CU Around

จุฬาสัมพันธ์

DECEMBER 2019 I Vol.62 Issue 12

CU Culture :

Siam Music & Street Fest

สองเทศกาลสุข-สนุก
ส่งท้าย 2562 @สยามสแควร์

CU Knowledge :

Reskilling and Upskilling

เพิ่มขีดความสามารถ
ในการแข่งขัน

CU feature :

3 ผู้พิทักษ์รักษ์ทะเล

CU Health :

ยิ่งสูงวัย

ยิ่งต้องเข้าใจสมองเสื่อม

https://goo.gl/UQW9wP

“3 ผู้พิทักษ์รักษ์ทะเล”

เรื่อง : อภิชัย ไทยเกื้อ

เราเชื่อกันว่าสิ่งมีชีวิตแรกถือกำเนิดในทะเลเมื่อกว่า 4 พันล้านปีมาแล้ว แต่ทุกวันนี้มหาสมุทรที่เปรียบเสมือนมารดาแห่งสรรพสิ่ง กำลังถูกทำลายลงด้วยน้ำมือของสิ่งมีชีวิตอย่างมนุษย์เราเอง ทะเลสำลักกองขยะปริมาณมากจากความมักง่าย และไม่รักษาสิ่งแวดล้อมเพราะขยะบนบกได้ไปลอยรวมกองกันที่มหาสมุทรแปซิฟิกเหนือจนกลายเป็นแพขยะขนาดใหญ่ประมาณ 7 แสน – 15 ล้านตารางกิโลเมตร ตามรายงานของสำนักงานสมุทรศาสตร์และบรรยากาศแห่งชาติของสหรัฐฯ (US National Oceanic and Atmospheric Administration) หรือ NOAA

ผลการวิจัยจากหลายแห่ง อาทิ โครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Environment Program) องค์กรอนุรักษ์ท้องทะเล (Ocean Conservancy)มูลนิธิเอลเลน แมคอาเธอร์ (Ellen MacArthur Foundation) ระบุตรงกันว่า หากไม่มีมาตรการเร่งด่วนเพื่อกำจัดขยะ โดยเฉพาะขยะพลาสติก โดยยังคงปล่อยให้ทิ้งในมหาสมุทรต่อไป เหล่านักวิจัยและสำรวจทางทะเลคาดว่าในอีกสามสิบปีต่อจากนี้ จำนวนของขยะพลาสติกในมหาสมุทรจะมากกว่าปลาเสียอีก

รศ.ดร.สุชนา ชวนิชย์ อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์ทางทะเล คณะวิทยาศาสตร์ เปิดเผยว่า การจัดการขยะบนบกที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะพลาสติกประเภทใช้แบบครั้งเดียวแล้วทิ้ง เมื่อตกลงไปในทะเล ก็ไม่สามารถย่อยสลายได้ แต่แตกตัวกลายเป็นไมโครพลาสติก และนาโนพลาสติกปนเปื้อนอยู่ในสัตว์ทะเล ส่งผลกระทบต่อเนื่องมาถึงมนุษย์ที่บริโภคสัตว์ทะเล

“จากการวิจัยพบว่าขณะมีชิ้นส่วนของไมโครพลาสติกสะสมอยู่ในร่างกายมนุษย์มากกว่าหมื่นชิ้น ถึงแม้จะต้องรอผลการวิจัยอีกประมาณ 5 – 10 ปี ถึงจะทราบแน่ชัดว่าไมโครพลาสติกดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์มากน้อยเพียงใด แต่การลด ละ เลิก การใช้ขยะพลาสติกแบบครั้งเดียวทิ้งนั้นควรจะเริ่มลงมือทำได้เลยตั้งแต่ตอนนี้ **ก่อนที่จะสายเกินไป”**

รศ.ดร.สุชนา ชวนิชย์

รศ.สพ.ญ.ดร.นันทริกา ชันซื่อ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยโรคสัตว์น้ำ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์กล่าวว่า การแก้ปัญหาเรื่องขยะกับอาหารสัตว์ตามธรรมชาติ เช่น แมงกะพรุนกับถุงพลาสติก แม้แต่มาเรียมลูกพะยูนที่เป็นสัตว์กินพืชก็ยังเสียชีวิต อันเป็นผลมาจากการกินใบหญ้าทะเลที่มีเศษพลาสติกที่ไปติดอยู่ สัตวแพทย์พบว่าเศษพลาสติกเล็กๆ **หลายชิ้นขวางลำไส้จนอุดตันและมีอาการอักเสบ**

“สัตว์เหล่านี้ไม่สามารถพูดหรือเรียกร้องสิทธิ์ใดๆ หรือแม้แต่เมื่อเจ็บป่วยยังไม่สามารถมาหาหมอได้ ดังนั้นเราทุกคนต้องเป็นตำรวจหรือผู้พิทักษ์ให้กับสัตว์เหล่านี้ หากพบเห็นสิ่งที่คิดว่าจะเป็นอันตรายต่อสัตว์ให้ช่วยกันแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้รีบเข้ามาจัดการ” นอกจากนี้ยังมีภัยจากการพัฒนาทางเศรษฐกิจ เช่น การทำประมงที่ทำลายระบบนิเวศทางทะเล และการท่องเที่ยวที่ขาดสำนึกและขาดความรับผิดชอบต่อสภาพแวดล้อม

รศ.สพ.ญ.ดร.นันทริกา ชันซื่อ

รศ.ดร.อัจฉราภรณ์ เปี่ยมสมบูรณ์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยทรัพยากรทางน้ำ เล่าว่าโครงการเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ทำให้การขนส่งทางน้ำหนาแน่นเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเกาะสีชัง ซึ่งเป็นที่แวะจอดของเรือขนส่งสินค้ามาตั้งแต่**อดีต**

ประกอบกับจำนวนนักท่องเที่ยวนิยมเดินทางมาพักผ่อนที่เกาะสีชังมากขึ้น จึงเป็นเรื่องที่ต้องเฝ้าระวังไม่ให้กิจกรรมเหล่านี้กระทบกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่นี่

ระบบนิเวศทางทะเลนั้นเป็นห่วงโซ่อาหารขนาดใหญ่ที่สุดในโลก เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์และสัตว์มากมาย มีความซับซ้อนและอ่อนไหวมากที่สุด หากไม่ระวังรักษาสิ่งแวดล้อมบนบกและยังทำลายทรัพยากรทางทะเล ย่อมส่งผลกระทบต่อชุมชน ประเทศและโลกของเรา แต่ที่สำคัญคือสุขภาวะของพวกเรา ในฐานะผู้พึ่งพาท้องทะเลและผู้บริโภคสัตว์ทะเล

"ทะเลเป็นทั้งบ้านของพืชและสัตว์ที่เป็นห่วงโซ่อาหารขั้นแรกๆ ทำให้มีความสำคัญทั้งในแง่เป็นแหล่งอาหารซึ่งเป็นแหล่งรายได้ของชุมชน การจะเป็นพื้นที่เศรษฐกิจและแหล่งท่องเที่ยวที่ดีก็ต้องทำควบคู่ไปกับการรักษาสิ่งแวดล้อมที่ดีด้วย ซึ่งอาศัยหลักวิชาการความรู้ที่ถูกต้อง รวมไปถึงการบูรณาการความรู้จากหลากหลายศาสตร์ทั้งในฝั่งของวิทยาศาสตร์ทางทะเลเองหรือด้านอื่นๆ เช่น การบริหารจัดขยะ การสร้างความร่วมมือกับชุมชนในการ หวงแหนทรัพยากรธรรมชาติทั้งชายฝั่งและทะเล ส่งเสริมการทำประมงและท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เป็นต้น"

3 ผู้พิทักษ์รักษ์ทะเลเป็นต้นแบบในการปฏิบัติภารกิจสำคัญของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เร่งทำความเข้าใจสถานการณ์ เห็นความจำเป็นในการแก้ปัญหาเพื่อปกป้องท้องทะเล โดยเผยแพร่องค์ความรู้แก่สังคมให้ร่วมกันรับผิดชอบ ตระหนักถึงความสำคัญในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและท้องทะเลตั้งแต่บัดนี้... ก่อนที่จะสายเกินไป

รศ.ดร.อัจฉราภรณ์ เปี่ยมสมบูรณ์

ทำไมถึงต้อง "รักษ์ทะเล"

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีศูนย์อนุรักษ์และศึกษาเกี่ยวกับสัตว์ทะเลและมหาสมุทร มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ไม่เพียงแต่ค้นคว้าวิจัย สร้างองค์ความรู้และเผยแพร่สู่สังคม แต่ลงมือปฏิบัติเพื่อปลูกจิตสำนึกในการปกป้องผืนทะเล และสัตว์น้ำอย่างจริงจัง นักวิชาการหลายท่านจากหลากหลายสาขาวิชาในจุฬาฯ อุทิศเวลา**ให้กับการศึกษาและสำรวจท้องทะเลตลอดระยะเวลาหลายสิบปี โดยหวังจะนำองค์ความรู้เหล่านี้ไปใช้แก้ไขวิกฤตแห่งท้องทะเลจากฝีมือมนุษย์**

1. วิทยาศาสตร์ทางทะเล กับการพัฒนาแสมสารโมเดล

เกาะแสมสาร ได้รับเลือกให้เป็นพื้นที่ต้นแบบชุมชนผู้นำการจัดการขยะทะเล โดย รศ.ดร.สุชนา ผู้ริเริ่มโครงการเล่าว่า "ก่อนหน้านี้ที่นี่เคยเป็นสถานีทดลองเพาะขยายพันธุ์ปะการังด้วยวิธีการสืบพันธุ์แบบอาศัยเพศ ซึ่งได้ผลสำเร็จเป็นที่แรกในประเทศไทย ทำให้ชาวบ้านที่นี่สนใจและอยากมีส่วนร่วมการอนุรักษ์ทางทะเลอยู่แล้ว แต่ด้วยความที่พื้นที่อยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ จึงเริ่มเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว ทำให้ต้องเร่งสร้างจิตสำนึกร่วมกันระหว่างคนในชุมชนกับนักท่องเที่ยวให้ลดและแยกขยะ เพื่อป้องกันไม่ให้ขยะลงสู่ทะเล"

ด้วยเหตุนี้จึงเกิดจากบูรณาการความรู้จาก โครงการ Chula Zero Waste ที่เน้นการจัดการขยะภายในรั้วจุฬาฯ ขยายผลไปยังชุมชนแสมสาร โดยถ่ายทอดความรู้เรื่องการลดและแยกขยะให้กับชุมชนกลายเป็นนวัตกรรมทางสังคมผ่านการศึกษาวิจัย การมีส่วนร่วม การสร้างจิตสำนึก และการสร้างชุมชนเข็มแข็ง โดยได้รับการสนับสนุนจากองค์การความร่วมมือระหว่างประเทศญี่ปุ่น (The Japan International Cooperation Agency หรือ JICA) สนับสนุนเครื่องมือในการสำรวจปริมาณขยะทะเลบนเกาะแสมสาร จากนั้นนำผลสำรวจดังกล่าวจัดทำเป็นข้อเสนอแนะเสนอหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องเพื่อเฝ้าระวัง ติดตาม และป้องกันปัญหามลพิษจากขยะทะเลโดยเฉพาะขยะพลาสติก ในขณะเดียวกันทางศูนย์ฯ ยังได้นำหลักการ 3Rs Reduce, Reuse, Recycle มาให้ความรู้กับชาวบ้านชุมชนบ้านแสมสารและมุ่งเน้นมาตรการลดหรือป้องกันไม่ให้เกิดขยะบนบกไปสะสมใน**ท้องทะเล**

