CU Around

จุฬาสัมพันธ์

APRIL 2019 I Vol.62 Issue 04

CU FEATURE :
สุขใจผู้ให้ ซึ้งใจผู้รับ

CU CULTURE :
"จุฬาฯ สรรศิลป์" # 8
"Color Memoir"

CU STAR :
ฟรัง – ปอนด์
สองพี่น้องนักแสดง
นิสิตแห่งจุฬาฯ

CU CAPTURE :
สนุกกับสงกรานต์
ใจกลางกรุง

https://goo.gl/UQW9wP

เรื่อง : สุรเดช พันธุ์ลี
ภาพ : พิมพ์ลักษณ์ สิริวัชราทร

“สุขใจผู้ให้ ซึ้งใจผู้รับ”

เป็นเวลากว่า 10 ปีแล้วที่กันยา สิงห์เจริญ นิสิตเก่าวัย 87 ปีจากคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ โอนเงินเข้าบัญชีเพื่อบริจาคสมทบกองทุนจุฬาลงกรณ์บรมราชสมภพฯ เป็นประจำทุกเดือน เพื่อช่วยนิสิตที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ เพื่อตอบแทนพระคุณของแหล่งเรียนมา “จุฬาลงกรณ์” ด้วยความภาคภูมิใจ

เช่นเดียวกับ อ.ดร.ศุภมิตร เตชะมนตรีกุล นิสิตเก่าคณะเดียวกัน อดีตอาจารย์ภาควิชาการบัญชีที่บริจาคเงินให้กองทุนจุฬาลงกรณ์บรมราชสมภพฯ มาอย่างต่อเนื่อง เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาการศึกษาแก่นิสิต อาจารย์เชื่อว่าผลบุญของการบริจาคมาอย่างต่อเนื่องมีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จทั้งในหน้าที่การงานและการศึกษา

นิสิตเก่าจุฬาฯ ไม่ว่าจะจบออกไปทำงานในภาคส่วนต่างๆ ของสังคมเป็นเวลานานหรือเพิ่งจบการศึกษาก็สามารถกลับมาช่วยเหลือมหาวิทยาลัยด้วยการบริจาคเงินให้จุฬาฯ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ทางการศึกษาได้ อย่างไรก็ตาม การบริจาคเงินให้จุฬาฯ ไม่ได้จำกัดเฉพาะนิสิตเก่าในรั้วจามจุรีเท่านั้น แต่เปิดโอกาสสำหรับทุกๆ คนที่สามารถบริจาคเงินให้มหาวิทยาลัยได้

ทำไมจุฬาฯ จึงต้องมีกองทุนรับบริจาค

“คนทั่วไปมักเข้าใจว่าจุฬาฯ รวย จุฬาฯ มีที่ดินเลี้ยงตัวเองได้แล้ว หรือมีผู้บริจาคเงินให้จุฬาฯ มากแล้วซึ่งไม่เป็นความจริง มหาวิทยาลัยยังต้องการเงินบริจาคเพื่อสนับสนุนการเรียนการสอนของนิสิตจนสำเร็จการศึกษา ตลอดจนเงินสนับสนุนเพื่อพัฒนามหาวิทยาลัยในด้านต่างๆ อีกมาก” คุณแก้วใจ นาคสกุล ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนกิจและนิสิตเก่าสัมพันธ์ กล่าว

การขับเคลื่อนจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยท่ามกลางการแข่งขันอย่างสูงของสถาบันอุดมศึกษาเพื่อให้ตอบโจทย์ความเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศไทย ที่สร้างคนดีและคนเก่ง สร้างความรู้ สร้างสังคมคุณภาพ และก้าวไกลในระดับนานาชาตินั้นต้องอาศัยงบประมาณสนับสนุนจำนวนมาก ที่ผ่านมาเงินรายได้สนับสนุนจากการบริจาคที่จุฬาฯ ได้รับยังน้อยกว่ารายจ่ายในการพัฒนางานวิชาการ กิจกรรมพัฒนาศักยภาพนิสิต และด้านอื่นๆ

5 เหตุผลที่เงินบริจาคของท่านร่วมพัฒนาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้

1.แม้จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจะออกนอกระบบราชการ และเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐแล้วก็ตาม แต่ในแง่งบประมาณ จุฬาฯ ยังต้องพึ่งพางบจากรัฐบาลอยู่ถึงหนึ่งในสามของภาระค่าใช้จ่ายทั้งหมด

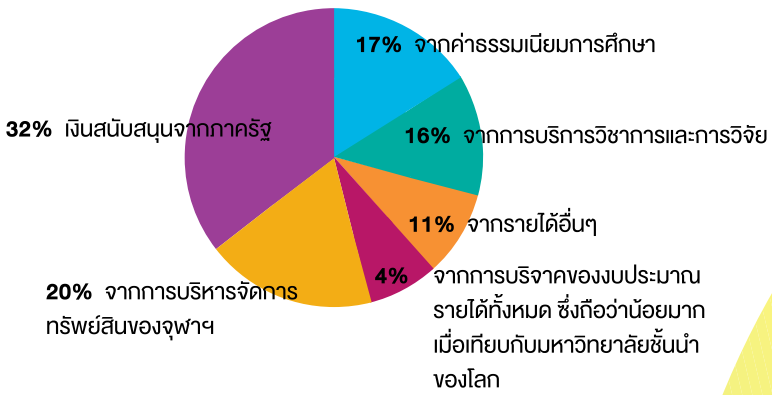
2.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีเป้าหมายที่จะพัฒนาเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำในระดับโลก และขยายการทำงานบริการสังคมให้มากยิ่งขึ้น เราจึงจำเป็นต้องแสวงหาแหล่งรายได้ที่เป็นทางเลือกมากขึ้น

3.งบประมาณสำหรับการวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปัจจุบัน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 16 ของงบประมาณ ซึ่งยังน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลกและของภูมิภาค

4.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้จัดสรรงบประมาณกว่า 600 ล้านต่อปี เพื่อให้นิสิตทุกๆ ฐานะมีโอกาสเท่าเทียมกันในการศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5.ที่ผ่านมา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้รับเงินบริจาคเพียงร้อยละ 4 เท่านั้น ซึ่งไม่เพียงพอต่อรายจ่ายในการพัฒนางานวิชาการ และกิจกรรมพัฒนาศักยภาพนิสิต และตอบแทนสังคม

ในแต่ละปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้รับเงินสนับสนุนจากแหล่งต่างๆ ประกอบด้วย



รศ.ดร.ธีระพร วีระถาวร

อดีตกรรมการสภาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 8 สมัย
กรรมการบริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

"ผมได้รับโอกาสจากจุฬาฯ ในการรับทุนการศึกษา มาโดยตลอด เมื่อผมได้มาเป็นอาจารย์จุฬาฯ และมีความพร้อมจึงเริ่มให้ทุนการศึกษาอย่างเป็นระบบเป็นประจำทุกปี เริ่มที่คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ในปีนี้ผมให้ทุนสนับสนุนการวิจัยรักษาโรคมะเร็ง ทุนการศึกษาและอุปกรณ์การศึกษา ที่คณะวิทยาศาสตร์และภาควิชาคณิตศาสตร์ สิ่งที่ผมได้รับจากการให้ทุนคือความสุขทั้งกายและใจ"

กฤษฎา เต่าทอง

นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาฯ

"ผมได้รับทุนวิจิตรพงศ์พันธุ์ จากนิสิตเก่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ ช่วยให้ผมแบ่งเบาค่าใช้จ่ายจากทางบ้าน และมีเงินเก็บสำรองไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉิน ชีวิตของผมเปลี่ยนไปหลังจากได้รับทุน ผมเรียนรู้การเป็นผู้ให้โดยทำหน้าที่เป็นจิตอาสาไปทำค่ายอาสาและค่ายแนะแนวการศึกษาในต่างจังหวัด เพื่อสร้างกำลังใจแก่น้องๆ ที่ด้อยโอกาส ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่าการให้และการแบ่งปันแก่ผู้อื่นนั้นมีค่ามากจริงๆ"

จิรัชยา ลอยพิพันธ์

นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

"ทุนการศึกษาที่ได้รับจากจุฬาฯ เป็นค่าเล่าเรียน ที่ผ่านมาต้องสำรองเงินไว้เพราะมีรายจ่ายหลายส่วน รวมทั้งค่ารักษาพยาบาลน้องที่สุขภาพไม่แข็งแรง ขอบคุณมหาวิทยาลัยที่มอบทุนให้ในครั้งนี้ ช่วยทำให้ชีวิตสบายขึ้น สามารถเรียนได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องกังวลในเรื่องค่าใช้จ่าย ถ้ามีโอกาสอยากตอบแทนมหาวิทยาลัยที่ให้ทุนด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อจุฬาฯ"

มาเป็นผู้ร่วมสร้างอนาคตกับจุฬาฯ

กองทุนจุฬาลงกรณ์บรมราชสมภพในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี"

- เพื่อระดมเงินสนับสนุนจากนิสิตเก่า ตลอดจนคณาจารย์ นักวิจัย นิสิต และประชาชนทั่วไป เพื่อสนับสนุนการพัฒนาจุฬาฯ ไปสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการและวิจัยทัดเทียมมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลก สนับสนุนกิจกรรมการเรียนการสอน การวิจัย และการศึกษาแก่นิสิตที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ นิสิตที่มีความสามารถทางวิชาการและนิสิตที่มีความสามารถพิเศษให้ได้ศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยไม่มีอุปสรรคทางด้านการทุนการศึกษา
- วิธีการบริจาคสามารถเลือกได้หลายช่องทาง ทั้งบัตรเครดิต / เดบิต บริจาคด้วยเงินสด เช็ค หรือโอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารกรุงเทพ สาขาสยามสแควร์ เลขที่บัญชี 152-487883-0 บริจาคด้วยตนเองได้ ที่ศูนย์พัฒนกิจและนิสิตเก่าสัมพันธ์แห่งจุฬาฯ ชั้น 1 อาคารจามจุรี 2 หรือบริจาคผ่านเว็บไซต์จุฬาฯ https://www.chula.ac.th/about/giving/ ซึ่งผู้บริจาคสามารถสั่งพิมพ์ใบเสร็จรับเงินเพื่อนำไปลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2218-3359-60

การบริจาคทุนการศึกษาให้นิสิตปริญญาตรีที่เรียนดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ผ่านสำนักบริหารกิจการนิสิต

- การบริจาคเข้ากองทุนเพื่อกิจการนิสิต เพื่อจัดสรรเป็นเงินทุนอุดหนุนการศึกษาของนิสิตประเภทต่างๆ และเงินสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการศึกษาของนิสิต การพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมนิสิต วัสดุและอุปกรณ์การศึกษา
- การบริจาคเป็นทุนการศึกษารายปี หรือทุนที่มีผู้แจ้งความประสงค์จะบริจาคทุนเฉพาะ
- ใบเสร็จลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ฝ่ายทุนการศึกษาและบริการนิสิต สำนักบริหารกิจการนิสิต จุฬาฯ โทร. 0-2218-7048-50 ต่อ 401 – 407

"จะไม่มีนิสิตจุฬาฯ คนใดที่จะต้องออกจากการศึกษาเพราะไม่มีเงินเรียน"

การบริจาคเงินให้นิสิตจุฬาฯ ผ่านสมาคมนิสิตเก่าจุฬาฯ

- ทุนจุฬาสงเคราะห์ สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีความประพฤติดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ โดยจะคัดเลือกนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม และให้ทุนการศึกษาต่อเนื่องเป็นรายปีจนสำเร็จการศึกษา ปัจจุบันมีนิสิตที่ได้รับทุนจำนวน 45 คน มีค่าใช้จ่ายประมาณ 5 ล้านบาทต่อปี
- ทุนอาหารกลางวัน สำหรับนิสิตปริญญาตรีที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ โดยให้มารับประทานอาหารกลางวันที่สมาคมนิสิตเก่าจุฬาฯ ระหว่างเวลา 10.00 – 14.00 น. ปัจจุบันมีนิสิตทุนอาหารกลางวันปีละ 250 คน มีค่าใช้จ่าย 2 ล้านบาทต่อปี
- การบริจาคทุนจุฬาสงเคราะห์และทุนอาหารกลางวัน สามารถโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารธนชาต สาขามาบุญครอง เลขที่บัญชี 004-6-09422-9 ชื่อบัญชี มูลนิธิสมาคมนิสิตเก่าจุฬาฯ ส่งหลักฐานการโอนเงินมาที่โทรสาร 0-2216-1298 อีเมล office@chula-alumni.com หรือมาบริจาคได้ด้วยตนเองที่สมาคมนิสิตเก่าจุฬาฯ โทร. 0-2215-3488 ใบเสร็จรับเงินสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้ 1 เท่า

การบริจาคทุนการศึกษาแก่นิสิตระดับปริญญาตรีคณะต่าง ๆ
บริจาคได้โดยตรงที่ฝ่ายกิจการนิสิตคณะต่างๆ

การบริจาคเพื่อสนับสนุนกิจกรรมของนิสิต และค่าอุปกรณ์การศึกษา สำหรับนิสิตที่ได้รับทุนโครงการจุฬาฯ-ชนบท ติดต่อได้ที่หัวหน้าศูนย์จุฬาฯ-ชนบท โทร. 0-2218-3235 อีเมล manop.m@chula.ac.th ☒

