

CU Around

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

May 2018 | Vol. 61 Issue 5

"ปุ๋ยนุ่น Fit 2018"

โครงการเพิ่มพลังสุขภาพ
ของชาวจุฬาฯ

ปีสุดท้ายของชีวิตนิสิตจุฬาฯ

และก้าวต่อไปของ

"แพทริเซีย กู๊ด"



<https://goo.gl/UQW9wP>

ชาวจุฬาฯ ฟิต & เฟิร์ม กับ “บุยุบูน”

“สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง” เป็นคำแนะนำเรื่องสุขภาพที่เราต่างทราบเป็นอย่างดี แต่หลายคนไม่ลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินจากการรับประทานอาหารตามใจปาก ไม่ยับยั้งชั่งใจ ที่สำคัญคือขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ด้วยข้ออ้างเดิมๆ นั่นคือไม่มีเวลา ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา ทั้งโรคอ้วนและโรคภัยอื่นๆ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน การสร้างความตระหนักและให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่เหมาะสมได้ด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญกับเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพของประชาคมเป็นอย่างยิ่ง นอกเหนือจากการให้บริการตรวจสุขภาพประจำปีแก่คณาจารย์และบุคลากรแล้ว มหาวิทยาลัยรวมถึงคณะ และหน่วยงานต่างๆ ยังจัดกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีแก่ชาวจุฬาฯ หนึ่งในนั้นคือ โครงการ “บุยุบูน FIT” ซึ่งดำเนินการโดยสำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ ภายใต้โครงการ “ชาวจุฬาฯ สง่างาม” เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรจุฬาฯ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลต่อสมรรถนะการทำงานที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรจุฬาฯ เป็นกลุ่มคนวัยทำงานมีลักษณะการทำงาน นั่งอยู่กับที่ ขาดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วนได้ง่าย

“ชอบเดินและปั่นจักรยานไปทำงานเป็นประจำ สาเหตุที่ออกกำลังกายเพราะป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ และภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายสดชื่น กระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด ช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีในร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก และกล้ามเนื้อ ต้องเดินติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที สำหรับกรณีเดินครบ 10,100 ก้าว สิ่งที่มีค่ากว่ารางวัลที่ได้รับคือการมีวินัยในการออกกำลังกาย รวมถึงสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น”

รศ.น.สว.ดร.ไพศาล เกียนไทย คณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬาฯ
ผู้ได้รับรางวัลการเดิน 10,100 ก้าว
ในโครงการ “บุยุบูน FIT” ปี 2017

“การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ในชีวิตประจำวัน ปกติเวลาไปไหนมาไหนในระยะทางที่ไม่ไกลนักจะใช้วิธีเดินมากกว่าการขึ้นรถโดยสาร ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเดิน 10,100 ก้าว ในโครงการ “บุยุบูน FIT” เพราะประเมินตนเองแล้วว่าสามารถทำได้ ถ้าเดินสะสมทุกวัน ทุกวันนั้นนอกจากการเดินออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำแล้ว ยังเล่นฟิตเนสที่ CU Sports Complex อีกด้วย”

เมธี จันทรประเสริฐ
ศูนย์การจัดการทรัพยากรของมหาวิทยาลัย
ผู้ได้รับรางวัลการเดิน 10,100 ก้าว
ในโครงการ “บุยุบูน FIT” ปี 2017

“เดิน Zumba ที่หน้า CU Sports Complex เป็นประจำ เพราะได้เคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบเสียงเพลงสนุกสนาน ช่วยคลายเครียด หลังเลิกงาน นอกจากนี้อยังลงแข่งกีฬาบุคลากรจุฬาฯ ปีนี้ ทั้งเบดมินตัน วอลเลย์บอล และโบว์ลิ่ง รวมทั้งการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ประโยชน์ของการออกกำลังกายช่วยให้อารมณ์ดี สดชื่นได้ทุกวัน และช่วยลดน้ำหนักอีกด้วย”

พรทิพย์ ถึงพุ่ม คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ
บุคลากรผู้รักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



FIT 2018

เรื่อง : สุริเดช พันธุ์

โครงการ “บุยุบูน FIT” มุ่งสร้างแรงกระตุ้นให้บุคลากรจุฬาฯ ใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองผ่าน 3 กิจกรรมหลัก

การเดิน 10,100 ก้าว ส่งเสริมการออกกำลังกายแบบง่ายๆ คือการเดินที่สามารถทำได้ในทุกคน ทุกวัยและทุกวัน โดยมีการแข่งขันการเดินนับก้าว ซึ่งรางวัลจากการเดินเพื่อสุขภาพ



กิจกรรมออกกำลังกายกลุ่มในรูปแบบต่างๆ เช่น แอโรบิก Zumba Fitness โยคะ ฯลฯ จัดขึ้นที่ศาลาพระเกียรติ และในพื้นที่ต่างๆ รอบมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังมีการให้ความรู้ ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญและมีชื่อเสียง

“เมนูบุยุบูน อาหารเพื่อสุขภาพ” จัดการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเมนูอาหารเพื่อสุขภาพโดยวิทยากรมืออาชีพ และขอความร่วมมือจากร้านอาหารในโรงอาหารต่างๆ จัดเมนูบุยุบูน เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี



ในปีนี้จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้จัดโครงการ “บุยุบูน FIT 2018” ระหว่างเดือนเมษายน – ตุลาคม 2561 ซึ่งมีพิธีเปิดโครงการเมื่อปลายเดือนที่ผ่านมา ณ ศาลาพระเกียรติ มีบุคลากรจุฬาฯ จำนวนมากมาร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย “Body Combat” กับทีม Stadium One ทั้งนี้กิจกรรมที่จัดขึ้นเพิ่มเติมในปีนี้เป็น การร่วมมือกับคณะสหเวชศาสตร์

จุฬาฯ ในการตรวจสุขภาพบุคลากร ประจำปี 2561 โดยวัดค่าไขมันสะสมในร่างกาย (Body Fat) และมีการประมวลผลข้อมูลโภชนาการให้แก่บุคลากรเพื่อการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

ผู้สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลากหลายกิจกรรมในโครงการ “บุยุบูน FIT 2018” ได้ที่ <http://www.hrm.chula.ac.th/newhrm/buaybun-fit-2018/>

สุขภาพดีถ้วนหน้า ในจุฬาฯ



ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ

อาคารเฉลิมราชสุทโธภาณ
(CU Sports Complex)
สนามกีฬาต่างๆ และโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแห่งจุฬาฯ และประมาณทั่วไป
โทร. 0-2218-2876, 0-2218-2848
เว็บไซต์ : www.cusc.chula.ac.th



ศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาฯ

ให้บริการพิเศษ
ด้วยอุปกรณ์ออกกำลังกายครบครัน
โทร. 0-2218-1032
เว็บไซต์ : www.spssc.chula.ac.th



ศูนย์บริการสุขภาพแห่งจุฬาฯ

ชั้น 2 อาคารจันทรี 9
ให้บริการทางด้านสุขภาพทุกมิติ
แสบุคลากรจุฬาฯ
โทร. 0-2218-0558
เว็บไซต์ : www.cuhc.chula.ac.th



โรงพยาบาล คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

อาคารสมเด็จพระเจ้า
บริการทางทันตกรรมและทันตสุขภาพ
แสบุคลากรจุฬาฯ
โทร. 0-2218-8635
เว็บไซต์ : www.dent.chula.ac.th



คลินิกกายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ

ชั้น 3 อาคารบรมราชชนนีรัศมี
ให้บริการและตรวจรักษาทางกายภาพบำบัด
โทร. 0-2218-1100
เว็บไซต์ : www.ptahs.chula.ac.th



การตรวจสุขภาพ บุคลากรประจำปี

ระหว่างเดือนพฤศจิกายน – กุมภาพันธ์
โดยโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
และคณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ
จัดโดย สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์
โทร. 0-2218-0163



บ้านสุขภาพจุฬาฯ (Chula Health Street)

ณ ลานหลวงสวนแก้ว

ให้คำปรึกษาต้นสุขภาพกายและสุขภาพจิต

โทร. 09-8269-6103

จุฬาฯ เสนอ 3 แผนงานใหม่ ขับเคลื่อนประเทศไทย 4.0

เรื่อง : สุรเดช พันธุ์

ปัจจุบันประเทศไทยยังติดอยู่ในโมเดลเศรษฐกิจแบบ “ทำมากได้น้อย” การปรับให้เป็น “ทำน้อย ได้มาก” ต้องเปลี่ยนจากการขับเคลื่อนประเทศด้วยเกษตรกรรมเป็นการขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรม ประเทศไทยต้องมีการวิจัยเพื่อสร้างเทคโนโลยีของตนเอง นำไปสู่การสร้างมูลค่าเพิ่มอย่างยั่งยืนแก่ประเทศได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในฐานะที่เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศ มีเป้าหมายสนับสนุนด้านองค์ความรู้ พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีความรู้ความสามารถในการขับเคลื่อนประเทศไทย รองรับโครงการระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (EEC) ซึ่งเป็นหนึ่งในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศไทย 4.0 เน้นการยกระดับพื้นที่เศรษฐกิจภาคตะวันออกให้เป็นศูนย์กลางการลงทุนอุตสาหกรรมเป้าหมายของประเทศ

ในโอกาสที่ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี มาแสดงปาฐกถาพิเศษเรื่อง “จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกับการขับเคลื่อนประเทศในระยะเปลี่ยนผ่าน” เมื่อวันที่ 9 เมษายนที่ผ่านมา ณ หอประชุมจุฬาฯ ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ อธิการบดี กล่าวว่า จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพร้อมเป็นต้นแบบของการปรับเปลี่ยนสู่มหาวิทยาลัย 4.0 ที่เน้นการเรียนรู้เชิงลึกและกว้าง ร่วมพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคม ที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม จุฬาฯ ได้นำเสนอสามแผนงานที่มหาวิทยาลัยจะดำเนินการเพื่อรองรับ EEC ได้แก่

- การจัดตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีเพื่ออุตสาหกรรม (University Technology Center) เพื่อร่วมมือกับภาคอุตสาหกรรมในการสร้างคนและสร้างเทคโนโลยี ประกอบด้วย ศูนย์วิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีด้านปัญญาประดิษฐ์และหุ่นยนต์ (Artificial Intelligence & Robotics) และด้านวิศวกรรมชีวเวช (Biomedical Engineering) เพื่อวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีที่เสริมสร้างความแข็งแกร่งของประเทศผ่านความร่วมมือกับภาคอุตสาหกรรมและมหาวิทยาลัยนานาชาติ เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้ SME สนับสนุนภาครัฐในการวิจัยพัฒนาและประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์สาธารณะ โดยมีเป้าหมายที่จะผลิตบัณฑิตที่มีความเชี่ยวชาญระดับสูงอย่างน้อยปีละ 200 คน เริ่มในปีการศึกษา 2562

- ขยายความร่วมมือระหว่างจุฬาฯ กับภาคเอกชน นักลงทุนอิสระ และองค์กรทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเชื่อมโยงและขยายผลการดำเนินการของเมืองนวัตกรรมแห่งสยาม (Siam Innovation District) ที่อาคารสยามสแควร์วัน โดยมีเป้าหมายในการสร้างมูลค่าจากนวัตกรรมไทยไม่ต่ำกว่า 10,000 ล้านบาท ภายในระยะเวลา 5 ปี

- ร่วมมือกับโรงพยาบาล

สวนเบญจกิติเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา เน้นการดูแลรักษาผู้สูงอายุ ร่วมกับชุมชน ควบคู่กับการวิจัยและพัฒนา เพื่อความก้าวหน้าในการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และต่อยอดไปสู่การเป็นพื้นที่เพื่อการศึกษาสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล และสาธารณสุขในอนาคต

