

พิพิธภัณฑสถาน

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๕๔ เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖



อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ
มรดกไทย มรดกโลกทางวัฒนธรรม ปี ๒๕๖๖



วารสารทิศใต้

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๙

website : nif-tidthai.org



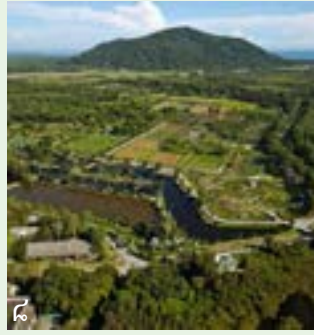
Best and Beyond
เยาวชนไทย ความสำเร็จบนเวทีโลก ไม่ไกลเกินเอื้อม

สารบัญ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๕๔

เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖

สัมภาษณ์

- ๑๙' **ยอดเยาวชน :** ภัสภามู ลีวงศ์เจริญ
ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยโอลิมปิกวิชาการ
- ๒๓ **Sport Hero :** กุลวุฒิ วิทิตศานต์
แชมป์โลกแบดมินตันชายเดี่ยวคนแรกของไทย
- ๒๗ **สัมภาษณ์พิเศษ :** ก้องศักดิ์ ยอดมณี
ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย
- ๔๒ **แรงบันดาลใจ :** สโรชา กิตติสิริพันธ์
นักเขียนจากสิ่งที่เห็นด้วยใจ...ในโลกที่มองไม่เห็น
- ๕๒ **The Idol :** ชายูริ ชากาโมโตะ
- ๕๕ **Youth on Stage :** นิธิยุทธ วงศ์พุทธา แรงบันดาลใจสู่
เจ้าของรางวัล นักประดิษฐ์ระดับนานาชาติ
- ๗๑ **บันทึกหัวใจไทย :** เอมี ไดเนอร์ ศิลปินนิวยอร์กที่
สร้างงานศิลป์ให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยของผู้ป่วยจิตเภท



๕



๑๔



๑๙'



๒๓



๕๘



๒๖



๕๕



๕๕

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ **พระมหากษัตริย์คุณ :** ๖๐ ปี มูลนิธิราชประชานุเคราะห์
ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ทรงสืบสาน รักษา และต่อยอด
อย่างต่อเนื่อง
- ๘ **ศาสตร์พระราชา :** ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทอง
อันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดนราธิวาส
- ๑๒ **เทิดพระเกียรติ :** ศตวรรษกัลยาณิวัฒนา
พระกษัตริย์คุณด้านการแพทย์และสาธารณสุข
- ๑๔ **มรดกไทย :** อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ
มรดกโลกทางวัฒนธรรมของไทย
- ๓๑ **สานฝันเยาวชน :** สาขาวิชาอัญมณีรังสรรค์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

- ๓๖ **Pride of the nation :** เจ้าฟ้าสิริวัณณวรีฯ
ทรงนำวงดุริยางค์ RBSO แสดงเพลงพระนิพนธ์
สามประเทศในยุโรป
 - ๓๙ **Youth Camp :** YPAB เยาวชนรุ่นใหม่ไฟแรง
ด้วยแรงผลักดันจาก unicef
 - ๔๕ **ศาสนศิลป์สยาม :** วัดนิเวศธรรมประวัติ
 - ๔๙ **ตำราเล่มใหญ่ :** นิทรรศการแผ่นเสียงในสยาม
 - ๖๑ **เรื่องน่ารู้ :** ธงวันมหิดล
 - ๖๓ **เก็บมาเล่า**
 - ๗๔ **รายงานพิเศษ :** ไทยล้มเงิน คว่ำแชมป์สมัยที่ ๓
วอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์เอเชีย ๒๐๒๓
 - ๗๖ **รักษ์โลก :** ชวนเยาวชนดูนก
 - ๘๑ **Balanced Life :** LAGOM สุขสมดุลแบบสวีเดน
 - ๘๕ **ย้อนรอยคำไทย :** สำนวนไทยเกี่ยวกับ
ความกตัญญูรู้คุณและความหมายตรงข้าม
 - ๘๗ **วิถีเกษตรไทย :** ล่องใต้ไปชมคลองกองพระยาระแงะ
- ### สุขภาพ-กีฬา-รายงาน
- ๕๘ **In Trend : Sport & Exercise :** กีฬาในร่ม
ถูกใจสายเบิร์น
 - ๖๘ **สุขภาพน่ารู้ :** ป่วยปืบ เสรีซบปีบ
ระวังเป็น Cyberchondria
 - ๗๙ **โลกดิจิทัล :** ChatGPT - แชทบอทอัจฉริยะตัวใหม่
 - ๙๐ **ปรบมือให้**
 - ๙๓ **บอกเล่าข่าวประจวบ**

บทความวิชาการ

สวัสดิค

น้องๆ เยาวชนและคุณผู้อ่านทุกท่าน
ทศไทยฉบับส่งท้ายปี ๒๕๖๖ มาถึงแล้วนะคะ ฉบับนี้มีความพิเศษเป็น
อย่างยิ่งด้วยเรื่องราวของอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก
ทางวัฒนธรรมประจำปี ๒๕๖๖ จากองค์การยูเนสโก ภาพงดงามของแหล่งอารยธรรม
โบราณ ในโอปอลอมของแสงแดดสุดท้ายที่ปรากฏโดดเด่นบนปกทศไทยฉบับนี้ นำพาให้
น้องๆ และคุณผู้อ่านร่วมภาคภูมิใจในคุณค่าของมรดกไทยชิ้นนี้ได้อย่างอึ้งใจ

คอลัมน์ประจำฉบับที่รวบรวมเยาวชนตัวอย่างที่มีความสามารถ มาสร้างแรงบันดาลใจให้น้องๆ ตามรอยได้หลากหลายสาขา หนึ่งในนั้นคือน้องพลอย สโรชา
ผู้พิการทางสายตาที่มองโลกด้วยหัวใจ และที่น่าชื่นชมไม่แพ้กันคือ ภัสกาญ เจ้าของ
เหรียญทองภูมิศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ กับสปอร์ตฮีโร่ กุลวุฒิ แชมป์โลกแบดมินตัน
คนแรกของไทย ลองฟังความคิดที่จะสร้างแรงผลักดัน และสร้างพลังใจให้เยาวชนได้
ในฉบับนี้นะคะ

สุขภาพน่ารู้ที่คุณหมอหนันด์ โลหะพัฒนะบำรุง กรูณาหมออธิบายเรื่องของโรค
Cyberchondria ให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ได้เข้าใจกัน ยุคสมัยนี้เมื่อรู้สึกมีอาการป่วย ก็รีบ
เสิร์ชหาอาการข้างเคียงกับที่เป็นอยู่ โดยไปเพิ่มความวิตกกังวลโดยใช้เหตุ พลิกอ่าน
คอลัมน์สุขภาพน่ารู้กันนะคะ และที่น่าสนใจคือ สุขอย่างสมดุลแบบวิถี lagom เป็นอย่างไร
อยู่ในคอลัมน์ Balanced Life ค่ะ

ทุกคอลัมน์ทุกเรื่องราวที่ถ่ายทอดนำเสนอ มุ่งเน้นให้เยาวชนคนรุ่นใหม่นำไปพิจารณา
เป็นแบบอย่าง เป็นแรงบันดาลใจ หรือปรับใช้เพื่อจุดประกายชักจูงให้น้องๆ ก้าวไปถึง
จุดหมายในทุกทิศและทุกทางค่ะ

พิมพ์ที่
โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด
เลขที่ ๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓
แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นอนินทนาการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



๖๐ ปี มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ทรงสืบสาน รักษา และต่อยอด อย่างต่อเนื่อง



มูลนิธิ

ราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๐๕ จากเหตุการณ์วาทภัยพายุไซนร้อนแฮเรียต ที่พัดเข้าทางพื้นที่แหลมตะลุมพุก อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ความแรงของพายุทำให้เกิดความเสียหายแก่บ้านเรือนของประชาชน และประชาชนจำนวนมากต้องกลายเป็นผู้ประสบภัย ได้รับความเดือด

ร้อนและได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงจากเหตุการณ์ดังกล่าว

เมื่อความทรงทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้สถานีวิทยุ อ.ส. ออกประกาศเชิญชวนผู้มีจิตศรัทธาบริจาคทรัพย์และสิ่งของ เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยดังกล่าว และพระราชทานเงินแก่กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อนำไปสร้างโรงเรียนประชาบาลจำนวน ๑๒ โรงเรียนในพื้นที่ประสบภัย เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีสถานที่ศึกษา และพระราชทานชื่อในภายหลังว่า โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ หมายเลข ๑ ถึง ๑๒ ตามลำดับ

เมื่อได้นำเงินบริจาคช่วยเหลือประชาชนในระยะแรกแล้ว ยังคงเหลือเงินอีก ๓ ล้านบาท พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร จึงพระราชทานเงินดังกล่าวเป็นทุน



ประเดิมก่อตั้งมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ และจดทะเบียนเป็นนิติบุคคลตามกฎหมาย เมื่อวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๐๖ โดยชื่อพระราชทานของมูลนิธิ มีความหมายว่า “พระราชานุเคราะห์” และ “ประชาชน” อันุเคราะห์ซึ่งกันและกัน

ต่อมาเมื่อปี ๒๕๖๐ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมทรงรับมูลนิธิ ไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยในปี ๒๕๖๖ นี้ มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ฯ ได้ดำเนินงานสนองพระราชดำริครบ ๖๐ ปี สามารถช่วยเหลือครอบครัวผู้ประสบภัยต่างๆ ไปแล้วกว่าห้าล้านครอบครัว ช่วยเหลือประชาชนในด้านการศึกษากว่า ๑๘ ล้านคน ทรงรับโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จำนวน ๙ แห่งในพื้นที่จังหวัดต่างๆ เป็นโรงเรียนราชประชานุเคราะห์เพิ่มเติม ทรงให้การสนับสนุนกิจการโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ทั้ง ๖๗ โรงเรียน พระราชทานโอกาสทางการศึกษาสูงสุดตามความสามารถของนักเรียน โดยไม่มีข้อผูกมัดแก่เด็กกำพร้าที่สูญเสียบิดาและ

มารดา หรือขาดผู้อุปการะจากสาธารณภัย รวมถึงจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาในปี ๒๕๖๒ โดยทรงรับเป็นนักเรียนทุนพระราชทานเพื่อการศึกษาสงเคราะห์ ปัจจุบันมีจำนวนนักเรียนกว่า ๔,๗๘๗ คน

และในโอกาสครบ ๖๐ ปี มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ในปี ๒๕๖๖ บริษัททรูวิชั่นส์ กรุ๊ป จำกัด ได้สนับสนุนการจัดทำภาพยนตร์สั้นจำนวน ๖ ตอน เพื่อให้นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปได้รับชม เรียนรู้และเข้าใจความเป็นมาของการดำเนินงาน และบอกเล่าการได้รับชีวิตใหม่ของเด็กนักเรียน ภาพยนตร์สั้นทั้ง ๖ ตอนที่ทีศไท้นำมาถ่ายทอดนี้จัดทำอย่างพิถีพิถัน และสร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้ชมอย่างยิ่ง

ตอนที่ ๑ พระราชทานกำเนิดมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เล่าถึงประวัติความเป็นมาของมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ฯ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว พระราชทานอภิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช



บรมนาถบพิตร พระราชทานกำเนิดมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ เพื่อสงเคราะห์ช่วยเหลือด้านสาธารณสุข และด้านการศึกษา และในปี ๒๕๖๐ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงรับมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ ด้วยทรงมีพระราชปณิธานที่จะสืบสาน รักษา และต่อยอด การดำเนินงานของมูลนิธิให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง

ตอนที่ ๒ พระมหากษัตริย์คุณ เล่าถึงการดำเนินงานของมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ฯ ในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบสาธารณภัย ไม่ว่าจะเป็น อุทกภัย วาตภัย อัคคีภัย และการช่วยเหลือในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ การช่วยเหลือด้านการศึกษา ผ่านการทำงานของเจ้าหน้าที่มูลนิธิในเครื่องแบบสีฟ้า โดยมี **นิว** ที่พ่อเสียชีวิตจากพายุภัย เคยได้รับโอกาสจากมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ฯ มุ่งมั่นทำงานให้ความช่วยเหลือ บรรเทาทุกข์ และส่งต่อโอกาสตั้งแต่วันที่ตนเคยได้รับมา ด้วยความสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณอันหาที่สุดมิได้

ตอนที่ ๓ มอบโอกาส มอบชีวิตใหม่(ความหลากหลายของนักเรียน) เล่าถึงชีวิตของ **บิว** เด็กสาวมาใหม่ที่อาศัยอยู่ในป่า พร้อมกับความฝันอันยิ่งใหญ่ที่อยากจะทำอาชีพเขียนได้ อยากเป็นพยาบาลเพื่อมารักษาครอบครัวและชนเผ่าของตน และ **อ๊ซ** เด็กที่ครอบครัวมีกัน ๗ ชีวิต ความยากจนเป็นอุปสรรคอันสำคัญในชีวิต แม้อยากเรียนหนังสือแต่ก็ไม่สามารถทำได้เนื่องจากต้องช่วยแม่เลี้ยงน้อง **บิว** และ **อ๊ซ** ได้รับโอกาส

ให้ไปเรียนที่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ บิว สามารถสอบติดพยาบาลตามความฝันของตนได้ และน้องๆ ของอ๊ซ ก็ได้เรียนหนังสือ ไม่ต้องอดมื้อกินมื้ออีกต่อไป

ตอนที่ ๔ ชีวิตใหม่ในโรงเรียนประจำ เล่าถึง **ครูกวาง** เดินทางจากกรุงเทพมหานคร ต้องมาสอนที่โรงเรียนประจำที่อยู่ห่างไกลเป็นครั้งแรก โดยคิดว่าตนเองจะอยู่แค่เพียงปีเดียว จนเจอกับ **ครูแพรว** ที่สอนประจำอยู่ที่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๓๑ อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ได้รับคำแนะนำข้อคิด และทำให้ครูกวางให้เรียนรู้วิถีชีวิตเด็กๆ ในโรงเรียนประจำ ครูกวางต้องไปเยี่ยมผู้ปกครองที่บ้านของเด็ก เพื่ออธิบายให้เห็นถึงประโยชน์ของการศึกษา ทำให้เห็นถึงคุณค่าของความเป็นครูในโรงเรียนประจำ ทำให้ตัดสินใจที่จะมาสอนประจำอยู่ที่โรงเรียนนี้

ตอนที่ ๕ สานต่อความฝันด้วยการศึกษา (สัมภาษณ์นักเรียนทุนพระราชทานฯ นักเรียนตัวอย่าง) เล่าถึง ๕ บุคคลตัวอย่าง ที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้เยาวชนรุ่นต่อไป **แทต** เด็กที่เคยหลงผิดทดลองและค้ายาเสพติดจากการชักชวนของรุ่นพี่แถวบ้าน **บาส** เด็กที่เคยกระทำผิดต้องอยู่ในสถานพินิจถึง ๑ ปี ไม่มีที่ไหนรับเรียนหนังสือ **ดาว** เด็กชนเผ่าปกากะญอเดินเท้าเปล่า ๑๔ กิโลเมตร เพื่อไปเรียนหนังสือ **เบญญ** เด็กชนเผ่าเข้าไม่มีครอบครัวเลี้ยงดู กังวลกับอนาคตของตนเอง และ **รศ.ดร. คุณหญิงอารมณี** บุคคลที่เคยประสบพายุแฮเรียต เมื่อปี ๒๕๐๕ สู่





นักเรียนทุนพระราชทานฯ จบปริญญาเอก

ตอนที่ ๖ อยู่เคียงข้างอย่างต่อเนื่อง (เด็กกำพร้า สาธารณภัย) เล่าถึง ชีวิตของ มน พ่อ แม่ และพี่ชาย เสียชีวิตจากอุทกภัย กลายเป็นเด็กกำพร้าตอนอายุ ๗ ขวบ อาศัยอยู่กับตากับยายที่ชรามากแล้วในบ้านที่สภาพผุพัง ต่อมาตากับยายก็เสียชีวิตลง มน ไนวัยเพียง ๗ ขวบ ต้องอยู่เพียงลำพังอย่างหดหูใจ จนเจ้าหน้าที่มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ติดตามชีวิตความเป็นอยู่ และแนะนำให้มนไปเรียนที่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๖ จังหวัดชัยนาท มนได้เรียนหนังสือโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย มีเพื่อน ๆ มากมาย มีผลการเรียนที่ดี และเริ่มมีความฝันอยากเป็นอัยการ โอกาสที่มนได้รับทำให้ชีวิตของมนสดใสขึ้นอีกครั้ง

เด็กที่ขาดโอกาสเหล่านี้ กลายเป็นเด็กที่ได้โอกาส เมื่อมาเรียนที่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ และได้รับทุนพระราชทานฯ จากมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ สามารถกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเองได้ และเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม

ตลอดเวลาที่ผ่านไป พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว “องค์พระราชูปถัมภ์” แห่งมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ทรงสืบสาน รักษา และต่อยอด พระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในการช่วยเหลือผู้ประสบภัย ทรงห่วงใยทุกข์ยากของราษฎรเป็นอันดับแรก ได้พระราชทานแนวทางในการปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือประชาชนที่ประสบภัยให้เป็นระบบ รวดเร็ว และไม่ซ้ำซ้อน ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ องคมนตรี ผู้แทนพระองค์ ร่วมกับมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ฯ นำสิ่งของพระราชทานเครื่องอุปโภคบริโภค มอบแก่ราษฎรผู้ประสบภัย อีกทั้งได้รับการสนับสนุนความร่วมมือจากส่วนราชการต่างๆ ให้สามารถเข้าไปช่วยเหลือประชาชนอย่างเข้าถึง และทรงห่วงใยผู้เสียชีวิตจากภัยพิบัติ พระราชทานทุนการศึกษาเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ และเยียวยาผู้ได้รับความสูญเสีย ให้สามารถมีกำลังใจในการดำรงชีวิต ต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

สำหรับการช่วยเหลือระยะยาวนั้น มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ฯ ทำการสำรวจครอบครัวผู้เสียชีวิตจากภัยธรรมชาติ และมอบทุนพระราชทานเพื่อการศึกษาสงเคราะห์ให้แก่บุตรธิดา ในครอบครัวที่บิดามารดา หรือผู้ปกครองเสียชีวิตจากภัยต่างๆ ให้สามารถมีโอกาสศึกษาเล่าเรียน สร้างอนาคตที่ดี และเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวต่อไป

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้

ชมภาพยนตร์สั้น : <https://www.rajaprajanugroh.org/news-all/news.html> 📺





ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทอง อันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดนราธิวาส





เบื้อง

จากจังหวัดนราธิวาส เป็นพื้นที่ลุ่มต่ำน้ำซึ่งตลอดปีเรียกว่า ดินพรุ ซึ่งมีอยู่ในจังหวัดนราธิวาสและจังหวัดใกล้เคียงถึงประมาณ ๔๐๐,๐๐๐ ไร่ ดินพรุมีคุณภาพต่ำ แม้ระบายน้ำออกแล้ว ก็เพาะปลูกไม่ได้ผล เพราะดินมีสารประกอบไพไรท์ ทำให้เกิดกรดกำมะถัน เมื่อดินแห้งทำให้ดินเปรี้ยวจัดเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของพืช และเมื่อราษฎรประกอบอาชีพเกษตรกรรมไม่ได้ผล พื้นที่ดินจำนวนมากจึงถูกทิ้งให้รกร้างเปล่าประโยชน์

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร จึงได้พระราชทานพระราชดำริให้ก่อตั้งศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทอง อันเนื่องมาจากพระราชดำริขึ้น เมื่อวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๒๔

“...ให้จัดตั้งศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทอง อันเนื่องมาจากพระราชดำริ เพื่อศึกษา ค้นคว้า วิจัย ทดลอง และพัฒนาดินอินทรีย์และดินที่มีปัญหาอื่นๆ ในพื้นที่พรุ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ทางด้านเกษตรกรรม ทั้งแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา ทั้งทางด้าน

การเกษตร การเลี้ยงสัตว์ และการเกษตรอุตสาหกรรม ที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพพื้นที่ภาคใต้ เพื่อให้เป็นต้นแบบแห่งความสำเร็จให้พื้นที่อื่นๆ...”

โครงการตั้งอยู่ระหว่างบ้านพิกุลทอง บ้านโคกสยา ตำบลกะลุวอเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส ห่างจากตัวเมืองไป ๘ กิโลเมตร

พิพิธภัณฑธรรมชาติมีชีวิต

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชประสงค์ในเบื้องต้นเพื่อให้ทางการศึกษาค้นคว้า การแก้ปัญหาดินเปรี้ยวที่เกษตรกรทำนาได้ผลไม่คุ้มค่า ซึ่งข้อเท็จจริงการแก้ปัญหาเรื่องดินนั้น ต้องทำความเข้าใจกันในหลายด้านคือด้านป่าไม้ แหล่งน้ำ และอื่นๆ ต่อมาศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองจึงมีรูปแบบการทำงานที่ผสมผสานการทำงานของหน่วยงานด้านต่างๆ ซึ่งปัจจุบันมีส่วนราชการเข้าร่วมดำเนินงานประมาณ ๓๐ หน่วยงาน รวมทั้งเป็นแบบจำลองของพื้นที่ที่มีการพัฒนาแบบผสมผสานทุกสาขา ในลักษณะสหวิทยา และมีการบริหารที่เป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอน มีการประสานการดำเนินงานที่มีเอกภาพ เป็นศูนย์ บริการแบบเบ็ดเสร็จในลักษณะของ “พิพิธภัณฑธรรมชาติที่มีชีวิต” รวมทั้งนำผลสำเร็จของโครงการฯ ขยายผลไปสู่ประชาชนในหมู่บ้านรอบศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ และประชาชนผู้สนใจทั่วไป





เป้าหมายเพื่อปรับปรุงดินพรุ เอื้อประโยชน์เกษตรกร

ศูนย์ศึกษาการพัฒนา
พิภุลทองอันเนื่องมาจากพระ
ราชดำริ เป็นศูนย์รวมกำลังของ
เจ้าหน้าที่ด้านเกษตร สังคม และ
การส่งเสริมการศึกษาสามารถ
อยู่ด้วยกัน เพื่อให้ความรู้ และ
ช่วยอนุเคราะห์ด้านวิชาการ
แก่ประชาชน ในการประกอบ
อาชีพและพัฒนาตนเอง มีเป้าหมายสำคัญด้านการวิจัยเพื่อ

ปรับปรุงดินพรุ ให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ด้านเกษตรกรรมให้ได้มากที่สุด และมีการศึกษาทดลองเกี่ยวกับการพัฒนาอุตสาหกรรมขนาดครอบครัวแบบครบวงจรในเรื่องยางพาราและปาล์มน้ำมัน อันเป็นพืชเศรษฐกิจของภาคใต้ด้วย

การดำเนินงานของโครงการเป็นไปในลักษณะผสมผสาน มีหน่วยงานที่เข้าร่วมสนองพระราชดำริเป็นจำนวนมาก เช่น กรมพัฒนาที่ดิน กรมชลประทาน กรมวิชาการเกษตร กรมป่าไม้ กรมปศุสัตว์ กรมประมง กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กรมพัฒนาชุมชน สำนักงานกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยาง ฯลฯ



ป่าพรุในบราเวียส

ลักษณะของพื้นที่ป่าพรุ (peat swamp forest) คือมีน้ำจืดท่วมขังอยู่เกือบทั้งปี มีเนื้อที่ทั่วจังหวัดบราเวียสประมาณ ๑๙๓,๕๕๙ ไร่ สามารถจำแนกพื้นที่พรุของจังหวัดบราเวียสโดยอาศัยข้อมูลสภาพของพรรณไม้และสภาพของดินในพื้นที่พรุออกเป็น ๓ เขตคือ

เขตสงวน (preservation zone) เขตใจกลางพรุเป็นป่าพรุดั้งเดิมที่ยังคงมีความสมบูรณ์ มีเนื้อที่ประมาณเกือบหกหมื่นไร่

เขตอนุรักษ์ (conservation zone) พบสังคัมพีชอยู่ในสภาพเสื่อมโทรมซึ่งเปลี่ยนสภาพมาจากป่าพรุดั้งเดิมที่สมบูรณ์ถูกทำลายด้วยการระบายน้ำออกจากป่าพรุ และเกิดไฟป่าเผาไหม้ มีเนื้อที่ประมาณหนึ่งแสนไร่

เขตพัฒนา (development zone) เป็นเขตที่ป่าพรุได้ถูกทำลายเปลี่ยนสภาพไปหมดแล้ว ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ทุ่งร้างไม่มีพรรณไม้ยืนต้นขึ้นอยู่ สภาพของดินมีชั้นของดินอินทรีย์คงเหลืออยู่น้อยมาก เขตนี้กำหนดให้ใช้ประโยชน์พื้นที่เพื่อการกสิกรรมหรือทำการปลูกป่าในลักษณะของสวนป่าเศรษฐกิจ

ภารกิจของศูนย์พิภุลทอง

ภารกิจหลักเป็นหน่วยงานศึกษาค้นคว้า และวิจัยด้านป่าไม้ โดยเน้นงานวิจัยด้านป่าพรุ โดยเฉพาะด้านการปลูกและฟื้นฟูป่าพรุ ควบคู่กับด้านนิเวศวิทยาป่าไม้และอื่นๆ นอกจากนี้มีภารกิจเสริมอีกหลายกิจกรรม เช่น การเพาะชำกล้าไม้ แจกจ่ายฟรีแก่ประชาชนและหน่วยงานของรัฐ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้แผ่นดิน จัดทำโครงการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เพื่อสร้างจิตสำนึกให้นักเรียนมีใจอนุรักษ์การจัดสร้างแปลงผลิตเมล็ดพันธุ์ไม้และอนุรักษ์พันธุ์ไม้ งานส่งเสริมประชาสัมพันธ์ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ รวมถึงการช่วยดับไฟและป้องกันไฟป่าในป่าพรุ และที่สำคัญคืองานสนองงานพระราชดำริต่างๆ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ที่พระองค์ได้มีพระราชดำริหรือกระแสพระราชดำริต่างๆ ไว้เป็นต้น



เพาะชำกล้าไม้แก่ประชาชนและหน่วยงาน

เพื่อส่งเสริมการปลูกป่าและเพิ่มพื้นที่สีเขียว รวมทั้งได้ไม้ไว้ใช้สอยตลอดจนตกแต่งอาคารสถานที่ให้ร่มรื่น กล้าไม้ที่แจกจ่ายได้แก่ พะยอม ดาหลา ตะเคียนทอง อินทนิล ตีนเป็ด จามจุรี ราชพฤกษ์ หมากเหลือง กระถินเทพา หมากเขียว มันปู หมากหวล มะฮอกกานี ตะลิงปิง เป็นต้น ในแต่ละปีจะมีประชาชน และส่วนราชการ ตลอดจนนักเรียน นักศึกษา มาขอรับบริการเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังได้สนับสนุนกล้าไม้ไปแจกฟรีในงานนิทรรศการนอกสถานที่ ณ จุดต่างๆ อยู่เสมอ

นอกจากการเพาะชำกล้าไม้ ศูนย์ศึกษาการพัฒนา พิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริยังดำเนินการทดลองกลั่นน้ำมันหอมระเหยจากใบไม้เสม็ดขาว จากพื้นที่ต่างๆ ในจังหวัดนราธิวาส และนำน้ำมันหอมระเหยที่กลั่นได้ไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ใบไม้เสม็ดขาวที่ทางโครงการฯ นำมาทดลองกลั่นนั้นมีทั้ง ใบไม้เสม็ดขาวแบบสดและแบบแห้ง ซึ่งใบไม้เสม็ดขาวแบบแห้งจะให้น้ำมันได้ดีกว่าแบบสด ผลิตภัณฑ์ที่นำน้ำมันหอมระเหยมาแปรรูป คือ โลชั่นทาकिनยูง แชมพูสระผม และยาหม่อง

ยิ่งกว่านั้น ยังต่อยอดแปรรูปไม้เสม็ดขาวในขนาดที่แตกต่างกัน เพื่อนำมาจัดทำเป็นผลิตภัณฑ์จากไม้ เสม็ดขาวให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ที่ครอบกระถางต้นไม้ หิ้งพระ กรอบรูป ชั้นวางของ เป็นต้น



ส่งต่อความรู้ด้านป่าพรุสู่เยาวชนและประชาชนทั่วไป

นับจากวันนั้นถึงวันนี้เป็นเวลา ๔๑ ปีแล้วที่ ศูนย์ฯ แห่งนี้ได้ค้นคว้า บริการ และถ่ายทอดความรู้ ด้านป่าพรุ สู่ประชาชน นักเรียน นักศึกษา นักวิชาการ และผู้สนใจ รวมถึงดำเนินการศึกษาทดลองวิจัย การฟื้นฟูและบำรุงรักษาพื้นที่ป่าพรุ สำรองความหลากหลายทางชีวภาพ ส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากป่า และพันธุ์ไม้ป่าต่างๆ เพื่อต่อยอดการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน แก่แผ่นดิน 🌱





ศตวรรษกัลยาณิวัฒนา พระกรุณาธิคุณด้านการแพทย์และสาธารณสุข

ในโอกาสที่องค์การศึกษาศาสนศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือยูเนสโก ประกาศยกย่องให้สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงเป็นบุคคลสำคัญของโลกประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๖ ในวาระครบรอบ ๑๐๐ ปีวันประสูติ วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ มูลนิธิโรคไตแห่งประเทศไทยร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย และองค์การภาคร่วม ๘ องค์กร ร่วมกันจัดประชุมวิชาการโรคไต เมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ด้วยสำนึกในพระกรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อวงการแพทย์และสาธารณสุข โดยเฉพาะโรคไตและผู้ป่วยโรคไตเป็นเนิ่นนาน

ในการประชุมครั้งนี้ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จเปิดการประชุม ณ โรงแรมรอยัลคลิฟไฮเต็ล กรุ๊ป อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ซึ่งประกอบด้วย การบรรยายพิเศษเรื่องโรคไตในมุมมองสากล ความ



ทำทนายและการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับปัญหาโรคไตในระดับโลก และนิทรรศการเทิดพระเกียรติ “ศตวรรษกัลยาณิวัฒนา” จัดแสดงพระกรณียกิจด้านแพทย์พยาบาล และสาธารณสุข ในสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

เมื่อครั้งยังดำรงพระชนม์ชีพ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจมากมายเพื่อแม่แบบพระราชภาระของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงรับมูลนิธิองค์กร หน่วยงานหลายแห่งไว้ในพระอุปถัมภ์ ทั้งด้านการศึกษา การส่งเสริมเยาวชน การสังคมสงเคราะห์ การแพทย์และการสาธารณสุข การศาสนา และยังทรงปฏิบัติพระกรณียกิจในการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประเทศด้วย

พระกรณียกิจด้านการแพทย์ การสาธารณสุข และการสังคมสงเคราะห์ ที่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงปฏิบัติเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของปวงชนชาวไทย ล้วนเป็นที่ประจักษ์ชัด ทั้งด้านการส่งเสริมสนับสนุนการรักษาพยาบาลระดับพื้นฐานให้เข้าถึงประชาชนทุกเพศทุกวัยอย่างกว้างขวาง ครอบคลุมทุกพื้นที่ ทรงช่วยเหลือผู้ป่วยโดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาสที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ ทรงอุปถัมภ์และพระราชทานความช่วยเหลือแก่มูลนิธิ องค์กร สมาคม และโครงการด้านการแพทย์และสาธารณสุข อีกทั้งทรงมีวิสัยทัศน์กว้างไกลด้านการพัฒนาการศึกษา การอบรมวิจัยทางการแพทย์ การพยาบาล และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพงานบริการทางการแพทย์ การพยาบาล และการสาธารณสุขของไทย โดยเฉพาะโรคไตเรื้อรังในประชากรไทยที่สูงติดอันดับโลก และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ด้วยทรงตระหนักว่าโรคไตเป็นปัญหาในด้านการแพทย์และสาธารณสุขอันดับต้นๆ ของประเทศไทย สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์จึงทรงรับเป็นประธานมูลนิธิโรคไตแห่งประเทศไทยตั้งแต่ก่อตั้งเมื่อปี ๒๕๒๑ ประทานแนวคิดในแง่มุมมองต่างๆ ที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยโรคไตที่ยากไร้ โดยเริ่มด้วยโครงการจัดตั้งหน่วย



ไตเทียมขึ้นในโรงพยาบาลทุกจังหวัดทั่วประเทศ เน้นการดูแลรักษาได้ครบวงจรในสถานพยาบาลแต่ละแห่ง เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ป่วย

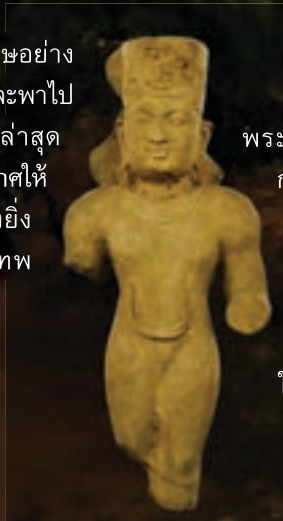
ตลอดระยะเวลากว่า ๔๕ ปีที่ผ่านมา มูลนิธิโรคไตฯ ได้ให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยเกี่ยวกับค่ายา ค่ารักษาพยาบาลตามโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังสนับสนุนการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโรคไตและทางเดินปัสสาวะ สนับสนุนทุนแก่แพทย์โรคไตในการศึกษาต่อทั้งในและต่างประเทศ ฝึกอบรมพยาบาล ให้มีความเชี่ยวชาญในการดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ส่งเสริมการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไตและระบบทางเดินปัสสาวะ รวมทั้งการดูแลตนเองที่ถูกต้อง แก่ผู้ป่วยและประชาชนตามพระปณิธาน

ด้วยพระกรณียกิจและพระกรุณาธิคุณนานัปการ ในวาระครบรอบ ๑๐๐ ปีวันประสูติในพุทธศักราช ๒๕๖๖ นี้ องค์การศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือยูเนสโก ได้ประกาศสดุดีพระเกียรติคุณ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ให้ทรงเป็นบุคคลสำคัญของโลก อันนำความปีติยินดีอย่างยิ่งมาสู่พสกนิกรชาวไทยที่สำนึกในพระกรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ที่ทรงมีต่อปวงชนชาวไทยในทุกพื้นที่ของประเทศไทย

อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ

มรดกไทย มรดกโลกทางวัฒนธรรม ปี ๒๕๖๖

มรดกไทย ฉบับนี้มีความพิเศษอย่างยิ่ง เพราะทิศใต้จะพาไปชื่นชมมรดกโลกทางวัฒนธรรมแห่งล่าสุดของไทย ซึ่งองค์การยูเนสโกเพิ่งประกาศให้ชาวไทยยินดีและภาคภูมิใจกันอย่างยิ่ง นั่นคือ อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์



อารยธรรมก่อนประวัติศาสตร์

ชื่อเรียก “ศรีเทพ” เป็นการอนุโลมตามพระวินิจฉัยสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ พระบิดาแห่งวิชาประวัติศาสตร์และโบราณคดีไทย ที่ได้ทรงสันนิษฐานไว้ในคราวเสด็จตรวจราชการมณฑลเพชรบูรณ์เมื่อครั้งทรงดำรงตำแหน่งเสนาบดีกระทรวงมหาดไทย ในปี ๒๔๔๗





พื้นที่ที่มีการตั้งเป็นอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ นับเป็นแหล่งอารยธรรมที่สำคัญแห่งหนึ่งของประเทศไทยปัจจุบัน เนื่องจากยังเป็นพื้นที่ที่ปรากฏร่องรอยหลักฐานซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการตั้งถิ่นฐานอยู่อาศัยของมนุษย์ที่มีมาอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมทวารวดีและเขมรตามลำดับ ซึ่งรวมระยะเวลาที่มีความเจริญรุ่งเรืองถึงกว่า ๘๐๐ ปี ก่อนที่จะถูกทิ้งร้างไปด้วยสาเหตุโรคระบาด ร้ายแรงหรือปัญหาภัยแล้งประการใดประการหนึ่ง หรือทั้งสองประการในราวปลายพุทธศตวรรษที่ ๑๘ ถึงต้นพุทธศตวรรษที่ ๑๙ อันเป็นช่วงก่อนที่วัฒนธรรมสุโขทัยและอยุธยาจะเจริญรุ่งเรืองขึ้นมาแทนที่ในบริเวณลุ่มแม่น้ำป่าสัก และมีการพัฒนาการตั้งถิ่นฐานอยู่อาศัยอย่างต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน

มรดกโลกที่โดดเด่นเป็นสากล

จากการประชุมคณะกรรมการมรดกโลกสมัยสามัญ ครั้งที่ ๔๕ เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๖ ที่กรุงริยาด ประเทศซาอุดีอาระเบีย ได้ประกาศขึ้นทะเบียน “เมืองโบราณศรีเทพ” เป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า The Ancient Town of Si Thep and its Associated Dvaravati Monuments

นอกจากเมืองโบราณศรีเทพแล้ว ยังมีโบราณสถานในสมัยทวารวดีที่เกี่ยวข้องได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรมที่เป็นแหล่งแบบต่อเนื่องอีก ๒ แห่ง ได้แก่ โบราณสถานเขาค้างนอก และโบราณสถานถ้ำเขาถอมรัตน์

มรดกโลกทางวัฒนธรรมแห่งใหม่ของไทยนี้อยู่ภายใต้เกณฑ์คุณค่าโดดเด่นอันเป็นสากล ด้วยเกณฑ์ข้อที่ ๒ คือ ความสำคัญของการแลกเปลี่ยนคุณค่าของมนุษย์ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง หรือในพื้นที่ในวัฒนธรรมใด ๆ ของโลกผ่านการพัฒนาด้านสถาปัตยกรรม หรือ ทางเทคโนโลยีอนุสรณ์ศิลป์ การวางแผนผังเมืองหรือการออกแบบภูมิทัศน์ และเกณฑ์ข้อที่ ๓ เป็นพยานหลักฐานที่ยอดเยี่ยมหรือหาที่เสมอเหมือนไม่ได้ของประเพณีวัฒนธรรม หรือวัฒนธรรมที่ยังคงอยู่ หรือสูญหายไปแล้ว



อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ ถือเป็นแหล่งมรดกโลกทางวัฒนธรรมของไทยแห่งที่ ๔ ต่อจากเมืองประวัติศาสตร์สุโขทัยและเมืองบริวาร นครประวัติศาสตร์พระนครศรีอยุธยา และแหล่งโบราณคดีบ้านเชียง และเป็นแหล่งมรดกโลกแหล่งที่ ๗ ของประเทศไทย

หนึ่งในสิบอุทยานประวัติศาสตร์ของไทย

อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ ถือเป็นหนึ่งในอุทยานประวัติศาสตร์จำนวน ๑๐ แห่งของประเทศไทยในปัจจุบัน จัดตั้งขึ้นโดยกรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๗ กรมศิลปากรใช้เวลาขุดตกแต่งและบูรณะเมืองโบราณศรีเทพนาน ๑๐ ปี แปรสภาพเนินเขากลางชุมชน กลายเป็นศาสนสถานขนาดใหญ่ อายุราว ๑,๕๐๐-๑,๗๐๐ ปี มีการประเมินว่า



มีขนาดใหญ่เป็นอันดับ ๒ รองจากอินเดียเท่านั้น

บริเวณอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพในปัจจุบัน ประกอบไปด้วยสองส่วนด้วยกัน

ส่วนแรกเป็นพื้นที่ในส่วนเมืองโบราณศรีเทพ มีทั้งหมดประมาณ ๒,๘๘๙ ไร่ หรือประมาณ ๔.๗ ตารางกิโลเมตร มีลักษณะเป็นเมืองที่มีคูน้ำคันดินล้อมรอบแบบเมืองในวัฒนธรรมทวารวดีที่ยังคงสามารถรักษารูปแบบแต่เดิมไว้ได้อย่างสมบูรณ์มากที่สุดโดยไม่ถูกเปลี่ยนแปลงแห่งหนึ่งของประเทศไทย แบ่งพื้นที่ภายในเป็นสองเมืองที่นับได้ว่าเป็นลักษณะพิเศษเฉพาะที่พบไม่มากนักในเมืองร่วมสมัยเดียวกันที่พบในปัจจุบัน

“เมืองใน” มีพื้นที่ประมาณ ๑,๓๐๐ ไร่ เป็นเมืองรูปเกือบกลมที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑.๕ กิโลเมตร มีช่องประตูเมือง ๖ ช่องทาง และมีโบราณสถานซึ่งได้รับการขุดแต่งและบูรณะแล้วทั้งหมดประมาณ ๔๐ แห่ง ส่วน “เมืองนอก” มีพื้นที่ประมาณ ๑,๕๘๙ ไร่ เป็นเมืองรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าตัดออกไปทางด้านทิศตะวันออกของเมืองใน มีช่องประตูเมือง ๖ ช่องทางและมีโบราณสถานซึ่งส่วนใหญ่มีขนาดเล็กและยังไม่ได้มีการขุดแต่งและบูรณะทั้งหมดประมาณ ๕๔ แห่ง

ส่วนที่สองอยู่นอกเมืองโบราณศรีเทพ เท่าที่สามารถสำรวจได้ในปัจจุบันมีโบราณสถานที่ยังมีได้

มีการขุดแต่งและบูรณะประมาณ ๕๐ แห่งและส่วนใหญ่ตั้งอยู่ทางด้านทิศเหนือของเมืองโบราณศรีเทพ

แนะนำการเที่ยวอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพตามลำดับ

มาถึงอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพต้องแวะศูนย์บริการข้อมูลก่อน เป็นอาคารจัดแสดงนิทรรศการถาวรเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และโบราณคดีของเมืองโบราณศรีเทพ ภายในประกอบด้วยห้องประชุมหรือบรรยายสรุปก่อนการเข้าชมนิทรรศการเป็นหมู่คณะ ห้องนิทรรศการถาวรประกอบด้วยด้วยสื่อทันสมัย ห้องสร้างเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองของเด็ก ส่วนจำหน่ายหนังสือ เครื่องดื่มและของที่ระลึก และอาคารปฏิบัติการทางโบราณคดีที่ใช้จัดแสดงโบราณวัตถุที่ได้จากการดำเนินงานทางโบราณคดีภายในอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ และบริเวณใกล้เคียง

ถัดไปคือ อาคารหลุมขุดค้นทางโบราณคดี จัดแสดงโครงกระดูกมนุษย์และโครงกระดูกช้างที่ได้จากการขุดค้นทางโบราณคดีเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑ จากนั้นตามมีคฤหะศกของอุทยานฯ ไปชมความตื่นตาอลังการของโบราณสถานกันเลยละ

เริ่มด้วย ปรางค์สองพี่น้อง เป็นปราสาทที่ก่อด้วยอิฐสององค์ ตั้งอยู่บนฐานศิลาแลงเดียวกัน หันหน้าไปทางทิศตะวันตก บริเวณทางเดินรูปกากบาท

ด้านหน้าปราสาทสองพี่น้องที่ต่อเชื่อมกับทางเดินโบราณมีการค้นพบเทวรูปพระอาทิตย์หรือสุริยเทพผู้เป็นเทพแห่งแสงสว่างและความอบอุ่น สลักจากศิลาทรายที่มีกำหนดอายุ อยู่ในราวพุทธศตวรรษที่ ๑๓ ซึ่งเมื่อนับรวมกับที่เคยพบมาก่อนแล้วอีก ๕ องค์ ทำให้มีการพบทั้งหมดถึง ๖ องค์ นับเป็นหลักฐานสำคัญที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อในศาสนาฮินดูที่เคารพนับถือในพระอาทิตย์หรือสุริยเทพ อันจะมีพิธีกรรมบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับประเพณีมหาสงกรานต์ที่มีการพบเพียงแห่งเดียวในประเทศไทยปัจจุบัน

ปราสาทศรีเทพ ปราสาทก่อด้วยอิฐตั้งอยู่บนฐานศิลาแลงขนาดใหญ่ หันหน้าไปทางด้านตะวันตกในแนวแกนเดียวกับปราสาทสองพี่น้อง เขาคงในศาสนสถานสำคัญประจำเมืองที่มีขนาดใหญ่เนื่องในวัฒนธรรมทวารวดี สร้างขึ้นพร้อมกับสมัยแรกสร้างเมืองในราวพุทธศตวรรษที่ ๑๒ เพื่อเป็นศาสนสถานเนื่องในพุทธศาสนาหลักทิณยานหรือเถรวาท แล้วต่อมา

จึงได้มีการปรับเปลี่ยนเป็นศาสนสถานเนื่องในพุทธศาสนาลัทธิมหายานในราวพุทธศตวรรษที่ ๑๔ และคงใช้สอยตลอดมา จนกระทั่งเมืองถูกทิ้งร้างไปในราวพุทธศตวรรษที่ ๑๘ บริเวณฐานด้านทิศใต้และตะวันตกยังหลงเหลือประติมากรรมปูนปั้นรูปคนแคระที่มีศีรษะเป็นบุคคลหรือสัตว์ต่างๆ สลับกับรูปสัตว์ในท่าแบกประกอบลายพันธุ์พฤกษา ซึ่งพบและหลงเหลือประดับอยู่ที่ฐานโบราณสถานเนื่องในวัฒนธรรมทวารวดีเพียงแห่งเดียวในประเทศไทยปัจจุบัน

และไกลออกไปราว ๑๒ กิโลเมตรเป็นที่ตั้งของมรดกโลกต่อเนื่องแหล่งที่สอง โบราณสถานถ้ำเขามอรัตน์ เมื่อมองจากแกนกลางเมืองโบราณศรีเทพ หันหน้าไปทางทิศตะวันตก จะเห็นเขามอรัตน์ในรูปทรงสามเหลี่ยมและเป็น



เขาลูกโดดที่อยู่ในแกนเดียวกับปราสาทศรีเทพอย่างถนัดชัดเจน ทำให้รู้ว่า ลักษณะของผังเมืองและการสร้างปราสาทศรีเทพมีความสัมพันธ์กับเขามอรัตน์ทางใดทางหนึ่งอย่างแน่นอน ในข้อเท็จจริง ปริมาณของเมืองโบราณศรีเทพไม่ได้มีอาณาเขตอยู่แต่ภายในขอบเขตของคูน้ำคันดินเท่านั้น เพราะพบหลักฐานเช่นศาสนสถานและรูปเคารพกระจัดกระจายทั้งในบริเวณนอกเมืองและในเมือง ที่สำคัญก็คือ “ถ้ำบยอถเขามอรัตน์”

แม้จะมีรายละเอียดและบริเวณไพศาล เชื่อว่าทุกคนที่ได้มาชมมรดกโลกอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพจะเต็มไปด้วยความภาคภูมิใจในประวัติศาสตร์ชาติ มีความสนใจใคร่รู้ในวิวัฒนาการแต่ละช่วงสมัยกว่าจะดำรงคงอยู่มาถึงทุกวันนี้ โดยเฉพาะฝีมือเชิงช่างที่ผ่านกาลเวลานับพันปี และยังคงแข็งแรงเจิดจ้า ทำทวยแสงตะวันให้เราคนรุ่นหลังได้เยี่ยมชมอย่างตื่นตาตื่นใจ

อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ ตำบลศรีเทพ อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ เปิดให้เยี่ยมชมทุกวันระหว่างเวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. โดยไม่เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์ ค่าธรรมเนียมเข้าชม ประชาชนชาวไทยคนละ ๒๐ บาท ชาวต่างประเทศคนละ ๑๐๐ บาท ทั้งนี้ จะยกเว้นค่าธรรมเนียมเข้าชมให้แก่พระภิกษุ สามเณรในพระพุทธศาสนาหรือนักบวชในศาสนาอื่น

ขอขอบคุณกรมศิลปากร อนุเคราะห์ภาพถ่ายมุมสูงของอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ 📷





ภัสภิญญ์ ลีวงศ์เจริญ

ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยโอลิมปิกวิชาการ



ทำ ความภูมิใจมาให้คนไทยอีกครั้งกับผู้แทนภูมิศาสตร์โอลิมปิก ระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๑๙ ณ เมืองบันดุง ประเทศอินโดนีเซีย ที่แข่งขันไปเมื่อวันที่ ๘-๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๖ ด้วยการคว้าเหรียญทองจากสาวน้อยบุคลิกน่ารักสดใส ภัสภิญญ์ ลีวงศ์เจริญ ผู้กำลังศึกษาอยู่ชั้น ม.๖ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ภัสภิญญ์ แปลว่าผู้เป็นที่รัก

สวัสดีค่ะ ภัสภิญญ์ ชื่อเล่นว่าแพรว ตอนนี้อายุ ๑๗ ปีค่ะ



ความสนใจในภูมิศาสตร์เริ่มจากหนังสือการ์ตูน

ตอนเด็ก ๆ แพรเป็นคนที่ชอบอ่านหนังสือการ์ตูนความรู้มากค่ะ อย่างเรื่องลาฟลอรักับล่าขุมทรัพย์สุดขอบฟ้า ในการตูนจะสอดแทรกความรู้รอบตัวและประวัติศาสตร์เกี่ยวกับประเทศต่างๆ ทำให้การเรียนเรื่องภูมิศาสตร์ของแต่ละประเทศเป็นสิ่งที่สนุก พอเราสนใจเรื่องไหนที่ได้อ่านมาก็จะไปหาข้อมูลเพิ่มเติม เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้สนใจภูมิศาสตร์ค่ะ

ภูมิศาสตร์เป็นเรื่องราวที่แพรชอบเพราะสามารถเห็นสิ่งที่เราเรียนในภาคทฤษฎีได้ในชีวิตจริง เวลามองไปรอบๆ ตัว เราก็สามารถอธิบายเหตุและผลเกี่ยวกับปรากฏการณ์ต่างๆ ได้ เพื่อที่จะนำมาแก้ไขปัญหาทั้งเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมให้ได้ผลจริง นอกจากนี้ภูมิศาสตร์ยังเป็นวิชาที่เชื่อมโยงทั้งวิทย์และศิลป์ ทำให้ไม่ว่าเราจะชอบเรียนด้านไหนก็จะมีบทที่สนุกสำหรับตัวเราเสมอ

เส้นทางการเข้าสู่โอลิมปิกวิชาการ

เริ่มตอนแพรเข้าเตรียมอุดมช่วง ม.๔ ค่ะ ตอนนั้นเป็นช่วงที่เรียนออนไลน์เพราะโควิดพอดี ก็เลยมีเวลาว่างมากขึ้น จึงตัดสินใจว่าอยากหากิจกรรมอะไรทำบ้าง เพราะช่วง ม.ต้นไม่ค่อยได้ทำอะไรและไม่ได้ไปแข่งอะไรเลย พอโรงเรียนมีจัดติว สอวน. ภูมิศาสตร์ ก็เลยลองไปเข้าร่วมดูค่ะ หลังไปติวรู้สึกว่ภูมิศาสตร์เป็นวิชาที่เข้าทางกับเรา เลยไปลองสอบ สอวน. ภูมิศาสตร์ค่ะ

ภูมิศาสตร์มีความหมายกับชีวิตประจำวันอย่างไร

ปัจจุบัน ถ้าเราเดินรอบเมืองแล้วพบกับทางเท้าแตกหัก ปัญหาน้ำท่วมถนน หรือแม้แต่อากาศที่ร้อนจัดจนใครหลายคนก็ต้องปน เราอาจจะสงสัยว่าทำไมปัญหาเหล่านี้ถึงได้เกิดขึ้น ความสงสัยเหล่านี้ล้วนนำมาเชื่อมโยงกับวิชาภูมิศาสตร์ได้ทั้งสิ้น เช่น ทำไมอากาศในเมืองร้อนเหลือเกิน ภูมิศาสตร์ก็มีคำตอบว่าเกิดจากปรากฏการณ์ Urban Heat Island เมื่อเรารู้สาเหตุของปัญหาแล้ว เราก็สามารถคิดนโยบายเพื่อมาแก้ปัญหาได้ อย่างการเพิ่มพื้นที่สีเขียวกลางเมืองค่ะ จะเห็นได้ว่าหากเรานำความรู้จากวิชาภูมิศาสตร์มาประยุกต์ใช้จริงในการสร้างนโยบายต่างๆ ก็จะทำให้คุณภาพชีวิตของทุกคนดีขึ้น กล่าวได้ว่าภูมิศาสตร์สำคัญต่อชีวิตประจำวันเราจริงๆ

คุณพ่อคุณแม่สนับสนุนการเรียนอย่างไรบ้าง

คุณพ่อคุณแม่สนับสนุนให้เรียนในสิ่งที่มีคามสนใจค่ะ คอยพาไปร้านหนังสือสนับสนุนให้เราเป็นนักอ่านค่ะ





เคล็ดลับการเรียนรู้เก๋

แพรวคิดว่ามันไม่ได้มีเคล็ดลับที่ตายตัวสำหรับการเรียนเก๋ เราควรนำเทคนิคการเรียนที่ได้มาปรับใช้ให้เข้ากับวิธีเรียนรู้ของตัวเองเสียมากกว่า เช่นบางคนอาจจะจำได้ดีกว่าผ่านการจด ส่วนบางคนก็เรียนรู้ได้ดีกว่าผ่านการฟัง สำหรับแพรวแล้วคิดว่าวิธีการจำที่ใช้ได้ผลคือการ “จำให้เป็นภาพ” แทนที่จะจำคำต่อคำ เราจะจินตนาการภาพสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อที่เราจะได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถ่องแท้ รู้สึกว่าวิธีนี้ช่วยได้มากๆ ใน การเรียนภูมิศาสตร์ค่ะ

นอกจากนี้แพรวก็พยายามคิดสูตรวิธีจำขึ้นมาผ่านการเชื่อมโยงคำกับเนื้อหา เช่น silicon + magnesium (sima) เป็นองค์ประกอบของแผ่นเปลือกโลกสมุทร เราจำว่า Ma คล้ายกับคำว่า marine ที่แปลว่าเกี่ยวกับทะเลค่ะ หากอ่านอะไรแล้วไม่เข้าใจ แนะนำให้ไปดูวิดีโอเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่องนั้นเพิ่มเติมในยูทูปค่ะ ลองค้นๆ ดูแล้วจะเจอคนที่อธิบายดีทำให้เราเข้าใจแน่นอน สุดท้ายคือเราไม่ควรฝืนตัวเองเวลาอ่านหนังสือ ถ้า รู้สึกว่าไม่ไหวแล้ว ง่วง งง เราก็ควรไปพัก ทำสิ่งที่ช่วยให้เราผ่อนคลาย อย่างเล่นเกม ฟังเพลง หรือไม่ก็นอนค่ะ



แพรว ภัสกาญจน์ ลีวงศ์เจริญ กับคุณพ่อและคุณแม่

ความรู้สึกที่มีต่อ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา องค์ถึบ สวอน. และ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

รู้สึกว่ามีมูลนิธิ สวอน. ช่วยให้นักเรียนหลายๆ คน รวมถึงแพรวด้วยได้รับโอกาสในการไปแข่งขัน ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนๆ จากหลากหลายประเทศ ได้ไปเปิดประสบการณ์ เราจึงซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์อย่างยิ่ง

รวมถึงรู้สึกซาบซึ้งที่สมเด็จพระเทพฯ ทรงใส่พระทัยต่อนักเรียน สวอน.ทุกคนเป็นอย่างมาก ทรงให้การสนับสนุนการเข้าค่ายและให้ทุนโอลิมปิกวิชาการ นอกจากนี้ยังทรงสนับสนุนการศึกษาสำหรับนักเรียนจากทั่วทุกภูมิภาค ยกกระดับคุณภาพการศึกษาในไทย

อยากชวนเพื่อน ๆ ให้มาเรียนภูมิศาสตร์ เพราะอะไร

ภูมิศาสตร์เป็นเรื่องที่เมื่อเรียนแล้วจะทำให้เราสามารถมองโลกได้ผ่านมุมมองใหม่ ๆ ทำให้เราเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรามากขึ้น ภูมิศาสตร์ทำให้เราได้รู้จักเพื่อน ๆ ที่น่ารัก ได้ทำกิจกรรมมากมายและคุยกับผู้คนที่มีความสนใจด้านเดียวกับเรา นอกจากนี้สาขาภูมิศาสตร์ยังมีเอกลักษณ์ตรงที่ว่าภาคปฏิบัติจะเป็นการไปทำ Fieldwork นอกสถานที่ ทำให้สาขานี้แตกต่างจากสาขาวิชาอื่น ๆ เพราะเราจะได้ไปสังเกตการณ์ที่ชุมชนต่าง ๆ ได้ไปเที่ยว และที่สำคัญคือได้ไปกินอาหารท้องถิ่นอร่อย ๆ ด้วย แพรจึงอยากเชิญชวนให้เพื่อน ๆ น้อง ๆ ลองมาเรียนภูมิศาสตร์กัน แล้วจะรู้ว่าภูมิศาสตร์สนุกกว่าที่คิด

เป้าหมายชีวิตต่อไป

แพรน่าจะรับทุนโอลิมปิกวิชาการไปเรียนสาขาวิชาภูมิศาสตร์โดยตรงเลย จบมาก็น่าจะทำงานเป็นอาจารย์หรือไม่ก็นักวิจัยค่ะ

ฝากถึงเพื่อนเยาวชน

แพรอยากฝากบอกทุกคนว่าชีวิตวัยมัธยมนั้นไม่ได้นานนะ เบ็บเดียวก็จบ ม.๖ แล้ว ถ้าอยากทำกิจกรรมอะไร อยากลองอะไรใหม่ ๆ หรือทำสิ่งที่ตัวเองชอบต่อไป เพื่อน ๆ ลองเลยนะคะ ไม่ต้องไปกลัวว่าเราไม่เคยทำ หรือเราจะทำได้ไม่ดีพอ เพราะสุดท้ายแล้ว การได้ทำกิจกรรมในโรงเรียนจะทำให้ทุกคนได้ประสบการณ์ ได้เพื่อน ได้ความสุข ทั้งยังช่วยเปิดประตูไปสู่โอกาสใหม่ ๆ ในอนาคต สุดท้ายนี้ขอให้เพื่อน ๆ ทุกคนประสบความสำเร็จในชีวิต มีความสุขมากๆ นะคะ 🌟



KUNLAVUT VITIDSARN



กุลวุฒิ วิทิตศานต์ แชมป์โลกแบดมินตันชายเดี่ยวคนแรกของไทย



ศึก ตवलลูกขนไก่ครั้งประวัติศาสตร์ที่คนไทยเฝ้ารอเกิดขึ้นแล้วเมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา นั่นคือการแข่งขันแบดมินตันชิงแชมป์โลก ๒๐๒๓ ที่ประเทศเดนมาร์ก โดยรอบชิงชนะเลิศประเภทชายเดี่ยว กุลวุฒิ วิทิตศานต์ มืออันดับ ๓ ของโลก มีอวาง ๓ ของรายการรองแชมป์เก่า สามารถเอาชนะ โคโด นาราโอกะ มืออันดับ ๔ ของโลกจากญี่ปุ่น ด้วยสกอร์ ๑๙-๒๑, ๒๑-๑๘ และ ๒๑-๖ ครัวแชมป์แบดมินตันโลก ๒๐๒๓ ก้าวขึ้นสู่ตำแหน่ง “แชมป์โลกชายเดี่ยวคนแรกประเทศไทย”

แชมป์เยาวชนชิงชนะเลิศแห่งโลก ๐ สมัยติดต่อกัน

กุลวุฒิ วิทิตศานต์ ชื่อเล่น วิว เป็นนักกีฬาแบดมินตันชายชาวไทย รั้งตำแหน่งแชมป์เยาวชนโลกคนปัจจุบัน อยู่ในสังกัดสโมสรโรงเรียนแบดมินตันบ้านทองหยอด

เริ่มเล่นแบดเพื่อพิชิตภูมิแพ้

วิวเล่าให้ฟังว่าคุณพ่อเป็นครูสอนกีฬาแบดมินตัน จึงพยายามหาวิธีแก้โรคภูมิแพ้ที่เขาเป็นมาตั้งแต่เด็ก โดยส่งเขาไปเรียนกอล์ฟกับคุณอา แต่ก็ยังไม่สามารถทำให้ภูมิแพ้หายไปได้ จน ๗ ขวบคุณพ่อตัดสินใจให้มาเล่นแบดมินตันแทน แม้จะไม่หายขาดแต่อาการภูมิแพ้ก็ดีขึ้นมาก เช่น เวลาไปแข่งที่ยุโรปจะมีการคัดจมูก หายใจทางจมูกไม่ได้ ต้องหายใจทางปากแทน และถ้านับจากวันนั้นถึงวันนี้ วิวเล่นแบดมา ๑๕ ปีแล้ว



คุณพ่อคือไอดอลของ "นักกีฬา" ตัวจริง

เวลา ๑๕ ปีที่วิวทุ่มเทให้กับแบดมินตัน มีหลายคนถามว่าเบื่อไหมที่ต้องทำอะไรซ้ำๆ เดิมๆ ชีวิตมีแต่การซ้อมแล้วก็ซ้อม วิวเล่าว่ากิจวัตรประจำวันหลังตื่นนอนแล้ว เขาจะต้องออกมาซ้อมแบด ตั้งแต่ ๗.๐๐ - ๙.๐๐ น. ซ้อมเสร็จมีเวลาพักร่างกาย และเริ่มซ้อมอีกครั้งในช่วง ๑๔.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. หลังจากนั้นเขาจะกลับไปพักผ่อน ดูหนัง เล่นเกมอาร์โอวีที่ห้อง โดยไม่ได้ออกไปเที่ยวเตร่แบบที่วัยรุ่นทั่วไปชอบทำ

วิวไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ทั้งหมดนี้เพราะคุณพ่อสอนมาว่า เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรลอง เพราะถ้าติดมาแล้วจะลำบาก

ศึกล่าสุดในการวางแผน "สงวนพลัง"

การแข่งขันแบดมินตันชิงแชมป์โลกที่เดนมาร์กที่เพิ่งจบไป วิวบอกว่าเป็นการแข่งขันที่เขาไม่กดดันตัวเอง เพราะถือว่าไม่มีอะไรจะเสีย เนื่องจากที่ผ่านมาแพ้ นาราโอกะมาตลอด แต่ครั้งนี้ถือว่ามึนังหะในเกมบุกก่อนข้างดี เป็นการแข่งขันที่ถือว่าได้ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาในใจ

สำหรับการเป็นแชมป์แบดมินตันชาย เป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับคนไทย ด้วยความที่นักกีฬาชายของแต่ละประเทศมีความแข็งแกร่งค่อนข้างมาก หากแรงสปิดให้



เกมจับไวก็จะยิ่งเสียพลังเยอะ

ดังนั้นการวางกลยุทธ์จึงสำคัญ วิวัฒน์วางแผนกับคู่ต่อสู้ในรูปแบบเกมที่แตกต่างกัน เพราะบางทีเกมอาจยืดเยื้อไปถึง ๒ ชั่วโมง การวางแผนสงวนพลัง ผ่อนหนักเบา จะทำให้เขาสามารถพิชิตชัยชนะได้

แบดมินตัน The 28th Iran Fajr International Challenge อีกหนึ่งการแข่งขันที่ภาคภูมิใจที่สุด

การแข่งขันแบดมินตันรายการอิหร่าน ฟัจร์ อินเตอร์เนชั่นแนล เมื่อช่วงต้นปี ๒๕๖๖ (Iran Fajr International Challenge 2023) ถือเป็นสนามแข่งแบดมินตันระดับนานาชาติที่เก่าแก่ที่สุด จัดขึ้น ณ กรุงเตหะราน ประเทศอิหร่าน และเป็นส่วนหนึ่งของเทศกาลทศวรรษฟัจร์ การแข่งครั้งนี้ถือว่าโหดมาก เพราะแข่งสามวันหกรอบ และการแข่งครั้งนี้ทำให้วิวไต่อันดับขึ้นมาเป็น Top 90 โดยสามารถเอาชนะหลี่ ชื่อเฟิง (Li Shifeng) เจ้าของเหรียญทองยูธโอลิมปิกได้สำเร็จ

เป้าหมายต่อไปคือ YONEX All England Open Badminton Championships 2024

นอกจากกีฬาโอลิมปิกแล้ววิวยังมีศึกใหญ่รออยู่ในเดือนมีนาคม ๒๕๖๗ นั่นคือแบดมินตันระดับเวิลด์ ทัวร์ ชูเปอร์ ๑๐๐๐ รายการ “โยเน็กซ์ ออล อิงแลนด์ โอเพ่น แบดมินตัน แชมเปียนชิพ ๒๐๒๔” ซึ่งเงินรางวัล ๑ ล้านเหรียญสหรัฐ ที่เมืองเบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ



World Championships



ไอดอลเด็กไทยที่แท้จริง

แม่ปุก หรือ กมลลา ทองกร แห่งโรงเรียนสอนแบดมินตันบ้านทองหยอด ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของนักกีฬาแบดมินตันไทยหลายคน กล่าวชื่นชมวิว่า

“เป็นเด็กที่มีความมุ่งมั่น มีเป้าหมายชัดเจน ดูแลตัวเองดีมากตลอด เป็นไอดอลของเด็กและรุ่นน้อง ตอนเด็กๆ วิวสนใจไฟฟู้และคอยหมั่นศึกษาเรื่องแบดมินตันตลอด ดูกลยุทธ์การเล่นจากยูทูป ทั้งหมดนี้เป็นความรับผิดชอบ

ที่เขาทำเองโดยไม่ต้องบอก แม่ปุกเห็นแววตั้งแต่เขาได้แชมป์จูเนียร์ตอนอายุ ๑๓ ปี วิวเปิดคลิปกูสโตร์การเล่นของนักกีฬาแบดมินตันที่เขาชื่นชอบและจดจำเอาไว้ เวลาว่างจากการซ้อม เด็กคนอื่นอาจจะอยากเที่ยว แต่วิวไม่เคยไปเที่ยวตาม ทำให้ไม่ต้องห่วงเรื่องนอกกลุ่มนอกทางเลย

ทั้งยังเป็นเด็กที่มีความกตัญญู หารายได้ทำอะไรให้ครอบครัวหมด เก็บหอมรอมริบ เรื่องความกตัญญูนี้เหมือนน้องเมย์ รัชนก ตอนนี้วิวสามารถผ่อนบ้านให้คุณแม่คุณแม่ได้หมดแล้ว”

กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนแล้วลุยต่อ

สำหรับเพื่อนๆ เยาวชนที่อยากเป็นนักกีฬาแบดมินตันแชมป์โลกแบบวิว วิวมีข้อคิดฝากไว้ว่า “เราควรมีเป้าหมายที่วางไว้ และหมั่นกลับไปมองเป้าหมายของตัวเองอยู่เสมอ หากย้อนกลับไปมองแล้วว่าเป้าหมายของเราในวันนั้นกับวันนี้ยังเหมือนเดิม แสดงว่าเราเจอสิ่งที่เรารักแล้ว ดังนั้นทำสิ่งที่รักให้พัฒนาขึ้น เพราะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเรา สุดท้ายคือการเตือนสติตัวเองอยู่เสมอว่าการแข่งขันมีแพ้ชนะ เราจะได้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ในอนาคตครับ”



ก้องศักดิ์ ยอดมณี ผู้ว่าการ การกีฬาแห่งประเทศไทย กับแผนพัฒนา การกีฬาไทยให้ยั่งยืน

ก่อนสิ้นปี ๒๕๖๖ วารสารทิสไท ได้เข้าพบ ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อพูดคุยถึงการดำเนินงานที่ผ่านมา และแผนงานที่กำลังจะเกิดขึ้น สิ่งพิเศษคือก้าวสำคัญที่จะต่อยอดความร่วมมือกับองค์กรอื่นๆ และพัฒนาต่อยอดทัพนักกีฬาไทยให้สานต่ออาชีพนี้อย่างยั่งยืน

ดำรงตำแหน่ง ๔ ปีแรก เน้นโครงสร้างทุกด้านให้สมบูรณ์

๔ ปีแรกเราเน้นการทำให้โครงสร้างสมบูรณ์แบบขั้น ส่วนแรกคือการบริหารภายใน ส่วนที่สองคือการพัฒนากีฬา ส่วนแรกเราปรับโครงสร้างไปแล้ว ได้รับความเห็นชอบหมดทุกอย่างเพราะเราได้รับประเมินคะแนนถึง ๔ ส่วน อัตรากำลังต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วย ขณะเดียวกัน ข้อจำกัดในการทำงานคือเราได้รับเงินน้อยลงเนื่องจากการเกิดโควิด-๑๙ สองปีที่ผ่านมา เราถูกปรับลดงบประมาณประจำลงไป ๔๐% เมื่อคำนวณค่าใช้จ่ายต่างๆ ย่อมสูงกว่างบประมาณรายได้ที่เรามี และในปีที่เราได้ทำการศึกษาและวางแผนธุรกิจเพื่อหารายได้เพิ่ม ชดเชยค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการประชาชนด้วย



แผนธุรกิจที่วางนี้หมายความว่าถึงทุกพื้นที่ที่ กทท. ครอบครองอยู่ เราไม่ได้เป็นเจ้าของ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นของกรมธนารักษ์และที่ของหลวง เราจะต้องใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต้องนำระบบการบริหารจัดการแบบมืออาชีพมาใช้ เพื่อให้การใช้พื้นที่คุ้มค่าในแง่สังคมคือการพัฒนากีฬา ส่งเสริมให้คนออกกำลังกาย ในแง่เศรษฐกิจคือเราต้องมีรายได้เข้ามาชดเชยหรือลดค่าใช้จ่ายของเราลง