เรื่อง : อุมาพร โกมลรุจินันท์
ภาพ : พิมพ์ลักษณ์ สิริวัชราทร

สุข กันเถอะเรา

"สุขกันเถอะเรา เศร้าไปทำไม อย่ามัวอาลัย คิดร้อนใจไปเปล่า
เกิดมาเป็นคน อดทนเถอะเรา อย่ามัวซมเซา ทุกคนเราทนมัน"

เพลงยอดนิยมจากสุนทราภรณ์ที่ชวนให้เราเห็นว่าชีวิตคนเรามีทั้งสุขและทุกข์ปนเปกัน จึงควรทำใจยอมรับแล้วหันมามองชีวิตเชิงบวกเพื่อมีความสุขกับปัจจุบัน

แต่ความสุขคืออะไร? และเราสามารถศึกษาเรื่องความสุขได้อย่างไร? ศ.ดร.ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาฯ อธิบายความหมายของคำๆ นี้ว่า ความสุขไม่มีนิยามที่ชัดเจน โดยทั่วไปจะหมายถึง สภาวะของความรู้สึกที่มีความเบิกบานใจ มีความรู้สึกดี มีความพึงพอใจที่จะใช้ชีวิตแบบนี้ เรียกว่าเป็นองค์รวมของความรู้สึกเบิกบานใจ

"ในเชิงวิชาการ มีการถกเถียงกันมายาวนานว่า เราจะศึกษาเรื่องความสุขทำไม เพราะเป็นสภาวะสั้นๆ งานวิจัยระยะหลังที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขจึงศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตไปด้วย เพราะจะครอบคลุมระดับความสุขที่เป็นภาพกว้างกว่า เช่น ถ้าเราถามว่ามีความสุขไหม คนจะคิดถึงว่าชีวิตช่วงนี้เป็นอย่างไร แต่ถ้าถามความพึงพอใจในชีวิต คนก็จะเริ่มประมวลในภาพรวม ไม่ใช่เฉพาะวันนี้"

ศ.ดร.ปังปอนด์ เล่าว่างานวิจัยเกี่ยวกับความสุขแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมหภาค ศึกษาว่าประเทศที่พัฒนาแล้วหรือมี GDP สูง จะมีความสุขมากกว่าประเทศที่ยังไม่พัฒนาหรือไม่ จากการศึกษาพบว่าระดับความสุขไม่แตกต่างกัน บางประเทศมี GDP สูงขึ้น คนมีความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจดีขึ้น แต่ก็ไม่ได้มีความสุขมากขึ้น หรือประเทศยากจนก็ไม่ได้มีความสุขน้อยกว่าประเทศที่ร่ำรวยเสมอไป จึงเป็นที่มาของการศึกษาในระดับจุลภาคว่า ปัจจัยใดที่ทำให้คนมีความสุข ซึ่งมีองค์ประกอบหลายอย่าง ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม

ด้วยเหตุนี้ เมื่อองค์การสหประชาชาติ (United Nations) กำหนด "วันความสุขสากล" (ทุกวันที่ 20 มีนาคม) เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสุขอันเป็นเป้าหมายพื้นฐานของมนุษยชน ประเด็นเรื่องความสุขก็ได้รับความสนใจศึกษาในวงวิชาการระดับนานาชาติ สำหรับประเทศไทย ศ.ดร.ปังปอนด์ ซึ่งทำงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขของคนไทยมากว่า 10 ปี อธิบายถึงความเชื่อและปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อระดับความสุขของคนไทย

"ประเด็นที่มีถกเถียงกันมากว่า เป็นโสดหรือแต่งงานจะมีความสุขมากกว่ากัน จากการวิจัยพบว่า ระหว่างคนโสดกับคนที่แต่งงานแล้วอยู่ด้วยกันมีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน ซึ่งอธิบายได้ว่า คนโสดจะมีเวลาว่างที่จะทำในสิ่งที่ทำให้เขามีความสุขมากกว่า ขณะที่คนที่แต่งงานแล้วก็จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างในแง่ปัจจัยครอบครัวมากกว่าคนโสด จึงเป็นปัจจัยที่ทดแทนกันไป แต่ในด้านความพึงพอใจในชีวิต คนแต่งงานแล้วจะมีมากกว่าคนโสด อย่างไรก็ดี สองกลุ่มนี้มีความสุขกว่าคนที่เป็นหม้ายหรือแต่งงานแล้วแยกกันอยู่"

ศ.ดร.ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ
วิทยาลัยประชากรศาสตร์
จุฬาฯ

แล้วจริงหรือไม่ที่ว่า "คนชนบทใช้ชีวิตเรียบง่ายมีความสุขมากกว่าคนเมือง" ศ.ดร.ปังปอนด์ อธิบายว่า ระดับความสุขของคนเมืองและคนชนบทไม่มีความแตกต่างกันมากนัก คนชนบทอาจมีความสบายกาย ด้านสุขภาพและเศรษฐกิจที่สู้คนเมืองไม่ได้ ขณะที่คนเมืองมีความแออัด ความเครียดจากการทำงานมาก จึงทดแทนกันไป แต่ความแตกต่างอยู่ที่คนชนบทมีความสบายใจและความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าคนเมือง ซึ่งอาจเกิดจากความแตกต่างของสภาพ ที่อยู่ที่ทำให้ปฏิสัมพันธ์ของคนเมือง ไม่แน่นแฟ้นเท่าคนชนบท

ปัจจัยเรื่องรายได้ ก็เป็นเรื่องสำคัญสำหรับการมีความสุข กรณีในประเทศไทยพบว่า คนที่มีฐานะหรือรายได้มากกว่าจะมีความสุขมากกว่า แต่อาจไม่มีผลต่อด้านความพึงพอใจในชีวิต นอกจากเงินแล้ว ต้นทุนทางสังคมของแต่ละบุคคลก็เป็นปัจจัยแห่งความสุขด้วยเช่นกัน อาทิ ความไว้เนื้อเชื่อใจต่อบุคคล และความปลอดภัยในสังคม ถ้าชุมชนไหนไม่มีความปลอดภัย คนก็จะบอกว่าไม่มีความสุข นอกจากนี้ยังพบว่าครอบครัวมีผลต่อระดับความสุข ถ้าเราอยู่ในครอบครัวที่สมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวมีความสุข ตัวเองก็จะมีความสุขไปด้วย

"ตรงนี้ไม่ได้เกี่ยวกับความสัมพันธ์หรือความอบอุ่นในครอบครัว แต่หมายถึงถ้าเราอยู่ในสภาพแวดล้อมของครอบครัวที่มีคนในครอบครัวมีความสุขดี เราก็จะมีความสุขไปด้วย หรือถ้าเราอยู่ในสังคมที่หลายๆ คนในสังคมมีความสุข เราก็จะมีความสุขด้วย ซึ่งก็คือสังคมที่มีความไว้เนื้อเชื่อใจกันและมีความปลอดภัยนั่นเอง" ศ.ดร.ปังปอนด์ กล่าวเสริม

ศ.ดร.ปังปอนด์ ให้ข้อเสนอเกี่ยวนโยบายสำหรับภาครัฐและภาคส่วนต่างๆ เพื่อพัฒนาเรื่องความสุขว่า "ระดับความสุขของคนไทยยังขึ้นอยู่กับรายได้ ดังนั้น อันดับแรกคือต้องพัฒนาเศรษฐกิจ คนไทยจะมีความสุขมากขึ้นแน่นอน เพราะเรายังเป็นประเทศกำลังพัฒนา รายได้จะทำให้คนอยู่ดีมีสุขมากขึ้น มีความสะดวกสบายในชีวิต เข้าถึงสาธารณูปโภคต่างๆ ซึ่งทั้งหมดมาจากเศรษฐกิจ"

"นอกจากนี้ มีการศึกษาพบว่า คนอายุน้อยจะมีความสุขดี คนที่ความสุขน้อยที่สุดคือวัยทำงาน และเริ่มมีความสุขมากขึ้นตอนวัยเกษียณ ประเด็นนี้เป็นสิ่งที่ค้นพบชัดเจนทั่วโลก ที่คนวัยแรงงานมักไม่ค่อยมีความสุขในการทำงาน รัฐจึงควรมีนโยบายที่ช่วยลดความเครียดของคนทำงานด้วยเช่นกัน"

สุดท้าย ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัย ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูง แต่งงานแล้วอยู่ด้วยกันกับคู่ครอง มีการอยู่อาศัยที่พึ่งพาได้จะมีความสุขมากกว่า รัฐจึงควรส่งเสริมเรื่องการศึกษา และมอบโอกาสการทำงานของผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็งมากขึ้น

"แต่ที่สำคัญที่สุด คือเรื่องสุขภาพ เพราะคนที่สุขภาพดีย่อมมีความสุขกว่าอย่างแน่นอน" ศ.ดร.ปังปอนด์ สรุป ■

สนุกกับสงกรานต์ ...ใจกลางกรุง

เรื่อง : กนกวรรณ ยิ้มจู
ภาพ : สำนักงานจัดการทรัพย์สิน จุฬาฯ

สงกรานต์เวียนมาถึงอีกปีแล้ว ผู้เขียนยังจำบรรยากาศความสนุกสนานที่ไปร่วมสงกรานต์ผ้าขาวม้าที่สยามสแควร์เมื่อปีที่แล้วได้อยู่เลย และคิดว่าจะกลับไปสนุกอีกครั้งในปีนี้ เลยอยากชวนเพื่อนพี่น้องจุฬาฯ ที่ยังไม่เคยไปงานนี้ และช่วงวันหยุดยาวหน้าร้อนนี้ไม่ได้ออกจากเมือง ให้มาร่วมเล่นสงกรานต์ที่สยามกันนะคะ

สงกรานต์ผ้าขาวม้าที่สยามสแควร์" ดีอย่างไร?

สำหรับผู้เขียน คือ ความสนุก สะอาด ไม่เลอะแป้ง ไม่เปียดเสียด มีน้ำฟรี! ร้านอาหารและขนมอร่อยๆ หลากหลาย แถมเวทีคอนเสิร์ตเพียบ และที่ชอบที่สุดก็คือความปลอดภัยและเป็นมิตรกับทุกคนในครอบครัว ทั้งเด็กและผู้สูงวัย

ปีนี้ สำนักงานจัดการทรัพย์สินจุฬาฯ ร่วมกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จัดงานโดยใช้ชื่อว่า **"สงกรานต์เมษาผ้าขาวม้าสนั่นโลก"** กิจกรรมเด่นของปีนี้คือผู้จัดได้อัญเชิญพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์จาก 4 ประเทศ คือ อินเดีย ลาว พม่า และกัมพูชา มาให้เราได้สรงน้ำเพื่อเป็นสิริมงคล

และเช่นทุกปี เด็กๆ จะได้สนุกกับเครื่องเล่น โดยเฉพาะที่ชอบกันมาก คือ สไลเดอร์ยักษ์ ความยาวเกือบ 100 เมตร ที่เปิดให้เล่นฟรี ส่วนวัยใสก็สนุกอย่างสร้างสรรค์ได้กับการแต่งกายไทยประยุกต์ตามใจ ที่ไม่โป๊เปลือยเกินงาม ซึ่งปีนี้ ทางผู้จัดเชิญชวนให้แม่หญิงทั้งหลายแต่งกายด้วยชุดไทยมาเล่นน้ำกัน เดินฉีดน้ำสวยๆ จะมีแมวมองคอยจับจ้อง และติดต่อให้คนที่แต่งกายโดนใจทีมงานที่สุดขึ้นรับรางวัลบนเวทีกิจกรรมที่มีทั้งดาราและนักร้อง สำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงวัย ก็มีโซนวัฒนธรรมให้ชมการแสดงทางวัฒนธรรมและการละเล่นแบบไทยด้วย

แล้วพบกันในงาน **"สงกรานต์เมษาผ้าขาวม้าสนั่นโลก"** ณ สยามสแควร์ ระหว่าง 13-15 เมษายน เวลา 10.00-19.00 น.

