



พิศไน

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิส่งเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑๑ เดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๘



วารสารทิศไท

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๘

website : nif-tidthai.org



เยาวชนไทย
โดดเด่นไม่แพ้ชาติใดในโลก



สารบัญ ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑๑ เดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๘

สัมภาษณ์

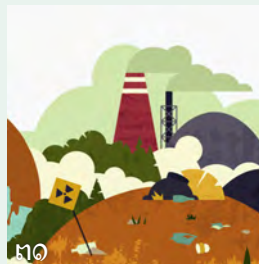
- ๑๖ ยอดเยาวชน : เกวลิน สาลิกา เหรียญทองแดง
ภูมิศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ
- ๑๙ Sport Hero : กุลวุฒิ วิทิตศานต์ นักแบดมินตัน
มือ ๑ ของโลก
- ๒๖ Exclusive Interview : “ครูเล็ก” ภัทราวดี มีชูธน
ใช้ศิลปศาสตร์เป็นพาหนะนำทางเด็ก ๆ
- ๓๓ แร่งบันดาลใจ : ณัฐธินันท์ จตุรพิชอมร
ถ่ายภาพเป็นงานอดิเรก แต่คว้ารางวัลระดับโลก
- ๕๒ Youth on Stage : พิชามณซ์ เครือกาญจนา
กลิ่นหอมในเสื้อกาวรี
- ๗๒ Role Model : ณัฐวัฒน์ ปาลสุข จากเด็กช่างไฟฟ้า
สู่ผู้สร้างชุมชนนักอ่าน
- ๘๕ บันทึกหัวใจไทย : ลี คยองชอก ครูหนุ่มผู้เชื่อมโลก
ไทย-เกาหลี

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ พระมหากรุณาธิคุณ : พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ทรงสืบสานพระราชปณิธานการเกษตร
เพื่อประชากรราษฎรพ้นความยากไร้
- ๘ ศาสตร์พระราชา : ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง
จังหวัดชลบุรี ต้นแบบศาสตร์พระราชา



- ๑๒ สารคดีพิเศษเฉลิมพระเกียรติ : สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
องค์อัครราชทูตพญากรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ๒๒ สานฝันเยาวชน : สาขาวิชาวรรณกรรมโลก
และการเขียนเชิงสร้างสรรค์ คณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ๓๐ รักษ์โลก : ถึงยุคโลกเดือด เราพร้อมรับมือแค่ไหน
- ๓๗ ขนที่เย็บ : นนทบุรีเมืองรอง แต่ที่เกี่ยวไม่เกี่ยวใคร
- ๔๒ ศาสนศิลป์สยาม : วัดมหาธาตุวรวิหาร จังหวัดเพชรบุรี
- ๔๖ ตำราเล่มใหญ่ : ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่ง
ประเทศไทย พื้นที่การเรียนรู้สาธารณะที่มีชีวิต
- ๕๗ Soft Power : “โซน” ศาสตร์และศิลป์ไทย
จากพลังวัยเยาว์
- ๖๒ Balanced Life : ปรัชญาสตอิก ใช้ได้จริงในวัย
โลกหมุนแรง
- ๖๔ เรื่องน่ารู้ : ละครปิดตาครั้งแรก ในงาน
“วิบวับราตรี กวีแห่งแสง”
- ๖๗ อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม : ณัฐพันธ์ นุชอำพัน
ต่อลมหายใจดนตรีไทย ในเรือนวิเศษดนตรี
- ๗๘ กฎหมายน่ารู้
- ๘๒ รายงานพิเศษ : IMCRANIB 100 ยารักษามะเร็ง
มุ่งเป้าชนิดเม็ด สำหรับแรกที่ผลิตในประเทศไทย



- ๘๙ Special Feature : “งานกงสุลยุคใหม่ พร้อมบริการ
คนไทย มั่นใจเมื่อไปต่างประเทศ”

สุขภาพ-กีฬา-ข่าวเยาวชน

- ๕๐ สุขภาพน่ารู้ : โรคลมหลับ
- ๗๕ โลกดิจิทัล : ญี่ปุ่นเปิดตัวสถานีรถไฟ
จากเครื่องพิมพ์ ๓ มิติแห่งแรกของโลก
- ๘๐ In Trend : Sport & Exercise : โหนบาร์
- ๙๔ บอกเล่าข่าวเยาวชน



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ น้องๆ เยาวชนและคุณผู้อ่านทุกท่าน

ทิศไทฉบับกรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๘ น้อมนำเชิญพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ เป็นภาพปก พร้อมด้วยเรื่องราวและพระมหากรุณาธิคุณด้านการเกษตรดั่งที่ทรงมีพระราชปณิธานแน่วแน่ ที่จะพัฒนาความเป็นอยู่ของพสกนิกรของพระองค์ ด้วยภาพจำที่ประทับใจคนไทยทั้งปวงในสารคดีเฉลิมพระเกียรติค่ะ

๑๒ สิงหาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทิศไทขอร่วมเทิดพระเกียรติพร้อมคนไทยทั้งชาติ ด้วยเรื่องราวการทรงงานอย่างหนักเพื่ออนุรักษ์และฟื้นฟูธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้เป็นมรดกของคนรุ่นหลังอย่างยั่งยืน

ทิศไทฉบับนี้มีบทสัมภาษณ์พิเศษบุคคลสำคัญที่มีชื่อเสียงจนเป็นตำนานกล่าวขาน คือ “ครูเล็ก” ภัทราวดี มีชูธน ที่ใช้ศาสตร์และศิลป์นำพาชีวิตได้อย่างเรียบง่ายและงดงาม และส่งต่อไปยังศิษย์ของครูทุกรุ่นทุกวัย

เรื่องของเยาวชนคนเก่งมีทั้ง เกวลิน สาลิกา ขาวสงขลา ผู้คว้าเหรียญทองแดงภูมิศาสตร์โอลิมปิกที่ลิ้มไม่ได้ คือ “วิว” กุลวุฒิ วิทิตศานต์ ขึ้นแท่นนักเบตมินตันอันดับหนึ่งของโลก ความภาคภูมิใจของคนไทย

ต่อด้วย “คณะ” พิชามณซ์ เครือกาญจนา ที่ไม่ใช่แค่เยาวชนเรียนเก่งแต่เป็นนักกิจกรรมตัวอย่างที่ริเริ่มโครงการเยาวชนยั่งยืนเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

นอกจากบทสัมภาษณ์อ่านสนุก เป็นแรงบันดาลใจ ช่วยไขข้อข้องใจในใจบางคน และส่งพลังให้เยาวชนด้วยกันแล้ว ในเล่มยังทันกระแสโลกเดือด โรคใหม่ของวัยรุ่น และที่น่าชื่นใจยิ่งนักคือ กลุ่มโชนเด็ก สดใสมีชีวิตชีวา เพิ่มพลังให้ Soft Power ของคนไทยก้าวไกลไปสู่เวทีโลกอย่างรวดเร็ว

ในเล่มมีเรื่องน่ารู้ น่าอ่าน เป็นประโยชน์แก่น้องๆ มากมายหลายเรื่อง อ่านได้ทั้งจากเล่มและอีบุ๊กที่ nif-tidthai.org ค่ะ และน้องๆ ยังสามารถติดตามชมรายการทิศไททางโทรทัศน์ได้ตามที่ให้รายละเอียดไว้ข้างล่างนี้ค่ะ

ขอเชิญติดตามชมรายการทิศไท ออกอากาศทางโทรทัศน์ ดังนี้

ช่อง NBT2HD ทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์สุดท้ายของทุกเดือน เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.

ช่อง True Explore Life (ช่อง ๕๖๐) ทุกวันวันเสาร์ สัปดาห์ที่ ๓ ของทุกเดือน เวลา ๒๐.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.

ช่อง TNN2 (ช่อง ๗๘๔) ทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ ๓ ของทุกเดือน เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

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

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นนิตินันทนาการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสืบสานพระราชปณิธานการเกษตร เพื่อประชากรผู้พ้นความยากไร้

ภาพจำในอดีตเมื่อครั้งพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงขับ “ควายเหล็ก” ไถนาในวังสวนจิตรลดา โดยมีสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอเจ้าฟ้าวชิราลงกรณ ประทับอยู่ด้านหน้าเมื่อครั้งยังทรงพระเยาว์ คือภาพที่อยู่ในความทรงจำของพลชนกรชาวไทยมาช้านาน

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสืบสาน “วิถีเกษตร” ตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ จวบจนปัจจุบันพระองค์ยังให้ความสำคัญกับการทำนา ซึ่งเป็นอาชีพหลักของคนไทย เป็นความแน่วแน่ในพระราชปณิธาน ดังพระปฐมบรมราชโองการที่ว่า “เราจะสืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาประชาราษฎร์ตลอดไป”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงอุทิศพระวรกายในการประกอบพระราชกรณียกิจมากมายมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์จนถึงปัจจุบัน เพื่อแบ่งเบาพระราชภาระของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร



และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทั้งยังพระราชทานความช่วยเหลือเพื่อทำนุบำรุงสุขให้แก่พสกนิกรชาวไทยทั่วประเทศเสมอมา

พระองค์ทรงอุทิศพระวรกายในการประกอบพระราชกรณียกิจเพื่อส่งเสริมด้านการเกษตร อันเป็นอาชีพหลักของปวงชนชาวไทยมาตั้งแต่ครั้งทรงดำรงพระราชอิสริยยศสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จพระราชดำเนินไปยังภูมิภาคต่างๆ ทอดพระเนตรความเป็นอยู่ ทุกข์สุขของราษฎร เพื่อเรียนรู้แนวทางการพระราชทานความช่วยเหลือ ทั้งการพัฒนาอาชีพ พัฒนาแหล่งน้ำ และชีวิตความเป็นอยู่ของราษฎรผู้ยากไร้ในถิ่นทุรกันดาร ทรงยึดแนวทางการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในการดูแลช่วยเหลือราษฎรในเรื่องปัญหาที่ดินและน้ำในลักษณะต่างๆ มีพระราชดำริให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องพัฒนาแหล่งน้ำในหลายพื้นที่

เมื่อครั้งทรงดำรงพระราชอิสริยยศสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จพระราชดำเนินไปทรงทำปุ๋ยหมักจากผักตบชวาและวัชพืชอื่นๆ เป็นปุฐมฤกษ์ เพื่อพระราชทานแก่เกษตรกรสำหรับนำไปใช้ในการเพาะปลูกเป็นการเพิ่มผลผลิต ที่บ้านแหลมสะแก ตำบลเดิมบาง

อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี เมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

ต่อมาเมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๘ ทรงปฏิบัติภารกิจการทำนาด้วยพระองค์เอง เมื่อพระราชทานอุปกรณ์การทำนา พันธุ์ข้าวปลูก และปุ๋ยหมักให้ข้าราชการผู้ใหญ่ไปดำเนินการสาธิตแล้ว ได้ทรงทอดฉลองพระบาท ถลกพระสนับเพลา ทรงพระดำเนินลุยโคลน หว่านพันธุ์ข้าวปลูกและปุ๋ยหมักในแปลงนาสาธิต โดยมีได้มีกำหนดการไว้ก่อน ยังความชื่นชมโสมนัสปลาบปลื้มปิติและซาบซึ้งในพระราชจริยาวัตรแก่บรรดาข้าราชการและประชาชนที่มาเฝ้าทูลละอองพระบาทในพิธีการวันนั้นเป็นอย่างยิ่ง

พระองค์ทรงมีพระราชดำริให้จัดตั้ง โครงการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ในพระราชานุเคราะห์ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๕ เพื่อช่วยเหลือราษฎรในท้องถิ่นให้ได้มีเทคโนโลยีการเกษตรแผนใหม่ และนำมาปรับปรุงงานเกษตรกรรมของตนให้ได้ผลผลิตมากขึ้น และได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเป็นประธานในการทำนาสาธิตโดยใช้ปุ๋ยหมัก ณ ตำบลดอนโพธิ์ทอง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

เมื่อครั้งทรงดำรงพระราชอิสริยยศสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้พระราชทานที่ดินส่วนพระองค์ในพื้นที่สวนบ้านกองแห

หมู่ที่ ๔ ตำบลโป่งแยง อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑,๓๕๐ ไร่ให้กับกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เพื่อดำเนินการในลักษณะคลินิกเกษตร ใช้ชื่อว่า โครงการเกษตรวิทยา เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัยและเทคโนโลยีการเกษตรจากศูนย์ศึกษาการพัฒนา ห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากพระราชดำริในรูปแบบ ของศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีชุมชนเป็น ศูนย์ฝึกอบรมและวิจัยพัฒนาการเกษตรให้เหมาะสม กับพื้นที่ เพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรดิน น้ำและป่าไม้ ให้ คงความสมบูรณ์ตามธรรมชาติอย่างยั่งยืน

ทรงมีพระราชปณิธานสืบสาน รักษา และต่อยอด จึงทรงได้พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้นำที่ดินใน โครงการฟาร์มตัวอย่างในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทั้ง ๓๐ ฟาร์มภายใน ๑๗ จังหวัดจากจำนวน ๖๑ ฟาร์ม ทั่วประเทศ มาใช้สนับสนุนการจ้างงานภายใต้ “โครงการฟาร์มตัวอย่างฯ ด้านภัยโควิด-๑๙” โดยน้อม นำโครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มาปฏิบัติ ทำให้ฟาร์มตัวอย่างเป็น แหล่งสร้างอาหารที่ปลอดภัย สร้างรายได้ สร้างเป็น อาชีพได้อย่างยั่งยืนโดยประชาชนไม่ต้องละทิ้งถิ่นฐาน ของตนเอง และเพื่อเป็นตัวอย่างของความสำเร็จที่ ยั่งยืนตลอดไป

ทรงประกอบพิธีบวงสรวงพื้นที่โคกหนอง นา ณ บริเวณพระตำหนักเรือนต้น พระที่นั่งวิมานเมฆ พระราชวังดุสิต และการนี้ ทรงมีพระราชดำรัสเรื่อง “อารยเกษตร” เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔ ความว่า “โคกหนองนา นอกจากเป็นสัญลักษณ์ของ ความอุดมสมบูรณ์ทางด้านเกษตรกรรมแล้วยังเป็น ศิลปะ เป็นแบบฝึกหัดที่ดี ในการที่จะรวมเกษตรกรที่ หลากหลายให้มาอยู่ในพื้นที่เดียวกันในเวลาเดียวกัน รักษาความหลากหลาย แต่ความหลากหลายนั้น ก็ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน”

โครงการพัฒนาพื้นที่บริเวณหนองอึ่ง อันเนื่อง มาจากพระราชดำริ จังหวัดยโสธร ตำบลค้อเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร เป็นหนึ่งในหลายโครงการ ในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อ แก้ปัญหาด้านเกษตรกรรมของพสกนิกรที่ประสบปัญหา น้ำท่วมไร่นาข้าฯในฤดูฝน และแล้งจัดเมื่อสิ้นฤดู



ความเป็นมาของโครงการย้อนไปเมื่อครั้งที่ พระองค์เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เพื่อทรงเยี่ยมพสกนิกรผู้ประสบ อุทกภัยข้าฯ ณ โรงเรียนบ้านค่าน้ำสร้าง ตำบล ค้อเหนือ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร เมื่อ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

ครั้งนั้นทรงพบว่าปัญหาในพื้นที่ตำบลค้อเหนือ เกิดจากลักษณะทางกายภาพของพื้นที่เป็นที่ราบถึง ลูกคลื่นลอนลาด อีกทั้งเป็นที่สบนกของแม่น้ำชีและ ลำน้ำยัง เป็นพื้นที่ทางน้ำไหลตะกอนน้ำหลาก ทำให้น้ำไหลท่วมที่อยู่อาศัย เส้นทางคมนาคม สร้างความเสียหายต่อพื้นที่เพาะปลูกในฤดูน้ำหลาก และบริเวณ หนองอึ่งที่เป็นจุดรับน้ำก็มีตะกอนน้ำหลากมาสะสม

ทำให้ไม่สามารถเก็บกักน้ำได้เพียงพอ เมื่อหมดฤดูน้ำหลากจึงเกิดปัญหาขาดแคลนน้ำเพื่ออุปโภคบริโภคและการเกษตร

จากปัญหาที่ทรงพบเห็น พระองค์ทรงมีพระราชดำริให้พัฒนาและปรับปรุงพื้นที่โดยรวม ดังนี้

- พัฒนาชุดลอกหนองอึ่งเพื่อเป็นแหล่งน้ำทำการเกษตรและขยายพันธุ์ปลา
- พัฒนาปรับปรุงพื้นที่ สภาพดินรอบหนองอึ่ง โดยปลูกต้นไม้และหญ้าแฝก เพื่อป้องกันการชะล้างพังทลายของดิน
- พัฒนาฟูลสภาพป่ารอบหนองอึ่ง เพื่อให้คนอยู่กับป่าได้อย่างเกื้อกูลกัน

โครงการพัฒนาพื้นที่บริเวณหนองอึ่ง อันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดยโสธร เริ่มดำเนินงานในปี ๒๕๔๔ เป้าหมายการดำเนินการแรกคือการขุดลอกคูคลองหนองอึ่ง เพื่อให้เก็บสะสมน้ำได้มากขึ้น ให้ประชาชนมีน้ำใช้ การขุดลอกหนองอึ่งเร่งดำเนินการจนแล้วเสร็จสิ้นในปี ๒๕๔๕ เมื่อขุดลอกหนองอึ่งเสร็จมีการก่อสร้างอาคารบังคับน้ำเพื่อเปิดรับน้ำหลากในช่วงฤดูฝนมาเก็บไว้ให้ประชาชนใช้ในช่วงแล้งหรือเมื่อฝนทิ้งช่วง

การพัฒนาพื้นที่เรื่องน้ำดำเนินการไปพร้อมกับเรื่องป่า สืบเนื่องจากประชาชนในพื้นที่ประสบปัญหาน้ำหลากน้ำแล้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำกิน ชาวบ้านจึงทำทุกอย่างเพื่อความอยู่รอด รวมถึงการบุกรุกถางป่า เพื่อเพิ่มพื้นที่ทำกินและนำไม้มาใช้สอย ทำให้ป่าในพื้นที่เสื่อมโทรมกว่า ๑,๐๐๐ ไร่



ปี ๒๕๔๔ สำนักงานป่าไม้จังหวัดยโสธรเข้าไปดำเนินการฟื้นฟูป่าดงมัน เพื่อสนองพระราชดำริ “ฟื้นฟูสภาพป่าเพื่อให้คนอยู่กับป่าได้อย่างเกื้อกูล” ซึ่งประชาชนให้ความร่วมมืออย่างดี พัฒนาเป็นป่าชุมชนที่ทุกคนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน และก่อตั้ง “ป่าชุมชนดงมัน ๓,๐๐๖ ไร่”

จากนั้นป่าชุมชนดงมันจึงค่อยๆ ฟื้นฟูตัวเองและกลับมาอุดมสมบูรณ์ และเป็นพื้นที่สร้างรายได้ให้ชุมชน จากการเก็บหาของป่าเป็นอาหารและนำไปขาย โดยปัจจุบันชาวบ้านมีรายได้จากการขายของป่ารวมปีละ ๓ ล้านบาท

หลังจากพัฒนาปรับปรุงพื้นที่และฟื้นฟูป่าแล้ว ในพื้นที่มีผลผลิตการเกษตรและมีของป่าจำนวนมาก จึงมีการพัฒนาต่อยอดแปรรูปอาหารและผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อให้เก็บได้นานและเป็นการเพิ่มมูลค่า เช่น เห็ดโคนในน้ำเกลือ เห็ดเผาะในน้ำเกลือ ไข่มดแดงในน้ำเกลือ น้ำพริกเห็ดระโงก ซึ่งปัจจุบันมีชาวบ้านราว ๗๐ รายรวมตัวกันตั้งสหกรณ์การเกษตร ในโครงการพัฒนาพื้นที่บริเวณหนองอึ่ง อันเนื่องมาจากพระราชดำริ แปรรูปผลิตภัณฑ์ภายใต้ชื่อแบรนด์ “วนาทิพย์” มีรายได้ปีละล้านกว่าบาท

จากปัญหาคความเดือดร้อนของพสกนิกรที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเล็งเห็นความสำคัญ นำมาสู่การแก้ไขปัญหาละขั้นตอน ปรับปรุงพื้นที่ ฟื้นฟูสภาพป่า จนต่อยอดเกิดอาชีพและสร้างรายได้ ยกระดับชีวิตความเป็นอยู่ เป็นการพลิกฟื้นชีวิตพสกนิกรของพระองค์

พระมหากษัตริย์คุณ พระเมตตา และพระวิสัยทัศน์อันกว้างไกล ก่อเกิดการพัฒนา ปรับปรุง เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตความเป็นอยู่ของพสกนิกรที่เคยยากไร้ ให้มีที่ทำกิน พัฒนาความเป็นอยู่ทั้งของครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้ก็ด้วยพระราชปณิธานอันแน่วแน่ที่จะให้พสกนิกรของพระองค์ โดยเฉพาะในท้องถิ่นห่างไกล อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขอย่างยั่งยืน

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว วันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน 🇐🇹



ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง จังหวัดชลบุรี ต้นแบบศาสตร์พระราชา ลงมือทำได้ผลจริง



“อาจารย์ยักษ์” วิวัฒน์ ศัลยกำธร

เมื่อกล่าวถึง “ศาสตร์พระราชา” หลายคนเคยคิดว่าเป็นเรื่องในอุดมคติ ไม่น่าลงมือทำให้เป็นจริงได้ ทว่า “อาจารย์ยักษ์” วิวัฒน์ ศัลยกำธร ประธานมูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ หนึ่งในบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ผ่าน “ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง”



จังหวัดชลบุรี ได้ลงมือพิสูจน์ด้วยระยะเวลากว่า ๒๐ ปี กระทั่งในวันนี้นักกลายเป็นศูนย์ฯ ต้นแบบที่องค์กร หน่วยงาน ระดับประเทศและระดับสากล ต่างส่ง คณะมาอบรมเรียนรู้ สามารถพึ่งพาตนเองและขยาย ผลสู่ศูนย์เรียนรู้เครือข่ายทั่วประเทศกว่า ๙๐ ศูนย์ฯ มีลูกศิษย์กว่า ๔๐๐ รุ่น

ลาออกจากราชการเพื่อพิสูจน์แนวพระราชดำริ

“ผมตั้งใจลาออกจากราชการเพื่อมาทำให้ชาวบ้าน ดูว่าคนธรรมดาที่ไม่ได้มีตำแหน่งอะไรก็สามารถพลิกฟื้น ป่าเสื่อมโทรมได้ด้วยปรัชญา “เกษตรทฤษฎีใหม่และ เศรษฐกิจพอเพียง” ของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ตัดสินใจ ขอเช่าพื้นที่ ๔๐ ไร่ อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ของพี่ชายมาทดลองในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ผืนดินนี้ แห้งแล้งมาก แม้แต่หญ้ายังไม่ขึ้น ไร้อากาศ ไร ้ไล่เตีอน และไร้จุลินทรีย์ซึ่งเป็นอาหารหลักของดิน เรียกง่าย ๆ ว่านี่คือแผ่นดินที่ตายไปแล้ว”

อาจารย์ยักษ์ลงมือขุดหลุมลึกประมาณ ๑ ฟุต ซึ่งตอนนั้นถือว่าลำบากมาก จ้างใครมาขุดได้ไม่นาน ก็หนีไปเพราะทำไม่คุ้ม ขุดไปได้ยินแต่เสียงเหล็ก กระบะของแข็ง เมื่อไม่มีใครขุดให้ อาจารย์จึงค่อยๆ

ขุดเองทีละหลุม เมื่อขุดหลุมเสร็จ นำต้นกล้าลงไป ปลูกลง จากนั้นขุดดินรอบๆ หลุมอีกครั้งเพื่อปลูกหญ้า แปก นำเศษใบไม้ เศษหญ้ามาห่มดิน รดด้วยปุ๋ยน้ำ และปุ๋ยคอกอินทรีย์ จากนั้นดินแข็งแรง เริ่มร่วนขึ้น กลับมามีชีวิตอีกครั้ง

จาก ๑ ไร่ ขยายเป็น ๒ และ ๓ ไร่ ปัจจุบันพื้นดิน ที่เคยแห้งแข็ง เต็มไปด้วยพืชพรรณนานาชนิด ทั้ง สมุนไพร ผัก ข้าว ปลา เล้าหมู คอกวัว คอกควาย เต็มพื้นที่ ๔๐ ไร่ ด้วยระยะเวลาเพียง ๒ ปีหลังจาก ก่อตั้งศูนย์ฯ อาจารย์ยักษ์สามารถพิสูจน์ให้ชาวบ้าน เห็นว่าการนำแนวคิดเกษตรทฤษฎีใหม่ของในหลวง รัชกาลที่ ๙ มาใช้ สามารถพลิกฟื้นดินที่เสื่อมโทรมให้ กลายเป็นป่าอุดมสมบูรณ์ได้ด้วยการ “ปลูกป่า ๓ อย่าง ประโยชน์ ๔ อย่าง”

“หนึ่ง ต้องปลูกไม้ที่กินได้เยอะๆ เพื่อเป็นอาหาร เช่น มัน ผักหวาน ผลไม้ สอง ปลูกไม้ที่นำมาใช้ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ต้นมะขวิด นอกจาก รับประทานผลแล้ว กิ่งไม้ยังสามารถนำมาทำถ่านได้ อีกหรือดอกอัญชันสามารถนำมาทำเป็นยาสระผม ได้ สาม ไม้ปลูกเพื่อทำเป็นที่อยู่อาศัย เช่น ไม้ซุง สี่ สภาพแวดล้อมอุดมสมบูรณ์ที่มีความหลากหลาย ของธรรมชาติจะทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ สภาพร่างกาย หรือจิตใจก็จะดีขึ้นมาก เพราะชาวบ้านไม่ต้องรับ อันตรายจากผลข้างเคียงในการใช้สารเคมี ลดต้นทุน การซื้อปุ๋ยหรือยาฆ่าแมลง สามารถทำยาสระผม สบู่ หรือน้ำยาล้างจานใช้ได้เอง”



เศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่เศรษฐกิจสมัยหิน

“ในช่วงที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ พระราชทานแนวทางการแก้ปัญหาให้กับประชาชนจะเริ่มจากคำว่า “ทฤษฎีใหม่” ซึ่งคนเข้าใจกันไปต่างๆ นานา ประการแรก เราอยากให้เห็นเข้าใจคำว่าทฤษฎีใหม่ของพระองค์ ทำน้ด้วยเรื่องอะไรบ้าง แล้วนำมาทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ประการที่สอง “ปรัชญาเศรษฐกิจของโลก” แรกออกเป็น ๒ ก๊กใหญ่ คือเสรีนิยม กับเศรษฐกิจสังคมนิยม พูดย่างๆ ค่ายเสรีกับค่ายคอมมิวนิสต์

“ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ท่านเรียนหนังสือมาจากกลุ่มประเทศเป็นกลางไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใดที่สวิตเซอร์แลนด์ ทรงเชี่ยวชาญทั้งสองซีก รับสั่งว่าประเทศเราไม่เหมาะสมทั้งสองฝั่ง เราจะต้องมีระบบและวัฒนธรรมของตัวเอง Sufficiency Economy เป็นความลึกซึ้งซึ่งที่พระเจ้าแผ่นดินของเราได้เรียนมา ทรงแปล “ดิโต” เพื่อให้คนไทยเข้าใจท่านว่า “พอเพียง” หมายถึงอะไร ท่านไม่ได้ให้ไปปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก แล้วไปอยู่สมัยหิน เศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่เศรษฐกิจสมัยหิน ไม่ใช่เศรษฐกิจเสรีสุดโต่ง

“ท่านอยากให้คนไทยฉลาด ไม่ต้องเดินตามฝรั่ง ผมตัดสินใจต้องไปทำให้ดูว่าการมีชีวิตแบบ non alignment movement คืออย่างไร เราเป็นเพื่อนกับเสรีนิยมได้ เป็นเพื่อนกับนายทุนได้ และเป็นเพื่อนกับคอมมิวนิสต์ได้โดยไม่ต้องทะเลาะกัน เรามีจุดยืนของตัวเอง”



เศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่ต้องผ่าน ๕ ด้าน

อาจารย์ยักษ์ลงมือพิสูจน์บนผืนดินที่ยากที่สุดของศูนย์ฯ มาบฉิม ชื่อก็คือ หนึ่ง ดินเป็นดินดาน กว่าจะขุดหลุมปลูกต้นไม้หนึ่งต้นต้องใช้เวลาไม่ต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมง สอง น้ำแล้ง เพราะเป็นเงาฝน สาม จังหวัดชลบุรีเป็นทั้งเมืองอุตสาหกรรมและเมืองท่องเที่ยว

“ในหลวงรัชกาลที่ ๙ รับสั่งชัดเจนว่า **เศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่สองอย่างนี้จะทำความเจริญแก่ประเทศได้ แต่ต้องมี หนึ่ง ความเพียรอดทน สอง ต้องไม่ใจร้อน สาม ต้องไม่พูดมาก สี่ ต้องไม่ทะเลาะกัน ห้า ถ้าคุณผ่าน ๕ ด้านนี้ เชื่อกันว่าจะมีความพอใช้ได้**”



หลังจากลงมือพิสูจน์ให้เห็นว่าทำได้จริง อาจารย์ยักษ์ก็เขียนตำรา เปิดสอนตั้งศูนย์ฝึกเกษตรฝึกเยาวชน จับมือกับสถาบันการศึกษา เปิดโรงเรียนในนาม “อาศรมศิลป์” เพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม

“นักศึกษาของเราจบปริญญาตรีเกียรตินิยม และเปิดโรงเรียนแบบเดียวกันที่บ้านเกิด ให้เด็กนักเรียนมาเรียนเพื่อแก้ปัญหาในบ้านตัวเอง เช่น แก้ไขดินเค็มในอีสาน และสามารถแก้ไขได้ ไปนำเสนอผลงานที่กรุงโรม ประเทศอิตาลี ได้รางวัลที่หนึ่งของโลกจน



ผู้เชี่ยวชาญดินเค็มทั้ง ๑๙๕ ประเทศตามมาดูงานที่ประเทศไทย เป็นความภาคภูมิใจของเด็กๆ ที่ได้ทำถวายพระเจ้าแผ่นดิน”

เปิดหลักสูตรให้คนสนใจเข้ามาศึกษา

เมื่อมองย้อนกลับไปยังจุดเริ่มต้นกว่าจะมาถึงวันนี้ อาจารย์ยักษ์ยอมรับว่าเหนื่อยมาก

“สามปีแรกเหนื่อยมาก เพราะไม่มีคนเข้าใจว่า คุณทำอะไรของคุณ บางคนก็มาจ้างให้กลับไปทำงาน ไม่มีใครเข้าใจแม้แต่คนเดียว เราก็ฝากความหวังไว้ที่คำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ นำคำสอนมาบทวนก็ยืนยันว่า ต้องสวนกระแส ต้องทวนน้ำ สามปีผ่านไปก็ค่อยๆ ลดจำนวนปัญหาที่ละเรื่อง สิบกว่าปีผ่านไปเริ่มมีคนมองเห็นแล้ว เริ่มให้เราอบรมให้ เริ่มเอางบมาให้ เกิดการยอมรับกว้างขวางมากขึ้น

