รู้สึกเป็นเกียรติ แต่สิ่งนี้ไม่ได้เปลี่ยน
แปลงการทำงานของผม แต่ก็ขอย้ำว่าการทำงานของ
เราถูกต้องแล้ว น่าจะเดินไปในทิศทางที่ถูกแล้ว ก็มี
กำลังใจเดินหน้าต่อไปในหลักการทำงานของเราแบบนี้
และจะทำให้ดียิ่งขึ้นต่อไปครับ



ปรานิน ต้นผล

เด็กน่านคว้าคะแนนสูงสุด ภูมิศาสตร์โอลิมปิกระดับชาติ

ผมคิดว่าจริงๆ แล้วภูมิศาสตร์
เป็นวิชาที่เราสามารถนำไปปรับใช้ได้
กับทุกอาชีพ เพราะเป็นการบอกถึง
ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่หนึ่งกับ
สิ่งหนึ่ง เช่น เรื่องของเศรษฐกิจ
การแพทย์ โรคระบาด



เพ็ญสิ้นสุดการแข่งขันเมื่อต้นเดือนธันวาคมที่ผ่านมา สำหรับการแข่งขันภูมิศาสตร์โอลิมปิกครั้งที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๖-๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ณ โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย ผู้ที่ควารางวัลคะแนนรวมสูงสุดระดับชาติ คือ นายปธานิน ต้นผล หรือ ข้าวโอ๊ต นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนสตรีศรีน่าน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

ใครจะรู้ว่าเบื้องหลังความสำเร็จครั้งนี้เขาต้องผิดหวังกับการสอบคัดเลือกผู้แทนอยู่หลายครา เส้นทางโอลิมปิกสำหรับเขาไม่ได้มาง่ายๆ แต่เขาก็ไม่เคยละความพยายาม และคาดหวังการแข่งขันระดับโลกที่รออยู่ในปีหน้า



จากเด็กเน้นเล่นสู่เส้นทางโอลิมปิกวิชาการ

ช่วงอยู่ชั้นประถมศึกษาผมเป็นเด็กที่ไม่ได้สนใจเรื่องการเรียนมากเท่าไรครับ ถ้าจะพูดถึงวิชาที่ชอบก็ต้องเป็นพลเลย เพราะอยากไปเล่นกีฬากับเพื่อนเน้นเฮฮามากกว่า แต่มีจุดเปลี่ยนและเริ่มมาจริงจังกับการเรียนอย่างมากตอนจะต้องสอบเข้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ตอนนั้นผมเริ่มห้วงอนาคตของตัวเองแล้ว และได้มีโอกาสไปแข่งขัน Asian Quiz ทำให้หันมาเป็นคนรักการอ่านมากขึ้น



ศึกษาต่อที่โรงเรียนสตรีศรีน่าน

ผมได้เข้าโครงการห้องเรียนพิเศษ ซึ่งเป็นห้องที่เรียนมากกว่าห้องอื่น ทำให้เริ่มตั้งใจเรียนมากขึ้น จนกระทั่งอยู่ชั้น ม.๓ เริ่มสนใจไปค่ายสอวน. ผมชอบและเลือกสอบวิชาคอมพิวเตอร์ แต่ก็ไม่ได้ติด จนอยู่ ม.๔ สอบติวิชาคอมพิวเตอร์แล้วก็ได้เข้าค่ายคอมฯ ค่าย ๑ สมใจ จากนั้นไม่กี่เดือนต่อมาทางโรงเรียนได้ประชาสัมพันธ์ว่าจะมีการคัดตัวแทนไปเข้าค่ายโอลิมปิกภูมิศาสตร์ ผมก็สอบผ่านได้เข้าค่าย ๑





รับรางวัลจาก
รศ.เย็นใจ สมวิเชียร
แห่ง สวอน.

ตอนไปสอบตัวเองไม่เครียดและก็ภูมิใจมากที่ผ่านเข้ารอบได้ พอขึ้น ม.๕ ครูให้เตรียมอ่านหนังสือเพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย แต่ผมอยากอ่านเพื่อสอบเข้าค่ายโอลิมปิกสาขาเคมี ก็ได้เข้าค่าย ๑ แต่ก็ยังผ่านไปไม่ถึงขั้นเป็นผู้แทนอยู่ดี

กลับมาสอบเข้าค่ายภูมิศาสตร์ครั้งที่ ๒ อีกครั้ง ครึ่งนี้ต้องตัดใจจากค่ายคอมพิวเตอร์กลับมาเส้นทางนี้ คิดว่าการเข้าค่ายทุกอย่างเหมือนเดิมยกเว้นการบรรยาย ซึ่งต่างจากปีก่อนโดยเฉพาะตรงภาคสนาม และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อมานำเสนอ ผมจะเน้นการอ่านหนังสือจากในค่าย กลับมาแล้วทบทวนต่อ จนตัวเองสอบติดไปแข่งระดับชาติที่โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จากนั้นก็ต้องเข้าค่ายของ สวท.เพื่อคัดผู้แทนประเทศในเดือนเมษายนปี ๒๕๖๔ และตอนนี้ผมอยู่ ม.๖ แล้ว ยังต้องเตรียมตัวสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยด้วยครับ



เทคนิคพิชิตคะแนน

ผมคิดว่าก่อนถึงวันสอบเราควรอ่านหนังสือก่อนสัก ๑ เดือนกำลังดี ผมจะเน้นหนังสือภูมิศาสตร์กายภาพระดับชาติโดยทำ ๒ ปีย้อนหลัง การสอบล่าสุดผมได้คะแนนพิเศษภาคทฤษฎี และภาคสนามคะแนนรวมสูงสุดครับ

เด็กสวอน. ทุกคนชอบขึ้น ในพระมหากษัตริย์คุณ

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ในฐานะประธานองค์แรกของ

มูลนิธิสOWN.และสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม ราชกุมารี ประธานองค์ปัจจุบัน ทรงเปิดโอกาส ให้เด็กสOWN.ได้เรียนหลักสูตรมาตรฐาน ระดับโลก รวมถึงสร้างโอกาสให้เด็กนักเรียน ต่างโรงเรียนได้มาพบกันเป็นเพื่อนกัน ผม ทราบข่าวว่าสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม ราชกุมารี ทรงสนใจในวิชาภูมิศาสตร์เป็นพิเศษ การที่ผมได้มีโอกาสชนะการแข่งขันครั้งนี้ถือ เป็นพระมหากรุณาธิคุณที่ผม ครอบครัว และ คุณครูทุกคนรู้สึก ซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณ มาก ๆ ครับ



การเข้าเฝ้าครั้งสำคัญ

ตอนนั้นผมอยู่ช่วง ม.๕ มุ่งงานที่นักเรียน ของโรงเรียนศูนย์สOWN.จะได้เข้าเฝ้าสมเด็จพระ กนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตน ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งในห้อง ประชุมนั้น พระองค์รับสั่งเกี่ยวกับโครงการ สOWN. ว่าอยากให้เด็กสOWN.กลับมาช่วยกัน พัฒนาบุคลากรของประเทศ หากได้ไปเรียน ต่อต่างประเทศก็อยากให้กลับมาพัฒนา ประเทศเราด้วย สำหรับผมนับเป็นสิริมงคล สูงสุดของชีวิตเลยครับ



ความชอบภูมิศาสตร์

ด้วยความที่ภูมิศาสตร์ของผมเป็นคนน่า สนใจ ครอบครัวของผมจะชอบท่องเที่ยวตาม ต่างจังหวัดกันอยู่แล้ว โดยมีผมเป็นเนวิเกเตอร์ให้พ่อเวลาเดินทางไปไหน ผมชอบชม ธรรมชาติสองข้างทาง ก็มักจะคิดว่า จังหวัดน่านทำไมมีแต่ภูเขาไม่ค่อยมีตึกเหมือน จังหวัดใหญ่ๆ ซึ่งจากการเรียนวิชาภูมิศาสตร์ผมก็จะ เข้าใจคำถามเหล่านี้มากขึ้น ผมจึงคิดว่าจริงๆ แล้ว ภูมิศาสตร์เป็นวิชาที่เราสามารถนำไปปรับใช้ได้กับทุก อาชีพ เพราะเป็นการบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่าง พื้นที่หนึ่งกับสิ่งหนึ่ง เช่น เรื่องของเศรษฐกิจ การ แพทย์ โรคระบาด ในอนาคตผมอยากทำงานที่มีความ สุขและไม่เครียดเกินไป ถ้าผมสอบติดในวิชาใด ผม ก็หวังว่าจะได้นำความรู้ในแบบของภูมิศาสตร์ไป ประยุกต์ใช้ในรูปแบบความสัมพันธ์ ผมจึงมองว่าทุก อาชีพมีโอกาสทำได้หมด



วันว่างกับการวิ่งเก็บ

ผมชอบไปวิ่งครับ รู้สึกคลายเครียดฝึกจิตใจดี เวลาจะไปสอบก็มีบ้างที่อยากฟังสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผมเลยบนเจ้าที่ไว้ว่า ถ้าสำเร็จผมจะมาวิ่งให้ท่านนะ คนอื่นอาจจะถวายของ แต่ผมคิดว่าการวิ่ง เราต้องใช้ความพยายามของเรา ทั้งยังได้ประโยชน์ต่อร่างกาย

ส่วนชีวิตประจำวันผมจะช่วยคุณแม่ทำงานบ้านครับ ตั้งแต่ทำกับข้าว จ่ายตลาด ทำงานบ้าน กวาดถู ซักผ้า พอทำงานบ้านเสร็จแล้ว จะเริ่มทำการบ้าน อ่านหนังสือ เหนื่อยก็ฟังเพลง เล่นเกม และวิ่ง



คำสั่งสอนจากคุณพ่อคุณแม่

ท่านจะเน้นและย้ำว่าอยากให้เราทำสิ่งที่ตัวเองมีความสุข ตอนเด็กๆ ท่านจะช่วยดูแลและเข้มงวดมากกว่านี้ แต่ตอนนี้ปล่อยให้เราคิดเองแล้ว เพราะท่านไว้วางใจเรามากขึ้น

ขอบคุณอาจารย์และเพื่อน ๆ ทุกคน

การที่ผมมาถึงจุดนี้ได้ ไม่ใช่เพราะผมเก่งคนเดียว แต่คือการที่ผมได้รับความรู้จากเพื่อนๆ ในค่าย ที่พร้อมแบ่งปันความรู้ มีบางสิ่งที่ผมไม่ได้อ่านมาก็มาเล่าสู่กันฟัง อาจารย์จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาจารย์ประจำค่าย อาจารย์ที่โรงเรียน ทุกท่านคอยห่วงใยผม แม้กระทั่งการเดินทางไปแข่งขันที่หาดใหญ่ ผมรู้สึกขอบคุณทุกคนทั้งเพื่อนและบุคลากรในโรงเรียนที่ทำให้ตัวเองประสบความสำเร็จมาถึงจุดนี้ครับ

ฝากถึงเพื่อนเยาวชนไทย

อยากชวนเพื่อนๆ มาเข้าโครงการ สอวน. ครับ เป็นโครงการที่ดีมาก ขอเพียงให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจในสิ่งที่เรารัก แม้เส้นทางนี้อาจไม่ได้ดังหวังไปทุกอย่างแต่ก็ได้รับความสุข ซึ่งผลพลอยได้ดีกว่ารางวัลใดๆ นั่นคือความภาคภูมิใจและมิตรภาพ อยากให้เพื่อนๆ ได้มาเข้าค่าย สอวน. กันเยอะๆ ครับ 📌



ครอบครัวของปธานิน ดันผล

ชนิดา ศรีนวกุล

นักกีฬาแบดมินตันพาราโอลิมปิก

ดิกิริแชมป์โลก

ต้นแบบมองชีวิตคิดบวก
และทำหน้าที่วันนี้ให้ดีที่สุด





ครอบครัววางแผนชีวิตให้แต่ยังเล็ก

นิตเป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว คุณพ่อคุณแม่จะช่วยคิดตั้งแต่เนิ่นๆ เล็กกว่าอยากทำอะไร เริ่มให้เรียนหลายๆ อย่าง ไม่ได้เรียนกีฬาอย่างเดียว เช่น เรียนภาษาญี่ปุ่น เรียนหลายๆ ด้านแล้วให้เลือกในสิ่งที่เราอยากจะทำ แล้วมาแบ่งปันความคิดเห็นกัน หรือวางแผนให้ว่าควรเรียนเพื่อทำงานอะไรที่ไม่ต้องเคลื่อนย้ายตัวเองไปไหน เช่น เรียนภาษาเพื่อทำงานแปลหนังสือ ก็ทำงานอยู่กับที่ก็ได้ แต่จุดเปลี่ยนคือบ้านอยู่แถวการกีฬาห้วยหมากอยู่แล้ว เลยได้เรียนกีฬา แบดมินตันภาคฤดูร้อนจากการกีฬาแห่งประเทศไทย ตั้งแต่อายุ ๑๐ ขวบ พอเรียนเสร็จก็จะเห็นพี่ๆ นักกีฬาทีมชาติเข้ามาซ้อมเป็นประจำ

ทศไค พบ **ชนิดา ศรีนวกุล** ครั้งแรกในร้านกาแฟได้ตีการกีฬาแห่งประเทศไทย สุดตาความแคล่วคล่องสดใสของเธอในชุดนักกีฬาชาลัน ทั้งที่เห็นชัดว่าขาข้างหนึ่งเป็นขาเทียม แต่ทุกก้าวของเธอเต็มไปด้วยความมั่นใจ ยิ่งได้คุยกัน ยิ่งประทับใจในความนับถือตัวเอง รอยยิ้มและน้ำเสียงเบิกบาน ตลอดจนทัศนคติงดงามในการใช้ชีวิต

เห็นหน้าอ่อนนุสอย่างนี้ ชนิดา หรือชื่อเล่น นิต อายุ ๓๔ ปี และอยู่ในวงการนักกีฬาแบดมินตันอาชีพถึง ๑๘ ปีแล้ว

พิการทางกายแต่กำเนิด แต่หัวใจยังดิบโด ยิ่งแข็งแกร่ง

นิตมีภาวะพิการตั้งแต่กำเนิดค่ะ คุณหมอมือคิดว่าคุณแม่น่าจะแพ้ยาบางตัวซึ่งกินจากที่โรงพยาบาลจ่ายมา ส่วนนิตอาจจะแพ้ยาแอนตี้บิโอดีที่ไม่เข้ากับเด็ก เลยหยุดการสร้างโครโมโซม x y เช่นอาทิตย์นี้แขนขาเจริญเติบโต แต่อาทิตย์ถัดไปกลับหยุดเจริญเติบโตเสียจริงๆ



การได้เล่นกีฬาทำให้ได้พบผู้คนหลายแบบ ได้รู้จักคนเยอะ ซึ่งตอนนั้นไม่ได้ตั้งเป้าอะไรไว้ ไม่มีเลยนะ แค่คิดว่าทำแล้วมีความสุขก็พอ ถ้าเริ่มต้นจากสิ่งที่เรารู้สึกสนุก ไม่เบื่อ เราก็คงอยากทำมันทุกๆ วัน ช่วงเวลานั้นเราเป็นเด็กที่ไม่รู้อะไรเลย เช่น ไม่รู้ว่ามีกีฬาพาราลิมปิกที่คนพิการสามารถเข้าร่วมแข่งได้ พอติดกับการกีฬาแห่งประเทศไทยมาเก็บตัวนักกีฬาพิการเพื่อฝึกซ้อม เขาเห็นว่าเรายังเด็กอยู่ แล้วให้ลองคัดตัวดู เราก็คัดตัวตอนอายุ ๑๔ และติดทีมชาติตอนอายุ ๑๖



แข่งกีฬาครั้งแรก และเป้าหมายพาราลิมปิก

นิตลงแข่งกีฬาครั้งแรกคืออาเซียนพาราเกมส์ที่เวียดนาม เทียบเท่ากับซีเกมส์ แข่งครั้งแรกก็จะตื่นเต้น แล้วด้วยความเป็นเด็กก็รู้สึกกดดันจากที่คิดว่าเราต้องชนะ เป้าหมายคือเหรียญทอง แต่ได้เหรียญเงินกับทองแดง พอกลับมาบ้านก็ร้องไห้ แต่ที่บ้านบอกว่าแค่นี้ก็ประสบความสำเร็จแล้ว ต้องค่อยๆ ไปด้วยที่ละขั้น จากนั้นปรับปรุงพัฒนาฝีมือตัวเองโดยเริ่มกลับมาฝึกซ้อม เก็บเกี่ยวประสบการณ์ในข้อที่ผิดพลาดและด้วยความเป็นเด็กก็อาจจะมีความของอารมณ์ไวร้อน เพราะเราไม่สามารถคุมความนิ่งได้ เจอเกมกดดันนิดหน่อย สมัยเราก็หลุดไป เทคนิคด้านไหนไม่ดีก็เก็บเกี่ยวประสบการณ์เพิ่มเติม เวลาแข่งก็ควรจริงจังให้มากขึ้น

จากนั้นก็ได้ติดไปแข่งขันทุกปี ไม่ว่าจะเป็นอาเซียนพาราเกมส์ก็เทียบเท่าซีเกมส์ เอเชียพาราเกมส์เทียบเท่าเอเชียนเกมส์ แล้วครั้งนี้ก็พาราลิมปิกที่เทียบเท่าโอลิมปิก พาราลิมปิกได้บรรจุกีฬาแบดมินตันเป็นครั้งแรกที่โตเกียว ๒๐๒๑



นิตเตรียมตัวไปแข่งพาราลิมปิกที่โตเกียวโดยเก็บ ranking ตั้งแต่ก่อนไป อย่างเมื่อปี ๒๕๖๒ ไปแข่งทั้งหมด ๑๓ ประเทศ จากจีน ไปญี่ปุ่น แล้วไปเยอรมนี วันที่แข่งที่ไทยเสร็จก็บินไปจีนต่อ มีทั้งการฝึกซ้อม ปรับตัว การเดินทาง แต่ละทัวร์นาเมนต์ที่ห้ามผิดพลาดเพราะมันคือ ranking คนที่มีโอกาสจะไปแข่งพาราลิมปิกระดับโลกต้องติดท็อป ๑ ถึง ๖ ของโลกเท่านั้น ถ้าต่ำกว่านั้นคือไม่ผ่านเกณฑ์ ถ้าเราพลาดแมตช์ใดแมตช์หนึ่งในระยะยาว เราก็อาจพลาดไปพาราลิมปิกเลยก็ได้ ซึ่งตอนนั้นนิตอยู่ในอันดับ ๔ ของโลก และเป็นอันดับ ๑ ของไทย



รุ่นการแข่งขันแบดมินตันพาราลิมปิกมีทั้งวีลแชร์ ซึ่งแบ่งระดับความแข็งแรงแยกย่อยออกไปอีก และ อีกด้านหนึ่งก็จะเป็นการเคลื่อนไหวด้านการยืน จะแบ่ง เป็น class แขนและขา ขาก็จะแบ่งย่อยเป็น upper และ lower บางคนเป็น upper ก็จะนับตั้งแต่หัวเข่า ขึ้นมา lower ก็ตั้งแต่ใต้เข่าลงไป

อุปสรรคและความท้อถอยเป็นเรื่องธรรมดา

การแข่งขันคงไม่ใช่แค่เราคนเดียวที่ประสบปัญหา อยากถอนใจ คนเราแพ้มา ๓-๔ ทัวร์นาเมนต์ก็รู้สึก ท้อบ้าง วันนั้นเราอาจไม่ชินกับภูมิอากาศที่ไปแข่ง หรือความกดดันหลายอย่าง เรียนหนัก อาจทำให้ รู้สึกว่าการฝึกซ้อมกินเวลาทางด้านการเรียนมากเกินไป ถ้ากลับมามองดูกับหน้าที่เราได้ เราก็จะทำได้ เหมือนเดิม ไม่ต้องคิดถึงผลแพ้ชนะ แข่งให้เหมือน ซ้อมแล้วทำให้ดีที่สุดก็พอ

บริหารจัดการสองหน้าที่ให้ลงตัว

นิดเรียนจบทั้งปริญญาตรีและโทที่มหาวิทยาลัย รัตนบัณฑิตด้านบริหาร ได้นำวิชาที่เรียนมาทำงาน บริหารประชาสัมพันธ์ที่บริษัทบุญรอด บริวเวอรี่ ๙ ปีแล้วค่ะ ช่วงไหนไม่มีแข่ง ก็ทำงานอยู่ที่นี้ ใช้วิธีเรียงลำดับ ความสำคัญ เช่นช่วงนี้เรามีตัว ไปพาราลิมปิก หน้าที่เราคือการ เป็นนักกีฬา อย่างน้อยต้องคิดว่า การที่เราไปแข่งเป็นตัวแทน

ทีมชาติไทย หลายคนอยากไปแข่งแต่ได้แค่ส่งกำลังใจ ให้กับเราที่ถูกเลือก เป็นเรื่องใหญ่กว่าหน้าที่การ งานซึ่งเป็นการรับผิดชอบรายได้ส่วนหนึ่งที่เอาไว้ใช้ จ่ายดำรงชีวิตประจำวัน ในทางกลับกันเราก็ได้รายได้ จากการเป็นนักกีฬา มองในความจริงคืออาชีพของ ประชาชนทุกๆ คน ดังนั้นเรามีหน้าที่สร้างรอยยิ้มให้ กับคนไทย หากเราประสบความสำเร็จ คนไทยก็ยิ้ม เหมือนเรา

๑๘ ปีกับความสุขในกีฬาแบดมินตัน

ปัจจัยแรก เป็นสิ่งที่เราอยู่ด้วยแล้วไม่เบื่อ ทำ แล้วรู้สึกมีความสุข ต่อมาคือความสามารถในการ สร้างรายได้ที่ช่วยเหลือตัวเราและครอบครัว ดังนั้น อะไรที่เราทำแล้วได้ทั้งสองทางนั้นก็เดินต่อไปได้ แต่ว่าตอนนี้มันไม่มีเส้นทางไหนที่เราชอบแล้วรักมากกว่าอีกสิ่งหนึ่งที่ทำอยู่

นิดจะแบ่งเวลาอย่างนี้ ช่วงเวลาเราซ้อมมี ๕ วัน อีก ๒ วันจะทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ เปรียบเสมือน เวลาเราได้เงินรางวัลมา ก็จะแบ่งส่วนที่เราอาจจาง ไว้ ๒๐% เก็บไว้ซื้อสิ่งที่เราอยากได้ พอได้ตอบสนอง ความต้องการของตัวเอง ชีวิตก็จะไม่เครียด

เพราะเราคิดว่าเรามีเป้าหมาย และถ้า ทำได้ เราก็จะได้สิ่งที่ต้องการ จะ ทำให้ดำเนินชีวิตต่อไปได้ เป็นการ ใช้ชีวิตที่มีความสุขสำหรับนิด นะคะ



ความฝันและเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่

อันนี้ไม่ใช่สำหรับนิตคนเดียว แต่รวมไปถึงการกีฬาแห่งประเทศไทยหรือสมาคม นั่นก็คือเหรียญพาราลิมปิกค่ะ เหรียญใดก็ได้ แต่ ๑๐ เหรียญทองแดงหรือเหรียญเงิน ก็ไม่เท่ากับ ๑ เหรียญทอง เพราะจะเป็นสิ่งที่คนจดจำมากที่สุด ดังนั้นเราก็มุ่งเป้าไปที่เหรียญทองก่อน แต่ถ้าไปไม่ถึง ได้เหรียญอื่นมา อันนั้นก็เป้าหมายเราเหมือนกัน เราที่ตั้งใจไว้ได้ ถ้าทำได้สัก ๙๐% ของความฝัน ก็ถือว่าเกินพอแล้ว ถ้าถึง ๑๐๐ ก็ถือว่าส่วนนั้นเป็นกำไรของเรา

สำหรับตัวนิตเองมองว่าเหรียญใดๆ ก็แล้วแต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเหรียญทอง การแข่งขันในทุกๆ แมตช์ไม่ได้มองถึงจุดสุดท้ายในความสำเร็จ แต่มองว่าสิ่งที่ได้มา ยาก ในบางสนามต้องเจอกองเชียร์ความกดดัน เช่น ตอนแข่งเอเชียนพาราเกมส์ล่าสุดที่อินโดนีเซีย บ้านเมืองเขาจะชื่นชอบแบดมินตันมากๆ ในสนามคนเต็มไปหมด แม้เราจะเป็นนักกีฬาพารา แต่เวลาเดินไปไหนก็จะมีคนชื่นชอบและมาขอถ่ายรูป พอแข่งจริง เสี่ยงเชียร์จะดังมากจนไม่ได้ยินว่าโค้ชพูดว่าอะไร ซึ่งถ้าสมาธิหลุดก็จะ

เกิดความกดดัน ก็คิดว่าเป็นประสบการณ์ที่ได้เตรียมพร้อมไปพาราลิมปิก ถ้าแมตช์หน้าเราเจอประเทศเจ้าภาพ หรือทัวร์นาเมนต์ที่กดดันมันก็จะทำให้เรามีประสบการณ์เพื่อเผชิญกับสิ่งเร้ารอบด้าน ซึ่งเราก็ได้ก้าวผ่านมันมาแล้ว ส่วนเรื่องเหรียญรางวัล เราก็อยู่มาหลายปี ได้ทั้งเหรียญทอง เงิน ทองแดง ตกรอบตั้งแต่รอบแรก หรือผ่านเข้ารอบ ๘ คน เราผ่านประสบการณ์นั้นทั้งหมดแล้ว เราอาจจะเก็บเกี่ยวมันมาเพื่อก้าวไปสู่จุดสูงสุด สำหรับกีฬาก็คือพาราลิมปิกและโอลิมปิกค่ะ

การปรับตัวช่วงโควิด-๑๙

นักกีฬาแบดมินตันยังต้องเก็บตัวอยู่ในการกีฬาแห่งประเทศไทย ควบคุมเพื่อไม่ให้ออกไปข้างนอก หลีกเลี่ยงความเสี่ยง ฝึกซ้อมวิ่งอยู่ข้างใน จ็อกกิ้ง กระโดดเชือก มี weight training บ้างนิดหน่อย ทุก

คนจะได้การบ้าน แต่ว่าถึงไม่ใช่ช่วงโควิด ทุกๆ วันหยุดเราก็ต้องรับผิดชอบตัวเองเพราะเป็นนักกีฬา ต้องพยายามรักษาร่างกายให้มากที่สุด ต้องปรับตัวกับสังคมที่เกิดขึ้น นิตมองว่าโควิดเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ คนเรามีสิ่งที่คุมได้ กับคุมไม่ได้ สิ่งที่มีนัยกับนิตคือความพิการซึ่งควบคุมไม่ได้ แต่ในเมื่อเราเกิดมาแล้วเป็นอย่างนี้ มันจะเจอสิ่งต่างๆ ในวันข้างหน้าที่ควบคุมในการใช้ชีวิตเราได้ เราเลือกทางเดินได้ว่าอยากเป็นอะไร เล่นกีฬาอะไร แล้วทำอย่างไรถึงจะประสบความสำเร็จ ต้องตระหนักแต่ไม่ตระหนก ถ้าตัวเราป้องกัน อยู่ในจุดปลอดภัย รักษาสุขภาพให้ดี เราไม่ได้มองว่าโตเกียว ๒๐๒๑ จะมีหรือไม่ แต่ถ้าเราเตรียมตัวพร้อม แล้วโตเกียว ๒๐๒๑ มาจริงๆ เราก็จะได้เต็มที่ ๑๐๐%

นิตดูแลตัวเองโดยกินให้อิ่ม นอนให้หลับ แล้วตื่นมาฝึกทุกวัน อย่าเครียด อย่าคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา มันเป็นแค่บทเรียนและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาสอนให้เราโตขึ้น ดังนั้นเรามีทางแก้ไขเสมอ แค่นั่งอยู่กับที่จะใช้เวลานานเท่าไร ปัญหาที่หนักมากก็จะค่อยๆ ผ่อนลง ถ้าเราคิดอย่างนี้ เราก็จะไม่ต้องอยู่กับปัญหามาก แต่ใช้ชีวิตทุกวันให้มีความสุขทำอะไรแล้วมีความสุขก็อยู่ร่วมกับมันต่อไป



หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและการสื่อสารทางการเกษตร คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยศิลปากร



ภาค การเกษตรเป็นหัวใจหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศไทย ปัจจุบันการพัฒนาเทคโนโลยีช่วยให้เกิดนวัตกรรมใหม่ด้านการเกษตรมากมาย อาทิ Smart Farm หรือการเกษตรอัจฉริยะ ซึ่งช่วยให้การทำเกษตรมีประสิทธิภาพมากขึ้น นำเสียดายที่ประเทศไทยยังมียุทธศาสตร์ด้านการถ่ายทอดความรู้และนวัตกรรมจากผู้เชี่ยวชาญไปสู่เกษตรกรในสวนปลายน้ำ

นักถ่ายทอดเทคโนโลยีและสื่อสารด้านการเกษตร ซึ่งมีองค์ความรู้ด้านการเกษตร รวมถึงทักษะในการฝึกอบรมและเผยแพร่พัฒนาเว็บไซต์ ประชาสัมพันธ์ ผลิตรายการวิทยุโทรทัศน์ ผลิตรายการวิดีโอทัศน์ หรือพัฒนาสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัย จึงเข้ามาช่วยเติมเต็มช่องว่างนี้



คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยศิลปากร เล็งเห็นถึงความสำคัญของนักถ่ายทอดเทคโนโลยีและสื่อสารด้านการเกษตร จึงได้เปิดหลักสูตรปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและการสื่อสารทางการเกษตรขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้มีความรู้พื้นฐานทางการเกษตร มีภาวะผู้นำ และสามารถเลือกใช้สื่อ การสร้างเนื้อหา การสร้างสื่อ และจัดฝึกอบรม กิจกรรมเพื่อสังคมและการประชาสัมพันธ์ทางการเกษตร

ถ่ายทอดความรู้ไปยังเกษตรกร เพื่อเพิ่มศักยภาพการเกษตรของประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน



อาจารย์ ดร. วัชรภรณ์

รวมธรรม คณบดีคณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร และอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและการสื่อสารทางการเกษตร

เล้าถึงจุดเริ่มต้นของการจัดตั้งหลักสูตรว่า คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตรมีหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตที่เกี่ยวข้องกับสัตวศาสตร์ เทคโนโลยีการผลิตพืช เทคโนโลยีการผลิตสัตว์น้ำ และธุรกิจการเกษตร ซึ่งถือเป็นพื้นฐานด้านการเกษตรอยู่แล้ว และจุดแข็งของคณะอีกข้อคือ การถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรสู่ชุมชน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาด้านการเกษตรทั้งบริเวณพื้นที่เป้าหมายและทั่วประเทศ

“เรามีการเรียนการสอนด้านการบริการชุมชน รวมถึงการทำงานกับชุมชน เราจึงบ่มเพาะจุดเด่นนี้ออกมาเป็นหลักสูตรด้านการสื่อสาร ซึ่งนำเทคโนโลยีการใช้สื่อสมัยใหม่ เช่น สื่อดิจิทัลร่วมกับเทคโนโลยี

อื่นๆ มาใช้ถ่ายทอดองค์ความรู้ต่างๆสู่ชุมชน หลักสูตรนี้จะแตกต่างจากหลักสูตรอื่นๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีทางการเกษตร ตรงที่จะเพิ่มการเรียนการสอนด้านภาวะผู้นำทางด้านการเกษตรเข้าไปด้วย”



ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ดร. พิสิษฐ์ สุวรรณแพทย์

ประธานหลักสูตรและอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรเสริมว่า ทักษะความเป็นผู้นำเป็นทักษะจำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ นักศึกษาใน

หลักสูตรจะได้รับการปลูกฝังด้านภาวะการเป็นผู้นำตั้งแต่ชั้นปีแรกเพื่อให้มีบุคลิกภาพของความเป็นผู้นำครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นด้านวิสัยทัศน์ (Vision) การเป็นผู้สร้าง/ผู้ผลิต (Producer) ความปรองดองและทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Harmonize) และทักษะด้านการฝึกสอน (Coaching)

เรียนรู้เทคโนโลยีการเกษตรควบคู่กับองค์ความรู้ด้านการสื่อสาร

ผศ. ดร. พิสิษฐ์ สุวรรณแพทย์ อธิบายถึงสัดส่วนการเรียนภาคทฤษฎีและปฏิบัติว่า ในชั้นปีที่ ๑ - ๒ นักศึกษาจะเรียนวิชาพื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์ เคมี ชีวะ สถิติ และคอมพิวเตอร์ รวมถึงพื้นฐานด้าน



การเกษตรทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการผลิตสัตว์ ผลิตภัณฑ์น้ำ ประมง และธุรกิจการเกษตร ควบคู่กับการเรียนด้านการผลิตสื่อและส่งเสริมการเกษตร

ส่วนชั้นปีที่ ๓ และ ๔ จะเน้นด้านการฝึกปฏิบัติ เริ่มจากภาคเรียนที่หนึ่งของชั้นปีที่สาม นักศึกษาจะได้ฝึกงานในสถานประกอบการซึ่งเกี่ยวข้องกับการเกษตร ตามความสนใจของแต่ละคน เช่น ฝึกงานในฟาร์มสัตว์ใหญ่ ฟาร์มสัตว์เล็ก ฟาร์มสัตว์น้ำ หรือด้านธุรกิจการเกษตร เพื่อให้ นักศึกษามีองค์ความรู้ด้านการเกษตรที่ถูกต้องและเข้าใจภาพการพัฒนาสื่อได้ดีขึ้น ได้เห็นปัญหาจากงานจริงแล้วนำมาพัฒนาสื่อที่ถูกต้องต่อไป

ส่วนการฝึกงานในชั้นปีที่สี่เป็นการฝึกงานใหญ่ซึ่งเรียกว่า **สหกิจศึกษา** เป็นการฝึกงานเกี่ยวกับสื่อเสมือนการทำงานจริง นักศึกษาจะได้ฝึกงานในภาคการสื่อสารในองค์กรเอกชนซึ่งเน้นผลิตสื่อและทำคอนเทนต์ออนไลน์ นักศึกษาจะต้องนำทักษะและประสบการณ์ทั้งหมดไปใช้ในการฝึกงานครั้งนี้เสมือนกับการทำงานจริง และมีการทำโปรเจกต์ก่อนจบการศึกษา

“นักศึกษาแต่ละคนมีความสนใจต่างกัน การที่เราได้เรียนวิชาหลากหลายในชั้นปีแรกๆ รวมไปถึงการฝึกงานในชั้นปีสุดท้ายจะช่วยให้ค้นพบตัวเอง เช่น บางคนสนใจทำ podcast บางคนสนใจทำสื่อโทรทัศน์ บางคนอยากทำสื่อดิจิทัล เป็น Youtuber ฯลฯ ตอนทำโปรเจกต์เขาจะได้เลือกหัวข้อตามสิ่งที่ตนเองสนใจ”



โอกาสงานที่เปิดกว้าง

บัณฑิตผู้จบจากหลักสูตรสาขาวิชาภาวะผู้นำและการสื่อสารทางการเกษตร สามารถปฏิบัติงานในตำแหน่งเหล่านี้

- อาจารย์ประจำสถาบันการศึกษา
- รับราชการ
- นักฝึกอบรมและเผยแพร่งานด้านการเกษตร
- นักพัฒนาสื่อดิจิทัลออนไลน์เนื้อหาทางการเกษตร
- นักประชาสัมพันธ์ทางการเกษตร
- นักผลิตรายการวิทยุโทรทัศน์เกี่ยวกับการเกษตร
- นักผลิตรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับการเกษตร
- นักพัฒนาสื่อการเรียนการสอนเกี่ยวกับการเกษตร



- นักสื่อสารการตลาดเพื่องานทางการเกษตร
- พนักงานส่งเสริมการขาย

ผศ. ดร. พิสิษฐ์ อธิบายว่า ทางคณะได้นำแนวคิดของผู้ประกอบการมาประกอบในการสร้างหลักสูตร ผู้ประกอบการมีความต้องการบัณฑิตซึ่งมีความรู้ด้านการเกษตรและความรู้ด้านนิเทศศาสตร์เพื่อเข้าไปผลิตสื่อ แต่ในปัจจุบันบุคลากรที่มีความรู้ทั้งสองด้านยังมีไม่เพียงพอ นอกจากนี้ทางฝั่งตลาด Digital marketing เองก็มีผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการเกษตรออกมามากขึ้น บัณฑิตจากสาขาวิชาภาวะผู้นำและการสื่อสารทางการเกษตรซึ่งมีความเข้าใจผลิตภัณฑ์และเข้าใจการผลิตสื่อ สามารถตอบโจทย์ตรงนี้ได้เช่นกัน

สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

นักศึกษาของหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและการสื่อสารทางการเกษตรจะเรียนที่คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

อาจารย์ ดร. วัชรภรณ์ รวมธรรม เล่าถึงบรรยากาศในการเรียนที่วิทยาเขตว่า คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตรมีอาคารปฏิบัติการของคณะ



และศูนย์ฝึกอบรมและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร ห้องปฏิบัติการกลาง รวมถึงมีฟาร์มมาตรฐานสาธิตสำหรับการฝึกงานย่อย สำหรับการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

ด้านชีวิตความเป็นอยู่ ทางวิทยาเขตมีหอพักนักศึกษา แยกเป็นหอพักชายและหอพักหญิง มีสวัสดิการและสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อม ไม่ว่าจะเป็นเป็นรถราง ห้องสมุด ห้องพยาบาล โรงพลศึกษา สนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย โรงอาหาร และอาคารกิจกรรมและนันทนาการ ฯลฯ

“เราจัดภูมิทัศน์ให้วิทยาเขตเป็น Green Campus นักศึกษาสามารถนั่งรถราง ปั่นจักรยาน หรือเดินมาเรียนได้อย่างสะดวกและปลอดภัย มีอาจารย์คอยดูแลให้คำปรึกษา อยู่กันอย่างใกล้ชิดเหมือนครอบครัวค่ะ” ✨



หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและการสื่อสารทางการเกษตร

คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผู้มีสิทธิ์สมัครเข้าศึกษาจะต้องกำลังศึกษาหรือสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.๖) แผนการเรียน สายวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ศิลป์คำนวณ หรือศิลป์ภาษา หรือเทียบเท่าประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.๓) ทุกสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

โทรศัพท์และโทรสาร ๐๓๒-๕๙๔๐๓๗ หรือเว็บไซต์ www.asat.su.ac.th

เที่ยวลพบุรี หลงใหลความสวยงามไสขของธรรมชาติ และวิถีพื้นบ้านที่ละมุนใจ

ถึง เวลาของฤดูหนาวที่ไร ภาพทุ่งดอกไม้สีสดละลานตา ก็ชวนให้เก็บของ หยิบกระเป๋า สวมรองเท้า แล้วออกเดินทางไปเร่ร่อนท่ามกลางเมฆเย็นๆ แดดใสๆ กลางธรรมชาติเย็นรื่นชื่นตา

หนึ่งในทุ่งดอกไม้ขึ้นชื่อช่วงต้นปีแบบนี้จะมีที่ไหนเจดจ้าไปกว่าทุ่งทานตะวัน จังหวัดลพบุรี มีจุดชมทุ่งเหลืองอร่ามรับตะวันหลายแห่ง ข้อแม้คือต้องตื่นแต่เช้ามีดเพราะยิ่งสาย ใบหน้าที่เงยรับแดดของทานตะวันจะค่อยๆ หลุบลงต่ำ ผู้คนก็เยอะ อากาศจะร้อนเพิ่มขึ้น ดังนั้น ดีหาคือเวลาพักผ่อน!

ทุ่งแรกที่เราจะไปและแนะนำเพราะมีชื่อเสียงเก่าแก่ ได้แก่ **ทุ่งทานตะวันชาวจีนแล** ในตำบลโคกตูม อำเภอเมือง ที่นี่เป็นทุ่งทานตะวันที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยด้วยอาณาเขตถึง ๑,๔๐๐ ไร่ ด้านหลังติดภูเขาที่





ทุ่งทานตะวันไร่วิชามูบ้านหนองหอย

มีชื่อเรียกว่า **เขาจีนแล** ทำให้ทัศนียภาพของทุ่งทานตะวันที่นี่สวยงามมากๆ เรียกได้ว่าสวยที่สุดในประเทศไทยเลยก็ว่าได้ เพราะฉากหน้ามีทิวทานตะวันบานสล้างนับล้านดอก รับกับฉากหลังที่เป็นทิวเขาหินดูจก่าแพง สวยงามสดชื่นตื่นตาตื่นใจมากมาย

ไม่ไกลจากเขาจีนแล มี **ทุ่งทานตะวันตรงวัดป่าสุวรรณหงษ์ (เขาจีนแล ๒)** ณ ตำบลนิคมสร้างตนเอง

อยู่เลยอ่างเก็บน้ำซับเหล็กไปไม่กี่กิโล สวยงามไม่แพ้ทุ่งทานตะวันอื่นๆ มีดอกทานตะวันละลานตาประกอบกับฉากหลังเป็นภูเขาสวยงามเช่นกัน

อีกหนึ่งทุ่งแนะนำ **ทุ่งทานตะวันไร่วิชามูบ้านหนองหอย** เส้นทางวัดเขาตะกร้าทอง-บ้านซับสือแมบ ตำบลนิคมสร้างตนเอง พื้นที่ตรงนี้แตกต่างตรงที่เป็นเนินสลับสูงต่ำ ทำให้มองเห็นทุ่งทานตะวันมีมิติ งดงาม มีแนวเขารับเป็นฉากหลัง จะเอียงคอยกย้ายถ่ายรูปรูปท่วงท่าไหน ก็มองน่ารักละมุนใจไปทุกภาพ

นอกจากสามทุ่งทานตะวันที่ต้องแนะนำ ยังมีทุ่งทานตะวันย่อยๆ ตามรายการให้ลงไปเก็บภาพมากมาย ข้อดีของทุ่งทานตะวันลพบุรีคือทยอยบานบานไม่พร้อมกัน ถ้าพลาดทุ่งที่หมายตาไว้ ก็ยังมีอีกหลายทุ่งให้ไปช้กภาพ เรียกว่ามายังไงก็ไม่เสียเที่ยว



ทุ่งดอกดาวกระจายที่ร้าน กระเพรา & Coffee



แล้วลพบุรีไม่ได้มีแค่ทุ่งทานตะวัน ยังมี**ทุ่งดอกดาวกระจาย** ดอกไม้เล็กๆ สีเหลืองส้มที่บานในแปลงขนาดใหญ่นับล้านดอกให้ไปวาดภาพสดชื่นแจ่มใสจนใครๆ ต้องอิจฉา ทุ่งดอกดาวกระจายนี้อยู่ใน**ร้านกระเพรา & Coffee** อำเภอเมือง บริเวณปากทางเข้าเขาจีนแล ร้านนี้ขายกระเพราหลากชนิด และเครื่องดื่มหน้าตาดี แต่ที่โด่งดังรจจดแน่นตั้งแต่ช่วงสายจนเย็นเพราะบรรยากาศหลังร้านวิวดีมาก มีสะพานไม้ทอดยาวท่ามกลางทุ่งดอกดาวกระจายสีเหลืองและส้มตัดกับท้องฟ้าสีฟ้าสดใส ซึ่งจะสวยงามที่สุดในฤดูหนาว มีเขาจีนแลภูเขาหินปูนรูปร่างสวยงามเป็นฉากหลัง

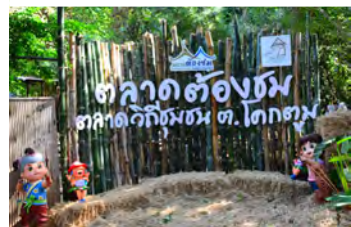
ตัวร้านมีที่นั่งสองโซน คือห้องแอร์กับวิวหลังร้านแบบเปิดโล่ง มองเห็นวิวทุ่งดอกไม้และเขาจีนแลขณะจิบเครื่องดื่มถ้วยโปรดหรือรับประทานกระเพราจานอร่อย แต่ถ้าต้องการแค่เข้าไปชมและถ่ายภาพทุ่งดอกไม้ ก็หยอดเงิน ๒๐ บาทใส่กล่องก่อนเดินลัดเลาะไปตามสะพานไม้ที่กว้านเป็นเขาวงกต ทอดผ่านทุ่งดอกไม้สีสดใสอร่าม ข้อดีคือมีเชือกกันไม่ให้ลงไปเหยียบชมดอกไม้ใกล้ ชิดจนเสียหายและอาจเกิดอันตรายต่อตัวเองและคนอื่น แต่คนรักการถ่ายภาพไม่ต้องตกใจไป เพราะทางร้านมีมุมแยก มีชุดเก้าอี้ ชิงช้า สะพาน นาก และองค์ประกอบมากมายให้เลือกแะภาพตามอัธยาศัยโดยคำนึงถึงความงดงามของทุ่งดอกไม้



เป็นหลัก แนะนำว่าควรมาแต่เช้ามากๆ (ร้านเปิด ๘.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.) เพราะยิ่งสายคนยิ่งมหาศาล

ถ่ายรูปเดินเล่นไปแล้วราวสิบทุ่งดอกไม้ เริ่มหิวกันแล้วใช่ไหมเอ้ย? ไกลๆ ทุ่งดอกดาวกระจาย ขั้บรถต่อไปอีกนิดเราจะฝากท้องมือสายไว้ที่ **ตลาดวิถีชุมชน ตำบลโคกตูม** ตลาดนี้น่ารักมาก จอดรถด้านหน้าหรือเข้าไปจอดด้านข้างได้เลย เป็นตลาดนัดชุมชนที่ตั้งอยู่ในบริเวณศูนย์การเรียนรู้บ้านดินมดแดง ซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์เครื่องปั้นดินเผาขึ้นชื่อของลพบุรี ตลาดมีความเป็นท้องถิ่นและวิถีแบบเดิมค่อนข้างสูง บรรยากาศภายในตลาดอบอุ่นเป็นกันเอง พ่อค้าแม่ค้าใจดีต้อนรับด้วยรอยยิ้มที่สดใส สินค้าของชุมชนสามารถเลือกซื้อในราคาชาวบ้านที่มีทั้งของกินของใช้ ของฝากมากมาย รวมทั้งขนม อาหารแบบโบราณ อาหารจะซื้อกลับบ้าน หรือซื้อแล้วมานั่งรับประทานตรงที่นั่น หรือแคร่ไม้ไผ่ที่เตรียมไว้ก็ได้ ได้อารมณ์แบบชาวบ้านแท้ๆ

จุดเด่นของตลาดที่ขอชื่นชมมากๆ คือการได้



เดินชมเครื่องปั้นดินเผาที่ประดับอยู่เกือบทุกมุมตลอดทางเดินร่มรื่น ชวนให้อยู่ไปกับความน่ารักของเครื่องปั้นดินเผาแบบต่างๆ ที่มีการออกแบบแปลกตาตั้งแต่ขนาดเล็กจนถึงขนาดใหญ่ เป็นทั้งของที่ระลึกของแต่งงาน และใช้ในชีวิตประจำวัน

มาถึงตลาดแล้วอย่ามัวแต่เดินเล่นชมของแค่บริเวณด้านหน้า เพราะจุดสำคัญห้ามพลาดคือบริเวณด้านหลังตลาดซึ่งเป็นอุโมงค์ต้นไม้ใหญ่ทอดยาวกว่า ๘๐๐ เมตร นอกจากจะเต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่ที่คอยให้ความร่มเย็นแล้ว ตรงนี้มีแคร่ให้นั่งพักผ่อนๆ ให้ความผ่อนคลายด้วย ต้นไม้บางต้นมีลูกขิงขาวให้ชิมได้ บรรยากาศสงบ ร่มรื่น สามารถนั่งสบายๆ ได้ทั้งวันแบบไม่มีเบื่อ โดยมีตุ๊กตาดินเผารูปร่างต่างๆ ตั้งอยู่มุมหนึ่งมุมนี้ ทั้งนี้ อย่าลืมนั่งมองขึ้นไปบนกิ่งก้านต้นไม้ใหญ่ด้วย เพราะเราจะได้เห็น “มดแดงดินเผา” ขนาดน่ารักกำลังไต่ลำต้นไม้อยู่ เหตุที่เป็นมดแดงดินเผา ก็เพราะตลาดวิถีชุมชนแห่งนี้เป็นส่วนหนึ่งของ **ศูนย์เรียนรู้บ้านดินมดแดง** นั่นเอง

บ้านดินมดแดง มีจุดประสงค์ที่จะเปิดบ้านเพื่อเป็นศูนย์เรียนรู้ให้กับผู้ที่สนใจวิธีการสร้างบ้านดิน จึงเปิดโอกาสให้กับกลุ่มนักศึกษา หรือ บุคคลทั่วไปสามารถเข้ามาศึกษาเรียนรู้เทคนิคต่างๆ ในการสร้างบ้านดินกันอย่างไม่มีค่าใช้จ่าย จะได้เรียนรู้ตั้งแต่ขั้น



ตอนการเลือกดิน ไปจนถึงการสร้าง และตกแต่งบ้านดินให้สวยงาม ถือเป็นศูนย์การเรียนรู้ที่ใหญ่ที่สุดในภาคกลาง ส่วนที่มาของชื่อเพราะแต่เดิมเป็นสวนผลไม้ที่มีมดแดงอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ปัจจุบันเป็นแหล่งผลิตเครื่องปั้นดินเผาและสถานที่ท่องเที่ยวชื่อดังของจังหวัดลพบุรี และยังมีเครือข่ายกิจกรรมอีกมากมายสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาเรียนรู้ให้ได้เลือกเรียนรู้ตามความสนใจ

ตลาดวิถีชุมชน ตำบลโคกตูม และศูนย์เรียนรู้บ้านดินมดแดง เปิดให้บริการทุกวัน (ยกเว้นวันจันทร์) ตั้งแต่ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

จากตรงนี้เรากลับเข้าเมืองเพื่อไปแวะชมถนนสายศิลปะ หรือ **กำแพง Street Art โรงเรียนอนุบาลบรรจงรัตน์** กันสักหน่อย พิกัดเลขที่ ๑๕๙ ถนนนเรศวร ตำบลทะเลชุบศร อำเภอเมือง บั๊กหมุดไว้ที่การประปาภูมิภาคสาขาลพบุรี เราจะเห็นตัวโรงเรียนอนุบาลบรรจงรัตน์ตั้งอยู่ติดถนนใหญ่ เลี้ยวเข้าซอยขนานไปกับตัวโรงเรียนแล้วมองทางซ้าย จะเห็นภาพวาดจากฝีมือเด็กนักเรียนยาวประมาณ ๘๐๐ เมตร แต่ละภาพสื่อถึงวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรม สถานที่ท่องเที่ยว เอกลักษณ์ของจังหวัดลพบุรี โดยเฉพาะลิงซึ่งโผล่มาเป็นส่วนหนึ่งในแทบทุกภาพวาด แม้เราจะได้เห็นลิงลพบุรีตัวจริงเท่านั้น แต่ก็ได้ทักทายกันผ่านภาพวาดน่ารักมากมายนี้แล้ว



ปลายทางสุดท้ายในวันนี้ก็ไกลออกไปราว ๖๐ กิโลเมตร ขับรถเดียวเดียวก็ถึง ได้แก่ **ตลาดน้ำบางขาม** ตลาดน้ำเปิดใหม่ภายใน **วัดคู้ท่าเลา** อำเภอบ้านหมี่ อำเภอย่อยของจังหวัดลพบุรี เรามาฝากมือพายไว้ที่นี่ แต่ก่อนจะเดินลงไปตลาดน้ำ เราแวะสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์กันก่อน **วัดคู้ท่าเลา** จุดเด่นที่เห็นแต่ไกลคือซุ้มประตูทางเข้าเป็นรูปหนุมานอ้าปาก ประดับกระจกสีสวยสะดุดตา เมื่อเดินผ่านปากหนุมานเข้าไปในวัด ก็จะเจอ ยักษ์ไมยราพ และประติมากรรมอื่นๆ ที่นำตำนานเมืองลพบุรีเกี่ยวกับเรื่องรามเกียรติ์มาประยุกต์ในการสร้าง เป็นประติมากรรมทันสมัยให้ประทับใจจนตัดสินใจจริง ๆ

ส่วนตลาดน้ำบางขามนั้นต้องเดินลึกเข้าไปจนถึงท่าน้ำของวัด แม้จะเป็นตลาดน้ำขนาดเล็ก แต่ความน่ารักคือน้ำความเป็นไทยท้องถิ่นอย่างไม่มีผิดและใบจากมาผสมผสานในโครงสร้างแผงร้านค้า ภายใต้ร่มไม้เย็นชื้นและสบายตาจากทิวทัศน์แม่น้ำบางขาม ในตลาดมีของกิน ของขาย หลากอย่าง ให้เดินเล่นเพลินๆ

ความเป็นมาของตลาดนี้คือทางวัดและชาวบ้านอำเภอบ้านหมี่ ร่วมมือกันก่อตั้งตลาดน้ำบางขามขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือคนในชุมชนให้มีรายได้ สินค้าส่วนใหญ่จึงเป็นผลผลิตของชาวบ้าน และอาหารคาว-หวาน หน้าตาน่ากิน พร้อมของใช้ของฝากพื้นบ้าน ล้วนสะอาด อร่อย ราคามิตรภาพมาก

นอกจากนี้ ยังมีบริการล่องเรือเที่ยวชมแม่น้ำบางขาม เป็นเรือโดยสารขนาดใหญ่ ๑๕ ที่นั่ง ค่า



วัดคู้ท่าเลาและตลาดน้ำบางขาม



บริการคนละ ๕๐ บาท นั่งสบาย ลมพัดเย็น ได้เห็นวิถีชีวิตชุมชนตามสองฝั่งคลอง

ตลาดน้ำบางขามเปิดทุกวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ตั้งแต่เก้าโมงเช้าถึงบ่ายสาม ก็เริ่มตลาดวายบ้างแล้ว

หากกลับเราออกถนนสายเอเชีย มุ่งหน้ากลับกรุงเทพมหานครด้วยความสดชื่นเบิกบาน เป็นหนึ่งวันที่ตื่นแต่เช้าตรู่ ได้เก็บอากาศสะอาดๆ ฟอกปอดได้สุดลมหายใจลึกๆ ยาวๆ ได้มองธรรมชาติสวยงามสุดสายตา ได้แตะโทรศัพท์มือถือถือน้อยมาก ได้เดินออกกำลังกายอย่างมีชีวิตชีวา ได้กินอาหารอร่อย ดีต่อสุขภาพกายใจ กลับมาก็ยังประทับใจความรูสึกท่วมท้นเป็นอย่างมาก

ที่สำคัญ ทำให้รู้ว่าจังหวัดลพบุรีที่เคยคิดว่ามีแต่ลิงและโบราณสถานเก่าแก่ ยังมีอีกหลายสถานที่ที่น่ารักและละมุนใจซุกซ่อนอยู่ เหมาะกับการไปใช้ชีวิตเนิบๆ ง่ายๆ เข้าไปเย็นกลับ หรือจะค้างสักหนึ่งคืนก็เหมาะดีทีเดียวเชียว 📍



กำแพง Street Art



มาเป็นนักท่องเที่ยวหัวใจสีเขียวกันเถอะ!

ตั้งแต่

โควิด-๑๙ ระบาดร่วมปี จนตอนนี้ความหวังเดียวที่มีคือวัคซีน ธุรกิจแรกที่ได้รับผลกระทบอย่างหนักคือการท่องเที่ยว ทั้งที่ก่อนหน้านี้กระแสการท่องเที่ยวโลกในหมู่หนุ่มสาวรุ่นใหม่มารแรง ชนิดที่ทุกคนต้องออกเดินทางแทบทุกสุดสัปดาห์ เพื่อแสวงหาจุดหมายใหม่ๆ การเดินทางใหม่ๆ และภาพถ่ายใหม่ๆ

เมื่อโลกเริ่มการเดินทางในประเทศตัวเองได้อีกครั้ง รูปแบบการท่องเที่ยวได้เปลี่ยนแปลงไป เกิด “นักท่องเที่ยวหัวใจสีเขียว” เพิ่มขึ้น เพราะตระหนักแล้วว่าธรรมชาติที่ไม่มีมนุษย์รบกวนช่วงเกิดโรคระบาด กลายเป็นความสวยงามตระการตา พื้นที่กลับมาให้ทุกคนอยากทะนุถนอมอย่างยั่งยืนสืบไป

“นักท่องเที่ยวหัวใจสีเขียว” เริ่มอย่างไรดี

- เลือกจุดหมายปลายทางที่ได้รับการรับรองว่าสวยงาม มีคุณภาพ และตั้งปณิธานแรงกล้าในการรักษาสีเขียวตลอดแหล่งท่องเที่ยวสีเขียวหมายถึงรวมถึงการรักษาวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชุมชนที่เคารพต่อธรรมชาติ ซึ่งในปัจจุบันมีเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

- เลือกพักโรงแรมหรือโฮสเทลขนาดเล็ก ที่ยึดแนวทางรักโลก หลายคนอาจเคยพักในโรงแรมที่พนักงานแจ้งคุณว่า “หากแขกไม่ต้องการเปลี่ยนผ้าเช็ดตัวผืนใหม่ทุกวัน ก็สามารถใช้ผ้าเช็ดตัวผืนเดิม นั้นก็คือปริมาณน้ำและสารเคมีซักล้างที่ลดลง หรือลดการใช้กระดาษชำระ โดยใช้เท่าที่จำเป็น

- เลือกยานพาหนะในการเดินทางที่สร้างมลพิษต่ำ อย่างรถไฟฟ้าหรือรถทัวร์ ทอดสายตาและอารมณ์ไปกับสองข้างทางระหว่างเดินทางก็ผ่อนคลายมิใช่น้อย เว้นแต่หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยเครื่องบินไม่ได้จริงๆ ก็เลือกสายการบินที่ใช้เครื่องบินรุ่นใหม่ เพราะเทคโนโลยีในปัจจุบันช่วยลดการใช้พลังงานเชื้อเพลิงและสร้างมลพิษน้อยลงเยอะ

- เลือกเดินทางท่องเที่ยวในจุดต่างๆ ด้วยระบบขนส่งสาธารณะ รถรับจ้างในท้องถิ่น เดิน หรือขี่จักรยาน นอกจากช่วยกระจายรายได้แล้ว ยังออกกำลังกายไปในตัวด้วย

- เลือกกินอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่น ร้านหรืออาหารที่ใช้วัตถุดิบจากสวนเกษตรอินทรีย์ กินปลาหรือเนื้อสัตว์ตามฤดูกาล เพราะวัตถุดิบเหล่านี้

ไม่ได้ใช้สารเคมีในการเพิ่มผลผลิต หรือรักษาสภาพ

- ชื่อน้ำดื่มที่เป็นขวดลิตรมาแบ่งใส่กระบอกน้ำของตัวเอง ดีกว่าซื้อน้ำขวดเล็กหลายๆขวด เพราะนั่นคือการเพิ่มขยะโดยไม่จำเป็น

- จำให้ขึ้นใจว่าเราจะต้องแยกขยะเสมอ แม้ว่าในที่ที่เราไปอาจจะไม่มีถังแยกอย่างชัดเจน แต่การที่เราแยกขยะแบ่งประเภทใส่ถุงไว้จะทำให้เจ้าหน้าที่นำขยะไปจัดการได้ง่ายขึ้น

ยุทธศาสตร์การส่งเสริมการท่องเที่ยวสีเขียว (Green Tourism) พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔

เป็นยุทธศาสตร์การส่งเสริมการท่องเที่ยวสีเขียว (Green Tourism) ฉบับแรกของประเทศไทย เกิดจากแนวคิดการสร้างการท่องเที่ยวที่ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่า เกิดการอนุรักษ์ทรัพยากรในวงกว้าง และเกิดความยั่งยืนในมิติด้านสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดทำยุทธศาสตร์ส่งเสริมการท่องเที่ยวสีเขียว (Green Tourism) พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔ ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) เพื่อให้ประเทศไทยมีทิศทางการพัฒนาการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างต่อเนื่องในระยะ ๕ ปี โดยคำนึงถึงสถานการณ์การท่องเที่ยวในปัจจุบันทั้งในภาพรวมระดับโลกและระดับประเทศ

แผนการพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ การท่องเที่ยวไทย พ.ศ. ๒๕๗๙ ไว้ว่า “ประเทศไทยเป็นแหล่งท่องเที่ยวคุณภาพชั้นนำของโลกที่เติบโตอย่างมีดุลยภาพบนพื้นฐานความเป็นไทยเพื่อส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และกระจายรายได้สู่ประชาชนทุกภาคส่วนอย่างยั่งยืน” โดยมีหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืนด้วยการส่งเสริมความยั่งยืนของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งท่องเที่ยวที่เสี่ยงต่อการเสื่อมโทรมอย่างมีประสิทธิภาพ บริหารความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยว และปลูกฝังจิตสำนึกความเป็นมิตร

ต่อสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมความยั่งยืนของวัฒนธรรม เชิดชูและรักษาไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของไทย คุณค่าดั้งเดิม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

ที่สำคัญ แผนยุทธศาสตร์นี้ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาสาขาการท่องเที่ยวที่มีศักยภาพมากขึ้น เพื่อส่งเสริมให้เป็นแหล่งสร้างรายได้และกระจายรายได้สู่ชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มและพฤติกรรมความต้องการของนักท่องเที่ยวในตลาดโลก การท่องเที่ยวสีเขียว หรือ Green Tourism เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ไทยมีศักยภาพ และสอดคล้องกับพฤติกรรมนักท่องเที่ยวทั้งภายในประเทศและตลาดโลก ที่หันมาใส่ใจเรื่องสิ่งแวดล้อม สังคม ชุมชน และวัฒนธรรมของท้องถิ่นมากขึ้น

แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนยังคำนึงถึงผลกระทบของการพัฒนาต่อคนรุ่นอนาคต และตอบสนองต่อความต้องการของคนรุ่นปัจจุบัน เพื่อให้แนวคิดดังกล่าวเป็นรูปธรรมมากขึ้น การขับเคลื่อนจริงในเชิงนโยบายและปฏิบัติแนวคิดเศรษฐกิจสีเขียวหรือ Green Economy จึงได้เกิดขึ้น เศรษฐกิจสีเขียว คือ การพัฒนาหรือสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจที่มีการรักษาระบบธรรมชาติให้เกิดความยั่งยืน นำไปใช้อย่างแพร่หลายในภาคเศรษฐกิจ เช่น ผลิตภัณฑ์สีเขียว โรงงานสีเขียว การขนส่งสีเขียว และการท่องเที่ยวสีเขียว เป็นต้น





