



พระเมตตาบารมีปกเกล้า

พืศิน

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๔๕ เดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๔



วารสารทิศไท

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๙

website : nif-tidthai.org



เยาวชนไทย
ฝึกให้ไกล ไปให้ถึง
ความภูมิใจของชาติ

สารบัญ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๔๕ เดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๔

สัมภาษณ์

- ๑๔ **ยอดเยาวชน :** นิตพนธ์ ไตรไมตรีพิทักษ์
เหรียญทองวิทยาศาสตร์โลกและอวกาศระดับชาติ
TESO 2021
- ๑๙ **Sport Hero :** ปิดตำนาน “ ๖ เขียนแชมป์ลูกยางไทย ”
ฮีโร่ในใจตลอดกาล
- ๒๓ **Special Report :** ยุทธศาสตร์พัฒนากีฬาเพื่อความ
เป็นเลิศ
- ๓๒ **สัมภาษณ์พิเศษ :** สีนหา ลำข้า “โรบินฮูด”
อศวินผ้าขาวในภาวะคนตกงาน
- ๕๐ **บันทึกหัวใจไทย :** กวาง รยูน จอง โอปป้าเกาหลี
ผู้รักบ้านนอกของไทย
- ๕๘ **Youth on Stage :** แชมตะวัน เขยจันทร์ผลิ
เซฟรุ่นใหม่สืบสานอาหารไทยโบราณ
- ๗๒ **Role Model :** พงศ์สุข หิรัญพฤกษ์ ต้องหาสิ่งที่ชอบ
ให้เจอ เมื่อมันใช่ ก็ถึงเวลาติดปีกบิน

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ **พระมหากษัตริย์คุณ :** น้ำพระราชหฤทัยเปี่ยมพระ
เมตตาเพื่อพสกนิกรไทยในภาวะโควิด-๑๙
- ๑๐ **ศาสตร์พระราชา :** โครงการพระราชดำริเพื่อป้องกัน
ปัญหาน้ำท่วม
- ๒๔ **สานฝันเยาวชน :** วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ๒๘ **สารคดีพิเศษ :** สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรม
ราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง องค์อัครราช
ทูตพหุวัฒนธรรมชาติ และมรดกศิลปหัตถกรรมไทย
- ๓๖ **รักษ์โลก :** เมืองคาร์บอนต่ำ สุขอาศัยอย่างยั่งยืน
- ๓๙ **แรงบันดาลใจ :** กันยา เซสเซอร์ นางแบบพิกัดครึ่งตัว
เปล่งประกายสร้างแรงบันดาลใจไปทั่วโลก



๑๔



๑๙



๓๖



๕๐

๔๓ **Special Feature :** “หนึ่งคนให้ หลายคนรับ”
ภารกิจเพื่อต่อชีวิต ของศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย

๕๔ **ศาสนศิลป์สยาม :** วัดม่วง อ่างทอง

๖๒ **เยาวชนรอบโลก :** Earth Day 2021

๖๖ **นวัตกรรม :** “เก้าอี้ช่วยยืน” และ “สื่อเสียงบรรยาย
ภาพช่วยผู้พิการทางสายตา”

๗๙ **เก็บมาเล่า**

๘๓ **New Normal :** เทียวทิพย์

๘๕ **เรื่องน่ารู้ :** สยามไบโอไซเอนซ์
“ของขวัญจากพ่อ” แก่พสกนิกรชาวไทย

๘๙ **New Normal :** ดูแลใจ สู้ภัยโควิด-๑๙

๙๑ **แบ่งปัน :** แพทย์ชนบทบุกกรุง สู้ภัยโควิด

๙๒ **ปรบมือให้**

๙๕ **บอกเล่าข่าวประจวบ**

สุขภาพ-กีฬา-รายงาน

๖๙ **สุขภาพน่ารู้ :** ปรับกายใจอย่างไร เพื่อรับมือการ
เรียนออนไลน์และการทำงาน WFH

๗๖ **In Trend : Sport&Game :** บอร์ดเกม

๔๗ **วิทยาศาสตร์การกีฬา :** เปลี่ยนบ้านเป็นยิม!
รวมกิจกรรมออกกำลังกาย

๘๗ **โลกดิจิทัล :** บันจอร์ยานด้วยเทคโนโลยี VR



๖๙



๓๙



๘๕

สวัสดีค่ะ

น้อง ๆ Yeawson และคุณผู้อ่านทุกท่าน

ทศไทยฉบับ ๔๕ มีความพิเศษสุด เพราะเป็นฉบับถวายพระพรในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

พระเมตตาที่ทรงห่วงใยพสกนิกรชาวไทยนับแต่โควิด-๑๙ ระบาดเมื่อต้นปี ๒๕๖๓ เป็นต้นมาจนถึงเวลานี้ เป็นที่ประจักษ์ชัดว่า ไม่มีความทุกข์ร้อนใดที่ไม่ถึงสายพระเนตรและเบื้องพระหัตถ์ พระเมตตาที่พระราชทานความช่วยเหลือประชาชนผู้เดือดร้อนทุกข์ยาก ส่วนหนึ่งได้ประมวลมาไว้ในทศไทยฉบับนี้ ด้วยสำนึกซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น

ท่ามกลางโรคระบาด ความทุกข์ยาก วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่รู้ว่าจะสิ้นสุดหรือเห็นแสงสว่างที่สดใสดังเดิมได้ในวันนี้ “ทศไท” มีบทสัมภาษณ์และบทความที่สร้างความหวัง เสริมพลังใจ แบ่งปันความอบอุ่น และน้ำใจไมตรีแก่กัน ไม่ว่าจะเป็น “บันทึกหัวใจไทย” ของชายหนุ่มเกาหลีหัวใจไทย บอกเล่าว่าทำไมจึงหลงรักเมืองไทยบ้างใจ “สุขภาพน่ารู้” คุณหมอนักจิตแพทย์แนะวิธีผ่อนคลายตัวเองในสภาวะที่ต้องเรียนออนไลน์ หรือ WFH “Role Model” คู่กับ คุณหนู พงษ์สุข หรือที่รู้จักกันดีในนาม “หนู แบได้” อ่านแล้วได้ข้อคิด พลังบวก ชนิดสู้ไม่ถอย เช่นเดียวกับ คุณสีหนาท ลำช้า ในบทสัมภาษณ์พิเศษค่ะ

นอกจาก ยอดเยาวชน คนเก่งประจำฉบับ “ทศไท” ยังไปคุยกับศูนย์วิจัยฉลาดคิด สภาอากาศไทย ถึงความสำคัญของการฉลาดคิดเพื่อสุขภาพกายที่ดี และสุขภาพใจเราก็มีนะค่ะ เพราะ ศาสนศิลป์สยามพาไป วัดม่วง จังหวัดอ่างทอง เราไปบันทึกภาพและเก็บข้อมูลกันก่อนโควิดระบอบล่าสุดค่ะ

ท้ายนี้ หมั่นดูแลรักษากายใจตัวเองให้แข็งแรงแจ่มใส คิดดี มีพลัง รักตัวเองและครอบครัวให้มาก “ทศไท” เป็นกำลังใจให้น้อง ๆ Yeawson ทุกคนค่ะ

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด

เลขที่ ๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ

กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

ห้ามจำหน่าย

เผยแพร่เป็นนิตินันทนาการสำหรับ

โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป

จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



น้ำพระราชหฤทัยเปี่ยมพระเมตตา เพื่อพลกนิกรไทยในภาวะโควิด-๑๙

นับตั้งแต่เกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ในประเทศไทยเป็นต้นมา พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงติดตามสถานการณ์การแพร่ระบาดอย่างใกล้ชิด ทรงรับเป็นพระราชภารกิจสำคัญ ทรงมีพระเมตตาและพระราชทานความช่วยเหลือประชาชนคนไทยในช่วงวิกฤตโควิด-๑๙ อย่างต่อเนื่องมากมาย ดังเช่นกระแสพระราชดำรัสเมื่อวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๖๓ ว่า “โรคมาได้ โรคก็ไปได้ แต่โรคจะไม่ไปถ้าเราไม่แก้ไขปัญหา”

ในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๔ วารสารทิศไทยขอประมวลส่วนหนึ่งของน้ำพระราชหฤทัยแห่งความห่วงใยปวงประชา

ของพระองค์ ด้วยความสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณเป็นล้นพ้น

พระราชทานพระราชโอรส

ต้นเดือนเมษายน ๒๕๖๓ ขณะนั้นไทยพบผู้ป่วยรายใหม่วันละหลายสิบคน มีผู้ติดเชื้อสะสมกว่าสองพันคน และรักษาอยู่ในโรงพยาบาลกว่าหนึ่งพันคน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี พระราชทานพระบรมราชโองาสให้นายกรัฐมนตรี รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมคณะผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข ผู้บัญชาการเหล่าทัพ และผู้บัญชาการ



ตำรวจแห่งชาติเข้าเฝ้าฯ มีรับสั่งว่า “มีอะไรที่จะมีส่วนช่วยเหลือ ที่จะแก้ปัญหาที่ยินดี เพราะว่าก็เป็นปัญหาของชาติ ซึ่งเรื่องโรคระบาดนี้ ก็ไม่ใช่ความผิดของใคร”

และพระราชทานพระราชโอรสว่า สถานการณ์นี้เป็นปัญหาของชาติ ไม่ใช่ความผิดของใคร แต่รัฐบาลมีหน้าที่ดูแลแก้ไขให้ดีที่สุด ซึ่งหากมีความเข้าใจในปัญหาและมีความรู้เกี่ยวกับโรคก็จะแก้ปัญหาได้ในที่สุด ตรัสชื่นชมเจ้าหน้าที่และทุกฝ่ายว่า “ทำได้ดี” ในเรื่องการรับมือกับโควิด-๑๙ และทรงเชื่อว่าประเทศไทยจะเอาชนะปัญหานี้ได้

ห้องตรวจหาเชื้อพระราชทาน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานห้องตรวจหาเชื้อ (Modular Swab Unit) ซึ่งเป็นหนึ่งใน “โครงการเครื่องช่วยหายใจ และเครื่องมือแพทย์พระราชทาน” เพื่อรับสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-๑๙ โดยในเบื้องต้นได้พระราชทานพระราชทรัพย์ให้บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) (เอสซีจี) ดำเนินการก่อสร้างและติดตั้งให้โรงพยาบาลต่างๆ ๒๐ แห่งทั่วประเทศ เพื่อปกป้องบุคลากรทางการแพทย์และประชาชนให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคโควิด-๑๙ และโรคติดต่ออื่นๆ





สทตรวจโรคติดเชื้อชวณิรภัย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ให้จัดทำรถตรวจโรคติดเชื้อชวณิรภัย ๑๓ คัน ให้กระทรวงสาธารณสุข ใช้เป็นห้องปฏิบัติการเคลื่อนที่ในการเก็บตัวอย่างโรคโควิด-๑๙ ในพื้นที่รับผิดชอบของสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑-๑๒ ทั่วประเทศ และกรุงเทพมหานคร

ภายในรถติดตั้งอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพในการตรวจโรคและมีระบบสารสนเทศที่ทันสมัย ภายในห้องเก็บตัวอย่างชีวณิรภัยเป็นห้องปลอดเชื้อ มีระบบปรับอากาศเพื่อควบคุมความเย็น ระบบกรองอากาศจากภายนอก ระบบควบคุมความดันภายในห้องให้เป็นบวกตลอดเวลา รวมทั้งส่วนปฏิบัติการเก็บตัวอย่างเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานสอดมือผ่านหน้าต่างและถุงมือยางที่ติดตั้งไว้ มีระบบฆ่าเชื้อภายในตัวรถด้วยระบบ



ไอโซน และมีไมโครโฟนเพื่อให้เจ้าหน้าที่สื่อสารกับผู้รับบริการได้สะดวกชัดเจน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเฝ้าระวังและค้นหาผู้ติดเชื้อโรคโควิด-๑๙ เชิงรุกในโรงเรียน วัด ชุมชนแออัด และกลุ่มอาชีพเสี่ยงทั่วประเทศ เนื่องจากสามารถเข้าถึงประชาชนในทุกพื้นที่ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

หน้ากากผ้า-เจลแอลกอฮอล์

วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓ ซึ่งเป็นวันคล้ายวันราชาภิเษกสมรส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จฯ เป็นการส่วนพระองค์ไปทอดพระเนตรโครงการพระราชทานความช่วยเหลือประชาชน ในความรับผิดชอบของกองบัญชาการทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ ณ กรมทหารรักษาวังมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์

โครงการนี้ประกอบด้วยการทำถุงผ้าพระราชทานสำหรับบรรจุเครื่องอุปโภคบริโภคพระราชทานแก่ราษฎร การผลิตเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ และการเย็บหน้ากากอนามัยชนิดผ้า ในวันนั้น สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ทรงเย็บหน้ากากผ้า สำหรับเป็นตัวอย่างให้กองบัญชาการทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์นำไปผลิตเพื่อพระราชทานแก่ข้าราชการปารและราษฎรที่ได้รับความเดือดร้อนด้วย

อุภัยยังชีพพระราชทาน

ประชาชนจำนวนมากได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจจากการระบาดของโควิด-๑๙ และมาตรการควบคุมโรคที่ทำให้สถานประกอบการหลายแห่งต้องปิดบริการไปจนถึงปิดกิจการถาวร พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีทรงตระหนักถึงความเดือดร้อนของประชาชน ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จิตอาสาพระราชทาน ๙๐๔ วปร. เชิญอุภัยยังชีพพระราชทานไปมอบให้แก่ชุมชนแออัดในกรุงเทพฯ ที่ได้รับผลกระทบจำนวนกว่า ๑๓๐,๐๐๐ ครัวเรือน และพระราชทานแก่ประชาชนในพื้นที่รอบเขตพระราชฐานทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนในช่วงที่เกิดการระบาดและคนต้องอยู่บ้านตามมาตรการล็อกดาวน์ จากนั้นจนถึงวันนี้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานอุภัยยังชีพแก่พลกนิกรทุกหมู่เหล่าที่เดือดร้อนเรื่อยมา

ประกอบอาหารพระราชทาน

วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๔ เว็บไซต์หน่วยราชการในพระองค์ (www.royaloffice.th) เผยแพร่ข้อความว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงห่วงใยและทรงให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์ ที่เสียสละกำลังกาย และอุทิศตนใน



การปฏิบัติหน้าที่ดูแลรักษาผู้ป่วยในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานอาหารปรุงสุกใหม่ แก่บุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติหน้าที่ดูแลรักษาผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ ณ โรงพยาบาล และโรงพยาบาลสนามต่างๆ อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ทั้งนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงประกอบอาหารพระราชทานด้วยพระองค์เอง

นอกจากนี้ ยังทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ครัวพระที่นั่งอัมพรสถานและหน่วยงานทหารจัดอาหารพระราชทานให้แก่ประชาชนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-๑๙



อุภัยพระราชทานกำลังใจ

อุภัยพระราชทานกำลังใจนี้ เพื่อเป็นกำลังใจแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการปฏิบัติงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ทรงเข้าพระทัยและทรงรับรู้ถึงความเหน็ดเหนื่อยและความ





อ่อนล้าจากการทุ่มเทกำลังกายและกำลังใจในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ รวมทั้งทรงร่วมสนับสนุนสินค้าของเกษตรกรในภาคต่างๆ และผู้ประกอบการ เพื่อกระจายรายได้ในช่วงวิกฤตในครั้งนี้

พระราชทานเครื่องเอกซเรย์เคลื่อนที่ระบบดิจิทัล พร้อมชุดประมวลผลภาพเอกซเรย์ Chest

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเครื่องเอกซเรย์เคลื่อนที่ระบบดิจิทัล พร้อมชุดประมวลผลภาพเอกซเรย์ Chest ด้วยระบบปัญญาประดิษฐ์ (AI) จำนวน ๘ เครื่อง ให้แก่โรงพยาบาล ๘ แห่ง เพื่อให้แพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ในการตรวจวินิจฉัยโรคในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาในโรงพยาบาลสนามที่จัดตั้งขึ้น ให้เป็นไปตามบริบทและสถานการณ์ ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนทั่วไป

พระราชทานอุปกรณ์การแพทย์เพิ่มเติม

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ได้พระราชทานอุปกรณ์ทางการแพทย์เพิ่มเติมอีกหลายรายการอย่างต่อเนื่อง รองรับการสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ที่ยังรุนแรงในประเทศไทย ด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์เป็นมูลค่ารวมกว่า ๑๒๒,๐๐๐,๐๐๐ บาท อาทิ รถยนต์เอกซเรย์เคลื่อนที่ พร้อมเครื่องเอกซเรย์แบบดิจิทัลพร้อมอุปกรณ์จำนวน ๒ คัน ชุด PPE แบบใช้ซ้ำได้ผ่านมาตรฐานจำนวน ๒๐๐,๐๐๐ ชุด ชุด PPE Silguard isolation Gown แบบสแตนดาร์ดผ่านมาตรฐาน จำนวน ๔๐๐,๐๐๐ ชุด ชุด PPE Silguard Coverall-Standard แบบคลุมทั้งตัว จำนวน ๕๐,๐๐๐ ชุด และชุด PPE Coverall Impervious แบบคลุมทั้งตัว จำนวน ๕๐,๐๐๐ ชุด เพื่อเป็นกำลังสำคัญให้กับทีมบุคลากรทางการแพทย์ที่เป็นด่านหน้าให้ความช่วยเหลือประชาชนคนไทยในพื้นที่ต่างๆ ซึ่งจะสามารถบรรเทาความรุนแรงของสถานการณ์ได้ดีขึ้น

พระเมตตาอันไม่สิ้นสุดนี้ ล้วนเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ยาก และเป็นกำลังใจให้กับประชาชนชาวไทยทุกหมู่เหล่า เพื่อให้เราทุกคนร่วมแรงร่วมใจกัน ด้วยความรัก และความสามัคคี ที่จะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคทั้งหลาย ก้าวผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน

ในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๔ ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน 🙏





น้อมอธิษฐานจิตด้วย	ภักดี
ขอพระบารมี	เกริกทล้า
จตุรพิธพรศรี	สิริสวัสดิ์
ดล ธ อยู่คู่ฟ้า	ปกเกล้า ปวงสยาม

ทวยเกล้าทวยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า กลุ่มบริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)
๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๔

โครงการพระราชดำริ เพื่อป้องกันปัญหาน้ำท่วม

เรียบเรียงจากข้อมูลของมูลนิธิวิจัยพัฒนาและสำนักงาน กปร.
โครงการพัฒนาลุ่มน้ำป้าสักอันเนื่องมาจากพระราชดำริ



โครงการปึเหล็งอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดนราธิวาส

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงเป็นที่ยอมรับนับถือกันโดยทั่วไปว่าพระองค์คือปราชญ์ในเรื่องน้ำของแผ่นดินอย่างแท้จริง ตลอดระยะเวลาอันยาวนานของการทรงงานหนักตรากตรำอย่างไม่ทรงเคยหยุดหย่อนนั้น งานพัฒนาที่สำคัญยิ่งของพระองค์คืองานที่เกี่ยวข้องกับ น้ำ ศาสตร์ทั้งปวงที่เกี่ยวกับน้ำไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาและจัดหาแหล่งน้ำ การเก็บกัก การระบาย การควบคุม การทำน้ำเสียให้เป็นน้ำดี ตลอดจนการแก้ไขปัญหา น้ำท่วม นั้น ย่อมประจักษ์ชัดและได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าพระอัจฉริยภาพและพระปรีชาสามารถของพระองค์นั้นไม่อาจหาผู้เสมอเหมือนได้

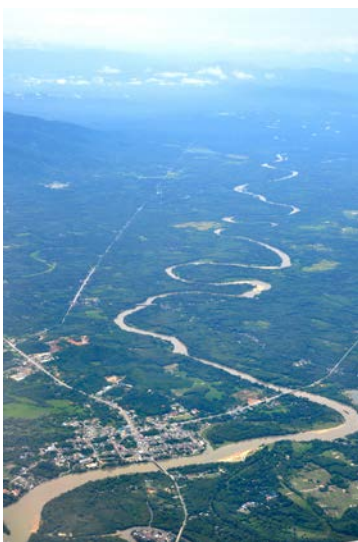
ทฤษฎีการแก้ไขปัญหาน้ำท่วมอันเนื่องมาจากพระราชดำริตามแนวทางการบริหารจัดการ ต้นน้ำท่วมกลับ (Flood Management)

ด้วยความที่ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตมรสุม มีฝนตก และปริมาณน้ำฝนสูง จึงเกิดปัญหาน้ำท่วมอยู่ในหลายพื้นที่เกือบทุกภูมิภาค พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงพระวิริยเดชห่วงใยในปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอมา และทรงวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ที่ประสบปัญหาน้ำท่วม ทรงคำนึงถึงการเลือกใช้วิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น และสมรรถนะของกำลังเจ้าหน้าที่ที่มีอยู่ ตลอดจนงบประมาณ ค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกี่ยวข้องด้วย

วิธีการต่าง ๆ ที่พระราชทานพระราชดำริในการแก้ไขปัญหาน้ำท่วม

๑. ก่อสร้างคันกันน้ำ เพื่อป้องกันน้ำท่วมซึ่งเป็นวิธีการดั้งเดิมแต่ครั้งโบราณโดยการก่อสร้างคันดินกันน้ำขนาดที่เหมาะสมขนานไปตามลำน้ำห่างจากขอบตลิ่งพอสมควร เพื่อป้องกันมิให้น้ำล้นตลิ่งไปท่วมในพื้นที่ต่างๆ ด้านใน เช่น คันกันน้ำโครงการมูโนะ และโครงการปึเหล็งอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดนราธิวาส เป็นต้น

๒. การก่อสร้างทางผันน้ำ เพื่อผันน้ำทั้งหมดหรือบางส่วนที่ล้นตลิ่งให้ออกไป โดยการก่อสร้างทางผันน้ำหรือชุดคลองสายใหม่เชื่อมต่อกับลำน้ำที่มีปัญหาน้ำท่วม โดยให้น้ำไหลไปตามทางผันน้ำที่ขุดขึ้นใหม่ไปลงลำน้ำสายอื่น หรือระบายออกสู่ทะเลตามความเหมาะสม ซึ่งการดำเนินการสนองพระราชดำริวิธีนี้ ดำเนินการโดยกรมชลประทาน ในการแก้ไขปัญหาจากแม่น้ำโก-ลก เข้ามาท่วมไร่นาของราษฎรเสียหายหลายหมื่นไร่ทุกปี การขุดคลองมูโนะได้ช่วยบรรเทาปัญหาหลงได้เป็นอย่างดี



๓. การปรับปรุงและตกแต่งสภาพลำน้ำ เพื่อให้ น้ำที่ท่วมทะลักสามารถไหลไปตามลำน้ำได้สะดวก หรือช่วยให้กระแสน้ำไหลเร็วยิ่งขึ้น อันเป็นการบรรเทา ความเสียหายจากน้ำท่วมขังได้ โดยใช้วิธีการดังนี้

- ขุดลอกลำน้ำตื้นเขินให้น้ำไหลสะดวกขึ้น
- ตกแต่งดินตามลาดตลิ่งให้เรียบมิให้เป็น อุปสรรคต่อทางเดินของน้ำ
- กำจัดวัชพืช ผักตบชวา และรื้อทำลายสิ่ง กีดขวางทางน้ำไหลให้ออกไปจนหมดสิ้น
- หากลำน้ำคดโค้งมาก ให้หาแนวทางขุดคลอง ใหม่เป็นลำน้ำสายตรงให้น้ำไหลสะดวก

เขื่อนกักเก็บน้ำ ป้องกันน้ำท่วมใหญ่ระดับประเทศ

การก่อสร้างเขื่อนเก็บกักน้ำ เป็นมาตรการป้องกัน น้ำท่วมที่สำคัญประการหนึ่ง ในการกักเก็บน้ำที่ไหลท่วมล้นในฤดูน้ำหลาก โดยเก็บไว้ทางด้านเหนือเขื่อน ในลักษณะอ่างเก็บน้ำ ซึ่งปัจจุบันดำเนินการตามพระ ราชดำริมากมายหลายแห่งในประเทศไทยเพื่อ ป้องกันน้ำท่วมใหญ่ในระดับประเทศ ได้แก่ โครงการ พัฒนาลุ่มน้ำป่าสักอันเนื่องมาจากพระราชดำริ โครงการพัฒนาพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังอันเนื่องมาจาก พระราชดำริ และ โครงการพัฒนาลุ่มน้ำนครนายก ตอนบน จังหวัดนครนายก

การแก้ไขปัญหาน้ำท่วมพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลตามพระราชดำริ แก้มลิง

สภาพธรรมชาติดั้งเดิมของกรุงเทพมหานครมี ลักษณะลุ่มต่ำ ทำให้การระบายน้ำยามเกิดภาวะน้ำท่วม ให้ออกจากพื้นที่เป็นไปอย่างล่าช้า ขุดลอกจำนวนมาก มีความลาดเทน้อย อีกทั้งมีจำนวนหลายคลองที่ลำน้ำ ตื้นเขิน มีวัชพืชปกคลุมกีดขวางทางน้ำไหล เป็นสาเหตุ ในหลายปัจจัยของการเกิดน้ำท่วมขังในกรุงเทพมหานคร และเขตปริมณฑลเป็นระยะเวลายาวนาน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ พระราชทานแนวพระราชดำริให้มีระบบการบริหาร จัดการด้านน้ำท่วมในวิธีการที่ตรัสว่า แก้มลิง ซึ่ง เปรียบเทียบได้กับเมื่อเกิดน้ำท่วมก็ขุดคลองต่างๆ เพื่อชักน้ำให้มารวมกัน แล้วนำมาเก็บไว้เป็นบ่อพัก น้ำอันเปรียบได้กับแก้มลิง แล้วจึงระบายน้ำลงทะเล เมื่อปริมาณน้ำทะเลลดลง



โครงการพัฒนาลุ่มน้ำป่าสักอันเนื่องมาจากพระราชดำริ



โครงการพัฒนาพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังอันเนื่องมาจากพระราชดำริ



ทฤษฎีหนึ่งเพื่อแก้ไขปัญหาน้ำท่วม ตามแนวทางการบริหารจัดการด้านน้ำท่วมล้น



โครงการแก้มลิงทุ่งมะขามหย่อง จ.พระนครศรีอยุธยา



ลักษณะและวิธีการของโครงการแก้มลิง

- ดำเนินการระบายน้ำออกจากพื้นที่ตอนบน ให้ไหลไปตามคลองในแนวเหนือ-ใต้ ลงคลองพักน้ำขนาดใหญ่ที่บริเวณชายทะเล เช่น คลองชายทะเลของฝั่งตะวันออก ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นบ่อเก็บน้ำขนาดใหญ่ คือ แก้มลิงต่อไป
- เมื่อระดับน้ำทะเลลดต่ำกว่าระดับน้ำในคลอง ก็ทำการระบายน้ำจากคลองดังกล่าวออกทางประตูระบายน้ำ โดยใช้หลักการทางทฤษฎีแรงโน้มถ่วงของโลก (Gravity Flow) ตามธรรมชาติ
- สูบน้ำออกจากคลองที่ทำหน้าที่ แก้มลิง นี้ให้ระบายออกในระดับต่ำที่สุดออกสู่ทะเล ทำให้น้ำตอนบนค่อยๆ ไหลมาเองตลอดเวลา ส่งผลให้ปริมาณน้ำท่วมพื้นที่ลดน้อยลง
- เมื่อระดับน้ำทะเลสูงกว่าระดับน้ำในลำคลอง ให้ทำการปิดประตูระบายน้ำ เพื่อป้องกันมิให้น้ำย้อนกลับ โดยยึดหลักน้ำไหลทางเดียว (One Way Flow)

ปัจจุบันมีพื้นที่แก้มลิงขนาดใหญ่อยู่ทางฝั่งตะวันออกของกรุงเทพมหานคร เห็นือท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ นอกจากนี้ยังมีแก้มลิงเล็กใหญ่กระจายอยู่ทั่วกรุงเทพมหานคร กว่า ๒๐ จุด

ในโครงการมีการวางแผนพื้นที่แก้มลิงอย่างเป็นระบบโดยหน่วยงานต่างๆ เช่น กรุงเทพมหานคร กรมชลประทาน เป็นต้น แก้มลิงมี ๓ ขนาด จากใหญ่ กลาง เล็ก สามารถเป็นได้ทั้งพื้นที่ของรัฐและเอกชน

แม้พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ จะเสด็จสวรรคตแล้ว หากพระมหากษัตริย์คุณอนเนกอนันต์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โครงการพระราชดำริในการดูแลป้องกันน้ำท่วม ยังคงเป็นศาสตร์พระราชานำพาประโยชน์สุขและแก้ปัญหาอย่างยั่งยืนแก่พสกนิกรไทยทุกหมู่เหล่า รวมทั้งเป็นทักษะเรียนรู้การบริหารจัดการน้ำจากปราชญ์แห่งแผ่นดิน มอบเป็นมรดกล้ำค่าแก่ลูกหลานชาวไทยสืบไป 🏰



โครงการแก้มลิงพื้นที่หนองใหญ่ตามพระราชดำริ จ.ชุมพร



นิตพนธ์ ไตรโมตรีพิทักษ์

เหรียญทองวิทยาศาสตร์โลกและอวกาศระดับชาติ TESO 2021

ต้องกล้าเปลี่ยนแปลงตัวเองอยู่เสมอ

ไม่ยึดติดกับความคิดเดิม ๆ

เป็น อีกหนึ่งตัวอย่างยอดเยี่ยมที่สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองให้พบความสามารถใหม่ ๆ ที่ซ่อนอยู่ การแข่งขันวิทยาศาสตร์โลกและอวกาศระดับชาติ TESO 2021 เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา นิตพนธ์ ไตรโมตรีพิทักษ์ หรือ ตัน คือผู้คว้าเหรียญทองทั้งรางวัลคะแนนภาคทฤษฎีสูงสุด รางวัลคะแนนภาคปฏิบัติสูงสุด และรางวัลคะแนนรวมสูงสุด ตั้งนั้นในเดือนสิงหาคม ๒๕๖๔ นี้ เขาจะรับหน้าที่เป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งขันวิทยาศาสตร์โลกและอวกาศนานาชาติ IESO 2021 ที่รัสเซีย ก่อนหน้านี้นันเข้าแข่งขันเกี่ยวกับคณิตศาสตร์มาตลอด ถือเป็นการเลือกเส้นทางที่เปลี่ยนไป และเขาก็พิสูจน์แล้วว่า ทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้ ขอแค่เพียงเปิดใจและกล้าลองอะไรใหม่ๆ





คุณพ่อและคุณแม่กำลังใจที่สำคัญยิ่ง

เด็กคณิตก็เรียน Earth Science ได้

ตอนนี้ผมเรียนอยู่ที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ชั้น ม.๖ ครีบ ช่วงที่ตัดสินใจเข้าสอบด้านวิทยาศาสตร์โลก คุณแม่ (สุพิศร ไตรไมตรีพิทักษ์) ถือเป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันให้เราได้ลองทำอะไรใหม่ๆ ท่านบอกว่า คนเราควรอัปเดตให้มีความรู้ใหม่ๆ ตลอดเวลา รวมถึงเวลาที่เข้าค่าย สอวน. ก็จะได้พบกับเพื่อนๆ หลากหลายที่ทุกคนล้วนมีประสบการณ์ การสอบในสนามต่างๆ ต่างจากผมที่สอบแต่ด้านคณิตศาสตร์มาตลอด พอได้เข้าค่ายวิทยาศาสตร์โลก ได้มีโอกาสค้างคืนกับเพื่อนๆ ในสาขาวิชานี้ ก็ทำให้ได้เพื่อนใหม่ๆ ที่สนิทกันมากขึ้น ทุกคนนิสัยดี และมีน้ำใจ



สอวน. ศูนย์รวมของเด็กที่ชอบวิทยาการ

ด้วยความที่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงเป็นองค์ผู้ก่อตั้งมูลนิธิ สอวน. และเป็นประธานมูลนิธิ สอวน. พระองค์แรก ผมรู้สึกซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ เพราะทำให้พวกผมที่ชอบวิทยาการได้มีสังคม และการที่พวกเราารวมตัวกัน ผมเชื่อว่าเราจะสร้างประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติได้ ผมรู้สึกว่าการเข้าค่าย สอวน. ทำให้ทุกคนได้เปิดโลกทัศน์ ได้ความรู้ที่มากกว่าในห้องเรียน และสามารถเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอนได้ง่ายมากขึ้น จึงอยากเชิญชวนให้เพื่อนๆ ทุกคนมาลองสอบเพื่อเข้าค่าย สอวน. กันครับ



ได้มีโอกาสเข้าเฝ้าฯ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า ตั้งแต่เด็ก

ตอนอยู่ ป.๖ ผมได้รางวัลชนะเลิศการแข่งขันคณิตศาสตร์ชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทำให้ผมได้เข้าเฝ้าพระองค์และรับพระราชทานรางวัลจากพระหัตถ์ของพระองค์ด้วย รวมถึงครั้งล่าสุดจากการแข่งขัน TESO 2021 สิ่งหนึ่งที่ผมประทับใจใน



พระองค์คือ ทรงมีความใส่ใจกับวิชาที่พวกเราเรียนกันอยู่จริงๆ ทั้งยังสนับสนุนคุณครูที่นำเสนอผลงานในวันนี้อย่างลงรายละเอียด นักเรียนที่เข้าเฝ้าฯ ทุกคนต่างสัมผัสได้ถึงความตั้งใจในการต่อยอดองค์ความรู้ที่ทรงมอบให้อย่างจริงจัง ผมรู้สึกซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์มากครับ



นัดพบรักกับคุณแม่



เกลียดการเรียน ต้องทำความเข้าใจให้ถ่องแท้

ผมคิดว่าสิ่งที่จะทำให้เราเข้าใจบทเรียนได้คือการไม่ปล่อยสิ่งที่เราไม่เข้าใจให้ผ่านไป อย่างผมถ้าเจอสิ่งที่อ่านแล้วไม่เข้าใจ จะพยายามค้นหาข้อมูลจนกว่าจะได้คำตอบนั้นๆ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเราต้องไม่หักโหมจนเกินไป เพราะถ้าสมองล้าเราก็จะจำอะไรไม่ได้เลย ดังนั้นเราต้องรู้จักความพอดีด้วย

อนาคตมุ่งสู่อาชีพแพทย์

ผมใกล้เรียนจบ ม.ปลายแล้ว แผนตอนนี้คืออยากเรียนต่อแพทย์ที่จุฬาฯ ครับ อีกอย่างทีหวั่งคือทุน KING แต่ไม่ว่าอนาคตผมจะเลือกเรียนด้านใด สิ่งที่ผมตั้งใจคือการใช้ความรู้ช่วยเหลือสังคมและคนอื่น ๆ ถ้ามีโอกาส หากผมได้เข้าแพทย์และต้องไปใช้ทุนที่ต่างจังหวัด ผมคิดว่า ความรู้ทางด้าน Earth Science จะช่วยให้ผมเข้าใจคนในชุมชนได้มากขึ้น เพราะเราเรียนทั้งด้านธรณีวิทยา และ อุทกนิยมนิเวศวิทยา เป็นวิชาที่สามารถนำไปปรับใช้ได้หลายๆ สาขาและกับสังคมได้

ทำงานจิตอาสาเมื่อมีโอกาส

หลังจากเข้าค่าย Earth Science ผมรู้สึกว่าได้เพื่อนดีๆ มาเยอะเลย พวกเรามักชวนกันไปทำงานจิตอาสา เช่น ที่สภากาชาดหรือตามโรงพยาบาลต่างๆ ไปทำหน้าที่แนะนำคนที่มาบริจาคเลือด หรือช่วยจัดการคิวคนไข้ และเพื่อนๆ ทุกคนก็มีความคิดเหมือนกัน คือทุกคนมีจิตอาสา อยากใช้ความรู้ที่มีทำให้สังคมดีขึ้น

