

ขอทรงสถิตมั่น ณ สรวงสวรรค์สุราลัย
ขอทรงสถิตในดวงหฤทัยนรินทร์กาล

พิศไน

วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓๐ เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๐



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



น้อมใจรำลึก
สำนักในพระเมตตาและพระมหากรุณาธิคุณตราบนิรันดร์

สารบัญ

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓๐
เดือนตุลาคม - ธันวาคม
๒๕๖๐



พระบรมฉายาลักษณ์ :
ไกรพิทย พันธุ์วุฒิ

สัมภาษณ์

- ๒๔ ยอดเยาวชน : ธิษณาพร มุ่งมีพฤทธิ์
เด็กกระยอง กล้าฟันกำแพงในฟิสิกส์โอลิมปิก
- ๒๘ Sport Hero : เด็กหญิงอาทมาลา ลีติกุล
สาวน้อยมหัศจรรย์ แชมป์กอล์ฟเลดี้ส์
อายุน้อยที่สุดในโลก
- ๔๑ สัมภาษณ์พิเศษ : เทวินทร์ วงศ์วานิช
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
และกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท.



๓๖

- ๕๑ แร้งบันดาลใจ : ฤทธิ์ตะวัน เขยจันทร์ผลิ
ชายซิ่งและสี่ประสานเพลงพระราชานิพนธ์
- ๕๙ บันทึก..หัวใจไทย : มาร์ค วินส์ ฟุต บล็อกเกอร์
ชาวอเมริกัน เจ้าของสโลแกน “ไม่เผ็ดไม่กิน”

สารคดีประจำฉบับ

- ๔ หนึ่งในใจชน : สารานุกรมไทยฉบับเยาวชน
- ๙ พระมหากษัตริย์คุณ : โครงการจิตอาสา
“เราทำความดี ด้วยหัวใจ”
- ๑๔ รำลึก สงเสด็จสู่สวรรคาลัย : พระราชพิธีถวาย
พระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระ
พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
- ๒๐ ตำราเล่มใหญ่ : พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ
เจ้าสามพระยา
- ๒๒ สานฝันเยาวชน : หลักสูตรการจัดการภัยพิบัติ
และบรรเทาสาธารณภัย มหาวิทยาลัย
ราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
- ๒๖ ชวนเที่ยว : เที่ยวชลบุรี
บันจี้กระโดดชมป่าสิริเจริญวรรษ



๑๔

- ๔๕ รักร์โลก : “หรีดจักรยาน” เรื่องเล็กๆ
ที่ยิ่งใหญ่ ช่วยลดโลกร้อน
- ๕๗ นวัตกรรม : เด็กไทยในยุค ๔.๐ จิวแต่แจ๋ว
คว้ารางวัลสิ่งประดิษฐ์วิทยาศาสตร์ IEYI ๒๐๑๗
- ๖๖ ศิลป์ชั้นเอก : บานประตูประดับมุก
ประณีตศิลป์ชั้นสูงของไทย
- ๗๐ ก้าวสู่ ASEAN Community : สิ่งแวดล้อมอาเซียน
- ๗๓ รอบรั้วอาเซียน
- ๘๓ แคมป์สนุกคิด : ค่ายเยาวชนรื่องานสืบสานพระราชดำริ
- ๙๓ เก็บมาเล่า : WorldSkills Abu Dhabi 2017



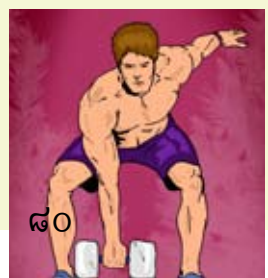
๒๔



๒๘

สุขภาพและกีฬา

- ๔๘ วิทยาศาสตร์การกีฬา : ออกกำลังกายรักษาเส้นเอ็น
- ๕๔ สุขภาพน่ารู้ : วัคซีนที่เด็กวัยรุ่นควรฉีด มีอะไรบ้าง?
- ๖๓ Youth Health : วัยรุ่นกับบุหรี่ย...สูบไปทำไม
- ๘๐ In Trend : Sport&Game : ดัมเบล
- บอกเล่า-ข่าวคราว-รายงาน
- ๗๖ เรื่องน่ารู้ : “ยंत्रที่เลื้อย ยึดที่ใจ” กับ “เสื่อเบอร์ ๕”
- ๗๘ โลกดิจิทัล : “สมาร์ทโฟน” จะเปลี่ยนโลกภายใน ๑๐ ปี
- ๘๕ เกร็ดต่างแดน
- ๘๘ บอกเล่าข่าวเยาวชน
- ๙๔ ทำดีมีคนเห็น



๘๐

ภกมรรณาธิการ

ดอกคาเรื่องจะบานในใจ ไม่รู้โรย

ทศโทฉบับที่ ๓๐ นี้ ออกข่าวว่ากำหนดด้วยความตั้งใจจะให้ฉบับนี้เป็นฉบับพิเศษ ด้วยเรื่องราวและภาพแห่งประวัติศาสตร์ พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นที่รักและภักดีของปวงชนชาวไทย

ในคอลัมน์ต่างๆของทศโทฉบับนี้ บทสัมภาษณ์ สารคดี และถ้อยคำของบุคคลหลากหลาย หลายอาชีพ ล้วนแสดงถึงความผูกพัน เกิดทุน และตระหนักแน่ในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านเป็นที่ยิ่ง

ทศโทฉบับนี้จึงเป็นอีกหนึ่งบันทึกแห่งความทรงจำอันงดงามและมีคุณค่าสำหรับน้องๆ เยาวชนไทย ให้ได้จดจำและจารึกว่า แผ่นดินไทยในรัชสมัยของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ยิ่งใหญ่และสงบรมเย็นด้วยพระเมตตาและพระมหากรุณาธิคุณเพียงใด



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

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เป็นอนินทนาการสำหรับ
โรงเรียน สถานศึกษา และประชาชนทั่วไป
จากมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

หนึ่งในใจชน

เรื่อง : แพรวชมพู

พระบรมฉายาลักษณ์ : ไกรพิทย์ พันธุ์วุฒิ



สารานุกรมไทยฉบับเยาวชน
โดยพระราชประสงค์ของ
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชปรารภว่า การเรียนรู้เรื่องราวและวิชาการสาขาต่างๆ โดยกว้างขวาง จะก่อให้เกิดความรู้ ความคิดและความฉลาด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต ทุกคนควรมีโอกาสที่จะศึกษาเมื่อต้องการ หรือพอใจจะเรียนรู้เรื่องใดสามารถค้นหาอ่านโดยสะดวก จึงมีพระราชดำริให้จัดทำสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน นับเป็นหนังสือที่มีประโยชน์เกื้อกูลการศึกษาเพิ่มพูนปัญญาด้วยตนเองของประชาชน โดยเฉพาะยามที่มีปัญหาขาดแคลนครู และที่เล่าเรียน ดังพระราชดำริที่พระราชทานแก่สมาชิกโลอนส์ในประเทศไทยเกี่ยวกับ “โครงการสารานุกรมไทย” เมื่อวันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๓ ความตอนหนึ่งว่า

“...เราต้องให้ความรู้กับเด็กและคนรุ่นต่อไปอย่างที่เราจะสามารถทำได้ จึงพูดถึง สารานุกรมขยนี้จะทำให้เราแก้ปัญหาของเราได้ส่วนหนึ่ง ที่จริงมีวิธีแก้ปัญหอย่างอื่นด้วย แต่เราต้องเลือกทำ

ขอเลือกทำสารานุกรม สารานุกรมไม่ใช่ครู แต่จะช่วยให้คนอื่นที่ไม่ได้เป็นครูได้ เช่น พ่อ แม่ ถ้าลูกถามปัญหาต่างๆ ก็อาศัยสารานุกรมนี้มาตอบได้ คนที่อ่านรู้เรื่องมากกว่าจะสอนน้องได้ แล้วการที่ดูสารานุกรมด้วยกันในครอบครัวจะช่วยให้เกิดความใกล้ชิดในครอบครัว จะช่วยให้ลูกไวใจพ่อแม่ ซึ่งจะเป็นผลพลอยได้อีกอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ระหว่างเด็กด้วยกันหรือคนที่อ่านสารานุกรมด้วยกัน ก็จะคุยกันในวิชาการได้ จะเกิดความรู้และจะเกิดความสามารถที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนทัศนะกันนี้เป็นทางที่จะทำให้มีความรู้กว้างขวางและจะทำให้อยากที่จะรู้มากขึ้น ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการศึกษา ...”

โดยพระราชดำริดังกล่าว จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้งโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนขึ้น มีการศึกษา ทดลองและกระทำด้วยความรอบคอบ แบ่งออกเป็น ๔ สาขาวิชา คือ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ นับเป็นการพัฒนาวิชาการที่สำคัญยิ่งในวงการศึกษา



สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนเป็นหนังสือที่ให้ความรู้ในวิชาการทุกสาขา แต่ละสาขามีความสัมพันธ์กัน เนื้อหาในแต่ละเรื่องแบ่งเป็น ๓ ตอน หรือ ๓ ระดับความรู้ เรียงต่อกันเพื่อให้คน ๓ ระดับอ่าน โดยแบ่งออกเป็นตอนๆ ดังนี้

ตอนที่ ๑ ใช้ภาษาง่ายๆ เนื้อหาไม่ซับซ้อน ใช้ตัวอักษรโตเห็นชัด เหมาะสำหรับเด็กประถม อายุ ๘-๑๒ ขวบอ่านเข้าใจได้

ตอนที่ ๒ เนื้อหาเริ่มยากขึ้น เหมาะสำหรับเด็กประถมปลายอายุ ๑๒-๑๔ ขวบ

ตอนที่ ๓ มีเนื้อหาค่อนข้างยาก เหมาะสำหรับเด็กโตอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่ ฉะนั้นการใช้ภาษาในหนังสือ ตลอดจนการถ่ายทอดความรู้จะเขียนให้เหมาะกับระดับของอายุและเขียนขึ้นตามหลักวิชาแท้ๆ เป็นข้อเท็จจริง ดังที่พระองค์ท่านมีพระราชดำรัสในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ไว้ตอนหนึ่งว่า

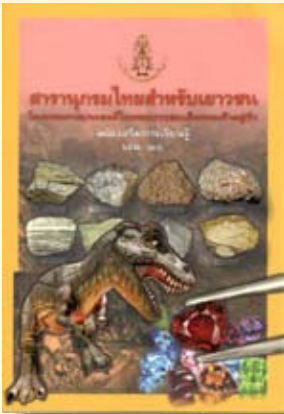
“... สารานุกรมเล่มนี้มีส่วนไม่ใช่น้อยสำหรับสอนหนังสือโดยเฉพะ แต่ว่ามีไว้สำหรับให้คนสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาใดๆ ในชีวิต...คือว่าโครงการสอนอย่างไรก็ตามต้องสอนให้คนรู้จักเผชิญกับปัญหา ไม่ใช่สอนสำหรับให้คนมาตอบปัญหา ต้องให้ทุกคนทั้งเยาวชนทั้งคนแก่ทราบ ว่าวิชาทั้งหลายต้องโยงกันและปัญหาทั้งหลายต้องใช้วิชาทุกวิชาโยงกันมาแก้ไข สอดคล้องกัน มิฉะนั้นก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าเรียนวิชาหรืออ่านวิชาอย่างหนึ่งอย่างใดแล้วก็ท่องได้ตามตัวหนังสือ ไม่มีประโยชน์เลย ต้องสามารถคิดมาใช้เป็นประโยชน์ แต่เมื่อมาใช้ประโยชน์จะต้องโยงกับวิชาอื่นได้หมด ...”



สำหรับโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อพระองค์ทรงมีพระราชปรารภกับพระยาศลวิธานนิเทศ ประธานคนแรกตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๖ แต่ยังมีได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน จนกระทั่ง พ.ศ. ๒๕๑๑ จึงมีคณะกรรมการเข้าเฝ้าที่พระตำหนักสวนจิตรลดา ต่อมา พ.ศ. ๒๕๑๒ คณะกรรมการจึงจัดทำสารานุกรมไทยฯ เล่มตัวอย่างขึ้น

เมื่อเริ่มดำเนินงานใน พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้





เชิญคณาจารย์และผู้รู้ในสาขาวิชาต่างๆ ๗ สาขาวิชาคือ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ เกษตรศาสตร์ คณิตศาสตร์ และ แพทยศาสตร์ มาเป็นกรรมการประสานงาน เพื่อจัดทำสารานุกรมไทยฯ โดยมีการร่วมมือจากวิทยากร ในสาขาวิชานั้น ตลอดจนกรรมการฝ่ายต่างๆ อีกมากมาย เช่น ฝ่ายศิลป์ ฝ่ายภาษา ฝ่ายการพิมพ์ จนกระทั่งสารานุกรมไทยฯ เล่มที่ ๑ ได้จัดพิมพ์แล้วเสร็จใน พ.ศ. ๒๕๑๖ เป็นจำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม และครึ่งหนึ่งของจำนวนพิมพ์ได้นำทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อพระราชทานให้แก่โรงเรียน และห้องสมุดต่างๆ ทั่วราชอาณาจักร ส่วนจำนวนที่เหลือก็นำออกจำหน่ายแก่ประชาชนทั่วไป



โครงการฯ นี้ได้ผลิตหนังสือสารานุกรมไทยฯ ออกมาแล้วเป็นจำนวน ๓๙ เล่ม เล่มที่ ๑ พิมพ์ขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๑๖ มีทั้งหมด ๙ เรื่อง คือ ดวงอาทิตย์ อุปราคา ท้องฟ้ากลางคืน นก ปลา เครื่องจักรกล พลังงาน อากาศยาน และ ดนตรีไทย ส่วนเล่มที่ ๓๙ ซึ่งเป็นเล่มสุดท้ายในรัชกาลพิมพ์ขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๕๗ มีทั้งหมด ๘ เรื่อง คือ การศึกษาของสงฆ์ เพลงกล่อมเด็ก เรือไทย ภูมิสถาปัตยกรรม สบู่ดำ การประปา โรคเลือดออกง่ายฮีโมฟีเลีย และศัลยกรรมตกแต่ง

ทั้งนี้ ยังมีการจัดทำ หนังสือสารานุกรมไทย ฉบับกาญจนาภิเษก พิมพ์ขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๔๒ เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงครองราชย์ครบ ๕๐ ปี มีทั้งหมด ๖๐ เรื่อง แบ่งเป็น ๙ หมวด คือ

- หมวดที่ ๑ พระราชประวัติและพระราชกรณียกิจสำคัญ
- หมวดที่ ๒ พระราชวงศ์
- หมวดที่ ๓ องค์กรและส่วนราชการ
- หมวดที่ ๔ มูลนิธิ ทุน รางวัล และโรงเรียน
- หมวดที่ ๕ พระราชสถานะและพระราชอำนาจตามรัฐธรรมนูญ
- หมวดที่ ๖ ราชธรรมเนียมและพระราชกรณียกิจเกี่ยวกับศาสนา
- หมวดที่ ๗ พระราชพิธีในรัชกาลปัจจุบัน
- หมวดที่ ๘ พระบรมราชสัญลักษณ์และเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง
- หมวดที่ ๙ เบ็ดเตล็ด



รวมทั้งจัดทำ หนังสือสารานุกรมไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติ ในโอกาสฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยประมวลพระราชจริยาวัตรพระราชกรณียกิจ และพระปรีชาสามารถในด้านต่างๆ อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติและอาณาประชาราษฎร์ พิมพ์ขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๕๐ ประกอบด้วย ธรรมิกราชา พระปรีชาสามารถด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม เศรษฐกิจพอเพียง กษัตริย์-เกษตร พระราชกรณียกิจด้านการแพทย์และการสาธารณสุข พระปรีชาสามารถด้านการพัฒนาปัญญา อัครศิลปิน พระราชกรณียกิจด้านการสืบสานวัฒนธรรมและชนบทประเพณี และ สังคมสมานฉันท์



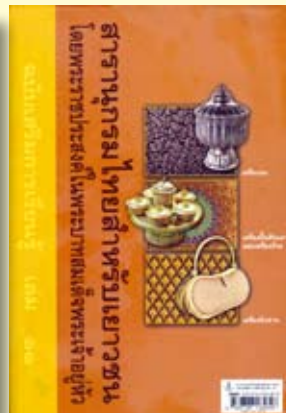
สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ฉบับเสริมการเรียนรู้

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี องค์ที่ปรึกษาโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ โดยพระราชประสงค์ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้พระราชทานพระราชดำริ ให้จัดทำหนังสือสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ที่มีขนาดเล็ก พกพาสะดวก ราคาไม่แพง เพิ่มขึ้นจากหนังสือสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ที่ได้จัดพิมพ์เผยแพร่อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีหนังสือที่เป็นแหล่งค้นความรู้ แพร่หลายในหมู่เยาวชนให้มากยิ่งขึ้น

สารานุกรมสำหรับเยาวชนฯ ฉบับเสริมการเรียนรู้ จึงเป็นหนังสือขนาดพ็อกเก็ตบุ๊ก หนาประมาณ ๒๐๐ หน้า ภาพประกอบสีสี่ทั้งเล่ม ราคาย่อมเยา เนื้อหาบรรจุเล่มละ ๓ เรื่อง โดยคัดเลือกเรื่องที่น่าสนใจจากหนังสือสารานุกรมไทยฯ เล่มใหญ่ และเนื้อเรื่องสอดคล้องกันทั้ง ๓ เรื่อง เรียบเรียงใหม่ ให้มีสำนวนเดียว อ่านง่าย เหมาะแก่เยาวชนอายุระหว่าง ๑๐ - ๑๕ ปี หรือนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จัดทำปีละ ๓ เล่ม เล่มแรกออกเดือนพฤษภาคม เล่มที่สองออกเดือนกันยายน และเล่มที่สามออกเดือนธันวาคมของทุกปี ใช้ชื่อหนังสือว่า สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ฉบับเสริมการเรียนรู้

เล่มที่ ๑ ของโครงการนี้พิมพ์ขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๔๘ มีทั้งหมด ๓ เรื่องคือ ไม้ดอกหอมของไทย ไม้ในวรรณคดีไทย และสมุนไพรมะล่ำสุดพิมพ์ขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๕๗ มีทั้งหมด ๓ เรื่อง ได้แก่ เปลือกโลกและหิน ซากดึกดำบรรพ์ อัญมณี

สำหรับน้องๆเยาวชนผู้สนใจหนังสือทรงคุณค่าเช่นนี้ สามารถดูช่องทางการจัดจำหน่ายและสั่งซื้อได้ที่ <http://saranukromthai.or.th>





โครงการจิตอาสา
“เราทำความดี ด้วยหัวใจ” สนองพระราโชบาย
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร



โครงการจิตอาสา “เราทำความดี ด้วยหัวใจ”

จัดทำขึ้นเนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐ พระมหากษัตริย์ผู้ทรงห่วงใยและทรงคำนึงถึงความอยู่ดีมีสุขของประชาชนเป็นสำคัญ พระองค์มีพระราชปณิธานแน่วแน่ที่จะทำให้ประเทศชาติมั่นคงและประชาชนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ด้วยมีพระราชประสงค์ที่จะสืบสาน รักษา และต่อยอดโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริและแนวพระราชดำริต่างๆ ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร ในการบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ประชาชนและพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า

การบริหารจัดการน้ำ นั้น เป็นหนึ่งในการบำบัด

ทุกข์และบำรุงสุขให้แก่ประชาชน โดยเฉพาะปัญหาน้ำท่วมขังที่คนในเมืองหลวงต้องเผชิญเมื่อฝนตกหนัก การปรับปรุงชุดลอกคูคลองที่ทันสมัย กำจัดวัชพืช และสิ่งปฏิกูลต่างๆ ที่กีดขวางทางน้ำ จึงเป็นวิธีแก้ไขปัญหาน้ำที่เรียบง่ายและตรงจุด อีกทั้งไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ เพียงแต่อาศัยความร่วมมือร่วมใจมาช่วยกันจากหน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ ข้าราชการบริหารในพระองค์ ทหารตำรวจ เจ้าหน้าที่ สำนักงานเขต สำนักการระบายน้ำ กทม. และประชาชนจิตอาสา ร่วมกันบำเพ็ญประโยชน์ในพื้นที่ต่างๆ

กิจกรรมแรกๆ ของโครงการจิตอาสา “เราทำความดีด้วยหัวใจ” มี อาทิ การขุดลอกคูคลองเพื่อบรรเทาและแก้ไขปัญหาน้ำท่วมขังในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้หน่วยพระราชทาน ได้แก่ สำนักพระราชวัง หน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยเฉพาะกิจ ๘๐๔ กองพลที่ ๑ รักษาพระองค์ กองบัญชาการกองทัพไทย กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร และประชาชนจิตอาสา ร่วมกันขุดลอกคูคลองต่างๆ ในกรุงเทพมหานครเพื่อบรรเทาและแก้ไขปัญหาน้ำท่วม โดยทำการตกแต่งและขุดลอกคลอง ตัดหญ้า



และวัชพืช ตัดแต่งต้นไม้ที่ขึ้นปกคลุมทั้งสองฝั่งของ
คูน้ำ เก็บขยะมูลฝอยปรับภูมิทัศน์ในพื้นที่คลองสัม
ป่อย คูน้ำปานทิพย์ ๒ และคูน้ำปลายซอยโชติวัฒน์
เขตบางซื่อ ที่มีความกว้างคลอง ๓ เมตร ความยาว
๑,๐๐๐ เมตร มีประชาชนจิตอาสาลงทะเบียนเข้า
ร่วมทำกิจกรรมนับพันคน

นอกจากนี้ยังร่วมกับนักเรียนของโรงเรียนราช
ันนทาคารย์ สามเสนวิทยาลัย ๒ ซึ่งเป็นศูนย์อำนวยการ
การภาคสนามปรับปรุงภูมิทัศน์และทาสีให้มีความ
สวยงามมากยิ่งขึ้น สร้างความปลาบปลื้มปิติและ
สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระเจ้าอยู่
หัวให้แก่ประชาชนในชุมชนอย่างหาที่สุดมิได้

รวมไปถึงกิจกรรมจิตอาสาจราจรในการอำนวยความสะดวกด้านการจราจรบริเวณหน้าโรงเรียน
อัสสัมชัญคอนเวนต์ โดยมอบหมายให้ประชาชนจิต
อาสาปฏิบัติหน้าที่ร่วมกับเจ้าหน้าที่จราจรประจำจุด
บริเวณริมถนน ช่วยเบรกรถระบายการจราจร ตั้งแต่
ถนนสีลม ทางร่วมทางแยกของถนนเจริญกรุง จนถึง
ซอยเจริญกรุง ๔๐ หน้าประตูโรงเรียน พร้อม
อำนวยความสะดวกในการข้ามถนนให้แก่นักเรียน ผู้
ปกครอง และประชาชนผู้สัญจรไปมา ซึ่งได้รับความ
ร่วมมือจากผู้สัญจรไปมาเป็นอย่างดี ทำให้ภาพรวม
สภาพการจราจรมีความคล่องตัว สามารถระบายรถ
ได้สะดวกไม่มีรถติดสะสม



ทั้งนี้ได้มีการนำร่องจัดกิจกรรมไปแล้วหลาย
แห่ง อาทิ จุดที่ ๑ คลองกระต่อนแถว และคลอง
วัดยางสุทธาราม เขตบางกอกน้อย จุดที่ ๒ คลอง
หลวงวารี เขตคลองสาน จุดที่ ๓ บึงคลอง
พระยาสุเรนทร์ เขตบางเขน จุดที่ ๔ คลองขวาง
บน เขตพระโขนง เขตสวนหลวง และจุดที่ ๕
คลองทับช้างล่าง เขตสะพานสูง

ด้วยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ
บดินทรเทพยวรางกูร ทรงคำนึงถึงพระมหากรุณาธิคุณ
ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
บรมนาถบพิตร ที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจเพื่อ
ประโยชน์ของปวงชนชาวไทยมาโดยตลอด และด้วย
พระราชปณิธานอันแน่วแน่ของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ที่จะทรงสืบสานแนวพระราชดำริในสมเด็จพระบรม
ราชชนกนาถและสมเด็จพระบรมราชชนนี ที่ทรงพระ
คุณอนเนกอนันต์ โครงการ “เราทำความดี ด้วยหัวใจ”
นี้จึงได้รับพระราชทานพระราชนุญาตให้ดำเนินต่อ
ไปอย่างต่อเนื่อง



ในการนี้ ได้ทรงเล็งเห็นและทรงรับรู้จากพระราชหฤทัยของพระองค์ถึงพลังแห่งความรัก ความศรัทธาเทิดทูน และความจงรักภักดี ที่ปวงชนชาวไทยทุกหมู่เหล่า น้อมเกล้าฯ น้อมกระหม่อมถวายแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงประจักษ์ความต่อสายพระเนตรพระกรรณาโดยตลอด ถึงพลังน้ำใจพลังความรักอันประเสริฐของพสกนิกรทั้งหลาย จึงมีพระมหากรุณาธิคุณ ให้ประชาชนทุกภาคส่วน ได้มีส่วนร่วมแสดงความอาลัยรัก น้อมส่งเสด็จพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ โดยได้พระราชทานพระราชานุญาตให้จัดตั้ง “จิตอาสาเฉพาะกิจ งานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ”

สำหรับ “จิตอาสาเฉพาะกิจ งานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ” นั้น สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพระราชานุญาตให้จัดตั้งเพื่อเป็นการสานต่อพระราชดำริซึ่งเป็นโครงการทำความดีร่วมกับสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ถวายเป็นพระราชกุศลแด่

สมเด็จพระบรมราชชนกนาถ โดยงานที่รับสมัครจิตอาสาเฉพาะกิจนั้นมี ๘ ประเภท ประกอบด้วย

๑. งานดอกไม้จันทน์ ปฏิบัติงานสนับสนุนเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการเชิญดอกไม้จันทน์
๒. งานประชาสัมพันธ์ ให้บริการข้อมูลเกี่ยวกับงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ
๓. งานโยธา ปฏิบัติงานสนับสนุนเรื่องการจัดเตรียมสถานที่ดูแลรักษาความสะอาดเรียบร้อย



๔. งานขนส่ง เพื่อความปลอดภัยของประชาชน สนับสนุนในเรื่องการรับ-ส่งประชาชน

๕. งานบริการประชาชน ปฏิบัติงานสนับสนุนในเรื่องการจัดการและหรือการบริการอาหารน้ำ ขลย

๖. งานแพทย์ ปฏิบัติงานสนับสนุนช่วยการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

๗. งานรักษาความปลอดภัย สังเกตระมัดระวังความปลอดภัยบุคคลและสถานที่

๘. งานจราจร ปฏิบัติงานสนับสนุนและช่วยดูแลด้านการจราจรบริเวณ

พสกนิกรชาวไทยมีความซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงห่วงใยในทุกข์สุขของประชาชน จนเกิดเป็นโครงการจิตอาสา “เราทำความดี ด้วยหัวใจ” และจิตอาสาเฉพาะกิจงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ นับเป็นสิ่งอันมีคุณค่าที่ประชาชนคนไทยได้แสดงพลังเป็นประชาชนจิตอาสาร่วมพัฒนาชุมชน สังคม ตลอดจนประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าสืบไป

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ ❖



รำลึก สงเสด็จสวรรคตาลัย

เรื่อง : กองบรรณาธิการ





พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

บู จากวันที่โลกของพสกนิกรชาวไทยโศกสลดหม่นหมองเมื่อ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ แต่ละวันทุกคนต่างอยากให้วันเวลาที่ยืดยาวออกไปไม่สิ้นสุด เพื่อไม่ให้ไปถึงวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ ซึ่งกำหนดให้เป็นวันประกอบพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระมหากษัตริย์ผู้ทรงงานหนักมาตลอด ๗๐ ปี เพื่อประโยชน์สุขของปวงประชา



ไทยทั้งมวล ผู้ทรงมอบความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข พระผู้ทรงมีแต่ 'ให้' トラบลมพระราชหฤทัยสุดท้าย

ตลอด ๓๗๘ วันจึงเป็นช่วงเวลาของคนไทยแต่งกายสีดำด้วยหัวใจหม่นหม้ม ผู้คนกว่าสิบล้านเข้ากราบสักการะพระบรมศพและถวายพวงดอกดาวเรือง ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ปวารณาตัวตั้งจิตอธิษฐานจะกระทำให้แต่คุณงามความดี ยึดถือแนวทางดำเนินชีวิตในทุกด้านดังที่พระองค์ทรงกระทำเป็นแบบอย่างไว้ให้ ปรากฏการณ์แห่งน้ำใจไมตรี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นของคนไทยเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเป็นที่ประจักษ์ชัดในสายตาชาวโลก

กระทั่งก่อนถึงวันพระราชพิธี ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ คนไทยจำนวนมากไม่น้อยเข้ามาจับจองพื้นที่รอบมณฑลพระราชพิธีท้องสนามหลวงเพื่อรอเข้าจุดคัดกรองตี ๕ ของวันที่ ๒๕ ตุลาคม หลายคนมาตั้งแต่วันที่ ๒๐-๒๑ ตุลาคม ยึดพื้นที่ฟุตบอลแข้งกระด้างต่างเตียงนอนโดยไม่เอาหนาร้อนใจ ด้วยความมุ่งหวังว่าอยากจะเป็นส่วนหนึ่งในหน้าประวัติศาสตร์การส่งเสด็จพระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นที่รักยิ่ง

ของพวกเขา กลับสู่ฟากฟ้าสุราลัย

ตลอดหลายวันของการรอคอย ฝนฟ้าตกอย่างหนัก หากทุกคนไม่ย่อท้อ ต่างเฝ้ารออย่างสงบนิ่งถึงแม้เปิดจุดคัดกรองทั้ง ๙ ในช่วงตี ๔ ของวันที่ ๒๕ ตุลาคมแล้ว ก็ยังมีคนจำนวนมากเข้าไปในพื้นที่ด้านในอันมีจำกัดเพียง ๖ หมื่นคนมิได้ ทว่าแต่ละคนก็ยังยืนหยัด ทั้งที่มีจำนวนมากเป็นผู้สูงวัยและเด็กน้อย แต่หัวใจของทุกคนแข็งแกร่งนัก

พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เริ่มตั้งแต่วันที่ ๒๖ ตุลาคม เป็นพระราชพิธีที่ยิ่งใหญ่และสมพระเกียรติอย่างที่สุด



โบราณราชประเพณีการพระราชพิธีพระบรมศพ พระมหากษัตริย์ไทยในสมัยรัตนโกสินทร์

การพระราชพิธีพระบรมศพของพระมหากษัตริย์ในสมัยรัตนโกสินทร์ เป็นโบราณราชประเพณีที่มีแบบแผนธรรมเนียมมาแต่ครั้งสมัยอยุธยาตอนปลาย มีความสำคัญทัดเทียมกับพระราชพิธีบรมราชาภิเษก แม้ว่าจะมีการปรับเปลี่ยนในรายละเอียดปลีกย่อยของพระราชพิธีต่างๆ อยู่บ้างตามยุคสมัยและสภาวะของสังคม แต่ยังคงยึดถือคติตามที่กล่าวในไตรภูมิภิกขุอยู่อย่างมั่นคง มีการประดิษฐ์พระบรมศพบนพระเมรุมาศซึ่งเปรียบเสมือนเขาพระสุเมรุล้อมรอบด้วยเขาสัตตบริภัณฑ์

เพื่อเป็นการส่งดวงพระวิญญาณกลับสู่สรวงสวรรค์อันเป็นที่สถิตของเทพดาทั้งหลาย มีการประกอบพระราชพิธีอย่างยิ่งใหญ่สมพระเกียรติ เริ่มตั้งแต่การสรงน้ำพระบรมศพ การเชิญพระบรมศพประดิษฐานในพระบรมโกศ การบำเพ็ญพระราชกุศล การเชิญพระบรมศพจากพระบรมมหาราชวังมาประดิษฐาน ณ พระเมรุมาศท้องสนามหลวง การถวายพระเพลิงพระบรมศพ การเชิญพระบรมอัฐิและพระบรมราชสรีรางคารกลับสู่พระบรมมหาราชวัง

ลำดับพระราชพิธีเหล่านี้มีแบบแผนธรรมเนียมปฏิบัติสืบทอดมาแต่โบราณ และการเตรียมการต้องใช้เวลาหลายเดือน

ความเป็นมาของพระเมรุมาศ

ตามระบอบความเชื่อแต่โบราณ มีคติความเชื่อเรื่องพระมหากษัตริย์ในสถานะเหมือนสมมติเทพในระบอบเทวนิยม รวมถึงแนวคิดคติจักรวาลวิทยา หรือคติไตรภูมิตามคัมภีร์พุทธศาสนา ซึ่งบอกลักษณะสันฐานของจักรวาล การมีอยู่ของนรก โลก สวรรค์ ว่าด้วยรูปแบบของจักรวาลนั้นมีฐานกลม โดยมีแกนกลางคือ เขาพระสุเมรุ ซึ่งล้อมไปด้วยเขาสัตตบริภัณฑ์มหานทีสีทันดร และทวีปทั้ง ๔ ซึ่งเป็นที่อยู่ของมนุษย์ ส่วนชั้นบนสุดเป็นสวรรค์ที่อยู่ของเทวดา จากคติดังกล่าวจึงเกิดความเชื่อว่า พระมหากษัตริย์เป็น





ตั้งนารายณ์อวตารลงมาอำนวยการความสงบสุขในโลกมนุษย์ เมื่อสิ้นอายุจึงเสด็จสวรรคต แปลว่ากลับสู่สวรรค์ ณ เขาพระสุเมรุที่ประทับเดิมอันเป็นศูนย์กลางของจักรวาล จึงเกิดเป็นโบราณราชประเพณีในการเฉลิมพระเกียรติแก่พระบรมศพอย่างองค์อวตารจัดสร้างสถานที่ถวายพระเพลิงอย่างสวรรคต ตกแต่งเป็นสีทองเรียก “พระเมรุมาศ” อันหมายถึงเขาพระสุเมรุ ซึ่งช่างได้จำลองสัญลักษณ์ของจักรวาลทั้งในงานฝังงานสถาปัตยกรรม และองค์ประกอบทั้งหมดในมณฑลพิธี

พระเมรุมาศพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

พระเมรุมาศประกอบด้วยอาคารทรงบุษบกจำนวน ๙ องค์ ตั้งอยู่บนฐานชาลารูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส



๓ ชั้น มีบันไดทางขึ้นทั้ง ๔ ทิศ ทิศตะวันตกหันหน้าเข้าพระที่นั่งทรงธรรม ทิศตะวันออกติดตั้งลิฟต์และทิศเหนือติดตั้งสะพานเกรินสำหรับเชิญพระบรมโกศจากราชรถปืนใหญ่ขึ้นบนพระเมรุมาศ

ผังพระเมรุมาศและมณฑลพิธี

การออกแบบผังพระเมรุมาศ ออกแบบตามผังภูมิจักรวาล ปรัชญา และคติความเชื่อของไทย มีการกำหนดตำแหน่งจุดกึ่งกลางพระเมรุมาศซึ่งเปรียบเสมือนกึ่งกลางจักรวาล คือใช้ตำแหน่งจุดตัดของแกนสำคัญ ๒ แกนคือ แกนทิศเหนือ-ใต้ ได้แก่ แนวแกนที่ขนานกับสนามหลวง ตรงไปยังยอดพระศรีรัตนเจดีย์ ในวัดพระศรีรัตนศาสดาราม และแกนทิศตะวันออก-ตะวันตก ซึ่งตั้งฉากกับแนวแกนแรก ไปยังจุดศูนย์กลางพระอุโบสถ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร

ภูมิทัศน์บริเวณด้านหน้าทางเข้าทั้งทิศเหนือและทิศใต้ จัดภูมิทัศน์สะท้อนถึงพระราชกรณียกิจ และโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ แนวคิดในการออกแบบงานภูมิทัศน์ครั้งนี้เน้นการจำลองบรรยากาศเชิงสัญลักษณ์ และเลือกพืชพันธุ์ที่เกี่ยวข้องกับโครงการพระราชดำริ โดยเฉพาะที่อนุกรั้วราชวัติทางทิศ

เหนือ หรือด้านทางเข้าหลักของพระเมรุมาศ ออกแบบเป็นบ่อแก้มลิง ดัดตั้งกังหันน้ำชัยพัฒนา ฝายน้ำล้น และจัดพื้นที่เป็นนาข้าว โดยขอบคั่นนาออกแบบเป็นเลขเก้าไทยสีดินทอง

การจัดสร้างประติมากรรมทั้งหมด เน้นความเชื่อเรื่องจักรวาลและเขาพระสุเมรุเป็นหลัก โดยมีความพิเศษที่มีการจัดสร้างประติมากรรมรูปคุณทองแดงสุนัขทรงเลี้ยงในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชขนาดเท่าตัวจริงเพื่อประดับพระเมรุมาศ ในตำแหน่งใกล้กับพระบรมโกศ เพื่อสื่อให้เห็นถึงความผูกพันที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงมีต่อสุนัขทรงเลี้ยง



ขบวนพระบรมราชอิสริยยศ

การอัญเชิญพระบรมศพจากพระมหาปราสาทไปสู่พระเมรุมาศ หรืออัญเชิญพระบรมอัฐิจากพระเมรุมาศ ไปสู่พระบรมมหาราชวัง พระบรมราชสรีรางคารไปบรรจุหรือลอยพระอังคาร ตามโบราณกาลนั้นอัญเชิญด้วยขบวนพระราโชิสริยยศ ซึ่งเรียกว่า "ริ้วขบวน" โดยแต่ละริ้วขบวนมีคนนำ คมนาคชกจำนวนมาก พร้อมด้วยเครื่องประกอบพระอิสริยยศ

การจัดริ้วขบวนเครื่องประกอบพระบรมราชอิสริยยศในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีขบวนพระบรมราชอิสริยยศ จำนวน ๖ ริ้วขบวน โดยมีการบูรณะตกแต่งราชรถ ราชยาน และเครื่องประกอบพระบรมราชอิสริยยศ เพื่อให้พร้อมสำหรับการอัญเชิญพระบรมศพ พระบรมอัฐิ และพระบรมราชสรีรางคาร รวมทั้งซักซ้อมการเคลื่อนขบวนให้ตรงตามประหนึ่งราชรถ เคลื่อนบนหมู่เมฆส่งเสด็จสู่สวรรคต

