

ทิวทัศน์

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิส่งเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๕๑ เดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖

ต้อนรับศักราชใหม่ ๒๕๖๖ ที่ทุ่งดอกไม้แม่ริม



วารสารทิศไท

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๘

website : nif-tidthai.org



เกียรติภูมิเยาวชนไทย
ไม่แพ้ชาติใดในโลก



๑๓



๑๔



๑๘



๒๕

สารบัญ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๕๑ เดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๖ สัมภาษณ์

- ๑๓ ยอดเยาวชน : ปุณธวัช เลิศจรรย์รัตน์
เหรียญทอง IOAA-Jr 2022
- ๑๘ Sport Hero : “โปรจีน” อาฒยา ลิตกุกูล
นักกอล์ฟหญิงไทยวัย ๑๙ ปี ขึ้นบัลลังก์มือ ๑ โลก
- ๓๗ แร้งบันดาลัย : ชนัญญ์ วุฒิวิทย์การ
นักทำสื่อสร้างสรรค์ระดับโลก
- ๔๔ สัมภาษณ์พิเศษ : ต่อยอดเพียรสาน...งานศิลป์
สู่โฉมเฉลิมพระเกียรติ
- ๕๖ บันทึกหัวใจไทย : อี ฮยอนคยอง
- ๖๒ The Idol : ศักดิ์สิทธิ์ เวชสุภาพร
- ๘๑ Young Talent : “ออก้า” นครา ศิลาชัย

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ พระมหากรุณาธิคุณ : ทรงสืบสาน รักษา ต่อยอด
เพื่อราษฎรไทยในทุกมิติ
- ๘ ศาสตร์พระราชา : สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์
- ๓๓ สานฝันเยาวชน : หลักสูตรนวัตกรรมการพัฒนาเมือง
และพื้นที่รอบสถานีขนส่งมวลชน คณะระบบรางและ
การขนส่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



๑๘

- ๒๕ ชวนเที่ยว : เพลินตาเพลินใจลัดเลาะ
สามสวนดอกไม้แม่ริม เชียงใหม่
- ๒๙ ศาสนศิลป์สยาม : วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร
- ๕๐ มรดกไทย : ทำร้ายรำไห่ครุฑมวยไทย
- ๕๔ รายงานพิเศษ : ปฎิญาเยาวชนจาก
APEC Voices of the Future 2022
- ๕๗ รักษ์โลก : ลดปริมาณขยะพลาสติก
- ๕๙ นวัตกรรม : นวัตกรรมคาร์บอนต่ำ
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล
- ๖๖ กฎหมายน่ารู้ : การขึ้นศาลเยาวชน
- ๖๗ ตำราเล่มใหญ่ : เซรามิกแห่งแหลมทองและ
แดนอาทิตย์อุทัย
- ๖๙ สืบสานวัฒนธรรม : สาธยายทำรำน้าพาทย์
องค์พระพิราพ



๒๒



๘๓



๔๑

- ๗๕ ย้อนรอยคำไทย : สำนวนไทย สุภาพดี
คำพังเพย คืออะไร มีที่มาจากไหน
- ๗๗ เก็บมาเล่า
- ๘๓ เรื่องน่ารู้ : จาก EQ สู่ Soft Skills
- ๘๕ Education Platform : แอปพลิเคชันติดตาม
คลังข้อมูลน้ำและสภาพอากาศ
- สุขภาพ-กีฬา-รายงาน**
- ๒๒ In Trend : Sport&Game : เดินป่า กิจกรรม
เพื่อสุขภาพกายและใจแข็งแรง
- ๔๑ สุขภาพน่ารู้ : ดูแลตัวเองให้สุขภาพดี ห่างไกลโควิด
- ๘๖ รายงานข่าว กกท.
- ๘๙ โลกดิจิทัล : สุขภาพดิจิทัลกับการดูแลสุขภาพ
ยุคใหม่
- ๙๒ ปรบมือให้
- ๙๕ บอกเล่าข่าวประจาวต

บทบรรณาธิการ

สวัสดิ์

ปีใหม่ ๒๕๖๖ ค่ะ

ทศไทยฉบับต้อนรับปีกระต่ายมีคอลัมน์ใหม่ คอลัมน์กลับมาอีกครั้ง และเรื่องราวน่าอ่านเต็มเล่มจริงๆ ค่ะ แนะนำคอลัมน์ใหม่กันก่อน “ย้อนรอยคำไทย” ซึ่งจะทำให้การพูด เขียน อ่านภาษาไทยของน้องๆ เยาวชนสนุกสนานและเป็นประโยชน์เพิ่มขึ้นแน่นอน

“ยอดเยาวชน” ปุณธวีช เลิศจรัญรัตน์ ผู้ค้นหาความชอบของตัวเองจนมุ่งมั่นสู่เส้นทางโอลิมปิกวิชาการ ได้สำเร็จ คือแบบอย่างแห่งความภูมิใจของเยาวชนไทยที่ไม่แพ้ชาติใดในเวทีสากล

“Sport Hero” โปรจีน อาดมา ลีติกุล นักกอล์ฟหญิงชาวไทยคนที่ ๖ ที่ครองแชมป์แอลพีจีเอ รายการแข่งขันกอล์ฟเมเจอร์ระดับโลก และเป็นแชมป์รายการนี้ที่อายุน้อยที่สุดในรอบ ๖ ปี “แรงบันดาลใจ” พาไปรู้จัก “Konggreengreen” อินฟลูเอนเซอร์ที่ต้องการผลักดันสังคมไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วยการ “เปลี่ยน” มุมมองความคิดให้การแยกขยะ เป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ทำได้ในชีวิตประจำวัน

ชวนเที่ยวรับหน้าหนาวซึ่งเป็นภาพหน้าปกแสนสดใสของทศไทยคือทุ่งดอกไม้อำเภอมะแมร์ม จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนคอลัมน์กลับมาอีกครั้งตามคำเรียกร้องได้แก่ “โลกดิจิทัล” ค่ะ นิทรรศการเซรามิกญี่ปุ่นใน “ตำราเล่มใหญ่” ก็น่าสนใจ เช่นเดียวกับการไหว้ครูมวยไทย “มรดกไทย” ซึ่งทศไทยได้รับโอกาสพิเศษบันทึกภาพชุดนี้โดยเฉพาะ

โอกาสพิเศษนี้ยังรวมไปถึงการได้รับเชิญเข้าร่วมพิธีศกดิ์สิทธิ์สืบสานบันทึกแห่งแผ่นดิน “สาธยายทำร่า องค์พระพิราพ” ณ พระอุโบสถ วัดบวรสถานสุทราวาส (วัดพระแก้ววังหน้า) ติดตามอ่านได้ใน “สืบสาน วัฒนธรรม” คอลัมน์ใหม่ที่คัดสรรมาต้อนรับปีกระต่ายนี้ค่ะ

ทศไทย ๒๕๖๖ รับรองความเพลิดเพลิน อ่านง่าย นำไปต่อยอดความรู้ความเข้าใจได้มากมาย ขอให้ น้องๆ เยาวชนมีความสุขกับการอ่าน และเริ่มชีวิตปีใหม่อย่างเบิกบานนะคะ

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด

เลขที่ ๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ

กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

ห้ามจำหน่าย

เผยแพร่เป็นนิตินันทนาการสำหรับ

โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป

จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



ทรงสืบสาน รักษา ต่อยอด ด้วยสายธารพระหฤทัย เมตตาเพื่อประชาชนทั่วหล้า



อ่างเก็บน้ำบ้านไทยประจันอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

“**ร**าจะสืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎรตลอดไป”

พระปฐมบรมราชโองการของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๒

พระราชปณิธานอันแน่วแน่ในการทรงงานเพื่อจะสืบสาน รักษา และต่อยอด โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และแนวพระราชดำริต่างๆ ด้วยน้ำพระราชหฤทัยอันเปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาต่อประชาชนทุกหมู่เหล่า โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริที่แล้วเสร็จ และอยู่ระหว่างดำเนินการล้วนได้รับการสืบสาน รักษา และต่อยอด อย่างต่อเนื่องในปัจจุบัน “ทิศไท” ฉบับต้อนรับปี ๒๕๖๖ ขอประมวล

โครงการบางส่วนที่ได้รับพระมหากษัตริศคุณในการสืบสาน รักษา ต่อยอด เพื่อประโยชน์อันผาสุกของพสกนิกรไทย

โครงการพัฒนาตามพระราชดำริด้านความมั่นคง

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงแก้ไขการแบ่งแยกและแตกต่างทางความคิด ในห้วงปี ๒๕๐๘ ลัทธิคอมมิวนิสต์ได้เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทย ด้วยการพัฒนาประชาชนผู้ยากไร้ในถิ่นทุรกันดารในรูปแบบ “โครงการพัฒนาตามพระราชดำริ ด้านความมั่นคง” โดยทรงวางโครงการในพื้นที่ที่ด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์เพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและช่วยเหลือราษฎร

“ศูนย์บริการการพัฒนาปลวกแดงตามพระราชดำริ จังหวัดระยอง” เป็น ๑ ใน ๗ โครงการพัฒนาตามพระราชดำริด้านความมั่นคง ซึ่งได้เป็นที่เปิดเผยหลังจากสถานการณ์เป็นปกติ กลายเป็นต้นแบบของการพัฒนาให้กับประชาชนและสร้างความกินดีอยู่ดี จนประชาชนสามารถอยู่ได้และไม่ฝักใฝ่ลัทธิใดๆ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชปณิธานสืบสาน รักษา ต่อยอด โครงการในพระราชดำริทั้งปวง “สิ่งใดที่ยังเป็นประโยชน์ต่อประชาชน ต้องดำเนินการและขับเคลื่อนต่อไป”



ศูนย์บริการการพัฒนาปลวกแดงตามพระราชดำริ จังหวัดระยอง

ปัจจุบันศูนย์บริการการพัฒนาปลวกแดงตามพระราชดำริ ดำเนินงานในลักษณะเป็นศูนย์สาขาของศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ โดยมีศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดระยอง เป็นหน่วยงานประสาน

แผนแม่บทการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำ ๒๐ ปี

โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ได้พระราชทานแนวพระราชดำริพัฒนาแหล่งน้ำเรื่อยมา ตั้งแต่ทรงดำรงพระอิสริยยศ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จนเสด็จขึ้นครองราชสมบัติ ปัจจุบันมีโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริแล้ว ๑๑๖ โครงการ กระจายอยู่ทั่วประเทศไทย อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ๔๔ โครงการ ภาคใต้ ๔๒ โครงการ ภาคเหนือ ๒๑ โครงการ และภาคกลาง ๙ โครงการ

ในปี ๒๕๖๒ กรมชลประทานน้อมนำพระราชกระแสของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงให้ติดตาม ขับเคลื่อน และเร่งรัด รวมทั้งแก้ปัญหาการดำเนินงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ให้ครบถ้วนสมบูรณ์เกิดประโยชน์สูงสุดกับราษฎร มาขับเคลื่อนผลักดันโครงการฯ รวมทั้งน้อมนำศาสตร์พระราชา มาใช้บริหารจัดการน้ำของประเทศ โดยกำหนดให้เป็น

ภารกิจสำคัญในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์กรมชลประทาน ภายใต้กรอบแนวคิด “RID No.1” เพื่อให้โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ดำเนินงานได้ต่อเนื่อง สอดคล้องกับแผนแม่บทการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำ ๒๐ ปี ที่รัฐบาลกำหนดให้โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้เป็นโครงการสำคัญ เร่งด่วน ที่ต้องดำเนินการ

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำริให้กรมชลประทานจัดทำโครงการพัฒนาแหล่งน้ำอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ ในตำบลยางหัก อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี เป็นโครงการแรก เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๓๔ ครั้นเมื่อยังดำรงพระอิสริยยศเป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ซึ่งประกอบไปด้วยอ่างเก็บน้ำ ๓ แห่ง คือ อ่างเก็บน้ำบ้านพุกรูดอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ อ่างเก็บน้ำบ้านไทยประจันอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ และอ่างเก็บน้ำหินสืดอนบนอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ จากนั้นในการเสด็จเยี่ยมราษฎรในพื้นที่ต่างๆ พระราชทานแนวพระราชดำรินี้พัฒนาแหล่งน้ำเพื่อช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนให้ราษฎรในพื้นที่นั้นๆ เรื่อยมา

กล่าวได้ว่าตั้งแต่ปี ๒๕๓๔ ที่พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงริเริ่มโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ด้านการพัฒนาแหล่งน้ำ ที่ตำบลยางหัก เป็นโครงการแรกจนถึงปัจจุบัน โครงการพัฒนาแหล่งน้ำฯ ของพระองค์ได้อำนวยประโยชน์ สร้างฐานะทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตที่ดีให้พสกนิกร สร้างความมั่นคง ความสงบสุข และประโยชน์กับสังคมโดยรวมของประเทศอย่างบริบูรณ์ยิ่ง



อ่างเก็บน้ำบ้านพุกรูดอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้

น้ำพระราชหฤทัย โครงการอ่างเก็บน้ำ ‘ชำตมขาว’

โครงการพระราชดำรินี้ ในรัชกาลที่ ๑๐ แห่งแรก เป็นการช่วยเหลือชาวบ้านห้วยหมากหล้า ตำบลหมานาง อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ให้มีน้ำใช้เพื่อการอุปโภคบริโภคในครัวเรือน หลังรอดอยมานานกว่า ๔ ปี เนื่องจากปริมาณน้ำมีไม่เพียงพอ หลังชาวบ้านได้ยื่นหนังสือถวายฎีกากราบบังคมทูลขอพระราชทานความช่วยเหลือ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับโครงการอ่างเก็บน้ำชำตมขาวพร้อมระบบส่งน้ำไว้ในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ ซึ่งเริ่มก่อสร้างเมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๖๐ แล้วเสร็จเมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓



โครงการอ่างเก็บน้ำชำตมขาวอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้



พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ จัดตั้งมูลนิธิทุนการศึกษาพระราชทานสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร (ม.ท.ศ.) หลังทรงมีพระราชดำริเมื่อปี ๒๕๕๒

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงให้ความสำคัญเรื่องการศึกษาของเยาวชนเป็นอย่างมาก พระองค์พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์จัดตั้งมูลนิธิทุนการศึกษาพระราชทานสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร (ม.ท.ศ.) เมื่อปี ๒๕๕๒ หลังทรงมีพระราชดำริเมื่อปี ๒๕๕๒ ซึ่งขณะนั้นดำรงพระอิสริยยศเป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ด้วยพระเมตตาที่ต้องการให้เด็กและเยาวชนไทยที่เรียนดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ สามารถมีโอกาสทางการศึกษาเพื่ออนาคตที่ดี โดยให้กระจายทุนไปทุกจังหวัด ยิ่งไปกว่านั้นทรงเป็นองค์ประธานกรรมการด้วยพระองค์เองด้วย ดังพระราชดำรัสที่ว่า

“เมื่อทำโครงการแล้ว จำเป็นต้องศึกษา ติดตาม และพัฒนาแผนในการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง การทำงานที่ได้ผลต้องศึกษาข้อมูล มีการปรับแผนให้

ทันสมัย และมีความใส่ใจที่จะทำงานอย่างต่อเนื่อง”

การพิจารณาผู้รับทุนจะมีคณะกรรมการพิจารณา ตั้งแต่ระดับโรงเรียน จังหวัดและระดับคณะกรรมการมูลนิธิ ภายใต้แนวทาง คัดเลือก คัดสรร กลั่นกรอง โดยจะคัดเลือกนักเรียนที่เรียนดี ประพฤติดี ขาดแคลนทุนทรัพย์ ทุนที่ได้จะครอบคลุมทุกด้านทั้งค่าเทอมที่ผันแปรตามสาขาวิชาที่เรียนที่ต่างกัน ค่าดำรงชีพ เป็นต้น ปัจจุบันมีผู้ได้รับทุนแล้ว ๑๑ รุ่น รวม ๑,๗๖๔ คน รวมทุนพระราชทานที่จัดสรรไปแล้ว ๔๖๑.๗๔ ล้านบาท หลังผ่านการคัดเลือก เด็กทุกคนต้องเข้าโครงการ “ค่ายสานฝัน” เพื่อพัฒนาศักยภาพ ฝึกระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม การใช้ชีวิต

ทั้งนี้ตั้งแต่รุ่นที่ ๙ เป็นต้นมา ทรงมีพระบรมราโชบายให้นักเรียนฝึกและพัฒนาศักยภาพทุกปี ตลอดระยะเวลารับทุน

ส่วนหนึ่งของโครงการในพระราชดำริที่ประมวลไว้ในที่นี้ประจักษ์ชัดถึงพระมหากรุณาธิคุณอันล้นเกล้า ล้นกระหม่อม ที่นำพาประโยชน์สุขแก่ราษฎรไทยทั่วหล้า ทรงสืบสาน รักษา และต่อยอด ด้วยน้ำพระราชหฤทัยเปี่ยมพระเมตตาเป็นล้นพ้น ❖

สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ เพื่อการพัฒนาวิถีเกษตรกรรมแบบยั่งยืน





ย้อน หลังไปเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๒๒ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชดำริให้จัดตั้ง “สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์” ณ บริเวณบ้านขุนกลาง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยทรงห่วงใยในความเป็นอยู่ของราษฎรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ดอยอินทนนท์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวไทยภูเขา คนเหล่านี้มักบุกกรุกพื้นที่ป่าไม้เพื่อทำไร่เลื่อนลอยปลูกข้าว ข้าวโพด และฝิ่น ส่งผลให้ป่าที่เคยอุดมสมบูรณ์กลายเป็นป่าเสื่อมโทรมไปในบริเวณกว้าง



พระราชประสงค์หลักที่ทรงจัดตั้งสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ ก็เพื่อทำหน้าที่เป็นสถานีวิจัยของมูลนิธิโครงการหลวงอีกแห่งหนึ่ง ดำเนินงานวิจัยด้านไม้ตัดดอก ไม้ประดับ ไม้ผลขนาดเล็ก และงานประมงพื้นที่สูง เพื่อถ่ายทอดผลงานวิจัยดังกล่าว อันนำไปสู่การส่งเสริมอาชีพ เพื่อให้เป็นรายได้ของครอบครัวเกษตรกรชาวเขาในหมู่บ้านรอบๆ สถานี ตลอดจนการพัฒนาปัจจัยพื้นฐาน การพัฒนาทางสังคม และการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำลำธาร

สำหรับการดำเนินงานหลักของสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ที่อย่างต่อเนื่อง คือการศึกษาวิจัยไม้ดอกไม้ประดับชนิดต่างๆ การพัฒนาและส่งเสริม

การปลูกพืชเขตหนาวแก่เกษตรกรชาวเขาในหมู่บ้านบริเวณดอยอินทนนท์ เพื่อพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การปลูกพืชได้รับการรับรองคุณภาพตามมาตรฐานอาหารปลอดภัย ได้แก่ มาตรฐานการเพาะปลูกที่ดี (GAP) มาตรฐาน GLOBALG.A.P. มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ (Organic Thailand) ของสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์แห่งประเทศไทย สร้างรายได้ที่มั่นคงและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นแก่ชุมชนชาวเขาบริเวณดอยอินทนนท์ นอกจากนี้ยังส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมในการฟื้นฟูอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การอนุรักษ์และฟื้นฟูหัตถกรรมชนเผ่า รวมไปถึงการจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ ตลอดจนการเป็นศูนย์เรียนรู้ด้านการเกษตรที่สูงแก่นักเรียน นักศึกษาเกษตรกร และผู้สนใจทั่วไป



ด้วยสายพระเนตรอันยาวไกลและพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงตระหนักถึงภัยคุกคามต่อความมั่นคงของประเทศชาติ เช่น การทำไร่เลื่อนลอย การปลูกฝิ่น และการตัดไม้ทำลายป่า ที่จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น น้ำท่วมเมืองเมื่อไม่มีฝิ่นป่าคอยอุ้มมวลน้ำจากธรรมชาติ หรือปัญหาเสพติดภายในประเทศ จึงทรงมีพระราชประสงค์ที่จะช่วยเหลือชาวเขาให้มีพื้นที่ทำกินเป็นหลักเป็นแหล่ง ส่งเสริมการปลูกพืชทดแทนการปลูกฝิ่น ถ่ายทอดวิชาความรู้ทางด้านเกษตรแผนใหม่เพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรให้สูงขึ้น ปรับปรุงฐานะความเป็นอยู่ของชาวเขาให้ดีขึ้น ตลอดจนป้องกันการบุกรุกทำลายป่าต้นน้ำ โดยยังคงอนุรักษ์วิถีชีวิตแบบดั้งเดิมของชุมชนให้สอดคล้องกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นไว้ดังเดิม

สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่

- งานวิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตให้มีคุณภาพได้มาตรฐาน งานวิจัยจำพวกไม้ดอกและไม้ประดับ มีทั้งการพัฒนาและรวบรวมสายพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับเพื่อจำหน่ายเป็นไม้ตัดดอกและไม้ตัดใบ ประเภทผัก มีการคัดเลือกและปรับปรุงพันธุ์เพื่อให้ต้านทานโรค พืชไร่ มีการส่งเสริมให้เกษตรกรขยายพันธุ์ข้าวงานไม่ผล มีการปรับปรุงเพื่อทดสอบสาย



พันธุ์ใหม่ให้ทันต่อการปลูกบนที่สูงของไทย และมีการส่งเสริมงานประมงบนที่สูง

- ด้านที่สอง คือ การเป็นศูนย์การเรียนรู้การเกษตรบนพื้นที่สูง เพื่อส่งเสริมให้ผลงานวิจัยของสถานีเผยแพร่ไปยังชุมชนและผู้สนใจ โดยที่สถานีหลักมีการจัดแสดงรวบรวมพันธุ์ไม้บนที่สูง งานผลิตพืช ไม้กระถาง และ งานวิจัยประมงบนพื้นที่สูง
- และสุดท้าย มีการดำเนินการพัฒนาและส่งเสริมอาชีพให้กับเกษตรกรชาวไทยภูเขาไปพร้อมกับการฟื้นฟูอนุรักษ์ธรรมชาติ โดยมี





หน่วยวิจัยขุนห้วยแห้ง เป็นที่ทำงานวิจัยและปรับปรุงพันธุ์พืช ทั้งพันธุ์ไม้ผลและพืชไร่ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2552 เพื่อปรับปรุงให้ต้นสามารถเติบโตได้ดี ออกผลใหญ่ และรสชาติกลมกล่อม อีกทั้งยังคิดค้นสายพันธุ์ใหม่ๆ เช่น ปรับเปลี่ยนดอกไฮเดรนเยีย เพื่อให้ดอกสวยงามและทนต่อสภาพอากาศในบ้านเราได้

หน่วยวิจัยแม่ะน้อย เป็นแหล่งผลิตเมล็ดพันธุ์อาราบิก้า ซึ่งเป็นกาแฟพันธุ์ที่เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่สูง มีอากาศเย็นตลอดทั้งปี จุดเด่นของกาแฟอาราบิก้าคือ กลิ่นที่หอมเข้มและรสชาติกลมกล่อมกว่ากาแฟสายพันธุ์อื่น หน่วยวิจัยแห่งนี้ตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์หลักคือ ให้เป็นแหล่งรวบรวมพันธุ์กาแฟอาราบิก้าของโครงการหลวง และเป็นแหล่งทดลองและสาธิตการปลูกต้นกาแฟ เพื่อเป็นต้นแบบให้กับเกษตรกรในหมู่บ้านแม่ะน้อยที่อยู่ใกล้เคียง

การส่งเสริมการปลูกพืชไร่ งานหัตถกรรม งานท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ งานเสริมสร้างความรู้ แข่งขันแก่ชุมชน งานฟื้นฟู และงานอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

พื้นที่ดำเนินงานของสถานีมีทั้งหมด ๔ แห่ง คือ สถานีหลักบ้านขุนกลาง เป็นที่ทำการของสถานี และเป็นจุดท่องเที่ยวที่มีบริการที่พักและอาหาร ซึ่งภายในสถานีหลักนั้นมีจุดที่เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าไปเยี่ยมชมความสวยงามได้หลายจุด อาทิ “สวน ๘๐ พรรษา” “สวนหลวงสิริภูมิ” ซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมพันธุ์เฟิร์น “โรงเรียนจัดแสดงพันธุ์ไม้ดอกไม้

ประดับ” เป็นจุดที่จัดแสดงพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับ ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ “สวนกุหลาบพันปี” เป็นสวนที่เกิดจากการศึกษาและขยายพันธุ์กุหลาบพันปีจากแหล่งต่างๆ และ “สวนชากุระ” เป็นสวนที่ปลูกและรวบรวมพันธุ์พืชในวงศ์ Prunus เช่น ชากุระ ท้อดอก พลัม และบ๊วย



หน่วยวิจัยผาดั่ง มีหน้าที่อนุรักษ์พันธุ์ไม้โบราณ
จำพวก สน และกุหลาบพันปี พืชเมืองหนาวหายาก
และการทำปุ๋ยสัตว์พื้นที่สูง

หน่วยวิจัยประมงพื้นที่สูงอินทนนท์ โดยมูลนิธิ
โครงการหลวงร่วมมือกับกรมประมง ทดลองเพาะ
เลี้ยงสัตว์น้ำและส่งเสริมให้ชุมชนทำการประมงใน
พื้นที่สูง เนื่องจากภูมิประเทศแถบนี้เหมาะแก่การเพาะ
เลี้ยงปลาเรนโบว์เทราต์ ปลาสเตอร์เจียน กุ้งก้ามแดง
และ ปูชน เพราะปลาต้องการน้ำเย็นที่ไหลอยู่ตลอด
เวลา จึงเป็นโอกาสที่ดีในการส่งเสริมให้เกษตรกรใน
พื้นที่มีรายได้อีกทางหนึ่งนอกจากผลผลิตทางการ
เกษตร

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ของพระบาท
สมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชม
หาราช บรมนาถบพิตร และพระราชหฤทัยที่ทรง
ห่วงใยพสกนิกรชาวไทยในภาคเหนือบนดอยสูง ก่อ
เกิดเป็นสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ ผนวกไว้ในงาน
ของโครงการหลวง ส่งผลให้วิถีชีวิตคนไทยที่นั่นมีการ
พัฒนาด้านการเกษตรกรรมอย่างต่อเนื่อง ทดแทน
การปลูกไร่ฝิ่นจวบจนปัจจุบัน

ยิ่งไปกว่านั้น ทรงพระราชทานแนวคิดอย่าง
ชัดเจนว่า พื้นที่ป่า และทรัพยากรธรรมชาติ เช่น
แหล่งน้ำและสรรพสัตว์ มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงต่อกัน
การดำรงชีวิตของผู้คน การรักษาป่าไม้ รักษาดิน
และทรัพยากรธรรมชาติทั้งหลายไว้ได้จึงเป็นการก่อ
ประโยชน์อันยิ่งใหญ่อย่างยั่งยืน ❖





ปณธวัช เลิศจรรย์รัตน์ จากเด็กสอบไม่ผ่าน สู่เหรียญทอง IOAA-Jr 2022

เดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ที่ผ่านมา ผลการแข่งขันดาราศาสตร์และฟิสิกส์ดาราศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่จัดขึ้นเป็นครั้งแรกของโลก (IOAA-Jr 2022) ณ เมืองซูเซอวา ประเทศโรมาเนีย ผู้แทนประเทศไทยได้รับรางวัล ๒ เหรียญทอง ๑ เหรียญเงิน หนึ่งในผู้คว้าเหรียญทองและรางวัลคะแนนรวมสูงสุด ได้แก่ เด็กชายปณธวัช เลิศจรรย์รัตน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ผู้ค้นหาคำชอบของตัวเองจนมุ่งมั่นสู่เส้นทางโอลิมปิกวิชาการได้สำเร็จ





เกิดจากเด็กหลงแก้ว

คุณแม่สนธยา เลิศจรรย์รัตน์ เล่าถึงความหมายชื่อของ “ปุ่น” หรือ “ปุ่นธวัช” ว่า ปุ่น แปลว่า ผู้มีความเจริญแล้ว จากชื่อพยางค์เดียวได้เปลี่ยนเป็นปุ่นธวัช แปลว่า ผู้เจริญแล้วและไปถึงหลักเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งกว่าคุณแม่จะมีปุ่นได้ คุณแม่ต้องใช้ความพยายามถึง ๕ ครั้งและเกือบจะท้อแท้ไปแล้ว แต่ในที่สุดน้องปุ่นก็ถือกำเนิดขึ้นมา ดังนั้นคุณพ่อและคุณแม่จึงค่อนข้างประคบประหงมปุ่นเป็นอย่างดี และปุ่นก็สร้างความภาคภูมิใจให้กับครอบครัวมาตลอด โดยสอบเข้าโรงเรียนสาริตจุฬาย ได้ตั้งแต่ระดับอนุบาล ได้รับคัดเลือกเป็นนักเรียนในโครงการภาคภาษาอังกฤษ ทั้งยังเป็นนักกีฬาว่ายน้ำตั้งแต่ ป.๑ - ป.๖ จนมาเรียนต่อที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย และเลือกเส้นทางโอลิมปิกวิชาการ

ท้องฟ้าจำลองที่จุดประกายความชอบดาราศาสตร์

หลังได้มีโอกาสไปเที่ยวท้องฟ้าจำลองแถวเอกมัย ปุ่นก็ชอบมาก ทำให้เขาอยากรู้เรื่องดวงดาว พอเข้าสวนกุหลาบฯ และที่โรงเรียนก็มีโดมดาราศาสตร์ ทำให้เขาอยากศึกษาต่อ เลยเข้าค่ายสอวน. ดาราศาสตร์ ปุ่นรู้สึกว่ท้องฟ้าสวยมากและยิ่งใหญ่จนอยากค้นพบความงามนั้นต่อ



ปุ่นธวัชกับคุณพ่อคุณแม่และน้องชาย





พยายามกับสิ่งที่ตัวเองชอบอยู่เสมอ

ปุ่นถือเป็นคนไทยตัวอย่างในการพยายามทำทุกทางเพื่อค้นหาในสิ่งที่ตัวเองชอบเพื่อจะได้มุ่งไปเส้นทางนั้น ตั้งแต่ด้านศิลปะ ดนตรี กีฬา เขาเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียน เมื่อโควิดทำให้ไม่สามารถไปซ้อมได้ ปุ่นหันมาค้นพบว่าตัวเองชอบวิทยาศาสตร์และพุ่งเป้าสิ่งที่ตัวเองอยากเป็นคือหมอ ปุ่นจึงตัดสินใจย้ายมาเรียนที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยเพื่อเน้นการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์

แบ่งเวลาพักการเรียนไปท่องเที่ยว

เพื่อให้มีเวลามากขึ้น ปุ่นมักจะทำการบ้านเสร็จตั้งแต่ที่โรงเรียน เวลาที่เหลือจะทบทวนหาความรู้เพิ่มเติมในสิ่งที่ตัวเองชอบ นอกจากนั้นเขาชอบเลี้ยงสัตว์ ไปเที่ยว รับประทานอาหารนอกบ้านกับครอบครัว โดยเฉพาะหลังกลับจากทีวีที่ค่ายสอวน. เขามักจะพักผ่อนด้วยการไปเที่ยวทะเลและต่างจังหวัด รวมถึงไปหาคุณแม่ที่อยู่จังหวัดราชบุรีในช่วงศุกร์ เสาร์ อาทิตย์

มุ่งมั่นสู่เส้นทางโอลิมปิก

หลังเข้าสวนกุหลาบฯ ปุ่นเริ่มสมัครเข้าค่าย สอวน.ตั้งแต่ ม.๑ แต่ผลคือสอบค่าย ๑ ไม่ผ่าน เขาไม่ละทิ้งความฝัน พยายามหาความรู้เพิ่มเติม จนม. ๒ มาสมัครอีกรอบ มีรุ่นพี่กลุ่มดาราศาสตร์ที่มีประสบการณ์เคยไปแข่งต่างประเทศมาช่วยติว และในที่สุดปุ่นก็สอบเข้าเป็นผู้แทนศูนย์ฯ ผ่านการแข่งขันระดับชาติ ๖ คน จนไปถึงระดับโลก ๓ คน สุดท้ายที่ได้ไปแข่งที่ประเทศโรมาเนีย





เข้าแข่งขันระดับนานาชาติครั้งแรก

การเดินทางไปแข่งขันที่โรมาเนียครั้งนี้ถือเป็นประสบการณ์แข่งขันระดับนานาชาติครั้งแรก ปุณไม่ได้รู้สึกเครียด และรู้สึกดีที่มีเพื่อนจากต่างประเทศ ทุกคนเป็นมิตร เมืองที่ไปแข่งก็มีบรรยากาศเจียบสงบและเย็นสบาย