“กว่าจะถึงตรงนี้มีองค์ประกอบมากนะครับ ข้อที่หนึ่ง เมื่อเราอดทนถึงที่สุดแล้ว เหมือนเรากำลังจะจมน้ำตาย พอโผล่ขึ้นมาได้ โอ้โฮ ดีอย่างนี้เลย หรือ มีความสุขมาก มีพลังจริงๆ

“ข้อที่สอง ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงอธิบายว่าทำไปเถอะ ยังไม่มีใครเข้าใจหรอก แต่อีกสัก ๒๐-๓๐ ปี จะเกิดความเดือดร้อน เขาจะหันมามอง จะเข้าใจ จะได้เป็นที่พึ่งของคนเหล่านั้น

“เมื่อเกิดภาวะโลกเดือด มหาวิทยาลัยในต่างประเทศก็เริ่มต้นรณรงค์ถึงงานพระองค์ท่าน เริ่มเชิญเราไปดูหลายประเทศ เพราะเขาเจอวิกฤต เขาไปต่อไม่ได้ ผมก็ได้รับเชิญไปเลือกที่ดินตั้งศูนย์ฝึกอบรมแบบบ้านๆ ให้หลายประเทศซึ่งไม่ได้ใช้เงินทองอะไร ชาวชาวบ้านมาลงมือทำง่าย สร้างกระตือรือร้นเป็นต้น”

ปัจจุบันศูนย์กิจกรรมมาบเอื้อง จังหวัดชลบุรี เปิดหลักสูตรระยะสั้นหลากหลายวิชาให้ผู้สนใจเรียน รวมทั้งเป็นศูนย์ฝึกอบรมด้านการเกษตรครบวงจรมากที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย พิสูจน์ให้เห็นว่าศาสตร์พระราชานั้นทำได้จริง เห็นผลจริง แม้จะต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ที่อาจารย์ยักษ์แนะนำไว้ จึงจะประสบความสำเร็จ หากที่นี้ก็ช่วยให้เห็น “เส้นทางลัด” อย่างชัดเจน

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง ตำบลหนองบอนแดง อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ติดต่อสอบถามหลักสูตรและการฝึกอบรม : ๐๓๘-๒๖๓๐๗๘

เว็บไซต์ <https://www.mabueang.com/> 





สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง องค์อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เมื่อ ๑๒ สิงหาคม เวียนมาบรรจบ คือ วาระมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาของ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ช่วงเวลาดังกล่าวคนไทยล้วนปีติยินดีและร่วมเฉลิมฉลองในกิจกรรมต่างๆ ที่องค์กรภาครัฐและเอกชนพร้อมใจกันจัดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยมุ่งหวังจะหลอมรวมพลังแห่งแรงศรัทธาและความจงรักภักดี ทูลเกล้าฯ ถวายสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ของปวงชนชาวไทย



สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงอยู่เคียงข้างพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทุกครั้งที่เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานเยี่ยมราษฎรในท้องถิ่น ทຸກຄັ້ງທີ່เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานเยี่ยมราษฎรในท้องถิ่น ทຸກຄັ້ງທີ່เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานเยี่ยมราษฎรในท้องถิ่น ทຸກຄັ້ງທີ່เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานเยี่ยมราษฎรในท้องถิ่น

ท้องถิ่นและความต้องการของประชาชนอย่างแท้จริง ก่อเกิดเป็นโครงการต่างๆ ที่ส่งผลสำเร็จเกินกว่าจะคาดหมายได้ ทั้งในการอนุรักษ์





สภาพแวดล้อม การพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และการสร้างงาน เพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ชาวชนบทผู้ยากไร้

งานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่ไม่ทรงย่อท้อและสิ้นหวังเมื่อมีอุปสรรคปัญหาทั้งหลายทั้งปวง ทำให้พระองค์ทรงได้รับการยกย่องและชื่นชมทั้งจากพสกนิกรและนานาชาติ ทรงสนับสนุนการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างจริงจังจนทรงได้รับการยกย่องจาก WWF - International World Wildlife Fund ซึ่งเป็นองค์กรการอนุรักษ์ที่ใหญ่ที่สุดในโลกว่า “ทรงเป็นนักอนุรักษ์ชั้นนำพระองค์หนึ่งของโลก”



คนไทยได้ประจักษ์ชัดในพระราชภารกิจและความห่วงใยของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และยิ่งชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อได้เห็นผลโครงการในพระราชดำริต่างๆ อาทิ โครงการป่ารักษน้ำ โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ โครงการอนุรักษ์และส่งเสริมการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ





โครงการประกอรั้งเทียม และโครงการส่งเสริม ศิลปาชีพ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมและความ สมดุลทางธรรมชาติที่เคยเสื่อมโทรม เพราะการตัดไม้ทำลายป่า ภาวะน้ำท่วม และความแห้งแล้งได้รับการฟื้นฟูและ เห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างเด่นชัด ยิ่ง นานวันก็ยิ่งได้สร้างจิตสำนึก และตอกย้ำ ให้คนรุ่นหลังเห็นคุณค่า และหวงแหน ทรัพยากรธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ปรากฏ เป็นโครงการและกิจกรรมน้อยใหญ่ใน สังคมที่ระดมพลังและความร่วมมือ ร่วมใจกันให้คนไทย สำนึกรักและปกป้อง ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นทวีคูณ

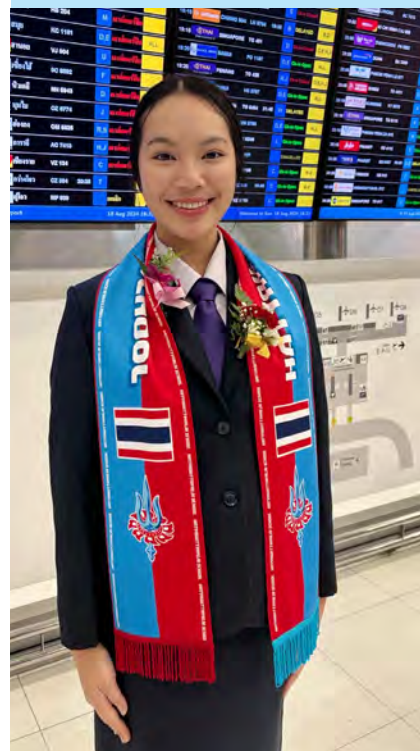
พระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ ทรงห่วงใยในทรัพยากรธรรมชาติ พระเมตตาที่ครอบคลุมทั่วพื้นดิน ผืนน้ำ แผ่นฟ้า คือแรงดลใจและแรงจูงใจให้คนไทยคล้อยตามพระราชปณิธาน แนวแนะที่ทรงมุ่งหวังชักนำให้ผู้คนทุกหนแห่งหันมาร่วมมือกันอนุรักษ์ สสภาพแวดล้อม และพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อรักษาไว้ให้เป็น มรดกอันงดงามของคนรุ่นหลังสืบไป

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน



เกวสิน สาลิกา

เด็กหญิงจากแดนใต้ สู่วะทีโลก
คว้าเหรียญทองแดงภูมิศาสตร์โอลิมปิก
ระหว่างประเทศครั้งที่ ๒๐



นโลกของการแข่งขันทางวิชาการ มีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่จะสามารถ
ก้าวสู่เวทีระดับโลกได้ หนึ่งในนั้นคือ นางสาวเกวสิน สาลิกา เยาวชน
จากจังหวัดสงขลา ผู้คว้าเหรียญทองแดงภูมิศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ
ครั้งที่ ๒๐ (20th iGeo) ณ เมืองเมย์นุธ ประเทศไอร์แลนด์ มาครอง



เส้นทางสู่โอลิมปิกวิชาการ เริ่มจากความชอบเล็กๆ

เกวลิน เล่าว่าจุดเริ่มต้นของเธอกับวิชาภูมิศาสตร์ ไม่ได้มาจากห้องเรียน แต่เริ่มจากหนังสือการ์ตูนท่องเที่ยวรอบโลกในวัยเด็ก ที่จุดประกายให้เธอสนใจเรื่องราวของโลกใบนี้ “ตอนนั้นหนูไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ากำลังหลงรักภูมิศาสตร์อยู่”

เธอก้าวเข้าสู่เส้นทางโอลิมปิกในชั้น ม.๔ ผ่านการเข้าค่าย สอวน. ในสองวิชา คือ วิทยาศาสตร์ โลกและอวกาศ และภูมิศาสตร์ โดยได้รับเลือกเป็น

ตัวจริงในสาขาภูมิศาสตร์ จากนั้นฝึกฝนอย่างหนัก จนคว้าเหรียญเงินในระดับประเทศ ก่อนจะกลับมาคว้าเหรียญทองและรางวัลพิเศษอีก ๓ รางวัล ในการแข่งขันระดับประเทศครั้งที่ ๖ และกลายเป็นตัวแทนประเทศไทยในที่สุด



ครอบครัว เกวลิน สาลิกา

จุดเปลี่ยนของชีวิต : เด็กสายวิทย์ที่ฝันอยากเป็นหมอ

แม้จะมีความสามารถด้านภูมิศาสตร์อย่างโดดเด่น เกวลินก็เลือกอีกเส้นทางชีวิต นั่นคือ การเรียนแพทย์ เธอกำลังจะเริ่มต้นชีวิตนักศึกษาปี ๑ ที่ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล “หนูเชื่อว่าการเรียนแพทย์จะทำให้สามารถใช้ความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเป็นรูปธรรม”

แม้ดูเหมือนเส้นทางจะเปลี่ยนไปจากภูมิศาสตร์ แต่เธอกลับมองว่าทั้งสองวิชามีจุดร่วมกัน “หนูอยากต่อยอดในด้านระบาดวิทยา ซึ่งเป็นจุดที่ความรู้ทางการแพทย์และภูมิศาสตร์มาบรรจบกันอย่างลงตัว”

เคล็ดลับของคนเก่ง : เริ่มจากศูนย์ และไม่หยุดพัฒนา

หลายคนอาจมองว่าภูมิศาสตร์เป็นวิชาท่องจำ แต่สำหรับเกวลิน เธอใช้วิธี “เข้าใจเนื้อหาเชิงลึก” และจดจำผ่าน “ภาพและการเชื่อมโยง” เพราะ “การเข้าใจจะช่วยให้เราจำได้แม่นกว่าแค่ท่องค่ะ”

หลังจากเข้าใจเนื้อหา เธอจะหาข้อสอบเก่ามาทำเพื่อให้รู้แนวทางและเตรียมตัวอย่างตรงจุด



“เราต้องขยัน หมั่นฝึกฝน และกล้าที่จะเริ่มต้น อย่ากลัวว่าเราไม่เก่ง ขอแค่พยายามจริงๆ ทุกคนเริ่มจากศูนย์ได้เหมือนกันค่ะ”

ความรู้สึกต่อสอวน และองค์กรผู้สนับสนุน

เกวลินพูดถึงความซาบซึ้งในโอกาสที่ได้รับจากโครงการ สอวน. ซึ่งอยู่ภายใต้พระราชูปถัมภ์ของ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ว่า “เป็นโอกาสอันล้ำค่าที่ทำให้หนูได้พัฒนาตัวเองทั้งความรู้และความคิด”



ความประทับใจในกรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

เมื่อมีโอกาสได้เข้าเฝ้าสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เกลวลินเล่าว่า “หนูประทับใจที่พระองค์ทรงใส่ใจในเรื่องการศึกษา มาก ทรงย้ำให้เรานำความรู้กลับไปพัฒนาประเทศให้ ยั่งยืน”

เมืองเมย์บูร์กในความทรงจำ

แม้จะเป็นเมืองเล็กที่อยู่ห่างจากดับลินซึ่งเป็น เมืองหลวงของไอร์แลนด์ประมาณครึ่งชั่วโมง ทว่า เมย์บูร์กก็ฝากความประทับใจให้เกลวลินอย่างลึกซึ้ง “เป็นเมืองเงียบสงบ มีมหาวิทยาลัยสวยมาก และ ปราสาทเมย์บูร์กที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์” เธอแอบ ฟันว่าสักวันจะกลับไปเยือนเมืองนี้อีกครั้งพร้อม ครอบครัวที่เธออยากพาไปเปิดโลกด้วยกัน

ฝากถึงเยาวชนไทย: ความฝัน เริ่มต้นจากก้าวเล็ก ๆ

เกลวลินทิ้งท้ายด้วยน้ำเสียงจริงจังว่า “อยากให้ ทุกคนกล้าที่จะเริ่มจากศูนย์ อย่ารอให้เก่งก่อนถึงจะ ลงมือทำ ขอแค่มีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริง และไม่ยอม แพ้ สุดท้ายแล้วผลลัพธ์จะตามมาเองค่ะ”

เกลวลิน สาธิตา คืออีกหนึ่งตัวอย่างของเยาวชน ไทยที่พิสูจน์ให้เห็นว่า ความพยายาม ความรักในสิ่ง ที่ทำ และจิตใจที่ไม่ยอมแพ้ จะพาเราไปได้ไกล ไม่ ว่าจะมาจากเมืองใหญ่หรือปลายด้ามขวานของแผ่น ดินไทย

พูดคุยกับเกลวลินผ่านช่องทางโซเชียลได้ที่
IG: kaewwalinn.n





“วิว กุลวุฒิ” สร้างประวัติศาสตร์บุกใหม่ ขึ้นแท่น “นักแบดมินตันมือ ๑ ของโลก”



๕๕

ความฝันไม่เคยไกลเกินเอื้อม หากเรากล้าก้าวไป”

ประโยคนี้น่าจะสะท้อนชีวิตและเส้นทางของ “วิว” กุลวุฒิ วิทิตศานต์ ได้อย่างชัดเจน นักแบดมินตันชายเดี่ยววัย ๒๔ ปี ผู้สร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ให้กับวงการกีฬาไทย ด้วยการก้าวขึ้นมือวางอันดับ ๑ ของโลก จากการจัดอันดับของสหพันธ์แบดมินตันโลก (BWF) อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๘



จากเด็กหนุ่มสู่นักแบดระดับโลก

กุลวุฒิเริ่มต้นจากเด็กหนุ่มที่หลงใหลในกีฬาแบดมินตัน สะสมประสบการณ์จากรายการเล็กๆ ก่อนจะก้าวขึ้นมาสร้างชื่อเสียงในเวทีระดับโลกอย่างต่อเนื่อง เคยคว้าเหรียญเงินในการแข่งขันแบดมินตันชิงแชมป์โลกปี ๒๕๖๕ ก่อนจะคว้าเหรียญทองในปีถัดมา กลายเป็นนักแบดมินตันไทยคนแรกที่คว้าแชมป์โลกในประเภทชายเดี่ยว ก่อนหน้านี้ กุลวุฒิ เคยทำอันดับดีที่สุดไว้ที่อันดับ ๒ ของโลกเมื่อ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๘

ต่อมาเขาสร้างชื่ออีกครั้งด้วยการคว้าแชมป์ สิงคโปร์ โอเพ่น รายการระดับเวิลด์ทัวร์ ซูเปอร์ ๗๕๐ ซึ่งเป็นแต้มสำคัญที่ผลักดันให้เขากลายเป็นมือ ๑ ของโลก ด้วยคะแนนสะสมรวม ๘๗,๑๗๙ คะแนน

ความสำเร็จที่ไม่ใช่แค่ของตัวเอง

กุลวุฒิ กล่าวเสมอว่าความสำเร็จครั้งนี้ไม่ใช่แค่ความภาคภูมิใจส่วนบุคคล แต่ยังเป็นภาพสะท้อนการเติบโตในวงการแบดมินตันไทยทั้งระบบ ไม่ว่าจะเป็นโค้ช ทีมงาน หรือแรงสนับสนุนจากแฟนกีฬา ล้วนเป็นส่วนสำคัญเบื้องหลังทุกชัยชนะของเขา

เบื้องหลังความสำเร็จ

กุลวุฒิไม่ได้หยุดพัฒนาตัวเองแม้จะประสบความสำเร็จ เขาเปิดเผยว่าได้ปรับการเล่นจากเกมรับเป็นเกมรุก เพื่อทำคะแนนได้เร็วขึ้นและลดการใช้พลังงาน

“เมื่อก่อนผมเล่นเกมรับมาก แต่ปีนี้เริ่มรุกมากขึ้น ไม่ต้องตีแรลลีนานๆ ทำให้เล่นได้สมดุลขึ้นและมีพลังสำหรับแมตช์ถัดไป”

แม้จะอยู่ในตำแหน่งมือ ๑ ของโลก ซึ่งเป็นหนึ่งในความฝันของเขา แต่กุลวุฒิยืนยันว่าเขายังทำตัวเหมือนเดิม เรียนรู้จากนักกีฬารุ่นพี่ และไม่ให้ความกดดันมาทำลายสมาธิในการเล่น



เป้าหมายที่ยังไม่หยุดแค่ “มือ ๑”

“การเป็นมือ ๑ ของโลกคือฝันหนึ่ง แต่สิ่งสำคัญคือการคว้าแชมป์ที่จับต้องได้มากกว่า” กุลวุฒิกล่าวอย่างถ่อมตน

เป้าหมายถัดไปของเขาคือการคว้าแชมป์ ออล อิงแลนด์ หนึ่งในรายการแบดมินตันที่ทรงเกียรติที่สุดในโลก ซึ่งเขายังไม่เคยได้สัมผัส และในอนาคต ยังมีเป้าหมายใหญ่อย่างการแข่งขันโอลิมปิก และแชมป์โลกอีกสมัยที่เขาอยากคว้ามาครองให้ได้

แรงบันดาลใจสู่เยาวชนไทย

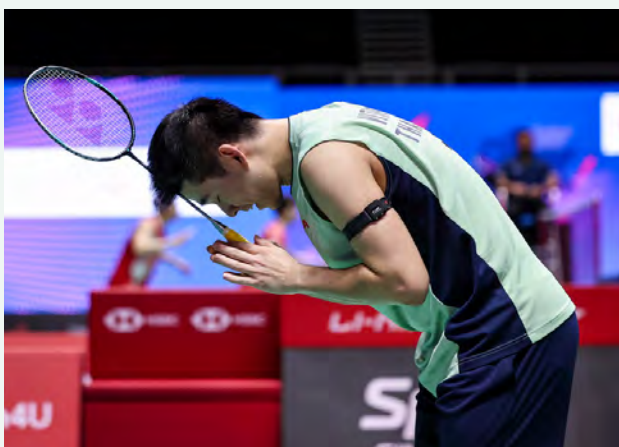
ก้าวของ “วิว กุลวุฒิ” ไม่ได้เป็นเพียงความสำเร็จของคนหนึ่งคน แต่คือแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ สำหรับเยาวชนไทยทุกคน “หากมีความฝัน และไม่หยุดลงมือทำ ความสำเร็จย่อมอยู่ไม่ไกล”

จากเด็กธรรมดาที่หลงรักแบดมินตัน วันนี้กุลวุฒิกลายเป็นนักกีฬาไทยคนแรกที่ได้ครองมือ ๑ ของโลกในประเภทชายเดี่ยว และยังคงไม่หยุดวิ่งตามความฝันของตัวเอง

การก้าวขึ้นเป็นมือ ๑ ของโลกครั้งนี้ ไม่เพียงเป็นความสำเร็จส่วนบุคคล แต่ยังสะท้อนศักยภาพความก้าวหน้าของวงการแบดมินตันไทยในเวทีโลกอย่างชัดเจน ทำให้มั่นใจว่าวงการกีฬาไทยจะก้าวไปไกลกว่านี้อีกแน่นอน

“อย่ากลัวที่จะฝันใหญ่ และอย่ากลัวที่จะล้ม เพราะทุกความสำเร็จเริ่มจากการกล้าก้าวออกไป” - วิว กุลวุฒิ

ร่วมส่งกำลังใจให้วิวได้ที่ www.instagram.com/kunlavut.v 📱





สาขาวิชาวรรณกรรมโลก และการเขียนเชิงสร้างสรรค์

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเขียนเป็นช่องทางหนึ่งซึ่งมนุษย์ใช้บันทึกเรื่องราวและประสบการณ์ รวมถึงเป็นเครื่องมือสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้ และจินตนาการสู่ผู้อื่น เมื่อมีการเขียนย่อมมีการอ่านซึ่งจะพัฒนาไปสู่การวิเคราะห์ วิพากษ์ และวิพากษ์อีกทอดหนึ่ง สองศาสตร์นี้จึงอยู่คู่กับอารยธรรมมนุษย์ตลอดมา

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีวิสัยทัศน์และการเรียนการสอนเชิงวิพากษ์ มุ่งเน้นให้นิสิตมองเรื่องราวต่างๆ ทางสังคม วัฒนธรรม และวรรณกรรมผ่านการคิด วิเคราะห์ วิพากษ์อย่างเป็นเหตุเป็นผลมาอย่างยาวนาน แต่โลกยุคปัจจุบันมีความต้องการทักษะฝีมือทางวิชาชีพมากขึ้น คณะบดีและคณาจารย์ของคณะอักษรศาสตร์เล็งเห็นว่า ควรดึงทักษะด้านการคิดและการเขียนเชิงสร้างสรรค์มาปรับให้เป็นทักษะทางวิชาชีพ ผสมผสานกับความรู้ด้านวรรณกรรมและทักษะการวิเคราะห์วิจารณ์ ทั้งการคิด - เขียน - อ่าน ซึ่งถือเป็นจุดแข็งของคณะ

ภาควิชาวรรณคดีเปรียบเทียบและภาควิชา

ภาษาอังกฤษ คณะอักษรศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึง

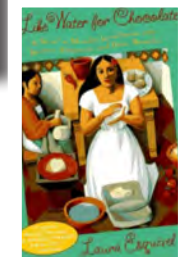
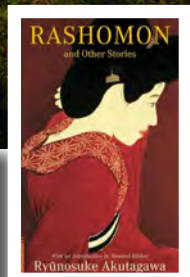
ร่วมกันออกแบบหลักสูตรใหม่

สาขาวิชาวรรณกรรมโลกและ

การเขียนเชิงสร้างสรรค์

(หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๖) ขึ้น โดยมุ่งเน้นการเรียนการสอนที่ให้นิสิตใช้พื้นฐานการอ่าน วิเคราะห์ และวิจารณ์วรรณกรรมจากทั่วทุกมุมโลก ผ่านความหลากหลายทางภาษาและวัฒนธรรม เพื่อนำไปสู่การสร้างสรรค์งานเขียนในหลากหลายรูปแบบ

คอลัมน์สานฝันเยาวชน วารสารทิศไทฉบับนี้ได้รับเกียรติจากอาจารย์ ดร.จิรภัฏฐ์ เณลิมแสนยาก อาจารย์ประจำหลักสูตรวรรณกรรมโลกและการเขียนเชิงสร้างสรรค์ มาร่วมพูดคุยให้รายละเอียดเกี่ยวกับหลักสูตรนี้



วรรณคดีเปรียบเทียบ + ภาษาอังกฤษ + การเขียน เชิงสร้างสรรค์

อาจารย์ ดร.จิรัฏฐ์ อธิบายว่า จุดมุ่งหมายของหลักสูตรเน้นการผลิตนักเขียนอาชีพ และต้องการพัฒนาศักยภาพของนิสิตให้สามารถทำงานเขียนไปสู่ระดับนานาชาติ จำนวนรายวิชาของภาควิชาวรรณคดีเปรียบเทียบและภาควิชาภาษาอังกฤษจึงมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน



ดร.จิรัฏฐ์ เฉลิมแสนยากร

“ภาควิชาวรรณคดีเปรียบเทียบมีจุดแข็งของการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีในการวิเคราะห์วิจารณ์วรรณกรรม ขณะที่วรรณกรรมของภาควิชาภาษาอังกฤษจะโดดเด่นในเรื่องของการอ่านละเอียด ทำให้นิสิตมองเห็นรูปแบบเนื้อหาของวรรณกรรมในต่างประเทศ หรือวรรณกรรมสากล

และเข้าใจพัฒนาการของวรรณคดีภาษาอังกฤษตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เราจึงนำรายวิชาของทั้งสองภาควิชามานำมาบูรณาการเข้ากับทักษะการเขียนของนิสิต”

ด้านทักษะการเขียน อาจารย์ ดร.จิรัฏฐ์ อธิบายว่า นิสิตจะเริ่มเรียนจากพื้นฐานของการเป็นเรื่องแต่ง (Fiction) ศึกษาว่าในเรื่องแต่งมีส่วนประกอบอะไรบ้าง ไม่ว่าจะเป็นตัวละคร ฉาก บรรยากาศ การบรรยาย ภาษา แล้วจึงนำไปสู่การสร้างเรื่องราว การสร้างโครงเรื่องและปมปัญหาของตัวละคร

นิสิตจะได้ทดลองเขียนงานหลากหลาย นอกจากนิยาย เรื่องสั้น หรือหรือกวีนิพนธ์ บางรายวิชาได้รับความร่วมมือจากภาคศิลปะการละคร เช่น การเขียนบทเบื้องต้น หรือการเขียนบทโทรทัศน์/บทภาพยนตร์ รวมถึงการเขียนแนว creative non-fiction เช่น การเขียนสารคดีเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งจะเหมาะกับการทำอาชีพ content creator ในอนาคต

เรียนอะไรบ้าง

อาจารย์ ดร.จิรัฏฐ์ ให้คำแนะนำว่า นิสิตผู้ต้องการเลือกสาขานี้ ควรเตรียมตัวและตั้งใจเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษและวิชาพื้นฐานอักษรในกลุ่มที่ ๕ (ซึ่งนิสิตทุกคนจะต้องเรียนในชั้นปีที่หนึ่ง) เนื่องจากสาขาวิชามีเกณฑ์ในการรับว่า นิสิตจะต้องได้เกรดสองรายวิชานี้รวมกันมากกว่า ๓.๐๐

เมื่อขึ้นชั้นปีที่สอง นิสิตจะเรียนรายวิชาบังคับ เช่น วิชาวรรณกรรมโลก ซึ่งจะศึกษาวรรณกรรมจาก



หลากหลายประเทศ เพื่อให้หนังสือเข้าไปรูปแบบและเนื้อหาวรรณกรรมของประเทศต่างๆ จากทั่วโลก อีกวิชารายบังคับคือ วิชาการเขียนเชิงสร้างสรรค์ ศึกษาและทำความเข้าใจองค์ประกอบพื้นฐานเบื้องต้นของการเขียนวรรณกรรม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเรียนวิชาอื่นๆ

ต่อด้วยกลุ่มวิชาข้อกำหนดเฉพาะ ซึ่งเป็นกลุ่มวิชาในรายวิชาวรรณกรรมภาษาอังกฤษ ศึกษาและทำความเข้าใจวรรณกรรมในภาษาอังกฤษทั้งกวีนิพนธ์ บทละคร นวนิยายและเรื่องสั้น โดยกลุ่มวิชานี้จะเรียนเป็นภาษาอังกฤษ

สำหรับกลุ่มวิชาเชี่ยวชาญ จะแบ่งย่อยเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวรรณคดีเปรียบเทียบ กับกลุ่มวิชาการเขียนเชิงสร้างสรรค์ ในกลุ่มวรรณคดีเปรียบเทียบจะนำประเด็นทางสังคมเข้ามาวิเคราะห์วิจารณ์ร่วมกับวรรณกรรม มีประเด็นทางสังคมคู่กับวรรณกรรมหรือสื่ออื่นๆ

“อีกวิชาที่กำลังมาแรงคือ **ปัญญาประดิษฐ์ในวรรณกรรม** ตัวตัวละครปัญญาประดิษฐ์ในวรรณกรรมถูกนำเสนออย่างไร ความสัมพันธ์ของปัญญาประดิษฐ์กับมนุษย์เป็นอย่างไร เราเห็นความวิตกกังวลเกี่ยวกับโลกในอนาคต และอำนาจในการเข้ามาควบคุมมนุษย์ ซึ่งนิสิตก็ชื่นชอบรายวิชานี้กันมาก”

ส่วนกลุ่มวิชาการเขียนเชิงสร้างสรรค์ นิสิตจะได้เลือกเรียนการเขียนหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น creative non-fiction, fiction บทละคร บทละครโทรทัศน์ หรือบทภาพยนตร์

ฝึกเขียนตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเป็นผลงาน

อาจารย์ ดร.จิรภัฏฐ์เล่าถึงการฝึกปฏิบัติของสาขาวิชาว่า จะอยู่ในกลุ่มรายวิชาการเขียนเชิงสร้างสรรค์ โดยเฉพาะ ยกตัวอย่างเช่น วิชา Fundamental of creative writing ซึ่งอาจารย์เป็นผู้สอน จะเริ่มจากการให้นิสิตสร้างโครงร่างของเรื่องตั้งขึ้นมา แล้วพัฒนาไปพร้อมๆ กันตลอดเทอม นิสิตจะค่อยๆ เก็บกลวิธีและองค์ประกอบการเขียนไปพร้อมกับเขียนและพัฒนาโครงเรื่อง

“ในส่วนนี้นิสิตจะได้รับการฝึกบันทึกเบื้องหลังการทำงานเขียนไปด้วยว่าได้แรงบันดาลใจจากอะไร ใช้กลวิธีแบบไหน ใช้มุมมองของใคร มีแก่นเรื่อง

อย่างไร ทำไม่ต้องเล่าตัวละครแบบนี้ เพราะการประกอบอาชีพนักเขียน เราต้องไปนำเสนอผลงาน ไม่ว่าจะเป็นการเสนอสำนักพิมพ์ เสนอบท หรือไปขายงาน ดังนั้นเบื้องหลังการทำงานเหล่านี้จึงมีความสำคัญไม่น้อยกว่าแรงบันดาลใจ

ขณะเดียวกัน เราก็ไม่ทิ้งแรงบันดาลใจหรือพลังในการเล่าเรื่อง เวลาเริ่มต้นการสอน ผมจะย้ำเสมอว่าการจะเป็นนักเขียน ไม่ใช่แค่เป็นนักคิดกับนักเขียน แต่คุณต้องเป็นนักรู้สึกด้วย เราต้องไวต่อความรู้สึกต่างๆ รอบตัว และประสบการณ์ในชีวิต เราเสพอะไรเข้าไป เราเจอผู้คน เราเห็นบรรยากาศ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นแรงบันดาลใจเพื่อมาเขียนได้หมดเลย รู้สึก-คิด-เขียน ทั้งสามก่อนนี้จะแยกขาดจากกันไม่ได้”

แนวทางอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา

บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากสาขาวิชาวรรณกรรมโลกและการเขียนเชิงสร้างสรรค์ สามารถทำงานเป็นนักเขียนอาชีพได้หลากหลายรูปแบบ เช่น นวนิยาย เรื่องสั้น บทความ สารคดี บทภาพยนตร์ หรือบทละคร หรือเป็น content creator สร้างสรรค์ผลงานเขียนผ่านสื่อต่างๆ

