

พิศไน

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิศรีสมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๖๒ เดือนตุลาคม – ธันวาคม 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
โดดเด่นในทุกเวทีสากล



สารบัญ ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๖๒ เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๘

สัปดาห์

- ๑๒ ยอดเยาวชน : รัชฎิธิษฐ์ เทพบริรักษ์
เหรียญทองแดงโอลิมปิกดาราศาสตร์
- ๑๖ Sport Hero : พรพรรณ เกิดปราชญ์
มือเซตสาวไทย ผู้คว้าแชมป์ลีกอเมริกา
- ๔๕ Exclusive Interview : ดร. ธงรบ รื่นบรรเทิง
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ๕๖ แร่งบันดาลใจ : เรื่องโรจน์ พูนผล
“คิดใหญ่ มองไกล” คือเป้าหมายที่จับต้องได้
- ๖๐ Youth on Stage : วณิสตา จรูญสมิทธิ
นักสเก็ตลีลาทีมชาติไทย และ
เยาวชนดีเด่นแห่งชาติปี ๒๕๖๘
- ๗๐ The Idol : โซพิชา อังคะไวมงคล
จากเด็กน้อยอุคูเลเล่ สู่เวทีคุณหมอ
- ๗๗ บันทึกหัวใจไทย : ชิมาร์ พริต อโรรา เจ้าของฉายา
‘บาร์บีคิวสแตนเมืองไทย’



๑๒



๑๖

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ พระมหากรุณาธิคุณ : พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
องค์จอมทัพไทย ทรงห่วงใยทหารและประชาชน
ในเหตุการณ์ความไม่สงบแนวชายแดนไทย-กัมพูชา
เพื่อปกป้องอธิปไตยของชาติไทย
- ๘ ศาสตร์พระราชา : โรงเรียนสามเวิทย์วิทยาคม อ่างทอง
ขยายผลศาสตร์พระราชา
- ๒๐ มรดกไทย : โขนเด็ก จากก้าวเล็กสู่รากวัฒนธรรม
- ๒๖ สานฝันเยาวชน : ธรรมศาสตร์-มหิดล จับมือ
พลิกโฉมการศึกษา พัฒนาหลักสูตรปริญญาตรี
- ๓๐ รักโลก : ๙ แนวคิดช่วยให้งานของเรารักโลก
- ๓๓ Special Report : การกีฬาแห่งประเทศไทย
พร้อมขับเคลื่อนกีฬาไทยสู่ระดับโลก
- ๓๖ ชวนเที่ยว : เที่ยวฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์ก
จังหวัดสระบุรี



- ๔๑ ศาสนศิลป์สยาม : วัดพระพุทธรูปมหาธรรมหลวง
- ๔๙ ตำราเล่มใหญ่ : ไทยโนเสาร์
- ๖๔ Balanced Life : ศิลปะบำบัด พลังเงียบเยียวใจ
- ๖๗ เรื่องน่ารู้
- ๗๔ เก็บมาเล่า : มหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
แห่งชาติ NST Fair 2025
- ๘๓ กฎหมายน่ารู้
- สุขภาพ-กีฬา-ข่าวเยาวชน
- ๕๓ สุขภาพน่ารู้ : บุหรี่ไฟฟ้า อันตรายในความเท่าของวัยรุ่น
- ๘๐ โลกดิจิทัล : สหรัฐอเมริกา
คิดค้นแบตเตอรี่ ‘เกลือ-เหล็ก’
- ๘๕ In Trend : Sport & Exercise : สเก็ตลีลา
- ๘๘ ข่าวกิจกรรม
- ๙๐ บอกเล่าข่าวเยาวชน

บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ น้อง ๆ เยาวชนและคุณผู้อ่านทุกท่าน

วารสารทิศไท่เดินทางมาถึงฉบับสุดท้ายของปี ๒๕๖๘ แล้วนะคะ ปกฉบับนี้พิเศษมากเพราะเก็บภาพและเรื่องราวการแสดงโขนเด็กของโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายประถม) มาฝากน้องๆ ในคอลัมน์มรดกไทย นอกจากจะได้ร่วมรักษามรดกทางวัฒนธรรมแล้ว การเล่นโขนยังช่วยฝึกทักษะรอบด้านให้น้องๆ ด้วย

ในฉบับนี้กองบรรณาธิการทิศไท่มีโอกาสได้ลงพื้นที่หลายจังหวัด บันทึกข้อมูลทรงคุณค่าที่อยากบอกต่อมากมาย เช่น เด็กๆ และครูโรงเรียนสามแก้ววิทยาคม อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ในคอลัมน์ศาสตร์พระราชฯ ความร่วมมือทางการศึกษาระหว่างมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหิดล กับหลักสูตรปริญญาตรีในคอลัมน์สานฝันเยาวชน เรียนรู้การทำฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์ก จังหวัดสระบุรี ฟังการต่อยอดระหว่างคณะสู่สากล กับนโยบาย One Health มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในคอลัมน์สัมภาษณ์พิเศษ

คอลัมน์ประจำของเราก็น่าอ่านทั้งนั้นค่ะ คุณหมอนันต์เขียนเรื่องบุรีไฟฟ้า สุขภาพน่ารู้ เห็นหน้าตาสวยงาม ถือแล้วเท่ แต่มีโทษมากมาย ตำราเล่มใหญ่ พาไปตื่นตากับนิทรรศการไทยโนเสาร์ ที่พิพิธภัณฑ์ ท่าช้าง จัดแสดงชมสนุก ได้รับความรู้คู่ความเพลิดเพลินมากมาย และยังรอให้น้องๆ ไปชมจนถึงวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ค่ะ

ยังมีเยาวชนคนเก่งในหลากหลายสาขามาเป็นแรงบันดาลใจ เป็นแบบอย่างให้น้องๆ คิดพิจารณาเป็นแนวทางในอนาคต เช่น Youth on Stage วณิสตา จุณญสมิทธิ ยอดเยาวชน ัญญพิสิษฐ์ เทพบริรักษ์ The Idol โสพิชา อังคะไวมงคล เชื่อว่าน้องๆ จะหยิบบางประสบการณ์ของเยาวชนเหล่านี้ไปสร้างเสริมเพิ่มทักษะในแบบของตัวเองได้ไม่มากนักน้อย

พลิกอ่านให้ครบทุกคอลัมน์นะคะ ทิศไท่ส่งมอบเรื่องราวดีๆ ให้น้องๆ และคุณผู้อ่านด้วยความหวังว่าจะมีส่วนช่วยเติมพลัง เป็นทางเลือก และจุดประกายให้ก้าวเดินต่อไปในทิศทางที่ใฝ่ฝันค่ะ

ขอเชิญติดตามชมรายการทิศไท่ ออกอากาศทางโทรทัศน์

- 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 ซอยประจักษ์ทิศ ๓๓

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ

กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

ทำมาจำหน่าย

เผยแพร่เป็นอินโฟกราฟิกสำหรับการ

โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป

จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว องค์จอมทัพไทย

ทรงห่วงใยทหารและประชาชน ในเหตุการณ์ความ
ไม่สงบแนวชายแดนไทย-กัมพูชา เพื่อปกป้องอธิปไตยของชาติไทย

ในช่วงสถานการณ์ความไม่สงบชายแดนไทย-กัมพูชาปี ๒๕๖๘ ซึ่งดำเนินมาแรมเดือน ท่ามกลางความสูญเสียที่ไม่น่าจะเกิดขึ้น พระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้รินไหลใสเย็น ประโลมดวงใจคุณกรุ่นของพสกนิกรชาวไทย และปลอบขวัญทหารไทยซึ่งยืนหยัดปกป้องอธิปไตยของชาติด้วยการเสียสละแม้ชีวิต

ทรงรับผู้บาดเจ็บไว้ในพระบรมราชานุเคราะห์

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รับผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบตามแนวชายแดนไว้ในพระบรมราชานุเคราะห์ ดังนี้

จังหวัดอุบลราชธานี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ว่าที่พันตรี อติศักดิ์ น้อยสุวรรณ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี เชิญดอกไม้และตะกร้าสิ่งของพระราชทาน จำนวน ๑๐ ตะกร้า ไปมอบแก่ทหารกำลังพลหน่วยเฉพาะกิจที่ ๑ กองกำลังสุรนารี ซึ่งได้รับบาดเจ็บจากการเหยียบทุ่นระเบิด ขณะทำการลาดตระเวนเส้นทางจากฐานปฏิบัติการมรกตไปยังเนิน ๔๘๑ ตำบลโดมประดิษฐ์ อำเภอ น้ำยืน จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๑๖ และ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๘ และเข้ารับการรักษายาบาล ณ โรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ

จากนั้น ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี เชิญดอกไม้และตะกร้าสิ่งของพระราชทานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ไปมอบแก่ราษฎรที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ที่โรงพยาบาลศูนย์สรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี

ในการนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงรับผู้บาดเจ็บทั้งหมดไว้เป็นคนไข้ในพระบรมราชานุเคราะห์ และทรงรับศพผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์ดังกล่าวไว้ในพระบรมราชานุเคราะห์ด้วย

จังหวัดบุรีรัมย์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นายปิยะ ปิจนัง ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เชิญแจกันดอกไม้และกระเช้าสิ่งของพระราชทานไปมอบเป็นขวัญกำลังใจแก่ราษฎรที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุปะทะตามแนวชายแดนไทย-กัมพูชา ซึ่งกระสุนปืนใหญ่ของฝ่ายทหารกัมพูชาตกในพื้นที่ อำเภอบ้านกรวด วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘ ณ อาคารศัลยกรรมและศัลยกรรมกระดูก โรงพยาบาลประโคนชัย





อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีแพทย์พยาบาลดูแลอย่างใกล้ชิด การได้รับสิ่งของพระราชทานในครั้งนี้ ยังความซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดไม่ได้

จังหวัดสุรินทร์ ณ ตึกอตุลเมตตา โรงพยาบาลสุรินทร์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นายชำนานู ชื่นตา ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ เชิญดอกไม้และตะกร้าสิ่งของพระราชทาน มอบแก่ราษฎรอำเภอพนมดงรัก ซึ่งได้รับบาดเจ็บจากเหตุปะทะชายแดนไทย-กัมพูชา เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ

จากสถานการณ์ความขัดแย้งดังกล่าว มีผู้ได้รับบาดเจ็บหลายราย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ทรงมีพระเมตตาและทรงห่วงใยต่อผู้ประสบเหตุทุกเชื้อชาติ โดยโปรดเกล้าฯ ให้เชิญดอกไม้และสิ่งของพระราชทานไปมอบแก่ผู้บาดเจ็บที่รักษาตัวในโรงพยาบาลต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง

จังหวัดศรีสะเกษ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นายอนุพงษ์ สุขสมนิตย์ ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ เชิญดอกไม้และตะกร้าสิ่งของพระราชทาน มอบแก่ผู้ได้รับบาดเจ็บจากเหตุจรวดแบบ BM-21 ของกัมพูชาตกใส่ร้านสะดวกซื้อภายในปั้มน้ำมัน ในตำบลหนองหญ้าลาด อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๗ ราย นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณแก่ผู้ได้รับบาดเจ็บ รวมทั้งครอบครัวอย่างหาที่สุดมิได้





พระราชทานขาเทียม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานขาเทียมที่ดีที่สุดในโลก แก่ทหาร ๓ นายที่ได้รับบาดเจ็บขาขาดจากการปฏิบัติหน้าที่บริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา เมื่อวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ได้แก่ ร้อยตรี เกียรติวงศ์ สดาวร จำสับเอ็ก พิชิตชัย บุญชูหล้า และพลทหาร ธนพัฒน์ หุยวัน ซึ่งสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่หาที่สุดมิได้

ทรงให้ความช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่

- การสร้างบ้าน มีพระราชดำริให้สร้างบ้านใหม่แก่ครอบครัวของทหารที่เสียชีวิตจากเหตุการณ์ปะทะชายแดน
- การดูแลผู้ได้รับผลกระทบ พระราชทานให้หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ปะทะ รวมถึงการอพยพผู้คนไปยังพื้นที่ปลอดภัย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงติดตามสถานการณ์ความไม่สงบอย่างต่อเนื่อง ทรงสอบถามสถานการณ์ไปที่แม่ทัพทุกวัน และกองงานในพระองค์ได้สอบถามสถานการณ์และถวายรายงานทุกวัน

แม้เหตุการณ์การปะทะแนวชายแดนจะลดความรุนแรงลงไปแล้ว หากในหลวงของปวงชนชาวไทยยังทรงมีน้ำพระราชหฤทัยห่วงใยทหารไทยและราษฎรไทยอย่างไม่ขาดสาย ทรงติดตามสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง ทรงพระราชทานความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที พระองค์ทรงเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนไทยทุกคนอย่างแท้จริง 🇐🇹



โรงเรียนสามแก้ววิทยาคม อ่างทอง ขยายผลศาสตร์พระราชา ผ่านการทำเกษตรปลอดภัยในโรงเรียน ต่อยอดยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชน



๒๒

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกต้องรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้ สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็มและลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป”

พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ พระตำหนักเปี่ยมสุข วังไกลกังวล วันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ซึ่งทุกภาคส่วนได้น้อมนำมาปฏิบัติเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนคนไทยให้ดียิ่งขึ้น



เอกชนโรงเรียนสามโก้วิทยาคม อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่ดำเนินกิจกรรมภายในโรงเรียนร่วมกับภาคีเครือข่าย อาทิ นายอำเภอสามโก้ ซึ่งอนุมัติงบประมาณสนับสนุนจำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท สำนักงานเกษตรอำเภอสามโก้ ผู้นำชุมชน รวมทั้งผู้ประกอบการสินค้าเกษตรปลอดภัย เกษตรกร ตลอดจนคุณครู และนักเรียน ซึ่งเป็นที่มาของโครงการ “ขยายผลศาสตร์พระราชาและการทำเกษตรปลอดภัยตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อวางรากฐานให้กับเยาวชนสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเกษตรตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา

รากฐานของเด็กคือหลัก...

รากฐานของเด็กคือการศึกษา

นายดำรงค์ ทองคำชู ผู้อำนวยการโรงเรียนสามโก้วิทยาคม เล่าว่า ก่อนหน้านี้นักเรียนเคยทำแปลงเกษตรมาแล้วร่วม ๑๐ ปีและต่อยอดพัฒนามาตลอดโดยมุ่งเน้นการศึกษา การพัฒนาความรู้ และสร้างคนรุ่นใหม่ให้มีคุณภาพ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต กิจกรรมดังกล่าวไม่ได้เป็นวิชาภาคบังคับ แต่เป็นกิจกรรมเสริมส่วนหนึ่งของห้องเรียนอาชีพ เรื่อง “การทำเกษตรปลอดภัย” ถือเป็นเรื่องใกล้ตัว

ของนักเรียนและคนในชุมชน ซึ่งช่วยเพิ่มพูนความรู้ด้านการเกษตรแก่นักเรียนโดยทำการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่วางแผนเพาะปลูกให้เหมาะสมตามฤดูกาลและตามความต้องการของตลาด รวมทั้งการคำนวณต้นทุนกำไร บัญชีรายรับรายจ่าย ระบบขนส่ง การคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ การดูแลให้ปุ๋ยให้น้ำ และการใช้ยากำจัดศัตรูพืชในอัตราส่วนที่ปลอดภัย ตลอดจนการเว้นระยะห่างในการเก็บเกี่ยว

ผอ. ดำรงค์ ยังบอกด้วยว่าแม้แปลงเกษตรของโรงเรียนจะใช้พื้นที่ไม่มากนัก แต่ถือเป็นการจุดประกายในการเรียนรู้ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างดี เพราะเด็กจะได้เรียนรู้ว่าความพอดี พอประมาณ สำหรับพืชผักที่ปลูกก็เป็นประเภทผักสวนครัว ซึ่งคนส่วนใหญ่ต้องใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารอยู่แล้ว ซึ่งจะทำให้เด็กรู้ว่าการทำเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียงสามารถทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้โดยใช้ชีวิตเดินทางสายกลาง พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัว มีความรอบรู้กับคุณธรรมซึ่งนำไปสู่ความสมดุล เมื่อพืชผักที่เด็กปลูก

อยู่ในระดับตามมาตรฐานผักปลอดภัย ก็สามารถขายได้ราคาที่ดีขึ้นกว่าเดิมถึงสามเท่า พอทำแล้วเห็นว่ามีการไ้ดงามก็จะกลับไปบอกพ่อแม่ว่าการทำเกษตรปลอดภัยสามารถช่วยครอบครัวให้มีรายได้ดีกว่าเดิม

แม้เรื่องการทำเกษตรจะไม่ได้เป็นสาขาที่ได้รับความนิยมมากนัก แต่เป็นวิชาชีพที่น่าสนใจ หากนักเรียนคนใดมีความสนใจใฝ่รู้ด้านการเกษตรอย่างจริงจัง ทางโรงเรียนก็มีแนวทาง



ผอ.ดำรงค์ ทองคำชู



สานฝันเพื่อไปต่อยังสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ซึ่งมีสาขาวิชามุ่งเน้นพัฒนาภาคการเกษตรกรรมด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมสมัยใหม่ เพื่อเพิ่มผลผลิตอย่างมีคุณภาพ

เป็นครูที่ปรึกษา...และศึกษาไปด้วยกัน

ครูเกรียงไกร ทัดกลาง ซึ่งจบด้านอุตสาหกรรมศิลป์ แต่วันนั้นมาเป็นทีปรีษาของเด็กๆ ในชมรมเกษตร เล่าว่าไม่ได้จบด้านเกษตรมาโดยตรงแต่มีความสนใจในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงอยู่แล้ว เมื่อได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการดำรงค์ให้ช่วยดูแลเรื่องนี้ก็ยินดีและเต็มใจ ประกอบกับความรู้ด้านช่างที่ครูต้องมีอยู่นั้น ก็อยู่ในกลุ่มสาระการงานอาชีพเหมือนกัน จึงคิดว่า

น่าจะนำมาประยุกต์ได้ ตนและนักเรียน

ก็ได้เรียนรู้ไปพร้อมๆ กันโดยผ่าน

การอบรมภาคทฤษฎีและลงมือ

ปฏิบัติอย่างจริงจัง ทั้งสามารถ

นำความรู้ด้านช่างมาสอนเด็กๆ

ให้รู้จักการต่อท่อน้ำ และหากมี

เครื่องมืออุปกรณ์เกิดชำรุดเสียหาย

ก็สามารถซ่อมแซมและบำรุง

รักษาได้ด้วย



ครูเกรียงไกร ทัดกลาง

ส่งเสริม...อย่างสร้างสรรค์

นายธัญวิทย์ เทพญา นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ สำนักงานเกษตรอำเภอสามโก้ ซึ่งดูแลงานด้านเกษตรปลอดภัย หรือ GAP (Good Agricultural Practices) เล่าว่าโครงการ

“ขยายผลศาสตร์พระราชาและ

การทำเกษตรปลอดภัยตาม

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอ

เพียง” สืบเนื่องจากนายอำเภอ

สามโก้ต้องการหาวิธียกระดับ

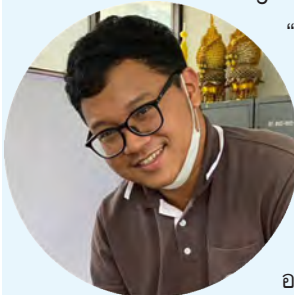
คุณภาพชีวิตของคนในพื้นที่ให้

อยู่ดีกินดีและหลุดพ้นจากความ

ยากจน ประกอบกับที่มีศูนย์รับ

ซื้อพืชผักปลอดภัยตามมาตรฐาน

GMP จึงเห็นควรไปเริ่มต้นที่นักเรียนโดยให้ความรู้ครอบคลุมทุกด้านของกระบวนการผลิต ตั้งแต่การเลือกพื้นที่ การจัดการดิน การเลือกพันธุ์พืชและสัตว์ การดูแลรักษา การเก็บเกี่ยว ไปจนถึงการจัดการหลังการเก็บเกี่ยว การจัดเก็บและขนส่ง และการทำการตลาด



ธัญวิทย์ เทพญา



ศาสตร์พระราชา...ไม่เคยล้าสมัย

ชลธิชา แซ่กู่ ชั้น ม. ๕/๑ เล่าว่าสนใจโครงการนี้ เพราะคิดว่าน่าจะเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้ระหว่างเรียน จึงชวนเพื่อนมาร่วมกิจกรรมกัน ตอนนี้มีคนเข้าร่วมโครงการประมาณ ๗๕ คน “เป็นโครงการที่ดีมากเลยคะ ดีกว่าที่คิดไว้เยอะเลย วิทยากรที่มาสอนมีประสบการณ์ในการทำโครงการได้จริงซึ่งเปลี่ยนมุมมองหนูไปเลยคะ จากแต่ก่อนที่คิดว่าเราต้องหิวน้ำมารดต้นไม้มันหนักไม่อยากจะทำเลยคะ แต่วันนี้สบายกว่าเดิมเยอะเลย แค่นี้ก็เปิดหัวน้ำก็เปิดหล่อเลี้ยงพืชได้แล้ว พวกเราจะมีการทำตารางเวรสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปทำหน้าที่ของตัวเองที่แปลงเกษตรคะ”



ชลธิชา แซ่กู่





ลลิตา ภูพัฒน์

ลลิตา ภูพัฒน์ ชั้น ม. ๕/๑ เล่าว่าเธอเติบโตมาจากครอบครัวเกษตรกร ตอนเด็ก ๆ เห็นพ่อแม่ทำอาชีพนี้อย่างยากลำบาก ครอบครัวก็ไม่อยากให้เธอต้องทำอาชีพนี้อีกแล้ว จึงต้องการส่งให้เธอเรียนสูงๆ จะได้ไม่ลำบากเหมือนพ่อแม่ แต่ความคิดนี้ได้เปลี่ยนไปหลังจากเธอได้รับการอบรมและลงมือทำด้วยตัวเอง เธอรู้สึกสนุกกับการทำเกษตรทฤษฎีใหม่จริงๆ ยิ่งกลับไปบอกแม่ว่าตอนนี้การทำเกษตรแบบใหม่ทำให้เราปลอดภัย มีรายได้ที่ดีขึ้น ถ้าใช้เทคโนโลยีอุปกรณ์ต่างๆ เป็นตัวช่วย แม่ก็ไม่ต้องเหนื่อยเหมือนเดิม และยังช่วยสร้างรายได้เพิ่มเติมอีก

ภูติณัฐ แซ่โจ้ว ชั้น ม. ๕/๑ เล่าว่า “พ่อแม่ทำนามาตลอดครับ เห็นแล้วก็ไม่อยากทำนาเลย แต่พอผมได้มาอบรมเกษตรทฤษฎีใหม่แล้วทำให้รู้ว่าการทำผักปลอดภัยทำให้บ้านเรากินผักที่ปลูกได้อย่างสบายใจ และยังสร้างอาชีพให้เราได้ตั้งแต่วัยเรียนหนังสือ ผมคิดว่าศาสตร์พระราชา ที่เรานำมาประยุกต์ใช้นั้นเกิดประโยชน์ต่อคนไทยจริงๆ ครับ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้เรามั่นใจว่าการใช้



ภูติณัฐ แซ่โจ้ว

ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสามารถอยู่ได้แบบไม่ลำบากเลย”

เด็กๆ ต่างพูดเป็นเสียงเดียว กันว่าพวกเขาตื่นเต้นที่ได้เห็นผักที่ร่วมกันปลูกนั้นเจริญงอกงามไปตามกาลเวลา นอกจาก

จะให้ผู้ปกครองรับมาส่งแต่เช้าคือมาถึงโรงเรียนประมาณ ๖ โมงเช้าแล้ว วันเสาร์อาทิตย์ก็ยิ่งอยากชวนกันไปดูแลแปลงผักเพื่อจดบันทึกสิ่งที่พบเห็น ทั้งการเจริญเติบโตและแมลงหรือวัชพืช นำมาปรึกษาคุณครูเพื่อหาทางแก้ไขต่อไป ถ้าหากผักเติบโตจนสามารถเก็บเกี่ยวได้แล้ว ก็จะมีรถมารับผักที่โรงเรียนเดือนละ



๒ ครั้ง เพื่อส่งไปยังซูเปอร์มาร์เก็ต ลูกค้ายิ่งได้บริโภคผักสดใหม่จากแปลงเกษตรปลอดภัยของโรงเรียนสามกัด้วย พอช่วงสิ้นปีทางโรงเรียนก็มีเงินปันผลให้กับทางน้องๆ อีกด้วย

คำสอนของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ยังคงเป็นเข็มทิศนำทางให้คนไทยได้ศึกษาเรียนรู้อย่างจริงจัง เสริมสร้างความเข้มแข็งตั้งแต่ระดับเด็กและเยาวชนสู่สถาบันครอบครัวและชุมชน ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคงและเกิดความสุขได้อย่างยั่งยืน 🌱





ธัญพิสิษฐ์ เทพบริรักษ์ คว้าเหรียญทองแดงโอลิมปิก ดาราศาสตร์

การแข่งขันโอลิมปิกวิชาการเป็นหนึ่งในเวทีสำคัญที่เปิดโอกาสให้เยาวชนไทยได้แสดงศักยภาพสู่สายตาโลก ล่าสุด **ธัญพิสิษฐ์ เทพบริรักษ์** นักเรียนชั้น ม.๖ จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยด้วยการคว้ารางวัลเหรียญทองแดงจากการแข่งขันดาราศาสตร์และฟิสิกส์ดาราศาสตร์โอลิมปิกระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๑๘ (18th IOAA) ณ เมืองมุมไบ ประเทศอินเดีย



Bronze Medals



- Kinga Wysocka (Poland)
- Neda Zivanovic (Serbia)
- Jovan Kulezic (Serbia)
- Dusan Lazic (Serbia)
- Ruhan Tasneem Shafa (Singapore)
- Mario Tlamka (Slovakia)
- Nika Vidensek Podgorelec (Slovenia)
- Jiachen Mi (Sweden)
- Piti Thammagowit (Thailand)
- Wiritpol Kanchana-alongkorn (Thailand)



จุดเริ่มต้นและเคล็ดลับความสำเร็จ

ผมเริ่มเข้าวงการโอลิมปิกวิชาการตอนอยู่ ม.ต้น ครับ ทางโรงเรียนแจ้งข่าวว่าคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เปิดรับสมัครนักเรียนเข้าค่ายโอลิมปิกวิชาการ ผมเห็นว่ามีความน่าสนใจซึ่งเป็นวิชาที่ผมสนใจตั้งแต่เด็ก เลยลองสมัครสอบดู และได้ผ่านเข้าค่าย ๑ เป็นครั้งแรก ผมถนัดวิชาคณิตศาสตร์และฟิสิกส์ เพราะทั้งสองวิชาเป็นวิชาคำนวณ ไม่ต้องใช้การท่องจำมากนัก และยังช่วยอธิบายเหตุการณ์ในธรรมชาติได้ดี



เล่าถึงความประทับใจในเมืองมูไบ

มูไบเป็นเมืองใหญ่มาก ผมประทับใจศิลปะและสถาปัตยกรรม ทั้งตึกและอาคารต่างๆ รวมถึงมหาวิทยาลัยที่นั่นซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากอังกฤษ ผมรู้สึกเหมือนอยู่ในอังกฤษ ทั้งที่จริง ๆ อยู่ที่อินเดียครับ

ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ

หลังจากผมลองแข่งขันดาราศาสตร์โอลิมปิกระดับชาติครั้งที่ ๒๑ ผมก็ตั้งใจเป้าหมายว่าปีหน้าจะต้องทำผลงานให้ดีกว่าเดิม เริ่มจากวางแผนฝึกทำโจทย์อย่างเป็นระบบตั้งแต่โจทย์ระดับชาติของไทยและประเทศอื่น จนถึงข้อสอบระดับนานาชาติของทั้งวิชาดาราศาสตร์ (IOAA) และวิชาฟิสิกส์ (IPhO) บางส่วนครับ



ความฝันสำหรับก้าวต่อไป

ผมเลือกรับทุนโอลิมปิกไปศึกษาต่อต่างประเทศครับ เป็นความฝันที่อยากเรียนดาราศาสตร์ต่อในระดับมหาวิทยาลัย ประเทศที่ผมมองไว้คืออังกฤษ เพราะมีชื่อเสียงด้านวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรม รวมถึงมีรุ่นพี่หลายคนที่เลือกไปที่นั่นด้วย



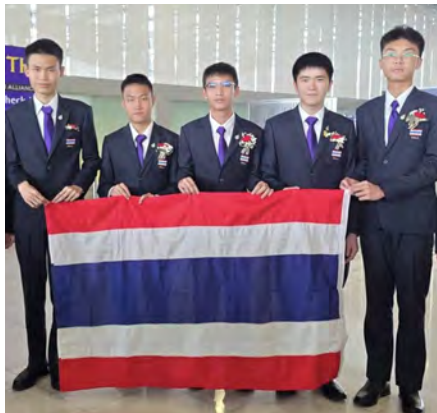
อาชีพในฝันของโอม

ผมอยากกลับมาเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยครับ นอกจากจะได้ถ่ายทอดความรู้แล้วยังมีโอกาสได้ทำงานวิจัยในสาขาที่สนใจด้วย

ชาวช้างในพระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา

มูลนิธิ สอวน. ทำให้ผมได้ค้นพบตัวเอง ถ้าไม่มีมูลนิธินี้ ผมคงไม่ได้สนใจวิชาดาราศาสตร์อย่างจริงจังแบบทุกวันนี้ ผมสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา องค์ประธานมูลนิธิ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการศึกษาของไทย และทำให้นักเรียนไทยไปแข่งขันในระดับนานาชาติได้





เข้าเฝ้าฯ กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ผมรู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่ทรงสืบสานพระปณิธานของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ และทรงมีสายพระเนตรกว้างไกลเรื่องการศึกษาวิทยาศาสตร์ในไทย พระองค์ทรงสนพระราชหฤทัยในวิชาดาราศาสตร์อย่างจริงจัง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาหอดูดาวและสถาบันวิจัยดาราศาสตร์มากมายในประเทศไทยครับ

เคล็ดลับความสำเร็จ

ผมเชื่อว่าตัวเองไม่ได้มีพรสวรรค์มากนัก แต่สิ่งที่ทำให้ผมไปถึงระดับนานาชาติได้คือ ‘การฝึกฝน’ ผมหมั่นพัฒนาทักษะและทำโจทย์หลากหลายรูปแบบ รวมถึงปรึกษาอาจารย์และรุ่นพี่ในเนื้อหาที่ไม่เข้าใจครับ