เป้าหมายอาชีพหมอ

ปุณเคยไปเรียนซัมเมอร์ที่นิวซีแลนด์ เป็นทริปที่สร้างแรงบันดาลใจให้เขาอยากได้ทุนไปศึกษาต่อต่างประเทศเพื่อหาประสบการณ์และลองใช้ชีวิตต่างประเทศดู ปุณอยากไปเรียนต่อที่อเมริกาเพราะมีมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลกหลายแห่ง

ส่วนอาชีพที่อยากทำคือเป็นหมอ เพราะสมัยก่อนเวลาไปงานวันเด็ก ปุณประทับใจการทำงานของคุณหมอมาก เพราะเป็นอาชีพที่ได้ช่วยชีวิตคนและรักษาคนป่วย





ชาวซึ่งในพระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระพี่นางฯ

ปุ่นกล่าวว่า “ผมได้มีโอกาสที่ดีในชีวิต ประสบความสำเร็จ สามารถสร้างชื่อเสียงให้ประเทศไทยได้ เพราะได้รับโอกาสจาก มูลนิธิ สอวน. ด้วยพระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทำให้เด็กไทยสามารถแข่งขันได้ไม่แพ้ชาติใดในโลก ในฐานะเด็กไทยคนหนึ่ง ผมสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณของพระองค์อย่างยิ่ง”

เคล็ดลับการเรียนเก่ง

ปุ่นมักจะแบ่งเวลา หากอาจารย์สั่งงานที่โรงเรียนเขาก็จะทำให้เสร็จ จากนั้นจะมีเวลามาทบทวนเนื้อหา รวมถึงใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาความรู้ ปุ่นมักจะค้นหาความรู้เป็นภาษาอังกฤษ เพื่อจะได้ความรู้ที่กว้างมากขึ้น



ฝากถึงเพื่อน ๆ เยาวชนให้ค้นหาตัวเองให้เจอ

ด้วยความที่ปุ่นเป็นคนที่ค้นหาความชอบและความถนัดด้วยตัวเองเสมอ ทำให้เขาอยากผลักดันให้เพื่อนๆ เยาวชนได้ทดลองทำในสิ่งที่ตัวเองอยากได้และอยากเป็น

“อยากให้ลองทำดูครับ เราจะรู้ว่าสิ่งที่เราชอบจะเป็นอย่างไร เราคิดหรือเปล่า สนใจเรื่องไหน ฟุ้งเป้าไปเรื่องนั้นให้มากที่สุด จะได้มีความรู้ให้เต็ม ยังไม่รู้เรื่องไหน พยายามศึกษาให้มากที่สุด ในเส้นทางที่เราเลือก โดยไม่ต้องสนใจคำพูดของคนอื่น อยากให้ตั้งใจทำและคิดว่าสักวันจะประสบความสำเร็จแน่นอนครับ” ❏





“โปรจีน” อาตมยา จิตกุล นักกอล์ฟหญิงไทยวัย ๑๙ ปี ขึ้นบัลลังก์มือ ๑ โลก

เยาวช ไทยคนเก่งเขียนประวัติศาสตร์หน้าใหม่ให้กับวงการกอล์ฟระดับโลกอีกแล้ว เมื่อ “โปรจีน” อาตมยา จิตกุล ก้าวขึ้นสู่มือ ๑ ของโลก ครัวแชมป์รายการแอลพีจีเอทัวร์ เจทีบีซี คลาสสิก ที่รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นนักกอล์ฟหญิงชาวไทยคนที่ ๖ ที่ครองแชมป์แอลพีจีเอ รายการแข่งขันกอล์ฟเมเจอร์ระดับโลก และเป็นแชมป์รายการนี้ที่อายุน้อยที่สุดในรอบ ๖ ปี โดยการจัดอันดับโลกนักกอล์ฟหญิงของ Rolex Women's World Golf Rankings เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕ หลังขึ้นอันดับ ๑ โลกแล้ว โปรจีนมีเป้าหมายอย่างชัดเจนว่า “นับจากนี้จะยังคงมุ่งมั่นฝึกซ้อมให้หนักขึ้นเพื่อจะได้รักษาอันดับนี้ไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้”

นักกอล์ฟที่อายุน้อยสุดเป็นลำดับที่สองที่ขึ้นมือ ๑ โลก ต่อจากโปรเม

น่าปลื้มใจที่โปรจีนได้เดินตามรอยรุ่นพี่ “โปรเม” เอรียา จุฑานุกาล ที่เคยขึ้นมือ ๑ โลกมาแล้วเมื่อปี ๒๕๖๐ แต่สำหรับสถิติโปรสาวที่อายุน้อยที่สุดของโลกที่เคยสร้างไว้คือ “ลิเดีย โค” จากนิวซีแลนด์ (อายุ ๑๗ ปี ๙ เดือน ๙ วัน) เลยทำให้ “โปรจีน” ในวัย ๑๙ ปี ยังเป็นนักกอล์ฟที่อายุน้อยสุดเป็นลำดับที่สองที่ขึ้นมือ ๑ โลก พร้อมรับตำแหน่งรุกกี้ (Rookie of the Year) หรือผู้เล่นหน้าใหม่ของ แอลพีจีเอ ทัวร์ คนที่สองที่ขึ้นมือ ๑ โลกในปีเดียวกัน ต่อจาก “ปาร์ก ซุง ฮยุน” สาวเกาหลีใต้ที่ทำสถิติไว้ในปี ๒๕๖๐



โปรจีนยังเป็นนักกอล์ฟไทยคนที่ ๖ ที่คว้าแชมป์ LPGA Tour มาครอง ต่อจาก “โปรเม” เอรียา จุฑานุกาล “โปรจัสมิน” ธัญญา สุวัฒนประเสริฐ “โปรโม” โมรียา จุฑานุกาล “โปรเหมียว” ปกักร ธวัชธนกิจ และ “โปรเมียว” ปาจรีย์ อนันต์นฤการ

โตโต เจแปน คลาสสิก ด่านหินที่ท้าทาย

หลังคว้าแชมป์อันดับ ๑ รายการแอลพีจีเอทัวร์ เจทีบีซี คลาสสิก ที่รัฐแคลิฟอร์เนีย โปรจีนลงแข่งในการแข่งขันกอล์ฟแอลพีจีเอ ทัวร์ รายการ โตโต เจแปน คลาสสิก (LPGA รายการ TOTO Japan Classic) ต่อทันที โดยมีเงินรางวัลสูงถึง ๒ ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ราว ๗๕.๓ ล้านบาท) ที่สนามเซตะกอล์ฟ คอร์ส ระยะ ๖,๖๐๘ หลา พาร์ ๗๒ ในจังหวัดชิงะ ประเทศญี่ปุ่น

โปรจีนกล่าวว่าสนามนี้มีความท้าทายพอสมควร โดยเฉพาะแฟร์เวย์ที่แคบและกรีนที่สโลปเยอะ ทำให้หลังจบการแข่งขัน วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ โปรจีนรั้งอันดับ ๑๐ โดยแชมป์ปีนี้คือเจมมา ดราเยอร์ โปรสาวจากสกอตแลนด์ คว้าแชมป์แอลพีจีเอ ทัวร์ รายการโตโต เจแปน คลาสสิกครั้งนี้ไปได้



เยาวชนจากบ้านโป่ง ราชบุรี กับเส้นทางนักกอล์ฟที่ครอบครัวสนับสนุน

คุณพ่อแจ๊ค (มนตรี วิฑิตกุล) เล่าให้ฟังว่าหนูจีนมีพัฒนาการที่เร็วมากเมื่อเทียบกับเด็กในวัยเดียวกัน เช่นตอนอายุแค่ ๘ เดือนหนูจีนก็สามารถจับเก้าอี้พลาสติกพวงตัวเอง เดินไปมารอบๆ บ้าน หนูจีนวัย ๕ ขวบจับไม้กอล์ฟพลาสติกกับลูกกอล์ฟพลาสติกเป็นไม้กอล์ฟแรกในชีวิต ความชอบน่าจะฉายแววตั้งแต่ตอนนั้น เพราะว่างเมื่อไหร่หนูจีนจะจับไม้กอล์ฟพลาสติก กับพัตต์ลูกพลาสติกไปทั่วบ้าน

ส่วนตัวคุณพ่อแจ๊คเป็นคนรักกีฬาอยู่แล้ว เล่นกีฬาหลายชนิดยกเว้นกอล์ฟ ดังนั้นจึงมีความตั้งใจว่าอยากให้หนูจีนเล่นกีฬาอะไรสักอย่างที่สามารถใช้เป็นอาชีพหาเงินได้ และต้องเป็นกีฬาประเภทเดี่ยวเท่านั้น ไม่ใช่กีฬาที่มีการปะทะกัน ประกอบกับการที่อากังของหนูจีนไปอ่านหนังสือเจอว่าโปรกอล์ฟได้เงินรางวัลจากการแข่งขันกอล์ฟเยอะมากไม่ต่ำกว่าสิบล้าน ทำให้แม่คนในบ้านจะไม่มีใครมีความรู้เกี่ยวกับกีฬานิดนี้เลย แต่ก็พร้อมสนับสนุนหนูจีนเต็มที่





จุดเริ่มต้นของโปรกอล์ฟระดับโลก

คุณพ่อแจ๊คและอากังถือเป็นผู้ผลักดันคนสำคัญที่ช่วยให้โปรจีนมีวันนี้ได้ คุณพ่อเล่าย้อนไปว่า เขาต้องขับรถหลายสิบกิโลเพื่อพาโปรจีนไปหาโปรกอล์ฟที่สนามไตรพีพร้อมศิริ ค่าสอนโปรโมชัน ๑๐ ครั้ง ๕,๐๐๐ บาท จากบ้านโป่งราชบุรีไปหาโปรที่สนามไตรพีพร้อมศิริเป็นระยะทาง ๘๕ กม. เริ่มเล่นอาทิตย์ละครั้ง โปรจีนมีไม้กอล์ฟชุดแรกในชีวิตด้วยการซื้อของมือสองจากคำแนะนำของโปรน้อย เกตุบาง โปรคนแรกในชีวิตของหนูจีน จากนั้นจีนก็ได้ไปเรียนต่อกับโปรพี่ซึ่งอยู่แถวนครปฐม ห่างกันราว ๒๒ กม. ช่วยประหยัดเวลามากถึง ๔ เท่า แกรมมีเวลาเหลือ ได้ซ้อมลูกสั้นที่สนามกอล์ฟยูนิแลนด์หลังซ้อมไตรพีทุกวัน

วัย ๖ ขวบ ก็ไปแข่งกอล์ฟแล้ว

คุณพ่อคาดการณ์ว่าตอนอายุ ๖ ขวบ หนูจีนได้ไปแข่งกอล์ฟ และทำความรู้จักกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ทำให้เริ่มสนุกกับกีฬา กอล์ฟ แต่ก็ยังไม่มีความหวังระดับโลก เพราะแข่งที่ไหนก็แพ้กลับมาเป็นประจำ

ทัศนคติที่ดีต่อกันทั่วโลกชื่นชม

คุณพ่อแจ๊คเล่าว่าช่วงแรกๆ ที่แข่งกอล์ฟ ช่วงอายุ ๘-๙ ขวบ โปรจีนตีเสีย หลังลงแข่งกอล์ฟแล้วแพ้ ทำให้เธอมีก้ออกอาการหงุดหงิด ร้องไห้เสียใจ โมโหและทำกิริยาที่ไม่น่ารักเท่าไร เช่น





เอาไม้ทุบพื้นเหมือนที่โปรฝรั่งมักทำกัน จนคุณพ่อแฉ็คต้องใช้ธรรมชาติช่วย ด้วยการเตือนว่า หงุดหงิดไปก็ช่วยอะไรไม่ได้ พาลแต่จะตีเสีย ขึ้นที่ออฟไปก็หงุดหงิดอีก

จากคำสอนของคุณพ่อทำให้ภาพของน้องจินแล่นกอล์ฟที่ออกมาในตอนนี้เป็นอารมณ์ดี เสียก็ไม่หงุดหงิด และมีทัศนคติที่ดีจนคนทั่วโลกต่างยกย่อง

พยายามรักษาแชมป์โลกไว้ให้ได้

โปรจีน ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “การได้แชมป์โลกครั้งนี้เป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับทีมงาน ครอบครัว แฟนๆ และตัวเองเป็นอย่างมาก ถือเป็นเกียรติที่ได้มีชื่ออยู่เคียงข้างตำนานนักกอล์ฟหญิงมากมาย อีกทั้งการขึ้นมือ ๑ โลกเป็นความรู้สึกที่พิเศษ แต่สิ่งที่ยากยิ่งกว่าคือการที่จะรักษามือ ๑ เอาไว้ให้ได้ โปรจีนยังมีสิ่งที่ต้องเรียนรู้จากตำนานกอล์ฟทุกคน รวมถึงนักกอล์ฟหญิงยุคปัจจุบันทั้งในและนอกสนาม จากนั้นจะพยายามทำงานอย่างหนักเพื่อครอบครัว ทีมงาน แฟนๆ และประเทศไทย”

สำหรับรายการล่าสุดที่จบไปของ “โปรจีน” คือได้เข้าร่วมการแข่งขันรายการใหญ่ส่งท้ายปี CME Group Tour Championship ที่รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๑๗-๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

อย่าลืมหงุดหงิดไปเชียร์โปรจีนให้รักษาตำแหน่งอันดับ ๑ นี้ไว้ไปอีกนานๆ ✨



เดินป่า

กิจกรรมเพื่อสุขภาพกายและใจแข็งแรง และสร้างแรงบันดาลใจอนุรักษ์ธรรมชาติ



เดิน ป่าเป็นกีฬาและกิจกรรมที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย นอกจากได้สดชื่นผ่อนคลายอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ยังได้ทดสอบความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจด้วย และที่สำคัญคือสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความรักธรรมชาติ ต้นไม้ ดอกไม้ สร้างโลกสีเขียวให้กับที่อยู่อาศัยเพื่ออยู่ในแวดล้อมแห่งธรรมชาติ

การเดินป่าไม่ต่างจากการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง เพราะต้องมีการเดินและเคลื่อนไหวร่างกายเป็นเวลาหลายชั่วโมง นอกจากจะช่วยเผาผลาญแคลอรีแล้ว การเดินยังช่วยส่งเสริมการทำงานของหัวใจและระบบภูมิคุ้มกัน ลดอาการปวดข้อ ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนภายในร่างกายได้อีกด้วย

ประโยชน์มีมากมายจนนึกไม่ถึง

เติมพลังบวก เมื่อรู้สึกเครียดจากการเรียน ทำงานหรือปัญหาต่างๆ การเดินป่าอาจช่วยบรรเทาความเครียด ความเศร้า ความหดหู่ใจ และอารมณ์ที่ขุ่นมัวได้ ทั้งยังช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และช่วยลดพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคมอีกด้วย

ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าการใช้ชีวิตในป่าโดยไม่มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ อาจช่วยปรับนาฬิกาชีวิต โดยอาจส่งผลให้เข้านอนได้เร็วกว่าปกติถึงสองชั่วโมง เพราะแสงจากหลอดไฟฟลูออเรสเซนต์ หรือแสงไฟจากอุปกรณ์ดิจิทัลต่างๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับสารเมลาโทนินในร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมนาฬิกาชีวิตของร่างกายและมีผลต่อการนอนหลับของมนุษย์



สร้างความแข็งแรงของหัวใจ และหลอดเลือด การเดินขึ้นลงเนินเขา และภูเขา หัวใจต้องสูบฉีดเลือดให้สอดคล้องกับความต้องการของออกซิเจน ช่วยรักษาอัตราการเต้นของหัวใจอย่างสม่ำเสมอ ปรับให้เข้ากับสภาวะลำบากได้ สามารถเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังกล้ามเนื้อและสมองได้เป็นอย่างดี

ช่วยลดน้ำหนักได้ กิจกรรมที่มาพร้อมการเดินป่า เช่น ปีนเขา วิ่ง หรือ กางเต็นท์ จะช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ๑๒ สัปดาห์

สร้างกระดูกให้แข็งแรง ร่างกายมนุษย์ระหว่างเดินป่าต้องวิ่ง กระโดด ปีนเขา หลบหลีกอุปสรรคต่างๆ เช่น พุ่มไม้ กิ่งไม้ ขอนไม้ เป็นต้น เมื่อเราเดินป่าเป็นประจำ จึงเหมือนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

ทำให้ใจเย็นขึ้น การเดินป่าและแบ็คแพ็คจะทำให้เราเตรียมพร้อม

รับมือกับปัญหาต่างๆ เช่น ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ช่วยให้เราใจเย็นและพร้อมเผชิญปัญหาต่างๆ จดจ่ออยู่กับเป้าหมายว่าจะต้องเดินทางให้สำเร็จ

เส้นทางเดินป่าในเมืองไทย

เมืองไทยเรานั้นแสนโชคดี มีธรรมชาติและภูมิทัศน์งดงามเหมาะแก่การเดินป่ามากมาย ขอแนะนำเส้นทางเดินป่าในเมืองไทยสำหรับมือใหม่และมืออาชีพ

ผาหินกูป เส้นทางเดินป่าในหน่วยพิทักษ์ป่าทุ่งพลู จังหวัดจันทบุรี ระดับการเดินของผาหินกูปถือว่าไม่หนักมาก และมีทากน้อยมากในช่วงหน้าร้อน

กิวแม่ปาน ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติระยะสั้น จะผ่านทุ่งหญ้าบนสันเขากับป่าดิบเขา รวมระยะทาง ๓ กิโลเมตร

เขาสันหนอกวัว ยอดเขาที่สูงที่สุดในจังหวัดกาญจนบุรี ด้วยลักษณะพื้นที่เปิดโล่ง ไม่มีต้นไม้อายุบังทัศนียภาพ จึงสามารถเห็นวิวภูเขารอบด้านได้ชัดเจน และไกลไปถึงทะเลสาบจากเขื่อนวชิราลงกรณ์

ภูกระดึง จังหวัดเลย แหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามในใจนักเดินป่าทุกยุค จุดเด่นสำคัญในช่วงหน้าหนาวคือเดินเข้าป่าไปชมความงามของพืชพรรณนานาชนิด ชมพระอาทิตย์ขึ้นที่ผานกแอ่น ชมพระอาทิตย์ตกที่ผาหมอกดู

เมืองไทยมีโรงเรียนนักเดินป่าด้วยนะ

‘โรงเรียนนักเดินป่า’ หรือ National Park Outdoor Education อยู่ที่อุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน เปิดรอบการสอนไปแล้วหลายรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะให้ ความรู้ และสร้างมาตรฐานการเดินป่า ตลอดจนสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยมีความเชื่อว่า ‘วัฒนธรรมการเดินป่าที่ถูกต้องสร้างได้’ โดยจัดเป็นหลักสูตรขึ้นมาเพื่อให้คนที่จะเริ่มต้นการเดินป่า ได้มีความรู้ การเตรียมตัว ที่ถูกต้องและเตรียมพร้อมสำหรับสถานการณ์ต่างๆ ในการเดินป่า

คุณครูของ ‘โรงเรียนนักเดินป่า’ ล้วนเป็นเจ้าของที่พิทักษ์ป่า ทีมสายตรวจ เจ้าหน้าที่ที่ประจำอยู่ตามหน่วยต่างๆ ของอุทยานแห่งชาติดอยภูคา สลับสับเปลี่ยนกัน มาแบ่งปันประสบการณ์ในโรงเรียนกลางไพร

ก่อนที่จะเดินทางเข้าร่วม ‘โรงเรียนนักเดินป่า’ ผู้สมัครจะต้องมีการลงทะเบียน ผ่าน <https://nationalparkoutdoor-edu.com/> และเรียนออนไลน์จนครบหลักสูตร หลังจากนั้นจะได้ใบประกาศนียบัตร เพื่อใช้ยื่นสมัครเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละรุ่นต่อไป (ผ่านช่องทาง Line official “Outdoor Education” ช่องทางเดียวเท่านั้น (ID line : @outdooreducation) โดยแจ้ง ชื่อ-สกุล อายุ เบอร์ติดต่อ และรุ่นที่สนใจสมัคร)

เห็นไหมว่าการเดินป่าไม่ใช่แค่เดินเข้าป่าแล้วจบ แต่มีเคล็ดลับและการเตรียมตัวมากมายที่เรานึกไม่ถึง และที่สำคัญคือผลลัพธ์ของการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน 🌱





เพลินตาเพลินใจลัดเลาะ สามสวนดอกไม้แม่ริม เชียงใหม่

เมื่อ ถึงฤดูหนาวของทุกปี เชื่อว่าจุดหมายปลายทางแรกๆ ของนักเดินทางต้องมีจังหวัดเชียงใหม่โดยเฉพาะสวนดอกไม้แม่ริมที่บานงดงามสะพรั่งรอต้อนรับนักท่องเที่ยวสายธรรมชาติ แต่ละแห่งมีความสดใสเฉพาะตัว ถ่ายรูปได้มากมายชนิดต้องเตรียมแบตเตอรี่สำรองและโทรศัพท์อัปโหลดภาพเพิ่ม

แม่ริม เป็นอำเภอหนึ่งในเขตปริมณฑลของนครเชียงใหม่ที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จนเป็นอำเภอขนาดใหญ่ของจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันมีการขยายตัวของการท่องเที่ยวทั้งโรงแรมและรีสอร์ทที่ถือว่ามากที่สุดของจังหวัดเชียงใหม่ เป็นทางผ่านเพื่อไปยังอำเภอบางปาย ทำให้อำเภอแม่ริมมีสภาพเศรษฐกิจดี มีการคมนาคมที่คับคั่งรองจากอำเภอสันทรายและอำเภอหางดง และเป็นเมืองท่องเที่ยวที่ใกล้เมืองเชียงใหม่มากที่สุด จึงเป็นที่ตั้งของสวนดอกไม้หลายแห่ง ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดเมื่อฤดูหนาวย่างกรายมาถึง



ในบรรดาสวนดอกไม้มากมายที่แย้มบานแต่งแต้มสีสันฤดูหนาวให้ยิ่งเพลินตาเพลินใจ “ทิวเขา” ขอแนะนำสามแห่งที่คัดมาแล้วว่าไปแล้วไม่มีผิดหวัง แต่งตัวจัดเต็มไปแล้วไม่มีเสียเวลา เตรียมเมมไปแล้วรับรองไม่มีไม่เต็ม!

I Love Flower Farm

สวนดอกไม้ชื่อดังแห่งนี้เกิดจากการรวมตัวของชุมชนปลูกดอกไม้แห่งใหญ่ของจังหวัดเชียงใหม่ เปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรให้นักเดินทางได้ชมความงามของทุ่งดอกไม้ ในแต่ละปีจะเปิดต้อนรับนักท่องเที่ยวในช่วงหน้าหนาว ซึ่งแต่ละฤดูกาลจะมีระยะเวลาเปิดให้เข้าชมแตกต่างกันไปตามสภาพอากาศ

สวนไม้ดอกไม้ Love Flower Farm นับเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรต้นแบบ Smart Farmer เพราะเจ้าของต่อ ยอดอาชีพเกษตรจากรุ่นพ่อแม่ที่ปลูกไม้ตัดดอกขาย แล้วปรับตัวสู่เกษตรท่องเที่ยว ขยายกิจการจนแบ่งปันรายได้ให้เครือข่ายวิสาหกิจชุมชนได้เป็นกอบเป็นกำตั้งแต่ปี ๒๕๖๒ ด้วยการปลูกมาการ์เรตและคัตเตอร์ ซึ่งเป็นสีขาวยกกับสีม่วง จนประสบความสำเร็จมีนักท่องเที่ยวจองมาชมความสวยงามเป็นจำนวนมาก

ยิ่งกว่านั้น ทางสวนยังนำดอกสร้อยไก่จากญี่ปุ่นเข้ามาปลูก รวมถึงข้าวสาลีและดอกคาโนร่านำเข้าจากเกาหลี เพื่อสร้างความแปลกใหม่ให้กับ

นักท่องเที่ยว I Love Flower Farm จึงมีความพร้อมทุกอย่างทั้งแปลงดอกไม้ ไม้ตัดดอก ชุมชนพาเที่ยว น้ำดื่ม ขนม และร้านค้าซึ่งแบ่งปันรายได้สู่ชุมชนบนพื้นที่ ๑๒ ไร่

สำหรับการเข้าชมทุ่งดอกไม้ I Love Flower Farm ต้องจองล่วงหน้า ทางเพจชื่อเดียวกัน ตรวจสอบวันว่างและโอนเงินจองได้เลย หลังจากจองแล้วจะได้รับข้อความยืนยันการจองทางโทรศัพท์และอีเมล ค่าเข้าชมสวนคนละ ๕๐ บาท รวมค่ารถรับส่งน้ำและขนมเรียบร้อยแล้ว



I Love Flower Farm เปิด
ทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.
ที่ตั้ง : ๓๓ หมู่ ๔ ตำบล
เหมืองแก้ว อำเภอแมริม

สวนดอกไม้ บ้านกเอี้ยง



ดอกมาร์กาเร็ตสีม่วงสะพรั่งที่สวนดอกไม้บ้านกเอี้ยง

ดอกมาร์กาเร็ต เป็นดอกไม้ในตระกูลแอสเตอร์ (Aster) หรือ เดซี่ (Daisy) เมื่อบานเต็มแปลงจะเหมือนกับอยู่บนก้อนเมฆสีม่วงที่เต็มไปด้วยดอกมาร์กาเร็ตสีม่วงอมชมพู ดังนั้น สาวๆ ที่มาอวดโฉมที่นี่จึงรู้สึกเหมือนกำลังลอยละล่องอยู่บนพุยเมฆสีม่วงอ่อนหวาน เต็มไปด้วยความงดงามละมุนใจ

สวนดอกไม้บ้านกเอี้ยงอยู่ที่ตำบลเหมืองแก้ว อำเภอแมริม มีพื้นที่กว่า ๔๐ ไร่ เปิดให้เข้าชมในช่วงฤดูหนาว ปลูกดอกไม้เรียงเป็นแถวบนเนื้อที่โล่งกว้าง เหมือนกำลังเรียงรายอยู่ท่ามกลางธรรมชาติสบายตา ภายในสวนนอกจากทุ่งมาร์กาเร็ตสีม่วงซึ่งเป็นจุดเด่นที่ใครมาต้องแชะภาพเป็นที่ระลึกชนิดไม่กลัวเมมเต็มแล้ว ยังมีมุมสวยๆ ของทุ่งดอกคัตเตอร์สีขาว ดอกคอสมอสหลากสีส้ม และดอกซัลเวียสีแดงสดใส พร้อมวิวทุ่งนาที่แสนเป็นธรรมชาติ และองค์ประกอบภาพอย่างเครื่องเล่นเปียโน อ่างไม้ กระชก ตู้โทรศัพท์ ที่นั่งไม้ไผ่ ทำให้แต่ละภาพของเราแปลกตา มีชีวิตชีวา

สวนดอกไม้บ้านกเอี้ยง เปิดทุกวัน เวลา ๐๖.๐๐-๑๘.๐๐ น. ค่าเข้าชมคนละ ๕๐ บาท (ไม่ตัดจองล่วงหน้า) ที่ตั้ง : ๑๐๒/๑ หมู่ ๔ ซอย ๑๐ หมู่บ้านดอนตัน ตำบลเหมืองแก้ว อำเภอแมริม

กุ๋เนียร์ไฮเดรนเยีย ม่อนแจ่ม

กุ๋เนียร์ ไฮเดรนเยีย เป็นสวนไฮเดรนเยียสายพันธุ์บอลลูน บนพื้นที่กว่า ๓ ไร่ พร้อมวิวภูเขาและทะเลหมอก อยู่ห่างจาก “ม่อนแจ่ม” เพียงสองกิโลเศษเท่านั้น

เชื่อว่าคงมีคนหลงรัก “ไฮเดรนเยีย” ดอกไม้เล็กๆ ที่จับตัวเป็นพุ่มขนาดใหญ่ ยิ่งอยู่รวมกันหนาแน่น ยิ่งน่ารักมากมาย มีความอ่อนหวาน สีสดใสสบายตา มองเท่าไรก็ไม่เบื่อ



ดอกมาร์กาเร็ตที่สวนดอกไม้บ้านกเอี้ยง



คำว่า ไฮเดรนเยีย มาจากภาษากรีก แปลว่า โองใส่ น้ำ หรือ ท่อลำเลียงน้ำ เพราะเป็นต้นไม้ที่ชอบน้ำ เป็นพิเศษ ไฮเดรนเยียแบ่งได้เป็น ๒ พวกใหญ่ๆ คือ ไฮเดรนเยียที่มีดอกสีขาว จะให้ดอกสีขาวตลอดไม่ว่า ค่าดินจะเป็นกรดหรือด่าง ส่วนสีอื่นๆ นั้นต้นไฮเดรนเยียสามารถเปลี่ยนสีดอกได้ตามค่า pH ในดิน ดอกสีชมพู เกิดจากดินมีสภาพเป็นด่าง (pH มากกว่า ๕.๕) ดอกสีฟ้า-ม่วง เกิดจากดินมีสภาพเป็นกรด (pH น้อยกว่า ๕.๕) ความเข้มข้นของสี เช่น ฟ้าเข้ม ชมพูอ่อน หรือม่วงอ่อนอมฟ้า ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ สภาพอากาศ และการให้ปุ๋ยอย่างสม่ำเสมอ (ต้นสมบูรณ์) จะช่วยให้สีของดอกมีความเข้มข้น

เมื่อก่อนเคยมีสถานที่ต่างประเทศมีทุ่งดอกไฮเดรนเยียให้ไปเดินเล่นมากมาย แต่ตอนนี้เมืองไทยของเราก็มีสวนดอกไฮเดรนเยียที่อลังการไม่แพ้กัน สวนที่ม่อนแจ่มแห่งนี้ปลูกสายพันธุ์บอลลูนเป็นเนินตามไหล่ภูเขา ล้อมรอบด้วยภูเขาสีเขียวและอากาศเย็นสบาย สวยงามจนเหมือนความฝัน

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากทางสวนให้เข้าได้รอบละไม่เกิน ๔๐ คนเท่านั้น แต่ละรอบมีระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ถ้ารอบไหนมีคนจองเต็มแล้วจะไม่รับจองหรือวอล์คอินเพิ่ม ดังนั้นควรตรวจสอบรอบที่ว่างและจองล่วงหน้าจะดีที่สุดค่ะ

กู๋เนียร์ ไฮเดรนเยีย อยู่ที่ ตำบล

โป่งแยง อำเภอแม่ริม เปิดทุกวัน

วันวันพุธ เวลา ๐๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. ค่าเข้าชมคนละ ๑๕๐ บาท ทางบัตรสามารถแลกเครื่องดื่มได้ ๑ ชนิด เด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๗ ปี เข้าฟรี ค่าเข้านี้รวมฟรีรอบถ่ายรูป เช่น รองเท้า เสื้อกันฝน ร่ม และรถรับส่งจากจุดจอดรถเข้าสวนดอกไม้

คำแนะนำสำหรับสาว ๆ ที่ใจจดใจจะไปสวนดอกไม้เหล่านี้ ข้อแรกคือ ควรไปช่วงเช้าตรู่เพราะแดดยังไม่แรง แสงนุ่มละมุน ภาพจะได้ออกมาฟุ้งๆ สวยงามสดใสตั้งใจ ถ้าพลาดช่วงเช้าก่อน ๙ โมงไปแล้ว ควรมาอีกทีหลังบ่าย ๔ โมงเย็นเพื่อให้แสงนวลตา ไม่แข็งนะคะ

แล้วภาพในฝันราวเจ้าหญิงกลางสวนดอกไม้แบ่งบานสะพรั่งจะได้อยู่ในเมมโมรี่ของเราอย่างแน่นอน ✨



กู๋เนียร์ไฮเดรนเยีย ม่อนแจ่ม



วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร

ไฮ ว่าคนทีไปเยือนเชียงใหม่ ทั้งนักท่องเที่ยวและชาวเชียงใหม่เอง ต้องมีวัดโด่งดังสวยงามแห่งนี้เป็นอันดับแรกๆ ที่จะไปกราบไหว้ขอพรและทำบุญอยู่เสมอ

วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร ตั้งอยู่ในบริเวณคูเมืองเชียงใหม่ ถนนสามล้าน ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง เป็นวัดสำคัญซึ่งประดิษฐานพระสิงห์ (พระพุทธสิหิงค์) พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์คู่เมืองเชียงใหม่ และแผ่นดินล้านนา รู้จักกันในชื่อ “เชียงใหม่สิงห์ ๑”

เดิมทีวัดพระสิงห์มีชื่อว่า “วัดลีเชียงพระ” เนื่องจากตั้งอยู่ใกล้ตลาดกลางเมือง คำว่า ลี เป็นภาษาล้านนา แปลว่า ตลาด ผู้สร้างคือพญาผายูเมื่อ พ.ศ. ๑๘๘๘



เพื่อเป็นที่ประทับของพระมหาอัครมุนีจตุรเถระที่ทรงอาราธนาจากเมืองหริภุญไชย ซึ่งในสมัยนั้นถือเป็นศูนย์กลางของพุทธศาสนาในพื้นที่ภาคเหนือ