ตัวอย่างเช่นสวนกลางที่กรุงเทพฯ และโคราช ต้องมีรายได้เพิ่มขึ้น อย่างกรุงเทพฯ โครงการเดิมคือ Smart Natural Sport Park เราพัฒนาเพื่อรองรับอุตสาหกรรมกีฬาและการขยายตัวของสมาคมกีฬาต่างๆ ยกกระดับการให้บริการสถานกีฬาของเรา เช่น ราชมั่งคลาสถานให้บริการมา ๓๐ ปี เราก็จะต้องพัฒนาให้เป็นสนามที่ทันสมัยขึ้น รองรับบริการได้ดีขึ้น เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผมดำเนินการไปในช่วง ๔ ปีแรก และมีการออกข้อบังคับสำหรับการหาผู้ร่วมทุนไว้เรียบร้อยแล้ว



เดินทางหาเอกชนร่วมพัฒนาไปด้วยกัน

ในปีที่เราจะต้องดำเนินการตามข้อบังคับที่เราได้มีการถกเถียง และพิจารณากฎหมายโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องแล้ว ดังนั้น เราสามารถเดินทางนำเอกชนเข้ามาร่วมลงทุน หรือมาร่วมกิจการกับเราได้ ในภาครัฐเราประหยัดงบประมาณที่ไม่ต้องลงทุนเพราะเรามีพื้นที่อยู่แล้ว โดยให้เอกชนมาต่อยอด ขณะเดียวกันเราก็สงวนสิทธิ์ไว้เพื่อใช้ประโยชน์ในทางกีฬาเป็นหลักได้ด้วย เพราะ กทท. ไม่ได้ทำธุรกิจเป็นหลัก เราทำงานบริการประชาชน แต่เมื่อเรานำภาคเอกชนมาร่วมลงทุน ย่อมต้องมีผลประโยชน์ตอบแทน ซึ่งคาดว่าเราจะหาผู้ร่วมดำเนินโครงการได้ไม่เกินช่วงต้นปีหน้า

และสำหรับ Natural Sport Park แห่งนี้ ก็จะ เป็นต้นแบบให้พื้นที่อื่นในภูมิภาคทำแผนธุรกิจเช่นกัน เมื่อมีศูนย์อุตสาหกรรมกีฬา มีศูนย์ฝึกอบรม ยกกระดับสนามกีฬาราชชมังคลาสนาได้แล้ว ก็จะพัฒนาพื้นที่อื่นๆ ต่อไปด้วย ซึ่งในระยะตั้งต้น เราต้องลดค่าบริหารจัดการด้วยการใช้ระบบดิจิทัลของฐานข้อมูลต่างๆ เพราะการให้บริการจะเพิ่มมากขึ้น แต่จะเพิ่มอย่างไรโดยไม่ต้องเพิ่มค่าใช้จ่าย



ใช้นวัตกรรมช่วยบริหารจัดการองค์ความรู้และบุคลากร

ขณะนี้เราดำเนินการต่อเนื่องมาจาก ๔ ปีที่แล้ว เราพยายามใช้นวัตกรรมมาช่วยในการทำงาน เช่น ลดขั้นตอนการทำงาน ทำฐานข้อมูลองค์ความรู้ คนที่เข้ามาทำงานจะได้รับองค์ความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากรุ่นที่แล้ว การปฏิบัติงานก็จะทำได้ง่ายขึ้น เรา กำลังสร้างความตระหนักเรื่องสิ่งแวดล้อมในหลัก การของ BCG (โมเดล เศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน) วางแผนปรับระบบไฟฟ้าที่จะมาช่วยประหยัดพลังงาน ไม่ว่าจะเป็นโซลาร์ การรีไซเคิล หรือลดการใช้กระดาษ เพื่อให้ชะยะน้อยลง

ยกเครื่องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬา

ในมิติกีฬา ๔ ปีที่ผ่านมาเราได้ยกเครื่องปรับปรุงศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาในส่วนกลางครั้งใหญ่ เพื่อให้ทันสมัยทัดเทียมญี่ปุ่นและเกาหลีได้แล้ว จากนั้นจะกระจายอย่างไรให้ไปสูภูมิภาค ให้ทัดเทียมหรือใกล้เคียงกรุงเทพมหานครให้มากที่สุด ซึ่งเป็นบ้านเกิดของนักกีฬาและเติบโตที่นั่น เพราะจากสถิตินักกีฬาส่วนใหญ่จะกระจายอยู่ตามภูมิภาคต่างๆ โดย กทท. แบ่งการบริหารเป็น ๕ ภาค ในแต่ละภาคเราต้องมีศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาที่แข็งแกร่งครบถ้วน หมายความว่า ในการให้บริการวิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นเลิศต้องมีครบทั้ง ๕ ภาค เพื่อที่นักกีฬาไม่ต้องมากระจุกตัวอยู่ในกรุงเทพฯ ทั้งหมด นอกจากนี้เราจะกระจายไปศูนย์ย่อยด้วย ที่ผ่านมาระหว่างเราทำไปแล้วราว ๔๐ ศูนย์ย่อย และจะดำเนินงานต่อเนื่องไปให้ครบทั้ง ๗๗ จังหวัด เพื่อให้แต่ละจังหวัดสามารถบริหารจัดการกีฬาและให้บริการประชาชนได้ด้วย



สำหรับเรื่องเวชศาสตร์การกีฬาเป็นเรื่องที่เราต้องทำมากขึ้นโดยใช้ระบบไอทีมาช่วย การให้คำปรึกษาต่างๆ เชื่อมโยงเครือข่ายกับสถานพยาบาลและมหาวิทยาลัยต่างๆ เพื่อให้บริการครอบคลุมทั่วประเทศ เป็นมาตรฐานเดียวกัน ในส่วนนักกีฬา เน้นการพัฒนามากขึ้น เรากำหนดกลุ่มเป้าหมาย ๖ ชนิดกีฬาที่เรายอมรับว่ามีความหวังที่จะต่อยอดไปสู่เหรียญรางวัลโอลิมปิกเกมส์ได้ เราจะค้นหาและสร้างนักกีฬาที่มีความสามารถด้านกีฬาสากลเป็นหลัก เช่น ยกน้ำหนัก มวยสากล ยิงเป้าบิน แบดมินตัน ซึ่งนับว่าเรามีทิศทางชัดเจน แต่ไม่ได้หมายความว่าจะไม่พัฒนากีฬาชนิดอื่น

ตัวชี้วัดที่จะดูว่าประเทศไทยประสบความสำเร็จแล้วหรือไม่ ในเชิงเหรียญรางวัล อาจต้องปรับเปลี่ยน เราพยายามผลักดันให้คนเห็นว่าเหรียญรางวัลรวมไม่ได้สำคัญที่สุด ควรดูเฉพาะกีฬาที่ต่อยอดไปสู่เอเชียนเกมส์และโอลิมปิกเกมส์ได้



ต่อยอดนักกีฬาสู่เส้นทางอาชีพที่ยั่งยืน

ภารกิจของ กกท. คือใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาในการคัดเลือกนักกีฬาหน้าใหม่ที่มีความสามารถไปต่อยอด และสู่เส้นทางของอาชีพ ทำอย่างไรให้นักกีฬาอาชีพพึ่งพาตัวเองได้ ตอนนีรัฐยังคงต้องสนับสนุนกีฬาหลายประเภท แต่เป้าหมายของเราต้องร่วมมือกับผู้จัด และสมาคมกีฬาอาชีพ ให้เขาอยู่ได้ เมื่อกีฬาอาชีพโตขึ้น อุตสาหกรรมกีฬาที่เกี่ยวข้องก็โตตามไป ที่เห็นได้ชัดและโตเร็วคืออีสปอร์ต ซึ่งขยายตัวเร็วมาก และอุตสาหกรรมของอีสปอร์ตซึ่งกว้างกว่าตัวผู้เล่น มีผลไปถึงสังคมและอาชีพที่เกี่ยวข้องถือว่าอุตสาหกรรมกีฬามีอัตราการเติบโตสูงมาก

ทรัพยากรมนุษย์สำคัญที่สุด

อีกสามปีที่เหลืออยู่ในวาระของผออาจจะไม่ได้สำเร็จทุกเรื่อง แต่เราอยากเห็นการเริ่มต้น และสุดท้ายที่เราเน้น คือทรัพยากรมนุษย์สำคัญที่สุด การพัฒนาบุคลากรของ กกท. ให้มีความรู้ มีประสิทธิภาพ ใช้นวัตกรรมต่างๆ ช่วยในการทำงาน ใครมาตรวจสอบ ใครมาทำงาน สามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง

ตอนนี้เราริเริ่มการให้ทุนการศึกษาต่างๆ แก่พนักงานเพื่อต่อยอดทักษะด้านอาชีพให้มีเส้นทางชัดเจน ยกกระดับความเป็นอยู่ของพนักงานให้ดีขึ้น เพิ่มค่าใช้จ่ายจำเป็นในชีวิต เช่น ค่าโทรศัพท์ ซึ่งเรื่องเหล่านี้คือสิ่งที่ผมตั้งใจจะดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย

ผมตั้งใจที่ กกท. ล้วนมีเป้าหมายเดียวกัน ส่วนใหญ่คนที่อยู่ใน กกท. คือคนที่รักกีฬา อยากเห็นกีฬา

พัฒนาและก้าวหน้า ทุกคนพร้อมจะขับเคลื่อนไป เป็น
ข้อดีขององค์กรการกีฬา นักกีฬาต่างๆ เมื่อเล่นกีฬา
รับใช้ทีมชาติมาแล้ว ก็พยายามหาช่องทางให้เมื่อเขา
เกษียณ จะได้มีงานในอนาคต ในการสร้างเครือข่าย
เราจะขยายไปบริษัทในตลาดหลักทรัพย์ เพื่อให้เขา
เข้ามาสนใจพัฒนากีฬาในแต่ละชนิด มีเงินสปอนเซอร์
จากภาคเอกชนเข้ามามากขึ้น ขณะเดียวกันเขาก็จะ
รู้จักนักกีฬามากขึ้นด้วย เมื่อนักกีฬาลดเกษียณอาจ
มีโอกาสไปทำงานในบริษัทหรือรัฐวิสาหกิจนั้นๆ ที่
สนับสนุนอยู่

อยากให้คนเห็นว่าเมื่อลูกหลานมาเล่นกีฬา เขา
มีช่องทางชีวิตที่ได้เปรียบกว่าคนทั่วไป มีโอกาสสร้าง
ชื่อเสียง ได้เงินรางวัล ได้รับการยอมรับจากสังคม
อนาคตมีงานรองรับไว้เพราะมีเครือข่ายสนับสนุนใน
วงการกีฬา เหล่านี้จะทำให้การพัฒนากีฬานั้นยั่งยืน
มีนักกีฬาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีคนอยากเล่นกีฬามากขึ้น

ฝากไว้ถึงเยาวชนและผู้ปกครอง

เด็กๆ เห็นฮีโร่กีฬาแล้วอยากเป็นนักกีฬา ก็
ยังมีอยู่ แต่เราเห็นแนวโน้มการออกกำลังกายน้อย
ลง คนไปอยู่ในโลกออนไลน์มากขึ้น ระบบการศึกษา
ให้ความสำคัญกับการเรียนพลศึกษาหน่อยลง ในแผน
พัฒนากีฬาแห่งชาติ บางชนิดกีฬามีแนวโน้มไม่ติดนัก
บางชนิดแทบจะหานักกีฬาไม่ได้ เช่น ยิมนาสติก
พ่อแม่อาจคิดว่ามาเล่นยิมนาสติกอาจมีโอกาสบาดเจ็บ
สูง หรือตัวไม่สูง สิ่งที่เราพยายามทำคือถ้าเด็กๆ ได้
รับการฝึกสอนจากผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ โอกาสที่
เขาจะเติบโตขึ้นเป็นนักกีฬายิมนาสติกหรือนักลีลาศ
ย่อมมีช่องทางเปิดกว้าง

เป็นที่น่าเสียดายว่าตอนนี้การส่งเสริมในระดับ



เด็กๆ น้อยลง ทำให้หน้าเป็นห่วงว่าฐานนักกีฬาเราจะ
น้อยลง ไม่เหมือนสมัยก่อนที่ทุกจังหวัดมีนักกีฬา
ว่ายน้ำ มีนักกีฬายิมนาสติก ทำอย่างไรให้วิชาพล
ศึกษาเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งหรือวิชาบังคับ คือใน
ระดับเด็กๆ สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ อย่างน้อยพื้นฐาน
ควรมี เป็นวิชาที่ช่วยพัฒนาสมอง

ท้ายที่สุด ดร. ก้องศักดิ์ ยอดมณี กล่าวว่า กีฬา
ที่อยากแนะนำและเป็นซอฟต์แวร์ พาวเวอร์คือ มวยไทย
ผมอยากส่งเสริมในวงกว้าง อยากให้เด็กไทยได้เล่น
กีฬามวยไทยมากขึ้น คนไทยอาจไม่ค่อยเห็นคุณค่า
แต่คนไทยมีศักยภาพสูงในกีฬามวยไทย เช่นเดียวกับ
เทคบอล ซึ่งคนไทยถนัดเตะกรวยอยู่แล้ว สามารถต่อยอด
จากทักษะนี้ได้เพื่อชัยชนะในระดับนานาชาติ

ติดตามบทธรรมกีฬาของกัปตันกีฬาไทย

ช่องดิจิทัล แอปพลิเคชัน ช่อง Youtube และ
เฟสบุ๊ค "T sports 7" 📺





หลักสูตรศิลปบัณฑิต สาขาวิชาอัญมณีรังสรรค์

สถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร





อัญมณี

และเครื่องประดับเป็นสินค้าฟุ่มเฟือยซึ่งมีความต้องการในตลาดสูงมาโดยตลอด ประกอบกับแรงงานด้านอัญมณีและเครื่องประดับของไทยเป็นแรงงานคุณภาพ สามารถนำความหลากหลายทางวัฒนธรรมของประเทศมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ได้หลากหลาย ทำให้อัญมณีและเครื่องประดับเป็นสินค้าส่งออกในลำดับต้นของไทยมาอย่างยาวนาน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาบุคลากรด้านอัญมณีและเครื่องประดับให้เข้าถึงเครื่องมือและเทคโนโลยีในปัจจุบัน รวมถึงสร้างผู้ประกอบการรายใหม่ซึ่งจะยกระดับ SME ไทยอย่างต่อเนื่อง จึงได้จัดตั้งสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบ เมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เพื่อเป็นหน่วยงานศูนย์กลางทางการส่งเสริมทักษะการทำงานด้านการออกแบบและผลิตอัญมณีและเครื่องประดับไทยของนักศึกษา ผู้ประกอบการ และบุคคลทั่วไป และได้เปิดหลักสูตรศิลปบัณฑิต สาขาวิชาอัญมณีรังสรรค์ ขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๖๕



คอลัมน์สานฝันเยาวชน ในวารสารทิศไทฉบับนี้ ได้รับความอนุเคราะห์จากคณาจารย์ของสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มาร่วมพูดคุยเกี่ยวกับหลักสูตรและการเรียนการสอนในสาขาวิชาดังกล่าว

หลักสูตรใหม่ตอบสนองความต้องการได้ครบถ้วน

อาจารย์วิเชียร มหาวัน รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบ เล่าถึงการจัดตั้งหลักสูตรว่า เดิมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



อ.วิเชียร มหาวัน



มีการเรียนการสอนด้านอัญมณีและเครื่องประดับในสาขาวิศวกรรมการผลิตเครื่องประดับ สังกัดคณะวิศวกรรมศาสตร์ ต่อมาทางสภามหาวิทยาลัยเห็นว่า ควรมีการพัฒนาการเรียนการสอน และรูปแบบการบริการวิชาการให้นักศึกษาและบุคคลทั่วไป จึงได้จัดตั้งสถาบันอัญมณีฯ และได้จัดทำหลักสูตรศิลปบัณฑิต สาขาวิชาอัญมณีรังสรรค์ขึ้นเป็นหลักสูตรใหม่

“เรารวบรวมปัญหาและอุปสรรคของการเรียนการสอนด้านอัญมณีและเครื่องประดับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันว่ายังมีช่องโหว่รอยร้าวตรงไหน องค์กรความรู้และรูปแบบการสอนจะต้องปรับเปลี่ยนตามยุคสมัยอย่างไร เพื่อให้ตอบโจทย์ของภาคอุตสาหกรรม สมัยก่อนถ้าพูดถึงงานจิ๋วเวอรี คนมักนึกถึงโต๊ะช่าง ช่างฝัง ช่างหล่อ ช่างชุบ ช่างเครื่องแบบ แต่หลักสูตรของเราจะมีวิชาครอบคลุมทุกด้าน ตั้งแต่การออกแบบด้วยมือ การเจียรไน จนถึงเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ การสแกนและการพิมพ์สามมิติ และการวิเคราะห์เรียนรู้ด้านอัญมณี ฯลฯ นอกจากนี้เรายังมองไปถึงความต้องการของบัณฑิตยุคใหม่ซึ่งส่วนหนึ่งตั้งใจจะเป็นผู้ประกอบการ สร้างแบรนด์เครื่องประดับของตัวเอง จึงจัดให้มีรายวิชาเกี่ยวกับการประกอบธุรกิจอัญมณีด้วย”



อาจารย์วิเชียรอธิบายต่อไปว่า นอกจากอาจารย์ประจำหลักสูตรซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้านแล้ว ทางสาขาวิชายังได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ประกอบการและผู้เชี่ยวชาญทางด้านอัญมณีและเครื่องประดับ อาทิ อาจารย์อนุรัตน์ **เขมานิฏฐา** วิศวกรผู้จัดการ บริษัท เบสท์วัน จิวเวล แมนูแฟคเจอร์ริงจำกัด (ผลิตและส่งออกเครื่องประดับอัญมณี) อาจารย์สิทธิไชย **โพธิ์สามต้น** ผู้เชี่ยวชาญด้านงานแกะสลักพลอยบนโลหะ และอาจารย์กรกช **สัมฤทธิ์** มาร่วมเป็นคณาจารย์ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ในการประกอบธุรกิจให้กับนักศึกษา



อ.กรกช สัมฤทธิ์

“ชิ้นงานอัญมณีและเครื่องประดับหลายชิ้นมีมูลค่าสูง ต้องขอขอบคุณผู้ประกอบการผู้มาเป็นวิทยากรซึ่งได้อนุเคราะห์นำชิ้นงานมาให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากชิ้นงานจริง นอกจากนี้เรายังได้เริ่มทำโครงการ IGJD-educenter พัฒนาระบบการเรียนการสอนด้วย **Integrated e-Learning Platform** นำองค์ความรู้จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ถ่ายทำเป็นคลิปวิดีโอสั้นแบ่งเป็นโมดูลต่างๆ เปิดให้ผู้สนใจสมัครเข้ามาเรียนแบบออนไลน์ โดยไม่จำกัดเวลาและไม่เสียค่าใช้จ่าย เรามีแผนจะทำปีละ ๑๕ โมดูล เป็นระยะเวลา ๕ ปี รวม ๗๕ โมดูล นักศึกษาและบุคคลทั่วไปสามารถใช้เป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อประกอบอาชีพหรือเพิ่มพูนองค์ความรู้ได้”





การเรียนการสอนที่เจ็ดต่อผู้เรียน

อาจารย์อาวุธ นายศิริ รองผู้อำนวยการสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบ และอาจารย์วรรษลิษฐ์ ทวีชัย ประธานหลักสูตรศิลปบัณฑิต สาขาวิชาอัญมณีรังสรรค์ ร่วมอธิบายถึงการเรียนการสอนในสาขาวิชาว่า มีการปรับเปลี่ยนโดยนำรายวิชาศึกษาทั่วไปซึ่งปกติจะเรียนกันทุกภาคการศึกษามาเรียนในชั้นปีที่หนึ่งให้เสร็จสิ้นทั้งหมด เพื่อให้นักศึกษาชั้นปีที่สองเริ่มเรียนวิชาเฉพาะโดยมุ่งความสนใจได้เต็มที่

“ชั้นปีที่หนึ่งนอกจากวิชาศึกษาทั่วไป นักศึกษาจะได้เรียนพื้นฐานด้านการออกแบบ การวาดเส้น ศิลปะไทยประยุกต์ จรรยาบรรณวิชาชีพ และประวัติศาสตร์ศิลปะ เมื่อขึ้นชั้นปีที่สองก็จะเรียนการเขียนแบบ โลหะวิทยามีค่า การทำต้นแบบ อัญมณีศาสตร์ ฯลฯ ในชั้นปีที่สามจะเป็นการเจาะระไนด้วยคอมพิวเตอร์ การปรับปรุงคุณภาพอัญมณี การหล่อเครื่องประดับ การปั๊มขึ้นรูปเครื่องประดับ การฝัง การชุบเคลือบผิว จนถึง การควบคุมคุณภาพ แล้วเสริมเทคโนโลยีสามมิติ การรังสรรค์เครื่องประดับเพื่อตอบสนองผู้บริโภค

เมื่อมาถึงชั้นปีที่สี่ก็จะเข้าสู่ตลาดอัญมณีรวมถึงการวิจัย ซึ่งเราเปลี่ยนจากที่ให้นักศึกษาไปฝึกงานในภาคเรียนที่หนึ่งแล้วกลับมาทำวิจัยในภาคเรียนที่สอง เป็นการทำวิจัยก่อนแล้วจึงค่อยไปฝึกงาน เพื่อให้นักศึกษาที่ฝึกงานจบแล้วสามารถทำงานต่อได้เลยโดยไม่สะดุด และไม่ต้องเสียเวลาทดลองงานอีก”



อ.อาวุธ นายศิริ



อ.วรรษลิษฐ์ ทวีชัย

ห้องปฏิบัติการแบบ Mini Factory เหมือนสถานประกอบการจริง

ชั้นหนึ่งของตัวตึกสถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบจัดให้เป็นห้องปฏิบัติการแบบ Mini Factory เสมือนโรงงานในสถานประกอบการจริง มีวิศวกรประจำห้องปฏิบัติการคอยดูแล นักศึกษาสามารถเข้ามาเรียนรู้เพิ่มเติมในสิ่งที่ตนสนใจได้ โดยมีเจ้าหน้าที่และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำ ห้องปฏิบัติการเหล่านี้นอกจากจะใช้สำหรับการเรียนการสอนในสาขาวิชาแล้ว ยังสามารถให้บริการวิชาการแก่นบุคคลภายนอกได้ด้วย

“วงการผลิตเครื่องประดับของประเทศไทยมี ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกคือภาคอุตสาหกรรมใหญ่ซึ่งมีไลน์การผลิตของตัวเอง อีกกลุ่มคือผู้ประกอบการอิสระซึ่งอาจจะไม่มีไลน์การผลิตครบวงจร เรามองว่าจุดนี้เป็นรอยต่อที่สามารถสร้างอาชีพได้อีกมากทางสถาบันจึงรวมขั้นตอนทุกอย่างให้เป็น one stop service ตั้งแต่การออกแบบ พิมพ์ขึ้นรูปหล่อ ชัดตักแต่ง ฝัง เจียรระไน วิเคราะห์อัญมณี จนถึงการตรวจสอบรับรองสินค้า นักศึกษาของสาขาวิชาสามารถสร้างแบรนด์สร้างรายได้ตั้งแต่ตอนที่ยังเรียนอยู่

เราจัดเครื่องไม้เครื่องมือ จำลองรูปแบบโรงงานอุตสาหกรรม เห็นไลน์การผลิตทั้งหมด มีห้องประชุมรับลูกค้า สามารถจัดฝึกอบรมได้ เหมือนได้ฝึกเป็นผู้ประกอบการจริง” อาจารย์วิเชียรอธิบาย

อาจารย์วรรษสิริเสริมปิดท้ายว่า “การผลิตอัญมณีและเครื่องประดับในอดีตเป็นงานศิลปะด้านวิชาชีพ แต่เมื่อมาถึงปัจจุบันเปลี่ยนเป็นงานศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติการ มีการพัฒนาองค์ความรู้ นำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยเพิ่มมูลค่าและลดระยะเวลาในการทำงาน ดังนั้นนักศึกษาที่จะเข้ามาเรียนในสาขาวิชาจึงไม่จำกัดว่าจะต้องจบจากสาขาใดโดยเฉพาะ ไม่จำเป็นต้องมีความถนัดด้านงานช่างหรืองานศิลปะ ขอเพียงมีความสนใจและอยากเรียนรู้ด้านการสร้างสรรค์อัญมณีและเครื่องประดับก็สามารถเข้ามาเรียนได้”

เสียงจากรุ่นพี่



กมลภัทร เพ็ชรประพัทธ์ นักศึกษาชั้นปีที่ ๒

“ฉันชอบศิลปะมาตั้งแต่สมัยมัธยมค่ะ พอเห็นข่าวจากเฟสบุ๊คว่ามีการเปิดสาขาเกี่ยวกับเครื่องประดับก็รู้สึกที่เราสามารถนำความชอบทางศิลปะไทยไปต่อยอดได้จึงสมัครเข้ามาเรียน ตอนแรกคิดว่าน่าจะเรียนยากเพราะเราไม่มีพื้นฐานด้านงานช่างมาก่อนเลย แต่พอมาเรียนแล้วสนุกกว่าที่คิด ตั้งใจว่าถ้าเรียนจบแล้วจะทำงานเป็นนักออกแบบเครื่องประดับค่ะ”



อัญญา นุ่รรักษา นักศึกษาชั้นปีที่ ๒

“ตอนมัธยมปลายเรียนระบบทวิศึกษา เรียนทั้งวิชาการและเรียนงานเครื่องประดับด้วย พอมาเรียนที่สาขาวิชานี้ก็ได้ต่อยอดความรู้ ตั้งใจว่าจะเริ่มทำธุรกิจจิวเวลรี่เป็นของตัวเองเมื่อเรียนจบค่ะ สาขานี้เป็นงานฝีมือเฉพาะทาง ยิ่งลงลึกก็ยิ่งต้องใช้ความชำนาญในการเรียน ถ้าน้องๆ สนใจก็ลองมาศึกษาข้อมูลดูก่อนได้เลย”

หลักสูตรศิลปบัณฑิต สาขาวิชาอัญมณีรังสรรค์

สถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

เปิดรับสมัครผู้สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทุกสายวิชา หรือเทียบเท่า หรือผู้สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ทุกสาขาวิชาศึกษาโดยการเทียบโอนผลการเรียน มีคุณสมบัติอื่นๆ ตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ว่าด้วยการศึกษาระดับปริญญาตรี พ.ศ. ๒๕๖๐ หรือให้

เป็นไปตามดุลพินิจของคณะกรรมการประจำหลักสูตร

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สถาบันอัญมณี เครื่องประดับไทย และการออกแบบ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๓๘๑ ถนนประชาราษฎร์ ๑ แขวงวงศ์สว่าง
เขตบางซื่อ กทม ๑๐๘๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๖๕ ๓๓๗๗ ต่อ ๔๒๑๔

เว็บไซต์ : <https://igjd.rmutp.ac.th>





สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ทรงนำวงดุริยางค์ RBSO แสดงเพลงพระนิพนธ์ สามประเทศในยุโรป

เนื่อง ในโอกาสที่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ทรงเจริญพระชนมายุ ๓๖ พรรษา มูลนิธิรอยัลแบงก์คอกซิมโฟนีออร์เคสตรา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ร่วมกับ กระทรวงการต่างประเทศ กระทรวงวัฒนธรรม และกรมส่งเสริมวัฒนธรรม โดยความ สนับสนุนของ บี.กริม ธนาคารออสติน เมืองไทยประกันภัย กลุ่มบริษัทคิงเพาเวอร์ เครือเจริญโภคภัณฑ์ กลุ่มบริษัทบีเจซี บิ๊กซี ธนาคารไทยพาณิชย์ มูลนิธิเอสซีจี และ ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล ได้ให้การสนับสนุนการแสดงคอนเสิร์ต “RBSO European Tour 2023” ในยุโรปสามประเทศ ช่วงเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๖

ด้วยทรงมุ่งมั่นพัฒนางวง Royal Bangkok Symphony Orchestra (RBSO) ให้เป็น วงออร์เคสตราชั้นนำในภาคพื้นเอเชียแปซิฟิก มีความสามารถเทียบเท่าวงออร์เคสตรา ระดับนำในประเทยุโรป สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ทรง นำวงดุริยางค์ RBSO ในพระอุปถัมภ์ ออกแสดง คอนเสิร์ตในยุโรป “RBSO European Tour 2023” เป็น ครั้งแรกในวันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ณ Musikverein กรุงเวียนนา สาธารณรัฐออสเตรีย วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ณ Herkulessaal นครมิวนิก ประเทศเยอรมนี และในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ณ La Seine Musicale กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส





การแสดงครั้งนี้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้วงดุริยางค์ RBSO อัญเชิญเพลงพระนิพนธ์ในพระองค์ ๒ บทออกแสดง โดยมี **Mr. Michel Tilkin** เป็นผู้อำนวยการเพลง **Mr. Niklas Liepe** เป็นผู้เดี่ยวไวโอลิน และ **Mr. Titos Gouvelis** เป็นผู้เดี่ยวเปียโน ร่วมกับนักดนตรีสมาชิกวง RBSO จำนวน ๗๖ คน

บทเพลงพระนิพนธ์ทั้งสองบทในสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ได้แก่ *Le Mariage de Minuit - Fantaisie pour piano et orchestre* และ *Concerto for Violin and Orchestra "NEFRERETTA"* นี้ เคยอัญเชิญออกบรรเลงหน้าพระที่นั่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อเดือนพฤศจิกายน ปี ๒๕๖๕

บทพระนิพนธ์ทั้งสองมีรูปแบบ “ดนตรีพรรณนา” หรือ “Program Music” ด้วยทรงถ่ายทอดภาพของความทรงจำ ประสบการณ์ ความประทับใจ ความรู้สึก หรือความคิด ในช่วงเวลาหนึ่งๆ บทพระนิพนธ์ทั้งสองยังเผยให้ผู้ฟังประจักษ์ในพระจริยาวัตรต่อศาสตร์ศิลป์ด้านอื่นๆ อาทิ พระกรณียกิจด้านนฤมิตรศิลป์ด้านผ้าไทยและการออกแบบ พระกรณียกิจด้านกีฬาขี่ม้า ซึ่งล้วนส่งอิทธิพลและสร้างปัจจัย ก่อเกิดแรงบันดาลใจต่อบทพระนิพนธ์เหล่านี้มาโดยตลอด

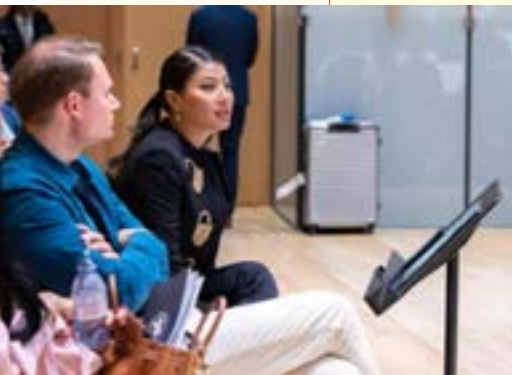


นอกจากเพลงพระนิพนธ์สองบทแล้ว รายการเพลงในครั้งนี่ยังประกอบด้วยบทพระพันธ์อันเลื่องชื่อ คือ *Vltava* ของ Smetana และ *Symphony* หมายเลข ๘ ของ Dvořák ก่อนปิดท้ายการแสดงด้วย “แผ่นดินของเรา” บทเพลงพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร สร้างความประทับใจให้แก่แขกผู้มีเกียรติเป็นอย่างยิ่ง



“RBSO European Tour 2023” จึงนับเป็นการสร้างประวัติศาสตร์อีกบทหนึ่งแก่วงการดนตรีคลาสสิกสากลของชาติอีกครั้ง โดยเฉพาะการบรรเลง ณ Musikverein กรุงเวียนนา สาธารณรัฐออสเตรีย สถานที่เคยถวายพระเกียรติแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๐๗

ทั้งนี้ นอกจากจะสะท้อนพระปณิธานของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา องค์อุปถัมภ์ ในการนำวง RBSO ออกแสดงให้เป็นที่รู้จักและประจักษ์ถึงความสามารถของคนไทยบนเวทีระดับโลก ยังสื่อสัญลักษณ์แห่งการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม รวมทั้งยืนยันความสัมพันธ์อันดีและไม่ตรีจิตระหว่างราชอาณาจักรไทยกับสาธารณรัฐออสเตรีย สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี และสาธารณรัฐฝรั่งเศส ซึ่งต่างเป็นต้นแบบของดนตรีคลาสสิกตะวันตกอีกด้วย



สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา องค์อุปถัมภ์ RBSO

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา มีพระทัยรักในเสียงดนตรี ทั้งดนตรีไทยและสากล โดยได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าฯ จาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ให้เป็นองค์อุปถัมภ์ มูลนิธิรอยัลแบงก์คอกซิมโฟนีอออร์เคสตรา ตั้งแต่วันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๑ เป็นต้นมา ทรงตั้งพระทัยมุ่งมั่นในการพัฒนาวง RBSO ให้เป็นวงอออร์เคสตราชั้นนำในภาคพื้นเอเชียแปซิฟิก มีความสามารถเทียบเท่าวงอออร์เคสตราระดับโลกในประเทศยุโรป

ทรงรับเป็นองค์ประธานคณะกรรมการด้านดนตรี วางแผนงานการจัดการแสดงคอนเสิร์ตประจำปี โปรแกรมการแสดง และคัดเลือกนักดนตรีเข้าเป็นสมาชิก ด้วยพระองค์เอง ทรงมีส่วนสำคัญในการคัดเลือกผู้อำนวยการวงรับเชิญ ศิลปินที่มาแสดงร่วมกับ RBSO โดยมุ่งเน้นให้มีการถ่ายทอดประสบการณ์ให้สมาชิกวง รวมถึงทอดพระเนตรการฝึกซ้อมอยู่เสมอ

ในปี ๒๕๖๒ ทรงนิพนธ์บทเพลงเพื่อใช้ในการแสดงแพชั่นโชว์ ๔ บทเพลง เพื่อนำออกแสดงเนื่องในโอกาสสมหามงคล พระราชพิธีบรมราชาภิเษก พ.ศ. ๒๕๖๒ รายการ ‘Four Royal Orchestral Suites for His Majesty King Rama X’

ในปี ๒๕๖๕ ทรงรับเป็นผู้อำนวยการแสดงคอนเสิร์ต Royal Concert มูลนิธิรอยัลแบงก์คอกซิมโฟนีอออร์เคสตราฯ จัดแสดงขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗๐ พรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ✨