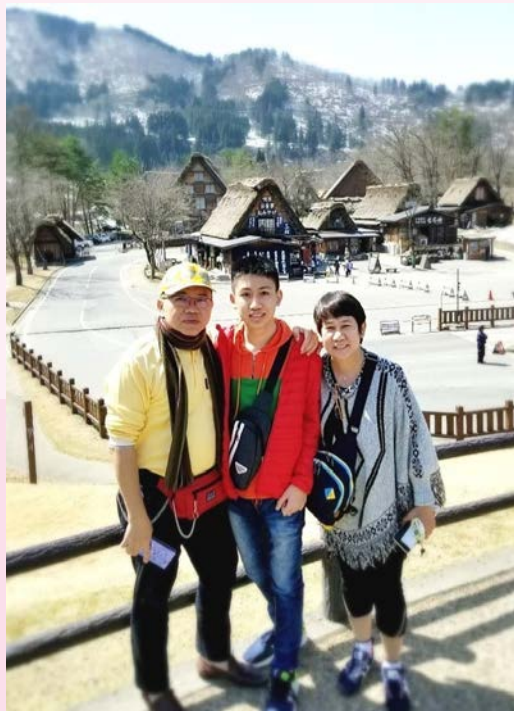
วันว่างที่ยังทุ่มเทให้กับการอ่าน

ผมชอบเรียนเลขมาตั้งแต่เด็ก ดังนั้นเวลาว่างก็ยังใช้เวลาอยู่กับการแก้โจทย์เลข ตอนนี้ได้เรียนเกี่ยวกับ Earth Science ก็ จะอ่านหนังสือพวกเชิงวิเคราะห์อื่นๆ เล่นกีฬา เตะฟุตบอลบ้างเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง นอกนั้นก็ดู YouTube และฟังเพลงครับ



"ทัศนคติที่ดี" จะทำให้เราไปถึงเป้าหมายในชีวิตได้

ไม่ว่าเราจะทำอะไร จะเป็นการเรียน เล่น กีฬา ดนตรี หรืออื่นๆ ที่เราสนใจ สิ่งสำคัญคือเราต้องมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้นครับ ตั้งใจทำมันให้ดี ใส่ใจและให้ความรักกับสิ่งที่ทำ เมื่อเรารักมันแล้ว เราจะไม่รู้สึกเหนื่อยและท้อเลย อยากให้เพื่อนเยาวชนมีความคิดแบบนี้ เชื่อว่าจะทำทุกอย่างได้ออกมาดีแน่นอน แต่สิ่งที่ได้คือความภูมิใจครับ



ผลงาน

- SAKAMOTO ๒๐๑๐ เหรียญทอง คณิตศาสตร์ ประเทศฟิลิปปินส์
- IMC 2011 (International Mathematic Contest) เหรียญทองแดง คณิตศาสตร์ ประเทศสิงคโปร์
- IMC 2012-2014 (International Mathematic Contest) เหรียญทอง คณิตศาสตร์ ประเทศสิงคโปร์
- CIMC 2015 (China International Mathematic Competition) เหรียญทอง คณิตศาสตร์ ประเทศจีน
- IMSO 2016 (International Mathematics and Science Olympiad) เหรียญทอง OVERALL CHAMPION คณิตศาสตร์ ประเทศอินโดนีเซีย
- IWYMIC 2017 (Invitational World Youth Mathematics Intercity Competition) เหรียญเงินคณิตศาสตร์ ประเทศอินเดีย
- IWYMIC 2018 (Invitational World Youth Mathematics Intercity Competition) เหรียญเงินคณิตศาสตร์ ประเทศบัลแกเรีย
- ITMO 2019 (International Teenagers Mathematics Olympiad) เหรียญทอง คณิตศาสตร์ ประเทศอินเดีย
- รางวัลชนะเลิศ เพชรยอดมงกุฎ คณิตศาสตร์ ประถมศึกษาปีที่ ๓
- รางวัลชนะเลิศ เพชรยอดมงกุฎ วิทยาศาสตร์ ประถมศึกษาปีที่ ๖
- รางวัลชนะเลิศ สมาคมครูคณิตศาสตร์ คณิตศาสตร์ ประถมศึกษาปีที่ ๖
- รางวัลเหรียญทอง การแข่งขัน สสวท. วิทยาศาสตร์ ประถมศึกษาปีที่ ๖
- TEDET คณิตศาสตร์เหรียญทอง ๒๐๑๑, ๒๐๑๓, ๒๐๑๔, ๒๐๑๖-๒๐๑๘
- TEDET 2017 วิทยาศาสตร์ เหรียญทอง
- ค่าย สอวน. คณิตศาสตร์ มัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๒
- การแข่งขันคณิตศาสตร์ระดับชาติ TMO 2018 เหรียญเงิน
- ค่าย สสวท. คณิตศาสตร์ มัธยมศึกษาปีที่ ๓ - ๔
- ค่าย สอวน. วิทยาศาสตร์โลกและอวกาศ มัธยมศึกษาปีที่ ๔ - ๕

ปิดตำนาน “ อ เชียนแฮมป์ลูกยางไทย” ฮัโร่ในใจตลอดกาล





ในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ ลีก ๒๐๒๑ (Nations League Volleyball 2021) ที่เมืองรีมินิ ประเทศอิตาลี เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ถือเป็นการปิดฉากอำลา ๖ เซียนวอลเลย์บอลหญิงได้อย่างชนะใจคนดู เพราะ ๖ เซียนได้ทำหน้าที่อย่างเต็มที่ แม้จะโดนเจ้าถิ่นเอาชนะ ๓ เซ็ตรวด แต่ก็ทำแต้มสูสีทุกเซต ด้วยสกอร์ ๑-๓ แม้จะพ่ายแพ้ในเกม แต่ชนะใจคนดูด้วยการสร้างรอยยิ้มตลอดการแข่งขัน พร้อมเรียกน้ำตาแห่งความประทับใจ ให้คนไทยจดจำในฐานะ “ฮีโร่ของแฟนลูกยางชาวไทย” ตลอดกาล



ทำความรู้จัก ๖ เซียน

“กิ๊ฟ” วิลาวัณย์ อภิญญาพงศ์ (กัปตันทีม)

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย เบอร์ ๑๐ ได้รับฉายา “เจ้าแม่หัวเสาชวา” เธอเป็นหนึ่งในนักวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยที่ได้เล่นวอลเลย์บอลอาชีพในต่างประเทศ นั่นคือสโมสรอิตาเลียอาซิฟ ในอาเซอร์ไบจาน ซูเปอร์ลีก กิ๊ฟ วิลาวัณย์เป็นคนจังหวัดนครราชสีมา จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมจากโรงเรียนสุนรรีวิทยา จังหวัดนครราชสีมา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี-โท สาขาบริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ เริ่มเล่นวอลเลย์บอลตั้งแต่เรียนชั้นมัธยมฯ ที่โรงเรียนสุนรรีวิทยา และได้เข้าร่วมทีมชาติเมื่อปี ๒๕๔๐



“หน่อง” ปลื้มจิตร ถินขาว (ตำแหน่งบอลกลาง)

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย เบอร์ ๕ ชาวอ่างทอง จบมัธยมปลายจากโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ระดับปริญญาตรี-โท จากคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต เมื่อจบการศึกษาก็บรรจุเข้าเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ ในตำแหน่งนักการตลาด กองนโยบายและแผน การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เส้นทางวอลเลย์บอลของหน่อง ปลื้มจิตร เริ่มมาตั้งแต่อายุ ๑๔ ปี ขณะเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เคยเข้าแข่งขันระดับอาชีพในต่างประเทศมาแล้วมากมาย และเข้าร่วมทีมชาติเมื่อปี ๒๕๔๐





“นุช” นุศรา ต้อมคำ (ตำแหน่งตัวเซต)

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย เบอร์ ๑๓ ชาวราชบุรี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต เริ่มเล่นวอลเลย์บอลตั้งแต่อายุ ๑๐ ขวบ ได้รับรางวัลมือเซตยอดเยี่ยมระดับโลก เข้าร่วมทีมชาติเมื่อปี ๒๕๔๔ ปัจจุบันทำงานเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ ในตำแหน่งนักบริหารงานทั่วไป กองประมวลผลงานและกิจการสัมพันธ์ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค



“อร” อรอุมา สิทธิรักษ์ (ตำแหน่งมือตบหัวเสา)

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย เบอร์ ๖ เป็นชาวจังหวัดสุราษฎร์ธานี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต และกำลังศึกษาระดับปริญญาโทที่คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปัจจุบันทำงานเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ ตำแหน่งนักวิเคราะห์นโยบาย ฝ่ายสังคมและสิ่งแวดล้อม การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จุดเด่นของ อรอุมา คือพลังการตบและการกระโดดเสิร์ฟที่หนักหน่วง เรียกว่าสามารถตบได้ทั้งจากแดนหน้าและแดนหลัง ติดทีมชาติชุดใหญ่ครั้งแรกในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ กรุงโดฮา ประเทศกาตาร์



“ปู” มลิกา กันทอง (ตำแหน่งบอลโค้ง)

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย เบอร์ ๑๕ ชาวอ่างทอง จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ด้วยครอบครัวมีฐานะไม่ค่อยดีนัก เธอจึงตัดสินใจเดินเข้าสู่เส้นทางวอลเลย์บอลตั้งแต่อายุ ๑๒ ปี ได้รับการฝึกซ้อมวอลเลย์บอลจาก ๒ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี และโรงเรียนอูลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท จนฝีมือเริ่มพัฒนามากขึ้น ขณะเรียนอยู่ชั้น ม.๔ ก็ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนยุวชนทีมชาติไทย เพื่อลงแข่งชิงแชมป์อาเซียนและชิงแชมป์เอเชีย



“แฉ็ค” อัมพร หนูมา (ตำแหน่งตัวบล็อกกลาง)

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย เบอร์ ๑๑ ชาวนครสวรรค์ อัมพร จบมัธยมปลายจากโรงเรียนสตรีรัตนบุรี ในขณะเดียวกันก็เล่นวอลเลย์บอลไปด้วย เธอมีโอกาสติดทีมชาติชุดใหญ่ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ในขณะที่ยังเรียนอยู่ชั้น ม.๕ เท่านั้น ในระยะแรกเธอเล่นในตำแหน่งหัวเสา และมีการตบบอลที่หนักหน่วง ปัจจุบันเล่นตำแหน่งตัวบล็อกกลางและบอลเร็ว จนได้รับฉายา “เจ้าแม่ไหลหลัง”



สนามเฉพาะกิจสุดท้ายของ ๖ เซียนในฐานะทีมชาติ

ในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงเนชันส์ ลีก ๒๐๒๑ นี้ถือเป็นการแข่งขันครั้งสุดท้ายของทีม ๖ เซียน มี “ไคซุแบก” กิตติคุณ ศรีอุทธรังค์ เป็นหัวหน้าผู้ฝึกสอน ลงสนามพบกับเจ้าภาพอิตาลี ผลงานตลอด ๕ สัปดาห์ ทีมสาวไทยชนะ ๒ แพ้ ๑๒ อยู่อันดับสุดท้ายของตารางคะแนน ส่วนอิตาลี ชนะ ๓ แพ้ ๑๐ อยู่อันดับ ๑๔ ของตาราง มี ๑๑ คะแนน จบการแข่งขันอันดับสุดท้าย ด้วยอันดับที่ ๑๖ มี ๖ คะแนน

ฉากถึงรุ่นน้อง “นักดบทีมชาติรุ่นใหม่” ให้สานฝันต่อ

หลังจบเกม ทั้ง ๖ เซียนได้ให้สัมภาษณ์ร่วมกัน ผู้สื่อข่าวถามว่าสิ่งที่เรียนรู้มาตลอดเวลา ๒๐ ปีในเส้นทางวอลเลย์บอลที่อยากจะส่งต่อไปยังน้องๆ มีอะไรบ้าง

กัปตันกิ๊ฟ เป็นตัวแทนตอบว่า “น้องๆ เก่งทุกคน มีฝีมือ แต่ว่าสิ่งที่เป็นประสบการณ์โดยตรงที่พวกเราได้อยู่และส่งต่อให้น้องๆ คืออยากให้สร้างความเป็นทีมขึ้นมา ตัวอย่างในแมตช์นี้เราไม่มีเวลาซ้อมด้วยกัน แต่ถ้าคุณเป็นทีม เมื่อไหร่ที่เกิดเหตุฉุกเฉิน หรือเมื่อไหร่ที่จะสู้ไปด้วยกัน ความเป็นทีมจะช่วยให้ทุกคนเอาชนะและมีวันนี้ได้”

๖ เซียนเป็นตำนานที่สร้างชื่อเสียงให้กับวงการวอลเลย์บอลในบ้านเราอย่างมาก ถึงแม้ว่าจะเป็นการเล่นรวมตัวในนามทีมชาติครั้งสุดท้าย แต่พวกเราจะจดจำผลงานอันยอดเยี่ยมของพวกเธอที่สร้างแต่รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ เป็นความสุขความทรงจำให้แก่ชาวไทยตลอด ๒๐ ปีที่ผ่านมา และจะยังคงอยู่ในหัวใจของคนไทยทุกคนตลอดไป 🍀



ยุทธศาสตร์พัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

แผน พัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๖ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ถือเป็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ ของการพัฒนา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ต่อ ยอดเพื่อความสำเร็จในระดับ อาชีพ มุ่งเน้นการสร้างและพัฒนา นักกีฬาของชาติให้ ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆ เพื่อ สร้างชื่อเสียง เกียรติยศ และเกียรติภูมิของประเทศ ชาติให้ทัดเทียมกับนานาชาติ สามารถสร้างความภาค ภูมิใจและเป็นเครื่องมือในการรวมจิตใจซึ่งจะเป็นการ สร้างความรัก ความสามัคคีของคนในชาติ

แผนพัฒนากีฬาฯ ฉบับนี้มีเป้าประสงค์ให้ นักกีฬาผู้แทนของประเทศไทยประสบความสำเร็จใน การแข่งขันกีฬาทั้งในระดับภูมิภาค ระดับทวีปและระดับ โลก เพื่อสร้างความสามัคคีและนำมาซึ่งความภาคภูมิใจ แก่คนในชาติ ดังเช่นการดำเนินการเตรียมนักกีฬาเข้า ร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ครั้งที่ ๓๒ จำนวน ๒๓ สมาคม เกือบ ๖00 คน ระหว่างวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๓-๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔ และส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันระหว่าง วันที่ ๒๓ กรกฎาคม-๘ สิงหาคม ๒๕๖๔

ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี ผู้ว่าการการกีฬาแห่ง ประเทศไทย (กกท.) กล่าวว่า โอลิมปิกเกมส์ครั้งนี้มี นักกีฬาทิ่ทีมชาติไทยผ่านเข้า รอบสุดท้ายรวมทั้งหมด ๔๒ คน จาก ๑๖ ชนิดกีฬา แบ่งเป็น ชาย ๑๖ คน และหญิง ๒๖ คน ส่วนเจ้าหน้าที่ทีมมี ๓๓ คน แยกเป็นผู้จัดการทีม ๑๕ คน ผู้ฝึกสอน ๑๓ คน และอื่นๆ เฉพาะกีฬาอีก ๕ คน

ประเมินจากข้อมูลที่ได้พัฒนา กีฬาเป็นเลิศ กกท. ได้ ติดตามและวิเคราะห์ร่วมกับ สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย หัวหน้ากีฬาไทย มีโอกาสคว้า ได้ ๑-๓ เหรียญทอง จาก ๕ ชนิดกีฬา แยกเป็นกลุ่มเป้าหมาย ๒ ชนิดกีฬา ได้แก่ เทควันโด มวยสากลสมัครเล่น และกลุ่มมี



โอกาสสูง ได้แก่ กอล์ฟ ยิงเป้าบิน แบดมินตัน

สำหรับความคาดหวังเหรียญรางวัล ๑-๓ เหรียญทองนั้น จะมาจากกลุ่มนักกีฬา ได้แก่ พานิกัด วงศ์พัฒนกิจ เทควันโด รุ่น ๔๘ กิโลกรัมหญิง อธิสรณ์ บัณเฑาะพิน มวยสากลสมัครเล่น รุ่นฟลายเวท ชาย สุดาพร สีสอนดี มวยสากลสมัครเล่น รุ่นไลท์เวทหญิง ณัฏฐชัยเดชา บุตรดี มวยสากลสมัครเล่น รุ่นเฟเธอร์เวทชาย ปกักร ธวัชธนกิจ กอล์ฟหญิง สุธิยา จิวเฉลิมมิตร ยิงเป้าบิน สกิตตหญิง และ เดชาพล พัววรานุเคราะห์ กับ ทรัพย์สิรี แต้รัตนชัย แบดมินตัน คู่ผสม

ส่วนกลุ่มนักกีฬาที่มีโอกาสได้เหรียญเงินและ เหรียญทองแดง ได้แก่ เอริยา จูฑานุกาล กอล์ฟหญิง โบสน มณีก้อน มวยสากลสมัครเล่น รุ่นเวลเตอร์เวท หญิง จูฑามาต จิตรพงศ์ มวยสากลสมัครเล่น รุ่นฟลายเวทหญิง ศิริณ ดันติเวทย์ กรีฑา ๑๐,๐๐๐ เมตรชาย งามณรงค์ เสวกวิหารี เทควันโด รุ่น ๕๘ กิโลกรัมชาย ศิริพร แก้วดวงงาม วินด์เซิร์ฟ รุ่นอาร์ เอสเอ็กซ์หญิง ณัฐพงษ์ โพธิ์นพรัตน์ วินด์เซิร์ฟ รุ่นอาร์เอสเอ็กซ์ชาย รัชชก อินทนนท์ แบดมินตันหญิงเดี่ยว และ บุศนันท์ อึ้งบำรุงพันธ์ แบดมินตัน หญิงเดี่ยว

ทั้งนี้ เป้าหมายตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๖ ได้กำหนดไว้ว่า ไทยจะต้องได้อันดับไม่น้อย กว่าที่ ๗ ของประเทศจากทวีปเอเชียในมหกรรมกีฬา โอลิมปิกเกมส์



ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี



วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตาก



วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สระแก้ว



ปว่าความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันจะทำให้ประเทศไทยพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว แต่ปัญหาวิกฤตความเหลื่อมล้ำก็ยังปรากฏในหลายภาคส่วนของประเทศ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความยากจน ปัญหาการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และการขาดโอกาสด้านการศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งจะช่วยแก้ปัญหา รวมถึงช่วยลดปัญหาความเหลื่อมล้ำในสังคมเหล่านี้ได้

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เล็งเห็นถึงประโยชน์ของการปฏิรูปการศึกษาผ่านกระบวนการเรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ จึงได้ก่อตั้ง วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย ๑ ใน ๓ วิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีสถานะเทียบเท่าคณะ เพื่อทำหน้าที่จัดการเรียนการสอนและผลิตบัณฑิต ดำเนินงานวิจัยซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสรรค์ความรู้ทางด้านนวัตกรรมทางสังคม จัดการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ให้การบริการวิชาการต่างๆ โดยเน้นเรื่องการพัฒนาชุมชนในพื้นที่ ให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

ชื่อ 'โพธิวิชชาลัย' มาจากคำว่า โพธิ ซึ่งหมายถึง ผู้รู้ วิชชา ซึ่งหมายถึง วิชาการ และ ลัย ซึ่งหมายถึง ที่อยู่ โพธิวิชชาลัย จึงหมายถึง ที่อยู่ของผู้มีวิชาหลากหลาย หรือที่อยู่ของผู้รู้นั่นเอง



ผศ.ดร.อารมย์ จันทะสอน

น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการออกแบบหลักสูตร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารมย์ จันทะสอน คณบดีวิทยาลัยโพธิวิชชาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้สัมภาษณ์กับวารสารทิศใต้ เกี่ยวกับแนวคิดในการจัดตั้งวิทยาลัยโพธิวิชชาลัยว่า เป้าหมายหลักของการก่อตั้งวิทยาลัยคือ การสนับสนุนการปฏิรูปการศึกษา เป็นการจัดการศึกษาที่เป็นทางเลือกให้กับผู้ด้อยโอกาสในพื้นที่ห่างไกลและพื้นที่ชายขอบ เพื่อแก้ไขปัญหาการเข้าไม่ถึงการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม ทั้งในเมืองใหญ่และในพื้นที่ห่างไกล โดยเฉพาะพื้นที่ชายขอบ เพื่อให้ผู้เรียนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงการศึกษาระดับสูงได้

ทั้งนี้การออกแบบหลักสูตรและรายวิชาต่างๆ จะน้อมนำแนวคิด 'ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง' ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ซึ่งเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาและออกแบบหลักสูตร

"เราเน้นเรื่องการพัฒนาชุมชน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม นำองค์ความรู้ ๖ มิติของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร

มหาวิทยาลัยพลุดอกไม้เกษตรศาสตร์ มาเป็น
หลัก ได้แก่การพัฒนาดิน น้ำ เกษตร ป่าไม้ พลังงาน
ทดแทน และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเราจะออกแบบให้แต่ละ
หลักสูตรสอดคล้องกับสภาพภูมิสังคม วัฒนธรรม และ
สภาพปัญหาของบริบทตามแต่ละพื้นที่”

เรียนรู้ในพื้นที่ชุมชนด้วยความร่วมมือของ ภาคีเครือข่าย

ก่อนการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ แต่ละสาขา
วิชาเอกของวิทยาลัยโพธิวิชชาลัยจะจัดการเรียนการ
สอนวิชาพื้นฐานทั่วไปที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายกเป็นเวลา ๑ ปีครึ่ง
และในภาคเรียนที่สองของชั้นปีที่สอง นิสิตจะแยกไป
เรียนตามพื้นที่ต่างๆ โดย วิชาเอกการจัดการภูมิสังคมจะ
เรียนที่วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว ซึ่งเป็นจังหวัดชายแดน
ติดกับราชอาณาจักรกัมพูชาและเป็นเขตเศรษฐกิจ
พิเศษทางด้านตะวันออก

ส่วนวิชาเอกการจัดการภูมิวัฒนธรรมจะเรียนที่
วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ซึ่งเป็นเขตเศรษฐกิจพิเศษ
พื้นที่ชายแดนติดกับสหภาพเมียนมา โดยรูปแบบการ
เรียนการสอนจัดเป็นแบบ Block Course เรียนรายวิชา
หนึ่งติดต่อกันจนจบภายใน ๓ สัปดาห์

เมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ทาง
วิทยาลัยจึงปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอน
สอน ปัจจุบันพื้นที่หลักในการจัดการเรียนการสอนของ

วิทยาลัยจะอยู่ที่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อำเภอ
องครักษ์ จังหวัดนครนายก ส่วนการฝึกปฏิบัติการใน
ชุมชน ยังคงเน้นการเข้าไปศึกษาเรียนรู้ใน ๒ พื้นที่
ข้างต้น

“เรามีภาคีเครือข่ายร่วมกับชุมชน ปฏิบัติการของ
นิสิตส่วนใหญ่จึงอยู่ในพื้นที่ชุมชน นิสิตจะได้เรียนรู้สภาพ
และปัญหาจริง หลังจากนั้นก็จะนำความรู้ที่ได้กลับมา
วิเคราะห์และถอดบทเรียนในห้องเรียนทั้งในชุมชน
และนอกชุมชนว่า ปัญหาที่พบจะใช้องค์ความรู้ใดจาก
ที่เรียนรู้ในรายวิชานำมาแก้ปัญหาได้”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารมย์ เสริมว่า ทั้งนี้
วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย จังหวัดสระแก้ว และ วิทยาลัย
โพธิวิชชาลัย จังหวัดตาก มีหอพักนิสิต หอพักบุคลากร
ห้องเรียน ห้องประชุม และห้องปฏิบัติการ พร้อม
สำหรับนิสิตที่จะใช้เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติการเรียนรู้
เชื่อมโยงเครือข่ายชุมชน และมีสิ่งอำนวยความสะดวก
ทั้งสองแห่ง เนื่องจากเป็นสถานที่ใช้จัดการเรียนการ
สอนแบบ Block Course อย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย ยังมีโรงเรียนสาธิต
ชุมชนการเรียนรู้สู่สมเด็จย่า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจัดการเรียนการ
สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย
เพื่อให้นักเรียนบนพื้นที่สูงได้รับการศึกษาทักษะ
วิชาการและวิชาชีพ รวมถึงเป็นห้องเรียนชุมชนสำหรับ
การแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนชาติพันธุ์ระหว่าง
วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย โรงเรียน และชุมชน

๑ หลักสูตร ๒ วิชาเอก

ปัจจุบัน วิทยาลัยโพธิวิชชาลัยเปิดสอนในหลัก
สูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) แบ่งออกเป็น ๒ วิชา
เอก รับนิสิตวิชาเอกสาขาละประมาณ ๕๐ คน

• วิชาเอกการจัดการภูมิสังคม

วิชาเอกการจัดการภูมิสังคมจะเรียนรู้เกี่ยวกับ
การพัฒนาชุมชนด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
มุ่งหวังให้ผู้เรียนพัฒนาองค์ความรู้จากงานวิจัย การ
เรียนรู้ชุมชนก่อนจะนำองค์ความรู้มาใช้บริการชุมชน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารมย์ ให้ข้อมูลว่า
หลักสูตรนี้ได้มีการปรับปรุงใหม่ในปี พ.ศ.๒๕๖๔ จะ
จัดการศึกษาแบบระบบชุดวิชา (Modular System)
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยจะบูรณาการ
ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์กับสังคมศาสตร์เข้าด้วยกัน



“ชุมชนส่วนใหญ่ของประเทศไทยเป็นชุมชนเกษตรกรรม นักพัฒนาชุมชนจึงต้องมียอดความรู้ในเรื่องการจัดการดิน การจัดการน้ำ เรื่องการเกษตรและป่าไม้ สาขาวิชานี้เน้นที่จะฝึกปฏิบัติการในพื้นที่จังหวัดสระแก้วซึ่งส่วนใหญ่ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรมอยู่แล้ว เมื่อนิสิตเข้าไปสู่ชุมชน คนในชุมชนก็จะสะท้อนกลับมาว่า ปัญหาของเขาคืออะไร ส่วนใหญ่ก็จะเป็นปัญหาเรื่องปากท้อง

นอกจากนี้นิสิตจะต้องมียอดความรู้ในเรื่องของภูมิสารสนเทศ สามารถออกแบบแผนที่ชุมชน ทำแผนที่มือ หรือใช้เทคโนโลยีการเขียนข้อมูล การเก็บ GPS เข้ามาช่วยทำพื้นที่ให้ชุมชน เพื่อให้ชุมชนสามารถเข้าใจประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ได้อย่างคุ้มค่าที่สุด”

• วิชาเอกการจัดการภูมิวัฒนธรรม

วิชาเอกการจัดการภูมิวัฒนธรรมจะเรียนรู้เกี่ยวกับพื้นที่ทางวัฒนธรรมที่มีแตกต่างหลากหลาย ทั้งในด้านวิถีชีวิต ภูมิปัญญาท้องถิ่น อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ความหลากหลายทางชาติพันธุ์ รวมถึงความหลากหลายทางด้านนิเวศสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละชุมชนต้องพึ่งพิงอาศัยและสร้างวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง แต่วิถีชีวิตในปัจจุบันอาจทำให้ไม่เห็นความแตกต่างหลากหลายนี้



วิชาเอกการจัดการภูมิวัฒนธรรมบูรณาการความรู้ทั้งด้านสังคมศาสตร์ นิเวศวิทยา ป่าไม้ การศึกษา ศิลปศาสตร์ และเศรษฐกิจชุมชนเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความแตกต่างหลากหลายของสังคมวัฒนธรรม และพร้อมนำไปสู่การพัฒนาในมิติต่างๆ มีโลกทัศน์ที่กว้างไกลในการจัดการภูมิวัฒนธรรมบนฐานของชุมชน รวมถึงศึกษาวิชาภูมิสารสนเทศ(GIS) ซึ่งจะนำมาใช้ในการวางแผนจัดการออกแบบพื้นที่เพื่อพัฒนาชุมชนในมิติองค์รวม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารมย์กล่าวว่า “พื้นที่ปฏิบัติการในอำเภอแม่สอด จังหวัดตากเป็นพื้นที่ที่มีชนเผ่าพื้นเมืองหลายชนเผ่า มีความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรมค่อนข้างสูงและมีพื้นที่ป่าไม้ค่อนข้างมาก นิสิตส่วนหนึ่งเป็นคนในพื้นที่อยู่แล้ว แต่ละคนมาจากวัฒนธรรมที่ต่างกัน เขาจะต้องเรียนรู้ว่าจะนำข้อดีของแต่ละวัฒนธรรมมาออกแบบพื้นที่ และปรับใช้เพื่อให้ชุมชนอยู่ร่วมกันได้อย่างไร

นอกจากนี้นิสิตยังต้องเรียนเรื่องระบบนิเวศ ป่าไม้ ทรัพยากรธรรมชาติรอบชุมชน เพราะชีวิตผูกพันอยู่กับระบบธรรมชาติ เรียนรู้ว่าจะจัดการพื้นที่ชุมชนอย่างไรจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างไรเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน มีเพียงพอใช้รุ่นสู่รุ่น เมื่อเรียนรู้จัดการได้ก็พึ่งพาตนเองได้”

โครงการบัณฑิตกินถิ่น ผลิตบัณฑิตเพื่อพัฒนาชุมชน

วิทยาลัยโพธิวิชชาลัยมีโครงการบัณฑิตกินถิ่น เพื่อเปิดโอกาสให้กับเยาวชนผู้มีความมุ่งมั่นศึกษาเพื่อกลับไปประกอบอาชีพพัฒนาภูมิลำเนาของตนเองได้สมัครเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต โดยกำหนดให้ผู้สมัครจะต้องมีภูมิลำเนาในพื้นที่ดังนี้

• **วิชาเอกการจัดการภูมิสังคม** ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการจะต้องมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสระแก้วหรือจังหวัดชายแดนที่มีเขตติดต่อกับประเทศกัมพูชา ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์ จันทบุรี ปราจีนบุรี ฉะเชิงเทรา และตราด

• **วิชาเอกการจัดการภูมิวัฒนธรรม** ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการจะต้องมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดตาก หรือจังหวัดชายแดนที่มีเขตติดต่อกับประเทศเมียนมา ได้แก่ จังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน กาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ และชุมพร

ทั้งนี้นอกจากให้โอกาสเด็กนักเรียนในพื้นที่ได้สมัครเข้าศึกษาต่อในรอบพิเศษแล้ว โครงการบัณฑิตคืนถิ่นยังมีทุนการศึกษาให้กับนิสิตในโครงการอีกด้วย

งานเพื่อพัฒนาสังคม

บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภูมิสังคมและภูมิวัฒนธรรม สามารถทำอาชีพเกี่ยวกับการพัฒนาพื้นที่ชุมชน และสังคม ในองค์กรต่างๆ

• **ภาครัฐ/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น** ได้แก่ นักวิชาการ นักพัฒนาชุมชน นักวิชาการศึกษา นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

• **ภาคประชาสังคม** ได้แก่ ผู้ประกอบการสังคม ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่/ผู้ปฏิบัติงานขององค์กรพัฒนาเอกชน สมาคมและมูลนิธิต่างๆ ได้แก่ นักชุมชนสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่บริษัทด้านความรับผิดชอบต่อธุรกิจต่อสังคม (CSR) นักการตลาดเพื่อสังคม และผู้ปฏิบัติงานในกิจการ/วิสาหกิจเพื่อสังคม

• **ประกอบอาชีพอิสระ**

ขยายขอบเขตการศึกษา

ท่านคณบดีวิทยาลัยโพธิวิชชาลัย ให้ข้อมูลปิดท้ายว่า ในปีการศึกษา ๒๕๖๕ ทางวิทยาลัยจะเปิดหลักสูตรใหม่อีก ๑ หลักสูตร คือ **หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการเกษตรและการจัดการลุ่มน้ำอย่างยั่งยืน** โดยในเบื้องต้นจะรับนิสิตประมาณ ๓๐ คน/วิชาเอก

“วิทยาลัยโพธิวิชชาลัยก่อตั้งขึ้นเพื่อจัดการศึกษาที่จะพัฒนามนุษย์และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ในเรื่องการพัฒนาคนมนุษย์ เรามีหลักสูตรหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาการจัดการภูมิสังคมและภูมิวัฒนธรรมที่

เป็นหลักสูตรหลักในการพัฒนาชุมชน ก็จะเหลือเรื่องการพัฒนาสิ่งแวดล้อม ซึ่งตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์ชาติก็จะมีเรื่องของเกษตรและการจัดการน้ำ

เราจึงเปิดหลักสูตรใหม่เพื่อมารองรับและถึงแม้จะใช้ชื่อว่าเป็นหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตแต่บัณฑิตก็ต้องเรียนรู้การยืดโยงกับชุมชน รู้จักนำความรู้และเทคโนโลยีต่างๆ มาใช้ในการเกษตร มีความรู้ด้านการจัดการน้ำและระบบนิเวศลุ่มน้ำ อนาคตข้างหน้าเราอาจจะมีหลักสูตรเกี่ยวกับเศรษฐกิจและการค้าชายแดน รวมถึงหลักสูตรบัณฑิตศึกษาต่อไป”



หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.)