ส่วนชื่อ “วัดพระสิงห์” นั้นเกิดขึ้นเมื่อพญาแสนเมืองมาอัญเชิญพระพุทธสิหิงค์มาประดิษฐานยังวัดนี้ เพราะชาวเหนือนิยมเรียกพระพุทธสิหิงค์ว่า “พระสิงห์” ต่อมาจึงกลายเป็นคำที่ใช้เรียกพระพุทธรูปในศิลปะล้านนาด้วย ได้แก่ พระพุทธรูปแบบสิงห์ ๑ สิงห์ ๒ แต่การอัญเชิญพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์องค์นี้มาประดิษฐานที่นี้ ทำให้วัดพระสิงห์ยิ่งทวีความสำคัญต่อเชียงใหม่มาทุกยุคสมัยจนถึงปัจจุบัน

เมื่อมาถึงวัดพระสิงห์ โบราณสถานสง่างามที่

เราจะเห็นเป็นสิ่งแรกคือวิหารหลวง อาคารหลัง
ปัจจุบันเป็นผลงานในสมัยของครุบาเจ้าศรีวิชัยเมื่อ
พ.ศ. ๒๔๖๗ แทนอาคารทรงจัตุรมุขหลังเดิม ถือเป็น
อีกหนึ่งอาคารที่ผสมผสานระหว่างศิลปะรัตนโกสินทร์
และศิลปะล้านนา

ภายในวิหารหลวงประดิษฐานพระศรีสรรเพชญ
พระพุทธรูปปูนปั้นขนาดใหญ่ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นพระ
ประธานเดิมของวิหารหลวงหลังเก่า ก่อนที่จะสร้างใหม่
ในสมัยของครุบาเจ้าศรีวิชัย นอกจากพระศรีสรรเพชญ
แล้วยังมีพระพุทธรูปขนาดเล็กอีกหลายองค์

ภายในวิหารหลวงยังมีภาพถ่ายเก่าที่น่าสนใจ
หลายภาพ ทั้งภาพถ่ายเก่าของวัด รวมไปถึงภาพเมื่อ
ครั้งในหลวงรัชกาลที่ ๙ เสด็จฯ มายังวัดนี้

ด้านหลังของวิหารหลวงเป็นที่ตั้งของอุโบสถ
ของวัด สังกัดได้จากเสมาที่ตั้งอยู่รอบ แต่เสมาของ
วัดพระสิงห์ต้องเรียกว่า 'หลักเสมา' ไม่ใช่ 'ใบเสมา'
เพราะมีลักษณะคล้ายเสาปักลงในดิน ความน่าสนใจ
ที่สุดของโบราณสถานแห่งนี้ยังรวมถึงพระประธาน
ซึ่งประดิษฐาน ณ กึ่งกลางภายในอุโบสถ

เยื้องกับอุโบสถคือ วิหารลายคำ กล่าวกันว่า
สร้างมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๐๖๑ อุโบสถปัจจุบันสร้างขึ้น
ในพุทธศตวรรษที่ ๒๕ ถือเป็นวิหารแบบล้านนาแท้ๆ
จำนวนน้อยที่ยังหลงเหลืออยู่ในปัจจุบันและยังอยู่ใน
สภาพที่สมบูรณ์อย่างยิ่ง

ด้านในวิหารลายคำประดิษฐานพระพุทธรูปสี่องค์
พระพุทธรูปปางมารวิชัย ประทับนั่งขัดสมาธิเพชร โดย



พระศรีสรรเพชญ



วิหารหลวง





พระพุทธสิหิงค์

มีลายคำหรือลวดลายสีทองบนพื้นสีแดงซึ่งได้รับการยกย่องว่างดงามที่สุดในล้านนา ลายคำของวัดพระสิงห์เป็นรูปกู่พระเจ้า มังกรจีน หงส์และลายเมฆแบบจีนล้วนเป็นลายมงคลจีน สร้างเสริมความขริมขลัง ความศักดิ์สิทธิ์ และสื่อทิพยสภาวะของสรวรรค์อีกด้วย

ตำนานการสร้างพระพุทธสิหิงค์เล่าว่ามีมาในลังกาตั้งแต่ พ.ศ. ๗๐๐ เป็นพระพุทธรูปแบบล้านนาสิงห์ ๑ ที่สร้างขึ้นราวพุทธศตวรรษที่ ๒๐ ชื่อพระพุทธสิหิงค์หรือพระสิงห์นี้ ฝ่ายหนึ่งอธิบายว่าหมายถึงลักษณะท่าทางองอาจดุจราชสีห์ แต่อีกฝ่ายหนึ่งว่าน่าจะสัมพันธ์กับคำในภาษามอญว่า ‘สฮิง-สเฮย’ แปลว่า อันเป็นที่น่าอภิรมย์ใจ สอดคล้องกับตำนานของพระปฏิมาที่เล่าว่าเมื่อได้เห็นพระพุทธรูปจะรู้สึกอภิรมย์ใจหรือยินดีประจวบได้เห็นพระพุทธเจ้า

ลักษณะสำคัญของพระพุทธรูปศิลปะล้านนาซึ่งมักเรียกว่าพระพุทธรูปสิงห์แบบเชียงแสน แบ่งออกเป็น พระพุทธรูปสิงห์ ๑ มีลักษณะประทับนั่งขัดสมาธิเพชร เห็นฝ่าพระบาททั้งสองข้าง พระพักตร์กลม อมยิ้ม ขมวดพระเกศาใหญ่ รัศมีดอกบัวตูม พระวรกายอวบอ้วน ชายสังฆาฏิสั้นเหนือพระถัน พระพุทธรูปสิงห์ ๒ มีลักษณะประทับขัดสมาธิราบ พระพักตร์รูปไข่ ขมวดพระเกศาเล็ก รัศมีเป็นเปลว พระวรกายบอบบาง พระอังสาใหญ่ เอวเล็ก ชายสังฆาฏิ เส้นเล็กยาวมาจนถึงพระนาภี ได้รับอิทธิพลสุโขทัย

นอกจากนั้น ภายในวิหารยังมีจิตรกรรมฝาผนังเขียนเล่าเรื่องในวรรณคดี ผังขวายเป็นเรื่องสังข์ทอง ส่วนผังซ้ายเป็นเรื่องราวของสุวรรณหงส์และนาง



เกศสุริยง ทั้งสองเรื่องเป็นวรรณคดีที่มีชื่อเสียงและรู้จักกันดีในสมัยรัตนโกสินทร์ ผังชาวที่เขียนเรื่องสังข์ทองนั้นเลือกฉากตั้งแต่ตอนที่นางยักษ์พันธุรัตพบพระสังข์ ไปจนถึงตอนที่เงาะป่ากำลังจะไปทำภารกิจของท้าวสามนต์ในการหาปลา ๑๐๐ ตัว ส่วนผังซ้ายเรื่องสุวรรณหงส์เล่าเรื่องตั้งแต่ตอนที่สุวรรณหงส์เสด็จ ตามว่าไปจนถึงปราสาทที่นางเกศสุริยงอยู่ จนถึงตอนที่ยักษ์กุมภัณฑ์ช่วยสุวรรณหงส์จากนางผีเสื้อน้ำที่แปลงเป็นเกศสุริยง

อนึ่ง เจดีย์ประธานที่ปัจจุบันได้รับการปิดทองจังก่อเรียบร้อยแล้ว ถือเป็นหนึ่งในเจดีย์ทรงระฆังที่เก่าแก่ที่สุดในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และยังเป็นที่ประดิษฐานเจดีย์ประจำปีมะโรงหรือปีงูใหญ่ตามคติของชาวล้านนาอีกด้วย

โบราณสถานด้านหน้าวิหารหลวงอีกแห่งที่สวยงามและน่าสนใจไม่น้อยคือ หอธรรม หรือหอไตร เป็นอาคารสองชั้น ตกแต่งชั้นล่างด้วยปูนปั้นรูปปวงเทวดาซึ่งน่าจะหมายถึงเทวดาที่ช่วยรักษาพระธรรมซึ่งเก็บรักษาเอาไว้ด้านในนั่นเอง ส่งผลให้หอธรรมหลังนี้กลายเป็นหนึ่งในหอธรรมที่งดงามที่สุดในภาคเหนือ

มีโอกาสมาแอ่วเชียงใหม่ อย่าลืมแวะกราบสิ่งศักดิ์สิทธิ์และชื่นชมความงดงามเก่าแก่ของวัดพระสิงห์ที่ยืนยงอยู่คู่เมืองหลวงแห่งล้านนาแห่งนี้ 🙏



หอธรรม





หลักสูตรนวัตกรรมการพัฒนาเมืองและพื้นที่รอบสถานีขนส่งมวลชน คณะระบบรางและการขนส่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน



การขนส่งทางรางเป็นระบบการขนส่งที่เอื้อทั้งเรื่องเวลา ราคาและปริมาณการขนส่ง มีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ แผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปีของรัฐบาลมีนโยบายพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานด้านการขนส่งและระบบรางด้วยโครงการ One Belt Initiative พัฒนาโครงการรถไฟความเร็วสูงและรถไฟรางคู่ทั่วประเทศไทย เชื่อมคนไทยสู่เอเชีย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาบุคลากรผู้เชี่ยวชาญเทคโนโลยีเพื่อเป็นฟันเฟืองยกระดับศักยภาพด้าน

โครงสร้างพื้นฐานระบบราง ควบคู่ไปกับการพัฒนาระบบโลจิสติกส์ จึงได้จัดตั้ง คณะระบบรางและการขนส่งขึ้น เมื่อวันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ที่ผ่านมา

การเรียนการสอนในคณะระบบรางและการขนส่ง นอกเหนือจากด้านวิศวกรรมระบบราง และด้านธุรกิจบริหารจัดการภายในและระหว่างสถานีแล้ว ยังต่อยอดครอบคลุมถึงระบบนิเวศระบบขนส่งทางรางด้วยการจัดตั้ง หลักสูตรนวัตกรรมการพัฒนาเมืองและพื้นที่รอบสถานีขนส่งมวลชน ซึ่งเป็นหลักสูตรใหม่หนึ่งเดียวในประเทศไทย พร้อมเปิดรับนักศึกษารุ่นแรกในปีการศึกษา ๒๕๖๖ นี้



ดร.ดิถรณ์ ดิถกุลโตมร

พื้นที่เมือง-เทคโนโลยี-ประชาชน

ดร.ดิถรณ์ ดิถกุลโตมร ประธานหลักสูตรนวัตกรรมการพัฒนาเมืองและพื้นที่รอบสถานีขนส่งมวลชน (Innovation of Urban and Transit Oriented Development : IUTOD) เล่าถึงการพัฒนากลยุทธ์ว่า หลักสูตร IUTOD เกิดจากการระดมความคิดและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิจากหลายภาคส่วน ทั้งนักพัฒนาเมืองในหน่วยงานภาค

รัฐ นักวิชาการ สถาบันการศึกษา และหน่วยงานเอกชน นำมาสู่หลักสูตรในรูปแบบสหวิทยาการบูรณาการสู่การพัฒนาเมือง

“เราพัฒนาจากหลักคิดเรื่อง วิทยาการสารสนเทศเมือง (Urban Informatics) ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคน-เทคโนโลยี-พื้นที่ โดยมีแก่นว่าต้องศึกษาเรื่องเมือง ศึกษาภาคีต่างๆ ในการพัฒนาเมืองว่ามีอะไรบ้าง เมื่อเรามี Big Data ของเมืองแล้ว ก็ต้องหาเทคโนโลยีเชิงพื้นที่ซึ่งตอบโจทย์ที่สุดในปัจจุบันมาบูรณาการร่วมกัน เพื่อพัฒนาเมืองและพัฒนากฎมิติที่คนขนส่งมวลชนอย่างเป็นระบบ”

แนวทางของหลักสูตร IUTOD เป็นการผลิตบัณฑิตนักวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาเมืองซึ่งต้องรัฐฯ+แก่งปฎิบัติ มุ่งเน้นให้นักศึกษาเรียนรู้พร้อมกับฝึกปฏิบัติจริงโดยแบ่งกลุ่มวิชาออกเป็น 4 กลุ่มหลักๆ ได้แก่ กลุ่มวิชาพื้นฐาน กลุ่มเมืองศึกษา กลุ่มวิชาการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพื้นที่ และกลุ่มวิชาการ

พัฒนาพื้นที่รอบสถานีขนส่งมวลชน จะรับนักศึกษาประมาณ ๓๕ คนต่อรุ่น เรียนแบบเดียวกันตั้งแต่ปีหนึ่งถึงปีที่สาม เมื่อถึงชั้นปีที่สี่จะเป็นกลุ่มวิชาเลือก ซึ่งนักศึกษาสามารถเลือกเรียนตามความสนใจได้

โครงข่ายรถไฟเชื่อมเมือง เมืองเชื่อมโลก

ดร.สฤกษ์ ดิยะวงศ์สุวรรณ อาจารย์ประจำหลักสูตรนวัตกรรมการพัฒนาเมืองและพื้นที่รอบสถานีขนส่งมวลชน ให้ความเห็นว่า การขนส่งระบบรางเป็นการขนส่งมวลชนซึ่งทุกคนสามารถเข้าถึงได้ และการพัฒนาพื้นที่รอบสถานีขนส่ง (Transit-Oriented Development : TOD) จะเป็นปัจจัยช่วยส่งเสริมให้คนหันมาพิจารณาเลือกใช้ขนส่งมวลชนมากกว่ารถยนต์ส่วนบุคคล การพัฒนาระบบราง สถานี และพื้นที่โดยรอบจึงต้องดำเนินการไปพร้อมกัน

“พื้นที่รอบสถานีที่มีความซับซ้อนของเมือง ต้องใช้ศาสตร์บูรณาการทำงานร่วมกัน การวางผังเมืองต้องมีแผนการศึกษาและบุคลากรรองรับ สังเกตว่าเมืองที่ยังเล็กจะมีระบบขนส่งมวลชนน้อย แต่เมื่อเมืองเริ่มขยายตัว คนก็เริ่มเดินทางมากขึ้น ปัจจัย+พฤติกรรม+ยานยนต์ ทำให้เมืองขยายออกไปเรื่อยๆ ด้วยเช่นกัน ขณะที่ช่องทางสัญจรส่วนบุคคลมีจำกัด จึงเกิดปัญหาจราจรติดและก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา

ดังนั้นประเทศพัฒนาแล้ว เช่น ประเทศญี่ปุ่น



ดร.สฤกษ์ ดิยะวงศ์สุวรรณ



จะวางระบบโครงข่ายรถไฟระหว่างเมืองไปพร้อมกับระบบขนส่งภายในเมือง เพื่อเป็นตัวเชื่อมและจุดเปลี่ยนถ่าย มีหน่วยวิจัยเมืองกระจายอยู่ในเมืองใหญ่ทั่วประเทศ เพื่อเก็บข้อมูล วิจัย และพัฒนาเมืองนั้นๆ โดยเฉพาะ”

ดร.สฤณีอธิบายเสริมว่า ปัจจุบันคณาจารย์ของหลักสูตรได้มีส่วนร่วมในการทำแผนจังหวัด มีโครงการงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเมืองนครราชสีมาอยู่แล้ว อาทิ การพัฒนาระบบข้อมูลแพลตฟอร์มเชิงพื้นที่ หรือการทดลองใช้ยานยนต์ไฟฟ้า EV ในโครงการคาร์บอนต่ำของขนส่งจังหวัด ฯลฯ ดังนั้นการเรียนการสอนในหลักสูตร IUTOD จึงจะเป็นลักษณะ Project-Based Learning เมื่อนักศึกษาเรียนทฤษฎีแล้วจะเข้าไปทำงานร่วมกับหน่วยงานท้องถิ่นต่างๆ และเมื่อถึงขั้นปีที่สามก็จะมีภารกิจงาน โดยแบ่งเป็น 3 กรอบใหญ่ตามประเภทของหน่วยงาน ได้แก่ ภาครัฐ ภาคเอกชน เช่น กลุ่มบริษัทที่ปรึกษาหรือบริษัทก่อสร้าง และกลุ่มภาควิชาการซึ่งเป็นเครือข่ายด้านข้อมูล

สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียน

หลักสูตร IUTOD ของคณะระบบรางและการขนส่งจะทำการเรียนการสอนในศูนย์การศึกษาหนองระเวียง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งมีพื้นที่กว่า ๒,๕๐๐ ไร่ มีส่วนพื้นที่อนุรักษ์ ถึงร้อยละ ๕๐ พื้นที่การเรียนการสอนเชิงปฏิบัติการด้านระบบรางและการขนส่ง มีอุปกรณ์ฝึกสอนอย่างครบครัน ตลอดจนจำลองเชิงพื้นที่รอบสถานีขนส่งมวลชนเพื่อให้ นักศึกษามีประสบการณ์จริงเชื่อมโยงกับทฤษฎีและหลักการของหลักสูตร



นอกจากนี้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรียังได้จัดสร้างอาคารศูนย์ปฏิบัติการศึกษาด้านระบบรางและอากาศยานที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ซึ่งมีครุภัณฑ์การเรียนการสอนด้านระบบรางและการบินที่ทันสมัย พร้อมเป็นศูนย์ฝึกเชิงปฏิบัติการให้แก่ นักศึกษาของหลักสูตร IUTOD เพื่อเชื่อมโยงระบบรางและอุตสาหกรรมการบินของมหาวิทยาลัยกับระบบรางระดับจังหวัดและประเทศ

ตลาดงานเมื่อจบการศึกษา

บัณฑิตของหลักสูตร IUTOD สามารถก้าวออกสู่ตลาดงานได้ทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน อาทิ นักวิเคราะห์ผังเมือง นักวิชาการแผนที่ภาพถ่าย นักวิเคราะห์นโยบายและแผน นักพัฒนาเมือง นักวางแผนและออกแบบด้านการพัฒนาพื้นที่เมืองและพื้นที่รอบสถานีขนส่งมวลชน นักวิชาการ และนักวิจัย และที่ปรึกษาด้านสารสนเทศเมือง ภูมิสารสนเทศ การพัฒนาพื้นที่เมืองและพื้นที่รอบสถานีขนส่งมวลชน นอกจากนี้ยังสามารถศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นได้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ชญ์ฐ วุฒิวิทย์การ

นักทำสื่อสร้างสรรค์รักโลก

หนึ่งในเจ้าของรางวัลงาน

Thailand Influencer Awards 2021



ต้อง ยอมรับว่า อินฟลูเอนเซอร์ในยุคนี้มีผลต่อคนดูในทุกด้าน ไม่ว่าจะเสพเพื่อความบันเทิง หรือรับสาระ หนึ่งในคอนเทนต์ที่คิดไทยขอปรบมือให้คือ คอนเทนต์ครีเอเตอร์ เจ้าของช่องสื่อโซเชียลทั้งตักตอก เฟซบุ๊ก และยูทูป “Konggreengreen” การันตีด้วยรางวัล The Best Green Change Maker บนเวที Thailand Influencer Award 2021 ด้วยเนื้อหาที่สนุก เข้าใจง่าย ต้องการผลักดันให้สังคมไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วยการ “เปลี่ยน” มุมมองความคิดให้การแยกขยะเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ทำได้ในชีวิตประจำวัน

ผู้อยู่เบื้องหลังความคิดดีเหล่านี้คือ คุณก้อง - ชนัฐ วุฒิวิทย์การ อายุ ๓๕ ปี ที่จะมาเล่าถึงที่มาที่ไปของการทำคอนเทนต์ และหากนี่เองๆ เขาวงคนใดอยากจะเป็นนักสร้างสรรค์สื่อที่ดี รับรองว่าจะได้ประโยชน์จากบทสัมภาษณ์ครั้งนี้แน่นอน

หากย้อนไปในวัยเด็ก คุณมีความฝันเรื่องอะไร

ด้วยความที่เราเติบโตมากับคุณพ่อ (คุณสมชาติ วุฒิวิทย์การ) เห็นท่านเป็นพนักงานบริษัท เราก็คิดว่า โอเค เราจะเติบโตมาเป็นพนักงานบริษัทนี่ละ แต่พอเข้าสู่ช่วงมัธยม เป็นช่วงชีวิตที่เราต้องเลือกเส้นทางแล้วว่าจะเรียนต่อด้านอะไร ตอนนั้นผมชอบวาดรูป ชอบเล่าเรื่อง ชอบอะไรที่เป็นงานเชิงสร้างสรรค์ ก็เลยเลือกเรียนคณะ

สถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์ แต่พอเรียนแล้วกลับรู้สึกว่าการเรียนแล้วเราชอบระบบวิธีคิด วิธีเล่าเรื่อง (Story telling) จึงทำให้เข้าไปร่วมกิจกรรมอื่นๆ เช่น ละครเวที ตอนนั้นเริ่มรู้แล้วว่าเราชอบการเป็นสื่อสารมวลชน ก็เริ่มค้นหาตัวเอง ไปฝึกงานเป็น กราฟิกดีไซน์เนอร์นิตยสาร จากนั้นก็สมัครงานกับรายการโทรทัศน์ ได้เป็นส่วนหนึ่งของทีมติดต่อ เขียนบท ตรีเอพี ที่เห็นชัดคือการเป็นพิธีกรรายการกบนอกกะลา เมื่อ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว จากนั้นผมก็ไปเรียนต่อต่างประเทศ ด้านภาพยนตร์ ที่มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก (New York University) กลับมาทำงานเป็นผู้กำกับโฆษณา เป็นนักสร้างวิดีโอคอนเทนต์



จุดเริ่มต้นของการรักนิเวศ

มีช่วงหนึ่งผมได้ไปรับหน้าที่ผู้ดำเนินรายการ The Green Diary - วิธีรักโลก รายการกรีนๆ ดูเพลินๆ นะโฮเดย์รักโลกที่เข้าใจง่าย ได้แรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตแบบไม่ทำร้ายโลก พอทำไป ๒ ซีซั่น เราเริ่มรู้สึกว่าคลุกคลีกับสิ่งนี้ แล้วเราเข้าใจเรื่องสิ่งแวดล้อมมากขึ้น รู้เลยว่าทุกการกระทำของเรามีผลต่อโลกใบนี้จริงๆ เหมือนที่มีคนกล่าวว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” พอได้ทำแล้วไม่รู้สึกว่า การแยกขยะยุ่งยาก ร่วนวายอย่างที่หลายคนคิดไว้

อีกอย่างในฐานะพิธีกร ในเมื่อเราบอกให้ทุกคนรักโลก เราจะถ่ายทอดให้คนดูเชื่ออย่างไร ถ้าเราไม่ลงมือทำเอง



การไปเรียนที่ต่างประเทศมีผลต่อการสร้างสรรคผลงานด้วยไหมคะ

ใช่ครับ เพราะเราได้เห็นว่าคุณภาพชีวิตและการจัดการเมืองทำให้มี “ก๊องกรีนกรีน” ในวันนี้ เราอยากทำให้กรุงเทพฯ เป็นเมืองน่าอยู่ มีการพัฒนา อยากให้คนมีคุณภาพมีจิตสำนึกที่ดี

ในฐานะที่เราเป็นสื่อมวลชน เราอยากทำให้เขาเห็นแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การเดินข้ามถนนก็รู้สึกปลอดภัย คนไว้ใจกันและกัน รวบรวมเตี้ยๆ ก็อยู่ได้โดยไม่ต้องกลัวขโมย เราหวังว่าสิ่งที่เราทำอยู่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตสำนึกครับ





คุณพ่อเป็น "บุคคลต้นแบบ" ในการใช้ชีวิต

แม้ว่าคุณพ่อจะไม่ได้สอนในเรื่องทักษะวิชาชีพ แต่คุณพ่อสอนให้ผมเป็นคนมีวินัย ตั้งใจทำงาน ซื่อสัตย์ต่อทุกคน เวลาทำอะไร ทำให้ดีที่สุด มีเมตตากับเพื่อน มีน้ำใจ ท่านอาจจะไม่ได้มีคำสอนแต่ใช้วิธีทำให้ดูมากกว่า



คุณก่อตั้งเริ่มสนใจเรื่องรักโลกตั้งแต่เมื่อไร และเริ่มเปลี่ยนตัวเองอย่างไรคะ

จากการที่ได้เป็นพิธีกรผมรู้สึกว่ เราอยากลดการสร้างขยะ ตั้งแต่การเลือกถุงผ้า และใช้ปั่นโตเวลาที่อยู่ข้าง จากแต่ก่อนเราจะสร้างขยะถุงพลาสติกราว ๑๐ ชิ้นต่อมื้ออาหาร ๑ มื้อ พอเอาปั่นโตไปเอง เอาถุงไปใส่เอง ขยะก็เป็นศูนย์ ผมเริ่มจดบันทึกในไอจีสตอรี่ อัลบั้ม My trash diary เมื่อผมทำได้แล้วก็เริ่มขอความร่วมมือคนในสำนักงาน ให้พกถุงผ้า ปั่นโต กล่องข้าว ช่วยกันแยก ล้างขยะ อย่างจริงจัง ขยะที่มีก็นำส่งไปรีไซเคิล ขยะที่รีไซเคิลไม่ได้ เช่น หลอดพลาสติกก็นำไปเปลี่ยนให้เป็นหมอนเพื่อผู้ป่วยติดเตียงใช้หนุนนอนเพื่อลดการเกิดแผลกดทับและลดการสะสมไรฝุ่น พอเราทำสิ่งนี้จนคิดว่ามีความรู้มากพอ ก็รู้สึกอยากเผยแพร่ และสร้างคอนเทนต์ก้องกรีนกรีนขึ้นมา เพราะสิ่งที่เราก็คือวิถีคนเมืองเหมือนกัน ทำงานประจำวัน เราทำได้ ออฟฟิศเราทำได้ คนอื่นๆ ก็น่าจะทำได้



ตอนนั้นเป็นช่วงโควิด แล้วดีก่ตอกกำลังตั้ง เราเป็นคนสร้างคอนเทนต์เพื่ออธิบายการแยกขยะง่ายๆ คนชอบคอนเทนต์เพราะเป็นคอนเทนต์แรกๆ ในเมืองไทยที่พูดเรื่องแยกขยะ ทำเป็นคลิปสั้นๆ สนุกๆ ดูว่าปลายทางของขยะนั้นเป็นอย่างไร ผมหวังว่าคอนเทนต์ของก้องกรีนกรีน จะสร้างแรงบันดาลใจให้คนเห็นความสำคัญของการแยกขยะและลดขยะมากขึ้น

เรื่องใดที่คุณรู้สึกหนักใจที่สุด และอยากให้ทุกคนตระหนักโดยเร่งด่วน

ปัญหาเร่งด่วนมากๆ คือ การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ (Climate change) ที่ไม่ควรสูงเกิน ๒ องศา ซึ่งที่ผ่านมาอุณหภูมิเปลี่ยนแปลงขึ้น ๑.๕ องศาก็นับว่าแย่แล้ว ปีนี้เราจะเห็นได้ว่าโลกปรวนแปรไปหมด ทั้งฟ้าฝน ฤดูกาล สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจาก

ปรากฏการณ์เรือนกระจก และแน่นอนว่าขยะเป็นหนึ่งในโลกที่สร้างก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สิ่งที่เราทุกคนทำได้เลยคือ การจัดการขยะ ไม่ว่าเราจะมีอยู่ในวัยไหน อาชีพอะไร ยากดีมีเงิน เราทุกคนสร้างขยะทุกวัน แต่เราจัดการได้ เพราะผมทำมาแล้ว อยากให้ทุกคนช่วยแยกขยะ เพราะแค่หลุมฝังกลบทั่วประเทศก็มีถึง ๒,๐๐๐ แห่งแล้ว เรียกได้ว่าเป็นภูเขาขยะเลย ส่งผลทั้งน้ำเน่าเสีย กลิ่นเหม็นพลาสติกเกิดใหม่ขึ้นได้ไม่รู้จบ ดังนั้นเมื่อสร้างขยะพลาสติกแล้วก็ควรแยกแล้วส่งไปรีไซเคิล เอาไปขายร้านขายของเก่า หรือไปฝากไว้ที่ห้างสรรพสินค้า ก็ได้เป็นเงินกลับมาอีก ในขณะที่ต่างประเทศจะทิ้งขยะต้องมีค่าใช้จ่าย คนไทยแยกขยะแล้วขายได้เงิน ดังนั้นอยากให้ทุกคนช่วยกันครับ



หากเยาวชนอยากเป็น Content Creator แบบคุณบ้าง คุณมีข้อแนะนำให้เขาเริ่มจากอะไร

ผมเชื่อว่าทุกคนที่อยากเป็นนักสร้างคอนเทนต์จะเริ่มต้นจากสิ่งที่เราอยากจะทำมากกว่าสิ่งที่คนอื่นอยากจะทำ มีเรื่องที่เราอยากเล่ามากมายตามแต่ความถนัดของคน เช่น การเงิน สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สัตว์เลี้ยง แต่สิ่งที่อยากให้มองกลับกันคือ แล้วถ้าเราเป็นคนพังกะ คนพังกะอยากพังกะอะไร เห็นอะไร สิ่งที่เราเล่าที่จุดประกายอะไรให้คนพังกะบ้าง อีกกฎแฉสำคัญคือ การมีจุดยืน ซึ่งผมเรียกว่า คอนเทนต์แบบคนเนิร์ด ถ้าเราเนิร์ดด้านใด เราจะมีความรู้ด้านนั้นๆ เฉพาะทาง เดินด้านไหน ไปด้านนั้น คนดูคนพังกะก็จะกลายเป็นแฟน เพราะเขารู้ว่า เปิดมาแล้วจะได้ยินเรื่องอะไรจากเรา



แต่สิ่งหนึ่งที่ผมอยากชวนคิดต่อคือ ถ้าวันหนึ่งน้องๆ มียอดผู้ติดตาม (Follower) เยอะมากๆ แล้ว ผมอยากให้เสียงของน้องเป็นหนึ่งในการสร้างคนและสังคมให้เปลี่ยนแปลงไปในทางความคิดที่ดี และเมื่อเราทำได้ เราจะรู้สึกภูมิใจครับ

ช่องทางติดตามทางโซเชียลของคุณทั้งหมด

ดีท็อก เพชบุรี และยูทูป Konggreengreen ทุกคนสามารถค้นหาคู่มือแยกขยะ ซึ่งช่องทำมาเพื่อผลของอดวิดีท็อก ๔๐ ล้านวิว มีทั้งหมด ๒๐ ตอน รวมในเพลย์ลิสต์ให้แล้ว ทุกคนสามารถทำตามได้เลยครับ 📺



ดูแลตัวเองให้สุขภาพดี ห่างไกลโควิด (ระลอกแล้วระลอกเล่า)



กั โลกเผชิญกับโควิด-๑๙ มาสามปี แม้การดำเนินชีวิตจะใกล้เคียงกับ
ภาวะก่อนหน้าโรคระบาดชนิดนี้จะแพร่กระจาย แต่ความจริงแล้วจำนวน
ผู้ติดเชื้อไม่ได้น้อยลง หรือเราสามารถวางใจได้ว่าไม่มีทางที่เราจะเป็นโรค
นี้ “ทศโท” ขอนำความห่วงใยที่ศาสตราจารย์นายแพทย์ประสิทธิ์ วัฒนาภา
อุปนายกแพทยสภา เล่าถึงวงจรแพร่ระบาดของโรคที่ไม่เคยหายไปไหน และ
วิธีดูแลป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพดี ห่างไกลโรคระบาด (ระลอกแล้วระลอก
เล่า)

ไวรัสโคโรน่าจะกลับมาในอนาคตอันใกล้

การมาของโอไมครอนเป็นตัวช่วยให้สายพันธุ์ดูๆ หายไป ยังคงติดง่าย
แต่ไม่รุนแรง ในอนาคตเชื่อว่าไวรัสตัวนี้จะกลับมาอีก โควิดมาจากคำว่า
Corona virus มันจุใจมเรามาตั้งแต่ปี ๒๕๔๓ ถึงสามรอบแล้ว ปี ๒๕๔๔
เรียกว่าซาร์ส ปี ๒๕๕๕ เรียกว่า เมอร์ส แต่จริงๆ เป็น Corona virus
เหมือนกัน ไวรัสตัวนี้อยู่ในอากาศแล้วกลายพันธุ์ วันดีคืนดีกลายพันธุ์ไป
ถึงจุดที่เกิดการกระจายได้เร็ว วันหนึ่งก็อาจรุนแรงขึ้นมาได้อีก เพราะฉะนั้น
ถ้าจะเกิดขึ้นในอนาคต ถ้าทุกอย่างเป็นไปตามนี้โควิดก็จะกลับมาอีกแน่

ระบบข้อมูลข่าวสารต้องถึงกันให้เร็ว และทุกคนต้องกลับมาใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ใส่หน้ากาก รักษาระยะห่าง และล้างมือ เตรียมบทเรียนว่ารอบนี้เกิดอะไรขึ้นในช่วงต้นๆ