ฝากถึงเพื่อนเยาวชนที่กำลังค้นหาตัวเอง

อยากให้ทำความเข้าใจกับตัวเองให้มากกว่าเราชอบวิชาอะไร เพราะความสนใจในหนึ่งแหละคือแรงผลักดันที่ทำให้เราอยากศึกษาในระดับที่ลึกขึ้น จากนั้นก็วางแผนเป้าหมายและพัฒนาตัวเองอยู่เสมอเพื่อไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้

การเดินทางของณัฐพิสิษฐ์ จากห้องเรียนสู่เวทีโอลิมปิก ระดับนานาชาติไม่ได้มาจากพรสวรรค์เพียงอย่างเดียว แต่มาจากความสนใจในวิชาดาราศาสตร์ที่เริ่มมาตั้งแต่เด็ก ความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตัวเองอย่างไม่หยุดยั้ง และการมีเป้าหมายที่ชัดเจน พิสูจน์ให้เห็นถึงศักยภาพในเวทีระดับโลกได้สำเร็จ 



พรพรรณ เกิดปราชญ์ มือเซตสาวไทย ผู้คว้าแชมป์ลีกอเมริกา

พรพรรณ เกิดปราชญ์ หรือ “ชมพู่” นักวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย เปิดประวัติศาสตร์หน้าใหม่ในการรับเชิญไปเป็นเซตเตอร์ (Setter) ให้กับทีมออร์แลนโด วาลคิริส (Orlando Valkyries) ในลีกสหรัฐฯ พร้อมเปิดใจถึงประสบการณ์การคว้าแชมป์ลีกอเมริกาในฤดูกาลนี้

ความรู้สึกหลังคว้าแชมป์

ขอขอบคุณทุกกำลังใจอย่างมากทั้งจากแฟนคลับในไทยและต่างประเทศที่คอยติดตามและเชียร์เรามาตลอดค่ะ ตอนแรกไม่คิดว่าจะได้แชมป์เลยเพราะเป็นปีแรกที่ไปเล่น ลีคจัดการแข่งขันได้น่าสนใจมาก เราแค่ตั้งใจทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ไม่ได้กดดันตัวเอง แต่พอได้ลงเล่นจริงๆ และทีมชนะเลิศได้แชมป์ รู้สึกดีใจและภูมิใจมากๆ ค่ะ

ความประทับใจในการเล่นลีกอเมริกา

ชอบอเมริกามาตลอด ไม่ว่าจะเป็นการเล่นวอลเลย์บอลหรือการท่องเที่ยว ประทับใจความเป็นเมืองใหญ่และวัฒนธรรมของเขา โดยเฉพาะการส่งเสริมกีฬา วอลเลย์บอลหญิง เรามีเป้าหมายชัดเจนที่จะพัฒนาลีกให้แข็งแกร่ง มีแคมเปญเรียกว่า Empowering Woman ส่งเสริมผู้หญิงให้มีศักยภาพทางกีฬามากขึ้น และเรารู้สึกว่าประสบความสำเร็จจริงๆ ด้วยบรรยากาศการแข่งขันที่คึกคัก แฟนบอลให้ความสนใจเต็มที่

ความท้าทายและสิ่งที่เรียนรู้

ทุกลีกในโลกมีความแตกต่างกันทั้งรูปแบบการเล่นและวัฒนธรรม ไม่ว่าจะเป็นไทย อเมริกา หรือยุโรป แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ “ภาษาวอลเลย์บอล” ที่เข้าใจกันทั่วโลก สำหรับอเมริกา ชมพูต้องปรับตัวเรื่องการสื่อสารและระบบการฝึกซ้อม ที่นี้จะเน้นความปลอดภัยของนักกีฬามาก ถ้ามีอาการบาดเจ็บเล็กน้อยจะให้พักทันที และมีการประเมินสภาพร่างกายทุกวันถามว่าเราพร้อมก็เปอร์เซ็นต์ ถ้าไม่ไหวก็ให้พัก อีก





อย่างคือความหลากหลายของทีม เรามีทั้งนักวอลเลย์บอลรุ่นเยาวชนจนถึงระดับอาชีพ ทำหาย แต่สนุกมากๆ ค่ะ

ผลงานโดดเด่นในฤดูกาล ๒๐๒๕

ปีนี้ชมฟูทำสถิติแอสซิสต์เฉลี่ย ๑๑.๐๔ ครั้งต่อเซต และทำสถิติสูงสุด ๕๖ แอสซิสต์ในเกมกับซาน ดิเอโก โมโจ ส่วนเกมที่ประทับใจที่สุดคือแมตช์กับโคลัมบัส พิวรี และแอตแลนต้า ไวก์ ทำได้ ๕๕ แอสซิสต์ทั้งคู่

เส้นทางสู่ทีมชาติและความสำเร็จ

ชมฟูเริ่มต้นจากโรงเรียนกีฬาอ่างทอง มีคุณลุงเป็นโค้ชวอลเลย์บอล จากนั้นก็ขึ้นทีมเยาวชนไทย และเล่นให้สโมสรชัยใจเดินก-นครนนทบุรี ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นสโมสรนครนท ก่อนจะติดทีมชาติครั้งแรกในพรีนเซสคัพ ๒๐๑๒

นักกีฬาใจดวงขวัญใจ

ชมฟูเรียนรู้จาก “โบว์” นุศรา ต้อมคำ มือเซตทีมชาติไทย ที่ไปไกลระดับโลกมาตลอด ๑๐ ปี จนเราเองได้พยายามพัฒนาตัวเองจนมาถึงวันนี้





การย้ายสู่ลีกอเมริกา

ตอนที่ ออร์แลนโด วาลคิริส ติดต่อมา ชมพู่ต้องตอบเขาภายใน ๒ สัปดาห์ เพราะทั้งสองฝ่ายต้องการความชัดเจน โค้ช เอมี พอลลี บอกว่า เราเป็นมือเซตระดับท็อปของโลก และมั่นใจว่าเราจะช่วยทีมได้ ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีจริงๆ พอไปคุยกับโค้ชอ๊อด (เกียรติพงษ์ รัชตเกรียงไกร) ท่านก็ให้ไปทันที บอกว่าเป็นโอกาสที่ดีมาก

การดูแลร่างกาย

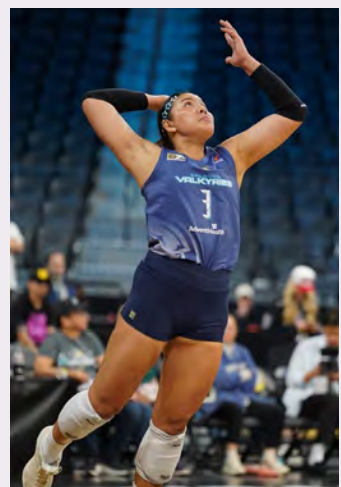
ชมพู่อยากขอบคุณโรงพยาบาลในไทยที่ช่วยดูแลจนร่างกายกลับมาแข็งแรง ครั้งหนึ่งชมพู่เคยคิดจะหยุดเล่น แต่ความรักในวอลเลย์บอล ทำให้กลับมาอีกครั้ง ปรีक्षाหมอกกับทีมแพทย์เรื่องการเตรียมตัว เพราะเราแจ้งว่าอยากจะอยู่เล่นวอลเลย์บอลอีก ๕-๑๐ ปีข้างหน้า ทางโรงพยาบาลจึงจัดทั้งเรื่องโภชนาการ วิตามิน และการฟื้นฟู

ส่งท้ายถึงแฟน ๆ วอลเลย์บอลที่รักกำลังใจมาตลอด

ขอบคุณทุกกำลังใจที่ส่งให้ชมพู่ค่ะ ปีนี้เป็นอีกปีที่ท้าทายมาก และชมพู่จะทำเต็มที่ ขอให้เชียร์นักตบไทยและนักตบรุ่นใหม่ที่กำลังก้าวขึ้นมาด้วยนะคะ ติดตามผลงานพวกเราต่อไปด้วยนะคะ

ติดตามและร่วมส่งกำลังใจให้ชมพู่ได้ที่

<https://www.instagram.com/guedpardhoy/> 



โขนเด็ก จากก้าวเล็กสู่ รากวัฒนธรรม





ใครจะคิดว่าการเดินตรวจห้องเรียนวิชานาฏศิลป์เมื่อกว่า ๔๐ ปีก่อน จะกลายเป็นจุดเริ่มต้นของ ตำนานโขนเด็กแห่งโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

ในปี ๒๕๒๓ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อารี สันทนต์ (อาจารย์ใหญ่ในสมัยนั้น) เห็นเด็กผู้ชายดูเก่งก้ำในวิชานาฏศิลป์ ทำทางไม่อ่อนช้อยเหมือนรำไทยทั่วไป แต่เต็มไปด้วยพลังกำลังและความคล่องแคล่ว จึงเกิดแรงบันดาลใจขึ้นว่า “ทำไมเราไม่ให้เด็กลองเรียนโขน?” เพราะโขนต้องใช้พลัง ความแข็งแรง และวินัย คุณสมบัติที่เด็กๆ มีอยู่แล้ว แต่ยังไม่เคยนำมาใช้ในระดบประถม



ก้าวแรกและการเรียนixon

คำถามแรกคือ “เด็กเล็กจะเดินไหวหรือ?” โรงเรียนจึงเชิญอาจารย์ชั้นแนวหน้ามาสอน และทดลองให้นักเรียนชั้นประถมปีที่ ๔-๖ ได้ฝึกพื้นฐานเบื้องต้น ตั้งแต่ท่าเดิน การวางมือ จนถึงการเคลื่อนไหวสมดุลตามจังหวะ และฝึกปรือไปจนเด็กๆ สามารถเล่นบทตัวประกอบไปจนถึงบทยักษ์ และหนุมานที่ใครหลายคนใฝ่ฝัน

การแสดงโขนรามเกียรติ์ ตอน ยกรบ ถูกจัดขึ้นบนเวทีเล็กๆ และสิ่งที่เกิดขึ้นเกินคาด คือเด็กๆ สนุกสนาน ทุ่มเทเต็มที่ ผู้ปกครองยิ้มและปรบมือ ครูเห็นศักยภาพในตัวโขนจิ๋วนี้คือ แรงบันดาลใจให้โขนหยิ่งรากในโรงเรียนอย่างจริงจัง

โขนกลายเป็นหลักสูตรประจำของโรงเรียน เด็กๆ เรียนตามขั้นตอน ตั้งแต่ฝึกท่ารำพื้นฐาน รับบทอำมาตย์และเสนapati จนถึงบทตัวเอก สอนให้รู้ว่าหากตั้งใจฝึกฝนทุกคนย่อมมีโอกาส และมีการเรียนการสอนถึงระดับมัธยม



ศูนย์ศึกษาภูมิปัญญาไทยในรามเกียรติ์

โรงเรียนได้ก่อตั้ง ศูนย์ศึกษาภูมิปัญญาไทยในรามเกียรติ์ ที่เป็นเสมือน บ้านหลังเล็กของโขน เป็นทั้งห้องเรียน ห้องสมุด และพิพิธภัณฑ์ย่อมๆ รวบรวมตำราวรรณคดี หัวโขน เครื่องแต่งกาย ไปจนถึงเครื่องดนตรี



ที่นี่ เด็กๆ ไม่ได้เรียนเพียงท่ารำ แต่ยังได้เรียนรู้รวมเกียรติ
ในฐานะแหล่งภูมิปัญญาไทยที่เชื่อมโยงหลายศาสตร์ ตั้งแต่ภาษา
วรรณคดี ข้างสืบทอด ไปจนถึงดนตรีไทย ให้ทุกคนได้สัมผัสคุณค่า
ของวัฒนธรรมไทยในทุกมิติ

เวทีใหญ่ ทุกคนคือพระเอก

โรงเรียนสาธิตประสานมิตรจัดการแสดงประจำปี ซึ่งถือเป็น
เวทีแห่งความภูมิใจของเด็กๆ การแสดงนี้ไม่ใช่แค่โชว์สนุก แต่ยัง
เป็นการสอบภาคปฏิบัติของเด็กๆ ครูให้คะแนนความตั้งใจเต็มที่ เน้น
ให้เด็กได้สนุกกับบทบาทของตัวเองและภูมิใจในสิ่งที่ทำ

เวลาสำคัญที่ทุกคนรอคอยคือช่วงโชนเต็มชุด เด็กๆ ยำเท้าไปตามจังหวะดนตรี
แม้ช่องมองจะเล็กแต่ขบวนรำพร้อมเพรียง แสดงถึงสมาธิ ความอดทน และความ
สนุกสนานที่สะสมจากการเรียน สร้างความตื่นตาตื่นใจและความภาคภูมิใจให้ผู้ปกครอง
และผู้ชม

นอกจากเวทีในโรงเรียน เด็กๆ ยังมีโอกาสออกไปแสดงบนเวทีใหญ่ภายนอก เช่น
ศูนย์วัฒนธรรม โชนสัญจร ทำให้พวกเขาได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น และสัมผัส
ความภูมิใจเมื่อได้เห็นตัวเองบนเวทีใหญ่ นี่คือนาทีที่ทุกคนคือพระเอกของเรื่องราว และ
ทุกอย่างก้าวคือบทเรียนทั้งทักษะ ศิลปะ และการทำงานเป็นทีม

Soft Power จากหัวใจเด็ก

ความงดงามเหล่านี้ไม่ได้หยุดอยู่แค่บนเวทีหรือในตำรา แต่ซึมซับผ่านพลังใจ
ความตั้งใจ และความสดใสของเด็กๆ กลายเป็น Soft Power อ่อนโยนแต่ทรงพลัง
สื่อสารวัฒนธรรมไทยสู่สายตาคนทั่วโลก

เสียงปรบมือกึกก้องที่ลาน Thai Pavilion ในงาน Expo 2025 Osaka Kansai ที่
เพิ่งผ่านไป เป็นหลักฐานความสำเร็จหนึ่ง ที่เด็กๆ ไม่เพียงโชว์ท่ารำงดงามในชุดวิจิตร
หรือเคลื่อนไหวตามจังหวะปี่พาทย์ที่น่าตื่นตา แต่ยังส่งพลังแห่งความเป็นไทยไปสู่ผู้ชม
อย่างแท้จริง

นี่คือเรื่องราวของโชนเด็กสาธิตประสานมิตร ที่ได้ส่งต่อมรดกโลกทางวัฒนธรรม
จากหัวใจดวงเล็กๆ ให้เติบโตงดงามและมีชีวิตชีวาในยุคใหม่อย่างน่าประทับใจ





ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ วรรณเฉลิม ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) เริ่มต้นชีวิตครูที่นี้ด้วยการสอน โขนให้เด็กประถมตัวเล็กๆ วันนั้นคือก้าวแรกที่ผูกพันกับศิลปะโขนสาธิต แม้วันนี้จะรับภารกิจมากมายในตำแหน่งผู้อำนวยการ แต่ยังคงไม่ละสายตาจาก “โขนเด็ก” และเดินเคียงข้างการเติบโตของเด็กๆ ด้วยหัวใจ เต็มไปด้วยความภูมิใจและวิสัยทัศน์กว้างไกล

“ความสำเร็จของโขนเด็กสาธิตเกิดจากความร่วมมือของหลายฝ่าย ทั้งครู ผู้ปกครอง สมาคม และอีกหลายๆ หน่วยงาน ตอนนี้อย่างเข้าปีที่ ๔๔ เป็นการแสดงโขนเด็กที่ยาวนานที่สุดในประเทศไทย ทุกคนทุ่มเทแรงใจเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และถ่ายทอดศิลปะไทยอย่างเต็มที่”

“โขนไม่ใช่แค่การฝึกท่ารำ แต่เป็นการปลูกแรงบันดาลใจ จุดประกายความคิดสร้างสรรค์ และสอนการทำงานร่วมกัน เด็กๆ ยังได้ซึมซับคุณธรรม เรียนรู้การให้อภัยและช่วยเหลือกัน หลายคนต่อยอดไปเรียนโขนอย่างจริงจัง ถือเป็นการสืบสานศิลปะไทยจากรุ่นสู่รุ่นอย่างน่าชื่นชม



ผศ.สมเกียรติ วรรณเฉลิม





ทางโรงเรียนยังมีแนวคิดผสมผสานศิลปะดั้งเดิมกับนวัตกรรมสมัยใหม่ สร้างความ
งดงามและพลังสร้างสรรค์รูปแบบใหม่

“เราอยากนำ AI และเทคโนโลยีเข้ามาช่วยออกแบบฉาก แสง สี และองค์
ประกอบบนเวทีให้โชว์ร่วมสมัยมากขึ้น แต่ยังคงรักษาเสน่ห์และความขลังของโชว์ไทย
ไว้อย่างครบถ้วน”

ผศ.สมเกียรติ ย้ำว่าอยากเห็นโรงเรียนและชุมชนสนับสนุนให้เด็กได้เรียนรู้รำไทย
และโชว์มากขึ้น เพราะเยาวชนรุ่นต่อไปคือผู้ที่จะสืบสานและส่งต่อศิลปะแห่งโชว์

**โชว์ คือ สมบัติแห่งมรดกโลกและเครื่องมือทางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมความ
ภาคภูมิใจในวัฒนธรรมไทยจากรุ่นสู่รุ่น ทุกคนมีส่วนร่วมสืบสาน ส่งต่อความงดงาม
อันล้ำค่าให้ยั่งยืน และเผยแพร่สู่สายตาผู้คนทั่วโลก** 🇹🇭



ธรรมศาสตร์-มทิดล จับมือพลิกโฉมการศึกษา พัฒนาหลักสูตรปริญญาคู่ (Double Degree) ตอบโจทย์โลกอนาคต

หลายปีที่ผ่านมา มีปัจจัยซึ่งส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษามากมาย ไม่ว่าจะเป็น วิกฤตการณ์ใหม่ เทคโนโลยีเอไอ หรือความต้องการของตลาดแรงงานซึ่งเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดภาวะบัณฑิตจบใหม่ตกงานเป็นจำนวนมาก

คณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล เล็งเห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนที่มหาวิทยาลัยจะต้องปรับตัวด้านการเรียนการสอนและหลักสูตร เพื่อให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ทั้งสองมหาวิทยาลัยจึงประกาศความร่วมมือครั้งประวัติศาสตร์ เดินหน้าสร้างระบบการศึกษาภายใต้แนวคิด “การศึกษาเพื่อโลกใบใหม่” เน้นความยืดหยุ่น บูรณาการ และเปิดกว้างสู่ทุกช่วงวัย ผ่านระบบ Open and Integrated Education Ecosystem

นำร่องด้วย หลักสูตรปริญญาคู่ (Double Degree) เปิดโอกาสให้นักศึกษาเรียน ๒ ปีที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ ๒ ปีที่มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมฝึกงานกับภาคเอกชนเพื่อเพิ่มประสบการณ์ เตรียมพร้อมสู่การทำงานอย่างแท้จริง

คอลัมน์सानฝันยาวชน วารสารทิศไทยฉบับนี้ ได้รับเกียรติจากท่านผู้บริหารทั้งสองสถาบัน ให้สัมภาษณ์พูดคุยเกี่ยวกับหลักสูตรใหม่ รวมถึงการพัฒนาปรับปรุงด้านการเรียนการสอนของทั้งสองมหาวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รองศาสตราจารย์ ดร. ดำรงค์ อดุลยฤทธิกุล
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

ทิศทางการปรับปรุงหลักสูตรของ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

“เราพยายามปรับให้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงหลายเรื่องได้เริ่มดำเนินการไปแล้ว และจะออกเป็นหลักสูตรใหม่ในปี พ.ศ. ๒๕๗๐ ภาพกว้างเราแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ รายวิชาศึกษาทั่วไป กับวิชาเอกตามสาขาวิชาในคณะต่างๆ

สำหรับรายวิชาศึกษาทั่วไป ทางมหาวิทยาลัยมองว่า นักศึกษาในปัจจุบันสามารถเรียนรู้จากภายนอกหรือจากการเรียนออนไลน์ได้มากมาย หลายเรื่องไม่จำเป็นต้องเรียนในห้องเรียน กลับกัน นักศึกษามีความต้องการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงมากขึ้น ดังนั้นเราจึงลดหน่วยกิตของรายวิชาในหมวดศึกษาทั่วไปจาก ๓๐ หน่วยกิต เหลือ ๒๔ หน่วยกิตในหลักสูตรใหม่ ขณะเดียวกันก็พยายามปรับรายวิชาให้มีรายวิชาใหม่ๆ ที่ตอบสนองความต้องการของนักศึกษา เช่น รายวิชาเกี่ยวกับทักษะและการรู้เท่าทันด้านการเงิน (Financial Literacy) ซึ่งเป็นความร่วมมือกับธนาคารแห่งประเทศไทย

เราศึกษาค้นคว้า ดูข้อมูล งานวิจัยต่างๆ และมีการพูดคุยกับภาคเอกชน เพราะการผลิตบัณฑิตในปัจจุบันจะต้องตอบสนองความต้องการของภาคการทำงานและภาคอุตสาหกรรม โจทย์ของเราคือ ทำอย่างไรให้นักศึกษาที่เรียนจบได้งาน ๑๐๐ เปอร์เซนต์ การปรับเปลี่ยนนี้จึงมุ่งเน้นในแง่สมรรถนะ ไม่ใช่แค่องค์ความรู้อย่างเดียว เพราะทักษะเหล่านี้จะติดตัวนักศึกษาไปตลอดชีวิตการทำงาน”

“สำหรับวิชาเอก มหาวิทยาลัยตั้งกรอบว่าจะต้องพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน โดยมีอยู่ห้าข้อหนึ่ง จะต้องมีหน่วยกิตไม่เกิน ๑๒๖ หน่วยกิต สอง ต้องยกระดับสมรรถนะด้านภาษาอังกฤษ สาม ทุกหลักสูตรควรคำนึงถึงส่วนรวมในแง่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) สี่ ต้องคำนึงถึง Partner หรือ Stakeholder สอบถามผู้ใช้บัณฑิตหรือบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาไปแล้วว่า มีความต้องการหรือความจำเป็น



รศ.ดร. ดำรงค์ อดุลยฤทธิกุล

ในเรื่องใดบ้าง และให้ Stakeholder เหล่านี้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร ตั้งแต่การให้ข้อคิดวางหลักสูตรและแนวทางการสอน จนถึง การรับบัณฑิตไปฝึกงาน และรับเข้าทำงาน และ ห้า เราจะเน้นเรื่องการเรียนรู้

เรื่องประสบการณ์ ทุกหลักสูตรจะต้องมีรายวิชาที่เน้นเรื่องการฝึกงานไม่น้อยกว่า ๖ หน่วยกิต นักศึกษาสามารถวางแผนฝึกงานตอนไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นช่วงซัมเมอร์ตอนปีสาม อาจจะไปฝึกงานทั้งเทอม หรือทั้งปีก็ได้”

หลักสูตรปริญญาคู่ (Double Degree)

“พาร์ทเนอร์ของเราไม่ได้มีแค่ภาคเอกชน ยังมีความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยอื่นๆ ซึ่งความร่วมมือที่สำคัญครั้งหนึ่งคือ การพัฒนาหลักสูตรปริญญาคู่ (Double Degree) กับมหาวิทยาลัยมหิดล หลักสูตรนี้จะคล้ายกับการดัดเลื้อแบบสั่งตัดเฉพาะตัว ตามความต้องการของภาคเอกชนโดยกลุ่มบริษัท Global Compact Network (GCNT) ซึ่งเป็นกลุ่มบริษัทชั้นนำในตลาดหลักทรัพย์ ซึ่งคำนึงถึงประโยชน์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม



ฝั่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เรามีหลักสูตรทางด้าน **Sustainability Management** อยู่แล้ว เมื่อร่วมมือจากทางมหาวิทยาลัยมหิดลผลิตปริญญาตรี เราจะมุ่งสร้างทรัพยากรบุคคลผู้มีความรู้ความเข้าใจในการขับเคลื่อนเรื่อง SDGs ให้กับภาครัฐและภาคธุรกิจ ตอนนี้ทิศทางการผลิตต้องการคนที่มีความรู้เรื่องพลังงานสะอาด การเขียนรายงานคาร์บอนฟุตพริ้นท์ หรือเรื่องความเหลื่อมล้ำ โรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ต้องเปิดในพื้นที่ ต้องอาศัยการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน ทำอย่างไรจะประสานระหว่างภาคธุรกิจกับชุมชนได้”

“เราตั้งผู้เชี่ยวชาญจากคณะและภาควิชาต่างๆ ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยปวัย อิงภากร และวิทยาลัยสหวิทยาการ นอกจากนี้ยังได้ความร่วมมือจาก GCNT ส่งผู้เชี่ยวชาญมาร่วมร่างหลักสูตรและร่วมสอน รวมถึงรับนักศึกษาไปฝึกงานตามบริษัทต่างๆ รวมกว่า ๑,๐๐๐ ชั่วโมงตลอดหลักสูตร

ทิศทางของหลักสูตรในอนาคตจะเป็นหลักสูตรเชิงเดี่ยวไม่ได้แล้ว จะคาดหวังว่าเรียนอย่างเดียวแล้วเรียนจบออกไปได้งานเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก เราต้องสร้างบัณฑิตผู้มีความรู้รอบ ดั้งนั้นหลักสูตรยุคใหม่จึงออกมาในเชิงบูรณาการมากกว่าหนึ่งศาสตร์



การตัดเสื้อเฉพาะตัวนี้ นอกจากจะตอบสนองความต้องการของภาคเอกชนว่าต้องการคนแบบไหน ในแง่ของหลักสูตรเองก็ต้องมีความยืดหยุ่นให้นักศึกษาเลือกเรียนในสิ่งที่สนใจได้มากขึ้น นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยยังได้จัดหลักสูตรอบรมรายวิชาระยะสั้น เปิดตลาดวิชา E-Learning ทั้งแบบเรียนฟรีและมีค่าใช้จ่าย ให้นักศึกษาเลือกเรียนเป็น Personalize Learning ตามความสนใจเฉพาะตัว”

ssuu Open and Integrated Education Ecosystem

“เราสร้างระบบเตรียมความพร้อม เปิดศูนย์แหล่งข้อมูลเรื่องการฝึกงานต่างๆ และมีการฝึกอบรมให้นักศึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งการอบรมระยะสั้นและการเรียนรู้แบบออนไลน์เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่นักศึกษาต้องรู้ก่อนไปฝึกงานและทำงาน เช่น ชุดความรู้เกี่ยวกับกฎหมายแรงงาน ซึ่งนักศึกษาที่เข้าไปเรียนแบบออนไลน์ก็จะได้ใบรับรอง E-Certificate เก็บไว้ในเรซูเม่”

เรื่องสำคัญอีกเรื่องคือ การจัดทำระบบ Credit Bank รองรับการตรวจสอบสิ่งที่นักศึกษาเคยลงเรียนแล้วเก็บเครดิตเอาไว้ เช่น การอบรมต่างๆ ทั้งจากหน่วยงานภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ถ้าวันหนึ่งนักศึกษาอยากสมัครเข้าเรียนในหลักสูตรต่างๆ ระบบนี้ก็จะตรวจสอบ พิจารณาเทียบโอนว่า เครดิตที่สะสมมาสามารถนำมาเทียบโอนมาอยู่ในทรานสคริปต์ได้เลยไหม แล้วอาจจะมาอัปสเกลเพื่อให้ได้วิชาเต็มต่อไป”

นักศึกษายุคใหม่จะต้องปรับตัวอย่างไรบ้าง

“น่าจะเป็นเรื่องทักษะ รวมถึงสมรรถนะต่างๆ ในแง่การเรียนรู้ ซึ่งส่วนหนึ่งนักศึกษาน่าจะได้รับการเทรนมาจากชั้นมัธยมแล้ว ส่วนที่เหลือต้องมาอบรมเพิ่ม เช่น เรื่อง AI ถ้ามีทักษะด้านภาษาต่างประเทศและการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Interpersonal Skills) ด้วยก็จะดีมาก แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ คุณอาจจะไม่ใช่คนที่เรียนเก่งที่สุด แต่คุณต้องเป็นคนที่มีความใฝ่รู้ มีความต้องการพัฒนานตนเองพร้อมที่จะเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา”

มหาวิทยาลัยมหิดล

รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติกรเนติ สุขสมบูรณ์
รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา

จุดเริ่มต้นปริญญา (Double Degree)

“ความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เกิดจากความตั้งใจของท่านอธิการบดีทั้งสองมหาวิทยาลัย ที่ต้องการสร้างหลักสูตรระดับสากล ซึ่งได้รับความเชี่ยวชาญจากทั้งสองฝั่ง จุดสำคัญคือ ต้องการสร้างบัณฑิตที่ตอบสนองความต้องการของตลาดในอีกสี่ปีข้างหน้า ซึ่งสำหรับโลกปัจจุบัน ช่วงเวลาสี่ปีมีความไม่แน่นอนเกิดขึ้นได้มากมาย เขาจะต้องมีทักษะอะไรบ้างเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอนเหล่านี้

ทางมหาวิทยาลัยมหิดลเรามีจุดแข็งด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและการวิจัยเชิงลึก มีเครื่องมือเครื่องมือทันสมัยและมีการวิจัยซึ่งเป็นที่ยอมรับ ส่วนทางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มีความเข้มแข็งทางด้านสังคมศาสตร์ นิติศาสตร์ และการจัดการ เมื่อประชุมระดมสมอง ทั้งสองมหาวิทยาลัยมองเห็นตรงกันว่า ประเด็นด้านความยั่งยืน (Sustainability) และเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) เป็นหัวข้อที่ต้องใช้ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านวิทยาศาสตร์หรือว่าการจัดการเพื่อแก้ปัญหาทั้งสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจอย่างครบวงจร จึงเกิดเป็นหลักสูตรสองปริญญา โดยทางมหิดลจะเป็น Sustainability Science ทาง



รศ.ดร. เกียรติกรเนติ สุขสมบูรณ์

ธรรมศาสตร์จะเป็น Sustainability Management เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรู้ Ecosystem และได้ประสบการณ์ตรงจากทั้งสองสถาบัน ทำให้มีมุมมองที่กว้างขึ้น รอบด้านขึ้น พร้อมที่จะก้าวไปเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

คาดว่าหลักสูตรนี้น่าจะเริ่มเปิดรับนักศึกษาได้ในช่วง TCAS 70 (ประมาณเดือนตุลาคม ๒๕๖๙) ใครสนใจจะเรียนที่มหาวิทยาลัยมหิดลก่อน ก็จะ TCAS เข้ามหิดล ใครสนใจจะเรียนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ก่อน ก็จะ TCAS เข้าธรรมศาสตร์”