2. ศูนย์วิจัยโรคสัตว์น้ำ กับภารกิจกู้ชีวิตสัตว์ทะเล

นอกเหนือไปจากการเป็นศูนย์สำหรับเรียนรู้ของนิสิตจุฬาฯ และที่ฝึกงานของมหาวิทยาลัยอื่นๆ แล้ว รศ.สพ.ญ.ดร.นันทริกา เล่าว่า "ศูนย์นี้ยังช่วยเหลือสังคมด้วยการให้ความร่วมมือในการดำเนินงานวิจัยกับหน่วยงานต่างๆ รวมไปถึงตรวจและวินิจฉัยโรคและรักษาโรคสัตว์น้ำทุกชนิดทั้งในและนอกสถานที่ ซึ่งที่ผ่านมาได้มีการแบ่งทีมสัตวแพทย์กันลงพื้นที่เพื่อรักษาสัตว์ทะเลอย่างมากมาย"

ศูนย์นี้ได้ร่วมงานวิจัยด้านนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ กับคณะ**วิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ เพื่อช่วยอนุรักษ์สัตว์ทะเลให้ดำรงอยู่ต่อไป**

"ทางศูนย์ฯ คิดค้นหาวัสดุและออกแบบขาเต่าเทียมที่ชื่อว่า **sea wing** เพื่อช่วยเต่าทะเลที่พิการขาขาดจากเครื่องมือประมงให้กลับมาว่ายน้ำได้อย่างอิสระเหมือนธรรมชาติมากที่สุด รวมไปถึงการออกแบบ **เสื้อชูชีพโลมา** สำหรับโลมาที่เจ็บป่วยจนไม่สามารถว่ายขึ้นมาหายใจเหนือผิวน้ำได้ และในขณะนี้กำลังทดลองแรงต้านกระแสน้ำในทะเลของ **นวัตปะการัง** ที่เป็นการปลูกปะการังแบบใหม่ที่ไม่พียงสวยงามเหมือนปะการังจริง แต่มีพื้นผิวที่เหมาะสมให้ปะการังจริงสามารถมาเกาะเพื่ออาศัยและเจริญเติบโตได้อีกด้วย ซึ่งหากนำมาปลูกในท้องทะเลทั่วไปได้ ก็จะเพิ่มแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ๆ ขึ้นมา ช่วยลดการรบกวนแนวปะการังตามธรรมชาติ**อีกด้วย"**

3. สถานีวิจัยวิทยาศาสตร์ทางทะเลและศูนย์ฝึกนิสิตเกาะสีชัง

เพื่อให้องค์ความรู้ด้านการอนุรักษ์ท้องทะเลสมบูรณ์ครบถ้วนในทุกมิติ งานวิจัยเชิงสำรวจก็มีความจำเป็นไม่ยิ่งหย่อนไปกว่างานนวัตกรรม รศ.ดร.อัจฉราภรณ์ กล่าวว่า "สถานีวิจัยมีการออกเรือสำรวจเพื่อเก็บตัวอย่างน้ำ ดิน รวมถึงรวบรวมพันธุ์สัตว์น้ำที่พบบริเวณหมู่เกาะสีชังเพื่อเป็นฐานความรู้ให้กับนักวิจัยรุ่นใหม่ได้นำไปต่อยอด รวมไปถึงการวิจัยเรื่องผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการขนส่งถ่านหินและมันสำปะหลัง เพื่อหวังให้เกาะสีชังเป็นแบบอย่างในการก้าวไปด้วยกันระหว่างการพัฒนาเศรษฐกิจ การท่องเที่ยววิถีชุมชน"

และเพื่อสร้างการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและครบวงจร สถานีวิจัยยังเป็นสถานที่ ฝึกนิสิตให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ควบคู่ไปกับการบริการชุมชน "เราเผยแพร่ความรู้ที่มีอยู่ให้กับบุคคลทั่วไป มีพิพิธภัณฑ์ชลทัศนสถาน และส่วนแสดงหรือสาธิตการเพาะเลี้ยงสัตว์เศรษฐกิจ เช่น หอยเป๋าฮื้อไทย ปู ปลากะพง ฯลฯ ให้ประชาชนทั่วไปได้นำวิธีการไปใช้เลี้ยงชีพจริง"

ที่สำคัญคือการช่วยระบบนิเวศทางทะเลให้คงความอุดมสมบูรณ์อย่างยั่งยืน "ยกตัวอย่าง ปูม้า สมัยก่อน ชาวประมงมักปล่อยแม่ปูที่มีไข่อยู่นอกกระดองทิ้งไป ทำให้ลูกปูม้าตามธรรมชาติลดจำนวนลงอย่างน่าเสียดาย ทางสถานีฯ จึงได้ทดลองเพาะเลี้ยงและอนุบาลลูกปูจากแม่ปูที่มีไข่นอกกระดองให้เติบโตเพียงพอก่อนปล่อยลงสู่ทะเล ซึ่งสามารถเพิ่มอัตราการรอดของลูกปูม้าได้นับล้านๆ ตัวตั้ง**แต่เริ่มโครงการมา" รศ.ดร.อัจฉราภรณ์ กล่าว**

นอกจากชุมชนชนเกาะสีชังแล้ว ทางสถานีฯ ยังได้เผยแพร่องค์ความรู้นี้ให้กับพื้นที่ใกล้เคียง เช่น จังหวัดระยอง ซึ่งโมเดลการอนุรักษ์ปูม้านี้เป็นหนึ่งในตัวอย่างการทำประมงที่สร้างรายได้ แต่ก็สามารถรักษาสมดุลของระบบนิเวศอย่างยั่งยืนอีกด้วย ■

สุขภาพดี สร้างได้ที่จุฬาฯ

เรื่อง : เมธาพร ไตรกิจวัฒนกุล

ช่วงเย็นๆ ผู้ที่เดินเที่ยวย่านสยามสแควร์คงจะเห็นผู้คนวิ่งจ็อกกิ้งบ้าง ออกกำลังกายกับกระดานซิทอัพ หรือกลุ่มคนพูดคุยกันอย่างออกรสใต้ร่มไม้ที่ Park@Siam ข้างศูนย์หนังสือจุฬาฯ หรือถ้าใครผ่านมาบริเวณลานด้านหน้าของอาคารเฉลิมราชสุดากีฬาสถาน ก็คงจะอดใจไม่ไหวที่จะเข้าร่วมกับผู้คนมากมาย ที่กำลังเต้นขยับแข้งขยับขา ส่ายสะโพกไปมากับจังหวะเพลงซุมบ้าที่กระหึ่มอยู่ในบรรยากาศ

"ผมมาฟิตเนสกลางแจ้งที่จุฬาฯ เป็นประจำ" ธงชัย กาจนียางกูร หนึ่งในผู้มาออกกำลังกายที่ลาน Park@Siam กล่าวด้วยรอยยิ้ม "ผมชอบเครื่องออกกำลังกายที่นี่ บริเวณโดยรอบก็ร่มรื่น อากาศดี คนที่มาออกกำลังกายด้วยกันก็อัธยาศัยดี การออกกำลังกายทำให้เราสดชื่น ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ หรือถ้าเกิดป่วยขึ้นมา ก็หายเร็ว ตลอดระยะเวลาที่ออกกำลังกายมา ผมไม่เคยต้องเข้าโรงพยาบาลเลย"

จุฬาฯ ไม่เพียงเป็นสถาบันแห่งความรู้ แต่ยังเปิดพื้นที่ดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนด้วย รอบรั้วจุฬาฯ มีพื้นที่สีเขียวที่เป็นปอดให้คนเมือง สถานที่ออกกำลังกายอีกหลายแห่ง และสนามกีฬาประเภทต่างๆ ที่ให้บริการกับคนทั่วไป รวมถึงให้ชุมชนท้องถิ่นหรือสาธารณชนมาใช้อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาร่วมกันด้วย ตามนโยบายของจุฬาฯ ที่มุ่งสนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพประชาชน

"สถานที่ของเรามีความพร้อมและได้มาตรฐานสากล นอกจากนิสิต คณาจารย์ และบุคลากรของจุฬาฯ แล้ว ศูนย์กีฬาฯ ก็ยังเปิดพื้นที่ให้ประชาชนทั่วไปเข้ามาใช้บริการได้ สิ่งที่เราคำนึงถึงคือความสะอาดและการบริการที่เท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นชาวจุฬาฯ หรือประชาชนทั่วไป" ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล ผู้อำนวยการศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ กล่าว

ถ้าคุณเป็นอีกคนที่กำลังมองหาพื้นที่ออกกำลังกายกลางเมือง เดินทางสะดวก กิจกรรมหลากหลาย สนุก ปลอดภัย มาแข็งแรงและสุขภาพดีด้วยกันที่จุฬาฯ

"ดีใจที่จุฬาฯ เปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปเข้ามาร่วมกิจกรรม ทุกคนที่มาเต้นชื่นชอบและชวนกันแบบปากต่อปากจนตอนนี้มีคนมาเต้นซุมบ้าเพิ่มขึ้นกว่าก่อนมาก คนที่เดินผ่านไปผ่านมาได้ยินเสียงดนตรี ก็เข้ามาร่วมเต้นด้วยจนเป็นขาประจำ อยากชวนทุกคนมาออกกำลังกายช่วยคลายเครียดและทำให้ร่างกายแข็งแรง" อัครพล สายวรรณ์ ผู้นำเต้นซุมบ้า กล่าวเสริม

ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล
ผู้อำนวยการศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ

อัครพล สายวรรณ์
ผู้นำเต้นซุมบ้า

พื้นที่ออกกำลังกาย ฟิต เฟิร์ม ฟรี เพื่อสุขภาพดีของทุกคน

• **สนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย** หรือ "สนามจุ๊บ" บริเวณด้านในมีลู่วิ่งยางสังเคราะห์ จำนวน 8 ลู่ ที่ได้รับรองจากสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF) เปิดให้ประชาชนเข้ามาใช้บริการ ไม่ว่าจะวิ่งจ็อกกิ้งเพื่อสุขภาพ หรือฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน

เปิดวันจันทร์–ศุกร์ เวลา 07.00–19.00 น. เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์