ปีใหม่ไทยนี้นำความเย็นกายเย็นใจมาสู่ชีวิต ให้พรกันด้วยการรดน้ำที่เป็นเสมือนส่งพรจากใจของเราไปให้ผู้อื่น สนุกกับน้ำอย่างประหยัดและรู้คุณ ที่สำคัญ มีสติกับการเดินทางไม่ว่าจะไปไหนในช่วงสงกรานต์นี้นะคะ

ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง และมีชีวิตที่สุข-สงบ-เย็นตลอดปีค่ะ สุขสันต์วันสงกรานต์ ■

ปัณพัท เตชเมธากุล

เรื่อง/ภาพ : นิธิกานต์ ปกรพัฒ

สานฝันด้วยฝีมือคนศิลป์

จากนิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ สู่ ดีไซเนอร์แบรนด์ดังและนักวาดภาพประกอบฝีมือฉมัง **ปัณพัท เตชเมธากุล** หรือ **ยูน** ได้ร่วมรังสรรค์ผลงานในแคมเปญมากมายและมีผลงานเป็นที่ต้องใจ Gucci แบรนด์แฟชั่นระดับโลก การเดินทางของคนรักศิลปะก่อนที่จะประสบความสำเร็จอย่างทุกวันนี้ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่ด้วยความอุตสาหะ อดทน และความมุ่งมั่น

"จบมาก็ทำงานประจำด้วยความคิดที่ว่าอยากรู้ว่าในองค์กรเขาทำงานกันอย่างไร เพราะฝันว่าอยากจะมีร้านเป็นของตัวเอง แต่ก็ไม่รู้จะเริ่มต้นยังไง โดยส่วนตัวที่บ้านก็ทำเกี่ยวกับเสื้อผ้ามาตลอด เป็นแบบทำมาแล้วขาย ไม่มีเรื่องการตลาด เรื่องเทรนด์มาเกี่ยวข้อง เราเรียนก็ได้ความรู้ตรงนั้นมา แสดงว่าภาพรวมองค์กรมันใหญ่กว่าที่เราคิด" คุณยูนเท้าความให้ฟัง

เมื่อเรียนจบจากคณะศิลปกรรมศาสตร์ ภาควิชานฤมิตศิลป์ จุฬาฯ ก็ได้มีโอกาสฝึกงานและเข้าทำงานกับแบรนด์ไทยชื่อดังอย่าง Kloset โดยเริ่มจากตำแหน่งผู้ช่วยฯ แล้วมาเป็นดีไซเนอร์จนขึ้นมาเป็นครีเอทีฟไดเรคเตอร์ ตลอดเวลากว่า 7 ปี คุณยูนเล่าว่า "เราต้องฝ่าฟัน ทุกอย่างมันต้องใช้เวลาพิสูจน์ตัวเอง เพราะการทำงานในสายของเรามีความท้อแน่นอน แต่เราต้องพยายาม"

ในช่วงเวลานั้นเธอต้องเดินทางจากพุทธมณฑลเข้ามาทำงานแถวเอกมัย เงินเดือนหมดไปกับค่าเดินทาง แต่คิดเสมอว่าสิ่งที่ทำคือประสบการณ์ "มีช่วงเวลาที่แบรนด์ Kloset เริ่มนิ่งและต้องการผู้นำ เขาจะจ้างคนเพิ่ม เราเลยบอก 'เราขอลอง' ถ้าเราทำได้เราจะขอเงินเพิ่มเท่านี้เพื่อให้ชีวิตฉันต้องอยู่รอดด้วย เราชอบทำงานที่เรารัก แต่งานที่เรารักจะต้องตอบโจทย์การใช้ชีวิตของเราด้วย ดังนั้นเลยขึ้นไปคุยและตั้งใจทำงานเต็มที่มากๆ"

การเรียนรู้จากคณะก็มีส่วนช่วยที่ทำให้ผ่านช่วงเวลาเหล่านี้มาได้ เพราะมีหลักคิดช่วยการสร้างผลงาน "ที่คณะสอนว่า ถึงเราจะทำงานศิลปะแต่เราก็ต้องทำงานเป็นระบบระเบียบ เราต้องอธิบายให้ได้ว่ามันคืออะไร ต้องฝึกคิดนำเสนอตลอดว่าสิ่งที่เราทำขึ้นมามีเหตุผลมีประเด็นอะไร อาจารย์ส่งเสริมสไตล์งานที่เป็นแนวทางของลูกศิษย์ ทุกคนสามารถเป็นในสิ่งที่ตัวเองเป็นได้อย่างเต็มที่"

ระหว่างที่ทำงานหลายอย่างควบคู่กัน ก็เริ่มตั้งคำถามว่าตัวเองชอบทำมากที่สุด จนพบว่าชอบการวาดรูป จึงเริ่มหันกลับมาวาดรูปให้ตัวเองอย่างจริงจัง เธอกล่าวว่า "งานของยูนจะเล่าเป็นเหมือนสมุดบันทึก สัตว์จะสื่อถึงอารมณ์ของตัวเอง ชอบเล่นพวกลวดลาย ดอกไม้จะเปรียบเป็นร่างกายของเรา ยูนชอบใช้ปากกามาร์คเกอร์โคปิคเพราะชอบ

ออกไปทำงานตามที่ต่างๆ ไม่ชอบอยู่กับที่ ก็เลยชอบของที่ขนย้ายได้ง่าย"

การประสบความสำเร็จไม่ใช่แค่รอโชคชะตามาเคาะที่ประตู แต่ต้องไขว่คว้าเองด้วย คุณยูน ชื่นชอบงานของ อเลสซานโดร มิเคเล ครีเอทีฟไดเรคเตอร์คนใหม่ของ Gucci จึงเริ่มวาดภาพและใส่แฮ็ทแท็คหาเขา เพราะอยากให้กำลังใจเขา จนในที่สุด อเลสซานโดร มิเคเล มาเจองานของคุณยูนใน Instagrams ก็เลยติดต่อและได้ร่วมงานกันในที่สุด "สมัยก่อนเราคิดว่าต้องรอคนอื่นมาคอยช่วยส่งเสริมก่อนหรือเปล่า ต้องรอคนรู้จัก เครือข่ายที่ดีหรือเปล่า แต่ความจริงคือ ถ้าวันนั้นเราไม่ได้ให้คุณค่ากับตัวเองเลย ใครจะมามองเห็นเรา วิธีการคือ เราก็โพสต์งานลงไป อะไรที่เราทำได้ก็ประกาศออกไปเลย"

การทำงานกับคนมากมาย ต้องพบอุปสรรคหลายรูปแบบ วิธีการรับมือของคุณยูนในธุรกิจนี้ก็คือหาสมดุลให้ตัวเอง "เราจะไม่ทำตัวไม่ดี เราต้องมีเส้นของความดีของเราด้วย ถ้าวันหนึ่งความไม่ถูกใจมันเข้ามากระทบ เราไม่จำเป็นที่เราจะทำตัวไม่ดีเพื่อตอบสนองความไม่ถูกใจนั้น เพราะถ้าเราข้ามเส้นความดีของเราไป เราจะกลายเป็นคนที่เราไม่ชอบ ดังนั้นต้องใจเย็นๆ ทุกอย่างในชีวิตขึ้นอยู่กับความคิด แค่เปลี่ยนมุมมองชีวิตเราก็ไปต่อได้" คุณยูนทิ้งท้าย ■

MBA เพิ่มมูลค่าสินค้า พัฒนาชีวิตชุมชน

เรื่อง : ขนิษฐา จันทร์เจริญ
ภาพ : สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร / ศูนย์เครือข่ายการเรียนรู้เพื่อภูมิภาค

ประเทศไทยจะเป็นครัวโลก นโยบายรัฐที่เราได้ยินอยู่บ่อยๆ ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ประเทศไทยมีความพร้อมเนื่องจากเป็นแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์มาแต่อดีต แถมยังมีภูมิปัญญาด้านอาหารที่เลื่องลือไปทั่วโลก แต่เกษตรกรในบ้านเราที่เป็นผู้ผลิตวัตถุดิบเลี้ยงปากท้องคนทั้งประเทศและทั่วโลกเล่า พวกเขาพร้อมหรือไม่? หลายคนยังมีไม่พอจะกินและใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และอีกมากก็มีหนี้สินล้นพ้นตัว

หนึ่งในหนทางที่เกษตรกรจะออกจากวงจรแห่งความยากจนได้คือ เกษตรกรต้องได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้มีความรู้และทักษะด้านการตลาดและธุรกิจ และนี่คือเหตุผลหลักที่อาจารย์และนิสิตหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (MBA) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ จำนวนกว่า 43 ชีวิต รวมตัวกันลงพื้นที่สถานีวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีไหล่น่าน ต.ผาสิงห์ อ.เมืองน่าน จ.น่าน ที่อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของศูนย์เครือข่ายการเรียนรู้เพื่อภูมิภาค จุฬาฯ เพื่อระดมสมองในการจัดทำแผนธุรกิจ พัฒนาผลิตภัณฑ์จากนมแพะ สำหรับเป็นต้นแบบการเพิ่มมูลค่านมแพะให้แก่เกษตรกร ในการพัฒนาและส่งเสริมอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่คนในท้องถิ่น

"การเรียนตามตำราฝรั่งหรือแค่ในห้องเรียนไม่ได้ทำให้เด็กเข้าใจประเด็นปัญหาที่แท้จริง เราอยากให้เด็กได้สัมผัสกับกรณีศึกษาจริง ใช้ความรู้ที่ได้เล่าเรียนมาเข้าไปสร้างประโยชน์ให้กับชุมชน กับสถานที่ต่างๆ เสมือนเป็นโครงการความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรเพื่อชุมชน ที่ไม่ใช่เป็นแค่ค่ายอาสาพัฒนาที่เข้าไปสร้างโน่นนี่นั่นให้กับชุมชน แต่เราอยากเข้าไปสร้างรายได้ สร้างชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นให้กับชุมด้วยแผนพัฒนาธุรกิจมากกว่า" รศ.ดร.ณัฐพล อัสสะรัตน์ ภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ กล่าว

หลักสูตร MBA ดำเนินโครงการนี้มาเป็นเวลา 3 ปีแล้ว โดยในปีแรก นิสิตลงชุมชนที่เกาะพงัน จ. สุราษฎร์ธานี แต่ไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากไม่ได้รับความร่วมมือจากชุมชนเท่าที่ควร จึงกลับมาทบทวนดูต้นทุนที่จุฬาฯ มีอยู่แล้ว เช่น ศูนย์เครือข่ายการเรียนรู้ที่ดูแลพื้นที่ในภูมิภาคต่างๆ

รศ.ดร.ณัฐพล อัสสะรัตน์
ภาควิชาการตลาด
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ

"จุฬาฯ มีศูนย์เครือข่ายอยู่ในหลายพื้นที่ ซึ่งได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับชุมชนอยู่แล้ว น่าจะประสานความร่วมมือได้ง่ายขึ้น" รศ.ดร.ณัฐพล เสริมดังนั้นนับตั้งแต่ปี 2560 หลักสูตร MBA จึงได้ทำโครงการจัดทำแผนพัฒนาธุรกิจที่ จ.น่าน โดยเริ่มจากกระบวนการหลังบ้าน อย่างการคำนวณต้นทุนสินค้า สำรวจวัตถุดิบที่นำมาใช้ว่ามีอะไรบ้าง ต้นทุนสินค้ามีประสิทธิภาพแค่ไหน เป็นต้น

ปีที่แล้ว นิสิตจึงได้ลงพื้นที่ โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ร่วมกันวางแผนธุรกิจผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากนมแพะที่มีอยู่แล้วในท้องถิ่น โดยแบ่งเป็น คุกกี้นมแพะ สบู่ผสมนมแพะ โลชั่นผสมนมแพะ และไอศกรีมนมแพะ นิสิตต้องวิเคราะห์ประเด็นปัญหา เสนอแนวทางในการจัดการเพิ่มความสามารถเชิงการแข่งขัน รวมถึงการทำกำไร การหาช่องทางในการจัดจำหน่าย การออกแบบบรรจุภัณฑ์ ฯลฯ

และภายในเดือนมิถุนายนปีนี้ นิสิตจะลงพื้นที่อีกครั้ง พร้อมกับแผนส่งเสริมผลิตภัณฑ์และธุรกิจ เพื่อช่วยให้เกษตรกรผู้เลี้ยงแพะ สามารถจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากนมแพะได้มากขึ้นและยั่งยืน จากเดิมที่ขายได้บ้างไม่ได้บ้าง ซึ่งหากแผนการส่งเสริมการขายนี้ได้ผลดี ก็จะเป็นแบบอย่างให้เกษตรกรรายอื่นๆ เกิดความเชื่อมั่นในการที่จะลงทุนร่วมกันเป็นเครือข่าย นำไปสู่การจัดตั้งวิสาหกิจขนาดย่อมภายในจังหวัด หรือชุมชน

"น่านยังมีของดีให้เราค้นหาต่อยอดทำธุรกิจอีกมากมาย เราจะพัฒนาแนวความคิด ต่อยอดแผนธุรกิจ ส่งต่อจากรุ่นพี่สู่รุ่นน้องไปเรื่อยๆ เราหวังว่า สิ่งที่หลักสูตร MBA ของเราได้ทำให้กับชุมชนจะช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน โดยพัฒนาชุมชนให้มีความรู้ ความเข้าใจในการทำธุรกิจ ขายอย่างไร ขายทางไหน ที่จะสร้างรายได้และผลตอบแทนแบบมั่นคงและยั่งยืน" รศ.ดร.ณัฐพล กล่าวในที่สุด ■

ภูมิดล ล้ำเลิศสกุลพงษ์
นิสิตผู้เข้าร่วมโครงการ

"หลักสูตร MBA สอนให้ทำกำไรให้ได้มากที่สุด รวยที่สุด มีประสิทธิภาพมากที่สุด แต่กลับได้โจทย์ให้ช่วยเหลือชุมชุมให้อยู่ได้ ซึ่งทีแรกคิดว่าเป็นไปไม่ได้ เราวางแผนไป แต่พอไปถึงพื้นที่จริง สำรวจตลาด พูดคุยกับคนในพื้นที่ ก็รู้ว่าแผนที่ทำมาใช้ไม่ได้ ต้องปรับใหม่ โดยคำนึงถึงบริบทของสังคมและวัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้รู้ว่า หากเราทำตามตำรา เรียนแต่ในห้อง เราจะไม่รู้เลยว่าหลักสูตร MBA ก็สามารถสร้างรายได้ สร้างอาชีพและความเป็นอยู่ที่ดีให้กับชุมชนได้เหมือนกัน"

ภาพร ศุภประเสริฐ, มนต์ภาณี รื่นอารมย์, จุฑาทิพ เชียงจง

"เราวางแผนธุรกิจสำหรับไอศกรีมจากนมแพะ ตามทฤษฎีที่ได้เรียนมา แต่พอลงพื้นที่จริงกลับต้องรื้อแผนทั้งหมด เพราะจากการสำรวจวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของคนในชุมชน มันไม่ใช่อย่างที่เรียนมา ทุกอย่างต้องนำมาประยุกต์ จึงได้เรียนรู้ว่า การที่เราจะวางแผนธุรกิจอะไรสักอย่างให้ประสบความสำเร็จ เราต้องเข้าใจ เข้าถึงชุมชน"

เรื่อง : อุมาพร โกมลรุจินันท์

"การ์ลิคอัพ" กระเทียมไร้กลิ่น ประโยชน์สูง

กระเทียมเป็นพืชสมุนไพรที่อยู่คู่ครัวของคนไทยมาช้านาน ไม่เพียงเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ช่วยชูรสอาหารหลากเมนู ไม่ว่าจะต้ม ผัด แกง ทอด และน้ำพริก แต่กระเทียมยังมีสรรพคุณมากมาย ตั้งแต่บรรเทาอาการหวัดไปจนถึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง แต่แม้จะอุดมด้วยคุณประโยชน์ต่อร่างกาย หลายคนก็เบือนหน้า เบ้ปาก ขอไม่รับประทาน ... เพราะกลิ่นอันไร้เทียมทาน!

