CU Around

จุฬาสัมพันธ์

November 2018 I Vol.61 Issue 11

Chula UDC
แบบบ้านเพื่อผู้สูงวัย p.8

แผนพัฒนาพื้นที่ **PMCU** p.2

ออกแบบ ชุติมณฑน์
บัณฑิตดารา p.10

Digital Transformation ปรับเพื่อเปลี่ยน p.11

เสียงสะท้อนเพื่อพื้นที่สากล p.19

https://goo.gl/bvHRqj

PMCU

Property Management of Chulalongkorn University

นับเป็นเวลากว่า 4 ทศวรรษ ที่สำนักงานจัดการทรัพย์สิน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดำเนินการบริหารจัดการด้วยปรัชญาการดำเนินงานที่มุ่งเน้นการเป็น "ต้นแบบ" หน่วยงานบริหารจัดการพื้นที่เขตพาณิชย์ของสถาบันการศึกษาในระดับนานาชาติ จากอดีตจวบจนปัจจุบัน สำนักงานจัดการทรัพย์สิน จุฬาฯ ได้พลิกบทบาทจากการเป็นผู้ให้เช่าพื้นที่สู่การเป็นนักพัฒนาพื้นที่ระดับแนวหน้า มีเป้าประสงค์ในการนำรายได้จากการบริหารจัดการดังกล่าว ส่งมอบสู่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเป็นส่วนสนับสนุนการศึกษาให้แก่หน่วยงานทางวิชาการ

ในก้าวต่อไปของสำนักงานจัดการทรัพย์สินได้มีการปรับภาพลักษณ์ขององค์กรในการบริหารจัดการพื้นที่เขตพาณิชย์ให้มีความเป็นมืออาชีพและสร้างสรรค์คุณค่าสู่สังคมมากยิ่งขึ้น โดยวางแนวนโยบายในการพัฒนาพื้นที่ภายใต้การบริหารจัดการโดย PMCU (Property Management of Chulalongkorn University)

PMCU เพิ่งได้รับรางวัล "เมืองอัจฉริยะ" 1 ใน 7 โครงการสนับสนุนการออกแบบเมืองอัจฉริยะ (Smart Cities-Clean Energy) โดยสำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน โดยเน้นระบบขนส่งอัจฉริยะ ที่ตั้งใจพัฒนาระบบขนส่งมวลชนที่หลากหลาย สะดวกสบาย ช่วยให้สามารถเชื่อมต่อข้อมูล และการเดินทางของประชาคมจุฬาฯ โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมครบวงจร ที่ไม่กระทบและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม นับเป็นการพัฒนาเมืองแบบผสมผสาน กล่าวคือการใช้พื้นที่สำหรับที่อยู่อาศัย การพาณิชย์ วัฒนธรรม และความบันเทิง โดยที่ผสานหน้าที่การใช้สอยเหล่านี้รวมเข้าด้วยกันตามที่วางแผนพัฒนา สยามสแควร์ และ สวนหลวง-สามย่าน ในปี พ.ศ. 2563 ไว้ดังต่อไปนี้

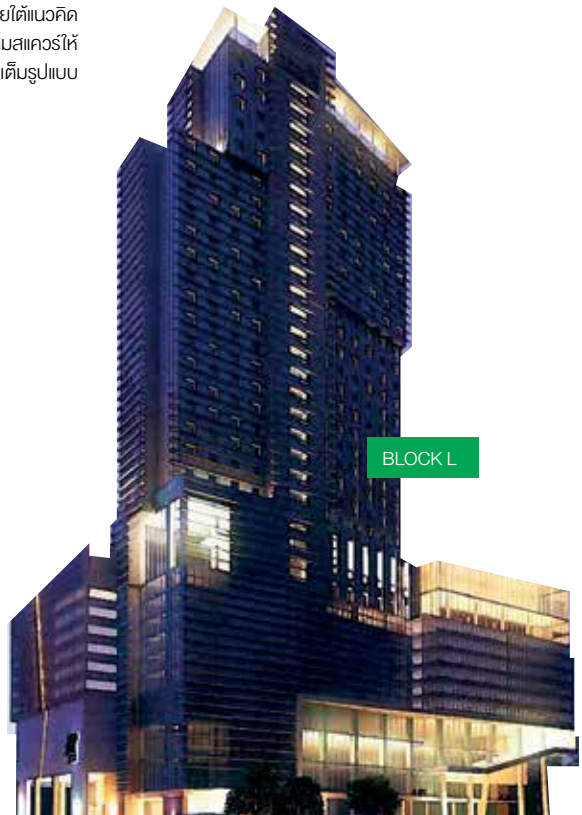
" THE NEW SIAM SQUARE 2020 "

PMCU มีโครงการ พัฒนาพื้นที่ขนาด 63 ไร่ ภายในสยามสแควร์เพื่อให้เป็น ศูนย์การค้าแนวราบ ช้อปปิ้งสตรีทอันนำสมัยและยังเปิดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเปิดโอกาสให้กับคนรุ่นใหม่ได้ใช้แสดงความสามารถในด้านต่างๆ เป็นย่านวัฒนธรรมและแหล่งเชื่อมโยงผู้คนที่หลากหลาย สร้างสยามสแควร์ให้มีชีวิตชีวา และยังคงความเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ และรักษาเสน่ห์การเป็นแหล่งสันทนาการและความบันเทิง ร้านอาหาร ธุรกิจบริการ โดยเฉพาะธุรกิจด้านแฟชั่น งานศิลปะ งานดีไซน์ และธุรกิจเกิดใหม่อีกมากมาย

BLOCK H: SIAM SCAPE เป็นโครงการพัฒนาอาคารโบนันซ่าเดิมให้เป็นอาคารรูปแบบผสมผสานที่ประกอบไปด้วยศูนย์รวมการเรียนรู้ อาคารสำนักงานสมัยใหม่ และพื้นที่ร้านค้าที่โดดเด่นและแตกต่างด้วยแนวคิดการจัดสรรและใช้ทรัพยากรร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมสถาบันกวดวิชาและสถาบันเสริมทักษะ ใจกลางสยามสแควร์ ครบทุกความต้องการสำหรับกลุ่มนักเรียน นักศึกษา และมีประสิทธิภาพ ภายใต้แนวคิด "LIFE & LEARNING EXPERIENCES" พัฒนาสยามสแควร์ให้เป็นถนนคนเดิน Walking & Shopping Street อย่างเต็มรูปแบบมากขึ้น

BLOCK L: ภายในปี พ.ศ. 2563 พื้นที่สยามกิตติ์เดิมจะถูกเนรมิตให้กลายเป็นโรงแรม 3 ดาว ห้องพักจำนวน 400 ห้อง ตกแต่งสไตล์ Loft สมัยใหม่ โดยร่วมกับภาคเอกชนลงทุนก่อสร้างบนพื้นที่รวม ประมาณ 25,000 ตร.ม.และบริหารจัดการโดยแบรนด์มืออาชีพเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ

BLOCK H


BLOCK L

PMCU มีนโยบายในการพัฒนาชุมชนสวนหลวง-สามย่าน ให้เป็นพื้นที่ที่ผสมระหว่างแหล่งธุรกิจสมัยใหม่กับที่อยู่อาศัยใจกลางเมือง คงไว้ซึ่งเสน่ห์ความเก่าแก่ของชุมชนสวนหลวง-สามย่าน

สวนหลวงสแควร์

PMCU ได้ปรับพื้นที่บริเวณจุฬาฯ ซอย 5 ตัดจุฬาฯ ซอย12 ขนาดพื้นที่ 10 ไร่ เป็นร้านค้าที่ทันสมัย โครงการชื่อว่า "สวนหลวงสแควร์" มีแนวคิดเป็นศูนย์รวมความอร่อยใจกลางเมืองที่รวบรวมร้านอาหารชื่อดังระดับตำนานมากมาย และยังครบครันด้วยแหล่งเสื้อผ้าและอุปกรณ์กีฬา สันทนาการ และสินค้าไลฟ์สไตล์ ที่ถูกออกแบบโดยคงเอกลักษณ์ของย่านชาวจีน และพื้นที่พักผ่อนแห่งใหม่ใกล้ อุทยานจุฬา 100 ปี เพื่อสร้างพื้นที่อันทันสมัย ที่สามารถบอกเล่าเรื่องราวในอดีตและปัจจุบันได้อย่างลงตัว

BLOCK 28

โครงการอาคารพาณิชย์ 3 ชั้น ที่พัฒนาพื้นที่ให้เป็นสำนักงานผู้ประกอบการรุ่นใหม่และร้านค้าปลีก มีศักยภาพที่สามารถเข้าสู่ตลาดธุรกิจชั้นนำได้ในอนาคต

BLOCK 33

โครงการที่อยู่อาศัยติดอุทยาน 100 ปี จุฬาฯ ซึ่งเป็นพื้นที่สีเขียว ใจกลางเมือง เพื่อสร้างย่านที่พักอาศัยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

BLOCK 34

โครงการพัฒนาที่ดินขนาด 11 ไร่ให้เป็น "พิพิธภัณฑ์แห่งอนาคต: Futurium & Exhibition Center" พัฒนาให้เป็นศูนย์รวมงานแสดงผลงานเทคโนโลยีและนวัตกรรมจากบริษัทชั้นนำต่างๆ

ตลาดสามย่าน

ตลาดสดที่มีความเป็นมายาวนานกว่า 4 ทศวรรษ และเพิ่งได้รับรางวัล ตลาดต้นแบบ "พรีเมียม" ซึ่งกรุงเทพมหานครจัดขึ้นเพื่อยกระดับตลาด รับรองมาตรฐานสะอาด ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ ตามโครงการกรุงเทพฯ เมืองอาหารปลอดภัย โดยมุ่งในจะพัฒนารูปแบบตลาดที่ทันสมัยตอบสนองชุมชนโดยรอบ คงเอกลักษณ์ที่เป็นตำนานความเป็นตลาดสดที่มีชื่อเสียง เป็นความผูกพันของนิสิตและประชาคมโดยรอบโดยเฉพาะชั้น 2 ของตลาดสามย่านที่เป็นศูนย์อาหารที่รวบรวมร้านอาหารเก่าแก่ ได้รับรางวัลการรันตีมากมาย และเป็นที่นิยมในหมู่นิสิต นักศึกษา

แนวคิด 3 สไตล์เพื่อบูรณาการพื้นที่ ชุมชนและสังคม

LEARNING

สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้และการแสดงออกทางความคิด สร้างสรรค์สู่สิ่งใหม่สำหรับทุกเพศทุกวัย

LIVING

ส่งเสริมให้เกิดรูปแบบที่พักอาศัยในเมืองที่สมบูรณ์แบบ มีสิ่งแวดล้อมที่ดีและสามารถใช้ที่พักอาศัยให้เกิดประโยชน์สูงสุด

LIFESTYLE

ตอบสนองความต้องการที่หลากหลายครอบคุลมทุกรูปแบบการใช้ชีวิตตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่าง รวดเร็ว

มหาวิทยาลัยกับการเสริมสร้าง สุขภาวะ

เรื่อง : อุมาพร โกมลรุจินันท์
ภาพ : สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร

สุขภาวะที่ดีเกิดจากร่างกายที่แข็งแรง มีพลานามัย และจิตใจที่มีความสุข รวมไปถึงสภาพสิ่งแวดล้อมที่สะอาดปราศจากมลพิษ ด้วยเหตุนี้ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้จัดการประชุมสัมมนาถอดบทเรียนเครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ (AUN-HPN) กลุ่มภาคกลาง ขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ โดยมีผู้แทนจากมหาวิทยาลัย 19 แห่ง และหน่วยงานอื่นๆ อีก 3 แห่ง เข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ถ่ายทอดบทเรียน รวมทั้งวางแผนการดำเนินงานในการขยายและพัฒนาเครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มมหาวิทยาลัยในพื้นที่ภาคกลางร่วมกัน

โครงการและกิจกรรมของเครือข่ายฯ จัดขึ้นเพื่อสร้างเสริมองค์ความรู้และกิจกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับสุขภาวะในมหาวิทยาลัย โดยเน้นมิติที่หลากหลาย อาทิ การจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมสุขภาพในทุกหลักสูตรทุกคณะ การให้บริการตรวจและรักษาดูแลสุขภาพแก่บุคลากรและนักศึกษา การส่งเสริมงานศึกษาวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพ และที่สำคัญที่สุดคือ การสร้างกระแสสังคมและสนับสนุนการสร้างนโยบายสุขภาวะในทุกระดับของประเทศ