• **อาคารเฉลิมราชสุดากีฬาสถาน (CU Sports Complex)**

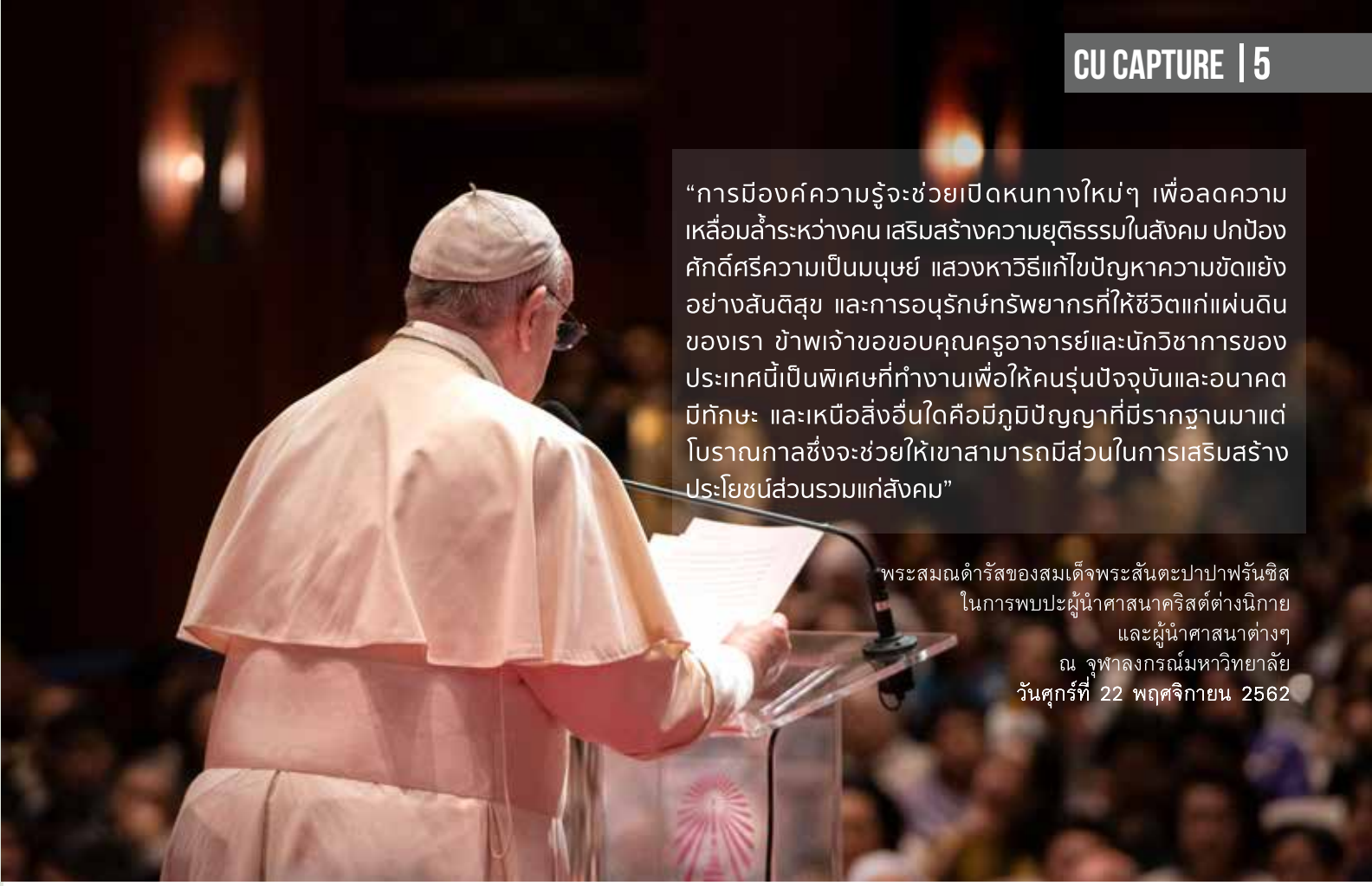
โครงการ "สุขภาพดี มีความสุข ด้วยโยคะ" บริเวณชั้น 2 ห้องแอโรบิคแดนซ์ เปิดให้บุคคลภายนอกสมัครเข้ามาเรียนโยคะได้

โยคะทุกวันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 17.15 – 18.15 น.

Zumba Fitness Dance on the Floor กิจกรรมเต้นซุมบ้าบริเวณลานด้านหน้าอาคารเฉลิมราชสุดากีฬาสถาน ซุมบ้าเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมสูงสุดในจุฬาฯ ด้วยดนตรีที่คึกคัก ผสานท่าเต้นหลากหลาย ทำให้ออกกำลังกายได้นานและไม่รู้สึกเบื่อ

เต้นซุมบ้าได้ทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 17.10 – 18.10 น.

• **ฟิตเนสกลางแจ้ง** พื้นที่สำหรับออกกำลังกายด้วยเครื่องเล่นเครื่องบริหารกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย เช่น ดัมเบลล์–บาร์เบลล์ ยกน้ำหนัก ที่ดึง–ดันข้อ กระดานเล่นซิทอัพ เครื่องปั่นจักรยาน ฯลฯ ฟิตเนสกลางแจ้งมีทั้งหมด 4 จุดรอบมหาวิทยาลัย ได้แก่ บริเวณข้างสนามจุ๊บ ลาน Park@Siam คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และอาคารมหิตลาธิเบศร



"การมีองค์ความรู้จะช่วยเปิดหนทางใหม่ๆ เพื่อลดความเหลื่อมล้ำระหว่างคน เสริมสร้างความยุติธรรมในสังคม ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ แสวงหาวิธีแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างสันติสุข และการอนุรักษ์ทรัพยากรที่ให้ชีวิตแก่แผ่นดินของเรา ข้าพเจ้าขอขอบคุณครูอาจารย์และนักวิชาการของประเทศนี้เป็นพิเศษที่ทำงานเพื่อให้คนรุ่นปัจจุบันและอนาคตมีทักษะ และเหนือสิ่งอื่นใดคือมีภูมิปัญญาที่มีรากฐานมาแต่โบราณกาลซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถมีส่วนในการเสริมสร้างประโยชน์ส่วนรวมแก่สังคม"

พระสมณดำรัสของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรันซิส
ในการพบปะผู้นำศาสนาคริสต์ต่างนิกาย
และผู้นำศาสนาต่างๆ
ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2562

• **อุทยาน 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย** สวนสาธารณะกลางเมืองสำหรับทุกคนในครอบครัวโดยเฉพาะผู้สูงวัย พื้นที่สีเขียวร่มรื่น สวยงาม พร้อมพื้นที่สำหรับออกกำลังกายและวิ่งจ็อกกิง เปิดทุกวัน เวลา 05.00 – 22.00 น.

• **Park@Siam** พื้นที่สีเขียวติดกับศูนย์หนังสือจุฬาฯ สยามสแควร์ เปิดให้ทุกคนเข้ามาดูแลสุขภาพ ไม่ว่าเดิน–วิ่ง นั่งพักผ่อนคลายร้อน ในสวนยังมีฟิตเนสกลางแจ้งพร้อมด้วยเครื่องออกกำลังกายต่างๆ

เปิดทุกวัน เวลา 08.00 – 20.00 น.

ออกกำลังกายและกีฬาแบบเป็นสมาชิก

นอกจากพื้นที่และกิจกรรมที่เปิดฟรีเพื่อสาธารณะแล้ว ภายในจุฬาฯ ยังมีบริการสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาประเภทต่างๆ ให้บุคคลภายนอกเข้าใช้โดยสมัครเป็นสมาชิกแบบรายเดือนหรือแบบรายปี เช่น สนามฟุตบอล สนามไดรฟ์กอล์ฟ สระว่ายน้ำ และหน้าผาเทียม พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์กีฬาสำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งส่วนบุคคลและหมู่คณะ รวมถึงให้บริการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง อาทิ การจัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ พร้อมผู้ตัดสิน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการฝึกอบรมทักษะกีฬา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.0-2218-2874-7 หรือเว็บไซต์ www.cusc.chula.ac.th ■

RESKILLING AND UPSKILLING

เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน

เรื่อง/ภาพ : อภิชัย ไทยเกื้อ

สภาเศรษฐกิจโลก (The World Economic Forum) เปิดเผยข้อมูล "ดัชนีความสามารถทางการแข่งขันระดับโลก" (GCI) ประจำปี 2562 โดยระบุว่าประเทศไทยได้รับการจัดอันดับลดลงจากปีที่ผ่านมา จากอันดับที่ 38 มาอยู่ในอันที่ 40 จากทั้งหมด 114 ประเทศ ถึงแม้ว่าจะมีคะแนนเพิ่มเพิ่มขึ้นในปีที่ผ่านมาจาก 67.5 เป็น 68.1 คะแนน

การจัดอันดับและให้คะแนนดังกล่าวกำลังบอกอะไร และเราต้องปรับตัวอย่างไรบ้าง

ผศ.ดร.วิเลิศ ภูริวัชร คณบดีคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ ได้รับความไว้วางใจจากสภาเศรษฐกิจโลกให้เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยไทยในการรวบรวมผลการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบและเป็นพันธมิตรในการสร้างดัชนีการแข่งขันในครั้งนี้

ผศ.ดร.วิเลิศ กล่าวว่า "ตัวเลขคือกระจกสะท้อนให้เห็นว่าขณะที่เรากำลังพัฒนาขึ้นแต่ไม่มาก ถึงแม้คะแนนสูงขึ้น แต่อันดับเราลดลง แปลว่าผู้แข่งขันของเราหรือประเทศอื่นๆ มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดแล้วก็เร็วขึ้น ดังนั้นความสำคัญของการจัดอันดับในครั้งนี้เป็นดัชนีที่บอกว่าเราต้องหันมาพัฒนาตัวเองเพื่อให้ทันกับอัตราเร่งของโลกที่เร็วกว่าเรา"

สิ่งที่น่าสังเกตคือ คะแนนในมิติทรัพยากรมนุษย์ (Human Capital) ด้านทักษะ (Skills) ของแรงงานไทย ลดลงมาอยู่ที่ 62.3 คะแนน (จากปีก่อนที่ 63 คะแนน) และยังลดอันดับลงมาอยู่ที่ 73 สะท้อนว่าถึงเวลาแล้วที่คนไทยต้องการการพัฒนาทักษะใหม่สำหรับงานเดิมในบริบทที่เปลี่ยนไป (Reskilling) และการเพิ่มทักษะใหม่ในงานที่คุ้นเคย (Upskilling)

ผศ.ดร.วิเลิศ อธิบายว่า "แต่ก่อนเราบอกว่าต้องพัฒนาทักษะ เช่น ทักษะการพูดคือพูดให้ดีขึ้น แต่ในยุคนี้ Reskilling ไม่ได้หมายถึงการพูดดีอย่างเดียว แต่คุณต้องเปลี่ยนเป็นมีทักษะในการนำเสนอในการทำโชว์ เพราะ Reskilling คือการมองว่าทักษะอะไรที่คุณมีแล้วหากไม่ดีก็ต้องปรับ

ในขณะที่ Upskilling หมายถึง ถ้าคุณทำได้แค่นี้ คุณสามารถทำให้ได้เพิ่มมากกว่านี้อีกหรือไม่ เช่น ความรู้เรื่องเทคโนโลยีกับความรู้ทางการเงิน วันนี้คุณมีความรู้ทางการเงินอย่างเดียวไม่พอ คุณต้องรู้สูงขึ้นไปอีก คุณต้องการเข้าใจเรื่องของการเงินบวกกับเทคโนโลยีเข้าด้วยกัน"

จากการคาดการณ์ของสภาองค์กรนายจ้างผู้ประกอบการค้าและอุตสาหกรรมไทย ระบุว่านิสิตนักศึกษาจบใหม่มีแนวโน้มประสบภาวะว่างงานสูงถึง 5 แสนคน ดังนั้นผู้เรียนจึงต้องปรับตัว นอกจากจะเรียนในห้องเรียนแล้ว ควรเรียนรู้จากการลงมือทำจริงๆ เพื่อพัฒนาชุดทักษะที่ถึงพร้อมแล้วสำหรับการทำงาน ผู้เรียนต้องเข้าใจศาสตร์ตนเองอย่างลึกซึ้ง และไปบวกกับศาสตร์อื่นเพื่อสามารถขยายผลต่อยอดออกมาเป็นรูปธรรมได้

"จากผลการจัดอันดับ พบว่าเด็กไทยเรียนมาแล้วแต่มีทักษะไม่สูงมาก ครูอาจารย์ต้องกลับมาเปลี่ยนระบบการเรียนการสอนใหม่ โดยมุ่งเน้นสอนให้นิสิตมีความคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณมากขึ้น ไม่เน้นการเรียนการสอนแบบท่องจำ ปรับรื้อโครงสร้างของหลักสูตรและระบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ มีวิจารณญาณ มีระบบการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจใหม่ๆ"

ผศ.ดร.วิเลิศย้ำว่าบุคลากรเองก็มีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวด้วยการช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ให้อาจารย์และนิสิตสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่าย มีการพัฒนาระบบ ICT นวัตกรรม เพื่อให้จุฬาฯ เป็นมหาวิทยาลัยที่มีโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนเอง พัฒนาเศรษฐกิจ โครงสร้างพื้นฐานสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้คนเกิดการพัฒนาตนเองในอนาคตได้