ที่สูงขึ้น มีความสามารถสร้างมูลค่าจากภาคการท่องเที่ยวได้มากขึ้น และมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากภาคการท่องเที่ยวลดลง

เมื่อพิจารณาการท่องเที่ยวสีเขียวในภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก พบว่าในแต่ละภูมิภาคจะมีประเทศที่มีตำแหน่งชัดเจนในการเป็นผู้นำการท่องเที่ยวสีเขียวในภูมิภาคนั้นๆ เช่น ประเทศแคนาดา ในทวีปอเมริกาเหนือ ประเทศในแถบสแกนดิเนเวีย ในทวีปยุโรป ประเทศนิวซีแลนด์ในแถบโอเชียเนีย ประเทศญี่ปุ่นในแถบเอเชียตะวันออก เป็นต้น

นอกจากนี้ ประชาคมโลกยังได้ถ่ายทอดแนวคิดและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ลงสู่ภาคเศรษฐกิจต่างๆ และภาคการท่องเที่ยวเป็นภาคอุตสาหกรรมหนึ่งที่มีการขับเคลื่อนในเรื่องนี้อย่างจริงจัง องค์การการท่องเที่ยวโลก (UNWTO) และ โปรแกรมเพื่อสิ่งแวดล้อมของสหประชาชาติ(UNEP) ได้กำหนดนิยามของการพัฒนาการท่องเที่ยวที่ยั่งยืนว่า เป็นการพัฒนาที่ให้ความสำคัญกับผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งในปัจจุบันและอนาคตโดยเน้นตามความต้องการของนักท่องเที่ยว อุตสาหกรรม สิ่งแวดล้อม และชุมชนหรือเจ้าของพื้นที่ ครอบคลุมการท่องเที่ยวทุกประเภท ทั้งการท่องเที่ยวกระแสหลักและการท่องเที่ยวทางเลือกต่างๆ เช่น การท่องเที่ยวโดยชุมชน การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ และการท่องเที่ยวสีเขียว เป็นต้น

“ประเทศไทยเป็นผู้นำการท่องเที่ยวสีเขียวในกลุ่ม CLMVT” (CLMVT คือ ประเทศกัมพูชา สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) เมียนมา เวียดนาม และไทย ตั้งอยู่ใจกลางยุทธศาสตร์ของภูมิภาคอาเซียน เป็นหนึ่งในศูนย์กลางการค้าและการลงทุนที่น่าสนใจในภูมิภาคเอเชียและทั่วโลกด้วยจำนวนประชากรรวมกันกว่า ๒๔๘ ล้านคน รายได้รวมกันกว่า ๗๖๐,๐๐๐ ดอลลาร์สหรัฐ) การพัฒนาการท่องเที่ยวสีเขียวของประเทศไทยให้มีเอกภาพและเกิดประโยชน์ คือทำให้ประเทศไทยมีขีดความสามารถในการแข่งขันในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว

ดังนั้น การพัฒนาทรัพยากรและผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวไทยเพื่อเข้าสู่มาตรฐานและความเป็นผู้นำการท่องเที่ยวสีเขียว สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ กลุ่มเป้าหมายคือ

- บุคลากรในภาคการท่องเที่ยว ธุรกิจ บริการ และพื้นที่หรือแหล่งท่องเที่ยว ต้องพัฒนาส่งเสริมให้บุคลากรกลุ่มนี้มีจิตสำนึกใส่ใจ และรับผิดชอบต่อผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม มีความเข้าใจและขีดความสามารถในการลดผลกระทบและรักษาสีสิ่งแวดล้อม มีความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจจากภาคการท่องเที่ยวไปพร้อมกับกับการอนุรักษ์และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และมีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อขับเคลื่อนการท่องเที่ยวสีเขียวทั้งในและนอกองค์กรของตน

- กลุ่มธุรกิจบริการ สนับสนุนและส่งเสริมให้ธุรกิจบริการปรับตัวเข้าสู่การท่องเที่ยวสีเขียวที่มีการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมพร้อมกับการรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้ได้มากที่สุด

- แหล่งท่องเที่ยว เน้นการพัฒนาเพื่อเข้าสู่มาตรฐานพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวสีเขียว เพื่อลดผลกระทบของการท่องเที่ยวต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ระบบขนส่งสาธารณะสำหรับนักท่องเที่ยว ระบบเมืองอัจฉริยะ ระบบการบำบัดน้ำเสีย เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เพื่อเป้าหมายเมืองไทยยั่งยืน ด้วยการท่องเที่ยวหัวใจสีเขียวซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือและใส่ใจจากพวกเราทุกคนค่ะ



โลหะปราสาทหนึ่งเดียวในโลก ณ วัดราชนัสดาราม

สิง ก่อสร้างโดดเด่นสะดุดตาแห่งแรกเมื่อก้าวเข้าสู่บริเวณเกาะรัตนโกสินทร์จะเป็นแห่งใดไปไม่ได้ นอกจาก **วัดราชนัสดารามวรวิหาร** พระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ซึ่งพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ โปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาขึ้น ณ ริมคลองรอบกรุง เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าโสณสวัมมานวดี พระราชนัดดาพระองค์เดียวที่ทรงสถาปนาขึ้นเป็นพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้า ต่อมาได้รับการสถาปนาขึ้นเป็น สมเด็จพระนางญาโสณสวัมมานวดี บรมอัครราชเทวี พระอัครมเหสีพระองค์แรกในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

วัดราชนัสดารามวรวิหารสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๓๕๙ ความโดดเด่นคือ**พระเจดีย์ โลหะปราสาท** ชื่อโลหะปราสาทนี้เป็นชื่อดั้งเดิมของอินเดีย เรียกมาแต่ครั้งสมัยพุทธกาล หมายถึง คฤหาสน์ที่มียอดเป็นโลหะ สร้างเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีหลายชั้นและใช้ประโยชน์เป็นส่วนสังฆवास มีอยู่ในโลกเพียง ๓ แห่ง





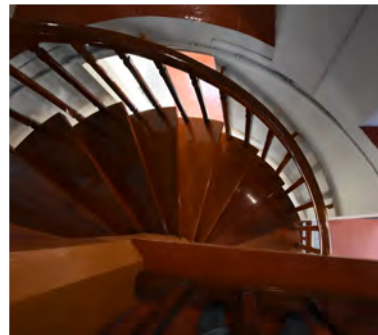
แห่งแรก สร้างขึ้นในประเทศอินเดียเมื่อครั้งพุทธกาล ณ วัดบุพพาราม เมืองสาวัตถีซึ่งสูญสลายไปหมดสิ้นตามกาลเวลา

แห่งที่ ๒ สร้างขึ้นในประเทศศรีลังกา ปัจจุบันปรักหักพังเหลือแต่ซากกองอิฐ รวพุทธศักราช ๓๘๗

และแห่งที่ ๓ คือองค์ที่สร้างขึ้นในประเทศไทย ณ วัดราชนันทารามวรวิหาร พุทธศักราช ๒๓๘๙ สร้างในรัชสมัย **พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว** โดยช่างออกแบบก่อสร้างโลหะปราสาทแทนการสร้างเจดีย์ ตามลักษณะโลหะปราสาทแห่งที่สองคือที่ประเทศศรีลังกา ซึ่งเป็นการนำของเดิมมาเป็นแบบ แล้วปรับให้เป็นสถาปัตยกรรมตามศิลปกรรมแบบไทย ซึ่งสะท้อน

ถึงพระราชศรัทธาอันแรงกล้าที่ทรงมีต่อพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง

พระเจดีย์โลหะปราสาทองค์นี้จึงนับว่าเป็นแห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทย ลักษณะเป็นอาคาร ๗ ชั้น ยอดปราสาท ๓๗ ยอด หมายถึง **พระโพธิปักขิยธรรม** (ธรรมเป็นไปในทางปัญญาเครื่องตรัสรู้) ๓๗ ประการ ยอดปราสาทชั้น ๗ ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุเมื่อครั้งงานฉลองสิริราชสมบัติครบ ๕๐ ปี ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๓๙ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีพระราชพิธีบรรจุ**พระบรมสารีริกธาตุ** ประดิษฐาน ณ **พระเจดีย์**



บุษบก โลหะปราสาท เมื่อวันจันทร์ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๘

กลางปราสาทเป็นช่องกลาง มีบันไดเวียน ๖๗ ขั้น ให้เดินขึ้นไปดูทิวทัศน์ข้างบนได้

ในส่วนของบริเวณวัดราชนัสดารามวรวิหาร นั้น หลังจากรื้อโรงพยาบาลนครศาลาเฉลิมไทยลงแล้ว ความงดงามของวัดราชนัสดาก็ปรากฏให้เห็นเด่นชัดขึ้น เมื่อมองจากภายนอกจะเห็นทัศนียภาพทั้งงดงามแต่ไกล ปุชนิยสถานต่างๆ ภายในวัดได้รับการบูรณะครั้งใหญ่ในปี ๒๕๓๑-๒๕๓๒ โดยเฉพาะพระอุโบสถได้รับการเปลี่ยนกระเบื้องมุงหลังคา ซ่อมเปลี่ยนโครงสร้างหลังคา ผนังถือปูนใหม่ ซ่อมซุ้มประตูลงรัก ปิดทองใหม่ ซ่อมพื้นผืนเพดานและอื่นๆ อีกหลายส่วน

พระอุโบสถ วัดราชนัสดารามสร้างด้วยการก่ออิฐถือปูน หลังคาทรงไทยจั่วซ้อน ๓ ชั้น มุงด้วยกระเบื้องเคลือบสีน้ำเงินและสีเหลือง ประดับช่อฟ้า ใบระกา หางหงส์ ที่ชั้นลด หน้าบันด้านหน้าและด้านหลังมีลวดลายเหมือนกัน คือหน้าบันสลักไม้ลายใบ



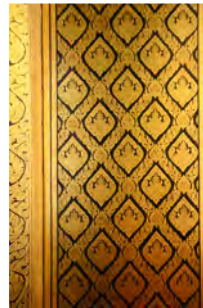
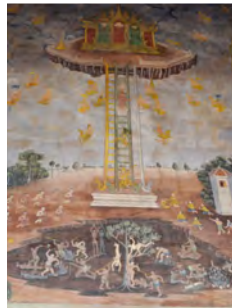
เทศ มีการออกลายให้มีความสัมพันธ์กันภายในกรอบสามเหลี่ยมหน้าบัน โดยใช้ดอกลายเป็นตัวเชื่อม ส่วนล่างหน้าบันสลักเป็นลายกระจังปฏิญาณ ลายประจำยามก้ามปู และลายกระจังรวน การทำหน้าบันสลักไม้ในสมัยรัชกาลที่ ๓ มักสลักเป็นภาพขุนต่า ลงรัก ปิดทองกระจกลี ประดับกระจกลี ปิดทองบานประตู

ฐานพระอุโบสถยกพื้น ๒ ชั้น ชั้นแรกตั้งเสากระเบื้องรองรับเชิงชายหน้าจั่วและหลังคา เป็นเสาเหลี่ยมกลมไม่มีลวดลายที่ปลายเสา มีระเบียงรอบพระอุโบสถ ปลายเสาบันไดประดับด้วยสิงโตหิน ภายในพระอุโบสถมีดาวเพดานเขียนสี ฝาผนังตรงข้ามพระประธานมีรูปเหมือนของเจ้าอาวาสองค์ที่ ๕ ส่วนบนของภาพแสดงนรกภูมิ ส่วนฝาผนังอีก ๓ ด้าน เป็นภาพแดนสวรรค์และภาพเทพชุมนุม ภาพเหล่านี้เขียนด้วยสีฝุ่นทำให้ชำรุดลบเลือนได้ง่าย

ส่วน **พระวิหาร** เป็นอาคารทรงโรง สูงใหญ่ขนาดไล่เลี่ยกับพระอุโบสถ ก่ออิฐถือปูน หลังคาซ้อน ๒ ชั้น มี ๓ ตับ ตับล่างเป็นปีกนกรอบ หลังคามุงด้วยกระเบื้องเกล็ด หน้าบันด้านหน้าและด้านหลังมีลวดลายเหมือนกันคือ ลายดอกพุดตาน ประดับด้วยกระจกลีปิดทอง เช่นเดียวกับช่อฟ้า ใบระกา หางหงส์ ซุ้มประตูหน้าต่างเป็นลายปูนปั้นดอกพุดตานปิดทองที่ดอกกลาย บานประตูหน้าต่างมีภาพเขียนสี ฐาน ๒ ชั้น ภายในมีภาพเขียนที่เพดานและผนัง เพดานมีลายดาวและผีเสื้อ ฝาผนังมีลายเขียนสีดอกไม้วัว เช่น ดอกพุดตาน ดอกลำดวน เป็นต้น

ฝาผนังด้านหลังพระพุทธรูปเป็นภาพปูนดำลายช้างสามเศียรแบกวิมาน ภายในวิมานมีพระพุทธรูป ๓ องค์ ปางประทานพร ๑ องค์ และปางสมาธิ ๒ องค์ ปิตทองที่ลวดลาย ลายวิมานนี้เป็นเครื่องหมายประจำรัชกาลที่ ๓ ซึ่งเป็นวัดที่พระองค์ทรงสร้างขึ้น

ศาลาการเปรียญ อยู่ทางทิศเหนือของพระอุโบสถ ด้านถนนราชดำเนิน ลักษณะอาคารสูงใหญ่เช่นเดียวกับพระวิหาร ภายในมีภาพเขียนสีที่เพดานและผนังผนังเป็นลายดอกไม้ร่วง อัญเชิญพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวประทับยืนอยู่ด้านหน้าพระบรมรูปนี้มีลักษณะเดียวกับพระบรมรูปหล่อในปราสาทพระเทพบิดรในพระบรมมหาราชวัง ซึ่งปั้นหล่อสมัยจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ เป็นนายกรัฐมนตรีขนาดเท่าพระองค์จริง ลงรักปิดทอง ตอนในศาลาการเปรียญประดิษฐานพระพุทธรูปปางมารวิชัย สมัยอุทองตอนต้น จัดเป็นพระพุทธรูปที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง



กำแพงแก้วและศาลาราย เป็นกำแพงชั้นนอก และกำแพงแก้วชั้นใน กำแพงด้านนอกมีลักษณะอย่างกำแพงเมือง ด้านหน้าวัดสร้างศาลาขนาดใหญ่ มีบันไดทางด้านขึ้นสู่ศาลาซ้ายและขวา ด้านในวัดขนาดประตูเข้าวัดข้างละ ๑ หลัง ก่ออิฐถือปูนเป็นทรงไทย ลักษณะของสถาปัตยกรรมแสดงให้เห็นถึงปรากฏการณ์ที่มั่นคงแข็งแรง ตั้งประจันหน้ากำแพงเมืองและป้อมมหากาฬที่อยู่ถัดออกไป เสาศาลาบนกำแพงแต่ละต้นมีขนาดใหญ่เป็นแท่งสี่เหลี่ยมรองรับหลังคา รับกับสถาปัตยกรรมภายในวัดที่มีขนาดใหญ่โอฬารทั้งสิ้น

และส่วนสุดท้ายคือ**เขาพระฉาย** อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ด้านริมคลอง เป็นรูปปูนปั้นนูนสูงองค์พระพุทธรูปเจ้าและพระสาวก

ด้วยลักษณะสิ่งก่อสร้างอันโดดเด่นในทุกส่วนดังกล่าวนี้ จึงทำให้**วัดราชนันทารามวรวิหารและพระเจดีย์โลหะปราสาท** คือ เอกลักษณะแห่งศิลปะชั้นเอกของพระพุทธศาสนาในประเทศไทยที่มีหนึ่งเดียวในโลก ไม่มีที่ใดเสมอเหมือน

FB Page : [watrachanaddaram](#) 📷



คามิน ภัคตรงค์ ศิลปินวง The Dai Dai และสตาร์ทอัพซอฟต์แวร์ ไทยเจ้าแรก ระดมทุนหนึ่งแสนดอลลาร์ ภายใน ๖ วัน!

คามิน ภัคตรงค์ หนุ่มหน้าใสวัย ๒๗ ถือเป็นหนึ่ง
ในตัวแทนคนรุ่นใหม่ที่ใช้ความสามารถ
ด้านวิทย์และศิลป์มารวมกันได้อย่างน่าทึ่ง นอกจาก
การเป็นศิลปินวงเดอะไดได (The Dai Dai) ของค่าย
จีเนิส เรคคอร์ดแล้ว เขายังเป็นครีเอทีฟด้านเทคโนโลยี
(Creative Technologist) และผู้ก่อตั้ง LOOK ALIVE
Studio ที่บอสตัน สหรัฐอเมริกา ทำงานด้านเออาร์
(Augmented Reality) และวีอาร์ (Virtual Reality) รวม
ถึง Interactive Multimedia ต่างๆ พร้อมกับการเป็น
กรรมการเขียนหลักสูตร และอาจารย์มหาวิทยาลัยอยู่ที่
ภาควิชาปริญญาโท Entertainment Innovation
Center (EIC) มหาวิทยาลัย CMKL University ซึ่ง
เป็นมหาวิทยาลัยที่เกิดจากความร่วมมือระหว่าง
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.)
และ Carnegie Mellon University
(CMU) จากสหรัฐอเมริกา รวมถึง
การพัฒนาเทคโนโลยีกับบริษัท
ใหญ่ๆ หลายแห่ง



ประวัติการศึกษา

จบการศึกษาระดับมัธยมฯ จากสวนกุหลาบวิทยาลัย
เรียนปริญญาตรีที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขา
Information and Communication Engineering
(ICE) เรียนต่อปริญญาโทที่ MIT (Massachusetts
Institute of Technology) โปรแกรม Integrated
Design and Management (IDM) สหรัฐอเมริกา
ได้ยื่นชื่อแล้วอาจจะเกิดความงุนงง แต่ถ้าอธิบายให้
เข้าใจง่ายขึ้นน่าจะเป็นโปรแกรมที่ช่วยให้เราได้ “สร้าง”
ผลิตภัณฑ์และการบริการที่ดีเพื่อแปลงเป็นธุรกิจ
เน้นเรียน ๓ ด้าน คือ วิศวกรรม ดีไซน์ และบริหาร

เติบโตด้วยการทำสิ่งที่เราอยากทำ

ตอนเด็กๆ ผมจำได้ว่าชอบวาดรูปมาก สมุด
หนังสือเรียนของเราและของเพื่อนเต็มไปด้วยลาย
เส้นของเรา แม้แต่กระดาษคำตอบเวลาสอบ พอช่วง
มัธยมก็เริ่มอินกับการทำหนังสือ เล่นดนตรี และ การทำ
เว็บ ซึ่งก็ไม่รู้เหมือนกันครับว่ามันจะเป็นอาชีพได้ พอ
เข้ามหาวิทยาลัยก็เริ่มรับงานฟรีแลนซ์ทั่วไป เขียนบ้าง

วาดรูปบ้าง ดีไซน์กราฟฟิก โต้ด ทำเว็บ เล่นดนตรี รู้
แต่ว่า เราเป็นคนที่ชอบ “สร้าง” มาก จะเป็นอะไร
ก็ได้ ขอให้ได้สร้าง เช่นการทำธุรกิจ สร้างเพลง ทุก
วันนี้ได้ทำสิ่งนั้นก็อยู่ถือว่าพอใจมากครับ

เริ่มสตาร์ทอัพหลังเรียนจบปริญญาตรี ที่จุฬาฯได้ ๖ เดือน

ทีมก่อตั้งมาด้วยกัน เราคุยเรื่องนี้มาตั้งแต่ตอน
ปี ๔ เพราะว่าทุกคนเป็นเพื่อนๆ ที่จุฬา และจบสวน
กุหลาบมาด้วยกัน สำหรับเรื่องการทำ คราวด์ฟันดิง
(Crowdfunding) รูปแบบการระดมทุนที่เกิดขึ้นมา
พร้อมกับแพลตฟอร์มดิจิทัล เพื่อให้โครงการ หรือ
ธุรกิจมีโอกาสเข้าถึงแหล่งเงินทุนทางการเงินได้มาก
ขึ้น พวกเราใช้วิธีศึกษาจากชาวต่างชาติที่สำเร็จ
ว่าเขาทำกันอย่างไร มีการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย
และตรวจสอบข้อความกันหลายรอบ สุดท้ายโชคดี
ที่มันปัง เพราะตามสูตร คราวด์ฟันดิง จะสำเร็จได้
ส่วนใหญ่อยู่ที่ ๒๔-๔๘ ชั่วโมงแรกว่ามีคนตอบรับ
ไปถึงประมาณ ๓๐% ไหม ถ้าถึง ตัวแพลตฟอร์มจะ
ช่วยดึงคนเข้ามาอีกมหาศาล



มุมมองต่อการพัฒนาซอฟต์แวร์ในเมืองไทย

ในแง่ของการพัฒนาซอฟต์แวร์ เรื่องคนไทย
เก่งๆ สามารถสู้ต่างชาติได้ไหม สู้ได้ครับ แต่การจะ
สร้างซอฟต์แวร์ดีๆ ออกมา หรือ ถ้าพูดถึงการทำให้
วงการซอฟต์แวร์เจริญขึ้น มันมีหลายองค์ประกอบ
มากๆ ครับ เช่นมุมมองและความเข้าใจของคน



ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงลูกค้า หรือเอเจนซี่ ที่หลายครั้งเป็นตัวกลางในการกำหนดทิศทาง บางทีก็เกี่ยวกับเงินทุนที่จะทำให้เรามีเวลาและทรัพยากรมากพอในการทำงานให้ดีขึ้น รวมทั้งองค์ประกอบอื่นๆ เช่น เมืองไทยเรายังไม่มี Open Data ที่มีคุณภาพมากพอ สมมติถ้าคุณอยากจะพัฒนาซอฟต์แวร์อะไรที่ต้องใช้ด้านนี้ก็ลำบาก แต่ประเทศไทยเราเปิดรับเรื่องการเรียนรู้อยู่แล้ว ผมเชื่อว่าเราสู้ได้แน่ๆ ในรุ่นน้องๆ

จากคนหนีเรียนเปียโนสู่สมาชิกวงเดอะไดโด

เป็นคนชอบและสนใจดนตรีตั้งแต่เด็กอยู่แล้วครับ การมาทำวงเดอะไดโด น่าจะเรียกว่าเป็นการ “เลยเถิด” มากกว่าครับ ตั้งแต่เด็กคุณแม่บังคับให้เรียนเปียโน ซึ่งเรามักจะออกไปทางซี้เกียจขอมเสียด้วยซ้ำเพราะติดเกม ยังจำได้เลยครับคุณครูต้องโทรมาตามให้ไปสอบ ซึ่งผมก็รีบนั่งรถเมล์ตาเลื่อไปสอบ ผลสุดท้ายสอบตก อับอายถึงพ่อแม่ ตอนนั้นเป็นจุดเปลี่ยนเลยครับ ตั้งใจขอมมากขึ้นจนกระทั่งสอบเทียบเป็นครูสอนเปียโนได้ตามหลักสูตรของยามาฮา แต่แล้วผมก็เลิกเรียนไปช่วงเช้าสวนกุหลาบ แต่ก็ยังอุตริไปตั้งวงเล่นกับเพื่อนตลอดช่วงมัธยมปลาย ตอนนั้นมีเพื่อนชื่อเนซึ่งเขาพาเราเข้าห้องอัด แล้วก็ได้ไปนั่งดูโปรโตคอลทำงาน มันจุดประกายมากจนเราค่อยๆ อ้อนพ่อให้หา Audio Interface มาให้เพื่อจะได้อัดเพลงที่บ้านได้ พวกซอฟต์แวร์อะไรเราไม่ค่อยรู้เรื่อง พ่อเข้ามาวิทยาลัยก็เริ่มจริงจังขึ้นอีกจนพ่อแม่ค่อนข้างจะเกรงๆ แล้วว่าจะเสียการเรียนไหม เพราะเราเริ่มเล่นเบ็คอัฟให้ “กัน เดอะสตาร์” รวมถึงเล่นกับวงอินดี้ชื่อ The Stoondio เป็นประสบการณ์ที่ดีมากที่ได้ไปทัวร์คอนเสิร์ตใหญ่ๆ รวมถึงได้ไปเล่นที่ญี่ปุ่น เรียกว่าหยุดไม่อยู่แล้วครับ สุดท้ายก็ค่อยมาตั้งวงชื่อเดอะ ได ได เพราะพี่มันนักร้องนำไปเจอผมเล่นในคอนเสิร์ตหนึ่งแล้วชอบก็เลยเดินมาชวนหลังเวที เรื่องมันก็เลยยังเลยเถิดมาจนถึงทุกวันนี้ครับ



การเป็นกั๊กศิลปิน และนักพัฒนาซอฟต์แวร์สามารถส่งเสริมกันได้อย่างไร

คิดว่าส่งเสริมมากครับ เพราะทั้งคู่คือการ “ดีไซน์” ที่เรามีโจทย์อะไรสักอย่าง (ไม่ว่าจะเป็นโจทย์จากลูกค้า แฟนเพลง หรือโจทย์จากตัวเราเอง) แล้วเราก็หาทางที่จะทำให้มันสำเร็จ ด้วยเครื่องมือ ความรู้ และทรัพยากรที่เรามี ผมว่าสุดท้ายมันก็เป็นทักษะในการ “สร้าง” แบบที่บอก พ่อเราได้สร้างหลายๆ อย่าง ทั้งผลงานในฐานะศิลปิน และงานซอฟต์แวร์ในฐานะพัฒนามันทำให้เราเติบโตขึ้นและมีความสามารถในการพลิกแพลงที่พลั้มมากขึ้น นอกจากนี้การทำงานกับคนหลายๆ ประเภทก็ทำให้เราได้เรียนรู้คนไปด้วยหลายๆ ด้าน



Connect the dots เชื่อมต่อสิ่งที่เราทำได้ดี สิ่งที่สามารถหาเงินได้ และสิ่งที่ดีต่อโลก

ผมเล่าให้ฟังดีกว่า หลักๆ วิธีคิดของผมเป็นเรื่องของการพยายามเปิดใจเรียนรู้ครับ อะไรยากๆ ทำเลยครับ ไม่ต้องรอว่าต้องรู้ถึงระดับไหนก่อน หรือพร้อมถึงจุดไหนก่อนแล้วถึงจะทำได้ กลับกันการที่นั่นแหละคือการเรียนรู้และการสร้างความพร้อมต่างหาก อีกอย่างคงเป็นเรื่องการ Connect the dots และการเล่าเรื่องให้ตัวเองครับ โลกในอนาคตมันเต็มไปด้วยความเป็นไปได้ที่เปิดกว้างมากขึ้น “อาชีพในฝัน” มันอาจจะเป็นอย่างที่เราต้องตีลังกาคิดกันแล้วครับ เพราะมันไม่มีคำตอบง่ายๆ เหมือนแต่ก่อน เราเน้นแหละที่จะต้องเชื่อมสิ่งที่เราชอบทำ สิ่งที่เราทำได้ดี

สิ่งที่สามารถหาเงินได้ และสิ่งที่ดีต่อโลกให้เจอ สุดท้ายนั่นแหละจะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเรามีความหมาย และนั่นจะกลายเป็น “อาชีพในฝัน” ของน้องๆ เอง



ฝากถึงน้อง ๆ เยาวชน ในการค้นหาตัวตน ในสิ่งที่ชอบ และก้าวไปสู่ความสำเร็จได้

ลองทำไปก่อนครับ คุยกับเพื่อนแล้ว เออ อันนี้น่าสนุก ลองเลยครับ มีพี่เขามาแนะแนวแล้วเขาเพิ่งเลย อยากทำมั้ง ทำเลยครับ ดูยูทูบเบอร์เขาทำอันนี้แล้วเจ๋งจังเลย ลองทำตามเลยครับ ทำเยอะๆ Be Active ครับ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ใช้ คำตอบนี้ไม่มาง่ายๆ หรือครับ และก็ไม่มีใครตอบแทนน้องได้ พ่อแม่ก็ตอบแทนน้องไม่ได้ น้องต้องอย่าหยุดค้นหาครับ ถามตัวเองเรื่อยๆ อะไรที่ทำแล้วชอบ อะไรที่ทำได้ดี อะไรที่ทำแล้วมีความหมาย อะไรที่น่าจะมีช่องทางในการหาเงินได้ เรามีเวลาในการหาคำตอบนี้นานกว่าที่เราคิดครับ แต่การที่จะตอบมันได้คือเราต้องลองทำ อะไรที่ไม่รู้จะทำยังไง Google เลยครับ YouTube เอาเลยครับ ถามในพันทิปก็ได้

คำตอบในแง่ความรู้มันอยู่ในนั้นหมดแหละครับ แต่คำถามสำคัญของตัวเรา เราต้องเป็นคนตอบเอง สุดท้ายนี้ สู้ๆ ครับ พี่เป็นกำลังใจ (แล้วก็ เป็นกำลังใจให้พี่ด้วยนะครับ ขอบคุนครับ) 🍀





สมาร์ทโฟน เปลี่ยนโลก (และอาจ) เปลี่ยนเรา

นับตั้งแต่โทรศัพท์ทักสินเครื่องแรกของโลก IBM Simon Personal Communicator (IBM Simon) วางจำหน่ายในสหรัฐอเมริกาเมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๗ ตามด้วยโทรศัพท์ไอโฟนรุ่นแรกในปี ๒๕๕๐ ผ่านมาเพียงไม่กี่สิบปี โทรศัพท์แบบสมาร์ทโฟนก็เปลี่ยนจากสิ่งประดิษฐ์ใหม่กลายเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์จำเป็นที่คนทั่วโลกต้องมีใช้

ข้อมูลจากบทความ Smartphones Transformed Everything. Now, There's More Disruption To Come. ในเว็บไซต์ The Wall Street Journal ระบุว่า ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ยอดขายอุปกรณ์โทรศัพท์มือถือแบบพกพาได้เปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดด จากไตรมาสแรกซึ่งมียอดขายราว ๕๐ ล้านเครื่อง กลายเป็น ๑๐๐ ล้านเครื่องในไตรมาสที่สี่ ส่วนในปี ๒๕๕๙ ยอดขายสมาร์ทโฟนในแต่ละไตรมาสพุ่งสูงขึ้นถึง ๔๐๐ ล้านเครื่อง ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าสมาร์ทโฟนแทบจะกลายเป็นปัจจัยที่ ๕ ในชีวิตมนุษย์ส่วนหนึ่งในโลกไปแล้ว

นอกจากจะกลายเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนิน

ชีวิตของคนยุคใหม่ ทศวรรษที่ผ่านมาสมาร์ทโฟนยังส่งผลกระทบต่อทุกองค์ประกอบของสังคม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิต ลักษณะการสื่อสาร รวมถึงปฏิกริยาตอบสนองของมนุษย์ต่อมนุษย์ด้วยกันและต่อสิ่งต่างๆ

ปัจจัยที่ ๕ ซึ่งส่งผลต่อวิถีชีวิตของมนุษย์

สาเหตุที่สมาร์ทโฟนมีอิทธิพลจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราได้เนื่องจาก

• สามารถเชื่อมต่อกับทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

วิถีชีวิตของคนยุคปัจจุบันโดยเฉพาะคนเมืองแทบจะเชื่อมต่อกับเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตทั้งทางตรงและทางอ้อม ทุกกิจกรรมไม่ว่าจะเป็นการติดต่อสื่อสาร ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง เล่นเกม อ่านหนังสือ ถ่ายรูป สืบค้นข้อมูลต่างๆ หาเส้นทางของสถานที่ที่จะเดินทางไป ล้วนต้องพึ่งพาสมาร์ทโฟนทั้งนั้น สมาร์ทโฟนเพียงเครื่องเดียวสามารถเป็นได้ทั้งกระเป๋าเงิน เครื่องเสียง กล้องถ่ายรูป ระบบจีพีเอส