เภสัชกร ดร.คทา บัณฑิตานุกุล ประธานแผนงานโครงการพัฒนามหาวิทยาลัยสู่การเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืน ได้ให้ข้อมูลด้านสุขภาพที่น่าสนใจว่า ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ว่าจะเป็นโรคความดัน เบาหวาน โรคหัวใจ ฯลฯ ถือเป็นปัญหาใหญ่ระดับโลก เนื่องจากเป็นสาเหตุประชากรโลกเสียชีวิตมากกว่า 30 ล้านคน โดยคนไทยเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมมากกว่า 50% และเป็นการเสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี ถึง 27% ซึ่งสหประชาชาติได้ขอให้ประเทศสมาชิกบูรณาการเรื่องลดปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรค ได้แก่ สุรา ยาสูบ

เภสัชกร ดร.คทา กล่าวว่า จากการสำรวจระดับประเทศของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2560 พบว่า คนไทยสูบบุหรี่ประมาณร้อยละ 19 หรือ 10.4 ล้านคน โดยอายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่อยู่ที่ 18 ปี แต่เรื่องที่เป็นประเด็นที่น่าวิตกกังวลคือ การได้รับควันบุหรี่มือสอง ซึ่งประเทศไทยอยู่ในเกณฑ์สูงคือประมาณ 33%

ดังนั้นมหาวิทยาลัยต้องทำโครงการปลอดบุหรี่ตามพระราชบัญญัติ (พศ. 2560) ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ในมาตราที่เน้นเรื่องการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่

นอกจากนี้ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาวะที่ไม่ดีอื่นๆ ยังรวมถึงการบริโภคอาหารที่ผิดสุขลักษณะ การออกกำลังกายไม่พอเพียง และอารมณ์เครียด เป็นต้น เภสัชกร ดร.คทา กล่าวว่าจากการสำรวจขององค์การอนามัยโลกร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในปี 2551 และ 2558 ที่ศึกษานักเรียนมัธยมปลาย อายุ 13–17 ปี ซึ่งปัจจุบันเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยแล้ว พบว่า นักเรียนไทย 17% มีน้ำหนักตัวเกิน 56% ใช้เวลาทำกิจกรรมที่นั่งอยู่กับที่มากกว่า 3 ชั่วโมง 56% ดื่มน้ำอัดลม 10% สูบบุหรี่ และ 22% ดื่มสุรา

ในส่วนของนโยบายด้านการสร้างเสริมสุขภาพของจุฬาฯ นั้น ศ.นพ.ดร.นรินทร์ หิรัญสุทธิกุล รองอธิการบดี จุฬาฯ เผยว่า “มหาวิทยาลัยยึดหลักหนึ่งในเป้าประสงค์ของการพัฒนามหาวิทยาลัยสู่ความยั่งยืน คือการทำให้ประชาคมจุฬาฯ มีสุขภาพและสุขภาวะที่ดี จึงเป็นนโยบายที่เราจะมีการดูแลสุขภาพและสุขภาวะของบุคลากร นิสิต รวมทั้งชุมชนโดยรอบ ซึ่งงานจะสำเร็จได้ก็ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของเครือข่ายฯ”

โครงการของจุฬาฯ ที่ดำเนินการแล้ว เช่น การดูแลตรวจสุขภาพของนิสิตและบุคลากรเป็นประจำทุกปี โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การกระตุ้นให้เกิดการเดินบ่อยๆ การสร้างโรงอาหารให้มีคุณภาพและมีอาหารที่ปลอดภัย เป็นต้น

แต่ปัญหาใหญ่ที่น่าสนใจ คือเรื่องสุขภาพทางจิต (Mental well-being) ของประชาคมจุฬาฯ จากการสำรวจนิสิตชั้นปีที่ 1 คร่าวๆ พบว่า ร้อยละ 36 หรือประมาณ 1 ใน 3 มีแนวโน้มว่าจะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต รวมถึงประเด็นความอ่อนไหวทางจิตใจของทั้งนิสิตและบุคลากรอันเนื่องมาจากการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตทั้งในและนอกรั้วมหาวิทยาลัย

“ขณะนี้ทุกมหาวิทยาลัยรวมทั้งในระดับนานาชาติ ล้วนแต่หยิบยกปัญหานี้ขึ้นมาเป็นประเด็นใหญ่ เพราะมีผลกระทบต่อนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยค่อนข้างมาก ซึ่งจุฬาฯ ก็ได้มีนโยบายสนับสนุนเรื่องศูนย์สุขภาวะในการดูแลด้านสุขภาพจิตของนิสิต รวมทั้งมอบหมายให้คณะจิตวิทยาดูแลด้านสุขภาพจิตให้กับบุคลากรของเราด้วย โดยจะเริ่มดำเนินการอย่างจริงจังตั้งแต่ปีงบประมาณ 2561 นี้”

ด้วยเหตุนี้ จึงมีความจำเป็นที่มหาวิทยาลัยต่างๆ จะต้องกำหนดเป็นพันธกิจหลักที่จะสร้างสิ่งแวดล้อมอันจะส่งเสริมให้นิสิตและบุคลากรมีสุขภาพและสุขภาวะที่ดี เพื่อช่วยให้สามารถศึกษาเล่าเรียน ทำงาน หรือดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข ■

พิธีไหว้ครูดนตรีไทย

สืบสานวัฒนธรรมดนตรีไทย สานสายใยครู-ศิษย์

เรื่อง : รศ.ดร.วิพรรณ ประจวบเหมาะ
คณบดีวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาฯ
อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมดนตรีไทย สจม.
ภาพ : พิมพ์ลักษณ์ สิริวัชราทร

การไหว้ครูดนตรีไทยเป็นพิธีกรรมที่สืบทอดในสังคมไทยมายาวนาน นักดนตรีไทยให้ความสำคัญเป็นอย่างมากในการแสดงความเคารพอย่างสูงต่อครูผู้ประสาทความรู้ ตั้งแต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เทพยดา พระฤาษี พระอริยสงฆ์ ตลอดจนครูมนุษย์ทั้งที่มีชีวิตอยู่หรือล่วงลับแล้ว พิธีไหว้ครูนอกจากจะเป็นการระลึกถึงพระคุณของครูบาอาจารย์แล้ว ยังเป็นวัฒนธรรมที่มีความแยบยลในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับศิษย์ โดยแสดงให้เห็นว่าผู้เป็นศิษย์มีความอ่อนน้อม พร้อมที่จะรับความรู้ที่ครูจะถ่ายทอดให้ ครูก็ปลาบปลื้มใจที่ลูกศิษย์มีความตั้งใจจริงที่จะเป็นศิษย์ จึงพร้อมที่จะถ่ายทอดความรู้ความชำนาญให้แก่ศิษย์อย่างเต็มความสามารถ

พิธีไหว้ครูดนตรีไทยเป็นกิจกรรมที่ชมรมดนตรีไทย สโมสรนิสิตจุฬาฯ (สจม.) จัดขึ้นในเดือนพฤศจิกายนของทุกปี โดยพิธีไหว้ครูดนตรีไทยประจำปีการศึกษา 2561 จะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 11 พฤศจิกายน 2561 เวลา 09.00 น. ณ หอประชุมจุฬาฯ ตลอดระยะเวลากว่า 40 ปีที่ผ่านมา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จฯ ทรงเป็นประธานในพิธีไหว้ครูดนตรีไทยของชมรมแทบทุกครั้งหากไม่ทรงติดพระราชภารกิจ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้ พระองค์ทรงให้ความสำคัญกับการแสดงความกตัญญูกตเวทิตาต่อครูอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูอาจารย์ด้านดนตรีไทยซึ่งมีจำนวนน้อย แต่เป็นกำลังสำคัญในการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมอันล้ำค่ายิ่งของชาติสู่อนุชนรุ่นหลัง และทรงให้การดูแลเกื้อหนุนครูอาจารย์ของชมรมฯ อย่างดียิ่งอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ด้าน ทำให้ครูอาวุโสของชมรมมีอายุยืนยาวกว่าร้อยปี

พิธีไหว้ครูดนตรีไทยของชมรมจึงไม่ใช่แค่พิธีกรรม แต่เป็นศูนย์รวมของชาวชมรมดนตรีไทย และเป็นการรักษาไว้ซึ่งสายสัมพันธ์อันดีงามระหว่างอาจารย์อาวุโส อาจารย์ผู้สอนของชมรม นิสิตเก่า และนิสิตปัจจุบัน โดยมีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวชมรมดนตรีไทยทั้งมวล

ในฐานะอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมดนตรีไทย รู้สึกประทับใจที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จฯ ทรงเป็นประธานในพิธีไหว้ครูดนตรีไทย นับเป็นพิธีที่เป็นสิริมงคลสูงสุดแก่ชาวชมรมดนตรีไทย สโมสรนิสิตจุฬาฯ พระองค์ทรงเป็นต้นแบบและเป็นพลังใจให้พี่น้องชาวชมรมดนตรีไทย สจม. รวมถึงชาววงสายใยจามจุรี ที่จะร่วมกันอนุรักษ์และสืบสานศิลปวัฒนธรรมด้านดนตรีไทยให้มั่นคงยั่งยืนคู่ชาติไทย ■

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

เรื่องสุกรสุก
กับนวัตกรรมของสัตวแพทย์จุฬาฯ

เรื่อง : นิธิกานต์ ปกรภัฒ
ภาพ : สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร

สัตวแพทย์ผู้สนใจศึกษาเรื่องสัตว์ที่เป็นอาหารของมนุษย์ จากการวิจัยในไก่ตอนเรียนปริญญาเอกมาเน้นทำงานวิจัยในสุกรและสร้างนวัตกรรมอันชาญฉลาดในการรักษาโรคท้องเสียในสุกรอย่างครบวงจร จนได้รับรางวัลจากนานาชาติ สร้างความภาคภูมิใจและเกียรติคุณแก่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการพัฒนาอุตสาหกรรมปศุสัตว์เพื่อยกระดับคุณภาพฟาร์มของเกษตรกรผู้เลี้ยงสุกรในไทย

รองศาสตราจารย์ นายสัตวแพทย์ ดร.กฤษ อังคนาพร เล่าความเป็นมาเรื่องการวิจัยสุกรให้ฟังว่า “ด้วยพื้นฐานระดับปริญญาตรี สัตวแพทย์สามารถรักษาสัตว์ได้หลายชนิดอยู่แล้ว สุนัข แมว ผมก็รักษา ผมทำวิจัยส่วนใหญ่ในปศุสัตว์ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับหมูและไก่ ซึ่งเป็นอาหารยอดนิยมของคน แต่ก็มีปัญหามากมายในการเลี้ยง โดยเฉพาะเรื่องการใช้ยาปฏิชีวนะในสัตว์ เนื้อหมูและเนื้อไก่ที่เรากิน ส่วนใหญ่ในวงจรการเลี้ยงสัตว์ก็ยังมีการใช้ยาตั้งแต่เลี้ยงที่ฟาร์ม”

ในขณะที่ประเทศทางยุโรปตื่นตัวเรื่องการใช้ยาปฏิชีวนะในสัตว์ มาตั้งแต่ปี 1980 เพราะเกรงผลกระทบจากสารเคมีที่สามารถสะสมภายในเนื้อสัตว์ แต่ในประเทศไทยยังนิยมใช้กันอยู่ เพื่อเร่งโต เพิ่มปริมาณเนื้อ และรักษาโรคในสัตว์ แม้ว่าเนื้อไก่ที่เลี้ยงเพื่อการส่งออกในระบบอุตสาหกรรมของประเทศไทยจะไม่ใช้ยาปฏิชีวนะ แต่ในอุตสาหกรรมการเลี้ยงสุกร ยังมีการใช้อยู่บ้างทั้งในระดับรักษาและป้องกันโรคต่างๆ เพราะวงจรการเลี้ยงนานกว่า การขุนหมูจะใช้เวลาประมาณ 5 เดือนขึ้นไป ต่อตัวถ้าเลี้ยงตั้งแต่หย่านม ดังนั้นจึงยังคงใช้ยาปริมาณสูงในกระบวนการตั้งแต่เกิดจนเติบโตให้ได้น้ำหนักส่งโรงฆ่าที่ประมาณ 100 กิโลกรัม รวมถึงการใช้ยาปฏิชีวนะปริมาณน้อยๆ เสริมเข้าไปในอาหารหมูเพื่อให้หมูกินช่วยในการเร่งการเจริญเติบโตเร็วขึ้น

ดร.กฤษ สนใจเรื่องการใช้ยารักษาโรคในสุกรด้วยประเทศไทยอยู่ในเขตร้อนชื้น ฝนตกบ่อย ทำให้เกิดโรคปอดซึ่งเป็นโรคอันดับแรกที่พบมากในสุกร รองลงมาคือโรคทางเดินอาหาร โรคท้องเสีย อุจจาระไหล ยารักษาโรคสามประเภทหลังนี้มีส่วนแบ่งทางการตลาดอยู่ประมาณ 50-60% เพราะยารักษาได้ดีมาก จึงเกิดการซื้อสารเคมีนำเข้าหรือบริษัทยาในไทยผลิตเอง

