ANGKAEW Plus+

MAGAZINE

07

JANUARY 2012

BEGINNING ISSUE



ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:[illegible] หมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

uniloft
chiangmai



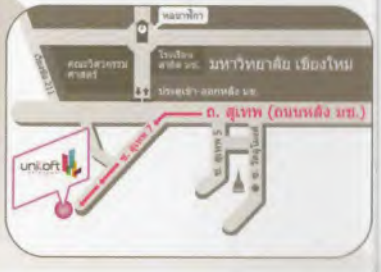


NEW YEAR NEW LIFE

เริ่มปีใหม่กับไลฟ์สไตล์ที่ไม่ซ้ำใคร

เริ่มต้นปีใหม่กับชีวิตใหม่ ที่ Uniloft
Student Dormitory แนวคิดใหม่
ด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน
ที่จะทำให้คุณอยู่ได้ทั้งปีการศึกษานี้ พร้อมรับโปรโมชั่นสุดพิเศษ*

facebook.com/uniloft
www.uniloft.co.th โทร. 052-089-999
*ข้อเสนอเป็นไปตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด



ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2556 จาก www.thaihomemart.com

ยูนิลอฟท์ เชียงใหม่ เป็นของกรรมสิทธิ์ที่ดิน และที่พักอาศัยโดย บริษัท ไนท์ ดีเวลลอปเมนท์ กรุงเทพ จำกัด ทั้งอยู่เลขที่ 100/1 อาคารรัตนาคาร ชั้น 17 ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310 ทุนจดทะเบียน 1,000,000,000 บาท เปิดเป็นผู้ประกอบกรรมการผู้จัดการ นายชยนิต โง้วศิรินนท์ โรงงาน ยูนิลอฟท์ เชียงใหม่ ตั้งอยู่ที่ 147, 147/1-3 ตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ โฉนดที่ดินเลขที่ 17410, 32731 และ 35821 เนื้อที่โดยประมาณ 7-1-48 ไร่ มีอาคารพักสูง 8 ชั้น จำนวน 3 อาคาร และอาคารพักสูง 5 ชั้น จำนวน 1 อาคาร รวมจำนวน 531 ยูนิต เริ่มก่อสร้าง พ.ศ. 2553 คาดว่าแล้วเสร็จ ม.ค. 2556 ภาพที่ใช้เป็นภาพสำหรับการโฆษณา บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



โรงแรมดุสิตดีทู เชียงใหม่ เลขที่ 100 ถนนช้างคลาน ตำบลช้างคลาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทรศัพท์ 053 999 999 แฟกซ์ 053 999 900 อีเมล์ d2cm@dusit.com เว็บไซต์ dusitd2chiangmai.dusit.com

เทวารัณย์ สปา ในเครือดุสิต อินเตอร์เนชั่นแนล เปิดให้บริการแล้ว ณ โรงแรมดุสิตดีทู เชียงใหม่

DEVARANA

สอง โรงแรม
เครือดุสิต อินเตอร์เนชั่นแนล
ในจังหวัดเชียงใหม่



เอกสารใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 10:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

โรงแรมรอยัลปริ๊นเซส เชียงใหม่ เลขที่ 112 ถนนช้างคลาน ตำบลช้างคลาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทรศัพท์ 053 253 900 แฟกซ์ 053 281 044 อีเมล์ dpcm@dusit.com เว็บไซต์ royalprincesschiangmai.dusit.com

Dusit
INTERNATIONAL

Editor's Talk

จากสถานการณ์มหาอุทกภัยในปีที่ผ่านมา ทำให้เกิดความสูญเสียมากมายเหลือคณานับ ท่ามกลางการสูญเสียครั้งใหญ่นี้เราได้เห็นถึงปัญหาที่ฝังตัวอยู่ในสังคมไทยหลายประการ แต่เราก็ยังได้เห็นถึงความห่วงใย และสายสัมพันธ์อันสวยงามของประชาชนคนไทยที่มีให้แก่กัน อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมอันดีของคนไทย ที่กลับมาเด่นชัดอีกครั้ง

ในวโรกาสพระราชทานปริญญาบัตร ครั้งที่ 46 นิตยสารอ่างแก้วพลัสได้ขบคิดถึงเรื่อง "การเรียนจบ" การเผชิญกับโลกใบใหม่ที่กว้างใหญ่กว่าเดิม "การเรียนรู้" ใหม่ ๆ ในปีต่อ ๆ ไปของเพื่อนพ้องพี่น้องนักศึกษา รวมทั้ง "การเริ่มต้น" ใหม่หลังอุทกภัย

"เริ่ม.. หรือยัง ??"