ขบวนพระบรมราชอิสริยยศ ริ้วขบวนที่ ๑ เชิญพระโกศทองใหญ่โดยพระยานมาศสามลำคานจากพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ไปยังพระมหาพิชัยราชรถ หน้าวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม

ขบวนพระบรมราชอิสริยยศ ริ้วขบวนที่ ๒ เชิญพระบรมโกศโดยพระมหาพิชัยราชรถ จากหน้าวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ไปยังพระเมรุมาศ ท้องสนามหลวง





ขบวนพระบรมราชอิสริยยศ รื้อขบวนที่ ๓
 เชิญพระโกศทองใหญ่โดยราชรถปืนใหญ่ เวียนพระ
 เมรุมาศโดยอูตราวิฎฐ (เวียนซ้าย) ๓ รอบ แล้วเชิญ
 พระโกศทองใหญ่ขึ้นประดิษฐานบนพระเมรุมาศ

ขบวนพระบรมราชอิสริยยศ รื้อขบวนที่ ๔
 เชิญพระโกศพระบรมอัฐิและพระบรมราชสรีรางคาร
 จากพระเมรุมาศ เข้าสู่พระบรมมหาราชวัง

ขบวนพระบรมราชอิสริยยศ รื้อขบวนที่ ๕
 เชิญพระโกศพระบรมอัฐิจากพระที่นั่งดุสิตมหา
 ปราสาท ขึ้นประดิษฐาน ณ พระวิมานบนพระที่นั่ง
 จักริมหาปราสาท

ขบวนพระบรมราชอิสริยยศ รื้อขบวนที่ ๖
 ขบวนกองทหารม้าเชิญพระบรมราชสรีรางคารจาก
 พระศรีรัตนเจดีย์ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ไป
 บรรจุ ณ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามและวัดบวร
 นิเวศวิหาร



ร สกิดในดวงใจ

ในการพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ
 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
 รัฐบาลได้จัดสร้างพระเมรุมาศจำลองและสถานที่
 ถวายดอกไม้จันทน์ทั่วประเทศรวม ๑๙๔ แห่ง โดย
 มีจิตอาสาซึ่งสมัครเข้ามาตลอดเดือนกันยายน
 ๒๕๖๐ กว่า ๔ ล้านคน ช่วยงานเจ้าหน้าที่อย่าง
 ขยันขันแข็ง รวมไปถึงราษฎรในพื้นที่รอบจุดถวายเป็น
 ดอกไม้จันทน์ต่างเอื้อเฟื้ออาหาร น้ำดื่ม ยาลม ยา
 หอม ให้คนที่เข้าจุดรอคอยด้วยน้ำใจไมตรีอันเป็น
 คุณสมบัติงดงามของคนไทย

หนึ่งวันของการถวายดอกไม้จันทน์ทั่วประเทศ
 มีประชาชนเข้าร่วมเกือบ ๒๐ ล้านคน ทั้งนี้ ยังไม่
 นับรวมการถวายดอกไม้จันทน์ในประเทศต่างๆ ทั่ว
 โลก ทุกคนมาในวันนี้ด้วยจุดมุ่งหมายเดียวกัน แสดง
 ความจงรักภักดีแด่พระองค์ผู้ทรงเป็นยิ่งกว่าผู้ให้...
 ครั้งสุดท้าย

แม้พระวรกายจะลาลับไป หากพระบาทสมเด็จพระ
 ปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ยังคงสถิตอยู่ใน
 หัวใจเราทุกคน ในลมหายใจที่ดำเนินต่อไป ในการ
 เรียน ในการทำงาน ในการใช้ชีวิต เพราะพระองค์
 ทรงปฏิบัติให้เราดูเป็นตัวอย่างมาหมดสิ้นแล้วตลอด
 ๗๐ ปีที่ผ่านมา จากนั้น เพียงก้าวต่อไปโดยมีพระองค์
 ท่านเป็นหลักชัย เชื่อว่าพระบาทสมเด็จพระปรมินทร
 มหาภูมิพลอดุลยเดชผู้เสด็จกลับคืนสู่สุรวงสวรรค์
 จะทรงอัมเอมพระราชหฤทัยเป็นยิ่งนัก 🇐🇹



เครื่องทองอาณาจักรอยุธยา

พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา





ด้วย ความที่กรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานีของไทยยาวนานถึง ๔๑๗ ปี จึงเป็นแหล่งโบราณวัตถุล้ำค่าซึ่งมีจำนวนมหาศาลที่สุดแห่งหนึ่ง คลังสมบัติชาติเหล่านี้ถูกเก็บรวบรวมไว้ให้ชนรุ่นหลังชื่นชมและศึกษาร่องรอยอารยธรรมแห่งอดีตในพิพิธภัณฑ์ที่จัดแสดงได้เดินเพลิน สนุก ได้รับความรู้มากที่สุดแห่งหนึ่งของสยามประเทศ

พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา สร้างขึ้นเนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินมาทอดพระเนตรโบราณวัตถุที่พบจากกรุพระปรางค์วัดราชบูรณะ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๐ ทรงมีพระราชปรารภกับรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการและอธิบดีกรมศิลปากรในสมัยนั้นว่า

“โบราณวัตถุ และศิลปวัตถุที่พบในกรุพระปรางค์วัดราชบูรณะนี้ สมควรจะได้มีพิพิธภัณฑ์สถานเก็บรักษาและจัดแสดงให้ประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้เห็นและเรียนรู้ หากควรนำไปเก็บรักษาและจัดแสดง ณ ที่อื่นไม่”

ต่อมาในวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๐๑ ขณะที่กรมศิลปากรขุดเจาะอุโมงค์ลงไปยังกรุของวัดราชบูรณะเพื่อทำเส้นทางให้ประชาชนเข้าชมภาพจิตรกรรมฝาผนังที่มีอยู่ บริเวณผนังกรุทั้ง ๔ ด้านได้โดยสะดวก กรมศิลปากรได้ขุดพบกรุเพิ่มอีก ๗ กรุ ทุก

กรุ มีพระพุทธรูป และพระพิมพ์จำนวนมากนับแสนองค์และซ้ำแบบกัน กระทรวงศึกษาธิการจึงอนุมัติให้กรมศิลปากรขอรับเงินบริจาคจากประชาชนโดยให้พระพิมพ์เป็นของสมนาคุณตอบแทน เพื่อนำเงินที่ได้มาจัดสร้างเป็นอาคารพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติสำหรับเก็บรักษา และจัดแสดงโบราณวัตถุจากวัดราชบูรณะ พร้อมทั้งชื่อว่า “พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา” เพื่อเป็นการระลึกถึงสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๒ (เจ้าสามพระยา) ผู้ทรงสถาปนาวัดราชบูรณะ

“วัดราชบูรณะ” ตำบลท่าวาสุกรี จ.พระนครศรีอยุธยา จัดเป็นหนึ่งในวัดที่มีขนาดใหญ่และเก่าแก่มากที่สุด ในพระนครศรีอยุธยา วัดแห่งนี้สร้างขึ้นในรัชสมัยของสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๒ หรือเจ้าสามพระยา ในปี พ.ศ. ๑๙๖๗ บริเวณพื้นที่และตำแหน่งเดิมที่พระองค์ได้ทรงถวายพระเพลิงศพให้กับเจ้าอ้ายพระยาและเจ้ายี่พระยา พระเชษฐาทั้งสองพระองค์ที่สิ้นพระชนม์ภายหลังจากการทำยุทธหัตถี เพื่อแย่งชิงราชสมบัติของสมเด็จพระนครินทราธิราชพระราชบิดาที่เสด็จสวรรคตลง

ภายในพระปรางค์วัดราชบูรณะมีกรุใหญ่และเล็ก กรุพระปรางค์วัดราชบูรณะมีทั้งหมด ๔ ห้องใหญ่ๆ เรียงกันลงไปแนวตั้งชั้นล่างสุดอยู่ในแนวระดับพื้นดิน แต่เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๙ ถูกกลุ่มคนร้ายจำนวนหนึ่งลักลอบขุดกรุ



ภายในพระปรารค์ประธาน พบเครื่องทองและอัญมณี จำนวนมหาศาล แต่ทว่าฝนตกหนักและรีบเร่ง กลุ่ม ขโมยจึงขนของไปไม่หมด เจ้าหน้าที่ตำรวจใช้เวลา ไม่กี่วันก็จับและยึดของกลางได้บางส่วน

หลังจากนั้น ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ กรมศิลปากร ได้เข้าทำการบูรณะชุดแต่งต่อภายหลัง พบทรัพย์สิน สมบัติที่หลงเหลือและเครื่องทองจำนวนมากมาย

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา เปิด อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๐๔ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินมาทรงเป็นประธานในพิธีเปิด ถือว่า เป็นต้นแบบของพิพิธภัณฑสถานที่สร้างขึ้นเพื่อการ เป็นพิพิธภัณฑสถานโดยตรงตั้งแต่ต้น มิใช่เป็นเพียง เพื่อการเก็บรวบรวมรักษามรดกของชาติเพียงอย่าง เดียวเหมือนพิพิธภัณฑสถานรุ่นก่อนๆ จึงได้มีการ วางแผนงานการจัดอย่างเป็นเรื่องเป็นราวจากจุด เริ่มต้น



ภายในพิพิธภัณฑฯ แบ่งเป็นอาคารจัดแสดง ๓ อาคาร คือ **หมู่อาคารเรือนไทย** สร้างคร่อมอยู่บน สระน้ำ แสดงรูปแบบเรือนไทยภาคกลางโบราณ ภายใน มีข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ของผู้คนในอดีต อาคารนี้ ปรับปรุงใหม่เพื่อใช้เป็น “เรือนที่ระลึกพระยาโบราณราชธานินทร์” ภายในอาคารเรือนไทยแบ่งเป็น ๒ หลัง ได้แก่ “ห้องเจ้าคุณโบราณ” จัดแสดงประวัติ ชีวิตส่วนตัวของพระยาโบราณราชธานินทร์ผ่าน ของใช้ในชีวิตประจำวัน พระยาโบราณราชธานินทร์ หรือ พระ เดชะคุปต์ เป็นผู้บุกเบิกองค์ความรู้ใน เรื่องอยุธยาศึกษา เนื่องจากท่านได้รับราชการเป็น สมุหเทศาภิบาลมณฑลอยุธยา ในแผ่นดินพระบาท สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ เป็น ระยะเวลาเกินกว่า ๓๐ ปี

โบราณวัตถุที่จัดแสดงในห้องนี้ได้รับบริจาค จากบุตรหลานของพระยาโบราณราชธานินทร์ สิ่งของที่ จัดแสดงประกอบด้วย โต๊ะทำงาน เตียง อุปกรณ์ใน การอาบน้ำ หีบเสื้อผ้า ตู้หนังสือ อุปกรณ์ในการรับ ประทานอาหารและปืนโตที่ใช้ในการตามเสด็จ รัชกาลที่ ๕ ในการเสด็จประพาสตามสถานที่ต่างๆ และแผนที่อยุธยาที่ท่านเจ้าคุณฯ ได้ตรวจสอบ ตำแหน่งที่ตั้งวัด เครื่องเล่นแผ่นเสียง หีบใส่เอกสาร อุปกรณ์เครื่องเขียนต่างๆ แก้วอัญมณี ภาพถ่ายสำคัญ ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระฉายาสาทิสลักษณ์ใน รัชกาลที่ ๕ และรัชกาลที่ ๖ ที่มีลายพระราชหัตถ์





อีกหนึ่งเรือนคือ “เรือนเจ้าคุณเทศาย” เป็นอาคารเรือนไทยที่จัดแสดงประวัติการปกครองแบบเทศาภิบาล และประวัติการเทศาภิบาลในมณฑลอยุธยา มีโต๊ะทำงาน ชั้นหนังสือส่วนตัวพระยาโบราณราชธานินทร์ทั้งภาษาไทยและอังกฤษเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ไทยและประวัติศาสตร์สากล

อาคารศิลปะในประเทศไทย เป็นอาคาร ๒ ชั้น จัดแสดงศิลปวัตถุสมัยต่างๆ ที่รวบรวมได้จากจังหวัดพระนครศรีอยุธยา แบ่งเป็นยุคสมัยต่างๆ เช่น สมัยทวารวดี ได้แก่ พระพุทธรูปหินประทับยืนบนหัวของพนัสบดี พระพุทธรูปสำริดประทับยืนปางประทานพร ส่วนในสมัยศรีวิชัย ได้แก่ เศียรพระสำริดสมัยลพบุรี จัดแสดงพระพุทธรูปสำริดปางประทานพร ปางนาคปรก และพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร มาถึงสมัยสุโขทัยชุดพบเครื่องกระเบื้องเคลือบต่างๆ โดยเฉพาะตุ๊กตาสมัยอยุธยา มีฐานพระพุทธรูปทำจากดินเผา รูปพระแม่ธรณี และเศียรพระพุทธรูปสาวที่ทำจากดินเผา จนมาถึงสมัยรัตนโกสินทร์จัดแสดงแผ่นหินอ่อนจำหลักเรื่องราวเกียรติจากวัดโพธิ์ เป็นต้น

ต่อมาคืออาคารหลัก เรียกว่า ตึกเจ้าสามพระยา เก็บศิลปวัตถุอยุธยาชิ้นสำคัญ แบ่งเป็น

ชั้นล่าง จัดแสดงเศียรพระพุทธรูปสำริดขนาดใหญ่จากวัดธรรมิกราช ศิลปะแบบอุทงที่มีคามงดงามตามลักษณะพุทธศิลป์อย่างยิ่ง และแสดงความ เป็นเลิศในงานหล่อโลหะสมัยอยุธยา พระพุทธรูป

หลายสกุลช่างที่พบในองค์พระมงคลบพิตร รวมถึงที่พบในวัดราชบูรณะ เศษปูนปั้นศิลปะแบบอยุธยาที่ประดับเจดีย์วัดมหาธาตุ เช่น ครุฑและสุครีพถอนต้นรัง ตลอดจนพระพุทธรูปทวารวดีขนาดใหญ่จากวัดหน้าพระเมรุ เครื่องปั้นดินเผาชิ้นขนาดเล็ก เช่น คนอุ้มเด็กและไก่ ชาวต๋องชัยกับสุนัข พร้อมด้วยเครื่องไม้จำหลักต่างๆ เช่น ทวารบาล ประติมากรรมจากวัดพระศรีสรรเพชญ์ บานประตูไม้ลายพรรณพฤกษาจากวัดวิหารทอง และหน้าบันไม้จำหลักรูปนารายณ์ทรงสุบรรณ แวดล้อมด้วยอสุรี เป็นต้น

ชั้นบน จัดแสดงเครื่องเคลือบเศียรพระและพระพุทธรูป แบบจำลองอาคาร เครื่องปั้นดินเผา ภาพพระภุมเขียนสี ธรรมาสณีไม้แกะสลัก และตู้พระธรรม ปลายห้องโถงมีห้องจัดแสดงอีก ๒ ห้อง ได้แก่

ห้องมหาธาตุ รวบรวมเครื่องทองและพระบรมสารีริกธาตุ พร้อมแผนภาพอธิบายลักษณะการประดิษฐานพระธาตุที่สำคัญที่สุดของอาณาจักรอยุธยา มีพอบทังเจดีย์ชั้นที่บรรจุพระธาตุ

และสุดท้ายคือห้องราชบูรณะ จัดแสดงทองคำและอัญมณีจากกรุวัดราชบูรณะ อาทิ พระแสงขรรค์ชัยศรี เครื่องราชกกุธภัณฑ์ขนาดย่อส่วน กรองพระศอสังวาลย์ทับทรวง สร้อยพารุฑทองพระกร จุลมงกุฎใช้ครอบมุ่นมวยผมของบุรุษ ตาข่ายโปร่งครอบศีรษะของสตรี และเครื่องราชูปโภคย่อส่วน เช่น ผอบ กระปุก ถาด พาน หีบ ภาพชนะรูปหงส์ ตลับรูปแมลงทับ และข้างทรงเครื่อง

พิพิธภัณฑ์แห่งนี้มั่งคั่งด้วยสมบัติล้ำค่า แสดงให้เห็นถึงอดีตอันรุ่งโรจน์ของอาณาจักรอยุธยา ทั้งด้านศิลปวัฒนธรรม ศาสนา และสังคม ควรค่าแก่การเก็บรักษาและศึกษาอย่างยิ่ง เปิดให้เข้าชมวันพุธ-วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. ค่าเข้าชม ชาวไทย ๓๐ บาท ชาวต่างชาติ ๕๐ บาท ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม โทร. ๐๓๕-๒๔๑-๕๘๗ ✦





ธิษณาพร มุ่งมีพฤทธิ์ เด็กระยอง กล้าฝันทำชัยในฟิสิกส์โอลิมปิก

การเข้าค่ายสสวท.ช่วยเตรียมความพร้อม มีผล
จากการแข่งขันแต่ละปีให้เราฝึกทำ ฝึกจับเวลาตาม
จริง ทำให้รู้ أنناมีจุดอ่อนตรงไหน และนี่น่าจะเป็น
เหตุผลที่ทำให้หนูสามารถคว้าเหรียญทองมาได้

ทั้งไม่น้อยที่ตัวแทนการแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิก
ระดับนานาชาติล่าสุดที่จัดขึ้นเมื่อเดือนกรกฎาคมที่
ผ่านมา ณ นครยกยาคาร์ดา ประเทศอินโดนีเซีย
มีหนึ่งในคณะเด็กไทยที่สามารถคว้าเหรียญทองใน
การแข่งขันดังกล่าว นั่นคือ ธิษณาพร มุ่งมีพฤทธิ์
นิสิตปี ๑ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ไม่เคยมองว่า การเป็นเด็กต่างจังหวัดจะหมดโอกาส
หากเรามุ่งมั่นและตั้งใจจริง

เส้นทางโอลิมปิกวิชาการ

เริ่มขึ้นในช่วงระดับชั้นประถมศึกษา ธิษณาพร
ต้องการเข้าเรียนชั้นมัธยมต้นที่โรงเรียนประจำจังหวัด
ระยองจนฝันเป็นจริง จากนั้นเส้นทางการแข่งขันของ
เธอก็เข้มข้นมากขึ้น โดยเริ่มสนใจโครงการคัดเลือก
นักเรียนเข้าอบรมค่ายโอลิมปิกวิชาการ ของมูลนิธิ
สสวท. ศูนย์ภาคตะวันออก หากสอบคัดเลือกได้เป็น
ตัวแทนระดับชาติแล้ว จึงจะมีสิทธิ์เข้าค่ายของสถาบัน
ส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ต่อ



IJSO จุดประกายนักฟิสิกส์โอลิมปิก

ช่วงมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ธิษณาพรได้สอบวิทยาศาสตร์โอลิมปิกกรุ่นเยาว์ (IJSO) ซึ่งเปิดโอกาสให้สอบทั้งเคมี ฟิสิกส์ และชีววิทยา แต่เธอค้นพบว่าฟิสิกส์เป็นวิชาที่ท้าทายในอินเตอร์เน็ตได้ง่ายกว่า พอเจอโจทย์แล้ว ยิ่งทำเธอก็ยิ่งชอบ ทำให้เธอมุ่งมั่นผันไปไกลมากขึ้นเพื่อสอบเข้าโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ เพราะได้ยินชื่อเสียงมานานว่า มีนักเรียนสามารถผ่านการเป็นนักเรียนโอลิมปิก และได้เป็นผู้แทนทุกปี

ผันให้ไกลไปถึง

ธิษณาพรยอมรับว่า เด็กต่างจังหวัดมีความผันในการเป็นผู้แทนระดับนานาชาติน้อยมาก ส่วนใหญ่มักคิดว่าแค่เข้าระดับชาติก็พอแล้ว แต่สำหรับตัวเธอยิ่งได้เข้าเรียนที่โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ทำให้เริ่มมองเห็นปลายทางของความผันได้ไกลขึ้น เรียกได้ว่าเธอเป็นนักเรียนคนเดียวของศูนย์ภาคตะวันออกที่สามารถก้าวขึ้นสู่การแข่งขันระดับนานาชาติ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเด็กที่มาจากค่ายในกรุงเทพมหานครมากกว่า

กว่าจะคว้าเหรียญทอง

ธิษณาพรเข้าแข่งขันระดับเอเชียและระดับโลก รวม ๔ ครั้ง ซึ่งการแข่งขันฟิสิกส์วิชาการจะมีมากกว่าการแข่งขันอื่นๆ เพราะต้องแข่งระดับเอเชียก่อนจะไปนานาชาติ ทำให้ปีหนึ่งต้องแข่งสองครั้ง โดยเธอ

ผ่านการแข่งขันเช่นนี้มาแล้ว ๓ ครั้ง ได้เหรียญทองแดง ๑ เหรียญเงิน ๒ จนคว้าเหรียญทองได้สำเร็จในครั้งล่าสุด ซึ่งเธอเกือบจะไม่มีวันนี้หากถอดใจตั้งแต่วันที่ได้เหรียญทองแดง เพราะตอนนั้นเธอคาดหวังไว้สูงมาก แต่เมื่อเจอรุ่นพี่ที่เข้าใจความรู้สึกพร้อมให้กำลังใจ ทำให้เธอกลับมาสู้ต่ออีกครั้ง ทั้งการได้ผ่านเวทีระดับเอเชียมาก่อน ก็ถือเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนจะลงสู่สนามระดับโลก

“ทักษะการทดลองเป็นเหมือนนางบ้านค๊ะ ถ้าฝึกทำบ่อยๆ เราจะเก่งขึ้น ฝีมือดีขึ้น ค่าทดลองที่ทำออกมาจะแม่นยำขึ้น ยิ่งถ้าเราผ่านเวทีมาเยอะ เราจะมีจัดการแบ่งเวลาได้ดีขึ้น ทำข้อสอบได้ทัน การเข้าค่ายสวท.ช่วยเตรียมความพร้อม มีแล็บจากการแข่งขันแต่ละปีให้เราฝึกทำ ฝึกจับเวลาตามจริง ทำให้รู้ว่าเรามีจุดอ่อนตรงไหน และนี่จะเป็นเหตุผลที่ทำให้หนูสามารถคว้าเหรียญทองมาได้”

ฟิสิกส์ช่วยระบบความคิด

นอกจากความรู้ที่ได้จากฟิสิกส์แล้ว สิ่งที่ธิษณาพรชอบในวิชาฟิสิกส์คือ การพัฒนาระบบความคิดซึ่งช่วยในเรื่องการพัฒนาการเรียนมากขึ้น เพราะฟิสิกส์เป็นวิชาที่ต้องทำความเข้าใจ และพิสูจน์ความคิดนั้นด้วยตัวเอง ไม่สามารถท่องสูตรแล้วไปตอบได้ ต้องเขียนสูตรขึ้นมาเองใหม่หมด เธอใช้วิธีนี้เพื่อมาปรับปรุงระบบความคิดของตัวเอง ซึ่งทำให้เธอเข้าใจเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ทั้งยังช่วยสอนให้เธอรู้จักค้นคว้าด้วยตัวเอง ไม่ใช่รับข้อมูลอย่างเดียว ทำให้พัฒนาตัวเองมากขึ้น





เรียนฟิสิกส์ช่วยเสริม วิชาคณิตศาสตร์

ธัชณาพรเล่าว่า ตอนเด็ก ๆ เธอไม่ได้เก่งคณิตศาสตร์เท่าวิทยาศาสตร์ แต่เมื่อเธอได้เรียนฟิสิกส์อย่างจริงจัง

กลับกลายเป็นว่า วิชาวิทยาศาสตร์

ช่วยเสริมทักษะด้านคณิตศาสตร์ไปด้วย ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งจุดที่เธอค้นพบว่า วิทยาศาสตร์มีความสำคัญต่อชีวิตของเราจริงๆ ทั้งความรู้ด้านภาษาอังกฤษก็ต้องแข็งแรง เนื่องจากตำราฟิสิกส์ส่วนใหญ่ในห้องสมุดยังมีแต่ภาษาอังกฤษ ยิ่งถ้าได้ทำโจทย์ข้อสอบเก่าระดับเอเชียหรือนานาชาติก็จะเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด



คุณพ่อคุณแม่คอยสนับสนุน

ตั้งแต่เธอเข้าค่าย สสวท. ทั้งคุณพ่อคุณแม่ (คุณธรรมบุญ และคุณบุญศรี มุ่งมีพททธิ) ก็คอยสนับสนุนทางด้านการเรียนมาตลอด โดยหาสถานที่พิเศษ เนื่องจากเกรงว่าพื้นฐานของธัชณาพรจะไม่แน่นเท่าเด็กกรุงเทพฯ และหาเวลามาเยี่ยมบ่อยๆ เพื่อให้กำลังใจ ทำให้เธอไม่รู้สึกละเหิง แต่สำหรับเรื่องการเรียนต่างๆ คุณพ่อจะปล่อยให้เธอคิดเอง และเพื่อไม่ให้เธอรู้สึกกดดันมากเกินไป คุณพ่อจึงแนะนำให้เธอรู้จักการเข้าสังคมด้วย ไม่ใช่มุ่งแต่เรื่องเรียนอย่างเดียว ซึ่งธัชณาพรเองก็คิดว่า เธอสามารถปล่อยวางไปพบปะเพื่อนๆ บ้างตามโอกาส และหาเวลาพักผ่อนเมื่อว่างจากการฝึกทำโจทย์



ฟังเพลงคลาสสิกเพื่อพักผ่อน

ส่วนตัวแล้วธัชณาพรชอบฟังเพลงคลาสสิกมาก เพราะทำให้ผ่อนคลายสมอง เธอเริ่มฟังผ่านการแนะนำจากรุ่นพี่ที่เรียนเปียโน โดยเธอเองก็ฝันอยากเรียนเปียโนเช่นกัน แต่ถ้าจะให้เก่งต้องมีเปียโนที่บ้าน ซึ่งในตอนนั้นเธอยังไม่สามารถซื้อได้ จึงขอฟังเพลงที่ชอบไปก่อน นอกจากฟังเพลงแล้ว การเล่นเกมก็เป็นสิ่งที่เธอโปรดปราน เช่น เกมต่อจิ๊กซอว์ต่างๆ ในมือถือหรือคอมพิวเตอร์ ซึ่งส่วนใหญ่ช่วยฝึกสมอง ช่วยให้เกิดเร็วขึ้น

นอกจากนี้ตอนอยู่ค่ายสสวท. ยังมีส่วนของอุปกรณ์กีฬาให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย ซึ่งเพื่อนฟิสิกส์ส่วนใหญ่จะเลือกแบดมินตัน พอลเล่นเสร็จ เพื่อนๆ บางคนอาจอยู่ทำแล็บต่อ แต่เธอจะแบ่งเวลาให้การพักผ่อน เพราะเธอคิดว่า การผ่อนคลายสมองเองก็สำคัญไม่แพ้กัน

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ มูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษา (สอวน.) ซึ่งอาจารย์ในค่ายทุกคนต่างเล่าถึงพระมหากรุณาธิคุณของท่าน หากไม่มีท่านแล้วเด็กๆที่รักการเรียนคงไม่สามารถก้าวเข้าสู่เวทีระดับโลกได้ ซึ่งเธอเองรู้สึกซาบซึ้งในพระกรุณาธิคุณเป็นอย่างมาก

แม้จะไม่ได้มีโอกาสเข้าเฝ้า แต่ธิดาพรก็รู้ว่า สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ มูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษา (สอวน.) ซึ่งอาจารย์ในค่ายทุกคนต่างเล่าถึงพระมหากรุณาธิคุณของท่าน หากไม่มีท่านแล้วเด็กๆที่รักการเรียนคงไม่สามารถก้าวเข้าสู่เวทีระดับโลกได้ ซึ่งเธอเองรู้สึกซาบซึ้งในพระกรุณาธิคุณเป็นอย่างมาก

วันที่เข้าเฝ้าสมเด็จพระเทพฯ

เด็กที่จะไปเป็นตัวแทนการแข่งขันวิทยาศาสตร์ทุกคน ไม่ว่าจะป็นเยาวชนหรือระดับชาติต่างได้รับโอกาสให้เข้าเฝ้าฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งธิดาพรเล่าบรรยากาศให้ฟังว่า

“พวกเราทุกคนจะค่อนข้างตื่นเต้น พอเข้าไปรอ ก็พ่นกลิ่นด้วยขนมต่างๆ ที่พระองค์พระราชทานให้ทุกคนกินกันก่อน อาทิ ซาลาเปา ฮีตดอก จากนั้นมีการซ้อมพิธีการ ผอ.สสวท. รายงานผลการแข่งขันต่างๆ ผู้แทนที่อยู่ใกล้จะได้มีโอกาสถวายพวงมาลัยขอพระกระ จากนั้นท่านจะให้พระโอวาทและฉายพระรูปร่วมกับนักเรียนตอนสุดท้าย ล่ำสุดทรงเล่าถึง

โครงการวิทยาศาสตร์ที่ท่านเสด็จไปดูงานมา คือศูนย์นิวตริโน รวมถึงความร่วมมือของประเทศไทยกับจีนในการทำศูนย์วิจัย ซึ่งข้อมูลดังกล่าวถือเป็นประโยชน์กับพวกเรามาก พระองค์ยังทรงให้กำลังใจและอวยพรให้พวกเราโชคดีค่ะ”

อยากเรียนเก่งต้องรักเรียน

ไม่ว่าจะเลือกเรียนวิชาใด ธิดาพรขอให้เพื่อนๆ เยาวชนรักในสิ่งนั้นจริงๆ เพราะเมื่อได้รู้จักวิชานั้นอย่างลึกซึ้งแล้วจะพบว่า การเรียนรู้นั้นเป็นสิ่งที่สวยงาม หากไม่เข้าใจอย่าอายที่จะปรึกษาคนที่เก่งกว่าเรา โดยเฉพาะเพื่อนๆ ต่างจังหวัด ซึ่งเราอาจจะไม่พร้อมเท่าคนในกรุงเทพฯ แต่ถ้าเราอยากไปถึงจุดมุ่งหมายแล้ว เธอเชื่อว่า ไม่มีอะไรจะหยุดยั้งเราได้ หากเราอยากพัฒนาตัวเองจริงๆ

เสียสละเพื่อพัฒนาประเทศ

ในหลวงรัชกาลที่ ๙ และสมเด็จพระเทพฯ ถือเป็นต้นแบบสำหรับแนวทางปฏิบัติในเรื่องหากต้องการทำอะไรให้คิดถึงส่วนรวม เธอจึงเลือกที่จะสละทุนแล้วเรียนต่อด้านการแพทย์ ขณะนี้ธิดาพรสนใจในด้านประสาทวิทยาและสมอง เพราะเธออยากกลับมาพัฒนาประเทศ และสามารถรักษาผู้เจ็บป่วยได้ต่อไป



เด็กหญิงอาตมยา จิตกุล สาวน้อยมหัศจรรย์ แชมป์กอล์ฟเลดี้ส์ อายุน้อยที่สุดในโลก



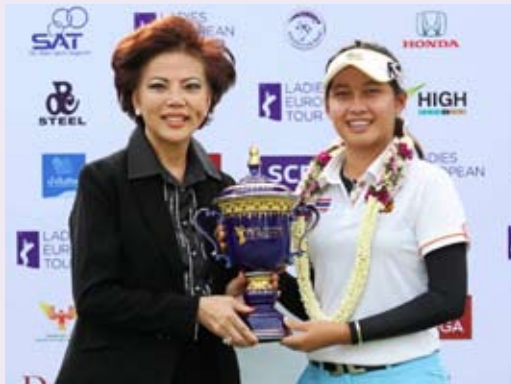
ยังคงมีเรื่องยิบติไม่ขาดสาย สำหรับวงการกีฬาของไทย โดยเฉพาะแวดวงกอล์ฟบ้านเรา ซึ่งนอกจากจะมีฮีโร่สาว “น้องเม” เอรียา จุฑานุกาล สร้างประวัติศาสตร์คนไทยคนแรกที่คว้าแชมป์แอลพีจีเอทัวร์ ล่าสุดยังคงได้ยิบติกันดังๆ อีกครั้ง กับการสร้างสถิติใหม่ ด้วยการคว้าชัยในการแข่งขันเลดี้ส์ยูโรเปียน ไทยแลนด์ แชมป์อายุน้อยจากผลงานของสาวน้อยวัย ๑๔ ปี เด็กหญิงอาตมยา จิตกุล หรือ น้องจิ้น โดยทำลายสถิติเดิมของ ลิเดีย โค โปรสาวชาวนิวซีแลนด์ ซึ่งน้องจิ้นกล่าวว่า “ผลงานครั้งนี้อยากให้มันเป็นของขวัญแก่ชาวไทยทุกคน”

แชมป์กอล์ฟเยาวชนโลกถึงแต่อายุ ๑๐ ปี

แววความเก่งของน้องจิ้น เยาวชนทีมชาติไทย จากราชบุรีเริ่มฉายมาตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. ๒๕๕๙ น้องจิ้นคว้าถ้วยใหญ่โอเวอร์ออลแชมป์อายุน้อย ๔ วัน ๗๒ หลุม พร้อมพาทีมหญิงไทยเก็บถ้วยแชมป์ทีมหญิงอีกรางวัล จากการแข่งขันกอล์ฟเยาวชนโลกครั้งที่ ๙ “สิงห์ ไทยแลนด์ จูเนียร์ เวิลด์ กอล์ฟ แชมป์อายุน้อย ๒๐๑๖” ณ สนามกอล์ฟหลวงหัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนปีที่แล้ว ด้วยวัยเพียง ๑๓ ปีเท่านั้น

ล่าสุดคว้าแชมป์ “ดิช จูเนียร์ โอเพน”

หลังสร้างสถิติเป็นนักกอล์ฟอายุน้อยที่สุดที่คว้าแชมป์ในรายการกอล์ฟอาชีพของผู้หญิง “เลดี้ส์ยูโรเปียน ไทยแลนด์ แชมป์อายุน้อย” ที่จังหวัดชลบุรี เมื่อต้นเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา เธอเข้าร่วมการแข่งขันล่าสุดเมื่อวันที่ ๒๒ ในเดือนเดียวกัน น้องจิ้นสามารถคว้าแชมป์ดิช จูเนียร์ โอเพน ซึ่งถือเป็นนักกอล์ฟสาวไทยรายที่ ๔ ต่อจาก ธัญภา สวัสดิ์ณะประะ บัณฑิตรัตน์ ธนพลบุญรัตน์ และ พิมพนิภา



ปานทอง ที่คว้าแชมป์รายการนี้มาครองได้สำเร็จก่อนหน้า

น้องจินสร้างความฮือฮาด้วยการทำไป ๘ อันเดอร์พาร์ ๖๓ ในวันสุดท้าย ทำลายสถิติสนาม ทำให้สกอร์รวมอยู่ที่ ๒๐ อันเดอร์พาร์ ๒๖๘ ครองแชมป์ประเภทหญิง พร้อมทั้งคว้าสิทธิ์ลงแข่งขันอาชีพ เลดีส์ ยูโรเปียน ทัวร์ รายการ เซาท์ แอฟริกัน วูเมนส์ โอเพ่นอีกด้วย

ฝึกเล่นกอล์ฟเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

เด็กน้อยวัย ๖ ขวบจากบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ผู้ที่คุณพ่อคุณแม่ได้กล่าวว่า น้องจินเป็นเด็กที่เจ็บป่วยค่อนข้างบ่อย เป็นหวัดง่าย ทั้งสองท่านจึงคิดวิธีแก้ปัญหาด้วยการพยายามผลักดันให้น้องจินได้ลองเลือกและเล่นกีฬาอยู่สองอย่างคือ เทนนิส กับ กอล์ฟ

เมื่อได้ลองแล้วน้องจินจึงตัดสินใจเล่นกีฬา กอล์ฟ เพราะเป็นกีฬาที่ดูแล้วไม่เหมือนใคร พอได้เล่นแล้วก็สนุกที่ได้ออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว การใช้สมองก็เป็นส่วนสำคัญไม่แพ้กัน



ผลงานประทับใจมากที่สุดภายในวัย ๘ ขวบ

ไม่น่าเชื่อว่า ตลอดระยะเวลาเพียง ๘ ปีตั้งแต่ น้องจินตัดสินใจเล่นกีฬา กอล์ฟ เธอสามารถสร้างผลงานไว้มากมาย เรียกได้ว่า แข่งสนามไหนก็สามารถคว้าแชมป์มาแล้วแทบทุกสนาม อาทิ พีจีเอ แคท จูเนียร์ ของสมาคมนักกอล์ฟ ยูเอส คิตส์ ทัวร์นาเมนต์ หรือจะเป็นทิวรี่ชัสนส์ จูเนียร์ และ พีทีที จูเนียร์ โอเพ่น

แต่ที่สร้างชื่อที่สุดและเป็นรายการที่น้องจินจดจำไม่ลืม เกิดขึ้นเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๕๔ ตอนเธออายุ ๘ ขวบ น้องจินได้สร้างผลงานที่ดีที่สุดด้วยการผ่านการคัดเลือกจากการเก็บคะแนนของรายการพีจีเอ แคท จูเนียร์ เป็นตัวแทนเด็กไทยไปแข่งขันกอล์ฟ รายการจูเนียร์เวิลด์ ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา และเธอก็ยังทำผลงานได้อย่างยอดเยี่ยมด้วยการคว้าอันดับที่ ๓ แม้ว่าจะเป็นการแข่งขันครั้งแรกก็ตาม

ฝันอยากเป็นโปรในแอลพีจีเอ

หลังคว้าแชมป์มาหลายรายการ น้องจินยังมีอีกหนึ่งความฝันนั่นก็คืออยากเป็นนักกอล์ฟระดับอาชีพให้ได้ในอนาคต ซึ่งต้นแบบสำหรับการเป็นนักกอล์ฟอาชีพที่ดีที่สุดนั้น น้องจินบอกว่าเธอมีแรงบันดาลใจคือพี่แหวน พรอนงค์ เพชรล้ำ โปรสาวชาวขอนแก่นที่ไปโลดแล่นในระดับแอลพีจีเอทัวร์โดยยังคงรักษาชื่อเสียงไว้อย่างดี