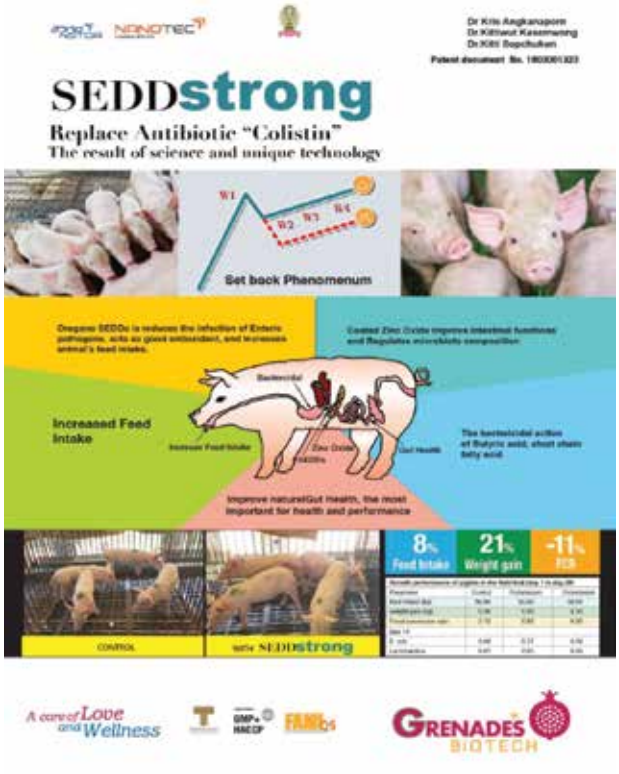
สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียในหมู โดยเฉพาะหมูเล็กในช่วงหย่านมคือ เกิดขึ้นจากความเครียดที่ต้องพรากจากอกแม่ นำมาคละรวมกันในฝูงลูกหมูใหม่ แล้วเปลี่ยนจากทานนมแม่สู่การทานอาหารเป็นเม็ด ต้องเจอความเครียดจากการต้องแย่งกันเป็นจ่าฝูง แย่งกันกินเพื่ออยู่รอด ทำให้บางตัวในฝูงได้รับอาหารลดลง เริ่มมีอาการระบบย่อยอาหารไม่ดีซึ่งอาจเกิดจากสารพิษจากเชื้อรา (Mycotoxin) เป็นปัจจัยที่มีส่วนสำคัญ ก่อให้เกิดการติดเชื้อ ส่งผลให้เยื่อบุทางเดินอาหารฝ่อลง ติดเชื้อแบคทีเรียแทรก โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียอีโคไล (E. Coli) ได้ง่าย จึงต้องใช้ยาปฏิชีวนะเช่นโคลิสติน ในการรักษาโรคท้องเสียในลูกหมู และผู้เลี้ยงก็เพิ่มปริมาณการใช้มากขึ้นเรื่อยๆ โดยพิจารณาจากสัดส่วนการใช้ยาโคลิสตินในประเทศไทย ปีหนึ่งตกอยู่ที่ประมาณ 60 ล้านบาท

“ปัจจุบันนอกจากยาโคลิสตินแล้ว เกษตรกรยังมีการใช้ซิงค์ออกไซด์ (Zinc oxide) ซึ่งเป็นสารเคมี ปริมาณสูง 3,000 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมอาหาร ในการเข้าไปจัดการเชื้ออีโคไลในทางลำไส้ ข้อเสียคือ พอสุกรอุจจาระลงพื้นคอกสังกะสี (Zinc) ซึ่งเป็นโลหะ จึงถูกขับออกในดินมากผ่านระบบระบายของฟาร์ม ทำให้โครงสร้างเคมีในดินเปลี่ยนมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม”

ด้วยเหตุนี้จึงนำไปสู่การคิดงานวิจัยร่วมกับ น.สพ.กิตติ ทรัพย์ชูกุล และทีมงาน โดยได้รับการสนับสนุนจากโครงการ Talent Mobility จากสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา (สกอ.) เพื่อค้นคว้าหาสารทดแทนการใช้ยาโคลิสตินและสารเคมีอื่นๆ อันเป็นที่มาของผลงานวิจัยชื่อว่า SEDDStrong โดยใช้ระบบ Self Emulsifying Drug Delivery system ซึ่งเป็นนวัตกรรมทางชีวภาพที่คิดค้นขึ้นร่วมกับนักวิทยาศาสตร์ที่ สวทช. ทำให้น้ำมันออริกาโนและกรดอินทรีย์เพื่อการควบคุมเชื้อโรคอยู่ใน

รศ.น.สพ.ดร.กฤษ อังคนาพร

ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดี งานด้านยุทธศาสตร์ พัฒนาระบบงาน และประกันคุณภาพองค์กร และอาจารย์ประจำคณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รูปแบบที่ดูดซึมได้ดี มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ผนวกกับนาโนซิงค์ออกไซด์ที่ทำให้ใช้ในปริมาณลดลงมาก ตรงเข้าจับตัวเชื้อแบคทีเรียอีโคไลได้ทันที รวมทั้งผสานคุณค่าผลผลิตจากธรรมชาติและเติมกลิ่นนมลงไปเพื่อสร้างความรู้สึกคุ้นเคยให้ลูกสุกร

ดร.กฤษ อธิบายว่าการแก้ปัญหาแบบองค์รวมนี้ได้ประโยชน์หลายประการ ทำให้ลูกหมูกินอาหารเม็ดได้ดี ช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ทำให้ระบบดูดซึมของลำไส้แข็งแรงขึ้น ช่วยสมานแผลในทางเดินอาหาร น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เมื่อให้เกษตรกรผสม SEDDStrong กับอาหารของสุกร ทำให้ลูกหมูตัวโตแข็งแรง เมื่อเวลาขุนแล้วได้หมูโตที่มีคุณภาพ

ดร.กฤษ กล่าวต่อไปว่าได้นำยาไปทดลองที่ฟาร์มเกษตรกรผู้เลี้ยงสุกรต้นแบบที่จังหวัดนครปฐม ให้คำปรึกษากับเจ้าของซึ่งฟาร์มซึ่งอยู่ใกล้ศูนย์ฝึกนิสิตของจุฬาฯ โดยมีนิสิตปริญญาโทเป็นผู้ช่วยในการทำงาน "เจ้าของฟาร์มบอกผมว่า 'อาจารย์ หมูมันกินหมดเลย และช่วยลดอาการท้องเสียได้ดีมาก' สิ่งนี้ทำให้ผมปลื้มใจที่งานวิจัยสามารถใช้ประโยชน์ในสังคมได้ ได้ลงฟาร์ม ทำให้ผมมีความสุข"

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการทดสอบทั้งในหมูและในห้องทดลองว่าใช้ได้จริง อาจารย์และทีมงานจึงลองส่งประกวดทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศจนได้รับรางวัลมากมาย

"นวัตกรรมแบบนี้ ถ้าออกไปสู่ตลาดได้มากขึ้น จะเป็นประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัย ภาคเอกชน และภาคอุตสาหกรรม ถ้าช่วยกันสร้างสามประสานแบบนี้ ก็จะได้เนื้อหมูคุณภาพ เป็นการสร้างวงจรอุตสาหกรรมการเลี้ยงสุกรให้เกิดประสิทธิผลจากการใช้สารเสริมจากธรรมชาติโดยไม่ใช้ยาและสารเคมี"

งานนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นที่เริ่มจากลูกหมูเท่านั้น ดร.กฤษ กล่าวถึงความตั้งใจ "ในก้าวต่อไปของงานวิจัยเกี่ยวกับหมู ผมจะมองไปที่กลุ่มหมูโตแล้ว โจทย์ต่อไปของผมคือ ทำอย่างไรให้เนื้อแดงมีคุณภาพโดยไม่ต้องใช้ยา ให้เนื้อหมูไทยอร่อยและน่ากินมากขึ้น"

นอกจากนี้ ดร.กฤษ ยังสนใจเรื่อง การบริหารจัดการฟาร์มด้วย หากพิจารณาสัดส่วนของผลผลิตสุกรทั้งหมดในอุตสาหกรรมการเลี้ยงสุกร 60% ถูกควบคุมโดยภาคธุรกิจขนาดใหญ่ ส่วนอีก 40% เป็นฟาร์มอิสระของเกษตรกรเองทั้งขนาดกลางและขนาดเล็ก พบมากในนครปฐม ราชบุรี ซึ่งมีฟาร์มของคณะสัตวแพทย์รวมอยู่ด้วย แม้ว่าบริษัทที่มีขนาดใหญ่จะมีระบบการจัดการที่ดี แต่ทุกฟาร์มจะต้องได้รับการประเมินจากสัตวแพทย์ว่าอยู่ในกลุ่มระดับสถานภาพโรคมากหรือน้อย ประเมินปริมาณการใช้ยาปฏิชีวนะ ความเสี่ยงด้านความปลอดภัยจากเชื้อโรค คุณภาพน้ำที่ใช้ได้มาตรฐานอาหารสัตว์ที่ไม่ปนเปื้อน เป็นต้น

อุตสาหกรรมการเลี้ยงสุกรแบบมาตรฐานจะเน้นที่คุณภาพเนื้อหมูเป็นหลัก ตั้งแต่หลังจากทำให้หมูตาย หมูจะถูกแขวนลอยอยู่บนราวเหนือพื้นดินตลอดการผลิต รวมถึงขั้นตอนการตรวจสอบ โดยมีองค์ประกอบ ด้านคุณภาพเนื้อ ไม่มีจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนในเนื้อสัตว์ปราศจากสารตกค้าง และด้านความปลอดภัยของผู้บริโภค "นอกจากนี้ยังรวมถึง วิธีการฆ่าและการชำแหละเพื่อป้องกันไม่ให้หมูเครียด เพราะหมูที่เครียดมักจะหลั่งสารเคมีในตัวออกมา ความเป็นกรดด่างเปลี่ยนไปทำให้เนื้อแฉะ ถ้าเราได้เนื้อหมูที่โครงสร้างโปรตีนแตกสลายมาก่อนทำอาหารถือว่าเป็นเนื้อไม่ดี"

ดร.กฤษ เน้นย้ำถึงการแก้ปัญหาเรื่องคุณภาพสุกรในประเทศไทย "วิธีการแก้ปัญหาที่ตรงจุดอยู่ที่นโยบายรัฐบาลต้องชัดเจน ตลาดมีความต้องการแบบใด และผู้บริโภคเป็นผู้กำหนดมาตรฐาน ต้องใช้การผลิตควบคู่กับการตลาด ดังนั้นผมจึงต้องคิดต่อว่า ถ้ามีสารเสริมอะไรที่สามารถมาทดแทนสารเคมีและเป็นธรรมชาติ น่าจะเกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภค ช่วยให้ได้ทานเนื้อหมูคุณภาพและสร้างมาตรฐานการผลิตที่ดีขึ้น"

ขณะนี้ ดร.กฤษ ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดี งานด้านยุทธศาสตร์พัฒนาระบบงาน และประกันคุณภาพองค์กร แต่ก็ยังแบ่งเวลาไปทำงานวิจัย จนได้รางวัลด้านนวัตกรรมจากต่างประเทศ ทั้งนี้ ดร.กฤษ ยึดแนวทางทำวิจัยตามหลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค กล่าวคือ "ผมเริ่มวิจัยจากปัญหา อะไรคือทุกข์ เมื่อเขามีทุกข์เราต้องหาสาเหตุของปัญหา ค้นคว้าวิจัยพัฒนาให้เห็นหนทางในการแก้ไขปัญหา และลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ ... เวลาเราทำวิจัยอะไรก็ตาม คิดให้ครบวงจร เราไม่ได้หาอะไรจากฝั่งความเชี่ยวชาญของเรา แต่หาจากฝั่งอุปสงค์หรือความต้องการก่อน แล้วทำให้จริงจัง ลงมือไปถึงแผนปฏิบัติการ เมื่อมีความพยายามทำ ก็จะทำงานได้สำเร็จ" ■

รางวัลการประกวดงานวิจัย SEDDStrong

- เหรียญทองจากประเทศโปแลนด์ ในงาน Diploma International Invention and Innovation show (INTARG Poland)
- รางวัลเหรียญเงินที่ประเทศแคนาดา จากงาน International Invention Innovation Competition (iCAN) 2018
- ประกาศนียบัตรจากประเทศโรมาเนีย ด้านนวัตกรรมจาก Politehnica University of Bucharest
- รางวัล Product of Thailand Tech Show 2018 ของ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

Chula UDC
เพื่อบ้านที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงวัย

เรื่อง : ขนิษฐา จันทร์เจริญ
ภาพ : สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร

อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา แม้แต่ในบ้านของเราเอง ที่อาจจะกลายเป็นพื้นที่เสี่ยงต่อชีวิตและสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ที่สภาพของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทั้งการเคลื่อนไหว การมองเห็น การได้ยิน หรือแม้แต่ภาวะโรคประจำตัวบางอย่าง

จากข้อมูลของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุขปี 2557 ระบุว่า ผู้สูงอายุไทยเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มเกือบ 1,000 คนต่อปี หรือเฉลี่ยวันละ 3 คน โดยร้อยละ 31.2 หกล้มภายในบ้าน อีกร้อยละ 64.6 ล้มนอกบ้าน ทั้งนี้สาเหตุหลักมาจากการลื่นล้ม สะดุดสิ่งของ เสียการทรงตัว และพื้นที่ต่างระดับ ซึ่งล้วนเป็นเรื่องที่สามารถป้องกันได้ หากมีการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมและปลอดภัย

ด้วยเหตุนี้ จุฬาฯ จึงได้ร่วมมือกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จัดตั้งศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือ Chula UDC เพื่อให้เป็นศูนย์รวบรวม พัฒนาองค์ความรู้ งานวิจัย นวัตกรรมท้องถิ่น รวมถึงเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และที่สำคัญศูนย์ฯ ยังมีบริการให้คำปรึกษาเรื่องการออกแบบที่อยู่อาศัย โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายเป็นแห่งแรกในประเทศไทยอีกด้วย

"ภารกิจหลักของศูนย์ฯ เน้นการปรับปรุงบ้านให้เหมาะสมกับการใช้งานได้จริงสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อความปลอดภัยและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของทุกคนในยุคของสังคมสูงวัย อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่บ้านเดิมของตัวเองให้ได้มากและนานที่สุด ซึ่งเป็นความปรารถนาของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง" รศ.ดร.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ หัวหน้าศูนย์ Chula UDC กล่าว

รศ.ดร.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
หัวหน้าศูนย์ Chula UDC

ในพื้นที่ 40 ตารางเมตรของศูนย์ Chula UDC ที่ตั้งอยู่ด้านล่างของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาฯ มีการจัดแสดงผังตัวอย่างสำหรับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุตามมาตรฐาน เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว นอกจากนี้ก็ยังมีการจัดแสดงตัวอย่างอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ที่ตัดเล็บ ราวจับ อ่างอาบน้ำ บันได จาน ชาม ช้อน เตียงนอน เป็นต้น

นอกจากนี้ ศูนย์ฯ ยังทดลองเปิด "ธนาคารอุปกรณ์" โดยให้บริการยืมอุปกรณ์ต่างๆ อาทิ ไม้เท้า วีลแชร์ วอล์คเกอร์ ราวจับ เพื่อผู้สนใจจะได้นำไปทดลองใช้งานที่บ้านและประเมินดูความเหมาะสมในการใช้งานจริง (ก่อนที่จะซื้อหามาใช้จริง) ซึ่งมีผู้ให้ความสนใจมาใช้บริการบ้างแล้ว

คำแนะนำทั่วไป ในการปรับสภาพบ้าน ให้เหมาะกับผู้สูงอายุ

1. ทุบธรณีประตูและจัดช่องทางเดินกว้าง 0.90 – 1.50 เมตร เพื่อป้องกันการสะดุดสิ่งกีดขวาง
2. ใช้น้ำยากันลื่นและเปลี่ยนพื้นบ้านบางส่วนเป็นพื้นหยาบ ป้องกันการลื่น
3. ปรับพื้นให้เรียบ แนะนำให้ทำทางลาด
4. เพิ่มแสงสว่างและแสงธรรมชาติในบ้าน เพื่อให้มองเห็นได้ชัด ไม่แนะนำไฟสีส้มเหลือง หรือไฟสลัวเด็ดขาด โดยทุกบริเวณแนะนำให้เพิ่มราวจับ

3 จุดเสี่ยงสำคัญในบ้าน และวิธีการป้องกัน

- **ห้องน้ำ** เกิดจากพื้นลื่น พื้นต่างระดับ ควรเปลี่ยนพื้นกระเบื้องให้มีความหยาบ หรือใช้น้ำยาเคลือบผิวกระเบื้องเพิ่มความหยาบ ปรับพื้นให้เป็นระดับเดียวกับทั้งหมด สีของพื้นควรมีสีต่างจากผนัง และไม่กลืนกับโถส้วม ให้ผู้สูงอายุใช้เก้าอี้ในการนั่งอาบน้ำ เพิ่มร่องระบายน้ำให้ใหญ่ขึ้น ประตูเป็นแบบบานเลื่อน ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล ติดผนังข้างโถส้วม

- **บันได** ผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องเข่าอยู่แล้ว การเดินขึ้นลงบันไดก็จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงในการพลัดตกหกล้มมากขึ้น ควรทำราวจับ หรือทำทางขึ้น-ลงเป็นทางลาดด้วยพื้นกระเบื้องที่มีความหยาบป้องกันการลื่นล้ม แนะนำให้ผู้สูงอายุนอนชั้นล่าง เพื่อหลีกเลี่ยงการขึ้นบันได

- **เตียงนอน** ผู้สูงอายุหกล้มได้จากการเปลี่ยนท่า ควรใช้เตียงนอนที่เป็นเตียงเดี่ยวดีกว่าเตียงคู่ ความสูงของเตียงคือนั่งแล้วขาถึงพื้นพอดี ที่นอนควรมีความแข็งพอเพื่อช่วยแรงส่งเวลาลุกขึ้นยืน

ผู้สนใจสามารถรับชมห้องตัวอย่างและขอคำแนะนำการปรับปรุงบ้านเพื่อผู้สูงวัยที่ศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 1 อาคารสถาปัตยกรรมศาสตร์ ซอยจุฬา 42 ระหว่างวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.30 - 17.00 น. โทร. 08-4554-9301

Line: chula.udc, E-mail: chula.udc@gmail.com, Facebook: universal design center ■

FOOD COMA

ฟู้ดโคม่า ใครๆ ก็เคยเป็น

เรื่อง : ขนิษฐา จันทร์เจริญ

เคยรู้สึก "ง่วงมาก" หลังจากทานอาหารกลางวันกันบ้างไหมคะ แม้ฝืนเท่าไร ก็อยากจะหลับเสียให้ได้ ยิ่งต้องทำงานในช่วงบ่ายด้วยแล้ว ทรมานกาย ทรมานใจอย่างที่สุด

อาการอย่างนี้เป็นที่รู้จักในวงการแพทย์ในชื่อว่า Postprandial Somnolence หรือ ฟู้ดโคม่า (Food Coma) หรือ Carb Coma เป็นอาการง่วงจัดหลังมื้ออาหารกลางวัน อันมีสาเหตุมาจากสารคาร์โบไฮเดรตนั่นเอง

อาหารมื้อใหญ่

สมองสั่งให้ร่างกายใช้พลังงานในการย่อยมากขึ้น และใช้พลังงานในส่วนอื่นๆ น้อยลง

ร่างกายหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน เพื่อลดระดับน้ำตาลให้ปกติ อินซูลินทำให้สมองขับสารเซโรโทนิน* และเมลาโทนิน** ที่ทำให้ง่วง

อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานช้าลง รู้สึกเหมือนหมดแรง เหนื่อย อุณหภูมิภายในร่างกายเย็นกว่าปกติ

= FOOD COMA

"ฟู้ดโคม่า ไม่ใช่โรค แต่เป็นภาวะทางสรีระวิทยาของคนโดยทั่วไป ที่เมื่อหนังท้องตึง หนังตาก็จะหย่อนตามไปด้วย อาการนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ระดับความง่วงอาจไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น คุณภาพการนอนหลับในตอนกลางคืน หรือการทำงานหนักเกินไปในช่วงเช้า ก็จะทำให้อ่อนล้าและง่วงในช่วงบ่ายได้ง่าย"

◀ **อ.นพ.ปิยะพันธุ์ พฤกษพานิช**
ผู้เชี่ยวชาญโรคทางเดินอาหาร
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

วิธีลดอาการฟู้ดโคม่า

1. กินอาหารแต่พอดี เคี้ยวช้าๆ หรือลดความเร็วในการรับประทาน ก็จะช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น ทำให้ร่างกายใช้พลังงานในการย่อยไม่มาก อวัยวะต่างๆ จึงยังทำงานได้ดี
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น แป้ง ขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เน้นทานผักและไขมันชนิดดี เพื่อให้ร่างกายหลั่งอินซูลินในระดับที่พอดี ก็จะทำให้มีอาการง่วงน้อยลง
3. หลังทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ควรทำกิจกรรมเบาๆ เช่น นอนพักสัก 10 – 15 นาที ดื่มกาแฟ ทำงานที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ หรือเคลื่อนไหวร่างกายก็ช่วยได้มาก

แม้อาการฟู้ดโคม่าจะไม่ส่งผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาพ แต่ก็สร้างความทรมานให้ร่างกายและจิตใจไม่น้อย เพราะแทนที่จะรู้สึกมีพลังหลังรับประทานอาหารอร่อยๆ กลับต้องมาอึดอัดแน่นท้อง หมดแรง แถมง่วงอีกต่างหาก ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง นอกจากนี้ยังอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสวัสดิภาพของผู้ที่ทำงานขับขี่ยานยนต์หรือควบคุมเครื่องจักรบางชนิดอีกด้วย ... ฉะนั้นอย่าเห็นแก่ของอร่อยจนลืมนึกถึงร่างกายกันนะคะ ■

***เซโรโทนิน (Serotonin)** เป็นสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งที่ช่วยควบคุมการนอนหลับระยะตื้น ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย และสภาวะอารมณ์*
*****เมลาโทนิน (Melatonin)** เป็นฮอร์โมนที่มีหน้าที่ในการควบคุมนาฬิกาชีวิตและวงจรการนอนของคนเรา*

ตัวตนที่ออกแบบเอง ของ ออกแบบ ชุติมณฑน์

เรื่อง : นิธิกานต์ ปกรภัฒ
ภาพ : @satawatpor

ออกแบบ – ชุติมณฑน์ จึงเจริญสุขยิ่ง ประสบความสำเร็จทั้งในอาชีพนางแบบ และนักแสดง เธอคว้ารางวัลมากมาย จากบทบาท "ลิน" นักเรียนสาวอัจฉริยะในภาพยนตร์ "ฉลาดเกมส์โกง" ที่ได้รับเสียงชื่นชมอย่างมากในงานเทศกาลภาพยนตร์ระดับนานาชาติ และล่าสุด เธอก็คว้าอีกหนึ่งรางวัลชีวิตสำคัญให้ตัวเองกับการเป็นบัณฑิตใหม่ป้ายแดงจากภาควิชานฤมิตศิลป์ สาขานิทรรศการศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทุกความสำเร็จและรางวัลในชีวิต เธอ "ออกแบบเอง"

ความรู้สึกของบัณฑิตใหม่กับสิ่งที่จะคิดถึงในจุฬาฯ หลังจากนี้

รู้สึกดีใจมากตั้งแต่สอบติดจุฬาแล้ว พอได้เป็นบัณฑิตในเวลาที่กำหนด ก็รู้สึกภูมิใจในตัวเองมาก เพราะที่ผ่านมา เราต้องทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วย

ระยะเวลา 4 ปีผ่านไปเร็วมาก ทุกปีเราเรียนหนักขึ้นเรื่อยๆ แต่ก็ผ่านมาได้ และได้เรียนจบพร้อมเพื่อน จากนี้ก็เสียดายว่า ถ้าเราอยากเจอเพื่อนอีก ต้องนัดยากขึ้นแน่ เพราะต่างคนแยกย้ายไปทำงานของตัวเอง

จุฬาฯ เป็นเสมือนครอบครัว มีความอบอุ่นแบบเพื่อนพี่น้อง เรามีชมรม มีบ้านจุฬาฯ พี่ๆ น่ารัก ปรึกษากันได้ทุกเรื่อง เพื่อนๆ มีส่วนช่วยในการเรียนมาก ช่วยตามงานตามการบ้านให้ว่าเราต้องทำอะไร ส่งอะไร อาจารย์ที่ปรึกษาเข้าใจ สามารถปรึกษากันผ่านทางไลน์ได้ ส่วนอาจารย์ที่สอนก็น่ารักมาก ไม่ได้ให้แค่ความรู้ แต่คอยเตือนหลายๆ อย่าง รวมถึงเรื่องส่วนตัวและการใช้ชีวิต

วางแผนชีวิตหลังจากนี้อย่างไร

อยากทำงานด้านการแสดงและนางแบบที่เคยทำมา แล้วค่อยกลับมาเรียนอีกที ตั้งใจว่าอยากกลับมาเรียนต่อปริญญาโทที่จุฬาฯ ด้าน Marketing