การเรียนการสอนที่ Flexible + Sexy

“ปณิธานที่ท่านอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดลได้วางนโยบายไว้ คือ นักศึกษาจะได้มีส่วนร่วมในการเลือกรายวิชาและแผนการเรียน หน้าที่ของมหาวิทยาลัยต้องทำให้นักศึกษาเก่งขึ้น ได้ทักษะเพิ่มขึ้น ดังนั้นการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยมหิดลในอนาคตจะต้อง Flexible และ Sexy มีรายวิชาหลากหลายและเหมาะกับนักศึกษา เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนตามความสนใจ และการบูรณาการให้เข้ากับศาสตร์ความยั่งยืน

นโยบายของมหาวิทยาลัยมหิดล ทุกหลักสูตรจะต้องมี SDGs เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยมีคีย์เวิร์ดสำคัญคือ Authentic Learning เมื่อเรียนจบแล้วจะต้องพร้อมทำงานได้ทันทีโดยที่ผู้ประกอบการไม่ต้องสอนงานกันใหม่ เราจึงต้องสร้างหลักสูตรให้นักศึกษาได้มีโอกาสทำงาน แก้ปัญหาจากสถานการณ์จริง ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและเอไอเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน รวมถึงต้องมีความรู้เท่าทันเทคโนโลยีและเอไอด้วย”

“เราได้จัดทำการเรียนการสอนที่มีการใช้เอไอหลายรูปแบบ ทั้งการออกแบบการสอน และออกแบบการประเมินผล เพื่อสร้างโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรู้ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ รวมถึงเชื่อมโยงระบบ Credit Bank System กับคลังหน่วยกิตของมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อให้สามารถเทียบโอนหน่วยกิตได้ในอนาคต

ทางมหาวิทยาลัยมหิดลได้จัดทำแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียนในรูปแบบแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ซึ่งตอบสนองความต้องการของผู้เรียนให้สามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลานักศึกษาสามารถเข้าไปดูข้อมูลได้ในเว็บไซต์ Mahidol University Authentic Lifelong Learning (MU-ALL) ซึ่งเป็นเว็บไซต์ที่รวบรวมข้อมูลคอร์สเรียนหลักสูตรอบรม และทรัพยากรการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยมหิดลไว้ในที่เดียว”



ตลาดงานเปลี่ยนโฉม

ทักษะ Lifelong Learning สำคัญ

“ผมเชื่อว่า ตลาดงานในอนาคตจะต้องเปลี่ยนโฉมแน่นอน อีกสิบปีข้างหน้าจะมีหลายสิ่งหลายอย่างเข้ามา ที่เห็นชัดตั้งแต่ตอนนี้คือ เทคโนโลยี เอไอซึ่งอัปเดตทุกวัน ดังนั้นเราจึงต้องเตรียมความพร้อมให้นักศึกษามีทักษะให้มากที่สุดเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ผมมองว่ารายวิชาเป็นเพียงส่วนเสริม แต่ทักษะสำคัญกว่า โดยเฉพาะทักษะในการปรับเปลี่ยน (Transversal Skill / Transferable Skill) ไม่ว่านักศึกษาจะไปทำงานที่ใด ก็สามารถเปลี่ยนสายงานได้ไม่ยุ่งยาก

โลกปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมากจากเทคโนโลยี เอไอ สภาวะภูมิอากาศ โครงสร้าง เศรษฐกิจ มหาวิทยาลัยเองก็ต้องมีการปรับตัว ปรับแก้การเรียนการสอนไม่พอ ต้องทำให้นักศึกษามีการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับปัญหาของจริง เช่น ปัญหาสังคม หรือปัญหาในที่ทำงาน เราต้องเตรียมทักษะให้นักศึกษาใช้ ไม่ว่าจะเป็นการคิดเชิงระบบ การทำงานข้ามสาขา ข้ามสายงาน หรือความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning)”

สำหรับการศึกษาระดับอุดมศึกษา ผมเห็นว่าวิถีคิดของผู้เรียนและคณาจารย์น่าจะค่อยๆ เปลี่ยนต่อไปมหาวิทยาลัยจะไม่ได้มีแค่การเรียนการสอนในระดับปริญญา แต่จะผลักดันให้นักศึกษามีการเรียนรู้ตลอดชีวิต เขาต้องกลับมาลบล้างคณาจารย์ Academic Transcript แล้วยังมี Skill Transcript ด้วย ยกตัวอย่างเช่น ตอนเรียนจบ นักศึกษาคนหนึ่งมีคะแนนทักษะด้านการสื่อสาร ๓ คะแนน ในอนาคตเขาอาจจะไปเรียนรู้เพิ่มเติมจากหลักสูตรระยะสั้นแบบ non degree แล้วได้คะแนนทักษะด้านนี้เพิ่มขึ้น เมื่อทำงานไประยะหนึ่งแล้วจะเปลี่ยนงานไปทำสายงานที่ต้องใช้คะแนนทักษะด้านนี้ เขาก็จะเปลี่ยนงานได้ง่ายขึ้น

แนวคิดด้าน Lifelong Learning จึงสำคัญมากในอนาคตจะมีอะไรใหม่ๆ เข้ามาตลอด เทคโนโลยีทำให้เราทำงานง่ายขึ้น แต่เราต้องรู้เท่าทัน ต้องมีทักษะในการใช้งานด้วยเช่นกัน”

ขอขอบคุณ ผศ. บุญจิรา ถึงสุข กรุณาประสานงานการสัมภาษณ์



๙

แนวคิด ช่วยให้ งาน ของเรา รักษ์โลก

ซาร่าห์ นีล เป็นอาสาสมัครจากกรีนพีซ ประเทศไทย ออสเตรเลีย เธอมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์งานรณรงค์ และตรวจสอบการใช้ภาษาในบทความของกรีนพีซ อีกทั้งกระตือรือร้นในการใช้ชีวิตที่ดีกว่า ร้ายสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เธอมาแบ่งปัน ๙ แนวคิดที่ช่วยให้เราทำงานไปและถนอมโลกใบนี้ไปด้วยวิธีที่ทุกคนทำได้แน่ค่ะ

๑. พยายามลดการใช้พลังงาน เลือกใช้แบตเตอรี่ที่สามารถชาร์จใหม่ได้ หลีกเลี่ยงการใช้พลังงานที่ไม่จำเป็น เช่น ใช้บันไดแทนลิฟต์ เดินทางในระยะใกล้ ให้ใช้การเดินมากกว่าเรียกรถสาธารณะ หรือปิดคอมพิวเตอร์ทุกครั้งเมื่อไม่ได้ใช้งาน เป็นต้น

๒. นำกลับมาใช้ใหม่ทุกอย่างที่ทำได้ ขยะในสำนักงานหรือในบ้านของเราเองสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เพียงค้นหาบริษัทรับซื้อขยะ หรือบริษัทรายย่อยที่รับกระป๋อง ขวดพลาสติกหรือกระดาษ ซึ่ง

ปัจจุบันมีจำนวนหลายแห่งในเมืองไทย สอบถามข้อกำหนดสำหรับการรับซื้อของมือสอง เช่น แยกถ้วยกาแฟออกจากฝาคูบ หรืออาจไม่รับกล่องน้ำผลไม้ที่มีฟอยล์หุ้มอยู่ภายใน

ตรวจสอบทุกชั้นทุกครั้งก่อนทิ้งขยะ เพื่อให้แน่ใจว่าขยะที่เราทิ้งไม่สามารถนำไปใช้ใหม่ได้แล้ว นอกจากนี้ควรมีกองสำหรับใส่อุปกรณ์สำนักงานที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น กระดาษพิมพ์ แบตเตอรี่ และดรัมหมึกพิมพ์

๓. ลดการใช้กระดาษใช้แล้วทิ้ง เปลี่ยนมาใช้กระดาษรีไซเคิล ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ มีขยะพลาสติกไหลลงสู่มหาสมุทรมากถึง ๘ ล้านตัน ลองเปลี่ยนตัวเองด้วยการพกกล่องใส่อาหาร และกระติกน้ำ หรือเลือกดื่มจากแก้วเซรามิก แทนการเพิ่มขยะพลาสติกใช้แล้วทิ้งเช่นแก้วเครื่องดื่มพลาสติก หรือพกถุงผ้าและไม่รับถุงหิ้วพลาสติกทั้งหลายเมื่อไปร้านสะดวกซื้อและ

ตลาดสด หลีกเลี้ยงข้ออ่อนนุ่มและหลอดพลาสติก เลือกใช้ข้ออ่อนนุ่มของตัวเอง

๔. ตระหนักถึงกระดาษที่เราใช้ ควรสั่งพิมพ์เอกสารกระดาษเท่าที่จำเป็น หันไปใช้กระดาษจากการนำกลับมาใช้ใหม่ให้มากขึ้น หรือลดการใช้กระดาษด้วยวิธีพิมพ์งานสองหน้า หลีกเลี้ยงการพิมพ์ด้วยกระดาษมัน หรือการพิมพ์หมึกสี หรือใช้กระดาษที่พิมพ์ไปแล้วเพียงหน้าเดียวมาทำเป็นสมุดจด

๕. พยายามอย่าทิ้งอาหาร ใส่ใจอาหารที่เราเอาทิ้งไว้ในตู้เย็นของสำนักงาน เพราะมีกำหนดหมดอายุ สิ้นเปลืองพื้นที่ที่เราต้องใช้ร่วมกับเพื่อนร่วมงาน อีกทั้งนำไปสู่ปัญหาเศษอาหารเหลือทิ้งมหาศาลซึ่งเป็นปัญหาระดับโลก

วิธีการแก้ปัญหาอาหารเหลือทิ้งคือแบ่งปันให้เพื่อนร่วมงาน หรือเก็บในถังหมักแทนการทิ้งลงถังขยะ

๖. ดูแลต้นไม้ในสำนักงาน อากาศสดชื่นเป็นสิ่งที่คนทำงานทุกคนต้องการ องค์การระดับโลกอย่างนาซ่าเองเมื่อต้องการช่วยนักบินอวกาศให้หายใจได้อย่างสะดวกสบาย ก็ใช้ต้นไม้ช่วยยกระดับคุณภาพอากาศ เช่นเดียวกับชาวสำนักงานถ้ามีต้นไม้ช่วยเพิ่มสีเขียวในตึกแล้ว นอกจากช่วยขจัดมลพิษ ให้นอนสบายตาแล้วจากการมองจอนานๆ ต้นไม้ยังช่วยผ่อนคลายจิตใจในวันทำงานเหนื่อยๆ ช่วยลดอาการซึมเศร้าและตึงเครียด แถมอาจจะได้งานอดิเรกชิ้นใหม่คือศึกษาการปลูกและดูแลต้นไม้ในสำนักงาน

๗. แข่งกันทำโครงการประหยัดพลังงาน นับเป็นกิจกรรมที่ทำหายสำหรับพนักงานแต่ละแผนก ตัวอย่างกิจกรรมเช่นตั้งกรรมการตรวจตราการใช้ไฟของแต่ละแผนกในช่วงพักเที่ยง แผนกไหนไม่ได้อัปไฟหรือเสียบปลั๊กคอมพิวเตอร์ทิ้งไว้ก็จะถูกหักคะแนน คะแนนเหล่านี้จะรวมกันและประกาศแผนกผู้ชนะในทุกๆ เดือน นอกจากช่วยประหยัดค่าไฟให้กับบริษัทแล้ว แผนกที่คะแนนถูกลบน้อยที่สุดก็จะได้รางวัลตอบแทนอีกด้วย

๘. ประหยัดพลังงานด้วยการจัดพื้นที่ภายในสำนักงาน เช่นการจัดโต๊ะทำงานสองถึงสามโต๊ะสามารถใช้แสงสว่างจากไฟเพียงหนึ่งดวงได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้โคมไฟช่วยเสริมอีก หรือในวันที่พนักงานมาทำงานน้อย น่าจะมีพื้นที่ที่ทุกคนนั่งทำงานรวมกันได้โดยใช้ไฟเพียงไม่กี่ดวง นอกจากประหยัดไฟแล้ว



ยังเป็นการสร้างมิตรภาพของเพื่อนร่วมงานระหว่างแผนกได้อีกด้วย ทั้งนี้ การเปิดผ่านหน้าต่างยังช่วยเพิ่มแสงสว่างจากธรรมชาติและช่วยลดการใช้พลังงานได้อีกทางหนึ่ง

๙. สร้างวัฒนธรรมองค์กรในด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จะพัฒนาบุคลากรให้กลายเป็นสำนักงานรักษ์โลกอย่างยั่งยืนได้ เพียงอบรมความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมและแนวทางการปฏิบัติแก่พนักงานเพื่อลดการใช้ทรัพยากรพร้อมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับ ก็สามารถทำให้องค์กรของเรากลายเป็นองค์กรสีเขียว พนักงานมีความรู้และตระหนักในประเด็นปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนในที่สุด

แม้จะเป็นเยาวชนก็สามารถเลือกปรับบางแนวคิดแล้วนำมาประยุกต์ใช้กับบ้านของเรา หรือสถานศึกษาของเราได้เช่นกันค่ะ ทุกแนวคิดทำได้ไม่ยาก เริ่มต้นเพียงเปลี่ยนพฤติกรรมของเราเท่านั้นเอง ✨



ดร. ก้องศักดิ์ ยอดมณี

การกีฬาแห่งประเทศไทย พร้อมขับเคลื่อนกีฬาไทยสู่ระดับโลก

ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี
ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) เป็นประธานในงานแถลงนโยบายด้านการกีฬาสำหรับปี พ.ศ. ๒๕๖๙ แต่
ละนโยบายพร้อมขับเคลื่อนกีฬา
ไทยสู่ระดับโลกในทุกมิติ

นโยบายแรก สร้างโอกาสให้เยาวชนและประชาชน
เข้าถึงการเล่นกีฬาอย่างเท่าเทียม (Sports For All)
ภายใต้แนวคิด “กีฬาสร้างสุขภาพและสร้างความสุข”
เนื่องจากกีฬาไม่ใช่เพียงการแข่งขัน แต่คือหัวใจสำคัญ
ในการเสริมสร้างทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแกร่ง
มุ่งเน้นการพัฒนา “สนามกีฬาเพื่อทุกคน ทุกพื้นที่”
ในการกระจายศูนย์กีฬาให้ครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาค
เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงได้อย่างสะดวก เท่าเทียม และ

ปลอดภัย เพราะสนามกีฬาไม่เพียงเป็นสถานที่ออกกำลังกาย แต่ยังเป็นจุดเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี สร้าง
รอยยิ้ม และความสุข พร้อมกันนี้ยังได้ผลักดัน โครงการ
Youth Development เพื่อสร้างโอกาสทางการกีฬา
และเปิดพื้นที่ให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้การเล่น
กีฬาอย่างถูกต้อง เพื่อเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อน
อนาคตกีฬาไทยให้ก้าวไกลต่อไป



นโยบายที่สอง ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาทักษะที่ถูกต้องทางกีฬา โดยบูรณาการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายใต้สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพื่อก้าวสู่การเป็นนักกีฬาและบุคลากรกีฬาระดับชาติเป็นระบบ ตั้งแต่ระดับโรงเรียนกีฬา มหาวิทยาลัย กีฬาแห่งชาติ โดยการพัฒนามูลฐานกีฬา ครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอน และผู้ตัดสิน และการร่วมมือกับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญในการสร้างเวทีการแข่งขันในทุกพื้นที่ เปิดโอกาสให้เยาวชนและท้องถิ่นได้แสดงศักยภาพ สร้างเครือข่ายสังคมกีฬาที่กระจายทั่วทุกภูมิภาค ซึ่งเป็นด่านแรกในการผลักดันเยาวชนสู่ระดับชาติและนานาชาติ

นโยบายที่สาม การพัฒนาทักษะทางกีฬาขั้นสูงสู่ความเป็นนักกีฬาตัวแทนประเทศในนามนักกีฬาทีมชาติไทย ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่พรสวรรค์ แต่ต้องอาศัยการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และทักษะอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง โดยร่วมกับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นพลังที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของนักกีฬาไทย เช่นเดียวกับผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน และศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ (NTC) ซึ่งเสมือนเป็น “บ้านหลังที่สอง” ของนักกีฬาทีมชาติไทย ด้วยสนาม อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ช่วยให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทัดเทียมกับมาตรฐานโลก เป็นศูนย์รวมองค์ความรู้ด้านกีฬา พร้อมศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติที่กระจายอยู่ทั่วประเทศ ตลอดจนการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพและ

ศักยภาพนักกีฬา ครอบคลุมองค์ประกอบความสำเร็จของนักกีฬา ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา และชีวกลศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

นโยบายที่สี่ การพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพ เพื่อร่วมแข่งขันในรายการระดับโลก เพราะกว่าจะเป็นฮีโร่ต้องแข็งแกร่งตลอดเส้นทาง การเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยไม่ได้เกิดจากพรสวรรค์เพียงอย่างเดียว จุดเริ่มจากสนามเล็กในชุมชนสู่สนามแข่งขันระดับชาติ ผ่านการล้มครั้งแล้วครั้งเล่า สู้การลุกขึ้นอย่างไม่ยอมแพ้ ความพยายามที่ไม่หยุดยั้ง และการพัฒนาส่งเสริมทุกด้านสู่ความเป็นเลิศและระดับอาชีพ จนนักกีฬาก้าวขึ้นไปโบกธงชาติไทยบนเวทีระดับโลก และสร้างแรงบันดาลใจให้คนไทยทั้งชาติ กลายเป็นชัยชนะยิ่งใหญ่ที่เกิดจากหัวใจที่ไม่เคยยอมแพ้อย่างแท้จริง

นโยบายที่ห้า ผลักดันประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางของรายการแข่งขันกีฬาระดับโลก เพราะกีฬาสามารถสร้างเศรษฐกิจชาติ สร้างรอยยิ้มสู่คนไทย ตลอดจนนโยบายภาครัฐในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างรายการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ และกีฬาอาชีพในประเทศ เพื่อสร้าง Sport Ecosystem ที่สมบูรณ์ยั่งยืน สร้างโอกาสให้นักกีฬาไทย และสร้างรายได้สู่ประเทศด้วยการเป็นเจ้าภาพมหกรรมกีฬาและกีฬาระดับโลก รวมทั้งการเป็นเจ้าภาพกีฬาซีเกมส์และอาเซียนพาราเกมส์ ไทยแลนด์ ๒๐๒๕ ที่กำลัง





จะมาถึง เพื่อแสดงความสามารถของนักกีฬาไทย และ
โปรโมตประเทศไทยสู่สายตาชาวโลก ผ่านการจัดการ
แข่งขันที่ได้มาตรฐาน โดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคม
และสิ่งแวดล้อมเพื่อความยั่งยืน

ทั้งนี้ กกท. ได้ดำเนินการทบทวนแผนวิสาหกิจ
การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๙ - ๒๕๗๓ โดย
กำหนดจุดยืน เป็น ๓ ระยะ ดังนี้

ปี ๒๕๖๙ Data Driven Organization เป็น
องค์กรที่ใช้ข้อมูลในการบริหารงานองค์กร รวมทั้ง
การให้บริการข้อมูลทางการกีฬาแก่ผู้มีส่วนได้ส่วน
เสียและลูกค้า

ปี ๒๕๗๑ Facilitator การกีฬาแห่งประเทศไทย
เป็นผู้สนับสนุน ให้กับนักกีฬาและสมาคมกีฬาเพื่อ
เป็นตัวกลาง เชื่อมต่อระหว่างบุคคล กลุ่มงาน หน่วยงาน



หรือองค์กรต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการและ
ความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและลูกค้า โดย
มุ่งเน้นระบบดิจิทัล และนวัตกรรม

**ปี ๒๕๗๓ Green and Sustainable Sports
Organization** เป็นศูนย์กลางข้อมูลทางการกีฬาที่สำคัญ
ของประเทศ ขับเคลื่อนด้วยระบบเทคโนโลยี สนับสนุน
การจัดกิจกรรมกีฬาที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สู่การ
เป็นองค์กรที่พัฒนาอย่างยั่งยืน

ดร. ก้องศักดิ์ ยอดมณี กล่าวว่าการที่ประเทศไทย
ได้เป็นเจ้าภาพรายการแข่งขันระดับโลก เปิดโอกาส
ให้นักกีฬาไทยได้แข่งกับสุดยอดนักกีฬาระดับอาชีพ
ได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่ล้ำค่า และเป็นแรงบันดาลใจ
สู่เยาวชนเกิดความฝันอยากเป็นนักกีฬาอาชีพ นับ
เป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่หลายชนิดกีฬาของ
ไทยได้ก้าวสู่เวทีโลก เช่น รายการแข่งขันมวยไทย
RWS (Rajadamnern World Series) การแข่งขัน
วอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลก ๒๐๒๕ และการแข่งขัน
จักรยานยนต์ทางเรียบชิงแชมป์โลก “โมโตจีพี” ที่มี
นักแข่งไทยสร้างประวัติศาสตร์ลงสนาม ขณะเดียวกัน
กีฬาอีสปอร์ต สิริวุฒิ รุ่งรัตนกุล นักกีฬาไทยวัย
๑๖ ปี สามารถคว้าแชมป์โลกการแข่งขัน eFootball
Championship 2025 World Finals

ความสำเร็จเหล่านี้้นอกจากสร้างชื่อเสียงให้
แก่นักกีฬาและประเทศไทยแล้ว ยังสร้างมูลค่ารวม
จากอุตสาหกรรมกีฬา และมีส่วนช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจ
ของประเทศได้อย่างยั่งยืน 📌

เที่ยวฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์ก จังหวัดสระบุรี

มีไกลจากกรุงเทพมหานครมีสถานที่ท่องเที่ยวไปเช้าเย็นกลับ ทำกิจกรรมเรียนรู้ศาสตร์พระราชาศึกษาการทำกิจกรรมท่ามกลางธรรมชาติของทิวเขาและป่าเขียวโอบล้อม สนุกได้ทั้งครอบครัว ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสายพอเหมาะ มีจุดถ่ายรูปเช็คอินทุกมุม แถมด้วยวิทยากรนำชมมืออาชีพ ให้ความรู้คู่ความเพลิดเพลิน ชวนเที่ยวฉบับส่งท้ายปลายปีมะเส็งขอแนะนำฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์ก จังหวัดสระบุรี เหมาะสำหรับอากาศชวนสบายเย็นอย่างยิ่ง

ก่อนจะเข้าไปซื้อบัตรขึ้นรถรางนำชม เรามารู้จักจุดกำเนิดของฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์กกันก่อน ที่นี้เริ่มต้นมาจากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ภายหลังการเสด็จเยือนเดนมาร์กเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๓ เมื่อทรงเสด็จฯ ไปทอดพระเนตรกิจการฟาร์มโคนมและการแปรรูปผลิตภัณฑ์นมของรัฐบาลเดนมาร์กที่ฟาร์ม “Favrholm” และ “Trollesminde” เมือง Hillerød ด้วยทรงสนพระราชหฤทัยในเรื่องกิจการฟาร์มโคนมเป็นอย่างมาก

จึงมีพระราชดำริให้พัฒนากิจการโคนมในประเทศไทย เพื่อสร้างอาชีพและรายได้ให้แก่เกษตรกรไทยและสร้างโภชนาการที่ดีแก่ประชากรไทย





พระราชปณิธานดังกล่าวได้รับการสานต่อโดย ดร. นิลส์ กุนนาร์ ซอนเดอร์กอร์ต นักปฐพีวิทยาชาวเดนมาร์ก ผู้ซึ่งเป็นแรงผลักดันสำคัญที่อยู่เบื้องหลังในการบุกเบิกการพัฒนาฟาร์มโคนมในประเทศไทย นายซอนเดอร์กอร์ตได้เริ่มดำเนินการสร้างโครงการ

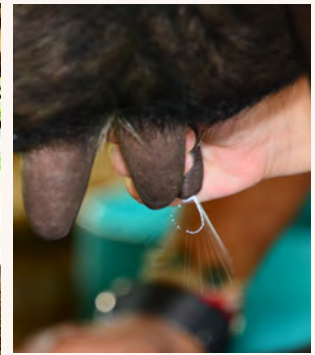
ฟาร์มโคนมกับรัฐบาลเดนมาร์กจนนำไปสู่การลงนามในข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการระหว่างรัฐบาลไทยและเดนมาร์กเมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ก่อตั้งฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์กและศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงโคนมที่อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ซึ่งถือเป็นก้าวแรกของการทำฟาร์มเลี้ยงโคนมในประเทศไทย

เหตุการณ์สำคัญที่จารึกไว้ในประวัติศาสตร์ของฟาร์มโคนมไทยเกิดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๕

เมื่อพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พร้อมด้วยสมเด็จพระเจ้าเฟรเดอริกที่ ๙ และสมเด็จพระราชินีอินกริดแห่งเดนมาร์ก ได้เสด็จ เป็นองค์ประธานในพิธีเปิดฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์ก ในระหว่างการเสด็จเยือนประเทศไทยอย่างเป็นทางการ

หลังจากการก่อตั้งฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์กเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ทางกรมเดนมาร์กได้ส่งพันธุ์โคนมมายังประเทศไทย จำนวน ๓๙ ตัว และต่อมาอีกจำนวน ๕๐ ตัว เมื่อ





ปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เพื่อใช้ในการเลี้ยงและผลิตน้ำนมที่ฟาร์ม สายพันธุ์วัวดังกล่าวมีลักษณะสีน้ำตาลแดงและมีขนาดใหญ่ อย่างไรก็ตาม พันธุ์โคนมเดนมาร์กไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศและสภาพแวดล้อมใหม่ได้ ดังนั้น เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวจึงได้นำโคนมท้องถิ่นมาผสมพันธุ์กับโคนมเดนมาร์ก ทำให้เกิดโคนมพันธุ์ใหม่ที่สามารถอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมในไทยและผลิตนมได้ ฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์กเป็นผู้ผลิตนมตราไทย-เดนมาร์ก และการผสมผสานระหว่างโคนมไทยและเดนมาร์กเข้าด้วยกันเป็นที่มาของสัญลักษณ์โคนมสีแดงสองตัวบนกล่องนม

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๔ ฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์กถูกส่งมอบให้กับรัฐบาลไทย และเปลี่ยนชื่อเป็น องค์การส่งเสริมกิจการโคนมแห่งประเทศไทย (อ.ส.ค.) ปัจจุบันผลิตภัณฑ์นมไทย-เดนมาร์กยังคงเป็นหนึ่งในตราสินค้านมที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในประเทศไทย มีสัดส่วนถึงร้อยละ ๔๕ ของผลิตภัณฑ์นมในประเทศ มีการพัฒนากลุ่มผลิตภัณฑ์ใหม่ เช่น โยเกิร์ต โยเกิร์ตพร้อมดื่ม นมปรุงแต่งอัดเม็ด ไอศกรีม และน้ำดื่ม เป็นต้น

ฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์ก ยังเปิดสถานที่ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเรียนรู้ เราซื้อบัตรตามรอบแล้วนั่งรถรางไปทำกิจกรรมด้วยกันทั้งหมด ๔ ฐาน ใช้เวลาราว ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที รถรางจะพาเราผ่านทิวทัศน์สบายตาของทุ่งหญ้ากว้างใหญ่สุดลูกหูลูกตา ถนนชุ่มฉ่ำประดังแดงตุ้มกล่อมขนาดใหญ่ซึ่งทำมาจากกล่องนมใช้แล้วนำมาประกอบร่าง มีอยู่หลายจุดให้ตื่นตาระหว่างรถรางเคลื่อนไป





รอรางวิ่งไม่นานก็พามาหยุดที่ฐานแรก ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติ เรียนรู้ศาสตร์พระราชาสาธิตการผลิตปุ๋ยอินทรีย์จากน้ำนมโค ใช้วัตถุดิบแค่สามอย่าง คือน้ำนมโค กากน้ำตาล และสารเร่งซูเปอร์ อุณหภูมิมีแค่ ๒ อย่าง ได้แก่ภาชนะมีฝาปิด เช่น ถัง หรือ ขวด สำหรับใส่วัตถุดิบหมัก และไม้พายเพื่อคนส่วนผสมให้เข้ากัน

วิทยาการสาธิตการผลิตด้วยกรรมวิธี กระชับ เข้าใจง่าย มีรายละเอียดบนแผ่นขนาดใหญ่ให้ถ่ายรูปกลับไปอีกต่างหาก แต่ถ้าไม่สะดวกหรือไม่มีเวลา ก็เลือกซื้อผลิตภัณฑ์สำเร็จจากในฟาร์มได้เช่นกัน ปุ๋ยน้ำนมโคนี้ใช้ได้กับการปลูกข้าว พืชไร่ ผลไม้ และพืชผัก สนุนราคาสำเร็จรูปเพียงขวดละ ๖๐ บาทเท่านั้น

ฐาน ๒ เราไปรีดนมแม่โคกัน ปกติฟาร์มจะรีดนมช่วงเช้า ส่วนแม่โคตัวใหญ่สามตัวที่รออยู่ไว้สำหรับต้อนรับนักท่องเที่ยว มีนมมากทั้งเช้าและบ่าย เด็กๆ ในขบวนรอรางคันเดียวกันตื่นเต้นมาก ฟุ้งตัวเข้าไปรีดน้ำนมตามคำแนะนำของวิทยากรอย่างใจจดจ่อ ผู้เขียนก็ลองรีดนม

แม่โคเช่นกัน ผิวสัมผัสเนียนนุ่มมาก บีบนิดเดียวน้ำนมก็ไหลลงสู่ถังรองเป็นสาย เสริจแล้วเราต้องล้างมือในอ่างด้านนอก มีน้องๆ หลายคนติดอกติดใจ ขอรีดนมรอบสองด้วยนะ

ฐาน ๓ ก็สนุกไม่แพ้กัน เพราะเราได้ป้อนนมลูกโคด้วยขวดนมหลากสี น่องๆ โคอยู่ในคอกอนุบาล มีด้วยกันนับสิบตัว วิธีป้อนนมง่ายมาก ถือขวดนมเทใส่ปากลูกโคเท่านั้นเอง แต่ความยากอยู่ตรงที่พอได้กลิ่นนมหวานๆ หอมๆ หนูๆ ที่กำลังเติบโตก็พากันมาออรอกินนมแน่นชนิด แถมดูไม่อึดเสียที บางตัวกินไปแล้วยังมาแย่งเพื่อนก็มีนะ





เด็กๆ ในขบวนยิ่งสนุกกันใหญ่ ลูกโคก็น่ารักมาก ตาใสชื่อมาก วิทยากรอธิบายว่าน้องโคจะมีปายติดไว้ที่หูเพื่อบอกว่าเข้าคอกเมื่อใดอายุเท่าไรแล้ว

ฐาน ๔ เป็นการเข้าชมโรงงานผลิตนมในอาคาร ชมวิถีทัศนความ เป็นมาของฟาร์ม ปิดฐานสุดท้ายกันที่การแสดงควงแสดขี่ม้าของครอบครัว ควายบอย เท่มากๆ มีบริการขี่ม้า (มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม) รอบๆ ลานทราย ในร่มด้วย เห็นเด็กๆ สองครอบครัวซึ่งน่าจะมาบอยสนใจขี่ม้าและซื้อ หญ้าให้ม้าทันที บรรยายกาศอบอุ่นเป็นกันเองและน่ารักมาก

สำหรับนักท่องเที่ยวที่มาถึงฟาร์มแล้วต้องรอรอบบริการ ด้านหน้า มีคาเฟ่เล็กๆ ให้บริการเครื่องดื่มกับขนมรสชาติดี มีบริเวณนั่งเล่นแสนสบาย ส่วนคนที่ติดใจผลิตภัณฑ์ของฟาร์ม ใกล้กันก็มีร้านจำหน่ายพืช ผักผลไม้ สินค้าแปรรูปการเกษตรให้เลือกซื้อมากมาย มีไอศกรีมหลายรสให้ดื่มด่ำในวันอากาศอบอุ่นด้วยนะ

แม้จะใช้เวลาแค่ครึ่งวันแต่ถือเป็นฟาร์มที่ตอบโจทย์ครบทุกความต้องการของนักท่องเที่ยว ได้สัมผัสอากาศบริสุทธิ์ ได้ทดลองใช้ชีวิต เป็นเกษตรกรระยะสั้น ได้เข้าใจวิถีทำผลผลิตจากธรรมชาติ ได้ใช้เวลา ผ่อนคลายไปกับน้องโคและแม่โค มองไปทางไหนก็ชื่นตาชื่นใจ

ฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์ก เปิดบริการทุกวัน บัตรเข้าชมฟาร์ม ผู้ใหญ่ ๒๐๐ บาท นักศึกษา ๑๒๐ บาท เด็ก ๑๐๐ บาท ผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) ๗๕ บาท เด็กส่วนสูงต่ำกว่า ๙๐ เซนติเมตร เข้าชมฟรี ส่วนบริการขี่ม้ามีค่าใช้จ่ายเพิ่ม ๕๐ บาท/รอบ



รอบบริการชมฟาร์มฯ ช่วงเช้ามี
๓ รอบ (๙.๐๐ / ๑๐.๐๐ / ๑๑.๐๐ น.) ช่วงบ่าย
๓ รอบ (๑๓.๐๐ / ๑๔.๐๐ / ๑๕.๐๐ น.)