สำหรับมิติด้าน "ระบบนิเวศของนวัตกรรม" (Innovation Ecosystem) ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ได้คะแนนต่ำ ผศ.ดร.วิเลิศ อธิบายว่า "นวัตกรรม" ไม่ได้หมายถึงเฉพาะเครื่องประดิษฐ์คิดค้นทางสายวิทยาศาสตร์เท่านั้น สำหรับสายสังคมศาสตร์และสายมนุษยศาสตร์ วิธีคิดที่แตกต่าง รูปแบบการทำงานใหม่ๆ ก็สามารถช่วยสร้างนวัตกรรมได้ เช่น คณะพาณิชยศาสตร์ฯ มี SPACE by CBS เป็นตัวอย่างการนำสื่อดิจิทัลมาใช้ในรูปแบบการเรียนการสอนแบบใหม่ให้สาธารณชนสามารถเรียนรู้ได้ฟรี

"อีกอย่างหนึ่งเราได้ริเริ่มพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิต เรามี CBS Alumni Engagement ที่ทำให้ศิษย์เก่าสามารถเข้ามาในคณะได้มากขึ้น โดยจัดสัมมนาทุกวันศุกร์ ให้ศิษย์เก่าหรือคนที่มีชื่อเสียงมาให้สัมภาษณ์ แล้วก็ถ่ายทอดผ่านทางออนไลน์และออฟไลน์"

อีกมิติหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือ Markets หรือตลาด ซึ่งได้คะแนนค่อนข้างต่ำเช่นกัน

"เรายังไม่มีแบรนด์ที่นำเงินเข้าประเทศไทยเลย เราจึงต้องหันมามุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาแบรนด์ เพราะแบรนด์คือตัวที่เพิ่มมูลค่าจากตัวสินค้า เป็นตัวเพิ่มขีดความสามารถในตัวการแข่งขันกับต่างประเทศได้ ถ้าเรามุ่งเน้นแต่ผลิตสินค้าที่มีคุณภาพ เราก็อาจจะมีเงินนำเข้าระดับหนึ่ง แต่ว่าถ้าอยากได้มูลค่าสูง การเผยแพร่แบรนด์ไทยในตลาดโลกจะเป็นเครื่องมือในการนำเงินเข้าสู่ประเทศและจะช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศไทยในระดับโลกได้"

ผศ.ดร. วิเลิศ ภูริวัชร
คณบดีคณะพาณิชยศาสตร์
และการบัญชี จุฬาฯ

เรื่อง : ขนิษฐา จันทร์เจริญ

ยิ่งสูงวัย ยิ่งต้องเข้าใจสมองเสื่อม

คุณเคยเจอพฤติกรรมเหล่านี้กับผู้สูงอายุในครอบครัวหรือไม่ เล่าเรื่องซ้ำๆ ถามอะไรซ้ำไปซ้ำมา ลืมปิดน้ำ ปิดแก๊ส เปิดประตูทิ้งไว้ กินข้าวแล้วบอกว่ายังไม่ได้กิน จำไม่ได้ว่าวางของไว้ที่ไหน ลืมชื่อคน สัตว์ สิ่งของที่คุ้นเคย ใส่เสื้อผ้าไม่ถูก อารมณ์หงุดหงิดแบบไม่เคยเป็นมาก่อน หากผู้สูงอายุในครอบครัวหรือคนคุ้นเคยมีอาการอย่างนี้และเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ให้สงสัยไว้เลยว่าท่านเหล่านั้นคงเข้าสู่ภาวะสมองเสื่อมแล้ว ซึ่งต้องรีบทำความเข้าใจและดูแลให้เหมาะสมทันที

สมองเสื่อมไม่ใช่โรค แต่เป็นความเสื่อมถอยของความสามารถขั้นสูงของสมอง ซึ่งจะดำเนินไปอย่างช้าๆ แบบค่อยเป็นค่อยไป ผู้มีภาวะสมองเสื่อมไม่เพียงบกพร่องด้านความทรงจำเท่านั้น แต่รวมถึงด้านอื่นๆ ด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน และความสัมพันธ์กับผู้คนและสังคม

อ.นพ.ยุทธชัย ลิขิตเจริญ
Neurocognitive Unit
หน่วยประสาทวิทยา
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

"สมองและร่างกายของคนเรา ก็เปรียบเหมือนรถยนต์ ที่เสื่อมไปตามกาลเวลา รถยนต์ถ้าได้ใช้วิ่ง เติมน้ำมัน ดูแลเครื่องยนต์ ทำความสะอาดสม่ำเสมอ ก็จะเสื่อมช้ากว่ารถยนต์ที่จอดทิ้งไว้ไม่ได้รับการดูแล เครื่องก็จะขึ้นสนิม และเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว"

อาการต้องสงสัย สมองเริ่มเสื่อม

- เล่าเรื่อง หรือถามซ้ำๆ จำเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้
- สมาธิลดลง ตัดสินใจผิดพลาด ทำงานที่เคยทำผิดพลาดบ่อยขึ้น
- สับสนเวลา สถานที่ ทิศทาง
- ความสามารถในการใช้ภาษา การพูด การเขียน การทำความเข้าใจแย่ลง
- พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ขาดความยับยั้งชั่งใจ
- แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ เช่น พูดจาหยาบคายทั้งที่ไม่เคยพูดมาก่อน
- สูญเสียความถนัด การเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำ
- เรียกชื่อคน สัตว์ สิ่งของที่คุ้นเคยไม่ถูก ใช้สิ่งของที่เคยใช้ไม่ถูกวิธี เช่น เอาหวีไปสับหมู ใช้แปรงสีฟันหวีผม

สองสาเหตุสมองเสื่อมและการรักษา

1. **ภาวะสมองเสื่อมจากโรคเซลล์ประสาทสมองเสื่อม** เช่น อัลไซเมอร์ ซึ่งพบมากที่สุด
   - ไม่สามารถรักษาให้หายขาด
   - ไม่อาจหยุดการดำเนินของโรคได้

การดูแล ประคับประคองตามอาการ เพื่อชะลอการดำเนินโรค เป็นต้นว่า
   - ให้ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมออกกำลังกายเท่าที่ทำได้ เน้นความสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที
   - พาไปพบปะผู้คน เช่น เพื่อน ญาติพี่น้อง เพื่อจะได้มีปฏิสัมพันธ์ ทำกิจกรรมร่วมกัน
   - พาออกนอกบ้านเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ เช่น พาไปเที่ยว กินข้าวนอกบ้าน
   - การรักษาด้วยยา อาจทำให้อาการบางอย่างดีขึ้น แต่ไม่ทำให้หายจากโรคเซลล์ประสาทสมองเสื่อม

2. **ภาวะสมองเสื่อมที่เกิดจากสาเหตุอื่น** เช่น
   - โรคหลอดเลือดสมอง
   - การขาดฮอร์โมนบางอย่าง เช่น ไทรอยด์
   - การขาดวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินบี 12 และโฟเลต
   - โรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า
   - การรับประทานยาบางอย่างที่ทำให้สมองทำงานช้าลง เช่น ยากันชัก ยานอนหลับ ยาทางจิตเวช
   - โรคทางอายุรกรรมเรื้อรัง เช่น ตับวาย ไตวาย
   - ความผิดปกติของการนอน เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

การดูแล รักษาตามสาเหตุของการเกิดภาวะสมองเสื่อม ซึ่งผู้ป่วยอาจหายเป็นปกติได้ หรือไม่มีภาวะเสื่อมรุนแรงหนักขึ้น

ใครบ้างที่เสี่ยงสมองเสื่อม?

- อายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป
- มีปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง
- ได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะบ่อย
- ไม่ออกกำลังกาย
- ไม่เข้าสังคม ไม่ปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
- มีภาวะซึมเศร้า
- มีคนในครอบครัวมีภาวะสมองเสื่อม

ลดเสี่ยง สมองไม่เสื่อม

หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ดูแลควบคุมภาวะความดันโลหิต เบาหวาน ไขมัน ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด หลีกเลี่ยงสารเสพติด ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา

ออกกำลังกายเป็นประจำ

พยายามเข้าสังคม อย่าอยู่เฉยๆ เรียนรู้เทคโนโลยีสิ่งใหม่ๆ

ทำกิจกรรม หรือเล่นเกมฝึกสมอง เช่น เกมต่อคำ เล่นไพ่ เกมปริศนาอักษรไขว้ เป็นต้น

ยิ่งสังคมไทยมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เราทุกคนต้องช่วยกันดูแลสุขภาพของตัวเองและคนใกล้ตัวให้ห่างไกลภาวะสมองเสื่อม ประเทศของเราคนสูงวัยสมองดีเป็นทรัพยากรสำคัญของชาตินะคะ

ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ **เพิ่มขึ้น 6 แสนคน/ปี**

ปัจจุบันมีผู้สูงอายุ **11.3 ล้านคน** = **16.7%** ของประชากร

ในปี 2584 คาดว่าจำนวนผู้สูงอายุจะขึ้นไปถึง **ร้อยละ 30**

** สำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อปี 2560*

เรื่อง : ชาติสยาม หม่อมแก้ว
ภาพ : PMCU, Workpoint, NYLON

SIAM MUSIC & STREET FEST
สองเทศกาลสุข-สนุก ส่งท้าย 2562 @สยามสแควร์

โบกมือลาปีเก่าด้วยความสุข เตรียมตัวสนุกรับปีใหม่ กับสองเทศกาลสุดยิ่งใหญ่ที่จ่อคิวมาสร้างความบันเทิงให้ทุกคนที่สยามสแควร์ในเดือนสุดท้ายของปี ประเดิมด้วยงานมหกรรมดนตรีการันตีความมัน Siam Music Festival 2019 ที่จะจัดขึ้นในช่วงสุดสัปดาห์ 14-15 ธันวาคม ต่อด้วยงาน Thailand Siam Street Fest 2019 ในสัปดาห์ถัดไป ระหว่าง 20-22 ธันวาคม ที่ทุกคนจะได้ตื่นตาตื่นใจกับโชว์มากมายจากศิลปินริมทางทั้งจากในและต่างประเทศ

"เราพยายามทำให้สยามสแควร์เป็นพื้นที่แห่งกิจกรรมสร้างสรรค์ที่น่าสนใจตลอดทั้งปี เช่น ช่วงสงกรานต์จะมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม หรืองานเทศกาลอาหารที่จุฬาฯ จัดร่วมกับ ททท. และในช่วงส่งท้ายปีเก่าก็เช่นกัน ทั้งสองกิจกรรมเป็นการตอบแทนสังคม เราไม่มีการเก็บค่าเข้าชมเพื่อให้ทุกคนได้รับความสุขและรอยยิ้มเต็มที่"

คุณวรพงศ์ สุขธีรอนันตชัย ผู้อำนวยการสำนักงานจัดการทรัพย์สินจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (PMCU) กล่าว

SIAM MUSIC FESTIVAL 2019

14-15 ธันวาคม 2562 เวลา 14.30 – 23.00 น.