เสน่ห์ของงานเดินแบบและการแสดง

งานเดินแบบและการแสดงมีความสดใหม่เสมอ ในเวลาเดินแบบโชว์ มันคือช่วงเวลานั้นเท่านั้น ถ้าเกิดผิดพลาดจะกลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้ ส่วนการแสดง ถึงแม้จะสามารถตัดต่อได้ แต่การแสดง ณ เวลานั้น ก็ทำซ้ำไม่ได้เช่นกัน เราจะรู้ว่า เราเล่นไม่สุด เรายังไปกับตัวละครได้มากกว่านี้อีก

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำงาน โดยเฉพาะในต่างประเทศ

ออกแบบมีประสบการณ์หนึ่งเดือนที่ไปแคสงานในต่างประเทศ ที่บ้านไม่ให้ไปแบบสามเดือน เพราะเรามีหน้าที่ต้องเรียนให้จบ อันที่จริงตอนแรก คุณพ่อไม่เห็นด้วยเลยที่จะทำงานและเรียนไปพร้อมกัน คุณพ่อบอกว่าอย่าเหยียบเรือสองแคม อย่าจับปลาสองมือ แต่การได้ทำงานและเป็นการไปทำงานในต่างประเทศ เราได้ใช้ชีวิตคนเดียว ก็ทำให้เราโตขึ้นในระดับหนึ่ง เราได้ใช้ภาษา ได้เจอผู้คน เจอลูกค้า ทำอาหารกินเองเพื่อประหยัดงบประมาณ

ความภูมิใจในภาพยนตร์ "ฉลาดเกมส์โกง"

ทุกครั้งที่ไปร่วมเทศกาลภาพยนตร์ในฐานะนักแสดงคนหนึ่งจากหนังเรื่อง 'ฉลาดเกมส์โกง' เรารู้สึกภูมิใจมากที่หนังจากประเทศไทยได้ไปเทศกาลหนังในต่างประเทศ ณ จุดนั้น ทุกคนชื่นชมหนังจากประเทศไทยมาก เหมือนเป็นการเปิดโลกของหนังและอุตสาหกรรมภาพยนตร์ไทยในต่างประเทศ และตัวเราก็รู้สึกลุ้น ตื่นเต้น และมีความหวังว่า เราจะได้รางวัลหรือไม่

นิยามความเป็น 'ออกแบบ ชุติมณฑน์' ที่ใครอาจยังไม่รู้จัก

ภายนอก จะดูหยิ่ง ดูชอบเหวี่ยงตลอด อาจจะเป็นเพราะว่าเราเป็นคนที่หน้าเป็นอย่างนี้ เราแก้ไม่ได้ ด้วยความเป็นคนห้าวๆ พูดแล้วเสียงไม่ได้ดูนุ่มนวล แต่ถ้าสนิท จะรู้ว่าออกแบบเป็นคนต๊องๆ เป็นคนง่ายๆ ไม่ได้เรื่องมากอะไร

ข้อคิดให้กับน้องๆ ในการใช้ชีวิตในจุฬาฯ

อย่ากดดันตัวเองมากเกินไป คุณอยู่จุฬาฯ คุณเก่งอยู่แล้ว ก็ทำเท่าที่ทำได้ อย่าคาดหวังกับหลายสิ่งมากเกินไป เป็นบัณฑิตจุฬาฯ ไปด้วยกันนะ สู้ๆ ค่ะ ■

DIGITAL TRANSFORMATION
ปรับเปลี่ยน เพื่อ เปลี่ยนแปลง

เรื่องและภาพ : ปริณดา แจ้งสุข

ใครไม่รู้จักคำต่อไปนี้ ยกมือขึ้น

- CU NEX แอปพลิเคชันสำหรับวิถีชีวิตแบบดิจิทัลของนิสิตจุฬาฯ
- CHULA MOOC ช่องทางใหม่สำหรับการเรียนฟรีผ่านออนไลน์
- PLEARN SPACE พื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันตามกระแสยุคดิจิทัล

แล้วที่กำลังเปิดตัวใหม่อย่าง

- CU LIFE แผนที่จุฬาฯ แบบ 3D
- CUDSON ระบบประเมินสมรรถนะของนิสิตจุฬาฯ

ชื่อภาษาอังกฤษเหล่านี้เป็นโครงการย่อยๆ ที่อยู่ภายใต้ โครงการ CU Transformation นับเป็นความพยายามของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่จะแปลงรูปแบบการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลของนิสิต นักศึกษา ประชาคมจุฬาฯ และผู้ใฝ่รู้ในสังคมไทย

ดร.สุพจน์ เธียรวุฒิ ผู้อำนวยการโครงการ CU Transformation เล่าว่า "ทุกวันนี้นิสิตใช้เวลาบนโลกออนไลน์มากขึ้น การเรียนการสอนก็ต้องปรับให้ทันเทคโนโลยีที่เข้ามาอย่างรวดเร็ว เราไม่รู้ว่าอีก 5 ปีข้างหน้าอาชีพจะเป็นอย่างไร การเรียนการสอนและการวิจัยจึงต้องปรับตัวเพื่อให้ตอบโจทย์มากขึ้น"

ดร.สุพจน์กล่าวต่อว่า ถึงแม้จุฬาฯ เองจะเป็นมหาวิทยาลัยเก่าแก่มีชื่อเสียง แต่ก็ต้องการปรับตัวเพื่อพร้อมรับกับสถาการณ์ปัจจุบันที่จำนวนผู้เรียนโดยรวมของทั้งประเทศลดลง การแข่งขันเพื่อแย่งผู้เรียนกันจะสูงมากขึ้น ในขณะที่รูปแบบการสอนและวิธีการเรียนรู้ก็เปลี่ยนไปในยุคที่การเข้าถึงข้อมูลความรู้ทำได้เพียงแค่ปลายนิ้วสัมผัส

CU Transformation จึงเกิดขึ้นและมีอยู่หลายโครงการ โดยในระยะแรกนี้ มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงสามด้านหลักๆ คือ การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Anyone can learn) การพัฒนานิสิตรายบุคคล (Personalized Education) และการเปลี่ยนโฉมหน้าแบบดิจิทัล (Digital Transformation)

CHULA MOOC

ปัจจุบันนี้ จะไม่ใช่เพียงแค่นักเรียนจบชั้นมัธยมแล้วมาต่อมหาวิทยาลัยอีกต่อไป CHULA MOOC ก็เป็นเครื่องมือที่สามารถตอบโจทย์ในเรื่องนี้ได้ เพราะตอนนี้ความรู้ใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา มหาวิทยาลัยจึงต้องตอบสนองกลุ่มคนที่อยากจะเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วย ในขณะเดียวกัน จุฬาฯ ก็มีองค์ความรู้อยู่จำนวนมหาศาล เราจะทำอย่างไรให้คนเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้นี้

"ตอนที่เราทำ CHULA MOOC ก็มีผู้ใหญ่จากภาคอุตสาหกรรมบอกว่าถ้ามีเปิดสอนเรื่อง Big Data เขาจะกลับมาเรียน เห็นได้ชัดว่านอกจากบุคคลภายนอกจะต้องการอัพเดทความรู้ใหม่ๆ แล้ว CHULA MOOC ยังช่วยขยายฐานผู้เรียนที่นอกเหนือจากนิสิตให้กว้างขึ้นอีกด้วย จำนวนคนที่เข้ามาเรียนกับเราผ่าน CHULA MOOC ก็อยากให้ขยายไปถึงหนึ่งแสนราย จนถึงหนึ่งล้านรายในที่สุด"

CUDSON

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกเรื่องก็คือการพัฒนาตัวชี้วัดศักยภาพการเรียนรู้ของนิสิตเป็นรายบุคคล ที่เรียกว่า CUDSON (Chulalongkorn University Desired Student Outcome Next-generation) เพื่อค้นหาว่านิสิตแต่ละคนนั้นถนัดหรือไม่ถนัดอะไร จนนำไปสู่การตั้งเป้าหมายการเรียนและการใช้ชีวิตของตัวเอง

"ถ้านิสิตคนหนึ่งรู้ว่าอยากจะมีอาชีพอะไร แต่ไม่รู้ว่าอาชีพนั้นต้องการทักษะอะไร เขาจะสามารถไปลองทดสอบเพื่อดูว่าตัวเองต้องไปเติมเต็มทักษะในส่วนไหน เพื่อที่จะเลือกเรียนวิชาที่เหมาะสม หรือเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง ตามที่มหาวิทยาลัยจัดได้ ซึ่งโครงการนี้ได้ทดลองใช้กับนิสิตแล้วประมาณ 3,000 คน และจะมีการขยายไปอีกในอนาคต เพื่อจะปรับหลักสูตรและกิจกรรมให้สนองตอบความต้องการของนิสิตมากที่สุด"

CU NEX

สำหรับการเตรียมพร้อมนิสิตให้เข้าสู่ วิถีชีวิตยุคดิจิทัล ทางโครงการเปิดตัวแอพพลิเคชั่น CU NEX ที่จุฬาฯ ได้จับมือกับ Kbank ช่วยให้ชีวิตของนิสิตสะดวกสบายมากขึ้น เพราะนิสิตจะสามารถทำธุรกรรมต่างๆ ผ่านแอปพลิเคชันเดียว ตั้งแต่ใช้เป็นบัตรนิสิต ใช้สแกนเพื่อเข้าพื้นที่การเรียนรู้ (PLEARN Space) ใช้ดูตารางเรียน ไปจนถึงเรื่องความปลอดภัยที่สามารถเรียก รปภ. ผ่านแอปพลิเคชันได้ 24 ชั่วโมง รวมสิทธิประโยชน์ต่างๆ และภายในปีหน้านิสิตสมารถขอเอกสารสำคัญทางการศึกษาในรูปแบบ E-Document ได้

โครงการอื่นๆ ที่กำลังเปิดตัว ได้แก่ CU LIFE แผนที่จุฬาฯ แบบ 3D สำหรับอำนวยความสะดวกในการหาอาคารสถานที่และเส้นทางการจราจร โครงการจัดตั้งวิทยาลัยการเรียนรู้และนวัตกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นเพียงเป้าหมายระหว่างกลางปี 2561 ถึงกลางปีหน้าเท่านั้น แต่สำหรับภาพใหญ่ของ CU Transformation นั้น ยังมีอีกหลายโครงการซึ่งต้องใช้เวลาพัฒนาต่อยอดออกไป โดยอาศัยการประสานความร่วมมือกับคณะ วิทยาลัย สถาบัน และสำนักต่างๆ รวมไปถึงประชาคมจุฬาฯ ทุกคนที่จะช่วยขับเคลื่อน CU Transformation ไปอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรม ■

“CU Full Moon 2018 : รักษ์ มันส์ ลอย”

เรื่อง : สุรเดช พันธุ์ลี
ภาพ : พิมพ์ลักษณ์ สิริวัชราทร

วันเพ็ญเดือนสิบสองใกล้เข้ามาแล้ว ชาวประชาคมจุฬาฯ พร้อมกันหรือยังที่จะสนุกสนานกับงานลอยกระทงที่จุฬาฯ ซึ่งปีนี้ใช้ชื่องานว่า “CU Full Moon 2018 : รักษ์ มันส์ ลอย”

ไฮไลต์สำคัญของงานที่ต่างจากที่อื่นๆ คือการลอยกระทงเทียน ซึ่งจุฬาฯ ได้ริเริ่มเป็นครั้งแรกเมื่อปีที่แล้ว และได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากผู้เข้าร่วมงาน เนื่องจากกระทงเทียนไม่ก่อให้เกิดขยะหรือมลพิษ เพราะเมื่องานเลิกแล้วจะมีการเก็บกระทงเทียนขึ้นจากสระน้ำทั้งหมด แล้วขายคืนให้กับร้านที่สั่งซื้อกระทงเทียนมา ซึ่งทางร้านจะหลอมกระทงเทียนเพื่อใช้งานต่อไป ดังนั้นในปีนี้ งานลอยกระทงก็จะยังคงรักษาแนวทางเดิม โดยกระทงเทียนในปีนี้จะทำเป็นรูปดอกทานตะวัน

นอกจากการลอยกระทงแล้ว ผู้ร่วมงานจะได้สนุกกับกิจกรรมรื่นเริงมากมายที่นิสิตร่วมกันจัดขึ้น เพื่อสืบสานศิลปวัฒนธรรมไทย ผ่านขบวนแห่นางนพมาศ นิสิตใหม่จะแต่งกายชุดไทยภาคต่างๆ และมีการแสดงของนิสิตจากชมรมต่างๆ ทางด้านศิลปวัฒนธรรม อาทิ ชมรมศิลปวัฒนธรรมอีสาน ชมรมล้านนา ฯลฯ และที่ขาดไม่ได้ในงานรื่นเริงอย่างนี้ก็คือการออกร้านขายอาหารและของที่ระลึกต่างๆ ในบรรยากาศย้อนยุค