หนังสือ เครื่องเกม โทรศัพท์ ฯลฯ แม้แต่กิจกรรมที่ดูเหมือนไม่เกี่ยวข้องกับอินเทอร์เน็ต เช่น การออกกำลังกายหรือการทำอาหาร หลายคนก็อาจเปิดแอปพลิเคชันในโทรศัพท์เพื่อช่วยอำนวยความสะดวก

• ช่วยลดต้นทุนค่าใช้จ่ายและเวลา

นอกจากจะเชื่อมต่อกับทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันแล้ว สมาร์ทโฟนยังช่วยอำนวยความสะดวกให้มนุษย์มากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกวันนี้เราสามารถทำธุรกรรมทางการเงินเกือบทุกอย่างผ่านทางโทรศัพท์มือถือ สั่งสินค้าจากอีกฝั่งของโลกด้วยการกดเพียงไม่กี่ครั้ง ส่งข้อความคุยกับเพื่อนได้ทั้งวันโดยไม่มีค่าใช้จ่าย (ยกเว้นค่าอินเทอร์เน็ต) หรือจ่ายบิลค่าน้ำค่าไฟได้โดยไม่ต้องก้าวเท้าออกจากบ้าน

ชawn ดูบราวัค (Shawn Dubravac) ผู้เขียนหนังสือขายดี *Digital Destiny: How the New Age of Data will Transform the Way We Work, Live, and Communicate* ให้ความเห็นว่า อาการเสพติดดิจิทัลของคนยุคใหม่เติบโตขึ้นตามความจำเป็นในการพึ่งพาแอปพลิเคชันต่างๆ ซึ่งเสนอ ‘ความสะดวกสบาย’ ให้เรามากขึ้นทีละเล็กละน้อย “สาเหตุหนึ่งที่สมาร์ทโฟนสามารถส่งผลทั้งแง่ดีและแง่ลบแก่มนุษย์ได้มากขึ้นในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา ก็เพราะมันทำให้เราใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ”

อิทธิพลแง่ลบของสมาร์ทโฟนต่อชีวิตมนุษย์

แม้สมาร์ทโฟนจะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับมนุษย์มากขึ้น แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าการที่สมาร์ทโฟนกลายเป็นอุปกรณ์จำเป็นในชีวิตทำให้พฤติกรรมของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปในหลายด้าน

บทความเรื่อง “ปัจจัยและผลกระทบของการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อประสิทธิภาพการทำงาน โรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้” โดย ปัทมดา ทองเจือพงษ์ ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ (JISB) ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ เดือน กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๙ ระบุว่า สมาร์ทโฟนได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตจนทำให้บางครั้งกลายเป็นสิ่งเสพติด

Insight Express บริษัทวิจัยตลาดจากสหรัฐอเมริกา ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นยุคใหม่หรือที่เรียกกันว่าคนรุ่น Gen Y ในประเทศไทยมีการใช้สมาร์ทโฟนเพื่ออัปเดตข่าวในอีเมล ข้อความและเครือข่ายสังคม (Social Network) ก่อนจะลุดจากเตียงสูงถึงร้อยละ ๙๘ โดยร้อยละ ๙๑ ของผู้ตอบแบบสอบถามจะรู้สึกกระวนกระวาย ‘เหมือนมีอะไรบางอย่างขาดหายไปจากชีวิต’ หากไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน





การเสพติดสมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction) หมายถึง ผู้ใช้งานไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนของตนเอง หรือใช้อย่างสม่ำเสมอ นานกว่าที่ตั้งใจไว้ เนื่องจากผู้ใช้งานมีความหลากหลายในการใช้งานมากขึ้น ตั้งแต่การโทรด้วยวิดีโอ ส่งข้อความ เล่นเกม และสามารถติดต่อกันได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วทั้งที่มีระยะทางหรือเวลาจำกัด

ปัญหาจากการเสพติดสมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อความขัดแย้งกับผู้อื่นและทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อเนื้อทำให้รู้สึกหุดหุดเตี้ยเมื่อขาดสมาร์ทโฟน

โรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้ (Nomophobia) หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล กลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้งาน และเกิดจากความกังวล กระวนกระวายเมื่อสัญญาณเครือข่ายในสมาร์ทโฟนหายขาดหมด หรือคอยดูหน้าจอสมาร์ทโฟนว่ามีข้อความหรือมีคนโทรเข้ามาหรือไม่ จึงสรุปได้ว่าโรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้ เป็นผลมาจากการเสพติดสมาร์ทโฟนที่มากเกินไป

นอกจากนี้การใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไปอาจทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง ก่อให้เกิดความขัดแย้งแล้วยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของผู้ใช้งานด้วย ข้อมูลจากบทความเรื่อง “พฤติกรรมการใช้สื่อใหม่ของวัยรุ่นอายุระหว่าง ๑๐-๑๙ ปี” โดย บุษงา ชัยสุวรรณ

และพรพรรณ ประจักษ์เนตร ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารการสื่อสารและการจัดการ นิตา ชีว่า สังคมโลกกำลังตื่นตัวกับการเพิ่มของการแสดงพฤติกรรมแน่งในเยาวชนและวัยรุ่น

พฤติกรรมแน่ง หมายถึง การเผาผลาญพลังงานด้วยกิจกรรมที่ไม่ใช่การออกกำลังกาย (Non-exercise activity thermogenesis-NEAT) เช่น การนั่ง การยืน การเอนตัว และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ซึ่งใช้พลังงานน้อยกว่า ๑.๕ Mets (หน่วยบอกจำนวนเท่าของการใช้พลังงานในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง) พฤติกรรมแน่งกลายเป็นประเด็นสำคัญในงานวิจัยและการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับโรคอ้วน ซึ่งนับเป็นผลกระทบในเชิงลบของการเติบโตของเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต

ใช้สมาร์ทโฟนอย่างไรให้สร้างสรรค์

ในเวลานี้หลายคนคงไม่สามารถตัดขาดสมาร์ทโฟนออกจากชีวิตได้ แต่เราสามารถใชสมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์เพื่อลดผลกระทบแง่ลบจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ชนิดนี้

๑. กำหนดระยะเวลาให้เหมาะสม

สาเหตุหลักของอาการเสพติดสมาร์ทโฟนมักมาจากการเสพติดการเล่นเกมหรือใช้ social media ซึ่งใช้เวลาไม่จำกัด บางคนก็มดูโทรศัพท์แม้ในเวลา

ที่เหมาะสม เช่น ตอนขับรถ ขึ้นลงบันได หรือใช้เส้นทางสาธารณะ ซึ่งนอกจากจะใช้เวลามากเกินไปแล้วยังอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ด้วย

เป้าหมายแรกของการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ คือ **ต้องปรับนิสัยการใช้โทรศัพท์ให้เหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์** อย่างน้อยผู้ใช้ควรตั้งกฎกับตนเองว่าจะไม่ใช้หรือใช้โทรศัพท์น้อยที่สุดในเวลาที่ต้องฟังสมาธิกับสิ่งอื่น เช่น เวลาทำงาน/เวลาเรียนหนังสือ เดินทาง หรือการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น เวลารับประทานอาหาร

ปัจจุบันมีกระแสการณรงค์ให้ทุกคนทำ Social Media Detox ที่หลายคนหันมาลบแอปพลิเคชันเกี่ยวกับโซเชียลมีเดียออกจากสมาร์ทโฟน เพื่อหันมาสนใจคนรอบข้างและใช้ชีวิตจริงๆ มากขึ้น แม้เรา仍将ลบแอปพลิเคชันออกจากโทรศัพท์ไม่ได้ แต่อย่างน้อยกำหนดเวลาในการเข้าไปใช้งานให้มีจำกัด แล้วหันไปทำกิจกรรมอื่นๆ บ้าง ก็น่าจะช่วยให้

๒. ใช้ให้เกิดประโยชน์รอบด้าน

นอกจากการลดการใช้งานแล้ว หากนำสมาร์ทโฟนมาปรับใช้ให้หลากหลายมากขึ้นก็อาจช่วยลดผลกระทบได้เช่นกัน นอกจากเราจะใช้แอปพลิเคชันเกี่ยวกับสังคมออนไลน์ เกม หรือบันเทิง อาจลองใช้แอปพลิเคชันที่ช่วยบริหารจัดการเวลา แอปพลิเคชันช่วยบันทึกรายรับรายจ่าย หรือแอปพลิเคชันเพื่อพัฒนา

สุขภาพ (เช่น แอปพลิเคชันที่วัดแคลอรีการเดินระหว่างวันหรือขณะออกกำลังกาย)

๓. ใช้เพื่อการเรียนรู้และเพิ่มทักษะ

แม้แต่แอปพลิเคชันเพื่อความบันเทิงก็สามารถนำมาเพิ่มพูนความรู้และทักษะในด้านที่เราสนใจได้ ปัจจุบันมีแหล่งการเรียนรู้ที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมายหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นการฟัง Podcast เปิด YouTube ค้นหาวีดิโอที่ให้ความรู้ใหม่ สมัครคอร์สเรียนออนไลน์ของมหาวิทยาลัย หรือแม้แต่เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์และงานนิทรรศการศิลปะจากหน้าจอโทรศัพท์มือถือ

๔. ใช้อย่างสร้างสรรค์

เครือข่ายสังคมออนไลน์ช่วยให้เราสามารถเชื่อมต่อกับผู้คนทั่วโลก เราสามารถใช้สื่อออนไลน์เพื่อสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่น โดยเริ่มได้ง่ายๆ ด้วยการแชร์ข้อมูลที่มีประโยชน์และถูกต้อง สร้างกลุ่มเพื่อแบ่งปันและทำสิ่งดีๆ ร่วมกันกับเพื่อนใน Social Media เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีความต้องการหรือกำลังมีปัญหา

สมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์อัจฉริยะซึ่งเหมือนดาบสองคม การเสพติดการใช้สมาร์ทโฟนอาจส่งผลกระทบต่อ แต่ถ้าใช้อย่างถูกต้องและเหมาะสมก็สามารถก่อให้เกิดประโยชน์มากมายได้เช่นกัน





ปี แต่การระบาดของโควิด-๑๙ ตั้งแต่ต้นปี ๒๕๖๓ จนถึงต้นปี ๒๕๖๔ ขณะเขียนต้นฉบับชิ้นนี้ ไวรัสชนิดนี้ก็ยังไม่มีที่ทำร้ายร้อนจะจากไปไหน กลับปรับตัวกลายพันธุ์ วิวัฒนาการ แตกต่างไปจากสายพันธุ์เดิมจากจีน พบว่ามีอาการกลายพันธุ์อย่างน้อย ๗ สายพันธุ์แล้ว ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้คนทั่วโลก จนถึงขณะนี้ (มกราคม ๒๕๖๔) มีผู้ติดเชื้อแล้วมากกว่า ๙๐ ล้านคน และเสียชีวิตมากกว่า ๑.๙ ล้านคนทั่วโลก

ความหวังเดียวที่ทุกชาติในโลกกำลังเฝ้ารอด้วยหัวใจกระสับกระส่ายคือ “วัคซีน” คาดการณ์กันว่าอุตสาหกรรมท่องเที่ยวโลกจะกลับมาเป็นปกติได้ก็ต่อเมื่อผู้คนเกือบทั้งโลกสามารถเข้าถึงวัคซีนได้อย่างน้อย ๗๐-๘๐%

ทำไมต้องรอวัคซีน?

โดยปกติเชื้อโรคจะเล็ดลอดผ่านเข้าร่างกายเราทางใดทางหนึ่ง เข้ามาได้แล้วก็เพิ่มจำนวนพวกพ้องของตนเองเป็นทวีคูณ และเมื่อมีจำนวนมากพอ จะโจมตีร่างกายเรา ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ร่างกายของเราก็มีกลไกป้องกันตนเองเรียกว่า ระบบภูมิคุ้มกัน โดยธรรมชาติเป็นระบบที่ซับซ้อน แข็งแกร่ง และมักจะจดจำรายละเอียดของเชื้อโรคต่างๆ ที่เคยสู้กันมาแล้วได้ดี

ระบบป้องกันที่รู้จักกันดีคือการสร้าง แอนติบอดี (Antibody) ร่างกายจะผลิตโปรตีนแอนติบอดีขึ้น เมื่อสำรวจพบว่าเชื้อโรคเข้ามาในร่างกาย แอนติบอดีที่จำเพาะจะมาจับกับเชื้อโรคเป้าหมาย เพื่อขังเอาไว้ให้เม็ดเลือดขาวมาทำลายเชื้อโรคให้หมดไปก่อนที่จะสร้างความเสียหายแก่ร่างกายเรา ร่างกายเราจะผลิตแอนติบอดีได้เร็วและมากจาก ๒ วิธี คือ

- การติดเชื้อทางธรรมชาติแล้วร่างกายเรียนรู้จดจำด้วยตนเอง เพื่อไม่ให้ป่วยซ้ำ
- จากการรับวัคซีน ซึ่งทำหน้าที่ กระตุ้น หรือ เตือน ระบบภูมิคุ้มกัน ว่ากำลังมีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ให้ร่างกายเริ่มผลิตแอนติบอดี ไวโร

วัคซีนโควิด-๑๙ ที่พัฒนาในปัจจุบัน

การพัฒนาและการผลิตวัคซีนจะนำชิ้นส่วนเล็กๆ ของไวรัส เช่น โปรตีน หรือสารพันธุกรรม (mRNA) มาผลิต เพื่อให้ร่างกายเรารู้จักส่วนหนึ่งหรือหน้าตาของไวรัสตัวนี้ และสามารถสร้าง แอนติบอดีต่อเชื้อโควิด-๑๙ เพื่อเอาไว้ใช้ได้ แต่ไม่ได้นำไวรัสทั้งตัวมาผลิต ดังนั้นวัคซีนที่พัฒนาในปัจจุบันจึงไม่สามารถทำให้เกิดโรคโควิด-๑๙ จากวัคซีนได้



วัคซีนป้องกันโควิด-๑๙ จะสามารถหยุดการระบาดของโรคได้ ก็ต่อเมื่อวัคซีนสามารถสร้างเสริมให้ประชากรส่วนใหญ่มีภูมิคุ้มกันที่สามารถยับยั้งการก่อโรคโควิด-๑๙ ได้ หมายความว่า วัคซีนต้องมีประสิทธิภาพ ปลอดภัย ทัวถึง และ ทันเวลา ทำให้ผู้ที่ได้รับวัคซีนไม่ติดเชื้อ ไม่เป็นพาหะ และไม่สามารถแพร่เชื้อได้ เมื่อคนส่วนใหญ่ไม่ติดเชื้อ โอกาสที่เชื้อโควิดจะแพร่สู่คนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งก็ลดลง ทำให้ไม่เกิดการระบาดเป็นวงกว้าง

ต้นธันวาคม ๒๕๖๓ โลกเริ่มมีความหวังเมื่อวัคซีนป้องกันโควิด-๑๙ ของบริษัทไฟเซอร์-ไบออนเทคผ่านการรับรองจากสหราชอาณาจักรเป็นประเทศแรกของโลก ต่อมา อังกฤษ เป็นประเทศแรกที่อนุมัติวัคซีนซึ่งพัฒนาโดยมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดและแอสตราเซนเนกา ด้วยหวังว่าปฏิบัติการอย่างรวดเร็วจะช่วยลดจำนวนผู้ติดเชื้อที่พุ่งสูงขึ้นได้ หลายๆประเทศที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสาธารณสุขในมาตรฐานธรรมดา ตั้งความหวังไว้มากกับวัคซีนตัวนี้ เนื่องจากสามารถเก็บและขนส่งได้ด้วยตู้แช่เย็นธรรมดา แตกต่างจากวัคซีนไฟเซอร์ที่ต้องเก็บในอุณหภูมิเย็นจัด -๗๐ องศาเซลเซียส

อย่างไรก็ตาม คณะกรรมการกำกับดูแลของอียูเผยว่า ยังไม่ได้รับข้อมูลทั้งหมดของวัคซีนแอสตราเซนเนกา และไม่มีแนวโน้มว่าจะสามารถอนุมัติได้ในเดือนมกราคมปีนี้ แม้เจ้าหน้าที่ระดับสูงสุดด้านวัคซีนของเยอรมนีแย้งว่า การทบทวนข้อมูลโดยรวมน่าจะช่วยให้ตัดสินใจอย่างรวดเร็วได้ ด้านนายปาสคาล ไชเรียด ประธานคณะเจ้าหน้าที่บริหารแอสตราเซนเนกา กล่าวกับสถานีวิทยุบีบีซีว่า อังกฤษอาจฉีดวัคซีนให้ประชาชนหลายสิบล้านคนได้ภายในสิ้นไตรมาส ๑ ปีนี้

ส่วนประเทศมหาอำนาจอย่างจีน หลังจากซิโนฟาร์มประกาศว่าวัคซีนของตนป้องกันโควิดได้ ๗๙.๓๔% นายเงินจี้เฟย รองกรรมการบริหารสำนักงานผลิตภัณฑ์ยาแห่งชาติจีน แถลงว่า สำนักงานอนุมัติขึ้นทะเบียนวัคซีนซิโนฟาร์มอย่างมีเงื่อนไข หมายถึง อนุญาตให้ขายในตลาดได้แม้การทดลองทางคลินิกยังไม่ได้ผลตามมาตรฐาน แต่มีข้อบ่งชี้ว่าใช้ได้ผล ทั้งนี้ แม้ประสิทธิผลของวัคซีนซิโนฟาร์มจะต่ำกว่าคู่แข่งจากชาติตะวันตกอย่างไฟเซอร์/ไบออนเทคและโมเดอร์นา ที่ป้องกันโควิดได้ผล ๙๕% และ ๙๔% ตามลำดับ แต่ก็ถือเป็นตัวเปลี่ยนเกมสำหรับประเทศจีนที่มีผู้พัฒนาวัคซีนโควิดหลายราย และจีนฉีดวัคซีนผลิตเองที่ยังไม่ผ่านการอนุมัติราว ๔.๕ ล้านโดส ให้กับบุคลากรทางการแพทย์และคนที่จะไปทำงานต่างประเทศแล้ว นอกจากนี้รัฐบาลปักกิ่งก็มีแผนฉีดวัคซีนให้ประชาชนหลายล้านคนในฤดูหนาวนี้ไปจนถึงวันตรุษจีน

ทำความเข้าใจ ออกซ์ฟอร์ด-แอสตราเซนเนกา (Oxford AstraZeneca Vaccine) วัคซีนที่ไทยเลือก

ปลายเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓ ตัวแทนของรัฐบาลไทยลงนามในสัญญาจัดซื้อวัคซีนที่พัฒนาโดยมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ร่วมกับบริษัทแอสตราเซนเนกาของประเทศอังกฤษ จำนวน ๒๖ ล้านโดส ซึ่งเพียงพอต่อการฉีดให้กับประชาชน ๑๓ ล้านคน หรือราว ๒๐ เปอร์เซ็นต์ของจำนวนประชากรทั้งหมด ๖๙ ล้านคน

นายแพทย์นคร เปรมศรี ผู้อำนวยการสถาบันวัคซีนแห่งชาติ ให้สัมภาษณ์ไฟแนนเชียล ไทมส์ ว่า เป้าหมายสำหรับปี ๒๕๖๔ ของไทยคือ การจัดหา



วัคซีนให้มากพอสำหรับการฉีดให้กับประชาชนราวครึ่งหนึ่งของทั้งประเทศ ก่อนเพิ่มขึ้นเป็นอย่างน้อย ๗๐ เปอร์เซ็นต์ ในปี ๒๕๖๕ ซึ่งเป็นสัดส่วนของประชากรที่ได้รับวัคซีนมากเพียงพอต่อการก่อให้เกิด **เฮอร์ด อิมมูนิตี (Herd immunity)** หรือ **ภูมิคุ้มกันหมู่** สำหรับป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ภายในประเทศขึ้นได้

ที่สำคัญ **วัคซีนออกซ์ฟอร์ด แอสตราเซนeca** ที่จะใช้ในประเทศไทยนั้นผลิตโดยบริษัทคนไทย คือ สยามไบโอไซเอนซ์ ภายใต้ความร่วมมือกับแอสตราเซนeca ที่ยินดีถ่ายทอดเทคโนโลยีในการผลิตให้

ผู้อำนวยการสถาบันวัคซีนแห่งชาติระบุว่า การผลิตวัคซีนได้เองนั้นถือเป็นความมั่นคงของชาติประการหนึ่ง เนื่องจากโรคระบาดอุบัติใหม่ไม่แน่ว่าจะจำกัดอยู่แค่เพียงโควิด-๑๙ นี้เท่านั้น หากแต่ยังจะมีเกิดขึ้นอีกในอนาคต

นายแพทย์นครระบุว่า ตามความเข้าใจของตนเอง การผลิตวัคซีนดังกล่าวเริ่มต้นขึ้นแล้ว กระบวนการผลิตเพื่อให้ได้วัคซีน ๒๐ ล้านโดส ใช้เวลาราว ๔-๕ เดือน ดังนั้น กระบวนการฉีดวัคซีนให้กับคนไทยโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย สามารถเริ่มได้ไม่เกินเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๔



ในขณะเดียวกัน ท่ามกลางการระบาดหนักอีกระลอกของโควิด-๑๙ ในประเทศไทยเมื่อช่วงปลายปี ๒๕๖๓ รัฐบาลเตรียมเจรจาเพื่อจัดซื้อวัคซีนจากผู้ผลิตทุกราย เพื่อให้สามารถจัดซื้อวัคซีนจำนวนไม่น้อยกว่า ๒ ล้านชุด ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน ๒๕๖๔ เพื่อให้สามารถเริ่มโครงการฉีดวัคซีนได้ตั้งแต่ต้นปี ๒๕๖๔

รีคอมบิแนนต์วัคซีน

วัคซีนที่พัฒนาโดยมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ร่วมกับบริษัท แอสตราเซนeca มีชื่อรหัสเรียกว่า ChAdOx1 nCoV-19 (แซดออกซ์วัน เอ็นโควีไนน์ทีน) หรือชื่อทางการค้าว่า **โควีชีลด์ (Covishield)** ผลิตด้วย **เทคโนโลยี รีคอมบิแนนต์** คือวิธีการผลิตวัคซีนโดยใช้การปรับปรุง (โมดิฟาย) เชื้อไวรัสที่พบเห็นอยู่ทั่วไปมาใช้ในการผลิต ในกรณีของออกซ์ฟอร์ด ก็คือ เชื้ออะดีโนไวรัส (Adenovirus) ซึ่งเป็นตัวการก่อโรคหวัดทั่วไปในลิงชิมแปนซี การโมดิฟายดังกล่าวเปลี่ยนแปลงให้อะดีโนไวรัสอ่อนฤทธิ์ลง และให้มีสารพันธุกรรมจากชาร์ส-โควี-๒ ที่เป็นไวรัสก่อโรคโควิด-๑๙ รวมอยู่ในตัวด้วย และเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาต่อต้านหรือยับยั้งการกระจายของเชื้อในร่างกายนั่นเอง

ผู้เชี่ยวชาญทางระบาดวิทยาและภูมิคุ้มกันวิทยาสส่วนใหญ่มีความเห็นต่อวัคซีนของ ออกซ์ฟอร์ด-แอสตราเซนeca ตรงกันว่า วัคซีนตัวนี้มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในแง่ของการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ด้วยเหตุผลหลายประการด้วยกัน เช่น ไม่จำเป็นต้องเก็บรักษาในอุณหภูมิเย็นจัด ทำให้ต้นทุนในการกระจายวัคซีนลดลงมหาศาล มีราคาถูก ตกขาว ๓-๔ ดอลลาร์ (๙๐-๑๒๐ บาท) ต่อโดส นอกจากนั้น สามารถผลิตได้จำนวนมาก ออกซ์ฟอร์ด-แอสตราเซนeca ยืนยันว่าสามารถผลิตได้ถึง ๓,๐๐๐ ล้านโดสในปี ๒๕๖๔

ในขณะที่ทั่วโลกเฝ้ารอการมาของวัคซีนด้วยใจจดจ่อ เราเองก็ต้องปฏิบัติตัวให้มีวินัยในการใช้ชีวิตอย่างเข้มข้นเช่นเดียวกับช่วงล็อกดาวน์เมื่อต้นปี ๒๕๖๓ โควิด-๑๙ ไม่ได้มาแค่เพื่อสร้างความปั่นป่วน แต่มาเพื่อให้มนุษย์ตระหนักถึงความไม่ประมาทในทุกๆ วัน การ์ดต้องไม่ตก เพื่อตัวเราเองและคนที่รักนะคะ 🙏

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจธ.) คว้าสุดยอดนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ประจำปี ๒๕๖๓

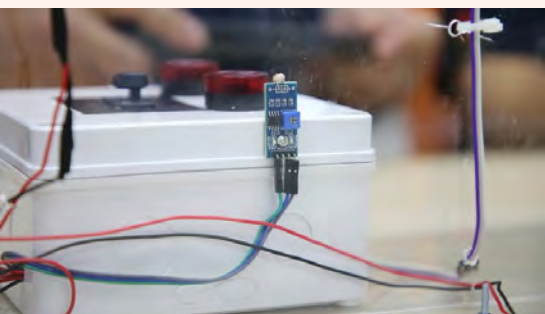


กัณ นักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจธ.) ได้รับรางวัลชนะเลิศโครงการสิ่งประดิษฐ์ในระดับอุดมศึกษา ผลงาน “ระบบลดอัตราการหดรั่วของรูกานตาอย่างฉับพลัน เมื่อผู้ขับขี่ยานพาหนะออกจากอุโมงค์” จากการประกวด สุดยอดนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ประจำปี ๒๕๖๓ ในหัวข้อ “เทคโนโลยี ROAD SAFETY เพื่อทุกชีวิตปลอดภัยบนท้องถนน”

การประกวดสุดยอดนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ Go Further Innovator Scholarship ซึ่งจัดขึ้นโดยฟอร์ด ประเทศไทย ร่วมกับ ทวีวีรพา และสมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (Population and Community Development Association หรือ PDA)

ดร.ชาญชัย เตชะวัชรภักกุล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการและอาจารย์สาขาวิชาเทคโนโลยีวิศวกรรมไฟฟ้าและพลังงาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี กล่าวว่า สิ่งประดิษฐ์ดังกล่าว มีจุดเริ่มต้นจากการที่คณะกรรมการอยากได้แนวคิดที่

จะเป็นไปได้ในอนาคต และนวัตกรรมชิ้นนี้คือผลงานที่แปลกใหม่ ยังไม่มีใครทำมาก่อน ซึ่งโจทย์คือต้องการนวัตกรรมใหม่ที่ส่งเสริมความปลอดภัยบนท้องถนน และสามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ของฟอร์ดฯ ที่เป็นอุตสาหกรรมรถยนต์ได้ ซึ่งผลงานของนักศึกษาสามารถตอบโจทย์ทั้งสามข้อได้อย่างครบถ้วน



โดยระบบดังกล่าวจะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุที่ปลายอุโมงค์ ซึ่งโดยปกติแล้วผู้ขับขี่จะมองเห็นแสงวาบเมื่อรถเคลื่อนตัวถึงปลายอุโมงค์เนื่องจากระดับแสงภายในและภายนอกอุโมงค์มีความเข้มที่ต่างกันมาก จึงทำให้รู้มาตาของผู้ขับขี่ปรับตัวไม่ทัน ส่งผลต่อทัศนวิสัยของผู้ขับขี่และอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

ระบบที่นักศึกษาพัฒนาขึ้นนี้ จะเริ่มควบคุมแสงภายในรถตั้งแต่อยู่กลางอุโมงค์ โดยใช้ข้อมูลความเข้มของรังสีจากเซ็นเซอร์ที่ติดตั้งอยู่ด้านหน้ารถ หรือคำนวณระยะทางจาก GPS โดยเซ็นเซอร์วัดแสงภายนอกและภายใน ระบบจะเริ่มทำการปรับสายตาโดยการใช้ไฟ LED ในการเพิ่มหรือลดความสว่างภายในรถให้เหมาะสม ทำให้ผู้ขับขี่ลดการมองเห็นแสงวาบช่วงปลายอุโมงค์

ทั้งนี้การทำงานจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ศึกษาพฤติกรรมรถของรถรุ่นที่มีต่อแสง และหาว่าจะมีอุปกรณ์ตัวไหนที่จะตรวจจับรู้มาตาได้ อีกส่วนคืออุปกรณ์ในการควบคุมไฟในรถ และตรวจจับกับไฟที่อยู่หน้าอุโมงค์หรือแสงที่อยู่ภายนอกตัวรถ ส่วนสุดท้ายคือโปรแกรมที่ต้องจำลองสมมติฐานเพื่อดูว่าผลลัพธ์สิ่งที่ได้ทำการทดลองจริงกับผลลัพธ์ในโปรแกรมนั้น ไกลเคียงกันหรือไม่

ตัวเซ็นเซอร์ที่ส่งประดิษฐ์ขึ้นนี้ สามารถติดตั้งในรถที่กระจกมองหลัง หรืออาจเป็นกล่องเล็ก ๆ หรือฝังในส่วนใดส่วนหนึ่งของรถได้ โดยมีหลอดไฟเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากไฟที่มีอยู่ในรถในส่วนของห้องโดยสาร ซึ่งเซ็นเซอร์จะไปควบคุมหลอดไฟในการปรับแสงภายในรถ

ดร.ชาญชัย เตชะวัชรภักย์กุล กล่าวถึงการทำงานของนักศึกษาว่า ในการประดิษฐ์คิดค้น นักศึกษาจะเป็นคนลงมือทำโดยมีอาจารย์เป็นผู้สนับสนุน ทั้งในส่วนของข้อมูล การประสานงาน และอื่นๆ ถ้าหากนักศึกษาติดขัดในส่วนใดก็จะเข้ามาปรึกษากับทีมอาจารย์เพื่อร่วมกันหาคำตอบ การทำงานร่วมกับนักศึกษาในรูปแบบนี้อาจารย์ก็ได้เรียนรู้ไปพร้อมกับนักศึกษาด้วยเช่นกัน อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้นักศึกษาในแต่ละชั้นปีได้ทำงานและเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อที่จะสามารถส่งต่อองค์ความรู้ไปยังนักศึกษารุ่นต่อไปได้ เช่น ให้นักศึกษา ชั้นปีที่ ๒ ทำงานร่วมกับนักศึกษาชั้นปีที่ ๓ หรือนักศึกษาชั้นปีที่ ๓ ทำงานร่วมกับนักศึกษาชั้นปีที่ ๔ เป็นต้น

และจากการแข่งขันในครั้งนี้จะเป็นโอกาสที่ดีในการต่อยอดความร่วมมือกับบริษัทฟอร์ดฯ ได้ในอนาคต จึงเป็นโจทย์ที่ท้าทายอีกข้อหนึ่งสำหรับทีมนักศึกษา ที่จะนำเสนองานที่ลงทุนในการสร้างไม่มาก แต่สามารถทำให้ผลิตภัณฑ์หลักของฟอร์ดมีมูลค่าที่สูงขึ้นได้

ทั้งนี้สมาชิกในทีมซึ่งคว้ารางวัลสุดยอดนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ครั้งนี้ประกอบด้วย นายปภักร สุขเพ็ญ นายวชิรวิทย์ รามแดง และ นายพชร ยินดี จากภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจธ.)