จากความสำเร็จที่มีผู้เข้าร่วมงานอย่างล้นหลามในปีที่แล้ว งานมหกรรมดนตรีใจกลางเมือง Siam Music Festival 2019 ในปีที่ 2 นี้ คณะผู้จัดงาน Coca-Cola Nylon และ PMCU เพิ่มพิกัดความสนุกยิ่งขึ้นด้วยทัพศิลปินเพลงชั้นนำ อาทิ Paradox, Cocktails, Tattoo Colors, Slot Machine, UrBoyTJ, Mean, The Parkinson, Moving and Cuts, Fool Step, Better Weather, Season Five, Retrospect, Lomosonic, Flure, Sweat16, SY51, ภูมิ วิภูริศ, นนท์ ธนนท์, เขียนไขและวาณิช, แคน นายิกา, มิน ธิติพัฒน์, ไม้หมอน และอีกมากมาย

ไม่ว่าคุณจะชอบแนวดนตรีไหน Siam Music Festival 2019 จัดให้ไม่อั้น ด้วย 6 โซนเวทีดนตรีเต็มพื้นที่สยามสแควร์ ได้แก่

Hard Rock Stage บริเวณลานหน้า Hardrock Cafè ให้ขาร็อกมาเขย่าความมันกันเต็มที่

SeeFah Stage ผู้ที่ชอบแนวดนตรีอิสระนัดมาเจอกันเลยที่ลานหน้าร้านอาหารสีฟ้า

BTS Stage อยู่บริเวณลานบีทีเอส ผู้หลงใหลเพลงใสๆ สบายๆ มาชิลกันตรงนี้ได้

Soi 2 Stage สำหรับสายป๊อปอยู่ที่สยามสแควร์ซอย 2

Lido Stage ณ Lido Connect จัดเน้นๆ สำหรับคอเพลงอิเล็กทรอนิกส์

Amphitheatre Stage บริเวณอัฒจันทร์ สยามสแควร์วัน แฟนคลับวงไอดอลไทยต้องไม่พลาดเวทีนี้

มาส่งเสียงความสนุกให้กึกก้องทุกเวทีดนตรีได้ตั้งแต่ช่วงบ่ายๆ ไปจนถึงเวลาใกล้เที่ยงคืน แล้วยังมีกิจกรรมสนุกอื่นๆ อีกมาก ทั้งโซนจับมือกับศิลปินไอดอล Silent Disco (ปาร์ตี้ไร้เสียงกับดีเจชื่อดัง) แฟชั่นอีเวนต์ เวิร์คช็อปต่างๆ และที่ขาดได้ไม่ได้ โซนจำหน่ายอาหารอร่อยๆ

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ facebook fanpage: Coca-Cola presents Siam Music Festival 2019

THAILAND SIAM STREET FEST 2019

20-22 ธันวาคม 2562 เวลา 12.00 – 22.00 น.

เข้าสู่ปีที่ 8 แล้วสำหรับเทศกาลหรรษา Thailand Siam Street Fest ที่เป็นสวรรค์ของเหล่าศิลปินริมถนนจากทั่วโลก และทุกคนที่ชื่นชอบการแสดงความสามารถที่แปลกและท้าทาย ทั้งอึ้ง ทึ่ง และ (หวาด) เสียว

ปีนี้ความบันเทิงบนท้องถนนมาในธีม "สยาม มนุษย์ สตรีท" ซึ่งเป็น การเล่นคำจากชื่อโคลงปลุกใจ "สยามานุสสติ" พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เพื่อให้กำลังใจและสนับสนุนศิลปินชาวไทยให้แสดงความสามารถเพื่อเป็นที่รู้จักในระดับโลก

ในงาน ทุกคนจะได้เต็มอิ่มกับโชว์จาก Street Artists and Performers กว่า 100 ชีวิตทั้งในและต่างประเทศ ที่จะพาเหรดกันมาสร้างความหรรษาตั้งแต่ช่วงเที่ยงๆ ไปจนค่ำ ตามเวทีต่างๆ ที่จัดไว้ 8 โซนทั่วสยามสแควร์

ไฮไลต์ของงาน อาทิ Wheel of Death การแสดงกายกรรมบนวงล้อของสามนักแสดงชาวโคลัมเบีย การแสดงไต่ลวดทำลายสถิติประเทศไทย โดย Chris Bullzini ณ บริเวณสยามสแควร์ซอย 7 การแสดง Street Orchestra และ Street Acapella การประกวดตีกลอง Drum Battle หรือการประชันการตีกลองในรูปแบบการแปลขบวน และแฟชั่นโชว์บน Street Runway กลางสยาม นอกจากนี้ก็มีงานศิลปะแนวสตรีทอาร์ตที่น่าตื่นตาตื่นใจ พร้อมจุดเช็คอินสำหรับการถ่ายภาพโดยโครงการ Chula Art Town @Siamsquare

ร่วมสนุกกับโชว์ต่างๆ ได้ทั้งวันโดยไม่มีค่าใช้จ่าย แต่ขอให้พกขวดน้ำ หลอด ถุงผ้า และอุปกรณ์รักษ์โลกต่างๆ มาด้วย อ้อ! ที่ขาดไม่ได้ติดร่มและหมวกกันแดดมาด้วย จะได้สนุกแบบไม่สะดุดแดด!

Thailand Siam Street Fest จัดโดยความร่วมมือระหว่างจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจัดการทรัพย์สินจุฬาฯ Workpoint Entertainment สยามสแควร์ และ BEX (Bangkok Exhibition Company Limited)

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่: facebook.com/Siamstreetfest/ ■

KNIVES OUT

เรื่อง : ธาริณี ไชยประพาฬ

ภาพยนตร์ที่มีกระแสตอบรับว่าเป็นการยกระดับหนังปริศนาฆาตกรรมอย่างมีสไตล์และวางเรื่องได้แยบยลสุดจะคาดเดา กำกับโดยไรอัน จอห์นสัน ผู้กำกับ Star Wars: The Last Jedi และนำแสดงโดย Daniel Craig ผู้รับบทนักสืบชื่อดังที่มาช่วยไขปริศนา "ใครฆ่าคุณปู่" ร่วมด้วยผู้ต้องสงสัยซึ่งเป็นลูกหลานและผู้ใกล้ชิดที่ต่างก็มีแรงจูงใจอย่าง Chris Evans, Ana de Armas, Jamie Lee Curtis, Toni Collette, Don Johnson, Michael Shannon มีกำหนดเข้าฉายในเดือนเดือนธันวาคมนี้

เรื่องย่อ

When renowned crime novelist Harlan Thrombey is found dead at his estate just after his 85th birthday, the inquisitive and debonair Detective Benoit Blanc is mysteriously enlisted to investigate. From Harlan's dysfunctional family to his devoted staff, Blanc sifts through a web of red herrings and self-serving lies to uncover the truth behind Harlan's untimely death.

ศัพท์น่ารู้

Irish courage ความกล้าที่เกิดขึ้นหลังจากดื่มเหล้า | He was drunk and his Irish courage brought him into a fight.

foul play การเล่นตุกติก ฆาตกรรมอำพราง | The death of the lawyer was a foul play.

clean house กำจัด สะสาง | The new GM is cleaning house by firing all of marketing staff.

spill ทั่วไปหมายถึงการหกหรือกระฉอกของของเหลว พูดออกมาหรือสารภาพออกมา | Spill! What did she say about me?

ข้อมูลจาก : www.lionsgatepublicity.com

แต่งให้งาม ตามที่เหมาะ

เรื่อง : ชาติสยาม หม่อมแก้ว

การอนุญาตให้นิสิตสวมเครื่องแบบชุดนิสิตตามเพศที่แสดงออกได้นั้น เป็นประเด็นที่มีการพูดถึงอย่างกว้างขวางในช่วงเวลาที่ผ่านมา จากการที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ออกประกาศจุฬาฯ เรื่องการแต่งกายของนิสิต พ.ศ.2562 เมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายนที่ผ่านมา โดยเนื้อหาสำคัญในประกาศฉบับนี้ระบุว่า "นิสิตอาจแต่งเครื่องแบบตามเพศกำเนิดหรือเพศที่แสดงออกก็ได้" ซึ่งสอดรับกับ พระราชบัญญัติความเท่าเทียมทางเพศ พ.ศ. 2558

ผศ.ดร.ชัยพร ภู่ประเสริฐ รองอธิการบดี กำกับดูแลด้านการพัฒนานิสิตและนิสิตเก่าสัมพันธ์ จุฬาฯ กล่าวว่า ประกาศดังกล่าวไม่ได้มีสาระสำคัญเฉพาะเรื่องการอนุญาตให้นิสิตแต่งกายตามเพศสภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นการระบุรูปแบบของการแต่งกายในวาระต่างๆ ซึ่งช่วยผ่อนปรนระเบียบการแต่งกายของนิสิตในการเข้าเรียนและการทำกิจกรรม เป็นความตั้งใจของจุฬาฯ ที่จะดำเนินการมานานแล้ว เพื่อความสุขของนิสิตในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย แต่ทั้งนี้ก็ต้องคำนึงถึงกาลเทศะและความสุภาพเหมาะสม โดยไม่ไปลิดรอนสิทธิของผู้อื่นเช่นกัน

ผศ.ดร.ชัยพร ภู่ประเสริฐ
รองอธิการบดี กำกับดูแลด้านการพัฒนานิสิต
และนิสิตเก่าสัมพันธ์ จุฬาฯ

"เราควรจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยให้ทุกคนได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข อย่างน้อยก็ไม่ควรให้เรื่องการแต่งกายมาสร้างความกังวลแก่นิสิตในการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์ที่ดี ผมมองว่าความแตกต่างหลากหลายคือความสวยงามในการใช้ชีวิต เพราะฉะนั้นคณาจารย์หรือนิสิตสามารถมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้เป็นเรื่องธรรมดา"

นับตั้งแต่ปี 2557 จุฬาฯ ได้เปิดโอกาสให้บัณฑิตกลุ่มผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศซึ่งได้รับอนุญาตจากมหาวิทยาลัยสามารถแต่งกายชุดครุยตามเพศสภาพเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรได้ ถือเป็นสัญญาณอันดีซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเปิดกว้างของมหาวิทยาลัยและความใส่ใจต่อนิสิตอย่างเท่าเทียม

จิรภัทร ตรงจิตต์รักษา นิสิตชั้นปีที่ 3 คณะครุศาสตร์ ได้กล่าวขอบคุณผู้บริหารจุฬาฯ ที่เห็นถึงปัญหาและมีความเข้าใจนิสิต รวมทั้งยอมรับในเรื่องความแตกต่างหลากหลายทางเพศ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ดีมากถ้านิสิตสามารถเลือกได้ทั้งคณะที่อยากเรียน พร้อมๆ กับสามารถเป็นตัวของตัวเองได้ด้วย

จิรภัทร ตรงจิตต์รักษา
นิสิตชั้นปีที่ 3 คณะครุศาสตร์

"อยากเห็นผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศในมหาวิทยาลัยได้รับโอกาสมีส่วนร่วม และมีบทบาทในองค์กรต่างๆ อย่างเท่าเทียม ในส่วนของสังคมโดยรวม อยากให้ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศซึ่งยังมีมิติอื่นๆ ในชีวิตที่เหมือนกับคนทั่วไป" จิรภัทร กล่าว

พิชาภพ เข็มพุดซา
นายกสโมสรนิสิตคณะรัฐศาสตร์

พิชาภพ เข็มพุดซา นายกสโมสรนิสิตคณะรัฐศาสตร์ กล่าวว่าทางสโมสรนิสิตคณะได้มีการประชาสัมพันธ์ให้นิสิตทราบ และนำเรื่องเข้าพิจารณาในที่ประชุมกรรมการบริหารประจำเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา เพื่อแสดงความคิดเห็นต่อประกาศดังกล่าว โดยจะนำเสนอในที่ประชุมร่วมกับนายกทุกคณะต่อไป โดยภาพรวมชื่นชมในพัฒนาการของการออกประกาศ แต่ก็ยังมีบางส่วนที่อาจยังต้องปรับปรุงแก้ไข

