

พื้ด้าท

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๖ เดือนเมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๗



เศรษฐกิจพอเพียง โครงการชิงหัวมัน ตามพระราชดำริ

เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน
เกี่ยวครบรส สวนพื้ด้า ราชนบุรี
วัยรุ่นครบรอบอย่างไร

ดร.พรทิพย์ ปานอินทร์
แห่งชุมชนแออัดคลองเตย
เทพมว้ยไทย องตวน ปินโต



วารสารทิศใต้

มูลนิธิส่งเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

เลขที่ ๑๐๑ ถนนระนอง ๒ แขวงถนนนครชัยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕

โทรสาร : ๐-๒๒๔๓-๔๑๑๕, ๐-๒๒๗๘-๓๕๗๘

website : nif-tidthai.org

อนาคตสดใส เยาวชนไทยก้าวไกลสู่สากล





๙



๑๔



๖๐



๕๗



๒๗

สารบัญ

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๖
เดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์

- ๙ ยอดเยาวชน : ศุภวิชญ์ ดวงภูเมฆ
เหรียญทองดาราศาสตร์โลก
- ๑๔ Sport Hero : ดวงกมล โพธิ์เงิน
สาวน้อยวินด์เซิร์ฟพิชิตเหรียญทองซีเกมส์
ครั้งที่ ๒๗
- ๓๘ แรงบันดาลใจ : ดร.พรทิพย์ ปานอินทร์
ต้นแบบของเยาวชน ผู้ไม่จำนนต่อโชคชะตา
- ๕๓ บันทึก..หัวใจไทย : อองตวน ปินโต
เทพมวยไทย
- ๖๕ วัยใส วัยทีน : เด็กไทยในอังกฤษ
กับชีวิตนักเรียนนอก (ต๋ารา)

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ หนึ่งในใจชน : โครงการซั้งห้วมัน
ตามพระราชดำริ
- ๑๙ ต๋าราเล่มใหญ่ : พิพิธภัณฑลัศตวรรษน้ำบางแสน

- ๒๓ กว่าจะเป็นประเทศไทย : จาก “อโยธยา”
ถึง ‘อยุธยา’
- ๒๗ เรื่องของพัตกับแพร : “เพื่อน”
- ๒๙ ชวนเที่ยว : เที่ยวครบรสที่ราชบุรี
- ๓๔ สารคดีพิเศษ : มูลนิธิขาเทียม
ช่วยผู้ป่วยยากไร้ได้ฟ้าเดียวกัน
- ๔๖ ก้าวสู่ ASEAN Community : เครือข่าย
มหาวิทยาลัยอาเซียน
- ๕๐ Exclusive : รางวัล “สมเด็จพระเจ้าฟ้ามหจักร์”
- ๕๗ รักโลก : ผลามาวพุก !

นวัตกรรม

- ๔๒ นวัตกรรมสร้างสรรค์ : เด็กอาชีวะคว่ำแชมป์
Shell Eco Marathon Asia 2014

สุขภาพและกีฬา

- ๖๐ In Trend : Sport&Game : ๑๐ ประโยชน์ของ
การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ
- ๖๖ สุขภาพน่ารู้ : วัยรุ่นควรนอนอย่างไร
- ๖๙ วิทยาศาสตร์การกีฬา : ออกกำลังกายอย่างไร
ให้หัวใจแข็งแรง

บอกเล่า-ข่าวคราว-รายงาน

- ๓๒ แบบอย่างประชาธิปไตย : กิจกรรมตี่ง
สู่วิถีประชาธิปไตย
- ๓๕ มุมวรรณกรรม : นารีนครา
- ๓๘ ธรรมะสร้างสุข : เวลาใด คือเวลาที่สำคัญที่สุด
- ๓๙ เก็บมาเล่า : สร้างสันติสุขปลายด้ามขวาน...
ผ่านเยาวชนแดนใต้
- ๔๑ เรื่องน่ารู้ : ร่วมสร้างความมั่นคงด้านพลังงาน
- ๔๓ โลกดิจิทัล : ทีวีดิจิทัล
- ๔๕ เกร็ดต่างแดน
- ๔๘ บอกเล่าข่าวเยาวชน
- ๕๐ ประมมือให้



๑๙



๖๖

บทบรรณาธิการ

สวัสดี

คะนองๆ และคุณผู้อ่าน
น้องนักเรียนเปิดเทอมใหม่กันแล้ว ส่วนน้องนักศึกษาที่
อีกไม่นาน จะเป็นโรงเรียนใหม่ สถาบันใหม่ ห้องเรียนใหม่ ล้วนมี
ความหมายต่ออนาคตที่สดใสทั้งนั้นนะคะ

ทิตไท ฉบับนี้พาขบวนเยาวชนที่ไม่ธรรมดามาต้อนรับน้องๆ เข้าสู่
สู่ชั้นเรียนใหม่ หลายคนมาบอกเล่าเรื่องราวที่เคยเก็บเป็นหมุมเม็ด
ส่วนตัว เพราะอยากให้เป็นแรงบันดาลใจและพลังก้าวไปข้างหน้าได้
อย่างไม่ลังเล อย่างน้องศุภวิชญ์ เด็กจากน่านไปไกลถึงเหรียญทอง
ดาราศาสตร์โลกได้อย่างไร และ ดร.พรทิพย์ ปานอินทร์ ที่เรียกตัว
เองว่าดอกเตอร์สลัมคลองเตย อ่านช่วงไหนก็น่าประทับใจไปเสียทั้งนั้น...
อย่าเปิดข้ามไปนะคะ อ่านเถอะค่ะ แล้วจะพบความน่าทึ่งในความน่า
รัก

สุขภาพกับวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ต้องดูแลอย่างจริงจัง เพราะจิตใจที่
แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เราจึงมีบทความดีๆ จากทั้งคุณหมอและ
นักวิทยาศาสตร์การกีฬาแนะนำน้องๆ ทั้งเรื่องการนอนของวัยรุ่น
ออกกำลังอย่างไรให้หัวใจแข็งแรง และทำไม อองตวน ปินโด ฉายา
เทพมวยไทยเชื้อสายฝรั่งเศส จึงคลั่งไคล้กีฬามวยไทยนัก

และอีกมากมายหลายเรื่องที่น่าสนใจของความสำเร็จซ่อนอยู่ใน
รายละเอียดที่น้องต้องอ่าน แล้วจะพบเจอค่ะ

ขอให้น้องๆนักเรียน นักศึกษา มีความสุขกับเทอมใหม่ ปีการ
ศึกษาใหม่นะคะ

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

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นอนิบันทนาการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

โครงการชิงช้าสวรรค์ ตามพระราชดำริ

เป้าหมายของโครงการคือต้องการให้เป็นศูนย์รวมพืชเศรษฐกิจของ
อ. ท่าช้าง จ.เพชรบุรี โดยเลือกพันธุ์พืชท้องถิ่นที่ดีที่สุดเข้ามาปลูก
แล้วให้ภาครัฐและชาวบ้านร่วมดูแลด้วยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนแนวคิด
รวมทั้งเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการเกษตร



ในช่วงหนึ่งปีมานี้ พสกนิกรไทยได้เห็นพระพักตร์สดใสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวให้เข้มแข็งหัวใจกันถ้วนหน้าอยู่เนื่องๆ จากการเสด็จพระราชดำเนินไปเยี่ยมเยียนโครงการชั่งหัวมันตามพระราชดำริ จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งกลายเป็นโครงการที่ได้รับความสนใจใคร่รู้อย่างมากว่ามีความเป็นมาอย่างไร และทำไมจึงมีชื่อว่า ‘ชั่งหัวมัน’

"ชั่งหัวมัน" หมายถึง การชั่งน้ำหนักมันเทศ

เมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงซื้อที่ดินจากรัฐบริเวณอ่างเก็บน้ำหนองเสือ ประมาณ ๑๒๐ ไร่ และต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ทรงซื้อแปลงติดกันเพิ่มอีก ๑๓๐ ไร่ รวมเนื้อที่ทั้งหมด ๒๕๐ ไร่ โดยมีพระราชดำริให้ทำเป็นโครงการตัวอย่างด้านการเกษตร รวบรวมพันธุ์พืชเศรษฐกิจในพื้นที่ อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี และพื้นที่ใกล้เคียงมาปลูกไว้ที่นี่ โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นต้นมา และพระราชทานพันธุ์มันเทศซึ่งอกมาจากหัวมันที่ตั้งโชว์ไว้บนตาชั่งในห้องทรงงานที่วังไกลกังวลให้นำมาปลูกไว้ที่นี่ พระราชทานชื่อโครงการว่า “โครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ” และเมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๒ เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรความคืบหน้าโครงการด้วยพระองค์เอง





ในระยะแรกชาวบ้านก็พากันสงสัยมากกว่าโครงการของพระเจ้าอยู่หัวจะเป็นอย่างไร เริ่มตั้งแต่ชื่อโครงการซึ่งหัวมันแล้ว ชาวบ้านตีความชื่อโครงการกันพอสมควร เหตุผลจริงๆ คือ หัวมันบนตาซึ่งยังขึ้นได้ แล้วยิ่งแห่งแล้งขนาดใหญ่ มันก็ต้องขึ้นได้

ข้อสงสัยต่อมารวมไปถึง ทำไมพระองค์ท่านมาซื้อที่ดินที่นี่ซึ่งแห่งแล้งมาก จะปลูกอะไรก็ลำบาก ดินปัญหาเรื่องนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินเป็นการส่วนพระองค์ครั้งแรก ผืนดินที่นี่มีแต่ยูคาลิปตัส ชาวบ้านก็ยังไม่รู้ว่าพระองค์ท่านมาซื้อที่ดินผืนนี้เอาไว้

เป็นที่ทราบกันดีว่าอะไรที่ยากลำบากพระองค์ท่านทรงโปรด พระองค์ทรงทำหัดดูเพื่อพิสูจน์ว่าทำได้เพื่อจะได้เป็นแม่บทในการที่จะทำ เหมือนเป็นศูนย์กลางเรียนรู้ด้านเกษตรกรรมของชาวบ้านที่นี่ ผืนดินโครงการซึ่งหัวมันได้รับความร่วมมือจากชาวบ้าน ๒ ตำบล คือตำบลกลัดหลวง และตำบลเขากระปุก ที่มาช่วยกันรวมทั้งเกษตรกรอำเภอ ก็เข้ามาช่วยจัดสรรพื้นที่ เป็นการร่วมมือร่วมแรงกันของชาวบ้าน ซึ่งทุกคนก็เต็มใจที่จะปลูกถวายให้พระองค์ท่าน เพราะอยากให้พระองค์ท่านพอพระราชหฤทัย

หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวไร่ ข้าวโพด มะพร้าว แก้วมังกร กะเพรา พริก มะนาว ได้รับการจัดสรรลงแปลงปลูกอย่างรวดเร็ว เหมือนฝัน รวบรวมเนรมิต โดยผลผลิตที่สร้างรายได้ให้มากที่สุด คือ มะนาวพันธุ์พื้นเมือง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริว่า ไม่ต้องการให้ใส่สารเคมี หรือถ้าจะใช้ก็ใช้น้อยที่สุด มะนาวของพระองค์ท่าน ผีจะไม่ค่อยสวย เรียกว่าเป็นมะนาวลาย แต่ผีบางน้ำมาก เป็นที่ต้องการของตลาด สนนราคาก็ขึ้นๆลงๆ ไปตามกลไกตลาด แต่ละวันไม่เหมือนกัน

สำหรับผลผลิตในโครงการฯ ผักและผลไม้ที่เก็บเกี่ยวได้ จะจัดการล้างทำความสะอาด คัดเกรด ตัดแต่ง และบรรจุภาชนะพร้อมนำไปจำหน่ายในสถานที่



ต่างๆ ได้แก่ กองงานส่วนพระองค์ (ห้องเครื่องวังไกลกังวล และสวนจิตรลดา) ร้านไกลเดินเพลสทั้ง ๕ สาขา และตลาดกลางการเกษตรหนองบัว อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี

เป้าหมายของโครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ

เป้าหมายของโครงการฯ คือต้องการให้เป็นศูนย์รวมพืชเศรษฐกิจของ อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี โดยเลือกพันธุ์พืชท้องถิ่นที่ดีที่สุดเข้ามาปลูก แล้วให้ภาครัฐและชาวบ้านร่วมดูแลด้วยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนแนวคิด รวมทั้งเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการเกษตรแก่เกษตรกร และเพื่อให้ประชาชนในพื้นที่เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดทำแปลงหรือมาช่วยงานของพระองค์

นับได้ว่าโครงการชั่งหัวมันเป็นการบริหารทรัพยากรแบบบูรณาการ โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด ขณะเดียวกันก็พยายามเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยคาดว่าอนาคตจะเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับประชาชนโดยทั่วไปได้เข้าชมด้วย

กึ่งกังหันลมผลิตไฟฟ้า

นอกจากแม่แบบด้านการเกษตรแล้ว ยังมีกึ่งกังหันลมผลิตไฟฟ้า มีกำลังการผลิตขนาด ๕๐ กิโลวัตต์ ปัจจุบันมีทั้งหมด ๒๐ ต้น การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจะดำเนินการเข้ามารับซื้อพลังงานสะอาดที่ได้นี้ต่อไป ไฟฟ้าพลังงานสะอาดไม่ได้ใช้หมุนเวียนในไร่ผลิตได้เท่าไร จะเอาไปหักลบกับพลังงานที่ใช้ทุกเดือนซึ่งจะมีเงินเหลือ โดยได้รับเงินจากการไฟฟ้าฯ อย่างสม่ำเสมอ

พื้นที่ทั้งหมดของโครงการชั่งหัวมัน ๒๕๐ ไร่วันนี้ ถึงจะยังไม่ได้รับการพัฒนาเต็มทั้งหมดทุกจุด แต่ในภาพรวมโครงการกำลังเดินหน้าต่อไปเรื่อยๆ อย่างเป็นรูปธรรม





บ้านไร่ ของในหลวง

ภายในโครงการยังมี ‘ทะเลียนบ้านเลขที่ ๑’ เป็นบ้านพักส่วนพระองค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงถือโฉนดและมีชื่อในทะเลียนบ้านเลขที่ ๑ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองคอกไก่ ต.เขาคระปุ๊ก อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี โดยทรงขึ้นทะเลียนเป็นเกษตรทำไร่

นับเป็นอีกหนึ่งโครงการทดลองด้านการเกษตรตามพระราชดำริ ที่จะช่วยพัฒนาให้ประเทศไทยและอาชีพเกษตรกรเติบโตไปอีกก้าวหนึ่ง อีกทั้งยังแฝงคติดี ๆ ให้แก่ชาวบ้าน และนักท่องเที่ยวที่มาทัศนศึกษาได้เรียนรู้ถึงการอยู่อย่างพอเพียง ตามปรัชญาเศรษฐกิจของพระองค์ซึ่งใช้ได้จริงทุกยุคทุกสมัย และเป็นการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมที่สุดแล้ว

ในรอบปีที่ผ่านมา มีแขกเข้ามาเยี่ยมชมโครงการจำนวนมาก คนที่เข้ามาดูส่วนใหญ่อยากทราบว่าบริหารโครงการแบบไหน ซึ่งคำตอบคือเป็นการบริหารงานแบบบูรณาการ โดยประชาชนในพื้นที่ รวมถึงพื้นที่รอบๆนอกเข้ามาเป็นอาสาสมัครช่วยงานในไร่ ถือเป็นต้นแบบของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างชัดเจน

นี่คือความสำเร็จอันยั่งยืนของ “ไร่เชิงห้วยมัน” ไร่ของพ่อหลวงแห่งแผ่นดินไทย เป็นที่ดินที่พ่อหลวงทรงซื้อด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ ไม่มีใครมาถวาย...ที่ดินแปลงนี้คือตัวแทนของพระมหากษัตริย์ ผู้ทรงอุทิศพระองค์เพื่อเกษตรกรชาวไทย และยังเป็นสัญลักษณ์ของความรัก เสียสละ และความสามัคคีอย่างแท้จริง

การเดินทาง

จากอำเภอท่ายางผ่านโครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาเพชรบุรี ไปตามเส้นทางตำบลท่าไม้รวก ผ่านที่ทำการเขตห้ามล่าสัตว์ป่าเขาคระปุ๊ก — เขาเตาหม้อ ผ่านโรงเรียนบ้านทุ่งโป่ง ถึงโครงการเชิงห้วยมัน ตามพระราชดำริ เป็นระยะทางประมาณ ๔๗ กิโลเมตร

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โครงการเชิงห้วยมัน ๐๓๒-๔๗๒-๗๐๑ หรือ สำนักงานเกษตร ๐๓๒-๔๖๑-๕๐๗ 📍



ศุภวิชญ์ ดวงภูแมน

สอน. ส่งเด็กน่านคว้าเหรียญทองดาราศาสตร์โลก

“ผมอยากให้ทุกคนทำตามสิ่งที่รักและสนใจ มีความพยายามมุ่งมั่นในการทำสิ่งนั้น อย่างผมเองเข้ามาเรียนไม่ทันเพื่อนก็ท้อ แต่ไม่เคยถอย หากำลังใจจากคนรอบข้าง ทำตามความฝันอย่างมีเป้าหมาย แล้วเดินตามเป้าหมายนั้น จะได้ไม่เสียเวลาในการใช้ชีวิต อีกอย่างผมไม่อยากให้คิดว่า เราจะต้องแข่งกับใคร เป็นเด็กต่างจังหวัดหรือเด็กกทม. ผมอยากให้เรามาช่วยกันพัฒนาประเทศไปพร้อมกันดีกว่าครับ”



คุณวิชัย ดวงภูเมฆ หรือ สติงค์ เด็กเก่งจาก
จังหวัดน่านที่สามารถสอบเข้าโรงเรียน
มหิดลวิทยานุสรณ์ ฝ่าฟันอุปสรรค
จนสามารถเป็นตัวแทนประเทศและก้าวสู่เหรียญทอง
การแข่งขันดาราศาสตร์และฟิสิกส์ดาราศาสตร์โอลิมปิก
ระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๗ (The Seventh International
Olympiad on Astronomy and Astrophysics : 7th
IOAA) ณ เมืองไวลอส ประเทศกรีซ

ศิษย์เก่าโรงเรียนสตรีศรีน่าน

สติงค์เรียนที่จังหวัดน่านจนถึงมัธยมศึกษาตอน
ต้น และสอบเข้าโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จ.นครปฐม
โดยมีความสนใจในด้านวิทย์ - คณิตเป็นพิเศษ สำหรับ
เขาแล้ววิทยาศาสตร์สนุกตรงที่ได้ทำแล็บ คิดวิเคราะห์
จนก้าวเข้าสู่เส้นทางโอลิมปิกวิชาการตั้งแต่ชั้นประถม
ศึกษาปีที่ ๓ โดยเข้ามาในค่ายของสถาบันส่งเสริมการ
สอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ที่กรุงเทพฯ
ทำให้เขาได้เพื่อนใหม่ที่ชอบเรียนวิทยาศาสตร์เหมือน
กัน รวมถึงประสบการณ์ในห้องฟ้าจำลองที่ทำให้เขา
กลับบ้านไปด้วยความรู้ใหม่ สามารถซึ่กลุ่มดวงดาว
ต่างๆให้คุณพ่อด้วยความภาคภูมิใจ



จากน่านสู่กรุงเทพฯ

หลังจากสอบเข้าที่โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ได้
สติงค์ยอมรับว่า การเรียนในกรุงเทพฯ มีความกดดัน
สูง “โรงเรียนต่างจังหวัดกับโรงเรียนในกรุงเทพฯ ผม
ว่าต่างกันด้านภาวะการแข่งขัน โรงเรียนที่นี่มีการ
แข่งขันกันสูง ได้คุยกับเพื่อนๆ เขาเรียนพิเศษกันตั้ง
แต่ป. ๓ ในขณะที่ผมไม่เคยเรียนพิเศษเลย เวลาไป
แข่งตามสนามต่างๆ ได้อาจารย์ในโรงเรียนช่วยติวให้
พอเก็บเกี่ยวประสบการณ์จนจบ ป.๖ ก็สอบเข้าสตรี
ศรีน่านได้ทีหนึ่งของโรงเรียน เวลามีการแข่งขันอะไร
อาจารย์ก็เลยจับตามองให้เราเป็นตัวแทนเสมอ พอ
เข้ามาเรียนที่มหิดลวิทยานุสรณ์ หลักสูตรที่นี่มีการ
เรียนการสอนของโอลิมปิกวิชาการในชั้นเรียนปกติ
ด้วย เพราะเป็นหนึ่งในศูนย์โอลิมปิกวิชาการ ผมเลือก
เข้าค่ายวิชาดาราศาสตร์ โดยสอบตั้งแต่ ม.๔ ตอน
นั้นได้เหรียญทองในระดับชาติก็จริง แต่เขาคัดเลือก
แค่ห้าคนแรกที่ได้คะแนนสูงสุดไปเป็นตัวแทนแข่ง
ระดับโลก รู้สึกผิดหวังที่ไม่ได้เป็นตัวแทน แต่รุ่นพี่และ
อาจารย์ก็ปลอบใจว่า ‘ปีหน้ายังมีโอกาสนะ’ พอ ม.๕
สอบอีกครั้ง ก็เลยได้เป็นตัวแทนของประเทศไปแข่ง
ที่กรีซครับ”



รศ.เย็นใจ สมวิเชียร ร่วมแสดงความยินดีในความสำเร็จของเยาวชนไทย



“อีกอย่างคุณพ่อมักจะสอนว่าฝันให้ไกลแล้วก้าวไปให้ถึง เพราะท่านเองเป็นโค้ชให้นักกีฬา ท่านจะบอกให้ตั้งเป้าอะไรที่มากกว่าคนอื่น เช่น ตั้งเป้าว่าจะวิ่งสิบรอบ ย่อมดีกว่าตั้งเป้าวิ่งรอบเดียวแล้วเลิก เพราะถึงเราตั้งไว้สิบแล้ววิ่งจริงได้แค่ห้ารอบ แต่นั่นก็เท่ากับว่าเราได้วิ่งเยอะกว่าคนที่ตั้งเป้าหมายไว้แค่รอบเดียว ทำให้ผมคิดอยากจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีความฝันไกลกว่าคนอื่น ผมอาจจะสร้างไทม์แมชชีนขึ้นมาจริงๆ ก็ได้ เพราะอยากย้อนไปดูคนในอดีตว่าเขามีวิธีสร้างอารยธรรมและความเจริญอย่างไร อยากได้อรรถความรู้ที่เข้าใจ เช่นปราสาทหินพนมรุ้งสร้างให้แสงอาทิตย์ส่องตรง ๑๕ ช่องประตูได้ หรือประมิตที่มีแต่หินหนักมากๆ แต่สามารถต่อยอดกันขึ้นไปได้ ผมคิดว่าอรรถความรู้เหล่านั้นถ้านำมาใช้ในปัจจุบันน่าจะน่าสนใจดีครับ”



ครอบครัวคือกำลังใจที่เข้มแข็งและอบอุ่นเสมอ

ครอบครัวที่กำลังใจ

นายเรืองฤทธิ์ และนางกนิศา ดวงภูเมฆ บิดามารดาซึ่งมีอาชีพเป็นครูพลและครูสังคม มักจะกล่าวกับสตังค์ว่า พ่อแม่อาจจะช่วยเรื่องเรียนไม่ได้ แต่ยินดีสนับสนุนทุกอย่าง และทุกกิจกรรมที่ลูกเลือก เห็นสร้างกำลังใจเพราะการมาเรียนในกรุงเทพฯ ทำให้เขาเครียดมากขึ้น “ตอนมาใหม่ๆ เราเรียนไม่ทันเพื่อน สอบตกอีกต่างหาก ทั้งที่อยู่โรงเรียนเก่าไม่เคยสอบตกเลย ผมก็จะโทรไปบ่นไปปรึกษาท่าน ท่านก็จะตอบว่า ไม่เป็นไรลูก ไม่ต้องเครียด ต้องเคยสอบตกเสียบ้าง จะได้รับรู้ว่าเป็นอย่างไร ไม่ตกวันนี้ อยู่ในมหาวิทยาลัยก็อาจจะตกได้ ได้ยินแล้วก็หัวเราะ หายเครียดไปเลยครับ ส่วนคำสอนจากคุณพ่อคุณแม่ที่จำขึ้นใจเลย คือ อย่ากลัวคนเก่ง แต่ให้กลัวคนขยัน เพราะตอนอยู่ที่นั่น ผมถือเป็นอันดับต้นๆของโรงเรียน ตอนนั้นเลยประมาทว่าเราเก่ง พอสำนึกในสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่พูด ก็ปรับปรุงตัว เพราะต่อให้เก่งแค่ไหน แต่ถ้าไม่ขยันก็มีคนขยันกว่าแซงเราไปได้ เลยเอาความขยันเข้าสู่ครับ

แบ่งเวลาเรียนและเล่น

แม้จะดูว่าเป็นโรงเรียนของเด็กเก่ง แต่ที่โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์กลับมีกิจกรรมมากมายให้เลือก ยิ่งสตังค์เองเป็นคนชอบเล่นกีฬา หลังเลิกเรียนเขาจึงเล่นทั้งบาสเก็ตบอล แบดมินตัน วิ่ง และเปตอง จนถึงสองทุ่ม ห้องสมุดของโรงเรียนยังเปิดอยู่ เขามักจะเข้าไปอ่านหนังสือต่อ ไม่ใช่เฉพาะหนังสือเรียน แต่ชอบอ่านหนังสือการ์ตูน และนิยายวิทยาศาสตร์ มีนักเขียนคนโปรดคือวินทร์ เลียววาริณ ซึ่งสร้างจินตนาการให้สตังค์อยากเป็นนักประดิษฐ์ไทม์แมชชีนดูบ้าง เพราะเขาเชื่อว่า เทคโนโลยีที่ใช้กันในปัจจุบันล้วนอิงมาจากนิยายวิทยาศาสตร์



เด็กไทยเก่งไม่แพ้ชาติไหนในโลก

สดั้งค์เล่าถึงบรรยากาศแข่งขันที่ประเทศกรีซว่า เป็นการแข่งขันที่ยิ่งใหญ่ ไปตอนแรกรู้สึกเกร็งเพราะแต่ละคนล้วนเป็นตัวแทนระดับประเทศ คุณมีความมั่นใจมาก เช่นเวลาไปดูงานด้วยกัน แต่ละคนจะโชว์องค์ความรู้อธิบายถึงสิ่งต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว “ตอนแรกก็รู้สึกน่ากลัวครับ เพราะมีแต่คนเก่งๆ แต่จะเริ่มผ่อนคลายมากขึ้นเมื่อได้ดูการแสดงผลงานของชาติต่างๆ มีกิจกรรมเดินป่า ซึ่งจุดประสงค์หนึ่งของการแข่งขันนี้คือ การสร้างวงสังคมนักวิทยาศาสตร์ในอนาคต ซึ่งพวกเราที่มาเจอกัน เมื่อโตขึ้นมาก็คจะเป็นคนในวงการดาราศาสตร์ ทำให้ผมได้เพื่อนใหม่ มีการติดต่อกันในกรู๊ปเฟสบุ๊ค ส่วนตัวผมคิดว่าเราไม่มีอะไรด้อยกว่าประเทศอื่นๆ เลย โจทย์ที่ตีความก็ทัดเทียมกับชาวต่างชาติ บางหลักสูตรต่างชาติไม่มีสอนในห้องเรียนด้วยซ้ำ อย่างตอนที่ผมอยู่กับรูมเมทชาวสโลวาเนีย เขาไม่ได้เรียนแคลคูลัสในโรงเรียน เพิ่งได้ตัวตอนเป็นผู้แทน เขาเลยไม่เข้าใจเท่าไร ผมก็ช่วยสอนแลกเปลี่ยนกับเวลาที่เห็นโจทย์ยากๆ เขาก็ช่วยอธิบายให้ ผมได้เหรียญทองแต่เขากลับได้เหรียญเงิน ดังนั้นผมเชื่อว่าหลักสูตรของสอวน. นั้นไม่แพ้ที่ไหนในโลก”



ซาบซึ่งในพระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ “ผมสำนึกในพระกรุณาของพระองค์ท่านที่เห็นความสำคัญของวิชาวิทยาศาสตร์ในบ้านเราว่า ต้องมีการพัฒนา ทั้งยังกระจายศูนย์สอวน. ไม่ให้กระจุกแค่งคม. ทำให้เด็กต่างจังหวัดอย่างผมได้มีโอกาสเข้ามาเรียนและได้ค้นพบความสามารถของตัวเอง ซึ่งพระองค์ท่านได้มอบโอกาสที่ดีมากมายให้แก่พวกเรา ผมและครอบครัวรู้สึกซาบซึ่งในพระมหากษัตริย์คุณของพระองค์ท่านมากครับ”

เข้าเฝ้าฯ สมเด็จพระเทพฯ เรื่องปิดใจชีวิต

สดั้งค์รู้สึกตื่นเต้น เพราะส่วนตัวพลาดปลื้มในพระปรีชาของพระองค์อยู่แล้ว ยิ่งพอรู้ว่าพระองค์ทรงอนุญาตให้เข้าเฝ้าฯ ก่อนไปแข่งขันก็ยิ่งทำให้เขาตื่นเต้นที่สุดในชีวิต “แค่รู้ว่าได้เข้าเฝ้าฯ โดยไม่จำเป็นว่าเราต้องได้พูดอะไรก็รู้สึกปลื้มแล้ว ยิ่งคุณพ่อคุณแม่ยิ่งปลื้ม เรียกได้ว่า เฝ้ารอดูข่าวในพระราชสำนักหน้าจอทีวีเลย พระองค์ทรงมีพระกระแสรับสั่งว่า ‘รู้ว่าพวกเราเป็นคนเก่ง แต่อยากให้เป็นคนดีด้วย เพื่อกลับมาพัฒนาบ้านเมือง’ จากที่ท่านพูดและผมเองก็ได้รับการปลูกฝังจากโรงเรียนเสมอมาว่า เราได้ทุนเรียนนี้มาจากประชาชน ดังนั้นเราต้องตอบแทนประเทศไทย ผมคิดว่า วิทยาศาสตร์มีอิทธิพลต่อโลก เช่นนาซ่าของสหรัฐฯ ก็ช่วยพัฒนาประเทศของเขาทางด้านอวกาศ ผมเลยอยากเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาวิทยาศาสตร์ไทยให้ก้าวหน้าครับ”

เกล็ดลับการจำ

วิชาดาราศาสตร์ย่อมมีส่วนท่องจำชื่อกลุ่มดาวต่างๆ โดยสตีจมีวิธีคิดสร้างเรื่องสนุกบางอย่างให้จำง่ายขึ้น “ถ้ามีอะไรฮาๆ ใส่ลงไปในการท่องจำ เราจะจำได้ขึ้นใจโดยไม่ต้องท่องจำมากนัก เราต้องสร้างเรื่องสอดคล้องกัน เช่น กลุ่มดาวนายพรานและสุนัขไกล่กัน เป็นตำนานว่า ดาวสุนัขวิ่งตามนายพราน มีกลุ่มดาวกระต่ายด้วย นายพรานจะยิงกระต่ายซึ่งอยู่ข้างล่าง นายพรานเงื้อธนู และมีปีศาจชื่อดาวเซตัส รวมถึงดาวคนคู่จะกระโดดเตะนายพรานอยู่ด้านบน เป็นสิ่งที่ผมคิดกับเพื่อนๆ ขึ้นมา จะได้เข้าหัวและจำได้ง่ายครับ”

มุ่งสู่ต่างประเทศ

หลังจากได้เป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งโอลิมปิกวิชาการระดับโลก ทำให้สตีจมีสิทธิรับทุนเรียนต่อ โดยมุ่งมันไปเรียนต่อต่างประเทศ มีมหาวิทยาลัยชื่อดังระดับโลกเป็นเป้าหมายนั่นคือ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (MIT) “ช่วงนี้พี่ตภาษาอังกฤษในการใช้ชีวิตประจำวัน



ที่ต่างประเทศครับ ที่เลือกสองแห่งนี้เพราะมีรุ่นพี่จากที่นี่ไปเรียนต่อกันเยอะ ระหว่างนี้ผมก็มีประจำโครงการพี่ช่วยน้อง สอนน้องๆ รุ่นต่อไปเพื่อตัวไปแข่งระดับชาติ เริ่มสอนน้องๆ มาตั้งแต่ตอนอยู่ม.๕ แล้ว เพราะปกติผมเป็นคนชอบเข้าสังคม ชอบทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน ปีนี้ก็ได้เป็นประธานนักเรียนด้วย โดยได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนๆ และน้องๆ มีหน้าที่ประสานงานกับอาจารย์ และนักเรียน เพื่อจัดกิจกรรมร่วมกันครับ”

ฝากถึงเพื่อนเยาวชน

“ผมอยากให้ทุกคนทำตามสิ่งที่รักและสนใจ มีความพยายามมุ่งมั่นในการทำสิ่งนั้น อย่างผมเองเข้ามาเรียนไม่ทันเพื่อนก็ท้อ แต่ไม่เคยถอย หากกำลังใจจากคนรอบข้าง ทำตามความฝันอย่างมีเป้าหมายแล้วเดินตามเป้าหมายนั้น จะได้ไม่เสียเวลาในการใช้ชีวิต อีกอย่างไม่อยากให้คิดว่า เราจะต้องแข่งกับใคร เป็นเด็กต่างจังหวัดหรือเด็กกทม. ผมอยากให้เรามาช่วยกันพัฒนาประเทศไปพร้อมกันดีกว่าครับ การชนะไม่มีประโยชน์อะไร คิดว่าอยู่ที่ไหนเราก็ช่วยกันเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาประเทศได้ ประเทศไทยออกกว้างใหญ่ ยังมีคนหลายล้านคนที่รอให้เราเป็นแรงผลักดันสำคัญในการสร้างประเทศให้ทัดเทียมระดับโลกครับ” 📌



ดวงกมล ไพร์เจิน

สาวน้อยวินด์เซิร์ฟกับการกิจพิชิต
เหรียญทองซีเกมส์ครั้งที่ ๒๓

“ใจต้องนิ่งค่ะ โฉมาสามารถเกิด
และครูเก่งจะสอนเสมอว่า ถ้า
เจอปัญหากลางทะเลอย่าตื่น
ตูม ให้อ่อยๆ คิดแก้ปัญหา
เพราะเวลานั้นเราต้องอยู่นิ่ง
เดียว ไข่มไม่ได้ไปอยู่ด้วย
การสังเกตสภาพแวดล้อม
ทุกอย่างจะช่วยเราได้”



ปิดฉาก กันไปหมาดๆ สำหรับการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งนี้ที่ทัพนักกีฬาไทยคว้ามาได้ ๑๐๗ เหรียญทอง ๙๔ เหรียญเงิน และ ๘๑ เหรียญทองแดง โดยหนึ่งในนักกีฬาที่คว้าชัยนำเหรียญทองมาฝากพี่น้องชาวไทย เป็นผลงานของ ดวงกมล โพธิ์เงิน หรือน้องแนน สาวน้อยวัย ๑๖ ปี จากโรงเรียนเทศบาลเมืองพัทยา ซึ่งเป็นนักกีฬาวินด์เซิร์ฟที่ได้แชมป์ในประเภท อาร์เอสวัน Sport Hero ฉบับนี้เราจะพาไปทะเลพัทยา เพื่อพูดคุยกับนักกีฬาเยาวชนหญิงทีมชาติไทยที่อายุน้อยที่สุด และเป็นการลงแข่งขันซีเกมส์ครั้งแรกของเธอด้วย

น้องแนนเล่าว่าเธอเริ่มเข้าสู่วงการโดยการชักชวนของ อาจารย์ประพาส สังข์เงิน หรือครูเก่ง อดีตนักวินด์เซิร์ฟทีมชาติไทย ซึ่งเป็นอาจารย์สอนนิสิตวิชาที่โรงเรียนเทศบาลเมืองพัทยาที่มาชวนเด็กนักเรียนไปหัดเล่นวินด์เซิร์ฟ ขณะนั้นเธอเรียนอยู่ชั้น ป. ๖ อายุเพียง ๑๒ ปีเท่านั้น

“ครูบอกว่าเรียนฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด หนูตัดสินใจไปลองดูเพราะคิดว่าเป็นกีฬาที่ทำหายและมีควมโลดโผน ประกอบกับมีไอดอลในดวงใจ คือ “พี่ดาว ศิริพร แก้วดวงงาม” ผู้คว้าแชมป์จากการแข่งขัน ยูธ โอลิมปิก จากกีฬาประเภทนี้” เธอบอกด้วยว่าไม่เคยเล่นมาก่อนไม่มีพื้นฐานเลย ว่ายน้ำก็พอได้นิดหน่อย ครูเก่งได้เริ่มฝึกสอนด้วยการให้ยืนทรงตัวบนบอร์ด หลังจากนั้นไม่นานครูก็ให้ลงเล่นจริงในทะเล “ตอนนั้นตื่นเต้นมากค่ะ หลังจากเริ่มเล่นได้ก็ฝึกซ้อมกันอย่างจริงจัง”





ซ้อมหนักหรือเปล่า

“ก็ถือว่าหนักนะคะ เพราะทุกเช้าจะต้องวิ่งหรือปั่นจักรยานวันละ ๒ ชั่วโมง จากนั้นกลับมาอาบน้ำแต่งตัวไปเรียนหนังสือต่อ พอช่วงบ่ายๆ ค่อยมาซ้อมในทะเลสักครั้ง ใช้เวลาอีก ๒-๓ ชั่วโมง ซึ่งในแต่ละวันหนูต้องแบกอุปกรณ์ในการเล่นทั้งบอร์ดและใบรวมน้ำหนักแล้วกว่า ๓๐ กิโลกรัม แบกก็นจนกล้ามเนื้อขาขึ้นเป็นมัดๆ เลยคะ แต่ถึงเหนื่อยอย่างไรก็ไม่ท้อ เพราะว่ากีฬาวินด์เซิร์ฟเป็นกิจกรรมที่ไม่น่าเบื่อหน่าย ซ้อมเมื่อไรก็สนุก เราต้องท่องเอาไว้เสมอว่า “จิตใจที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง”