โปรแหวนเองก็มีเส้นทางการเล่นกอล์ฟคล้ายๆ กับน้องจิน โดยเริ่มเล่นกอล์ฟในวัยเพียง ๙ ขวบ สามารถคว้าแชมป์เอเชียัน ทัวร์ รายการฮ่องกง เลดีส์ โอเพ่น (ปี ๒๕๔๙) ในวัย ๑๕ ปี ทั้งๆที่ยังเป็นนักกอล์ฟสมัครเล่น แล้วเธอก็กลายเป็นนักกอล์ฟระดับเยาวชนสมัครเล่นที่ก้าวเข้ามาสู่การเทิร์นโปรในวัย ๑๖ ปี เท่านั้น

นอกจากความเก่งของโปรแหวนที่น้องจินอยากเอาเป็นแบบอย่างแล้ว เรื่องการรักชาวนิยและมาตรฐานอันยอดเยี่ยมนั้นเป็นสิ่งสำคัญในฐานะนักกีฬาเช่นกัน

ซูเปอร์สตาร์ในอนาคตอย่างแน่นอน

น้องจินถือเป็นปรากฏการณ์ที่แฟนกอล์ฟทั่วโลกต่างก็ประหลาดใจ หลังการแข่งขัน เลดีส์ ยูโรเปียน ทัวร์ อานา เมเนนเดซ โปรสาวเม็กซิกัน ซึ่งเล่นกับน้องจินสองรอบสุดท้าย ได้ออกปากชมว่า “ฉันไม่อยากจะเชื่อเลยว่าเด็กคนนี้อายุแค่ ๑๔ ปี แต่กลับเล่นได้ยอดเยี่ยมขนาดนี้ ฉันคิดว่าเธอต้องเป็นซูเปอร์สตาร์ในอนาคตอย่างแน่นอน”

ชาวโลกต่างทึ่งในผลงาน

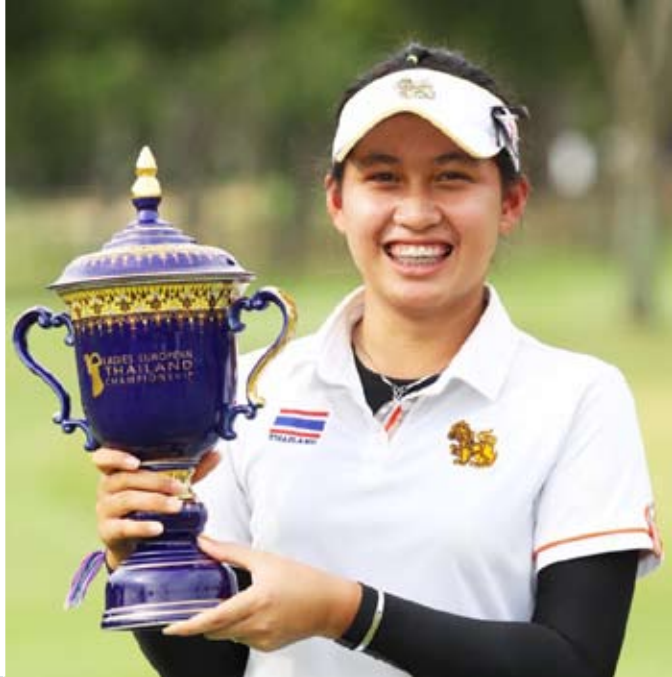
ความโดดเด่นในผลงานที่น้องจินได้แสดงออกมาปรากฏต่อสายตาของแฟนๆ ทั้งในสนาม และผ่านการถ่ายทอดสดไปทั่วโลกนั้น เป็นข้อพิสูจน์ถึง

ความมุ่งมั่นและพรสวรรค์อันแท้จริง เพราะการเล่นครั้งนี้ น้องจินต้องต่อสู้กับโปรกอล์ฟอาชีพทั้งเลดีส์ ยูโรเปียนทัวร์ และไทยแอลพีจีเอทัวร์ รวมทั้งหมด ๑๒๖ คน

น้องจินทำผลงานดีตลอด เป็นนักกอล์ฟสมัครเล่นเพียงคนเดียวที่ผ่านการคัดตัวเข้าไปเล่นในสองวันสุดท้าย โดยจบที่รอบสอง และรอบสาม น้องจินตามหลังอานา เมเนนเดซ อยู่หนึ่งสโตรก ก่อนจะทำสกอร์ปิดท้ายอีเวน พาร์ ๗๒ คว้าแชมป์ไปครองสกอร์รวม ๕ อันเดอร์พาร์ ๒๘๓ จนชนะเมเนนเดซ ๒ สโตรก

ทั้งนี้ น้องจินยังเป็นนักกอล์ฟเพียงคนเดียวที่ทำตลอดทั้งสี่รอบไม่เกินพาร์เลยแม้แต่รอบเดียว ทั้งที่ยังเด็กแต่กลับสามารถควบคุมสมาธิและสติ จนเมเนนเดซเองยังต้องเอ่ยปากชม





น่าเสียดายหากไม่ร่วม "บริติช โอเพ่น ๒๐๑๗"

หลังจากน้องจินคว้าแชมป์ รายการ "เลดีส์ ยูโรเปียน ไทยแลนด์ แชมป์เปี้ยนชิพ ๒๐๑๗" ที่สนามฟีนิกซ์ โกลด์ กอล์ฟ แอนด์ คันทรีคลับ พาร์ ๗๒ พัทยา จ.ชลบุรี สร้างประวัติศาสตร์เป็นนักกอล์ฟหญิงอายุน้อยที่สุดที่คว้าแชมป์เลดีส์ ยูโรเปียน ทัวร์แล้ว ทำให้เธอได้รับสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันกอล์ฟเมเจอร์ที่ ๔ ของปี รายการ "บริติช โอเพ่น ๒๐๑๗" ที่ประเทศสกอตแลนด์ ซึ่ง "โปรเม" เจริญ จุฑานุกาล เป็นแชมป์เก่า แต่ล่าสุด น้องจิน เปิดเผยว่า กำลังพิจารณาอยู่ว่าจะตัดสินใจไปร่วมลงแข่งขันหรือไม่ เนื่องจากค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงมาก และครอบครัวเธอเองต้องแบกรับค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด ทำให้ค่อนข้างหนักใจพอสมควร เพราะเป็นการแข่งขันรายการใหญ่ที่สุดในชีวิต และหาโอกาสไม่ง่ายที่จะได้ร่วมชิงชัยซึ่งทีศไทได้แต่หวังว่า จะมีสปอนเซอร์ใจดีพาเธอไปถึงยังอีกหนึ่งฝั่งฝัน

เหรียญทองประเภทบุคคลหญิง กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ ๒๙ ที่ประเทศมาเลเซีย

แม้น้องจินจะเพิ่งเข้ามาเป็นนักกีฬาทีมชาติไม่ถึง ๑ ปี แต่ผลงานโดดเด่นเป็นที่พอใจจนได้บรรจุเป็นนักกีฬาซีเกมส์ น้องจินยอมรับว่า ความพร้อมของเธอมิได้มั่งคั่ง ทั้งความมั่นใจจากแชมป์ที่เพิ่งได้มา ๒ รายการติดต่อกัน และยังมีเวลาซ้อมร่วมกับทีมก่อนเดินทางไปมาเลเซีย ทำให้เธอไม่กดดันกับการต้องไปป้องกันแชมป์ และทุกเสียงแรงเชียร์ น้องจินไม่ทำให้คนไทยผิดหวัง น้องจินได้เหรียญทองประเภทบุคคลหญิง ทำให้ประเทศไทยคว้า ๒ เหรียญทอง ๑ เงิน และ ๑ ทองแดงของทัพกีฬาอล์ฟไทย นำยินดีกับผลงานของทีมกอล์ฟไทยที่สามารถรักษาความยิ่งใหญ่ของการเป็นเจ้าเหรียญทองในกีฬาอล์ฟของอาเซียน



หลักสูตรการจัดการภัยพิบัติ และบรรเทาสาธารณภัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ปัจจุบันคนไทยตื่นตัวกับเรื่องสิ่งแวดล้อมและภัยพิบัติมากขึ้น แต่กำลังคนภาครัฐยังมีน้อย ทำให้การถ่ายทอดองค์ความรู้ ยังกระจายไม่ทั่วถึง การพัฒนาหลักสูตรนี้จึงเป็นการช่วยผลิตบัณฑิตที่จะเป็นบุคลากรเสริมเพื่อช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนได้



สังคมโลก ที่เปลี่ยนไป การกระจายตัวของมนุษย์รวมถึงความเจริญต่างๆ ทำให้เมื่อเกิดภัยพิบัติหรือสาธารณภัยครั้งหนึ่ง ความเสียหายทั้งชีวิต บุคลากรที่มีความรู้และทักษะด้านการจัดการภัยพิบัติและบรรเทาสาธารณภัย ซึ่งสามารถวางแผนป้องกันและลดผลกระทบก่อนเกิดภัยพิบัติ เฝ้าดูเหตุระหว่างเกิด ภัยพิบัติ และการบรรเทาทุกข์หลังภัยพิบัติที่เกิดขึ้น จึงมีความจำเป็นและเป็นที่ต้องการอย่างยิ่ง

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เล็งเห็นถึงความสำคัญของบุคลากรด้านการจัดการภัยพิบัติ จึงได้พัฒนาหลักสูตรการจัดการภัยพิบัติ และบรรเทาสาธารณภัย โดยเปิดรับนักศึกษาใหม่ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ นี้เป็นปีแรก

เผชิญปัญหาจึงต้องพัฒนาสร้างบุคลากรเพื่อแก้ไข

รศ.ดร.สมบัติ คชสิทธิ์ อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ ให้สัมภาษณ์ถึงที่มาของการพัฒนาหลักสูตรการจัดการภัยพิบัติว่า ปัจจุบันประเทศไทยรวมถึงประเทศสมาชิกอาเซียนอื่นๆ ได้รับผลกระทบจากปัญหาภัยพิบัติทางธรรมชาติมากขึ้น ทางคณะวิทยาศาสตร์จึงได้นำเสนอหลักสูตรการจัดการภัยพิบัติ และบรรเทาสาธารณภัยเพื่อเปิดสอนในมหาวิทยาลัย

ทางมหาวิทยาลัยเล็งเห็นว่า หลักสูตรนี้เป็นหลักสูตรที่มีประโยชน์ สามารถผลิตบัณฑิตที่เรียนจบแล้วมีตำแหน่งงานรองรับ เป็นบุคลากรที่มีความรู้และทักษะ ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ สามารถวางแผนป้องกันการเกิดภัยพิบัติ รับมือเมื่อเกิดภัยพิบัติ และช่วยจัดการความเสียหายที่ตามมาได้ ถือว่ามีส่วนช่วยเหลือประเทศชาติอย่างมาก

ปี พ.ศ.๒๕๕๔ ประเทศไทยประสบมหาอุทกภัยทางมหาวิทยาลัยรับน้ำท่วมเต็มพื้นที่ ๓๐๐ ตารางวา ทั้งที่ก่อนหน้านี้เราเป็นศูนย์บรรเทาผู้ประสบภัยน้ำท่วม มีผู้พักอาศัยเกือบ ๑,๓๐๐ คน เหตุการณ์ครั้งนั้นชี้ให้เห็นว่า การเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติเป็นเรื่องเร่งด่วน และบุคลากรที่จะให้ความรู้กับประชาชนก็มีความจำเป็นมาก เมื่อทางคณะวิทยาศาสตร์มาเสนอ จึงพิจารณาว่าเราควรผลิตบัณฑิตที่จะมาช่วยให้ความรู้กับสังคมในเรื่องนี้”



รศ.ดร.สมบัติ คชสิทธิ์

รศ.ดร.สมบัติ กล่าวว่ ปัจจุบันคนไทยตื่นตัวกับเรื่องสิ่งแวดล้อมและภัยพิบัติมากขึ้น แต่กำลังคนภาครัฐยังมีน้อย ทำให้การถ่ายทอดองค์ความรู้ยังกระจายไม่ทั่วถึง การพัฒนาหลักสูตรนี้จึงเป็นการช่วยผลิตบัณฑิตที่จะเป็นบุคลากรเสริม

เพื่อช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนได้

เรียนครอบคลุม ครอบคลุมมือทุกภัยพิบัติ

อาจารย์ ดร.รัตถชล อ่างมณี ประธานหลักสูตรการจัดการภัยพิบัติและบรรเทาสาธารณภัย เล่าถึงแนวทางของหลักสูตรว่า เป็นหลักสูตรปริญญาตรี ๔ ปี รับนักศึกษาปีละ ๒๐ คน เมื่อจบจะได้วุฒิวิทยาศาสตรบัณฑิต

ปีแรกนักศึกษาจะเรียนวิชาพื้นฐานทั่วไป พื้นฐานวิทยาศาสตร์ และพื้นฐานพิบัติภัยธรรมชาติ เพื่อให้มองเห็นภาพรวมว่า ภัยพิบัติคืออะไร ชั้นปีสองและสามจะเริ่มเรียนเจาะลึก แยกแขนงในสาขาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นธรณีวิทยา อุทกวิทยา อุตุนิยมวิทยา แล้วนำมาเลือกสาขาย่อยในชั้นปีที่สี่ ซึ่งจะแบ่งออกเป็น ๖ สาขา ได้แก่ กลุ่มวิชาภูมิศาสตร์ ธรณีวิทยา ปฐพีวิทยา กลุ่มวิชาอุทก-อุตุนิยม การบริหารจัดการน้ำ กลุ่มวิชาป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กลุ่มวิชา



ดร.รัตถชล อ่างมณี

เทคโนโลยีการจัดการ และวิทยาการสารสนเทศ กลุ่มวิชาสิ่งแวดล้อม นิเวศทรัพยากรธรรมชาติและกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ-ชีวภาพ

อาจารย์รัตถชล อธิบายว่า การเรียนการสอนในหลักสูตร

นี่จะเป็นการเรียนทฤษฎีในห้องเรียน ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติในสถานที่จริง “เช่นในรายวิชาธรณีวิทยา จะต้องลงไปดูโครงสร้างของหิน หรือถ้าเรียนเรื่องธรณีพิบัติภัย ก็ต้องดูสถานที่จริงที่เกิดเหตุแผ่นดินถล่ม ว่าลักษณะเป็นอย่างไร”

นอกจากนี้นักศึกษายังต้องเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการบริหารและจัดการมนุษย์ เพื่อให้สามารถสื่อสารกับคนในพื้นที่และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตำแหน่งงานรองรับเมื่อเรียนจบ

แนวทางการประกอบอาชีพของบัณฑิตที่เรียนจบจากหลักสูตรการจัดการภัยพิบัติ และบรรเทาสาธารณภัย มีหน่วยงานที่เป็นเป้าหมายหลักคือ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ซึ่งเปิดรับสมัครเจ้าหน้าที่ในตำแหน่งนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย และนักวิเคราะห์นโยบายและแผน สามารถทำงานในศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ ศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเขต และสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดได้

นอกจากนี้ยังมีตำแหน่งนักวิจัยและนักวิชาการในหน่วยงานต่างๆ เช่น กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กรมชลประทาน และกรมอุตุนิยมวิทยา ฯลฯ หรือทำงานในองค์กรอิสระและบริษัทเอกชน

อีกหนึ่งแหล่งตลาดงานที่สำคัญคือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต. อบจ. อบท. อปท.รูปแบบพิเศษ) ซึ่งต้องการนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เพื่อเขียนแผนรับมือภัยพิบัติที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อพื้นที่นั้นๆ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาท้องถิ่นทางหนึ่ง

ขอบข่ายงานของนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจะเริ่มตั้งแต่การให้องค์ความรู้พื้นฐานกับประชาชน เช่น เรื่องแผ่นดินไหว ก็จะต้องรู้ว่าแผ่นดินไหวเกิดจากอะไร หากเกิดแผ่นดินไหวแล้วจะอย่างไร และหลังเกิดแผ่นดินไหวจะต้องจัดการกับความเสียหายอย่างไร

“เมื่อเกิดแผ่นดินไหว จะมีทั้งผู้เสียชีวิตโดยตรงจากการถูกสิ่งปลูกสร้างทับ และผู้เสียชีวิตทางอ้อมจากการขาดอาหาร ขาดน้ำ ขาดแคลนแพทย์ เราก็มีหน้าที่บริหารจัดการกระจายเครื่องยังชีพลงไปในพื้นที่ วางแผนกระจายแพทย์และทีมแพทย์ ต้องเรียนรู้วิธีที่จะกระจายความช่วยเหลือให้เร็วที่สุด”

อาจารย์รัตพลอธิบายและทิ้งท้ายว่า ผู้ที่จะเรียนหลักสูตรการจัดการภัยพิบัติ นอกจากความรู้ด้านวิชาการแล้ว จะต้องมีความอดทน เป็นคุณสมบัติสำคัญ เพราะงานด้านป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยต้องอาศัยความเสียสละ ต้องอุทิศตัว เป็นคนที่มุ่งจะช่วยเหลือคนอื่นโดยพื้นฐาน ต้องมีความอดทน และเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นผู้ให้



หลักสูตรการจัดการภัยพิบัติ และบรรเทา สาธารณภัย (วท.บ.)

Disaster Management and Hazard Mitigation
Program (B Sc)

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย
ราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
เปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่ ผู้มีสิทธิสมัครเข้า
ศึกษาจะต้องกำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
(สายวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ หรือศิลปศาสตร์-
คำนวณ)

ผู้สนใจสมัครเข้าศึกษาหรือต้องการทราบข้อมูล
เพิ่มเติม สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ คณะ
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เลขที่ ๑
หมู่ ๒๐ ถนนพหลโยธิน กม. ๔๘ ต.คลองหนึ่ง
อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๓๑๘๐ โทรศัพท์
๐-๒๕๒๙-๓๘๕๐ โทรสาร ๐๒-๙๐๙-๓๐๒๙

เว็บไซต์ : web2020.vru.ac.th และ
disastervru.wordpress.com

เฟสบุ๊ก : หลักสูตรการจัดการภัยพิบัติและ
บรรเทาสาธารณภัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



แนวทางการศึกษาไทยกับการเข้าสู่ประชาคม อาเซียน

“การเข้าสู่ประชาคมอาเซียนส่งผลกับวงการ
การศึกษาของไทยอย่างมาก บัณฑิตที่เรียนจบแล้ว
จะต้องสามารถทำงานได้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
ต้องมีทักษะในการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑
ทักษะในการทำงานกับสังคมที่แตกต่าง และต้องมี
ทักษะด้านภาษา โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ

ปัจจุบันโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
ที่เปิดสอนแบบ English Program มีมากขึ้น ทาง
มหาวิทยาลัยพยายามพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย
ซึ่งรักที่จะเป็นครู และมีความสามารถทางภาษา ด้วย
การผลิตครูภาษาอังกฤษสำหรับสอน English Program
โดยเฉพาะเพื่อรองรับความต้องการของประชาชน

สมเด็จพระราชปิตุจฉาเจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์
กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร ผู้ประทานกำเนิดโรงเรียน
ฝึกหัดครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ ซึ่งปัจจุบันก็คือ
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรม
ราชูปถัมภ์ ทรงมีพระประสงค์ให้สถาบันการศึกษา
ของพระองค์ได้มีส่วนช่วยพัฒนาประเทศชาติบ้าน
เมือง โดยเฉพาะเรื่องครูซึ่งเป็นผู้ให้ความรู้แก่สังคม

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ์
บดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ ๑๐ เองก็ทรงมีพระ
ราชประสงค์จะให้มหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง ๓๘ แห่ง
ทั่วประเทศ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน
เพราะเราเป็นสถาบันการศึกษาของท้องถิ่น ผู้บริหาร
และคณาจารย์ จึงมุ่งมั่นจะสนองพระราชปณิธานใน
การสร้างบัณฑิตที่สามารถทำประโยชน์ให้สังคมและ
ประเทศชาติได้”

รศ.ดร.สมบัติ คชสิทธิ์

อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์

เที่ยวชลบุรี ปั่นจักรยานชม ป่าสิริเจริญวรรม

ด้วยพระราชดำริของพระองค์ท่าน ทำให้พื้นที่ของป่าสิริเจริญวรรมกลายเป็นโครงการปลูกป่า โดยเน้นการอนุรักษ์ดิน และน้ำอย่างยั่งยืน จากเดิมซึ่งเคยเป็นป่าเสื่อมโทรม



เมือง ชลบุรี ไม่ได้มีดีแค่การเล่นน้ำทะเลเท่านั้น โครงการป่าสิริเจริญวรรมอันเนื่องมาจากพระราชดำริ คือตัวอย่างชัดเจนของพื้นที่สีเขียว ชุ่มฉ่ำอุดมไปด้วยผืนป่าสมบูรณ์ เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิดให้เราได้ทำความรู้จักอย่างตื่นตาตื่นใจ

ย้อนกลับไปเมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๓๓ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่กรมชลประทานเข้าเฝ้าฯ ณ อาคารชัยพัฒนาสวนจิตรลดา และได้พระราชทานพระราชดำริให้หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง พิจารณาจัดทำโครงการป่าสิริเจริญวรรมอันเนื่องมาจากพระราชดำริ บริเวณเขาชีโอน ติดกับเขตวัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร ในเขตตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งผู้มีจิตศรัทธาน้อมเกล้าฯ ถวายจำนวนประมาณ ๓๖๐ ไร่ เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ เนื่อง



ภาพเดอะเนชั่น



โครงการป่าสิริเจริญวรรษอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ในวโรกาส มหามงคลทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ ๖๐ พรรษา ในวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๓๕ และพื้นที่โดยรอบโครงการป่าสิริเจริญวรรษ มีอาณาเขตตามแนวสันเขาสูงทางด้านทิศเหนือและใต้ สำหรับด้านทิศตะวันออกและทิศตะวันตก ให้ใช้แนวที่พ้นจากเขตโครงการพอประมาณ สมควรจัดทำเป็นโครงการปลูกป่าปริมณฑลตามความเหมาะสม และพระราชทานนามโครงการแห่งนี้ว่า “โครงการป่าสิริเจริญวรรษอันเนื่องมาจากพระราชดำริ”

ด้วยพระราชดำริของพระองค์ท่าน ทำให้พื้นที่ของป่าสิริเจริญวรรษกลายเป็นโครงการปลูกป่า โดยเน้นการอนุรักษ์ดินและน้ำอย่างยั่งยืน จากเดิมซึ่งเคยเป็นป่าเสื่อมโทรม เมื่อผ่านความพยายามในการปลูกป่าตามแนวพระราชดำริ ต้นไม้ที่เพาะกล้าไว้เริ่มงอกงายกลายเป็นป่าใหญ่ เหล่าสัตว์ป่าทั้งหลายก็กลับมีชีวิตชีวา ชาวบ้านในพื้นที่ก็สามารถทำมาหากิน เก็บของป่าไปจำหน่ายได้ มีทั้ง หน่อไม้ เห็ด และยอดหวาย

นอกจากประโยชน์อันเนืองนิตย์ของโครงการอันได้แก่การป้องกันการบุกรุกทำลายทรัพยากรธรรมชาติที่ยังคงเหลืออยู่ให้คงอยู่ตลอดไป อนุรักษ์

ดิน แหล่งต้นน้ำลำธาร และระบบนิเวศวิทยาของป่าดั้งเดิม เป็นแหล่งที่อยู่อาศัย และขยายพันธุ์สัตว์ป่า เป็นแหล่งพักสัตว์ป่าก่อนปล่อยคืนสู่ธรรมชาติ เกิดการจ้างแรงงานแก่ราษฎรที่อาศัยอยู่รอบๆ โครงการฯ และได้ใช้ประโยชน์ใช้สอยจากป่าของโครงการ เป็นแหล่งศึกษาธรรมชาติสำหรับศึกษาหาความรู้ ยังรวมไปถึงการเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และเป็นแหล่งจัดกิจกรรมด้านป่าไม้ของนักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ในรูปของพิพิธภัณฑ์ธรรมชาติที่มีชีวิตอีกด้วย

ทุกวันนี้โครงการป่าสิริเจริญวรรษได้รับความนิยมในหมู่นักท่องเที่ยวผู้รักธรรมชาติเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวบันจี้กระดาน บ้านชากแง้ว-เขาชีจรรย์ มีจุดแวะพักเพื่อศึกษาและทำกิจกรรมที่ป่าสิริเจริญวรรษ

นอกจากเส้นทางบันจี้กระดาน ที่เที่ยวห้ามพลาดได้แก่ สวนรวมพันธุ์ไม้ดอกหอมไทย เดินสบายๆ กลางป่าใหญ่เก็บภาพดอกไม้สวยๆ โดยรอบ สวนรวมพันธุ์กล้วยไทย ดูการเติบโตของกล้วยนานาชนิด โรงอนุบาลสัตว์และหอดูสัตว์ ชมสัตว์ป่าทั้งหลายโดยไม่

ภาพ : จากเฟสบุ๊คคนที่ชื่อ man on tiger



รบกวน ในส่วนของกิจกรรมห้ามพลาดเมื่อมาถึงที่นี่ คือ ร่วมเป็นอาสาเพาะชำกล้าไม้ เพิ่มสีเขียวให้พื้นที่ เรียนรู้เรื่องของฝายชะลอน้ำพิทักษ์ป่าให้ชุ่มชื้น และ ทางเดินที่พักแรมริมบึงน้ำแสนสวย

โครงการป่าสิริเจริญวรรษ ต.นาจอมเทียน อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี โทร.๐๘๑-๗๘๒ ๔๐๓๒ หรือเข้าชมข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

www.facebook.com/lovesiricharoenwat

การเดินทาง ใช้ทางหลวงหมายเลข ๓ สุขุมวิท - พัทยา เลี้ยวซ้ายได้มาทางสัตหีบ พอเข้าเขตนาจอมเทียน ประมาณหลักกม.ที่ ๑๖๑ ให้สังเกตซ้ายมือไปตามถนนสาย ๑๐๐๓ จะเห็นทางเข้าพระพุทธรูปเขาชีจรรย์ เลี้ยวซ้าย เข้าถนนบานเย็น (ถนนสาย ๕๐๑๐) แล้ววิ่งตรงไปประมาณ ๘ กม. โครงการฯ จะอยู่ขวามือ

ออกจากโครงการป่าสิริเจริญวรรษเลี้ยวซ้ายไปตามถนนสาย ๑๐๐๓ ผ่านพระพุทธรูปเขาชีจรรย์ เลี้ยวขวาถนนสาย ๕๐๑๐ มุ่งสู่ วิหารเซียน ใช้ระยะทางประมาณ ๕.๔ กิโลเมตร

วิหารเซียน หรือ อเนกกุศลศาลา เป็นแหล่งรวมของงานศิลปะของไทยและจีน เป็นวิหารขนาดใหญ่ มี ๓ ชั้น ข้างนอกจัดแสดง แปดเซียนข้ามทะเล ภายในชั้นล่างมีรูปปั้นศิลปะจีนต่างๆ เช่น เจ้าแม่กวนอิม ไช้อ้ว เปาบุ๋นจิ้น พระพุทธรูป สุสานจีนซี่ฮ่องเต้ รูปปั้นจักรพรรดิจีนซี่ฮ่องเต้ขลุ่ย ในชั้นสองจะมีรูปปั้นมวยจีนของวัดเส้าหลิน มีพิพิธภัณฑ์เจ้าแม่กวนอิมหยกขาวองค์ใหญ่ และโบราณวัตถุในห้องศิลปกรรมไทย

วิหารเซียน ก่อตั้งโดยนาย สง่า กุลกอบเกียรติ ผู้ซึ่งได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตจาก พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ให้สร้างขึ้นเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในมงคลวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ ๕ รอบ เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ และพระราชทานนามอาคารนี้ว่า "อเนกกุศลศาลา"

การก่อสร้างใช้เวลาทั้งสิ้น ๔ ปีกว่า และวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๓๖ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้เสด็จมาทำพิธีเปิดอเนกกุศลศาลา

วิหารเซียนเปิดเวลา ๐๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ค่าเข้าชมคนละ ๕๐ บาท โทรศัพท์ ๐๓๘-๓๔๓-๕๕๕-๖

ภายในวิหารเซียน



วิหารเซียน หรือ อเนกกุศลศาลา





วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ชมวิหารเขียนกันแล้ว เรานำเที่ยวต่อไปยัง วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร ซึ่งมีพื้นที่ติดกัน

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร สร้างขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๑๙ นายแพทย์ชวร และคุณหญิงนิวัติ อันตระการ มีจิตศรัทธาบริจาคที่ดินจำนวน ๑๐๐ ไร่ ๑ งาน ๙๒ ตารางวา แต่สมเด็จพระญาณสังวร เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหารขณะนั้น เพื่อสร้างวัดในพระพุทธศาสนา และปรารถนาให้มีนามตามทินนามสมณศักดิ์ของสมเด็จพระ วัดนี้จึงมีชื่อว่า “วัดญาณสังวราราม”

ในระยะแรกวัดนี้มีฐานะเป็นสำนักสงฆ์ และได้

รับอนุญาตอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๓ และรับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๒๕ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีพระมหากรุณาธิคุณรับไว้เป็นวัดในพระบรมราชูปถัมภ์และได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ยกวัดญาณสังวรารามเป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร ตั้งแต่วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๓๑ ปัจจุบันอาณาเขตของวัดมีพื้นที่ ๓๖๖ ไร่ ๒ งาน ๑๑ ตารางวา นอกจากนี้ยังมีเนื้อที่ในเขตโครงการพระราชดำริประมาณ ๒,๕๐๐ ไร่เศษที่ติดต่อกับอาณาเขตวัด



บันไดนาค ทางขึ้น พระมหามณฑปพุทธบาท ภปร. สก.



สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก



สมเด็จพระพุทธญาณนเรศวร์



พระมหามณฑปพุทธบาท ภปร. สก.



พระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

อุทยานพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระบรมราชชนกและสมเด็จพระบรมราชชนนี

เนื่องจากบริเวณพื้นที่สร้างวัดเป็นที่ราบเชิงเขา ห่างจากถนนสุขุมวิทช่วงระหว่างบางละมุง - สัตหีบ โดยแยกเข้ามาจากถนนทางหลวงประมาณ ๕ กิโลเมตร ทางกรจึงได้ทำการตัดถนนเข้ามาจนถึงวัด ทำให้การ

เดินทางสะดวกขึ้น จึงได้มีการก่อสร้างปูชนียวัตถุสถาน ขึ้นตามลำดับ เช่น พระอุโบสถ พระบรมธาตุเจดีย์ มหาจักรีพิพัฒน์ พระมหามณฑป พระพุทธบาท ฎปร. สก. ศาลาอเนกกุศลขนาดใหญ่สองหลัง สว.กว. (ศรีสังวาลย์ กัลยาณีวัฒนา) และ มวก.สธ. (มหาวิทยาลัยภรณ สิริธรร)

วัดญาณสังวรารามอาจถือเป็นวัดประจำรัชกาล พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องจากคณะผู้สร้างวัดได้พร้อมใจกันสร้างขึ้นเพื่อน้อมเกล้าฯน้อมกระหม่อมถวาย พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษาครบ ๕ รอบ

พาเที่ยวจังหวัดชลบุรีในหนึ่งวัน เป็นหนึ่งวันที่คุ้มค่าเสียจริงๆ เพราะได้อิมเอมกับบรรยากาศงดงามในสวนป่าสิริเจริญวรรษ เรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมผ่านกาลเวลาในวิหารเขียน และได้กราบนมัสการสิ่งศักดิ์สิทธิ์แห่งพระพุทธศาสนาที่ประทับรวมอย่างทรงคุณค่าในพระอารามหลวงวัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร



พระเจดีย์พุทธคยาจำลอง

พระเจดีย์ทองบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ



ศาลาพักผ่อนน่านานาชาติ



พระบรมธาตุเจดีย์มหาจักรีพิพัฒน์

เทวินทร์ วงศ์วานิช

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
และกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท.

“องค์ความรู้ สำคัญที่สุดในการ
ทำกิจกรรมเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม”

เกือบ ๔๐ ปีขององค์กรขนาดใหญ่อย่างการปิโตร-
เลียมแห่งประเทศไทย เรื่องหลักนอกจาก
พลังงานที่เรารู้จักกันเป็นอย่างดีแล้ว ยังมีกิจกรรม
เพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ทำคู่ขนานไปกับชุมชน
ในพื้นที่มายาวนาน แต่ละโครงการล้วนปลูกจิตสำนึก
และต่อยอดไปสู่การจุดประกายความร่วมมือกับ
มวลชน ก่อเกิดเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากมาย
ดังที่ คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
และกรรมการผู้จัดการใหญ่ กรุณาให้เกียรติพิเศษให้เข้า
พบเพื่อสัมภาษณ์และแบ่งปันกิจกรรมอันงดงาม

In Process และ After Process

ปตท.วันนี้ อายุ ๓๙ ปี จริงๆ เราเริ่มต้นทำ
กิจกรรมเพื่อชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมมานานแล้ว
แต่แรกๆ จะเป็น CSR มากกว่า ตั้งแต่ทำธุรกิจก็ทำ
กิจกรรมมาตลอด หลังๆ เริ่มมีแนวทางเปลี่ยนไปมาก



ขึ้น ให้ยั่งยืนขึ้น ไม่ใช่ทำจบกก็ไม่อะไรเดินต่อ เรา
ทำกิจกรรมน้อมนำแนวพระราชดำริของในหลวง
รัชกาลที่ ๙ มาเป็นหลัก นั่นคือ การมีส่วนร่วมของ
ชุมชนในการเข้าไปดูแลสิ่งแวดล้อม

เนื่องจากธุรกิจของปตท. เป็นเรื่องพลังงาน ถ้า
ไม่ระวัง เรื่องของพลังงานก็จะไปกระทบสิ่งแวดล้อม
ได้ เราแบ่งเรื่องกิจกรรมออกเป็นสองส่วนใหญ่ๆ ส่วน
แรกเราเรียกว่า In Process อยู่ในกระบวนการผลิต
กระบวนการขนส่ง กระบวนการจัดจำหน่าย ผลิตภัณฑ์
ของเราต้องคำนึงถึงเรื่องการดูแลสิ่งแวดล้อม เช่น
กระบวนการผลิต เราต้องใช้สารที่ไม่เป็นพิษต่อสิ่ง
แวดล้อม มีของเสียออกมาเราต้องมีกระบวนการ
กำจัด มีพลังงานก็ต้องใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่
ปลดปล่อยก๊าซเสียออกมาในบรรยากาศ รวมไปถึง
การออกแบบผลิตภัณฑ์โดยเฉพาะน้ำมันเชื้อเพลิงจะ
มีการปรับปรุงคุณภาพมาโดยตลอดให้เป็นมิตรต่อสิ่ง

แวดล้อม โดยเฉพาะเรื่องของการสารตะกั่ว เมื่อ ๒๐ ปีมาแล้วเราเคยใช้น้ำมันที่มีส่วนของสารตะกั่วมาก ปตท.ก็เป็นหัวหอกในการผลักดันการใช้น้ำมันที่ไม่มีสารตะกั่วออกมา เพื่อให้สภาพแวดล้อมในกรุงเทพมหานครดีขึ้น ซึ่งปัจจุบันดีขึ้นกว่าเดิมที่เคยขมุกขมัว รวมทั้งการใช้น้ำมันจากพืชที่เรียกว่าไบโอดีเซล ซึ่งเป็นพระอัจฉริยภาพของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงพระราชทานให้แก่คนไทยในการนำพืชมาผลิตเป็นเอ็กซีเทอนอลหรือไบโอดีเซล ผสมน้ำมันแล้วใช้ มีความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

อีกส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมเราเรียกว่า After Process คือสิ่งที่ทำเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะพื้นที่ปฏิบัติการของปตท. หรือพื้นที่อื่น ๆ ด้วยก็ตาม เรามีความรู้สึกว่าองค์กรต้องมีส่วนในความรับผิดชอบต่อชุมชนและสิ่งแวดล้อม

ปลูกป่าในใจคน

อีกสิ่งหนึ่งที่ชาวปตท.ทุกคนนำมาปฏิบัติต่อเนื่องเสมอมาคือการปลูกต้นไม้ การปลูกป่า การดูแลรักษาต้นไม้ รมนรงค์ให้คนทั้งภายในและภายนอกองค์กรเห็นความสำคัญของป่าไม้ เป็นโครงการที่เริ่มต้นเมื่อ ๒๐ กว่าปีที่แล้ว ครั้งในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงครองราชย์ครบ ๕๐ ปี เรามีโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติทั่วประเทศ ผู้บริหารและพนักงานปตท.ในยุคนั้นได้นำปตท. ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการปลูกป่า ๑ ล้านไร่ของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทำให้คนปตท.มีความคุ้นเคยที่จะทำกิจกรรมปลูกป่า



ไม่ได้ปลูกเองอย่างเดียว ยังไปทำงานร่วมกับชุมชนที่อยู่รอบพื้นที่อีกด้วย

มาถึงวันนี้ ปตท.ปลูกป่าไปรวมทั้งหมด ๑ ล้าน ๑ แสนกว่าไร่ ใน ๕๖ จังหวัดทั่วประเทศ นอกเหนือจากปลูกป่า เป็นโครงการที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ และสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ ทรงเริ่มเพาะเมล็ดพันธุ์ให้เรารักสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ไม่ใช่แค่คนปตท. แต่รวมถึงคนที่มีส่วนร่วมทุกคน ทั้งยังเพาะเมล็ดพันธุ์ของการทำให้พวกเราเห็นความสำคัญ ของชุมชนที่ร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน เพราะโครงการนี้ถ้าพึ่งเราไปปลูกต้นไม้ รดน้ำ แล้วกลับมา ป่าไม่อยู่หรือ ป่าจะอยู่ได้ก็ต่อเมื่อทุกคนในพื้นที่รักษา ดูแลรักษาป่า เห็นป่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเขา จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เรารักป่าและตั้งโครงการ “รักษ์ป่า สร้างคน ๘๔ ตำบลวิถีพอเพียง” เป็นโครงการที่เราตั้งใจจะทำงานร่วมกับกว่า ๘๐ ตำบลทั่วประเทศเพื่อให้เขามาดูแลรักษาป่าไม้ รวมไปถึงนำองค์ความรู้ ความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพ การใช้พลังงานและทรัพยากรในพื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและยั่งยืน โดยนำปณิธานเศรษฐกิจพอเพียงของพระองค์ท่านมาเสริมเข้าไปในโครงการนี้ด้วย เรียกว่าเป็นโครงการดูแลสิ่งแวดล้อมและชุมชนที่เชื่อมโยงกันได้ดีมากภายใต้พระอัจฉริยภาพของในหลวงรัชกาลที่ ๙ และดำเนิน





ต่อเนื่องมาตลอด เครือข่ายสังคมที่เราเข้าไปทำงานร่วมด้วยก็แบ่งปันและต่อยอดองค์ความรู้ให้กลายเป็นโครงการอื่นๆอีกมากมายตามมา ถือเป็นโครงการใหญ่และโครงการหลักของปตท. ที่ทำให้เราต่อยอดไปสู่โครงการอื่นอีกมากมาย

โครงการคล้ายคลึงกันคือ โครงการหญ้าแฝก เป็นพระอัจฉริยภาพของในหลวงรัชกาลที่ ๙ เช่นกัน เรานำมาขยายผลและสนับสนุนโครงการพระราชดำรินี้เพื่อปรับปรุงสภาพ รักษาหน้าดิน ผิวดิน เกิดแหล่งน้ำ วัตถุประสงค์แรกเริ่มเพื่อยึดดินไว้ไม่ให้พังทลายตอนเราวางท่อก๊าซ ก็จะได้ใช้ประโยชน์ในการทำกิจกรรม และช่วยชาวบ้านให้เขาปรับปรุงผิวดินได้ ต่อมาก็เกิดโครงการหัตถกรรมมากมายที่นำไปหญ้าแฝกมาใช้ประโยชน์ในเครื่องจักสานต่างๆ ไม่ถึงกับเป็นกระบวนการเราโดยตรง แต่ช่วยส่งเสริมอีกทางหนึ่ง

“โครงการแยกขยะ” ก็เป็นอีกโครงการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมโดยตรง ถ้าเราไม่ดูแลเรื่องนี้ให้ดี ก็จะกลายเป็นปัญหาสังคมได้ เราทำโครงการนี้ขึ้นมาก็เพื่อ หนึ่ง ส่งเสริมให้คนมีจิตสำนึกในการแยกขยะเพราะจะได้นำไปกำจัดอย่างถูกต้อง สอง ขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ได้ใหม่ จะได้ช่วยเราลดการใช้ทรัพยากรลง

ป่าในกรุง ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่อเนื่องมาจาก



ปลูกป่า เราไปปลูกป่าในต่างจังหวัด ซึ่งจริงๆ คนในกรุงเทพฯก็ได้รับผลกระทบจากมลภาวะเช่นกัน ก็น่าจะไม่มีโอกาสรู้สึกถึงความสำคัญของป่า เราจึงทำโครงการป่าในกรุงขึ้นมา ประสบความสำเร็จ เต็มโตสวยงาม คนไปดูกันเยอะ เชื่อว่าจะรณรงค์ให้คนรักต้นไม้และเห็นความสำคัญของต้นไม้ ไปแล้วรู้สึกสบายใจ

ตอนนี้เรากำลังทำโครงการใหญ่คือ “**รักษน้ำ รักษาป่า รักษาบางกระเจ้า**” เพราะบางกระเจ้าคือป่าที่ปรับสภาพแวดล้อมให้กับคนกรุงเทพฯโดยตรง ทำอย่างไรให้คนรู้ว่าจะรักษาพื้นที่บางกระเจ้าให้เป็นพื้นที่สีเขียวที่จะช่วยแก้ไขสิ่งแวดล้อมของคนกรุงเทพฯ ช่วยฟอกอากาศ เปลี่ยนคาร์บอนไดออกไซด์เป็นออกซิเจนให้เรา และรับโอโซน ความสดชื่นของทะเลเข้ามา ชุมชนบางกระเจ้าเองดูแลทั้งป่าและน้ำ เพราะเป็นส่วนที่น้ำจืดมาเจอน้ำเค็ม ดูแลเรื่องขยะ เพราะเป็นสถานที่ที่คนไปเที่ยวกันมาก ถ้าดูแลบริหารจัดการไม่ดี ก็จะมีปัญหาสิ่งแวดล้อมตามมา

โครงการภาคภูมิใจที่สุดของปตท.