YPAB

เยาวชนรุ่นใหม่ไฟแรง ด้วยแรงผลักดันจาก unicef

องค์กร ยูนิเซฟ (UNICEF : United Nations Children's Fund) ไม่เคยหยุดนิ่งที่จะช่วยเหลือดูแลด้านมนุษยธรรม เพื่ออนาคตของเด็กๆ และครอบครัว และเมื่อปี ๒๕๖๔ ยูนิเซฟได้เปิดตัวโครงการ YPAB : Young People Advisory Board “คณะกรรมการที่ปรึกษาเยาวชน” และต่อเนื่องมาถึงสมาชิกซีซั่น ๒ ในปีนี้

YPAB : คณะกรรมการที่ปรึกษาเยาวชน คือพลังเสียงและแรงใจของเยาวชนอายุระหว่าง ๑๐-๒๓ ปี จากทั่วประเทศ ที่หลอมรวมเป็นตัวแทนความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายไปจนถึงเพ็ญจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัย กลุ่มเปราะบาง ชนกลุ่มน้อย และผู้พิการ เพื่อร่วมกันสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกสำหรับอนาคตของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย โดยมียูนิเซฟคอยสนับสนุนและส่งเสริม เพื่อให้มั่นใจว่ามีคนรับฟังเสียงของเด็กๆ และสิทธิของพวกเขาจะได้รับการคุ้มครอง

รู้จักกับทีม YPAB เยาวชนรุ่นใหม่ไฟแรงที่กำลังเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้น

YPAB แบ่งเป็น ๖ กลุ่มตามเป้าหมายหลักในแผนงานของยูนิเซฟ ประเทศไทย คือ

- สุขภาพและสุขภาวะของวัยรุ่น (Health and Wellbeing)
- การศึกษาและการเตรียมทักษะความพร้อม

ไปสู่ชีวิตการทำงาน (Education and school to work/high education transition)

- ความสามารถในการทำงานและการสร้างโอกาสการมีงานทำ (Employability)
- ความรุนแรงต่อเด็กและเยาวชน (Violence against children)
- การมีส่วนร่วมของเยาวชน (Youth participation)
- สิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Environment/Climate Change)

สมาชิกทุกคนต้องผ่านการรับสมัครและคัดเลือกจากยูนิเซฟ ภายใต้คุณสมบัติที่กำหนดไว้ โดยผ่านหลักเกณฑ์การคัดเลือกที่แสดงถึงความรู้และความสามารถ ความเข้าใจหัวข้อที่เลือก มีทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ หรือ การมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ มีทักษะด้านการสื่อสาร และคุณสมบัติความเป็นผู้นำ โดยจัดแบ่งตามความสนใจใน ๖ กลุ่มเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคน

สมาชิก YPAB จะได้รับการส่งเสริมให้เข้าร่วมโครงการต่างๆ ร่วมให้ความเห็นในงานของยูนิเซฟและพันธมิตร ทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ นี่คือการรูปแบบการทำงานที่เด็กๆ ได้มีส่วนร่วมเพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับพวกเขาอย่างแท้จริง

บทบาทและการทำงาน ของคณะกรรมการ ที่ปรึกษาเยาวชน (YPAB)

สมาชิก YPAB จะปฏิบัติภารกิจเป็นระยะเวลาหนึ่งปี มีบทบาทและความรับผิดชอบในการให้ข้อคิดเห็นกับยูนิเซฟในหลากหลายด้าน เช่น โครงการของยูนิเซฟ การรณรงค์ การสร้างความเป็นหุ้นส่วนกับเครือข่ายอื่นๆ และการสร้างการมีส่วนร่วมกับเยาวชน

- **การมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการของยูนิเซฟ :** สมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาเยาวชนจะให้ข้อคิดเห็นและมีบทบาทในการวางแผน ออกแบบ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินโครงการของยูนิเซฟ
- **การรณรงค์:** สมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาเยาวชนดำเนินงานจะร่วมกับยูนิเซฟหาช่องทางแบ่งปันและสะท้อนความคิดเห็นของเยาวชน รวมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมการรณรงค์ของยูนิเซฟ ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ ระดับภูมิภาค และระดับโลก นอกจากนี้ จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาเนื้อหาและสื่อสำหรับการรณรงค์ซึ่งมีเยาวชนเป็นกลุ่มเป้าหมาย และมีส่วนร่วมในการเผยแพร่และสื่อสารข้อความต่างๆ ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล
- **การสร้างเครือข่าย:** สมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาเยาวชนจะร่วมกันสร้างเครือข่ายด้วยการหากกลุ่ม องค์กร และเครือข่ายเยาวชนที่มีแนวคิดคล้ายคลึงกันและมีความมุ่งมั่นมาร่วมทำงานและสนับสนุนการดำเนินโครงการเพื่อประโยชน์ของเยาวชน



- **การสร้างการมีส่วนร่วมกับเยาวชนคนอื่นๆ :** สมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาเยาวชนจะร่วมกับเยาวชนอื่นๆ ในการระบุประเด็นปัญหาของเยาวชน ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมต่างๆ เช่น การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์ การสำรวจความคิดเห็น เป็นต้น โครงการ YPAB จะมีการสื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอโดยผ่านช่องทางการประชุม ระหว่างคณะกรรมการที่ปรึกษาเยาวชนกับยูนิเซฟ ประเทศไทย การสื่อสารผ่านอีเมล กลุ่มสนทนาในแอปพลิเคชันไลน์ (Line) หรือกลุ่มสนทนาในสื่อสังคมออนไลน์อื่น

ค่ายผู้นำเยาวชน : กิจกรรมไฮท์ไลท์ของชาว

YPAB

เมื่อปลายเดือนเมษายนที่ผ่านมา เหล่าสมาชิก YPAB รุ่นที่สองนับร้อยคน ได้เดินทางมารวมตัวกันที่กรุงเทพฯ เพื่อเข้าค่ายเสริมสร้างทักษะการเป็นผู้นำและนักรณรงค์ ซึ่งจัดโดยยูนิเซฟและ Tact Social Consulting (Tact) เป็นเวลาสามวัน ระหว่างเข้าค่ายเหล่าสมาชิกได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมและฝึกทักษะหลายอย่าง เช่น การพูดคุยวางแผน หรือ กิจกรรม 'มาสเตอร์เชฟ' และเมื่อค่ายจบลง พวกเขาต่างได้มิตรภาพและเพื่อนใหม่อย่างขยายตัว



ความหลากหลายของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นประโยชน์กว่าที่คิด เมื่อค่ายถูกออกแบบมาอย่างละเอียดถี่ถ้วนให้คนที่แตกต่างกันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันได้ และได้มีโอกาสช่วยเหลือกันและกัน เช่น การช่วยเหลือเพื่อนที่พิการ คนที่อายุน้อยกว่า หรือมีประสบการณ์น้อยกว่า

เวิร์กชอป คือ พื้นที่ให้กับเด็กทุกคนได้แบ่งปันประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น นำเสนอแนวคิด หรือวิธีแก้ไขปัญหา เพื่อพวกเขาจะได้สร้างความมั่นใจ พัฒนาทักษะและเพิ่มพูนความรู้ได้อย่างเพื่อนนักเรียนในเมือง เวิร์กชอปแบบนี้จะช่วยสร้างแนวคิดและความมั่นใจที่ดีให้เยาวชนไทยอีกนับร้อยนับพันคนในทุกพื้นที่ทั่วประเทศ

ทั้งหมดได้รับคำชื่นชมว่า “กลุ่มเยาวชนเหล่านี้ได้มารวมพลังกับยูนิเซฟเพื่อร่วมกันขับเคลื่อนความเปลี่ยนแปลงและยกระดับคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย พวกเขาให้ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์มาตองงานของยูนิเซฟ และยังเป็นตัวแทนของเด็กและเยาวชนที่มาร่วมกันแก้ปัญหาต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของพวกเขา”

การสร้าง “คณะกรรมการที่ปรึกษาเยาวชน (YPAB)” คือ การสร้างพื้นที่ให้เด็กและเยาวชนได้แสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมตั้งแต่ขั้นตอนการวางนโยบาย ไปจนถึงการทำงานร่วมกันอย่างแข็งขันและครอบคลุม ซึ่งจะช่วยให้ยูนิเซฟเข้าถึงได้ง่ายขึ้น เท่าทันกับยุคสมัย และมีประโยชน์ต่อเยาวชนไทยมากขึ้น

สำหรับเด็กๆ และเยาวชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการดีๆ แบบนี้ คงต้องรอดูติดตามซีซั่นต่อไปจากยูนิเซฟในปีที่จะถึง เตรียมความพร้อมไว้ให้พร้อม แล้วน้องๆ อาจจะได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิก YPAB เพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมไทยให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

คุณสมบัติการสมัครเข้าร่วมเป็นสมาชิก YPAB

- สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างน้อยเป็นระยะเวลาหนึ่งปี หรืออย่างน้อย ๘ ชั่วโมงต่อเดือน มีความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิเด็กและเยาวชน
- มีความสนใจและเคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างน้อยในสาขาใดสาขาหนึ่ง ได้แก่ สุขภาพจิต โภชนาการและการดูแลสุขภาพ สุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ การศึกษา ความรุนแรงต่อเด็ก การมีส่วนร่วมของเยาวชน ความสามารถและทักษะในการทำงาน และสิ่งแวดล้อม/การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ
- มีทักษะการสื่อสาร หรือมีความสนใจ/ประสบการณ์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการสื่อสาร
- มีความตั้งใจที่จะมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายของยูนิเซฟและการเผยแพร่ผลงานที่เกิดจากความริเริ่มร่วมกับยูนิเซฟ
- มีความรู้ความเข้าใจในประเด็นระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ ระดับภูมิภาค และระดับโลก ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับเยาวชนในศตวรรษที่ ๒๑
- มีความสามารถในการหารือแลกเปลี่ยนกับเยาวชนคนอื่นๆ โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง การสะท้อนความคิดเห็นที่หลากหลายของเยาวชนในประเทศไทย และการสะท้อนความคิดเห็นเหล่านั้นให้เป็นข้อเสนอแนะที่เป็นรูปธรรมได้สำหรับยูนิเซฟ

หากมีความรู้ภาษาอังกฤษจะเป็นประโยชน์ แต่ไม่ได้เป็นคุณสมบัติที่เป็นภาคบังคับ 🗨



สโรชา กิตติสิริพันธ์

มักเขียนจากสิ่งที่เห็นด้วยใจ... ในโลกที่มองไม่เห็น



การอ่านหรือเขียนหนังสือสำหรับผู้ที่มีความพิการ จะเป็นทางคู่ขนานที่มาบรรจบกันได้ยาก แต่ทว่า “พลอย - สโรชา กิตติสิริพันธ์” พิสูจน์ให้เห็นว่าการมองไม่เห็นไม่ได้ทำให้โลกมีตมจนเสมอไป

ปัจจุบันเธอเป็นบรรณาธิการสำนักพิมพ์ผีเสื้อเพื่อคนพิการ ได้ทำงานหนังสือที่รักและหลงใหล บวกกับแรงผลักดันอันมุ่งมั่นที่จะเชื่อมโลกของคนพิการกับสังคม เธอคือผีเสื้อที่ขยับปีกอย่างชว่นชื่นชมและเป็นแรงบันดาลใจให้กับอีกหลายๆ คนได้อย่างดี

แรงบันดาลใจสู่งานเขียน

“พลอยสนใจหนังสือมาตั้งแต่เด็กๆ รู้สึกว่าหนังสือสนุก มีคนอ่านหนังสือให้เราฟังเยอะ พ่อ พี่ อาเจ็ก ทุกคนอ่าน โตขึ้นก็มีโอกาสอ่านหนังสือหลากหลายแนว ทั้งมีคนอาสาอ่านให้ฟัง ในหนังสือมีจินตนาการ อ่านแล้วได้หัวเราะ ได้ร้องไห้ และอยากเรียนต่อด้านนี้ อยากเขียนถ่ายทอดความคิดของเรา เรียนอะไรก็ได้ที่ได้ได้อ่านหนังสือเยอะๆ”

หลังเรียนจบจากโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ พลอยเรียนต่อระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์ และสอบชิงทุนเข้าศึกษาต่อที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เอกภาษาและวรรณคดีไทย ตามความฝันได้สำเร็จ ความยากลำบากและอุปสรรคอาจก่อตัวขึ้น แต่ความกลัวเหล่านี้ไม่มีผลต่อการเรียนใดๆ เพราะสิ่งที่ทำคือสิ่งที่เธอรัก



มองไม่เห็น...แต่เห็น

“คนที่แวดล้อมเรามีอยู่ ๒ ประเภท ใหญ่ๆ คือกลุ่มแรกคอยสนับสนุนช่วยเหลือ เช่น อ่านหนังสือให้ฟัง ช่วยกระตุ้นให้เรา ลองทำสิ่งใหม่ๆ ทำให้พลอยคิดว่าเมื่อมีคนเชื่อใจเรา ให้โอกาสเรา พร้อมสนับสนุน เรา ก็เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องรับผิดชอบ ส่วนของตนเองให้ดี คนอีกกลุ่มคือคนที่ ไม่เชื่อในตัวเรา คิดว่าเราทำสิ่งนั้นไม่ได้

“การมองไม่เห็นทำให้เราคิดว่าเรา ไม่เห็นภาพ แต่ถ้าเราลองมองใหม่ละ พยายามมองว่าพลอยได้เห็นความคิด ความรู้สึกของคน เห็นสิ่งรอบๆ ตัว ถ้าเราคิดแบบนี้ เราก็จะ...งั้นเราก็ ไม่ได้ไม่เห็นสินะ”



มองโลกด้วยใจ ถ่ายทอดสู่งานเขียนระดับรางวัล

งานเขียนของพลอยคว้ารางวัลจากกระทรวงศึกษาธิการมาแล้ว ๒ เล่ม เล่มแรก “จนกว่าเด็กปิดตาจะโต” ส่วนอีกเล่ม “ก ไก่ เดินทาง นิทานระบายสี”



หนังสือ “จนกว่าเด็กปิดตาจะโต” หนังสือ เล่มแรกในชีวิตของพลอย เกิดจากบันทึกส่วนตัว ของนิสิตผู้มองไม่เห็นที่ต้องเขียนบันทึกส่ง การบ้านให้อาจารย์มกุฏ อรฤติ ผู้ที่ได้ชื่อว่าครู ของบรรณาธิการ ศิลปินแห่งชาติสาขาวรรณศิลป์ ผู้ก่อตั้งสำนักพิมพ์ผีเสื้อ นอกจากจะเขียนเนื้อความ เองทั้งหมดแล้ว ภาพประกอบยังเป็นฝีมือของเธอ ทั้งหมด หนังสือได้รับการตอบรับจากผู้อ่านเป็น อย่างดี และได้รับรางวัลชมเชยประเภทหนังสือ สำหรับเด็กวัยรุ่นอายุ ๑๒-๑๘ ปี (สารคดี) ในการ ประกวดหนังสือดีเด่นประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๙ อีก ด้วย



ปักหมุดจุดฝัน...บรรณาธิการสำนักพิมพ์

พลอยเข้าทำงานเป็นบรรณาธิการฝึกหัดที่ สำนักพิมพ์ผีเสื้อ พร้อมกับเรียนต่อระดับปริญญาโท ด้านจิตวิทยาในรั้วเดิม มีผลงานเขียนกับผีเสื้อ มาตั้งแต่ยังเรียนหนังสือรวมทั้งหมด ๓ เล่ม ได้แก่ จนกว่าเด็กปิดตาจะโต (๒๕๕๘) ก ไก่เดินทาง นิทานระบายสี (๒๕๕๙) และ เห็น (๒๕๖๒) จน กระทั่งได้เลื่อนขั้นเป็นบรรณาธิการตัวจริงของ

ผีเสื้อเพื่อคนพิการ

จากประสบการณ์ทุกอย่างที่ผ่านมา เธอเห็นเรื่องราวที่หลากหลายของกลุ่มคนพิการ ทั้งยังเห็นว่ามีคนพิการหลายคนที่มีทักษะการเขียน จึงเกิดความคิดว่า หากมี ‘เวที’ สำหรับคนกลุ่มนี้ก็คงจะดีไม่น้อย “พลอยมีโอกาสได้เข้าร่วมการอบรมที่ชื่อว่า ‘ฝึกฝนผู้ดวงตาพิการให้เขียนหนังสือ’ รวมถึงได้ช่วยอาจารย์มกุฎประชาสัมพันธ์โครงการออกไปให้เพื่อนๆ ที่มองไม่เห็นได้มาอบรมด้วยกัน ได้เข้าร่วมการอบรมผู้นำเยาวชนพิการขององค์กรเสียวาร์ด เซสเซียร์ เป็นจุดเริ่มต้นที่ได้เจอคนพิการประเภทอื่นๆ เพิ่มขึ้น มีคนนั่งวีลแชร์ หูหนวก ทำให้เราสงสัยว่าคนพิการประเภทอื่นมีวิถีชีวิตอย่างไร



“การเป็นนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ก็มีคนพิการและคนตาบอดจำนวนหนึ่งมาปรึกษาว่า หากเขาอยากเขียนหนังสือจะทำอย่างไรดี บางคนก็ส่งต้นฉบับมาให้ดู เรียกว่าเป็นจุดเริ่มต้นก็ได้ ทำให้เราเห็นว่าคนตาบอดหลายคนสนใจเขียนหนังสือ”



ก้าวข้ามความท้อแท้

“วิธีคิดที่พลอยชอบ คือ “คนเราเศร้าได้ แต่อย่านาน” ความคิดนี้ทำให้เราไม่ต่อต้านความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจ เราจะยอมรับความรู้สึกนั้น กระทั่งรู้สึกที่เราเสียใจมาพอแล้ว ก็จะเริ่มคิดหาวิธีว่าทำอะไรให้ไม่เศร้าเสียใจ ท้อแท้นานเกินไป หากเราเริ่มต้นค่อยๆ แก้ปัญหาไปที่ละเรื่อง เราจะเห็นปัญหาเล็กลง รู้ตัวอีกทีปัญหาที่เราเคยกังวลใจก็ผ่านไปแล้ว

“พลอยอยากบอกคนที่พิการทางสายตาว่า อย่าให้ความพิการมาปล้นชิงคุณค่าในตัวเราไป อย่าให้มันมาเอาความสุขของเราไป ตัวเรามีคุณค่า มีความสุขได้ การมองไม่เห็นไม่ใช่สิ่งที่จะกำหนดว่า เราจะมีคุณค่ามากหรือน้อย มีความสุขมากหรือน้อย เราทำได้ทุกอย่าง ถ้าเราสนุกและอยากจะทำ”

เหมือนที่เธอได้ทำทุกอย่างด้วยใจได้อย่างดีและมีความสุข เพราะเธอมองโลกด้วยหัวใจ...แม้มองไม่เห็น ก็ไม่ใช่จะไม่เห็น 🌻





วัดนิเวศธรรมประวัติ

วัดไทยผสมผสานโบสถ์ฝรั่ง

ใบรรดาวัดวาอารามจำนวนมากของเมืองหลวงเก่าอย่างจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นั้น ศาสนสถานที่โดดเด่นแปลกตาที่สุดแห่งหนึ่ง ซึ่งยังมีวิถีเดินทางไปเยี่ยมชมไม่เหมือนใคร ก็คือ “วัดนิเวศธรรมประวัติ” ซึ่งตั้งอยู่บนเกาะบ้านเลนกลางแม่น้ำเจ้าพระยา ตรงกันข้ามกับพระราชวังบางปะอิน นั่นเอง

ที่ว่างามแปลกก็เพราะเอกลักษณ์รูปทรงภายนอกของพระอุโบสถคล้ายกับโบสถ์คริสต์ มีกระจกสีประดับอย่างสวยงาม อาคารประกอบต่างๆ ภายในวัดก็เป็นสไตล์ฝรั่งเหมือนกัน ส่วนวิถีเดินทางไม่เหมือนใครคือต้องขึ้นกระเช้าลอยข้ามแม่น้ำเข้าสู่บริเวณวัด โดยมีพระหรือศิษย์วัดเป็นผู้ควบคุมกระเช้า



แม้จะใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที แต่ตื่นเต้นสดชื่นไปกับความร่มเย็นของสายน้ำรอบตัว

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ โปรดฯ ให้สร้างวัดนิเวศธรรมประวัติขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๑๙ เพื่อทรงใช้เป็นสถานที่สำหรับบำเพ็ญพระราชกุศลเมื่อเสด็จแปรพระราชฐานมาประทับยังพระราชวังบางปะอิน พระองค์ทรงบริจาคพระราชทรัพย์ให้เจ้าพนักงานรับเหมาช่างชาวตะวันตก

โดยได้นายโยอาคิม แกรซซี (Joachim Grassi) สถาปนิกชาวอิตาเลียนมาออกแบบสร้างพระอุโบสถและอาคารหมู่กุฏิทั้งหลายเป็นแบบตะวันตก ใช้เวลาในการก่อสร้าง ๒ ปี ๒๒ วันจึงแล้วเสร็จเมื่อวันที่ ๒๔



กุมภาพันธุ์ พ.ศ. ๒๔๒๑ และมีการจัดงานสมโภชใหญ่ถึง ๔ วัน ๔ คืนด้วยกัน

ประวัติการก่อสร้างวัดแห่งนี้ปรากฏหลักฐานในจารึกประกาศพระราชทานที่วัดและเสนาสนะเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยของสงฆ์ ความในพระราชดำริตอนหนึ่งในการถวายพระอาราม มีดังนี้

“...ข้าพเจ้าคิดจะใคร่สร้างเป็นพระอารามน้อยๆ สำหรับที่บำเพ็ญกุศลใกล้พระราชวังในเวลาเมื่อได้

ขึ้นมาพักแรมอยู่ที่เกาะบางปะอินนี้ จึงได้คิดถมดินให้พื้นที่ตามฤดูที่เคยประมาณว่าเป็นอย่างมากโดยปรกติ แล้วให้เจ้าพนักงานจ้างเหมาช่างชาวตะวันตกกะวางแผนที่ทำตามแบบอย่างกับประเทศตะวันตกทุกสิ่ง ซึ่งได้ให้คิดสร้างโดยแบบอย่างเป็นของชาวต่างประเทศดังนี้ ด้วยมีความประสงค์จะบูชาพระพุทธศาสนาด้วยของแปลกประหลาด แลเพื่อให้อาณาประชาราษฎร์ทั้งปวงชมเล่นเป็นของแปลก ยังไม่เคยมีในพระอารามอื่น แลเป็นของมั่นคงถาวรสมควรเป็นพระอารามหลวงในหัวเมือง ไซ้จะนิยมยินดีเลื่อมใสในลัทธิศาสนาอื่นนอกจากพระพุทธศาสนา นั้นหาไม่ได้”

เมื่อข้ามน้ำมาแล้วสิ่งที่ดึงดูดสายตาที่สุดของวัดย่อมเป็นพระอุโบสถของวัดซึ่งทาสีเหลืองสวยงามเป็นอาคารมีโดมหอคอกยปลายแหลมตามอย่างวิหารในสถาปัตยกรรมตะวันตกศิลปะแบบโกธิค (Gothic) บริเวณยอดโดมมีหอนาฬิกาและระฆังชุด เหนือขึ้นไปประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ ด้านหน้าประตูทางเข้าอุโบสถมีมุขยื่นออกมา ลักษณะเป็นสามเหลี่ยมหน้าจั่วซ้อนกัน รอบผนังพระอุโบสถเจาะช่องหน้าต่างเป็นรูปโค้งปลายแหลม

บริเวณท้ายพระอุโบสถเป็นหอรฆังยอดโดม



ลักษณะรูปกรวยแหลมสูงขึ้นไป ๓ ชั้น แต่ละชั้นเจาะช่องหน้าต่างเป็นอาร์คแบบโค้งปลายแหลมไว้รอบหอรระฆัง ชั้นแรกมีการเจาะช่องหน้าต่างทั้งสี่ด้าน และวางยอดปราสาทจำลองประดับไว้ที่มุมทั้งสี่ด้าน ถัดขึ้นไปชั้นที่ ๒ และชั้นที่ ๓ เจาะช่องหน้าต่างและประดับด้วยกระจกสี ๘ ด้าน บนสุดของยอดทำเป็นโดมปลายแหลม บนหอรระฆังมีเจดีย์สำริดปิดทองภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ตรงผนังเบื้องล่างยอดโดมประดับด้วยนาฬิกาที่บอกเวลาเป็นเลขโรมันอีกด้วย

ส่วนภายในพระอุโบสถงดงามอลังการด้วยเพดานสูง ช่องหน้าต่างโค้งและกระจกสีตามแบบตะวันตก ตรงกลางพระอุโบสถมีพระประธานนามว่า “พระพุทธนฤมลธรรโมภาส” ประดิษฐานอยู่บริเวณฐานชุกชีที่มีลักษณะเหมือนที่ตั้งไม้กางเขนในโบสถ์ผนังแต่ละด้านประดับลวดลายพรรณพฤกษา บริเวณด้านล่างยังมีอัศวินในชุดเกราะเหล็กยืนถือตะเกียงอยู่ทั้งสองด้าน สร้างบรรยากาศของความเป็นตะวันตกได้แจ่มชัด

สำหรับพระพุทธรูปประธานของวัดแห่งนี้ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าประดิษฐวรการ เป็นผู้ออกแบบปั้นหุ่น และหล่อขึ้นใน พ.ศ. ๒๔๒๐



ถือเป็นผลงานชิ้นเอกชิ้นหนึ่งของพระองค์ท่าน เป็นพระพุทธรูปแบบกึ่งสมจริงที่นิยมมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๔ โดยพระพุทธรูปนี้ไม่มีอุษณีษะและจีวรมีริ้วยับย่นอย่างสมจริง ขนาบสองฝั่งด้วยพระอัครสาวก พระสารีบุตร และพระโมคคัลลานะ

ภายในพระอุโบสถยังมีของน่าสนใจอื่นๆ เช่น จารึกที่กล่าวถึงการสร้างวัดในเวศธรรมประวัติ รวมถึงพลับพลาทรงฝรั่งขนาดสะดุดตาพอเหมาะ ประดับรูปช้างเผือก ๓ เศียร หมายถึงสยามเหนือ สยามกลาง สยามใต้ ซึ่งพบบนตราพระราชลัญจกรประจำแผ่นดิน เป็นพลับพลาที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวในคราวเสด็จมาบำเพ็ญพระราชกุศลถวายผ้าพระกฐิน

จุดเด่นห้ามพลาดเมื่อเข้ามาในพระอุโบสถหลังนี้ยังมีกระจกสียอดแหลมอยู่ใต้ Rose Window เราจะมองเห็นได้ถนัดเมื่อหันหลังกลับไปยังทางเข้าแล้วแหงนหน้าขึ้นไป กระจกสีในกรอบวงกลมนี้พบได้ตามโบสถ์คริสต์ทั่วไป แต่กระจกสียอดแหลมนี้ทำเป็นพระบรมสาทิสลักษณ์ หรือภาพเหมือนของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ฉลองพระองค์รู้อย่างไทยประทับนั่งบนบัลลังก์ ด้านล่างมีจารึกระบุว่าเป็น ‘Chulalongorn Rex Siamensis’ แปลว่า จุฬาลงกรณ์ กษัตริย์สยาม

ด้านนอกพระอุโบสถมีสิ่งปลูกสร้างน่าสนใจมากมาย เริ่มกันด้วย สุสานหลวงติดกุหลอนุสรณ์ ที่บรรจุอัฐิของราชสกุล ‘ดิศกุล’ เช่น สมเด็จพระเจ้า

บรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ เจ้าจอมมารดาชุมในรัชกาลที่ ๕ หม่อมเจิม ดิศกุล และพระราชโอรส-ธิดาของพระองค์ พระตำหนักสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ พระตำหนักสองชั้นสีเหลืองหลังคามุงกระเบื้องประดับลายฉลุซึ่งได้ประทับเมื่อครั้งทรงผนวชและจำพรรษาที่วัดแห่งนี้ ระหว่างนั้นท่านยังได้ตั้งโรงเรียนสอนหนังสือเด็กชั้นที่นี้ด้วย ทรงนิพนธ์ตำรา แบบเรียนเร็วเล่ม ๑ เพื่อใช้สอนนักเรียนที่โรงเรียนของวัด ปัจจุบันที่นี้เป็นพิพิธภัณฑ์สถานส่วนพระองค์อีกด้วย

เดินให้รอบพระอุโบสถเราจะเจพบานาฬิกาแดดซึ่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดให้ช่างอิตาลีนำมาจากเมืองมิลานและจัดตั้งเมื่อ พ.ศ. ๒๔๒๑ หอพระพุทธรูปศิลา ประดิษฐานพระพุทธรูปนาคปรก ศิลปะขอมที่อัญเชิญมาจากวัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จังหวัดลพบุรี ต้นพระศรีมหาโพธิ์ หอพระคันธารราษฎร์ รวมทั้งหมู่กุฏิของวัดที่มีความหลากหลายและสวยงาม



เรียกว่าเดินชมวัดนิเวศธรรมประวัติอย่างละเอียดละไมครั้งวันก็ยังไม่จุใจเลย เพราะนอกจากความงดงามของสถาปัตยกรรมแบบตะวันตกแล้ว ด้วยความที่เป็นวัดบนเกาะจึงมีสิ่งแวดล้อมรอบด้านชวนมองชวนสบายอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง



วัดนิเวศธรรมประวัติ ตั้งอยู่ที่ ต.บ้านเลน อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา เปิดให้เข้าชมเก้าโมงเช้าถึงห้าโมงเย็น ทุกวันจันทร์-วันศุกร์ และแปดโมงเช้าถึงหกโมงเย็นในวันเสาร์-วันอาทิตย์

ที่จอดรถวัดจะอยู่ติดกับที่จอดรถของพระราชวังบางปะอิน เมื่อจอดรถแล้วสามารถขึ้นกระเช้าไฟฟ้าข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาไปยังวัดได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย





บันทึกการแผ่นเสียงโบราณ

ข้อ เรื่องเช่นนี้ นื่องๆ หลายคนคงสงสัยว่า “แผ่นเสียง” คืออะไร ในยุคที่สตรีมมิ่งกำลังครองใจวัยรุ่น และคนยุคปัจจุบัน เพียงกดคลิกหน้าจอก็ได้เฟลิดเฟลีนกับเสียงเพลงแล้ว ทว่าท่ามกลางความสะดวกสบายนี้กลับมีกลุ่มคนที่ยังโหยหาอารมณ์ละเมียดละไม ขณะค่อยๆ หยิบ ค่อยๆ เลือกแผ่นบรรจงวางลงบนเครื่องเล่นหน้าตาไม่เคยล้าสมัยเหล่านี้อยู่

ก่อนจะไปถึงตรงนั้น เรามาตั้งคำถามกันก่อนว่าแผ่นเสียงคือสิ่งใด เกิดขึ้นเมื่อใดในประเทศไทย ใครคือนักร้องไทยคนแรกที่ได้บันทึกเสียงร้องของตัวเองลงบนแผ่นเสียง วิวัฒนาการของแผ่นเสียงประเภทต่างๆ ในประเทศไทยมีความเป็นมาอย่างไร คำตอบทั้งหมดนี้เราสามารถค้นหาได้ง่ายมากในพื้นที่เล็กๆ แต่อัดแน่นด้วยรายละเอียด ในนิทรรศการ “แผ่นเสียงในสยาม” ณ ห้องสมุดดนตรีทุลกระหม่อมสิรินธร สำนักหอสมุดแห่งชาติ

เนื้อหาในนิทรรศการแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน ส่วนที่ ๑ แรกมีแผ่นเสียงในสยาม เล่าประวัติความเป็นมาของการกำเนิดแผ่นเสียง และการบันทึกเสียง

ยุคแรกในสยาม แผ่นเสียงครั้ง ตราแผ่นเสียงที่ผลิตขึ้นโดยคนไทยในยุคแรก “หม่อมส้มจีน” นักร้องสตรีไทยคนแรกที่บันทึกเสียงลงแผ่นเสียง และแผ่นเสียงปาเต๊ะเพลงไทย

การบันทึกเสียงยุคแรกในสยาม กระบอกลีเสียงเข้ามาสู่ประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ ๕ จากหลักฐานที่นาย ต.เจ๊กชวน บันทึกไว้ว่าได้เห็นและฟังเพลงจากกระบอกลีเสียงเมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๗ โดยมีผู้นำเข้ามาเปิดในงานโกนจุก ณ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา นอกจากหลักฐานการบันทึกเสียงในไทยแล้วยังปรากฏหลักฐานการบันทึกเสียงวงดนตรีไทยของคณะนายบุศย์ มหินทร์ ลงกระบอกลีเสียง ณ ประเทศเยอรมนี เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๓



ปลายรัชกาลที่ ๖ มีการผลิตแผ่นเสียงโดยคนไทย มี ๔ ตรา ได้แก่ ตรากระต่าย ตรากรอบพิกตร์ สีทอง ตราเศรณี และตราศรีกรุง หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. ๒๔๗๕ แผ่นเสียงเพลงไทยสากลเกิดขึ้นแทนที่แผ่นเสียงไทยเดิม มีบริษัทและห้างแผ่นเสียงของคนไทยเกิดขึ้นจำนวนมากและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย

ถ้าน้องๆ นึกหน้าตา “กระบอกเสียง” ไม่ออก ตรงนี้มีจัดแสดงตัวจริงเสียงจริงของกระบอกเสียง และแผ่นเสียงหลายขนาดให้ชม การบันทึกเสียงใช้วิธีโซลานให้ท่อทรงกระบอกหมุนไปแล้วผู้ขับร้องจะร้องเพลงกรอกลงไปทางลำโพง เสียงที่เข้าทางลำโพงจะไปสั่นที่เข็ม ซึ่งจะขุดลงไปบนขี้ผึ้งบนรูปทรงกระบอกให้เกิดเป็นร่องเสียงขึ้น เริ่มต้นตั้งแต่ส่วนหัวของกระบอกไปจบลงที่ปลายอีกข้างเป็นอันเสร็จการบันทึก เมื่อจะนำมาเปิดฟังก็นำกระบอกเสียงนั้นมาหมุนด้วยเครื่องโซลานเช่นเดียวกัน แล้วใช้เข็มขุดลงไปบนร่องที่ได้บันทึกไว้ เสียงเพลงก็จะออกมาทางลำโพงเดียวกับที่เคยใช้บันทึกเสียง