การเดินทาง : ตั้งอยู่บนหลักกิโลเมตร
ที่ ๓๔ ถนนมิตรภาพ อ.มวกเหล็ก จังหวัด
สระบุรี 📍



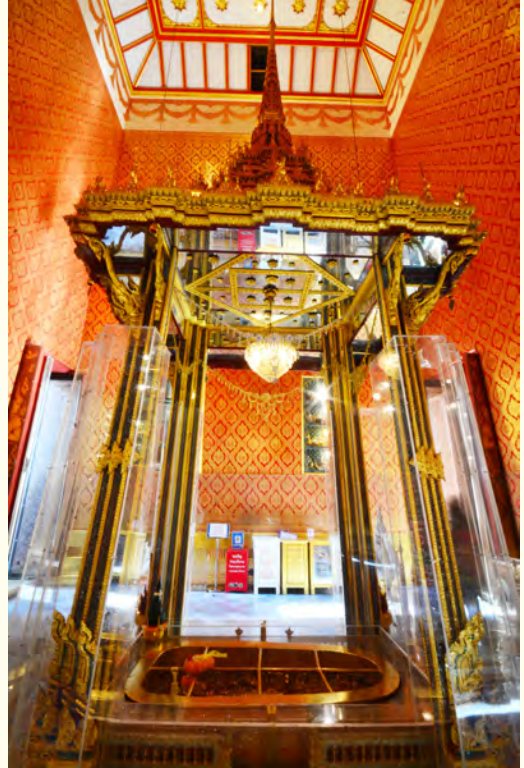


วัดพระพุทธรูปาราชวรมหาวิหาร จังหวัดสระบุรี



ศาสนสถานอายุ ๔๐๐ ปี ศูนย์รวมใจพุทธศาสนิกชนทั่วประเทศ ณ จังหวัดสระบุรี เอ่ยเพียงเท่านี้ย่อมหมายถึงวัดพระพุทธรูปาราชวรมหาวิหาร พระอารามหลวงชั้นเอก ตั้งอยู่โดดเด่นสง่างามเหนือไหล่เขาสุวรรณบรรพต สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๑๖๗ รัชสมัยสมเด็จพระเจ้าทรงธรรมแห่งกรุงศรีอยุธยา ด้วยเพราะมีการค้นพบรอยพระพุทธรูปซึ่งเป็นรอยที่ประทับไว้บนแผ่นดิน กว้าง ๒๑ นิ้ว ยาว ๖๐ นิ้ว และลึก ๑๑ นิ้ว สมเด็จพระเจ้าทรงธรรมทรงเห็นว่าเป็นรอยพระบาทตามลักษณะ ๑๐๘ ประการ จึงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างวัดและมณฑปชั่วคราวครอบรอยพระพุทธรูปไว้ และมีการต่อเติมเพิ่มอีกหลายครั้งในรัชสมัยต่อมา

รอยพระพุทธรูป จังหวัดสระบุรี เป็นหนึ่งใน ๕ รอยพระพุทธรูปตามคติความเชื่อดั้งเดิมในบทสวดบาลี คือ เขาสมณภูม (ศรีลังกา) สุวันณมาลิก (ศรีลังกา) สุวันณบรรพต



(เขาสุวรรณบรรพต/เขาสัจจพันธ์คีรี จังหวัดสระบุรี ประเทศไทย) โยนกปุระ (วัดพระพุทธบาทสี่รอย จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย) และ นัมเมทา (ริมฝั่งแม่น้ำนัมมทานที อินเดีย)

สำหรับพระมณฑปที่ปรากฏในปัจจุบันเป็นอาคารรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ประกอบด้วยเครื่องยอดรูปปราสาท ๗ ชั้น มุงกระเบื้องเคลือบสีเขียว มีซุ้มบรรณแถลงประดับทุกชั้น มีเสาย่อมุมไม้สิบสอง ปิดทองประดับกระจกโดยรอบฝาผนัง บานประตูพระมณฑปเป็นงานศิลปกรรมประดับมุกชั้นเยี่ยมของเมืองไทย พื้นภายในปูด้วยเสื่อเงินสาน ทางขึ้นพระมณฑปเป็นบันไดนาคสามสาย หมายถึง บันไดเงิน บันไดทอง และบันไดแก้ว ห้วนาค ๕ เศียรที่เชิงบันไดหล่อด้วยทองสำริด บริเวณรอบพระมณฑปมีระฆังแขวนเรียงราย ส่วนพระอุโบสถ



และพระวิหารต่างๆ รายรอบ ล้วนสร้างตามแบบศิลปกรรมสมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น

บริเวณพระอารามโดยรอบมีขนาดกว้างขวาง แบ่งออกเป็นสองเขตเพื่อความสะดวกในการดูแลรักษา คือ

เขตพุทธาวาส เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธบาท พระอุโบสถและปูชนียสถานอื่นๆ บนไหล่เขาลอดลงมาถึงเชิงเขา และเขตสังฆาวาส เป็นที่อยู่จำพรรษาของพระภิกษุสามเณร มวลหมู่กุฎี พร้อมทั้งศาลาการเปรียญบริเวณพื้นดินติดกับเขตพุทธาวาส ทั้งสองเขตมีกำแพงล้อมรอบเป็นสัดส่วน มีถนนคั่นกลางระหว่างเขต เพราะเหตุว่าวัดนี้เป็นที่ประดิษฐานรอยพระพุทธบาท จึงได้รับพระราชทานนามมาแต่เดิมว่า “วัดพระพุทธบาท” แต่ชาวบ้านทั่วไปนิยมเรียกสั้นๆ ว่า “วัดพระบาท”

พระมหากษัตริย์ในรัชกาลต่อมาล้วนทรงรับวัดพระพุทธบาทไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีการปฏิสังขรณ์พร้อมทั้งโปรดสถาปนาวัตถุสถานเพิ่มเติมขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก เช่น ในรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าปราสาททอง สมเด็จพระนารายณ์มหาราช พระเจ้าเสือ พระเจ้ายัยสระ และสมเด็จพระเจ้าบรมโกศ



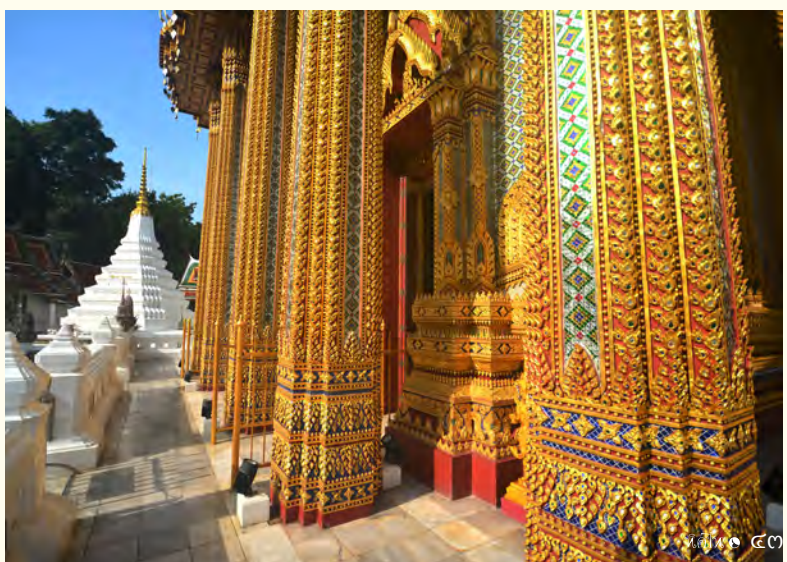
แห่งกรุงศรีอยุธยา ตลอดจนพระมหากษัตริย์ราชวงศ์จักรีในยุคกรุงรัตนโกสินทร์ทุกพระองค์ ทรงโปรดให้มีการปฏิสังขรณ์ซ่อมแซมพระพุทธรูปเป็นอย่างต่อเนื่องมาทุกรัชกาล แม้ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ก็โปรดมีพระราชศรัทธาเลื่อมใสเสด็จพระราชดำเนินไปทรงประกอบพระราชพิธียกพระจุลมงกุฎยอดพระมณฑป ซึ่งได้ทรงสร้างขึ้นใหม่เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๕ พร้อมกับทรงเปิดพระบรมราชานุสรณ์พระเจ้าทรงธรรม เมื่อวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๐๓ อีกครั้งหนึ่ง

เมื่อมีโอกาสมารับสักการะรอยพระพุทธรูปในพระมณฑปแล้ว ไม่ควรพลาดไปชมศาสนสถานอีกหลายอาคารในบริเวณเดียวกัน ได้แก่ **พระวิหารหลวง ๑๖ ห้อง** ตั้งอยู่เชิงบันไดนาคท้ายพิพิธภัณฑสถานพระบรมราชโอรส สันนิษฐานว่าคงจะสร้างในสมัยพระเจ้าปราสาททอง เรียกกันว่า “ห้องพระโรง” เดิมเป็นที่ประทับเจ้านายฝ่ายในที่ตามเสด็จ ปัจจุบันปรับปรุงเป็น **พิพิธภัณฑสถานแห่งพระพุทธบาท** จัดแสดง

ความเป็นมาของรอยพระพุทธรูป พระมหากษัตริย์ผู้สร้างบูรณะ รวมถึงสิ่งของทรงคุณค่ามากมาย อาทิ เครื่องมหัทธภัณฑ์ เครื่องเบญจรงค์ พระพุทธรูปพระบุทอง และพระพิมพ์สมัยต่างๆ พระเขี้ยวแก้ว ต้นไม้เงิน ต้นไม้ทอง เครื่องประกอบราชพิธีพืชมงคล ผ้านางนารายณ์ ผ้าเครื่องทรงโบราณ

ผู้เข้าชมพิพิธภัณฑ์ต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อย ผากของไว้ในตู้ที่จัดเตรียมไว้ให้ ห้ามบันทึกภาพ และเข้าชมด้วยความสงบ ไม่ส่งเสียงดัง

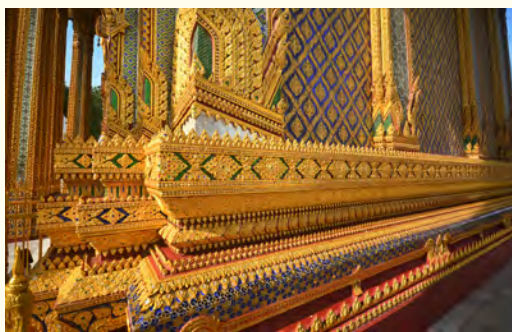
พระอุโบสถ อยู่ใกล้ประตูยักษ์ทางขึ้นพระมณฑปด้านทิศใต้ สร้างในรัชกาลพระเจ้าทรงธรรม สมัยกรุงศรีอยุธยา ภายในพระอุโบสถมีพระพุทธรูปอยู่หลายองค์ พระประธานเป็นพระพุทธรูปประทับยืนปางรำพึง ฝีมือช่างสมัยอยุธยา ความแปลกของพระอุโบสถอยู่ตรงที่ทาสีติดกับผนังด้านใน เฉพาะตัวเสามีบัวหัวเสาและทำลวดลายกระจังปิดทองประดับกระจก ส่วนผนังพระอุโบสถลงฉาบปูนไว้เกลี้ยง บานประตูหน้าต่าง มีตราประจำ ๔ รัชกาล ประตูด้านตะวันออกทำเป็นรูปเสี้ยววง และมีลายดอกพุดตาล ลักษณะ



เด่นของพระอุโบสถมีประตู ๔ ประตู มีประตูเข้า ๓ ประตู ประตูออก ๑ ประตู

วิหารคลังล่าง หรือ วิหารจีน ตั้งอยู่ถัดลงมาจากพระมณฑป พุทธศาสนิกชนชาวจีนและไทยเชื่อกันว่าเป็นที่สถิตของ “ซำปอกง” และ “องค์ไฉ่ซิงเอี้ย” ซึ่งเป็นที่เคารพบูชาของชาวจีนทุกคน นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ออก “เตียบ” หรือ “พาสปอร์ตสู่สวรรค์” ตามความเชื่อของชาวจีนมากกว่า ๓๘๐ ปีแล้ว “เตียบ” ที่วัดพระพุทธบาทออกให้เป็นหนังสือแสดงตนเป็นพุทธมามกะ ถ้าตายแล้วมี “เตียบ” ไปด้วยชีวิตหลังความตายจะดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ไร้มารร้ายมารบกวน และเชื่อว่าจะได้บุญสูง ทดแทนคุณบิดามารดาที่ดี

เดินออกจากประตูด้านหลังพิพิธภัณฑสถานพระพุทธบาท ทางเดินสั้นๆ จะพาเราไปสักการะพระบรมราชานุสรณ์ สมเด็จพระเจ้าทรงธรรม สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (นวม พุทธสโร) วัดอนงคาราม สังฆมณฑลว่า การองค์การสาธารณูปการ ผู้กำกับ การพระพุทธบาทตั้งแต่สมัยสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๖) ดำริเห็นว่ารอยพระพุทธบาทได้ค้นพบในสมัยพระเจ้าทรงธรรม และได้ทรงวางรากฐาน



สร้างพระมณฑป พระอุโบสถ พระวิหาร และบริเวณมณฑลเป็นสมณสถานอันมโหฬาร นับว่าพระองค์มีพระคุณอันยิ่งใหญ่อยู่ในฐานะอันเป็นอนุสรณ์บุคคลสมควรจะสร้างพระบรมราชานุสรณ์ ขึ้นเป็นที่เคารพบูชา เพื่อประชาชนจะได้รำลึกถึงพระเกียรติคุณ

จึงได้มีการก่อสร้างพระบรมราชานุสรณ์ของพระเจ้าทรงธรรมขึ้น และประกอบพิธีหล่อพระบรมรูปด้วยทองสัมฤทธิ์ในท่าประทับนั่งห้อยพระบาท พระหัตถ์จับพระแสงดาบพาดบนพระเพล่า อัญเชิญประดิษฐานไว้บนพระแท่นในพระวิหาร เมื่อวันที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๓ เป็นวันประกอบพิธีสังเวยบวงสรวง อัญเชิญดวงพระวิญญาณของสมเด็จพระเจ้าทรงธรรม พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เสด็จมาเป็นองค์ประธาน ประกอบพิธีทรงเปิด

ในวันเข้าพรรษา ตรงกับวันแรม ๑ ค่ำเดือน ๘ ของทุกปี วัดพระพุทธบาทจะจัดประเพณีตักบาตรดอกไม้อันมีความเชื่อและวิธีการบูชาตามคติของคนโบราณกล่าวไว้ว่า หากได้มานมัสการรอยพระพุทธบาทนี้ครบ ๗ ครั้ง จะได้ไปเกิดในสรวงสวรรค์ แม้แต่ในชาติภพนี้ อานิสงส์ผลบุญจะส่งผลให้ชีวิตมีความสำเร็จสมหวังในทุกประการ

การเดินทาง : วัดพระพุทธบาท สระบุรี ตั้งอยู่ที่ตำบลขุนโขลน อำเภอพระพุทธบาท ห่างจากตัวจังหวัดสระบุรีประมาณ ๒๘ กิโลเมตร 📍



ดร. รงรบ รื่นบรรเทิง

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ถือรณรงค์การศึกษา
ข้ามพรมแดนวิชาการสู่สากล



การเรียนการสอนในยุคปัจจุบันไม่ได้จำกัดอยู่แค่คณะใดคณะหนึ่ง วิวัฒนาการไร้ข้อจำกัดของโลกยุคใหม่จำเป็นต้องบ่มเพาะนิสิตนักศึกษาให้มีความรู้ความเชี่ยวชาญรอบด้าน เช่นเดียวกับวิถีชีวิตของ ดร.รงรบ รื่นบรรเทิง คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้มองการณ์ไกลในโลกไร้พรมแดน ชูธงผนวกความร่วมมือทางการศึกษากับหลากหลายศาสตร์ ก่อเกิดผลลัพธ์ความสำเร็จอย่างน่าทึ่ง

รู้จัก ดร.รงรบ

ผมเป็นคนจังหวัดเพชรบุรี สอบเข้าเรียนต่อระดับปริญญาตรี เอกวรรณคดีอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เรียนต่อด้านวรรณคดีอเมริกัน ได้ปริญญาตรีอีกหนึ่งใบที่ University of Illinois ปริญญาโทที่ University of Chicago ได้รับทุนรัฐบาลไปเรียนปริญญาเอกที่อังกฤษ กลับมาใช้ทุนที่คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และอยู่ยาวที่นี้ปีที่ ๒๔ รับตำแหน่งคณบดีวาระที่ ๒ จะครบวาระในเดือนกันยายน ๒๕๖๒

โลกเปลี่ยน มนุษยศาสตร์ต้องเปลี่ยนแปลง

เมื่อก่อนคณะมนุษยศาสตร์อยู่ด้วยตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งใคร ไม่ต้องไปยุ่งกับคนอื่น แต่ตอนนี้เปลี่ยนไปหมดแล้ว เราต้องไปโยงกับคนอื่น เรากำลังสร้างโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ริมถนนวิภาวดีด้วยพื้นที่ราว ๓๐ ไร่ รัฐบาลให้เงินมา ๘,๘๐๐ ล้านบาท จะสร้างให้เสร็จภายใน ๗ ปี เป็นโรงพยาบาลขนาดกลางจำนวน ๕๐๐ เตียง เน้นการรักษาโรคเกี่ยวกับเกษตร เช่น โดนแมลงต่อย โรคที่ไปติดมาจากป่า หรือจากการทำเกษตรกรรม คัดเลือกแพทย์จากนิสิตของเกษตรเอง ตอนนี้เรารับเด็ก ๒ รุ่นแล้วปีละ ๔๘ คน ส่วนพยาบาลรับปีนี้เป็นครั้งแรก ปีหน้าจะรับเภสัช เน้นวิทยาศาสตร์สุขภาพมากขึ้น เพื่อตอบโจทย์ One Health ของ UN



บูรณาการองค์ความรู้ทุกคณะสู่ One Health

ยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มี ๕ ข้อ ข้อที่ ๔ เน้นการบูรณาการองค์ความรู้ทุกคณะเข้าสู่ One Health จุดเริ่มต้นคือผมนั่งคุยกับเพื่อนที่เป็นหมอ รู้สึกว่าหมอยุคใหม่มีความเห็นอกเห็นใจน้อยลง ควรมาเรียนวิชามนุษยศาสตร์ วรรณคดี ปรัชญา ให้เข้าใจความเป็นมนุษย์ เรามองว่า คนใช้ ประกอบไปด้วยคำว่า คน กับ ใช้ หมอมุ่งมั่นรักษาใช้ บางทีอาจลืมเรื่องคน การรักษาที่ดีควรดูทั้งคนและคนไข้ไปด้วยกัน

พอดิมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับฝากสอนแพทย์พระมงกุฎปีหนึ่ง เรียนวิชาพื้นฐาน ฟิสิกส์ เคมี ชีวะเราจึงยกขบวนไปเสนอว่าเด็กที่มาฝากเรียนกับเรา เราจะสร้างรายวิชาชื่อ “เรื่องเล่ากับการแพทย์” เพื่อให้เด็กที่จะเป็นแพทย์รุ่นใหม่มีความเข้าใจคนไข้มากขึ้น เราขอทุนโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก (คปก.) กรรมการบอกว่าจะเป็นหินก้อนแรกในการโยนลงน้ำ แล้วสร้างแรงกระเพื่อมให้เห็นความสำคัญของมนุษยศาสตร์ที่มีต่อแพทย์ศาสตร์



เราวิจัยโดยใช้เครื่องมือวัดความเห็นอกเห็นใจในนักศึกษาแพทย์ก่อนจะเข้าเรียนกับเมื่อเรียนครบ ๔๕ ชั่วโมงว่าเด็กมีความเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้นหรือไม่ พบว่าขึ้นร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่มีใครไม่ขึ้นเลย เด็กเขียนความคิดเห็นว่าวิชานี้ทำให้หนูเป็นหมอที่ดี หนูจะเป็นหมอที่มีความเห็นอกเห็นใจคนไข้ เราก็ขยายผลติดต่อธรรมชาติกับราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ให้ลองเข้าร่วมโครงการ อาจารย์ก็สนใจให้เราไปสอนเป็นรายวิชาแบบนี้

รายวิชานี้เราสอนมุมมองความเจ็บปวดหลายรูปแบบผ่านวรรณกรรมให้เด็กอ่าน เช่น หลายชีวิตของหม่อมราชวงศ์ศีกฤทธิ ปราโมช เราให้อ่านงานซีไรต์ที่ตัวละครเอกเป็นหมอ หรือ When breath becomes air เรื่องของคุณหมอคนหนึ่งในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เล่าความเจ็บปวดจากอาการป่วยของตัวเอง

สรุปผลได้ว่าวิทยาลัยแพทย์ในประเทศไทยควรให้ความสำคัญกับรายวิชาด้านมนุษยศาสตร์ในชั้นปีที่หนึ่ง ไม่ควรผลักดันสอนแพทย์ทางวิทยาศาสตร์มาก เพราะวิทยาศาสตร์เป็นหนึ่งในบวกหนึ่งเท่ากับสอง ในขณะที่ เรื่องจิตใจมนุษย์ต้องเน้นความเป็นมนุษย์ หมอเป็นคนไข้เจอมนุษย์ในช่วงเปราะบางที่สุดคือเจ็บป่วย ฉะนั้นหมอก็ต้องมีความเข้าใจคนไข้ เพราะคนไข้มาหาหมอในเวลาที่ต้องการที่พึ่งที่สุด



ร่วมมือกับคณะวนศาสตร์ ทำโครงการ "อาบป่า"

โครงการนี้ชื่อ “การอาบป่า” หรือ Forest Bathing เป็นกระแสแบบเซน (Zen) จากญี่ปุ่น ผมรู้จักการอาบป่าตอนไปญี่ปุ่น พบว่าป่าคือสิ่งเยียวยา ตอบโจทย์ความเป็นมนุษยศาสตร์ การแพทย์ กับ One Health ของเรามาก วิธีการคือเจ้าหน้าที่จะยัดมือถือเราไป ให้เราเดินเข้าไปในป่าแล้วโอบกอดต้นไม้ เอามือสัมผัสผืนหญ้า เหยียบน้ำค้างบนหญ้า ไปรับพลัง ไปนั่งอยู่ริมน้ำตก

ผมอยู่ในป่าประมาณ ๒ ชั่วโมงนิดๆ ตัดขาดจากโลกภายนอก กลับมารู้สึกสดชื่นมาก รู้สึกดีจังเลย กลับมาเมืองไทยก็ชวนคนอื่นๆ อีกหนึ่งก่อนเพื่อลองทำหลักสูตรการอาบป่าร่วมกับคณะวนศาสตร์ ซึ่งกระแสนี้ในอังกฤษกำลังได้รับความนิยมมาก คนที่นอนไม่หลับหรือเป็นซึมเศร้า หมอจะให้ไปติดต่อดูศูนย์อาบป่าแล้วอยู่ในนั้นสามวันปรากฏว่าสามารถลดค่ายานับล้านปอนด์



คณะวนศาสตร์ของเรามีศูนย์การฝึกงาน นักศึกษาในป่าอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปหาป่า นี่เป็น จุดขายของมหาวิทยาลัย เพราะเรามีคณะวนศาสตร์ คณะเดียวในประเทศไทย เรามีศูนย์สถานีวิจัยเยอะ มาก เราทดลองจัดโครงการอาบป่าที่วังน้ำเขียว เป็นตัวอย่างแรก เพราะร่มรื่น เย็นสบาย มีเส้นทางเดินป่าไม่ยาก ใช้เวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง พา ผู้บริหารไป ๓๐ กว่าคน ทุกคนประทับใจมาก อยากให้จัดอีก หลังจากนั้นเราเปิดรุ่นแรกให้นักศึกษา ทัวไปสมัครเข้ามาร่วมหลักสูตร มีคุณหมอจาก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มาเรียนด้วย



ร่วมกับวิศวกรรมศาสตร์ ประดิษฐ์เครื่องฟอก อากาศราคาถูก

เราให้คณะวิศวกรรมศาสตร์มาสำรวจตึกแล้วพบว่าการหมุนเวียนในอาคารของเราไม่ดี ควรจะมีระบบฟอกอากาศเพิ่มขึ้น คณะวิศวะ ก็ไปนำเครื่องที่ขายในตลาดมา แกะชิ้นส่วนแล้วประดิษฐ์ขึ้นใหม่ในราคาจำหน่ายต่ำกว่าท้องตลาดหลายเท่า แผนต่อไปจะจัดซื้อไปติดตั้งในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และโรงเรียนสาธิตเกษตร

ศูนย์วิจัยเชิงท่องเที่ยวบนเกาะมัลดีฟส์

ล่าสุดรัฐบาลมัลดีฟส์อยากทำโครงการความร่วมมือกับเกษตรศาสตร์เพราะเรา เป็นมหาวิทยาลัยที่ผลิตเด็กด้าน Management และ Hospitality มากที่สุดในประเทศไทย เขาอยากให้เราไปสำรวจศักยภาพเกาะแห่งหนึ่งว่าสามารถเป็นการท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อมและขณะเดียวกันก็เป็นศูนย์วิจัยได้ไหม เรายอมรับว่าเกาะนี้จะเป็น KU Research Island ก็ยังได้ เรากำลังจะไปกันเร็วๆ นี้

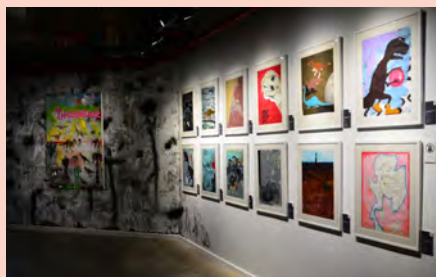
อย่างที่บอกว่าเราไม่สามารถอยู่ได้แบบว่าฉันเป็นมนุษยศาสตร์ เราจะไม่สนใจใคร แต่เราต้องปรับตัวให้เป็นมนุษยศาสตร์สิ่งแวดล้อม มนุษย์ศาสตร์การแพทย์ มนุษย์ศาสตร์ วิศวกรรม มนุษย์ศาสตร์กีฬาวนศาสตร์ เราพยายามจะข้ามพรมแดนไปเชิญชวนคนนั้นคนนี้ มาร่วมงานกัน เพราะเราเชื่อว่าการร่วมมือกันจะเกิดประโยชน์ใหม่ๆ ที่ไม่เคยคาดคิด และ เกิดผลสำเร็จต่อมวลมนุษยชาติอย่างมหาศาล ☑





เคยรู้มาว่าประเทศไทยเป็นหนึ่งในแหล่งค้นพบไดโนเสาร์และสัตว์ดึกดำบรรพ์อื่นๆ จำนวนมากติดอันดับโลก แต่ “นิทรรศการไทยโนเสาร์” ช่วยให้เราค้นพบวาร์รอร์รอยไดโนเสาร์ในเมืองไทยนั้นยิ่งใหญ่อย่างยิ่ง มีสัตว์ดึกดำบรรพ์หลายร้อยชนิดที่ไม่เคยพบเจอที่ไหนในโลกนอกจากประเทศไทย รวมถึงไดโนเสาร์ที่ค้นพบใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องในปัจจุบัน

ตลอดสามชั้นของนิทรรศการไทยโนเสาร์ ซึ่งจัดที่ ทำพิพิธภัณฑ (Museum Pier) โครงการทำช่วง ว่างหลัง เติมไปด้วยชุดข้อมูลความรู้เกี่ยวกับไดโนเสาร์ในประเทศไทยชนิดย่อยมาให้เข้าใจง่าย มีลูกเล่นเป็นแอนิเมชันและป้ายสะกิดต่อมต้นต้นเป็นจุดๆ ให้ผู้ชมมีส่วนร่วมและเสมือนย้อนกาลกลับไปในช่วงเวลาที่สัตว์ดึกดำบรรพ์ชนิดนี้ยังเกรียงไกร โดยผสมผสานงานศิลปะที่ได้รับแรงบันดาลใจจากไดโนเสาร์ของศิลปิน ๔ คน คือ ไทวิชิต พึ่งเกษมสมบูรณ์ ช่องเต๋-กนต์ธร เตโชพาร บัน-ดริสา การพจน์ (Riety) และ จิรภาส เจริญพร (DAY) อย่างกลมกลืน





