

CU Around

จุฬาลัมพันธ์

September 2018 | Vol.61 Issue 9

@I+HEALTH
BY CHULALONGKORN UNIVERSITY



<https://goo.gl/UQW9wP>

เพื่อสุขภาพที่ดี กับ

@I+HEALTH

BY CHULALONGKORN UNIVERSITY

โดย หน่วยงานวิทยุจุฬาฯ คลื่น 101.5 MHz

@health by Chulalongkorn University รายการใหม่จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เน้นให้ความรู้และสร้างความเข้าใจถึงการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ผู้รับสาร ผ่านคำอธิบายแบบย่อยง่าย ๆ โดยนักวิชาการ นักวิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิหลากหลายสาขา ทั้งวิทยาศาสตร์ สุขภาพ และสังคม จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเน้นมุมมองที่แตกต่าง ให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ชมที่สนใจในประเด็นด้านสุขภาพที่อยู่ในกระแสความสนใจ หรือมีการแชร์ในโลกออนไลน์อย่างแพร่หลาย



▶ พิธีกร ธนภัส @health by Chulalongkorn University

พิธีกรรายการ **ดร.บารมี นวนพรัตน์สกุล** หรือที่รู้จักกันในวงการข่าวว่า คุณยอด เป็นศิษย์เก่าที่สร้างความภาคภูมิใจให้จุฬาฯ สำเร็จการศึกษาวชิราวุธวิทยาลัย ศึกษบัณฑิต (วท.ด.) ธุรกิจเทคโนโลยีและการจัดการนวัตกรรม (สหสาขาวิชา) ในปี 2556 อดีตวิศวกรด้านสิ่งแวดล้อมที่ผันตัวเองมาสู่งานสายข่าวเต็มตัว โดยเริ่มเป็นผู้ประกาศข่าววิทยุที่ Nation Radio ก่อนจะมาเป็นพิธีกรสายเศรษฐกิจ ผู้ประกาศข่าว และพิธีกรที่ Nation Channel และล่าสุดมาเป็นพิธีกรข่าวที่สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 ในรายการ “โลกยามเช้า” และ “เรื่องเด่นเย็นนี้” เคยได้รับรางวัลชนะเลิศเสนาบดีภาพพิธีกรข่าวและผู้ดำเนินรายการ พ.ศ.2554 สำหรับรายการ @health by Chulalongkorn University เป็นรายการที่ศูนย์สื่อสารองค์กรร่วมผลิตกับวิทยุจุฬาฯ เพื่อกระจายความรู้สู่สังคมไทย

รายการ @health by Chulalongkorn University นั้นทำต่อจากรายการ Soเชื่อ Fake or Fact ซึ่งออกอากาศทางไทยพีบีเอสในปีที่แล้ว เป็นรายการที่ไขข้อข้องใจ และหาคำอธิบาย กับข้อความที่โพสต์เผยแพร่บนโลกโซเชียลแต่ชวนน่าสงสัยมานำเสนอ เพื่อให้ผู้ชมรู้เท่าทันข่าวสารบนสื่อโซเชียล และรู้ถึงกระบวนการสร้างเรื่องแต่งให้ดูเหมือนเรื่องจริงในโลกโซเชียล สำหรับ @health by Chulalongkorn University จะเป็นรายการที่เน้นตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพคนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เชี่ยวชาญหลากหลายคณะของจุฬาฯ ■

พบกับ @health by Chulalongkorn University
เริ่มออกอากาศประมาณ
ต้นเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2561
ทางช่อง 28 SD



ศ.ดร.นพ.ประวิตร อัครวานนท์
คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ทญ.อติษฐ มาลากุล ณ อยุธยา
คณะทันตแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ดร.รุจน์ เล่ห์ภักดี
คณะศึกษาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ดร.ณัฐพร นกแก้ว
คณะศึกษาศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5
เพิ่มขึ้นได้จริงหรือ

PM ย่อมาจาก Particulate Matters ส่วน 2.5 คือสารที่มีขนาด 2.5 ไมครอน ฝุ่นเหล่านี้เกิดขึ้นและพบเจอในชีวิตประจำวันได้ ทั้งการก่อสร้าง มลพิษจากยานพาหนะ ปัจจุบันมีความกังวลเกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้มากขึ้นในหลาย ๆ ทาง เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีรายงานจากหลายๆ เมืองในยุโรปและเอเชียว่า ผู้คนที่อยู่ในเมืองที่มีฝุ่นเยอะๆ นั้น จะแก่เร็วกว่าผู้ที่อยู่ตามชนบทที่มีธรรมชาติ โดยด้านหนึ่งที่เขายืนยันให้เห็นว่า มีการเกิดกระซึ่งสาเหตุนี้เกิดมาจากฝุ่น PM 2.5

2

ทำอะไรให้มือขยับมกรง
เล่นหัดด้วยฟันขาวเรียงตัวสวย

การทำวีเนียร์ คือการแก้ปัญหาเรื่องสีของฟันที่ไม่ขาว นอกจากนี้ยังสามารถช่วยแก้ไขการเรียงตัวของฟันที่ผิดปกติเพียงเล็กน้อยได้อีกด้วย โดยวิธีการทำนั้นเพียงแค่กรอแต่งผิวฟันเล็กน้อย และติดวัสดุเช่นเซรามิกลงไปบนพื้นผิวที่มีความแข็งแรงทนทานไม่เปลี่ยนสีง่าย โดยการดูแลนั้นก็เหมือนการทำความสะอาดฟันโดยปกติทั่วไป แต่มีข้อควรระวังคือไม่ควรรับประทานอาหารของแข็งเกินไป เพราะจะทำให้เกิดการแตกหักได้เท่านี้ฟันของเราก็จะสวยไปยาวนานหลายปีเลยล่ะ

3

ไม่พลองช่วยพัฒนาการของ
เด็กออทิสติกได้ จริงหรือ?

เด็กออทิสติกจะเป็นเด็กที่มีลักษณะความบกพร่องเรื่องของการใช้กล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว และที่สำคัญคือทักษะทางสังคม เช่น เล่นแบบไม่เป็น ไม่สนใจผู้อื่น ไม่สบตา ไม่รู้จักการรอคอย ไม่พลองจึงเป็นอุปกรณ์ที่ถูกนำมาช่วยในการทำกับกลไกการเคลื่อนไหวทางร่างกายในกิจกรรมต่างๆ เช่น การออกกำลังกายด้วยท่าต่างๆ โดยจับคู่กับเด็กและครูฝึกเด็กจะได้ฝึกการควบคุม เช่น ไม่ทำให้ไม่พลองตีโดนตนเอง และผู้อื่น โดยการทำให้เห็นว่าเด็กมีพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น และทางสังคมที่เห็นได้ชัดคือการสบตา กับผู้อื่น

4

ทาน Whey โปรตีนถูกสุด
ไม่ถูกหลอก ไม่เสียเงินฟรี

หลายครั้งที่ผู้ขายมักจะแนะนำให้ซื้อ Whey Protein สูตรนั้นสูตรนี้ โดยอ้างว่าดีกว่าสูตรอื่นเร็วว่า แต่อย่าให้ใครมาจริงๆ ว่าในปัจจุบันพอโปรตีน Whey มีอยู่ 3 ชนิดด้วยกัน ได้แก่

1. Whey Protein Concentrate โดยสกัดมาจากนมของวัวโดยจะมีโปรตีนอยู่ที่ 29 - 99% แล้วแต่ยี่ห้อ

2. Whey Protein Isolate เป็นสูตรสำหรับผู้ที่มีไขมันน้อยแล้วต้องเสียเพราะไม่มีไขมันน้อยแลคเตสที่อยู่น้ำตาลแลคโตสในนมวัว

3. Whey Protein Hydrolyzed สูตรสำหรับผู้ที่มีอาการแพ้ไขมัน เช่น มีอาการท้องเสีย คลื่นไส้และมากไปกว่านั้นคือมีผดผื่นขึ้น

ข้อสำคัญการเลือกทาน Whey Protein นั้นแบบใดก็ได้พวกท่านหมดแต่เพียงแต่ต้องเลือกทานให้เหมาะกับร่างกายของผู้บริโภคท่านั้น

ยืนดีกับบัณฑิตใหม่ ใสๆ แบบ Zero Waste

เรื่อง: อรุณพร โทณกุลรัตน์
ภาพ: อมรรัตน์ พินิจประเสริฐ

ในแต่ละปี มีบัณฑิตเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรราวหนึ่งหมื่นคน และบัณฑิตแต่ละคนนั้นก็ล้วนมีสมาชิกในครอบครัวญาติพี่น้อง ผองเพื่อน มาร่วมแสดงความยินดีพร้อมกับของขวัญ ซึ่งสิ่งที่นิยมโดยมากคือช่อดอกไม้ และลูกโป่งรูปแบบต่าง ๆ ที่นับวันจะทวีความยิ่งใหญ่ถึงการขึ้นเรื่อย ๆ

ลองจินตนาการดูว่า ปริมาณของขวัญแสดงความยินดีในวันพิเศษ ช่วงสั้น ๆ นี้จะมากมายมหาศาลเพียงใด และเมื่อจบงานแล้ว ของขวัญเหล่านี้ไปไหน?

“ของที่ระลึกหลายอย่างสร้างปัญหาให้มหาวิทยาลัยอย่างมาก อย่างเช่น ลูกโป่ง หลังจบงาน เราจะเห็นติดอยู่บนยอดไม้เต็มไปหมด และอยู่ระดับสูงเกินกว่ารถกระเช้าที่เราจะเก็บถึง กลายเป็นทัศนียภาพที่ไม่ค่อยน่าดู นอกจากนี้ ยังมีขยะพลาสติกต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยต้องใช้เวลาเป็นสัปดาห์ในการจัดการให้หมด” ศ.ดร.บุญไชย สถิตมั่นในธรรม รองอธิการบดี จุฬาฯ ชี้ถึงปัญหาในปีที่ผ่านมา

หลายฝ่ายยังตั้งข้อสังเกตถึงภาพการแสดงความยินดีในวันรับพระราชทานปริญญาที่ปรากฏในโซเชียลมีเดียด้วยว่า “ฟุ่มเฟือยและสิ้นเปลือง” อันเป็นภาพลักษณ์ในแง่ลบต่อบัณฑิตจุฬาฯ ซึ่งเพิ่งจบการศึกษา บางคนยังไม่ได้ทำงานหรือยังไม่มีรายได้ ศ.ดร.บุญไชย กล่าวเสริม

ด้วยเหตุนี้และเพื่อให้สอดคล้องกับโครงการ Chula Zero Waste ในปีนี้ จุฬาฯ จึงเริ่มนับหนึ่งกับโครงการรณรงค์สร้างความตระหนักรู้ “คุณค่าที่แท้จริง” ของงานพระราชพิธีพระราชทานปริญญาบัตร โดยให้ทุกฝ่ายแสดงความยินดีอย่างพอเหมาะ ลดการสร้างขยะ และรักษาสีสิ่งแวดล้อม