ที่น่าสนใจคือ หม่อมส้มจีน นักร้องหญิงไทยคนแรกที่บันทึกเสียง เกิดในปลายรัชกาลที่ ๔ เป็นภรรยาของพระยาราชานุประพันธ์ (สุดใจ บุนนาค) และเป็นศิษย์ของพระยาประสานดุริยศัพท์ (แปลก ประสานศัพท์) เป็นนักร้องหญิงที่มีเสียงเล็กแหลม ร้องเพลงได้ชัดถ้อยชัดคำ และมีลีลาการเอื้อนที่ละเอียดลออหมดจด มีชื่อเสียงในการร้องเพลงสามชั้น



เดินต่อมาดูส่วนที่ ๒ ใกล้เคียง กัน จากแผ่นเสียงครึ่งสู่อุปกรณ์เสียงไวโนล กล่าวถึง พัฒนาการการบันทึกเสียงจากแผ่นเสียงครึ่ง สู่อุปกรณ์เสียงไวโนล และแผ่นเสียงไวโนลประเภทต่างๆ บริเวณนี้จะมีแผ่นเสียงครึ่งและแผ่นไวโนล วางให้ชมมากมาย ออกแบบปกได้สวยงามมีเสน่ห์ บ่งบอกบุคลิกที่ต้องการจะสื่อสารได้ชัดเจน

ส่วนที่ ๓ แผ่นเสียงสำคัญในสยาม อธิบายถึงแผ่นเสียงเพลงสำคัญของชาติ แผ่นเสียงเพลงพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๙ แผ่นเสียงเพลงไทยของกรมศิลปากร แผ่นเสียงเพื่อการศึกษา และรางวัลแผ่นเสียงทองคำพระราชทาน

น้องๆ รู้หรือไม่ว่าเพลงสำคัญของชาติมีเพลงอะไรบ้าง ผู้เขียนเพิ่งรู้ครบถ้วนจากนิทรรศการครั้งนี้เอง ปัจจุบันเพลงสำคัญของชาติที่รัฐบาลไทยจัดให้มีความสำคัญในระดับชาติ มีจำนวน ๘ เพลง ได้แก่ เพลงชาติ เพลงสรรเสริญพระบารมี เพลงมหาชัย เพลงมหาฤกษ์ เพลงสดุดีมหาราชา เพลงภูมิแผ่นดิน

ดินนวมินทร์มหาราช เพลงสตูดิโอจอม
ราชา และเพลงสตูดิโอพระแม่ไท

การบันทึกเสียงเพลงพระราช
นิพนธ์ครั้งแรกมีขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๒
โดยบริษัทแผ่นเสียงนำไทยบันทึก
เสียงลงแผ่นเสียงครั่งตราสุนัข หน้า
สีขาวพิเศษ ตัวหนังสือสีทอง แผ่น
เสียงเพลงพระราชนิพนธ์ชุดแรกนี้มี
๒ แผ่น ประกอบด้วย เพลงสายฝน
ไกล่รุ่ง ชะตาชีวิต และยามเย็น ขับร้อง
โดยศิลปินที่มีชื่อเสียงและบรรเลง
โดยวงดนตรีสากลกรมโฆษณาการ

ต่อมาบริษัทแผ่นเสียงอื่นๆ ได้ขอพระบรมราชานุญาต
บันทึกเสียงเพลงพระราชนิพนธ์ลงแผ่นเสียงอีก
หลายแห่ง

ก่อนโลกเราจะมีการเรียนออนไลน์ พอดแคสต์
และช่องยูทูบ เราเคยมี แผ่นเสียงเพื่อการศึกษาซึ่ง
กระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำขึ้นเผยแพร่เพื่อใช้
ประกอบบทเรียนและเสริมหลักสูตรในรายวิชาต่างๆ
เช่น แผ่นเสียงการอ่านทำนองเสนาะสำหรับใช้ประกอบ
แบบเรียนวรรณคดีและภาษาไทย แผ่นเสียงสำหรับ
บทเรียนภาษาอังกฤษ แผ่นเสียงเพลงเด็ก แผ่นเสียง
เพลงสำหรับฝึกหัดการเดินตามจังหวะ เพื่อใช้เสริม
หลักสูตรวิชาดนตรีและนาฏศิลป์ เป็นต้น

สำหรับเพลงเด็กที่ใช้ประกอบการเรียนการ
สอนซึ่งรู้จักกันอย่างแพร่หลาย คือ เพลงช้าง แต่ง
โดย คุณหญิงชั้น ศิลปะบรรเลง ใช้ทำนองเพลงไทย
คือ เพลงพม่าเขว เป็นเพลงร้องสำหรับเด็กที่เผยแพร่



แพร่ผ่านรายการวิทยุโรงเรียน ซึ่งเป็นบทเรียนใน
หลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ เพลงช้างนี้ได้รับ
การยกย่องและคัดเลือกให้เป็นเพลงประเทศภาคพื้น
เอเชีย โดยศูนย์วัฒนธรรมแห่งเอเชียเพื่อสหประชาชาติ
ยูเนสโก (ACCU : Asian Cultural Centre for
UNESCO)

เช่นเดียวกัน ก่อนจะมีรายการประกวดและมอบ
รางวัลต่างๆ ประเทศเราเคยมี รางวัลแผ่นเสียงทองคำ
พระราชทาน รางวัลอันเป็นเกียรติยศสูงสุดของศิลปิน
เพลง ศิลปินผู้ผ่านการคัดเลือกจะได้เข้าเฝ้าเพื่อรับ
พระราชทานรางวัลแผ่นเสียงทองคำจากพระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ รางวัลนี้ผู้ที่มาจาก
การจัดรายการอันดับเพลงไทยสากลยอดเยี่ยมประจำ
สัปดาห์ของสถานีวิทยุกองพลที่ ๑ รักษาพระองค์
เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้วงการเพลงไทยเกิด
ความตื่นตัวในการสร้างสรรค์ผลงานให้ดียิ่งขึ้น

ส่วนที่ ๔ การกลับมาของแผ่นเสียง กล่าวถึง
การกลับมาได้รับความนิยมของแผ่นเสียงอีกครั้งใน
ยุคปัจจุบัน พบว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ แผ่นเสียงมียอด
ผลิตมากกว่าแผ่นซีดีเป็นครั้งแรกในรอบ ๓๕ ปี มี
เครื่องเล่นหน้าตาสวยงามร่วมสมัยผลิตออกมาให้
นักสะสมและผู้ชื่นชอบได้เลือกสรรเป็นของตกแต่ง
บ้านอีกด้วย

นิทรรศการขนาดเล็กแต่เนื้อหากระชับ ถี่ถ้วน
เข้าใจง่าย ใช้เวลาชมไม่มากนัก จัดแสดงให้ชมฟรี ณ
ชั้น ๑ อาคารห้องสมุดดนตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สำนักหอสมุดแห่งชาติ เปิดให้ชมวันจันทร์-วันเสาร์
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. 📍





ชายุริ ซากาโมโตะ

“บันทึกเป็นเรื่องที่เด็กทุกคนทำได้และทำได้ดี”

จาก บันทึกส่วนตัว “ชายุริ” เด็กลูกครึ่งญี่ปุ่นที่เริ่มต้นเขียนหนังสือด้วยการจดลงสมุดบันทึกในวัยเพียง ๗ ขวบ ครองตำแหน่งนักเขียนที่อายุน้อยที่สุด เพราะตั้งใจอยากให้ทุกคนคิดถึงสมุดบันทึกที่แสนดี พาสมาชิกบันทึกไปเที่ยว พาไปเรียน พาไปทำงาน พาไปทุกที่ที่เรา



ไป จดบันทึกโลกของเราในสมุด ได้เห็น ได้รู้แล้วไม่มีวันลืมความสวยงามของโลก และทำเป็นกิจวัตรต่อเนื่องหลายปี เป็นแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ หลายคนทำตามเธอ

ปัจจุบันชายุริอาศัยอยู่ในโตเกียว และกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ แม้จะยังไม่มียผลงานหนังสือเล่มล่าสุด แต่ทุกคนสามารถติดตามเพจ “อะไรอะ” ที่เต็มไปด้วยการบันทึกตัวอักษรด้วยสำนวน สละสลวย สร้างพลังใจอันสดใส อ่านที่ไร ก็อิมเมมและอบอวนในหัวใจได้เสมอ

ชายุริจดบันทึกตั้งแต่ ๗ ขวบ ทำไม่ถึง เริ่มจดบันทึกกะ มีครีดิทสอนหรือเปล่า

ตอนหนูเป็นเด็กโอก้าซัง (คุณแม่) ชอบถามว่าเมื่อก็โอก้าจะถามอะไรนะ หนูเลยคิดว่าถ้าเราจดบันทึกไว้อาจจะไม่หลงลืมและช่วยโอก้าจำเรื่องต่างๆ ไว้คะ จึงเริ่มเขียนบันทึกความจริงและสิ่งที่คิด ในทุกๆ วันคะ



ความรู้สึกตอนได้ออกเพื่อเกิดมุกของตัวเองครั้งแรกเป็นอย่างไรบ้างคะ

หนูจำความรู้สึกทั้งหมดได้ไม่ชัดเจนนัก แต่จำได้ว่ามีความสุขมากๆ เพราะคำพูดของคุณดา (มกุฏ อรฤดี-ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ เจ้าของสำนักพิมพ์ผีเสื้อ) ที่บอกว่า “คุณดาอยากให้เด็ก ๆ เห็นว่า บันทึกเป็นเรื่องที่เด็กทุกคนทำได้และทำได้ดี” หนูเลยให้ทางสำนักพิมพ์นำบันทึกไปพิมพ์เป็นหนังสือคะ

ย้ายกลับไปอยู่บ้านหรือยังคง ชีวิตที่โตเกียวเป็นอย่างดี

หนูย้ายไปอยู่โตเกียวตอนประถม
ศึกษาปีที่ ๓ ค่ะ โตเกียวเป็นเมืองที่เดิน
ทางสะดวกสบาย แต่เด็กก็ยังคงเลือกเรียน
โรงเรียนใกล้บ้านและเดินไปโรงเรียนด้วย
ตัวเอง ที่นี้มีห้องสมุดเยอะมาก เด็กๆ เดิน
ไปห้องสมุดใกล้บ้านและยืมหนังสือได้
สามารถคืนหนังสือที่ยืมมาจากห้องสมุด
อื่นๆ ของเมืองได้ ไม่จำเป็นต้องไปคืนที่
เดิมค่ะ

เล่าถึงความประทับใจในเมืองไทยบ้าง

สมัยก่อนหนูกับโอ้ก้าชอบแบ็คแพ็ค
(Backpack) ท่องเที่ยวมากกว่าสองเดือน
ทำให้ได้เห็นมิตรภาพของผู้คนตามภูมิภาค
ต่างๆ รวมถึงได้กินอาหารท้องถิ่นของ
ภูมิภาคนั้นๆ ซึ่งทุกที่มีเสน่ห์ต่างกันทำให้
หนูหลงรักทุกสิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ของ
ประเทศไทย รอยยิ้ม ใจดี ผู้คน
อาหารและมิตรภาพที่ได้พบเจอระหว่าง
ทาง รวมถึงทุกคนที่คอยสนับสนุนสำนัก
พิมพ์ผีเสื้อ ทุกคนส่งมอบความหวังมาให้



หนูและน้องๆ นักเขียนทุกๆ คนเสมอ
หนูภูมิใจที่มีเลือดคนไทยผสมอยู่ในตัว
หนูค่ะ

มีหนังสือไทยเล่มไหนที่ชอบ และอยาก แนะนำให้เยาวชนไทยอ่านบ้างคะ

จริงๆ หนูอยากให้ทุกคนอ่านหนังสือ
เยอะๆ แล้วจะรู้ในวินาทีที่เราชอบหนังสือ
แนวไหน แต่ถ้าถามหนูหนูชอบหนังสือ
“ความสุขของเด็กสมาธิสั้น” กับ “เห็น”
เพราะทำให้เราเห็นมุมมองความคิดของ
นักเขียนค่ะ

เพลง “อะโระอะ” เกิดขึ้นมาด้วยจุดประสงค์ อะโระอะ

เพลง “อะโระอะ” เปิดมาประมาณปีเศษๆ
ค่ะ เพราะหนูคุยกับโอ้ก้าซึ่งว่า “เสียดาย
ที่ญี่ปุ่นเด็กรับจ้างทำงานไม่ได้ โอ้ก้าซึ่งเลย
บอกว่าให้ทำสิ่งที่ชอบ อายุเท่าไรก็ทำได้
แล้วคืนนั้นหนูเห็นรูปป่าทองโก เลยคิดว่า
หนูไม่ได้กลับไทย คิดถึงขนมตอนที่กินตอน





อยู่เมืองไทยมากๆ คนที่มาญี่ปุ่นไม่ได้ก็อาจจะคิดถึงขนมญี่ปุ่นเหมือนกัน” และหนูหวังอยากให้คนรับมีช่วงเวลาที่ยิ้มมีความสุขกับสิ่งที่อยู่ในกล่อง หนูคิดว่าทุกคนชอบเปิดของขวัญ หนูเลยพยายามจัดเรียงของทุกอย่างทั้งเครื่องเขียน โอะมะโมะริ ให้อยู่ในถุงหรือกล่อง เพื่อให้คนที่เปิดรู้สึกว่าได้รับของขวัญทุกครั้ง ไม่จำเป็นต้องเป็นวันเกิด เราก็สามารถมอบของขวัญให้กับความพยายามของเราที่ผ่านมาได้ค่ะ

การมองโลกในแง่บวกของชาวยุริ ได้มาอย่างไรคะ

หนูคิดว่าหนูใช้ชีวิตด้วยความเรียบง่ายค่ะ ความธรรมดาเป็นเรื่องที่เราทุกคนพบเจอได้ทุกวันนี่ แมลงบินผ่านไปตมดอกไม้ก็คือความงาม เขียนหนังสือผิดต้องลบก็คือเรื่องธรรมดาที่ทำให้เราเรียนรู้วิธีลบคำผิดไม่ให้กระดาษบอบช้ำ ถ้าเรามองว่าทุกอย่างคือเรื่องปกติ เราก็จะเห็นว่าทุกเรื่องมีความงามตรงอยู่ค่ะ



แต่ถ้าถามถึงเรื่องไม่ยอมแพ้ หนูคิดว่าจุดเริ่มต้นมาจากชีวิตหนูตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันค่ะ หนูมีโรคประจำตัว เวลาไม่สบายมากๆ โอ้ก็จะบอกหนูว่าเราป่วยที่กายแต่ใจเราไม่ป่วย ใช้ชีวิตให้ปกติจนความป่วยลืมนเราไปค่ะ



ข้อดีของการจดบันทึกที่ชาวยุริ อยากให้เยาวชนทำ

การจดบันทึกคือการจดจำเรื่องราวต่างๆ ในแต่ละวัน ทั้งวันที่ดี หรือวันที่อยากแก้ไขปรับปรุงตนเอง บันทึกช่วยย้ำเตือนให้เราเน่กคิดถึงสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาค่ะ

ช่องทางติดตามผลงานของชาวยุริ

ติดตามการบันทึกของหนูได้ที่เพจ “อะไรอะ” หรือ เพจของสำนักพิมพ์ผีเสื้อเด็กๆ ค่ะ หนูขอขอบพระคุณที่รักและสนับสนุนหนูกับสำนักพิมพ์นะคะ 🍀





นิริยุทธ วงศ์พุทธา “ความเห็นอกเห็นใจ” แรงบันดาลใจสู่เจ้าองรางวัล นักประดิษฐ์ระดับนานาชาติ

คำกล่าวที่ว่า “เด็กไทยไม่แพ้ชาติใดในโลก” ไม่ใช่คำกล่าวเกินจริงเลย หลายเวทีประกวดระดับนานาชาติจึงมักมีเด็กไทยไปยื่นผงาดรับรางวัลกันอย่างต่อเนื่อง และหนึ่งในนั้นคือ **นิริยุทธ วงศ์พุทธา** หรือน้องไมกี้ นักประดิษฐ์รุ่นเยาว์ วัย ๑๔ ปี เจ้าของสิ่งประดิษฐ์ที่ได้รับรางวัลระดับประเทศอย่าง ‘หมวกแจ้งเตือนสำหรับคนตาบอด’ และ ‘เก้าอี้ช่วยยืน’ เพื่อผู้สูงอายุ ที่คว้ารางวัลเหรียญทองในงาน “The 5th China (Shanghai) International Invention & Innovation Expo” ประเทศจีน

เด็กชายช่างสังเกตสู่เส้นทางนักประดิษฐ์น้อย

เด็กชายนิริยุทธ วงศ์พุทธา อายุ ๑๔ ปี ศึกษาอยู่ระดับเกรด ๘ โรงเรียนอินเตอร์เนชั่นแนลเกวลี สิ่งประดิษฐ์ชิ้นแรกเกิดขึ้นเมื่ออายุ ๑๑ ปี คือ I-See Cap for the Blind หรือ “หมวกแจ้งเตือนสำหรับคนตาบอด” ได้รับรางวัลชนะเลิศงาน Science Fair ของโรงเรียน ก่อนพัฒนาส่งเข้าประกวดในระดับนานาชาติ จนสามารถคว้ารางวัล





Special Award from Republic of Korea จากเวที Korea International Youth Olympiad 2020

แนวคิดเกิดจากน้องไมก็เห็นคนตาบอดที่ขายลอตเตอรี่มีแผงบริเวณหน้าผาก เพราะเดินไปชนป้ายที่แขวนอยู่ข้างทาง “คุณพ่อคุณแม่แนะนำว่าให้ลองเข้าไปคุยกับคนตาบอดคนนั้นเลย เพราะจะแก้ปัญหาเรื่องใดก็ต้องสอบถามเจ้าตัวที่ได้รับผลกระทบจะได้ตรงจุด แล้วต่อยอดไอเดียขึ้นด้วยการหาความรู้พื้นฐานว่าอะไรบางอย่างจะสามารถนำมาประกอบเป็นสิ่งประดิษฐ์เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาได้ ก็นึกออกว่า คุณพ่อเคยพาผมไปบ้านหม้อ ไปดูพวกอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ พวกเซ็นเซอร์โรลเลอร์ ผมเคยเห็นเซ็นเซอร์ตัวที่จะตรวจจับสิ่งกีดขวางได้ ก็เลยได้สร้างสิ่งประดิษฐ์แรกของผม”

“เมื่อผมเอาหมวกให้คนตาบอดคนนั้นแล้วเขาบอกว่ามีความสุขมาก ไม่เดินชนป้ายแล้ว ผมรู้สึกมีความสุขมากที่ทำให้เขามีความสุข” ไมก็ เล่าถึงจุดเริ่มต้นในการเป็นนักประดิษฐ์ ที่ทำให้เขามีแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานชิ้นต่อๆ มาจนถึงทุกวันนี้

แรงบันดาลใจจากคุณย่า สู่ “เก้าอี้ช่วยยืน”

ส่วน ‘เก้าอี้ช่วยยืน’ เริ่มมาจากความช่างสังเกตที่เห็นถึงปัญหาจากคนใกล้ตัวอย่างคุณย่า ที่มักจะมึนรอยช้ำตรงต้นแขนเพราะต้องมีคนคอยช่วยพยุงให้ลุกขึ้นเพราะเป็นโรคกล้ามเนื้อขาอ่อนแรง เป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจให้ไมก็ตั้งเป้าว่าจะสร้างชิ้นงานที่สามารถทำให้คุณย่ายืนได้เอง เพื่อใช้ฝึกยืน และแบ่งเบาภาระผู้ดูแลคุณย่า

“ผมเลยคิดค้นเก้าอี้ช่วยยืนขึ้นมา ช่วยให้ค่อยๆ สามารถลุกได้ทั้งที่ก้นยังอยู่ติดกับเก้าอี้ เพราะเก้าอี้จะค่อยๆ ดันก้นขึ้นมาให้ลุกขึ้นได้อย่างมั่นคงและปลอดภัย ก็ใช้เวลาปรับและพัฒนาแบบไม่ยอมแพ้ครับ คุณพ่อคุณแม่ผมสอนมาว่า ทุกความล้มเหลว





เป็นการใกล้ถึงความสำเร็จมากขึ้น และทุกความสำเร็จก็มาจากความล้มเหลวก่อน ผมคิดว่าหากเก้าอี้สามารถผลักดันให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นได้ด้วยตัวเอง คุณภาพชีวิตของท่านและคนใกล้ชิตจะดีขึ้นมาก”

เก้าอี้ช่วยยืน ออกแบบด้วยการตัดแต่งบริเวณส่วนกลางของพนักที่นั่งแยกออกมา เพื่อให้สามารถเคลื่อนที่ขึ้น-ลงได้อย่างอิสระ โดยต่อกับมอเตอร์ไฟฟ้าและใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ มีปุ่มควบคุมการขึ้นลงอยู่บริเวณที่เท้าแขน ขึ้นตอนสุดท้ายคือนำสิ่งประดิษฐ์มาให้ผู้ประสบปัญหาใช้ และปรับแต่งชิ้นงานไปเรื่อยๆ จนสามารถใช้งานได้จริง ชิ้นงานดังกล่าวได้รับรางวัลเหรียญทองการประกวดสิ่งประดิษฐ์ระดับนานาชาติในงาน The 5th China (Shanghai) International Invention & Innovation Expo ที่ประเทศจีน ในรูปแบบออนไลน์ เมื่อกลางปี ๒๕๖๔

การก้าวเดินของน้องไมกี้ ส่วนหนึ่งคือได้รับเลือกเป็นตัวแทนของเด็กไทยจากโครงการ ‘Gift To Gifted เด็กเก่ง แจ้งเกิด’ โดย บริษัท เซ็นทรัล รีเทล คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) หรือ CRC รวมถึงได้รับเข็มเชิดชูเกียรติและเกียรติบัตรในโครงการเด็กและเยาวชน ตันกล้าคนดีของสังคม “Thailand Youth Awards” จัดโดยคณะกรรมการการพัฒนาสังคมและกิจการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการและผู้ด้อยโอกาส

น้องไมกี้ ยังมีความฝันและสิ่งประดิษฐ์อีกหลายอย่างที่อยากทำให้เกิดขึ้นจริง รวมทั้งความฝันที่จะได้ไปศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย เพื่อต่อยอดสิ่งประดิษฐ์ให้ไปได้ไกลระดับโลก

“ผมอยากทำอะไรที่รู้สึกมีความสุข ในอนาคตผมจะไปทดลองเรียนในโรงเรียนที่สอนเกี่ยวกับละครเพลง อยากฝึกร้องให้ได้ดี ถ้าร้องได้ดีผมก็จะได้เป็นนักแสดงละครเพลง แต่ผมก็ยังจะทำสิ่งประดิษฐ์ของผมต่อไป การได้ประดิษฐ์ของมาช่วยคนอื่นทำให้ผมมีความสุข เพราะความสุขของผม มาจากการได้ช่วยเหลือคนอื่น ไม่ได้มาจากรางวัลเลยครับ”

ความมุ่งมั่นบวกร่างสนับสนุนและการปลูกฝังทัศนคติที่ดีจากครอบครัว เชื่อได้ว่าสังคมไทยคงได้ต้อนรับงานประดิษฐ์จากความสุขของหนุ่มน้อยอัจฉริยะคนนี้อีกหลายชิ้นงานที่เดี๋ยว ❏





หลัง จากผ่านความร้อนสุดขีดมาหลายเดือน พอเข้าสู่หน้าฝน มีหลายคนแอบดีใจ เพราะนอกจากอากาศจะเย็นสบายแล้ว ยังใช้เป็นข้ออ้างที่จะแอบอู้ไม่ไปออกกำลังกายได้อีกด้วย สำหรับสายเบิร์นคงไม่ถูกใจกับสิ่งนี้ ที่อยู่ๆ ฝนเจ้ากรรมก็มักจะมาตกเอาตอนจะไปออกกำลังกาย

นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัย Maastricht ประเทศเนเธอร์แลนด์ ทำการวิจัยพบว่า ฤดูฝนจะมีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมากที่สุด เพราะเป็นอุณหภูมิระดับเดียวกับอุณหภูมิปกติของร่างกาย คือประมาณ ๓๕.๕ องศาเซลเซียส ทำให้ร่างกายมีระดับการเผาผลาญที่ค่อนข้างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทั้งยังอยู่ในระดับที่พอดี ทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น เราจึงรวมลิสต์กีฬาในร่มเบิร์นหนักไม่แพ้สายเอาท์ดอร์ให้ได้ฟิตร่างกาย ถึงฝนจะเทก็ยังเบิร์นได้ต่อเนื่องแบบไม่ต้องลี้เลี้ยวให้เสียเวลา

วังวนลู่

เครื่องวิ่งไฟฟ้าที่บ้านซึ่งเคยใช้เป็นที่แขวนเสื้อผ้าบ้าง ได้เวลากลับมาใช้ให้ถูกหน้าที่เสียที ซึ่งถึงแม้ว่าการวิ่งในบ้านอาจจะไม่ค่อยดึงดูดใจเท่าไรนัก เพราะไม่ได้สูดอากาศเปล็ดเปล็นกับสิ่งแวดล้อมที่ผ่านหูผ่านตาไป แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังแก้เบื่อได้ด้วยเพลงสนุกๆ หรือซีรีส์เรื่องโปรด ที่สามารถวิ่งไปดูไปได้โดยไม่ต้องกลัวสะดุดล้ม หรือชนกับอะไรเข้า แค่วิ่งไปเพลินๆ ๑ ชั่วโมง ก็สามารถเผาผลาญได้ถึง ๕๐๐ แคลอรีทีเดียว

ปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานก็เช่นเดียวกับการวิ่งบนลู่วิ่งที่สามารถนำเอาความบันเทิงมาสร้างแรงจูงใจ แอธเลติกปั่นจักรยานยังอาจได้เปรียบกว่าการวิ่งอยู่สักนิด เพราะเป็นกิจกรรมออกกำลังที่ช่วยเซฟข้อเข่าและข้อเท้าได้มากกว่า เนื่องจากไม่ต้องรองรับน้ำหนักและแรงกระแทก แอธเลติกปั่นจักรยานได้มากถึง ๕๐๐ แคลอรี ภายในระยะเวลา ๑ ชั่วโมงด้วยเช่นกัน

กระโดดเชือก

ถ้าที่บ้านมีพื้นที่โล่ง หรือจะเป็นโรงจอดรถ หรือบนดาดฟ้า ให้ลองหาเชือกสักเส้น แล้วมากระโดดเรียกเหงื่อ เพียงแค่ ๑ ชั่วโมงก็ช่วยเผาผลาญได้ถึง ๕๐๐ แคลอรีแล้ว การกระโดดเชือกนอกจากจะสามารถช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน เบิร์นไขมันได้อย่างเต็มที่ และช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนักแล้ว ยังช่วยบริหารหัวใจ และเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกด้วย แต่สำหรับใครที่มีน้ำหนักตัวมากหรือมีปัญหาข้อเข่า แนะนำให้ออกกำลังด้วยกิจกรรมอื่นแทน จะเป็นการดีกับหัวเข่ามากกว่า

โยคะ

การออกกำลังกายที่น่าจะถูกใจสายซอฟท์ คือโยคะ เพราะถึงแม้จะไม่ได้ใช้แรงมากเท่าการออกกำลังชนิดอื่นๆ แต่ก็เบิร์นได้ไม่แพ้ใครเลยทีเดียว โดยการเล่นโยคะ ๑ ชั่วโมง ร่างกายจะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ ๑๕๐-๕๐๐ แคลอรี ขึ้นอยู่กับท่าทาง และความสามารถในการเกร็งและค้างท่าของแต่ละคน นอกจากนี้ก็ยังช่วยในเรื่องของการกระชับรูปร่าง เพราะการเคลื่อนไหวยืดเหยียดต่อเนื่องของท่าโยคะจะช่วยดึงไขมันมาใช้ ยิ่งถ้าทำอย่างต่อเนื่องก็จะช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้นได้ ที่สำคัญยังช่วยในเรื่องของการฝึกสมาธิซึ่งถือเป็นประโยชน์ที่แตกต่างจากการออกกำลังชนิดอื่นๆ



ถ้อยมาย

ส่วนสายชาร์ตคอร์ที่อยากใส่พลังอย่างเต็มที่ ให้เล็งเป้า หยิบนวม แล้วสวมวิญญาณนักชกเหรียญทองโอลิมปิก ออกหมัด ตะ ต่อยไปให้เต็มแรงเลย เพราะการชกมวยนี้สามารถเบิร์นได้มากกว่า ๔๐๐ แคลอรีภายในเวลาเพียง ๓๐ นาทีเท่านั้น อีกทั้งยังช่วยพัฒนาไหวพริบ สายตา และส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อใช้ในการหลบหลีก โดยการถ้อยมายจะช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนัก เผาผลาญแคลอรี บำรุงหัวใจและหลอดเลือดไปพร้อมๆ กัน นอกจากนี้ยังเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้น้ำท้องแบนราบ ทำให้หุ่นกระชับภายในเวลาอันรวดเร็ว

เดิน

สายเดินทั้งหลายก็สามารถสนุกสนานและดูแลรูปร่างไปพร้อมกันได้แม้ในวันฝนกระหน่ำ ซึ่งถ้าหากว่าเป็นนักเดินสายซอพ อาจจะมีเริ่มต้นที่การเดินแอโรบิก ที่เป็นการขยับเขยื้อนร่างกายไปตามเสียงเพลง ด้วยท่าทางที่ไม่ยากนัก แต่ถ้าเป็นระดับแอดวานซ์แล้วให้ขยับไปที่การเดินซุ่มบ้าได้เลย เพราะเป็นการเดินที่มีการผสมผสานระหว่างละตินอเมริกา ระเบิดหน้าท้อง แอโรบิก และฮิปฮอปเข้าไว้ด้วยกัน ทำให้ได้ปลดปล่อยอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด ทั้งยังเป็นการฝึกสมอง ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้นอกจากการเผาผลาญแคลอรี ซึ่งการเดินแอโรบิก ๑ ชั่วโมง จะเบิร์นได้ถึง ๕๐๐ แคลอรี ในขณะที่การเดินซุ่มบ้าจะสามารถเบิร์นได้ ๕๐๐ แคลอรีภายในเวลา ๔๕ นาทีเท่านั้น

HIIT

High-Intensity Interval Training (HIIT) เป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายอย่างหนักสลับเบาต่อเนื่องไปจนครบกำหนดเวลา ซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะใช้เวลา ๑๐ - ๓๐ นาที ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่กลับเผาผลาญได้ ๕๐๐ แคลอรีภายในเวลาแค่ ๓๐ นาที และยังสามารถช่วยให้รูปร่างกระชับทุกสัดส่วน เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ เรียกว่าเป็นการออกกำลังกายในร่มที่ใช้เวลาน้อย แต่ได้ประโยชน์มากจริงๆ

ฝนตกแค่วันก็ยังฟิตได้ด้วยกีฬาในร่มที่ไม่มีวันตกยุคสมัยและอินเทรนด์สำหรับทุกเพศทุกวัยค่ะ 🏠





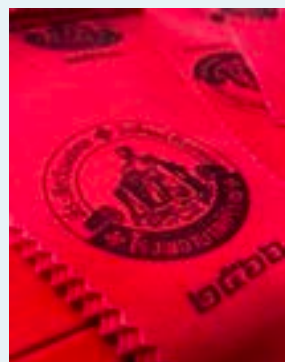
รวันมหิดล

รวมพลังกลุ่มอาสาหาวิทยาลัยมหิดล รวมน้ำใจประชาชน ช่วยผู้ป่วยยากไร้

วันที่ ๒๔ กันยายนของทุกปีเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรมพระบรมราชชนก พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันและการสาธารณสุขไทย พระองค์ทรงพัฒนาการเรียนการสอนและการผลิตแพทย์ให้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ วางรากฐานการแพทย์และการสาธารณสุขให้เป็นปึกแผ่นทัดเทียมอารยะประเทศ

ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๔๙๔ เป็นต้นมา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดลจึงได้ประกาศให้วันที่ ๒๔ กันยายนของทุกปีเป็น **วันมหิดล** เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรมพระบรมราชชนก มีการจัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ พิธีถวายพวงมาลาถวายราชสักการะพระราชนุสาวรีย์ภายในโรงพยาบาลศิริราช การจัดนิทรรศการและสัมมนาทางวิชาการ การประกวดหรือการแข่งขันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมสำคัญอีกกิจกรรมหนึ่งคือ **การรับบริจาคสมทบทุนศิริราชมูลนิธิ** ซึ่งคณะนักศึกษาแพทย์และพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดกิจกรรมมอบรับบริจาคในช่วงเดือนสิงหาคม-กันยายนของทุกปี เมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๓ ศ.นพ.เกษม จาติกวณิช ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ได้เสนอให้มีการจัดหน่วย **‘ธงที่ระลึกวันมหิดล’** เพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนเกื้อกูลผู้ป่วยยากไร้ของโรงพยาบาลศิริราช ปีแรกมีการจำหน่ายธงขนาด





กลางราคา ๑๐ บาท และธงเล็กทำด้วยริบบิ้น ราคา ๑ บาท โดยรายได้ทั้งหมดนำไปจัดซื้ออุปกรณ์การรักษายาบาลและเครื่องอำนวยความสะดวกแก่ผู้ป่วยยากไร้

กระทั่งถึงปี พ.ศ. ๒๕๒๐ การจำหน่ายธงได้ผลดีเกิดคาดจนผลิตธงไม่เพียงพอสำหรับวันออกมารับบริจาคครั้งใหญ่ ‘กลุ่มอาสาสามมหาวิทยาลัยมหิดล’ ซึ่งประกอบด้วยนักศึกษาจากทุกคณะและทุกวิทยาเขต จึงอาสาทำธง โดยระดมทำอยู่ ๒ วัน ๒ คืนจนมีธงพอจำหน่ายในวันที่ ๒๓ กันยายนของปีนั้น นับแต่นั้นมากลุ่มอาสาสามมหาวิทยาลัยมหิดลจึงได้รับหน้าที่จัดทำธงวันมหิดลมาจนถึงปัจจุบัน

ธงที่ระลึกวันมหิดลเป็นธงรูปสามเหลี่ยม ประทับตรารูปพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระบรมราชชนกพิมพ์ตรงกลางผืนพร้อมอักษรลือมว่า “ที่ระลึกวันมหิดล วันที่ ๒๔ กันยายน โรงพยาบาลศิริราช” ตามด้วยปีพุทธศักราช สีธงจะเปลี่ยนไปตามวันในสัปดาห์ซึ่งตรงกับวันที่ ๒๔ กันยายนของปีนั้น ปี ๒๕๖๖ นี้วันมหิดลตรงกับวันอาทิตย์ ธงที่ระลึกจึงเป็นธงสีแดง ผู้มีจิตศรัทธาที่ร่วมบริจาคตั้งแต่ ๒๐ บาทขึ้นไปได้รับธงแขวนเป็นที่ระลึก ผู้บริจาคตั้งแต่ ๓๐๐ บาทขึ้นไปได้รับธงพร้อมเสาเป็นที่ระลึก