“งานลอยกระทงเป็นกิจกรรมที่ฝึกนิสิตให้มีทักษะการบริหารจัดการ ทักษะการการสื่อสาร การทำงานร่วมกันกับผู้อื่น โดยนิสิตปี 1 จะมีบทบาทมากที่สุด นิสิตใหม่จะร่วมแรงร่วมใจกันประดิษฐ์กระทง และนำเสนอแนวคิดในการจัดขบวนแห่ของนิสิตแต่ละคณะ” อ.รศนาภรณ์ วีรวรรณ ที่ปรึกษาด้านกิจการนิสิต กล่าว

บรรยากาศและความสนุกสนานในงานลอยกระทงที่สระน้ำจุฬาฯ มีมากว่า 54 ปีแล้ว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนับเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกที่จัดงานลอยกระทงขึ้นในพื้นที่มหาวิทยาลัย โดยงานลอยกระทงที่จุฬาฯ ครั้งแรกจัดโดยชุมนุมประเพณี สโมสรนิสิตจุฬาฯ เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2507 โดยมี พล.อ.ประภาส จารุเสถียร เป็นอธิการบดี มี รศ.ประณต นันทิยะกุล เป็นประธานชุมนุมฯ ในครั้งนั้นจุฬาฯ มีนิสิต 7 คณะเข้าร่วมจัดงาน มีการประกวดกระทง ประกวดขบวนแห่กระทง และการประกวดนางนพมาศ ผู้ที่ได้รับคัดเลือกเป็นนางนพมาศจะทำหน้าที่เป็นผู้อัญเชิญพระเกี้ยวในการแข่งขันฟุตบอลประเพณีจุฬาฯ – ธรรมศาสตร์

“สมัยก่อนสถานที่จัดงานลอยกระทงยังมีไม่มากเหมือนทุกวันนี้ ผู้คนจากทั่วทุกสารทิศจึงมาร่วมลอยกระทงที่จุฬาฯ” อ.รศนาภรณ์ เล่าย้อนความทรงจำเมื่อครั้งเป็นนิสิตคณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ และร่วมงานลอยกระทงเป็นครั้งแรกเมื่อปี 2521 “งานลอยกระทงตั้งแต่สมัยนั้นมีการประกวดกระทงที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ การประกวดขบวนแห่นางนพมาศ การแสดงของวงดนตรี C.U. Band และวงดนตรีของนิสิตคณะต่างๆ”

แม้ปัจจุบันจะมีสถานที่จัดงานลอยกระทงมากขึ้น แต่งานลอยกระทงจุฬาฯ ก็ยังคงเอกลักษณ์ที่สร้างความประทับใจให้ผู้มาร่วมงานได้เสมอ

ในปีนี้บรรยากาศแห่งความรื่นเริงใต้พระจันทร์วันเพ็ญจะเป็นเช่นไร มีอะไรให้ตื่นตาตื่นใจบ้าง ทุกท่านคงต้องมาพิสูจน์กันเอง

"ขอเชิญชวนชาวจุฬาฯ และผู้สนใจมาร่วมงานลอยกระทงจุฬาฯ "รักษ์ มันส์ ลอย" ที่พวกเรานิสิตจุฬาฯพร้อมใจกันจัดขึ้น รับรองว่ามีอะไรสนุกสนานให้ผู้ที่มาร่วมงานลอยกระทงที่จุฬาฯ อย่างแน่นอน" ผู้รับผิดชอบหลักในการจัดงานลอยกระทงปีนี้ น.ส.กุลธิดา ยอดหาญ นิสิตปี 4 คณะครุศาสตร์ ประธานฝ่ายศิลปะและวัฒนธรรม และนายดำรงศักดิ์ หลวงไกร นิสิตปี 4 คณะอักษรศาสตร์ ประธานฝ่ายพัฒนาสังคมและบำเพ็ญประโยชน์ ตัวแทนนิสิตจากองค์การบริหารสโมสรนิสิตจุฬาฯ (อบจ.) กล่าว ■

อ.รศนากรณ์ วีรวรรณ
ที่ปรึกษาด้านกิจการนิสิต

น.ส.กุลธิดา ยอดหาญ
นิสิตปี 4 คณะครุศาสตร์
ประธานฝ่ายศิลปะ
และวัฒนธรรม

นายดำรงศักดิ์ หลวงไกร
นิสิตปี 4 คณะอักษรศาสตร์
ประธานฝ่ายพัฒนาสังคม
และบำเพ็ญประโยชน์

"CU Full Moon 2018 : รักษ์ มันส์ ลอย"
วันพฤหัสบดีที่ 22 พฤศจิกายน 2561 ตั้งแต่ 17.00-21.00 น.
บริเวณสระน้ำจุฬาฯ และสนามหน้าพระบรมราชานุสาวรีย์สองรัชกาล
ติดตามข่าวประชาสัมพันธ์การจัดงานได้ทาง Facebook: งานลอยกระทงจุฬาฯ

NUMBER IDIOMS

ในวันหนึ่งๆ ชีวิตของเราสัมพันธ์อยู่กับตัวเลขมากมาย เริ่มตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมาดูเวลา กดหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกับผู้คน เช็คยอดเงินในบัญชี เพื่อจ่าย-โอน-เติมเงิน ฯลฯ CU Global จึงอยากชวนมาเรียนรู้สำนวนภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับตัวเลขกันบ้าง

To put two and two together
หมายถึง การใช้ความคิดหาเหตุผล จับต้นชนปลาย
It's Friday. And it's payday. Put two and two together, I realize that is why the traffic is so bad at the moment.

Six ways from Sunday
หมายถึง มีทางเป็นไปได้หลายทางหรือหลายวิธี
There are six ways from Sunday to answer that question. Just pick one so that we can move on.

Seventh heaven หมายถึง ดีใจมาก
I was in seventh heaven when I knew that I'd bought the last concert ticket before it sold out.

At the eleventh hour
หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงสุดท้ายก่อนหมดเวลา หรือก่อนที่จะสายเกินไป
The boys were saved from the cave at the eleventh hour by the rescuers.

Twenty-four seven
หมายถึง ตลอดเวลา (วันละ 24 ชั่วโมง อาทิตย์ละ 7 วัน)
The company we chose offers twenty-four seven monitoring service.

อิ่มไม่อั้น@ Shabuku

บุฟเฟต์รสชาติไทยๆ สไตล์ญี่ปุ่น

เรื่องและภาพ: กาญจนาภา วัฒนธรรม

เวลามีนัดสังสรรค์กับเพื่อนเป็นกลุ่ม จะนึกถึงการรับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์ขึ้นมาทันที เพราะบรรยากาศการกินที่สนุกสนาน มีอาหารหลากหลาย และราคาสบายกระเป๋า

ที่แอมปาร์ค เคยเห็นร้านชาบูชื่อ **"ชาบูกู"** เดินผ่านไปทีไรก็จะเห็นผู้คนแน่นเต็มร้าน จึงไม่รอช้าที่จะลองนัดเพื่อนๆ ที่นี่เลยค่ะ

ชาบูกูเป็นร้านอาหารชาบูแบบบุฟเฟต์ มี 2 ราคาให้เลือก แบบแรกเป็นบุฟเฟต์ราคาเบาๆ อิ่มละ 279 บาทต่อคน มีเฉพาะหมูและไก่ เมนูที่อยากแนะนำคือ **ไก่หมักน้ำมันงา** เป็นเนื้อไก่นุ่มๆ หมักด้วยน้ำมันงากลิ่นหอม **หมูเด้งในตำนาน** เนื้อนุ่มเด้งดึ๋งกรุบๆ และที่พลาดไม่ได้ คือ **หมูสามชั้นสไลด์** หมูแผ่นไม่หนาหรือบางจนเกินไป เมื่อลวกจนได้ที่แล้ว เคี้ยวกันนุ่มๆ มันๆ เลยทีเดียว

ส่วนบุฟเฟต์อีกแบบราคาสูงขึ้น สนนราคาอยู่ที่ 379 บาทต่อคน จะมีเนื้อวัวและซีฟู้ดเพิ่มเข้ามา สำหรับผู้ชอบเนื้อวัว ต้องไม่พลาด**เนื้อใบพาย** เมื่อลวกพอสุกแล้วทาน สัมผัสได้ถึงความนุ่มและหวานของเนื้อ หรือจะสั่งอาหารทะเล อย่างกุ้ง ปลาหมึก แมงกะพรุน หอยแมลงภู่นิวซีแลนด์ ก็สด อร่อยไม่แพ้กัน

จุดอร่อยของชาบูอยู่ที่น้ำซุปและน้ำจิ้ม ซึ่งที่นี่เราเลือกน้ำซุปได้ 2 แบบจากที่มีให้เลือกทั้งหมด 4 แบบ อย่างแรก **ซุปน้ำใส** เป็นซุปที่มีสาหร่ายเป็นส่วนประกอบหลัก ปรุงจนรสชาติกลมกล่อม หอมหวาน **ซุปชาบูกู** เป็นซุปสูตรพิเศษของทางร้าน สีขาวขุ่น รสชาติเข้มข้น หอมมัน **ซุปต้มยำ** จัดจ้านด้วยเครื่องเทศสมุนไพรนานาชนิด เข้มข้นแต่ไม่เผ็ดจนเกินไป และสุดท้าย คือ **ซุปดำหรือซุปสุกี้** หอม อร่อย รสชาติออกหวานนิดๆ ส่วนน้ำจิ้มสูตรเด็ดของทางร้านก็มี 2 แบบ ทั้งน้ำจิ้มสุกี้และพอนสึ

จะครบเครื่องชาบูก็ต้องมีผัก ซึ่งที่นี่มีผักหลายชนิดตามมาตรฐานชาบู อย่าง กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ผักบุ้ง เห็ดหูหนู เห็ดเข็มทอง แครอท เป็นต้น

ราคาบุฟเฟต์ทั้ง 2 แบบรวมเมนูทานเล่นและของหวานไว้ด้วยแล้ว ของทานเล่นที่ชอบเป็นพิเศษคือ **ไก่คาราเกะ** ไก่ทอดแบบญี่ปุ่น กรอบนอกนุ่มใน ทานร้อนๆ อร่อยสุดๆ อีกเมนูที่อยากแนะนำให้ชิม คือ **ยำสาหร่าย** ที่รสชาติดีและมาเสิร์ฟชนิดที่เรียกว่าไม่หวงของกันเลยทีเดียว อิ่มอร่อยกับอาหารคาวแล้ว ก็อย่าลืมเหลือพื้นที่ท้องให้กับไอศกรีมหลากรสที่มีบริการด้วยนะคะ

สิ่งที่ไม่รวมในราคาบุฟเฟต์คือเครื่องดื่มค่ะ เครื่องดื่มที่นี่เป็นแบบรีฟิล (refill) เติมกันได้ไม่อั้น เพียงเพิ่มเงินอีกคนละ 39 บาท ก็สามารถดื่มได้ทั้งน้ำเปล่า ชาเขียว ชามะนาว พันช์ และน้ำอัดลม

สนใจลองลิ้มชิมรสชาบูรสชาติไทย-สไตล์ญี่ปุ่น อย่าลืมเตรียมท้องกันมาให้พร้อมนะคะ อ้อ... อิ่มไม่อั้นภายในเวลา 2 ชั่วโมงเท่านั้น ■