ข้อดีของคนไทยเราคือกลัวตาย ต่อให้เกิดการระบาดหรือไม่ระบาด สิ่งแรกถ้าสุขภาพเราดี ร่างกายเราแข็งแรงดี โอกาสติดเชื้อก็น้อยลงอยู่แล้ว เพราะภูมิคุ้มกันเราดี เชื้อเหล่านี้พอเข้าร่างกายปั๊บ ภูมิคุ้มกันเราต้องจัดการทันที ต่อให้ไม่มีวัคซีนทำหน้าที่ภูมิคุ้มกัน เราก็จะพยายามป้องกันจัดการมันก่อน เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่ยากแนะนำให้ทำคือหมั่นดูแลสุขภาพ

หลักการฉีดวัคซีนอย่างถูกต้อง

หลักการฉีดวัคซีนคือ ๒ เข็มแรกทำให้เกิดภูมิ ส่วนเข็มที่สามขึ้นไป เราเรียกว่าวัคซีนกระตุ้นเป็นบูสเตอร์โดส สองอันแรกเป็น Prime dose Prime ที่มาจาก Primary เพราะฉะนั้นสองเข็มแรกทุกคนต้องฉีด เพราะจะลดโอกาสความรุนแรงลงได้มาก หลังจากนั้นค่อยเป็นเข็มกระตุ้น ถ้าเป็นคนที่มีความเสี่ยง เช่น อายุมาก เป็นเบาหวาน ความดันสูง เป็นโรคหัวใจ แนะนำให้ฉีดเข็ม ๔ ที่นี้ภูมิขึ้นไปแล้วมันก็ลง บางคนเข็ม ๔ ฉีดไปเมื่อ ๖ เดือนที่แล้วตอนนี้ก็ต้องเข็ม ๕ ถ้าตัวเองมีความเสี่ยง แต่คนที่เพิ่งฉีดเข็ม ๔ เมื่อ ๒ เดือนที่แล้วยังไม่ต้องฉีด ควรรอวัคซีนรุ่น ๒ เพราะต่อให้เป็นตอนนี้ก็ยังไม่ค่อยรุนแรง





ป้องกันตัวเอง ไม่ประมาท ไม่การ์ดตก

สถานการณ์การระบาดของไทยขณะนี้ไม่ได้แตกต่างจากหลายประเทศทั่วโลกที่พบการระบาดของ BA.4 / BA.5 ไปแล้วกว่า ๑๑๐ ประเทศ และการรายงานตัวเลขติดเชื้อที่แท้จริงก็ต่ำกว่าความเป็นจริง เนื่องจากหลายประเทศเลิกตรวจหาเชื้อไปแล้ว บางประเทศที่ตรวจก็ไม่ได้ตรวจสายพันธุ์ เช่นเดียวกับไทยก็ไม่ต่าง เพราะมีการเปิดประเทศ จึงพบ BA.4 / BA.5 จากการนำเข้าโดยนักท่องเที่ยวต่างชาติ และคนไทยที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ เมื่อมาถึงก็ตรวจน้อยลง โอกาสแพร่กระจายเชื้อจึงมากขึ้น คาดว่าไม่นานเชื้อ BA.4/ BA.5 จะกลายเป็นสายพันธุ์หลัก ข้อมูลทั่วโลกพบว่าเชื้อไม่ก่อความรุนแรง

สิ่งที่ต้องย้ำคือมาตรการต่างๆ ต้องกลับมากระชับมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ฉีดไม่ครบ อยากรณรงค์เร่งฉีดให้ครบ โดยเฉพาะเข็มกระตุ้นที่ยังฉีดกันได้แค่ ๔๒-๔๓ % เพราะก่อนหน้านี้กลุ่มเสี่ยงที่ฉีดเข็มกระตุ้นเข็ม ๓ ยังเสียชีวิต แต่ขณะนี้มียารายงานแม่ฉีด ๔ เข็มก็เสียชีวิตได้ ประเมินสถานการณ์เวลานี้อาจจะไม่รุนแรงเหมือนช่วงการระบาดของสายพันธุ์เดลตา ปัจจุบันมาจากคนฉีดวัคซีนไปแล้วค่อนข้างมาก และตัวเชื้อไม่ได้อ่อนแรงจนมีผู้เสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น แต่เชืตัวนี้แพร่ระบาดเร็วมาก หากแพร่เร็วจนเพิ่มจำนวนมากก็เสี่ยงที่จะเกิดการกลายพันธุ์ได้ ที่น่าห่วงคือกลุ่มเสี่ยงที่อาจจะได้รับเชื้อจากคนที่ไม่แสดงอาการ

ท้ายนี้คุณหมอประสิทธิ์ย้ำว่าต้องฉีดวัคซีนให้ครบ แม้ไม่ได้ป้องกันติดเชื้อ แต่ยังป้องกันความรุนแรงของโรคได้



ต่อยอดเพชรसान...งานศิลป์ สู่โฉมเฉลิมพระเกียรติ

มรจัดนิทรรศการ “เพชรसान...งานศิลป์” ของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ ตลอดสองเดือนช่วงปลายปี ๒๕๖๕ ประสบความสำเร็จอย่างงดงาม “ทศไท” ได้รับเกียรติสัมภาษณ์ ท่านผู้หญิงจรุจจิตต์ ทีชะระ เลขาธิการมูลนิธิฯ ถึงผลตอบรับของการจัดงาน และฝากถึงการแสดงโฉมเฉลิมพระเกียรติครั้งล่าสุดที่ได้รับ ความชื่นชมอย่างยิ่ง

ภูมิปัญญาและอาชีพกำกั้นของคนไทย

พวกเรามีความพอใจและภูมิใจกับผลสำเร็จของนิทรรศการครั้งนี้ ดีใจที่ทุกคนเห็นความสำคัญของงานจักสาน เป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ได้ทรงช่วยให้ชาวบ้านใช้งานที่เขาทำเป็นอยู่แล้วในครัวเรือนมาเป็นอาชีพที่จะหารายได้ ในขณะที่เดียวกันก็สร้างคุณค่าของงานจักสาน พัฒนามาจนกระทั่งเป็นสิ่งที่มีความค่าน่าเป็นงานที่สมควรจะอนุรักษ์เอาไว้ ผู้คนให้ความสนใจกันมาก ทั้งนักเรียนนักศึกษา เรียกว่าทุกรุ่นทุกวัย แล้วก็มากันทุกอาชีพทุกช่วงวัย ได้มาดูนิทรรศการและเขียนคำแสดงความสนใจเอาไว้อย่างดี แสดงให้เห็นว่าอะไรที่เป็นของคนไทย ถ้าคนไทยก็ยังให้ความสนใจและช่วยเหลือดูแลกัน สิ่งเหล่านี้คงไม่หมดไปจากประเทศไทยแน่นอน



ท่านผู้หญิงจรุจจิตต์ ทีชะระ



ความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่องานนิทรรศการครั้งนี้

กว่าจะเป็นนิทรรศการเพียรสาน...งานศิลป์ได้ เราได้รับความร่วมมือจากหลายคณะ อย่างเช่นมูลนิธิหอศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ธนนครกรุงเทพ บริษัททิวทัศน์ส์ กรุ๊ป จำกัด ที่มาให้ความช่วยเหลือ และสื่อทั้งหลายช่วยประชาสัมพันธ์ สร้างความเข้าใจในเรื่องของการจัดนิทรรศการครั้งนี้ ในวันหยุดเสาร์อาทิตย์เราก็ยังมีเวิร์คช็อปให้คนเข้ามาสอนงานจักสานมากมายหลายสาขา นอกจากนี้แล้วยังมีงานเสวนาในแต่ละสัปดาห์ก็ได้สถาบันเอเชียศึกษามาร่วมจัดการเสวนา ผู้คนสมัครเข้ามาชมงานเสวนากันอย่างมากมาเยอะ



งานจบแล้ว สนับสนุนผลิตภัณฑ์ศิลปาชีพได้หลายช่องทาง

ผู้สนใจสามารถอุดหนุนผลิตภัณฑ์ศิลปาชีพผ่านเพจของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพได้ นะคะ นอกจากนี้ถ้ามีใครสนใจสนับสนุนเป็นคณะ ๕-๑๐ คนขึ้นไปก็ติดต่อผ่านเพจได้ เรามีเอาท์เล็ตขายของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพไม่ใช่เฉพาะแต่งงานจักสาน แต่มีงานหัตถกรรมทุกชนิด นอกจากนี้แล้วยังมีขายออนไลน์ด้วย

ฝากการแสดงโขนเฉลิมพระเกียรติที่จะกลับมาทุกปี

งานใหญ่อีกงานส่งท้ายปี ๒๕๖๕ คืองานแสดงโขนของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ เรื่องรามเกียรติ์ตอนสะกดทัพ ถือว่าประสบความสำเร็จอย่างมาก คนดูอาจจะบอกว่าคล้ายๆ กับตอนศึกไมยราพ แต่ตอนศึกไมยราพเราอัญเชิญบทพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๒ มาจัดแสดง คราวนี้เป็นการเชิญบทพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ ๑ มาแสดง เพราะฉะนั้นตัวละครของไมยราพเป็นไปตามพระราชนิพนธ์ จะไม่เหมือนกัน ลีลาของการแสดง ขั้นตอนของการแสดงก็ต่างกันนะคะ หนุมานก็จะเป็นเหมือนพระเอกของเรื่อง เป็นยอดทหารเอกที่จะฟันฝ่าไปจนได้ เป็นตอนที่สนุกสนานมาก

อยากให้ทุกท่านที่พลาดชมโขนในปีที่แล้วเฝ้ารอและติดตามการแสดงในคราวต่อไปค่ะ 🍀





อี ฮยอนคยอง ผู้ถ่ายทอดความประทับใจ ร้านเครื่องเขียนไทยสู่เกาหลี

หากใครได้เดินทางไปประเทศเกาหลีใต้ช่วงเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาและมีโอกาสแวะไปซื้อของที่ศูนย์การค้าแฮอนในกรุงโซล อาจจะต้องพบกับพ็อคเก็ตบุ๊ก ‘ร้านเครื่องเขียนไทย’ หรือในชื่อเกาหลี **TH 국문방구** เขียนโดยคนเกาหลีที่หลงใหลเครื่องเขียนของไทยจนสามารถออกหนังสือแนะนำร้านต่างๆ ในเมืองไทยได้

เธอคนนี้ชื่อ “ฮัน” หรือ “อี ฮยอนคยอง” หญิงสาวชาวเกาหลีใต้ที่ย้ายมาอยู่เมืองไทยและค้นพบเสน่ห์ของอุปกรณ์การเขียนจนถ่ายทอดเรื่องราวให้คนเกาหลีได้รับรู้อย่างน่าประทับใจ

อยากให้คุณฮันแนะนำตัวเองหน่อยค่ะ

ฉันชื่อ ฮัน ชื่อจริงคือ อี ฮยอนคยอง ปัจจุบันอายุ ๓๕ ปี ค่ะ ก่อนที่จะมาประเทศไทย ฉันทำงานเป็นนักออกแบบกราฟิกในเกาหลีและญี่ปุ่น ขณะทำงานในโตเกียว ฉันได้พบกับสามีชาวไทยจนย้ายมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ตอนเจอสามีฉันคิดว่าจะใช้ชีวิตอยู่ในญี่ปุ่น แต่ตอนนี้ฉันกลับมามีชีวิตเป็นสิ่งที่คาดเดาไม่ได้เลยใช่ไหมคะ





คุณมาจากเมืองไทยครั้งแรกเมื่อไหร่คะ

ฉันอยู่เมืองไทยมา ๔ ปีแล้วค่ะ ไม่น่าเชื่อว่าเวลาผ่านไปเร็วจริงๆ ครั้งแรกที่มาเมืองไทยคือเมื่อ ๔ ปีที่แล้ว ฉันเลือกมาประเทศไทยเพราะสนใจอยาการู้เกี่ยวกับเชียงใหม่ ในขณะที่ไม่มีเที่ยวบินตรงจากโซลไปเชียงใหม่ ก็เลยมาเปลี่ยนเครื่องที่สนามบินสุวรรณภูมิ ใช้เวลาเกือบ ๑๐ ชั่วโมงค่ะ

ประสบการณ์ในเมืองไทยครั้งแรกที่ทำให้ตกใจคืออะไรคะ

น่าจะเป็นเรื่องของสามีฉันเองค่ะ ตอนได้ยินครั้งแรกว่า สามีของฉันเคยบวชเป็นพระมาก่อน แล้วเพิ่งค้นพบว่าผู้ชายในประเทศไทยจำนวนมากล้วนเคยบวชเป็นพระทั้งนั้น หลังจากที่พวกเขาเรียนจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยก่อนที่จะสึกออกมาทำงาน ฉันได้รู้ว่าการบวชเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทยซึ่งเป็นประเทศที่คนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธปฏิบัติกัน เป็นเรื่องราวที่น่าสนใจมากสำหรับฉันเลยล่ะ

งานปัจจุบันของคุณตอนนี้มีอะไรบ้างคะ

ฉันทำงานเป็นนักออกแบบกราฟิกมา ๑๐ ปีแล้ว งานของนักออกแบบเป็นหนึ่งในงานที่สามารถทำได้ทุกที่ ฉันทำงานเป็นนักออกแบบให้กับบริษัทขนาดใหญ่ในเกาหลีใต้และญี่ปุ่น และตอนนี้ทำงานเป็นกราฟิกดีไซน์เนอร์ของฟู้ดแพนด้า ข้อดีของการทำงานในประเทศไทยคือได้ทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานจากประเทศต่างๆ

และในปีนี้ ฉันเริ่มทำงานเป็นนักออกแบบและนัก

เขียนด้วย อันที่จริงฉันสนุกกับการเขียนมากพอๆ กับการวาดภาพ การทำสองสิ่งทำให้ฉันมีแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต ฉันทำงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับบริษัทหลังเลิกงาน ตัวอย่างเช่น การเขียนหรือการประดิษฐ์ตัวอักษร ฉันคิดว่าในอนาคต ทั้งงานกราฟิกและงานเขียนอาจจะได้มารวมกันในวันใดวันหนึ่งค่ะ



พูดถึงหนังสือ "Thailand Stationery"

ทำไมคุณถึงคิดว่าคนเกาหลีจะสนใจเครื่องเขียนไทยของเรา?

หนังสือของฉัน "Thailand Stationery" ไม่ใช่แค่หนังสือแนะนำเครื่องเขียนไทย หนังสือเล่มนี้เป็นบทความเกี่ยวกับการเดินทางที่รวบรวมประสบการณ์และความคิดขณะเดินทางไปร้านเครื่องเขียนในประเทศไทย

ฉันชอบเครื่องเขียนมานานแล้ว เป็นนักสะสมเครื่องเขียนค่ะ ดั้งนั้นเมื่อได้ก็ตามที่เดินทางไปต่างประเทศ ฉันจะค้นคว้าและศึกษาเกี่ยวกับร้านเครื่องเขียนและเครื่องเขียนของประเทศนั้นๆ หนึ่งปีหลังจากที่ฉันย้ายมาอยู่ไทย เป็นช่วงที่เกิดโควิด-๑๙ ฉันไม่สามารถเดินทางไปประเทศอื่นได้ ก็เลยเที่ยวทั่วไทย จากนั้นเริ่มโพสต์รูปภาพและเรื่องราวในบัญชีอินสตาแกรมของฉัน คนรักเครื่องเขียนทั่วโลกต่างสนใจเนื้อหาเครื่องเขียนของไทย

วันหนึ่งฉันได้รับโทรศัพท์จากบริษัทสำนักพิมพ์แห่งหนึ่งในเกาหลี นั่นคือวิธีที่หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นขึ้น ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ในขณะที่ไปเยี่ยมชมร้านเครื่องเขียนทั่วประเทศไทยเป็นเวลาสองปี ในบรรดาร้านเครื่องเขียนมากมาย เรื่องราวเกิดขึ้นในหลายจังหวัดค่ะ เช่น กรุงเทพฯ สุพรรณบุรี ขอนแก่น เชียงใหม่ หาดใหญ่ และเกาะสมุย ได้รับการคัดเลือก เผยแพร่อย่างเป็นทางการในเกาหลีใต้เมื่อเดือนกรกฎาคมปี ๒๕๖๕ นี้เอง และเปิดร้านป๊อปอัพสองครั้งในกรุงโซล โชคดีที่ผู้อ่านจำนวนมากให้ความสนใจ ผู้อ่านชาวไทยก็สนใจหนังสือเล่มนี้เช่นกัน เนื่องจากไม่เคยมีหนังสือเกี่ยวกับเครื่องเขียนไทยตีพิมพ์มาก่อน ดั้งนั้นฉันจึงได้รับคำขอแปลเป็นภาษาไทยเป็นจำนวนมาก หวังว่าหนังสือ Thailand Stationery จะได้เข้าถึงผู้อ่านจำนวนมากขึ้นในอนาคตค่ะ





หากให้พูดถึงร้านเครื่องเขียนไทย ๓ อันดับแรกในใจของคุณคือที่ไหนบ้างคะ?

๑. ร้านเครื่องเขียนนานมี (อยู่ที่เจริญกรุง)
๒. ร้านเครื่องเขียน Mohummud
๓. ร้าน Studio360

นอกจากเครื่องเขียน คุณชอบอะไรเกี่ยวกับประเทศไทยบ้าง

ฉันรักธรรมชาติของประเทศไทยมาก ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีฤดูร้อนตลอดทั้งปี ต้นไม้และดอกไม้บานาพันธุ์จึ่งเติบโตได้ดีตลอดทั้งปี ด้วยเหตุนี้ผักและผลไม้ต่างๆ ก็เลยเติบโตได้ดี ดังนั้นเวลาไปเที่ยว ฉันชอบแวะตลาดท้องถิ่น จะได้เห็นสีสันที่เป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ ฉันหวังว่าธรรมชาติของประเทศไทยจะได้รับการอนุรักษ์ไว้อย่างดีต่อไปค่ะ

ภาษาไทยของคุณเป็นอย่างไรบ้าง

ฉันสามารถพูด ฟัง อ่าน เขียนได้ค่ะ ฉันมาเมืองไทยและไปโรงเรียนสอนภาษาประมาณหนึ่งปี หลังจากนั้นอ่านหนังสือหรือเรียนผ่านยูทูป การเขียนได้อารมณ์ภาษาไทยมีประโยชน์มาก นอกจากนี้ การสนทนาอย่างต่อเนื่องกับเพื่อนชาวไทยเป็นวิธีการศึกษาที่สำคัญที่สุดวิธีหนึ่งด้วยค่ะ

ช่องทางออนไลน์ติดตามคุณฮัน

อินสตาแกรม www.instagram.com/moontreee และเฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/moontreeyou> 📌



ท่ารำยรำไหว้क्रमวยไทย เอกลักษณ์แห่งวัฒนธรรมไทย



ท่าเทพพนม

นับ ยุคสมัยแห่งกาลเวลาจะเคลื่อนซบผันแปรไปเพียงใด แต่สิ่งที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของชาติหนึ่งชาติใดไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เช่นเดียวกับมวยไทย มรดกทางวัฒนธรรมซึ่งเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นของไทยที่ยังคงสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นต่อมาทุกยุคสมัย



ท่าสอดสร้อยมาลา



ท่าก้มกราบ



ท่าคุมเชิงครู



ท่าเทพนิมิต

นอกจากนี้มวยไทยยังขยายความนิยมไปสู่กลุ่มผู้หญิงที่ตระหนักในคุณค่าของศิลปะการป้องกันตัว และแพร่หลายเป็นที่นิยมในหมู่ชนชาติต่างๆ เกือบทั่วโลกในกรอบของกีฬาและวัฒนธรรม ทุกวันนี้มวยไทยจึงเป็นทั้งกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นกีฬาและเป็นอาชีพของผู้คนทั้งชายและหญิงที่มีจิตใจรักการเป็น “นักมวย”

สำหรับประเทศไทย การไหว้ครูมวยไทยถือเป็นประเพณีที่สำคัญอย่างยิ่ง เป็นพิธีการอันศักดิ์สิทธิ์ที่มีมาแต่โบราณ การร่ายรำไหว้ครูมวยไทย เป็นพิธีกรรมที่บรรพบุรุษไทยเริ่มคิด และปฏิบัติจากความเชื่อถ้อยยึดมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่เชื่อว่าสามารถดลบันดาลให้มนุษย์ผู้กระทำความดีประสบความสำเร็จ ช่วยปกป้องคุ้มครองภัย มีชัยชนะ และเป็นสิริมงคลแก่ทุกฝ่าย

ทำร้ายรำไหว้ครูมวยไทยมีกว่าสิบท่า ดุณาเกรงขามเพื่อข่มขู่ต่อสู้ แต่ความหมายที่อยู่ลึกลงไปในเอกลักษณ์แห่งวัฒนธรรมไทยนี้ ก็เพื่อให้ นักมวยตั้งใจให้เป็นสมาธิมีความแน่วแน่ ว่าลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ บิดามารดา และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายให้คุ้มครองตนอย่าได้เพ็ญพลังแก่คู่ชก แสดงถึงความคิดลุ่มลึกของบรรพชนไทยผู้คิดค้นทำร้ายรำไหว้ครูมวยไทยต่างๆ



ท่าถวายบังคม

เหล่านี้เป็นอย่างยิ่ง

วันนี้ ทิศไท จะพาไปรู้จักการร่ายรำไหว้ครูมวยไทยของนักเรียนหญิงโรงเรียนวัดราชาธิวาส อำนวยการสอนโดย **ว่าที่ร้อยตรี ดร.สุเทพ แก้วรักตัน** ซึ่งโรงเรียนวัดราชาธิวาสมีการบรรจุวิชามวยไทยไว้ในหลักสูตรมวยไทยในสถานศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และปีที่ ๕

น้องๆจริงจังกับวิชามวยไทยเพียงใด เห็นได้ชัดเจนจากร่าร่ายรำไหว้ครูมวยไทยที่แสดงให้เห็นปรากฏใน ทิศไท ฉบับนี้เพื่อนำประทับใจเป็นอย่างยิ่งค่ะ ❖



ท่าสวน้อยประแป้ง



ท่าหางสเหิร



ท่าพรหม



ท่าสอดสร้อยมรกต



ท่าสองเมฆ



ท่าเสี้ยกลากหาง



ท่าย่างสุขเกษม



ท่าย่างสามชุก



ท่าดูดีศกร



ท่านารายณ์ขว้างจักร



ท่าพระรามแผลงศร



18th APEC Economic Leaders' Meeting (AELM) - Retreat Session 1 : Balanced, Inclusive and Sustainable Growth

18 November 2022, Bangkok, Thailand



“การประชุมเอเปค ๒๕๖๕” พร้อมรับฟังปัญญาเยาวชนจาก APEC Voices of the Future 2022



วลุลงไปด้วยความภาคภูมิใจร่วมกันของคนไทย
ทั้งประเทศ สำหรับการประชุมเอเปค ๒๕๖๕
ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ โดย
ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมผู้นำเขต
เศรษฐกิจเอเปค ซึ่งเป็นการประชุมแบบพบหน้ากัน
เป็นครั้งแรกในรอบ ๔ ปี ภายใต้หัวข้อหลัก Open.
Connect. Balance. “เปิดกว้างสร้างสัมพันธ์ เชื่อม
โยงกันสู่สมดุล” เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์
สูงสุดต่อคนไทยและภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก

โดยวันสุดท้ายของการประชุมเมื่อวันที่ ๑๙
พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ที่ผ่านมา ผู้นำทุกเขตเศรษฐกิจ
ให้การรับรอง “ปัญญาผู้นำฯ” และ “เป้าหมายกรุงเทพฯ
ว่าด้วยเศรษฐกิจ BCG” พร้อมขับเคลื่อนเป็นรูปธรรม

ประชุม และสื่อต่างชาติ จาก ๑๔ เขตเศรษฐกิจ
อาทิ ออสเตรเลีย แคนาดา สาธารณรัฐประชาชนจีน
เขตบริหารพิเศษฮ่องกง อินโดนีเซีย เม็กซิโก นิวซีแลนด์
ปาปัวนิวกินี ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ จีนไทเป สหรัฐอเมริกา
เวียดนาม และไทย รวมกว่า ๕,๐๐๐ คน ถือเป็นครั้งแรก
ในรอบ ๔ ปีที่ผู้นำเขตเศรษฐกิจเอเปคได้ประชุม
แบบพบหน้า

การประชุมนี้ นอกจากจะเป็นเวทีให้การหารือ
ระหว่างผู้นำ ยังได้แลกเปลี่ยนความเห็นกับแขกพิเศษ
ประธานาธิบดีฝรั่งเศส และมกุฎราชกุมารและนายกรัฐมนตรี
ซาอุดีอาระเบีย ผู้นำได้พูดคุยกับภาคเอกชน
ในการหารือกับสภาที่ปรึกษาทางธุรกิจเอเปค และ
นายกรัฐมนตรี ยังได้รับฟังมุมมองของกลุ่มผู้แทนเยาวชน
เอเปคจาก APEC Voices of the Future 2022 อีกด้วย

สร้างการเจริญเติบโตและอนาคตของ ภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิกร่วมกัน

การประชุมผู้นำเขตเศรษฐกิจเอเปคครั้งที่ ๒๙
ที่ไทยเป็นเจ้าภาพ จบลงแล้วอย่างสวยงามและประสบ
ความสำเร็จ หลังจากทีคณะทำงานทุกฝ่ายได้ร่วมกัน
ทำงานมาอย่างเข้มข้นตลอดทั้งปี เพื่อสร้างความเจริญ
เติบโตและอนาคตของภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิกร่วม
กัน โดยไทยได้มีโอกาสต้อนรับคณะผู้นำ ผู้เข้าร่วม



"APEC Voices of the Future 2022" ปัญญาเยาวชนครั้งสำคัญที่เสียงของเยาวชนจะ ถูกรับฟัง

ผู้แทนเยาวชนคนรุ่นใหม่ ๘๖ คน จาก ๑๔ เขตเศรษฐกิจ อาทิ ออสเตรเลีย แคนาดา สาธารณรัฐประชาชนจีน เขตบริหารพิเศษฮ่องกง อินโดนีเซีย เม็กซิโก นิวซีแลนด์ ปาปัวนิวกินี ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ จีนไทเป สหรัฐอเมริกา เวียดนาม และไทย ซึ่งเป็นการประชุมคู่ขนานของการประชุมผู้นำเขตเศรษฐกิจเอเปค (APEC CEO Summit ๒๐๒๒) ได้มาทำกิจกรรมเยี่ยมชม และแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมร่วมกัน

ทั้งยังจัดให้มีเวทีเสวนา 'APEC Youth Conference Voices of the Future 2022' เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ณ วิทยาลัยราชสุดา โดยคำพูดที่ถือเป็นวลีเด็ดของงานเสวนานี้คือ "เยาวชนจะเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญในการสร้างความเปลี่ยนแปลงต่อไปในอนาคต" กล่าวโดยคาโอรุ โฮริ (Kaori Hori) ตัวแทนเยาวชนจากประเทศญี่ปุ่น หนึ่งในตัวแทนเยาวชนที่เข้าร่วมการเสวนาครั้งนี้

ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา

ประเด็นฮอตที่เยาวชนหลายประเทศต่างหยิบยกมาพูดถึงในเวทีเสวนา 'APEC Youth Conference Voices of the Future 2022' คือความเหลื่อมล้ำ โดยเฉพาะเรื่องความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา

ปัญหาเรื่องช่องว่างระหว่างเด็กที่ฐานะดีและเด็กที่ฐานะด้อยกว่านั้นว่าเป็นปัญหาห้วงมของทั่วโลก และช่องว่างนั้นถูกทำให้กว้างขึ้นในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องเรียนทางไกล เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้สูงกว่า สามารถเข้าถึงบริการทางการศึกษาและทรัพยากรต่างๆ ได้มากกว่าอย่างเห็นได้ชัด อาทิ การสอนผ่านคอมพิวเตอร์ บ้านใครที่มีฐานะก็จะสามารถมีอุปกรณ์การเรียนเสริมนี้ได้

จนทำให้เห็นผลลัพธ์และสิ่งที่น่าเป็นห่วงสำหรับปัญหาการศึกษาหลังโควิดของประเทศกำลังพัฒนา คือ ช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีอัตราการออกจากโรงเรียนของนักเรียนสูงขึ้น รวมไปถึงปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน

นอกจากเรื่องความเท่าเทียมกันทางการศึกษา

เรื่องความเท่าเทียมกันทางเพศ คืออีกประเด็นหนึ่งที่ตัวแทนเยาวชนกลุ่มนี้ให้ความสำคัญ

ประเทศพัฒนาแล้วแต่ความเหลื่อมล้ำทางเพศยังมีอยู่

ถึงแม้ว่าญี่ปุ่นจะถูกมองว่าเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว แต่ความเหลื่อมล้ำในสังคมยังคงปรากฏอยู่ โดยสองตัวแทนจากญี่ปุ่น คาโอรุ โฮริ และ โมโมริ ฮิราบายาชิ ได้พูดถึงประเด็นนี้ ถึงสิ่งจำเป็นที่จะต้องให้การศึกษา และทำให้คนเข้าใจเรื่องความเสมอภาคของผู้หญิงและผู้ชาย

เรื่องความเหลื่อมล้ำทางเพศนี้ไม่ใช่แค่การพูดถึงเฉพาะแต่ความเท่าเทียมกันในที่ทำงานเท่านั้น แต่ยังคงครอบคลุมถึงอิสระในการใช้ชีวิต ไลฟ์สไตล์ การใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองต้องการ ซึ่งจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ตัวแทนเยาวชนไทยกับแนวคิด "พัฒนาทรัพยากรมนุษย์" เพื่อพัฒนาประเทศ

ตัวแทนเยาวชนจากประเทศไทยทั้ง ๑๒ คน อาทิ สพล ตันตน์ประพันธ์ นิลิตชั้นปีที่ ๔ คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นภัสสร พิธิษฐพงศ์ นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ มนัสยา พลอยนำพล นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้เสนอแนวคิดด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาประเทศ โดยให้ความเห็นว่าทรัพยากรด้านการศึกษาไม่ได้กระจายไปอย่างทั่วถึง การเข้าถึงอุปกรณ์เทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต และแหล่งความรู้มีไม่เท่ากัน อีกทั้งผู้สอนล้วนมีภารกิจนอกเหนือจากการสอนมากเกินไปจน



สิ่งที่ตัวแทนเยาวชนไทยเสนอคือ การยกระดับการแนะแนวอาชีพ (Career Guidance) ด้วยการให้เด็กๆ เข้าถึงความรู้และการแนะแนวเหล่านี้ได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ผ่านการประสานกับภารกิจด้านสังคมขององค์กรเอกชนและภาครัฐต่างๆ ซึ่งจะช่วยสร้างเส้นทางสำหรับเด็กที่ขาดโอกาสให้มีอาชีพที่ดี และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้

ให้ความสำคัญกับความยั่งยืน

สอดคล้องไปกับเวทีของระดับผู้นำ เยาวชนทุกคนต่างให้ความสำคัญกับความยั่งยืน โดยเยาวชนได้ให้สัญญาความรับผิดชอบในการพัฒนาอนาคตร่วมกันเพื่อที่จะสร้างอนาคตที่ยั่งยืน เพราะเราทุกคนล้วนมีบทบาทสำคัญอย่างมากที่จะทำให้การพัฒนาอย่างยั่งยืนเป็นไปได้จริง และการประชุมเอเปคถือเป็นโอกาสดีที่จะนำคนมาร่วมมือกัน เพื่อทำให้การพัฒนาอย่างยั่งยืนหลายๆ ด้านเกิดขึ้นได้

ตัวแทนเยาวชนจากนิวซีแลนด์ จอร์ช เอลิมเอลล์วูด (Josh Liam Ellwood) ได้เล่าถึงการสร้างความยั่งยืนในประเทศของเขาว่า

“ที่นิวซีแลนด์ เรามีอุตสาหกรรมฟาร์มโคนมเป็นอุตสาหกรรมหลักอย่างหนึ่งของประเทศ ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจก การที่เราต้องการจะลดก๊าซนี้ แทนที่เราจะใช้วิธีเพิ่มภาษีให้กับเกษตรกรโดยตรง เราควรจะต้องสนับสนุนเกษตรกรในการทำการปศุสัตว์ในแบบที่จะช่วยลดก๊าซเรือนกระจกได้ ถ้าเราสนับสนุนพวกเขาแล้ว ผลลัพธ์ที่ดีก็จะดีขึ้นและเป็นไปในทิศทางที่เราต้องการ”

ยื่นปญญาที่ไม่ซับซ้อนและภาคหวังที่จะเห็นผลตอบรับจากปญญาครั้งนี้

เยาวชนทุกคนพยายามทำให้ข้อสรุปของพวกเขาที่ยื่นต่อท่านผู้นำนั้นสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย เพราะต้องการให้ปญญาที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ให้สิ่งที่พวกเขาระดมความคิดและความตั้งใจเห็นผลได้จริง