“แค่ไหนที่เรียกว่าแสดงความยินดีอย่างพอเพียงและพอเหมาะเป็นเรื่องที่พูดยาก เพราะแต่ละครอบครัวมีฐานะไม่เหมือนกัน แต่อยากให้มองว่า การแสดงความยินดีของเราไม่ควรก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา”

ศ.ดร.บุญไชย แนะนำต่อไปว่า “การที่แต่ละคนให้ดอกไม้ทั้งช่อกับบัณฑิต ทำให้บัณฑิตคนหนึ่งได้ดอกไม้หลายสิบช่อ ซึ่งบางส่วนก็เอากลับไปไม่หมด เหลือทิ้งไว้เป็นขยะ แทนที่จะทำอย่างนั้น อาจลอง

เปลี่ยนเป็นว่า แต่ละคนให้ดอกไม้ดอกเดียว หรือให้การ์ดแสดงความยินดี ก็จะอยู่ในวิสัยที่บัณฑิตสามารถนำกลับไปได้ทั้งหมด”

ณัฏฐ์ ไตรภูมิ หรือ ปอนด์ บัณฑิตคณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ และประธานคณะกรรมการบัณฑิตจุฬาฯ (กบจ.) ปีการศึกษา 2560 ชานรับโครงการนี้ของมหาวิทยาลัย โดยกล่าวว่า “บัณฑิตที่จบไปจะก้าวสู่การเป็นผู้นำในสาขาอาชีพต่างๆ ของประเทศ หากเขาสามารถนำค่านิยมและจิตสำนึกในการรักษาสีสิ่งแวดล้อมออกไปด้วย ก็จะเป็นการช่วยโลกได้ดีทีเดียว”

ประธาน กบจ. ยังได้แบ่งปันไอเดียใหม่ๆ อีกด้วยว่า “เมื่อเรากำลังก้าวสู่ยุคนวัตกรรม ก็น่าจะลองแสดงความยินดีผ่านเทคโนโลยีผ่านแอปพลิเคชันแทนการให้ของที่เป็นชิ้นซึ่งจะก่อให้เกิดขยะ เราอาจใช้เป็นพวกบัตรกำนัลอิเล็กทรอนิกส์ หรืออะไรที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ เช่น บริจาคให้การกุศล นำไปซื้อของ เลี้ยงฉลอง ซึ่งทำได้ง่าย ต้นทุนไม่สูง โดยในอนาคตมีแนวคิดที่จะพัฒนาโปรแกรมใส่ไว้ใน CU NEX เพื่อรองรับตรงนี้”

สำหรับบัณฑิตใหม่คณะอักษรศาสตร์ ณัฏฐ์ บอกว่า สิ่งที่เขาอยากได้ในโอกาสรับปริญญา คือ การอยู่พร้อมหน้าและใช้เวลาที่อบอุ่นกับครอบครัวและเพื่อนๆ “ไปเลี้ยงสังสรรค์กัน เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว” ■



อุทยานจามจุรี จำลา แต่ไม่ลืมเลือน

เรื่อง : กนกภัสสิษฐ์ เตียสกุล
สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ จุฬาฯ
ภาพ : พิมพ์ลักษณ์ สวัสดิ์ธำรง

“ณ อุทยานนี้งามด้วยจามจุรี เขียวขจีแผ่ปกพสกจุฬาฯ
ไพศาลตระหง่านสาขา ได้ร่มพศุภา จุฬาร่มเย็น”

เสียงเพลง “อุทยานจามจุรี” ดังก้องในใจผมทุกครั้งที่เดินและนั่งรถผ่านถนนด้านข้างโรงพิมพ์จุฬาฯ กับเรือนจุฬานนทมิตร ถนนสายนี้มีร่มเงาเขียวครึ้มของต้นจามจุรีทั้งสองฝั่งที่แผ่กิ่งก้านสาขาโน้มเข้าหากัน เป็นอุโมงค์ต้นไม้ที่ร่มรื่นและงดงาม สมกับที่จุฬาฯ เป็นมหาวิทยาลัยสีเขียวใจกลางเมือง นับเป็นหนึ่งในภาพจำที่ผมจะไม่ลืมเลือน แม้ว่าในอีกไม่กี่วันข้างหน้าผมจะต้องอำลาจากรั้วจามจุรีไปด้วยวัยเกษียณอายุราชการ

ชีวิตของผมผูกพันกับจุฬาฯ มายาวนาน จุฬาฯ เปรียบได้กับบ้านหลังที่สองของผม ยังจำได้ดีถึงก้าวแรกที่แสนภาคภูมิใจเมื่อผมได้เข้ามาเป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จนกระทั่งสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตจุฬาฯ โดยใช้เวลาเรียนเพียง 3 ปีครึ่ง ผมตัดสินใจใช้วิชาความรู้ที่เรียนมาทำงานรับใช้สถาบันการศึกษาแห่งนั้นตั้งแต่ปี 2528 จนถึงปัจจุบัน เป็นระยะเวลากว่า 33 ปี

ช่วงชีวิตของการเป็นนิสิตจุฬาฯ ผมมีอาจารย์ที่ปรึกษา ครูอาจารย์หลายท่านที่คอยดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ได้มีโอกาสรู้จักเพื่อนๆ และพี่น้องร่วมคณะที่สนิทสนมและผูกพันกันเรื่อยมา เมื่อผมได้เริ่มต้นชีวิตการทำงานที่จุฬาฯ โดยรับผิดชอบงานด้านฝึกอบรมบุคลากรที่สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ ทำให้ผมมีโอกาสรู้จักผู้คนมากมายหลายระดับตั้งแต่ผู้บริหารระดับสูง คณาจารย์ และบุคลากร สิ่งต่างๆ ที่ผมได้เรียนรู้ในช่วงเวลาที่ผ่านมัล้วนสร้างประสบการณ์ที่ดีมากมาย



ปัจจุบันคณาจารย์และบุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเกษียณอายุราชการจำนวนทั้งสิ้น 217 คน คอลัมน์ CU Capture ฉบับนี้จึงขอเสนอแง่มุมแห่งความประทับใจในรั้วจามจุรีที่ผ่านมาของ **กนกภัสสิษฐ์ เตียสกุล** ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาบุคลากร สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ จุฬาฯ หนึ่งในบุคลากรผู้เกษียณอายุราชการ ซึ่งมีความผูกพันกับจุฬาฯ มายาวนานกว่า 3 ทศวรรษ

ผมคิดเสมอว่าตัวเองโชคดีที่ได้มาทำงานที่จุฬาฯ ได้ร่วมงานกับผู้บริหารมหาวิทยาลัยหลายสมัย ทำให้ได้เพิ่มประสบการณ์อันมีค่าในการทำงาน มีหัวหน้างานที่ดีที่ช่วยชี้แนะ สอนสั่งการทำงาน และที่ประทับใจมากๆ คือมีพี่ มีเพื่อน และน้องๆ ที่ทำงานด้วยกัน ได้ร่วมสุข ร่วมทุกข์ (ในบางครั้ง) เราอยู่กันอย่างพี่น้องจริงๆ นับว่าผมโชคดีอย่างมากที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของประชาคมจุฬาฯ

ผมมีวันนี้ได้เพราะพระคุณของแหล่งเรียนมา “จุฬาลงกรณ์” ■

คอลัมน์ CU Capture เปิดพื้นที่ให้ประชาคมจุฬาฯ ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวและภาพประทับใจในแง่มุมต่างๆ เกี่ยวกับจุฬาฯ ผู้ที่สนใจกรุณาส่งข้อเขียน ความยาวไม่เกิน 1 หน้ากระดาษ A4 หรือรูปภาพพร้อมคำบรรยายขนาดสั้น มาที่ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาฯ E-mail : pr@chula.ac.th

รองศาสตราจารย์ ดร.นวลน้อย ตรีรัตน์

ความจริงในเงา : เศรษฐศาสตร์นอกกฎหมาย

เรื่อง: กาญจนาภา วัฒนธรรม
ภาพ: สมบูรณ์ พิณบปรีชาเกียรติ



.....

ตัวเลขทางเศรษฐกิจที่เราเห็นในสื่อ ไม่ว่าจะตัวเลขสวยหรู หรือน่าหดหู่ แท้จริงก็ยังคงเป็นความจริงเพียงครั้งเดียว หรืออาจจะน้อยกว่านั้นก็ได้ เพราะยังมีอีกด้านของสังคมที่ยังจมอยู่ในเงามืด

“เมื่อเทียบกับ GDP เศรษฐกิจไทยเป็นเศรษฐกิจนอกกฎหมายมากกว่า 50%” รองศาสตราจารย์ ดร.นวลน้อย ตรีรัตน์ ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน แห่งคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าว

หวย บ่อน ช้อง ยาเสพติด การพนัน การค้ามนุษย์ เหล่านี้เป็นที่รับรู้กันว่ามิอยู่ในสังคมและปรากฏเป็นข่าวในสื่ออยู่เสมอๆ อันสะท้อนภาพระบบเศรษฐกิจนอกกฎหมาย ซึ่งเป็นธุรกิจสีเทา หรือ Shadow Economy

“ข้อมูลเศรษฐกิจต่างๆ ของประเทศที่ถูกรวบรวม วิเคราะห์ และประเมินออกมานั้น ยังไม่นับรวมเศรษฐกิจนอกกฎหมายเหล่านี้” นี่คือแรงจูงใจที่ทำให้อาจารย์นวลน้อยสนใจเศรษฐศาสตร์นอกกฎหมายตั้งแต่วัยก่อนสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกจาก Australian National University ประเทศออสเตรเลีย เมื่อ 20 กว่าปีก่อน หลังจากได้สนทนากับคณะกรรมการสำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

เมื่อกลับมาเป็นอาจารย์คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาฯ อาจารย์นวลน้อยจึงเริ่มทำวิจัยเรื่องเศรษฐกิจนอกกฎหมายร่วมกับศาสตราจารย์ผาสุก พงษ์ไพจิตร และรองศาสตราจารย์สังคิด พิริยะรังสรรค์ นักวิชาการผู้มีอุดมการณ์เดียวกัน โดยศึกษาประเด็นใหญ่ๆ ที่มีผลกระทบต่องานในวงกว้าง อาทิ ยาเสพติด การค้ามนุษย์ การค้าอาวุธเถื่อน คอร์รัปชัน ฯลฯ ซึ่งในสมัยนั้นยังมีการศึกษาวิจัยไม่มากนัก โดยเฉพาะเรื่องการพนัน

“การพนันเป็นเรื่องที่ใหญ่มากในสังคมไทย ค่านิยมการเล่นพนันในสังคมไทยปัจจุบันไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่าอดีต แม้จะมีกรณีตัวอย่างมากมายที่สะท้อนให้เห็นชีวิตที่ล้มเหลวจากการพนัน แต่ก็ไม่ทำให้คนไทยเลิกเล่นพนัน

