

พิศไน

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิศรีสมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๖๖ เดือนตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๖๔

ระบำสุโขทัย
วิจิตรรอยรำ เลอค่าศิลปวัฒนธรรมไทย





วารสารทิศไท

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๘๔ ถนนอุททองนอก แขวงดุสิต

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

website : nif-tidthai.org



เยาวชนไทยเป็นหนึ่งบนเวทีสากล

สารบัญ

ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๖๖
เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๔

สัปดาห์

- ๑๔ ยอดเยาวชน : พรภาพพร ัญญะกิจไพศาล
ผู้แทนประเทศไทย คัวาเหรียญเงินชีววิทยาโอลิมปิก
สากล (IBO 2026)
- ๑๘ Sport Hero : ประวัติศาสตร์หน้าใหม่! วอลเลย์บอล
หญิงทีมชาติไทยผงาดแชมป์เอเชีย ๒๐๒๖ ปลดล็อก
โควตาโอลิมปิกเกมส์ที่รอคอยมานาน ๒๔ ปี
- ๒๒ Special Report : เอเชียเกมส์ ๒๐๒๖ เหรียญทอง
และเหรียญเงินบนเส้นทางของคนและม้า
- ๓๓ Rising Star : เนเน่ รอยัล แชมป์ AGT 2026
- ๕๕ แรงบันดาลใจ : กัญญ์ณัฏฐ์ วัฒนาศุทธิวงศ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร ภาษากาย จิตวิทยา และ
การพัฒนาตนเอง
- ๖๖ บันทึกหัวใจไทย : วรวัชรดา ดาวิโดวา ล่ามกฎหมาย
ชาวรัสเซีย ผู้ใช้ภาษาขับเคลื่อนความยุติธรรม
- ๘๗ Youth on Stage : ด.ช.พาวินท์ พัฒนเวคิน เด็กไทย
วัย ๙ ขวบ คัวาแชมป์โลกสองรายการด้าน Coding

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ พระมหากรุณาธิคุณ : มูลนิธิปิดทองหลังพระ
สืบสานแนวพระราชดำริ
- ๘ ศาสตร์พระราชา : ๕ ธันวาคม “วันดินโลก”
จากผืนดินใต้พระบาท สู่ศาสตร์แห่งการพัฒนาที่โลก
ยอมรับ



๑๔



๓๓



๖๓



๒๒



๕

- ๒๖ ศาสนศิลป์สยาม : วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร
มรดกโลก
- ๓๐ รักโลก : เหมือนแร่ในลิ้นชัก
- ๓๘ สถานพื้นเยาวชน : นวัตกรรมโภชนาการเพื่อการชะลอวัย
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
- ๔๒ ขวัญเขียว : ฟังเรื่องเล่าจากชุมชนเก่า ยลวิถีชีวิต
ชุมชนกุฎีจีน
- ๕๗ เรื่องน่ารู้ : Water Resilience Forum ครั้งที่ ๓
“คนเปลี่ยนน้ำ น้ำเปลี่ยนอนาคต”
- ๕๑ มรดกไทย : ๑๒๒ ปี ชาตกาล
ท่านผู้หญิงแก้ว สนิทวงศ์เสนี
- ๖๓ Balanced Life : สมภาวิ ไม่มีพรหมแดน ไม่มีศาสนา
- ๗๖ โลกดิจิทัล : เอาตัวรอดจากโลก Deepfake
- ๗๙ เยาวชนยั่งยืน : โครงการเยาวชนยั่งยืนกับการสร้าง
คนรุ่นใหม่
- ๘๓ ศิลปวัฒนธรรม : สถาบันคึกฤทธิ์

สุขภาพ-กีฬา-ข่าวเยาวชน

- ๕๖ สุขภาพน่ารู้ : ภารกิจ ๒๑ วัน ผักล้นใหม่
ก่อนความหวานจะกลายเป็นความเค็ม
- ๗๐ In Trend : Sport & Exercise : Bouldering
ปีนกำแพง
- ๘๑ Special News
- ๙๑ ประมวลให้
- ๙๕ บอกเล่าข่าวประจวบ



๕๖

บทบรรณาธิการ

ก วัสดีค่ะ น้อง ๆ เยาวชนและคุณผู้อ่านที่รัก
โลกกว้างใหญ่ขึ้นทุกครั้งที่เราเปิดใจเรียนรู้ และบางครั้ง การพลิกหน้ากระดาษเพียงไม่กี่หน้าก็อาจพาเราไปพบเรื่องราว ความคิด และแรงบันดาลใจที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน วารสารทิศใต้ฉบับส่งท้ายปี ๒๕๖๙ จึงรวบรวมเรื่องน่าอ่านหลากหลายแง่มุม เพื่อชวนเยาวชนมองเห็นทั้งคุณค่าของอดีต ความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน และความเป็นไปได้ของอนาคต

เริ่มต้นจากการทำความรู้จัก **มูลนิธิปิดทองหลังพระ** ที่สืบสานแนวพระราชดำริให้เกิดผลจริงในชีวิตของประชาชน ต่อด้วยเรื่องราวของ “วันดินโลก” ซึ่งชวนให้เราเข้าใจว่า ผืนดินเล็กๆ ได้พาเรามีความสำคัญต่ออาหาร ธรรมชาติ และการดำรงชีวิตมากเพียงใด จากนั้นออกเดินทางไปสัมผัสความงดงามของมรดกโลก วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร จังหวัดนครศรีธรรมราช เดินเที่ยว ชุมชนภูมิถิ่น และรำลึกถึง ท่านผู้หญิงแก้ว สนิทวงศ์เสนี ผู้ฝากลมหายใจของนาฏศิลป์ไทยไว้เป็นมรดกไทย

สำหรับเยาวชนที่กำลังค้นหาเส้นทางของตนเอง เรามีแรงบันดาลใจจาก “เนเน่” รัตติกานต์ อ่ำลอย สาวน้อยวัย ๑๖ ปีผู้พาพลังร็อกของไทยไปเปล่งประกายบนเวทีระดับโลก คิวาแชมป์ AGT 2026 มาครองได้สำเร็จ พรพรพร ัญญะกิจไพศาล ผู้ก้าวไปครองเหรียญเงินชีววิทยาโอลิมปิกสากล และน้องพาวินท์ พัฒนเวคิน วัย ๙ ขวบ ที่ไปคว้าแชมป์โลก CODING มาได้ เรื่องราวของคนรุ่นใหม่เหล่านี้นับบอกเราว่า ความสามารถอาจมีได้มากกว่าหนึ่งด้าน หากกล้าฝึกฝนและไม่ปิดกั้นโอกาสของตัวเอง

ในเล่มยังมีเรื่องใกล้ตัวอีกมากมายที่ไม่ควรมองข้าม ทั้งการลดหวานเพื่อดูแลสุขภาพ กีฬา **Bouldering** รวมถึงเส้นทางของวอลเลย์บอลหญิงไทยสู่ความฝันบนเวทีโอลิมปิก

ทุกเรื่องในฉบับนี้อาจแตกต่างกัน แต่ล้วนบอกเราว่า ความรู้จะมีความหมายยิ่งขึ้นเมื่อถูกนำไปดูแลตนเอง สร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น และรักษาสิ่งดีงามให้เดินทางต่อไปถึงคนรุ่นหน้า พร้อมแล้ว ขอเชิญพลิกหน้าต่อไป และออกเดินทางเรียนรู้ไปด้วยกันนะคะ

ขอเชิญติดตามชมรายการทิศใต้ ออกอากาศทางโทรทัศน์

- ช่อง NBT2HD ทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์สุดท้ายของทุกเดือน เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.
- ช่อง TNN2 (ช่อง ๗๘๔) ทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ ๓ ของทุกเดือน เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

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

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นนิตินันทนาการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ





มูลนิธิปิดทองหลังพระ สืบสานแนวพระราชดำริ สร้างความมั่นคงจากผืนดินสู่ชีวิตประชาชน ให้อยู่รอด พอเพียงอย่างยั่งยืน

งานพัฒนาที่แท้จริงอาจไม่ได้เริ่มต้นจากโครงการขนาดใหญ่ หากเริ่มจากการมองเห็นความทุกข์ของประชาชนอย่างเข้าใจ เห็นต้นเหตุของปัญหาอย่างรอบด้าน แล้วค่อยๆ ลงมือแก้ไขจากสิ่งพื้นฐานที่สุด น้ำหนึ่งสาย ผืนดินหนึ่งแปลง ป่าหนึ่งผืน และคนในชุมชนที่พร้อมจะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง

แนวทางเช่นนี้คือหัวใจของ “มูลนิธิปิดทองหลังพระ สืบสานแนวพระราชดำริ” องค์กรที่ทำหน้าที่น้อมนำศาสตร์พระราชาและแนวพระราชดำริไปประยุกต์ใช้

ให้เหมาะสมกับภูมิสังคมของแต่ละพื้นที่ โดยมีได้มุ่งเข้าไปทำทุกสิ่งแทนประชาชน หากช่วยให้ชุมชนมองเห็นศักยภาพของตน เรียนรู้วิถีจัดการทรัพยากร และร่วมกันสร้างความมั่นคงจากฐานราก



สืบสาน รักษา และต่อยอด

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว แนวพระราชดำริเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนยังคงได้รับการ “สืบสาน รักษา และต่อยอด” ดังพระปฐมบรมราชโองการที่พระราชทานเมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ความว่า “เราจะสืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎรตลอดไป”

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่ออาณาประชาราษฎร์ พระราชดำริและโครงการพัฒนาในรัชกาลปัจจุบันจึงครอบคลุมทั้งการจัดหาและพัฒนาแหล่งน้ำ การยกระดับคุณภาพชีวิต การสาธารณสุข การศึกษา การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และความมั่นคงของประเทศ การทำงานของมูลนิธิปิดทองหลังพระฯ จึงเป็นส่วนหนึ่งของพลังความร่วมมือที่น้อมนำพระราชปณิธานมาสู่การปฏิบัติ ให้เกิดผลเป็นรูปธรรมในชีวิตของประชาชน

พระราชปณิธานดังกล่าวสะท้อนความหมายของการ “ปิดทองหลังพระ” อย่างลึกซึ้ง ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ที่ทรงชี้ให้เห็นว่า หากทุกคนเลือกปิดทองเฉพาะด้านหน้าซึ่งมองเห็นได้ แต่ไม่มีผู้โดยมปิดทองด้านหลัง พระพุทธรูปก็ย่อมไม่อาจงามบริสุทธิ์ได้โดยสมบูรณ์ คุณค่าของงานจึงมิได้อยู่ที่การได้รับการกล่าวขาน หากอยู่ที่การเติมเต็มสิ่งซึ่งจำเป็นต่อส่วนรวม แม้เป็นงานที่ไม่มีผู้ใดมองเห็นก็ตาม

พระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวดำเนินอยู่ในจิตวิญญาณเช่นเดียวกัน หลายโครงการค่อยๆก่อรูปและแผ่ประโยชน์ไปสู่ประชาชน ข้อมูลที่เผยแพร่เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ระบุถึงโครงการตามพระราชปณิธาน ๑๐ โครงการ กระจายอยู่ใน ๔๗ พื้นที่



ทั่วประเทศ แต่ละโครงการล้วนมีจุดร่วมเดียวกัน คือ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ฟันฟูสิ่งแวดล้อม และทำให้ประชาชนมีชีวิตที่มั่นคงขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

สายน้ำแห่งชีวิตจากคลองห้าแผ่นดิน

หนึ่งในภาพสะท้อนอันเด่นชัดคือโครงการพัฒนาคลองเปรมประชากรตามพระบรมราโชบาย คลองสายประวัติศาสตร์ที่ถือกำเนิดในรัชกาลที่ ๕ และทอดผ่านกาลเวลามาถึงห้าแผ่นดิน จากเดิมที่เคยเป็นทั้งเส้นทางคมนาคม แหล่งน้ำเพื่อการเพาะปลูก และสายน้ำซึ่งหล่อเลี้ยงชุมชน ต่อมาเมื่อบ้านเมืองขยายตัว คลองหลายช่วงกลับตื้นเขิน มีขยะและน้ำเสีย บ้านเรือนบางส่วนรุกล้ำทางน้ำ กระทั่งทั้งการระบายน้ำ ความปลอดภัย และคุณภาพชีวิตของผู้คนสองฟากฝั่ง

การฟื้นฟูซึ่งเริ่มขับเคลื่อนตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๖๐ จึงมิใช่เพียงการขุดลอกคลองหรือเก็บสิ่งปฏิกูล หากเป็นการฟื้นชีวิตของพื้นที่อย่างรอบด้าน ตั้งแต่การจัดการระบบบำบัดน้ำเสีย ปรับภูมิทัศน์และเพิ่มพื้นที่สีเขียว พัฒนาวัด บ้าน โรงเรียน และเส้นทางสัญจร ตลอดจนจัดสร้างที่อยู่อาศัยใหม่ที่ถูกต้องตามกฎหมาย

ให้แก่ครอบครัวซึ่งเคยอยู่ในพื้นที่รูก้ำ โดยมีจิตอาสาพระราชทาน “เราทำความดี ด้วยหัวใจ” หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนในชุมชนร่วมกันลงแรงคนละไม้คนละมือ

คลองเปรมประชากรจึงเป็นตัวอย่างของคำว่า “สืบสาน รักษา และต่อยอด” ที่มองเห็นและสัมผัสได้จริง มรดกจากพระวิสัยทัศน์ในอดีตได้รับการดูแลให้กลับมาทำหน้าที่ในโลกปัจจุบันทั้งเป็นทางระบายน้ำ เส้นทางคมนาคม พื้นที่สาธารณะ และแหล่งเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม ขณะเดียวกัน ผู้คนใน ๓๘ ชุมชน กว่า ๕,๐๐๐ ครัวเรือนตลอดแนวคลองก็ได้ร่วมเป็นเจ้าของการเปลี่ยนแปลง จากสายน้ำที่เคยเผชิญความเสี่ยงภัยแล้ง คลองสายเดิมกำลังค่อยๆ คืนความใสสะอาด พร้อมบ้านใหม่ พื้นที่สีเขียว และความหวังใหม่แก่ผู้คน

พระมหากรุณาธิคุณจึงมิได้ปรากฏเพียงในโครงการหรือสิ่งก่อสร้าง หากซึมซาบอยู่ในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้นของประชาชนและในบ้านซึ่งมั่นคงขึ้น ในสายน้ำซึ่งไหลสะอาดขึ้น ในชุมชนที่สะอาดและปลอดภัยขึ้น และในหัวใจของผู้คนที่เรียนรู้ว่าจะร่วมกันรักษาสິงเหล่านี้ไว้ได้อย่างไร นี่คือการปิดทองหลังพระซึ่งเริ่มต้นจากงานเล็กๆ ก่อนที่คุณค่าจะค่อยๆ เปลี่ยนประกายออกมาให้แผ่นดินได้ประจักษ์



จากพื้นที่ต้นแบบสู่ความหวังของชุมชน

การทำงานของมูลนิธิปิดทองหลังพระฯ กระจายอยู่ในหลายภูมิภาค ครอบคลุมทั้งพื้นที่ต้นแบบ ๗ พื้นที่ ๙ จังหวัด พื้นที่ด้านความมั่นคงในจังหวัดชายแดนภาคเหนือและภาคใต้ ตลอดจนโครงการขยายผลและโครงการเฉพาะกิจตามสถานการณ์ของประเทศ

จังหวัดน่านเป็นพื้นที่ต้นแบบของการพัฒนาแบบบูรณาการ ซึ่งเชื่อมโยงการฟื้นฟูป่าต้นน้ำเข้ากับการปรับระบบเกษตรและสร้างทางเลือกด้านอาชีพ จังหวัดอุดรธานีมุ่งเน้นการบริหารจัดการน้ำอย่างยั่งยืน ส่วนจังหวัดกาฬสินธุ์มีการพัฒนาแก้มลิงหนองเลิงเปือยอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เพื่อฟื้นคืนประโยชน์ของแหล่งน้ำแก่ประชาชนโดยรอบ

ที่บ้านโป่งลึก-บางกลอย อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี และตำบลแก่นมะกรูด อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี การทำงานให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในพื้นที่ป่าควบคู่กับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ขณะที่ตำบลทุ่งโป่ง อำเภอบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น มีการพัฒนาและจัดหาน้ำเพื่อสร้างความมั่นคงด้านการเกษตรและการดำรงชีวิต



ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ การพัฒนาอาชีพ ถูกเชื่อมโยงเข้ากับการสร้างโอกาสและความมั่นคง เช่น การส่งเสริมการผลิตทุเรียนคุณภาพและเพิ่มประสิทธิภาพสินค้าเกษตรตามศาสตร์พระราชา ส่วนพื้นที่ชายแดนภาคเหนือในจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ และพะเยา มุ่งเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ประชาชนในพื้นที่เปราะบาง ผ่านการพัฒนาอาชีพ และการจัดการทรัพยากรที่เหมาะสม

ความสำเร็จที่เกิดจากการร่วมแรง

“ปิดทองหลังพระ” ไม่ใช่งานขององค์กรใดองค์กรหนึ่ง หากมูลนิธิทำหน้าที่เสมือนสะพานเชื่อมองค์ความรู้ ทรัพยากร และผู้คนเข้าหากัน ภาครัฐ สนับสนุนกลไกและโครงสร้างพื้นฐาน นักวิชาการช่วยเติมความรู้ ภาคเอกชนร่วมพัฒนาตลาด ขณะที่ประชาชนเป็นเจ้าของการเปลี่ยนแปลง การทำงานตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ จนถึงปลายน้ำ ทำให้การพัฒนาไม่ขาดตอน และช่วยลดปัญหาที่มักเกิดขึ้นเมื่อแต่ละหน่วยงานต่างคนต่างทำ

ความสำเร็จของงานพัฒนาอาชีพได้วัดจาก จำนวนโครงการหรือสิ่งก่อสร้างเพียงอย่างเดียว หากอยู่ที่วันที่ครอบครัวหนึ่งมีน้ำใช้ตลอดปี วันที่เกษตรกร ไม่ต้องเสี่ยงกับพืชชนิดเดียว วันที่ป่าต้นน้ำกลับมาเขียวข่มู่ม วันที่คนหนุ่มสาวมองเห็นอนาคตในบ้านเกิด และวันที่ชุมชนสามารถร่วมกันดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องรอความช่วยเหลือจากภายนอกตลอดเวลา

มูลนิธิปิดทองหลังพระ สืบสานแนวพระราชดำริ จึงมิได้เพียงนำองค์ความรู้จากอดีตมารักษาไว้ หากทำหน้าที่เชื่อมพระราชปณิธานสู่ปัจจุบัน และส่งต่อเป็นพลังสำหรับอนาคต ภายใต้ร่มพระบารมีแห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงสืบสาน รักษา และต่อยอดแนวพระราชดำริเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน

เมื่อศาสตร์พระราชากลับแปรเป็นการลงมือทำ ความพอเพียงจึงไม่ใช่เพียงถ้อยคำ ความยั่งยืนไม่ใช่เพียงความหวัง และการปิดทองหลังพระก็ไม่ใช่งานที่อยู่พ้นจากสายตา หากปรากฏอยู่ในผืนป่าที่พื้นดิน แหล่งน้ำที่หล่อเลี้ยงไร่นา และรอยยิ้มของประชาชน ผู้สามารถยืนได้อย่างมั่นคงบนแผ่นดินของตนเอง





๕ ธันวาคม “วันดินโลก”

จากผืนดินใต้พระบาท
สู่ศาสตร์แห่งการพัฒนาที่โลกน้อมรับ

ตลอดระยะเวลาแห่งการทรงงาน พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมองเห็นความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่าง “ดิน” กับ “ชีวิตของราษฎร” พระองค์มิได้ทรงมองดินเป็นเพียงทรัพยากรธรรมชาติ แต่ทรงมองเห็นผู้คนที่ยืนอยู่บนผืนดินนั้นด้วย และจากพระราชหฤทัยที่ทรงปรารถนาให้ประชาชนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น จึงเกิดแนวพระราชดำริด้านการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และจัดการทรัพยากรดินมากมาย ซึ่งไม่เพียงพลิกฟื้นผืนดินที่เคยมีปัญหา หากยังพลิกฟื้นความหวังของผู้คนให้กลับคืนมาพร้อมกัน

จนในที่สุด พระราชกรณียกิจซึ่งเริ่มต้นจากผืนดินของราษฎรไทย ได้รับการประจักษ์และยกย่องในระดับโลก และทำให้วันที่ **๕ ธันวาคม** มิได้มีความหมายต่อชาวไทยเท่านั้น หากกลายเป็น “วันดินโลก” หรือ “World Soil Day” ของประชาคมโลก

เหตุผลของการมีวันดินโลกเริ่มต้นจากเรื่องเรียบง่ายแต่สำคัญอย่างยิ่ง นั่นคือ มนุษย์ทุกคนต้องพึ่งพาติดองศ์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ หรือ FAO ระบุว่า อาหารของโลกประมาณร้อยละ ๙๕ มีความเชื่อมโยงกับดิน ขณะที่ดินยังทำหน้าที่อีกมากมาย ทั้งเป็นที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิต กักเก็บและกรองน้ำ หมุนเวียนธาตุอาหาร เก็บสะสมคาร์บอน และหล่อเลี้ยงระบบนิเวศ

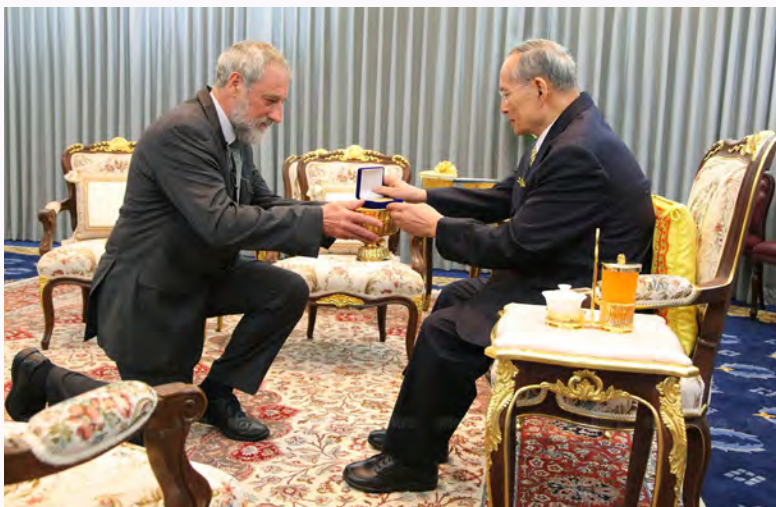
ทว่า “ดิน” เป็นทรัพยากรที่ฟื้นตัวได้ช้ามาก ดินเพียงไม่กี่เซนติเมตรอาจต้องใช้เวลาหลาย

ร้อยถึงนับพันปีในการก่อตัว แต่สามารถถูกชะล้างหรือเสื่อมโทรมลงได้เร็วกว่านั้นมากหากมนุษย์ใช้ประโยชน์โดยขาดความระมัดระวัง ด้วยเหตุนี้ วงการวิทยาศาสตร์ทางดินนานาชาติจึงเห็นความจำเป็นที่จะต้องมีวันหนึ่งสำหรับสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของดิน และผลักดันให้ผู้คนทั่วโลกช่วยกันดูแลทรัพยากรที่อยู่ใต้ฝ่าเท้าของเรา

แต่เหตุใดจึงต้องเป็นวันที่ **๕ ธันวาคม** คำตอบของคำถามนี้เป็นเรื่องที่ชาวไทยควรภาคภูมิใจอย่างยิ่ง วันที่ ๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ สหภาพวิทยาศาสตร์ทางดินนานาชาติ หรือ IUSS ได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล “นักวิทยาศาสตร์ดินเพื่อมนุษยธรรม” (Humanitarian Soil Scientist Award) แต่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรเป็นพระองค์แรกของโลก เพื่อสดุดีพระเกียรติคุณจากพระราชกรณียกิจและพระอัจฉริยภาพในการพัฒนาทรัพยากรดินเพื่อประโยชน์สุขของมนุษย์

ในโอกาสเดียวกัน ได้มีการกราบบังคมทูลขอพระบรมราชานุญาตกำหนดวันที่ **๕ ธันวาคม** ซึ่งตรงกับวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ เป็น วันดินโลก ต่อมา ประเทศไทยได้มีบทบาทสำคัญในการผลักดันเรื่องดังกล่าวในเวทีระหว่างประเทศ กระทั่งวันที่ ๒๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติสมัยสามัญที่ ๖๘ มีมติรับรองให้วันที่ **๕ ธันวาคม** ของทุกปีเป็น World Soil Day อย่างเป็นทางการ และกำหนดให้ พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นปีดินสากล

ดร.สตีเฟน นอร์ทคลิฟฟ์
อดีตรองอธิการบดี
วิทยาศาสตร์แห่งดินนานาชาติ
ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล
Humanitarian Soil Scientist แต่
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
บรมนาถบพิตร
เมื่อวันที่ ๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕





หากย้อนกลับไปดูพระราชกรณียกิจด้านดิน จะพบสิ่งที่น่าสนใจประการหนึ่ง พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มิได้ทรงเริ่มต้นจากคำถามว่า “จะพัฒนาดินอย่างไร” เพียงอย่างเดียว แต่ปัญหาที่อยู่เบื้องหน้าคือ “ทำอย่างไรให้ประชาชนสามารถดำรงชีวิตอยู่บนผืนดินของตนเองได้” เมื่อเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรในภูมิภาคต่างๆ สิ่งที่ทรงพบย่อมแตกต่างกันไปตามภูมิประเทศ

บางแห่งดินขาดความอุดมสมบูรณ์ บางแห่งดินเปรี้ยวจัดจนเพาะปลูกแทบไม่ได้ บางแห่งฝนตกแล้วหน้าดินถูกน้ำพัดพาไป บางพื้นที่แห้งแล้ง ขาดทั้งน้ำและอินทรีย์วัตถุ

โจทย์จึงไม่มีคำตอบสำเร็จรูปเพียงคำตอบเดียว

ศาสตร์พระราชากับดินจึงมิใช่การบังคับให้ธรรมชาติทุกแห่งเหมือนกัน หากคือ การทำความเข้าใจธรรมชาติของพื้นที่ แล้วค้นหาวิธีอยู่ร่วมกับธรรมชาตินั้นอย่างเหมาะสม หลักคิดนี้ปรากฏชัดในพระราชดำริหลายเรื่อง หนึ่งในตัวอย่างที่เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางคือ “โครงการแก้มลิง”

พื้นที่พรุในภาคใต้ โดยเฉพาะจังหวัดนราธิวาส มีปัญหาดินเปรี้ยวจัด เมื่อมีการระบายน้ำออก สารประกอบบางชนิดในดินเกิดปฏิกิริยากับอากาศจนทำให้ดินมีความเป็นกรดสูง พืชเจริญเติบโตได้ยาก เกษตรกรจึงไม่สามารถใช้ประโยชน์จากที่ดินได้เต็มที่

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มีพระราชดำริให้ศึกษาปัญหาอย่างเป็นระบบ ณ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดนราธิวาส แนวคิด “แก้มลิง” ฟังดูเหมือนชื่อเล่นง่ายๆ แต่เบื้องหลังคือกระบวนการทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่น่าสนใจอย่างยิ่ง แทนที่จะรีบแก้ดินเปรี้ยวทันที กลับทำให้ดินผ่านสภาวะเปียกและแห้งสลับกัน เพื่อเร่งให้กระบวนการที่ทำให้เกิดความเป็นกรดแสดงออกอย่างเต็มที่ เมื่อเข้าใจปัญหาถึงที่สุดแล้ว จึงศึกษา



วิธีควบคุมน้ำ ชะล้างความเป็นกรด ใช้วัสดุปรับปรุงดิน และเลือกพืชที่เหมาะสม เพื่อฟื้นฟูพื้นที่ให้สามารถใช้ประโยชน์ทางการเกษตรได้

นั่นคือวิธีคิดที่ลึกซึ้งอย่างยิ่ง ไม่หลบปัญหา แต่ทำความเข้าใจปัญหาให้ถึงราก ก่อนลงมือแก้ไขจากผืนดินที่เคยถูกมองว่าแทบไม่มีประโยชน์ จึงมีโอกาสกลับมาเพาะปลูกได้อีกครั้ง และเมื่อดินกลับมามีชีวิต ความหวังของคนบนผืนดินนั้นก็กลับมาด้วย

อีกภาพหนึ่งที่ผูกพันกับพระราชกรณียกิจด้านดิน คือ “หญ้าแฝก” หากมองเพียงผิวเผิน หญ้าแฝกอาจเป็นเพียงกอหญ้าธรรมดา ไม่ได้มีดอกสวยงามหรือผลให้เก็บกิน แต่ได้ดินกลับซ่อนความสามารถพิเศษไว้ ระบบรากของหญ้าแฝกหยั่งลงดินอย่างหนาแน่น สามารถช่วยยึดดิน ลดการชะล้างพังทลายชะลอน้ำ และช่วยรักษาความชุ่มชื้น

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเห็นคุณค่าของพืชเล็กๆ ชนิดนี้ และพระราชทานแนวพระราชดำริให้ศึกษา ทดลอง และส่งเสริมการปลูกหญ้าแฝกในรูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ เช่น การปลูก



ตามแนวระดับบนพื้นที่ลาดชัน หรือบริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการกัดเซาะ ภาพของรากหญ้าเล็กๆ ที่ช่วยประคองผืนดินเอาไว้ จึงเป็นภาพแทนศาสตร์พระราชาได้อย่างงดงาม

เมื่อพิจารณาพระราชดำริเรื่องดินอย่างลึกซึ้ง เราจะพบว่าแทบไม่มีเรื่องใดแยกออกจาก “น้ำ” “ป่า” “พืช” และ “คน” ดินต้องมีน้ำ น้ำต้องอาศัยป่าและระบบนิเวศ การเพาะปลูกต้องสอดคล้องกับความสามารถของพื้นที่ ส่วนเกษตรกรต้องมีความรู้และสามารถพึ่งพาตนเองได้ นี่คือเหตุผลที่ศาสตร์พระราชานี้ไม่ใช่เป็นเพียงชุดเทคนิคสำหรับแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่เป็นวิธีมองโลกอย่างเชื่อมโยง

ดินที่เสื่อมโทรมไม่ใช่เพียงปัญหาทางวิทยาศาสตร์ เพราะท้ายที่สุดมันอาจกลายเป็นปัญหาปากท้อง ปัญหารายได้ ปัญหาความยากจน และปัญหาคุณภาพชีวิต การฟื้นฟูดินจึงเท่ากับการฟื้นฟูโอกาสของมนุษย์ไปพร้อมกัน ด้วยเหตุนี้ คำว่า “นักวิทยาศาสตร์ดินเพื่อมนุษยธรรม” จึงมีความหมายลึกซึ้ง



วิทยาศาสตร์ในพระองค์มิได้มีปลายทางอยู่เพียงตัวเลขในห้องทดลอง แต่มีปลายทางอยู่ที่ชีวิตของประชาชน

ทุกวันที่ ๕ ธันวาคม เมื่อประเทศต่างๆ จัดกิจกรรมวันดินโลก เราอาจเห็นนิทรรศการเรื่องดิน การปลูกต้นไม้ การเรียนรู้เรื่องการเกษตร การรณรงค์ลดการชะล้างพังทลาย หรือกิจกรรมเพื่อการจัดการดินอย่างยั่งยืน แต่สำหรับประเทศไทย วันที่ ๕ ธันวาคม มีความหมายลึกซึ้งกว่านั้นอีกชั้นหนึ่ง เพราะเป็นวันที่ทำให้เราได้ทวนระลึกว่า ครั้งหนึ่งพระมหากษัตริย์ของไทยทรงก้มพระวรกายลงศึกษาผืนดิน เพื่อให้ประชาชนของพระองค์สามารถยืนอยู่บนผืนดินนั้นได้อย่างมั่นคง และทรงแสวงหาหนทางฟื้นฟูทรัพยากร มิใช่เพื่อให้ผืนดินงดงามอยู่ในรายงาน หากเพื่อให้บนผืนดินนั้น “คนสามารถมีชีวิตอยู่ได้”

วันนี้แม้เราไม่ได้เห็นภาพพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เสด็จพระราชดำเนินไปตามพื้นที่ห่างไกลดังเช่นในอดีต แต่ร่องรอยแห่งพระราชกรณียกิจยังคงอยู่ในผืนดินที่ได้รับการฟื้นฟู อยู่ในแนวหญ้าแฝกที่ช่วยยึดหน้าดินบนไหล่เขา อยู่ในพื้นที่ซึ่งครั้งหนึ่ง

เคยเปรี้ยวจัด แต่กลับมาใช้ประโยชน์ได้ อยู่ในองค์ความรู้ของนักวิชาการ เจ้าหน้าที่ และเกษตรกรที่ยังคงนำแนวพระราชดำริไปศึกษา ปรับใช้ และต่อยอด และอยู่ในวันที่ ๕ ธันวาคม ซึ่งผู้คนทั่วโลกพร้อมใจกันกล่าวถึงสิ่งเดียวกันว่า “ดินมีความสำคัญต่อชีวิตของเรา”

เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคมเวียนมาถึงอีกครั้ง เราจึงมิได้เพียงร่วมกันระลึกถึง “วันดินโลก” หากยังเป็นโอกาสให้ปวงชนชาวไทยได้น้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณอันหาที่สุดมิได้ ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ผู้ทรงอุทิศพระวรกาย พระสติปัญญา และพระราชหฤทัย เพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่อาณาประชาราษฎร์ตลอดระยะเวลาแห่งการครองสิริราชสมบัติ

แม้กาลเวลาจะผ่านไป แต่เมล็ดพันธุ์แห่งพระราชปณิธานยังคงหยั่งรากอยู่ในแผ่นดินไทย และแตกกิ่งใบผ่านองค์ความรู้เรื่องดิน น้ำ ป่า และการพัฒนาที่สอดคล้องกับธรรมชาติ พระมหากษัตริย์คุณที่ทรงมีต่อผืนดินและประชาชนชาวไทย จะยังคงสถิตอยู่ในความทรงจำของแผ่นดินตราบนานเท่านาน



๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๙
วันนวมินทรมหาราช
พระมหากษัตริย์
จาริกในใจไทยตราบนิรันดร์



ข้าพระพุทธเจ้า ผู้บริหารและพนักงาน บริษัท เครือเจริญโภคภัณฑ์ จำกัด และบริษัทในเครือ
บริษัท เจียไต๋ จำกัด บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน) บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท ทู คอรัปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) บริษัท ซีพี แอ็กซ์ตร้า จำกัด (มหาชน)



IBO 2026

พรสวรรค์ ัญญะกิจไพศาล

จากนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย

ผู้แทนประเทศไทย

ควาเหรียญเงิน

ชีววิทยา

โอลิมปิกสากล

(IBO 2026)



หากพูดถึงเด็กเยาวชน
รุ่นใหม่ที่มีทั้งความมุ่งมั่น
วินัย และพลังชีวิตอัน
แรงกล้า ชื่อของ “น้องกะเพรา
พรสวรรค์ ัญญะกิจไพศาล”

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
จากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม คือหนึ่งใน
ในแรงบันดาลใจที่เด่นชัดที่สุดในช่วงนี้

ล่าสุด น้องกะเพราเพิ่งสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยด้วย

การคว้า รางวัลเหรียญเงิน ในการแข่งขันชีววิทยาโอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๓๗
(37th International Biology Olympiad: IBO 2026) ณ กรุงวิลนีอุส ประเทศลิทัวเนีย
ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๒-๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๙ ที่ผ่านมา



จากเบ๊อกน้อยในสระ สู่วัยทองในเวทีโลก

เส้นทางโอลิมปิกวิชาการของน้องกะเพราไม่ได้เริ่มต้นจากห้องเรียน แต่เริ่มจาก “สระว่ายน้ำ” ในฐานะอดีตนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนทีมชาติไทย (ปี ๒๕๖๕ และ ๒๕๖๖)

“จุดเริ่มต้นมาจากการสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายตัวเองระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขันคะ ทำให้เกิดความอยากรู้อยากเข้าใจในกลไกของร่างกายมากขึ้น เพื่อนำมาปรับใช้ขยายขีดจำกัดในการซ้อม แต่พอศึกษาลึกขึ้นเรื่อยๆ เราเริ่มสนใจมากกว่าแค่ร่างกายตัวเอง แต่อยากรู้อยากเข้าใจเหตุและผลของสิ่งมีชีวิตรอบตัว จึงตัดสินใจก้าว

เข้าสู่โครงการ สอวน. เพื่อเรียนรู้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น”

สำหรับน้องกะเพรา ชีววิทยาไม่ใช่แค่การท่องจำ แต่คือศาสตร์ที่ทำให้เข้าใจความเป็นไปของมนุษย์ ตั้งแต่ระบบอวัยวะ เนื้อเยื่อ เซลล์ ลึกลงไปถึงยีนและโครโมโซม ซึ่งความเข้าใจนี่เองที่เป็นรากฐานในการค้นพบสาเหตุของโรค นำไปสู่การพัฒนาและการรักษาเพื่อแก้ไขปัญหาของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เคล็ดลับการเรียนรู้ การแบ่งเวลา และเป้าหมายในอนาคต

เมื่อถามถึงเทคนิคการเตรียมตัว น้องกะเพราเน้นย้ำว่า “จัดตารางเวลาและมีวินัย” คือหัวใจสำคัญที่สุด