การสนับสนุนจากทางครอบครัวเป็นอย่างไร

สำหรับเรื่องนี้น้องแนนบอกว่า เธอโชคดีที่คุณแม่สนับสนุนให้เล่นกีฬาอะไรก็ได้ตามใจลูก เพราะแม่รู้ว่ากีฬาจะทำให้เรามีความแข็งแรง และคล่องตัว เมื่อเธอมีความชอบในกีฬาที่โลดโผนและท้าทายแบบนี้คุณแม่ก็ไปซื้อขีวอนุญาตให้เล่นวินด์เซิร์ฟได้ แต่ต้องไม่ทิ้งการเรียน แม้จะไม่เคยคาดหวังว่าลูกสาวจะต้องเรียนเก่งระดับแถวหน้า แต่ก็ขอย่าให้รั้งท้ายนักก็แล้วกัน เพราะการเรียนหนังสือถือว่าเป็นหน้าที่และมีความสำคัญกับเด็กทุกคน

“วินด์เซิร์ฟเป็นชีวิตจิตใจของหนูไปแล้ว ความสุขของหนูคือการได้ไปโลดเล่นอยู่บนบอร์ดในทะเลกว้างมองเห็นท้องฟ้าและผืนน้ำแบบ ๑๘๐ องศา ทำให้รู้สึกว่ามีคลื่นลม และแสงแดดนั้น มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาประเภทนี้ค่ะ ทุกอย่างต้องประกอบกันหมด และได้ออกแรงเยอะมาก โดยเฉพาะเวลาที่ปั่นลมเข้าไปให้บอร์ดเคลื่อนที่ไปอย่างรวดเร็ว”

เมื่อถามถึงความปลอดภัย น้องแนนบอกว่ากีฬาทุกชนิดถ้าเราใส่ใจและปฏิบัติตามกฎก็ไม่มียอะไรที่น่ากังวล เช่น ต้องสวมเสื้อชูชีพ พกเชือกยาวไม่ต่ำกว่า ๕ เมตร



และพกนกหวีดติดตัวไว้ เพื่อการช่วยเหลือนตัวเองในเบื้องต้นหากเกิดเหตุสุดวิสัยขณะเล่น เพราะเชือกสามารถใช้ผูกเรือพาเรากลับเข้าฝั่งได้

ก่อนเข้าสู่การแข่งขันซีเกมส์ เตรียมตัวอย่างไรบ้าง

“เราเริ่มจากการทดสอบฝีมือภายในประเทศก่อนค่ะ หลังจากที่ใช้เวลาในการฝึกซ้อมมาประมาณครึ่งปี ก็มีการแข่งขันวินด์เซิร์ฟชิงแชมป์ประเทศไทยที่พัทยา ทางสโมสรก็ส่งหนูลงแข่งผลปรากฏว่าชนะเลิศ จากนั้นก็ลงแข่งขันอยู่เรื่อยๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยก่อนหน้านั้นก็เคยไปแข่งขันแถบยุโรปที่ประเทศโปแลนด์ ในรายการยูธ เวิลด์ แชมป์เปียนชิพ ซึ่งตอนนั้นได้อันดับที่ ๑๗ จาก ผู้เข้าแข่งขันทั้งหมด ๘๐ คน จาก ๔๐ ประเทศ จนมาถึงการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ ๒๗ ที่เมืองหง่วยชวง ประเทศพม่า ซึ่งถือว่าอยู่เหนือความคาดหวังของหนูค่ะ เพราะไม่เคยคิดว่าต้องได้เหรียญทอง คิดเพียงว่าจะทำให้ดีที่สุด เพื่อจะได้ไม่กดดันตัวเอง

“สำหรับการแข่งขันครั้งนี้ก็ถือว่าได้ประสบการณ์ที่ดี ทะเลแต่ละที่มีความแตกต่างทางด้านคลื่น ลม ใช้เวลาแข่งทั้งหมด ๕ วันในการทำคะแนนสะสมเต็ม พยายามแก้ปัญหาฝ่าวิกฤตในท้องทะเลที่เราไม่คุ้นเคยจนสามารถเอาชนะคู่แข่งจากประเทศสิงคโปร์ และประเทศพม่ามาได้อย่างขาดลอย ซึ่งหนูถือว่ารางวัลที่ได้ในคราวนี้เป็นรางวัลที่น่าภาคภูมิใจที่สุดในชีวิต เพราะเราชนะทั้งคู่แข่ง และชนะทั้งตัวเอง แต่ก็ยังไม่ใช้ที่สุดในความฝันหนูค่ะ เพราะหนูยังฝันไกลไปต่อ และอีกไม่กี่เดือนข้างหน้าก็จะมีโปรแกรมการแข่งขัน ยูธ โอลิมปิก ๒๐๑๔ ที่ประเทศจีน หนูอยากคว้ารางวัลติดมือกลับมาฝากคนไทยอีกค่ะ”



เทคนิคสำคัญมีอะไรบ้าง

“ใจต้องนิ่งค่ะ ใจมาสมาธิเกิด และครูเก่งจะสอนเสมอว่า ถ้าเจอปัญหากลางทะเลอย่าตื่นตูม ให้ค่อยๆ คิดแก้ปัญหาเพราะเวลานั้นเราต้องอยู่คนเดียว โค้ชไม่ได้ไปอยู่ด้วย การสังเกตสภาพแวดล้อมทุกอย่างจะช่วยให้เราได้ สายตาที่กว้างไกลและสมองจะต้องจดจำสีของธงสัญลักษณ์ต่างๆ ให้แม่นยำ ฟันอยู่ตรงไหน เส้นชัยอยู่ตรงไหน จะได้ไม่พลาดเมื่อต้องบังคับบอร์ดมาให้ถึง”

ครูเก่ง ประพาส สังข์เงิน



คุณครูยอดโค้ช

นายประพาส สังข์เงิน หรือครูเก่ง นอกจากจะเป็นผู้แนะนำกีฬา วินด์เซิร์ฟให้แก่ลูกศิษย์แล้ว ยังเป็นโค้ชผู้ฝึกสอนให้กับน้องแนนอีกด้วย ครูเก่งบอกว่ากีฬาประเภทนี้ก็ไม่ต่างอะไรกับการปั่นจักรยาน เริ่มหัดใหม่ยังทรงตัวไม่เป็นก็มีสะดุดบ้างล้มบ้าง แต่พอทรงตัวได้ก็จะรู้สึกว่าจะไม่ยากอีกต่อไป ขอเพียงแต่ต้องใช้ทักษะในการบังคับทิศทางของบอร์ดและใบให้ได้ ส่วนเป้าหมายของการแข่งขันนั้นไม่ได้อยู่ที่รางวัลเสมอไป แต่การแข่งขันจะทำให้ นักกีฬามีการพัฒนาฝีมือให้ดียิ่งขึ้น

ครูเก่งยังบอกด้วยว่าอยากให้เด็กๆ มาลองเล่น วินด์เซิร์ฟ รับรองได้ว่าจะติดใจ เพราะที่นี่ฝึกสอนในไฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด เพราะมีผู้ใหญ่ใจดีอย่างเทศบาล เมืองพัทยา สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล และสโมสร วินด์เซิร์ฟเมืองพัทยาให้การสนับสนุน

เห็นความมุ่งมั่นของนักกีฬาเยาวชนหญิงของไทย บอกได้คำเดียวว่าที่ เธอเล่นวินด์เซิร์ฟแบบไม่หวั่นไหว ไม่หวั่นแม้แสงแดดอันแรงกล้าจะทำให้หน้าและผิวของเธอคล้ำขึ้น แตกต่างกับเด็กสาวในวัยเดียวกันที่ยังรักสวยรักงาม ทิศไทขอเป็นกำลังใจให้น้องแนนคว้าชัยในการแข่งขันคราวหน้า พร้อมคว้าวางวัลติดมือกลับมาฝากชาวไทยอีกสักครั้ง 🎖️



พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำบางแสน ดินแดนแสนสุข ได้ความสนุกคู่ความรู้

แหล่งศึกษา ค้นคว้า วิจัย ด้านวิทยาศาสตร์ทางทะเล แบบ
ครอบคลุมทั้งด้านสิ่งแวดล้อมทางทะเล ความหลากหลายทาง
ชีวภาพ การเพาะเลี้ยงสัตว์และพืชทะเล และด้านเทคโนโลยีชีวภาพ
ทางทะเล ด้วยความครบครันขนาดนี้ ที่นี้จึงเป็นทั้งแหล่งเรียนรู้
และท่องเที่ยวในที่เดียวกัน



ฤดูร้อนอย่างนี้ เชื่อว่าหลายคนคงมีโปรแกรมพักผ่อน ผ่อนคลายและเลือกที่จะเที่ยวทะเลกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ถ้าใครยังไม่ได้อ่างแผนไว้ ทิศโทขอแนะนำทะเลใกล้ๆ กรุงเทพฯ อย่างบางแสน โดยใช้เวลาเดินทางเพียงหนึ่งชั่วโมงนิดๆ จากกรุงเทพฯ ก็ถึงที่หมายด้วยรถยนต์

ส่วนตัว หรือจะเป็นรถโดยสารสาธารณะก็มีไว้บริการอย่างสะดวกสบาย และที่นี้ก็ได้มีเพียงชายหาดบางแสน หรือแหล่งทำครกที่อ่างศิลาเท่านั้น แต่ยังมีสถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล หรือ “พิพิธภัณฑน์สัตว์น้ำบางแสน” (The Institute of Marine Science) ซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ที่น่าสนใจ สนุกกับการเที่ยวชมดูเรื่องราวในท้องทะเลที่หลากหลาย มีสัตว์ทะเลนานาชนิดมากมายแหวกว่ายให้เราได้เห็นแบบตัวเป็นๆ และบางส่วนก็สดตั๊ฟแห้งไว้

สถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล ตั้งอยู่บนเนื้อที่ราว ๓๐ ไร่ ในมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งตั้งขนานอยู่ริมถนนลงหาดบางแสน มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดีมา

นับสิบปีในนามของ “พิพิธภัณฑน์สัตว์น้ำบางแสน” ที่มีมากกว่าการนำสัตว์ทะเลมาใส่ตู้โชว์ให้นักท่องเที่ยวได้เข้าชม แต่ยังมีมีความสำคัญในฐานะที่เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตในท้องทะเลไทย ทำให้ได้รู้เรื่องราวของสิ่งมีชีวิตน้อยใหญ่ในทะเลโดยที่ไม่ต้องดิ่งลงไปในทะเลลึกด้วยตัวเอง นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าวิจัยด้านวิทยาศาสตร์ทางทะเลแบบครอบคลุมทั้งด้านสิ่งแวดล้อมทางทะเล ความหลากหลายทางชีวภาพ การเพาะเลี้ยงสัตว์และ



พีชทะเล และด้านเทคโนโลยีชีวภาพทางทะเล ด้วยความครบครันขนาดนี้ ที่นี่จึงเป็นทั้งแหล่งเรียนรู้ และท่องเที่ยวในทีเดียวกัน

ภายในพิพิธภัณฑ์ แบ่งเป็นส่วนๆ คือ พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ทางทะเล สถานเลี้ยงสัตว์น้ำเค็ม ซึ่งมีการจัดแสดงสัตว์ทะเลต่างๆ อย่างน่าสนใจ และห้องปฏิบัติการวิจัยวิทยาศาสตร์ทางทะเล ซึ่งจัดอยู่ภายในอาคาร ๒ ชั้น

ชั้นที่ ๑ เป็นตู้ปลาและสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในทะเล ในเขตน่านน้ำไทย โดยแต่ละตู้มีการจัดสภาพแวดล้อมได้อย่างใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด แถมยังมีชื่อสามัญและชื่อวิทยาศาสตร์บอกไว้หน้าตู้อีกด้วย

ชั้นที่ ๒ จัดแสดงตัวอย่างสิ่งมีชีวิตในทะเลโดยการเก็บตัวอย่างวิธีสตีฟแห้ง ดองน้ำยาฟอร์มาลิน และยังมีบอร์ดให้ความรู้ระบบนิเวศในทะเล พิพิธภัณฑ์เปลือกหอย

ก่อนที่เราจะเข้าสู่ตู้อาคารนั้น จะเห็นว่าด้านหน้ามีรูปหล่อปลาโลมาหลายตัวกำลังกระโดดโลดเต้นอยู่บริเวณลานน้ำพุ พอเข้าไปสู่ตู้อาคารด้านใน ก็ตื่นตาตื่นใจกับโครงกระดูกยักษ์ของ “ปลาวาฬรูต้า” ที่มีน้ำหนักถึง ๘ ตัน ยืนตระหง่านคอยให้การต้อนรับที่บริเวณห้องโถง แถมยังมีประวัติของเจ้าวาฬใหญ่ตัวนี้ให้ได้อ่านกันอีกด้วยค่ะ ส่วนทางด้านขวามือจะเป็นห้องขายตั๋ว ซึ่งหลังจากที่เราซื้อแล้วก็สามารถเดินทางเข้าสู่ด้านในผ่านซุ้มทางเข้าสถานเลี้ยงสัตว์น้ำเค็ม ซึ่งเป็นส่วนจัดแสดงเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสัตว์ทะเลที่อาศัยในเขตน่านน้ำของไทย ดังนี้



สัตว์ที่อาศัยอยู่ในเขตน่านน้ำขึ้นน้ำลง ซึ่งน้ำทะเลจะขึ้นลงวันละ ๒ ครั้ง เนื่องจากอิทธิพลของดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ ดังนั้น สิ่งมีชีวิตบริเวณนี้จะมีความทนทานต่อสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น หอยนางรม ปูเสฉวน เม่นทะเล ดาวทะเล

ปลาในแนวปะการัง เพราะบริเวณนี้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยแหล่งอาหารและที่หลบซ่อนภัย เหมาะที่จะใช้เป็นที่พักพิง ปลาที่อาศัยในแถบนี้จึงเป็นปลาที่มีขนาดและสีสันสวยงาม เช่น ปลาสลิด ปลาการ์ตูน ปลาเขียวพระอินทร์ และปลาผีเสื้อ

นอกจากนี้ยังมีการจัดแสดงการอยู่ร่วมกันของสิ่งมีชีวิตแบบพึ่งพาอาศัยในท้องทะเล ที่เรียกว่า “ซิมไบโอซิส” (Symbiosis) คือสิ่งมีชีวิตสองชนิดอาศัยอยู่ร่วมกันโดยต่างฝ่ายได้รับประโยชน์ เช่น ปลาอาศัยดอกไม้ทะเลเป็นที่หลบภัย ส่วนดอกไม้ทะเลก็อาศัยปลาเป็นตัวนำพาอาหารหรือล่อเหยื่อนั่นเอง และยังมีการจัดแสดงสัตว์ไม่มีกระดูกสันหลังน้ำเค็ม ปลาเศรษฐกิจ (ทั้งที่นำมาเป็นอาหาร และนำมาเลี้ยงเพื่อความสวยงาม) รวมทั้งปลารูปร่างแปลก ปลาผีพิษ และปลาที่อาศัยอยู่ในมหาสมุทร

ภายในอาคารยังมีการจัดนิทรรศการที่น่าสนใจหลากหลายรูปแบบ โดยส่วนแรกจะเป็นนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เกี่ยวกับพระราชกรณียกิจทางด้านการศึกษา พันทิปุณรรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และด้านวิทยาศาสตร์การประมง





อย่างที่บอกกันไปตั้งแต่ต้นว่าที่นี่เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน จึงไม่ต้องแปลกใจหากได้ยินเสียงอุทานของบรรดาเด็กๆ ที่ตื่นเต้นกับสิ่งที่ได้พบเห็น ทั้งปลาทะเลสวยงามหลากหลายสายพันธุ์ กุ้ง หอย ปู เต่า ม้าน้ำ ปะการัง และดอกไม้ทะเล รวมทั้งสิ่งมีชีวิตอีกมากมาย พร้อมคำอธิบายให้ความรู้ที่ติดอยู่แต่ละตู้ช่วยดึงดูดความสนใจของผู้เข้าชมได้เป็นอย่างดี

เห็นอย่างนี้แล้วทำให้ผู้เขียนนึกถึงความหลังเมื่อครั้งที่คุณครูพามาทัศนศึกษาที่นี่เมื่อหลายสิบปีก่อน ความตื่นตาตื่นใจที่มีต่อสิ่งที่พบเห็นอยู่เบื้องหน้าได้เห็นสัตว์ทะเลแปลกตาเป็นครั้งแรก ก็ไม่แตกต่างอะไรกับน้องๆ เหล่านี้เลยล่ะ เพราะ “พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำบางแสน” เป็นจุดหมายของโรงเรียนส่วนใหญ่ที่ครูจะต้องพานักเรียนมาทัศนศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโลกวิทยาศาสตร์ทางทะเลนั่นเอง และการที่ได้รู้จักทะเลในมิติที่ลึกกว่าในตำราเรียน ก็จะเป็นการสร้างจิตสำนึกให้เยาวชนรู้จักรักษาทรัพยากรทางธรรมชาติให้อยู่ในสภาพอุดมสมบูรณ์ไปแสนนาน

ในส่วนของห้องจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับเรื่องราวของระบบนิเวศทางทะเล และสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ใน รวมทั้งความสำคัญของทะเลที่มีต่อมนุษย์ มีตั้งแต่สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กๆ อย่างแพลงก์ตอนที่มีบทบาทสำคัญต่อห่วงโซ่อาหารในทะเล และสัตว์ที่มีโครงลำตัว เช่น ปะการัง แมงกะพรุน และยังมีสัตว์จำพวกหอยต่างๆ เช่น หอยฝาเดียว หอยวงช้าง สัตว์ที่มีข้อปล้องในทะเล เช่น กุ้ง กั้ง และแมงดาทะเล เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง เช่น โลมา พะยูน เต่าทะเล และจระเข้ น้ำเค็ม รวมทั้งเรื่องราวและสิ่งมีชีวิตในทะเลตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์

สำหรับนิทรรศการเกี่ยวกับระบบนิเวศในทะเลก็มีความน่าสนใจไม่น้อย จุดนี้จะมีเรื่องราวของการแบ่งเขตทะเล ระบบนิเวศของป่าชายเลน หาดหิน หาดโคลน และระบบนิเวศปะการัง ส่วนนิทรรศการอีกอย่างหนึ่งคือความสำคัญของทะเลต่อมนุษย์ ตรงนี้จะเล่าตั้งแต่การทำประมงทะเล การเดินทางติดต่อกันของมนุษย์โดยใช้ทะเลเป็นเส้นทางในการเดินเรือและอุปสรรคในทะเลจากคลื่น ลม และพายุ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพิพิธภัณฑ์เปลือกหอย และวิวัฒนาการของหอยให้ได้ชมกันด้วย



ก่อนจากกันไป ทิศไทต้องบอกว่าความน่าสนใจในพิพิธภัณฑ์แห่งนี้มีมากมาย จนไม่สามารถบรรยายได้จบ เอาเป็นว่าถ้าน้องๆ อยากรมาพบเจอแหล่งท่องเที่ยวเกี่ยวกับชีวิตในท้องทะเล หากมีโอกาสมาบางแสนครั้งใด ก่อนจะลงไปชายหาดก็อย่าพลาดแวะชม “พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำบางแสน” เพราะมาเห็นด้วยตาตัวเองย่อมดีกว่ารู้อากคำบอกเล่า “สิบปากว่า ไม่เท่าตาเห็น” จริงไหมคะ 🍀

จาก 'อโยธยา' ถึง 'อยุธยา'

ตั้งแต่สมเด็จพระนเรศวรเสด็จ ขึ้นเสวยราชย์
เป็นพระมหากษัตริย์ เมื่อ พ.ศ. ๒๑๓๓
ยังเสด็จประทับอยู่ที่วังจันทร์เกษม ต่อมา
จนเมื่อมีชัยชนะอันยิ่งใหญ่ในสงครามยุทธหัตถี
เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๑๓๕ แล้ว
สมเด็จพระนเรศวรจึงเสด็จเกลิงพระมหา
ปราสาทอย่างสมเด็จพระมหากษัตริย์อาริราช
เมื่อเดือน ๑๑ พ.ศ. ๒๑๓๖

สมเด็จพระนเรศวรมหาราช พระพนรัตน์ทูลขอโทษแม่ทัพนายกอง
เมื่อสมเด็จพระนเรศวรเสด็จกลับถึง
พระนครศรีอยุธยา ทรงโหม่นสนน้อยพระหฤทัยที่ไม่
สามารถตีกองทัพข้าศึกให้แตกยับเยินไปได้หมด เพราะ
เหตุที่กองทัพท้าวพระยาไม่ตามเสด็จไปให้ทันรบพุ่ง
พร้อมกันตามรับสั่ง จึงมีพระราชบัญชาให้ลูกขุน
พิจารณาพิพากษาโทษแม่ทัพนายกองตามอัยการศึก
ลูกขุนปรึกษาวางบทว่า พระยาศรีไสยณรงค์มีความ

ผิดฐานบังอาจฝ่าฝืนพระราชโองการไปรบกับข้าศึก
โดยผลการเสียที่ทัพแตกมา เจ้าพระยาจักรี พระยา
พระคลัง พระยาเทพอรชุน พระยาพิชัยสงคราม
พระยารามคำแหง มีความผิดฐานไม่ตามเสด็จให้ทัน
ตามรับสั่ง โทษถึงประหารชีวิตทั้ง ๖ คน โปรดให้
เอาตัวข้าราชการเหล่านั้นไปจำตรูไว้ พอพ้นวันพระ
แล้วให้เอาตัวไปประหารชีวิตตามคำลูกขุนพิพากษา
แต่ในวันแรม ๑๔ ค่ำ เดือนนี้ ก่อนวันพระ



สมเด็จพระพนรัตน์วัดป่าแก้วและพระราชคณะ ๒๕ รูป ได้มาเฝ้าถวายพระพร และถามข่าวถึงการเสด็จพระราชสงคราม สมเด็จพระนเรศวรทรงเล่าถึงการรบตลอดจนการทำยุทธหัตถีมีชัยชนะเหนือพระมหาอุปราชาให้พระราชคณะทั้งปวงฟัง

สมเด็จพระพนรัตน์ถวายพระพรถามว่า “สมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้ามีชัยแก่ข้าศึก เหตุไฉนข้าราชการทั้งปวงจึงต้องราชทัณฑ์เล่า”

สมเด็จพระนเรศวรมีพระราชดำรัสตอบว่า “นายทัพนายกองเหล่านี้มันกลัวข้าศึกมากกว่า กลัวโยมจะให้แต่โยมสองคนพี่น้องฝ่าเข้าไปในท่ามกลางข้าศึกจนได้ทำยุทธหัตถีกับพระมหาอุปราชา ตีที่มีชัยชนะกลับมาจึงได้เห็นหน้ามัน นี่หากว่าโยมยังไม่ถึงที่ตายหาไม่แผ่นดินก็จะเป็นของชาวหงสาวดีเสียแล้ว เพราะเหตุนี้โยมจึงให้ลงโทษมันตามอาญาศึก”

สมเด็จพระพนรัตน์จึงถวายพระพรว่า “อาตมาภาพพิเคราะห์ดูข้าราชการเหล่านี้ที่จะไม่กลัวพระราชสมภารเจ้านั้นหาไม่ได้ เหตุทั้งนี้เห็นจะผิดเป็น เพื่อให้พระ

เกียรติยศพระราชสมภารเจ้าเป็นมหัศจรรย์ดอก หากมีแม่ทัพนายกองตามเสด็จมากมาย แล้วมีชัยชนะ ก็จะไม่ปรากฏพระเกียรติเช่นนี้”

แล้วสมเด็จพระพนรัตน์ก็ยกตัวอย่างครั้งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวที่ชนะพระยามารและพลเสนามารมากมาย

สมเด็จพระนเรศวรได้ทรงสดับก็ค่อยคลายพระพิโรธ สมเด็จพระพนรัตน์จึงถวายพระพรว่า ข้าราชการเหล่านี้ทำราชการมาตั้งแต่สมเด็จพระบรมอัยกา และสมเด็จพระราชบิดา จึงใคร่ขอพระราชทานบิณฑบาตโทษสักครั้งหนึ่ง จะได้รับราชการสนองพระเดชพระคุณต่อไป สมเด็จพระนเรศวรก็โปรดพระราชทานโทษให้ แต่ให้ไปตีเมืองตะนาวศรีและเมืองทวายแก้ตัว

อนุสรณ์ดอนเจดีย์

เมื่อสมเด็จพระพนรัตน์ทูลขอโทษข้าราชการแล้ว ได้ทูลแนะนำสมเด็จพระนเรศวรให้เฉลิมพระเกียรติที่มีชัยในครั้งนี้ โดยยกประวัติพระเจ้าทูลุสคามนี

มหาราช ในพงศาวดารลังกาทวีปมาเป็นตัวอย่าง ความว่า เมื่อพุทธศักราช ๓๓๘ พวกทมิฬมีจกาศิทธิกรรม กองทัพข้ามจากชมพูทวีปมาได้เกาะลังกา แล้วครอบครองบ้านเมืองอยู่หลายปี ทุฬฐคามนีกุมาร ราชโอรสของพระเจ้ากากะวรรณดิศ ซึ่งเป็นกษัตริย์สิงหล ถือพระพุทธรูปศาสนา หนีไปอยู่บนเขา พยายามรวบรวมรีพลยกไปตีเอาบ้านเมืองคืน ได้รับกับพระยาเอา พาระทมิฬที่ครองเมืองลังกา ถึงชนช้างกันตัวต่อตัวที่ซานเมืองอนุราชบุรีราชธานี ทุฬฐคามนีมีชัยชนะฆ่าพระยาเอาพาระทมิฬตายกับคอช้าง ได้เมืองลังกาคืน มีพระเกียรติเป็นมหาราชสืบมา

เมื่อพระเจ้าทุฬฐคามนีทำยุทธหัตถีมีชัยครั้งนั้น โปรดให้สร้างพระเจดีย์ขึ้นไว้เป็นอนุสรณ์ตรงที่ชนช้างกับพระยาเอาพาระทมิฬองค์หนึ่ง แล้วโปรดให้สร้างพระมหาสถูปมีนามว่า “มรวิวัตตเจดีย์” ขึ้นในเมืองอนุราชบุรีอีกองค์หนึ่ง เกลิมพระเกียรติปรากฏสืบมากกว่าพันปี

สมเด็จพระนเรศวรจึงโปรดให้สร้างพระเจดีย์เป็นอนุสรณ์ไว้ในทุ่งหนองสาหร่าย ตรงที่ทำยุทธหัตถีกับพระมหาอุปราชองค์หนึ่ง ราษฎรเรียกต่าบลันนั้นว่า “ดอนเจดีย์” ปัจจุบันคือ “อนุสรณ์ดอนเจดีย์” และโปรดให้สร้างพระมหาสถูปขึ้นที่วัดป่าแก้ว (ปัจจุบันคือ “วัดใหญ่ชัยมงคล”) อีกองค์หนึ่ง ชนนานนามว่า “ชัยมงคลเจดีย์” (คือ พระเจดีย์องค์ใหญ่ที่อยู่ทางฝ่ายตะวันออกของทางรถไฟ สามารถมองเห็นก่อนเข้าเขตพระนครศรีอยุธยา) ช้างพระที่นั่งที่ชนะศึกก็

พระราชทานชื่อว่า “เจ้าพระยาปราบหงสาวดี” และพระมลาที่สมเด็จพระนเรศวรทรงในวันนั้น ปรากฏนามว่า “พระมลาเบี่ยง”

นับตั้งแต่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงชนะยุทธหัตถี เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๑๓๕ แล้วก็ไม่มีข้าศึกพม่ายกกองทัพมาโจมตีเมืองไทยอีกนานถึง ๑๖๐ ปี

ตีเมืองตะนาวศรีและเมืองทวาย

ในปลายปี พ.ศ. ๒๑๓๕ สมเด็จพระนเรศวรโปรดให้เจ้าพระยาจักรีเป็นแม่ทัพ คุมทหาร ๕๐,๐๐๐ คน มีพระยาเทพอรชุน พระศรีไสยณรงค์ และนายทัพนายกองที่ต้องราชทัณฑ์ไปตีเมืองตะนาวศรี (รวมทั้งเมืองมะริด) ทัพหนึ่ง

พระยาพระคลังเป็นแม่ทัพ คุมทหาร ๕๐,๐๐๐ คน มีพระยาพิชัยสงครามและพระยารามคำแหง ร่วมไปในกองทัพ ยกไปตีเมืองทวาย เมืองตะนาวศรีและเมืองทวายที่เคยเป็นเมืองขึ้นของไทยมาตั้งแต่ครั้งกรุงสุโขทัย พม่าชิงเอาไปเมื่อพระเจ้าหงสาวดีบุเรงนองตีได้กรุงศรีอยุธยา ด้วยเหตุนี้ เมื่อมีโอกาสสมเด็จพระนเรศวรจึงโปรดให้ไปตีเอากลับคืน

ส่วนเมืองมะริดนั้น ในแผ่นดินสมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๒ มีเรือกำปั่นแขกฝรั่งเศสมาค้าขายที่เมืองมะริดอันเป็นเมืองขึ้นอยู่ปากน้ำตะนาวศรีปีละหลายลำทุกปี เพราะมีอ่าวสำหรับจอดเรือ มีเกาะกำบังคลื่นลมได้ดี มีทางขนสินค้ามาถึงกรุงศรีอยุธยาได้สะดวก เมือง

มะริดจึงเป็นเมืองท่าค้าขายทางทะเล ตะวันตกของเมืองไทย เป็นเมืองที่นำเงินเข้าได้มากที่สุด เพราะเป็นเมืองท่าย่อมจะเก็บภาษีได้มาก

เมื่อเจ้าเมืองตะนาวศรีทราบข่าวว่าไทยยกกองทัพมาตีเมือง ก็รีบขอกำลังทหารจากกรุงหงสาวดี มาช่วยรักษาเมือง พระเจ้าหงสาวดีกำลังทรงพระพิโรธราชการที่มากในกองทัพพระมหาอุปราชอยู่ จึงโปรดให้ท้าวพระยาเหล่านั้นนำกำลังไปรักษาเมืองตะนาวศรี เมืองทวายเพื่อแก้ตัวใหม่

แต่ขณะที่พม่ากำลังเกณฑ์พล



อยู่นั้น เจ้าพระยาจักรีได้เคลื่อนพลไปถึงเมืองตะนาวศรีแล้วและให้กองทัพล้อมเมืองไว้ เจ้าเมืองตะนาวศรีต่อสู้อยู่ได้ ๑๕ วัน เจ้าพระยาจักรียึดเมืองตะนาวศรีและเมืองมะริดไว้ได้ทั้งสองเมือง

ส่วนกองทัพพระยาพระคลังที่ยกไปตีเมืองทวาย ได้รับความพม่าที่ด่านเชิงเขาบรรทัด พม่าแตกพ่ายไป พระยาพระคลังนำทัพเข้าล้อมเมืองทวายไว้ ๒๐ กว่าวัน พระยาทวายเห็นว่าสู้ไม่ได้ก็ออกมาอ่อนน้อมยอมเป็นเมืองขึ้นกรุงศรีอยุธยาตั้งเดิม

เจ้าพระยาจักรีให้พระยาเทพอรชุนคุมทัพเรือกำลังพล ๑๐,๐๐๐ จากเมืองมะริดไปเมืองทวายทางทะเล ให้พระศรีไสยณรงค์คุมกำลัง ๑๐,๐๐๐ อนุรักษ์รักษาเมืองตะนาวศรี แล้วเจ้าพระยาจักรีคุมทหาร ๓๐,๐๐๐ คน ยกไปเมืองทวายทางบก

ฝ่ายพระยาพระคลังเมื่อได้เมืองทวายแล้ว ก็ให้พระยาพิชัยสงครามและพระยารามคำแหงยกทัพเรือที่ยึดได้จากเมืองทวาย ไปช่วยเจ้าพระยาจักรีที่เมืองตะนาวศรี พอกองทัพออกจากปากน้ำเมืองทวาย ก็ได้ยินเสียงปืนทางทิศใต้ สืบรู้ความแล้วก็นำกองเรือตีกระหนาบทัพพม่าลงไปจากทางเหนือ

กองเรือพระเทพอรชุนยกไปถึงแดนเมืองทวายปะทะกับกองเรือสมิงอุบากอง สมิงพระตะบะ พระเทพอรชุนยิงปืนกำปั่นถูกสมิงอุบากองตาย เรือสมิงพระตะบะแตก จมน้ำตายทั้งนายและไพร่ ที่รอดตายก็ถูกจับเป็นเชลยหลายร้อยคน

เมื่อเจ้าพระยาจักรีและพระยาพระคลังทราบข่าวจากเชลยว่า ยังมีทัพพม่าจากเมืองเมาะตะมะยกมาช่วยเมืองทวาย กองกำลังทั้งสองก็ยกไปชุมนุมอยู่ที่ตำบลเสื่อข้ามและบ้านห่วนโทะ เมื่อทหารพม่าล้ำเข้ามากระตมตัวอย่างลุจุ่ม ทหารพม่าแตกพ่าย จับได้หลายร้อยคนพร้อมอาวุธ

เมื่อการรบยุติแล้ว เจ้าพระยาจักรีรีบกราบบังคมทูลให้ทรงทราบ สมเด็จพระนเรศวรตีพระทัย โปรดให้พระยาศรีไสยณรงค์อนุรักษ์รักษาเมืองตะนาวศรี ส่วนเมืองทวายนั้นเจ้าเมืองและกรมการเข้ามาเฝ้า ถือน้ำพิพัฒน์สัจจา แล้วโปรดให้กลับไปครองเมืองตามเดิม และรับสั่งให้กองทัพกลับไปคืนพระนคร

จาก “อโยธยา” ถึง “อยุธยา”

ตั้งแต่สมเด็จพระนเรศวรเสด็จขึ้นเสวยราชย์เป็นพระมหากษัตริย์ เมื่อ พ.ศ. ๒๑๓๓ ยังเสด็จประทับอยู่ที่วังจันทร์เกษมต่อมา จนเมื่อมีชัยชนะอันยิ่งใหญ่ในสงครามยุทธหัตถี เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๑๓๕ แล้ว สมเด็จพระนเรศวรจึงเสด็จเถลิงพระมหาปราสาทอย่าง สมเด็จพระมหากษัตริยาธิราชเมื่อเดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๑๓๖ และทรงเปลี่ยนชื่อเมืองหลวงจาก “ศรีอโยธยา” เป็น “ศรีอยุธยา” เพื่อเป็นสิริมงคล

คำว่า “อยุธยา” แปลว่า “เอาชนะไม่ได้” การเปลี่ยนชื่อเมืองหลวงใหม่ให้มีความหมายที่ดีขึ้น จึงเป็นการบำรุงขวัญประชาชนให้ดีขึ้นด้วย ❏





“กำหนดเพราะๆ กว่านี้สักหน่อยหนึ่ง หนูจะสวยมากเลยคะ”
 ต้นข้าวหัวเราะชอบอกชอบใจพร้อมพยักหน้าซิกๆ นิดากอนใจด้วยความ
 เพสใจแทนบิดามารดาเพื่อนลูก ซึ่งคงจะให้แต่ทางวัตถุ
 แต่ไม่ค่อยมีเวลาใกล้ชิดกันในการอบรมสั่งสอนลูกนัก

วันนั้น แพรนัดเพื่อนๆ เอาไว้ว่าจะไปห้องฟ้าจำลอง เพื่อไปดูดาวและทำรายงานกลุ่มส่งอาจารย์ แพรนัดเพื่อน ๓ คนที่ทำงานกลุ่มเดียวกันไปพร้อมกัน โดยนิตาแม่ของแพรวจะขับรถไปส่งเด็กๆ

แฉะรับ รุ่ง น้ำ และต้นข้าว ตามบ้านของแต่ละคนซึ่งอยู่ไม่ไกลกันนัก ต้นข้าวเป็นคนสุดท้าย พอรถไปถึงบ้านของต้นข้าว ซึ่งเป็นบ้านสองชั้นขนาดกลาง ต้นข้าวก็เปิดประตูรถแล้วทักทายเพื่อนเสียงดังลั่น “มีงมาซำกูยีนรอตังน่าน” พุดจบกก็เห็นสายตาของแพรวที่หันไปทางนิตา ต้นข้าวก็เลยหันไปยกมือเอานิ้วติดกันที่ตรงหน้าอก ขณะที่ทำเช่นนั้นปากก็ยังพุดต่อ “กูเกือบจะกลับเข้าบ้านไปแล้ว” ทำที่ต้นข้าวหันไปเคารพบุพการีของเพื่อนนั้นไม่เหมือนกับการไหว้เลย เพราะเพียงแต่เอาปลายนิ้วแตะกันนิดเดียวแล้วเอาลงโดยที่ไม่ได้มองหน้ามองตาด้วยซ้ำ “ก็เราบอกเธอแล้วว่าเราจะมาแปดโมงครึ่งนิตาหน่อยแล้วแต่ว่ารถจะติดหรือเปล่า เพราะต้องไปรีบรุ่งกับน้ำก่อน” แพรบอกเพื่อน