“การเขียนในยุคนี้ต้องปรับตัวเยอะเหมือนกัน ดังนั้นเราจึงพยายามสร้างนิสิตให้มีความเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด เพราะการเขียนหนังสือหรือวรรณกรรมต้องหลุดจากเสียงของผู้เล่า ทำความเข้าใจโลกภายในของเรา และสื่อสารออกไปสู่โลกภายนอก ตรงนี้จะทำให้ให้นักเขียนในโลกอนาคตมีจุดยืนหรือจุดแข็งของตัวเองโดยอัตโนมัติ ที่เหลือคือทักษะอื่น เช่น ทักษะการออกแบบ ทักษะการพรีเซนทิงงาน สร้างกราฟฟิคดีไซน์หรือวิวลอาร์ตต่างๆ ซึ่งจะเป็นตัวประกอบเสริมเพื่อให้งานเราโดดเด่นหรือเข้าถึงคนง่ายขึ้น”





เสียงจากรุ่นพี่

ปณณวีร์ วัฒนธรร นิสิตชั้นปีที่สาม

“ส่วนตัวชอบอ่านหนังสือและสนใจสายงานหนังสือมาตั้งแต่เด็ก ช่วงมัธยมปลายได้อ่านผลงานของนักเขียนไทยและนิยายแปลต่างๆ ทำให้ได้มุมมองใหม่ ได้รู้จักวัฒนธรรมและสังคมซึ่งตีความได้หลากหลาย พอทราบข่าวว่าทางคณะอักษรศาสตร์เปิดสาขาวิชานี้ก็รู้สึกว่ายตอบใจที่เรอยากเรียนวิชาที่เรียนแล้วชอบ



ปณณวีร์ วัฒนธรร

คือ วิชาวรรณกรรมโลก เราได้ศึกษาวัฒนธรรมและประเด็นทางสังคมของประเทศต่างๆ อย่างเราเรียนภาษาญี่ปุ่นมา พอเรียนวรรณกรรมญี่ปุ่น เราจะได้เปรียบทางภาษาและวิเคราะห์ได้ดีก็เพราะเราเข้าใจวัฒนธรรมฝั่งนั้นอยู่แล้ว อีกวิชาที่ชอบคือ วิชา

พื้นฐานการเขียนเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเราได้ฝึกเขียนอย่างที่เราอยากเรียนมานาน อนาคตอยากลองทำงานในสายงานสำนักพิมพ์ เป็นบรรณาธิการหรือคอลัมนิสต์”



สาขาวิชาวรรณกรรมโลก

และการเขียนเชิงสร้างสรรค์

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้สนใจสามารถยื่นสมัครเข้าคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แบบไม่ระบุวิชาเอก ผ่าน TCAS แต่ลรอบตามปกติ โดยเปิดรับสมัครตามปฏิทินของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ภาควิชาวรรณคดีเปรียบเทียบ

ชั้น ๙ ห้อง ๙๒๔ อาคารบรมราชกุมารี

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐ ๒ ๒๑๘ ๔๗๙๒

เว็บไซต์ : www.arts.chula.ac.th/complit

เฟซบุ๊กแฟนเพจ :

World Lit and Creative Writing Chula





“ครูเล็ก”
ภัทราวดี มีชูธน
ใช้ศิลปศาสตร์
เป็นพาหนะนำทางเด็กๆ

กองบรรณาธิการวารสารทิศใต้ได้รับเกียรติจาก “ครูเล็ก” ภัทราวดี มีชูธน นักแสดงดาวค้างฟ้า ครูสอนการแสดง ผู้สร้างละครเวที ศิลปินแห่งชาติ เจ้าของรางวัลทรงคุณค่ามากมาย เปิดรั้วโรงเรียนภัทราวดี หัวหิน ให้เข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ เล่าเรื่องราวอีกบทบาทยุติของชีวิตในวัยปลายเลข ๗ นั่นคือการเป็นครูของเด็กๆ วัยกินนอนและเจ้าของโรงเรียนซึ่งมีบรรยากาศน่าเรียนรู้ที่สุด

ตัดสินใจสร้างโรงเรียนในวัย ๖๐

ดิฉันเริ่มสร้างบ้านที่นี่เมื่อภัทราวดี เรียเตอร์ น้ำท่วม เพราะคุณแม่ให้ที่ตรงนี้นานแล้ว สมัยเด็กเคยมาเดินกับท่านแล้วบอกว่าไม่เห็นมีอะไรเลย ร้อนจะตาย มีแต่ทรายกับแยะ คุณแม่บอกว่าวันหนึ่งเธอจะชอบ กระทั่งมีคณะลิเกจะมาเช่าที่นี่ทำโรงลิเก เราก็มาเพื่อพบเขา พอลงจากรถรู้สึกร้อนแตรลมเย็นมาก เรื่อยกลางแดด รู้สึกว่าตรงนี้สวรรค์จริงๆ น่าจะมาปลูกบ้านตากอากาศ ปลูกไปปลูกมาก็อยากอยู่ที่นี่ แล้วจะทำอะไร ตอนนั้นอายุ ๖๐ แล้วนะคะ จะสอนละครใครจะมาเรียน ทำโรงละครแล้วใครจะเล่น

คิดไปคิดมา

ก็ตัดสินใจปักหลักสร้างวิกหัวหิน และสร้างโรงเรียน เพราะตอนอายุ ๘ ขวบ ชอบวาดรูปโรงเรียน คุณแม่จึงสร้างโรงเรียนสุภัทราที่กรุงเทพฯ เตรียมไว้ให้ แต่เรา

ดันเปลี่ยนเป็นโรงเรียนการแสดง วันนั้นจึงได้คิดว่าความฝันที่จะทำให้โรงเรียนยังไม่ได้ทำ ก็เลยตัดสินใจทำโรงเรียนสามัญศึกษา ทั้งๆ ที่ยังไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร แต่ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้ หากใจปรารถนา เรามีเพื่อนเป็นครูบาอาจารย์หลายคน ช่วยกันแนะนำและช่วยเหลือ มีพี่สาวช่วยออกทุนสนับสนุน โรงเรียนนี้จึงสำเร็จ



ใช้ศิลปศาสตร์เป็นพาหนะนำทาง

โรงเรียนมีนโยบายว่าเราจะใช้ศิลปศาสตร์เป็นพาหนะนำทางให้เด็กสนใจในวิชาการ การละครทำให้ต้องอ่านหนังสือ ต้องเสวนา ถกเถียง ค้นคว้า ต้องเรียนประวัติศาสตร์ แม้กระทั่งการออกแบบเสื้อผ้าก็ต้องอ่านประวัติศาสตร์ตั้งแต่ยุคกรีกจนถึงยุคมา ศิลปะกับวิชาการเป็นของคู่กัน วิชาการอย่างเดียวนำ



เมื่อมาก เรียนแล้วก็ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร ถ้าไม่เอาวิชาการมาลงปฏิบัติ

ถ้ามีหัวศิลปะ ทุกความรู้เอาไปทำเชื่อมโยงกับการทำมาหากิน สร้างมูลค่าเพิ่ม หรืออ่านหนังสือเล่มนี้ก็เอาไปทำโน่นนั่นได้ เพราะความคิดสร้างสรรค์ถูกปลูกฝังไว้ในสมอง

เด็ก ๆ ที่จบไปจากที่นี่เขาจะค้นพบตัวเอง และเลือกเรียนต่อในวิชาที่เขาถนัด จบแล้วก็ทำธุรกิจหลายอย่าง และประสบความสำเร็จเพราะมีหัวศิลป์ มีวินัย เข้มแข็ง คล่องแคล่ว ทำงานเป็น จะค้าขายหรือนำเสนอตัวเองมักจะเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ ผลิตภัณฑ์ก็สวยเก๋

ดิฉันเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องศิลปศาสตร์ก็จะจับมือกับคนเก่งวิชาการซึ่งชอบศิลปะมาช่วยกันทำโรงเรียน กิจกรรมทุกอย่างที่นี้สร้างขึ้นเอื้อกับนโยบายที่เราฝัน เช่น กิจกรรมเคารพธงชาติ เด็ก ๆ ทุกคนจะผลัดกันชักธงขึ้นเสา นำร้องเพลงชาติ และร้องสดบางคนร้องเพี้ยนก็ไม่ใช่ไร แต่ถ้าเธอร้องเพี้ยนทุกครั้ง เธอก็จะพยายามปรับปรุง ด้วยเทคนิคที่เราสอนจนวันหนึ่งร้องดีได้ด้วยความสามารถของตนเอง



ได้สัมผัสตั้งแต่แว่นแรกเมื่อสอนหนังสือเด็ก

ทักษะทั้งหมดในชีวิตที่ผ่านมามาของดิฉันต้องนำมาสอนหนังสือเด็ก เหมือนเวลาที่ดิฉันเล่นละคร ดิฉันจะได้รับพลังจิตจากคนดู จะรู้ว่เวลานี้ศัตรูหรือพระนางอยู่ในโรงละคร การรู้สึกถึงพลังงานเหล่านี้ทำให้เข้าใจความรู้สึกของเด็กที่มาเรียนหนังสือ เราต้องสอนเด็ก ๆ ที่ไม่อยากรเรียน จึงต้องหาวิธีทำสิ่งที่น่าเบื่อให้เขารู้สึกสนุก ซึ่งยากกว่าการเล่นละครเสียอีก

เด็กของเรามีทั้งเด็กพิเศษ เด็กไม่พูดภาษาไทย เด็กเกเร เด็กซึมเศร้า แต่ดิฉันได้ค้นพบว่า ไม่มีเด็กไม่ดีในโลกนี้ นอกเสียจากเขาไม่รู้ว่าจะดีได้อย่างไร เป็นหน้าที่ของครูที่ต้องค้นพบการกล่อมเกลียดแต่ละ character ให้ดีขึ้น ถ้ายังทำไม่ได้ ก็เพราะเรายังไม่มีความรู้มากพอ การเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นหน้าที่ของครู มิใช่แต่ของศิษย์ฝ่ายเดียว





งานนี้ทำหายมากกว่าทำละครเยอะเลย เพราะเด็กเหล่านี้มีอนาคต อย่างละครทำเสร็จ จำหน่ายตัวหมดแล้วก็จบ แต่นี่คือการสร้างมนุษย์ ดิฉันเชื่อว่าเทวดาคงเห็นอะไรดีๆ ในตัวเรา จึงให้มาเป็นครูที่สามารถปั้นเด็กได้ด้วยสองมือ หน้าที่นี้สำคัญมากตอนนี้ชีวิตดิฉันต้องสร้างคน เป็นบุญกุศล เป็นความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต

ทุกวิชาสอดแทรกศิลปะการแสดง

ที่นี่เราเรียนหนังสือวิชาสามัญ แต่มีกิจกรรมศิลปะการแสดง การร้องเพลง การดนตรี เพื่อเสริมการเรียนรู้ ทุกปีเราจะให้เด็กทำอะไรก็ได้ ๑ ฉากจากวิชาที่เรียน นำเสนอผู้ปกครองและเพื่อนฝูงมาดู บางคนก็ทำการแสดงจากวรรณคดีที่เขาเรียน ถ้าอยากเล่นไปอ่านหนังสือแล้วมาวิเคราะห์กัน เป็นอุบายให้เด็กอ่านหนังสือ เพื่อนๆ ที่นั่งดูก็พลอยได้ความรู้ไปด้วย

ยังจำได้ว่าเด็กกลุ่มหนึ่งนำเสนอละครเรื่องโพลีเมอร์จาก class วิทยาศาสตร์ ดิฉันไม่รู้จำักโพลีเมอร์เลยนะ นั่งดูเขาซ้อมจนรู้ว่าโพลีเมอร์คืออะไร เพราะฉะนั้นการละครไม่ใช่เฉพาะวิชาวรรณคดี ความรู้ทุกอย่างเป็นละครได้

ความสุขของครูเล็กในวันนี้

ดิฉันคิดว่าชาติที่แล้วตัวเองคงทำอะไรดีๆ ไว้มาก เกิดมาที่สุขสบาย พ่อแม่เลี้ยงดี มีสตางค์ให้ใช้ โรงเรียนนี้ก็สตางค์ของคุณแม่ทิ้งไว้ พี่สาวก็ให้ทุนมา เข้าใจแล้วเวลาไครตาย เขาบอกว่าให้ไปที่ชอบๆ เราจึงต้องสอนเด็กๆ ให้ชอบในสิ่งที่ดีงาม ทำให้เป็นสุขชาติหน้าจะได้เกิดในที่ที่สุขสบาย

การสร้างเด็กที่นี่เราไม่ได้หวังว่าแต่ละคนจะต้องเก่งเหมือนกัน เพราะหน้าที่ก็ไม่เหมือนกัน เราต้องให้สิ่งที่เรามี และให้เขาไปผสมเอาเองว่าจะเอาดีไปทางไหน สิ่งที่เราให้เขาได้คือวินัย อิสระภาพที่มีขอบเขตซึ่งเป็นหัวใจหลัก

เคารพองชาติช่วงเช้า เธอจะยืนที่ไหนก็ได้ที่แดดไม่ร้อน แต่เธอต้องเห็นธงชาติ ยืนไม่ไกลกับเพื่อนๆ เพราะต้องร้องเพลงพร้อมกัน ไม่ต้องยืนเรียงแถวเพราะเราเรียนเช้าแถวกันแล้วในวิชาพลศึกษา กับลูกเสือ



ในหลักสูตรบอกว่าเธอต้องรักชาติ สอนอย่างไร
 ละให้รักชาติ ถ้าอย่างนั้นเราให้ศิลปินเป็นตัวนำ
 การร้องเพลงทำให้สดใส ร่างกายมีพลัง เธอจะร้อง
 happy birthday เพลงตลกอะไรก็ได้ แต่ ณ บัดนี้ มี
 การชักธงขึ้นเสาก็ควรจะร้องเพลงที่เหมาะสมกับ
 โอกาส ไหนๆ จะร้องแล้ว ก็ร้องให้ถูกต้อง เข้าใจ
 ความหมาย ส่งเสียงร้องไปที่ธงชาติให้เพลงจบพอดี
 กับชักธงถึงยอดเสา นี่คือการสามัคคี

ถ้าให้นิยามตัวดิฉันเองหรือ ดิฉันเป็นคนเรียบ
 ง่ายที่มีศิลปะในการดำรงชีวิต ท่านอาจารย์ศิลป์ พีระศรี
 เคยกล่าวว่า ศิลปะคือความดี ความงาม ฉะนั้น
 ในความเรียบง่าย ก็ต้องมีทั้งความดี และความงาม



โรงเรียนภัทรวดี หัวหิน ตั้งอยู่บนถนนเพชรเกษม
 ด้วยพื้นที่ ๒๐๐ ไร่ เพื่อให้การศึกษาระดับเตรียม
 อนุบาล อนุบาล ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ด้วย
 ความเชื่อมั่นที่ว่าพัฒนาประเทศคือการพัฒนา
 มนุษย์ และการพัฒนามนุษย์คือการให้การศึกษาให้
 เยาวชนได้เรียนรู้วิชาการและนำมาปฏิบัติได้อย่าง
 เชี่ยวชาญ รู้จักเรียนรู้การอยู่ร่วมโลกกับผู้อื่นที่แตก
 ต่างอย่างมีความสุข

เปิดสอน ๒ หลักสูตร

๑. หลักสูตรปกติ ใช้หลักสูตรแกนกลางการ
 ศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ฉบับปรับปรุง
 แก้ไข ๒๕๖๖ กระทรวงศึกษาธิการ

๒. โครงการห้องเรียนพิเศษภาษาอังกฤษ
 (English Program) แบบทดลองในปีการศึกษา ๒๕๖๘

นอกจากนี้ ทางโรงเรียนยังสอนวิชาเสริมพิเศษ
 ต่างๆ ให้แก่นักเรียนทุกคน อาทิ ย้อมคราม ดนตรีไทย
 นาฏศิลป์ไทย-สากล การปั้นเซรามิก วาดทัศนศิลป์และ
 การแสดง การสร้างสรรค์สื่อดิจิทัล ปัญญาประดิษฐ์ (AI)
 การแนะแนวอาชีพ เป็นต้น โดยเชิญวิทยากรพิเศษ
 จากหลากหลายสาขาเพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนอย่าง
 ต่อเนื่อง อีกทั้งเป็นแนวทางให้นักเรียนสามารถนำ
 ความรู้ต่างๆ ไปบูรณาการและต่อยอดได้ในอนาคต

ข้อมูลเพิ่มเติม :

<https://patravadischool.com/> 📱





กรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม ได้โพสต์ข้อความว่าขณะนี้ยุคโลกร้อน หรือ Global Warming ล้นสุดลงแล้ว ชาวโลกเข้าสู่ยุคโลกเดือด หรือ Global Boiling!

“โลกเดือด” เปรียบเสมือนเตาต้มน้ำที่กำลังเดือดพล่าน อุณหภูมิโลกที่ร้อนจัดมากขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลต่อระบบนิเวศ สภาพแวดล้อม และมนุษย์ชาติอย่างรุนแรงเป็นวงกว้าง

สาเหตุหลักๆ ของยุคโลกเดือดมาจากกิจกรรมของมนุษย์ที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้อุณหภูมิโลกเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๖ ร้อนที่สุดในประวัติศาสตร์คือร้อนเพิ่มขึ้น ๑๖.๙ องศา และร้อนกว่าก่อนยุคอุตสาหกรรม ๑.๕ องศา

รายงาน State of the Global Climate ๒๐๒๒ ยกตัวอย่างผลกระทบทั่วโลกที่เกิดขึ้นจากภาวะโลกเดือดไว้หลายเหตุการณ์ ทั้งนี้ ยังไม่รวมภัยแล้งที่โลกกำลังเผชิญ เช่น

- ภัยแล้งทั่วแอฟริกาตะวันออก ปริมาณน้ำฝนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยติดต่อกัน ๕ ปียาวนานที่สุดในรอบ ๔๐ ปี
- น้ำท่วมใหญ่ในปากีสถาน มีผู้เสียชีวิตกว่า ๑,๗๐๐ ราย มีผู้ได้รับผลกระทบ ๓๓ ล้านคน อีก ๘ ล้านคนกลายเป็นคนไร้บ้าน
- สเปน เยอรมนี สหราชอาณาจักร ฝรั่งเศส โปรตุเกส ต้องเผชิญคลื่นความร้อนรุนแรง ทำให้มีผู้เสียชีวิต ๑๕,๐๐๐ ราย
- ช่วงปี ๒๕๔๘-๒๕๖๒ โลกสูญเสียน้ำแข็งจากธารน้ำแข็งกรีนแลนด์และแอนตาร์กติกา ทำให้ระดับน้ำทะเลเฉลี่ยทั่วโลกเพิ่มขึ้น ๓๖ เซนติเมตร

โลกเดือด ไม่ใช่เรื่องไกลตัว

โลกพูดถึงภาวะโลกร้อนและคำว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเกือบ ๒๐ ปีมาแล้ว หลายคนคิดว่ายังเป็นเรื่องไกลตัว ทว่าเมื่อมองย้อนไปแค่ ๑-๒ ปีที่ผ่านมา เรากลับพบว่าโลกเผชิญภัยพิบัติบ่อยครั้งขึ้น เหตุการณ์เหล่านี้สะท้อนภัยธรรมชาติจากสภาพอากาศสุดขั้วที่มีแนวโน้มเกิดบ่อยขึ้นและรุนแรงมากขึ้น ก่อให้เกิดความเสียหายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้คนจำนวนมาก และส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจในวงกว้าง

ช่วยโลก จากภาวะโลกเดือด

เพื่อรับมือกับภาวะโลกร้อนและลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน สนับสนุนนโยบายและเทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ลดการใช้พลังงาน เลือกการบริโภคอย่างยั่งยืน และจัดการขยะอย่างเหมาะสม

มาดูกันว่าเราจะช่วยโลกจากภาวะโลกเดือดได้อย่างไรบ้าง

ประหยัดพลังงาน : ปิดไฟเมื่อไม่ใช้งาน ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้เหมาะสม ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเบอร์ ๕ และเลือกใช้หลอดไฟ LED

ลดการใช้น้ำมันส่วนตัว : เดินทางด้วยรถสาธารณะ หรือใช้จักรยาน หรือ เดินแทนเมื่อระยะทางไม่ไกล

ลดการบริโภคเนื้อสัตว์: การผลิตเนื้อสัตว์มีส่วนในการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูง การลดการบริโภคเนื้อสัตว์จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

ลดการใช้พลาสติก: หันมาใช้ถุงผ้า หรือกล่องใส่อาหาร และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่สามารถเติมได้

การจัดการขยะ แยกขยะ : เพื่อนำกลับไปใช้ใหม่ได้ และลดปริมาณขยะที่ต้องนำไปกำจัดด้วยวิธีที่ไม่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม **ลดขยะอาหาร :** วางแผนการทำอาหารให้เหมาะสมกับจำนวนคน และรับประทานให้หมด เพื่อลดปริมาณเศษอาหารเหลือทิ้ง **ใช้ซ้ำ:** นำสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วมาดัดแปลง หรือนำกลับมาใช้ใหม่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การปลูกต้นไม้ เพิ่มพื้นที่สีเขียว: ต้นไม้ช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และช่วยลดอุณหภูมิ **ปลูกต้นไม้ในทิศทางที่เหมาะสม:** ช่วยบังแดดให้บ้าน ช่วยลดการใช้พลังงานในการทำมาความเย็น

การสนับสนุนและปรับตัว : สนับสนุนเทคโนโลยีสะอาด เช่น การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ หรือรถยนต์ไฟฟ้า ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เช่น เตรียมรับมือกับภัยพิบัติทางธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้น **รณรงค์สร้างจิตสำนึก :** ให้ความรู้และเชิญชวนคนรอบข้างให้มีส่วนร่วมในการลดภาวะโลกร้อน

การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันของเรา สามารถสร้างผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ในการช่วยลดภาวะโลกเดือดได้ เพียงทุกคนร่วมมือกันและให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมนะคะ 🌱





ณัฐณิชา จตุรพิธอมร ถ่ายภาพเป็นงานอดิเรก แต่คว้ารางวัลระดับโลก

ณัฐณิชา จตุรพิธอมร แปลว่า นักปราชญ์ เจ้าของชื่อที่ไพเราะนี้ชื่อเล่นคือ ดวง ด้วยใบหน้าอ่อนเยาว์ คงแทบไม่เชื่อว่าเธอก้าวสู่หลัก ๔ แล้ว เธอเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสาธิตเกษตร ระดับปริญญาตรี BBA ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากนั้นต่อปริญญาโทด้าน Psychology ที่ประเทศอังกฤษ กลับมารับช่วงดูแลกิจการของครอบครัวร่วมกับน้องชายสองคน และมีงานอดิเรกคือการถ่ายภาพ ซึ่งแรกเริ่มทำด้วยใจรัก เมื่อรู้สึกสนุกจึงส่ง



เข้าชิงรางวัลบ้าง ปรากฏว่าคว้ารางวัลตั้งแต่ระดับประเทศจนถึงระดับโลก!

วันนี้ศศิไทได้มาพูดคุยกับคุณดวงล้วนมีแต่เรื่องน่าทึ่งและสนุกสนาน

ชอบถ่ายภาพเพราะชอบไปเที่ยว

ดวงชอบถ่ายภาพตั้งแต่กลับมาอยู่เมืองไทยหลังเรียนจบปริญญาโท เพราะชอบไปเที่ยวอยู่แล้ว เห็นรูปสถานที่สวยๆ อย่างนาข้าวที่จังหวัดสกลนครในอินเทอร์เน็ต ก็อยากไปที่ตรงนั้น รู้สึกว่าเมืองไทยมีสถานที่แบบนั้นด้วยหรือ



เลยเป็นจุดเริ่มต้น ตอนนั้นยังไม่มีฝีมือ ยังถ่ายภาพไม่ค่อยเป็น เริ่มจากไปซื้อกล้อง DSLR ของ Canon มาหนึ่งตัว น้องชายซื้อคอร์สอบรมถ่ายภาพส่วนตัว เรียนกับครูสองครึ่ง

ดวงฝึกฝีมือจริงๆ เมื่อได้ไปออกทริปถ่ายภาพกับกลุ่มช่างภาพด้วยกัน จำได้ว่าทริปแรกคือจังหวัดเชียงราย ตอนนั้นยังเขັดกล้องไม่เป็น มีอะไรสงสัยเราก็สะกิดถามคนข้างๆ จากนั้นก็มีอุปกรณ์เพิ่มอย่างขาตั้งกล้อง ฟลิตเตอร์

เดินทางฝึกฝีมือหลายปี กว่าจะส่งรูปประกวด

จากทริปแรก ดวงออกเดินทางเก็บประสบการณ์ถ่ายภาพอีกหลายปี ไปหลายสถานที่จนจำไม่ได้ว่าไปไหนมาบ้าง กระทั่งคิดว่าเราพอมีรูปใช้ได้ เลยลองส่งเข้าประกวดค่ะ ไม่ได้หวังอะไรมาก อารมณ์เหมือน

ซื้อลอตเตอรี่ คนอื่นเขาก็มีรูปดี๊ๆ เหมือนกับเรา แต่ว่ารูปไหนจะไปโดนใจกรรมการมากกว่า ดวงเป็นคนชอบเสี่ยงดวงอยู่แล้ว ก็เลยลองส่ง ไม่เคยคิดว่าจะได้รับรางวัลหรือเป็นช่างภาพมืออาชีพเลย คิดแค่ว่าฉันจะไปเที่ยวถ่ายรูป และมีรูปอย่างที่ผมอยากได้ อย่างที่ฉันเห็นในอินเทอร์เน็ต ปัจจุบันก็ยังคิดแบบนั้นค่ะ ออกเดินทางเพื่อถ่ายรูป และได้ไปเที่ยวสถานที่แปลกๆ

คว้ารางวัลชมเชยในการส่งประกวดครั้งแรก

ดวงส่งประกวดงานแรกคือ Smithsonian เป็นภาพชาวประมงที่ก๊วยหลิน ประเทศจีน งานนั้นมีคนส่งภาพเข้าประกวดราว ๕๐,๐๐๐-๖๐,๐๐๐ รูป ดวงได้รางวัลชมเชย ตอนนั้นยังใช้กล้องกระจก DSLR ปัจจุบันใช้ Mirrorless แล้ว ดวงมีกล้องทั้งหมดสามตัวค่ะ นอกจากตัวนี้ก็มี Sony ซึ่งขึ้นอยู่กับทริป ถ้าไปถ่าย Landscape จะพกตัวเดียว ถ้าพกสองตัวจะเปลี่ยนเลนส์ไม่ทัน และมี Leica สำหรับถ่ายงานอดิเรกจริงๆ

นับจากงานแรก ดวงส่งประกวดเยอะมาก เลือกลงประกวดในงานที่คิดว่าเรามีรูปตรงกับหัวข้อของเขา ดวงไม่ได้ตั้งใจไปถ่ายภาพเพื่อส่งประกวด อะไรที่ผ่านตาและคิดว่าเราน่าจะมีนะ ก็ส่งไป

รางวัลสูงสุดในชีวิตช่างภาพที่มองว่าเป็นเพียงงานอดิเรก

ตอนนี้หน้าจะมี ๒ งาน งานแรก World Food Photo Award ที่ประเทศอังกฤษเมื่อปี ๒๕๖๗ เป็นงานที่รวมภาพทุกอย่างเกี่ยวกับอาหาร ตั้งแต่การเริ่มปลูก เก็บเกี่ยว หรือการทำอาหาร มีความหลากหลายมาก Food Stylist ก็ส่งประกวดได้ค่ะ ดวงได้รางวัลที่หนึ่งในหมวดการเก็บเกี่ยว เป็นภาพนาข้าวที่จังหวัดสกลนคร ภาพนี้ถ่ายมาสิบปีก่อน เขาไม่ได้จำกัดว่าเป็นภาพปีไหน ตอนได้รับรางวัลดวงก็ยังไม่รู้ อยู่ กรรมการบอกว่า เขาชอบน้ำที่หยดลงมาจากต้นข้าว

อีกหนึ่งรางวัลที่ดวงเพิ่งไปรับด้วยตัวเองที่ประเทศสเปน เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ชื่อรางวัล Memorial Maria Lisa เป็นงานประกวดถ่ายภาพธรรมชาติ จัดเป็นปีที่ ๓๕ แล้ว งานเก่าแก่มาก ดวงได้ที่ ๑ ในหมวดของธรรมชาติประจำปีนี้ค่ะ คือ Land and the Nature

ส่วนรางวัลอื่นที่รู้สึกว่าเป็นความคาดหวัง คือได้รับรางวัลชมเชยในงาน Siena International Photo Awards หัวข้อ People and Adventure ที่เมืองเซียนา ประเทศอิตาลีเมื่อปี ๒๕๖๗ มีวงกว้างประสานเสียงเปิดงาน เป็นงานใหญ่มาก จำนวนผู้ส่งเข้าประกวดเยอะมาก



งานเก่าแก่ยาวนานมาก ปกติงานถ่ายภาพจะให้รางวัล
ลงรูปออนไลน์ในเว็บไซต์คือจบ แต่จะมีแค่ไม่กี่งาน
ที่ลงแกลเลอรีแล้วจัด exhibition งานนี้จัดในโรงโอเปร่า
และมอบรางวัล เป็นความพิเศษมาก

เลือกจุดหมายเพราะอยากไปก่อนเปลี่ยนแปลง

ดวงเดินทางเพื่อเก็บภาพปีละอย่างน้อย ๔ ครั้ง
ชอบทุกสถานที่ที่ไป เพราะแต่ละที่เนื้อหาแตกต่างกัน
ดวงได้ออกผจญภัยไปในที่ที่แปลกและไม่เหมือนกัน
เลย ทริปที่รู้สึกว่ารากดราที่สุดคือตอนไปเก็บภาพชน

เผ่าที่ประเทศเอธิโอเปียเมื่อ
ปี ๒๕๖๑ ค่ะ ได้นอนเต็นท์
๘ วัน ไม่มีไฟ ไม่มีน้ำ ต้อง
ไปซื้อน้ำจากชาวบ้านที่ขาย
เป็นแกลลอนน้ำมัน

จุดหมายหลักๆ ดวง
เลือกเพราะอยากไปก่อนที่จะ
สถานที่นั้นๆ จะเปลี่ยนแปลง
บางทีกาลเวลาผ่านไป ความ
เจริญเข้าถึงก็ไม่เหมือนเดิม
แล้ว อย่างเอธิโอเปียที่ไป
เมื่อ ๗ ปีก่อนคิดว่าดิบแล้ว
นะ เพื่อนดวงไปมาล่าสุด
บอกว่าเดี๋ยวนี้ชาวบ้านมี
เสื้อผ้าใส่แล้ว เริ่มแต่งตัวเป็น
ตะวันตก ขณะที่ตอนเราไป
เขายังใส่ชุดท้องถิ่นอยู่

จัดแกลเลอรี สตูดิโอ ที่บ้าน

รูปส่วนใหญ่ดวงเก็บ
ไว้ในคอมพิวเตอร์ค่ะ เพิ่ง
นำบางส่วนมาปริ้นท์ภาพ
ใส่กรอบจัดเป็นแกลเลอรี
สตูดิโอบนชั้นสองของศาลา
จตุรโพธิ์ในบริเวณบ้าน
ลาดพร้าว ซอยสตรีวิทยา ๒
เพื่อให้แขกไปใครมาชมได้
เพลินๆ