“ทุกคนมีเวลา ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน วิธีที่เราวางแผนและสู้กับความเหนื่อยล้าเพื่อก้าวข้ามขีดจำกัดตัวเองคือสิ่งที่สร้างความแตกต่าง การอ่านหนังสือไม่มีสูตรสำเร็จ เราต้องทดลองปรับให้เข้ากับจังหวะชีวิตตัวเอง และที่สำคัญคือต้องรักและสนุกเพราะเมื่อเริ่มด้วยความหลงใหล การเรียนรู้จะกลายเป็นการผจญภัยที่น่าตื่นเต้นในทุกๆ วัน”



ส่วนเป้าหมายในอนาคต น้องกะเพราตั้งใจจะนำความรู้ด้านชีววิทยาไปเป็นรากฐานในการศึกษาวิชา แพทยศาสตร์ เพื่อสานวิทยาศาสตร์ชีวภาพเข้ากับการดูแลรักษาผู้คน โดยตั้งเป้าหมายไว้ว่าอยากเป็นแพทย์ที่ได้ทำงานวิจัยควบคู่ไปด้วย เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายไว้ให้โลกใบนี้ แม้ในวันที่เราไม่ได้อยู่ตรงนั้นแล้วก็ตาม

ประสบการณ์ต่างแดนและความซาบซึ้งใจ

การเดินทางไปแข่งขัน ณ กรุงวิลนีอุส ประเทศลิทัวเนีย ซึ่งเป็นเมืองมรดกโลก (UNESCO) ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ถือเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ที่ประทับใจ ด้วยบรรยากาศเมืองโบราณที่สวยงามราวกับหลุดออกมาจากนิยาย ประกอบกับเป็นช่วงฤดูร้อนที่ฟ้าสว่างจนถึงเวลา ๒๒:๐๐ - ๒๓:๐๐ น. ทำให้ได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ๆ ที่น่าจดจำ

นอกจากนี้ ก่อนเดินทางไปแข่งขัน คณะผู้แทนประเทศไทยยังได้รับพระมหากรุณาธิคุณให้เข้าเฝ้าฯ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๙ ซึ่งน้องกะเพรารู้สึกตื่นเต้น ซาบซึ้งในพระเมตตา และภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้ทำหน้าที่ในฐานะตัวแทนคนไทย

พร้อมกันนี้ น้องกะเพราได้แสดงความซาบซึ้งในพระกรุณาธิคุณของ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมพระนราธิวาสราชนครินทร์ บดินทรเชษฐภคินี ที่ทรงเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาและทรงสนับสนุนโครงการสอวน. รวมถึงขอบพระคุณคณะอาจารย์และพี่ๆ เจ้าหน้าที่ สอวน. ทุกท่านที่คอยดูแลอย่างอบอุ่นตลอดมา





ข้อคิดส่งต่อถึงเพื่อนๆ เยาวชน

สำหรับน้องๆ ที่อยากก้าวเข้าสู่เส้นทางโอลิมปิกวิชาการ น้องกะเพราได้ฝากคำแนะนำที่น่าสนใจไว้สามข้อ

๑. ค้นหาความรักในวิชานั้นให้เจอ เพราะถ้าเริ่มจากความชอบ การทำแล็บหรืออ่านหนังสือจะกลายเป็นเรื่องสนุก
๒. บริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ค่ายโอลิมปิกมีการสอบที่กระชั้นชิด ต้องเตรียมพร้อมทั้งเนื้อหาค่ายและไม่ทิ้งการเรียนในโรงเรียน
๓. รับมือกับแรงกดดันและใจดีกับตัวเอง ในค่ายมีความตึงเครียดสูง เราต้องเป็นผู้สนับสนุนให้ตัวเอง และกำลังใจจากครอบครัวคือพลังที่สำคัญที่สุด

เส้นทางแห่งความทุ่มเท (Timeline ผู้แทนประเทศ)

ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วข้ามคืน แต่นี่คือช่วงเวลาแห่งความเพียรพยายาม และวินัยอันเคร่งครัดของน้องกะเพราตลอดหลายปีที่ผ่านมา

- พ.ศ. ๒๕๖๕ - ๒๕๖๖ ได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนทีมชาติไทย ๒ ปีซ้อน
- สิงหาคม ๒๕๖๗ สอบคัดเลือกเข้าค่าย ๑ สวอน.
- กุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๖๘ เข้าอบรมค่าย ๒ และได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนศูนย์ สวอน. กรุงเทพมหานคร
- เมษายน ๒๕๖๘ ค่าย เจริญทอง รางวัลคะแนนรวมสูงสุด และรางวัลคะแนนภาคปฏิบัติการสูงสุด ในการแข่งขันชีววิทยาโอลิมปิกระดับชาติ ครั้งที่ ๒๒ (TBO) ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
- เมษายน ๒๕๖๙ ได้รับรางวัลเกียรติบัตรเทียบเท่าเหรียญทอง ในการแข่งขันชีววิทยาโอลิมปิกระดับชาติ ครั้งที่ ๒๓ ณ มหาวิทยาลัยมหิดล
- มิถุนายน ๒๕๖๙ ผ่านการอบรมคัดเลือกเข้มข้น และได้รับการคัดเลือกเป็นผู้แทนประเทศไทย ไปแข่งขันระดับนานาชาติ
- กรกฎาคม ๒๕๖๙ เดินทางไปแข่งขัน IBO 2026 ณ ประเทศลิทัวเนีย และคว้า เหรียญเงิน กลับมาฝากคนไทยได้สำเร็จ 🏆



ประวัติศาสตร์หน้าใหม่! วอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ผงาดแชมป์เอเชีย ๒๐๒๖ ปลดล็อกโควตา โอลิมปิกเกมส์ที่รอคอยมานาน ๒๔ ปี

การสร้างประวัติศาสตร์ครั้งยิ่งใหญ่ของวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ในการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์เอเชีย ๒๐๒๖ (AVC Women's Volleyball Championship 2026) ณ นครเทียนจิน ประเทศจีน ระหว่างวันที่ ๒๑-๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๙ นับเป็นอีกหนึ่งหน้าบันทึกสำคัญที่สุดของเส้นทางวงการลูกยางไทยสู่แชมป์เอเชียสมัยที่ ๔ ของทีมชาติไทย



ทีมชาติไทยเดินทางทัวร์ฟอร์มได้อย่างแข็งแกร่งตลอดทั้งทัวร์นาเมนต์ โดยฝ่าฟันด่านสำคัญในรอบต่างๆ ดังนี้

- **รอบแบ่งกลุ่ม (Group Stage) กลุ่ม C** ทีมชาติไทยลงสนามทำผลงานได้อย่างเด็ดขาด เก็บชัยชนะรวดเหนือคู่แข่งในกลุ่ม ผ่านเข้ารอบต่อไปในฐานะแชมป์กลุ่ม
- **รอบ ๘ ทีมสุดท้าย / รอบจัดอันดับชนะเลิศ** ทีมสาวไทยลงเล่นด้วยความมั่นใจเอาชนะเกาหลีใต้ได้อย่างงดงาม ตีตัวเข้าสู่รอบรองชนะเลิศได้สำเร็จ
- **รอบรองชนะเลิศ ไทย ชนะ ญี่ปุ่น ๓-๑ เซต** แมตช์ปลดล็อกครั้งสำคัญในการตวลกับหนึ่งในมหาอำนาจของเอเชีย ทีมสาวไทยเล่นด้วยจังหวะบอลและเกมรับที่เหนียวแน่น เอาชนะญี่ปุ่นไปได้ ๓-๑ เซต ผ่านเข้าสู่รอบชิงชนะเลิศพร้อมการันตีการลุ้นตัวโอลิมปิก
- **รอบชิงชนะเลิศ ไทย จีน ๓-๒ เซต** เกมดราม่า ๕ เซตสุดระทึกขวัญกับการโค่นเจ้าภาพ “ทีมชาติจีน” ทีมสาวไทยโชว์หัวใจแกร่ง เกมบุกหลากหลาย และการประสานงานด้วยระบบทีมเวิร์ก ร่วมกับการนำเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์การกีฬาและ AI มาช่วยวิเคราะห์เกมผลการแข่งขัน ส่งผลให้ไทยชนะจีน ๓-๒ เซตคว้าแชมป์เอเชียสมัยที่ ๔ (ต่อจากปี ๒๐๐๙, ๒๐๑๓ และ ๒๐๒๓)



“โค้ชอ๊อต” เกียรติพงษ์ รัชตเกรียงไกร หัวหน้าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ที่พาทัพนักตบลูกยางสาวไทย ปลดล็อกประวัติศาสตร์คว้าแชมป์เอเชีย ๒๐๒๖ พร้อมตัวโอลิมปิก LA 2028 ได้สำเร็จ ได้ให้สัมภาษณ์ถึงกลยุทธ์และวิธีการคุมทีมหลังจบเกมนัดชิงชนะเลิศและตลอดทัวร์นาเมนต์ เพื่อสะท้อนแท็กติกและปรัชญาการนำทีมสร้างประวัติศาสตร์ในครั้งนี้ว่า

“เราทราบดีว่ารูปร่างเราเป็นรองทั้งจีนและญี่ปุ่น ดังนั้นการจะชนะทีมระดับโลกได้ เราต้องเล่นด้วยสมองและความเร็ว บอลแรกคือหัวใจสำคัญ ถ้าบอลเข้า จุดบุกของเราจะกระจัดกระจายจนบล็อกเขาตามไม่ทัน วันนี้ได้ๆ ทำตามแผนระบบคุมจังหวะบอล และการสกดขึ้นทำจากชั้นเชิงที่เราซ้อมกันมาตลอดหลายเดือนได้เกิน ๑๐๐%”



นอกเหนือจากการตีวอลเลย์บอลสั้น ๆ โค้ชอาจจะดึงสติและผ่อนคลายความเครียดให้นักกีฬา ทำให้ทีมเล่นด้วยความคล่องตัว ไม่เกร็งในการแข่งขันนัดใหญ่

“ตอนที่เราโดนจีนนำในเซตตัดสิน ผมบอกทุกคนในเวลานอกว่า ‘อย่าไปคิดถึงตัวโอลิมปิก หรือแชมป์เอเซีย ให้มองแค่ลูกตรงหน้า เล่นด้วยความสุขเหมือนที่เราซ้อมกันมา ไม่ต้องกลัวพลาด เพราะถ้าพลาด คือผมรับผิดชอบเอง’ พอผู้เล่นสลัดความเกร็งออกได้ พวกเขาก็กลับมาเป็นตัวเอง

“ความฝันโอลิมปิกคือสิ่งที่คนไทยและวงการวอลเลย์บอลรอคอยมาหลายทศวรรษ วันนี้เราไม่ได้แค่คว้าตัว แต่เราพิสูจน์ให้เห็นว่าระบบทีมที่เราสร้างร่วมกันมาระหว่างนักกีฬารุ่นพี่กับรุ่นน้องสามารถทำงานได้จริง แต่เป็นเพียงจุดเริ่มต้น เรายังมีงานหนักรออยู่ใน LA 2028”

ผู้เล่นที่ทำผลงานโดดเด่นของ **ทีมชาติไทย** ในแมตช์ชิงชนะเลิศ และตลอดทัวร์นาเมนต์ชิงแชมป์เอเซีย ๒๐๒๖ ได้แก่

๑. “ออมสิน” ศศิภาพร จันทวิสูตร (หัวเสา / Best Outside Hitter) ขุนพลหลักผู้เปลี่ยนเกม โขว์ฟอร์มได้โดดเด่นที่สุดในนัดชิงชนะเลิศ กดไปถึง ๒๘ คะแนน สูงสุดในแมตช์ โดยเฉพาะในเซตตัดสิน ที่ลงมาช่วยทลายบล็อกของจีน และเสิร์ฟทำลายเกมรับคู่แข่งได้อย่างเด็ดขาดสถิติระดับทัวร์นาเมนต์: คว้าอันดับ ๑ ผู้เล่นที่ทำคะแนนสูงสุด (Best Scorer - ๑๑๕ คะแนน) และทำแต้มจากเกมบุกสูงสุด (Best Attacker - ๑๐๔ คะแนน)



๒. “ชมพู่” พรพรรณ เกิดปราชญ์ (ตัวเซต / MVP & Best Setter) จอมทัพสปืตบอล ควารางวัลผู้เล่นทรงคุณค่า (MVP) ประจําการแข่งขัน ด้วยการดึงจังหวะ รับเกมรุกที่หลากหลาย และจ่ายบอลเร็ว-ลูกสั้นสลับหัวเสาหลอกบล็อกของจีนจนทำงานลำบาก สถิติระดับทัวร์นาเมนต์: รั้งอันดับ ๑ ตัวเซตยอดเยี่ยม (Best Setter) ของทัวร์นาเมนต์ ด้วยสถิติเซตบอลสำเร็จถึง ๒๑๙ ครั้ง

๓. “หน่อง/หน่องน้อย” ทัดดาว นึกแจ้ง (บอลเร็ว / Middle Blocker) ปราการหลังและเกมบล็อกทำไป ๑๘ คะแนน ในนัดชิงชนะเลิศ โดยเป็นกำลังสำคัญในการขึ้นรวบบล็อกหัวเสาตัวใหญ่ของจีนในเซตที่ ๔ และ ๕ ช่วยเซฟบล็อกให้ทีมกลับมาได้กลับได้หลายครั้ง สถิติระดับทัวร์นาเมนต์: ทำสถิติบล็อกสำเร็จไปถึง ๑๔ คะแนน รั้งอันดับ ๒ ของทัวร์นาเมนต์

๔. “เพียว” อัจฉราพร คงยศ & “ป้อม” พิมพ์ชยา กิรัมย์ (หัวเสา / ปีกหลัง) ซูเปอร์ซับ & แดมสำคัญ อัจฉราพรถูกส่งลงมาเปลี่ยนเกมในเซตตัดสิน ช่วยรอบบอล ยืนตำแหน่งเกมรับ และทำแต้มประคองทีม



ในช่วงแต้มเบียด ขณะที่ทีมพิชชาช่วยกดแต้มเฉียบขาดในจังหวะสวนกลับ เป็นอันดับ ๒ ตบบอลยอดเยี่ยมของทัวร์นาเมนต์ (๘ คะแนน)

๕. “นุ้มบีม” ชัชชอร โมกศรี (หัวเสา / Best Server & All-Rounder) หัวใจเกมรับและเกมเสิร์ฟ: ทำหน้าที่ได้อย่างครบเครื่องทั้งเกมรับและเกมรุก รั้งอันดับ ๑ ผู้เล่นที่เสิร์ฟยอดเยี่ยมที่สุดในทัวร์นาเมนต์ (๑๒ เอส) และช่วยเซฟบอลตบในแดนหลังติดสามอันดับแรกของการแข่งขัน

บทสรุปและสถิติลุยศึกชิงแชมป์โลก ๒๐๒๗

ประเทศไทยสร้างประวัติศาสตร์ในฐานะตัวแทนแชมป์ทวีปเอเชีย พร้อมดีตัวเข้าร่วมการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลก ๒๐๒๗ ร่วมกับ จีน (รองแชมป์) และ ญี่ปุ่น (อันดับ ๓) ได้สำเร็จ พร้อมทำคะแนนสะสมในอันดับโลก (FIVB World Ranking) ขยับขึ้นสู่อันดับที่ ๑๔ ของโลก เพื่อเพิ่มโอกาสในการลุ้นโควตาแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ LA 2028 ต่อไป

ทศไทขอส่งกำลังใจและร่วมแสดงความยินดีกับทัพนักตบลูกยางสาวไทย โค้ชอ๊อต และทีมงานสถิติเบื้องหลังทุกคน ที่ทุ่มเทร่างกายแรงใจ ชะนงทั้งคู่แข่ง ชะนงทั้งความกดดัน และข้ามผ่านทุกขีดจำกัดจนสร้างประวัติศาสตร์พาทีมชาติไทยไป **โอลิมปิก LA 2028** ได้สำเร็จเป็นครั้งแรก!

ขอขอบคุณ

สมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย (TVA)

เว็บไซต์ Volleyball World / FIVB 🏐



เอเชียเกมส์ 2026

เหรียญทองและเหรียญเงินบนเส้นทางของคนและม้า



นักกีฬาขี่ม้าทีมชาติไทยในเอเชียเกมส์ 2026 ร่วมสร้างประวัติศาสตร์คว้าเหรียญทอง Eventing ประเภททีมให้ประเทศไทยเป็นครั้งแรกในรอบ 28 ปี พันตรี สุภาพ ขาวงาม, กรรวัช ส้าราญ, วรปรัชญ์ สิทธิธู และ วีรภัฏ ปฏิกานนท์

28 ปี แห่งการรอคอยสิ้นสุดลง เมื่อทีม Eventing ไทยสร้างความสำเร็จครั้งสำคัญด้วยการคว้าเหรียญทองประเภททีมในเอเชียเกมส์ 2026 พร้อมอีกหนึ่งความสำเร็จจาก วรปรัชญ์ สิทธิธู ที่คว้าเหรียญเงินประเภทบุคคลในการลงแข่งขันเอเชียเกมส์เป็นครั้งแรก

เบื้องหลังเหรียญรางวัลและช่วงเวลาแห่งความภาคภูมิใจไม่ได้มีเพียงนักกีฬาที่อยู่ในสนาม แต่คือการทำงานร่วมกันระหว่าง “คนกับม้า” ผ่านการฝึกซ้อม ความเข้าใจ และความไว้วางใจที่สร้างขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมถึงผู้ฝึกสอน คนดูแลม้า สัตวแพทย์ และทีมงานอีกหลายฝ่ายที่ร่วมกันทำหน้าที่เพื่อประเทศไทย

ความสำเร็จครั้งนี้เป็นอีกหนึ่งบทสำคัญของกีฬาขี่ม้าไทย ภายใต้การสนับสนุนและการเตรียมทีมของ สมาคมกีฬาขี่ม้าแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมี ดร.ฮาราลด์ ลิงค์ นายกสมาคมฯ พร้อมด้วยผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่ และทีมงาน ร่วมกันพัฒนานักกีฬาและเตรียมความพร้อมสู่การแข่งขันระดับนานาชาติ

แต่คุณค่าของเอเชียเกมส์ครั้งนี้ไม่ได้อยู่ที่เหรียญรางวัลเพียงอย่างเดียว เรื่องราวของนักกีฬาทีมชาติไทยยังสะท้อนให้เห็นถึง วินัย สมาธิ ความรับผิดชอบ การทำงานเป็นทีม และ

ความผูกพันระหว่างคน กับม้า จากประสบการณ์และการฝึกฝนอย่างไม่หยุดนิ่งของ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา สู่เส้นทางระดับโลกของ กรรวัช ส้าราญ และความสำเร็จของนักกีฬารุ่นใหม่อย่าง วรปรัชญ์ สิทธิธู

เรื่องราวของพวกเขาจึงไม่ได้บอกเพียงว่า “ประเทศไทยคว้าเหรียญอะไรกลับมา” แต่ยังชวนให้เยาวชนได้รู้จักโลกของกีฬาขี่ม้ามากขึ้น และอาจเป็นจุดเริ่มต้นให้ใครอีกหลายคนอยากลองก้าวขึ้นหลังม้าเป็นครั้งแรก

วินัย สมาธิ และหัวใจของนักกีฬา

ความสง่างามที่เห็นในสนาม Dressage มีเบื้องหลังเป็นชั่วโมงแห่งการฝึกซ้อม ความละเอียด สมาธิ และความเข้าใจระหว่างนักกีฬากับม้าที่ต้องสร้างขึ้นอย่างต่อเนื่อง สำหรับสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา เส้นทางกีฬาขี่ม้าเริ่มต้นตั้งแต่พระชนมายุ 9 พรรษา ก่อนจะทรงสั่งสมประสบการณ์การแข่งขันในนามทีมชาติไทยอย่างต่อเนื่อง หนึ่งในความสำคัญก็คือ เหรียญเงิน Dressage ประเภททีมใน SEA Games 2017 ก่อนจะทรงร่วมทีมกับนักกีฬาทีมชาติไทยคว้าเหรียญทอง Dressage ประเภททีม ใน FEI Asian Championships 2019 และอีกครั้งใน FEI Asian Championships Pattaya 2025



สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา และม้า Boulevard

จากประสบการณ์และความสำเร็จที่ผ่านมา การทำหน้าที่นักกีฬาทีมชาติไทยใน Asian Games 2026 สิ่งที่ยังคงอยู่เบื้องหลังทุกสนามคือ การฝึกฝนที่ไม่เคยหยุดพระองค์ทรงกล่าวถึงการขี่ม้า และการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเตรียมพระองค์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะท่ามกลางความกดดันของการแข่งขัน นักกีฬาต้องมี สมาธิ รู้จักผ่อนคลาย รับมือกับความกดดัน และเหนือสิ่งอื่นใดคือการมี “สติ”

สำหรับกีฬาขี่ม้า “สติ” มีความหมายเป็นพิเศษ เพราะทุกการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นร่วมกับม้าที่เป็นคู่กีฬา อารมณ์ สมาธิ และการตัดสินใจของผู้ขี่จึงส่งผลต่อการทำงานร่วมกันในทุกจังหวะ

อีกหนึ่งกำลังพระทัยสำคัญที่ทรงกล่าวถึงคือ “องค์พี่” สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ตลอดจนสมาชิกกีฬาขี่ม้าแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และทีมงานทุกฝ่ายที่ทุ่มเทและใส่ใจในการเตรียมความพร้อมให้กับทีมชาติไทย

ประสบการณ์จากหลายสนามสะท้อนบทเรียนสำคัญสำหรับนักกีฬารุ่นใหม่ว่า ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นในวันแข่งขันเพียงวันเดียว แต่เริ่มจากการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ การเรียนรู้จากทุกสนาม และการมีสติเมื่อถึงเวลาที่ต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

เมื่อความสำเร็จเกิดจาก “คน ม้า และทีม”

ถ้า Dressage คือความละเอียดและความกลมกลืน Eventing คือบททดสอบความสามารถรอบด้าน เพราะนักกีฬาและม้าคู่เดียวกันต้องผ่านทั้ง Dressage, Cross-Country และ Jumping



“ ในสนามแข่งขัน ความพร้อมไม่ได้มีเพียงร่างกาย แต่รวมถึงจิตใจ สมาธิ และการจัดการกับความกดดัน ”

- สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา -



ฉันทนุภ คลาร่า ริดเค้ และม้า Vincent 186



เฉลิมฉาน ยศวิริยะพาณิชย์ และม้า Sant Jordi 3



นිර พุทธิสมบัติ และม้า Rock That Tango

Dressage ศิลปะแห่งการสื่อสารระหว่างคนกับม้า

นักกีฬาและม้าต้องทำงานเป็นทีม เพื่อแสดงชุดท่าตามแบบที่กำหนด ผ่านการควบคุมจังหวะ การทรงตัว และคำสั่งจากผู้ขี่ ให้ทุกการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง กลมกลืน ความสง่างามในสนามจึงเกิดจากสมาธิ ความแม่นยำ และการฝึกซ้อมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง



กรรวัช สำราญ และม้า B.Grimm Billy Elmy

จาก World Championships สู่ Asian Games และเส้นทางสู่ Olympic Games 2028

เส้นทางของนักกีฬาระดับสูงไม่ได้เกิดขึ้นจากการแข่งขันเพียงรายการเดียว แต่คือการสะสมประสบการณ์จากทุกสนาม เพื่อพัฒนาทั้งนักกีฬาและม้าให้พร้อมสำหรับความท้าทายในระดับที่สูงขึ้น

สำหรับ กรรวัช สำราญ ปี 2026 คืออีกหนึ่งช่วงเวลาสำคัญ ก่อนเดินทางมาร่วมทีมชาติไทยในเอเชียนเกมส์ เขาได้ลงแข่งขัน FEI Eventing World Championships 2026 ที่ประเทศเยอรมนี โดยจับคู่กับ B.Grimm Carouzo Bois Marotin และจบการแข่งขันใน อันดับ ที่ 37

ประสบการณ์จากสนามที่รวมนักกีฬาและม้าระดับแนวหน้าจากทั่วโลก เป็นอีกก้าวสำคัญในการพัฒนาตัวเอง ก่อนที่กรรวัช จะกลับมาทำหน้าที่ในนามทีมชาติไทยในเอเชียนเกมส์ 2026 ครั้งนี้เขาจับคู่กับ B.Grimm Billy Elmy และเป็นหนึ่งในกำลังสำคัญของทีมอีเวนติ้งไทยที่สร้างประวัติศาสตร์คว้า เหรียญทองประเภททีม ให้ประเทศไทย

สำหรับกรรวัช ความสำเร็จไม่ได้เป็นของนักกีฬาคนใดคนหนึ่ง แต่เกิดจากทุกองค์ประกอบ ทั้งนักกีฬา ม้า ผู้ฝึกสอน คนดูแลม้า สัตวแพทย์ ผู้จัดการทีม และทีมสนับสนุนที่ร่วมกันเตรียมความ



“

ความสำเร็จไม่ได้เป็นของนักกีฬาคนใดคนหนึ่ง
ทุกคนทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ทั้งนักกีฬา
ผู้ดูแลม้า ทีมงาน และม้า
ต่างเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จของทีมไทย

”

- กรรวัช สำราญ -

พร้อมทั้งในและนอกสนาม

จาก World Championships สู่เหรียญทองทีมเอเชียนเกมส์ เส้นทางยังเดินหน้าต่อ โดยมี Olympic Games Los Angeles 2028 เป็นอีกหนึ่งเป้าหมายสำคัญที่ต้องอาศัยทั้งการฝึกซ้อม ประสบการณ์ และการทำงานร่วมกันของทีม

จากเด็กชายวัย 5 ขวบ สู่ 2 เหรียญ Asian Games

จากเด็กที่เริ่มขี่ม้าตั้งแต่อายุเพียง 5 ขวบ วันนี้ วรปรัชญ์ “สกาย” สิทธิธู ก้าวขึ้นมาเป็นหนึ่งในนักกีฬา Eventing รุ่นใหม่ของทีมชาติไทย และได้ลงแข่งขัน เอเชียนเกมส์ 2026 เป็นครั้งแรก พร้อมกับ B.Grimm Uster de Chanay

เอเชียนเกมส์ ครั้งแรกของเขากลายเป็นความสำเร็จครั้งสำคัญ เมื่อวรปรัชญ์เป็นหนึ่งในสมาชิกทีมอีเวนติ้งไทยที่คว้า เหรียญทองประเภททีม ซึ่งเป็นเหรียญทองอีเวนติ้งทีมของไทยครั้งแรกในรอบ 28 ปี พร้อมกับคว้า เหรียญเงินประเภทบุคคล “ภูมิใจมากครับ เพราะกว่าจะมาถึงจุดนี้ต้องใช้ทั้งเวลา ความพยายาม และการทำงานร่วมกับทีมและม้า ผมดีใจที่สามารถทำผลงานให้ประเทศไทยได้ และเป็นอีกก้าวสำคัญของผมในเส้นทางนักกีฬา” สำหรับ วรปรัชญ์ ความท้าทายของ Eventing คือการที่นักกีฬาและม้าต้องพร้อมในทุกด้าน ทั้ง Dressage, Cross-Country และ Jumping ซึ่งแต่ละช่วงต้องใช้ทักษะและการวางแผนที่แตกต่างกัน ขณะเดียวกัน

EVENTING หนึ่งคู่กีฬา สามบททดสอบ

อีเวนติ้ง เป็นการแข่งขันที่นักกีฬาและม้าคู่เดียวกันต้องผ่าน 3 บททดสอบที่แตกต่างกัน จึงต้องมีทั้งความละเอียด ความแข็งแรง ความกล้าหาญ และความแม่นยำ Dressage ทดสอบความละเอียดและการควบคุม, Cross-Country ทดสอบความแข็งแรงและความกล้าหาญ และ Jumping ทดสอบความแม่นยำ จึงเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความสามารถรอบด้านและความไว้วางใจระหว่างนักกีฬากับม้า



© 2026 FEI/Yusuf

วปรปรัชญ์ สิทธิจิ และม้า B.Grimm Uster de Chanay



วปรปรัชญ์ สิทธิจิ เหรียญเงิน และ Alex Huaduan นักกีฬาจากประเทศจีน เหรียญทอง อีเวนต์ประเภทบุคคล

“สำหรับเยาวชนที่สนใจกีฬาขี่ม้า อยากให้เริ่มต้นเลยครับ กีฬาขี่ม้าอาจดูยากในช่วงแรก แต่ถ้าวเรามีความตั้งใจ อดทน และรักในสิ่งที่ทำ เราจะพัฒนาขึ้นได้เรื่อย ๆ ที่สำคัญคืออย่ากลัวที่จะเรียนรู้ และสนุกกับทุกก้าวของการเดินทางครับ ”

- วปรปรัชญ์ สิทธิจิ -

นักกีฬาต้องรักษาความมั่นใจและความมุ่งมั่นตลอดการแข่งขันหัวใจสำคัญที่สุดคือความสัมพันธ์กับม้า เพราะสำหรับเขา “เราไม่ได้แข่งคนเดียว แต่ม้าคือคู่หูของเรา” ความไว้วางใจไม่ได้เกิดขึ้นในวันแข่งขัน แต่สร้างขึ้นจากการฝึกซ้อมและประสบการณ์ร่วมกัน จนสามารถเชื่อใจกันเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ยากที่สุด



พันกัญญ์ ปิฎกานนท์ และม้า B.Grimm Carnival March

พันตรี สภาพ ขาวงาม และม้า Vinetto 3

กีฬาขี่ม้ายังสอนให้วปรปรัชญ์รู้จัก ความรับผิดชอบ ความอดทน และการเคารพซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะการดูแลและทำงานร่วมกับม้าที่ไม่สามารถสื่อสารด้วยคำพูด ทำให้เขาเรียนรู้ที่จะเข้าใจและรับฟังมากขึ้น

จากเยาวชน...สู่ทีมชาติ

สมาคมกีฬาขี่ม้าแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีบทบาทในการส่งเสริมและพัฒนากีฬาขี่ม้าไทย ตั้งแต่ระดับเยาวชน การแข่งขันภายในประเทศ การพัฒนานักกีฬาและบุคลากร ไปจนถึงการเตรียมนักกีฬาทิพย์ชาติสำหรับการแข่งขันระดับนานาชาติ

ภายใต้การนำของ ดร.ฮาราลด์ ลิงค์ นายกสมาคมฯ การสร้างโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จักกีฬาขี่ม้า เริ่มต้นอย่างถูกต้อง และมีเส้นทางในการพัฒนาตนเอง เป็นส่วนสำคัญของการวางรากฐานสำหรับอนาคตกีฬาขี่ม้าไทย

“ความสำเร็จของนักกีฬาไทยในเวที Asian Games เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ แต่สิ่งสำคัญไม่แพ้กันคือการสร้างรากฐานและโอกาสให้เยาวชนรุ่นใหม่ได้รู้จักกีฬาขี่ม้า ได้เริ่มต้นอย่างถูกต้อง และมีเส้นทางในการพัฒนาตนเอง กีฬาขี่ม้าไม่ได้สอนเพียงทักษะการขี่ แต่ยังสอนเรื่องวินัย ความรับผิดชอบ ความอดทน และการเคารพในฐานะคูกีฬา ผมหวังว่าเรื่องราวของนักกีฬาไทยจะเป็นแรงบันดาลใจให้เยาวชนได้รู้จักกีฬาขี่ม้ามากขึ้น และกล้าที่จะเริ่มต้นก้าวแรกของตนเอง”



ดร.ฮาราลด์ ลิงค์ นายกสมาคมกีฬาขี่ม้าแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร พระบรมธาตุแห่งเมืองนคร จากศรัทธาพันปีสู่มรดกของโลก

หากย้อนเวลากลับไปไกลกว่าภาพเมืองนครศรีธรรมราชที่เราคุ้นตาในวันนี้ ดินแดนแถบนี้เคยเป็นพื้นที่สำคัญบนเส้นทางการค้าทางทะเล เชื่อมโลกฝั่งมหาสมุทรอินเดียกับทะเลจีนใต้ เป็นจุดที่ผู้คน ความเชื่อ ภาษา ศิลปะ และวัฒนธรรมจากหลายดินแดนเดินทางมาพบกัน ชื่อ “ตามพรลิงค์” ปรากฏอยู่ในหลักฐานโบราณ และนครแห่งนี้ค่อยๆ เติบโตขึ้นเป็นศูนย์กลางสำคัญของคาบสมุทรภาคใต้





องค์การยูเนสโกระบุว่าบริเวณที่ตั้งวัดพระมหาธาตุวรมหาวิหารมีพัฒนาการทางศาสนามายาวนาน โดยย้อนรากไปได้ถึงราวคริสต์ศตวรรษที่ ๘ และได้รับอิทธิพลทางศาสนาและศิลปกรรมหลากหลาย ทั้งจากอินเดีย ขวภาคกลาง ศรีลังกา ตลอดจนวัฒนธรรมมอญทางตอนใต้ของเมียนมา ก่อนที่พุทธศาสนาเถรวาทจะหยั่งรากและเติบโตอย่างสำคัญในนครศรีธรรมราช

ส่วนพระบรมธาตุเจดีย์องค์ที่เราเห็นในปัจจุบัน นักประวัติศาสตร์ศิลปะสันนิษฐานว่ารูปแบบสำคัญ ก่อขึ้นราวพุทธศตวรรษที่ ๑๘ โดยได้รับอิทธิพลจากเจดีย์แบบลังกา ก่อนจะได้รับการบูรณะเพิ่มเติมในยุคต่อมา

ตำนานนครศรีธรรมราชเล่าว่า พระเจ้าศรีธรรมมาโคกราชทรงสร้างพระบรมธาตุเจดีย์ขึ้นเพื่อประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ ๓ หาดทรายแก้ว และการสร้างพระธาตุได้กลายเป็นศูนย์รวมให้ผู้คนกลับมารวมตัวกัน สร้างชุมชนและบ้านเมืองขึ้นใหม่ ตำนานอาจมีรายละเอียดแตกต่างกันตามสำนวนและยุคสมัย แต่

สิ่งหนึ่งที่ไม่เปลี่ยนคือความเชื่อของผู้คนที่ว่า ภายในพระบรมธาตุเจดีย์แห่งนี้ คือสถานที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ความเชื่อนั้นทำให้ผู้คนจากไกลไกลเดินทางมาสักการะอย่างต่อเนื่อง และทำให้นครศรีธรรมราชกลายเป็นหนึ่งในศูนย์กลางสำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาทในภูมิภาคนี้

เมื่อก้าวเข้าสู่เขตพุทธาวาส สายตาแทบทุกคู่จะมุ่งไปยังองค์พระบรมธาตุเจดีย์สีขาวที่ตั้งตระหง่านอยู่เบื้องหน้า รูปทรงระฆังอันสง่างามได้รับอิทธิพลจากศิลปะลังกา แต่ได้รับการปรับให้มีลักษณะเฉพาะของนครศรีธรรมราช จนกลายเป็นต้นแบบสำคัญแก่เจดีย์ในภาคใต้หลายแห่ง

ความงามไม่ได้อยู่เพียงที่ขนาดหรือความสูง หากซ่อนความหมายไว้ในรายละเอียดตั้งแต่ฐานจรดยอด บริเวณฐานมีช้างปูนปั้นรายล้อมจำนวน ๒๒ เชือก สลับกับพระพุทธรูปยืน เสมือนกองทัพแห่งศรัทธาที่เฝ้าพระบรมธาตุมาหลายชั่วอายุคน ถัดขึ้นไปคือองค์ระฆัง บัลลังก์ ก้านฉัตร และปล้องไฉน ก่อนสายตาจะไปหยุดที่ปลียอดซึ่งหุ้มด้วยทองคำ สองประกายเมื่อกระทบแสงแดด

รอบฐานพระบรมธาตุเจดีย์มีระเบียงหลังคาคลุมที่เรียกว่า **วิหารทับเกษตร** หรือที่คนท้องถิ่นเรียกอย่างเรียบง่ายว่า “ระเบียงตีนธาตุ” พื้นที่แห่งนี้มีความน่าสนใจทั้งในแง่ศิลปกรรมและภูมิปัญญาการก่อสร้างเพราะนครศรีธรรมราชเป็นเมืองที่มีฝนชุก การสร้างหลังคาคลุมทางเดินรอบองค์พระธาตุจึงช่วยปกป้องทั้งผู้มาสักการะและงานประติมากรรมที่อยู่โดยรอบ ขณะเดียวกันก็เปิดพื้นที่ให้ผู้ศรัทธาสมากรด





เดินประทักษิณ เวียนเทียน ฟังธรรม สวดมนต์ หรือ ประกอบกิจกรรมทางศาสนาได้

อีกจุดหนึ่งที่ไม่ควรเดินผ่านคือ **วิหารพระทรงม้า** ซึ่งตั้งอยู่ทางทิศเหนือของพระบรมธาตุเจดีย์ และเป็นทางขึ้นสู่ลานประทักษิณ ชื่อ “พระทรงม้า” มาจากงานปูนปั้นที่ถ่ายทอดพุทธประวัติตอนมหาภิเนษกรมณ์ หรือเหตุการณ์เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกจากพระราชวังด้วยม้ากัณฐกะ เพื่อแสวงหาหนทางแห่งการตรัสรู้ กรมศิลปากรยกให้งานปูนปั้นที่วิหารพระทรงม้าเป็นหนึ่งในผลงานศิลปกรรมสำคัญของยุคอยุธยาตอนปลาย