คิดว่าเป็นโครงการปลูกป่า ๑ ล้านไร่ที่เห็นว่ามีผลต่อจิตใจชาวปตท.มากที่สุด เพราะเป็นโครงการที่ทำเพื่อถวายในหลวงรัชกาลที่ ๙ และเป็นโครงการจุดประกายให้คนปตท.ขยายผลต่ออีกหลายด้าน เปิดโลกทัศน์ด้านสิ่งแวดล้อมให้เราอีกมากมาย สร้างให้เราเข้าใจศาสตร์ของพระราชา เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา เรายังคงปลูกต่อไปเรื่อยๆ นอกจากปลูกต่อก็ดูแลป่าที่ปลูกไว้แล้วให้สมบูรณ์ ตอนนี้ก็มีหลายแห่งเป็นต้นแบบ เช่นป่าชายเลนที่สวนสิรินาถ จังหวัด

ประจวบคีรีขันธ์ แปลงปลูกป่าที่ปักธงไชยเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์มาก มีสัตว์ป่ากลับมา มีต้นไม้ที่ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ทรงปลูกเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้วครั้งทรงดำรงพระยศเป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เป็นต้นไม้ที่เป็นมงคลอย่างยิ่งต่อพวกเรา

กิจกรรมเพื่อสังคมในขนาด

นอกจาก “**รักษน้ำ รักษาป่า รักษาบางกระเจ้า**” เป็นโครงการล่าสุด อีกโครงการหนึ่งคือป่าในกรุง แต่แรกมีพื้นที่แค่ ๑๒ ไร่ ก็อาจจะมีการพิจารณาขยายผลป่าในกรุงขนานไปกับบางกระเจ้า ตอนนี้เราตั้งสถาบันปลูกป่าที่รวบรวมองค์ความรู้ที่เราทำตลอด ๒๐ กว่าปีนี่มาเป็นพื้นฐานในการนำไปขยายผลต่อ เรารวบรวมเครือข่ายของปราชญ์ชาวบ้าน นักวิชาการด้านต่างๆเพื่อดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม ก็เป็นเครือข่ายมากพอสมควรใน ๘๔ ตำบลด้วย มีมูลนิธิสถาบันลูกโลกสีเขียวที่เราเชิญชวนนักวิชาการลงพื้นที่ไปสัมผัสโครงการต่างๆที่ชาวบ้านทำ เราจึงเข้าใจ เข้าถึงพวกเขามากขึ้นว่าแต่ละคนคิดอย่างไรในการดูแลพื้นที่ของตัวเองให้ดี แล้วนำมาเผยแพร่ต่อ นี่ก็จะเป็นสิ่งที่เราจะทำต่อไปในการรวบรวมองค์ความรู้เข้าใจด้วยกัน

หลักคิดของปตท.ในการทำกิจกรรมเหล่านี้คือ *องค์ความรู้ที่สำคัญมาก เราทำอะไรไป ได้เรียนรู้อะไร เราต้องเก็บเอาไว้ ชาวบ้านมีความรู้ ความเก่งอย่างไร เราเข้าไปเรียนรู้แล้วนำมาประมวลกัน เพื่อแบ่งปันองค์ความรู้ต่อให้ชุมชนอื่นต่อไป ฉะนั้น กิจกรรมเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมนี้จึงจะได้สานต่อและเอื้อต่อกันไม่สิ้นสุด* 📌





“หรีดจักรยาน” เรื่องเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ ช่วยลดโลกร้อน

เมื่อไม่นานมานี้ผู้เขียนมีโอกาสไปงานสวดพระอภิธรรมศพ คุณแม่อุดมศรี สินธุนาวา มารดาของ ผศ.ดร.จิรพล (ธนวันต์) สินธุนาวา นายกสมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม และรองประธานมูลนิธิใบไม้เขียว ณ วัดมกุฏกษัตริยารามราชวรวิหาร ก็ต้องแปลกใจที่ศาลา และบริเวณรอบๆ มีจักรยานติดชื่อเจ้าของทั้งแขวนและจอดเรียงรายอัดแน่นอยู่เป็นจำนวนมาก

เรื่องนี้ ผศ.ดร.จิรพล เล่าว่า เป็นเรื่องที่ได้รับความร่วมมือจาก พี่น้อง ญาติๆ และเพื่อนๆ ได้นำมาเพื่อแสดงมุทิตาจิตและไว้อาลัยต่อการจากไปของคุณแม่อุดมศรี ที่ไม่ประสงค์จะสร้างปัญหาให้วัดโดยการสร้างขยะซึ่งส่วนหนึ่งมาจากดอกไม้และโฟมที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและนำไปสู่สถานการณ์โลกร้อน

เมื่อสอบถามผู้ใกล้ชิดครอบครัวสินธุนาวา ได้ทราบว่าก่อนหน้านี้นั้นเมื่อปลายปี ๒๕๕๓ ครั้งงานสวดพระอภิธรรมศพคุณพ่อประจวบ สินธุนาวา ทางเจ้าภาพพยายามบอกแขกเหรื่อที่พอจะบอกต่อกันได้ว่าของดหรีดดอกไม้ เปลี่ยนเป็นหรีดจักรยานแทน หลังจากงานศพคุณพ่อแล้วได้จักรยานประมาณ ๖๐ คัน และจักรยานเหล่านั้นได้นำไปถวายวัดที่ลพบุรี ซึ่งรับไปบริหารจัดการให้เด็กนักเรียนและครูได้ขี่ไปโรงเรียน เพื่อรณรงค์

ให้ลดการใช้รถที่สิ้นเปลืองน้ำมัน และยังเป็นการสร้างเสริมสุขภาพ

ปกติแล้วเมื่อผู้ที่เราเคารพรักต้องอำลาจากโลกนี้ไป การมอบพวงหรีดในงานศพนั้นได้กลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่นิยมกันเรื่อยมาสำหรับสังคมไทย นับเป็นสิ่ง



จำเป็นสำหรับงานศพ เพราะพวงหรีดสามารถใช้แทนความรู้สึกเสียใจ การให้เกียรติและในการแสดงความอาลัยผู้ที่จากไป ซึ่งส่วนใหญ่หรีดที่เห็นกันโดยทั่วไปมักเป็นพวงหรีดดอกไม้สด ต่อมาเริ่มเห็นปัญหาจากการใช้พวงหรีดดอกไม้สดกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเรื่องของราคาที่ค่อนข้างสูงแต่นำมาใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ นอกจากนั้นยังต้องผจญกับอันตรายจากดอกไม้ที่ถูกฉีดด้วยสารต่างๆ ที่เคลือบไว้เพื่อทำให้ดอกไม้อยู่ได้ทนนานแต่เป็นอันตรายต่อผู้สุดตม อาทิ พวกสารฟอร์มาลิน นับเป็นการสิ้นเปลืองทรัพยากรและไม่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และที่สำคัญภายหลังเสร็จสิ้นงานศพ พวงหรีดดอกไม้สดที่สวยงามต้องนำไปทิ้งอย่างเดียว แล้วกลายเป็นกองขยะที่ส่งกลิ่นรบกวนสร้างภาระให้วัดแต่ละวัดในการนำไปกำจัดทิ้ง อยางวัดชลประทานรังสฤษฏ์ จังหวัดนนทบุรี ถือเป็นวัดแรกที่มีนโยบายงดรับพวงหรีด ทั้งนี้ทางวัดให้เหตุผลว่าเป็นเพราะหลังจากเสร็จงานแล้ว วัดมีปัญหามากในการกำจัดขยะ

ผศ.ดร.จิรพล เล่าว่า ได้ไปพิมพ์หนังสืออนุสรณ์งานศพ ที่วัดชลประทานรังสฤษฏ์ ได้เล่าเจตนาดังกล่าวนี้ให้พระอาจารย์ที่วัดชลประทานรังสฤษฏ์ทราบ ซึ่งท่านเห็นด้วยและสนับสนุนพร้อมทั้งบอกว่า ที่วัดชลประทานรังสฤษฏ์ก็พยายามที่จะช่วยลดปริมาณขยะที่เกิดจากพวงหรีดทั้งดอกไม้แห้งและดอกไม้สดเช่นกัน โดยทางวัดบอกกับญาติโยมว่า หากงานศพใดไม่มีพวงหรีดดอกไม้ หรือโฟม วัดจะให้ใช้ศาลาฟรี โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

นายกสมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม กล่าวว่า ตัวอินทรีย์สารที่เป็นพวงดอกไม้สด เศษอาหาร ที่อยู่ภายใต้การกดทับ ซึ่งก็คือดอกไม้ที่แห้งเหี่ยวแล้ว หรือเศษอาหารที่ถูกทิ้งอยู่ในถุงดำเป็นบ่อกำเนิดของก๊าซมีเทน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของก๊าซเรือนกระจก และก๊าซมีเทนที่มาจากขยะอินทรีย์มีความรุนแรงที่ทำให้อุณหภูมิของโลกเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถึง ๒๓ เท่า

งานของคุณแม่อุดมศรี เป็นการสานต่อความตั้งใจที่มีมาแต่เดิม จึงบอกกับเพื่อนฝูง ญาติๆ ว่า ขอเปลี่ยนจากพวงหรีด หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าเป็นรถจักรยาน เพื่อว่าเมื่อเสร็จจากงานแล้ว ก็จะนำไปให้นักเรียนโรงเรียนห่างไกลยืมใช้ หากท่านใดไม่สะดวกที่จะหารถจักรยาน ทางเจ้าภาพก็จะจัดหามาให้ราคาคันละประมาณ ๑,๕๐๐ บาท เป็นจักรยานล้อลูมิเนียมไม่เป็นสนิม และจักรยานที่รวบรวมได้จำนวน ๙๓ คัน ได้นำไปมอบให้นักเรียนในโรงเรียนจังหวัดลพบุรี ต่อไป

สำหรับการไม่รับพวงหรีดที่เป็นต้นไม้ หรือเครื่องใช้ไฟฟ้า นั้น ผศ.ดร.จิรพลกล่าวว่า ต้นไม้นั้นดีมากหากมีการปลูกกันเยอะๆ จะเป็นตัวช่วยซับปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดี แต่จากที่พบ ต้นไม้ที่อยู่ตามงานศพต่างๆ ส่วนมากเมื่องาน



ไอเดียแถม หริกักรยาน

เสร็จไป ก็จะถูกวางกองเอาไว้มุมใดมุมหนึ่งของวัด ไม่ได้มีการเอาลงดิน ซึ่งหากมีการละลายปล่อยให้เหี่ยวเฉา ไม้รดน้ำ ต้นไม้เหล่านี้ก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของการก่อเกิดก๊าซมีเทนอีกเช่นกัน ส่วนเครื่องใช้ไฟฟ้าก็อาจจะมิใช่ประโยชน์สำหรับคนที่ยังไม่มีของสิ่งนั้น แต่พวกหรีดเครื่องใช้ไฟฟ้านั้นส่วนใหญ่จะเป็นพัดลม ซึ่งหลายๆ บ้านน่าจะมิใช่อยู่แล้ว เห็นว่าจักรยานเหมาะสมที่สุด

ผศ.ดร.จิรพล ย้ำว่า ต้องการให้สังคมเห็นว่า การลดปริมาณขยะแบบนี้ เราทำได้จริงๆ ไม่ใช่พูดลอยๆ อยากให้หน่วยราชการลองเอาแนวคิดแบบนี้ไปใช้ ว่าไปร่วมงานที่ไหน แทนที่จะเอาดอกไม้สดไปแสดงความยินดี หรือแสดงมุทิตาจิตใดๆ ก็น่าจะไปเปลี่ยนเป็นรถจักรยาน เพราะเวลานี้ยังมีเด็กๆ ในชนบทที่เดินทางจากบ้านเพื่อมาเรียนหนังสือ ด้วยการเดินเท้าไกลๆ นั้นยังมีจำนวนมาก จึงได้ประโยชน์ ได้ช่วยดูแลเด็กๆ ในชนบท และได้เป็นส่วนหนึ่งในการลดปัญหาโลกร้อนด้วย

หลังจากนั้นไม่นานก็เห็นใน เพจ กฟผ. การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ได้เผยแพร่ภาพ หรีดจักรยานพร้อมระบุว่า “จากแนวคิดของ ดร.จิรพล สินธูนาว่า นายกสมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม ในการนำจักรยานมาแสดงความอาลัยและมุทิตาจิตแทนพวงหรีดดอกไม้สด กฟผ. เห็นว่าเป็นแนวคิดที่ดี เพราะนอกจากจะเป็นการร่วมรณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังเป็นการนำไปช่วยเหลือนักเรียนที่ด้อยโอกาสในพื้นที่ทุรกันดารใช้เดินทางไปโรงเรียนอีกด้วย กฟผ. จึงได้นำแนวคิดนี้มาใช้แสดงความอาลัยแทนการส่งพวงหรีดตามความเหมาะสม”

แนวคิดเรื่อง พวงหรีดจักรยานจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง แม้จะยังไม่สามารถแทนที่พวงหรีดดอกไม้ที่เป็นที่นิยมมากกว่าได้ก็ตาม แต่การส่งมอบสิ่งของที่มีประโยชน์มาร่วมแสดงความอาลัย ผู้ได้รับสามารถนำกลับไปใช้ประโยชน์ได้ดี ถือว่าได้ร่วมทำบุญกับผู้ที่ล่วงลับอีกชั้นหนึ่ง เป็นการต่อยอดการทำบุญให้กับผู้เสียชีวิต ที่ถึงแม้จะเสียชีวิตแต่ก็ยังได้บุญกุศลจากการได้มอบโอกาสให้กับเด็กๆ ในถิ่นทุรกันดาร ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สุขใจทั้งผู้ให้และอ้อมใจผู้รับ

แนวคิดดีๆ เช่นนี้นับเป็นสิ่งที่น่าส่งเสริมอย่างยิ่ง หลายคนอาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องเล็กๆ เท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ทางสังคมที่ดีแบบนี้ได้ส่งผลต่อโลกใบใหญ่ที่เราอาศัยอยู่ไม่น้อย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าบุคคลและองค์กรอื่นที่ได้เห็นได้ทราบจะนำแนวทางนี้ไปปฏิบัติบ้าง ซึ่งจะเป็นอีกทางหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความห่วงใยสภาวะโลกร้อนเช่นกัน ☺





ออกกำลังกายรักษาสันเท้าหรือรองช้ำ ในแบบวิทยาศาสตร์การกีฬา

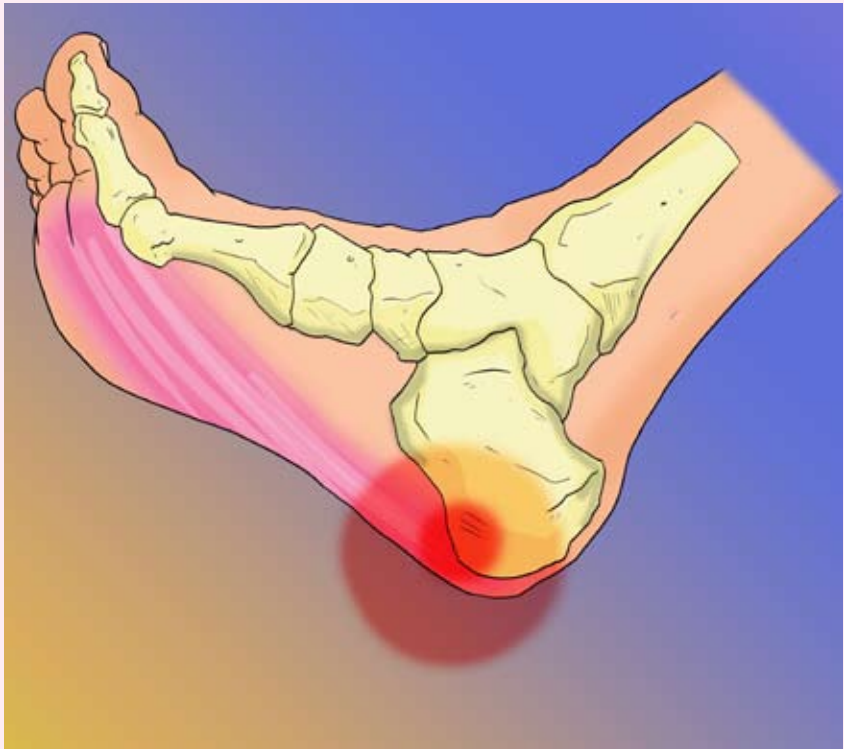
ในกรณีที่ผู้ป่วยดูแลตนเองอย่างเต็มที่โดยวิธีไม่ผ่าตัด
แล้วยังมีอาการของเอ็นฝ่าเท้าอักเสบอยู่ อาจจะต้องผ่าตัด
เพื่อเลาะเนื้อเยื่ออักเสบและยึดเอ็นฝ่าเท้า

รองช้ำ หรือ Plantar fasciitis (แพลนตา ฟาสซีไอติส) คืออาการบาดเจ็บ
อักเสบของเอ็นรองฝ่าเท้า ที่เรียกว่า Plantar fascia ซึ่งเป็น
สาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุดจากการปวดสันเท้า เอ็นฝ่าเท้าจะยึดจากกระดูกสันเท้า
ไปยังนิ้วเท้า ทำหน้าที่ช่วยรักษารูปทรงของเท้า และยังทำหน้าที่เหมือนสปริง
เพื่อช่วยลดแรงกระแทกเมื่อเดินหรือวิ่ง



Plantar fascia คืออะไร

Plantar fascia คือเอ็นแผ่นบางๆ ที่ห่อหุ้มเท้า ยึดจากส้นเท้าไปที่ปลายนิ้วเท้า เป็นตัวรับแรงกระแทก หรือเปรียบเหมือนส่วน Cushion ของรองเท้า ถ้ามีการตั้งรับ หรือใช้งานให้ตึงเกินไป จากการลงน้ำหนักซ้ำ ลงน้ำหนักในท่าที่บิดกว่าปกติ หรือลงน้ำหนักมากกว่าปกติ จากลักษณะฝ่าเท้าที่ผิดปกติ ก็จะทำให้เกิดการอักเสบ มีขนาดเล็ก น้อย นำไปสู่การอักเสบของเอ็นฝ่าเท้าในที่สุด



อาการของรองช้ำ มักเจ็บบริเวณส้นเท้า ในระยะแรกอาจเกิดอาการดังกล่าวภายหลังการออกกำลังกาย เดิน หรือยืนนานๆ แต่ถ้าอาการมากขึ้น ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดส้นเท้าอยู่ตลอดเวลา

ลักษณะเฉพาะของโรคนี้ คือ เมื่อลุกขึ้นเดิน ๒-๓ ก้าวแรกหลังจากตื่นนอนในตอนเช้า หรือหลังจากนั่งพักมาเป็นเวลานาน จะรู้สึกเจ็บบริเวณส้นเท้า เนื่องจากเกิดการระคายของเอ็นฝ่าเท้าที่อักเสบอย่างทันทีทันใด แต่เมื่อเดินไประยะหนึ่ง เอ็นฝ่าเท้าจะค่อยๆ ยืดหยุ่นขึ้น อาการเจ็บส้นเท้าจึงค่อยๆ หายไป

ปัจจัยเสี่ยงเกิดได้ทุกวัย สาเหตุเกิดจากการออกกำลังกาย การวิ่งระยะไกล การเดิน บัลเลต์ หรือการเต้น เพิ่มปัจจัยเสี่ยงในการเกิด นอกจากนี้รูปร่างอุ้งเท้าที่ผิดปกติ เช่นอุ้งเท้าแบน (Flat feet) หรืออุ้งเท้าสูง (High arch) ก็เป็นสาเหตุให้เกิดการลงน้ำหนักที่ผิดปกติ ที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น รวมทั้งน้ำหนักตัวที่มาก หรืออาชีพที่ต้องเดินนานๆ ยืนนานๆ ก็ทำให้กดเอ็นฝ่าเท้ามากกว่าปกติเช่นกัน

ผลระยะยาว ทำให้เกิดอาการปวดเรื้อรังที่ไม่หาย นอกจากไม่ได้ออกกำลังกายแล้ว ยังต้องเปลี่ยนท่าเดินในการลงน้ำหนัก ซึ่งจะเป็นผลเสียระยะยาวต่อข้อเข่า ข้อเท้า และกระดูกสันหลัง

การรักษา ระยะแรก พักการใช้งานหนัก รับประทาน ทานยาแก้อักเสบ ยืดเหยียด ให้เอ็นฝ่าเท้าแข็งแรง ลดการปวด



การทํากายภาพบำบัดด้วยตนเอง สามารถทำได้โดย

- การยืดกล้ามเนื้อน่อง และเอ็นฝ่าเท้า โดยในการยืดจะต้องทำค้างไว้ ๑๐ วินาที ทำครั้งละประมาณ ๑๐ ครั้ง ควรทำก่อนลุกขึ้นเดินหลังตื่นนอน และหลายๆ ครั้งต่อวัน

ในกรณีที่ผู้ป่วยดูแลตนเองอย่างเต็มที่โดยวิธีไม่ผ่าตัด แล้วยังมีอาการของเอ็นฝ่าเท้าอักเสบอยู่ อาจจะต้องผ่าตัด เพื่อเลาะเนื้อเยื่ออักเสบและยืดเอ็นฝ่าเท้า หรือเอาหินปูนที่เกาะบริเวณกระดูกสันเท้าออกแต่ก็สามารถป้องกันได้โดยเลือกใช้รองเท้าที่ถูกลักษณะ มีตัวรองส้นที่นุ่ม พื้นไม่บางหรือแข็งเกินไป พร้อมแก้ไขหรือลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆข้างต้น

ส่วนในกรณีที่หากปล่อยทิ้งไว้ ไม่ได้ได้รับการรักษาจนลุกลามอาจส่งผลร้าย คือเกิดการอักเสบของข้อต่อและกล้ามเนื้ออื่นๆในขาเดียวกัน และอาจส่งผลไปถึงกล้ามเนื้อและข้อต่อของสะโพกและต้นเอวด้วย จากลักษณะการเดินที่ผิดไปจากอาการเจ็บสันเท้า

รองช้ำอักเสบ ไม่ใช่โรคร้ายมา ฉะนั้นอย่าปล่อยปละละเลยจนมีอาการรุนแรงเกินกว่าจะทำการรักษาด้วยตัวเองได้นะคะ ❖



ฤทธิตะวัน เขยจันทร์พลี ซาบซึ้งและสับสนเพลงพระราชนิพนธ์ ตั้งแต่เยาว์วัย

คลิป เด็กชายอายุ ๘-๘ ขวบในยูทูบกำลังร้องเพลงพระราชนิพนธ์ 'Oh! I Say' ด้วยความมั่นใจ ทำให้เราต้องค้นหาคลิปถัดไปของ 'น้องซันเดย์' ซึ่งปรากฏขึ้นมาหลากหลายวัย หลากหลายเวที หลากหลายแนวเพลง ความน่ารักสดใสผนวกกับความสามารถที่น่าทึ่งทำให้ยากจะเชื่อว่า **ด.ช.ฤทธิตะวัน เขยจันทร์ผลี** หรือ 'น้องซันเดย์' มีภาวะบกพร่องทักษะทางการเรียนรู้ (ภาวะ Learning Disorder) ซึ่งผู้อัปเดตหรือแรงบันดาลใจหลักอันได้แก่คุณแม่ชิตชนก เขยจันทร์ผลี

บอกเล่าว่า ด้วยความที่ลูกชายคนเล็กมีภาวะนี้ จึงลองให้น้องซันเดย์เรียนร้องเพลงเพื่อเพิ่มสมาธิ และผลลัพธ์ที่ได้ก็นำความภาคภูมิใจมาสู่ครอบครัวอย่างยิ่ง

"ซันเดย์เริ่มจากร้องเพลงเพื่อเพิ่มสมาธิค่ะ ปรากฏว่าเขาทำได้ดีแบบที่เราก็แปลกใจ คุณครูก็ชมเราจึงสนับสนุนเขาในเรื่องร้องเพลง จนกระทั่งมีโอกาสมาฝึกร้องเพลง Oh! I Say เพลงพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช อันที่จริง ภาษาอังกฤษของซันเดย์ไม่ตีเลย แต่ว่า

ตอนเด็กๆ คุณครูศิลปะให้วาดรูปในหลวงรัชกาลที่ ๙ เขาก็วาดภาพเด็กเข็นรถพระองค์ท่านด้วยความรักและเคารพ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้เราตั้งใจมั่นที่จะรักษาสิ่งที่ลูกรักคือเพลงพระราชนิพนธ์ด้วยการนำมาร้องอย่างถูกต้องและมีแบบแผน”

คุณชิตชนก-คุณแม่ห้องชั้นเดย์ผู้ซึ่งปัจจุบันอายุ ๑๕ ปี เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนสาธิตบางนา เริ่มต้นเล่าเรื่องราวของลูกชายให้เราฟัง โดยมีคุณกรวิทย์ คุณพ่อห้องชั้นเดย์และตัวน้องชิตชนกเองนั่งอยู่เคียงข้าง คอยเสริมเพิ่มเติมในบรรยากาศครอบครัวอบอุ่นแสนน่ารัก

“ภายหลังพระองค์ท่านเสด็จสวรรคต ทีมเพื่อนของชิตชนกจึงรวมตัวกันด้วยความตั้งใจว่าเราจะยกทีมไปขับร้องเพลงพระราชนิพนธ์ งานแรกที่เรাজัดคือที่ร้านซิลค์ โรด ย่านศรีนครินทร์ มีคนเข้ามาฟังมากมาย ชิตชนกจะร้องเพลงพระราชนิพนธ์ที่คนไม่ค่อยร้อง เช่น ผืน หรือ ไร่จันทร์ ชิตชนกฝึกร้องเพลงมาเรื่อยๆ จนเข้าประกวดงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนซึ่งเป็นงานใหญ่ของประเทศ ได้รับเหรียญทองอันดับสอง ในเพลงพระราชนิพนธ์ความฝันอันสูงสุด”

น้องชิตชนกเล่าว่าเหตุที่เลือกเพลงนี้เพราะ “ขอฝันใฝ่ในฝันอันเหลือเชื่อ เพลงนี้ตรงกับใจผม ผมทำความเข้าใจเนื้อเพลงแล้วนำความรู้สึกและอารมณ์ในเพลงนั้นๆออกมา ผมอยากให้ทุกคนรู้จักเพลงของพระองค์ท่านและรักษาเอาไว้ ผมรักในหลวงรัชกาลที่ ๙ มาก เพราะท่านทรงช่วยทุกคนในทุกด้าน ผมอยากสืบสานบทเพลงของพระองค์ท่านครับ”

คุณแม่เสริมว่า เลือกเพลงนี้เพื่อร้องประกวด



เพราะเหมาะกับเสียงของน้องชิตชนก เขาฟังแล้วเขาก็ชอบ จึงส่งน้องชิตชนกเรียนร้องเพลงรวมถึงเทคนิคต่างๆ กับครูถึงสามคน ในขณะที่คุณพ่อเล่าเพิ่มเติมว่าครูคนที่ ๔ ก็คือคุณแม่และเป็นคนสำคัญที่สุด

“ผมกลับมาบ้านทุกวันแล้วเห็นแม่เก็บเทคนิคต่างๆจากครูแต่ละท่านมาสอนลูกต่อ ทั้งที่ตัวแม่ไม่



ได้เรียนเป็นครูมาเลย แต่สามารถชั้นนำลูกได้ เราภูมิใจจริงๆ”

น้องชันเดย์บอกว่า “แม่ฟังเพลงที่ผมร้องทุกวัน เก็บเทคนิคจากการฟังมาปรับปรุง แนะนำว่าเสียงตรงนี้ ต้องกังวานอีกหน่อย เสียงตรงนั้นต้องร้องแบบนี้”

คุณชิตชนกย้าว่า “เรารู้จักลูกเรามากที่สุดค่ะ เรารู้ว่าถ้าอยากให้เขาเข้าใจตรงนี้ เราต้องบอกเขาว่าอย่างไร ในหนึ่งชั่วโมงที่คุณครูสอนไม่สามารถทำให้เด็กเข้าใจได้ขนาดนั้น เราต้องช่วย เราต้องสงสัย แทนลูก เราจะได้กลับไปเก็บทุกเคล็ดลับให้ลูกอีกที บางเพลงที่มีภาษาสวยมากๆ ก็ต้องช่วยแปลทีละประโยค หมายถึงสิ่งของแบบไหน อธิบายกันทีละตัว เพราะยากสำหรับเด็กๆ ที่จะเข้าใจ ถ้าไม่ติดอะไร อย่างน้อยทุกวันลูกต้องสเกลเสียง ในหนึ่งวันลูกต้องฝึกร้องเพลงอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงค่ะ”

ต้นปีหน้า น้องชันเดย์วางแผนจะเรียนต่อมัธยมปลายที่วิทยาลัยนาฏศิลป์ ตอนนี้อยู่เรียนเสริมหนักทั้งด้านวอยซ์ เปียโน กีตาร์ ทั้งไฟฟ์นิ้วอยากร้องเพลงได้ทุกแนวนอกเหนือจากเพลงพระราชนิพนธ์ “ผมอยากร้องได้ทุกเพลงทุกแนว มีแต่คนบอกว่าหน้า



ผมเหมาะกับร้องเพลงลูกทุ่ง คุณพ่อสอนว่าอยากร้องให้ได้ต้องฟังบ่อยๆ ต้องร้องบ่อยๆ ก็จะค่อยๆ อินไปเอง ส่วนนักร้องในดวงใจตอนแรกก็พี่บี เดอะสตาร์ นอกนั้นเป็นนักร้องต่างประเทศ ไมเคิล บลูเบย์ มารูโน่ ไฟว์ บรูโน่ มาร์ส ผมชอบร้องเพลงด้วยเต็นต์ด้วยครับ”

ความสุขของน้องชันเดย์เปล่งประกายเมื่อหันไปสบตาคุณแม่ ยิ้มกับคุณพ่อ และกอดคุณยายอรุณาโชติยานนท์ซึ่งเป็นที่รักและเป็นกำลังใจสำคัญของคุณน้องชันเดย์ “คำสอนของคุณพ่อคุณแม่ที่ผมจำได้เสมอคือเราควรคิดคำนึงว่าอันไหนสำคัญให้ทำก่อน แล้วค่อยทำสิ่งไม่สำคัญทีหลัง อีกเรื่องหนึ่งคือ นี่คือนาคตของเรา เราต้องทำให้ดีที่สุด”

คุณพ่อกรวิทย์พูดถึงความคาดหวังในตัวน้องชันเดย์ว่า “เราเห็นเขาแต่เล็ก เราไม่ได้คาดหวังอะไรจากลูกเลย แต่ต้องการให้เขาเป็นคนดี ความสำเร็จอยู่ที่ตัวเขาเอง ถ้าเราไปตีกรอบให้เขาทั้งที่เขาไม่จำกัดไม่เหมือนคนอื่น มันไม่ยุติธรรม พยายามบอกเขาตลอดเวลาว่าเราต้องเป็นคนดีนะลูก” ส่วนคุณแม่ชิตชนกบอกว่า “สิ่งที่เขาทำอยู่ทุกวันนี้เกินความคาดหวังของเราไปแล้วค่ะ แม่แค่หวังว่าวันหน้าเขาจะดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระสังคม ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙”

น้องชันเดย์ทั้งทำถึงเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ เขาวางใจถึงแรงบันดาลใจในการทำความฝันให้เป็นจริงอย่างที่น้องชันเดย์กำลังทำอยู่ว่า “สิ่งสำคัญคือถามตัวเองว่าเราชอบหรือเปล่า ถ้าชอบก็ทำ อยากทำก็อย่าลังเลบอกพ่อแม่ว่าอยากทำ แล้วเดินหน้าไปเลยครับ” ❖

ชันเดย์กับครอบครัวแสนอบอุ่น
คุณพ่อ คุณแม่ และคุณยาย



วัคซีนที่เด็กวัยรุ่นควรฉีด มีอะไรบ้าง?