ปัญหาเรื่องกลิ่นดังกล่าวเป็นที่มาของการศึกษาวิจัยจนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ "การ์ลิคอัพ กระเทียมไร้กลิ่นที่มีปริมาณอัลลิอินสูง" อันเป็นผลงานวิจัยโดยคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ ที่คว้ารางวัลเหรียญทองจากการประกวดนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์ จากงาน 2017 Taipei Int'L Invention Show & Technomart ณ กรุงไทเป ประเทศไต้หวัน พร้อมรางวัลพิเศษจาก Korea Invention Promotion Association และล่าสุดได้รับรางวัลผลงานประดิษฐ์คิดค้น ประจำปี 2562 รางวัลประกาศเกียรติคุณ สาขาวิทยาศาสตร์เคมีและเภสัช จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

"กระเทียมถ้าอยู่เฉยๆ จะไม่มีกลิ่น แต่เมื่อเราหั่น ทุบ สับ จะเป็นการกระตุ้นให้เอนไซม์ชื่ออัลลิเนสในกระเทียมทำงาน เปลี่ยนสารอัลลิอินที่ไม่มีกลิ่นเหม็น ไปเป็นสารอัลลิซินที่มีกลิ่นเหม็น" คุณอุฬาริกา ลือสกุล หนึ่งในทีมวิจัย "การ์ลิคอัพ" อธิบายถึงที่มาของกลิ่นกระเทียม

สารอัลลิอินและสารอัลลิซินมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องประโยชน์ คือมีฤทธิ์สำคัญในการต้านมะเร็ง ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับไขมัน ลดความดันโลหิต ฯลฯ แต่ข้อดีของอัลลิอิน นอกจากจะไม่มีกลิ่นเหม็นแล้ว ยังใช้เวลาดูดซึมเข้ากระแสเลือดเร็วกว่า เพียง 10 นาทีเท่านั้น ในขณะที่อัลลิซินใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง นอกจากนี้ ร่างกายยังสามารถขับอัลลิอินออกได้เร็วกว่าจึงไม่ตกค้างในร่างกาย รวมทั้งมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระที่ดีกว่าอีกด้วย

"คนไทยส่วนใหญ่จะไม่มีปัญหาเรื่องกลิ่นของกระเทียม แค่ทำกระเทียมให้แห้งก็สามารถรับประทานได้เลย แต่ในต่างประเทศ เช่น ยุโรป คนไม่ค่อยชอบกลิ่นกระเทียม ตอนนี้จึงมีเทรนด์ทำเป็นอาหารเสริมกระเทียมไร้กลิ่น โดยวิธีที่ใช้ทั่วไปจะเป็นการสกัดสารอัลลิอินออกมา ซึ่งต้องใช้สารเคมีและมีกระบวนการยุ่งยาก หรือใช้วิธีทำแห้งเยือกแข็งแบบสุญญากาศ (Freeze dried) เพื่อไม่ให้เอนไซม์อัลลิเนสทำงาน แต่กระบวนการนี้มีค่าใช้จ่ายสูง และทำให้ผลิตภัณฑ์มีราคาแพง" คุณอุฬาริกา ระบุ

คุณอุฬาริกา ลือสกุล
นักวิจัยหลังปริญญาเอก
คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ

จากการคิดค้นและวิจัยพัฒนาเกือบ 3 ปี ทีมวิจัยก็ได้พบวิธีใช้กระบวนการความร้อนควบคู่กับความเย็นในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์อัลลิเนส กระบวนการดังกล่าวง่าย สะดวก ไม่ใช้สารเคมี และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้ได้กระเทียมที่มีกลิ่น

ลดลง และยังมีปริมาณสารอัลลิอินสูงอีกด้วย ทั้งนี้ ได้มีการจดสิทธิบัตรกระบวนการดังกล่าวผ่านทางสถาบันทรัพย์สินทางปัญญาแห่งจุฬาฯ แล้ว

อย่างไรก็ตาม กระเทียมที่ได้จากกระบวนการนี้อาจจะยังมีกลิ่นบ้างเล็กน้อย เพราะนอกจากสารอัลลิซินที่เป็นตัวกลิ่นหลักๆ ของกระเทียมแล้ว ยังมีซัลเฟอร์ตัวอื่นในกระเทียมที่ทำให้เกิดกลิ่นได้

คุณอุฬาริกา กล่าวเพิ่มเติมว่า ในงานวิจัยนี้เป็นการนำกระเทียมที่ผ่านกระบวนการแล้วไปอบแห้งและบดอัด ทำเป็นผลิตภัณฑ์แคปซูลอาหารเสริมต้นแบบ ซึ่งตอนนี้ยังไม่มีการผลิตจำหน่ายในท้องตลาด แต่กระบวนการเช่นเดียวกันนี้สามารถนำไปต่อยอดประยุกต์ใช้กับผลิตภัณฑ์อาหารในรูปแบบอื่นๆ ได้เช่นกัน

"กระบวนการนี้สามารถนำไปต่อยอดเพื่อปรับใช้กับสมุนไพรไทยชนิดอื่นๆ ได้ เพราะความร้อน-ความเย็นน่าจะมีผลต่อโมเลกุลของสมุนไพร ทำให้เกิดสารออกฤทธิ์ต่างๆ เพิ่มขึ้นและมีประโยชน์มากขึ้นได้ ถือเป็นการเพิ่มมูลค่าวัตถุดิบสมุนไพรไทย ซึ่งประเทศไทยเองก็ได้เปรียบเรื่องแหล่งสมุนไพรที่มีความหลากหลายอยู่แล้ว ถ้าเราสามารถพัฒนาวัตถุดิบของสมุนไพรให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ก็จะยิ่งเป็นการเพิ่มความสามารถของประเทศในการแข่งขันกับคนอื่นในระดับนานาชาติได้" ■

ปรับชีวิต พิชิตออฟฟิศซินโดรม

เรื่อง : ขนิษฐา จันทร์เจริญ
ภาพ : สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร
กราฟิก : ณัฐชนิดา กองขุนชาญ

การเป็นคนขยันทำงานนับว่าดี แต่หากนั่งติดโต๊ะต่อเนื่อง หรือก้มหน้าก้มตาใช้คอมพิวเตอร์และมือถือนานเกินไป ก็อาจจะทำให้โรคร้ายถามหาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคฮิตของคนติดจอที่รู้จักกันเป็นอย่างดี คือ โรคออฟฟิศซินโดรม

"ออฟฟิศซินโดรมเป็นโรคใกล้ตัวของคนยุคนี้ พบมากในผู้ที่ทำงานในออฟฟิศ โรคนี้ส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติมากมาย โดยเฉพาะความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นประสาท และหมอนรองกระดูกสันหลัง" ศ.ดร.ประวิตร เจนวรรธนะกุล หัวหน้าหน่วยวิจัยการบาดเจ็บทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ กล่าว

ไม่เพียงความปวด-เมื่อย-ล้าตามกล้ามเนื้อเอ็น กระดูก แต่ออฟฟิศซินโดรมยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย เช่น ต้อหิน ตาพร่ามัว ตาแห้ง มือชา นิ้วล็อก เอ็นอักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคเครียด นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน กรดไหลย้อน ไมเกรน หรือปวดศีรษะเรื้อรัง เป็นต้น

นอกจากสุขภาพกายแล้ว อาการออฟฟิศซินโดรมยังบั่นทอนคุณภาพชีวิต ลดทอนประสิทธิภาพในการทำงาน และยังเป็นเหตุให้เรามีค่าใช้จ่ายเพิ่มในการรักษาโรคอีกด้วย สำนักงานสถิติแห่งชาติเคยประเมินความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากผู้ที่ป่วยเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมสูงถึง 48,069 ล้านบาทต่อปี (โดยคำนวณจากจำนวนคนทำงาน เมื่อปี 2556)

จับสัญญาณโรค

ปวดเมื่อย ตื้อๆ แปล๊บๆ คอ บ่า ไหล่ แขน มือ ปวดเมื่อยที่แขน / ขา ข้างใดข้างหนึ่ง หรือพร้อมกันทั้งสองข้าง แต่ไม่มีอาการชา หากเป็นมาก อาจมีอาการปวดร้าว และ/หรือ ปวดศีรษะได้

เคลื่อนไหวร่างกายลำบาก หรือไม่เต็มช่วงการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะคอ บ่า ไหล่ มือ แขน ขา สะโพก

เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ หลายคนมักเข้าหาหมอนวด เพื่อผ่อนคลายหรือบำบัดอาการ แต่นั่นก็อาจจะช่วยบรรเทาอาการได้เพียงชั่วคราว หากเราไม่ปรับพฤติกรรม รูปแบบการใช้ชีวิต ออฟฟิศซินโดรมก็มาเยือนเราได้เสมอๆ

วิธีดูแลตัวเองจากออฟฟิศซินโดรม

1. จัดท่านั่งทำงานให้ถูกต้อง นั่งตัวตรงเพื่อรักษาแนวกระดูกสันหลัง ลงน้ำหนักก้นซ้ายขวาให้เท่ากัน

2. จัดวางเครื่องคอมพิวเตอร์ให้อยู่ระดับเดียวกับสายตา ตำแหน่งที่วางคีย์บอร์ดต้องวางเข้าไปให้ลึกจนมีพื้นที่โต๊ะเหลือสำหรับวางข้อมือ

3. เก้าอี้นั่งต้องมีเบาะพิงหลัง มีที่พักแขน และปรับระดับความสูงของเก้าอี้ให้พอดี โดยให้ข้อสะโพกงอ 90 องศา ข้อเข่างอ 90 องศา เท้าวางแนบลงบนพื้น

4. หมั่นขยับร่างกายบ่อยๆ ขณะนั่งอย่างน้อย 10 ครั้งต่อชั่วโมง

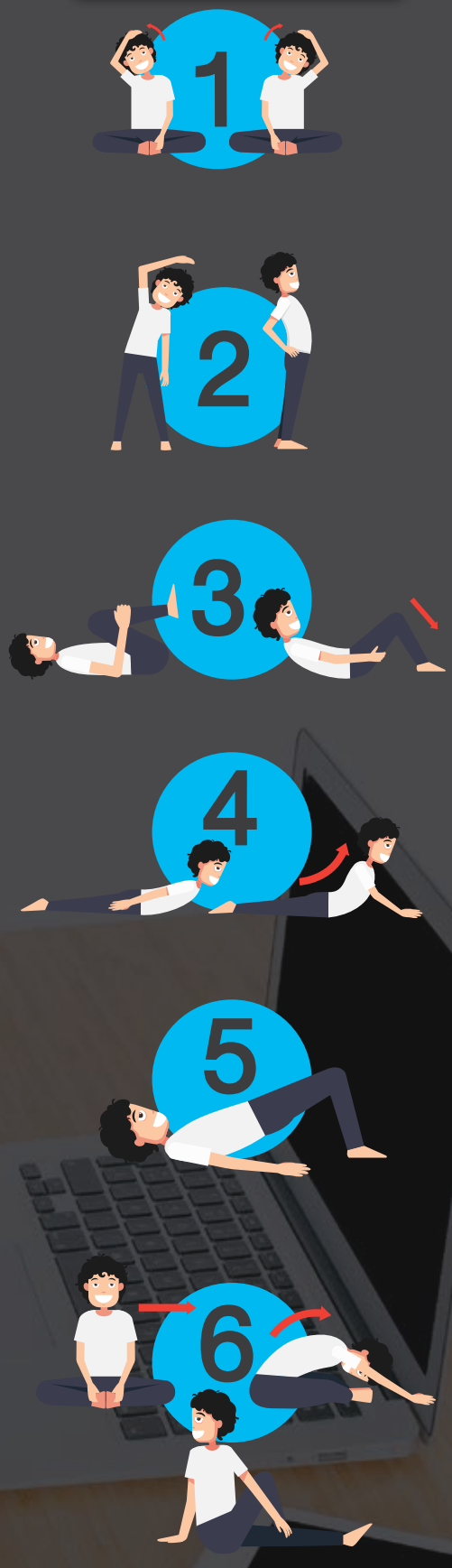
5. ขยับ ยืด เดิน เน้นการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อคอ บ่า และหลัง หรือเดินประมาณ 10,000 ก้าวต่อวัน สำหรับประชาคมจุฬาฯ มาขยับเขยื้อนเคลื่อนกายก่อนกลับบ้านได้ ทั้งวิ่งและเดินที่สนามกีฬาจุฬาฯ หรืออุทยาน 100 ปีจุฬาฯ หรือจะไปที่ศูนย์กีฬาฯ ที่มีทั้งฟิตเนส ว่ายน้ำ เต้นซุมบ้า โยคะ เต้นลีลาศ ฯลฯ เปิดให้บริการวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 07.00 – 21.00 น. เสาร์ – อาทิตย์ เวลา 09.00 – 18.00 น. สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 0-2218-2874-77 หรือ www.cusc.chula.ac.th