ตามเรามาซื้อบัตรเข้าชมด้านหน้า แล้วออกสำรวจโลกอดีต ครึ่งสิ่งมีชีวิตในแหล่งขุดค้นทางโบราณคดี ภาพจินตนาการ บน หน้าจอภาพยนตร์ และคำบรรยายในหน้าหนังสือ ยังโลดแล่นมีชีวิตกันค่ะ

นิทรรศการชั้นแรกรวบรวมสัตว์ดึกดำบรรพ์อายุเก่าแก่กว่า ไดโนเสาร์ และช่วงเวลาที่ไดโนเสาร์ซอโรพอดอย่าง ‘อีซานโนซอร์ส’ ถือกำเนิดขึ้นครั้งแรกบนโลก ทำความรู้จักกับ “มหายุคพาลีโอโซอิก” (อายุราว ๕๔๓-๒๕๑ ล้านปี) ยุคแห่งสัตว์ทะเลโบราณ อย่าง “ไทรโลไบต์” หรือสามส่วน “สยามนอตูลัส” หรือ หอยวง ข้างดึกดำบรรพ์ และ “สยามโมดัส ฌองเวียร์” หนึ่งในปลากระดูกอ่อนเก่าแก่ที่สุดในเมืองไทย ค้นพบเพียงส่วนฟันที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน อายุเก่าแก่กว่า ๓๖๐ ล้านปี

จากนั้นฟังเรื่องราวของสัตว์ในมหายุคพาลีโอโซอิกที่ วิวัฒนาการจากสัตว์ทะเล ขึ้นไปใช้ชีวิตบนบกใน “มหายุค มีโซโซอิก” (อายุราว ๒๕๑-๖๕ ล้านปี) หรือยุคไดโนเสาร์ครอง โลก แบ่งออกเป็น ๓ ยุค เริ่มจาก “ยุคไทรแอสซิก” มีหุ่น จำลอง “ไทยซอร์ส จงลักษณ์ณี” สัตว์เลื้อยคลานทะเลรูปร่างคล้ายโลมาค้นพบที่จังหวัด พัทลุง และ “ไซโคลโตซอร์ส” สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบกคล้ายตัวซาลาแมนเดอร์ขนาด ยักษ์พบที่จังหวัดชัยภูมิ



ชั้นนี้มีสัตว์ดาวเด่นคือ หุ่นจำลอง โครงกระดูก “อีซานโนซอร์ส อรรถวิวัฒน์” ในยุคไทรแอสซิก แสดงให้เห็นว่ายุคนั้น เมืองไทยมีไดโนเสาร์ซอโรพอด (ไดโนเสาร์ กินพืช) อย่าง “อีซานโนซอร์ส” ถือกำเนิดขึ้น ครั้งแรกบนโลก



เดินขึ้นบันไดไปชั้น ๒ สู่มหายุคมีโซโซอิก ได้แก่ “ยุคจูราสสิก” ยุคทองของไดโนเสาร์ กับ “ยุคครีเทเชียส” ยุคสุดท้ายของไดโนเสาร์ก่อนจะสูญพันธุ์ ไดโนเสาร์คันทันหูกันหูกันตาในชั้นนี้ได้แก่ สูดานไดโนเสาร์ภูน้อย จังหวัดกาฬสินธุ์ อย่าง “สเตโกซอรัส” ไดโนเสาร์มีเตี้ยหนามกลางลำตัว และปลายหาง “มินิโมเคอร์เซอร์ ภูน้อยเอนซิส” ไดโนเสาร์กินพืชขนาดเล็กคล้ายนก และ “ไทแรนโนซอโรยด์” ไดโนเสาร์กินเนื้อขนาดเล็ก ฉลาดที่เร็กซ์

ร่วมด้วยไดโนเสาร์ยุคครีเทเชียส อย่าง สยามโมไทรันนัส ภูเวียงโกซอรัส กิโนรีไมมัส ไดเครโอซอริด และ “ภูเวียงเวเนเตอร์ แยมนิยมมิ” ไดโนเสาร์กินเนื้อขนาดกลางสัณฐานวิทยาชนิดใหม่ของโลก อยู่ในวงศ์เมกะแรพเตอร์ ฉายา “นักล่าแห่งเทือกเขาภูเวียง”

มีไดโนเสาร์ชื่อดังอย่าง “สยามโมซอรัส สุธีธรนิ” ไดโนเสาร์กินเนื้อขนาดใหญ่ชนิดแรกที่พบในเมืองไทย และเป็นไดโนเสาร์ตัวแรกที่มีการ

ตั้งชื่อขึ้นในเมืองไทย จัดแสดงคู่ “ชาละวัน ไทยแลนด์คัส” คาบเกี่ยวในยุคจูราสสิก ตอนปลายถึงครีเทเชียสตอนต้น เมื่ออ้างอิงจากฟอสซิลที่ค้นพบ คุณเทียชชาละวันมีความยาวมากกว่า ๑๐ เมตรเลยทีเดียว

ในชั้นนี้ยังมีกะโหลกของจระเข้ดึกดำบรรพ์ นำโดย “วาราโนซุคัส” หรือ “จระเข้หน้าเหี้ย” และ “การูแดปเทอร์ส บุปโตติ” เทอโรซอร์ (สัตว์เลื้อยคลานบินได้ร่วมยุคไดโนเสาร์) ชนิดใหม่ของโลกและเป็นชนิดแรกที่พบในเมืองไทยจากแหล่งซากดึกดำบรรพ์พระปรอง จังหวัดสระแก้วในปี ๒๕๖๘ นี้เอง

เดินขึ้นบันไดกันต่อสู่ชั้น ๓ จัดแสดงช่วงเวลาสุดท้าย (ยุคครีเทเชียส) ของไดโนเสาร์สัณฐานวิทยา (และทั่วโลก) ในรูปแบบหุ่นจำลองโครงกระดูกที่มีการผสมของจริงเข้าไปในบางส่วนด้วย ดาวเด่นของชั้นนี้คือ ภูเวียงโกซอรัส ซิตตะโกซอรัส สัตยารักษ์กิ และ “สยามแรปเตอร์ สุวณัฏ” ไดโนเสาร์กินเนื้อสกุลใหม่และชนิดใหม่



ของโลกที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในเมืองไทยเท่าที่มีการค้นพบ จนได้รับฉายาว่าเป็น “นักล่าแห่งสยาม”

บนชั้นนี้ยังมีอีกหนึ่งส่วนสำคัญซึ่งส่งต่อจากยุคครีเทเชียสหลังไดโนเสาร์ชุดสุดท้ายสูญพันธุ์จากโลก เข้าสู่ “มหายุคซีโนโซอิก” (ชีวิตใหม่) อายุประมาณ ๖๕ ล้านปีก่อนจนถึงปัจจุบัน ถือเป็นมหายุคของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

จุดเด่นของส่วนนี้คือการจัดแสดงหุ่นจำลองเสมือนจริง หุ่นจำลองโครงกระดูก ซากฟอสซิล โครงกระดูก ฟัน กะโหลก และเขาสัตว์ ของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมดึกดำบรรพ์ต่างๆ ที่สูญพันธุ์ไปจากโลก อาทิ ช้าง ๔ งา เสือโบราณ สิงโบราณ แรดโบราณ และสัตว์ยุคปัจจุบันบางชนิดที่สูญพันธุ์ไปจากเมืองไทย เช่น แรด (ในไทย) กระซู่ ตะโขง กูปรี และ สมัน ซึ่งเป็นกวางชนิดหนึ่งที่ได้ชื่อว่ามีเขาสวยงามที่สุดในโลก พบเจอเพียงแห่งเดียวในเมืองไทย

นอกจากนี้ยังมีฟอสซิลของ “สตูลนาร์คัส” สัตว์เชลล์เดี่ยวที่เก่าที่สุดในไทย พร้อมชมวิดิทัศน์เล่าเรื่องของ “สตูลนาร์คัส” และวิวัฒนาการของไดโนเสาร์ และ “อีเตสทอยด์” ผลามฟันเลื่อยดึกดำบรรพ์ของไทย ถูกขุดค้นพบที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี

นอกจากได้รับความรู้คู่ความเพลิดเพลินจากการทำความรู้จักโลกของสัตว์ดึกดำบรรพ์ที่ย้อนกาลกลับมาให้เราตื่นเต้นอีกครั้ง ภายในงานนิทรรศการยังสอดแทรกผลงานศิลปะร่วมสมัยของศิลปินที่ตีความเรื่องราวของไดโนเสาร์และสิ่งมีชีวิตดึกดำบรรพ์อย่างแนบเนียน ช่วยเชื่อมวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ให้คู่ขนานไปด้วยกันโดยไม่ขัดเขิน

น่ายินดีที่ระหว่างเดินชมนิทรรศการมีหลายครอบครัวพาเด็กๆ และเยาวชนมาชมด้วยกันอย่างสนุกสนาน เด็กๆ ล้วนตื่นตาตื่นใจ ใฝ่ถามผู้ปกครองไม่ลดละ และผู้ปกครองก็ตอบคำถามทุกข้อของลูกหลานอย่างตั้งใจ อิงจากข้อมูลที่ได้รับในนิทรรศการอีกด้วย

นิทรรศการนี้เหมาะสำหรับทุกคนในครอบครัว ทุกเพศทุกวัย ชมแล้วได้ถูกคิดและตระหนักถึงอีกหนึ่งหน้าที่ของเรานั้นคือการหวงแหน รักษา อนุรักษ์ และไม่ไปทำลายสิ่งมีชีวิตทรงคุณค่าหลายชนิดซึ่งกำลังจะสูญพันธุ์ไปจากโลก 🦖



นิทรรศการ THAINOSAUR เปิดให้เข้าชมระหว่างวันที่ ๑ กรกฎาคม - ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ณ ท่าพิพิธภัณฑ (Museum Pier) โครงการทำช้าง วังหลัง ราคาบัตรเข้าชมสำหรับคนไทย เด็ก ๑๕๐ บาท ผู้ใหญ่ ๒๕๐ บาท / ชาวต่างชาติ เด็ก ๒๕๐ บาท ผู้ใหญ่ ๓๕๐ บาท



ย คนนี้ “บุหรีไฟฟ้า” เป็นที่นิยมมากขึ้น เพราะมีโฆษณาสรรพคุณว่าช่วยให้เลิกบุหรีได้ง่ายขึ้น ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ไม่มีสารก่อมะเร็ง การออกแบบและสีสันทันสมัยงามดึงดูดใจ ถือไว้ดู “เท่” เป็น “แฟชั่นสุดคูล” สำหรับวัยรุ่น แต่ความจริงแล้วเป็นอย่างไรที่เห็นแน่หรือ?

บุหรีไฟฟ้าคืออะไร?

บุหรีไฟฟ้าเป็นอุปกรณ์สูบบุหรีชนิดหนึ่ง ใช้กลไกไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนและไอน้ำที่ประกอบไปด้วยสารเคมีต่างๆ โดยไม่มีควันจากกระบวนการเผาไหม้เหมือนบุหรีปกติทั่วไป มีส่วนประกอบหลัก ๓ ส่วน คือ แบตเตอรี่ ตัวทำให้เกิดไอและความร้อน (Atomizer) และน้ำยา เฉพาะส่วนของน้ำยาที่จะถูกทำให้เป็นไอและเข้าสู่ร่างกายของผู้สูบมีสารประกอบหลัก ๆ คือ

- **นิโคติน** เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เพิ่มความดันโลหิต เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจ เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอด โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ มะเร็งช่องปาก หลอดอาหาร และตับอ่อน กระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลเพิ่มขึ้น ซึ่งสารนี้ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน นิโคตินกระตุ้นให้จำนวนเซลล์ผนังหลอดเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้เส้นเลือดตีบ เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

- โพรไพลีนไกลคอล และสาร Glycerol/Glycerin
เมื่อสัมผัสหรือสูดดมเข้าไปอาจทำให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนัง ดวงตา และปอดได้ โดยเฉพาะในผู้ที่เป็โรคปอดเรื้อรัง โรคหอบหืด และโรคถุงลมโป่งพอง

นอกจากนี้ยังพบสารประกอบอีกมากมายในไอของบุหรืไฟฟ้าที่มีข้อมูลว่าเป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น โลหะหนัก สารหนู สารกลุ่ม Formaldehyde และกลุ่ม Benzene เป็นต้น จากการวิจัยยังพบว่า การสูบบุหรืไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ มากขึ้น เช่น โรคหัวใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ DNA ในเซลล์ปอด หัวใจ และกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

บุหรืไฟฟ้าช่วยเลิกบุหรืจริงหรือไม่?

ข้อมูลวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันยังไม่มีชุดใดบอกได้ว่าร้อยละเช็ว่าบุหรืไฟฟ้าสามารถทำให้คนเลิกบุหรืได้จริง มีตัวอย่างงานวิจัยชั้นหนึ่งในประเทศอังกฤษเกี่ยวกับประสิทธิภาพของบุหรืไฟฟ้าซึ่งทดลองเก็บข้อมูลโดยนำผู้ป่วยที่ต้องการเลิกบุหรืจำนวน ๘๕๐ ราย มาแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรก เลิกบุหรืด้วยการสูบบุหรืไฟฟ้า ส่วนอีกกลุ่ม เลิกบุหรืด้วยการรับยาเลิกบุหรื ทั้ง ๒ กลุ่มเข้ารับการทดลองต่อเนื่อง ๓ เดือน ควบคู่กับการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรื ครบ ๑ ปี ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ใชบุหรืไฟฟ้าเลิกบุหรืได้ ๑๘% ส่วนกลุ่มที่เข้ายาสามารถเลิกบุหรืได้ ๙.๙%

จากตัวเลขนี้อาจทำให้เราเห็นว่าบุหรืไฟฟ้าช่วยเลิกบุหรืได้ดีกว่า แต่การติดตามผลวิจัยนี้ต่อมาพบว่าใน ๑๘% ของกลุ่มที่เลิกบุหรืด้วยบุหรืไฟฟ้า มี ๘๐% กลับไปเสพติดบุหรืไฟฟ้าแทน ส่วนกลุ่มที่เลิกบุหรืด้วยยาพบว่า ๙๐% เลิกบุหรืได้ขาดและไม่ต้องใชยาเลิกบุหรือีกด้วย

สูบบุหรืไฟฟ้าอันตรายจริงหรือไม่?

หากเทียบกันตรงๆ บุหรืไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรืธรรมดาจริง เพราะบุหรืธรรมดานอกจากนิโคตินที่ทำให้ติดแล้ว ยังมีสารอื่นๆ อยู่อีกมากถึง ๗,๓๕๗ ชนิด ในจำนวนนี้มีอยู่อย่างน้อย ๗๐ ชนิดที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดมะเร็งได้ อย่างไรก็ตาม ทั้งนี้ การสูบบุหรืไฟฟ้าคือการสูดควันเข้าสู่ร่างกาย ควันคือสิ่งแปลกปลอม สิ่งผิดปกติ เมื่อสูบเข้าไปในร่างกายย่อมไม่ส่งผลดีต่อร่างกายแน่นอน ถ้าสูบในปริมาณมากๆ เป็นเวลานานๆ ย่อมมีโอกาสเกิดอันตรายได้





สำหรับผู้ที่ยากเลือกบุหรี่ไฟฟ้า การเลือกสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่ใช่ทางแก้ไข หนทางที่ดีที่สุดคือต้องหยุดทั้งบุหรี่ธรรมดาและบุหรี่ไฟฟ้า แล้วเข้ารับการรักษากับแพทย์โดยตรง เราจึงจะออกจากวงจรของการเสพติดและนำสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายได้

จุดขายอย่างหนึ่งของบริษัทบุหรี่ไฟฟ้า คือการพยายามนำเสนอว่าการหันมาสูบบุหรี่ไฟฟ้าช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ธรรมดา โดยหยิบยกงานวิจัยต่างๆ ที่ระบุว่า บุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายน้อยกว่า และทำให้ผู้สูบลดการสูบบุหรี่ธรรมดาลงได้ งานวิจัยเหล่านี้ภายหลังถูกวิพากษ์วิจารณ์จากนักวิชาการในวงกว้างว่า เป็นงานวิจัยที่ไม่ได้ทำตามระเบียบวิธีการวิจัยอย่างถูกต้อง มีอคติ และมีผลประโยชน์ทับซ้อนของผู้ทำการวิจัยที่ชัดเจน จึงไม่ได้รับการยอมรับในทางวิชาการอีกต่อไป

ในขณะที่อีกด้านหนึ่งมีงานวิจัยจำนวนมากกว่าที่ทำการถูกต้อง และให้ผลสรุปในทางตรงกันข้าม คือการสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ช่วยลดการสูบบุหรี่ธรรมดาเลย ยิ่งไปกว่านั้นยังทำให้อัตราการสูบบุหรี่โดยรวมทั้งธรรมดาและไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้น ขณะนี้ในสหรัฐอเมริกาได้มีการประกาศห้ามอย่างเป็นทางการมิให้บริษัทบุหรี่โฆษณาว่าบุหรี่ไฟฟ้าช่วยลดการสูบบุหรี่ธรรมดาได้ เพราะขัดกับข้อมูลจากการวิจัยอย่างชัดเจน

บุหรี่ไฟฟ้าผิดตามกฎหมายหรือไม่?

ปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้าถือเป็นสินค้าต้องห้าม บุคคลที่มีบุหรี่ยาสูบไฟฟ้าไว้ในครอบครองถือว่ามีผิดทั้งผู้นำเข้า ผู้ขาย และผู้ใช้ เมื่อเจ้าหน้าที่พบเห็นความผิดซึ่งหน้าสามารถเข้าจับกุมได้ กรณีเป็นผู้นำเข้ามีโทษจำคุกไม่เกิน ๑๐ ปี หรือปรับเป็นเงิน ๕ เท่าของสินค้าที่นำเข้า หรือทั้งจำทั้งปรับ กรณีจำหน่ายจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๕ แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ส่วนกรณีผู้สูบหรือมีบุหรี่ยาสูบไฟฟ้าไว้ในครอบครอง ถือว่ามีผิดในฐานครอบครองสิ่งที่ไม่เข้ามาโดยผิดกฎหมาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับเป็นเงิน ๔ เท่าราคาของซึ่งรวมค่าอากรเข้าด้วยแล้ว หรือทั้งจำทั้งปรับ

การติบบุหรี่ไฟฟ้ารูปร่างหน้าตาสวยงามอาจจะดูส่งเสริมภาพลักษณ์วัยรุ่น วัยกำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง แต่ถ้ามองสิ่งนี้อยู่ในมือให้พิชราย มองประโยชน์อันใดไม่เห็น วัยรุ่นก็ควรพิจารณาอย่างรอบคอบ อนาคตยังอยู่อีกยาวไกล อย่าเปิดโอกาสให้ภัยที่เราควบคุมได้เข้ามาอยู่ในชีวิตเลย



เรื่องโรจน์ พูนผล

ประธาน กสิกร บิซิเนส-เทคโนโลยี กรุ๊ป (KBTG)
เชื่อมั่นว่าความฝันแบบ “คิดใหญ่ มองไกล”
คือเป้าหมายที่จับต้องได้

๒
๗ คุณเคยเปิดดูภาพถ่ายทางอากาศผ่านกูเกิลเอิร์ธ (Google Earth) เคยโอนเงินผ่านแอปเคพลัส (K PLUS) หรือสังเกตว่า “สตาร์ทอัพไทยกำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว”

เบื้องหลังความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ล้วนมีชื่อของผู้ชายไทยคนนี้เป็นส่วนสำคัญของแรงขับเคลื่อน

บนปก Forbes Thailand ฉบับสิงหาคม ๒๕๖๘ เราได้เห็นรอยยิ้มมุ่งมั่นของ “กระทิง” เรื่องโรจน์ พูนผล ชายผู้ถูกยกย่องว่าเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงวงการการเงินไทยด้วยพลังเทคโนโลยี และเป็นแรงบันดาลใจให้คนรุ่นใหม่เชื่อมั่นว่าความฝันแบบ “คิดใหญ่ มองไกล” นั้นไม่ใช่เรื่องเพ้อฝัน แต่คือเป้าหมายที่จับต้องได้





โตมากับกลางข้อจำกัด แต่ไม่เคยจำกัดความฝัน

เด็กชายกระตือรือร้นโตในบ้านไม้หลังเล็กๆ จังหวัดกำแพงเพชร ในครอบครัวข้าราชการเรียบง่าย ไม่มีเทคโนโลยีทันสมัย ไม่มีทุนเรียนพิเศษ แต่เขาใช้แสงจากตะเกียงแทนหลอดไฟ ใช้ห้องสมุดโรงเรียนที่มีหนังสือไม่กี่เล่มแทนอินเทอร์เน็ต ทุกเช้าเขาตื่นมาทำโจทย์คณิตศาสตร์ ทุกคืนเขานั่งอ่านฟิสิกส์โดยไม่มีใครบอกให้ทำ และนั่นคือจุดเริ่มต้นของความเปลี่ยนแปลง

“ผมแค่อยากเอาชนะตัวเองในทุกวัน ไม่ได้คิดว่าจะไปถึงแค่ไหน แต่รู้ว่าอยากไปให้ไกลที่สุดเท่าที่ทำได้”

ความมุ่งมั่นและการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องทำให้เขาคว้าเหรียญทองฟิสิกส์โอลิมปิกระดับประเทศและนานาชาติ เป็นบัณฑิตผู้การศึกษาวิศวกรรมไฟฟ้าจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาโทด้านการตลาดที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ก่อนจะบินลัดฟ้าไปสหรัฐอเมริกาเพื่อศึกษาต่อระดับบริหารธุรกิจ (MBA) ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University) ที่นั่นไม่ใช่แค่การเรียนรู้ในห้องเรียน แต่เป็นการเปิดโลกทัศน์ใหม่ซึ่งเขาได้พบปะคนเก่งจากทั่วโลก ชิมซบวัฒนธรรม นวัตกรรม และการเป็นผู้นำ ส่งให้เขากลายเป็นหนึ่งในคนไทยไม่กี่คนที่ได้รับโอกาสทำงานกับ กูเกิล (Google) ในซิลิคอนวัลเลย์ (Silicon Valley) ประสบการณ์และเครือข่ายระดับโลกนี้ กลายเป็นฐานรากสำคัญที่ช่วยให้เขากลับมาพัฒนาวงการเทคโนโลยีการเงินและสตาร์ทอัพไทยอย่างมั่นคงและยั่งยืน

แนวคิด “คิดใหญ่ ทำจริง” ที่ฝังลึกในตัวผู้นำ

สิ่งที่ทำให้กระตือรือร้นแตกต่างคือทัศนคติที่ไม่ยอมหยุดแค่ “ความสำเร็จส่วนตัว” เขามองเห็นว่าเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือขับเคลื่อนสังคม และทุกคนควรเข้าถึงโอกาสอย่างเท่าเทียม



“เทคโนโลยีไม่ใช่แค่เรื่องของคนทำธุรกิจใหญ่ แต่ต้องเป็นโอกาสของคนทุกคน”

ในขณะเดียวกัน เขาเชื่อในพลังของการ “ลงมือทำจริง” ที่ไม่ใช่แค่คิดหรือฝัน แต่ต้องเริ่มต้นและลุยทำงานเห็นผล ความตั้งใจทำให้เขาผ่านความล้มเหลว ความท้าทาย และความไม่แน่นอนในวงการสตาร์ทอัพได้อย่างมั่นคง

ในยุคที่เทคโนโลยียังดูห่างไกลจากคนไทยส่วนใหญ่ กระทั่งได้เข้าไปอยู่ในศูนย์กลางของนวัตกรรมโลกที่ ภูเขาเกิล (Google) เขาทำงานในตำแหน่งระดับสากล มีส่วนร่วมพัฒนาโครงการที่คนทั่วโลกใช้ ทั้ง ภูเขาเกิลเอิร์ธ (Google Earth) ภูเขาเกิลแมปส์ (Google Maps) และ สตรีทวิว (Street View) แม้เขาอาจเลือกสร้างชีวิตที่มั่นคงต่อได้ในต่างแดน แต่เขากลับเลือกกลับเมืองไทย

“ผมอยากเห็นคนไทยมีโอกาสสร้างนวัตกรรมของตัวเอง ไม่ใช่แค่ใช้เทคโนโลยีจากที่อื่น แต่เป็นผู้สร้างด้วย”



ปลุกวงการสตาร์ทอัพไทยให้ลุกขึ้นเดิน

เมื่อกลับไทย กระทั่งไม่รอให้ใครมาเริ่ม เขาเริ่มต้นเองด้วยการตั้งโครงการดีแทค แอดเซเลอเรท (Dtac Accelerate) บัณฑิตสตาร์ทอัพไทยรุ่นแรกๆ และต่อยอดด้วยการร่วมก่อตั้งกองทุนห้าร้อย ตุ๊กตุ๊กส์ (500 TukTuks) ซึ่งเป็นเวนเจอร์แคปิทัล (Venture Capital) ที่ลงทุนในสตาร์ทอัพไทย จนวันนี้มีบริษัทระดับยูนิคอร์น (Unicorn) อยู่ในพอร์ตถึง ๔ ราย



ก้าวสู่หัวเรือใหญ่ของเทคโนโลยีการเงินไทย

ปัจจุบันเขาดำรงตำแหน่งประธาน กสิกร บิซิเนส-เทคโนโลยี กรุ๊ป หรือ KBTG (Kasikorn Business-Technology Group) องค์กรที่อยู่เบื้องหลังแอปพลิเคชัน เคพลัส (K PLUS) แพลตฟอร์มธนาคารที่มีผู้ใช้งานมากที่สุดในประเทศไทย



ไม่ใช่แค่ผู้นำองค์กร แต่คือคนที่มองเห็นอนาคตของประเทศไทย

เขาไม่ได้หยุดแค่บทบาทในวงการเทคโนโลยี แต่ยังได้รับเลือกเป็นหนึ่งในผู้นำรุ่นใหม่ของโลกแห่งปี พ.ศ. ๒๕๖๒ (Young Global Leader) โดยเวทีเศรษฐกิจโลก (World Economic Forum) และได้รับรางวัลผู้นำเทคโนโลยีและสารสนเทศแห่งปี ๒๕๖๗ (Chief Information and Technology Leader of the Year 2024) จาก The Asian Banker

มากกว่ารางวัล สิ่งที่เขาพูดถึงเสมอคือ “ระบบที่ดี” ที่เปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้ลงมือทำ ได้คิด ได้ลอง ได้ล้ม และได้ลุก “เทคโนโลยีไม่ควรเป็นเรื่องของบางคน แต่ควรเป็นของทุกคนที่ช่วยให้เราเข้าถึงโอกาสเท่ากัน”

ก้าวของกระต๊อได้พุ่งไปข้างหน้าด้วยความเชื่อและความกล้า เพราะผู้นำที่แท้ไม่ได้อรอให้โอกาสเข้ามา แต่เลือกสร้างทางเดินขึ้นมาด้วยตัวเอง ทุกก้าวของเขาไม่ได้แค่เปลี่ยนชีวิตตัวเอง แต่มากพอจะผลักดันวงการเทคโนโลยีไทยให้ขยับไปข้างหน้า 🌟

วณิสตา จริญสมิทธิ์

นักสเก็ตลีลาทีมชาติไทย และ 'เยาวชนดีเด่นแห่งชาติปี ๒๕๖๘'

การก้าวขึ้นสู่จุดสูงสุดในโลกแห่งกีฬา ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะต้องผ่านความมุ่งมั่นทุ่มเทและวินัยอันแรงกล้า เช่นเดียวกับ วณิสตา จริญสมิทธิ์ หรือ เวนิส นักสเก็ตลีลา (ฟิกเกอร์สเก็ตติ้ง) วัย ๑๕ ปี หนึ่งในสมาชิกทีมชาติไทย Synchronized Figure Ice Skate ซึ่งเพิ่งได้รับรางวัล 'เยาวชนดีเด่นแห่งชาติ ประเภทเด็กและเยาวชนดีเด่นแห่งชาติ ด้านการศึกษา กีฬา และนันทนาการ' เนื่องในวันเยาวชนแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๘





จุดเริ่มต้นบนลานน้ำแข็ง

ย้อนกลับไป ๑๐ ปีก่อน ในวัยเพียง ๖ ขวบ เวนิสเล่าว่าคุณแม่พาเธอไปลองเล่นสเก็ตที่ลานแห่งหนึ่ง “ตอนนั้นหนูยังเด็กมากค่ะ คุณแม่ให้อะไรก็ทำหมด” เธอเล่าด้วยรอยยิ้ม “แค่รู้สึกสนุกที่ได้เล่นกับเพื่อน ได้เต้นกับเพลง และได้ออกแบบชุดสวยๆ ตามที่เราชอบ” ความชอบในกีฬาที่ผสมผสานระหว่างศิลปะและการเคลื่อนไหวนี้จึงค่อยๆ ก่อตัวขึ้น จากการเรียนเพียงสัปดาห์ละครั้ง สู่การฝึกซ้อมที่เข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

การใช้ชีวิตเพื่อสเก็ต

ชีวิตประจำวันของเวนิสเต็มไปด้วยตารางแน่นขนัด เธอต้องเดินทางไปฝึกซ้อมที่ลานสเก็ต IWIS (International Ice Skating Training Centre) หลังเลิกเรียนเกือบทุกวันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี

“เรียกว่าไต่ในรถเลยค่ะ” เธอหัวเราะอย่างอารมณ์ดี การบ้านบางส่วนต้องทำบนรถระหว่างเดินทาง

บางครั้งเมื่อเหนื่อยก็ต้องอาศัยการีบหลับสั้นๆ ก่อนถึงเวลาเรียน

“คุณแม่จะซื้ออาหารให้รับประทานบนรถตอนกลับบ้านด้วยค่ะ” สะท้อนให้เห็นถึงความทุ่มเทของทั้งตัวเธอและครอบครัว คุณพ่อ (บุตริรัตน์ จุณฺญสมิทธิ) และคุณแม่ (จนิษฐา จุณฺญสมิทธิ ลีวเฉลิมวงศ์) ที่พร้อมสนับสนุนอย่างเต็มที่