การฉีดวัคซีนในเด็กวัยรุ่นนี้สำคัญมากพอๆ กับวัคซีนในเด็ก โอกาสที่เด็กจะติดเชื้อก็สูงไม่ต่างกัน โดยเฉพาะเอชพีวีและไข้เลือดออก แม้การฉีดวัคซีนจะป้องกันโรคไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์



ปคำถามว่าทำไมวัยรุ่นต้องฉีดวัคซีน? ก็เพราะส่วนมากเด็กเล็กจะได้รับวัคซีนตามตารางที่บังคับข้อยู่แล้ว จึงได้รับวัคซีนครบถ้วน แต่ในเด็กโตนั้นไม่มีข้อบังคับว่าต้องฉีด จึงมักถูกมองข้ามหรือหลงลืม ทำให้เด็กบางคนติดเชื้อและป่วยได้ ซึ่งบางโรคหากเป็นตอนโตจะมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้มากกว่า เช่น โรคสุกใส เป็นต้น รวมถึงปัจจุบันมีการพัฒนาวัคซีนใหม่ๆ ขึ้นมา อย่างวัคซีนไข้เลือดออก ดังนั้นวัยรุ่นและผู้ใหญ่จึงควรฉีดวัคซีน ๕ ชนิด ป้องกันครอบคลุม ๙ โรคร้าย ที่คลินิกเสริมภูมิคุ้มกันและอายุรศาสตร์การทรวงอกที่เยว สถานเสาวภา สภากาชาดไทย เฟิงรณรงค์ไปเมื่อกลางปีนี้

ไข้เลือดออก

- สามารถป้องกันไวรัสไข้เลือดออกได้ทั้ง ๔ สายพันธุ์
- ป้องกันการติดเชื้อได้ร้อยละ ๖๕ ลดการนอนโรงพยาบาลได้ร้อยละ ๘๐ และป้องกันการเกิดไข้เลือดออกรุนแรงได้ร้อยละ ๙๓
- ฉีดได้เมื่ออายุ ๙-๔๕ ปี ป้องกันโรคได้นานประมาณ ๕-๖ ปี
- ฉีดทั้งหมด ๓ เข็ม ห่างกันเข็มละ ๖ เดือน
- สำหรับผู้ที่เคยเป็นไข้เลือดออกมาแล้ว สามารถฉีดได้ และจะยังมีภูมิคุ้มกันสูงขึ้นกว่าคนที่ไม่เคยเป็น

>ห้ามฉีดวัคซีนนี้ในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง รับประทานยากดภูมิ ติดเชื้อเอชไอวี คุณแม่ตั้งครรภ์ คุณแม่ให้นมบุตร ผู้หญิงควรคุมกำเนิดหลังฉีดวัคซีนแล้ว ๒ เดือนจึงค่อยตั้งครรภ์ได้

เอชพีวี (HPV)

- พบการติดเชื้อมะเร็งปากมดลูก เฉลี่ยวันละ ๑๗ ราย โดยติดต่อผ่านเพศสัมพันธ์
 - ไวรัสเอชพีวียังทำให้เกิดมะเร็งช่องคลอด อวัยวะเพศ ทวารหนัก ลำคอ และหูดที่อวัยวะเพศด้วย
 - วัคซีนมีทั้งหมด ๒ ชนิด คือ วัคซีนชนิด ๔ สายพันธุ์ เหมาะสำหรับผู้ชายและผู้หญิง ช่วยป้องกันได้ทั้งมะเร็งและหูด และวัคซีนชนิด ๒ สายพันธุ์ เหมาะสำหรับผู้หญิงเท่านั้น ช่วยป้องกันเฉพาะมะเร็งปากมดลูก
 - ฉีดได้เมื่ออายุ ๙-๒๖ ปี หากอายุเกินแล้วก็สามารถฉีดได้ แต่ประสิทธิภาพอาจน้อยกว่า
 - อายุ ๙-๑๔ ปี ฉีด ๒ เข็ม อายุมากกว่า ๑๔ ปี ฉีด ๓ เข็ม โดยฉีดทุกเข็มภายใน ๖-๑๒ เดือน
 - วัคซีนทั้ง ๒ ชนิดสามารถป้องกันการติดเชื้อและการคงอยู่ของเชื้อได้ร้อยละ ๙๐-๙๖
 - แม้จะฉีดวัคซีนแล้ว ก็ยังต้องตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกและตรวจภายในอยู่อย่างสม่ำเสมอ
 - ปัจจุบันมีการศึกษาที่แนะนำว่าให้ฉีดวัคซีนชนิดนี้ ๒ เข็มแทน ๓ เข็มได้ ในเด็กวัยรุ่นที่แข็งแรงดี หากฉีดเข็มแรกก่อนอายุ ๑๕ ปี จะสามารถฉีดเพียง ๒ เข็มได้ โดยมีประสิทธิภาพสูง โดยฉีดเข็มที่ ๑ และ ๒ ห่างกัน ๖ เดือน ส่วนเด็กที่อายุมากกว่า ๑๕ ปี ควรต้องฉีด ๓ เข็มตามปกติจึงจะมีภูมิคุ้มกันจากวัคซีนดีขึ้น
- >ห้ามฉีดในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ ผู้ที่แพ้ยีสต์ แพ้ขนมปัง และมีภูมิคุ้มกันต่ำ



สุกใส

• โรคสุกใสทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น คุณแม่ตั้งครรภ์ ผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

- พบการติดเชื้อรุนแรงได้ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่
- วัคซีนสามารถป้องกันการเกิดโรคได้ถึงร้อยละ

๙๐

- ฉีดทั้งหมด ๒ เข็ม แต่ละเข็มห่างกัน ๑ เดือน
- หากเคยเป็นโรคสุกใสมาก่อน หรือเคยได้รับวัคซีนสมัยเด็กมาแล้ว ก็อาจเป็นซ้ำได้อีก แต่อาการมักไม่รุนแรง

>ห้ามฉีดวัคซีนนี้ในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง คุณแม่ตั้งครรภ์ คุณแม่ให้นมบุตร

คอตีบ-ไอกรน-บาดทะยัก (Tdap)

- วัคซีน ๑ เข็ม สามารถป้องกันได้ทั้ง ๓ โรค
- แม้จะเคยฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ-ไอกรน-บาดทะยัก มาแล้ว แต่ยังคงจำเป็นต้องฉีดกระตุ้นทุกๆ ๑๐ ปี
- คุณแม่ตั้งครรภ์ควรฉีดวัคซีนชนิดนี้เมื่ออายุครรภ์ ๗ เดือนขึ้นไป เพื่อป้องกันการติดเชื้อและไม่ให้โรคส่งผ่านไปยังลูกได้

หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม

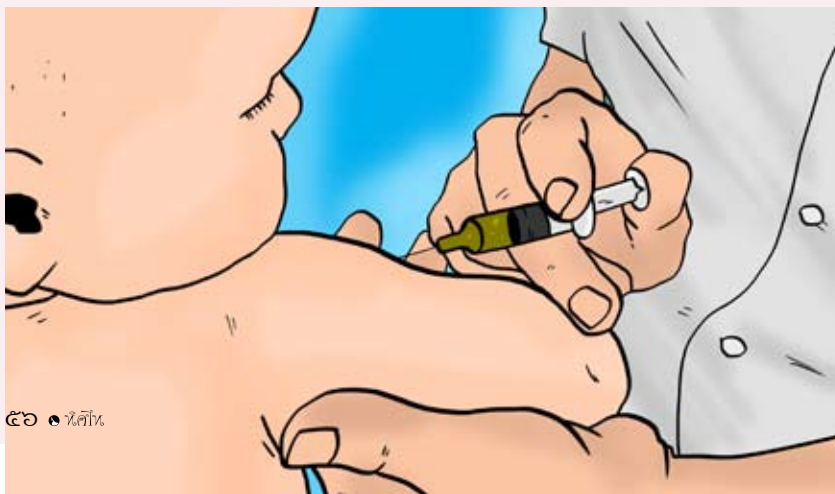
• ปัจจุบันพบว่า มีเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ป่วยเป็นโรคหัดจำนวนมากไม่น้อย เพราะไม่ได้รับวัคซีนสมัยเด็ก ๆ

- ฉีดแล้วสามารถป้องกันได้ตลอดชีวิต
- ฉีดทั้งหมด ๒ เข็ม แต่ละเข็มห่างกัน ๔ สัปดาห์

>ห้ามฉีดวัคซีนนี้ในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง คุณแม่ตั้งครรภ์ คุณแม่ให้นมบุตร

ฉีดที่ไหนดี

ตามโรงพยาบาลส่วนมากจะมีบริการฉีดวัคซีนทั้ง ๕ ชนิด ในราคาที่แตกต่างกันไป การฉีดวัคซีนในเด็กวัยรุ่นนี้สำคัญมากพอๆ กับวัคซีนในเด็ก โอกาสที่เด็กจะติดเชื้อก็สูงไม่ต่างกัน โดยเฉพาะเอชพีวีและไข้เลือดออก แม้การฉีดวัคซีนจะป้องกันโรคไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่อย่างน้อยก็ช่วยลดความรุนแรงหรือการต้องนอนโรงพยาบาลได้มาก และเมื่อเทียบค่าวัคซีนกับค่ารักษา ยังไงก็คุ้มกว่าอยู่ดีครับ 🍀





IEYI 2017
Nagoya-Aichi-Japan

เด็กไทยในยุค ๔.๐ จิวแต่แจ๋ว ควารางวัลสิงประดิษฐ์วิทยาศาสตร์ จากงาน IEYI ๒๐๑๗



ปัจจุบัน ประเทศไทยมุ่งมั่นสนับสนุนเยาวชนให้เป็นต้นกล้าแห่งความคิดสร้างสรรค์ สิ่งประดิษฐ์ทางวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อยอดในอนาคต ทำให้เด็ก ๆ มีพื้นที่แสดงผลงานจากไอเดียสุดเจ๋งทั้งในและต่างประเทศ เรียกได้ว่าจากเวทีไทยไปเวทีไหน ความรู้ความสามารถของเด็กไทยก็ก้าวไกลไปอยู่แถวหน้าเสมอ

ล่าสุดเยาวชนไทยได้ไปจัดแสดงผลงานสิ่งประดิษฐ์ทางวิทยาศาสตร์ ณ จังหวัดนาโงย่า ประเทศญี่ปุ่น ภายใต้ชื่องาน International Exhibition for Young Inventors (IEYI 2017) ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๓๑ กรกฎาคมที่ผ่านมา มี ๑๔ ประเทศ รวม ๑๒๕ ชิ้นงาน และมีตัวแทนนักเรียนกว่า ๓๐๐ คนเข้าร่วมการแข่งขัน ได้แก่ ญี่ปุ่น จีน ฮองกง อินเดีย

อินโดนีเซีย อิตาลี มาเก๊า มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ รัสเซีย สิงคโปร์ ไต้หวัน เวียดนาม และประเทศไทย

เตรียมพร้อมชักซ้อมก่อนไปเวทีนานาชาติ

นายการุณ สกุลประดิษฐ์ เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (กพฐ.) เล่าว่าก่อนที่น้องๆ จะไปควารางวัลมาครองได้ต้องผ่านการแข่งขันและคัดเลือกผลงานตั้งแต่ระดับ เขตพื้นที่การศึกษาจนถึงระดับประเทศ ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายในการสนับสนุนเยาวชนไทยในด้านนี้อยู่แล้ว และเวทีนี้ก็ถือเป็นโอกาสอันดีที่เยาวชนไทยจะได้ยกระดับความสามารถก้าวสู่เวทีนานาชาติ

ทั้งนี้ สพฐ. ได้คัดเลือกผลงานที่มีความครบถ้วนตามเกณฑ์ที่ผู้จัดงานกำหนด คือ ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ด้านประโยชน์ใช้สอย และด้านการออกแบบ และเป็นนวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ซึ่งได้เฟ้นหาสุดยอดผลงานส่งเข้าประกวดรวม ๙ ชิ้น จากนักเรียน ๑๖ คน

และแล้ว เยาวชนไทยของเราก็ควารางวัลอันทรงคุณค่ามาได้ ๓ เหรียญทอง ๑ เหรียญเงิน และ ๑





ด.ญ.กัซบงกช หมอทรัพย์ และ ด.ญ.ลัลลนา ศรีสงคราม ผลงาน “อุปกรณ์ช่วยตัดไม้หนาม”

เหรียญทองแดง พร้อมทั้งรางวัล Special Award

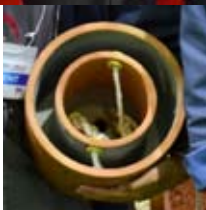
สำหรับ ๓ เหรียญทองได้แก่ “อุปกรณ์ช่วยตัดไม้หนาม” ซึ่งได้คะแนนรวมสูงสุดในประเภทอาหารและเกษตรกรรม ของ ด.ญ.กัซบงกช หมอทรัพย์ และ ด.ญ.ลัลลนา ศรีสงคราม นักเรียนชั้น ม.๒ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี

ผลงาน “วัสดุทดแทนในการก่อสร้างจากกากกาแฟ เปลือกหอยแครงและยางพารา” ของนายฉัตรพงษ์ โชติวัชรินทร์ นักเรียนชั้น ม.๕ โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย เพชรบุรี ผลงานชิ้นนี้ยังได้รับรางวัล Special Award จากประเทศญี่ปุ่นอีกด้วย

ผลงาน “กระถางรักษ์โลก” ของ น.ส. จิรวรรณ บัวสุวรรณ และ น.ส. อโนชา ปันโตน นักเรียนชั้น ม.๔ โรงเรียนดอยงามวิทยาคม



ผลงาน “กระถางรักษ์โลก” ของ น.ส. จิรวรรณ บัวสุวรรณ และ น.ส. อโนชา ปันโตน



นายฉัตรพงษ์ โชติวัชรินทร์ เหรียญทองผลงาน “วัสดุทดแทนในการก่อสร้างจากกากกาแฟ เปลือกหอยแครงและยางพารา”

รางวัล ๑ เหรียญเงิน ได้แก่ผลงาน “เมล็ดเทียม” ของ น.ส. ชิตชนก อินทร์แก้ว นักเรียนชั้น ม.๔ โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา สุราษฎร์ธานี

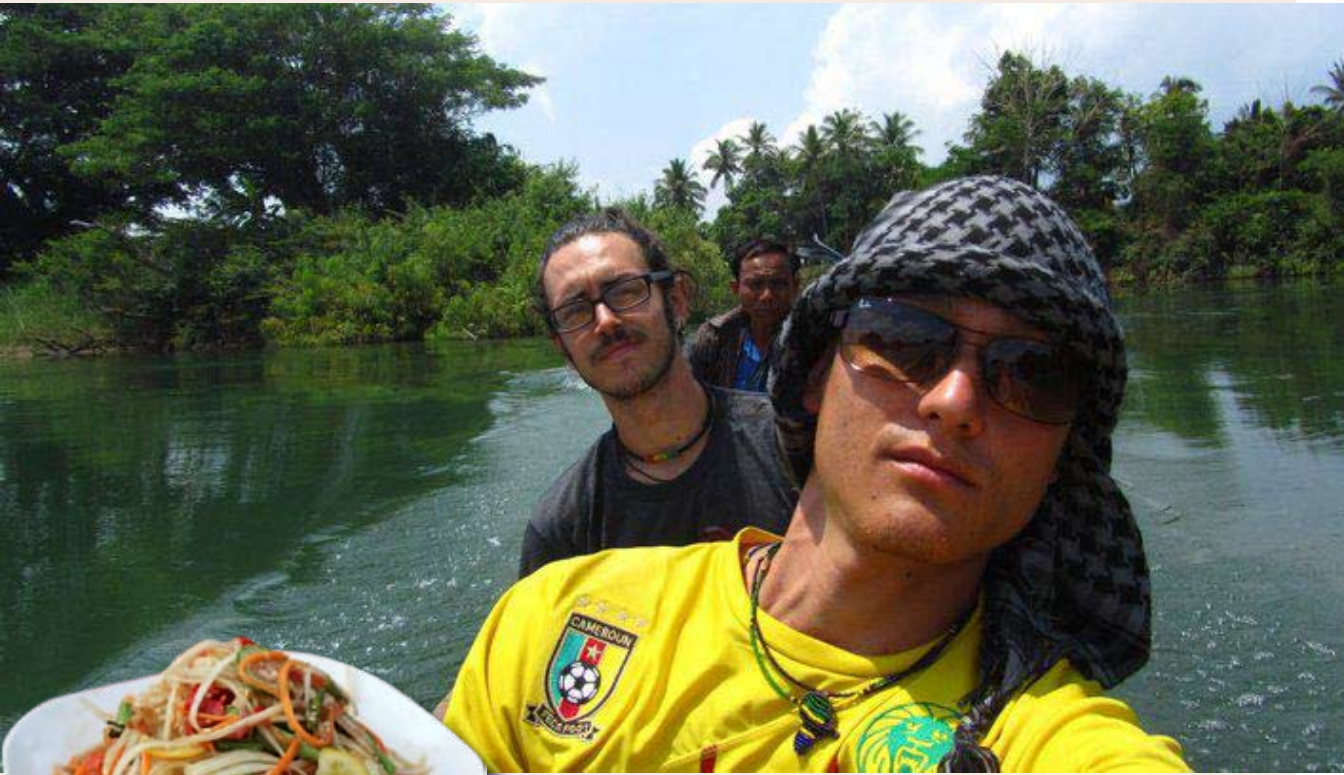
ส่วน ๑ เหรียญทองแดง ได้แก่ผลงาน “วัสดุกันกระแทกจากกากกล้วยโดยใช้สารแทนนินในการปรับปรุงคุณภาพด้านการทนต่อแรงดึงและการขึ้นรูป” ของ น.ส. นันทวดี ขุนหุ้ย และ น.ส. ชนิกันต์ วีระกิติกุล นักเรียนชั้น ม.๓ โรงเรียนสตรีพิทลุง

ความรู้สึกจากเจ้าของนวัตกรรมสุดล้ำ

น.ส.จิรวรรณ และ น.ส. อโนชา เจ้าของผลงาน “กระถางรักษ์โลก” เล่าว่า “รู้สึกดีใจมากค่ะ หลังจากได้รับรางวัลก็มีผู้เข้ามาสอบถามเกี่ยวกับกระถางของเราอย่างต่อเนื่อง ขอขอบคุณผู้ใหญ่ที่จังหวัดเชียงราย และครูอาจารย์รวมถึงเพื่อนนักเรียนที่เป็นกำลังใจให้ด้วยค่ะ”

ก่อนที่จะเดินทางไปแข่งขัน ทั้งสองได้วางแผนจัดทำสิ่งประดิษฐ์ชิ้นนี้ตั้งแต่อยู่ที่โรงเรียนแล้ว ส่วนในช่วงนำเสนอผลงานที่ประเทศญี่ปุ่น ก็มีความกังวลในช่วงการบรรยายเพราะต้องใช้ภาษาอังกฤษ ซึ่งยอมรับว่ายังไม่คล่องมากนัก แต่ก็สามารถอธิบายการทำงานของกระถางรักษ์โลกได้ จนคณะกรรมการตัดสินให้ชนะเลิศและได้รับเหรียญทองในที่สุด สำหรับการแข่งขันนี้ก็ถือเป็นครั้งแรกที่ได้โกอินเตอร์รางวัลที่ได้ทำให้รู้สึกปลื้มปริ่มใจมาก

ไอเดียแหวกแนวและใช้ประโยชน์ได้จริงของนักเรียนไทยเรามีอยู่ทั่วทุกทิศ เป็นการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ และนวัตกรรมของเด็กไทยที่ก้าวไปพร้อมกับยุค ๔.๐ ได้อย่างน่าชื่นชม ❖



มาร์ค วินส์
ผู้ดูแลบล็อกเกอร์ ชาวอเมริกัน เจ้าของสโลแกน
“ไม่เผ็ดไม่กิน”

พบว่าอาหารไทยสามารถสื่อวัฒนธรรม
ที่ล้อมรอบออกมาในจานอาหารผ่าน
การปรุงและวัตถุดิบ ประเทศไทยมีความ
อุดมสมบูรณ์ของแหล่งอาหารจาก
ธรรมชาติทั้งภูเขาและทะเล

๕ ปี ในช่วงชีวิตนักศึกษาของมาร์ค วินส์ (Mark Wiens) ชายหนุ่มจากเมืองฟินิกซ์ รัฐแอริโซนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ความมุ่งมั่นของเขาคือการ
ออกแสวงหาวัฒนธรรมใหม่ๆ ทั่วโลก ซึ่งในที่สุดเขาก็
ตัดสินใจออกจากบ้านเกิดสู่เมืองไทย และกลายเป็น
บล็อกเกอร์เจ้าของเว็บไซต์ Migrationology.com และ
Eatingthai.com เน้นการพาตะลุยอาหารไทยริม
ถนนจนถึงร้านข้าวแกง เพื่อนำความเป็นอาหารไทย
แท้เข้าสู่สายตาสังคมโลกโซเชียลด้วยยอดผู้ติดตาม
เกือบล้านคนในยูทูป

เล่าประวัติของคุณก่อนมาเมืองไทยให้ฟังหน่อยค่ะ

ผมเกิดที่เมืองฟินิกซ์ รัฐแอริโซนา ประเทศ
สหรัฐอเมริกา พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นทะเลทราย ดังนั้น
อากาศจึงร้อนและแห้งมาก ในช่วงฤดูร้อนอุณหภูมิ
แตะถึงประมาณ ๔๐ – ๔๕ องศาเซลเซียส ถือว่า
สู้กับเมืองไทยครับ แต่



สิ่งที่เราไม่เหมือนกัน
เลยคือภูมิประเทศ
ที่แตกต่าง เมือง
ไทยอยู่ในแถบป่า
เขตร้อน มีพื้นที่สีเขียว
มากกว่าครับ



คุณเริ่มออกเดินทางตั้งแต่เมื่อไหร่

ผมเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ถึง ๒๕๕๑ นับตั้งแต่นั้นผมก็มีความคิดว่า อยากจะเดินทางเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการลองรับประทานอาหารแปลกๆ จากแต่ละจุดหมาย เวลาอยู่มหาวิทยาลัยผมจึงทำงานพาร์ทไทม์ไปด้วย เพื่อเก็บเงินให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ประหยัดเงินให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และใช้ชีวิตอยู่ในงบประมาณที่ตัวเองจำกัดไว้ เพราะเป้าหมายของผมคือ ต้องการออกเดินทางให้เร็วที่สุดเมื่อเรียนจบ

คุณเริ่มต้นเขียนบล็อกได้อย่างไร

ตอนนั้นผมจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแล้ว และเดินทางสู่อเมริกาได้โดยใช้เวลานั้นสองสามเดือน ก่อนเดินทางกลับสหรัฐอเมริกาเพื่อเข้าร่วมงานแต่งงานของพี่สาว ราวต้นปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ผมจึงเริ่มเขียนบล็อกเป็นครั้งแรกเพื่อแบ่งปันเรื่องราวการเดินทางและภาพอาหารทั้งหมดที่ผมถ่ายไว้ พอคิดว่าจะทำอะไรก็ดี โดยไม่เอายากทำงานเหมือนคนออฟฟิศทั่วไป ผมจึงตัดสินใจซื้อตั๋วเที่ยวเดียวแบบไม่มีกำหนดกลับบินสู่กรุงเทพฯ ตั้งแต่นั้นมาผมก็อาศัยอยู่ในเอเชียมาตลอด

ก่อนมาเมืองไทยคุณคิดว่าประเทศของเราเป็นอย่างไร

ภาพลักษณ์ประเทศไทยสำหรับผมเมื่อสิบปีที่แล้ว คิดว่าเป็นเมืองวุ่นวาย มีผู้คนจำนวนมาก มีชายหาดเก่าแก่ บรรยากาศแบบเมืองเซตร้อน มีช้างเดินไปมา รวมถึงวัฒนธรรมไทยที่อ่อนช้อย ผมไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าจะตกหลุมรักเมืองไทยเมื่อได้ชิมอาหารไทยที่มีเสน่ห์ที่สุด

เหตุการณ์อะไรที่ทำให้คุณประหลาดใจตั้งแต่มาถึงเมืองไทยครั้งแรก

ผมมาถึงประเทศไทยเมื่อต้นปี พ. ศ. ๒๕๕๒ ไม่ได้มีเหตุการณ์เรื่องความแตกต่างทางวัฒนธรรมอะไรสำหรับผม เพราะการเดินทางก็มักจะมีปัญหาต่างๆ ไป แต่แทนที่จะมีเรื่องประหลาดใจ กลับกลายเป็นความประทับใจ เพราะผมรู้สึกที่จริงจริง ที่สามารถหาอาหารกินได้ทุกที่ ทุกเวลา ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เรียกว่า แทบจะเป็นประเทศเดียวในโลกที่เป็นแบบนี้ครับ



คุณชอบอะไรในเมืองไทยมากที่สุด

หลังจากย้ายมาอยู่กรุงเทพฯ ผมก็เดินทางเข้าและออกในแถบอาเซียนค่อนข้างบ่อย แต่ผมเลือกที่จะอยู่กรุงเทพฯ เพราะผู้คนน่ารัก ทำให้ผมได้พบกับภรรยาคนไทย จนตอนนี้กลายเป็นพ่อคนแล้ว สิ่งที่ผมคิดว่าอยากให้ลูกของผมยังคงรักษาไว้ นั่นคือการเคารพผู้ใหญ่ ความเอื้ออาทรที่คิดถึงคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัวและยินดีช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ

เริ่มเขียนบล็อกเกี่ยวกับอาหารไทย

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ผมเริ่มเขียนบล็อกเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและอาหาร แต่พอผมย้ายมาอยู่ประเทศไทยเป็นระยะเวลาานาน บล็อกของผมก็เริ่มมีแต่เนื้อหาเกี่ยวกับอาหารไทยเต็มไปหมด หากคิดว่าจะทำหัวข้อที่เกี่ยวกับการเดินทางคงดูไม่ค่อยเหมาะเท่าไร เพื่อนผมที่ซื้อตั๋วเครื่องบินเลยสนับสนุนว่าไหนๆ ก็มาทางนี้แล้ว เราควรเดินกันไปด้วยให้สุด ทุ่มเทเกี่ยวกับเรื่องอาหารไทยไปเลย ซึ่งตอนนี้ก็เป็นระยะเวลา ๕ ปีแล้วครับที่ผมแนะนำอาหารไทยท้องถิ่นให้ชาวต่างชาติได้รู้จัก



เสน่ห์อาหารไทย

ผมว่าอาหารไทยสามารถสื่อวัฒนธรรมที่ล้อมรอบออกมาในจานอาหารผ่านการปรุงและวัตถุดิบ ประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งอาหารจากธรรมชาติทั้งภูเขาและทะเล ทั้งยังได้อิทธิพลจากต่างประเทศในเอเชียคือจีนและอินเดีย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อความซับซ้อนของอาหารไทยมากที่สุด จนทำให้ผมได้เริ่มออกเดินทางเพื่อสำรวจประเทศไทยและชิมอาหารในแต่ละภูมิภาค แม้ผมจะไม่ได้มีความคิดตั้งแต่แรกว่าจะย้ายมาอยู่ที่นี่ แต่ในที่สุดผมก็ได้พบกับภรรยาและเธอก็เป็นเหตุผลที่ดีที่สุดในการย้ายมาอยู่ประเทศอู่ข้าวอู่น้ำแห่งนี้

เมื่อพูดถึงอาหารไทย คุณอธิบายให้ชาวต่างชาติฟังว่าอย่างไร

ผมอธิบายว่าอาหารไทยมีความหลากหลาย แต่ถึงอย่างนั้นก็มีความกลมกลืนและสมดุลในเวลาเดียวกัน หากคุณได้ลิ้มรสอาหารไทย มันจะช่วยให้คุณรับรู้รสชาติของคุณก้าวไปสู่ระดับใหม่ นอกจากนี้ อาหารไทยยังประกอบด้วยเครื่องเทศจากธรรมชาติและสมุนไพรที่ใช้ในการทำอาหารไทยแบบดั้งเดิม ซึ่งวิธีการปรุงรวมถึงวัตถุดิบในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย ทำให้อาหารมีความแตกต่างและไม่เหมือนใครอีกด้วย



มาร์ค วินส์ กับเจ้าสาวในวันสมรสที่เขาได้สวมชุดไทย

การใช้ภาษาไทยของคุณเป็นอย่างไรบ้าง

ผมพูดภาษาไทยได้เพียงเล็กน้อย และศัพท์ส่วนใหญ่เกี่ยวกับอาหารไทย! ดังนั้นความเข้าใจของผมนั้นจะมีเพียงประมาณ ๒๐ % ผมไม่ได้เรียนภาษาไทย เน้นแค่พูดคุยกับภรรยาคนไทย ซึ่งเธอก็จะสอนผมบ้างตามโอกาสครับ

ร้านอาหารแบบไหนที่คุณจะแนะนำ

ผมอาจจะไม่ได้ชอบอาหารไทยไปทุกอย่าง แต่ผมชอบอาหารไทยแท้ๆ ที่มีการสืบทอดรุ่นต่อรุ่น อาหารเหล่านั้นมีความน่าหลงใหลและภาคภูมิใจอยู่ โดยเฉพาะการปรุงอาหารและการดูแลรักษาให้อาหารออกมาได้รสชาติอย่างถูกต้องและมีคุณภาพ ผมจะรู้สึกผิดหวังหากแม่ครัวคิดเน้นอาหารให้มีราคาถูกแต่รสชาติออกมาแย่ ผมไม่ได้สนใจว่านั่นจะเป็นร้านอาหารริมถนน หรือภัตตาคาร แต่หากเป็นร้านที่ผ่านการสืบทอดรุ่นต่อรุ่นในเวลาหลายปี ยิ่งได้คุยกับเจ้าของร้าน ซึ่งมักเป็นพ่อครัวด้วยเช่นกัน ผมจะมองเห็นถึงความภาคภูมิใจในการปรุงอาหารของเขาหรือเธอ ถือเป็นเรื่องที่ผมชอบที่สุดในการไปชิมอาหารและแนะนำร้านนั้นๆ



คุณเดินทางในประเทศไทยมาแล้วหลายจังหวัด สถานที่โปรดปรานของคุณคือแห่งไหน

มีจังหวัดมากมายที่ผมชอบในเมืองไทย แต่จังหวัดที่โดดเด่นในสายตาของผมคือ นครศรีธรรมราช เพราะอาหารได้เป็นอาหารที่น่าอัศจรรย์และผมคิดว่าพวกเขาทำอาหารรสเผ็ดมากที่สุดในเมืองไทย อีกอย่างหนึ่งภรรยาของผมเองก็มาจากจังหวัดนครศรีธรรมราชด้วย ผมคงเสียดายจังหวัดนี้ไปไม่ได้ (หัวเราะ) แต่อย่างไรก็ดีผมยังรักภาคเหนือของประเทศไทย โดยเฉพาะจังหวัดลำปางและเชียงราย ผมชอบภูเขาและอาหารภาคเหนือของไทยก็น่าสนใจ อีกสิ่งที่ไม่ควรพลาดคือ กาแฟ มีรสชาติที่เยี่ยมยอดมากๆ ครับ

โครงการของในหลวงรัชกาลที่ ๙ โครงการใดที่คุณประทับใจมากที่สุด

ส่วนที่ผมรู้สึกเกี่ยวข้องมากที่สุด น่าจะเป็นโครงการหลวงดอยคำ เพราะผมเลือกใช้วัตถุดิบจากที่นั่นมาประกอบอาหารบ่อยๆ เช่น น้ำผลไม้ แยมผลไม้อบแห้ง ซึ่งโครงการนี้ก็มีส่วนช่วยเหลือชาวเขาด้วย นอกจากพวกเขาจะมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นแล้ว ผมว่าสินค้าของดอยคำเองก็มีมาตรฐานที่ดีครับ



ติดตามผลงานของมาร์ค วินส์ ได้ที่

- YouTube <https://www.youtube.com/user/migrationology>

- Instagram <https://www.instagram.com/migrationology/>





วัยรุ่นกับบุหรี่...สูบไปทำไม มีแต่เรื่องสินเปลือง

ย้อน กลับไปเมื่อปี ๒๕๔๖ คนไทยมีกฎหมายใหม่เกี่ยวกับการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ที่มีการห้ามสูบบุหรี่ในห้องอาหาร ในลิฟต์ ในโรงพยาบาล ฯลฯ โดยมีโทษเอาผิดกับทั้งผู้สูบและเจ้าของสถานประกอบการค่อนข้างหนัก ทั้งนี้เพื่อมีเป้าหมายในการคุ้มครองผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่จากการถูกคุกคามทางด้านสุขภาพ จากควันบุหรี่ของผู้ที่สูบในที่สาธารณะ ซึ่งเป็นชัยชนะอีกขั้นหนึ่งของมาตรการณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ซึ่งมีการร่วมมือกันจากหลายๆ ประเทศทั่วโลก

แต่ถึงแม้จะมีกฎหมายต่างๆ เหล่านี้ออกมา ในความเป็นจริงกลับปรากฏว่าจำนวนคนสูบบุหรี่ที่เป็นวัยรุ่นกลับยังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เพราะเพียงแค่การออกกฎหมายมากำกับอย่างเดียวนั้นไม่พอ แต่จะต้องให้ความรู้ ความเข้าใจ ต่อคนทั่วไปถึงพิษภัยของบุหรี่ และมุ่งเป้าไปในแง่ของการป้องกันไม่ให้ผู้ที่ยังไม่เคยสูบบุหรี่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาบุหรี่และรู้สึกอยากลองสูบจนตกเป็นทาสของบุหรี่ในที่สุด ซึ่งกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญมาก คือ กลุ่มวัยรุ่น.....

วัยรุ่นติดบุหรี่ด้วยเหตุต่างๆหลายอย่าง ส่วนใหญ่จากสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะการมีเพื่อนที่สูบบุหรี่ หรือคนในครอบครัวสูบบุหรี่ บางคนสูบบุหรี่โดยเข้าใจว่าจะทำให้เข้าสังคมกับเพื่อนๆ ได้ง่ายขึ้น บางคนก็รู้สึกว่า การสูบบุหรี่ทำให้ดูว่าเขาเป็นผู้ใหญ่ขึ้น สาววัยรุ่นมักจะเข้าใจว่าการสูบบุหรี่สามารถลดน้ำหนักตัวง่ายขึ้น เพราะทั้งมือและปากไม่ว่างที่จะกินอาหารได้ บางคนก็สูบบุหรี่เพื่อระบายความเครียดจากปัญหาที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือเรื่องแฟน

มีงานวิจัยพบว่าในผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ค่อนข้างจัดจนมีปัญหาสุขภาพ มักจะเริ่มสูบมาตั้งแต่ตอนเป็นวัยรุ่น และมักคิดว่าขอลองสูบดูหน่อย โดยไม่ได้คิดว่าตนเองจะติดบุหรี่ โดยเริ่มจากการสูบเป็นบางครั้ง ตอนอยู่กับเพื่อนๆ ต่อมาก็เริ่มสูบบ่อยขึ้นแทบทุกวัน จากนั้นตื่นนอนขึ้นมาก็ต้องคว้าบุหรี่มาสูบก่อน แล้วก็สูบหลังอาหาร หรือทุกเวลาที่มีโอกาสสูบ ซึ่งก็คือติดบุหรี่แล้ว พบว่าวัยรุ่นที่ติดบุหรี่เหล่านี้มีโอกาสสูงที่จะติดสิ่งอื่นๆ ได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นการติดเหล้า หรือ ยาเสพติด ประเภทอื่นๆ ในเวลาต่อมา เพราะสารนิโคตินที่มีอยู่ในควันบุหรี่ เมื่อปรากฏอยู่ในกระแสเลือดของผู้สูบบุหรี่ในระดับที่สูงนั้น มีฤทธิ์เป็นสารเสพติดที่สูงพอๆ กับเฮโรอีน โคเคน หรือ ผีนเลยที่เดียว



จากการศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่า กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น (อายุ ๑๓-๑๕ ปี) แม้ไม่เคยสูบบุหรี่ แต่จะถูกชักชวนให้ลองได้ง่ายๆ (ประมาณ ๑๓%) โดยเฉพาะวัยรุ่นผู้หญิง จะลองสูบมากกว่าวัยรุ่นผู้ชาย ดังนั้นเราจึงได้เห็นภาพโฆษณาวัยรุ่นผู้หญิงรูปร่างสวยงาม ทำท่าทางเก๋ ในขณะที่มือคิบบุหรี่ให้เห็นเป็นประจำ แต่สำหรับกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ ๑๖-๑๘ ปี) ที่เริ่มลองสูบบุหรี่แล้ว พบว่ามีโอกาสสูงถึง ๒๕% ที่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะกลายเป็นผู้ติดบุหรี่ และจะสูบค่อนข้างจัดเมื่อเป็นผู้ใหญ่

บุหรี่ทำลายสุขภาพเพราะในควันบุหรือนอกจากจะมีสารนิโคตินในปริมาณที่สูงแล้ว ยังมีสารที่เป็นพิษอย่างอื่นปะปนอยู่ด้วยเสมอ เช่น ไซยาไนต์ พอร์มาลดีไฮด์ เบนซีน แอมโมเนีย ฯลฯ ซึ่งมีผลในการทำลายเยื่อบุทางเดินหายใจ ถุงลม และเป็นสารก่อมะเร็งด้วย วัยรุ่นที่สูบบุหรี่ค่อนข้างจัด พบว่ามีปัญหาเหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกาย ไอเรื้อรัง มีคราบฟันดำ และมีกลิ่นบุหรี่ปริ๊ดๆ ซึ่งคนส่วนใหญ่จะไม่ชอบที่จะอยู่ใกล้ๆ ด้วย

ยิ่งกว่านั้น การสูบบุหรี่จะบั่นทอนชีวิตของผู้สูบ มีการวิจัยพบว่า การสูบบุหรี่ ๑ มวน จะทำให้ชีวิตสั้นลง ๕-๒๐ นาที และทำให้อุบัติการณ์ของโรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอด และ โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน สูงขึ้นอย่างมากในผู้สูบบุหรี่ ทำให้ ๑ ใน ๓ ของผู้สูบบุหรี่จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เป็นผลจากควันบุหรี่ รวมทั้งผู้ที่อยู่ใกล้เคียงที่ได้รับ ควันบุหรี่ ไปด้วย (Secondhand smokers)

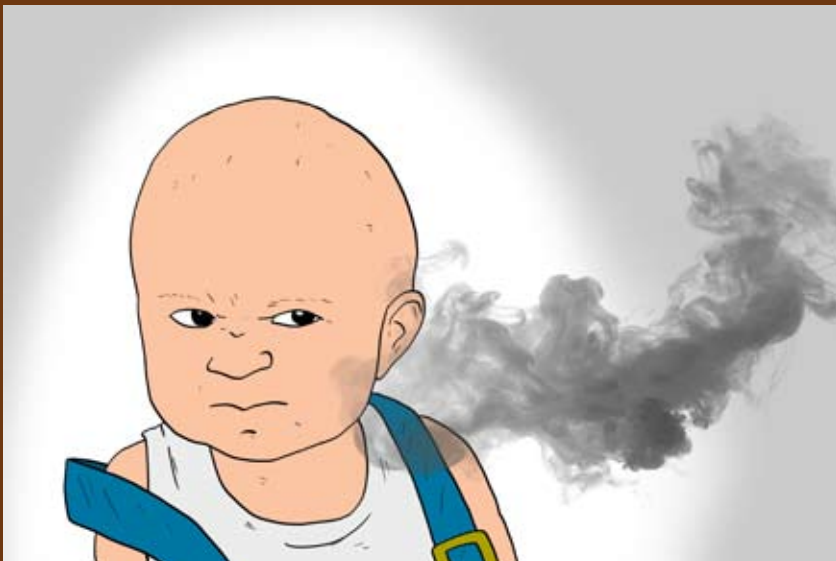
วัยรุ่นหลายคนเคยพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองแล้วหลายครั้ง บางคนที่มีใจเด็ดเดี่ยว อาจจะเลือกการเลิกบุหรี่แบบหักดิบ คือหยุดสูบไปเลย ซึ่งอาจจะเกิดอาการหงุดหงิด เพราะอยากสูบบุหรี่บ้าง แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่เข้าใจ และคอยให้การสนับสนุนที่ดี ก็จะสามารถทำสำเร็จได้เช่นกัน แต่วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะยอมแพ้ กลับไปสูบบุหรี่อีกในที่สุด