แม่โล่งใจไปนิดหนึ่งที่ลูกสาวไม่ได้ใช้สรรพนามเดียวกับเพื่อน

“เฮ้ย ต่อหน้าผู้ใหญ่พุดจาให้สุภาพหน่อยเว้ย” น้ำเตียนเพื่อน ตัวเองใช้คำพุดที่ออกจะหนักเลงนิตาหน่อย ถ้าหากเป็นลับหลังผู้ใหญ่ก็คงจะไม่แพ้ต้นข้าว

“เพื่อนฝูงกันเป็นไรไป” ต้นข้าวยังเถียงแต่ก็ลดน้ำเสียงที่พุดดั่งลั่นลงมานิดหน่อย หลังจากนั้นทั้งสามคนก็คุยกันต่อด้วยเสียงธรรมดา ก่อน แต่ยิ่งคุยเสียงก็ยิ่งดั่งขึ้นทุกทีโดยที่คงจะลืมนิดนิตาว่าแม่ของเพื่อนขับรถให้อยู่

“เมื่อวานนี้ไปดูหนังเรื่องหนึ่งมา บู๊สะบัดช่อเลย แล้วก็โชว์อล่างฉ่าง มันส์มาก” ต้นข้าวเล่าต่อนิตานิกในใจว่าเด็กสมัยนี้มีรสนิยมกันแบบนี้หรือเธอรู้สึกเป็นห่วงลูกสาวขึ้นมาหน่อย นิตาจากบ้านต้นข้าวแล้วก็คงจะมีฐานะปานกลาง แต่ไม่แน่ใจว่าพ่อแม่จะมีเวลาอบรมสั่งสอนลูกสาวบ้างหรือเปล่า สมัยนี้การที่จะให้เด็กผู้หญิงพับเพียบเรียบร้อยเหมือนอย่างเด็กสมัยก่อนคงจะเป็นไปไม่ได้ แต่อย่างน้อยก็



ควรพูดจาให้หน้าฟังสักนิดหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่ ควรจะมีสามัญสำนึกบ้าง ไม่มากก็น้อย แต่ดูแล้วต้นข้าวคงจะเป็นเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงมาก และคงจะได้รับการตามใจไม่น้อยเลยทีเดียว นิดาได้แต่นึกในใจว่า กลับไปบ้านแล้วคงจะต้องเตือนแพรสักหน่อย แพรเองก็คงจะรู้ว่าแม่ไม่ค่อยสบายใจกับคำพูดคำจาของเพื่อนซี้กัน หันมายิ้มเจื่อนๆ กับมารดา แล้วเตือนเพื่อนเบาๆว่า “ค่อยๆนิดหนึ่งได้ไหม เตี่ยวคุณแม่ไม่มีสมาธิขับรถ”

“ก็ได้จ้ะ มึงจะให้พวกเราคุยกันไม่สนุกเหมือนมึงละซี”

รุ่งซึ่งทำทางจะเรียบร้อยที่สุดใน ๓ คน ก็ช่วยเตือนว่า “พูดเบาๆ หน่อยก็ดี เตี่ยวคุณแม่เวียนหัวแย่ ต้องขอโทษคุณแม่ด้วยนะคะ” นิดายิ้มพร้อมๆกับนึกในใจว่า เด็กคนนี้จะได้รับการสั่งสอนมาดีกว่าคนอื่น เจียบกันไปสักพักหนึ่งเสียงต้นข้าวก็โวยวายขึ้นมา “เฮ้ย ดูจ้ะ อีนางคนนั้น ซ้อนมอเตอร์ไซค์ หวอออกแล้วเว้ย”

“แต่เรว่าน่าสงสารมากกว่า เขาคงมีความจำเป็นต้องซ้อนท้ายมอเตอร์ไซค์ คงไม่รู้ตัวหรอกว่ามันเป็นยังไง” รุ่งค้าน

“ความจริงถ้าเขามีความจำเป็นต้องซ้อนรถมอเตอร์ไซค์ ก็ควรที่จะนุ่งกางเกงหรือนุ่งกระโปรงที่ยาวกว่านี้จะได้ไม่โป้” นิดาอธิบาย

“รุ่งเห็นด้วยค่ะ บางครั้งรุ่งต้องซ้อนมอเตอร์ไซค์ รุ่งก็จะใส่กางเกงค่ะ”

“อีรุ่งมันเรียบร้อยเว้ย” ต้นข้าวพูดจบก็หัวเราะเสียงดังลั่น “สำหรับกางเกงทุกโอกาสอยู่แล้วเว้ย”

นิดามองหน้าต้นข้าวในกระจก หน้าตาที่ดูแสนจะเป็นผู้หญิง ดูฉลิมฉลิมพริ้มเพราะด้วยซ้ำไป แต่ท่าทางออกจะก้ากั้นเอาหลายๆ เธอดีใจว่าแพรลูกสาวของเธอไม่เป็นอย่างนั้น

“เฮ้ย วันนี้จะมีอย่างว่ามาให้ผคหรือเปล่าเนี่ย” ต้นข้าวพูดเหมือนกระซิบกระซาบกับเพื่อน แต่ว่าดังพอที่นิดาจะได้ยิน เธอใจหายวาบว่า คำว่า “อย่างว่า” นี้หมายถึงใคร เด็กพวกนี้อายุ ๑๒ ปี กำลังเป็นวัยรุ่น เธอนึกเป็นห่วงลูกสาวขึ้นมาบ้าง แต่ก็หวังว่าแพรคงจะไม่คิดเลยเถิดออกนอกกลุ่มนอทางเหมือนเพื่อนบางคน

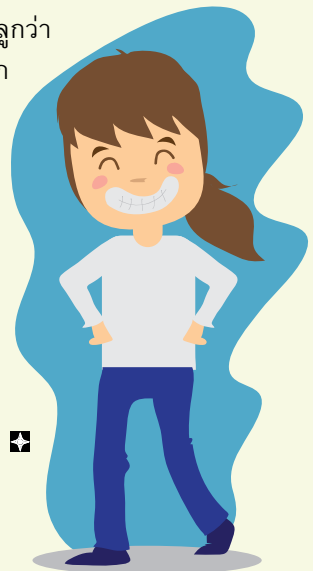
“เรามาทำรายงานนะ ตั้งใจหน่อย มะรืนนี้ก็จะต้องส่งรายงานแล้ว” รุ่งเตือนเพื่อน

“เฮ้อ ก็ไอ้ต้นข้าวมันก็อย่างนี้แหละ ออกไปสนใจมันเลย” น้ำพูด

เมื่อมาถึงห้องฟ้าจำลองแล้ว ทั้ง ๓ คนก็สวัสดีแม่และแม่เพื่อน ต้นข้าวเห็นเพื่อนทำอย่างนั้นก็เอานิ้วมือมาชนกันเหมือนอย่างตอนที่ขึ้นรถมาครั้งแรก

นิดาอดใจไม่ได้เลยขอเตือนสักนิดหนึ่งในฐานะที่เป็นเพื่อนลูกว่า

“ถ้าหนูพูดเพราะๆ กว่านี้สักหน่อยหนึ่ง หนูจะสวยมากเลยคะ” ต้นข้าวหัวเราะชอบอกชอบใจพร้อมพยักหน้าจิกๆ นิดาถอนใจด้วยความเพเลียงใจแทนบิดามารดาเพื่อนลูก ซึ่งคงจะให้แต่ทางวัตถุ แต่ไม่ค่อยมีเวลาใกล้ชิดกันในการอบรมสั่งสอนลูกนัก ❏



เที่ยวครบรสที่ราชบุรี

ราชบุรี โดยเฉพาะอำเภอสวนผึ้ง เป็นปลายทางยอดนิยมของนักท่องเที่ยวทุกเพศทุกวัย ทั้งเป็นกลุ่มเพื่อน คู่รัก และครอบครัว ซึ่งต่างมีจุดหมายเพื่อผ่อนคลายไปกับฟาร์มแกะ ร้านกาแฟน่ารักๆ รีสอร์ทเก๋ๆ อาหารอร่อยหลายรูปแบบ แต่ความจริงแล้วราชบุรีไม่ได้มีของดีแค่สวนผึ้ง ทว่ายังมีสถานที่ท่องเที่ยวใหม่ๆ น่าตื่นตาตื่นใจ มารองรับความชื่นชอบของแต่ละคนได้อย่างน่าสนใจ

ทุ่งเลี้ยงแกะกลางหุบเขา
ที่เดอะฮิลล์เนอริ้ วินเทจ ฟาร์ม



ตลาดน้ำดำเนินสะดวก



การแสดงหนังใหญ่วัดขนอม

เริ่มต้น เดินทางกันแต่เช้าในช่วงวันหยุด รถราไม่ค่อยเยอะ อากาศสดชื่น เราแวะจุดแรกกันที่ ตลาดน้ำดำเนินสะดวก เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงมากของราชบุรี เปิดตัวสู่สายตาชาวโลกในฐานะแหล่งท่องเที่ยวครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ในภาพของตลาดลอยน้ำที่คราคร่ำไปด้วยเรือพายลำย่อมบรรทุกสินค้าที่จำเป็นต่อการครองชีพ พ่อค้าแม่ค้าสวมเสื้อผ้าโทสนีเซ็มแบบชาวสวน ใส่หมวกงอบใบลานพายเรือร่ขายแลกเปลี่ยนสินค้า ในยามที่เส้นทางคมนาคมทางน้ำเป็นหัวใจหลัก ปัจจุบันมีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศเข้ามาเที่ยวชมวิถีชีวิต และการค้าขายในตลาดน้ำแห่งนี้เป็นจำนวนมาก

ตลาดน้ำดำเนินสะดวกเป็นตลาดเก่าแก่นับร้อยปี เป็นคลองที่ขุดขึ้นตามพระราชดำริของสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ด้วยทรงเห็นว่า การคมนาคมในท้องถิ่นนี้ไม่มีถนนที่เชื่อมกับอำเภออื่นๆ ส่วนมากใช้เรือเป็นพาหนะ คลองนี้เชื่อมแม่น้ำท่าจีนและแม่น้ำ

แม่กลองเข้าไว้ด้วยกัน ใช้เวลาขุดประมาณ ๒ ปี สำหรับที่มาของชื่อคลองได้รับพระราชทานจากรัชกาลที่ ๕

ในอดีตตลาดน้ำดำเนินสะดวกเป็นศูนย์รวมในการค้าขายพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลจากเรือสวนไร่นาของเกษตรกรในย่านนั้น แต่ปัจจุบันตลาดน้ำดำเนินสะดวกเป็นกึ่งตลาดบกตลาดน้ำ คือ มีของขายทั้งบนบกและในเรือ มาเที่ยวที่ตลาดนี้ไม่ต้องกลัวว่าจะร้อน เพราะมีทางเดินที่มีหลังคาตลอดสองฝั่ง จึงทำให้เดินเที่ยวชมตลาดได้อย่างสบายๆ คลองนี้เป็นคลองที่คนใน จ.ราชบุรี จ.สมุทรสาคร และ จ.สมุทรสงคราม ไปมาหาสู่กัน มีความหมายตรงกับชื่อ “ดำเนินสะดวก” คือ การเดินทางสะดวก ปัจจุบันตลาดน้ำดำเนินสะดวกจึงเปรียบเสมือนเป็นที่นัดหมายของเรือขายสินค้านับร้อยๆลำ

ถัดจากเที่ยวตลาดน้ำ เราไปต่อกันที่ “วัดขนอน” อ.โพธาราม วัดโบราณที่เป็นต้นตำรับหนังใหญ่ มหรรสพเก่าแก่ทางวัฒนธรรมไทยเราตั้งแต่สมัยสุโขทัย หนังใหญ่วัดขนอนสร้างในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และผู้ริเริ่มแกะสลักตัวหนังคือ ท่านพระครูศรีธาสุนทร (หลวงปู่กล่อม) ชุตแรกที่สร้างคือ ชุตหนูมานถวายแหวน ต่อมาได้สร้างเพิ่มอีกรวม ๙ ชุต ปัจจุบันมีตัวหนัง ๓๑๓ ตัว และวัดขนอนเป็นเพียงวัดเดียวที่มีมหรรสพเป็นของวัด มีตัวหนัง และคณะหนังใหญ่ที่สมบูรณ์อยู่ในความอุปถัมภ์ของวัดสืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้



ตัวหนังใหญ่ที่ได้รับการอนุรักษ์

โชคดีที่เรามาวันเสาร์ เลยได้ชมการแสดงหนึ่งใหญ่ในช่วงสิบโมงเช้าถึงเที่ยงด้วย เป็นการแสดงที่น่าชื่นชมและน่าทึ่งในภูมิปัญญาไทยแท้ๆ

ใกล้ๆกันในอำเภอโพธาราม สาวน้อยในกลุ่มเราตื่นตื่นกับ **สุนทรียแลนด์ แดนตุ๊กตา** ซึ่งสร้างขึ้นจากความรักในการทำตุ๊กตามากกว่า ๓๐ ปี สู่การสร้างสรรค์ดินแดนแห่งความฝันของคนรักตุ๊กตาทุกคน ที่นี้จำลองบรรยากาศต่างๆ จากทั่วทุกมุมโลกมารวมกับตุ๊กตาน่ารักๆของสุนทรีย เพื่อเติมเต็มจินตนาการ



และมีความสุขให้ผู้มาเยี่ยมชมเยือน เราเพลิดเพลินกับการถ่ายภาพกับเหล่าตุ๊กตาในบรรยากาศจำลองจากทั่วโลก ทั้งได้ทดลองทำตุ๊กตาด้วยตนเอง ชิมกาแฟและอาหารอร่อยที่คัดสรรมาอย่างดี และเลือกซื้อตุ๊กตาหลากหลายจากโรงงานสุนทรียอีกด้วย

ดื่มด่ำกับบรรยากาศกันพอสมควร ก็ได้เวลาไปกันที่ **วัดโขลงสุวรรณคีรี** ภายในบริเวณเมืองโบราณบ้านคูบัว เดิมทีที่ตรงนี้เคยเป็นเมืองเก่าสมัยทวารวดี และเคยเป็นที่อยู่อาศัยของชาวไทย-ยวน ที่อพยพมา

จากเชียงใหม่มาตั้งรกร้างอยู่ที่ราชบุรี ภายในวัดโขลงจึงมีพิพิธภัณฑ์ที่เก็บรวบรวมหลักฐานต่างๆทางประวัติศาสตร์และวิถีชีวิตของชาวไทย-ยวนโบราณมาไว้ในที่เดียวกัน มีชื่อว่า **จิตตะภณสถานบ้านคูบัว** ซึ่งริเริ่มและสร้างโดย อาจารย์อุดม สมพร นักอนุรักษ์มรดกไทย

เรามุ่งหน้าต่อไปยัง**อำเภอสวนผึ้ง** เพื่อตื่นตาตื่นใจกับ **อัลปาก้าฮิลล์** ฟาร์มอัลปาก้าแห่งแรกและแห่งเดียวที่ใหญ่ที่สุดของไทย ซึ่งเต็มไปด้วยอัลปาก้าขนปุย วิ่งเล่นอยู่ท่ามกลางทุ่งหญ้าสีเขียวกว่า ๕๕๐ ไร่ ที่นี้เราจะได้ใกล้ชิดกับสัตว์หายาก ซึ่งสามารถป้อนกอด และหยอกล้อกับสัตว์ที่เป็นมิตรอันหลากหลาย รวมทั้งอัลปาก้า จิงโจ้นขนาดเล็ก หงษ์ กระต่ายยักษ์ กระต่าย ไก่โต้ง หนูตะเภา และอื่นๆ อีกมากมาย เหมือนยกออสเตรเลียมาไว้ที่นี่

แน่นอนว่าเมื่อมาสวนผึ้ง สถานที่ซึ่งห้ามพลาดคือ **บ้านหอมเทียน** สถานที่เที่ยวยอดนิยมนับสิบปี ด้วยผลงานสร้างสรรค์ศิลปะเทียนกลิ่นหอมในรูปแบบต่างๆ สีสนับแปลกตา และจุดวางเรียงรายตามที่ตั้งต่างๆ เหมือนที่นี้กำลังมีงานเทศกาลคริสต์มาสหรือฉลองปีใหม่กันทั้งปี ถือเป็นจุดเริ่มต้นของความโรแมนติก

วัดโขลงสุวรรณคีรี



สุนทรียแลนด์ แดนตุ๊กตา



จิตตะภณสถานบ้านคูบัว



อัลปาก้าฮิลล์



บ้านหอมเทียน

ในสวนผึ้งสืบมาถึงปัจจุบัน ภายในบ้านหอมเทียน ตกแต่งด้วยของเก่าสะสมหายาก ภาชนะสังกะสี ตะเกียงโบราณ ของเล่นเก่า ฯลฯ กลมกลืนไปกับป่าธรรมชาติ เหมาะกับการถ่ายภาพในมุมต่างๆ สนุกกับกิจกรรมทำเทียนด้วยตัวเอง เรียนรู้เทคนิคเบื้องต้นในการทำเทียนแพนซี ชิมอาหารไทยอร่อยจากผลิตผลพื้นเมือง ช้อของจากร้านขายของที่ระลึกจากชุมชนในพื้นที่

บ้านหอมเทียนขยายพื้นที่ให้เดินเพลินพิลนกันตั้งแต่ทางเข้าซึ่งอยู่ตีนเขา เดินขึ้นไปแวะชิมโน้่น ชุ่มนี้เหมือนเดินดูงานศิลปะจากแกลเลอรี่จนถึงร้านค้าแพ่สุดเก๋วิวสวยมองเห็นทิวเขาตะนาวศรีซึ่งอีก ๒๑ กิโลเมตร ก็จะถึงประเทศพม่า เป็นจุดยอดฮิตในการเก็บภาพไว้เป็นที่ระลึก นั่งเอกเซนกับเพื่อนฝูง สูดอากาศบริสุทธิ์ชมวิวพระอาทิตย์อัสดงลับขอบฟ้าสุดเซตแดนตะวันตก สบายอารมณ์กับการดื่มกาแฟจากกระบอกไม้ไผ่ซึ่งเป็นบรรจุภัณฑ์เอกลักษณ์ของที่นี่

มาบ้านหอมเทียนแล้วจะไม่ต่อไปยัง เดอะ ซีเนอรี วินเทจ ฟาร์ม (The Scenery Vintage Farm) คงเหมือนมาไม่ถึง สถานที่โด่งดังในสวนผึ้งแห่งนี้ต้อนรับ

นักท่องเที่ยวผู้ชื่นชอบการถ่ายรูป ให้อาหารแคะและทำกิจกรรมต่างๆ ในหมู่บ้านชาวฟาร์มสไตล์วินเทจ อย่างอบอุ่นคืบคั่งตลอดปี สถาปัตยกรรมบ้านเรือนที่นี่ได้รับการออกแบบสไตล์อิงลิช คันทรี พร้อมสนุกกับกิจกรรมต่างๆ มากมาย อาทิ เกมทูปแคะลงถ้ง ปาลูกโป่ง ทดสอบความแม่นยำกับกิจกรรมยิงธนูแบบถูกวิธี ซี่ม้า ชิงช้าสวรรค์ ชมวิวแบบพาโนรามา สนุกกับการแต่งกายและถ่ายภาพสไตล์วินเทจ ชิมไอศกรีมนมแคะที่แรกและที่เดียวในประเทศไทยรสชาติหอมหวานมันอร่อย ลูกกิ้นนมแคะ เต้าหูนมแคะ ร้านขายของที่ระลึก สินค้าตกแต่งบ้าน สินค้าท้องถิ่นที่มีคุณภาพ เช่นน้ำผึ้ง และร้านอาหาร Honey Scene ให้บริการอาหาร เครื่องดื่ม ไอศกรีม พร้อมชมวิวมุมสูงของทุ่งเลี้ยงแคะกลางทูปเขา

เรียกได้ว่ามาเดอะ ซีเนอรี ให้พักค้างคืนดื่มด่ำกับธรรมชาติงดงามเช่นนี้ ยากนักที่จะมีใครปฏิเสธ

แต่ก็เชื่อว่าราชมบุรีจะมีแค่สถานที่ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ธรรมชาติ และดินแดนในฝันเท่านั้น หากยังมีแหล่งประวัติศาสตร์อันทรงคุณค่าอย่าง ถ้ำจอมพล

เดอะ ซีเนอรี วินเทจ ฟาร์ม





ถ้ำจอมพล



พระอักษร จ.ป.ร. ภ.ป.ร. วชิราลงกรณ์ที่ปากถ้ำจอมพล

ที่ตำบลจอมบึง อำเภอจอมบึง ในบริเวณสวนรุกขชาติ จอมพล ติดกับมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อีกด้วย ถ้ำจอมพลนับเป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัด ในอดีตมีพระมหากษัตริย์หลายพระองค์ เสด็จประพาสและทอดพระเนตรถ้ำจอมพลนี้ เริ่มตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล และสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

ปัจจุบันถ้ำอยู่ในความดูแลของเทศบาลเมืองจอมบึง เวลาเข้าชมถ้ำจะต้องขึ้นบันไดไปสู่ปากถ้ำตรงปากถ้ำจะมีพระอักษร จ.ป.ร. เป็นอักษรพระปรมาภิไธย ของรัชกาลที่ ๕ โดยย่อ และเลข ๑๑๔ ปีที่เสด็จประพาสและทรงพระอักษรพระราชทานนามถ้ำว่า “ถ้ำจอมพล” โปรดเกล้าฯ ให้ช่างสลักศิลาตามอักษร แล้วทรงฉายพระรูปที่ปากถ้ำนั้น ที่ปากทางเข้าจะมีลมเย็นออกมาจากช่องทางเข้าถ้ำปะทะตัวเราพร้อมกับกลิ่นมูลค้างคาว เมื่อเข้าไปแล้วก็จะปรับสภาพชินไปกับกลิ่นเอง จากปากถ้ำมีทางลงก่อสร้าง

ด้วยไม้คั่นข้างลาดชันดูลึกลับน่าผจญภัย ภายในอากาศไม่ร้อนอบอ้าว เดินเข้าไปจะเห็นหินงอกหินย้อยแต่ค่อนข้างมืด

และเมื่อถึงจุดที่ได้ชื่อว่า “บรมอาสน์” ซึ่งอยู่บริเวณใกล้เคียงกับพระพุทธรูปไสยาสน์ซึ่งมีหินย้อยเหมือนรูปกระถาง เราจะได้เห็นภาพสุดประทับใจกับแสงที่ส่องจากเพดานถ้ำลงมายังพระพุทธรูป หลวงตาที่เฝ้าถ้ำแนะนำว่า แสงจะส่องลงมาตรงพระพุทธรูปพอดีในช่วงเวลา ๑๓.๑๕ น. ของทุกวัน โดยจะสวยมากเป็นพิเศษในช่วงเดือนเมษายนและเดือนสิงหาคมของทุกปี เมื่อมาถึงที่แล้วเราได้กราบไหว้ขอพรก่อนจากลา รู้สึกอึ้งอัมมใจอย่างที่สุด

ราชบุรีเป็นจังหวัดไม่ใหญ่นัก แต่สถานที่ท่องเที่ยวมีครบรส เหมาะสำหรับทุรสุนิยม ถ้ามีเวลาน่าจะได้ใช้ชีวิตอยู่ที่นี้สักสองวันหนึ่งคืนเป็นอย่างน้อยถึงจะเที่ยวได้สบายๆ ไม่รีบร้อนนัก ทั้งเสน่ห์ของราชบุรีก็มีล้นเหลือ ใครไปใครมาต่างหลงรักและปักใจว่าจะกลับมาเยือนอีกหนกันถ้วนหน้าเลยละค่ะ



มูลนิธิขาเทียม ช่วยผู้ป่วยยากไร้ได้เท่าเดียวกัน

เรียบเรียงจากหนังสือ *Royal Activities and International Co-operation*
ของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

พระกรุณาธิคุณในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ได้ปกแผ่แก่ผู้พิการที่ยากไร้ต่อโอกาสในประเทศอื่นๆ โดยไม่คำนึงถึงเชื้อชาติ ศาสนา และไม่คิดมูลค่าเช่นเดียวกับผู้พิการชาวไทย

มูลนิธิ ขาเทียมในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ด้วยพระกรุณาธิคุณของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่ทรงอาทรถึงความทุกข์ของคนพิการขาดผู้ยากไร้ และที่ไม่สามารถเข้ารับบริการขาเทียมจากภาครัฐได้

และด้วยน้ำพระทัยและพระเมตตาของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ที่ทรงร่วมก่อตั้งมูลนิธิฯ จนเป็นผลสำเร็จ สามารถจัดหน่วยขาเทียมเคลื่อนที่ออกไปยังท้องถิ่นต่างๆตามชนบททั่วประเทศ เพื่อให้คนพิการเหล่านั้นได้รับขาเทียมอย่างรวดเร็วและทั่วถึง





พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และองค์ประธานมูลนิธิขาเทียม ๓ พระองค์

ปัจจุบัน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงดำรงตำแหน่ง ประธานมูลนิธิ สืบทอดพระราชปณิธานของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ในระยะแรกการดำเนินงานของมูลนิธิ ก็ไม่ได้ราบรื่นนัก เนื่องจากขาดบุคลากร สำคัญ ได้แก่ ช่างกายอุปกรณ์ที่มีความชำนาญ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาสาสมัครของมูลนิธิ และเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาดังกล่าว มูลนิธิ จึงได้จัดให้มีการฝึกอบรมการทำขาเทียม ตามกระบวนการและเทคโนโลยีที่มูลนิธิ พัฒนาขึ้น เพื่อให้ช่างที่ผ่านการอบรมสามารถ ทำขาเทียมได้โดยไม่ต้องรอคอยหน่วยทำขาเทียมพระราชทานเคลื่อนที่ออกไปให้บริการ

ทุกวันนี้ คนพิการขาขาดที่ได้รับการรับรองว่าเป็นช่างทำขาเทียมสามารถออก ปฏิบัติงานร่วมกับหน่วยทำขาเทียมพระราชทานเคลื่อนที่แทนช่างกายอุปกรณ์ที่ติด การกิจอื่นและไม่อาจร่วมปฏิบัติหน้าที่ในฐานะอาสาสมัครได้อย่างเคย ยิ่งไปกว่านั้น เจ้าหน้าที่กลุ่มนี้สามารถใช้ความชำนาญเปลี่ยนฐานะตนเองเป็นช่างทำขาเทียมที่มี งานทำเป็นอาชีพหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ ด้านจิตวิทยาย่อมจะเป็นผู้ที่เข้าใจและ

เห็นใจผู้ที่เคยตกอยู่ในสภาพยากลำบากเช่น เดียวกัน เกิดความภูมิใจในคุณค่าของตนเองที่ ได้มีส่วนช่วยเหลือผู้อื่นในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง ของสังคม

นอกจากนั้น มูลนิธิ ยังได้จัดตั้งโรงงาน ทำขาเทียมขนาดเล็กในโรงพยาบาลชุมชน ของจังหวัดต่างๆ ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่ที่คนพิการ สามารถนำขาเทียมที่ชำรุดมาเปลี่ยนหรือ ซ่อมแซมได้โดยสะดวก ช่วยให้เขาประหยัด ค่าใช้จ่ายและไม่เสียเวลาในการเสาะหาหน่วยงานที่สามารถอำนวยความสะดวกในเรื่องนี้ ได้





ความสำเร็จของมูลนิธิชาเทียมฯ ในการช่วยให้คนพิการสามารถเลี้ยงตนเองได้ ทำให้กระทรวงการต่างประเทศเห็นว่าประเทศไทยสมควรช่วยเหลือมิตรประเทศผ่านโครงการของมูลนิธิได้ ดังนั้นเมื่อพุทธศักราช ๒๕๔๗ หลังเกิดสึนามิขึ้นในมหาสมุทรอินเดีย ซึ่งส่งผลกระทบต่อหลายประเทศในอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศได้เสนอความช่วยเหลือแก่รัฐบาลอินโดนีเซีย ด้วยการขอให้รัฐบาลอินโดนีเซียส่งอาสาสมัครจำนวน ๘ คน มาเข้าอบรมทำชาเทียมตามแบบของมูลนิธิ เพื่อช่วยเหลือผู้เคราะห์ร้ายขาดจากคลื่นยักษ์สึนามิ ในจังหวัดอาแจหะห์ เกาะสุมาตรา หลังการฝึกอบรมแล้ว มูลนิธิ ยังได้จัดส่งวัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็นในการทำชาเทียมตามแบบของมูลนิธิ ไปยังจังหวัดอาแจหะห์โดยไม่คิดมูลค่า เพื่อให้คนพิการเหล่านั้นได้รับชาเทียมด้วยความรู้ความสามารถจากเพื่อนร่วมชาติที่ผ่านการฝึกอบรมจากมูลนิธิ นอกจากนี้ประเทศอินโดนีเซียแล้ว มูลนิธิ ยังได้จัดฝึกอบรมแพทย์และทหาร ๘ นายจากสาธารณรัฐบรูไน ทวีปอาฟริกาด้วย

นอกจากนี้มูลนิธิชาเทียมฯ ได้จัดหน่วยเคลื่อนที่โดยใช้ขบวนรถบรรทุกพร้อมอุปกรณ์ทำชาเทียมออกไปให้บริการตามพื้นที่ห่างไกล ทิวกันดารทั่วทุกภาคของประเทศและบริเวณพื้นที่ตามแนวชายแดนติดกับประเทศเพื่อนบ้าน ได้แก่ประเทศพม่า ลาว และกัมพูชา รวมทั้งการเข้าไปให้บริการถึงในประเทศมาเลเซีย ลาว และพม่าด้วย


นอกจากเพื่อนมนุษย์แล้ว มูลนิธิชาเทียมฯ ยังได้มีโอกาสช่วยเหลือข้างบาดเจ็บเมื่อโรงพยาบาล



ช้างจังหวัดลำปางขอความอนุเคราะห์ทำขาเทียมให้ลูกช้างอายุ ๓ ปี ซึ่งขาหน้าขวาขาดเนื่องจากเหยียบกับระเบิดเมื่ออายุเพียง ๗ เดือนขณะตามแม่ช้างไปทำงานลากซุงในประเทศพม่า ขาเทียมนี้จึงเป็นขาเทียมสำหรับช้างชิ้นแรกของโลก ซึ่งผลิตด้วยกรรมวิธีการทำเข้าจากแบบหุ่นทรายเช่นเดียวกับขาเทียมของคน นับเป็นเรื่องน่าภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ประเทศไทยเป็นประเทศแรกที่สามารถทำขาเทียมให้ช้างกลับมาเดินได้เหมือนปกติ หลังจากมีรายงานข่าวความสำเร็จในการทำขาเทียมให้ช้างด้วยเทคโนโลยีที่ง่าย รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพแล้ว เจ้าของช้างและสัตวแพทย์ รวมถึงนัก ได้ติดต่อขอรับความช่วยเหลือจากมูลนิธิ เนื่องจากต้องการให้สัตว์เลี้ยงของเขาสามารถกลับมาเดินได้เป็นปกติ

พระกรุณาธิคุณในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ได้ปกแผ่แก่ผู้พิการที่

ยากไร้ด้อยโอกาสในประเทศอื่นๆ โดยไม่คำนึงถึงเชื้อชาติศาสนา และไม่คิดมูลค่าเช่นเดียวกับผู้พิการชาวไทย มูลนิธิขาเทียมฯ ได้ดำเนินงานตามรอยเบื้องพระยุคลบาท เกิดผลงานลุล่วงสมดังพระราชปณิธานในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้พิการและขาดโอกาสตามวัตถุประสงค์เดิมตั้งแต่เริ่มก่อตั้งมูลนิธิทุกประการ

ทุกคนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของมูลนิธิฯ ได้ด้วยการร่วมกันบริจาคทุนทรัพย์เพื่อช่วยเหลือคนพิการให้ได้รับขาเทียมอย่างทั่วถึง รายละเอียดเพิ่มเติมสามารถดูได้จากเว็บไซต์ของมูลนิธิฯ www.prosthesesfoundation.or.th 





ดร. พรทิพย์ ปานอินทร์

ต้นแบบของเยาวชน ผู้ไม่จวนต่อโชคชะตา

เพราะเป็นคนชอบอ่านหนังสือมาตั้งแต่เด็ก ทำให้มีผลการเรียนที่ดีมาโดยตลอด จึงได้รับทุนการศึกษาของมูลนิธิดวงประทีป ตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นคนแรกที่ได้ทุนพิเศษแบบนี้



หลาย ต่อหลายคนได้ผ่านพันทพิสุจน์นี้มาแล้ว ว่าเป็นเรื่องจริง นางสาวพรทิพย์ ปานอินทร์ หรือ เล็ก ดร.ป้ายแดง แห่งชุมชนแออัดคลองเตย ก็เป็นหนึ่งในผู้ที่ไม่ยอมจำนนหรือพ่ายแพ้ต่อโชคชะตาแม้ต้องเกิดมาในชุมชนแออัดคลองเตย แต่เธอก็เชื่อว่าการศึกษาทำให้คนเท่ากัน

เพราะความเชื่อมั่น จึงผลักดันให้เธอหลุดพ้นจากวัฏจักร โง่ จน เจ็บ แม้จะต้องอาศัยอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยนัก แต่เชื่อว่าทุกคนจะต้องตกอยู่ในสภาพแบบนั้นตลอดไป เฉกเช่นครอบครัวปานอินทร์ ที่ต้องการผลักดันให้ลูกสาวคนเล็กได้เรียนหนังสือสูงๆ แม้หนทางนั้นจะยากลำบากก็ตาม

ทิศไทฉบับนี้ จะพาน้องๆ ไปรู้จักกับ ดร.พรทิพย์ ปานอินทร์ ต้นแบบของเยาวชนผู้ไม่จำนนต่อโชคชะตา ปัจจุบันเธออายุ ๒๘ ปี เป็นบุตรสาวคนเล็กของนายเผ้วและนางบุญसान ปานอินทร์ แม่เธอจะมีฐานะที่ยากจน แต่ก็อดทนฝ่าฟันจนจบการศึกษาระดับปริญญาเอก คณะวิทยาศาสตร์ สาขาเทคโนโลยีชีวภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังเคยได้มีโอกาสเข้าเฝ้าและรับพระราชทานโล่รางวัล “เยาวชนคนดี ต้นแบบของชุมชน” ด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง จากทูลกระหม่อมมหามงกุฎอัครราชกุมารี สิริวัฒนาพรรณวดี

ไม่เคยอายุว่าอยู่ในสลัม

“เลิกเปิดเผยกับทุกคนอย่างไม่อายเลยล่ะว่ามาจากสลัม เพราะชุมชนแห่งนี้เป็นที่ที่เราเกิดและเติบโต ทุกวันนี้ก็ยังอาศัยอยู่ ที่นั่นเป็นที่ดินของการทำเรือต้องจ่ายค่าเช่าเดือนละ ๖๐ บาท พ่อมีอาชีพแบกหามในท่าเรือคลองเตย แม่เป็นแม่บ้านดูแลลูกๆ เพียงอย่างเดียว ส่วนพี่ๆ เรียนจบแค่ ม.๓ เพราะต้องไปทำงานหาเงินช่วยครอบครัว และส่งลูกเรียนอีกทางหนึ่งด้วย แม่มักพูดเสมอว่า “พ่อแม่ไม่มีทรัพย์สินเงินทองจะกองให้ สิ่งเดียวที่พ่อแม่หาให้ลูกได้ คือวิชาความรู้ ถ้าลูกเรียนหนังสือสูงๆ จะได้ไม่ต้องลำบากเหมือนพ่อกับแม่” ซึ่งก็จำขึ้นใจว่า หน้าที่ของเราคือการเรียนหนังสือเรียนให้สูงที่สุดเท่าที่จะเรียนได้”

เส้นทางการศึกษา

“เพราะเป็นคนชอบอ่านหนังสือมาตั้งแต่เด็ก ทำให้มีผลการเรียนที่ดีมาโดยตลอด จึงได้รับทุนการศึกษาของมูลนิธิดวงประทีป ตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นคนแรกที่ได้ทุนพิเศษแบบต่อเนื่อง ตอนที่เรียนอยู่มัธยมปลายที่วัดธาตุทอง ก็มีอาจารย์ที่สอนวิชาเคมีเห็นว่าเราเป็นคนใฝ่ดี ตั้งใจเรียน แต่ไม่มีเงินพอที่จะไปเรียนพิเศษ จึงได้ฝากให้ไปเรียนพิเศษฟรีที่สถาบันกวตวิชาของเพื่อนอาจารย์

ส่วนตอนที่สอบเอนทรานซ์เลือกคณะสหเวชศาสตร์ สาขาเทคนิคการแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากเราชอบเรียนวิชาชีววิทยา เคมี แต่รู้ว่าศักยภาพของตัวเองยังไม่ถึงคณะแพทย์ จึงเลือกเรียนในสายที่ใกล้เคียงกับแพทย์ เพราะก็ยังเป็นสาขาวิชาที่มีโอกาสได้ช่วยเหลือคนไข้เช่นกัน”



วันแห่งความสำเร็จกับคุณพ่อคุณแม่





ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย

“ต้องบอกว่าผิดคาดจริงๆ ค่ะ เพราะเพื่อนๆ ในคณะฯ ไม่มีใครรังเกียจว่าเราเป็นเด็กสลัมที่มีฐานะยากจน แม้จะมีเพียงบางคนที่มีฐานะร่ำรวยมากๆ แต่เพื่อนก็ดีกับเรา ทำให้ได้รู้ว่าในความเป็นเพื่อนไม่มีเส้นแบ่งเรื่องฐานะ ชาติตระกูลแม้แต่หย่อม จึงไม่มีความกดดันใดๆ ตอนจบปริญญาตรีก็ไม่ได้คาดหวังที่จะคว้าเกียรตินิยม เพียงแต่ขยันอ่านหนังสือ ตั้งใจเรียนในห้องให้เข้าใจ ผลสอบออกมาได้เกรดเฉลี่ย ๓.๖๘ ทำให้ได้เกียรตินิยมอันดับ ๑ ซึ่งถือว่าเป็นผลพลอยได้จากความตั้งใจในการศึกษาเล่าเรียนมากกว่า