ประโยคคลาสสิกประโยคหนึ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้ไปในทิศทางที่ดีขึ้น แน่นอนว่าทุก ๆ การเริ่มต้น มักมีจุดประสงค์ที่จะเริ่มทำสิ่งเหล่านั้น อาจจะเป็นการเริ่มจากหนึ่ง เริ่มจากศูนย์หรือเริ่มจากความล้มเหลวหรือแม้กระทั่งเริ่มจากความสำเร็จที่ผ่านมา

หลังจบการศึกษาหรืออยู่ระหว่างการจบชั้นปี เราต่างอยู่ระหว่างการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ ๆ ที่แตกต่างออกไปจากเดิม เราจึงอยากให้นิตยสารเล่มนี้เป็นสื่อกลางที่สามารถช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจ แง่คิด มุมมองใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิตเพื่อที่จะเริ่มต้นกับสิ่งใหม่ ๆ ที่อยู่รอบตัวได้

โดยอาศัยเรื่องราวเปรียบเปรยชีวิตที่สวยงามของผีเสื้อกับชีวิตมนุษย์ที่คล้ายคลึงกันอย่างน่าอัศจรรย์ เรานำเสนอบุคคลน่าสนใจที่เรายกย่องให้กับความกล้าที่จะเปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ตนรัก เพื่อให้เกิดนวัตกรรมและค่านิยมที่ทำให้สังคมได้ตื่นตัวและอาจจะเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับการเริ่มต้นของพวกเขา

นอกจากนี้ยังมีการท่องเที่ยวตามรอยสายน้ำปิง "สายน้ำแห่งชีวิต" ที่เป็นจุดเริ่มต้นและคอยหล่อเลี้ยงสรรพสิ่งให้มีชีวิตและเติบโตงอกงาม รวมไปถึงเรื่องราวที่ปลุกไอเดียสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ที่มีประโยชน์มากมาย แม้จะมีความสูญเสียเป็นแรงผลักดันก็ตามที

คอลัมน์ต่าง ๆ ในฉบับนี้เป็นเพียงเรื่องราวฉุกความคิด กระตุกความกล้าที่อยู่ในตัวให้เริ่มที่จะทำอะไรใหม่ ๆ หรือผิดแปลกไปจากกรอบเดิม ๆ เพื่อให้ถามตัวตนที่แท้จริงว่า

"พร้อมหรือยัง ที่เราจะเริ่มต้นทำอะไรสักอย่างอีกครั้ง เพื่อตนเองและสังคม ?"

สิทธิโชค อรุณศิริประเสริฐ
บรรณาธิการนิตยสาร

บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา รศ.นรินทร์ นำเจริญ **อาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์สุนันทา แย้มทัพ, อาจารย์ ดร.อรัญญา ศิริผล, อาจารย์มัฆวัต พงศ์มัฆวาน **บรรณาธิการบริหาร** กานต์ กมลรัตน์ **บรรณาธิการนิตยสาร** สิทธิโชค อรุณศิริประเสริฐ **บรรณาธิการบทความ** สายใจ ต้นแฝง **บรรณาธิการศิลป์** กมลกาญจน์ จองคำ **บรรณาธิการภาพ** อิสระ หงษ์คำ **ฝ่ายโฆษณา** อภิญญา ปัญญาบุญ, ชโลบล ณ เชียงใหม่ **ฝ่ายพิสูจน์อักษร** วรางค์ศิริ จันทร์แป้น, รัตนาภรณ์ วงศ์ศรีชา **กองบรรณาธิการ** เจนกิจ หันกิจเจริญ, ชนิกานต์ สภาพันธ์, ทรงกลด หวั่นท๊อก, ธนิสา กำเนิดสินธุ์, ธีระธร ศิริวัฒน์, ปวีณ สิงห์ทอง, พลอยพีณณา นิตยสุทธิ์, พิชาพัทธ์ ธเนศฐ์วัฒนกุล, ยศสุนทร สวัสดี, เลอสรรค์ ลักขณา-วงศ์, วรกานต์ จัตตุพร, วิษณุ ซิงห์, ศรัณย์ ดลพิพัฒน์พงศ์ **ฝ่ายจัดจำหน่าย** ยวารี มีชิตสม, วิภาดา จี้รัตน์
Special Thanks : มิ่งมิตร, นิศราก๊อปปี้แอนด์ปริ้นท์, หลังมอเครื่องเขียน