จากการสำรวจในปี 2560 พบว่าผู้สู้ง่ายกว่า 6 แสนคน ประเมินตนเองว่าติดพนัน ส่วนเยาวชนที่ประเมินตนเองว่าติดพนันมีจำนวนไม่น้อยกว่า 4 แสนคน” ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาปัญหาการพนันกล่าว

ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเทคโนโลยีสื่อสมัยใหม่ที่เข้าถึงง่าย อย่างที่มีผลสำรวจว่า คนเล่นพนันบอลออนไลน์มากที่สุด 30 - 40% และที่สำคัญ คือ ตลาดการพนันที่ใหญ่ที่สุดในประเทศได้รับการสนับสนุนจากรัฐ เช่น สลากกินแบ่งรัฐบาล

“เราต้องการขยายมิติการมองเรื่องนี้มากกว่าเรื่องถูกหรือผิดกฎหมาย” อาจารย์นวลน้อยกล่าว “เรามองธุรกิจสีเทาตัดขาดจาก

รองศาสตราจารย์ ดร.วณีย์ ตรีรัตน์
ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาฯ
ผู้อำนวยการสถาบันเอเชียศึกษา จุฬาฯ

การเมือง เศรษฐกิจ และสังคมในระบบปกติ ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว มันเชื่อมโยงกันทั้งหมด การศึกษาวิจัยเศรษฐกิจนอกกฎหมายจะทำให้สังคมรู้และเข้าใจว่าผลกระทบของเศรษฐกิจนอกกฎหมายเชื่อมโยงกับการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมอย่างไร”

ในการศึกษาวิจัยเรื่องการพนัน อาจารย์วณีย์เก็บข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เจ้ามือพนัน คนเดินโต๊ะ และผู้เล่นพนัน ทั้งที่อยู่นอกคุก และในคุก ทำให้เห็นเบื้องหลังธุรกิจสีเทาที่มีกลไกเชื่อมโยงซับซ้อน และซ่อนเร้น

“คนที่เจ้ามือ คนเดินโต๊ะ ในอีกด้านหนึ่งของชีวิตเขาก็ประกอบอาชีพธรรมดาๆ เหมือนคนทั่วไป” อาจารย์วณีย์เล่า

“ผู้ที่ประกอบธุรกิจสีเทาจำเป็นต้องมีฉากหน้าที่สวยงาม เพื่อซ่อนเร้น และฟอกรายได้จากธุรกิจผิดกฎหมาย บางคนเลือกที่จะก่อตั้งบริษัท เพื่อนำเงินจากธุรกิจสีเทาไปใช้จ่าย แม้ผลประโยชน์ของบริษัทที่ตั้งขึ้นมาจะไม่ดี ก็ไม่ส่งผลกระทบต่อพวกเขา เพราะยังมีเงินมหาศาลจากธุรกิจสีเทาอยู่ในมือ และตรงนี้เองที่ทำให้เกิดการเบียดบังคู่แข่งที่เป็นผู้ประกอบการธุรกิจที่ถูกต้องตามกฎหมายที่มีสายป่านน้อยกว่า”

อย่างไรก็ตาม ถ้ายังมีเงินก็ยังไม่พอ ผู้ประกอบธุรกิจสีเทาจำเป็นต้องมีผู้มีอำนาจอยู่เบื้องหลังด้วย เพื่อคอยสนับสนุนและปกป้องพวกเขา เวลาเกิดปัญหา ทั้งนี้ ผู้ประกอบการด้านมืดหลายรายมักอุดหนุนนักการเมือง สนับสนุนการเลือกตั้ง หรือเป็นลูกน้องนักการเมือง เป็นต้น

เพียงสองประเด็นข้างต้นก็ชวนให้จินตนาการต่อไปได้ว่า จะเกิดเรื่องราวและปัญหาอะไรตามมาอีกได้บ้าง ยังไม่นับรวมผลกระทบทางสังคมที่ชัดเจน เช่น ยาเสพติดที่ทำลายชีวิตและสุขภาพผู้เสพ หรือเป็นเหตุสู่การก่ออาชญากรรม หรือการพนันที่สร้างผลกระทบกับเศรษฐกิจในครัวเรือน ทำให้ครอบครัวร้าวฉาน ปัญหาหนี้สิน ความเครียดจนฆ่าตัวตาย หรือตกอยู่ในภาวะเป็นหนี้ หากไม่มีเงินมาใช้คืนก็อาจเกิดการทวงหนี้จนกระทบวิถีการใช้กำลังบังคับ จนถึงขั้นเสียชีวิตอย่างปริศนา ฯลฯ

“การเห็นความเชื่อมโยงจะทำให้เราสามารถหาแนวทางที่แก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด ออกมาตรการ นโยบาย เพื่อจัดการปัญหาเหล่านี้ โดยลดผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การเมือง สังคม” อาจารย์วณีย์ชี้แนะ

ที่ผ่านมา ผลงานด้านการวิจัยของอาจารย์วณีย์มีผลต่อการออกนโยบายรัฐและการณรงค์ทางสังคม อย่างงานวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับสลากกินแบ่งรัฐบาล ก็นำไปสู่ความพยายามของภาครัฐในการจัดการการขายสลากเกินราคา แม้จะยังไม่เป็นผลร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ตาม หรือการนำเสนอให้มีกองทุนสลากเพื่อสังคม เพื่อนำรายได้จากการขายสลากมาแก้ปัญหาสังคม สนับสนุน

การวิจัยและณรงค์ให้เกิดการรับรู้ผลกระทบของการพนันในเด็กและเยาวชน หรือจัดกระบวนการเยียวยาสำหรับผู้ติดการพนัน เป็นต้น



ส่วนผลงานวิจัยเรื่องการพนันฟุตบอลโลก ก็ทำให้สังคมตระหนักรับรู้กับเรื่องนี้มากขึ้น นำไปสู่ความร่วมมือของหลายหน่วยงานที่เข้ามาดูแลเด็กและเยาวชนไม่ให้เข้าสู่การพนัน

“กลุ่มคนที่เล่นพนันบอลออนไลน์ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน อายุน้อยสุดที่พบคือ 9 ขวบ แต่หากเป็นการพนันประเภทอื่นๆ ผู้เล่นอายุน้อยที่สุดคือ 7 ขวบ ซึ่งเป็นผลมาจากครอบครัวและสภาพแวดล้อมของเด็กที่คุ้นเคยกับการพนัน จนทำให้เด็กรู้สึกว่าการพนันเป็นเรื่องปกติ” อาจารย์วณีย์อธิบาย

ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นศูนย์กลางในการรวบรวมและจัดการข้อมูลความรู้ทั้งหมดในเรื่องที่เกี่ยวกับการพนัน โดยจัดตั้งกองทุนเพื่อมอบเงินสนับสนุนให้แก่ผู้ที่ต้องการทำวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการพนัน

อาจารย์วณีย์เล่าว่า ในปีแรกมีจำนวนผู้ขอทุนไม่มากนัก เนื่องจากการวิจัยในด้านนี้อาจต้องเสี่ยงอันตรายในการเก็บข้อมูลพอสมควร แต่เมื่อเข้าสู่ปีที่ 2 เป็นต้นมาจนถึงปีที่ 6 แล้ว มีผู้สนใจส่งหัวข้อการวิจัยเพิ่มขึ้นมากถึง 50 - 60 โครงการต่อปี ทำให้ศูนย์สามารถคัดเลือกโครงการวิจัยที่น่าสนใจ และจะสามารถตอบโจทย์ปัญหาของสังคมได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ทุกๆ 2 ปี ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนันจะรวบรวมและนำเสนอข้อมูลปัญหาการพนันทุกประเภทในประเทศไทย เพื่อเป็นฐานข้อมูลให้แก่นักวิจัยและนักวิชาการได้ใช้ประโยชน์จากฐานข้อมูลนี้ และยังเผยแพร่ผลการวิจัยสู่สาธารณะ เพื่อสร้างความเข้าใจและองค์ความรู้ในการเฝ้าระวังสถานการณ์ปัญหาการพนัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเปราะบาง เช่น เด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ ■

สนใจผลวิจัยของศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน เข้าไปที่
<http://www.gamblingstudy-th.org/>





ไขมันทรานส์ – ไม่ทาน

เรื่อง: อรุณพร ไก่ทองอินทร์
ภาพ: คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ

หลังจากกระทรวงสาธารณสุขประกาศห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน (Partially Hydrogenated Oils: PHOs) และอาหารที่มีน้ำมันดังกล่าวเป็นส่วนประกอบ เพื่อลดปริมาณ ไขมันทรานส์ในอาหาร ก็เกิดกระแสความตื่นตัวผสมกับความตื่นตระหนก ในหมู่ผู้บริโภค ที่นับวันจะได้ยินข่าวอาหาร “ต้องห้าม” มากขึ้นทุกที

ประกาศฉบับนี้สะท้อนวิถีบริโภคประจำวันของคนยุคเร่งรีบ ที่นิยม บริโภคขนม เบเกอรี่ โดนัท เนยขาว ครีมเทียม มากارين น้ำมันปรุงอาหาร รวมถึงเครื่องดื่มอีกหลายชนิด แล้วจากนี้จะกินอะไรกันต่อไปบ้าง จะอยู่อย่างไร ในโลกที่อาหารปลอดภัยมีน้อยลงทุกวัน?

เพื่อคลายคำถามคาใจผู้บริโภค คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ จัดงาน เสวนา “อยู่อย่างไร ในยุค (เกือบ) ไร้ไขมันทรานส์” โดยมีนักวิชาการและ ตัวแทนภาคอุตสาหกรรมอาหารและน้ำมันมาให้อาหารเกี่ยวกับกรดไขมัน ทรานส์ ผลกระทบต่อสุขภาพ และแนวทางการบริโภคไขมันเพื่อสุขภาพที่ดี

ไขมันทรานส์เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อ.ดร.ณัฐธิดา โชติช่วง จาก ภาควิชาเทคโนโลยีทางอาหาร คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ อ้างอิงผลการวิจัย ของอเมริกาที่พบว่า ไขมันทรานส์เพิ่มความเสี่ยงเกี่ยวกับ โรคหัวใจและหลอดเลือด และเพิ่มอัตราการเสียชีวิตจากโรค การเสื่อมทางเซลล์สมอง และโรคมะเร็งทางเดินหายใจ ในขณะที่ไขมันไม่อิ่มตัวที่เป็นไขมันดีจะช่วยลดความเสี่ยง จากโรคดังกล่าว

อันที่จริง กรดไขมันทรานส์มีชนิดที่เกิดตาม ธรรมชาติ มีอยู่ในอาหารแต่มีปริมาณน้อย ซึ่งสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ไม่ได้แบนไขมันทรานส์ แต่สั่งห้ามกระบวนการ PHOs ซึ่งเป็นกระบวนการเติม ไฮโดรเจนบางส่วน เพื่อปรับปรุงคุณสมบัติของน้ำมัน อันจะ ทำให้ปริมาณไขมันทรานส์สูงขึ้นในระดับที่เป็นอันตรายต่อ สุขภาพ