เวนิส กับ คุณพ่อ และคุณแม่

แรงบันดาลใจจากเพื่อนร่วมลาน

เมื่อถามถึงสิ่งที่ทำให้เธอยังคงมีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง เวนิสให้คำตอบว่าคือบรรยากาศภายในลานฝึกซ้อม IWIS “ที่นี่มีแต่นักกีฬาที่มาซ้อมเพื่อพัฒนาตัวเอง ไม่มีคนที่มาเล่นสนุก เลยสร้างแรงบันดาลใจให้หนูอยากทำท่าที่ยากขึ้นไปเรื่อยๆ” เธอยอมรับว่าแม้แต่นักกีฬาเก่งๆ ก็ยังมีการล้มบ้างเป็นธรรมดา แต่การเห็นความพยายามและความมุ่งมั่นของคนอื่นคือเชื้อเพลิงสำคัญที่ผลักดันให้เธออยากเก่งขึ้นไปอีก

การเตรียมตัวกับร่างกายและจิตใจ

นอกเหนือจากการฝึกซ้อมบนลานน้ำแข็ง (On Ice) เวนิสยังให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายนอกลาน (Off Ice) เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรงให้กับร่างกาย “วันเสาร์อาทิตย์คุณพ่อจะพาออกกำลังกายและกระโดดเชือกแต่เช้าเลยล่ะ” เธอเล่าว่าคุณพ่อของเธอเป็นคนรักการออกกำลังกาย และให้ความสำคัญกับเรื่องนี้อย่างมาก

“ส่วนวันอาทิตย์ช่วงบ่ายหนูเริ่มไปเป็นครูสอนสเก็ตให้กับเด็กๆ แล้วล่ะ” ซึ่งนับเป็นอีกหนึ่งก้าวที่น่าชื่นชม

ด้านการเตรียมตัวทางจิตใจ เวนิสได้รับคำแนะนำจากคุณแม่ว่า “ไม่ต้องคิดอะไรเยอะ หากซ้อมเต็มที่แล้วก็ขอให้ทำให้สบายและเล่นด้วยความมั่นใจ” เธอนำหลักการนี้มาใช้ในการแข่งขันและสอบเลื่อนระดับต่างๆ ที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันมหาศาล

“ตอนลงสนามหนูจะหลับตาและทำสมาธิให้เป็นหนึ่งเดียว” เธอกล่าว พร้อมหลักคิดที่ว่า “เราไม่ต้องคิดมากกว่าเราจะได้ที่หนึ่งหรือไม่ แต่เราต้องเป็นที่หนึ่งในใจเราตอนนี้” ทำให้เธอสามารถลุกขึ้นได้ทุกครั้งที่ล้ม และเรียนรู้จากความผิดพลาดอย่างไม่ย่อท้อ





ทีมโค้ชและไอดอลในดวงใจ

ความสำเร็จของเวนิสเกิดขึ้นได้ด้วยการสนับสนุนจากทีมโค้ชหลายท่าน โดยมี โค้ชลูกเกต เกศรา โค้ชหลักที่ดูแลเธอมาตั้งแต่ ๑๐ ขวบ นอกจากนี้ยังได้ฝึกกับโค้ชฝีมือดีอีกหลายคน ทั้ง โค้ชเปา โค้ช Spencer โค้ช Ancio โค้ช Alex รวมถึงการได้ไปฝึกกับ โค้ช Tiffany Chin อดีตนักกีฬาระดับโลกชาวอเมริกัน อีกหนึ่งแรงบันดาลใจสำคัญ

“โค้ชแต่ละท่านมีเทคนิคการสอนที่ต่างกันไป แต่ทุกคนจะสอนให้หนูมีความมั่นใจและไม่กลัวที่จะทำในทุกๆ ท่าที่เรียน”

สำหรับไอดอลในดวงใจของเธอคือ Yuna Kim นักสเก็ตลีลาชื่อดังชาวเกาหลีใต้ เจ้าของฉายา “Queen Yuna” และแชมป์โอลิมปิกในปี ๒๕๖๐ ซึ่งเป็นปีเดียวกับที่เวนิสเกิด “หนูชอบเขามากเลยคะ ทั้งเก่งและสง่างาม” เวนิสกล่าวด้วยแววตาเป็นประกาย

เป้าหมายในอนาคต

นอกจากเป้าหมายในการสอบเลื่อนระดับความสามารถให้สูงขึ้นเรื่อยๆ เวนิสยังมองไกลไปถึงการเป็นโค้ชในอนาคต

“หนูอยากพัฒนาตัวเองให้มีทักษะในการเป็นโค้ชมากขึ้น และอาจจะไปเรียนเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ใบรับรองมาตรฐาน เพื่อนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาให้เด็กๆ สนใจมาเล่นฟิกเกอร์สเก็ตให้มากขึ้นคะ”

เรื่องราวของเวนิสสะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของนักกีฬาเลือดใหม่ที่พร้อมจะก้าวข้ามอุปสรรคและพัฒนาตัวเองอย่างไม่หยุดยั้ง เส้นทางบนลานน้ำแข็งที่ดูงดงามนั้นเต็มไปด้วยการฝึกฝนที่หนักหน่วงและความอดทน แต่ด้วยใจที่รักและไม่ยอมแพ้ เธอก็พร้อมจะก้าวต่อไปเพื่อพิชิตความฝันและเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนรุ่นใหม่ต่อไป

ร่วมส่งกำลังใจเชียร์เวนิสได้ที่ www.instagram.com/vencievenice/ 📺





ศิลปะบำบัด พลังเยียวยาหัวใจ

🔗 ค่ำดินสอหรือพู่กัน จดจ่อกับงานประดิษฐ์ที่ชอบ วางใจไว้ในชั่วโมงนาที่นั้น ปล่อยให้อารมณ์ทำไปแบบไม่ต้องสวย ไม่ต้องเก่ง แค่นี้ได้ “ปล่อย” บางอย่างออกจากข้างใน นี่แหละศิลปะบำบัด (Art Therapy) พื้นที่เงียบๆ ปลอดภัยสำหรับหัวใจได้พัก และค่อยๆ เยียวยาอย่างอ่อนโยน

ศาสตร์การเยียวยา

ศิลปะบำบัดไม่ได้เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานนี้ แต่มีรากลึกตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่สอง เมื่อผู้คนจำนวนมากแบกบาดแผลทั้งกายและใจไว้โดยไม่มีย่อยคำจะอธิบาย นักจิตวิทยาและศิลปินจึงเริ่มนำศิลปะมาใช้เป็นเครื่องมือเยียวยา ให้ผู้คนได้ระบายความรู้สึกที่ไม่สามารถพูดออกมาได้ผ่านสี ดิน หรือดนตรี จนค่อยๆ พัฒนาเป็นศาสตร์ที่ได้รับการยอมรับในแวดวงการแพทย์และจิตบำบัด

ศิลปะบำบัดในบ้านเรา

หลายคนอาจคิดว่านี่เป็นของไกลตัว แต่ความจริงแล้วศิลปะบำบัดเข้ามาในประเทศไทยมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในโรงเรียนที่让孩子ได้วาดภาพเล่าอารมณ์ กิจกรรมในโรงพยาบาลสำหรับผู้ป่วยที่ต้องการคลายความเครียด ไปจนถึงศูนย์ฟื้นฟูที่เขตนครีหรือการเดินเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายและรู้สึกสดชื่นขึ้น

ลองจินตนาการเด็กคนหนึ่งที่ไม่ค่อยพูดกับใคร แต่กลับวาดรูปพระอาทิตย์ยิ้มกว้างทุกครั้งที่จับพู่กัน คุณครูบอกว่าแค่ได้เห็นรูปนั้นก็รู้แล้วว่าในใจเด็กมีแสงสว่างอยู่เสมอ นี่คือเสน่ห์ของศิลปะบำบัด ที่สื่อสารแทนคำพูดได้

ศิลปะจึงไม่ใช่แค่การสร้างงาน แต่เป็นการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” ให้เราได้เป็นตัวเราอย่างแท้จริง

ศาสตร์ที่เชื่อมโยงกับสมองและหัวใจ

เบื้องหลังความรู้สึกดีเหล่านี้มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ เมื่อเราลงมือวาดขีด เขียน หรือร้องเพลง สมองจะหลั่งสารแห่งความสุขที่ร่างกายสามารถสร้างเองได้ เช่น โดพามีน (Dopamine) ฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดี เซโรโทนิน (Serotonin) ฮอร์โมนลดอาการซึมเศร้า และเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ฮอร์โมนแห่งความสุขที่สามารถลดอาการเจ็บปวดตามร่างกายได้ นอกจากนี้ การตั้งสมาธิอยู่กับการสร้างงานยังพาเราเข้าสู่สภาวะที่โปร่งโล่ง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เราจดจ่ออยู่กับปัจจุบันจนลืมความกังวลรอบตัว เหมือนกำลังทำสมาธิในรูปแบบที่มีสีสันกว่า

อยากลองบำบัดหัวใจแบบง่าย ๆ ไหม?

ไม่ต้องมีฝีมือ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์แพงๆ สิ่งสำคัญมีแค่อย่างเดียว คือ “ใจที่อยากลอง” ลองเลือกวิธีที่ชอบ แล้วเริ่มต้นเขียนระบายไปพร้อมกัน

ระบายสีอิสระ เลือกสีที่รู้สึกเชื่อมโยง แล้ววาดอะไรก็ได้ลงบนกระดาษ แค่นี้ “ปล่อย” ความรู้สึกที่อัดแน่นอยู่ในใจ



สมุดภาพอารมณ์ ใช้สมุดเล่มเล็กๆ วาดภาพ ระบายสี ตัดปะหรือขีดเขียนตามอารมณ์ในแต่ละวัน แทนคำพูด และช่วยให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น

ต้นไม้ชีวิต วาดหรือตัดปะเป็นต้นไม้แทนตัวเรา ใช้รากแทนอดีต กิ่งแทนปัจจุบัน ใบแทนความหวังในอนาคต หรือจัดแจกันสวยๆ ไว้มองเพื่อเตือนใจว่า “ชีวิตยังงดงามได้เสมอ”

ประติมากรรม เพื่อรู้จักใจตัวเอง

กล่องความรู้สึก นำกล่องเล็กๆ มาตกแต่งด้วยภาพ สี หรือคำที่แทนความรู้สึก เช่น ความสุข ความกลัว ความเศร้า เป็นการให้พื้นที่และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในใจโดยไม่ตัดสิน

หน้ากากอารมณ์ ทำหน้ากากจากกระดาษแข็งแล้วตกแต่งตามอารมณ์ที่อยากแสดง หรืออยากซ่อนไว้ เป็นอีกทางหนึ่งในการสำรวจตัวตนภายในอย่างปลอดภัย

ภาพตัดปะ ตัดภาพจากนิตยสาร หนังสือพิมพ์ หรือกระดาษสี มาร้อยเรียงเป็นผลงาน ช่วยให้เราค้นพบความรู้สึก หรือสิ่งที่อยู่ในใจโดยไม่ต้องใช้คำพูด

ใช้มือสัมผัส ใช้ใจก็ได้พัก *ปั้นดินน้ำมัน / ดินเยื่อกระดาษ* บางครั้งแค่การได้สัมผัสเนื้อดินก็ช่วยให้ใจได้ผ่อนคลาย จะปั้นเป็นรูปร่างตามอารมณ์หรือความทรงจำก็ได้ทั้งนั้น หรือจัดสวนถาดจิ๋ว จั๊บดีนทรายและต้นไม้ให้เฟลิดเฟลิน

ฟัง เดิน เขียน เพื่อปลดปล่อย *ดนตรีบำบัด* ฟังเพลงที่ทำให้ใจสงบ หรือแม้แต่ร้องออกมาดังๆ ก็ช่วยคลายความอัดอั้นในใจได้ *เดินบำบัด* ปล่อยร่างกายขยับตามเสียงเพลง สำคัญแค่ให้ใจได้ปล่อยพลังที่เก็บไว้ออกมา *เขียนบำบัด* เขียนเพื่อรู้สึก เขียนเพื่อปลดปล่อย ไม่ต้องเขียนเพื่อให้ใครอ่าน

มองโลกในมุมใหม่ผ่านเลนส์กล้อง *ภาพถ่ายบำบัด* ออกไปเดินเล่นถ่ายรูปอะไรก็ได้ที่ทำให้รู้สึกดี บันทึกความสุขเล็กๆ ที่เราเลือกเก็บไว้ในใจ

เหล่านี้เป็นเพียงเศษเสี้ยวของศิลปะที่ช่วยให้เราเข้าใจตัวเอง และเห็นคุณค่าในชีวิตรอบตัว ลึกซึ้ง ศิลปะบำบัดไม่ใช่เรื่องไกลตัว ไม่ต้องมีห้องสตูดิโอ ไม่ต้องเป็นศิลปิน แค่ “ยอมให้ตัวเองได้รู้สึก” ผ่านสี เสียง การขีดเขียน หรือแม้แต่ดอกไม้ริมทาง เพราะในวันที่หัวใจเหนื่อยล้า อย่าลืมนึกว่ายังมีพลังเจียบบๆ ที่ชื่อว่า “**ศิลปะบำบัด**” พร้อมจะอยู่ข้างๆ และโอบรับเราเสมอ 🌻



Blood Connect-เลือดเชื่อมชีวิต ให้ทุกชีวิตได้ไปต่อ

เรื่อง : ภาวิกา



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย เปิดเผยข้อมูลคนไทยบริจาคโลหิตเพียง ๑.๖ ล้านคน หรือเท่ากับ ๒.๕๑ เปอร์เซ็นต์ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้มีโลหิตสำรอง ๓ เปอร์เซ็นต์ของประชากร ในจำนวนนี้เป็นกลุ่มที่บริจาคโลหิตไม่สม่ำเสมอ เห็นได้จากความถี่การบริจาค ๑ ครั้งต่อปี มีมากถึง ๖๘ เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่บริจาคปีละ ๔ ครั้ง มีเพียง ๔.๓ เปอร์เซ็นต์ โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน หรือ Gen Z บริจาคโลหิตน้อยลง เหลือ ๑๑ เปอร์เซ็นต์ จากข้อมูลก่อนโควิด-๑๙ สถิติอยู่ที่ ๒๔ เปอร์เซ็นต์ ซึ่งหากมีผู้บริจาค ทุก ๓ เดือน หรือปีละ ๔ ครั้งเพิ่มมากขึ้น จะทำให้มีโลหิตที่เพียงพอสำหรับผู้ป่วยตลอดปี

ด้วยเหตุดังกล่าวจึงมีแนวคิดรณรงค์ให้กลุ่ม Gen Z เห็นถึงความสำคัญเพิ่มจำนวนครั้งการบริจาคโลหิต ปลุกฝังการเป็นผู้ให้ สร้างการบริจาคอย่างยั่งยืนและสม่ำเสมอผ่านโครงการ BLOOD CONNECT เลือดเชื่อมชีวิต ให้ทุกชีวิตได้ไปต่อ

บริจาคเลือดแค่ ๑ ถัง วันนั้น = ต่อชีวิตอีก ๓ ชีวิต

สามารถร่วมบริจาคโลหิตทั่วประเทศได้ที่ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย หน่วยรับบริจาคโลหิตประจำที่ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ ๑๒ แห่งทั่วประเทศ และโรงพยาบาลสาขาบริการโลหิตแห่งชาติทั่วประเทศ

ชีวิตเราเชื่อมโยงถึงกันอย่างไม่รู้คิดไม่ถึง
ส่งให้ถึงคนที่สามารถเป็น “ผู้ให้เลือด”
เพื่อเพิ่มโอกาสให้อีกหลายชีวิตได้ไปต่อ...
เราทุกคนจะ Connect กัน
ใกล้ที่ไหน บริจาคเลือดที่นั่น

ชวนทุกคนมาร่วมสร้างพลังขับเคลื่อนการบริจาคเลือดด้วยกัน
“WE ARE ALL CONNECTED”
ออกแบบการเชื่อมต่อที่เป็นคุณ!
คลิกเลย <https://redcross.to/Template-Blood-Connect>



เช็กชัวร์ก่อนให้เลือด
คุณสมบัติผู้บริจาคเลือด
คลิก <https://redcross.to/4h4lcyC>
ดาวน์โหลดแบบฟอร์มใบสมัครผู้บริจาคเลือด
ไทย คลิก <https://redcross.to/3PVVCBE>
ENG คลิก <https://redcross.to/40UiN5s>

หมายเหตุ: โปรดตอบคำถามสุขภาพตามความเป็นจริง เพื่อความปลอดภัยของ
ทั้งผู้ให้และผู้รับ* และโปรดอย่าใช้การบริจาคเลือดเป็นการตรวจเลือดหากไม่มั่นใจ
ดาวน์โหลดแบบฟอร์มยินยอมผู้ปกครองให้บริจาคเลือด (สำหรับผู้ที่อายุ ๑๗ ปี
บริบูรณ์)
คลิก <https://redcross.to/40WzYDt>



ศูนย์การแพทย์ธรรมศาสตร์ รักษ์สิ่งแวดล้อม น้อมรับใช้ประชาชน มุ่งสู่สากล

เรื่อง : บุญจิรา ถึงสุข



โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ศูนย์รังสิต จัดตั้ง “ศูนย์การแพทย์ธรรมศาสตร์” อันมีศูนย์ความเป็นเลิศมากกว่า ๓๐ ศูนย์ ที่มุ่งเน้นนวัตกรรมด้านงานบริการทางการแพทย์และสุขภาพครบวงจร เพื่อเป็นที่พึ่งของประชาชนจำนวนมากที่มาใช้บริการ เช่น ศูนย์ไตเทียมครบวงจร (ศูนย์ไตเทียมเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษาสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี) มีเครื่องไตเทียมที่ทันสมัยจำนวนมากสำหรับบริการผู้ป่วย มีศูนย์ตรวจการนอนหลับในห้องที่ออกแบบมาอย่างดีสำหรับการทดสอบการนอนหลับ

นอกจากนี้ศูนย์การแพทย์ธรรมศาสตร์ยังมี ศูนย์ตรวจสุขภาพและศูนย์จักษุที่ทันสมัยด้วยวิทยาการอันก้าวหน้า รวมทั้งแอปพลิเคชัน “TUH For All” ที่ให้บริการผู้ป่วยแบบครบวงจร

ศูนย์การแพทย์ธรรมศาสตร์ผ่านการประเมินมาตรฐานในระดับ PLATINUM ประเภทโรงพยาบาลแห่งแรกในประเทศไทยที่มีเป้าหมาย ลดผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม ลดการก่อมลภาวะ ลดการใช้พลังงาน ลดการใช้น้ำและสร้างสรรค์พื้นที่ที่มีคุณภาพ และส่งมอบประสบการณ์ที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความยั่งยืนทั้งในด้านสุขภาพของผู้รับบริการ และคุณภาพชีวิตของบุคลากรทางการแพทย์ให้ดียิ่งขึ้น

ปรัชญาของศูนย์การแพทย์ธรรมศาสตร์สะท้อนให้ประจักษ์อย่างชัดเจนตามชื่อ Thammasat Advanced Medical Center (THAMC) ที่ปรากฏในตราสัญลักษณ์ซึ่งมีความหมายว่า

T = Trust ความเชื่อมั่น

H = Harmony ความผสมผสานกลมกลืน

A = Agility ความแคล่วคล่องว่องไว

M = Mind of peace ความสงบแห่งจิต

C = Creation การสร้างสรรค์

ด้วยปณิธานอันมั่นคงของธรรมศาสตร์ที่ยืนยมาตั้งแต่การก่อตั้งมหาวิทยาลัยอันเป็นที่จดจำของชาวธรรมศาสตร์คือ “ฉันรักธรรมศาสตร์ เพราะธรรมศาสตร์สอนให้ฉันรักประชาชน” โรงพยาบาลธรรมศาสตร์และศูนย์การแพทย์ธรรมศาสตร์จึงก่อกำเนิดขึ้น และดำเนินการบริหารจัดการด้วยนวัตกรรมอันนำสมัยดังกล่าวเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยที่รับบริการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน ■



โสพิชา อังคะไวมงคล จากเด็กน้อยอุคูเลเล่ สู่เวทีคุณหมอ



หลายคนคงยังจำภาพของ “น้องเกล โสพิชา อังคะไวมงคล” เด็กน้อยวัย ๖ ขวบ จากจังหวัดเชียงราย ยืนอยู่กลางเวทีใหญ่ใน Thailand's Got Talent ซีซั่น ๒ สองมือกุมอุคูเลเล่ตัวจิ๋ว ร้องเพลงด้วยเสียงใสๆ และเสน่ห์ที่ทำให้ผู้ชมยิ้มกว้างอย่างเอ็นดู และไม่ใช่แค่คนไทยที่หลงรัก เกลยังส่งรอยยิ้มและพลังดนตรีไปถึงแฟนคลับต่างประเทศที่ชื่นชมเธออีกด้วย



เวลาผ่านไปกว่าสิบห้าปี เด็กคนนั้นกลายเป็นสาวน้อยวัย ๒๑ ปี สวมชุดนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ศรีสวางควัฒน ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ รอยยิ้มสดใส และพลังของเสียงเพลงยังคงอยู่เหมือนเดิม

เส้นทางดนตรีที่ไม่เคยเงียบ

“คุณพ่อคุณแม่สนับสนุนให้เข้าประกวดเพราะเป็นคนขี้อาย อยากให้กล้าแสดงออกค่ะ หนูไม่เคยคิดว่าจะร้องเพลงเป็นอาชีพ แต่พอได้เล่นอูคูเลเล่ ร้องเพลง ได้รับความรักความเอ็นดูจากวันนั้นจนถึงวันนี้ มันเหมือนเจอโลกอีกใบที่ทำให้มีความสุขมากค่ะ” เกลเล่าถึงความทรงจำวัยเด็ก

หลังเวที Thailand's Got Talent เกลไม่ได้หยุดอยู่แค่ความสนุก ฝึกปรี๊ดตัวเอง จนมีผลงานเพลง และพาความสามารถที่น่ารักสดใสสู่ได้หัววัน เข้าแข่งขันในรายการ Jungle Voice ใส่หน้ากากช้าง ร้องเพลงผสมเต็มเรฟสดๆ จนคนทั้งฮอลล์ลุกขึ้นปรบมือ คลิปปารแสดงของเธอติดอันดับหนึ่ง YouTube Trending ของได้หัววัน และมียอดวิวทะลุล้านอย่างรวดเร็ว ถือเป็นความสำเร็จที่ไม่ธรรมดาของเด็กไทยวัยสิบกว่าปีที่ไปแข่งร้องเพลงไกลถึงได้หัววัน และกลายเป็นขวัญใจชาวจีนตั้งแต่นั้นจนวันนั้น





เธอเริ่มมีแฟนคลับที่ได้หวั่นเพิ่มขึ้น กลายเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางดนตรีระดับ อินเทอร์เน็ต เช่นสัญญาณ ออกอัลบั้ม เป็นที่รัก ของแฟนคลับที่รอต้อนรับทุกครั้งที่เรา ไปเยือน และมีผู้ติดตามผ่านโซเชียลอย่าง ล้นหลาม

“ตอนแรกหนูพูดภาษาจีนไม่ได้เลยคะ ต้องท่องสคริปต์ก่อนขึ้นเวที แต่พอได้ไปเรียน ทำไปเรื่อยๆ ก็สื่อสาร ฟัง และร้องเพลงจีนได้ จริงๆ มันเป็นการเรียนรู้แบบรวดเร็วค่ะ ทุก โชว์ ทุกคนเสิร์ทคือโอกาสฝึกภาษาและฝึก เวทีไปพร้อมกัน จากนั้นได้ทำอัลบั้มทั้งจีนและ ไทย บางเพลงหนูแต่งเองด้วยค่ะ”

ค้นหาตัวเอง

เธอเริ่มค้นหาตัวเองในช่วงมัธยมปลาย ที่โรงเรียนนานาชาติชาร์เตอร์ ในระบบ IGCSE (International General Certificate of Secondary Education) หลักสูตรการศึกษา จากประเทศอังกฤษที่ได้รับการยอมรับทั่วโลก ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกวิชาตาม ความสนใจ เธอเลือกเรียนวิชาเคมี ชีววิทยา คณิตศาสตร์ ภูมิศาสตร์ และวิทยาการ

คอมพิวเตอร์ ซึ่งล้วนสอดคล้องกับความสนใจและแนวทางการเรียนต่อด้านแพทย์ของเธอ

เธอไปฝึกงานที่โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ และโรงพยาบาลทหารอากาศ สังกัด จากนั้นเริ่มวางแผนอย่างจริงจัง ศึกษาหลักสูตรที่เปิดรับนักเรียนระบบนานาชาติ และพบว่าหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต ๗ ปี ๒ ปี อนุญาต ของวิทยาลัยแพทยศาสตร์ ศรีสวณควัฒน ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เป็นตัวเลือกที่เหมาะสม เพราะให้ออกไปเรียน ต่อที่ University College London และเน้นด้านวิจัยไปพร้อมๆ กับการเรียนแพทย์

ผสานสองทางเลือก

เธอเล่าว่า “ใบเบิกทาง” สำคัญของ เธอคือ Portfolio ที่อยากแบ่งปันเป็นแนวทาง ให้น้องๆ ว่า สิ่งสำคัญไม่ใช่แค่เกรดหรือ ความเก่งในห้องเรียน แต่คือการสะท้อน ตัวตน ความสนใจ และบุคลิกที่แท้จริง เธอ เลือกใส่ผลงานเด่นด้านดนตรี การประกวด การฝึกงาน รวมถึงการสอนน้องๆ ผู้พิการ ทางสายตา การร้องเพลงให้ผู้ป่วยฟัง และ กิจกรรมจิตอาสาที่มีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำ



“ทุกกิจกรรมที่เราใส่ ต้องทำให้เราเติบโต และมีความหมายต่อสังคม” เกือบกว่าผลงานเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้เธอได้เข้าเรียน แต่ยังกลายเป็นบทเรียนชีวิต ตั้งแต่การทำงานเป็นทีม การแก้ปัญหา การสื่อสาร ไปจนถึงการเรียนรู้ว่าตัวเองสามารถสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่นได้จริง

เกลมองว่าการเป็นแพทย์ก็เหมือนการเป็นศิลปิน ต้องฟังคนไข้เหมือนฟังเพลง เข้าใจความรู้สึกเบื้องหลัง ไม่ใช่แค่คำพูด เธอยังวางแผนต่อยอดทางด้านกล่องเสียง (Larynx) เพื่อรวมความรู้เรื่องเสียงและการร้องเพลงเข้ากับวิชาชีพ



ครอบครัว: รากฐานของทุกความฝัน

ครอบครัวคือแรงหนุนสำคัญที่ทำให้เกลก้าวเดินอย่างมั่นใจ ไม่ว่าจะเจอความเหนื่อยหรือความท้าทายแค่ไหน เธอก็รู้เสมอว่ามีบ้านคอยเป็นจุดพักใจ

“คุณพ่อคุณแม่อยู่ข้างๆ หนุนมาตลอดค่ะ ตั้งแต่วันแรกที่ขึ้นเวทีจนถึงวันนี้ได้สวมชุดนักศึกษาแพทย์ ไม่ว่าจะเรื่องเรียน ดนตรี หรือการปรับตัวในแต่ละช่วงวัย หนูหันไปเมื่อไรก็ปรึกษาได้เสมอ บ้านจึงเป็นเหมือนพื้นที่ปลอดภัย ที่คอยเติมทั้งกำลังใจและความมั่นใจให้หนูเสมอ”



เรื่องราวของสาวน้อยเสียงใสคนนี้พิสูจน์ให้เห็นว่าความสำเร็จไม่ได้จำกัดอยู่เพียงเส้นทางเดียว ความรักทั้งสองเส้นทาง สายหนึ่งหล่อเลี้ยงหัวใจ อีกสายหนึ่งหล่อหลอมอนาคต ทำให้เธอเดินไปอย่างมั่นใจและงดงาม 🌟



มหกรรมวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีแห่งชาติ NST Fair 2025



จบลงอย่างสวยงามกับงานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ๒๕๖๘ - NST Fair 2025 ซึ่งจัดโดยองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.) ภายใต้กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เมื่อวันที่ ๙-๑๓ สิงหาคมที่ผ่านมา ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

งานนี้ทาง อพวช. เนรมิตพื้นที่กว่า ๑๐,๐๐๐ ตารางเมตร ให้กลายเป็นดินแดนแห่งการเรียนรู้ที่เต็มไปด้วยการลงมือทำจริง คิดจริง และสนุกจริงภายใต้แนวคิด “Science in Action” รวมพลคนชอบวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เปิดเวทีให้ทุกคนได้ค้นพบศักยภาพและต่อยอดจินตนาการ

วราสารทิศไท่ไม่พลาดที่จะไปตามเก็บบรรยากาศสนุกๆ ภายในงานมาให้ชมกันอย่างจุใจ ทุกโซนนิทรรศการและกิจกรรม ตามไปดูกันเลย!