นายโมโคย ศรีรัตนโกส ผู้ช่วยอธิการบดี งานกิจการพิเศษ จุฬาฯ เปิดเผยว่า ขณะนี้มีหลายโครงการที่สะท้อนความพร้อมของจุฬาฯ ต่อการสร้างคนและนวัตกรรมเพื่ออนาคตของประเทศไทย เช่น นวัตกรรมการสร้างกระดูกเทียมจากโลหะไทเทเนียมโดยสร้างภาพสามมิติต้นแบบของกระดูกที่เป็นปกติและผลิตจริงด้วยเทคโนโลยีทางโลหะวิทยา ร่วมกับการพิมพ์สามมิติ การส่งเสริมเทคโนโลยีใหม่ที่สามารถลดน้ำตาลในน้ำผลไม้ นวัตกรรมเพื่อการศึกษาโดยพัฒนาแพลตฟอร์มด้านการศึกษาขึ้นเอง ซึ่งจะช่วยเหลือให้นักเรียนที่อยู่ห่างไกลได้เข้าถึงความรู้และการเรียนการสอนมาตรฐานสูง ทำให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถโต้ตอบกัน ช่วยลดความเหลื่อมล้ำในด้านโอกาสทางการศึกษา

“จุฬาฯ มีจุดเด่นที่ความหลากหลายของศาสตร์ที่ครอบคลุมทุกสาขา การสร้างงานวิชาการข้ามศาสตร์จึงมีโอกาสสูง นอกจากนี้ที่ตั้งของจุฬาฯ อยู่ใจกลางเมือง จึงสามารถนำงานวิจัยไปทดลองใช้จริงได้บนพื้นที่ทั้งสยาม สามย่าน นำไปสู่การต่อยอดในการขับเคลื่อนสังคมความร่วมมือระหว่างจุฬาฯ กับรัฐบาลในครั้งนี้จะช่วยผลักดันให้ความมุ่งมั่นของจุฬาฯ เป็นประโยชน์ต่อประเทศไทยได้เร็วและกว้างขวางยิ่งขึ้น” นายโมโคย กล่าว



นายโมโคย ศรีรัตนโกส
ผู้ช่วยอธิการบดี จุฬาฯ



อยู่เป็น

เรื่องเล่าภาพ : อาจารย์แป๊ะวีบุตติยา

ในวันวิสาขบูชานี้ CU Opinion ขอเชิญชวนชาวจุฬาฯ มาร่วมทำบุญกุศลที่ให้ความสุขสงบ เย็น ทั้งแก่ตัวเราและสังคม ด้วยข้อคิดและแนวทางการทำบุญกุศลที่ทุกคนทำได้ทุกวัน จากอาจารย์แป๊ะวีบุตติยา (รศ.ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง) ประธานหอพระไตรปิฎกนานาชาติ คณะอักษรศาสตร์

บุญกุศลที่มีผลให้เกิดความสุขสงบอย่างยั่งยืน คือ ช่วยกัน “ลดความร้อน เพิ่มความเย็น”

วิธีทำอย่างหนึ่ง คือ ช่วยลดความร้อนในโลก และเพิ่มความร่มเย็นแก่ธรรมชาติ เกื้อหนุนให้ปัจจัยพื้นฐาน ทั้งดิน น้ำ อากาศ อุณหภูมิ เป็นไปอย่างสมดุล และพอเพียงแก่การอยู่รอดปลอดภัยและอยู่เย็นเป็นสุขของทุกชีวิต นี่เป็นการทำทานทำบุญกุศลที่มีอานิสงส์ไพศาล เพราะช่วยให้คน สัตว์ พืช ตลอดจนจิตวิญญาณธาตุ อารมณ์ปรกติ เมื่อปรกติก็สมดุล สมดุลก็สมบูรณ์ สมบูรณ์ก็เป็นสุขสงบในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกัน

ชาวจุฬาฯ สามารถทำทานทำบุญกุศลนี้ได้ในทุกขณะ เช่น ลดการใช้ไฟฟ้า

ประหยัดน้ำ ลด-เลิกการใช้โฟม ถุง แก้วพลาสติก ช่วยกันปลูกต้นไม้ให้มากขึ้น

บุญกุศลที่ทำด้วยเมตตาบริสุทธิ์ และทำสิ่งที่มีผลกว้างและยืนยาวต่อสรรพชีวิตจักมีอานิสงส์ให้ผู้ทำมีใจกว้าง เมื่อใจกว้างใจก็ไม่คับแคบ ไม่หลงติดกับเรื่องจุกจิกเล็กน้อยๆ หรือแม้เรื่องใหญ่ ใจก็มั่นคง ทำให้ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่ฉุนฉียว ใจสงบ สบาย

ใจที่สงบสบาย ย่อมทำหน้าที่ต่างๆ ได้ดี การงานก็เจริญก้าวหน้า สังคมก็สงบสุขด้วยมิตรไมตรี

การรู้จักวางจิตในการทำหน้าที่ที่ทำอยู่แล้วให้เป็นการทำทาน (การให้ การเอื้อเฟื้อแบ่งปัน) ทำบุญกุศล (ทำสิ่งดี ไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียน สร้างสรรค์ความสุขสงบ) ด้วยจิต



อาจารย์แป๊ะวีบุตติยา

เมตตา ละความเห็นแก่ตัว ละวางความยึดถือ ความคิดและอารมณ์ อีกทั้งทำในสิ่งทีให้ผลใหญ่ต่อชีวิตจำนวนมาก ดังเช่นการลดความร้อน เพิ่มความเย็นให้แก่โลก (นอกจากทางกายภาพแล้ว ยังควรทำทางความคิด วาจา พฤติกรรมด้วย) ย่อมมีผลสะท้อนกลับมาสู่ความสุขสงบและความรุ่งเรืองแก่ผู้ทำและสังคมอย่างเป็นลูกโซ่นี่



ศูนย์กลางการจัดกิจกรรมและเผยแพร่ความรู้ทางพุทธศาสนาในจุฬาฯ นอกจากจะมีที่ธรรมสถานแล้ว อีกแห่งหนึ่งคือ หอพระไตรปิฎกนานาชาติคณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ ซึ่งตั้งอยู่ชั้น 2 อาคารมหาจุฬาลงกรณ์ สถานที่แห่งนี้เป็นที่เก็บรักษาและจัดเก็บพระไตรปิฎกที่สมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย โดยมี อาจารย์แป๊ะวีบุตติยา (รศ.ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง) อาจารย์อาวุโสคณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ ดำรงตำแหน่งประธานหอพระไตรปิฎกนานาชาติ

ณัฐพัชญ์ วงษ์เหรียญทอง

เข้าใจการตลาดด้วยศาสตร์แห่งการละคร

เรื่อง : กาญจนภา วัฒนธรรม

ภาพ : สือฤกษ์ เอี่ยมภักดี



ณัฐพัชญ์ วงษ์เหรียญทอง

อักษรศาสตรบัณฑิต สาขาศิลปการละคร

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต การจัดการทางวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- เจ้าของรางวัลบทวิจารณ์ภาพยนตร์และละคร ประจำปี 2553 ของหม่อมหลวงบุญเหลือ เทพยสุวรรณ
- อดีต Vice President Head of Online Marketing ของ DTAC
- ปัจจุบันเป็นเจ้าของบริษัทดอทส์ คอนซัลแตนท์ จำกัด

นักมีพู่กันว่า เริ่มต้นมนุษยศาสตร์และปรัชญา จบแล้วจะไปทำอะไร? แต่คำถามที่เรารู้และรักในศาสตร์แห่งความเข้าใจมนุษย์ อย่าง **ณัฐพัชญ์ วงษ์เหรียญทอง** แล้วเขาจะตอบว่า จบมาทำอะไรก็ได้ ถ้าใจรักทำและเรียนรู้ เกมจะทำได้เสียอีกด้วย

จากนิสิตเก่าสาขาวิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (รหัส 42) ณัฐพัชญ์ วงษ์เหรียญทอง หรือคุณแก่ เริ่มต้นชีวิตการทำงานด้วยการเป็นครีเอทีฟรายการทีวี ก่อนจะหักเหสู่โลกการตลาดดิจิทัล ในวัยเพียง 36 ปี เขาเคยดำรงตำแหน่ง Vice President - Head of Online Marketing ประจำบริษัทเครือข่ายโทรศัพท์มือถือยักษ์ใหญ่ DTAC ก่อนจะลาออกจากตำแหน่งนี้ เพื่อเป็นเทรนเนอร์ด้านการตลาดเต็มตัว ด้วยการเปิดบริษัทดอทส์ คอนซัลแตนท์ จำกัด ในปัจจุบัน

“ผมรักศิลปการละคร เป็นศาสตร์ที่สอนให้ผมรู้จักการเข้าใจคน และกระตุ้นให้ผมต้องการที่จะเรียนรู้ความเป็นมนุษย์ เมื่อเราเรียนรู้และรักในความเป็นมนุษย์แล้ว ก็เพียงหาวิธีการทำให้คนมารักเราและซื้อสินค้าจากเรา” ณัฐพัชญ์ กล่าว

ณัฐพัชญ์เป็นครีเอทีฟให้กับเอเจนซีรายการทีวีตามสาขาวิชาที่เรียนมาราว 2-3 ปี ก่อนจะข้ามสายงานไปสู่อาชีพนักการตลาด

“สมัยเรียน ผมเป็นคนทำกิจกรรมค่อนข้างเยอะ และในสายงานด้านการตลาด เขาต้องการคนที่ทำงานคล่อง เพื่อนจึงแนะนำผมให้กับบริษัทที่กำลังต้องการคนทำการตลาด” ณัฐพัชญ์เล่าถึงจุดเปลี่ยนของชีวิต

เมื่อได้เข้าสู่สายงานการตลาดกับบริษัทด้านกีฬาและการบันเทิง ณัฐพัชญ์ตั้งใจเรียนรู้และสังสรรค์ประสบการณ์ทางธุรกิจ ประกอบกับเป็นคนชอบเทคโนโลยี เขาจึงศึกษาเพิ่มเติมเรื่องการตลาดดิจิทัลด้วย จนเมื่อการตลาดดิจิทัลเป็นที่ต้องการ ณัฐพัชญ์จึงเป็นผู้ที่พร้อมด้วยประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถในการดำเนินงานนี้อย่างเต็มตัว

“สิ่งสำคัญที่สุดในการทำงานคือความรักในงานที่ทำ ขอเพียงเราเคารพในงานที่ทำ เราก็จะรู้ว่าเกียรติในการทำงานคืออะไร และเมื่อเรารักในสิ่งที่ทำ ผลที่ตามมาคือกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพและรู้สึกสนุกเวลาทำงาน”

ความภูมิใจในงานของณัฐพัชญ์ไม่ใช่ผลสัมฤทธิ์ทางการตลาดเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของความเป็นทีม ประโยชน์ของงานต่อส่วนรวม และการได้สร้างคน

“เวลาเราทำงานดีหรือไม่ดี เราไม่สามารถตัดสินเองได้ แต่มันเกิดจากคนอื่นบอกเรา ผมเชื่อว่าถ้าเราทำงานด้วยความรัก งานก็จะออกมาดีเอง ส่วนคำชมเป็นเพียงผลพลอยได้ ผมจะบอกกับทุกคนเสมอว่า งานที่เราทำเป็นงานที่ดี เป็นงานที่จะเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม ซึ่งจะทำให้ทีมของเรามองไปที่เป้าหมายมากกว่าการมองเพียงแคตัวเราเอง”

“ความภูมิใจที่สุดในการทำงานของผมคือการที่มีคนมาบอกว่า ‘เฮ้ย แก่ ทีมของแกเป็นทีมที่ดีมากเลยนะ น้องของแกก็เป็นน้องที่ดีมากนะ’ มันทำให้ผมรู้สึกได้ว่าเราได้ช่วยสร้างคน” ณัฐพัชญ์กล่าวพร้อมรอยยิ้ม และกล่าวเสริมว่า การทำงานด้านการตลาดก็เหมือนกับการทำงานละคร คือเป็นงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือของผู้คนในแต่ละฝ่ายที่มีความรับผิดชอบแตกต่างกัน ดังนั้น สิ่งสำคัญคือความเชื่อใจกัน และการให้ความร่วมมือเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้

การทำความเข้าใจมนุษย์ในสังคมช่วยให้เขาวางกลยุทธ์การตลาดและนำเสนอสินค้าให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย แต่เมื่อเจอ

อุปสรรคการทำความเข้าใจตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ

“ผมเคยเจออุปสรรคจนทำให้ท้อหรือหมดกำลังใจไปเลย แต่เมื่อท้อจนถึงจุดที่แย่ที่สุดแล้ว ผมก็จะกลับมาถามตัวเองว่า ทำอย่างจริงจังจะทำให้ชีวิตเดินต่อไปได้”