หลังจากจบปริญญาตรีก็ทำงานหารายได้พิเศษเป็นนักเทคนิคการแพทย์ ที่คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา ซึ่งงานที่ทำอยู่นี้ถือได้ว่าเป็นการปิดทองหลังพระ เป็นเบื้องหลังให้กับทีมแพทย์ทั้งเจาะเลือด ตรวจปัสสาวะ อุจจาระ และสารคัดหลั่งต่างๆ ล้วนแต่ต้องผ่านการวิเคราะห์จากห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ โดยนักเทคนิคการแพทย์แทบทั้งสิ้น ซึ่งผลการวิเคราะห์ดังกล่าวจะนำไปสู่การวินิจฉัยโรคต่อไป ตัวเองนั้นแอบดีใจทุกครั้งที่เห็นว่าผลตรวจของคนไข้ออกมาดีขึ้น”



เส้นทางยาวไกลกว่าจะเห็นเป็นด็อกเตอร์

“ก่อนอื่นต้องบอกว่าขอบคุณทางครอบครัวมากๆ ค่ะ ที่ช่วยสนับสนุนให้ได้เรียนหนังสือแม้ว่าจะต้องผ่านความยากลำบาก รวมทั้งมูลนิธิดวงประทีป อาจารย์โรงเรียนวัดธาตุทอง และที่คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่แนะนำให้ขอกุญแจเรียนต่อปริญญาโท-เอก จนในที่สุดก็ได้ทุนโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก (คปก.) ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ซึ่งเป็นทุนแบบให้เปล่าไม่ต้องใช้ทุนคืน แถมยังมีเงินเดือนให้อีกด้วย จึงนำเงินส่วนหนึ่งไว้ให้พ่อแม่ใช้จ่ายระหว่างเรียน ซึ่งตอนเรียนก็เข้มข้นมากๆ ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ นอกจากนี้ยังได้ทุนฝึกงานทำวิจัยเป็นเวลา ๑ ปี จากมหาวิทยาลัยจอห์นส์ฮอปกินส์ รัฐแมริแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา





และปัจจุบันเป็นนักวิจัยหลังปริญญาเอก ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”

มุมมองในการใช้ชีวิต

“โชคดีที่เป็นคนคิดบวกมองโลกในแง่ดี เพราะการคิดดีจะนำสิ่งดีๆ มาสู่เราอยู่เสมอค่ะ และยังเป็นการสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง เมื่อเกิดมาท่ามกลางความต้อยโอกาสและขาดแคลนทุนทรัพย์ แต่ก็ไม่เคยท้อแท้หรือน้อยใจในโชคชะตา คิดเพียงว่าต้องทำให้ดีขึ้นดีกว่าเก่า ชีวิตเราต้องดีกว่าเมื่อวาน ความอดทนและความขยันเป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยผลักดันชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้าเสมอ และความมุ่งมั่นตั้งใจจริงจะทำให้เราไปถึงฝั่งฝันได้ในที่สุด พอมาถึงวันนี้ก็พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า

ว่าการศึกษาทำให้คนเราเท่าเทียมกัน และได้รับการยอมรับจากสังคม”

ถ้อยคำกับคำว่า "ดร.สลัม"

ดร.พรทิพย์ หัวเราะอย่างอารมณ์ดีและบอกว่าทำให้นึกถึงการ์ตูนเรื่อง “ดร.สลัมกับหนูน้อยอาราเล่”

“ก็เป็นเรื่องจริงนี่ค่ะ ไม่ได้รู้สึกน้อยใจที่ใครๆ เรียกอย่างนั้น เราเป็นดร.ที่มาจากสลัมคลองเตย หากวันนั้นเราเป็นคนที่มาจากรอบครัวฐานะดีและมีดีกรี ระดับดอกเตอร์ คงไม่ได้รับความสนใจ แต่เพราะว่ามาจากสลัมนี้แหละค่ะ จึงทำให้วันนี้เป็นที่สนใจของสื่อมวลชนมากมายหลายสาขา ที่ได้นำเรื่องราวชีวิตของเธอไปนำเสนอเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ใครอีกหลายคนได้ลุกขึ้นสู้กับชีวิต พิชิตปัญหาอุปสรรคที่เจอ”

เชื่อว่าความวิริยะอุตสาหะที่น่าทึ่งของดร.พรทิพย์ ที่ปรากฏเข้มข้นในบทสัมภาษณ์ฉบับนี้จะเป็นกำลังใจอย่างดีให้กับหลายคนที่กำลังประสบปัญหาขาดโอกาสทางการศึกษา และความทัดเทียมในสังคม ลุกขึ้นสู้กับชีวิตและหาหนทางตัดอาวุธทางปัญญาให้กับตัวเอง เพื่ออนาคตที่สดใสในภายภาคหน้ากันแน่ๆค่ะ ✨



นวัตกรรม...สร้างสรรค์

เรื่อง : คนพิเศษ ภาพ : พิมพ์ณัฐ



เด็กอาชีวะประกาศศักดาคว้าแชมป์ Shell Eco Marathon Asia 2014

รถประหยัดพลังงานของทีม ฮาวมึช เอทานอล (How Much Ethanol) วิทยาลัยเทคโนโลยีช่างฝีมือปัญจวิทยา กรุงเทพฯ ใช้เชื้อเพลิงเอทานอลเพียง ๐ ลิตร แต่สามารถขับรถไปไกลถึง ๒,๗๗๐ กิโลเมตร เรียกได้ว่าเป็นสถิติสูงสุดในการแข่งขันของปีนี้



เมื่อ พุดถึงเด็กอาชีวะ หลายคนคงอดไม่ได้ที่จะนึกถึงภาพนักเรียนนั่งเลง ที่คอยเขม่นกับสถาบันคู่อริ จนนำไปสู่เหตุการณ์นักเรียนตีกันอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งกลายเป็นภาพข่าวจวนชินตาในหนังสือพิมพ์ แต่วันนี้ยังมีโรงเรียนอาชีวะดี ๆ ที่นายกอง มุ่งมั่นปั้นลูกศิษย์จนขึ้นแท่นเป็นแชมป์รถประหยัดพลังงาน สามารถเอาชนะคู่แข่งได้ทั้ง



ในและต่างประเทศ จนก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งแชมป์รถประหยัดพลังงานทีมเยาวชนจากประเทศไทย ครองแชมป์ในการแข่งขันเซลล์ อีโคมาราธอน เอเชีย ๒๐๑๔ นอกจากนี้ยังมีทีมนักเรียนอาชีวศึกษาจากประเทศไทย คือวิทยาลัยเทคนิคสกลนคร ชนะในประเภทเชื้อเพลิงแก๊สโซลีน และวิทยาลัยเทคโนโลยีรัตนโกสินทร์ชนะในประเภทแบตเตอรี่



รถประหยัดพลังงานของทีม **ฮาวมัท** เอทานอล (How Much Ethanol) วิทยาลัยเทคโนโลยีช่างฝีมือปัญญาวิทยา กรุงเทพมหานคร ใช้เชื้อเพลิงเอทานอลเพียง ๑ ลิตร แต่สามารถขับรถไปไกลถึง ๒,๗๓๐ กิโลเมตร เรียกว่า เป็นสถิติสูงสุดในการแข่งขันของปีนี้ โดยใช้เวลาเพียง ๒๓ นาที

ข่าวดีๆ แบบนี้ เราต้องนำมาขยายให้ได้รับรู้กันค่ะ ว่าแล้วทีมงานไมรอช้า มุ่งหน้าไปวิทยาลัยเทคโนโลยีช่างฝีมือปัญญาวิทยา กรุงเทพมหานคร เพื่อพูดคุยกับน้องๆ ทีมฮาวมัท เอทานอล แบบเจาะลึกถึงเบื้องหลังความสำเร็จ โดยก่อนหน้านี้ทีมนเคยคว้ารางวัลการแข่งขันมาแล้วหลายรายการ เช่น การแข่งขันรถประหยัดพลังงาน Eco — Challenge ๒๐๑๒-๑๓ ซึ่งจัดโดยสมาคมวิศวกรรมยานยนต์ไทย และอีก ๑ รางวัลใน

การแข่งขันรถประหยัดพลังงาน ซึ่งจัดโดยบริษัทฮอนด้า ล่าสุดคว้าแชมป์รถประหยัดพลังงานที่จัดขึ้น ณ สนามแข่งลูเนต้าพาร์ค บนถนนใจกลางกรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งเป็นสนามที่ออกแบบเพื่อทดสอบการประหยัดน้ำมันอย่างมีประสิทธิภาพในการจราจรในเมืองหลวงอย่างแท้จริง





“จุดหมายไม่ได้อยู่ที่รางวัล แต่ประสบการณ์ในสนามแข่งจะทำให้เราแข็งแกร่งขึ้นทุกวัน” น้องๆ จากทีม ฮาวมัท เอทานอล เล่าด้วยน้ำเสียงที่แฝงไว้ด้วยความภาคภูมิใจ ที่สามารถคว้าแชมป์ระดับเอเชียมาครองได้ จากการแข่งขันแชมป์ Shell Eco Marathon Asia ๒๐๑๔ โดยสามารถเอาชนะคู่แข่งจาก ๑๕ ประเทศ สำหรับผลงานที่ทีมนี้ไปสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยนั้น คือสุดยอดนวัตกรรมรถต้นแบบประหยัดพลังงาน โดยใช้เอทานอล ๑๐๐ %

นายจุมพล สิทธิรส อาจารย์ที่ปรึกษาของทีมฯ บอกว่าการแข่งขันครั้งนี้วิทยาลัยเทคโนโลยีช่างฝีมือปัญญวิทยา ส่งเข้าแข่งขัน ๒ ทีม คือ ทีม ฮาวมัท เอทานอล ที่ลงแข่งขันในประเภทเชื้อเพลิงเอทานอล และทีมฮาวมัท อิเล็กทริก ที่ลงแข่งขันในประเภทแบตเตอรี่ไฟฟ้า ซึ่งทั้ง ๒ ทีมได้แสดงฝีมืออย่างเต็มที่ สำหรับรถประหยัดพลังงานที่ชนะเลิศนั้นได้ให้ความสำคัญกับการออกแบบตัวรถถึง ๙๗ % ส่วนอีก ๓ % คือ รถของทีมออกแบบโดยยึดผู้ขับขี่ที่กำหนดไว้แล้วเป็นหลัก เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และยังได้ประดิษฐ์เครื่องยนต์ที่ช่วยเพิ่มสมรรถนะสูงสุดในการขับขี่อีกด้วย อีกทั้งยังได้ฝึกซ้อมในสนามที่ประเทศไทย ซึ่งมีสภาพถนนคล้ายคลึงกับลูเนต้าพาร์ค

ด้านนายยุทธนา อักษร (ไนต์) ทำหน้าที่คนขับรถ เพราะเขามีน้ำหนักตัวเบา ทำให้แรงถ่วงน้อยซึ่งช่วยประหยัดเชื้อเพลิง ไนต์อธิบายว่าเราต้องทำน้ำหนักเครื่องยนต์ให้เบา ก่อน โดยใช้โครงสร้างรถที่ทำจากอลูมิเนียมและไฟเบอร์กลาส ส่วนเครื่องยนต์กลไกนั้น ได้นำมาจากรถมอเตอร์ไซด์ขนาด ๑๑๐ ซีซี มาดัดแปลงเครื่องยนต์บางส่วน โดยเปลี่ยนแปลงอัตราส่วนการอัดในห้องเผาไหม้ และระบบจุดระเบิด เพื่อให้สามารถใช้งานกับเชื้อเพลิง เอทานอล หรือ เอทิลแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ คือใช้น้ำมันเอทานอล ๑๐๐%

ไนต์ ยังได้เล่าถึงความรู้สึกในการแข่งขันที่สนามระดับอินเตอร์ให้ฟังว่ารู้สึกตื่นเต้นมาก แต่โชคดีที่สนามจริงมีความใกล้เคียงกับสนามซ้อมที่ใช้ทดสอบสมรรถนะทางเครื่องยนต์ที่ จ.ราชบุรี จึงทำให้คลายความกังวลไปได้ ส่วนเกณฑ์การแข่งขันจะเน้นเรื่องความปลอดภัย การวัดน้ำหนักรถ ผู้ขับขี่สามารถขับรถวนทางโค้งได้ และระบบเบรกที่มีความสมบูรณ์

เมื่อถามถึงหนทางสู่เส้นชัย ได้รับคำตอบว่าเพราะความตั้งใจจริงในการลงมือทำและปรับปรุงแก้ไขชิ้นงานเมื่อพบข้อผิดพลาดกันแบบหามรุ่งหามค่ำ ซึ่งทีมงานทุกคนเหนื่อยมาก แต่พอได้



นายจุมพล สิทธิรส



นายยุทธนา อักษร



เป็นแชมป์ก็หายเป็นปลิดทิ้ง และเราก็มีอาจารย์คอยเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำในทุกขั้นตอน อีกอย่างได้รับการสนับสนุนที่ดีจากวิทยาลัยเทคโนโลยีช่างฝีมือปัญญาวิทยา และสปอนเซอร์อีกหลายราย

ส่วนอีกทีมหนึ่ง คือ ฮาวมัท อิเล็กทริก แม้จะไม่ได้นำรางวัลติดมือกลับมา แต่น้องๆ ในทีมบอกว่าประสบการณ์ที่ได้มานั้นคุ้มค่าจริงๆ ละ

นางสาวจุฑารัตน์ บุญรักษ์ ทำหน้าที่ขับรถประเภทแบตเตอรี่ไฟฟ้าแล้วว่า ไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะมีโอกาสได้ไปแข่งขันที่ต่างประเทศ ที่ผ่านมาก็เคยลงแข่งแต่ในประเทศไทย ครั้งนี้จึงเป็นโอกาสอันดีที่ได้สัมผัสกับประสบการณ์แปลกใหม่ที่ท้าทายความสามารถ เธอบอกว่าตอนซ้อมไม่รู้สึกลึ้นเดินเลย แต่พอต้องลงสนามจริงก็ตื่นเต้นไม่น้อย นอกจากนี้พบว่าระหว่างทางมีอุปสรรค คือ สะดุดกับรอยต่อของถนนและทางโค้งที่มีอยู่หลายจุด ซึ่งจะนำไปใช้เป็นที่เรียนสำหรับการแข่งขันครั้งต่อไป

ขอปรบมือให้กับน้องๆ อาชีวะ จากวิทยาลัยเทคโนโลยีช่างฝีมือปัญญาวิทยา ที่เดินทางไปสร้างชื่อเสียงให้ประเทศไทย และยังคงมุ่งมั่นในการสร้างสรรค์พัฒนาและต่อยอดนวัตกรรมรถประหยัดพลังงานมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการประหยัดรายจ่ายด้านเชื้อเพลิงที่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ เพราะเอทานอลสามารถหาได้ง่ายในประเทศไทย และยังเป็นการส่งเสริมให้เกษตรกรมีรายได้จากการขายวัตถุดิบอีกด้วย 🇹🇭



นางสาวจุฑารัตน์ บุญรักษ์





‘เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน’ ความร่วมมือระดับอุดมศึกษา เพื่อสร้างรากฐานสังคม

เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนได้ทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมผู้เชี่ยวชาญและส่งเสริมความร่วมมือทางด้านการศึกษา เพื่อสนับสนุนการจัดตั้งประชาคมอาเซียน มีกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ดำเนินการและประสบผลสำเร็จเด่นชัด

เยาวชน เป็นทรัพยากรสำคัญของสังคม และ การศึกษาก็เป็นการพัฒนาเยาวชนที่ดีที่สุด การขับเคลื่อนความร่วมมือทางการศึกษา จึงถือเป็นเป้าหมายสำคัญในพัฒนาประชาคมอาเซียน เพื่อขยายโอกาสและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ในทุกประเทศให้พัฒนาอย่างยั่งยืน

เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน เป็นหนึ่งในความร่วมมือทางการศึกษาที่สำเร็จเป็นรูปธรรม เครือข่ายนั้นนอกจากจะริเริ่มโครงการและกิจกรรมทางวิชาการที่ช่วยยกระดับมาตรฐานคุณภาพการศึกษาในระดับอุดมศึกษาแล้ว ยังสร้างสรรค์และสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเอื้อประโยชน์แก่นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมเครือข่ายด้วย

น้องๆเยาวชนไทยเองก็เป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาทางการศึกษา ‘ก้าวสู่...ASEAN Community’ ฉบับนี้จึงอยากชวนน้องๆ มาทำความรู้จักกับเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนกันดู

เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน : ประสานความร่วมมือระดับอุดมศึกษา

นับตั้งแต่สมาคมประชาชาติเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ถือกำเนิดขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ประเทศสมาชิกทุกประเทศพยายามส่งเสริมและผลักดันความร่วมมือทางด้านต่างๆ โดยเฉพาะทางการศึกษา ซึ่งเป็นรากฐานการพัฒนาด้านอื่น หากผลลัพธ์ที่ออกมากลับยังไม่เป็นรูปธรรมนัก

จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ในการประชุมระดับผู้นำของประเทศอาเซียน ประเด็นเรื่องความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้านการศึกษาของภูมิภาคถูกยกขึ้นมาพิจารณา บรรดาผู้นำของประเทศสมาชิกเห็นตรงกันว่า ควรจัดให้มีกลไกที่เชื่อมโยงมหาวิทยาลัยต่างๆ ในอาเซียนเข้าด้วยกันในลักษณะของมหาวิทยาลัยอาเซียน (ASEAN University)

อย่างไรก็ตาม ขั้นตอนการดำเนินการนั้นยังมีอุปสรรคสำคัญเรื่องที่ตั้งและงบประมาณสนับสนุน

ที่ประชุมจึงเห็นพ้องต้องกันว่า ควรเริ่มต้นจากการจัดตั้ง เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน (ASEAN University Network – AUN) เพื่อทำหน้าที่ประสานความร่วมมือ มีระหว่างมหาวิทยาลัยต่างๆ ในภูมิภาค และส่งเสริมความร่วมมือในระดับอุดมศึกษาให้เข้มแข็งเสียก่อน

เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนจึงถือกำเนิดขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมเป็นสมาชิกทั้งหมด ๑๑ แห่ง จาก ๖ ประเทศ ประเทศไทยโดยเลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษาดำรงตำแหน่งประธานคณะกรรมการอำนวยการเครือข่ายฯ (Chairman of AUN Board of Trustees) และเป็นเจ้าภาพจัดตั้งสำนักงานเลขาธิการเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน (AUN Secretariat) มีที่ตั้งถาวร ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจุบัน เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน มีสมาชิกทั้งสิ้น ๓๐ มหาวิทยาลัย จาก ๑๐ ประเทศสมาชิก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำ ไม่ว่าจะเป็น มหาวิทยาลัยภูมิรินทร์พนมเปญของกัมพูชา มหาวิทยาลัยแห่งบูรไนดารุสซาลาม มหาวิทยาลัยย่างกุ้งของประเทศเมียนมาร์ มหาวิทยาลัยยอเทนีโอเดอมะนิลาของฟิลิปปินส์ มหาวิทยาลัยปุตราของ

ประเทศมาเลเซีย มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว มหาวิทยาลัยแห่งชาติเวียดนาม มหาวิทยาลัยการจัดการแห่งสิงคโปร์ หรือมหาวิทยาลัยกัตจาห์ มาดา ของอินโดนีเซีย

สำหรับมหาวิทยาลัยในประเทศไทยที่เป็นสมาชิกของเครือข่าย มีทั้งหมด ๕ แห่งได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยมหิดล และล่าสุดในการประชุมคณะกรรมการเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนเมื่อต้นเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๖ ที่ผ่านมานี้ ประเทศเมียนมาร์ ที่ประชุมได้ลงมติรับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เข้าเป็นสมาชิกใหม่ของเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนอย่างเป็นทางการ

กิจกรรมสร้างประโยชน์ระดับอุดมศึกษา

นับตั้งแต่การก่อตั้งเครือข่ายในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนได้ทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมผู้เชี่ยวชาญและส่งเสริมความร่วมมือทางด้านการศึกษา เพื่อสนับสนุนการจัดตั้งประชาคมอาเซียน มีกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ดำเนินการและประสบผลสำเร็จเด่นชัด อาทิ



โปรแกรมอาเซียนศึกษา

เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาอาเซียน และระบบธรรมาภิบาลภายใต้การเปลี่ยนแปลงของโลก ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ และอัตลักษณ์ของอาเซียน ให้แก่นิสิตนักศึกษาของทุกประเทศ

การประชุมด้านการศึกษา และการแลกเปลี่ยนทางวิชาการ

เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาของอาเซียนได้แบ่งปันและรับความรู้ ค่านิยม และทัศนคติระหว่างกัน รวมถึงจัดหาเวทีให้เยาวชนได้แสดงออกซึ่งความคิดและทัศนคติเกี่ยวกับประเด็นปัญหาของอาเซียน นอกจากนี้ยังมีโครงการทุนการศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนนิสิตนักศึกษาระหว่างมหาวิทยาลัยสมาชิก

การแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมและการแลกเปลี่ยนที่ไม่ใช่วิชาการ

โครงการนี้จัดในลักษณะเวิร์คช็อประยะสั้น ประมาณ ๒ สัปดาห์ โดยให้นิสิตนักศึกษาได้ร่วมทำกิจกรรม ทัศนศึกษาดูงานและเรียนรู้วัฒนธรรมของเพื่อนบ้าน ตลอดจนสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ของประเทศเจ้าภาพผู้จัดงาน เพื่อส่งเสริมสนับสนุนและปลูกฝังความเป็นอาเซียนแก่เยาวชน

นอกจากกิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว

เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน

ยังมีโครงการและนโยบาย

อื่นๆ ได้แก่ จัดการอบรม

และการพัฒนาขีดความสามารถ

ส่งเสริมความร่วมมือด้านงานวิจัย

พัฒนาระบบ

พัฒนาระบบ

และกลไกของการอุดมศึกษา พัฒนาหลักสูตรและโครงการ จัดประชุมเสวนาด้านนโยบาย และการสร้างเครือข่ายเฉพาะทางของมหาวิทยาลัยอาเซียนอีกด้วย

เยาวชนไทยจะได้ประโยชน์อะไรจากเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน?

แน่นอนว่า เป้าหมายหลักของโครงการพัฒนาการศึกษาทุกโครงการ คือการพัฒนาเยาวชน การรวมตัวเป็นเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนเองก็มุ่งเน้นที่การพัฒนาเยาวชนในระดับอุดมศึกษา ประโยชน์ที่นิสิตนักศึกษาของไทยจะได้รับจึงมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็น...

ทุนการศึกษา

เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนมีโครงการทุนการศึกษา เพื่อแลกเปลี่ยนนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ระหว่างมหาวิทยาลัยสมาชิกอาเซียนเป็นเวลา ๑ ภาคการศึกษา ถึง ๑ ปี นอกจากนี้ยังมีทุนการศึกษาในระดับปริญญาโทและเอกจากรัฐบาลประเทศ

คู่เจรจากับอาเซียน อาทิ สาธารณรัฐเกาหลี สาธารณรัฐประชาชนจีน และ ประเทศญี่ปุ่น ฯลฯ ซึ่งที่ผ่านมา มีนิสิตนักศึกษา



ไทยทั้งจากมหาวิทยาลัยสมาชิก และมหาวิทยาลัย
นอกเครือข่ายได้รับทุนเหล่านี้เฉลี่ยปีละ ๒๕ คน

กิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม

นอกจากการให้ทุนแลกเปลี่ยนระยะยาวแล้ว
เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนได้จัดโครงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระยะสั้นในหมู่นักศึกษาประเทศ
อาเซียน อีกหลายโครงการ เช่น

AUN and ASEAN+3 Educational Forum and Young Speakers Contest

โครงการนี้จัดขึ้นในลักษณะเวิร์คช็อป ใช้ระยะ
เวลาประมาณ ๒ สัปดาห์ เป็นการทัศนศึกษาดูงาน
ในประเทศเจ้าภาพ รวมถึงการแข่งขันกล่าวสุนทรพจน์
แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามเกี่ยวกับอาเซียน

ASEAN Youth Cultural Forum

โครงการที่จัดขึ้นเพื่อให้นิสิตนักศึกษาและ
อาจารย์ได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ด้าน
ศิลปวัฒนธรรม เกิดการแลกเปลี่ยนและเชื่อมโยงเครือ
ข่าย ตลอดจนสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของ
อาเซียน ผ่านกิจกรรมการขับร้อง เล่นดนตรี และ
การเต้นรำ ใช้เวลา ๖ วัน

ASEAN Student Leaders Forum

โครงการที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้นำนิสิตนักศึกษา
เช่น ประธานองค์กรนิสิต ประธานสโมสรนักศึกษา

และคณะฯ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นถึงบทบาทของ
นักศึกษา แลกเปลี่ยนนโยบายการบริหารองค์กร รวม
ทั้งกิจกรรมต่างๆในมหาวิทยาลัย

นอกจากโครงการแลกเปลี่ยนในระดับภูมิภาค
เอเชียตะวันออกเฉียงใต้แล้ว เครือข่ายมหาวิทยาลัย
อาเซียนยังเริ่มขยายกิจกรรมไปสู่กลุ่มประเทศคู่สัญญา
กับอาเซียน ได้แก่ สาธารณรัฐเกาหลี สาธารณรัฐ
ประชาชนจีน และ ประเทศญี่ปุ่น ทำให้นักศึกษาไทย
ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนและเรียนรู้กับนักศึกษาชาติ
อื่นทั้งในและนอกภูมิภาค

การยกระดับมาตรฐานการอุดมศึกษาของไทย

นอกจากประโยชน์โดยตรงทั้ง ๒ ข้อที่กล่าวมา
ข้างต้นแล้ว เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนยังริเริ่ม
และสนับสนุนความร่วมมือทางด้านการพัฒนาคุณภาพ
การศึกษาในระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยในเครือ
ข่าย เช่น การพัฒนาระบบประกันคุณภาพ (AUN-QA)
การพัฒนาศักยภาพของมหาวิทยาลัยและบุคลากร
ทางการศึกษา รวมถึงการเตรียมความพร้อมให้
แก่นิสิตนักศึกษาเพื่อรองรับการเข้าร่วมเป็นประชาคม
อาเซียน ผ่านกิจกรรมต่างๆ

การพัฒนาเหล่านี้ช่วยยกระดับมาตรฐานการ
ศึกษาของมหาวิทยาลัยในประเทศไทยให้เจริญรุด
หน้า ทัดเทียมกับมหาวิทยาลัยชั้นนำอื่นๆ ในภูมิภาค
และในระดับสากล

จะเห็นได้ว่า เครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนก่อให้เกิดความร่วมมือด้านการพัฒนาการศึกษาในระดับ
อุดมศึกษาอย่างต่อเนื่อง และเอื้อประโยชน์แก่เยาวชน
ของทุกชาติอย่างแท้จริง

สำหรับน้องๆ นิสิตนักศึกษาไทยที่สนใจเข้า
ร่วมกิจกรรมของเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน
สามารถตรวจสอบข้อมูลได้จากฝ่ายกิจกรรมของ
มหาวิทยาลัย (ไม่จำกัดเฉพาะมหาวิทยาลัยที่อยู่ใน
เครือข่าย) หรือติดต่อ...

สำนักงานเลขานุการเครือข่ายมหาวิทยาลัย
อาเซียน อาคารจามจุรี ๑ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทร. ๐-๒๒๑๕-๓๖๔๐, ๐-๒๒๑๕-๓๖๔๒,
และ ๐-๒๒๑๘-๓๒๕๖





รางวัล “สมเด็จพระเจ้าฟ้ามหาจักรี” เพื่อสุดยอดครูแห่งภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ปัญญาเป็นทรัพย์ล้ำ เลอเลิศ
เป็นสิ่งอันประเสริฐ ยิ่งล้น
อาจก่อเกียรติช่วยเชิด ชูชื่อ
รู้จักนำตนพ้น จากห้วงทุกข์ขม

พระราช นิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี บทนี้ประจักษ์ชัดว่า ปัญญาคือ แสงสว่างแห่งชีวิต และด้วยทรงตระหนักถึงความสำคัญของปัญญา จึงทรงให้ความสำคัญกับการศึกษา โดยเฉพาะในท้องถิ่นทุรกันดารและพื้นที่ห่างไกล ในทุกภูมิภาคของประเทศตลอดมา

ตลอดเวลายาวนานกว่า ๓๐ ปี สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงงานหนักร่วม



กับเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ห่างไกลเพื่อทรงสืบสานพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารให้ได้มีโอกาสเท่าเทียมกับเด็กในที่อื่นๆ โดยให้การศึกษาและเรียนรู้ อันเป็นหนทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและของชุมชนที่อยู่อาศัย สอดคล้องกับโครงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในระดับนานาชาติอย่างแท้จริง

ในวโรกาสที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผู้ทรงได้รับการขนานนามว่า “เจ้าฟ้านักการศึกษา” จะทรงเจริญพระชนมายุครบ ๖๐ พรรษา ในวันที่ ๒ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๘ นักวิชาการศึกษา และ กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้ขอพระราชทานพระราชนุญาตเฉลิมพระเกียรติ ด้วยการจัดตั้งรางวัลนานาชาติ “Princess Maha Chakri Award” หรือรางวัล “สมเด็จพระเจ้าฟ้ามหาจักรี” เพื่อพระราชทานแก่ครูในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้เสียสละ ทุ่มเทพปฏิบัติงาน และมีผลงานดีเด่นอันก่อให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาอย่างใหญ่หลวง

ทั้งนี้ การคัดเลือกจะยึดหลักการเดียวกันคือ เป็นครูที่สังคมให้การยอมรับและยกย่องร่วมกันว่าเป็นครูผู้เสียสละทุ่มเทในการทำหน้าที่สร้างความเปลี่ยนแปลงแก่ชีวิตลูกศิษย์ และที่สำคัญต้องเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจแก่เพื่อนร่วมวิชาชีพ ไม่ใช่เป็นครูที่สอนเก่งสอนดีอย่างเดียว แต่ต้องมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าทำให้





ชีวิตของลูกศิษย์ดีขึ้นจริงๆ และเพื่อให้ได้ครูที่ควรค่ากับรางวัล
นี้อย่างแท้จริง การคัดเลือกจะเน้นการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง
จากทั้งภาคสังคม ภาครัฐ และภาคเอกชน

สำหรับผู้ที่มิสิทธิได้รับรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหาจักรีนั้น
เปิดกว้างให้ครูระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานทุกสังกัด ทั้งประถมศึกษา
มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน
โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน โรงเรียนขององค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่น หรือแม้กระทั่งครูข้างถนน ครูสอนเด็กสลัม และ
ครูภูมิปัญญา ก็มีสิทธิได้รับการพิจารณา

สำหรับรางวัลที่ครูทั้ง ๑๑ คนจากประเทศสมาชิกจะได้รับ
คือ เหรียญทองพร้อมประกาศนียบัตรและเงินรางวัล ๑๐,๐๐๐
เหรียญสหรัฐ อันถือเป็นรางวัลทรงเกียรติที่ประกาศชัดถึงคุณค่า
ของครูผู้ทุ่มเทเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงแก่ชีวิตลูกศิษย์

สมดังพระราชปณิธานของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงอุทิศพระองค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ประชาชนที่ด้อยโอกาส ด้วยการให้ความรู้การศึกษาไม่เฉพาะใน
ประเทศ แต่ยังเป็นທີ່ประจักษ์ในนานาชาติ ที่ทรงมีพระราชดำริ
ให้ดำเนินโครงการความร่วมมือพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กกับประเทศ
ต่างๆ เช่น ลาว กัมพูชา และเวียดนาม

และครูผู้ได้รับรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหาจักรี พุทธศักราช
๒๕๕๘ ทั้ง ๑๑ คนนั้น คือสุดยอดครู ผู้เป็นต้นแบบและแรงบันดาลใจ
อันงดงามของระบบการศึกษาในสังคมโลก 🏆



องตวน ปินโต

ANTOINE PINTO The Saint

เทพมวยไทยเชื้อสายฝรั่งเศส

สำหรับองตวนนี่คือกีฬา
ลูกผู้ชาย เพราะเขาชอบออก
กำลังกายมาตั้งแต่เด็ก
กีฬามวยไทยทำให้เขามีเพื่อน
คนไทย รวมถึงสร้างวินัยให้
แก่ตนเอง สอนให้เขารู้หลาย
อย่าง ทั้งการให้เกียรติคู่ต่อสู้
ไม่โกรธกัน ไม่ว่าจะแพ้
หรือชนะ

นักมวยไทย ไฟท์หน้าหล่อขึ้นเทพที่ทำให้
สาวไทยหันมาเชียร์และรู้จัก
มวยไทยมากขึ้น องตวน ปินโต เกิดที่ฝรั่งเศสแต่
มาเติบโตที่เมืองไทยได้สิบกว่าปีแล้ว ปัจจุบันองตวน
อายุ ๒๓ ปี ทุกวันของเขาผ่านไปด้วยการฝึกซ้อม
อย่างหนัก เพราะมวยไทยเป็นสิ่งที่เขารักและเลือก
ที่จะเป็นวิชาชีพต่อไป

ครอบครัวเมืองน้ำหอม

คุณพ่อคุณแม่ขององตวนเปิดบริษัทอยู่ที่ฝรั่งเศส
มานาน ด้วยตรากตรำจากงานหนัก พวกเขาทั้งสอง
จึงรู้สึกเหนื่อยและอยากย้ายไปอยู่ต่างประเทศเพื่อ
พักผ่อน โดยคุณแม่ขององตวนเคยมาเที่ยวเมืองไทย
มาก่อน เลยแนะนำให้คนในครอบครัวลองมาพักผ่อน
ที่นี่ดู จนเมื่อได้มาเมืองไทยประมาณ ๒-๓ รอบ
ทุกคนในครอบครัวตกหลุมรักเมืองไทย จึงตัดสินใจ
ย้ายมาอยู่ที่นี่ บางสะพาน ประจวบคีรีขันธ์ โดยช่วง
แรกทำกิจการรีสอร์ท จนเมื่อลูกๆ หันมาสนใจเรียน
มวยไทย คุณพ่อเลยตัดสินใจเปิดค่ายมวยเพื่อฝึกนัก
มวยมืออาชีพราว ๘ ปีแล้ว



เมืองไทยปลอดภัย

ช่วงที่คุณพ่อคุณแม่พามาให้รู้จักเมืองไทยนั้น องตวนยังเด็กมาก เขาจึงรู้สึกสนุกสนานกับสิ่งแวดล้อมใหม่ “มาเมืองไทยแล้วเหมือนมาพักผ่อน เป็นช่วงปิดเทอมพอดีครับ ไปเที่ยวทะเลกับครอบครัว เป็นช่วงเวลาที่มีความสุขมาก อีกอย่างคือปลอดภัย เพราะตอนนั้นคุณพ่อเองก็ชอบประเทศแอฟริกาได้ด้วย แต่สิ่งที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจเลือกที่จะย้ายมาเมืองไทย เพราะท่านเห็นว่าลูกยังเล็ก ถ้ามาเมืองไทยพวกเขาปลอดภัยแน่นอน ไปไหนมาไหนไม่มีอะไรน่าห่วง” ส่วนเรื่องการปรับตัว สำหรับเด็กอายุแค่สิบขวบกว่าๆ อย่างเขาถือว่า ไม่มีอะไรยาก แม้จะพูดภาษาไม่ได้ในช่วงแรก แต่ก็สามารถสร้างเพื่อนใหม่ได้ในเวลารวดเร็ว

เรียนพูดภาษาไทยในค่ายมวย

นอกจากศึกษาในโรงเรียน องตวนยังได้เพื่อนๆ ในค่ายมวยช่วยฝึกฝนด้านการพูดด้วย “ตอนอยู่ค่ายมวย เพื่อนๆ ในค่ายจะช่วยสอนให้อ่านและเขียน เพราะช่วงที่ผมเริ่มชกมวยแล้วมีชื่อเสียง มีสื่อต่างๆ ตามมาสัมภาษณ์ พอลงตีพิมพ์ช่วงแรกๆ ก็ได้รุ่นน้องอ่านให้ฟัง อยากรู้ว่า เขาเขียนถึงเราว่าอย่างไร แต่พอบ่อยๆเข้า เขาเริ่มไม่อยากจะอ่านแล้ว เราเลยต้องฝึกอ่านเอง ตอนนั้นเข้าใจภาษาไทยหมดทั้งพูดและอ่าน แต่ยังไม่เขียนไม่ค่อยเก่งเท่าไรครับ”

สร้างเพื่อนใหม่ด้วยมวยไทย

องตวนเริ่มเข้าสู่สังเวียนมวยตั้งแต่ย้ายมาอยู่เมืองไทยใหม่ๆ ช่วงเวลาที่ไม่มีเพื่อนเขามักเล่นกับน้องชายเพียงแค่อสองคน ทำกิจกรรมทุกอย่าง ซึ่งจักรยานปั่นไปตามที่ต่างๆ เล่นน้ำทะเล จนเริ่มรู้สึกเบื่อ และได้โอเคเดียวว่าพวกเขาสองพี่น้องต้องหาเพื่อนใหม่แล้ว ทุกวันองตวนสังเกตว่า แถวบ้านมีเด็กๆ มาวิ่งออกกำลังกายผ่านหน้าบ้าน เขาเลยลองชวนน้องชายออกวิ่งตามเด็กๆ กลุ่มนั้นไปว่าจะไปหยุดกันที่ไหน จนไปถึงค่ายมวย ทำให้ได้มีโอกาสทั้งเตะต๋อย เล่นกับเพื่อนในค่ายไปเรื่อย ด้วยจุดประสงค์เพียงขอให้เพื่อนเล่นเท่านั้น เมื่อใช้ชีวิตอยู่ในค่ายไปเรื่อยๆ เตะกระสอบสองสามที จนในที่สุดเขาก็เป็นมวยไปเองโดยอัตโนมัติ