ถัดจากวิหารพระทรงม้าเป็น **วิหารเขียน** อาคารสำคัญอีกหลังหนึ่งซึ่งหลักฐานทางโบราณคดีชี้ว่าอาจมีการก่อสร้างย้อนกลับไปถึงราวพุทธศตวรรษที่ ๑๘ ใกล้เคียงกับช่วงการพัฒนาพระบรมธาตุเจดีย์ ชื่อ “วิหารเขียน” ชวนให้จินตนาการถึงโลกของช่างโบราณ ผู้ใช้ผนังเป็นพื้นที่บันทึกความเชื่อ ความงาม และพุทธประวัติ



เมื่อมาถึง **วิหารหลวง** เราจะพบสถาปัตยกรรมที่ให้อีกอารมณ์หนึ่ง อาคารขนาดใหญ่ เสาสูง และพื้นที่ภายในที่สงบ ทำให้ผู้มาเยือนรับรู้ถึงความสำคัญของสถานที่ประกอบศาสนกิจของชุมชน เสาที่เอนเข้าด้านในเป็นแบบแผนสถาปัตยกรรมที่สัมพันธ์กับศิลปะอยุธยา ขณะที่รายละเอียดการตกแต่งเหนือศีรษะสะท้อนฝีมือช่างและความตั้งใจที่จะสร้างพื้นที่ให้สมกับการเป็นสถานที่แห่งพระธรรม

หากพระบรมธาตุคือสัญลักษณ์แทนพระพุทธเจ้า วิหารและกิจกรรมของสงฆ์ก็เตือนให้เรานึกถึงองค์ประกอบอีกสองประการของพระรัตนตรัย คือพระธรรมและพระสงฆ์

วิหารศรีธรรมมาโคกราช เป็นอีกสถานที่ที่ช่วยเชื่อมโยงเรื่องราวของพระพุทธศาสนาเข้ากับประวัติศาสตร์ นครศรีธรรมราช ภายในประดิษฐานพระศรีธรรมมาโคกราช สะท้อนความทรงจำเกี่ยวกับพระเจ้าศรีธรรมมาโคกราช ผู้ซึ่งดำรงและพงศาวดารท้องถิ่นยกย่องว่าเกี่ยวข้องกับการสร้างเมืองและพระบรมธาตุ อาคารแห่งนี้มีร่องรอยการสร้างในช่วงอยุธยาตอนปลาย และยังสัมพันธ์กับประวัติของตระกูลผู้ปกครองนครศรีธรรมราชในสมัยต่อมา

วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหารได้รับการเสนอเข้าสู่บัญชีเบื้องต้นของยูเนสโกมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๕





ก่อนผ่านกระบวนการจัดทำเอกสาร ศึกษา ประเมิน และเสนอคุณค่าโดดเด่นในระดับสากลอย่างต่อเนื่อง กระทั่งใน พ.ศ. ๒๕๖๙ วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร ได้รับการขึ้นทะเบียนในบัญชีมรดกโลกทางวัฒนธรรม ตามเกณฑ์สำคัญ ๒ ประการ เรื่องแรก “ที่เป็นจุดพบ และจุดส่งต่อของอารยธรรม” ศิลปะและสถาปัตยกรรม ภายในวัดสะท้อนการแลกเปลี่ยนความคิดและความเชื่อจากหลายดินแดน ทั้งอินเดีย ขวา ศรีลังกา และ มอญ ก่อนถูกนำมาผสมผสานจนเกิดเป็นรูปแบบเฉพาะ ของนครศรีธรรมราช

ที่สำคัญ อิทธิพลไม่ได้หยุดอยู่ที่นี้ รูปแบบ สถาปัตยกรรม ศิลปกรรม และพระพุทธศาสนาเถรวาท จากนครศรีธรรมราชยังส่งอิทธิพลต่อพื้นที่อื่นในประเทศไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วย

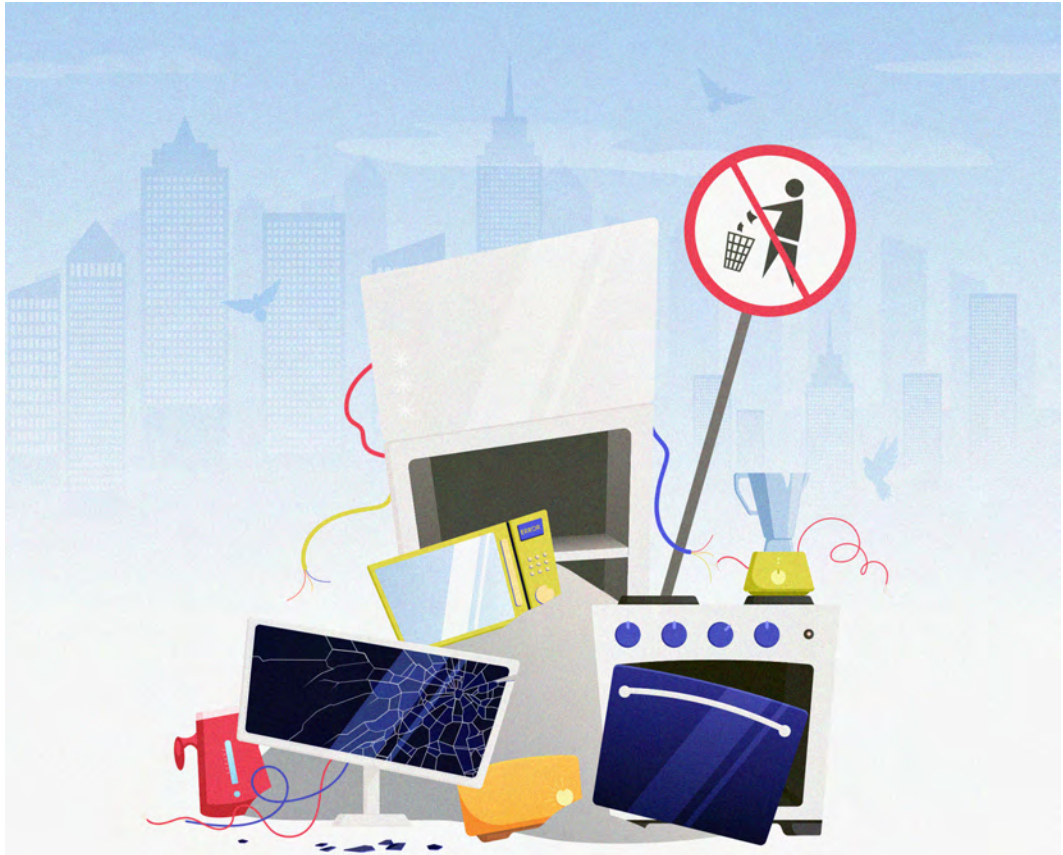
เหตุผลเรื่องที่สอง “ที่นี่ยังมีสายใยเชื่อมโยงกับความเชื่อและประเพณีที่มีชีวิต” พระบรมธาตุเจดีย์ สัมพันธ์โดยตรงกับความศรัทธาต่อพระบรมสารีริกธาตุ และประวัติการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ขณะเดียวกัน ประเพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุ ดำเนินนครศรีธรรมราช ตลอด จนศิลปวัฒนธรรมอย่างโนรา ยังคงเป็นส่วนหนึ่งของ โลกทางวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงกับสถานที่แห่งนี้

จึงอาจกล่าวได้ว่า เหตุผลที่วัดพระมหาธาตุ วรมหาวิหารได้รับการยอมรับในระดับโลก ไม่ได้อยู่ที่คำว่า “เก่าแก่” เพียงคำเดียว หากอยู่ที่ความสามารถ อันน่าทึ่งของผู้คนรุ่นแล้วรุ่นเล่าในการรักษาสถานที่ ศิลปกรรม ความเชื่อ ประเพณี และความทรงจำ ให้ ดำรงอยู่เคียงกันมาอย่างต่อเนื่อง

เมื่อเดินชมวัดจนครบแล้ว ก่อนก้าวออกจาก ประตู ลองหันกลับไปมององค์พระบรมธาตุอีกสักครั้ง เราอาจเห็นสิ่งเดียวกับตอนที่เดินเข้ามา เจดีย์สีขาว ยอดทอง ท้องฟ้า และผู้คน แต่ความรู้สึกอาจไม่ เหมือนเดิม เพราะคราวนี้เรารู้แล้วว่าภายใต้ความสงบ นั้นมีเรื่องราวของการเดินทางข้ามทะเล การรับ และส่งต่อพระพุทธศาสนา ฝีมือของช่างนับไม่ถ้วน ศรัทธาของผู้คนหลายชั่วอายุ และประเพณีที่ยังคง หายใจอยู่จนถึงวันนี้

กว่าพันปีที่ผ่านมา คนรุ่นแล้วรุ่นเล่าอาจเงยหน้า มองยอดพระบรมธาตุในมุมเดียวกับที่เรา กำลังมอง เมืองเปลี่ยน บ้านเรือนเปลี่ยน ผู้คนเปลี่ยน แต่ พระบรมธาตุยังคงเป็นหลักแห่งศรัทธาของแผ่นดินนคร และในวันนี้ จากศรัทธาของผู้คนในเมืองหนึ่งทาง ภาคใต้ของประเทศไทย คุณค่าของสถานที่แห่งนี้ได้ รับการมองเห็นในฐานะมรดกที่มนุษยชาติควรร่วมกันรักษา จากบรรพชน...สู่เรา และจากเรา...ไปสู่ ผู้คนอีกหลายชั่วอายุข้างหน้า 🏯





เหมือนแร่ในลิ้นชัก เมื่อโทรศัพท์เก่าไม่ใช่ขยะธรรมดา

โลกของเราหลงรักเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว โทรศัพท์รุ่นใหม่ออกมาแทบทุกปี หูฟังไร้สายเล็กลงและเก่งขึ้น คอมพิวเตอร์เร็วขึ้น อุปกรณ์อัจฉริยะเดินทางเข้ามาอยู่ในบ้านมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ในอีกด้านหนึ่งอายุการใช้งานของอุปกรณ์จำนวนไม่น้อยกลับสั้นลงตามไปด้วย ของใหม่เดินเข้าประตูหน้า ขณะที่ของเก่าค่อย ๆ ถูกผลักไปอยู่หลังตู้ สิ่งที่มาตามคือ **ขยะอิเล็กทรอนิกส์ หรือ e-waste** ซึ่งกำลังกลายเป็นหนึ่งในกลุ่มขยะที่เพิ่มขึ้นรวดเร็วที่สุดของโลก

WHO ระบุว่า e-waste เป็นหนึ่งในกระแสขยะมูลฝอยที่เติบโตเร็วที่สุดในปี พ.ศ. ๒๕๖๕ โลกสร้างประมาณ ๖๒ ล้านตัน แต่มีเพียง ๒๒.๓% ที่มีหลักฐานว่าได้รับการเก็บรวบรวมและรีไซเคิลอย่างเป็นทางการ และคาดว่าจะเพิ่มเป็น ๘๒ ล้านตันในปี ๒๕๗๓ ขณะเดียวกัน e-waste มีทั้งทรัพยากรมีค่า เช่น ทองคำและทองแดง และสารอันตราย เช่น ตะกั่ว แคดเมียม และปรอท หากจัดการไม่เหมาะสม

โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ จอภาพ เครื่องใช้ไฟฟ้า สายไฟ แบตเตอรี่ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อีกรสชาติ เมื่อหมดอายุ ถูกทิ้ง หรือไม่เป็นที่ต้องการอีกต่อไป ล้วนสามารถกลายเป็นส่วนหนึ่งของกระแสนขยะมหาศาลนี้ได้

โทรศัพท์มือถือเครื่อง มีอะไรมากกว่าที่ตาเห็น

หากแกะโทรศัพท์มือถือออกเป็นชิ้นๆ ซึ่งไม่ควรทดลองทำเองที่บ้าน เราจะพบว่าโลกใบเล็กหลังหน้าจอ นั้นประกอบขึ้นจากวัสดุมากมาย มีทั้งพลาสติก แก้ว และโลหะต่างๆ เช่น ทองแดง เงิน ทองคำ และพัลลาเดียม ซึ่งบางส่วนสามารถนำกลับคืนมาใช้ประโยชน์ได้หากเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลที่เหมาะสม

สำนักงานปกป้องสิ่งแวดล้อมสหรัฐฯ เคยยกตัวอย่างให้เห็นภาพว่า หากนำโทรศัพท์มือถือหนึ่งล้านเครื่องเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล สามารถนำทองแดง เงิน ทองคำ และพัลลาเดียมกลับคืนมาได้เป็นจำนวนมาก ทันใดนั้น โทรศัพท์เก่าที่นอนนิ่งอยู่ในลิ้นชักก็ดูไม่เหมือน “ของไร้ค่า” อีกต่อไป มันคือแหล่งวัตถุดิบที่เราเคยขุดขึ้นมาจากธรรมชาติ ผ่านกระบวนการผลิต เดินทางข้ามประเทศ เข้าโรงงาน ประกอบเป็นอุปกรณ์ และมาอยู่ในมือเรา

หากทิ้งอย่างถูกวิธี วัสดุบางส่วนก็มีโอกาสกลับเข้าสู่วงจรการผลิตอีกครั้ง แทนที่จะต้องเริ่มต้นด้วยการนำทรัพยากรใหม่ออกมาจากธรรมชาติเพียงอย่างเดียว นี่คือเหตุผลที่มีการเปรียบขยะอิเล็กทรอนิกส์

ว่าเป็น “เหมืองแร่ในเมือง” หรือ Urban Mine

แต่เหมืองแห่งนี้มีอีกด้านหนึ่ง ถักขยะอิเล็กทรอนิกส์ มีของมีค่าอยู่ภายใน ทำไมเราไม่โยนมันลงถังขยะ แล้วรอให้ใครสักคนมาเก็บไป? คำตอบคือ เพราะของเหล่านี้ **ไม่ใช่ขยะธรรมดา**

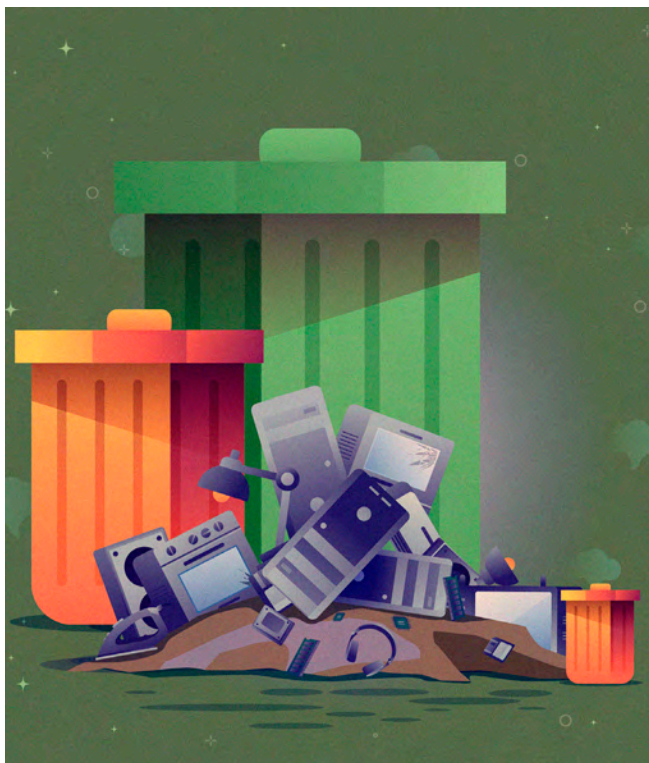
ภายใน e-waste บางประเภทมีสารที่อาจเป็นอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อมหากถูกจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ตะกั่วปรอท และแคดเมียม โดยเฉพาะกระบวนการรีไซเคิล เเผ หรือแยกชิ้นส่วนอย่างไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจปล่อยสารอันตรายออกสู่ฝุ่น อากาศ น้ำ และดิน

แบตเตอรี่ก็เป็นอีกสิ่งที่ต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะแบตเตอรี่ลิเทียมไอออน ซึ่งไม่ควรถูกทิ้งปะปนกับขยะครัวเรือนทั่วไป เพราะหากแบตเตอรี่เสียหาย ถูกเจาะ บีบอัด หรือเกิดความร้อน อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้น “การรีไซเคิล” ไม่ได้หมายความว่าเราควรแกะโทรศัพท์ แยกสายไฟ หรือรีไซเคิลแบตเตอรี่ด้วยตัวเอง หน้าที่ของเราง่ายกว่านั้นมาก เพียงส่งมันไปให้ถึงมือของระบบที่จัดการมันอย่างถูกต้อง

ก่อนส่งโทรศัพท์เครื่องเก่าไปเกิดใหม่

โทรศัพท์มือถือมีสิ่งหนึ่งที่แตกต่างจากขวดพลาสติกหรือกระป๋องอะลูมิเนียม เพราะสิ่งมีค่าที่ซ่อนอยู่ในนั้นไม่ได้มีเพียงโลหะ ยังมี “ชีวิตของเรา” อยู่ด้วย นั่นคือภาพถ่าย รายชื่อเพื่อน ข้อความ อีเมล บัญชีโซเชียลมีเดีย เอกสาร หรือข้อมูลส่วนตัวต่างๆ อาจยังคงอยู่ในอุปกรณ์เครื่องเก่า

ก่อนนำโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ไปขายต่อ บริจาค หรือรีไซเคิล จึงควรสำรองข้อมูลที่ต้องการเก็บ ออกจากระบบและบัญชีต่างๆ จากนั้นลบข้อมูลส่วนบุคคลและคืนค่าอุปกรณ์ตามคำแนะนำของผู้ผลิตให้เรียบร้อย



ภารกิจ "ชุดเหมือน" ในบ้าน

สุดสัปดาห์นี้ ชวนสมาชิกในครอบครัวเปิดลิ้นชักตู้ และกล่องเก็บของ แล้วตามหา "ชาวอิเล็กทรอนิกส์วัยเกษียณ" ที่หลบซ่อนอยู่ เมื่อรวบรวมได้แล้วอย่าเพิ่งเหมารวมว่าทุกอย่างคือขยะ ให้แบ่งออกเป็นสามกลุ่ม

ยังใช้ได้ ลองคิดก่อนว่าจะใช้ต่อ ซ่อม ส่งต่อ หรือบริจาคได้หรือไม่ เพราะการยืดอายุของสิ่งของคือวิธีลดขยะตั้งแต่ต้นทาง

ใช้ไม่ได้แล้ว แยกไว้เพื่อนำส่งจู้รีบคืนหรือจู้รีบขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่เหมาะสม

มีแบตเตอรี่ ตรวจสอบคำแนะนำของจู้รีบให้ชัดเจน เพราะแบตเตอรี่แต่ละชนิดอาจมีวิธีรับคืนและจัดการต่างจากอุปกรณ์ทั่วไป หากแบตเตอรี่บวม แตกรั่ว หรือมีความผิดปกติ ไม่ควรบีบ เจาะ แกะ หรือพยายามซ่อมเอง

จากนั้นตรวจสอบจู้รีบ e-waste ของหน่วยงานท้องถิ่น ผู้ผลิต ร้านค้า หรือโครงการรับคืนที่เชื่อถือได้ และปฏิบัติตามเงื่อนไขของแต่ละแห่ง

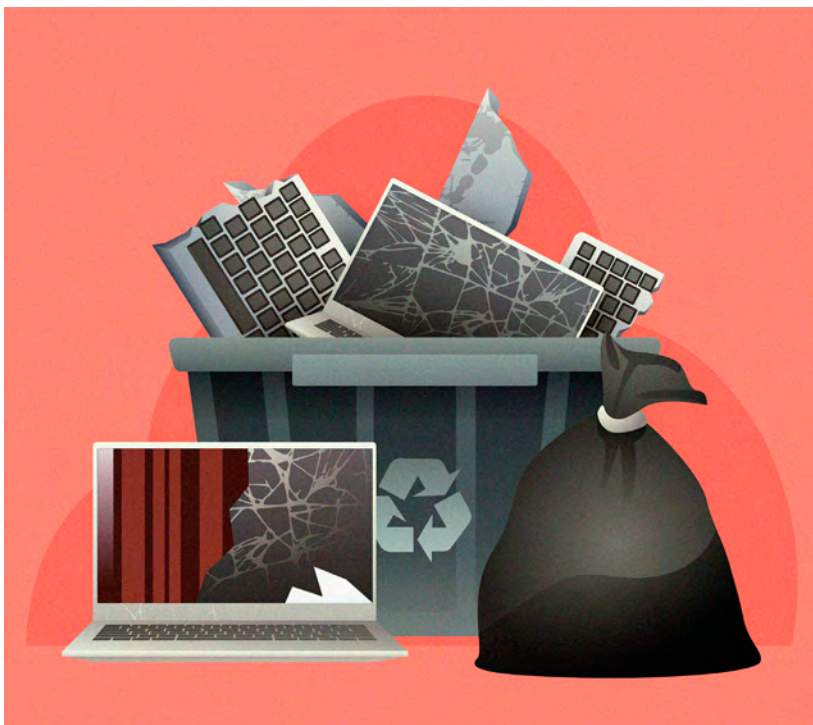
ไม่มีคำว่า "ทิ้ง" แล้วหายไ้

มนุษย์ใช้เวลานับร้อยนับพันปีเรียนรู้วิธีนำทรัพยากรออกจากโลก เราเปิดเหมือง ขุดแร่ หลอมโลหะ สร้างโรงงาน และใช้ความรู้มหาศาลเปลี่ยนวัตถุดิบเหล่านั้นให้กลายเป็นโทรศัพท์เล็กๆ หนึ่งเครื่องที่พอดีกับฝ่ามือ คงน่าเสียดายหากปลายทางของเรื่องทั้งหมดจบลงเพียงเพราะเราทิ้งมันผิดถึง

โทรศัพท์เก่า หูฟังขาด สายชาร์จเสีย หรือคอมพิวเตอร์ที่หมดอายุ อาจดูเหมือนของไร้ประโยชน์ แต่หากถูกส่งเข้าสู่ระบบที่เหมาะสม สิ่งที่อยู่ข้างในยังมีโอกาสกลับมาเป็นทรัพยากรอีกครั้ง

โลกของเราไม่ได้มีทรัพยากรไม่รู้จบ แต่สิ่งที่มีมนุษย์มีได้ไม่รู้จบ คือความคิดที่จะใช้ทรัพยากรเหล่านั้นให้คุ้มค่าที่สุด

คืนนี้ ก่อนเข้านอน ลองเปิดลิ้นชักดูสักครั้ง หากพบโทรศัพท์เครื่องเก่าอนึ่งอยู่ในความมืดอย่าเพิ่งมองว่ามันเป็นเพียงของที่หมดประโยชน์ เพราะในมือของคนที่รู้จักจัดการอย่างถูกวิธี ขยะหนึ่งชิ้นอาจกลับมาเป็นทรัพยากร ของเก่าหนึ่งเครื่อง อาจมีโอกาสดันชีวิตใหม่ และเหมือนแร่ที่เราตามหา... อาจอยู่ใกล้เพียงแค่อ้อมมือเปิดลิ้นชัก



NENE ROYAL



จากถนนคนเดินสู่ร็อกสตาร์ระดับโลก
เส้นทางมหัศจรรย์ของ “เนเน่ รอยัล”
แชมป์ AGT 2026





พื้นที่ประกวดระดับโลกที่มีผู้คนนับล้านจับตามอง เสียงกรีดร้องของสายกีตาร์ไฟฟ้า ผสานเข้ากับพลังเสียงร้องอันดุดันก็ก้องไปทั่วสตูดิโอ ภาพของเด็กสาวเอเชียร่างเล็กในชุดผ้าไทยประยุกต์สีแดงเพลิงกำลังสะกดสายตาคนทั้งโลกให้หยุดนิ่ง เธอคือ “เนเน่ รอยัล” (Nene Royal) หรือ น้องแพรว รัตติกานต์ อ่ำลอย สาวน้อยมหัศจรรย์วัย ๑๖ ปี จากจังหวัดภูเก็ต ผู้สร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ด้วยการคว้าแชมป์ America’s Got Talent 2026 ได้สำเร็จ

แต่ใครจะรู้ว่า ท่วงทำนองอันทรงพลังที่เขย่าหัวใจคนอเมริกันในวันนั้น มีจุดเริ่มต้นมาจาก “ความบังเอิญ” ในห้องเรียนเล็กๆ และความรักอันยิ่งใหญ่ของครอบครัวที่พร้อมเติมพันทุกอย่างเพื่อความฝันของลูกสาว

เมื่อห้องคอมฯ เดิม...โลกจึงได้ร็อกสตาร์

ย้อนกลับไปในปีเพียง ๖ ขวบ เด็กหญิงแพรวในวันนั้นตั้งใจจะสมัครเข้าชมรมคอมพิวเตอร์ของโรงเรียน ทว่าโชคชะดากลับเล่นตลกเมื่อไควตาห้องคอมพิวเตอร์เต็มแน่น เธอจึงต้องหันเหทิศทางไปกรอกชื่อเข้าชมรมดนตรีแทน และนั่นคือวินาทีแรกที่นิวเล็กๆ ได้สัมผัสกับสายกีตาร์ พรสวรรค์ของเธอเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงที่รอวันจุดติด





หลังจากได้เรียนรู้พื้นฐานตัวโน้ตแรกเริ่มจากคุณครูที่ชมรมและปูพื้นฐานกีตาร์อย่างจริงจังกับ “ครูก้อง คิตติศิลป์” ครูคนแรกที่คอยขัดเกลาฝีมือ เน้นใช้เวลาเพียงไม่กี่วันในการเรียนรู้จนสามารถบรรเลงออกมาเป็นบทเพลง จากนั้นเธอต่อยอดด้วยการใช้ “YouTube” ในการแกะโน้ต ฟีกฝน และซึมซับจิตวิญญาณของดนตรีร็อกและเพลงยุค ๘๐ ที่คุณพ่อชอบเปิดฟังเข้าไปในสายเลือดอย่างไม่รู้ตัว

แม้จะหลงใหลในดนตรีร็อกเต็มเหนี่ยว แต่เรื่องเรียนเนเธอก็ไม่เคยแพ้ เธอเริ่มปูพื้นฐานวัยเด็กที่โรงเรียนเทศบาลบ้านบางเหี้ยว ก่อนจะปล่อยของแสดงทักษะดนตรีขั้นเทพจนคว้าทุนเรียนฟรี (Music Talent Scholarship) เข้าเรียนต่อมัธยมที่โรงเรียนขจรเกียรตินานาชาติ ภูเก็ต (KIS) สถาบันอินเตอร์ใจดีที่คอยเปิดพื้นที่และสนับสนุนให้เธอก้าวขึ้นไป โชว์ศักยภาพในทุกกิจกรรม

อีกหนึ่งโจทย์หินของเนเน่ คือการสมดุลเวลาระหว่างการเรียนกับความฝัน ทุกเย็นหลังเลิกเรียนเนเน่ต้องลุยซ้อมและสาดเสียงกีตาร์เปิดหมวกจนตึกตื่น แต่ชั้นชื่อว่า เป็นนักเรียนทุน เธอก็ไม่เคยทิ้งการเรียน พลังใจสู้บวกกับแรงซัพพอร์ตและทักษะภาษาอังกฤษจากรัฐขจรเกียรติฯ คอยหล่อหลอมให้เธอมีความรับผิดชอบเกินวัย พร้อมกระโดดออกไปลุยบนเวทีโลกได้อย่างมั่นใจ

ลมใต้ปีกของเนเน่

เมื่อพรสวรรค์เริ่มเปล่งประกาย เด็กสาวขี้อายยามอยู่บ้านกลับกลายเป็นดาวทวงพลังยามจับเครื่องดนตรี เธอเริ่มร้องเพลงเปิดหมวกตามแหล่งท่องเที่ยวในภูเก็ต โดยเฉพาะที่ “ตลาดนัดท้ายรถนาคา” ร่วมกับวงโอโซน (Ozone Band)

เบื้องหลังแสงไฟและเสียงปรบมือของคนเดินผ่านไปมา ภาพที่ชินตาของคนในพื้นที่คือ ชายวัยกลางคนคนหนึ่งที่คอยแบกตู้แอมป์หนักๆ ถือกีตาร์ไฟฟ้า และขับรถรับส่งลูกสาวคนนี้ไปทุกที่ ชายคนนั้นคือ คุณพ่อณรงค์ อ่าลอย คุณพ่อไม่ได้ทำหน้าที่



เพียงแค่ผู้ปกครองที่มานั่งเฝ้า แต่คือ “ผู้ร่วมทาง” ในทุกตัวโน้ต คอยสังเกตแวตตาของลูกสาว ปกป้องเธอจากความวุ่นวายรอบข้าง พร้อมกับคุณแม่และน้องชายที่คอยปรบมือให้เมื่อเพลงจบลงเสมอ

ในทุกๆ คำคั่นที่คุณพ่อมานั่งเฝ้าเนแน่นเล่นดนตรีอยู่ข้างถนน คุณพ่อคือผู้อยู่เบื้องหลังการช่วยปรับทัศนคติ คอยปกป้อง และสร้างพลังใจให้เด็กผู้หญิงคนหนึ่งกล้าที่จะร้องเพลงร็อกที่ตุนขัดกับภาพพจน์หวานๆ และเมื่อชื่อ “แพรว” ออกเสียงยากสำหรับชาวต่างชาติ คุณพ่อก็คือคนที่ร่วมคิดและเปลี่ยนชื่อในวงการให้เธอใหม่เป็น “เนเน่ รอยัล” เพื่อเตรียมพร้อมให้ลูกสาวก้าวไปสู่ระดับสากล โดยไม่ลืมห้อยท้ายคำว่า “Royal” เพื่อเป็นเกียรติแก่ตลาดนัดนาคานันเป็นจุดเริ่มต้นของครอบครัว

ความรักและความอบอุ่นนี้ยังดึงดูดกัลยาณมิตรชาวต่างชาติเข้ามาเติมเต็มความฝัน โดยเฉพาะ “สตริท แบรม” (Strit Bram) แฟนคลับหญิงชาวเดนมาร์กที่ประทับใจในความสู้ชีวิตของสองพ่อลูก จนถึงขั้นมอบกีตาร์ไฟฟ้าวินเทจ อายุร่วม ๕๐ ปีตัวเก่าให้เนเน่ใช้เป็นอาวุธคู่ใจข้ามโลกไปแข่งขัน และ “มร.จอห์น เอลรอน” (Jon Elron) สะพานเชื่อมฝันคนสำคัญในการผลักดันและประสานงานยื่นใบสมัครไปยังรายการ



America's Got Talent แม้ใบสมัครเคยถูกมองข้ามและเฝ้ารอไปหลายครั้ง แต่ด้วยความเชื่อมั่นว่าเด็กคนนี้เป็น “เพชรแท้” จอนเดินทางปรับโปรไฟล์และส่งคลิปการแสดงของเธอไปบ้าง จนทีมงาน AGT ยอมเปิดประตูรับในที่สุด ความมุ่งมั่นของกัลยาณมิตรทั้งสองและครอบครัวจึงกลายเป็นกุญแจสำคัญที่เปลี่ยนชีวิตศิลปินเปิดหมวกข้างถนน ให้ก้าวขึ้นไปยืนบนเวทีระดับโลกได้อย่างสง่างามและภาคภูมิใจ





ก้าวแรกสู่เวทีโลก

จากถนนคนเดินภูเก็ตสู่แสงไฟสดส่องของนครลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา เนเน่ทักเกอร์คูเปิดตัวด้วยความนอบน้อม ทว่าจัดจ้านด้วยบทเพลง “Zombie” ของ The Cranberries คลิปการแสดงของเธอกลายเป็นไวรัลถล่มทลายทะลุล้านวิวในชั่วข้ามคืน ก่อนจะสะสมทะลุ ๒๒๗ ล้านวิวอย่างรวดเร็ว ความเดือดดาลและไลน์กีตาร์ที่เฉียบคมส่งผลให้เธอเข้าสู่รอบ Live Shows ที่นั่นเอง เธอเลือกเพลง “Black Hole Sun” ของ Soundgarden วงร็อกที่โด่งดังมาสะกดอารมณ์ผู้ฟัง จนทำให้ Mel B กรรมการระดับตำนานทนไม่ไหว ต้องลุกขึ้นมากดปุ่ม Golden Buzzer ส่งสัญญาณเตือนให้โลกภายนอกรู้ว่า “ร็อกสตาร์คนใหม่ได้เกิดขึ้นแล้ว”

คำคืนแห่งประวัติศาสตร์ในรอบชิงชนะเลิศ เนเน่ก้าวขึ้นเวทีด้วยความมั่นใจ เธอเลือกเพลง “Seven Nation Army” ของ The White Stripes มาปลุกพลังขับเคลื่อนคนดูทั้งฮอลล์ แคมยังได้รับเกียรติสูงสุดในการขึ้นแจมกับวงร็อกระดับตำนานอย่าง Linkin Park ในเพลง “The Emptiness Machine” ซึ่งเป็นภาพจำที่งดงามและทรงพลังที่สุดในประวัติศาสตร์ของรายการ โดยมีสายตาแสนภาคภูมิใจของคุณพ่อที่คอยเชียร์อยู่เคียงข้างเสมอไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนบนโลก ในที่สุดวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๖๙ ผลโหวตจากมหาชนชาวอเมริกันก็เป็เนเน่กันที ประกาศศักดาให้ “เนเน่ รอยัล” คว้ามแชมป์ America's Got Talent 2026 ไปครองอย่างยิ่งใหญ่ พร้อมเงินรางวัล ๑ ล้านดอลลาร์สหรัฐ

จากความบังเอิญที่จำต้องผลักดันเข้าสู่ขรรคมดนตรี สุร็อกสตาร์สาวที่สาตเสี่ยงกีตาร์และระเบิดพลังร้องจนดังก้องโลก เส้นทางของ ‘เนเน่ รอยัล’ ไม่ใช่เทพนิยายของเด็กอัจฉริยะ ทว่าคือข้อพิสูจน์ชั้นดีว่า ต่อให้เจอโจทย์ยากแค่ไหน ก็ไม่มีกำแพงใดขวางกั้นคนที่ชัดเจนในความฝัน และไม่มีอะไรหยุดไฟของคนที่ใช้ความพยายามออกแบบโชคชะตาด้วยฝีมือของตัวเอง 🎸





สาขาวิชานวัตกรรมโภชนาการเพื่อการชะลอวัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๖๕ เป็นต้นมา ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสมบูรณ์ มีผู้สูงอายุมากกว่า ๑๔ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด ขณะที่ประชากรวัยทำงานอายุระหว่าง ๕๐-๕๙ ปี ซึ่งกำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุมีมากกว่าเก้าแสนคนต่อปี การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อชะลอวัยและป้องกันสภาวะความเสื่อมหรือความเจ็บป่วยของประชาชนในอนาคต จึงเป็นภารกิจเร่งด่วนที่หลายหน่วยงานให้ความสำคัญ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ เล็งเห็นถึงความสำคัญของการกิจนี้ จึงได้จัดตั้งหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมโภชนาการเพื่อการชะลอวัยขึ้นเป็นหลักสูตรใหม่และได้เปิดการเรียนการสอนในปีการศึกษา ๒๕๖๘

คอลัมน์सानฝันเยาวชน วารสารทิศไทฉบับนี้ได้รับเกียรติจากอาจารย์ ดร.จิราพร จันทรวินิจ หัวหน้าสาขานวัตกรรมโภชนาการเพื่อการชะลอวัย คณะ

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ มาร่วมพูดคุยให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรดังกล่าว

โภชนาการคือหนึ่งในหัวใจหลักของการชะลอวัย

อาจารย์ ดร.จิราพร อธิบายถึงนิยามของการชะลอวัยว่า เป็นการดูแลสุขภาพให้ดีในทุกช่วงวัย ไม่ใช่แค่วัยชรา แต่ควรเริ่มต้นดูแลสุขภาพตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีไปจนถึงวันสิ้นอายุขัย

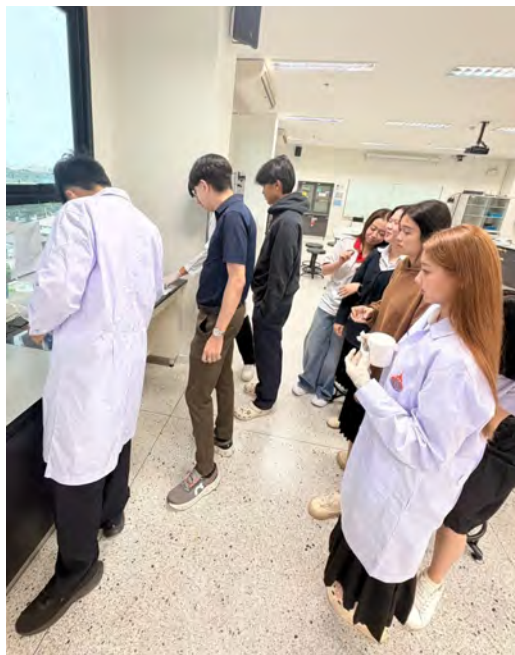


ดร.จิราพร จันทรวินิจ

“หลายคนเข้าใจผิดว่าต้องแก่ก่อนถึงจะเริ่มชะลอวัย จริงๆแล้วไม่ทัน สมมุติว่าอายุขัยเราอยู่ที่แปดสิบ เราก็ควรมีสุขภาพที่ดีตั้งแต่วันที่หนึ่งจนถึงปีที่แปดสิบหรือวันที่เราหมดลมหายใจ

ปัจจุบันคนวัยทำงานเริ่มสนใจเรื่องการชะลอวัยกันมากขึ้น แต่เด็ก ๆ ที่กำลังจะเข้ามหาวิทยาลัยอาจยังไม่เข้าใจ เราก็ต้องเปลี่ยนมุมมองของเขาว່าดอนนี้เขาอายุสิบแปด เขาอยากหน้าเด็ก มีคอลลาเจนอยู่แบบนี้ไปนานๆ หรือว่าจะรอจนอายุสามสิบแล้วค่อยเริ่มถ้าเขาอยากสวยจากภายใน อยากหน้าใส อยากแข็งแรง อยากตัวสูง เขาต้องกินอะไร หรือถ้าวันนั้นๆ เขากินอาหารไม่เพียงพอ เขาจะกินอาหารเสริมอย่างไรทั้งหมดนี้คือการชะลอวัย”

อาจารย์ ดร.จิราพร อธิบายต่อว่า แกนหลักของการชะลอวัย ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ และการจัดการความเครียด โภชนาการที่ดีถือเป็นหัวใจหลักอย่างหนึ่งของการชะลอวัย วิถีชีวิตในยุคปัจจุบันทำให้แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่คนเราจะกินอาหารให้ครบถ้วนตามโภชนาการทุกมื้อ จึงเป็นที่มาของการจัดตั้งสาขาวิชานวัตกรรมโภชนาการเพื่อการชะลอวัย เพื่อผลิตบุคลากรที่สามารถสร้างนวัตกรรมด้านอาหารเพื่อการชะลอวัยที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ



ฝึกปฏิบัติจริง สร้างนวัตกรรมและวางโมเดลธุรกิจ

อาจารย์ ดร.จิราพร ให้ข้อมูลว่า ในขั้นตอนการออกแบบหลักสูตร ทางคณะได้เชิญผู้เชี่ยวชาญมาร่วมให้ความคิดเห็นเพื่อให้ได้หลักสูตรที่ตอบโจทย์เด็กยุคปัจจุบัน จัดเตรียมห้องแล็บปฏิบัติการด้านเคมีและชีววะ รวมถึงสร้างโรงงานต้นแบบ (Pilot Plant) เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติจริง ผลิตอาหารเสริมโดยใช้วัตถุดิบจากชุมชนรอบมหาวิทยาลัย รวมถึงวางโมเดลธุรกิจเพื่อนำผลิตภัณฑ์ออกจำหน่าย

นอกจากนี้ทางสาขาวิชายังได้รับความร่วมมือจากอาจารย์จากสาขาวิชาวิทยาการแปรรูปและการประกอบอาหาร และสาขาวิชาเทคโนโลยีการกีฬาและการออกกำลังกาย มาร่วมให้คำแนะนำด้วย

“ไม่เพียงแต่ด้านโภชนาการ แต่เราสอนครอบคลุมถึงเรื่องการนอน การออกกำลังกาย และการลดความเครียดด้วย นักศึกษาต้องเรียนเรื่องกลไกชีวเคมีของสมอง ต้องรู้ว่าจะต้องนอนอย่างไรให้สมองจึงจะซ่อมแซม ตื่นขึ้นมาแล้วสดชื่น จะออกกำลังกายอย่างไรถึงจะสดใส หน้าไม่แก่ ทางมหาวิทยาลัยมี Sci Gym สำหรับนักศึกษาด้านกีฬา นักศึกษาในสาขาเราก็จะได้ความรู้ที่เรียนมาไปให้คำแนะนำด้านโภชนาการแก่ลูกค้าที่มาออกกำลังกาย เป็นการทำงานร่วมกันทุกส่วน”



สารอาหารชะลอวัย

มีอะไรบ้าง?