เนื้อหาในปญญาสรุปได้ ๓ ข้อหลักๆ ดังนี้

๑. **Open** คือ การเปิดโอกาสด้วยการพัฒนาทรัพยากรบุคคล ส่งเสริมการเข้าถึงการศึกษา และทักษะที่พร้อมสำหรับอนาคตอย่างเท่าเทียมกันให้กับเยาวชนในพื้นที่ชนบทและกลุ่มด้อยโอกาส

๒. **Connect** เสริมสร้างความแข็งแกร่งของห่วงโซ่อุปทานและการเชื่อมโยงเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษาทั่วภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก

๓. **Balance** สนับสนุนแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดเศรษฐกิจชีวภาพ - เศรษฐกิจหมุนเวียน - เศรษฐกิจสีเขียว (Bio-Circular-Green Economy Model หรือ BCG) เพื่อการเติบโตที่ยั่งยืน ตลอดจนการลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม

ปิดท้ายด้วยคำพูดของโซ เจอ หลง (So Ze Long) ที่หวังว่า การส่งเสริมจากระดับล่างขึ้นไปสู่ระดับบน ซึ่งต่างจากการทำงานโดยทั่วไป จะทำให้หลายภาคส่วนรับรู้และเข้าใจถึงปัญหามากขึ้น และนำไปสู่การร่วมมือกันของหลายส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อเกิดการพัฒนาย่างยั่งยืนได้ในอนาคต



ลดปริมาณขยะพลาสติก ด้วยกระบวนการอัปไซคลิง (Upcycling)



ในงาน Sustainability Expo 2022 หรือ SX2022 มหกรรมด้านความยั่งยืนที่ใหญ่ที่สุดในอาเซียนช่วงปลายปี ๒๕๖๕ ได้เปิดประสบการณ์และความตื่นตาตื่นใจให้ผู้เขียนเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะนวัตกรรมรักโลกที่ชนกันมาเป็นขบวนอย่างอัปไซคลิง (Upcycling) การแปรรูปผลิตภัณฑ์ที่ใช้แล้วให้เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่มีมูลค่าเพิ่มที่อยากแนะนำในฉบับนี้

การจัดการขยะเป็นปัญหาที่ทั่วโลกให้ความสนใจและพัฒนานวัตกรรมมากมาย ล่าสุดพลาสติกใช้แล้วที่หลายคนมองว่าเป็นสิ่งไร้ค่า และสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม แต่ด้วยนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ ทำให้ขยะพลาสติกเหล่านี้ได้รับการชุบชีวิต กลายเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีมูลค่าเพิ่มผ่านกระบวนการอัปไซคลิง หรือปรับเปลี่ยนหมุนเวียนขยะกลับมาใช้ใหม่

อัปไซคลิง มาจากคำว่าอัปเกรด (Upgrade) หมายถึง การทำให้ดีขึ้นหรือพัฒนาให้ดีขึ้น รวมกับคำว่า Recycling หมายถึง การนำวัสดุที่ไม่ใช้แล้วมาผ่านกระบวนการต่างๆ เพื่อกลับเข้าสู่วงจรการใช้อีกครั้ง โดยไม่ทำให้คุณภาพและส่วนประกอบของวัสดุนั้นลดลง นอกจากนี้ยังไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปทางอุตสาหกรรมและไม่ผ่านกระบวนการทางเคมีที่มีผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมหรือใช้เคมีน้อยที่สุดด้วย

การอัพไซคลิงจะใช้การออกแบบเข้ามาช่วย เพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีมูลค่าสูงขึ้นโดยมีแนวคิดการออกแบบเชิงนิเวศเศรษฐกิจ มุ่งเน้นการลดขยะของเสีย ยืดอายุการใช้งาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการนำกลับมาใช้ใหม่ ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในภายหลังตั้งแต่ขั้นตอนการออกแบบ การผลิต การนำไปใช้ ไปจนถึงการทำลายหลังเสร็จสิ้นการใช้งานหรือหมดอายุ

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อัพไซคลิงส่วนใหญ่จะเป็นสินค้าแฟชั่น เช่น นำพลาสติกจากขวดน้ำหรือสายน้ำเกลือมาทอเป็นเส้นใยสำหรับเสื้อผ้า กระเป๋าสาน ตะกร้าสาน นำผ้าใบคลุมรถบรรทุก ยางรถเก่า กระสอบปูน กระสอบข้าวสาร มาทำเป็นกระเป๋า หรือนำกระดาษมาออกแบบและทำเป็นเครื่องประดับ เป็นต้น

ในประเทศไทยมีหลายองค์กรที่นำนวัตกรรมมาใช้เพื่อเพิ่มมูลค่า เช่น ผ้าห่มผลิตมาจากขวดพลาสติกบรรจุเครื่องดื่มที่ทำจากเม็ดพลาสติกกรีไซเคิลของ “ไทยเบฟ” ที่ให้ความสำคัญเรื่องการรักษาสິงแวดล้อม พร้อมทั้งน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในเรื่องของการใช้ทรัพยากรให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สูงสุด

นอกจากนี้ยังมีโครงการอัพไซคลิง อัปสไตล์ (Upcycling Upstyling) เปิดโอกาสให้ผู้ประกอบการจำนวน ๑๙ บริษัทจากหลากหลายอุตสาหกรรม อาทิ ผู้ประกอบการด้านบรรจุภัณฑ์ ผู้ผลิตสินค้าอุตสาหกรรมประมง (แห อวน) โรงพยาบาล ฯลฯ ร่วมพัฒนาผลงานกับผู้เชี่ยวชาญที่เป็นดีไซเนอร์ชั้นนำในสาขาต่างๆ เพื่อออกแบบผลิตภัณฑ์รักษ์โลกจากขยะพลาสติกหรือวัสดุเหลือใช้ประเภทพลาสติกแบบดั้งเดิม พลาสติกกรีไซเคิล และพลาสติกชีวภาพ โดยนำแนวคิดการออกแบบมาผสานกับนวัตกรรม เพื่อสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่แบบมีสไตล์และตอบโจทย์ด้านสิ่งแวดล้อม ครบคลุมตั้งแต่เสื้อผ้า งานหัตถกรรม เครื่องประดับ โมเดลธุรกิจ และการออกแบบสถาปัตยกรรม ผลงานทั้งหมดนี้สามารถวางจำหน่ายหลังจบโครงการ และอยู่ระหว่างการพัฒนาให้เหมาะสม ซึ่งผู้ประกอบการจะได้รับการต่อยอดทางธุรกิจและสามารถจำหน่ายเชิงพาณิชย์ต่อไป

กระบวนการอัพไซคลิงจึงเป็นแนวทางที่จะช่วยเข้ามาแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมผนวกกับการแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือสังคมผ่านความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างลงตัว พร้อมใช้ชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียนเพื่อขับเคลื่อนโลกให้ดียิ่งขึ้น



P&G ร่วมกับ GC และมูลนิธิที่อยู่อาศัยประเทศไทย ผันักกำลังสร้างบ้านอัลไซคลิงหลังแรก





นวัตกรรมคาร์บอนต่ำ ไอเดียเล็กๆ จากการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล



พิง แม่บทมหาวิทยาลัยมหิดลมีแนวคิดที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ “เมืองมหาวิทยาลัยแห่งการเรียนรู้และอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติ” หรือ “A Promised Place to Live and Learn with Nature” จึงวางแนวทางพัฒนาระบบภูมิทัศน์โดยอนุรักษ์พื้นที่สีเขียวและระบบนิเวศของพื้นที่แต่ละส่วนให้มีสภาพเป็นธรรมชาติเดิมให้มากที่สุด และสร้างแนวแกนสีเขียวและเส้นทางสีเขียว (Green Way) เชื่อมโยงพื้นที่ทุกส่วนของมหาวิทยาลัยเข้าด้วยกันอย่างต่อเนื่อง

แนวทางเหล่านี้นำไปสู่การพัฒนาผลงานต้นแบบ (Prototype) ที่เป็นนวัตกรรมคาร์บอนต่ำ (Net Zero Innovation) ผ่านการประกวดจากเวที Innovation for Campus Sustainability ผลงานของนักศึกษาแต่ละทีมสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดและประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ “ทีศไท” มีตัวอย่างนวัตกรรมของนักศึกษาสามชิ้นที่เราสามารถนำไปต่อยอดเรื่องความมั่นคงและยั่งยืนทางพลังงานได้อย่างดี

๑. **เพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อ Net Zero Emission** นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล ช่วยกันเพิ่มพื้นที่สีเขียวด้วยสวนแนวตั้ง ซึ่งช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียวในพื้นที่จำกัด ช่วยลดอุณหภูมิและกักเก็บคาร์บอน โดยเป็นภูมิทัศน์โดดเด่นที่สามารถพบเห็นได้หลายจุดในพื้นที่มหาวิทยาลัย ช่วยเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีและบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา เช่น

อาคารมหิตลอดุลยเดช-พระศรีนครินทร์ คณะพยาบาลศาสตร์ ลักษณะเป็นรางคอนกรีตบนโครงสร้างโดยรอบอาคารที่ถูกออกแบบเฉพาะ บรรจุดินและวัสดุยึตราก ปลูกต้นไม้

อาคารจอตระกฐิตาการ ลักษณะเป็นรางคอนกรีตบริเวณระเบียงกันตกโดยรอบอาคาร ออกแบบก่อสร้างมาพร้อมอาคารบรรจุดินปลูกต้นไม้ร้อยอินทนิล

อาคาร ๓-๔ คณะวิทยาศาสตร์ (บริเวณด้านหน้าอาคาร) ลักษณะเป็นรางคอนกรีตบริเวณกันสาดรอบอาคาร ออกแบบก่อสร้างมาพร้อมอาคารบรรจุดินปลูกพืชพันธุ์หลากหลาย

อาคารเรียนและปฏิบัติการรวมด้านสัตวศาสตร์และสัตวแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ ลักษณะเป็นกระถางปลูกต้นไม้ขนาดเล็กวางบริเวณกันสาด ที่โล่งกลางอาคารปลูกพืชพันธุ์หลากหลาย

หอสมุดและคลังความรู้มหาวิทยาลัยมหิดล (บริเวณด้านหน้าอาคาร) เป็นสวนแนวตั้งผนังตะแกรงเหล็ก ปลูกไม้เลื้อยและวางกระถางต้นไม้ขนาดเล็ก เช่น พุดต่าง

สวนแนวตั้งบริเวณด้านหน้าเรือนเพาะชำ (MU Garden) ตรงข้ามลานจอดรถ ๓ เป็นสวนแนวตั้งผนังผ้ายึดติดโครงผนังเหล็กในแนวรั้วเดิม ปลูกพันธุ์ไม้ตกแต่งลวดลายได้แก่ สับประตือ หนุ่บาฮาวายต่าง พุดศุภโชค แดงซาลี และหนวดปลาหมึกเขียว พร้อมระบบรดน้ำอัตโนมัติ





๒. การผลิตเส้นใยจากใบสับปะรด ผลงานจากศิษย์เก่า คณะวิทยาศาสตร์ ที่ต่อยอดสู่ Start Up โดยก่อตั้งเป็นบริษัท TEAnity Team จำกัด ที่จะเป็นโรงงานอุตสาหกรรมต้นน้ำ ในการผลิตเส้นใยจากใบสับปะรด เพื่อส่งต่อผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ที่มีคาร์บอนต่ำสู่อุตสาหกรรมกลางน้ำและปลายน้ำที่จะผลิตเป็น Green Product มีเป้าหมายคือ “การเป็นผู้นำในการผลิตเส้นใยใบสับปะรดสำหรับสิ่งทอและอุตสาหกรรมต่างๆ” และมีผลิตภัณฑ์เส้นใยใบสับปะรด (PALF) ที่หลากหลาย มาดูกันว่าผลิตภัณฑ์จากเส้นใยสับปะรดมีอะไรบ้าง

ใบสับปะรดบดแห้ง ทำเป็นวัสดุ Bio Composite

PAIF : ผลิตภัณฑ์เส้นใยสับปะรดขนาดต่างๆ ที่มีคุณสมบัติเชิงกลที่สูง โดยขนาดสั้นสามารถนำไปใช้ในอุตสาหกรรมพลาสติกและคอมโพสิต และขนาดยาวสำหรับอุตสาหกรรมสิ่งทอ

PALMF : เส้นใยสับปะรดขนาดไมโคร สำหรับงานวิจัยที่สูงขึ้นสำหรับภาคอุตสาหกรรมต่างๆ

NFM : Non Fibrous Material ส่วนเนื้อเยื่อของใบสับปะรดสามารถนำไปใช้เป็นวัสดุทดแทนเพื่อลดต้นทุนการผลิต

๓. SUFO (Single Use Foam) : ภาชนะใส่อาหารที่ทำมาจากวัสดุทางธรรมชาติ ผลงานจากนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์

ภาชนะใส่อาหารนี้ทำมาจากวัสดุทางธรรมชาติ ผลิตจากเหง้าและใบของสับปะรด ที่เป็นของเหลือทิ้งจากการเก็บเกี่ยวทางการเกษตร โดยใช้แป้งสับปะรดที่สกัดมาจากเหง้าซึ่งมีความทนต่อการละลายน้ำผลิตเป็นโฟมแข็งคอมโพสิต และนำมาผสมกับส่วนเนื้อเยื่อของใบสับปะรด ที่เป็นของเหลือทิ้งจากการปั่นเส้นใยสับปะรด แล้วนำเข้ากระบวนการผลิตโฟมโดยการบีบอัดและให้ความร้อนขึ้นรูปเป็นภาชนะใส่อาหารตามต้องการ และสามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติภายใน ๔๕ วัน

เป็นสามนวัตกรรมตัวอย่างที่ต้องชื่นชมความคิดริเริ่มของน้องๆ นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลเป็นอย่างยิ่ง 📌





ศักดิ์สิทธิ์ เวชสุภาพร “นักสะสมโมเมนต์” ที่ก่อให้เกิดช่วงเวลาอย่างมีค่า



ใ บรรดานักดนตรีระดับโลก โมสาร์ทจัดเป็นอัจฉริยะทางดนตรี เมื่ออายุเพียง ๕ ขวบ เขาสามารถเล่นคลาเวียร์ (Clavier เครื่องดนตรีคล้ายออร์แกน) ได้ ในขณะที่ โต-ศักดิ์สิทธิ์ เวชสุภาพร ศิลปินไทยก็มีความสามารถทางดนตรีโดดเด่นอย่างน่าชื่นชม โดยเขาเริ่มหัดเปียโนตั้งแต่อายุ ๓ ขวบ พร้อมกับความมุ่งมั่นสู่การเป็นศิลปินนักดนตรีอย่างแรงกล้า

จนปี ๒๕๕๐ โต-ศักดิ์สิทธิ์ ได้ออกอัลบั้มเดี่ยว Living in C Major มีเพลงฮิตอย่าง “มั่ง” เพียง ๑ ปี จากนั้น พ.ศ. ๒๕๕๑ โตได้รับรางวัลระดับโลกจากงาน เอ็มทีวี เอเชีย อวอร์ดส ๒๐๐๘ ในสาขาศิลปินยอดเยี่ยมจากประเทศไทย ระหว่างการเดินทางในวงการอันยาวนาน เขาเป็นไอดอลให้กับเยาวชนมากมายทุกเพศทุกวัยและในวัย ๓๘ ปีนี้ ได้มองชีวิตเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง มาหาคำตอบไปด้วยกัน



"ศิลปิน นักดนตรี" ความฝันที่ชัดเจน

ในตอนที่เด็กๆ เรามักได้คำถามว่า โตขึ้นอยากเป็นอะไร หลายคนจะตอบว่าพยาบาล หมอ แต่เด็กชายได้ตอบชัดเจนกว่าใคร "ผมอยากเป็นศิลปิน" และนั่นทำให้เขาทุ่มเทชีวิตในทุกวันเพื่อมาถึงจุดนี้ นั่นคือต้องซ้อมเปียโนทุกวัน โทมากับการมีตารางชีวิตที่ชัดเจน กลับจากโรงเรียนญี่ปุ่น ได้ต้องเรียนภาษาไทย เรียนว่ายน้ำ ทำงานบ้านที่ได้รับมอบหมาย และแน่นอนที่สุดคือการซ้อมเปียโน สามทุ่มครึ่งเป็นเวลาเข้านอน สิ่งที่ได้คือวินัยที่ทางบ้านได้ฝึกเขามาตลอด

พอเข้ามหาวิทยาลัย เขายังคงตั้งใจเรียนมากในวิชาเรียน เพราะไม่ต้องการออกไปเรียนพิเศษต่อ ซึ่งเป็นสิ่งที่เขารู้สึกว่าเป็นการกินเวลาที่ไม่จำเป็น เอาเวลาที่เหลือไปซ้อมดนตรี ทำอย่างอื่นที่อยากทำ ดังนั้นถ้าอยากได้ทั้งการเรียน และดนตรีด้วย ต้องให้เวลากับมันอย่างเต็มที่ โตจึงไม่มีเวลาไปเดินชิลล์เหมือนคนอื่น เรียกได้ว่า สยามสแควร์เป็นอย่างไรก็ไม่ได้เห็น เขายอมรับว่า การจะประสบความสำเร็จได้ก็ย่อมต้องแลกมาด้วยสิ่งที่ไม่เหมือนคนอื่น



จึงไม่แปลกใจเลยว่า เขาจบการศึกษาด้วยดีกรีปริญญาตรี

เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง เหรียญทอง จากคณะบริหารธุรกิจ เอกบริหารธุรกิจระหว่างประเทศ จากมหาวิทยาลัยอีสต์แฮมซิง และยังคงโดดเด่นด้านการเล่นเปียโนอย่างที่เขาวางแผนไว้ทุกประการ

ถัดจากชีวิต และมีความสุขให้มากขึ้น

การเดินทางในวงการบันเทิงนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย วันหนึ่งที่เกิดหมดแรงบันดาลใจหมดไฟ เขาเริ่มเรียนรู้ว่า ไม่ต้องสมบูรณ์แบบกับชีวิตไปทุกอย่างก็ได้

“แล้ววันนี้ก็มาถึง วันที่ผมรู้สึกว่า เราไม่จำเป็นต้องเพอร์เฟกต์ทำทุกอย่าง เหมือนเราเดินขึ้นเขาไปสัมผัสความสูงสุดยอดด้านบนแล้ว อ้อ มันสวยงามดีนะ อากาศดี แต่เราเองไม่สามารถอยู่จุดสูงสุดนั้นได้ตลอดไป วันหนึ่งก็ต้องเดินลงมา เพราะอยู่บนนั้นยิ่งสูงยิ่งหนาว ออกซิเจนก็น้อย วันที่เดินลงไปก็ไม่รู้ว่าจะขึ้นไปอยู่บนนั้นได้อีกหรือเปล่า ผมเลยค้นพบว่า ความสุขไม่ได้จำเป็นต้องอยู่ในเวลาที่เรายู่บนยอดนั้นตลอดเวลา มันสามารถอยู่ในทุกจังหวะการก้าว



ตอนนี้แค่ได้ซ้อมดนตรีก็มีความสุขอีกแบบ หากชีวิตต้องเดินลงอาจจะมึนทึบเรียนที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวดบ้าง แต่อย่างไรเราก็ยังมีภูเขาค้ำหลังและลง เราสามารถป็นใหม่ได้ตลอด แต่ก่อนเราอาจจะเร่งวิ่งสปีดเพราะตั้งใจมาก เจอผู้ใหญ่อย่างพี่บอย โกสิยพงษ์ ก็เคยถามว่า ทำงานขนาดนี้ไม่กลัวหมดแรงบันดาลใจหรือ เราตอบว่า ไม่ครับ แต่ตอนนี้ เราเข้าใจในสิ่งที่พี่บอยถามเราตอนนั้นแล้ว เพราะยิ่งถ้าเราต้องการความสมบูรณ์แบบเมื่อไร เราจะไม่มีวันได้ความสมบูรณ์นั้น ไม่มีทางได้ ๑๐๐% แน่นนอน และนั่นคือสีสันของชีวิต เราจะไม่เอาความสุขความหวัง มาฝากไว้บนคำว่าต้องสมบูรณ์แบบ ชีวิตย่อมมีเจ็บบ้างผิดหวังบ้างครับ”



๑๐ ปีแห่งการเรียนรู้

เวลาผ่านไป ๑๐ กว่าปี คำทักของ คุณบอยในวันนั้น ทำให้ได้เข้าใจสิ่งที่เขา ทักสอน โต้วันนี้อย่างค่อนข้างสบายๆ กับชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะชีวิต เป็นอย่างไร จงห้ามมวนวอกให้เจอ สนุกกับชีวิต โดยไม่เอาความหวังไปตั้งอันดับ ๑ ตลอดเวลา คิดว่า ทำเต็มที่แล้ว ผลจะเป็น อย่างไรไม่มีผลต่อความสุขในชีวิตของเขา เพราะความคาดหวัง จากคนอื่นเป็นปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้

“ศิลปะคือชีวิต ลดความสมบูรณ์แบบที่ทุกอย่างเราต้องทำ เองทั้งหมด กลายเป็นความสบายๆ เอ็นจอย ก่อนขึ้นเวทีเรายัง คงซ้อมเยอะเหมือนเดิม พอได้ขึ้นเวทีก็แฮปปี้แล้ว แม่โชว์จะ ออกมา ๘ เต็ม ๑๐ แต่เราพร้อมมีความสุขหมด เพราะพรุ่งนี้ ตื่นมากก็เป็นอีกวันหนึ่งแล้ว ตอนนี้ชีวิตมีความสุขขึ้นเยอะแบบ มากๆ ด้วย”





คุยกับคุณพ่อคุณแม่ เป็นสิ่งที่มีค่ามาก

สำหรับโตในตอนที่อายุเกือบ ๔๐ ปี เขารู้สึกว่า ได้ดูแลพ่อแม่ขณะยังแข็งแรงอยู่เป็นสิ่งที่ดีมากที่สุด และรู้สึกว่ เวลามันน้อยลงไปเรื่อยๆ มาก บางคนอาจจะสะสมรองเท้า หรือเครื่องเล่นดนตรี แต่สำหรับโตแล้ว เขาขอเรียกตัวเองว่า เป็นนักสะสมโมเมนต์อยากเก็บทุกช่วงเวลาธรรมดาแสนพิเศษนี้ไว้ ไม่ว่าจะป็นสายตา หรือคำพูด เพราะสิ่งเหล่านั้นจะผ่านมาแล้วผ่านไปเลย

ดังนั้นทุกโมเมนต์จึงเป็นสิ่งมีค่ามากๆ ที่เงินก็ไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ สิ่งสำคัญคือการใช้เวลาร่วมกับคนที่เรารัก

สิ่งที่อยากฝากเยาวชนในยุคดิจิทัล

อยากให้ทุกคนมอบพลังบวกให้แกกัน และอยากให้รู้ว่า โลกดิจิทัลอาจจะป็นเรื่องราวที่มีแต่คนโชว์ด้านดีๆ โพสต์เรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้น แต่สิ่งหนึ่งอย่าลืมว่า ไม่มีใครดีหมด ๑๐๐เปอร์เซ็นต์ เขาแค่อยากเล่า อยากโชว์เรื่องดีๆ โชว์ด้านดีๆ เท่านั้นเอง ในขณะที่เรารู้ว่าชีวิตจริงทุกคนมีปัญหาหมด เมื่อเราได้รับกำลังใจแล้ว เราก็ควรส่งกำลังใจกลับไปด้วยเช่นกัน ทั้งกับครอบครัวของเรา คนสนิท คนรัก รวมถึงแน่นอน ต้องส่งกำลังใจให้ตัวเองคือสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้าล้มแล้ว เรานี้ละ จะเป็นคนลุกขึ้นได้เองก่อนที่คนอื่นจะมาช่วยพยุง ลุกขึ้นได้เร็วขึ้นก็ทำให้เราก้าวต่อไปได้เร็วขึ้น ความเจ็บปวดทำให้เราแกร่งขึ้น ดังนั้นการมอบกำลังใจให้ตัวเองคือสิ่งสำคัญมากๆ ครับ 🙏





กระบวนการและขั้นตอนในการจับกุมเด็กและเยาวชนนั้นมีความแตกต่างจากกระบวนการที่ใช้เมื่อจับกุมผู้ต้องหาคดีผู้ใหญ่ โดยกฎหมายหลักที่ใช้คือพระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๓ และพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญา (ฉบับที่ ๒๙) พ.ศ. ๒๕๖๕

เมื่อมีการจับกุมเด็กและเยาวชน (อายุต่ำกว่า ๑๒-๑๘ปี) กำหนดให้ “ตำรวจ” ต้องแจ้งข้อกล่าวหาและสิทธิตามกฎหมายให้เด็กและเยาวชนทราบ หลังจากนั้นก็นำตัวเด็กหรือเยาวชนไปทำการของพนักงานสอบสวนโดยเร็ว ทำการสอบสวนสอบปากคำ ดำเนินกระบวนการตามกฎหมาย และให้ส่งตัวเด็กหรือเยาวชนที่ถูกลักไปศาลเพื่อตรวจสอบการจับกุม ภายในเวลา ๒๔ ชั่วโมง

อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี พนักงานเจ้าหน้าที่ตามกฎหมายคุ้มครองเด็ก (พ.ม.) จะต้องดำเนินการ

- สืบเสาะและพินิจข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกำหนดแนวทางคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก
- จัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแผนแก้ไขฟื้นฟูเด็ก วิธีการคุ้มครองสวัสดิภาพ การยุติการคุ้มครอง รวมถึงการเยียวยาผู้เสียหาย

อายุ ๑๒-๑๕ ปี

• แจ้งผู้ปกครอง และแจ้งสถานพินิจฯ สถานพินิจฯ จะมีการสืบเสาะและจัดทำแผนแก้ไขบำบัดฟื้นฟูส่งให้ตำรวจ/อัยการ/ศาล ภายใน ๓๐ วัน

- นำตัวเด็กส่งต่อศาลเยาวชนและครอบครัว ภายใน ๒๔ ชั่วโมง

• ศาลเยาวชนและครอบครัวพิจารณาคดี กรณีศาลฯ เห็นว่ายังไม่เห็นสมควรพิพากษาลงโทษ จะดำเนินการว่ากล่าวตักเตือนปล่อยตัวชั่วคราว (มี/ไม่มีประกัน) ส่งตัวเด็กไปยังสถานศึกษา/ฝึกอบรบมอบตัวเด็กให้อยู่กับบุคคล/องค์กรที่ศาลเห็นสมควร หรือกำหนดเงื่อนไขที่จะต้องปฏิบัติตามภายในระยะเวลาที่กำหนด

อายุ ๑๕-๑๘ ปี

- กรณีศาลฯ เห็นว่ายังไม่เห็นสมควรพิพากษาลงโทษ ให้ดำเนินการเช่นเดียวกับเด็กและเยาวชน

อายุ ๑๒-๑๕ ปี

- กรณีศาลฯ เห็นว่าเห็นสมควรพิพากษาลงโทษ : ลดโทษกึ่งหนึ่งของโทษทางกฎหมายกำหนดไว้สำหรับความผิดในคดีอาญาหรือสั่งโอนคดีไปยังศาลที่มีอำนาจพิจารณาคดีธรรมดาได้ (ถ้าเด็กหรือเยาวชนที่ทำความผิด มีร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และนิสัยเหมือนผู้ใหญ่)

ข้อควรรู้ : ถึงแม้เด็กและเยาวชน แม้ไม่ได้รับโทษอาญา แต่ยังคงรับผิดชอบในทางแพ่ง โดยพ่อแม่ต้องร่วมรับผิดชอบด้วย ❖



เซรามิกแห่งแหลมทองและแดนอาทิตย์อุทัย สานตำนานสายใยไม่เสื่อมคลายในพหุวัฒนธรรมโลก



เนื่อง ในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงมีพระชนมพรรษาครบ ๙๐ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๕ เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงอนุรักษ์ ฟื้นฟู และส่งเสริมงานหัตถกรรมไทยจากวิถีพหุวัฒนธรรมพื้นบ้านสู่ระดับประเทศและสากล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซรามิกหรือเครื่องปั้นดินเผา และฉลองวาระครบรอบ ๑๓๕ ปี แห่งความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างประเทศไทยกับประเทศญี่ปุ่น

กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม ร่วมกับจังหวัดชากะ ประเทศญี่ปุ่น จึงจัดนิทรรศการพิเศษเรื่อง “เซรามิกแห่งแหลมทองและแดนอาทิตย์อุทัย: สานตำนานสายใยไม่เสื่อมคลายในพหุวัฒนธรรมโลก” จัดแสดงเครื่องปั้นดินเผาจากประเทศญี่ปุ่นและเครื่องปั้นดินเผาของประเทศไทย ตั้งแต่อดีตที่มีความสัมพันธ์ทางประวัติศาสตร์ การค้า และวัฒนธรรม จากสมัยเอโดะและสมัยเมจิมาจนถึงปัจจุบัน ผ่านสุนทรียภาพแห่งเซรามิกสุ่มิตรไมตรีที่อบอุ่นของสองแผ่นดิน





นิทรรศการพิเศษนี้ตามรอยเส้นทางการค้าขายทางทะเลระหว่างไทย-ญี่ปุ่น โดยนำโบราณวัตถุเครื่องเคลือบเซรามิกจากพิพิธภัณฑ์สถานเซรามิกแห่งคิซุ และเครื่องปั้นดินเผาของไทย มาจัดแสดงรวมกันกว่า ๑๘๐ รายการ โดยสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชวะ และพิพิธภัณฑ์สถานเซรามิกแห่งคิซุ ได้อนุญาตให้กรมศิลปากรนำโบราณวัตถุเครื่องเคลือบดินเผาสำคัญจากจุดกำเนิดที่เมืองอาริตะ ประเทศญี่ปุ่น มาจัดแสดงจำนวนมากถึง ๘๒ รายการ ๘๗ ชิ้น มีชิ้นเด่นๆ อาทิ เด็กชายจับปลา ดูกด้วยน้ำเต้า ตกแต่งด้วยการเขียนสีบนเคลือบ จานลายครามแบบคารากขนาดใหญ่ เขียนลายนกฟีนิกซ์และตราวีไอซี ขวดทรงแปรงตีชาเขียนลายบนเคลือบ เป็นลายดอกโบตั๋น เป็นต้น มาจัดแสดงร่วมกับเครื่องปั้นดินเผาไทย จำนวน ๘๐ รายการ จากแหล่งโบราณคดี-ประวัติศาสตร์วัฒนธรรมไทย อาทิ ชุดชามเบญจรงค์ กระปุกสังคโลกสองหู จากแหล่งเตาศรีสีชนาลัย กุณฑีสังคโลก ได้จากการขุดค้นที่วัดมหาธาตุ จังหวัดสุโขทัย ร่วมกับโบราณวัตถุจากวัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร จังหวัดนครศรีธรรมราช



สำหรับเมืองอาริตะ จังหวัดชวะ ตั้งอยู่ทางตะวันออกเฉียงเหนือของเกาะคิซุ ถือเป็นแหล่งกำเนิดเครื่องกระเบื้องของญี่ปุ่น เริ่มต้นในปี พ.ศ. ๒๑๕๓ ภูมิปัญญาที่มีการสืบทอดต่อเนื่องมากกว่า ๔๐๐ ปี ผ่านการใช้กระบวนการของดิน น้ำ ลม ไฟ คือ ปั้นดินทราย ฉาบไล้ด้วยน้ำ นำฝั่งลม โหมไฟในเตา โดยใช้แร่เกลินซึ่งเป็นวัตถุดิบสำคัญในอดีต ปัจจุบันแร่ชนิดนี้มาจากเหมืองที่อะมากุสะ จังหวัดคุมาโมโตะ



เครื่องกระเบื้องเมืองอาริตะนับเป็นงานหัตถกรรมอันมีค่า ญี่ปุ่น เรียกว่า “ไซคุ” หัวใจสำคัญคือความละเอียดและประณีตของช่างปั้น ตั้งแต่การขึ้นรูปทรงจนสำเร็จเป็นภาชนะที่งดงาม ผู้มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเครื่องปั้นดินเผาเมืองอาริตะมีนามว่า





คานากาเอะ ซังเป ชาวเกาหลี ที่มายังญี่ปุ่นในช่วงสงครามบุนโรกุ เคอิโช รวมถึงช่างฝีมืออื่นๆ ที่มีทักษะในการขึ้นรูปด้วยแป้นหมุน จึงมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพและลวดลายที่ประณีตสวยงาม

ยุคทองของอุตสาหกรรมเซรามิกเมืองอาริตะอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านจากราชวงศ์หมิงสู่ราชวงศ์ชิงในปี ๒๑๘๗ ทำให้การส่งออกเซรามิกเติบโตยาวนานกว่า ๑๐๐ ปี ผ่านเรือของบริษัท Dutch East India Company รวมถึงส่งออกมาประเทศไทย จนถึงยุคเสื่อมถอยของการส่งออกในปี ๒๒๒๗ จากประกาศยกเลิกข้อจำกัดในการค้าขายทางทะเล จึงกลับมาผงาดครองตลาดอีกครั้ง เป็นเหตุให้ต้องกลับมาบุกตลาดในประเทศมากขึ้น ลดต้นทุนการผลิต มีทั้งราคาถูกและแพง ทำให้อุตสาหกรรมเครื่องกระเบื้องเมืองอาริตะซบเค็ล่อนจนถึงปัจจุบัน