“ชีวิตมนุษย์ไม่แน่นอน มีขึ้นก็ย่อมมีลง ชีวิตจะดีหรือไม่ ก็อยู่ที่ตัวเราเป็นผู้กำหนด หากมีปัญหาที่ต้องลุกขึ้นมาแก้ไข โดยมองให้ออกกว่าปัญหาที่แท้คืออะไร จากนั้นก็เริ่มแก้ไปที่ละจุด อดทนในการแก้ปัญหาขึ้นไปเรื่อย ๆ หากอยากประสบความสำเร็จก็ต้องอดทนและกัดฟันทำไปเรื่อย ๆ ผมยังโชคดีที่รู้สึกตัวเองมีไอดอลหลาย ๆ คนเป็นแรงยึดเหนี่ยวและเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิต”

หนึ่งในไอดอลที่เป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตของณัฐพัชญ์ คือ รศ.สดส ปันธุมโกมล ผู้ก่อตั้งสาขาวิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ และศิลปนิพนธ์ทางชาติ สาขาศิลปการแสดง ประจำปี 2554

“ท่านเป็นครูที่ทำให้ผมเข้าใจว่า เนื้อแท้ของการเป็นอักษรศาสตร์และการเข้าใจศิลปการละครช่วยสร้างสิ่งอัศจรรย์ให้แก่ชีวิตของเราอย่างไร ท่านเป็นผู้ที่ช่วยเปลี่ยนชีวิตของผมมากพอสมควร ท่านไม่ใช่แค่ครูที่คอยสอนวิชา แต่ท่านเป็นดังแสงไฟให้แก่ศิษย์ ผมได้รับอิทธิพลทางความคิดหลายอย่างจากปรัชญาและวิถีคิดต่างๆของท่าน โดยเฉพาะในเรื่องการทำงาน” ณัฐพัชญ์ย้อนเล่าถึงความประทับใจเมื่อครั้งมีโอกาสดูเรียนหนังสือกับอาจารย์สดสได้อันเป็นที่สุดท้าย หลังจากท่านเกษียณและกลับมาสอนอีกครั้ง

ด้วยความที่ลูกศิษย์หลายคนของ รศ.สดส เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงและทำประโยชน์มากมายในระดับประเทศ เขาจึงรู้สึกตัวตัวเองต้องเป็นเช่นนั้นให้ได้ด้วยเพื่อทำให้ครูภูมิใจ

เมื่อจบปริญญาตรีใหม่ๆ ณัฐพัชญ์เคยเป็นนักเขียนคอลัมน์วิจารณ์ละครและงานบันเทิง เขาส่งผลงานเข้าร่วมการแข่งขันบทวิจารณ์ภาพยนตร์และละครประจำปี 2553 ของหม่อมหลวงบุญเหลือ เทพยสุวรรณ เมื่อผลการประกวดออกมา เขาก็รีบโทรไปบอกครูด้วยความดีใจว่า เขาได้รับรางวัลชนะเลิศ

“ท่านบอกกับผมว่า ความภูมิใจของครูไม่ใช่ที่รางวัล แต่ครูภูมิใจที่เราเป็นเรา ภูมิใจที่เราคิดดี ทำดี ครูภูมิใจที่แก่เป็นแบบนี้ ตั้งแต่สมัยที่แก่เรียนแล้ว”

สิ่งที่ครูพูดกับเขานั้นเป็นยิ่งกว่ารางวัลที่ได้รับ และยังตรึงอยู่ในใจของเขาจนวันนี คำพูดของครูทำให้เขาตระหนักว่า เกียรติและศักดิ์ศรีของคนไม่ได้อยู่ที่รางวัล แต่อยู่ที่ตัวตนของเราเอง “ผมไม่ถวิลหารางวัลใดๆ อีกต่อไป คุณค่าของตัวเราอยู่ที่เราให้เกียรติตัวเราเอง เพียงแค่เราทำสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ มีคุณธรรม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ต่างหากที่เป็นคุณค่าของชีวิตที่แท้จริง”

แม้จะทำงานในภาคธุรกิจและการตลาด แต่สิ่งที่ณัฐพัชญ์ คำนึงถึงเสมอคือการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ปัจจุบัน นอกจากงานประจำแล้ว เขาจะหาเวลาแบ่งปันความรู้ด้านการตลาดให้กับผู้ที่สนใจ โดยเปิดคอร์สสอนด้วยตนเองตามเวลาสะดวก เขายังพยายามหาวิธีการพัฒนาการสอนหนังสือของตนเองให้

ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยการถามตนเองบ่อยๆ ว่าจะอย่างไรให้คนเข้าใจความที่เขาต้องการสื่อ และทำให้คนเหล่านั้นมีความสุขในการเรียนด้วย

“เวลาที่มีคนมาบอกผมว่า สิ่งที่ผมสอนทำให้ชีวิตเขาเปลี่ยนไป เขาได้พัฒนาต่อยอดการทำงานในสายอาชีพของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น แค่นี้ผมก็มีความสุขมากแล้ว” เขาเล่าพร้อมรอยยิ้ม

การได้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำประโยชน์ให้กับสังคมเป็นสิ่งที่ณัฐพัชญ์กล่าวว่า เป็นสำนึกที่ได้จากการเรียนรู้ในรั้วจามจุรี

“ผมผูกพันกับจุฬาฯ กับคำพูดที่ว่า

‘เกียรติของจุฬาฯ คือเกียรติแห่งการรับใช้ประชาชน’ นี่คือนิธานของจุฬาฯ

ในฐานะที่เราได้มีโอกาสรับความรู้และปัญญาจากที่แห่งนี้ไป ผมคิดว่าเราควรช่วยกันในการพัฒนาประเทศให้เจริญยิ่งขึ้นไป ร่วมกัน เพียงแค่เราทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด เพียงเท่านั้นประเทศชาติของเราก็จะเจริญก้าวหน้ามากแน่นอน”

สูงสุดของบุคคลต้นแบบในหัวใจของณัฐพัชญ์ คือ ในหลวงรัชกาลที่ 9 พระผู้ทรงมีวิสัยทัศน์กว้างไกล และผู้ทรงเป็นนักปฏิบัติที่แท้จริงและไม่ย่อท้อในการทำหน้าที่มาตลอด 70 ปี

“เวลาศึกษาเรื่องการตลาดและการจัดการต่างๆ คนไทยมักจะอ่านหนังสือการตลาดจากต่างประเทศ แต่ผมว่า สิ่งที่รัชกาลที่ 9 ทรงทำมาตลอดพระชนม์ชีพเป็นยิ่งกว่าหนังสือใดๆ พระองค์พัฒนาและบริหารจัดการสิ่งที่เป็นยิ่งกว่าธุรกิจ ซึ่งก็คือประเทศ การแก้ไขหรือจัดการปัญหาของพระองค์ท่านเต็มไปด้วยปรัชญาของชีวิต ที่นักการตลาดต้องทึ่ง”

หนึ่งในพระราชดำรัสที่เขายึดเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอคือ ‘การทำดีที่ทำได้ยากและเห็นผลช้า แต่เป็นสิ่งที่เราต้องทำ เพราะการทำดีเป็นสิ่งที่ยั่งยืน ...’

“หลายคนอาจคิดว่า ชีวิตการเป็นกษัตริย์นั้นสุขสบาย แต่พระองค์ท่านไม่ได้สุขสบายอย่างที่เราคิด ท่านต้องพบเจอกับแรงต้านต่างๆ มากมาย เราเคยถามบ้างไหมว่า ในหลวงท่านเหนื่อยขนาดไหน ความเหนื่อยของเราอาจไม่ถึงเสียหัวหนึ่งของท่านเลยก็เป็นได้ สิ่งที่ท่านทำล้วนออกดอกผลมากมายให้คนไทยได้ประจักษ์ ขอเพียงเราทำตามสิ่งที่ท่านสอนและทำให้เราได้เห็น เพียงเท่านั้น ชีวิตของเราทุกคนต้องดีขึ้นแน่ๆ ผมเชื่อแบบนี้เสมอมา”



บทวิวัฒนาการ ต้นทุนอดีตของสังคมปัจจุบัน

เรื่อง : อุมพร โกมลจินันท์

ดูละครย้อนอดีตเรื่อง “บุพเพสันนิวาส” แล้วอดไม่ได้ที่จะเปรียบเทียบหลายฉากหลายตอนกับสภาพบ้านเมืองที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งหลายอย่างมีความเชื่อมโยงและคล้ายคลึงกันอย่างน่าสนใจ อย่างภาพสังคมอยุธยาในอดีต ที่เปิดพื้นที่ให้กับผู้คนจากหลายชนชาติหลากหลายศาสนา เข้ามาอยู่ร่วมกันอย่างเสรี ที่สำคัญ คนเหล่านั้นมีส่วนร่วมพัฒนาและสร้างคุณูปการให้แก่สังคมไทยในด้านต่าง ๆ จนกลายเป็นมรดกทางวัฒนธรรมมาถึงปัจจุบัน

“ละครกระตุ้นเตือนให้เราเกิดภาพสำนึกว่า เรามีองค์ประกอบของสังคมที่มีความหลากหลาย เป็นต้นทุนทางสังคมที่สูงมาแต่อดีต และเราก็มีการบริหารจัดการความหลากหลายนั้น จนเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราก้าวข้ามพันวิกฤตสำคัญหลายครั้งในประวัติศาสตร์มาได้” ศ.ดร. สุนทร ชูตินธวานนท์ ผู้อำนวยการศูนย์พหุวัฒนธรรมศึกษาและนวัตกรรมสังคม สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาฯ กล่าวในงานเสวนาทางวิชาการเรื่อง “บุพเพสันนิวาส : ภาพสะท้อนสังคมพหุวัฒนธรรมไทย”

ประเด็นสำคัญที่นักประวัติศาสตร์ชี้ชวนให้มอง คือ อยุธยายังประโยชน์จากความหลากหลายอันเป็นต้นทุนทางสังคมน้อยอย่างไร แล้วเราในปัจจุบันจะใช้บทเรียนจากอดีตให้เป็นประโยชน์อย่างไร

“อยุธยาเป็นสังคมที่ติดลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาตอนล่าง มีการค้าขายติดต่อกับคนโพ้นทะเลและคนรอบข้างมาอย่างต่อเนื่อง จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีคนหลากหลายมาอาศัยอยู่” ศ.ดร. สุนทร กล่าว

ไม่เพียงลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่เอื้อให้อยุธยาเปิดรับผู้คนหลากหลาย แต่ความเป็นพหุวัฒนธรรมในอยุธยายังเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการโดยรัฐด้วย

ผศ.ดร.ภาวรรณ เรื่องศิลป์ ภาควิชาประวัติศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ อธิบายว่า “ในช่วงเสียกรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2112) ผู้คนถูกกวาดต้อนออกไป จึงต้องมีการส่งสมประชากรใหม่ให้กับอยุธยา ใครก็ตามที่มีทักษะก็เป็นที่ต้องการ รัฐตั้งใจสนับสนุนพหุวัฒนธรรม มีการสร้างระบบโครงสร้างในการบริหารจัดการ เพื่อให้ชุมชนต่างชาติสามารถเติบโตได้ อยุธยาจึงมีความหลากหลายที่สูงมาก นอกจากนี้หลายชุมชนยังได้รับอนุญาตให้ปกครองที่ตั้งถิ่นฐานของตนเองด้วยกฎของตนเอง แต่ต้องอยู่ในขอบเขตกฎหมายของอยุธยา”

ชาวต่างชาติที่มีบทบาทสำคัญในอยุธยาเริ่มจากชาติตะวันตกอย่างฮอลันดา ที่เข้ามาในลักษณะบริษัทอินเดียตะวันออกของฮอลันดา ซึ่งนับได้ว่าเป็นบริษัทร่วมทุนแห่งแรกในประวัติศาสตร์โลก

ผศ.ดร.ภาวรรณ ขยายความว่า “ความสัมพันธ์ระหว่างฮอลันดากับอยุธยาเป็นไปในรูปแบบทั้งรักทั้งชัง แต่ส่วนใหญ่จะรัก ฮอลันดามีบทบาททั้งการเป็นคู่ค้า ผู้แลกเปลี่ยนทางการทูต และเป็นพันธมิตรทางการเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ของอยุธยา ในขณะเดียวกันก็เป็นคู่แข่งทางการค้าและคู่แข่งเรื่องอำนาจด้วย”