ฝากถึงเยาวชน เริ่มต้นฝึกฝีมือจากกล้องมือถือ ก็สวยได้

กล้องมือถือใช้ถูกโฉลกหมด ภาพก็สวยนะค่ะ แต่
ใช้สภาพแสงให้ถูกต้อง ดวงชอบใช้โหมด portrait จะ
ได้ภาพข้างหลังเบลลอๆ แบบ DSLR ไม่จำเป็นต้องไป
รบกวนที่บ้านขอกล้องแพงๆ เก็บเกี่ยวประสบการณ์
ไปเรื่อยๆ และอย่าเพิ่งคิดว่าถ่ายแล้วจะต้องส่งประกวด
ต้องได้รางวัล ดวงว่าถ้าถ่ายภาพแล้วไม่ใช่งานอดิเรก
จะไม่สนุก ไม่มีความสุขค่ะ

แนวความคิดของ “พี่ดวง” คงเป็นแรงบันดาลใจ
ให้น้องๆ ที่สนใจและชื่นชอบการถ่ายภาพได้ไม่มากนัก
น้อยนะค่ะ



นนทบุรีเมืองรอง แต่ที่เกี่ยวไม่เป็นรองใคร



๘๘

ชวนเที่ยว” ทิศไท่หมักกลางปีขอพาไปบ้านใกล้
เรือนเคียงกรุงเทพมหานคร จังหวัดที่แปลกๆ นึกว่า
เป็นหนึ่งเดียวกับเมืองหลวง เพราะเป็นหนึ่งในห้าจังหวัด
ปริมณฑลร่วมกับสมุทรปราการ นครปฐม สมุทรสาคร
และปทุมธานี นั่นคือจังหวัดนนทบุรีนั่นเองค่ะ

นนทบุรี ก่อตั้งมากกว่า ๔๐๐ ปี เดิมเป็นหมู่บ้าน
ที่มีผู้คนอาศัยหนาแน่น รู้จักกันในชื่อ “บ้านตลาด
ขวัญ” เป็นดินแดนอุดมสมบูรณ์เนื่องจากอยู่ริมฝั่ง
แม่น้ำเจ้าพระยา และเป็นสวนผลไม้ขึ้นชื่อของกรุง
ศรีอยุธยา ปัจจุบันท้องร่องเรือกสวนส่วนใหญ่อาจจะ
กลายเป็นถนนตัดผ่าน บ้านจัดสรร โรงงานอุตสาหกรรม
ไปบ้าง แต่ลึกๆ แล้วนนทบุรียังมีของดีให้ไปเยี่ยม

ชมอย่างตื่นตาตื่นใจ เช่นเดียวกับ ๖ สถานที่ท่องเที่ยวซึ่งต่างแขนงสุดช้อย่างที่ทิศไท่
กำลังจะนำพาไปในบรรทัดต่อไปค่ะ

แต่ละที่ไม่ได้อยู่ใกล้กันมาก เดินทางโดยรถส่วนตัวสะดวกที่สุด ทิศไท่ใช้เวลา
เดินทางทั้งหมดนี้ในเวลา ๑ วัน โดยเริ่มต้นแต่เช้าตรู่ในวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ถร่าย
ไม่ติดขัด

เราปักหมุดกันที่แรก **วัดบรมราชาาณานภิเชกอนุสรณ์ฯ** หรือวัดเล่งเน่ยยี่ ๒
มาถึงวัดตั้งแต่ประตูยังไม่เปิด สีท้องฟ้ากำลังสดใสเป็นใจ เห็นใหญ่โตอลังการขนาดนี้



เดิมเป็นเพียงโรงเจขนาดเล็ก ต่อมาเจ้าอาวาสวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพฯ ร่วมกับพุทธบริษัทไทย-จีน พัฒนาเป็นวัดที่สมบูรณ์สวยงามในเนื้อที่รวม ๑๒ ไร่ เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นวัดเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๙ ในโอกาสมหามงคลทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๕๐ ปี ใช้เวลาก่อสร้าง ๑๒ ปี รัชกาลที่ ๙ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ขณะทรงดำรงพระราชอิสริยยศ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมารเสด็จฯ แทนพระองค์ประกอบพิธีสมโภชเปิดวัดบรมราชาภาณุฉนิเชกอนุสรณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

อาคารก่อสร้างตามแบบสถาปัตยกรรมในยุคหมิง-ชิง โดยจำลองมาจากพระราชวังต้องห้ามในกรุงปักกิ่ง เชิญช่างฝีมือชั้นครูจากประเทศจีนมาดำเนินการก่อสร้าง วิหารแต่ละหลังประดับด้วยลวดลายภาพเขียนสีพุทธศิลป์แบบจีน ใช้สีน้ำเงิน แดง และทองเป็นหลัก

สถานที่น่าสนใจภายในวัด ได้แก่ วิหารท้าวจตุโลกบาล ที่ประดิษฐานพระโพธิสัตว์และเทพต่างๆ ที่พิทักษ์ปกป้องพระพุทธศาสนา ด้านข้างวิหารเป็นหอกลอง และหอรบั้ง พระอุโบสถอยู่ตรงกลาง



ประดิษฐานพระประธาน ๓ องค์ คือ พระศรีศากยมุนี พุทธเจ้า หรือพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน พระอมิตาภ พุทธเจ้า และพระไภษัชยคุรุไวฑูรย์พุทธเจ้า ซึ่งเป็นพระพุทธเจ้าในอดีต เมื่อขึ้นบันไดไปด้านบนจะได้พบวิหารสุขาวดีหมื่นพุทธ ประดิษฐานองค์พระอมิตาภ พุทธเจ้า พระอวโลกิเตศวร และพระมหาสถานปราบต์โพธิสัตว์ ตามผนังวิหารด้านในรายล้อมพระพุทธรูปเล็กๆ หนึ่งหมื่นองค์

อาคารรายรอบประกอบด้วยหอธรรม วิหารบูรพาจารย์ และโรงเรียนพระปริยัติธรรม มีแผนจะก่อสร้างเจดีย์ ๑๐ ชั้นในอนาคตอันใกล้

เปิดให้เข้าชมทุกวัน : ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

เฟสบุ๊ก : Wat.Boromracha.Temple

ของดีเมืองนนท์แห่งที่สองซึ่งขอแนะนำอย่าง
มาก ได้แก่ **สวนมาลัย บัววัดออเรีย (บัวกระดังง์)** เป็น
แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร แหล่งผลิตและจำหน่าย
พันธุ์บัวกระดังง์ที่ใหญ่ที่สุด เจ้าของสวนคือนางมาลัย
มณีดำ ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนมาลัย ชื่นชอบ
และรักการปลูกต้นไม้มาตั้งแต่เด็ก ปี ๒๕๔๑ มี
โอกาสไปเที่ยวงานพืชพรรณไม้ พบเห็นต้นกลีบบัว
กระดังง์ที่วางจำหน่ายในงาน รู้สึกชอบใบบัวที่มีขนาด
ใหญ่ สวยงาม จึงสั่งซื้อมาในราคาต้นละ ๑,๕๐๐ บาท
นำมาปลูกภายในบ่อบริเวณรอบบ้านและเริ่มขยาย
พันธุ์ได้มากขึ้น ต่อยทอดกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว
เปิดที่พักโฮมสเตย์ พร้อมกับเรียนรู้วิถีชีวิตชาวนนทบุรี

ความพิเศษของบัวกระดังง์คือใบขนาดใหญ่
แข็งแรง ดอกสามารถเปลี่ยนสีไปตามช่วงเวลาของ
วัน เริ่มจากสีขาว ค่อยกลายเป็นสีชมพูและม่วง

แม้ปีนี้เจ้าของสวนจะเล่าว่าอากาศไม่ค่อยดี
ทำให้บัวมีขนาดไม่ใหญ่พอที่จะลงไปถ่ายภาพบนใบ
บัวได้ ทว่าธรรมชาติรอบตัวในสวนนั้นสดชื่นอย่างยิ่ง
เพราะที่ตั้งอยู่ลึกเข้ามาด้านใน จึงปลอดจากสิ่งรบกวน
หมอมลพิษดิน มองไปทางไหนก็สบายตา แนะนำสำหรับ
คนรักความเงียบสงบที่มีใบบัวเป็นองค์ประกอบ
ความรื่นรมย์

เปิดให้เข้าชมทุกวัน : ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. ค่า
เข้าชมคนละ ๒๐ บาท

เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/สวนมาลัย-บัววัดออเรีย>



เมืองนนท์มีตลาดน้ำหลายแห่ง หนึ่งในนั้นคือ
ตลาดน้ำไทรน้อย ตั้งอยู่ริมคลองพระพิมลราช ใกล้
วัดไทรใหญ่และสะพานแขวนมณฑลประชารัฐ เปิด
ครั้งแรกบริเวณริมเขื่อนหน้าเทศบาลตำบลไทรน้อย
ราว ๓ ปี จึงย้ายมาเปิดบริเวณริมคลองพระพิมลราช
วัดไทรใหญ่ เมื่อปี ๒๕๔๕

อาชีพหลักของชาวตลาดน้ำไทรน้อยได้แก่การ
ทำนา ทำสวน ปลูกผัก ผลไม้ เกษตรกรไทรน้อยจึง
รวมกลุ่มเพื่อนำผลผลิตทางการเกษตรมาจำหน่ายที่
นี้ ตลาดอยู่เลียบคลอง มีทางเดินทอดยาวขนานฝั่ง
คลองเป็นศูนย์รวมอาหารคาวหวาน ผัก ผลไม้หลาย
ชนิด รสชาติอร่อย สะอาด และราคาถูก สะพานโค้ง
สูงที่เชื่อมตลาดทั้งสองฝั่งไว้ด้วยกันเป็นจุดชมวิวที่
สามารถมองเห็นทั้งตลาดและบ้านเรือนริมคลอง
ละแวกนั้น ยังคงความเป็นธรรมชาติและร่มรื่น

ตลาดน้ำไทรน้อยเปิดวันเสาร์-วันอาทิตย์ เวลา
๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. บริเวณตลาดน้ำมีเรือล่องคลอง
พระพิมลราช ออกทุกชั่วโมง นำเที่ยวชมวัดไทรใหญ่
และสวนมะพร้าว สวนผลไม้





นอกจาก
อาหารและ
เครื่องดื่ม
หน้าตาสวย
งาม รสชาติถูก
ปาก ฟาร์มยังมี
ผลผลิตสดใหม่ให้เลือก
ซื้อในตู้เก็บความเย็น
และบริการนำชมโรงเรือน
ปลูกเมล่อนอีกด้วย

Ganicco Farm
ไทรมา ซอย ๗ ตำบล
ไทรมา อำเภอมะนังนทบุรี เปิดทุกวัน
เว้นวันอังคาร / บริการนำชมโรงเรือน
เมล่อน คนละ ๑๐๐ บาท

สอบถามเพิ่มเติม โทรศัพท์: ๐๘๘-๒๘๘๓๖๕๑

เฟสบุ๊ค : Ganicco Farm

นทบุรียังมีของดีชุกช่ออีกหนึ่งแห่งสำหรับคน
ชื่นชอบการบันทึกภาพ เพราะ **ชมเมย สตูดิโอ**
(The Memory Gallery) สร้างอาคารจำลองแนววินเทจ
สีส้มสดใส บนพื้นที่ ๖ ไร่อย่างอลังการ ของตกแต่ง
ทุกอย่างล้วนเป็นของสะสมของเจ้าของ ซึ่งตั้งใจให้
เป็นสถานที่ถ่ายทำละครและภาพยนตร์ ปัจจุบันเปิด
ให้บุคคลภายนอกเข้ามาชมฟรี อุดหนุนเพียงอาหาร
เครื่องดื่ม หรือขนมในชมเมยคาเฟ่ด้านหน้า

เที่ยววัด ชมสวน กินมือส่ายที่ตลาดน้ำแล้วก็
ต้องหาขนมอร่อยๆ ในร้านสวยเพริศตา **Ganicco**
Farm คือคำตอบนั้นละ ฟาร์มนี้อยู่ในอาคารสีขาว
สะอาด ตกแต่งด้วยไม้อาร์มณอบอ่อน เจ้าของฟาร์ม
เล่าว่าตั้งใจทำที่นี่เพราะอยากดูแลสุขภาพของคนใน
ครอบครัว จึงลงมือปลูกพืชผล ดูแล ใส่ใจ และปลูก
เหมือนให้คนในครอบครัวรับประทาน

ผลิตผลหลักของฟาร์มอย่างแรกคือมะเขือเทศ
สายพันธุ์ Solarino ลักษณะผลเรียวยาว เปลือกหนา
กรอบ รสชาติหวาน กินง่าย Mini Sun Cherry ผลกลม
เล็ก เปลือกบาง รสชาติหวานอมเปรี้ยว ปลูกแบบ
ออร์แกนิก Green Grape กรอบเนื้อแน่น หวาน
กลั่นมะเขือเทศน้อย และมะเขือเทศหลากสี คณะ
สายพันธุ์ตามฤดูกาลของทางฟาร์ม รสชาติหวาน กิน
ง่าย สามารถกินแทนผลไม้ได้

อย่างที่สอง เมล่อนปลอดสาร ๒ สี เนื้อสีเขียว
และเนื้อสีส้ม รสชาติหอม หวาน กรอบ เป็นวัตถุดิบ
หลักอย่างหนึ่งในเครื่องดื่มและจานอาหารของคาเฟ่
ในร้าน เราเลือกสั่ง Melon Ganicco Smoothie
หวานหอมชื่นใจ เนื้อเมล่อนละมุนละไม Brioche
Melon Toast ขนมปังบิออร์ชย่าง หอมน้ำตาลคาราเมล
และเนยฝรั่งเศส เสิร์ฟพร้อมเมล่อนจากฟาร์มและ
ครีมสด เหมาะเป็นมือป้ายฟันพลังในยามอากาศอบอ้าว





บริเวณเดินเล่นและถ่ายรูปมีให้เลือกจุใจแค่ล้าคลอเสียงเพลงยุคพ่อแม่ยังเยาว์ มีสระน้ำเล็กๆ ปลุกบัวชูช่อชวนไปกับเรือนไม้ยุคเก่า แต่เดินชมอย่างเดียวกับเพลินแล้วค่ะ

ชมเฉย สตูดิโอ ๖๘ หมู่ ๔ ซอยก้านหินทกร อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เปิดให้เข้าชมทุกวัน เว้นวันจันทร์ เวลา ๑๐.๐๐-๑๘.๐๐ น.

เฟสบุ๊ก : ชมเฉย

ปิดท้ายของดินนทบุรีกันที่พิพิธภัณฑ์ศิลปะเล็กๆ ของศิลปินไทยคนสำคัญ ผู้บุกเบิกงานศิลปะสื่อผสม มณฑิร บุญมา ที่ **มณฑิร อาเตอลิเยร์** หลังจากเขาเสียชีวิต บ้านที่เคยพำนักและสร้างสรรค์ผลงานได้รับการชุบชีวิตขึ้นอีกครั้ง จัดแสดงงานทดลอง



งานร่าง บ้านทีก ในแต่ละช่วง พิพิธภัณฑ์เปิดในปี ๒๕๕๙ ภายใต้ชื่อ “408 Art Space” ให้บริการสามส่วน ร้านอาหารชั้นล่าง พื้นที่จัดกิจกรรมสร้างสรรค์บริเวณด้านหน้า และ “มณฑิร อาเตอลิเยร์” บนชั้นสอง คำว่า Atelier (อาเตอลิเยร์) เป็นภาษาฝรั่งเศส มีความหมายตรงกับคำว่าสตูดิโอ (Studio) ในภาษาอังกฤษ

ห้องจัดแสดงมีขนาดพอเหมาะ แต่รายละเอียดหนักแน่น ชวนให้ชมอย่างตั้งใจพักใหญ่ ชมเสร็จแล้วสามารถลงไปนั่งพักชา จิบเครื่องดื่มและเคักรสชาติดีในคาเฟ่หน้าต่าน่ารักแสนสงบชั้นล่างได้ค่ะ

มณฑิร อาเตอลิเยร์ ๔๐๘ งามวงศ์วาน ๒๕ ซอย ๓ ถนนงามวงศ์วาน เปิดทุกวันพุธ-อาทิตย์ ๑๒.๐๐-๑๘.๐๐ น. กรุณานัดหมายล่วงหน้าหากต้องการการนำชม เฟสบุ๊ก : Montien Altelier

อ่านถึงตรงนี้เชื่อว่าหลายคนคงไม่คิดว่านนทบุรีเป็นเมืองรองอีกต่อไป เพราะมีของดีมากมาย ล้วนแตกต่างอย่างลงตัว ชวนเชิญให้ออกค้นหา อัญมณีเม็ดแล้วเม็ดเล่าที่ซ่อนตัวอยู่ ทิศใต้ตามหาเจอแล้ว ๖ เม็ด ยังมีอีกนับสิบนับร้อย เม็ดรอคอยนักเดินทางอยู่ที่นนทบุรีนะคะ 📍



วัดมหาธาตุวรวิหาร

หนึ่งในวัดเก่าแก่และสำคัญที่สุด ของจังหวัดเพชรบุรี



หนึ่งในวัดสำคัญที่สุดของจังหวัดเพชรบุรีและเป็นวัดเก่าแก่ที่สันนิษฐานว่าน่าจะมีมาตั้งแต่สมัยทวารวดี เนื่องจากการค้นพบโบราณวัตถุสมัยนั้นจำนวนมากภายในบริเวณวัด โบราณสถานที่ตั้งอยู่ภายในวัดล้วนได้รับอิทธิพลจากศิลปะของอาณาจักรขอม มีบันทึกจากพงศาวดารว่าสร้างขึ้นในรัชสมัยของพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ (พ.ศ. ๒๒๗๕ - ๒๓๐๑)

นอกจากนี้ วัดมหาธาตุยังมีความสำคัญในฐานะสถานที่ประกอบพิธีน้ำอภิเษกจากแม่น้ำเพชรบุรี บริเวณหน้าวัดทำหัยศิริ อำเภอบ้านลาด รวมทั้งเป็นสถานที่ทำพิธีถือน้ำพระพิพัฒน์สัตยามาแต่โบราณ ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้สร้างพระราชวังบนเขาวัง จึงย้ายการทำพิธีถือน้ำพระพิพัฒน์สัตยาไปกระทำบนเขาวัง ครั้นรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้โปรดเกล้าฯ ให้ย้ายมาทำพิธีดังกล่าวที่วัดมหาธาตุตามเดิม เรื่อยมาตลอดรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว





สิ่งก่อสร้างสำคัญในวัดมหาธาตุ

บริเวณเขตของพุทธาวาส หรือพื้นที่ประกอบพิธีศาสนาของพุทธศาสนิกชน มีสิ่งก่อสร้างสำคัญได้แก่ พระวิหารหลวง พระวิหารน้อย พระปรางค์ ๕ ยอด และพิพิธภัณฑ



พระวิหารหลวง

ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปที่สำคัญ คือ พระพุทธรูปประธานทรงราชาภรณ์ (ฉลองพระองค์แบบกษัตริย์) นอกจากนี้ยังมี หลวงพ่อศักดิ์สิทธิ์ พระพุทธรูปปางมารวิชัย ชาวบ้านนิยมเรียกว่า หลวงพ่อวัดมหาธาตุ ภายในพระวิหารหลวงประดับประดาจิตรกรรมฝาผนังภาพชาดก ภาพพระนารายณ์ทรงครุฑหยดนาคร และภาพลายกนก



พระวิหารน้อย

ตั้งอยู่หลังพระวิหารหลวง ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปปางมารวิชัย หลวงพ่ออุ้มทอง ที่ฐานมีลายปูนปั้น ฝาผนังประดับกระจกสี พื้นหน้าบันได้ประดับลวดลายปูนปั้นแบบวิจิตร เช่นเดียวกับพระวิหารหลวง

พระปรางค์ ๕ ยอด

ถือเป็นสัญลักษณ์ของวัดมหาธาตุวรวิหาร ตั้งสูงที่สุดในเขตของพุทธาวาส สามารถมองเห็นได้แต่ไกลเมื่อเข้าสู่ใจกลางตัวเมืองเพชรบุรีไม่ว่าจะเดินทางเข้ามาจากทิศใด ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุมาแต่อดีตกาล ฐานประดับพระพุทธรูป

ศิลปะสมัยอยุธยาตอนปลายจำนวนมาก

พระปรารักษ์มีรูปทรงแบบเขมร พื้นล่างเป็นศิลาแลง สร้างพร้อมกับวัดกำแพงแลง ซึ่งตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของตัวเมืองเพชรบุรี พระปรารักษ์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้ทั้ง ๕ ยอด คือ ยอดใหญ่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ยอดเล็ก ทิศตะวันออกเป็นอุทเทสเจดีย์ ทิศใต้เป็นธาตุเจดีย์ ทิศตะวันตกเป็นบริโศกเจดีย์ และทิศเหนือบรรจุพระธรรมเจดีย์

พระปรารักษ์ ๕ ยอดเคยชำรุดหักพังมาแล้ว ๒ ครั้ง ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ทรงพระราชทานพระราชทรัพย์ให้พระยาสุรินทราชาไชย ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี ในขณะนั้น ทำการบูรณะปฏิสังขรณ์แต่ยังไม่สำเร็จก็หักพังลงมาอีก พระยาสุรินทราชาไชยได้บูรณะอีกครั้งแต่ยังไม่สำเร็จ กระทั่ง พ.ศ. ๒๔๗๙ พระสุวรรณมุนี (โต) ได้บูรณะจนแล้วเสร็จ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จพระราชดำเนินทรงประกอบพิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุในบุษบกกลางคูหา ปรารักษ์ประธาน เมื่อวันที่ ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๗

องค์พระปรารักษ์ ๕ ยอด ล้อมรอบด้วยระเบียงคดรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีประตูกึ่งกลางระเบียงด้านทิศเหนือและทิศใต้ด้านละ ๑ ประตู ด้านทิศตะวันออกมีประตูข้างพระวิหารหลวงด้านละ ๑ ประตู ส่วนทิศตะวันตกไม่มีประตู ฝาผนังระเบียงคดด้านนอกเป็นผนังทึบทั้ง ๔ ด้าน ด้านในเป็นเสาระเบียง ๑ แถว มีพนักกระหว่างเสาระเบียงโดยตลอด เว้นเฉพาะตรงหน้าช่องประตู

มุขระเบียงคดเป็นผนังทึบเพื่อประดิษฐานพระพุทธรูปหันพระพักตร์ออกทางประตู หลังคามีลักษณะเป็นหลังคาประธาน ๑ ตับ และหลังคาปีกนกลาดลงข้างละ ๑ ตับ





มุงด้วยกระเบื้องกาบูดินเผาไม่เคลือบ ชายคาทั้ง ๒ ชั้นประดับกระเบื้องเชิงชาย มุมและช่องประตูทำหลังคาซ้อน ๒ ชั้น หน้าบันประดับปูนปั้นงดงามไม่ซ้ำลวดลาย

พระพุทธรูปในระเบียงคดประดิษฐานอยู่บนฐานชุกชีเป็นแท่นยาวไปตลอดฝาผนัง รวมทั้งสิ้น ๑๙๓ องค์ ส่วนใหญ่เป็นพระพุทธรูปสมัยอยุธยาตอนปลาย

พิพิธภัณฑ์ สิ่งก่อสร้างล่าสุดของวัด

อาคารหลังใหม่ด้านขวาของวัดมหาธาตุในรูปลักษณะสถาปัตยกรรมศาลาทรงไทย เป็นพิพิธภัณฑ์ของวัดซึ่งรวบรวมและจัดแสดงเครื่องลายคราม พระพุทธรูป แผ่นภาพพระบรมฉายาลักษณ์ของพระพุทธรูปเจ้าใช้แทนพระพุทธรูป) และสิ่งของมีค่าหายากของช่างศิลปะต้นสกุลชาวเมืองเพชรบุรีไว้ภายในสามารถเข้าชมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ปัจจุบันวัดมหาธาตุวรวิหาร ถือเป็นแหล่งรวบรวมผลงานด้านศิลปะวัฒนธรรมของสกุลช่างเมืองเพชรที่สะท้อนผ่านพระอุโบสถ พระวิหาร ลายปูนปั้นข้ามกาลเวลาจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีพระปรารักษ์ ๕ ยอดเป็นจุดนำสายตา แม้ตัววัดจะมีอายุนับพันปี หากยังคงเป็นหนึ่งในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวเพชรบุรีและนักเดินทางต้องแวะเวียนไปสักการะอยู่เสมอ

วัดมหาธาตุวรวิหาร เปิดให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวเข้าเยี่ยมชมและสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ทุกวันโดยไม่เก็บค่าเข้าชม ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๑๗.๐๐ น. 📍

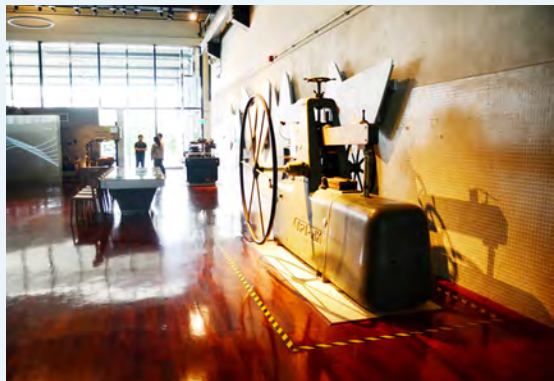




ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย พื้นที่การเรียนรู้สาธารณะที่มีชีวิต

ถ้าถามว่าศูนย์การเรียนรู้หรือห้องสมุดแห่งใดในเมืองไทยที่มีทำเลและวิวนำสายตาสวยที่สุดในประเทศไทย เชื่อว่าศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย ริมน้ำเจ้าพระยา ซึ่งเปิดอย่างเป็นทางการเมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๕๖๑ จะติดอันดับแรกๆ อย่างไม่ต้องสงสัย

ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทยเป็นพื้นที่เปิด เดิมเคยเป็นอาคารโรงพิมพ์ธนบัตรธนาคารแห่งประเทศไทย ประกอบด้วยพิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย ห้องสมุดพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย หอจดหมายเหตุ และพื้นที่นันทนาการ ทั้งเป็นการเปิดประตูบ้าน “แบงก์ชาติ” เพื่อต้อนรับผู้มาเยือนที่สนใจพิพิธภัณฑ์ ซึ่งรวบรวมเรื่องราวการทำหน้าที่ขององค์กร และประวัติศาสตร์เศรษฐกิจในช่วงต่างๆ ที่ประเทศเผชิญกับความท้าทายทั้งด้านเศรษฐกิจและการเมือง ตลอดจนข้อคิดและบทเรียนจากบุคคลต่างๆ ที่มีส่วนในการขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจและการเงินของประเทศให้สามารถวิวัฒน์และพัฒนามาถึงทุกวันนี้ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับชนรุ่นหลังผู้ที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนานำพาประเทศให้ก้าวหน้าไปในอนาคตอย่างมั่นคงและยั่งยืน



ศูนย์ฯ นี้เป็นความตั้งใจของธนาคารแห่งประเทศไทยในวาระครบรอบสถาปนา ๗๕ ปี เพื่อเปลี่ยนอาคารประวัติศาสตร์ที่ครั้งหนึ่งเคยใช้เป็นโรงพิมพ์ธนบัตรแห่งแรกของประเทศไทยให้เป็นศูนย์การเรียนรู้ทางเศรษฐกิจการเงิน โดยมุ่งหวังให้เป็นพื้นที่การเรียนรู้สาธารณะที่มีชีวิต ประชาชนทั่วไป นิสิต นักศึกษา นักวิชาการ ผู้ประกอบการ สามารถเข้ามาหาความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และการแข่งขัน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นของโลกสมัยใหม่

ตั้งแต่เปิดตัวในปี ๒๕๖๑ ศูนย์ฯ ต้อนรับประชาชนหลากหลายกลุ่มมากกว่า ๘ หมื่นคน เข้ามาใช้บริการห้องสมุด ชมนิทรรศการ ประชุม หรือทำกิจกรรมหลากหลายประเภทในพื้นที่สามส่วนซึ่งทิศไทจะพาชมทีละส่วนดังนี้



ห้องสมุดพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย

แหล่งค้นคว้าวิจัยและคลังข้อมูลด้านเศรษฐศาสตร์การเงิน การธนาคาร รวมถึงศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับธนาคารกลาง เช่น การบัญชี กฎหมาย เทคโนโลยีสารสนเทศ จำนวนกว่า ๘๕,๐๐๐ รายการ มีบริการสืบค้นหนังสือและข้อมูลงานวิจัยจากทั่วโลก (Online Computer Library Center: OCLC) นอกจากนี้ยังมีบริการห้องประชุม (Idea box) หลายขนาดที่สามารถตอบโจทย์ผู้ใช้บริการที่มีความหลากหลาย และมีมุมอ่านหนังสือที่จัดไว้เป็นพิเศษสำหรับสมาชิก

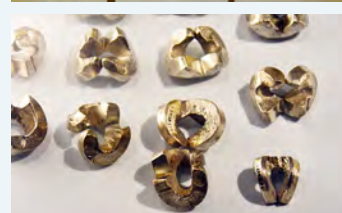
หลังจากเปิดบริการมาได้ ๑ ปี ห้องสมุดแห่งนี้กลายเป็นที่รู้จักของผู้ใช้บริการว่าเป็นห้องสมุดที่มีวิวดูสวยที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ ภาพเปิดกว้างของผนังกระจกโปร่งตลอดแนว มองออกไปเห็นแม่น้ำเจ้าพระยาสุดสายตากลายเป็นที่จดจำของผู้ชื่นชอบความสงบ กำลังมองหามุมโปรดสำหรับพักสายตา และคนรักการถ่ายภาพ



พิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย

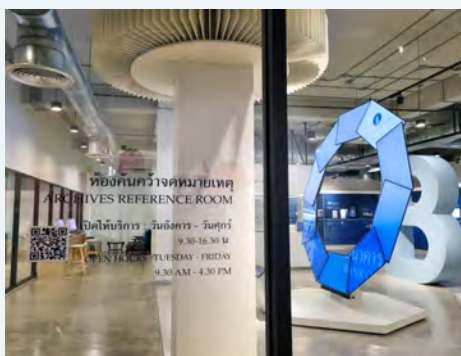
จัดแสดงประวัติศาสตร์เศรษฐกิจและการเงินตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ภารกิจของธนาคารกลางในการดูแลเสถียรภาพระบบการเงินของประเทศ ประชาชนสามารถเข้าชมพิพิธภัณฑ์ได้ตามรอบ ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่อาสาสมัครซึ่งเป็นพนักงาน ธปท. นำชมบรรยายให้ความรู้เพิ่มเติม หรือสามารถเข้าชมแบบอิสระด้วยตนเอง ทั้งนี้ ในปี ๒๕๖๑ พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ได้รับรางวัล Museum Thailand Awards ด้านเศรษฐกิจการเงินจากสถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติด้วย

ในปีเดียวกัน ศูนย์การเรียนรู้ ธปท. ได้เปิดนิทรรศการถาวรเพิ่มอีก ๒ รายการ คือ นิทรรศการพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย นำเสนอเรื่องราวของผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทยพระองค์แรก ที่ทรงมีบทบาทสำคัญในการสถาปนาธนาคารแห่งประเทศไทย และวางรากฐานระบบการเงินของประเทศในช่วงสงครามโลก



ครั้งที่ ๒ ซึ่งช่วยให้ประเทศไทยสามารถรักษาอับไตยทางการเงินไว้ได้ และ นิทรรศการ BOT Money Terminal ผู้มาเยี่ยมชมจะมีโอกาสเรียนรู้การวางแผนและจัดการการเงิน การสร้างวินัยทางการเงินที่ดี และเรียนรู้จักภัยทางการเงินในรูปแบบใหม่ๆ ผ่านสื่อ การเรียนรู้ทันสมัย ผู้เยี่ยมชมสามารถตรวจเช็คสถานะทางการเงินของตนเองได้ทั้งจอ Kiosk ภายในนิทรรศการและ Application บนมือถือ

หลายปีที่ผ่านมา พื้นที่ของศูนย์การเรียนรู้ถูกใช้จัดกิจกรรมหลากหลายครั้ง อาทิ การจัดงาน Bangkok FinTech Fair 2018 เพื่อส่งเสริมการพัฒนานวัตกรรมทางการเงินด้วยการนำเทคโนโลยีทางการเงินมาประยุกต์ใช้ งานเสวนากึ่งวิชาการที่ให้ความรู้ทางการเงิน มุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินและการระมัดระวังทางการเงินให้ประชาชน งาน Book Talk เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองกับนักเขียน Inspirational Talk เรื่องเล่าจาก ประสบการณ์จริงของผู้มีชื่อเสียง มีประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญในเรื่องต่างๆ ที่ผู้ฟัง สามารถนำไปปรับใช้ ซึ่งจะหมุนเวียนสับเปลี่ยนเพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถเข้ามาเยี่ยมชม และร่วมทำกิจกรรมตลอด



ส่วนนี้เป็นที่รวบรวมข้อมูลที่เป็นเอกสารหรือหลักฐานขั้นต้น สำหรับการค้นคว้าวิจัยประวัติการดำเนินงานและพัฒนาการของ ธนาคารแห่งประเทศไทย ตลอดจนประวัติศาสตร์เศรษฐกิจ การเงิน การธนาคารของไทย และเป็นที่ยก



รักษาเอกสารมีคุณค่า อันเกิดจากการดำเนินการ
ภารกิจทุกด้านของธนาคารแห่งประเทศไทย
ตั้งแต่เริ่มตั้งสำนักงานธนาคารชาติไทย
เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๓ ทั้งที่เป็นต้นฉบับลายมือ
เอกสารตัวพิมพ์ เอกสารดิจิทัล ภาพถ่าย
แบบแปลน มัลติมีเดีย และสื่ออื่นๆ

นอกจากนี้ ยังมีพื้นที่จัดกิจกรรมเพื่อ
การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ด้วยจุดประสงค์
เพื่อให้ที่นี่เป็นชุมชนที่มีชีวิต ส่งต่อประสพ
การณ์การเรียนรู้แสนสนุก น่าตื่นเต้น และ
สร้างพลังของการแบ่งปันความคิดที่
สร้างสรรค์

ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย
ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา บริเวณเชิง
สะพานพระราม ๘ เปิดบริการวันอังคาร -
อาทิตย์ หยุดทุกวันจันทร์และวันหยุดสถาบัน
การเงิน

พิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย
เปิดให้บริการ ๙.๓๐. - ๑๖.๓๐ น.