กระแสนิยมวันละมือ OMAD เหมาะกับใคร??



ตอน นี้มีวิธีลดน้ำหนักแบบใหม่ที่กำลังได้รับความนิยมในกลุ่มสาว ๆ บ้านเรา (แต่ในเมืองนอกฮิตมาสักพักใหญ่แล้ว) เรียกว่า **OMAD** หรือชื่อเต็ม **One Meal a Day** แปลไทยอีกที คือ **กินอาหารวันละหนึ่งมื้อ** เพื่อให้เกิดกระบวนการ **autophagy** เยอะขึ้น

Autophagy คืออะไร? คือการที่ร่างกายทำความสะอาดเซลล์ตัวเองอัตโนมัติ กระบวนการนี้เกิดได้สองกรณี หนึ่ง เกิดขึ้นเอง โดยการอดอาหารตั้งแต่ ๑๒ ชั่วโมงขึ้นไป และสอง ตั้งใจให้เกิดโดยการกินอาหารประเภทแป้งน้อยมากและใช้ไขมันเป็นพลังงานทดแทน เรียกว่าอาหารคีโตเจนิค (ketogenic food) ในการกินตัวเองเซลล์จะเลือกโปรตีนที่สร้างผิด หรือเซลล์ที่บาดเจ็บจะถูกย่อยนำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการสร้างเซลล์ใหม่ ทำให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่นอยู่เสมอ

หนึ่งมือกินตอนไหน?

วิธีการกินแบบ OMAD คือ กำหนดช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร โดยเราไม่ต้องไปสนใจเลยว่ากินไปแล้วเท่าไร หรือมานั่งกลุ่มใจว่ากินไปแล้วกี่แคลลอรี่ การกินเพียง ๑ มื้อต่อหนึ่งวันนี้ สามารถเลือกมือหรือเวลากินได้ตามความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นมือเช้า มือเที่ยง หรือมือเย็น และกินอาหารอะไรก็ได้ตามใจชอบ

ข้อสำคัญคือกินได้ภายในระยะเวลาแค่ ๑ ชั่วโมงเท่านั้น เป็นหนึ่งมื้อที่ควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนตามที่ร่างกายจะได้รับ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน รวมทั้งแร่ธาตุ วิตามินและไฟเบอร์ เน้นไปทางผักและไข่เป็นส่วนใหญ่

กินได้วันละมื้อ กินอะไรดี?

- เลือกกินซูเปอร์ฟู้ด อาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารจำเป็นต่อร่างกาย กินให้ได้พลังงานที่ร่างกายต้องการต่อหนึ่งวัน เน้นเป็นเมนูแคลอรีต่ำ โปรตีนสูง เพิ่มผัก ผลไม้ และธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่ ควินัว เมล็ดเชีย เมล็ดแฟลกซ์ ฯลฯ งดของหวานจัด เค็มจัด งดแอลกอฮอล์

- กินให้หลากหลาย จัดอาหารให้สมดุลระหว่างโปรตีน คาร์โบไฮเดรต (เน้นแบบเชิงซ้อน) และไขมัน พยายามสรรหาเมนูอาหารให้หลากหลายเข้าไว้ เพื่อที่ร่างกายจะได้รับสารอาหารครบถ้วนสมบูรณ์

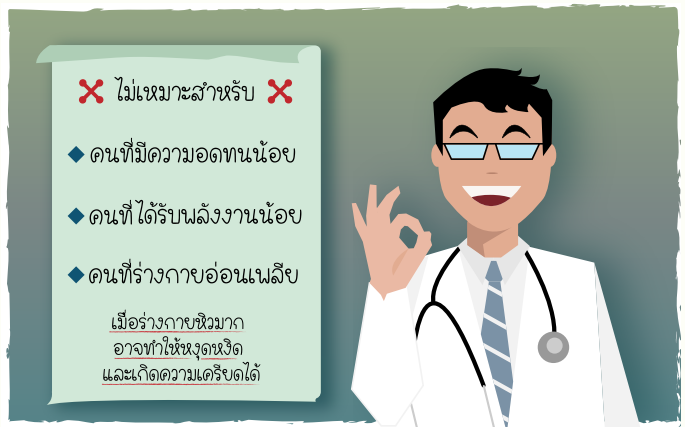
- เลือกกินไขมันดี (HDL) ให้มากๆ เข้าไว้ เพื่อใช้เป็นพลังงานระหว่างวัน แกมยังดีต่อสุขภาพ เพราะช่วยขจัดไขมันเลว (LDL) ออกจากร่างกายได้ด้วย

- งดขนมขบเคี้ยว เพราะมีทั้งไขมันสูง โซเดียมสูง ไม่มีคุณค่าสารอาหาร

- ออกกำลังกายเบาๆ เช่น วิ่งบนลู่วิ่งในสวน เดินแอโรบิก ๒๐-๓๐ นาทีก็พอ เพื่อกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญในร่างกายให้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ในทันทีที่มนุษย์เราริเริ่มอดอาหาร กลไกของร่างกายยังคงใช้พลังงานตามปกติ เป็นผลให้พลังงาน แคลอรี และไขมัน ลดลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว หลังจากอดอาหารเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง **ไกลโคเจน** ซึ่งเป็นสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยผลิตพลังงานสำรองให้กับร่างกายจะหมดไปในที่สุด

OMAD ได้รับความนิยมมากในต่างประเทศ เคยมีสุขภาพสตรีออกมาแนะนำวิธีการลดน้ำหนักด้วยการกินอาหารแค่มื้อเดียวต่อวันติดต่อกันเป็นระยะเวลา ๗-๘ เดือน ปรากฏว่าน้ำหนักตัวของเธอลดลงไปถึง ๕๐ กิโลกรัม จากน้ำหนักตัวก่อนหน้าเกือบ ๑๐๐ กิโลกรัม



ทานแค่ 1 มื้อ
ต่อวัน

ลดค่า
BMI

แม้จะฟังว่าเป็นวิธีลดน้ำหนักที่เห็นผลรวดเร็ว แต่ **OMAD** กับการอดอาหาร ๒๓ ชั่วโมง หรือกำหนดช่วงเวลาคือ ๒๓:๑ ไม่กินอะไรเลย ๒๓ ชั่วโมง และกินภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับหลายๆ คน และยังถือได้ว่าเป็นวิธีที่ผิดธรรมชาติ

นักวิทยาศาสตร์เคยวิจัยและศึกษาเรื่องนี้ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ พบว่าผู้ที่รับประทาน อาหาร ๑-๒ มื้อต่อวันมีค่า BMI ลดลงอย่างมาก ซึ่งค่า BMI ที่ว่านี้ คือค่าดัชนีที่ใช้ชี้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว

และยังพบอีกว่าการอดอาหารติดต่อกันเป็นระยะเวลา ๖ สัปดาห์ ช่วยให้ระดับ น้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานดีขึ้นอีกด้วย แต่ก็ชี้ว่า OMAD จะไม่มีข้อเสียเลย เหมือนกับเหรียญที่ย่อมมีสองด้านเสมอ

ข้อดี ลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว สามารถกินอาหารที่ชอบได้ตามความต้องการ ควบคุมง่าย ไม่ต้องเสียเวลานั่งนับแคลอรี ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดการเกิด โรคเบาหวาน ร่างกายสามารถย่อยและขับถ่ายได้ง่ายขึ้น

ข้อเสีย ไม่เหมาะกับคนที่มีความอดทนน้อย ได้รับพลังงานน้อย ร่างกายอ่อนเพลีย เมื่อล้าเร็วกว่าปกติ เมื่อร่างกายหิวมาก อาจทำให้หงุดหงิด และเกิดความเครียดได้

บั้น OMAD เหมาะกับใคร?

นักโภชนาการและเหล่าเทรนเนอร์เตือนว่าโปรแกรมลดน้ำหนักแบบ **One Meal A Day** ไม่ได้เหมาะกับร่างกายของทุกคน ที่สำคัญมันเสี่ยงมากที่เราจะเลือกกินของ อร่อยแต่ไม่มีประโยชน์ มากกว่าอาหารที่มีประโยชน์แต่ไม่อร่อย เพราะการกินได้แค่ มื้อเดียว เรามักจะตามใจปาก!

วิธีลดน้ำหนักให้รูปร่างดีและสุขภาพดีไม่มีทางลัด ทุกคนรู้อยู่แก่ใจว่าควรทำ อย่างไร หลักการพื้นฐานง่ายๆ มีอยู่ว่าเลือกกินอาหารครบห้าหมู่ อาหารต้องหลากหลาย มีสารอาหารครบถ้วน ดื่มน้ำสะอาดตลอดวัน พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ เบาสบาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เรื่องพวกนี้รับรู้กันอยู่แล้ว แต่ก็ยังสรรหาวิธีลดน้ำหนักเสี่ยงๆ มาทำร้ายร่างกาย ตัวเองอยู่เรื่อย! ❌





ภคมน กิตติมหาคุณ สาวน้อยนักอนุรักษ์สัตว์และสิ่งแวดล้อม ด้วยแรงใจจากครอบครัว

ความหลงใหลในการอนุรักษ์และศึกษาเกี่ยวกับสัตว์ป่ามาตลอดชีวิตไม่เคยเปลี่ยนแปลงเลยคะ เพราะรู้ว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับสัตว์ป่าและเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ คือสิ่งที่พราวอยากทำในอนาคต

ภจะหาสาวน้อยวัย ๑๔ ผู้ชื่นชอบการการอนุรักษ์สัตว์ป่าและร่วมค่ายสิ่งแวดล้อมจนไฟฝันจะเป็นสัตวแพทย์ในอนาคตเพื่อดูแลรักษาสัตว์น้อยใหญ่ให้แข็งแรงปลอดภัยอย่าง “น้องพราว” หรือ ภคมน กิตติมหาคุณ ได้ยากเต็มที แน่นอนว่าคนสำคัญที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้เธอก้าวบนเส้นทางสายนี้ก็คือคุณพ่อคุณแม่นั่นเอง

ถาม : น้องพราวแนะนำตัวเองสักนิดคะ

น้องพราว : พราว ปัจจุบันเรียนอยู่มัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนสาธิตนานาชาติมหาวิทยาลัยมหิดล และเป็นลูกสาวคนเดียวของคุณพ่อตู่กับคุณแม่เพชรคะ

ถาม : ทราบว่าเพิ่งกลับจากเข้าป่า ไปถ่ายภาพนกกระเรียน จังหวัดบุรีรัมย์ ช่วยเล่าว่าเป็นค่ายหรือโครงการของอะไร ทำไมถึงอยากไปร่วมโครงการนี้คะ

น้องพราว : องค์กรนี้เรียกว่า EEC (Environmental Education Center) ซึ่งเป็นค่ายของศูนย์สิ่งแวดล้อมศึกษาจะเป็นเจ้าภาพค่ายหลายแห่งที่เกี่ยวกับความยั่งยืนและสัตว์ป่า ค่ายที่พราวเพิ่งกลับมาล่าสุดเน้นเกี่ยวกับนกที่ใกล้สูญพันธุ์ ซึ่งก็คือนกกระเรียนพันธุ์ไทย พราวเห็นว่าค่ายนี้เป็นโอกาสที่ดีในการพัฒนาทักษะการถ่ายภาพสัตว์ป่า ได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่สนุกสนานมากมายจากค่ายนี้และตั้งใจว่าจะยังคงมีส่วนร่วมในอนาคตต่อไปค่ะ



ถาม : ตั้งแต่เล็ก น้องพราวจะชื่นชอบการทำกิจกรรมเกี่ยวกับสัตว์ทุกชนิดอะไรคือแรงบันดาลใจคะ

น้องพราว : ตั้งแต่พราวยังเป็นเด็ก พราวก็มีความหลงใหลในสัตว์เป็นอย่างมากแล้วค่ะ เป็นแรงผลักดันหลักที่ทำให้พราวพยายามมองหาโอกาสในการใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติมาตลอด

ถาม : ช่วยเล่าถึงตัวอย่างกิจกรรมหรือโครงการเกี่ยวกับสัตว์และสิ่งแวดล้อมที่เคยไปร่วม ทั้งในและต่างประเทศ

น้องพราว : พราวเคยไปหลายประเทศและสถานที่ต่างๆ ทั่วโลกที่ทำให้ได้รับประสบการณ์และความรู้ใหม่ๆ มากมายนับไม่ถ้วน พราวไม่คิดว่าจะมีที่ไหนเด่นกว่ากันได้ เพราะทุกอย่างล้วนแล้วเป็นสิ่งที่น่าสนใจ แต่มีสองประสบการณ์ที่สร้างความประทับใจมากๆ คือการเดินทางไปหมู่เกาะกาลาปากอสและโครงการการต่อสู้กับการสูญพันธุ์ที่พราวได้เข้าร่วมระหว่างอยู่กับ EEC ค่ะ





ถาม : ทราบว่าชื่นชอบกีฬาขี่ม้า และมีม้าตัวโปรดเป็นเหมือนคนในครอบครัว ช่วยเล่าถึงความสุขและสนุกของกีฬาขี่ม้า

น้องพราว : การขี่ม้าเป็นสิ่งที่พราวอยากลองมาตั้งแต่เด็กๆ พรารู้สึกว่ามันเป็นกีฬาชนิดเดียวที่สามารถใกล้ชิดกับสัตว์ได้อย่างแท้จริง พรามีประสบการณ์ขี่ม้ามาแปดปี มีความสุขทุกช่วงเวลาจากการใช้เวลาพร้อมกับตัว (ชื่อม้า) เป็นเวลานาน พรารู้สึกว่าตัวเองเข้าใจสัตว์เหล่านี้ได้ดีขึ้นกว่าแต่ก่อนที่จะเริ่มเล่นกีฬาประเภทนี้ค่ะ

ถาม : คุณพ่อคุณแม่ให้การสนับสนุนความชื่นชอบเหล่านี้ อย่างไรบ้างคะ

น้องพราว : ตั้งแต่เด็กๆ คุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นความชอบในสัตว์และธรรมชาติของพราวแล้วค่ะ และไม่ลังเลที่จะสนับสนุนตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงทุกวันนี้ จากการพาไปเที่ยวรอบโลกที่น่าตื่นตาตื่นใจสู่แรงสนับสนุนที่เหลือเชื่อในช่วงเวลาที่พราวต้องการ พรารู้สึกขอบคุณอย่างยิ่งกับสิ่งที่พวกท่านทำให้นั่น พรารู้สึกว่าคงไม่ได้อยู่ที่นั่นในวันนี้

ถาม : ทราบว่ามีความฝันอยากทำงานด้านสิ่งแวดล้อมและอนุรักษ์สัตว์ ตอนนี้นความฝันเปลี่ยนไปหรือยัง

น้องพราว : ความหลงใหลในการอนุรักษ์และศึกษาเกี่ยวกับสัตว์ป่าไม่เคยเปลี่ยนแปลงเลยคะ พรารู้ว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับสัตว์ป่าและเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ คือสิ่งที่พราวอยากทำในอนาคต แรงขับเคลื่อนนั้นไม่เคยเปลี่ยนแปลง พราวหวังว่าจะได้ใช้ชีวิตต่อไปเหมือนที่คาดหวังไว้ในอนาคต ตอนนี้พราวอยากเรียนเป็นสัตวแพทย์เพื่อต่อยอดความรู้ด้านสัตว์ท้องถิ่น





ถาม : ความประทับใจเป็นพิเศษต่อกิจกรรมหรือโครงการด้านสิ่งแวดล้อมและอนุรักษ์ไหนที่ประทับใจเป็นพิเศษ หรือสามารถเปลี่ยนแปลงมุมมองชีวิตได้

น้องพราว : หนึ่งในประสบการณ์ที่น่าจดจำที่สุดคือการต่อสู้กับการสูญพันธุ์ พราวเชื่อว่าประสบการณ์นี้ได้สอนถึงคุณสมบัติที่แท้จริงของการวิจัยและการอนุรักษ์สัตว์ป่า โอกาสที่ได้มานี้หล่อหลอมความคิดและความคิดเห็นของพราวเกี่ยวกับสิ่งที่จะปกป้องสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริงต่อไปค่ะ

ถาม : หากเพื่อนๆ เยาวชนอยากจะทำกิจกรรมหรือร่วมโครงการแบบน้องพราวบ้าง ต้องค้นหาข้อมูลอย่างไรบ้าง

น้องพราว : มีหลายองค์กรที่มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนบุคคลทุกวัยให้รู้จักวิธีการอนุรักษ์สัตว์ป่า ถ้าถามพราว พราวอยากแนะนำให้เข้าร่วมใน EEC เหมือนพราวที่ทำตั้งแต่อายุน้อย และเข้าร่วมค่ายกับพวกเขาโดยตลอดค่ะ

ถาม : เพิ่งมีเหตุการณ์น่าสลดใจ พะยูน โดนล่าตัดเชี้ยว เพราะความเชื่อผิดๆ ของคนบางกลุ่ม

น้องพราว : สถานการณ์เช่นนี้ไม่ควรเกิดขึ้นนะค่ะ ประชาชนส่วนหนึ่งในประเทศนี้ยังคงยึดติดความเชื่อเก่าๆ และเรื่องเล่าเกี่ยวกับสมบัติอันล้ำค่าจากสัตว์ พราวรู้สึกว่าการนี้ส่งผลกระทบต่อสัตว์ป่าและสิ่งแวดล้อมของเรามากด้วยเหตุผลที่ไม่ถูกต้อง และการจมอยู่กับอดีตจะส่งผลเสียต่อประเทศของเรา พราวเชื่อว่าวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการช่วยเหลือคือการเผยแพร่การรับรู้อย่างต่อเนื่องเพราะบางคนไม่เคยได้ยินเกี่ยวกับสถานการณ์เช่นนี้

สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตคือการให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและสัตว์ป่าในประเทศของเราและสนับสนุนผู้อื่นที่พยายามอย่างเต็มที่เพื่อปกป้องมันค่ะ





เซิร์ฟบอร์ด

กีฬาสุดท้าทายของคนรักความผาดโผน

สองปีมานี้ผู้เขียนสังเกตว่าเยาวชนของเราเริ่มใส่ใจกีฬาผาดโผนอย่าง เซิร์ฟบอร์ด หรือ กีฬาโต้คลื่น กันมากขึ้น มีสถานที่เรียนให้ไปลองฝึกก่อนลงทะเลจริงหลายแห่ง จุดเด่นของกีฬาประเภทนี้คือไม่มีกฎกติกาเคร่งครัดเหมือนกีฬานิตอื่น ๆ ต้องใช้ทักษะส่วนตัวของผู้เล่นเป็นสำคัญ เป็นคนมีความกล้า จิตใจเข้มแข็ง รักการผจญภัย ชื่นชอบความหวาดเสียว รักการออกกำลังกาย และต้องระมัดระวังในการเล่นเป็นที่สุด

กีฬาเซิร์ฟ หรือ กีฬาโต้คลื่น เป็นหนึ่งในกีฬาประเภทเอ็กซ์ตรีมที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก เริ่มมาจากประเทศฝั่งตะวันตกที่อยู่ใกล้ชายฝั่งและมีคลื่นสวยๆ เช่น ออสเตรเลีย แคลิฟอร์เนีย และแผ่ขยายมายังแถบเอเชียบ้านเราคืออินโดนีเซีย ปัจจุบันเซิร์ฟบอร์ดมีผู้นิยมเล่นกันทั่วโลกโดยเฉพาะบริเวณติดทะเลเพราะการเล่นต้องอาศัยคลื่นทะเลด้วย

กีฬาเซิร์ฟบอร์ดเหมาะกับคนรักความตื่นเต้นท้าทายหวาดเสียวบนผืนน้ำทะเล เพราะต้องอาศัยทักษะหลายอย่าง ต้องเป็นคนช่างสังเกต รวมทั้งต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพื่อให้สามารถยืนทรงตัวอยู่บนกระดานโต้คลื่นท่ามกลางคลื่นและลมทะเลอันแรงกล้าได้ หลายคนที่ได้ลองสัมผัส



ความรู้สึกทรงตัวอยู่บนเกลียวคลื่น ต่างบอกว่า “เซิร์ฟ” ไม่เหมือนกีฬาชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะการได้มาอยู่ท่ามกลางสายลม แสงแดด และชายหาด ถือเป็นเสน่ห์ที่ทำให้เซิร์ฟชวนหลงใหลมากขึ้นไปอีก

อยากเล่นเซิร์ฟบอร์ด ต้องมีอะไรบ้าง

อย่างแรกที่สำคัญมากคือ “ต้องว่ายน้ำเป็น” เพราะเซิร์ฟเป็นกีฬาทางน้ำ ต้องอาศัยการดำผุดดำว่ายในทะเลด้วย ควรมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะขา เพราะต้องใช้ในการยืนทรงตัวบนเซิร์ฟบอร์ด อีกทั้งต้องตากแดด ตากลม และใช้พลังกำลังค่อนข้างมาก ขณะเดียวกัน ก่อนออกไปลุยคลื่นจำเป็นต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้พร้อม เพื่อป้องกันตะคริว

เมื่อร่างกายพร้อม สิ่งต่อมาคือ ต้องรู้จักกับอุปกรณ์ที่ใช้ อย่างแรกคือ “เซิร์ฟบอร์ด” หรือ “กระดานโต้คลื่น” มือใหม่หัดเล่นควรเริ่มด้วย ลองบอร์ด ซึ่งเป็นกระดานโต้คลื่นขนาดยาวที่สุดประมาณ ๘ ฟุตขึ้นไป ทำความเร็วได้ไม่มาก แต่มีพื้นผิวเยอะทำให้ทรงตัวได้ง่ายกว่า เมื่อชำนาญขึ้นแล้ว ค่อยเปลี่ยนไปเล่นบอร์ดที่มีความยาวสั้นลง ซึ่งทำความเร็วได้สะใจมากกว่า

ถัดมาคือ ลีซ เป็นสายรั้งที่ยึดระหว่างกระดานโต้คลื่นกับขาของเรา เพื่อให้บอร์ดลอยหายไปตามคลื่น และ แร็กซ์ ใช้สำหรับทาบบนกระดานโต้คลื่น เพื่อป้องกันการลื่นล้มขณะยืนทรงตัวบนบอร์ด สุดท้าย เสื้อผ้า ควรเลือกชุดที่คล่องตัว ไม่รุ่มร่าม และเหมาะกับการลงน้ำอย่างสะดวก

นอกจากนั้นต้องมีอุปกรณ์ป้องกันตัวเพื่อมือใหม่ไม่ประมาท ได้แก่ เสื้อชูชีพและหมวกกันน็อค อาจมีอุปกรณ์อื่นๆ เสริมเช่นแว่นกันแดด รองเท้าสำหรับลงน้ำ เป็นต้น

วิธีการเล่น

การเล่นเซิร์ฟบอร์ดเป็นการทรงตัวไปบนผิวน้ำโดยอาศัยคลื่นทะเลที่เหมาะสม เมื่อผู้เล่นพบว่ามีคลื่นที่เหมาะสม เตรียมตัวโต้คลื่นโดยให้ยืนแยกขา



เท่ากับไหล ใช้ไม้พายพายเข้าไปหาคลื่นโดยตั้งฉากกับคลื่น เมื่อเข้าใกล้คลื่นให้งอเข้า
ไปทางด้านหน้าบอร์ด เมื่ออยู่บนคลื่นให้งอและยืดเข้าริ้วสามมดูล ถือไม้พายเพื่อช่วย
ให้ทรงตัวได้ เน้นย้ำว่าการเล่นเซิร์ฟบอร์ดนั้นต้องใช้การฝึกฝนและความแข็งแรงเป็น
อย่างมาก

เล่นเซิร์ฟช่วงไหนดี

ช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายนเหมาะสมที่สุด เพราะเป็นช่วงมรสุม และ
มีคลื่น เหมาะสำหรับการออกไปโต้คลื่นมากกว่าช่วงอื่นๆ

ส่วนสถานที่โต้คลื่นในประเทศไทยนั้นมีหลายแห่งเลยทีเดียว โดยเฉพาะที่จังหวัด
ภูเก็ต ซึ่งมีชายหาดขึ้นชื่อสำหรับการเล่นเซิร์ฟหลายแห่ง เช่น หาดป่าตอง หาดกะตะ
หรือที่ หาดปะการัง เขาหลัก จังหวัดพังงา ก็เป็นจุดหมายที่นักโต้คลื่นต่างรู้จักเป็น
อย่างดี

ใกล้ๆ กรุงเทพฯ ก็มีหาดกันอ่าว จังหวัดระยอง หาดคู้วิมาน และหาดเจ้าหลาว
จังหวัดจันทบุรี หรือหาดเขาตะเกียบ และหาดวนกร จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ส่วนการเรียนเซิร์ฟในปัจจุบันไม่ใช่เรื่องยาก เพราะตามชายหาดต่างๆ มักมีโรงเรียน
สอนเล่นเซิร์ฟเปิดให้บริการมากมาย การมีผู้เชี่ยวชาญคอยสอนและแนะนำถือเป็นสิ่ง
สำคัญที่ทำให้เราสามารถเล่นเซิร์ฟได้อย่างถูกวิธี และเล่นได้ในเวลาอันรวดเร็ว ทั้งนี้
การมีครูสอนอย่างใกล้ชิดยังช่วยในเรื่องความปลอดภัยด้วย

แน่นอนว่าสำหรับมือใหม่แล้ว การยืนอยู่บนคลื่นนั้นแรกๆ อาจจะไม่ง่ายนัก แต่
หากเรามีใจรัก หมั่นหัดเล่นแล้วล่ะก็ เชื่อว่าเมื่อถึงคราวที่ร่างกายของเราได้ปะทะกับ
ลมทะเลอย่างเต็มที่ ขาสัมผัสได้ถึงความแรงของคลื่นทะเล แสงแดดส่องกระทบเข้า
กับใบหน้า เชื่อว่าจะเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขไม่รู้ลืม ที่เกิดขึ้นจากความสามารถของ
เราล้วนๆ เท่านั้น 🌊





ออกกำลังกายอย่างไรให้ “หัวใจ” แข็งแรง

เรื่อง สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องใส่ใจ เดียวนี้หันไปทางไหนก็มีแต่คนใส่ใจเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะการ “ออกกำลังกาย” มีงานวิจัยหลายชิ้นระบุว่าคนที่เราอยู่เฉยๆ ไม่มีกิจกรรมให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว อาจเป็นความเสี่ยงประการหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจได้ เพราะฉะนั้นเพื่อรักษาสุขภาพหัวใจให้แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทิศไทมีคำแนะนำดีๆ มาแชร์

การออกกำลังกายเกี่ยวข้องกับหัวใจโดยตรง

หนึ่งในสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจนั้นมาจากความผิดปกติของระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ที่ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งจะส่งผลต่อไปยังระบบการไหลเวียนโลหิตในร่างกายที่มีหัวใจเป็นแกนสำคัญ ดังนั้นการออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ และยังเป็นการทำให้หัวใจแข็งแรงเพิ่มขึ้นด้วย



ออกกำลังกายให้หัวใจแข็งแรง... ไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างหนัก

หลายคนเข้าใจผิดว่าการออกกำลังกายให้หัวใจแข็งแรงนั้นต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างหนัก เพื่อให้หัวใจเต้นแรง แต่ในความเป็นจริงแล้ว การออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจแข็งแรงไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก แต่เป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างต่อเนื่องพร้อมกัน

ออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยให้หัวใจแข็งแรง

เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หลายคนคงจะเข้าใจว่าเป็นการเดินแอโรบิก แต่ที่จริงแล้วเป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ในร่างกายทำงานต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้ออกซิเจนไปเผาผลาญอาหารหรือไขมันที่สะสมในร่างกาย ทำให้เลือดไหลเวียนสูบน้ำเลี้ยงทั่วร่างกาย ส่งผลให้ปอดและหัวใจทำงานได้ดีขึ้น

ออกกำลังกายอย่างไร...ให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงาน

- เลือกการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนเกินไป เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือเดินแอโรบิก
- ออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ ๒๐-๓๐ นาที ไม่ควรออกนานจนเกินไป
- หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องหักโหม หรือออกให้เหนื่อยหอบจนเกินไป เพราะเพียงแค่เคลื่อนไหวร่างกายให้เลือดได้ไหลเวียนสูบน้ำเลี้ยงทั่วร่างกาย ให้หัวใจได้เต้นแรงขึ้น เพื่อให้ปอดได้ทำงาน เท่านั้นก็สามารถมีหัวใจที่แข็งแรง ลดปัจจัยเสี่ยงสำหรับการเกิดโรคหัวใจและโรคอื่นๆ ได้แล้ว

สำหรับท่าบริหารร่างกายที่เหมาะสมเพื่อความแข็งแรงของหัวใจที่ช่วยเพิ่มพลัง
พิถีให้หัวใจเป็นอย่างดี มีด้วยกัน ๕ ท่า ซึ่งทำไม่ยากและได้ผลลัพธ์ที่ดีต่อหัวใจ

๑ ท่ายกเข้าสูงอยู่กับที่

- เดินยกเข้าสูงอยู่กับที่
- ทำประมาณ ๕ - ๑๐ นาที

๒ ท่าแกว่งแขน

- แกว่งแขนสลับข้างตอนเดิน
- ทำประมาณ ๕ - ๑๐ นาที

๓ ท่าเดินเร็ว

- เดินเร็วๆ ก้าวเท้าถี่ๆ แกว่งแขนแรงๆ
- เดิน ๕ - ๘ กิโลเมตรต่อชั่วโมง
- เดินสัปดาห์ละ ๕ ชั่วโมงจะลดการเกิดโรคหัวใจ

๔ ท่าซิตอัพ

- ออกกำลังโดยการลุกนั่ง (Sit-Up)
- นอนหงาย ชันเข่า ยกหัวไหล่ค้างไว้ ๑๐ วินาที
- วางหัวไหล่ลง ทำวันละไม่ต่ำกว่า ๑๕๐ ครั้ง

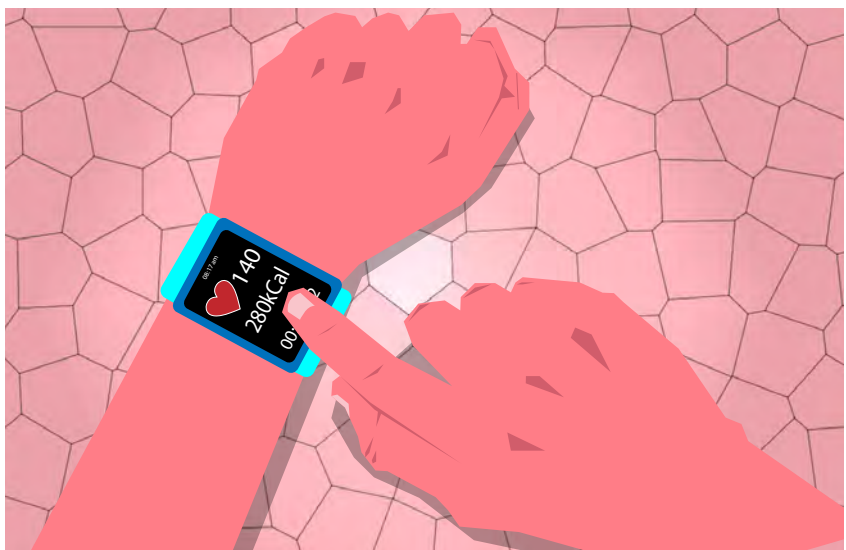
๕ ท่ากระโดดตบ

- ยืนเท้าชิด มืออยู่ด้านข้างลำตัว
- กระโดดพร้อมแยกขาออกจากกัน
- ยกมือขึ้นตบเหนือศีรษะ

กลับมาทำซ้ำ ๒๐ ครั้งต่อ ๑ เซ็ต

การออกกำลังกายที่เห็นผลกับหัวใจนั้น ควรออกกำลังกายให้ได้ครั้งละ ๓๐ นาที
อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ที่สำคัญควรออกกำลังกายติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ เพราะ
ถ้าขาดการออกกำลังกายไปยาวนานแล้วกลับมาออกกำลังกายใหม่ หัวใจจะทำงานหนักขึ้นกว่าเดิม

ขอขอบคุณข้อมูลโดย นพ. อนุสิทธิ์ ทัพหสิริเวทย์ 🏠





อมรศักดิ์ เดชห้วยไผ่

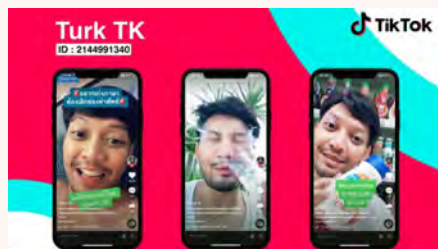
อินฟลูเอนเซอร์ (ผู้ทรงอิทธิพล)
ด้านภาษาอังกฤษที่มียอดผู้ติดตาม
เกือบล้านคน!