พรธนต์ กนกวรรณท์

นายพรธนต์ กนกวรรณท์ นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ประธานชมรมกลุ่มอาสาสามมหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี ๒๕๖๖ เล่าถึงขั้นตอนการผลิตธงที่ระลึกวันมหิดลว่า กิจกรรมทำธงที่ระลึกวันมหิดล ถือเป็นประเพณีประจำปีของมหาวิทยาลัย ซึ่งรวมนักศึกษาจากทุกคณะและทุกวิทยาเขตมาเป็นจิตอาสาตามความสมัครใจ โดยประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย

นักทำธงแต่ละขั้นตอนต้องทำงานประสานกันเพื่อให้การผลิตทั้งระบบเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความที่เป็นงานสเกลใหญ่ แต่ละสัปดาห์มีปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้เปลี่ยนแปลงเรื่อยๆ จึงต้องคอยปรับสัดส่วนการทำงาน ให้กำลังใจคนทำงานทั้งสตاپและนักทำธงว่าสิ่งที่กำลังร่วมพลังกันนั้นมีคุณค่ามาก

นอกจากนี้กิจกรรมทำธงที่ระลึกยังเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล หลายคนเรียนอยู่วิทยาเขตเดียวกัน แต่อาจจะไม่เคยรู้จักกันเลย พอมาร่วมกิจกรรมทำธงข้ามคืน ทำธงไปคุยกันไป สุดท้ายก็กลายเป็นเพื่อนกัน



โขนพระราชทาน ๒๕๖๖ “กুমภกรรณทนต์น้ำ”



ปี ๒๕๖๖ นับเป็นปีมหามงคลของปวงชนชาวไทยอีกวาระหนึ่ง เนื่องในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๗๑ พรรษา และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๙๑ พรรษา มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ จึงร่วมเฉลิมฉลองโอกาสมหามงคลนี้ ด้วยการจัดการแสดงโขนตอน “กুমภกรรณทนต์น้ำ” โดยยึดแนวบทละครเรื่อง รามเกียรติ์ ซึ่งเป็นบทพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช จับตอนตั้งแต่ หลังจากกুমภกรรณทำศึกโมกษศักดิ์กับพระลักษมณ์แต่ไม่สำเร็จ ยังไม่สามารถสังหารพระลักษมณ์ได้ จึงคิดหาวิธีทำกลศึก นิมนตกายลงไปได้นำทำพิธีทนต์น้ำ นอนขวางแม่น้ำไว้เพื่อขัดขวางกองทัพพระราม

นายประเมษฐ์ บุญยะชัย ที่ปรึกษาอาวุโส และผู้เขียนบท กล่าวว่า โขนมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ครั้งนี้ นำบทละครเรื่อง รามเกียรติ์ ซึ่งเป็นบทพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช มาเป็นบทการแสดง เป็นตอนที่ม่แข็งคิดและมาพร้อมความสนุกสนาน ความพิเศษของโขนมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ นั้นเป็นโขนที่ใช้อรรถาธิบายความรู้จากครูผู้เชี่ยวชาญทุกสาขา ทั้งโขน ละคร ดนตรี คีตศิลป์ ร่วมกันทำงานด้วยความวิริยะอุตสาหะ ทุกขั้นตอนทำด้วยความประณีต สืบสานการแสดงโขนให้คงอยู่ และส่งให้โขนขึ้นทะเบียนมรดกวัฒนธรรมจับต้องไม่ได้ของยูเนสโกสำเร็จ สมดังพระราชปณิธานของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชินีพันปีหลวง ทรงมีพระราชกระแสผ่านคณะกรรมการว่า “ขาดทุนของฉัน คือ กำไรของแผ่นดิน” เป็นหลักยึด ทำให้คุณภาพของศิลปะการแสดงโขนมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพไม่เคยลดลง

โดยเฉพาะครั้งนี้คัดสรรการแสดงวิจิตรงดงามโดยนักแสดงเยาวชนรุ่นใหม่ ซึ่งผ่านการคัดเลือกและฝึกซ้อมจากครูผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์จนมีฝีมือการร่ายรำอันงดงามถูกต้องตามจารีต ผู้ชมจะได้รับฟังการบรรเลงดนตรีและขับร้องเพลงไทยอันไพเราะ รับชมความวิจิตรของเครื่องแต่งกายอันประณีต พบกับสุดยอดนาฏการแสดงยิ่งใหญ่ตระการตาของกুমภกรรณทนต์น้ำเพื่อไม่ให้ไหลไปสู่พลับพลา จากหนุ่มมานแปลงกายเป็นเหยี่ยวใหญ่ จากหนุ่มมานด่าลงสู่ได้นำและอีกมากมายที่จัดสร้างขึ้นเพื่อความยิ่งใหญ่บนเวที

โขนพระราชทานเรื่องรามเกียรติ์ ตอน “กুমภกรรณทนต์น้ำ” จะเปิดม่านการแสดงระหว่างวันที่ ๕ พฤศจิกายน ถึงวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๖ ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย บัตรราคา ๒,๐๐๐ บาท ๑,๘๐๐ บาท, ๑,๐๐๐ บาท ๘๐๐ บาทและ ๖๐๐ บาท (รอบนักเรียน ราคา ๑๘๐ บาท) จำหน่ายบัตรที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา



๒ ทศวรรษ โขนมุลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

โขน เป็นมหรสพเก่าแก่ของไทยที่มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ใช้ในพระราชพิธีมาตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน พระมหากษัตริย์ในพระราชวงศ์จักรี ทรงทำนุบำรุงศิลปะการแสดงโขนและทรงพระราชนิพนธ์บทละครเรื่องรามเกียรติ์สำหรับจัดการแสดงตั้งแต่ครั้งต้นกรุงรัตนโกสินทร์ และการแสดงโขนยังเป็นการแสดงสำคัญในการต้อนรับพระราชอาคันตุกะทุกครั้งตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ศิลปวัฒนธรรมทุกแขนงทั้งงานด้านศิลปาชีพและศิลปะการแสดง ทรงมีพระราชหฤทัยห่วงใยต่อศิลปะการแสดงโขนที่นับวันประชาชนและเยาวชนไม่ได้ให้ความสนใจเท่าที่ควร เนื่องจากยุคสมัยเปลี่ยนไปตามสังคมโลก จึงทรงมีพระราชเสาวนีย์ ในการอนุรักษ์และการพัฒนาการแสดงโขน ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยทรงให้ผู้มีความรู้ความสามารถในด้านนี้ศึกษาการแต่งหน้าโขนให้มีความงดงามเป็นเอกลักษณ์ และจัดสร้างเครื่องแต่งกายโขนให้ประณีตงดงามตามแบบโบราณ เพื่อเป็นการรักษาฝีมือเชิงช่างทั้งงานพัสดราวรณ์ การปักสะดึงกรั้งไหม งานถนอมพิฆมาภรณ์เครื่องประดับโดยช่างเงินช่างทอง งานจิตรกรรม การสร้างเครื่องประดับศีรษะ หัวโขน ให้ประณีตงดงามและให้พัฒนาการแสดงโขนให้ทันสมัยเหมาะสมกับสังคมยุคใหม่

จึงเกิดการแสดงโขนมุลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพตามพระราชเสาวนีย์ขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยโขนชุดพรหมาศเป็นปฐมทัศน์ เนื่องในโอกาสสมหามงคลพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๗๕ พรรษา ได้รับความชื่นชมจากประชาชนเป็นอย่างมาก

ใน พ.ศ. ๒๕๕๑ มีประชาชนเรียกร้องให้มีการแสดงโขนขึ้นอีก สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง จึงมีพระราชเสาวนีย์ให้คณะกรรมการศึกษาพัฒนาการแสดงโขนให้งดงามยิ่งขึ้น และปรับปรุงการแสดงให้เหมาะสมกับยุคสมัย จึงได้มีการแสดงโขนเต็มรูปแบบขึ้นใหม่

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงปลาทบปลื้มพระราชหฤทัยที่การแสดงโขนประสบความสำเร็จเกินคาด เกิดปรากฏการณ์ใหม่ในสังคมไทยที่คนหนุ่มสาวและเด็กๆ จำนวนมากมีความสนใจชมโขนและพากันงู้งงผู้สูงวัยในครอบครัวไปชมโขนกันอย่างเนืองแน่น จึงมีพระราชเสาวนีย์ให้จัดการแสดงโขนต่อเนื่องทุกปี จนเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในระยะแรกว่า “โขนพระราชทาน” ต่อมาจึงใช้ชื่อว่า “โขนมุลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ” จนถึงปัจจุบัน



“ก้อมอาจารย์น้อย” พืชชนิดใหม่ของโลก

“ก้อมอาจารย์น้อย” ค้นพบโดยเจ้าหน้าที่โครงการนิเวศวิทยาและการกระจายของสังคมพืชดอยหัวหมัด เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอุ้มผาง จังหวัดตาก ซึ่งได้ทำการแฉะสำรวจพรรณพืชในเส้นทางแม่สอด-อุ้มผาง ช่วงปี พ.ศ. ๒๕๖๕ พบไม้พุ่มกึ่งเลื้อยในสกุลก้อม (*Ehretia*) ขึ้นบริเวณเขาหินปูน น้ำตกธารารักษ์ จึงได้ประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญผู้รับผิดชอบวงศ์ก้อม (*Ehretiaceae*) รศ. ดร.กนกอร เรืองสว่าง แห่งภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อตรวจสอบพบว่า เป็นพืชชนิดใหม่ จึงได้ร่วมกันเขียนตีพิมพ์ในวารสารนานาชาติ *Nordic Journal of Botany* ของเดนมาร์ก

ชื่อ “ก้อมอาจารย์น้อย” ตั้งเพื่อเป็นเกียรติแก่ ศ.ดร.ประนอม จันทระโณทัย (ตั้งตามชื่อเล่นของท่าน) นักวิจัยอาวุโส อดีตอาจารย์ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผู้เชี่ยวชาญพืชหลายวงศ์และให้ความช่วยเหลือโครงการพรรณพฤกษชาติประเทศไทย (*Flora of Thailand*) มาอย่างต่อเนื่อง ได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสาร *Nordic Journal of Botany* แบบออนไลน์ เมื่อวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๖ จากตัวอย่างพรรณไม้ต้นแบบหมายเลข *Thananthaisong et al.*716

ลักษณะของพืชเป็นไม้พุ่มกึ่งพาดเลื้อย สูงได้ถึงสองเมตร ใบเดี่ยว เรียงเวียนรูปรี ปลายแหลม โคนรูปปลีมีขอบหยักฟันเลื่อยถึงหยักซี่ฟันไม่เป็นระเบียบ แผ่นใบบางคล้ายกระดาษ มีขนทั้ง ๒ ด้าน เส้นแขนงใบข้างละ ๓-๗ เส้น มีขนสีขาวยาวหนาแน่น ช่อดอกแบบช่อเชิงหลั่น ออกที่ปลายยอดหรือบนกิ่งสั้นใกล้ปลายยอด แต่ละช่อมี ๔-๑๐ ดอก ดอกสีขาว เกือบไร้กลิ่น กลีบเลี้ยงสีเขียว โคนเชื่อมติดกันปลายแยกเป็นแฉกลีกรูปแถบ ๕ แฉก มีขนหนาแน่นทั้ง ๒ ด้าน ขยายใหญ่และติดทนเมื่อเป็นผล โคนเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็นแฉกรูปขอบขนาน ๕ แฉก ปลายมน ด้านนอกมีขนสั้น เกสรเพศผู้ ๕ เกสร รังไข่อยู่เหนือวงกลีบ ทรงรูปไข่ มี ๔ ช่อง ก้านยอดเกสรเพศเมียปลายแยกเป็น ๒ แฉก เกลี้ยง ผลคล้ายผลผนังชั้นในแข็ง รูปทรงเกือบกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง ๔-๕ มม. เกลี้ยง สุกสีเหลืองหรือส้ม เมล็ด ๔ เมล็ด มีสันตามยาว ๑ สัน

มักพบพืชชนิดนี้ขึ้นบริเวณป่าดิบแล้งและป่าผสมผลัดใบทางภาคเหนือและภาคตะวันตกเฉียงใต้ของ ไทย บริเวณจังหวัดตาก กาญจนบุรี และเพชรบุรี ที่สูงจากระดับทะเลปานกลาง ๔๐๐-๗๐๐ ม.



“วิฬาร์ วิลาส: การเดินทางของแมวในวิถีไทย”

กำลังมองหาสถานที่เดินเล่นเพลินๆ ได้ความรู้ดีๆ อ่านเข้าใจง่าย แนะนำนิทรรศการ “วิฬาร์ วิลาส : การเดินทางของแมวในวิถีไทย” มีพื้นที่ในการชมไม่ใหญ่มาก แต่รายละเอียดแน่นมาก

หลักๆ ของนิทรรศการนี้คือบอกเล่าความเป็นมาและความรู้เกี่ยวกับแมว สัตว์เลี้ยงที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาอย่างยาวนาน และมีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณีและวิถีชีวิตของคนไทย จนตอนนี้กลายเป็นน้องสัตว์เลี้ยงเี่ยวยาใจคนไทยและประชากรจำนวนมากบนโลกใบนี้ไปแล้ว เรียกว่าเห็นแมวอยู่ที่ไหน ที่นั่นมีปุยแห่งรักสัมผัสพูลอยละล่องเต็มไปหมด

นิทรรศการเล็กๆ แบ่งออกเป็น ๔ ส่วน ส่วนแรกเล่าความเป็นมาของ วิฬาร์ หรือ แมว กล่าวถึงแมวในยุคสมัยต่างๆ เช่น แมวในอารยธรรมอียิปต์ แมวในอารยธรรมโรมัน แมวยุคกลางในทวีปยุโรป และการนำแมวมาเลี้ยงในประเทศจีน ญี่ปุ่น และไทย

ส่วนที่ ๒ จัดแสดงเอกสารโบราณ หนังสือหายาก และดนตรีที่เกี่ยวข้องกับแมว เราจะได้เห็นสมุดข่อยโบราณ เรื่อง ตำราดูลักษณะแมวของสมเด็จพระพุฒาจารย์ฟุทธสมมหาเถระ (นาม พุทธสโร) วัดอนงคาราม เป็นตำราที่บ้านที่กัลยลักษณ์ของแมวไทยพันธุ์โบราณทั้งแมวดีและแมวร้าย ๒๓ ชนิด แบ่งเป็นแมวดี ๑๗ ชนิด และแมวร้าย ๖ ชนิด เนื้อหาแต่งด้วยโคลงสี่สุภาพ

ส่วนที่ ๓ มุมนั่งอ่านหนังสือ รวบรวมหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับแมวมาจัดแสดงให้ผู้เข้าชมนิทรรศการสามารถหยิบหนังสือมานั่งอ่านได้ตามอัธยาศัย มีโต๊ะเก้าอี้แสนสบายให้เรา นั่งใช้เวลาเลือกอ่านหนังสือหลายสิบเล่มเกี่ยวกับแมว แต่ละเล่มแค่เห็นปกก็เอ็นดูแล้ว

ส่วนสุดท้ายจัดแสดงหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เกมแมวในคอมพิวเตอร์ เพลงที่เกี่ยวข้องกับแมว และตุ๊กตาจระจกประจวบที่ระลึกเกี่ยวกับแมวในโอกาสต่างๆ จากหลายๆ ประเทศ ของไทยเราก็มีบรรดาน้องแมวไม้เกาะขอบโต๊ะ ที่บ้านผู้เขียนก็มีหลายตัว ดูแล้วอารมณ์ดี



นิทรรศการ “วิฬาร์ วิลาส: การเดินทางของแมวในวิถีไทย” เปิดให้เข้าชมถึงวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ ห้องวชิรญาณ ๒-๓ สำนักหอสมุดแห่งชาติ ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. วันเสาร์ - อาทิตย์ ๐๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. (ปิดวันหยุดนักขัตฤกษ์และวันหยุดพิเศษตามมติคณะรัฐมนตรี) 📍

นื่องาน อันตรายไม่คาดคิด

ผู้คนยุคปัจจุบันใช้เวลาหนึ่งวันไปกับการนั่งนานอย่างไม่รู้ตัว โดยหารู้ไม่ว่าเป็นการทำลายสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม

- งานวิจัยที่ดีที่สุดพิมพ์ในวารสารของสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาแสดงให้เห็นว่าผู้หญิงที่นั่ง ๑๐ ชั่วโมงหรือมากกว่านั้นต่อวัน อาจมีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่นั่งเป็นเวลา ๕ ชั่วโมงหรือน้อยกว่า
- การทำงานของสมองจะช้าลงเมื่อร่างกายอยู่นิ่งนานเกินไป สมองจะได้รับเลือดและออกซิเจนลดน้อยลง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการกระตุ้นการปลดปล่อยสารเคมีในสมองและทำให้อารมณ์ที่ดีขึ้น
- การพยายามตั้งคอกและหันให้ตรงในขณะที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์หรือขณะรับโทรศัพท์ หรือแนบโทรศัพท์ไว้กับหู อาจนำไปสู่การล้าของกระดูกสันหลังส่วนคอพร้อมกับความไม่สมดุล ซึ่งนำไปสู่ความตึง ปวดของคอ บ่าและไหล่ได้
- การนั่งจะทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังมีแรงกดมากกว่าขณะที่ยืนอยู่ และสุขภาพหลังจะแย่กว่าเดิม หากคุณนั่งหลังค่อมหน้าคอมพิวเตอร์
- การนั่งเป็นเวลานาน จะทำให้กล้ามเนื้อรอบสะโพกมีการตึงรั้ง และ ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อสะโพก ลดลงเนื่องจากการอยู่ในท่าอและไม่ได้เหยียด ซึ่งในผู้สูงอายุการเคลื่อนไหวที่ลดลงและการตึงรั้งของข้อสะโพกเป็นสาเหตุหลักของการหกล้ม และนั่งนาน ๆ ยังทำให้กล้ามเนื้อสะโพกและกล้ามเนื้อก้นด้านหลังไม่ได้ทำงาน ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอลง และจะมีผลต่อการก้าวที่มั่นคงขณะเดิน วิ่งหรือกระโดด
- การนั่งนำไปสู่การไหลเวียนไม่ดี ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอาการบวมที่ข้อเท้า เส้นเลือดอุดตันและเกิดลิ้มเลือดที่เรียกว่าเส้นเลือดดำอุดตัน
- การเดินหรือวิ่งและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอื่นๆ จะนำไปสู่เนื้อกระดูกที่หนาแน่นขึ้น การขาดกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้กระดูกขาดการกระตุ้นเพื่อให้มีการนำเข้ามาซ่อมแซม และจะนำไปสู่ภาวะกระดูกบางและแม้กระทั่งโรคกระดูกพรุน
- มีการศึกษาจำนวนมากที่แสดงว่าหากใช้เวลา นั่งมากไปในหนึ่งวัน คุณจะมียุสัลดลง การศึกษาที่ดีที่สุดพิมพ์ในวารสารการแพทย์เวชศาสตร์การกีฬาของอังกฤษสรุปว่าบุคคลที่อายุมากกว่า ๒๕ ปี ที่นั่งนานหน้าจอโทรทัศน์นานขึ้น ทุกชั่วโมงที่นั่งนานขึ้นจะลดอายุขัยลงเกือบ ๒๒ นาที นักวิจัยพบว่าผู้ใหญ่ที่ใช้เวลาเฉลี่ย ๖ ชั่วโมงหน้าจอโทรทัศน์จะลดอายุขัยของพวกเขา ๕ ปี เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้เสียเวลาดูโทรทัศน์





ป่วยปุ๊บ เสิร์ชปั๊บ ระวังเป็น Cyberchondria

ตั้งแต่ โลกนี้มีการติดต่อกันไร้พรมแดนหรือกำเนิดของอินเทอร์เน็ตที่วิวัฒนาการเป็นไปอย่างรวดเร็ว ก็มักจะเกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยรูปแบบใหม่ๆ ด้วยชื่อเรียกใหม่ๆ ตามมามากมาย

หนึ่งในนั้นคือ **Cyberchondria** แปลว่า ความกังวลในเรื่องสุขภาพ (เดิมให้ว่า บางทีก็วิตกน้อยกว่าเหตุ หรือเกินกว่าเหตุ) เกิดขึ้นจากการที่เราใช้อินเทอร์เน็ตค้นหาข้อมูลทางการแพทย์เมื่อเราเกิดภาวะความเจ็บป่วยบางอย่าง เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เจ็บจี๊ดๆ ตามลำตัว หรือผิวมีผื่นขึ้น แล้วกดหน้าจอใช้ตัวช่วยที่เรียกว่า กูเกิล (Google) จนหมกมุ่นหรือใช้เวลามากมายเกินจำเป็น ในการค้นหาเกี่ยวกับอาการที่เราเป็น (คาดว่า มีที่มาจากคำว่า Hypochondria ซึ่งหมายถึงอาการวิตกกังวลว่าตนเองจะป่วยตลอดเวลา) แล้วพาลคิดว่าตัวเองอาจจะป่วยหรือติดโรคจนเกิดความกังวลไปอีก มักจะเกี่ยวข้องกับความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพที่อาจจะมียอยู่แล้ว

เมื่อค้นหาข้อมูลแล้วเราอาจจะพบว่าตัวเองสามารถเป็นได้หลายโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคไข้เลือดออก โรคเครียด เนื้องอกในสมอง กระเพาะอักเสบ มะเร็งผิวหนัง และเมื่อเราเห็นความน่าจะเป็นของโรคเหล่านี้ ก็มักจะปักใจเชื่อว่าเป็นโรคที่รุนแรงมากที่สุดด้วย

แม้ว่า กูเกิล จะเป็นเครื่องมือค้นหาข้อมูลอันดับหนึ่งของโลก อยากรู้อะไรแค่ใส่ข้อความที่อยากรู้ลงไปก็เจอข้อมูลได้รวดเร็ว ระบบจะดึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราอยากรู้ขึ้นมาแสดงจัดเรียงตามลำดับ (แน่นอนว่าแฝงโฆษณาไว้จำนวนมาก) ปัจจุบัน กูเกิลยังใช้ระบบเดาคำล่วงหน้า หรืออ่านใจว่าผู้ใช้ต้องการค้นหาคำว่าอะไรตั้งแต่ผู้ใช้ยังพิมพ์คำค้นหาไม่เสร็จ

เพราะเข้าถึงข้อมูลง่าย สะดวกรวดเร็ว ซึ่งเป็นพฤติกรรมของผู้คนในยุคปัจจุบันที่ไม่ต้องการเสียเวลานัดหมายเข้าพบแพทย์ จึงทำให้ กูเกิล กลายเป็นปัจจัยลำดับแรกๆ ที่ผู้เสพติดกิจกรรมออนไลน์ขาดเสียมิได้ และอาจจะสร้างอุปนิสัยความเคยชินไปแล้ว

มีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึงการมีอยู่และผลเสียของ **Cyberchondria** เช่น งานวิจัยจากบริษัท **Microsoft** ในปี **๒๕๕๑** ซึ่งได้วิเคราะห์พฤติกรรมการค้นหาข้อมูลของผู้ใช้งาน search engine ของบริษัท และพบว่า ๑ ใน ๓ ของคนที่ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์ มักจะหาข้อมูลที่หนักขึ้น ตัวอย่างเช่น ถ้าพวกเขาหาคำว่า “อาการปวดหัว” ก็อาจจะหาต่อว่า “อาการปวดหัวที่เกิดจากเนื้องอก” และคำว่า “การรักษาเนื้องอกในสมอง” ตามลำดับ

นอกจากนี้ทาง Microsoft ยังให้พนักงานบริษัทจำนวน ๕๐๐ คน ทำแบบสอบถามออนไลน์เกี่ยวกับการค้นหาข้อมูลด้านการแพทย์ และพบว่า ๗๐% ของคนที่เคยหาข้อมูลอาการป่วย จะหาข้อมูลเกี่ยวกับอาการป่วยร้ายแรงซ้ำในอนาคต ส่วน ๖๐% บอกว่า ผลการค้นหาบรบกวนการทำกิจกรรมทั้งในโลกออนไลน์และออฟไลน์



ส่วนงานวิจัยที่เผยแพร่ในวารสาร **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking** ปี ๒๕๕๕ ได้สำรวจผู้ใช้งาน Mechanical Turk (แพลตฟอร์มหางานของ Amazon) จำนวน ๕๑๒ คน พบว่า ๔๕๔ คนได้ค้นหาข้อมูลด้านการแพทย์ออนไลน์ ซึ่งในคนกลุ่มนี้ **Thomas Fergus** นักจิตวิทยาผู้ทำงานวิจัย พบความเกี่ยวข้องกันระหว่างความถี่ในการหาข้อมูลด้านสุขภาพออนไลน์ กับ ระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเอง กล่าวคือ ยิ่งหาข้อมูลอาการป่วยบ่อยเท่าไร เรายิ่งกังวลมากขึ้นเท่านั้น นักวิจัยยังพบว่าคนที่มีความสามารถในการรับมือกับ **ความไม่แน่นอนต่ำ (intolerance of uncertainty)** จะค้นหาข้อมูลบ่อย และมีความวิตกกังวลสูงด้วย

ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่อาจทำให้เราเป็น Cyberchondria ได้ เช่น ภาวะซึมเศร้า การเสียชีวิตของคนรักหรือคนในครอบครัว เพราะคนที่สูญเสียมักจะไม่กล้าเผชิญหน้ากับความรู้สึกสูญเสียโดยตรง และใช้ความกังวลเป็นตัวเบี่ยงเบนความสนใจ

บางครั้งความกลัวของคนเราอาจไม่ได้เกิดขึ้นจากโรคโดยตรง แต่เกิดจากรู้สึกกดดันที่เก็บสะสมมานาน เช่น ความเครียดเรื้อรังที่เกิดขึ้นจากการทำงาน หรือความรู้สึกผิดหวังในความสัมพันธ์ ซึ่งอาจกระตุ้นให้เรากลายเป็น Cyberchondria ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความรู้สึกเหล่านั้นโดยตรง เราควรระบายกับคนที่เราเชื่อใจได้ มีอาการคล้ายคลึงกับเรา หรือพบจิตแพทย์ เพื่อช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น

นอกจากนั้น วิธีเยียวยาจากอาการ Cyberchondria ด้วยตัวเองสามารถปฏิบัติตามได้ทุกคน ขึ้นอยู่กับใส่ใจหรือไม่ ได้แก่ การหายใจเข้าออกลึกๆ มีสติรับรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง ใช้วิธีโซเชียลดีท็อกซ์หรือกำหนดเวลาการพักจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างน้อย ๒-๓ ชั่วโมงต่อวัน เป็นต้น

ที่สำคัญ **อย่าลืมว่าการวินิจฉัยโรคควรทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ** ซึ่งจะตรวจและวินิจฉัยอาการของเราได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากกว่าข้อมูลกว้างๆ ที่ไม่ตรงจุด และถ่ายทอดส่งต่อกันมาจากใครก็ไม่รู้บนโลกเสมือนจริง ❖





เอมี ไดเนอร์

ศิลปินนิวยอร์กที่สร้างงานศิลป์
ให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยของผู้ป่วยจิตเภท



หนึ่ง ในงานศิลปะที่จัดขึ้นเพื่อเชิดชูข้างอย่างต่อเนื่องหลายปี นำโดยกลุ่มโรงแรมอนันตราร่วมกับเอเลเฟนท์พาเหรด (Elephant Parade®) ผู้ก่อตั้งนิทรรศการศิลปะรูปปั้นข้างเพนด็กกลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดในโลกจากฮอลแลนด์หรือประเทศเนเธอร์แลนด์ และในปี ๒๕๖๖ นี้ เอมี ไดเนอร์ (Amy Diener) ศิลปินผู้ถนัดการใช้จุด (Dot) จากนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เข้าร่วมประกวดและผ่านเข้ารอบ ได้จัดแสดงในงานนิทรรศการครั้งล่าสุดของปีนี้

เอมีใช้ชีวิตอยู่เมืองไทยมาสิบปี ด้วยเหตุผล “หลงรักอาหารและคนไทย”

เล่าเรื่องราวของคุณก่อนมาเมืองไทย

ฉันสำเร็จการศึกษาปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยในนิวยอร์กที่ SUNY New Paltz ด้านศิลปะศึกษา ปัจจุบันอายุ ๓๒ ปีค่ะ

ประเทศไทยในจินตนาการของคุณเป็นอย่างไรก่อนมา

ฉันจินตนาการถึงประเทศที่เต็มไปด้วยสีสันสดใสและ
สนุกสนาน ผู้คนที่ใจดี และอาหารที่น่าทึ่งมากมาย พอรู้ตัวอีกทีก็
มาอาศัยอยู่ที่นี้โดยก้าวออกจากที่ฉันเคยอยู่ และเชื่อมั่นว่าเมือง
ไทยจะมีอะไรดีๆ รออยู่

ประสบการณ์ในไทยครั้งแรกมีอะไรที่น่าตื่นตาตื่นใจบ้าง

ประสบการณ์ขับรถตุ๊กตุ๊กคือที่สุดแล้ว! การออกแบบรถ
แหวกแนวมากและไม่เคยเห็นมาก่อนในชีวิต คนขับรถตุ๊กตุ๊กขึ้น
ชื่อในเรื่องการขับที่รวดเร็วและซิ่งมาก แตกต่างจากคนขับใน
สหรัฐอเมริกาอย่างมากๆ เลยค่ะ ทั้งหวาดเสียวและทำให้ใจเต้น
แรงตอนขึ้นครั้งแรก

งานศิลปะของคุณเป็นแบบไหน

ฉันเป็นศิลปินที่เชี่ยวชาญด้านภาพวาดจุดสีสดใส มี
บริษัทของตัวเองในประเทศไทยที่ขายภาพวาดต้นฉบับ เครื่อง
ประดับที่วาดด้วยมือ ทำงานร่วมกับแบรนด์ต่างๆ และสอน
หลักสูตรการวาดภาพแบบลายจุด

คุณเข้าร่วมงานช้างอนันตราได้อย่างไร แนวคิดเรื่องช้างของ คุณคืออะไร

ฉันสมัครผ่านการประกวดสำหรับ Elephant Parade และ
การออกแบบของฉันชื่อว่า “Blue Elephant in the Room” ได้
รับเลือกให้เป็นส่วนหนึ่งของขบวนพาเหรดและสร้างสรรค์ออก
มาเป็นขนาดของลูกช้างจริง! ฉันมีความสุขและภูมิใจในตัวเอง
มาก ช้างของฉันจัดแสดงอยู่ที่โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ ราว
สองสามเดือนก่อนจะส่งไปงาน Elephant Parade จังหวัดภูเก็ต
และเฟิงลิ่งสุดการจัดแสดงไปเมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคมที่ผ่านมา



แนวคิดการสร้างผลงาน "Blue Elephant in the Room"

งานของฉันอยากให้ช่างสีน้ำเงินลายจุดนี้ถือเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย ทุกคนสามารถมาพูดคุย แสดงความเห็นอกเห็นใจในเรื่องสุขภาพจิตอย่างเปิดเผย ปราศจากการว่าร้ายต่อกัน บ่งบอกถึงการอุทิศตนเพื่อหวังให้ผู้อื่นมีสุขภาพที่ดี และรับประกันว่าผู้ป่วยทางจิตจะได้รับการรักษาด้วยความเคารพและมีเกียรติ

ฉันต้องการสื่อสิ่งนี้เพราะฉันเองก็ใช้ศิลปะเพื่อบำบัดโรคย้ำคิดย้ำทำ OCD (Obsessive Compulsive Disorder) ซึ่งเป็นโรคของคนที่มีความกังวล และความไม่มั่นใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่งผลให้ต้องทำกิจกรรมนั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น ปิดไฟห้องน้ำ หรือล้างมือบ่อยๆ เป็นต้น

หลังจากต่อสู้กับโรคนี้มาเป็นเวลานาน ฉันอยากใช้ภาพศิลปะลายจุดเพื่อจัดการอาการเหล่านี้ สร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพจิต และลดมลทินให้ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น

ช่วยเหลือเกี่ยวกับนิวยอร์กบ้านเกิดของคุณน้อยได้ไหม

ฉันรักนิวยอร์กพอๆ กับที่ฉันรักกรุงเทพฯ แต่การใช้ชีวิตในคุณภาพชีวิตแบบเดียวกันในนิวยอร์กนั้นมีราคาแพงมาก ฉันจึงอยากอยู่ที่นั่นมากกว่า หากเขาวชนคนไหนอยากไปเที่ยวนิวยอร์ก ฉันแนะนำให้ไปเยี่ยมชมหมู่บ้านกรีนวิช (Greenwich Village) ในแมนฮัตตัน (Manhattan) เป็นแหล่งรวมร้านของตกแต่งสวยงาม มีจุดเด่นและน่ารักมากมาย

คุณชอบอะไรเกี่ยวกับประเทศไทยมากที่สุด?