รศ.ดร.ชนิษฐา ธนาหุวงศ์ หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยี ทางอาหาร คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ อธิบายที่มาของ กระบวนการเติมไฮโดรเจน (Hydrogenation) ว่าในประเทศ แถบยุโรปและอเมริกา ส่วนใหญ่ใช้น้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งมี กรดไขมันอิ่มตัวไม่สูง ไม่เหมาะสำหรับการใช้ทอดอาหาร จึงต้องผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน เพื่อให้ทำให้น้ำมันมี สัดส่วนของกรดไขมันอิ่มตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งหากเป็นกระบวนการ เติมไฮโดรเจนที่สมบูรณ์ จะไม่ทำให้เกิดกรดไขมันทรานส์

แต่หากเป็นกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน (PHOs) ก็จะเกิดกรดไขมัน ทรานส์ขึ้น

“ในประเทศไทย น้ำมันที่ใช้อย่างแพร่หลายคือน้ำมันปาล์ม ซึ่งมีกรด ไขมันอิ่มตัวค่อนข้างมาก เหมาะสำหรับการใช้ทอดอาหารอยู่แล้ว ดังนั้น การใช้น้ำมันที่มีการเติม PHOs ของไทยจึงมีน้อยกว่า” รศ.ดร.ชนิษฐา กล่าว

แม้ในผลิตภัณฑ์อย่างซอสดูเหมือนหนึ่งและมาการีน ที่อาจมีส่วนผสมของ น้ำมันหรือไขมันที่ผ่านกระบวนการ PHOs ในเมืองไทยก็ไม่นิยมใช้ กระบวนการ PHOs

“ในประเทศไทย ซอสดูเหมือนหนึ่งและมาการีนที่ใช้ทำขนมปังหรือเค้ก ไม่นิยมใช้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการ PHOs เพราะราคาค่อนข้างสูง ซึ่งจะ ทำให้ต้นทุนแพงขึ้น นอกจากนั้น เราสามารถเลือกไขมันและน้ำมันจาก ธรรมชาติชนิดอื่นๆ ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมมาเป็นส่วนผสมแทนได้” คุณณัฐนาถ สุขมงคล ผู้จัดการทั่วไป บริษัท มรกต อินดัสตรีส จำกัด (มหาชน) ชี้แจง

คุณณัฐนาถ ยังได้คำแนะนำเรื่องการเลือกใช้น้ำมันเพื่อปรุงอาหาร ว่า “น้ำมันพืชแต่ละชนิดมีสัดส่วนไขมันไม่เท่ากัน เราจึง ควรใช้น้ำมันให้หลากหลาย เหมาะสมตามอาหารที่ปรุง อย่างอาหารทอดควรใช้น้ำมันปาล์ม อาหารผัดควรใช้กลุ่ม Soft oil เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ส่วนสลัด ควรใช้น้ำมันมะกอก”

แม้จะมีโทษ แต่กรดไขมันก็จำเป็นและมีประโยชน์ต่อ สุขภาพ ขอเพียงเราทำความรู้จักเรื่องกรดไขมันและ บริโภคให้ถูกต้องเหมาะสม

“การรับประทานไขมันมากเกินไปจะทำให้มีความเสี่ยง ในการเป็นโรคต่างๆ แต่ถ้ารับประทานไม่เพียงพอ ก็จะมี ผลต่อผิวหนัง และระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย เพราะไขมันเป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ต่างๆ ช่วยในการขนส่งและดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน และเป็นสารตั้งต้นของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย” ดร.ณัฐธิดา จากสาขาโภชนาการอาหาร กล่าว

ปริมาณของไขมันที่เราควรได้รับในแต่ละวันคือร้อยละ 20 – 35 ของพลังงานทั้งหมด หรือ 44 – 47 กรัมต่อวัน หรือน้ำมันประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ทั้งนี้ ควรเลือก รับประทานไขมันไม่อิ่มตัวที่เป็นไขมันดี โดยเฉพาะที่มี โอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ส่วนไขมันทรานส์นั้น ดร.ณัฐธิดา แนะนำว่า ไม่ควรรับประทานเกิน 2 กรัมต่อวัน ■



อ.ดร.ณัฐธิดา โชติช่วง
ภาควิชาเทคโนโลยีทางอาหาร
คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ



รศ.ดร.ชนิษฐา ธนาหุวงศ์
หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยีทางอาหาร
คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ

แก่อายุมีคุณภาพ ชรอย่างมีสุข

เรื่อง: วิษณุ จินทรเจริญ



การเกษียณเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกครั้งหนึ่งในชีวิตของคนทำงานที่มีอายุครบ 60 ปี และเตรียมตัวที่จะปลดภาระความรับผิดชอบหลังจากที่ทำงานประจำมาเป็นระยะเวลานาน หากไม่ได้เตรียมดูแลร่างกายให้ดี อาจพบเจอกับปัญหาด้านสุขภาพบ้าง ประกอบกับกิจกรรมในแต่ละวันที่ลดลง อาจส่งผลให้เกิดความเสื่อมของร่างกายได้เร็วขึ้นด้วย

การเตรียมความพร้อมรับวัยเกษียณ

1. เตรียมพร้อมทางการเงินเพื่อเก็บไว้ใช้ยามชรา โดยวางแผนการออมตั้งแต่เริ่มทำงาน ใช้จ่ายพุ่มเพื่อยให้น้อยลง นำเงินออมไปลงทุนที่ได้ผลตอบแทนเหมาะสม
2. เตรียมความพร้อมด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และถูกสุขลักษณะ
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จำพวกโปรตีนจากเนื้อปลา ไข่ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ ถั่วต่างๆ ผักผลไม้ หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่ อาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด และอาหารที่มีสารปนเปื้อนต่างๆ รวมไปถึงกรรมวิธีในการประกอบอาหารควรใช้วิธีการต้มหรือึ่ง แทนการทอด ปิ้งย่าง
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความแข็งแรงของหัวใจ กล้ามเนื้อ และกระดูก เช่น การเดิน ทางราบ แอโรบิค เดินรำ วิดพื้น ชิตอัพ Weight Training เป็นต้น
5. ดูแลสุขภาพจิตและจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ควรพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง และผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การนั่งสมาธิ จะช่วยให้สุขภาพกายและจิตใจแจ่มใสขึ้น
6. ควรรับการตรวจสุขภาพร่างกายทั่วไป เช่น การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต ตรวจหาเซลล์มะเร็งเรืงปากมดลูก ตรวจมะเร็งเรืงเต้านม ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เป็นต้น
7. งด หรือหลีกเลี่ยงสารเสพติด เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ

แนวทางสร้างความสุขสำหรับคนเกษียณ

1. อยู่ได้ด้วยตนเอง และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด
2. อย่าอยู่ว่าง อย่าหยุดทำงาน ดันขึ้นมาทุกวัน จะรู้ได้ว่า เราจะไปทำอะไรที่เป็นประโยชน์ ชีวิตจะมีคุณค่า ถ้าไม่มันทำงานเลย ให้ไปทำงานเพื่อสังคม ช่วยเหลือคนอื่น กิจกรรมจิตอาสา หรือร่วมกิจกรรมแสวงหาความรู้ เพื่อให้ชีวิตแต่ละวันมีความหมาย
3. พึ่งตระหนักในสังขารข้อ "อุเบกขา" ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง อย่ายึดติด และจงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน
4. ศึกษาธรรมะ และหลักคำสอนของศาสนา เพื่อจิตใจที่สุขสงบ

ศ.นพ.พรชัย สิทธิศรัณย์กุล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึงสัมพันธภาพของคนในครอบครัวว่าเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ คนในครอบครัวควรให้ความสนใจกับผู้เกษียณอายุ หาเวลาเพื่อพบปะ ทำกิจกรรมร่วมกัน หรือโทรศัพท์ถามทุกข์สุข ก็จะช่วยให้ผู้เกษียณไม่เหงาและลดการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ■



ศ.นพ.พรชัย สิทธิศรัณย์กุล
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกัน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“หัวใจสำคัญของการแก่อายุมีคุณภาพ ชรอย่างมีสุข เราต้องใส่ใจสุขภาพทางการเงินที่มั่นคง ถึงแม้เงินไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด แต่ถ้าคุณไม่มีเงินคุณก็จะทุกข์”

ความคลาสสิกในชีวิตครุณตรี

“สี่ส้ม เอี่ยมสรรพางค์”

เรื่อง: กุญชร พันธุ์สี
ภาพ: สมบูรณ์ พิเศษเสนาภัย

หากนึกถึงรายการวิทยุที่เป็นตำนานในเมืองไทย เชื่อแน่ว่าใครๆ จะต้องนึกถึงรายการดนตรีคลาสสิก ทางสถานีวิทยุจุฬาฯ FM 101.5 MHz ซึ่งอยู่คู่สถานีวิทยุแห่งนี้มากว่าครึ่งศตวรรษ โดยมี อ.สี่ส้ม เอี่ยมสรรพางค์ เป็นผู้ดำเนินรายการนี้มา 28 ปีแล้ว!

นอกจากรายการดนตรีที่เป็นตำนานแล้ว อ.สี่ส้ม ยังมีผลงานดนตรีที่เป็นอมตะในหัวใจของใครหลายคนจนถึงปัจจุบัน อย่าง “แค่คิด” บทเพลงประกอบภาพยนตร์ “เงิน เงิน เงิน” (ปี 2526)

จุดเริ่มต้นความรักและชีวิตบนถนนสายดนตรี

ชื่นชอบดนตรีและเสียงเพลงตั้งแต่สมัยเรียนที่โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ตอนเด็กๆ คุณแม่ให้เรียนดนตรีไทยกับอาจารย์อรรณพ บรรจงศิลป์ เวลาที่บ้านมีงานก็จะเล่นดนตรีร่วมกับพี่น้อง เครื่องดนตรีไทยที่เล่นคือ ซออู้ โตขึ้นมากก็เล่นเปียโน ทำให้ชอบทั้งดนตรีไทยและดนตรีสากล

ตอนเรียนปี 3 - 4 ที่คณะครุศาสตร์สาขาดนตรี จุฬาฯ ได้เรียนเพิ่มเติมที่โรงเรียนสอนดนตรีคีลียะ ซึ่ง อ. ดนุ อ้นตระกูล เป็นผู้ก่อตั้ง และเปิดบริษัทบัตเตอร์ฟลาย ทำเพลงประกอบภาพยนตร์และโฆษณา จึงมีโอกาสได้อัดเสียงงานร้องเพลง ช่วงเวลา 2 ปีที่เรียนและทำงานที่นั่น ได้ร้องเพลงประกอบภาพยนตร์ โฆษณา และร้องคอรัสให้กับนักร้อง จากนั้นก็ไปศึกษาต่อปริญญาโทด้านทฤษฎีดนตรีสากลที่ Kent State University สหรัฐอเมริกา และกลับมาเป็นอาจารย์พิเศษสอนดนตรีที่ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาฯ

เบื้องหลังเพลงดัง “แค่คิด” กับวงดนตรีบัตเตอร์ฟลาย

ไม่คิดว่าเพลงนี้จะได้รับความนิยมและมีคนพูดถึงจนทุกวันนี้ เพลงนี้เป็นเพลงประกอบภาพยนตร์เรื่อง “เงิน เงิน เงิน” ตอนที่ร้องเพลงนี้อายุยังน้อยมาก ร้องคู่กับคุณสุรสีห์ อิทธิกุล ซึ่งคุ้นเคยกัน ทำให้ช้าและเซ็กซี่มาก เวลาบันทึกเสียงต้องขอยุ่คนละมุมห้องและปิดไฟ ถึงจะร้องได้

จุดเริ่มต้นในการจัดรายการดนตรีคลาสสิกที่สถานีวิทยุจุฬาฯ

เมื่อปี 2533 ทางคณะศิลปกรรมศาสตร์ ได้รับการติดต่อจากสถานีวิทยุจุฬาฯ ให้มาจัดรายการดนตรีคลาสสิก ซึ่งมี อ.สมโภช รอดบุญ และ อ.ชัชวาล ทาสุนธน์ เป็นผู้จัดรายการนี้มาก่อน รายการประเภทนี้มีผู้จัดน้อย และไม่มีรายการลักษณะนี้ทางสถานีวิทยุอื่นๆ

ในช่วงเริ่มแรกการจัดรายการยังติดภาพของการเป็นอาจารย์สอนนิสิต เพลงที่เปิดส่วนใหญ่เป็นเพลงคลาสสิกที่ผู้ฟังเข้าถึงได้ค่อนข้างยาก ต่อมาจึงค่อยปรับเปลี่ยน พยายามเลือกเพลงหลากหลายและใช้ภาษาที่ทำให้ผู้ฟังเข้าถึงได้ง่าย รูปแบบรายการจะเป็นเหมือนกับการนำผู้ชมเข้าไปชมคอนเสิร์ตเพลง

คลาสสิกที่จัดแสดงในหอแสดงดนตรีต่างๆ คือเริ่มด้วยเพลงเสียงโอ้อ่า เป็นการโหมโรงเปิดรายการ ตามด้วยเพลงที่มีเครื่องเดียวกับวง ปิดด้วยเพลงใหญ่ เช่น ซิมโฟนี ปัจจุบันนอกจากอากาศทุกคืน สัปดาห์ถึงเที่ยงคืน โดยคืนวันอังคารเป็นคืนของเพลงเดี่ยวและเพลงจากวงเล็ก และคืนวันอาทิตย์เน้นเพลงร้อง ทั้งร้องเดี่ยวกับเปียโน ร้องประสานเสียง อุปรากร และละครเพลง

เสน่ห์ของดนตรีคลาสสิก

ดนตรีคลาสสิกสะท้อนถึงเรื่องราวสังคมในแต่ละยุคสมัย และถ่ายทอดชีวิตจิตใจของผู้แต่ง เสน่ห์ของดนตรีคลาสสิกอยู่ที่ความลึกซึ้งและซับซ้อน ทำให้ผู้ฟังรู้สึกปิติและอิ่มเอมใจ อยากให้ผู้ฟังลองให้โอกาสตัวเองฟังดนตรีประเภทนี้ โดยต้องมีความเชื่อและความศรัทธาก่อนว่า น่าจะมีเพลงคลาสสิกสักเพลงที่คุณชื่นชอบ เพราะคลังเพลงคลาสสิกใหญ่มาก และเพลงคลาสสิกไม่ว่าตะวันตกหรือไทยของเรา ถ้าไม่ตั้งใจคงไม่อยู่มาจนถึงทุกวันนี้

ความประทับใจในการจัดรายการ

ที่ประทับใจมากคือมีช่วงหนึ่งมาจัดรายการทั้งที่ป่วยเป็นหวัด ผู้ฟังน่ารักมาก ส่งยาอมมาให้ ช่วงคริสต์มาสปีใหม่ ก็จะมีส่งดอกไม้และขนมมาให้มากมาย และในบรรดาจดหมายจากผู้ฟัง เคยมีที่ส่งจากเรือนจำว่า ติดตามฟังรายการ และขอบคุณที่จัดรายการนี้ ทำให้รู้สึกว่าการนี้มีผู้ฟังที่หลากหลาย เป็นรายการของประชาชนจริงๆ เราต้องจัดรายการให้ดี ทุกวันนี้มีผู้ฟังรายการจากต่างประเทศที่ฟังรายการทางออนไลน์อีกด้วย ชอบคุณสำหรับความเห็นและการติชมต่างๆ ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ช่วยพัฒนารายการ

แม้ปัจจุบันจะมี YouTube หรือสื่อการฟังอื่นๆ ที่หาได้ง่ายขึ้น แต่การฟังรายการดนตรีคลาสสิกที่มีผู้จัดเป็นเพื่อนช่วยเลือกและนำเสนอ ก็มีรสชาติไปอีกแบบ ผู้สนใจสามารถติดตามได้ในเว็บไซต์ของวิทยุจุฬาฯ www.curadio.chula.ac.th



ตามรอยพ่อ... วิธีการเรียนรู้สู่เยาวชน

เรื่อง/ภาพ: กนกนภณ นวกุล หงษ์พา

“หากมีคำถาม ว่าพ่อต้องเหนื่อยทำไม คำตอบ ใช่ไหม ก็เพราะพ่อห่วงเราทุกคน พ่อมองไปทั่วทุกแห่ง ดั่งแสงส่องทั่วแผ่นดิน ช่วยเราทำมาหากิน แม้เป็นดินพอก็อย่าไป...”

ของบงกชเพลง “ดั่งแสงส่องแผ่นดิน” อัลบั้ม “เพลงเฉลิมพระเกียรติคำพ่อสอน”
เนื้อร้อง/ทำนอง: ศิริพงษ์ สกัณพลชัย ขับร้อง : วิทยา ไกนากรกุล ณ นคร

เสียงเพลงไม่คุ้นหูซบกล่อมบรรเลงตลอดการเดินทางไปกับโครงการ “ตามรอยพ่อ...วิธีการเรียนรู้สู่เยาวชน ครั้งที่ 6” ที่สถานวิทยุแห่งจุฬาฯ จัดขึ้น เพื่อพาน้องๆ เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี กว่า 80 ชีวิต จากต่างโรงเรียน ต่างถิ่น ต่างภูมิภาค แต่ล้วนมีใจหนึ่งเดียวกัน คือ “รักในหลวงรัชกาลที่ 9” พร้อมเรียนรู้ ซึมซับเรื่องราวดี ๆ เกี่ยวกับโครงการพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่สอดแทรกไปกับกิจกรรมต่างๆ ตลอดระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ที่ร่วมเดินทางไปศึกษาเรียนรู้ ณ ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ เชื้อนขุนด่านปราการชล โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จ.นครนายก พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จ.ปทุมธานี และศูนย์นาสาธิต จ.สระบุรี

กิจกรรมวันแรก น้องๆ ได้ศึกษาเรียนรู้ ณ ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติและเชื้อนขุนด่านปราการชล โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จ.นครนายก ในวันที่ 2 ได้เดินทางไปศูนย์นาสาธิตรัชชมงคล แหล่งเรียนรู้สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน จ.สระบุรี เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับข้าว และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าวแบบครบวงจร ระหว่างการเดินทางน้องๆ ยังคงได้ฟังเพลงเพลินๆ บรรเลง

“...อยากบอกชาวนา ชาวไร่ เกษตรกร ทุกอย่างพ่อสอน ให้ทำเกษตรพอเพียง ต้องแบ่งส่วนงานที่ทำ ได้ตามหลักการให้ไว้ ถ้าอยู่อย่างมีวินัย ทำได้ชีวิตจะดี ...”

ช่วงบ่าย น้องๆ เดินทางกลับมาที่พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จ.ปทุมธานี เพื่อเรียนรู้วิถีเกษตรตามรอยพ่อ พระราชกรณียกิจสำคัญ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนการพัฒนาพื้นที่การเกษตรและถิ่นทุรกันดาร

ยามค่ำคืน พี่เลี้ยงของกลุ่มต่างๆ ทั้ง 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มหญ้าแฝก กลุ่มแก้มลิง กลุ่มฝนหลวง กลุ่มดินเปรี้ยว กลุ่มแก่งดิน กลุ่มกังหันน้ำ กลุ่มฝาย และกลุ่มห่มดิน ได้ถ่ายทอดเรื่องราวของ “คำพ่อสอน” ผ่านกิจกรรมสันตทานการและความสนุกสนานในฐานต่างๆ ทุกกิจกรรมล้วนสอดแทรกความสามัคคี ความพอเพียง ประหยัด และอดออม เพื่อให้ น้องๆ ซึมซับคำพ่อสอนโดยไม่รู้ตัว

น้องกวาง เพียงขวัญ พิธิยากัญจน์ โรงเรียนจักรคำคณาทร จ.ลำพูน เล่าว่า “โครงการนี้เปิดโอกาสให้เรียนรู้นอกห้องเรียน การเดินทางตามรอยพ่อ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความพอเพียงหรือการใช้เหตุผลแก้ปัญหา รู้สึกประทับใจที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้”

“ค่ายนี้ให้แนวทางและแรงบันดาลใจในการปฏิบัติตามรอยพ่อหลวงรัชกาลที่ 9 โดยสอดแทรกความสนุกสนาน ถ้ามีโอกาสอยากมาร่วมโครงการนี้อีก” น้องสิงโต บุญปัน โรงเรียนนารีราษฎร์ จ.อุบลราชธานี กล่าว



น้องปอนด์ ปรมินทร์ ชูช่วย โรงเรียนห้วยยอด จ.ตรัง เผยว่า “ค่ายนี้ให้ทั้งความรู้และมีมิตรภาพใหม่ๆ จากเพื่อนๆ พี่เลี้ยงและทีมงาน ทุกคนได้ประสบการณ์ที่นำไปพัฒนาตนเอง รู้สึกภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นคนไทย อยากขอบคุณทุกๆ ฝ่ายที่ทำให้เกิดค่ายนี้ขึ้น”

ระหว่างการเดินทางกลับสู่ กทม. บทเพลง “ดั่งแสงส่องแผ่นดิน” ดังก้องในใจของทุกคน ด้วยเนื้อร้องและท่วงทำนองที่ไพเราะจับใจ

“...เราจะรู้ว่าพ่อรักเราเท่าใด ทุกซอกทุกแห่งไหน ท่านคอยหาทางบรรเทา จะทำงานใดก็ทำ ให้เก็บจำตามพ่อสอนไว้ เดินตามรอยพ่อไปบอกใจให้ใช้พอเพียง”