สื่อ

โซเชียลนอกจากจะทำให้เยาวชนได้ใช้เป็นที่พักผ่อนคลายสมองแล้ว ยังสามารถค้นคว้าหาความรู้ได้อย่างไม่มีขีดจำกัด ซึ่งตอนนี้อินฟลูเอนเซอร์ในไทยนอกจากแนวนันทึ่งแล้วยังเพิ่มคุณค่าให้การเล่นโซเชียลมากไปด้วยสาระความรู้ เช่น **คุณอมรศักดิ์ เดชห้วยไผ่** หรือเติร์ก หรือที่รู้จักกันในแอปพลิเคชันดีกต็อกในชื่อ **Turk_Tk**

การศึกษาขั้นสูงสุด

เติร์กจบปริญญาตรีด้านศิลปศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ตอนแรกหวังว่าจะได้ใช้ภาษาจีนที่นี้เพราะเรียนมาช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย แต่กลายเป็นว่าไม่ได้เรียนเลย เพราะเรามุ่งแต่ภาษาอังกฤษ



แรงบันดาลใจที่ทำให้สนใจภาษาอังกฤษ

เกิดขึ้นในช่วงราว ม.๕ ด้วยความที่เราเป็นเด็กกิจกรรมแต่ตอนนั้นยังไม่ได้สนใจภาษาอังกฤษเท่าไรนัก เมื่อโรงเรียนต้องหาตัวแทนเข้าร่วมค่ายภาษาอังกฤษกับโรงเรียนอื่นๆ เติร์กกลับได้ไปในฐานะนักกิจกรรม พอเข้าไปในค่ายตอนนั้นคือเหวอมาก เพราะทุกคนในค่ายพูดภาษาอังกฤษได้หมดเลย คนที่เข้าค่ายนั้นเขาเลือกตัวที่ออปมาแล้ว สามวันสองคืนนั้นเราเป็นใบ้ อาย พูดไม่ได้ ทั้งที่เรากับเขาก็อายุเท่ากัน ทำไมเขาพูดได้ จบคายคิดขึ้นทันทีว่า ไม่ได้สิ เราต้องพูดได้บ้าง! และช่วงนั้นแอบโตมากับซีรีส์ฝรั่ง พระเอกหล่อทุกเรื่อง ถ้าเราอยากมีแฟนฝรั่ง ตั้งเป้าไว้เลยว่าเราจะต้องมีภายในอายุไม่เกิน ๒๐ ปี ซึ่งคนอื่นชอบแซวว่ามันเป็นมุกหรือเปล่าเรื่องจุดมุ่งหมายของเรา อยากบอก



ทุกคนว่า มันคือเรื่องจริง ถ้าเรามีความต้องการมันมาก ๆ สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นแรงบันดาลใจผลักดันเราไปถึงจุดมุ่งหมายได้

เริ่มฝึกแบบลองผิดลองถูกจนค้นพบวิธี "ฝึกแบบธรรมชาติ"

เดิร์กก็เหมือนนักเรียนไทยทั่วไป เคยลองผิดลองถูกมาเหมือนกัน เพราะเราเน้นผิดที่ เน้นแต่เรื่องแกรมม่าหรือหลักไวยากรณ์ ทั้งที่จริง ๆ แล้วเรื่องฟังและพูดสำคัญมาก เราถูกระบบบ่มเพาะว่าเราต้องเก่งไวยากรณ์นะ ทำให้แม้แต่ตอนเรียนมหาวิทยาลัยแล้วยังพูดภาษาอังกฤษได้ไม่คล่อง ถ้าเทียบกับคณะอื่นๆ เราอาจจะได้มากกว่าเขานิดหน่อย คนจบเอกอังกฤษคนส่วนใหญ่จะคาดหวังว่า เราต้องเก่งกว่านี้

จนช่วงที่เริ่มหางานใหม่ ๆ เราค้นพบวิธีที่เรียกว่า "Natural English" หรือฝึกธรรมชาติแบบที่เด็ก ๆ เรียนรู้จากพ่อแม่ เราไม่ต้องนั่งกางบทเรียนไวยากรณ์ และเราเหนื่อยน้อยกว่า ใช้วิธีนี้เพียงแค่ 6 เดือนเท่านั้น เราไม่ต้องรอให้ใครมาบอกว่าเราเก่ง แต่เราเองนี่แหละที่รู้สึกว่าจะดีขึ้น พูดคล่องขึ้น จากสามคำเป็นห้าคำ เป็นประโยค โดยที่เราไม่ต้องท่องอีกแล้ว มันจะเป็นธรรมชาติมากขึ้น ดีขึ้นตามลำดับ

ภาษาอังกฤษง่ายมาก แค่พูดตามในสิ่งที่เราได้ยิน

เราได้ยินอะไร เราพูดตามนั้น เหมือนเวลาที่ลูกเล็กๆ หัดพูดตามพ่อแม่โดยไม่รู้ว่ามีแปลว่าอะไร และเราทุกคนสามารถฝึกได้ด้วยตัวเอง เดิร์กเริ่มฝึกด้วยการพูดตามซีรีส์ Gossip Girls โดยใช้วิธีดูสามรอบ รอบแรกไม่ได้สนใจว่าแปลว่าอะไร พูดตามเฉยๆ เราเลือกซับอังกฤษด้วย ก็จะไม่รู้หรอกว่าเขาพูดอะไร รู้แต่ว่าจะพูดตาม และดูตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง เขาใช้ประโยคแบบนี้เสมอ ถ้าน้องๆ อยากฝึกกับเพลง หรือหนัง อยากให้เลือกสั้นๆ เพราะต้องฝึกสามรอบ รอบที่หนึ่งคือไม่สนใจความหมาย สองพูดตามกับซับอังกฤษ สามเปิดซับไทยว่าเราเข้าใจไหม ซึ่งแน่นอน ต้องมีที่เราเข้าใจไม่หมด แต่ไม่อยากให้รู้สึกแย่ เพราะสิ่งที่ได้มันคือการซึมซับภาษาอังกฤษแบบต้นฉบับโดยไม่รู้ตัว นี่ละที่เรียกว่า การฝึกแบบธรรมชาติ ทำซ้ำๆ ทุกวัน วันละนิดหน่อย ไม่เกิน ๔๐ นาทีต่อวันกำลังดี ไม่งั้นจะไม่สนุก ไม่อยากทำ เป็นการสะสมองค์ความรู้ไปเรื่อยๆ เหมาะมากสำหรับคนไม่ชอบอ่านหนังสือ ไม่ชอบนั่งเรียน

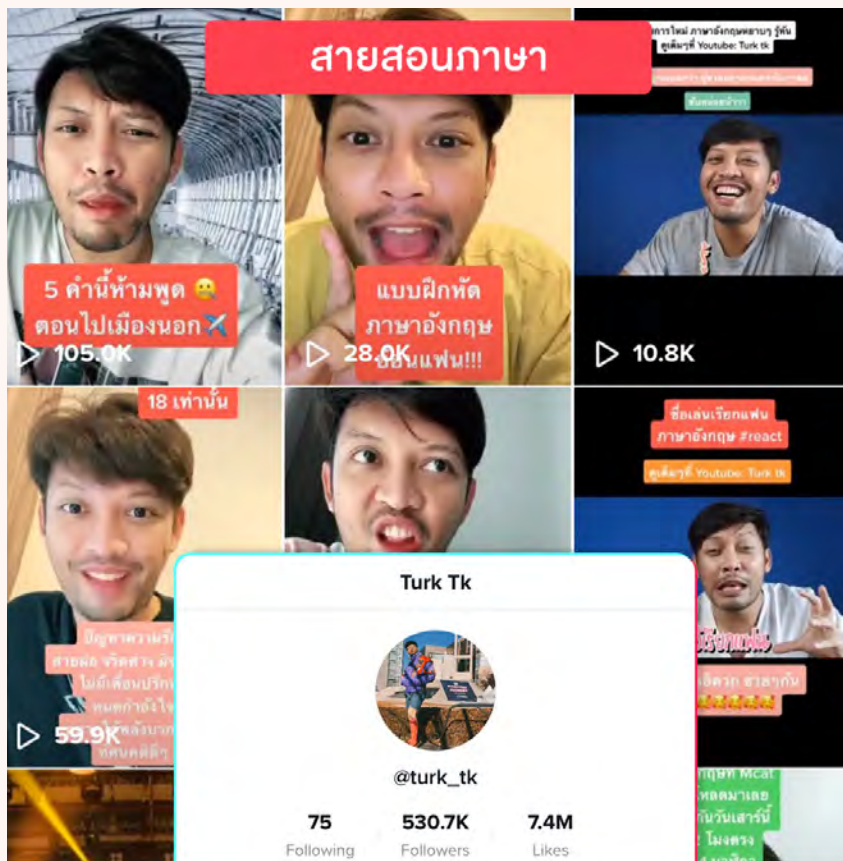


งานที่กำบังจุน

ตอนนี้ได้รอกออกมาเป็นทีปรีक्षाให้หลายองค์กรซึ่งติดต่อเข้ามาว่าอยากพัฒนาคนในองค์กร โดยจะมีการวางแผนศึกษาว่า เป็นกลุ่มคนประเภทไหน ต้องไปทำงานอะไร คนเรียนอายุเท่าไร มีพื้นฐานภาษาอังกฤษมากน้อยแค่ไหน นอกจากนี้ก็ทำสื่อออนไลน์ทางอินสตาแกรมซึ่งมีคนตามแสนกว่าคน และแอปพลิเคชันดีก่อกอีกแปดแสนคน เรียกได้ว่ามาทางออนไลน์แบบเต็มตัว

ประสบการณ์หน้าฉากเมื่อใช้ภาษาผิด

ถามว่าเก่งภาษาอังกฤษแล้วจะไม่พลาดเลยไหม ตอบว่าทุกวันนี้ก็ยังผิดอยู่เลย เพราะไม่ใช่ภาษาแม่ของเรา กระทั่งคนไทยเองยังใช้ภาษาไทยผิดก็มีจริงไหม แต่ไม่อยากจะให้ทุกคนมากดดันว่า เราจะต้องไม่ผิดเลย อย่าผิดนะ โง่เนะ เวลาที่ไปเป็นวิทยากรตามโรงเรียนต่างๆ เราจะบอกเด็กๆ เสมอว่า เรื่องใช้ภาษาผิดเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน ช่วงที่เวิร์กไปใช้ชีวิตอยู่ออสเตรเลียเราก็พูดได้แล้วระดับหนึ่ง วันหนึ่งวิ่งกลับบ้าน แล้วเจอเพื่อน ก็หักทหายแล้วพูดว่า ฉันเหนื่อยมากกำลังจะ Pass away แล้วนะ เพื่อนทุกคนก็หน้าตาตื่น จะเรียกรถฉุกเฉิน เพราะคำว่า pass away หมายถึงเสียชีวิต ซึ่งจริงๆ เราต้องพูดว่า pass out จะเป็นลมแล้ว พอพูดผิดนี้เป็นเรื่องเลย หรือตอนไปสัมภาษณ์งาน ลื่นดันพันกันก็พูดเป็นคำผวน Emerald buddha กลับคำเป็น Emara buddle คนสัมภาษณ์เป็นฝรั่งกึ่ง ดินะที่แก้คำทั้น



เก่งแค่ไหนไปต่างประเทศก็ใช้จะง่าย

ที่คิดว่าภาษาอังกฤษเราแน่น พอไปอยู่ที่นั่น เจอของจริงจะงงไปเลย แนะนำว่าถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้ให้จับคีย์เวิร์ดแล้วดูบริบท เติร์กใช้เวลาปรับตัวไม่เกิน ๑ อาทิตย์ แล้วเราจะเริ่มชิน เข้าหู เข้าโสตประสาท ชินกับสำเนียง ทุกคนทำได้ถ้าเรียนแบบที่เติร์กแนะนำ ตอนอยู่ชิตินี้คนไทยเยอะมาก แต่เราเลือกไม่ทำงานกับคนไทย ยิ่งได้ใช้ภาษาอังกฤษมากกว่าเดิม แต่ก็มีบางคำศัพท์ที่บ้านเราไม่ได้สอน เช่น That's heap เท่ากับคำว่า That's a lot แปลว่า เยอะมาก คนออสซี่ใช้เยอะ สำหรับเติร์กถ้าเราไม่รู้อะไร ต้องถามเลย เชื่อว่าชาวต่างชาติเขายินดีอธิบาย และเมื่อรู้ปุ๊บต้องใช้เลย เวลาเขาได้ยินจะกลายเป็นว่าเราพูดภาษาเดียวกันกับเขา

ฝากถึงน้อง ๆ เยาวชน

น้องๆ ยุคนี้โชคดีกว่ายุคเติร์ก เพราะมีตัวเลือกไม่เยอะในด้านความสนใจและการศึกษา ตอนนั้นโลกเปลี่ยนไปแล้ว ในการค้นหาตัวเองนั้นมีทางเลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเรียนคอร์สสั้นๆ สนใจทางไหน ลงคอร์สได้เลย จะเป็นเชฟ ศิลปิน วาดรูป ฯ หรือลองทำงานพาร์ทไทม์ เข้าไปรวมในกลุ่มเฟซบุ๊กต่างๆ โซเชียลมีเดียทำให้เราติดต่อทุกอย่างง่ายขึ้น ลองไปทดสอบว่าเราชอบสิ่งนี้จริงไหม ไม่ต้องรอให้พ่อแม่บอก หรือสังคมบอก ตัวเรานี้แหละที่สามารถค้นหาความสามารถของตัวเองได้

ทุกวันนี้อาชีพใหม่เกิดขึ้นทุกวัน บางคนอยากเป็นยูทูบเบอร์ (Youtuber) อินฟลูเอนเซอร์ (Influencer) ฟรีแลนเซอร์ (Freelancer) โอกาสและอาชีพมากกว่าแต่ก่อนมาก อยากให้ทุกคนใช้โอกาสในมือ ค้นหาว่าเราชอบอะไร ใช้ความชอบนั้นเป็นแรงบันดาลใจ และมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จนั้นให้ได้ 📌





Hong Dong Gyun

ไอ돌เกาหลีรักไทย

เจ้าของรายการ Oppa Travel

ทางไลน์ทีวี



หนุ่ม เกาหลีใต้สุดไทยในงานอุ่นไอรัก กลายเป็นภาพไวรัลที่ทำให้ใครๆ ต่างเอ็นดูอยากรู้จัก ฮง ดงกยุน หรือ กยุน ที่คนไทยมักเรียกติดปาก อปป้าเกาหลีคนนี้มีผู้ติดตามในไอจี d_gyunnee เกือบสามแสนคน พบกับเขาได้ทางโซเชียลและรายการ Oppa Travel ที่กยุนจะพาไปเที่ยวเมืองไทยผ่านมุมมองของคนเกาหลีได้ ทางไลน์ทีวี ทุกวันพฤหัสบดีเวลา ๒๐.๐๐ น.



ก่อนมาเมืองไทยอยากทำอะไรมาก่อนคะ

ก่อนที่จะมาเมืองไทยผมเป็นนักเรียนมัธยมปลายธรรมดาครับ และได้มีโอกาสรับการฝึกฝนภายใต้ บริษัทบันเทิงสำหรับ K Idol แต่หลังจากเรียนจบมัธยมปลายผมก็มาเมืองไทยเลย เพื่อทำงานและเรียนต่อที่ประเทศไทย

ตอนนี้อยู่ไทยมาที่ปีแล้ว

ก่อนหน้านี้ที่ย้ายมาไทย ผมเคยมาเที่ยวเมืองไทยกับคุณพ่อคุณแม่ ตอนนั้นผมประทับใจผู้คน และมองประเทศไทยด้วยมุมมองที่สวยงาม ทุกคนมีน้ำใจจริง ๆ และผมรู้สึกว่ พวกเขาจะพยายามทำให้ดีที่สุดเพื่อต้อนรับคนต่างชาติ เลยเป็นจุดเริ่มต้นที่คิดว่าอยากจะย้ายมาอยู่ที่ไทย จนตอนนี้ผมอยู่เมืองไทยเกือบ ๓ ปีแล้วครับ

ตอนมาไทยครั้งแรก มีอะไรที่ตื่นเต้นตกใจไหม

ทุกอย่างเลยครับ ไทยและเกาหลีเป็นสองวัฒนธรรมที่แตกต่างกันมาก แต่ตอนนั้นเพราะผมมาเที่ยวกับครอบครัว พวกเราทุกคนเลยช่วยกันคิดช่วยกันแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า เลยไม่ได้มีอะไรเป็นเหตุการณ์น่ากลัวเพราะคนไทยก็น่ารักคอยช่วยเหลือ แต่สิ่งที่ทำให้ผมตกใจที่สุดคือระบบการจราจร รถติดมากๆ ครับ





ตอนนี้คุณมีผลงานอะไรบ้าง

ผมค่อนข้างใช้โซเชียลมีเดียเยอะมากๆ ทั้งติ๊กต็อก (tiktok) ไอจี (Instagram) ยูทูบ (youtube) และมีรายการทางไลน์ทีวีด้วยครับ

ทำไมอุปนิสัยถึงหลงเสน่ห์ประเทศไทย?

เพราะประเทศไทยสร้างความทรงจำอันมีค่าให้กับผมครับ ถึงอยู่ที่นี้ผมเองก็ได้สื่อสารติดต่อกับคนจากหลายๆ ประเทศที่มาทำงานที่นี่ และหลังจากเรียนรู้วัฒนธรรมและภาษาของไทย ผมก็หลงรักประเทศไทยมากขึ้นไปอีก



คุณชอบอะไรในเมืองไทยที่สุด

สำหรับผมแล้ว ผมชอบชีวิตของชาวต่างจังหวัดในประเทศไทยมาก เพราะงานของผม “อปป้าทราเวล” ทำให้ผมได้มีโอกาสไปเที่ยวหลายจังหวัดในประเทศไทย และผมก็หลงรักจังหวัดที่เคยไปมามากมาย เช่น ลพบุรี สุพรรณบุรี เชียงใหม่ ขอนแก่น ฯลฯ ทุกแห่งล้วนเป็นสถานที่ที่น่าดึงดูดสำหรับชาวต่างชาติทุกคนอย่างแน่นอน ผมอยากให้วัยรุ่นและทุกคนในเมืองไทยได้ภูมิใจในบ้านเกิดของตัวเองครับ

อยากขอบคุณคนไทยว่าอย่างไรคะ

เพราะความทรงจำและประสบการณ์ต่างๆ ที่คนไทยได้มอบให้ ทำให้การทำงานและการสื่อสารกับคนไทยเป็นไปได้ด้วยดี ผมรักวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม ความมีน้ำใจไมตรีของคนไทย ทำให้ทุกวันนี้ผมมีความสุขที่อยากอยู่เมืองไทยต่อไป อยากขอบคุณคนไทยทุกคนที่ใจดีกับผม ฝากติดตามและสนับสนุนผมต่อไปด้วยนะครับ 🙏





โลกแสนมหัศจรรย์ ในพิพิธภัณฑ์สถานธรรมชาติวิทยาแห่งจุฬาฯ

ท่าม กลางกลุ่มตึกเก่าแก่ได้ไม่พร้อมครีမ်ของคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนอังรีดูนังต์ ใครจะไปในีกว่ามี พิพิธภัณฑ์สถานธรรมชาติวิทยา ตั้งอยู่อย่างเงียบเชียบ ทั้งเป็น ๑ ใน ๕ พิพิธภัณฑ์ในเครือของภาควิชาชีววิทยาอีกด้วย

ด้านล่างของอาคารชีววิทยา ๑ ประดับป้ายแจ้งว่าที่นี่แหละคือพิพิธภัณฑ์สถานธรรมชาติวิทยา พร้อมกับชี้เส้นทางขึ้นบันไดไม้เงวับสู่ชั้น ๒ ซึ่งประกอบไปด้วย พิพิธภัณฑ์สถานธรรมชาติวิทยา (ห้องนิทรรศการหลัก) พิพิธภัณฑ์เต่าและตะพาบ พิพิธภัณฑ์แมลง พิพิธภัณฑ์สัตว์ไม่มีกระดูกสันหลัง และพิพิธภัณฑ์หอยทากของไทย วันนี้ “ทิศไท” มาเยือนสามแห่งแรกกันก่อน เพราะแต่ละห้องใช้เวลาเยี่ยมชมอยู่นาน แม้จะมีขนาดไม่ใหญ่โตเลยก็ตาม

แม้พิพิธภัณฑ์แห่งนี้จะเปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐ เพื่อร่วมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร ในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ



๕ รอบ และฉลองการครบรอบ ๗๐ ปีแห่งการสถาปนาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แต่ความจริงตัวพิพิธภัณฑ์มีอายุเนิ่นนานกว่านั้นมาก สังเกตได้จากของจัดแสดงเก่าแก่บางชิ้น อาทิ ตู้ไม้ทรงคลาสสิกสมัยรัชกาลที่ ๔ และรัชกาลที่ ๕ คาดกันว่าตู้ไม้นี้ได้รับตกทอดมาจากพระราชทรัพย์ส่วน





พระองค์ตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ผู้ทรงริเริ่ม การเก็บรวบรวมโบราณวัตถุ ศิลปวัตถุ รวมถึงข้าวของแปลกๆ จากทั้งในประเทศและ ต่างประเทศ ไว้ให้ราชอาคันตุกะชาวต่างประเทศได้เข้าชม ด้วยความที่ทรงสนพระ ราชหฤทัยในการสะสมและจัดแสดงเช่นนี้ ทำให้มีผู้ทูลเกล้าฯ ถวายสิ่งของต่างๆ อยู่ เสมอ อย่างแอนทิโลปจากแอฟริกาใต้ หรือตัวสลอร์จากทวีปอเมริกา ที่เห็นได้ในตู้นี้ เป็นต้น

ความโดดเด่นอีกประการหนึ่งของที่นี่ คือเป็นพิพิธภัณฑ์ทางธรรมชาติวิทยาแห่งแรก ของประเทศไทย จัดเป็นพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยาที่สมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งในภูมิภาค เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อยู่ภายใต้การดูแลของ ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมตัวอย่างสิ่งมีชีวิตและทรัพยากรธรรมชาติที่สะสมมาแต่ เดิม รวมทั้งที่มีการวิจัยและค้นพบใหม่เพื่อเป็นแหล่งค้นคว้าอ้างอิงทางวิชาการและ การอนุรักษ์

ภายในพิพิธภัณฑ์ จัดแสดงตัวอย่างสิ่งมีชีวิตและทรัพยากรธรรมชาติจำนวนมาก ทั้งสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม นก ปลา สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก สัตว์เลื้อยคลาน ซึ่งได้รับ การจัดเก็บรักษาในรูปแบบที่เหมาะสมกับลักษณะของสัตว์ประเภทนั้นๆ อย่างน่าสนใจ รวมทั้งจัดแสดงหินและสินแร่ต่างๆ ที่สำคัญ และตัวอย่างทางมานุษยวิทยา อาทิ โครง กระดูกของสิ่งมีชีวิต ตัวอย่างเปลือกหอยต่างๆ ของไทย ซากดึกดำบรรพ์ที่พบในประเทศไทย ชีววิทยาของผึ้ง ตัวอย่างปลาในวรรณคดีที่จัดแสดงตามกายภาพเหวเรือ ตัวอย่าง ตะพาบมานลาย ซึ่งพบในประเทศไทยแห่งเดียวในโลก ปูเจ้าพ่อหลวง (Potamon bhumibol) และปูน้ำจืดขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย เป็นต้น

ถึงแม้ข้อมูลที่มีจารึกไว้ในตู้จะมีจำกัด แต่ที่มาของสัตว์เหล่านี้ สามารถสะท้อน ให้เห็นความสนใจในสิ่งมีชีวิตและโลกต่างถิ่นในสมัยก่อนได้เป็นอย่างดี แม้จุดประสงค์ หลักๆ เพื่อการเรียนการสอนของนิสิตในคณะวิทยาศาสตร์ โดยแทบทุกวิชาที่มีเนื้อหา เกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตจะต้องมาเรียนที่นี่ แต่สำหรับบุคคลทั่วไปซึ่งสนใจใฝ่รู้ในเรื่องของธรรมชาติ และสิ่งมีชีวิตในโลกสุดซับซ้อนใบนี้ ที่นี่คือชุมทรัพย์ล้ำค่า



บริเวณชั้นลอยมีมุมผลงานนักศึกษาจาก 'โครงการติดตั้งโครงกระดูก' ที่นิสิตจะต้องเรียนรู้ โครงสร้างของสัตว์แต่ละประเภทโดยการต่อโครงกระดูก เหล่านั้นขึ้นมาเอง แล้วจำแนกชื่อเรียกกระดูกส่วนต่างๆ ให้ได้อย่างแม่นยำ นอกจากกระดูกของสัตว์แล้ว ที่นี่ยังมีกระดูกมนุษย์จัดแสดงด้วย อย่างโครงกระดูกมนุษย์ที่อยู่บริเวณทางเข้าพิพิธภัณฑ์นี้เป็นของ ศาสตราจารย์หลวงศรีสมรรตวิชากิจ (สิริ หัพพานนท์) อดีตอาจารย์สอนภาควิชาพฤกษศาสตร์ที่คณะวิทยาศาสตร์แห่งนี้



หากฟังว่าในพิพิธภัณฑ์มีแต่โครงกระดูกและอดีตสิ่งมีชีวิต บรรยากาศก็น่าจะทึบทึมไม่น่าเฟลีน แต่ความจริงสองฝั่งของห้องเต็มไปด้วยบานหน้าต่างและช่องรับแสงที่เปิดโล่งรับสายลม แสงแดด ต้นไม้ใบหญ้าแสนสดใส ส่องประกายให้ห้องที่เหมือนจะน่ากลัว กลับมีชีวิตชีวาและเดินสนุก

รออีกนิด พิพิธภัณฑ์แห่งนี้กำลังพัฒนาแอปพลิเคชันชื่อ **SciMuseumCU** สามารถให้ข้อมูลสิ่งของจัดแสดงขณะเดินชมได้ผ่านการสแกน QR code ที่กระจายตัวอยู่ตามจุดต่างๆ แล้วจะมีข้อมูลขึ้นมาให้อ่าน ซึ่งต่อไปแอปพลิเคชันนี้จะพัฒนาฟังก์ชันให้มีเส้นทางเดินชม หรือเป็นเกมทำนองล่าขุมทรัพย์อีกด้วย แค่นี้ก็ยิ่งสนุกแล้ว

ข้างๆ พิพิธภัณฑ์สถานธรรมชาติวิทยา มีห้องติดป้าย **พิพิธภัณฑ์เต่าและตะพาบ** ขอบอกว่าเป็นพิพิธภัณฑ์เต่าและตะพาบที่สมบูรณ์ที่สุดในประเทศไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ห้องเล็กๆ แต่มีรายละเอียดยิ่งใหญ่มา จัดแสดงตัวอย่างและให้ข้อมูลเต่าบก เต่าทะเล เต่าน้ำจืด และตะพาบกว่า ๓๐ ชนิด ครบทุกชนิดที่พบในประเทศไทย รวมถึงเต่าจากทั่วโลก ส่วนใหญ่จัดแสดงในรูปตัวอย่างแห้ง โครงกระดูกและไข่เต่า ซึ่งแต่ละสายพันธุ์มีความสวยงามและความพิเศษเป็นเอกลักษณ์แตกต่างกัน หลายสายพันธุ์อยู่ในภาวะใกล้สูญพันธุ์ เนื่องจากการบุกรุกแหล่งอาศัยและพื้นที่วางไข่ และการบริโภคของมนุษย์





ดูแล้วก็ทั้งว่าโลกเรามีเตากับตะพาบที่มีลักษณะแตกต่างกันมากมายถึงเพียงนี้
เชียวหรือ

เดินออกจากสองพิพิธภัณฑ์ เลี้ยวขวาไปตามระเบียบทางเดินไม่กี่สิบเมตร เรา
จะเห็นห้องที่ติดป้ายว่า **พิพิธภัณฑ์แมลง** ผลักประตูบานนี้เข้าไป แล้วเราจะกลายเป็น
ส่วนหนึ่งของแมลงนับไม่ถ้วน

โลกของแมลงจัดแสดงตัวอย่างแมลงและโรมากกว่า ๕,๐๐๐ ตัวอย่าง เช่น ตัวง
ตัวต่อ ผีเสื้อ แมลงปอ โดยแบ่งเนื้อหาเป็น แมลงหายาก แมลงที่เป็นอาหาร และ
แมลงอนุรักษ์ของประเทศไทย รวมถึงตัวอย่างผึ้ง ไรปรสิตของผึ้งทุกชนิดที่พบใน
ประเทศไทย ลักษณะของรังผึ้งและชันโรงตามธรรมชาติ และยังมีตัวอย่างอ้างอิงอีก
มากกว่า ๓๐,๐๐๐ ตัว อย่างที่จัดเก็บไว้ โดยจัดแสดงด้วยการแบ่งหมวดหมู่ตามอนุกรมวิธาน
เพื่อสะดวกต่อการศึกษา

แมลงมากมายมีทั้งขนาดใหญ่ไปจนถึงขนาดเล็กจนแทบมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น
ทั้งหมดถูกจัดแสดงอยู่ภายในตู้โดยแบ่งหมวดหมู่ตามประเภทของแมลง นอกจากนี้
ยังมีการจำลองที่อยู่ของแมลงตามธรรมชาติ เพื่อให้คนที่เข้าชมเข้าใจการใช้ชีวิตของ
เหล่าแมลงได้ง่ายและเห็นภาพมากขึ้นด้วย

ยิ่งกว่านั้น พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ยังมีรังผึ้งให้ศึกษาอย่างใกล้ชิด รวมทั้ง
ทั้งจัดเก็บและรวบรวมชันโรงตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นผึ้งพันธุ์ที่มีขนาดเล็กกว่าผึ้งพันธุ์ธรรมดาประมาณ ๒-๓ เท่า