พิพิธภัณฑ์เซรามิกคิวชูร้อยเรียงการจัดแสดงเซรามิกได้อย่างน่าสนใจ เริ่มที่โซนการส่งออกของญี่ปุ่น-เซลาดอนสู่สายคราม-ก่อนจะเป็นเครื่องกระเบื้องอาริตะ ที่มีการจัดแสดงเซรามิกโบราณ อาทิ ขวดแปร่งดีซาเขียนสีลงบนเคลือบลายดอกโบตั๋น (ค.ศ.๑๖๕๐-๑๖๖๐) โถเขียนลายครามภาพดอกไม้ (๑๖๖๐-๑๖๘๐) ขวดเคลือบสีขาวที่กันขวดเขียนลายครามตรา IC (๑๖๘๐-๑๗๐๐) ขวดใส่ชอสญี่ปุ่นเขียนลายครามว่า JAPAN-SCHZOYA (๑๘๐๐-๑๘๔๐) กุณฑีเขียนสีบนเคลือบภาพพระศรีอริยเมตไตรย (โฮเทอิ) (๑๖๖๐-๑๖๗๐) ขามเขียนสีบนเคลือบลายมังกรและดอกเบญจมาศ (๑๖๕๕-๑๖๖๐)

ถัดมาคือโซนคากิเอมอนและนาเบชิมะ เซรามิกสองรูปแบบที่สมบูรณ์แบบและยิ่งใหญ่แห่งเครื่องกระเบื้องญี่ปุ่น เซรามิกคากิเอมอนเป็นแบบเขียนหลายสีใช้เตาเผาส่วนตัวคุณภาพดีสำหรับชนชั้นสูง ส่งออกไปยุโรป ส่วนนาเบชิมะใช้เทคนิคและการออกแบบประณีตเพื่อส่งให้ตระกูลของโชกุน งานชิ้นสำคัญ ได้แก่ งานแบบคราก เขียนลายครามรูปหงส์และตรา VOC (๑๖๙๐-๑๗๑๐) กาน้ำเขียนสีบนเคลือบลายหงส์และดอกคิริ (๑๗๓๐-๑๗๖๐) งานขอบลายหยักเขียนลายครามภาพชาวจีนและสุนัข (๑๖๘๐-๑๖๙๐)

นอกจากนี้ยังมีทรรศการจำลองการทำงานของช่างเซรามิกในเมืองอาริตะในแผนกต่างๆ การจำลองเตาเผาแบบไต่ระดับตามไหล่เขาในอิเซ็ง สันนิษฐานรูปแบบแหล่งเตาเทนกูตานิ เมืองอาริตะ ช่วงพุทธศตวรรษที่ ๒๒ และเตาเผาของไทย การจัดแสดงเซรามิกเมื่อครั้งเรือจมในอ่าวไทย เกาะคราม จังหวัดชลบุรี และเซรามิกหุรหุราที่ส่งออกไปยังยุโรปและเอเชีย



เนื้อหาในทฤษฎีการในภาพรวมแบ่งเป็น ๖ หัวเรื่อง ดังนี้

๑. น้อมสำนึกพระมหากษัตริย์คุณในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

๒. วิวัฒนาการเซรามิกแห่งสองสายใย (ญี่ปุ่น-ไทย) ในโลกพาณิชย์ วัฒนธรรม

๓. ภูมิปัญญาชาวแหลมทองและชาวอาทิตย์อุทัย ในดิน-น้ำ-ลม-ไฟ: “ปั้นดินทราย ฉาบไล้ด้วยน้ำ นำสิ่งลม โหมพินไฟในเตาเผา” บอกเล่าเรื่องราวภูมิปัญญาการผลิตเครื่องปั้นดินเผาของญี่ปุ่นและไทย

๔. สูงสุดแห่งภูมิปัญญา: ภาพฉายาในพาณิชย์วัฒนธรรมโลก สะท้อนเรื่องราวการค้า ศิลปะและวัฒนธรรมผ่านเครื่องปั้นดินเผาญี่ปุ่นและไทยที่ไปไกลยังต่างแดน

๕. แรงบันดาลใจไม่หยุดยั้งคือพลังสร้างสรรค์ใหม่ โดยสืบทอดวัฒนธรรม และพัฒนากระบวนการผลิตสู่ความคิดใหม่

๖. สำหรับควหาวน อาหารญี่ปุ่น - ไทย ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงวัฒนธรรมอาหารควบคู่กับภาชนะที่มีบทบาทสำคัญมาแต่อดีต

ทั้งนี้ จุดเด่นน่าสนใจที่ต้องแวะเป็นพิเศษ ได้แก่ ไหเคลือบลายพระบรมสาทิสลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง แจกันปลา-ปลาการ์ทที่สร้างสรรค์เป็นพิเศษ เพื่อจัดแสดงในนิทรรศการชุดนี้ รวมทั้งมุมแต่งตัวและตุ๊กตกาชาปองซึ่งเป็นลูกเล่นน่ารักๆ ของนิทรรศการอีกด้วย

นิทรรศการพิเศษ “เซรามิกแห่งแหลมทองและแดนอาทิตย์อุทัย : สานตำนานสายใยไม่เสื่อมคลายในพาณิชย์วัฒนธรรมโลก” จัดขึ้นเมื่อช่วงเดือนตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๖๕ ณ พระที่นั่งศิวโมกชพิมาน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร

“ทิศไท” เก็บภาพและเนื้อหาประทับใจมาฝากน้องๆ เยาวชน เพราะโอกาสที่ส่องวัฒนธรรมจะสานสัมพันธ์กันผ่านงานเซรามิกงดงามเช่นนี้ไม่มีบ่อยครั้งนัก 📷





สาธยายท่ารำหน้าพาทย์องค์พระพิราพ บันทึกมรดกทางวัฒนธรรมของแผ่นดิน

วงวรรณศิลป์และดุริยางค์ไทยให้ความเคารพนับถือ องค์พระพิราพ เพราะถือเป็นสัญลักษณ์ของเทพอสูรมีมหิทธานุภาพสูงสุด มีฤทธิ์อำนาจที่จะดลบันดาลความสุขให้กับผู้ที่เคารพกราบไหว้บูชา กระบวนท่ารำและการบรรเลงหน้าพาทย์องค์พระพิราพนี้ ต้องกระทำด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่ง เชื่อกันว่าหากพลาดพลั้งไปอาจถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้น ก่อนการแสดงจะต้องมีการเซ่นสรวงบูชาและบริกรรมคาถาเพื่อคุ้มกันภัยอันตราย ซึ่งหากมีการปฏิบัติอย่างครบถ้วนตามจารีตประเพณีก็จะเกิดความสวัสดิมงคลแก่ศิลปินผู้แสดง ผู้บรรเลง ตลอดจนผู้ที่อยู่ในบริเวณจัดงาน

หน้าพาทย์องค์พระพิราพ เป็นเพลงหน้าพาทย์ชั้นสูงสุดที่มีจารีตประเพณี การถ่ายทอดกระบวนท่ารำที่เคร่งครัด มีระเบียบแบบแผนและพิธีกรรมที่ยึดถือสืบต่อกันมาแต่โบราณ สถานที่ถ่ายทอดต้องเป็น “วัง” หรือ “วัด” เท่านั้น เพราะเป็นสถานที่มงคลสมพระเกียรติ



พระมหากษัตริย์ผู้มีมหิทธานุภาพ (เพลงหน้าพาทย์องค์พระพิราพเป็นเพลงหน้าพาทย์ประจำองค์พระพิราพ ซึ่งเป็นปางดุร้ายขององค์พระอิศวร) ไม่ต่อท่ารำกันในบ้านซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของสามัญชนหรือโรงเรียนเป็นอันขาด รวมทั้งผู้ที่สืบทอดท่ารำก็ต้องมีคุณสมบัติเพียบพร้อม มีฝีมือในเชิงการรำ ผ่านการบวชเรียนมาแล้ว กตัญญูต่อครูอาจารย์ มีกำลัง มีความจำและมีสมาธิ

จากหลักฐานที่ปรากฏ มีการถ่ายทอดทำนองค์พระพิราพอย่างต่อเนื่องในปี พ.ศ. ๒๔๗๐ ๒๕๒๗ และ ๒๕๔๕ จำนวน ๔ ครั้ง ที่สำคัญในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ท่านผู้หญิงแก้ว สนิทวงศ์เสนี คือผู้หนึ่งที่ทำให้เกิดงานอันเป็นมงคลเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๗ มีพระราชพิธีต่อทำรำน้าพาทย์องค์พระพิราพ ท่านผู้หญิงแก้ว สนิทวงศ์เสนี ได้เข้าเฝ้าฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ทูลเกล้าฯ ถวายหัวโขน-ละคร ที่จะทรงใช้ครอบ ได้แก่ ศีรษะเทริด ศีรษะพระภรตมูณี และศีรษะพระพิราพ

เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทั้งเพื่อรักษาจารีตประเพณีและการสืบทอดทำนองค์พระพิราพ ให้เยาวชนไทยตลอดจนผู้สนใจทั่วไปตระหนักรู้และเข้าใจ พร้อมทั้งสืบสานมรดกทางศิลปวัฒนธรรมอันทรงคุณค่ายิ่งของแผ่นดินไทย ศิลปกรรมสมาคมร่วมกับสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม ครูอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ชาญนาฎศิลป์ โขนจากสถาบันพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม และสำนักการสังคีต กระทรวงวัฒนธรรม โดยได้รับการสนับสนุนจากกองทุนท่านผู้หญิงแก้ว สนิทวงศ์เสนี ศิลปกรรมสมาคม ลูกศิษย์และผู้มีอุปการคุณ



จัดให้มีการสาธยายทำรำน้าพาทย์องค์พระพิราพ ณ พระอุโบสถ วัดบวรสถานสุทธาวาส (วัดพระแก้ววังหน้า) ระหว่างวันที่ ๗-๘ ธันวาคม ๒๕๖๕

การจัดงานสาธยายในครั้งนี้ นอกจากเป็นการอนุรักษ์และสืบทอดกระบวนการทำรำน้าพาทย์ของวงกรมศิลปากรไทยแล้ว ยังเป็นจารีตประเพณีสำคัญ ถือเป็น การทบทวนกระบวนการทำรำน้าพาทย์ได้มีโอกาสแสดง ความกตัญญูทักเตือนต่อครูผู้ถ่ายทอด บรรยายภาศในวันพิธี จึงขริบขล้ง เต็มไปด้วยความศักดิ์สิทธิ์ สง่างาม เป็นสิริมงคลแก่ผู้ได้มีโอกาสเข้าร่วมงานอย่างยิ่ง

ครูประเมษฐ์ บุณยะชัย ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฎศิลป์-โขน) พุทธศักราช ๒๕๖๓ และครูสุดจิตต์ พันธุ์สังข์ ศิลปินกรมศิลปากร และผู้เชี่ยวชาญนาฎศิลป์ไทยของกรมศิลปากร เล่าถึงจารีตประเพณีการถ่ายทอดทำรำน้าพาทย์องค์พระพิราพว่า หน้าพาทย์ หมายถึงเพลงที่ใช้ประกอบกริยาอาการของตัวโขน-ละคร และใช้เป็นกริยาสมมติของปรากฏการณ์ต่างๆ มีวิธีจัดลำดับ ๒ แนวทางคือ หนึ่ง แบ่งตามลักษณะที่ปรากฏ ได้แก่ หน้าพาทย์ที่มีทำรำน้าพาทย์ที่ไม่มีทำรำน้าพาทย์สอง แบ่งตามความสำคัญ ได้แก่ หน้าพาทย์ต่างๆ ไป และ หน้าพาทย์ชั้นสูง

วิธีการแบ่งความสำคัญของหน้าพาทย์นั้น คำนึงถึงความยากง่ายของท่วงทำนองเพลง ศักดิ์สิทธิ์

ความสำคัญของตัวโขน ละคร ที่มีข้อกำหนดอันเป็นหลักจารีตปฏิบัติว่า ตัวโขน ละคร ที่มียศศักดิ์ต่ำ รับบทเป็นเสนาสำนักันหรือตัวประกอบทั่วไป สามารถร่าหน้าพาทย์ทั่วไปได้ แต่ไม่สามารถร่าหน้าพาทย์ชั้นสูงมาร่ำรำเป็นอันขาด แต่ตัวโขน ละคร ที่มีลำดับยศศักดิ์สูง สามารถร่ำรำหน้าพาทย์ชั้นสูง ตลอดจนสามารถร่าหน้าพาทย์ทั่วไปได้

ในกระบวนการเพลงหน้าพาทย์ชั้นสูงนี้ วงการนาฏศิลป์และดุริยางค์ให้ความสำคัญนับถือกันว่าหน้าพาทย์เพลงองค์พระพิราพหรือเพลงพระพิราพเต็มองค์เป็นหน้าพาทย์ที่สำคัญที่สุด ทุกคนต้องให้ความเคารพและเกรงกลัวอย่างสูง เพราะเป็นสัญลักษณ์ถึงการเสด็จมาขององค์พระพิราพ เทพอสูรที่มีมหิทธานุภาพสูงสุด



เหตุผลที่ปรมาจารย์ศิลปินด้านนาฏดุริยางค์ผนวกความเชื่อเรื่องพระพิราพในรูป “เทพเจ้า” และ “ตัวโขน” เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะหน้าพาทย์หรือทำนององค์พระพิราพเป็นหน้าพาทย์เฉพาะองค์ พระพิราพในฐานะเทพเจ้าไม่มีโอกาสนำไปใช้กับการแสดงอื่นใด ปรมาจารย์จึงนำมาบรรจุไว้ในการแสดงตอนพระรามเข้าสวนพิราพซึ่งในเรื่องเป็นเพียงอสูรเทพบุตรตนหนึ่งเท่านั้น มิได้มีความสำคัญระดับเทพแต่อย่างใด

ทำร่าหน้าพาทย์องค์พระพิราพในการแสดงตอนพระรามเข้าสวนพิราพมีลักษณะเป็นเอกเทศเสมือนการเบิกโรงด้วยหน้าพาทย์ จากนั้นจึงเข้าสู่เรื่องที่แสดง โดยเรื่องที่แสดงและหน้าพาทย์สามารถแยกออกจากกันได้ แต่ถ้านำมารวมกันก็เท่ากับหน้าพาทย์





ให้เกิดความสำนึกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้บุคคลรอบข้างเกิดความเมตตารักใคร่ ปราศจากจากศัตรู

ดังนั้น การถ่ายทอดทำรำน้าพาทย์องค์พระพิราพในการแสดงโขน จึงเป็นกระบวนการทำรำน้าขั้นสูงและศักดิ์สิทธิ์ที่นาฏศิลป์นัยกย่องและเคารพกลัวเกรงอย่างฝังจิตฝังใจตลอดมา นับเป็นเกียรติ มงคลชีวิตและความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของ “ทิศไท่” ที่ได้รับโอกาสเข้าชมพิธีอันเป็นบันทึกมรดกทางวัฒนธรรมของแผ่นดินในครั้งนี้ และได้ถ่ายทอดความสง่างามยิ่งใหญ่ซึ่งไม่อาจร้อยเรียงได้ถ้วนทั้งหมดในบทความเดียว ผู้อ่านและน้องๆ เยาวชนเบิกพุทธศักราช ๒๕๖๖

องค์พระพิราพเป็นส่วนของการแสดงเบิกโรงต้นเรื่องที่มีความขลัง ศักดิ์สิทธิ์ ดงงาม ด้วยท่วงท่าที่ดูตื่นขึงแรงของพระพิราพ เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการน้ำจึงค่อยเป็นการดำเนินเรื่องตามบทบาทของพระพิราพอสูรเทพบุตรในเรื่องรามเกียรติ์

จารีต หรือแบบแผนขั้นตอนในการถ่ายทอดทำรำน้าพาทย์องค์พระพิราพประกอบด้วยพิธีกรรมทั้งพุทธศาสตร์และไสยศาสตร์ ทั้งมีข้อห้ามที่ครูนายรงภักดี (เจียร จารุจรณ) กำชับเป็นพิเศษ คือผู้รับการถ่ายทอดห้ามอวดอ้างตนว่าเป็นผู้มีฝีมือ มีความสามารถในเพลงน้าพาทย์นี้อย่างเด็ดขาด แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะของความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่โอ้อวด เป็นการกระตุ้น



สำนวนไทย สุภาษิต คำพังเพย คืออะไร มีที่มาจากไหน

ประเด็น ทิศไทยฉบับต้อนรับปี ๒๕๖๖ ด้วยคอลัมน์ใหม่ “ที่มาคำไทย” ซึ่งจะพาน้องๆ ไปรู้จักที่มาที่ไปของคำไทยที่อาจจะฟังโบราณ ไม่คุ้นหู แต่มีความหมายลึกซึ้ง สนุกสนานทีเดียวค่ะ

ก่อนจะพาไปรู้จักคำไทย ขอพามารู้จัก “สำนวนและสุภาษิตไทย” กันก่อน สำนวน สุภาษิตไทย รวมถึงคำพังเพยนั้นนิยมใช้กันมาอย่างยาวนานและแพร่หลาย นับเป็นอีกหนึ่ง ในวัฒนธรรมสืบทอดที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คนที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ ต่างๆ ขึ้น จนมีการนำสิ่งที่เกิดขึ้นมาเรียบเรียงถ้อยคำใหม่ในเชิงสั่งสอนหรือเปรียบเทียบ จนเกิดเป็นสำนวนไทย สุภาษิตคำพังเพย และสุภาษิตสำนวนไทยในที่สุด

ดูเผินๆ สำนวน สุภาษิต และคำพังเพยจะคล้าย กันมาก แต่ทั้งสามคำมีความแตกต่างกัน **สำนวนไทย** เป็นถ้อยคำหรือข้อความเชิงอุปมาอุปมัย มีนัยแฝงอยู่ ลึกซึ้ง มีความหมายไม่ตรงตามตัว เป็นการพูดเชิงเปรียบเทียบ สั่งสอน และมักจะไม่แปลความหมายตรงๆ ผู้ อ่านต้องตีความเอาเอง



การแบ่งประเภทของสำนวนไทยไม่ได้จำกัดรูปแบบตายตัว ขึ้นอยู่กับว่าต้องการแบ่งตามเกณฑ์ใด เช่น สำนวนไทย ก-ฮ, สำนวนไทยเกี่ยวกับการกระทำ สำนวนไทยเกี่ยวกับอาหาร เป็นต้น

ตัวอย่างของสำนวนไทยที่น้องๆ น่าจะเคยได้ยินได้ฟังผู้ใหญ่ในบ้านเปรียบเทียบหรือพูดให้ฟัง

- **ขวานผ่าซาก** หมายถึง การพูดตรงมากจนเกินไป โดยไม่ดูกาลเทศะ ไม่ได้คิดว่า จะสร้างความพอใจให้แก่ผู้อื่นหรือไม่
- **ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด** หมายถึง มีความรู้มาก แต่รู้เพียงทฤษฎี ไม่สามารถ นำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองได้
- **ปิดทองหลังพระ** หมายถึง การทำความดีที่ไม่ได้เปิดเผยต่อสาธารณะ หรือเปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้

สำหรับ **สุภาษิต** เป็นการตักเตือน ให้ข้อคิดสะกิดใจ มักจะมาในรูปแบบของสำนวน ไวรหรือคำพังเพย คำสุภาษิตมีอยู่ด้วยกันสองประเภทคือ

๑. ฟังแล้วเข้าใจได้ทันที ไม่ต้องแปลความหมายให้เข้ากับสถานการณ์นั้นๆ เช่น

- **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว**
- **แก่งเท้าหาเสี้ยน** หมายถึง อยู่ดีไม่ว่าดี ไปหาเรื่องเดือดร้อนใส่ตัว

๒. ฟังแล้วไม่เข้าใจในทันที ต้องแปลความหมายให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ก่อน เช่น

- **กระต่ายตื่นตูม** คนที่แสดงอาการตื่นตกใจง่ายโดยไม่ทันสำรวจให้ถ่องแท้ก่อน
- **เข็นครกขึ้นภูเขา** ทำงานที่ยากลำบากต้องใช้ความเพียรพยายามและอดทนมาก
- **เกลือกจี้มเกลือก** หมายถึง แก่แค่นให้สาสมกับที่ทำไว้ ไม่ยอมเสียเปรียบกัน
- **ซุบมือเปิบ** หมายถึง ฉวยเอาผลประโยชน์ของผู้อื่น โดยตัวเองไม่ได้ลงทุลงแรง

ส่วน **คำพังเพย** เป็นการกล่าวเปรียบเทียบ(อุปมา) ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีที่มาจากคำกล่าวต่อๆ กันมาช้านาน จากเหตุการณ์ในวิถีชีวิตของคนรุ่นก่อนๆ ซึ่งมีความหมายแฝง มีลักษณะคล้ายภาษิต เพื่อเป็นข้อคิดหรือแสดงความคิดเห็นทั่วไป หรืออาจเป็นการกล่าวเปรียบเปรยอะไรบางอย่างโดยมิได้มุ่งเน้นการสอนใจ หรืออาจเป็นการกล่าวกระทบเสียดสีก็ได้ ตัวอย่างเช่น

- **กินปูนร้อนท้อง** มาจากตุ๊กแก ว่ากันว่า ตุ๊กแกที่กินปูน (ปูนแดงที่กินกับหมากพลู) มักจะทำอาการกระวนกระวาย ส่งเสียงร้องแกร็กร็ๆ เหมือนอาการร้อนท้องหรือปวดท้อง จึงนำเอามาเปรียบกับคนที่ทำพิธีหรือทำอะไรไว้ไม่ยากให้ใครรู้แต่ผอญูมีใครไปแคะได้ หรือเรียบเคียงเข้าหน่อยทั้งๆ ที่เขาไม่ได้เจตนาจะจงแต่ตัวเองก็แสดงอาการเป็นเชิงเดือดร้อนออกมาให้เขารู้ สำนวนนี้มักพูดกันว่า “ตุ๊กแกกินปูนร้อนท้อง”
- **เชื่อไม่ทิ้งแถว** เหมือนบรรพบุรุษ
- **ตบมือข้างเดียวไม่ดัง** ทำอะไรฝ่ายเดียวไม่เกิดผล
- **ผักชีโรยหน้า** การทำความดีเพียงผิวเผิน

แต่จริงๆ แล้ว บางทีเราก็แยกสามประเภทนี้ยากมาก หลายคำถูกรวมอยู่ในทั้งสามประเภทเลยก็มี จึงเรียกคำเหล่านี้เป็นคำกลางๆ ว่า **สำนวนไทย** เช่น

- **น้ำขึ้นให้รีบตัก** ข้อความนี้เป็นสำนวนได้ เพราะมีความหมายไม่ตรงตามตัวอักษร เป็นสุภาษิตได้ เพราะให้คิดสอนใจว่า เมื่อมีโอกาสทำอะไร ต้องรีบทำเพื่อให้ได้รับผลสำเร็จโดยเร็ว และเป็นคำพังเพยได้ เพราะกล่าวตักคนทำไม่ดี

คำไทยนั้นมีให้เลือกใช้พลิกแพลงตามสถานการณ์ได้หลากหลาย ยิ่งอ่านยิ่งเข้าใจจะยิ่งสนุก เพิ่มคลังคำให้เรานำไปใช้ในการเรียนและทำงานได้อีกมากมายมหาศาลค่ะ

ฉบับหน้าจะย่อหน้าคำไทยที่ใช้กันแพร่หลาย ใช้ได้หลายบริบท ใช้ได้หลายความหมาย หลายสถานการณ์ ให้น้องๆ นำไปปรับใช้กันในชีวิตประจำวันนะคะ ❖

มหกรรมความยั่งยืนที่ใหญ่ที่สุดในอาเซียน

ปลายปี ๒๕๖๕ กรุงเทพมหานครจัดงาน Sustainability Expo 2022 หรือ SX 2022 มหกรรมด้านความยั่งยืนที่ใหญ่ที่สุดในอาเซียน ภายใต้แนวคิด “Good Balance, Better World สมดุลที่ดี เพื่อโลกที่ดีกว่า” ทางออกเพื่อโลกและวิธีสร้างสมดุลใหม่ให้กับตัวเองและสังคม โดยน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (SEP) ตามแนวพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และน้อมนำพระปฐมบรมราชโองการของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่จะทรงสืบสาน รักษา และต่อยอดเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ผนวกกับหลักเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของชาติ (UNSDGs) งานจัดขึ้นเป็นเวลา ๗ วัน ระหว่างวันที่ ๒๖ กันยายนถึง ๒ ตุลาคม ๒๕๖๕ ครอบคลุมกว่า ๔๐,๐๐๐ ตารางเมตรของศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ที่เพิ่งได้รับการปรับปรุงใหม่อย่างโอโงงและเรียบร้อย

ในงานมี ๔ โซนสำคัญคือ

๑. นิทรรศการหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (SEP) ซึ่งเป็นแนวทางหลักของการจัดงาน Sustainability Expo 2022 (SX 2022) พาเราเดินทางสู่วงแหวนแห่งความสมดุล เรียนรู้จากผู้บุกเบิกและผู้ปฏิบัติงานตัวจริงทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ เพื่อสร้างการรับรู้และสนับสนุนแนวทางปฏิบัติจริงในการแก้ปัญหาในระดับโลก และสร้างสมดุลที่ดีขึ้นสำหรับเรา ชุมชนของเรา และโลกของเรา

นอกเหนือจากการทำความเข้าใจหลักการ SEP และการประยุกต์ใช้ในเชิงลึกแล้ว ผู้เข้าชมงานยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับพัฒนาทั้ง ๘ ด้านของมูลนิธิชัยพัฒนา และดูตัวอย่างโครงการที่ดำเนินการโดยมูลนิธิแม่ฟ้าหลวง อาทิ โครงการป่าชุมชนเพื่อการจัดการคาร์บอนเครดิต

นอกจากนี้ ในงานยังมีนิทรรศการเกี่ยวกับการนำหลักของทางสายกลาง คำสอนของพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการพัฒนาเพื่อความยั่งยืน และข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ โมเดล เศรษฐกิจชีวภาพ เศรษฐกิจหมุนเวียน และเศรษฐกิจสีเขียว

๒. Good Health And Well-Being : ค้นพบการเยียวยาจิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณผ่านนวัตกรรม การปฏิบัติทางการแพทย์ การแพทย์ทางเลือกที่ทันสมัยและแม่นยำ

- ดูวิธีการใช้หุ่นยนต์เป็นเครื่องมือสำคัญในการให้บริการดูแลสุขภาพ
- เรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาและวิธีการป้องกันตนเองจากโรคร้าย เช่น โรคหัวใจและไต
- ชมการสาธิตการนวดแผนโบราณเพื่อรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม ไมเกรน และอัมพาต
- เรียนรู้เกี่ยวกับโครงการต่างๆ ของมูลนิธิก้าวคนละก้าว

๓. Food : ค้นพบนวัตกรรมด้านอาหารและเครื่องดื่มตลอดจนผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ตอบสนองต่อไลฟ์สไตล์และความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไป

- เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพมากมายจากเครือไทยเบฟ
- เรียนรู้นวัตกรรมด้านอาหารและอาหารแห่งอนาคตกับซีพีเอฟและไทยยูเนียน



- ชมการสาธิตจากหุ่นยนต์ Baristar โดย Ross Digital
- รับคำปรึกษาและสร้างเครือข่ายผ่าน Space-F โครงการบ่มเพาะและเร่งการเติบโตของสตาร์ทอัพด้านเทคโนโลยีอาหารแห่งแรกในประเทศไทย
- สนุกกับ interactive games เพื่อเพิ่มความเข้าใจในเรื่องขยะอาหาร



๔. **Lifelong Learning** : นำเสนอโครงการและความคิดริเริ่มต่างๆ ในแง่ของการพัฒนาเยาวชนและการส่งเสริมการเป็นผู้ประกอบการ

- จัดแสดงนิทรรศการผลงานนวัตกรรมของนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศไทย อาทิ แคลเซียมที่สกัดจากกระดุกปลา บ้านประหยัดพลังงาน หุ่นยนต์กู้ภัยวัสดุก่อสร้างที่ทำจากยางพารา ผลิตภัณฑ์จากไหมที่เหลือและอื่นๆ อีกมากมาย
- จัดแสดงแฟชั่นและงานศิลปะที่ยั่งยืนจากวัสดุรีไซเคิล เช่น ถุงปุ๋ยและเชือกพลาสติก
- เรียนรู้เกี่ยวกับผลิตผลจากโครงการที่ทำร่วมกับชุมชน เช่น โครงการ Social Lab, OTOP junior, ผลงานผลิตภัณฑ์ผ้าขาวม้า และ Creative Young Designers
- หอเกียรติยศของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จและเส้นทางแห่งการสร้างคน



แก่นของงาน SX 2022 ใช้คำที่เรียบง่าย คือ “พอเพียง ยั่งยืน เพื่อโลก” เพราะต้องการให้ความเปลี่ยนแปลงเริ่มที่ตัวบุคคล จากนั้นเป็นเรื่องราวในการดำเนินชีวิตของเราที่สร้างประโยชน์ให้กับสังคมและสิ่งแวดล้อม SX 2022 ทำให้คนไทยได้เกิดความตระหนักรู้และเริ่มลงมือปฏิบัติ ต่อยอดคำว่า Sufficiency (ความพอเพียง) สู่ Sustainability (ความยั่งยืน)

ตลอด ๗ วันของการจัดงานมีผู้เข้าชมงานกว่า ๒๕๓,๐๐๐ คน ในจำนวนนี้มีผู้ปกครองและเยาวชนเข้าร่วม Kids Zone ๒๖,๐๐๐ คน มีนิสิตนักศึกษาจาก ๓๐ มหาวิทยาลัยเข้าร่วมงาน ๘,๐๐๐ คน มีครูและนักเรียนจากโรงเรียนระดับประถมศึกษาเข้าชมงาน ๕๐๐ คน เป็นต้น

การบริหารจัดการขยะภายในงานทำได้น่าประทับใจ มีขวด PET หลังการบริโภคทิ้งลงถังคัดแยกและเครื่อง RVM นำมาแลกผ้าห่มผืนเขียวรักษ์โลก จำนวน ๓๘,๐๐๐ ขวด PET น้ำหนักรวม ๕๗๑ กิโลกรัม มีกระป๋องหลังการบริโภคจากศูนย์คัดแยกและเครื่อง RVM จำนวน ๑๔,๕๐๐ กระป๋อง น้ำหนักรวม ๒๑๗ กิโลกรัม และมีขวดแก้วหลังการบริโภคจากศูนย์คัดแยกและเครื่อง RVM จำนวน ๒,๑๖๕ ขวดแก้ว น้ำหนัก ๕๖๓ กิโลกรัม



“หุ่นยนต์ดีนสอ” ช่วยแก้ปัญหาผู้ป่วยติดเตียง

ในอดีตภาพการใช้หุ่นยนต์เพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตอาจพบเจอได้แค่ในหนังฮอลลีวูด แต่ปัจจุบันด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์สามารถจับต้องนวัตกรรมเหล่านี้ได้จริง โดยเฉพาะการนำมาใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ ดังเช่น “หุ่นยนต์ดีนสอ” (Dinsaw) หรือหุ่นยนต์ผู้ช่วยแพทย์และพยาบาลหน้าตาน่ารักของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

หุ่นยนต์ดีนสอตัวนี้พัฒนาโดย บริษัท ซีที เอเชีย โรโบติกส์ จำกัด ปัจจุบันมาถึงรุ่น IV หรือรุ่นที่ ๔ แล้ว มีความสูง ๑.๓ เมตร สามารถเคลื่อนที่ได้ ถือเป็นหุ่นยนต์ให้บริการรายแรกของประเทศไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยโรงพยาบาลหลายแห่งในไทยเริ่มนำหุ่นยนต์ดีนสอมาใช้ เพื่อบริการผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน

สรรพคุณของหุ่นยนต์ตัวนี้ สามารถช่วยซักอาการเพื่อคัดกรองผู้ป่วยเบื้องต้นด้วยระบบ AI Symptomai และวัด Vital Sign หรือประเมินการเต้นหัวใจ พร้อมเชื่อมกับระบบโรงพยาบาลเพื่อส่งต่อข้อมูลให้คุณหมอ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ รวมถึงลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙

นอกจากนี้ ยังมีหุ่นยนต์ “ดีนสอ มินิ” หุ่นยนต์ตัวจิ๋วที่แม้จะเคลื่อนที่ไม่ได้ แต่เปี่ยมด้วยประสิทธิภาพการใช้งานชั้นสูงไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