เรื่องราวประทับใจที่เกิดขึ้นในโครงการนี้จะเป็นภาพความทรงจำที่ไม่ลืมเลือนตลอดไป พวกเราจะยึดมั่นใน “คำพ่อสอน” เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และจะจงรักภักดีต่อพ่อตราบนานชั่วชีวิตนี้

ความประทับใจมิรู้ลืมใน “วันที่ระลึก วันทรงดนตรี”

เรื่อง: นวนภรณ์ ยืนจุ



20 กันยายน ของทุกปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำหนดให้เป็น “วันที่ระลึกวันทรงดนตรี” ซึ่งจัดเป็นประจำต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2543 เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณและพระอัจฉริยภาพทางด้านดนตรีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9

ในปีนี้ “วันที่ระลึกวันทรงดนตรี” จะเปิดม่านต้อนรับ “จุฬาฯ ในศตวรรษใหม่” โดยวงดนตรีที่เก่า Old CU Band จะมาร่วมบรรเลงเพลงพระราชนิพนธ์ที่ชาวจุฬาฯ ถวายเนื้อเพลง อาทิ เพลง Candlelight Blues หรือเพลงแสงเทียน ถวายเนื้อร้องโดย รศ.สดีโส พันธุ์โกมล เพลงไร้เดือน ถวายเนื้อร้องโดย ท่านผู้หญิงมณีรัตน์ บุนนาค เพลงไร้จันทร์ ถวายเนื้อร้องโดย นายอาจันต์ ปัญจพรรค์ รวมทั้งเพลงที่แต่งโดยชาวจุฬาฯ ทั้งหมด

ความพิเศษอีกประการ คือ วง CU Band จะนำเพลงจากแผ่นเสียงที่รวมเพลงพิเศษในโอกาสที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยครบรอบ 50 ปีแห่งการสถาปนาในปี 2510 ซึ่งบรรเลงโดยวงดนตรี อ.ส. วันศุกร์ ประกอบด้วยเพลงพระราชนิพนธ์พร้อมเพลงจากวงดนตรีสุนทราภรณ์และวงดนตรีคีตวัฒน์ มาบรรเลงใหม่ทั้งสิ้น 12 เพลงมาเสนาะโสตผู้ฟัง

งานวันทรงดนตรี เริ่มขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2501 ซึ่งเป็นปีแรกที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เสด็จฯ พร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มาทรงดนตรีที่จุฬาฯ และได้พระราชทานข้อคิดแก่นิสิตจุฬาฯ อย่างไม่ถือพระองค์ สร้างบรรยากาศอันอบอุ่น ความเป็นกันเอง



บรรยากาศแห่งความทรงจำในครั้งนั้น ยังคงตราตรึงอยู่ในใจของ นิสิตเก่าจุฬาฯ สืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

นายสันตติ ตันทนันทน์ หรือลุงตัน นิสิตเก่าคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และครุศาสตร์ อดีตประธานชมรมดนตรีสากล จุฬาฯ และสมาชิกวงดนตรีพี่เก่า Old CU Band ย้อนความทรงจำเมื่อครั้งที่เคยร่วมเล่นดนตรีในวง อ.ส. วันศุกร์ว่า “ขณะนั้น ผมดำรงตำแหน่งประธานชมรมดนตรีสากล จุฬาฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้วงดนตรีจากมหาวิทยาลัยต่างๆ สลับกันเข้าไปบรรเลงเพลงที่สถานีวิทยู อ.ส. ทุกวันศุกร์”

“เมื่อถึงคิวนิสิตจุฬาฯ ก็พากันเข้าไปเล่นดนตรีตามปกติ แต่ในวันนั้นทรงมีรับสั่งว่า ‘วันนี้ ถ้าไม่มีอะไรที่ไหน ก็ให้อยู่เล่นดนตรีด้วยกันก่อนนะ’ สร้างความปลื้มปิติแก่นิสิตจุฬาฯ ในวันนั้นเป็นอย่างมาก ที่มีโอกาสได้ร่วมเล่นขณะที่พระองค์ท่านทรงดนตรีอยู่ด้วย

เมื่อเล่นจบ จึงทรงมีรับสั่งต่อพวกเราว่า ‘วันอังคารจะไปเล่นดนตรีที่จุฬาฯ นะ’ ทำให้พวกเราตื่นเต้นดีใจเป็นอย่างมาก”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เสด็จมาทรงดนตรีที่จุฬาฯ จนถึงปี 2516 เนื่องจากภายหลังทรงมีพระราชภารกิจมากขึ้น จนกระทั่งในปี 2543 จุฬาฯ ก็ได้มีการริเริ่มนำการแสดงวันที่ระลึกวันทรงดนตรีกลับมาอีกครั้งและจัดเป็นประจำต่อเนื่องตั้งแต่นั้นมา

“งานวันที่ระลึกวันทรงดนตรีมีแผนเพลงเหนียวแน่นจนถึงปัจจุบัน เพราะความคิดถึงบรรยากาศช่วงนั้น รำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพวกเราอย่างหาที่สุดมิได้ คนที่ชมเราแสดงส่วนใหญ่ไม่ใช่จะมีแต่คนที่สูงวัย แต่เริ่มจะเห็นว่ามีคนรุ่นใหม่ เช่น นิสิตจุฬาฯ และคนที่ชื่นชอบการบรรเลงดนตรีแบบเต็มวง มาร่วมชมการแสดงด้วย” ลุงตันกล่าว ■

งาน “วันที่ระลึกวันทรงดนตรี” จัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 20 กันยายน 2561 เวลา 18.00 – 21.00 น. ณ หอประชุมจุฬาฯ รวมทั้งมีการรวบรวมเงินสมทบทุนมูลนิธิอานันทมหิดลเช่นเดียวกับทุกปีที่ผ่านมา ผู้สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สำนักบริหารกิจการนิสิต โทร. 0-22218-7045

CU GLOBAL

FRUITS are FUN!!

“ผลไม้” เป็นอาหารประเภทหนึ่งที่มีรสชาติอร่อย อุดมไปด้วยวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นิยมรับประทานกันทั่วทุกมุมโลก นอกจากนี้ ผลไม้หลายชนิดยังมีการนำมาใช้ในส่วนประกอบภาษาอังกฤษ เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นภาพ หรือช่วยแสดงความรู้สึกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ลองจำเอาสำนวนเหล่านี้ไปใช้พูดกันบ้าง รับรองว่าจะทำให้คำพูดของคุณมีรสชาติและสีสันขึ้นมาเลยทีเดียว



A peach – คนที่น่ารัก คนที่นิสัยดีมาก
Thank you for helping me, you're a peach!



Top banana – ผู้ที่มีอำนาจ ผู้บริหารระดับสูง
She's been top banana at this organization for a while.



When life gives you lemons, make lemonade – เมื่อเจอกับเหตุการณ์ร้ายๆ ให้ปรับเปลี่ยนให้เกิดผลในทางที่ดี
Losing your job is OK, start your own business!
When life gives you lemons, make lemonade!



The cherry on the cake – สิ่งที่มาช่วยเติมให้เกิดความสมบูรณ์แบบ
The event was wonderful, but the firework was the cherry on the cake.



Go pear-shaped – เกิดความผิดพลาดล้มเหลว ไม่เป็นดังที่คาดหวัง
If our plan goes pear-shaped, we will be in deep trouble!



One bad apple spoils the barrel – สิ่งที่ไม่ดีแค่สิ่งเดียวสามารถทำให้เกิดความเสียหายได้ในวงกว้าง
He has a bad reputation, I am afraid that one bad apple spoils the barrel.



“ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกัญชา”

“เกี๊ยวปลาสดจิ้ม”



“ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกัญชา”

ราคา : 50 – 80 บาท

Facebook Page:

ร้านก๋วยเตี๋ยวดีใหญ่ต้มยำ U-Center
ที่ตั้ง: ซอยจุฬาฯ 50 (เลี้ยวเข้าทางซอย
หอ U-Center ไม่ไกลประตูคณะนิติศาสตร์)
สาขานาน กรุงเทพมหานคร

เบอร์โทรศัพท์: 08-4520-4976 , 08-6004-5247

เวลาเปิดบริการ: วันจันทร์ – วันเสาร์

เวลา 08.00 – 15.00 น. (หยุดวันอาทิตย์)

ยอดเยี่ยม ไร่เทียมทาน

ดีใหญ่

ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ



เรื่อง: กาญจนภา วิเศษธรรม
ภาพ: กนกวรรณ นิธิบุ

แถวสามย่านมีร้านอาหารมากมาย แต่ไม่อยากเลยที่จะหา
ร้าน “ดีใหญ่ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ” สัญลักษณ์ที่การันตีความอร่อยของ
ร้านนี้เห็นทีจะเป็นป้ายร้านที่มีโลโกของทีวีช่องต่างๆ เรียงรายอยู่
บนป้ายร้าน และผู้คนที่นั่งเบียดเสียดเต็มสองคูหาภายในร้าน
ร้านนี้มีรายการเมนูก๋วยเตี๋ยวหลายอย่าง แต่ที่ดึงดูดใจเป็น
พิเศษคือเมนูขึ้นชื่อว่า “ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกัญชา”

(ราคา 60 บาท) เมนูนี้ไม่สั่งไม่ได้แล้ว!

ต้มยำกัญชาเป็นก๋วยเตี๋ยวต้มยำใหญ่
ที่เราเลือกเส้นได้ตามชอบ โปะหน้าด้วย
หมูกรอบชิ้นหนาเรียงมาเป็นแถว ปีกไก่บน
ต้นจันทน์หอม เนื้อหมูสามชั้นนุ่มฟูผัด
โรยหน้าด้วยเกี๊ยวกรอบ เรียกได้ว่าเครื่องแน่น
จริงๆ ยังมีหมูสับบะซอสผสมกับน้ำซุปลือๆ หอมๆ
ด้วยแล้ว บอกเลยว่าแฟนพันธุ์แท้ก๋วยเตี๋ยว
ห้ามพลาดเมนูนี้เลยทีเดียวนะ!