ห้องสมุดพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย เปิด
ให้บริการ ๙.๓๐-๒๐.๐๐ น. โดยไม่มีค่า
ใช้จ่าย

พื้นที่ให้บริการ Co-working
Space ประกอบด้วย BOT Lounge ชั้น ๑
Reading Area ชั้น ๒ และ ๓ (ไม่มีค่าใช้จ่าย)
Econ Connect และ Idea Box ชั้น ๓
(มีค่าใช้จ่าย)

การจัดแสดงนิทรรศการหมุนเวียนใน
พื้นที่ชั้น ๑ ผู้สนใจสามารถเดินชมด้วย
ตนเองตามอัธยาศัย

หากสมัครสมาชิกศูนย์การเรียนรู้ จะมีค่าใช้จ่าย ๑,๕๐๐ บาทต่อปี
โดยมีสิทธิประโยชน์ อาทิ บริการยืมหนังสือห้องสมุด
บริการพื้นที่สมาชิก Econ Connect และได้ส่วนลด
ห้องประชุมขนาดเล็ก Idea Box ๕๐% จากราคาปกติ
เป็นต้น

การเข้าชมแบบหมู่คณะ ติดต่อสอบถามได้ที่
๐๒-๓๕๖-๗๗๖๖ กิต ๒
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม
โทร ๐๒-๓๕๖-๘๖๙๐





ข้อโรคจำง่าย เป็นแล้วรักษาไม่ยาก แต่คุณภาพชีวิตไม่ดี นั่นคือ โรคลมหลับ มีที่มา
จากปัญหาเรื่องการนอนหลับเรื้อรัง อาการของโรคคือผู้ป่วยมีอาการง่วงนอนตลอดเวลา
ทั้งกลางวันและกลางคืนโดยไม่สามารถฝืนให้ตื่นได้ แม้ว่าจะนอนหลับอย่างเพียงพอ
แล้วก็ตาม เป็นโรคที่พบได้น้อยประมาณร้อยละ ๐.๐๕ ของประชากรทั้งหมด พบ
ได้ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง และพบมากในช่วงอายุ ๑๐-๒๕ ปี

ปกติคนเราจะเข้าสู่การนอนหลับผ่านช่วงการนอนหลับตื้น หรือ Non-rapid eye
movement (NREM) Stage N1 ซึ่งความถี่คลื่นสมองเริ่มช้าลง ตามด้วยการนอนหลับ
ระดับลึกขึ้น คือ Stage N2 และ N3 แล้วจึงค่อยย้อนทางหลับตื้นขึ้นจนเข้าสู่การหลับ
แบบ Rapid Eye Movement (REM) ซึ่งเราจะฝันในช่วงนี้ ผู้ป่วยโรคลมหลับจะเข้าสู่
การหลับในระดับ REM ทันทีโดยไม่ผ่านช่วงนอนหลับแบบ NREM ไม่ว่าจะเป็นการ
นอนตอนกลางวันหรือกลางคืน

อาการและสาเหตุของโรค

ผู้ป่วยมักมีอาการง่วงนอนมากผิดปกติและหลับในตอนกลางวันโดยไม่สามารถ
ฝืนให้ตื่นได้ เช่น ในขณะที่รับประทานอาหาร เรียน ทำงาน ประชุม ขับรถ หลังหลับจะ
มีอาการตื้อขึ้น แต่จะรู้สึกง่วงอีกครั้งในระยะเวลาไม่นานและสามารถหลับได้อีกหลายครั้ง
ต่อวัน โดยอาจมีอาการร่วมอื่นๆ อีกได้ เช่น เผลอหลับร่วมกับมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง
คอตก ล้มพับลงกับพื้น (Cataplexy) เกิดในขณะที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น เครียด
หัวเราะ ตกใจ เศร้า ไม่สามารถขยับร่างกายได้ช่วงใกล้ตื่นนอน หรือที่เรียกว่า ฝ่อ

(Sleep paralysis) มีภาพหลอนขณะกึ่งหลับกึ่งตื่น (Hypnagogic hallucination) มีอาการอื่นๆ เช่น ปวดศีรษะ ชีพจรเร็ว หลงลืม ขาดสมาธิ อ่อนเพลีย

การเห็นภาพหลอน สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท เห็นภาพหลอนตอนผล็อยหลับ หรือตอนเริ่มรู้สึกตัวตื่นนอน ทั้งสองแบบอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสมจริงและน่ากลัว เพราะยังหลับไม่สนิทและคิดว่าความฝันคือความจริง

สาเหตุของโรคลมหลับเกิดจากความผิดปกติของร่างกายในระบบภูมิคุ้มกัน โรคทางสมอง สาเหตุทางพันธุกรรม ทำให้วงจรการนอนหลับและตื่นผิดปกติ ผู้ป่วยมีการหลับที่ไม่อาจจะฝันทั้งที่มีจิตระจำวันอยู่ ผู้ป่วยบางรายพบว่า ไฮโปเครติน (hypocretin) สารเคมีที่สัมพันธ์กับวงจรการหลับและตื่นในสมองมีปริมาณน้อยกว่าปกติ อาจเป็นผลมาจากโรคแพ้ภูมิตัวเอง การที่สมองได้รับบาดเจ็บ เนื่องอกในสมอง การติดเชื้อ หรือสัมผัสสารพิษ หรือใช้หัตถ์หมู



ไม่รู้จักรโรค นึกว่าแค่ขี้เกียจหรือขี้เซา

มีภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างที่มาพร้อมกับโรคลมหลับ ถ้าเราไม่รู้ตัว เช่น ความเสี่ยงที่จะได้รับบาดเจ็บทางร่างกายเพิ่มสูงขึ้นเพราะผู้ป่วยอาจทำให้ตัวเองตกอยู่ในอันตรายหากผล็อยหลับขณะขับรถหรือทำอาหาร

อารมณ์โกรธ มีความสุข หรืออารมณ์รุนแรงอื่นๆ อาจไปกระตุ้นอาการโรคลมหลับ ผู้ป่วยอาจผล็อยหลับไปและไม่มีส่วนร่วมทางสังคมระหว่างงานพบปะสังสรรค์ ส่งผลต่อการเข้าสังคมและทำให้ผู้ป่วยแยกตัวออกจากผู้อื่น

ผู้ที่ไม่รู้จักรและเข้าใจอาการของโรคลมหลับอาจมองว่าผู้ป่วยแค่ขี้เกียจหรือขี้เซา อาการง่วงนอนตอนกลางวันมากผิดปกติและยังเป็นอุปสรรคต่อการเรียนและการทำงาน

การวินิจฉัยและรักษา

แพทย์ชำนาญการด้านเวชศาสตร์การนอนหลับจะสอบถามประวัติ ตรวจร่างกาย ร่วมกับตรวจการนอนหลับในตอนกลางคืน (sleep test) และตรวจต่อเนื่องด้วยการนอนหลับตอนกลางวัน (multiple sleep latency test: MSLT) ในห้องปฏิบัติการตรวจการนอนหลับ ในช่วงที่ผู้ป่วยใช้เวลาเข้าสู่การหลับ มักพบการกลอกลูกตาไปมาอย่างรวดเร็วอย่างน้อย ๒ ครั้ง

ส่วนการรักษาจะแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท

- การปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เพื่อมีสุขภาวะการนอนหลับที่ดี (sleep hygiene) เช่น หลีกเลี่ยงยา สารเคมี สิ่งเสพติด สุรา บุหรี่ งดการขับยานพาหนะ
- การรักษาด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรมบำบัดกับนักบำบัดชำนาญการเฉพาะทาง
- การใช้ยา แพทย์จะพิจารณาให้ยาที่เหมาะสมตามอาการและติดตามผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วย ให้สามารถมีกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมตามต้องการ

ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต ช่วยจัดการอาการของโรค

เยาวชนและผู้ปกครองควรสังเกตอาการของตัวเองว่าเข้าข่ายโรคลมหลับหรือไม่ อย่างหนึ่งที่น่าสนใจกว่าตัวเองเรียนเหนื่อย ทำงานเหนื่อย จึงเพลอหลับบ่อยๆ หรือเห็นภาพหลอน นึกว่าผีอำ นอกจากพบแพทย์เพื่อทบทวนว่าพฤติกรรมนอนหลับของตัวเองผิดปกติ ควรปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตเพื่อจัดการอาการของโรค ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นตามมาดังนี้

- นอนหลับและตื่นเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน หลีกเลี่ยงการนอนดึกในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์
- จัดห้องนอนให้เหมาะสมต่อการนอนหลับ สภาพแวดล้อมในห้องนอนควรมืด เงียบ เย็นสบาย และสะดวกสบาย น้ำที่ดื่ม คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์ไปไว้นอกห้องนอน
- กำหนดกิจวัตรก่อนนอน เช่น อาบน้ำอุ่น นั่งสมาธิ หรือฟังเพลงเบาๆ ก่อนเข้านอน เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารหรือน้ำในปริมาณมากก่อนนอน

การนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ได้สมาธิจนเป็นพฤติกรรม จะทำให้คุณภาพชีวิตทุกด้านดีขึ้นอย่างมหัศจรรย์ ปราบปรามโรคห้วงมวลให้ถอยหลังออกไปจากร่างกายและจิตใจของเราเอง โดยเฉพาะเยาวชนอย่าเห็นว่าอายุน้อย ยังมีกำลังวังชามากมาย จะทำอะไรก็ได้

เริ่มต้นใส่ใจคุณภาพการนอนหลับของตัวเองตั้งแต่วันนี้ จะได้ไม่เจอกับโรคแปลกๆ ที่พบมากขึ้นในคนอายุน้อยลงทุกที 🌟





“คะนะ” กลิ่นหอม ในเสื้อกาวน์

ขอ “คะนะ” สำหรับบางคนอาจฟังดูคล้ายชื่อผักคะน้า แต่แท้จริงแล้วเป็นคำภาษาญี่ปุ่นที่แปลว่า “กลิ่นหอม” ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ตั้งใจมอบให้ลูกสาวคนเดียวที่บ้าน ไม่ใช่เพียงเพราะความไพเราะ แต่เพื่อสื่อถึงคุณค่าที่บอวลอยู่ในตัวเธอ และในวัย ๒๑ ปีของ พิชามณีย์ เครือกาญจนา กลิ่นหอมนั้นก็กำลังแผ่ขยายออกไปไกลขึ้นเรื่อยๆ ผ่านก้าวเล็กๆ ที่เปี่ยมความหมายของเธอในทุกบทบาท

คะนะคือเด็กผู้หญิงธรรมดาๆ ที่ไม่ได้รับการเรียนมาตั้งแต่ต้น เธอเคยอยากเป็นนักบิน อยากเลี้ยงสุนัข อยากเป็นยูทูบเบอร์ เคยมีผู้ติดตามในอินสตาแกรมหลักแสนในช่วงมัธยม มีความฝันมากมายที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จนกระทั่งใกล้ถึงเวลาต้องตัดสินใจ เธอกลับได้ยินเสียงเล็กๆ ในใจตัวเองที่ถามว่า “ชีวิตนี้เราอยากทำเพื่อใคร?”





“หนูได้ใช้ชีวิตสนุกมาเต็มที่แล้ว คุณพ่อคุณแม่ดูแลความสุขของหนูมา อย่างดีตลอด พอถามตัวเองจริงๆ ว่าสิ่งที่อยากทำที่สุดคืออะไร คำตอบคือ อยากให้คุณพ่อคุณแม่มีความสุขค่ะ”

เติบโตมาในครอบครัวที่คุณพ่อเป็น แพทย์ ส่วนคุณแม่เป็นผู้บริหารระดับสูง คณะจึงเข้าใจดีว่า ความมั่นคงในชีวิต และ โอกาสในการสร้างประโยชน์ให้กับสังคม สามารถเดินไปด้วยกันได้ และอาชีพหมอก็คือทางเลือกที่รวมทั้งสองอย่างไว้ในหนึ่งเดียว

แม้จะไม่ได้ยื่นสอบหมอในรอบรับตรงเพราะคิดว่า “คงไม่ไหว” แต่เมื่อถึงเวลาต้องเลือกจริงๆ เธอก็ลุกขึ้นสู้ เริ่มอ่านหนังสืออย่างจริงจังทั้งที่เวลาเหลือไม่มาก จนสามารถสอบติดคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยามได้สำเร็จ

“ตอนปีหนึ่ง หนูลองหาข้อมูลว่า นักศึกษาแพทย์มีองค์กรอะไรให้ทำบ้าง ก็เจอว่ามีสมาพันธ์นักศึกษาแพทย์ของเอเชีย ของนานาชาติ แล้วก็ของประเทศไทย หนูสมัครทุกที่เลย เริ่มจากตำแหน่งเล็กๆ เพราะไม่มีโปรไฟล์อะไรเลยคะ”





จากจุดเล็กๆ นั้น วันนี้จะกลายเป็น
รองประธานสมาพันธ์นิสิตนักศึกษาแพทย์
เอเชียแห่งประเทศไทย ฝ่ายสื่อสารองค์กร
(Vice Chairperson Communications -
AMSA-Thailand) และอุปนายกสมาคมฯ
ฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์ (Vice President for
Members - IFMSA-Thailand) แห่ง
สมาคมนิสิตนักศึกษาแพทยนานาชาติ
(ประเทศไทย)

เธอไม่ได้หยุดแค่ “เข้าร่วม” องค์กร
แต่ยังเป็น “ผู้ริเริ่ม” โครงการที่เปลี่ยน
แปลงมุมมองเยาวชน เช่น Hack Youth
2024 ภายใต้สมาคมนิสิตนักศึกษาแพทย์
นานาชาติ (ประเทศไทย) (IFMSA-Thailand)
โครงการเยาวชนยั่งยืนที่สนับสนุนโดย
มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ
ชวนเยาวชนระดับมัธยมมาร่วมแข่งขัน
Hackathon เพื่อคิดแก้ปัญหาสุขภาพตาม
เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable
Development Goals: SDGs) โดยเฉพาะ
ด้าน “สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี”

Hackathon คือกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมจากหลากหลายสาขามาร่วมกัน
ระดมความคิด พัฒนาไอเดียหรือโครงการใหม่ๆ เพื่อแก้ปัญหาภายในเวลาจำกัด มัก
เน้นการทำงานเป็นทีม ความคิดสร้างสรรค์ และการนำเสนอแนวทางแก้ไขที่จับต้อง
ได้ในเวลาสั้นๆ เช่น ๒๔ - ๗๒ ชั่วโมง





“หนูเคยไม่เข้าใจว่า SDGs คืออะไร แต่พอทำโครงการจริงจัง ถึงรู้ว่าการเรียนแพทย์ไม่ได้มีแค่ตำรา แต่เกี่ยวกับการเข้าใจโลก และทำให้โลกดีขึ้นได้อย่างไร”

หลังความสำเร็จของ Hack Youth คณะได้นำแนวคิดนี้มาต่อยอดใน Hackathon ครั้งแรกของ สมาพันธ์นิสิตนักศึกษาแพทย์เอเชียแห่งประเทศไทย (AMSA-Thailand) ซึ่งเธอรับหน้าที่ประธานโครงการ AMHealth Hack 2025 ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ เธอไม่เพียงวางแผนคิด พัฒนาโครงสร้างกิจกรรม แต่ยังสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนต่างๆ และเครือข่ายนักศึกษาแพทย์ทั่วประเทศ เพื่อให้เวทีนี้เป็นพื้นที่ให้คนรุ่นใหม่จากหลากหลายคณะ ระดมความคิด แก้ไขปัญหาสุขภาพแบบบูรณาการ

สิ่งที่เธอได้เรียนรู้จากการทำงานเหล่านี้ คือ คนรุ่นใหม่สามารถเสนอแนวทางแก้ปัญหาที่จับต้องได้จริง และเปลี่ยนมุมมองการเป็นแพทย์จาก “ผู้รักษา” เป็น “ผู้ร่วมสร้างระบบสุขภาพที่ดีกว่าเดิม”

คณะคือ “กลิ่นหอม” ที่ยังชัดเจนขึ้นในวันที่เธอเติบโตเป็นแพทย์ผู้เข้าใจทั้ง “คน” และ “ระบบ” เป็นฟันเฟืองเล็กๆ ที่ตั้งใจทำให้ระบบสุขภาพดีขึ้นในแบบที่เธอเชื่อ ด้วยมือของเธอ และหัวใจของคนธรรมดาที่ไม่เคยหยุดฝัน 🌟





ศาสตร์และศิลป์ไทย จากพลังวัยเยาว์





ชมรมโขนละครพหุศาสตร์นาฏศิลป์ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร เป็นเสมือนแหล่งบ่มเพาะความงามทางศิลปะควบคู่กับคุณธรรมในหัวใจของเยาวชน ที่ไม่เพียงเปิดเวทีให้เด็กๆ ได้ฝึกฝนนาฏศิลป์ไทยและโขนซึ่งเป็นศิลปะชั้นสูงและมรดกโลกของไทย แต่ยังหล่อหลอมให้พวกเขาเติบโตอย่างมีวินัย ความรับผิดชอบ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับสังคม

หนึ่งในหัวใจสำคัญของชมรมนี้ คือการเปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้สัมผัสศิลปะโขนตั้งแต่ยังเล็ก เด็กบางคนเริ่มเรียนรู้อายุเพียง ๕ ขวบ โดยมีครูผู้มากด้วยประสบการณ์ นำโดย “ครูตึก” นักสรีรวิทยา มิตร์ธีรโรจน์ นักแสดงรุ่นใหญ่ ปริญญาเอกจากจุฬายา ด้านนาฏศิลป์ไทย ร่วมกับทีมครุจิตอาสาที่ทุ่มเทถ่ายทอดมรดกไทยและสร้างแรงบันดาลใจอันมีคุณค่าสู่เยาวชน



ทุกเช้าวันอาทิตย์ ภาพของเด็กๆ ฝึกซ้อมอย่างตั้งใจ เป็นภาพประทับใจที่มาพร้อมความอบอุ่นจากพ่อแม่ผู้ปกครอง ซึ่งไม่ได้มีบทบาทเพียงผู้ชม แต่เป็นผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จทุกการแสดง พวกเขาช่วยกันจัดเวที จัดสถานที่ ถ่ายทอดการแสดงผ่านไลฟ์สดบนเฟซบุ๊ก บางคนถึงกับเรียนรู้การแต่งหน้า ทำผม หรือจัดการด้านเทคนิค เพื่อให้การแสดงของลูกๆ ผ่านไปอย่างราบรื่น

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา เด็กๆ จากชมรมนี้ ได้มีโอกาสแสดงโขนต่อหน้าผู้ชมทั้งชาวไทย



ธีรวิชฐ์ เย็นรักษา



ธนัทสน์ เรียงนาม

และชาวต่างชาติในงานต่างๆ โดยเฉพาะแฟนคลับประจำที่ลานอโศก และล่าสุดพวกเขาได้จัดการแสดงไขนประจำปี เรื่อง รามเกียรติ์ ตอน “จองถนน” ซึ่งคุณครู ผู้ปกครองและเด็กๆ ร่วมแรงร่วมใจกันอย่างเต็มที่ บรรยายกาศอบอุ่น สนุก และเปี่ยมเสน่ห์ โดยนักแสดงตัวน้อยต่างแสดงความสามารถอย่างไม่แพ้ผู้ใหญ่ เป็นอีกหนึ่งผลงานที่ครูและพ่อแม่ต่างยั้มภูมิใจ

พลังอ่อนโยนที่เปี่ยมด้วยความแข็งแกร่ง

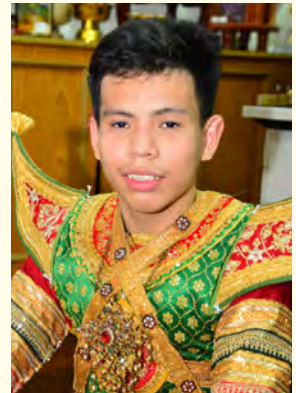
หนึ่งในนักแสดงตัวจิ๋วที่โดดเด่นคือ ธีรวิชฐ์ เย็นรักษา หรือ “นาวา” หนูน้อยวัย ๖ ขวบ ที่เริ่มเรียนไขนตั้งแต่อายุ ๕ ขวบ ด้วยความฝันอยากเป็น “หนูมาน” นาวาเล่าว่า “ได้ดูไขนที่อยู่อยุธยา ฝันอยากเป็นหนูมานครับ มันยากมาก แตกก็ต้องฝึก” เขาบอกถึงความท้าทายของการฝึกว่า “ยากที่สุดคือตีลังกาและถีบเหลี่ยมครับ เจ็บมากเลย แต่ตอนนี้ไม่เจ็บแล้วครับ ซ้อมหนักมาก พอถึงวันอาทิตย์ก็มีความสุขที่ได้มาเจอพี่ๆ มาซ้อมไขนครับ”

สิ่งที่ทำให้ชมรมนี้พิเศษ คือการฝึกฝนควบคู่กับการปลูกฝังจิตใจ ไขนไม่ใช่เพียงศิลปะของร่างกาย แต่เป็นศิลปะแห่งจิตวิญญาณ เช่นเดียวกับ “ธัญ” ธนัทสน์ เรียงนาม นักเรียนจากวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่เริ่มต้นเส้นทางไขนที่ชมรมแห่งนี้

“การเรียนไขนสอนให้ผมมีวินัยและความอดทนมากขึ้น ทำให้รักในศิลปะไทยจนมุ่งมั่นเรียนต่อที่วิทยาลัยนาฏศิลป์ ผมอยากเป็นครู เพราะครูที่นี้ทำให้ผมประทับใจในหลายเรื่องครับ”

ส่วน “อามีน” ธนณ ศรีดำรงศักดิ์ วัย ๑๖ ปี จากโรงเรียนทวีธาภิเศก เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นผ่านศิลปะไขน อามีนเริ่มต้นจากความไม่ชอบการแสดงแม้แต่หน่อย จุดเปลี่ยนเกิดขึ้นเมื่อได้มาดูการซ้อมไขน

“เริ่มจากอยากเรียนตีระนาด มีโอกาสดูเขาซ้อมไขน ก็เริ่มชอบ ได้ขึ้นงานแสดงครั้งแรกตอนอายุ ๑๐ ขวบ



ธนณ ศรีดำรงศักดิ์





เล่นบทเสนา ค่อยๆ ซ้อมจนได้เล่นบทใหญ่อย่างทศกัณฐ์ ประสบการณ์ในชมรมทำให้ผมกลายเป็นคนใหม่ จากเด็กที่เคยเกรง กลายเป็นคนที่มีวินัย ความรับผิดชอบ และสมาธิมากขึ้นครับ”

ด้าน “มินมิน” ชาคริยา สิริรมย์ วัย ๑๗ ปี กำลังก้าวสู่เอกนาฏศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ รัชฎา แม้จะมีพื้นฐานนาฏศิลป์มาตั้งแต่เด็ก แต่เมื่อได้มาเรียนโซนที่นี้ ยิ่งรู้สึกถึงคุณค่าของศิลปะไทย

“ที่นี่สอนให้หนูเรียนรู้ท่ารำพื้นฐานอีกครั้งแม่หนูจะเคยรำมาแล้ว การฝึกที่นี่ทำให้หนูมีพื้นฐานมั่นคงซึ่งสำคัญมาก และเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้หนูสอบเข้าเรียนที่จุฬาฯ ได้ค่ะ”

อีกหนึ่งเสียงจากเยาวชนผู้เติบโตมากับชมรมคือ “เกรซ” ชัตติยาพร พลวัง วัย ๑๔ ปี จากโรงเรียนสาธิตประสานมิตร เธอเริ่มจากการแสดงนาฏศิลป์ที่โรงเรียน ก่อนจะก้าวเข้ามาสู่โลกของชมรมนี้

“ชมรมทำให้หนูรู้สึกว่าเราสามารถพึ่งพาตัวเองได้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการช่วยแต่งหน้า ทำผม หรือเตรียมการแสดงต่างๆ หนูรู้สึกว่า การเรียนโซนที่นี้ไม่เพียงแค่เรียนการแสดง แต่ยังได้เรียนรู้ชีวิตและการใช้ชีวิตในโลกจริง”



ชาคริยา สิริรมย์



ชัตติยาพร พลวัง





พรประภัสสร ทิพย์รักษาสุข



อัญชริสา มัทมิพ

“น้ำอิง” พรประภัสสร ทิพย์รักษาสุข สาวน้อยวัย ๑๗ ปี จากวิทยาลัยนาฏศิลป์ เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของเด็กที่เติบโตมากับความรักในนาฏศิลป์ไทย

“ไม่ใช่แค่สอนให้แสดงเก่ง แต่ที่นี่ยังหล่อหลอมให้หนูเติบโตจากข้างใน มีสมาธิ วินัย มั่นคงในตัวเอง และรู้จักการทำงานเป็นทีม ทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลังเวที หนูได้เรียนรู้ทุกมิติของการแสดงจริงๆ ค่ะ”

นอกจากทำร่ำทั้งดงาม อีกสิ่งสำคัญที่ได้เจอ ได้รับจากที่นี่คือ การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน เหมือนที่ “โบไผ่” อัญชริสา มัทมิพ นักเรียนมัธยมจากสาธิตประสานมิตร แม้จะร่ำชำนานูมาจากที่อื่นแล้ว แต่ยังเลือกมาฝึกที่ชมรมนี้เพื่อลบคมทักษะที่เธอมีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น

“ที่นี่ครูละเอียดมาก จับทุกจังหวะ ไม่ปล่อยให้หลุดแม้แต่นิดเดียว หนูได้พัฒนาขึ้นมาก นอกจากได้ฝึกในหลายๆ ด้าน เราทุกคนยังมีความสุข เพราะอยู่ร่วมกันแบบครอบครัว อยู่ท่ามกลางเพื่อนๆ พี่น้อง ที่รักในสิ่งเดียวกันค่ะ ”

เยาวชนเหล่านี้คือพลังที่จะสานต่อมรดกทางวัฒนธรรมที่รวมศิลปะไทยไว้อย่างงดงาม ทั้ง โขน นาฏศิลป์ ดนตรี วรรณคดี และจิตวิญญาณของความเป็นไทย ที่ไม่เพียงแต่ “ยังคงอยู่” หากแต่กำลัง “เติบโต” อย่างสง่างาม เคียงข้างความฝันและแรงบันดาลใจอันแรงกล้าของพวกเขาทุกคน

สมควรอย่างยิ่งแล้วที่ “โขน” เป็นหนึ่งในซอฟต์แวร์ของคนไทยที่โลกสากลรู้จัก ยกระดับมรดกทางศิลปวัฒนธรรมของไทยให้สูงขึ้นอย่างทรงคุณค่า 🇹🇭





ปรัชญาสโตอิก (Stoic) ใช้ได้จริง ในวันที่โลกหมุนแรง

เคยไหม? ตื่นเช้าด้วยความหวังว่า “วันนี้ต้องดีแน่!” แต่พอออกจากบ้านฝนก็ตก รถก็ติด ประชุมก็เลื่อน หัวหน้าวิจารณ์ไม่ยั้ง หรือเจอเพื่อนร่วมงานพูดแซะเล่นๆ ให้เจ็บใจอีก ความรู้สึกดีๆ ที่มีก่อนออกจากบ้านสลายหายไปภายในไม่กี่นาที เหลือไว้แต่ความหงุดหงิด เศร้า เครียด และเหนื่อยใจ

ในโลกที่ควบคุมอะไรแทบไม่ได้แบบนี้ เราจะทำอะไรให้ “ใจเราไม่พังไปก่อน”

คำตอบหนึ่งที่น่าสนใจมาก และกลับมาพูดถึงอีกครั้งในยุคที่ชีวิตเต็มไปด้วยความผันผวน คือ ปรัชญา สโตอิก (Stoic)

แนวคิดจากกรีกโบราณสู่ชีวิตยุคใหม่

แนวคิดนี้มีต้นกำเนิดจากกรีกโบราณกว่าสองพันปีที่แล้ว มีเป้าหมายชัดเจนคือ “การใช้ชีวิตด้วยใจที่มั่นคง” แม้โลกจะไม่เป็นดังหวังก็ตาม แก่นของปรัชญานี้ไม่ได้ลึกซึ้งจนเข้าใจยาก แต่กลับเรียบง่ายและตรงไปตรงมาอย่างเหลือเชื่อ เราอาจจะเปลี่ยนสิ่งรอบตัวไม่ได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนมุมมองของตัวเองได้เสมอ

นักปราชญ์อย่าง Marcus Aurelius, Epictetus และ Seneca ต่างพูดในสิ่งเดียวกัน นั่นคือ ความสงบสุขในชีวิตไม่ได้มาจากว่าโลกภายนอกดีแค่ไหน แต่มาจากราเราจัดการใจตัวเองได้มากแค่ไหน

สิ่งที่สโตอิกย้ำเสมอคือการ “แยกแยะสิ่งที่เราควบคุมได้” กับ “สิ่งที่เราควบคุมไม่ได้” ให้ชัดเจน เพราะพลังของเรามีจำกัด และไม่ควรมีเสียไปกับสิ่งที่เราไม่มีทางเปลี่ยนแปลงได้เลย เช่น คำพูดของคนอื่น สภาพอากาศ หรือโชคชะตา

ไม่ใช่เย็นชา แต่รู้จักอยู่กับอารมณ์

หลายคนเข้าใจผิดว่า สโตอิก คือแนวคิดแบบเย็นชา ไม่รู้สึกละเลย แต่นั่นคือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

สโตอิก ไม่ได้สอนให้เราปิดกั้นอารมณ์ หรือทำตัวไม่สนใจโลก แต่สอนให้เราอยู่กับอารมณ์ โดยไม่ตกเป็นทาสของมัน เสียใจได้ โกรธได้ แต่ไม่ปล่อยให้นำทางจนหลุดออกจากคุณค่าที่เรายึดถือ เราควบคุมไม่ได้ว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร แต่เราควบคุมได้ว่าจะเลือกเชื่อ หรือปล่อยผ่าน เราเปลี่ยนอดีตไม่ได้ แต่เราควบคุมได้ว่าจะตอบสนองกับผลของมันอย่างไร เราเร่งเวลาหรือหยุดฝนไม่ได้ แต่เราปรับใจให้เบาลงได้ การฝึกมองแบบนี้ช่วยให้เราหยุดเสียเวลา เสียใจ และเสียสติไปกับสิ่งที่เกินมือเราไปแล้วจริงๆ

ฝึกใจด้วยเทคนิคง่าย ๆ ที่ทำได้ทุกวัน

การฝึกใจให้มั่นคงแบบสโตอิกเริ่มได้จากวิธีที่เรียบง่ายที่สุด คือตั้งคำถามกับตัวเองเสมอว่า “สิ่งนี้ฉันควบคุมได้ไหม?” ถ้าใช่ ก็ลงมือทำ ถ้าไม่ใช่ ก็ฝึกปล่อยวาง

อีกวิธีคือการเขียนบันทึกทุกคืน ไม่ต้องยาวหรือจริงจังมาก แค่อ่านให้ตัวเองฟังว่า “วันนี้เราใช้สติแค่ไหน?” “มีเรื่องไหนที่เราหลุดไปตามอารมณ์?” และ “ครั้งหน้าเราจะตอบสนองให้ดีขึ้นอย่างไร?”