บริการกายภาพบำบัด

สำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดคอ ปวดหลังเรื้อรัง ศ.ดร.ประวิตร แนะนำให้ปรึกษานักกายภาพบำบัด ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาได้ตรงจุด จากนั้นค่อยดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกาย

คลินิกกายภาพบำบัด ที่ชั้น 3 อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ เปิดให้บริการบุคลากรจุฬาฯ และบุคคลทั่วไป ทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 08.00 – 16.00 น. และคลินิกนอกเวลา 16.00 – 19.30 น. วันเสาร์ 08.30 – 19.30 น. และวันอาทิตย์ 08.30 – 16.00 น. สอบถามรายละเอียดและนัดหมายได้ที่โทร. 0-2218-1100 ■

ท่าบริหารเพื่อคลายอาการปวด



ศ.ดร.ประวิตร เจนวรรธนะกุล
ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ

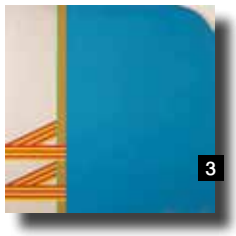
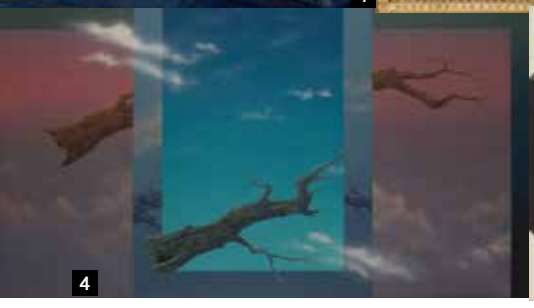
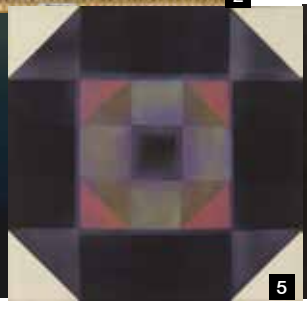
"การแก้ปัญหาที่ดีที่สุดคือการป้องกัน เริ่มจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ขยับ ยืด เดิน ให้มากขึ้น ปรับอิริยาบถในการทำงานให้ถูกต้อง เสริมสร้างสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด และออกกำลังกายสม่ำเสมอ"

"จุฬาฯ สรรศิลป์" # 8

"COLOR MEMOIR"

สุดยอดผลงานจาก 17 ศิลปินชั้นนำของไทย

เรื่อง : สุรเดช พันธุ์ลี
ภาพ : สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาฯ
และ สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร

1.ภาพ "วัดใหญ่" ศิลปิน: วราวุธ ชูแสงทอง
2.ภาพ "ท้ายหมู่บ้าน" ศิลปิน: ประสงค์ ลือเมือง
3.ภาพ "สมดุล" ศิลปิน: อิทธิ คงคากุล
4.ภาพ "มิติ – เวลา – ธรรมชาติ" ศิลปิน: วิชวิชา ยอดนิล
5. ภาพ "นิรนาม" ศิลปิน : ปรีชา อรชนก
6.ภาพ "อดีตกาล No.7" ศิลปิน: ไพรวัลย์ ดาเกลี้ยง
7. ภาพ "แม่บ้านชนบท" ศิลปิน : สมโภชน์ อุปอินทร์

"ชีวิตนั้นสั้น ศิลปะยืนยาว" เป็นคำพูดที่ผุดขึ้นมาในใจเมื่อเดินชมนิทรรศการจุฬาฯ สรรศิลป์ ครั้งที่ 8 ในชื่อ "Color Memoir" ที่กำลังจัดแสดง ณ ห้องนิทรรศสถาน อาคารศิลปวัฒนธรรม

ผลงานทางจิตรกรรมและภาพพิมพ์ทั้ง 18 ชิ้น เป็นผลงานของสุดยอดศิลปินเมืองไทย 17 ท่าน ที่ได้ฝากฝีมือไว้เมื่อครั้งยังเป็นนิสิตนักศึกษาทางศิลปะ และจุฬาฯ ได้ซื้อผลงานไว้ อย่าง ไพรวัลย์ ดาเกลี้ยง จิตรกรที่มีชื่อเสียงในงานจิตรกรรมแนว Realistic ซึ่งจุฬาฯ สนับสนุนผลงานตั้งแต่ปี 2520 หรืออาจารย์ถาวร โกอุดมวิทย์ อาจารย์มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่มีชื่อเสียงระดับโลก จุฬาฯ ก็ได้สนับสนุนผลงานเมื่อครั้งเป็น Young Artist เมื่อ 40 ปีที่แล้ว

"จุฬาฯ มีคอลเลกชันผลงานศิลปะของศิลปินแห่งชาติและศิลปินที่มีชื่อเสียงจำนวนมากกว่าพันรูปซึ่งสะสมมาตั้งแต่ 40 ปีที่แล้ว ผลงานศิลปะในคอลเลกชันไม่ได้เป็นสมบัติของจุฬาฯ เท่านั้น แต่เป็นสมบัติของชาติด้วย" อ.จรรมนง แสงวิเชียร อดีตคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาฯ ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรม สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาฯ กล่าวถึงที่มาของการจัดนิทรรศการ

จุดเริ่มต้นของนิทรรศการ "จุฬาฯ สรรศิลป์" มาจากวิสัยทัศน์ของผู้บริหารจุฬาฯ เมื่อ 40 ปีก่อน ที่เล็งเห็นความสำคัญของงานศิลปะจากผลงานการสร้างสรรค์ของนักศึกษาซึ่งเป็นศิลปินรุ่นเยาว์ (Young Artist) มหาวิทยาลัยจึงซื้อผลงานเหล่านั้นไว้ เพื่อให้กำลังใจและกำลังทรัพย์แก่นักศึกษาในการสร้างสรรค์งานศิลปะ ซึ่งถึงปัจจุบันนี้ ศิลปินแต่ละท่านก็อายุ 60 – 70 ปีแล้ว หลายท่านได้รับการยกย่องเป็นศิลปินแห่งชาติ เป็นอาจารย์สอนศิลปะที่มีชื่อเสียงในสถาบันการศึกษาต่างๆ รวมทั้งประกอบอาชีพเป็นศิลปินในต่างประเทศ และบางท่าน แม้จะลาโลกแห่งศิลปะไปแล้ว แต่ผลงานยังคงถ่ายทอดความงามและความหมายอันลึกซึ้งให้ผู้ชมได้สัมผัสจวบจนทุกวันนี้

อ.จรรมนง แสงวิเชียร
ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรม
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาฯ

จุฬาฯ นำผลงานศิลปะในคอลเลกชันมาจัดแสดงนิทรรศการเป็นครั้งแรกในปี 2544 ภายใต้ชื่อ "จุฬาฯ สรรศิลป์" (Chula Art's Collection) ในครั้งนั้นเป็นผลงานของศิลปิน "เหม เวชกร" หลังจากนั้นก็จัดแสดงนิทรรศการเป็นระยะๆ อีกหลายครั้ง เช่น "เหม เวชกร: วรรณจิตรกรรม" (2545), "Semi 2 Abstract" (2554), "จุฬาฯ สรรศิลป์: ในหลวง" (2555), "เชิดชูเกียรติ รศ.สัญญา วงศ์อร่าม" (2556) , "เหม เวชกร ศิลปินแห่งสยาม" (2557) จนในปีนี้ จุฬาฯ สรรศิลป์ ครั้งที่ 8 "Color Memoir" นำเสนอผลงานของศิลปินที่สะท้อนความงามและความหมายของสีสันในงานศิลปะ

"ผลงานศิลปะเปรียบเสมือนการบันทึกประวัติศาสตร์ศิลปะในระยะเวลาหนึ่งของประเทศไทย ศิลปินเหล่านี้ค้นพบรูปแบบทางศิลปะของตนเอง ผลงานแต่ละชิ้นมีเอกลักษณ์โดดเด่น ผ่านกระบวนการทางความคิดของศิลปิน ที่ต้องการบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ ทัศนคติ ความเชื่อ" อ.จรรมนง กล่าว

รู้จักศิลปินของ "จุฬาฯ สรรศิลป์"

- **กำจร สุนพงษ์ศรี** อดีตอาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ แม้จะเป็นที่รู้จักมากในฐานะผู้เขียนตำราประวัติศาสตร์ศิลปะ แต่อาจารย์ไม่เคยละทิ้งงานจิตรกรรม
- **มณเฑียร บุญมา** อดีตอาจารย์คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาฯ ผู้ล่วงลับเป็นผู้นำทางศิลปะร่วมสมัย มีผลงานที่จัดแสดงนิทรรศการในระดับนานาชาติ
- **ไพรวัลย์ ดาเกลี้ยง** จิตรกรที่มีชื่อเสียงในงานเขียนภาพลักษณะ Realistic งดงามเหมือนจริง จุฬาฯ สนับสนุนงานของอาจารย์ไพรวัลย์ตั้งแต่ปี 2520
- **ถาวร โกอุดมวิทย์** อาจารย์มหาวิทยาลัยศิลปากรที่มีชื่อเสียงระดับโลก จุฬาฯ สนับสนุนผลงานของอาจารย์เมื่อ 40 ปีที่แล้ว เมื่อครั้งเป็น Young Artist
- **ปริญญา ตันติสุข** ศิลปินแห่งชาติ ประจำปี 2561 สาขาทัศนศิลป์ จุฬาฯ สนับสนุนงานของท่านตั้งแต่ยังเป็นเยาวชน

ศิลปินทั้ง 17 ท่านในนิทรรศการ จุฬาฯ สรรศิลป์ ครั้งที่ 8 ได้แก่ กำจร สุนพงษ์ศรี ถาวร โกอุดมวิทย์ ประวัติ เล้าเจริญ ประสงค์ ลือเมือง ปริญญา ตันติสุข ปริทรรศน์ หุตางกูร ปรีชา อรชุนกะ พิชิต ตั้งเจริญ ไพรวัลย์ ดาเกลี้ยง มณเฑียร บุญมา วราวุธ ชูแสงทอง วิวิชชา ยอดนิล สมบูรณ์ หอมเทียนทอง สมโภชน์ อุปอินทร์ สมวงศ์ ทัพพรัตน์ อนันต์ ปาณินท์ และอิทธิ คงคากุล

"จุฬาฯ มีความภูมิใจที่ได้นำผลงานศิลปะจากศิลปินชั้นเยี่ยมที่ได้รับการยอมรับทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติมาจัดแสดงในนิทรรศการจุฬาฯ สรรศิลป์ เพื่อให้สาธารณชนได้รับรู้ว่า ตลอดระยะเวลา 40 ปีที่ผ่านมา จุฬาฯ ได้สืบสานงานด้านศิลปวัฒนธรรมมาอย่างต่อเนื่อง เป็นความภูมิใจของมหาวิทยาลัยที่อยากส่งต่อให้ประชาคมจุฬาฯ และสาธารณชนได้รับรู้" อ.จรรมนง กล่าว ■

นิทรรศการ "จุฬาฯ สรรศิลป์"
จัดแสดงระหว่างวันที่ 20 มีนาคม – 26 มิถุนายน 2562
ณ นิทรรศสถาน อาคารศิลปวัฒนธรรม จุฬาฯ
เปิดวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 09.00 – 17.00 น.
ปิดวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการ
ไม่เสียค่าเข้าชม
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ฝ่ายพิพิธภัณฑ์และหอศิลป์
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาฯ
โทร. 0-2218-3645 – 6

FIGHTING WITH MY FAMILY

หนังครอบครัวแนวตลกดราม่า ซึ่งได้แรงบันดาลใจในการสร้างจากชีวิตของ Paige นักมวยปล้ำหญิงที่เติบโตมาจากครอบครัวอดีตนักมวยปล้ำที่ใช้ชีวิตออกแสดงตามที่ต่างๆ ทั่วโลก จนในที่สุดเธอได้เดินตามความฝันด้วยการก้าวเข้าสู่วงการมวยปล้ำระดับโลก กำหนดเข้าฉายที่บ้านเราในเดือนเมษายนนี้