ชาวต่างชาติอีกกลุ่มที่มีอิทธิพลในสังคมคือชนชาติที่เราเรียกว่าแขก ผศ.ดร. จุฬิศพงศ์ จุฬารัตน์ ภาควิชาประวัติศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ เล่าว่า แขกในอยุธยาเริ่มรุ่งเรืองตั้งแต่สมัยสมเด็จพระเจ้าทรงธรรม (พ.ศ. 2154 - 2171) เป็นต้นมา เนื่องจากปัญหาการค้ากับจีนที่ซับซ้อน สยามจึงย้ายมาค้าขายกับแขกในฝั่งมหาสมุทรอินเดีย แขกที่เข้ามามีหลากหลาย ทั้งชาวมุสลิมนิกายชีอะห์ นิกายซุนนี คนอินเดีย ฯลฯ

แขกกลายเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลในราชสำนัก โดยเฉพาะในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ที่นับเป็นยุคทองของแขกในราชสำนัก ก่อนที่ชาวตะวันตกจะเข้ามา นอกจากจะค้าขายเก่งแล้ว แขกยังมีความสามารถในการเดินเรือ ราชสำนักสยามจึงให้มารับราชการในกรมอาสาราม ทำหน้าที่รับทางเรือ

ในส่วนของคนเชื้อชาติจีน อ.เศรษฐพงษ์ จงสงวน นักวิชาการอิสระด้านจีนศึกษา กล่าวว่า คนจีนในอยุธยามีทั้งคนราชวงศ์หมิง ราชวงศ์ชิง และฮกเกี้ยน คนจีนที่มาอยู่ในอยุธยาจะอยู่ปะปนกับคนไทย เป็นชุมชน ไม่มีขุนนางมาคอยเป็นทูตดูแล จากหลักฐานพบว่าคนจีนที่มานั้นมีช่างทุกแขนง ตั้งแต่ทำอาหาร ตัดเสื้อผ้า แกะสลัก ไปจนถึงตีเหล็ก ฯลฯ

“อยุธยาได้รับประโยชน์ในเชิงอาชีพและเทคนิคต่างๆ จากช่างชาวจีนเหล่านี้ ทำให้ศิลปวัฒนธรรมของจีนซึมซับเข้ามาในวัฒนธรรมไทย อย่างเรื่องอาหารการกิน หมูหวานกินกับข้าวคลุกกะปิ หรือน้ำปลาก็เป็นของจีน ไม่ใช่ของไทยมาแต่เดิม ปัจจุบันผู้ผลิตน้ำปลารายใหญ่ๆ ก็ยังเป็นคนจีน จะเห็นว่าวัฒนธรรมเหล่านี้เราลืมไปแล้วมันเป็นของจีน” อ.เศรษฐพงษ์ กล่าว

เห็นได้ชัดว่า พหุวัฒนธรรมเป็นต้นทุนสำคัญที่สร้างความเจริญรุ่งเรืองทางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจให้กับสังคมสยามมาช้านาน แล้ววันนี้ เราดูแลหรือต่อยอดต้นทุนนี้อย่างไร

“ปัจจุบันเราคิดแต่การก้าวไปข้างหน้า แต่ไม่ได้มองว่า เราจะบริหารจัดการต้นทุนที่เราที่มีอยู่เพื่อปัจจุบันและอนาคตอย่างไร เราได้ยังประโยชน์กับความหลากหลายที่มีอยู่อย่างสมกับต้นทุนที่มีหรือไม่ หรือยังเป็นต้นทุนซ่อนเร้นที่เราไม่เห็นคุณค่า” ศ.ดร. สุนทร ให้คิดทบทวน

***หมายเหตุ** นอกจากการเสวนาครั้งนี้แล้ว จุฬาฯ ยังมีการจัดเสวนาเกี่ยวกับปรากฏการณ์บุพเพสันนิวาสในแง่มุมต่างๆ ผู้สนใจสามารถติดตามย้อนหลังได้ทางเฟซบุ๊กของคณะ ดังนี้

- เสวนาเรื่อง “บุพเพสันนิวาส : เรียน รู้ สู่อุตสาหกรรมสร้างสรรค์” โดยคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ
- เสวนา ฟ.จุฬาฯ นิติมิติ “อ้อเจ้าเฝ้าถาม ความกฎหมาย (สมัยอยุธยา)” โดยคณะนิติศาสตร์ จุฬาฯ
- เสวนาเรื่อง “เหลียวหลัง แลหน้า ย้อนรอย นวัตกรรมมอเจ้า” โดยคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ
- เสวนาเรื่อง “บูรณกรรมสู่นวัตกรรมกรรมการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ ปรากฏการณ์บุพเพสันนิวาส” โดยคณะครุศาสตร์ จุฬาฯ

จุฬาฯ





เลิกแต่ร้าย ภัยที่ชื่อ PM 2.5

เรื่อง : ขนิษฐา จันทรังกร
ภาพ : พิมพ์ชนก สิริวัชรารักษ์

“ทีไรเธอเห็นแค่ฝุ่นบนใบเตา อันไม้ได้ร้อนไฟ” ถัดถึงเพลง ทางของฝุ่น ของคุณอะตอม เช่นกันก็ ขึ้นมาทันที เมื่อเห็นท้องฟ้าสีหม่น หมอกหนาฝุ่นปกคลุมทั่วหนนคร จนมองไม่เห็นตึกสูงๆ แสงแดดแทบจะแทะทะลงมาถึงได้ อากาศนิ่งไม่ไหวติง หายใจไม่ลงปอดอาเจียนทีเดียว

“หมอกที่บั้นที่เราเห็นกันนั้นเกิดจากค่าฝุ่นละออง PM 2.5 เกินมาตรฐาน ทำให้พื้นที่ในกรุงเทพฯ ล้วนมีหมอก สังเกตเห็นได้ด้วยตาเปล่า” ผศ.พญ.นฤชา จิระกาสวน หน่วยโรคระบบหายใจและเวชบำบัดวิกฤต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อราวต้นปีที่ผ่านมา “ปรากฏการณ์นี้พบได้ในช่วงฤดูหนาวถึงต้นฤดูร้อน ที่มีอากาศนิ่ง ทำให้มลพิษสะสมในอากาศ และเป็นเหตุให้ระดับ PM 2.5 สูงขึ้นผิดปกติกว่าในช่วงอื่น”

ภาวะฝุ่นที่เกินมาตรฐานเกิดขึ้นมาจากหลายเหตุปัจจัย อาทิ การเผาป่า การเผาขยะ การเผาในที่โล่ง การเพิ่มพื้นที่โรงงานอุตสาหกรรม การเพิ่มขึ้นของจำนวนรถยนต์ หรือแม้แต่การประกอบอาหารที่ใช้เตาถ่าน เป็นต้น เมื่อปัจจัยเหล่านี้มาประกอบกับสภาพอากาศที่ค่อนข้างนิ่งในเมืองที่มีตึกสูงมากมาย จึงทำให้ฝุ่นละอองถูกกักไว้ในที่แคบๆ ไม่มีการไหลเวียนหรือระบายไปที่อื่น ทำให้ค่าฝุ่นละอองที่เกินมาตรฐานเกิดขึ้นเร็วและอยู่นานกว่าปีก่อนๆ

PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เล็กขนาดไหนก็ลองเทียบกับเส้นผมของเราที่มีขนาด 50 - 70 ไมครอน! ด้วยเหตุนี้ เมื่อเราหายใจ ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ฟุ้งอยู่อากาศจึงเข้าสู่หลอดลมของเราได้ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้หลายประการ

“เราเชื่อว่า ฝุ่นที่มีขนาดเล็กมากอาจดูดซึมเข้าไปยังหลอดเลือด และทำให้หลอดเลือดมีการอักเสบ เกิดการสร้างก้อนเลือดไปอุดตันหลอดเลือด ทำให้เพิ่มโอกาสการเป็นเส้นเลือดหัวใจขาดเลือดได้” ผศ.พญ.นฤชา กล่าว ยิ่งไปกว่านั้น องค์การอนามัยโลกยังได้กำหนดให้ PM 2.5 อยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็งอีกด้วย

ผศ.พญ.นฤชา แนะนำว่า ในภาวะที่ PM 2.5 เกินมาตรฐานผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงจะต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้ที่มีโรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และเด็กเล็ก รวมทั้งผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหืด โรคภูมิแพ้ หอบหืด หลอดลมอักเสบ หอบหืดเรื้อรัง โรคภูมิแพ้ ก็จะเกิดอาการกำเริบของโรคขึ้นมาได้ ซึ่งในช่วง 1 - 2 เดือนที่ผ่านมา ผศ.พญ.นฤชา เผยว่า มีคนไข้โรคหืดกำเริบ



พญ.นฤชา จิระกาสวน
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

เข้ามาหาเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่จะมาด้วยอาการติดเชื้อทางเดินหายใจ และมีการคัดจมูก

สำหรับการดูแลและป้องกันตัวเองจากภัยฝุ่นพิษ

PM 2.5 ในเบื้องต้น ผศ.พญ.นฤชา ให้ข้อแนะนำ ดังนี้

- อยู่ภายในบ้าน ปิดประตูหน้าต่างป้องกันฝุ่นเข้า อย่าออกนอกบ้านถ้าไม่จำเป็น โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง
- ใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง เมื่อต้องออกจากบ้านหรืออาคาร โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น ตำรวจจราจร คนกวาดถนน พ่อค้าแม่ค้าที่ขายของอยู่ริมถนน เป็นต้น โดยเลือกหน้ากากที่กรองฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ดี
- หน้ากาก N95 กันฝุ่นและกรองสารที่มีขนาดเล็กกว่า 0.1 - 0.3 ได้ 95%
- หน้ากากอนามัยธรรมดา อาจกรองฝุ่น PM 2.5 ได้ 60 - 80%
- ดื่มน้ำ ทานอาหารให้เหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ
- ผู้ป่วยและผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ หากพบอาการผิดปกติ ให้รีบนำตัวส่งสถานพยาบาลเพื่อรับการรักษาอย่างทันท่วงที

นอกจากมาตรการป้องกันตัวเองจากฝุ่นพิษแล้ว เราก็ควรช่วยกันลดกิจกรรมที่จะก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศและฝุ่นละอองด้วย เช่น ไม่เผาขยะ โดยเฉพาะขยะที่เป็นสารพิษ ลดปริมาณรถยนต์บนท้องถนน โดยหันมาใช้บริการระบบขนส่งมวลชน รวมทั้งบำรุงรักษารถยนต์ให้มีการเผาไหม้ที่ดีขึ้น เป็นต้น

อย่ารอจนเกิดวิกฤตเมืองในหมอกพิษ แล้วจึงลุกมาแก้ หรือรอพระพิรุณมาชะล้างฝุ่นพิษให้เรา คุณภาพอากาศเป็นเครื่องกำหนดสุขภาพและคุณภาพชีวิตของพวกเราทุกคน... “อย่ากังวล ฉันไม่เป็นไร แค่ขอให้เธอไปได้ดีกับทางของเธอ...”