นักชกงานวิถ

หลังจากใช้ชีวิตอยู่ในค่าย กว่าที่เทรนเนอร์จะยอมสอนมวยให้องตวนอย่างจริงจัง เขาต้องดูความตั้งใจจริง เพราะไม่อยากเสียเวลาหากจะมาซ้อมไม่สม่ำเสมอ ช่วงนั้นเรียกว่า ช่วงดูใจ เพื่อทดสอบว่านักมวยชอบจริงหรือเปล่า มีความตั้งใจมากแค่ไหน พอผ่านไปสองเดือน นักมวยในค่ายถึงจะเริ่มสอนพอฝึกซ้อมได้อีก ๒ อาทิตย์ องตวนก็ได้ขึ้นชกครั้งแรกในเวทีงานวัดเมื่ออายุ ๑๒ ปี “ถามว่าต๋อยครั้งแรกเป็นอย่างไร ตอนนั้นตอบตรงๆว่า ยังไม่รู้เรื่องครับ ไม่รู้ว่าต๋อยจริงบนเวทีแล้วจะเจ็บมาก แต่ตอนนั้นก็ชนะเพราะคนที่แข่งด้วยเขาไม่เก่งเหมือนกัน กระทั่งชนะมาแล้วก็ยังไม่รู้เรื่องราว นี่คือการชนะนะ จนถึงได้แข่งมาครั้งที่ ๓ เริ่มตั้งใจซ้อมมากขึ้น เทรนเนอร์เริ่มโหดมากขึ้น ไม่ให้เราพักตอนเหนื่อย แต่จะจับเวลาเหมือนตอนต๋อยบนเวทีทุกอย่าง เพื่อ





ไม่ให้เราซีเกียจ ด้วยความที่ยังเด็ก ก็มีบ้างที่รู้สึกอยากพักอยากหยุด แต่ต้องอดทนไว้จนกว่าจะหมดยก ชกมาเรื่อยๆ จนได้ ๒๐ - ๓๐ ไฟท์ จากนั้นเริ่มมีแววมองเป็นโปรโมเตอร์ติดต่อเข้ามาชวน ถามว่าอยากไปลองชกที่เวทีลุมพินีไหม รู้สึกดีใจมากและถือเป็นเกียรติมากครับ”

เสน่ห์มวยไทย

สำหรับองตวนนี่คือกีฬาผู้ชาย เพราะเขาชอบออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก กีฬามวยไทยทำให้เขามีเพื่อนคนไทย รวมถึงสร้างวินัยให้แก่ตนเอง สอนให้เขารู้หลายอย่าง ทั้งการให้เกียรติคู่ต่อสู้ ไม่โกรธกันไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ ตั้งแต่การซ้อมที่อาจจะโหดโตนดู โตนว่า กระแทบกระแทกกัน แต่เมื่อเลิกซ้อมต้องกลับมาเป็นเพื่อนเหมือนเดิม สิ่งที่องตวนชอบที่สุดคือ การให้เกียรติครูบาอาจารย์ที่สอน และรู้จักใช้เงิน เพราะกว่าจะได้ค่าตัวมา ต้องผ่านการฝึกซ้อมอย่างหนัก

ความรู้สึกต่อเมืองไทยตอนนี้

องตวนรู้สึกว่าเป็นเมืองไทยคือบ้านของเขาไปแล้ว ดังนั้นจะให้บอกว่า ชอบอะไรมากที่สุด คงตอบไม่ได้ รู้แต่ว่า ไม่เคยคิดที่จะกลับไปอยู่ฝรั่งเศสเลย ตอนนี้ที่เมืองตุลสบ้านเกิดมีญาติอยู่ ถ้ามีโอกาสก็กลับไปเยี่ยมท่านบ้าง ตุลสในความทรงจำของเขาคือเมืองที่อยู่ทางทิศใต้ของฝรั่งเศส เป็นเมืองสีเขียวหลังคาทุกบ้านเป็นสีแดง ทำให้เป็นเมืองที่ดูสดใส ในขณะที่ปารีสจะดูตาทะมึนเศร้าสร้อย

ทุกไฟท์อยู่ในความทรงจำ

จนถึงตอนนี้องตวนได้แชมป์แชมป์มา ๕-๖ เส้นแล้ว แต่ก็ยังต้องศึกษา และเตรียมตัวให้ดีให้พร้อมเสมอ โดยมีเทรนเนอร์คู่ใจคือคุณสมจิตร ใจดี ซึ่งเป็นเหมือนคนในครอบครัวและญาติไปแล้ว เพราะรู้ทุกอย่าง ไม่ต้องพูดอะไร ไม่ว่าจะไม่เหนื่อย หรือเจ็บแค่เห็นอาการ เขาก็รู้หมด “คู่ต่อสู้ทุกคนเก่งหมดฝีมือสูสี ดังนั้นถ้าถามว่ามีไฟท์ไหนที่ประทับใจที่สุด ผมคงตอบไม่ได้ เพราะแต่ละครั้งก็รู้สึกว่ายากทุกไฟท์ เคยมีเพื่อนๆ ถามว่า ไม่เสียใจหรือที่เวลาฝึกซ้อมเพื่อน ๆ คนอื่นกลับได้ไปเที่ยว สำหรับผมแล้วคิดว่าพวกเขาอาจมีคืนเป็นร้อยคืนที่เที่ยวและจำไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่สำหรับผมทุกไฟท์ที่ขึ้นชก ผมจำได้ตลอดชีวิต เพราะทุกไฟท์มีความตั้งใจอยู่ในนั้น เป็นความทรงจำไม่มีวันลืมแน่นอนครับ”

แม่เป็นเรื่องปกติ

กีฬาอย่างมวยมีแพ้ชนะ และท้อเป็นเรื่องปกติ ยิ่งเป็นนักมวยแล้ว มีหลายครั้งที่พ่ายแพ้ ทั้งยังท้อ เพราะได้รับคำวิจารณ์ที่ไม่ดีต่างๆ องตวนมักได้กำลังใจจากครอบครัวเสมอ รวมถึงทุกคนในค่ายเป็นกำลังใจ ซึ่งไม่ได้มาในรูปแบบปลอบใจเสมอไป มีทั้งดูทั้งว่าที่เกิดจากความผิดพลาดของตัวเอง ฉะนั้นเมื่อมีคนคอยบอกคอยสอน เขาเองก็พร้อมรับฟัง “อย่างตอนที่เริ่มรับงานในวงการบันเทิง ผมถือเป็นประสบการณ์มากกว่า ไม่ได้จริงจัง ปีนี้มีชกสิบกว่าไฟท์ ต้องซ้อมหนักทุกเดือน ก็เริ่มมีเสียงวิจารณ์ว่าเราจะหลง

ไปในแสงสีหรือเปล่า คุณพ่อก็บอกว่า ให้มันใจในสิ่งที่เราทำ ท่านจะพูดให้เราคิด ตั้งใจเป็นนักมวยให้เต็มที่ หรือถ้าอยากทำอะไรท่านก็ยินดีสนับสนุนต่อ แต่ขอให้มีความตั้งใจ ส่วนคุณแม่จะคอยดูแลด้านจิตใจครับ”

พิธีไหว้ครูสำคัญมาก

สำหรับมวยไทย ก่อนจะชกต้องมีการทำพิธีไหว้ครูก่อน เปรียบเหมือนกับนักร้องที่ต้องขึ้นเวที ย่อมตื่นเต้นในวินาทีแรก แต่สำหรับมวยไทยยิ่งตื่นเต้นก็ยิ่งอันตราย เพราะอาจพลาดพลังโดนคู่ต่อสู้ได้ ดังนั้นสำหรับของตนแล้วเขาจะตั้งใจไหว้ครูทุกครั้ง เพราะรู้สึกมีสมาธิมากขึ้น ไหว้แล้วสบายใจ พอขึ้นชกก็สามารถทำได้เต็มที่เพราะรู้สึกชินเวที ชินคนดู โดยส่วนตัวแล้วเขาคิดว่า เป็นความเชื่อ ยิ่งไหว้ครูสวยเท่าไร ถือว่าเราได้ตอบแทนให้กับครูมากเท่านั้น ทำให้ยิ่งชกดีขึ้น และถือว่าเป็นงานศิลปะด้วย

ฝากถึงเยาวชน

ไม่ว่าเพื่อน ๆ จะอยู่ตรงไหน อย่าคิดว่า จะมีโอกาสน้อย หรือต่อยกว่า เพราะสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จ คือ การตั้งใจให้เต็มที่ เป็นคนขยันหมั่นเพียร ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะสำเร็จตลอด วิชาตัวเองให้เจอ คือเมื่อชอบอะไรให้ลองทำดู แต่ถ้ายังไม่รู้ว่าอยากทำอะไรให้ตั้งใจเรียนไปก่อน ถือเป็นหนทางที่ปลอดภัยที่สุด และที่สำคัญคือต้องเชื่อฟังพ่อแม่ เพราะท่านเป็นผู้ใหญ่ มีความรู้และประสบการณ์มากกว่าเรา เราต้องให้เกียรติท่าน

ความฝันสูงสุด

ตอนนี้อองตนได้เข็มขัดแชมป์โลกมาแล้ว ในใจคืออยากชกมวยไปเรื่อยๆ ยิ่งเข้ามาอยู่ในสังกัดไทยไฟท์ ยิ่งรู้สึกว่า คนอื่นๆ ที่ไม่ได้อยู่ในแวดวงมวยก็หันมาสนใจมวยไทยมากขึ้น ถือว่าเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ เห็นแล้วมีความสุขไม่ว่าจะเป็นเด็ก ๆ หรือผู้ใหญ่ที่เป็นแฟนคลับของเขาก็เยอะขึ้นเรื่อยๆ ประเด็นคืออย่างน้อยกลุ่มคนเหล่านั้นก็เริ่มสนใจมวยไทย ซึ่งเป็นกีฬาที่เขารักและไม่อยากให้หายไปจากสังคมไทย



ความรู้สึกต่อในหลวง

สำหรับเขาแล้ว ไม่มีที่ไหนในโลกที่จะมีกษัตริย์ที่รักประชาชนมากขนาดนี้ ประชาชนเองก็รักในหลวงเช่นกัน เขาได้ยินแต่เรื่องดีๆเกี่ยวกับพระองค์ท่าน ตอนย้ายมาไทยใหม่ๆ เขาไม่รู้ว่าคุณคณนาคท่านนี้คือใคร ทำไม่ถึงต้องมีรูปอยู่ในทุกบ้าน กระทั่งอยู่เมืองไทยนานเข้า ก็รับรู้ได้จากข่าวสารและประชาชนไทยว่าท่านเป็นองค์กษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ เป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับคนไทยเพียงไหน 🇐🇹



ฉลามวาฬทุก !

ฉลามวาฬอายุยาวมาก เชื่อว่ามีอายุกว่า 70 ปี
แต่ไม่มีใครบอกได้ว่าอายุนานที่สุดแค่ไหน นักวิทยาศาสตร์
ยังไม่เคยพบแหล่งผสมพันธุ์ของฉลามวาฬ รวมทั้งไม่ค่อย
พบลูกฉลามวาฬ ที่น่าประหลาดคือเราพบลูกฉลามวาฬ
ในทะเลไทยบ่อยครั้งกว่าที่อื่น



ฉลามวาฬ คือปลาใหญ่ที่สุดในโลก บางคนเรียกเธอว่ายักษ์ใต้น้ำใจดี บ้างเรียกว่าน้องจูด ชื่อเรียกเหล่านี้บ่งบอกถึงความน่ารัก น่าเอ็นดู เพราะฉลามวาฬกินเพียงแพลงก์ตอน ไม่ได้กินสัตว์ใหญ่เหมือนเพื่อนพี่น้องชาวฉลามทั้งหลาย ฉลามวาฬจึงกลายเป็นสัตว์ที่นักดำน้ำอยากเห็นเป็นพิเศษ แต่ไม่มีใครตอบได้ว่าฉลามวาฬจะโผล่มาที่ไหน และเมื่อไหร่ บางปีฉลามวาฬเข้ามาในทะเลไทยน้อยมาก มีชาวสัคนิดก็ตั้งใจกันแล้ว แต่บางปีเป็นปีแห่งฉลามวาฬ ดังเช่นปีนี้ ฉลามวาฬไปแทบทุกที่ ตั้งแต่ตราดยันสตูล จึงเป็นโอกาสดีที่ผมจะมาเล่าเรื่องฉลามวาฬให้ฟังกัน

ฉลามวาฬที่ผมเข้าไปศึกษาอยู่บริเวณเกาะห้า จังหวัดกระบี่ เชื่อกันว่าไม่ต่ำกว่า ๕ ตัว ตั้งแต่ตัวเล็ก ตัวกลาง ไปถึงตัวใหญ่ นักดำน้ำเริ่มพบตั้งแต่เดือนมกราคม แต่มาเยอะจัดในเดือนมีนาคม เรียกว่าเจอกันแทบทุกวัน **ต่อไปนี่คือข้อมูลบางส่วนที่เราค้นคว้าและศึกษาครับ**

ฉลามวาฬ...เป็นปลาใหญ่ที่สุดในโลก ขนาดเต็มวัยอาจเกิน ๑๑ - ๑๒ เมตร น้ำหนักเกิน ๑๐ ตัน ฉลามวาฬตัวใหญ่ที่สุดในโลก มีรายงานพบในประเทศไทย ในสมัยเมื่อเกือบ ๑๐๐ ปีมาแล้ว ฉลามวาฬตัวนั้นเข้ามาติดลอบที่จันทบุรี ชาวบ้านวัดความยาวได้ ๑๐ วา ดร.สมิทธ ผู้เชี่ยวชาญชาวอเมริกัน เดินทางมาดูแล้วยืนยันข้อมูลนั้น (ดร.สมิทธ เป็นผู้ช่วยจัดตั้งกรมประมง ทำประโยชน์ให้เมืองไทยมากมาย รวมทั้งการสร้างบึงบอระเพ็ด)

ฉลามวาฬอายุยาวมาก เชื่อว่ามีอายุกว่า ๗๐ ปี แต่ไม่มีใครบอกได้ว่าอายุนานที่สุดแค่ไหน นักวิทยาศาสตร์ยังไม่เคยพบแหล่งผสมพันธุ์ของฉลามวาฬ รวมทั้งไม่ค่อยพบลูกฉลามวาฬ ที่น่าประหลาดคือเราพบลูกฉลามวาฬในทะเลไทยบ่อยครั้งกว่าที่อื่น แม้แต่เกาะห้าในตอนนี้ก็มีรายงานว่าลูกฉลามวาฬยาว ๒ เมตรว่ายวนอยู่เป็นประจำ (ลูกฉลามวาฬแรกเกิดน่าจะยาวเกือบ ๑ เมตร มีรายงานมาจากเม็กซิโกและฟิลิปปินส์)

ฉลามวาพบทั่วโลก แต่เกือบทั้งหมดอยู่ในทะเลเขตร้อน มีการเคลื่อนที่ไปตามชายฝั่ง ในเมืองไทยพบฉลามวาฟได้ทั่วไป โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่มง่าย ๆ คือฉลามวาที่พบในอ่าวไทยฝั่งตะวันออก (ระยอง ตราด) ฉลามวาในอ่าวไทยฝั่งตะวันตก (ชุมพร เกาะเต่า) และฉลามวาที่พบในอันดามัน (พม่า อันดามันเหนือ อันดามันใต้) ยังพบฉลามวาฟที่อาศัยอยู่ในบริเวณห่างฝั่ง เช่น เกาะโลซิน แท่นขุดเจาะน้ำมันกลางอ่าว สำหรับในจังหวัดอื่นก็เคยมีรายงานฉลามวาฟทั้งนั้น รวมทั้งมีซากฉลามวาฟเข้ามาเกยตื้นในบริเวณต่างๆ ด้วย

ฉลามวาฟากินโตดเดียว ไม่อยู่รวมฝูง แม้จะเป็นเด็กหรือโตก็หากินเพียงลำพัง แม่ฉลามวาฟไม่ดูแลลูก บางคนอาจเข้าใจผิดคิดว่าปลาที่เกาะติดมากับฉลามวาฟคือลูกฉลามวาฟ แต่ปลาเหล่านั้นคือ “เหาฉลาม” เป็นปลาอีกชนิดหนึ่งที่ไม่เกี่ยวกับฉลามวาฟ ไม่ใช่ฉลามด้วยซ้ำ เหาฉลามเกาะอยู่กับฉลามวาฟเพื่อประโยชน์ในการเคลื่อนที่ ไม่ต้องออกแรงด้วยตัวเอง จะออกมากินแพลงก์ตอนหรืออาหารที่ลอยผ่านไปมาเป็นระยะ เหาฉลามไม่ดุเดือด ไม่เป็นปรสิต เพียงแค่เกาะฉลามวาฟหรือสัตว์ใหญ่อื่นๆ เพื่อทุ่นแรงในการว่ายน้ำเท่านั้น

บางครั้งเราพบฉลามวาฟหลายตัวในพื้นที่เดียวกัน นั่นคือต่างตัวต่างมา ต่างตัวต่างไป ฉลามวาฟมักพบตามจุดที่แน่นอน เช่น กองหินใต้น้ำ เกาะขนาดเล็กที่กั้นขวางกระแสน้ำ เช่น กองหินริเชิลิว ตาชัย หินม่วงหินแดง ยังมีรายงานพบตามทีอื่นๆ ทั่วไป แต่ไม่มากเท่านั้น เชื่อว่าการพบฉลามวาฟอาจเกี่ยวข้องกับกระแสน้ำและความเปลี่ยนแปลงของทะเล เช่น ปีนี้น้ำเย็น ฉลามวาฟมาเยอะ และบางแห่งจะพบฉลามวาฟเป็นประจำช่วงสงกรานต์ ฯลฯ

เมื่อฉลามวาฟเข้าไปในบริเวณใดบริเวณหนึ่ง อาจอยู่ที่นั่นหลายวันหรือบางครั้ง ๓ - ๔ สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำและกระแสนลม แต่บางครั้งอาจเป็นการแวะเวียนผ่านมาและผ่านไปที่น่าสนใจคือฉลามวาฟที่โผล่มาหานักดำน้ำ แทบไม่แสดงการกินแพลงก์ตอนให้เราเห็น ภาพฉลามวาฟอัปปากกว้างเพื่อกินกินแพลงก์ตอน ส่วนใหญ่เป็นภาพในออสเตรเลียหรือประเทศอื่น อาจเป็นเพราะในทะเลไทยมีแพลงก์ตอนจำนวนมาก แต่กระจายกันอยู่ ทำให้ฉลามวาฟสามารถกรองน้ำไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องอัปปากสูบ

เราอาจพบฉลามวาฟได้ทั้งกลางวันและกลางคืน ปัญหาคือเรามองไม่เห็นตอนกลางคืน แต่ล่าสุด





มีรายงานหรือภาพถ่ายการพบฉลามวาฬระหว่างการดำน้ำกลางคืนที่เกาะห้า กระบี่ ยังมีรายงานว่าบางครั้งฉลามวาฬว่ายเข้าไปจนถึงเรือทัวร์ดำน้ำที่เปิดไฟในตอนกลางคืน หรือชาวประมงอาจเจอฉลามวาฬเข้ามาใกล้เรือไคหมึก

การแยกฉลามวาฬแต่ละตัวเพื่อดูปริมาณและการเคลื่อนที่เป็นไปได้ โดยจะถ่ายภาพที่บริเวณลวดลายหลังเหงือก ฉลามวาฬแต่ละตัวมีลายไม่ซ้ำกัน แต่จุดหลังเหงือกเป็นจุดที่นักวิทยาศาสตร์ยอมรับกันทั่วโลก โดยมีโครงการ Whale Shark Project ให้ถ่ายภาพลวดลายหลังเหงือกที่ด้านซ้ายของฉลามวาฬ เพื่อให้การติดตามฉลามวาฬตัวนั้นง่ายขึ้น โครงการดังกล่าวเป็นโครงการร่วมมือระดับโลก ทำให้เราสามารถติดตามการเคลื่อนที่ของฉลามวาฬข้ามพรมแดนได้

ยังไม่มีใครทราบว่าฉลามวาฬทำไมชอบมาหานักดำน้ำ บางคนบอกว่าชอบกินฟองอากาศ สำหรับผมแล้ว อาจมีหลายสาเหตุ แต่สาเหตุหนึ่งคือฉลามเหงา อยากเล่นกับอะไรบ้าง อย่างตัวที่ผมเพิ่งเจอที่เกาะห้า วัยเล่นกับนักดำน้ำ ๓ ชั่วโมง โดยไม่เห็นท่าทางว่าจะกินอะไรหรือทำไปทำไม แต่ฉลามวาฬแต่ละตัวนิสัยไม่เหมือนกัน ตัวนี้อาจชอบนักดำน้ำเป็นพิเศษก็เป็นได้

การดำน้ำดูฉลามวาฬไม่จำเป็นต้องใช้ชุดมนุษย์กบเสมอไป หากดูในภาพ จะเห็นว่าพวกผม

ใส่แค่หน้ากากกับท่อหายใจ บางภาพเป็นภาพเด็กที่ใส่เพียงแว่นตาวัยน้ำ ไม่มีท่อหายใจด้วยซ้ำ (บุตรชายข้าพเจ้าเองล่ะ) เพราะฉลามวาฬมักว่ายใกล้ผิวน้ำ โอกาสโดยไม่ต้องดำน้ำลึกยังเป็นไปได้ครับ แต่เนื่องจากเป็นการว่ายน้ำดูกลางทะเล เราจำเป็นต้องใส่ชูชีพไว้เสมอ

การดำน้ำดูฉลามวาฬมีกฎง่ายๆ คืออย่าแตะ อย่าจับ อย่าเกาะ อย่าขี่ แม้บางคนอาจบอกว่าฉลามวาฬไม่น่าเป็นอะไร แต่ผมเคยเห็นฉลามวาฬหลายตัวพุ่งพรวดหนีไปทันทีที่คนไปแตะ จากนั้นคนแตะก็โดนตำ ถ้าเรายังไม่รู้แน่ชัด ไม่ควรกระทำครับ อีกทั้งฉลามวาฬแต่ละตัวนิสัยต่างกัน บางตัวเชื่อง บางตัวขี้ตกใจ เราควรลอยดูสักครู่เพื่อเข้าใจนิสัย จากนั้นค่อยเข้าไปอย่างช้าๆ หากฉลามอยากเล่น เธอจะว่ายวนไปมาหาเราเองครับ

เมื่อกว่า ๑๐ ปีก่อน กลุ่มนักดำน้ำเคยตั้งกลุ่มรักษฉลามวาฬ ประสบความสำเร็จในการผลักดันให้ฉลามวาฬเป็นสัตว์ห้ามทำการประมงในทะเลไทย อย่างไรก็ตาม ฉลามอื่นๆ ถูกจับไปมากมายเพื่ออุตสาหกรรมหูดลาม ผมพยายามพูดเรื่องนี้มาตลอดร่วม ๒๐ ปีแล้วมั้ง แต่บอกความจริงให้ทราบว่าฉลามไทยใกล้สูญพันธุ์แล้ว ฉลามในโลกก็ลดลงอย่างรวดเร็ว เมื่อทราบความจริงแล้วใครจะทำอย่างไร เป็นสิทธิส่วนบุคคล ผมคงไม่ตามไปห้ามหรือไปต่อว่าหรอกครับ

สุดท้ายนี้ หวังว่าพวกเราทุกคนที่ออกทะเลจะโชคดี มีโอกาสเจอฉลามวาฬนะ 🐡





๑๐ ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน เพื่อสุขภาพ

ปัจจุบัน เราจะเห็นคนขี่จักรยานไปทำงานหรือปั่นเพื่อออกกำลังกายกันมากขึ้น เพราะเป็นอุปกรณ์ที่มีราคาไม่สูง มีให้เลือกซื้อตามงบประมาณ ดีต่อสุขภาพง่าย สะดวก คนทุกเพศทุกวัยสามารถใช้ได้หมด แต่อาจจะมีประโยชน์ของการปั่นจักรยานอีกมากมายที่เพื่อนๆ และน้องๆ ยังคิดไม่ถึง (ว่าเจ๋งขนาดนั้นเลยหรือนี่) มาดูกันทีละข้อเลยครับ

๑. ช่วยให้นอนหลับลึกกว่าเดิม

การออกปั่นจักรยานตอนเช้าๆ ช่วยให้เราหลับได้ลึกกว่าเดิม และลดปัญหาการนอนไม่หลับ คณะแพทยศาสตร์จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดได้ทดลองให้คนที่ที่มีปัญหาการนอนหลับยาก (Insomnia) ออกไปปั่นจักรยานตอนเช้าๆ ทุกๆ วัน วันละ ๒๐-๓๐ นาที ผลปรากฏว่าคนที่ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับสามารถนอนหลับสนิทได้เร็วขึ้นเกือบหนึ่งชั่วโมง



๒. ช่วยให้เห็นคุณค่าของวัยกว่าเดิม

การปั่นจักรยานช่วยให้ร่างกายเราลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารได้ดีขึ้น และช่วยขับถ่ายสารพิษในร่างกายได้มีประสิทธิภาพขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการผลิตสารคอลลาเจน ช่วยลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า จึงไม่แปลกใจว่าทำไมคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำจึงหน้าตาอึมเอบและผิวพรรณสดใส

๓. ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจากมหาวิทยาลัยบริสตอล ยืนยันว่าการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นให้อาหารไหลผ่านลำไส้ได้เร็วกว่าซึ่งช่วยลดการดูดซับน้ำในลำไส้ใหญ่ หมายความว่าก่อนอุจจาระก็จะไม่แห้ง ทำให้เราถ่ายได้คล่องขึ้น นอกจากนี้การปั่นจักรยานยังช่วยกระตุ้นการหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้ ช่วยให้เราไม่รู้สึกอึดอัดหลังการรับประทานอาหาร และป้องกันโรคมะเร็งลำไส้อีกด้วย

๔. เพิ่มประสิทธิภาพสมอง

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์พบว่าคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำทำคะแนนการทดสอบสมองได้ดีกว่าปรกติถึง ๑๕% เพราะว่าการปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองในส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความจำ ซึ่งจะเสื่อมอย่างรวดเร็วหลังอายุ ๓๐ ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้เป็นอย่างดี

๕. สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น

รายงานสุขภาพจากอังกฤษบอกว่าคนที่ปั่นจักรยานอย่างน้อย ๓๐ นาที เป็นเวลาห้าวันต่อสัปดาห์มีโอกาสป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลยกว่าเท่าตัว

๖. อายุยืนยาว

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยคิงส์ คอลเลจ ลอนดอน ทดสอบฝาแฝดกว่า ๒,๔๐๐ คู่ พบว่าแฝดคนที่ปั่นจักรยานแค่ ๔๕ นาที สามครั้งต่อสัปดาห์ มีอายุยืนยาวกว่าคู่แฝดที่ไม่ออกกำลังกายกว่า ๙ ปี โดยเฉลี่ย สาเหตุหลักๆ ที่ช่วยให้อายุยืนขึ้นก็เพราะการปั่นจักรยานพัฒนาระบบเลือดและระบบหายใจ ช่วยลดโรคความดัน โรคอ้วน มะเร็งประเภทต่างๆ โดยรวมร่างกายจะมีประสิทธิภาพในการฟื้นฟูรักษาตัวเองมากขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจได้กว่า ๕๐%



๗. เป็นวีรียอกกำลังที่แสนง่าย

การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียเงินค่าสมัครสมาชิกฟิตเนส และไม่ต้องเสียเวลาเดินทางไปอีก ไม่ว่าจะออกไปซื้อของ ไปบ้านเพื่อน หรือขี่กินลม ชมวิวรอบๆ หมู่บ้าน ก็นับว่าเป็นการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ แค่ลงทุนซื้อจักรยานสักคันก็เพียงพอแล้ว

๘. ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือด และการทำงานของหัวใจดีขึ้น

การขี่จักรยานเป็นวิธีช่วยให้หัวใจได้ออกกำลังกายอีกทางหนึ่ง เพราะทุก ๆ ครั้ง ที่ขี่จักรยานจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และเต้นอยู่ในอัตราที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับหัวใจได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยให้ปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

๙. ช่วยยืดกล้ามเนื้อกระชับ

กล้ามเนื้อบริเวณช่วงขาของเราจะได้ทำงานอย่างเต็มที่ก็เพราะการขี่จักรยานนี่แหละ นอกจากนี้ยังช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับ และสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้นได้อีกด้วย

๑๐. ลดน้ำหนัก

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่างๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง ๑ ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า ๖๐๐ แคลอรีเลยทีเดียว และหากขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วล่ะก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว

ว้าว! เห็นไหมครับว่าแต่ละข้อเป็นประโยชน์ที่มหาศาล ดีต่อทุกส่วนของร่างกายเราจริงๆ ขอเพียงปั่นจักรยานให้เป็นประจำและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในตอนเช้าและตอนเย็น ถ้าไม่สะดวกวันธรรมดาที่ใช้เวลาในวันหยุดนี้ละเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจด้วยการปั่นจักรยานสุดหัวใจเข้าออกสักๆ นั้นแหละใช่เลย! 🚲



เด็กไทยในอังกฤษ กับชีวิตนักเรียนนอก (ต๋ารา)



ไม่ว่า ก็ยุคสมัย ความนิยมส่งบุตรหลานไปเรียนต่อต่างประเทศในหมู่คนไทยยังมีให้เห็นเสมอมา และประเทศอังกฤษก็อยู่ในอันดับต้นๆเสมอ เพราะที่นั่นมีสถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียงหลากหลาย ตั้งแต่ระดับไฮสคูลไปจนถึงระดับมหาวิทยาลัย

หลายครอบครัวยอมให้บุตรหลานไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ เพื่อเตรียมความพร้อมในทุกด้าน ด้วยตระหนักว่าจะเป็นรากฐานสำคัญเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าการเป็น “นักเรียนนอก” คือการที่เด็กจะได้เรียนรู้ในการดูแลตัวเองและพบประสบการณ์นอกตำรา ที่ต้องฟันฝ่าเมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพังในต่างแดน

วัยใส วัยตื่น ฉบับนี้จะพาไปรู้จักกับหนุ่มน้อยหน้าใสวัย ๑๓ ปี ที่ต้องจากอ้อมกอดของพ่อแม่ไปศึกษาหาความรู้ยังแดนผู้ดี ด.ช.ภวิช คชการ หรือ น้องพุ่กัน

หลังจากที่น้องพุ่กันเรียนจบชั้น ม.๑ จากโรงเรียนบางกอกพัฒนา ก็ตัดสินใจไปเรียนต่อที่อังกฤษ โดยได้รับการสนับสนุนจากคุณพ่อคุณแม่ ศ.นพ. วชิร และคุณสินีนาถ คชการ และได้เลือกเรียนที่ Harrow School ทางตอนเหนือของกรุงลอนดอน ที่นี่เป็นโรงเรียนเก่าแก่กว่า ๕๐๐ ปี มีประวัติโด่งดัง เป็นเลิศทางด้านการศึกษา กีฬา และความเป็นผู้นำ ซึ่งอดีตนายกรัฐมนตรีของอังกฤษที่มีชื่อเสียงที่สุดคือ เซอร์ วินสตัน เชอร์ชิลล์ ก็จบจากที่นี่เช่นกัน

น้องพุ่กันเป็น ๑ ใน ๓ ของนักเรียนไทยที่มีโอกาสได้เข้าเรียนในสถาบันแห่งนี้ แม้จะมีนักเรียนไทยอยู่น้อย แต่เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและวัฒนธรรมใหม่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก เพราะเคยผ่านการเรียนนานาชาติแบบอังกฤษมาตั้งแต่เด็กๆ และยังมีเพื่อนเป็นคนอังกฤษด้วย

ถาม : ชีวิตในรั้วโรงเรียนชายสโตนีย์ผู้ดีอังกฤษเป็นอย่างไรบ้างคะ

ที่นี่เป็นโรงเรียนประจำเก่าแก่ที่มีความเข้มงวดกับทุกเรื่อง ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอนเลยครบ ทุกอย่างจะถูกวางไว้เป็นระบบ ทั้งเรียน เล่น ต้องเป็นเวลา และเด็กๆ จะถูกควบคุมเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ต ห้ามพกโทรศัพท์ไปโรงเรียน

นักเรียนทุกคนต้องมีความรับผิดชอบสูงมาก เรียนดี กีฬาเด่น ต้องทำให้ได้ตามนั้นครับ ผมเองยังเคยถูกทำโทษด้วยการเขียนประโยค ๖๐ ครั้ง เพราะมาสายเพียง ๓๐ วินาที ที่อังกฤษจะให้ความสำคัญกับเรื่องการตรงต่อเวลา โรงเรียนจะแบ่งเวลาเป็นเรียนกับเล่นครั้งต่อครั้ง และการเรียนภาษาก็มีทั้งอังกฤษ ละติน ฝรั่งเศส ส่วนการให้คะแนนก็จะมีส่วนอื่นนอกเหนือจากการสอบ เช่นคะแนนความพยายาม ความ





พู่กันกับคุณพ่อคุณแม่

มีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ การมีส่วนร่วมในห้องเรียน

สำหรับการเล่นกีฬาเทอมแรก ทุกคนต้องเล่นรักบี้ กีฬาที่ต่อสู้กันในเกม เพราะเราจะปะทะคู่ต่อสู้แค่นั้นสนามแข่งเท่านั้น แต่พอจบเกมเราก็เป็นเพื่อนกันเหมือนเดิม กีฬาประเภทนี้ทำให้เรารู้จักการเล่นเป็นทีม จะเก่งคนเดียวไม่ได้ ซึ่งผมก็นำมาประยุกต์ใช้กับการเรียนด้วย เช่น เวลาที่เราต้องทำงานกลุ่ม กีฬายังสอนให้เรา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย เหมือนกับที่พ่อเคยบอกว่ารักบี้เป็นกีฬาของลูกผู้ชายจริงๆ

ถาม : เกิดกลับในการเรียนของน้องพู่กันคืออะไร?