เรื่องย่อ Born into a tight knit wrestling family, Paige and her brother Zak are ecstatic when they get the once-in-a-lifetime opportunity to try out for WWE (World Wrestling Entertainment, Inc.). But when only Paige earns a spot in the competitive training program, she must leave her family and face this new, cut-throat world alone. Paige's journey pushes her to dig deep, fight for her family, and ultimately prove to the world that what makes her different is the very thing that can make her a star

ศัพท์น่ารู้

Keep tabs on = คอยเฝ้าดู จับตามอง to carefully watch (someone or something) in order to learn what that person or thing is doing

Dig me dead and bury me pregnant!! = คำอุทาน/สบถ แสดงความรู้สึกประหลาดใจ จนเลือกใช้คำพูดไม่ถูก Expression of surprise having absolutely nothing else to say or of being flummoxed, bewildered, dismaved, stunned or perplexed

Win (someone) over = เอาชนะใจ to succeed in getting someone's support or agreement

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก: www.mgm.com,

ฟรัง - ปอนด์

สองพี่น้องนักแสดง นิสิตแห่งจุฬาฯ

เรื่อง : นิธิกานต์ ปกรกัฒ
ภาพ : พิมพ์ลักษณ์ สิริวัชราทร

พบกับสองนักแสดงวัยรุ่น นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย **นรีกุล เกตุประภากร น้องฟรัง** คณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 นักแสดงสาวผู้เป็นที่รู้จักในบท 'ออย' และไอดอลสายเรียนกับบทบาทที่กำลังเป็นที่พูดถึง 'โรส' จากซีรี่ย์ "Great Men Academy สุภาพบุรุษสุดที่เลิฟ" และ **พลวิชญ์ เกตุประภากร น้องปอนด์** คณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 (หลักสูตรนานาชาติ) กับบทบาทการแสดงเต็มตัวครั้งแรก ในบท 'แดนนี่' หนุ่มตี้สิงคโปร์จากเรื่อง "Bangkok รัก Stories ตอนไม่เดียงสา"

Q หลายคนมองว่าเรียนหนังสือเก่ง เป็นเพราะพรสวรรค์ – พรแสวง

ฟรัง: รู้สึกไม่ได้เป็นคนมีพรสวรรค์ขนาดนั้น หลายอย่างต้องพยายาม สังคมรอบข้างก็มีส่วนมากๆ เพื่อนตอนมัธยมปลายก็ช่วยผลักดัน ช่วยกันเรียนพิเศษ อ่านหนังสือ คุณพ่อคุณแม่ทำให้เราเห็นความสำคัญของการศึกษาตั้งแต่เด็ก เป็นแรงสนับสนุนให้ทำสิ่งที่ต้องการและได้โตมาด้วยสิ่งแวดล้อมที่ดีด้วย

ปอนด์: ส่วนมากมาจากพ่อแม่ ครอบครัว และเพื่อนๆ จากสิงคโปร์ พ่อแม่ส่งผมไปเรียนที่สิงคโปร์ตั้งแต่เด็ก เพราะจะได้ 3 ภาษา อังกฤษ ฮินดี จีน จะได้ใช้ในอนาคตเยอะ สำหรับคณะผมไม่ต้องอ่านหนังสือมากอย่างหมอ มีเฉพาะช่วงสอบ แต่ยังไงก็ต้องอ่านเพราะไม่อยากเรียนห้าปี

Q อยากจะพัฒนา 'การศึกษาไทย' ให้ดีขึ้นอย่างไร

ปอนด์: การศึกษาภาพรวมเมืองไทยสอนให้จำมากกว่าเข้าใจ อาจารย์มักจะจบมาจากเมืองนอกเฉพาะด้านในแต่ละสาขา ผมรู้สึกว่าเขาเก่งนะแต่เขาสอนไม่เข้าใจ ถ้าเราไม่เข้าใจแล้วมันทำให้ไม่ชอบ จากที่ผมเคยชอบคณิตศาสตร์ ชอบฟิสิกส์ ผมเรียนจบโอเลเวลจากสิงคโปร์แล้วสอบเทียบเข้าจุฬาฯ อาจเป็นเพราะผมเรียนข้ามมา 2 ปี ทำให้ผมเรียนน้อยกว่าคนอื่น มีบางเรื่องที่ผมไม่เคยเรียนมาก่อน ซึ่งอาจารย์เขาจะคิดว่าทุกคนเข้าใจมาหมดแล้ว เขาก็จะข้ามไป ซึ่งมันทำให้ผมตามเขาไม่ทันพอสอบ ผมก็เลยเหมือนจำเข้าไปสอบ ต้องปรับตัวเร็วมากในปีแรกที่ผมเข้ามา

ฟรัง: เมืองไทยให้ความสำคัญกับเกรดแบบมากๆ ทุกคนจะตั้งใจอ่านหนังสือเพื่อไปสอบให้ได้เกรดดีๆ เสร็จแล้วก็ลืม ไม่ได้เอาไปเพื่อใช้จริงๆเท่าไหร่ ไม่รู้ว่าจะแก้ยังไง เหมือนเป็นมาตั้งแต่เรายังเด็ก เลยทำให้เด็กเห็นความสำคัญของการไปเรียนพิเศษนอกห้องเรียนมากกว่า

Q คิดว่า "หน้าตา" มีส่วนให้เราได้รับโอกาสมากกว่าคนอื่น ที่มีความสามารถเท่ากันไหม

ฟรัง: แล้วแต่ด้านมากกว่า ถ้าอย่างด้านการแสดงมันก็อาจจะต้องใช้หน้าตา อย่างถ้าเรามีความสามารถในการแสดงที่พอๆกัน ถ้าคนนึงตรงสเป็คผู้กำกับหรือลูกค้างานนั้นมากกว่าเขาก็คงได้งานนั้นไป ส่วนการเรียนหมอไม่เกี่ยวเลยความสามารถและความรับผิดชอบ ทัศนคติอย่างนี้จะมาเหนือกว่ารูปร่างหน้าตาภายนอก เราแค่ทำหน้าที่ของเราในทุกๆ วันให้ดี

ปอนด์: ไม่ค่อยเกี่ยวนะ ด้านการเรียน เขาดูที่คะแนนอยู่แล้ว ส่วนด้านการแสดงมีส่วน เหมือนอย่างที่พี่ฟรังพูดเลยครับ

Q ช่วงวัยเด็กของแต่ละคนเป็นอย่างไง วีรกรรมที่ทำให้ถ้าได้ย้อนกลับไปก็ยังทำอีกครั้ง

ปอนด์: สองคนชอบจัดเตียงโซฟามาติดกันทำเหมือนเป็นเวทีทำเป็นร้องเพลงจัดคอนเสิร์ตในห้อง ไม่รู้ทำไมรู้สึกมีความสุขมาก ตอนเด็กๆ ไม่ต้องคิดอะไรเลย

นรีกุล เกตุประภากร น้องฟรัง
คณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 4

ฟรัง: แล้วก็เล่นเป็นพ่อแม่ลูก แต่มีกันอยู่สองคน ปอนด์เล่นเป็นทั้งพ่อทั้งลูก น่ารักมาก

Q ใครคือคนที่คุณเชื่อใจและปรึกษาได้เสมอ

ฟรัง: คนที่เราเชื่อใจมากที่สุดคือพ่อแม่อยู่แล้ว แต่เวลามีปัญหาจะแก้ด้วยตัวเองก่อน จะไม่ค่อยบอกคนนั้นคนนี้ให้ช่วย ส่วนใหญ่จะบ่นกับเพื่อน ก็ไม่ค่อยได้ช่วยแต่เป็นการระบายมากกว่า เป็นเรื่องวัยรุ่น เรื่องเรียนซึ่งแบบเพื่อนวัยเดียวกันจะเข้าใจและน่าจะเจอปัญหาใกล้เคียงกับเรา

ปอนด์: ส่วนมากจะเป็นเพื่อนนะครับ ส่วนเรื่องที่หนักใจจริงๆก็จะไปหาพ่อแม่บ้าง แต่จะคุยเล่นๆกับเพื่อนมากกว่า

ช่วงพี่น้องต่างตอบแทน

Q ถ้าไม่ได้เรียนคณะที่เรียนอยู่ในปัจจุบัน คิดว่าอีกฝ่ายน่าจะเรียนคณะอะไรดี

ฟรัง: วิทยาศาสตร์การกีฬา เพราะชอบเล่นบาส

ปอนด์: พวกนิเทศ ศิลปกรรม เพราะตอนเด็กเวลาให้มีวาดรูป พี่เขาจะทำได้ดีกว่าผม ทำพวกประดิดประดอย ตกแต่งบอร์ด ซึ่งผมไม่เคยทำ

Q ตอนใกล้สอบอีกฝ่ายจะทำอะไรก่อนสอบบ้าง และกิจกรรมที่ไม่น่าจะทำในช่วงนั้นแต่ก็ทำอยู่ดี

ฟรัง: ปอนด์จะตื่นมาแต่เช้า แต่ไม่ทำอะไรเลยนั่งเฉยๆ แล้วบอกให้สมองตื่นก่อน ไม่แตะหนังสือซักตัวเลย แต่เช้านั้นสอบ

ปอนด์: พี่ฟรังจะมีแค่ ไม่กิน ไม่นอน ก็อ่าน สามอย่างเอง (สวดมนต์ด้วยนิดนึงช่วงใกล้สอบ – ฟรัง) เป็นสิ่งทั่วไปที่ทุกคนก็น่าจะทำนะก่อนไปสอบ

Q ความประหลาดในตัวของอีกฝ่ายที่เราต้องส่ายหัว

ปอนด์: ตอนเที่ยงคืน ผมติวหนังสือกลับมาเจอเขาอยู่ในห้องออกกำลังกายอยู่ เที่ยงคืนพึ่งเริ่ม! ตอนผมกำลังจะไปนอนเขาก็กำลังเปิดยูทูปคลิปเต้นแอโรบิก แล้วก็เต้นตามอยู่นั่น

ฟรัง: (แก้ต่าง) ก็แบบเหมือนช่วงใกล้สอบถ้าออกกำลังกายก่อนแล้วไปอ่านหนังสือ มันจะเหนื่อยเราจะอ่านหนังสือไม่ค่อยได้เพราะฉะนั้นเราก็เลยอ่านหนังสือก่อนจบวันแล้วค่อยกลับมาออกกำลังกาย มันจะไม่เสียเวลาและได้ออกกำลังกายด้วย ของปอนด์ก็นั่งเฉยๆไม่ทำอะไร

Q อยากลองเล่นบทบาทอะไร แล้วอยากเห็นอีกฝ่ายแสดงอะไร

ฟรัง: อยากให้ปอนด์ลองแบบบทแอคชั่นเท่ๆ ต่อสู้บู๊ๆ แต่ของตัวเองก็อยากลองเล่นบทอะไรที่สุดๆเหมือนกันนะ คือตอนนี้ได้เรียนวิชาเกี่ยวกับจิตใจ อยากเล่นอะไรที่มันมีปม เหมือนเป็นโรคอะไรซักอย่าง อยู่เบื้องหลังแล้วค่อยไปเฉลยตอนท้าย

ปอนด์: ถ้าเป็นพี่ฟรังนะ บทบ้าๆแบบโจ๊กเกอร์ ส่วนตัวของผมอยากเล่นอะไรที่ไม่ใช่ตัวเรา แต่ตอนนี้อะไรก็ได้หมดแหละ (หัวเราะ)

Q สเปคของฝ่ายตรงข้าม ต้องเป็นแบบนี้เลย

ฟรัง: จริงๆน่าจะเป็นแบบฟรังค่ะ (หัวเราะ)

ปอนด์: พ่อชอบพูดว่า ให้หาแฟนให้ได้อย่างพี่ ผมก็ไม่คิดว่าเขาสวยจนโตมา เขาเข้าวงการได้รับความนิยม ผมก็เลยคิดว่าเขาคงสวยแหละ สำหรับผมคิดว่าเขาหาคนที่ดูแลเขาได้ก็โอเคแล้ว เพราะเขาเป็นคนที่ดูแลตัวเองเก่งมากนะ

Q ความในใจที่อยากจะพูดกับอีกฝ่าย

ฟรัง: เรียนให้จบ หางานทำแล้วมาเลี้ยงพี่ เพราะพี่ยังไม่จบ (หัวเราะ)

ปอนด์: ไปฝึกหัดขับรถได้แล้ว เวลาไปไหนมาไหนดึกๆจะได้ไม่อันตราย ปอนด์จะได้นอนเร็วๆด้วยอย่างเขาจะกลับตอนเที่ยงคืน ผมก็ต้องไปรับ เป็นห่วงนะครับ ■

พลวิชญ์ เกตุประภากร น้องปอนด์
คณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 4
(หลักสูตรนานาชาติ)