ปัจจุบัน ประเทศไทยยังไม่ได้เฝ้าระวัง PM 2.5 เข้ามาคำนวณดัชนีคุณภาพอากาศ เราจึงไม่รู้ข้อมูลที่แท้จริงของอากาศที่หายใจเข้าไป
เมื่อต้นปีนี้ กรีนนิซ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้ออกมาเผยข้อค้นพบจากการจัดลำดับเมืองที่มีมลพิษ PM 2.5
ในประเทศไทยตั้งแต่ปี 2558 ว่าพื้นที่เมืองส่วนใหญ่รวมทั้งกรุงเทพมหานครมีความเข้มข้นของ PM 2.5 เฉลี่ยรายปี
เกินมาตรฐานที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก

ชีวิตในรั้วจุฬาฯ และก้าวต่อไปของ “แพทริเซีย กู๊ด”

เรื่อง : อุมพร โกมลจินท์
ภาพ : สมบูรณ์ พิณบุษราคัม

หากพูดถึงนางเอกลูกครึ่งไทย - อังกฤษ หน้าหวาน พุฒิบรุษยิ้มสดใสและลึกลับอันเป็นเอกลักษณ์แล้ว หลายคนคงนึกถึงใครไปไม่ได้นอกจาก “น้องแพท - แพทริเซีย กู๊ด” นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการจัดการการสื่อสาร (หลักสูตรภาษาอังกฤษ) คณะนิเทศศาสตร์ แม้ว่าจะมีงานละครและโฆษณาอย่างต่อเนื่อง เธอก็ยังคว้าเกรดเฉลี่ยล่าสุดที่ 3.7 มาได้ ก่อนที่เธอจะเดินทางร่ำเรียนต่อในอีกไม่นานนี้ เธอมาชวนเธอคุยถึง 4 ปีที่กำลังจะผ่านไป และก้าวข้างหน้าที่กำลังรอเธออยู่ข้างหน้าชีวิต

ความรู้สึกและประสบการณ์ในการเรียนที่คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ

ตอนแรกสนใจเรียนหลายคณะมาก และสมัครไว้หลายมหาวิทยาลัย ซึ่งแต่ละคณะที่สนใจจะเป็นด้านการสื่อสารหรือแนวครีเอทีฟ พอสอบได้ทั้งคณะอักษรศาสตร์และนิเทศศาสตร์ ก็มาเทียบรายวิชาว่า เราชอบอันไหนมากกว่ากัน เราจะมีความสุขกับคณะไหนมากที่สุด ก็คิดว่าคณะนิเทศฯ นี่แหละที่ตรงกับเรา หลักสูตรภาษาอังกฤษที่เรียนก็เกี่ยวกับการบริหารการสื่อสาร ทั้งการตลาด โฆษณา การประชาสัมพันธ์ และทุกอย่างที่เป็นการสื่อสารหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่น

การเรียนที่คณะนิเทศฯ ทำทนายและสนุก บางวิชาเรียนยากมาก บางวิชาก็เหมือนมาทำกิจกรรมกับเพื่อนแบบสบายๆ นิเทศฯ เป็นคณะที่ทำให้เรารู้สึกว่า เรามีสิทธิ์เลือกที่จะเรียน และได้เป็นตัวของตัวเองมากๆ รู้สึกโชคดีที่ได้เรียนคณะนี้ เพราะเราได้ลงมือทำงานจริงๆ ได้เจออุปสรรคที่จะเจอในชีวิตการทำงาน เป็นสิ่งที่เตรียมความพร้อมเพื่อให้เราสามารถออกไปทำงานได้

เคล็ดลับในการบริหารเวลาระหว่างการเรียนและการทำงาน

อันดับแรกจะดูว่ามีวิชาบังคับที่ต้องลงอะไรบ้าง พอรู้ว่าเรามีเวลากว่างวันไหน ก็จะไปแจ้งคุณแม่หรือผู้จัดการ เพื่อที่จะไปคุยงานต่อได้ว่า เราสะดวกรับงานวันไหนบ้าง วันไหนที่ว่าง ไม่ได้ทำงาน ก็จะทำรายงานและการบ้านที่ต้องส่งสำหรับการเตรียมตัวสอบ จะล็อกเวลา 2 อาทิตย์ก่อนสอบเพื่อเริ่มอ่านทบทวนวันละนิดละหน่อย และก่อนสอบ 3 - 4 วันก็จะมาอ่านโน้ตที่ทำไว้ จากที่จดไว้ในตอนที่เรียนในคาบ ซึ่งจริงๆ วิธีการอ่านหนังสือกับการจำบทละครก็เหมือนกัน คือต้องใช้ความเข้าใจและจำให้ได้ สามารถนำมาใช้ด้วยกันได้

ความประทับใจในรั้วจามจุรี

มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญกับนิสิตทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะมาจากไหน อาจารย์ทุกคนปฏิบัติต่อเด็กเหมือนกัน เป็นพื้นที่ที่รู้สึกอบอุ่น น่าเรียน ปลอดภัย และได้เจอเพื่อนที่ดีหลากหลายมาก

อย่างในคณะฯ เวลาสอบก็จะช่วยกันติว เพราะคณะฯ ปลูกฝังมาตั้งแต่แรกว่า ทุกปีเราต้องมีกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ พี่ๆ เพื่อให้มีความรู้สึกเป็นครอบครัวกันให้มากที่สุด จุดนี้เรียกได้ว่าเป็นไฮไลต์ของนิเทศฯ เลยก็ว่าได้ คือ ทุกคนจะรู้จักกัน สนิทกันไม่ว่ารุ่นไหน

การมีวิชาที่บังคับให้เรียนร่วมกับคณะอื่นทำให้ได้เพื่อนจากสายวิทย์และสายอื่นๆ ที่ไม่เคยคิดว่าจะมีมาก่อน ซึ่งเราอาจจะเรียนคนละด้านแต่ก็คุยกันรู้เรื่องและเป็นเพื่อนกันได้

แพนชีวิตในอนาคตหลังเรียนจบ

อยากทำงานอย่างที่เรียนมา เพราะเป็นทางที่เหมาะสมที่สุดแล้ว ทำแล้วไม่รู้สึกเหนื่อย สนุกและมีความสุข แต่ก็อยากเรียนต่อเหมือนกัน คิดว่าพอเรียนจบแล้วจะค่อยวางแผนชีวิตอีกทีว่า จะเรียนต่อเลยหรือเปล่า เรียนสายไหน ที่ไหน ก็ยังต้องศึกษาอีกมาก

ถ้าถามถึงอาชีพที่ใฝ่ฝันจริงๆ ก็อยากเป็นผู้กำกับ ถ้ามีโอกาส ในอนาคตอยากจะทำหนังด้วยตัวเอง ทั้งงานกำกับ งานเบื้องหลัง งานบริหารทุกอย่าง ซึ่งโปรเจกต์จบของหนูเป็นการทำหนังสั้น แล้วก็อยากทำงานด้านครีเอทีฟในเอเจนซีโฆษณาด้วย

ฝากข้อคิดให้กับน้องๆ นิสิตจุฬาฯ ในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

ทุกคนที่ได้เข้ามาเรียนในจุฬาฯ นับว่าโชคดีมากๆ และทุกคนมีความสามารถ เพราะฉะนั้นอยากให้เต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือทำกิจกรรม เพราะเวลามันผ่านไปเร็วมากจริงๆ อยากทำอะไร ให้ทำ มันจะเป็นความทรงจำที่ดีตอนที่เรารเรียนจบไปแล้ว





CU Blood เลือดชมพู่เพื่อสังคม

เรื่อง : อรุณพร ไทอรุณรัตน์

ทุก ๆ เดือน ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ต้องจัดหาปริมาณโลหิตให้ได้ไม่ต่ำกว่า 58,000 ยูนิต (ถุง) เพื่อที่จะเพียงพอจ่ายให้กับผู้ป่วยตามโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ ที่มีภาวะการเจ็บป่วย อุบัติเหตุ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับเลือดเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตให้อยู่ต่อไป

แต่ที่ผ่านมา ความต้องการเลือดในระดับที่พอเพียงก็ยังไม่เพียงพอ แม้จะมีผู้มาบริจาคเป็นจำนวนมากก็ตามที เราจะได้ยินเป็นระยะ ๆ ว่าเลือดขาดแคลน มีการขอระดมการบริจาคเป็นช่วง ๆ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลหยุดยาว ที่มักเกิดอุบัติเหตุทางถนนสูง ทำให้ความต้องการเลือดสำรองเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว

ด้วยเหตุนี้ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงมีกลุ่มนิสิตจัดตั้งโครงการเพื่อรณรงค์ให้นิสิต นิสิตเก่า บุคลากร และคณาจารย์จุฬาฯ เข้าร่วมบริจาคโลหิตมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มปริมาณโลหิตสำรองของสภากาชาดไทยแล้ว ยังเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกสาธารณะและสร้างความสามัคคีในหมู่ชาวจุฬาฯ อีกด้วย

CU Blood เป็นโครงการที่ก่อตั้งขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว โดยในปี 2556 อันเป็นปีครบรอบ 100 ปี คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ ทีมนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ ได้ริเริ่มโครงการ CU-B157 ขึ้น และขยายทีมให้นิสิตจากทุกคณะเข้ามามีส่วนร่วม ภายใต้หลักที่ว่า “ภูมิใจและสนุก สุขใจในสิ่งที่ทำ” จนพัฒนามาเป็นโครงการ “CU Blood : เลือดชมพู่ CU-B157” ในปัจจุบัน

โครงการ CU Blood จัดกิจกรรมรับบริจาคเลือดมาแล้ว 5 ซีซั่นๆ ละ 2 ครั้ง โดยครั้งล่าสุดจัดไปเมื่อวันที่ 26 – 30 มีนาคมที่ผ่านมา ณ อาคารมหิตลาธิเบศร มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิตทั้งสิ้น 1,578 คน ในจำนวนนี้มีผู้บริจาคโลหิตได้ 1,223 คน รวมได้ปริมาณเลือด 1,100,000 cc ซึ่งเพิ่มจากซีซั่นที่ 4 ที่ได้ 980,000 cc

ธฤต สืบอมรพิมล นิสิตชั้นปี 4 คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ เป็นคนหนึ่งที่มาช่วยบริจาคโลหิตกับ CU Blood พุดถึงแรงบันดาลใจที่เข้าร่วมกิจกรรมว่า “ผมมาบริจาคโลหิตเพราะเป็นโอกาสที่จะได้ทำความดี ทำบุญ ช่วยเหลือสังคมทุกวัน เราจำเป็นต้องมีเลือดที่พร้อมช่วยเหลือคนที่ได้รับอุบัติเหตุและจำเป็นต้องใช้เลือดที่สำคัญ เลือดของคนเรามีอายุจำกัด เลือดของเราในวันนี้อาจจะช่วยต่ออายุของคนๆ หนึ่งได้ในอนาคต”

รับขวัญ เกตุสุริวงศ์ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ ซึ่งบริจาคเลือดกับ CU Blood มาแล้ว 3 ครั้ง เสริมว่า การบริจาคเลือดเป็นการทำความดีที่ง่ายและไม่ต้องใช้เงิน แต่ใช้สิ่งที่เรามีอยู่ให้กับตัว

“เราไม่มีวันรู้เลยว่า วันใดวันหนึ่ง ตัวเราหรือคนที่เรารู้จักอาจจะต้องการเลือดขึ้นมาก็ได้ และนอกจากจะได้ช่วยกันทำความดีแล้ว การบริจาคเลือดยังมีผลดีต่อสุขภาพเราด้วย ทำให้ร่างกายเราสร้างเม็ดเลือดแดงใหม่ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และยังเป็นการตรวจสุขภาพของเรา



ไปในตัวด้วย ถ้าเกิดว่าเลือดเรามีความปกติ สภากาชาดก็จะส่งผลเลือดมาให้เรา”

ธารน้ำใจของบรรดาเลือดชมพู่มาจากความร่วมมือร่วมใจของนิสิตจำนวนมากที่อยู่เบื้องหลังการทำกิจกรรมในโครงการนี้

ประธานโครงการ CU Blood ศุภวิชญ์ ลิ้มสุวัฒนาพงษ์ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะวิศวกรรมศาสตร์ เล่าว่า โครงการจะเปิดรับนิสิตให้เข้ามาเป็นสตาฟช่วยงานในฝ่ายต่างๆ ของโครงการ โดยครั้งล่าสุดมีนิสิตที่สนใจเข้ามาช่วยกันกว่า 200 คน ซึ่งทุกคนจะเข้ารับการฝึกอบรมในเวิร์กช็อปพัฒนาทักษะและการประชุมรวมเพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพ และหลังกิจกรรมเสร็จสิ้น ทีมงานก็จะประชุมเพื่อรวบรวมปัญหา ข้อเสนอแนะ และแนวทางแก้ไข เพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป

สำหรับการประชาสัมพันธ์โครงการ ก็ทำผ่านหลายช่องทาง ทั้งสื่อโซเชียล เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ฯลฯ ป้ายติดภายในมหาวิทยาลัย และการจัดกิจกรรม Roadshow เวียนไปตามคณะต่างๆ โดยมี “น้องหยดเลือด” เป็นมาสคอตในการประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างจุดเด่นให้คนจำโครงการ