สาขาวิชาการจัดการภูมิสังคมและวัฒนธรรม

วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้มีสิทธิ์สมัครเข้าศึกษาจะต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าจากสถานศึกษาที่กระทรวงศึกษารับรอง และมีคุณสมบัติของการเข้าศึกษาโครงการรับตรงของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมถึงโครงการบัณฑิตคืนถิ่นวิทยาลัยโพธิวิชชาลัย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เลขที่ ๖๓ หมู่ ๗ อาคารอำนวยการชั้น ๔

วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตำบลอรัญญิก อำเภอกอฉก จังหวัดนครนายก

๒๖๑๒๐

โทรศัพท์ ๐๒๕๔๙-๕๐๐๐ ต่อ ๒๗๓๖, ๑๕๙๑๘,

๒๑๐๒๘ โทรสาร ๐๓๗-๓๕๓๔๔

อีเมล Bodhi@g.swu.ac.th

หรือเว็บไซต์ bodhi.swu.ac.th/



สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง องค์อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และมรดกศิลปหัตถกรรมไทย

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเป็นนักอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และงานศิลปหัตถกรรมที่นานาชาติยกย่องและสดุดีพระเกียรติคุณ และสำหรับชาวไทย พระมหากษัตริย์คุณที่ทรงห่วงใยทรัพยากรธรรมชาติ และงานหัตถกรรมท้องถิ่น ตรพระหนักแน่นชัดด้วยพระราชกรณียกิจน้อยใหญ่นานัปการที่ทรงมุ่งเน้นให้คนไทยร่วมมือกันทนุถนอม รักษา ฟื้นฟู และอนุรักษ์ไว้เพื่อให้เป็นมรดกของแผ่นดินอย่างจริงจังและยั่งยืน





สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงอยู่เคียงข้างพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทุกครั้งที่เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานเยี่ยมราษฎรในท้องถิ่นทุรกันดารห่างไกลในทุกภาคของประเทศ ทรงรับสนองพระราชดำริ และทรงสนับสนุนงานด้านอนุรักษ์ตามโครงการในพระราชดำริอย่างต่อเนื่อง ความเข้าพระทัยในสภาพท้องถิ่นและความต้องการของประชาชนอย่างแท้จริง ก่อเกิดเป็นโครงการต่างๆ ที่ส่งผลสำเร็จเกินกว่าจะคาดหมายได้ ทั้งในการอนุรักษ์สภาพแวดล้อม การพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และการสร้างงานเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ชาวบ้านที่ผู้ยากไร้

ในการฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ นั้น พระองค์ทรงขอความร่วมมือจากประชาชนเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ร่วมกันทำงานอย่างจริงจัง และสร้างความรู้สึกร่วมกัน เช่น โครงการปาร์กน้ำ ซึ่งมีหลักการสำคัญคือ การปรับปรุงดินน้ำลำธาร และปลูกต้นไม้บริเวณกว้างว่างเปล่า เพื่อฟื้นฟูสภาพป่าเสื่อมโทรม ขณะเดียวกันเป็นการรักษาทรัพยากรธรรมชาติไว้เพื่อการใช้ประโยชน์สูงสุดต่อคนจำนวนมากที่สุด และในระยะเวลายาวนาน

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ เป็นโครงการในพระราชดำริที่สำคัญในภาคเหนือ ที่ช่วยฟื้นฟูสภาพป่าที่ถูกทำลายให้คืนสภาพธรรมชาติและพัฒนาคุณภาพชีวิตราษฎรให้มีอาชีพและที่ทำกินถาวร ด้วยการรวมกลุ่มหมู่บ้านที่อยู่กระจัดกระจาย กำหนดพื้นที่ทำกินเป็นหลักแหล่ง ให้คนอยู่กับป่าได้อย่างกลมกลืน โดยคนเป็นผู้รักษาป่า หรือคนอยู่กับป่าได้อย่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

อีกหนึ่งโครงการในพระราชดำริที่สำคัญคือ **สวนป่าสิริกิติ์** ซึ่งมีอยู่ในทุกภาคของประเทศ โครงการนี้ดำเนินการจัดที่ทำกินให้ราษฎร จัดหาแหล่งน้ำ สนับสนุนการปลูกพืชพันธุ์ไม้เพื่อใช้บริโภค และเป็นที่รวมของพรรณไม้ป่าหายากที่กว้างใหญ่ไพศาล





นอกจากนี้ยังมีพระราชดำริให้จัดตั้งโครงการราษฎรอาสาสมัครพิทักษ์ป่า โครงการคืนชีวิตสู่ธรรมชาติ โครงการคืนพรรณไม้สู่ไพรฤกษ์ และโครงการคืนสัตว์ป่าสู่พงไพร ซึ่งแบ่งแยกออกเป็นโครงการต่างๆ อีกหลายโครงการ

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง มิได้ทรงจำกัดการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เฉพาะทางบกเท่านั้น หากแต่ยังได้ทรงริเริ่มโครงการอนุรักษ์ธรรมชาติทางน้ำและท้องทะเลไปพร้อมๆ กันด้วย ดังปรากฏในโครงการอนุรักษ์เต่าทะเล โครงการเพาะพันธุ์สัตว์น้ำคืนสู่ธรรมชาติ และการสร้างปะการังเทียม เป็นต้น

ในด้านการอนุรักษ์และรังสรรค์ศิลปหัตถกรรม ด้วยความสนพระราชหฤทัยในงานฝีมือพื้นบ้าน ศิลปหัตถกรรมท้องถิ่น และเอกลักษณ์แห่งวัฒนธรรมไทย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง จึงทรงส่งเสริมการประดิษฐ์งานศิลปหัตถกรรมด้วยวัสดุในท้องถิ่น ทรงจัดให้มีครูออกไปฝึกสอนและปรับปรุงคุณภาพของงานให้ดียิ่งขึ้น จนขยายออกเป็นมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ รับซื้องานฝีมือประเภทต่างๆ ของชาวบ้านมาจำหน่ายเป็นที่รู้จักและนิยมกันทั่วไป

หลังจากนั้น ทรงมีพระราชดำริให้จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมอาชีพระหว่างประเทศขึ้น เพื่อเป็นตัวกลางจัดแสดงและจำหน่ายสินค้าศิลปาชีพ ตลอดจนเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทย ให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางขึ้นทั้งในและต่างประเทศ

ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพระหว่างประเทศนี้ ตั้งอยู่ในพื้นที่ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นองค์กรที่มุ่งสู่ความเป็นเลิศในการจัดการผลิตและการตลาดในระดับสากล เพื่อผลักดันให้ผลิตภัณฑ์ศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านเป็นที่แพร่หลายในต่างประเทศ



ในแต่ละปีจะมีการจัดประกวดและแสดงผลิดภัณฑ์ใหม่ๆ ประเภทต่างๆ เพื่อโน้มน้าวให้ชาวต่างชาติสนใจ จนเป็นที่ปรากฏว่าในปัจจุบันไม่เฉพาะผ้าไหมไทยเท่านั้นที่เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง แต่งานศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านในภูมิภาคต่างๆของไทยค่อยๆเดินทางสู่ความนิยมในหมู่ชาวต่างชาติอย่างแพร่หลายเช่นกัน

พระวิริยะอุตสาหะของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง แต่แรกเริ่มที่ทรงตรวจริบผลงานจาก

สมาชิกศิลปาชีพด้วยพระองค์เอง พระราชดำริที่ทรงให้ฟื้นฟู และบำรุงรักษางานฝีมือพื้นบ้านในทุกภูมิภาค โดยเฉพาะงานที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติที่ใกล้จะเสื่อมสูญไปตามกาลเวลา ทั้งหลายทั้งมวลแห่งพระวิริยะอุตสาหะนี้ ปรากฏอยู่ในใจคนไทย ที่ใครได้มีส่วนร่วมสานต่อให้มรดกแห่งวัฒนธรรมไทยนี้สืบทอดไปสู่คนรุ่นหลัง เช่นเดียวกับสมาชิกมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพที่ ยังคงสร้างสรรค์งานอย่างมิหยุดยั้ง เพื่อสนองพระราชปณิธาน อนุรักษ์ศาสตร์ รังสรรค์ศิลป์ ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและน้ำพระราชหฤทัยอันเปี่ยมด้วยพระเมตตา ที่ประจักษ์ต่อชาวไทยทั้งชาติ และยังเลื่องลือไปยังนานาประเทศตลอดมา

พระราชหฤทัยที่เปี่ยมล้นไปด้วยความเมตตา ความรักและห่วงใยในทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พระราชหฤทัยที่ทรงมุ่งมั่นพัฒนา และอนุรักษ์งานศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย นอกจากจะช่วยยกระดับความเป็นอยู่ และคุณภาพชีวิตของพสกนิกรในท้องถิ่นห่างไกลและทุรกันดารแล้ว ยังเป็นการสร้างสำนึกเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของชาติในประชาชนคนไทยทั้งประเทศ

ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๔ ขอพระองค์ทรงพระเจริญ ยั่งยืนนาน 🙏





สีหนาท ลำช้า “โรบินฮูด”

อัครวินมามีขาวในภาวะคนตกงาน

ในภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำไปทั่วโลกอันเกิดผลกระทบจากเหตุโควิด-๑๙ ทำให้คนจำนวนไม่น้อยต้องตกงาน แต่ในขณะเดียวกันธุรกิจอาหารแบบดีลิเวอรีกลับเติบโตอย่างก้าวกระโดด ผลักดันให้หลายคนหันมาสนใจอาชีพประกอบอาหาร รวมถึงไรเดอร์หรือคนส่งอาหาร

และหนึ่งในแอปพลิเคชันที่สร้างขึ้นท่ามกลางกระแสฟาดฟันทางธุรกิจ คือ โรบินฮูด “Robinhood” ด้วยแนวคิด แอป ฯ เพื่อคนตัวเล็ก นั้นหมายถึงการเข้ามามีส่วนช่วยเหลือเจ้าของธุรกิจโดยไม่คิดค่าคอมมิชชั่น และยังอบรมไรเดอร์ได้ยอดเยี่ยม เบื้องหลังคำชื่นชมมากมาย มี คุณสีหนาท ลำช้า ซึ่งปัจจุบันดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการบริษัท เพอร์เฟิลเวนเจอร์ส จำกัด ผู้พัฒนาและให้บริการ “โรบินฮูด” แพลตฟอร์มฟู้ตดีลิเวอรีสัญชาติไทยเพื่อคนไทยอย่างแท้จริง เป็นผู้กุมบังเหียน



จากเด็กติดเกมสู่ผู้บริหารระดับสูง

ปัจจุบันคุณสีหนาท อายุ ๔๖ ปี จบปริญญาโทด้าน Mobile and Satellite Communications จาก University of Westminster ลอนดอน ประเทศอังกฤษ ได้เล่าจุดเริ่มต้นพร้อมแรงบันดาลใจการก้าวสู่โลกเทคโนโลยีว่า

“ผมชอบเรื่องเทคโนโลยีมากตั้งแต่เด็กแล้ว ชอบเล่นวิดีโอเกมเหมือนเด็กๆ ทั่วไป ผมเรียนปริญญาตรีด้านวิศวกรรมไฟฟ้ากำลังที่มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

รุ่น ๒ ปี ๒๕๓๔ จากนั้นตัดสินใจไปเรียนปริญญาโทต่อที่ประเทศอังกฤษโดยมุ่งเน้นไปที่ Mobile and Satellite และกลับมาทำงานให้กับกลุ่มชินคอร์ป ทำงานเกี่ยวกับเครื่องมือสื่อสาร เพราะอยากเป็นวิศวกรที่คอยติดตั้งเสาสัญญาณทั่วประเทศ

ผู้สร้างซิมมือถือให้เป็นมากกว่าแค่ เครื่องส่งสัญญาณ

เมื่อทำงานได้สักระยะ ทางบริษัทอยากให้คุณสีหนาทมาพัฒนาซิมมือถือเพื่อสามารถนำไปใช้งานที่ต่างประเทศได้

“ช่วงนั้นเป็นปีที่คอมพิวเตอร์เริ่มเกิดขึ้นบนโลกแล้ว มีเว็บไซต์ซื้อขายของออนไลน์ ผมกับทีมก็คิดว่า แล้วถ้าซิมมือถือสามารถซื้อของได้ก็คงดี จนเกิดเป็นบริการ Mobile Life ใช้แทนการรูดบัตรเครดิตจอตัวหนึ่ง ดูหุ้ ไอเดียของเราตอนนั้นนำมาก่อนเทคโนโลยีมาก เรียกได้ว่าเป็นการบุกเบิกระบบ Mobile Banking กับธนาคารทั้งหมด ๘ แห่ง ผ่านโทรศัพท์มือถือ รวมถึงจัดตั้งบริษัท MPay Co.,LTD ซึ่งนับเป็น Mobile Payment Company รายแรกของประเทศไทย ภายใต้บริษัทลูกของ AIS และมีการร่วมทุนกับ NTT Docomo Japan ผู้ให้บริการเครือข่ายโทรศัพท์มือถือในญี่ปุ่น”

ก้าวสู่การทำงานร่วมกับธนาคารแห่งประเทศไทย

นอกจากประสบการณ์ด้านบริการนวัตกรรม (Innovation Service) แล้ว คุณสีหนาทได้ใช้ความรู้และความเชี่ยวชาญในการมีส่วนเข้าไปวางรากฐานระบบการชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์ (National E-Payment) โดยทำงานร่วมกับธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) และกระทรวงการคลัง ในการออกแผนงานการชำระเงินทางอิเล็กทรอนิกส์แห่งชาติ (National E-Payment Roadmap) และสามารถพัฒนาต่อยอดเป็นโครงสร้างพื้นฐานการชำระเงินทางอิเล็กทรอนิกส์ (E-Payment Infrastructure) ของประเทศไทยได้ในปี ๒๕๕๙ เช่นระบบพร้อมเพย์ (PromptPay) และการจ่ายเงินด้วยระบบคิวอาร์ (QR Payment)

ร่วมงานกับธนาคารไทยพาณิชย์

ก่อนรับตำแหน่งกรรมการผู้จัดการบริษัท เพอร์เฟิล เวนเจอร์ส จำกัด คุณสีหนาทได้เข้าร่วมงานกับธนาคารไทยพาณิชย์ในตำแหน่งผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ ผู้บริหารสายงาน Payment Product Solution and Management ในปี ๒๕๕๙ - ๒๕๖๓

คติการทำงาน “มุ่งมั่น ทำงานเป็นทีม คิดค้นหา สิ่งใหม่ๆ”

ทั้งนี้ รูปแบบการทำงานของคุณสีหนาท คือการนำนวัตกรรมเทคโนโลยี (Innovation Technology) เข้ามาใช้ในการออกแบบผลิตภัณฑ์การบริการ (Product Services) และรูปแบบธุรกิจ (Business Models) กล้าทดลองรูปแบบใหม่ๆ ไม่กลัวความล้มเหลว หากเกิดข้อผิดพลาดต้องรีบแก้ไข แล้วตั้งใจทำอีกจนสำเร็จ โดยมีหัวใจสำคัญในการทำงาน คือความรวดเร็ว เพราะการแข่งขันของกลุ่มธุรกิจมีโอกาสที่จะโดนภาวะชะงัก (Disruption) เยอะมาก



เมื่อโลกเปลี่ยนแปลง เราต้องก้าวทันโลก

คุณสีหนาทเล่าว่าในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๔๘ เขามีโอกาสเข้าไปทำงานบุกเบิกเรื่อง Internet Banking ที่ธนาคารกสิกรไทย เพื่อปรับพฤติกรรมลูกค้าให้หันมาใช้ Digital Channels มากยิ่งขึ้น ทำให้ธนาคารกสิกรไทยเป็นธนาคารแรกๆ ที่ให้บริการทางด้าน Digital Banking อย่างจริงจัง จนกลายเป็นอันดับหนึ่งของ Digital Banking ในประเทศไทย

“ตอนที่คิดจะทำ มันเกิดปัญหาขึ้นเพราะธนาคารยังไม่อยากเสียรายได้จากธุรกรรมที่เกิดขึ้นกับสาขาต่างๆ ตรงนี้ผมอยากบอกน้องๆ เยาวชนว่า ถ้าวันนั้นผมไม่ได้ยืนยันว่าจะยังทำเรื่องนี้ต่อ วันนั้นก็จะได้เห็นการเติบโตของธนาคาร จากลูกค้า ๑๒ ล้านราย กลายเป็น ๔๗ ล้านรายในวันนี้”

ทำความเข้าใจ เมื่อความสำเร็จในโลกใบใหม่

คุณสีหนาทอยากให้เยาวชนมองว่า ถ้าวันใดวันหนึ่ง เกิดเหตุการณ์ที่เรียกว่า **Disruption** หรือการเปลี่ยนแปลงจากโลกเก่าไปสู่โลกใหม่

“เราต้องพร้อมทำความเข้าใจ ไม่ยอมแพ้ อย่างผมเองก็ยังคงพยายามต่อ แม้ตอนที่ทำงานจะมีเสียงคัดค้านก็ตาม และแล้ววันหนึ่งก็มาถึงจุดที่ธนาคารกสิกรไทยได้รับรางวัลในฐานะผู้นำ Digital Banking ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ **อยากบอกเยาวชนว่า ถ้ามีโอกาสแล้ว อยากให้คว้าเอาไว้ แล้วทำมันให้ดีที่สุด**”



บุคลิกต้นแบบและแรงบันดาลใจ

ไฉ่เฉียส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้น คุณสีหนาทได้มาจากการศึกษาการทำโครงการวิจัยของต่างประเทศ และอ่านข้อมูลมหาศาล แต่สิ่งหนึ่งที่ช่วยได้มากคือ การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับบุคคลต่างๆ ที่ได้ร่วมงานกัน อาทิ “คุณโจ้” ธนา เขียรอัจฉริยะ ช่วยเปิดมุมมองเรื่องการสร้างความประทับใจให้กับลูกค้าด้วยการสร้างอารมณ์ร่วมกับผลิตภัณฑ์ และทำอย่างไรให้ลูกค้ารู้สึกถึงความพิเศษที่ออกแบบมาให้เขาโดยเฉพาะ รวมถึง คุณกฤษฎา ลำซำ อธิบดีรองประธานกรรมการและประธานกรรมการกำกับดูแลกิจการธนาคาร กสิกรไทย และ คุณอาทิตย์ นันทวิทยา ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและประธานกรรมการบริหาร ธนาคารไทยพาณิชย์ ผู้ตั้งชื่อแอปพลิเคชัน “Robinhood” ซึ่งเปรียบดั่งอัศวินม้าขาว มาช่วยสังคมโดยไม่หวังผลกำไร

“ยิ่งได้คุยกับผู้มีประสบการณ์เยอะๆ จะได้ไอเดียใหม่ๆ เราต้องเปิดรับและคอยติดตามเทคโนโลยี รู้อะไรอยากให้อู่วิจัย รู้ลึกซึ้ง เพราะเมื่อรู้แกนหลักของมันแล้วเวลาจะคิดอะไร เราจะได้เข้าใจหลักการทำงาน มันไม่ใช่ความรู้และชวนขยายอยู่เสมอ”

เศรษฐกิจยั่งยืนและพอเพียง

เนื่องจาก บริษัท เพอร์เฟิล เวนเจอร์ส จำกัด เป็นหนึ่งใน Corporate Social Responsibility (CSR) ซึ่งหมายถึง ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมขององค์กร ซึ่งคือการดำเนินกิจการภายใต้หลักจริยธรรมและการจัดการที่ดีของบริษัท แอปฯ จึงไม่มีการเก็บค่าธรรมเนียม GP ยิ่งไปกว่านั้นยังทำหน้าที่ฝึกอบรมไรเดอร์ ผู้เสมือนตัวแทนของโรบินฮูด

“หากสนใจมาสมัครเป็นไรเดอร์ ทางเราอบรมตั้งแต่การไหว้ การถือถุง การรักษาอุณหภูมิอาหารเพื่อสร้างความประทับใจให้กับผู้ใช้บริการ โดยหวังว่าจะเป็นการรักษาความสมดุลเศรษฐกิจแบบพอเพียงของผู้ประกอบการ ผู้ให้บริการ และลูกค้า เกิดเป็น ECO System อย่างยั่งยืน ล่าสุดเรามีบริการให้เช่ารถอีวีไบค์ (EV Bike) หรือ มอเตอร์ไซด์ไฟฟ้าเพื่อให้ไรเดอร์เช่าขับได้ง่ายๆ ในราคาสบายกระเป๋า เพียงวันละ ๑๒๐ บาทเท่านั้น”

ฝากถึงเยาวชน

คุณสีหนาท มีคำแนะนำถึงเยาวชนว่า ยุคสมัยนี้เปิดโอกาสให้เกิดการคิดไอเดียใหม่ๆ เยอะมาก หากมีโอกาสทำแล้ว อยากให้ตั้งใจทำ คำว่า “ความ

พยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” ยังใช้ได้ตลอดกาล และนี่คือ ๔ เคล็ดลับแห่งความสำเร็จจากคุณสีหนาท

๑. ตั้งต้นความฝัน วิ่งตามความฝันในสิ่งที่เราอยากเป็น

๒. ลองทำดู อย่ากลัวความผิดพลาด และเมื่อล้ม ต้องพร้อมลุกขึ้นยืนเสมอ

๓. เรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา มีความปรารถนาในสิ่งที่เราฝัน และลงมือทำให้เข้าใจอย่างถ่องแท้

๔. พัฒนาตัวเองเสมอ ไม่หยุดเรียนรู้เพื่อขยายฐานการตลาดให้ใหญ่ขึ้น

ความภูมิใจในวันนี้

“ผมภูมิใจที่ได้เป็นผู้บุกเบิกบริษัทใหม่นี้ขึ้นมา ยังมีคนในบริษัทอีก ๔๔ ชีวิตที่ต้องดูแล เราได้สร้างโอกาสให้หลายๆ คนได้มีงานทำ โรบินฮูดเองได้ช่วยเหลือสังคมแบบจริงจัง ทั้งยังเป็นสังคมรากหญ้าซึ่งเป็นพื้นฐานเศรษฐกิจของประเทศ สำหรับก้าวต่อไป ผมอยากมีส่วนร่วมช่วยวางพื้นฐานทางสังคมด้วยการหยิบยื่นโอกาสให้กับคน สร้างบริการใหม่ๆ ให้เกิด Eco system สมกับที่เป็นโรบินฮูด อัศวินม้าขาวในภาวะคนตกงานครับ” 🦋





เมืองคาร์บอนต่ำ สุขอาศัยอย่างยั่งยืน

คุณภาพ ชีวิตของผู้อยู่อาศัยภายในเมือง ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถสะท้อนการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมได้ หากเพียงแต่ในปัจจุบันนี้พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้คนกลับแปรผกผันกับความเจริญก้าวหน้า เนื่องจากภาวะโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้เอง รัฐบาลไทย ได้กำหนดยุทธศาสตร์ชาติ ในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างเป็นรูปธรรมให้ได้ร้อยละ ๒๐-๒๕ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ภายใต้แนวคิด “เมืองคาร์บอนต่ำ” ซึ่งในช่วงปลายเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ‘TGO’ ภายใต้กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กองทุนสิ่งแวดล้อมโลก ‘GEF’ และโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย หรือ UNDP ได้จัดงานสัมมนาและเผยแพร่แนวคิด เมืองคาร์บอนต่ำ สุขอาศัยอย่างยั่งยืน (Sustainable & Livable Low- Carbon Cities) ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom และ Live streaming ผ่านระบบการจัดการเมืองอย่างยั่งยืน ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่นๆ ขยายผลและต่อยอดสู่การเป็น ‘เมืองคาร์บอนต่ำ’ ต่อไป

จุดกำเนิดของแนวคิด “เมืองคาร์บอนต่ำ”

ศตวรรษที่ ๒๑ ประเด็นของความมั่นคงด้านพลังงานและภาวะโลกร้อนจากการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของมนุษย์สร้างความกังวลแก่ประชาชนในวงกว้าง ผลการวิจัยของสถาบันอูนิยุมวิททยา พบว่า อุณหภูมิที่พื้นผิวเฉลี่ยทั่วโลกเพิ่มขึ้นประมาณ

๐.๗๐ องศาเซลเซียสภายในหนึ่งร้อยปีที่ผ่านมา และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นอีก ๑.๑๐ องศาเซลเซียส ถึง ๖.๔๐ องศาเซลเซียส ในช่วงท้ายของศตวรรษที่ ๒๑

ความกังวลเกี่ยวกับภาวะโลกร้อนดังกล่าวนำไปสู่การจัดตั้งองค์กรระดับนานาชาติที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรื่องภาวะโลกร้อนขึ้นหลายองค์กร เช่น คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (IPCC) ที่ถือเป็นองค์กรระหว่างประเทศชั้นนำ ทำหน้าที่คอยประเมินการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของโลก ซึ่งต่อมาได้มีผลการศึกษายืนยันว่าตัวการสำคัญที่เป็นปัจจัยเร่งให้ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเพิ่มขึ้น คือ **มนุษย์** สัดส่วนการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กว่าร้อยละ ๗๐ มาจากการใช้พลังงานภายในเขตเมืองเมื่อเทียบกับปริมาณก๊าซเรือนกระจกทั้งหมด จากข้อมูลตรงนี้อาจกล่าวได้ว่า การเจริญเติบโตที่รวดเร็วของ “เมือง” ทำให้ความต้องการใช้ทรัพยากรเพื่อตอบสนองต่อความสะดวกสบายในชีวิตประจำวันของประชากรเมืองก่อให้เกิดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาล ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ทั่วโลกต่างแสวงหาแนวทางในการจัดการเรื่องนี้อย่างจริงจังในช่วงหลายปีที่ผ่านมา

นอกจากนี้ ภาวะโลกร้อนยังนำไปสู่การเกิดขึ้นของข้อตกลงแคนคูน (Cancun Agreement) กระตุ้นให้ประเทศกำลังพัฒนาจัดทำยุทธศาสตร์หรือแผนการพัฒนาสู่สังคมคาร์บอนต่ำ (Low Carbon Society) ในบริบทของการพัฒนาที่ยั่งยืน จากยุทธศาสตร์นี้ทำให้เกิดแนวคิดในการจัดการระดับพื้นที่ (Area-Based Management) หรือที่เรียกว่า “เมืองคาร์บอนต่ำ” ในหลายประเทศ กล่าวคือ เป็นการจัดการเพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของเมืองใดเมืองหนึ่งจากฐานเดิมที่ไม่เคยมีการลดการปล่อยก๊าซ

เรือนกระจกมาก่อน กลายเป็นเมืองที่มีเป้าหมายการลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์อย่างชัดเจน พร้อมทั้งมีมาตรการที่นำไปสู่เป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน

การขับเคลื่อนแนวคิดเกี่ยวกับเมืองคาร์บอนต่ำนั้นได้รับความนิยมจากหลายประเทศทั่วโลก ทั้งในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา เช่น ประเทศที่พัฒนาแล้วตั้งเป้าหมายที่จะลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ต่อหัวของประชากรลงให้ได้ ร้อยละ ๗๐ - ๘๐ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ส่วนประเทศกำลังพัฒนาต่างๆ มีเป้าหมายที่จะปล่อยมลพิษให้คงที่หรือไม่มากไปกว่าปริมาณที่ปล่อยอยู่ในปัจจุบัน

การผลักดันเมืองคาร์บอนต่ำของไทยกับแนวทางสู่ความสำเร็จ

สำหรับประเทศไทย ในปัจจุบันได้ส่งเสริมให้มีการประเมินการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในระดับเมือง แต่การประยุกต์ใช้ให้เกิดแนวทางการปฏิบัติจริงได้อย่างเป็นรูปธรรมนั้นยังไม่มากนัก รวมไปถึงการสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องภาวะโลกร้อนและการปล่อยก๊าซเรือนกระจกให้ภาคประชาชนเกิดความตระหนักและความรู้สึกอยากเข้ามาร่วมขับเคลื่อนให้เกิดเมืองคาร์บอนต่ำนั้นยังไม่แพร่หลายมาก ส่วนเมืองต้นแบบ เช่น เทศบาลนครขอนแก่น เทศบาลนครเชียงใหม่ เทศบาลนครนครราชสีมา และเทศบาลนครเกาะสมุย ต่างมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของตนเอง และกำลังขยายวงการมีส่วนร่วมไปยังชุมชนด้วยกระบวนการเรียนรู้และการจัดการ



ข้อมูลอย่างเป็นระบบ ตลอดจนจุดประกายการพัฒนาไปสู่สังคม ‘เมืองคาร์บอนต่ำ’ แก่เมืองอื่นๆ ต่อไป

สุขอาศัยยั่งยืนได้ เริ่มต้นที่ “คน”

การใช้เทคโนโลยีในการลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เทคโนโลยีการใช้พลังงานทดแทน เทคโนโลยีการใช้ประโยชน์จากก๊าซเรือนกระจก ตลอดจนเทคโนโลยีการประหยัดพลังงานในสาขาต่างๆ นั้น ปัจจัยหลักที่จะผลักดันทั้งหมดนี้ให้เกิดผลสำเร็จอย่างแท้จริงคือ “คน” ที่จะต้องปลูกฝังให้มีความเข้าใจ และตระหนักในเรื่องการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างน้อยสามประการ ดังนี้

ประการแรก ตระหนักว่าควรลดการปล่อยคาร์บอนให้น้อยที่สุดในทุก ๆ ภาคส่วน หรือหากมีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ก็ควร จะการปล่อยในระดับที่ธรรมชาติสามารถดูดซับได้ (Zero Emission) ทั้งนี้ การดำเนินการให้เป็นไปตามหลักการดังกล่าวจำเป็นต้องมีระบบของสังคม ไม่ว่าจะเป็นการออกกฎหมาย มาตรการหรือกฎระเบียบด้านสิ่งแวดล้อมของภาครัฐบาล การปรับปรุงพัฒนากระบวนการผลิตสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และการส่งเสริมการเลือกซื้อสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



ประการที่สอง ตระหนักว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายที่มีคุณภาพก่อให้เกิดความสุข คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเพื่อเข้าสู่สังคมคุณภาพชีวิตที่ขับเคลื่อนด้วยการเลือกบริโภคสินค้าที่ไม่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก ลดการบริโภคที่เกินความจำเป็น เปลี่ยนเป็นการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย แต่มีคุณภาพ เพื่อที่จะยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า

ประการสุดท้าย ตระหนักถึงคุณค่าของการดำเนินชีวิตร่วมกับธรรมชาติ (Coexistence with Nature) การรู้จักบำรุงและรักษาธรรมชาติให้อยู่คู่กับการดำรงชีวิตของมนุษย์ และสนับสนุนเทคโนโลยีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยโลกลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และลดภาวะโลกร้อนได้ด้วยเช่นกัน

เรียบเรียงจากข้อมูล :

โครงการวิจัย “การวิเคราะห์ก๊าซเรือนกระจกและพัฒนาแนวทางการปรับตัวสู่เมืองคาร์บอนต่ำอย่างยั่งยืน” สนับสนุนโดย : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) 





กัญญา เซสเซอร์ นางแบบพิการครึ่งตัว ปลั่งประกายสร้างแรงบันดาลใจไปทั่วโลก

กลาย เป็นหนึ่งในผู้หญิงทรงอิทธิพล พร้อมมอบพลังดีๆ ให้แก่คนทั่วโลก “กัญญา เซสเซอร์” นักพุดสร้างแรงบันดาลใจ นางแบบ นักแสดงและนักกีฬา ปัจจุบันมีอายุ ๒๗ ปี ย้อนไปในช่วงแรกเกิด มีคนพบเธอหน้าโรงพยาบาลปากช่องนานาเมื่อช่วงปี พ.ศ.๒๕๓๗ โชคดีที่พยาบาลและบุคลากรของโรงพยาบาลนำมาดูแล ตั้งชื่อว่า ด.ญ.กัญญา ตามเดือนที่พบ จนเธออายุ ๕ ขวบ พยาบาลที่เลี้ยงดูได้ติดต่อ สหไทยมูลนิธิ กรุงเทพมหานคร มูลนิธิรับเลี้ยงเด็กที่พ่อแม่ทอดทิ้ง และแล้วโชคชะตาก็พาให้เด็กหญิง ๖ ขวบ ได้พบกับสามีภรรยา (เดวิด และเจน เซสเซอร์) พ่อแม่บุญธรรมชาวอเมริกัน ที่พาเธอไปสู่ชีวิตใหม่ในสหรัฐฯ





นางแบบและนักกีฬา

ในช่วงอายุ ๑๕ ปี กันยาได้กลายเป็นนางแบบโฆษณาชุดชั้นใน รวมถึงเป็นทั้งนักกีฬา นักวิ่ง นักสเก็ตบอร์ด และกีฬาโต้คลื่น จนมาถึงปัจจุบัน ด้วยความสามารถของเธอ ทำให้กันยาสามารถเข้าแข่งขันกีฬาพาราลิมปิกของอเมริกา ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ เธอพิสูจน์แล้วว่าไม่ว่าร่างกายจะบกพร่อง หรือชีวิตจะลำบากแค่ไหน แต่เราทุกคนสามารถสร้างเส้นทางเดินของชีวิตให้กล้าแกร่งและสง่างามได้!