ดีนสอ มินิ มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์โดยเฉพาะ สามารถรับสายโทรเข้าได้อัตโนมัติ มีกล้องเซนเซอร์มองเห็นได้ในห้องมืด คอยสอดส่องเพื่อตรวจดูความเรียบร้อยในห้องพัก และยังสามารถส่งแจ้งเตือนได้ทันที หากพบว่าผู้ป่วยคลาดหายไปจากสายตาเมื่อลุกขึ้นจากเตียง หรือหายไปจากห้อง

ไม่เพียงแค่นั้น หุ่นยนต์ดีนสอ มินิ ยังมีโหมดเพื่อความบันเทิง เป็นเพื่อนคู่คิด มิตรแก่งานของผู้ป่วยทุกคนได้ สามารถเปิดเพลงให้ฟัง เปิดคลิปใน YouTube ให้รับชมบนหน้าจอแสดงผล รวมถึงมีเกมให้เล่นด้วยอย่างเกมชะลอความจำ เสื่อม เกมช่วยฟื้นฟูการออกเสียง และเกมช่วยประเมินประสาทตาและการเคลื่อนไหว เป็นต้น ซึ่งล้วนมีประโยชน์ต่อการดูแลผู้ป่วยให้หายดียิ่งขึ้น

ใครที่สนใจและต้องการหุ่นยนต์แห่งอนาคตไปดูแลผู้ป่วย หรือผู้สูงวัยในที่พักอาศัย สามารถมาทดสอบประสิทธิภาพและลองใช้งานหุ่นยนต์ดีนสอทั้ง ๒ รุ่นได้ที่ฟรีที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



โปรตีนทั่วโลกในวิกฤตขาดแคลนอาหาร

วิกฤตโลกร้อน ภัยธรรมชาติ และพฤติกรรมบริโภคที่ไม่สมดุล นำมาสู่วิกฤตปัญหาความขาดแคลนทรัพยากร ซึ่งส่งผลกระทบต่อเป็นลูกโซ่มาสู่วิกฤตแห่งความขาดแคลนอาหารของโลก นักวิจัยองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติเคยให้ข้อมูลว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ โลกจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตทางด้านอาหาร ในเวลาหลายปีมานี้ มีความพยายามมากมายที่จะสร้างสรรคนวัตกรรมเพื่อชะลอการเกิดปัญหาดังกล่าว มาดูกันว่าโปรตีนทั่วโลกแบบไหนบ้างที่จะช่วยชะลอความขาดแคลนนี้

TEMPEH เต็มเป้ คือ ถั่วเหลืองหมัก เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวอินโดนีเซีย เกิดจากการหมักกับถั่วทั้งเมล็ด ด้วยเชื้อราไซปัส โอลิโกสปอรัส ซึ่งเป็นเชื้อราที่มีประโยชน์ ทำให้เกิดเส้นใยสีขาว ช่วยยึดถั่วเหลืองให้ติดแน่นจนเป็นก้อน เต็มเป้มีโปรตีนมีใยอาหาร โปรไบโอติกส์ แคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินบี ๑๒

ช่วยปรับสมดุลลำไส้และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ อาทิ ย่าง ผัด ต้ม หรือทานเปล่าๆ ใช้ทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ก็ได้

แมลง รสชาติแสนอร่อยของแมลงนั้นเป็นเรื่องที่อธิบายได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ นั่นคือในเปลือกของแมลงจะมีสารชนิดหนึ่งเรียกว่า “สารไคติน” ซึ่งเป็นสารโมเลกุลเชิงซ้อนของไนโตรเจนัส โพลีแซคคาไรด์ (Nitrogenous Polysaccharide) สารดังกล่าวนี้ เมื่อนำไปผ่านความร้อน เช่น ทอด ผัด ย่าง จะเกิดกลิ่นหอมน่ารับประทาน และช่วยให้มีรสชาติอร่อย

แมลง เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี ราคาถูก เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ใหญ่ แมลงที่นิยมรับประทานกันได้แก่ หนอนรดสวน หนอนไหม จิ้งหรีด จิ้งโกร่ง แมลงตানা ตัวอ่อนผึ้ง มดแดง ตั๊กแตนปากง้ำ

เหล่านี้มีคุณค่าทางสารอาหารสูง แมลงบางชนิดให้พลังงานต่ำ ขณะที่บางชนิดให้พลังงานสูง

ข้อดีอีกอย่างของแมลงคือมีไขมันต่ำ เนื้อหมูไม่ติดมัน ๑๐๐ กรัม มีไขมันสูงถึง ๓๕.๐ กรัม ขณะที่ตั๊กแตนใหญ่มีไขมันเพียง ๓.๓ กรัมเท่านั้น แมลงยังมีสารอาหารบางชนิด เช่น วิตามิน B ในอาซิน กรดไลโนเออิก กรดไลโนเลนิก

เนื้อสัตว์ที่เพาะในห้องแล็บ หรือเนื้อสัตว์สังเคราะห์ เป็นกระบวนการนำเนื้อเยื่อหรือเซลล์ของสัตว์มาสกัดเป็นสเต็มเซลล์ของสัตว์ต้นแบบ และทำการเพาะเลี้ยงสเต็มเซลล์นั้นต่อบนจานแก้วเพาะเลี้ยง ด้วยสารอาหารที่เหมาะสมในห้องแล็บ ก่อนจะนำไปผสมกับเส้นใยและไขมัน แต่งสี แต่งกลิ่น รสชาติ รสสัมผัส เพื่อให้มีรูปร่างหน้าตาเหมือนเนื้อสัตว์จริงๆ ใช้ทดแทนเนื้อสัตว์ที่ได้จากฟาร์มปศุสัตว์ ปัจจุบันมีหลายบริษัทผลิออกมาขาย แต่ยังมีราคาแพง

นมที่ไม่ได้จากวัว แต่เป็นวิธีผลิตโปรตีนนมด้วยการสังเคราะห์ผ่านการดัดแปลงพันธุกรรมของวัวเข้ากับจุลินทรีย์ เช่น แบคทีเรีย ยีสต์ หรือเชื้อรา ก่อนนำไปเข้าสู่กระบวนการหมักเพื่อสร้างโปรตีนนม โดยใส่จุลินทรีย์ น้ำตาลจากพืช เกลือ และอาหารเลี้ยงเชื้อจุลินทรีย์ชนิดเหลวลงในถังหมักแล้วปรับอุณหภูมิ ค่า PH ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้จุลินทรีย์เติบโตดี เมื่อหมักเสร็จเรียบร้อย ของเหลวจะถูกระบายออกและสกัดออกมาเป็นโปรตีนนม มีรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการเหมือนนมวัวจริง ซึ่งเหมาะกับผู้ที่บริโภควีแกน มังสวิรัติ แต่ยังไม่เหมาะกับผู้ที่แพ้นมวัว ถึงแม้จะไม่มีแล็กโตส คอเลสเตอรอล สเตอรอยด์ และสารแอนติไบโอติกก็ตาม แกรมพิสุจน์แล้วว่าเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากกว่ากระบวนการปกติ เพราะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ ๙๑-๙๗% ใช้พลังงานในการผลิตน้อยลงถึง ๖๐% และใช้น้ำลดลงได้มากถึง ๙๙%



หมอพร้อม แชทบอท

“หมอพร้อม” ได้เริ่มทดสอบใช้งานหมอพร้อม Chatbot ผ่านทาง LINE OA และแอปพลิเคชัน “หมอพร้อม” แล้ว โดยแชทบอทนี้เป็นตัวช่วยตอบคำถามสำหรับผู้ที่ปัญหาในการใช้งาน “หมอพร้อม” และข้อมูลเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนโควิด-๑๙ อาทิ

- ข้อมูลทั่วไปของการฉีดวัคซีนและใบรับรองการฉีดวัคซีน
- ช่องทางติดต่อสอบถามข้อมูลการฉีดวัคซีนของแต่ละจังหวัด
- ค้นหาหน่วยตรวจโควิด-๑๙ ในระบบหมอพร้อม
- วิธีการใช้งานไลน์และแอปพลิเคชันหมอพร้อม
- วิธีการแก้ไขปัญหาของไลน์และแอปพลิเคชันหมอพร้อม ❖





“อ็อก้า” นครา ศิลาชัย คว้าแชมป์โลกในวัย ๑๑ ขวบ



ทือ เป็นชาวดีสง่าทำปีทั้งวงการ
เจ็ตสกีและการประกาศว่าเด็ก
ไทยไม่แพ้ชาติใดในโลก เมื่อธงไทย
ได้โบกสะบัดอย่างเกรียงไกรในสนาม
การแข่งขันเจ็ตสกีระดับโลก “ดับเบิลยูจีพี วัน
เจ็ตสกี เวิลด์ ซีรีส์ ๒๐๒๒” (WGP 1 World Series
2022) ณ เมืองเลคฮาวาซู รัฐแอริโซนา ประเทศ
สหรัฐอเมริกา โดย“อ็อก้า” นครา ศิลาชัย แชมป์เจ็ตสกี
ประเทศไทย ๒๐๒๒ ทำผลงานได้อย่างต่อเนื่อง คว้า
แชมป์โลกเจ็ตสกีที่อายุน้อยที่สุดคือ ๑๑ ขวบสมกับ
เป็นลูกไม้ที่ตัดต้นของคุณพ่อนักแสดงชื่อดัง เปิ้ล นาคกร
ศิลาชัย

๔-๑๑ ๔ แสบ ที่ล้มเหลือความสุข

สี่พี่น้องตระกูลออของคุณพ่อ
เปิ้ล นาคกร และคุณแม่จูน กษมา
เรียงลำดับตามนี้ ออกัส-ศิริรา ออก้า-
นครา ออกู๊ด-นครินทร์ และออเกรซ-ศิริกร
ทุกคนได้รับคำชื่นชมในความสดใส อารมณ์ดี เก่งทั้ง
เรื่องเรียน เรื่องกีฬา และการเอาตัวรอด ซึ่งเป็นสิ่งที่
พ่อเปิ้ลและแม่จูนปลูกฝังเป็นแนวทางในการเลี้ยงดู
ทำให้ครอบครัวเต็มไปด้วยความสนุกสนานและเสียง
หัวเราะ

เกือบได้ชื่อ “อุทกภัย”

คุณพ่อเปิ้ลเคยเล่าว่าตอนที่น้องอ็อก้าเกิด
ใหม่ๆ จะตั้งชื่อน้องว่า “น้องอุ” หรือ “อุทกภัย”
เพราะเดือนเกิดตุลาคมในปี ๒๕๕๔ มีเหตุการณ์น้ำ
ท่วมใหญ่พอดี แต่สุดท้ายก็เปลี่ยนความคิด เนื่องจาก
ชื่อดังกล่าวไม่เป็นมงคล จึงเปลี่ยนเป็น “น้องอ็อก้า”
ที่คล้ายกับวาฬเพชฌฆาต และตั้งชื่อจริงว่า “นครา”
แปลว่า เมืองที่ร่ำรวยมั่งคั่ง ปัจจุบันน้องอ็อก้ากำลัง
ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนานาชาติ Shrewsbury Interna-
tional School





เส้นทางแข่งขัน

ในช่วงวัย ๖ ขวบ ออก้าเคยประเดิมการแข่งขันเจ็ตสกีชิงแชมป์ประเทศไทย แต่ต้องถอดใจยกเลิกการแข่งขันกลางคัน ต่อมาในปี ๒๕๖๒ ออก้าวัย ๗ ขวบกลับมาอีกครั้ง และสามารถคว้าอันดับ ๖ ของการแข่งขันมาได้ สิ่งสำคัญของกีฬาคือการฝึกทักษะการเล่นกีฬาตั้งแต่เด็ก เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการแข่งขันระดับโลก จนเมื่ออายุได้ ๙ ขวบ ออก้าได้เข้าร่วมแข่งขันเจ็ตสกีโปรทัวร์ ๒๐๒๐ ที่จังหวัดอุทัยธานี คว้าอันดับ ๗ ยังไม่พอ ออก้ายังทำสถิติสร้างประวัติศาสตร์เป็นเด็กไทยคนแรกที่เจ็ตสกีข้ามอ่าวไทยในวัยเพียง ๙ ขวบ ปีนี้ออก้าคว้าแชมป์เจ็ตสกีชิงแชมป์ประเทศไทยและก้าวสู่แชมป์โลก นับเป็นเส้นทางก้าวเดินที่งดงามสำหรับนักกีฬาเจ็ตสกีที่อายุน้อยที่สุด และต้องยอมรับว่าคุณพ่อคือบุคคลสำคัญที่ผลักดันให้ออก้ามาถึงจุดนี้

เคล็ดลับสร้างคนเก่งจากคุณพ่อ "ปลูกฝังวางรากฐานแต่เด็ก ฝึกดิ้นเต็มรูปแบบ"

คุณพ่อเป็ลให้สัมภาษณ์อย่างภาคภูมิใจในตัวบุตรชายว่า "ออก้าเป็นเด็กที่ชื่นชอบการเล่นกีฬา และหลงใหลมอเตอร์สปอร์ตทางน้ำมาตั้งแต่เด็ก รวมทั้งกีฬาฟุตบอล บาสเก็ตบอล วูตวูต เป็นคนที่มีแรงผลักดันเรื่องกีฬามาดลอด ผมตั้งใจที่เยาวชนไทยหันมาเล่นกีฬาเจ็ตสกีกันมากขึ้น ผมแข่งกีฬานี้มา ๒๐ กว่าปี ผ่านมาแล้วทุกสนามทั่วโลก ถือว่าประเทศไทยมีการ

พัฒนาอย่างก้าวกระโดด เป็นเรื่องน่ายินดีมากที่มีเด็กจากรุ่นลูกรุ่นเยาว์มาแข่งขันมากขึ้น จากแต่ก่อนรุ่นเด็กในประเทศไทยจะมีคนเล่นแค่ ๔-๕ คน จนตอนนี้แข่งกันที่ ๔๐ คน ถือว่าเมืองไทยพัฒนาขึ้น

ความกล้าหาญ แข็งแรง มีสติ

ส่วนออก้าให้สัมภาษณ์หลังการคว่ำชัยชนะระดับโลกว่า "กีฬาเจ็ตสกีทำให้ผมมีความกล้าหาญ มีร่างกายที่แข็งแรง มีสติ ทั้งยังได้เงินจากการแข่งขัน แต่ที่ชอบที่สุดคือได้เจอเพื่อน เวลาที่ไปแข่งทุกสนาม ผมจะได้ความสนุกกลับมาด้วย ในสนามการแข่งขันจะเป็นคู่ต่อสู้กัน แต่เมื่อถอดหมวกกันน็อคแล้ว เราทุกคนคือเพื่อนกันครับ"



สอนลูกให้แข็งแกร่ง รักรรรมชาติ

แม้จะเป็นคุณพ่อสายฮา แต่เรื่องการเลี้ยงดูนั้นคุณพ่อเป็ลมีแนวทางอย่างชัดเจน คือให้ลูกได้เติบโตอย่างเป็นธรรมชาติ เช่นพาไปทำนา ปลูกป่าผาดงเล่นอยู่กับโคลนปลัก พาไปปลูกปะการัง อยู่กับดินกับน้ำ เน้นให้เป็นธรรมชาติของเด็ก และไม่ลืมนสอนเรื่องการรักภักดีด้วยประโยคต่างๆ คือ "มีต้นไม้ยืนไม่มีต้นไม้อ่อน" ดังนั้นลูกๆ จึงชอบปลูกต้นไม้ รวมถึงเลี้ยงแบบหน่วยซีล คือพาไปฝึกทักษะการเอาตัวรอด ไม่ว่าจะเกิดเหตุไฟไหม้ ตกบันได จมน้ำ ตกตึก ลูกๆ ต้องรู้จักวิธีเอาตัวรอดให้ได้

หากทำผิด ขออนุญาต

มีเหตุการณ์หนึ่งที่คุณพ่อเป็ลไปแก๊งเพื่อน ทำให้คุณพ่อเป็ลต้องขออนุญาตติและสอนว่า หากแก๊งเพื่อนแล้วเขาหัวเราะมีความสุข ทำไปเลย แต่เมื่อใดที่แก๊งเขา แล้วเขาร้องไห้มีความทุกข์อย่าทำเด็ดขาด จากนั้นอีก ๒ วันต่อมา คุณครูที่โรงเรียนได้ส่งไลน์มาแจ้งว่าออก้าเป็นเด็กน่ารักมาก มีช่วงที่คุณครูให้เขียนความในใจ ออก้าได้เขียนประโยคนี้ "When you see someone fighting, you need to stop them" นั้นหมายความว่าสิ่งที่คุณพ่อเป็ลสอนนั้นเขาจดจำมันขึ้นใจ ทำให้คุณพ่อเป็ลสัญญาว่า นั่นจะเป็นครั้งสุดท้ายที่เขาตีลูก

หลาย ๆ คนคงเคยได้ยินกระแสการรับสมัครคนเข้าทำงานที่พิจารณาทักษะทางด้านอารมณ์ หรือ **Soft Skills** มากขึ้น ข้อเท็จจริงนี้พิสูจน์ได้จากบทสัมภาษณ์ของ อามิท ชักชีน่า รองประธานฝ่ายขายอาเซียน เซลล์ฟอรัซ บริษัทแพลตฟอร์มการจัดการลูกค้าสัมพันธ์ (CRM) อันดับ ๑ ของโลก เปิดเผยว่า ในขณะที่โลกก้าวเข้าสู่ยุคแห่งการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ ๔ หรือ “The Fourth Industrial Revolution” อันเป็นยุคแห่งการปฏิวัติพัฒนาทักษะเพื่อรองรับการทำงานในอนาคตอย่างแท้จริง สถาบันศึกษาต่างๆ ก็พัฒนาหลักสูตรโดยบูรณาการความรู้ ๔ สาขาวิชาหลักซึ่งได้แก่ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์ และคณิตศาสตร์ (Science, Technology, Engineering and Mathematics) หรือที่เราเรียกกันแบบย่อว่า STEM

ในขณะที่ผลการสำรวจในปี ๒๕๖๔ ที่บริษัท เซลล์ฟอรัซจัดทำขึ้นในประเทศแถบยุโรป กลับพบว่า ๗๔% ของผู้นำทางธุรกิจกล่าวว่า พวกเขาได้หันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนา **Soft Skills** ให้กับพนักงานมากยิ่งขึ้น นั่นหมายความว่าต่อให้เราเก่งด้านเทคนิค มีองค์ความรู้สูงแค่ไหน สิ่งที่สำคัญไม่น้อยกว่ากันคือการหมั่นสร้างทักษะทางอารมณ์ที่ดี เพื่อช่วยเพิ่มโอกาสในการเติบโตในหน้าที่การงานมากขึ้น

ก่อนไปถึง Soft Skills เรามาดูทางทำความเข้าใจกับอีคิว (EQ) กันก่อน

อีคิวเป็นศัพท์ใหม่ที่ทั่วโลกเพิ่งให้การยอมรับมาได้ราว ๑๐ กว่าปี EQ มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งก็คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุขกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่

อีคิวถือเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและจิตวิทยาให้การยอมรับ เพราะในสมัยก่อนเราต่างเคยเชื่อกันว่าความสามารถทางเขาวานปัญญาหรือไอคิว (IQ หรือ Intelligence Quotient) ซึ่งวัดความสามารถทางการคิดวิเคราะห์ ความสามารถทางวิชาการ ความจำ การอ่านเขียน คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีและมีความสุข

แต่หากลองย้อนกลับไปดูข่าวเศร้าต่างๆ ในแวดวงการศึกษาที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่ามีนักศึกษแพทย์หรือ



จาก EQ สู่ Soft Skills ทักษะที่จะพาเราก้าวสู่ความ เป็นผู้ใหญ่อย่างสง่างาม

นักเรียนระดับหัวกะทิของโรงเรียนจำนวนมากไม่น้อยที่ไม่สามารถทนแรงกดดันทั้งต่อตัวเองและครอบครัวได้ ซึ่งนักจิตวิทยาได้ชี้แจงไว้ว่า ทักษะคิดในการมองโลกนั้นเป็นอีกปัจจัยที่สำคัญ เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์นั้นส่งผลต่อพฤติกรรมของคน ไม่ว่าจะจะเป็นด้านการเข้าสังคม การตัดสินใจ การเรียนรู้ ยอมรับปัญหาแล้วก้าวข้ามผ่านไปได้ จะช่วยให้ทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้มากกว่าเรื่องของสติปัญญา

Soft Skills คือทักษะที่มีความสัมพันธ์ในด้านของ EQ เป็นสำคัญ

Soft Skills คือทักษะทางสังคมที่ใช้เพื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้คน Soft Skills รวมถึงอุปนิสัย บุคลิกภาพ ทักษะคิด ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ทักษะการสื่อสาร ทักษะการพูดโน้มน้าวใจ ทักษะการฟัง ทักษะการบริหารคน ภาวะผู้นำ การปรับตัว ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การทำงานเป็นทีม อารมณ์ขัน และสิ่งที่สำคัญเหนืออื่นใดคือกรอบความคิดหรือทัศนคติทางจิตใจ (Mindset) ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งจำเป็นในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมทั้งสิ้น



Soft Skills แตกต่างจาก Hard Skills อย่างไร

Hard Skills หมายถึงความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ยกตัวอย่างเช่น UX Designer หรือนักออกแบบประสบการณ์ผู้ใช้งาน (UX Design) ต้องมีทักษะในการออกแบบ “ประสบการณ์ของผู้ใช้งาน (User Experience)” เพื่อสร้างการเติบโตของเครือข่ายสังคมออนไลน์ ที่ทำให้เกิดผู้ใช้งานอันเกิดจากผลิตภัณฑ์ดิจิทัลที่มีประโยชน์และใช้งานง่าย

ในขณะที่เดียวกันคุณก็ต้องมี Soft Skills เช่น ทักษะการสื่อสาร การมี Growth mindset ทักษะความคิดสร้างสรรค์ คิดถึงจิตใจผู้บริโภคเพื่อตอบโจทย์ในการเข้าใจความต้องการของผู้บริโภคอย่างแท้จริง รวมถึงการทำงานกับเพื่อนร่วมงานที่ต้องมีทั้งทักษะการเจรจาต่อรอง และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพื่อให้งานบรรลุไปตามที่คุณต้องการ เป็นต้น

บริหาร Soft Skills และ Hard Skills ควบคู่กัน

จะเห็นได้ว่า Hard Skills เป็นทักษะความชำนาญในการทำงานเฉพาะด้านที่ยิ่งฝึกก็ยิ่งเก่งขึ้น เป็นเหมือนใบเบิกทางให้เราสามารถเข้าทำงานได้ ในขณะที่เดียวกันเราเองก็ต้องหมั่นฝึกจิตใจและควบคุมอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอเพราะการมี Soft Skills อันเป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อประสานงานกับคนและการจัดการทางด้านอารมณ์ ซึ่งทั้งสองอย่างล้วนมีผลต่อการทำงานทั้งสิ้น

๔ ทักษะเพื่อเริ่มฝึก Soft Skills ง่าย ๆ ได้ด้วยตัวเอง

๑. **ทักษะความคิดสร้างสรรค์** ทำได้ผ่านการสังเกตจากคนและสิ่งรอบข้างผ่านการตั้งคำถาม สังเกตความอยากรู้อยากเห็น รวมถึงการเสพข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อเปิดมุมมองความรู้ใหม่ๆ ออกไปท่องเที่ยวหรืออ่านหนังสือ เพื่อช่วยกระตุ้นความคิดและจินตนาการ

๒. **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น** เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นต้องมีความเคารพในสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นสำคัญ หมั่นเอาใจเขามาใส่ใจเราและเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

๓. **การบริหารเวลา** สร้างระเบียบวินัยให้กับตัวเองจากหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เช่น เรามีนหน้าที่เป็นนักเรียน เราควรตั้งใจเรียน ทำการบ้านของโรงเรียน รวมถึงช่วยเหลืองานบ้านที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ โดยไม่ต้องให้คุณครูและผู้ปกครองต้องเดือดร้อน สิ่งนี้จะเสริมทักษะเมื่อเราได้รับมอบหมายงานใด ก็จะสามารถทำเสร็จได้ตรงเวลาโดยไม่เครียดกับหน้าที่ใหม่ๆ ที่ต้องปรับตัวไปตามบริบทของสังคม

๔. **สร้างพลังบวกให้กับตัวเอง** ต้องยอมรับว่าในสภาวะที่การแข่งขันสูงในทุกรอบด้าน ความคิดบวกจะทำให้คุณผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ อย่างน้อยคุณก็จะเห็นคุณค่าของตัวเอง

ลองเขียนถึงสิ่งที่คุณทำได้ดีและมีความสุขในแต่ละวัน หากวันไหนเครียดใจให้กลับมาอ่านบันทึกแห่งความสุข รวมถึงการฝึกพูดให้กำลังใจตัวเอง ขอบคุณตัวเอง จะช่วยให้คุณเป็นคนที่มีมันเรียนรู้อและพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ 📌



Thai Water Mobile Application

แอปพลิเคชันติดตาม คลังข้อมูลน้ำ และสภาพอากาศ

สิ่ง หนึ่งในที่เราควรรู้และอัปเดตข้อมูลเสมอคือ สภาพดินฟ้าอากาศ เพื่อประเมินสถานการณ์ และวางแผนการทำงานในพื้นที่การเกษตรหรือเพื่อ เป็นองค์ความรู้โดยเฉพาะเรื่องน้ำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ ต่อการสร้างผลผลิตของเกษตรกร รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันของเราด้วย

ปัจจุบันจะเห็นว่า การรับทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆ ไม่ใช่เรื่องยากหรือใช้เวลานานอีกต่อไป เพราะข้อมูลต่างๆ ถูกป้อนถึงมือผู้รับสารอย่างง่ายดายเพียงคลิกเดียวในยุค Internet Of Thing (อินเทอร์เน็ตคือทุกสิ่ง) ขอแค่สมาร์ตโฟนหนึ่งเครื่องบวกสัญญาณอินเทอร์เน็ตทั่วไทย ความรู้หรือข้อมูลต่างๆ พร้อมหลังไหลกันเข้ามาผ่านแพลตฟอร์มต่างๆ รวมไปถึงแอปพลิเคชันการเกษตรมากมาย

ตัวอย่างแอปพลิเคชันที่เปรียบเสมือนคลังข้อมูลน้ำและสภาพอากาศที่ต่อยอดมาจากเว็บไซต์ของสถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำ (องค์การมหาชน) หรือ สสน. (www.thaiwater.net) ซึ่งเป็นอีกหนึ่งองค์กรที่เปรียบเสมือนคลังข้อมูลน้ำแห่งชาติ (National Hydroinformatics Data Center) ที่รวบรวมและอัปเดตข้อมูลสภาพอากาศและสถานการณ์น้ำของประเทศไทย การคาดการณ์เรื่องฝนฟ้าอากาศ ปริมาณน้ำฝน ปริมาณน้ำในอ่างเก็บน้ำหรือเขื่อนขนาดใหญ่ของประเทศ ถูกรวบรวมไว้ที่นี่ และจากต้นทางนี้เอง สสน. ได้พัฒนาแอปพลิเคชันที่ต่อยอดข้อมูลบนเว็บไซต์ให้เข้าถึงพี่น้องเกษตรกรไทยและประชาชนชาวไทยมากขึ้นผ่านแอปฯ ที่ชื่อ Thaiwater



Thaiwater คือแอปพลิเคชันบนมือถือของสถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำ เพื่อติดตามสถานการณ์น้ำและอากาศ จากคลังข้อมูลน้ำและภูมิอากาศแห่งชาติ ดำเนินการโดยสถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำ (องค์การมหาชน) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม อัดแน่นไปด้วยข้อมูลสภาพน้ำและภูมิอากาศที่ให้บริการบนมือถือทั้งระบบแอนดรอยด์และ iOS สามารถดาวน์โหลดได้ง่ายๆ ผ่านแอปเปิลสโตร์และเพลย์สโตร์ การใช้งานแอปฯ ก็แสนง่าย ผู้ใช้สามารถเลือกดูข้อมูลต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นภาพรวมของอากาศ ปริมาณน้ำ ปริมาณฝนสะสม หรือระดับน้ำ สามารถค้นหาพื้นที่ต่างๆ ได้ทั่วประเทศ มีทั้งข้อมูลสถานการณ์ปัจจุบันและข้อมูลคาดการณ์ล่วงหน้า แสดงข้อมูลทั้งแบบสรุปสถานการณ์ในภาพรวมระดับประเทศ ระดับจังหวัด และรายละเอียดแต่ละด้าน โดยผู้ใช้งานสามารถเพิ่ม “สถานที่โปรด” เพื่อติดตามสถานการณ์ระดับจังหวัดที่สนใจได้

นอกจากนี้ ผู้ใช้ยังสามารถรายงานสถานการณ์ด้วยตนเองได้ โดยส่งภาพและข้อความเข้าสู่ระบบ ให้ผู้ใช้งานอื่นๆ ได้ทราบข้อมูลร่วมกัน ใครสนใจอย่าลืมไปลองดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Thaiwater มาลองเล่นๆ อ่านๆ กันดู เพราะเรื่องน้ำนั้นสำคัญอย่างยิ่งต่อพวกเราทุกคนนะคะ ✨



กิจกรรมและความเคลื่อนไหวของภารกิจกีฬาแห่งประเทศไทย



ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย

บอลโลกคูเปอร์ ๖๔ แมตซ์ รัฐบาล-เอกชนร่วมสนับสนุน

ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย ในฐานะตัวแทนรัฐบาลไทย ได้แถลงข่าวขอขอบคุณผู้สนับสนุนการถ่ายทอดสดการแข่งขันฟุตบอลโลกกาตาร์ ๒๐๒๒ ณ กรู๊ปเอชเซ็นทรัลเวิลด์ เมื่อปลายเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๕

ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี เปิดเผยว่า “ฟุตบอลโลก ถือเป็น ๑ ในมหกรรมกีฬาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดไม่แพ้กีฬาโอลิมปิกเกมส์ เป็นการแข่งขันกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดในโลกอีเวนท์หนึ่ง และเป็นรายการกีฬาที่ทุกคนทั่วโลกและคนไทยให้ความสนใจ การที่รัฐบาลและภาคเอกชนพยายามอย่างหนักในการซื้อลิขสิทธิ์ถ่ายทอดสดการแข่งขันมา ก็เพื่อต้องการให้คนไทยทุกคนได้รับชมอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง ถือเป็นภารกิจปลูกฝังให้คนไทยนั้นสนใจชมกีฬา เป็นการ

สร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมให้ประชาชนและเยาวชนเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และพัฒนาทักษะฟุตบอล ขอขอบคุณทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง ที่ทุ่มเททำงานอย่างหนัก จนสามารถบรรลุการเจรจาซื้อลิขสิทธิ์ฟุตบอลโลกมาให้คนไทยได้ชมกันครบ ๖๔ แมตซ์แบบทันเวลา

นอกจากรับชมการถ่ายทอดสดฟุตบอลโลกกาตาร์ ๒๐๒๒ ผ่านฟรีทีวีทั้ง ๑๗ ช่องแล้ว ยังมีการจัดกิจกรรมสร้างกระแสชมเชียร์ ดูจอใหญ่ถ่ายทอดสดฟุตบอลโลกทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค การชม และร่วมสนุกกับกิจกรรมต่างๆ ในงานได้อีก ซึ่งต้องขอขอบคุณทางกองทุนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ที่ได้สนับสนุนให้เกิดกิจกรรมนี้ขึ้นด้วย”



แข่งขันวิ่งเทรสระดับนานาชาติ ดอยอินทนนท์ THAILAND BY UTMB 2022 ณ อุทยาน แห่งชาติดอยอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

สืบเนื่องจากนโยบายของนายกรัฐมนตรีให้พิจารณาจัดการแข่งขันการวิ่งตามภูมิประเทศ (การวิ่งเทรล หรือ Trail Running) เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและส่งเสริมการท่องเที่ยว ตลอดจนพัฒนาสนามฝึกซ้อมในพื้นที่อุทยานแห่งชาติให้เข้าถึงได้และอำนวยความสะดวกในการพัฒนาเป็นงานระดับชาติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลักดำเนินการจัดการและพยายามผลักดันให้เป็นรายการระดับนานาชาติประจำปีโดยคัดเลือกสถานที่จัดการแข่งขันที่มีจุดโดดเด่นสำคัญระดับประเทศ คืออุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ซึ่งมียอดดอยอินทนนท์เป็นจุดสูงสุดของประเทศไทย นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่เหมาะสม มีสัญลักษณ์ทางธรรมชาติที่สวยงามภูมิประเทศที่หลากหลาย เป็นสถานที่ในการดำเนินการจัดแข่งขัน