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรเข้าใจและให้การสนับสนุน เมื่อลูกต้องการเลิกบุหรี่ ให้ลูกได้พบแพทย์และเข้าสู่โปรแกรมการบำบัดผู้อดบุหรี่ ซึ่งจะมีทั้งการช่วยเหลือ ทางจิตใจ การให้ยา ช่วยลดความกระวนกระวายที่เกิดขึ้นจากการอดบุหรี่ในตอนแรก การหาเพื่อนช่วยอดบุหรี่ (Quitting buddy) ที่จะคอยเตือน เมื่อเห็นว่าลูกทำท่าจะหันไปสูบบุหรี่อีก

สิ่งที่สำคัญคือ การป้องกันอย่าให้ลูกเริ่มลองสูบบุหรี่ ซึ่งได้แก่การที่คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่เป็นตัวอย่างในการสูบบุหรี่ให้ลูกเห็น พยายามให้ลูกอยู่ในสภาพแวดล้อมปราศจากบุหรี่ หารีสิ่งอื่นๆ ทำ เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หางานอดิเรก ฯลฯ ทำให้ลูกรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีสิ่งที่น่าสนใจในตนเองได้

พยายามให้เวลาลูกในการพูดคุยเรื่องต่างๆ อยู่เสมอๆ เพื่อให้เขาได้ระบายความเครียด หรือ ให้มุมมองที่ถูกต้องเหมาะสมกับเขา พยายามชี้ให้เห็นถึงสิ่งดีๆ อื่นๆ ที่เขาทำได้ โดยไม่ต้องพึ่งบุหรี่ และ ข้อเสียของการติดบุหรี่ รู้จักเลือกที่จะคบเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่ ฯลฯ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงที่ลูกจะติดบุหรี่ได้เช่นเดียวกัน

ตัวของวัยรุ่นเองก็ต้องเตือนสติตัวเองว่าจะลองสูบบุหรี่ไปเพื่ออะไรกัน ถ้าทำเพื่อความโก้เก๋ กลัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ แนะนำให้เลิกคบเพื่อนที่มาชวนเสียเลย สูบไปก็มีแต่เรื่องเปลืองสุขภาพ เปลืองเงิน มองด้านไหนก็ไม่เห็นมีข้อดี ฉะนั้น อย่าหาเรื่องไม่ดีมาใส่ตัวจะดีที่สุุดครับ! ✨





บานประตูประดับมุกพระอุโบสถวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม

บานประตูประดับมุก ประณีตศิลป์ชั้นสูงของไทย

งานประดับมุก เป็นงานประณีตศิลป์สำหรับตกแต่งโบสถ์วิหารในวัดต่างๆ ซึ่งรุ่งเรืองเฟื่องฟูมากในยุครัตนโกสินทร์ ส่วนใหญ่เป็นงานประดับบานประตูหน้าต่างโบสถ์วิหาร วิธีการทำคือ เริ่มจากร่างลายบนพื้นผิวของวัตถุ จากนั้นแกะสลักให้เป็นลายตื้นๆ เพื่อให้สามารถฝังชิ้นเปลือกมุกได้

เปลือกหอยมุกนั้นใช้ได้หลายชนิด เช่น หอยมุก หอยอุลู่ หอยนมสาว หอยวงช้าง หอยจอบ นำมาขัดให้เป็นประกายแวววาวแล้วฝังในร่องลายที่แกะไว้ จากนั้นก็ถมยางรักให้เต็มพื้นผิว แล้วขัดจนกระทั่งลายมุกปรากฏขึ้นมาเรียบเสมอกับผิวไม้

จะเห็นได้ว่างานประดับมุกมีความละเอียด ใช้เวลาและความอดทนอย่างมาก งานประดับมุกเก่าแก่ที่สุดอยู่ในสมัยอยุธยาตอนปลาย มีหลักฐานเป็นลายลักษณะอักษรว่า สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ โปรดเกล้าฯ ให้สร้างบานประตูหน้าต่างประดับมุกสำหรับโบสถ์วิหารสำคัญ ในราชอาณาจักรหลายแห่งเช่นบานประตูประดับมุกที่วิหารพระพุทธชินราช วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จังหวัดพิษณุโลก นอกจากนี้ วัดบรมพุทธราม ซึ่งสมเด็จพระเพทราชาทรงสถาปนาขึ้น ก็ได้มีการสร้างบานประตูประดับมุก โดยหลังจากเสียกรุงศรีอยุธยา พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช โปรดให้ถอดบานประตูดังกล่าวมาใช้ในวัดพระศรีรัตนศาสดาราม และกลายเป็นต้นแบบของงานประดับมุกในสมัยต่อมา





การประดับลวดลายจำหลักมุกภาพมงคล ๑๐๘ ประการที่ฝ่าพระบาทพระพุทโธไสยาส วัดโพธิ์



รูปกัจจกรตามตำรามหาปฐก

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ เป็นช่วงที่การทำบานประตูประดับมุกเฟื่องฟูมาก มีวิธีการและการออกแบบลวดลายประดับตกต่างใหม่ๆ ต่างไปจากสมัยอยุธยา มีงานประดับมุกสำคัญๆ อาทิ บานประตูอุโบสถวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร หรือวัดโพธิ์ เป็นการผูกลวดลายเล่าเรื่องราวเกียรติยศต่างๆ และที่พระวิหารพระพุทโธไสยาส หรือ พระวิหารพระนอนภายในประดิษฐาน “พระพุทโธไสยาส” หรือ “พระนอน” ปางโปรดอสุรินทราหู ขนาดองค์ใหญ่ที่สุดในกรุงเทพฯ และใหญ่เป็นอันดับสามของประเทศไทย ที่พระบาททั้งซ้ายและขวานั้นซ้อนเสมอกัน อาจเป็นความตั้งใจของช่างสิบหมู่หลวงผู้สร้างที่ตั้งใจจะแสดงลวดลายจำหลักมุกภาพมงคล ๑๐๘ บนฝ่าพื้นพระบาททั้งสอง ตามคติอันเดียวโบราณที่เชื่อว่าพระพุทโธเจ้าทรงมีพุทธลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งคือ ฝ่าพระบาทมีลายมงคล ๑๐๘ ประการ ได้แก่ ปราสาท หอยสังข์ ช้าง แก้ว นก หงส์ ภูเขา เมฆ ฯลฯ ตรงกลางเป็นรูปกัจจกรตามตำรามหาปฐกลักษณะแสดงถึงพระบุญญาบารมีอันแรงกล้าบนฝ่าพื้นพระบาททั้งสอง

งานประดับมุกที่สำคัญในสมัยรัชกาลที่ ๔ คือ บานประตูด้านตะวันออกของพระอุโบสถวัดราชประดิษฐ์สถิติมหาสิมาราม เป็นไม้แกะสลักลงรักปิดทองประดับกระจกข้างหลัง บานด้านที่อยู่ในพระอุโบสถเป็นงานประดับมุกที่มีอิทธิพลแบบญี่ปุ่น ล่วงมาถึงสมัยรัชกาลที่ ๕ มีการสร้างงานประดับมุกไว้หลายชิ้น ชิ้นสำคัญคือบานประตูและหน้าต่างประดับมุกพระอุโบสถวัดราชประดิษฐ์สถิติมหาสิมาราม มีการผูกลวดลายเป็นเครื่องราชอิสริยาภรณ์สำคัญของไทยในเวลานั้น ซึ่งมีลวดลายสวยงามเป็นประกายระยิบระยับเหมือนมุกไฟ อย่างไรก็ตาม งานประดับมุกในวัดวาอารามต่างๆ เริ่มเสื่อมความนิยมลงไปหลังสมัยรัชกาลที่ ๕ เนื่องจากหาช่างฝีมือค่อนข้างยาก เพราะในสมัยรัตนโกสินทร์ กรมช่างสิบหมู่ผู้มีหน้าที่โดยตรงในการฝึกหัดช่างฝีมือในสังกัดโดยสามารถ

คัดเลือกคนที่มีศักยภาพในการทำงานศิลปะจากระบบเกณฑ์แรงงาน ช่างฝีมือเหล่านี้จะได้รับพระราชทานเบี้ยหวัดเงินรางวัลตอบแทน ทว่าต่อมาเมื่อได้ยกเลิกระบบเกณฑ์แรงงาน ก็ทำให้การฝึกช่างฝีมือเป็นเรื่องยาก เนื่องจากงานประดับมุกจำเป็นต้องใช้ช่างที่มีฝีมือขั้นสูง อาศัยความละเอียดและความอดทนอย่างมาก ทำให้คนส่วนใหญ่เลือกไปทำงานอย่างอื่น

ถึงกระนั้น ก็มีความพยายามในการอนุรักษ์เพื่อสืบทอดงานประณีตศิลป์แขนงนี้ไว้ โดยยังคงมีการเปิดสอนงานช่างประดับมุกในวิทยาลัยช่างฝีมือในวัง (ชาย) ในปัจจุบัน

สำหรับความงดงามวิจิตรของบานประตูประดับมุกที่นับได้ว่าเป็นเพชรเม็ดเอก ขอหยิบยกขึ้นมากล่าวถึงสามแห่ง แห่งแรกคือที่หอมนต์เทียรธรรม วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระราชปรารภให้กรมศิลปากรจัดสร้างบานประตูประดับมุกที่ขึ้นใหม่จำนวน ๑ ชุด เมื่อปี ๒๕๕๐ เนื่องจากพระองค์ทรงห่วงใยว่าหากปล่อยให้แตกแตกตกลมจะทำให้ยารักษาเสื่อมสภาพจนเกิดความทรุดโทรม และเยาวชนรุ่นใหม่อาจจะไม่มีโอกาสได้เห็นมรดกความงามของชาติ โดยกรมศิลปากรได้รับสนองพระราชปรารภ จัดสร้างบานประตูมุกชุดใหม่เสร็จเรียบร้อยแล้วเมื่อปี ๒๕๕๕

บานประตูมุกชุดใหม่นี้ทำมาจากไม้สักทองทั้งแผ่น มีขนาดความกว้าง ๒๘ นิ้ว ยาว ๑๔๓ นิ้ว หนา ๓.๕ นิ้ว มีนายอำพล สัมมาวุฒธิ นักวิชาการช่างศิลป์ ชำนาญการพิเศษ สำนักช่างสิบหมู่กรมศิลปากร เป็นผู้ควบคุมการดำเนินงานที่มีความประณีตวิจิตรบรรจงและละเอียดมากที่สุด โดยเฉพาะขั้นตอนการฉลุสลวดลายใช้เวลานานถึง ๓ ปี ในขณะที่วัสดุที่นำมาใช้ก็มีความพิถีพิถันยิ่ง ทั้งหาหอยโข่งมุกซึ่งเป็นหอยชนิดหนึ่งที่มีความแวววาวในตัว สั่งซื้อมาจากประเทศพม่า จากนั้นต้องนำมาขัดหินปูนออกแล้วนำมาเจียรให้มีขนาดบางได้ขนาดที่เหมาะสมกับการใช้งาน



บานประตู พระอุโบสถ
วัดราชชนนีประดิษฐานมหาสิมาราม





ในส่วนของการจัดหาไม้สักทองได้รับการอนุเคราะห์จากกรมป่าไม้ช่วยจัดหาจาก จ.เชียงใหม่มาให้ โดยต้องหั่นบานประตูไม้ทองทั้งต้นให้เป็นแผ่นเดียว นอกจากนี้ยัง ต้องเตรียมแบบลวดลายประดับมุกโดยคัดลอกแบบจากบานประตูมุกหอมฉวียธรรม บานเดิม และบานประตูวัดพระพุทธบาท จ.สระบุรี เพื่อให้มีรูปแบบใกล้เคียงกับลาย โบราณในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย และในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ให้มากที่สุด

ด้านลวดลายภายในบานประตูใช้ลายกนกกันชดประกอบเกลาย แต่ละชั้นมีภาพแสดง เรื่องราวของเทพเจ้าองค์ต่างๆ ไล่ระดับขึ้นไป ตั้งแต่ชั้นล่างสุดเป็นภาพท้าวเวสสุวรรณ ขึ้นไปอีกชั้นเป็นพระนารายณ์ทรงครุฑ ถัดมาเป็นพระอินทร์ทรงช้างเอราวัณ พระพรหม ทรงหงส์ และส่วนยอดสุดเป็นรูปทรงบุษบก ภายในบรรจุคือเรื่องหมายอุณาโลม แทนความ หมายถึง องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และตราประจำพระมหากษัตริย์

จากนั้นก็มีการลงยารักที่ละชั้น รวมทั้งต้องลงผสมที่ได้จากเขากวางเถามาบดทา แทรกลงไปตามเนื้อลายไม้ เพื่ออุดร่องรอยให้มีความเรียบร้อยและสมบูรณ์ที่สุด ใช้งบ ประมาณทั้งสิ้น ๗.๕ ล้านบาท ส่วนบานประตูมุกเก่าจะนำไปบูรณะที่สำนักช่างสิบหมู่ ก่อนที่จะนำไปอนุรักษไว้ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนครต่อไป

แห่งที่สองที่มีความงดงามไม่แพ้กัน ก็คือ บานประตูประดับมุก ๒ บานคู่ที่ พระวิหารพระพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก กว้าง ๑ เมตร สูง ๔.๕๐ เมตร เป็นบาน ประตูประดับมุกโบราณที่งดงามที่สุดแห่งหนึ่ง ตัวบานประตูมุกสร้างขึ้นใหม่เมื่อ พ.ศ. ๒๒๙๙ สมัยพระเจ้าบรมโกศ และได้ทรงนำบานประตูไม้แกะสลักเดิมไปถวายเป็นบานประตู พระวิหารพระแท่นศิลาอาสน์

และแห่งที่สามได้แก่บานประตูมุกวัดพุทธาราม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งสร้าง ขึ้นปี พ.ศ. ๒๒๙๔ ในสมัยพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ มีหลักฐานว่าโปรดให้ซ่อมวัดนี้ครั้งหนึ่ง และโปรดให้ทำบานประตูประดับมุกติดประตูพระอุโบสถเพิ่มขึ้น ปัจจุบันบานมุกนี้ประดิษฐาน ณ หอพระมณเฑียรธรรม ในวัดพระศรีรัตนศาสดารามคู่หนึ่งและที่วัดเบญจมบพิตรคู่ หนึ่ง ส่วนอีกคู่หนึ่งมีผู้นำไปตัดทำเป็นตู้ใส่หนังสือ ซึ่งตู้ใบนี้สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระนคร สวรรค์วรพินิต ทรงได้มาและประทานแก่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนคร ซึ่งทั้ง ๓ บาน ล้วนแต่เป็นงานที่มีฝีมืองดงามและยอดเยี่ยมทั้งสิ้น

บานประตูประดับมุก
ลายมังกรต้นเมฆ
วัดราชโอรสาราม
ราชวรวิหาร



บานประตูประดับมุก
พระวิหาร
พระพุทธชินราช



สิ่งแวดล้อมอาเซียน ร่วมใจดูแลเพื่อความยั่งยืน

เอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้เป็นภูมิภาคที่มีความหลากหลายทางระบบนิเวศและทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งในโลก มีแหล่งทรัพยากรน้ำ อาหาร และพลังงานซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญทั้งด้านการดำรงชีวิตและด้านเศรษฐศาสตร์ มีแม่น้ำสายใหญ่ขั้วรายล้อมด้วยทะเล ป่าไม้ของอาเซียนครอบคลุมพื้นที่ร้อยละ ๓๐.๓ ของพื้นที่ป่าไม้ทั่วโลก นอกจากนี้มีพื้นที่ชายฝั่ง ๑๗๓,๐๐๐ กิโลเมตร และมีพื้นที่ชุ่มน้ำอีกกว่า ๒๕ ล้านเฮกตาร์ ซึ่งถือเป็นร้อยละ ๖๐ ของพื้นที่ชุ่มน้ำทั่วโลก

อย่างไรก็ตาม จำนวนประชากรที่เพิ่มมากขึ้น การขยายตัวทางเศรษฐกิจ การพัฒนาเมืองและเขตอุตสาหกรรม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพแวดล้อมของสิ่งแวดล้อมต่างๆ รวมถึงมีการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ในการผลิตและการบริโภคเพิ่มมากขึ้น

วิกฤติด้านสิ่งแวดล้อมที่อาเซียนต้องเผชิญ

การตรวจสอบสภาพทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในประเทศสมาชิกอาเซียนพบว่า พื้นที่ป่าไม้ของอาเซียนลดลงจาก ๒,๐๘๙,๗๔๒ ตารางกิโลเมตร หรือคิดเป็นร้อยละ ๕๕ ในปีพ.ศ.๒๕๔๓ เหลือเพียง

๑,๙๐๔,๕๙๓ ตารางกิโลเมตร หรือคิดเป็นร้อยละ ๔๒.๗ ในปี พ.ศ.๒๕๕๐

นอกจากการสูญเสียพื้นที่ป่าซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญแล้ว ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ยังพบปัญหาสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศและการดำเนินชีวิตของประชากรในภูมิภาค

ปัญหาทรัพยากรน้ำ

การสำรวจในปี พ.ศ.๒๕๕๐ พบว่า ประเทศสมาชิกอาเซียนทั้ง ๑๐ ประเทศมีทรัพยากรน้ำจืดรวมกันทั้งสิ้นประมาณ ๕,๖๗๔.๕ ล้านลูกบาศก์เมตร พลเมืองโดยรวมร้อยละ ๘๖ สามารถเข้าถึงแหล่งน้ำสะอาดได้ และผลการสำรวจการเข้าถึงทรัพยากรน้ำสำหรับอุปโภคบริโภคจากแต่ละประเทศพบว่า สัดส่วนของประชากรที่สามารถเข้าถึงแหล่งน้ำสะอาดมีที่เพิ่มขึ้นเกินร้อยละ ๙๐ ยกเว้นบางประเทศ เช่น กัมพูชา ลาว และเมียนมาร์

ในทางตรงกันข้าม เอเชียก็ยังมีความท้าทายด้านการจัดการทรัพยากรน้ำ ทั้งปัญหาน้ำท่วมและภัยแล้ง ซึ่งแต่ละประเทศประสบปัญหาจากสาเหตุหลักต่างกัน นอกจากนี้ยังมีปัญหาน้ำเสีย ซึ่งข้อมูลจากหลายประเทศสะท้อนถึงทิศทางของคุณภาพแหล่งน้ำที่เริ่มเสื่อมโทรม

คุณภาพอากาศ

การขยายตัวของเขตอุตสาหกรรม และการเผาไหม้เชื้อเพลิง ทำให้คุณภาพอากาศโดยรวมของหลายประเทศในอาเซียนเริ่มลดลง โดยเฉพาะอากาศในเขตเมืองซึ่งมีการปนเปื้อนมากขึ้นจนเสี่ยงก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่ประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณนั้น

มลพิษทางอากาศถือเป็น **'ปัญหาสิ่งแวดล้อมข้ามพรมแดน'** ที่สามารถกลุ่ลมาจากประเทศหนึ่งไปยังประเทศใกล้เคียงได้ เช่น เหตุการณ์ควันพิษจากเกาะกาลิมันตันและเกาะสุมาตราของอินโดนีเซียในช่วงเดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๕๕ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพอากาศทั้งในสิงคโปร์และมาเลเซีย บดบังทัศนวิสัยการมองเห็น ส่งผลต่อการคมนาคมทางบก ทางน้ำและทางอากาศ หรือไฟฟ้าที่เกิดขึ้นตอนบนของภูมิภาค แม้ว่าพื้นที่ไปกว่าครึ่งจะอยู่ในประเทศเมียนมาร์ แต่อิทธิพลของลมตะวันตกเฉียงใต้ทำให้หมอกควันที่แน่นอนหนาเคลื่อนตัวเข้าสู่ภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยและบางส่วนของประเทศลาวด้วย

ปัญหาขยะและของเสียจากครัวเรือนและอุตสาหกรรม

ผลการสำรวจปริมาณขยะในแต่ละประเทศในอาเซียนพบว่า เกือบทุกประเทศมีปริมาณขยะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ซ้ำประเทศส่วนใหญ่ยกเว้นสิงคโปร์ยังมีสัดส่วนการปล่อยทิ้งขยะในที่โล่ง (Open dumps) ในสัดส่วนที่สูงกว่าการจัดการในรูปแบบอื่นๆ

รายงานจากธนาคารเพื่อการพัฒนาเอเชีย ซึ่งเผยแพร่เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ชี้ว่า เมื่อถึงปี พ.ศ. ๒๕๖๘ เขตเมืองของไทยอาจมีปริมาณของเสียมากถึง ๔๓,๑๖๖ ตันต่อวัน ขณะที่อินโดนีเซียน่าจะมี ๑๖๗,๒๘๙ ตันต่อวัน และฟิลิปปินส์ ๖๒,๑๑๕ ตันต่อวัน นอกจากนี้ยังมีปัญหาขยะพลาสติกไม่ย่อยสลายซึ่งลอยอยู่ในมหาสมุทร ส่งผลต่อสิ่งมีชีวิตในน้ำและระบบนิเวศทางทะเลอีกด้วย

อย่างไรก็ตามแม้ว่าแนวโน้มของปัญหาสิ่งแวดล้อมในภูมิภาคจะเพิ่มสูงขึ้น แต่ประเทศสมาชิกอาเซียนแต่ละประเทศยังให้ความสำคัญกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในระดับที่แตกต่างกัน โดยเปรียบเทียบจากระดับความครอบคลุมและความเข้มงวดของกฎหมายด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น

บรูไน ไม่ได้กำหนดกรอบกฎหมายด้านสิ่งแวดล้อมไว้โดยตรง แต่มีข้อกำหนดด้านสิ่งแวดล้อมในกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางเศรษฐกิจ

กัมพูชา กำหนดกรอบแนวคิดการจัดการสิ่งแวดล้อมไว้ในรัฐธรรมนูญและกำหนดหน้าที่ของรัฐบาลในการปกป้องและรักษาสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งมีการประกาศใช้กฎหมายด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ อาทิ กฎหมายที่ดินและกฎหมายคุ้มครองพื้นที่ธรรมชาติ

ลาว ประกาศใช้กฎหมายและข้อบังคับด้านสิ่งแวดล้อม และกำหนดการประเมินผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมก่อนการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจบางประเภท

เมียนมาร์ มีกฎหมายควบคุมโรงงาน กฎหมายด้านสุขอนามัยของสาธารณชน กฎหมายป่าไม้ การอนุรักษ์สัตว์ป่า กฎหมายเหมืองแร่ และกรอบนโยบายด้านสิ่งแวดล้อม

สิงคโปร์ มีรัฐบัญญัติว่าด้วยสิ่งแวดล้อมสูงถึง ๓๐ ฉบับ ครอบคลุมการควบคุมมลภาวะทางน้ำ อากาศ การเคลื่อนย้ายขยะมีพิษ การจราจร การวางผัง และการจัดการการใช้พื้นที่ การควบคุมการก่อสร้าง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และการสาธารณสุข



ไทย กำหนดนโยบายการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติหลายฉบับ กำหนดมาตรฐานคุณภาพแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภคและน้ำทิ้งจากอาคารและโรงงานอุตสาหกรรม มาตรฐานคุณภาพอากาศ ระดับเสียง และสารพิษพร้อมทั้งกำหนดการควบคุมมลภาวะด้านต่างๆ

กลไกของกฎหมายภายในประเทศสมาชิกแสดงให้เห็นว่าอาเซียนยังไม่มีมาตรการในการดูแลสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน จึงควรเร่งพัฒนาความร่วมมือด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่จริงจังและส่งผลโดยตรง

อาเซียนผนึกกำลัง ผสานความร่วมมือแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม

ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เริ่มต้นพัฒนาความร่วมมือทางการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ โดยเริ่มจากโครงการสิ่งแวดล้อมอนุภูมิภาคอาเซียนระยะที่ ๑ (ASEAN Sub-Regional Environment Programme หรือ ASEPI) ภายใต้การสนับสนุนจากโครงการสิ่งแวดล้อมสหประชาชาติ (United Nations Environment Programme หรือ UNEP) เพื่อศึกษาถึงมุมมองและช่องว่างของโครงการด้านสิ่งแวดล้อมที่แต่ละประเทศอาเซียนกำลังดำเนินการอยู่ในขณะนั้น

ในปีถัดมา อาเซียนก็ได้ตั้งกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อมอาเซียน (ASEAN Expert Group on

the Environment หรือ AEGE) ขึ้น เพื่อดูแลความร่วมมือด้านสิ่งแวดล้อม ศึกษาปัญหา ตลอดจนให้คำแนะนำ มีการจัดประชุมครั้งแรกเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๒๑ ณ กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย

ปีพ.ศ.๒๕๓๒ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญดังกล่าวได้ยกระดับขึ้นเป็น**คณะเจ้าหน้าที่อาวุโสด้านสิ่งแวดล้อมอาเซียน** (ASEAN Senior Officials on the Environment หรือ ASOEN) และได้ดำเนินงานต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ถือเป็นกลไกที่มีบทบาทอย่างมากในการศึกษาปัญหาสิ่งแวดล้อม การกลั่นกรองพิจารณาความร่วมมือต่างๆ ตลอดจนการให้คำแนะนำเชิงนโยบายต่อที่ประชุมรัฐมนตรีด้านสิ่งแวดล้อมของอาเซียน

ปัจจุบันกลไกความร่วมมือระดับสูงสุดในด้านสิ่งแวดล้อมของอาเซียน คือ **การประชุมรัฐมนตรีอาเซียนด้านสิ่งแวดล้อม** (ASEAN Ministerial Meeting on the Environment – AMME) ซึ่งจัดการประชุมอย่างเป็นทางการอย่างน้อยทุก ๓ ปีมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ และมีการจัดการประชุมอย่างไม่เป็นทางการเกือบทุกปี เพื่อร่วมกันกำหนดกรอบและแนวทางการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของอาเซียน รวมทั้งร่วมติดตามความคืบหน้าของกลไกและความร่วมมือด้านสิ่งแวดล้อมของอาเซียนด้วย

อาเซียนยังได้จัดการ**ประชุมรัฐมนตรีว่าด้วยปัญหาหมอกควัน** (ASEAN Ministerial Meeting on Haza – AMMH) ขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๔๑ เพื่อแก้ปัญหาหมอกพิษหมอกควันข้ามแดนซึ่งทวีความรุนแรงขึ้น และได้บรรลุ**ความตกลงอาเซียนว่าด้วยมลพิษจากหมอกควันข้ามแดน** (ASEAN Agreement on Transboundary Haza Pollution – AATHP) ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕

แนวทางการร่วมมือด้านสิ่งแวดล้อมในช่วงแรกเริ่มนั้นเป็นไปเพื่อสร้างคุณค่าให้สิ่งแวดล้อมในฐานะแหล่งทรัพยากรสำคัญของภูมิภาค แต่เมื่อปัญหาสิ่งแวดล้อมขยายวงกว้างขึ้น แนวทางความร่วมมือจึงเปลี่ยนเป็นลักษณะการสนับสนุนให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า มีการวางแผนงานเพื่อลดปัญหามลภาวะด้านต่างๆ รวมถึงสนับสนุนให้เกิดการสร้างเครือข่ายอนุรักษ์ เน้นสร้างความเข้มแข็งและวางยุทธศาสตร์ด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบมากขึ้น ■





คาเฟ่สัตว์เลี้ยง กระแสความนิยมใหม่ในเมียนมาร์

คาเฟ่สัตว์เลี้ยงเป็นธุรกิจที่ได้รับความนิยมและทำกำไรในหลายประเทศทั่วภูมิภาคเอเชีย ไม่ว่าจะเป็นประเทศญี่ปุ่น จีน หรือไทย และล่าสุดกระแสความนิยมเริ่มเข้าไปในเมียนมาร์ สำนักข่าวเอเอฟพีรายงานว่า ตอนนี้นครย่างกุ้งมีร้านกาแฟ ๒ แห่งที่เปิดโอกาสให้ลูกค้าที่รักสัตว์ เข้าไปจับเครื่องดื่มพร้อมเล่นกับสัตว์เลี้ยงภายในร้าน



ร้านกาแฟแคทชูชิโน มีแมวกว่า ๒๗ ตัว สายพันธุ์ต่างๆ กว่า ๑๐ สายพันธุ์ ตั้งแต่มันช์กิน เมนคูน และอเมริกันชอร์ตแฮร์ รอต้อนรับลูกค้า

ในอีกฝั่งของเมือง ยังมีคาเฟ่สุนัขที่เต็มไปด้วยสายพันธุ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคอร์กี้ ยัสกี้ หรืออลาสกัน มาลามิวท์ ฯลฯ เต็ด มัต อ่อง เจ้าของร้านวัย ๒๗ ปีให้สัมภาษณ์ว่า เขาได้แรงบันดาลใจจากร้านแบบเดียวกันนี้ที่กรุงเทพฯ จึงกลับมาเปิดคาเฟ่ในย่างกุ้งให้ลูกค้าที่รักสุนัข แต่อาจไม่สะดวกที่จะมีสัตว์เลี้ยงเป็นของตัวเอง

ยูเนสโกขึ้นทะเบียน ปราสาทสมโบร์ไพรกุก เป็นมรดกโลกแห่งที่ ๓ ของกัมพูชา

องค์การศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ประกาศขึ้นบัญชีปราสาทสมโบร์ไพรกุก ในเขตจังหวัดกัมปงธม ให้เป็นมรดกโลกแห่งที่ ๓ ของกัมพูชา

ปราสาทสมโบร์ไพรกุก หรือปราสาทในผืนป่าอันอุดมสมบูรณ์ในภาษาเขมร นี้อยู่ห่างจากกรุงพนมเปญไปทางเหนือประมาณ ๒๐๖ กิโลเมตร ตัวปราสาทมีลักษณะเป็นรูปแปดเหลี่ยม ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัวของสถาปัตยกรรมแบบสมโบร์ไพรกุก พื้นที่ดังกล่าวถูกระบุว่าเป็นอาณาจักรอิตานปุระ หรืออาณาจักรเจนละ ซึ่งเป็นยุคที่อารยธรรมขอมมีความเจริญรุ่งเรืองในช่วงปลายศตวรรษที่ ๖ และ ๗ ก่อนหน้าอาณาจักรขอม

ก่อนหน้านี้ ยูเนสโกได้ขึ้นบัญชีปราสาทนครวัด และปราสาทพระวิหารให้เป็นมรดกโลกไปแล้วเมื่อปี ๒๕๔๗ และ ๒๕๕๑ ตามลำดับ

กระทรวงวัฒนธรรมแห่งวิจิตรศิลป์ของกัมพูชาระบุในแถลงการณ์ว่า การขึ้นทะเบียนมรดกโลกของปราสาทสมโบร์ไพรกุก ถือเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจของประเทศ ขณะที่จำนวนนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามาที่กัมพูชาเพิ่มขึ้นเป็น ๕ ล้านคนเมื่อปีที่แล้ว และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น ๕.๕ ล้านคนในปีนี้



เวียดนามขยายแหล่งปลูกทุเรียน เสริมเทคโนโลยี

เวียดนามกำลังจะกลายเป็นแหล่งปลูกทุเรียนขนาดใหญ่แห่งหนึ่งของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หลังจากทุเรียนหมอนทองเวียดนามเริ่มได้รับความนิยมในตลาดส่งออก ทั้งการส่งออกโดยตรง ข้ามพรมแดน และการจำหน่ายออนไลน์ โดยเฉพาะทุเรียนดะฮวย ซึ่งปลูกในอำเภอดะฮวย จังหวัดเลิมโด่ง แหล่งผลิตทุเรียนคุณภาพดี ปลอดภัยไร้สารพิษ รับประกันความนุ่มเนียน หอมหวานของพันธุ์หมอนทองที่ปลูกจากเขตดินภูเขา ในที่ราบสูงตอนกลางของประเทศ แตกต่างจากทุเรียนพันธุ์เดิมที่เคยปลูกกันในประเทศซึ่งมีเนื้อสุกแดง และกลิ่นค่อนข้างฉุน

นอกจากนี้เกษตรกรเวียดนามหลายรายยังเริ่มนำเทคโนโลยีเข้าช่วยในการดูแลสวนทุเรียน เช่น การสั่งการรดน้ำผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งสามารถส่งสัญญาณจากโทรศัพท์มือถือ จึงสามารถรดน้ำได้ทุกเวลา ไม่ว่าเจ้าของจะอยู่ที่ใด มีการสร้างระบบห้องเย็นที่ทันสมัยเพื่อแช่เย็นทุเรียนที่เก็บเกี่ยวไว้นำจำหน่ายนอกฤดูกาลซึ่งจะได้ราคาดีกว่า



นายกฯสิงคโปร์ผลักดันพัฒนาประเทศ ๓ ด้านเพื่อประโยชน์ระยะยาว

นายกรัฐมนตรี ลี เซียนลุง ของสิงคโปร์ ระบุในสารเนื่องในวันชาติ ๙ สิงหาคมที่ผ่านมาว่า การพัฒนาการศึกษาาระดับปฐมวัย การป้องกันโรคเบาหวาน และการพาประเทศเข้าสู่การเป็นประเทศอัจฉริยะ จะส่งผลดีต่อสิงคโปร์ในระยะยาว



นายกรัฐมนตรีลีกล่าวว่า สิงคโปร์ต้องช่วยบรรดาเด็กเยาวชนคนรุ่นใหม่เตรียมความพร้อมสำหรับโลกใหม่ เด็กทุกคนจะต้องมีชีวิตเริ่มต้นที่ดีและมีอนาคตที่สดใส รัฐบาลมีหน้าที่ดำเนินการพัฒนาการศึกษา ระดับปฐมวัยด้วยการเพิ่มจำนวนสถานศึกษา รวมถึงพัฒนาคุณภาพโรงเรียนและครู

ผู้นำสิงคโปร์กล่าวอีกว่า เขาต้องการให้ประชาชนมีอายุยืนยาวและสุขภาพแข็งแรง แต่ผู้สูงอายุในสิงคโปร์มักมีปัญหาด้านสุขภาพเฉลี่ย ๘ ปีในช่วงบั้นปลายของชีวิต โดยส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ดังนั้นชาวสิงคโปร์ทุกคนควรดูแลเรื่องการใช้ชีวิตและอาหาร

ออกกำลังกายเป็นประจำ และดื่มน้ำเปล่ามากๆ

ในส่วนของการเดินทางสู่การเป็นประเทศอัจฉริยะ สิงคโปร์จำเป็นต้องศึกษา ไล่ตาม และแข่งขันกับประเทศอื่นที่กำลังพัฒนาระบบใช้จ่ายอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อก้าวสู่การเป็นสังคมไร้เงินสด รวมถึงกำลังสร้างเครือข่ายเซ็นเซอร์ เพื่อพัฒนาความปลอดภัยสาธารณะ และวิเคราะห์ข้อมูลขนาดใหญ่เพื่อพัฒนาบริการสาธารณะ

คุณแม่ชาวฟิลิปปินส์รณรงค์ส่งเสริมนมแม่ในอาเซียน

คุณแม่ชาวฟิลิปปินส์ราว ๒,๐๐๐ คน เข้าร่วมกิจกรรมให้นมบุตรพร้อมกันใน ๑ นาทีเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มประเทศอาเซียน ซึ่งจัดขึ้นเป็นปีที่ ๕ พร้อมกับการประชุมรัฐมนตรีต่างประเทศอาเซียน ที่กรุงมะนิลา แม้ว่าในปีนี้มีแม่ลูกอ่อนเข้าร่วมน้อยกว่าปีที่แล้วที่มีคุณแม่เข้าร่วมให้นมบุตรทำลายสถิติโลกกว่า ๓,๐๐๐ คน แต่ก็สามารถดึงดูดความสนใจจากประชาชนได้เป็นจำนวนมาก



ผลการสำรวจสุขภาพครอบครัวในฟิลิปปินส์ปี ๒๕๕๔ พบว่า เด็กอายุ ๖-๓๕ เดือนกว่าร้อยละ ๙๒ ได้ดื่มนมมารดา ในจำนวนนี้ร้อยละ ๒๗ โดด้วยน้ำนมมารดาเพียงอย่างเดียว

ขณะที่รายงานของกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติหรือยูนิเซฟเมื่อปี ๒๕๕๘ ระบุว่า ประเทศในกลุ่มอาเซียนยังคงมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับต่ำ แม้ว่าจะมีการรณรงค์ให้แม่หลังคลอดให้นมแม่มากขึ้นเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของทารก

สวนบนภูเขาของไทยติด ๑ ใน ๑๐ สวนสวยที่สุดในโลก

เว็บไซต์การจัดอันดับที่สุดในโลก Earth&World ได้จัดอันดับสวนสวยที่สุดในโลก และ สวนบนภูเขา ที่เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ติดอันดับ ๑ ใน ๑๐ สวนที่สวยงามที่สุดในโลกด้วย

Earth&World ชื่นชมความสวยงามของสวนบนภูเขาวัว เป็นสวนพฤกษศาสตร์เขตร้อนอันสวยงามที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยและทวีปเอเชีย ด้วยพื้นที่ถึง ๑,๒๕๐ ไร่ ปลูกไม้ดอกไม้ประดับมากมายหลายร้อยชนิด ซึ่งในจำนวนนี้ ๖๗๐ ชนิด เป็นพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับเมืองของประเทศไทย นอกจากนี้ยังมีต้นไม้ตัวอย่าง อาทิ ไม้ตระกูลตะบองเพชร บอนไซ เฟิร์น และกล้วยไม้ รวมทั้งยังมีการจัดแสดงต้นไม้บนทางเดินความยาวถึง ๑ กิโลเมตร ทอดยาวไปยังใจกลางของสวน

ทั้งนี้ ๑๐ อันดับสวนสวยที่สุดในโลก จากการจัดอันดับโดยเว็บไซต์ Earth&World ประกอบด้วย

๑. สวนเคอเคนฮอฟ ประเทศเนเธอร์แลนด์
๒. สวนแวร์ซาย ประเทศฝรั่งเศส
๓. สวนชาร์โต เดอ วิล็องดรี ประเทศฝรั่งเศส
๔. สวนบนภูเขา ที่พัทยา ประเทศไทย
๕. สวนบุชชาร์ต ประเทศแคนาดา
๖. สวนรอยัล บอตทานิก ในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ
๗. สวนจิอาร์ดีนี โบทานิก วิลลา ประเทศอิตาลี
๘. สวนลองวูด ในรัฐเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา
๙. สวนโคลด โมเนต์ ประเทศฝรั่งเศส
๑๐. สวนเดเลิร์ท โบทานิก ในเมืองฟีนิกซ์ รัฐแอริโซนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ✦