“เราต้องการสร้างผู้บริจาคหน้าใหม่ๆ และทำให้คนรู้จักการบริจาคเลือดมากยิ่งขึ้น” ศุภวิชญ์ กล่าวย้ำถึงเป้าหมายของการรณรงค์โครงการ CU Blood ก่อนจะทิ้งท้ายเชิญชวนว่า “การบริจาคเลือดไม่ได้ยากเลยนะ อะไรที่เราไม่เคยลอง มาลองดูก่อนก็ได้ บางครั้งเราอาจจะชอบและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ได้ช่วยเหลือคนอื่นอีกมากมาย การบริจาคเลือดทุกครั้ง เรายังมีของรางวัลมากมายเป็นการตอบแทนอีกด้วย มากันเยอะๆ นะครับ”



กระตุกความคิด กระตุ้นจินตนาการ เทศกาลละครนานาชาติสำหรับเด็กและเยาวชน

เรื่อง : นุณอรรณ ยืนภู

ภาพ : Democracy Theatre Studio, Bangkok

กลับมาเป็นครั้งที่ 2 กับความสนุกสนานน่าตื่นใจกับ เทศกาลละครนานาชาติสำหรับเด็กและเยาวชน หรือ BICT Fest 2018 ระหว่าง 15 – 27 พฤษภาคม 2561 ณ หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีนี้งานเทศกาลจัดเต็มยิ่งขึ้นกว่าครั้งก่อน มีทั้งความหลากหลายของการแสดงและการเสวนาเพื่อพัฒนางานและพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชนให้เติบโตในประเทศและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

“ผมว่า เป็นเรื่องดีมาก ที่มีการจัดสรรบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างจินตนาการของเด็กและครอบครัว นี่จะเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะเป็นต้นทุนวัฒนธรรมให้แก่เด็กต่อไป” คุณเอกชัย เอื้อธารพิสิฐ เป็นหนึ่งในผู้ปกครองที่ติดตามเทศกาลนี้ เขาเคยพาลูกๆ มางานเทศกาลนี้เมื่อครั้งแรก ที่จัดขึ้นปี 2559 ซึ่งครั้งนั้นได้รับการตอบรับอย่างดีจากผู้ร่วมงานรุ่นเยาว์และครอบครัวกว่า 5,000 คน

“เด็กๆ สนุกกันมาก ยังจำชื่อของญี่ปุ่น ‘กระดุกโดโนเสาร์’ และการใช้ถุงพลาสติกตัดเป็นหุ่นคนใช้พัดลมเป่าลอยได้ กลับมาบ้านแล้ว ลูกๆ ก็ยังนำเสนอเสียง ดนตรี บางฉากมาเล่นกันเองต่อ”

เทศกาลละครนานาชาติสำหรับเด็กและเยาวชนริเริ่มขึ้นโดยอาร์ทออนโลเคชั่น และเดโมแครซี เธียเตอร์ สตูดิโอ โดยมีเป้าหมายที่จะกระตุ้นให้เกิดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กและครอบครัว และพัฒนาการละครร่วมสมัยในประเทศไทย

กลุ่มผู้จัดงานมองว่า การที่เด็กๆ ออกมาใช้เวลาดูการแสดงร่วมกับพ่อแม่ และเพื่อนๆ รุ่นใกล้เคียงกัน จะทำให้พวกเขาพัฒนาทักษะและธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ที่จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ที่แตกต่างหลากหลาย และพัฒนาทักษะที่จะสื่อสารแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันโดยตรง โดยไม่ผ่านเครื่องมือทางเทคโนโลยี



อััจฉิมา ณ พัทลุง Festival Director of BICT Fest หนึ่งในกลุ่มผู้เริ่มการจัดเทศกาล กล่าวว่า “เด็กและเยาวชนจะได้แรงบันดาลใจทางศิลปะ ผ่านการละคร ซึ่งเป็นศาสตร์ที่พัฒนาเด็กอย่างรอบด้าน ทั้งการมอง การฟัง การสัมผัส อารมณ์ ปัญญา ความเข้าใจและเห็นใจเพื่อนมนุษย์ ที่อาจจะมีชีวิตและพื้นฐานที่แตกต่าง เป็นการเตรียมให้พวกเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อยู่ร่วมกันได้ดีในโลกปัจจุบัน”

ในปีนี้มีนักแสดงจากหลายชาติหลากหลายวัฒนธรรมเช่นเคย ทั้งการเต้นร่วมสมัย ละครหุ่น ศิลปะจัดวาง ละครใบ้ เป็นต้น บางส่วนในไฮไลต์ของการแสดง เช่น

PRIMO (พริโม) จากเยอรมนี เป็นการแสดงแปลกใหม่ที่น่าสนใจ การเต้นร่วมสมัยลงสู่ใต้ผิวน้ำ ผู้ชมรุ่นเล็กจะได้นั่งชมการแสดงได้น้ำ



ผ่านหน้าต่างรอบๆ สระ ผู้ชมจะเห็นการโลดแล่นอยู่ท่ามกลางสิ่งมีชีวิตที่ดูแสนประหลาด

Sarabande (ซาราบัน) จากฝรั่งเศส พบกับบทเพลงชุดสำหรับเชลโลของโยฮันน์ เซบาสเตียน บาค บรรเลงโดย โนเอมี บูแดง นักเชลโลผู้ถ่ายทอดความละเอียดอ่อนและสง่างามของดนตรีบทสำคัญ ประสานกับการแสดงกายกรรมโยนของ โดย เอิร์ก มุลเลอร์ ศิลปินกายกรรมและนักเต้นที่ผสมผสานการใช้ร่างกายเข้ากับการละคร การเต้น และศิลปะร่วมสมัยได้อย่างลงตัว

Gabez Show (กาเบซโชว์) จากญี่ปุ่น เป็นการแสดงที่เปิดให้ผู้ชมมีส่วนร่วมและสนุกไปด้วยกันผ่านละครใบ้ตลกๆ และการเต้นสนุกๆ โดยพวกเขาจะไม่พูดเลยสักคำ

ไม่เพียงความหลากหลายทางเชื้อชาติวัฒนธรรม เทศกาลครั้งนี้ยังตั้งใจนำเสนอให้ผู้ชมเห็นความหมายของการอยู่ร่วมกันบนความแตกต่างของสภาวะร่างกายด้วย อย่างการแสดงที่เรียกว่า Four Go

Wild in Wellies ของกลุ่ม Independ-dance 4 จากประเทศสกอตแลนด์ การแสดงนี้นักแสดงมีอาชีพสองในสี่คนที่เป็ควาณิชินโดรม พวกเขา มีความสามารถและศักยภาพไม่แพ้นักแสดงคนอื่น ๆ

นอกจากนั้น เทศกาลครั้งนี้ยังมีการเสวนาเกี่ยวกับการแสดงต่างๆ ที่นำมาร่วมงานเทศกาล รวมถึงการประชุมระหว่างผู้ที่ทำงานสร้างสรรค์เพื่อเด็กและเยาวชน ทั้งจากต่างประเทศและไทย แลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ในงานละครและงานสร้างสรรค์เพื่อเยาวชน สำนวญอุปสรรค และสิ่งที่ต้องคำนึงถึงสำหรับการจัดเทศกาลละครสำหรับเด็กและเยาวชนในอนาคต และเพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมงานลักษณะนี้ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จึงยังพัฒนาน้อยแล้ว ในอนาคตจะเป็นอย่างไร

ติดตามรายละเอียดงานเทศกาลละครนานาชาติสำหรับเด็กและเยาวชน BICT Fest 2018 ได้ทาง www.bicfest.com หรือ Facebook : BICTFest สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 08-1441- 5718

BETTER

อะไรกัน!! รู้สึกเหมือนเพิ่งจะผ่านปีใหม่ไปไม่นานนี่เอง เผลอแป็บเดียวจะกลางปีแล้วหรอ คนที่หวังว่าชีวิตในปีนี้จะดีขึ้นกว่าปีก่อนๆ ถึงตอนนี้ มีอะไรดีๆ เข้ามาในชีวิตกับบ้าง

“ดีกว่าเดิม” = “Better” ในภาษาอังกฤษจะมีสำนวนหรือประโยคที่มี Better เป็นส่วนประกอบ และสามารถเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่น่าสนใจ เช่น

- Better be the head of a dog than the tail of a lion
มีความหมายว่า เป็นหัวหน้าดีกว่าเป็นหางราชสีห์
ใช้ในความหมายว่า เป็นผู้นำของบริษัท/ กลุ่มเล็กๆ ดีกว่าเป็นผู้ตามในบริษัท/ องค์กรใหญ่ๆ
- (I'd) Better get on my horse
มีความหมายว่า ฉันต้องรีบไปแล้วละ
ใช้ในกรณีที่ต้องการจะลา เพราะว่ามีอย่างอื่นต้องไปทำ
- Better the devil you know
มีความหมายว่า ปีศาจที่รู้จักยังดีกว่าปีศาจที่ไม่รู้จัก
ใช้เมื่อที่มีทางเลือก 2 ทาง ทางที่หนึ่งแม้จะไม่ดีแต่ก็คุ้นเคยอยู่แล้ว กับอีกทางที่ไม่รู้ว่าจะแย่กว่าเดิมหรือไม่

แถมอีกประโยคที่พบบ่อยๆ หากใครมาถามได้ว่า How are you? = ช่วงนี้สบายดีไหม ถ้าไม่ดีขึ้น ก็ตอบไปเลยว่า I've been better! = ชีวิตเคยดีกว่านั้นนะ ก่อนจบได้แต่หวังว่า I've never been better!/ Never been better!/ Never better! = สบายดีมาก ดีกว่าเก่าเยอะ! จะเป็นคำตอบของคุณทุกคนในช่วงนี้





สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานน้ำสงกรานต์แก่อาจารย์อาวุโส ที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 12 เมษายน 2561 ณ ห้อง 105 อาคารมหาจุฬาลงกรณ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินเป็นการส่วนพระองค์ พระราชทานน้ำสงกรานต์แก่อาจารย์อาวุโส ในโอกาสนี้ทรงร่วมงานทำบุญถวายสังฆทานอุทิศส่วนกุศลแก่อาจารย์อาวุโสที่เคยถวายพระอักษรบาลีและสันสกฤต ที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ พิธีรดน้ำสงกรานต์อาจารย์อาวุโสจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี นับตั้งแต่ปี 2520 จนถึงปัจจุบัน



นายกรัฐมนตรีแสดงปาฐกถาพิเศษ พร้อมเยี่ยมชมผลงานวิจัยและนวัตกรรมของจุฬาฯ

เมื่อวันจันทร์ที่ 9 เมษายน 2561 ณ หอประชุมจุฬาฯ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ได้แสดงปาฐกถาพิเศษในหัวข้อ “จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกับการขับเคลื่อนประเทศไทยในระยะเปลี่ยนผ่าน” โดยมี ศ.ดร. บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ อธิการบดีจุฬาฯ เป็นผู้กล่าวรายงาน

ต่อมานายกรัฐมนตรีได้เดินทางโดยรถโดยสารปรับอากาศขนาดเล็ก ภายในจุฬาฯ ไปยังอาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์ รพ.จุฬาลงกรณ์ เพื่อเยี่ยมชมผลงานวิจัยและนวัตกรรมของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ซึ่งจัดแสดงนวัตกรรมในการดูแลและบำบัดรักษาโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และได้ไปยังชั้น 18 เยี่ยมชมและทดลองใช้งานระบบ Telemedicine ณ ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองแบบครบวงจร

จากนั้นได้ไปเยี่ยมชมผลงานและนิทรรศการที่เมืองนวัตกรรมแห่งสยาม (Siam Innovation District) อาคารสยามสแควร์วัน



อบรมระยะสั้นสำหรับผู้ประกอบการ นวัตกรรมทางสัตวแพทย์

ภาควิชาสัตวศาสตร์ ร่วมกับฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม และ ศูนย์กลางนวัตกรรมแห่งจุฬาฯ (CU Innovation Hub) จัดการอบรมระยะสั้นสำหรับผู้ประกอบการนวัตกรรมทางสัตวแพทย์ Veterinary Innovation and Entrepreneur (VIE) ณ อาคารจามจุรี 10 ระหว่างวันที่ 2 - 11 เมษายน 2561 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโลกทัศน์การสร้างงานนวัตกรรมทางสัตวแพทย์ สร้างโอกาสให้สัตวแพทย์ และผู้สนใจในหน่วยงานต่างๆ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ เพื่อการเตรียมพร้อมสู่ประเทศไทย 4.0 รวมทั้งให้เกิดความร่วมมือและพัฒนางานนวัตกรรมที่มีประโยชน์แก่ประเทศชาติได้ต่อไป