กกท.ประสานงานกับองค์กรที่จัดวิ่งเทรลระดับนานาชาติที่ได้รับความนิยมสูงสุดในโลก คือ Ultra Trail Du Mont Blanc (UTMB®) ซึ่งเป็นการจัดการแข่งขันวิ่งเทรลข้าม ๓ ประเทศ (ฝรั่งเศส อิตาลี และ สวิตเซอร์แลนด์) ในการยกระดับคุณภาพการจัดการแข่งขันให้มีคุณภาพสูงระดับโลก และเข้าร่วมเป็นสนามในซีรีส์ของ UTMB® เพื่อให้เป็นการจัดการแข่งขันระดับนานาชาติ ซึ่งในที่สุดเมื่อผ่านการประเมินและบรรลุข้อตกลงร่วมกับ UTMB International Sarl. ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ การกีฬาแห่งประเทศไทยจึงได้ลงนามในสัญญา UTMB® INTERNATIONAL FRANCHISE AGREEMENT 2020-2025 ยกระดับเป็นสนาม "BY UTMB" และเปลี่ยนชื่อเป็น Thailand by UTMB®

Thailand by UTMB® ปี ๒๕๖๓ ถือเป็นการแข่งขันครั้งที่ ๑ มีนักกีฬาสมัครประมาณ ๑,๘๐๐ คนทั้งหมดเป็นคนไทยหรือต่างชาติที่อยู่ในไทย เนื่องจากนักกีฬาจากต่างประเทศไม่สามารถเดินทางมาร่วมแข่งขันได้ การจัดการแข่งขันในครั้งนั้นดำเนินการตามคู่มือการปฏิบัติตามมาตรฐานการผ่อนปรนกิจการและ

กิจกรรมด้านการกีฬาเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ภายใต้รูปแบบการแข่งขันแบบ New Normal ซึ่งได้ดำเนินการแล้วเสร็จเป็นอย่างดี

Thailand by UTMB® ครั้งที่ ๒ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ ๙-๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๔ มีนักกีฬาทั้งหมด ๒,๕๒๕ คน นักกีฬาจากต่างประเทศเข้าร่วมร้อยละ ๑๐ เนื่องจากจัดในห้วงเวลาที่ประเทศไทยเพิ่งเปิดประเทศ เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๖๕ รายการนี้ได้ปรับสัญลักษณ์และชื่อใหม่เป็น Doi Inthanon Thailand by UTMB® และได้รับการแต่งตั้งให้เป็นงานระดับ MAJOR ของ UTMB® World Series ในปี ๒๕๖๕ และ ๒๕๖๖ ซึ่งเป็น ๑ ใน ๓ รายการจาก ๒๕ รายการทั่วโลกเท่านั้น

การจัดการแข่งขันวิ่งเทรลระดับนานาชาติรายการ Doi Inthanon Thailand by UTMB® 2022 หรือการจัดครั้งที่ ๓ นี้มีขึ้นระหว่างวันที่ ๙-๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ มีจุดปล่อยตัวและเส้นชัยอยู่ที่ทำการอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์เช่นเคย มีการแข่งขัน ๕ ระยะ และวิ่งพื้นรัน ๑ ระยะ มีนักกีฬาเข้าร่วม ๓,๐๐๐ คน เป็นนักกีฬาต่างชาติไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๓๐ และมีผลกระทบทางเศรษฐกิจโดยรวมจากการจัดงานไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ ล้านบาท

ข้อมูลเพิ่มเติม

- เว็บไซต์ www.thailandbyutmb.com
- เฟสบุ๊ก <https://www.facebook.com/THbyUTMB>

UTMB





โมโตจีพี (MotoGP) บุรีรัมย์

โมโตจีพี คือการแข่งขันจักรยานยนต์ที่เก่าแก่ที่สุดและตื่นเต้นเร้าใจที่สุดในโลก เริ่มแข่งขันกันมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๒ มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า FIM Road Racing World Championship Grand Prix ทั้งนี้การแข่งขันโมโตจีพีจะใช้รถต้นแบบหรือรถโปรโตไทป์ที่ไม่ได้มีจำหน่ายทั่วไปมาแข่งขันกัน ตัวรถที่ใช้แข่งขันนั้นจะมีกำลังแรงม้ามากกว่า ๒๕๐ แรงม้า สามารถทำความเร็วสูงสุดได้เกิน ๓๕๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ในปัจจุบันการแข่งขันจะจำกัดความจุของเครื่องยนต์ไว้ไม่เกิน ๑,๐๐๐ ซีซี และต้องไม่เกิน ๔ สูบ การแข่งขันในปี ๒๕๖๕ ถือเป็นการแข่งขันครั้งที่ ๗๔ แล้ว

สำหรับการแข่งขันโมโตจีพี ๒๐๒๒ สนามที่ ๑๗ ที่ประเทศไทย ณ สนามช้าง อินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต จังหวัดบุรีรัมย์ เริ่มต้นด้วยตำแหน่งออกสตาร์ทอันดับ ๑ นำโดย มาร์โก เบซเช็คคิ นักบิดรถกีฬาวิตาลีอานาจาก มูนิญี่ วัวร์ ๔๖ เรซซิ่งทีม ที่สร้างสถิติใหม่ให้กับสนามช้าง อินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต ด้วยเวลาต่อรอบ ๑ นาที ๒๙.๖๗๑ วินาที เมื่อนฮอร์เก มาร์ติน นักบิดสเปนทีมชาติ พรีมา พรามัค

เรซซิ่ง อันดับ ๒ เพียง ๐.๐๒๑ วินาที

นอกจากนี้ยังถือเป็นข่าวดีสำหรับแฟนกีฬาสายความเร็ว เมื่อผู้ถือลิขสิทธิ์จัดการแข่งขันรถจักรยานยนต์ทางเรียบชิงแชมป์โลกรายการโมโตจีพีประกาศปฏิทินการแข่งขันในฤดูกาล ๒๕๖๖ ออกมา ปรากฏว่าจะมีการเพิ่มสนามแข่งเป็น ๒๑ สนาม จากเดิมที่ปี ๒๕๖๕ มีเพียง ๒๐ สนาม ในจำนวน ๒๑ สนามที่ได้สิทธิ์จัดการแข่งขันในปีหน้านั้น โมโตจีพีจะใช้ทวีปเอเชียเป็นสนามการแข่งขันมากถึง ๘ สนาม โดยมี ๒ จาก ๘ สนามที่เพิ่งได้สิทธิ์จัดขึ้นใหม่อย่างประเทศคาซัคสถานและประเทศอินเดีย โดยรายหลังถือเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของประเทศที่ได้สิทธิ์เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน

ส่วนประเทศไทยนอกจากจะได้สิทธิ์จัดการแข่งขันต่อเนื่องแล้ว ทางฝ่ายจัดการแข่งขันก็มีการขยับปฏิทินการแข่งขันให้ประเทศไทย เป็นเจ้าภาพสนามที่ ๑๘ ของฤดูกาล ซึ่งจะจัดขึ้นช่วงวันที่ ๒๗-๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๖ เพื่อให้หนีช่วงฤดูฝนในประเทศไทยนั่นเอง 🇹🇭



หลาย คนคงคุ้นเคยกับแอปพลิเคชัน หรือสมาร์ทวอตช์ที่มีส่วนเข้ามาดูแลสุขภาพของคนในยุคปัจจุบัน ดั้งนั้นเรื่องสุขภาพดิจิทัลหรือการดูแลสุขภาพดิจิทัลจึงเป็นแนวคิดยุคใหม่ที่ผสมผสานเทคโนโลยีและการดูแลสุขภาพเข้าด้วยกัน ใครที่สนใจว่า เราควรจะใช้การดูแลสุขภาพแบบดิจิทัลดีไหม วันนี้ลองมาดูข้อเสียและข้อดีด้วยกันครับ

การดูแลสุขภาพดิจิทัลเป็นการผสมผสานซอฟต์แวร์ ฮาร์ดแวร์และบริการ ผ่านอุปกรณ์ต่างๆ ช่วยบันทึกข้อมูลและให้คำแนะนำในด้านสุขภาพได้ดังนี้

๑. แอปสุขภาพมือถือหรืออุปกรณ์ทางสุขภาพเคลื่อนที่ (mHealth) หมายถึง เว็บไซต์ที่ได้รับการสนับสนุนจากอุปกรณ์มือถือ เช่น โทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ต ตัวอย่างแอปพลิเคชัน เช่น Doctor Me, AirVisual, Flo Period & Ovulation Tracker เป็นต้น

๒. บันทึกสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์ (EHRs)

๓. เวชระเบียนอิเล็กทรอนิกส์ การบันทึกข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์ (Electronic Medical Record - EMR)

๔. Telehealth หรือ Telemedicine ที่ทำให้แพทย์ที่อยู่ส่วนกลางให้บริการผู้ป่วยที่อยู่ห่างไกล ลดการเดินทาง ลดการเสียเวลา เป็นการแบ่งปันทรัพยากรรวมถึงยาเฉพาะบุคคล

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพดิจิทัล ได้แก่ ผู้ป่วย ผู้ปฏิบัติงาน นักวิจัย นักพัฒนาแอปพลิเคชัน และผู้ผลิตและผู้จัดจำหน่ายอุปกรณ์ทางการแพทย์ การดูแลสุขภาพดิจิทัลมีบทบาทสำคัญมากขึ้นในด้านการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน โดยเฉพาะหลังจากระบาดของไวรัสโคโรนา ทำให้สุขภาพดิจิทัลมีความสำคัญมากขึ้น

การใช้แพลตฟอร์มสุขภาพดิจิทัลสามารถลดปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับการเข้าถึงทางแพทย์ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ โรคระบาดและการระบาดใหญ่ สำหรับในต่างประเทศยังช่วยลดทอนปัญหาการเหยียดผิวต่อการเข้าถึงการรักษาพยาบาลอีกด้วย

สำหรับประเทศไทยอย่างสมาร์ทวอตช์ยี่ห้อการ์มิน ได้นำระบบ Garmin Health Solution มาใช้จริงแล้วกับผู้ป่วย “ซีโมพีเลีย” ซึ่งเป็นโรคเลือดออกง่ายที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทำให้ผู้ป่วยมักกลัวการออกกำลังกาย แต่การมีสมาร์ทวอตช์สามารถเปลี่ยน



สุขภาพดิจิทัลกับการดูแลสุขภาพยุคใหม่

พฤติกรรมผู้ป่วยที่กลัวการออกกำลังกายให้ลุกมาออกกำลังกายได้ เนื่องจากมีการให้ข้อมูลสุขภาพเชิงลึก ผู้ใช้จึงสามารถเข้าใจสุขภาพของตัวเอง สามารถเช็คการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ รวมไปถึงประเมินแนวโน้มเพื่อวางแผนการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองได้

เมื่อผู้ใช้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงหรือความคืบหน้าด้านสุขภาพ จะช่วยสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็น

๑. การวัดระดับความอึดตัวของออกซิเจนในเลือด การติดตามระดับความเครียด ระดับความเข้มข้นในการออกกำลังกาย (Intensity Minutes)

๒. การติดตามสุขภาพของผู้หญิง ทั้งการติดตามรอบเดือน และการติดตามการตั้งครรภ์

๓. อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับพลังงานร่างกาย (Body Battery)

๔. การติดตามการนอนหลับ การติดตามการดื่มน้ำ และอัตราการหายใจ

เทคโนโลยีด้านการดูแลสุขภาพแบบดิจิทัลถือเป็นสัญญาณที่ดีสำหรับอนาคตของการให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ เราได้แต่หวังว่าเทคโนโลยีที่นักพัฒนาได้สร้างขึ้นจะมีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของทุกคน โดยมีความร่วมมือของผู้ใช้เป็นสำคัญ เพราะสุขภาพดีได้ ต้องเริ่มจากตัวเราก่อน เป็นอันดับแรกนั่นเอง 📌

SX2022 ปลั่งแห่งความยั่งยืน เพื่อโลก พร้อมตั้งเป้าจัดงานต่อเนื่องสู่ SX 2030



กลายเป็นต้นแบบของมหกรรมด้านความยั่งยืนระดับโลกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในอาเซียน สำหรับงาน Sustainability Expo 2022 (SX2022) ที่ยังคงตกย้ำแนวคิดหลัก “พอเพียง ยั่งยืน เพื่อโลก” (Sufficiency for Sustainability) โดยมีแรงบันดาลใจจากการน้อมนำพระปฐมบรมราชโองการในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่จะสืบสาน รักษา และต่อยอด เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมาเป็นแนวทางในการจัดงาน สอดคล้องกับหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ขององค์การสหประชาชาติมาเป็นแนวทางหลักในการจัดงาน เพราะแนวคิดดังกล่าวสามารถเป็นแก่นแท้ในการดำรงชีวิตและดำเนินธุรกิจที่จะสร้างความยั่งยืนให้กับโลกได้

Sustainability Expo 2022 (SX2022) ปีนี้จัดงานภายใต้แนวคิด “GOOD BALANCE, BETTER WORLD สมดุลที่ดีเพื่อโลกที่ดีกว่า” นับเป็นการจัดงานต่อเนื่องครั้งที่ 3 โดยปีนี้ได้รับความร่วมมือกันของ 5 องค์กรธุรกิจชั้นนำด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืนระดับสากล ได้แก่ บมจ. ไทยเบฟเวอเรจ บมจ. เพรเซอร์ส พร็อพเพอร์ตี้ (ประเทศไทย) บมจ. พีทีที โกลบอล เคมิคอล บมจ. ไทยยูเนี่ยน กรุ๊ป และ บมจ. เอสซีจี ผนึกกำลังและร่วมกันพัฒนาแพลตฟอร์มสู่มหกรรมด้านความยั่งยืนระดับภูมิภาค

นอกจากนี้ยังได้รับความร่วมมือจากองค์กรทั้งภาครัฐกิจ ภาครัฐ และ ภาคประชาสังคม อีกกว่า 100 องค์กร รวมถึงวิทยากรที่เข้ามาแบ่งปันสาระความรู้และประสบการณ์กว่า 400 คน นับเป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นจนเป็นกระแสตอบรับจากทุกภาคส่วนที่สะท้อนเรื่องการพัฒนาที่ยั่งยืนที่หลากหลายในทุกมิติ โดยตลอด 7 วันมีคนเข้าร่วมงานกว่า 270,000 คน นับเป็นการสร้างการรับรู้ต่อสาธารณะถึงความสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืนได้เป็นวงกว้าง จึงเป็นแรงบันดาลใจให้กับคณะผู้จัดงานที่จะจัดงาน Sustainability Expo อย่างต่อเนื่องในทุกต้นเดือนตุลาคมของทุกปี สำหรับผู้ที่สนใจเข้าร่วมแสดงผลงาน แบ่งปันสาระความรู้ด้านความยั่งยืนสามารถติดต่อเข้ามาได้ ส่วนประชาชนทั่วไปสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและติดตามข้อมูลข่าวสารต่างๆ ผ่าน application SX และ <https://www.sustainabilityexpo.com> ได้ตลอดทั้งปี



23 ปี ไทยเบฟ

รวมใจต้านภัยหนาว

ร่วมสร้างสังคมแห่งการให้ที่ยั่งยืน
ด้วยผ้าห่มผืนเขียวรักโลก
เพื่อเรา เพื่อพรุ่นนี้ที่สวยงาม



ผ้าห่มหนึ่งผืน เทียบเท่าการรีไซเคิล
ขวดพลาสติก PET 38 ขวด



เด็กไทยคว้าแชมป์โลก โอลิมปิกหุ่นยนต์ WORLD ROBOT OLYMPIAD

เริ่มข่าวดีส่งท้ายปี ๒๕๖๕ ด้วยการแข่งขันโอลิมปิกหุ่นยนต์ ระดับนานาชาติ จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๗-๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ณ เมืองดอร์ทมุนด์ ประเทศ เยอรมนี ตัวแทนประเทศไทยโชว์ความสามารถคว้ามาได้ถึง ๒ รางวัลใหญ่ได้แก่

รางวัลชนะเลิศ ประเภท ROBOMISSION รุ่น Senior โดยทีม ThaiHerbGood จากโรงเรียนอัสสัมชัญ ลำปาง ประกอบด้วยนายปพนรัตน์ พู่ใจ และนายเขมรินทร์ พินิตเกียรติสกุล

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ประเภท ROBOSPORTS โดยทีม PANYA ROBOT จากสถาบันปัญญา ไรบอท กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยนายโชติพิสุทธิ์ มงคลวิสุทธิ์ นายพิสิษฐ์ มงคลวิสุทธิ์ และนายวรกร ฤกษ์สมถวิล



ทีมไทยคว้า ๗ เหรียญทองแดง WorldSkills ครั้งที่ ๔๖

ต่อกันที่ การแข่งขันฝีมือแรงงานนานาชาติ WorldSkills ครั้งที่ ๔๖ ณ เมืองลูเซิร์น สมาพันธรัฐสวิส สนามแข่งขันด้านฝีมือแรงงานซึ่งมีผู้เข้าร่วมกว่า ๑๕ ประเทศ เมื่อช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม ๒๕๖๕ แบ่งการแข่งขันออกเป็น ๔๒ สาขา ทีมไทยสามารถคว้ามาได้ถึง ๑ เหรียญเงิน ๖ เหรียญฝีมือยอดเยี่ยม

ประเทศไทยส่งเยาวชนเข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๑๒ สาขา รวม ๑๓ คน มีประเภททีม ๑ สาขา ผลการแข่งขันในครั้งนี้เป็นที่น่าพอใจ เหรียญเงินจากสาขาเครื่องจักรกล CNC (เครื่องกลึง) มีนายณัฐวุฒิ เพ็ชรงาม เป็นตัวแทน จากสาขาเครื่องจักรกล CNC (เครื่องกัด) มีนายสุทธิศักดิ์ อุ่เล็ก เป็นตัวแทน

สาขาเมคคาทรอนิกส์ (ประเภททีม ๒ คน) มีนายณัฐวิทย์ ทองพินิจกุล และ นายชุตติเดช ทองพินิจกุล เป็นตัวแทน สาขาการออกแบบเกมเชิงสามมิติ มีนายเชษฐาภรณ์ แก่นนอก เป็นตัวแทน สาขาการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วย มีนางสาวศิริพร ทรปราณี เป็นตัวแทน สาขาการประกอบอาหาร มีนายภูริพัฒน์ วุฒิพัฒนานนท์ เป็นตัวแทน และสาขาการบริการอาหารและเครื่องดื่ม มีนางสาวจุฑารัตน์ บุญนาค เป็นตัวแทน



เด็กไทยกวาดแชมป์การแข่งขันหุ่นยนต์ ยุวชนนานาชาติ IYMRC 2022

ขอแสดงความยินดีกับตัวแทนประเทศไทย
ซึ่งเข้าร่วมการแข่งขันหุ่นยนต์ยุวชนนานาชาติ
IYMRC - International Youth Metaverse Robot
Challenge 2022 ในรูปแบบออนไลน์เมื่อเดือน
สิงหาคม ๒๕๖๕ โดยประเทศเกาหลีใต้เป็นเจ้าภาพ
ทีมเยาวชนจากทั่วโลกส่งผลงานเข้าร่วมการแข่งขัน
กว่า ๓๐ ประเทศ ทีมเยาวชนไทยสามารถคว้า
รางวัลมาครองดังรายชื่อต่อไปนี้

รางวัลเหรียญทอง ประเภท Robot Creation
รุ่นซีเนียร์ ระดับมัธยมศึกษา ได้แก่ ผลงาน Smart Go
Board จากทีม Nicasio โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์
กรุงเทพฯ

รางวัลเหรียญทอง ประเภท Robot Creation
รุ่นซีเนียร์ ระดับมัธยมศึกษา ได้แก่ Robot Assistant
โดยเด็กชายภูฟ้า สัจจวโรดม โรงเรียนเพลินพัฒนา

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ ประเภท Robot
Creation รุ่นซีเนียร์ ระดับบachelor ได้แก่ MEDBOT จากทีม E-TECH MC2 วิทยาลัยเทคโนโลยีภาค
ตะวันออก

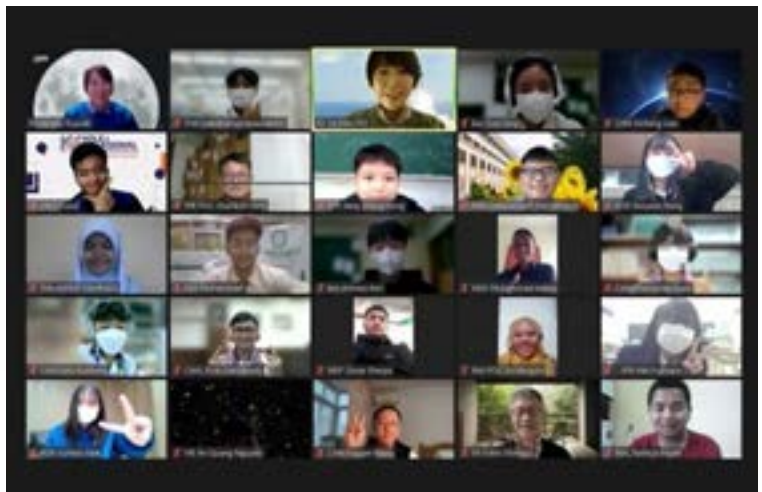


นักเรียนนครศรีธรรมราช คว้าที่ ๒ แข่งขันจรวดขวดน้ำนานาชาติ

ต่อด้วยผลงานจากเด็กเมืองคอน นายฉัตร ฝ่อนพันธ์ จากโรงเรียนท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา จังหวัด
นครศรีธรรมราช โชว์ความสามารถในการแข่งขันจรวดขวดน้ำนานาชาติ APRSAF -28 : Online Water
Rocket Event จัดโดย JAXA Space Education Center นายฉัตรใช้ศักยภาพและทักษะวิทยาศาสตร์
คำนวณ ประดิษฐ์จรวดขวดน้ำจากขวดพลาสติก PET และปล่อยสู่เป้าในระยะ ๖๐ เมตร ทำสถิติวัดระยะใกล้
เป้า ๐.๐๕ เมตร สามารถคว้ารางวัลที่สองมาครองได้เป็นผลสำเร็จ



2nd Place
Mr. Chanaphat Phonphur
Thailand



ม.๖ สาริต มศว. ตัวแทนประเทศไทย ร่วมประชุม Youth4Climate



ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศเป็นเรื่องของทุกคน ขอชื่นชม นางสาว อมินตา เพิ่มพูนวิวัฒน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ซึ่งชนะเลิศการประกวดคลิปสั้นระดับนานาชาติ เรื่อง “ปัญหาการเข้าถึงน้ำของคนที่อยู่ใกล้ธรรมชาติ” ในรายการ “5th Human Rights Challenge” เป็นตัวแทนเยาวชนไทย เข้าร่วมงาน “77th Session of the United Nations General Assembly, Youth4Climate: Powering Action Flagship Event” ในฐานะ Youth Advisor ณ โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) นครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๑๙-๒๒ กันยายน ๒๕๖๕

นักเรียนกำเนิดวิทย์ รยอง ชนะการแข่งขัน SiT Talks : Science Inspired by Teen 2022

ต่อกันที่การแข่งขัน SiT Talks : Science Inspired by Teen 2022 เวทีเฟ้นหานักสื่อสารวิทยาศาสตร์อายุระหว่าง ๑๕-๑๘ ปี จัดโดยองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.) เมื่อเดือนกันยายน ๒๕๖๕ ผลปรากฏว่า นางสาวกชกร คล่องแคล่ว จากโรงเรียนกำเนิดวิทย์ จังหวัดระยอง โชว์ความสามารถเล่าเรื่องในหัวข้อ “I had no Father, but I have two Mothers” ถ่ายทอดเรื่องราวได้สนุกและเข้าใจง่ายคว้ารางวัลชนะเลิศมาครองได้เป็นผลสำเร็จ ส่วนรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ และรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ เป็นของนางสาวนันทิกานต์ ลอยลม โรงเรียนบางช้างวิทยา จังหวัดอยุธยา ในหัวข้อ “เรือเสือก ภูมิปัญญาพาสงู” และนางสาวจรรยาพร ปิยางสุ จากโรงเรียนคณะราษฎรบำรุงปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี ในหัวข้อ “เพิ่มความสูง” ตามลำดับ



เยาวชนทูตสื่อสาร นักพากย์เรือเยาวชนสร้างสุข

เขียร์กีฬาอย่างสร้างสรรค์กับเวทีการประกวดนักพากย์เรือเยาวชนสร้างสุข ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ครั้งที่ ๒ จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ณ แม่น้ำน่านเชิงสะพานพัฒนาภาคเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดน่าน เมื่อวันที่ ๒๑-๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๕

ผู้ชนะเลิศประเภทเดี่ยวได้แก่ นายภูพิพัฒน์ กิตินันท์ และผู้ชนะเลิศประเภททีม ได้แก่ ทีมจากภาคเหนือ (จังหวัดน่าน) ประกอบด้วย เด็กชายณัฐประวุฒิ ชุมนันท์ เด็กชายศักรินทร์ ยาแก้ว นางสาวจิราธร กรี่เรียน เด็กหญิงรุจีลักษณ์ ชัยสมทิพย์ และนางสาวเชมอักษร ทิพย์ปัญญา



ประกวดภาพยนตร์สั้นหัวข้อ “บริโศก พอนิยม”

มหาวิทยาลัยรังสิตขอเชิญนักเรียนนักศึกษาส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดภาพยนตร์สั้นเพื่อการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖ ภายใต้หัวข้อ “บริโศก พอนิยม” #ใช้สติให้พินเล็กอินวัตถุ ชิงเงินรางวัลพร้อมพรีมโม่เกียรติยศและเกียรติบัตร

แบ่งการประกวดออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ประเภทนักเรียน และประเภทนักศึกษา เป็นการประกวดประเภทที่มีจำนวนสมาชิกไม่เกิน ๑๐ คน (หนึ่งทีมส่งได้ ๑ ผลงาน) ไม่จำกัดระดับชั้นและไม่จำเป็นต้องอยู่ในสถาบันการศึกษาเดียวกัน แต่สมาชิกในทีมต้องกำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาภายในประเทศไทยเท่านั้น

ผลงานภาพยนตร์สั้นที่ส่งเข้าประกวดต้องมีความยาวไม่เกิน ๑๐ นาที (รวมเครดิต) สมัครและส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ส่งใบสมัครและอัปโหลดผลงานได้ที่ <https://bit.ly/RSumovie66>

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต

โทร. ๐๒ ๙๙๗ ๒๒๐๐ ต่อ ๓๙๒๑

เฟสบุ๊กแฟนเพจ : สำนักงานกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต



ประกวดภาพถ่าย หัวข้อ

“๔๐ ปี ประทับใจ เต็มโตไปด้วยกัน สร้างสรรค์คุณค่า”

คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ขอเชิญผู้สนใจ ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดภาพถ่าย หัวข้อ “๔๐ ปี ประทับใจ เต็มโตไปด้วยกัน สร้างสรรค์คุณค่า” เนื่องในโอกาสครบรอบ ๔๐ ปี คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ชิงเงินรางวัล พร้อมเกียรติบัตร

แบ่งการประกวดออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ประเภทบุคคลทั่วไป และประเภทบุคลากร/นักศึกษา/ศิษย์เก่า/อดีตบุคลากร คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ส่งประกวดผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๖

โดยส่งทางอีเมลล์ : photodent40@gmail.com

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

งานสื่อสารองค์กร อาคาร ๓ ชั้น ๗ คณะทันตแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ในวันและเวลาราชการ)

โทร ๐ ๗๔๒๘ ๗๕๖ อีเมลล์: photodent40@gmail.com

ประกวดการออกแบบตราสัญลักษณ์ ๕ ทศวรรษ

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอเชิญผู้สนใจส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดออกแบบตราสัญลักษณ์ เนื่องในโอกาสครบรอบ ๕ ทศวรรษ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๙ ภายใต้แนวคิด “วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมสังคม เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน” ชิงเงินรางวัลรวมกว่า ๑๕,๐๐๐ บาท พร้อมประกาศเกียรติบัตร

ส่งผลงานเข้าประกวดได้ตั้งแต่วันที่ - ๑๕ มกราคม ๒๕๖๖

ดูรายละเอียดและสอบถามเพิ่มเติมได้ที่เฟสบุ๊กแฟนเพจ : [sci.tsu](https://www.facebook.com/sci.tsu)



ประกวดสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมในการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ ปี ๒๕๖๖ “Thailand Junior Water Prize 2023”

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ขอเชิญนักเรียนมัธยมศึกษา ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมในการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ ปี ๒๕๖๖ “Thailand Junior Water Prize 2023” ภายใต้แนวคิด “นวัตกรรมการอนุรักษ์น้ำสู่ความยั่งยืน : Water Conservation Innovation towards Sustainability” ซึ่งเงินรางวัล พร้อมโล่ และเกียรติบัตร

กำหนดระยะเวลา

เปิดรับสมัครพร้อมส่งงานวิจัยฉบับสมบูรณ์รายงานวิจัยฉบับย่อ ไปสเตอร์งานวิจัย และ Clip VDO การนำเสนอ : วันนี้ - ๑ มีนาคม ๒๕๖๖

ประกาศผลผู้เข้าร่วมการประกวด : มีนาคม ๒๕๖๖

จัดงานประกวดผลงานวิจัยชนะเลิศ ปี ๒๕๖๖

๒ - ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖

ประกาศผลการประกวด : พฤษภาคม ๒๕๖๖

ติดต่อสอบถาม

www.facebook.com/globethailand2015



ภาพยนตร์สั้น i-Guard

บริษัทหน้าชกฤษฎี จำกัด ขอเชิญผู้สนใจส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดสื่อสร้างสรรค์ในรูปแบบภาพยนตร์สั้น หัวข้อ “ให้ไอการ์ด พิชิตสนิม” ซึ่งเงินรางวัลกว่า ๑๕๐,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

ส่งผลงานได้ทั้งประเภทเดี่ยวหรือทีม ไม่จำกัดอายุ ความยาวหนังไม่เกิน ๓ นาที (รวมโลโก้ไตเติ้ล i-Guard ตอนเริ่มต้นผลงานและเครดิตปิดท้าย) ไม่จำกัดอุปกรณ์ เช่น กล้อง โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต แนวทางและวิธีการ เช่น ภาพยนตร์แนว แอ็กชั่น แฟนตาซี โรแมนติก อะนิเมชั่น ดราม่า คอมเมดี้

สมัครและส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - ๑๕ มกราคม ๒๕๖๖ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ อีเมล : iguardth@gmail.com
เฟซบุ๊กแฟนเพจ : [iguard.mahachai](https://www.facebook.com/iguard.mahachai) /Line official : [iguard](https://www.line.me/tv/iguard)

ประกวดคลิปสร้างสรรค์ ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม หัวข้อ “คิดอะไร...ก็ธรรม”

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ขอเชิญผู้สนใจ ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดคลิปสร้างสรรค์ ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม หัวข้อ “คิดอะไร...ก็ธรรม” ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวม ๑๑๐,๐๐๐ บาท ขอบเขตเนื้อหาในคลิปที่ส่งเข้าประกวด ภายใต้หัวข้อ “คิดอะไร...ก็ธรรม” จะต้องมีความเกี่ยวข้องกับการสร้างค่านิยม และพฤติกรรมเชิงบวกในการปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรมของคนในสังคม โดยส่งเสริมการใช้สื่อออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ เพื่อปลูกฝังค่านิยม และรู้เท่าทันสื่ออย่างถูกต้องให้กับเด็กและเยาวชน รวมถึงประชาชนทั่วไป

ส่งผลงานมาทาง positive.tmf@gmail.com โดยแนบ Link ผลงานอันอัปโหลดเผยแพร่สู่สาธารณะบนแพลตฟอร์มออนไลน์ทาง Youtube โดยตั้งค่าเป็นสาธารณะ

ส่งผลงานตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๖

รายละเอียดติดต่อสอบถาม

โทร ๐๘๔-๖๒๔-๕๕๓๕, ๐๖๒-๒๙๑-๕๙๙๕



ทศโท

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทศโท

นายสมพันธ์
ดร.เนตรชนก
นางสิริพร
นางเพชรพริ้ง
ดร.สุภาณีญา
นายนิติกร
ดร.นนชัย
นางเพ็ญศรี
รศ.เย็นใจ
นางเยาวลักษณ์
นายเรืองชัย
นางวิณีนารถ
นายสุรินทร์
หม่อมหลวงอนุพร
ดร.อัญชลี
นางสาวฉวีพร

จารุ मिलินท
วิภาตะศิลปิน
ทองคำวงศ์
สารสิน
พงษ์ศิริ
กรัยวิเชียร
ศานติบุตร
เคียงศิริ
สมวิเชียร
โหดรวานนท์
รุจิระพัฒน์
พันธุ์วุฒิ
เงินรูปร่าง
เกษมสันต์
เกษสุริยงค์
ถ้ำสิงห์

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

ที่ปรึกษาเกียรติยศ

พลเอก สุรยุทธ์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์

จุลานนท์
ยอดมณี

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

พันธุ์วุฒิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวทัศนีย์

ยวาะประภาษ

ศิลปินรวม

นายสมชาย
นายพงษ์ณัฐ

หวนเสงี่ยม
วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย



ThaiBev

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



ทศไท่ เปิดสู่ทุกทศ และ เปิดรับทุกทศ