สมาธิเป็นสิ่งสำคัญครับ แม่เคยพาไปนั่งสมาธิที่วัดตั้งแต่อนเด็ก การเรียนให้เข้าใจก็ต้องใช้สมาธิคือการที่เราตั้งใจจดจ่อต่อสิ่งที่อาจารย์สอน จึงจะเข้าใจในเนื้อหาวิชานั้นๆ หากมีข้อสงสัยให้ถามอาจารย์อย่าปล่อยไว้นาน หากมีเวลาว่างผมก็จะหาความรู้เพิ่มเติมในห้องสมุด นอกจากนี้ยังมีเพื่อนดีที่ชื่อ “google” เรื่องที่อยากรู้มากกว่าในตำราเราก็ค้นหาในโลกออนไลน์ได้แบบไร้ขีดจำกัด สำหรับโลกออนไลน์

ถ้าเรารู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์ ก็มีมีส่วนช่วยในเรื่องการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมได้ดีทีเดียวครับ

ผมชอบเรียนวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะวิชาฟิสิกส์ อยากรู้เรื่องของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ซึ่งเป็นผู้ที่คิดค้นทฤษฎีต่างๆ ความอยากรู้นำพาผมไปสู่การเรียนรู้เสมอ



ถาม : กิจกรรมอื่นๆ ที่ชอบทำ

ผมชอบเล่นกีฬาหลายอย่างทั้งว่ายน้ำ รักบี้ กอล์ฟ เพราะกีฬาแต่ละประเภทก็มีข้อดีแตกต่างกัน บางอย่างได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ บ้างก็ได้สมาธิ นอกจากนี้ก็ยังเล่นดนตรีเช่น เปียโน เซลโล เพราะดนตรีก็ให้ความสนุกสนานบันเทิงกับเรา ช่วยให้เราลืมผ่อนคลายจากการเรียนหนักๆ ได้ด้วย นอกจากนี้ก็ยังติดตามข่าวสารบ้านเมืองของประเทศไทยอยู่เสมอ ดูทั้ง BBC Bangkok Post และ The Nation อยู่ที่โน่นคิดถึงเมืองไทยมากครับ ผมยังนำธงชาติไทยไปด้วยเลยครับ ทำให้ผ่อนคลายความคิดถึงได้พอสมควร

ถาม : อยากฝากอะไรถึงเพื่อนๆ ในวัยเรียน

ช่วงเวลาของการเรียนนั้นไม่ได้ยาวนานเลย สำหรับพวกเรา ใช้เวลาเพียง ๑๐ กว่าปีเท่านั้น ถ้าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่สนใจเรียนก็จะไม่สามารถย้อนเวลากลับไปได้อีก เราอาจไม่ได้เกิดมาฉลาด แต่หากมีความตั้งใจใฝ่หาความรู้ ก็สามารถมีผลการเรียนที่ดีได้ ทั้งนี้ความรู้ก็ไม่ได้มีอยู่เฉพาะในห้องเรียน หรือห้องสมุดเท่านั้น แต่ความรู้มีอยู่รอบๆ ตัวเราด้วย ขึ้นอยู่กับการนำมาใช้ครับ

ก่อนจบการสนทนา คุณแม่ของน้องพู่กัน ยังได้กล่าวทิ้งท้ายไว้อย่างน่าสนใจว่า “การที่ยอมให้ลูกชายไปเผชิญโชคอีกซีกโลกหนึ่ง ทั้งๆ ที่อายุยังน้อย เพราะต้องการฝึกฝนให้เด็กมีความอดทน ดูแลตัวเองได้ในยามที่ไม่มีพ่อแม่อยู่ด้วย และเขายังได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่นที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และภาษา” นอกจากนี้ยังบอกลูกอยู่เสมอว่า “ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนขอให้พึงระลึกไว้เสมอว่า ต้องเป็นผู้ให้ ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ และอดทน รวมทั้งต้องมีความกตัญญูรู้คุณคนและแผ่นดินเกิด เพราะทั้งหมดนี้คือรากฐานสำคัญที่จะทำให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง

เรื่องราวของน้องพู่กันก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของเด็กไทยที่ต้องใช้ชีวิตในต่างแดน เพราะวันนี้เขาไม่ได้มีดีกรีแค่เพียง “นักเรียนนอก” แต่ยังเป็นนักเรียนนอกตำราที่นำความรู้มาพัฒนาต่อยอดในห้องเรียนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมได้ด้วยค่ะ



วัยรุ่นควรนอนอย่างไร ให้สุขภาพดี

ในระหว่างที่นอนหลับ ร่างกายยังมีการผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นในการเจริญเติบโต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น โดยวัยรุ่น คนไหนที่มีภาวะนอนดึกๆ และพักผ่อนไม่เพียงพอ ผลที่ได้มานั้นก็คือ ร่างกายจะเจริญเติบโตช้า ไม่มีสมาธิในการเรียน ช่วงเทงาทาวนอน

หาก จะพูดว่าการนอนหลับมีส่วนสำคัญที่จะกำหนดคุณภาพชีวิตของเรา หรือนัยว่าเรานอนอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น เหมือนกับที่พูดว่า เรา กินอะไรเราก็เป็นอย่างนั้น (you are what you eat) ก็คงไม่ผิดนัก

การนอนหลับสำคัญมากสำหรับการทำงานของสมอง โดยเฉพาะการเรียนรู้และการเพิ่มทักษะในการเคลื่อนไหว เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี เพราะแม้ว่าร่างกายส่วนใหญ่จะพักผ่อน และการรับรู้จะลดลงจนไม่รู้สึกร่างกายในเวลานอนหลับ แต่ในบางช่วง สมองหลายบริเวณจะทำงานจัดระเบียบความจำที่เกิดจากประสบการณ์ ความคิดความรู้สึกในวันนั้น เรียบเรียงเก็บความจำเพื่อใช้งาน (working memory) ในการเรียนรู้และการทำงานขั้นต่อไป เมื่อตื่นขึ้นจึงพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ สามารถจดจ่อมีสมาธิ และแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การนอนหลับยังช่วยผ่อนคลายความเครียด เมื่อนอนเต็มอิ่มตื่นแล้วจึงรู้สึกสดชื่น อารมณ์สงบลงไม่สับสน จึงมักจะสามารรถแก้ความขัดแย้งในใจที่เดิมมหาทางออกไม่ได้ ควบคุมตัวเองไม่ให้

ว่าความหุนหัน หรือหงุดหงิดง่าย จึงมีสติตอบสนองกับสิ่งเร้าและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

โดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่นนั้นพูดได้เลยว่า นอกจากการเรียนจะสำคัญแล้ว สิ่งที่สำคัญรองลงมานั้นคือ การนอน เพราะในระหว่างที่นอนหลับ ร่างกายยังมีการผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นในการเจริญเติบโต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น โดยวัยรุ่นคนไหนที่มีมักจะนอนดึกๆ และพักผ่อนไม่เพียงพอ ผลที่ได้มานั้นก็คือ ร่างกายจะเจริญเติบโตช้า ไม่มีสมาธิในการเรียน ง่วงเหงาหาวนอน ประสิทธิภาพในการจำก็จะลดลง

ครอบครัวไหนมีลูกวัยรุ่นผอมกระดูก หงุดหงิดเชียว นุนเฉียวบ่อย ไม่ค่อยอยากกินอาหาร ควรสนใจการนอนของลูก เพราะวงการแพทย์ได้ค้นพบมานานแล้ว และพูดซ้ำๆ ครั้งแล้วครั้งเล่าว่า การนอนมีความสำคัญมากต่อวัยรุ่น ถ้าวัยรุ่นคนไหนนอนไม่ตรงเวลาเป็นประจำ หรือนอนไม่เต็มทีในแต่ละวัน จะเจอปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและใจ

เวลานี้เริ่มมีผลวิจัยที่ชี้ว่า เด็กเมื่อถึงอายุ ๑๑ ปีควรนอนอย่างน้อย ๙ ชั่วโมงครึ่ง ไปจนถึงวัยรุ่นไปแล้ว จึงนอนน้อยกว่านั้น หรือราว ๘ ชั่วโมง ทั้งนี้เพราะพออายุเท่านี้ ร่างกายจะเริ่มปรับตัวให้เข้าสู่วัยรุ่น ต้องการอาหารการออกกำลังกาย และการพักผ่อนเป็นอย่างยิ่ง

โดยเฉพาะการพักผ่อนที่เป็นการนอนตรงเวลา และนานเพียงพอ เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายจะได้คลายการทำงานลง พร้อมทั้งปรับและซ่อมแซมส่วนที่บกพร่อง เกี่ยวกับเรื่องนี้อการวิจัยในบางมหาวิทยาลัยทำถึงขนาดนำเด็กวัยรุ่นที่รูปร่างดี บุคลิกและท่าทางดี และเรียนหนังสือเก่ง ไปเปรียบเทียบกับกลุ่มที่เป็นตรงกันข้ามและพบว่า กลุ่มหลังแม้จะกินอาหารดี ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่เนื่องจากไม่ได้นอนตรงเวลาและเพียงพอ ดังนั้นจึงมีความหล่อสวยและฉลาดสู้กลุ่มแรกไม่ได้

ประเด็นอยู่ที่การตรงเวลา คือถ้าจะให้การกิน ออกกำลังกาย และนอน ไปช่วยร่างกายให้เติบโตดี วัยรุ่นควรกิน ออกกำลังกาย และนอนเป็นเวลา ไม่เช่นนั้นผลดีจะไม่เท่าที่ควร

แต่ทำอย่างไรถึงจะทำให้วัยรุ่นเข้านอนตรงเวลาและนอนเต็มตาทุกคืน ในเมื่อทุกวันนี้ถูกยั่วยั้งทั้งการเล่นเกม เล่นเน็ต เล่นโทรศัพท์มือถือ นอกเหนือจากการดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ที่ปกติต้องทำอยู่แล้ว นี่ยังไม่รวมต้องทำการบ้านและเตรียมการเรียนในวันรุ่งขึ้น ซึ่งปกติก็หนักมากอยู่แล้ว ไม่มีอะไรที่คนเราทำไม่ได้ ถ้าคิดจะทำ พ่อแม่ควรคิดอย่างนี้ เมื่อจะสอนลูกให้กิน ออกกำลังกาย และนอนเป็นเวลา วิธีหนึ่งที่น่าจะใช้ได้ผลคือ ให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญยิ่งยวดสำหรับทุกคนในครอบครัว คือไม่ว่าใคร ก่อนอื่นต้องเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตัวเอง



และหาทางทำให้ได้ ไม่ว่าจะทรมาณและยากแค่ไหน ถัดจากนั้น ทุกคนต้องช่วยกัน เพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสนุก ไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อหน่าย เพราะยิ่งช่วยกันมากเท่าไร ยิ่งจะเป็นเรื่องสนุกและไม่น่าเบื่อเท่านั้น

ส่วนวัยรุ่นก็ต้องรู้จักรักตัวเอง รักที่จะทำให้ตัวดูดี คงไม่มีวัยรุ่นคนไหนอยากให้เพื่อนทักว่า นาย/เธอทำไมดูโทรมจัง แก่กว่าวัยจัง ไม่ได้นอนหลับ ฯลฯ จริงไหมครับ ?

ต่อไปนี้เป็นวิธีทำให้วัยรุ่นนอนและนอนเต็มที่ จากเว็บไซต์ของมูลนิธิส่งเสริมการนอนของสหรัฐอเมริกา ซึ่งเราคนไทยทุกคนก็น่าจะรู้อยู่แล้วหลายข้อ (แต่จะทำได้ไหม เป็นอีกเรื่อง)

๑. รักษากำหนดเวลานอนให้คงที่ทุกวัน คือแม้ในวันหยุดสัปดาห์ วันหยุดทั่วไป ควรตื่นและนอนตรงตามเวลา ถ้าต้องผัดเวลา ไม่ควรทำให้ผิดติดต่อกันหลายวัน และถ้าต้องนอนผัดเวลา อย่ารีบเข้านอนทันที ควรทำอย่างที่เคยทำก่อนนอน เช่นอ่านหนังสือ ฟังเพลง ฯลฯ

๒. รักษากำหนดเวลาอื่นด้วยพร้อมกัน นอกจากนอนเป็นเวลา วัยรุ่นยังควรกินและออกกำลังกายเป็นเวลา

๓. ตื่นเช้าให้รีบนำสายตาพบแสงสว่าง เพื่อช่วยปลุกระบบจับเวลาในตัวเราให้ลุกขึ้นทำงานอย่างกระฉับกระเฉง และเช่นกันพอถึงเย็นและค่ำ ควรหลีกเลี่ยงให้สายตาพบแสงไฟที่จ้า

๔. ก่อนนอนควรนั่งพักผ่อนคลายๆ ถ้าชอบอ่านหนังสือ อย่าอ่านเรื่องหนักๆ ถ้าจะฟังเพลง หรือเล่นเกม ก็ไม่ควรฟังเพลงที่ฟังยาก หรือเล่นเกมที่ยาก

๕. การจะสอบให้ได้คะแนนดี ทุกคนจะต้องเตรียมตัว แต่ไม่ควรให้การเตรียมตัวไปกระทบการนอน เพราะถ้าเป็นเช่นนี้การทำงานของสมองจะด้อยลงเวลาอยู่ในห้องสอบ และนี่คือสาเหตุทำไมคนที่นั่งท่องหนังสือดีๆ ก่อนสอบ มักสอบสู้คนที่นอนและตื่นตรงเวลาไม่ได้

ห้าข้อที่ว่ามาทำไมยากเลยถ้าคิดจะทำ วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากดูดี สวยหล่อในสายตาเพื่อน อยู่แล้ว และความดูดีที่ว่านี้ต้องเริ่มจากการนอนให้เพียงพอ เหมาะสม เป็นข้อแรกนะครับ 📌



ออกกำลังกาย อย่างไร ให้หัวใจ แข็งแรง

การออกกำลังกายก็เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยเฉพาะหัวใจนั้น ไม่จำเป็นต้องหักโหมแต่อย่างใด การเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพสามารถทำได้ด้วยการทำกิจกรรมทางกายที่ใช้แรงปานกลาง



การออกกำลังกาย เพื่อให้หัวใจแข็งแรง คนส่วนใหญ่มักคิดว่าหมายถึงการวิ่งมาราธอน การขี่จักรยานหลายๆ ชั่วโมง หรือเดินแอโรบิคจนหอบหรือหัวใจเต้นแรงมากๆ ในความเป็นจริงแล้ว การออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจแข็งแรงไม่จำเป็นต้องเล่นกีฬาที่ก่อให้เกิดแรงกระแทกหรือเกิดอาการเหนื่อยล้า แต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างต่อเนื่องพร้อมกัน ทำให้ร่างกายใช้ออกซิเจนไปเผาผลาญอาหารหรือไขมันที่สะสมในร่างกาย เพื่อทำให้เลือดไหลเวียนสูบฉีดทั่วร่างกาย ส่งผลให้ปอดและหัวใจทำงานได้ดีขึ้น

หัวใจกับการออกกำลังกาย

ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนเราเปลี่ยนไปแล้วอย่างสิ้นเชิง เรามีสิ่งอำนวยความสะดวกนานาชนิดที่ทำให้ชีวิตสบายขึ้น มีอาหารให้เลือกรับประทานมากขึ้นตามรสนิยม แต่ผลก็คือ ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจกลับเพิ่มสูงขึ้น รวมทั้งสถิติผู้ป่วยโรคหัวใจที่มากขึ้นทุกปี และหนึ่งในสาเหตุที่สำคัญคือ การขาดการออกกำลังกายนั่นเอง

“การออกกำลังกาย” ในที่นี้คือ การเคลื่อนไหวและขยับร่างกายให้กระฉับกระเฉงเพื่อให้หัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจถี่ขึ้นกว่าปกติ เพื่อให้ปอดและหัวใจได้ออกแรงทำงานบ้าง แต่ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายจนเหนื่อยหอบเหมือนจะขาดใจ เพียงแค่เปลี่ยนมาให้ความสำคัญกับ “คุณภาพ” และ “วิธี” ของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งด้วยความสม่ำเสมอ



รู้จักเป้าหมายของหัวใจตัวเอง

การออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยเฉพาะหัวใจนั้น ไม่จำเป็นต้องหักโหมแต่อย่างใด การเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพสามารถทำได้ด้วยการทำกิจกรรมทางกายที่ใช้แรงปานกลาง จนกระทั่งหายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็วๆ หรือทำงานบ้าน เป็นต้น แต่ถ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ ต้องให้ความสำคัญกับ Heart Rate หรืออัตราการเต้นของหัวใจให้ดี โดยอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายนั้นมี ๒ ประเภท ได้แก่ อัตราการเต้นสูงสุดที่หัวใจของคุณจะสามารถเต้นได้ และเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจที่ผู้ออกกำลังกายควรพยายามทำให้ได้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

การคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนั้นทำได้คร่าวๆ คือนำอายุมาลบออกจาก ๒๒๐ ส่วนเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ จะอยู่ที่ประมาณร้อยละ ๕๐ – ๗๕ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ตัวอย่างเช่น สมมติคุณอายุ ๒๕ ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณจะอยู่ที่ ๑๙๕ ครั้งต่อนาที เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจของ ๑๙๕ คือ ๙๘ – ๑๔๗ ตัวเลขนี้จะเป็นเป้าหมายในการออกกำลังกายทุกๆ ครั้งของเรา



วิธีออกกำลังกายที่ดีที่สุด

เรามีวิธีออกกำลังกายที่ได้รับการรับรองว่าดีที่สุดในแง่ของสุขภาพที่แข็งแรงที่สุดต่อหัวใจ ๔ วิธีมาแนะนำค่ะ

๑. การออกกำลังกายแบบอินเทอร์วัล

เป็นการออกกำลังกายอันดีหนึ่งในแง่ของการป้องกันโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ในการลดน้ำหนัก และช่วยสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย มีเคล็ดลับง่ายๆ ก็คือการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายหนักๆ ในระยะสั้นๆ กับการออกกำลังกายเบาๆ ที่นานกว่าเล็กน้อย เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นตัว เช่น ถ้าคุณชอบเดิน ลองสลับเดินปกติ ๓ นาที กับเดินเร็วๆ ๑ นาที

อัตราชีพจรที่ขึ้นลงอย่างต่อเนื่อง จะ

ช่วยส่งเสริมการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ ช่วยเผาผลาญแคลอรี และเพิ่มประสิทธิภาพในการขจัดทั้งไขมันและน้ำตาลออกจากกระแสเลือด

๒. ยกน้ำหนัก

ในแง่หนึ่งการยกน้ำหนักอาจคล้ายกับการออกกำลังกายแบบอินเทอร์วัล ในขณะที่ทำท่าซ้ำๆ อัตราชีพจรจะเร่งขึ้นและกลับมาเป็นปกติเมื่อพักระหว่างเซต ด้วยการยกน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพนี้เอง กล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะช่วยแบ่งเบาภาระต่อหัวใจ ถ้าจะให้ดีลองใช้ตุ้มน้ำหนักดีกว่า มันจะบังคับให้คุณใช้กล้ามเนื้อมากขึ้น สร้างความแข็งแรงและสมดุลให้กับลำตัว

๓. โยคะ

โยคะสามารถลดความดันโลหิต ทำให้หลอดเลือดยืดหยุ่นขึ้น และส่งเสริมสุขภาพของหัวใจได้ นอกจากนี้ ยังทำให้แกนของร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วย

๔. กระจกเงาทุกเวลา

หมั่นเคลื่อนไหวอย่างสดชื่นตลอดเวลา เช่น ทำความสะอาด ทำสวน หรือเดินระยะสั้นๆ ไม่ว่ากิจกรรมเหล่านั้นจะเล็กน้อยแค่ไหน จะสามารถเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่า และมีสุขภาพดีกว่าคนที่นั่งอยู่ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์

สำคัญที่สุดคือ ความสม่ำเสมอ อย่างน้อยที่สุดต้องออกกำลังกายให้ได้สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ขยันทำเป็นกิจวัตร ปฏิบัติจนกลายเป็นความเคยชิน หัวใจที่ดีและแข็งแรงจะได้อยู่กับเราไปนานเท่านั้น 🍀





กิจกรรมดีๆ สู่วิถีประชาธิปไตย

กิจกรรม ในโรงเรียนมีหลายรูปแบบ เป็นไปเพื่อให้ความรู้และประสบการณ์ตรงกับนักเรียน เพราะมีความเชื่อว่าพวกเขาต้องเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคม เป็นอนาคตของประเทศชาติ บทบาทในการเตรียมความพร้อมทุกภาคส่วนผ่านรูปแบบกิจกรรมที่ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายๆ อย่าง เพื่อให้กิจกรรมนำไปสู่การพัฒนาส่งเสริมนักเรียนให้มีความรู้เกี่ยวกับประชาธิปไตยอย่างแท้จริง คือ ปัญญาธรรม คารวะธรรม สามัคคีธรรม ต้องมีความเหมาะสมกับวัยและระดับการศึกษา มีหลายโรงเรียนที่นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นผ่านทางกิจกรรมที่เป็นการบ่มเพาะทางประชาธิปไตย เช่น โรงเรียนสตรีทุ่งสง โรงเรียนพญาไท โรงเรียนบ้านถ้ำทองหลาง โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย

โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๒ เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ เป็นโรงเรียนแข่งขันด้านคุณภาพสูง นักเรียน ๒,๒๒๙ คน มีการประสานสัมพันธ์อย่างเข้มแข็งของการจัดกระบวนการเรียนรู้ ด้วยการนำวิถีทางประชาธิปไตยมาสู่กิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มีสภานักเรียน...ที่มีผู้แทนจากการเลือกตั้งและแต่งตั้งผู้

แทนชั้นเรียนเข้าร่วมประชุม ออกแบบกิจกรรมวันสำคัญต่างๆ ของโรงเรียนร่วมกัน ร่วมคิด ร่วมทำ จิตอาสา และหากมีประเด็นที่จะสร้างความไม่เข้าใจก็จะหาข้อยุติด้วยการประชุมผู้มีส่วนได้เสียร่วมกัน การจัดกิจกรรมต่างๆ การไฝ่ฝันของนักเรียน การประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยของโรงเรียน ผลของกิจกรรมต่างๆ มุ่งเน้นให้มีในนักเรียน ๓ ด้าน คือ ด้านสังคม แสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น การตัดสินใจจากเหตุผล การ



มีจิตสาธารณะ การเคารพระเบียบของโรงเรียน ด้าน **เศรษฐกิจ** การประหยัดและการออม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การสร้างงาน สร้างสรรค์ต่อยอดงานให้เป็นประโยชน์ ด้านการปกครอง การเคารพกฎกติกาของโรงเรียน การยอมรับในเหตุผลที่ดีกว่า การอดทนต่อข้อขัดแย้ง ทำงานเต็มความสามารถ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้โรงเรียนได้รับรางวัลมากมาย เช่นรางวัลโรงเรียนประชาธิปไตยตัวอย่าง ประจำปี ๒๕๕๔ - ๒๕๕๖ จากสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี รางวัลโรงเรียน “ประชาธิปไตย”ระดับภาคใต้ และ “โรงเรียนดีเด่นด้านคุณธรรมจริยธรรม ประจำปี ๒๕๕๖” ของธนาคารออมสินร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการพร้อมเงินรางวัลจากธนาคารออมสิน



โรงเรียนบ้านถ้ำทองกลาง โรงเรียนเล็กๆ ใน อ้อมกอดแห่งขุนเขา “เขานางหงส์” มีทัศนียภาพที่สวยงาม ผู้อำนวยการ ครู นักการภารโรง เป็นผู้หมั่นเลี้ยงดู โรงเรียนตั้งอยู่หมู่ที่ ๓ ตำบลถ้ำทองกลาง อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา เป็นโรงเรียนขนาดเล็กสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา นักเรียนจำนวน ๖๕ คน ทุกคนอยู่ด้วยกันแบบครอบครัว มีกิจกรรมการเรียนการสอนแบบคณะชั้นเรียน กิจกรรมเด่นคือความภาคภูมิใจที่โรงเรียนขนาดเล็กสอนแบบคณะชั้นเรียนและมีการจัดการเรียนการสอนแบบเรียนร่วมสำหรับเด็กพิเศษ (LD) รางวัลที่มีความภาคภูมิใจ คือ รางวัลโรงเรียน

ประชาธิปไตยตัวอย่าง ประจำปี ๒๕๕๕ - ๒๕๕๖ จากสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี กิจกรรมหลายๆ อย่างเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมประชาธิปไตยในโรงเรียน เริ่มตั้งแต่กิจกรรมกลุ่มสีของทุกวัน คณะกรรมการนักเรียน การฝึกทักษะอาชีพโดยภูมิปัญญาท้องถิ่น และกิจกรรมที่สำคัญ ที่ทำให้เด็กนักเรียนทั้งสนุกและตื่นเต้นทุกครั้ง คือ การฝึกทักษะการพูด ทักษะการตอบคำถาม มารยาทในการรับโทรศัพท์ การใช้ภาษา การฝึกปรับโทรศัพท์ของเด็กนักเรียนครูต้องเป็นผู้แนะนำในเรื่องการใช้ภาษา ที่ถูกต้องเหมาะสม และจากกิจกรรมเล็กๆ นี้อะไรที่โรงเรียนค้นพบว่านอกจากนักเรียนจะมีความสุขแล้วยังได้รับการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาไทย ที่ถูกต้องตามอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นมารยาทการพูดโทรศัพท์ การตอบคำถาม การฝึกความกล้าแสดงออก

โรงเรียนพญาไท เป็นโรงเรียนประถมศึกษาขนาดใหญ่ ใจกลางเมืองหลวง พื้นที่ของโรงเรียนไม่สามารถขยายได้ แต่สามารถผ่านการประเมินให้เป็นโรงเรียนร่มรื่น และเป็นโรงเรียนยอดนิยม มีอัตลักษณ์คือ เป็นผู้รู้จักคิดและมีจิตสาธารณะ ความสามารถของนักเรียนเป็นที่ยอมรับของสังคมมาโดยตลอด โรงเรียนมีกิจกรรมที่ส่งผลให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ รักความเป็นไทย และความสามารถก้าวไกลระดับมาตรฐานสากล ให้เด็กๆ ได้ใช้ความสามารถพิเศษ และสมรรถภาพอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังจัดการศึกษาพิเศษให้เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ทางสติปัญญา และออทิสติก ในระดับชั้น ป.๑ - ป.๖ ตามโครงสร้าง SEAT เพื่อให้เด็กที่มีความต้องการ





พิเศษได้มีทักษะและเกิดการเรียนรู้ได้ตามศักยภาพ มีพัฒนาการที่ดี มีทักษะชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างหลากหลายให้เหมาะกับนักเรียน แต่แต่ละคนที่มีศักยภาพแตกต่างกัน จำนวน ๖๓ คน แต่โรงเรียนไม่ย่อท้อ มุ่งจัดกิจกรรมให้เขาได้มีส่วนร่วมทุกกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น เช่น กิจกรรมวันไหว้ครู วันภาษาไทย การ

หล่อเทียนฯ นอกจากนี้ระบบการศึกษาพิเศษยังเป็นที่ยอมรับของสถาบันต่างๆ ที่ได้มาศึกษาดูงานด้วย

โรงเรียนอนุบาลวิทยาลัย จังหวัดลำปาง เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๕ มีกิจกรรมการเรียนรู้ประชาธิปไตยโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ๕ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การเรียนรู้ (L = Learning)

ขั้นตอนที่ ๒ การเตรียมการเพื่อนำไปปฏิบัติ

(A = Arrangement)

ขั้นตอนที่ ๓ การนำไปปฏิบัติ (I=Implementation)

ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินผลงาน (E =Evaluation)

ขั้นตอนที่ ๕ การค้นพบ (D = Discovery) ความรู้ ทักษะ เจตคติ

นักเรียนค้นพบปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในห้องเรียน และนำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา ซึ่งหน่วยงานที่รับผิดชอบและที่เกี่ยวข้องกับปัญหาดังกล่าว ได้ยอมรับ

ให้การสนับสนุน นำไปสู่การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ **สิ่งนี้นักเรียนได้รับคือ**

๑. ความรู้ เกี่ยวกับรากฐานประชาธิปไตย วิถีชีวิตแบบประชาธิปไตย (การใช้ฉันทามติในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง) วิธีการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

๒. ทักษะเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้า การใช้เทคโนโลยี การบริโภคสื่อและข้อมูลข่าวสาร การคิดวิเคราะห์ วิจัย การมองต่างมุมหรือเปลี่ยนมุมมอง การตัดสินใจ การสื่อสาร การจัดการและเผชิญความขัดแย้ง การคิดกิจกรรมสร้างสรรค์ประโยชน์ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น

๓. เจตคติ เกิดเจตคติที่ดีต่อวิธีการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข โดยการนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปดำเนินกิจกรรม และใช้ในชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของการเป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย เป็นพลเมืองโลกที่รับผิดชอบต่อสังคมและสามารถดำเนินชีวิตอย่างสันติสุขในสังคม

ดังนั้นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของความสำเร็จของประชาธิปไตย คือการจัดการศึกษาเพื่อสร้างความเป็นพลเมืองเพราะไม่มีใครรู้เรื่องประชาธิปไตยมาตั้งแต่เกิด ประชาธิปไตยจะสำเร็จได้ด้วยดีก็ต้องฝึกคนให้มีความรู้ความเข้าใจจนเกิดสำนึกเห็นคุณค่า มีเจตคติที่ถูกต้องสอดคล้องกับแนวทางประชาธิปไตย ทั้งนี้เพื่อสร้าง “สังคมไทยที่พลเมืองมีความรู้เท่าทัน ใช้สิทธิเสรีภาพด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม มีส่วนร่วมทางการเมือง และมีวัฒนธรรม และวิถีชีวิตแบบประชาธิปไตย” ❖





นารี นครา

ภาพสะท้อนของ
สตรีจีน ๓ รุ่น

“นารีนครา” เป็นพระราชนิพนธ์แปลนวนิยายจีน ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่แสดงถึงพระปรีชาญาณด้านภาษาและวัฒนธรรมจีน และด้วยทรงสนพระราชหฤทัยในภาษาจีนและจีนวิทยา แม้จะทรงมีพระราชกิจมากมาย แต่ก็ทรงพระวิริยะแปลเรื่อง “นารีนครา” ในระหว่างปี ๒๕๕๕ และได้พิมพ์เผยแพร่ในปลายเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

“นารีนครา” หรือชื่อภาษาจีนว่า “ทา-เตอ-เจิง” เป็นผลงานเขียนของ “ฉือลี่” นักเขียนหญิงผู้สร้างสรรค์งานวรรณกรรมมาอย่างต่อเนื่องทั้งนวนิยายและร้อยแก้ว ได้รับรางวัลทางวรรณกรรมหลายรางวัล อีกทั้งผลงานหลายเรื่องได้รับการสร้างเป็นภาพยนตร์ ละครชุดทางโทรทัศน์ ละครเวที ละครวิทยุ อุปรากรบักกิง รวมทั้งได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส สเปน ญี่ปุ่น เกาหลี และเวียดนาม งานเขียนหลากหลายของฉือลี่ที่มีนครอยู่ขึ้นเป็นฉากหลัง รวมทั้งเรื่อง “นารีนครา” ทุกคำพูดเสมือนดั่งตัวแทนทางจิตวิญญาณของวัฒนธรรมอยู่ขึ้น

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระราชดำริสแนะนำหนังสือ “นารีนครา” พระราชนิพนธ์แปลในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๖ ณ โรงแรมแชงกรีลา กรุงเทพฯ ความตอนหนึ่งว่า

“...สาเหตุที่เลือกแปลเรื่องนี้ เพราะวันหนึ่งเดินทางไปประเทศจีนก็ได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งที่ชาวกรุงปักกิ่งเขียน ในหน้าศิลปะวัฒนธรรมพูดถึงเรื่องประวัติและผลงาน

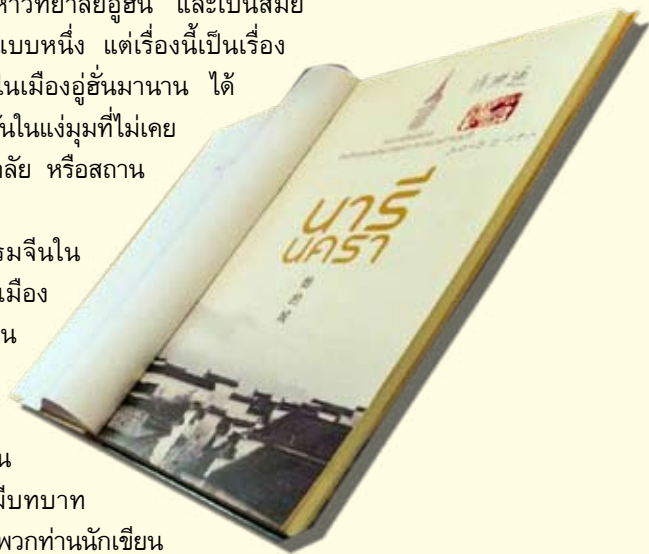
ของคุณฉือลี่ แต่ขณะนั้นยังไม่มีหนังสือเรื่องนี้ แล้วก็ได้คุยกับครูสอนภาษาจีนคนเก่า ที่กลับไปทำงานที่ประเทศจีนแล้ว ชื่อครูจู่ ได้พูดถึงนักเขียนท่านนี้ ที่มีงานเขียนเรื่องเกี่ยวกับบทบาทของสตรีจีน ซึ่งเป็นเรื่องอีกด้านหนึ่งของวัฒนธรรมจีนที่น่าสนใจ

“การที่ขอบแปลหนังสือจีนนั้น เป็นประโยชน์ คือประการแรก คือได้รู้จักศัพท์ต่างๆ สำนวนต่างๆ ทำให้เข้าใจภาษาจีนได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนภาษาจีน และเมื่อแปลแล้ว แทนที่จะทิ้งไว้เฉยๆก็นำมาพิมพ์ และให้ผู้อื่นหลายๆ ท่านช่วยขัดเกลา ซึ่งคิดว่าการอ่านวรรณคดีไม่ว่าจะเป็นของชาติใด มีส่วนทำให้ผู้อ่านได้รับความรู้ คือความรู้จากหนังสือตำราจีน หนังสือประวัติศาสตร์จีนก็ได้อ่านกันมาหลายเล่ม ครูอาจารย์สอนประวัติศาสตร์จีน แต่เรื่องของชาติต่างๆ เช่น เรื่องของชาติจีนนั้นก็ไม่ไช้มีแต่เรื่องของบุคคลสำคัญที่ประวัติศาสตร์จดไว้ แต่การที่เราจะเข้าใจชนชาตินั้นให้ดี ก็เป็นเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจ ความเป็นอยู่ ความเป็นอยู่ ความเป็นอยู่ ชีวิตของคนธรรมดาๆ ในแง่มุมต่างๆ คนในสังคมต่างๆ ก็ตั้งแต่ได้อ่านวรรณกรรมจีน โดยเฉพาะวรรณกรรมจีนรุ่นใหม่ๆ ก็ทำให้เข้าใจจิตใจของคนจีนในสมัยต่างๆ ว่าทำไมเค้าถึงคิดอย่างนั้น ทำอย่างนั้น ซึ่งอาจจะมองในแง่มุมของเราแล้วรู้สึกที่ไม่ถูกใจ แต่เมื่อได้อ่านสิ่งที่ผู้เขียนได้ถ่ายทอดออกมา ก็ทำให้รู้สึกเข้าถึงจิตใจและเห็นใจบุคคลที่มีบทบาท หรือว่าได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์บ้านเมืองที่เป็นเหตุการณ์ใหญ่นั้น ขณะที่เรียนก็มีความรู้สึกแบบนั้น และรู้สึกถ้าเอามาถ่ายทอดให้ผู้อ่านคนไทยที่ไม่มีโอกาสอ่านเรื่องพวกนี้ เพราะถ้าเค้าอ่านแล้วก็ทำให้เข้าใจดีขึ้น เป็นส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งที่จะช่วยสร้างและเพิ่มพูนความสัมพันธ์ระหว่างคนจีนและคนไทยในแง่ประชาชนให้ดียิ่งขึ้น

“หลังจากกลับมาประเทศไทยแล้วสักพักนึง คุณครูจู่ก็ได้ให้นิตยสารเล่มหนึ่ง ซึ่งเป็นรวมเรื่องสั้นของจีนจริงๆ เค้าไม่ได้เรียกเรื่องสั้น แต่เป็นนวนิยายขนาดสั้น ก็นำมาให้ และเลือกเรื่องของคุณฉือลี่ เป็นเรื่องในนิตยสารเล่มนั้น เอามาแปล ซึ่งเรื่องนี้ (นารินครา) เป็นเรื่องที่ใหม่ ยังไม่มีการแปลเป็นภาษาอื่นให้มาเปรียบเทียบได้ บางครั้งเป็นเรื่องที่พิมพ์มานานแล้วก็ได้อาศัยแนวจากภาษาต่างประเทศ แต่เรื่องนี้ยังไม่มีเท่ากับได้แปลเองจริงๆ

“เรื่องนี้บรรยายถึงเมืองอู่ฮั่น ที่จริงแล้ว เคยแปลหนังสือของคุณกั๋งฟาง ซึ่งเป็นเรื่องที่มีฉากอยู่ในอู่ฮั่น แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องในมหาวิทยาลัยอู่ฮั่น และเป็นสมัยก่อน ซึ่งทำให้เห็นบรรยากาศในมหาวิทยาลัยเป็นอีกแบบหนึ่ง แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องของคนธรรมดา คนค้าขาย มีชีวิตและบรรพบุรุษอยู่ในเมืองอู่ฮั่นมานาน ได้สร้างคุณูปการต่อเมืองอู่ฮั่น ก็มีอธิบายถึงบ้านเมืองอู่ฮั่นในแง่มุมที่ไม่เคยเห็นไม่เคยไป เพราะส่วนใหญ่เวลาไปจีนจะไปมหาวิทยาลัย หรือสถานศึกษา สถานีวิจัย เป็นส่วนมาก

“ในเรื่องนี้ก็มีกรกล่าวถึงเรื่องประวัติวรรณกรรมจีนในเมืองอู่ฮั่น ซึ่งเข้าใจว่าเป็นเรื่องจริง คือในบางถนนในเมืองอู่ฮั่นถือเป็นถนนสายวรรณกรรม เป็นทั้งสำนักพิมพ์ ร้านขายหนังสือที่ขายทั้งหนังสือ และนิตยสาร ที่ลงบทความของนักเขียนที่มีอุดมการณ์ทางการเมือง นักเขียนเหล่านี้ที่เค้ากล่าวนำมาในหนังสือเล่มนี้ ก็ได้ลงค้นอินเตอร์เน็ตดู ก็พบว่า เป็นบุคคลที่มีตัวตนจริง และมีบทบาทในการสร้างสรรค์จีนใหม่ก่อนหน้าที่จะมีการปลดปล่อย พวกท่านนักเขียน

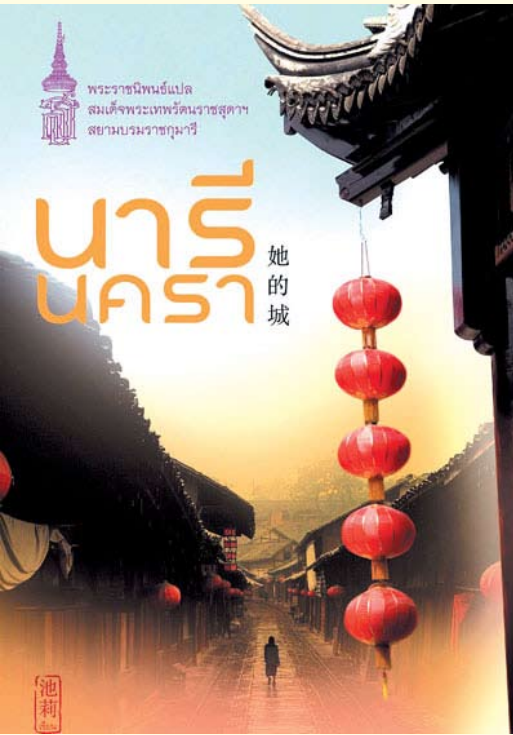




พระราชทานยี่แปด
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี

นารีนครา

她的城



เหล่านี้ น่าจะมีส่วนทำให้เมืองจีนเป็นจีนในปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้น ถือว่าเป็นคนที่เราควรจะสนใจเหมือนกัน หนังสือไม่ได้กล่าวว่าคุณเหล่านี้เป็นอย่างไร เขียนเรื่องอะไร แต่ถ้าเราค้นคว้าดูต่อมาจากชื่อที่ให้ไว้ในหนังสือ ก็จะทำให้ทราบว่า เมืองจีนกว่าจะมาเป็นจีนในปัจจุบันนี้ ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องเกิดจากความเสียสละและความคิดของคนที่จะอาจจะเป็นคนเล็กคนน้อยแล้วก็มารวมกัน ก็เป็นเรื่องที่น่าประทับใจอย่างยิ่ง กับอีกส่วนหนึ่งก็จะเห็นว่าอยู่ชั้นในสมัยก่อน เป็นสถานที่ที่มีการลงทุนพาณิชย์ ชาวต่างประเทศได้มาลงทุน แต่ว่าบางชื่อที่เขียนไว้เป็นภาษาจีนนั้น ก็ไม่ทราบว่า ภาษาอังกฤษหรือภาษาฝรั่งเศส ที่เป็นชื่อบริษัทนั้นก็ไม่น่าทราบว่า เป็นชื่อบริษัทอะไร ก็ค้นคว้าไปไม่ถึง ในเรื่องนี้ก็เป็นประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจ”