นิทรรศการควอนตัมเปลี่ยนโลก (Quantum Quest Exhibition)

เมื่อผ่านทางเข้าหลักมา ผู้เข้าชมงานได้พบกับนิทรรศการควอนตัมเปลี่ยนโลก ผจญภัยในโลกวิทยาศาสตร์ควอนตัมอันน่าทึ่ง เพื่อสำรวจจักรวาลจิ๋วแสนมหัศจรรย์ในอะตอม ค้นพบธรรมชาติของสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่า ‘อนุภาค’ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างยิ่งใหญ่ ไฮไลต์สำคัญอยู่ที่อุโมงค์ควอนตัมสุดพิศวง และชิ้นงานเครื่องเล่นที่อธิบายหลักการควอนตัม รวมถึงผลงานวิจัยเชิงควอนตัมจากนักวิจัยไทย

ส่องสมองสุดอึ้งsssย์ (Brain : Inside Out)

ต่อด้วยนิทรรศการส่องสมอง ศูนย์กลางการทำงานของสิ่งมีชีวิต ค้นหาคำตอบว่าทำไมสมองของมนุษย์จึงมีความสามารถเกินจินตนาการ เริ่มจากโดมสมองที่แสดงให้เห็นการทำงานของระบบประสาทและการสื่อสารในสมอง นิทรรศการที่นำผู้ชมเดินทางผ่านการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงของสมองตั้งแต่แรกเกิด วัยรุ่น วัยทำงาน จนถึงวัยชรา เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายและอารมณ์ของตนเองมากขึ้น รวมถึงเคล็ดลับในการพัฒนาสมองเพื่อให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีกิจกรรมสำหรับน้องๆ หนูๆ ได้ร่วมสนุกผ่านชิ้นงานแบบอินเตอร์แอคทีฟมากมาย

The Walking Astronomy Museum: Astro Xplore

สายดาราศาสตร์ไม่พลาดโซนนี้ นิทรรศการดิจิทัลซึ่งผสานความรู้ด้านดาราศาสตร์เข้ากับเทคโนโลยีเสมือนจริง (XR) จำลองพิพิธภัณฑดาราศาสตร์ให้กลายเป็นประสบการณ์อินเตอร์แอคทีฟ น้องๆ ได้ขยับยานอวกาศสำรวจจากแลคซี่ต่างๆ และเรียนรู้ทำความเข้าใจเรื่องอันตจักรวาลอันกว้างใหญ่ผ่านมัลติมีเดียสวายาม





นิทรรศการคลังเมล็ดพันธุ์แห่งอนาคต (Mystery of Svalbard)

มาทำความรู้จักกับ Svalbard Global Seed Vault คลังเมล็ดพันธุ์แห่งอนาคต ซึ่งตั้งอยู่บนหมู่เกาะสฟาลบาร์ในมหาสมุทรอาร์กติกทางเหนือสุดของประเทศนอร์เวย์ ที่นี่เปรียบเสมือนกับคลังนิรภัยที่เก็บรวบรวมเมล็ดพันธุ์มากกว่า ๖,๓๐๐ ชนิดจากทั่วโลก เพื่อเตรียมรับมือกับมหาภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ตัวนิทรรศการจำลองคลังเก็บเมล็ดพืชซึ่งอยู่ภายใต้ภูเขาน้ำแข็งระดับความลึกกว่า ๑๕๐ เมตร โดยจัดเก็บเมล็ดพืชในถุงอลูมิเนียมชนิดพิเศษซึ่งสามารถเก็บรักษาไว้ได้ถึง ๑๐๐ ปี นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมเมล็ดพันธุ์บำบัด Hot Seeds Therapy รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย

พื้นที่สร้างสรรค์ของนักประดิษฐ์ตัวน้อย (Little Inventor)

โซนกิจกรรมที่พาเด็กๆ เข้าสู่โลกของช่างตัวจิ๋ว ผ่านโกดังสินค้า warehouse เรียนรู้ลักษณะและความแตกต่างของวัสดุชนิดต่างๆ เช่น ไม้ กระดาษ พลาสติก โฟม ฟองน้ำ หรือยางยืด ไปจนถึง Toolbox หรือกล่องเครื่องมือ น่องๆ ได้มีโอกาสลองประกอบชิ้นส่วน สร้างสรรค์ผลงานจากวัสดุหลากหลายรูปแบบ ทั้งของเล่นและสิ่งประดิษฐ์ตามจินตนาการ พร้อมเรียนรู้ทักษะการคิดและการแก้ปัญหา



กิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning Experience)

พื้นที่แห่งแรงบันดาลใจที่ผสมผสานการเรียนรู้และจินตนาการ ผ่านการประกวดกิจกรรมเยาวชนโดยสมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ห้องวิทยาศาสตร์จำลอง และกิจกรรมบนเวทีกลาง ที่ผู้เข้าชมได้ร่วมเปิดโลกแห่งวิทยาศาสตร์ผ่านประสบการณ์หลากหลาย ทั้งการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่สนุกสนาน และการจัดแสดงสินค้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ทิศไท เก็บบรรยากาศงาน NST Fair 2025 มาฝากพร้อมภาพน่าตื่นตาตื่นใจ ให้น่องๆ รอดติดตามงานครั้งต่อไปนะคะ

น่องๆ ที่สนใจสามารถติดตามข่าวสารการจัดงานผ่านทางเฟสบุ๊กแฟนเพจ NSTFair Thailand ได้เลยล่ะ 📺





ซิมาร์ ฟรีต อโรร่า
เจ้าของฉายา
'บาร์บี้ผิวสีแทนเมืองไทย'

Simar Preet Arora หรือ แซนดี้ สาวอินเดียวัย ๒๗ ปี เธอเป็นที่รู้จักในนาม 'บราวน์ บาร์บี้ ไทยแลนด์' (Brown Barbie Thailand) หรือ 'บาร์บี้ผิวสีแทนแห่งประเทศไทย' นื่องๆ หลายคนอาจจะคุ้นหน้าคุ้นตาจากคลิปวิดีโอใน TikTok ของเธอบ้างแล้ว แต่หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่าเธอคนนี้ก็มีที่มาที่น่าสนใจมาก ทิศไทจะพาทุกคนไปรู้จักเธอคนนี้กันค่ะ



บ้านคือประเทศไทย...ถึงแคว้นแรกที่ลิ้มดาวโลก

คุณพ่อของแซนดี้เป็นชาวอินเดียที่ย้ายมาปักหลักสร้างตัวอยู่ที่เมืองไทยนานมาแล้ว ทำให้แซนดี้เติบโตและใช้ชีวิตที่นี่ตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน เธอเรียนหนังสือในไทยตั้งแต่ระดับประถมศึกษา ด้านการโรงแรมและการท่องเที่ยวที่มหาวิทยาลัยสยาม และด้วยความตั้งใจเรียนจนได้เกียรตินิยม ทำให้ได้รับทุนเรียนต่อจนจบปริญญาโทด้านการเงินที่มหาวิทยาลัยเดียวกัน

การศึกษาทั้งชีวิตของเธออยู่ในประเทศไทย เธอจึงรู้สึกผูกพันและยกให้ที่นี่เป็นบ้านที่แท้จริง

โตมาในบ้านแบบอินเดีย แต่ใช้ชีวิตแบบไทยๆ

แซนดี้เล่าว่าการเลี้ยงดูอบรมตอนเด็กๆ จะเน้นวัฒนธรรมอินเดียเข้มข้นสไตล์อนุรักษนิยม ทั้งเรื่องระเบียบวินัย การเรียนและค่านิยม แต่เมื่อโตขึ้น คุณพ่อคุณแม่ก็เปิดกว้างมากขึ้น ทำให้ตอนนี้ชีวิตของเธอผสมผสานระหว่างสองวัฒนธรรมอย่างลงตัว เธอซึมซับและเข้าใจวิถีชีวิตแบบไทยๆ ในขณะที่ยังคงรักษาความเป็นอินเดียไว้ได้อย่างดีเยี่ยม ทำให้ตัวตนของเธอเป็นส่วนผสมที่มีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร





แพน อาน เขียน ภาษาไทยอย่างคล่องแคล่ว

แพนสามารถพูด อ่าน และเขียนภาษาไทยได้ เพราะเรียนที่เมืองไทยตั้งแต่เด็ก ดังนั้นเธอจึงเรียนรู้ภาษาไทยเหมือนเด็กไทยทั่วไป และตอนนี้กลายเป็นส่วนสำคัญในตัวตนของแพนดีไปแล้ว เพราะรู้สึกผูกพันกับภาษาและวัฒนธรรมไทยมาก

รักความเป็นไทยในทุก ๆ อย่าง

สิ่งที่แพนดีสังเกตเห็นและชื่นชอบมากที่สุดในวัฒนธรรมไทยคือความนุ่มนวลและอ่อนโยนในการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งต่างจากวัฒนธรรมอินเดียที่ค่อนข้างจะแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาและเต็มไปด้วยพลังค่อนข้างมาก อย่างไรก็ตาม เธอรู้สึกดีใจที่ได้เติบโตมากับทั้งสองวัฒนธรรม เพราะทำให้เธอสามารถเข้าถึงและเข้าใจผู้คนที่มีพื้นเพแตกต่างกันได้ง่ายขึ้น



บราวน์ บาร์บี้ ไทยแลนด์ ชื่อนี้มีที่มา

ปัจจุบันแพนดีรู้สึกสนุกกับการสร้างคอนเทนต์ในชื่อ ‘บราวน์ บาร์บี้ ไทยแลนด์’ ซึ่งมาจากการที่เธอภูมิใจในผิวสีแทนของตัวเอง รักการแต่งตัว และยังคงความเป็นสาวอินดี้ที่มีบุคลิกแบบสาวไทยที่สดใสและมั่นใจ





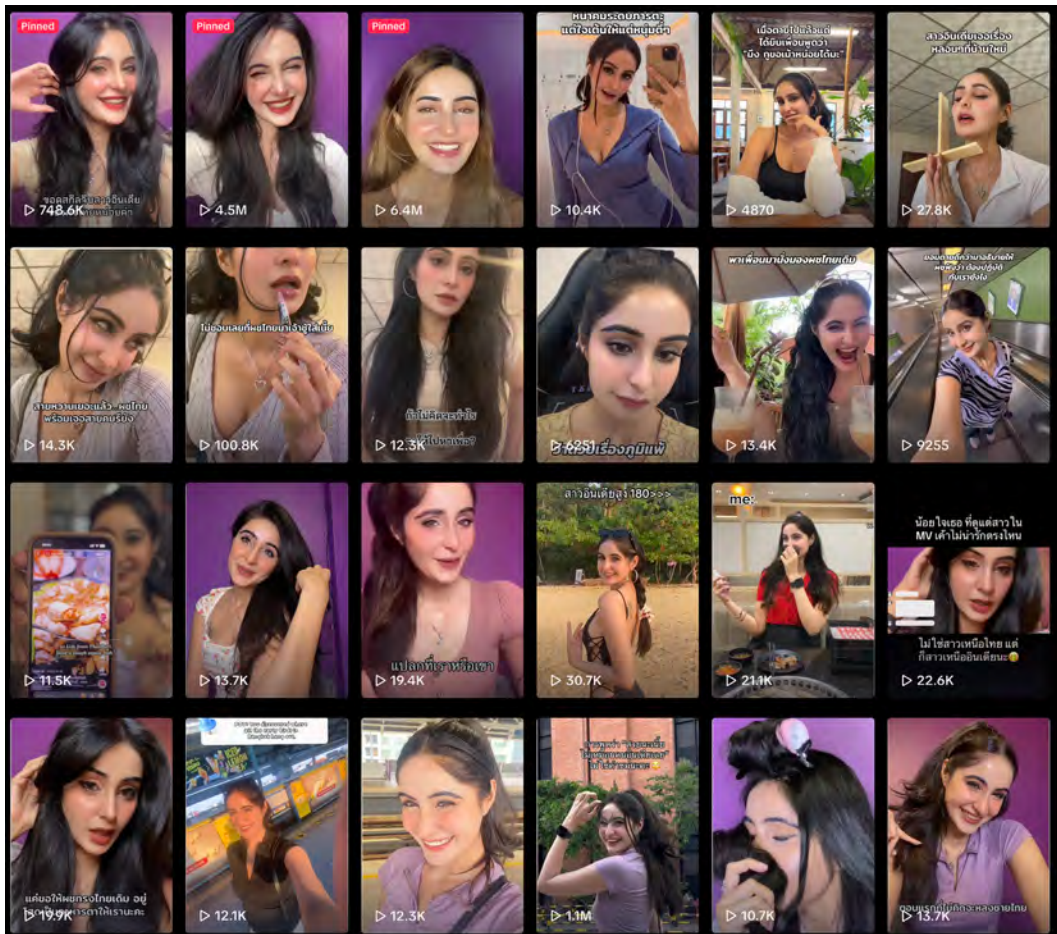
ทำไมถึงเลือกทำคอนเทนต์ใน TikTok?

เรื่องราวใน TikTok ของแซนดี้จะเห็นการแบ่งปันเคล็ดลับความงามแบบคนอินเดีย ไลฟ์สไตล์ และวัฒนธรรมที่หลากหลาย ซึ่งเธอเริ่มทำจากความสนุกสนานและไม่คิดว่าจะมีคนสนใจมากขนาดนี้ แต่ก็เพราะความกล้าที่จะนำเสนอความงามในแบบฉบับอินเดียผสมผสานกับบุคลิกที่เติบโตในไทย ทำให้คอนเทนต์ของเธอถูกใจใครหลายคน

สิ่งที่แซนดี้รักในความเป็นไทยมากที่สุด

แซนดี้บอกว่า อาหาร ความปลอดภัย และความมีน้ำใจของผู้คน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ทำให้ประเทศไทยเหมือนบ้านของเธอเสมอ และหวังว่าคนไทยจะยังคงความอ่อนโยนและมีจิตใจแบบนี้ตลอดไป

ติดตามเรื่องราวของแซนดี้ได้ที่ TikTok และ Instagram ชื่อ **@blackblooded** 📺





สหรัฐอเมริกา คิดค้นแบตเตอรี่ ‘เกลือ-เหล็ก’ ช่วยลดวิกฤตไฟฟ้า รักษโลก

ไฟป่า (Wildfire) คือไฟที่ลุกลามไหม้ในพื้นที่ป่าหรือธรรมชาติอย่างอิสระโดยไม่สามารถควบคุมได้ สามารถขยายวงกว้างได้อย่างรวดเร็วและคาดเดาทิศทางได้ยาก มักเกิดจากฝีมือมนุษย์ เช่น การเผาเพื่อหาของป่า การเตรียมพื้นที่เพาะปลูก การล่าสัตว์ หรือความประมาทต่างๆ ที่เกิดจากการเผาไหม้ของแบตเตอรี่

ไฟป่าส่งผลต่อมนุษย์ทั้งด้านสุขภาพเมื่อสูดดมควันและฝุ่น PM 2.5 ทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจ เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด และเพิ่มความเสี่ยงของโรคภัยร้ายแรงอื่นๆ เช่น มะเร็งปอด รวมถึงผลกระทบต่อเศรษฐกิจ ไฟป่าสร้างความเสียหายให้กับพื้นที่การเกษตร บ้านเรือน และแหล่งท่องเที่ยว

ด้วยเหตุดังกล่าว สหรัฐอเมริกาก็คิดค้น “แบตเตอรี่เกลือ-เหล็ก” (Iron-Salt Battery) แบตเตอรี่ประเภทหนึ่งที่พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นทางเลือกแทนแบตเตอรี่ลิเทียม

ไอออน ที่สามารถช่วยลดปัญหาไฟป่าได้

โครงการนี้ได้รับเงินทุนสนับสนุนจากกระทรวงพลังงานสหรัฐฯ มากกว่า 4 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ เพื่อปรับปรุงความยืดหยุ่นด้านพลังงานในพื้นที่เสี่ยงไฟป่าใกล้ป่าเรดวูด ครอบคลุมพื้นที่มากกว่าสองล้านเอเคอร์ (๘,๑๐๐ ตารางกิโลเมตร) ของชายฝั่งแคลิฟอร์เนีย





ทำความเข้าใจกับนวัตกรรม "แบตเตอรี่เกลือ-เหล็ก"

แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนที่เราใช้กันปัจจุบันมีโอกาสเกิดภาวะ "Thermal runaway" หรือการเกิดความร้อนสูงจนนำไปสู่การระเบิดหรือติดไฟได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพอากาศที่ร้อนจัด ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่อาจส่งผลกระทบต่อพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดไฟป่าได้ แต่แบตเตอรี่เกลือ-เหล็กปลอดภัยกว่า เพราะมีความเสถียรทางเคมีสูงกว่าและไม่ติดไฟง่าย ทำให้มีความปลอดภัยมากกว่า

นอกจากนี้ยังมีข้อดีคือราคาถูก เพราะเหล็กและเกลือเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายและมีต้นทุนต่ำกว่าลิเทียมมาก ทั้งอายุการใช้งานยาวนาน สามารถชาร์จและคายประจุได้หลายพันรอบโดยประสิทธิภาพไม่ลดลงมากนัก

บทบาทในการลดวิกฤตไฟป่าในรัฐแคลิฟอร์เนีย

รัฐแคลิฟอร์เนียเริ่มนำแบตเตอรี่เหล็ก-เกลือมาใช้ร่วมกับแผงโซลาร์เซลล์ในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดไฟป่า เพื่อวัตถุประสงค์หลักคือ

๑. **สำรองพลังงานไฟฟ้าในชุมชน** เมื่อเกิดไฟป่า ผู้ให้บริการไฟฟ้ามักตัดกระแสไฟฟ้าเพื่อป้องกันไม่ให้ไฟสายไฟที่ขาดลอยไปกระทบต้นไม้หรือสิ่งของอื่น ๆ ซึ่งอาจเป็นชนวนให้เกิดไฟป่าลุกลามได้ การมีระบบกักเก็บพลังงานจากแบตเตอรี่เหล็ก-เกลือจะช่วยให้ชุมชนสามารถมีไฟฟ้าใช้ต่อไปแม้จะมีการตัดไฟจากโครงข่ายหลัก

๒. **ลดความเสี่ยงจากโครงข่ายไฟฟ้า** การตัดไฟในพื้นที่เสี่ยงเป็นการลดความเสี่ยงที่ประกายไฟจากอุปกรณ์ไฟฟ้าจะไปจุดไฟเผาป่า ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของไฟป่าหลายครั้ง

๓. **สนับสนุนพลังงานหมุนเวียน:** การใช้แบตเตอรี่กักเก็บพลังงานจากโซลาร์เซลล์ช่วยให้สามารถใช้พลังงานสะอาดได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดการพึ่งพาพลังงานจากเชื้อเพลิงฟอสซิลที่ก่อให้เกิดมลพิษ

ประเทศไทยสุดยอด ผลิตแบตเตอรี่โซเดียมไอออน

ในเมืองไทยเองความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ก็ไม่แพ้ระดับโลก เมื่อทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มข.) ประสบความสำเร็จในการพัฒนาต้นแบบ แบตเตอรี่โซเดียมไอออน หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่า แบตเตอรี่เกลือ โดยใช้วัตถุดิบจากแร่เกลือหินที่มีอยู่ในประเทศไทยเป็นจำนวนมาก แบตเตอรี่ชนิดนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นทางเลือกแทนแบตเตอรี่ลิเทียมไอออน เนื่องจากมีข้อดีหลายประการ ได้แก่ ต้นทุนการผลิตถูกกว่า และมีความปลอดภัยสูงกว่า ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่เหมาะสมสำหรับการใช้งานในหลากหลายอุตสาหกรรม เช่น ยานยนต์ไฟฟ้าขนาดเล็ก ระบบกักเก็บพลังงาน และจักรยานไฟฟ้า

การพัฒนาแบตเตอรี่เกลือโดยใช้ทรัพยากรภายในประเทศไม่เพียงช่วยลดการพึ่งพาวัตถุดิบนำเข้า แต่ยังเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันให้กับอุตสาหกรรมไทยในตลาดโลกด้วย แม้ปัจจุบันจะเริ่มมีการนำผลิตภัณฑ์ต้นแบบออกสู่ตลาดเพื่อทดลองใช้งานจริงแล้ว แต่ทีมวิจัยยังคงเดินหน้าพัฒนาประสิทธิภาพของแบตเตอรี่เกลืออย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถทำงานได้เทียบเท่ากับแบตเตอรี่ลิเทียมไอออน และเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมการผลิตแบตเตอรี่แห่งอนาคตของประเทศไทย

หากทั้งโลกช่วยกันหันมาใช้แบตเตอรี่ที่รักษ์โลกแบบนี้กันมากขึ้น น่าจะช่วยให้เราลดขยะอิเล็กทรอนิกส์ได้เพิ่มขึ้นตามไปด้วย 🌱





เกณฑ์อายุเด็กหรือเยาวชน เมื่อถูกจับในคดีอาญา

ก ะบวนการและขั้นตอนในการจับกุมเด็กและเยาวชนนั้นมีความแตกต่างจากกระบวนการที่ใช้เมื่อจับกุมผู้ต้องหาที่เป็นผู้ใหญ่ กฎหมายหลักที่ใช้คือ พระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๓ และพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญา (ฉบับที่ ๒๙) พ.ศ. ๒๕๖๕

เมื่อมีการจับกุมเด็กและเยาวชน กำหนดให้ “ตำรวจ” ต้องแจ้งข้อกล่าวหาและสิทธิตามกฎหมายให้เด็กและเยาวชนทราบ หลังจากนั้นให้นำตัวเด็กหรือเยาวชนไปที่ทำการของพนักงานสอบสวนโดยเร็ว ทำการสอบสวนสอบปากคำ ดำเนินกระบวนการตามกฎหมาย และส่งตัวเด็กหรือเยาวชนที่ถูกจับไปศาลเพื่อตรวจสอบการจับกุมภายในเวลา ๒๔ ชั่วโมง

- อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี พนักงานเจ้าหน้าที่ตามกฎหมายคุ้มครองจะต้องดำเนินการสืบเสาะและพินิจข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกำหนดแนวทางคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก จัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแผนแก้ไขฟื้นฟูเด็ก วิธีการคุ้มครองสวัสดิภาพ การยุติการคุ้มครองรวมถึงการเยียวยาผู้เสียหาย

● อายุ ๑๒-๑๕ ปี

- แจ้งผู้ปกครองและแจ้งสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพื่อสืบเสาะและจัดทำแผนแก้ไขบำบัดฟื้นฟู ส่งให้ตำรวจ/อัยการ/ศาล ภายใน ๓๐ วัน
- นำตัวเด็กส่งต่อศาลเยาวชนและครอบครัว ภายใน ๒๔ ชั่วโมง
- ศาลเยาวชนและครอบครัวพิจารณาคดี กรณีศาลฯ เห็นว่า ยังไม่เห็นสมควรพิพากษาลงโทษ จะดำเนินการว่ากล่าวตักเตือนปล่อยตัวชั่วคราว (มี/ไม่มีประกัน) ส่งตัวเด็กไปยังสถานศึกษา/ฝึกอบรมมอบตัวเด็กให้อยู่กับบุคคลหรือองค์กรที่ศาลเห็นสมควร หรือกำหนดเงื่อนไขที่จะต้องปฏิบัติตามภายในระยะเวลาที่กำหนด

● อายุ ๑๕-๑๘ ปี

- กรณีศาลฯ เห็นว่า ยังไม่เห็นสมควรพิพากษาลงโทษ ให้ดำเนินการเช่นเดียวกับเด็กและเยาวชนอายุ ๑๒-๑๕ ปี
- กรณีศาลฯ เห็นว่า เห็นสมควรพิพากษาลงโทษ : ลงโทษกึ่งหนึ่งของโทษทางกฎหมายกำหนดไว้สำหรับความผิดในคดีอาญาหรือสั่งโอนคดีไปยังศาลที่มีอำนาจพิจารณาคดีธรรมดาได้ (ถ้าเด็กหรือเยาวชนที่ทำความผิด มีร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และนิสัยเหมือนผู้ใหญ่)

ข้อควรรู้ : ถึงแม้เด็กและเยาวชนแม้ไม่ได้รับโทษอาญา แต่ยังคงต้องรับผิดชอบในทางแพ่ง โดยพ่อแม่ต้องร่วมรับผิดชอบด้วย

เหตุผลในการประกาศใช้พระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญา (ฉบับที่ ๒๙) พุทธศักราช ๒๕๖๕ ฉบับนี้ คือ

ปัจจุบัน ประมวลกฎหมายอาญากำหนดเกณฑ์อายุเด็กซึ่งไม่ต้องรับโทษแม้ได้กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดไว้ที่ “อายุยังไม่เกิน ๑๐ ปี” แต่จากข้อมูลทางการแพทย์พบว่าเด็กอายุ ๑๒ ปี กับ เด็กอายุ ๑๐ ปี ไม่มีความแตกต่างกันมากนัก เพราะเป็นช่วงอายุที่พัฒนาการด้านความคิด สติ ปัญญา จริยธรรม และความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ และยังไม่สามารถคาดการณ์ถึงผลที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำของตนได้อย่างดีพอ

นอกจากนี้ เด็กอายุไม่เกิน ๑๒ ปี อยู่ในวัยการศึกษาระดับประถมศึกษา ยังไม่สมควรให้เข้าสู่กระบวนการดำเนินคดีอาญา ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการบางประการที่กระทบต่อสิทธิและเสรีภาพของบุคคล และอาจทำให้เด็กเรียนรู้วิธีการทำความผิดเพิ่มขึ้น จนนำไปสู่การกระทำความผิดซ้ำอีก ดังนั้น จึงสมควรใช้มาตรการตามกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองเด็ก เพื่อให้การสงเคราะห์และคุ้มครองสิทธิและสวัสดิภาพของเด็กอายุ ๑๐ ปี แต่ไม่เกิน ๑๒ ปี ได้รับผลดีมากขึ้น โดยคำนึงถึงผลประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญ เพื่อให้เด็กกลับตัวเป็นคนดีและเป็นประชากรที่มีคุณภาพกลับคืนสู่สังคมได้

ประกอบกับการกำหนดเกณฑ์อายุของเด็กซึ่งไม่ต้องรับโทษ แม้ได้กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดจากอายุยังไม่เกิน ๑๐ ปี เป็นอายุยังไม่เกิน ๑๒ ปี เป็นการดำเนินงานที่สอดคล้องกับข้อเสนอแนะทั่วไป ฉบับที่ ๑๐ (ค.ศ. ๒๐๐๗) (General Comment No. 10 (2007) Children's rights in juvenile justice) ที่ออกตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (Convention on the Rights of the Child - CRC) และประเทศไทยได้ตอบรับและให้คำมั่น โดยสมัครใจที่จะปฏิบัติตามภายใต้กลไก Universal Periodic Review (UPR) รอบที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึง พ.ศ. ๒๕๖๓) 



สเก็ตลีลา กีฬาควบคู่ความบันเทิง

สเก็ตลีลา หรือ ฟิกเกอร์ สเก็ต (Figure Skate) เป็นหนึ่งในชนิดกีฬาสเกตน้ำแข็งที่ต้องอาศัยการหมุนตัว การกระโดด การทำสตีปเท้า และท่าทางอื่นๆ เพื่อแสดงประกอบเสียงดนตรีบนลานน้ำแข็ง สเก็ตลีลาได้รับความนิยมมากขึ้นทั่วโลกเพราะเป็นทั้งกีฬาและความบันเทิงควบคู่กัน

สเก็ตลีลามีทั้งประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ (ชายคู่หญิง) ประเภทไอซ์ แดนซิง (ice dancing) ซึ่งต่างจากแบบคู่เพราะให้คะแนนการก้าวเท้าเป็นหลัก ต้องสอดคล้องกับเพลงที่แข่งขันโดยการยกนั้นบังคับว่าฝ่ายชายต้องไม่ยกฝ่ายหญิงขึ้นสูงกว่าระดับของหัวไหล่ของฝ่ายชาย และประเภทหมู่คณะ

สหพันธ์สเกตน้ำแข็งนานาชาติ หรือ ISU (International Skating Union) เป็นผู้ออกกฎกติกาการแข่งขันระดับนานาชาติและการแข่งขันในโอลิมปิก เช่น โอลิมปิกฤดูหนาว (Winter Olympic Games) ชิงแชมป์โลก (World Figure Skating Championships) ชิงแชมป์ยุโรป (European Figure Skating Championships) การแข่งขันชิงแชมป์ ๔ ทวีป (Four Continents Figure Skating Championships)

ประวัตสมคมกกีฬากีเกอร์และสปีดสเก็ตติ้งของไทย

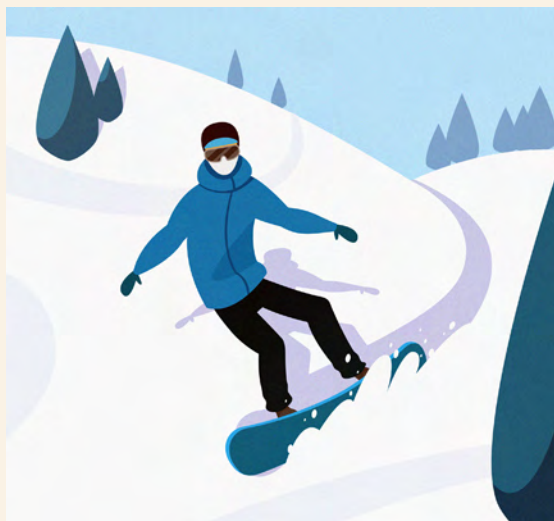
มีความเป็นมาย้อนไปในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ชาวญี่ปุ่นกลุ่มหนึ่งเข้ามาลงทุนสร้างลานสเก็ตน้ำแข็งในร่มบริเวณถนนเพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพมหานคร มีขนาดใหญ่ใกล้เคียงมาตรฐานเป็นจุดเริ่มต้นกีฬาหลายประเภทที่เล่นบนลานน้ำแข็งโดยเฉพาะฟิกเกอร์และสปีด สเก็ตติ้ง ชาวต่างประเทศที่อาศัยอยู่ในประเทศไทยขณะนั้นและเคยเล่นกีฬานี้ เช่น ญี่ปุ่น สวิตเซอร์แลนด์ เยอรมนี อเมริกา แคนาดา ฯลฯ นอกจากจะเล่นกันเองแล้ว ยังช่วยสอนคนไทยเริ่มเล่นบนลานน้ำแข็ง ทำให้กีฬาฟิกเกอร์และสปีดสเก็ตติ้งเผยแพร่สู่สายตาเยาวชนไทยตลอดจนผู้สนใจทั่วไปกว้างขวางยิ่งขึ้น

พลโท หม่อมราชวงศ์ สมชนก กฤดากร และคณะ ร่วมกันก่อตั้งสมาคมกีฬาสเก็ตน้ำแข็งแห่งประเทศไทยขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ภายใต้การดูแลขององค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย และเข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์กีฬาสเก็ตน้ำแข็งแห่งเอเชีย (Asian Skating Union : ASU) โดยได้รับการสนับสนุนจากประเทศญี่ปุ่น ในปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ทำให้ประเทศไทยเข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์สเก็ตน้ำแข็งนานาชาติ ISU ต่อมาเมื่อนานาชาติเห็นพ้องให้มีการแยกเป็นกีฬานิตต่างๆ ออก แล้วตั้งองค์การดูแลเฉพาะ พลโท หม่อมราชวงศ์ สมชนก กฤดากร จึงตัดสินใจขอแยกกีฬาฟิกเกอร์และสปีดสเก็ตติ้ง จากสมาคมสเก็ตน้ำแข็งแห่งประเทศไทย จัดตั้ง สมาคมกีฬากีเกอร์และสปีดสเก็ตติ้งแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๘

ทำไมคนไทยนิยมสเก็ตลีลา

หลายคนอาจบอกว่าสภาพอากาศเมืองไทยมีแต่ร้อนน้อย ร้อนกลาง และร้อนมาก หากไม่รู้ว่านี่เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้สเก็ตลีลากลายเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม เพราะคนไทยเคยคุ้นกับการคลายร้อนในศูนย์การค้าและร้านค้าปรับอากาศ สนามแข่งขันสเก็ตลีลาที่ใช้ลานน้ำแข็งที่มีอากาศเย็น ผสมผสานกับการแสดง ทั้งหมุน กระโดด สเต็ปเท้า และท่าทางอ่อนช้อยแข็งแรงประกอบเพลง ทำให้เยาวชนไทยหันมาสนใจเล่นสเก็ตลีลาเพื่อความบันเทิงและออกกำลังกายกันอย่างแพร่หลาย