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ค้นในไฟล์เมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

เจ้าของ คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200 โทรศัพท์ 053 - 942 - 713 โทรสาร 053 - 943 - 229
พิมพ์ที่ สุเทพการพิมพ์ 50/10 ถ.หัสดิเสวี ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300 โทรศัพท์ 053 - 218 - 976 โทรสาร 053 - 404 - 372

สายใจ ต้นแฝง กมลกาญจน์ จองคำ

เส้นทางสายผีเสื้อ



หากเปรียบวงจรชีวิตแมลงปีกสวยอย่างผีเสื้อกับวงจรชีวิตมนุษย์ ดู ๆ ไปก็คล้ายกันอย่างน่าอัศจรรย์ เราทุกคนล้วนรับรู้ และเก็บเกี่ยวประสบการณ์ทั้งดีและร้ายเรื่อยมาตั้งแต่เด็ก ก่อนนำมาปรับใช้ในวันเติบโต และเสาะแสวงหาเรื่องราวมากมายมาเป็นทุน เพื่อจะวิ่งสู่เป้าหมายในวันที่กายและใจพร้อมเผชิญ

ดุจผีเสื้อแสนสวยที่ก่อนจะออกโบยบินเสาะจิบน้ำหวาน ก็ต้องผ่านการเป็นหนอนน้อย ดักแด้ และการจัดปีกในช่วงโตเต็มวัย เพื่อเตรียมพร้อมกับการใช้ชีวิตบนโลกใบเก่าที่กว้างใหญ่กว่าเดิม

อ่างแก้วพลัส “BEGINNING ISSUE” ฉบับพระราชทานปริญญาบัตร ครั้งที่ 46 จึงพร้อมใจเสนอเรื่องราวหลากหลาย ที่มีความเป็นมาน่าสนใจ และจุดเริ่มต้นของอรรถบทซ่อนแง่คิด บนมุมมองที่แตกต่าง เพราะในบทจบของบางเรื่องราว อาจเป็นเพียงบทนำของอีกเรื่องหนึ่ง ดังนั้น การสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกองทุนชีวิต แต่ก็สำคัญอย่างยิ่งต่อการช่วยปูทาง เพื่อก้าวสู่เป้าหมายที่ใหญ่กว่าต่อไป แต่ทั้งนี้จำต้องประกอบกับความมุ่งมั่นและอดทนของตน เพราะการไขว่คว้าความสำเร็จ ... ไม่มีสูตรตายตัว

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

BEGINNING ISSUE

CONTENT







“งานของเราคือ เปลี่ยนทัศนคติ
เปลี่ยนค่านิยมที่ผิด ๆ”
สมภพ จันทรากา

“ผมจะว่าย
จนกว่าจะว่ายไม่ไหว”
ณัฐพงษ์ เกษอินทร์

“อย่าล้อมกรอบตัวเองด้วยความรู้ที่จบมา”
ณรัช เรืองยศ คีตวัฒนะ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:1

นิตยสารอ่างแก้วพลัส

ปีที่ 4 ฉบับที่ 7 พระราชทานปริญญาบัตร ครั้งที่ 46 เดือนมกราคม 2555





Cover Stories

4 เส้นทางสายผีเสื้อ

10 บทพิสูจน์ความยิ่งใหญ่ของผีเสื้อ
จุดเริ่มต้นความงดงามระหว่างการใช้ชีวิต

28 หลังเรียนจบ คุณจะทำอะไรเป็นสิ่งแรก?