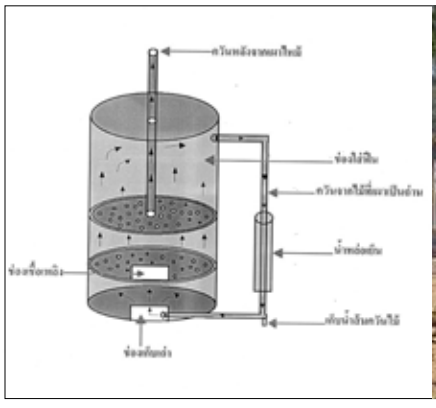
"สโมสรนิสิตก็ค่อนข้างเห็นพ้องกับชุดสุภาพที่อยู่ในประกาศนะครับ อาจมีบางส่วนที่ต้องอาศัยดุลยพินิจ ส่วนการให้อำนาจงดเว้นหรือตีความย่อมหมายความถึงสภามหาวิทยาลัยสามารถขยายขอบเขตของประกาศให้กว้างขึ้นอีกหรือจำกัดสิทธิบางประการได้ ซึ่งทำให้ประกาศอาจมีการปรับปรุงแก้ไขได้เรื่อยๆ ไม่เป็นผลดีต่อทั้งนิสิตและสภามหาวิทยาลัยที่จะต้องรับความรับผิดชอบ ส่วนแนวทางการแก้ปัญหาคือการรับฟัง นำความคิดเห็นมาขบคิด และเปิดโอกาสให้นิสิตมีส่วนร่วมจริงๆ" พิชาภพ กล่าว

ด้านความเห็นของนิสิตส่วนใหญ่ เป็นไปในทิศทางที่เห็นด้วยกับประกาศที่ออกมา เนื่องจากมีความผ่อนคลายและชัดเจนมากขึ้นในเรื่องของการแต่งกายซึ่งเป็นประโยชน์กับทุกคน ไม่เฉพาะนิสิตข้ามเพศหรือ LGBTQ ■

> *"การแต่งกายเป็นทางหนึ่งในการแสดงออกทางความคิดของบุคคล ซึ่งทุกคนควรมีสิทธิที่จะแสดงออกในจุดนี้ตราบใดที่ยังอยู่ในกาลเทศะที่เหมาะสม"*
> ***ธัญทิพ พงษ์ไพบูลย์ นิสิตชั้นปีที่ 5 คณะสัตวแพทยศาสตร์ กล่าว***

“เตาเผาถ่านชีวมวลไร้ควัน จุฬาฯ” ลดมลพิษ สร้างรายได้ชุมชน

เรื่อง : ชาติสยาม หม่อมแก้ว



ทุกปีหลังฤดูเก็บเกี่ยวพืชผลทางการเกษตร เรามักจะได้ยินข่าวปัญหาหมอกควัน มลพิษทางอากาศ และค่าฝุ่นละออง PM 2.5 เกินมาตรฐานที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนไทยในวงกว้าง การเผาวัสดุเหลือทิ้งจากภาคการเกษตรเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของปัญหานี้ซึ่งนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น

คำตอบไม่ใช่การเลิกเผา แต่เผาอย่างถูกวิธีและสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับชุมชนและสิ่งแวดล้อม นี่นับป็นแนวคิดหลักที่ศูนย์เชื้อเพลิงและพลังงานจากชีวมวล จ.สระบุรี ตั้งต้นการวิจัย “เตาเผาถ่านชีวมวลไร้ควัน” ที่นำควันไฟจากการเผาไหม้ซึ่งโดยธรรมชาติก็คือผงถ่านที่สามารถติดไฟได้กลับมาใช้ใหม่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และต่อมาในปี 2560 ได้ต่อยอดผลงานวิจัยขึ้นเป็นโครงการศูนย์เรียนรู้และสาธิตการผลิตเชื้อเพลิงแข็ง

“โครงการฯ เป็นศูนย์เรียนรู้ สาธิต และถ่ายทอดองค์ความรู้สู่วิสาหกิจชุมชนและอุตสาหกรรม ที่เน้นเป็นแม่แบบในเรื่องการจัดการวัสดุเหลือทิ้งให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืน ช่วยลดปัญหามลพิษจากฝุ่น PM 2.5 ที่มาจากการลักลอบเผาวัสดุเหลือทิ้งทางการเกษตร นอกจากนี้ก็ยังสร้างรายได้ เกิดเป็นวิสาหกิจและระบบเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) ที่ให้ชุมชนใช้ทรัพยากรให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และมีคุณภาพชีวิตที่ดี อันเป็นพันธกิจสำคัญของจุฬาฯ ในด้านการรักษาสิ่งแวดล้อมและแก้ปัญหาทางสังคม” ศ.ดร.ธราพงษ์ วิทิตศานต์ ภาควิชาเคมีเทคนิค คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้อำนวยการโครงการฯ กล่าว

ภายใต้การดำเนินงานของเครือข่ายศูนย์นวัตกรรมพลังงานชีวภาพ (Bio Energy Innovation Hub) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โครงการฯ ได้ตั้งศูนย์การเรียนรู้และสาธิตการผลิตเชื้อเพลิงแข็งจากวัสดุเหลือทิ้งแล้ว 3 แห่ง ได้แก่ 1) ศูนย์ที่ จ.สมุทรสงคราม ใช้ชีวมวลเหลือทิ้งคือกะลามะพร้าว 2) ศูนย์ที่ จ.ลพบุรี ใช้เหง้ามันสำปะหลัง และ 3) ศูนย์ที่ตำบลหนองมน จ.ชลบุรี ใช้เศษกระบอกไม้ไผ่จากอุตสาหกรรมการผลิตข้าวหลาม โดยในระยะแรก โครงการฯ ได้ผลิตเตาต้นแบบทั้งสิ้น 900 เตา กระจายไปให้ทั้ง 3 ศูนย์ฯ จุดละ 300 เตา เพื่อให้ชาวบ้านยืมไปใช้และนำไปเป็นต้นแบบเพื่อผลิตเองครัวเรือนละ 1 เตา

ศ.ดร.ธราพงษ์ วิทิตศานต์
ภาควิชาเคมีเทคนิค คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ
ผู้อำนวยการโครงการฯ

เตาเผาถ่านชีวมวลไร้ควัน จุฬาฯ ถูกออกแบบให้ง่าย เพื่อที่ชาวบ้านจะนำไปผลิตใช้เองได้ วัสดุที่ใช้ทำเตาเผาเป็นถังเหล็กขนาด 200 ลิตร ซึ่งหาซื้อได้ทั่วไป เมื่อนำมาดัดแปลงและเสริมกับอุปกรณ์บางอย่าง รวมๆ แล้วต้นทุนการผลิตอยู่ที่ 1,000 บาทต่อหนึ่งเตาเท่านั้น

“เราออกแบบเตาเป็นสองส่วน คือ เตาชั้นบนและเตาชั้นล่าง ลักษณะการทำงานก็คือให้ความร้อนที่เกิดจากการเผาไหม้อย่างสมบูรณ์ในเตาชั้นล่างช่วยอบเขม่าควันเศษวัสดุทางการเกษตรที่วางไว้ชั้นบนของเตาจนกลายเป็นผงถ่านที่มีคุณภาพและเกิดควันน้อย นอกจากนี้ก็ยังมีของแถม คือน้ำส้มควันไม้สำหรับไล่แมลงศัตรูพืชอีกด้วย” ศ.ดร.ธราพงษ์ อธิบาย

สำหรับผงถ่านที่ได้นั้น เมื่อนำมาผสมกันตามสูตรที่ได้ค้นคว้ามาแล้ว จะได้ผลิตภัณฑ์ 2 ชนิด คือ ถ่านอัดแท่ง (Briquette Charcoal) ที่ให้ความร้อนสูง เกิดควันน้อย ใช้ได้นาน สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในภาคอุตสาหกรรมและครัวเรือน และถ่านกัมมันต์ (Activated Carbon) ที่มีรูพรุนมาก มีคุณสมบัติในการดูดซับสารพิษ กลิ่นและสี เป็นตัวกรองสารตกค้างในน้ำ และใช้เป็นส่วนผสมในยาถ่านกัมมันต์ หรือที่เรียกกันติดปากว่า “ยาคาร์บอน” สำหรับประทานแก้ท้องเสียจากอาหารเป็นพิษ ท้องอืด หรือการรับประทานยาเกินขนาด

ปัจจุบัน เครือข่ายของโครงการฯ ทั้ง 3 ศูนย์ ผลิตผงถ่านรวมกันมากกว่า 400 ตัน แต่ ศ.ดร.ธราพงษ์ หวังว่าเมื่อโรงงานต้นแบบของเครือข่ายทั้ง 3 ศูนย์ เปิดดำเนินการอย่างเต็มที่ทั้งหมดแล้ว กำลังการผลิตผงถ่านจะอยู่ที่ประมาณ 200 ตันต่อเดือน ซึ่งผลผลิตที่ได้จะถูกนำไปแปรรูปและจัดจำหน่ายให้กับภาคอุตสาหกรรมและครัวเรือนในราคาถูกต่อไป

“ศูนย์เชื้อเพลิงและพลังงานจากชีวมวล มีความพร้อมในการเป็นศูนย์วิจัยระดับ Large Pilot Plant เพื่อการเรียนและเสริมความรู้ในการผลิตเชื้อเพลิงในระดับอุตสาหกรรมและความเป็นไปได้ในการผลิตในเชิงพาณิชย์ รวมถึงการยกระดับการวิจัยในมหาวิทยาลัยสู่ภาคอุตสาหกรรมอย่างเต็มรูปแบบด้วย” ศ.ดร.ธราพงษ์ กล่าวทิ้งท้าย ■

เรื่อง : เมธาพร ไตรกิจวัฒนกุล

10 ร้านเด็ดรอบจุฬาฯ ที่ต้องมา (ฉ)ลอง ปีใหม่

สองปีเต็มแล้วที่ CU Relax พาท่านชิม-ชอปร้านเด็ดรอบจุฬาฯ หวังว่าทุกท่านจะได้อิ่มอร่อยกับเมนูต่างๆ จากร้านที่เรานำเสนอนะคะ สำหรับฉบับส่งท้ายปี 2562 นี้ เราก็ขอส่งความสุขและความอิ่มอร่อยให้จุใจกันไปเลย ด้วยการย้อนรำลึกและเลือก **10 ร้านเด็ดที่ "ต้อง (ฉ) ลอง" รอบจุฬาฯ** ให้ท่านพาครอบครัว แฟน เพื่อนฝูงทั้งเก่าและใหม่ มาฉลองกัน ตั้งแต่ย่านของกินเก่าแก่อย่างสามย่าน ต่อด้วย I'm Park และอิ่มได้ตลอดริมทางที่ถนนบรรทัดทอง ปิดท้ายที่สยามย่านวัยรุ่น มาลองเล่นสนุก ปักหมุดตระเวนลิ้มลองของอร่อยตามลายแทงกันเลย ...