“ยับที่เสื้อ ยึดที่ใจ” กับ “เสื้อเบอร์ ๕”

ในงาน “Sparking DSM” ซึ่งจัดโดย การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) เมื่อกลางเดือนกันยายนที่ผ่านมา พลเอก อนันตพร กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานมอบรางวัลการประกวดออกแบบเสื้อยืดในระดับอุดมศึกษา ภายใต้คอนเซ็ปต์ “ยับที่เสื้อ ยึดที่ใจ” ในโครงการ “กฟผ. น้อมสืบสานปณิธานงานของพ่อ ชวนชาวไทยร่วมสานต่อ ๙ พระราชปณิธานเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน” ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว

ขอแสดงความยินดีกับเหล่าน้องๆ นักศึกษาจากทีมจากมหาวิทยาลัยศรีปทุมที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ ทีมจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ และทีมจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ รวมทั้งทีมจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่ได้รับรางวัล Popular Vote

นายชาติรี ริวเจริญ ผู้ช่วยผู้ว่าการกิจการสังคม กฟผ. เปิดเผยว่า จากการที่ กฟผ. ได้กำหนดแนวทางการดำเนินงานถวายอาลัย พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ด้วยการจัดงานและกิจกรรมในโครงการ “กฟผ.น้อมสืบสานปณิธานงานของพ่อ ชวนชาวไทยร่วมสานงานต่อ ๙ พระราชปณิธานเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน” ซึ่งสำหรับพระราชปณิธานลำดับที่ ๗ ด้านการประหยัด กฟผ. ได้จัดกิจกรรม “ประกวดออกแบบเสื้อยืด” โดยเชิญ





ชวนนิสิต นักศึกษา ไม่จำกัดเพศ รวม ๑-๓ คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาทุกสาขา และมีใจรักในการออกแบบเครื่องแต่งกาย เข้าร่วมประกวดออกแบบการแต่งกายด้วย “เสื้อยับ” สไตล์ เท่ เก๋ ชิค ไม่ซ้ำแบบใคร

“เสื้อยับ” คือ เสื้อที่ตั้งใจทำให้เกิดรอยยับด้วยกระบวนการออกแบบตัดเย็บ มีดีไซน์และสไตล์ที่โดดเด่น ทันสมัย สามารถสวมใส่ได้ในทุกโอกาสในชีวิตประจำวัน รวมถึงเกิดความภาคภูมิใจเมื่อสวมใส่ เพราะ เป็นเสื้อที่มีส่วนช่วยลดการใช้พลังงาน : ซึ่งมาจากการที่ไม่ต้องใช้พลังงานไฟฟ้าในการรีด

เกณฑ์การตัดสินพิจารณาจากความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความสวยงาม (Creativity) และแนวคิดในการออกแบบ (Design Thinking) การนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (Application) และ การตอบสนองกลุ่มผู้ใช้ที่หลากหลาย (Universal Design)

สำหรับทีมที่ได้เข้ารอบชิงชนะเลิศ ๑๐ ทีมสุดท้าย มีโอกาสเข้าร่วม workshop เพื่อรับคำแนะนำจากดีไซน์เนอร์ชั้นนำระดับประเทศ พร้อมทั้งได้นำเสนอผลงานบนเวทีแฟชั่นโชว์ ในงาน “Sparking DSM” โดยผู้ชนะเลิศได้รับเงินรางวัล ๕๐,๐๐๐ บาท รองชนะเลิศอันดับ ๑ ได้รับเงินรางวัลมูลค่า ๓๐,๐๐๐ บาท รองชนะเลิศอันดับ ๒ ได้รับเงินรางวัลมูลค่า ๑๕,๐๐๐ บาท และทุกรางวัลได้รับโล่เกียรติยศพร้อมเกียรติบัตร ส่วนรางวัล Popular Vote ได้รับเงินรางวัลมูลค่า ๕,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

จากแนวคิดเรื่องเสื้อผ้าซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่พวกเราต้องใช้ในชีวิตประจำวัน สวมใส่ให้สัมผัสเย็นสบาย ทำความสะอาดดูแลรักษาง่าย ก็จะช่วยลดการใช้พลังงานในเครื่องปรับอากาศ ลดการใช้พลังงาน

ไฟฟ้าในการรีด ซึ่งมีหลายวิธีที่จะทำให้เสื้อผ้าใส่สบาย อาทิ การใช้ธรรมชาติ หรือ การเพิ่มความเย็นสบายให้กับผู้สวมใส่ด้วยนวัตกรรม ดังนั้น กฟผ. จึงร่วมกับสถาบันพัฒนาอุตสาหกรรมสิ่งทอ จัดทำโครงการ “ฉลากเสื้อเบอร์ ๕” คือ เสื้อที่ใส่สบายและไม่จำเป็นต้องรีด

และในงาน “Sparking DSM” กฟผ. ยังได้จัดให้มี การลงนามข้อตกลงระหว่าง กฟผ. กับผู้ประกอบการในการจัดทำ “เสื้อเบอร์ ๕” โดยได้รับความร่วมมือจากผู้ประกอบการเสื้อทั้งจากโรงงานผลิตเสื้อและบริษัทต่างๆ รวมจำนวน ๒๒ ราย ในการปรับปรุงเนื้อผ้า เพื่อลดการใช้ไฟฟ้าในการรีด อันจะนำไปสู่การติดฉลากประหยัดไฟฟ้าเบอร์ ๕ ในปี ๒๕๖๑ ซึ่งผู้ประกอบการเสื้อจะนำไปผลิตและขายเสื้อเบอร์ ๕ ต่อไป สำหรับผู้ประกอบการเสื้อที่เข้าร่วมลงนามความร่วมมือโครงการฉลากประหยัดไฟฟ้าเบอร์ ๕ มีจำนวน ๒๒ ราย

โครงการ “ฉลากเสื้อเบอร์ ๕” นับเป็นโครงการที่ตีกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาสร้างแง่มุมใหม่ๆ ที่มีประโยชน์ต่ออุตสาหกรรมสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่มให้ผู้บริโภคได้เห็นว่ามีความประโยชน์ต่อสังคม ที่สำคัญหากหน่วยงานของรัฐเข้ามามีบทบาทในการจัดซื้อจัดจ้างสินค้าประเภทนี้มากขึ้น อาทิ อาจใช้เครื่องแบบที่ตัดเย็บจาก “เสื้อเบอร์ ๕” ก็จะให้เห็นผลได้เร็วขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน่วยงานเจ้าของโครงการต้องเริ่มจากบุคลากรของตนเองก่อนเพื่อเป็นแบบอย่างให้หน่วยงานอื่นๆ ต่อไป ตลอดจนรณรงค์ให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการสวมใส่ “เสื้อเบอร์ ๕” ซึ่งส่งผลดีต่อการลดใช้พลังงานในอนาคตและช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของประเทศอย่างชัดเจน





“สมาร์ทโฟน” จะเปลี่ยนโลกภายใน ๑๐ ปี

ทุกวันนี้หันไปทางไหน ก็มักเจอกับสิ่งคมกั่มหน้า เพราะทุกคนต่างสนใจแต่โลกใบเล็กๆ ในมือของตน ที่เปลี่ยนทุกอย่างได้เพียงปลายนิ้วสัมผัส แม้บางคนคิดอยากจะทำสักหนึ่งพฤติกรรมดังกล่าว แต่ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ว่า โลกเราทุกวันนี้เปลี่ยนไปจนอยู่ในยุคที่เทคโนโลยีกลายเป็นปัจจัยที่ ๕

ที่มนุษย์เราขาดไม่ได้ มีน้ำหนักคาดศาสตร์พยากรณ์ถึงสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นกับโทรศัพท์มือถือของเราภายใน ๑๐ ปีนี้โดยสามารถแทนที่สิ่งต่างๆ ที่เรามักคุ้นไล่ไปตั้งแต่กล้องถ่ายรูป ที่วี แล็บท็อป จนไปถึงสังคมเพื่อนฝูง ก่อนจะถึงวันนั้น ลองดูซิว่าข้อไหนน่าจะเป็นจริงหรือใกล้เคียงมากที่สุด

๑. บัตรเครดิต

อาจจะไม่จำเป็นอีกต่อไปเมื่อเรามี Google Wallet ที่เปลี่ยนโทรศัพท์ของคุณให้เป็นบัตรเครดิต

ได้แล้ว ด้วยการร่วมมือกับบริษัทบัตรเครดิตระดับโลก ไม่ว่าจะเป็น วีซ่า มาสเตอร์การ์ดและระบบเพย์พาล (PayPal) ด้วยการลงทุนในการใช้เทคโนโลยีที่คล้ายคลึงกัน งานนี้นักช้อปอาจยิ่งเพลินไปกับการจิ้มๆ มากกว่าการรูดบัตรก็ได้นะ

๒. รหัสผ่าน

ตั้งแต่ไอโฟน ๕ เพิ่มความปลอดภัยด้วยการใช้ลายนิ้วมือในการสัมผัสเพื่อระบุความเป็นเจ้าของเครื่องที่แท้จริงก่อนเปิดใช้งาน ทำให้เราสามารถนี่กลายเป็นส่วนพัฒนาขีดจำกัดทางมือถือให้แพร่หลายมากขึ้นไปอีก ซึ่งโทรศัพท์มือถือในอนาคตก็หวังจะใช้รหัสไบโอเมตริกนี้เป็นตัวชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม โดยสามารถระบุชื่อผู้ใช้และรหัสผ่าน จนกลายเป็นสิ่งที่แสดงรหัสเฉพาะของคุณได้ภายในเครื่องเดียว



๑. หนังสือเดินทาง

สืบเนื่องจากโทรศัพท์ของเรามีความเกี่ยวข้องกับเราอยู่แล้ว ทำให้เราน่าจะผ่านระบบการรักษาความปลอดภัยแบบไบโอเมตริกต่างๆ นี้ไปได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีหนังสือเดินทางเพื่อพิสูจน์ตัวตนอีกต่อไป

๒. ฤกษ์แจด่าง ๆ

แน่นอนว่าในระยะยาวเราสามารถคาดหวังว่าจะใช้โทรศัพท์ของเราเพื่อปลดล็อกสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นประตูด้านหน้าบ้าน ซึ่งก่อนหน้านี้มีการคาดการณ์กันว่า เทคโนโลยีนี้จะเริ่มใช้จากในโรงแรมก่อน รวมถึงการเปิดประตูรถยนต์แบบไม่ต้องพังกุญแจอีกต่อไป

๓. แพทย์ พยาบาล

ตอนนี้บริษัทแอปเปิลและกูเกิลได้พัฒนาแอปพลิเคชันด้านสุขภาพเคลื่อนที่ เช่น Healthkit ของ Apple และ Fit ของ Google ซึ่งคาดว่าจะสร้างมูลค่ามากถึง ๒๐ พันล้านเหรียญสหรัฐ ภายในปีพ.ศ. ๒๕๖๑ โดยเป็นการใช้เซ็นเซอร์เพื่อตรวจสอบระดับสุขภาพและการออกกำลังกายของทุกคน การคิดค้นของบริษัทแอปเปิลครั้งนี้ ช่างเข้ากับวลีของฝรั่งที่ว่า Apple a day keeps the doctor away!

๔. สวิตช์ไฟ

สมาร์ทโฟนสามารถควบคุมแสงที่อยู่รอบตัวเราได้แล้ว แต่ด้วยค่าใช้จ่ายของเซ็นเซอร์ที่น่าจะมีราคาถูกลง ดังนั้นเราอาจจะไม่ต้องการสวิตช์ไฟอีกต่อไป

๕. ริมทคอนโทรล

ตอนนี้รีโมทคอนโทรลระดับโลกเริ่มมีการพัฒนาให้เชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันได้แล้ว เราจึงสามารถสั่งการทีวีได้ทางมือถือ ยิ่งไปกว่านั้นคือแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์นี้สามารถเปิดใช้งานด้วยเสียงได้อีกต่างหาก



๖. แก็บเล็ต / ทีวี / แล็บท็อป / พีซี

ทุกวันนี้เราสามารถชมความบันเทิงต่างๆ ได้หลายช่องทาง และเมื่อถือก็เป็นตัวเลือกที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด ดังนั้นในอนาคตมีแนวโน้มว่า สมาร์ทโฟนอาจจะพัฒนาให้มีจอขนาดใหญ่เพิ่มขึ้น ทั้งยังพับเก็บได้ พกพาสะดวก ทำให้แท็บเล็ต แล็บท็อป และพีซีต่างๆ อาจจะไม่มีความหมายอีกต่อไป

๗. โกรตัมภ์

เพราะสมาร์ทโฟนยุคใหม่มีฟังก์ชันส่งข้อความหรือส่งเสียงผ่านฟรีไวไฟได้ ดังนั้นการมองว่าโทรศัพท์มีไว้สำหรับพูดทักทายกันอย่างเดียวคงไม่ได้แล้ว เราจึงเดากันไว้ว่า โทรศัพท์รุ่นเก่าหรือโทรศัพท์บ้าน อาจหายไปไหนที่สุด

๘. เพื่อน / การติดต่อทางสังคม

เห็นๆ กันอยู่ว่า หลายคนแสดงความสนใจต่อเพื่อนด้วยการคลิกไลค์หรือส่งข้อความสวัสดีวันต่างๆ ผ่านทางไลน์ แต่เราแทบจะไม่ยอมพูดคุยกัน แม้เราจะอยู่ต่อหน้ากัน และนั่นแหละคือปัญหาที่อาจจะตามมาในอนาคต ดังนั้นสิ่งหนึ่งที่เราไม่ควรจะปล่อยให้เกิดขึ้นเลย คือการลดสัมพันธ์ภาพของคนตรงหน้า แล้วหันไปพึ่งพาเพื่อนหน้าจอสี่เหลี่ยมที่เราไม่มีวันจะสามารถรับรู้ได้ถึงความจริงใจจากสายตาหรือการสัมผัส

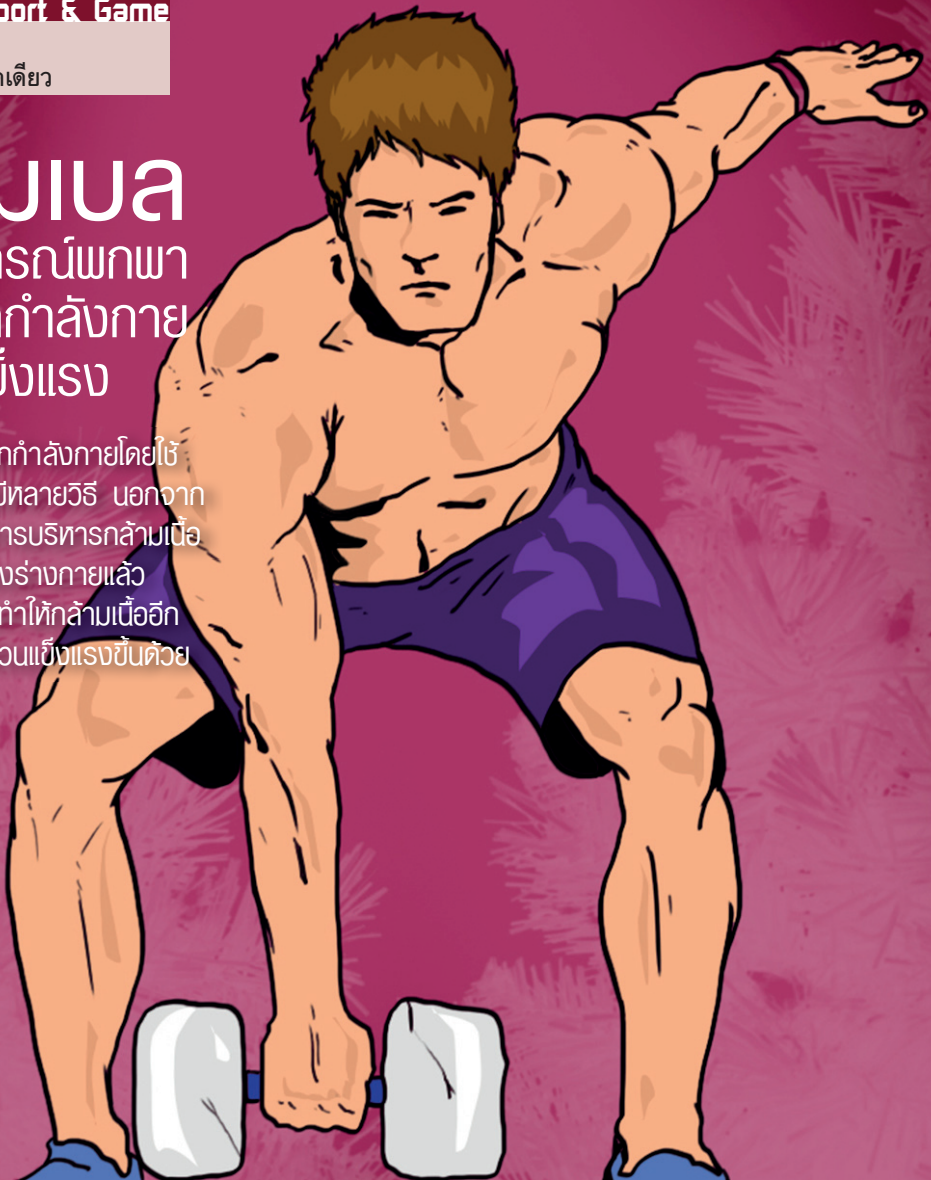
เป็น ๑๐ ข้อที่เราอยากชวนให้คุณได้ลองไตร่ตรองดูว่า เราจะมามีวิธีการรับมือกับสิ่งเหล่านี้ซึ่งจะเป็นทั้งประโยชน์และโทษในเวลาเดียวกันอย่างไร ภายในเวลาเพียงไม่กี่ปีข้างหน้า 📱



ดัมเบล

อุปกรณ์พกพา ออกกำลังกาย ให้แข็งแรง

การออกกำลังกายโดยใช้
ดัมเบลมีหลายวิธี นอกจาก
จะเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ
หลักของร่างกายแล้ว
ยังช่วยทำให้กล้ามเนื้ออีก
หลายส่วนแข็งแรงขึ้นด้วย



ดัมเบล เป็นอุปกรณ์พกพาสำหรับยกน้ำหนัก สามารถใช้กับการออกกำลังกายทั้งแบบเวทเทรนนิ่ง คือออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักในการบริหารส่วนต่างๆ เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และแบบที่ออกกำลังกายโดยบริหารทุกส่วนของร่างกาย

การออกกำลังกายโดยใช้ดัมเบลมีหลายวิธี นอกจากจะเป็นการบริหารกล้ามเนื้อหลักของร่างกายแล้ว ยังช่วยทำให้กล้ามเนื้ออีกหลายส่วนแข็งแรงขึ้นด้วย การเลือกใช้ดัมเบลที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกายควรซื้อเซตดัมเบลที่ประกอบไปด้วยดัมเบลน้ำหนักต่างกัน จะได้เลือกใช้อันที่มีน้ำหนักเบาในการเริ่มต้นออกกำลังกาย หรือซื้อดัมเบลชนิดที่สามารถปรับน้ำหนักให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและลักษณะการออกกำลังกายของเราได้

ในการเริ่มต้นออกกำลังกาย ค่อยๆ ทำการบริหารให้ถูกวิธี เพราะน้ำหนักของดัมเบลจะทำให้กล้ามเนื้อตึง จึงต้องรักษาระดับของการทำการบริหารที่มั่นคงและการออกแรงต้านของกล้ามเนื้อที่เพียงพอ

บริหารร่างกายส่วนบนด้วยดัมเบล

ร่างกายส่วนบนนั้นประกอบไปด้วยแขน หัวไหล่ แผ่นหลังส่วนบน และหน้าอก ทำพื้นฐานในการบริหารคือท่า bicep curl ซึ่งทำได้โดยการเริ่มจากปล่อยแขนไว้ที่ข้างลำตัว แล้วจึงยกดัมเบลขึ้นมาสูงถึงระดับหัวไหล่ นับเป็นหนึ่งครั้ง บริหารด้วยท่านี้หนึ่งเซต ทำซ้ำทำดังกกล่าว ๘-๒๐ ครั้ง

ในขณะที่ยกดัมเบลขึ้น พยายามอย่าให้ร่างกายเขยื้อนหรือกระตุก ให้จดจ่อไปที่การเคลื่อนไหวอย่างราบรื่นและสามารถควบคุมได้

บริหารกล้ามเนื้อไตรเซพ

การทำท่า tricep extensions เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง

ถือดัมเบลในมือข้างละหนึ่งอัน แล้วชูขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นให้พับข้อศอกข้างหนึ่งลงไปด้านหลัง ให้ดัมเบลเคลื่อนต่ำลงมาถึงบริเวณหัวไหล่ แล้วยกดัมเบลขึ้นให้แขนกลับไปอยู่ในตำแหน่งเหนือศีรษะเหมือนเดิม ทำเช่นเดียวกันกับแขนอีกข้าง อยาลืมควบคุมแขนให้อยู่ในท่าที่มั่นคงและเคลื่อนที่ให้เป็นลักษณะตั้งตรงด้วย

พยายามบริหารให้ได้สองถึงสามเซต แต่ละเซตทำซ้ำครั้งละ ๘-๒๐ ครั้ง

สร้างความแข็งแรงให้กับหัวไหล่

การบริหารหัวไหล่โดยใช้ดัมเบลทำได้หลายลักษณะ เริ่มจากถือดัมเบลไว้ที่ระดับไหล่ จากนั้นออกแรงผลักแขนขึ้นให้สูงขึ้นเหนือศีรษะ แล้วหยุดค้างไว้ครู่หนึ่ง จากนั้นค่อยๆ ลดแขนลงอย่างระมัดระวังมาอยู่ในตำแหน่งเดียวกับหัวไหล่ดั้งเดิม

อย่ายืดแขนจนสุดจนข้อศอกจุนตึงในขณะที่ต้นน้ำหนักขึ้นไปในจุดที่สูงที่สุด และระวังอย่าให้หลังเขยื้อนขณะกำลังยกแขนขึ้น

ในขณะที่บริหารด้วยท่านี้ ให้ตั้งหลังและลำตัวให้ตรง จะช่วยให้สามารถออกแรงยกน้ำหนักได้ดีขึ้น



บริหารกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก

ทำนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้ออก ทำได้กับทั้งการนั่งบนเบาะที่ปรับระดับเอียง และระดับลาด รวมไปถึงเบาะราบปกติ

นอนลงบนเบาะ พร้อมกับถือดัมเบลไว้ด้านหน้าขา จากนั้นให้ดัมเบลขึ้นหาเพดาน ค้างไว้สักครู่หนึ่ง แล้วจึงค่อยๆ ลดแขนลงมาอยู่ในตำแหน่งเดิม

ดึงแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าเข้าหากัน ลักษณะเหมือนจะกอดใครสักคน เพื่อให้น้ำหนักไปรวมอยู่ด้านหน้า แล้วค่อยๆ ดึงแขนกลับไปด้านข้าง เหมือนในท่าเริ่มต้น

บริหารทำนี้ให้ได้สองถึงสามเซต แต่ละเซตให้ทำซ้ำ ๘-๒๐ ครั้ง

เสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณระหว่างคอและไหล่

ถือดัมเบลไว้ในมือทั้งสองข้าง ให้แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัว จากนั้นยกไหล่ขึ้นเหมือนยกไหล่อย่างเต็มที่ แล้วจึงค่อยๆ ปล่อยให้ไหล่กลับมากอยู่ในตำแหน่งเดิม

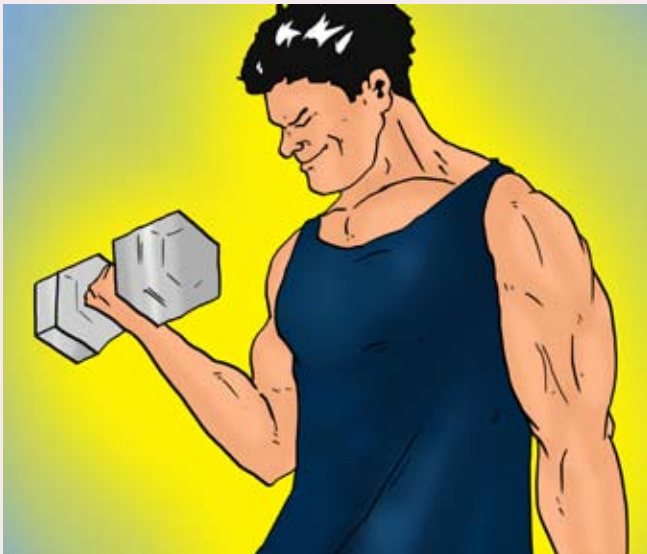
บริหารขาให้แข็งแรง

ถือดัมเบลทั้งสองข้าง ค่อยๆ ยกตัวขึ้นโดยการเขย่งปลายเท้าแล้วลดตัวลงอย่างช้าๆ กลับสู่ในท่ายืนปกติ โดยการบริหารนี้จะเป็นการบริหารน่องเป็นสำคัญ

บริหารที่ละข้างหรือทำทั้งสองข้างพร้อมกันก็ได้

บริหารทำนี้สองถึงสามเซต แต่ละเซตทำซ้ำ ๘-๒๐ ครั้ง

สิ่งสำคัญที่สุดในการออกกำลังกายทุกชนิดคือความตั้งใจและสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ 📌





ค่ายเยาวชนรู่้งานสืบสานพระราชดำริ (RDPB Camp รุ่นที่ ๗)

“**ร**ากฐานของตึกคือเหล็ก รากฐานของเด็กคือการศึกษา” และการศึกษาที่ไม่ได้มีเฉพาะในตำราเท่านั้น หากแต่สามารถหาเพิ่มเติมสร้างเสริมประสบการณ์ได้จากแหล่งต่างๆ รวมทั้งการเข้าค่ายเยาวชนซึ่งเป็นการตอบโจทย์ที่ทำให้หายความสนใจไม่รู้ของน้องๆ เพราะนอกจากจะได้รับความรู้ใหม่ๆ แล้ว ยังได้เพื่อนใหม่และสังคมใหม่อีกด้วย

ทิศไทนบับนี้ ภูมิไจนำเสนอการเข้าค่ายที่จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช นั่นคือ ค่ายเยาวชนรู่้งานสืบสานพระราชดำริ หรือชื่อย่อว่า RDPB Camp ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) จัดอย่างต่อเนื่องมาเป็นปีที่ ๗ แล้ว โดยเล็งเห็นความสำคัญของการสืบสานเผยแพร่

พระราชปณิธาน พระราชกรณียกิจ รวมถึงประโยชน์และผลสำเร็จของโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริไปสู่เยาวชนไทยรุ่นใหม่ ภายใต้แนวคิด “รักษน้ำ รักษาป่า พัฒนาอาชีพ”

RDPB Camp มุ่งเน้นให้เยาวชนเรียนรู้แนวพระราชดำริเกี่ยวกับการฟื้นฟู ดูแล อนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ การบริหารจัดการทรัพยากรน้ำ ตลอดจนการส่งเสริมอาชีพให้กับประชาชนโดยมุ่งเน้นการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น และสอดคล้องกับภูมิประเทศของพื้นที่ เยาวชนจะได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สามารถน้อมนำแนวทางการจัดการจากโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นการน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงมีต่อพสกนิกรไทยตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์

สำหรับคุณสมบัติของผู้ร่วมโครงการต้องเป็นนิสิต นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาหรือเทียบเท่า ไม่จำกัดสาขาและชั้นปีในสถาบันการศึกษาในประเทศไทย อายุ ๑๘ ถึง ๒๕ ปี สมัครเป็นทีมๆละ ๔ คน และสมาชิกภายในทีมต้องอยู่ในสถาบันการศึกษาเดียวกันต่างคณะต่างชั้นปีได้ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษา หรือตัวแทนจากสถาบันการศึกษาประจำทีมๆ ละ ๑ คน



นอกจากนี้ ควรมีความสนใจในแนวพระราชดำริ มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีความกระตือรือร้น และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ตลอดทั้งโครงการ

สำหรับในปีนี้ RDPB Camp จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๘-๒๔ กรกฎาคม รวม ๗ วัน ๖ คืน ณ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ซึ่งเป็นศูนย์กลางในการศึกษา ทดลอง วิจัย เพื่อพัฒนาด้านต่างๆ ที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ภาคเหนือ รวมถึงโครงการศูนย์บริการพัฒนาขยายพันธุ์ไม้ดอกไม้ผลบ้านไร่อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อ.หางดง โครงการฟาร์มตัวอย่างตามพระราชดำริบ้านขุนแตะ อ.จอมทอง และโครงการหมู่บ้านสหกรณ์สันกำแพงตามพระราชดำริ อ.แม่ฮอน ในจังหวัดเดียวกัน

นอกจากความรู้ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ นื่องๆ เยาวชนยังได้สัมผัสเกษตรกรตัวจริงที่มีความเชี่ยวชาญทั้งทำนา ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กับวิทยากรจาก สำนักงาน กปร. เจ้าหน้าที่จากศูนย์เรียนรู้ตามแนวพระราชดำริ มาถ่ายทอดความรู้ทั้งในรูปแบบการบรรยายพิเศษ กิจกรรมถอดบทเรียน และกิจกรรมเสริมสร้างความรู้โดยแบ่งออกเป็น ๖ ฐานด้วยกัน คือ ปศุสัตว์ ศึกษาการเลี้ยงแพะนมการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ งานศึกษาการอนุรักษ์และพัฒนาป่าต้นน้ำ งานศึกษาและควบคุมไฟฟ้า งานศึกษาและพัฒนาเกษตรกรรมแบบประณีต รวมถึงฐานสุดท้าย งานศึกษาและพัฒนาที่ดิน

เยาวชนที่เข้าค่ายครั้งนี้ไม่ได้ทำกิจกรรมเฉพาะภายในศูนย์ เท่านั้น แต่ยังสามารถออกไปพบปะและหาความรู้ถึงบ้านเกษตรกรตัวจริง ทั้งลงมือทำจริงอีกด้วย ได้แก่การปลูกผักปลอดสารพิษ เพาะเห็ด เลี้ยงเบ็ด เลี้ยงไก่และโคพันธุ์พื้นเมือง รวมทั้งการขยายพันธุ์กบ นอกจากนี้ นื่องๆ จำนวน ๑๐๐ คนที่แบ่ง



ออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๕ คนต่อบ้านเกษตรกร ๑ หลัง ยังได้กินข้าวเย็นและพักค้างคืนที่บ้านเกษตรกรด้วย

สิ่งที่เยาวชนได้รับจากการเข้าค่ายครั้งนี้ ประกอบด้วยใบประกาศนียบัตรจากโครงการ และได้รับสิทธิ์เสนอโครงการเพื่อรับทุนดำเนินโครงการ “เยาวชนสานต่อพระราชดำริ” พร้อมถ้วยและเงินรางวัล และได้สิทธิ์ต่อที่ ๒ ในการร่วมโครงการ “ธนาคารอาสาสืบสานพระราชดำริ” ของสำนักงาน กปร. โดยได้รับทุนสนับสนุนโครงการ

สำหรับผู้สนใจร่วมเข้าค่ายครั้งต่อไป สามารถติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวได้ที่เว็บไซต์หลักของค่ายเยาวชนรู้งานสืบสานพระราชดำริ www.rdpbcamp.com กองประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) ๒๐๑๒ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๖ ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐ และศูนย์ประสานงานค่ายเยาวชนรู้งานสืบสานพระราชดำริ ๑๓/๒๒๘ ประชาชื่น ๑๔ ถนนประชาชื่น แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กทม. โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๓-๘๕๖๓ ทางไลน์ - Line: Rdpbcamp



ฟองน้ำทะเลนอกชายฝั่งอลาสกาอาจรักษามะเร็งตับอ่อนได้

ธรรมชาติยังมีความมหัศจรรย์ซ่อนอยู่มากมาย ล่าสุดนักวิจัยสหรัฐฯ ค้นพบว่า ฟองน้ำทะเลสีเขียวในมหาสมุทรแปซิฟิก นอกชายฝั่งรัฐอลาสกา อาจใช้รักษา มะเร็งตับอ่อนได้ผล

นายบ็อบ สโตน นักวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การประมงอลาสกา ค้นพบฟองน้ำชนิดนี้ในปี พ.ศ.๒๕๔๘ ขณะสำรวจกันมหาสมุทรนอกชายฝั่งรัฐอลาสกา เป็นฟองน้ำสีเขียวที่เกาะอยู่ตามก้อนหินที่ระดับความลึก ๗๐-๒๑๙ เมตร หลังจากนั้น นักวิจัยของมหาวิทยาลัยเซาท์แคโรไลนาที่ทำงานร่วมกับสถาบันมะเร็งเฮนรีฟอร์ด ได้ทำการทดลองในห้องทดลองปฏิบัติการพบว่า โมเลกุลของฟองน้ำชนิดนี้สามารถเลือกทำลายเซลล์มะเร็งตับอ่อนได้

ก่อนหน้านี้ ช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมา มีการศึกษาสารสกัดจากฟองน้ำร่วม ๕,๐๐๐ ชนิด และพบฟองน้ำที่สามารถทำลายเซลล์มะเร็งตับอ่อนและมะเร็งรังไข่ได้เพียง ๑ ชนิดเท่านั้น เป็นฟองน้ำที่พบในประเทศอินโดนีเซีย การพบครั้งนี้จึงถือเป็นก้าวสำคัญในการค้นคว้าและพัฒนาวิธีการรักษา มะเร็งตับอ่อนต่อไป



ยูเอ็นเผยเด็กร้อยละ 80 ในเยเมน จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือเร่งด่วน

ผู้บริหารสำนักงานในสังกัดสหประชาชาติ ๓ แห่งร่วมแถลงข่าวจากการตรวจสอบสถานการณ์ในเยเมน เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมาว่า เด็กชายเยเมนเกือบร้อยละ ๘๐ จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือฉุกเฉิน เพื่อให้รอดพ้นจากภาวะอดอยากและโรคอหิวาต์ระบาด

ผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลก โครงการทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ และโครงการอาหารโลกได้เข้าตรวจเยี่ยมในพื้นที่รัฐบาลและพื้นที่ที่ฝ่ายกบฏยึดครองในเยเมน พบว่า เด็กเกือบสองล้านคนกำลังประสบปัญหาขาดแคลนอาหาร รวมทั้งเสี่ยงได้รับเชื้ออหิวาต์โรค



ภาวะสงครามซึ่งยืดเยื้อมากกว่า ๒ ปี ทำให้ประชาชน ๑๔.๕ ล้านคน (ในจำนวนนี้มีเด็กกว่า ๘ ล้านคน) ไม่สามารถเข้าถึงน้ำสะอาดและการสุขาภิบาลที่ดี ยอดผู้ติดเชื้ออหิวาต์โรคจึงเพิ่มขึ้นเป็น ๖ แสนคนเมื่อปลายปีที่แล้ว

นาซ่าพัฒนาเครื่องบินความเร็วเหนือเสียง

องค์การบริหารการบินและอวกาศแห่งชาติสหรัฐฯ (นาซ่า) หันมาพัฒนาเครื่องบินพาณิชย์ความเร็วเหนือเสียง (ซูเปอร์โซนิค) ซึ่งอาจช่วยให้ประชาชนทั่วไปเดินทางถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้น

สำนักข่าวต่างประเทศรายงานว่า นาซ่ากำลังคิดค้นเครื่องบินรุ่นใหม่ ที่ลดปัญหาเสียงโซนิคบูม หรือเสียงที่เกี่ยวข้องกับคลื่นกระแทก อันเกิดจากการที่แหล่งกำเนิดเสียงเคลื่อนที่ในอากาศด้วยอัตราเร็วที่มากกว่าความเร็วเสียง หากการพัฒนาประสบความสำเร็จ จะเพิ่มความเร็วของเครื่องบินขึ้นหลายเท่า ตัวอย่างเช่น สามารถบินจากนิวยอร์กไปยังลอนดอนได้ในเวลาเพียง ๓ ชั่วโมง

นาซ่าจึงหวังว่า การลดปัญหาเสียงโซนิคบูม น่าจะช่วยให้ผู้ผลิตเครื่องบินพาณิชย์หันมาสนใจผลิตเครื่องบินซูเปอร์โซนิคกันอีกครั้ง เพราะเครื่องบินรุ่นใหม่จะมีระดับเสียงเพียง ๖๐ เดซิเบล พอปๆ กับเสียงของรถยนต์แล่นบนมอเตอร์เวย์ หรือในร้านอาหารที่พลุกพล่านเท่านั้น

ปีเตอร์ โคเอน หนึ่งในทีมวิจัยซูเปอร์โซนิคทางพาณิชย์ของนาซ่าระบุว่า ทีมงานหวังว่าจะทดสอบเวอร์ชันเต็มของเครื่องบินพาณิชย์เร็วเหนือเสียงภายในปี พ.ศ.๒๕๖๕



โซลาร์ฟาร์มรูปแพนด้า

The Panda Solar Stations โครงการโซลาร์ฟาร์มขนาด ๕๐ เมกะวัตต์ที่จัดวางแผ่นโซลาร์เซลล์ให้มีรูปร่างเหมือนหมีแพนด้าในเมืองต้าถง ประเทศจีน ได้ติดตั้งแล้วเสร็จและเปิดใช้งานจริงแล้วเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา บริษัท Panda Green Energy บริษัทด้านพลังงานซึ่งมีฐานอยู่ในเขตปกครองพิเศษฮ่องกง ได้ดำเนินโครงการภายใต้ข้อตกลงกับสำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) เพื่อการขับเคลื่อนและประชาสัมพันธ์พลังงานหมุนเวียน



The Panda Solar Stations สร้างบนพื้นที่ ๒๔๘ เอเคอร์ (๖๒๐ไร่) ส่วนที่เป็นสีดำของรูปหมีแพนด้า เช่น ตาและแขน จะเป็นโซลาร์เซลล์ที่ทำจากซิลิคอนชนิดผลึกเดี่ยว (Single Crystalline Silicon Solar Cell) ส่วนสีเทาและขาที่ท้องและใบหน้าเป็นโซลาร์เซลล์แบบฟิล์มบาง (Thin Film Solar Cell)