รสชาติชวนเคลิ้มขนาดนี้ ออดสงสัยไม่ได้ว่าเกี่ยวข้องกับชื่อ
ต้มยำกัญชาอย่างไร จึงแอบกระซิบถามคุณธานี ล้อมธนาพงษ์
หรือคุณดีใหญ่ เจ้าของร้าน ทำให้ทราบว่านี่คือจุฬาฯ ซึ่งเป็น
ลูกค้าส่วนใหญ่ของร้านเป็นผู้ตั้งฉายา “ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกัญชา” ให้
เนื่องด้วยรสชาติก๋วยเตี๋ยวที่อร่อย เครื่องแน่น ใครกินก็ต้อง
ติดใจจนต้องมาทานบ่อยๆ

ไม่เพียงเมนูต้มยำกัญชา เมนูอื่นๆ ในร้านก็อร่อยชวน
ติดใจเช่นกัน อย่างนักกินสายสุขภาพ น่าจะชอบเมนู “ก๋วยเตี๋ยว
ปลาสด” (ราคา 40 บาท) เส้นก๋วยเตี๋ยวหนานุ่มมาพร้อมกับ
เนื้อปลาสลิดๆ ลวก เสริฟคู่กับน้ำจิ้มซีฟู้ดรสแซ่บ แต่ไม่เผ็ดมาก
พร้อมน้ำซุปรวนหมูสับ ที่ทั้งหอมและรสชาติกลมกล่อม

ส่วนใครอยากสั่งของมาทานเล่น หรือเรียกน้ำย่อย แนะนำ
“เกี๊ยวปลาสดจิ้ม” (ราคา 40 บาท) แป้งเกี๊ยวแผ่นบางห่อ
ด้วยเนื้อปลาสลิดชิ้นอวบอ้วน ลองกัดเข้าไปสักคำ นอกจากความ
อร่อยของแป้งและเนื้อปลาสลิดแล้ว ยังมีน้ำซุปรสอร่อยที่ซดกลืน
อยู่ในตัวเกี๊ยวอีกด้วย

บอกเล่าเมนูชวนอร่อยเป็นน้ำจิ้ม
เท่านั้น ก่อนหากอยากรู้ว่า ทำไมนี่คือจุฬาฯ
จึงติดอกติดใจจนตั้งฉายาให้ร้านนี้ว่า
ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ กงต้องไปลองของกันเองค่ะ
ว่าจะอร่อยสมคำร่ำลือหรือเปล่า ร้านดีใหญ่
ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ อยู่บริเวณหลัง U-Center
ค่ะ ■





“คณะไหน...ลองทายดู”

สวัสดีชาว CU Game สำหรับเดือนกันยายนนี้ เราขอต้อนรับนิสิตใหม่จุฬาฯ ทุกคนที่เพิ่งผ่านการรับน้องก้าวใหม่มาหมาดๆ ด้วยการจัดเกมที่ทำทายความรู้เกี่ยวกับคณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยนะคะ

มาลองทายกันมาว่า สัญลักษณ์ทั้ง 7 ภาพด้านล่างคือสัญลักษณ์ประจำคณะใดกันบ้าง?















ชื่อผู้ส่ง.....คณะ / หน่วยงาน.....

เบอร์โทรศัพท์.....อีเมล.....

ถ่ายรูปคำตอบพร้อมเขียนชื่อ
คณะ / หน่วยงานที่สังกัด และเบอร์โทรศัพท์
ส่งมาทาง Inbox CUAround

ซองรางวัลคือ Gift Voucher
จากร้าน Wealth Cafe by S2M
@จามจุรีสแควร์ ชั้น 2
จำนวน 5 รางวัล

รวมมูลค่ากว่า 2,000 บาท
ติดตามรายชื่อผู้ได้รับรางวัลทาง
www.facebook.com/CUAround

ผู้โชคดีประจำเดือนสิงหาคม 2561

1. สุวนา นาคพิทักษ์
2. สมจินตนา แชนงแก้ว
3. ลินีนากู เสริมชีพ
4. จันทร์เพ็ญ ทิวาวงษ์
5. กรรณิการ์ พูลสมบัติ

สำนักบริหารแผนและการงบประมาณ
คณะวิศวกรรมศาสตร์
คณะเศรษฐศาสตร์
สำนักบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศ
สถาบันภาษา

ติดต่อรับซองรางวัลได้ที่

ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาฯ อาคารจามจุรี 1 ชั้น 1
โทร. 0-2218-3364-5

**FCG
WEALTH CAFE**
by S2M



พิธีถวายสัตย์ปฏิญาณตนเป็นนิสิตจุฬาฯ

จุฬาฯ จัดพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณตนเป็นนิสิตจุฬาฯ เพื่อให้บัณฑิตใหม่ จุฬาฯ ปีการศึกษา 2561 ร่วมถวายสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระปิยมหาราชและสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า พระผู้พระราชทานกำเนิดและพระผู้ทรงสถาปนาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีกทั้งยังเป็นการต้อนรับนิสิตใหม่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของรั้วจามจุรีแห่งนี้ด้วยความภาคภูมิใจ โดยมี ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ อธิการบดีจุฬาฯ เป็นประธานในพิธี ทั้งนี้ องค์การบริหารสโมสรนิสิตจุฬาฯ ยังได้จัดงานรับน้องก้าวใหม่ 2561 เมื่อวันที่ 4 – 6 สิงหาคม 2561 อีกด้วย



ร่วมใจปลูกต้นไม้เพื่อเฉลิมพระเกียรติ

จุฬาฯ จัด “โครงการชาวจุฬาฯ ร่วมใจปลูกต้นไม้เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 66 พรรษา” ณ อาคารมหิตลาธิเบศร เพื่อลดภาวะโลกร้อน สดมลพิษ และเพิ่มพื้นที่สีเขียวภายในมหาวิทยาลัย รวมถึงรณรงค์การสร้างขยะพลาสติก โดยมี ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ อธิการบดี เป็นประธานเปิดงาน จากนั้นชาวจุฬาฯ ร่วมกันปลูกต้นไม้ตามจุดต่างๆ จำนวนกว่า 30,000 ต้นทั่วมหาวิทยาลัย



นิสิตวิศวฯ จุฬาฯ ชนะเลิศการประกวดนวัตกรรมที่จีน

นิสิตชั้นปีที่ 3 ภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล คณะวิศวกรรมศาสตร์ ทีม “CU soon” ได้รับรางวัลที่ 1 จากการแข่งขัน The 5th Delta Advanced Automation Contest ซึ่งเป็นการแข่งขันประกวดนวัตกรรมด้านระบบอัตโนมัติทางอุตสาหกรรม ณ เมืองหวู่เจียง สาธารณรัฐประชาชนจีน โดยมีนักศึกษากว่า 74 ทีม จากประเทศไทย จีน ไต้หวัน อินเดีย และเวียดนาม เข้าร่วมแข่งขัน โดยผลงานของนิสิตจุฬาฯ เป็นนวัตกรรม Smart Mocktail Vending Machine ซึ่งสามารถจดจำใบหน้าของผู้ใช้และแนะนำส่วนผสมของเครื่องดื่มที่ผู้ใช้ชื่นชอบ จากนั้นจะทำการผสมเครื่องดื่มตามที่ผู้ใช้ต้องการ



ประชุมวิชาการ International Halal Conference

ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาฯ ร่วมกับ กรมการค้าระหว่างประเทศกระทรวงพาณิชย์จัดงานมหกรรมการค้าชายแดนและมหกรรมการค้าภายใต้กรอบความร่วมมือการพัฒนาเขตเศรษฐกิจสามฝ่าย ครั้งที่ 4 (4th IMT-GT & BIMP-EAGA Trade Fair 2018) เพื่อหนุนธุรกิจ SMEs 14 จังหวัดภาคใต้ ไปยังตลาดต่างประเทศ ผ่านกรอบอนุภูมิภาค IMT-GT และ BIMP-EAGA ภายใต้แนวคิด “นวัตกรรมการเกษตรและสิ่งแวดล้อมแห่งอนาคต” มีสุดยอดนวัตกรรมการเกษตรและสิ่งแวดล้อมกว่า 230 บูธ จาก 5 ประเทศเข้าร่วม



12 สิงหา ฮาล์ฟ มาราธอน

จุฬาฯ ร่วมสนับสนุนกิจกรรมกับบริษัท เอ็น.ซี.ซี. แมนเนจเม้นท์ แอนด์ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด ผู้บริหารศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพมหานคร รวมทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จัดกิจกรรมวิ่งเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ทรงเจริญพระชนมายุครบ 86 พรรษา ภายใต้ชื่อกิจกรรม “12 สิงหา ฮาล์ฟ มาราธอน กรุงเทพฯ 2018” ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



มอบรถยนต์แก่ผู้ได้รับรางวัล สลากกาชาด จุฬาฯ ประจำปี 2561

ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ อธิการบดีจุฬาฯ มอบรางวัลรถยนต์แก่ผู้ได้รับรางวัลจากสลากกาชาด จุฬาฯ ประจำปี 2561 โดยมีผู้บริหารมหาวิทยาลัย และคณะกรรมการดำเนินการบัตรการกุศลสมทบทุนกาชาด ปี 2561 ร่วมแสดงความยินดีแก่ผู้โชคดีที่ได้รับรางวัล ประกอบด้วย รางวัลที่ 1 รถยนต์เมอเซเดส - เบนซ์ GLA 200 Urban รางวัลที่ 2 รถยนต์มาสด้า 2 1.3 Sports High รางวัลที่ 3 รถกระบะ Hilux Revo Standard Cab 4X2 2.4J MY17 และรางวัลที่ 4 รถยนต์โตโยต้า Yaris Ativ J



โครงการรักษูป่าบ้าน สานสร้างป่า

ศูนย์เครือข่ายการเรียนรู้เพื่อภูมิภาคจุฬาฯ ร่วมกับคณะทำงานโครงการรักษูป่าบ้าน มูลนิธิอานันทมหิดลแห่งประเทศไทย และองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งศรีทอง จัดกิจกรรมปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เนื่องในโอกาสสมทวงฉลองเฉลิมพระชนมพรรษา 66 พรรษา เพื่อฟื้นฟูป่าและเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับ จ.น่าน ณ พื้นที่ป่าเสื่อมโทรม บ้านทุ่งศรีทอง ต.ทุ่งศรีทอง อ.เวียงสา จ.น่าน โดยมีคณาจารย์ นิสิต บุคลากรจุฬาฯ สามเณร นักศึกษา นักเรียน หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนในพื้นที่กว่า 500 คน ร่วมกันปลูกกล้าไม้วงศ์ ไม้อย่างจำนวน 13,850 ต้น



CU – LMS อนาคตที่คุณเลือกเองได้

สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ จัดโครงการการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์ (E-Learning) สำหรับบุคลากรสายปฏิบัติการทุกระดับในส่วนงานต่างๆ ผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ (LMS: Learning Management System) เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาศักยภาพให้พร้อมกับการทำงาน โดยผู้สนใจสามารถเข้าศึกษาได้ผ่านทางเว็บไซต์สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ ในหัวข้อ E-Learning

ข่าวที่ประชุมสภามหาวิทยาลัย

ที่ประชุมสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 817
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 26 กรกฎาคม 2561
มีมติพิจารณาผู้ดำรงตำแหน่งต่างๆ ดังนี้



แต่งตั้งหัวหน้าภาควิชา

คณะอักษรศาสตร์

• ผศ.ดร.ทรงพันธ์ เจริมประยงค์ เป็นหัวหน้าภาควิชา
บรรณารักษศาสตร์ ตั้งแต่วันที่ 27 กรกฎาคม 2561 วาระ 4 ปี

คณะแพทยศาสตร์

• ผศ.พญ.พรรณดี วัฒนบุญยงเจริญ เป็นหัวหน้า
ภาควิชาเวชศาสตร์ชั้นสูง ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2561 วาระ 4 ปี