ดูเลขจากจากภายใน ด้วยโภชนาการที่ช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ลดการอักเสบ และส่งเสริมสุขภาพอย่างสมดุล

สารอาหารชะลอวัย คือสารอาหารที่มีอยู่ตามร่างกายจากภายในสนับสนุนการทำงานของเซลล์ ลดการอักเสบของเซลล์เสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยคงคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

สารอาหารชะลอวัยที่ควรรู้			
1 โปรตีนคุณภาพดี ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อและเสริมระบบภูมิคุ้มกัน เช่น ไข่ ปลา ไข่ไก่ เต้าหู้ ถั่ว เมล็ดพืช	2 โอเมก้า-3 ช่วยการอักเสบและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ปลาแซลมอน ปลาช่อน ปลาทูน่า ปลาทะเลน้ำลึก น้ำมันปลา	3 วิตามินซี ช่วยสร้างคอลลาเจนต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว กีวี เบอร์รี่	4 วิตามินอี ช่วยปกป้องเซลล์จากอนุมูลอิสระ เช่น อะโวคาโด ถั่วเหลือง แลธินทานัม
5 วิตามินดี + แคลเซียม ช่วยกระดูกแข็งแรง รักษาเนื้อเยื่อกระดูก เช่น ปลา ไข่ เมล็ดพืช เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากนม	6 โพลีฟีนอล ช่วยลด oxidative stress และชะลอการอักเสบ เช่น ชาเขียว โกโก้ เบอร์รี่ ผักใบเขียว	7 โยเกิร์ต / โปรไบโอติก ช่วยสุขภาพลำไส้ รักษาระบบภูมิคุ้มกัน เช่น โยเกิร์ต กรีก โยเกิร์ต คีเฟอร์	8 แร่ธาตุสำคัญ เช่น สังกะสี ซีลีเนียม แมกนีเซียม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน พบใน อาหารทะเล ข้าว เมล็ดพืช ถั่ว ธัญพืช

ประโยชน์ของสารอาหารชะลอวัย



ดูแลเซลล์



ลดการอักเสบ



เสริมภูมิคุ้มกัน



ฟื้นฟูสุขภาพ

ติดตามเพจของเรา
เพื่อเรียนรู้เรื่องโภชนาการและวิทยาศาสตร์ชะลอวัยแบบเข้าใจง่าย

ปริญญาตรี หลักสูตรบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อการชะลอวัย
เรียนรู้โภชนาการ วิทยาศาสตร์สุขภาพ และนวัตกรรม เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

เลือกแนวทางตามความสนใจและความถนัด

อาจารย์ ดร.จิราพร เล่าถึงการเรียนในหลักสูตรว่า ชั้นปีที่หนึ่งจะเป็นการเรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐาน เมื่อขึ้นชั้นปีที่สองจะเริ่มเจาะลึก เรียนรู้เกี่ยวกับเซลล์ภายในร่างกายทั้งหมดว่า กลไกสำหรับการชะลอวัยมีอะไรบ้าง กลไกทางชีวเคมีของการชะลอวัยเป็นอย่างไร จะทำอย่างไรให้เซลล์ชะลอความเสื่อมไว้นานที่สุด

เมื่อขึ้นชั้นปีที่สามจะเป็นการฝึกปฏิบัติจริง ออกแบบนวัตกรรม ผลิตภัณฑ์เสริม รวมถึงการทดสอบและวางแผนธุรกิจ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สหกิจศึกษา

“เรามีโมเดลให้นักศึกษาเลือกกว่าเขาอยากจะทำทางด้านไหน บางคนอยากทำวิจัย อยากเป็นนักโภชนาการ หรือทำด้านการวิจัยและพัฒนา (R&D) ในโรงงาน แต่อีกคนอาจจะชอบให้ความรู้ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้คำแนะนำด้านการมีสุขภาพดีแบบองค์รวม เขาก็จะเลือกวิชาเอกกันตอนปีสามเทอมสอง ใครสนใจโภชนาการก็เรียนวิชาโภชนาการแบบลงลึก ถ้าใครอยากเป็นผู้เชี่ยวชาญถึงวิชาเกี่ยวกับศาสตร์อื่นๆ เพิ่มเติม”

โอกาสทางอาชีพเมื่อจบการศึกษา

บัณฑิตที่จบจากสาขาวิชาบัณฑิตกรรมโภชนาการเพื่อการชะลอวัย สามารถทำงานที่ตอบโจทย์สังคมสูงวัยได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น นักโภชนาการเพื่อผลิตภัณฑ์สุขภาพและชะลอวัย ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพและชะลอวัย ผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพและชะลอวัย ที่ปรึกษาด้านโภชนาการในองค์กรภาครัฐหรือเอกชน รวมถึงนักควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์สุขภาพและชะลอวัย ฯลฯ

“เราเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่หนึ่ง เราจะให้เขาเริ่มคิดเป็นแนวทางว่า เรียนจบแล้วอยากจะทำอะไร จะได้เตรียมความพร้อมให้นักศึกษาแต่ละคนได้ในบทบาทที่แตกต่างกัน เพื่อให้เขาสามารถดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้และไปถูกทาง ใครที่อยากเป็นเจ้าของกิจการ เราก็มีการสอนเรื่องธุรกิจและการเป็นผู้ประกอบการตั้งแต่ชั้นปีที่หนึ่ง

สาขาวิชาบัณฑิตกรรมโภชนาการเพื่อการชะลอวัยรับนักศึกษารุ่นละ ๓๐ คน นักเรียนที่จบจากทั้งสายวิทย์สายศิลป์ และสายอาชีพสามารถสมัครเข้าเรียนได้ ใครที่ไม่ได้เรียนวิทยาศาสตร์ก็ไม่ต้องกังวล เราจะมี การติวปรับพื้นฐานด้านเคมีและชีวให้ก่อนเริ่มเรียนจริง ขอแค่มาด้วยความสนใจจริงๆ และมีความตั้งใจค่ะ” อาจารย์ ดร.จิราพรกล่าวปิดท้าย





ฟังเรื่องเล่าจากชุมชนเก่า ยลวิถีชีวิตชุมชนกุฎีจีน





โบสถ์ข้างตาคูรัส



พิพิธภัณฑ์บ้านกูฎีจีน

บางครั้งการออกเดินทางไม่จำเป็นต้องไปไกลถึงต่างจังหวัด เพียงข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาไปอีกฝั่ง เราก็อาจพบโลกใบเล็กที่มีจังหวะชีวิตแตกต่างจากกรุงเทพฯ ซึ่งเราค้นเคย

จากท่าอัมฎาตคือใกล้ปากคลองตลาด เรือข้ามฟากลำเล็กพาเราตัดผ่านผิวน้ำไปยังท่าวัดกัลยาณมิตรใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที แต่ทิวทัศน์ตรงหน้าค่อยๆ เปลี่ยนจากถนนที่จอแจ มาเป็นยอดพระอาราม ศาลเจ้าริมน้ำโบสถ์คริสต์ทรงสง่า และหลังคาบ้านเก่าที่ตั้งเรียงตัวอยู่ในชุมชน

ที่นี่คือ “กูฎีจีน” ชุมชนเก่าแก่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งธนบุรี ย่านเล็กๆ ซึ่งบันทึกเรื่องราวของผู้คนหลายเชื้อชาติและหลายศาสนาเอาไว้ตลอดเวลากว่าสองศตวรรษ เป็นสถานที่ซึ่งเราสามารถเดินเที่ยวได้ด้วยสองเท้า เรียนรู้ประวัติศาสตร์จากอาคาร อาหาร และวิถีชีวิตจริง พร้อมค้นพบว่าความแตกต่างไม่ได้ทำให้ผู้คนห่างไกลกันเสมอไป หากเปิดใจให้กัน ความหลากหลายก็สามารถงอกงามอยู่ร่วมกันได้อย่างอบอุ่น

เรื่องราวของชุมชนกูฎีจีนย้อนกลับไปภายหลังการเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่สอง เมื่อสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงสถาปนากรุงธนบุรีเป็นราชธานีชาวโปรตุเกสกลุ่ม



หนึ่งซึ่งร่วมต่อสู้และติดตามพระองค์มาได้รับพระราชทานที่ดินบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยาเป็นที่ตั้งถิ่นฐาน พร้อมสร้างศาสนสถานสำหรับประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อของตน

ชุมชนจึงค่อยๆ เติบโตขึ้นรอบโบสถ์ข้างตาคูรัสและกลายเป็นบ้านของชาวไทยเชื้อสายโปรตุเกสที่สืบทอดศรัทธา ประเพณี และตำรับอาหารจากรุ่นสู่รุ่น เมื่อกาลเวลาผ่านไป วัฒนธรรมตะวันตกที่ติดตัวบรรพบุรุษมาก็ผสมกลมกลืนกับวิถีไทย เกิดเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของกูฎีจีน ตั้งแต่ชื่อสกุลเก่าแก่ งานฉลองทางศาสนา ไปจนถึงอาหารและขนมที่หารับประทานได้ยากจากที่อื่น

คำว่า “กูฎีจีน” มีข้อสันนิษฐานเกี่ยวข้องกับศาลเจ้าจีนซึ่งตั้งอยู่ในบริเวณนี้มาแต่เดิม แต่เสน่ห์ของย่านไม่ได้มีเพียงร่องรอยวัฒนธรรมจีนหรือโปรตุเกสเท่านั้น รอบชุมชนยังมีวัดไทย ชุมชนมุสลิม และผู้คนอีกหลายเชื้อสายอาศัยอยู่ใกล้กัน จนพื้นที่



ริมแม่น้ำแห่งนี้เปรียบเสมือนภาพย่อของสังคมพหุวัฒนธรรมในกรุงเทพฯ

เมื่อเรือจากท่าอัญมณีเทียบท่าวัดกัลยาณมิตร เส้นทางเรียนรู้ชุมชนก็เริ่มขึ้นทันที

วัดกัลยาณมิตรรวมหาวิหารสร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๓ ภายในพระวิหารหลวงประดิษฐานพระพุทธรูปรัตนนายก หรือ “หลวงพ่อดำ” ซึ่งชาวจีนเรียกว่า “ซำปอกง” เป็นพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่ชาวบ้านและนักท่องเที่ยวเดินทางมากราบสักการะอย่างต่อเนื่อง ชื่อ “กัลยาณมิตร” หมายถึงมิตรที่ดี ผู้มาเยือนจึงนิยมขอพรให้พบผู้คนที่เกื้อกูลและนำพาสิ่งดีงามเข้ามาในชีวิต

ออกจากวัดแล้วเดินไปตามทางเลียบแม่น้ำเจ้าพระยา ไม่นานจะพบศาลเจ้าเกียนอันกง ศาลเจ้าจีนเก่าแก่ที่ตั้งอย่างสงบบริเวณริมแม่น้ำ ภายในประดิษฐานพระโพธิสัตว์กวนอิม งานแกะสลักไม้ ภาพเขียน และเครื่องประดับสถาปัตยกรรมของศาลเจ้า ล้วนสะท้อนฝีมือช่างจีนในอดีตอย่างละเอียดงดงาม



ศาลเจ้าเกียนอันกง

เดินต่อมาตามทางริมน้ำ โดมสีแดงอิฐของโบสถ์ชาวตาคูรัสจะค่อยๆ ปรากฏเด่นขึ้นเหนือหลังคาบ้าน คำว่า Santa Cruz หมายถึง “กางเขนศักดิ์สิทธิ์” โบสถ์หลังแรกสร้างขึ้นในช่วงต้นกรุงธนบุรี ก่อนจะมีการบูรณะและสร้างใหม่ตามกาลเวลาจนเป็นอาคารที่เห็นในปัจจุบัน

จากโบสถ์ ลองเลี้ยวเข้าสู่ตรอกเล็กๆ ในชุมชนบ้านเรือนตั้งอยู่ใกล้ชิดกันจนบางช่วงได้ยินเสียง



พระพุทธรูปรัตนนายก



วัดกัลยาณมิตรรวมหาวิหาร

สนทนาและกลิ่นอาหารลอยมาจากครัว ไม่นานจะพบอาคารสีครีมบรรยากาศอบอุ่น นั่นคือ “พิพิธภัณฑสถานกู้ฉิน” พื้นที่เรียนรู้ขนาดกะทัดรัดซึ่งทำหน้าที่ร้อยเรียงเรื่องราวของชุมชนให้ผู้มาเยือนได้มองเห็นภาพชัดเจนขึ้น

ผู้ก่อตั้งพิพิธภัณฑสถานคือ “คุณตอง-นาวี พงศ์ไทย” ชาวกู้ฉินโดยกำเนิด ซึ่งมีปู่ ย่า ตา และยายอาศัยอยู่ในพื้นที่นี้มาแต่เดิม บ้านที่นำมาปรับปรุงเป็นพิพิธภัณฑสถานเคยเป็นบ้านของคุณป้า สร้างขึ้นในช่วงรัชกาลที่ ๗ โดยช่างไม้ชาวจีน และมีอายุเกือบหนึ่งศตวรรษ

จุดเริ่มต้นของพิพิธภัณฑสถานเกิดขึ้นเมื่อคุณตองสังเกตว่า เริ่มมีผู้คนเข้ามาศึกษาและท่องเที่ยวในชุมชนมากขึ้น บางคนรู้จักเพียงโบสถ์ชาวตาคูรัส บางคนตามหาขนมฝรั่งกู้ฉิน แต่เรื่องราวทั้งหมดกลับยังกระจัดกระจาย ไม่ได้เชื่อมโยงให้ผู้มาเยือนเข้าใจว่าเหตุใดชุมชนเล็กๆ แห่งนี้จึงมีความสำคัญ

“ถ้าเราทำเป็นพิพิธภัณฑสถาน ร้อยเรียงเรื่องราวของเรา เวลาคนมาเที่ยว เขาจะได้เที่ยวด้วยความเข้าใจ” คุณตองเล่าถึงความตั้งใจในวันเริ่มต้น เธอมองกู้ฉินว่าเป็น “พิพิธภัณฑสถานที่มีชีวิต” เพราะสิ่งสำคัญที่สุด





ภายในพิพิธภัณฑ์บ้านกุฎิจีน

มิใช่วัตถุหายากที่ตั้งอยู่หลังตู้กระจก หากเป็นชีวิตของผู้คนซึ่งยังสืบทอดวัฒนธรรมเดิม พร้อมปรับตัวไปกับโลกปัจจุบัน

ข้าวของส่วนใหญ่ในพิพิธภัณฑ์เป็นสมบัติที่คุณตองเก็บรักษาไว้จากปู่ ย่า ตา และยาย บางชิ้นอาจดูเหมือนเครื่องใช้ธรรมดา แต่เมื่อรู้ว่าใครเคยเป็นเจ้าของ ใช้ทำอะไร และผ่านเหตุการณ์ใดมาบ้างของชิ้นนั้นก็เปลี่ยนเป็นประตู่ที่เปิดไปสู่ชีวิตของคนอีกยุคหนึ่ง

ก่อนเปิดพิพิธภัณฑ์ คุณตองและครอบครัวใช้เวลาวางแผนประมาณสองปี และปรับปรุงก่อสร้างอีกสองปี กระทั่งเริ่มเปิดต้อนรับผู้เข้าชมในช่วงปลาย พ.ศ. ๒๕๕๙ หลังเปิดแล้วก็ยังปรับการจัดแสดงหลายครั้ง จากเดิมที่วางสิ่งของและติดป้ายข้อมูลแยกกันค่อยๆ พัฒนาเป็นลำดับเรื่อง เริ่มตั้งแต่กำเนิดชุมชนความเป็นอยู่ของผู้คน ไปจนถึงกุฎิจีนในปัจจุบัน

พิพิธภัณฑ์ไม่ได้ใหญ่โต แต่มีความใกล้ชิดเหมือนเราได้รับเชิญมาเยี่ยมบ้านญาติ ชั้นล่างเป็นมุมพักผ่อนและร้านค้าแฟล็กๆ ส่วนชั้นบนจัดแสดงภาพถ่ายเอกสาร แบบจำลอง อาวุธโบราณ เครื่องใช้ภายในบ้าน ตลอดจนเรื่องราวเกี่ยวกับความเชื่อ ประเพณี และอาหารของชาวไทยเชื้อสายโปรตุเกส



ขนมฝรั่งกุฎิจีนแบบออริจินัล



ความน่ารักอีกอย่างคือ คนทำพิพิธภัณฑ์และร้านค้าแฟล็กส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์ด้านนี้มาก่อน ทุกคนเรียนรู้ไปพร้อมกัน คุณตองเล่าอย่างอารมณ์ดีว่า ครั้งแรกที่ทำคาปูชิโน พอดีพองนมเสร็จก็ต้องรีบวิ่งนำไปให้ลูกค้า เพราะกลัวว่าพองจะยุบเสียก่อน เรื่องเล่าย่อยๆ นี่ชวนให้เห็นว่าพิพิธภัณฑ์ไม่ได้เกิดจากเงินทุนก้อนใหญ่ แต่เติบโตจากความรัก ความสนุก และแรงช่วยเหลือของคนในครอบครัว



นาวีณี พงศ์ไทย

พิพิธภัณฑ์เปิดให้เข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม และยินดีรับบริจาค รายได้ส่วนหนึ่งมาจากร้านค้าแฟล็กและของที่ระลึก ซึ่งมีทั้งงานฝีมือและผลิตภัณฑ์จากคนในชุมชนและชุมชนใกล้เคียง นอกจากนี้ ยังให้ความร่วมมือกับโรงเรียนและมหาวิทยาลัยที่พานักเรียนนักศึกษาเข้ามาเรียนรู้ หากมาเป็นคณะใหญ่สามารถติดต่อล่วงหน้า เพื่อให้ทางพิพิธภัณฑ์เตรียมวิทยากรและกิจกรรมได้เหมาะสม

มาเที่ยวกุฎิจีนทั้งที สิ่งที่ไม่ควรพลาดคือ “ขนมฝรั่งกุฎิจีน” ขนมอบหน้าตาเรียบง่ายแต่มีเรื่องราวไม่ธรรมดา ตัวขนมทำจากแป้ง ไข่ และน้ำตาล ไม่ใส่เนย นม หรือผงฟู ก่อนแต่งหน้าด้วยลูกพลับแห้ง ฟักเชื่อม และน้ำตาลทราย กัดคำแรกจะสัมผัสได้ถึงผิวนอกที่แห้งกรอบ เนื้อในนุ่มเหนียวและหอมไข่ เหมาะ

ซ็อกกลับไปเป็นของฝาก เพราะเก็บไว้รับประทานกับชา กาแฟ หรือนมได้

หากมีเวลารับประทานอาหาร ลองตามหาขนมจีนแกงไก่คั่ว อาหารตำรับไทย-โปรตุเกสที่มีรสละมุนกว่าน้ำยาแบบเผ็ดจัด หรือ “สัฟแฮก” อาหารลักษณะคล้ายไส้พาย ทำจากเนื้อหรือหมูสับผัดกับมันฝรั่งและเครื่องปรุงรส นอกจากนี้ยังมีสตูว์ไก่ หมู ไส้ร่ง กุ้งกระจกมัน และขนมโบราณอีกหลายชนิด

ระหว่างทางอาจพบ “บ้านวินด์เซอร์” หรือบ้านขนมปังขิง บ้านเก่าที่โดดเด่นด้วยลายฉลุเหนือกรอบประตูและหน้าต่าง แม้อาคารจะผ่านแดดฝนมายาวนานและไม่เปิดให้เข้าไปเที่ยวชมภายใน แต่เรายังสามารถมองความงามจากภายนอกโดยไม่รบกวนผู้ดูแลพื้นที่

เสน่ห์แท้จริงของภูเก็ตอาจไม่ได้อยู่ที่การรับเดินเก็บสถานที่ให้ครบ หากอยู่ที่การลดฝีเท้าให้ช้าลง แหงนมองช่องลมของบ้านเก่า สังเกตกระถางต้นไม้หน้าประตู ฟังเสียงระฆังจากโบสถ์ หยุดพักกับเครื่องดื่มเย็นๆ ในร้านกาแฟเล็กๆ และทักทายเจ้าของชุมชนด้วยรอยยิ้ม

ตรอกหลายแห่งเป็นทางสัญจรหน้าบ้านของผู้คน นักท่องเที่ยวจึงควรพุดคุยด้วยเสียงพอเหมาะ ไม่ยืนขวางทาง ไม่เปิดประตูบ้านหรือถ่ายภาพผู้อยู่อาศัยโดยไม่ได้รับอนุญาต และนำขยะกลับไปทิ้งในจุดที่จัดไว้ สิ่งเหล่านี้อาจดูเป็นเรื่องเล็ก แต่เป็นหัวใจของการท่องเที่ยวอย่างรับผิดชอบ



เรือข้ามฟากค่อย ๆ พาเรากลับไปยังฝั่งพระนคร เมืองใหญ่ตรงหน้ายังคงเคลื่อนไหวรวดเร็วเหมือนเดิม ทว่าหัวใจของผู้เดินทางอาจเย็นลงเล็กน้อย เพราะเพิ่งได้เรียนรู้จากชุมชนเล็กริมแม่น้ำว่า ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง เราสามารถก้าวไปข้างหน้าโดยไม่จำเป็นต้องทอดทิ้งเรื่องราวของผู้คนที่มาก่อนเรา

พิพิธภัณฑ์บ้านภูเก็ต เปิดวันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๓๐ น. ปิดวันจันทร์ เข้าชมฟรี และยินดีต้อนรับบริจาค

โทรศัพท์ ๐๘๙ ๙๒๔ ๒๕๐๓ และ

๐๘๑ ๗๗๒ ๕๑๘๔

Facebook: Baan Kudichin Museum

การเดินทาง นั่งเรือข้ามฟากจากท่าอัมพวาถึงบริเวณปากคลองตลาด มุ่งหน้าวัดกัลยาณมิตร แล้วเดินตามทางเลียบแม่น้ำเจ้าพระยา ผ่านวัดกัลยาณมิตร ศาลเจ้าเกียนอันเกง โบสถ์ซางตาครู้ส และตรอกชุมชนไปยังพิพิธภัณฑ์บ้านภูเก็ต ใช้เวลาเที่ยวอย่างสบาย ๆ ประมาณครึ่งวัน

ข้อแนะนำ ควรสวมรองเท้าที่เดินสบาย เตรียมน้ำดื่ม หมวกหรือร่ม และมาในช่วงเช้าหรือบ่ายแก่ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อน เวลาเปิดของโบสถ์ ร้านอาหาร ร้านขนม และบริการเรืออาจเปลี่ยนแปลงได้ ควรตรวจสอบกับสถานที่ก่อนออกเดินทาง





Water Resilience Forum ครั้งที่ ๓ 'WATER SMART COMMUNITIES คนเปลี่ยนน้ำ น้ำเปลี่ยนอนาคต'

ภาวะโลกเดือดที่คนทั้งโลกต้องเผชิญ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ทั้งน้ำท่วม ภัยแล้ง และฝนที่คาดเดาไม่ได้ กระทบชีวิตประจำวันของผู้คนทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน รวมถึงชุมชน จึงต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับน้ำในโลกที่ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

ศูนย์กันก่อนท่วม (Water Resilience Center) คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเล็งเห็นว่า ประเทศไทยมีหลายชุมชนที่ประสบความสำเร็จด้านการจัดการน้ำ แต่ยังขาดเวทีที่จะช่วยเชื่อมโยงความสำเร็จเหล่านั้นให้ขยายผลสู่การเปลี่ยนแปลงของทั้งประเทศ ทางศูนย์ฯ จึงผนึกกำลังกับเครือข่ายพันธมิตร จัดงาน **Water Resilience Forum ครั้งที่ ๓ 'WATER SMART COMMUNITIES - คนเปลี่ยนน้ำ น้ำเปลี่ยนอนาคต'** ขึ้น เมื่อวันที่ ๔ กันยายน ๒๕๖๙ ณ หอประชุมคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.สุรเกียรติ์ เสถียรไทย นายกสภาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวเปิดงานว่า “มหาอุทกภัยปี ๒๕๕๔ สร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจของประเทศประมาณ ๑.๔๓ ล้านล้านบาท หรือ ๗๐% ของงบประมาณแผ่นดิน สถานการณ์น้ำท่วมรุนแรงหลายพื้นที่ในช่วงที่ผ่านมา ชี้ว่าความเสี่ยงจากน้ำและภัยธรรมชาติมีความรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น

บทเรียนเหล่านี้สะท้อนว่า ต้นทุนของการรอให้น้ำท่วมแล้วจึงแก้ไข สูงกว่าการลงทุนเพื่อเตรียมพร้อมและป้องกันล่วงหน้าอย่างมหาศาล โจทย์สำคัญของ



ประเทศไทยจึงไม่ใช่การรับมือน้ำท่วมได้ดีขึ้น แต่คือ การทำให้แต่ละพื้นที่ รู้จักน้ำของตัวเอง รู้ความเสี่ยง และเตรียมพร้อมก่อนเกิดภัย”

Water Heroes: เมื่อ “การจัดการน้ำ” กลายเป็น “โอกาส”

ผู้จัดงานได้เชิญตัวแทนจากชุมชนต้นแบบซึ่ง สามารถเปลี่ยนการจัดการเรื่องน้ำ ให้เป็นโอกาสสร้างความมั่นคงและคุณภาพชีวิตที่ดี มาร่วมถ่ายทอด ประสบการณ์และเชื่อมโยงบทเรียนจากชุมชน สู่ การขับเคลื่อน Water Smart Communities ในทุก จังหวัดของประเทศไทย

● ฝ่ายส่งน้ำทุ่งเจ้า โครงการพัฒนาเชิงพื้นที่ เชียงดาว จ.เชียงใหม่

จากฝ่ายการเกษตรซึ่งได้รับความเสียหาย จากน้ำป่าไหลหลาก ชุมชนได้ประสานความร่วมมือกับภาครัฐและภาคเอกชน ปรับปรุง ฝ่ายเดิมให้เป็นฝ่ายคอนกรีตที่แข็งแรง สร้าง ระบบบริหารจัดการน้ำที่ชุมชนร่วมคิด ร่วมใช้ และร่วมดูแล สร้างความมั่นคงด้านน้ำและ ความเข้มแข็งของชุมชนไปพร้อมกัน

● ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ๙ ตี จ.บุรีรัมย์

ศูนย์การเรียนรู้ต้นแบบการทำเกษตรอัจฉริยะ ผ่านความสัมพันธ์ของ “ดิน น้ำ ข้าว” ทดลอง ปลุกและเลือกพันธุ์ข้าวที่เหมาะสม บริหาร จัดการพื้นที่และน้ำ ควบคู่กับการใช้พลังงาน

แสงอาทิตย์ สร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุ สร้าง ความมั่นคงทางอาหารและอาชีพที่ยั่งยืนให้ ชุมชน

● ชุมชนแพรกกหนามแดง จ.สมุทรสงคราม

ชุมชนซึ่งมีความขัดแย้งระหว่างเกษตรกร ฝั่งน้ำจืดและเกษตรกรฝั่งน้ำเค็มมากกว่า ๒๐ ปี หันมาแก้ปัญหาร่วมกันด้วยการเปิดเวทีพูดคุย เก็บข้อมูล และใช้งานวิจัยชุมชน ต่อยอด เป็นประตูระบายน้ำบานหับเผย ช่วยให้การ จัดการน้ำสอดคล้องกับระบบนิเวศและวิถีชีวิต ของชุมชน

● ชุมชนทรงวาด กรุงเทพมหานคร

ชุมชนริมน้ำซึ่งสามารถรับมือกับปัญหาน้ำ ท่วมและน้ำเข้าพระยาปลัดตั้ง พร้อมกับการสร้าง เศรษฐกิจชุมชน ด้วยการนำอัตลักษณ์และ ทุนทางวัฒนธรรมมาต่อยอด จนกลายเป็น แหล่งท่องเที่ยวที่มีผู้มาเยือนประมาณ ๕,๐๐๐ คนต่อวัน สร้างรายได้ทั้งย่าน ๑๐ - ๔๐ ล้านบาทต่อเดือน

“Water Resilience” สู่ “Water Economy”

ภายในงานยังมีการจัดเวทีเสวนา เรื่อง “ประเทศไทยจะทําอย่างไรให้ทุกจังหวัดก้าวสู่การ เป็น Water Smart Community” โดยรองศาสตราจารย์ ดร.วิศณุ ทรัพย์สมพล รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ดร.รอยบุญ รัตมีเทศ ผู้อำนวยการสถาบันสารสนเทศ

ทรัพยากรน้ำ (องค์การมหาชน) และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์ศักดิ์ สุทธิรินทร์ หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมแหล่งน้ำ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สรุปบทเรียนว่า การจัดการน้ำที่มีประสิทธิภาพต้องเริ่มจากการเข้าใจพื้นที่ และเปลี่ยนจากการ “รอให้เกิดปัญหาแล้วจึงแก้” เป็น “รู้ก่อน-เตรียมก่อน-ป้องกันก่อน” ด้วยการเชื่อมข้อมูลวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี โครงสร้างพื้นฐาน และพลังของชุมชนเข้าด้วยกัน เพื่อให้แต่ละพื้นที่รู้จักน้ำของตัวเอง เข้าใจความเสี่ยง และสามารถเตรียมรับมือได้ก่อนเกิดภัย

หัวใจของแนวคิด Water Economy ที่ศูนย์กันก่อนท่อมุ่งผลักดัน คือ ‘การจัดการน้ำ (Water Resilience) ไม่ใช่เพียงค่าใช้จ่ายเพื่อป้องกันภัย แต่คือการลงทุนเพื่ออนาคต’ เพื่อให้ประเทศไทยสามารถเปลี่ยนจากการรับมือกับน้ำ ไปสู่การอยู่กับน้ำอย่างรู้เท่าทัน และใช้ประโยชน์จากน้ำเพื่อสร้างอนาคต

ปิดท้ายด้วยรองศาสตราจารย์ ดร.วิทยา วัฒนสุโกประสิทธิ์ คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในฐานะประธานศูนย์กันก่อนท่อม ได้นำเสนอแนวทางการเปลี่ยนวิกฤตน้ำสู่เศรษฐกิจมั่นคง ไว้ ๔ แนวทาง ได้แก่

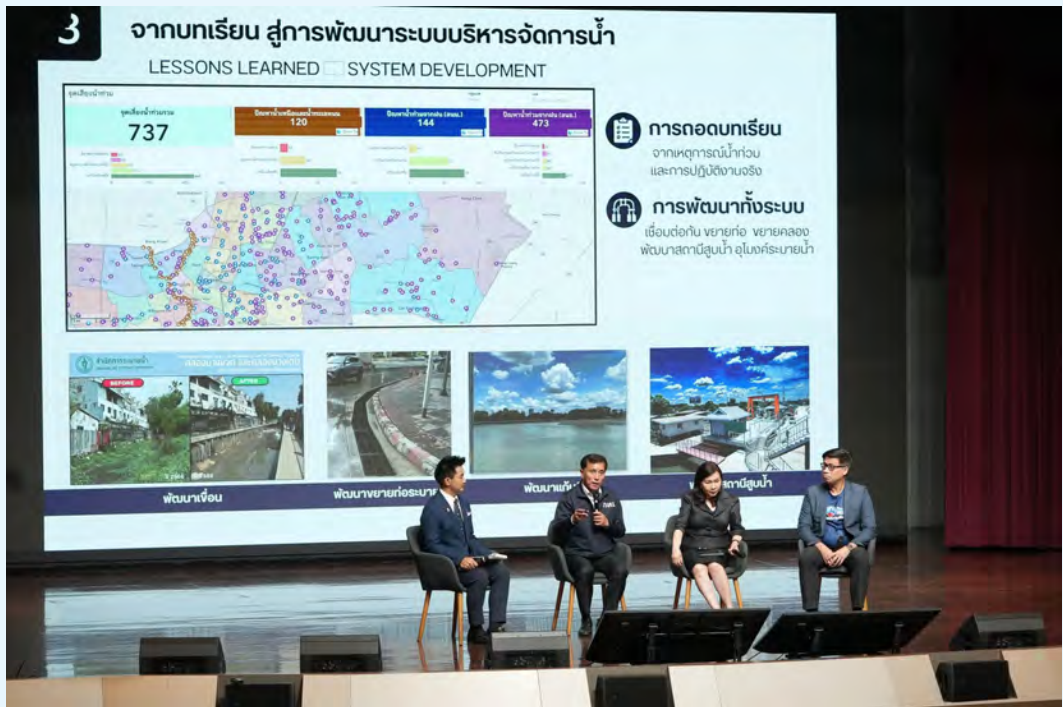
- **Blue Infrastructure** การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานเพื่อป้องกันพื้นที่เศรษฐกิจจากน้ำเหนือ น้ำฝน และน้ำหนุน พร้อมเปิดโอกาสให้เกิดการลงทุนแบบ PPP ระหว่างภาครัฐและเอกชน



- **Integrated Water Data Platform** การเชื่อมโยงข้อมูลน้ำแบบ Real-time เพื่อคาดการณ์เตือนภัย และวางแผนเชิงรุก
- **Water Smart Community** เสริมพลังชุมชนให้ร่วมบริหารจัดการน้ำกับภาครัฐ ทั้งการรับมือและการใช้ประโยชน์จากน้ำอย่างยั่งยืน
- **ยกระดับการบริหารจัดการน้ำเป็นวาระแห่งชาติ** เชื่อมโยงการทำงานของหน่วยงานด้านน้ำทุกภาคส่วนให้เป็นระบบเดียวกัน

เราทุกคนต้องรวมพลังกันทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน เทคโนโลยี และภาคส่วนต่างๆ ที่ขาดไม่ได้คือภาคชุมชนและประชาชน เราต้องมีชุมชนที่แข็งแรง มีความสามารถในการอยู่รอด พื้นที่ และเติบโตหลังเผชิญความเสี่ยง ทำให้ชุมชนมีน้ำเพื่อการเกษตร มีความมั่นคงทางอาหาร มีระบบจัดการน้ำที่ดี ให้นคนอยู่ร่วมกับน้ำ หรือสามารถนำทุนทางธรรมชาติและวัฒนธรรมมาต่อยอดทางเศรษฐกิจได้อย่างยั่งยืน





พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญเรื่องการจัดการน้ำ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์ศักดิ์ สุทธิรินทร์
หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมแหล่งน้ำ คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ผศ. ดร.พงษ์ศักดิ์ สุทธิรินทร์