การแสดงครูอาสาพิพิธ ครั้งที่ 2

เมื่อวันพุธที่ 4 เมษายน 2561 ศูนย์ส่งเสริมการสอนภาษาไทยและวัฒนธรรมไทย ศาสตราจารย์ ม.ล.จิรายุ - ศาสตราจารย์ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ จัดการแสดงครูอาสาพิพิธ ครั้งที่ 2 “200 years of U.S.- Thai Friendship” ซึ่งเป็นการแสดงของคณะครูอาสาสมัครสอนภาษาไทยและวัฒนธรรมไทยในต่างประเทศ รุ่นที่ 35 ที่เดินทางไปเผยแพร่วัฒนธรรมไทยในสหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ ในปีการศึกษา 2561 โดยมี รศ.ดร.ศิริเดช สุชีวะ คณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาฯ เป็นประธานในงาน ณ ห้องประชุมดวงเดือน พิศาลบุตร



อาจารย์วิศวะควาธังวัล เหรียญทองเกียรติยศ

รศ.ดร.สุเทพ เขียวหอม และ นายกิจชัย กาญจนประภากุล ภาควิชาวิศวกรรมเคมี คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ ได้รับรางวัลเหรียญทองเกียรติยศ (Gold Medal with the Congratulations of the Jury) จากผลงานประดิษฐ์ Easily Refuelable Emergency Power Box (กล่องพลังงานฉุกเฉินเติมเชื้อเพลิงได้ง่าย) ในงาน 46th International Exhibition Inventions Geneva ซึ่งจัดขึ้น ณ กรุงเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส ระหว่างวันที่ 11-15 เมษายน 2561



อบรมช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

เมื่อวันพุธที่ 11 เมษายน 2561 คณะวิทยาศาสตร์จัดการฝึกอบรมช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR) และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับบุคลากรโดยวิทยากรจากศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย โดย ศ.ดร.ธีรยุทธ วิไลวัลย์ รองคณบดี เป็นประธานในการเปิดอบรม ณ ห้อง 309 อาคารมหามกุฏ



โอ้กะजू มอบเงินสมทบทุนการศึกษา

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 5 เมษายน 2561 รศ.ดร.วิฑูรย์ สมพล รองอธิการบดี จุฬาฯ พร้อมด้วยคุณวรพงศ์ สุขธีรอนันต์ชัย ผอ.สำนักงานจัดการทรัพย์สินจุฬาฯ (PMCU) รับมอบเงินบริจาคจำนวน 264,407.75 บาท จากคุณจิรายุทธ ภูวพูนผล และคุณชลลการ เอกชัยพัฒนกุล เจ้าของร้านสวนผัก โอ้กะजू เพื่อมอบสมทบทุนการศึกษาให้กับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ ร้านสวนผัก โอ้กะजू ชั้น 3 ศูนย์การค้าสยามสแควร์วัน

อร่อยสบายสไตล์เยอรมัน กับ **German Delight**

เรื่องและภาพ : สือฤกษ์ เอี่ยมภักดี



ไส้กรอกเยอรมัน 5 รส

ไส้กรอกเยอรมันเซ็ด 3 ชิ้น

ขาหมูเยอรมัน



ราคาเฉลี่ยต่อกัน :

100 - 200 บาท

Facebook page :

German Delight - ร้านชาบูใจดี

สถานที่ตั้ง :

โครงการสวนหลวงสเควร์
ซอยพญา 16 แขวงจตุจักร

เขตปทุมวัน กทม.

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ :

0-2214-1617

เวลาเปิด - ปิด :

11.00 - 22.00 น.

หยุดทุกวันอาทิตย์

สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน

ท่ามกลางอากาศเมืองไทยที่ร้อนอบอ้าว การได้นั่งจิบเครื่องดื่มเย็นๆ เป็นอะไรที่ฟินมากเลยครับ ยิ่งถ้าได้อาหารอร่อยๆ แก้มด้วยแล้ว จะยิ่งฟินสุดๆ ไปเลย แค่นี้ก็เคลิ้มแล้ว ผมเลยขี้อวดเตอร์ไรด์คู่ใจ ตระเวนไปหาร้านน่าสนใจแถวสวนหลวง จนเจอ “German Delight” ร้านอาหารเยอรมันแบบฟิวชั่น แห่งเดียวในย่านนี้ ที่เพิ่งเปิดใหม่ได้แค่ครึ่งปีนี่เอง

มาถึงร้านอาหารเยอรมันทั้งที ก็ต้องสั่ง “ไส้กรอกเยอรมัน” สิครับ ไส้กรอกเยอรมันที่ร้านนี้ เสิร์ฟเป็นแบบเซ็ด มีด้วยกัน 2 เซ็ด เซ็ดแรก 2 ชิ้น (99 บาท) แต่มีรสชาติให้เลือกถึง 5 รส ได้แก่ ไส้กรอกสไปซี่ ที่มีกลิ่นหอมของเครื่องเทศอ่อนๆ รสเผ็ดนิดๆ ไส้กรอกพริกไทยดำ เมล็ดพริกไทยบดหยาบๆ ผสมอยู่ในเนื้อไส้กรอก หอมมากๆ เลยครับ หรือใครสายชีส ก็มี ไส้กรอกชีส ยืดๆ หอมมัน ไส้กรอกกลืนแสมรมควัน เนื้อนุ่ม หอมกลิ่นรมควันกำลังดี ส่วนผู้อ่านท่านใดชอบรสจัด ผมแนะนำไส้กรอกพริกสด เลยครับ เนื้อหมูนุ่มๆ สอดไส้พริกสด มาเป็นเม็ดๆ ทานแล้วเผ็ดจนควีนแทบออกหู!

ไส้กรอกเยอรมันอีกเซ็ดมี 3 ชิ้นครับ (129 บาท) เซ็ตนี้เป็นเมนูใหม่ของร้านที่มีให้เลือก 3 รส เริ่มที่ไส้กรอกเซิร์บ เป็นไส้กรอกสมุนไพร รสเค็มนิดๆ ถ้าใครเป็นสายสุขภาพผมแนะนำเมนูนี้เลยครับ ไส้กรอกปาปริก้า เป็นไส้กรอกหมู เนื้อหยาบ รสชาติอร่อย และหอมกลิ่นพริกปาปริก้า แต่ไม่เผ็ด และ

ไส้กรอกคัมเบอร์แลนด์ ซึ่งเป็นไส้กรอกแบบดั้งเดิมจากเมืองคัมเบอร์แลนด์ ประเทศอังกฤษ ผลิตแบบโฮมเมดตามแบบฉบับของชาวอังกฤษแท้ๆ มีกลิ่นหอมของมาร์จอรัม ใบเสจ ลูกจันทน์เทศ และพริกไทยดำ รสชาติอร่อย นุ่ม ชุ่มฉ่ำ เหมาะที่จะทานเป็นกับแกล้มมากเลยครับ

อีกเมนูหนึ่งที่ห้ามพลาดเลยนะครับ คือ “ขาหมูเยอรมัน” (279 บาท) ที่เสิร์ฟพร้อมกับมันบดและเฟรนช์ฟรายร้อนๆ จิ้มกับน้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มแจ่ว และซอส์อู๋หวาน ใครอยากทานขาหมูร้านนี้ ผมแนะนำให้โทรมาสั่งล่วงหน้าก่อนมาที่ร้านนะครับ จะได้ไม่ต้องรอนาน เพราะขาหมูเยอรมันที่ร้านเสิร์ฟให้ลูกค้าได้ต้องผ่านกระบวนการตุ๋นอย่างน้อย 4 ชั่วโมงและนำมาทอดต่อถึง 2 ครั้งๆ ละ 15 นาที เพื่อให้ตัวขาหมูกรอบนอกนุ่มใน รสชาติหวานฉ่ำเนื้อหมูแท้ๆ โดยไม่มีการปรุงแต่งรสชาติขาหมูแต่อย่างใด

เจ้าของร้านอาหารเยอรมันฟิวชั่นร้านนี้เป็นอาจารย์ประจำคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ อาจารย์เป็นคนชอบอาหารเยอรมันอยู่แล้ว และเมื่อสังเกตเห็นว่า รอบจรัญพญา ยังไม่มีร้านอาหารประเภทนี้ จึงเปิดร้าน German Delight ครับ

ถ้าใครอยากลองทานอาหารเยอรมันอร่อยๆ หรืออยากจะลองหากับแกล้มเด็ดๆ คู่กับเครื่องดื่มเย็นๆ ดูบอลไปพลางๆ ก็ลองแวะมาทานได้ที่ German Delight ซอยจรัญพญา 16 ได้เลยนะครับ

ฟรี! คูปอง

ส่วนลด **10%**

เมื่อทานอาหารครบ 500 บาท / 1 ใบเสร็จ

German Delight

คูปองหมดอายุวันที่ 31 พ.ค. 61



อนุญาตให้ผู้อ่าน CU Around
พิมพ์ / ถ่ายเอกสารคูปองนี้ได้

ตัวอักษร ชื่อนคำ

โดย โปรมณเบอร์

สวัสดีแฟน ๆ CU Game ในเดือนพฤษภาคมทุกคนนะจ๊ะ ผ่านพ้นเดือนปีใหมไทยกันมาหมาดๆ กับเกมอักษรไขว้และคำไข่ๆ ใครเป็นผู้ไขคดีควารางวัลของเรา ติดตามรายชื่อได้ด้านล่างเลย

ฉบับนี้ก็ยังคงล้บสมองของทุกคนกันด้วยการตามหาชื่ออาคารต่างๆ ที่คุณ ๆ ทั้งหลายน่าจะเคยไปเยี่ยมเยือนกันมาแล้ว ลองมาดูหากันสนุก ๆ ว่า อาคารทั้ง 12 อาคารอยู่ตรงจุดไหนกันบ้าง เริ่มเลย!

ข	ท	ใ	แ	ๆ	น	ล	อ	สั	ห	ส	ภ	ค	เ	า
ร	ย	พิ	ต	เ	ป	ร	ม	บุ	ร	ฉั	ต	ร	ล	โ
ฝ	ทิ	นิ	พ	ง	ถ	พ	ไ	ช	พ	แ	นี	า	ย	7
ม	หิ	ต	ล	า	ธิ	เ	บ	ศ	ร	ช	ศ	ผ	9	ด
ๆ	ะ	ป	ๆ	ย	อ	ส	ท	ม	โ	ฐ	บ	ง	รี	ว
อ	ค	ร	น	จ	โ	ไ	ร	อ	า	ป	า	ใ	จุ	ล
ติ	ฝ	ะ	จ	ก	มี	ฟ	ๆ	ป	ค	ช	ย	ซั	ม	ช
บั	ม่	ช	สั	ร	ค	ๆ	ศ	โ	า	น	า	ฝ	า	ธิ
ม	ฝ	า	ช	พ	โ	ศ	เ	ร	นี	จุ	บ	แ	จ	นิ
ส	คุ	น	ต	ง	อี	ถ	ต	ฟ	แ	พ	ฝ	ช	ใ	ะ
ศ	ภ	า	เ	ซ์	ป	ร	ท	ม	ห	า	ม	ภ	ฏ	ล
ย	ต	ถ	คิ	โ	ะ	พ	ส	ว	ที	น	ติ	ถ	จ	นี
ย	8	ไ	ทิ	ภ	ถ	ป	ร	ค	โ	ฤ	ช	ๆ	ล	บ
ช	ท	ๆ	เ	อิ	ทุ	ไ	ธิ	จุ	ภ	มิ	ฤ	ว	ช	ถ
ไ	ช	จ	ภ	ะ	รี	พ	ฐ	น	า	ต	โ	บุ	ญ	แ
มิ	โ	ภ	5	เ	ต	ำ	พุ	ใ	ม	จ	า	ช	ถ	ทิ
บ	ร	ม	ร	า	ช	ภ	ม	า	รี	ณ	เ	ผ	คุ	ฟ

ชื่อผู้ส่ง.....