ฉันชอบวิถีชีวิตที่นี่จริงๆ ผู้คนค่อนข้างเปิดกว้าง ยิ้มง่าย หมดห่วงไทยเก่งมากๆ และแน่นอนอาหารอร่อย

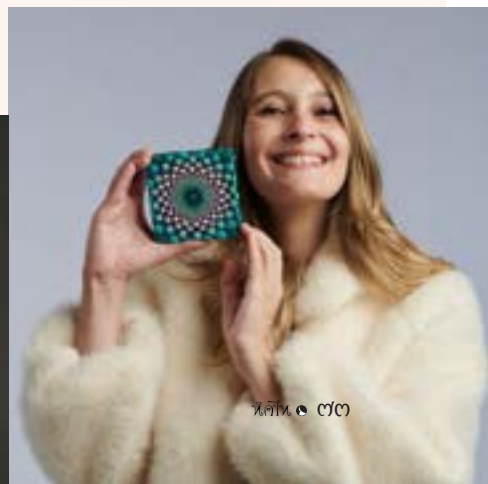
ภาษาไทยของคุณเป็นอย่างไรบ้าง

จริงๆ แล้วฉันสามารถพูดไทยได้นิดหน่อยและเข้าใจพื้นฐานแต่ไม่สามารถอ่านหรือเขียนได้ ทุกปีฉันบอกตัวเองว่าอยากเรียนรู้มากขึ้น! ดังนั้นปีหน้าจะเก่งกว่านี้ค่ะ (ยิ้ม)

ช่องทางติดตามผลงานของเอมี

ไอจีและเฟซบุ๊ก : @amydienerpaintings

เว็บไซต์ : www.amydiener.com





ไทยล้มจีน คว่ำแชมป์สมัยที่ ๓ วอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์เอเชีย ๒๐๒๓

ทำเอากองเชียร์ทีมไทยปลื้มไม่หยุดสำหรับผลงานของนักวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ประวัติศาสตร์วงการกีฬาไทยก็ได้ถูกจดบันทึกอีกครั้งเมื่อวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๖ เมื่อการแข่งขันศึกลูกยางชิงแชมป์เอเชีย ๒๐๒๓ รอบชิงชนะเลิศ ทีมนักตบสาวไทย ผ่านเข้ารอบหลังเอาชนะทีมชาติญี่ปุ่นมาได้ โดยโชว์ฟอร์มเหนือชั้นเอาชนะทีมชาติจีน ไป ๓-๒ เซต พร้อมประกาศตีกีร์แชมป์เอเชีย ๓ สมัยไปครองอย่างยิ่งใหญ่

หากเทียบจากสถิติที่ผ่านมานักตบสาวไทยค่อนข้างเป็นรอง ทีมชาติไทยอยู่ในฐานะทีมอันดับ ๑๔ โลก ต้องพบกับทีมชาติจีน ทีมอันดับ ๕ ของโลก ตลอดการแข่งขันนักตบสาวไทยสู้สุดใจ เอาชนะเงินไปได้ ๓-๒ เซต คว่ำแชมป์วอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์เอเชีย ๒๐๒๓ ท่ามกลางกองเชียร์ชาวไทยที่เข้ามาให้กำลังใจแน่นสนาม

ทีมชาติไทยโชว์ฟอร์มเหนียวแน่นไล่ตบเอาชนะเงินไปอย่างให้คนดูลุ้นสนุก โดยมีผลการแข่งขันดังนี้

- เซตที่ ๑ ไทยชนะเงินด้วยสกอร์ ๒๕-๒๑ ไทยขึ้นนำ ๑-๐ เซต นักตบสาวไทย เริ่มเกมตี และออกนำไปก่อน แม้จีนเริ่มปรับเกม





ผู้จากลูกบอลเร็ว และลูกตบหัวเสา และขึ้นบล็อกได้ดี แต่สุดท้ายนักตบสาวไทยปิดเซตแรกเอาชนะไปได้

- เซตที่ ๒ ไทยแพ้จีนด้วยสกอร์ ๒๕-๒๗ เสมอ ๑-๑ เซต

หลังจากเสียเซตนี้ไป ทำให้ฝั่งไทยเริ่มมีอาการหลุดไปบ้าง จังหวะและโอกาสจึงไปอยู่ฝั่งจีนเสียหมด

- เซตที่ ๓ ไทย ชนะ จีน ด้วยสกอร์ ๒๕-๑๙ ไทยนำอีกครั้ง ๒-๑ เซต

ไทยไม่รอช้าแก้เกม ด้วยการส่ง ๒ นักตบที่ในเวลาต่อมาค้นไทยพากันขึ้นชมความสามารถในการพลิกเกมให้ไทยกลับมาโต้แต้มต่อสู้จีนได้อีกครั้ง คือ “โมเม” ธนัชชา สุขสด ที่ลงมาทำผลงานได้อย่างยอดเยี่ยมในช่วงเซตที่ ๓ โดยเสิร์ฟตัดเกมรุกจีนได้ ทั้งยังตบเป็นแต้มอีกต่างหาก เปลี่ยนเกมให้ทีมสาวไทยผลงานดีขึ้นอย่างชัดเจน ส่วนอีกคนที่ได้รับเสียงชื่นชมไม่แพ้กันคือ สิริมา มานะกิจ ที่เซตได้อย่างยอดเยี่ยม ทำให้สถิติทั้งทีมกลับมา

- เซตที่ ๔ ไทย แพ้ จีน ๒๐-๒๕ เสมอ ๒-๒ เซต

- เซตที่ ๕ ไทย ชนะไป ๑๖-๑๔ ไทย ชนะ ๓-๒ เซต

หลังการแข่งขัน นักตบลูกยางสาว ผู้ที่ทำแต้มสูงสุดของไทยได้แก่ บุ่มบีม ชัชชอร โมกศรี ทำคะแนนสูงสุด ๒๓ คะแนน ตามด้วย อัจฉราพร คงยศ ๒๒ คะแนน และ ทัดดาว นึกแจ้ง ๑๖ คะแนน

สำหรับโปรแกรมต่อไปของวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย คือการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ ๒๐๒๔ รอบคัดเลือก ระหว่างวันที่ ๑๖-๒๔ กันยายน ที่ประเทศโปแลนด์ และกว่าที่ทีมชาติฉบับนี้จะถึงมือทุกคน คงได้ทราบผลกันไปแล้ว

ทศไทเซอร์ร่วมยกย่องในจิตใจยอดนักสู้ และขอส่งกำลังใจร่วมกับแฟนๆ ชาวไทย ให้ทีมวอลเลย์บอลหญิงไทยในการแข่งขันนัดต่อไป 🇹🇹



ชวนเยาวชนคนดูนก

สร้างเสริมสุขภาพกายใจ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

“นก” เป็นสัตว์ปีกหลากหลายสีสรรที่ให้อารมณ์ความรู้สึกอิสระเสรี กิจกรรมดูนกได้รับความนิยมในหลายประเทศทั่วโลกมานานกว่าครึ่งศตวรรษ เพราะไม่ใช่เพียงแค่การได้พักผ่อน อยู่กับธรรมชาติ ทว่าประโยชน์ที่แฝงมากับเสน่ห์ของการดูนกยังส่งผลถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราอีกด้วย

นกนั้นสัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างน่าอัศจรรย์ การดูนก สังเกตนก ซาบซึ้งกับการมีอยู่ของนกในธรรมชาติ เชื่อมโยงโดยตรงกับความเข้าใจธรรมชาติส่วนอื่นๆ อย่างสำคัญ ชีวิตของนกไม่ได้มีแต่ต้นไม้ แต่ยังมีหนอน ลูกไม้ เมล็ดพืช อากาศ ฤดูกาล อีกรสชาติที่เกี่ยวข้อง แต่ละสิ่งสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ อย่างไม่รู้สิ้นสุด เราจึงไม่ได้เพียงดูนก แต่ยังได้รับรู้ เรียนรู้ และเข้าใจระบบของธรรมชาติอย่างลึกซึ้งตามลำดับ

เสน่ห์และประโยชน์ของการดูนก

- การดูนกเป็นงานอดิเรกที่ทุกคนทำได้ง่ายมาก แค่หันมองออกไปนอกหน้าต่างก็ต้องเห็นนกสักหนึ่งตัวแน่นอน
- เราได้เฝยหน้ามองและชื่นชมธรรมชาติรอบตัว เรียนรู้ พร้อมสังเกตสิ่งเล็กๆ ที่หลบซ่อนอยู่
- ได้ละสายตาจากหน้าจอ พักสายตาเปิดตามองนกตัวเล็กๆ ที่กำลังส่งเสียงร้องอยู่ริมหน้าต่างบ้าน เปิดหูฟังเสียงกระซิบของธรรมชาติรอบตัว
- ได้ออกเดินทางไปในที่ต่างๆ ทำให้เห็นโลกมากขึ้น
- งานวิจัยหลายฉบับพบว่ากิจกรรมดูนกเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ช่วยทำให้สุขภาพกายและใจแข็งแรง
- ฝึกความอดทน รู้จักรอคอย ทำความเข้าใจธรรมชาติให้มากขึ้น เพราะเราไม่สามารถสังนกทุกตัวบินมาใกล้ๆ ให้เราเห็นได้
- ฝึกสมาธิ ไม่หวั่นไหวต่อใบไม้และใบหญ้าที่สั่นไหว ตาต้องไว ใจต้องนิ่ง
- ฝึกความสังเกต จดจำรายละเอียดนกให้มากที่สุด โดยเฉพาะจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของนกนั้นๆ
- ชื่นชอบความเข้าใจ เห็นใจ ในคุณค่าของ “นก” เพื่อนร่วมโลกชนิดหนึ่ง เพราะกิจกรรมดูนกเข้าถึงจิตใจเล็กๆ ได้ง่ายด้วยความสวยงามจากสีสันของขนนกหลากหลายสายพันธุ์ เมื่อเวยวชนได้เห็นนกบ่อยๆ จะตระหนักได้ว่านกนั้นเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม ถ้าสภาพแวดล้อมไม่ดี นกก็อยู่ไม่ได้ และนั่นนำไปสู่ความรักและหวงแหนธรรมชาติโดยไม่รู้ตัว





ดูนกก็ไต่ตูด

ก่อนไปดูนกควรเตรียมตัวอย่างแรกคือแต่งตัวให้เหมาะสม ฤดูกาลเทศะ ควรสวมเสื้อผ้าสีกลมกลืนกับธรรมชาติรอบตัว เช่น เขียวเข้ม น้ำตาล เทา และเดินทางไปยังพื้นที่ที่จะดูนกแต่เช้าตรู่ เพราะเป็นเวลาออกหาอาหารของนก ถ้ามีอุปกรณ์ เช่น กล้องส่องทางไกล จะช่วยให้เราเห็นนกได้ชัดเจนและจำแนกนกง่ายขึ้น รวมทั้งคู่มือดูนก สมุดบันทึก ปากกา ดินสอ สำหรับจดบันทึกและวาดรูปนกที่ได้พบเจอและสภาพแวดล้อมในวันนั้น

ถ้าอยู่ในกรุงเทพฯ บริเวณบ้านของเราพอจะมีนกมากระโดดเล่น เช่น กระจอก กางเขน อีแรด เอี้ยงสาธิตา ให้สังเกตพฤติกรรมว่าทำไมนกมาบ้านเรา มีอะไรให้มันกิน ถ้าในบ้านมีกล้วยหรือผลไม้ที่กินไม่หมด ลองเอาออกมาวางตรงที่นกผ่านบ่อยๆ พร้อมทั้งขามน้ำไว้ให้ด้วย พวกนกชอบเล่นน้ำ อาจจะติดใจหยุดแวะพักที่สวนบ้านเรา

นกนั้นอยู่กับพื้นที่สีเขียว ที่ไหนที่มีต้นไม้เยอะ ที่นั้นย่อมมีนก เช่นสวนสาธารณะ ในกรุงเทพฯ และปริมณฑลมีแหล่งสีเขียวกลางใจเมืองหลายแห่ง เช่น สวนหลวงร.๘ สวนรถไฟ สถานตากอากาศบางปู จังหวัดสมุทรปราการ หรือชายทะเลบ้านกาทอง จังหวัดสมุทรสาคร เป็นต้น

นายแพทย์รังสฤษฎ์ กาญจนะวณิชย์ อาจารย์แพทย์โรคหัวใจ ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คุณหมอนักอนุรักษ์ กล่าวไว้ว่า “การดูนกเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะดึงให้เราเข้าใจระบบนิเวศ แต่ควรได้รับการชี้แนะที่ดี เห็นนก เห็นนิสัยนก เห็นถิ่นอาศัยที่นกอยู่แล้วเกิดความเชื่อมโยง ก็เกิดความเข้าใจ ระยะเวลาไม่นานเมืองไทยเริ่มมีกลุ่มเด็กหันมาดูนกมากขึ้น โดยเฉพาะเด็กที่เรียนโฮมสกูล เด็กแพนพันธ์แท้มีเยอะขึ้น และดูนกอย่างจริงจังมาก”

เพราะการดูนกทำให้เยาวชนได้มองเห็นถึงความสัมพันธ์ของสิ่งรอบตัว ไม่ได้มองว่านกอยู่อย่างตัดขาด แยกแยะจากต้นไม้ ทำให้เด็กฯ ใส่ใจมากขึ้น มองโลกอย่างเป็นองค์รวม เห็นถึงความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ และใส่ใจผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่จะส่งต่อไปเป็นทอดๆ ในที่สุด

ขอบคุณข้อมูล : สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม



MUJI X Gogoro เปิดตัวสกู๊ตเตอร์รักษ์โลก เอาใจสายมินิมอล

ด้วย แนวคิดการใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติเป็นสิ่งที่ดีที่สุด และความตั้งใจทำดีกับสิ่งแวดล้อมพร้อมกับบูรณาการความยั่งยืนเข้ากับชีวิตประจำวัน ทำให้โกโโโร่ (Gogoro) บริษัทด้านการขับเคลื่อนด้วยไฟฟ้าของไต้หวัน และ มูจิ (MUJI) แบรินด์ไลฟ์สไตล์จากประเทศญี่ปุ่นที่ได้รับความนิยมจากคนทั่วโลกในด้านสินค้าคุณภาพ จับมือร่วมกันผลิตสินค้าเพื่อตอบโจทย์ผู้คนที่หันมาตระหนักถึงคุณค่าเหล่านี้

MUJI มีชื่อเต็มๆ ว่า “Mujirushi Ryōhin” แปลว่า “สินค้าคุณภาพที่ไม่มีแบรนด์” สะท้อนปรัชญาความเรียบง่ายแต่มีคุณภาพดี ผลิตภัณฑ์จึงมีตั้งแต่ของใช้ในครัวเรือน เครื่องแต่งกาย อาหาร กระทั่งที่พัก โรงแรมและสินค้าที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้คนในทุกเพศวัย ส่วน โกโโโร่ เป็นบริษัทไต้หวันที่เน้นประกอบธุรกิจเพื่อความยั่งยืนมาตั้งแต่ปี ๒๕๖๒

ด้วยวิสัยทัศน์ที่คำนึงถึงความยั่งยืนตั้งแต่แรกเริ่มพร้อมปรัชญาแนวคิดการออกแบบในทุกผลิตภัณฑ์ของมูจิและโกโโโร่ ทำให้เกิด “สกู๊ตเตอร์รักษ์โลก” นี้ มีชิ้นส่วนที่ประกอบขึ้นจากพลาสติก PP (โพลีโพรพิลีน) ที่นำมาใช้ซ้ำได้ ออกแบบรถมาแล้วหลายรุ่นได้แก่ โกโโโร่ ๓ สมาร์ท สกู๊ตเตอร์ (Gogoro 3 Smart Scooter) และวีว่า สมาร์ท สกู๊ตเตอร์ (Viva Smart Scooter) ซึ่งตัวรถจะมาพร้อมตัวถังที่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้

gogoro x MUJI
無印良品



โพลีโพรพิลีน เป็นพลาสติกประเภทเทอร์โมพลาสติกที่เบาที่สุด และมีความแข็งแรง ทนต่อแรงกระแทก ทนทานต่อการขีดข่วน ไม่เสีรูปร่าง ทนความร้อนได้สูง ๑๐๐ องศาเซลเซียส ดังนั้น จึงนิยมนำมาใช้ในงานในทางการแพทย์หรือห้องปฏิบัติการ สามารถนำไปบดฆ่าเชื้อใหม่เหมือนถุงความดันได้ ทั้งยังสามารถนำไปผลิตเป็นภาชนะบรรจุอาหาร นำเข้าเครื่องล้างจานอัตโนมัติได้ และเป็นภาชนะบรรจุอาหารสำหรับไมโครเวฟได้อย่างปลอดภัย



เราจะพบโพลีโพรพิลีนได้บ่อยในฉนวนไฟฟ้า กระเป๋าปกเพิ่มเอกสาร ตลับเครื่องสำอาง ถุงร้อน ฟิล์มใส กระสอบข้าว ถุงบรรจุปุ๋ย พลาสติกหุ้มซองบุหรี่ เชือก แห และอวน

สำหรับรูปร่างหน้าตาของสกูตเตอร์นี้ นาโอโตะ ฟุคัสาวะ (Naoto Fukasawa) ปรมาจารย์ด้านการออกแบบที่มีชื่อเสียงระดับนานาชาติและเป็นที่ปรึกษาด้านการออกแบบของมุจิ ได้บรรจงสร้างสรรค์ผลงานชิ้นนี้ขึ้นมา โดยนำองค์ประกอบที่เป็นสัญลักษณ์และเสน่ห์ของมุจิมาใช้ เช่น สีไม่ฉูดฉาด ตัวถังเรียบง่าย และใช้งานง่าย

ส่วนใครที่เกรงว่าพาหนะไฟฟ้าต้องประสบกับปัญหาพลังงานไฟฟ้าที่หมดไปอย่างรวดเร็ว ถึงแม้ว่าแต่ละค่ายจะพัฒนาระบบการชาร์จให้เร็วขึ้น ไวขึ้น แต่พบว่าแบตเตอรี่ที่ใช้ยังไม่เพียงพอ ขอรับรองว่าไม่ต้องกังวล เพราะปัญหานี้ไม่เกิดขึ้นกับสกูตเตอร์ของโกโกโรแน่ เพราะบริษัทได้มองเห็นปัญหาและมาพร้อมวิธีป้องกันแก้ไขเรียบร้อยแล้ว

โกโกโร เป็นผู้นำด้านสกูตเตอร์ไฟฟ้าในไต้หวัน รถของบริษัทสามารถถอดแบตเตอรี่เปลี่ยนได้ ใช้ได้กับรถมอเตอร์ไซด์ไฟฟ้าทุกรุ่น ทุกค่าย อยู่ที่ไหนบนโลกนี้ก็หาอะไหล่ได้ เพราะโกโกโรร่วมมือกับบริษัทชั้นนำของหลายประเทศ เช่น Yadea ประเทศจีน Hero ประเทศอินเดีย Gojek ประเทศอินโดนีเซีย และล่าสุดร่วมมือกับแบรนด์ระดับโลกสัญชาติญี่ปุ่นอย่างยามาฮา (YAMAHA)

ด้วยความร่วมมือระหว่าง โกโกโร และ มุจิ ในครั้งนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของการริเริ่มโครงการ “นำกลับมาใช้ซ้ำเพื่อสิ่งที่ดี” (Recycling for Good) เพื่อความยั่งยืนของทั้งสองบริษัทที่ส่งผลต่อสังคมโดยรวม

ที่สำคัญ ความคิดริเริ่มนี้ได้สนับสนุนให้ผู้คนนำขยะพลาสติกไปฝากที่สาขาต่างๆ ของร้านมุจิ และ โกโกโร โดยขยะเหล่านั้นจะถูกนำไปแปรรูปและใช้ในการสร้างสกูตเตอร์รักษ์โลกต่อไป



ถือเป็นเรื่องที่น่าสนับสนุนและยินดีสำหรับแวดวงการออกแบบ ทั้งยังสะท้อนถึงการริเริ่มเพื่อความยั่งยืนของบริษัทระดับโลกทั้งสอง สิ่งที่บริษัทสร้างขึ้นนั้นไม่ใช่แค่เพื่อการนำพลาสติกมาใช้ซ้ำกับสกูตเตอร์ไฟฟ้าคันใหม่ แต่ช่วยส่งเสริมให้ผู้คนตระหนัก ใส่ใจ และหันมาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในเรื่องขยะพลาสติกมากขึ้น หวังว่าเราคนไทยจะได้นำแนวคิดนี้ไปต่อยอดสร้างรถไฟฟ้าที่ช่วยลดโลกร้อนไปพร้อมกับการลดขยะที่กำลังกลายเป็นปัญหาล้นโลกให้หมดไปในเร็ววัน

ข้อมูลเพิ่มเติม www.youtube.com/@Gogoro ✨



LAGOM

สุขสมดุลแบบสวีเดน “พอดี คือ ดีที่สุด”

หลัง จากกระแส ‘ฮุกกะ’ (Hygge) ปรัชญาความสุขของชาวเดนมาร์กได้ตีวงกว้างไปทั่วโลก ยังมีอีกหนึ่งปรัชญาแห่งความสุขของกลุ่มประเทศสแกนดิเนเวียที่ไม่เคยหลุดจากสิบอันดับยอดนิยม “ประเทศที่น่าอยู่และมีความสุขที่สุดในโลก” นั่นคือ ‘ลากอม’ (Lagom) หรือ สุขสมดุล ของคนสวีเดน

ลากอม คืออะไร?

ลากอม มาจากคำว่า ลาเก็ตอม (Lagget om) ของชาวสวีเดน เป็นวลีที่ใช้พูดขณะส่งแก้วไวน์วนไปรอบโต๊ะ แต่ละคนจะดื่มกันอย่างพอประมาณ เพื่อให้มีไวน์เหลือพอดื่มกันครบทุกคน

ลากอม (Lagom) เป็นปรัชญาแห่งความสุขที่ฝังรากมายาวนาน ว่าด้วยเรื่องการรักษาสสมดุลชีวิตในทุกเรื่องให้พอดี “ไม่มากเกินไปและไม่น้อยไป” (Not too little, not too much - just right) เพราะความ “พอดี” เท่ากับ “ดีที่สุด”

ชาวสวีเดนใส่ ‘ลากอม’ หรือการตระหนักรู้ถึง ‘ความพอดี’ ลงไปในวิถีชีวิตทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค ไลฟ์สไตล์ ทักษะชีวิต และการทำงาน พวกเขาเชื่อว่าทุกสิ่งในชีวิตมี สมดุลธรรมชาติ และเมื่อเราเรียนรู้การเดินทางสายกลาง เราจะค้นพบความรู้สึกที่พึงพอใจ

วิถี ‘ลากอม’

‘ลากอม’ เป็นวิถีชีวิตที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างเหมาะสม ลดความกดดัน ให้แก่ตัวเองและผู้อื่นไปพร้อมกัน ชัดความรกรุงรังในความคิดและความต้องการ ละ ความคลั่งไคล้ทางวัตถุ และไม่บังคับให้คนต้องจมจ่อมกับเรื่องใดๆ นานเกินความจำเป็น

รู้จักบางส่วนของ ‘ลากอม’ จากแก่นแท้ ‘ความพอดี ดีที่สุด’

รับประทานอาหารแบบสมดุล

ควรให้ทุกมื้ออาหารมีเพียงสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น ‘ลากอม’ ช่วยให้เราระหนักถึงความ ต้องการแค่จำเป็นของตัวเอง เราจะบริโภคน้อยลง ใส่ใจกับการใช้จ่าย และเป็น การดูแลสุขภาพธรรมชาติโดยทางอ้อม

ตัดความยุ่งยาก

เรียนรู้วิธีกำจัดบางอย่าง เช่น ลองทบทวนตัวเองว่าส่วนใดของชีวิตที่ทำให้รู้สึก หนักอึ้ง เราผ่อนคลายให้ตัวเองเข้าไปอยู่ในความยุ่งยากที่ไม่สร้างคุณค่าใดๆ ในชีวิตของเราหรือไม่ ลองถอยออกมาหนึ่งก้าวแล้วดูความคิดอย่างมีสติ เพื่อให้เกิดพื้นที่ ว่างในใจ สามารถโอบรับสิ่งอื่นๆ ที่จรรโลงใจเข้ามา จะได้ไม่ต้องรับมือกับความเครียด หรือการสูญเสียบางอย่างโดยไม่จำเป็น



กำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็น

บ้านที่มีสิ่งของมากขึ้น อาจสร้างความมรกรู้งรังในจิตใจ ลองถามตัวเองว่าจริงๆ แล้วเราต้องการทุกอย่างที่อยู่ตรงหน้าหรือไม่ เมื่อได้คำตอบก็กำจัดสิ่งที่ “เกินพอดี” ออกไป

มีสติในทุกสตางค์

กระแสการช้อปปิ้งออนไลน์และการชำระเงินแบบสมัยใหม่ ทำให้เราจับจ่ายไม่ยั้งคิด ‘ลากอม’ จะช่วยให้เรามีเหตุผลในการปฏิเสธสิ่งที่ย่อยเกินไป ใช้จ่ายอย่างเหมาะสม และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้มีค่า

สมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ต้องมีความเชื่อว่า “ถ้าคุณทำงานอย่างถูกต้อง คุณจะใช้เวลาในการทำงานได้พอดี” ดังนั้น เมื่อคิดว่าทำงานเสร็จสมบูรณ์แล้ว ก็ควรเลิกงานตรงเวลา ให้ความสำคัญกับการพักผ่อน หรือถ้าเป็นชีวิตส่วนตัว คือ แต่งตัวเรียบง่าย เน้นคุณภาพไม่เน้นราคา ใช้พลังงานเหล่านี้ไปเดินสูดอากาศหรือชมนกชมไม้จะมีความสุขมากกว่า

เหล่านี้เป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของแนวคิดใน ‘ปรัชญาลากอม’ ซึ่งไม่ได้ปรากฏอยู่เพียงในสวีเดน แต่เดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลไปทั่วโลก ที่เห็นได้ชัดผ่านในโครงการ Live Lagom ของอิกีย บริษัทเฟอร์นิเจอร์ยักษ์ใหญ่ เชิญชวนให้ผู้คนบริโภคในปริมาณเท่าที่จำเป็น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร พลังงาน น้ำ หรือขยะ

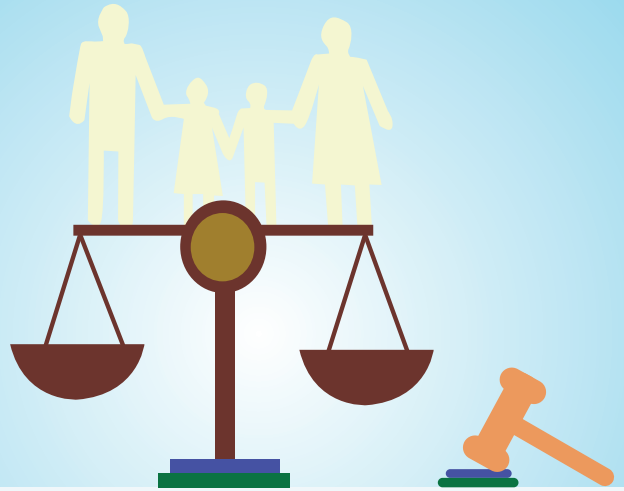
เราหาความพอดีเจอหรือยัง?

Lagom är bäst : Lagom is best สุภาษิตโบราณของสวีเดนได้กล่าวไว้อย่างตรงตัวว่า “ความพอดี ดีที่สุด” ซึ่งจะจริงหรือไม่คงขึ้นอยู่กับบุคคล เพราะ ‘ความพอดี’ ของแต่ละคนมีปริมาณไม่เท่ากัน

ปรัชญา ‘ลากอม’ จะเป็นเสมือนเครื่องมือที่ช่วยย้ำเตือนให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น ผ่านการสังเกต ทบทวน และตั้งคำถามกับตัวเอง แล้วอาจจะค้นพบ ‘ความพอดี’ ที่สร้าง ‘ลากอม’ ให้สุขสมดุลได้ในแบบฉบับของเราเอง 🌱



หากผู้เยาว์ทำผิด ใครต้องรับโทษ



“เด็ก เยาวชน ผู้เยาว์”

หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี บริบูรณ์ แต่ไม่รวมผู้ที่บรรลุนิติภาวะด้วยการสมรส มีคำถามว่าเมื่อเด็กและเยาวชนทำความผิดทางกฎหมาย ต้องได้รับโทษเท่าเทียมกับผู้ใหญ่ที่ทำความผิดนั้นๆ หรือไม่ เด็กและเยาวชนมีกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองเด็ก เพื่อดำเนินการคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กไว้เป็นการเฉพาะที่แตกต่างจากผู้ใหญ่ ศาลอาจจะไม่ลงโทษเด็ก หรืออาจลงโทษน้อยกว่าที่กฎหมายกำหนด หรืออาจจะใช้มาตรการอื่นแทนการลงโทษก็ได้ ขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของการทำความผิด และช่วงอายุของเด็กที่กฎหมายกำหนดไว้โดยเฉพาะ

เด็กอายุไม่เกิน ๑๐ ปี ทำความผิดทางอาญา ไม่ต้องรับโทษ เพราะกฎหมายมองว่าเด็กในอายุช่วงดังกล่าวยังมีวุฒิภาวะ ประสบการณ์ ความนึกคิดและความรู้สึกผิดชอบชั่วดีน้อย

เด็กอายุเกิน ๑๐ ปี แต่ไม่เกิน ๑๕ ปี อาจไม่ต้องรับโทษ แต่ศาลอาจจกกล่าวตัวก เตือน หรือส่งตัวไปยังสถานฝึกอบรม หรือองค์กรที่ศาลเห็นสมควร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความผิดที่กระทำ และดุลพินิจของศาล

อายุเกิน ๑๕ ปี แต่ต่ำกว่า ๑๘ ปี ทำความผิด ศาลอาจลดโทษให้กึ่งหนึ่ง หรืออาจใช้วิธีการเดียวกับเด็กอายุเกิน ๑๐ ปี แต่ไม่เกิน ๑๕ ปี ขึ้นอยู่กับความร้ายแรง และดุลพินิจศาล

ถ้าเด็กทำความผิดก่อให้เกิดความเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ? ความรับผิดชอบทางแพ่ง คือชดใช้ค่าเสียหายที่เป็นทั้งตัวเงินและไม่ใช่ตัวเงิน ส่วนบิดามารดาหรือผู้ปกครองจะต้องรับผิดชอบร่วมกับเด็กตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๔๒๙

ดังนั้น บิดามารดาหรือผู้ปกครองควรดูแลลูกหลานด้วยความรัก ความอบอุ่น สนับสนุนกำลังใจ เพื่อเป็นเกราะป้องกันภัยและภูมิคุ้มกันกายใจให้เยาวชนของเราเติบโตขึ้นเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป 📌

สำนวนไทย

เกี่ยวกับความกตัญญูรู้คุณ และความหมายตรงข้าม

ขณะค้นหาสำนวนสุภาษิตไทยที่มีความหมายเกี่ยวกับความกตัญญูรู้คุณซึ่งเคยคิดว่าต้องมีให้เลือกใช้หลายสำนวนแน่ ๆ ปรากฏว่ามีไม่มากนัก แต่สำนวนความหมายตรงข้ามกลับมีมากมายและใช้คำได้หลากหลาย อาจมีนัยยะสะท้อนความประพัตินิสัยใจคอของผู้คนส่วนใหญ่นั้นแต่อดีตกาล

ข้าวแดงแกงร้อน

หมายถึง บุญคุณ เราต้องสำนึกในข้าวแดงแกงร้อนของพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายที่เลี้ยงดูเรามาจนเติบโต

แล้วทำไมต้องเป็น “ข้าวแดง” เพราะคนไทยสมัยก่อนกินข้าวแดงที่มีสีสีแดง ๆ เนื่องจากสีด้วยมือและไม่ได้ขัดจนเป็นสีขาว เปรียบว่าเมื่อเรากินข้าวแดงของใคร ควรคิดถึงบุญคุณของผู้ให้ด้วย

ข้าแก่แต่เลี้ยง

คนแก่คนแก่ หรือคนรับใช้ที่อยู่ด้วยกันมานานจนไว้วางใจได้ ปัจจุบันอาจไม่ค่อยได้ยินกันนักเพราะสมัยนี้มักอยู่กันเป็นครอบครัวเดี่ยว และค่าจ้างแรงงานทำงานบ้านค่อนข้างสูง มักใช้วิธีจ้างเข้าไปเย็นกลับมากกว่า

ว่านอนสอนง่าย

สำนวนนี้ยังใช้กันอยู่มาก ความหมายตรงตัว ตัวอย่างเช่น ลูกชายเป็นเด็กเชื่อฟังพ่อแม่ อบรมสั่งสอนสิ่งใดก็ปฏิบัติตามโดยดี

มาดูสำนวนที่มีความหมายตรงข้ามกันบ้าง หยิบยกมาแนะนำได้หลายสำนวน ล้วนใช้คำสุภาพแต่กระทบใจมาก

กินบนเรือน ปิดตบหลังคา

หมายถึง เนรคุณ ออกตัญญู เช่น เห็นเพื่อนมีชีวิตความเป็นอยู่ยากลำบาก ชวนมาพักที่บ้านด้วยกันชั่วคราว เพื่อนกลับนินทาเรากับเพื่อนบ้านมีที่มาจากพฤติกรรมของแมว แมวบางตัวกินแล้วขึ้นไปถ่ายบนหลังคา ทำให้สกปรกเลอะเทอะ เมื่อรองน้ำฝนมากินทำให้ได้น้ำไม่สะอาด จึงนำมาเปรียบเทียบกับคนที่ไม่รู้คุณคน

เกลือเป็นหนอน ไล่เป็นหนอน หรือ หนอนปอนไล่

คนในบ้าน คนสนิท หรือพวกเดียวกันคิดทรยศ ตัวอย่างเช่น บริษัทคู่แข่งรู้ข้อมูลลึก ๆ ของเรา เพราะคนในแผนกเดียวกันแอบส่งรายละเอียดในที่ประชุมไป ทำให้พลาดการประมูลครั้งนี้

ทำคุณบูชาโทษ โปรดสัตว์ได้บาป

ตั้งใจช่วยเหลือแท้ ๆ แต่กลับไม่สำนึกในบุญคุณ เช่น ช่วยแมวจรที่โดนรถชนบาดเจ็บ แต่กลับถูกช่วนกััดจนเป็นแผลสาหัส

บอกศาลา

ไม่ค่อยได้เห็นสำนวนนี้กันแล้ว หมายถึง ตัดขาดไม่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่หรือญาติพี่น้องกันอีกต่อไป ตัวอย่างประโยค คุณป้าชอบเอาเรื่องไม่จริงในบ้านไปบอกต่อใครก็ไม่รู้ คุณแม่เลยบอกศาลาแล้ว ที่มาในสมัยโบราณมีกฎหมายระบุว่าหากใครทำผิดต้องเรียกค่าเสียหายจากพ่อแม่ เพราะถือว่าไม่อบรมสั่งสอนลูกให้ดี แต่ถ้าพ่อแม่ไปแจ้งความต่อเจ้าพนักงานที่ศาลาลูกขุนว่าขอตัดขาดลูกคนนั้น ก็ไม่ต้องจ่ายค่าเสียหายดังกล่าว

เลี้ยงไม่เชื่อง

ไม่รู้จักบุญคุณ หรือทรยศความไว้ใจ เช่น ฉันแนะนำน้องคนนี่ให้เป็นพนักงานใหม่ของแผนกแท้ ๆ แต่กลับทำงานเอื่อยเฉื่อย ไม่ขยันขันแข็ง แถมยังขาดลามาสายเป็นประจำ

เลือดก้อนเดียวตัดทิ้งได้


ลูกที่ประพฤติตัวไม่ดี เลวร้าย จนพ่อแม่ยินยอมตัดขาดความสัมพันธ์

ศิษย์คิดล้างครู

ลูกศิษย์แสร้งคุณที่ประพฤติปฏิบัติตัวตรงข้ามกับคำสอนของครูบาอาจารย์ เช่น ยกยอทรพริยสินแล้วบ้ายความผิดให้ครู

หนักแผ่นดิน

ไม่รู้คุณของแผ่นดินที่อาศัยอยู่ โกงชาติบ้านเมือง

จะเห็นได้ว่าบรรพบุรุษของคนไทยนั้นช่างสรรหาคำศัพท์มากแล้วดักเตือนหรือพูดกระทบได้กระชับ เข้าใจไม่ยาก จำง่าย สุกภาพ แต่ได้ความหมายชัดเจน 