คุณเป็นมิตรกับโลกแค่ไหน

เทรนด์ "ใส่ใจสิ่งแวดล้อม"นับวันดูจะเข้มข้นและขยายวงกว้างขึ้นเรื่อยๆ ล่าสุดเกิดการเคลื่อนไหวทางสังคม (Social Movement) จากเว็บไซต์ 350.org ที่เด็กนักเรียน-นักศึกษารวมแล้วกว่า 1 ล้านคน ตามเมืองต่างๆ ใน 125 ประเทศทั่วโลก ออกมาประท้วงเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องหันมาแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง

ลองทำแบบสอบถาม เพื่อเช็คว่าคุณมีไลฟ์สไตล์เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมแค่ไหน ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร เราขอชวนทุกคน "ลงมือ" ปรับ-เปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อร่วมดูแลโลกใบนี้ให้ดีกว่าเดิมกันเถอะ ■

เรื่อง: ธาริณี ไชยประพาฬ

1 คุณแยกขยะตามประเภท เช่น แก้ว กระดาษ กระป๋อง หรือไม่
- ก. แยกตลอด
- ข. แยกบ้างเป็นบางครั้ง
- ค. ไม่เคยเลย

2 คุณเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือไม่
- ก. เป็นประจำ
- ข. บางครั้ง
- ค. ไม่เคยเลย มันแพงเกินไป

3 เวลาไปซื้อของ คุณเตรียมพกถุงผ้าไปเองหรือไม่
- ก. ตลอดเวลา
- ข. บ่อยๆ นะ
- ค. นานๆ ครั้ง

4 คุณแยกถ่านไฟฉาย แบตเตอรี่ หลอดไฟใช้แล้ว เพื่อเอาไปแยกขยะอันตรายหรือไม่
- ก. เป็นประจำ
- ข. บางครั้ง
- ค. ไม่เคยเลยจ้า

5 ถ้าไม่เห็นถังขยะอยู่ใกล้ๆ คุณจะเก็บขยะไว้เพื่อไปทิ้งในถังขยะทีหลังหรือไม่
- ก. ทุกครั้งเลย
- ข. เกือบทุกครั้ง
- ค. เป็นบางครั้งนะ ไม่ค่อยสนใจ

6 คุณเคยเก็บขยะที่คนอื่นทำตกไว้หรือไม่
- ก. เป็นประจำ
- ข. มีบ้าง บางครั้ง
- ค. ไม่เคยนะ

7 คุณปิดไฟทุกครั้ง เมื่อออกจากห้องหรือไม่
- ก. ทุกครั้งเลย
- ข. แค่บางครั้ง
- ค. ไม่เคยคิดเลย

8 คุณถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านตอนกลางคืนหรือไม่
- ก. ตลอดเลย
- ข. เป็นบางครั้ง
- ค. ไม่เคยนะ

9 ปกติคุณตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศไว้ที่ 25 องศาเป็นอย่างน้อยหรือไม่
- ก. เสมอเลย
- ข. เป็นบางครั้ง
- ค. ต่ำกว่า 25 องศา

10 คนจะใช้ฝักบัวแทนการใช้อ่างอาบน้ำใช่หรือไม่
- ก. ใช่อยู่แล้ว
- ข. นานๆ ทีนะ
- ค. อาบแบบแช่น้ำตลอด

11 คุณปิดน้ำขณะกำลังแปรงฟันหรือไม่
- ก. เสมอเลยแหละ
- ข. เป็นบางครั้ง
- ค. ไม่เคยเลย

12 คุณใช้รถสาธารณะ เช่น จักรยาน หรือเดินเมื่อมีโอกาสหรือไม่
- ก. เป็นประจำ
- ข. เป็นบางครั้ง
- ค. ไม่เคยคิดเลย

13 คุณทำปุ๋ยหมักที่บ้านหรือไม่
- ก. เริ่มทำแล้ว
- ข. ก็อยากทำอยู่นะ
- ค. ไม่เคยมีความคิดนี้เลย

14 คุณรู้จักโครงการเหล่านี้หรือไม่ Chula Zero Waste / Eco Life แอปพลิเคชันเพื่อโลก
- ก. รู้จัก
- ข. รู้จักบางโครงการ
- ค. ไม่รู้จักเลย

ทีนี้มานับคะแนนกันเลย
ตอบข้อ ก. ได้ข้อละ 2 คะแนน
ตอบข้อ ข. ได้ข้อละ 1 คะแนน
ตอบข้อ ค. ได้ข้อละ 0 คะแนน

22 ถึง 28 คะแนน

สุดยอดสายเขียวตัวจริง คุณเป็นคนจิตใจดี มองการณ์ไกล เห็นประโยชน์ส่วนรวมมาก่อนประโยชน์ส่วนตน จุดยืนของคุณคือ การดูแลโลกใบนี้อย่างสุดความสามารถ เราอยากให้โลกนี้มีคนอย่างคุณเยอะๆ เป็นคนดีต่อไปนะ

13 ถึง 26 คะแนน

คุณเป็นคนที่ใส่ใจเรื่องสิ่งแวดล้อมเหมือนกันนะ แม้ว่าจะยังไปไม่ถึงที่สุด แต่ก็พยายามทำสิ่งดีๆ เมื่อมีโอกาส การปรับพฤติกรรมความเคยชินเดิมๆ มันไม่ง่าย เราจะเป็นกำลังใจให้คุณเองอย่าท้อล่ะ

น้อยกว่า 12 คะแนน

ไม่นะ!! คุณน่าจะทำอะไรได้มากกว่านี้ เพื่อช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับลูกหลานรุ่นต่อไป แต่ก็ยังไม่สายหรอก ลองเริ่มจากสิ่งง่ายๆ เช่น ปรับแอร์ ปิดไฟ พกแก้วน้ำ-ถุงผ้า มันไม่ยากเกินความสามารถของคุณหรอก คุณก็เป็นฮีโร่ได้ ลองทำดูสิ

ข้อมูลดัดแปลงจาก:
How green are you? Quiz
www.en.islcollective.com

“ขยะชิ้นนี้ลงถังไหนดี?”

ภาวะโลกร้อนในทุกวันนี้ส่งผลกระทบต่อพวกเรามากมาย ยิ่งย่างเข้าเดือนเมษายน เราก็ยิ่งตระหนักถึงความจำเป็นที่เราต้องร่วมใจกันลดโลกร้อน ลดการสร้างขยะ รีไซเคิล และจัดการขยะให้ถูกที่ถูกทาง

CU Game ฉบับเดือนแห่งความร้อนอย่างแรงนี้ จึงขอชวนทุกคนทดสอบความรู้ในการแยกขยะกัน ถังขยะแบบไหน ทิ้งขยะอะไร การทิ้งขยะให้ถูกที่เป็นอีกหนึ่งวิธีเล็กๆ ที่จะช่วยดูแลโลกของเราให้ไม่ร้อนไปมากกว่านี้ มาช่วยกันนะคะ ■

โจทย์ : จับคู่ถังขยะและขยะประเภทต่างๆ ให้ถูกต้อง

ส่งคำตอบพร้อมเขียนชื่อ/คณะ/หน่วยงานที่สังกัดและเบอร์โทรศัพท์ ส่งมาทาง Inbox Facebook/CUAround

ชื่อผู้ส่ง.....**คณะ / หน่วยงาน**.....

เบอร์โทรศัพท์.....**อีเมล**.....

รายชื่อผู้โชคดีที่ร่วมเล่นเกมกับ CU Around
ฉบับประจำเดือนกุมภาพันธ์

1. สุดารัตน์ หอมกลิ่น คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
2. ธนัฐพงศ์ ชื่นสุวรรณ คณะครุศาสตร์
3. อภิสรา เฮียงสา คณะรัฐศาสตร์
4. สิษฐ์นี สนธยานานนท์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
5. อุบลรัตน์ จัดสนาม สถาบันวิจัยโลหะและวัสดุ

COMMON ROOM

Gift Voucher
จากร้าน Common Room
มูลค่า 200 บาท
จำนวน 5 รางวัล

นิทรรศการผลงานศิลปะสาธิตจุฬาฯ

โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายประถม จัดนิทรรศการผลงานศิลปะของนักเรียน อาจารย์ และบุคลากร ครั้งที่ 8 : 60 ปี สาธิตจุฬาฯ ณ หอศิลป์จามจุรี เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับความงาม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถทางศิลปะ โดยมี ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ เป็นประธานในพิธีเปิดนิทรรศการ

พิธีเปิดการแข่งขันกีฬาภายในของบุคลากร

ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ อธิการบดี เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาภายในของบุคลากร ครั้งที่ 41 ประจำปี 2562 ณ สนามกีฬาจุฬาฯ ซึ่งจัดขึ้นภายใต้คำขวัญ "พอเพียง สามัคคี มีน้ำใจ ใฝ่ใจสุขภาพ" เพื่อส่งเสริมความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬาระหว่างบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยมี ศ.ดร.บุญไชย สถิตมั่นในธรรม รองอธิการบดี ประธานคณะกรรมการอำนวยการจัดการแข่งขันฯ เป็นผู้กล่าวรายงาน

ลงนามความร่วมมือ จัดตั้งศูนย์วิจัยแรงงานแห่งชาติ

พล.ต.อ.อดุลย์ แสงสิงแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน เป็นประธานในพิธีลงนามและมอบนโยบายการจัดตั้งศูนย์วิจัยแรงงานแห่งชาติ ระหว่างกระทรวงแรงงาน ในฐานะหน่วยงานที่บริหารจัดการและดูแลกำลังแรงงานของประเทศ กับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ ห้องโถง อาคารมหาจุฬาลงกรณ์

รางวัลเสาอโศกผู้นำศีลธรรม ประจำปี 2562

ผศ.พงษ์ลดา ธรรมพิทักษ์กุล อาจารย์ภาควิชาศิลปะดนตรี และนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ ได้รับประทานรางวัล "เสาอโศกผู้นำศีลธรรม ประจำปี 2562" จากพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เนื่องในเทศกาลวันมาฆบูชา ณ ห้องมัฆวานรังสรรค์ สโมสรทหารบก จัดโดยองค์กรภาคพุทธบริษัท ประกอบด้วย สมาคมผู้ทำคุณประโยชน์เพื่อพระพุทธ-ศาสนาแห่งประเทศไทย ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ส่วนราชการและองค์กรเครือข่ายชาวพุทธกว่า 40 องค์กร

นิสิตวิศวฯ จุฬาฯ คว้ารางวัลชนะเลิศ TOT Hackathon 2019

นายพิริยพงษ์ เลาพงษ์สิต นายรุจิกร ชรากร นายพงศ์พิสิฐ ธนสุทธิเวศย์และนายชญานนท์ เอี่ยมวิวัฒน์ นิสิตภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ ทีม 101 ได้รับรางวัลชนะเลิศในงาน TOT Hackathon 2019 สาขา Big Data Analytics ณ สถาบันนวัตกรรม ทีโอที โดยมี ดร.มนต์ชัย หนูสง กรรมการผู้จัดการใหญ่ ทีโอที เป็นประธานมอบรางวัล

เลือกตั้ง 4.0 Social Media กับการเมืองไทย

ศูนย์แม่โขงศึกษา สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาฯ จัดเสวนาทางวิชาการ เรื่อง "เลือกตั้ง 4.0 Social Media กับการเมืองไทย" ณ ห้องประชุมจุมภฏ – พันธุ์ทิพย์ อาคารประชาธิปก–รำไพพรรณี เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ กับการเปลี่ยนแปลงของภูมิทัศน์ทางการเมืองใหม่ โดยมี ผศ.ดร.จิรยุทธ์ สินธุพันธุ์ รองผู้อำนวยการสถาบันเอเชียศึกษา จุฬาฯ เป็นผู้กล่าวเปิดการเสวนา

นโยบายภาษีอากร เพื่อการพัฒนาประเทศ

คณะนิติศาสตร์ จุฬาฯ ร่วมกับมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาภาษีอากร จัดการเสวนา เวที ฬ จุฬาฯ นิติมิติ นัดพิเศษ เรื่อง "นโยบายภาษีอากรเพื่อการพัฒนาประเทศ" ณ ห้อง ศ.ดร.อุกฤษ มงคลนาวิน ชั้น 5 อาคารเทพทวาราวดี คณะนิติศาสตร์ จุฬาฯ โดยผู้แทนจากพรรคการเมือง 10 พรรค เพื่อรับฟังแนวนโยบายด้านภาษีอากรของพรรคการเมืองต่าง ๆ

ส่งมอบชุดข้อสอบ วิชาภาษาอังกฤษสำเร็จรูป

ผศ.ดร.เริงฤดี มณีภัคธร ผู้อำนวยการสถาบันภาษา ส่งมอบชุดข้อสอบวิชาภาษาอังกฤษสำเร็จรูป ให้กับ พล.ต.พรเทพ วัชรวิสุทธิ์ รองเจ้ากรมยุทธศึกษาทหารบก กรมยุทธศึกษาทหารบก ณ ห้องประชุมวิชิตสรการ กรมยุทธศึกษาทหารบก ข้อสอบดังกล่าวจะใช้วัดความรู้ความสามารถทางด้านทักษะภาษาอังกฤษ เพื่อนำมาพัฒนาบุคลากรของกองทัพบกต่อไป