Guides

44 ก้าวแรกที่แตกต่าง สู่ปลายทางที่คุ้นเคย

52 Make Up & Hair Design

54 Begin to be “Basic”

59 “เจ้าแรก” “เจ้าเก่า” “เจ้าเดิม”

62 กาลครั้งไหน...ใช้นิทานไขปัญหา

64 “หนัง” บันดาลใจ

66 Chiangmai Sound “เสียงที่ต่าง”

68 กระถางอิเล็กทรอนิกส์

Varieties

บทกวี “จุด...เริ่ม...ต้น” 5

กำแพงเมือง...จากประวัติศาสตร์สู่ปัจจุบัน 20

จุดเริ่มต้นจากชุมชน บ่มเพาะคนในรั้วมหาวิทยาลัย 24

เริ่มฮิต...ไม่ติดเบรก 28

ปฏิวัติอุตสาหกรรม บทนำของหลากชีวิตในโรงงาน 30

เที่ยวตามน้ำ “เดินทางตามรอยแม่น้ำปิง” 32

ศาสตร์และศิลป์แห่งการกำเนิด 46

รักแรกที่ถูกลืม 70

เปิดตำนาน “ตักบาตรเที่ยงคืน” 71

Creativities

Mo Rooms “Art can live” 16

Come up with Flood 18

อากาศดี ทำงานเพลิน 36

แบบทดสอบ โลก 9 มุมในนพลักษณ์ 48

“โรค” เฟสบุ๊ค 50

Just Beginning 72



โดย ผู้ใช้ที่ไม่มี
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

"You don't have to be great to start, but you have to start to be great."

คุณไม่จำเป็นต้องเป็นยอดคนถึงจะเริ่มต้นได้ แต่คุณต้องเริ่มต้นจึงจะเป็นยอดคนได้

Joe Sabah

"Every new beginning comes from some other beginning's end."

จุดเริ่มต้นของทุกอย่างล้วนมาจากจุดจบของบางอย่าง

Seneca

"Failure is the opportunity to begin again more intelligently."

ความผิดพลาดคือโอกาสที่ทำให้เราเริ่มต้นอย่างฉลาดมากขึ้น

Henry Ford

"Discontent is the first necessity of progress."

ความไม่พอใจเป็นปัจจัยแรกที่ทำให้เกิดความก้าวหน้า

Thomas Edison

"THE WAY TO GET STARTED IS TO QUIT TALKING AND BEGIN DOING."

จุดเริ่มต้นคือการหยุดพูดแล้วลงมือทำ

WALT DISNEY

"The fear of the Lord is the beginning of wisdom"

ความกลัวเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา

Proverbs 1:7

"Small opportunities are often the beginning of great enterprises."

โอกาสเล็กๆ มักจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ยิ่งใหญ่เสมอ

Demosthenes

"Anyone who has never made a mistake has never tried something new."

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ผู้ใดที่ไม่เคยทำความผิดพลาดแสดงว่าผู้นั้นไม่เคยทำสิ่งใดเลย

Albert Einstein

วรางค์ศิริ จันทร์แป้น ศรัณย์ ดลพิพัฒน์พงศ์, สายใจ ต้นแฝง



จุด...เริ่ม...ต้น

"ฉันเป็นนักวิ่ง"
ต้องลงชิง แข่งขันในสนาม
เมื่อขาหนึ่งก้าว ขาหนึ่งจึงตาม
ข้ามผ่านจนถึงเส้นชัย
ไม่ใช่ที่หนึ่ง ไม่ใช่ผู้แพ้
เพียงแค่เราไปถึงจุดหมาย
ชัยชนะอยู่ที่เราชนะใจ
จะไปถึงปลายทางได้ ... เรา ... ต้องเริ่มต้น

"ฉันเป็นต้นไม้"
กิ่งก้านกว้างใหญ่ใบหนา
แดดร้อนพายุร้ายโหมกระหน่ำมา
ฉันยังยืนต้นมั่นคง
ก่อนนั้นฉันตัวเล็กจ้อย
รอคอยวันรับไอแดดและลมฝน
รอวันเติบใหญ่สู่พื้นเบื้องบน
ฉันเริ่มต้นจากเมล็ด เพียงเม็ดเดียว