สุดท้ายคือการหายใจลึกๆ ก่อนตอบโต้ ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ตึงเครียด การพูดคุยที่เริ่มมีอารมณ์ หรือแม้แต่ความคิดลบที่วิ่งเข้ามาในหัว

สิ่งที่ทำให้ปรัชญานี้น่ารักมากคือใครๆ ก็ฝึกได้ ไม่ต้องเป็นนักปรัชญา ไม่ต้องเข้าใจศัพท์ลึกซึ้ง ไม่ต้องนั่งสมาธิวันละชั่วโมง แค่ใช้สติในแบบของตัวเอง และฝึกสังเกตใจทุกวันก็เพียงพอแล้ว

อย่าคิดว่าต้องนั่งได้ในวันเดียว ใจคนเราก็เหมือนกล้ามเนื้อ ต้องใช้เวลาฝึก ต้องล้มบ้าง ห้วนไหวบ้าง แต่ขอแค่ “รู้ตัว” และ “เริ่มใหม่ได้เสมอ” ก็เพียงพอ พยายามไม่ปล่อยให้ใจตัวเองไหลไปกับทุกกระแสของอารมณ์ก็ถือว่าได้เดินบนเส้นทางของสโตอิกแล้ว และทุกครั้งที่เราเริ่มว้าวุ่น ลองถามตัวเองอีกครั้งว่า

“สิ่งนี้ ฉันควบคุมได้ไหม?” ถ้าได้จงทำให้เต็มที่ ถ้าไม่ได้แค่ปล่อยมันไป

บางที **ความสุขที่เราตามหามาทั้งชีวิต...อาจอยู่ใกล้แค่การเปลี่ยนวิธีมองโลกเท่านั้นเอง** 🌟



ละครปิดตาครั้งแรก ในงาน “วิบวับราตรี กวีแห่งแสง”

ในโลกที่แสงสว่างคือสัญลักษณ์ของความรู้ ความเข้าใจ และโอกาส ยังมีผู้คนอีกมากที่เติบโตขึ้นมาในความมืด ความมืดที่ไม่ได้หมายถึงยามคำคืน หากคือโลกที่ปราศจากการมองเห็น

แม้พวกเขาจะไร้แสงในทางกายภาพ ทว่าไม่เคยขาดแสงแห่งความหวัง และหนึ่งในแสงสว่างนั้นคือ มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ ซึ่งตลอด ๘๖ ปีที่ผ่านมาได้ทำหน้าที่เสมือนแสงคอยนำทางและเป็นที่พึ่งพิงของผู้พิการทางสายตา ด้วยเจตจำนงที่จะส่งเสริมการศึกษา ฝึกทักษะอาชีพ และส่งเสริมศักยภาพให้พวกเขามีที่ยืนอย่างภาคภูมิใจในสังคมไทย

เพื่อเฉลิมฉลอง ๘๖ ปีแห่งความทุ่มเท นางสาวณิสุวรรณชีวะ ประธานกรรมการมูลนิธิฯ และทีมงานได้ร่วมกันรังสรรค์งาน “วิบวับราตรี กวีแห่งแสง - VIPVUB Night: The Poetry of Light” ภายใต้แนวคิด “ปิดตาเปิดใจ - Open Mind Together” เชิญชวนให้ผู้คนเปิดใจสัมผัสโลกที่ไม่ต้องใช้สายตา...แต่กลับมองเห็นได้ลึกกว่าที่เคย เมื่อวันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๘

ละครเวทีที่ไม่ต้องดูด้วยตา แต่รู้สึกด้วยหัวใจ

หนึ่งในช่วงเวลาทรงพลังที่สุดของงาน คือการแสดงละครเวทีปิดตาเรื่อง “แสงแรก” ละครแนวทดลองที่พลิกนิยามของการชมการแสดง ผู้ชมทุกคนจะได้รับเชิญให้ปิดตาด้วยผ้าปิดตา แล้วปล่อยให้ประสาทสัมผัสอื่นพาเข้าสู่โลกของ “เด็กชายตาบอด” ผู้ไม่เคยหยุดฝันแม้จะเกิดมาในความมืด กำกับการแสดงโดย ชาน อัครัญ ศิริสวัสดิ์ ศิลปิน นักพากย์ นักแสดงละครเวที ผู้ฝากผลงานไว้มากมาย





เรื่องราวของ “แสงแรก” เล่าถึงการเดินทางของผู้พิการทางการเห็นคนหนึ่งที่มีความฝันอยากเห็นแสงแรกของวัน ณ ผาชนะใต้ จังหวัดอุบลราชธานี สถานที่ที่ขึ้นชื่อว่าสวยที่สุดยามพระอาทิตย์ขึ้น เขาหวังว่าหากได้เห็นแสงนั้น อาจมีปาฏิหาริย์ที่ช่วยให้เขากลับมามองเห็นได้อีกครั้ง การเดินทางครั้งนี้มี “พี่” ผู้มีสายตาดีคอยจูงมือ พาไปเผชิญอุปสรรคระหว่างทาง สุดท้ายแม้เขาจะไม่ได้เห็นแสงตามที่หวัง แต่เขากลับค้นพบว่าความงดงามของชีวิต ไม่ได้อยู่ที่ว่าเรามองเห็นหรือไม่ หากแต่อยู่ที่ว่าเรายังมีความหวัง มีแรงใจ และมีโอกาสได้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อไป

ผู้ชมจะได้เริ่มต้นประสบการณ์ตั้งแต่ห้องประชุม โดยต้องปิดตาตลอดการเดินทางไปยังห้องจัดแสดงบนชั้นสอง เส้นทางได้รับการออกแบบให้คล้ายกับการเดินผ่านอุทยานธรรมชาติ เต็มไปด้วยเสียงนก เสียงลม กลิ่นไม้หอม เสียงผีเสื้อ และรายละเอียดเล็กๆ ที่ทำให้ผู้ชมได้สัมผัสและเข้าใจโลกของผู้พิการทางการเห็นอย่างแท้จริง ฉากทัศนียภาพ ดนตรีสด กลิ่นและจังหวะของการเล่าเรื่อง ล้วนถูกเรียบเรียงอย่างประณีต ถ่ายทอดเรื่องราวของ “แสงแรก” ที่ไม่ใช่แสงแดดหรือแสงไฟ แต่คือแสงแห่งความเข้าใจ โอกาส และมิตรภาพที่เขาเฝ้ารอ

หลายคนหลังน้ำตาหลังมานับตลิ่ง ไม่ใช่เพราะความเศร้า แต่เพราะหัวใจได้ “มองเห็น” อะไรบางอย่างที่สายตาดำจเคยมองข้าม

วันกั้นแห่งแรงบันดาลใจและหัวใจที่เปิดรับ

ภายในงานยังมีการแสดงจาก Disney & Musical Club Thailand (DMCT) และโชว์พิเศษจากผู้พิการทางการเห็นที่เปี่ยมไปด้วยความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง เล่นดนตรี หรือแสดงศิลปะการแสดง สะท้อนให้เห็นว่า ความงดงามของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่การมองเห็น แต่อยู่ที่การ “ถูกมองเห็น” พร้อมบรรยายกาศอบอุ่นสุดพิเศษที่ผู้ร่วมงานได้ร่วมโต๊ะ



และพูดคุยกับน้องๆ ผู้พิการทางการเห็น เกิดเป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างคนสองโลกที่ไม่เคยไกลกันจริงๆ

ภายในงานยังมีการจัดแสดงงานฝีมือของผู้พิการทางการเห็นจากโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ และอีก ๔ หน่วยงานที่อยู่ภายใต้การดูแลของมูลนิธิ ได้แก่ ศูนย์ฝึกอาชีพหญิงตาบอดสามพราน ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพคนตาบอด ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษาเพื่อคนตาบอด และศูนย์พัฒนาอาชีพคนตาบอด นิทรรศการย้อนรอยประวัติของมูลนิธิ ผ่านภาพถ่ายเก่า เสียงเล่าเรื่อง และวัตถุทรงคุณค่า ถ่ายทอดให้เห็นถึงเส้นทางที่ไม่เคยง่าย ตั้งแต่วันที่คนตาบอดถูกปิดกั้นโอกาส จนถึงวันที่สังคมเริ่มเปิดใจและเปิดพื้นที่ให้พวกเขาได้เปล่งประกาย

พลังของการให้

กิจกรรมระดมทุนภายในงาน เช่น การประมูลผลงานศิลปะจากศิลปินตาบอด การจำหน่ายของที่ระลึกทำมือ และการร่วมบริจาคทุนการศึกษา ล้วนได้รับการตอบรับอย่างอบอุ่น เพื่อนำรายได้ทั้งหมดไปสนับสนุนโครงการเพื่อผู้พิการทางการเห็นในทุกๆ ระดับ ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา เทคโนโลยีช่วยเหลือ การพัฒนาอาชีพ และการสร้างโอกาสให้ผู้พิการได้พบกับ “แสงแรก” ของตนเอง



๔๖ ปีของแสง...ที่ไม่เคยดับ

๔๖ ปีของมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย คือบทพิสูจน์ว่าแสงไม่เคยดับ หากยังมีคนที่กล้ามองเห็นด้วยหัวใจ งาน “วิวัฒนาการ กวีแห่งแสง” คืออีกหนึ่งหน้าประวัติศาสตร์ ที่ไม่ได้จุดแสงแค่ในคำคตินั้น แต่กำลังส่องสว่างต่อไปในวันข้างหน้า

หากคุณยังมองเห็น ขอเชิญคุณเปิดใจ เพื่อให้ใครอีกหลายคน...ได้มีโอกาส “มองเห็น” ด้วยหัวใจเช่นกัน

มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์

โทร. ๐๒ ๓๕๔ ๘๓๖๕-๖๘

www.blind.or.th





ณัฐพันธุ์ นุชอำพันธ์ “ครูเต้ย” ต่อมหายใจดนตรีไทย ในเรือนวิเศษดนตรี

ใครจะนึกว่าท่ามกลางกระแสนิยมดนตรีฝั่งตะวันตกและเอเชียอย่างเกาหลีใต้หรือญี่ปุ่น ยังมีชายหนุ่มคนหนึ่งที่ยืนดีสืบทอดลมหายใจของพิณโบราณอย่าง “กระຈັบปี” สละมเครื่องดนตรีไทย



หายาก เปิด “เรือนวิเศษดนตรี” อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี อบรมเยาวชนผู้สนใจดนตรีไทย ด้วยหัวใจเต็มเปี่ยมของความเป็นครู

“ครูเต้ย” ณัฐพันธุ์ นุชอำพันธ์ จบจากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประกอบอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินสายการบินแห่งชาติ ขณะเดียวกันก็สนใจศิลปแขนงอื่นๆ โดยเฉพาะดนตรีไทยและศาสตร์ในการสร้างเครื่องดนตรี เมื่อเจอสถานการณ์โควิด-๑๙ แพ้ระบาด ทำให้เขาหันมาจริงจังกับงานทำกระຈັบปี และสร้างเรือนวิเศษดนตรีเพื่อสืบสานจิตวิญญาณของดนตรีไทยสู่เยาวชนสืบไป



ชอบศิลปะและดนตรีแต่เด็ก

ผมเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่โรงเรียนสามเสนครับ แม่อยากให้เรียนเปียโน เราเรียนหาเอกสารราคายามาเช่าเปียโนไปให้ พ่อแม่อ่าน แม่บอก “ซาเปียโนแม่ยังซื้อให้ไม่ได้เลยลูก” ผมเลยเปลี่ยนไปเรียนดนตรีไทย เพราะค่าเรียนถูกกว่า

ความจริงตั้งแต่อยู่ชั้นประถมศึกษา ผมชอบเรียนศิลปะอยู่แล้วครับ วิชาศิลปะได้เกรด ๔ แต่จะอ่อนวิชาคณิตศาสตร์ ผมเป็นเด็กสายศิลป์ วิชาคำนวณหรือฟิสิกส์จะไม่ค่อยไปทางนั้น เราชอบศิลปะก็เลยเรียนอักษรศาสตร์

๑๕ ปี เรือนวิเศษดนตรี

ที่นี่เป็นบ้านที่สร้างขึ้นมาในรุ่นของผมเอง คุณพ่อคุณแม่เป็นคนกรุงเทพฯ แต่ผมไม่ชอบเมืองใหญ่ จึงมองหาที่อยู่ต่างจังหวัด และย้ายมาสร้างบ้านที่นี่ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๐

เริ่มแรกแค่อยากทำเป็นที่พักซึ่งเก็บของส่วนตัวของเราไว้ เมื่อเก็บสะสมมากขึ้นก็คิดว่าอยากเปิดโอกาสให้คนภายนอกได้เข้ามาชม เป็นพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต เด็กๆ สามารถลองจับเครื่องดนตรีได้ ได้ยินเสียง ได้สัมผัส แต่คงเป็นพิพิธภัณฑ์ซึ่งต้องจองหรือนัดหมายมาก่อน เพราะวันปกติผมต้องไปทำงานช่างกระจับปี่

ช่างฝีมือและครูสอนกระจับปี่

กระจับปี่เป็นพิณโบราณชนิดหนึ่ง อยู่ในวงมโหรีโบราณ ปัจจุบันไม่มีแล้ว ผมชอบกระจับปี่เพราะเป็นเครื่องดนตรีที่รู้สึกว่าจะไม่มีใคร ถ้าเราไปเล่นซอหรือจะเข้ คนเก่งซอหรือจะเข้ในประเทศนี้มีเป็นร้อยเป็นพัน เราสู้เขาไม่ได้อยู่แล้ว ในขณะที่กระจับปี่ไม่มีใครรู้จัก ไม่มีใครเล่น ไม่มีใครสร้าง ถ้าเรามาเรียนก็สามารถรู้พื้นดนตรีไทยชนิดนี้ให้กลับมามีชีวิตอีกครั้งได้ เราได้เรียนรู้ และตั้งใจศึกษาให้เชี่ยวชาญเฉพาะกระจับปี่ไปเลยน่าจะดีกว่า



นอกจากทำกระบี่กระบี่ เล่นกระบี่กระบี่ ผมยังสอนด้วยครับ สอนอยู่แล้วครับ แต่คนเรียนไม่เยอะเนื่องจากเครื่องดนตรีหายาก ถ้าเขาจะเรียนอย่างน้อยต้องมีเครื่องซอที่บ้าน ซึ่งผู้เรียนบางคนก็จะให้ผมทำกระบี่กระบี่ด้วยเลย

กระบี่กระบี่แต่ละตัวผมใช้เวลาทำราว ๓ สัปดาห์ โดยจะทำหมายเลขกำกับไว้ ตอนนี้อยู่ถึงหมายเลข ๔๙ แล้ว และมีบันทึกว่าแต่ละหมายเลขอยู่ที่ใครบ้าง ราคาแต่ละตัวขึ้นอยู่กับงานแกะสลัก วัสดุที่ใช้ หรือต้องการประดับอะไรเพิ่ม

รักดนตรีไทย เพราะให้ความสุขทางสายตา

ตัวผมเองเรียนดนตรี เคยอยู่ในวงดนตรีสมัครเล่น ไม่ได้เรียนสายตรงและไม่ได้ทำเป็นอาชีพ เป็นงานอดิเรกที่ไว้เล่นกับเพื่อน เล่นกับรุ่นพี่รุ่นน้อง มีงานที่ไหนก็ไปช่วยกันเล่น ทำให้ผมสามารถเล่นเครื่องดนตรีได้หลายชนิดทั้งไทยและตะวันตกมาตั้งแต่วัยเด็ก ผมอยากมีเครื่องดนตรีที่ให้ความสุนทรีย์ทางสายตา จึงพยายามเริ่มเก็บสะสมมาตั้งแต่เรียนมัธยม

เริ่มจากซอไม้ธรรมชาติ อย่างดีสุดอาจจะประดับมุก ตรงกลางนิดหน่อย เมื่อมีรายได้เองก็เขยิบซื้อหาเครื่องดนตรีที่สวยงามมากขึ้น มูลค่ามากขึ้น

เครื่องดนตรีที่สะสมผมจะเน้นของไทยเป็นหลัก สมัยเด็กผมอยากเล่นเปียโนแต่ไม่มีเงินซื้อ เมื่อทำงานได้ก็ซื้อมาเล่น เป็นเครื่องดนตรีตะวันตกที่ชื่นชอบ

สนใจเล่นดนตรีไทยหลากหลายชนิด

ส่วนมากผมจะเล่นเครื่องดนตรีทั่วไปที่รู้จักกัน เช่น ระนาด จะเข้ ซอด้วง ซอสามสาย แต่บางอย่างที่อาจจะต้องใช้ความชำนาญเฉพาะทาง เช่น กระบี่กระบี่ กลองทัด ตะโพน ผมไม่ได้เชี่ยวชาญนัก

เปิดช่องทางออนไลน์เผยแพร่ดนตรีไทย

ผมมีทั้งเพจ เฟสบุ๊ก และช่องยูทูบชื่อ “วิเศษดนตรี” จุดเริ่มต้นมาจากเวลานี้อย่างนี้ นักดนตรีมาบ้าน จะมีธรรมเนียมว่าถ้ามาบ้านนี้ จะต้องมาเล่นดนตรีอัดเพลงกัน เมื่อก่อนอาจจะเล่นไปอัดเทปไปเพื่อความสนุกสนานอย่างเดียว พอลงคลิปในช่องยูทูบ เริ่มมีคนมาติดตาม กลายเป็นที่รู้จักว่าใครมาเรียนวิเศษดนตรี ต้องมาเล่นดนตรีร่วมกัน ใครเล่นดนตรีไม่เป็นก็ต้องจับฉิ่งหรือกรับให้จังหวะ ต้องมีส่วนร่วมทุกคน





อบรมให้ความรู้เรื่องดนตรีแบบจำกัด

หมายความว่าถ้าจะมารับการอบรมหรือให้ผมนำชมเครื่องดนตรีไทยในเรื่องพิเศษดนตรี ต้องนัดหมายล่วงหน้ามาก่อน จะไม่ได้เปิดทุกวันหรือให้ชมสาธารณะ เพราะจำนวนห้องและข้าวของมีจำนวนมาก จะเปิดเรียนสำหรับผู้เข้าอบรมแต่ละครั้งต้องชวนน้องๆ พี่ๆ เพื่อนๆ มาทำความสะดวก ดูดูเล่น ขนาดปิดประตูและหน้าต่างทุกบานฝุ่นยังเยอะมาก ถ้าเปิดเรือนทันทีแล้วคนเข้ามาเจอฝุ่นคลุ้ง มันไม่น่าดู ต้องรู้ตัวก่อนอย่างน้อย ๔-๕ วัน จะได้ลงมือปัดกวาด เช็ดถูที่ละส่วน

ฝากถึงเยาวชน ดนตรีไทยเข้าถึงไม่ยาก

ทุกวันนี้คิดว่าช่องทางที่เด็กๆ จะเข้าถึงดนตรีมีมากขึ้นนะครับ อยู่ที่ว่าน้องๆ จะมีความสนใจหรือเปล่า เพราะการเข้าถึงไม่ยากเหมือนสมัยก่อนแล้ว มีอินฟลูเอนเซอร์ หรือเน็ตไอดอลด้านนี้เป็นตัวอย่างหลายคน น่าจะสร้างแรงบันดาลใจให้น้องๆ ได้ดำเนินรอยตามรุ่นพี่ ถ้ามีโอกาสก็อยากให้น้องๆ ได้ศึกษาดนตรีไทยเอาไว้ อาจจะไม่ถึงขนาดต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตหรอก ต่อให้น้องไม่เล่น แต่ฟังเพลงไทยบ้าง ดนตรีไทยก็ยังไม่สูญหาย

เด็กเล่นดนตรีไทยหลายคนซึ่งมาเรียนกับผม เห็นเขาเล่นดนตรีไทยแบบนี้ ชีวิตปกติก็ฟังเพลงสากลนะ อย่างน้อยเขาได้รักษาความเป็นไทยเอาไว้ เชื่อว่าถ้าทำได้จะเป็นประโยชน์กับตัวน้องเองในภายภาคหน้าแน่นอนครับ

พูดจริงๆ ว่าอย่างผมเองไม่ได้ตั้งใจอนุรักษ์หรอกนะครับ แต่ว่าเราชอบ ผลพลอยได้คือ ได้อนุรักษ์ไปในตัว เพราะเราชอบ เราถึงทำ เพราะเราทำ จึงเหมือนกับได้ทำงานอนุรักษ์โดยปริยาย

ช่องทางติดตามครุเต้ย :

FB / YouTube “เรื่อนิวพิเศษดนตรี” 🎵





ທຣຽງພຣະເຈົ້າຣົບູ

ເລື່ອງໃນໂອກາດສົມເດັດພຣະຮັນມພຣຣາ
ພຣະບາທສມເດັດພຣະເຈົ້າຢູ່ທັງ
໒໔ ກົງກຽກາດມ ໒໕໒໔

ດ້ວຍເຄຊ້າດ້ວຍກະທຳມອມ ຂອເດຊະ
ຊ້າພຣະພຸທອເຈົ້າ ກຊຸ່ມບຣິຊັດ ທາຍເບຟເວເຣຈ ຈຳກັດ (ມທາຮນ)



ณัฐวัฒน์ ปาลสุข (มู้ดตี้) “จากเด็กช่างไฟฟ้า สู่ผู้สร้างชุมชนนักอ่าน”

ปัจจุบัน “มู้ดตี้” ณัฐวัฒน์ ปาลสุข เป็นเจ้าของร้านและบาร์สตาร์คาเฟ่ลูคัส (Lucas.HDY) ที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เขาริเริ่มสร้าง หาดใหญ่ บ๊อค คลับ (Hatyai Book Club) เพื่อนำพาให้ลูกค้าคอเดียวกันมารู้จักกัน

“ตอนพวกเราทำคาเฟ่ลูคัสขึ้นมาก็ตั้งใจจะเป็นร้านที่ชักชวนคนในชุมชนมารู้จักกัน เป็นพื้นที่ทำอะไรก็ได้ ทำงาน พูดคุย ประชุม อ่านหนังสือ หรือนั่งเฉยๆ เเจิบๆ จนถึงตอนนี้ลูคัสก็ยังคงเป็นแบบนั้น เป็นพื้นที่ของทุกคนเหมือนเดิม ในส่วนของบ๊อค คลับ เราตั้งใจให้เป็นพื้นที่ที่มีคนชอบเรื่องราวเดียวกันมานั่งพูดคุยกัน บ๊อค คลับ จะเกิดขึ้นที่ไหนก็ได้ในเมืองนี้ ตั้งแต่ร้านกาแฟจนถึงนั่งคุยกันริมฟุตบาทครับ”

ความสำเร็จไม่ได้เริ่มจากสิ่งยิ่งใหญ่ แต่เริ่มจากความหลงใหลเล็กๆ

หากคุณเป็นเยาวชนคนหนึ่งที่กำลังมองหาแรงบันดาลใจในการทำงานหรือการทำสิ่งที่รัก เรื่องราวของ “มู้ดดี” ผู้ก่อตั้ง Hatyai Book Club อาจเป็นคำตอบที่คุณตามหา

มู้ดดี อายุ ๒๘ ปี จบ ปวส. สาขาไฟฟ้ากำลังจากรั้ววิทยาลัยเทคโนโลยีดอนบอสโก กรุงเทพฯ แต่สิ่งที่เขาทำวันนี้ไม่ใช่การเดินสายไฟหรือซ่อมเครื่องจักร หากเป็นการสร้างชุมชนนักอ่านในอำเภอหาดใหญ่ ที่มีผู้คนสนใจเข้ามาร่วมกิจกรรมมากมาย



ณัฐวัฒน์ ปาลสุข “มู้ดดี”

จุดเริ่มต้นจากบทสนทนาธรรมดา... สู่ชุมชนนักอ่านที่ครึกครื้น

“การได้คุยกับคนที่ชอบอะไรเหมือนกัน บทสนทนาคงจะสนทนาไหลและสนุกน่าดู” ประโยคนี้คือจุดเริ่มต้นที่มู้ดดีใช้เป็นแรงบันดาลใจสู่การสร้าง Hatyai Book Club ซึ่งดำเนินมา ๒ ปีแล้วในวันนี้

“เมื่อทุกอย่างเกิดขึ้น ผมรู้สึกดีใจมากที่ได้เจอผู้คนมากมายที่รักและชอบในสิ่งเดียวกัน พร้อมทั้งได้ช่วยทำให้เวชนักอ่านในเมืองศรีนครินทร์ ทุกคนมาร่วมกิจกรรมกับเราได้หมดเลยครับ เพราะ บัค คลับ เป็นของทุกคน เราจะรวมตัวกันทุกวันศุกร์สัปดาห์หนึ่งโดยประกาศผ่านช่องทางออนไลน์ Hatyai Book Club จริงๆ แล้วเราอยากเป็นสื่อกลางมากกว่าคนจัด ไม่ว่าใครก็จัดบัค คลับได้ ผมชอบพูดแบบนี้ และหมายความว่าแบบนี้จริงๆ ถึงผมจะเป็นผู้ก่อตั้ง แต่ผมก็ไม่ใช่ว่าเจ้าของ”



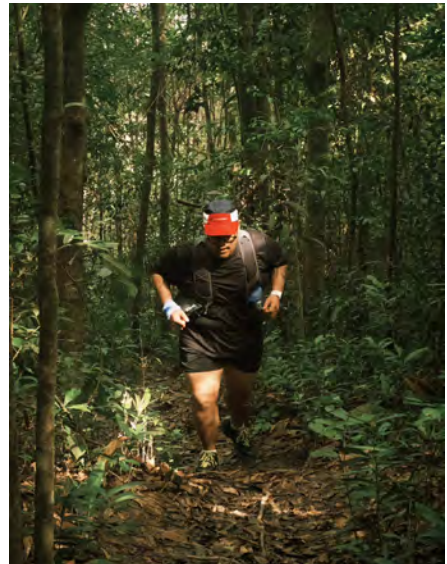
หนังสือที่บู๊ต้อยยากแนะนำเยาวชน "เจ้าชายน้อย"

“เจ้าชายน้อยเป็นเหมือนกระจกสะท้อนด้านที่หายไปของตัวเราเอง ทำให้เราได้กลับไปทำงานกับหัวใจของเรา หัวใจที่ยังคงเป็นเด็กคนนั้นและไม่เคยหายไปไหน”

ทำไมหนังสือเล่มนี้สำคัญ?