พิพิธภัณฑ์ทางธรรมชาติวิทยาทั้งสามส่วนกินพื้นที่บนชั้น
สองของภาคชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ไม่กี่ร้อยตารางเมตร แต่เราใช้เวลาซึมซับด้วยความตื่นตาตื่นใจอย่าง
มาก พร้อมกันนั้น ก็อยากเชิญชวนให้ทุกคนมาตื่นตากับเราด้วย



พิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยา

ตึกชีววิทยา ๑ ห้อง ๒๓๐ ชั้น ๒ ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ ๐ ๒๒๑๘ ๕๒๖๖ เว็บไซต์ museum.stkc.go.th/cu/

เวลาทำการ วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. ปิดวันหยุดนักขัตฤกษ์
ไม่มีค่าเข้าชม





“การให้ธรรมเป็นทานคือการให้อันยอด
เพราะเป็นการช่วย ‘ทางยของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด
บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืด
ด้วยหวังว่า คนมีจักขุจักเห็นรูปได้’
ใครมีส่วนร่วมในการส่งเสริม ศรัทธา ศีล จาคะ
และปัญญา ในจิตใจของเพื่อนมนุษย์
ย่อมได้บุญอย่างยิ่ง”

พระอาจารย์ชยสาโร

คำสอนพระอาจารย์ชยสาโร เรียบง่าย ลึกซึ้ง ทรงพลัง

WS เทพพิชฌญาณมุนี มีนามเดิมว่า ฌอน ไมเคิล ชีเวอร์ตัน (Shaun Michael Chiverton) ฉายา ชยสาโร สถานพำนักสงฆ์บ้านไร่ออสซี่ จังหวัด นครราชสีมา เป็นพระฝรั่งที่ถ่ายทอดความลึกซึ้งทาง ธรรมฉบับภาษาไทยได้สละสลวย และเป็นที่ประทับใจต่อพุทธศาสนิกชนทั่วโลก

พระเทพพิชฌญาณมุนี เกิดวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๐๑ ณ เกาะโอลด์ออฟไวต์ ประเทศอังกฤษ เมื่อยัง เล็กท่านมีสุขภาพไม่ดี มีอาการหอบหืด แม้จะต้อง

หยุดโรงเรียนบ่อย แต่ก็ได้ใช้เวลาในการศึกษาด้วย ตนเอง ด้วยความเป็นคนที่ช่างคิด ช่างค้นคว้าจึงมี ผลการเรียนรู้ที่ดีเยี่ยมจนบิดามีความหวังให้เข้าสอบ ชิงทุนเพื่อเรียนต่อในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงใน ประเทศอังกฤษ แต่สิ่งที่ท่านสนใจแท้จริงแล้วก็คือ อะไรเป็นสิ่งสูงสุดที่เราจะได้จากการเป็นมนุษย์ อะไร คือความจริงสากลที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสมมุติของแต่ละ สังคม ทำไมคนเราอยากจะทำอยู่อย่างหนึ่งมิตร แต่ กลับบรารหาพินกันอยู่เรื่อยไป

เมื่อไม่มีบุคคลใดสามารถให้คำตอบแก่ท่านได้ ท่านจึงเริ่มอ่านหนังสือต่างๆมากมายหลากหลาย จนกระทั่งพบคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงเกิดความเลื่อมใสศรัทธาว่าเป็น “สัจธรรมความจริง” ที่กำลังแสวงหาอยู่ จึงสนใจการฝึกจิตและศึกษาหาความรู้ทางพุทธศาสนาตั้งแต่วัยเยาว์ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญให้ท่านเริ่มทำงานเก็บเงินและออกเดินทางหาประสบการณ์ในประเทศต่างๆ จนแน่ใจว่าการศึกษาและปฏิบัติธรรม เป็นหนทางที่ต้องการแทนการเรียนต่อในมหาวิทยาลัย

ท่านใช้เวลาค้นหาสิ่งที่ท่านต้องการตั้งแต่อายุ ๑๗ ปี ใช้เวลา ๒ ปี จน พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้พบและเริ่มปฏิบัติกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระชาวต่างชาติรูปแรกที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่ocha สุภโท) ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ และได้ถือเพศเป็นอนาคาริก (นักบวช) อยู่กับท่านพระอาจารย์สุเมโธ ถือศีล ๑๐ เป็นเวลา ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย

ก่อนเดินทางมาประเทศไทย ท่านได้ตั้งใจว่าจะอยู่ที่วัดหนองป่าพงให้ครบ ๕ ปีโดยไม่มีเงื่อนไขเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม เมื่อมาพบหลวงพ่ocha ก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในปฏิปทาและความเป็นครูที่มีทั้งเมตตา และปัญญาในการสอนอย่างลึกซึ้ง จึงสามารถทนต่อความยากลำบากในการปรับตัวให้เข้ากับการใช้ชีวิตแบบพระวัดป่า ที่เข้มงวดในวินัย การฝึกปฏิบัติตามรอยพระพุทธเจ้า และการอยู่ร่วมกับคณะสงฆ์ชาวไทยจนเกิดความก้าวหน้าและเบิกบานในธรรม แนวการสอนของหลวงพ่ocha เน้นการปฏิบัติ การรักษาศีล และข้อวัตรปฏิบัติ ความอดทน ความเพียร การใคร่ครวญหลักธรรม น้อมมาสู่ใจให้ผ่องใส เกิดความรู้ทันอารมณ์ของตนเอง สามารถใช้สติปัญญาในการสร้างประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นพร้อมกันไป ทำให้ท่านผูกพันกับหลวงพ่ocha มาก

แม้จะเป็นชาวต่างชาติแต่เรื่องภาษาไม่ใช่อุปสรรค เพราะท่านเชื่อว่าภาษาพื้นฐาน คือบาลีสันสกฤต ซึ่ง

ทั้งคนไทยและต่างชาติก็ต้องเริ่มมาเรียนรู้เหมือนกัน ภาษามีความยากพอๆกัน แต่คนไทยอาจจะยากกว่าที่ศัพท์ไทยมีบาลีสันสกฤต ท่านจึงต้องพยายามและขยันมากหน่อย แต่ก็ไม่นาน ท่านใช้วิธีการท่องตัวอักษรจนกระทั่งอ่านได้ จากนั้นก็อยู่คนเดียว ค่อย ๆ อ่าน ดูศัพท์ในดิกชันนารี อีกทั้งอยู่กับครูบาอาจารย์ ไม่ได้เรียนทฤษฎีอะไรมากมาย ก็ปฏิบัติไปด้วย มีการพิสูจน์ไปด้วย ได้ปรึกษาหารือกับครูบาอาจารย์ ได้อ่านได้ฟัง พูดคุยกับพระด้วยกัน

ในพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศล เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ พระเทพพัชรญาณมุนี ได้ถวายพระธรรมเทศนาบนธรรมาสน์ เฉพาะพระพักตร์พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์

พระเทพพัชรญาณมุนี (สมณศักดิ์ ณ ขณะนั้นเป็นพระราชพัชรมานิต) ได้ยื่นเรื่องขอแปลงสัญชาติเป็นไทยต่อกระทรวงมหาดไทย กระทั่งวันจันทร์ที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้แปลงสัญชาติเป็นไทยเป็นกรณีพิเศษแก่พระเทพพัชรญาณมุนีด้วยเหตุผลที่ประกาศในราชกิจจานุเบกษาว่า ได้เข้ามาพำนักอยู่ในประเทศไทยเป็นเวลานาน เป็นพระภิกษุที่เคร่งครัดในพระธรรมวินัย แดกจกานในพระธรรมคำสอน มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่ธรรมะทั้งในประเทศไทยและนานาชาติ กับเคยดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติมาก่อน ถือเป็นผู้นำคุณประโยชน์เป็นพิเศษต่อประเทศไทย และพระพุทธศาสนา

ในโอกาส ‘ทิศไท’ ฉบับเริ่มต้นปีใหม่ ขอน้อมนำคำสอนบางส่วนของพระอาจารย์ชยสาโร มาเป็นหลักปฏิบัติตนในปี ๒๕๖๔ หลักธรรมของท่านนั้นอ่านเข้าใจง่าย ลึกซึ้ง ปฏิบัติตามได้ง่าย นื่องๆ เยาวชนอ่านแล้วสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันทุกด้านได้อย่างดี เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง ดังคำอวยพรปีใหม่ของพระอาจารย์ที่ว่า

“ขอให้ทุกๆ คน มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังศรัทธา กำลังความเพียร กำลังสมาธิ กำลังปัญญา เพื่อเจริญอกงามในปี ๒๕๖๔”



ไม่หมกมุ่นกับอดีตหรือศักดิ์ศรีของตน
เรื่องคับขันอาจกลายเป็นเรื่องขบขันไปได้
คิดเป็นแล้ว ความเครียดก็หายวับ

ความสุขอันลึกซึ้งซึ่งเกิดจากการปฏิบัติ
ธรรมไม่ได้เกิดง่ายๆ หลวงพ่อชาจึงพร่ำสอนลูกศิษย์
ลูกหาอยู่เสมอว่าขันติความอดทนนั้นแหละ คือเครื่อง
เผากิเลสอย่างยิ่ง วันหนึ่งท่านอบรมพระภิกษุสามเณร
ว่า “บางคนต้องการมาปฏิบัติเอาความสุขเฉยๆ สุข
มันจะมาจากไหนก่อน อะไรเป็นเหตุมัน? ความสุข
ทั้งหลายนะ มันต้องมีทุกข์มาก่อนมันจึงจะมีสุข เรา
ทำทุกสิ่งทำงานก่อนจึงจะได้เงินมาซื้อกินมิใช่หรือ
ทำนาก่อนจึงจะได้กินข้าว มันต้องผ่านความทุกข์มา
ก่อนทุกอย่างนั้นแหละ”

เราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะทำชีวิตให้ดีขึ้นได้
ทุกคนมีสิทธิ์เสมอกันในการสร้างคุณงามความดี
และเมื่อเราเห็นความงามของชีวิต ทั้งในตัวเอง
บ้าง ในกัลยาณมิตรของเราบ้าง ผู้คนรอบข้างบ้าง
ก็ให้เราอนุโมทนาในความดีนั้น เชิดชูความดี และ
พยายามทำความดีให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เห็นความดีที่
ไหน ให้เราอนุโมทนาที่นั่น จิตใจของเราจะเบิกบาน
ตลอดเวลา

บางทีการทำความดีของตัวเองยังจำกัดอยู่ แต่
ว่าเมื่อเรายินดีและอนุโมทนาในความดีของคนอื่น
เรียกว่ามันไหลมาตลอดเวลา แทนที่จะมองเพ่งโทษ
หาข้อบกพร่องในสิ่งต่างๆ ของคนนั้นคนนั้น ให้เรา
มองความดีของคนอื่น ก็จะเหมือนมีกระแสดีไหล
รินเข้ามาในจิตใจของเราตลอดเวลา จิตใจของเราก็
จะเบิกบานด้วยธรรม

ปีหนึ่งช่วงที่อาตมาเป็นประธานสงฆ์อยู่ที่
วัดป่านานาชาติ มีพระสงฆ์หนุ่มรูปหนึ่งมักไม่มาเข้า
ร่วมการทำวัตรและนั่งสมาธิในช่วงเช้า และยังไม่มา
ทำงานช่วงบ่ายอยู่เสมอ เมื่ออาตมาถามไถ่เรื่องนี้
พระรูปนี้ตอบว่าต้นตอของปัญหาของท่านคือการตี
ระฆังของวัด

เมื่อใดที่เขาได้ยินเสียงระฆัง เขารู้สึกท้อแท้กับว่า
ถูกสั่งให้เข้าร่วมกิจกรรมของสงฆ์ ท่านจึงรู้สึกต่อต้าน
เพราะเหมือนโดนบังคับ ท่านพร้อมจะร่วมกิจกรรม
ของสงฆ์แต่รู้สึกท้อแท้ไม่ได้กับการโดนสั่งในลักษณะดัง
กล่าว ซึ่งท่านทราบดีว่าการกระทำของท่านค่อนข้าง
ขาดวุฒิภาวะแต่หักห้ามใจไม่ได้

อาตมาจึงให้คำแนะนำพระหนุ่มรูปนี้ไปว่า “ตอน
เช้าวัดจะตีระฆังตอนตีสาม ตอนบ่ายก็บ่ายสาม ให้
ท่านตั้งนาฬิกาปลุกไว้ตอน ๐๒.๔๕ นาฬิกาเพื่อจะได้
มาถึงศาลาก่อนเสียงตีระฆัง หากทำเช่นนั้นท่านจะ
สามารถปฏิบัติตามหน้าที่ได้โดยไม่รู้สึกว่ามีผู้ใดมา
สั่ง” อาตมาเสนอว่าวิธีการรับมือกับความรู้สึกกดดัน
ที่จะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่วางไว้อย่างถูกต้อง
มิใช่ต่อต้านด้วยการหลบหลีกหรือทำน้อยกว่าที่กฎ
กำหนดไว้ แต่ให้ทำเกินหน้าที่ไปสักเล็กน้อย

คนเรามักจะเก่ง มักจะก้าวหน้าในกิจกรรม
เมื่อมีอุปสรรค ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างสบายเกินไป ถูกใจ
มากเกินไป เราชอบประมาท อาการของความประมาท
ที่เห็นได้ชัดก็คือจะค่อยๆ รู้สึกว่าความสบายนั้นเป็น
สิทธิของเรา มันควรจะเป็นอย่างนั้น โทษที่ตามมา
คือ เมื่อเราพลัดพรากจากความสบายจะทุกข์มาก
ทำใจไม่ค่อยได้ ผู้มีปัญญาจึงหมั่นเตือนสติตัวเองว่า
อะไรๆ มันไม่แน่!

ปัญหาในชีวิตเราบางอย่าง เกิดจากการ
ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่โดยใช้เหตุ บางเรื่องเริ่ม
ต้นเล็กๆ แต่ถ้าเราประมาท ไม่แก้ไขตั้งแต่ตอนที่ยัง
เป็นเรื่องเล็กๆ มันสามารถกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ เช่น
เราเห็นรอยร้าวเล็กๆ ที่เขื่อน เราลืมนึกว่าไม่ใช่
เรื่องสำคัญ จึงละเลย อยากจะปล่อยวางแค່รอยร้าว
เล็กๆ ในเขื่อนใหญ่ๆ ก็ช่างมันเถอะ แต่รอยร้าว
เล็กๆ นั้นกลายเป็นรอยร้าวใหญ่ได้ ในที่สุดเขื่อนก็พัง
ฉะนั้นต้องไม่ประมาทในทุกเรื่อง ให้พยายามรักษา
ความรู้สึกดีๆ ตั้งเดิมเอาไว้ให้ได้

การทำบุญที่ถูกต้อง คือ การทำสิ่งที่เพิ่ม
คุณภาพชีวิตของตัวเองและผู้อื่น

ข้าวหอมมะลิไทย ข้าวดีที่สุดในโลก

ในการประกวดข้าวรายการที่ใหญ่ที่สุดในโลก ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปีในงานประชุมข้าวโลก หรือ **World Rice Conference** โดย The Rice Trader สหรัฐอเมริกา ช่วงต้นเดือนธันวาคม ๒๕๖๓ ปีนี้จัดงานแบบออนไลน์เป็นครั้งแรก ปรากฏว่าข้าวหอมมะลิไทย ๑๐๕ สามารถชนะเลิศการประกวดข้าวที่ดีที่สุดในโลก หรือ **World's Best Rice Award 2020** ถือว่าไทยกลับมาทวงแชมป์ได้อีกครั้ง และเป็นแชมป์ครั้งที่ ๖ จากที่จัดมาทั้งหมด ๑๒ ครั้ง นับตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ เวียดนามได้อันดับ ๒ และกัมพูชาได้อันดับ ๓



นายเจริญ เหล่าธรรมทัศน์ นายกสมาคมผู้ส่งออกข้าวไทย กล่าวว่า การประชุมผู้ค้าข้าวทั่วโลกปีนี้ ประเทศที่ส่งข้าวประกวดประกอบด้วย ไทย เวียดนาม กัมพูชา จีน และสหรัฐอเมริกา โดยส่งข้าวกว่า ๒๐ ตัวอย่าง สุดท้ายประเทศไทยได้รับรางวัลชนะเลิศ ได้เป็น **World's Best Rice Award 2020** ข้าวที่ดีที่สุดของโลกปี ๒๐๒๐ คือ ข้าวพันธุ์ข้าวหอมมะลิ ซึ่งยืนยันได้ว่าคุณภาพของข้าวไทยไม่เป็นรองใครในโลก

สำหรับข้าวหอมมะลิ ๑๐๕ นี้ ปลูกในพื้นที่อีสานและฝั่งเก็บเกี่ยวในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓ เกณฑ์การตัดสินอย่างแรกจะดูรูปลักษณ์ของข้าวว่ามีความสวยงาม สะอาดมากน้อยแค่ไหน จากนั้นจะดูข้าวหลังจากหุงแล้ว โดยให้เชฟทดลองชิม แต่ไม่ระบุว่าเป็นข้าวจากประเทศไหนแล้วมาให้คะแนนรวมกัน ข้าวไทยชนะทั้งเกณฑ์ก่อนหุง และหุงแล้ว เนื่องจากข้าวหอมมะลิไทยที่ส่งเข้าประกวดปีนี้มีความปลอดภัย สภาพดินฟ้าอากาศเอื้ออำนวย ก่อนเก็บมีอากาศหนาว ทำให้ข้าวแห้ง เมล็ดใส และหอมมากกว่าปกติ

ถนนคนเดิน คลองโอ่งอ่าง

นับถอยหลังไปก่อนหน้านี้ประมาณ ๕ ปี คลองโอ่งอ่างเต็มไปด้วยร้านค้าบรรดาเครื่องเล่น เกม เครื่องใช้ประเภทอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ของเล่น จนถูกเรียกว่า “สะพานเหล็ก” ไร้ซึ่งระเบียบเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ต่อมาในปี ๒๕๕๘ กรุงเทพมหานครได้มีนโยบายจัดระเบียบคืนพื้นที่สาธารณะให้ประชาชนได้ใช้สอยประโยชน์ร่วมกัน จึงได้รื้อย้ายสะพานเหล็ก และปรับปรุงภูมิทัศน์สถานที่แห่งนี้ใหม่

ปัจจุบันคลองโอ่งอ่างจากสะพานดำรงสถิต - สะพานโสมมานนท์ ระยะทางรวม ๗๕๐ เมตร ได้รับการพัฒนาและเปิดให้ทำการค้าอย่างมีระเบียบ สวยงาม และปลอดภัย ในรูปแบบ “ถนนคนเดิน” เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ ส่งเสริมการท่องเที่ยว และสร้างรายได้ให้กับประชาชน ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่างๆ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร กับภาคเอกชนในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในพื้นที่

นอกจากเดินเที่ยวริมคลองแล้ว จุดที่สร้าง “เสน่ห์” ให้คลองโอ่งอ่างดึงดูดนักท่องเที่ยวมาเยือนเพิ่มขึ้นทุกสุดสัปดาห์คือการตาม “เช็กอิน” ถ่ายภาพ “ฟาทอลายศิลป์” ที่มีลวดลายสวยงาม สะท้อนถึงเอกลักษณ์และวิถีชุมชนในย่านดังกล่าว และมีกิจกรรมทางน้ำอย่างการพายเรือคายัคและซันบอร์ด เส้นทางยาว ๖.๕ กิโลเมตร ตั้งแต่บางลำพูถึงคลองโอ่งอ่าง กิจกรรมดังกล่าวนอกจากเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังได้ชมวิถีชีวิตริมคลองโดยรอบภูเขาทองและวัดเก่าแก่ที่อยู่ตลอดสองริมฝั่งคลองด้วย

ถนนคนเดินคลองโอ่งอ่าง จัดเฉพาะวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลาห้าโมงเย็นถึงเที่ยงคืน การเดินทางนั้นง่ายและสะดวกมาก ขึ้นรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT มาลงสถานีสามยอด เดินต่ออีกเพียง ๑๐๐ เมตร ก็จะพบกับความรื่นรมย์ชมศิลปะเคียงสายน้ำในบรรยากาศสบายๆ ซึ่งหาได้ยากเหลือเกินในใจกลางกรุงเทพมหานครเช่นนี้



พริกขี้หนู โหระพา และเมล็ดพันธุ์ราชพฤกษ์ไทย ไปอวกาศ

มีเยาวชนคนไหนเคยรู้บ้างว่าสิบปีที่แล้ว เมล็ดพริกขี้หนูไทยเคยไปท่องอวกาศนาน ๔ เดือน ก่อนส่งกลับมาสู่โลกและมอบให้กับนักเรียนไทยทำโครงการวิทยาศาสตร์ ปลุกพริกโดยใช้เมล็ดพันธุ์จากอวกาศ เพื่อดูการเจริญเติบโตของต้นพริก?

จุดเริ่มต้นของโครงการนำทิ้งนี้มาจาก สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ หรือ สวทช. ได้เริ่มความร่วมมือกับองค์การสำรวจอวกาศญี่ปุ่น หรือ Japan Aerospace Exploration Agency (JAXA) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ โดยเล็งเห็นว่า ประเทศไทยควรส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างงานวิจัยที่ใช้สภาวะแวดล้อมไร้น้ำหนักบนสถานีอวกาศนานาชาติ เพื่อพัฒนางานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ และสร้างความตื่นตัวให้แก่เยาวชน นักวิจัย และสาธารณชน เกี่ยวกับความรู้ด้านวิทยาศาสตร์อวกาศ โดยสามารถใช้ประโยชน์จากสภาวะแรงโน้มถ่วงต่ำในการสร้างนวัตกรรม และองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นในประเทศไทย

โครงการ Asian Herb in Space (AHIS) ศึกษาการปลูกพืชบนอวกาศ เพื่อใช้เป็นอาหารสำหรับนักบินอวกาศ และต่อยอดการวิจัย สู่การปลูกพืชบนดาวเคราะห์ดวงอื่น รองรับการตั้งถิ่นฐานมนุษย์ในอนาคต โดยในโครงการ Asian Herb in Space (AHIS) มีกิจกรรมแบ่งเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑. Space Experiment Program การทดลองปลูกโหระพา (Sweet Basil) เปิดโอกาสให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาทั่วประเทศสมัครเข้าร่วมโครงการ ผ่านการทำโครงการวิทยาศาสตร์ ด้วยการทดลองปลูกโหระพา โดยใช้เมล็ดพันธุ์และคู่มือการทดลองที่ได้รับจากองค์การสำรวจอวกาศญี่ปุ่น (JAXA) เพื่อเปรียบเทียบผลการปลูกระหว่างบนพื้นโลกที่มีแรงโน้มถ่วงกับการปลูกบนสถานีอวกาศนานาชาติในสภาวะแรงโน้มถ่วงต่ำเป็นเวลา ๓๐ วัน

๒ Space Travel Seeds Program เมล็ดพันธุ์ราชพฤกษ์อวกาศ (Cassia fistula seeds) ดอกราชพฤกษ์เป็นดอกไม้ประจำชาติไทย ที่แสดงสัญลักษณ์ถึงความเป็นไทย ทาง สวทช. จึงได้ส่งมอบเมล็ดพันธุ์ราชพฤกษ์ จำนวน ๓๗๐ เมล็ด ให้แก่องค์การสำรวจอวกาศญี่ปุ่น โดยส่งไปเก็บรักษาไว้ในสถานีอวกาศนานาชาติด้วยจรวด Falcon-9 ของบริษัท SpaceX เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓ ซึ่งหลังจากครบ ๔ เดือน เมล็ดพันธุ์ราชพฤกษ์จะถูกส่งกลับลงมายังพื้นโลก จากนั้นส่งมอบให้ สวทช. เพื่อแจกจ่ายเมล็ดพันธุ์ราชพฤกษ์จากอวกาศให้แก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทั่วประเทศ

สำหรับการส่งเมล็ดพันธุ์ของต้นไม้ใหญ่ไปยังอวกาศนั้นเป็นเหมือนธรรมเนียมปฏิบัติต่อกันเพื่อสร้างแรงบันดาลใจเรื่อยมา ตั้งแต่ในสมัยโครงการอพอลโล (Apollo) ก็มีการนำเมล็ดพันธุ์ต่างๆ ไปโคจรรอบดวงจันทร์ในโครงการ The Moon Trees เช่นเดียวกัน

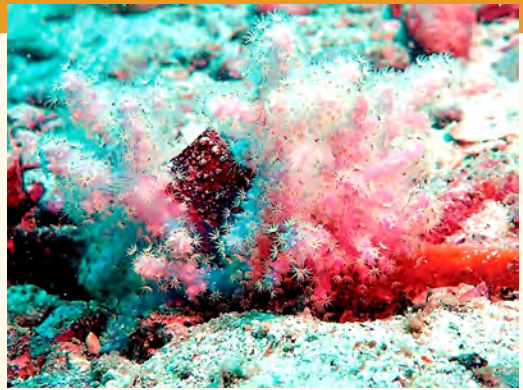
การทดลองในครั้งนี้นอกจากความร่วมมือระหว่าง JAXA กับ สวทช. แล้ว ยังเพิ่ม GISTDA และนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ Plant Biology and Astrobotany (PBA) Lab นำโดย ดร.ทัญพจน์ ตูลยานนท์ ผู้เคยมีผลงานส่งการทดลองด้านชีววิทยาไปอวกาศหลายชิ้นแล้ว ร่วมกับเยาวชน นักศึกษา จากมหาวิทยาลัยมหิดล และได้รับการสนับสนุนจากภาคเอกชน อย่างบริษัท กรีน อินโนเวทีฟ ไบโอเทคโนโลยี จำกัด (Green Innovative Biotechnology) มาทำงานกับทีมนักวิจัยมหิดล ในการศึกษาผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของพืชในอวกาศด้วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม jaxathailand@nstda.or.th และ FB Page JAXA Thailand



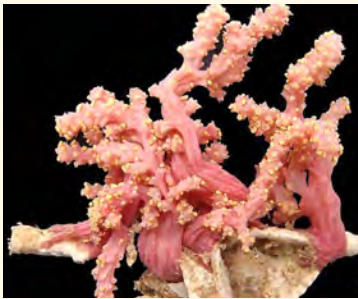
“สิรินธรเน่” ปะการังชนิดใหม่ของโลก

ส่งท้ายปลายปี ๒๕๖๓ คนไทยเราได้ตื่นตื่นกับความสวยงามแปลกใหม่ เมื่อภาควิชาวิทยาศาสตร์ทางทะเล คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยกลุ่มการวิจัยชีววิทยาแนวปะการัง ร่วมกับหน่วยบัญชาการสงครามพิเศษทางเรือ กองทัพเรือ ภายใต้โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมา วิจัยความหลากหลายของปะการัง ความอุดมสมบูรณ์ของแนวปะการัง รวมถึงการฟื้นฟูทรัพยากรปะการัง ทั้งบริเวณฝั่งอ่าวไทยและทะเลอันดามัน ล่าสุดค้นพบปะการังอ่อนชนิดใหม่ของโลก ๒ ชนิด ภายใต้สกุล



“Chironephthya” (ไคโรเนฟเฟีย)

จึงนำเสนอเรื่องเพื่อกราบบังคลทูลสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อทรงทราบ และขอทรงมีพระราชวินิจฉัยพระราชทานชื่อวิทยาศาสตร์ โดยปะการังอ่อนสองชนิดที่ค้นพบใหม่นี้ หนึ่งในชนิดปะการังนี้ได้รับพระราชทานพระราชนุญาตให้ใช้ชื่อชนิดว่า “sirindhornae” (สิรินธรเน่) ซึ่งเป็นชื่อตามพระนามขององค์ประธานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ



รศ.ดร.สุชนา ขวณิชย์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์ทางทะเล คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า การค้นพบในครั้งนี้ ดำเนินการภายใต้โครงการการศึกษาวิจัยความหลากหลายของปะการังในน่านน้ำไทย ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สำนักเลขาธิการคณะอนุกรมการสมุทรศาสตร์ระหว่างรัฐบาลภาคพื้นแปซิฟิกตะวันตกภายใต้ยูเนสโก (UNESCO-IOC/WESTPAC) สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ และกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง ปะการังอ่อนชนิดใหม่ทั้ง ๒ ชนิดนี้ จัดเป็นปะการังที่หายาก แต่สามารถพบได้ในบริเวณหมู่เกาะแสมสารและหมู่เกาะแฉ่งพัตยา จังหวัดชลบุรี ที่ระดับความลึกตั้งแต่ประมาณ ๘-๑๙ เมตร ขนาดของปะการังสูงประมาณ ๔ เซนติเมตร ทั้ง ๒ ชนิดชอบอาศัยในบริเวณที่มีกระแสน้ำไหล เนื่องจากสามารถจับอาหารบริเวณนี้ได้เป็นอย่างดี สำหรับปะการังอ่อนชนิด “sirindhornae” นี้มีสีชมพูสวยงามเหมือนดอกไม้ ส่วนปะการังอ่อนชนิด “cornigera” มีสีส้มเหลือง ชื่อ “cornigera” แปลว่า “แตง” เพราะมีรูปร่างเหมือนแตง

รศ.ดร.สุชนา กล่าวว่า “การค้นพบปะการังอ่อนชนิดใหม่ของโลกในน่านน้ำไทยนี้ แสดงให้เห็นว่า ได้ทะเลของประเทศไทยยังมีความหลากหลายของปะการังอีกมากที่ยังรอการค้นพบจากนักวิทยาศาสตร์ จึงจำเป็นต้องรีบทำการศึกษวิจัยเพิ่มเติมเพื่อการอนุรักษ์ ก่อนที่ปะการังเหล่านั้นจะถูกทำลายและหายไปเนื่องจากกิจกรรมของมนุษย์” 🌿



BAB 2020

escape routes



bkkartbiennale.com
bkkartbiennale f @

from

29.10.2020

to

31.01.2021

Museum Siam

Wat Pho

Wat Arun

Wat Prayoon

Lhong 1919

River City

BACC

BAB Box

The Prelude

The Parq

Bangkok
Art
Biennale



Marina **Abramović**



Yuree **Kensaku**



Narongyot **Thongyu**



Wasinburee
Supanichvoraparch



Khvay **Samnang**



Anish **Kapoor**



Note **Kritsada**



Lolay

Thai MOOC

การศึกษาระบบเปิด เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ไม่กั๊ มาขึ้น การเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่จำกัด
เพศและวัย มีความตื่นตัวเป็นอย่างมาก มี
แพลตฟอร์มใหม่ๆ ให้เราได้ศึกษาตามความสนใจ ซึ่ง
ที่สำคัญมากคือส่วนใหญ่ไม่มีค่าใช้จ่าย

เช่นเดียวกับแพลตฟอร์มการศึกษาระบบ “MOOC”
(Massive Open Online Courses) ซึ่งเริ่มต้นจาก
มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ฮาร์วาร์ด และ MIT เปิด
หลักสูตรออนไลน์ให้คนเข้าไปเรียนฟรีเป็นแห่งแรก
ในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ไม่ทันข้ามปี การเรียนการสอนใน
รูปแบบ MOOC ได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก มี
ผู้ลงทะเบียนเรียนบน MOOC ไม่ต่ำกว่า ๑ แสนคน
ไม่เฉพาะแต่ในสหรัฐอเมริกาเท่านั้น แต่มีมหาวิทยาลัย
ทั่วโลกกว่า ๗๐๐ แห่ง ที่หันมาเปิดคอร์สเรียนออนไลน์
ในปี ๒๕๕๙ มีผู้ลงทะเบียนเรียนบน MOOC ไม่ต่ำ
กว่า ๕๘ ล้านคน มีเว็บไซต์ MOOC ของมหาวิทยาลัย
ชั้นนำทั่วโลกทยอยเปิดตัวอย่างคึกคัก