ปัจจุบันเมืองไทยมีลานสเก็ตน้ำแข็งถึง ๗ แห่งได้แก่ IWIS Ice Skating Rink ศูนย์การค้า Imperial World สำโรง ศูนย์การค้า Imperial World ลาดพร้าว ศูนย์การค้า The Esplanade สาขารัชดา และสาขารัตนาธิเบศร์ ศูนย์การค้า Central World ศูนย์การค้า The Rink Central อุตร ศูนย์การค้าซีคอนและ Mega บางนา



ประโยชน์ของสเก็ตลีลา

มีประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ ช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมมากมาย เหมาะสำหรับเด็กและเยาวชนอย่างยิ่ง ดังนี้

๑. ประโยชน์ต่อร่างกาย

- พัฒนาทักษะการทรงตัวและการประสานงาน เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวบนลานน้ำแข็งได้อย่างมั่นคงและสวยงาม
- เสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อขา น่อง และแกนกลางลำตัว ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างพลิ้วไหว
- เสริมสร้างสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด การเล่นสเก็ตลีลาเป็นการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ทำให้หัวใจและปอดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- เฝ้ามลัญแคลอรี เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานมาก ช่วยเผาผลาญแคลอรีและควบคุมน้ำหนักได้ดี

๒. ประโยชน์ต่อจิตใจ

- พัฒนาสมาธิและความมุ่งมั่น ในการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ และการแสดง
- สร้างความมั่นใจ
- ลดความเครียด
- ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

๓. ประโยชน์ต่อทักษะทางสังคม

- ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม ในประเภทคู่ต้องเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดและประสานงานกันให้ดี
- สร้างมิตรภาพ ได้พบปะผู้คนใหม่ ๆ และสร้างมิตรภาพกับผู้ที่มีความสนใจในกีฬาชนิดเดียวกัน
- พัฒนาทักษะการแสดงออก ทั้งร่างกายและอารมณ์
- เรียนรู้การจัดการกับความกดดัน

ลานสเก็ตน้ำแข็งทุกแห่งในเมืองไทยเปิดอบรมและฝึกฝนการเล่นสเก็ตลีลาเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และออกกำลังกายให้กายใจแข็งแรง น่องๆ เยาวชนสามารถติดต่อขอรายละเอียดได้ทุกแห่งค่ะ 📍





“ซีพี” พลักดันพลังคนรุ่นใหม่ไทยสู่ One Young World 2025 เยอรมนี ส่ง ๒๐ ตัวแทน Next Gen เป็นผู้นำสร้างการเปลี่ยนแปลงระดับโลก

เครือเจริญโภคภัณฑ์ (ซีพี) และบริษัทในเครือ เดินหน้าสนับสนุนคนรุ่นใหม่ก้าวสู่เวทีระดับนานาชาติอย่างต่อเนื่องปีที่ ๑๐ โดยส่งพนักงานรุ่นใหม่ ๒๐ คน จากบริษัทในเครือ อาทิ ซีพีเอฟ, ซีพี ออลล์, ทรู คอร์ปอเรชั่น, ซีพี แอ็กซ์ตรา, ซีพีแลนด์, Ascend Group, FIT, CPCRT และ CPLI เข้าร่วมประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชนโลก One Young World Summit 2025 ซึ่งปีนี้จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๗-๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ณ เมืองมิวนิก เยอรมนี ร่วมกับเยาวชนกว่า ๑๘๐ ประเทศ ภายใต้แนวคิด “Brave the Future, For a Better Tomorrow - กล้าก้าวสู่นาคต เพื่อวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่า” เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองและร่วมกันหาทางออกต่อ ๕ วาระสำคัญของโลก ได้แก่ เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) การต่อต้านความเกลียดชังและการแบ่งแยก (Anti-Hate) การพัฒนาและใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ (Responsible Tech) การศึกษาเพื่อความเสมอภาค (Education) และ สันติภาพและความมั่นคงของโลก (Peace & Security) โดยตัวแทนทั้ง ๒๐ คนซึ่งซีพีเชื่อมั่นว่าเป็นพลังสำคัญของการเปลี่ยนแปลง ได้ผ่าน

การเรียนรู้และพัฒนาอย่างเข้มข้น ทั้งการศึกษาดูงานด้านนวัตกรรมในเครือ ตลอดจนเข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อม ณ สถานพัฒนาผู้นำ เครือเจริญโภคภัณฑ์ (CPLI) อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อเสริมองค์ความรู้ทั้งเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ พร้อมรับแรงบันดาลใจจากผู้เชี่ยวชาญและผู้นำทางความคิด ก่อนนำไปต่อยอดและแลกเปลี่ยนกับเพื่อนเยาวชนบนเวทีโลก



ศุภชัย เจียรวนนท์

นาย ศุภชัย เจียรวนนท์ ประธานคณะผู้บริหาร บริษัทเครือเจริญโภคภัณฑ์ จำกัด กล่าวว่า “ท่ามกลางความซับซ้อนของโลกในปัจจุบัน ซีพีตระหนักว่าการสร้างอนาคตที่ยั่งยืนต้องอาศัยพลังของคนรุ่นใหม่ เราจึงสนับสนุนให้พนักงานของเรา

ได้มีโอกาสเข้าร่วมเวที One Young World ซึ่งเป็นพื้นที่แห่งการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และร่วมสร้างสรรค์แนวทางใหม่เพื่อขับเคลื่อนสังคมสู่ความยั่งยืน โดยเฉพาะใน ๕ ประเด็นสำคัญของโลกที่จะถูกหยิบยกขึ้นอภิปรายในครั้ง นี้ ได้แก่ เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) การต่อต้านความเกลียดชังและการแบ่งแยก (Anti-Hate) การพัฒนาและใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ (Responsible Tech) การศึกษาเพื่อความเสมอภาค (Education) และ สันติภาพและความมั่นคงของโลก (Peace & Security) ซึ่งล้วนสอดคล้องกับทิศทางการขับเคลื่อนด้านความยั่งยืนของซีพี การเข้าร่วมเวทีครั้งนี้จึงไม่เพียงมอบแรงบันดาลใจให้แก่เยาวชนไทยและคนรุ่นใหม่ แต่ยังเป็นการสร้าง “สะพาน” เชื่อมสู่เวทีโลก เพื่อเปิดโอกาสให้พวกเขาได้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และเสียงที่ทรงพลัง อันจะก่อให้เกิดความกล้าที่จะคิดลงมือทำ และยืนหยัดต่อความท้าทายต่างๆ พร้อมนำสิ่งที่ได้รับกลับมาสร้างการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศไทยในลำดับถัดไป”



ศรีรัตน วังศ์สกุลักษณ์

นางสาวศรีรัตน วังศ์สกุลักษณ์ หัวหน้าคณะผู้บริหารด้านทรัพยากรบุคคล บริษัท ทรู คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ในฐานะคณะกรรมการโครงการ One Young World เครือเจริญโภคภัณฑ์ กล่าวเพิ่มเติมถึงรายละเอียดโครงการว่า “One Young World ถือเป็น

เวทีที่ประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชนที่ใหญ่ที่สุดในโลก ซึ่งรวบรวมคนรุ่นใหม่อายุ ๑๘-๓๐ ปีจากกว่า ๑๘๐ ประเทศ มาร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองในประเด็นเร่งด่วนที่ส่งผลกระทบต่อมนุษยชาติ โดยมีผู้นำระดับโลกเข้าร่วมเพื่อถ่ายทอดแรงบันดาลใจและประสบการณ์ตรงให้แก่เยาวชนทั่วโลก โดยทาง ซีพี ได้ส่งพนักงานรุ่นใหม่เข้าร่วม One Young World อย่างต่อเนื่อง สะท้อนความมุ่งมั่นขององค์กรในการสร้างโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้พัฒนาศักยภาพในระดับสากล”

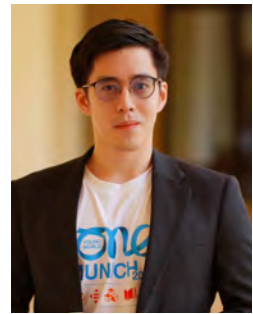
นายชิษณุพงศ์ ศิริธนวุฒิชัย Specialist, Web and Ecommerce, Product and Service บริษัท ทรู คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ในฐานะตัวแทนคนรุ่นใหม่ที่มีความสำคัญกับประเด็น “เศรษฐกิจหมุนเวียน” (Circular Economy) กล่าวว่า วิฤตสภาพภูมิอากาศ

(Climate Crisis) คือ ปัญหาที่ทุกคนล้วนได้รับผลกระทบ และ “เศรษฐกิจหมุนเวียน” คือแนวทางสำคัญในการแก้ไขอย่างยั่งยืน เพราะสามารถมุ่งลดการใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลือง นำสิ่งที่เหลือกลับมาใช้ซ้ำและต่อยอดให้เกิดมูลค่าสูงสุด ควบคู่กับการลดการใช้พลังงาน

ในกระบวนการผลิต เชื่อมันว่าเวที One Young World จะเปิดโอกาสให้ได้รับมุมมองจากผู้นำความคิดและเพื่อนคนรุ่นใหม่จากทั่วโลก พร้อมกันนั้นยังเป็นพื้นที่ที่สามารถถ่ายทอดประสบการณ์และมุมมองในฐานะตัวแทนประเทศไทย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนร่วมกันอย่างแท้จริง

นางสาวอุริชญา สุวรรณศรี Business Development Officer, CPCRT ในฐานะตัวแทนคนรุ่นใหม่ที่มีความสำคัญกับประเด็น “การต่อต้านความเกลียดชังและการแบ่งแยก” (Anti-Hate) กล่าวว่า “ตนเคยมีโอกาใช้ชีวิตและทำงานร่วมกับผู้คนในประเทศเมียนมา

ซึ่งทำให้เห็นว่าความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม หรือความคิด ไม่จำเป็นต้องกลายเป็นรอยร้าว หากแต่สามารถเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างเคารพและเกื้อกูล เมื่อผู้คนเรียนรู้ที่จะยอมรับและก้าวข้ามความเกลียดชัง ความหลากหลายก็จะกลายเป็นพลังสำคัญ



ชิษณุพงศ์ ศิริธนวุฒิชัย



อุริชญา สุวรรณศรี



ที่นำพาสังคมไปสู่สันติสุขอย่างแท้จริง พร้อมกันนี้ยังเชื่อมั่นว่าเวที One Young World จะเป็นศูนย์รวมความหลากหลาย เพื่อให้เราได้เรียนรู้ความแตกต่างทางความคิด มุมมอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะนำพาสังคมไปสู่สันติ ลดความเกลียดชังได้”

ทั้งนี้ ระหว่างวันที่ ๒๙ กันยายน - ๒ ตุลาคม ๒๕๖๘ ตัวแทนคนรุ่นใหม่ทั้ง ๒๐ คนได้อุ่นเครื่องและเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมเวที One Young World Summit 2025 ผ่านกิจกรรมการเยี่ยมชมโรงงานข้าวนครหลวง CPI โดยข้าวจังหวัดตรัง โรงงานข้าวขนาดใหญ่และทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งของโลก บนพื้นที่กว่า ๒๗๐ ไร่ งบประมาณ ๓,๐๐๐ ล้านบาท ที่มีโรงเก็บวัตถุดิบข้าว ๘ โรง รongรับข้าวได้ถึง ๒๔๐,๐๐๐ ตัน และควบคุมทุกขั้นตอนการผลิตด้วยระบบคอมพิวเตอร์ พร้อมกันนี้ยังได้เยี่ยมชมโรงงานซีพี-เมจิ ผู้ผลิตและจำหน่ายนมพาสเจอร์ไรส์อันดับหนึ่งของประเทศไทย พร้อมสัมผัสประสบการณ์จริงที่ Milk Museum by CP-Meiji ศูนย์การเรียนรู้กระบวนการผลิตนมและโยเกิร์ตแห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทย เพื่อเรียนรู้การดำเนินการธุรกิจของเครือฯ ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรม Bootcamp เพื่อเติมเต็มความรู้และประสบการณ์จากผู้เชี่ยวชาญใน ๕ ด้านสอดคล้องกับหัวข้ออภิปรายในเวที One Young World Summit 2025 ได้แก่ “Circular Economy” โดย ผศ.ดร.พรพรหม สุธาทู ผู้อำนวยการศูนย์นวัตกรรมและการเปลี่ยนแปลง สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, “Anti-Hate” โดย นางสาวสุภาณี พงษ์เรืองพันธ์ุ ที่ปรึกษาด้านความเท่าเทียมทางเพศ และการมีส่วนร่วมทางสังคม โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) “Responsible Tech” โดย



นายหนพปฏล ประเสริฐ ผู้เชี่ยวชาญผลิตภัณฑ์ แผนกพัฒนาบริการใหม่ บมจ. ทู คอร์ปอเรชั่น “Education” โดย ดร.เนตรชนก วิชาตะศิลป์น หัวหน้าสายงานกลยุทธ์องค์กร บมจ.ทู คอร์ปอเรชั่น และ “Peace & Security” โดย ผศ.ดร.ไพลิน กิตติเสรีชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนการอบรมธุรกิจเพื่อสังคม (Social Business) โดย มร. คัลลัม แมคเคนซี ผู้ร่วมก่อตั้ง และกรรมการผู้จัดการ Yunus Thailand Foundation และการอบรมคิดวิเคราะห์เพื่อการแก้ปัญหา และการสื่อสารสาธารณะ (Critical Thinking for Problem Solving and Public Global Communication) โดยนายวิศรุต เคหะสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้าน Critical Thinking

กิจกรรมทั้งหมดนี้ช่วยให้ตัวแทนเยาวชนได้เรียนรู้ทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ พร้อมสร้างแรงบันดาลใจและแนวคิดที่จะนำไปต่อยอดในการประชุม One Young World Summit 2025 อย่างมีประสิทธิภาพ 🌟



เด็กไทยพิชิต ๑ เหรียญทอง ๒ เหรียญเงิน ๒ เหรียญทองแดง คณิตศาสตร์โอลิมปิก

เปิดคอลัมน์ปลายปี ขอแสดงความยินดีกับตัวแทนเยาวชนไทยซึ่งชนะการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิก ระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๖๖ (The 66th International Mathematical Olympiad — IMO 2025) จัดขึ้นระหว่าง วันที่ ๑๐-๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๘ ณ เมืองซันไชน์โคสต์ (Sunshine Coast) เครือรัฐออสเตรเลีย

งานนี้มีผู้เข้าร่วมการแข่งขันจำนวน ๖๓๐ คน จาก ๑๑๐ ประเทศ ผลปรากฏว่านักเรียนไทยสามารถคว้ามาได้ถึง ๑ เหรียญทอง ๒ เหรียญเงิน ๒ เหรียญทองแดงและ ๑ เกียรติคุณประกาศ ดังรายชื่อดังนี้

เหรียญทอง นายพัฒนแสง พินิจพิชิตกุล

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพฯ

เหรียญเงิน นายดรณ์ สว่างทรัพย์

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพฯ

เหรียญเงิน นายสิรภพ ขาวพลัด

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพฯ

เหรียญทองแดง นายณกันต์ อภินทนาพงศ์

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพฯ

เหรียญทองแดง นายเกียรติภูมิ ลิเจริญ

โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กรุงเทพฯ

เกียรติคุณประกาศ นายกรชวัลร์ ดันติวิเศษศักดิ์

โรงเรียนกำเนิดวิทย์ จ.ระยอง



ทีมเยาวชนไทย ชนะเหรียญทอง+เหรียญเงิน World GreenMech Contest

ต่อด้วยการแข่งขันออกแบบนวัตกรรมเทคโนโลยีพื้นฐานวิศวกรรมและพลังงานสะอาด 2025 World GreenMech Contest ณ เมืองไทจง ประเทศไต้หวัน เมื่อวันที่ ๖-๙ สิงหาคมที่ผ่านมา งานนี้ทีมเยาวชนไทยสามารถคว้ามาได้หลายรางวัล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รางวัลเหรียญเงิน : ทีม THE GOD OF S. L. K.

โรงเรียนสุเหร่าลากค้อน และทีม Singrongkrachome

โรงเรียนระดิงหินประชาสรรค์

รางวัล STEAM Overseas Educational Contribution

Award : ทีม CO 2 NEWWORLD โรงเรียนดัดดรุณี

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รางวัลเหรียญทอง และรางวัล STEAM Overseas

Educational Contribution Award : ทีม SK STRIVER

โรงเรียนสระแก้ว ชั้นแท่นแชมป์โลก ๒ ปีซ้อน

รางวัล Hororable Mention Award : ทีม SIGMA SMOG โรงเรียนดาราวิทยาลัย



นักเรียนเตรียมวิศวกรรม มจพ.คว้าแชมป์โลกหุ่นยนต์ RoboCup 2025

มาที่การแข่งขันหุ่นยนต์กันบ้าง กับการแข่งขัน RoboCup 2025 ณ Salvador Convention Center รัฐบาลบราซิล เมื่อวันที่ ๑๕-๒๑ กรกฎาคมที่ผ่านมา เวทีนี้เป็นการแข่งขันหุ่นยนต์ทีมละสองตัวทำงานแบบอัตโนมัติเคลื่อนที่หาลูกบอลสีส้มเพื่อส่งเข้าประตูฝั่งตรงข้าม

ทีม TPA-iPES ตัวแทนจากประเทศไทย ซึ่งประกอบด้วยนายณิกันต์ จิราสุคนธ์ นายสิรภพ สุดเดือน และนายวัชรพงศ์ เทพนอก นักเรียนสาขาเตรียมวิศวกรรมไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ ชั้นปีที่ ๓ โรงเรียนเตรียมวิศวกรรมศาสตร์ ไทย-เยอรมัน วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (มจพ.) โชว์ความสามารถเอาชนะทีมคู่แข่ง ๑๙ ทีม จาก ๑๗ ประเทศทั่วโลก คำรางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ จากการการแข่งขันประเภททีมรวม (Super Team) มาครองได้เป็นผลสำเร็จ



นักเรียนมงฟอร์ต+ปณิสรอยแยลส์ชนะเลิศรางวัล Moodeng AI Challenge 2025

ยุคนี้ AI มาแรง ViaLink ร่วมกับ MIT Media Lab, Sea Thailand องค์การสวนสัตว์แห่งประเทศไทย และองค์กรพันธมิตร จัดการแข่งขัน Moodeng AI Challenge 2025 การแข่งขันด้านเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ที่ได้แรงบันดาลใจจาก ‘หมูแดง’ ฮิปโปโปเตมัสแห่งสวนสัตว์เปิดเขาเขียวที่โด่งดังไปทั่วโลก โดยมีพิธีประกาศผลรางวัลเมื่อวันที่ ๙ กรกฎาคมที่ผ่านมาในงาน Ecological Intelligence Symposium

ทีม MOOMOO AI ซึ่งประกอบด้วยนายกันต์ธีร์ วัฒนานันท์ นายจิรสิน เตชะวุฒิ และนางสาวนรมน จินาธิ จากโรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ คำรางวัลชนะเลิศประเภท AI สำหรับถอดรหัสการสื่อสารของสัตว์ สร้างแชทบอตปัญญาประดิษฐ์ที่ออกแบบมาเพื่อวิเคราะห์และทำความเข้าใจพฤติกรรมของหมูแดงโดยเฉพาะ

นอกจากนี้ยังมีเยาวชนไทยได้รับรางวัล AI สำหรับเสริมศักยภาพสัตว์แพทย์และผู้ดูแลสัตว์ ได้แก่ นายชวณน เนติสิงหะ จากโรงเรียนปณิสรอยแยลส์วิทยาลัย จากโปรเจกต์ Moodong (หมูแดง) ระบบวิเคราะห์พฤติกรรมสัตว์เพื่อจำแนกทั้งท่าทาง อารมณ์ สัญญาณความหิว และพฤติกรรมเฉพาะตัวของสัตว์ได้พร้อมกัน



เยาวชนไทยได้รองชนะเลิศอันดับ ๒ การแข่งขัน Drone Odyssey 2025

เมื่อวันที่ ๒๒-๒๔ กรกฎาคมที่ผ่านมา สมาคมอากาศยานไร้คนขับประเทศไทย และ Drone Academy Thailand นำทีมเยาวชนไทยไปร่วมการแข่งขัน Drone Odyssey Challenge 2025 ณ The Annexe, Science Centre Singapore ประเทศสิงคโปร์

เวทีนี้เป็นการแข่งขันความสามารถด้านเทคโนโลยีโดรน และการเขียนโปรแกรม (Coding) โดยทีมตัวแทนประเทศไทยสามารถคว้ารางวัลรองชนะเลิศ อันดับที่ ๒ ประเภท Strategy Award ซึ่งมอบให้แก่ทีมที่มีการวางแผนการดำเนินภารกิจของโดรนอย่างมีกลยุทธ์ มีความคิดสร้างสรรค์ และการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

รายชื่อทีมสมาชิกทีมไทยประกอบ
ด้วย

DOC_Kularb Regent Guardians:
นายวุฒิภัทร เจริญสุข นายภูวสิษฐ์
เคียงแก้ว และเด็กหญิง ฌณภักษ์ โชติเหวัณ

DOC_Basement Cows: เด็กชาย
อิทธิฐ์ อิทธิการ เด็กชาย ริว เรืองชัยนิคม
และเด็กชาย ภูรินทร์ วิวัฒนาเกษม

DOC_SKR-ACP Thailand: เด็กชาย
อัศซาล ยาประจันท์ นาย เตชิต สงาวงค์
และเด็กชาย อนันตสิน เทียวประสงค์



THAI CHAIYO ชิงเหรียญเงิน World Cultural Dance Festival 2025

มาที่รางวัลจากการแข่งขันด้านศิลปะการแสดงกันบ้าง กับเวที World Cultural Dance Festival 2025 การแข่งขันเต้นระดับโลก จัดโดยมูลนิธิเยาวชนสัมพันธ์นานาชาติ (International Youth Fellowship: IYF) ณ เมืองจอนจู ประเทศเกาหลีใต้

ทีม THAI CHAIYO ตัวแทนเยาวชนไทยจากโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา และโรงเรียนมัธยมลินคอล์นศึกษา รวมพลังกันในการแสดงชุด “Amazing Child” ถ่ายทอดความเป็นไทยด้วยท่วงท่าที่อ่อนช้อยแต่ทรงพลัง จนสามารถคว้ารางวัล SILVER PRIZE (รองชนะเลิศอันดับ ๒) มาครอง พร้อมเงินรางวัล ๒,๐๐๐ ดอลลาร์สหรัฐฯ และโล่เกียรติยศจากเวทีนานาชาติ 🏆



ประกวดภาพถ่ายหัวข้อ “มีอยู่มีกินเพราะปลานิลของพ่อ”

สมาคมปลานิลไทย ร่วมกับสมาคมถ่ายภาพแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดการแข่งขันประกวดภาพถ่ายภายใต้หัวข้อ “มีอยู่มีกินเพราะปลานิลของพ่อ” เนื่องในวันครบรอบ ๖๐ ปีปลานิลพระราชทานเพื่อปวงชนชาวไทย ร่วมถ่ายทอดความประทับใจเกี่ยวกับ “ปลานิล” ของขวัญอันล้ำค่าที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ พระราชทานให้ปวงชนชาวไทยมากกว่าหกทศวรรษ ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๑๕๐,๐๐๐ บาท เปิดรับผลงานตั้งแต่วันที่ - ๗ พฤศจิกายน ศกนี้ (ภาพถ่ายที่ส่งประกวดต้องเป็นภาพที่บันทึกภายในปีนี้ตั้งแต่ ๑ มกราคม - ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘)

รายละเอียดเพิ่มเติมและอัปเดตภาพได้ที่เว็บไซต์ www.rpst.or.th

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่อีเมล rpst.info@gmail.com



รับสมัครผลงานรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ ๒๔

ประเภทงานเขียน : กวีนิพนธ์สีเขียว

สถาบันลูกโลกสีเขียว บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เปิดรับสมัครผลงานรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ ๒๔ ประเภทงานเขียน : กวีนิพนธ์สีเขียว โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสรรค์ผลงานเขียนที่มีเนื้อหาสร้างจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เปิดรับสมัครผลงานถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๘

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สถาบันลูกโลกสีเขียว อาคาร ๑ ชั้น ๕ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ๕๕๕ ถนนวิภาวดีรังสิต เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๕๓๗ ๒๑๙๐-๙๓

รายละเอียดเพิ่มเติม www.greenglobeinstitute.com และเฟสบุ๊กแฟนเพจ Green Globe Institute



PIM International Hackathon #5

ชวนนักเรียน-นักศึกษา ร่วมออกแบบโมเดลธุรกิจสีเขียว

วิทยาลัยนานาชาติ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ร่วมกับ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) และพันธมิตร ขอเชิญเยาวชนรุ่นใหม่ทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอุดมศึกษา เข้าร่วมการแข่งขัน PIM International Hackathon ครั้งที่ ๕ ในธีม “Sustainable Well-being towards Zero-Green-Clean Economy” ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ - ๒๖ พฤศจิกายน ศกนี้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม <https://interprogram.pim.ac.th>

เฟสบุ๊กแฟนเพจ PIM Inter Hackathon

หรืออีเมล icisa_hackathon@pim.ac.th



ประกวดทักษะทางศิลปะปีที่ ๔

“เฝ้าช่างศิลป์NSSU Poh-Chang Art Contest 2025”

วิทยาลัยเพาะช่าง ร่วมกับบริษัท DG Arts & Crafts ขอเชิญนักเรียนมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา สมัครเข้าร่วมการประกวดทักษะทางศิลปะปีที่ ๔ “เฝ้าช่างศิลป์NSSU Poh-Chang Art Contest 2025” ซึ่งรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๓๐๐,๐๐๐ บาท พร้อมโล่ประกาศเกียรติคุณสมเด็จพระเจ้าฟ้าจุฬาภรณฯ หัวข้อการประกวด คือ “กรุงเทพมหานคร อมรรัตนโกสินทร์ ๒๕๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๕)”

หมดเขตรับสมัครวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ สอบถามเพิ่มเติม โทร. ๐ ๒๖๘๘ ๗๒๕๕-๕๕ ต่อ ๒๐๒

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เฟสบุ๊กแฟนเพจ : [dgartsandcrafts](https://www.facebook.com/dgartsandcrafts) หรือ Instagram: [dg_bkk](https://www.instagram.com/dg_bkk)





50 ปีความสัมพันธ์ทางการทูตไทย - จีน
中泰建交50周年



ไทยเบฟ สนับสนุนการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงคู่พิเศษ ร่วมเฉลิมฉลองในวาระครบรอบ 50 ปี การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย - จีน



โดยหลังการแข่งขันคู่พิเศษในครั้งนี้ ทั้งสองประเทศ ได้ร่วมแข่งขันในรายการวอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลก ซึ่งเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของวอลเลย์บอลไทยที่ได้รับเกียรติจากสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติ (FIVB) ให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ซึ่งสามารถดำเนินงานได้อย่างประสบผลสำเร็จ ได้รับการตอบรับที่ดี รวมถึงบรรยากาศของกองเชียร์ไทยที่สร้างสีสันความสนุกสนานในทุกแมตช์การแข่งขัน

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) สนับสนุนการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงคู่พิเศษระหว่างทีมสาธารณรัฐประชาชนจีน กับ ทีมชาติไทย เพื่อร่วมเฉลิมฉลองในวาระครบรอบ 50 ปี การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย - จีน โดยมี คุณฐาปน สิริวัฒนภักดี ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วย คุณสรวงศ์ เทียนทอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา คุณสมพร ใช้บางยาง นายกสมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย บร.หยาง เสี่ยวหลง ที่ปรึกษาแผนกวัฒนธรรม สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีนประจำประเทศไทย ร่วมเป็นเกียรติ ณ อินดอร์ สเตเดียม หัวหมาก

โดย คุณฐาปน สิริวัฒนภักดี กล่าวถึงการสนับสนุนการแข่งขันวอลเลย์บอลนัดประวัติศาสตร์ครั้งนี้ว่า “บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) มีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงคู่พิเศษ เนื่องในวาระครบรอบ 50 ปี การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-จีน ที่ผูกพันแน่นแฟ้นมาอย่างยาวนาน ผ่านการแลกเปลี่ยน ด้านเศรษฐกิจการค้า ด้านศิลปวัฒนธรรม รวมถึงด้านการกีฬา ไทยเบฟ ได้ให้การสนับสนุนกีฬาวอลเลย์บอลอย่างยาวนานกว่า 30 ปี ทั้งนี้ เพื่อต้องการส่งเสริม และผลักดันนักกีฬาของไทยให้มีความก้าวหน้าพร้อมแข่งขันบนเวทีระดับสากล ตลอดจนการสร้างรากฐานแนวคิด “Sportsmanship” ในนิยามว่า “มากกว่ากีฬา คือน้ำใจนักกีฬา” ให้แก่นักกีฬา และเยาวชนไทย



ThaiBev



ไทยเบฟ ได้รับการรับรองเป้าหมาย
การปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ตามหลักวิทยาศาสตร์ ภายในปี 2050
โดย Science Based Targets initiative (SBTi)



DRIVING AMBITIOUS CORPORATE CLIMATE ACTION

SCIENCE
BASED
TARGETS

THE NET
ZERO
STANDARD

APPROVED NET-ZERO TARGETS

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

สมาชิกดัชนี
กลุ่มตลาด
เกิดใหม่
9 ปี
ติดต่อกัน

สมาชิกดัชนี
กลุ่มดัชนีโลก
8 ปี
ติดต่อกัน

Thai Beverage Public Company Limited
Beverages
S&P Global CSA Score 2024
A key component of the S&P Global ESG Score
92 /100
As of August 5, 2023.
The S&P Global ESG Score is calculated by Sustainalytics, a leading provider of ESG research and ratings. The S&P Global ESG Score is a key component of the S&P Global ESG Score, which is a key component of the S&P Global ESG Score.
S&P Global Sustainable 1

Climate Water
CDP
A List
2024

หคท

ที่ปรึกษาที่ปรึกษา

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

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทศไท

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

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวทัศนีย์

ศิลปกรรม

นายสมชาย

นายพงษ์ณัฐ

พันธุ์วุฒิ

ยวะประภาส

หงวนเสงี่ยม

วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย



บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)





ทิศใต้ เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