เนื้อหาของหนังสือ “นารีนครา” ดำเนินเรื่องผ่านตัวเอกเป็นผู้หญิง ๓ วัย แต่ต้องผูกพันมาเกี่ยวพันกัน เป็นเสมือนตัวแทนของหญิงรุ่นเก่า รุ่นกลาง และรุ่นใหม่ สะท้อน “ความเป็นหญิง” ไปพร้อมกับฉายภาพสังคมจีนที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน โดยมีฉากหลังเป็น “นครอยู่ชั้น”

“มีเจี๋ย” หญิงสาวที่มีส่วนผสมของวัฒนธรรมจีนเก่าและจีนใหม่ เคยผ่านการเป็นทหารมาก่อน มีบุคลิกโฉบเฉี่ยว ตรงไปตรงมา เวลานั้นนางโกรธราวกับทหารกำลังปะทะชะงักกับผู้อื่น ทว่าก็แฝงความอ่อน

โยนข้างในจิตใจ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ทรงเล่าถึงสตรีนางนี้และแม่สามีว่า

“ตอนที่สามีเสียชีวิต มีเจี๋ยก็โศกเศร้ามาก สุขภาพทรุดโทรม เพราะอาจรู้สึกสำนึกผิดตอนที่สามียังมีชีวิตแอบนอกใจนิดๆ อาจทำให้รู้สึกในคุณงามความดีของสามีมากขึ้น แต่ว่าคนที่ช่วยให้มีเจี๋ยพ้นจากความโศกเศร้า นั่นคือ แม่สามี เป็นหญิงอายุมาก มีความคิดความอ่าน แม้จะรู้ว่า ลูกสะใภ้มีความประพฤติออกนอกแถวไปสักหน่อย แต่พยายามที่จะรักษาครอบครัวไว้ โดยไม่เคยว่ากล่าว”

เพราะได้กำลังใจจากแม่สามี โอบอุ้มให้มีเจี๋ยลุกขึ้นมาทำธุรกิจสร้างเนื้อสร้างตัวอีกครั้ง ด้วยการเปิด “ร้านชัตรองเท้า” และรับ “เฟิงซุน” เธอเป็นเหมือนตัวแทนของ “ผู้หญิงรุ่นใหม่” หญิงสาวหน้าตาสะสวย หน้าทีการงานดี แต่งอนสามี จึงมาสมัครเป็น “ผู้หญิงชัตรองเท้า”

พระองค์ทรงอธิบายถึงสตรีนางนี้ว่า “สตรีคนสุดท้าย (เฟิงซุน) มีปัญหาคอครอบครัว จึงคิดแก้ปัญหาด้วยการมาทำงานหนัก เป็นกรรมกร หวังประชดสามีให้กลับมาเห็นใจ แต่สุดท้ายก็ไม่เป็นเช่นนั้น สามีก็ไม่กลับมาเห็นใจ แล้วมาเฉลยตอนสุดท้ายว่า ทำไม่จึงเกิดเรื่องเช่นนี้”

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ รับสั่งทั้งปมปริศยาน่าฉงนไว้ให้ผู้อ่านกลับไปติดตามกันเองว่า เพราะเหตุใด แต่ตอนจบนั้นนำไปสู่การฉายภาพของสังคมจีนในอีกมุมหนึ่งที่น่าสนใจ

“นารีนครา” เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่ผู้อ่านจะได้รับความรู้ พร้อมเข้าใจสังคมจีน เพลิดเพลินกับข้อคิดที่ซ่อนไว้ในแต่ละบรรทัดอย่างสนุกสนาน



โดย พระมหาภูติชัย วชิรเมธี
*คัดจากหนังสือ
'คุณค่าฆ่าเวลา'

เวลาใด คือเวลาที่สำคัญที่สุด

วันไหนๆ ก็ไม่สำคัญเท่าวันนี้ เป็นวันที่สำคัญกว่าวันไหน
ถึงพรุ่งนี้มะรืนนี้ได้อย่างไร ก็ยังไม่สำคัญเท่าวันนี้

คำตอบ ก็คือ เวลาขณะปัจจุบัน นั่นคือ เวลาที่เรากำลังนั่งหายใจอยู่ในขณะนี้ เพราะชั่วโมงที่แล้วมันก็จบไปแล้ว ชั่วโมงหน้ามันยังไม่ถึง ชั่วโมงนี้ชีวิตเป็นของเราทั้งหมด ดังนั้น มันจึงสำคัญที่สุด เพราะเวลาชั่วโมงนี้ นาทีนี้ วินาทีนี้ เราสามารถบริหารจัดการชีวิตของเราได้ พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับ 'ปัจจุบันขณะ' มาก คือ ถ้าเราทำปัจจุบันดี อดีตก็จะดี อนาคตก็จะดี หลักการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนา คือ 'ให้ตื่นรู้ อยู่กับปัจจุบัน' แค่นี้เอง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าตื่นอยู่รู้กับปัจจุบัน ผิดพรอนจะฟ้องใส ทำไม่ฟ้องใส เพราะอดีตทำร้ายเราไม่ได้ อนาคตทำร้ายเราไม่ได้ แต่คนส่วนมากบางทีนั่งอยู่ที่นี้ แต่ใจไปอยู่ในอดีตบ้าง อยู่ในอนาคตบ้าง ใครอยู่ในปัจจุบันขณะ ณ เวลานั้นได้ จะประเสริฐที่สุด กวีคนหนึ่งเขาเคยเขียนคุณค่าของเวลาว่า

“วันไหนๆ ก็ไม่สำคัญเท่าวันนี้ เป็นวันที่สำคัญกว่าวันไหน

ถึงพรุ่งนี้มะรืนนี้ได้อย่างไร ก็ยังไม่สำคัญเท่าวันนี้”

ถ้าเราบริหารจัดการวันนี้ให้ดีที่สุด มันก็เป็นวันวานที่ดีได้ เป็นรากฐานที่ดีของวันพรุ่งนี้ แต่ถ้าเราทำวันนี้ไม่ดี เมื่อมันไปเป็นวันวาน แล้วเราหันกลับไปมอง “ตายแล้วอดีตของฉัน กระดากกระต้างเหลือเกิน” คงไม่ต้องถามถึงอนาคต เพราะถ้าปัจจุบันไม่ดีแล้ว มันจะเป็นรากฐานของอนาคตที่งดงามได้อย่างไร ฉะนั้น เวลาที่สำคัญที่สุดคือเวลาขณะปัจจุบันนี้ ตอนที่เรายังหายใจอยู่ ดูแลให้ดีที่สุด

มีคนถามท่านพุทธทาสว่า “จะใช้ชีวิตอย่างไรให้ดีที่สุด”

ท่านบอกว่า “ใช้ชีวิตให้เหมือนกับวันนี้เป็นวันสุดท้าย”

ถ้าเราคิดว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต เราจะทำทุกอย่างที่มีเป็นคุณภาพ อาตมาเคยถามลูกศิษย์ที่มหาวิทยาลัยเกษตรฯ ว่า “ถ้าเหลือเวลาหนึ่งชั่วโมง เธอจะอยู่ในโลกนี้อีกหนึ่งชั่วโมง ให้หันตานั้นดูสิ ในชีวิตเธอมีคนที่สำคัญในชีวิตกี่คน” ลูกศิษย์หันกลับมาแล้วขอต่อเวลา เขาบอกว่า “๕ นาทีนี้ก็ไม่ทันครับพระอาจารย์ คนสำคัญมีเยอะจริงๆ”

ปกติเราจะไม่นึกว่าในชีวิตนี้ใครสำคัญบ้าง และจะทำดีต่อเขาอย่างไร ต่อเมื่อถึงเวลาวันที่เป็นนาทีตาย เราจึงจะเริ่มนึกว่า “ใครบ้างสำคัญ ตายแล้วเหลืออีกหนึ่งชั่วโมงฉันจะตาย ฉันจะทำอะไรกับใคร ตอนนี้พ้ออยู่ในรถ รถก็ติดอยู่ในบางนา ตายแล้วไม่ทันแล้ว แม่ละ ตายแล้วแม่อยู่ไหน” ถามหาแม่ ถามหาสามี แต่กลับลืมลูก “ลูกอยู่ไหน อ้าว...ลูกยังอยู่ที่โรงเรียน” หนึ่งชั่วโมงอย่างไรมันก็ไม่พอ ถ้าเราจะมาทำดีกับคนที่เรารักทั้งหมดในเวลาอันจำกัดแบบนี้คงเป็นไปได้ ดังนั้น ขอให้เราทำดีกับคนที่เรารักมาตั้งแต่ต้นอย่างสม่ำเสมอ ในชั่วโมงสุดท้ายของชีวิตจะได้ไม่ต้องเร่งรีบเช่นนี้ ✦



สร้างสันติสุขปลายด้ามขวาน... ผ่านเยาวชนแดนใต้

ความสูญเสียนับครั้งไม่ถ้วนที่เกิดขึ้น ณ ปลายด้ามขวานทองของไทย ทำให้มีผู้ได้รับผลกระทบอย่างมากทั้งทางตรงและทางอ้อม แม้แต่เด็กนักเรียนซึ่งเป็นลูกหลานของคนในพื้นที่ก็ มีอันต้องได้รับความเดือดร้อนนั้นไปด้วย บางคนพ่อแม่พี่น้องเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบ บ้างก็ขาดโอกาสทางการศึกษา

ต้องยอมรับว่าการศึกษาคือปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ช่วยลดช่องว่างระหว่างกัน เพราะจะช่วยให้คนในพื้นที่มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ถูกใช้เป็นเครื่องมือจากกลุ่มผู้ไม่หวังดี แต่ทุกวันนี้ยังมีเยาวชนบางส่วนขาดโอกาสทางการศึกษา เยาวชนพวกนี้ที่กำลังจะมีอนาคตสดใสอยู่ในวัยศึกษาหาความรู้ บางส่วนต้องกลายเป็นพวกแนวร่วม RKK (เป็นหน่วยรบขนาดเล็ก

หรือที่เรียกว่า หน่วยคอมมานโดของขบวนการก่อความไม่สงบใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้) หันไปเข้าป่าจับปืนแทนที่จะใช้ปากกาขีดเขียนเล่าเรียนหนังสือ ในสถานศึกษาที่ทางราชการจัดให้ หรือหากเด็กคนไหนอยากไปเรียนแต่ก็มีปัญหาเรื่องความปลอดภัยในชีวิต

จะดีแค่ไหนถ้ามีผู้ใหญ่ใจดีหยิบยื่นโอกาสให้กับน้องๆเยาวชน ใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ทั้งยะลา บัตตานี นราธิวาส

ทิศไทยฉบับนี้จะพาไปรู้จักกับโครงการดีๆ ที่มีชื่อว่า “โครงการสานใจเด็กไทยของชาติ” ที่ก่อตั้งโดยกองทัพอากาศและชมรมสร้างสรรคปัญญาพัฒนาเยาวชน ถ้าอยากรู้ว่าโครงการนี้มีที่มาที่ไปอย่างไรตามไปดูพร้อมๆ กันค่ะ

น.ท.ศาสะ จันทรดี นายทหารโครงการฯ เล่าว่ากว่า ๖ ปีมาแล้วที่โครงการนี้ได้สร้างอนาคตให้กับเยาวชนในพื้นที่เสี่ยงภัยได้มีที่เรียน ที่อยู่ ที่กิน แบบดูแลฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย เรียกว่า มาอยู่กันเหมือนเลี้ยงลูกหลานในบ้านของทหารอากาศ โดยผู้ริเริ่มโครงการคือ พล.อ.อ.ชลิต พุกผาสุข ผู้บัญชาการทหารอากาศในขณะนั้น และผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญล้อม มะโนทัย และคุณหญิงปัทมา ลีสวัสดิ์ตระกูล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กได้ใช้ชีวิตในวัยเรียนอย่างเต็มที่ รู้รักสามัคคี มีวินัย รู้จักเสียสละ และแบ่งปัน ซึ่งจะทำให้เด็กมีความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันได้ภายใต้ความหลากหลายในเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม

โดยโครงการฯ จะอุปการะเด็กในพื้นที่เสี่ยงภัย ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ให้ได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่อง และนำประสบการณ์ดีๆ ที่ได้รับกลับไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ท้องถิ่นของตนเอง หลังจากได้รับภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับชีวิตแล้วในระดับหนึ่ง



น.ท.ศาสะ จันทรดี

โครงการนี้ ใคร...ได้อะไร

ต้องบอกว่าทุกฝ่ายมีแต่ได้กับได้.....เรียกว่าได้แบบหลายต่อเลยทีเดียว

ต่อแรก ผู้ปกครอง ได้รับความสบายใจที่เห็นลูกหลานได้พ้นจากพื้นที่เสี่ยงภัยเป็นการชั่วคราว ลดภาระค่าใช้จ่าย

ต่อที่ ๒ กองทัพอากาศ ได้เข้าไปอยู่ในใจของคนในพื้นที่ และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน แถมยังมีเยาวชนเป็นกระบอกเสียงช่วยบอกต่อให้คนที่นั่นมีความเข้าใจที่ถูกต้อง

ต่อที่ ๓ เยาวชน ได้รับโอกาสทางการศึกษาที่เท่าเทียมกับเด็กในภาคอื่น และมีวิสัยทัศน์กว้างไกล ไม่ถูกปิดหูปิดตา และชักจูงไปในทางที่ผิด

ต่อที่ ๔ องค์กรเอกชน ได้มีโอกาสในการคืนกำไรให้สังคม ซึ่งจะช่วยให้เกิดการพัฒนาย่างยั่งยืนในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้

และ**ต่อที่ ๕ ประชาชน** ได้รับความรัก ความสามัคคีของคนในชาติกลับคืนมา ซึ่งเป็นการปูทางสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในอนาคต



น.ส. ทิพย์วิภา ตีแก้ว

น.ส. ทิพย์วิภา ตีแก้ว หรือน้องพิว อายุ ๑๗ ปี จากจังหวัดนราธิวาส ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ชั้น ม. ๕ โรงเรียนอัมพรไพศาล เล่าอย่างภาคภูมิใจว่า เป็นโชคดีของเธอที่ครูแอบส่งชื่อมาให้โครงการฯ อย่างเงียบๆ เพราะเห็นว่าเธอกำพร้าทั้งพ่อและแม่ ประกอบกับสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย โรงเรียนเก่าของเธอมีชาวไทยมุสลิมกว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์ แต่เธอไม่เคยคิดแบ่งแยก และเด็กๆ ที่นั่นก็ไม่รู้จักเพลงสรรเสริญพระบารมี ใครร้องได้ถือว่าแปลก โอกาสทางการศึกษาของเด็กชายแดนใต้กับเด็กที่อื่นช่างแตกต่างกันมากเหลือเกิน หลังจากทีมนายทหารโครงการฯ ลงไปสัมภาษณ์ถึงพื้นที่ เธอใช้เวลาเพียงชั่วคืนในการตัดสินใจที่จะเดินทางมากรุงเทพฯ ด้วยเหตุผลเรื่องความปลอดภัย และคุณภาพทางการศึกษาที่ดีกว่า ซึ่งเธอได้รับการดูแลอย่างดีจากกองทัพอากาศ ให้โดยสารร่วมกับเครื่องบิน ซี ๑๓๐ วันที่มาถึงก็พบกับนายทหารโครงการฯหลายคน และผ.ศ.บุญล้อม หรือคุณยายบุญล้อมของเด็กๆ รอให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น และพาเธอเข้าพักที่อาคารเอนกประสงค์ ของ

กรมสวัสดิการทหารอากาศ ซึ่งตั้งอยู่บริเวณสนามกีฬาธูปเตมีย์ ระหว่างอยู่ที่นั่นมีพี่ๆ ทหารให้การดูแลอย่างดี มีรถรับส่งไปโรงเรียน มีค่าขนมให้ และแถมยังได้ไปทัศนศึกษาสถานที่สำคัญในช่วงปิดเทอม ทั้งภาคเหนือ ใต้ ออก ตก ได้ไปดูละครสี่แผ่นดินเดอะมิวสิคัล รวมทั้งมีโอกาสร่วมงานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ อยู่เสมอ

แม่โครงการฯ จะอุปการะเด็กรวม ๑๐๐ ชีวิต จนถึงชั้น ม. ๓ แต่หลังจากนั้นก็ยิ่งเฝ้าติดตามถามไถ่สารทุกข์สุกดิบอยู่เสมอ เด็กผู้ชายที่มาอยู่มีความผูกพันและมีทัศนคติที่ดีต่อกองทัพอากาศ ถึงขั้นสมัครสอบเข้าเรียนต่อในโรงเรียนจ่าอากาศ และทุกวันนี้ก็เป็นทหารอากาศไปแล้วหลายคน

ณ ที่แห่งนี้ “โครงการสานใจเด็กไทยของชาติ” ได้มอบสิ่งดีๆ ให้กับเด็กใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ทั้งโอกาสที่ขาดหาย และทำให้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อสถาบัน ชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ และสำนึกรักบ้านเกิด รักแผ่นดิน แม้จะรู้ว่าเสี่ยงภัยสักเพียงใด แต่น้องๆ บอกว่าสักวันจะกลับไปทำงานที่นั่นเพื่อเป็นการตอบแทน

เห็นอย่างนี้แล้วทีศไทยขอปรบมือดังๆ ให้กับผู้ใหญ่ใจดีอย่างกองทัพอากาศและชมรมสร้างสรรค์ปัญญาพัฒนาเยาวชน ซึ่งเป็นที่มาของ “โครงการสานใจเด็กไทยของชาติ” 🇹🇭





มาร่วมสร้าง ความมั่นคง ด้านพลังงานกัน

ใปัจจุบันชีวิตประจำวันของพวกเราทุกคนต้องพึ่งพาไฟฟ้ามากขึ้นกว่าในอดีต แล้วก็มีแนวโน้มจะมากขึ้นเรื่อยๆ จากการขยายตัวของเศรษฐกิจ ดังนั้นความมั่นคงด้านพลังงานเป็นเรื่องสำคัญที่ใกล้ตัวทุกคน ขณะนี้ประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับความเสี่ยงด้านความมั่นคงในการจัดหาพลังงาน และมีโอกาสที่จะกลายเป็นหายนะได้ เนื่องจากการพึ่งพาก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงหลักในการผลิตไฟฟ้ามาก

เกินไป มากเป็นสัดส่วนถึงร้อยละ ๗๐ จากแหล่งก๊าซธรรมชาติในอ่าวไทย สหภาพเมียนมาร์ พื้นที่พัฒนาร่วมระหว่างไทยและมาเลเซีย (เจดีเอ) และนำเข้าก๊าซธรรมชาติเหลว LNG

หากพวกเราจำกันได้ เมื่อช่วงเดือนเมษายนปีที่ผ่านมา เกิดสถานการณ์ไม่คาดคิดผู้ผลิตก๊าซธรรมชาติแหล่งยานาดา สหภาพเมียนมาร์ จำเป็นต้องหยุดการจ่ายก๊าซธรรมชาติเพื่อซ่อมบำรุงแท่นขุดเจาะก่อนกำหนด ส่งผลกระทบต่อด้านพลังงานให้กับประเทศไทย ทำให้พลังงานสำรองที่ไทยมีอยู่ต่ำลงมาก หน่วยงานผู้รับผิดชอบด้านพลังงานต้องปรับแผนการใช้เชื้อเพลิงผลิตไฟฟ้าแทนก๊าซธรรมชาติกันขนานใหญ่เพื่อรองรับเหตุฉุกเฉินที่อาจจะเกิดไฟฟ้าตก ไฟฟ้าดับขึ้นได้ ช่วงนั้นมีการเตรียมความพร้อมด้วยมาตรการต่างๆ ทางด้านการผลิต (รับซื้อไฟฟ้าจากผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนรายเล็กเพิ่มเติม / เปลี่ยนไปใช้เชื้อเพลิงอื่นทดแทน ฯลฯ) และด้านการใช้ไฟฟ้า (ได้มีการขอความร่วมมือไปยังผู้ใช้ไฟฟ้าในภาคต่างๆ ทั้งภาคอุตสาหกรรม ภาคธุรกิจ และภาคประชาชน) จนผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปได้อย่างรวดเร็ว จากความร่วมมือร่วมใจของทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคอุตสาหกรรม ประชาชน และสื่อมวลชนทุกแขนงที่ช่วยกันลดการใช้พลังงาน และรณรงค์การประหยัดพลังงานอย่างเต็มกำลังความสามารถ มีการจัดกิจกรรมรณรงค์ “รวมใจคนไทย สู้วิกฤตไฟฟ้า” โดยร่วมกันใช้ปฏิบัติการ ๓ ป. ปิดไฟ ปรับแอร์ ปลดปลั๊ก ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ง่ายๆ และทำได้ทันที....

จากวิกฤตดังกล่าวทำให้คนไทยตื่นตัวและเริ่มตระหนักถึงความมั่นคงทางพลังงาน รู้คุณค่าของพลังงานและใช้อย่างระมัดระวัง ถือเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้ตระหนักว่าปัญหาพลังงานไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป ในฐานะคนไทยทุกคนก็มีส่วนช่วยชาติในเรื่องของการสร้างความมั่นคงด้านพลังงานได้

สำหรับปีนี้จะมีการหยุดซ่อมแหล่งก๊าซธรรมชาติ ๒ แหล่ง คือ แหล่งบงกช ในอ่าวไทย ระหว่างวันที่

๑๐ - ๒๗ เมษายน ๒๕๕๗ และ
แหล่งก๊าซธรรมชาติในพื้นที่พัฒนา
ร่วมระหว่างไทยและมาเลเซีย
(เจดีเอ) ที่จะเปิดข้อมบ่าครั้งใหญ่
ระหว่าง วันที่ ๑๓ มิถุนายน -
๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๗ กระทรวง
พลังงานเป็นห่วงกรณีแหล่ง
เจดีเอ เพราะส่งผลให้โรงไฟฟ้า



จะนะในภาคใต้ไม่มีเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้า ทำให้
ไฟฟ้าหายไปจากระบบถึง ๗๐๐ เมกะวัตต์ เป็นเวลา
นาน ๑ เดือน ปริมาณไฟฟ้าที่ผลิตได้ในภาคใต้และ
ปริมาณต้องการซื้อขายระดับใกล้เคียงกัน ซึ่งเสี่ยงต่อ
ปัญหาไฟฟ้าดับที่ภาคใต้ได้ ทางด้านผู้รับผลิตขอปรับ
พยายามเตรียมมาตรการรองรับเหตุการณ์ดังกล่าว
ทั้งทางด้านการผลิต แต่ขณะเดียวกันก็ได้ขอความ
ร่วมมือประชาชนภาคผู้ใช้ไฟฟ้าในพื้นที่ภาคใต้ลด
การใช้ไฟฟ้าลงในช่วงวิกฤตดังกล่าวด้วย

จะเห็นได้ว่าการสร้างความมั่นคงด้านพลังงาน
ไฟฟ้านั้น ไม่ได้มีเพียงการจัดการด้านการผลิตไฟฟ้า
และจัดหาเชื้อเพลิงให้เพียงพอเท่านั้น แต่ผู้ใช้ไฟฟ้า
เองก็สามารถมีส่วนนำพาประเทศผ่านช่วงเวลาวิกฤตได้

สำหรับช่วงรื้อนี้กระทรวงพลังงานรณรงค์ให้
ร่วมลดใช้พลังงาน “เปลี่ยนโลกทุกวัน” โดยให้ทุกวัน
เป็นวันประหยัดพลังงาน “๗ วัน ๗ พฤติกรรม” ...

... วันจันทร์ “เริ่ม” : ลดทอนความต้องการ
ของคุณที่ไม่เคยพอ เริ่มมองหาทางเลือกให้พลังงาน
ของคุณได้พักผ่อน เช่น เริ่มใช้น้ำมันก๊าดโซลอลล์
เริ่มปั่นจักรยาน เริ่มใช้รถสาธารณะ เริ่มใช้เครื่องใช้
ไฟฟ้าเบอร์ ๕

... วันอังคาร “เปลี่ยน” : มองพลังงานในมุม
อื่น ปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ หลากหลาย ไม่จำเจเพื่อ
โลกที่ยั่งยืน เช่น เปลี่ยนมาใช้หลอดไฟประหยัด
พลังงาน เปลี่ยนมาใช้กระดาษรีไซเคิล

... วันพุธ “หยุด” : ละทิ้งความสบายในเวลา
สั้นๆ คำนึงถึงความจำเป็นและปริมาณในการใช้ที่
พอดี เช่น หยุดเปิดน้ำทิ้ง หยุดขับรถ หยุดการเปิด
เครื่องใช้ไฟฟ้าพร้อมกัน

... วันพฤหัสบดี “เปิด” : ใช้พลังงานหมุนเวียน
ในบ้านกลับมาสู่ธรรมชาติสักวันแบบกรีนๆ เช่น เปิด
หน้าต่าง เปิดพัดลม

... วันศุกร์ “ปิด” : ใช้ชีวิต
แบบออฟไลน์ หลีกหนีความ
วุ่นวายบนโลกโซเชียล ลดใช้
พลังงานอย่างชาญฉลาด เช่น
ปิดคอมพิวเตอร์ ปิดเครื่องปรับ
อากาศ ปิดโทรทัศน์

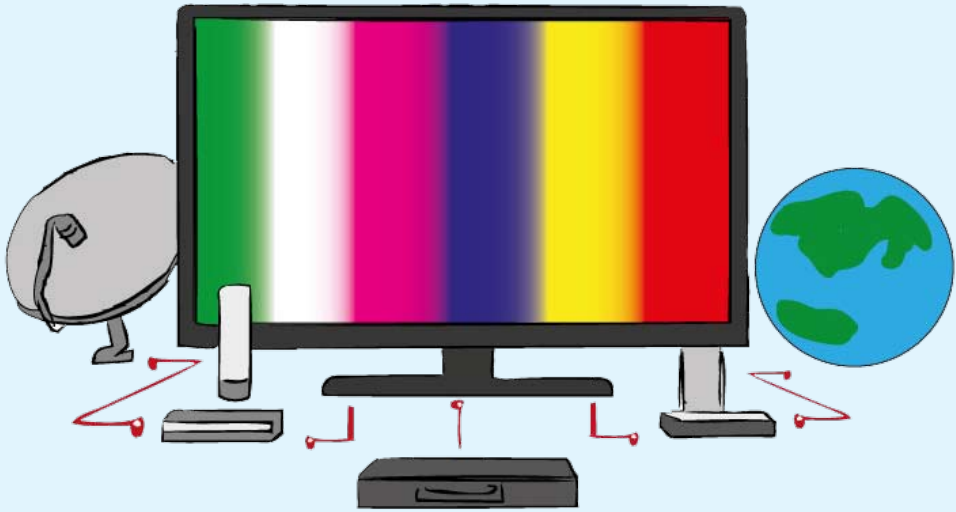
... วันเสาร์ “ถอด” : ลอง
ถอด ตั้ง สิ่งที่ไม่เปลี่ยนพลังงาน
หากไม่ได้ใช้ อย่าซ้่าที่จะถอดให้หมด เช่น ถอดปลั๊ก
ถอดเครื่องปรับอากาศมาล้าง

... วันอาทิตย์ “ทิ้ง” : ความฟรีสไตล์ของคน
เรานั้นบางครั้งก็มากเกินไป หันมาบังคับตัวเองในการ
ใช้พลังงาน คัด ทิ้งสิ่งของที่ไม่จำเป็น เช่น ทิ้ง คัด
แยกขยะ ทิ้งของในตู้เย็น ทิ้งของในรถที่ไม่ใช้

การประหยัดพลังงานจึงไม่ควรปฏิบัติแค่ช่วง
วิกฤต แต่ควรร่วมกันปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจริงจังใน
ชีวิตประจำวันทุกๆ วันจนเป็นกิจวัตร ก็จะเป็นความ
ปลอดภัยและสามารถเสริมความมั่นคงในระบบไฟฟ้าใน
ระยะยาว ที่สำคัญ ลดการใช้พลังงาน เท่ากับลดค่า
ใช้จ่ายของพวกเราโดยตรงด้วย

แล้วคุณจะไม่เป็นหนึ่งในการร่วมสร้างความมั่นคง
ด้านพลังงานของประเทศเขียวหรือ ? 🌱





ทีวีดิจิทัล ต่อกับคนไทยอย่างไร!

ก่อน จะมีสมาร์ทโฟนที่เปรียบเสมือนเพื่อนคู่กายในทุกวันนี้ เชื่อว่า เพื่อนยามเหงาที่เป็นขวัญใจในเวลาพักผ่อนของเราน่าจะมาจากจอตู้ที่ทุกบ้านต้องมี

โทรทัศน์ หรือ ทีวี ได้มอบความเพลิดเพลินให้คนทั้งบ้านด้วยสนนค่าใช้จ่ายเพียงค่าไฟ ไม่ว่าจะรับข่าว สารคดี ละคร รายการเพลง ฯ ทีวีได้พัฒนาจากจอขาวดำสู่จอสีในปี พ.ศ.๒๕๕๓ และในวันนี้ ทีวีกำลังจะก้าวไปอีกขั้น ด้วยการพัฒนาระบบเดิมแบบแอนะล็อก (Analog) สู่มิติใหม่เป็น “ทีวีดิจิทัล” (Digital Television) ที่พร้อมทั้งคุณภาพและเสียงที่ชัดแจ่ม

มาทำความรู้จักกับทีวีดิจิทัลกันบ้าง

ทีวีดิจิทัล คือ การส่งผ่านของเสียงและภาพเคลื่อนไหวโดยสัญญาณดิจิทัลที่มีประสิทธิภาพสูงทั้งความคมชัดของภาพและเสียง การส่งข้อมูลแบบนี้สามารถส่งได้มากกว่าแบบแอนะล็อก (Analog) ในหนึ่งช่องสัญญาณ ซึ่งเรียกว่า Multicasting การส่งสัญญาณเป็นแบบดิจิทัลจึงทำให้ได้คุณภาพของภาพและเสียงดีกว่า เนื่องจากไม่มีสัญญาณรบกวน โดยระบบดิจิทัลนี้มีระบบการบีบอัดสัญญาณ (Digital Compression) ทำให้สามารถส่งรายการต่อช่องได้มากขึ้น จากเดิม ๑ ช่องส่งได้ ๑ รายการ แต่ระบบดิจิทัล ๑ ช่องจะสามารถส่งได้ถึง ๔-๖ รายการทางภาคพื้นดิน และ ๘-๑๐ รายการทางดาวเทียม ทำให้ค่าใช้จ่ายต่อรายการลดลง รวมถึงช่วยประหยัดพลังงาน เนื่องจากเครื่องส่งใช้กำลังออกอากาศลดลง

สำหรับคนกรุงที่กลับบ้านดึก และใช้ทีวีพกพาเป็นเพื่อนตลอดการเดินทาง จะยิ่งมีความสุขมากขึ้นเมื่อระบบทีวีดิจิทัลสามารถรับชมขณะอยู่ในพาหนะเคลื่อนที่ได้ ทั้งนี้ระบบดิจิทัลจะพัฒนาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อรองรับเทคโนโลยีในการส่งและรับโทรทัศน์ในอนาคต เช่น โทรทัศน์จอกว้าง



(Wide Screen) โทรทัศน์ความคมชัดสูง (HD TV) ในขณะที่ระบบแอนะล็อกไม่สามารถพัฒนาประสิทธิภาพได้ ข้อสำคัญที่สุดก็คือ คุณภาพในการรับชมดีขึ้น ไม่มีเงา การรบกวนน้อย

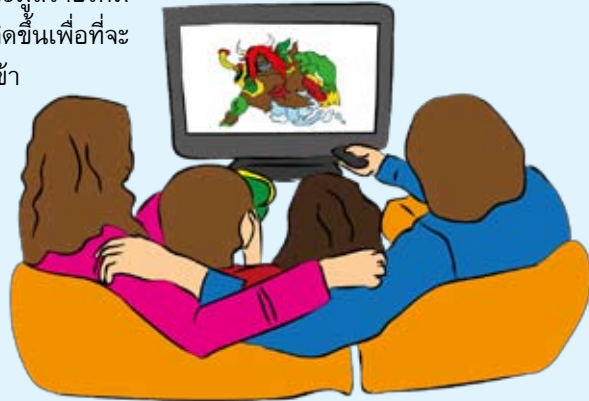
พ.อ.ดร.นที ศุกลรัตน์ รองประธานกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) และประธานกรรมการกิจการกระจายเสียง และกิจการโทรทัศน์ (กสท.) ได้กล่าวไว้ว่า “เปรียบเทียบจากสมัยก่อนที่เราเดินผ่านทีวีจากชาวตำมาเป็นสี คนอาจไม่ตื่นเต้นมากนัก เพราะเหมือนไม่ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรเลย แต่วันนี้ทีวีเป็นสื่อที่ได้รับความนิยมมาก เราจึงพยายามทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วขึ้น เพื่อยุติการส่งสัญญาณแบบแอนะล็อกต่อไป เมืองไทยตอนนี้อยู่ในขั้นพยายามดึงให้ทุกคนหันมารับสัญญาณดิจิทัลมากขึ้น จนสัญญาณแอนะล็อกหมดไป สำหรับผู้ใช้ทีวีรุ่นเก่า สามารถเปลี่ยนเป็นทีวีดิจิทัลด้วยการติดตั้งอุปกรณ์แปลงสัญญาณเข้าทีวีระบบเดิมแบบแอนะล็อก ซึ่งเรียกว่า “Set Top Box” เพื่อให้รับสัญญาณดิจิทัลได้ แต่ถ้าไปซื้อทีวีรุ่นใหม่ที่เป็น ID TV หรือ Integrated Digital Television จะสามารถรับสัญญาณดิจิทัลได้เลย”

นอกจากนี้ กสท. ได้จัดสรรทีวีช่องสาธารณะและชุมชน ตามความจำเป็นและหน้าที่ตามที่อยู่ร้องขอต้องการ แต่ในเชิงพาณิชย์ได้มีการจัดสรรด้วยวิธีการประมูล ซึ่งกระบวนการที่จะนำไปสู่การประมูลนั้นมีการออกแบบอย่างดีและถูกต้อง ซึ่งทีวีเชิงพาณิชย์ทั้งหมด ๒๔ ช่องนั้น ตามกฎหมายกำหนดไว้ว่าต้องมีข่าวสาร ๒๕% เราจะแบ่งเป็นช่องสำหรับเด็ก ๓ ช่อง กำหนดเนื้อหาสำหรับเยาวชน ต้องไม่มีความรุนแรง กลุ่มข่าวสารและสาระ ๗ ช่อง โดย ๕๐% ของรายการทั้งหมดต้องเป็นข่าว รายการพูดคุย รายการประเถียงปัญหา ฯลฯ กลุ่มวาไรตี้ กำหนดเนื้อหาสาระ ๒๕% เป็นต้น ซึ่งทุกคนเข้ามาประมูลแข่งขันตามที่กสท.กำหนดไว้ เพื่อให้เกิดความยุติธรรมมากที่สุด

จากการประมูลที่ผ่านมาจะเห็นได้ชัดว่า ผู้ชนะการประมูลรายใหม่ และรายเดิม ล้วนเป็นผู้ที่ประกอบกิจการโทรทัศน์ทั้งสิ้น ซึ่งเกิดขึ้นเพื่อที่จะรักษาพื้นที่นี้ไว้ให้สื่อมวลชน รวมถึงสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีศักยภาพเข้ามาในธุรกิจนี้ โดยมีการวางกติกาไว้บางส่วน อาทิ ต้องมีการให้เวลาอย่างน้อย ๑๐% เพื่อทำให้เกิดช่องทางใหม่ขึ้น

สำหรับการออกอากาศทีวีดิจิทัลนั้นได้เริ่มขึ้นแล้วตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ที่ผ่านมา โดย ๔ จังหวัดใหญ่ ที่สามารถรับชมทางภาคพื้นดินได้ คือ กรุงเทพฯ เชียงใหม่ นครราชสีมา และสงขลา ส่วนในเดือนมิถุนายนจะรับชมได้ ๑๑ จังหวัดใหญ่ ดังนั้นประมาณ ๕๐% ทั่วประเทศ ถือว่าสามารถรับชมได้แล้ว ส่วนบ้านใครที่มีจานรับดาวเทียมกับเคเบิลก็สามารถรับชมได้เลย

จากสถิติบอกว่าคนไทยรับข้อมูลข่าวสารถึง ๙๙% จากสื่อโทรทัศน์ ดังนั้นทีวีจึงเป็นสื่อสำคัญที่สุดของประเทศ การปรับทีวีช่องปัจจุบันให้เป็นทีวีดิจิทัลจะช่วยเพิ่มความหลากหลาย เพิ่มคุณภาพ ทำให้ประชาชนได้รับความรู้ ข้อมูลข่าวสาร ความบันเทิง และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ชุมคลังความรู้มหาศาลที่พร้อมส่งให้พวกเราเยาวชนได้เปิดรับแล้ว ที่นี้ก็เป็นหน้าที่ของเพื่อนๆ พี่ๆ และน้องๆ เยาวชนแล้วละที่จะเลือกเสพสื่อช่องทางนี้ให้มีประโยชน์แก่พวกเราได้อย่างไร