**Q: ลักษณะเฉพาะ
ของประเทศไทย ส่งผล
ต่อการจัดการน้ำของเรา
อย่างไร**

ค่าเฉลี่ยปริมาณฝน
ทั้งประเทศของเราอยู่ที่
ประมาณ ๑๕๐๐ มิลลิเมตร
ถามว่าเยอะไหมก็ถือว่า
เยอะ นอกจากนี้แต่ละ
ภูมิภาคก็ต่างกัน ภาคใต้

บางจังหวัด น้ำสูง ๓-๔ เมตร ขณะที่จังหวัดโคราช
อาจจะแค่ ๑๒๐ เซนติเมตร การจัดการน้ำของเราจึง
ต้องต่างจากประเทศอื่น ข้อดีของเราคือ เรามีเครื่องมือ
ไม้เครื่องมือที่ค่อนข้างสมบูรณ์ มีเขื่อนขนาดใหญ่ จ
น้ำได้หมื่นล้านลูกบาศก์เมตร เก็บน้ำเอาไว้ใช้หน้า
แล้งได้ในปริมาณมาก แต่ก็ยังมีหลายเรื่องที่ต้อง
ปรับปรุงอยู่

Q: ความสนใจของเด็กรุ่นใหม่กับการจัดการน้ำ
นิสิตรุ่นใหม่มีความสนใจเรื่องการจัดการน้ำ
เพิ่มขึ้น แต่โฟกัสจะเปลี่ยน เมื่อก่อนเราเรียนวิศวกรรม
ก็จะเน้นสร้างเขื่อน เรียงว่าจะสร้างอย่างไรให้แข็งแรง
แต่ปัจจุบันมีเทคโนโลยีเข้ามา เทรนด์เปลี่ยนไป
เด็กรุ่นใหม่ให้ความสนใจกับการใช้ปัญญาประดิษฐ์
และมาตรการสีเขียว (Eco Base) ซึ่งใช้ธรรมชาติ
เข้ามาช่วยจัดการ

**Q: จะอยู่กับอนาคตอย่างไรในโลกที่สภาพ
ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง**

ยุคนี้เด็กต้องเรียนรู้ว่า อนาคตจะปรับตัวอย่าง
ไรกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ จะออก
แบบอย่างไร และคนที่ได้รับผลกระทบต้องปรับตัวอย่าง
ไร เรามีวิธีรับมือสองอย่าง หนึ่งคือสู้กับมัน เช่น
สร้างเขื่อน สร้างประตูน้ำ สองคือปรับตัวเข้าหามัน

โอเคเดี๋ยววิธีแก้ปัญหาก็เกิดจากส่วนกลาง
ส่วนใหญ่แก้ปัญหามาไม่ได้ทั้งหมด สิ่งที่ยาวชนในแต่ละ
ท้องถิ่นก็คือ ความเข้าใจบริบทของพื้นที่ น้ำท่วม
น้ำแล้ง น้ำเสีย ผมนอนข้างมันใจว่าเด็กรุ่นใหม่จะ
เก่งขึ้นมาก เพราะมีเครื่องมือเครื่องมือดีๆ และโลก
เปิดกว้างขึ้น เข้าถึงข้อมูลได้ทั้งหมด



๑๒๒ ปี ชาตกาล
ท่านผู้หญิงแพ้ว สนิทวงศ์เสนี
ลมหายใจของนาฏศิลป์ไทย
ที่ยังร่ายรำผ่านกาลเวลา

วาน “๑๒๒ ปี ชาตกาล ท่านผู้หญิง
แพ้ว สนิทวงศ์เสนี” จัดขึ้น

เป็นกิจกรรมพิเศษระหว่างวัน

ที่ ๕-๖ กันยายน ๒๕๖๙

ควบคู่กับนิทรรศการซึ่งเปิด

ให้ชมตั้งแต่วันที่ ๑ กันยายน

ถึง ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๙ ภายใน

งานมีทั้งการเสวนาจากศิษย์

ผู้เคยได้รับการถ่ายทอดโดยตรง

การจัดแสดงประวัติและผลงาน

ตลอดจนการแสดงนาฏศิลป์โดย

นักเรียน นิสิต และนักศึกษา ความ

พิเศษของงานจึงไม่ใช่เพียงการนำภาพ

เก่าหรือเกียรติประวัติมาเรียงไว้ให้ชื่นชม หากเป็นการ

ทำให้มรดกของ “หม่อมอาจารย์” คำเรียกขานอันเปี่ยม

ด้วยความเคารพรักของเหล่าศิษย์ กลับมาเคลื่อนไหว

ต่อหน้าผู้ชมอีกครั้ง



สำคัญทั้งตัวพระ ตัวนาง และตัวยักษ์

ไม่ว่าจะเป็นอิเหนา พระไวย ไกรทอง

หรือบทบาทในรามเกียรติ์ ความ

สามารถด้านเพลงอาวูร ทั้งหอก

กระบี่ ทวน ดาบ และกริช ทำให้

ท่านโดดเด่นเป็นพิเศษ และมี

โอกาสแสดงถวายหน้าพระที่นั่ง

หลายครั้ง

สืบปิต่างแดน การเรียนรู้ที่

กลับมาหล่อเลี้ยงศิลปะไทย

ภายหลังสมเด็จพระเจ้าฟ้าอภัยวงศ์

เดชาวสุสิ้นพระชนม์ ท่านได้สมรสกับ พลตรี

หม่อมสนิทวงศ์เสนี และติดตามสามีไปปฏิบัติหน้าที่

ในต่างประเทศในฐานะภริยาทูตราวสิบปี ช่วงเวลานั้น

ท่านมิได้เปิดเผยแม้แต่กับคนใกล้ชิดบางคนว่าตน

เคยเป็นนางละคร ความเจียบดังกล่าวสะท้อนบริบท

ของสังคมในยุคที่คำว่า “เด็นกินรำกีน” ยังเป็นอคติ

ซึ่งทำให้ผู้ทำงานด้านการแสดงไม่ได้รับการยอมรับ

อย่างที่ควร

แต่ศิลปะไม่เคยหลับใหลอยู่ภายในตัวท่าน

ตลอดสิบปีในฝรั่งเศส อังกฤษ สเปน โปรตุเกส และ

ประเทศอื่นๆ ท่านทำหน้าที่ภริยาทูตอย่างสง่างาม

เรียนรู้การเข้าสังคม การแต่งกาย การจัดเลี้ยง และ

มารยาทสากล พร้อมกันนั้นก็เปิดสายตารับชมโอเปร่า

บัลเลต์ และศิลปะการแสดงของชาติต่างๆ ท่านมิได้

ชมเพื่อความเพลิดเพลินเท่านั้น หากเฝ้าสังเกตจังหวะ

ลีลา การจัดองค์ประกอบ และวิธีสื่ออารมณ์ แล้ว

เก็บความรู้เหล่านั้นไว้ในคลังประสบการณ์

เมื่อกลับมาประเทศไทย ความรู้จากราชสำนัก

และโลกตะวันตกจึงมิได้หักล้างกัน หากหลอมรวมอย่าง



จากเด็กหญิงในวัง สู่รากฐานของความเป็นครู

ท่านผู้หญิงแพ้ว สนิทวงศ์เสนี มีนามเดิมว่า

แพ้ว สุทธิบุรณี ครอบครัวเป็นชาวจังหวัดฉะเชิงเทรา

ชีวิตของเด็กหญิงแพ้วเปลี่ยน แปลงครั้งสำคัญเมื่อ

อายุเพียง ๘ ปี และได้เข้าไปอยู่ในวังสวนกุหลาบ

ภายใต้พระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ

เจ้าฟ้าอภัยวงศ์เดชาวสุ กรมหลวงนครราชสีมา

ท่านได้รับวิชาจากครูนาฏศิลป์ชั้นสูงในราชสำนัก

หลายท่าน อาทิ เจ้าจอมมารดาสาย เจ้าจอมมารดาเขียน

หม่อมครุฑมุนี นวรัตน์ และครูผู้สืบทอดแบบแผนจาก

วังต่าง ๆ องค์ความรู้ที่หล่อหลอมมาจากครูหลายสาย

ได้รวมอยู่ในตัวเด็กหญิงผู้มีความจำแม่นยำ สังเกต

ละเอียด และฝึกฝนไม่ย่อท้อ จนสามารถแสดงบท





มีวิจารณ์ ฉนวน ท่านรู้ว่าสิ่งใดคือแก่นของนาฏศิลป์ไทยที่ต้องรักษา และสิ่งใดควรปรับให้กระชับ งดงาม เหมาะกับยุคสมัยและผู้ชมร่วมสมัย การเปิดรับของใหม่โดยไม่ทอดทิ้งรากเดิม ทำให้ผลงานของท่านมีทั้งความประณีตตามแบบแผนและพลังสร้างสรรค์ที่สดใหม่

ชีวิตการทำงาน พันฟู สร้างสรรค์ และวางรากฐาน

พ.ศ. ๒๕๔๑ นายธนิต อยู่โพธิ์ หัวหน้ากองการสังคีตในขณะนั้น ได้เชิญท่านผู้หญิงแล้วเข้ามาช่วยงานกองการสังคีต กรมศิลปากร ก่อนจะรับราชการเต็มตัวใน พ.ศ. ๒๕๐๑ เป็นผู้อำนวยการแสดง ผู้อำนวยการฝึกซ้อม ผู้ประพันธ์และเรียบเรียงบทโขนและบทละคร ตลอดจนควบคุมการฝึกซ้อมและจัดการแสดงของกรมศิลปากร

ความสามารถของท่านมิได้หยุดอยู่กับการคิดท่ารำ แต่ครอบคลุมไปถึงเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ และภาพรวมบนเวที เช่น การคิดรูปแบบทางนฏย ซึ่งแผ่ออกอย่างสง่างาม หรือการนำ “วิชณี” อันเป็นพัดใบลานมาออกแบบให้กลายเป็นองค์ประกอบของระบำ ท่านจึงมิใช่เพียงผู้เรียงร้อยท่วงท่า หากเป็นผู้กำกับสายตาของผู้ชมให้เห็นความงามอย่างครบถ้วน ทั้งการเคลื่อนไหว สี สัน จังหวะ และความหมาย

นอกจากงานภายในประเทศ ท่านยังควบคุมและกำกับการแสดงนาฏศิลป์ไทยไปเผยแพร่ในต่างประเทศ ทั้งพม่า จีน และอินโดนีเซีย แม้เมื่ออายุ ๗๒ ปี ท่านยังร่วมเดินทางไปจีน เตรียมตัวเรียนถ้อยคำภาษา

จีนเพื่อแนะนำตนเอง และสามารถสาธิตกระบวนท่าที่ต้องใช้กำลังได้อย่างคล่องแคล่ว ความกระตือรือร้นดังกล่าวบอกให้เห็นว่า สำหรับท่าน ศิลปะมิใช่งานที่ทำตามตำแหน่งหรือช่วงวัย แต่เป็นภารกิจของชีวิต

เมื่อเกษียณอายุราชการใน พ.ศ. ๒๕๑๕ กรมศิลปากรยังเชิญท่านกลับมาดำรงตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย ในฐานะข้าราชการบำนาญพิเศษ เพื่อประดิษฐ์ท่ารำ ถ่ายทอดวิชา และควบคุมการฝึกซ้อมงานสำคัญต่อไป ความรู้ซึ่งสั่งสมมาตั้งแต่ยังสวนกุหลาบ ผ่านเวทีราชสำนัก โลกตะวันตก และกรมศิลปากร จึงได้รับการถ่ายทอดอย่างต่อเนื่อง มิได้สูญหายไปพร้อมกาลเวลา

“ไม่สร้างคน” และความเป็นครูที่อยู่เหนือเวที

ศิษย์เรียกไม้ประจำมือของท่านว่า “ไม้สร้างคน” บางคราวไม้ใช้เคาะจังหวะ บางคราวใช้ทาบเพื่อจัดวงแขน ขา และองศาของร่างกายให้ถูกต้อง เบื้องหลังความเข้มงวดคือสายตาของครูผู้มองเห็นศักยภาพในตัวศิษย์ และไม่ยอมให้ความสามารถนั้นหยุดอยู่เพียงความพอใจ ท่านสอนรายละเอียดเล็กที่สุด ตั้งแต่วิธี





จีบ การวางนิ้ว การตั้งวง การยกเท้า ไปจนถึงการสื่ออารมณ์ของตัวละคร เพราะนาฏศิลป์มิใช่การขยับร่างกายดั่งหุ่น หากต้องมีความคิด ความรู้สึก และชีวิตอยู่ในทุกท่วงท่า

กระนั้น บทเรียนที่ศิษย์กล่าวถึงมากที่สุดกลับไม่ใช่ท่ายากบนเวที แต่เป็นเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวัน ท่านสอนวิธีหนึ่งให้สง่า การแต่งกายให้เหมาะกับกาลเทศะ การรับประทานอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ และการรักษาความสะอาดของจานก่อนส่งต่อให้ผู้ดูแล เกร็ดเล็กน้อยเหล่านี้มิใช่พิธีรีตองอันว่างเปล่า แต่คือ



การปลูกฝังให้ศิษย์เคารพตนเอง เคารพผู้อื่น และไม่ผลัดภาระของตนไปให้ผู้ที่ทำหน้าที่เบื้องหลัง

ครูลัดดา ตั้งสุภาชัย เล่าว่า แม้ได้เรียนกับหม่อมอาจารย์เพียงราวสิบปี แต่เป็นสิบปีที่ตกตวงความรู้ได้อย่างเต็มอ้อม คำถามที่ท่านย้ำเสมอคือ เมื่อได้รับเงินเดือนแล้วได้ตอบแทนพ่อแม่หรือไม่ ก่อนสอนต่อว่า ศิษย์ต้องมีได้กตัญญูเฉพาะต่อบิดามารดา แต่ต้อง “กตัญญูต่อแผ่นดิน” ด้วย

ครูพัชรา ภูษธร ณ อยุธยา บัวทอง ยืนยันเช่นกันว่า สิ่งที่ได้รับมิใช่เพียงการรำเป็น แต่คือการเป็นคนที่มีคุณค่า ทั้งกิริยา มารยาท บุคลิกภาพ และความรับผิดชอบ วันนั้นแม้อายุล่วงเข้าสู่วัยเจ็ดสิบ ครูพัชรายังคงตั้งใจสอนเยาวชนต่อไป พร้อมกล่าวอย่าง



เพชรพริ้ง สารสิน ทายาทรุ่นหลานของท่านผู้หญิงแก้ว สนิทวงศ์เสนี ผู้มีส่วนสำคัญในการสืบทอดมรดกนาฏศิลป์ไทยให้คงอยู่อย่างงดงาม

อารมณ์ดีว่า หากวันหนึ่งยื่นรำไมไหว ก็ะนั่งสอน คำมั่นนั้นสะท้อนสายธารแห่งการถ่ายทอดซึ่งไหล จากครูสู่ศิษย์ และจากศิษย์ไปสู่ศิษย์รุ่นถัดไปอย่างไม่ขาดตอน

เมื่อหลานสาวและเหล่าศิษย์ร่วมกันทำให้บรมกัมมชีพิต

งานชาตกาลครั้งนี้เกิดขึ้นจากแรงร่วมใจของ ศิษย์และทายาทผู้สืบทอด โดยมีคุณเพชรพริ้ง สารสิน ทายาทผู้เป็นทั้งหลานสาวและ “ลูกศิษย์ของลูกศิษย์” เป็นกำลังสำคัญ คุณเพชรพริ้งเติบโตมากับนาฏศิลป์ ตั้งแต่วัยเยาว์ เคยฟ้อนลาวดวงเดือนเมื่ออายุเพียง ห้าหกขวบ ได้เห็นคุณยายสอนทั้งท่ารำและลีลาในการดำเนินชีวิต ต่อมาลูกสาวของเธอก็เรียนรำกับครู ผู้เป็นศิษย์ของท่านผู้หญิงแผ้วอีกทอดหนึ่ง ภายใน ครอบครัวเดียวจึงมองเห็นการส่งต่อถึงหลายชั่วรุ่น อย่างเป็นรูปธรรม

การจัดงานมิได้หยุดอยู่ที่การกล่าวสดุดี ภายใน นิทรรศการมีประวัติ ภาพ และผลงานที่ ดร.ไพโรจน์ ทองคำสุก ราชบัณฑิตสาขานาฏกรรมไทย และ เลขาธิการศิลปการสมาคม รวบรวมไว้ ๑๒๒ ผลงาน

พร้อมสื่อบอกเล่าจากศิษย์ใน ชุด “ครูผู้เป็นศิษย์” ขณะที่เวที วันที่ ๕ และวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๙ เปิดพื้นที่ให้เยาวชนจาก โรงเรียน มหาวิทยาลัย สถาบัน การศึกษาต่างๆ เป็นผู้แสดงผล งานของท่าน

การแสดงแต่ละชุดมิใช่ เพียงการนำบทเก่ากลับมาแสดง ซ้ำ หากเป็นบทพิสุจน์ว่ากระบวน ท่ารำซึ่งถือกำเนิดจากความคิด ของครูคนหนึ่งสามารถเดินทาง ข้ามเวลา ไปสู่ร่างกาย จังหวะ และความเข้าใจของคนรุ่นใหม่ได้



ตัวไม่อยู่ แต่งานยังดำรง

วันที่เด็กๆ ก้าวขึ้นเวทีที่นครสวรรค์โกสินทร์ เส้น สายของมือ วงแขน การเอียงศีรษะ และจังหวะเท้า ที่พวกเขารำรำ ล้วนมีร่องรอยของครูรุ่นก่อนซ้อนทับอยู่ แม้เด็กเหล่านั้นอาจไม่เคยพบท่านผู้หญิงแผ้ว ด้วยตนเอง แต่พวกเขา กำลังเรียนรู้จากท่านผ่านมือ ของครูผู้ได้รับวิชาสืบทอดกันมา นี่คือการมรดกจรรย ของศิลปะและความเป็นครู สิ่งซึ่งสามารถเดินทางไปไกลกว่าอายุของผู้ให้กำเนิด

๑๒๒ ปีแห่งการรำลึกจึงมิได้บอกเพียงว่า ท่านผู้หญิงแผ้วเคยสร้างสิ่งใดไว้ในอดีต หากชวนให้ มองว่า สิ่งเหล่านั้นกำลังเติบโตต่อไปอย่างไรใน ปัจจุบัน จากวังสวนกุหลาบสู่กรมศิลปากร จากห้อง ซ้อมสู่เวที จากศิษย์รุ่นแรกสู่เด็กนักเรียนในวันนี้ กระแสธารแห่งวิชายังไหลไม่สิ้นสุด ตัวท่านอาจไม่ อยู่แล้ว ทว่า “ไม้สร้างคน” ยังทำหน้าที่ กระบวนท่า ยังเคลื่อนไหว และคำสอนเรื่องการเป็นคนดีกับความ กตัญญูต่อแผ่นดินยังคงก่ออยู่หัวใจศิษย์

ตราบไต่ที่ยังมีผู้ยกมือขึ้นตั้งวงอย่างประณีต มี ครูคอยจัดปลายนิ้วให้ถูกต้อง และมีเยาวชนพร้อม เรียนรู้ความหมายซึ่งอยู่ลึกกว่าท่ารำ ตราบนั้นนาม ของท่านผู้หญิงแผ้ว สนิทวงศ์เสนี จะมีได้เป็นเพียง ชื่อในประวัติศาสตร์นาฏศิลป์ไทย หากเป็นลมหายใจ ซึ่งยังรำไรอยู่ในศิลปะของแผ่นดิน สง่างาม อ่อน ซ้อย และไม่เคยเลือนหายไปตามกาลเวลา





ภารกิจ ๒๑ วัน ฝึก練ใหม่ ก่อน**ความหวาน**จะกลายเป็นความเคยชิน

“

ซาเย็นหนึ่งแก้วครับ...หวานน้อย”

ประโยคนี้นั่งแล้วดูสุขภาพดีขึ้นมาทันทีใช่ไหม

แต่เดี๋ยวก่อน...คำว่า “**หวานน้อย**” ของเรา

กับหวานน้อยของคนขง อาจเป็นคนละเรื่องกันเลยก็ได้ บางร้านลดน้ำตาลลงเพียงนิดเดียว บางร้านอาจยังเติมน้ำตาล ๔-๕ ช้อนชา และบางครั้งเครื่องดื่มยังมีความหวานจากส่วนผสมอื่นอีก เราจึงอาจกำลังถือแก้วที่คิดว่า “หวานน้อยแล้วนะ” แต่ร่างกายกลับได้รับความหวานมากกว่าที่เราคิด

นี่คือเหตุผลที่ “สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ” หรือ สสส. รณรงค์เรื่องการลดบริโภคน้ำตาลอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ **NCDs** เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน

แต่ในฐานะหมอ ผมอยากชวนทุกคนมองเรื่องนี้ให้ไกลกว่าคำว่า “น้ำตาลทำให้อ้วน” เพราะสิ่งที่น่าสนใจกว่าคือ เราสามารถฝึก練ของตัวเองให้ชอบหวานน้อยลงได้ และเมื่อทำได้ วันหนึ่งเราอาจค้นพบว่า ของที่เคยคิดว่าหวานกำลังดี กลับหวานจนต้องวางช้อนเลยทีเดียว

เมื่อ "หวาน" กลายเป็นความเคยชิน

ลองนึกถึงเครื่องดื่มแก้วโปรดของตัวเอง ชานมไข่มุก โกโก้เย็น ชาไทย กาแฟเย็น น้ำอัดลม หรือน้ำหวานบรรจุขวด เครื่องดื่มเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตวัยรุ่นได้ง่ายมาก ไม่มีอะไรผิดกับการมีความสุขจากอาหาร ปัญหาอยู่ที่เมื่อ “บางครั้ง” ค่อยๆ กลายเป็น “ทุกวัน” โดยเราไม่ทันสังเกต รสชาติที่เราชอบส่วนหนึ่งเกิดจากความคุ้นเคย เมื่อกินหวานบ่อยๆ เราก็คุ้นกับความหวานระดับนั้น จนอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีความหวานน้อยกว่าอาจรู้สึก “จืดจาง” ความหวานจึงค่อยๆ เติบโตเข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวันอย่างเงียบๆ

นี่เองที่ทำให้แนวคิด “ปรับรสชาติใน ๒๑ วัน หรือ ๓ สัปดาห์” น่าสนใจ เพราะแทนที่จะประกาศสงครามกับน้ำตาลแล้วหักดิบทุกอย่างตั้งแต่พรุ่งนี้ เราลองค่อยๆ ลดความหวานลงอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ลิ้นและการรับรสปรับตัวกับระดับความหวานใหม่ พุดง่าย ๆ คือ **ไม่ต้องเลิกอร่อย แต่ลองฝึกให้อร่อย กับความหวานที่น้อยลง**

๖ ช้อนชา...โควตาความหวานของหนึ่งวัน

ถ้าวงน้ำตาลทราย ๖ ช้อนชาเรียงอยู่ตรงหน้า หลายคนอาจมองแล้วคิดว่า “ตั้งเยอะ ใครจะกินหมด!” แต่เราไม่ได้กินน้ำตาลด้วยช้อนเสมอไป น้ำตาลอาจเดินทางเข้าร่างกายมากับเครื่องดื่ม ขนม อาหารสำเร็จรูป หรือเครื่องปรุงต่างๆ โดยที่เราไม่ได้เห็นมันเป็นเกล็ดสีขาวเลย

ตามข้อมูลที่ใช้ในการณรงค์ของ สสส. ปริมาณน้ำตาลเติมเพิ่ม หรือ **Added Sugar** ที่แนะนำไม่ควรเกินประมาณ ๖ ช้อนชา หรือ ๒๔ กรัมต่อวัน

ลองคิดง่ายๆ ว่าเรามี “งบความหวาน” วันละ ๖ ช้อนชา เข้าใช้ไปนิดหนึ่ง กลางวันอีกหน่อย ตอนบ่ายอีกหนึ่งแก้ว ตอนเย็นอีกหนึ่งขนม หากไม่เคยสังเกตเลย งบที่มีอาจหมดตั้งแต่ยังไม่ถึงเย็น เพราะฉะนั้น ก่อนหยิบเครื่องดื่มหรือขนมครั้งต่อไป อย่าเพ่งถามตัวเองเพียงว่า “อร่อยไหม” ลองเพิ่มอีกคำถามว่า “วันนี้เราใช้โควตาความหวานไปเท่าไรแล้ว”

ภารกิจ ๒๑ วัน : ชวนลิ้นมาเริ่มต้นใหม่

ถ้าอยากรู้ว่าลิ้นของเราฝึกได้จริงไหม ลองเล่นเกมนี้กันครับ

ใช้เวลาตัวเอง ๓ สัปดาห์

สัปดาห์แรก : เริ่มสังเกต ยังไม่ต้องเปลี่ยนทุกอย่างทันที เพียงเริ่มรู้ก่อนว่าในหนึ่งวันเรากินอะไรหวานบ้าง กาแฟตอนเช้า น้ำหวานตอนกลางวัน ขนมหลังเลิกเรียน ชานมตอนเย็น บางคนเพียงจดหนึ่งวันก็อาจตกใจว่าเราเจอกับความหวานบ่อยขนาดนี้เลยหรือ จากนั้นเลือกของหวานประจำวันมาหนึ่งอย่าง แล้วลดระดับความหวานลงหนึ่งขั้น

สัปดาห์ที่สอง : ฝึกความคุ้นเคยใหม่ ถ้าปกติสั่งเครื่องดื่มหวาน ๕๐% ลองลดลงเหลือ ๒๕% ถ้าปกติกินก๋วยเตี๋ยวแล้วเติมน้ำตาลทันที ลองชิมก่อนถ้ากระหายน้ำแล้วมองหาน้ำอัดลม ลองเริ่มด้วยน้ำเปล่าเย็นๆ และถ้าอยากกินของหวาน ลองสลับบางมื้อเป็นผลไม้สด ไม่ต้องสมบูรณ์แบบทุกมื้อ ขอเพียงทำให้ “หวานน้อยลง” เกิดขึ้นบ่อยกว่าเดิม

สัปดาห์ที่สาม : ทดสอบลิ้น เมื่อทำต่อเนื่องมาถึงสัปดาห์สุดท้าย ลองกลับไปชิมเครื่องดื่มระดับความหวานเดิมที่เราเคยชอบ บางคนอาจพบความประหลาดใจว่า “ทำไมมันหวานขนาดนี้!” นั่นคือช่วงเวลาสำคัญ เพราะเราไม่ได้ถูกบังคับให้งด แต่กำลังสร้าง “ความพอดีแบบใหม่” ให้ตัวเอง



มักสับสนน้ำตาล ดองอ่าน GDA เป็น

ปัญหาอีกอย่างของน้ำตาลคือ มันไม่ได้ประกาศตัวทุกครั้งว่า “สวัสดิ์ ฉันทือน้ำตาล!” บางครั้งมันซ่อนอยู่ในผลิตภัณฑ์ที่เราเลือกซื้อ และเราอาจรับประทานเข้าไปโดยไม่รู้ว่าปริมาณมากหรือน้อยเพียงใด

ทักษะหนึ่งที่ สสส. สนับสนุนคือการอ่านฉลากโภชนาการ GDA หรือฉลากที่ช่วยบอกข้อมูล “หวาน มัน เค็ม” บนบรรจุภัณฑ์ ก่อนหยิบขนมหรือเครื่องดื่มใส่ตะกร้า ลองพลิกดูสักนิด น้ำตาลเท่าไรหนึ่งบรรจุภัณฑ์กินได้กี่ครั้ง ถ้าเรากินหมดทั้งถุงหรือทั้งขวด ตัวเลขที่ได้รับจริงเป็นเท่าไร

แค่ใช้เวลาสิบวินาทีอ่านฉลาก ก็ช่วยให้เราเปลี่ยนจากคนที่ “กินตามความเคยชิน” เป็นคนที่ “เลือกเป็น” และการเลือกเป็น คือทักษะสุขภาพที่ใช้ได้ตลอดชีวิต

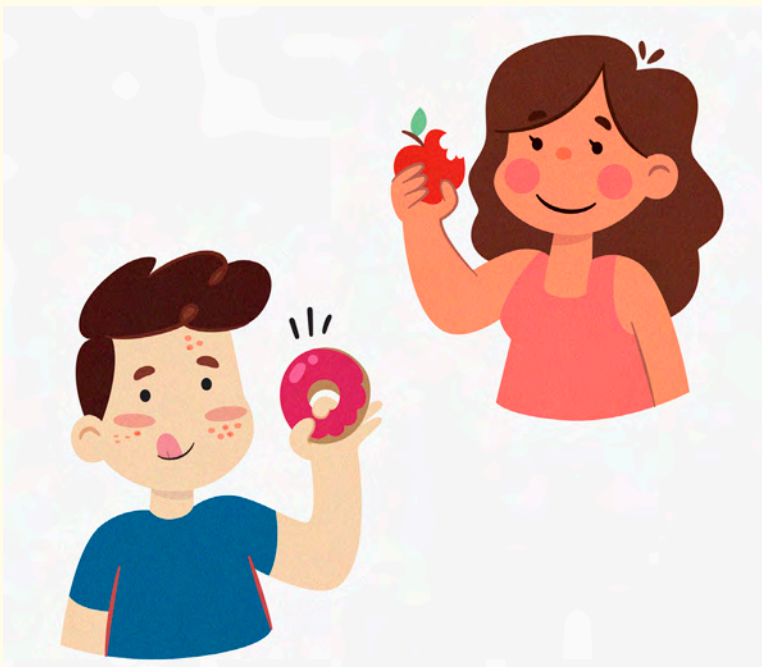
อย่าให้น้ำตาลเป็นผู้ร้าย แต่ให้เราเป็นคนเลือก

ผมไม่อยากให้ใครอ่านจบแล้วเดินไปมองขนมด้วยสายตาหวาดกลัว อาหารไม่ควรทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความรู้สึกผิด เด็กวันเกิดยังเป็นเด็กวันเกิดได้ ไอศกรีมในวันทีไปเที่ยวกับเพื่อนก็ยังสร้างความสุขได้ ของหวานไม่ได้กลายเป็นของต้องห้าม

สิ่งที่เราอยากเปลี่ยนคือ จากการกินหวานโดยไม่รู้ตัว ให้กลายเป็นการกินอย่างรู้เท่าทัน จาก “หวานเท่าไรก็ได้” เป็น “หวานแค่พอดี” จาก “หยิบตามความเคยชิน” เป็น “เลือกด้วยตัวเอง” และจาก “ค่อยดูแลสุขภาพตอนโต” เป็นการเริ่มดูแลร่างกายตั้งแต่วินาที เพราะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคอ้วน ไม่ได้เกิดขึ้นจากเครื่องดื่มหวานเพียงแก้วเดียว

สุขภาพที่ดีก็เช่นกัน มันไม่ได้เกิดจากการปฏิเสธขนมเพียงแก้วเดียว ทั้งสองอย่างเกิดจากพฤติกรรมเล็กๆ ที่สะสมต่อเนื่องเป็นเวลานาน ดังนั้นครั้งหน้าที่เดินเข้าร้านเครื่องดื่ม แล้วพนักงานถามว่า “รับความหวานกี่เปอร์เซ็นต์คะ” ลองหยุดคิดสักสองวินาที บางทีการตอบว่า “๒๕% ก็พอครับ” อาจดูเป็นการตัดสินใจเล็กน้อยในวันธรรมดา แต่หากเราทำซ้ำอีกหลายวัน หลายเดือน และหลายปี การตัดสินใจเล็กๆ นั้นกำลังบอกกับร่างกายของเราว่า “เราอยากอยู่ด้วยกันไปนานๆ นะ”

เริ่มต้นวันนี้ ไม่ต้องเลิกหวานทั้งหมด เพียงลดลงทีละนิด ให้ลิ้นได้เรียนรู้รสชาติใหม่ ให้ร่างกายได้พักจากความหวานที่มากเกินไป และให้ตัวเราได้ค้นพบว่า ชีวิตที่ “หวานน้อย” ก็อร่อยได้ และอาจเป็นความอร่อยที่อยู่กับเราได้ยาวนานกว่าเดิม



ในโลกของการทำงานและการทำธุรกิจ “ความเข้าใจในมนุษย์” คือกุญแจสำคัญที่สุดดอกหนึ่ง ทัศนีย์ วัฒนาศุทธิวงศ์ หรือ “ครูแซท” ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร ภาษากายและจิตวิทยาการขายที่มีประสบการณ์ในวงการสื่อและการเป็นพิธีกรมากกว่า ๑๘ ปี เจ้าของผลงานหนังสือ Bestseller “Body Talks: รู้ความลับที่อีกฝ่ายไม่พูด แต่ร่างกายตะโกน” และผู้สร้างคอนเทนต์ประจำแฟนเพจและยูทูบ ChatsShare ที่มีผู้ติดตามรวมกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน จะมาบอกเล่าถึงเส้นทางการเรียนรู้ จุดเปลี่ยนในชีวิต และหัวใจสำคัญของการอ่านคน เพื่อสร้างความสำเร็จทั้งในมิติธุรกิจและการดำเนินชีวิต

จากเด็กนักเรียนแลกเปลี่ยน สู่การค้นพบ “อิสระในการคิด” ที่เยอรมนี

“ตอนแรกแซทอยากไปแลกเปลี่ยนที่สหรัฐอเมริกาค่ะ แต่คุณแม่บอกว่า “ภาษาอังกฤษพูดได้อยู่แล้ว จะไปทำไม ไปเยอรมันดีกว่า” ประกอบกับที่บ้านมีเพื่อนของคุณพ่อเป็นชาวเยอรมันอยู่แล้วด้วย เลยตัดสินใจไปเยอรมนีตั้งแต่อายุ ๑๖ ปี กลายเป็นโอกาสใหม่ในชีวิตที่เปิดโลกให้เรา



ทัศนีย์ วัฒนาศุทธิวงศ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร ภาษากาย จิตวิทยา และ การพัฒนาตนเอง



สิ่งที่ประทับใจที่สุดคือ “ความอิสระ” วัฒนธรรมที่นั่นสอนให้เด็กทุกคนคิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง พ่อแม่บุญธรรม (Host Family) จะพูดคุยและให้เราเป็นคนเลือกเส้นทางชีวิตเองทั้งหมด ซึ่งแตกต่างจากวัฒนธรรมบ้านเราในยุคนั้น ความผูกพันตรงนี้ลึกซึ้งมากจนแทบกลับไปหาพวกท่านทุกปีตลอด ๒๒ ปีที่ผ่านมา จากวันนั้นจนถึงวันนี้ที่แซทอายุ ๓๘ ปี พวกท่านไม่ใช่แค่ Host Family แล้ว แต่คือครอบครัวแท้ๆ อีกหนึ่งหลังของแซทเลย”

เส้นทางอาชีพขยับมาสู่การเป็นพิธีกรและวิทยากรได้อย่างไร?

“แซทเริ่มทำงานตั้งแต่ยังเรียนอยู่คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลยคะ เริ่มจากการเป็นล่ามภาษาอังกฤษและภาษาเยอรมันตามงานอีเวนต์ พอทำล้ามนไปเรื่อยๆ โอกาสก็เปิดกว้างขึ้น ได้ขยับมาจับไมค์เป็นพิธีกรรายการโทรทัศน์และงานระดับนานาชาติแบบสองภาษา (Bilingual)

จากงานหน้าจอและงานอีเวนต์ที่ทำมาเกือบ ๒๐ ปี ทำให้เราเห็นว่า การสื่อสารไม่ใช่แค่เรื่องของภาษาหรือคำพูด แต่มันลงลึกไปถึงสีหน้า ท่าทาง แววตา



และภาษากาย (Non-verbal Communication) ทั้งหมด เราเลยเกิดความสนใจอยากศึกษารายละเอียดเหล่านี้ อย่างจริงจัง เพื่ออ่านคนที่เราต้องทำงานด้วยและรับมือกับสถานการณ์หน้างานได้อย่างแม่นยำ”

the Inside-Out Leadership:

บริหารสมอง เร่งพลังสู่ High Performance

คุณแซท กิตติณันท์ วัฒนกุลกิจอึ้งค์



จุดประกายที่ทำให้ศึกษาเรื่อง Body Language อย่างลึกซึ้งมาจากอะไร?

“เกิดจาก “ความหงุดหงิด” ค่ะ แชนซ์ซื้อหนังสือภาษากายมาอ่านแล้วรู้สึกว่ายาก ไม่เข้าใจ พอหงุดหงิดเราเลยตัดสินใจลงเรียนคอร์สจริงจัง ทั้งจากสถาบันในสหรัฐอเมริกาและอังกฤษ

การเรียนภาษากายยากและละเอียดมาก ข้อสอบก็ต้องดูวิดีโอเพื่อวิเคราะห์หากล้ามเนื้อบนใบหน้า รูม่านตา การขยับคิ้ว หรือ Micro-expressions ที่แสดงออกมาเพียงเสี้ยววินาที ไม่ใช่การมองแค่จุดเดียวแล้วตัดสินได้ แต่คือการเก็บข้อมูลและประมวลผลซ้ำๆ”



ประยุกต์ใช้ศาสตร์ Body Language ในการทำงานและการสอนอย่างไร?