การศึกษาระบบ MOOC จัดเป็นการเรียนการ
สอนในรูปแบบออนไลน์ ที่รองรับผู้เรียนจำนวนมาก
ไม่จำกัดเพศ วัย การศึกษา โดยให้บริการฟรี และ
เป็นการเรียนรู้แบบ Anywhere Anytime นั่นคือ เรียน
ได้ทุกที่ ทุกเวลา ผ่านสมาร์ตโฟน คอมพิวเตอร์
แท็บเล็ต เรียนผ่านวิดีโอ บรรยายโดยอาจารย์เจ้าของ
วิชา มีแบบฝึกหัดหลังบทเรียน

น่ายินดีที่ประเทศไทยเราก็มี “Tkai MOOC”



การศึกษาระบบเปิดที่เกิดจากความร่วมมือของ
โครงการมหาวิทยาลัยไซเบอร์ไทย สำนักงานพัฒนา
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ และกระทรวง
ดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม แต่ละหน่วยงานจะร่วม
ดูแล Thai MOOC โดยการจัดการทั้งระบบตั้งแต่
โครงสร้างพื้นฐานทางเทคโนโลยี ระบบเครือข่าย
โปรแกรมระบบจัดการเรียนรู้ และการจัดการเรียน
การสอน โดยมีสถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่างๆ
ร่วมพัฒนารายวิชาและจัดการเรียนการสอน โครงการ
มหาวิทยาลัยไซเบอร์ไทยจะเป็นหน่วยงานหลักใน



การดูแล และประสานงานให้เกิดการจัดการเรียนการสอน มาตรฐานการศึกษาและการจัดเก็บประวัติและการเทียบโอนผลการเรียนรู้

ระบบการศึกษา Thai MOOC เปิดให้นักเรียน นิสิต นักศึกษาและประชาชนทั่วไปสามารถเข้าเรียนผ่านอินเทอร์เน็ตได้โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ มาเป็นข้อจำกัด ไม่มีการเก็บค่าลงทะเบียนเรียน ไม่ต้องสอบเข้า และไม่มีการจำกัดจำนวนรับ กล่าวได้ว่า Thai MOOC เป็นการเปิดโอกาสการศึกษาให้ทุกคนได้เรียนความรู้ที่สนใจได้โดยไม่มีเงื่อนไขและข้อจำกัดใดๆ ทุกคนสามารถเลือกสรรวิชาเรียนกว่า ๑๔๐ วิชาได้ใน <https://www.thaimooc.org/>

๑๔๐ วิชา มีอะไรบ้าง

๑๔๐ วิชาเรียนในระบบ Thai MOOC มีทั้ง รายวิชาทางสังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิชาทางการศึกษา สาธารณสุข และอีกมากมายที่จะให้ผู้เรียนได้เลือก โดยเป็นรายวิชาที่ทางมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมโครงการ Thai MOOC เป็นผู้สอน การเรียนเนื้อหาจัดไว้เป็นระบบชัดเจน มีกิจกรรมการเรียนที่เหมือนกับในห้องเรียนจริงๆ เหมือนเป็นห้องเรียนที่วิ่งอยู่ในระบบอินเทอร์เน็ต เน้นเรียนแบบวิดีโอเป็นหลัก ซึ่งมีอาจารย์ผู้สอนจริงๆ และมีผู้เรียนที่อยู่ในระบบจริงๆ

ยิ่งกว่านั้น Thai MOOC ยังเน้นในเรื่องการ质量标准ข้อมูลผู้เรียนที่เข้ามาเรียนในระบบ เช่น ผู้เรียนเข้ามาเรียนสองครั้ง ระบบจะเก็บไว้ว่า เข้ามาเรียนแล้ว ทดสอบแล้ว ทำกิจกรรมผ่านในระบบตรงนั้น จะทำการประเมินวัดผล ระบบจะเก็บฐานข้อมูลนั้นไว้ จะมาเรียนกี่ปีระบบก็จะเก็บไว้ให้ แม้กระทั่งในอนาคตถ้าเรียนจนครบรายวิชาที่คิดว่าจะนำไปเทียบกับสถาบันใด ผู้เรียนก็สามารถนำข้อมูลตรงนี้ไปเทียบการเรียนกับในระบบจริงๆ ของสถาบันนั้นๆ ได้

การลงทะเบียนเข้าใช้งานบทเรียนระบบ Thai MOOC

ขั้นตอนที่ ๑ คลิกเมนู REGISTER เพื่อลงทะเบียน

ขั้นตอนที่ ๒ กรอกข้อมูลในแบบฟอร์มให้ครบถ้วน

ขั้นตอนที่ ๓ คลิกปุ่ม REGISTER จากนั้นระบบจะส่งลิงก์ยืนยันการลงทะเบียนไปที่อีเมลที่ใช้ลงทะเบียน

ขั้นตอนที่ ๔ เข้าสู่อีเมล และเปิดจดหมายฉบับ ชื่อเรื่องว่า “โปรดยืนยันการลงทะเบียน ThaiMOOC”

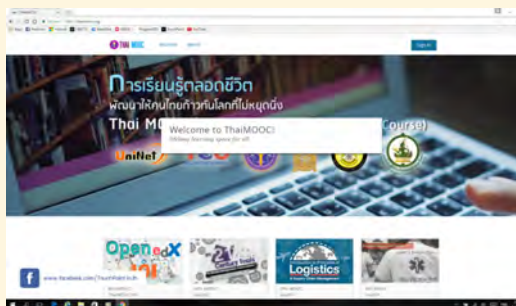
ขั้นตอนที่ ๕ คลิกที่ลิงก์ตามรูปตัวอย่างเพื่อยืนยันการลงทะเบียน (ลิงก์มีอายุ ๗ วัน)

ขั้นตอนที่ ๖ เมื่อคลิกยืนยัน จะลิงก์มาที่เว็บไซต์ Thai MOOC คลิกปุ่ม “Login เข้า Thai MOOC” จากนั้น กรอก Username / Password เพื่อทำการ Login เข้าใช้งานระบบ

ขั้นตอนที่ ๗ เมื่อ Login ได้แล้ว ระบบจะแจ้งข้อความ “บัญชีของท่าน ได้ถูกเปิดใช้งานเรียบร้อยแล้ว” ให้คลิกที่ปุ่ม “เข้าใช้ Thai MOOC”

จากนั้น ระบบจะแสดงหน้าเพจ MY COURSES แต่การเข้าใช้งานครั้งแรกจะยังไม่มียุทธศาสตร์ปรากฏ เนื่องจากยังไม่ได้ลงทะเบียนในบทเรียนใดๆ ให้คลิกเมนู FIND COURSES หรือคลิกปุ่ม Explore courses เพื่อเลือกบทเรียนที่ต้องการ

เน้นย้ำว่า ระบบ Thai MOOC เป็นของคนไทย ทุกคนสามารถเข้ามาเรียนผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ในอดีตเราอาจไม่มีโอกาสเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษาที่ตัวเองต้องการ แต่ปัจจุบันระบบ Thai MOOC ทำให้เราสามารถไปเป็นนิสิตนักศึกษาที่สถาบันนั้นได้โดยใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลาง เป็นแพลตฟอร์มที่ทำให้คนไทยเข้าถึงความรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต



Thai MOOC

ศูนย์ทรัพยากรปัญญาแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต
โครงการมหาวิทยาลัยไซเบอร์ไทย กระทรวง
การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
๓๒๘ ถนนศรีอยุธยา ราชเทวี กรุงเทพมหานคร
๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ : ๐๒ ๐๓๙ ๕๖๗๑-๗๓



บางซื่อ ว่าที่ “ฮับแห่งการเดินทาง ในอนาคต”

มร พัฒนาเมืองอัจฉริยะคือสิ่งที่สังคมทั่วโลกต่างยกให้เป็นประเด็นหลักในการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคม ทั้งนี้ ประเทศไทยได้เริ่มขับเคลื่อนการพัฒนาเมืองอัจฉริยะอย่างจริงจัง โดยในกรุงเทพมหานครได้กำหนดย่านบางซื่อ ซึ่งถ้าใครผ่านไปผ่านมาจะได้เห็นการก่อสร้างเป็นวงกว้าง โดยหนึ่งในสถานที่ที่ถูกสร้างขึ้นคือสถานีกลางบางซื่อ ที่กำลังจะกลายเป็นศูนย์กลางการเปลี่ยนถ่ายระบบคมนาคมทางรางที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Transit Hub) และเป็นสถานีปลายทางของทั้งรถไฟและรถไฟฟ้าหลากหลายสายของประเทศไทย โดยตัวสถานีกลางบางซื่อจะมีรถไฟฟ้าผ่านถึง ๓ สายด้วยกัน

บางซื่อจะเป็นฮับแห่งการเดินทางในอนาคตจากการที่มีรถไฟฟ้าหลายสายสำคัญมุ่งตรงเข้าสู่สถานีนี้ ซึ่งจะยกระดับให้สถานีบางซื่อ เป็นแกรนด์สเตชัน ที่ให้บริการระบบขนส่งหลากหลายรูปแบบทั้งรถไฟฟ้า และรถยนต์ รวมถึง แผนพัฒนาพื้นที่เชิงพาณิชย์โดยรวมของสถานีกลางบางซื่อ ทั้งยังมีส่วนสำคัญที่จะทำให้บางซื่อกลายเป็นอีกเมืองย่อยๆ เมืองหนึ่ง ที่ภาครัฐควรวางแผนเรื่องการบริหารจัดการพื้นที่นี้อย่างรัดกุม

สำหรับต้นแบบแนวคิดของเมืองอัจฉริยะ เกิดขึ้นในหลายประเทศใหญ่ เช่น ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น ฯลฯ เพื่อการจัดสรรทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยแรงผลักดันของหน่วยงานภาครัฐ ส่วนในภูมิภาคอาเซียนเอง เครือข่ายกลุ่มประเทศอาเซียนยังมีแนวโน้มที่จะร่วมกันพัฒนาเมืองอัจฉริยะให้เป็นรูปเป็นร่างในหลายประเทศ เช่น เมียนมา เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ รวมถึง ไทย เพราะมุ่งหวังให้เมืองเติบโตทางเศรษฐกิจควบคู่ไปกับการดูแลสิ่งแวดล้อมด้วยการใช้เทคโนโลยีเข้ามาจัดการเมือง

ย้อนไปในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ประเทศไทยได้รับมอบตำแหน่งประธานอาเซียนและ ๗พณฯ นายกรัฐมนตรีได้แสดงเจตนารมณ์ของไทยในการสานต่อเครือข่ายเมืองอัจฉริยะอาเซียนในการประชุมสุดยอดอาเซียน (ASEAN Smart Cities Network หรือ ASCN) ประกอบด้วยเมืองจากประเทศสมาชิกอาเซียนทั้งหมด ๒๖ เมือง ได้แก่ บันดาร์ เสรีเบกาวัน กรุงเทพมหานคร บันยูนังจี พระตะบอง เซบู ชลบุรี ดานัง ดาเวา จาการ์ตา ฮานอย โฮจิมินห์ ยะโฮร์บาห์รู โกตากินะบะนู กัวลาลัมเปอร์ ภูเก็ต หลวงพระบาง

Bang Sue : Smart City



มะกัสซาร์ มัณฑะเลย์ มะนิลา เนปิตอร์ พนมเปญ ภูเก็ต เสียมราฐ สิงคโปร์ เวียงจันทน์ และย่างกุ้ง โดยที่เครือข่ายนี้สามารถขยายต่อไปได้ในอนาคต

เครือข่ายเมืองอัจฉริยะอาเซียน หรือ ASCN เป็นข้อริเริ่มของประเทศสิงคโปร์ในช่วงที่เป็นประธานอาเซียนเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๖๑ โดย ASCN เป็นแพลตฟอร์มความร่วมมือสำหรับเมืองต่างๆ ในการทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกันในการพัฒนาเมืองอัจฉริยะอย่างยั่งยืน และมีเป้าหมายหลักคือการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอาเซียนด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อแก้ไขปัญหาจากการเติบโตของเมืองอย่างรวดเร็ว อาทิ ความแออัดของเมือง คุณภาพของน้ำและอากาศ ความยากจน ความไม่เท่าเทียมกันที่เพิ่มขึ้น ความเหลื่อมล้ำระหว่างสังคมเมืองกับชนบท ตลอดจนความมั่นคงและความปลอดภัยของผู้คน

ภาครัฐของไทยจึงมีแนวนโยบายจะพัฒนา “เมืองอัจฉริยะ” หรือสมาร์ทซิตี (Smart City) เพื่อนำเทคโนโลยีมาใช้ในการบริหารจัดการทรัพยากรให้กับเมือง รองรับการพัฒนาของเมืองในอนาคต โดยบางซื่อก็เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่ถูกเลือกให้เป็นเมืองต้นแบบของสมาร์ทซิตี

ล่าสุดเมื่อวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ นางสาวไตรศุลี ไตรสรณกุล รองโฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี เปิดเผยว่า ที่ประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) เห็นชอบร่างบันทึกข้อตกลงความร่วมมือโครงการบางซื่อ ระหว่างกระทรวงคมนาคมของไทย และการรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟท.) กับกระทรวงที่ดิน โครงสร้างพื้นฐาน การขนส่ง และการท่องเที่ยวแห่งญี่ปุ่น และองค์กรพัฒนาและฟื้นฟูเมืองของญี่ปุ่น เพื่อผลักดันแผนการพัฒนาเมืองอัจฉริยะพื้นที่

บริเวณบางซื่อไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งพื้นที่บริเวณบางซื่ออยู่ระหว่างการพัฒนาให้เป็นศูนย์กลางการคมนาคมและได้รับการวางแผนพัฒนาให้เป็นศูนย์กลางเมืองใหม่ของกรุงเทพมหานครในอนาคตอันใกล้นี้ รวมถึงยังเป็นหนึ่งในพื้นที่นำร่องในการส่งเสริมการพัฒนาเมืองอัจฉริยะภายใต้กรอบ ASEAN Smart City Network (ASCN) และภายใต้นโยบายไทยแลนด์ ๔.๐ โดย น.ส.ไตรศุลีกล่าวว่า ตามแผนพัฒนาเมืองอัจฉริยะพื้นที่โดยรอบบริเวณบางซื่อ (Bang Sue Smart City) จะนำเสนอรูปแบบความเป็นอัจฉริยะใน ๓ ด้าน ประกอบด้วย

๑. **การคมนาคมขนส่งอัจฉริยะ** เป็นรูปแบบเมืองที่ผู้คนสามารถเดินในบริเวณพื้นที่ได้อย่างสบายและปลอดภัย สามารถเคลื่อนที่ไปยังจุดต่างๆ ได้ง่าย มีเครือข่ายทางเดินลอยฟ้าเชื่อมระหว่างสถานีกลางบางซื่อกับโซนต่างๆ

๒. **การบริหารจัดการพลังงานอัจฉริยะ** จะมีการใช้ระบบ Regional Cooling Network แหล่งกำเนิดความเย็นประสิทธิภาพสูง การใช้พลังงานแสงอาทิตย์และนำระบบสื่อสารสนเทศและเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์มาใช้ในการบริหารจัดการพลังงาน

๓. **การบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมอัจฉริยะ** โดยจะพัฒนาพื้นที่สีเขียวบริเวณรอบสวนจตุจักร มีการจัดการน้ำเสียและสิ่งปฏิกูลโดยเน้นการรีไซเคิลและลดการทิ้งขยะที่เป็นของแข็ง ให้บริการขนส่งคมนาคมด้วยรถ EV การส่งเสริมการแชร์จักรยาน และการจัดโซนให้ความสำคัญกับผู้เดินเท้าเป็นอันดับแรก

นี่น่าจะเป็นอีกหนึ่งความหวังในด้านการพัฒนาของประเทศ ที่คนไทยทุกคนจะได้ใช้ประโยชน์และรู้สึกภูมิใจร่วมกัน

*ข้อมูลเพิ่มเติมที่ <https://smartcitythailand.or.th>

เด็กไทยคว้า ๖ เหรียญ การแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิก

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา การแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ประจำปี ๒๕๖๓ จึงจัดผ่านระบบออนไลน์ โดยจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๓ งานนี้ประเทศไทยส่งตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๖ คน สามารถคว้ารางวัลมาได้ทั้ง ๖ คน แบ่งเป็น ๒ เหรียญทอง ๓ เหรียญเงิน และ ๑ เหรียญทองแดง



ผู้แทนประเทศไทยได้รับรางวัล ประกอบด้วย

รางวัลเหรียญทอง นายปรมัตถ์ สมุทรสินธุ์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

รางวัลเหรียญทอง นายพิชญุตม์ แสงรุ่งคงคา โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย

รางวัลเหรียญเงิน นายพร้อม เกิดโคกทรัพย์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

รางวัลเหรียญเงิน นายก้องภพ ปิยะกมลานนท์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

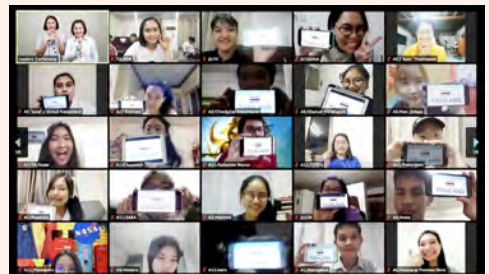
รางวัลเหรียญเงิน นายณฐนน เทอดไพรสันต์ โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย

รางวัลเหรียญทองแดง นายนิธิต อัญชลินกุล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ทีมเยาวชนไทยคว้าที่ ๓ การแข่งขันเขียนโครงการพัฒนาเยาวชนระดับโลก

องค์กรยูนิฟ ลีดเดอร์ส (UNIV LEADERS) ภายใต้สังกัดมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ (International Youth Fellowship - IYF) จัดการประชุมเยาวชนนานาชาติ : Online Global Leaders Conference เมื่อวันที่ ๑๙ กรกฎาคม - ๓ สิงหาคม ๒๕๖๓ ที่ผ่านมา เปิดโอกาสให้นักศึกษาจากทั่วโลกเขียนโครงการเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาที่เยาวชนกำลังเผชิญอยู่ อาทิ การศึกษา สิ่งแวดล้อม สุขภาพ อาหาร ความรุนแรง และปัญหาสังคมอื่นๆ

การแข่งขันเป็นแบบทีม ให้เยาวชนในระดับชั้นปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก รวมทีมไม่เกินทีมละ ๑๐ คน จัดขึ้นในรูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom) โดยมีทีมเยาวชนจาก ๑๒ ประเทศทั่วโลก ได้แก่ ไทย ฟิลิปปินส์ อินเดีย จีน กานา ไชวอวี่โคสต์ แอฟริกาใต้ เอธิโอเปีย เอสวาตินี ยูกันดา และคิริบาสี เข้าร่วมการแข่งขัน



ผู้เข้าแข่งขันสามารถเลือกเขียนโครงการเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาของเยาวชนในประเทศของตนเอง หรือของประเทศอื่นๆ ได้ งานนี้ทีมจากประเทศไทยได้เลือกประเด็นปัญหาด้านระบบการศึกษาของประเทศบราซิล ในหัวข้อ ‘การเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ผ่านการทำงานให้กับเยาวชนในบราซิล’ เนื่องจากปัญหาของเยาวชนในประเทศบราซิลส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาเรื่องครอบครัวและการขาดงบประมาณเพื่อใช้ในการศึกษา

แผนพัฒนาของทีมไทยสามารถเอาชนะใจกรรมการ คว้ารางวัลที่ ๓ จาก ๑๑๓ ทีมทั่วโลก ทั้งนี้ตัวแทนเยาวชนในทีม ประกอบด้วย นางสาวจุฬาลักษณ์ สุชนสมบัติ โรงเรียนสตรีระนอง นางสาวนงคณภัทร แก้วขาว โรงเรียนสตรีระนอง นางสาวกรพินท์ กันทะขัติ โรงเรียนสตรีระนอง นายมุฮัมหมัดฟิตรีย์ สาเระ โรงเรียนธรรมวิทยามูลนิธิ นางสาวเบญญาภา พลอยด้วง โรงเรียนสตรีระนอง นางสาวลฤดี ปิยะทัตติ โรงเรียนสตรีระนอง นายอดุลย์สมาน สุขแก้ว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ นางสาวณัชชา ดันเทวี โรงเรียนสตรีระนอง นายกิตตินันท์ อัครนิธิยานนท์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และนายรุสลัน บาหะ โรงเรียนธรรมวิทยามูลนิธิ

ตัวแทนเยาวชนไทย ชิง ๑ เหรียญทอง ๓ ทองแดง ชีววิทยาโลก

ตามด้วยการแข่งขันวิทยาศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศซึ่งจัดตามรูปแบบออนไลน์เช่นกัน ประเทศไทย ได้ส่งผู้แทนจำนวน ๔ คน เข้าร่วมการแข่งขันชีววิทยาฯ IBO Challenge 2020 ผ่านระบบออนไลน์ ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๓ โดยมีเยาวชนเข้าร่วมการแข่งขันรวม ๕๓ ประเทศ

ผลปรากฏว่าผู้แทนประเทศไทยสามารถชิง ๑ เหรียญทอง และ ๓ เหรียญทองแดง จากการแข่งขันดังกล่าว โดยผู้ได้รับรางวัลได้แก่

รางวัลเหรียญทอง นายภูมิปัญญา ชัยศรีสวัสดิ์สุข โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

รางวัลเหรียญทองแดง นายกันตวิษณุ ปิยนรินทร์ โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย

รางวัลเหรียญทองแดง นายกิตติธัช รัตนวรรณชัย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

รางวัลเหรียญทองแดง นางสาวอาทิตย์ยา สิมะอารีย์ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

นอกจากนี้ นายภูมิปัญญา ชัยศรีสวัสดิ์สุข ยังแสดงศักยภาพคว้ารางวัลพิเศษ Special Awards : The 3D Reconstruction Award (Practical 1: Animal Physiology) มาตรฐานได้เป็นผลสำเร็จอีกด้วย



นักเรียนไทยคว้ารางวัลออกแบบนวัตกรรมจัดการขยะพลาสติกชายฝั่งทะเล

มาถึงการแข่งขันออกแบบนวัตกรรมโดยใช้แนวคิด “STEM” ซึ่งจัดโดยสมาคมการศึกษาสากลแห่งอังกฤษ (British International Education Association-BIEA) เมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๖๓ โจทย์สำหรับการแข่งขันในปีนี้เป็น การออกแบบนวัตกรรมเพื่อการจัดการขยะพลาสติกในทะเล ผู้เข้าแข่งขันจะต้องนำเสนอแนวคิดและตอบคำถามของคณะกรรมการผ่านทางวิดีโอคอนเฟอร์เรนซ์ โดยมีทีมเยาวชนกว่า ๕๐ ประเทศเข้าร่วมการแข่งขัน

งานนี้ทีม Spicy STEMmers ทีมนักเรียนเกรด ๑๑ จากโรงเรียนนานาชาติร่วมฤดี ประกอบด้วย นางสาวณัฏฐิณี ฤกษ์โสภณ นางสาวนัชชา มานะอนันตกุล นางสาวเชมิกา นิโรธรังสี นางสาวกฤษณา กุลวรรเศรษฐ์ และ นางสาวอนัญญา แสงราม สามารถนำเสนอแนวคิดการออกแบบเครื่องกำจัดขยะพลาสติกตามพื้นที่ชายฝั่ง เอาชนะใจคณะกรรมการ คว้ารางวัล Judges' Award หรือรางวัลจากคณะกรรมการมาตรฐานได้เป็นผลสำเร็จ

ทีมนักเรียนโรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาภรณราชวิทยาลัย ชนะเลิศ CANSAT - ROCKET

องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.) ร่วมกับสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ (สทป.) จัดการแข่งขัน “Thailand CANSAT - ROCKET Competition 2020” เพื่อเฟ้นหาทีมเยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้มีความสามารถในการประดิษฐ์ดาวเทียมขนาดเล็ก (Cansat) และจรวดเชื้อเพลิงน้ำตาล (Sugar Rocket)

วันที่ ๗-๙ ตุลาคม ๒๕๖๓ คณะกรรมการได้คัดเลือกเยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากทั่วประเทศ ๑๕ ทีม เข้าร่วมชิงชัยในรอบชิงชนะเลิศ ณ องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ จ.ปทุมธานี และสนามฝึกใช้อาวุธทางอากาศชัยบาดาล จ.ลพบุรี

ผลปรากฏว่า ทีม TARA เยาวชนจากโรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาภรณราชวิทยาลัย จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งประกอบด้วย

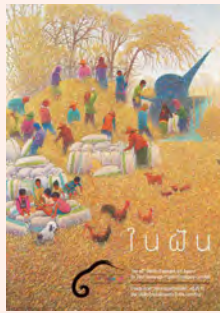
นายพัชรพล แก้วเนิน นายณัฐธวัช จิมรักษ์ นายศุภณัฐ แซ่เต็ง นางสาวกัทธิดา ช่วงชล และนางสาวเนตรจันทรา ทรัพย์สัน สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศ CANSAT-ROCKET Award มาตรฐานได้เป็นผลสำเร็จ ทั้งนี้ทีม TARA จะได้เป็นตัวแทนประเทศไทย เข้าร่วมการแข่งขัน CanSat ระดับนานาชาติ ณ สหพันธรัฐ รัสเซีย ต่อไป



ประกวดศิลปกรรม

ช้างเผือก ครั้งที่ ๑๐

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) ขอเชิญผู้สนใจ ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดศิลปกรรมช้างเผือก ครั้งที่ ๑๐ : The 10th White Elephant Art Award หัวข้อ “ในฝัน” ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวม ๓,๙๕๐,๐๐๐ บาท



ประเภทของผลงาน จิตรกรรม ประติมากรรม ภาพพิมพ์ และสื่อผสม ไม่จำกัดเทคนิคและวัสดุ ในรูปแบบรูปธรรม (Realistic) หรือ ศิลปะรูปสัญลักษณ์ (Figurative Art)

กำหนดส่งผลงาน ผู้สมัครต้องส่งผลงานจริง โดยระบุชื่อผลงาน ขนาด เทคนิค ปีที่สร้าง จำนวนพิมพ์ (ถ้ามี) และแนวความคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน ระหว่างวันที่ ๒๙ - ๓๐ มกราคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. กรณีส่งผลงานทางไปรษณีย์ ต้องประทับตราวันที่ส่งภายในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๔ และส่งถึงโครงการประกวดศิลปกรรมช้างเผือก ชั้น ๑ หอศิลป์วัฒนธรรม แห่งกรุงเทพมหานคร ๙๓๙ ถ.พระรามที่ ๑ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

ติดต่อสอบถาม หอศิลป์ร่วมสมัยอาร์เดล (ผู้ดำเนินการ) หมายเลข : ๐ ๒๔๒๒ ๒๐๙๒

อีเมล : ardelgallery@gmail.com

เฟซบุ๊ก : ศิลปกรรมช้างเผือก

ประกวดแผนการตลาด

ดิจิทัล U Power

Digital Idea

Challenge Season 5

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (MDES) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (MHEI) และ สมาคม

ผู้จัดทำดิจิทัลไทย (DUGA) ขอเชิญนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า) ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดแผนการตลาดดิจิทัล



ในโครงการ U Power Digital Idea Challenge Season 5 ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๑,๕๐๐,๐๐๐ บาท พร้อมถ้วยรางวัล และประกาศนียบัตร ปิตรีบไบสมักร ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

รายละเอียดติดต่อสอบถาม บริษัท แอ็บโซลูทท์ อัลลายแอนซ์ (ประเทศไทย) จำกัด (ผู้บริหารโครงการ) ๑๕๙/๒๑ อาคารเสริมมิตร ทาวเวอร์ ชั้น ๑๔ ถนนสุขุมวิท ๒๑ (อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ : ๐๒ ๖๖๑ ๗๗๕๐ ต่อ ๒๑๗

อีเมล : ratthapong@absolutealliances.com

เฟซบุ๊ก : U Power Digital Idea Challenge

ประกวดออกแบบบ้าน

ประหยัฒพลังงาน

“Young Architect

ECO Home

Contest”

ศูนย์บริการวิชาการแห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ร่วมกับ กองทุนพัฒนาไฟฟ้า สำนักงานคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน ขอเชิญนักศึกษาปริญญาตรีคณะที่เกี่ยวข้อง หรือเทียบเท่า ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดออกแบบบ้านประหยัฒพลังงาน “Young Architect ECO Home Contest” ซึ่งทุนการศึกษามูลค่ารวม ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท

ผู้ส่งผลงานต้องเป็นบุคคลเดียว โดยต้องลงทะเบียนในเว็บไซต์

โครงการ www.youngarchecohome.com ระบุชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ ชั้นปี สถานศึกษา สำเนาบัตร นิสิต/นักศึกษา สำเนาบัตรประชาชน หมายเลขโทรศัพท์ Line ID และอีเมลให้ครบถ้วน

วันสิ้นสุดกำหนดส่งผลงานประกวด ภายในวันจันทร์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ รายละเอียดการส่งผลงานเข้าร่วมประกวด

เข้า website www.youngarchecohome.com ติดต่อสอบถาม

Line@youngarch.eco

Email : youngarch.eco@gmail.com

www.youngarchecohome.com



BAB 2020

escape routes

ศิลปะสร้าง ทางสุข

เทศกาลศิลปะร่วมสมัย
นานาชาติครั้งที่ 2

f @ u bkkartbiennale
bkkartbiennale.com



82 ศิลปิน

35 ชาติ

200+ ผลงาน

10 สถานที่จัดแสดง

from

29.10.2020

to

31.01.2021

Museum Siam

Wat Pho

Wat Arun

Wat Prayoon

Lhong 1919

River City

BACC

BAB Box

The Prelude

The Parq



**Bangkok
Art
Biennale**



ONE BANGKOK

หคทไ

รายนามคณะกรรมาธิการจัดทำวารสารหคทไ

นายสมพันธ์
ดร.เนตรชนก
นางสิริพร
นางเพชรพริ้ง
นายจุตินันท์
ดร.ฐานิญา
นายนิติกร
ดร.นนชัย
นางเพ็ญศรี
รศ.เย็นใจ
นางเยาวลักษณ์
นายเรืองชัย
นางวิณีนารถ
นายสุรินทร์
หม่อมหลวงอนุพร
ดร.อัญชลี
นางสาวธนิชพร

จารุ मिलินท
วิภาตะศิลปิน
ทองคำวงศ์
สารสิน
ภิรมย์ภักดี
พงษ์ศิริ
กรัยวิเชียร
ศานติบุตร
เคียงศิริ
สมวิเชียร
โหดรภวานนท์
รุจิระพัฒน์
พันธุ์วุฒิ
เงินรูปงาม
เกษมสันต์
เกษสุริยงค์
ถ้ำสิงห์

ประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
รองประธานกรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการและเลขานุการ

ที่ปรึกษาเกียรติยศศักดิ์

พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์ ยอดมณี

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

พันธุ์วุฒิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางทัศนีย์

ยวาทะประภา

ศิลปินกรรมา

นายสมชาย

หวนแสงี่ยม

นายพงษ์ณัฐ

วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย



เครือเจริญโภคภัณฑ์



บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



ทิศใต้ เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