"ฉันเป็นมนุษย์"
ไม่เคยหยุดพอใจหรือใฝ่ฝัน
อุปสรรคมากมายขวางกั้น
จนบางครั้งบั่นทอนกำลังใจ
แต่ชีวิตคือการเดินทาง
มีหยุดบ้างพักบ้างกว่าจะถึงจุดหมาย
ก้าวเพียงนิดคงดีกว่าไม่ก้าวไป
เริ่มสร้าง เริ่มใหม่ เริ่มต้น

ทุกสิ่งย่อมมีจุดเริ่ม
อยู่ที่เราจะต่อเติมหรือปล่อยให้ร่วงหล่น
ยิ่งท้อยิ่งหมดหวัง ปลายทางยิ่งมืดมน
แล้วเมื่อไหร่ จะเริ่มต้น ได้เสียที ...

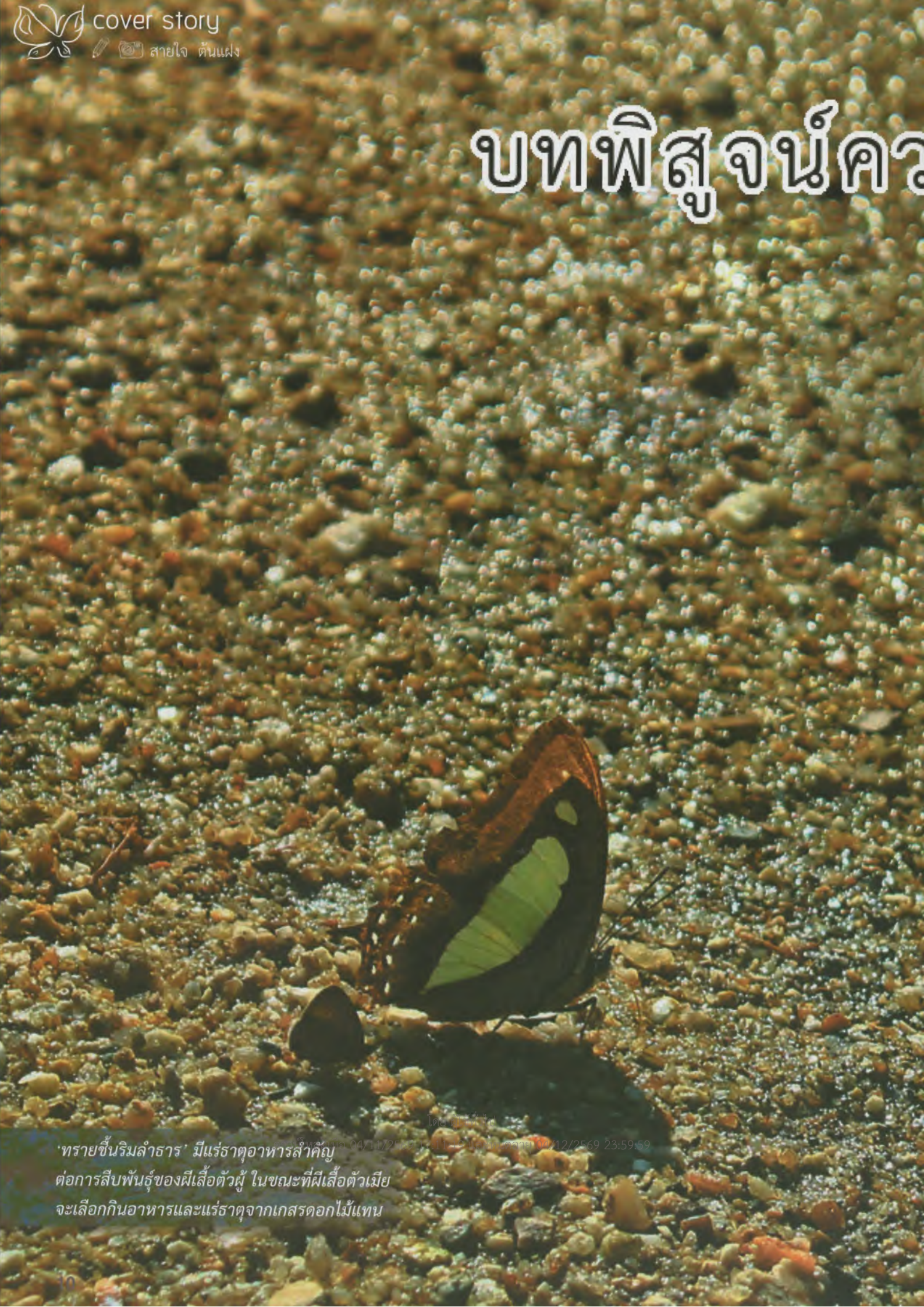




Beautiful Beginning

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 31/12/2569 23:59:59

บทพิสูจน์คว



'ทรายชื้นริมลำธาร' มีแร่ธาตุอาหารสำคัญ ต่อการสืบพันธุ์ของผีเสื้อตัวผู้ ในขณะที่ผีเสื้อตัวเมีย จะเลือกกินอาหารและแร่ธาตุจากเกสรดอกไม้แทน



ามยิ่งใหญ่ของผีเสื้อ

ความงดงามระหว่างการใช้ชีวิต

“ผีเสื้อมีชีวิตแปรพันไปตามการงอกงามของพืชพรรณ
โดยเฉพาะพันธุ์ไม้ที่ฟื้นตัวแตกยอดพลิใบอ่อนในช่วงต้นฤดูฝน
ซึ่งเป็นอาหารอย่างดีของหนอนผีเสื้อ
เมื่อพืชพรรณงอกงาม หนอนผีเสื้อก็มีอาหารสมบูรณ์ เติบโตได้เร็ว
ชั่วเวลาข้ามเดือนก็กลายเป็นผีเสื้อตัวเต็มวัย บินว่อนไปมา
พร้อม ๆ กับทำหน้าที่ผสมเกสรให้กับพืชพรรณเป็นการตอบแทน”

(นก ผีเสื้อและขุนเขา โดย เกรียงไกร สุวรรณภักดิ์)