บัวลอยปริญญา ลาวาไส้ทะลัก

ความอร่อยใหม่ที่ไหลเยิ้มทุกคำ

เรื่อง/ภาพ เมธาพร ไตรกิจวัฒนกุล

บัวลอยงาดำน้ำขิงเป็นขนมหวานอุ่นท้องที่หลายคนติดใจ แต่สำหรับคนรุ่นใหม่ที่อาจจะไม่ถูกปากกับรสชมเล็กน้อยของงาดำ หรือรสเผ็ดร้อนของน้ำขิง พวกเขามีทางเลือกใหม่ที่ถูกปากและโดนใจกว่าเดิม

บัวลอยปริญญา ลาวาไส้ทะลัก ร้านบัวลอยแนวใหม่ที่ดัดแปลงบัวลอยงาดำน้ำขิงธรรมดา ให้เป็นบัวลอยที่มีหลากไส้หลายรส อาทิ บัวลอยมัทฉะชาร์โคล , บัวลอยช็อกโกบานาน่า , บัวลอยคัสตาร์ด , บัวลอยครีมเผือก , บัวลอยชาไทยอัญชัน , บัวลอยเมลอนญี่ปุ่น และบัวลอยดั้งเดิมอย่างงาดำก็ยังมีอยู่ แถมพิเศษสำหรับเดือนเมษายน ทางร้านสร้างสรรค์เมนูใหม่เพิ่มอีก 2 ไส้ คือ ไส้ถั่วแดง และไส้ทุเรียน รวมทั้งหมดเป็น 9 รสชาติด้วยกัน

ไม่เพียงไส้บัวลอยหลากรส ทีเด็ดของบัวลอยยังอยู่ที่ตัวไส้ ซึ่งเมื่อกัดแป้งนุ่มๆ แล้ว ไส้ข้างในจะทะลักไหลเยิ้มออกมาเหมือนลาวา ถูกปากกลุ่มลูกค้าที่นิยมรสหวาน–มัน ไม่น้อยเลย

เลือกบัวลอยแล้ว ก็ต้องเลือกน้ำที่จะกินคู่กันไปด้วย ที่นี่ มีทั้งน้ำขิงร้อนๆ แบบดั้งเดิม หรือจะเลือกรับบัวลอยในน้ำนมสดหอมๆ หรือบัวลอยในน้ำกะทิ

มากินบัวลอยฟิวชั่นอย่างนี้ ต้องใจเย็นๆ เพราะทางร้านจะต้มบัวลอยต่อเมื่อมีออเดอร์เท่านั้น ซึ่งต้องใช้เวลาต้มให้บัวลอยสุกกำลังดี แต่ก็คุ้มค่ากับการรอคอย

บัวลอยตามสั่งถ้วยละ 45 บาท เลือกรสชาติได้ 5 ลูก หรือถ้าสั่ง 7 ลูก ก็ 60 บาท นอกจากบัวลอยลาวาไส้ทะลักแล้ว ทางร้านก็มีเมนูคลาสสิกอื่นๆ เช่น น้ำเต้าหู้ (10 บาท) เฉาก๊วย เต้าฮวย (25 บาท) เต้าทึง (35 บาท) ทับทิมกรอบ (40 บาท) พร้อมทอปปิงที่มีให้เลือกจุใจถึง 17 อย่าง (ราคาอย่างละ 5–10 บาท) เช่น ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่วแดง และแปะก๊วย เป็นต้น

ช่วงเย็นหลังเลิกงาน ลองมาวิ่งออกกำลังกายที่อุทยาน100ปี จุฬาฯ แล้วข้ามถนนบรรทัดทองมาตรงข้ามซอยจุฬาฯ 14 แวะมาเติมพลังก่อนกลับบ้านด้วยบัวลอยลาวาไส้ทะลัก (ออกกำลังกายแล้วกินได้!) ถ้าจะให้ดีและสนุกยิ่งขึ้น ชวนเพื่อนมากันหลายๆ คน จะได้ชิมบัวลอยให้ครบทุกรสชาติ ชอบรสชาติไหนแอบมากระซิบเราด้วยนะคะ ■

Facebook : https://www.facebook.com/bualoy.parinya
เวลาทำการ : เปิดทุกวัน เวลา 16.00-24.00 น.
(หยุดทุกวันที่ 5 ของเดือน)
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ : 08-5423-5625
สถานที่ตั้ง : ตรงข้ามซอยจุฬาฯ 14 ถนนบรรทัดทอง
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เพิ่มพลังชีวิตด้วยวิธี คิดเชิงบวก

ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ หลายสิ่งไม่เป็นไปดั่งใจหวัง หลายสถานการณ์เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ทันตั้งตัว แต่สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เรารับมือกับเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ และทำให้เราใช้ชีวิตบนโลกใบนี้อย่างมีความสุข คือ การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

ลองมาฟังมุมคิดบวกจากคณาจารย์ บุคลากรและนิสิตจุฬาฯ ว่า พวกเขามีวิธีการปลุกพลังบวกในตัวเองอย่างไร แล้วถ้าเป็นคุณ อะไรคือความคิดบวกที่จะพาคุณผ่านอุปสรรคและห้วงเวลาแย่ๆ ในชีวิต

"คนที่มีทัศนคติเชิงบวกมักจะมองทุกอย่างจากหลายมุม มองอย่างเข้าใจ ทำให้เห็นโอกาสของเรื่องต่างๆ ที่หลายคนคิดไม่ถึง บ่อยครั้งเกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์ เช่นคำว่า "Impossible" ถ้าแยกคำจะเป็น "I'm possible." คิดแบบนี้ก็จะทำให้เราเชื่อว่าทุกปัญหามีคำตอบ ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถ อย่างที่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เคยกล่าวว่า "It's not that I'm so smart, it's just that I stay with problems longer." การมองปัญหาว่าท้าทายจะทำให้เรามีพลังมุ่งมั่นในการทำงาน วิธีการเสริมพลังในการทำงานคือให้เรารักในสิ่งที่ทำ"

ผศ.ภญ.ดร.รุ่งเพ็ชร สกุลบำรุงศิลป์
คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาฯ

"การคิดบวก มองโลกในแง่ดี มั่นใจในตนเอง อดทนพากเพียรเมื่อยังไม่ถึงเป้าหมาย พยายามสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราผ่านพ้นอุปสรรคและปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ยกตัวอย่าง "โปรเม เอรียา จุฑานุกาล" นักกอล์ฟหญิงอันดับ 1 ของโลก ซึ่งเคยรู้สึกท้อแท้ผิดหวังกับฟอร์มการเล่นที่ตกต่ำ แต่เธอตั้งสติได้ มีสมาธิ และคิดในทางบวกว่า เธอเคยทำได้ เพียงแค่สนุกกับการเล่นกอล์ฟ เพราะกอล์ฟคือชีวิต ในที่สุดเธอก็สามารถกลับมาเป็นนักกอล์ฟหญิงยอดเยี่ยมของโลกได้สำเร็จเมื่อปีที่ผ่านมา"

ศ.กิตติคุณ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ
อาจารย์อาวุโส คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาฯ

"วิธีสร้างพลังบวกที่ยั่งยืนคือการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง สำหรับคนที่ยังไม่มีโอกาสไปฝึกสติจนเห็นผลจริงๆ ก็ให้หมั่นนึก "ขอบคุณ" บ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นขอบคุณผู้คน สถานการณ์ ข้าวของเครื่องใช้ ขอบคุณที่วันนี้ยังมีชีวิตอยู่ ขอบคุณที่มีไฟฟ้า มีน้ำประปา ฯลฯ การสามารถขอบคุณแม้กระทั่งความยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจะทำให้เราแกร่งขึ้น เก่งขึ้นได้ นี่คือสุดยอดพลังบวก"

ดร.ณัชร สยามวาลา
นิสิตเก่าคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ
วิทยากร โค้ช และนักเขียนด้านความสุขและความสำเร็จ

"วิธีสร้างพลังในเชิงบวกเริ่มต้นจากการรักตัวเองและเห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับใคร แค่เป็นเราที่สมบูรณ์ในแบบของตัวเอง ทุกอย่างบนโลกนี้มี 2 ด้านเสมอ ขึ้นอยู่ที่เราเลือกจะมอง แม้ว่าปัญหาที่เข้ามาจะแย่แค่ไหน ก็เป็นบทเรียนชั้นยอดให้เราได้เรียนรู้ เป็นบททดสอบให้เราได้เติบโต การมองมุมกลับ ปรับมุมมอง สามารถทำให้ทุกวันของเราเป็นวันแห่งรอยยิ้มได้ พลังในเชิงบวกเหล่านี้สามารถส่งต่อถึงกันได้ เพียงแค่เราเปิดใจ เราจะเห็นพลังเชิงบวกที่คนรอบข้างส่งถึงเรา"

ปาณิสรา อารยะถาวร
นิสิตชั้นปีที่ 3 คณะนิติศาสตร์ จุฬาฯ
ผู้อัญเชิญพระเกี้ยวงานฟุตบอลประเพณีฯ ครั้งที่ 73

"พลังความคิดเชิงบวกของตัวเองได้มาจากคณาจารย์ นักกิจกรรมในจุฬาฯ หลายท่านที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ได้ให้ข้อคิดดีๆ ที่สามารถนำมาใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้ สิ่งสำคัญคือพยายามมองโลกในแง่ดี มีจิตเป็นกุศล ไม่คิดร้ายต่อคนอื่น มองคนรอบตัวเราว่ายังมีคนอีกมากมายที่มีชีวิตยากลำบากกว่าเรา"

ชัญญนิษฐ์ นีสันเทียะ
บุคลากรสำนักบริหารกิจการนิสิต จุฬาฯ

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 ,กนกวรรณ ยิ้มจู, อุมาพร โกมลรุจินันท์, นิธิกานต์ ปภรภัฒ, ณัฐชนิดา กองขุนชาญ, เมธาพร ไตรกิจวัฒนกุล
กราฟิก ดีไซเนอร์-ภัสสร อ้นมี, ณัฐชนิดา กองขุนชาญ, นิธิกานต์ ปภรภัฒ
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

6–7 APRIL 2019

ละครเวทีนิสิต BBA จุฬาฯ
เรื่อง “The Curtain Call”
ณ โรงละครเคแบงก์สยามพิฆเนศ
■ สอบถามเพิ่มเติม :
https://www.lakornbba.com/

13–15 APRIL 2019

สงกรานต์เมษา ผ้าขาวม้าสนั่นโลก
ณ สยามสแควร์
■ สอบถามเพิ่มเติม : สำนักงานจัดการทรัพย์สิน จุฬาฯ
โทร.0-2218-3590 ต่อ 223

21 APRIL 2019

การอบรมเชิงปฏิบัติการ
“สร้างสรรค์ สร้างสุข
สร้างสุนทรีย์ประสบการณ์ให้เด็กปฐมวัย”
(Creative Art Movement Speech Drama)
ณ ชั้น 2 อาคาร 3 คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ
■ สอบถามเพิ่มเติม : คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ
โทร. 0-2218-2565

22 APRIL 2019

การอบรมเชิงปฏิบัติการ
“การสตัฟฟ์สัตว์ ครั้งที่ 11 : ปลา”
ณ ภาควิชากายวิภาคศาสตร์ ชั้น 3
อาคาร 60 ปี คณะสัตวแพทยศาสตร์
■ สอบถามเพิ่มเติม :
คณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬาฯ
โทร. 0-2218-9696, 0-2218-9658

21 APRIL – 25 MAY 2019

สัมมนาวิชาการ “การจัดการด้านการตลาดสมัยใหม่ (MMM)” รุ่นที่ 62
ณ ห้อง 108 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ
■ สอบถามเพิ่มเติม : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ โทร. 0-2218-5794

25–27 APRIL 2019

กิจกรรม “Workshop Art Kids : คิดหรรษา” ครั้งที่ 10
ณ หอศิลป์จามจุรี อาคารจามจุรี 8
■ สอบถามเพิ่มเติม : หอศิลป์จามจุรี
โทร. 0-2218-3645

26 APRIL 2019

การสนทนาทางวิชาการ
“งานออกแบบวางผังแม่บทโรงพยาบาล”
ณ ห้อง 329 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาฯ
■ สอบถามเพิ่มเติม : www.chulaharu.com

26–27 APRIL 2019

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “Storytelling Techniques and Visualization for Business Presentation #3”
ณ โรงแรมพูลแมน กรุงเทพฯ จี สีลม
■ สอบถามเพิ่มเติม : คณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ โทร.0-2218-4802

CU SOON

CU Around เดือนพฤษภาคม ต้อนรับปิดเทอมของนิสิต แม้กิจกรรมต่างๆ ในจุฬาฯ จะลดลง แต่เนื้อหาสาระในรอบรั้วจามจุรียังคงครบครันเช่นเดิม CU Around ฉบับหน้าพบกับคอลัมน์ต่างๆ ที่น่าสนใจ

- **CU Feature :** สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร กับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- **CU Health :** “นอนกรน” อันตรายใกล้ตัวที่ป้องกันได้
- **CU Engagement :** โครงการราษฎร์ประชาร่วมใจ ขจัดภัยโรคพิษสุนัขบ้า ปี 2
- **CU Green :** จุฬาฯ พาเที่ยวโครงการพัฒนาที่ดินจุฬาฯ สระบุรี แบบ Green Trip
- **CU Issue :** วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปในยุค “สังคมไร้เงินสด”

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