START

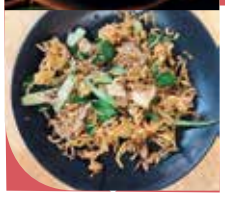
• เริ่มต้นเดือนสุดท้ายของปีด้วยชามอร่อยกันดีกว่า ประเดิมด้วยก๋วยเตี๋ยวเจ้าดังแถวสามย่าน **ตี๋ใหญ่ ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ** หรือที่ชาวจุฬาฯ เรียกกันว่า ก๋วยเตี๋ยวกัญชา อร่อยเด็ดราวกับใส่กัญชา (แต่ไม่ได้ใส่นะคะ) ราคาเบาๆ เริ่มต้นที่ 40 บาท
ซอยจุฬาฯ 48

• ช่วงท้ายปีอาจต้องเคลียร์งานหนัก แนะนำให้มาเติมพลังโปรตีนเน้นๆ กันที่ **Steak SUPTAR** ร้านสเต็กเล็กๆ แต่อร่อยจานใหญ่ การันตีรสเลิศโดยพ่อครัวอดีตเชฟจากโรงแรม 5 ดาว มี 80 บาทในกระเป๋าก็อิ่มได้
ซอยจุฬาฯ 48

• วันหยุดสบายๆ มานั่งชิลกันที่ **Tokyo Sweets** ที่นี่มีขนมหวานสไตล์ญี่ปุ่น อย่างโมจิแมวน้ำสุดน่ารัก หลายรส หลากสี เป็นเมนูสุดฮิตให้กินกันฟินๆ เริ่มต้นความอร่อยที่ 79 บาท
ซอยจุฬาฯ 50

• กลางสัปดาห์แบบนี้ ลองชวนแก๊งเพื่อนมาสนุกกับหม้อไฟบุฟเฟ่แก้เบื่อกันดีกว่า ที่ I'm Park มีร้านชาบู ราคาไม่แรง **Shabuku** ที่มีบุฟเฟ่ให้เลือกอิ่มได้ 2 ราคา ราคาเบาๆ 279 บาท สำหรับคนชอบบุฟเฟ่หมูๆ และ 379 บาท จัดหนักให้กับคนชอบเนื้อและอาหารทะเล
I'm Park จุฬาฯ

• จะช่วงบ่าย หรือเย็นค่ำ ไม่ผิดหวังแน่หากไปตระเวนย่านริมถนนบรรทัดทอง ที่นี่มีร้านอาหารเจ้าดังเพียบ หนึ่งในร้านอร่อยที่พลาดไม่ได้ คือ **ตุ้งแฉ่ เตาถ่าน** ร้านราดหน้า-ผัดซีอิ๊ว มีเสน่ห์เฉพาะตัวที่คั่วอาหารบนกระทะเตาถ่าน ให้กลิ่นหอมและรสชาติอร่อยแบบดั้งเดิม เริ่มต้นที่ 40 บาท
ระหว่างซอยจุฬาฯ 16-18



• หากอาหารจานเดียวไม่อยู่ท้อง ก็มาจัดเต็มกับอาหารทะเลกันได้ที่ **ฉันไม่ว่าง** ร้านนี้มีอาหารทะเลคัดคุณภาพ ทั้งปูไข่เน้นๆ เต็มตัว กุ้งแม่น้ำขนาดใหญ่เต็มคำ ทานคู่กับน้ำจิ้มซีฟู้ดสูตรเด็ดของร้าน มี 100 บาท ก็หาเมนูทะเลอร่อยกินได้ แต่จะให้ดี ไปกันหลายคนดีกว่า อร่อยหลากหลายและแชร์กันจ่ายด้วย
ซอยจุฬาฯ 16

• ทานมื้อใหญ่อิ่มมา พักเบรคจิบชาช่วยย่อยได้ที่ **Tea Please** ร้านชาสไตล์วินเทจ ที่รวบรวมชาหายากจากประเทศอังกฤษมารองรับนักดื่มชา พร้อมขนมอร่อย ราคาเริ่มต้น 79 บาท
ข้าง I'm Park จุฬาฯ

• ขับรถผ่านริมถนนบรรทัดทองแล้วเห็นผู้คนต่อแถวกันยาว จนอยากแวะบ้าง ก็อย่าลังเลค่ะ แวะเข้าไปต่อคิวเลยที่หน้าร้าน **บัวลอยปริญญา ลาวาไส้ทะลัก** รอคิวไม่นานนักก็จะได้ลิ้มลองบัวลอยสีสวยหลายไส้ กัดเข้าไปแล้ว ไส้ทะลักเยิ้มออกมา อร่อย หวาน มัน ราคาเริ่มต้น 35 บาท
ตรงข้ามซอยจุฬาฯ 14

• สิ้นเดือน เงินเดือนออกแล้ว หลายคนคงไปชอปปิงแถวสยาม หากเลือกซื้อข้าวของ "จน-เหนื่อย" ก็มาแวะเติมความสดชื่นที่ร้าน **CHA-BAR** ชิมชานมไข่มุกออร์แกนิกแคลอรีต่ำ ถูกใจคนรักสุขภาพและรูปร่าง ชาอร่อยแก้วเบาๆ เริ่มต้นที่ 55 บาท
หน้า Lido Connect

จบไปแล้วกับ 10 ร้านเด็ดรอบรั้วจุฬาฯ หวังว่าทุกท่านจะอิ่มอร่อยกับร้านเด็ดที่เราได้เลือกสรรมานะคะ และหากมีร้านไหนที่ท่านอยากแนะนำให้เราไปชิม ส่ง Inbox กันเข้ามาได้ที่ Facebook : CU Around นะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า ปี 2563 ค่ะ ■

• ปิดท้ายปีนี้ด้วยพื้นที่นั่งอ่านหนังสือ-ทำงานฟรีๆ ใจกลางสยาม ในโครงการ Siam Innovation District (SID) หากนั่งนานแล้วง่วง ที่นี่มีร้านกาแฟคุณภาพดี **Class cafe** ไว้ให้บริการ เริ่มต้นที่ 65 บาท
ชั้น 2 Siam Square One

ภาพปริศนา สถาบันอะไรเอ่ย?

นอกจากคณะต่างๆ แล้ว จุฬาฯ ยังมีสถาบันคุณภาพมากมายที่เปิดสอน ให้บริการทางวิชาการ และสร้างสรรค์งานวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมในหลายด้าน CU Game ฉบับส่งท้ายปี 2562 นี้จึงอยากชวนให้ทุกคนมาร่วมสนุกด้วยการถอดรหัสภาพปริศนา 5 ภาพนี้ว่าซ่อนชื่อสถาบันใดในจุฬาฯ ไว้บ้าง

โจทย์ : ทายคำหรือพยางค์จากภาพที่กำหนดให้เป็นชื่อสถาบันที่ถูกต้อง

1. + + = _____

2. + + = _____

3. + + = _____

4. + + = _____

5. + + = _____

ชื่อ.....**คณะ / หน่วยงาน**.....

เบอร์โทรศัพท์.....**อีเมล**.....

ส่งคำตอบพร้อมเขียนชื่อ/คณะ/หน่วยงานที่สังกัดและเบอร์โทรศัพท์ ส่งมาทาง Inbox Facebook/CUAround

รายชื่อผู้โชคดีประจำเดือนพฤศจิกายนรับกระเป๋าสะพายหลัง มูลค่า 300 บาทจำนวน 5 รางวัล

1.	บุษกร ธรณี	คณะอักษรศาสตร์
2.	อัจฉรา กังบุญมา	คณะวิทยาศาสตร์
3.	สนิษฐา ขันธศักดิ์	คณะวิศวกรรมศาสตร์
4.	สกาวรัตน์ ตั้งจิตถนอม	สถาบันภาษา
5.	รัชนี มนุญพานิชย์	สำนักบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศ

GIFT VOUCHER

กระเป๋าสะพายหลัง มูลค่า 300 บาท จำนวน 5 รางวัล

กรุณา บัวคำศรี
ความสุขบนถนนสายข่าว

เรื่อง : นิธิกานต์ ปภรภัฒ

เมื่อจบจากรั้วจามจุรี อักษรศาสตรบัณฑิต กรุณา บัวคำศรี เลือกเดินบนถนนสายข่าวมาโดยตลอด นับจากผู้สื่อข่าวเชิงลึกในหน้าหนังสือพิมพ์ Bangkok Post นักจัดรายการวิทยุ ผู้สื่อข่าวโทรทัศน์ และผู้ประกาศข่าวหลายสำนัก ล่าสุด ผู้ชมรู้จักเธอเป็นอย่างดีจากรายการ “รอบโลก by กรุณา บัวคำศรี” สารคดีเชิงข่าวที่เธอปั้นมากับมือเพื่อเผยเหตุการณ์และทัศนะในสังคมโลก ออกอากาศทาง PPTV ทุกพุธ – พฤหัสบดี เวลา 22.30 – 23.00 น.

ด้วยประสบการณ์อันยาวนาน เธอได้รับรางวัลมากมายที่การันตีความเป็นคนข่าวเชิงลึก และล่าสุดคือ รางวัลผู้ทำคุณประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชน **สาขาสื่อมวลชนเพื่อเด็กและเยาวชนที่ป้องกันปัญหาสังคม เนื่องในวันเยาวชนแห่งชาติ ประจำปี 2562**

การทำสารคดีเชิงข่าวแตกต่างจากข่าวที่เคยทำมาอย่างไร

ข่าวถูกจำกัดด้วยเวลา รายงานเนื้อหาเต็มที่ก็แค่ 3–4 นาที แต่สารคดีข่าวมีเนื้อหาลึกขึ้นและเวลาการออกอากาศมากขึ้น สารคดีเชิงข่าวก็เหมือนกับงานวิจัยที่มีชีวิต เนื้อหาผูกติดกับเหตุการณ์ปัจจุบัน มีเรื่องราวปูมหลังทางประวัติศาสตร์ มิติทางกฎหมาย ต้องตรวจสอบข้อมูลให้แม่นยำ โดยสืบค้นจากหนังสือ เอกสาร หรือจากการพูดคุยกับผู้คน แล้วใส่สีสันอารมณ์ของเหตุการณ์เข้าไปให้มีชีวิตชีวา

สารคดีเชิงข่าวมีรายละเอียดมาก จึงต้องแม่นยำ ดังนั้นเราจึงให้เวลาในการวางแผนและเตรียมการแบบครึ่งปีล่วงหน้าเลยทีเดียว

นักข่าวผู้หญิงมีจุดดีหรือจุดอ่อนอย่างไรในการรายงานข่าว

การเป็นนักข่าวผู้หญิงมีข้อจำกัดบ้างบางเรื่อง อย่างการเข้าไปในสถานที่ที่ผู้หญิงห้ามเข้า เช่น ศาสนสถานบางแห่ง หรือสถานที่ที่อนุญาตเฉพาะผู้ชายตามบัญญัติของศาสนา ซึ่งเราต้องเข้าใจและเคารพในกติกานั้นๆ แต่การเป็นผู้หญิงก็มีข้อได้เปรียบเหมือนกัน อย่างตอนไปบังคลาเทศที่เป็นสังคมมุสลิม ดิฉันไปทำเรื่องการคุมกำเนิดในโรฮิงญา ช่างภาพผู้ชายไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าไปในค่ายผู้ลี้ภัย แต่เราเข้าไปได้ เพราะที่นั่นเป็นพื้นที่สำหรับผู้หญิง

เดินทางมาหลายประเทศทั่วโลก เห็นอย่างไรกับเรื่องสิทธิและความเท่าเทียม

ไม่มีใครมีสิทธิ์เท่ากันเลยในโลกใบนี้ อย่างกรณีแม่ม่ายที่สามีเสียชีวิตในอินเดีย เธอมี 3 ทางเลือก หนึ่ง กระโดดเข้ากองไฟตายตามสามี สอง เป็นเมียพี่ชายหรือน้องชายของสามี และสาม ไปอยู่เมืองแม่ม่าย ขอทานกิน หรือเป็นโสเภณี

มีตัวอย่างผู้หญิงม่ายที่เลือกออกมาอยู่ในเมืองศักดิ์สิทธิ์ ตื่นเช้ามายังมีความหวังว่ายังได้เดินไปสวดมนต์ ขอให้พระเจ้ามาเอาชีวิตไป ฟังดูอาจเป็นเรื่องเศร้า แต่ที่สุดแล้ว มนุษย์ในสังคมนั้นๆ มีวิธีการอยู่กับความเป็นจริงและเยียวยาของตัวเอง ดิฉันมองว่าตัวเองเป็นนักสังเกตการณ์แล้วนำมาถ่ายทอด