บทเริ่มต้นของผีเสื้อ

ท่ามกลางความเขียวขจีแห่งพืชพรรณ มีเสียงจังหวะเต้นของชีวิตมากมาย ทุกสิ่งหมุนเวียนเป็นวัฏจักร มีการเริ่มต้น สานต่อ และจบไป เพื่อเริ่มใหม่ในอีกเรื่องราว สอดประสานเชื่อมกันเป็นชีวิต หนึ่งชีวิตหนึ่งลมหายใจ โลดแล่นไปมาบนโลกใบใหญ่ที่แปรผันไปตามวิถีแห่งชะตา สวยงามและท้าทายคุณค่าของลมหายใจ

ผีเสื้อคลุกคลีและอยู่ใกล้ชิดมนุษย์มานานแล้ว จะเห็นได้จากบทประพันธ์เกี่ยวกับความงามและธรรมชาติ ไปจนถึงทฤษฎี Butterfly Effect ที่ว่าด้วยการขยับปีกของผีเสื้อ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในธรรมชาติอย่างน่าอัศจรรย์ เป็นความเชื่อที่ว่า ทุกสิ่งในสรรพโลกล้วนเชื่อมโยงถึงกันตลอดเวลาโดยที่เราไม่เคยรู้ตัว แม้แต่ภัยธรรมชาติจากอุณหภูมิแปรปรวนที่โลกต้องเผชิญทุกวันนี้ยังมีหลายคนเชื่อว่าเป็นเพราะปีกผีเสื้อขยับไหว มนุษย์ทำให้โลกร้อน เราเลยจำต้องเผชิญกับความโหดร้ายเมื่อ “ธรรมชาติเอาคืน” อย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ทั้งยังมีความเชื่อของชนชาติต่าง ๆ ที่มีต่อเหล่าราชินีปีกสวย ไม่ว่าจะเป็นตัวแทนของความรัก สัญลักษณ์แห่งความโชคดี หมายถึงความอิสระเสรี หรือแม้กระทั่งความตาย