ลองใต้ไปชิม ลองกองพระยาระแงะ สุดยอดลองกองของไทย

วสาร ทิศไทเปิดคอลัมน์ใหม่ “วิถีเกษตรไทย” เริ่มด้วยการลองใต้ไปอำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส เพื่อไปเยี่ยมเยือนชาวสวนตำบลเฉลิมที่ทุ่มเทพัฒนาลองกองสายพันธุ์ “พระยาระแงะ” นานนับปี จนได้รสชาติดั้งเดิมที่หอมอร่อย เนื้อสัมผัสนุ่มนวลหวานชื่นใจ และเปลือกง่ายลอกออกโดยไม่ติดเนื้อ ทั้งมีเมล็ดน้อยหรือไม่มีเลย ใครชิมเป็นต้องติดอกติดใจจนกล่าวได้ว่านี่คือสายพันธุ์ที่รสชาติดีที่สุดในประเทศไทย

นราธิวาส ก้นกำเนิดลองกอง

จังหวัดนราธิวาส เป็นจังหวัดที่มีการปลูกลองกองมากที่สุดในประเทศไทย และเป็นถิ่นกำเนิดลองกองคุณภาพดีที่มีชื่อเสียง คือ “ลองกองซีโป” ตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ เพราะมีคุณสมบัติเด่นคือเมื่อผลสุกจะมีรสชาติหวานหอม

ต่อมาเกษตรกรในพื้นที่ได้มีการนำลองกองซีโปมาปลูกที่บ้านตันหยงมัส ซึ่งเป็นที่ตั้งของสถานีรถไฟตันหยงมัส อำเภอระแงะ และเนื่องจากการขนส่งลองกองในสมัยก่อนนิยมส่งทางรถไฟ ผู้บริโภคจึงรู้จักลองกองรสชาติดีว่ามาจากตันหยงมัส จึงเรียกกันว่า ลองกองตันหยงมัส แต่แหล่ง





ผลิตสำคัญยังคงอยู่ที่บ้านชีโป ตำบลเนินเหล็ก อำเภอร่องาง เนื่องจากลองกองมีความต้องการสภาพพื้นที่ที่มีความชุ่มชื้น มีความชื้นในอากาศสูง พื้นที่การปลูกลองกองถูกจำกัดโดยสภาพแวดล้อม ผลผลิตของลองกองจึงมีปริมาณน้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของตลาด ราคาผลผลิตจึงสูง ทำให้การปลูกลองกองได้รับผลตอบแทนสูงกว่าการปลูกไม้ผลอื่นๆ หลายชนิด

ผลของลองกองจะมีลักษณะเป็นช่อสวยงาม เปลือกผลนุ่มคล้ายกำมะหยี่ เนื้อล่อนอกจากเปลือกได้ทั้งผล เมล็ดน้อยหรือไม่มีเลย มีกลิ่นหอมและมีรสหวานชื่นใจอุดมไปด้วยวิตามินบีและฟอสฟอรัส มีสรรพคุณในการลดความร้อนที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย เมื่อรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นไข้ ตัวร้อน ลดอาการร้อนในช่องปาก จึงเป็นที่ต้องการของผู้บริโภคทั้งตลาดภายใน และตลาดต่างประเทศ

"พระยาระยอง" หอมหวานเป็นเอกของนราธิวาส

ชื่อ "ลองกองพระยาระยอง" เป็นสายพันธุ์ของ "ลองกองต้นหยงมัสอินทรีวิถีไทย" ซึ่งกว่าจะพัฒนามาถึงจุดนี้ได้นั้นมีสาเหตุมาจากการนำลองกองต้นหยงมัสไปปลูกในหลายพื้นที่ของประเทศไทย บางจังหวัดเมื่อนำไปปลูกแล้วแต่สภาพพื้นที่และสภาพอากาศแตกต่างกัน ทำให้รสชาติดั้งเดิมของลองกองต้นหยงมัสเปลี่ยนไป ภาคเอกชนนำทีมโดยนายศิระ แสงมณี มีแนวคิดร่วมกันในการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพของลองกอง โดยอยากให้ลองกองต้นหยงมัสกลับมาเป็นลองกองต้นหยงมัสที่แท้จริงเหมือนในอดีต รวมทั้งช่วยเหลือเกษตรกรชาวนราธิวาส โดยเฉพาะลองกองต้นหยงมัส อำเภอร่องาง ซึ่งมีการพัฒนาลองกองโดยใช้สูตรอินทรีวิถีไทยจากมูลนิธิ Earth Safe เริ่มนำร่องในเนื้อที่ ๔๐ ไร่ ทำให้ไม่มีสารเคมีเจือปนในสวน ทั้งยังได้รับความรู้เพิ่มเติมจากมูลนิธิ ดินรักษ์น้ำ ทำให้ผลผลิตมีความสมบูรณ์ ลองกองมีลูกสวยช่องาม ลูกติดช่อแน่น รสชาติหวานหอม ชุ่มชื้น ยางน้อย เปลือกบาง อร่อย เป็นเกรดลองกองที่สมบูรณ์ ทำให้ได้รับความสนใจมาก สามารถจำหน่ายได้ในราคาที่สูงกว่าลองกองทั่วไป



ส่วนการตั้งชื่อว่า “พระยาระแงะ” เพราะในอดีตมีพระยาระแงะเป็นผู้ปกครองเมือง ยังมีร่องรอยประวัติศาสตร์ความเป็นมาของลองกองซีโป ด้วยหลักฐานต้นลองกองอายุกว่า ๒๐๐ ปี ยืนเด่นตระหง่านและยังคงความสมบูรณ์ให้ผลผลิตได้จนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ ลองกองซีโป จากตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ ยังได้รับการจดทะเบียนเป็นพืช GI รสชาติหอมหวาน เมล็ดลึบ เนื้อใส สามารถเป็นของฝากพิเศษที่ผู้รับจะต้องประทับใจ

ลองกองพระยาระแงะจะออกผลกลางเดือนสิงหาคม-กันยายน ของทุกปี สอบถามข้อมูล สำนักงานเกษตรอำเภอระแงะ โทร. ๐ ๗๓๖๗ ๑๒๙๐ และสำนักงานเกษตรจังหวัดนราธิวาส โทร. ๐ ๗๓๕๓ ๒๒๒๒ หรือเว็บไซต์ www.narathiwat.doe.go.th



อำเภอระแงะ คำมลายูว่าเล็อะเค๊ะ (legeh) หมายถึงต้นน้ำ ต้นลำธาร ระแงะอยู่ใกล้ภูเขาจึงเป็นแหล่งต้นน้ำ โดยเฉพาะบ้านซีโป ต้นหยงมัส มีลองกองขนานแท้ที่นั่น อำเภอระแงะตามประวัติศาสตร์เป็นเมืองหนึ่งขึ้นอยู่กับมณฑลปัตตานี อันเป็นเมืองโบราณตั้งแต่กรุงสุโขทัยเป็นราชธานี จนกระทั่งถึงรัชสมัยของสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ด้วยเหตุผลทางการเมือง พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้แยกเมืองปัตตานีออกเป็นเจ็ดหัวเมือง เรียกว่า “บริเวณ ๗ หัวเมือง” ประกอบด้วยเมืองปัตตานี เมืองยะลา เมืองหนองจิก เมืองรามัน เมืองสายบุรี เมืองยะหริ่ง และเมืองระแงะ โดยมีการแต่งตั้งให้มีผู้ปกครองแต่ละเมือง เรียกว่า “พระยาเมือง” เมื่อปี พ.ศ. ๒๓๕๕

พ.ศ. ๒๔๕๐ ได้ย้ายที่ว่าการเมืองระแงะ ที่ตำบลบ้านต้นหยงมัสไปตั้งเมืองขึ้นใหม่ที่บ้านมะหารอ อำเภอบางนรา และยกฐานะอำเภอบางนราขึ้นเป็นเมืองบางนรา ส่วนเมืองระแงะเดิมนั้นให้เป็นอำเภอและขึ้นอยู่กับเมืองบางนรา โดยยกฐานะ “บ้านต้นหยงมัส” เป็น “อำเภอเมืองระแงะ”

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๖๐ ชุมชนต้นหยงมัส เจริญและขยายตัวเมือง จึงได้เปลี่ยนชื่อจาก “อำเภอเมืองระแงะ” เป็น “อำเภอดันหยงมัส” และในปี พ.ศ. ๒๔๘๑ เปลี่ยนชื่อจาก “อำเภอดันหยงมัส” เป็น “อำเภอระแงะ” จนถึงปัจจุบัน



คณะนักเรียนประสานเสียงเยาวชนไทยคว้า ๓ เหรียญทอง ๑ เหรียญเงิน การแข่งขันประสานเสียงนานาชาติ

ประเดิมข่าวแรกปลายปีกับการแข่งขันด้านศิลปะกันบ้าง ขอแสดงความยินดีกับคณะนักเรียนประสานเสียงเยาวชนไทย (TYC) ภายใต้การดูแลของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม ซึ่งสามารถคว้ารางวัลเหรียญทองจากการแข่งขันประสานเสียงนานาชาติ Bali International Choir Competition ครั้งที่ ๑๒ ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๕-๒๙ กรกฎาคมที่ผ่านมา ณ เมืองบาห์ลี ประเทศอินโดนีเซีย

การแข่งขันครั้งนี้มีประเทศเข้าร่วมถึง ๑๔ ประเทศ อาทิ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย จีน และสหรัฐอเมริกา ฯลฯ งานนี้คณะนักเรียนประสานเสียงเยาวชนไทยสามารถคว้ามาได้ถึง ๓ เหรียญทอง โดยแบ่งเป็น ๒ เหรียญทองจากการแข่งขันรอบ Competition ได้แก่ รางวัลเหรียญทอง และ Winner of Category ในประเภท Pop & Jazz และรางวัลเหรียญทอง ประเภท Mixed Youth และรางวัล ๑ เหรียญทอง ๑ เหรียญเงินจากการแข่งขันรอบ Championship ได้แก่ รางวัลเหรียญทอง ในประเภท Pop & Jazz และรางวัลเหรียญเงิน ในประเภท Mixed Youth



นักเรียนไทยคว้า ๔ เหรียญเงิน การแข่งขันชีววิทยาโอลิมปิก

ด้านวิชาการเด็กไทยก็ไม่แพ้ใคร ในการแข่งขันชีววิทยาโอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๓๔ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖ (34th IBO 2023) ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๓-๑๑ กรกฎาคมที่ผ่านมา ณ เมืองอัล อาฮิน สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ การแข่งขันครั้งนี้มีเยาวชนจาก ๗๖ ประเทศเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน ๓๐๒ คน งานนี้ที่นักเรียนไทยสามารถคว้า ๔ เหรียญเงิน ดังรายชื่อต่อไปนี้

- นายวิภู เศรษฐวงศ์ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
- นายธนกฤต อนุสารสาคร โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพฯ
- นางสาวณภัทร ดันดีประภาส โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพฯ
- นายสิริวิชญ์ ศรีบุญเจริญชัย โรงเรียนกำเนิดวิทย์ จังหวัดระยอง



เยาวชนไทยคว้า ๑๕ เหรียญรางวัล การแข่งขันฝีมือแรงงานอาเซียน ครั้งที่ ๑๓

มาต่อกันที่การแข่งขันฝีมือแรงงานอาเซียน ครั้งที่ ๑๓ WorldSkills ASEAN Singapore 2023 ณ Singapore Expo สาธารณรัฐสิงคโปร์ ซึ่งจัดขึ้นเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ประเทศไทยส่งเยาวชนเข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๑๒ สาขา รวม ๒๔ คน ผลการแข่งขันทีมเยาวชนไทยสามารถคว้ามาได้ถึง ๑๕ เหรียญรางวัล ดังรายชื่อต่อไปนี้

รางวัลเหรียญเงิน ๓ เหรียญรางวัล จากสาขาแต่งผม โดยนายสิทธิพร พาสง่า สาขาการบริการอาหาร และเครื่องดื่ม โดยนางสาวนรินทร์ตา ถวิลไทย และสาขาหุ่นยนต์เคลื่อนที่ โดยนายภัคพล ปรีชาวนา และนายพุดำ ชนกันต์ บอนด์

รางวัลเหรียญทองแดง ๓ เหรียญรางวัล จากสาขาการประกอบอาหาร โดยนายภานุพงศ์ ไยยง สาขาเมคคาทรอนิกส์ โดยนายวัชรพงศ์ นาแก และนายอภิสิทธิ์ ชัยโชติ สาขาเทคโนโลยีระบบทำความเย็น โดยนายหัตถศันย์ดี บุญแก้วคง

รางวัลเหรียญมียอดเยี่ยม ๙ เหรียญรางวัล จากสาขาเขียนแบบวิศวกรรมเครื่องกลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยนายพุทธิ เอี้ยบรุ่ง และ นายณัฐกิตติ สุวรรณโล สาขาเทคโนโลยีระบบไฟฟ้าภายในอาคาร โดยนายกฤตธี สุบิน และนายศุภกทิน อรุณชาติ สาขาประกอบอาหาร โดยนายธนกร ช่างรัตนารณ สาขาเทคโนโลยีระบบทำความเย็น โดยนายธีรวัฒน์ แนนนิล สาขาการบริการอาหารและเครื่องดื่ม โดยนางสาวกนกวรรณ อินทะ สาขาการแต่งผม โดยนางสาวลาลิต อเนกรูป สาขากราฟิกดีไซน์ โดยนางสาววันสันทน์ แสงจิว นอกจากนี้นายสิทธิพร พาสง่า สาขาแต่งผม ยังได้รับรางวัล Best of Nation อีกด้วย



ทีมโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น คว้ารางวัล Project of the Year การประกวดโครงงานวิทยาศาสตร์ อาเซียน ASPC 2023

การประกวดโครงงานวิทยาศาสตร์เยาวชนกลุ่มประเทศอาเซียน ครั้งที่ ๙ (The 9th ASEAN Student Science Project Competition, ASPC 2023) ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑-๔ กรกฎาคมที่ผ่านมา ณ พิพิธภัณฑ์พระรามเก้า NSM ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีนี้มีประเทศอาเซียนเข้าร่วมแข่งขันทั้งหมด ๒๗ โครงการ จาก ๘ ประเทศ และผลงานโครงงานเรื่อง “การศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสื่อสารด้วยการกะพริบแสงในหิ่งห้อยสายพันธุ์ Abscondita terminalis (Olivier, 1833) เพื่อการเพิ่มประชากรหิ่งห้อยในพื้นที่อนุรักษ์ (ม.ขอนแก่น) ของทีมเยาวชนไทยจากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายมัธยมศึกษา (มอดินแดง) จังหวัดขอนแก่น ซึ่งประกอบด้วยนางสาวอาภาพัฒน์ ธารเลิศ และนายบวรชัย สุขชัยบวร สามารถคว้ารางวัล Project of the Year 2023 มาครองได้เป็นผลสำเร็จ นอกจากนี้ยังสามารถคว้ารางวัลชนะเลิศในสาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพมาครองอีกหนึ่งรางวัลด้วย



นักเรียนไทยเสนอผลงานวิจัย บนเวทีอนุรักษณ์นานาชาติ



มาถึงผลงานด้านการวิจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับการประกวด Stockholm Junior Water Prize 2023 เวทีอนุรักษณ์ทรัพยากรน้ำระดับนานาชาติซึ่งจัดขึ้นทุกปี ณ กรุงสต็อกโฮล์ม ราชอาณาจักรสวีเดน ปีนี้จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๙-๒๔ สิงหาคมที่ผ่านมา โดยมีเจ้าหญิงวิกตอเรีย มกุฎราชกุมารีแห่งสวีเดนทรงเป็นองค์ประธาน รับฟังการนำเสนอผลงานวิจัยของนักเรียนประเทศต่างๆ ที่เข้าร่วมการประกวดกว่า ๓๐ ประเทศ

ภายในงานผลงานวิจัยของประเทศไทยเรื่อง “การใช้ระบบสื่อสารดาวเทียมร่วมกับโครงข่ายประสาทเทียมและภาพถ่ายดาวเทียม เพื่อการบริหารจัดการน้ำอย่างเป็นระบบ” ของนายปวิศร์ ชยาวิวัฒน์กุล โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย ได้รับความชื่นชมจากคณะกรรมการตัดสิน นักวิทยาศาสตร์ นักวิชาการตลอดจนผู้เข้าชมงาน ทั้งนี้ตัวแทนนักเรียนไทยยังได้เข้าร่วมงานเลี้ยง The Royal Award Ceremony ซึ่งราชวงศ์สวีเดนเป็นเจ้าภาพ ณ ศาลาว่าการสต็อกโฮล์ม City Hall ราชอาณาจักรสวีเดนอีกด้วย

เยาวชนไทยคว้าแชมป์รถต้นแบบประหยัดพลังงาน

ปิดท้ายด้วยผลงานของพี่ๆ เยาวชนรุ่นใหญ่ซึ่งสามารถคว้าแชมป์รถต้นแบบประหยัดพลังงาน จากสนามแข่งขัน Shell Eco-marathon Asia Pacific and Middle East 2023 ที่เมืองลอมบอก ประเทศอินโดนีเซีย เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา

งานนี้ทีม Virgin จากวิทยาลัยเทคนิคสกลนคร สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศในการแข่งขันรถประหยัดพลังงานประเภทรถต้นแบบ (Prototype Category) ในหมวดเครื่องยนต์ที่มีการเผาไหม้ภายใน (Internal Combustion Engine: ICE) โดยทำสถิติด้วยการใช้เชื้อเพลิง ๑ ลิตรสามารถวิ่งได้เทียบเท่าระยะทางไกลถึง ๑,๘๖๗.๘ กิโลเมตร หรือเทียบเท่ากับการขับรถจากจากรถาไปกัวลาลัมเปอร์ 🚗



ประกวดความสามารถพิเศษ คัดไล ไทยแลนด์ ซีซั่น ๗ : Kidsai Thailand Season 7

สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล (GLO) ร่วมกับ มูลนิธิปัญญาวุดิ ขอเชิญเยาวชนชายอายุ ๑๓-๑๘ ปี สมัครเข้าร่วมการประกวดความสามารถพิเศษโครงการ “คิดใส ไทยแลนด์ ซีซั่น ๗ : Kidsai Thailand Season 7” ซึ่งรางวัลมูลค่ารวมกว่าหนึ่งล้านบาท พร้อมโอกาสเข้าสู่วงการบันเทิง

ผู้สมัครต้องมีอายุระหว่าง ๑๓-๑๘ ปี ส่งคลิปวีดีโอ ความยาวไม่เกิน ๓ นาที โชว์การแสดงผลความสามารถพิเศษ (แบบไม่จำกัดประเภท) โดยมีเนื้อหาเชื่อมโยงการณรงค์เยาวชนห่างไกลการพนัน

เปิดรับสมัครและส่งผลงานทางออนไลน์ตั้งแต่วันที่ - ๒๓ พฤศจิกายนศกนี้ สอบถามเพิ่มเติมโทร ๐๒ ๕๑๙ ๕๕๕๙ ดูรายละเอียดได้ที่

เฟสบุ๊กแฟนเพจ : kidsaithailand



ประกวดนวัตกรรมจัดการเรียนรู้เรื่องภัยพิบัติศึกษาในโรงเรียน “DXC Creator and Innovation Contest”

ไทยพีบีเอส ร่วมกับ ภาคีเครือข่าย ขอเชิญคุณครู และโรงเรียนระดับประถมศึกษา สมัครเข้าร่วมการประกวดนวัตกรรมจัดการเรียนรู้เรื่องภัยพิบัติศึกษาในโรงเรียน “DXC Creator and Innovation Contest” ตอน พิบัติภัยใกล้ตัว : โลกที่ไม่เหมือนเดิม ซึ่งเงินรางวัล พร้อมโล่ประกาศเกียรติคุณ และโอกาสเผยแพร่ผลงานผ่านช่องทางการสื่อสารของไทยพีบีเอสสู่สาธารณะ

กำหนดการ เปิดรับสมัครถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖



รายละเอียดติดต่อสอบถามศูนย์พัฒนาการสื่อสารด้านภัยพิบัติ ไทยพีบีเอส

โทรศัพท์ : ๐๒ ๗๙๐ ๒๔๑๗, ๐๙๔ ๕๖๑ ๙๓๒๔,

๑๘๖ ๓๑๕ ๙๑๕,๓ ๐๙๓ ๘๕๕ ๖๓๙๗

e-mail : NitithornT@thaipbs.or.th, patitta.lynn@gmail.com,

ingthanachon2@gmail.com

ประกวดงานเขียนเยาวชน “รางวัลธรรมวรรณศิลป์ ครั้งที่ ๑๓”

สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ขอเชิญเยาวชน อายุ ๑๓-๑๘ ปี ไม่จำกัดการศึกษาและศาสนา ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดงานเขียนเยาวชนรางวัลธรรมวรรณศิลป์ ครั้งที่ ๑๓ หัวข้อ “จักรวาลในตัวตน” ซึ่งทุนการศึกษา มูลค่ารวม ๒๑,๐๐๐ บาท พร้อมโอกาสเข้าร่วมการอบรมการเขียน Self-Reflection Writing



เนื้อหาของงานเขียนจะต้องเกี่ยวข้องกับหัวข้อการประกวด เชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้เขียนและสิ่งที่คุณเขียนเป็นได้ ความยาว ๒-๖ หน้ากระดาษเอสี่ (ไม่รวมหน้าข้อมูลของผู้เขียน) พิมพ์ด้วยขนาดอักษร ๑๖ พอยต์ ไม่จำกัดพอนด์ แนบข้อมูลของผู้เขียนผลงาน ได้แก่ คำนำหน้า ชื่อ นามสกุล อายุ สถานศึกษา ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ และอีเมลในหน้าแรกของผลงานอย่างครบถ้วน (ส่งเป็นไฟล์ .doc หรือ .docx เท่านั้น)

ส่งผลงานได้ภายในวันที่ ๓๑ ธันวาคมศกนี้ โดยส่งทาง

อีเมล dhammaliterary@gmail.com หรือส่งทางกล่องข้อความของ

เฟสบุ๊กแฟนเพจ : สถาบันธรรมวรรณศิลป์(FB : khianpianchiwit)

ประกวดผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิผลทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร (KAPI) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอเชิญนักเรียน นิสิต นักศึกษา (ระดับปริญญาตรี) ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม Thailand Green Design Awards 2024 ประเภท TGDA Student Design Awards 2024 ซึ่งเงินรางวัลพร้อมโล่เกียรติยศ

ผู้เข้าประกวดออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรชีวภาพ สร้างคุณค่าด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ และสามารถสร้างโอกาสในธุรกิจได้ต่อไปในอนาคตภายใต้นโยบายเศรษฐกิจหมุนเวียน BCG เพื่อเผยแพร่แนวคิดการนำทรัพยากรชีวภาพไปใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน

ส่งใบสมัครทางอีเมล tgda-kapi@ku.th และส่งผลงานทางไปรษณีย์ หรือส่งด้วยตนเองได้ที่

คณะกรรมการจัดการประกวดผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (TGDA 2024)

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิผลทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาคารปฏิบัติการวิจัยกลาง ชั้น ๖ เลขที่ ๕๐ ถนนงามวงศ์วาน

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

สมัครการประกวดตั้งแต่วันที่ - ๒๔ พฤศจิกายนศกนี้ สอบถามเพิ่มเติมโทร ๐๒ ๙๔๑ ๙๖๐๐-๓ ต่อ ๒๑๓, ๖๐๓, ๖๐๑ อีเมล tgda-kapi@ku.th หรือเฟสบุ๊คแฟนเพจ : TGDA.Thailand



ประกวดนิยายวิทยาศาสตร์ไทย ประจำปี ๒๕๖๗

องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ร่วมกับมหาวิทยาลัยศิลปากร สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทย และ GDH ขอเชิญผู้สนใจส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดนิยายวิทยาศาสตร์ไทย ประจำปี ๒๕๖๗ ซึ่งทุนส่งเสริมการสร้างสรรค์ผลงาน พร้อมโล่เกียรติยศ และเกียรติบัตร

ผู้สมัครต้องส่งผลงานการเขียนของตนเองเป็นภาษาไทย ความยาวเรื่องไม่ต่ำกว่า ๘๐-๑๐๐หน้ากระดาษเอสี่ (ไม่มีภาพประกอบ) รูปแบบตัวอักษร Angsana new ขนาด ๑๖ พอยต์ ระยะห่างบรรทัด ๑ เท่า ผลงานที่ส่งเข้าประกวดจะต้องไม่เป็นผลงานที่ลอกเลียน ดัดแปลง ผลิตขึ้นด้วยปัญญาประดิษฐ์ (AI) หรือละเมิดลิขสิทธิ์ทรัพย์สินทางปัญญา

ช่องทางการส่งผลงาน

ทางอีเมล shortsciencestory@nsm.or.th ในรูปแบบไฟล์ word และ pdf (ต้องได้รับอีเมลตอบกลับจากผู้จัดถึงถือว่าการสมัครเสร็จสมบูรณ์)

ทางไปรษณีย์ จ่าหน้าซองถึง กองสื่อสารวิทยาศาสตร์ ศูนย์พัฒนาความตระหนักด้านวิทยาศาสตร์แห่งชาติ องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ๓๙ ม. ๓ ต.คลองห้า อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ วงเล็บมุมซองว่า "โครงการประกวดนิยายวิทยาศาสตร์ไทย"

ส่งด้วยตนเอง ศูนย์พัฒนาความตระหนักด้านวิทยาศาสตร์แห่งชาติ (เวลาทำการ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

หมดเขตส่งผลงาน วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗ สอบถามเพิ่มเติมโทร. ๐๒ ๕๗๗ ๙๙๙๙ ต่อ ๑๔๗๒, ๑๔๗๕ (คุณสุเมียมญา, คุณศักดิ์ชัย) ☎



“มารีน่า อบราโมวิช”

ศิลปินเพอร์ฟอร์แมนซ์ระดับโลก กับ ผลงานภาพยนตร์ The Spirits of Maritime Crossing (วิญญาณข้ามมหาสมุทร)



Bangkok Art Biennale Foundation ร่วมกับ บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) จัดแถลงข่าวภาพยนตร์ The Spirits of Maritime Crossing (วิญญาณข้ามมหาสมุทร) ที่จัดสร้างขึ้นเนื่องในวาระ-พิเศษ ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของเวนิส-กรุงเทพฯ และเวนิส-กรุงเทพฯ ภายใต้งานนิทรรศการศิลปะร่วมสมัยนานาชาติ มารีน่า อบราโมวิช ที่กำหนดพร้อมฉายภาพยนตร์ ฝั่งสวีเดนที่ 31 สิงหาคม - 3 กันยายน 2566 ที่ผ่านมาน St. Moritz Art Film Festival ประเทศสวีเดนของเธอนั้น โดยดี ศาสตราจารย์ ดร.อุกฤษฏ์ โปษยานนท์ ประธานอำนวยการและผู้อำนวยการศิลป์ บางกอก อาร์ต เบียนนาเล่ Bangkok Art Biennale ร่วมกับศิลปิน คุณพิชญ์ กล้วยสินธุ์ คุณวสันต์ สิทธิเขตต์ และ คุณฉัตรชัย สุบรรณ ผู้กำกับหนัง ร่วมแถลงข่าว ณ ห้องบอลรูมโรงแรม JW Marriott กรุงเทพฯ

ศาสตราจารย์ ดร.อุกฤษฏ์ โปษยานนท์ ในนามประธานอำนวยการและผู้อำนวยการศิลป์ บางกอก อาร์ต เบียนนาเล่ และผู้อำนวยการศิลป์ “ผู้กำกับหนังเรื่องนี้เป็นเรื่องที่มีเวลาถ่ายทำและตัดต่อที่นานกว่า 1 ปี เราได้มีโอกาสได้พูดคุยกับมารีน่า อบราโมวิชเกี่ยวกับแนวคิดของเธอ และเราได้เห็นกับเธอเกี่ยวกับแนวคิดของภาพยนตร์เรื่องนี้ ซึ่งเธอได้บอกกับเราว่า เธอได้แรงบันดาลใจมาจากประสบการณ์ของเธอในการเดินทางข้ามมหาสมุทร และเธอได้บอกกับเราว่า เธอได้แรงบันดาลใจมาจากประสบการณ์ของเธอในการเดินทางข้ามมหาสมุทร และเธอได้บอกกับเราว่า เธอได้แรงบันดาลใจมาจากประสบการณ์ของเธอในการเดินทางข้ามมหาสมุทร

“มารีน่า อบราโมวิช” ในฐานะนักแสดงนำ กล่าวว่าการได้ร่วมงานกับศาสตราจารย์ ดร.อุกฤษฏ์ โปษยานนท์ ในภาพยนตร์เรื่องนี้ซึ่งมี 2 ฝั่ง คือ กรุงเทพฯ และเวนิส เป็นประสบการณ์ที่พิเศษมาก ซึ่งต้องเรียนรู้วัฒนธรรมไทย พิธีกรรม และภาษา เพื่อสร้างตัวละครของตัวเองในภาพยนตร์เรื่องนี้ ในกระบวนการนี้ได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลือจากเหล่าผู้กำกับและทีมงาน อันหวังว่าผู้ชมจะเพลิดเพลินไปกับผลงานชิ้นนี้”

“ทุกสิ่งทุกอย่างที่เห็น” คือเป็นอีกหนึ่งในฉากของกล่าว “ผมได้เข้ามามีส่วนร่วมกับภาพยนตร์ The Spirits of Maritime Crossing Film (วิญญาณข้ามมหาสมุทร) ในฐานะนักแสดง และผู้จัดฉากการแสดงในภาพยนตร์ ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี ในการทำงานกับทุกคนที่เป็นทีมงานของงานศิลปะการแสดง เพราะในวัยที่มารีน่า ทำงานศิลปะอยู่ขณะนั้นเป็นนักศึกษาศิลปะในมหาวิทยาลัย ได้เรียนรู้วิถีชีวิตจากนิยายผ่านหนังสือเรียน ตัวละครเองถูกจากการบอกเล่าของผู้คนมาตลอด ในระยะเวลาในการทำงานร่วมกับสิ่งที่ได้เจอและสิ่งที่ผมเห็นคือคือ การทำงานแบบ



ดิจิทัล และความละเอียดของรายละเอียดในการทำงานกับมารีน่าใช้ความสำคัญเป็นอย่างมากในแต่ละขั้นตอน เช่นอุปกรณ์ในฉาก และ บุคคล การถ่ายภาพของนักแสดง และที่สำคัญคือความหมายของแต่ละฉากในการถ่ายทำเรื่องจัดแบบ เป็นต้น ผมขอเชิญชวนติดตามภาพยนตร์เรื่อง วิญญาณข้ามมหาสมุทร ซึ่งเป็นการนำองค์ความรู้จากประสบการณ์ในอดีตมาประยุกต์กับยุคสมัยจากเทคโนโลยี เพื่อยกย่องและสานต่อความปรารถนา ความตั้งใจ การถ่ายทอดสู่ผู้ชมในศตวรรษที่ 21 ที่คนรุ่นใหม่ได้สัมผัสกัน”

ภาพยนตร์ The Spirits of Maritime Crossing Film (วิญญาณข้ามมหาสมุทร) เป็นภาพยนตร์ที่เชื่อมโยงเวนิสและกรุงเทพฯ ผ่านการเดินทางของวิญญาณที่ซ่อนเร้นที่มารีน่า อบราโมวิช เพื่อค้นหาที่หลบภัยและความสงบใจ ในการเดินทางจิตของเธอ เธอได้เขียนบทและกำกับพิธีกรรม หลังจากที่ได้ผ่านพิธีกรรม และกำลังของ ออบราโมวิชได้ตระหนักถึงการจากไปของจิตวิญญาณที่ลงลอยจากไปจากกายของเธอ และได้สัมผัสถึงความไม่พอใจ ภาพยนตร์เรื่องนี้บอกเล่าถึงการตระหนักของ ออบราโมวิชในเมืองเวนิส ซึ่งดำเนินลักษณะของ



ต้นเหตุการก่อกวนการเปลี่ยนแปลงของเธอนั้น ขบวนการของภาพยนตร์เรื่องนี้เกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2565 ระหว่างการเตรียมงาน บางกอก อาร์ต เบียนนาเล่ (BAB 2022) ในกรุงเทพฯ ออบราโมวิช ซึ่งเข้าร่วมใน BAB รุ่นก่อนหน้าในปี 2018 และ 2020 และได้ร่วมเชิญให้แสดงจุดวิสัยในการคิดสิ่งของเธอและบรรยายในหัวข้อ History of Long Durational Work and MAI ออบราโมวิชตกลงที่จะเป็นศิลปินที่ลงนามในภาพยนตร์ข้ามมหาสมุทร ซึ่งถ่ายทำภาพยนตร์เรื่องนี้เกิดขึ้นที่มรดกทางวัฒนธรรมหลายแห่งในกรุงเทพฯ ได้แก่ พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ พระเทพวชิราจารย์ เทียบนาถวิมลรัตนารัตนนิเวศ หรือ พระภิกษุญาณุภากร วิมลรัตนกลาง หรือวัดแห่งเมย์ และอาคารบริษัท ดิสก์ เอเชียติก ประเทศไทย ในเวนิส ส่วนหนึ่งของวิญญาณข้ามมหาสมุทร ถ่ายทำที่ จัตุรัสซานมาร์โก พระราชวังปาลาซีโอตุกาล เกาะ ดินอนี, คัมโป ซามิตี จีโอเวนี เด ปาลาโด และ พระราชวัง สติคแมนดัลโล มาเนรา

ถือเป็นหนึ่งในความท้าทายในความเป็นไทยที่เกี่ยวเนื่องกับภาพยนตร์ The Spirits of Maritime Crossing Film (วิญญาณข้ามมหาสมุทร) ที่ได้ฉายในวันที่ 31 สิงหาคม - 3 กันยายน 2566 ที่ผ่านมาน St. Moritz Art Film Festival ประเทศสวีเดนของเธอนั้น สามารถติดตามข่าวสารและรายละเอียดงานแสดงของศิลปินได้เพิ่มเติมได้จาก Facebook ใช้: Instagram : Bkkartbiennale



ความภูมิใจในระดับโลก มาสู่ภูมิภาคอาเซียนต่อเนื่องเป็นปีที่ 5

ไทยเบฟเป็นผู้นำด้านความยั่งยืนในอุตสาหกรรมเครื่องดื่ม
จากดัชนีความยั่งยืนระดับโลก DJSI โดย S&P Global

Member of
**Dow Jones
Sustainability Indices**
Powered by the S&P Global CSA



ทีบีที

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทีบีที

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
กรรมการและเลขานุการ

ที่ปรึกษาเกียรติยศ

พลเอก สุรยุทธ์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์

จุลานนท์
ยอดมณี

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

พันธุ์วุฒิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวทัศนีย์

ยวาะประภาษ

ศิลปินกรรม

นายสมชาย
นายพงษ์ณัฐ

หวนเสงี่ยม
วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์



การศึกษาแห่งประเทศไทย



ThaiBev

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



ทิศใต้ เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