บู๊ตี้จัดข้อสอนใจจากการอ่านหนังสือเจ้าชายน้อยไว้ดังนี้

- สอนเรามองโลกแบบเด็กๆ - มีความสงสัย อยากรู้ อยากเห็น
- สะท้อนความสัมพันธ์ของมนุษย์ - ผ่านเรื่องราวของเจ้าชายน้อยกับดอกกุหลาบและสุนัขจิ้งจอก
- เหมาะกับทุกระดับวัย - อ่านครั้งแรกอาจเห็นแค่เรื่องเด็กๆ แต่พออ่านอีกครั้งจะพบปรัชญาชีวิตลึกซึ้ง



"เริ่มจากวันนี้ เริ่มจากสิ่งที่ชอบ" แนะนำเยาวชนที่กำลังมองหาแรงบันดาลใจ

บู๊ตี้ฝากถึงเยาวชนว่าอย่ากลัวที่จะเริ่มจากศูนย์เพราะทุกคนเริ่มจากจุดเดียวกัน สิ่งที่เราชอบและทำให้ดี เพราะความหลงใหลจะพาคุณไปไกล อย่าลืมแบ่งปันและสร้างชุมชน เพราะการเติบโตไม่ได้เกิดจากตัวคนเดียว

“ความสำเร็จไม่ใช่เส้นชัย แต่คือการเดินทางที่เราสร้างขึ้นด้วยตัวเองครับ”

ติดตาม Hatyai Book Club ได้ที่ Instagram: @hatyaibookclub_

Facebook: Hatyai Book Club 📖





ญี่ปุ่นเปิดตัวสถานีรถไฟ จากเครื่องพิมพ์ ๓ มิติแห่งแรกของโลก

ประเทศญี่ปุ่นก้าวล้ำนำเทคโนโลยีอีกครั้งด้วยการเปิดตัวสถานีรถไฟที่สร้างจากเครื่องพิมพ์ ๓ มิติแห่งแรกของโลก พัฒนาโดย West Japan Railway (JR West) และวางแผนก่อสร้างที่จังหวัดวาคายามะ ตอนใต้ของจังหวัดโอซาก้า

ความพิเศษสุดคือใช้เวลาก่อสร้างเพียง ๖ ชั่วโมง เท่านั้น! โครงการนี้ไม่เพียงแต่สร้างความตื่นตะลึงให้กับวงการวิศวกรรมและขนส่งสาธารณะ แต่ยังเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่แสดงให้เห็นว่า เทคโนโลยีการพิมพ์ ๓ มิติสามารถปฏิวัติอุตสาหกรรมก่อสร้างได้จริง



นวัตกรรมเพื่อความยั่งยืน

สถานีรถไฟแห่งนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาเมืองโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Twin) ของจังหวัดวาคายามะ ใช้ระบบการพิมพ์ ๓ มิติแบบ “คอนกรีตอัดแรง” ซึ่งช่วยลดของเสียจากการก่อสร้างได้ถึง ๖๐% เมื่อเทียบกับวิธีแบบดั้งเดิม

รู้จักกับ “สถานีรถไฟเครื่องพิมพ์ ๓ มิติ” แห่งแรกของโลก

- ผู้พัฒนา: West Japan Railway (JR West)
- สถานที่ก่อสร้าง: จังหวัดวาคายามะ
- ขนาดสถานี: ๑๐๘ ตารางฟุต

เวลาในการประกอบ: เพียง ๖ ชั่วโมง แทนที่สถานีเดิม ฮะสึชิมะ (Hatsushima Station) อาคารไม้เก่าที่ใช้งานมานาน

เทคโนโลยีที่ใช้ พิมพ์โครงสร้างทั้งหมดด้วยเครื่องพิมพ์ ๓ มิติ จากวัสดุพิเศษที่แข็งแรงทนทาน ก่อนจะขนส่งไปประกอบในพื้นที่จริง ช่วยลดเวลา แรงงาน และ ต้นทุน ได้อย่างมหาศาล

ทำไมเลือกใช้เครื่องพิมพ์ ๓ มิติ สร้างสถานีรถไฟ?

๑. ลดเวลาและต้นทุนการก่อสร้าง ปกติการสร้างสถานีรถไฟอาจใช้เวลาหลายเดือนถึงหนึ่งปี แต่ด้วยเทคโนโลยีนี้ใช้เวลาไม่ถึงหนึ่งวัน!

๒. แก้ปัญหาขาดแคลนแรงงาน ญี่ปุ่นกำลังเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุ คาดว่าในปี พ.ศ. ๒๖๑๓ ประชากรจำนวน ๔๐% จะมีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เทคโนโลยีนี้จึงช่วยลดการพึ่งพาแรงงานมนุษย์

๓. ความยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม วัสดุที่ใช้สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ และสร้างของเสียน้อยกว่าการก่อสร้างแบบเดิม

การออกแบบของสถานีเรียบง่าย แต่กลมกลืนไปกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ด้วยหลังคาทรงโค้งเว้าเหมือนคลื่นทะเล ออกแบบโดยสตูดิโอเคงะคุมะ (Kengo Kuma and Associates) ประดับลวดลายผลส้มแมนดารินสีขาวสะอาดตา สื่อถึงเมืองอาริตะ (พื้นที่ปลูกส้มชื่อดังของจังหวัดวาคายามะ) ให้ความรู้สึกโปร่งสบาย



ดร.ทาคาชิ ยามาตะ (ผู้เชี่ยวชาญด้านวิศวกรรมโครงสร้าง) กล่าวว่า “นี่คือจุดเปลี่ยนที่สำคัญของวงการก่อสร้าง เทคโนโลยีเครื่องพิมพ์ ๓ มิติ จะทำให้เราสร้างอะไรก็ได้เร็วขึ้น ถูกกว่า และยั่งยืนกว่าเดิม”

ใครอยากไปใช้บริการสถานีรถไฟจากเครื่องพิมพ์สามมิติ เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๘ ก็เปิดบริการแล้ว รวดเร็วว่องไวล้ำยุคจริงๆ 🚀





ทรงพระเจริญ
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ผู้บริหารและพนักงาน บริษัท เครือเจริญโภคภัณฑ์ จำกัด และบริษัทในเครือ
บริษัท เจริญใต้ จำกัด บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน) บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท กรุ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) บริษัท ซีพี เอ็กส์ตรา จำกัด (มหาชน)

กฎหมายไม่ตีเด็ก

บังคับใช้ไตรมาสแรก ๒๕๖๘

ในประเทศไทย เด็ก ๓ ใน ๔ คน อายุระหว่าง ๑-๑๔ ปี เคยประสบกับการถูกลงโทษทางร่างกาย หรือจิตใจโดยสมาชิกในครอบครัว สะท้อนทัศนคติทางวัฒนธรรมที่หยิ่งรากรลึก ซึ่งผู้ปกครองและครูจำนวนมากยังมองว่ามีสิทธิลงโทษลูกได้ตามใจ

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (The United Nations Convention on the Rights of the Child หรือ UNCRC) คือ เอกสารว่าด้วยสิทธิเด็กที่สมบูรณ์ที่สุด ประกอบไปด้วยมาตราต่างๆ ที่ครอบคลุมสิทธิทุกประการ ที่เด็กพึงได้รับจำนวน ๕๔ มาตรา มี ๑๙๖ ประเทศให้การรับรอง ประเทศต่างๆ ที่ลงนามรับรองและให้สัตยาบันต่ออนุสัญญาดังกล่าวจะต้องดำเนินการตามอนุสัญญา ที่ได้มีการระบุไว้อย่างชัดเจนว่า หากประเทศต่างๆ จะทำการคุ้มครองสิทธิมนุษยชนของเด็กอย่างถูกต้อง สิ่งหนึ่งที่ต้องทำ คือ การออกกฎหมายห้ามการลงโทษเด็กทุกรูปแบบ

ปัจจุบันประเทศไทยมีกฎหมายที่บัญญัติเรื่องการลงโทษเด็กหลายฉบับ เช่น ประมวลกฎหมายอาญา พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖ พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นต้น แต่ยังมีพ่อแม่และผู้ปกครองจำนวนมากที่เข้าใจในเรื่อง “สิทธิทำโทษบุตรตามสมควร” ไม่ตรงตามเจตนารมณ์ของประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ที่ใช้บังคับมาเป็นระยะเวลานาน

นอกจากนี้ ยังพบว่าการลงโทษในหลายกรณีเป็นลักษณะของการทารุณกรรมหรือเป็นการทำร้ายที่ส่งผลกระทบต่อเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้น เพื่อให้ประเทศไทยมีการดำเนินการในด้านการคุ้มครองเด็กที่สอดคล้องกับอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กที่ประเทศไทยเป็นรัฐภาคีและได้ตอบรับการปฏิบัติตามอนุสัญญาดังกล่าว จึงเป็นที่มาของการเสนอให้มีการ

แก้ไขประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๕๖๗ ที่บัญญัติไว้ว่า “ผู้ใช้อำนาจปกครองมีสิทธิ (๒) ทำโทษบุตรตามสมควรเพื่อว่ากล่าวสั่งสอน” ทั้งนี้ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและสอดคล้องกับบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

แก้ไขกฎหมายให้สอดคล้องกับสังคมยุคใหม่

ราชกิจจานุเบกษาจึงเผยแพร่พระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ฉบับที่ ๒๕) พ.ศ. ๒๕๖๘ หรือกฎหมายไม่ตีเด็ก โดยมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศใช้ราชกิจจานุเบกษา หรือ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘ สำคัญของกฎหมายดังกล่าว มาตรา ๑๕๖๗ (๒) กำหนดให้ผู้ใช้อำนาจปกครอง (พ่อแม่) มีสิทธิทำโทษบุตรเพื่อว่ากล่าวสั่งสอนหรือปรับพฤติกรรม โดยต้องไม่เป็นการกระทำความรุนแรงหรือทำร้ายด้วยความรุนแรงต่อร่างกายหรือจิตใจ หรือกระทำโดยมิชอบ

พ่อแม่ ครู ควรพัฒนาวิธีพูดคุยกับเด็ก

ทั้งนี้ สมาชิกวุฒิสภาได้มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม อาทิ ควรพัฒนาวิธีสื่อสารกับเด็ก ใช้การอธิบายเหตุผล พร้อมรับฟัง ทำความเข้าใจ และให้กำลังใจลูก ควรกำหนดเวลาสำหรับครอบครัวที่จะได้คุยหรือทำกิจกรรมร่วมกัน รวมถึงชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นแบบใด จิตแพทย์ควรมีส่วนช่วยแนะนำให้ความรู้ผู้ปกครอง สร้างความเข้าใจ สร้างความร่วมมือ รวมถึงการกำหนดสิทธิในการใช้อำนาจของผู้ปกครองให้ชัดเจน นอกจากนี้ ควรเร่งปรับปรุงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง อาทิ พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖ และพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ ให้สอดคล้องกัน

เมื่อกฎหมายนี้มีการประกาศใช้บังคับเรียบร้อยแล้ว ประเทศไทยจะเป็นประเทศที่ ๖๗ ของโลก ที่มีกฎหมายห้ามตีเด็ก และจะเป็นประเทศที่ ๒ ในภูมิภาคอาเซียนที่มีกฎหมายยุติความรุนแรงต่อเด็ก หลังจากก่อนหน้านี้ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวได้มีการออกกฎหมายและประกาศห้ามตีเด็กเป็นประเทศที่ ๖๖ ของโลก และถือเป็นประเทศแรกในภูมิภาคอาเซียน

ROYAL JAZZ FOR THE CHAIPATTANA FOUNDATION

การแสดงดนตรีเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวาระ 70 พรรษา
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



การแสดงดนตรีการกุศล ซึ่งได้อัญเชิญบทเพลง
พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
มาบรรเลงและขับร้อง เพื่อนำรายได้โดยไม่หักค่า
ใช้จ่าย สนับสนุนมูลนิธิชัยพัฒนา โดยได้รับการสนับสนุน
จากมูลนิธิสิริวัฒนภักดี บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด
(มหาชน) และ TCC Group ร่วมกับเครือข่ายพันธมิตร
โดยได้จัดแสดงขึ้น ณ One Bangkok Forum
เมื่อวันที่ 30 และ 31 พฤษภาคม 2568 ที่ผ่านมา

การแสดงบทเพลงพระราชนิพนธ์อันทรงคุณค่า
ครั้งนี้ มีศิลปินขึ้นนำมาขับร้อง ร่วมกับการบรรเลง
ของ Mahidol University Jazz Big Band ซึ่งจัดขึ้น
ทั้งสิ้น 3 รอบ โดยได้จัดรอบพิเศษ สำหรับนักเรียน
นิสิตนักศึกษา และบุคลากรด้านการศึกษา เพื่อให้มี
โอกาสร่วมสัมผัส และรับฟังสุนทริยภาพครั้งนี้
รวมถึงได้รู้ถึงที่มาของบทเพลงพระราชนิพนธ์
แต่ละบทเพลงได้อย่างลึกซึ้ง การแสดงทั้ง 3 รอบ
ได้รับความสนใจเข้าร่วมชมจากบุคคลหลากหลาย
แวดวงสาขา และร่วมบริจาคสมทบมูลนิธิชัยพัฒนา
เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของมูลนิธิต่อไป





โหนบาร์ กีฬา ช่วยเพิ่ม การเจริญ เติบโต ในเด็กและ วัยรุ่น

66

“ความสูง” และ “ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย” เป็นสองความกังวลที่ผู้ปกครองและตัวเยาวชนให้ความสำคัญเป็นพิเศษ มีกีฬาหลายชนิดที่นอกจากช่วยให้การออกกำลังกายแข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ยังช่วยเพิ่มความสูงอีกด้วย หนึ่งในนั้นคือ “การโหนบาร์” ซึ่งได้รับการยอมรับว่าช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ แถมเพิ่มกล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ให้กระชับ คล่องแคล่ว ยืดหยุ่น กระฉับกระเฉงเป็นพิเศษ

กำเนิดกีฬาโหนบาร์

เล่ากันว่าน่าจะสืบย้อนไปได้ถึงยุคกรีก-โรมัน เพราะการฝึกทหารในสมัยโบราณจะออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว ดัมเบลน้ำหนักเบาที่เรียกว่า Halteres อารูธของพวกเขาเอง และการเคลื่อนไหวแบบยกตัวขึ้น

ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมปรับสภาพร่างกายด้วยช่วงปลายศตวรรษที่ ๑๘ - ต้นศตวรรษที่ ๑๙ กีฬายิมนาสติกได้รับความนิยมมากขึ้น ช่วยให้การวิดพื้น ซิทอัพ หรือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และดึงข้อ โดยใช้อุปกรณ์อย่างบาร์โหนทั้งแนวดิ่งและแนวนอน ได้รับความนิยมในหมู่ประชาชนทั่วทวีปยุโรปอย่างแพร่หลาย

การโหนบาร์ช่วยเพิ่มความสูงในเด็กอย่างไร

การโหนบาร์ไม่ได้เป็นเพียงการออกกำลังกายธรรมดา แต่เป็นการพัฒนาร่างกายแบบองค์รวมที่ส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโต การแขวนตัวบนบาร์ช่วยให้กระดูกสันหลังยืดตัว ลดการกดทับของข้อต่อ และกระตุ้นการผลิตโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) หรือฮอร์โมนการเจริญเติบโต ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ

ส่วนบนของร่างกาย ทำให้การทรงตัวดีขึ้น และส่งเสริมการมีบุคลิกภาพที่ดี ทั้งหมดนี้ล้วนมีส่วนช่วยให้ร่างกายพัฒนาความสูงได้อย่างเต็มที่

ท่าโหนบาร์พื้นฐานสำหรับผู้เริ่มต้น

ควรเริ่มจากท่าพื้นฐานที่ง่ายก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความซับซ้อนตามพัฒนาการของเด็ก ทำต่อไปนี้ได้รับการออกแบบมาเป็นพิเศษสำหรับเด็ก เพื่อให้สนุกและปลอดภัยในการฝึก

๑ การแขวนตัวพื้นฐาน (Basic Hang) เริ่มจากการจับบาร์ด้วยมือทั้งสองข้าง ระยะห่างเท่าความกว้างของไหล่ ปล่อยให้ร่างกายแขวนอย่างผ่อนคลาย เริ่มจาก ๑๐-๑๕ วินาทีก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้น ช่วยให้กระดูกสันหลังยืดตัวและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขน

๒ การแกว่งตัวเบาๆ (Gentle Swing) ไปด้านหน้าและหลัง เหมือนการเล่นชิงช้า ช่วยพัฒนาการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

๓ การยกเข่า (Knee Raises) ขณะแขวนตัวให้ยกเข่าขึ้นมาช้าๆ ค้างไว้ ๒-๓ วินาที แล้วค่อยๆ ลดลง สลับข้างซ้ายและขวา ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

๔ การหมุนตัว (Body Rotation) ช้าๆ ไปทางซ้ายและขวา ช่วยพัฒนาการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

๕ การเดินมือ (Bar Walk) เมื่อมีความแข็งแรงมากขึ้น ให้ฝึกการเดินมือไปด้านข้างบนบาร์ ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไหล่และการประสานงานของร่างกาย

๖ การแขวนตัวด้านข้าง (Side Hang) จับบาร์ด้วยมือข้างเดียว แขนตัวคางไว้ สลับซ้ายขวา ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวและไหล่

๗ การดึงตัวขึ้นแบบช่วย (Assisted Pull-Up) ใช้ม้านั่งหรือความช่วยเหลือจากผู้ปกครองในการดึงตัวขึ้นช้าๆ เน้นการควบคุมการเคลื่อนไหวให้นุ่มนวล ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

๘ การปีนข้ามบาร์ (Bar Climb) ทำนี้ใช้ความแข็งแรงและการทรงตัวมากขึ้น โดยการปีนข้ามบาร์ไปอีกด้านหนึ่ง ต้องมีผู้ปกครองคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

ประโยชน์ของการโหนบาร์

- เสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ไหล่ และแขน ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว
- ช่วยยืดกระดูกสันหลังและบรรเทาอาการปวดหลัง ลดแรงกดทับที่กระดูกสันหลัง เหมาะสำหรับคนที่มีอาการปวดหลังจากการนั่งนานๆ ช่วยปรับแนวกระดูกสันหลังให้ตรงขึ้น
- ปรับปรุงบุคลิกภาพและท่าทาง ทำให้หลังตรงขึ้น ลดอาการหลังค่อม เพิ่มความสมดุลของร่างกาย
- ช่วยยืดกระดูกและกระตุ้นการเจริญเติบโตในเด็กและวัยรุ่น
- พัฒนาความแข็งแรงของมือและการจับยึด ช่วยให้มือและนิ้วแข็งแรงขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกีฬาหลายประเภท เช่น ปีนเขา ยกน้ำหนัก
- ช่วยในการเผาผลาญไขมันและลดน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน (Resistance Training) ที่ช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน
- ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

ต้องการให้ร่างกายเติบโตแข็งแรงสมวัย ควรคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ นอกจากการโหนบาร์ประกอบด้วย เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอและเป็นเวลา รวมทั้งทำกิจกรรมเสริม เช่น ว่ายน้ำ กระโดดเชือก หรือกีฬาที่ชื่นชอบชนิดอื่นนะค่ะ 🎯



IMCRANIB 100

ยารักษามะเร็งมดปากชนิดเม็ด สำหรับแรกที่ผลิตในประเทศไทย

การรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบันมีความก้าวหน้าอย่างมาก หนึ่งในนวัตกรรมการรักษาที่ได้รับ ความสนใจอย่างมากคือ “ยารักษาโรคมะเร็งชนิด มุ่งเป้า” หรือ Targeted Therapy ซึ่งเป็นการใช้ยา ที่มีความจำเพาะเจาะจงต่อเซลล์มะเร็ง สามารถทำลาย หรือยับยั้งเซลล์มะเร็งเป้าหมายได้อย่างแม่นยำ ช่วยลดการทำลายเซลล์ปกติในร่างกาย เป็นการลด ผลข้างเคียงจากการรักษาแบบดั้งเดิม เช่น เคมีบำบัด นอกจากนี้ยังสามารถปรับแผนการรักษาได้อย่าง รวดเร็วตามลักษณะการดำเนินโรคของผู้ป่วยแต่ละ ราย

ด้วยพระปรีชาสามารถและพระวิสัยทัศน์กว้างไกล ของ ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ที่ทรงมีพระปณิธาน อันแน่วแน่ในการพัฒนางานด้านวิทยาศาสตร์การ แพทย์และการสาธารณสุขของประเทศไทย ด้วยทรง ตระหนักถึงความยากลำบากของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ ขาดโอกาสเข้าถึงเภสัชภัณฑ์ประสิทธิภาพสูง จึง ทรงจัดตั้งโรงงานผลิตเภสัชภัณฑ์ในพระตำริ ณ พระตำหนักพิฆานมาศ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ เพื่อให้เป็นโรงงานต้นแบบผลิตเภสัช ภัณฑ์ที่จะเข้ามาเพิ่มขีดความสามารถการวิจัยและ



การพัฒนาเภสัชภัณฑ์สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งให้ต่อเนื่องสมบูรณ์ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย

โรงงานผลิตเภสัชภัณฑ์ในพระตำริ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เป็นโรงงานผลิตยารักษาโรคมะเร็งแห่งแรกของประเทศไทยที่ได้รับการรับรองมาตรฐานวิธีการที่ดีในการผลิตและการกระจายยา GMP PIC/s ตามมาตรฐานสากลและมีศักยภาพด้านการวิจัยทางเภสัชกรรมซึ่งมีความสามารถนำองค์ความรู้จากการวิจัยมาต่อยอดเป็นการผลิตระดับอุตสาหกรรม เพื่อให้มียารักษาโรคมะเร็งเพียงพอต่อความต้องการใช้ในประเทศไทย ทั้งนี้ยังเป็นการช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการนำเข้ายาจากต่างประเทศ และเสริมสร้างองค์ความรู้แก่บุคลากรในด้านการผลิตเภสัชภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพสูงให้แก่ประเทศไทยด้วย

ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ทรงวางนโยบายการวิจัย และผลิตยารักษาโรคมะเร็งอย่างรอบคอบ ทรงให้ความสำคัญต่อการดูแลผู้ป่วยในทุกมิติ ด้วยแนวนโยบายที่กว้างขวางนี้จึงเกิดการวิจัยที่หลากหลาย และครอบคลุมการรักษาโรคมะเร็งในทุกรูปแบบ

โดยยารักษาโรคมะเร็งชนิดมุ่งเป้าที่ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไทโรซีนไคเนส (Tyrosine Kinase Inhibitors) เป็นหนึ่งในยาที่ทรงสรรพคุณเนื่องจากเป็นยาที่มีประสิทธิภาพสูง ใช้รักษาโรคมะเร็งได้หลากหลายชนิด ให้ผลการรักษาดี มีอาการข้างเคียงต่ำ เป็นที่ยอมรับจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งวิทยา

ตลอดการดำเนินโครงการพระองค์ทรงมีพระวิริยะอุสาหะ และใส่พระทัยติดตามความก้าวหน้าของโรงงานผลิตเภสัชภัณฑ์ในพระตำริ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ ด้วยพระองค์เอง โดยทรงร่วมในกระบวนการตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมือ เครื่องจักรต่างๆ และทรงร่วมปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ ณ ห้องปฏิบัติการควบคุมคุณภาพของโรงงานผลิตเภสัชภัณฑ์ในพระตำริ ทรงใช้พระสติปัญญาและพระวิสัยทัศน์อันกว้างไกลนำคณะทำงานของโรงงานผลิตเภสัชภัณฑ์ในพระตำริเพื่อการพัฒนามาตรฐานเภสัชกรรมอย่างยั่งยืนเพื่อให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากโรงงานแห่งนี้มีคุณภาพเป็นไปตามข้อกำหนดมาตรฐานสากล โดยทรงปฏิบัติการพิสูจน์เอกลักษณ์ และทรงวิเคราะห์หาปริมาณสารปนเปื้อน ความชื้นในวัตถุดิบด้วยเครื่องมือวิเคราะห์ทางเคมีฟิสิกส์ขั้นสูง นอกจากนี้ยังทรงปฏิบัติการควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์ยาสำเร็จรูป เช่น พฤติกรรมการปลดปล่อยด้วยสำคัญมิติความแข็ง ความกรอบของเม็ดยา เป็นต้น





ผลจากการทรงงานด้านเภสัชกรรมด้วยพระวิริยะอุตสาหะ และพระปณิธานอันแน่วแน่ตลอดหลายปี เกิดเป็นคุณูปการสำคัญต่อวงการสาธารณสุข คือ ยาเม็ดรักษาโรคมะเร็งชนิดมุ่งเป้าตัวรับแรกทีผลิตขึ้นในประเทศไทย “อิมครานิบ 100 / IMCRANIB 100” ประกอบด้วยตัวยาสำคัญอิมาทินิบ (IMATINIB) ๑๐๐ มิลลิกรัม โดยได้รับการขึ้นทะเบียนตำรับยาจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ และพร้อมสำหรับการนำไปใช้เพื่อรักษาผู้ป่วยมะเร็ง

“ยาอิมครานิบ” มีคุณสมบัติยับยั้งการทำงานของเอ็นไทม์ไทโรซีนไคเนสอย่างจำเพาะเจาะจง เป็นการทำลายเซลล์มะเร็งอย่างแม่นยำช่วยให้การควบคุมการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้รักษาโรคมะเร็งได้หลายชนิด เช่น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวเรื้อรังชนิดซีเอ็มแอล มะเร็งเม็ดเลือดขาวเฉียบพลันชนิดฟีลาเดลเฟียบวก มะเร็งเนื้อเยื่อในระบบทางเดินอาหาร (GIST) มะเร็งผิวหนังชนิดหายาก (DFSP) โดยจะได้นำมาให้บริการรักษาผู้ป่วยมะเร็งที่โรงพยาบาลจุฬารัตน์ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๘ เป็นต้นไป ซึ่งจะเป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายในการนำเข้ายาจากต่างประเทศที่มีมูลค่าสูง และเป็นการเพิ่มโอกาสให้ประชาชนชาวไทยสามารถเข้าถึงการรักษาและเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

ความสำเร็จนับเป็นพระกรุณาธิคุณที่ไม่เพียงช่วยเหลือประชาชนคนไทยให้พ้นจากทุกข์ภัยของโรคมะเร็งเท่านั้น แต่ยังเป็นการพัฒนาองค์ความรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะความชำนาญด้านการพัฒนาตัวรับการผลิต การควบคุมคุณภาพ การประกันคุณภาพ การทดสอบทางเภสัชวิทยา และการขึ้นทะเบียนยารักษาโรคมะเร็งให้แก่บุคลากรและองค์กรที่เกี่ยวข้อง เป็นการยกระดับความสามารถด้านเภสัชอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีเภสัชกรรมและบุคลากรทางด้านนี้ของประเทศไทยให้พร้อมรองรับการผลิตและการวิจัยยารักษาโรคมะเร็งตัวรับอื่นที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อไป สร้างความมั่นคงทางยาให้กับประเทศในระยะยาวเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนไทยอย่างยั่งยืน

อนึ่ง สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ภายใต้โครงการ “ศูนย์วิจัยและพัฒนาชีววัตถุ” ได้รับความสำเร็จภายใต้การนำของ ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้านางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ในการพัฒนาเซลล์ต้นแบบ พัฒนาระบบการผลิต และผลิตรักษามะเร็งแบบมุ่งเป้ากลุ่มชีววัตถุตัวแรกของประเทศไทยคือยา “ทราสทูซูแมบ” (Trastuzumab) ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนตำรับยาจากคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ในวันเดียวกันเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ ในชื่อ “HERDARA” ด้วย โดยการพัฒนาชีววัตถุตัวดังกล่าวเกิดขึ้นโดยนักวิจัยไทยทั้งหมดตั้งแต่กระบวนการต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ โดยไม่อาศัยการถ่ายทอดเทคโนโลยีจากต่างประเทศเลย ความสำเร็จนี้จะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาชีววัตถุตัวใหม่ๆ ต่อไปในอนาคต รับชมคลิปวิดีโอได้ที่

<https://youtu.be/wxckmKFB554> 📺





ลี คยองชอก ครูหนุ่ม ชาวเกาหลี ผู้เชื่อมโลก ไทย-เกาหลี



จากครูสอนคณิตศาสตร์สู่เจ้าของช่องตีกต็อก (TikToker) @seokskorean ชื่อตั้ง ลี คยองชอก ย้ายมาอยู่เมืองไทย และสอนภาษาเกาหลีให้คนไทยด้วยใจรัก

ชีวิตก่อนเป็น TikToker

ลี คยองชอก (Gyungseok Lee) หรือหลายคนรู้จักกันในช่องตีกต็อก @seokskorean เกิดและเติบโตในกรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ เดิมทีเรียนคณะครุศาสตร์ สาขาคณิตศาสตร์ เพราะคะแนนสอบพาไป แต่ยังไม่แน่ใจว่าตัวเองจะเหมาะกับอาชีพครูจริงหรือไม่

กระทั่งวันหนึ่ง รุ่นพี่คนหนึ่งบอกเขาว่า “ประเทศไทยกำลังมองหาครูสอนวิชาคณิตศาสตร์นะ”

นั่นคือจุดเริ่มต้นของการเดินทางสู่ประเทศไทยในฐานะครูอาสา “ผมคิดว่าเป็นโอกาสที่จะได้ลองเป็นครู และได้ใช้ชีวิตในต่างประเทศไปพร้อมๆ กัน” เขากล่าว

ครูลี คยองซอก ทำงานเป็นครูอาสาที่โรงเรียนในจังหวัดชลบุรีเป็นเวลา ๘ เดือน ทำให้เขามองเห็นภาพใหม่ในชีวิต

“ตอนนั้นผมรู้สึกว่าการใช้ชีวิตในต่างประเทศเป็นอีกทางเลือกที่ดีเหมือนกัน ในฐานะคนเกาหลี ผมคิดว่าการนำวัฒนธรรม สินค้า หรือการศึกษาจากเกาหลีมามอบให้คนไทยน่าจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่า”

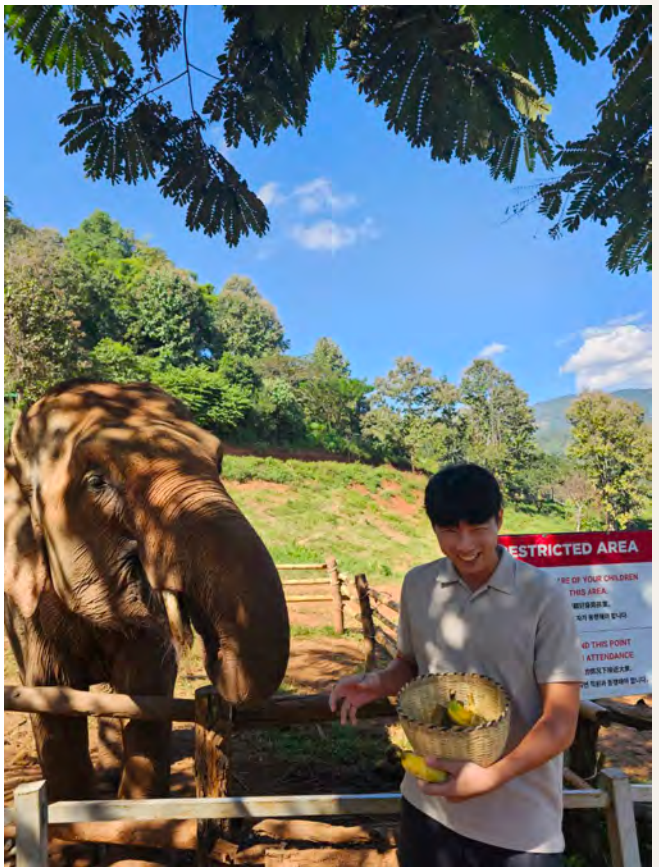
เมื่อกลับไปเกาหลี เขาเริ่มเรียนภาษาไทยอย่างจริงจัง และกลับมาเยือนประเทศไทยอีกครั้งในเส้นทางใหม่เมื่อ ๔ ปีก่อน

ประเทศไทยในจินตนาการเมื่อ ๒๐ ปีก่อน

“ผมเคยมาเที่ยวเมืองไทยเมื่อประมาณ ๒๐ ปีก่อนครับ ตอนนั้นรถยนต์ยังไม่เยอะ คนส่วนใหญ่ขี่มอเตอร์ไซด์หรือจักรยาน อากาศร้อนมาก และผมรู้สึกว่าเมืองไทยยังตามหลังเกาหลีอยู่พอสมควร” แต่เมื่อเขากลับมาในช่วงโควิด-๑๙ ภาพเดิมเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง

“กรุงเทพฯ พัฒนาไปไกลมาก MRT BTS ห้างสรรพสินค้า คาเฟ่ สิ่งบันเทิงต่างๆ เยอะมาก ที่สำคัญคือคนที่พูดภาษาอังกฤษ เก่งกว่าที่ผมคิดเยอะเลยครับ” เขายิ้มก่อนเล่าต่อว่า

“ผมยังสงสัยเลยว่าทำไมคนไทยพูดอังกฤษเก่งกว่าคนเกาหลี ทั้งที่เราก็กเรียนมาตั้งแต่เด็กเหมือนกัน”



วัฒนธรรมไทยที่ชวนตกใจ! (แบบน่ารัก)

เมื่อถามถึงประสบการณ์ที่ทำให้ “ช็อกวัฒนธรรม” (Culture Shock) ครั้งแรก เขาหัวเราะและตอบทันทีว่า “มอเตอร์ไซด์ครับ! ผมตกใจมากที่เห็นคนขี่มอเตอร์ไซด์สี่คนในคันเดียว พ่อ-ลูก-ลูก-แม่ นั่งเรียงกันไปเลย!”