กีฬาเป็นสิ่งที่กันยาหลงใหล เพราะนอกจากส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง เธอยังหวังว่า การเป็นนักกีฬาของเธอจะสามารถส่งต่อแรงบันดาลใจให้แก่ผู้ด้อยโอกาสอื่นๆ อีกด้วย

เมื่อความฝันถูกจุดประกาย

กันยาเล่าว่า ในช่วงอายุ ๑๕ ปี มูลนิธิแห่งหนึ่งในโอเรกอน ถามถึงสิ่งที่เธออยากจะทำสามเรื่อง หนึ่งในนั้นคือ การเป็นนางแบบ และความฝันของเธอกลายเป็นจริง เพราะจากจุดนั้น เธอได้เริ่มต้นเส้นทางการเป็นนางแบบและทำให้โลกตะลึง รวมถึงสภาพเดิมๆ ของคำว่า “นางแบบ” ไปอย่างสิ้นเชิง “ฉันคิดว่า ทุกคนมีความสุขในแบบของตัวเอง”

เพื่อตอบย้ำสิ่งที่เธอคิด กันยาเขียนแคปชันในรูปบนสื่อโซเชียลเพื่อต้องการสื่อว่า “ทุกคนสามารถมีพลังและทำอะไรก็ได้ตามที่ใจปรารถนา ผู้หญิงทุกคนล้วนมีความสุขในแบบฉบับของตัวเอง ในแบบที่เป็นเอกลักษณ์เพียงหนึ่งเดียว ไม่มีใครมาเปรียบเทียบได้ เราทุกคนล้วนมีตัวตนอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างอิสระ จงอ่อนน้อมถ่อมตนและเปล่งประกายอย่างมีคุณค่า”





กลับมาเยี่ยมบ้านเกิด

ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ กันยากลับจากอเมริกามาเยี่ยมบ้านแห่งแรกของเธอที่โรงพยาบาลปากช่องนานา โดยได้รับการต้อนรับจาก นายแพทย์ ประวิณ ตัณฑประภา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปากช่องนานา อำเภopakช่อง จังหวัดนครราชสีมา พร้อมด้วย แพทย์ พยาบาล บุคลากร รวมทั้ง นางบุญจันทร์ ไชยแขวง อายุ ๖๒ ปี หรือที่กันยาเรียกว่า “แม่จันทร์” อดีตพยาบาลที่เกษียณอายุราชการไปแล้วและเป็นผู้เลี้ยงกันยาในช่วงนั้น

ในการกลับมาเจอกันอีกครั้งหลังห่างหายไปสิบกว่าปี ทั้งแม่จันทร์และกันยาต่าง โผเข้ากอดกัน พร้อมนำภาพเก่าสมัยวัยเด็กมาดูร่วมกัน กันยากล่าวขอบคุณพร้อมบอกว่า ยังคงคิดถึงบ้านเก่าหลังนี้เสมอ และการเดินทางครั้งนั้น เธอยังได้รับเชิญมาพูดให้คนจีนในประเทศไทยฟัง ในหัวข้อ “แรงบันดาลใจ” อีกด้วย

แม่จันทร์เผยความรู้สึกว่า ดีใจเป็นอย่างมากที่ทุกวันนี้ กันยากลายเป็นคนดัง มีชื่อเสียง เป็นนางแบบ เป็นนักกีฬาระดับโลก แต่ไม่ลืมหมอมและพยาบาลที่นี่

ชีวิตในอเมริกา

ครอบครัวเสกเซอร์พากันยาไปอยู่ที่เมืองโอเรกอน พอร์ตแลนด์ สหรัฐอเมริกา ดูแลเธอพร้อมกับลูกชายอีก ๒ คน กันยาเล่าว่า เธอดำเนินชีวิตเหมือนคนทั่วไป เดินทางด้วยรถวีลแชร์ ต่อมาเปลี่ยนไปใช้สกเก็ตบอร์ดโดยสามารถเคลื่อนไปอย่างอิสระด้วยแรงถีบของแขนทั้งสองข้างทำหน้าที่แทนขา นอกจากนี้เธอยังทำลายสถิติจำกัดของร่างกายด้วยการเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีม รวมถึง กระดานโต้คลื่น โมโนสกี ซึ่งเธอเล่นได้เก่งจนเพื่อนๆ ในแวดวงต่างให้การยอมรับ



การอำนวยความสะดวกจากคนในชุมชน

นับเป็นเรื่องที่น่าชื่นชมอยู่ไม่น้อย เราหวังว่าทุกที่บนโลกใบนี้จะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่คนพิการมากขึ้น ดังเช่นชุมชนที่กันยาอยู่ มีการเปลี่ยนแปลงในหลายเรื่องเพื่อเอื้อให้การใช้ชีวิตของกันยาสะดวกขึ้น ทั้งการสร้างทางลาดเพื่อให้วีลแชร์ไปได้ทุกที่ สัญญาณไฟสำหรับข้ามถนน สนามเด็กเล่น กระทั่งชั้นหนังสือในห้องสมุดโรงเรียน ก็ถูกปรับให้เข้ากับเธอเช่นกัน และไม่ว่าจะเป็นสนามบาสเก็ตบอล เทนนิส แข่งขันวีลแชร์ โมโนสกี วายน้ำ และรักบี้ กันยาสามารถร่วมกิจกรรมเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

เริ่มเข้าสู่การแสดงในปี ๒๕๕๘

หลังกลายเป็นที่รู้จักจากการถ่ายแบบชุดว่ายน้ำให้กับแบรนด์ดังอย่างไนกี้ และ บิลลาบอง กันยาเริ่มเข้าสู่วงการแสดงในช่วง ๖ ปีที่ผ่านมา สามปีที่แล้วกันยามีผลงานแสดงซีรีส์ชื่อดังอย่าง เดอะวอล์คกิ้งเดด (The Walking Dead) ในซีซั่นที่ ๔

ความฝันที่ถึงใจไว้

กันยาอยากเดินทางไปทั่วโลกเพื่อสนับสนุนและจุดประกายกำลังใจให้แก่ผู้พิการรวมถึงเด็กๆ ที่เป็นบุตรบุญธรรม และหวังว่าในวันข้างหน้า เธอจะเป็นนักแสดงนำของภาพยนตร์ได้ในสักวัน 🍀





สภากาชาดไทย
The Thai Red Cross Society

Special Feature

เรื่อง : ทศนีย์ ยาระประภาษ
ภาพ : สภากาชาดไทย



“หนึ่งคนให้ หลายคนรับ” ภารกิจเพื่อต่อชีวิต ของศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

การบริจาคโลหิตคือ “การให้” รูปแบบหนึ่งที่ผู้ให้
แสนสุขใจ มีความภูมิใจในตนเอง เพราะ
โลหิต ๑ ถุง มีได้ส่งมอบเพียงผู้ป่วยรายเดียว หาก
ถึง ๓ คน ยิ่งกว่านั้น ยังมีความพิเศษอีกมากมายของ
การบริจาคโลหิตที่คุณอาจไม่เคยรู้ และนึกไม่ถึงมาก่อน

“ทศโท” ได้รับเกียรติจาก คุณปิยนันท์ คุ่มครอง
ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านจัดหาโลหิตและภาพลักษณ์
องค์กร ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
กรุณาให้สัมภาษณ์ถึงภารกิจ ความสำคัญ เป้าหมาย
รวมถึงเรื่องราวอันน่าทึ่งของ
ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย ล้วนเป็น
ประโยชน์ ส่งผลแห่งความ
หวังและดีงามท่ามกลาง
สถานการณ์โควิด-๑๙ ที่ใครๆ
ต่างวิตกกังวลกันอยู่



คุณปิยนันท์ คุ่มครอง

ถาม : ภารกิจหลักของศูนย์บริการโลหิต
แห่งชาติ สภากาชาดไทย มีอะไรบ้าง:

คุณปิยนันท์ : ภารกิจหลักของเราคือการจัด
หาเลือด แต่ไม่ใช่แค่นั้น ยังมีการบริการโลหิต คำว่า
“บริการโลหิต” มีทั้งหมด ๕ กระบวนการด้วยกัน
ประกอบด้วย จัดหาเลือด เจาะเลือด ตรวจเลือด บั่น
เลือด แล้วก็จ่ายเลือด เราได้รับมอบหมายจากรัฐบาล
ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ โดยให้ศูนย์บริการโลหิตฯ
มีหน้าที่ในการจัดหาเลือด เป็นแกนกลาง โดยโรง
พยาบาลที่ขึ้นตรงกับกระทรวงสาธารณสุขเป็นสาขา
บริการโลหิตทั้งหมด ให้มาเบิกเลือดที่ศูนย์บริการโลหิต
แห่งชาติ

ลักษณะการดำเนินงานของโรงพยาบาล คือ
สามารถรับบริจาคโลหิตได้ แต่ไม่สามารถจ่ายเลือด
ให้กับโรงพยาบาลอื่น ถ้าไม่พอก็เบิกมาที่ศูนย์บริการ
โลหิตแห่งชาติหรือภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่อยู่



ตามหัวเมืองต่างๆ ทั่วประเทศ หลักการสำคัญของ เรา คือ เลือดทุกชนิดต้องได้มาจากการบริจาคโดย ไม่หวังสิ่งตอบแทนและไม่มีการซื้อขายเลือด นี่เป็น นโยบายที่สำคัญมาก ตามหลักการแล้ว องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่าประเทศไทยควรมีผู้บริจาค โลหิตให้ได้อย่างน้อย ๓% ของจำนวนประชากร

ถาม : ตอนนี้การรับบริจาคโลหิตเพียงพอ ตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนดหรือยังคะ

คุณปณิณท์ : ตอนนี้ถ้าพูดถึงยอดเลือดเรา ได้ประมาณ ๔% แล้ว แต่ถามว่าพอใช้หรือไม่ ต้อง ตอบว่า ไม่เพียงพอ เพราะบางกรุ๊ปเลือดเราไม่ได้ตาม ต้องการ การบริจาคโลหิตในประเทศไทยมีหมู่เลือด ของแต่ละคนไม่เท่ากัน แบ่งเป็น

O ๓๘% B ๓๔% A ๒๑%

AB ๗% ฉะนั้น คนป่วย

ไม่สามารถเลือกป่วย

ด้วยเลือดกรุ๊ปไหน

ได้ เราไม่สามารถ

แบ่งแยกได้ว่าต้อง

ได้เลือด ๒๕% ของ

ทุกกรุ๊ป บางช่วงเวลา

ก็จะขาดกรุ๊ปนี้ บางช่วง

เวลาก็จะขาดกรุ๊ปนั้น เลือด

กรุ๊ปที่เรามีสำรองเยอะคือ O กับ B

เพราะกรุ๊ปเลือดประชากรไทยมี กรุ๊ป O มากที่สุด ตามด้วยกรุ๊ป B ค่ะ

ถาม : การบริจาคโลหิตมีความจำเป็นและ สำคัญอย่างไรบ้างคะ

คุณปณิณท์ : เลือดเราไม่สามารถสังเคราะห์ได้ ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์หรือเคมีใดๆ ทั้งสิ้น จะต้องได้มาจากการบริจาคของมนุษย์เท่านั้น บาง คนคิดว่าเอาเลือดออกจากร่างกายจะทำให้เรา สุขภาพไม่แข็งแรง อาจเจ็บไข้ได้ป่วย จริงๆ เลือดใน ร่างกายเรามี ๔,๐๐๐-๗,๐๐๐ ซีซี เราเอาเลือดออก จากร่างกายประมาณ ๓๕๐-๔๕๐ ซีซี ขึ้นอยู่กับน้ำ หนักตัว ถ้าน้ำหนัก ๔๕-๕๐ กิโลกรัม เราเก็บ ๓๕๐ ซีซี แต่ถ้ามากกว่า ๕๐ กิโลกรัมขึ้นไป เราเก็บ ๔๕๐ ซีซี ฉะนั้นเราเอาไปประมาณ ๑๐-๑๒% ซึ่งคำนวณ แล้วว่าไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริจาคแน่นอนค่ะ

และเลือดที่คุณบริจาคมานี้ เรานำไปปั่นแยก เป็นส่วนประกอบโลหิตได้อีกหลายส่วนด้วยกัน เช่น เกล็ดเลือด พลาสมา และเม็ดเลือดแดง บางคนคิด ว่ามาบริจาคโลหิต ๑ ถุง ให้ผู้ป่วยไป ๑ ถุง ความ เป็นจริงคือให้ ๑ ถุงก็จริง แต่เราให้ได้หลายคน อย่าง ที่บอกว่า “หนึ่งคนให้ หลายคนรับ” นั่นเอง



นอกจากนี้ ศูนย์บริการโลหิตฯ มีโรงงาน “ศูนย์ผลิตภัณฑ์จากพลาสมา” อยู่ที่ตำบลบางพระ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ซึ่งได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกา ผู้อำนวยการสภากาชาดไทย เพื่อนำไปผลิตเป็นยาสามชนิดด้วยกัน ได้แก่ หนึ่ง **ALBUMIN** ใช้รักษาโรคไต โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน เป็นต้น สอง **Intravenous Immunoglobulin** หรือ **IVIG** ใช้รักษาโรคภูมิคุ้มกันต่อต้านตัวเอง และโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง สาม **Factor VIII** ใช้รักษาโรคฮีโมฟีเลีย เอ และโรคเลือดออกง่ายหยุดยากทางพันธุกรรม

ถาม : สิ่งที่ได้จากการบริจาคโลหิตที่หลายท่านอาจไม่รู้

คุณปณีนันท์ : การบริจาคโลหิตจริงๆ แล้วมีแต่ผลดี ไม่มีอันตรายเลยคะ การบริจาคโลหิตจะทำให้คุณมีสุขภาพดี เพราะคุณมีการถ่ายเลือด กระตุ้นไขกระดูกตลอดเวลา สร้างเซลล์เม็ดเลือดใหม่ตลอดเวลา มีการผลิตเปลี่ยนเลือดใหม่ ทำให้คุณรู้สึกสุขภาพร่างกายแข็งแรงสดชื่น เลือดก็ไหลเวียนดี ผิวพรรณก็ดี

ถาม : การรณรงค์บริจาคโลหิตในกลุ่มเยาวชนอายุ ๑๗-๒๒ ปี

คุณปณีนันท์ : เรามีประชากรทั้งประเทศช่วงอายุ ๑๗-๒๒ ปี ที่เรียกว่าเยาวชน ๔ ล้านคน แต่บริจาคโลหิต เพียง ๖% เท่านั้น เราพยายามไปออกหน่วยรับบริจาคโลหิตตามสถานการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นมัธยมศึกษาทั่วประเทศ ระดับอุดมศึกษาทุกแห่ง แต่เมื่อเด็กเข้าสู่สังคมการศึกษา มีกิจกรรมมากมาย ชมรม

กิจกรรม การบ้าน ฯลฯ ฉะนั้นเรื่องบริจาคโลหิตจึงเป็นทางเลือกสุดท้ายของเขจริง ๆ

วิธีการหนึ่งที่เราสำรวจเจอ คือ เพื่อนบริจาค เขาถึงบริจาคกับอีกกลุ่มหนึ่ง พ่อแม่เป็นผู้บริจาค เขาจึงบริจาคตาม นอกจากนี้ เรายังจัดอบรมให้ความรู้



แก่เยาวชนเป็นประจำ เริ่มตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา เราไปพื้นฐานตั้งแต่มัธยม ๔ เลยคะ เราไปตรวจหมู่เลือดเจาะเลือดให้ดู สอนเด็กอ่านหมู่เลือด เพื่อให้วันหนึ่งเมื่อเขาอายุครบ ๑๗ ปี เขาจะสามารถตัดสินใจบริจาคได้เลย ส่วนระดับอุดมศึกษาเรามีโครงการ **Brand Young Blood** ทำมาเกือบ ๒๐ ปีแล้ว ให้ความรู้ จัดกิจกรรม ทำโรดโชว์ จัดคอนเสิร์ตกับเยาวชน แพรกเรื่องการบริจาคเลือด สิ่งสำคัญที่เรากำลังผลักดันอยู่ในตอนนี้ คือ การนำหลักสูตรการบริจาคเลือดเข้าไปอยู่ในกิจกรรมลูกเสือและยุวกาชาด ในหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการในปีการศึกษา ๒๕๖๕

ถาม : มาตรการสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้บริจาคโลหิตในสถานการณ์โควิด-๑๙

คุณปณีนันท์ : สถานการณ์การบริจาคโลหิตขณะนี้เรียกว่าลดลงไปจากเดิมครึ่งต่อครึ่งเลยคะ ในช่วงโควิด-๑๙ ทุกคนต่างวิตกกังวล แต่มาตรการของศูนย์บริการโลหิตฯ นั้นไม่ต้องเป็นห่วงเลยคะ เพราะองค์กรของเราก็ต้องนำเลือดที่ปลอดภัยที่สุดส่งมอบแก่ผู้ป่วย สถานที่หรือบุคลากรต่างมีมาตรการเข้มงวดและเข้มข้นมาก ส่วนมาตรการอื่นๆ เราก็มีออกมาเป็นระยะ เช่น ถ้าไปในพื้นที่ที่เสี่ยงใกล้ชิดผู้ป่วยโควิด-๑๙ ก็ให้งดบริจาคโลหิตจนกว่าจะหายดี ถึงแม้ว่าการบริจาคโลหิตของคนที่ยังติดโควิด-๑๙ ยังไม่มีรายงานว่าสามารถถ่ายทอดไปยังผู้ป่วยได้ แต่เป็นโรคอุบัติใหม่ เราก็ต้องทำมาตรการเฝ้าระวังเอาไว้ก่อนนะคะ





ถาม : การฉีดวัคซีนโควิด-๑๙ กับการบริจาคโลหิตควรเว้นระยะห่างกันอย่างไรคะ

คุณปิยนันท์ : สำหรับคนที่กำลังจะไปฉีดวัคซีน ถ้าคุณอยากบริจาคโลหิตวันนี้ พรุ่งนี้คุณไปฉีดได้เลย แต่คุณต้องรู้สึกสบายดี ถ้ารู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัวให้งดฉีดวัคซีนไปก่อน ฉะนั้น อยากให้สบายใจที่สุด ถ้าบริจาคโลหิตแล้ววันนี้รู้สึกอ่อนเพลีย ก็อย่าเพิ่งไปฉีดวัคซีน หรือทิ้งช่วงระหว่างกัน ๑-๒ วัน

หรือไปฉีดวัคซีนแล้วควรเว้นกี่วันถึงมาบริจาคโลหิตได้ จริงๆ เราขอให้เว้น ๗ วัน เพราะจากการศึกษาวัคซีนทั้งหมดที่ฉีดในประเทศไทยพบว่าบางคนเป็นไข้ ๒ วันบางคนเริ่มมีอาการ เราจึงกำหนด ๗ วันหลังจากฉีดวัคซีนค่อยมาบริจาคโลหิต แต่ถ้ามีผลข้างเคียงรุนแรง ขอให้หายดีก่อนค่ะ

ถาม : เชิญชวนเยาวชนบริจาคโลหิต และสถานที่รับบริจาคโลหิตใกล้บ้าน

คุณปิยนันท์ : ขอความเห็นใจประชาชนทั่วไปที่มีสุขภาพแข็งแรง อยากให้นึกถึงเราเรื่องการทำบุญเป็นอันดับแรก ตอนนี้โรงพยาบาลทั่วประเทศก็ขาดเลือดเช่นเดียวกัน เบิกเลือดมาที่เรา เราจ่ายได้แค่ ๓๐% เท่านั้นเอง นับว่าน้อยมาก แล้วอีก ๗๐% ที่ขาดทำอะไร ยังไงก็ต้องใช้เลือดทุกวันค่ะ

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถนนอังรีดูนังต์ เปิดทุกวัน หยุดวันที่ ๑ มกราคม เพียงวันเดียว นอกนั้นในกรุงเทพมหานครมีหน่วยรับบริจาคโลหิตประจำที่ อยู่ตามเดอะมอลล์ งามวงศ์วาน เดอะมอลล์ บางแค เดอะมอลล์ บางกะปิ เอ็มโพเรียม เปิดเที่ยงถึงหกโมงเย็นทุกวัน ไม่มีวันหยุด และมีหน่วยที่ย่านวงศ์สว่าง เรียกว่า “บ้านทรงไทย” มีผู้ใจบุญบริจาคบ้านมาให้เรารับบริจาคโลหิตค่ะ

โรงพยาบาลทุกแห่งก็สามารถบริจาคได้ เป็นสาขาของเราทั้งสิ้น ส่วนต่างจังหวัดบริจาคได้ตามภาคบริการโลหิตแห่งชาติตามจังหวัดต่างๆ ได้แก่ ลพบุรี ชลบุรี ราชบุรี นครราชสีมา ขอนแก่น อุบลราชธานี นครสวรรค์ พิษณุโลก เชียงใหม่ นครศรีธรรมราช สงขลา ภูเก็ต และโรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกแห่ง ที่ขึ้นตรงกับกระทรวงสาธารณสุข

ใกล้ตรงไหนบริจาคตรงนั้นค่ะ 📍





เปลี่ยนบ้านเป็นยิม รวมกิจกรรมออกกำลังกาย

ในช่วงที่เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ โควิด-๑๙ กำลังแพร่ระบาดเป็นวงกว้างไปทั่วโลก การเล่นกีฬาในบ้าน การไปฟิตเนสในยิม รวมไปถึงการออกไปวิ่งตามสวนสาธารณะ ล้วนมีความเสี่ยงในการแพร่เชื้อและรับเชื้อเป็นอย่างมาก

แต่เมื่อต้อง #StayHome อยู่บ้าน เพื่อรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ร่างกายที่เคยผอมเพรียว ก็เริ่มแบ่งชั้นไขมันให้เห็นอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น จะปล่อยไว้ก็คงไม่ดีแน่ เพราะถ้าร่างกายไม่แข็งแรง เดี่ยวจะไม่มีแรงไปสู้โรคร้าย แม้ภายในบ้านจะไม่มีพื้นที่กว้างเหมือนสนามกีฬา หรือ ไม่มีอุปกรณ์มากมายเหมือนยิมฟิตเนส แต่เราสามารถประยุกต์ทำออกกำลังกายให้เรียกเหงื่อได้ไม่แพ้กัน

วิ่งขึ้น-ลงบันไดลดต้นขา

สำหรับบ้านและคอนโดที่มีบันได นี่แหละแหล่งออกกำลังกายเบิร์นไขมันต้นขาชั้นดีเลย จะวิ่งขึ้น-ลง หรือ เดินขึ้น-ลง ก็เผาผลาญได้มากถึง ๖๐๐ - ๙๐๐ แคลอรีต่อชั่วโมง แต่ไม่เหมาะกับผู้ที่มือน้ำหนักตัวเกินค่ามาตรฐาน เพราะการกระแทกอาจทำให้หัวเข่าเกิดอาการบาดเจ็บได้ ส่วนบ้านชั้นเดียวที่ไม่มีบันได ไม่ต้องน้อยใจไป ลองเปลี่ยนจากวิ่งขึ้น-ลงบันได มาเป็นวิ่งขึ้น-ลงเก้าอี้ก็เบิร์นแคลอรีได้ไม่แพ้กัน โดยให้ทำทั้งหมด ๑๐ เซต แต่หากช่วงบันไดสั้น สามารถปรับเพิ่มเป็น ๑๕ - ๒๐ เซตได้ตามเหมาะสม ส่วนใครที่ใช้เป็นเก้าอี้ให้ทำเซตละ ๑๐ ครั้ง เพื่อให้ใกล้เคียงกับการขึ้นบันไดมากที่สุด แต่ก่อนออกกำลังกาย ก็อย่าลืมใส่รองเท้าให้เหมาะสม และวอร์มร่างกายกันก่อน



กระชับหลังแขนด้วยขอบเตียง

อยู่บ้านกินเยอะไปหน่อยแขนเริ่มย้วย ขอบเตียงที่บ้านนี่แหละช่วยกระชับหลังแขน ได้ด้วยท่าออกกำลังกาย “Triceps Bench Dips” หรือถ้าขอบเตียงที่บ้านไม่แข็งแรง จะใช้เป็นโซฟา หรือ เก้าอี้ก็ได้เช่นกัน โดยทำทั้งหมด ๓ เซท เซทที่ ๑ จำนวน ๑๕ ครั้ง เซทที่ ๒ จำนวน ๑๒ ครั้ง และเซทที่ ๓ จำนวน ๑๐ ครั้งโดยวิธีการฝึกทำดังกล่าวมีดังต่อไปนี้

- หันหลังเข้าหาปลายเตียง ใช้มือทั้งสองจับขอบเตียงเอาไว้ ความกว้างเท่าหัวไหล่
- เขยียดแขนจนเกือบตั้ง
- ลำตัวเหยียดเป็นเส้นตรง วางเท้าเกือบติดกัน ยกปลายเท้าขึ้นเล็กน้อย
- เมื่อพร้อมให้เกร็งกล้ามเนื้อแขน ดันตัวขึ้นลง โดยกันห้ามแตะพื้นเด็ดขาด

แพลงก์กลางบ้านสร้างกล้ามเนื้อ

เป็นท่าออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้พื้นที่มาก และใช้เวลาไม่นานด้วย แอว่งศอก ที่พื้นให้ตรงกับหัวไหล่ พร้อมยกและทรงตัวด้วยปลายเท้า จากนั้นเกร็งให้ลำตัว สะโพก และขาตรงอยู่ในระนาบเดียวกัน โดยเวลาก็แล้วแต่สะดวกเลย ช่วงแรกอาจจะวันละ ๑ - ๑๐ นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มไปเรื่อยๆ เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แพลงก์ไปด้วย ดูซีรีส์ Netflix ไปด้วย อาจจะไต่กลั้มท้องเป็นของแถมกลับมา

เบิร์นแคลอรีด้วยการคาร์ดิโอ

สำหรับใครที่อยากลดน้ำหนัก อยากเบิร์นแคลอรีแบบเน้นๆ ต้องจัดเต็มด้วยการ ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ หรือ การออกกำลังกายที่เน้นการขยับเขยื้อนร่างกาย เพื่อให้ อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรี และเสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอด ซึ่งในปัจจุบันมีอยู่ในรูปแบบเยอะมาก ลองค้นหาคำว่า “Cardio” กันดู แคเปิดทีวีในห้องนั่งเล่นแล้วทำตามไปด้วยก็ได้แล้ว ไม่ต้องไปถึงยิม หรือ ฟิตเนส เลย มีทั้งแบบ ๑๐- ๓๐ นาที สำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลา ไปจนถึง ๑ ชั่วโมงสำหรับคนที่อยากเบิร์นแคลอรีแบบจัดหนักจัดเต็ม

เอว S ด้วยสุขภาพ

ในช่วงที่อยู่บ้าน นับเป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้มารื้อบ้านค้นหาอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เคยซื้อไว้ แต่ไม่เคยได้ใช้จริง นี่แหละโอกาสที่เราจะได้ใช้มันแล้ว เช่น ฮูลาฮูป - อุปกรณ์ที่เคยฮิตมากในอดีต ระหว่างดูทีวี หรือ ซีรีส์ Netflix ก็เอามาหมุนไปด้วย เพื่อจะได้เอว S เป็นของแถม หรือ ใครที่มีอุปกรณ์อื่นๆ ก็ลองเอามาใช้กันได้ สลับกันไปจะได้ไม่เบื่อ

สุดท้ายนี้นอกจากการออกกำลังกายที่บ้านจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ก็ต้องหมั่นรักษาระยะห่างทางสังคมกันด้วย เพราะถ้าเราช่วยกันลดการแพร่เชื้อและรับเชื้อ ไม่นานเราคงได้กลับมาออกกำลังกายนอกบ้านกันอีกครั้งอย่างแน่นอน แล้วเราจะผ่านเหตุการณ์เหล่านี้ไปด้วยกัน

สำหรับผู้ที่พักอาศัยเก็บตัวในบริเวณพื้นที่จำกัดอย่างคอนโดมิเนียม หลายคนก็สามารถออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือวิ่งเหยาะๆ วนไปรอบบ้านได้

กระโดดเชือก - ถือเป็นอุปกรณ์ที่เล่นง่าย แม้มีพื้นที่จำกัดก็สามารถเล่นได้ โดยถือเป็นกิจกรรมที่เรียกเหงื่อและทำให้หัวใจสูบฉีดได้เป็นอย่างดี

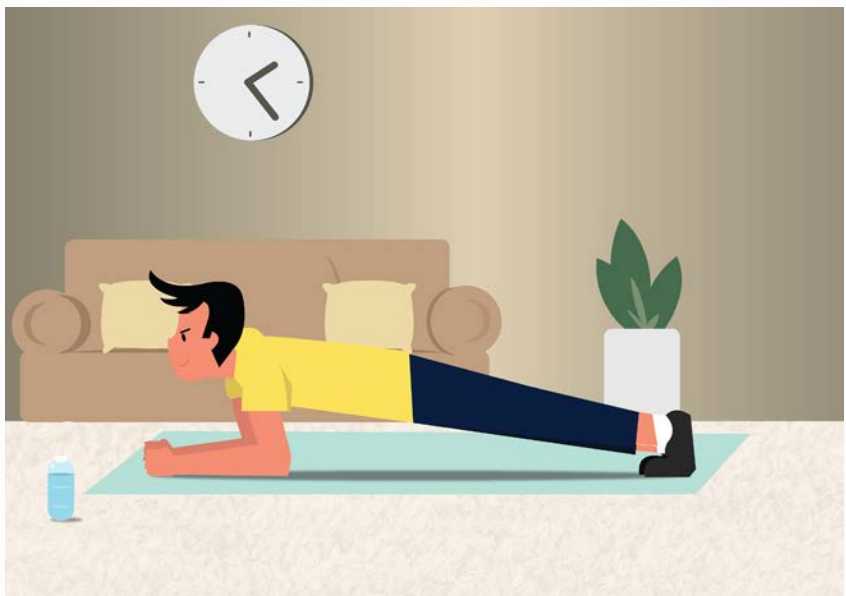
เดินแอโรบิก - แคมีเพลงที่ชอบ หรือเปิดคอมพิวเตอร์ แล้วเลือกคลิปแอโรบิกที่ชื่นชอบ ซึ่งปัจจุบันโลกออนไลน์ มีให้เลือกจำนวนมาก ก็ออกกำลังกายตามได้แล้ว

เล่นโยคะ - แน่นอนว่า ถึงแม้จะมีพื้นที่จำกัดอย่างคอนโด ก็สามารถเล่นกิจกรรมประเภทนี้ได้ และปัจจุบันก็มีการสอนผ่านออนไลน์ให้เลือกตามที่ชอบได้ด้วย

บอดี้เวท - เป็นการออกกำลังกาย ที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์แต่น้ำหนักตัวเองเป็นแรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรงทั้งกล้ามเนื้อ และหัวใจด้วยท่าต่างๆ

สร้างกล้ามเนื้อ - หากมีอุปกรณ์ยกน้ำหนักอยู่แล้ว ก็สามารถทำที่บ้านได้เลย แต่หากไม่มีก็สามารถดัดแปลงโดยใช้สิ่งของใกล้ตัว อย่างเช่น ขวดน้ำ หรือถุงทรายก็ได้

ช่วงวิกฤตเช่นนี้ ทิศไท มาชวนคุณให้ประยุกต์บ้านหรือคอนโดเป็นยิมส่วนตัว ที่สามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภทที่ต้องการ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สะสมภูมิคุ้มกันทานไวต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บนะคะ 🍀





กวาง รยุน จอง โอปป้าเกาหลี ผู้รักบ้านนอกของไทย

RYUNTIME คือช่องยูทูปที่มียอดติดตามมากเกือบสี่แสนคน ส่วนใหญ่รู้จัก กวาง รยุน จอง ในนาม “ยูล” ซึ่งเจ้าตัวสามารถพูดภาษาไทยได้คล่องแคล่ว แม้จะไม่เคยเรียนภาษาไทยมาก่อน คุณยูลมักพาเราในฐานะคนไทยไปสนุกกับสิ่งรอบตัวที่เขาค้นพบในกิจวัตรประจำวันที่จังหวัดราชบุรี มาทำความรู้จักโอปป้าที่หลงรักแดงโมและอากาศร้อนๆ ของเมืองไทยกัน !



อยากให้คุณยูลแนะนำตัวหน่อยค่ะ

Kwang Ryun Jeong (กวาง รยุน จอง) คือชื่อจริงของผม บ้านเกิดอยู่ที่จังหวัดแทกู ประเทศเกาหลีใต้ครับ จบไฮสคูลที่ประเทศเกาหลี และเรียนต่อมหาวิทยาลัยที่ประเทศฟิลิปปินส์ ตอนนี้อายุ ๓๓ ปีแล้ว มาอยู่เมืองไทยได้ประมาณ ๕-๖ ปี ประกอบอาชีพเป็นฟรีแลนซ์ นำสินค้าจากเกาหลีเข้ามาขายเมืองไทยและยังเป็นยูทูเบอร์ (Youtuber) ครับ



ก่อนมาเมืองไทย เมืองไทยในจินตนาการ เป็นอย่างไรคะ

เมืองไทยในความคิดของผมคือ คนไทยที่ช่าง
ไปโรงเรียน คนไทยทุกคนตะต๋นกล้วยหักได้เหมือน
บัวขาว บ้านเมืองเป็นธรรมชาติดีแต่ส่วนไหนา ตอน
เช้ามีเสียงนกร้องและลิงเข้ามาในบ้านได้ ทุกคนที่
ประเทศไทยรวย เพราะทุกบ้านมีช้างขี่ไปโรงเรียน
อันนี้เป็นความคิดตอนเด็กๆ นะครับ เพราะผมดูจาก
โปสเตอร์โฆษณาชวนเที่ยวเมืองไทยในเกาหลีเยอะ
นะครับ พอมาจริงๆ ก็เพิ่งรู้ว่าไม่ใช่ ประเทศไทยก็
เหมือนเกาหลีบ้านผมนี่ล่ะ (ฮา ๆ)

ทำไมถึงเลือกมาอยู่เมืองไทยคะ

ตอนแรกมาเที่ยวนะครับ อย่างที่บอกว่าผมดู
โฆษณาชวนเที่ยวเมืองไทยเยอะมาก พอมาเที่ยวก็
รู้สึกชอบ และตั้งใจในอาหารไทย ที่สำคัญไม่อันตราย
เหมือนตอนผมเรียนที่ฟิลิปปินส์ด้วย หลังจากนั้นผม
ก็เลยตัดสินใจ ลองใช้ชีวิตอยู่ที่นั่นครับ ตอนนั้นก็อยู่
มาได้ ๕ - ๖ ปีแล้วครับ

ครั้งแรกกับเมืองไทย เจอะอะไรแล้วรู้สึกเซอร์ไพรส์ที่สุด

มาครั้งแรกสิ่งที่ผมรู้สึกช็อคคือ ได้รู้ว่าที่จริงประเทศไทยไม่ได้ต่างอะไรกับประเทศ
เกาหลีของผมเลย และสิ่งที่เซอร์ไพรส์ที่สุดคือ ผลไม้อร่อยและราคาถูกมาก อย่าง
มะม่วง แดงโม สับปะรด ประทับใจตลาดเมืองไทย ของกินถูกจริงๆ รถเข็นขายผลไม้
ยิ่งขายถูก แค่นั้นละ ๑๐ บาทเอง ถ้าเป็นที่เกาหลีหาซื้อราคานี้ไม่ได้นะครับ ไม่มีขาย
แบบแบ่งขายเล็กๆ ด้วย ต้องซื้อเป็นลูก ราคาผลไม้ที่บ้านผมแพงมาก แดงโมถ้าเป็น
ที่เกาหลีราคาถูกละ ๔๐๐ - ๕๐๐ บาท ผมซื้อแดงโมชิ้นหนึ่งที่ไทยราคา ๑๐ บาทเอง
ผมตกใจมาก คิดว่าคนขาย ขายให้ผมผิดรีเปล่า อีกอย่างคนไทยชอบมองผู้ชายที่แต่ง
หน้าว่าเป็นเกย์ ซึ่งผมอยากบอกว่าผู้ชายเกาหลีชอบแต่งหน้า ทาครีมบีบี ดูแล้วตัวเอง
ไม่แพ้ผู้หญิงเลย





คุณพูดภาษาไทยเก่งมาก มีวิธีฝึกอย่างไร

ผมเริ่มพูดภาษาไทยเก่งเมื่อ ๒ ปีที่ผ่านมาในเชียงใหม่ครับ เพราะว่ามาอยู่บ้านนอกที่ราชบุรี ที่นี่คุณป้า คุณลุง คุณยาย ทุกๆ คนใจดีมาก ชอบคุยเล่นกับผม พอคอยด้วยกันบ่อยๆ ผมก็ได้เรียนรู้ภาษาไทยเยอะขึ้นในช่วงนี้นะครับ เพราะทุกๆ คนจะไม่มีใครคอยแปลให้ผมเป็นภาษาอังกฤษเลยถ้าผมไม่เข้าใจ แต่พวกเขาจะช่วยกันอธิบายคำๆ นั้นให้ผมฟังเป็นภาษาไทย หรือสอนให้เด็กๆ ฟัง ผมก็เริ่มเรียนรู้ภาษาไทยแบบเด็กๆ นี่ล่ะครับ และผมก็ดูละครไทยบ่อยขึ้นด้วย เป็นการเรียนรู้ภาษาไทยเพิ่มเติมไปอีกทาง และถ้าอยากเข้าใจคำไหนจริงๆ ผมก็จะถามแฟนผม ส่วนใหญ่ก็แฟนผมนี่ล่ะครับที่เข้าใจเย็น คอยสอนภาษาไทยให้ผมตั้งแต่เราเริ่มคบกันครับ



คำว่า "RYUNTIME" มีที่มาอย่างไร ทำไมถึงใช้ชื่อชองยูทูปชื่อนี้

ชื่อนี้แฟนผมเป็นคนตั้งให้ผมเองครับ เพราะผมใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการทำยูทูป คำว่า RYUN มาจากชื่อของผมคือยูล ส่วนคำว่า TIME ก็คือเวลา แฟนผมบอกว่า RYUNTIME ก็คือ “ช่วงเวลาของยูล อะไรประมาณนี้” ส่วนมากจะเป็นแนวไลฟ์สไตล์ครับ ชีวิตบ้านๆ การเรียนรู้กับสิ่งรอบตัวใหม่ๆ ของผมที่ผมได้มาลองใช้ชีวิตอยู่ที่ต่างจังหวัด หรือที่หลายคนเรียกว่า บ้านนอก คือ จังหวัดราชบุรี ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ร่วมกับครอบครัว หรือกับเพื่อนบ้าน บริเวณใกล้เคียง งานประจำปี งานประจําหมู่บ้าน

ประเพณีต่างๆ ที่ผมเพิ่งได้รู้จักและเรียนรู้ และสิ่งที่ถ่ายทอดเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการทำอาหารไทย และขนมไทย รวมถึงอาหารเกาหลีที่ผมถนัด

อาชีพผมในตอนนั้นนอกจากเป็นยูทูปเบอร์แล้ว ก็ทำธุรกิจส่วนตัวเล็กๆ กับแฟนครับ เป็นการนำเข้าสินค้าเกาหลีมาขายกัน แต่ช่วงนี้เราหยุดพักและทำกันน้อยลง เพราะติดเรื่องโควิดครับ ทำให้ผมมีเวลาว่างทำคลิปลงยูทูปได้บ่อยขึ้น





หลงรักอากาศเมืองไทย

ผมชอบเมืองไทยเพราะอาหารไทยและอากาศครับ จริงๆ ผมเป็นคนเกาหลีที่ไม่ชอบอากาศหนาวนะครับ แผลงใหม่ครับ (ฮาๆ) ผมชอบอากาศที่ไทยมาก ผมไม่เคยคิดว่าอากาศที่ไทยร้อนเลย ผมรู้สึกว่าการอากาศแบบนี้ผมอยู่ได้ ทนได้ ผมชอบมากครับ ส่วนเรื่องอาหาร ยิ่งกิน ยิ่งรู้จัก ก็ถอนตัวไม่ขึ้นเลย โดยเฉพาะอาหารอีสาน ถูกปาก และถูกใจผมเป็นที่สุดจนลิ้มอาหารเกาหลีบ้านเกิดของผมไปเลย

"ความมีน้ำใจ" สิ่งที่ยากให้คนไทยรักเขาไว้

ความมีน้ำใจและเป็นกันเองครับ แม้ว่าเราจะเพิ่งเคยเจอกันครั้งแรก ผมได้รับสิ่งนี้จากคนไทยมาตลอดเลยครับตั้งแต่ครั้งแรกที่ผมมาประเทศนี้ เป็นสิ่งที่ทำให้ผมรู้สึกอบอุ่นและประทับใจมาก ผมอยากให้คนไทยรักษาสีนี้ไว้ตลอด รวมถึงรอยยิ้มที่มีให้กัน ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน ตอนไหน เมื่อเจอกัน คนไทยยิ้มให้กันตลอดแทบทุกคนเลย ผมชอบ เก็บไว้ในใจ ไม่เคยลืมเลย คนไทยพื้นฐานเป็นคนใจดีมากครับ