“สายงานภาษากายส่วนใหญ่ถ้าไปทางอาชญวิทยา ก็จะเน้นเรื่องการจับโกหกหรือวิเคราะห์ผู้ต้องหา แต่ แชนซ์เลือกประยุกต์ใช้ใน “ฝั่งธุรกิจและความสัมพันธ์” (Business & Relationships) การสอนของแชนซ์จึงเน้นกลุ่มลูกค้านักธุรกิจ องค์กร ทีมขาย และผู้นำ องค์กร เพื่อให้เขาอ่านปฏิกิริยาของคู่ค้าหรือลูกน้อง ออกว่า ขณะนั้นเขามีอารมณ์หรือความรู้สึกอย่างไร และควรแก้ไขสถานการณ์อย่างไร ไม่ใช่การไปจับผิดใคร เพราะเครื่องจับโกหกหรือการอ่านภาษากายไม่มีอะไรแม่นยำ ๑๐๐% แต่นั่นคือการเข้าใจปฏิกิริยาของมนุษย์ เพื่อปรับการสื่อสารให้ตรงจุดและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากกว่า”

การเรียนรู้ที่ไม่เคยหยุดนิ่ง และการดำเนินวิถี Spiritual & Psychology

“ชีวิตนี้แชนซ์ไม่เคยหยุดเรียนเลยคะ ที่ผ่านมามีเก็บใบเซอร์ (Certificate) คอร์สสั้นคอร์สยาวเรื่อยๆ ทั้งเรื่องภาพลักษณ์ (Image Styling) การแสดง ลีดเดอร์ชิป จนกระทั่งชีวิตพาเข้าสู่สาย Spiritual และจิตวิทยา (Psychology) อย่างเต็มตัว



ล่าสุดแซทเรียนปริญญาโทด้าน Spiritual จาก Liverpool John Moores University ประเทศอังกฤษ ใช้เวลาเรียนเต็มๆ ๓ ปี สาขานี้ลึกลับมาก ปูพื้นฐานจากจิตวิทยาทั่วไป เจาะลึกลงไปถึงเรื่องบาดแผลทางจิตใจ (Trauma) จิตสำนึก และจิตใต้สำนึก (Consciousness) ทำให้เราเข้าใจมนุษย์ในระดับโครงสร้างจิตวิญญาณและร่างกายอย่างแท้จริง”

คำแนะนำถึงเยาวชนและการก้าวผ่าน Trauma ในชีวิต

“สำหรับน้องๆ หรือคนรุ่นใหม่ที่ยากจะเริ่มเรียนรู้เรื่องการสื่อสารและจิตวิทยา อยากให้เริ่มต้นจากการอ่านหนังสือของแซทค่ะ อย่างหนังสือ *Body Talks* ที่แซทเขียนขึ้นมา ก็ตั้งใจอยากรีวิวๆ ให้เข้าใจง่าย มีภาพประกอบชัดเจน

ส่วนวิชาพื้นฐานที่อยากแนะนำให้ทุกคนศึกษา คือ “วิชาจิตวิทยา” เพราะเป็นวิชาที่ทำให้เรา “เข้าใจตัวเอง” เด็กสมัยนี้เติบโตมาพร้อมกับ Generation Trauma หรือบาดแผลทางจิตใจค่อนข้างเยอะ การเข้าใจจิตวิทยาจะช่วยให้เราเท่าทันตัวเอง”



มีคำแนะนำในการก้าวผ่าน Trauma บาดแผลทางจิตใจ หรือหลุมดำในชีวิตอย่างไร?

“อย่าหนีมัน แต่จงยอมรับมัน” บาดแผลเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมี ไม่มีใครหนีพ้น แต่ถ้าเรายังจัดการเองไม่ได้ ให้ **Reach out for help** หาใครสักคนที่พร้อมจะรับฟัง เกือบ ๑๐ ปีที่ทำช่อง YouTube และแฟนเพจ ChatsShare มีน้องๆ ทักเข้ามาปรึกษาเรื่องปัญหาครอบครัว การโดนบูลลี่ หรือปัญหาชีวิตเยอะมาก แม้เราจะได้ตั้งใจเปิดช่องมาเพื่อเป็นเซฟโซนตั้งแต่แรก แต่การได้เป็นพื้นที่ปลอดภัยให้เขาได้ระบาย ได้ให้แนวคิด และเห็นน้องๆ โตไปมีชีวิตที่ดี มันคือความสุขอย่างหนึ่ง

“บางครั้ง พ่อแม่อาจจะไม่ใช่เซฟโซนสำหรับเขา แต่ขอแค่โลกนี้มีใครสักคนที่เป็นเซฟโซนให้เขาได้ แค่นั้นชีวิตมนุษย์คนหนึ่งก็พร้อมที่จะก้าวเดินต่อไปแล้ว” 📺





สมาธิ ไม่มีพรหมแดน ไม่มีศาสนา

ถ้าเรามีความรักในหลากหลายวัฒนธรรมและศาสนา แต่ไม่เคยมีพรหมแดนกันผู้ที่ยากเข้าถึง การนั่งนิ่ง ฟังลมหายใจ หรือรับรู้ความคิดของตน ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากพิธีกรรมหรือความเชื่อชุดเดียวกัน เพราะแก่นของสมาธิคือการดูแลใจ ทุกคนมีสิทธิ์กลับมารับรู้ลมหายใจของตนเอง และมีสิทธิ์สร้างที่ว่างเล็กๆ ให้จิตใจและความคิดได้ฝึกฝน

จากคำถามเรื่อง "ถั่วถน" สู่การเดินทางข้ามโลก

หากมองย้อนกลับไป คัมภีร์รูปนิษัถ (รากฐานทางทฤษฎีและคู่มือปฏิบัติยุคแรกของการนั่งสมาธิในศาสนาฮินดูและปรัชญาตะวันตก) ไม่ได้ชวนมนุษย์ให้นั่งสมาธิ แต่ถามเพียงว่า “จะอย่างไรให้ใจสงบ” หากตั้งคำถามที่ลึกกว่านั้นว่า “เราเป็นใคร” และอะไรคือความจริงที่อยู่ใต้ความเปลี่ยนแปลงของชีวิต การเรียนรู้จึงไม่ได้หยุดอยู่ที่พิธีกรรมภายนอก แต่หันเข้าสู่การสังเกตลมหายใจ ร่างกาย และโลกภายใน เพื่อแสวงหาความเข้าใจตนเองจากประสบการณ์ตรง

จากจุดนั้น การฝึกจิตค่อยๆ งอกกิ่งก้านเป็นแนวทางหลากหลาย ทั้งโยคะ พุทธศาสนา เช่น และประเพณีภาวนาในวัฒนธรรมอื่นของโลก บางแนวทางมุ่งสู่การหลุดพ้น บางแนวทางมุ่งเข้าถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บางแนวทางพาใจกลับมามีสติในชีวิตประจำวัน รูปแบบอาจต่างกัน แต่ทั้งหมดต่างให้ความสำคัญกับการหยุดความฟุ้งกระจายของใจ และหันมาสัมผัสชีวิตข้างในอย่างลึกซึ้ง

เราฝึกสมาธิเพื่ออะไร

เมื่อพูดถึงคำว่า “สมาธิ” หลายคนอาจนึกถึงภาพของการนั่งขัดสมาธิ หลับตา อยู่ในสถานที่เงียบๆ หรือบางคนอาจนึกถึงเรื่องศาสนาและการปฏิบัติธรรม แต่ถ้าเราถอดสมาธิออกจากกรอบเหล่านั้น แล้วมองสมาธิในฐานะทักษะอย่างหนึ่งของมนุษย์ เราจะพบว่าสมาธิเป็นเรื่องใกล้ตัวกว่าที่คิด

เราใช้สมาธิเวลาอ่านหนังสือ ขับรถ ทำงาน ฟังใครสักคนพูด หรือแม้แต่ตอนที่เรากำลังเดินอยู่คนเดียว ปัญหาคือ ในชีวิตประจำวัน ความสนใจของเราถูกดึงไปมานับครั้งไม่ถ้วน เรากำลังทำอย่างหนึ่ง แต่ใจกลับคิดอีกเรื่องหนึ่ง

การฝึกสมาธิไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อให้เรา “ไม่คิด” เพราะการคิดเป็นหน้าที่ตามธรรมชาติของสมอง สิ่งที่เราสามารถฝึกได้คือ ความสามารถในการรู้ أنناกำลังคิด และเลือกได้ว่าจะกลับมาอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่หรือไม่

เริ่มต้นด้วยสิ่งที่ง่ายที่สุด

ไม่จำเป็นต้องมีห้องพิเศษ อุปกรณ์ และไม่จำเป็นต้องนั่งในท่าที่ซับซ้อน เพียงหาที่ที่ค่อนข้างสงบ นั่งในท่าที่สบาย และปล่อยร่างกายให้ผ่อนคลาย จากนั้นเริ่มสังเกตลมหายใจ หายใจเข้ารู้ว่า กำลังหายใจเข้า หายใจออกรู้ว่า กำลังหายใจออก ไม่ต้องพยายามหายใจให้ลึกขึ้น ไม่ต้องบังคับให้ช้าลง และไม่ต้องพยายามสร้างความรู้สึกสงบ เพียงแค่รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง

ในช่วงแรกอาจดูเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ไม่นานเราจะพบว่าใจของเราเดินทางไปทีอื่นแล้ว อาจคิดถึงงาน นึกถึงคนบางคน วางแผนวันพรุ่งนี้ หรือลูๆ ก็คิดว่า “เมื่อไหร่จะครบ ๑๐ นาที” นี่คือการปกลติ เมื่อรู้ตัวว่าใจหลุดไปแล้ว ให้เพียงรับรู้ว่า “กำลังคิด” แล้วกลับมาที่ลมหายใจ ไม่ต้องโกรธตัวเอง ไม่ต้องบอกว่า “ทำไมฉันไม่มีสมาธิ” เพราะช่วงที่เรารู้ตัวว่าหลุดไปคิด และสามารถกลับมาได้ นั่นแหละคือช่วงที่เรา กำลังฝึกสมาธิ

การกลับมา คือหัวใจของการฝึก

ลองคิดว่าการฝึกสมาธิเป็นเหมือนการฝึกกล้ามเนื้อ ถ้าเรายกน้ำหนักแล้วกล้ามเนื้อได้ทำงาน การฝึกสมาธิก็เช่นกัน ทุกครั้งที่ใจหลุดออกไป แล้วเรารู้ตัวและพากลับมา เรากำลังฝึกความสามารถในการกำกับความสนใจ

ดังนั้น คนที่นั่ง ๑๐ นาทีแล้วรู้ตัวว่าใจหลุด ๕๐ ครั้ง ไม่ได้แปลว่าฝึกได้ไม่ดี ในอีกมุมหนึ่ง เขาอาจกำลังฝึกอย่างเต็มที่ด้วยซ้ำ เพราะเขากำลังทำสิ่งสำคัญซ้ำๆ หลุด → รู้ → กลับมา และทำซ้ำอีกครั้ง นี่คือการฝึกที่ไม่ควรใช้ความสงบเป็นตัววัดว่าการฝึกสมาธิประสบความสำเร็จหรือไม่ บางวันจิตใจสงบมาก บางวันที่ใจวุ่นวายมาก ทั้งสองวันสามารถเป็นวันที่ดีสำหรับการฝึกได้เหมือนกัน และไม่จำเป็นต้องรอให้มีเวลาว่างมาก เราอาจเริ่มจากการนั่งเฉยๆ



ก่อนเริ่มวัน ใช้เวลาสั้นๆ ก่อนนอน หรือหยุดระหว่างวันเพื่อรับรู้ลมหายใจเพียงไม่กี่ครั้ง การฝึกที่ดีไม่จำเป็นต้องดูยิ่งใหญ่ มันสามารถแทรกอยู่ในชีวิตธรรมดาได้

“สติ” เกี่ยวข้องกับสมาธิอย่างไร

คำสองคำนี้มักถูกใช้คู่กัน แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นสิ่งเดียวกันทั้งหมด สมาธิ คือความสามารถในการตั้งใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วน สติ คือความสามารถในการรู้ตัวว่าในขณะที่กำลังเกิดอะไรขึ้น เช่น เรากำลังดื่มกาแฟ ถ้าเราดื่มไปพร้อมกับดูโทรศัพท์ คิดเรื่องงาน และตอบข้อความ เราอาจไม่ได้รับรู้ประสบการณ์ของการดื่มกาแฟมากนัก

แต่ถ้าเราวางโทรศัพท์ลง แล้วรู้ถึงกลิ่นกาแฟรสชาติ อุณหภูมิ และการเคลื่อนไหวของตัวเอง นั่นคือการนำความสนใจกลับมาอยู่กับประสบการณ์ตรงนั้น เราเลือกที่จะอยู่กับสิ่งที่กำลังทำ แทนที่จะปล่อยให้ใจถูกลากไปทุกทิศทาง

เมื่อเราฝึกไปเรื่อยๆ เราอาจเริ่มสังเกตเห็นความรู้สึกและอารมณ์ของตัวเองชัดเจนขึ้น เช่น “ตอนนี้กำลังกังวล” “ตอนนี้กำลังหงุดหงิด” “ตอนนี้กำลังอยากให้อะไรนี้เป็นอีกแบบ” สิ่งสำคัญคือไม่ต้องรีบเปลี่ยนความรู้สึกเหล่านั้น เพียงสังเกต เพราะอารมณ์ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกับความคิด เราอาจเคยคิดว่า “ฉันโกรธ” แต่เมื่อสังเกตอย่างละเอียด เราอาจเริ่มเห็นว่า “ตอนนี้มีความโกรธเกิดขึ้น”

สองประโยคนี้อาจฟังดูคล้ายกัน แต่ให้ความสัมพันธ์กับอารมณ์ต่างกัน ประโยคแรกทำให้เราเป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์ ส่วนประโยคหลังทำให้เราเห็นว่าอารมณ์เป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับเรา และเมื่อเห็นได้ชัดเจน เราอาจมีพื้นที่เล็กๆ ระหว่าง “สิ่งที่เกิดขึ้น” กับ “สิ่งที่เราจะทำต่อไป”

สมาธิไม่ได้ทำให้ชีวิตไม่มีปัญหา

การฝึกสมาธิไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่เครียด ไม่โกรธ ไม่เศร้า หรือไม่มีปัญหาอีกต่อไป ชีวิตยังคงเป็นชีวิต สิ่งที่เราเปลี่ยนได้อาจไม่ใช่ “สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา” แต่เป็น “วิธีที่เราตอบสนองต่อสิ่งนั้น” เมื่อเราเริ่มสังเกตความคิดและอารมณ์ได้เร็วขึ้น เราอาจมีโอกาสมากขึ้นที่จะไม่ตอบสนองทันทีตามแรงกระตุ้น ก่อนพูดบางคำ เราอาจหยุดได้หนึ่งวินาที ก่อนส่งข้อความบางอย่าง เราอาจอ่านอีกครั้ง ก่อนตัดสินใจ เราอาจเห็นว่าแท้จริงแล้วกำลังตัดสินใจจากความโกรธ ความกลัว หรือความกังวล

สมาธิไม่ได้ฝึกเพื่อหนีจากชีวิต ไม่รู้สึกอะไร หรือเพื่อให้เราเป็นคนที่ไม่ส่งตลอดเวลา เรายังคิดได้ ยังโกรธได้ ยังเสียใจได้ ยังกังวลได้ ยังมีวันที่ใจวุ่นวายได้เหมือนเดิม แต่เราอาจค่อยๆ เรียนรู้ว่า ความคิดไม่ใช่ความจริงทุกอย่าง อารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่อยู่กับเราตลอดเวลา และสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ ไม่จำเป็นต้องกลายเป็นสิ่งที่เราต้องทำตามเสมอไป

สมาธิอาจไม่ได้เปลี่ยนโลกภายนอกของเรา แต่อาจเปลี่ยนวิธีที่เราอยู่กับโลกใบนั้น แค่เพียงการกลับมา “รู้ตัว” 📌



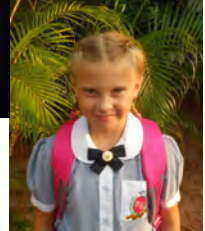
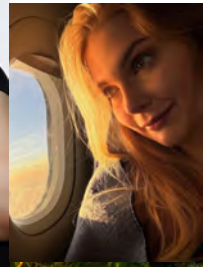


วาร์วาระดา วิโดวา ล่ามกฎหมาย เกียรตินิยมอันดับ ๑ ผู้ใช้ภาษาขับเคลื่อน ความยุติธรรม

ศัฟพาทุกคนไปพูดคุยกับ ‘วาร์วาระดา วิโดวา’ (Varvara Davydova) สาวสวยวัย ๒๒ ปี ชาวรัสเซียที่ย้ายมาเติบโตในไทยตั้งแต่อายุ ๘ ขวบ จนพูดภาษาไทยได้เป๊ะเหมือนคนไทย ทั้งสไตล์การพูดอบอุ่น น่ารัก และเป็นกันเอง

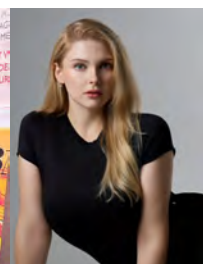


มาด้วยกันว่าอะไรคือเคล็ดลับภาษาไทยขั้นเทพ แรงบันดาลใจในการเป็นสะพานเชื่อมความยุติธรรมและมุมน่ารักๆ ที่ทำให้เธอตกหลุมรักเมืองไทยจนเรียกว่า “บ้าน” ได้เต็มปาก



เล่าถึงบ้านเกิดที่รัสเซียให้ฟังหน่อยค่ะ

“วาร์วาระดาเกิดที่เมืองเชเรโปเวตส์ (Cherepovets) ประเทศรัสเซียค่ะ ย้ายมาอยู่ประเทศไทยตั้งแต่อายุ ๘ ขวบ ตอนนั้นก็ประมาณ ๑๔ ปีแล้ว เชเรโปเวตส์เป็นเมืองทางตะวันตกเฉียงเหนือ อากาศค่อนข้างหนาวและบรรยากาศแตกต่างจากไทยมาก แต่เนื่องจากวาร์วาระดาโตที่นี่ ความทรงจำในวัยเด็กส่วนใหญ่และชีวิตการเติบโตเกือบทั้งหมดจึงอยู่ที่ประเทศไทยค่ะ”





การศึกษาสูงสุดและเทคนิคฝึกภาษาไทย

“วาร์วาร์ว่าจบการศึกษานิติศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรีค่ะ ปัจจุบันทำธุรกิจส่วนตัว ทำงาน แปลและเป็นล่ามควบคู่กันไป รวมถึงได้รับเกียรติให้ ดำรงตำแหน่งที่ปรึกษากิตติมศักดิ์มูลนิธิตำรวจไทย- นานาชาติด้วยค่ะ

“เรื่องภาษาไทย จริงๆ ไม่ได้รู้สึกกว่าตัวเอง ‘ฝึก’ แบบเป็นทางการมากนัก เพราะย้ายมาตอน ๘ ขวบ ช่วงแรกก็เรียนพิเศษภาษาไทยสัปดาห์ละ ๖ วัน เรียน อยู่ประมาณปีครึ่งเพื่อให้ปรับตัวและเรียนต่อได้ แต่ จุดสำคัญคือวาร์วาร์ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมไทยมาตลอด ตั้งแต่เด็กชอบขี่ม้า พอเสาร์-อาทิตย์หรือวันหยุดยาว ไปอยู่คอกม้าก็จะใช้ภาษาไทยเป็นหลัก การได้ซึมซับ กับคนไทย ฟังและพูดในชีวิตประจำวันจริงๆ ทำให้ เราซึมซับทั้งภาษา วัฒนธรรม และสำเนียงการออก เสียงไปโดยธรรมชาติ จนตอนนี้ภาษาไทยกลายเป็น ส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้วค่ะ”

รู้สึกอย่างไรบ้างที่คนรุ่นใหม่ยกให้เราเป็น ไอดอล (Idol) ในด้านการทำงาน

“รู้สึกดีใจและเป็นเกียรติมากเลยคะ ถ้าสิ่งที่เรา ทำสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้เพื่อนๆ หรือคนรุ่น ใหม่ได้ วาร์วาร์คิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดไม่ว่าจะทำอาชีพ ไหน คือการตั้งใจทำให้เต็มที่ มีความรับผิดชอบ และ ไม่หยุดพัฒนาตัวเอง เพราะโอกาสหลายอย่างในชีวิต มักเกิดขึ้นจาก ‘ความสม่ำเสมอ’ มากกว่าความเก่ง เพียงอย่างเดียวค่ะ”





ถ้าเพื่อน ๆ สนใจอยากเป็น 'ล่าม' วาร์วามีคำแนะนำอะไรบ้าง

“ถ้าอยากเป็นล่าม สิ่งแรกก็ต้องฝึกใช้ภาษา ในสถานการณ์จริงให้มากที่สุดค่ะ เพราะงานล่ามไม่ได้มีแค่การแปลคำศัพท์ แต่ต้องเข้าใจบริบท น้ำเสียง วัฒนธรรม และเจตนาของผู้พูดด้วย อีกเรื่องที่สำคัญมากคือ ‘การเตรียมตัว’ โดยเฉพาะงานที่มีศัพท์เฉพาะ

ทาง เช่น กฎหมาย การแพทย์ หรือราชการ ควรศึกษาข้อมูลล่วงหน้า และต้องฝึกการมีสมาธิ ความละเอียดรอบคอบ รวมถึงรักษาความเป็นกลางและจรรยาบรรณในการทำงานไว้เสมอค่ะ”

จุดเริ่มต้นหรือแรงบันดาลใจที่เลือกมากำหนดที่ 'ล่ามกฎหมาย'

“แรงบันดาลใจเริ่มจากการอยากช่วยคนที่ไม่สามารถสื่อสารหรืออธิบายตัวเองได้ค่ะ นึกภาพเวลาเราไปต่างประเทศแล้วพูดกับใครไม่ได้เลย เป็นความรู้สึกที่ลำบากและแย่มากเลยนะคะ ยิ่งกับงานล่ามกฎหมายหรือล่ามคดี วาร์วามองว่ามีคุณค่ามากกว่าแค่การแปลภาษา เพราะการถ่ายทอดข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วน อาจช่วยให้คนคนหนึ่งได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม และเข้าถึงกระบวนการยุติธรรมได้อย่างแท้จริง

นั่นคือเหตุผลที่วาร์วาลือเลือกเรียนกฎหมายด้วยค่ะ เพราะศัพท์กฎหมายหลายคำแปลตรงตัวไม่ได้ ถ้าเราไม่เข้าใจหลักกฎหมายจริงๆ เราอาจถ่ายทอดได้ไม่ครบ สำหรับวาร์วาล่ามก็เหมือน ‘สะพานที่เชื่อมทั้งภาษา ความเข้าใจ และความยุติธรรมเข้าด้วยกัน’ และทุกครั้งที่มีความสามารถของเราช่วยให้ใครสักคนผ่านสถานการณ์สำคัญในชีวิตไปได้ นั่นคือแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดค่ะ”





ความรู้สึกที่ได้มีโอกาสร่วมงานกับหน่วยงานภาครัฐของไทย

“รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งค่ะที่ได้รับความไว้วางใจจากหน่วยงานรัฐ ไม่ว่าจะเป็นเป็นตำรวจ อัยการ ศาล หรือหน่วยงานราชการต่างๆ การได้ใช้ความสามารถทางภาษามาช่วยให้การสื่อสารถูกต้องชัดเจน และเป็นประโยชน์ต่อภาครัฐเป็นสิ่งที่วาร์วาร์ภูมิใจมาก และทุกครั้งที่ได้รับโอกาส ก็จะพยายามทำหน้าที่ให้ดีที่สุดค่ะ”



อายุไทยมา ๑๔ ปี ชอบอะไรในเมืองไทยที่สุดคะ

“ชอบหลายอย่างมากค่ะ ทั้งคนไทย วัฒนธรรม วิถีชีวิต และความเป็นกันเอง ถ้ามีคนถามว่าบ้านของวาร์วาร์อยู่ที่ไหน คำตอบก็คือ ‘ประเทศไทย’ แน่แน่นอนค่ะ เพราะทั้งวิถีคิดและการใช้ชีวิตของเราเติบโตมากับที่นี่ ส่วนอีกเรื่องที่ชอบไม่ได้เลยคือ... อาหารไทยค่ะ โดยเฉพาะอาหารใต้ วาร์วาร์ชอบใบเหลียงผัดไข่มาก แล้วก็กล้วยเนื้อคือของโปรดเลยคะ”

ใครที่อยากติดตามไลฟ์สไตล์ ความสดใส และแรงบันดาลใจดีๆ จากวาร์วาร์ สามารถไปกดติดตามต่อกันได้ที่:

- Instagram: @varvara_9_9
- TikTok: @varvara_9_9
- Facebook: Varvara Davydova / วาร์วาร์ ดาวิดวา 📷



Bouldering

ปีนกำแพง แก้ใจภัยด้วยร่างกาย

มนุษย์ปีนก้อนหินและหน้าผามาแต่โบราณกาลแต่ Bouldering ในฐานะกิจกรรมที่มีเอกลักษณ์ของตัวเอง เริ่มพัฒนาขึ้นอย่างชัดเจนในยุโรปช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ โดยเฉพาะบริเวณ Fontainebleau ใกล้กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ซึ่งเต็มไปด้วยก้อนหินขนาดใหญ่รูปร่างหลากหลาย และกลายเป็นหนึ่งในสถานที่สำคัญของวัฒนธรรม Bouldering

ในยุคแรก นักปีนเขาจำนวนมากใช้การปีนก้อนหินเดี่ยวๆ เป็นส่วนหนึ่งของการฝึก ก่อนออกไปพิชิตหน้าผาหรือภูเขาที่สูงกว่า แต่ต่อมา ผู้คนเริ่มค้นพบว่า “ทำไมเราจะต้องปีนก้อนหินเพื่อซ้อมไปทำอย่างอื่น ในเมื่อการปีนก้อนหินก็สนุกได้ด้วยตัวของมันเอง”

ช่วงทศวรรษ ๑๙๕๐-๑๙๖๐ ชื่อของ John Gill นักปีนชาวอเมริกันผู้มีพื้นฐานยิมนาสติก กลายเป็นบุคคลสำคัญในการพัฒนาแนวคิด Bouldering สมัย

ใหม่ เขามองการปีนไม่เพียงในแง่ของการพาตัวเองจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง แต่ให้ความสำคัญกับความแข็งแรง เทคนิค จังหวะ และความงามของการเคลื่อนไหว

เมื่อกำแพงปีนผาในร่มเริ่มแพร่หลายมากขึ้น ในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๒๐ คนที่อาศัยอยู่ห่างจากภูเขาก็กสามารถฝึกปีนได้ตลอดทั้งปี และเบาะรองรับการตกที่ได้รับการพัฒนาดีขึ้น ก็ช่วยให้การปีนก้อนหินและกำแพงเดี่ยวมีความสะดวกและปลอดภัยขึ้นเมื่อปฏิบัติตามกติกา

ในที่สุด จากก้อนหินกลางธรรมชาติ Bouldering ก็เดินทางเข้าสู่เมือง กำแพงคอนกรีตกลายเป็นภูเขาจำลอง ก้อนหินจริงกลายเป็นชั้นจับหลากสี และพื้นที่ออกกำลังกายธรรมดา ก็ค่อยๆ กลายเป็นสนามแก้ปริศนาด้วยร่างกาย

ทำไมเส้นทางปีนจึงเรียกว่า "Problem"

ความสนุกของ Bouldering ซ่อนอยู่ในคำศัพท์คำหนึ่ง นักปีนมักเรียกเส้นทางที่ต้องปีนว่า "Problem" ไม่ได้หมายความว่ากีฬานี้กำลังมีปัญหา แต่เพราะแต่ละเส้นทางคือ "โจทย์" ที่ผู้ออกแบบเส้นทาง หรือ Route Setter ตั้งไว้ให้เราแก้

บนกำแพงหนึ่งแผ่นอาจมีขึ้นจับ หรือ Hold สีสนสไลหลายสิบก้อน แต่เราไม่ได้มีสิทธิ์ใช้ทุกก้อนตามใจชอบ เส้นทางหนึ่งจะกำหนดชุดของจุดจับและจุดเหยียบที่ต้องใช้ จากจุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุด

เมื่อยืนอยู่หน้ากำแพง นักปีนที่มีประสบการณ์จึงมักยังไม่รีบกระโจนขึ้นไป พวกเขาจะ "อ่านกำแพง" ก่อน มือแรกจับตรงไหน เท้าจะส่งแรงจากจุดใด ตรงนี้ต้องหมั่นสะโพกหรือไม่ ก้อนนั้นเล็กเกินกว่าจะดึงตัวตรงๆ แล้วเราสามารถเปลี่ยนน้ำหนักตัวเพื่อประหยัดแรงได้ไหม

การปีนจึงเริ่มขึ้นในสมอง ก่อนที่ปลายนิ้วจะสัมผัสกำแพงเสียอีก นั่นทำให้ Bouldering มีความรู้สึกคล้ายการเล่นเกมน่าประหลาด ต่างกันเพียงเกมนี้ไม่มีปุ่ม Restart ให้กด แต่ใช้สมองทำกลับลงมาถึงพื้น สุดหายใจ แล้วเริ่มใหม่ด้วยร่างกายของเราเอง



ไม่สูงมาก แต่ไม่ได้แปลว่าง่าย

Bouldering แตกต่างจากการปีนหน้าผาแบบใช้เชือกตรงที่ผู้เล่นปีนบนกำแพงที่มีความสูงจำกัด โดยไม่ใช่เชือกนิรภัย แต่มีเบาะหนารองรับพื้นที่ด้านล่าง ในระดับการแข่งขัน กำแพง Boulder มีความสูงประมาณ 4 เมตร และผู้แข่งขันต้องพยายามแก้เส้นทางให้สำเร็จโดยใช้จำนวนครั้งให้น้อยที่สุด

แม้ Bouldering จะดูเหมือนกีฬาที่แต่ละคนปีนด้วยตัวเอง แต่บรรยากาศกลับมีความเป็นชุมชนสูงอย่างน่าสนใจ นักปีนมักแลกเปลี่ยนวิธีแก้โจทย์ที่เรียกกันว่า "Beta" ช่วยกันดูท่า หรือปรบมือให้คนที่เพิ่งพิชิตเส้นทางที่พยายามมาหลายครั้ง และชัยชนะของกีฬาชนิดนี้ก็ไม่จำเป็นต้องหมายถึงการชนะคนอื่น สำหรับมือใหม่ ชัยชนะอาจเป็นการปีนเส้นทางแรกได้สำเร็จ สำหรับอีกคน อาจเป็นการกล้าปล่อยมือจากก้อนเดิมไปจับก้อนที่อยู่ไกลขึ้น ส่วนคนที่เล่นมานาน ชัยชนะอาจเป็นการแก้ Problem ที่ติดอยู่หลายสัปดาห์ได้ในที่สุด

จากกีฬาเฉพาะกลุ่ม สู่วิดคนเมือง

ในประเทศไทย กีฬาปีนหน้าผาค่อยๆ พัฒนาจากกลุ่มคนรักกิจกรรมกลางแจ้งและนักปีน ไปสู่กีฬาที่มีระบบการแข่งขันและชุมชนชัดเจนขึ้น สมาคมกีฬาปีนหน้าผาแห่งประเทศไทยก่อตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๗ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนประเทศไทยเป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬาเอเชียนอินดอร์เกมส์ ครั้งที่ ๑ ในกรุงเทพฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘ ซึ่งมีกีฬาปีนหน้าผาเป็นหนึ่งในชนิดกีฬาที่แข่งขัน หลังจากนั้น โลกของการปีนในเมืองไทยก็ค่อยๆ ขยายตัว ทั้งในมิติของนักกีฬา การแข่งขัน และคนทั่วไปที่ปีนเพื่อออกกำลังกายหรือผ่อนคลายความเครียด

อีกแรงส่งสำคัญเกิดขึ้นเมื่อ Sport Climbing ก้าวเข้าสู่เวทีโอลิมปิก ทำให้คนทั่วโลกได้เห็นว่าการปีนกำแพงไม่ได้เป็นเพียงงานอดิเรกของคนรักภูเขา แต่เป็นกีฬาที่เต็มไปด้วยทักษะ ความแข็งแรง ความเร็ว และการคิดวางแผน

ในกรุงเทพฯ ความนิยมของ Bouldering เห็นได้ชัดจากยิมปีนผาที่เพิ่มขึ้น และไม่ได้ตั้งอยู่เฉพาะชานเมืองอีกต่อไป แต่เดินทางเข้ามาอยู่ใกล้ระบบรถไฟฟ้า อาคารสำนักงาน และย่านไลฟ์สไตล์มากขึ้น

ปัจจุบันผู้สนใจสามารถทดลอง Bouldering และ กีฬาปีนผาได้ตามยิมหลายแห่งทั่วกรุงเทพฯ ตั้งแต่ ย่านคลองเตย พระโขนง สาทร ห้วยขวาง บางกะปิ ไปจนถึงฝั่งธนบุรีและพื้นที่รอบกรุงเทพฯ ยิมแต่ละ แห่งมีบุคลิกไม่เหมือนกัน บางแห่งเน้น Bouldering โดยเฉพาะ บางแห่งมีทั้ง Boulder, Lead และ Speed บางแห่งมีคลาสสำหรับเด็กหรือผู้เริ่มต้น

ก่อนเดินทางจึงควรตรวจสอบประเภทกำแพง อายุขั้นต่ำ ค่าเช่า เวลาเปิดบริการ อุปกรณ์ให้เช่า และเงื่อนไขของแต่ละสถานที่อีกครั้ง สำหรับครั้งแรก อาจไม่ต้องตั้งเป้าว่า “วันนี้ต้องปีนถึงระดับไหน” แค่ เข้าไปทดลองสักหนึ่ง Problem ก็เพียงพอ เพราะ เราอาจพบกีฬาใหม่ที่ตัวเองชอบโดยไม่ทันตั้งตัว



มือใหม่เริ่มอย่างไร ให้สนุกและปลอดภัย

สำหรับคนที่ไม่เคยปีนมาก่อน วิธีเริ่มต้นที่ดี ที่สุดคือเลือกยิมที่มีผู้ดูแลและขอคำแนะนำเกี่ยวกับ กติกาความปลอดภัยก่อนขึ้นกำแพง รองเท้าปีนผา จะช่วยให้วางเท้าบน Hold เล็กๆ ได้มั่นคงขึ้น ส่วน ชอล์กช่วยลดความชื้นที่มือ ซึ่งยิมส่วนใหญ่จะมีอุปกรณ์ ให้เช่าสำหรับผู้เริ่มต้น จึงยังไม่จำเป็นต้องรีบซื้อชุด ใหญ่ตั้งแต่ครั้งแรก

สิ่งสำคัญคือควรวอร์มร่างกาย เริ่มจากเส้นทาง ง่าย ไม่เย็นหรือนั่งในพื้นที่ที่คนอื่นอาจตกลงมา และ เรียนรู้วิธีลงจากกำแพงอย่างเหมาะสม ไม่จำเป็นต้อง กระโดดจากจุดสูงสุดทุกครั้ง หากสามารถปีนลงมา ในระดับที่ต่ำลงก่อนก็จะช่วยลดแรงกระแทกได้ และ อย่าหลงกลความสนุกจนป็นต่อเนื่องนานเกินไป เพราะมือใหม่จำนวนไม่น้อยจะค้นพบในวันรุ่งขึ้นว่า มีกล้ามเนื้อบางมัดในแขน หลัง และนิ้วที่เราไม่เคย รู้จักมาก่อน!