คณะ / หน่วยงาน.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ถ่ายรูปคำตอบพร้อมเขียนชื่อ

คณะ / หน่วยงานที่สังกัด

และเบอร์โทรศัพท์

ส่งมาทาง Inbox

 CUAround

ของรางวัลคือ

Gift Voucher

จากร้าน Oldies จำนวน 5 รางวัล

รวมมูลค่ากว่า 2,000 บาท

ติดตามรายชื่อผู้ได้รับรางวัลทาง

www.facebook.com/CUAround



ผู้ไขคดีประจำเดือนเมษายน 2561

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. คุณกิตติศักดิ์ อภิรักษ์ | คณะวิทยาศาสตร์ |
| 2. คุณสุธีรา เกื้อไชย | คณะแพทยศาสตร์ |
| 3. คุณภักจิรา กุลติลภัสพันธ์ | สำนักกิจการอุดมจารย์ |
| 4. คุณสุกัญญา บุญอิม | ศูนย์บริหารความเสี่ยง |
| 5. คุณทิตติตา พันธุ์แสง | คณะวิทยาศาสตร์ |

ติดต่อรับของรางวัลได้ที่

ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาฯ อาคารจามจุรี 1 ชั้น 1

โทร. 0-2218-3364-5

Congratulations!

ที่ประชุมสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 814 เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 26 เมษายน 2561 มีมติพิจารณาผู้ดำรงตำแหน่งต่างๆ ดังนี้

แต่งตั้งรองอธิการบดี



1. ผศ.ดร.ชัยพร ภูประเสริฐ เป็นรองอธิการบดี ปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบงานด้านพัฒนานิสิต และนิสิตเก่าสัมพันธ์ กับให้มีอำนาจสั่งและปฏิบัติการแทนอธิการบดีในการกำกับกับการปฏิบัติงานของสำนักบริหารกิจการนิสิต และ ศูนย์พัฒนกิจและนิสิตเก่าสัมพันธ์ รวมทั้งกำกับดูแลศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งแต่วันที่ 27 เมษายน 2561



2. รศ.ดร.ณัฐชา ทวีแสงสกุลไทย เป็นรองอธิการบดี ปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบงานด้านการพัฒนางานใหม่และ งานนวัตกรรม กับให้มีอำนาจสั่งและปฏิบัติการแทนอธิการบดีในการกำกับกับการปฏิบัติงานของโครงการศูนย์กลาง นวัตกรรมแห่งจุฬาฯ โครงการเมืองนวัตกรรมแห่งสยาม รวมทั้งประสานการดำเนินงานกับสถาบันทรัพย์สินทางปัญญา แห่งจุฬาฯ และโครงการพัฒนาระเบียงเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ตั้งแต่วันที่ 27 เมษายน 2561

หน้าภาควิชา

คณะอักษรศาสตร์

ผศ.ดร.ปริดา มโนมัยวิบูลย์

เป็นหัวหน้าภาควิชาศิลปการละคร

ตั้งแต่วันที่ 27 เมษายน 2561 วาระ 4 ปี

ที่ประชุมสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 813 เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 29 มีนาคม 2561 มีมติพิจารณาผู้ดำรงตำแหน่งต่างๆ ดังนี้

แสดงความยินดีกับตำแหน่งทางวิชาการ ดังต่อไปนี้

เสนอขอโปรดเกล้าฯ ให้ดำรงตำแหน่ง **ศาสตราจารย์ จำนวน 3 ท่าน** ประกอบด้วย

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 1. รศ.ดร.นิติ ภาวครพันธ์ุ | สาขาวิชามานุษยวิทยา | คณะรัฐศาสตร์ |
| 2. รศ.ดร.อรทัย ขวาลภาฤทธิ์ | สาขาวิชาวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม | คณะวิศวกรรมศาสตร์ |
| 3. รศ.ทพ.ดร.ธนภูมิ โสธานนท์ | สาขาวิชาชีววิทยาช่องปาก | คณะทันตแพทยศาสตร์ |

รองศาสตราจารย์ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย

- | | | |
|--------------------------------|---------------------|----------------|
| 1. ผศ.ดร.ศศิธร พ่วงปาน | สาขาวิชาพฤกษศาสตร์ | คณะวิทยาศาสตร์ |
| 2. ผศ.พญ.ปานฉัตร ภัคธพันธ์ุ | สาขาวิชาจุลชีววิทยา | คณะแพทยศาสตร์ |
| 3. ผศ.พญ.วิลาวัลย์ พวงศรีเจริญ | สาขาวิชาจุลชีววิทยา | คณะแพทยศาสตร์ |

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย

- | | | |
|------------------------------|---------------------|----------------|
| 1. อ.ดร.วิภาส โพธิแพทย์ | สาขาวิชาภาษาไทย | คณะอักษรศาสตร์ |
| 2. อ.ดร.นภาพร วินยเวดิน | สาขาวิชาเคมี | คณะวิทยาศาสตร์ |
| 3. อ.ดร.วรกร แข็งปัญญา | สาขาวิชาฟิสิกส์ | คณะวิทยาศาสตร์ |
| 4. อ.ดร.ชนิตา ปาลิยะวุฒิ | สาขาวิชาพฤกษศาสตร์ | คณะวิทยาศาสตร์ |
| 5. อ.พญ.มาริษา พงศ์พดุมพันธ์ | สาขาวิชาอายุรศาสตร์ | คณะแพทยศาสตร์ |

ชาวจุฬาฯ กับ



เคล็ดลับดูแลสุขภาพ

“ออกกำลังทาง ทานอาหารที่มีประโยชน์ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำให้ร่างกายนี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน แล้วก็ทำจิตใจให้แข็งแรงด้วย เพราะสุขภาพที่ดีต้องประกอบด้วงกายและใจละ”

อ.ดร.ปารวี วาสน์อำนวง

ภาควิชาวิศวกรรมเคมี คณะวิศวกรรมศาสตร์

“หลังเลิกงานจะออกไปวิ่ง และเข้าฟิตเนสเป็นประจำควบคู่กับการกินอาหารที่มีประโยชน์หลักเลี่ยงอาหารประเภทของทอดและรสจัด รวมถึงไม่ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปีด้วยครับ”

ดร.สุวัฒน์ วิวรรณภักดิ์

นักวิจัย สถาบันวิจัยพลังงาน

“พ่จางถามควบคุมอาหารบดกินของประเภทแป้งและของทอดทุกชนิดนอนเร็วขึ้นจะทำให้หัวใจของลงหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตรวจสุขภาพทุกปี และที่สำคัญที่สุดคือ น้ามเคิร์ดรีจร่าแรงและหัวเราะเข้าไว้จะทำให้ชีวิตดีขึ้น”

นางพงษ์ธร ศะติงาม

สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์

“รวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ไปออกกำลังทางกันอาทิตย์ละ 1-2 ครั้งเป็นการวิ่งลั้กับแท่นแอโรบิคที่สวนลุมพินีในช่วงหลังเลิกงานนอนไม่กินสิ่งทู่เพื่อให้สมองปลอดโปร่ง เรื่องการกินเป็นคนชอบทานผักผลไม้ทุกชนิด และไม่ทานอาหารรสหวานจกวันในบางครั้งที่อาจจะทานขนมไท้จิวโบราณในบางโอกาส”

น.ส.อาณัญญิศา บัวสงค์

คณะแพทยศาสตร์

“ปกติจะชอบเดินมากกว่าวิ่งรถ เล่นกีฬาบ้างที่ทำลุ่ม่าเลมอดี้อการเข้าจิมเลนฟิตเนสซึ่งมีอุปกรณ์การออกกำลังทางที่หลากหลายชอบการงกเวทเพื่อสร้างควมแข็งแรงให้กล้ามเนื้อเพราะควมแข็งแรงของร่างกายเป็นพื้นฐานที่สำคัญละ”

นางศศธร ภูเฒ่า

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ



Advisors

ก.ตร.บัณฑิต เอื้ออากรณ์
อธิการบดี

พ.ร.ร.ร.ร.ร.ร. รามสูต
รองอธิการบดี

อ.ดร.อลงกรณ์ ปรีชญพงค์
ผู้ช่วยอธิการบดี

Editorial

บรรณาธิการ

ธรรณี โษยประพาส
สุรเดช พันธุ์สี
กรรณจริยา สุขรุ่ง

นักเขียน

บัณฑิต จันทรเจริญ
กนกวรรณ ยิมดู
อุมาพร โทมธรรณันท์
สือฤทธิ เอี่ยมภักดี
กาญจนาภา วัฒนธรรณ

กราฟิก ดีไซน์เนอร์

จุฑพร ศักดิ์สุวรรณ
กาญจนาภา วัฒนธรรณ

ช่างภาพ

สมบุญ พิฒบบริษัทศึกษ
พิมพ์ลักษณ์ สิริวัชราร
สือฤทธิ เอี่ยมภักดี

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ศูนย์สื่อสารองค์กร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารจามจุรี 1 ถนนพญาไท
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์

0-2218-3364-5

อีเมล

pr@chula.ac.th

Publisher

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์

0-2218-3563

อีเมล

cuprint@hotmail.com



1 - 4 พ.ค. 2561

อบรมเชิงปฏิบัติการ

"การฟื้นคืนชีพขั้นสูง รุ่นที่ 3"

ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

สอบถามเพิ่มเติม

โทร.0-2256-4393



4 พ.ค. 2561

ฟังดนตรีที่จุฬา

"Siam Vacation

ชอชวณพินยามเย็น"

ณ หอแสดงดนตรี อาคารศิลปวัฒนธรรม

สอบถามเพิ่มเติม

โทร. 0-2218-3634-5



10 - 31 พ.ค. 2561

"นิทรรศการงานจิตรกรรมและสื่อผสม"

โดยศิลปินกลุ่ม The Grey Matters

ณ หอศิลป์จามจุรี อาคารจามจุรี 8

สอบถามเพิ่มเติม

โทร. 0-2218-3709



3 - 4 พ.ค. 2561

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

"การสื่อสารเพื่อยกระดับผู้นำ

และผลักดันการเปลี่ยนแปลง"

ณ อาคารมหาสิริราชานุสรณ์

สำนักงานวิทยทรัพยากร

สอบถามเพิ่มเติม

โทร. 0-2218-2929



17 - 18 พ.ค. 2561

อบรมเพิ่มพูนความรู้เชิงปฏิบัติการ

"เวชศาสตร์ฟื้นฟูในสัตว์"

ณ ห้องสาธิต อาคาร 60 ปี สัตวแพทยศาสตร์

คณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬา

สอบถามเพิ่มเติม

โทร.0-2218-9556

21 - 23 พฤษภาคม 2561

อบรมวิชาการ

สรีรวิทยา - พยาธิสรีรวิทยา

ครั้งที่ 36 ประจำปี 2561

"Smart Exercise Smart Life"

ณ อาคารแพทยพัฒน์

คณะแพทยศาสตร์

สอบถามเพิ่มเติม

โทร. 06-3872-1194



FRUIT

FITNESS

WALKS
ON
FRESH
AIR

VEGETABLES

WATER
2L
A DAY

GREEN TEA

CEREALS

DAILY LIFE

CU SOON

CU Around จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเดือนมิถุนายน มาพร้อมกับหน้าฝน พบกับเนื้อหาในเล่มที่เข้มข้นและน่าสนใจเช่นเคย

- CU Health ความรู้จากแพทย์จุฬาฯ เรื่องโรคที่มักพบหน้าฝน
- CU Engagement นวัตกรรมชุมชนเมือง "บ้านสุขภาพจุฬาฯ" ที่สวนหลวงสราญวงศ์
- CU Star รู้จัก "ขนิษฐา ธีระจักรสม" นักคิดค้นนวัตกรรมศาสตร์ จุฬาฯ เจ้าของรายการ "Point of View" ให้ความรู้รอบคอบทาง YouTube

ผู้อ่านมีข้อเสนอแนะใดๆ เกี่ยวกับ CU Around จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สามารถส่งมาได้ที่ Inbox Facebook Fanpage : CU Around

CU Around เปิดพื้นที่ให้ประชาคมจุฬาฯ ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราว และภาพประทับใจในแง่มุมต่างๆ เกี่ยวกับจุฬาฯ ในคอลัมน์ CU Opinion ส่งข้อเขียนความยาวไม่เกิน 1 หน้ากระดาษ A4 หรือรูปภาพพร้อมคำบรรยายขนาดสั้น มาที่ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาฯ E-mail : pr@chula.ac.th