สิ่งใดที่เป็นข้อดีของวัยรุ่นเกาหลี และคุณรู้สึกว่ามันสนใจ

ข้อดีของวัยรุ่นเกาหลี คือการดูแลตัวเองและรักตัวเอง มีความฝันกันตั้งแต่เด็ก เช่น อยากจะเป็นนักร้อง เค-ป๊อป (K-Pop) โปรแกรมเมอร์ เกมเมอร์ นักฟุตบอล วัยรุ่นเกาหลีส่วนใหญ่เมื่อรู้ความฝันของตัวเองชัดเจน หรือรู้ความชอบของตัวเองชัดเจนกันตั้งแต่เด็ก ก็จะมุ่งมั่นกันมากนะครับ เช่น ถ้าอยากจะเป็นเค-ป๊อป ก็จะฝึกร้อง ฝึกเต้น เดบิวต์กันตั้งแต่เด็กๆ และผู้ใหญ่ พ่อแม่ของเด็กเกาหลีก็จะส่งเสริมนะครับ ผลักดันลูกให้ทำตามฝันกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งผมคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก

ช่องทางการติดตามยูทูบ

ทุกช่องทางการติดตามก็จะเป็นชื่อเดียวกันหมดเลยครับ

- Tiktok : RYUNTIME
- Youtube : RYUNTIME
- Fanpage : RYUNTIME
- Instagram : RYUNTIME

ขอบคุณคนไทยทุกคนมากๆ ที่ชื่นชอบโอปป้าคนนี้นะครับ 🙏



ขอพรพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่สุดในโลก ณ วัดม่วง อ่างทอง

อาจ มีคนไทยบางส่วนยังไม่ทราบว่าประเทศไทยเรามีพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่สุดในโลก และประดิษฐานอยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพมหานครนี่เอง

“พระพุทธรูปมณฑลวิเศษวิเศษชัยชาญ” คือพระนามหลวงพ่อบูญ้อยแห่งวัดม่วง จังหวัดอ่างทอง ในปี พ.ศ. ๒๕๓๔ พระวิบูลอาจารย์คุณ ร่วมกับประชาชนผู้มีจิตศรัทธาทั่วประเทศ ได้สมทบทุนสร้างพระพุทธรูปที่ใหญ่ที่สุดในโลก เพื่อน้อมถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ วางศิลาฤกษ์โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดสุวรรณาาราม กรุงเทพฯ แล้วเสร็จเมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ ใช้ระยะเวลาการก่อสร้างรวมประมาณ ๑๖ ปี วัดหน้าดงองค์พระได้ ๖๓.๐๕ เมตร ความสูงจากฐานองค์พระ ถึงยอดเกศา วัดได้ ๙๕ เมตร หรือเท่าตึก





สูง ๓๒ ชั้น ใช้งบประมาณในการก่อสร้างเป็นเงินราวหนึ่งร้อยล้านบาท

โครงสร้างพระพุทธรูปมหามินทร์ศากยมุนีศรีวิเศษชัยชาญนั้น เป็นคานคอนกรีตเสริมเหล็กเป็นชั้นๆ ก่ออิฐถือปูนฉาบทาสีทองตลอดทั้งองค์ พระพุทธรูปองค์นี้สร้างแล้วเสร็จเมื่อปี ๒๕๕๒ และสร้างองค์จำลองประดิษฐานไว้ด้านล่างเพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้จุดธูปเทียนบูชา ส่วนด้านหน้าทางขึ้นสักการะองค์หลวงพ่อบูใหญ่ ทำเป็นบันไดสูงมีพญานาคเลื้อยเป็นราวบันไดตรงกลาง ด้านซ้ายและด้านขวาของบันได

วัดม่วง ได้รับการจัดให้อยู่ในโครงการ “Dream Destinations 3: เขาเล่าว่า” แคมเปญใหญ่ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๕๙ ซึ่งรวมสถานที่ท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและตำนานเล่าขาน การมาสักการะหลวงพ่อบูใหญ่นี้จึงมีความพิเศษเพิ่มเติมจากจุดธูปเทียนพนมมือสวดมนต์ ให้ใช้มือสัมผัสที่ปลายนิ้วกลางขององค์พระใหญ่ อธิษฐานจิตขอพร ตั้งใจขอในสิ่งที่ดี ทำความดีตามที่ตั้งใจไว้ แล้วจะได้รับผลสำเร็จดังใจปรารถนา



อย่างไรก็ดี มีความเชื่อกันว่าคำพรที่ขอหลวงพ่อกะและประสบความสำเร็จที่สุด คือ ขอให้เติบโต เจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน

ในส่วนของ “วัดม่วง” ตั้งอยู่ในอำเภวิเศษชัยชาญ ห่างจากตัวจังหวัดอ่างทอง ไปทางทิศตะวันตก ประมาณ ๘ กิโลเมตร จากกรุงเทพฯ ไปตามถนนสายเอเชีย เข้าตัวเมืองอ่างทอง ผ่านตลาด เลี้ยวขวาผ่านหน้าเรือนจำ เจอทางแยกเลี้ยวซ้าย (ไปสุพรรณบุรี) ไปตามเส้นทางสาย โพธิ์พระยา-ท่าเรือ วัดม่วงจะอยู่ทางซ้ายมือ สังเกตเห็นพระพุทธรูปขนาดใหญ่อยู่กลางทุ่งกว้าง ระเบียบเรียบร้อยแต่ไกล

เดิมวัดม่วงเป็นวัดร้าง สร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย ต่อมาเมื่อเสียกรุงพม่าได้เผาผลาญบ้านเรือน วัด และพระพุทธรูปจำนวนมาก วัดม่วงจึงเหลือแต่ซากปรักหักพัง จนกระทั่งท่านพระครูวิบูลอาจารย์คุณ (หลวงพ่อกะเกษม อาจารย์สุโก) ได้รุดงค์มาปักกลด เห็นว่าเป็นสถานที่ที่น่าปฏิบัติธรรม ในระหว่างนั่งสมาธินั้น ท่านได้นิมิตเห็นองค์หลวงปู่ขาวและหลวงปู่แดงบอกว่าให้ช่วยบูรณะวัดขึ้นมาใหม่ หลังจากนั้นท่านจึงได้เริ่มปฏิสังขรณ์ศาสนสถานต่างๆ เรื่อยมา

หลังจากนั้นวัดม่วงได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๙ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ได้พระราชทานวิสุงคามสีมาให้แก่วัดม่วง หลวงพ่อกะเกษมจึงรวบรวมจิตอธิษฐานร่วมกับประชาชนผู้มีจิตศรัทธา สมทบทุนสร้างพระพุทธรูปองค์ใหญ่เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายพระองค์ท่าน

นอกจาก พระพุทธรูปหาวมินทร์ศากยมุนีศรีวิเศษชัยชาญ อาณาบริเวณกว้างขวางของวัดม่วงยังประกอบไปด้วย พระอุโบสถอันวิจิตรงดงาม แปลกตาด้วยกลีบบัวปูนปั้นล้อมรอบเป็นกำแพงสวยงาม ภายในโบสถ์ประดับภาพจิตรกรรมประวัติพระพุทธเจ้า ในขณะที่บริเวณรอบๆ เรียงรายด้วยปูนปั้นพระอรหันต์ เทพเจ้าต่างๆ ทั้งจีนและพราหมณ์ จำลองเมืองนรก-สวรรค์ ตัวละครในวรรณคดีไทยหลายเรื่อง ล้วนแฝงไปด้วยคติสอนใจ รวมถึงเหตุการณ์สำคัญของค่ายบางระจัน จัดแสดงไว้ในสวนร่มรื่น พร้อมป้ายคำสอนชัดเจน ผู้ที่เดินทางมานมัสการจะได้ศึกษาประวัติศาสตร์





ชาติไทยในช่วงสำคัญในเวลาอันสั้น เข้าใจง่าย เฟลิดเฟลิน และเป็นฉากถ่ายรูปกลับไปเป็นที่ระลึกอันสวยงาม

เมื่อเดินมาด้านหน้าของวัดม่วง จะเห็นความโอ่อ่าตระการตาของ **วิหารแก้วหลวงพ่อกษม อาจารย์สุโก** ก่อสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก ๒ ชั้น ติดกระจกแก้วภายในและภายนอกทั้งหลัง เริ่มสร้างในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ขนาดกว้าง ๑๖ เมตร ยาว ๕๐ เมตร ด้วยงบประมาณราว ๒๕ ล้านบาท ภายในวิหารแก้ว หลวงพ่อกษมได้เทหล่อทองเหลือง สร้างรูปเหมือนพระเกจิอาจารย์ต่างๆ ทั่วประเทศ จำนวน ๕๐ องค์ ประดิษฐานรอบในวิหารแก้ว ให้พุทธศาสนิกชนผู้มีจิตศรัทธาเข้ามาสักการะ

ความยิ่งใหญ่ของวัดม่วง ที่ต้องใช้เวลาค่อยๆ เดินชมนานนับชั่วโมง ยังรวมไปถึง ศาลองค์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ซึ่งประดิษฐานอยู่ด้านขวาของหลวงพ่อกษมองค์ใหญ่ รอบศาลเต็มไปด้วย “หุ่นโก่งชน”จำนวนมาก เหตุที่ต้องเป็น “โก่งชน” เพราะการชนโก่งเป็นกีฬาที่พระองค์ทรงโปรดปราน และถ้าที่ใดมีศาลของสมเด็จพระนเรศวรฯ ตั้งอยู่ ก็มักจะต้องมีหุ่นโก่งชนเรียงรายอยู่ด้านหน้าเต็มไปหมด ทำให้หลายคน เมื่อเดินทางเข้าไปกราบไหว้ขอพรมักจะนำหุ่นโก่งชนมาด้วยเป็นประจำเมื่อเราเดินผ่านบริเวณหน้าศาลสมเด็จพระนเรศวรมหาราช หรืออนุสาวรีย์ของพระองค์ท่าน ไม่ว่า จะประดิษฐานอยู่ ณ ที่แห่งใดก็ตาม เราจึงเห็นหุ่นโก่งชนพันธุ์ต่างๆ เป็นของคู่กัน แลມประดับประดาตกแต่งตัวโก่งให้สวยงามอีกด้วย

คนไทยกับโก่งชนนั้นมีความผูกพันกันมาเป็นระยะเวลายาวนานนับแต่ครั้งโบราณกาล พันธุ์โก่งชนไทยนับเป็นมรดกที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา จนกระทั่งถึงกรุงรัตนโกสินทร์ ซึ่งในสมัยกรุงศรีอยุธยานั้นกล่าวขานกันว่าองค์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ทรงนำโก่งเลื่องทางชาวของไทยไปประกาศศักดาถึงเมืองพม่า ด้วยการชนชนะโก่งของพระมหากษัตริย์พม่าที่กรุงหงสาวดี และพระองค์ทรงโปรดปรานการตีโก่งเป็นอย่างมากมาตั้งแต่ทรงพระเยาว์

นอกจากสิ่งปลูกสร้างทางพุทธศาสนาที่สำคัญเหล่านี้ วัดม่วงยังเหมาะเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจด้วยบ่อน้ำกว้างผืนน้ำใสตื้นช้ำ ตลาดชุมชนขายของพื้นถิ่นจากชาวบ้านซึ่งมักเนืองแน่นในวันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันนักขัตฤกษ์ แนะนำว่าหากต้องการมากราบไหว้พระใหญ่และใช้เวลาสบายๆ ที่วัดม่วง ควรมาแต่เช้าในวันธรรมดา ผู้คนบางตา อากาศยังไม่ร้อน ในขณะที่ในวันหยุดนั้น ผู้มีจิตศรัทธาจะมากันเนืองแน่นทีเดียว 📍



แชมป์ตะวัน เชมจันทร์ผลิ

เชฟรุ่นใหม่ สืบสานอาหารไทยโบราณ



แชมป์ตะวัน เชมจันทร์ผลิ หรือ แชม หนุ่มน้อยวัย ๒๑ ปี ซึ่งนั่งอมยิ้มมึนๆ อย่างสุภาพ เป็นกันเอง ตรงหน้าทิม “ทิตไท” ถ้าไม่บอกคงไม่รู้ด้วยวัยที่ยังเยาว์และน่าจะมีคามชมชอบประสาวัยรุ่น กลับสืบทอดการเป็นเชฟทำอาหารไทยโบราณจากครอบครัวถึง ๔ รุ่น

ปัจจุบันแชมป์ตะวันอยู่ชั้นปีที่ ๔ คณะวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ประกันภัย มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นลูกคนโตของครอบครัว เป็นหลานคนแรกของคุณยาย และเป็นเหลนคนเล็กของคุณทวดซึ่งเดิมเป็นแม่ครัวอยู่ที่สถานทูตอเมริกัน คุณทวดของแชมป์ทำอาหารอร่อยและทำได้ทุกชนิด

ชื่นชอบการทำอาหารไทยโบราณสืบทอดจากคุณยาย

แชมป์เริ่มต้นอาชีพนี้จากความชอบกินของตัวเอง ตอนเด็กๆ กินแต่อาหารวัดดูดิบๆ ไปร้านอาหารไหนมาก็ไปจะบอกคุณยายว่ารสชาติเป็นอย่างนั้นๆ คุณยายก็จะลงมือทำให้ แม้ที่บ้านจะมีพี่เลี้ยง แต่ทำอาหารไม่ได้หลากหลาย ส่วนใหญ่เลยต้องรอคุณยาย รอไปรอมา รอไม่ไหว แชมจึงต้องทำเอง ครั้งแรกที่เข้าครัวอยู่ในวัยเรียนประถม แต่จำไม่ได้ว่าทำเมนูไหน

เติบโตมากำหนดกลางการ ทำอาหารรอบตัว

“มีช่วงหนึ่งคุณตากลับมาจากอเมริกา ก็ทำอาหารฝรั่งให้กินตลอด ซึ่งผมจะเลือกทำอาหารฝรั่งก็ได้ แต่ตัดสินใจทำอาหารไทย เพราะคนทำน้อยมาก ผมคิดไม่เหมือนคนในรุ่นเดียวกัน เขาชอบทำตามกัน แต่ผมจะทำสิ่งที่คนอื่นไม่ยอมทำ ผมไม่ได้เรียนด้านอาหาร แต่เลือกเรียนคณิตศาสตร์ประกันภัย เพราะเห็นว่าคนเรียนน้อย ชอบความแตกต่าง ที่บ้านก็เริ่มทำ

อาหารแจกเป็นปกติอยู่แล้ว เราก็จะมีลูกค้ารุ่นคุณยายหรือเพื่อนคุณยายซึ่งต่อมารอไม่ไหว ถามว่าจ้างนายได้ไหม? คุณยายก็เริ่มโยนมาให้ผมเริ่มทำ เป็นจุดเริ่มต้นให้ผมทำอาหารส่งลูกค้าคนแรกชื่อคุณสุชาติ งามจำเริญ ครับ ผลตอบรับกลับมามาก ก็เลยโตมาเรื่อยๆ ตอนเริ่มทำก็มีหลายอย่างที่ทำได้ แต่ช่วงนั้นคิดว่าไม่ค่อยมีคนรุ่นใหม่ที่จะทำอาหารไทยโบราณ”



ชมกับคุณพ่อ คุณแม่และน้องชาย



กับคุณยายผู้สร้างแรงบันดาลใจ

คำจำกัดความ "ไทยโบราณ" ของเชฟแซม

“อาหารไทยดัดแปลงมาเรื่อยๆ ตามยุคสมัยก็จริง แต่เราจะไม่ใช่ของใหม่ๆ เข้ามา จะเน้นหาวัตถุดิบโบราณ เพราะคุณทวดของผมเป็นต้นตระกูลที่มีความสามารถในการทำอาหาร ซึ่งส่งมาถึงคุณยาย อาหารไทยเป็นศิลปะที่ต้องใช้ความละเอียด มีขั้นตอนในการทำมากมาย เคล็ดลับวิธีก็เยอะมาก วิธีทำอาหารต่างๆ บางอย่างที่คุณยายถ่ายทอดให้ผมนั้นสืบ ทอดมาจากคุณทวด

คุณยายบอกว่าคนสมัยนี้ทำกับข้าวแบบง่ายๆ ทำให้ขาดรายละเอียดของความอร่อยไป คุณยายสอนว่าสิ่งสำคัญมากสำหรับความอร่อยของอาหารคือวัตถุดิบ ทุกคนจะรู้ว่าผมเรื่องมากเรื่องการเลือกของ มีสไลด์แกนที่กลายเป็นแฮชแท็กว่า “ของอร่อย อะ เรื่องมันเยอะ”

"พะโล้โบราณ" เมนูจานเด่น

"พะโล้ของผมเป็นพะโล้ไทยจริงๆ ส่วนใหญ่ที่เจอมักเป็นพะโล้จีน เม็ดพวกเครื่องยาจีน เราไม่ใส่ จะใส่แค่สามเกลอของไทยอย่างเดียว ใช้เวลาเคี่ยวประมาณหนึ่งวัน ต้องทำข้ามคืนเลยครับ ส่วนอาหารจานเด่นจานอื่นของผมมี **พะเนียงเนื้อน่องลาย** ใจจริงผมชอบรับประทานเนื้อ ดังนั้น เมนูเนื้อของผมจึงเลือกเฟ้นวัตถุดิบอย่างดี จนพูดได้ว่าเป็นที่ชื่นชอบของทุกคนครับ"



วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ประยุกต์ เป้าหมายเรียนเพื่อเป็นนักลงทุน

"เป้าหมายในการเรียนคณะนี้เป็นนักวิเคราะห์ความเสี่ยง หรือคนออกแบบใบประกัน แต่ไม่ได้จบไปทางนั้นอย่างเดียว ทุกบริษัทจะต้องมีตำแหน่งแบบนี้หนึ่งคนเพื่อคำนวณความเสี่ยงเงินเดือน เป็นนักสถิติ ถ้ามัวเรียนสนุกใหม่ ก็พอได้ แต่ไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ครับ พอขึ้นปี ๓ เริ่มทำอาหารแล้วสนุกมากกว่า"

โควิด-๑๙ จุดเปลี่ยนให้ทำอาหารตามพรีออเดอร์เดลิเวอรี่

"ที่ผ่านมามีผมชอบทำอาหารก็จริง แต่ก็เป็นการทำกันภายในครอบครัว จนกระทั่งจุดเปลี่ยนมาถึง วันหนึ่งเพื่อนของคุณแม่ซึ่งเปิดร้านอาหารเล็กๆ โทรมาปรึกษาว่าเกิดเหตุเซฟไม่มากะทันหัน คุณแม่ก็เลยให้ผมซึ่งปิดเทอมพอดีไปช่วย คิดว่าไปช่วยหยิบจับได้บ้างเล็กน้อย แต่ปรากฏว่าผมได้ลงครัวเลย เพราะมีลูกค้าเข้าร้านหลายคน ทั้งที่ไม่เคยฝึกครัวสำหรับร้านมาก่อนเลย สนุกมากครับ ได้ลองทำอะไรหลายอย่างที่ที่บ้านอาจมีเครื่องมือไม่เพียงพอ

หลังจากนั้น ก่อนเกิดเหตุการณ์โควิดเล็กน้อย ผมก็คิดอยากทำพะโล้ขายผ่านออนไลน์ และทำแค่เดือนละครั้งเพราะยังต้องเรียนอยู่ แต่พอเกิดโควิดขึ้นมาและระบาดยาวนาน คนต้องอยู่บ้านมากขึ้น พะโล้ของผมกลายเป็นอาหารขายดี รวมทั้งเมนูอื่นด้วยครับ เราจะทำออเดอร์ทุกวันจันทร์ ส่งวันศุกร์เฉพาะในกรุงเทพฯ เพราะเราส่งเอง ลูกค้าส่วนใหญ่จะเป็นผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ บางคนไม่สะดวกใช้บริการดีลิเวอรี่





เมนูหลักของผมตอนนี้มี ๓-๔ เมนู พวกน้ำพริกขิงดองก็จะมีเพิ่มทุกอาทิตย์อยู่แล้ว แต่ละสัปดาห์จะเปลี่ยนแปลงไปบ้างเล็กน้อย ติดตามได้ในแฟนเพจเฟซบุ๊กชื่อ shinohville ครับ”

เป้าหมายในอนาคตที่วางแผนไว้

“ผมมีความฝันว่าอยากมีครัวที่สมบูรณ์แบบ เอาไว้เป็นที่เล่นของเรา และอยากเป็น Chef Table ส่งมอบความอร่อยของอาหารไทยอย่างมีระดับให้ทุกคนได้รับประทานกันครับ”

ฝากถึงเพื่อน ๆ และน้อง ๆ เยาวชน

ต้องบอกว่าต้นทุนแต่ละคนไม่เท่ากันนะครับ ผมโชคดีที่มีต้นทุนที่ช่วยให้เลือกทำได้หลายอย่าง แต่ก็ไม่ใช่อุปสรรคที่จะไม่ทำอะไรเพื่อน ๆ หรือน้อง ๆ คิดอยากทำอะไรก็ต้องลองทำ ไม่ใช่คิดว่าเดี๋ยวไว้ก่อน ลองทำในสิ่งที่ชอบก่อน ถ้าชอบจริงก็ทำต่อไปเรื่อย ๆ ถ้ามันแค่ชอบ แต่ยังไม่ได้ลอง เราก็จะไม่รู้ว่าชอบจริงหรือเปล่า ตอนแรกผมคิดว่าชอบคณิตศาสตร์ เลยเข้าคณะนี้ มันก็วนเหมือนเดิมเลยไม่ได้ชอบมากมาย แต่พอทำอาหาร ทำทุกวัน กลับชอบมากกว่า

เวลาทำอะไรก็ลองตัดสินใจดูว่าควรเริ่มจากตรงไหน อย่างผมไม่ได้มองเป็นขั้นๆ ผมมองไปที่ผลลัพธ์แล้วไล่ลงมาว่าจะทำอย่างไรให้ได้ผลลัพธ์นั้น ลงมือทำในสิ่งที่ชอบก่อน แล้วเราจะรู้ว่าชอบไหม ถ้าบอกว่าชอบแต่ไม่เคยทำ เราก็จะไม่รู้หรอกครับ” ❖





Earth Day 2021 : บทบาทของเยาวชนในวันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน ๒๕๖๔

นับว่าการระบาดของโรคโควิด-๑๙ จะเป็นวิกฤตร้ายแรงของคนทั่วโลกตลอดปี ๒๕๖๓ ต่อเนื่องจนถึงปี ๒๕๖๔ แต่มนุษยชาติก็ไม่สามารถละเลยวิกฤตสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องหาทางแก้ไขเช่นกัน

เนื่องในโอกาสวันคุ้มครองโลก (Earth Day) วันที่ ๒๒ เมษายนที่ผ่านมา องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนได้ร่วมกันจัดกิจกรรมเพื่อเชิญชวนให้ทุกคนตระหนักถึงปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่รุนแรงซึ่งเป็นประเด็นสำคัญของยุคนี้

ประวัติวันคุ้มครองโลก

วันคุ้มครองโลกก่อตั้งขึ้นครั้งแรกเมื่อ ๕๑ ปีมาแล้ว โดยนายเกย์ลอร์ด เนลสัน (Gaylord Nelson) สมาชิกวุฒิสภาแห่งรัฐวิสคอนซิน สหรัฐอเมริกา วุฒิสมาชิกเนลสันได้เห็นพลังของนักศึกษาซึ่งออกมาเดินขบวนต่อต้านสงคราม ท่านจึงริเริ่มผลักดันให้เกิดการเรียกร้องปลูกจิตสำนึกรักษาสีสิ่งแวดล้อม ด้วยการจ้าง เดนิส เฮย์ส (Denis Hayes) นักเคลื่อนไหวแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเป็นผู้นำการปลุกระดมสร้างกระแสให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยออกมารวมตัวกัน เรียกร้องให้ชาวอเมริกันหันมาพิทักษ์สิ่งแวดล้อม เพราะเวลานั้นอเมริกาเริ่มประสบปัญหาหมอกควันเป็นพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม ขยะ และรถยนต์

ผู้ชุมนุมได้เลือกวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๓๓ เป็นวันรวมตัว เนื่องจากเป็นช่วงปิดเทอมฤดูใบไม้ผลิ ก่อนถึงช่วงสอบไล่ของมหาวิทยาลัย ทำให้มีนักศึกษาเข้าร่วมชุมนุมเป็นจำนวนมาก วันนั้นมีนักศึกษาและประชาชนทั่วไปออกมาร่วมแสดงพลังปกป้องสิ่งแวดล้อมกว่า ๒๐ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศสหรัฐอเมริกาในเวลานั้น

ผลจากการชุมนุมทำให้เกิดกฎหมายเพื่อสิ่งแวดล้อมด้านต่างๆ ตามมามากมาย อาทิ พระราชบัญญัติแก้ไขมลพิษในอากาศ กฎหมายอากาศบริสุทธิ์ กฎหมายน้ำสะอาด กฎหมายว่าด้วยสิ่งมีชีวิตใกล้สูญพันธุ์ และบทบัญญัติที่บังคับให้รถยนต์ต้องใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว รวมถึงมีการจัดตั้งสำนักงานพิทักษ์สิ่งแวดล้อมแห่งชาติ (Environmental Protection Agency-EPA) ขึ้น

สำนักงานพิทักษ์สิ่งแวดล้อมแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (U.S. Environmental Protection Agency) ตั้งเป้าหมายสำคัญในการจัดวันคุ้มครองโลกไว้ ๗ ข้อ ได้แก่

๑. ลดอัตราการเกิดคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศโลก

๒. กำจัดคลอโรฟลูออโรคาร์บอนซึ่งเป็นตัวทำลายสภาพโอโซนและก่อให้เกิดการสะสมความร้อน

๓. อนุรักษ์สภาพป่าที่เหลืออยู่ ทั้งป่าเบญจพรรณและป่าดงดิบ

๔. ห้ามการซื้อขายสิ่งมีชีวิตซึ่งอาจทำให้ภาวะการเจริญพันธุ์ลดลงหรือหมดสิ้นไป

๕. คงระดับประชากรไว้ให้อยู่ในสภาพสมดุลกับทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่

๖. กระตุ้นให้องค์กรต่างๆ ทั่วโลก ร่วมกันปกป้องบรรยากาศ น้ำ และสภาพแวดล้อมอื่นๆ ให้พ้นจากการกระทำโดยมิชอบของมนุษย์

๗. สร้างจิตสำนึกของการรักษาโลกไว้ทั้งบุคคล ชุมชนและประเทศชาติ

ต่อมาโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Environment Programme - UNEP) จึงประกาศให้วันที่ ๒๒ เมษายนของทุกปี เป็นวันคุ้มครองโลก (Earth Day) มีการจัดงานและกิจกรรมต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้คนหันมาสนใจปัญหาสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันมีประเทศที่ร่วมจัดกิจกรรมวันคุ้มครองโลก มากกว่า ๑๘๐ ประเทศทั่วโลก

ความรู้ : อนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

(United Nations Framework Convention on Climate Change: UNFCCC)

เมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๕ ประเทศต่างๆ ทั่วโลกกว่า ๑๕๐ ประเทศได้ลงนามให้สัตยาบันรับรอง อนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (United Nations Framework Convention on Climate Change: UNFCCC) ณ สำนักงานใหญ่ องค์การสหประชาชาติ นครนิวยอร์ก

เป้าหมายและวัตถุประสงค์สำคัญของการเจรจา คือการควบคุมปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และป้องกันไม่ให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้นเกินกว่า ๒ องศาเซลเซียส ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการดำรงอยู่ของมนุษยชาติ

เมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๙ ที่ประชุมรัฐภาคีอนุสัญญา UNFCCC ได้จัดทำความตกลงปารีส (Paris Agreement) เพื่อกำหนดความร่วมมือการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกันระดับโลก

ประเทศไทยได้เข้าร่วมเป็นภาคีอนุสัญญา UNFCCC เมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๗ และเมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๕ ก็ได้ให้สัตยาบันเข้าร่วมรับรองพิธีสารเกียวโต (Kyoto Protocol) ซึ่งเป็นข้อตกลงกำหนดพันธกรณีในการลดก๊าซเรือนกระจกสำหรับประเทศพัฒนาแล้ว และผลักดันให้ประเทศกำลังพัฒนามีส่วนร่วมในการลดก๊าซเรือนกระจกด้วยความสมัครใจ

ประเทศไทยกับการมีส่วนร่วมในวันคุ้มครองโลก

ประเทศไทยเริ่มจัดให้มีการณรงค์วันคุ้มครองโลกครั้งแรกเมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๓ โดยคณาจารย์และนักศึกษาคณะกรรมการอนุรักษ์ธรรมชาติและสภาพแวดล้อมจาก ๑๖ สถาบัน ถือเป็นการเริ่มต้นกระแสการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในประเทศไทยอย่างจริงจัง ในช่วงนั้นเน้นการณรงค์เพื่อให้คนไทยเห็นความสำคัญของป่าและตระหนักถึงวิกฤตการทำลายสัตว์ป่าและป่าไม้

หลังเกิดเหตุการณ์ที่คุนสึบ นาเคเสถียร หัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้งกระทำอัตวินิบาตกรรม จากนั้นในวันคุ้มครองโลกทุกปี นอกจากการจัดกิจกรรม

เพื่อสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังมีการจัดกิจกรรมหารายได้
เข้ามูลนิธิ สืบ นาคะเสถียร ผู้บุกเบิกด้านการอนุรักษ์
ป่าไม้คนสำคัญของประเทศไทยด้วย

ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา หน่วยงานต่าง
ในประเทศไทยร่วมกันจัดกิจกรรมวันคุ้มครองโลก
เป็นประจำทุกปี กิจกรรมเด่นในช่วงยุค ๙๐ คือ การ
จัดคอนเสิร์ตวันคุ้มครองโลก ซึ่งจัดขึ้นครั้งแรกในปี
พ.ศ.๒๕๓๔ ณ สนามกีฬากองทัพบก ถนนวิภาวดีรังสิต
มีผู้เข้าชมหลักแสนคน ทำให้มีนักแต่งเพลงนำกระแส
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปใส่ในเนื้อเพลงมากขึ้น อาทิ เพลง
“โลกสวยด้วยมือเรา” ซึ่งขับร้องโดยธงไชย แมคอินไตย์

วันคุ้มครองโลกในยุค New Normal

ช่วงสิบปีที่ผ่านมา การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกลับ
มาเป็นกระแสที่คนทั่วโลกหันมาสนใจอีกครั้ง เนื่อง
จากการภาวะโลกร้อนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
สภาพอากาศซึ่งส่งผลกระทบใหญ่หลวงในหลาย
ภูมิภาค

ความตื่นตัวเรื่องสิ่งแวดล้อมในกลุ่มเยาวชน
ปรากฏชัดเจนในปีพ.ศ.๒๕๖๒ จากการเคลื่อนไหวของ
เกรต้า ธุนเบิร์ก (Greta Thunberg) เด็กสาววัยสิบหกปี
จากประเทศสวีเดน สร้างแรงกระเพื่อมไปสู่เยาวชน

หลายล้านคนทั่วโลก จุดประเด็นการตั้งคำถามเรื่อง
ความยุติธรรมทางสภาพภูมิอากาศ (Climate Justice)
ขึ้นมาอย่างกว้างขวางอีกครั้ง

นำเสียดายที่ในปี พ.ศ.๒๕๖๓ ซึ่งเป็นวาระครบ
รอบ ๕๐ ปีของวันคุ้มครองโลก ทุกประเทศต้องเผชิญ
กับวิกฤตการระบาดของโรคโควิด-๑๙ ทำให้ไม่สามารถ
จัดกิจกรรมรณรงค์ การรวมตัวหรือกิจกรรมบันเทิงใดๆ
ได้ แต่ก็ยังนับเป็นโชคดีที่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี
ทำให้คนทั้งโลกใกล้ชิดกันได้โดยไร้การสัมผัส การแสดง
ออกด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจึงเปลี่ยนรูปแบบ
ไปเป็นกิจกรรมบนโลกออนไลน์ มีการติดแฮชแท็ก
#EarthDayNetwork พร้อมกันทั่วโลก ซึ่งถือเป็นการ
ระดมมวลชนออนไลน์ครั้งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์

สำหรับหัวข้อวันคุ้มครองโลกในปี ๒๕๖๔ คือ
“Restore Our Earth” (ฟื้นฟูโลกของเรา) มุ่งเน้นที่
ระบบนิเวศทางธรรมชาติ เทคโนโลยีสีเขียว และ
ความคิดสร้างสรรค์ในการฟื้นฟูโลก เนื่องจากปัจจุบัน
ระบบนิเวศของโลกเสียหายไปกว่าร้อยละ ๙๗ ทำให้
พบปัญหาในหลายส่วน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาขยะในทะเล
มลภาวะในน้ำ ในดิน ในอากาศ ปัญหาไฟป่า ปัญหา
น้ำท่วม ซึ่งส่งผลให้จำนวนสัตว์ป่าลดลงและสูญพันธุ์
ตามมา มนุษยชาติจึงต้องเร่งฟื้นฟูโลกอย่างเร่งด่วน





ด้านหน่วยงานหลักในการจัดงานรณรงค์วันคุ้มครองโลกอย่าง **earthday.org** ได้ประกาศจัดกิจกรรมรณรงค์และให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสิ่งแวดล้อมโลกแบบออนไลน์อย่างยิ่งใหญ่อีกครั้ง รวมระยะเวลา ๓ วัน ตั้งแต่วันที่ ๒๐-๒๒ เมษายนที่ผ่านมา โดยมีกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น

- การประชุมสุดยอดด้านสภาพภูมิอากาศของเยาวชนระดับโลกผ่านระบบแพลตฟอร์มออนไลน์ ซึ่งนำโดยเยาวชนนักเคลื่อนไหวด้านสภาพภูมิอากาศหลายร้อยคน
- การอภิปรายสุนทรพจน์และการอภิปรายในหัวข้อพิเศษของเยาวชนนักเคลื่อนไหวด้านสภาพภูมิอากาศ ได้แก่ เกรตา ธุนเบิร์ก นักเคลื่อนไหวด้านสิ่งแวดล้อม และอเล็กซานเดรีย วิลลาเซมูร์ นักเคลื่อนไหวด้านสภาพภูมิอากาศ ชาวอเมริกัน
- กิจกรรม Education International กิจกรรมเสมือนจริงผ่านระบบดิจิทัลที่เหมือนตัวแทนของนักการศึกษา ๓๒ ล้านคนทั่วโลก มาพูดคุยในหัวข้อ Teach for the Planet: Global Education Summit
- กิจกรรมดิจิทัล Earth Day Live ครั้งที่ ๒ ซึ่งจัดขึ้นพร้อมกับการประชุมสุดยอดผู้นำ ว่าด้วย

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของประธานาธิบดีไบเดน โดยมีเวิร์กช็อป การอภิปราย และการแสดงพิเศษที่จะมุ่งเน้นไปที่ธีมของ Earth Day ปีนี้

ด้านบริษัทเอกชนยักษ์ใหญ่ระดับโลกอย่าง **Apple** ได้ประกาศว่าต่อไป iMac, iPad Pro, AirTag และ Apple TV 4K รุ่นใหม่ทั้งหมดจะผลิตจากวัสดุรีไซเคิล เพื่อบรรลุเป้าหมายในการเป็นกลางคาร์บอนภายในปี ๒๕๗๓

ขณะที่**อีลอน มัสก์** มหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของโลกคนล่าสุดได้ประกาศบริจาคเงิน ๑๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐหรือประมาณ ๓ พันล้านบาทจัดแข่งขันโครงการดักจับคาร์บอนในอากาศ (Carbon capture and storage - CCS) เพื่อพัฒนาเทคโนโลยีชะลอหรือลดภาวะโลกร้อน ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