ประสบการณ์รายงานข่าวทั่วโลกให้ข้อคิดอะไรกับชีวิต

เวลาที่เราเห็นผู้คนหลากหลายและเรื่องราวต่างๆ ในโลก เราสำนึกมากขึ้นว่า เราควรที่จะชื่นชมกับสิ่งที่เราเป็นอยู่ มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวหรือเพื่อน และให้ความสำคัญกับปัจจุบัน

ข้อคิดอีกเรื่องคือความไม่แน่นอน ที่มักจะเกิดขึ้นเสมอในช่วงการเดินทางทำข่าว ทำให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ความสุข ความสนุกสนานเหล่านั้นไม่ได้ยั่งยืนอยู่กับเราตลอดไป

ความสุขของ “กรุณา” เป็นอย่างไร

ตอนที่ทำงานเสร็จแล้วออกอากาศ กับตอนที่มีแฟนรายการเขียนมาบอกขอบคุณ ไม่เคยรู้มาก่อนเลย อันนี้คือความสุขของคนทำงาน แต่ว่าความสุขสูงสุดคือการมีเป้าหมายในชีวิต ดูแลสุขภาพของตัวเองและดูแลครอบครัว รักคนรอบข้างให้มาก ดูแลทีมงาน ตอบแทนสังคมในแบบของเรา

อะไรคือสิ่งที่นักข่าวและสื่อมวลชนรุ่นใหม่ควรตระหนัก

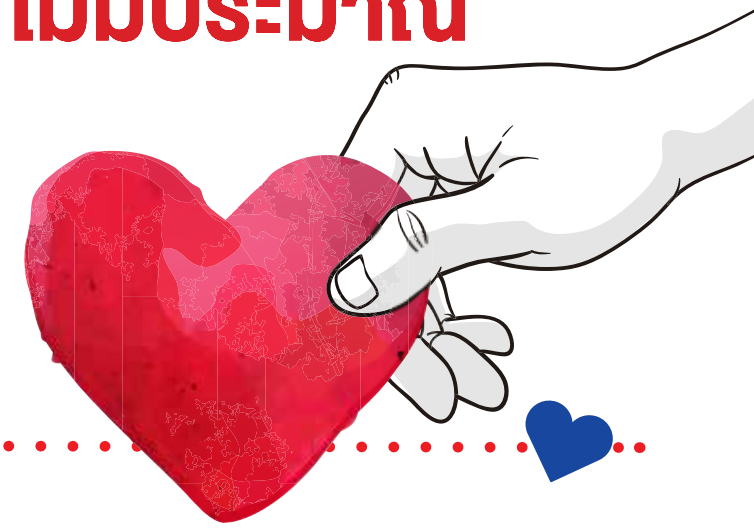
สื่อให้ความเห็นได้ถ้าอยู่ในช่องทางหรือรูปแบบที่สามารถทำได้ สิ่งที่ไม่ควรทำคือปั้นแต่งเรื่องขึ้นมา บิดเบือนข้อมูล หรือนำเสนอข้อมูลที่เต็มไปด้วยอคติ เรื่องที่ไม่จริง นอกจากจะไม่ช่วยสังคมแล้วยังทำร้ายสังคมด้วย

การเป็นสื่อมวลชนรุ่นใหม่มีทั้งความยากและง่าย เทคโนโลยีเอื้ออำนวยให้ทุกคนมีสื่อในมือ แต่ว่ามันก็มากับการแข่งขันและความท้าทาย ดังนั้น เราต้องหา Passion สิ่งที่อยากทำที่สุดให้เจอ แล้วทำให้ดี ถ้าเราทำด้วยความรัก ความหลงใหลจริงๆ เราจะทำได้ดีและไปได้ไกลกว่าคนอื่น ■

คุณค่าของการ “ให้” ไม่มีประมาณ

ในช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ หลายคนคงนึกถึงการส่งความสุขและความรู้สึกดีๆ ให้กันด้วยการมอบของขวัญ แต่จริงๆ แล้วการส่งความสุขให้กันมีหลายรูปแบบ

เราหวังว่า ประสบการณ์ดีๆ เกี่ยวกับการให้ของชาวจุฬาฯ ที่นำมาเล่าต่อใน CU Echo ฉบับนี้จะเป็นแรงบันดาลใจในการทำความดีด้วยการให้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายในชีวิต ไม่ว่าจะปีใหม่หรือช่วงเวลาไหน เราทุกคนสามารถ **เป็นผู้ให้ได้เสมอ**



ยนตร์ปการ ยืนนาน
นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ

“ได้มีโอกาสเข้าร่วมค่ายอาสาของนิสิตจุฬาฯ ที่ จ.อุดรธานี จากการชักชวนของรุ่นพี่ ได้สอนหนังสือให้น้องๆ ซึ่งไม่เคยทำมาก่อน เหมือนได้ไปฝึกประสบการณ์จริง และนำมาพัฒนาตัวเอง ตอนแรกๆ ก็รู้สึกเหนื่อย แต่พอได้ทำจริงๆ แล้วมีความสุขมากที่มีเด็กๆ มาขอบคุณพวกเราด้วย ทำให้อยากกลับไป **ทำกิจกรรมค่ายอีกครั้ง”**

อ.วัฒนชัย แสงสุวรรณ
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ

“ยิ่งให้ยิ่งมีความสุข เพราะความสุขจากการให้จะอยู่ยงคงกระพันกว่าความสุขจากการได้และการมีหลายเท่าตัวนัก การให้ของผมเป็นการให้ความเข้าใจกับคนรอบข้าง คือทำความเข้าใจการกระทำของคนแต่ละคนเพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกัน **อย่างมีความสุข”**

เบญญาภา วุฒิวัช
นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะรัฐศาสตร์ จุฬาฯ

“สุขใจมากที่ได้บริจาคเลือดเป็นครั้งแรกในชีวิต ตอนแรกแค่อยากลอง แต่พอได้บริจาคจริงๆ ได้เห็นบรรยากาศของคนจำนวนมากที่มาบริจาคเลือด ทั้งที่มาคนเดียวและมากันเป็นกลุ่ม ทุกคนมาด้วยใจ เป็นการให้เพื่อช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ รู้สึกประทับใจและอยากกลับมาบริจาค **เลือดอีก”**

อ.ณัฐรัฐ ลีนะกิตติ
อาจารย์พิเศษสถาบันภาษา จุฬาฯ

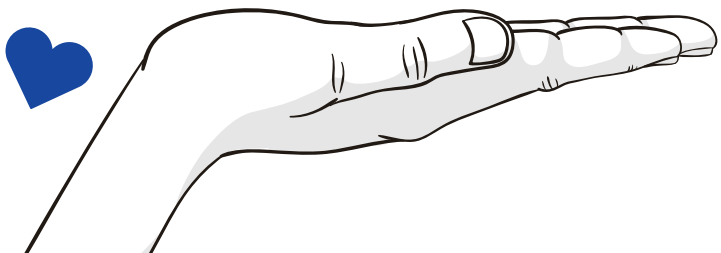
“มีความสุขที่ได้ให้ความรู้ผ่านการสอนหนังสือ เพราะการสอนคือการให้ความรู้แก่นิสิต สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต นอกจากนี้ยังให้ความช่วยเหลือนิสิตที่ประสบปัญหามาขอคำปรึกษาในเรื่องต่างๆ เพียงแค่นี้ **ก็เป็นความสุขทางใจในฐานะอาจารย์คนหนึ่งแล้ว”**

วราพร บัวเพิ่ม
เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนิสิต คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ

“มีความสุขทุกครั้งที่ให้ความช่วยเหลือน้องๆ นิสิตในคณะที่ขัดสน เช่น ให้ค่ารถกลับบ้าน หรือค่าอาหารกลางวัน ทุกครั้งที่ช่วยน้องๆ พี่ไม่เคยหวังผลตอบแทน คิดเพียงว่าอย่างน้อยการให้ของเราจะทำให้น้องๆ คลายความเดือดร้อน เมื่อพวกเขาเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า จะทำให้น้องๆ นึกถึงโอกาสที่เคยได้รับและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่น **ต่อไป”**

วาสนา ฉิมพลี
แม่ค้าร้านก๋วยเตี๋ยว โรงอาหาร สำนักงานมหาวิทยาลัย

“เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมาได้นำเสื้อผ้าลังใหญ่ที่ไม่ใช้แล้วไปบริจาคเพื่อมอบให้ผู้ที่ประสบภัยน้ำท่วมที่อุบลราชธานี รู้สึกปลื้มใจที่มีโอกาสช่วยเหลือพี่น้องคนไทย **ด้วยกันเท่าที่กำลังเราจะช่วยได้”**



6, 9, 16, 23 DEC 2019
อบรม “เคลื่อนไหวบำบัดห่างไกลออฟฟิศซินโดรม”
17.30 – 19.30 น. Art4C ถ.พระราม 4
สอบถามเพิ่มเติม : คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 0-2218-4566

11-13 DEC 2019
ประชุมเชิงปฏิบัติการ 9th Eye soft cadaver workshop 2019
08.00 – 16.00 น.
ห้องประชุม 1200 โซน A ชั้น 12
อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์
โรงพยาบาลจุฬาฯ
สอบถามเพิ่มเติม :
ภาควิชาจักษุวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ
โทร. 0-2256-4142,
0-2256-4420

14 DEC 2019
สัมมนา UD Product Knowledge ครั้งที่ 10
‘เจาะลึกอสังหาสูงวัย... แดนปลาดิบ’
(Japanese Senior Living)
13.00 - 16.00 น. ห้องประชุม 329
และโถงชั้น 1 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาฯ
สอบถามเพิ่มเติม :
ศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน (UDC)
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาฯ
โทร. 09-2518-1301

17 DEC 2019
โครงการอบรม
“TDPG 2.0 ภาคปฏิบัติของ
การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล”
08.30 – 17.00 น.
โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล
สอบถามเพิ่มเติม :
คณะนิติศาสตร์ จุฬาฯ
โทร. 0-2218-2017
ต่อ 216, 226

18 DEC 2019 - 12 JAN 2020
นิทรรศการภาพถ่าย “ในดินแดนแห่งความสุข”
บทที่ 2
หอศิลป์จามจุรี อาคารจามจุรี 8
สอบถามเพิ่มเติม : หอศิลป์จามจุรี
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรมจุฬาฯ
โทร. 0-2218-3646

18 DEC 2019
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
“ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ
ในการพัฒนาเภสัชภัณฑ์ใหม่
เพื่อออกสู่ตลาด”
09.00 – 16.00 น. ห้อง 401
อาคาร 80 ปีเภสัชศาสตร์
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาฯ
สอบถามเพิ่มเติม :
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาฯ
โทร. 0-2218-8283

20 – 22 DEC 2019
THAILAND HALAL ASSEMBLY 2019
ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา
สอบถามเพิ่มเติม : ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาฯ
โทร. 0-2218-1053-4 ต่อ 401, 403

22 DEC 2019
งาน เดิน วิ่ง ปั่น ลดฝุ่นจิ๋ว PM 2.5
05.00 – 07.00 น. สนามศุภชลาศัย
รายละเอียดเพิ่มเติม :
https://www.facebook.com/FaSaiRaiFoon

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

EDITORIAL
บรรณาธิการ-ธาริณี ไชยประพาฬ, สุรเดช พันธุ์ลี
นักเขียน-ขนิษฐา จันทร์เจริญ ,กนกวรรณ ยิ้มจู, นิธิกานต์ ปภรภัฒ, เมธาพร ไตรกิจวัฒนกุล, อภิชัย ไทยเกื้อ, ชาติสยาม หม่อมแก้ว
กราฟิก ดีไซเนอร์-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

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