กำแพงที่สอนให้เราเป็นอย่างสนุก

Bouldering ฝึกกล้ามเนื้อก็จริง แต่ในเวลา เดียวกันมันกำลังฝึกความอดทน การวางแผน การ แก้ปัญหา ความมั่นใจ และความสามารถที่จะเริ่มต้น ใหม่หลังจากพลาด วันหนึ่ง เมื่อเราต้องเผชิญกับ “กำแพง” ที่ไม่มี Hold สีสดติดอยู่ อาจเป็นการเรียน ที่ยาก งานที่ไม่สำเร็จ หรือปัญหาที่ดูไม่มีทางผ่าน เราอาจจำความรู้สึกจากยิมปีนผาได้ว่า ไม่ต้องรีบ ร้อน มองใจหย่อนๆ หาที่วางเท้า ขยับทีละจุด ถ้า พลาด ก็ลงมาตั้งหลัก แล้วลองใหม่

เพราะบางที สิ่งที่ดีเหมือน “กำแพง” ก็ไม่ได้ ถูกสร้างขึ้นเพื่อขวางเราเสมอไป บางกำแพง...มีไว้ ให้เราค้นหาวิธีปีนข้ามมันด้วยตัวเอง 🧗

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้ประธานองคมนตรี ออกรับผู้แทนนักกีฬาทีมชาติไทย ก่อนไปแข่งกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ ๒๐ ที่ญี่ปุ่น



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์ ประธานองคมนตรี เป็นผู้แทนพระองค์ ออกรับคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยฯ เจ้าหน้าที่กองอำนวยการนักกีฬาทีมชาติไทย ผู้แทนสมาคมและผู้แทนนักกีฬาทีมชาติไทย เพื่อเข้ารับโอวาทเพื่อความเป็นสิริมงคล ก่อนบินไปทำศึกเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ ๒๐ ที่ญี่ปุ่น ณ ศาลาดุสิตาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต เมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๙

คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย นำโดย ผศ.พิมล ศรีวิกรม์ ประธานคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยฯ นายกองเอก ชัยภักดิ์ ศิริวัฒน์ รองประธานอาวุโสฯ นายธนา ไชยประสิทธิ์ รอง



ประธานและเลขาธิการฯ ดร.สุวรรณา ศิลปอาชา รองประธานฯ กรรมการบริหารฯ และเจ้าหน้าที่คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยฯ พร้อมทั้ง คณะนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทีมชาติไทย เข้าพบ พลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์ ผู้แทนพระองค์ เพื่อรับฟังโอวาทและอำนาจพรให้แก่ คณะนักกีฬา - เจ้าหน้าที่ ก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ ๒๐ ระหว่างวันที่ ๑๙ กันยายน - วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๙ ที่เมืองนาโกย่า ประเทศญี่ปุ่น 🇯🇵





“ทศวรรษแห่งการพัฒนา สืบสาน รักษา ต่อยอด ใต้ร่มพระบารมี”



งาน “ทศวรรษแห่งการพัฒนาสืบสาน รักษา ต่อยอด ใต้ร่มพระบารมี” จัดขึ้นเพื่อเกิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2569 และครบ 10 ปี แห่งการครองสิริราชสมบัติ โดยความร่วมมือของเครือข่ายธุรกิจห่วงโซ่อุปทานแห่งประเทศไทย (Thailand Supply Chain Network: TSCN) กับ บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) และภาคีเครือข่าย พร้อมประกาศพลังความร่วมมือในการขับเคลื่อนโครงการตามที่ได้รื้อฟื้นมาบูรณาการของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรง “สืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎรตลอดไป” มาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน เพื่อการพัฒนาประเทศผ่านการบูรณาการองค์ความรู้นวัตกรรม และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน



อันนำไปสู่การสร้างสมดุลทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม พร้อมยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนและเสริมสร้างความเข้มแข็งของประเทศอย่างยั่งยืน

งานดังกล่าวจัดขึ้น ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2569 ที่ผ่านมาโดยมีผู้เข้าร่วมงานจากหน่วยงานต่าง ๆ กว่า 600 คน อาทิ สำนักงานคณะกรรมการพิเศษ เพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง คณะกรรมการร่วมภาคเอกชน 3 สถาบัน (กกร.) สมาหอการค้าแห่งประเทศไทย สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (FTI) สมาคมธนาคารไทย ตลอดจนเครือข่ายภาคประชาชน

เยาวชน และนักกีฬาเยาวชนจากหลากหลายสถาบันการศึกษาเข้าร่วม เพื่อร่วมส่งต่ออุดมการณ์แห่งการ “สืบสาน รักษา ต่อยอด” สู่เด็กและเยาวชนตามแนวทางการทรงงานด้านการพัฒนา อันเป็นการสืบสานจากแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร สู่รัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน และความมั่นคงยั่งยืนของประเทศไทยใต้ร่มพระบารมีสืบไป

นายฐาปน สิริวัฒนภักดี ผู้ร่วมก่อตั้งเครือข่ายธุรกิจห่วงโซ่อุปทานแห่งประเทศไทย (TSCN) และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า “การจัดงานมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเกิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเผยแพร่โครงการเกิดพระเกียรติที่ทุกภาคส่วนได้ร่วมรื้อฟื้นมาบูรณาการโครงการ สืบสาน รักษา ต่อยอด มาเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการที่สร้างผลกระทบเชิงบวกระดับพื้นที่ เพื่อสร้างประโยชน์แก่ชุมชน สังคม และประเทศชาติ งานนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการยกระดับโครงการของแต่ละหน่วยงานสู่ความร่วมมือระดับประเทศ เพื่อสืบสานสิ่งที่มีคุณค่า รักษาทรัพยากรและภูมิปัญญา ต่อยอดสู่การพัฒนาเศรษฐกิจและ



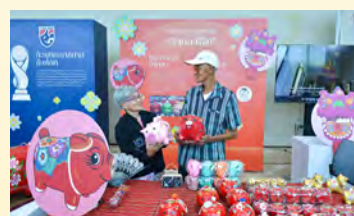
ยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยั่งยืน สำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งและความมั่นคงให้กับชุมชน ได้มีการขับเคลื่อนการพัฒนา เศรษฐกิจฐานรากผ่านการดำเนินงานของบริษัท รัฐวิสาหกิจ วิทยาลัยเพื่อสังคม (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งดำเนินงานในระดับประเทศ และในทุกจังหวัด และต่อยอดสู่ “โครงการ ด้วยจงรักและภักดี” สร้างประโยชน์ ให้ชุมชน ประชาชนมีความสุข ผ่านการจัดตั้ง บริษัท ชุมชน เข้มแข็ง พอเพียง (ประเทศไทย) จำกัด และบริษัท (อำเภอ) พอเพียง จำกัด เพื่อพัฒนาให้เป็นวิสาหกิจ เพื่อสังคมในระดับอำเภอทั่วประเทศ”

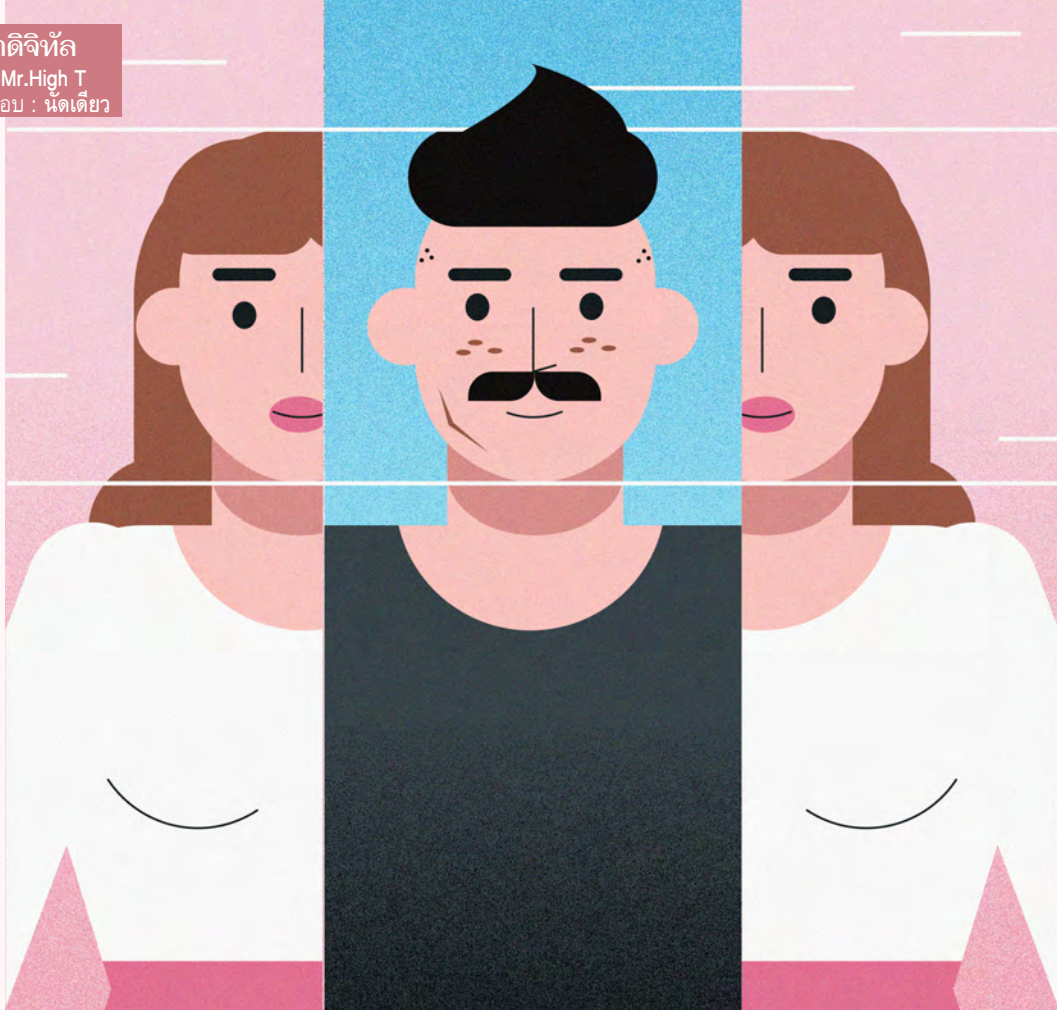
โดยตัวอย่างโครงการที่ร่วมพัฒนาและขับเคลื่อน การดำเนินงานตามรอยศาสตร์รัชสมัย ผ่านความร่วมมือของทุกภาคส่วนเพื่อสร้างความเข้มแข็งของ ประเทศชาติอย่างยั่งยืน ประกอบไปด้วย YouTH Thailand แพลตฟอร์มเครือข่ายพลังเยาวชนไทย โครงการ “โซวภูมิ” ภายใต้ “โครงการด้วยจงรัก และภักดี” เพื่อเฟ้นหาและสนับสนุนนักพัฒนาชุมชน ในระดับอำเภอทั่วประเทศ โครงการ “เยาวชนเจ้าบ้าน สืบสานวัฒนธรรม” เพื่อปลูกฝังความภาคภูมิใจ

ในอัตลักษณ์ท้องถิ่นให้แก่เยาวชนรุ่นใหม่เพื่อเป็น ผู้สืบสานวัฒนธรรม และเรื่องราวของชุมชน โครงการ “สารพัดสรรพศิลป์” วิสาหกิจเพื่อสังคม ที่ช่วยขยายช่องทางการจำหน่ายสินค้าจาก ภูมิปัญญาท้องถิ่น และยกระดับขีดความสามารถ การแข่งขันทางการตลาด โครงการ Win Win WAR Thailand และ Win Win WAR OTOP Junior

เพื่อการบ่มเพาะผู้ประกอบการธุรกิจแบ่งปัน เพื่อการแก้ไขปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างยั่งยืน โครงการ “ผ้าขาวม้าท้องถิ่น หัตถศิลป์ไทย” มุ่งยกระดับผ้าขาวม้าท้องถิ่นไทย ภายใต้การดำเนินงานของคณะทำงานการพัฒนา เศรษฐกิจฐานรากและประชารัฐ ร่วมกับกรมการ พัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ซึ่งดำเนินการ ร่วมกันตั้งแต่ปี 2559 งาน Sustainability Expo มหกรรมด้านความยั่งยืนที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาค เอเชีย จัดขึ้นครั้งแรก ในปี 2563 เพื่อการ ขับเคลื่อนการพัฒนาที่ยั่งยืน ภายใต้แนวคิดหลัก “พอเพียง ยั่งยืน เพื่อโลก” (Sufficiency for Sustainability) โดยน้อมนำพระปฐมบรมราช โองการของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรง “สืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดิน โดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎร ตลอดไป” และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระ บรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มาเป็นแนวทางในการจัดงาน ร่วมกันเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การ สหประชาชาติ (SDGs)

ตัวอย่างโครงการดังกล่าว จึงนับเป็นผลสำเร็จของ การน้อมนำพระราชปณิธานตลอดระยะเวลา 10 ปี ที่ผ่าน มา ที่สร้างผลกระทบเชิงบวกในระดับพื้นที่ พร้อมต่อยอดสู่ความร่วมมือครั้งสำคัญในระดับ ประเทศ และขับเคลื่อนการพัฒนาอย่างยั่งยืนใน ทศวรรษต่อไป





เอาตัวรอดจากโลก Deepfake เมื่อภาพที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อาจไม่ใช่เรื่องจริง

“

แม่...ช่วยโอนเงินให้หนูหน่อย หนูมีเรื่องด่วนมาก!”

เสียงจากปลายสายคุ้นหูเสียงจนแทบไม่ต้องคิด เป็นเสียงของลูกชายๆ น้ำเสียงร่อนรน ฟังแล้วคนเป็นแม่ย่อมใจหาย มืออาจเอื้อมไปหยิบโทรศัพท์เพื่อเปิดแอปธนาคารโดยอัตโนมัติ

แต่เดี๋ยวก่อน...

ถ้าลูกตัวจริงกำลังนั่งเรียนอยู่ที่โรงเรียนล่ะ? และถ้า “เสียงลูก” ที่เพิ่งได้ยิน ไม่เคยออกจากปากของลูกเลยแม้แต่คำเดียว?

ยินดีต้อนรับสู่โลกยุค **Deepfake** โลกที่คำกล่าว “สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น” อาจต้องเติมข้อความใหม่ต่อท้ายว่า “แม้ตาเห็น...ก็อย่าเพิ่งเชื่อ”

Deepfake คืออะไรกันแน่?

Deepfake คือการใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์สร้างหรือดัดแปลงภาพ เสียง หรือวิดีโอให้ดูเสมือนจริง AI สามารถเรียนรู้ลักษณะใบหน้า น้ำเสียง หรือรูปแบบการพูดของบุคคล แล้วสร้างสื่อใหม่ให้ดูเหมือนคนคนนั้นกำลังพูดหรือทำบางสิ่ง ทั้งที่เหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นจริง

Deepfake จึงไม่จำเป็นต้องเป็นคลิปใหญ่โตระดับข่าวโลก อาจเป็นใบหน้าของเพื่อนถูกนำไปใส่บนร่างคนอื่น ภาพถูกดัดแปลงเพื่อล้อเลียน คลิปคนดังโฆษณาสินค้าที่เจ้าตัวไม่เคยใช้ หรือร้ายแรงกว่านั้นคือ “เสียง” ของพ่อ แม่ หรือลูก โทรมาบอกว่าเกิดเหตุฉุกเฉินและต้องการเงินด่วน

กลโกงเช่นนี้อาศัยเทคโนโลยีเลียนเสียงผสมกับความตกใจและความเป็นห่วง เพื่อให้เหยื่อรีบตัดสินใจก่อนตรวจสอบ

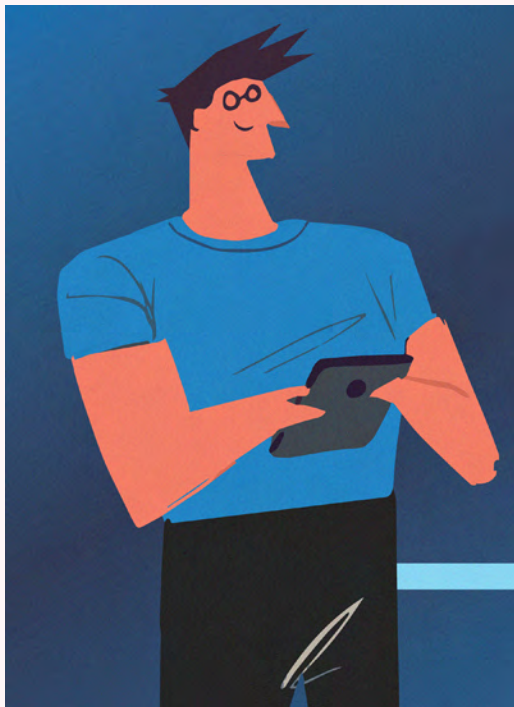
สิ่งที่มีฉฉฉฉต้องการจึงไม่ใช่เพียง “หลอกหู” ของเรา แต่คือการทำให้ “อารมณ์วิ่งเร็วกว่าสติ”

เมื่อ Deepfake เกินเข้ามาในโรงเรียน

สำหรับเด็กและเยาวชน ภัยจาก Deepfake ไม่ได้มีเพียงเรื่องเงิน

ลองจินตนาการว่ามีคลิปของนักเรียนคนหนึ่งกำลังทำสิ่งที่น่าอับอาย ทั้งที่เจ้าตัวไม่เคยทำ เพียงไม่กี่นาทีที่คลิปถูกส่งต่อ ไม่กี่ชั่วโมงคนทั้งชั้นรู้ และวันรุ่งขึ้นอาจมีคนทั้งโรงเรียนเห็น แม้ภายหลังจะพิสูจน์ได้ว่าเป็นภาพปลอม แต่ความรู้สึกและชื่อเสียงของผู้ถูกกระทำอาจไม่สามารถกดปุ่ม “Undo” ให้กลับไปเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ดังนั้น ก่อนหัวเราะ กดไลก์ หรือแชร์คลิปที่ทำให้ใครเสียหาย ลองถามตัวเองสักครั้งว่า “ถ้าคนในคลิปเป็นเรา เรายังอยากกดแชร์อยู่ไหม?” การรู้เท่าทัน Deepfake จึงไม่ใช่แค่ทักษะด้านเทคโนโลยี แต่เป็นเรื่องของความรับผิดชอบและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในโลกดิจิทัลด้วย



นักสืบดิจิทัล : ก่อนเชื่อ ลองสืบดูสักนิด

แม้ AI จะเก่งขึ้น แต่เราก็ไม่ได้ไร้ทางรับมือ หลักง่ายๆ ที่ควรจำคือ

“หยุด — ตรวจ — ถาม — เทียบ”

หยุด หากได้รับภาพ คลิป ข้อความ หรือสายโทรศัพท์ที่ทำให้ตกใจ ตีใจ หรือโกรธมาก อย่าเพิ่งโอนเงิน ส่งข้อมูลส่วนตัว หรือแชร์ต่อทันที

ตรวจ ดูว่าเนื้อหามาจากไหน ใครเป็นผู้โพสต์ บัญชีนั้นน่าเชื่อถือหรือไม่ และมีแหล่งข้อมูลอื่นยืนยันหรือไม่ สำหรับภาพ สามารถใช้การค้นหาภาพย้อนกลับ หรือ **Reverse Image Search** ตรวจสอบว่าภาพนั้นเคยปรากฏที่ใดมาก่อน เพราะบางครั้ง “ข่าววันนี้” อาจหยิบภาพจากเหตุการณ์เมื่อหลายปีก่อนมาใช้ก็ได้

ถาม หากคนในครอบครัวโทรมาขอเงิน อย่าเชื่อเพียงเพราะ “เสียงเหมือน” ให้วางสายแล้วโทรกลับไปยังหมายเลขที่เรารู้จัก หรือใช้ช่องทางอื่นติดต่อเจ้าตัวโดยตรง ครอบครัวอาจตั้ง “คำลับ” ที่รู้กันเฉพาะคนในบ้านไว้ใช้ยืนยันตัวตนในกรณีฉุกเฉิน

เทียบ หากเป็นข่าวสำคัญ อย่าพึ่งแหล่งข้อมูลเดียว ควรตรวจสอบจากหน่วยงานต้นเรื่อง สำนักข่าวที่น่าเชื่อถือ หรือหลายแหล่งที่เป็นอิสระจากกัน

เพียงเพิ่มเวลาไม่กี่นาทีที่ก่อนเชื่อ เราอาจช่วยทั้งตัวเองและผู้อื่นจากความเสียหายได้มหาศาล

"บัตรประจำตัว" ของภาพในโลกดิจิทัล

นอกจากการตรวจสอบด้วยตัวเอง โลกเทคโนโลยียังกำลังพัฒนาเครื่องมือที่ช่วยตอบคำถามว่า “ภาพนี้มาจากไหน และผ่านอะไรมาบ้าง?”

หนึ่งในแนวทางนั้นคือ **Content Credentials** ตามมาตรฐาน **C2PA** ซึ่งทำหน้าที่คล้าย “ฉลากข้อมูล” ของสื่อดิจิทัล หากสื่อนั้นมีข้อมูลดังกล่าว เราอาจตรวจสอบประวัติบางส่วนได้ว่า ภาพหรือสื่อมาจากแหล่งใด ถูกสร้างหรือแก้ไขด้วยเครื่องมืออะไร และผ่านการเปลี่ยนแปลงมาอย่างไร

อย่างไรก็ตาม Content Credentials ไม่ใช่ “เครื่องจับโกหก” การรู้ที่มาของไฟล์ช่วยประกอบการตัดสินใจ แต่ไม่รับประกันว่าเนื้อหาในภาพนั้นเป็นความจริงเสมอไป และสื่อบางชิ้นอาจไม่มีข้อมูลดังกล่าวเพราะฉะนั้น ต่อให้เครื่องมือตรวจสอบเก่งเพียงใด “วิจารณ์ญาณของมนุษย์” ก็ยังเป็นด่านสำคัญที่สุด

สูตร “5 ไม่” เอาตัวรอดจาก Deepfake

หากจำทั้งหมดไม่ได้ ขอให้จำเพียงห้าข้อนี้

- ไม่รีบเชื่อ** – ต่อให้เห็นกับตาหรือได้ยินกับหู
- ไม่รีบแชร์** – เพราะหนึ่งการแชร์อาจสร้างความเสียหายให้ใครบางคน
- ไม่รีบโอน** – โดยเฉพาะเมื่อถูกเร่งรัดด้วยเหตุฉุกเฉิน

ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัว – ทั้งรหัสผ่าน OTP หรือข้อมูลธนาคาร

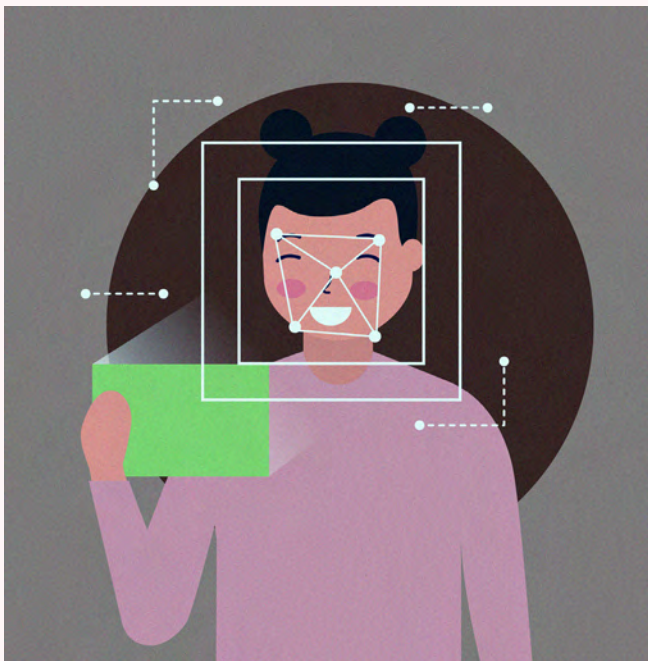
ไม่อายที่จะถามผู้ใหญ่ – หากไม่แน่ใจ ให้ขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

Deepfake ไม่ได้หมายความว่า AI เป็นเทคโนโลยีที่น่ากลัว ตรงกันข้าม AI สามารถช่วยมนุษย์เรียนรู้ทำงาน และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ได้อย่างมหัศจรรย์ สิ่งสำคัญคือเราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน เพราะโลกข้างหน้าจะมีภาพที่สมจริงขึ้น เสียงที่แนบเนียนขึ้น และเส้นแบ่งระหว่าง “สิ่งที่เกิดขึ้นจริง” กับ “สิ่งที่ถูกสร้างขึ้น” บางลงทุกที

ทักษะของคนรุ่นใหม่จึงไม่ใช่เพียงการใช้ AI เป็น แต่ต้อง **“สงสัยเป็น ตรวจสอบเป็น และรับผิดชอบเป็น”**

ครั้งต่อไป หากมีภาพชวนตกใจปรากฏบนหน้าจอดังพูดสิ่งที่ไม่น่าเชื่อ หรือเสียงของคนที่เรารักโทรมาขอเงินอย่างเร่งด่วน อย่าปล่อยให้ความตกใจตัดสินใจแทนเรา

เพราะในโลกที่ AI สามารถสร้างสิ่งที่ “ดูเหมือนจริง” ได้เก่งขึ้นทุกวัน พลังพิเศษที่มนุษย์ควรมี อาจไม่ใช่ความสามารถในการมองออกว่าอะไรปลอม หากคือ **“สติที่จะไม่เชื่อทันที แม้สิ่งนั้นจะดูจริงเพียงใดก็ตาม”** 🧠





เมื่อโอกาสพลิบาน

โครงการเยาวชนยั่งยืนกับการสร้างคนรุ่นใหม่

บนเวทีมวย เด็กคนหนึ่งกำลังฝึกควบคุมร่างกาย และจังหวะของตนเองอย่างมีวินัย เยาวชนกลุ่มหนึ่งกำลังฝึกทศหน้าอกเพื่อช่วยชีวิต ขณะที่อีกกลุ่มกำลังระดมความคิดออกแบบนวัตกรรมด้านสุขภาพ บางคนยืนอยู่บนเวทีดนตรี บางคนหยุดมองงานศิลป์ไทยด้วยแววตาสนใจ ส่วนอีกหลายคนกำลังฟังเรื่องราวของผู้กล้าซึ่งเคยเสียสละเพื่อปกป้องแผ่นดิน



ภาพเหล่านี้อาจดูแตกต่างกัน แต่ล้วนเชื่อมโยงด้วยแนวคิดเดียวกันว่า การสร้างเยาวชนมิได้เกิดจากคำสอนเพียงอย่างเดียว หากเกิดขึ้นเมื่อเด็กและคนหนุ่มสาวได้รับโอกาสให้ลงมือทำ เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และค้นพบด้วยตนเองว่า ความสามารถของพวกเขาสามารถเติบโตไปเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคมได้อย่างไร

นี่คือหัวใจของ “โครงการเยาวชนยั่งยืน” หนึ่งในโครงการของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ซึ่งนำศิลปิน ดนตรี วิทยาการ และกีฬา มาเป็นสะพานเชื่อมโลกของคนต่างวัย และเป็นพื้นที่ให้เยาวชนได้เรียนรู้ความหมายของความเป็นชาติ ผ่านประสบการณ์ที่สัมผัสได้จริง

เข้าใจโลกของเยาวชนด้วยภาษาแห่งยุคสมัย

เยาวชนเจนซี (Gen Z) และเจนอัลฟา (Gen Alpha) เติบโตท่ามกลางกระแสข้อมูลข่าวสารที่ไหลผ่านหน้าจออย่างรวดเร็ว สื่อสังคมออนไลน์มิได้เป็นเพียงพื้นที่พักผ่อน หากยังเป็นห้องเรียน แหล่งค้นหาความรู้ เวทีแสดงความคิดเห็น และส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน วิธีคิด การเรียนรู้ และการตัดสินใจของคนรุ่นใหม่จึงแตกต่างจากคนรุ่นก่อน ความไม่เข้าใจระหว่างวัยอาจเกิดขึ้นได้ง่าย หากผู้ใหญ่ยังเลือกสื่อสารด้วยการบอกหรือสั่งสอนเพียงด้านเดียว

แต่อีกด้านหนึ่ง คนรุ่นใหม่นับเป็นคนรุ่นที่มีศักยภาพ กล้าตั้งคำถาม เรียนรู้เทคโนโลยีได้รวดเร็ว และพร้อมแสดงความสามารถเมื่อได้รับโอกาส สิ่งสำคัญจึงมิใช่การทำให้พวกเขาคิดเหมือนคนรุ่นก่อน หากคือการเปิดพื้นที่ให้ทดลอง ลงมือทำ และค่อยๆ เรียนรู้คุณค่าของวินัย ความรับผิดชอบ การเคารพกติกา การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการมีส่วนร่วมในสังคม

โครงการเยาวชนยั่งยืนจึงเลือกเข้าถึงเด็กและเยาวชนผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เพราะเด็กแต่ละคนมีความถนัดและความสนใจไม่เหมือนกัน บางคนค้นพบตัวเองผ่านกีฬา บางคนผ่านเสียงดนตรี บางคนชื่นชอบวิทยาศาสตร์ ขณะที่อีกคนอาจมองเห็นคุณค่าของแผ่นดินผ่านศิลปะและประวัติศาสตร์



มวยไทยสร้างวินัยและมิตรภาพ

ในโครงการวิถีชีวิตมวยไทย “มหัศจรรย์แห่งมิตรภาพ” มวยไทยมิได้ถูกนำเสนอเพียงในฐานะศิลปะการต่อสู้ หากเป็นโรงเรียนชีวิตที่ฝึกทั้งร่างกายและจิตใจ

มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ประสานความร่วมมือกับสหพันธ์มวยไทยนานาชาติ หรือ IFMA สนับสนุนโครงการวิถีชีวิตมวยไทยของโรงเรียนวัดราชาธิวาสและโรงเรียนในเครือข่าย รวมถึงเปิดเส้นทางสู่อาชีพด้านสุขภาพในต่างแดนให้แก่คนไทยมุสลิมในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตลอดจนส่งนักมวยเยาวชนเข้าร่วมการแข่งขัน Muaythai School World Championships 2026 ณ ประเทศมาเลเซีย

ทุกหมัดที่ออกไปจึงมิได้ฝึกเพียงความแข็งแรง แต่สอนให้เยาวชนรู้จักควบคุมตนเอง เคารพคู่แข่ง ยอมรับกติกา และไม่ย่อท้อต่อความผิดพลาด จากการทำเนิงานอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การจัดตั้ง “สมาคมกีฬามวยไทยในพระบรมราชูปถัมภ์” เพื่อส่งเสริมให้มวยไทยเป็นสมบัติที่คนไทยทุกเพศทุกวัยสามารถเข้าถึงได้ ตามแนวทางพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ”

ความรู้เล็ก ๆ ที่อาจช่วยรักษาหนึ่งชีวิต

ไม่ว่าโอกาสในการสร้างความเปลี่ยนแปลงอาจมาถึงโดยไม่ทันตั้งตัว คนคนหนึ่งอาจหมดสติอยู่ตรงหน้า หรือเด็กเล็กอาจมีสิ่งแปลกปลอมติดทางเดินหายใจ ในวินาทีนั้น ความรู้และความกล้าตัดสินใจของผู้ที่อยู่ใกล้ที่สุดอาจหมายถึงโอกาสรอดชีวิต



โครงการฝึกการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน หรือ CPR การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ AED และการช่วยเหลือเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ จึงมุ่งถ่ายทอดความรู้ที่นำไปใช้ได้จริงแก่เยาวชนในโรงเรียนทั่วประเทศ รวมถึงบุคลากรในหน่วยงานทหาร และสมาชิกของชุมชนเข้มแข็ง

ระหว่างการฝึก ผู้เรียนมีได้จดจำเพียงลำดับขั้นตอน แต่กำลังเรียนรู้ที่จะมีสติเมื่อเผชิญเหตุฉุกเฉิน รู้จักรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของตนเองและคนรอบข้าง ที่สำคัญคือเกิดความมั่นใจว่า แม้จะเป็นเยาวชน พวกเขาก็สามารถยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือผู้อื่นในช่วงเวลาสำคัญได้

เปิดพื้นที่ให้ความคิดเติบโต

ศักยภาพของเยาวชนอีกด้านหนึ่งคือพลังแห่งความคิดสร้างสรรค์ โครงการ AMHealthHack 2025 ซึ่งจัดโดยสมาพันธ์นิสิตนักศึกษาแพทย์เอเชียแห่งประเทศไทย จึงเปิดพื้นที่ให้เยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอุดมศึกษาตอนต้นร่วมกันคิดค้นนวัตกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพอย่างยั่งยืน

กระบวนการทำงานตั้งแต่การมองเห็นปัญหา รับฟังความคิดเห็น แบ่งหน้าที่ภายในทีม ไปจนถึงการนำเสนอแนวทางแก้ไข ช่วยให้เยาวชนค้นพบว่า นวัตกรรมมิใช่เรื่องไกลตัวหรือเป็นหน้าที่ของนักวิทยาศาสตร์ในห้องทดลองเท่านั้น ความคิดเล็กๆ ของพวกเขาอาจพัฒนาไปสู่โครงการที่ช่วยดูแลสุขภาพของชุมชนและสังคมได้จริง

ขณะเดียวกัน การประกวดดนตรีเยาวชน “รักเธอประเทศไทย” สำหรับโรงเรียนในจังหวัดสระบุรี และพื้นที่ใกล้เคียง ได้เปิดอีกเวทีหนึ่งให้เยาวชนแสดงความสามารถผ่านเสียงเพลง บทเพลงที่ใช้ในการประกวดมิได้ทำหน้าที่เพียงสร้างความไพเราะ หากยังเป็นสื่อให้เด็กๆ ซึมซับเรื่องความรัก ความกตัญญู กตเวทิต่อผู้มีพระคุณ และความผูกพันกับแผ่นดินเกิด อย่างเป็นธรรมชาติ



เมื่อบทเรียนก้าวออกจากห้องเรียน

การรู้จักประเทศชาติอาจเริ่มต้นจากการได้มองเห็นฝีมือของผู้คน ได้ฟังเรื่องราวของบรรพชน และค่อยๆ เชื่อมโยงอดีตเข้ากับชีวิตของตนเอง โครงการเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดินและอาคารเรียนรู้อาคารเรียน จิงพายาวชนและเครือข่ายจากหลากหลายพื้นที่ไปสัมผัสสมรรถกศิลปวัฒนธรรมไทยอย่างใกล้ชิด และดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง อาทิ

คณะเยาวชนและเครือข่ายครูและนักเรียนจากโรงเรียน ๑๐ โรงเรียนในจังหวัดสระบุรี กลุ่มมัคคุเทศก์น้อยจากโรงเรียนวัดราชธาวิวาส คณะจากโรงเรียนเศรษฐเสถียร อาจารย์และนักศึกษารุ่นปี ๑ จากมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เครือข่ายจากอำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี ตลอดจนกลุ่มอาสาสมัครผู้พิทักษ์ ชุมชน และคุณครูจากจังหวัดบุรีรัมย์ รวมกว่า ๔๐๐ คน มีอายุตั้งแต่ ๗ ถึง ๗๘ ปี



การเดินทางดังกล่าวจึงมิได้พาคนรุ่นใหม่ไปชมเพียงความวิจิตรของผลงาน หากยังทำให้พวกเขามองเห็นกำลังของช่างฝีมือไทย ความอดทนที่ซ่อนอยู่ในรายละเอียด และภูมิปัญญาซึ่งได้รับการสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความภาคภูมิใจในตนเอง บ้านเกิด และพี่น้องร่วมชาติทุกภาคในแผ่นดินไทย และที่สำคัญยิ่งคือสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณ ของสถาบันพระมหากษัตริย์ จึงค่อยๆ ก่อตัวขึ้นจากสิ่งที่ได้เห็นและสัมผัสด้วยตนเอง

สำหรับโครงการเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ทหารและอนุสรณ์สถานแห่งชาติ ได้นำคณะนักเรียนและครูไปเรียนรู้ประวัติศาสตร์ชาติไทย ประวัติศาสตร์ทาง



การทหาร และวีรกรรมของบรรพชนผู้เสียสละเพื่อรักษาชาติบ้านเมือง เรื่องราวเหล่านี้มิได้มีไว้เพื่อให้จดจำเพียงชื่อหรือปี พ.ศ. แต่ช่วยให้เยาวชนเข้าใจว่าความสงบและโอกาสซึ่งพวกเขามีอยู่ในวันนี้ เกิดขึ้นจากการร่วมแรงร่วมใจและการเสียสละของผู้คนในอดีต

ไม่ต้องคิดเหมือนกัน แต่เติบโตไปด้วยกัน

เป้าหมายของโครงการเยาวชนยั่งยืนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติมิใช่การกำหนดให้คนรุ่นใหม่คิดเหมือนคนรุ่นก่อน หากคือการสร้างความเข้าใจระหว่างกัน และเปิดโอกาสให้เยาวชนค้นพบคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง

เมื่อเด็กคนหนึ่งได้ฝึกวินัยจากมวยไทย เมื่ออีกคนมีความรู้พอจะช่วยชีวิตผู้ประสบเหตุ เมื่อความคิดของเยาวชนได้รับโอกาสพัฒนาเป็นนวัตกรรม หรือเมื่อเสียงเพลงและเรื่องราวจากอดีตทำให้พวกเขามองเห็นความหมายของบ้านเกิด ชาบซึ้งในศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของชาติ เมล็ดพันธุ์แห่งความรับผิดชอบก็ได้เริ่มหยั่งรากลงแล้วอย่างเงียบๆ

การสร้างเยาวชนจึงอาจไม่จำเป็นต้องเริ่มจากถ้อยคำยิ่งใหญ่ แต่อาจเริ่มจากพื้นที่เล็กๆ ที่เปิดให้พวกเขาได้ลองทำ ได้ผิดพลาด ได้เรียนรู้ และได้เห็นว่าตนเองมีความหมายต่อผู้อื่นเพียงใด เพราะอนาคตของประเทศมิได้อยู่ในวินข้างหน้าเท่านั้น หากกำลังก่อตัวขึ้นในทุกโอกาสที่เรามอบให้เยาวชนในวันนี้



สถาบันคึกฤทธิ์ เมื่อศิลปะไทยยังหายใจอยู่ ในวันเวลา



สถาบันคึกฤทธิ์มิใช่เป็นเพียงพื้นที่บันทึกเรื่องราวของบุคคลสำคัญ หากเป็นพื้นที่ที่ความคิดวรรณศิลป์ และนาฏศิลป์ไทยยังเคลื่อนไหวอยู่ร่วมกับปัจจุบันผ่านโซนคึกฤทธิ์ บทพิสูจน์ว่าศิลปะไทยจะไม่หยุดนิ่ง ตราบใดที่ยังมีผู้เรียน ผู้ชม และผู้สืบทอดให้ความงามนั้นดำเนินต่อไป



จุดเริ่มต้นของสถาบันคึกฤทธิ์

สถาบันคึกฤทธิ์เกิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะรักษา “ภูมิปัญญา” ของศาสตราจารย์ พลตรี ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช ให้คนรุ่นหลังเข้าถึงได้อย่างเป็นรูปธรรม ไม่ใช่เพียงรู้จักผ่านชื่อเสียงหรือคำเล่าขาน สถาบันก่อตั้งขึ้นภายใต้การดำเนินงานของมูลนิธิคึกฤทธิ์ ๕๐ ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตามพระราชเสาวนีย์ของ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ทรงให้ค้นหาแนวทางอนุรักษ์มรดกทางความคิดของ หม่อมคึกฤทธิ์ไว้แก่สังคมไทย

อาคารตั้งอยู่ย่านทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร เชื่อมโยงกับสวนเฉลิมพระเกียรติและชุมชนโดยรอบ ภายในมีนิทรรศการชีวประวัติและผลงาน ห้องสมุด ตลอดจนพื้นที่กิจกรรมทางวัฒนธรรม จึงมีได้ทำหน้าที่เพียงเล่าอดีต แต่ทำให้อดีตมีบทสนทนากับปัจจุบัน ผ่านการเรียนรู้ของผู้คน