เนื้อใบพาย

น้ำจิ้มสุกี้และพอนสึ

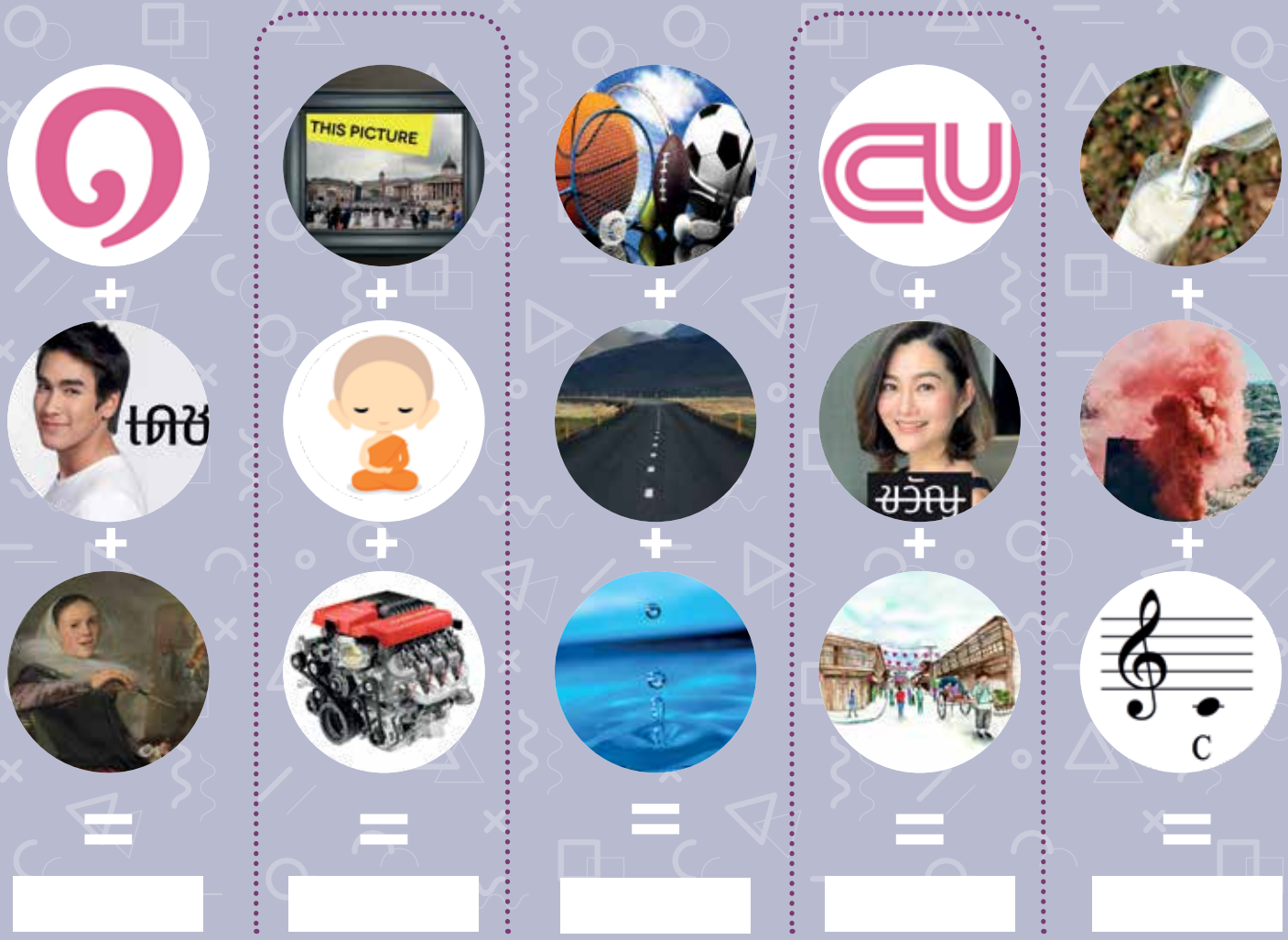
"ไก่คาราเกะ"

ราคาเฉลี่ยต่อคน : 300–400 บาท
Facebook page: Shabuku Buffet
ที่ตั้ง: I'm Park จุฬา ชั้น 3
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
เปิดจันทร์-ศุกร์ 12.00-22.00 น.
เสาร์-อาทิตย์ 11.00–22.00 น.
โทร. 0 2214 4524

“ไขรหัสชมรมปริศนา”

กลับมาอีกครั้งกับเกมปริศนาทายคำจากภาพ ในเดือนพฤศจิกายนนี้ ชมรมต่าง ๆ ในสังกัดสโมสรนิสิตจุฬาฯ กำลังอ้าแขนต้อนรับสมาชิกใหม่ เพื่อเข้ามาร่วมเป็นแรงสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ในจุฬาฯ CU Game จึงขอชวนพวกเราให้มาช่วยน้อง ๆ จุฬาฯ เฟรชชี่ ไขรหัสชมรมปริศนาที่น่าสนใจเหล่านี้ค่ะ

โจทย์ : จงถอดคำจากรูปภาพให้เป็นชื่อชมรมที่สังกัดสโมสรนิสิตจุฬาฯ



ชื่อผู้ส่ง.....คณะ / หน่วยงาน.....

เบอร์โทรศัพท์.....อีเมล.....

ถ่ายรูปคำตอบพร้อมเขียนชื่อ
คณะ / หน่วยงานที่สังกัด และเบอร์โทรศัพท์
ส่งมาทาง Inbox CUAround

COMMON ROOM コモンルーム

ของรางวัลคือ Gift Voucher
จากร้าน COMMON ROOM
จำนวน 5 รางวัล รวมมูลค่ากว่า 2,000 บาท

Gift Voucher

รายชื่อผู้โชคดีที่ร่วมเล่นเกมกับ CU Around ฉบับประจำเดือนตุลาคม

1. นภมณฑ์ เจียมสุข สำนักบริหารวิรัชกิจ
2. ธนิสา สังขจันทร์ สถาบันภาษาไทยสิรินธร
3. อารีพร นิ่มประยูร สำนักงานสภามหาวิทยาลัย
4. กิตติยา ซึ้มไพศาล คณะสัตวแพทยศาสตร์
5. นิรัชฎา สมปรีดา คณะแพทยศาสตร์

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

ข่าวที่ประชุมสภามหาวิทยาลัย

ที่ประชุมสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 819
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 27 กันยายน 2561
มีมติพิจารณาผู้ดำรงตำแหน่งต่างๆ ดังนี้

ผู้อำนวยการสำนักงานการทะเบียน

รศ.ดร.มานะ ศรียุทธศักดิ์ เป็นผู้อำนวยการสำนักงานการทะเบียน ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 วาระ 4 ปี

รศ.ดร.มานะ ศรียุทธศักดิ์ จบการศึกษาปริญญาตรี โท เอก วิศวกรรมศาสตร์ สาขา Electrical and Electronics จาก Tokyo Institute of Technology ประเทศญี่ปุ่น การบริหารที่ผ่านมาเคยดำรงตำแหน่งรองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ดูแลงานด้านวิชาการและทะเบียน และกรรมการประจำภาควิชาวิศวกรรมไฟฟ้า

แต่งตั้งศาสตราภิชาน

- **ศ.พิเศษ ธงทอง จันทรางศุ** เป็นศาสตราภิชานเงินกองทุนเพื่อการบริหารวิชาการและการศึกษาของคณะนิติศาสตร์ วาระที่ 4 ระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 – 30 กันยายน 2562
- **ศ.กิตติคุณ วิทิต มันตาภรณ์** เป็นศาสตราภิชานเงินกองทุนเพื่อการบริหารวิชาการและการศึกษาของคณะนิติศาสตร์ วาระที่ 6 ระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 – 30 กันยายน 2562
- **รศ.นพ.นภดล นพคุณ** เป็นศาสตราภิชานเงินทุน รองศาสตราจารย์ นายแพทย์นภดล นพคุณ กองทุนเพื่อการบริหารวิชาการและการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ วาระที่ 6 ระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 – 30 กันยายน 2562
- **รศ.ทวีรัก เจริญสุข** เป็นศาสตราภิชานเงินทุนบริหารวิชาการและการศึกษา–ศิลปกรรม กองทุนคณะศิลปกรรมศาสตร์ วาระที่ 8 ระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 – 30 กันยายน 2562
- **รศ.ปกรณ์ รอดช้างเผือน** เป็นศาสตราภิชานเงินทุนบริหารวิชาการและการศึกษา–ศิลปกรรม กองทุนคณะศิลปกรรมศาสตร์ วาระที่ 8 ระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 – 30 กันยายน 2562
- **รศ.อัจฉรา ธวัชสิน** เป็นศาสตราภิชานเงินทุนบริษัทจักรมาร์ติน อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด กองทุนเพื่อการบริหารวิชาการและการศึกษาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ วาระที่ 3 ระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 – 30 กันยายน 2562
- **นพ.สำลี เปลี่ยนบางช้าง** เป็นศาสตราภิชานเงินกองทุนวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข วาระที่ 5 ระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 – 30 กันยายน 2562
- **รศ.ดร.นิจศรี เรืองรังษี** เป็นศาสตราภิชานเงินกองทุนวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข วาระที่ 5 ระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 – 30 กันยายน 2562

แต่งตั้งหัวหน้าภาควิชา

คณะทันตแพทยศาสตร์

รศ.ทพ.ดร.อาทิพันธุ์ พิมพ์ขาวขำ เป็นหัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 เป็นต้นไป วาระ 4 ปี

คณะแพทยศาสตร์

รศ.นพ.สมศักดิ์ คุปต์นิรัติศัยกุล เป็นหัวหน้าภาควิชาออร์โธปิดิกส์ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 วาระ 4 ปี

คณะสหเวชศาสตร์

- **ผศ.ดร.อรรถกร ปาละสุวรรณ** เป็นหัวหน้าภาควิชาจุลทรรศน์ศาสตร์คลินิก ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 วาระ 4 ปี
- **ผศ.ดร.ทิพยเนตร อริยปิติพันธ์** เป็นหัวหน้าภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 วาระ 4 ปี

คณะสัตวแพทยศาสตร์

ผศ.น.สพ.ดร.ศุภวิวัธน์ พงษ์เลาหพันธุ์ เป็นหัวหน้าภาควิชาสูติศาสตร์-เธนูเวชวิทยาและวิทยาการสืบพันธุ์ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 วาระ 4 ปี

คณะครุศาสตร์

ผศ.ดร.อาภัสรา ชินวรรโณ เป็นหัวหน้าภาควิชาหลักสูตรและการสอน ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 วาระ 4 ปี

คณะศิลปกรรมศาสตร์

ผศ.ดร.ภัทระ คมขำ เป็นหัวหน้าภาควิชาดุริยางคศิลป์ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 วาระ 4 ปี

แสดงความยินดีกับตำแหน่งทางวิชาการ ดังต่อไปนี้

เสนอขอโปรดเกล้าฯ ให้ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่

- รศ.รุ่งนภา พิตรปรีชา สาขาวิชานิเทศศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์
- รศ.ดร.ศุภจิตรา ชัชวาลย์ สาขาวิชาพฤกษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

ศาสตราจารย์ที่ได้รับการพิจารณาให้ได้รับเงินเดือนขั้นสูง ได้แก่

- ศ.นพ.ธีระพงษ์ ตัณฑวิเชียร สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

รองศาสตราจารย์ จำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วย

- ผศ.ดร.พิทยาวัฒน์ พิทยาภรณ์ สาขาวิชาภาษาศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์
- ผศ.ดร.มาโนช โลหเตปานนท์ สาขาวิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนวน 14 ท่าน ประกอบด้วย

- อ.ดร.นิลนาจ ชัยธนาวิสุทธิ์ สาขาวิชาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ สถาบันวิจัยทรัพยากรทางน้ำ
- อ.ดังกมล ณ ป้อมเพชร สาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะอักษรศาสตร์
- อ.ดร.วิลาสินี วงศ์แก้ว สาขาวิชาการบัญชี คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
- อ.นพ.ปฏิณัฐ บูรณะทรัพย์ขจร สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
- อ.พญ.ณัฐพร ตั้นเผ่าพงษ์ สาขาวิชารังสีวินิจฉัย คณะแพทยศาสตร์
- อ.ดร.กิติวัฒน์ คำวัน สาขาวิชารังสีรักษาและเวชศาสตร์นิวเคลียร์ คณะแพทยศาสตร์
- อ.ดร.โยธิน รักวงษ์ไทย สาขาวิชารังสีรักษาและเวชศาสตร์นิวเคลียร์ คณะแพทยศาสตร์
- อ.พญ.ชินา โอฬารรัตนพันธ์ สาขาวิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์
- อ.พญ.พลิตถิยา สินธุเสก สาขาวิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
- อ.ดร.รักชนก คชานุบาล สาขาวิชาประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์
- อ.มณฑิรา ดำรงมณี สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สถาบันภาษา
- อ.ดร.ฉัตราพร เปี่ยมใส สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สถาบันภาษา
- อ.พิมพ์พรรณ ศยามานนท์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สถาบันภาษา
- อ.กรุณา นาผล สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สถาบันภาษา

พิธีวางพวงมาลาฯ เนื่องในวันมหิดล

รศ.ดร.แนบบุญ หุนเจริญ ผู้ช่วยอธิการบดี ศ.ดร.พลกฤษณ์ แสงวณิช คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ พร้อมด้วยผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากรและนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายสักการะสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องในวันมหิดล เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2561 ณ สถูปพระราชสรีรางคารฯ วัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร

ทุนวิจัยลอรีอัล ประเทศไทย "เพื่อสตรีในงานวิทยาศาสตร์"