นอกจากใช้ผลิตไฟฟ้าแล้ว โซลาร์ฟาร์มแพนด้ายังมีศูนย์กิจกรรมของเยาวชนที่จะใช้สอนเด็กๆ เรื่องประโยชน์ของพลังงานแสงอาทิตย์ เพื่อส่งเสริมและสร้างความตระหนักในเรื่องการพัฒนาที่ยั่งยืนแก่เยาวชนชาวจีนอีกด้วย

ยังมีอีกโครงการหนึ่งเป็นโซลาร์ฟาร์มรูปหมีแพนด้าเช่นกัน คือโครงการ The Panda Power Plants มีกำลังการผลิต ๑๐๐ เมกะวัตต์ ตั้งเป้าจะผลิตไฟฟ้า ๓.๒ พันล้านยูนิตภายใน ๒๕ ปี ซึ่งจะช่วยประหยัดถ่านหินได้ ๑.๐๕๖ ล้านตัน และช่วยลดการปล่อยคาร์บอนได้ ๒.๗๔ ล้านตัน

บริษัท Panda Green Energy มีแผนที่จะสร้างโซลาร์ฟาร์มแพนด้าเพิ่มอีกภายในห้าปีข้างหน้า ภายใต้ความตกลงกับ UNDP และมีบางโครงการที่อาจจะอยู่นอกประเทศจีนตามกลยุทธ์พัฒนาเศรษฐกิจของประธานาธิบดีสีจิ้นผิง

ออสเตรเลียเตรียมสร้างสถานีชาร์จไฟฟ้าตลอดแนวถนนยาว ๒,๐๐๐ กิโลเมตร

รัฐควีนส์แลนด์ของออสเตรเลียกำลังจะมีเครือข่ายสถานีชาร์จไฟสำหรับรถยนต์ไฟฟ้าที่ครอบคลุมระยะทางราว ๒,๐๐๐ กิโลเมตร ภายในปี ๒๕๖๐ นี้ โดยฝ่ายบริหารของรัฐได้ประกาศเมื่อกรกฎาคมที่ผ่านมาว่า จะสร้างเครือข่ายสถานีชาร์จไฟ ๑๘ แห่งตลอดข้างถนนที่ทอดยาวไปตามแนวชายฝั่งตะวันออกของรัฐควีนส์แลนด์ ตั้งแต่เมืองบริสเบนไปจนถึงเมืองทอลล์



สถิติเวิน ไมล์ รัฐมนตรีสิ่งแวดล้อม ระบุว่า สถานีชาร์จไฟเหล่านี้สามารถชาร์จไฟให้กับรถไฟฟ้าได้เต็มถึงในเวลา ๓๐ นาที จะให้บริการฟรีเป็นเวลาอย่างน้อย ๑ ปี เพื่อจูงใจให้มีชาวควีนส์แลนด์หันมาใช้รถไฟฟ้ามากขึ้น จากเดิมที่มีอยู่ราว ๗๐๐ คัน

ถนนเพื่อรถไฟฟ้าของควีนส์แลนด์นี้จะเทียบได้กับถนนเพื่อรถไฟฟ้าในแถบชายฝั่งตะวันตกของสหรัฐอเมริกา ที่ทอดยาวจากแคลิฟอร์เนียไปจนถึงโอเรกอนและรัฐวอชิงตัน แต่ก็ยังสั้นกว่าถนน Trans-Canada ที่มีเครือข่ายสถานีชาร์จไฟตลอดเส้นทางเป็นระยะไกลถึง ๘,๐๐๐ กิโลเมตร ซึ่งยาวที่สุดในโลก

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัลแมกไซไซประจำปี ๒๕๖๐

มูลนิธิรางวัลรามอน แมกไซไซประกาศชื่อผู้ได้รับรางวัลจากการอุทิศตนเพื่อให้สังคมดีขึ้นประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวน ๖ ราย รางวัลรามอน แมกไซไซ เปรียบเสมือนรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพของเอเชีย มอบให้แก่บุคคล กลุ่มคน และหน่วยงานที่อุทิศตนแก้ปัญหาด้านการพัฒนาในเอเชีย รางวัลนี้ตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ตามชื่ออดีตประธานาธิบดีรามอน แมกไซไซของฟิลิปปินส์

รายชื่อบุคคลและหน่วยงานที่ได้รับรางวัลในปี นี้ ได้แก่

นายโยชิอากิ อิชิฮาระ ชาวญี่ปุ่นวัย ๗๙ ปี ซึ่งระดมแรงสนับสนุนจากนานาชาติในการอนุรักษ์นครวัด และกระตุ้นจิตสำนึกชาวกัมพูชาให้หวงแหนมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศ

นายอัปตัน นาบาร์น ชาวอินโดนีเซียวัย ๕๓ ปี ผู้สอนให้ชนกลุ่มน้อยในประเทศรู้จักปกป้องสิทธิของตนเอง

นายโทนี เทย์ ชาวสิงคโปร์วัย ๗๐ ปี ผู้ก่อตั้งมูลนิธิ Willing Hearts นำอาหารแจกจ่ายคนยากไร้ ปัจจุบันได้ให้บริการดูแลสายตาและสุขภาพช่องปากด้วย

นางเกศลี คันมุกัม ชาวศรีลังกาวัย ๘๓ ปี ที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาผู้ช่วยเยียวยาบาดแผลทางใจให้แก่เด็กและสตรีที่ตกเป็นเหยื่อสงครามและภัยพิบัติในประเทศ

นางลิเลีย เดอ ลิมา ชาวฟิลิปปินส์วัย ๗๖ ปี ผู้เปลี่ยนสำนักงานดูแลเขตแปรรูปเพื่อส่งออกที่ไร้ประสิทธิภาพให้กลายเป็นหน่วยงานที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง

สมาคมละครเพื่อการศึกษาฟิลิปปินส์ ที่ใช้ละครเป็นสื่อในการรณรงค์เรื่องทางสังคมตลอด ๕๐ ปีที่ผ่านมา ปรชธานมูลนิธิรามอน แมกไซไซกล่าวชื่นชมว่า ผู้ได้รับรางวัลทุกคนล้วนเป็นผู้พยายามเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้นด้วยการมุ่งมั่นอุทิศตนเพื่อคนส่วนใหญ่โดยไม่ย่อท้อ แม้จะขาดแคลนทรัพยากร เผชิญอุปสรรคขวากหนามและการต่อต้านอย่างหนัก



กรุงโรมออกกฎ ห้ามแช่เท้าเล่นในน้ำพุเทรวี

นักท่องเที่ยวที่เดินทางไปเยี่ยม น้ำพุเทรวี หนึ่งในสัญลักษณ์สำคัญของกรุงโรม ประเทศอิตาลีจะต้องรักษามารยาทให้มากขึ้น เพราะเทศบาลกรุงโรมได้ออกเทศบัญญัติห้ามนักท่องเที่ยวลงมือไปแช่เท้าในน้ำแล้ว

สาเหตุที่ทางภาครัฐต้องออกกฎคุมเข้มก็เพราะเกิดการต่อต้านอย่างรุนแรงต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักท่องเที่ยว ทำให้นายกเทศมนตรีกรุงโรมออกเทศบัญญัติห้ามนั่งเล่น กินอาหารบนฐานรอบน้ำพุ และยังห้ามแช่เท้าเล่นในน้ำพุอีกด้วย หากผู้ใดฝ่าฝืนจะต้องถูกจับและถูกลงโทษปรับเป็นเงินสูงถึง ๒๔๐ ยูโร (คิดเป็นเงินไทยราว ๙,๔๘๐บาท) โดยจะมีอาสาสมัครในชุดเครื่องแบบตำรวจคอยเดินตรวจตราดูผู้ชนโดยรอบน้ำพุ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้ประชาชนและนักท่องเที่ยว

ก่อนหน้านี้ รัฐมนตรีวัฒนธรรมของอิตาลีได้เสนอให้จำกัดจำนวนนักท่องเที่ยวตามสถานที่ที่เป็นมรดกโลกของอิตาลี รวมถึงสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์บางแห่งในกรุงโรมด้วย



อุปมือให้

นักเรียนไทยชิง ๓ เหรียญทอง ๒ เหรียญทองแดง คณิตศาสตร์โอลิมปิก ระหว่างประเทศ ทำคะแนนรวมอันดับ ๗ ของโลก

ประเดิมด้วยผลงานของนักเรียนไทยที่คว้ารางวัลจากการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๕๘ ณ นครริโอ เดอจาเนโร สหพันธ์สาธารณรัฐบราซิล ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๒-๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐

งานนี้มีนักเรียนร่วมการแข่งขันรวม ๖๑๕ คน จาก ๑๑๑ ประเทศ โดยผู้แทนประเทศไทยสามารถคว้า ๓ เหรียญทอง ๒ เหรียญทองแดง ๑ เกียรติคุณประกาศ และสามารถทำคะแนนรวมได้เป็นอันดับ ๗ ของโลก ตามรายชื่อต่อไปนี้

๓ เหรียญทอง นายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ นายพลิชฐ์ จินดานุวัฒน์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และนายณัฐกร กิตติสุทธิ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

๒ เหรียญทองแดง นายณฐนนท์ อัครภาพ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และนายศิวกร เฟื่องกวิณสมบัติ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

เกียรติคุณประกาศ นายตรีเทศ วิจิตร โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา



ทีมไทยคว้ารางวัล การแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกเอเชีย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ยังคงอยู่ที่คณิตศาสตร์ แต่เป็นเวทีการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกเอเชีย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย Southeast Mathematics Olympiad : SMO 2017 ระหว่างวันที่ ๒๘ กรกฎาคม – ๖ สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ เมืองหนองคาย มณฑลเจียงซี สาธารณรัฐประชาชนจีน

การแข่งขันครั้งนี้ มีตัวแทนนักเรียน ๑,๐๔๑ คน จาก ๖ ประเทศ คือ เขตปกครองพิเศษฮ่องกง และมาเก๊า จีน ไทย อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์ ผลปรากฏว่าทีมตัวแทนนักเรียนไทยสามารถคว้ารางวัลได้ดังนี้

๑ เหรียญทอง ได้แก่ เด็กชายณฐนน เทอดไพโรจน์ โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย

๔ เหรียญเงิน ได้แก่ เด็กชายศุภกฤต คชสาร โรงเรียนหอวัง เด็กหญิงปาณิสรา ตั้งงามสกุล โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย เด็กหญิงรินนารา แสงพิลลิตี โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และเด็กชายนรบดี วัชรปรีชานนท์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน

๕ เหรียญทองแดง ได้แก่ เด็กชายรัชชานนท์ เพชรชู โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย เด็กชายรัชฎ์ ผดุงเกียรติวิเศษ โรงเรียนพรหมานุสรณ์ จังหวัดเพชรบุรี เด็กชายณัฐดนัย ธรรมเป็นจิตต์ โรงเรียนกรุงเทพ

คริสเตียนวิทยาลัย เด็กหญิงณัฐวรา กิจธรรมรัตน์ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์เสนี) และเด็กชายมุกุฑิราช ลักษณะวิศิษฐ์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน



ทีมไทยเจ้าภาพเคมีโอลิมปิกระหว่างประเทศ กำพลงาน ๒ เหรียญทอง ๒ เหรียญเงิน

การแข่งขันเคมีโอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๔๙ ในปีนี้ ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน เมื่อวันที่ ๖-๑๕ กรกฎาคมที่ผ่านมา เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ผู้ทรงเป็น “เจ้าฟ้านักวิทยาศาสตร์” ของชาวไทย เนื่องในโอกาสที่ทรงเจริญพระชนษา ๖๐ พรรษา วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

การแข่งขันนี้มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจาก ๗๖ ประเทศเข้าร่วม ๒๙๗ คน ซึ่งผู้แทนประเทศไทยสามารถคว้าเหรียญรางวัลได้ ได้แก่

๒ เหรียญทอง จาก นายปภาภัทร์ ดิสนีเวทย์ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม และนายวิศ จันทรานูวัฒน์ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

๒ เหรียญเงิน จาก นางสาวอภิสร กิยานันท์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และนายบรรทัด บุญรักษ์ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม



ชีววิทยาโอลิมปิก นักเรียนไทยคว้า ๑ เหรียญเงิน ๓ เหรียญทองแดง

การแข่งขันชีววิทยาโอลิมปิกระหว่างประเทศ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งจัดติดต่อกันเป็นครั้งที่ ๒๘ ในปีนี้ที่เมืองโคเวนทรี สหราชอาณาจักร ระหว่างวันที่ ๒๓-๓๐ กรกฎาคม มีผู้เข้าแข่งขัน ๒๖๔ คน จาก ๖๘ ประเทศ ทีมตัวแทนนักเรียนไทยสามารถทำผลงานคว้ารางวัล ๑ เหรียญเงิน ๓ เหรียญทองแดงมาได้เป็นผลสำเร็จ ดังรายชื่อต่อไปนี้

รางวัลเหรียญเงิน นางสาวณัฐชา ศรีวัชพงษ์ จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

รางวัลเหรียญทองแดง นางสาวจุฑารัตน์ อริยะดำรงขวัญ จากโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ นางสาวสุภัทสร่า กี่ประเสริฐพงศ์ จากโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ และนายณภัทร เกียรติวงศ์วัฒน์ จากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย



คอมพิวเตอร์โอลิมปิก นักเรียนไทยสร้างชื่อคว้า ๑ เหรียญเงิน ๓ เหรียญทองแดง

การแข่งขันคอมพิวเตอร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ (International Olympiad in Informatics — IOI 2017) ประจำปี ๒๕๖๐ ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม - ๔ สิงหาคมที่ผ่านมา ณ กรุงเตหะราน สาธารณรัฐอิสลามอิหร่าน ผลปรากฏว่า ผู้แทนประเทศไทยสามารถสร้างชื่อคว้า ๑ เหรียญเงิน ๓ เหรียญทองแดง มาครองได้ ซึ่งประกอบด้วย



รางวัลเหรียญเงิน นายอรัญชัย วงศ์พร้อมมูล โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม

รางวัลเหรียญทองแดง นายภาสพล เสาวคนธ์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา นายภาวิน พร้องเผ่าพันธ์ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม และนายรุจธร ฉายรัตน์อภิรมย์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ภูมิศาสตร์โอลิมปิกเยาวชนไทยคว้า ๑ รางวัล

การแข่งขันภูมิศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ หรือ International Geography Olympiad - iGeo 2017 ครั้งที่ ๑๔ ณ กรุงเบลเกรด ประเทศเซอร์เบีย ระหว่างวันที่ ๒-๘ สิงหาคม มีเยาวชนเข้าร่วมกว่า ๑๖๐ คนจากทั่วโลก

งานนี้เยาวชนไทยสามารถคว้า ๑ เหรียญทอง จากนายธีรเชษฐ์ โรจน์รัชสมบัติ จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และ ๒ เหรียญทองแดง จากนางสาวณัฐนิชา มานะบริบูรณ์ โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ และนายพิฑูตม์ อยู่ศิริ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

หนึ่งในตัวแทนเยาวชนไทยที่ได้รับรางวัล เปิดเผยว่า กว่าจะประสบความสำเร็จคว้ารางวัลมาครองได้ ต้องใช้เวลาเก็บตัวเกือบ ๒ ปี ส่วนที่เลือกศึกษาวิชาภูมิศาสตร์ เพราะอยากนำความรู้ด้านภูมิศาสตร์มาแก้ไขปัญหาน้ำท่วม ภัยพิบัติ รวมไปถึงการวางผังเมืองในประเทศไทยด้วย



ฟิสิกส์โอลิมปิก เด็กไทยคว้าชัยเวทีโลก ๒ เหรียญทอง ๓ เหรียญเงิน

การแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๔๘ ซึ่งจัดขึ้น ณ เมืองยอกยาคาร์ดา สาธารณรัฐอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ ๑๖-๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ที่ผ่านมา ผลปรากฏว่าผู้แทนประเทศไทยสามารถทำผลงานคว้า ๒ เหรียญทอง ๓ เหรียญเงิน มาครองได้ดังรายชื่อต่อไปนี้



๒ รางวัลเหรียญทอง นางสาววิษณาพร มุ่งมี พุทธิ โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม และนางสาวณัฐนิชา เมรินทร์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

๓ รางวัลเหรียญเงิน นายอติคม วาณิชย์กุล นายปฏิญญา อินทร์แก้ว และนายสิรภพ กลิ่นขจร โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

วงดุริยางค์เยาวชนไทยชนะเลิศการแข่งขันซิมโฟนีออร์เคสตราระดับโลก

ปิดท้าย เปลี่ยนบรรยากาศจากวิชาการมาเป็นเรื่องดนตรีกันบ้าง กับงานเทศกาลดนตรีเยาวชนนานาชาติ ครั้งที่ ๑๑ หรือ 11th Summa Cum Laude International Youth Music Festival Vienna 2017 ซึ่งจัดขึ้น ณ กรุงเวียนนา สาธารณรัฐออสเตรีย เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคมที่ผ่านมา มีเยาวชนจาก ๗ ประเทศเข้าร่วมประกอบด้วย ฟิลิปปีนส์ จีน ไต้หวัน สหรัฐอเมริกา สเปน ออสเตรีย และไทย

งานนี้วงดุริยางค์เยาวชนไทย ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ หรือ TYO ภายใต้การสนับสนุนของ สวธ. ประกอบด้วยทีมเยาวชนไทย ๖๕ คน ได้



บรรเลงบทเพลงพระราชนิพนธ์ ไกลรุ่ง-แสงเดือน ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เรียกเสียงปรบมือกึกก้อง ณ โรงแสดงคอนเสิร์ต มุสิกเฟราย (Musikverein) กรุงเวียนนา จนเอาชนะใจกรรมการ คว้ารางวัลยอดเยี่ยมประเภทวงดนตรีซิมโฟนีออร์เคสตราขนาดใหญ่มาครองได้เป็นผลสำเร็จ ✨

บอกเล่า...
ข่าวประกวด

ประกวดภาพยนตร์สั้นวิทยาศาสตร์ ปีที่ ๓ : Short Science Film#3 หัวข้อ “Science Around Us”

องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.) ร่วมกับ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดภาพยนตร์สั้นวิทยาศาสตร์ ปีที่ ๓ : Short Science Film #3 หัวข้อ “Science Around Us” ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวม ๓๐๐,๐๐๐ บาท พร้อมโลรางวัล และใบประกาศนียบัตร เปิดรับสมัครและส่งผลงานตั้งแต่วันที่ - ๓๐ พฤศจิกายนนี้ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่เว็บไซต์ www.shortsciencefilm.com ติดต่อสอบถาม โทร ๐๘๙-๒๕๐-๙๑๕๑ หรือเฟสบุ๊ค [shortsciencefilm.tpbs.nsm](https://www.facebook.com/shortsciencefilm.tpbs.nsm)

ประกวดผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ๒๕๖๑

สถาบันคันคั้วและพัฒนาผลผลิตทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา ประชาชนทั่วไป และผู้ประกอบการ ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ประจำปี ๒๕๖๑ : Thailand Green Design Awards 2018 ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๖๐๐,๐๐๐ บาท พร้อมโลเกียรติยศ

ส่งใบสมัครพร้อมแบบหลักฐานและตัวอย่างผลงาน มาได้ตามช่องทางต่อไปนี้
สมัครออนไลน์ ที่ www.tgda.in.th/register-form

ส่งใบสมัครทางไปรษณีย์ หรือ ส่งด้วยตนเอง ที่ สถาบันคันคั้วและพัฒนาผลผลิตทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร (สถาบันผลิตผลเกษตรฯ) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาคารปฏิบัติการวิจัยกลาง ชั้น ๒ เลขที่ ๕๐ ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐ (เจ้าหน้าที่ของว่า ส่งเข้าประกวด TGDA2018)

ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - ๔ ธันวาคมศกนี้ สอบถามเพิ่มเติมที่ สถาบันคันคั้วและพัฒนาผลผลิตทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทร ๐๘๒-๕๕๗-๓๐๒๒ หรือ ๐๒-๕๔๒-๘๖๐๐-๓ ต่อ ๒๐๘, ๒๑๓ อีเมล tgda.kapi@gmail.com Line ID : tgda และเฟสบุ๊ค TGDA.Thailand



ประกวดภาพถ่ายกรมทางหลวง

กรมทางหลวงขอเชิญผู้สนใจส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดภาพถ่ายกรมทางหลวง หัวข้อ “กรมทางหลวงกับ การขับเคลื่อนสังคมไทย” ครั้งที่ ๒ ประจำปี ๒๕๖๐ ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า ๑๑๕,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร ภาพถ่ายจะต้องสื่อถึงการพัฒนาโครงข่ายทางหลวงทั่วประเทศ ที่ขับเคลื่อนสังคมไทยในมิติต่างๆ เช่น การขนส่ง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และการท่องเที่ยว

ส่งผลงานด้วยตนเองหรือทางไปรษณีย์ได้ที่

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมทางหลวง

๒/๔๘๖ ถนนศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ มหานคร ๑๐๔๐๐

สามารถส่งภาพถ่ายเข้าประกวดได้ตั้งแต่วันที่ - ๓๐ พฤศจิกายนนี้ สอบถามเพิ่มเติมโทร ๐๒-๓๕๔-๖๖๖๘ ต่อ ๒๖๐๑๐ (ในเวลาราชการ) หรือสายด่วนกรมทางหลวง ๑๕๘๖ และ

เว็บไซต์ www.doh.go.th





ประกวดออกแบบภาพโมเสก “สร้างงานศิลป์ ดินแดนท่องเที่ยวไทย”

บริษัท เคอราไทล์ เซรามิก จำกัด ขอเชิญนิสิต นักศึกษา ในคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ หรือทุกคณะที่เกี่ยวข้องในกลุ่มวิชาชีพการออกแบบ ระดับมหาวิทยาลัย ไม่จำกัดชั้นปี และประชาชนทั่วไป ไม่จำกัดเพศและวัย ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดออกแบบภาพโมเสก ในโครงการ “สร้างงานศิลป์ ดินแดนท่องเที่ยวไทย” Journey Thailand Mosaic Tiles Design Contest 2017 ซึ่งเงินรางวัลมูลค่ารวม ๑๖๐,๐๐๐ บาท พร้อมถ้วยรางวัล และประกาศนียบัตร

ทั้งนี้การแปลงภาพวาดหรือภาพถ่ายให้เป็นภาพโมเสกกำหนดให้ใช้สีของกระเบื้องในกลุ่ม “โมโนคัลเลอร์ (Monocolour)” ของทางบริษัทฯ เท่านั้น โดยสามารถดาวน์โหลด Pantone สีและตาราง ได้ที่ www.keratile.com

เปิดรับผลงานตั้งแต่วันที่ — ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายการตลาด โทร ๐๒-๖๙๒-๙๒๐๑-๕ ต่อ ๒๐๑ หรือ ๐๘๙-๕๐๐-๗๗๑๘ อีเมล info@keratile.com เฟสบุ๊ก [keratilesCeramic](https://www.facebook.com/keratilesCeramic)

ประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข้าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”

มูลนิธิข้าวไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และข้าวตราฉัตร ขอเชิญนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข้าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ” ซึ่งโล่พระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมเงินรางวัล

แบ่งการประกวดออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับมัธยมศึกษา (ปวช. หรือเทียบเท่า) ระดับอุดมศึกษา (ระดับปริญญาตรีขึ้นไป ปวส.หรือเทียบเท่า) และประชาชนทั่วไป

ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ — ๓๑ มกราคม ๒๕๖๑ โดยส่งทางอีเมล (แนบไฟล์ผลงานและใบสมัคร) ที่ ricefoundthailand@yahoo.com หรือทางไปรษณีย์ ที่ มูลนิธิข้าวไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ๓๑๗ อาคารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ (ประกวดเรียงความ)

ดาวน์โหลดใบสมัครและดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ <http://localrice.thairice.org> สอบถามเพิ่มเติมที่ มูลนิธิข้าวไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โทร ๐๒-๙๔๒-๗๖๒๐, ๐๒-๙๔๒-๗๖๒๖



ประกวดภาพถ่าย ช่างอินเตอร์เนชันแนล ไฟน์อาร์ท โฟโต คอนเทสต์ ครั้งที่ ๖

บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ สมาคมถ่ายภาพแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอเชิญผู้สนใจส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดภาพถ่าย ช่างอินเตอร์เนชันแนล ไฟน์อาร์ท โฟโต คอนเทสต์ ครั้งที่ ๖ : The 6th Chang International Fine Art Photo Contest หัวข้อ “ความทรงจำ : Memories” ซึ่งรางวัลมูลค่ารวม ๗๕๐,๐๐๐ บาท

ผู้เข้าร่วมการประกวดจะต้องส่งภาพถ่ายเป็นชุด ชุดละ ๓-๕ ภาพ โดยเป็นภาพที่มีแนวความคิดสัมพันธ์ต่อเนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตามหัวข้อที่กำหนด ส่งภาพผ่านระบบเว็บไซต์ของสมาคมฯ และลงทะเบียนสมัคร ที่เว็บไซต์ <http://www.rpst.or.th/changfineart6>

เปิดให้ทำการอัปโหลดผลงานภาพ ตั้งแต่วันที่ ๑-๑๕ มกราคม ๒๕๖๑ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่อีเมล rpst.info@gmail.com





เยาวชนไทย คว้าเหรียญการแข่งขัน WorldSkills Abu Dhabi 2017



นางสาวณัชชา แซ่โจ้ว

MS แข่งขันฝีมือแรงงานนานาชาติ ครั้งที่ ๔๔ ณ กรุงอาบูดาบี สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ (WorldSkills Abu Dhabi 2017) เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ประเทศไทยคว้า ๑๔ เหรียญสูงสุดในกลุ่มอาเซียน โดยเยาวชนไทยสามารถคว้า ๑ เหรียญเงิน ๑๓ เหรียญฝีมือยอดเยี่ยมจากการส่งชิงทั้งหมด ๒๔ สาขา เหรียญเงิน (Silver) จากนางสาวณัชชา แซ่โจ้ว สาขาประกอบอาหาร และเหรียญฝีมือยอดเยี่ยม (Medallion for Excellence) จำนวน ๑๓ เหรียญ ได้แก่ นายชโลธร ชูแสง สาขาโพลีเมคคานิกส์และระบบอัตโนมัติ นายจักรภัทร เริ่มรักษ์และนายปฏิภาณ ตีใหม่ สาขาเมคคาทรอนิกส์ นายจิรวัดณ์ สุกุณี สาขา

เครื่องจักรกล CNC (เครื่องกลึง) นายปฏิภาณ นวพรรณ สาขาเครื่องจักรกล CNC (เครื่องกัด) นายสันติ ชูแก้ว สาขาเทคโนโลยีงานเชื่อม นายธีระศักดิ์ จันทร์แมน สาขาเทคโนโลยีระบบไฟฟ้าภายในอาคาร นายพงศกร พรหมเกษม สาขาออิฐ นายโยธิน ชินเวียพรมราช สาขาเสริมความงาม นายปราโมทย์ การรัมย์ สาขาจัดดอกไม้ นางสาว พุทธพร ธรรมมานุกูล สาขาแฟชั่นเทคโนโลยี นางสาวจุฬารัตน์ ธรรมชัยชูศักดิ์ สาขาบริการอาหารและเครื่องดื่ม และนายปิยนันท์ ชาวปลายนา สาขาเทคโนโลยีระบบทำความเย็น

การแข่งขันในครั้งนี้ถือว่าประเทศไทยประสบความสำเร็จ และแสดงให้เห็นว่าเรามีทักษะในระดับมาตรฐานสากลในระดับโลก โดยเฉพาะทักษะด้านครัวไทยสู่ครัวโลก และสาขาที่จะขับเคลื่อนสู่ Thailand 4.0 อาทิ สาขาเทคโนโลยีระบบไฟฟ้าภายในอาคาร สาขาเครื่องจักรกล CNC (เครื่องกลึง) สาขาเครื่องจักรกล CNC (เครื่องกัด) สาขาเทคโนโลยีงานเชื่อม สาขาเมคคาทรอนิกส์ ทิศไทขอชื่นชมและยินดีกับน้องๆ เยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้ 🇹🇹



วีรกรรม มอสบี

สาวไทยรับรางวัลนักต่อสู้ด้านค้ามนุษย์

วีรกรรม มอสบี สาวไทยรับรางวัลนักต่อสู้ด้านค้ามนุษย์ ที่กรุงวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ยกย่องพระเกียรติคุณ ในหลวงรัชกาลที่ ๙ เป็นแรงบันดาลใจในการทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเสียสละ

เมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายนที่ผ่านมา มีรายงานจากเว็บไซต์ voathai ได้เปิดเผยรายงานประจำปีด้านการค้ามนุษย์ของกระทรวงการต่างประเทศ สหรัฐอเมริกา หรือ Trafficking in Person Report (TIP Report) ประจำปี ค.ศ. ๒๐๑๗ ที่กรุงวอชิงตันว่า จะมีการจัดพิธีมอบรางวัลนักต่อสู้ด้านการค้ามนุษย์ หรือ TIP Hero ให้กับผู้ที่มีความโดดเด่นในการยกย่องในการต่อต้านการค้ามนุษย์จากประเทศต่างๆ

วีรกรรม หรือ บุ่ม มอสบี นักกิจกรรมหญิง ผู้ก่อตั้งโครงการฮัก (HUG Project) เพื่อช่วยเหลือเหยื่อการค้ามนุษย์จาก จ.เชียงใหม่ เป็นหนึ่งในผู้ได้รับยกย่องให้เป็นนักต่อสู้ด้านการค้ามนุษย์ หรือ “TIP Hero” จากผู้ได้รับรางวัลทั้งหมด ๘ ประเทศ

วีรกรรม มอสบี ให้สัมภาษณ์กับ Voice of America ภาคภาษาไทยถึงงานของตนที่เริ่มต้นจากการทู่เมก ก่อตั้งโครงการ HUG Project ในภาคเหนือ เพื่อช่วยเด็กจำนวนหลายสิบคนต่อปีจากการลักลอบค้ามนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการค้าประเวณีซึ่งจากการที่เห็นปัญหาการค้ามนุษย์ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กๆ และเยาวชน จึงยอมเสียสละออกจากงานในธุรกิจเทคโนโลยีและขอเงินสนับสนุนจากสามีเพื่อเริ่มโครงการนี้

อย่างไรก็ตาม สำหรับการที่ประเทศไทยติดอันดับ Tier 2 ปีนี้ วีรกรรม มอสบี ระบุว่าเป็นการสะท้อนว่ายังมีปัญหาการค้ามนุษย์แต่ดีขึ้นกว่าสองปีก่อน ในรายงาน TIP Report ซึ่งเห็นได้ว่าการทำงานแก้ไขปัญหานี้ควรทำงานด้วยความตั้งใจเพื่อช่วยเหลือเหยื่อและกลุ่มเสี่ยงเป็นหลัก มากกว่าการจตจกกับตัวเลขการจัดอันดับใน TIP Report



นักเรียนวงไกลกังวล บำเพ็ญประโยชน์เป็น ‘ล่ามจิตอาสา’

เริ่มต้นด้วยการบำเพ็ญ
ประโยชน์ของกลุ่มนักเรียนจิต
อาสา โรงเรียนวงไกลกังวล
อำเภอหัวหิน จังหวัด
ประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งใช้เวลาว่าง
ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์เป็น
ล่ามอาสา ช่วยแปลภาษา
ต่างประเทศทั้งภาษาอังกฤษ
ฝรั่งเศส จีน เยอรมัน และญี่ปุ่น
ให้กับนักท่องเที่ยวที่ส่วนใหญ่จะ
มาติดต่อเรื่องงานเอกสารและ
เสียค่าปรับทำผิดกฎหมาย
จรรยา ณ สถานีตำรวจ โดยมี
ครูพี่เลี้ยงคอยช่วยแนะนำ

พ.ต.อ.สิทธิชัย ศรีโสภาก
เจริญรัตน์ ผกก.สภ.หัวหิน ให้
สัมภาษณ์ว่านักเรียนจิตอาสา
เป็นโครงการที่ดี ช่วยลดเวลา
การทำงานของเจ้าหน้าที่และ
อำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยว
เที่ยว นอกจากนี้ยังทำให้เด็กได้
ใช้เวลาว่างวันหยุดให้เกิด
ประโยชน์ รวมถึงปลูกจิตสำนึก
รักท้องถิ่นเมืองหัวหินด้วย



ชั้นชม ๒ นักท่องเที่ยว เยอรมัน ช่วยผู้ประสบ อุบัติเหตุรถตกน้ำ

จิตสำนึกที่ดีนั้นมีในหัวใจ
คนทั่วโลก ขอชื่นชมความกล้า
หาญของคุณโจน ฟิลลิป และ
คุณสเตลล่า มิวเลีย สองนักท่องเที่ยวชาวเยอรมันซึ่งกระโดดลงไป
ไปช่วยผู้ประสบอุบัติเหตุรถตกน้ำ
บริเวณคูเมือง จังหวัดเชียงใหม่
เมื่อวันที่ ๑๙ สิงหาคมที่ผ่านมา
นักท่องเที่ยวทั้งสองได้ให้
สัมภาษณ์กับสื่อมวลชนในภาย
หลังว่า ขณะที่พวกตนกำลังท่องเที่ยว
อยู่บริเวณคูเมือง ไกลักคูเมือง อยู่ๆ
ก็เห็นรถยนต์คันหนึ่งพุ่งตกลงไป
ในคูน้ำ คนขับเปิดกระจกรถออก
มาแล้วตะโกนขอความช่วยเหลือ
พวกตนจึงรีบกระโดดลงน้ำไป
ช่วยเหลือผู้ประสบเหตุ จนคนทั้ง
สามที่อยู่ภายในสามารถออกมา
จากรถได้ และขึ้นฝั่งอย่าง
ปลอดภัย

หลังเหตุการณ์ได้กล่าว ได้
มีประชาชนที่เห็นเหตุการณ์นำ
เรื่องนี้ไปเผยแพร่ในโลกโซเชียล
ผู้ได้อ่านเรื่องราวต่างชื่นชมใน
ความกล้าหาญของนักท่องเที่ยว
ทั้งสองซึ่งเข้าช่วยเหลือคนเดือด
ร้อนอย่างไม่ลังเล



ชมรมจี๊ปแดนตะวันตก สร้างโปงเกลื้อช่วยเหลือ สัตว์ป่า

ปิดท้ายด้วยกลุ่มคนที่มีใจ
อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่ง
แวดล้อม ชมรมจี๊ปแดนตะวันตก
(Westland Jeep Club) กลุ่มคน
รักการท่องเที่ยวป่าซึ่งทำ
กิจกรรมมีประโยชน์ ช่วยสร้าง
โปงเทียม หรือโปงเกลื้อ ให้สัตว์
มีกีบ เช่น เก้ง กวาง ละมั่ง และ
หมูป่า รวมถึงข้างในป่า

คุณอนุวัตร ใจซื่อ วัย ๕๒
ปี ประธานชมรมจี๊ปแดนตะวัน
ตก เล่าว่า ชมรมนี้ตั้งมาได้ ๙ ปี
มีสมาชิก ๓๐ คน แรกๆ นำ
อาหาร เสื้อผ้า-อุปกรณ์การเรียน
ไปแจกเด็กๆ และชาวบ้านป่า
ต่อมาจึงเริ่มทำโปงเทียม โดยได้
รับความอนุเคราะห์เก็ลื้อดำจาก
สมาชิกชมรมคนหนึ่งที่ทำนา
เก็ลื้ออยู่ที่จังหวัดสมุทรสาคร

คุณประทีป เข็มพยัคฆ์
นักวิชาการป่าไม้ ผู้อำนวยการ
พิเศษ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า
แม่น้ำภาชี กล่าวชื่นชมชมรม
จี๊ปตะวันตกว่า ถือเป็นกิจกรรมที่
ดีมาก ช่วยอนุรักษ์ธรรมชาติ
และทำให้เจ้าหน้าที่ดูแลป่ามี
กำลังใจในการทำงานด้วย

ขอปรบมือให้กลุ่มคนที่มีใจ
อาสาช่วยเหลือคนในสังคม และ
รักษาสิ่งแวดล้อมทุกท่าน



ไม่ใช่แค่ฮีโร่ในจินตนาการ แต่เป็นฮีโร่ตัวจริงที่ปกป้องเขาได้

เพราะรู้ว่า สุขอนามัยของลูกเป็นเรื่องสำคัญสำหรับพ่อแม่
เอสซีจี จึงมุ่งมั่นพัฒนานวัตกรรมสินค้าเพื่อสุขอนามัย
พร้อมดูแลคนที่คุณรัก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งในวันนี้และอนาคต



www.scg.com



हितไท

รายนามคณะกรรมการจัดทำวารสารทศภัคไท

ร้อยโท ดร.สุวิทย์	ยอดมณี	ประธานกรรมการ
คุณหญิงคณิตา	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
นางเยาวลักษณ์	โหดรภวานนท์	กรรมการ
รศ.เย็นใจ	สมวิเชียร	กรรมการ
นางวิณีนารถ	พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
นางสิริพร	ทองคำวงศ์	กรรมการ
นายสุรสิทธิ์	ทองจันทร์	กรรมการ
นายสุรินทร์	เงินรูปร่าง	กรรมการ
ดร.อัญชลี	เกษสุริยงค์	กรรมการ
นางสาวธนัชพร	ถ้ำสิงห์	กรรมการและเลขานุการ
นางสาวณัฐชยา	เหมือนสมหวัง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

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

ขอบขอบคุณ

นายสมพันธ์ จารุมิลินท และคณะ
ที่ให้การสนับสนุนการจัดทำวารสารทศภัคไท

บรรณาธิการ

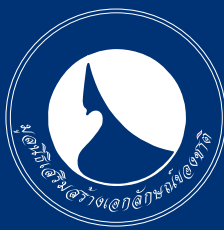
นางวิณีนารถ พันธุ์วุฒิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางทัศนีย์ เอื้อวิทยา

ศิลปินกรรม

นายสมชาย หงวนแสงเยี่ยม
นายพงษ์ณัฐ วัฒนสุคนธ์
นางณัฐนิชา วัฒนสุคนธ์



ทิศใต้ เปิดสู่ทุกทิศ และ เปิดรับทุกทิศ