ข้อมูลทั้งหมดของการรับสมัครถูกเปิดเผยอย่างเป็นทางการในวันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน ๒๕๖๔ นี้ และจะจบการแข่งขันในวันคุ้มครองโลกปี ๒๕๖๘ งานนี้มีเด็กไทย คือ **นายแอนโทนี-ปิยชนม์ ภูมิวิภาชน์** นักเรียนเกรด ๙ โรงเรียนนานาชาติเกนส์วิลล์ จังหวัดเชียงราย ร่วมคิดค้นนวัตกรรมเครื่องดักจับคาร์บอนเสนอในโครงการนี้ด้วย 🍀

“เก้าอี้ช่วยยืน” และ “สื่อเสียงบรรยายภาพช่วยผู้พิการทางสายตา” นวัตกรรมเด็กไทย ควารางวัลเหรียญทองในเวทีนานาชาติ



ด้วย วัยที่มากขึ้นและอวัยวะในร่างกายเริ่มเสื่อมถอย การลุก ยืน เดิน นั่ง ของผู้สูงอายุ ย่อมไม่สะดวกสบาย ถ้าลุกยืนผิดท่า อาจถึงขั้นหกล้ม ลุกไม่ขึ้น กล้ามเนื้อ อักเสบได้

เกินกึ่งหนึ่งของประเทศบนโลกปัจจุบันก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว จึงมีการคิดค้น นวัตกรรมเพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตของประชากรที่มีวัยสูงขึ้นเป็นไปอย่างพึ่งพา ตนเองได้มากขึ้น เป็นที่น่ายินดีและชื่นชมเมื่อมีเด็กไทยของเราลงมือพัฒนานวัตกรรม เพื่อผู้สูงอายุจนควารางวัลเหรียญทองจากการประกวดสิ่งประดิษฐ์ระดับนานาชาติ ใน



ด.ช. นธิยุทธ วงศ์พุทธา

งาน “The 5th China (Shanghai) International Invention & Innovation Expo” ณ นครเซี่ยงไฮ้ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในรูปแบบออนไลน์ ระหว่างวันที่ ๑๕-๑๗ เมษายนที่ผ่านมา

เด็กชายนธิยุทธ วงศ์พุทธา จากโรงเรียนอินเตอร์เนชั่นแนล เกวลี เล่าถึงจุดเริ่มต้นในการพัฒนานวัตกรรม “เก้าอี้ช่วยยืน” ว่า เริ่มจากการสังเกตรอบๆ ตัว พบผู้สูงอายุประสบปัญหาเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ต้องมีลูกหลานหรือคนใกล้ชิดคอยดูแลตลอดเวลา แต่หากไม่มีผู้ดูแลก็จะมีผลลำบากในการใช้ชีวิต จึงประดิษฐ์คิดค้นนวัตกรรม “เก้าอี้ช่วยยืน” ขึ้น เพื่อช่วยผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยออกแบบเก้าอี้ช่วยยืนให้แยกเบาะนั่งส่วนกลางออกจากด้านขอบเบาะ ส่วนตรงกลางเบาะจะถูกยึดติดกับมอเตอร์แกนหลักที่ทำการติดตั้งไว้ด้านล่างเก้าอี้ ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ สามารถเสียบชาร์จได้ รวมถึงติดตั้งตามจับ ๒ ข้าง ซึ่งอุปกรณ์ที่ใช้ประดิษฐ์หาได้ภายในประเทศ ต้นทุนการผลิตไม่สูงและสามารถควบคุมการผลิตได้

การใช้งานนวัตกรรมดังกล่าว ผู้สูงอายุต้องเปิดสวิตช์บริเวณส่วนบนของขาเก้าอี้ จากนั้นมอเตอร์แกนหลักจะค่อยๆ ดันตัวผู้สูงอายุขึ้นขึ้น โดยผู้ใช้งานใช้มือจับยึดตามจับทั้ง ๒ ข้างพยุงตัวขึ้นยืน และพยุงตัวนั่งลงได้ ผลจากการนำไปใช้ประโยชน์จริงปรากฏว่า ผู้สูงอายุสามารถค่อยๆ ยืนขึ้นได้จากเก้าอี้ช่วยยืน ด้วยตัวเอง และในขณะเดียวกัน ก็ใช้ในการฝึกฟื้นฟูไปด้วย ซึ่งถ้าผู้ใช้งานยืนไม่ไหว ก็จะมีเบาะส่วนกลางนี้รองรับอยู่ตลอดเวลา

น้องนธิยุทธเล่าว่า ในอนาคตจะมีการต่อยอดนวัตกรรมชิ้นนี้ โดยติดตั้งปั๊มพลังงานที่ตามมือจับทั้ง ๒ ข้าง ปั๊มที่มีมือจับด้านซ้ายจะใช้ในการสั่งการให้เบาะดันขึ้น ส่วนปั๊มที่มีมือจับด้านขวาจะใช้สั่งการให้เบาะค่อยๆ พยุงตัวลงนั่ง สะดวกในการใช้งานและการดูแลตัวเองมากขึ้น



อีกหนึ่งนวัตกรรมฝีมือเด็กไทยที่คว้ารางวัลเหรียญทองในการประกวดเดียวกัน ได้แก่ “สื่อเสียงบรรยายภาพ ช่วยผู้พิการทางสายตา” จากนักศึกษาคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน สาขาคอมพิวเตอร์การถ่ายภาพและภาพยนตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดย อาจารย์กุลภัสสร กาญจนารังกูร อาจารย์ที่ปรึกษาเล่าว่า เพื่อให้ “ผู้พิการทางสายตา” สามารถเข้าถึงและเข้าใจเนื้อหาของสื่อโทรทัศน์มากขึ้น จึงได้พัฒนานวัตกรรม “การผลิตเสียงบรรยายภาพในคลิปวิดีโอหนึ่งสัปดาห์สำหรับผู้พิการทางสายตา” ขึ้น

สื่อเสียงบรรยายภาพ Audio Description (AD) คือสื่อชนิดหนึ่ง มีขึ้นเพื่อให้ผู้พิการทางสายตาสามารถเข้าใจเนื้อหาของสื่อที่ต้องการรับชมได้มากยิ่งขึ้น ลักษณะคือการบรรยายด้วยเสียงในช่วงที่ไม่มีการพูดคุย ไม่มีการสนทนา ซึ่งเป็นช่องว่างของวิดีโอั้นๆ ผู้พิการทางสายตาจะไม่สามารถรับรู้ได้ว่าในระหว่างนั้นเกิดเหตุการณ์อะไรบ้าง เสียงบรรยายภาพจะมีหน้าที่ทำให้ผู้พิการทางสายตาทราบว่าเหตุการณ์ในฉากนั้นดำเนินไปอย่างไร ตัวละครกำลังทำอะไร ทำให้ผู้พิการทางสายตาเข้าใจในเนื้อหาสาระของเรื่องมากขึ้น

“ผลงานนี้เริ่มศึกษาจากการนำคลิปวิดีโอหนึ่งสัปดาห์ มาตรวจสอบเพื่อหาช่องว่างระหว่างบทสนทนาของตัวละครหรือเสียงบรรยาย เพื่อให้ได้ระยะเวลาของช่องว่างที่จะสามารถใส่เสียงบรรยายภาพลงไปได้ ต่อมามีการเขียนบทเสียงบรรยายภาพ เมื่อได้บทเสียงบรรยายภาพเรียบร้อยแล้ว จึงทดลองลงเสียงและอาจมีการปรับการใช้คำหรือประโยคให้พอดีกับช่องว่างของเวลา ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต้องมีการพิจารณาการใช้คำที่เหมาะสม และผู้พิการทางสายตาสามารถเข้าใจได้ รวมถึงการใช้ประโยคที่มีความพอดีกับช่องว่างของเวลา ให้ได้ประโยคที่มีความหลากหลายและผู้ฟังเข้าใจ หลังจากนั้นทำการบันทึกเสียงและเข้าสู่โปรแกรมตัดต่อเพื่อให้ภาพและเสียงบรรยายมีความสัมพันธ์กัน และทำการตรวจสอบความเรียบร้อยอีกครั้งจนเป็นผลงานที่เสร็จสมบูรณ์”

อาจารย์กุลภัสสร เสริมว่า ในภาควิชาเทคโนโลยีภาพและเสียง มีผลงานที่ผลิตโดยฝีมือของนักศึกษาเป็นจำนวนมากและมีความน่าสนใจ สื่อวีดีโอชิ้นนี้เป็นผลงานของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการถ่ายภาพและภาพยนตร์ ได้นำมาต่อยอดเพื่อสร้างคุณค่าให้กับผลงาน สื่อดังกล่าวไม่ได้เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของการสร้างสรรค์และศึกษางานวิจัย แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งในการนำมาฝึกฝนให้กับนักศึกษาในสาขาวิชาได้เห็นว่า ยังมีอาชีพอื่นๆ นอกจาก ช่างภาพ นักตัดต่อ ผู้ประกาศ และนักข่าว ผู้ผลิตเสียงบรรยายก็เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่น่าสนใจ และทำประโยชน์ให้กับสังคมได้เช่นกัน

น่าชื่นชมและภาคภูมิใจไปกับนวัตกรรมฝีมือเด็กไทยจากหลายสถาบันซึ่งเป็นผลงานที่มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งเตรียมต่อยอดความคิดให้สามารถผลิตได้ในเชิงพาณิชย์ จะได้เข้าถึงคนจำนวนมากขึ้นด้วยค่าใช้จ่ายที่ถูกลง สังคมแห่งการให้ เมื่อเริ่มต้นด้วยหัวใจของเยาวชนแล้ว ก็จะไม่หยุดยั้ง รากลึก บ่มเพาะให้ยั่งยืนต่อไป 🌱





ความเครียดเป็นกลไกโดยธรรมชาติที่ช่วยให้มนุษย์เตรียมตัว วางแผน และรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้ามีใครสักคนที่ไม่รู้สึกเครียด ไม่กลัวติดเชื้ ไม่สนใจว่าจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร กลุ่มนี้ถือว่าผิดปกติและอาจนำไปสู่ความเสี่ยงมากมายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นการที่รู้สึกเครียด กังวล กลัว ตื่นตระหนกนั้นถูกต้องแล้ว และควรจะเป็นแบบนั้นเพื่อทุกคนจะได้ชวนหาความช่วยเหลือ มาประกอบการตัดสินใจ มีการวางแผน และเตรียมการอย่างถูกต้อง

ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-๑๙ **มีสามสิ่งสำคัญที่วัยรุ่นควรทำ เมื่อต้องเรียนออนไลน์ และคนทำงานควรทำ เมื่อต้อง Work from Home**

• ผ่อนคลายความเครียดของตัวเอง

ควรออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งบ้าง อย่างน้อยวันละหนึ่งชั่วโมง อาจเป็นกิจกรรมง่ายๆ ที่สามารถทำได้ในบริเวณบ้าน เช่น ขี่จักรยาน หรือเล่นกีฬาที่ชอบ และหากเป็นไปได้แนะนำให้เลือกกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัวได้ เพราะจะยิ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของทุกคน เช่น ช่วยกันปลูกผักสวนครัว หรือช่วยกันทำงานบ้านง่ายๆ เป็นต้น

• พักผ่อนอย่างเพียงพอ

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอมีความสำคัญทั้งต่อสุขภาพและพัฒนาการที่ดี เพราะขณะที่หลับ ร่างกายจะหลั่งสารที่จำเป็นออกมาเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรฝึกเข้านอนเป็นเวลาหรือเข้านอนไม่ควรเกิน ๔ ทุ่ม และเพื่อแก้ปัญหาการนอนหลับยากหรือตื่นกลางดึก ควรปิดโทรศัพท์มือถือและเครื่องมือสื่อสารอื่นๆ เมื่อถึงเวลาเข้านอน เพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวนจากสัญญาณโทรศัพท์

• เสริมความแข็งแรงด้วยสารอาหารที่จำเป็น

รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ที่สำคัญคือต้องกินให้ได้ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย พยายามลดหรือจำกัดการกินขนม รวมไปถึงอาหารขยะทั้งหลาย ควรหาเวลารับประทานอาหารในครอบครัวร่วมกันทุกวัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

• **จัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม** เช่น เมื่อรู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธ ควรสงบสติอารมณ์ ระมัดระวังในการใช้คำพูดทั้งพูดออกไปและเขียนข้อความบนสื่อออนไลน์ช่องทางต่างๆ ถ้าเครียดจากการเสพข่าว ให้ปิดการรับรู้ เลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว พูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ หรือนับหนึ่งถึงร้อยในใจ ก่อนพูดหรือตัดสินใจโพสต์อะไรลงไป

WFH แด่ใช้ชีวิตปกติได้

๑. กินให้เป็นปกติ ทำอาหารง่ายๆ เช่น หุงข้าว ทอดไข่ เป็นต้น แม้ไม่หิวถึงเวลาก็ต้องกิน สั่งร้านนอกบ้านบ้างก็ได้ พยายามรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์

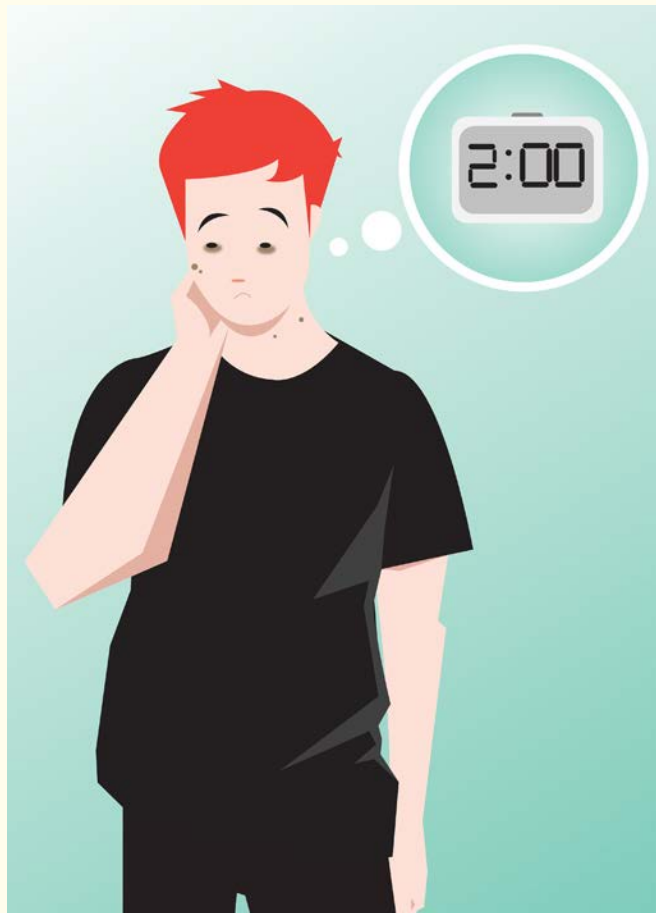
๒. นอนให้เป็นปกติ การนอนหลับให้เพียงพอเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี ป้องกันไวรัสและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ปิดโทรศัพท์และปิดเสียงเตือนก่อนเข้านอน พยายามผ่อนคลาย สังเกตลมหายใจเข้าและออกก่อนนอน

๓. เชื่อมต่อกับผู้คน แม้จะเจอเพื่อนฝูงผู้คนเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ แต่ยังสามรถเชื่อมต่อ พูดคุยปรึกษาหารือกันได้ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อกันกัน หรือจะโทรหากัน การแยกตัวโดดเดี่ยวอาจทำให้ความเครียดมากขึ้น

๔. ทำกิจกรรมทำอย่างให้ว่าง แม้จะ Work from Home ก็ควรทำตัวเหมือนปกติ ตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ออกกำลังกายตามยูปแบบแผนการไปฟิตเนส ทำงานบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ การเคลื่อนไหวเป็นยาดี ป้องกันภาวะซึมเศร้า เช่น เดินขึ้นลงบันได กระโดดตบ ทำท่ากายบริหาร เป็นต้น

๕. ทำสิ่งที่สนใจและงานอดิเรกที่ชอบ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ออกกำลังกายสมอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ ทำกิจกรรมในเงื่อนไขสถานการณ์ที่จำกัด เช่น วาดภาพด้วยอุปกรณ์เท่าที่มี ทำอาหารง่ายๆ ฟังเพลงหรือลองแต่งเพลง เล่นดนตรี ต่อจิ๊กซอว์ ทำงานประดิษฐ์ ฝึกโยคะ หัดเรียนภาษาอื่นๆ เป็นต้น

๖. ฝึกปรับทัศนคติ “อย่าตระหนก อย่ากังวล” ความรู้สึกแย่ เหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ยิ่งพยายามไม่คิด ความคิดจะเกิดขึ้นเอง ควบคุมอยู่แต่กับความรู้สึกลบๆ ตามหลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) วิธีจัดการสามารถทำได้ ดังนี้



• **ทุกครั้งที่มีความรู้สึกแย่ๆ** ต้องรู้สึกตัว ให้รู้ว่าวันนี้รู้สึกไม่ดี จิตใจหดหู่กังวล หรือรู้สึกโกรธไม่พอใจ บางครั้งรับรู้ได้โดยอาการทางร่างกายที่ผิดปกติ ใจสั่น ปวดหัว นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อยล้าไม่มีเรี่ยวแรง ลองใช้เวลาสักวันละ ๕ นาที สำนวน ทบทวนความคิด ความรู้สึก หรือการตอบสนองทางร่างกาย

• **เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกลบ** ไม่ต้องพยายามปรับให้เป็นบวก หลักสำคัญคือ การอยู่บนพื้นฐานความจริง อยู่แบบกลางๆ (Neutral) มีทั้งลบและบวก เมื่อรู้สึกแล้วก็แค่รับรู้ว่ามันเป็นความรู้สึก ไม่ต้องไปหงุดหงิดซ้ำซ้อน ผิดหวังในตัวเอง ว่าทำไมต้องเครียดขนาดนี้ การกดดันตัวเองเรียกว่า Worry about Worry คือ เกิดความรู้สึกไม่ดีขึ้นโดยธรรมชาติแล้วยังไปรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจกับความ คิดหรือความรู้สึกนั้นๆ ทำให้เสียพลังงานถึงสองต่อ

• **ยอมรับความผิดพลาด** ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่อาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ใน สถานการณ์ที่ยากลำบาก บางบริษัทปิดตัวลง ปรับพนักงานออก ความรู้สึกผิด อาจทำให้หลายคนรู้สึกกีดกันเอง ต่ำหนิตัวเอง เราต้องยอมรับว่า แม้เราพยายาม อย่างเต็มที่ก็ยังสามารถเกิดข้อผิดพลาด สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดของใคร คนใดคนหนึ่ง ณ เวลานี้ทุกคนต้องการกำลังใจ ในสถานการณ์ที่ข้อจำกัดต่างๆ มีมากมาย เราได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว

• **Mindfulness** ช้าลงช่วยให้เร็วขึ้น เหตุการณ์นี้ยังคงจะดำเนินไปอีกสักระยะใหญ่ คล้ายการวิ่งมาราธอน เมื่อรู้ว่าจะต้องรับมือกับความเครียดระยะยาว เราต้อง ผ่อนแรงวิ่งแค่พอเหวี่ยงๆ ประคับประคองไปเรื่อยๆ ใช้ชีวิตให้ช้าลงสักนิด ขณะ นั่งจิบกาแฟเช้าๆ ก็สูดดมกลิ่นกาแฟหอมๆ รับรู้สัมผัสอ่อนๆ ฝึกที่จะจดจ่ออยู่กับ วินาทีที่เป็นปัจจุบัน

• **Sharing is Caring** คงความสัมพันธ์ไว้ให้มัน สามารถโทรคุยกัน หรือวิดีโอคอล ให้เห็นหน้ากันบ้าง พยายามอย่าคุยกันเรื่องโควิด-๑๙ การพูดจาโต้ตอบอย่าง เข้าอกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกันแม้จะไม่รู้จักกัน เป็นการเยียวยา ช่วยให้มีความหวัง และเกิดกำลังใจที่จะเดินหน้าร่วมสู้ไปด้วยกัน พลังของการพูด การหัวเราะ การ ให้กำลังใจเป็นยาสำคัญที่ทุกคนต้องการอย่างมากที่สุดในช่วงนี้





พงศ์สุข หิรัญพฤกษ์

ต้องหาสิ่งที่ชอบให้เจอ เมื่อมันใช่ ก็ถึงเวลาติดปีกบิน

“คุณหนูๆ” พงศ์สุข หิรัญพฤกษ์ กูรูด้านไอทีวัย ๔๓ ปีที่เราคุ้นหน้า ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท โชว์ไร้ขีด จำกัด (SHOW NO LIMIT) และเจ้าของ “แบไต๋” Beartai สื่อออนไลน์ กูรูด้านไอทีอันดับต้นๆ ของประเทศไทย ตลอดระยะเวลากว่า ๒๕ ปี ที่เขาหลงรัก หลงไหล ในบทบาทการเป็นพิธีกรและแอดดอร์ จากเด็กน้อยที่หมั่นดูช่องรายการทุกช่องในทีวี เสพสื่ออย่างจริงจัง กล้าแสดงออก เข้าแข่งขันหลายเวที กระทั่งคว้าอันดับหนึ่งในรายการ “ตัวต่อตัว” ของ JSL ออกอากาศทางช่อง ๕

เงินรางวัล ๑ ล้านบาทในวันนั้น ส่งให้เด็กหนุ่มวัย ๑๖ ปี ที่คุณพ่อไม่ได้อยู่ดูแลความสำเร็จของลูกชาย มีเพียงคุณแม่ที่เป็นกำลังใจ สนับสนุนผลักดันให้ได้ทำในสิ่งที่เขารัก จนวันนี้ได้รับการเรียกขานว่า “เจ้าพ่อไอที” แม้จะไม่ค่อยชอบฉายานี้สักเท่าไหร่ แต่มันก็หล่อเลี้ยงใจมาตลอด

“เงินรางวัลครั้งนั้นเปลี่ยนแปลงสถานะของผม และผมนำเงินจำนวน ๕๘,๐๐๐ บาท เดินเข้าห้างพันธุ์ทิพย์เพื่อซื้อคอมพิวเตอร์เครื่องแรกในชีวิต Intel Pentium 1 ซึ่งตอน



นั้นผมเลือกจะซื้ออะไหล่มาประกอบเอง เพราะถ้าซื้อเครื่องแบรนด์แบบประกอบเสร็จ สมบูรณ์พร้อมใช้งาน ราคาก็หลักแสน โชคดีมีเพื่อนสนิทที่มีความรู้ให้คำปรึกษา ให้รู้ว่า CPU คือสมอง แต่เป็นสมองที่จำไม่ได้เหมือนคน ก็เลยต้องมี Hard disk มาช่วยจำ และก่อนมันจะจำได้ ต้องมี Ram มาจำแบบสำรองก่อน และหลังจากกด Save คอมมันถึงจะจดจำแบบถาวร ผมงับเพื่อนผ่านยุคนั้นมา เป็นการเริ่มต้นในโลกไอที ซึ่งเป็นอีกหนึ่งอย่างที่ผมหลงใหลชื่นชอบ พอๆ กับงานด้านพิธีกร”

คุณหนุ่มยังย้อนความหลังฉายภาพไปเมื่อครั้งยุคแรกๆ ที่ตนเองได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับโลกไอที และเป็นรายการ IE Show ออกอากาศทางช่อง ททบ. ๕ ที่สร้างชื่อและทำให้เขาเป็นที่รู้จักในใจที่วิกับบทบาทพิธีกรด้านไอที ซึ่งเป็น ๒ สิ่งที่เขาชอบและหลงใหล

“ผมเลือกนำเสนอข้อมูลให้สนุก เข้าใจง่าย ไม่เน้นคำเฉพาะทางเทคนิคมากเกินไป ซึ่งก็ได้ผลตอบรับที่ดี และแนวทางนี้ได้กลายมาเป็นคาแรกเตอร์ของผมเมื่อรับงานพิธีกรตามอีเวนต์ต่างๆ เลยเกิดเป็นภาพจำความเป็นตัวผมขึ้นมา เจอหน้าผม คือเจอข้อมูลข่าวสารด้านไอทีแน่นอน”

เมื่อคุณหนุ่มเริ่มเปิดบริษัทของตัวเอง ออกมารับงานออแกไนเซอร์ให้กับลูกค้าในแวดวงไอที จึงได้ค้นพบความจริงข้อที่ว่าควรเริ่มต้นผลิตรายการภายใต้แบรนด์ของตนเอง ซึ่งในช่วงนั้นระบบดิจิทัลกำลังเข้ามาเปลี่ยนแปลงโลก และมีความสำคัญในชีวิตของผู้คนมากขึ้นเรื่อยๆ

“ผมอยู่ในบทบาทออแกไนเซอร์งานให้ลูกค้าแบบครบวงจรเกือบ ๑๐ ปี เป็นทั้งพิธีกรเอง ดูแลงานทั้งหมดเอง ควบคุมโปรดักชันทั้งหมด เป็นช่วงเวลาที่ไม่สามารถหย่อนใจได้เลย ทำงานนี้เสร็จไปต่องานนั้น เงินต่อเงิน เงินหมุนเงิน ชั่วโมงนั้นผมก็แถวหน้าอันดับต้นๆ แต่บางงานเจ็บตัวเจียนตายมาก็หลายหน คือช่วงในวัยนั้น เราก็นึกว่านี่แหละคือความสำเร็จ แต่สุดท้ายคำตอบคือไม่ใช่ มันไม่ได้เป็นความสำเร็จที่แท้จริง

เพราะเราไม่ได้สร้างมันขึ้นในชื่อของเราเอง มันไม่ใช่กิจการงานของเรา เราเป็นเพียงชาмуไรถือดาบรับจ้าง การรับจ้างผลิตมันไม่ใช่ความมั่นคงอะไร ผมเลยตัดสินใจลงทุนกับแบรนด์ของตนเองในชื่อ แบไต๋ สื่อออนไลน์ที่คอยให้ความรู้ในด้านดิจิทัลออนไลน์อย่างเต็มรูปแบบ”



#beartai12+



#BEARTAI

| สดทันทีที่มีเรื่อง |

ซึ่งก็ได้รับผลตอบแทนที่น่าพอใจ บริษัท โซว์ไรซ์ จำกัด มีจุดยืนเด่นชัด มีทีมงานแข็งแกร่ง ส่งให้ชื่อของคุณหนูยโดเด่นในการเป็นพิธีกรสายไอทีออนไลน์ เพราะมีรายการเป็นของตัวเอง จึงขึ้นแท่นเป็นเจ้าพ่อไอที หนึ่งในกูรูอันดับต้นๆ ในชื่อเรียกคุณหนู “หนู แบได้”

“โลกยุคใหม่เป็นโลกแห่งการผสมผสาน ไขว่คว้าหาความรู้ที่ใหม่เสมอ และต้องรู้จักอัปเดตพื้นฐานที่ว่ายยุคนี้ความรู้ต่างๆ เก้าเร็วมาก มันจึงเป็นเหตุผลที่เราหยุดเรียนรู้ไม่ได้ คนที่ตกยุคคือคนที่หยุดการเรียนรู้ นื่องๆ ที่กำลังจะเริ่มดันใช้ชีวิต ค้นหาตัวเอง ค้นหาสิ่งที่ชอบ ผมอยากให้น้องๆ ชลุกอยู่กับสิ่งนั้นให้นานมากพอ เมื่อค้นพบว่าเราชอบในสิ่งนั้นจริงๆ และจะอยู่กับสิ่งนั้นได้นานตลอดชีวิต ที่เหลือก็แค่อัดปีกและออกบิน การติดปีกเพื่อออกบินในโลกกว้าง เด็กยุคนี้โชคดีมากๆ เพราะสามารถเข้าถึงชุดข้อมูลการเรียนรู้ที่เปิดกว้างจากทั่วทุกมุมโลก ไม่ว่าจะเป็น Google หรือ YouTube กระบวนการการเรียนรู้ไม่ได้อยู่แค่เพียงกระดานดำเหมือนแต่ก่อน”

ประเด็นในเรื่องของระบบการเรียนรู้ที่ต้องทันสมัยไม่ล้าสมัย ก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่คุณหนูให้ความสำคัญ ยิ่งในฐานะของคุณพ่อลูกสอง ทำให้เขาเล็งเห็นคุณค่าในเทคโนโลยีแห่งการเรียนรู้ ที่เด็กไทยของเราต้องตามให้ทันและใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

“ชุดความรู้เดิมๆ บางอย่างต้องเปลี่ยนแปลง ระบบระเบียบใดๆ ของภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาขีดความสามารถด้านการศึกษาของเด็กไทยที่ดูไม่ทันสมัย ไม่ตอบโจทย์ ก็ต้องได้รับการพัฒนา ผมมองว่าการนำเทคโนโลยีต่างๆ เข้ามาจับบทบาทเป็นสิ่งสำคัญ เพียงแต่นำเสนอเนื้อหาให้สนุก เข้าใจง่าย คุณครูต้องทำหน้าที่ตั้งคำถามให้กับเด็กๆ ชวนให้พวกเขาสงสัย ตั้งโจทย์ แล้วให้น้องๆ กลับไปหาคำตอบมาแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน ชุดการเรียนการสอนที่เอาแต่ให้ท่องจำต้องหมดไป เรื่องการสอนภาษาอังกฤษเป็นคำตอบที่ชัดเจน เด็กของเราไม่สามารถพูดสื่อสารภาษาอังกฤษได้จากชุดความรู้เดิม ลูกผมสองคนชอบดูรายการของต่างประเทศ การ์ตูน สารคดี และภาพยนตร์ต่างๆ ทุกวันนี้จำคำพูดในสิ่งที่เขาเจอมานำมาพูดกันแบบน้ำไหลไฟดับ อันไหนเขาไม่เข้าใจก็เอามาถามเรา สะท้อนให้เห็นว่าการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ไม่ใช่การท่องจำ แต่เป็นการสร้างความเข้าใจและนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน”





บอร์ดเกม หรือ เกมกระดาน สนุก ประลองปัญญา ใช้เวลาคุ้มค่า

เรียก

ชื่อ ‘บอร์ดเกม’ หรือ ‘เกมกระดาน’ รุ่นคุณพ่อคุณแม่อาจไม่คุ้น แต่ถ้าอธิบายต่อว่าเป็นเกมที่วิวัฒนาการมาจากกระดานหมากรุก หมากล้อม หมากรอส กระทั่งเกมเศรษฐี ก็คงจะถึงบางอ้อกันแล้ว

มีหลักฐานทางโบราณคดีพบว่า วัฒนธรรมการเล่นเกมกระดานมีมานานอย่างน้อยสามพันปีก่อนคริสตกาลในอียิปต์โบราณและอารยธรรมแถบเมโสโปเตเมีย แต่พัฒนามาเป็นเกมกระดานหรือบอร์ดเกมไม่น้อยกว่าครึ่งทศวรรษแล้ว

บอร์ดเกม หรือ ในภาษาไทยเรียก เกมกระดาน เป็นเกมประเภทหนึ่งที่เล่นกันบนโต๊ะหรือบนพื้นที่กว้างๆ โลงๆ สามารถเล่นได้ตั้งแต่คนเดียวจนถึงหลายๆ คน วิธีเล่นเกมต้องใช้ชิ้นส่วนหรือตัวหมากรุกวางไว้บนพื้นที่เล่น เคลื่อนที่ หรือหยิบออกจากพื้นที่เล่นซึ่งเปรียบได้กับ “กระดาน” ที่มีพื้นผิวหรือรูปภาพเฉพาะสำหรับเกมนั้นๆ อาจเป็นเกมที่ใช้ความสามารถในเชิงกลยุทธ์ หรือใช้โชคหรือดวงเป็นส่วนประกอบก็ได้

บอร์ดเกม มักสร้างขึ้นในรูปแบบร้านคาเฟ่ ซึ่งเป็นแหล่งรวมผู้คนที่ชอบกิจกรรมเหมือนกันมาร่วมสนุก ในร้านจะมี GM (Game Master) คอยอธิบายให้มือใหม่เข้าใจว่าบอร์ดเกมคืออะไร ช่วยบอกกติกาการเล่น สอนพื้นฐานเบื้องต้น เลือกเกมในแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง เมื่อเข้าใจการเล่นมากขึ้นแล้ว ก็จะกลายเป็นกิจกรรมแสนสนุก ใช้เวลาเป็นประโยชน์ในยามว่างหรือวันหยุดทีเดียว

บอร์ดเกมในเมืองไทย

ในระดับสากล วงการบอร์ดเกมกำลังเติบโตต่อเนื่อง หนึ่งในเหตุผลหลักที่หลายคนหลงรักบอร์ดเกมคือความแตกต่างจากเกมคอมพิวเตอร์หรือเกมคอนโซลอื่นๆ ตรงที่กฎกติกาของบอร์ดเกมโปร่งใส เมื่อเปิดกล่อง โลกของเกมกระดานเกมนั้นมีกติกาเดียวกัน

ส่วนความนิยมเล่นบอร์ดเกมในไทยเริ่มราวๆ ๗ ปีก่อน หรือประมาณปี พ.ศ. ๒๕๕๗-๒๕๕๘ ในแต่ละปีวงการบอร์ดเกมมีพัฒนาการเยอะมาก เนื่องจากตลาดโตขึ้น ทั้งผู้ผลิตและนักพัฒนาเกมก็ต้องยกระดับตัวเองมากขึ้นเพื่อคิดลูกเล่นใหม่ๆ ดึงดูดให้คนเล่นบนรูปแบบพื้นฐานของบอร์ดเกมที่บางเกมใช้ไฟ พอยลูกเต๋า หรือ เดินหมาก จุดต่างจึงอยู่ที่ความคิดสร้างสรรค์

“นักบุกเบิกแห่งคาทาน” คือบอร์ดเกมยุคแรกที่เข้ามาฮิตในเมืองไทย แปลจากชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า “The Settlers of Catan” ปัจจุบันมีให้เลือกมากกว่า ๔๐๐ เกม เช่น ราชนันแห่งโตเกียว (King of Tokyo) เกมโรงไฟฟ้า (Power Grid) หรือ ๗ สิ่งมหัศจรรย์ (7 Wonders) เป็นต้น มีเรื่องราวแตกต่างกันออกไป ความสนุกอยู่ตรงที่ความไม่ซ้ำซากน่าเบื่อ มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยเฉพาะความแปลกใหม่ของพื้นที่กระดานที่ออกแบบมาไม่เหมือนกัน อีกทั้งการวางแผนเล่นก็ต้องปรับเปลี่ยนไปตามรูปแบบของเกมด้วย



ประเภทของเกมกระดาน

ปัจจุบันถ้าไม่นับเกมที่ถูกออกแบบมาให้เด็กเล่นโดยเฉพาะ บอร์ดเกม สามารถแยกออกได้เป็น ๓ ประเภทกว้างๆ

เกมครอบครัว (Family Game) มีกฎกติกาไม่ซับซ้อน อธิบายให้คนที่ไม่เคยเล่นเข้าใจได้ภายใน ๕-๑๐ นาที ออกแบบมาให้เด็กเล่นได้ ผู้ใหญ่เล่นดี มักจะมีสีสันสวยงาม เน้นให้ผู้เล่นต้องพูดคุย ถกเถียง หรือหาโอกาสแกล้งกันค่อนข้างมากระหว่างเล่น เนื้อเรื่องไม่เกี่ยวกับความรุนแรงหรือประเด็นหนักๆ สามารถเล่นได้ภายใน ๑๕-๖๐ นาที

เกมวางแผน (Strategy Game) ต้องใช้ทักษะในการวางแผน มากกว่าเกมครอบครัว เหมาะสำหรับผู้ที่อยากเล่นเกมที่ท้าทายขึ้น และ ‘เกมเมอร์’ ที่ชอบเล่นเกมในแพลตฟอร์มอื่นอย่างเกมคอมพิวเตอร์

เกมวางแผนอาจมี ‘ดวง’ เป็นส่วนประกอบบ้าง ใช้เวลาเล่น ๖๐-๑๒๐ นาที แต่บางเกมอาจยาวถึง ๑๘๐ นาที เกมวางแผนนับเป็นบอร์ดเกมที่เก่าแก่ที่สุด แรกเริ่มถูกใช้เพื่อ ‘จำลอง’ สถานการณ์สงครามก่อนรบจริงสำหรับเหล่านายทหาร รายละเอียดบนกระดานจึงต้องสมจริงที่สุด ครอบคลุมการตัดสินใจต่างๆ ที่เป็นไปได้ของฝ่ายศัตรู หลังจากนั้น เกมวางแผนก็แพร่หลายออกไปในหมู่ผู้ชื่นชอบเกมสงคราม ราวทศวรรษ ๑๙๘๐ เกมวางแผนสมัยนั้นจึงเป็นที่นิยมแคในวงแคบ

ปาร์ตี้เกม (Party Game) ออกแบบมาสำหรับเล่นเป็นหมู่คณะ ปกติหมายถึง ๘-๒๐ คนหรือมากกว่า ปาร์ตี้เกมที่สนุกคือเกมที่อธิบายให้ทุกคนเข้าใจได้ภายใน ๕-๑๐ นาที มีอุปสรรคไม่มาก เกมประเภทนี้อาจมีดวงเกี่ยวข้องด้วยเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่ต้องใช้มนุษย์สัมพันธ์และปฏิภาณไหวพริบ ความสนุกของปาร์ตี้เกมจึงคล้ายกับความสนุกของงานปาร์ตี้ คือได้สังสรรค์อย่างเพลิดเพลินกับคนอื่นอีกหลายคน

เสน่ห์ของเกมกระดานอยู่ตรงไหน?