ผศ.ภญ.ดร.วริษา พงศ์เรขนานนท์ ภาควิชาเภสัชวิทยาและสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาฯ ได้รับทุนวิจัยลอรีอัล ประเทศไทย "เพื่อสตรีในงานวิทยาศาสตร์" (For Women in Science) ปี 2561 ในสาขาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ จากผลงานวิจัยหัวข้อ "การศึกษาบทบาทของโปรตีน CAMSAP ต่อความรุนแรงของเซลล์มะเร็งปอด" โครงการดังกล่าวจัดโดยบริษัท ลอรีอัล (ประเทศไทย) จำกัด และสำนักเลขาธิการแห่งชาติ ว่าด้วยการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) เพื่อมอบทุนให้แก่นักวิจัยสตรีผู้มีผลงานโดนเด่นด้านการค้นคว้าและวิจัยที่นำไปสู่การพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

ใบกะเพรา-สวิมมิ่งแคร์ ได้รับรางวัล Best Innovation

ผลงาน "ใบกะเพรา–สวิมมิ่งแคร์ : เจลป้องกันผิวฟันจากกรดคลอรีน ลดการเสียวฟันและการทำลายเคลือบฟันขณะว่ายน้ำ" ของกลุ่มคณาจารย์ 4Ds projects แห่งจุฬาฯ ได้รับรางวัลที่ 1 Best Innovation จากศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (องค์การมหาชน) หรือ TCELS กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในงาน Thailand Lab International 2018 ณ ศูนย์ประชุมนานาชาติไบเทค บางนา เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา

กลุ่มคณาจารย์ 4Ds projects ประกอบด้วยคณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์ (ภาควิชาเคมีและภาควิชาวัสดุศาสตร์) คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ โดยมี ศ.ทพ.ดร.พสุธา ธัญญะกิจไพศาล คณะทันตแพทยศาสตร์ และหลักสูตรสหสาขาวิชาทันตชีววัสดุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาฯ เป็นหัวหน้าโครงการฯ

"เสื้อเกราะจามจุรี" เพื่อตำรวจ

CU Innovation Hub จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดพิธีมอบชุดเกราะกันกระสุน "เสื้อเกราะจามจุรี" จำนวน 10 ตัว ให้กับสำนักงานตำรวจแห่งชาติ โดยมี รศ.ดร.ณัฐชา ทวีแสงสกุลไทย รองอธิการบดีจุฬาฯ และ รศ.ดร.สุพจน์ เตชวรสินสกุล คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ เป็นประธานในพิธี เสื้อเกราะจามจุรีเป็นผลงานของ รศ.ดร.เสกศักดิ์ อัสวะวิสิทธิ์ชัย ภาควิชาวิศวกรรมโลหการ และนายอัฐวุฒิ ผลาสินธุ์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิศวกรรมและเทคโนโลยีการป้องกันประเทศ คณะวิศวกรรมศาสตร์

ปฐมเสวนาวิชาการ "เชิดชูครูวิศวกร เมธีวิศวกรรม วันบุญรอด 13 กันยายน"

ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ อธิการบดีจุฬาฯ เป็นประธานเปิดงานปฐมเสวนาวิชาการ "เชิดชูครูวิศวกร เมธีวิศวกรรม วันบุญรอด 13 กันยายน" จัดโดยคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ ร่วมกับมูลนิธินิสิตเก่าจุฬาฯ เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติ ศ.ดร.บุญรอด บิณฑสันต์ อดีตนายกสภามหาวิทยาลัย ผู้ก่อตั้งมูลนิธินิสิตเก่าจุฬาฯ และดำรงตำแหน่งสำคัญต่างๆ มากมาย

"อารยสถาปัตย์ กับคุณภาพชีวิตนิสิตผู้พิการ"

จุฬาฯ ให้ความสำคัญกับการออกแบบและจัดสรรสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อเอื้อต่อการใช้ชีวิตของประชาคมชาวจุฬาฯ เสมอมา และเนื่องในวันคนพิการแห่งชาติ (เสาร์ที่ 2 ของเดือนพฤศจิกายน) ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันที่ 10 พฤศจิกายน เราพูดคุยกับนิสิตผู้พิการในจุฬาฯ ว่า ชีวิตในรั้วจามจุรีของพวกเขาเป็นเช่นไร มีอะไรอีกบ้างที่พวกเขาต้องการเพิ่มเติม เพื่อให้การเรียนและการใช้ชีวิตในจุฬาฯ สะดวกสบายยิ่งขึ้น

ธนัชชา โอภานุรักษ์
นิสิตชั้นปีที่ 3 คณะนิติศาสตร์

"ปกติหนูเรียนที่คณะนิติศาสตร์ แต่เวลาต้องเรียน GenEd ที่อีกฝั่งของจุฬาฯ การเดินทางข้ามถนน ลงอุโมงค์ หรือขึ้นสะพาน ไม่ใช่เรื่องสะดวกสำหรับผู้พิการ จึงต้องนั่งแท็กซี่ไป-กลับ เสียเงินเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 70 บาท ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่สมควรจะจ่าย และนิสิตปกติก็ไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายในเรื่องนี้ ถึงแม้จุฬาฯ จะมีรถป๊อปช่วยในการเดินทาง แต่คนพิการก็ไม่สามารถขึ้นได้"

สว่าง ศรีสม
นิสิตปริญญาโท
คณะรัฐศาสตร์

"ผมอยากให้จุฬาฯ มีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ให้ความสำคัญกับการออกแบบที่ไม่ใช่เพียงเพื่อความสวยงาม แต่ต้องให้ทุกคนเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ ตึกเรียนต้องมีลิฟต์และห้องน้ำคนพิการทุกชั้น มีทางลาดที่ได้มาตรฐาน และที่สำคัญคือจะต้องไม่มีนิสิตวีลแชร์เข็นรถบนถนนในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย เมื่อการศึกษาตอบสนองต่อความหลากหลายของผู้เรียนทุกคนแล้ว เราจะก้าวข้ามคุณค่าเดิมที่สนใจเพียงคนส่วนมาก ละเลยคนส่วนน้อย มาสู่คุณค่าใหม่ที่เห็นทุกคนมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริง"

สโรชา กิตติสิริพันธุ์
นิสิตปริญญาโท
คณะจิตวิทยา

"สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้พิการ จะช่วยให้ผู้พิการเรียนและดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างราบรื่นและมีความสุข เช่น มีทางลาดสำหรับเข็นวีลแชร์ มีลิฟต์ที่ผู้พิการทางสายตาเลือกกดปุ่มต่างๆ ได้เอง รู้ว่าประตูลิฟต์เปิดที่ชั้นใด เพื่อให้ผู้พิการเดินทางไปตามสถานที่ต่างๆ ในจุฬาฯ ได้ด้วยตนเอง จัดเตรียมอุปกรณ์สาธารณะต่างๆ ให้ผู้พิการสามารถใช้งานหรือเข้าถึงได้มากที่สุด มีเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวกแก่ผู้พิการในการทำกิจกรรมต่างๆ"

ปวินท์ เปี่ยมไทย
นิสิตชั้นปีที่ 3 คณะวิศวกรรมศาสตร์

"ผมขอขอบคุณจุฬาฯ ที่ให้ความสำคัญกับผู้พิการ และเริ่มนำร่องปรับปรุงมหาวิทยาลัยเพื่อให้ผู้พิการได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนอย่างคนปกติ ผมอยากให้จุฬาฯ พัฒนาในด้านนี้ต่อไป เพื่อให้คนกลุ่มนี้ได้รับการศึกษาในระดับอุดมศึกษามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผมอยากให้จุฬาฯ มีนโยบายการรับนิสิตพิการเข้าศึกษาโดยใช้เกณฑ์เฉพาะต่อความพิการแต่ละประเภท เพราะความบกพร่องทางร่างกายบางประเภทก็เป็นอุปสรรคในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยแบบปกติ"

ธีรวุฒิ ริรัตนพงษ์ นิสิตชั้นปีที่ 1
คณะอักษรศาสตร์ (หลักสูตรนานาชาติ)

"ผมมีปัญหาทางการเคลื่อนไหวร่างกาย จำเป็นต้องใช้วีลแชร์ ช่วงเปิดเทอมแรกพบว่าค่อนข้างลำบากในการเดินทางไปที่คณะฯ ทางมหาวิทยาลัยได้รับฟังปัญหา มีการสำรวจเส้นทาง ปรับปรุงเพิ่มทางลาด มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกทั้งฝ่ายอาคารและ รปภ. ซึ่งช่วยให้ผมดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระและสะดวกมากขึ้น ผมขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ สิ่งที่อยากจะให้ทางมหาวิทยาลัยปรับปรุงคือ ทางเชื่อมระหว่างอาคารเรียน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาในการเดินทางในช่วงฤดูฝน และอีกอย่างคือห้องน้ำคนพิการในบางอาคาร"

ADVISORS

ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์
อธิการบดี
ศ.ดร.พิรงรอง รามสูต
รองอธิการบดี
อ.ดร.อลงกรณ์ ปริวุฒิพงศ์
ผู้ช่วยอธิการบดี

EDITORIAL
บรรณาธิการ-อลงกรณ์ ปริวุฒิพงศ์, ธาริณี ไชยประพาฬ, สุรเดช พันธุ์ลี, กรรณจริยา สุขรุ่ง
นักเขียน-ขนิษฐา จันทร์เจริญ, อุมาพร โกมลรุจินันท์, กาญจนาภา วัฒนธรรม, นิธิกานต์ ปกรภัฒ, ปริณดา แจ้งสุข
กราฟิก ดีไซเนอร์-กาญจนาภา วัฒนธรรม, ภัสสร อันมี
ช่างภาพ-สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร, พิมพ์ลักษณ์ สิริวัชราทร
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
ภาพปก- ศตวรรษ ภูมิศิริชโย

5-6 NOV 2018

การประชุมวิชาการนานาชาติ "Non-Human Primates in Biomedical Research : Industry – Academic Partnerships in Solving Global Health Problems"

ณ โรงแรมแมนดาริน

▶ สอบถามเพิ่มเติม : ศูนย์วิจัยไพรเมทแห่งชาติ จุฬาฯ
http://www.nprct.org/

9 NOV 2018

พิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2561

ณ วัดเขาแก้ววรวิหาร จ.สระบุรี

▶ สอบถามเพิ่มเติม : ศูนย์บริหารกลาง จุฬาฯ
โทร. 0-2218-0184, 0-2218-0261

10-11/17-18/ 24 NOV 2018

อบรมหลักสูตร "Logistics Strategy & Management" รุ่นที่ 1/2562

ณ ห้องสุโขทัย โรงแรมนารายณ์

▶ สอบถามเพิ่มเติม : สถาบันการขนส่ง จุฬาฯ
โทร. 0-2218-7444

11 NOV 2018

พิธีไหว้ครูดนตรีไทย ชมรมดนตรีไทยสโมสรนิสิตจุฬาฯ ประจำปีการศึกษา 2561

เวลา 09.00 น. ณ หอประชุมจุฬาฯ

▶ สอบถามเพิ่มเติม : สำนักบริหารกิจการนิสิต จุฬาฯ
โทร. 0-2218-7052

14 NOV-1 DEC 2018

อบรมหลักสูตร "การเป็นนักวิเคราะห์ทางธุรกิจและเศรษฐกิจ" รุ่นที่ 71

ณ โรงแรมตะวันนา สุรวงศ์

▶ สอบถามเพิ่มเติม : ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาฯ
โทร. 08-9893-7286

14-16 NOV 2018

อบรมระยะสั้นตจวิทยา "Essence in Dermatology"

ณ ห้องประชุม 1210
อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์
รพ.จุฬาลงกรณ์

▶ สอบถามเพิ่มเติม : คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ
โทร. 0-2256-4253 ต่อ 101

19-21 NOV 2018

สัมมนา "การเจรจาให้ประสบความสำเร็จสำหรับผู้บริหาร" (Successful Negotiations for Executives)

ณ อาคารศศปาฐศาลา สถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจ ศศินทร์

▶ สอบถามเพิ่มเติม : http://execed.sasain.edu/ne/

CU SOON

CU Around เดือนธันวาคม ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่
ครบครันความรู้และเรื่องราวน่าสนใจมากมายรอบรั้วจามจุรี

- CU Feature "โครงการจุฬาฯ-ชนบท" ที่ให้โอกาสการศึกษาและอนาคตชีวิตที่ดีแก่นักเรียนยากจนในภูมิภาค
- CU Capture จุฬาฯ กับงานวันพระราชชายาเจ้าดารารัศมี
- CU Health เคล็ดลับสุขภาพ "ปาร์ตี้อย่างไรให้ผอมเพรียว"
- CU Culture สนุกกับเทศกาล Siam Street World Competition 2018 @ Siam Square
- CU Echo ทัศนะนิสิตต่างชาติในจุฬาฯ กับความไม่คุ้นเคยทางวัฒนธรรม (Culture Shock)

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