กติกฤทธิ: นักคิดผู้มองเห็นหัวใจของศิลปะไทย

ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช คือบุคคลผู้มีชีวิตอยู่ท่ามกลางหลากหลายบทบาท นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง นักเขียน และนักคิดผู้ทิ้งร่องรอยไว้ในสังคมไทย งานวรรณศิลป์ของท่านได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง จนได้รับการยกย่องเป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์คนแรกของไทย

สายตาของท่านไม่ได้หยุดอยู่บนหน้ากระดาษ แต่ยังมองเห็นคุณค่าของนาฏศิลป์ไทย โดยเฉพาะ โขน ในฐานะมรดกที่ต้องมีมากกว่าผู้แสดง ศิลปะจะสมบูรณ์ได้เมื่อมีผู้ชมที่เข้าใจซึ้งนอบ อ่านความหมายของท่วงท่า และสัมผัสคุณค่าที่ซ่อนอยู่ใต้ความวิจิตรตระการตา มิฉะนั้น ความอลังการอาจเหลือเพียงภาพงามที่ไร้เสียงสะท้อน

แนวคิดของท่านจึงชวนให้มองว่า ศิลปะไม่ได้เติบโตด้วยแสงไฟ



บนเวทีเพียงอย่างเดียว หากเติบโตจากผู้คนที่เข้าใจร่วมรับฟัง และพร้อมส่งต่อแก่นแท้ของมันอย่างจริงจัง

โขนกติกฤทธิ: เมื่อผู้ชมกลายเป็นผู้สืบทอด

“โขนจะอยู่ได้ด้วยคนดู” คือความคิดเรียบง่ายแต่ลึกซึ้งของหม่อมคึกฤทธิ เพราะผู้ชมที่เข้าใจมิได้เป็นเพียงปลายทางของการแสดง หากเป็นพลังที่ทำให้ศิลปะมีความหมายและดำเนินต่อไปได้ จากแนวคิดนี้ โขนธรรมศาสตร์จึงถือกำเนิดขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๐๙ ก่อนจะกลายเป็นรากสำคัญของแนวทางที่เรียกกันว่า “โขนกติกฤทธิ”

หัวใจของโขนกติกฤทธิจึงมิใช่การสร้างภาพการแสดงอันวิจิตรเท่านั้น หากเป็นการพาผู้เรียนก้าวเข้าไปสัมผัสศิลปะจากภายใน ผ่านการฝึกจริง ลงมือจริง และเรียนรู้ซึ้งนอบอย่างต่อเนื่อง โขนจึงเป็นมากกว่าเรื่องบนเวที แต่เป็นทั้งคลังความรู้ วินัยของร่างกาย และบทเรียนแห่งความเคารพต่อมรดกวัฒนธรรมไทย





ศูนย์ศิลปะการแสดง: ห้องเรียนของคนรุ่นใหม่

วันนี้ แนวคิดดังกล่าวยังสืบต่อผ่านศูนย์ศิลปะการแสดงสถาบันคึกฤทธิ์ ที่เปิดพื้นที่ให้เยาวชน โดยเฉพาะเด็กในชุมชนรอบสถาบัน ได้เรียนรู้วัฒนธรรมไทยอย่างเป็นระบบ

การฝึกซ้อมมิใช่เพียงการจดจำท่ารำ หากเป็นการฝึกจังหวะ ลมหายใจ การฟังดนตรี และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทุกขั้นตอนต้องอาศัยความแม่นยำอดทน และเคารพแบบแผน จึงค่อยๆ หล่อหลอมทั้งทักษะ วินัย และความเป็นระเบียบของใจให้แก่ผู้เรียน

ศูนย์ศิลปะการแสดงเปิดสอน ๔ สาขา ได้แก่ โขน ละคร ดนตรีไทย และคีตศิลป์ไทย ผู้เรียนโขนได้ทำความรู้จักลีลาเฉพาะของพระ ยักษ์ และลิง ขณะที่ละครแบ่งเป็นละครพระและละครนาง ส่วนดนตรีไทยครอบคลุมตั้งแต่จะเข้ ขอ ระนาด ชิม และขลุ่ย ขณะที่คีตศิลป์ไทยมุ่งสู่การพากย์เจรจาโขน เสียขลุ่ยสำคัญที่ช่วยเติมชีวิตและอารมณ์ให้ตัวละครบนเวที

ทุกเช้าวันอาทิตย์ ห้องเรียนของสถาบันคึกฤทธิ์จะเปิดต้อนรับผู้เรียนวัย ๗-๒๕ ปี ให้ค่อยๆ ก้าวเข้าสู่โลกของนาฏศิลป์และดนตรีไทย การเรียนจัดปีละ ๒ เทอม เทอมละ ๒๐ สัปดาห์ เพื่อให้การฝึกฝนดำเนินไปอย่างมีจังหวะและต่อเนื่อง โดยสาขาระนาดเปิดรับผู้เรียนอายุ ๑๐-๑๕ ปี เป็นการเฉพาะ

ศิลปะไทยไม่อาจเติบโตด้วยความเร่งรีบ ที่สถาบันคึกฤทธิ์ การเรียนรู้จึงเริ่มจากการสังสมพื้นฐาน ฝึกซ้ำ ฟังให้ละเอียด และรับการถ่ายทอดจากครูสู่ศิษย์อย่างเคารพชนบ ก่อนพาผู้เรียนก้าวออกจากห้องฝึกสู่เวทีของสถาบัน เวทีระดับประเทศและนานาชาติ ทุกท่ารำและทุกจังหวะดนตรีจึงมิได้หล่อหลอมเพียงทักษะบนเวที หากบ่มเพาะวินัย ความรับผิดชอบ และความเข้าใจว่า ศิลปะจะมีชีวิตอยู่ได้ เมื่อมีผู้นิยมใช้เวลาเรียนรู้และส่งต่ออย่างจริงจัง



ศิลปะที่หล่อหลอมกบ

โขนกฤทธิไม่ได้สร้างเพียงนักแสดง หากค่อยๆ ฝึกให้เด็กมีสมาธิ อดทน รู้กาลเทศะ และทำงานร่วมกับผู้อื่น ทุกกระบวนการทำจึงเป็นบทเรียนเรื่องวินัยและความรับผิดชอบ ขณะเดียวกัน การเดินทางของศิลปะแขนงนี้ยังต้องอาศัยกำลังใจจากสังคม เพื่อให้พื้นที่เรียนรู้ของเยาวชนดำเนินต่อไป

สถาบันคฤทธิมิได้เป็นเพียงอนุสรณ์ของบุคคลสำคัญ แต่เป็นพื้นที่ที่ความคิด ตัวอักษร เสียงดนตรี และท่วงท่ายังพบกัน ผ่านห้องสมุด นิทรรศการ กิจกรรม และเวทีของผู้เรียนรุ่นใหม่ ที่นี้ชี้ให้เห็นว่าการรักษาศิลปะไทยไม่ใช่ภาระของผู้ใดผู้หนึ่ง หากเป็นงานร่วมของครู ผู้ฝึก ผู้ชม และสังคม

ท่ามกลางโลกที่หมุนเร็ว โชนยังชวนให้เราผ่องแผ้ว จังหวะ พัง และมองความงามอย่างลึกซึ้ง เพราะมรดกวัฒนธรรมจะไม่กลายเป็นเพียงเรื่องเล่า トラバไตที่ยังมีคนรุ่นใหม่ทำให้แสงนั้นยังส่องอยู่บนเวทีในวันนี้





ด.ช.พาวินก์ พัฒนเวคิน เด็กไทยวัย ๙ ขวบ คว้าแชมป์โลกสองรายการด้าน Coding



บางความสำเร็จไม่ได้เริ่มต้นด้วยคำว่า “ต้องชนะ” แต่อาจเริ่มจากคำถามธรรมดาๆ ของเด็กคนหนึ่งว่า “ถ้าลองทำแบบนี้ จะเกิดอะไรขึ้น?”

คำถามเรียบง่ายเช่นนี้อาจนำไปสู่การทดลองครั้งแล้วครั้งเล่า จากหน้าจอคอมพิวเตอร์ในห้องเรียนสู่โจทย์ที่ยากขึ้น สนามที่ใหญ่ขึ้น และในที่สุด นำพา “น้องเพชร” ด.ช.พาวินก์ พัฒนเวคิน วัย ๙ ขวบ นักเรียนเกรดสาม จาก True Coding School Phuket เดินทางออกจากภูเก็ต ไปยืนอยู่บนเวทีระดับนานาชาติที่กรุงโรม ประเทศอิตาลี

ชื่อของน้องเพชรกลายเป็นหนึ่งในชื่อที่น่าจับตามอง เมื่อสามารถคว้า Global Champion - 1st Place หรือ World Rank #1 ด้าน Coding ได้ถึง ๒ รายการ ใน

การแข่งขัน International STEM Olympiad & Coding Olympiad - Grand Final 2026 ที่กรุงโรม

จากภูมิก่ดสู่สนามที่มีเด็กจากทั่วโลก

เมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๙ ที่ผ่านมา กรุงโรม กลายเป็นจุดนัดพบของเด็กและเยาวชนจากหลากหลายประเทศ ในการแข่งขัน International STEM Olympiad & Coding Olympiad - Grand Final 2026

น้องเพชรเข้าร่วมการแข่งขันในระดับ Grade 3 และคว้าอันดับหนึ่งด้าน Coding ได้ถึง ๒ รายการ คือ Codementum Grand Final ในกลุ่ม Grades 3-11 และ Codementum International Final

ตัวเลขของการแข่งขันสะท้อนขนาดของเวทีได้อย่างน่าสนใจ โดยเส้นทางการแข่งขันมีผู้เข้าร่วมมากกว่า ๓๘,๐๐๐ คน จากกว่า ๑๕๓ ประเทศ และโรงเรียนกว่า ๑,๗๐๐ แห่ง

Grade 3 ในสนามที่เปิดถึง Grade 11

รายละเอียดเล็กๆ นี้ทำให้เรื่องของน้องเพชรน่าสนใจขึ้นอีกระดับ การแข่งขัน Coding รายการหนึ่งเปิดกว้างตั้งแต่ Grade 3 ถึง Grade 11 ขณะที่น้องเพชรอยู่เพียง Grade 3 แน่หน่อนว่าอายุไม่ใช่สิ่งที่จะใช้ตัดสินความสามารถของใคร แต่การได้เข้าไปอยู่ในสนามที่มีผู้เข้าแข่งขันหลากหลายช่วงวัย ย่อมเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างจากการทำโจทย์อยู่ในห้องเรียน

เด็กคนหนึ่งได้เห็นว่าโลกภายนอกกว้างกว่าที่คิด ได้พบโจทย์ที่ไม่คุ้นเคย ได้พบผู้เข้าแข่งขันจากต่างประเทศและได้สัมผัสการแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น ก่อนจะค้นพบว่าตัวเขาเองก็สามารถยืนอยู่ตรงนั้นได้

บางที นี่อาจเป็นความหมายที่สำคัญของคำว่า “โอกาส” ไม่ใช่การรับประกันว่าเด็กจะชนะ แต่คือการเปิดประตูให้เด็กได้รู้ว่า “ฉันอาจทำได้มากกว่าที่คิด”





เรื่องราวนี้ไม่ได้เริ่มที่กรุงโรม

กว่าจะมาถึงวันที่ชื่อของน้องเพชรปรากฏอยู่บนเวทีที่กรุงโรม เส้นทางของเขาไม่ได้เริ่มต้นจากการแข่งขันครั้งนี้เป็นครั้งแรก ในปี ๒๐๒๕ เขาเคยเข้าร่วมการแข่งขัน Coding Olympiad Grand Final ที่นครนิวยอร์ก และคว้า ๓ เหรียญทองมาแล้ว

จากนิวยอร์กในวันนั้นมาถึงกรุงโรมในวันนี้ สองเมืองอาจห่างกันหลายพันกิโลเมตร แต่สำหรับเด็กคนหนึ่ง ระยะทางที่สำคัญกว่าอาจไม่ใช่ระยะทางบนแผนที่ หากเป็นระยะทางระหว่าง “สิ่งที่เคยทำได้” กับ “สิ่งที่กำลังลองทำ” ทุกครั้งที่ก้าวไปสนามใหม่ เด็กคนหนึ่งกำลังได้รู้จักตัวเองมากขึ้นอีกนิด รู้ว่าอะไรที่ทำได้ อะไรที่ยังต้องพัฒนา และที่สำคัญ เขารู้ว่าโจทย์ที่ดูยากในวันนี้ อาจไม่ยากเท่าเดิมเมื่อกลับมาลองอีกครั้งในวันพรุ่งนี้

Coding ไม่ใช่คำตอบทั้งหมด

แม้ Coding จะเป็นผลงานที่โดดเด่นที่สุดในครั้งนี้ แต่เรื่องราวของน้องเพชรไม่ได้หยุดอยู่ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ในการแข่งขันครั้งเดียวกัน เขายังได้รับ Global Top 3 - Gold Award ด้าน Mathematics ระดับ Grades 3-5 และ Gold Medal จาก Science Olympiad ระดับ Grades 3-5 รวมถึง Global Top 3 - Gold Award จาก Online Coding Exam Worldwide Winners

เมื่อมองผลงานทั้งหมดรวมกัน ภาพที่เห็นจึงกว้างกว่าคำว่า “เด็กที่เขียนโค้ดเก่ง” แต่คือเด็กคนหนึ่งที่กำลังสำรวจโลกของ STEM แนวทางการศึกษาที่บูรณาการความรู้ด้านทั้งวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์ และคณิตศาสตร์

เบื้องหลังหนึ่งถ้วยรางวัล

บนเวทีอาจมีเด็กคนหนึ่งยืนรับเหรียญ แต่ไม่ใช่ความสำเร็จใดเกิดขึ้นบนเวทีเพียงลำพัง กว่าจะมาถึงวันนั้น มีครอบครัวที่ให้โอกาสและสนับสนุน มีครูและโค้ชที่คอยพัฒนา มีเวลาในการฝึกฝน และมีวันที่โหยงไม่ไถ่งอย่างหวัดหวัด รวมถึงวันที่ทำไม่ได้ เพราะเส้นทางของเด็กไม่ได้มีแต่ความรื่นเริง และบางทีวันที่สำคัญไม่แพ้วันที่ได้รับเหรียญ อาจเป็นวันที่เด็กคนหนึ่งเจอโจทย์ยากแล้วเลือกที่จะนั่งอยู่กับโจทย์นั้นต่ออีกหน่อย ลองอีกครั้ง เปลี่ยนวิธี ทุ่มเทใหม่แล้วเดินหน้าต่อ สิ่งเหล่านี้อาจไม่มีอยู่ในภาพถ่ายวันรับรางวัล แต่กลับเป็นสิ่งที่ติดตัวเด็กไปได้ไกลกว่ารางวัลเสียอีก



แชมป์โลก...อาจเป็นเพียงหนึ่งบท

สำหรับคนภายนอก การได้เห็นเด็กวัย ๙ ขวบคว้า World Rank #1 ถึงสองรายการ อาจเป็นภาพของความสำเร็จครั้งใหญ่ แต่สำหรับเด็กคนหนึ่ง นี่อาจเป็นเพียงอีกหนึ่งบทของเรื่องราวที่ยังอีกยาวไกล วันนี้เขาอาจสนุกกับ Coding วันหนึ่งเขาอาจหันไปสนใจ Robotics, Artificial Intelligence, วิทยาศาสตร์ การสร้างเกม หรือสิ่งอื่นที่แม้แต่ตัวเขาเองยังไม่รู้จัก เพราะเด็กวัย ๙ ขวบไม่จำเป็นต้องรู้ว่าในอนาคตจะต้องเป็นอะไร บางทีหน้าที่ของวัยนี้ไม่ใช่การรีบเลือกคำตอบสุดท้าย แต่คือการได้ลองตั้งคำถามให้มากพอ ได้ลองสิ่งใหม่ ได้ค้นพบสิ่งที่ชอบ ได้รู้ว่าตัวเองถนัดอะไร และได้รู้ว่าอะไรอีกมากที่ยังทำไม่ได้ในวันนี้

เรื่องของน้องเพชรอาจถูกเล่าในประโยคเดียวว่า “เด็กไทยวัย ๙ ขวบคว้าแชมป์โลก Coding” แต่สิ่งที่น่าจดจำกว่าถ้วยรางวัล คือการที่เด็กคนหนึ่งได้พบสิ่งที่ตัวเองรัก กล้าลอง และค่อยๆ พาตัวเองไปไกลขึ้น โดยทั้งหมดอาจเริ่มจากคำถามง่ายๆ เพียงคำถามเดียว

บางทีเราไม่จำเป็นต้องรู้ว่าปลายทางอยู่ที่ไหน แค่กล้าลองก้าวแรก และไม่หยุดถามตัวเองว่า “ไปได้ไกลกว่านี้อีกไหม” เพราะก้าวเล็กๆ ในวันนี้ อาจพาเราไปพบโลกที่ใหญ่กว่าที่เคยคิด 🌍



นร.สาธิต มศว.ประสานมิตร คว่าเกียรติบัตรเหรียญทอง สุนทรพจน์วิทยาศาสตร์ IWISE 2026

เปิดคอลัมน์ด้วยการแสดงความยินดีกับ นายพิชฌุฒิ คำพันธ์นิพนธ์ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้ชนะการประกวดเวที SiT Talks: Science Inspired by Teen 2026 และได้เป็นตัวแทนเยาวชนไทยเข้าร่วมการแข่งขัน International World Innovative Student Exhibition (IWISE 2026) ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒- ๗ สิงหาคมที่ผ่านมา ณ สหราชอาณาจักร



เวทีนี้เปิดโอกาสให้เยาวชนจากทั่วโลกแสดงศักยภาพด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี นวัตกรรม และการสื่อสาร เพื่อสร้างความตระหนักรู้ด้านสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาที่ยั่งยืน มีผู้เข้าร่วมจาก ๒๕ ประเทศทั่วโลก ผลปรากฏว่านายพิชฌุฒิสามารถคว้ารางวัลเกียรติบัตรเหรียญทอง (Gold Award) ประเภท Public Speaking จากการกล่าวสุนทรพจน์ ในหัวข้อ “Coming of Age” และการกล่าวสุนทรพจน์ฉับพลัน (Impromptu Speech) ภายใต้หัวข้อ “The Power of Imagination” มาครองได้เป็นผลสำเร็จ

เด็กไทยกวาด ๑๙ รางวัล โครงการสิ่งประดิษฐ์ WICO 2026

ต่อด้วยเวที World Invention Creativity Olympic 2026 (WICO 2026) การแข่งขันโครงการสิ่งประดิษฐ์และความคิดสร้างสรรค์นานาชาติ โดยสมาคมสิ่งประดิษฐ์มหาวิทยาลัยเกาหลี (Korea University Invention Association: KUIA) ร่วมกับสมาคมทรัพย์สินทางปัญญาการประดิษฐ์โลก (World Invention Intellectual Property Associations: WIIPA) จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๖-๑๘ กรกฎาคมที่ผ่านมา ณ กรุงโซล สาธารณรัฐเกาหลี มีผู้เข้าแข่งขันจาก ๒๘ ประเทศ รวมกว่า ๑๕๐๐ คน

งานนี้คณะนักเรียนและนักประดิษฐ์ไทยสามารถคว้ารางวัลมาถึง ๑๙ รางวัล ได้แก่รางวัล Grand Prize ๑ รางวัล รางวัล Special Award ๒ รางวัล เหรียญทอง ๑๒ เหรียญ และเหรียญเงิน ๔ เหรียญ

สำหรับ รางวัล Grand Prize ซึ่งเป็นรางวัลสูงสุดของการแข่งขัน ตัวแทนเยาวชนไทยซึ่งเป็น ๑ ใน ๑๐ ทีมที่ได้รับรางวัล ได้แก่ ทีมของ นางสาวจันทร์เจ้า ชื่นชูจิตต์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และนางสาวณิชาธิ์ พุกบัวขาว โรงเรียนราชินีบน จากผลงาน GINGEREX OA: Plant-Derived Exosome Nano-Spray for Joint Pain Relief and Healthy Mobility นวัตกรรมสเปรย์นาโนเอ็กโซโซมจากขิงสำหรับฉีดบริเวณหัวเข่า ช่วยลดการอักเสบ บรรเทาอาการปวดข้อ และส่งเสริมการเคลื่อนไหวในผู้ที่มีความเคลื่อนไหว



เยาวชนไทยคว้า ๒ รางวัลการประกวดละครวิทยาศาสตร์นานาชาติ ISDC 2026

มาที่การแข่งขันละครวิทยาศาสตร์ ในงาน International Science Drama Competition 2026 (ISDC 2026) ครั้งที่ ๑๒ ซึ่งจัดโดย Beijing Sci-tech Education Promotional Association ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๓๐ กรกฎาคมที่ผ่านมา ณ กรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน

การแข่งขันในปีนี้อัดขึ้นภายใต้หัวข้อ “AI See the Future” มีเยาวชนจาก ๗ ประเทศ ประกอบด้วย สาธารณรัฐประชาชนจีน สิงคโปร์ ไทย อินโดนีเซีย เกาหลีใต้ บรูไน และโบลีเวีย เข้าร่วมการแข่งขัน ผลปรากฏว่า ทีมเยาวชนไทยโซว์ฟอร์มเยี่ยม คว้ารางวัลกลับบ้านได้ถึง ๒ รางวัลใหญ่ ได้แก่

ประเภทคลิปสั้น (Short Clip) รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ โดยทีม One Click, Big Impact จากโรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬารัตนวิทยาลัย พิษณุโลก

ประเภทภาพยนตร์สั้น (Short Film) รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ โดยทีม The Pluto Protocol จากโรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม



เยาวชนไทยคว้า ๓ เหรียญทองแดงเศรษฐศาสตร์นานาชาติ International Economics Olympiad 2026

ต่อด้วยเวที International Economics Olympiad 2026 การแข่งขันเศรษฐศาสตร์ระดับนานาชาติสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๒-๒๐ กรกฎาคมที่ผ่านมา ณ เมืองเซินเจิ้น สาธารณรัฐประชาชนจีน มีทีมเยาวชน ๕๖ ทีมจากทั่วโลกเข้าร่วมการแข่งขัน

งานนี้ทีมเยาวชนไทยซึ่งประกอบด้วย นายศรณัฏฐ์ ด้งคุรุสรณ์ จาก Temasek Junior College, นายภูมิ ภูมิพิทักษ์ และนายภควัต พลเดช จากโรงเรียนนานาชาติร่วมฤดี สามารถคว้า ๓ เหรียญทองแดงมาครองได้เป็นผลสำเร็จ



โครงการ “ศิลป์ : ทรัพย์” “รู้ใช้ รู้ค่า พัฒนา ต่อยอด

ยังอยู่ในแวดวงศิลปะกับโครงการประกวดผลงานศิลปะเยาวชน ประเภทภาพวาดและภาพถ่าย “ศิลป์ : ทรัพย์” รู้ใช้ รู้ค่า พัฒนา ต่อยอด (Art for Resilient Future) ซึ่งจัดโดย Sustainability Expo (SX) ร่วมกับภาคีเครือข่ายภาครัฐ

งานนี้มีผลงานของเยาวชนจากทั่วประเทศเข้าร่วมประกวดกว่า ๔,๓๒๗ ผลงาน และได้ประกาศผลผู้ชนะเลิศเมื่อวันที่ ๒๒ กันยายนที่ผ่านมา โดยผลงานที่ได้รับรางวัลชนะเลิศในแต่ละระดับประกอบด้วย

ระดับประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ : ผลงาน “บนแผ่นดินสินทรัพย์สู่ออนาคต” โดยเด็กหญิงนิพาดา วรรณประไพ

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ : ผลงาน “รากฐานการออมขับเคลื่อนเทคโนโลยีแห่งอนาคต” โดย เด็กหญิงศิริกานต์ญา สายสอน

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ : ผลงาน “ปูนา สู่ตลาดโลก” โดยสามเณร ศักดาวุฒิ วงศ์ช่วย

ระดับอาชีวศึกษา/มหาวิทยาลัย : ผลงาน “ตราบโคตีไฟยังอยู่” โดยนายดิเรกภาพ แซ่มมี



คาโอ มอบรางวัลโครงการประกวดภาพวาดสิ่งแวดล้อมนานาชาติ ปีที่ ๑๖

มาถึงการประกวดในประเทศกันบ้างกับพิธีมอบรางวัลโครงการประกวดภาพวาดสิ่งแวดล้อมนานาชาติ ระดับเยาวชน ครั้งที่ ๑๖ ซึ่งจัดโดยบริษัท คาโอ อินดัสเตรียล (ประเทศไทย) จำกัด

โครงการประกวดครั้งนี้มีภาพผลงานจากเยาวชนทั่วโลกร่วมส่งภาพเข้าประกวดกว่า ๒๕,๑๕๙ ผลงาน และได้จัดพิธีมอบรางวัลไปเมื่อวันที่ ๘ สิงหาคมที่ผ่านมา ณ อุทยานการเรียนรู้ TK Park กรุงเทพฯ โดยมีรายชื่อผู้ชนะรางวัลดังต่อไปนี้

รางวัลที่ ๒ Kao Special Prize จำนวน ๓ รางวัล

เด็กหญิงบัณฑิตา มุ่งดี ชื่อผลงาน: รากแห่งการดูแล

เด็กชายศิริภูมิ ห่มนอภัย ชื่อผลงาน: ก้าวอย่างเพื่อความอุดมสมบูรณ์

เด็กชายรชต กรรณิกกลาง ชื่อผลงาน: อนาคตสิ่งแวดล้อมที่ดี สร้างได้ด้วยมือเรา

รางวัลที่ ๓ Jury's Special Prize จำนวน ๒ รางวัล

เด็กหญิงจินัฐตา บรรจงพิศานต์ ชื่อผลงาน: ต้นไม้ของเรา คือบ้านของเหล่านกกระจาบ

เด็กหญิงจิรภิญญา เหล็กกล้า ชื่อผลงาน: ธรรมชาติสวยด้วยมือเรา

รางวัลชมเชย จำนวน ๓ รางวัล



บ้านชำเขียน + นาแกสามัคคีวิทยา คว่ำแชมป์จรวดขวดน้ำระดับประเทศ

มาที่การแข่งขันจรวดขวดน้ำระดับประเทศ รอบชิงชนะเลิศ ซึ่งจัดโดยองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.- NSM) ร่วมกับสถาบันอุดมศึกษา ๘ แห่ง ทุกภูมิภาคทั่วประเทศ ปีนี้จัดเป็นครั้งที่ ๒๕ มีทีมสมัครเข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๙๙๖ ทีม

ผลปรากฏว่า รางวัลชนะเลิศ ระดับประถมศึกษา ได้แก่ ทีมชำเขียน A จากโรงเรียนบ้านชำเขียน จังหวัดศรีสะเกษ ประกอบด้วย เด็กชายพุดมิภักดิ์ ไทรัตน์ เด็กชายจิรายุทธ สีม่วง เด็กชายวิศรุต เชื้อนจะนะ และระดับมัธยมศึกษา ได้แก่ ทีมจอมมายิง โรงเรียนนาแกสามัคคีวิทยา จังหวัดนครพนม ประกอบด้วย นายธนพงษ์ ฤทธิธาดา นายวรยศ ขวัญชื่น นายสินธุชา พลโลก



NSM มอบรางวัลบอร์ดเกมสร้างสรรค์ นวัตกรรมเกษตรอัจฉริยะและการรับมือภัยพิบัติ

อีกหนึ่งการแข่งขันที่จัดโดยองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.- NSM) กับโครงการประกวดการออกแบบบอร์ดเกมสร้างสรรค์ ตระลึงโลกนวัตกรรมเกษตรอัจฉริยะและการรับมือภัยพิบัติ ซึ่งได้จัดพิธีมอบรางวัลฯ ภายในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๙ ณ ศูนย์แสดงสินค้าอิมแพ็ค เมืองทองธานี

การแข่งขันแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

ประเภทนวัตกรรมเกษตรอัจฉริยะ รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ผลงาน Grow & Flow โดย นายปณัฏฐ์ นันทนาสิทธิ์ นางสาวอารยา เป็งยศ และนายอภิวิชญ์ แก้วโก

ประเภทนวัตกรรมสุดล้ำเพื่อการอยู่รอดท่ามกลางภัยพิบัติ รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ผลงาน Wildfire Fighter โดย นายนพพล บัวสอน นางสาวสุทธิดา ชูสมภพ และนายธนกฤต อุ่นใจดี



ม.รังสิต จัดประกวดวงดนตรี มัธยมฯ ครั้งที่ ๑๙

วิทยาลัยดนตรี มหาวิทยาลัยรังสิต เปิดรับสมัครนักเรียนมัธยมศึกษา จากทั่วประเทศ เข้าร่วมการประกวดวงดนตรีระดับมัธยมศึกษา ครั้งที่ ๑๙ (RSU Music Competition 2026) ซึ่งถ้วยรางวัลสุริยเทพ พร้อมเงินรางวัล และทุนการศึกษาระดับปริญญาตรี

ประเภทวงดนตรีที่เปิดรับสมัคร ได้แก่

การขับร้องประสานเสียง

Classical Music — Chamber Music

Contemporary Commercial Music

ผู้เข้าประกวดจะต้องศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖ หรือ เทียบเท่า จำนวนสมาชิกวง ๓-๕๕ คน (ตามกลุ่มประเภทวงดนตรีที่สมัคร)

หมดเขตรับสมัครและส่งคลิปผลงานการแสดง ภายในวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๙

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เฟสบุ๊กแฟนเพจ : RSU Music Competition

สอบถามเพิ่มเติม โทร ๐๘๐ ๔๖๒ ๔๙๗๗



ประกวดคลิปวิดีโอเปิดตัวารปกรุงเทพ

Make Bangkok Viral with ThaiGo ภายใต้บริษัท เอ็ม เอฟ อี ซี จำกัด (มหาชน) ร่วมกับเครือข่ายรถและเรือโดยสารพลังงานไฟฟ้า TSB ขอเชิญชวนนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไปเข้าร่วมการประกวดคลิปวิดีโอสั้นในหัวข้อ “เปิดวาร์ปกรุงเทพ ให้แมสทั่วโลกกับ ThaiGo” ซึ่งรางวัลรวมกว่า ๑๓๐,๐๐๐ บาท

แบ่งการประกวดออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ประเภทนักเรียนนักศึกษา และ ประเภทบุคคลทั่วไป

ทำคลิปแนวตั้งวีวียกรุงเทพ ความยาวอย่างน้อย ๖๐ วินาที เล่าเรื่องสถานที่ท่องเที่ยว คาเฟ่ หรือพิกัดน่าสนใจผ่านมุมมองของตนเองเป็นภาษาต่างประเทศ พร้อมนำเสนอ ThaiGo Day Pass เผยแพร่บน TikTok, Instagram หรือ Facebook และตั้งโพสต์เป็นสาธารณะ ติดแฮชแท็ก #Bangkok #MakeBangkokViralwithThaiGo #ThaiGo และแท็กบัญชีทางการของ ThaiGo ตามแพลตฟอร์ม

ลงทะเบียนเข้าร่วมการประกวดได้ตั้งแต่วันนี้ - ๓๐ ตุลาคมศกนี้

ดาวน์โหลดแบบฟอร์มและดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ www.hellothaigo.com

สอบถามเพิ่มเติม โทร ๐๘๐ ๘๘๘ ๓๘๘๘ (ติดต่อคุณมุก) หรืออีเมล chayanis.tem@mfec.co.th

ประกวดภาพวาดเด็ก เอลิมอลงครบรอบ ๑๔๐ ปี ความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-ญี่ปุ่น

ในปี พ.ศ. ๒๕๗๐ จะเป็นวาระครบรอบ ๑๔๐ ปี ของการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-ญี่ปุ่น และเพื่อเป็นการเฉลิมฉลอง สถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย จึงร่วมกับ “White Canvas Thailand” จัดกิจกรรม “งานประกวดภาพวาดเด็ก เอลิมอลงครบรอบ ๑๔๐ ปี ความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-ญี่ปุ่น” เพื่อส่งเสริมความเข้าใจซึ่งกันและกัน และความสัมพันธ์อันดีของเด็กๆ ชาวไทยและญี่ปุ่น ที่จะเป็นอนาคตของชาติต่อไป

เปิดรับผลงานตั้งแต่วันที่ - ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๙

รายละเอียดการประกวด : https://contest-thailand.com/jpth140_kidsart/



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ขอเชิญชวนเยาวชนไทยอายุ
ระหว่าง ๑๐-๒๔ ปี ส่งผลงานสื่อสารสนเทศ เข้าร่วมการประกวด **Teen Club
Challenge 2026** ปล่อยของ ประลองสื่อ ชิงเงินรางวัลมูลค่ารวม ๕๒,๐๐๐
บาท

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เฟสบุ๊กแฟนเพจ : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย



ถ้าทอดความจดจำของคำว่า “พ่อ” ผ่านน้ำเสียงและถ้อยคำของคุณ

เปิดรับผลงานตั้งแต่วันนี้ - ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๙

รายละเอียดการประกวด : <https://contest-thailand.com/suppanyafound-2026/>



คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ขอเชิญชวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ ๔-๖ เข้าร่วมการแข่งขันตอบคำถามวิชาการระดับประเทศด้านรัสเซียและยูเรเชียศึกษา ครั้งที่ ๑ ‘The 1st National Academic Quiz on Russian and Eurasian Studies’ (NAQ-RES 2026) ซึ่งรางวัลตั๋วเครื่องบินไป-กลับ ไทย-รัสเซีย พร้อมแพ็คเกจทัวร์และเกียรติบัตร

รวมทีม ทีมละ ๒ คน พร้อมครูผู้ควบคุมทีม ๑ คน สัมผัสผ่าน QR Code จากโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ จัดการแข่งขันในวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่อินสตาแกรม: res.tu.official

เฟสบุ๊กแฟนเพจ : Russian and Eurasian Studies- Res

มาร่วมสร้างผลงานชิ้นโบว์แดงของคุณ ผ่านกิจกรรมประกวดวาดภาพ rOtring Red Ring Challenge เพื่อชิงรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๒๑,๕๐๐ บาท

การประกาศผล: ประกาศผลรางวัล วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๙ ใน

Facebook Page: rOtring Thailand

ดูรายละเอียดและสอบถามเพิ่มเติมได้ทาง

Inbox Facebook: rOtring Thailand



LIGHT FOR A BETTER LIFE



โครงการพลังงานเพื่อโอกาส
และคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน



บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) หรือ GPSC แกนนำนวัตกรรมธุรกิจไฟฟ้ากลุ่ม ปตท. มุ่งดำเนินธุรกิจควบคู่กับการดูแลสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ผ่านกลยุทธ์ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม 4 ด้าน ได้แก่ การเข้าถึงพลังงาน คุณภาพชีวิต ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และนวัตกรรมที่ยั่งยืน

หนึ่งในโครงการกิจการเพื่อสังคมเชิงกลยุทธ์ของ GPSC คือ โครงการ Light for a Better Life (LBL) ซึ่งดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2557 โดยนำความเชี่ยวชาญด้านวิศวกรรมไฟฟ้าและพลังงานของ GPSC ผสานกับพลังของพนักงานจิตอาสา เพื่อดูแลและช่วยเหลือชุมชนและสังคม ผ่านแนวทางการดำเนินงาน 4S ได้แก่ Safety, Saving, Security และ Socio-Economic



Safety

ยกระดับความปลอดภัยด้านไฟฟ้า ลดความเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สินให้กับชุมชน



Saving

ปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ไฟฟ้าเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน ลดค่าใช้จ่ายและสนับสนุนการพัฒนาชุมชน



Security

เพิ่มโอกาสการเข้าถึงพลังงาน รวมทั้งเสริมสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับชุมชนในพื้นที่ห่างไกล



Socio-Economic

พัฒนาทักษะและสร้างโอกาสทางอาชีพแก่ผู้คนในชุมชน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน

ผลลัพธ์จากโครงการ LBL



สร้างอาชีพและรายได้ให้กับคนในชุมชน

มากกว่า
80,000
บาท/ปี



ลดค่าใช้จ่ายด้านไฟฟ้าให้กับชุมชน

มากกว่า
3,000,000
บาท/ปี



ลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

3,881
kgCO₂e/ปี
(เทียบเท่าการปลูกต้นไม้
ประมาณ 409 ต้น)



ผู้ได้รับประโยชน์จากโครงการครอบคลุมประชาชนในชุมชนและบุคลากรจากหน่วยงานต่าง ๆ

มากกว่า **12,000** คน



หลอดไฟที่ได้รับการเปลี่ยนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประหยัดพลังงาน

มากกว่า **1,800** หลอด

“ การกิจของ GPSC ไม่ใช่แค่ผลิตไฟฟ้าและไอน้ำ แต่คือการเติบโตควบคู่ไปกับ การดูแลสังคมอย่างยั่งยืน ”

หคท

ที่ปรึกษาที่ปรึกษา

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

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารหคท

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

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวทัศนีย์

ศิลปกรรม

นายสมชาย

กราฟิก ดีไซน์

นายพงษ์ณัฐ

พันธุ์วุฒิ

ยาวะประภาษ

หงวนเสงี่ยม

วัฒนสุคนธ์

ผู้อุปถัมภ์



บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



บริษัท บี.กริม เพาเวอร์ จำกัด (มหาชน)

การกีฬาแห่งประเทศไทย



บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน)



ทศไท่ เปดสู่ทุททศ และ เปดรับทุททศ