“ทศไท” รวบรวมจากผู้ชื่นชอบการเล่นบอร์ดเกมในหัวข้อนี้ได้ดังนี้

ความสนุกที่แท้จริงนั้นมีหลายแบบ สนุกเวลาได้แก๊งเพื่อน (และเพื่อนไม่ถือสา) สนุกกับการลุ้นว่าโชคชะตาจะเข้าข้างหรือไม่ และสนุกกับการได้ลุ้นว่ากลยุทธ์ที่วางไว้ ตอนต้นเกมจะผลิดอกออกผลหรือเปล่า

บอร์ดเกมมีความหลากหลายของกลยุทธ์ที่เราใช้ได้ มีเสน่ห์ มีความหลากหลาย คาดเดาไม่ได้ เล่นใหม่ก็ไม่เบื่อ

รูปลักษณ์หน้าตาเกมดึงดูด มีนักวาดหลายคนสร้างชื่อจากการออกแบบบอร์ดเกม กลายเป็นงานศิลปะแขนงหนึ่งที่ไม่ใช่แค่สวย แต่ต้องสื่อสารได้

บอร์ดเกมอาจจะคล้ายเกมชนิดอื่นๆ ที่สร้างขึ้นเพื่อความบันเทิง แต่ทุกเกมมีประโยชน์ ลับสมอง ประลองปัญญา ฝึกทักษะได้รอบด้าน ทั้งแยกย่อยได้หลายอย่าง อาทิ ภาษา การวางแผน การตัดสินใจ เศรษฐศาสตร์ และอีกมากมาย หลายเกมสอนเรื่องการวางแผน การรับมือกับความไม่แน่นอน สอนเรื่องการจัดการความเสี่ยง สอนเรื่องการมองให้เห็นทางเลือกต่างๆ

บอร์ดเกมมีหลากหลายประเภท ประโยชน์จึงมีสารพัดด้าน อย่างบอร์ดเกมแนว Co-Op (เกมที่ต้องช่วยกันเล่น) เมื่อทางกระดานจะมีเป้าหมายให้ช่วยกันฟันฝ่า เสน่ห์ของเกมแนวนี้คือได้ร่วมมือกันไปให้ถึงเป้าหมาย และในบางเกมยังซับซ้อนอีกชั้นด้วยการเป็นเกมที่ต่างคนต่างเล่น แต่มีบางอย่างต้องร่วมมือกัน อาทิ เกมตกปลาที่ถ้ามือใครยาวสาวได้สาวเอา สุดท้ายปลาจะหมดทะเล รอบต่อไปก็จะมีปลาให้ตก เป็นต้น



เริ่มเล่นบอร์ดเกมได้ที่ไหน

ในเมืองไทยมีร้านค้าที่รวมร่างกับบอร์ดเกมหลายแห่ง ค้นหาร้านใกล้บ้านในกูเกิลก็น่าจะช่วยให้เลือกไม่หวาดไหว ถ้ายังอยากห่างไกลโควิด-๑๙ สามารถเลือกซื้อเกมกระดานสำหรับมือใหม่จากเว็บไซต์และนำมาเล่นฝึกฝีมือที่บ้านก่อน ข้อดีของบอร์ดเกมยูนีคคือมีหลายเกมเล่นคนเดียวได้ หรือจะเลือกเกมสำหรับ ๒-๓ คน แล้วเล่นรักษาระยะห่างในครอบครัวก็ได้

อย่างน้อยที่สุด บอร์ดเกมก็เป็นกิจกรรมที่ทำให้เราได้ฝึกสมาธิ ลด ละ จากหน้าจอต่างๆ ได้ขยับกล้ามเนื้อมือและนิ้ว ฝึกสมอง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผ่อนคลายจากสภาวะตึงเครียดเพราะโรคระบาดนานปีได้เป็นอย่างดี ■

นิทรรศการ “สิริศิลป์”



นิทรรศการเทิดพระเกียรติ เนื่องในโอกาสถวายพระสมัญญา “สิริศิลป์” แต่สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี และงานมหกรรมศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยนานาชาติ (International Thailand Biennale, Korat 2021) จะจัดขึ้นปลายปี ๒๕๖๔ บนพื้นที่ ๓ แห่งในจังหวัดนครราชสีมา ได้แก่อำเภอเมืองนครราชสีมา อำเภอปากช่อง ณ หอศิลป์พิฆานทิพย์ และอำเภอพิมาย

ภายในงานจะอัญเชิญภาพจิตรกรรมฝีพระหัตถ์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มาจัดแสดง พร้อมทั้งเชิญผลงานศิลปะของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี รวมไปถึงจัดแสดงผลงานของศิลปินนานาชาติที่ร่วมจัดแสดงในงานมหกรรมศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยนานาชาติ ครั้งที่ ๒

ในการจัดงานครั้งนี้ ได้จัดทำหนังสือเฉลิมพระเกียรติ “สิริศิลป์” และสัญลักษณ์ “สิริศิลป์” ซึ่งอาจารย์ปัญญา วิจินธนสาร ศิลปินแห่งชาติ สาขาทันตศิลป์ เป็นผู้ออกแบบ ได้รับพระราชทานพระวินิจฉัยจาก สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี แล้ว นอกจากนั้น ยังได้พระราชทานตราสัญลักษณ์ที่สื่อความหมายถึง พระอัจฉริยภาพของพระองค์ในการบูรณาการศาสตร์และศิลป์ทั้งสองแขนงให้เกื้อกูลกัน จนเป็นผลงานที่ประจักษ์

เปิดชมหนังสือได้ที่ <https://ocac.go.th/wp-content/uploads/ebook/SiriSinlapin.html#p=cove>



หลากหลาย หลายชีวิต ชุด “เสือ”

ประเทศอันดับ ๕ ทรงอิทธิพลทางมรดกทางวัฒนธรรมของโลก ในปี ๒๕๖๔

นิตยสาร CEOWORLD นิตยสารด้านธุรกิจที่มีชื่อเสียงระดับนานาชาติ จัดอันดับ World's Best Countries For Cultural Heritage Influence หรือ ประเทศที่ดีที่สุดด้านมรดกทางวัฒนธรรม ประจำปี ๒๕๖๔ วัดผลจากคะแนนทั้งหมด ๙ ด้าน ได้แก่ สถาปัตยกรรม มรดกทางศิลปะ แฟชั่น อาหาร ดนตรี วรรณกรรม ประวัติศาสตร์ สถานที่ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม และการเข้าถึงมรดกทางวัฒนธรรมนั้นๆ

ผลปรากฏว่าอันดับ ๑ คือ อิตาลี รองลงมา กรีซ สเปน อินเดียและประเทศไทยอยู่ในอันดับ ๕ นิตยสาร CEOWORLD ได้วิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูล ๙ ด้านข้างต้นจาก ๑๖๕ ประเทศ ผลการจัดอันดับดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความโดดเด่นด้านมรดกทางศิลปวัฒนธรรมของไทย ทั้งการมีแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่เป็นมรดกโลก ได้แก่ แหล่งโบราณคดีบ้านเชียง นครประวัติศาสตร์พระนครศรีอยุธยาและเมืองประวัติศาสตร์สุโขทัย เมืองบรีวาร รวมทั้งมีประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นอันงดงามของแต่ละภูมิภาค ล้วนเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจให้ชาวต่างชาติเดินทางมาท่องเที่ยวประเทศไทย

ในส่วนของการทวงวัฒนธรรมจะดำเนินการขับเคลื่อนโมเดลเศรษฐกิจใหม่ “BCG” หรือ Bio-Circular-Green Economy เศรษฐกิจชีวภาพ-เศรษฐกิจหมุนเวียน-เศรษฐกิจสีเขียว ซึ่งมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับนโยบายและภารกิจในเรื่องการส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมในการพัฒนาสินค้าและผลิตภัณฑ์วัฒนธรรมไทย ดนตรี ศิลปะ หัตถกรรม สื่อ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อสนับสนุนการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นและทุนทางวัฒนธรรมมาต่อยอด เพื่อส่งเสริมอุตสาหกรรมสร้างสรรค์บนฐานวัฒนธรรม รวมทั้งส่งเสริมเทศกาล ประเพณี ตลาดวัฒนธรรม ถนนสายวัฒนธรรม ชุมชนท่องเที่ยวและกิจกรรมทางวัฒนธรรมในทุกภูมิภาคของประเทศ ซึ่งการดำเนินการใช้หลักการบูร (บ้าน วัด โรงเรียน/หน่วยงานราชการ) เป็นพลังขับเคลื่อน โดยนำหลักกรรมทางศาสนา หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการสืบสานวัฒนธรรมที่สั่งสมมาใช้ในการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของชุมชน

นอกจากนี้ จะจัดทำระบบศูนย์ข้อมูลขนาดใหญ่ด้านวัฒนธรรม (M-Culture Big Data) เพื่อเผยแพร่ความรู้และความหลากหลายทางวัฒนธรรมไปสู่ประชาชน เพื่อนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ในการต่อยอดพัฒนาสินค้าและบริการของชุมชนที่เกี่ยวข้องด้านวัฒนธรรม ทำให้ประชาชนและชุมชนมีรายได้จากการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมและการจำหน่ายสินค้าทางวัฒนธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดี นำไปสู่การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน



‘Revenge Bedtime Procrastination’ เหนื่อยแต่ไม่ยอมนอน ขอใช้เวลาชีวิตของตัวเองก่อน!

พฤติกรรมทำงานเหนื่อยมาทั้งวันแต่ดันไม่นอน ขอทำกิจกรรมโน่นนี่ก่อนจนดึกดื่น กำลังแพร่ระบาดในหมู่วัยเรียนวัยทำงานอย่างหนัก มีคำศัพท์ที่อธิบายพฤติกรรมนี้อยู่ด้วย เรียกว่า ‘Revenge Bedtime Procrastination’ หรือแปลตรงตัวว่า ‘การไม่ยอมนอนเพื่อล้างแค้น’ นั่นเอง!

ทาง Sleep Foundation ได้นิยามคำว่า ‘เป็นการตัดสินใจที่จะสละเวลานอน เพื่อให้เราได้มีเวลาวางไปทำสิ่งต่างๆ เป็นผลมาจากการที่ในระหว่างวันเรายุ่ง เราเครียด หรือเรายังไม่ได้มีเวลาเป็นของตัวเองเลย’

ทำให้หลายๆ คนที่ไม่มีเวลาวางหรือคนที่เจอกับเรื่องเครียดๆ ระหว่างวัน ทั้งจากเรื่องงานหรือเรื่องเรียน ก็มักจะใช้การ ‘แก้แค้น’ นี้ ไม่ยอมนอนและฝันไม่ให้ตัวเองหลับ ทั้งๆ ที่เหนื่อยและอยากนอนมากแค่ไหน เพื่อที่จะได้ใช้เวลาของตัวเองในการทำสิ่งที่อยากทำ เสพสื่อบันเทิงใจ และอยู่กับเวลาที่เราสามารถจะเป็นอิสระได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีสิ่งอื่นมารบกวน



แน่นอนว่า Revenge Bedtime Procrastination มักเกิดขึ้นในหมู่คนทำงาน บางคนใช้เวลาไปกับการทำงานเกินกว่า ๘-๑๐ ชั่วโมงต่อวัน พร้อมยังมีของแถมอย่าง ‘ความเครียด’ กลับมาด้วย ยิ่งในช่วงนี้ที่เราต้อง Work from Home ทำให้เส้นแบ่งเวลาทำงานและเวลาชีวิตลบละเลือนหายไป บางคนต้องทำงานในชั่วโมงงานที่มากกว่าเดิม และรู้สึกว่าการต้องทำตัวเองให้พร้อมอยู่ตลอดเวลา

แต่ถ้ายอมล้างแค้นเวลาของตัวเองไปเรื่อยๆ สิ่งก็ตามมาในระยะสั้น เราอาจจะแค่รู้สึกถึงความเหนื่อยล้า ไม่มีแรง ไม่กระปรี้กระเปร่า และยังทำให้การจดจ่อและการตัดสินใจต่างๆ แย่ลง แต่ในระยะยาว การอดนอนจะส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราทำงานได้แย่ลง เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดสุขภาพเรื้อรังหลายอย่าง เช่น โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง รวมถึงยังทำให้เกิดสภาวะซึมเศร้าได้อีกด้วย

ดังนั้น รู้ตัวแล้วก็ล้างแค้นเวลานอนของตัวเองให้น้อยลงเถิด ร่างกายไม่ใช่เหล็กไหล ใจพอไหว แต่กายอาจไปต่อไม่รอด!

ดูแลใจง่าย ๆ ด้วยแอปปรึกษาจิตแพทย์ด้วยตัวเอง

NIA (สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ) ขอแนะนำสี่ขั้นตอนดูแลใจง่าย ๆ ในช่วงเผชิญโควิด-๑๙ กับแอปพลิเคชัน OOCA โดยการพัฒนาของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม แอปนี้จะช่วยให้เรานัดปรึกษาปัญหาจิตใจกับจิตแพทย์และนักจิตวิทยา ด้วยการ Video Call ผ่านสมาร์ทโฟน ซึ่งทุกคนสามารถใช้งานได้ง่ายมากแค่ ๔ ขั้นตอน!

๑. ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน “OCCA” บนสมาร์ทโฟน ซึ่งรองรับทั้งระบบปฏิบัติการ iOS และ Android หลังจากติดตั้งเรียบร้อยแล้ว ให้ลงทะเบียนผู้ใช้งาน (เฉพาะครั้งแรกเท่านั้น) สามารถสมัครสมาชิกได้ด้วยอีเมลส่วนตัว เบอร์โทรศัพท์มือถือ หรือล็อกอินผ่านบัญชีผู้ใช้งานเฟซบุ๊กได้

๒. นัดหมายจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผ่านตัวเลือก “สร้างการนัดหมาย” สามารถเลือกพบผู้ให้คำปรึกษาที่ออนไลน์อยู่และพร้อมให้บริการ ในกรณีที่ต้องการรับคำปรึกษาทันที

หรือใครไม่สะดวกก็สามารถนัดหมายไว้ล่วงหน้าได้ โดยกดเลือกหัวข้อปัญหาสุขภาพจิตที่ต้องการขอรับคำปรึกษา รวมถึงตรวจสอบข้อมูล เช่น ความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง ประวัติการทำงาน และตารางวัน - เวลาที่แต่ละท่านพร้อมให้คำปรึกษาได้

๓. ตรวจสอบรายละเอียดการนัดหมาย ทั้งชื่อผู้ให้คำปรึกษา วันและเวลานัดหมาย ระยะเวลาในการขอรับบริการ ฯลฯ และทำการชำระค่าบริการออนไลน์ ปัจจุบัน OOCA รับชำระค่าบริการผ่านบัตรเครดิตหรือบัตรเครดิตเท่านั้น

หากใครสนใจใช้บริการ OOCA หลายๆ ครั้ง ก็สามารถเติมเงินเข้า e-Wallet ด้วยบัตรเครดิตหรือบัตรเครดิต โดยไม่ต้องเสียเวลารอกข้อมูลบัตรใหม่ทุกครั้งที่จะจองคิวใช้บริการ

๔. เมื่อใกล้ถึงคิวนัดหมาย OOCA จะส่งการแจ้งเตือนล่วงหน้า เราสามารถกดเข้าห้อง Video Call ได้ผ่านแถบตัวเลือก “ห้องรอตรวจ” และเลือกคิวผู้ให้คำปรึกษาที่ทำการนัดหมายไว้ แนะนำให้เข้าแอปฯ มารอคุณหมอล่วงหน้าอย่างน้อย ๕-๑๐ นาที ตรวจสอบสัญญาณอินเทอร์เน็ตหรือ Wi-Fi ที่ใช้งาน และควรใช้หูฟังเพื่อคุณภาพเสียงที่ดีที่สุด

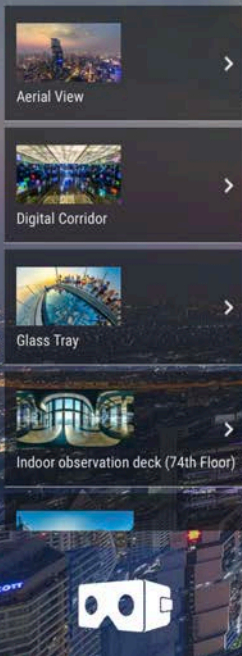
หลังจากรับคำปรึกษาเรียบร้อยแล้ว OOCA จะส่งสรุปบันทึกการให้คำปรึกษา รวมถึงข้อแนะนำในการบริหารสุขภาพจิตมายังอีเมลที่ทำการลงทะเบียนไว้ เพื่อให้เรานำไปปรับใช้บริหารสุขภาพจิตระหว่างวันได้อย่างเหมาะสม

พิเศษ สำหรับน้องนักศึกษาและคนไทยในต่างแดน สามารถขอรับสิทธิ์ใช้บริการ OOCA ได้ฟรี! 🇹🇹

4 STEPS
ดูแลสุขภาพใจง่าย ๆ ก็บ้าน
กับแอป ooca

NIA
สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ

www.nia.or.th | info@nia.or.th | 02-017 5555 | NIA : National Innovation Agency | @niathailand | NIA Channel



เที่ยวทิพย์

วิถีเดินทางยุคใหม่ในช่วงโควิด-๑๙

หนึ่ง

ในแฮชแท็กยอดนิยมของปี ๒๕๖๔ ต้องมีคำว่า “เที่ยวทิพย์” อยู่ในอันดับต้นๆ เพราะโควิด-๑๙ ทำให้ผู้คนออกเดินทางไปไหนไกลๆ ไม่ได้กว่าหนึ่งปีแล้ว การข้ามจังหวัดและข้ามประเทศชะงักงัน แม้จะมาถึงวันหยุดยาวคราวแล้วคราวเล่า ก็ทำได้แค่เหม่อลอยคิดถึงการเดินทางครั้งเก่าในปีก่อนๆ ความโหยหาในช่วงทรวงพล้ง จนต้องระบายออกด้วยการหยิบภาพท่องเที่ยวก่อนโควิดมาอวดกันบนโลกออนไลน์ พร้อมติดแฮชแท็ก “เที่ยวทิพย์” อย่างเอิกเกริก



บริษัท ไวซ์ไซท์ (ประเทศไทย) จำกัด ได้เก็บข้อมูลแฮชแท็ก #เที่ยวทิพย์ ผ่านเครื่องมือ ZOCIAL EYE ในช่วงวันหยุดสงกรานต์ปี ๒๕๖๔ พบว่า ชาวโซเชียลหันมา “เที่ยวทิพย์” เป็นจำนวนมาก จนทำให้ได้รับ Engagement สูงถึง ๘,๐๐๐,๐๐๐ Engagement โดยมีการนำรูปภาพท่องเที่ยวจากการเดินทางเก่าๆ ที่เคยถ่ายไว้มาโพสต์ลงใหม่ในช่องทางต่างๆ ทั้งบนอินสตาแกรม ๘๒% ทวิตเตอร์ ๓๐% และเฟสบุ๊ก ๒๘% ช่วยคลายความอึดอัดตันใจที่ไม่ได้เที่ยวไปได้บ้าง

ทำไมต้องใช้คำว่า “ทิพย์”? คำนี้เริ่มมาเป็นที่กระแสมือเมื่อเน็ตไอดอลคนหนึ่งนำมาใช้จนเกิดเป็นกระแส ทำให้คำว่า “ทิพย์” กลับมาโด่งดัง เป็นคำต่อท้ายอะไรก็ได้ที่ชาวออนไลน์ใช้จินตนาการชนิดไร้ขอบเขตอย่างมีความสุขท่ามกลางสารพัดความวิตกกังวลในขณะนี้

“ทิพย์” ตามพจนานุกรมไทย มีความหมายว่า เป็นของเหลว เช่น อาหารทิพย์ ตีวเศษอย่างเหลว เช่น ดาทิพย์ หูทิพย์ ตีวเศษเหนือปกติธรรมดา เช่น เนื้อทิพย์ ส่วน “ทิพย์” ที่ใช้กันตามโซเชียลหมายถึง การจินตนาการขึ้นมาสมมุติหรือมโนขึ้นมาเอง สนองความอยากได้อย่างมี ใช้เพื่อความบันเทิงสนุกสนานเพิ่มอรรถรสในบทสนทนา โดยจะนำคำว่า ทิพย์ มาต่อท้ายคำข้างหน้า เช่น ลูกทิพย์ - อยากได้นักแสดงเด็กคนนี้เป็นลูกเพราะเห็นที่น่ารัก แต่ไม่ได้อยากเป็นแม่จริง ๆ เป็นต้น

นอกจากนำรูปเก่ามาเล่าใหม่เพื่อ “เที่ยวทิพย์” บนโลกออนไลน์ อีกหนึ่งความน่าสนใจของเที่ยวทิพย์คือการไปสถานที่ต่างๆ ผ่าน Virtual Tour หรือ ทัวร์เสมือนจริง ๓๖๐ องศา ได้ความรู้สึกเหมือนเราไปเดินรอบๆ สถานที่นั้นจริงๆ

“ทิศโท” มีตัวช่วยพาเพื่อนๆ และน้องๆ ไปเที่ยวทิพย์กัน อาจไม่ได้สัมผัสผืนดินทุกส่วน แต่อย่างน้อยก็คลายคิดถึงการเดินทางท่องเที่ยวไปได้บ้าง

เว็บไซต์ lifeat.io จะพาเราไปแบบ Virtual Space รวบรวมภาพเคลื่อนไหวจากสถานที่ต่างๆ ทุกมุมโลก สัมผัสได้ทั้งภาพและเสียง เมื่อเข้าไปหน้าเว็บเราจะเห็นฟังก์ชันต่างๆ ด้านซ้ายมือให้เลือก Shuffle your workspace เป็นโอโมจิแบ่งเป็นหมวดๆ อาทิ ร้านอาหาร คาเฟ่ ทะเล บรรยากาศในเมืองต่างๆ

เข้าชมได้ที่ : driveandlisten.herokuapp.com จะพาไปนั่งรถชมวิ ชมบรรยากาศในหลายๆ เมืองทั่วโลก เช่น เบอร์ลิน เยอรมนี นครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ลอนดอน อังกฤษ ปารีส ฝรั่งเศส กรุงโซล เกาหลีใต้ กรุงโตเกียว ญี่ปุ่น เป็นต้น

Google Arts & Culture แหล่งท่องเที่ยวรวบรวมพิพิธภัณฑ์และงานนิทรรศการกว่า ๕๐๐ แห่งทั่วโลก เปิดให้เข้าชมเสมือนจริงทางเว็บไซต์ ถ้าใครอยากรู้สึกเหมือนกำลังเดินชมงานอยู่จริงๆ สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันนี้มาได้เลย แต่ถ้าคุณเป็นสายธรรมชาติ คิดถึงทะเลสาบ ผืนป่าเขียวชอุ่ม Google ก็จับมือกับ ๕ อุทยานแห่งชาติในสหรัฐอเมริกา เปิดให้ท่องเที่ยวในภาพมุมมองสูง แดมมีคำบรรยายข้อมูลสำคัญ ๆ จากเจ้าหน้าที่ตัวจริงในอุทยานแห่งชาติ

คลิกเว็บ >> artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service/parks....

ท่องเที่ยวผ่านไลฟ์สตรีมหรือถ่ายทอดสดด้วยเว็บไซต์ Kuaishou.com ร่วมกับแอปพลิเคชัน Tiktok พาคุณไปเที่ยวสถานที่ที่ปกติเข้าชมได้ยากในประเทศจีน เช่น หางโจว ซีอาน มาเก๊า ฝูโจว รวมถึงพระราชวังโปตาลาในทิเบตด้วย

ในประเทศไทยเองก็มีการท่องเที่ยวแบบออนไลน์ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยจะพาไปเที่ยวผ่าน Facebook Live ผ่านเพจ Amazing Thailand ทางเพจจะตั้งกล้องแบบเรียลไทม์ในสถานที่สำคัญทั่วประเทศไทย ✨





สยามไบโอไซเอนซ์ “ของขวัญจากพ่อ” แก่พสกนิกรชาวไทย



ดร.ทองพล ดีจงกิจ

ตลอดเวลาของการเกิดโรคอุบัติใหม่ โควิด-๑๙ ท่ามกลางความพยายามอยู่รอดผ่านพ้นวิกฤตระดับโลกนี้ในทุกวัน ชาวดีที่สุดในประเทศไทยได้รับก็คือการรับรู้ว่ามี บริษัท สยามไบโอไซเอนซ์ จำกัด (Siam Bioscience) บริษัทผู้ผลิตยาชีววัตถุ ที่ผลิตด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงแห่งแรกของประเทศไทย และแห่งแรกในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สามารถคิดค้น พัฒนา ผลิตวัตถุดิบยา ผลิตยา บรรจุยา และจัดจำหน่ายยาชีววัตถุ ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ โดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุดิบยาจากภายนอก ช่วยให้เราถูกกว่ายานำเข้าจากต่างประเทศ ๓๐-๔๐%

บริษัทสยามไบโอไซเอนซ์ จำกัด ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ถือหุ้น ๑๐๐% ด้วยทุนจดทะเบียน ๕,๐๐๐ ล้านบาท เดิมงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ทำงานด้านการศึกษา ศาสนา หรือช่วยผู้ยากไร้มาตลอด และเล็งเห็นว่าน่าจะสานต่อพระราชปณิธานในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทำเรื่องราวเกี่ยวกับยา เพื่อให้ประชาชนชาวไทยสามารถได้รับยาที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพสูงในราคาที่ถูกลง ลดการพึ่งพาการนำเข้ายาจากต่างประเทศ สร้างความมั่นคงทางยาแก่สาธารณสุขของไทย ดูแลรักษาสุขภาพของคนไทย

ดร.ทองพล ดีจงกิจ กรรมการผู้จัดการ บริษัท สยามไบโอไซเอนซ์ จำกัด กล่าวว่า บริษัทได้ ดำเนินกิจการมาจนถึงปัจจุบัน ผ่านมากกว่า ๑๐ ปี บนเนื้อที่กว่า ๓๗ ไร่ ณ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี เป็นทั้งศูนย์การวิจัยและผลิตยาในที่เดียว



สำหรับผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ ผลิต ได้แก่ ยารักษาโรค เน้นยาชีววัตถุ ยาตัวแรกที
ออกสู่ตลาดแล้วคือ ยาเพิ่มเม็ดเลือดแดง เป้าหมายคือผู้ป่วยที่มีอาการไตวาย เนื่องจาก
ร่างกายไม่สามารถผลิตเม็ดเลือดแดงได้เอง ยาตัวที่ ๒ คือ ยาเพิ่มเม็ดเลือดขาว ให้
กับผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อ ยาทั้ง ๒ ตัวผลิต
ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง สามารถบำบัดรักษาโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีผล
ข้างเคียงต่ำ

นอกจากนี้ บริษัทยังสามารถคิดค้นวิจัยผลิตภัณฑ์ยาแก้ปวดแบบเฉียบพลัน ช่วย
เหลือผู้ป่วยมะเร็งที่มีการปวดรุนแรง จุดเด่นของยาแก้ปวดตัวนี้คือไม่มีผลข้างเคียงต่อ
ผู้ป่วย และผลพลอยได้จากการวิจัยยาชีววัตถุ คือ โปรตีน ในกลุ่ม sH-Oilgopeptide-1
นำมาเป็นส่วนผสมในการทำเวชสำอาง ภายใต้แบรนด์ Ardermis โปรตีนชนิดนี้
ร่างกายจะผลิตได้แค่อายุ ๓๐ ปี พอพ้นไปแล้ว ร่างกายไม่สามารถผลิตโปรตีนกลุ่มนี้
ได้ นับเป็นแบรนด์แรกในประเทศไทยที่นำโปรตีนกลุ่มนี้มาใช้กับเวชสำอาง

ประเทศไทย ถือเป็นประเทศแรกในภูมิภาคอาเซียนที่สามารถผลิตยาชีววัตถุที่ได้
มาตรฐาน เพราะได้ผู้ร่วมลงทุนจากบริษัทผู้ผลิตยาอันดับหนึ่งของโลกจากประเทศคิวบา
และล่าสุด ได้ส่งผลิตภัณฑ์ยาของเราไปทดสอบที่ประเทศออสเตรเลีย ถ้าสามารถผ่าน
มาตรฐานที่ออสเตรเลียได้ จะทำให้สามารถส่งผลิตภัณฑ์ของเราไปจำหน่ายยังประเทศ

ในแถบยุโรปได้ อย่างไรก็ตาม ในส่วนของตลาดส่งออก ปัจจุบัน มีส่ง
ออกไปประเทศเพื่อนบ้าน ๓ ประเทศ คือ กัมพูชา เมียนมา และ ศรีลังกา

บริษัทสยามไบโอไซเอนซ์ แห่งนี้ จึงเปรียบเสมือน ‘ของขวัญ
จากพ่อ’ ที่มอบให้คนไทย รวมถึงคนทั่วโลก เพราะการวิจัยทางการแพทย์นั้นต้องทำเพื่อมวลมนุษยชาติ ดังส่วนหนึ่งในพระราชปณิธาน
ของ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก
พระบิดาแห่งการแพทย์และสาธารณสุข ความว่า “True Success is
not in the learning, but in its application to the benefit of mankind” 🏆





ปั่นจักรยานด้วยเทคโนโลยี VR เพื่อสุขภาพ

ในยุคโควิด การเดินทางออกนอกบ้านกลายเป็นอุปสรรคสำหรับสิ่งนักปั่นทั้งหลาย แต่ต้องขอบคุณเทคโนโลยีที่รุดหน้าซึ่งคิดค้นผลิตภัณฑ์และวิธีตอบโต้ให้คุณยังสนุกกับการปั่นจักรยานได้ นั่นคือ วี อาร์ ไบค์ (VR Bike) รูปแบบใหม่ของเครื่องปั่นจักรยานที่นำเทคโนโลยี **Virtual Reality** หรือ **VR** การจำลองสภาพแวดล้อมจริงเข้าไปให้เสมือนจริง ผ่านการรับรู้จากการมองเห็น ได้ยินเสียง รสสัมผัส แม้กระทั่งพัฒนาไปถึงรับรู้กลิ่นดังที่หลายคนเคยสัมผัสจากการเล่นเกม

VR (Virtual Reality) คือ การจำลองภาพเสมือนจริงแบบ ๓๖๐ องศา เทคโนโลยีนี้จะต้องใช้ควบคู่ไปกับอุปกรณ์สำคัญนั่นก็คือแว่นตา ทำให้เราสามารถตอบสนองกับสิ่งที่จำลองนั้นได้ ส่วนความแตกต่างระหว่าง AR และ VR เกิดจากการประยุกต์ใช้งานที่แตกต่างกัน **AR** นั้นจะเน้นการผสมผสานรวบรวมระหว่างวัตถุเสมือนรอบตัวเราเข้ากับสภาพแวดล้อมขณะนั้น ส่วน **VR** จะตัดขาดออกจากโลกจริงเข้าไปอยู่ในโลกเสมือนอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งทั้ง VR และ AR สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายด้าน เช่น ธุรกิจอุตสาหกรรม การแพทย์ การบันเทิง การสื่อสาร และ การศึกษา เป็นต้น



และด้วยประโยชน์ของ VR ในเรื่องตัดขาดจากโลกความเป็นจริงที่อยู่ เพื่อก้าวเข้าไปสู่สภาพที่จำลองขึ้นมา ตัวอย่างเช่น การจำลองสถานที่เมืองต่างๆ ในเกม หรือกระทั่งการแข่งขันบังคับเครื่องบิน Drone Racing เป็นอาทิ จึงพัฒนามาเป็น **VR**

Bike การจำลองสภาพแวดล้อมเข้ากับเกม และการปั่นจักรยานผ่านอุปกรณ์อย่าง **HTC Vive Focus** ที่สามารถใช้งานได้โดยไม่ต้องเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน ทั้งยังปรับความลาดเอียงได้เองโดยอัตโนมัติเสมือนอยู่ในเหตุการณ์จริง



การทำงานของ VR Bike ช่วยจำลองการขับเคลื่อนด้วยอุปกรณ์ที่มีพื้นฐานของเทคโนโลยีเสมือนจริง และการโต้ตอบระหว่างมนุษย์กับคอมพิวเตอร์ ผ่านการออกกำลังกายโดยใช้ระบบเซ็นเซอร์ขั้นสูง กระทั่งกลายเป็นความจริงผ่านการแสดงภาพสามมิติและเทคโนโลยีการโต้ตอบได้หลากหลายช่องทาง

สนุกกับการเคลื่อนไหวไปกับโลกแห่งจินตนาการทั้งยังมีประโยชน์ เพราะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพร้อมกับความเพลิดเพลินที่ไม่น่าเบื่อ กำลังเป็นที่นิยมอย่างมากเพราะตอบโจทย์ในยุคโควิด-๑๙ ได้ดี ทั้งยังประหยัดพื้นที่การใช้สอย เพราะอุปกรณ์มีขนาดเล็ก ใช้งานง่าย ค่าใช้จ่ายยืดหยุ่น มอบประสบการณ์ความสนุกให้กับผู้ใช้งานกับได้ปั่นจักรยานท่องเที่ยวไปในโลกกว้าง นอกจากนี้ สำหรับคนที่รักการออกกำลังกายแบบครอบครัว ก็มีจักรยานสำหรับเด็ก เหมาะสำหรับผู้เล่นทุกวัย ในระหว่างปั่นต้องสวมแว่นตาให้มองเห็นภาพเสมือนจริงต่างๆ ใครเล่นแล้วกลัวว่าถ้าเกิดปัญหาขึ้นมาระหว่างทางต้องทำอะไร ก็ลองเลือกบริการหลังการขายจากบริษัทที่มีทีมรวดเร็วและเป็นมืออาชีพ ซึ่งช่วยแก้ปัญหาได้ภายใน ๖ ชั่วโมง