แสดงความยินดีกับตำแหน่งทางวิชาการ ดังต่อไปนี้

เสนอขอโปรดเกล้าฯ ให้ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่

- | | | |
|-----------------------------|----------------------|-------------------|
| • รศ.ดร.ธนาภัทร ปาลกะ | สาขาวิชาจุลชีววิทยา | คณะวิทยาศาสตร์ |
| • รศ.ดร.สุพจน์ เตชวรสินสกุล | สาขาวิชาวิศวกรรมโยธา | คณะวิศวกรรมศาสตร์ |

รองศาสตราจารย์ จำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วย

- | | | |
|---------------------------------|----------------------|----------------------------|
| • ผศ.ดร.อัญลักษณ์ วิจิตรสารวงค์ | สาขาวิชาการบัญชี | คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี |
| • อ.พญ.โสฬพัทธ์ เหมบุญโรจน์ | สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ | คณะแพทยศาสตร์ |

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วย

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|
| • อ.ดร.สิริพรรณ นิลโพธิ์ | สาขาวิชาวัสดุศาสตร์ | สถาบันวิจัยโลหะและวัสดุ |
| • อ.ดร.กฤษณา ศิริเลิศมูล | สาขาวิชาวัสดุศาสตร์ | สถาบันวิจัยโลหะและวัสดุ |
| • อ.ดร.พงษ์เดช มณฑาทิรัตน์ | สาขาวิชาคณิตศาสตร์ | คณะวิทยาศาสตร์ |
| • อ.ดร.มนพิชา ศรีสะอาด | สาขาวิชาเคมี | คณะวิทยาศาสตร์ |
| • อ.ดร.จุฑารัตน์ วิบูลผล | สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน | คณะครุศาสตร์ |
| • อ.ดร.น้ำผึ้ง ปัทมะกลางกุล | สาขาวิชาภาษาไทย | คณะอักษรศาสตร์ |
| • อ.ดร.อุ๋นเรือน เล็กน้อย | สาขาวิชาการพัฒนาสังคม | สถาบันวิจัยสังคม |

ผลการเลือกตั้งกรรมการสภามหาวิทยาลัย ประเภทคณาจารย์ประจำ

ผลการเลือกตั้งกรรมการสภามหาวิทยาลัย ประเภทคณาจารย์ประจำแทนตำแหน่งที่ว่าง รอบที่สอง
พ.ศ.2561 เมื่อวันศุกร์ที่ 13 กรกฎาคม 2561 ผลปรากฏว่า ศ.พญ.ดวงพร วีระวัฒนกันนท์ ได้รับเลือกตั้งให้เป็น
กรรมการสภามหาวิทยาลัย ประเภทคณาจารย์ประจำ ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2562



ไอเดีย “ของขวัญ” สำหรับบัณฑิต

ที่คุ้มค่าและสบายกระเป๋า

บรรยากาศพิธีพระราชทานปริญญาบัตรบัณฑิตจุฬาฯ ในปีนี้จะแปลกตาและแตกต่างจากเดิม เนื่องจากเป็นปีแรกที่จุฬาฯ รณรงค์ให้ทุกคนร่วมแสดงความยินดีกับบัณฑิตด้วยของขวัญที่ราคาย่อมเยา คุ้มค่า และไม่ก่อมลภาวะ ใครที่กำลังมองหาไอเดียของขวัญในแนวทางใหม่อยู่ ลองดูแนวคิดดีๆ จากนิตยสารฯ ตรงนี้ได้เลยนะคะ

ณรงค์ธร ศิริโรจน์สกุลชัย
นิสิตปี 3
คณะวิทยาศาสตร์

“ควรจะเป็นของที่ผู้รับนำไปใช้ได้ และสามารถนำไปใช้งานบ่อยๆ เช่น ปากกา เครื่องเขียน เมลส์ หูฟัง อุปกรณ์ออฟฟิศ เป็นความคุ้มค่าทางจิตใจของผู้ให้ด้วยเช่นกัน”



ณิชา เวชพานิช
นิสิตปี 4 คณะอักษรศาสตร์
สมาชิชมรมอนุรักษ์สภาพแวดล้อม

“แทนช่อดอกไม้ เราอาจให้เป็นเมล็ดดอกไม้ไปดูแลต่อ หรือบัณฑิตอาจบอกคนที่มาแสดงความยินดีล่วงหน้าว่า ไม่ต้องเตรียมของมาให้ แต่ขอรับเป็นเงินบริจาค เช่น ให้น้องหมาน้องแมวก็ได้”



มาวีร์ รอบบรรเจิด
นิสิตปี 4
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี

“ของขวัญวันรับปริญญาควรเป็นของ handmade ที่เราประดิษฐ์ขึ้นเอง เช่น การ์ดต่างๆ เพราะมีคุณค่าทางจิตใจ เราสามารถตกแต่งของให้เหมาะกับผู้รับ ทำให้รู้สึกประทับใจเป็นพิเศษ แถมยังราคาไม่แพงและประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย”



นริศสรา คลังแสง
เลขานุการฝ่ายพัฒนาสังคม
และบำเพ็ญประโยชน์ อบจ.

“ให้ปากกาเป็นของขวัญวันรับปริญญาที่คุ้มค่าและประหยัดค่ะ เพราะปากกาเป็นสัญลักษณ์ของการทำงาน และยังสื่อถึงการอวยพรให้ก้าวหน้าอีกด้วย บัณฑิตที่ได้รับปากกาก็ได้รับสิ่งที่มีประโยชน์นำไปใช้งานได้ และสามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ค่ะ”



ภูรินทร์ เทพสถิตย์
นิสิตปี 5
คณะครุศาสตร์

“ของขวัญในวันรับปริญญาควรเป็นของที่สามารใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตการทำงาน ที่สำคัญคือของขวัญนั้นจะต้องแสดงถึงความใส่ใจของผู้ให้ เพียงแค่นี้ก็ทำให้ผู้รับตั้งใจและรับรู้ถึงความใส่ใจจากผู้ให้แล้ว”



จุฑามาส ยังหัตถ์
นิสิตปี 4
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

“ให้การ์ด DIY เป็นของขวัญวันรับปริญญาที่ไม่ฟุ่มเฟือย เพราะมีความแปลกใหม่ สร้างสรรค์ ไม่ซ้ำใคร เป็นการ์ดที่ทำด้วยความตั้งใจ ทำให้ผู้รับรู้สึกว่าเป็นของขวัญที่พิเศษและมีคุณค่าทางจิตใจ”

ADVISORS

ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออากรณ์
อธิการบดี

ศ.ดร.พิรงรอง รามสูต
รองอธิการบดี

อ.ดร.อลงกรณ์ ปรวิฐพิพงค์
ผู้ช่วยอธิการบดี

EDITORIAL

บรรณาธิการ–อลงกรณ์ ปรวิฐพิพงค์, ธาณินี ไชยประพาฬ, สุรเดช พันธุ์สี, กรรณจริยา สูงรุ่ง
นักเขียน–ณัชชา จันทรังษิณี, กนกวรรณ ยัมจุ, อุมพร ไกมรุจินันท์, กาญจนภา วัฒนธรรณ
กราฟิก–ดิไซเนอร์–กาญจนภา วัฒนธรรณ, กัสสร อัมมิ

ช่างภาพ–สมบุรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร, พิมพ์ลักษณ์ สิริวัชราก

หน่วยงานที่รับผิดชอบ–ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 1

ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์ 0-2218-3364-5 อีเมล pr@chula.ac.th

สถานที่พิมพ์–โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท

แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์ 0-2218-3563 อีเมล cuprint@hotmail.com

6-8
SEP
2018การประชุม
Central Asia Regional
Congress 2018

📍 ณ โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์

สอบถามเพิ่มเติม :
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาฯ
โทร. 0-2218-112912-29
SEP
2018อบรมหลักสูตร
"ด้านการบริหาร
ทรัพยากรมนุษย์" รุ่นที่ 37

📍 ณ โรงแรมคณินา

สอบถามเพิ่มเติม :
ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาฯ
โทร. 0-2559-3638 , 08-9893-728612-14
SEP
2018การประชุมวิชาการเรื่อง
Pharmacotherapy in
Cardiometabolic
Diseases ครั้งที่ 10

📍 ณ โรงแรมเอเชีย

สอบถามเพิ่มเติม :
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาฯ
โทร. 0-2218-828314-16
SEP
2018MI Startup Workshop
ครั้งที่ 10 :
มีสุข นวัตกรรมดี
สังคมอุดมสุขสอบถามเพิ่มเติม :
คณะวิศวกรรมศาสตร์
โทร. 0-2218-638215-29
SEP
2018อบรม "การทำวิจัย
ทางนิติศาสตร์ขั้นสูง"

📍 ณ คณะนิติศาสตร์ จุฬาฯ

ข้อมูลเพิ่มเติม :
www.law.chula.ac.th20
SEP
2018งานวันที่ระลึก
วันทรงคนตรี📍 18.00 – 21.00 น.
ณ หอประชุมจุฬาฯสอบถามเพิ่มเติม :
สำนักบริหารกิจการนิสิต
โทร. 0-2218-7045-61
OCT
2018ปาฐกถาเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติ
ครบรอบ 150 ปี📍 ณ ห้อง 105
อาคารมหาจุฬาลงกรณ์สอบถามเพิ่มเติม :
ศูนย์บริหารกลาง จุฬาฯ
โทร. 0-2218-0162, 0-2218-0184

CU SOON

เพลิดเพลินกับสาระ ความรู้ และแรงบันดาลใจชีวิต กับคอลัมน์ต่างๆ
ใน CU Around จุฬาลงกรณ์ เดือนตุลาคม

- CU Issue รู้จักการประชุมวิชาการนานาชาติ Bangkok Forum 2018 ที่จุฬาฯ
- CU Knowledge จะทำอย่างไร หากข้อมูลส่วนบุคคลออนไลน์โดนละเมิด
- CU Health ซัมแคโคโน เครือข่ายอะไร ที่จะเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้า
- CU Star ความภูมิใจของพระพัฒน์ เลิศสุทธานุภาพ นิสิตจุฬาฯ เจ้าของเหรียญเงิน ซีเกมส์ว่ายนน้ำมาราธอน
- CU Echo มุมมองนิสิตจุฬาฯ "บทบาทคนรุ่นใหม่กับการเมือง"
- CU Engagement เปิดประตูสู่มิตรภาพกับผู้บริหารทางสายตา กับนิทรรศการ Dialogue in the Dark ที่ owow, จามจุรีสแควร์
- CU Pride สัมผัสชีวิตผู้ว่าฯ ดิฉัน คิมวณัน ชื่นโกศล นิสิตเก่าคณะรัฐศาสตร์ จุฬาฯ

หากมีข้อเสนอแนะใดๆ
เกี่ยวกับ CU Around
สามารถส่งมาได้ที่
inbox Facebook : CUAround
หรือทางอีเมล pr@chula.ac.th