นอกจากนี้ เขายังพบว่าวัฒนธรรมการพูดคุยในออฟฟิศ หรือแนวทางการจับกันในเมืองไทย ก็ต่างจากเกาหลีอย่างมาก

“บางมุกตลกที่เพื่อนร่วมงานไทยพูดกัน ผมฟังแล้วตกใจนิดหน่อย เพราะในเกาหลี เราจะพูดกันเรียบร้อยกว่านี้ครับ” (หัวเราะ)

โซล เมืองใหญ่แสนสะดวกสบาย

สำหรับคนที่มาจากกรุงโซล เมืองหลวงของเกาหลีใต้ ลี คยองชอก ให้ความเห็นว่า “โซลเป็นหนึ่งในเมืองที่สวยงามและสะดวกสบายที่สุดในโลกครับ รูปลักษณ์ของเมืองจะเปลี่ยนไปตามฤดูกาล แต่ละภูมิภาคจะมีบรรยากาศที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีกิจกรรมมากมายให้ทำและเพลิดเพลิน ไม่ว่าคุณจะไปไหน คุณก็จะได้ลิ้มรสอาหารอร่อยและกลิ่นหอมที่ดึงดูดใจตั้งแต่เช้าจรดค่ำ ไฟในร้านค้าไม่เคยดับ และระบบขนส่งสาธารณะเป็นหนึ่งในระบบขนส่งทันสมัยและสะดวกสบายที่สุดในโลก แต่เพราะเหตุนี้ร้านค้าทั่วไปจึงไม่สามารถอยู่รอดได้ ผู้คนใช้ชีวิตที่ยุ่งวุ่นวายเพื่อเอาชีวิตรอด นั่นคือโซลในมุมมองของผมครับ”

ทำไมถึงเลือกสอนภาษาเกาหลีให้คนไทย

“ผมอยากรนำสิ่งที่ประเทศไทยยังไม่มี แต่เกาหลีมี มาแบ่งปันให้คนไทย และสิ่งที่ง่ายที่สุดคือ ‘ภาษา’ ครับ”

เขาเล่าว่ามีอินฟลูเอนเซอร์หลายคนในเกาหลีสอนภาษาเกาหลีผ่าน TikTok แต่นั้นพูดภาษาอังกฤษ

“ผมคิดว่าถ้าเราทำเนื้อหาเป็นภาษาไทย คนไทยจะเข้าใจง่ายขึ้น และอยากเรียนมากขึ้น เลยลองทำดู ปรากฏว่าได้รับการตอบรับดีมาก”



มุมมองต่อการเรียนในไทยและเกาหลี

“คนเกาหลีเรียนภาษาต่างประเทศเพื่อสอบ หรือใช้ในการทำงาน เช่น โทอิค (TOEIC) หรือสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้จริงจังมาก” แต่สำหรับคนไทย เขาเชื่อว่า “เรียนเพราะความรัก” มากกว่า

“คนไทยชอบเคป็อป (K-pop) ซีรีส์เกาหลี หรืออยากมีเพื่อนเกาหลี เลยเรียนด้วยใจ และทำให้เรียนสบายๆ สนุกๆ มากกว่ากดดันครับ”

สิ่งที่รักและอยากให้คนไทยรักษาไว้ตลอดไป

“สิ่งที่ผมชอบที่สุดในเมืองไทยคือ ‘ความสบายๆ’ ครับ” เขาอธิบายว่าคนไทยไม่เร่งรีบ ไม่หมกมุ่นกับปัจจุบันเพื่ออนาคตมากเกินไป ไม่สนใจเงินหรือรูปลักษณ์จนเกินไป

“เวลามองตา คนไทยยิ้มให้เสมอ และพร้อมช่วยเหลือเมื่อมีคนเดือดร้อน ผมอยากให้สิ่งนี้อยู่กับประเทศไทยตลอดไปครับ”

ภาษาไทยยังต้องฝึกอีกมาก

“ผมพูดคุยเรื่องทั่วไปได้ครับ แต่ศัพท์เฉพาะเวลาทำงานหรือประโยคยาวๆ ยังยากอยู่บ้าง เวลาคุยกับลูกค้าบางทีก็เครียดเลยครับ” เขาหัวเราะ “บางครั้งโทรไปคนไทยฟังผมไม่ค่อยรู้เรื่องด้วยซ้ำ” ส่วนการอ่านเขายอมรับว่าทำได้ แต่การเขียนยังต้องฝึกอีกมาก

ติดตาม ลี คยองชอก ได้ที่

- TikTok: @seokskorean
- Instagram: @seokskorean
- Instagram ส่วนตัว: gyungseok.lee.7 📷





“งานกงสุลยุคใหม่ พร้อมบริการคนไทย มั่นใจเมื่อไปต่างประเทศ” เสวนาวิชาการ ครบรอบ ๑๕๐ ปี กระทรวงการต่างประเทศ

เนื่องในโอกาสครบรอบ ๑๕๐ ปี การสถาปนา กระทรวงการต่างประเทศในปีนี้ กระทรวงการต่างประเทศได้จัดกิจกรรมเพื่อเฉลิมฉลอง และใช้โอกาสนี้ในการเผยแพร่รวมถึงสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับความสำคัญของงานด้านการต่างประเทศของไทย ภายใต้กิจกรรมต่างๆ

หนึ่งในกิจกรรมสำคัญในงานนี้ได้แก่ การเสวนาวิชาการหัวข้อ “งานกงสุลยุคใหม่ พร้อมบริการคนไทย มั่นใจเมื่อไปต่างประเทศ” จัดโดยกรมการกงสุล เพื่อสร้างความเข้าใจบทบาทของกรมการกงสุลกับการกิจดูแลคนไทยในต่างแดน

การเสวนาเริ่มด้วยการกล่าวเปิดงานโดย นายมังกร ประทุมแก้ว อธิบดีกรมการกงสุล มีใจความว่า ปีที่ผ่านมาคนไทยเดินทางไปต่างประเทศประมาณสิบล้านคน และมีคนไทยพำนักในต่างประเทศอีก ๑.๔ ล้านคน กรมการกงสุลจึงมุ่งมั่นนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาพัฒนาการปฏิบัติงานในทุกมิติ ปรับการให้บริการสาธารณะไปสู่รูปแบบออนไลน์ เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ภายใต้นโยบาย “การทูตเพื่อประชาชนทุกแห่งหนเราดูแล” ของกระทรวงการต่างประเทศ



มังกร ประทุมแก้ว
อธิบดีกรมการกงสุล

การเสวนาดำเนินรายการโดยแพนเค้ก เขมนิจ จามิกรณ์ นักแสดงและนางแบบชาวไทยผู้มีชื่อเสียงในระดับนานาชาติ หัวข้อแรกเริ่มจากงานนิติกรณ์เอกสาร โดย นางสาวเชาวนี ตั้งวงศ์ประเสริฐ ผู้อำนวยการกองสัญชาติและนิติกรณ์



เชาวนี ตั้งวงศ์ประเสริฐ

กระบวนการนิติกรณ์เอกสาร คือการทำให้เอกสารเป็นที่ยอมรับในต่างประเทศ ซึ่งปัจจุบันการขอรับบริการด้านนิติกรณ์เอกสาร สามารถจองคิวออนไลน์ผ่านเว็บไซต์กรมการกงสุล consular.mfa.go.th และเลือกสถานที่รับเอกสารซึ่งมีถึง ๑๐ แห่งทั่วประเทศ นอกจากนี้กรมการกงสุลยังร่วมมือกับกรมการปกครองจัดทำเอกสารทะเบียนราษฎรภาษาอังกฤษจำนวน ๓๐ รายการ เช่น บัตรประจำตัวประชาชน สูติบัตร ทะเบียนสมรส หนังสือรับรองโสด ฯลฯ โดยประชาชนสามารถขอคัดสำเนาเอกสารการทะเบียนภาษาอังกฤษ



วิษญา สินธุเสน

ได้ที่สำนักงานเขต/อำเภอทุกแห่ง

เรื่องหนังสือเดินทางก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งซึ่งมีความสำคัญ นางสาววิษญา สินธุเสน ผู้อำนวยการกองหนังสือเดินทางให้ข้อมูลว่า หนังสือเดินทางหนึ่งเล่มมีข้อมูลต่างๆ

ซึ่งจะช่วยยืนยันตัวตนเจ้าของ เช่น รูปภาพขาวดำในหน้าหนังสือเดินทาง ใช้การพิมพ์ด้วยเลเซอร์ซึ่งจะปลอมแปลงได้ยาก และในอนาคตอาจมีการเพิ่มภาพถ่ายสีเพื่อช่วยในการเปรียบเทียบ ผอ.วิษญาให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า การตรวจสอบตัวบุคคลจะต้องสแกนม่านตา วันที่ ทำหนังสือเดินทางและวันเดินทาง หากผู้เดินทางใส่คอนแทกเลนส์ ควรใส่คอนแทกเลนส์ใส เพื่อความสะดวกในการสแกนม่านตา

สำหรับขั้นตอนการทำหนังสือเดินทางของไทย มีบริการแบบด่วนพิเศษ สามารถรับเล่มได้ภายในหนึ่งวัน นอกจากนี้ยังมีบริการต่อพาสปอร์ตผ่านตู้ Kiosk ประชาชนสามารถกรอกข้อมูลและถ่ายรูปด้วยตนเองได้ที่สำนักงานหนังสือเดินทางทั่วประเทศ

นอกจากเอกสาร การเตรียมตัวก่อนการเดินทางก็สำคัญไม่แพ้กัน นายอำนาจ พละพลีวัลย์ ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศ ให้คำแนะนำคน

ไทยที่จะเดินทางไปต่างประเทศว่าควรศึกษาข้อมูลของประเทศปลายทาง เช่น วัฒนธรรมประเพณี/ความเชื่อ/ศาสนา ข้อมูลสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ รวมถึงด้านความมั่นคง เนื่องจากปัจจุบันสถานการณ์การเมืองของประเทศต่างๆ เปลี่ยนแปลงเร็วมากและอาจกระทบต่อการเดินทาง เช่น การประท้วง หรือการปิดน่านฟ้า



อำนาจ พละพลีวัลย์



ผอ.อำนาจเน้นย้ำว่าการเดินทางไปต่างประเทศทุกครั้งควรซื้อประกันการเดินทาง เนื่องจากการรักษาพยาบาลในต่างประเทศมีค่าใช้จ่ายสูงมาก กรณีที่เกิดเหตุไม่คาดฝัน เช่น สิ่งของสูญหาย สิ่งแรกที่ต้องทำคือไปแจ้งความที่สถานีตำรวจท้องที่ กรณีหนังสือเดินทางสูญหายในต่างประเทศ สามารถนำไปแจ้งความไปยื่นที่สถานทูตหรือสถานกงสุลใหญ่ เพื่อออกหนังสือเดินทางฉุกเฉินหรือเอกสารยืนยันตัวตนได้ กรณีเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บสามารถติดต่อสถานทูตหรือสถานกงสุลใหญ่เพื่อขอคำแนะนำ โดยในเว็บไซต์ของสถานทูตไทยในประเทศต่างๆ จะมีหมายเลข HOTLINE สำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนโดยเฉพาะ

นอกจากนี้ กรมการกงสุลยังได้พัฒนา **Thai Consular App** แอปพลิเคชันซึ่งให้บริการข้อมูลและช่วยเหลือคนไทยในต่างประเทศ มีข้อมูลต่างๆ อาทิ ข้อมูลสถานทูตและสถานกงสุลไทยในต่างประเทศ ข้อมูลการเดินทางและวีซ่า ข่าวสารและข้อควรระวังในการเดินทาง ฯลฯ รวมถึง Chatbot สำหรับสอบถามข้อมูล และที่สำคัญคือมีบริการ **SOS และ Internet Call** เพื่อขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน ซึ่งจะระบุพิกัดของผู้ขอความช่วยเหลือ ทั้งนี้ผู้ที่เดินทางไปต่างประเทศควรลงทะเบียนกับสถานทูตหรือลงทะเบียนในแอปพลิเคชัน เพื่อความสะดวกหากมีเหตุฉุกเฉินต่างๆ

การเสวนาในช่วงหลังเป็นการแบ่งปันประสบการณ์การผจญภัยในต่างประเทศ จาก Content Creatorชื่อดัง “คุณกัญญา” กัญญา หงสืทอง ผู้เขียนหนังสือท่องเที่ยวและเจ้าของช่อง TikTok “กัญญาเดินทาง” และ “คุณเคียง” วรฉัตร อารังวรังกูร เจ้าของเพจและช่อง YouTube “เคียงไปอยู่ไหนมา”



กัญญา หงสืทอง

คุณกัญญาเล่าถึงประสบการณ์การเดินทางกว่า ๑๔๓ ประเทศ ซึ่งแม้จะเตรียมตัวก่อนเดินทาง

ทางเป็นอย่างดีก็ยังประสบเหตุไม่คาดฝันหลายครั้ง ทั้งภัยธรรมชาติอย่างพายุหิมะในปากีสถาน การประท้วงกลางเมืองที่เอกวาดอร์ หรือเกือบถูกล้วงกระเป๋าที่ฝรั่งเศส คุณกัญญาแนะนำว่าความปลอดภัยสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง หากเดินทางไปประเทศที่มีความเสี่ยง ควรศึกษาข้อมูลและเตรียมตัวให้พร้อม และประกันการเดินทางจำเป็นมาก ควรเลือกประกันที่มีรายละเอียดครอบคลุม เช่น ถ้าจะไปปีนเขาที่เนปาล ควรเลือกประกันที่ครอบคลุมการขนส่งด้วยเฮลิคอปเตอร์กู้ภัยเป็นต้น



นายชัยสิริ อนะมาน (ที่ ๓ จากซ้าย) อธิบดีกรมการกงสุลคนแรก ร่วมงานเสวนาวิชาการและร่วมถ่ายภาพเป็นที่ระลึก ๑๕๐ ปีกระทรวงการต่างประเทศ



วรภัตร ภำรงวรางกูร

ด้านนายวรภัตรหรือคุณเฉียงเล่าถึงประสบการณ์ของนักเดินทางรุ่นใหม่ซึ่งบางครั้งไม่ได้เป็นการท่องเที่ยวตามแผนและต้องประสบเหตุไม่คาดฝัน โดยเฉพาะเหตุกระเป๋ายาที่ประเทศเกาหลีใต้ซึ่งต้องใช้เวลารั้ง ๖ เดือน

และเดินทางกลับเพื่อติดต่อประสานงานอีก ๒ ครั้งกว่าจะได้รับเอกสารและสิ่งของสำคัญคืน ทำให้คุณเฉียงได้ประสบการณ์ว่าหากติดต่อสถานทูตน่าจะได้รับความช่วยเหลือรวดเร็วและสะดวกขึ้น

สำหรับเรื่องนี้ นายณัฐชัย นินนาท รองอธิบดีกรมการกงสุลเสริมว่า สถานทูตไทยในประเทศต่างๆ พร้อมให้ความช่วยเหลือคนไทยที่ประสบเหตุเดือดร้อนตั้งแต่รายบุคคลจนถึงสถานการณ์ฉุกเฉินระดับชาติซึ่งกระทรวงต่างประเทศมีภารกิจในการอพยพคนไทยกลับ ล่าสุดคือการอพยพแรงงานไทยออกจากประเทศอิสราเอลรวมถึงให้ความช่วยเหลือด้านที่พักและประสานงานเที่ยวบิน



ณัฐชัย นินนาท

นายณัฐชัยกล่าวว่าอุปสรรคการช่วยเหลือคนไทยในต่างแดน คือการเข้าถึงคนไทยในประเทศนั้นๆ เพราะบางประเทศมีคนไทยอยู่จำนวนมาก จึงอยากฝากประชาสัมพันธ์ให้คนไทยผู้พำนักอยู่ในต่างแดนหรือเดินทางไปต่างประเทศ ลงทะเบียนกับสถานทูตหรือลงทะเบียนใน



แอปพลิเคชัน Thai Consular App เพื่อเป็นข้อมูลให้กระทรวงการต่างประเทศสามารถติดตามตัวท่านได้เมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน

ด้าน นายมณฑล จันทร์ศิริ นักการทูตชำนาญการ (ที่ปรึกษา) กองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศให้ข้อมูลว่าภารกิจของกองคุ้มครองฯ นอกจากจะแจ้งเตือนคนไทยที่อยู่ในต่างประเทศแล้ว ยังแจ้งเตือนคนไทยในประเทศไทยก่อนจะเดินทางไปต่างประเทศด้วย ผู้ที่จะเดินทางไปต่างประเทศควรตรวจสอบ



วรภัตร ภำรงวรางกูร

ข้อมูลข่าวสารและประกาศแจ้งเตือน เพื่อเตรียมการและประเมินสถานการณ์

นายมณฑลยังให้คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับเยาวชนผู้สนใจอยากเดินทางไปท่องเที่ยวและทำงานในต่างประเทศผ่านโครงการต่างๆ ว่าเป็นโครงการที่ต้องขอวีซ่าพิเศษ ก่อนสมัครเข้าร่วมโครงการจึงควรตรวจสอบว่าเงื่อนไขที่ประสานงานโครงการอยู่ในรายชื่อของสถานทูตหรือกระทรวงการต่างประเทศของประเทศนั้นๆ หรือไม่ ส่วนการเดินทางไปทำงานในต่างประเทศควรสอบถามข้อมูลและขอคำแนะนำได้จากกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

สำหรับช่องทางติดตามกรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Thai Consular หรือดูข้อมูลข่าวสารและประกาศต่างๆ จากเว็บไซต์ของกรมการกงสุล consular.mfa.go.th





เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน บมจ. ธนาคารกสิกรไทย

ทีมไทยกวาด ๑๑ รางวัล เวที REGENERON ISEF 2025

เปิดคัลมน์ด้วยเวทีนานาชาติกับการแข่งขันโครงงานวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์สำหรับเยาวชนระดับโลก REGENERON ISEF 2025 (Regeneron International Science and Engineering Fair 2025) การแข่งขันด้านวิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชนใหญ่ที่สุดในโลกซึ่งจัดโดย Society for Science ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๖ พฤษภาคมที่ผ่านมา ณ เมืองโคลัมบัส รัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ทีมเยาวชนไทย ๑๔ ทีมได้เข้าร่วมชิงชัยกับทีมเยาวชนจาก ๖๖ ประเทศทั่วโลก ผลปรากฏว่า ทีมโรงเรียนปรินส์รอยแอลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ สามารถคว้ารางวัลที่ ๑ สาขาเทคโนโลยีส่งเสริมศิลปะ จากโครงงาน “ไอเบอร์ลล์ : การปฏิรูปการศึกษาเบอร์ลล์อย่างเป็นระบบด้วย AI และเทคโนโลยีสัมผัสต้นทุนต่ำ เพื่อสังคมแห่งความเท่าเทียมที่ปราศจากการเลือกปฏิบัติ”



นอกจากนี้ทีมเยาวชนไทยยังกวาดรางวัลรวมทั้งสิ้น ๑๑ รางวัล

เยาวชนไทยพิชิต ๑ เหรียญทอง ๖ เหรียญทองแดง ฟิสิกส์โอลิมปิกระดับเอเชีย

ต่อด้วยการแข่งขันวิชาการระดับเอเชีย การแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิกระดับทวีปเอเชีย ครั้งที่ ๒๕ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘ (25th APHO 2025) ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๔-๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘ ณ เมืองดาร์ราน ราชอาณาจักรซาอุดีอาระเบีย มีตัวแทนนักเรียน ๒๐๘ คนจาก ๓๐ ประเทศ/เขตเศรษฐกิจเข้าร่วมการแข่งขัน

งานนี้คณะผู้แทนจากประเทศไทยสามารถคว้ามาได้ ๑ เหรียญทอง ๖ เหรียญทองแดง และ ๑ เกียรติคุณประกาศ ดังรายชื่อต่อไปนี้

รางวัลเหรียญทอง : นายสิริวิชญ์ มุสิกโสมภณ โรงเรียนกำเนิดวิทย์ จังหวัดระยอง

รางวัลเหรียญทองแดง : นายภัทรภณ ธนพิทักษ์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

นายปราชญ์ อำพนธ์ โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม

นายศุภมงคล เปรมอนันต์ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

นางสาวณัฏฐิ์ เอี่ยมสิริบุญย์ โรงเรียนบดินทรเดชา(สิงห์ สิงหเสนี)

นายบัณฑิต เจนกุลประสูตร โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

นายณัฏฐพัชญ์ ทศนชัยทวี โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

รางวัลเกียรติคุณประกาศ : นายกษิตติ์ งามมีศรี

โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย



นักเรียนเบญจจะมะมหาราช คว้ารางวัลชนะเลิศ Swift Student Challenge จาก Apple

มาที่ฝั่งไอทีกันบ้างกับโครงการ Swift Student Challenge 2025 เปิดโอกาสให้นักพัฒนาแอปพลิเคชันรุ่นใหม่จากทั่วโลกได้แสดงความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ผ่านการสร้างแอปบน Swift Playgrounds



ด้วยภาษา Swift นางสาวพรชนก เพชรอินทร์ โรงเรียนเบญจจะมะมหาราช จังหวัดอุบลราชธานี โชว์ความสามารถสร้างแอปพลิเคชัน CyberGuardian ให้ความรู้ด้าน Cyber Security คว้ารางวัลชนะเลิศระดับ Distinguished Winner มาครองได้เป็นผลสำเร็จ และได้รับโอกาสเป็น ๑ ใน ๕๐ ตัวแทนเยาวชนเข้าร่วมงานประชุมนักพัฒนา WWDC 2025 ที่ Apple Park เมืองคูเปอร์ติโน รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ทีมเยาวชนไทยยังสามารถคว้ามาได้อีก ๙ รางวัล ซึ่งทั้งหมดได้รับประกาศนียบัตรจาก Apple และ AirPods Max ไปครอบครอง

ทีมนักเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาราชวิทยาลัยคว้าแชมป์ Thailand Junior Water Prize 2025

เมื่อวันที่ ๑-๒ พฤษภาคมที่ผ่านมา สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) จัดการประกวด Thailand Junior Water Prize 2025 การแข่งขันนำเสนองานวิจัยและนวัตกรรมด้านการจัดการทรัพยากรน้ำและสิ่งแวดล้อมขึ้น ณ ห้อง Convention AB ชั้น ๑ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพฯ มีเยาวชนระดับมัธยมศึกษาจากทั่วประเทศกว่า ๓๖ ทีมเข้าร่วมการประกวด รางวัลชนะเลิศตกเป็นของทีมโรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาราชวิทยาลัย ปทุมธานี ประกอบด้วยนายณัฐพัชร รอดทอง และนายพีรธาดา สิทธิเกรียงไกร จากผลงานวิจัย paPECo : การเพิ่มศักยภาพการบำบัดน้ำและลดการปลดปล่อยแก๊สเรือนกระจกจากอุตสาหกรรมผลิตกระดาษด้วยระบบกำจัดสารประกอบฟีนอล ที่พัฒนาจากชีวไฟฟ้า $\text{FTO}/\text{WO}_3/\text{BiVO}_4$ ร่วมกับเทคนิคโฟโตอิเล็กโทรคะตะไลติก ทีมผู้ชนะจะได้เป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันเวทีระดับนานาชาติ Stockholm Junior Water Prize 2025 ที่ประเทศสวีเดนต่อไป



FedEx/JA International Trade Challenge 2025

เฟดเอ็กซ์ คอร์ปอเรชั่น (Federal Express Corporation) หนึ่งในบริษัทขนส่งด่วนรายใหญ่ที่สุดของโลก จัดการแข่งขัน FedEx/ Junior Achievement International Trade Challenge (FedEx/JA ITC) ประจำปี ๒๕๖๘ เพื่อคัดเลือกเยาวชนไทยไปนำเสนอแนวคิดการเป็นผู้ประกอบการและกลยุทธ์การค้าระหว่างประเทศ ในปีนี้มีนักเรียน ๖ คนได้รับคัดเลือกเข้าสู่อรอบการแข่งขันชิงชนะเลิศระดับภูมิภาค ดังนี้

ทีม ENLA ประกอบด้วย นายปณาสาร ไตรถวิล และนายมรรค เหราбаты โครงการการศึกษานานาชาติ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทีม CLOUD CARRY ประกอบด้วย นายธาม ออสเตน ห่วงทรัพย์ และนายภูมิ จิตรกร โครงการการศึกษานานาชาติ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทีม CLIP 'CLEAN' ประกอบด้วย นางสาวอานะมาเรีย มะลิ คารามานอส และนายภาณุรุจ มัลย์ศรี ดอร์สัน โรงเรียนบีคอนเฮาส์แยมสอาดหัวหิน



การแข่งขันหุ่นยนต์ ส.ส.ท. ชิงแชมป์ประเทศไทยได้สี่ทีมชนะเลิศ

ปิดท้ายด้วยการแข่งขันหุ่นยนต์ ส.ส.ท. ชิงแชมป์ประเทศไทย ประจำปี ๒๕๖๘ ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จัดโดยสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) เป็นปีที่ ๓๒ ปีนี้จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๓๑ พฤษภาคม - ๑ มิถุนายน ๒๕๖๘

การแข่งขันแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท โดยมีผู้ชนะดังต่อไปนี้

การแข่งขัน TPA Super Dunk - Robo Basketball ผู้ชนะได้แก่ ทีม iRAP_ECONOMY มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

การแข่งขัน Robo Rescue with microROS ผู้ชนะได้แก่ ทีม YB-RESCUE โรงเรียนโยธินบูรณะ

การแข่งขัน Robo Soccer ผู้ชนะได้แก่ ทีม YB-SOCCER โรงเรียนโยธินบูรณะ

การแข่งขัน Robo Boccia หุ่นยนต์บอคเซีย ผู้ชนะได้แก่ ทีม SMART POWER KLONG 6 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



ประกวดวงดนตรีสากล THE POWER BAND 2025 SEASON 5

คิง เพาเวอร์ ไทย เพาเวอร์ พลังคนไทย ร่วมกับวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล จับมือพันธมิตรในอุตสาหกรรมดนตรี ขอเชิญนักเรียนมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า และประชาชนทั่วไปสมัครเข้าร่วมการประกวดวงดนตรีสากลประจำปี ๒๕๖๕ THE POWER BAND 2025 SEASON 5 ซึ่งรางวัลมูลค่ารวมกว่าสองล้านบาท พร้อมร่วมทำซึ่งเกิลกับโปรตีนเซอร์มี้อาชีพ และโอกาสในการร่วมแสดงในเทศกาลดนตรีระดับประเทศ

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เฟสบุ๊คแฟนเพจ : thepowerband.mahidol



ประกวดบทวิจารณ์ โครงการ “อ่าน เขียน เรียนรู้ สู่งานวิจารณ์” ปีที่ ๑๑

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ขอเชิญนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นิสิต นักศึกษา ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดบทวิจารณ์ โครงการ “อ่าน เขียน เรียนรู้ สู่งานวิจารณ์” ปีที่ ๑๑ ซึ่งทุนรางวัลมูลค่ารวมกว่าแปดแสนบาท



ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเป็นผู้ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ หรือผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับอุดมศึกษา ลงทะเบียนสมัครเข้าร่วมโครงการฯ ผ่านเว็บไซต์ praphansarn.com/scholarships/

ส่งบทวิจารณ์ พร้อมระบุชื่อ-นามสกุล ของผู้วิจารณ์ ในหัวกระดาษหน้าแรกให้เรียบร้อย มายัง

บริษัท สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น จำกัด

เลขที่ ๒๒๒ ถนนพหลโยธิน สาย ๒ (บุษราคัมเทอเรส สาย ๒)

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ - ๑๕ สิงหาคมศกนี้

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ อีเมล : sirirat@praphansarn.com
โทร ๐๙๒ ๒๔๖ ๑๙๑๕

Line: @praphansarn



กิจกรรมประกวดเต้นออกก่าลังกาย WE ARE GPO

องค์การเลขาธิการฯ ชวนน้องๆ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ประกวดเต้นออกก่าลังกาย “เพลง We are GPO” ออกแบบท่าเต้นที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและสอดคล้องกับจังหวะดนตรี ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวมสี่แสนบาท

แบ่งการประกวดออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา

ออกแบบท่าเต้น เพลง We are GPO โดยสามารถค้นหาทเพลงได้จาก Youtube ช่อง GPO Channel ดาวน์โหลด์ใบสมัครได้ที่เว็บไซต์ gpo.or.th

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ - ๑๕ สิงหาคมศกนี้

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ gpo.or.th

เฟสบุ๊คแฟนเพจ : องค์การเลขาธิการฯ

ที่ปรึกษาที่ปรึกษา

พลเอก สุรยุทธ์	จุลานนท์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี
พลเอก พงษ์เทพ	เทศประทีป
พันเอก หม่อมเจ้านวพรรษ์	ยุคล
นางสุดฤทัย	เลิศเกษม

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารกสิ

นายสมพันธ์	จารุ मिलินท์	ประธานกรรมการ
นางสิริพร	ทองคำวงศ์	รองประธานกรรมการ
นางเพชรพร	สารสิน	รองประธานกรรมการ
นายนิติกร	กรัยวิเชียร	กรรมการ
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ	กรรมการ
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร	กรรมการ
นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
พลเอก ศักดา	แสงสนิท	กรรมการ
นายสุรินทร์	เงินรุ่งงาม	กรรมการ
หม่อมหลวงอนุพร	เกษมสันต์	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ
นางธนิกานต์	เกตุภัทร	กรรมการและเลขานุการ

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวทัศนีย์

ศิลปิน

นายสมชาย

นายพงษ์ณัฐ

พันธุ์วุฒิ

ยวประภา

หงวนเสียม

วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย



บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)





ทศไท่ เป็ดสู่ทุกทศ และ เป็ดรับทุกทศ