มาดูอุปกรณ์ต่างๆ เริ่มจากบริเวณด้ามจับจักรยาน มีปุ่มต่างๆ คล้ายกับ Joystick ไว้ควบคุมเกมให้เล่นได้แบบไม่มีสะดุด นอกจากนั้นยังมีพัดลมในตัวช่วยผ่อนคลายระหว่างการปั่น แคกดปุ่ม Play เราก็เพลิดเพลินไปกับการผจญภัยแคลอรีได้อย่างไม่รู้ตัว สนราคายกย่องอย่าง NordicTrack VR Bike มีกำหนดวางจำหน่ายราว ๒,๐๐๐ ดอลลาร์สหรัฐ หรือราว ๖๓,๗๕๐ บาท ถือเป็นการลงทุนระยะยาว แต่คิดว่าน่าจะคุ้มค่า トラバิดที่เราจะต้องห่วงกับปัญหาโรคระบาดร้ายแรงแบบนี้

หรือหากสนใจยี่ห้อ Blync อุปกรณ์ที่จะทำให้เราปั่นจักรยานดูเจ๋งท่องเที่ยวไปที่ไหนก็ได้ในโลก เพียงแค่ติดตั้ง Blync เข้ากับจักรยานคันโปรดและสวมใส่อุปกรณ์ VR เราก็พร้อมออกไปปั่นรอบโลกได้อย่างน่าตื่นเต้นแล้ว อุปกรณ์ของ Blync มีสิ่งที่น่าสนใจคือระบบ Path sensor และ Speed sensor ทำให้นักปั่นสามารถควบคุมทิศทางและความเร็วได้ด้วยตัวเอง ทั้งหมดนี้จะมอบความรู้สึกราวกับว่ากำลังปั่นจักรยานอยู่บนถนนจริงๆ โดย Blync จะทำงานร่วมกับแอปพลิเคชัน VR หรือแอปพลิเคชันบนมือถือ มีฟังก์ชันที่สามารถปั่นร่วมกับคนอื่นได้ ด้วย ทั้งยังออกแบบให้ผู้ใช้งานสามารถปรับอารมณ์การปั่นได้ เพื่อช่วยลดอาการเวียนศีรษะสำหรับผู้ใช่มือใหม่ที่ยังไม่คุ้นชินกับ VR

ปัจจุบัน Blync ระดมทุนการผลิตผ่านแพลตฟอร์ม Indiegogo ได้แล้ว กว่าหนึ่งล้านสองแสนบาท และเปิดให้สั่งซื้อล่วงหน้าในราคา ๒,๗๓๓ บาท ผู้ซื้อจะได้รับอุปกรณ์นำทาง ๑ ชิ้น เซ็นเซอร์ความเร็ว ๑ ชิ้น และสิทธิการเข้าใช้งานแอปพลิเคชัน

สำหรับการพัฒนาในอนาคต ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เชื่อว่า เทคนิค VR เป็นส่วนหนึ่งที่นักวิทยาศาสตร์ยังคงให้ความสนใจ มีเป้าหมายที่จะสร้างวิสัยทัศน์ให้ดูมีชีวิตชีวาเสมือนจริงมากขึ้นกว่าเวอร์ชันปัจจุบัน และน่าจะช่วยพัฒนาผลิตภัณฑ์ VR ให้ได้ผลลัพธ์และโอกาสทางธุรกิจอีกมากมาย

อ่านมาถึงตรงนี้แล้วใครสนใจ ลองเช็คสินค้าผ่านเว็บไซต์ [indiegogo](http://indiegogo.com) และดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.blync.bike 🚲



ดูแลใจ สู้ภัยโควิด-๑๙

การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ เปลี่ยนวิถีชีวิตเราไปแทบพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ แม้เราจะอยู่กับมันมาเกินหนึ่งปีแล้ว ปรับตัวได้บ้างแล้ว วัคซีนก็มาแล้ว แต่ลึกๆ ในหัวใจของทุกคนคงรู้ว่าต่อแต่นี้ไม่มีอะไรเหมือนเดิมอีกต่อไปแล้ว

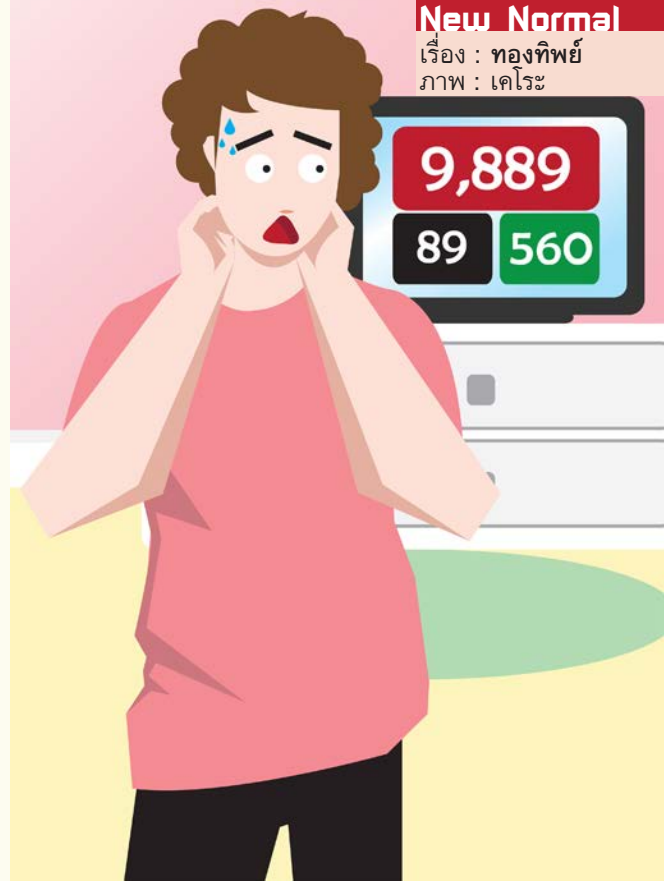
การดูแลหัวใจตัวเองเพื่อยอมรับรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ไม่ใช่เรื่องง่าย มีคนจำนวนไม่น้อยเกิดอาการซึมเศร้าเพิ่มขึ้น ท้อแท้สิ้นหวังมากขึ้น แต่เราจะหมกมุ่นอยู่แต่ในโลกของความหม่นหมองต่อไปไม่ได้ พระอาทิตย์ยังคงขึ้นทางทิศตะวันออกและตกในทิศตะวันตก วันพรุ่งนี้ยังมาถึง ลมหายใจยังมียูอยู่ จะอย่างไรก็ต้องก้าวเดินต่อไป ถ้าก้าวต่อไปไม่ไหว ให้หยุดพักสักครู่ กินให้อิ่ม นอนให้หลับ มีแรงแล้วค่อยยกเท้าก้าวอีกครั้ง

วิธีทดสอบใจ เพื่อมองไปข้างหน้า

๑. มองว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเลวร้ายแค่ไหน ก็อยู่เพียงชั่วคราว การมองเห็นว่าสถานการณ์ที่เลวร้าย จะอยู่กับเราไปอีกระยะหนึ่ง แล้วจะสิ้นสุดลงไป ทำให้มองเห็นว่ามีแสงสว่างที่ปลายทาง แล้ววันหนึ่งปัญหานั้นจะผ่านไป เป็นวิธีคิดที่ทำให้มีความหวังว่า หากอดทนและมีวิธีจัดการตัวเองก็จะสามารถแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นช่วงเวลาวิกฤตไปได้ในที่สุด

๒. มองเห็นว่าควรพัฒนาตัวเองอย่างไรในข้อจำกัดใหม่ที่เกิดขึ้น เป็นวิธีคิดที่ทำให้มองเห็นว่าในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีบทเรียนอะไรที่สามารถเรียนรู้ได้ การมองเห็นว่าอุปสรรคหรือสถานการณ์แย่ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้บทเรียนหรือข้อคิดอะไรบ้าง เป็นการสะท้อนให้กลับมาทบทวนและค้นหาวา ควรพัฒนาทักษะและพัฒนาตัวเองอย่างไร

๓. มองเห็นโอกาสในสถานการณ์ที่เป็นข้อจำกัดใหม่ วิธีคิดแบบนี้ต้องอาศัยความคิดที่ยืดหยุ่นสำหรับการจัดการความเครียดและการตั้งรับที่ดี มีความคิดว่าท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงหรือความจริงที่เปลี่ยนไปนั้น ย่อมมีโอกาสบางอย่างปรากฏขึ้นเสมอ ซึ่งโอกาสนั้นจะต้องมองหาด้วยตัวเองให้พบ เช่น โอกาสที่มีเวลาทำหน้าที่ดูแลคนในครอบครัว มีเวลาออกกำลังกาย มีเวลาเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือมีเวลาทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนขึ้น



๑๔ ข้อดูแลใจ เพื่ออยู่กับภัยโควิดระลอกซ้ำๆ และสายพันธุ์เกิดใหม่

การรับข้อมูล ควรรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น ข้อมูลข่าวสารจากกระทรวงสาธารณสุข มีการใคร่ครวญไตร่ตรองโดยไม่ใช้ความรู้สึกตัดสินจะช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลโดยใช่เหตุจากข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง

ลดการเสพข้อมูล ถ้าเสพข้อมูลข่าวสารเหล่านี้มากเกินไป จะยิ่งกระตุ้นให้คิดมาก เกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล หวาดกลัว ตื่นตระหนกมากขึ้น ซึ่งไม่เกิดประโยชน์ในการดูแลตนเอง ครอบครัวและสังคมเลย ควรเสพข้อมูลแค่เพื่อทราบแนวทางในการป้องกันระมัดระวัง ดูแลตนเองตามหลักอนามัย และปฏิบัติตามกับคนในสังคมได้ถูกต้องเหมาะสม

ดูแลสุขภาพให้มีความสุข เช่น รับประทานอาหารมีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เป็นส่วนสำคัญมากในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงจากเชื้อไวรัส

ดูแลอารมณ์ความรู้สึกในช่วงที่มีการแพร่ระบาด การเกิดอารมณ์เชิงลบย่อมเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดา



ไม่ว่าจะเป็น ความเศร้า ความเครียด ความสับสน ความกลัว ความท้อแท้สิ้นหวัง และความโกรธ ยอมรับ สังเกต รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองเหมือนผู้สังเกตการณ์รอบนอก

ตระหนักและยอมรับว่าเรากำลังมีความรู้สึก ตึงเครียด หรือ เกิดความเศร้า กังวล กลัว หรือ โกรธ ที่เกิดขึ้นในใจเป็นเรื่องธรรมดา การตระหนัก รับรู้และยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลจิตใจที่ดี เพราะเราได้รับรู้แล้วว่าใจเราตอนนี้มีอาการอย่างไร และกำลังต้องการการดูแล

หาสาเหตุที่ทำให้เครียด และทำความเข้าใจความเครียดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ทบทวนตนเองว่า เครียดเพราะอะไร กำลังกังวลอะไรในเรื่องนี้ ห่วงอะไร แล้วเขียนสิ่งที่วิตกกังวลต่างๆ ลงในกระดาษ จะช่วยให้ทราบว่าเราวิตกกังวลอะไร เขียนแนวทางแก้ปัญหา นั้นๆ จะช่วยให้เราได้แนวทางที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ลดการคิดวนเวียน และได้แนวทางที่ดีที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป

พูดคุยกับคนที่เราไว้ใจ เช่น เพื่อน คนในครอบครัว เป็นการช่วยลดความตึงเครียดในใจที่ดีแบบหนึ่ง และอาจได้รับวิธีในการแก้ปัญหาหรือการดูแลใจที่ดีมากขึ้น

ตั้งสติเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน วิธีชีวิตในช่วงที่เกิดการแพร่ระบาดของไวรัส ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบอย่างฉับพลันทั้งการทำงาน การเรียน การดำรงชีพ การถูกจำกัดพื้นที่ ปัญหาขาดแคลน อุปกรณ์ป้องกันความเจ็บป่วย การตั้งสติ จึงเป็นส่วนสำคัญมากในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น วิธีตั้งสติอย่างง่ายๆ คือกลับมารับรู้ลมหายใจ เข้า-ออก สัก ๑๐ ครั้ง ซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้จิตใจเราสงบมั่นคงขึ้น และช่วยให้คิดแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

หางานอดิเรกทำเพื่อความผ่อนคลาย เลี่ยงงานอดิเรกที่ทำให้รู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย และอาจช่วยเพิ่มปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในบ้าน ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่เพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ

เข้าใจความรู้สึกทุกข์ของผู้ติดเชื้อโควิด-๑๙ และผู้ที่เกี่ยวข้อง การแพร่กระจายของเชื้อไวรัสเป็นสิ่งที่คาดการณ์และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนมีโอกาสสัมผัสรับ และแพร่กระจายเชื้อได้ ผู้ที่ติดเชื้อก็มีความทุกข์ใจกังวลถึงความเจ็บป่วยที่ไม่ทราบว่าจะมีความรุนแรงถึงชีวิตหรือไม่ ควรสื่อความเห็นใจ เข้าใจ ให้กำลังใจ แก่ผู้ติดเชื้อ การแสดงท่าทีรังเกียจ จะทำให้บรรยากาศในสังคมยิ่งเป็นทุกข์ หดท้อกำลังใจ จะส่งผลกลับมาที่จิตใจของเราเองในที่สุด

ส่งความใส่ใจ ความปรารถนาดี ช่วยเหลือดูแลกันในสังคม เป็นสิ่งที่ช่วยให้ใจของเรา คนใกล้ชิด และคนในสังคม มีความสุขมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากในยามที่สถานการณ์มีความยากลำบาก และเป็นหนทางที่ทำให้ทุกคนผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปด้วยกันได้อย่างมีพลัง

ไม่ควรแก่เครียดด้วยวิธีที่มีผลลบต่อร่างกาย และ จิตใจ อย่าใช้บุหรี แอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดอื่นๆ มาบรรเทาความรู้สึกด้านลบ เพราะจะกลายเป็นการเพิ่มปัญหาให้ตนเองมากขึ้น

ไม่ควรหาคนผิด ตำว่กันในสังคม โดยเฉพาะในสื่อออนไลน์ จะกระตุ้นให้เครียดโดยใช่เหตุ และสร้างบรรยากาศทางสังคมให้ตึงเครียดยิ่งขึ้น แต่ควรนำสิ่งที่ผิดเหล่านั้นมาเรียนรู้ เพื่อเป็นประโยชน์กับชีวิตเรา และคนที่เรารัก

หยุดแชร์ หยุดโพสต์ ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง เพราะจะยิ่งเพิ่มความเข้าใจผิดให้กับคนในสังคม ซึ่งจะทำให้สังคมเกิดปัญหามากขึ้น

ขอบคุณข้อมูล : กรมสุขภาพจิต / สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ / ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 🇓🇓





แพทย์ชนบทบุกกรุง สู้ภัยโควิด

นสถานการณ์โควิด-๑๙ จะรุนแรงและหนักหน่วง แต่ความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือจากผู้คนในสังคมก็ทรงพลังไม่แพ้กัน

ล่าสุด ชมรมแพทย์ชนบทนำโดย นายแพทย์ สุภัทร ฮาสุวรรณกิจ ประธานชมรมฯ นำทีมจากหลายจังหวัดมาช่วยชุมชนแออัดในพื้นที่กรุงเทพมหานคร คุณหมอเล่าว่าปรากฏการณ์การแพร่ระบาดที่เพิ่มขึ้น ผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นชัดเจน พื้นที่ระบาดหนักสุดคือกรุงเทพมหานคร ได้คุยกับน้องๆ ในชมรม เราไปบุกกรุงกันใหม่ จัดทีมช่วยตรวจ Swab ในกรุงเทพฯ ที่แรกคิดว่าจะใช้เวลาเตรียมตัวสักระยะ แต่ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดรวดเร็วมาก ก็ลงมือใน ๔-๕ วันจนได้



นพ.สุภัทร ฮาสุวรรณกิจ

ทีมครั้งนี้มีทั้งหมด ๖๐ ชีวิต แบ่งเป็น ๖ ทีม ออกรถเดินทางไป ๖ สาย ประกอบด้วย ทีมจากนครศรีธรรมราช ทีมนี้ใหญ่สุด สอง ทีมจากขอนแก่น สาม ทีมจากโรงพยาบาลจະนะ จังหวัดสงขลา สี่ ทีมจากสงขลา ๒ คือ โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชินีนาถ อำเภอนาทวี พ่วงด้วยทีมจากตากใบ ห้า ทีมจากโรงพยาบาลด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี และ หก ทีมจากโรงพยาบาลบ่อเกลือ จังหวัดน่าน

การทำงานของทีมนะสรุปภารกิจกันตอนกลางคืน แบ่งงานว่าใครจะไปไหน แต่ละจุดมีกี่คน ทุกทีมทำเต็มที่ พื้นที่การระบาดของโควิดหนักที่สุดคือกรุงเทพฯ สิ่งทีชมรมแพทย์ชนบทให้ความสำคัญที่สุดคือช่วยเรื่องผู้คนที่ตกงาน ช่วยเรื่องคนอดมื้อกินมื้อ การกักตัวเอง การตรวจตัวเอง เพราะจะทำให้รู้ผลเร็ว ทั้งหมดนี้เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการทางโซเชียลมาเป็นพฤติกรรมการทางสังคมนั่นเอง

คุณหมอสุภัทรย้ำว่าโควิดจะอยู่กับเราอีกหลายปีเพราะมีการกลายพันธุ์ ทั้งโลกกำลังเดินไปสู่ทิศทางเดียวกัน คือต้องอยู่กับโควิดให้ได้ ผู้คนต้องปรับตัวเข้าสู่วิถีใหม่จริงๆ ในฐานะแพทย์ชนบท เราเลือกภารกิจที่เราถนัด เราบุกชุมชนแออัดเพราะอยากมีส่วนกระตุ้นให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งในการป้องกันและจัดการตนเองจากโควิด

“เราอาจรู้สึกว่าการงานหนักมาก แต่เมื่อออกมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ชาวบ้านหนักกว่าเราเยอะเลย เราจะมีพลังสู้มากขึ้นอีก เราทำได้ไหวเพราะมีแรงขับเคลื่อนมาจากชาวบ้าน มาจากผู้คนที่รอเราอยู่”

“ลุกขึ้นมาช่วยทำในสิ่งที่ตัวเองทำได้ เพื่อทำให้ประเทศเราเดินไปข้างหน้าได้” ✨



๖ ทีมเยาวชนไทยคว้ารางวัลการแข่งขันโครงงานวิทยาศาสตร์ Regeneron ISEF 2021

เปิดคอลัมน์ด้วยผลงานการสร้างชื่อเสียงของเด็กไทยบนเวทีโลก ในการแข่งขันโครงงานวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ระดับโลก Virtual Regeneron International Science and Engineering Fair 2021 (Regeneron ISEF 2021) ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๖-๒๑ พฤษภาคมที่ผ่านมา ณ เมืองฟีนิกซ์ รัฐแอริโซนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ปีนี้มีผู้เข้าร่วมการแข่งขันกว่า ๒๐๐๐ คนจาก ๖๔ ประเทศทั่วโลก และมีตัวแทนเยาวชนทีมไทยเข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๑๖ ทีม

ผลปรากฏว่า ทีมเยาวชนไทยสามารถโชว์ความสามารถ คว้ารางวัลมาได้ถึง ๖ ทีม ได้แก่

๑. รางวัล Grand Awards อันดับ ๑ สาขา Computational Biology and Bioinformatics ได้แก่ “โครงการงานการประยุกต์ใช้เทคนิคการเรียนรู้ของเครื่องเพื่อทำนายฤทธิ์ทางชีวภาพของลิแกนด์ในกระบวนการค้นหาเป้าหมายเป้าหมายของโรคมะเร็งปอด สำหรับโมเลกุลเป้าหมาย EGFR” โดยทีมโรงเรียนกำเนิดวิทย์



๒. รางวัล Grand Awards อันดับ ๒ สาขา Chemistry ได้แก่ “โครงการงานการพัฒนาเครื่องมือตรวจสอบไอออนโลหะหนักชนิดกรดตาม” โดยทีมโรงเรียนกำเนิดวิทย์

๓. รางวัล Grand Awards อันดับ ๔ สาขา Animal Sciences ได้แก่ “โครงการงานการพัฒนาการเพาะเลี้ยงตัวเต่าต้นแบบสู่การควบคุมแมลงศัตรูพืช” โดยทีมโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายมัธยมศึกษา (มอดินแดง)

๔. รางวัล Grand Awards อันดับ ๔ สาขา Biomedical and Health Sciences ได้แก่ “โครงการงานนวัตกรรมชุดทดสอบเห็บสามฟังก์ชันเพื่อการวิเคราะห์ระดับไมโครของปริมาณแคลเซียม ฟอสเฟต และค่ากรดเบส สู่การประเมินภาวะเสี่ยงโรคกระดูกพรุน” โดยทีมโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์



๕. รางวัลพิเศษ Special Awards อันดับ ๑ สาขา Life Science จาก Sigma Xi, The Scientific Research Honor Society ได้แก่ “โครงการงานนวัตกรรมชุดทดสอบเห็บสามฟังก์ชันเพื่อการวิเคราะห์ระดับไมโครของปริมาณแคลเซียม ฟอสเฟต และค่ากรดเบส สู่การประเมินภาวะเสี่ยงโรคกระดูกพรุน” โดยทีมโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

๖. รางวัลพิเศษ Special Awards อันดับ ๓ จาก The American Chemical Society (AC S) ได้แก่ “โครงการงานรณรงค์คัดแยกขวดโพลีลจากสารสกัดของวัชพืชเพื่อ เป็นสีย้อมไวแสงอินทรีย์สำหรับเซลล์แสงอาทิตย์ชนิดสีย้อมไวแสง: การศึกษาขั้นต้นในเชิงการตัดแปรโครงสร้าง” โดยทีมโรงเรียนกำเนิดวิทย์

ทีมโรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาราชวิทยาลัย จ.ตรัง คว้าแชมป์งานวิจัยวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม

ต่อกันที่ 2021 GLOBE International Virtual Science Symposium (IVSS) งานประชุมวิชาการนานาชาติเสมือนจริง ด้านวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมซึ่งจัดโดยโครงการ GLOBE (Global Learning and Observations to Benefit the Environment) ภายใต้การดูแลและสนับสนุนขององค์การนาซา (NASA)

การแข่งขันในปีนี้อัดในรูปแบบออนไลน์โดยมีนักเรียนในโครงการ GLOBE จากทั่วโลกส่งผลงานวิจัยเข้ามาประกวดทั้งหมด ๒๔๒ เรื่อง จาก ๒๐ ประเทศ และงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาความหนาแน่นของประชากรปูก้ามดาบกับลักษณะของรูรู” (Effect of population density on burrow characteristics in the fiddler crab (Uca bengali) ของนางสาวศิธร หลีกภัย และนายชัชชินทร์ จันดี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาราชวิทยาลัยตรัง ก็สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศมาครองได้สำเร็จ



สุดยอดเยาวชนไทย ชนะการแข่งขันเขียนโค้ด WWDC2021

มาที่วงการไอทีกันบ้างกับงาน **Worldwide Developers Conference 2021 (WWDC21)** งานประชุมใหญ่ประจำปีของนักพัฒนาซึ่งจัดโดยบริษัท Apple ปีนี้เป็นปีที่สองโดยเป็นการประชุมแบบออนไลน์ จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๗-๑๑ มิถุนายนที่ผ่านมา มีผู้เข้าร่วมนับล้านคนทั่วโลก

ภายในงานประกาศรางวัลผู้ชนะการแข่งขัน **Swift Student Challenge** ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนนักศึกษาที่มีความสามารถในการเขียนโปรแกรมนำเสนอไอเดียสร้างสรรค์เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตจริง ผ่านแอป Swift Playgrounds ปีนี้คัดเลือกจำนวน ๓๕๐ คนจาก ๓๕ ประเทศทั่วโลก และมีเยาวชนไทยได้รับคัดเลือก ๔ คน ได้แก่

๑. **นายอภิภูมิ ชื่นชมภู** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนสาธิตสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ กับผลงานเกม Sudokuza!

๒. **นายนิธิวัฒน์ เข็มขันธ์** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนนารี เชียงใหม่ กับผลงาน Nature Disaster ข้อมูลกับการมอดูนิยมิวิทยาเพื่อให้สามารถส่งแจ้งเตือนให้คนในแต่ละพื้นที่ได้

๓. **นายศรัศมิตติ รัตนประเสริฐ** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนนารี เชียงใหม่ กับผลงานเกม Unzheimer

๔. **นางสาวปริญพรณ เสาร์เขียว** นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กับผลงานเกม Girl Guard



ผลการประกวดโครงการประกวดเรื่องสั้นแนววิทยาศาสตร์ ครั้งที่ ๖

ประกาศผลอย่างเป็นทางการ สำหรับโครงการประกวดเรื่องสั้นแนววิทยาศาสตร์ ครั้งที่ ๖ ซึ่งจัดโดยองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.) ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และบริษัท จีดีเอช ห้าห้าเก้า จำกัด มีรายชื่อผู้ได้รับรางวัลดังต่อไปนี้

๑. รางวัลเรื่องสั้นแนววิทยาศาสตร์ รุ่นเยาวชน

- รางวัลชนะเลิศ : ผลงานเรื่อง Under Vanilla Sky โดย นางสาววันพร ตียาภรณ์
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง : ผลงานเรื่อง กลาย โดยนางสาวอลิษา หนูพันธ์
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับสอง : ผลงานเรื่อง ของขวัญชิ้นสุดท้าย โดยนางสาวชญาณิศ ภูษิตภุกิจโสภณ
- รางวัลชมเชย : ผลงานเรื่อง APOCALYPSE 2200 โดยนายธีรภัทร์ คำดุย และผลงานเรื่อง สอบลลายภาค โดย นายพทิน เลิศสุภิเกษม

๒. รางวัลเรื่องสั้นแนววิทยาศาสตร์สำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ ๑๒-๑๘ ปี

- รางวัลชนะเลิศ : ผลงานเรื่อง รุกขฆาตกร โดย นายประเสริฐศักดิ์ ปัตมะรัต
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง : ผลงานเรื่อง ในคืนฝันของคนอื่น โดย รติ รัตนธณ (นามปากกา)
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับสอง : ผลงานเรื่อง กัปตักโลกเสมือน โดย นางสาวเสาวรส มิตราปิยานุรักษ์
- รางวัลชมเชย : ผลงานเรื่อง ความเป็นมนุษย์ราคาเท่าไร โดยนายศรัณย์ พ.จนาพิบูลและผลงานเรื่อง Memory of dust โดย นายกฤตชนิต เชื้อแก้ว



นักเรียนสาธิต มศว. ปทุมวัน ชนะเลิศการแข่งขันกล่าวสุนทรพจน์ภาษาอังกฤษ

สมาคมการพูดภาษาอังกฤษ (ประเทศไทย) The English-Speaking Union Association (ESU Thailand) จัดการแข่งขันกล่าวสุนทรพจน์ภาษาอังกฤษต่อหน้าสาธารณชนระดับชาติ ประจำปี ๒๕๖๔ เพื่อคัดเลือกตัวแทนเยาวชนชาวไทยเข้าร่วมการแข่งขันกล่าวสุนทรพจน์ภาษาอังกฤษในที่ชุมชนระดับนานาชาติ (International Public Speaking Competition - IPSC) ซึ่งจัดต่อเนื่องมาเป็นปีที่ ๒๑ โดยในปีนี้อัดขึ้นในรูปแบบออนไลน์

หัวข้อการแข่งขันในปีนี้เป็นคือ “The world is bigger and smaller than it's ever been” ผู้ชนะเลิศได้แก่ นางสาวมินดา เพิ่มพูนวิวัฒน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน



ประกาศผลการประกวดผลงานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรมแห่งชาติ (วทน.) ครั้งที่ ๖

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ร่วมกับสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ประกาศผล การประกวดผลงานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรมแห่งชาติ (วทน.) ครั้งที่ ๑ (The 1st National Science Technology and Innovation Fair 2021 หรือ NSTIF 2021)

๑. การประกวดโครงงานของนักวิทยาศาสตร์รุ่นเยาว์ (YSC) ครั้งที่ ๒๓ คัดเลือกจากผู้สมัครกว่า ๑,๖๐๖ โครงงาน ผู้ชนะเลิศมีทั้งหมด ๓ ทีม ได้แก่

- ทีมโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช : ผลงานการสร้างทฤษฎีจากแบบจำลองสำหรับปรากฏการณ์มีراجแบบซูพีเรียร์ และมีراجแบบฟาตามอร์กานา
- ทีมโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร : ผลงานการระบุ microRNA ตัวควบคุมหลักที่สามารถกระตุ้นเซลล์ผนังมดลูกของมนุษย์ (Human Endometrial cell line : RL95- 2) ให้พร้อมรับการฝังตัวของตัวอ่อนมนุษย์ภายนอกร่างกาย
- ทีมโรงเรียนกำเนิดวิทย์ จังหวัดระยอง : ผลงานการประยุกต์ใช้เทคนิคการเรียนรู้ของเครื่องเพื่อทำนายฤทธิ์ทางชีวภาพของลิแกนด์ในกระบวนการค้นหายามุ่งเป้าของโรคมะเร็งปอดสำหรับโมเลกุลเป้าหมาย EGFR

๒. การแข่งขันพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์แห่งประเทศไทย (NSC) ครั้งที่ ๒๓ จากผู้สมัครเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น ๑,๓๙๔ ผลงาน ผู้ได้รับรางวัลชนะเลิศ แบ่งเป็น ๔ ประเภทรางวัล ได้แก่

- รางวัลชนะเลิศระดับนักเรียน : โปรแกรมเพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ ได้แก่ “จีว แจ้ว เจาะไวรัส” จากโรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
- รางวัลชนะเลิศระดับนักเรียน : โปรแกรมเพื่อการประยุกต์ใช้งาน ได้แก่ “เครื่องมือช่วยวินิจฉัยความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งท่อน้ำดีจากการตรวจหาพยาธิใบไม้ในตับด้วยเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์” จากโรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
- รางวัลชนะเลิศ หัวข้อพิเศษ โปรแกรมปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence Application) ได้แก่ ผลงานสมิเลียน : ระบบประมวลและแสดงผลผลกระทบทางจิตวิทยาและสุขภาพจิตระดับประชากร โดยใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ขนาดใหญ่ จากมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา
- รางวัลชนะเลิศ หัวข้อพิเศษ โปรแกรมเพื่อการประยุกต์ใช้งานสำหรับสื่อสารระหว่างสรรพสิ่ง (Internet of Things: IoT) ได้แก่ ผลงาน เอสเค สมาร์ท พีเอ็ม จากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร



ประกวด GPSC Young Social Innovator 2021 (GPSC-YSI 2021)

บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ขอเชิญนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษา หรือเทียบเท่า ส่งผลงานเข้าร่วม การประกวด GPSC Young Social Innovator 2021 (GPSC-YSI 2021) ซึ่งด้วยพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมรางวัล และประกาศนียบัตร

โจทย์การประกวดคือ “พลังงาน ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน” (Sustainable Energy, Natural resource and Environment) ส่งผลงานตามประเภท การประกวด

สมัครและส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - ๓๑ สิงหาคมศกนี้

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่เฟสบุ๊ก : GPSCyoungsocialinnovator



ประกวดวรรณกรรมรางวัล “วรรณศิลป์อุษะณี” ครั้งที่ ๕ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔

สื่อมวลชนคาทอลิกประเทศไทย ร่วมกับสภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย คณะภคินีเซนต์ปอล เดอ ชาร์ตร กองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม และสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย ขอเชิญนักเรียน และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วม การประกวดวรรณกรรมรางวัล “วรรณศิลป์อุษะณี” ครั้งที่ ๕ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔ หัวข้อ “หนึ่งชีวิตคำหนึ่ง” ซึ่งรางวัลได้พระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมเงินรางวัล และใบประกาศเกียรติคุณ

ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - ๓๑ สิงหาคมศกนี้ โดยส่งทางอีเมล ที่ eugenie@csct.or.th หรือส่งด้วยตนเองและทางไปรษณีย์

สื่อมวลชนคาทอลิกประเทศไทย สอบถามรายละเอียด โทร. ๐-๒๖๕๑-๓๕๐๐ ต่อ ๑๕๐๑



ประกวดคลิปวิดีโอ ภายใต้แนวคิด “ของดีบ้านฉัน 2021”

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) ขอเชิญผู้สนใจ ส่งผลงานเข้าร่วม โครงการประกวดคลิปวิดีโอ ภายใต้แนวคิด “ของดีบ้านฉัน 2021” หัวข้อ อาหาร (เช่น เอกลักษณ์ เฉพาะ กระบวนการผลิต อาหารแต่ละพื้นที่อื่น ฯลฯ) ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๑๖๐,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

อัดคลิปวิดีโอความยาวไม่เกิน ๗ นาที โดยไม่จำกัดรูปแบบวิธีการนำเสนอและวิธีการถ่ายทำ ส่งผลงานเป็นประเภทเดี่ยวหรือกลุ่มจำนวนไม่เกิน ๓ คน สมัครผ่านทาง Google Form และอัปโหลดผลงานพร้อม



concept paper ผ่าน Google Drive แล้วส่ง link ผลงาน พร้อม ชื่อคลิป ชื่อผู้สมัคร (กรณีสมัครเป็นทีม ระบุชื่อทีม) เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้

ส่งมาที่ okmdiacontest@gmail.com

ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - ๑๕ กันยายนศกนี้

สอบถามเพิ่มเติม โทร ๐-๒๑๐๕-๖๕๑๑ หรือเฟสบุ๊ก OKMDInspire

ประกวดหนังสือ “วิศวกรรมมีจรรยาบรรณ” ปีที่ ๒

วิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (วสท.) ขอเชิญนิสิต นักศึกษา คณะ หรือสาขาที่เกี่ยวข้องกับด้านวิศวกรรม ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดหนังสือ ภายใต้หัวข้อ “วิศวกรรมมีจรรยาบรรณ” ปีที่ ๒ ซึ่งเงินรางวัล พร้อมโล่รางวัล และเกียรติบัตร

ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการผ่าน Google form ตั้งแต่วันที่ - ๓๐ สิงหาคม และส่งใบสมัครพร้อมผลงาน ได้จนถึงวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔

สอบถามเพิ่มเติม ติดต่อคุณพัทธา มากสมบูรณ์ โทรศัพท์ ๐ ๒๑๕๔ ๔๖๐๐-๙ ต่อ ๕๓๓ หรืออีเมล eitshortfilm@gmail.com ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เฟสบุ๊ก EITShortfilm

หคโ

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารหคโ

นายสมพันธ์	จารุ मिलินท	ประธานกรรมการ
ดร.เนตรชนก	วิภาตะศิลปิน	รองประธานกรรมการ
นางสิริพร	ทองคำวงศ์	รองประธานกรรมการ
นางเพชรพริ้ง	สารสิน	รองประธานกรรมการ
นายจตุรินทร์	ภิรมย์ภักดี	กรรมการ
ดร.ฐานิญา	พงษ์ศิริ	กรรมการ
นายนิติกร	กรัวยิเชียร	กรรมการ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร	กรรมการ
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ	กรรมการ
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร	กรรมการ
นางเยาวลักษณ์	โหดรกวานนท์	กรรมการ
นายเรืองชัย	รุจิระพัฒน์	กรรมการ
นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
นายสุรินทร์	เงินรูปงาม	กรรมการ
หม่อมหลวงอนุพร	เกษมสันต์	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ
นางสาวธนิษฐพร	ถ้ำสิงห์	กรรมการและเลขานุการ

ที่ปรึกษาทางวิชาการ

พลเอก สุรยุทธ์	จุลานนท์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี

บรรณาธิการ

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

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางทัศนีย์	ยวาทะประภา
------------	------------

ศิลปิน

นายสมชาย	หวนแสงยม
นายพงษ์ณัฐ	วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย



เครือเจริญโภคภัณฑ์



บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



ทศไท่ เปดสู่ทุททศ และ เปดรับทุททศ