คาศักสถานเตรียมเปลี่ยนชื่อ สร้างความโดดเด่นในเอเชียกลาง

คาศักสถาน...หนึ่งในกลุ่มประเทศ CIS (ประเทศที่แยกตัวเป็นอิสระจากอดีตสหภาพโซเวียต) เป็นแหล่งเศรษฐกิจขนาดใหญ่ที่สุดในกลุ่ม นับตั้งแต่ประกาศเอกราชในปี ๒๕๓๔ บริษัทข้ามชาติจำนวนมากต่างขนเงินหลายพันล้านดอลลาร์เข้ามาลงทุนในดินแดนแห่งนี้ หากประเทศคาศักสถานกลับยังไม่เป็นที่รู้จักเท่าไรนัก ทำให้ประธานาธิบดีนูร์ซูลตัน นาซาร์บายเอฟเสนอแนวคิดที่จะตัดคำว่า “สถาน” ออกจากชื่อ คาศักสถาน เพื่อเพิ่มความโดดเด่นเหนือประเทศในเอเชียกลางชาติอื่นๆ ซึ่งลงท้ายด้วยคำว่า “สถาน” เช่นเดียวกัน

ประธานาธิบดีนาซาร์บายเอฟให้สัมภาษณ์ที่จังหวัดอะติราอู เมืองหลวงแห่งน้ำมันทางตะวันตกของประเทศว่า “บางทีอาจถึงเวลาที่เราจะสำรวจความคิดเห็นประชาชนและพิจารณาชื่อใหม่อย่าง Kazakh Eli ซึ่งอาจสะดุดหูชาวต่างชาติมากกว่า”

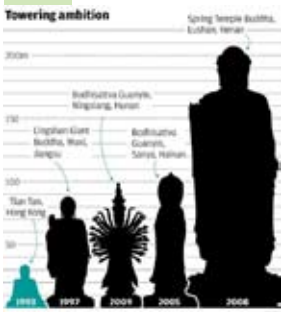
ขนาดยังไม่เปลี่ยนชื่อขอยังรวจะแย่ ถ้าเปลี่ยนชื่อใหม่จะรวขึ้นอีกก็เท่าละเหีย



จีนจัดประชันหล่อพระใหญ่ หวังกระตุ้นการท่องเที่ยว

จีนเป็นประเทศที่มีประวัติศาสตร์ด้านประติมากรรมพระพุทธรูปและพุทธศิลป์มายาวนาน แต่ผลงานหลายชิ้นถูกทำลายลงหลังสถาปนาสาธารณรัฐ ปัจจุบัน หน่วยท่องเที่ยวและหน่วยงานพัฒนาต่างๆ ของจีนจึงพยายามหล่อพระพุทธรูปองค์ใหม่ขึ้นใหม่เป็นจำนวนมาก นับตั้งแต่พระใหญ่จงหยวนแห่งวัดฟัวเฉวียนในอำเภอหลู่ซัน มณฑลเหอหนัน ซึ่งมีความสูงถึง ๒๐๘ เมตร หรือพระใหญ่แห่งหลิงซัน เมืองอู่ซี มณฑลเจียงซู ซึ่งมีความสูง ๘๘ เมตร และดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ถึง ๓.๘ ล้านคนในปีที่ผ่านมา ทำรายได้กว่า ๑,๒๐๐ ล้านหยวน

นอกจากนี้หลายองค์ของจีนยังแข่งขันกันเริ่มโครงการหล่อพระพุทธรูปขนาดใหญ่อีกหลายโครงการ อาทิ โครงการหล่อรูปปั้นพระโพธิสัตว์เจ้าแม่กวนอิม ความสูง ๘๘ เมตรในซูโจว มณฑลเจียงซู โครงการภาพวาดพระกษิติครรภโพธิสัตว์ ๘๘ เมตรในมณฑลอันฮุย และรูปปั้นพระอมิตาภพุทธะบนภูเขาหลู่ มณฑลเจียงซี งานนี้ต้องเรียกว่าได้ทั้งบุญได้ทั้งนักท่องเที่ยว กำไรสองต่อ



สหรัฐอเมริกาเปิดให้สินเชื่อกางการค้าแก่พม่า

ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งสหรัฐอเมริกา ประกาศให้สินเชื่อเพื่อการค้าแก่พม่า หวังช่วยสนับสนุนนักธุรกิจจากสหรัฐฯ ที่เข้าไปแข่งขันกับคู่แข่งรายอื่นๆ

เฟรด ฮอชเบิร์ต ประธานธนาคารระบุในคำแถลงว่า ธนาคารมุ่งมั่นจะกระชับความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ ขณะที่พม่าอยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่าน และหวังกระตุ้นการส่งออกของสหรัฐฯ ตลอดจนสร้างงานในประเทศ การให้สินเชื่อเพื่อการค้านี้มีผลทันที ผู้ส่งออกสหรัฐฯ สามารถขอการประกันภัยสินเชื่อสำหรับสินค้า การกู้โดยตรง หรือค้ำประกันเงินกู้กับธนาคารได้

แม้พม่าจะยังมีปัญหาด้านสิทธิมนุษยชน โดยเฉพาะความขัดแย้งระหว่างชาวพุทธและมุสลิมในรัฐยะไข่ แต่ธนาคารสหรัฐฯ ยังเชื่อว่า ภาพรวมของประเทศพม่ามีการเปลี่ยนแปลงทางบวก เพราะพม่าเป็นตลาดผู้บริโภคที่ยังไม่มีใครแตะต้อง พรังพร้อมด้วยทรัพยากร ทั้งก๊าซธรรมชาติ และน้ำมัน ซ้ำยังมีพรมแดนติดกับประเทศจีนและอินเดียซึ่งเอื้อต่อการลงทุนอีกด้วย



บริษัทาระดับโลกกดดันอินเดีย ต่อต้านการละเมิดสิทธิบัตร

ประเทศอินเดียเป็นประเทศที่มีประชากรมากติดอันดับโลก และยังมีปัญหาเรื่องคุณภาพชีวิตของประชากร จนรัฐบาลต้องอนุญาตให้บริษัทยาท้องถิ่นผลิตและจำหน่ายยาสามัญที่ยังอยู่ในสิทธิบัตรยาของบริษัทจากชาติตะวันตก เพื่อให้สามารถจำหน่ายยาที่มีราคาถูกลง เนื่องจากยาต้นแบบของต่างประเทศมีราคาแพงเกินกว่าที่ประชากรส่วนใหญ่จะหาซื้อได้



ขณะเดียวกัน บริษัทยาข้ามชาติ เช่น ไฟเซอร์ หรือ โนวาร์ติสเอง ก็ต้องการเพิ่มยอดขายในตลาดเกิดใหม่อย่างอินเดีย จึงออกมาแสดงความไม่พอใจที่รัฐบาลอินเดียพยายามหาช่องทางละเมิดสิทธิบัตรยาของตน และกดดันรัฐบาลสหรัฐให้ออกมาตรการแก้ไขเรื่องดังกล่าว

เรื่องธุรกิจไม่เข้าใครออกใคร คงต้องดูกันต่อไปว่าความขัดแย้งนี้จะจบลงตรงไหน

โคโซโวใช้มาตรการปันน้ำ “น้ำ” รับมือภัยแล้ง

โคโซโวเป็นประเทศที่ประกาศเอกราชแยกตัวจากเซอร์เบียเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑ และเพิ่งเข้าเป็นสมาชิกใหม่ของธนาคารโลก กองทุนการเงินระหว่างประเทศ (ไอเอ็มเอฟ) แต่ก็ยังติดอันดับดินแดนที่ยากจนที่สุดของยุโรป มีปัญหาหุ้รุมเร้าทั้งจากด้านเศรษฐกิจและความไม่พร้อมของโครงการพื้นฐานในประเทศ ตลอดจนอัตราการว่างงานที่พุ่งสูงถึงร้อยละ ๔๐

ล่าสุด ประเทศโคโซโวยังต้องเผชิญกับปัญหาภัยแล้งที่รุนแรงที่สุดในรอบ ๓๐ ปี ส่งผลกระทบต่อการสำรองน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภคของประชาชนกว่า ๑ ใน ๔ ของประเทศ จนทางการต้องประกาศบังคับใช้มาตรการปันส่วนน้ำในกรุงปริสตีนา เมืองหลวงซึ่งมีประชากรราว ๔๖๕,๐๐๐ คน และเมืองใกล้เคียง



บริษัทจัดการน้ำภายใต้การควบคุมของรัฐบาลออกมาแถลงว่า พื้นที่ต่างๆ ที่กรุงปริสตีนาและเมืองโดยรอบจะได้รับการจ่ายน้ำกินน้ำใช้เพียงวันละ ๑๐ ชั่วโมง จากเดิมที่ได้รับการจ่ายน้ำวันละ ๑๔ ชั่วโมง และทางบริษัทจะงดการจ่ายน้ำในช่วงเวลากลางคืน ทั้งนี้มาตรการดังกล่าวจะดำเนินต่อไปอย่างไม่มีกำหนด จนกว่าสถานการณ์ภัยแล้งจะคลี่คลาย

เอมิเรตส์เตรียมนำ “โดรน” มาใช้ส่งเอกสารราชการ

ประเทศสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์หรือยูเออีประกาศเตรียมโครงการนำอากาศยานไร้คนขับหรือ “โดรน” มาใช้ส่งเอกสารราชการ เช่น ใบขับขี่ บัตรประชาชน ใบสั่ง และบริการส่งพัสดุไปรษณีย์ให้แก่ประชาชน

โมฮัมเหม็ด อัล เกรร์กาวิ รัฐมนตรีประจำกระทรวงกิจการคณะรัฐมนตรีของยูเออีเปิดเผยว่า การจัดซื้อโดรนในโครงการนี้เป็นการจัดซื้อจากภายในประเทศ เนื่องจากที่วิศวกรท้องถิ่นสามารถพัฒนาเทคโนโลยีดังกล่าวได้เอง ซึ่งคาดว่าจะใช้เวลาทดสอบการใช้งานราว ๖ เดือน หากให้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจ ก็จะสามารถเปิดให้บริการเต็มรูปแบบได้ภายใน ๑ ปี

ที่วิศวกรให้รายละเอียดว่า โดรนที่จะนำมาใช้นี้จะมีการติดตั้งระบบบันทึกภาพนี้ด้วยมือ ม่านตา และระบบรักษาความปลอดภัยอื่นๆ เพื่อเป็นหลักประกันว่าพัสดุไปรษณีย์ เอกสารราชการ และเอกสารลับสุดยอดจะไปถึงมือผู้รับที่ถูกต้องและไม่ถูกผู้ไม่หวังดีแย่งชิงไประหว่างทาง



สวิตเซอร์แลนด์ปฏิเสธใบอนุญาตให้ชาวโครเอเชียเข้าดินแดนอย่างเสรี

เมื่อไม่นานมานี้ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์และโครเอเชียได้มีข้อตกลงที่จะอนุญาตให้ชาวโครเอเชียเดินทางเข้าสวิตเซอร์แลนด์ได้อย่างเสรี แต่ล่าสุด รัฐบาลสวิส ออกมาปฏิเสธข้อตกลงดังกล่าวแล้วหลังได้ผลสรุปการทำประชามติ

แม้สวิตเซอร์แลนด์จะมีอัตราการว่างงานต่ำ แต่ประชาชนชาวสวิสส่วนใหญ่ยังกังวลถึงผลกระทบจากการอพยพเข้าเมืองของชาวยุโรปชาติอื่นๆ เนื่องจากเกรงว่าการเปิดการผ่านแดนอย่างเสรี อาจทำให้แรงงานชาติอื่นเข้ามาแย่งงานของคนท้องถิ่น รวมถึงส่งผลให้เกิดปัญหาคนล้นเมืองตามมาได้

อย่างไรก็ตาม คณะกรรมาธิการยุโรปไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจนี้ และอาจทบทวนความสัมพันธ์กับสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งรวมถึงการจำกัดทางการค้า และมาตรการตอบโต้ด้านเศรษฐกิจอื่นๆ อีกด้วย



คนอเมริกันยื่นเรื่องขอสถานะสัญชาติ

รายงานรายไตรมาสของกระทรวงการคลังสหรัฐฯ ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในการตรวจสอบข้อมูลการถือสัญชาติอเมริกันระบุว่า ในช่วงสามเดือนสุดท้ายของ พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา มีชาวอเมริกันยื่นคำร้องขอสถานะสัญชาติทั้งสิ้น ๖๓๐ ราย และตลอดปีมีการยื่นขอมากถึง ๒,๙๘๙ ราย นับเป็นสถิติสูงสุดนับตั้งแต่มีการเก็บข้อมูล



หนึ่งในเหตุผลสำคัญที่ชาวอเมริกันขอสถานะสัญชาติเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากอัตราการจัดเก็บภาษีเงินได้ในสหรัฐฯ มีอัตราสูงสุดถึงร้อยละ ๓๙.๖ ทำให้ประชาชนจำนวนมาก โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีฐานะ ไม่ต้องการถูกเรียกเก็บภาษีในอัตราร้อยละดังกล่าว ซึ่งคนในกลุ่มนี้มักมีธุรกิจในด้านอื่น จึงเลือกสถานะสัญชาติอเมริกันไปถือสัญชาติของประเทศอื่นที่มีอัตราการจัดเก็บภาษีรายได้ที่น้อยกว่า หรือให้สิทธิพิเศษทางเศรษฐกิจและสังคมมากกว่า

ตัวเลขการขอสถานะสัญชาติที่เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีชื่อเสียงและผู้มีฐานะดี ส่งผลให้สมาชิกสภาครองเกรสจำนวนหนึ่งเสนอร่างกฎหมายให้มีการเก็บภาษีการออกนอกประเทศ หรือ Exit Tax เพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว สำหรับชาวอเมริกันที่ขอสถานะสัญชาติด้วยเหตุผลเรื่องภาษี เรียกว่าจะหนีภัยก็ต้องจ่าย (ภาษี) อยู่ดี

ลอสแอนเจลิสสั่งปิด “ดัมป์ สตาร์บัคส์”

“ดัมป์ สตาร์บัคส์” (Dumb Starbucks) เป็นร้านกาแฟแห่งหนึ่งในลอสแอนเจลิสที่ล้อเลียนแฟรนไชส์ร้านกาแฟดังอย่างสตาร์บัคส์ทุกอย่าง ตั้งแต่การตกแต่งภายใน โลโก้ จนถึงแก้วกาแฟ เพียงแต่เติมคำว่า Dumb ลงไปข้างหน้าเท่านั้น ทำให้ร้านนี้กลายเป็นข่าวโด่งดัง มีคนต่อแถวเข้าใช้บริการกันอย่างหนาแน่น แม้จะต้องยืนรอเป็นชั่วโมง



นาธาน ฟิลเตอร์ แห่งรายการเรียลลิตี้โชว์ Nathan for You ผู้อยู่เบื้องหลังการเปิดร้านนี้เปิดเผยว่าเขาเพียงเปิดร้านเล่นๆ เพื่อ “ล้อ” สตาร์บัคส์เท่านั้น ไม่ได้ตั้งใจจะทำธุรกิจจริง และ Dumb Starbucks ก็เป็นส่วนหนึ่งในรายการตลกของเขานั้นเอง

อย่างไรก็ตาม กระทรวงสาธารณสุขลอสแอนเจลิสเพิ่งสั่งปิดร้านกาแฟดัมป์ สตาร์บัคส์ไปแล้ว เนื่องจากเปิดร้านโดยไม่มีใบอนุญาตด้านสาธารณสุข

ปิดฉากเรื่องตลกได้ก่อนจะโดนเจ้าของลิขสิทธิ์ฟ้อง น่าจะปลอดภัยกว่านะ

หนุ่มสาวสถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น คิวอาร์โอ ชนะเลิศนวัตกรรม ที่มาเลเซีย

ขอแสดงความยินดีกับ ทีม SawaddeeTRIZ นักศึกษาจากสถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น ที่สามารถคว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ในการประกวดความคิดสร้างสรรค์นวัตกรรม งาน MyTRIZ Competition 2013 ประเทศมาเลเซีย ซึ่งจัดโดยสมาคม Malaysia TRIZ Association (MyTRIZ) มีวัตถุประสงค์ให้สร้างความตระหนักในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เพื่อการแก้ปัญหาเชิงนวัตกรรมโดยใช้ TRIZ อย่างเป็นระบบ มีผู้เข้าร่วมกว่า ๗๓ ทีมจาก ๗ ประเทศในแถบเอเชีย

ทีมตัวแทนประเทศไทยที่สามารถคว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับสองมาครองได้ ประกอบด้วยนางสาวพิชชา มหาพรวดีน นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ นายจิรเมธ ลากศิริวัฒน์กุล นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ และผศ.ไตรสิทธิ์ เบญจบุญยสิทธิ์ อาจารย์คณะวิศวกรรมศาสตร์ โดยเรื่องที่ส่งเข้าประกวดประกอบจาก ๓ ส่วน คือ การประหยัดพลังงานสำหรับอาคารบ้านเรือน อนาคตของรถเข็นคนพิการ และระบบชะลอความเร็วและกันชนบนทางด่วน (Car Crash Cushion)



หนุ่มวิศวะฯ ลาดกระบัง คว้าแชมป์ 'สุดยอดวิศวกรดับระบบสมองกลฝังตัว ครั้งที่ ๘'

ต่อด้วยการแข่งขันภายในประเทศ กับ การแข่งขันประชันทักษะระบบสมองกลฝังตัวชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ ๘ (TESA Top Gun Rally) ซึ่งจัดโดยสมาคมสมองกลฝังตัวไทย (Thai Embedded Systems Association) มีทีมเข้าร่วมการแข่งขันกว่า ๒๔ ทีมจาก ๒๐ มหาวิทยาลัยทั่วประเทศ

รางวัลชนะเลิศตกเป็นของทีมนักศึกษาจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ซึ่งสามารถคว้าชัยในระบบเครือข่ายควบคุมและตรวจวัดประมาณการใช้ไฟฟ้ารายอุปกรณ์ (Energy Controller and



Monitoring in Home Area Network System) และรางวัลคะแนนสูงสุดอีก ๓ รางวัล คือ ประเภท Sensor / Actuator Interface ประเภท RTOS และ ประเภท Systems Integration

สุดยอดผู้ชนะเลิศงานเช็ทเทรดเยาวชนคนดนตรีแห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๑๖

วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย จัด การแข่งขันประกวดเช็ทเทรดเยาวชนคนดนตรีแห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๑๖ การแข่งขันดนตรีระดับประถมศึกษา-อุดมศึกษา อายุไม่เกิน ๒๕ ปี จัดขึ้น ณ หอแสดงดนตรี วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม ที่ผ่านมา



ผู้ชนะเลิศแต่ละระดับได้แก่ เด็กหญิงพรนภัส กิจโอฬาร (ระดับประถมศึกษา) เด็กหญิงสรวิชา ขาวผ่อง (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น) นายภคินท์ กัดนะสิริ (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย) และนายณัฐดนัย พัวพัน (ระดับอุดมศึกษา) ผู้ชนะเลิศทุกคนจะได้รับเงินรางวัล พร้อมทุนการศึกษาด้านดนตรีที่วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยไม่ต้องสอบคัดเลือกวิชาดนตรีปฏิบัติและยกเว้นค่าหน่วยกิตเป็นระยะเวลา ๑ ปี

วง "เสือด่า" บิหลด คว้าถ้วยพระราชทาน โรซองา Thailand Jazz Competition 2014

ยังคงอยู่ในแวดวงดนตรี กับ การประกวด Thailand Jazz Competition 2014 ครั้งที่ ๙ ซึ่งจัดโดย คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร งานนี้วง "เสือด่า" นักศึกษาจากวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ประกอบด้วย นายยุทธศักดิ์ พลายภู นายภาวิน ลิมกั้งวาพมงคล นายป่าไม้ เชิดเกียรติศักดิ์ นายอภิวิชญ์ คำฟู และนายศิวณัฐ สุวรรณวัฒน์ คว้ารางวัลชนะเลิศประเภทวงดนตรีแจ๊สขนาดเล็ก (Jazz Ensembles



Competition) พร้อมด้วยรางวัลพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาครองได้เป็นผลสำเร็จ

รางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ ๑๖ หัวข้อ “วิถีพอเพียง แบ่งปัน ผูกพัน ดิน น้ำ ป่า”

สถาบันลูกโลกสีเขียว มูลนิธิพลังที่ยั่งยืน ขอเชิญหน่วยงาน ชุมชน เยาวชน ส่งผลงานเขียนและความเรียงเข้าร่วมการประกวดรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ ๑๖ หัวข้อ “วิถีพอเพียง แบ่งปัน ผูกพัน ดิน น้ำ ป่า” เพื่อยกย่องเชิดชูผู้ให้การสนับสนุนบุคคลที่ทำความดีเพื่อสังคมในด้านการสร้างสรรค์และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ชิงเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่าสองล้านบาท

เปิดรับสมัครงานงานเขียน ความเรียงเยาวชน ตั้งแต่บัดนี้ ถึง ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและส่งผลงานเข้าประกวดได้ที่

สถาบันลูกโลกสีเขียว

อาคาร ๑ ชั้น ๕ เลขที่ ๕๕๕ ถนนวิภาวดีรังสิต เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๓๗-๒๑๔๖

๐-๒๕๓๗-๑๙๙๓

e-mail : greenglobe42@gmail.com



ประกวดผลงานด้านดิจิทัล คอนเทนต์ Thailand DIGI Challenge 2014

สำนักงานส่งเสริมอุตสาหกรรมซอฟต์แวร์แห่งชาติ (องค์การมหาชน) โดยฝ่ายส่งเสริมการตลาดดิจิทัล คอนเทนต์ ขอเชิญนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักพัฒนาอิสระ บุคคลทั่วไป และผู้ประกอบการ ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดผลงานด้านดิจิทัล คอนเทนต์ ในโครงการ Thailand DIGI Challenge 2014 ซึ่งเงินรางวัลกว่า ๑,๒๐๐,๐๐๐ บาท แบ่งการประกวดออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่ Animation Game



e-Learning และ New Media เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ ๑๔ พฤษภาคมศกนี้

การแบ่งเขตรับสมัครตามภูมิภาค สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

ภาคเหนือ คุณวีไลพร ถานะวุฒิพงษ์ E-mail: vilaipom.th@sipa.or.th หรือ โทร. ๐๕๓-๒๔๗-๒๘๒

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คุณจตุรภรณ์ โชคภูเขียว E-mail: chaturapron.ch@sipa.or.th หรือ โทร. ๐-๔๓๒๗-๑๗๐๐-๓

ภาคใต้ คุณสุชาดา เจียรพิพัฒน์พงษ์ E-mail: suchada.ji@sipa.or.th หรือ โทร. ๐-๗๖๓๗-๙๑๑๑

ภาคกลาง คุณธนาภรณ์ บุญเรือง E-mail: tanaporn.bu@sipa.or.th หรือ โทร. ๐-๒๑๔๑-๗๒๒

โครงการเรือเยาวชนเอเชียอาคเนย์ ๒๕๕๗

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ (สท.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เปิดรับสมัครเยาวชนอายุระหว่าง ๑๘-๓๐ ปี เข้าร่วมโครงการเรือเยาวชนเอเชียอาคเนย์ ประจำปี ๒๕๕๗ (SHIP FOR SOUTHEAST ASIAN YOUTH PROGRAMME 2014) ร่วมทำกิจกรรมกับตัวแทนเยาวชนจากประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และประเทศญี่ปุ่น บนเรือเดินสมุทรขนาดใหญ่ซึ่งจะเดินทางไปเยือนประเทศต่างๆ ในอาเซียน รวมระยะเวลากว่า ๕๑ วัน ในช่วงเดือนตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗

ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการสามารถดาวน์โหลดใบสมัครและดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://opp.go.th> หรือสอบถามโดยตรงที่

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ

๖๑๘/๑ ถนนนิคมมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๕๕-๕๕๕๐



ปรบมือให้

คอลัมน์

‘ปรบมือให้’ ขอนำเรื่องราวดีๆ ของคนดี มาให้ร่วมชื่นชมและภาคภูมิใจในเพื่อนร่วมชาติของเรากันค่ะ

เท็กซัสนักดีกับเงินกว่าแสน คืนผู้โดยสารชาวญี่ปุ่น

เริ่มด้วยข่าวของพลเมืองดีที่ทำชื่อเสียงให้คนไทย นายธีรพงษ์ ภูพันธ์ คนขับรถแท็กซี่ หมายเลขทะเบียน ทร-๗๔๓๒ เก็บกระเป๋าที่ผู้โดยสารชาวญี่ปุ่นลืมทิ้งไว้ ภายในกระเป๋ามีเงินสดหลายพันบาท คิดมูลค่าเป็นเงินบาทไทยกว่าหนึ่งแสนบาท พร้อมเอกสารสำคัญต่างๆ

นายธีรพงษ์จึงได้ติดต่อไปยังสถานีวิทยุจราจรเพื่อสังคม FM 99.5 MHz เพื่อตามหาเจ้าของ และได้นัดหมายนำกระเป๋ามาส่งคืนให้กับคุณยาชอุยทิ ทากาชิ ผู้เป็นเจ้าของ ณ สถานีวิทยุจราจรเพื่อสังคม FM 99.5 MHz เมื่อวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา

ครูมาลินี ผู้มองเห็นคุณค่าของ ‘เด็กพิเศษ’

อีกเรื่องหนึ่งเป็นเรื่องราวของคุณครูผู้อุทิศตนสร้างอนาคตให้กับเด็กพิเศษผู้มีความบกพร่องทางสติปัญญา ครูมาลินี ศรีพรหมมา แห่งโรงเรียนลพบุรี




ปัญญาญกุล ซึ่งได้ขับเคลื่อนโครงการทดลองจ้างงานคนพิการทางสติปัญญา เพื่อให้ให้นักเรียนที่เรียนจบไปแล้ว ได้ฝึกงานในสถานประกอบการต่างๆ จนกระทั่งได้ทำเป็นอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเอง โดยไม่เป็นการของครอบครัว สำหรับคุณครูมาลินี การได้เห็นนักเรียนเหล่านี้มีที่ยืนในสังคม สามารถพึ่งพาตัวเองได้ และสัมผัสคุณค่าของการมีชีวิต คือความภาคภูมิใจในชีวิตครู

“พนักงานบริการ” ในร้าน MK Restaurant “เจ้าหน้าที่ธุรการ” แห่งเทศบาลตำบลเขาพระงาม “พนักงานล้างเครื่องในไก่” ของบริษัทในเครือเบทาโกร ฯลฯ คงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรหากอาชีพเหล่านี้เป็นหน้าที่ของคนปรกติทั่วไป แต่จะเป็นเรื่องแปลกและน่าทึ่งในสงสัยในทันทีเมื่อผู้ประกอบอาชีพเหล่านี้คือ “เด็กที่บกพร่องทางสติปัญญา” หรือที่ผู้คนมักเรียกว่า “เด็กปัญญาอ่อน”

นี่คือผลผลิตแห่งความสำเร็จและความภาคภูมิใจของคุณครูทุกคนในโรงเรียนลพบุรีปัญญาญกุล ที่เริ่มต้นจากการพยายามแก้ปัญหาเด็กที่เรียนจบไปแล้ว แต่ไม่มีสถานประกอบการใดรับเข้าทำงานเพราะมองว่าเด็กกลุ่มนี้ “ด้อยศักยภาพ” จึงปฏิรูปหลักสูตรการเรียนการสอนใหม่ และจัดทำ “โครงการทดลองจ้างงาน คนพิการทางสติปัญญา” ขึ้น เพื่อนำไปสู่การมีอาชีพของเด็กๆ จนเห็นผลเป็นรูปธรรม ซึ่งกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการฯ คือ ครูผู้มองเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ของเด็กๆทุกคนและเชื่อมั่นว่าคนเรานั้นสามารถที่จะฝึกฝนและพัฒนาได้ เธอเป็นครูที่มีความมุ่งมั่นและทุ่มเทอย่างสูงในการฝึกฝนและพัฒนาเด็กๆจนมีศักยภาพพอที่จะส่งไปฝึกงานวิชาชีพต่างๆ ตามสถานประกอบการร่วม ๑๐ กว่าแห่ง ซึ่งปัจจุบันเด็กๆหลายต่อหลายคนก็เรียนจบไปแล้วต่างมีอาชีพในการเลี้ยงดูตนเอง นับเป็นโครงการที่ได้สร้าง “ปรากฏการณ์แห่งการให้โอกาส” ในสังคมเมืองลพบุรี รวมทั้งได้เปลี่ยนมุมมองทัศนคติของผู้คนในสังคมในการตัดสินคุณค่าของ “คน”

ติดตามเรื่องราวของครูมาลินีได้ในรายการคนค้นคน ตอน ครูสอนดี ชุด ครูมาลินี ทางโมเดิร์นไนน์ทีวี

ขอปรบมือกราวใหญ่ให้กับความซื่อสัตย์ กล้าหาญ และมีสติช่วยแก้ไขปัญหาของสังคม ของพลเมืองดีอีกครั้ง 



“เด็กดี ปีที่ 8”

โครงการประกวดโรงเรียนและนักเรียนดีเด่นด้านคุณธรรม
และจริยธรรม ประจำปี 2557



ขอเชิญน้องๆร่วมแบ่งปันเรื่องราวคุณธรรมจริยธรรมของตนเองมาใน
โครงการประกวดโรงเรียนและนักเรียนดีเด่นด้านคุณธรรมและจริยธรรม
ร่วมชิงทุนการศึกษา

โรงเรียนละ 100,000 บาท จำนวน 44 โรงเรียน
นักเรียนคนละ 40,000 บาท จำนวน 110 คน

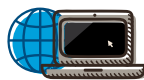
คุณสมบัติผู้ประกวด

- ✓ มีคุณธรรมจริยธรรม
- ✓ มีความซื่อสัตย์
- ✓ ขยันและอดทน

***ต้องเป็นนักเรียนหรือโรงเรียนที่อยู่ในสังกัด สพฐ. หรือ สอศ. ซึ่งไม่เคยได้รับรางวัลเป็นเงินสนับสนุนการศึกษา หรือ ทุนการศึกษาประเภทคุณธรรมจริยธรรมภายใน 2 ปีการศึกษา

สังกัด สพฐ. ส่งผลงานภายในวันที่ 30 พฤษภาคม 2557
สังกัด สอศ. ส่งผลงานภายในวันที่ 31 กรกฎาคม 2557

การสมัครเข้าร่วมโครงการ



1. ขอรับใบสมัครได้ด้วยตนเองที่
เขตพื้นที่การศึกษาทุกแห่ง หรือ
ดาวน์โหลดใบสมัครจากWebsite
จาก สพฐ., สอศ., ธนาคารออมสิน



2. ผู้เข้าร่วมโครงการฯจัดทำผลงานตาม
เงื่อนไขคู่มือการประกวด



3. ส่งผลงาน ณ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ที่ตนสังกัด ภายในเวลาที่กำหนด

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

• สำนักพัฒนาวัดกรรมการจัดการศึกษา สพฐ.
www.obec.go.th , http://inno.obec.go.th
โทร 02 2885889-90

• ศูนย์พัฒนาส่งเสริมประสานงานกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ สอศ.
www.vec.go.th , Email: vecr4@gmail.com
โทร 02 2815555 ต่อ 1054

• ธนาคารออมสิน
www.gsb.or.th
โทร. 02 2998000 ต่อ
151067-151070

โครงการขับขี่ปลอดภัยกับไทยเบฟ

ขับขี่ใส่ใจใจ ห่วงใย คนรอบข้าง

ด้วยความปราณณาดีจาก
บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)





5 ทศวรรษ
การกีฬาแห่งประเทศไทย
อยู่เคียงข้างทุกเส้นทางของนักกีฬาไทย





เราเป็น
ครอบครัวเดียวกัน
ที่โตมากับ น้ำดื่มสะอาด
น้ำดื่มสิงห์



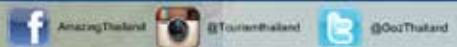
DREAM DESTINATIONS

กาลครั้งหนึ่ง...ต้องไป

คุณพร้อมที่จะออกเดินทางไปกับ
DREAM DESTINATION 10 จุดหมายในฝันแล้วหรือยัง?



www.tourismthailand.org/dreamdestination



ป่าสนสนธิ
โครงการหลวงบ้านต๋อน อ.เสนาะ ปะเยอ จังหวัดเชียงใหม่

วัดพระธาตุนคร
พระธาตุพนม อ.ธาตุพนม จังหวัดนครพนม

ป่าหิมพานต์
วัดป่าภูทอก จังหวัดอุดรธานี

สะพานมอญ
เขายี่หวาย จังหวัดกาญจนบุรี

เขื่อนพระรามเก้า
เขื่อนพระยาภักดิ์ อ.วังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ทะเลสาบ
ทะเลสาบสงขลา อ.เมือง จังหวัดสงขลา

ถนนสายวัฒนธรรม
จังหวัดเลย - เชียงใหม่ - นครราชสีมา - อุดรธานี

สวนรุกขชาติ
เขาชะเมา จังหวัดระยอง

หมู่บ้าน
หมู่บ้านโบราณ อ.เมือง จังหวัดสุโขทัย

สวนรุกขชาติ
เขาชะเมา จังหวัดระยอง

อาคาร SCG 100 ปี ต้นแบบอาคารยั่งยืน

เคารพต่อธรรมชาติ นอบน้อมต่อสังคม

ต้นแบบด้านการใช้ทรัพยากร

- ใช้วัสดุเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนผสมรีไซเคิลตามหลักการ SCG eco value
- ใช้สุขภัณฑ์ประหยัดน้ำ และระบบรีไซเคิลน้ำเสียลดการใช้น้ำได้มากกว่า 6,000,000 ลิตร/ปี
- ใช้ไม่ในการก่อสร้างจากปูนปลาสเตอร์ที่ได้มาตรฐานการจัดการสวนป่าอย่างยั่งยืน

ต้นแบบด้านการใช้พลังงาน

- ใช้ระบบทำความเย็นประสิทธิภาพสูง และหลอดไฟประหยัดพลังงาน อาคารใช้ไฟฟ้าได้ถึง 2,300,000 กิโลวัตต์ชั่วโมง/ปี
- อาคารใช้พลังงาน ด้วยระบบควบคุมอาคารอัตโนมัติ

ต้นแบบด้านที่อยู่สบาย

- เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ที่ต้องการความอิสระ และสร้างสรรค์ในการทำงาน
- เพิ่มอากาศบริสุทธิ์จากภายนอกให้ถ่ายเทเข้ามาในอาคาร พร้อมมีระบบกรองฝุ่นเพื่อสุขภาพที่ดี

ต้นแบบด้านการออกแบบเพื่อสิ่งแวดล้อม

- จัดตั้งจุดพิเศษ : จักรยาน Eco car และ Carpool ลดมลพิษจากการใช้รถยนต์
- ออกแบบระเบียงรอบตัวอาคาร และใช้กระจกกันความร้อนลดความร้อนเข้าสู่ตัวอาคาร
- ออกแบบพื้นที่สีเขียวโดยรอบ ช่วยดูดซับน้ำฝนป้องกันน้ำท่วมขังภายนอก



อาคาร SCG 100 ปี ได้รับรางวัล LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) ระดับ Platinum

มาตรฐานสากลระดับโลกรับรองอาคารประหยัดพลังงาน และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมโดยสภาอาคารเขียวสหรัฐอเมริกา เพื่อให้ผู้ที่อยู่ในอาคารและชุมชนโดยรอบมีคุณภาพชีวิตที่ดี



हित

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทีไอ

ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี	ประธานกรรมการ
คุณหญิงคณิดา	เลชะกุล	รองประธานกรรมการ
นายพลภัทร	สุวรรณศร	รองประธานกรรมการ
นายจตุรินทร์	ภิรมย์ภักดี	รองประธานกรรมการ
นายจิรุตต์	อิศรางกูร ณ อยุธยา	กรรมการ
ดร.ตามพ์	สุคนธ์ทรัพย์	กรรมการ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร	กรรมการ
นายพงศธร	เกษสำลี	กรรมการ
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ	กรรมการ
นางเยาวลักษณ์	แพ่งสภา	กรรมการ
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร	กรรมการ
นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
นางสิริพร	ทองคำวงศ์	กรรมการ
นายสุรสิทธิ์	ทองจันทร์	กรรมการ
นางสาวอรรวรรณ	ศิริโชติรัตน์	กรรมการ
นายอุดม	จะโนภาษ	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ

คนที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

พลเอก พิจิตร	กุลละวณิชย์
ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี
คุณหญิงคณิดา	เลชะกุล
คุณหญิงทรงสุดา	ยอดมณี
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร
นางเพ็ญศรี	เคียงศิริ
ดร.นนชัย	ศานติบุตร
นายพงศธร	เกษสำลี
นายจิรุตต์	อิศรางกูร ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

นางวิณีนารถ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางทัศนีย์

ศิลปิน

นายสมชาย

นายพงษ์ณัฐ

นางสาวณัฐนิชา

พันธุ์วุฒิ

เอื้อวิทยา

หวงนเสงี่ยม

วัฒนสุคนธ์

บุญส่ง

ผู้อุปถัมภ์



การกีฬาแห่งประเทศไทย



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย



ธนาคารออมสิน



บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



8 รอบแห่งความยั่งยืน



บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)



ทิศใต้ เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