ครั้งหนึ่งเคยมีการค้นพบว่า โครงสร้างของผีเสื้อก่อให้เกิดเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพราะปีกของมันสามารถดูดซับแสงและเก็บความร้อนได้เป็นอย่างดี นักวิทยาศาสตร์จึงลอกเลียนโครงสร้างนี้ไปแก้ปัญหาความร้อนที่เกิดจากส่วนประกอบของคอมพิวเตอร์ ซึ่งน่ายินดีเมื่อมันได้ผลอย่างดีเยี่ยม แต่ที่น่าสนใจมากกว่าความงามของปีก ความเชื่อ และเรื่องราวต่าง ๆ ที่มักเชื่อมโยงถึงกันจากโลกของสัตว์สู่โลกของมนุษย์นั้น คือ เรื่องราวการต่อสู้เพื่อดำรงอยู่ซึ่งเผ่าพันธุ์ของเหล่าผีเสื้อ

ราชินีแห่งแมลงปีกสวยเป็นสัตว์ที่ค่อนข้างอ่อนแอ ชีวิตต้องฟันฝ่าเพื่อการอยู่รอดเกือบตลอดเวลา ด้วยปีกที่มีสีสวยสดดึงดูดสายตาของมนุษย์และสัตว์นานาพันธุ์ ซึ่งล้วนจับจ้องและอยากครอบครองความสวยงามนั้น แม้ผีเสื้อจะงดงามเพียงใดแต่อายุขัยของแมลงปีกสีสวยเหล่านี้กลับสั้นนัก ผีเสื้อเกือบทุกชนิดจะมีวงจรชีวิตหลัก ๆ อยู่ 4 ระยะ และทุกระยะมีความสำคัญแตกต่างกันไป

จากดักแด้สู่การเติบใหญ่

ช่วงเริ่มต้นการเป็นไข่และตัวหนอน คือช่วงเวลาที่อันตราย ความเป็นความตายมีพลังเท่ากัน หากชีวิตใดรอดพ้นมีลมหายใจ บทพิสูจน์ความยิ่งใหญ่จะถูกวางไว้บนกิ่งไม้และใต้ใบที่พักพิง

ผีเสื้อเพียงหนึ่งตัวสามารถวางไข่ได้ถึงคราวละ 100 ฟอง และมีระยะฟักไข่เพียง 5 – 7 วัน ช่วงสัปดาห์แห่งการดิ้นรนเอาชีวิตรอดนี้ ไข่ทั้งร้อยฟองจะฟักเป็นหนอนน้อยได้เพียง 2 – 3 ฟองเท่านั้น จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้แม่ผีเสื้อไม่วางไข่กระจุกกันเป็นกลุ่มทั้งร้อยฟอง แต่จะกระจายกันไป อาจวางไข่เพียง 2 – 3 ฟองบนใบพืชหนึ่งใบ และจะต้องเป็นด้านล่างของใบพืชเท่านั้น เพื่อป้องกันอันตรายจากศัตรู และเพื่อเพิ่มโอกาสรอดของหนอนผีเสื้อนั่นเอง

หลังจากแม่ผีเสื้อวางไข่ผ่านไปประมาณ 3 วัน ภายในไข่จะเริ่มปรากฏหนอนตัวจ้อย เตรียมเจาะเปลือกไข่ออกมา เมื่อครบสัปดาห์ โดยหนอนผีเสื้อจะใช้ปากเจาะเปลือกไข่ให้แตก แล้วดันตัวออกมา และสิ่งแรกที่หนอนน้อยทำ คือการกินเปลือกไข่ตัวเองเป็นอาหารมื้อแรกทันที ทั้งนี้อาจเพราะเปลือกไข่มีสารอาหารจำเป็นต่อหนอนผีเสื้อ หรือไม่ก็อาจต้องการทำลายหลักฐาน หลังจากนั้นหนอนผีเสื้อก็จะเริ่มลอกกินผิวใบพืช และจะกินเกือบตลอดเวลา

พอหนอนผีเสื้อกินใบพืชจนอ้วนพีและเริ่มลอกคราบเพื่อเพิ่มขนาดลำตัวรอบแล้วรอบเล่าจนโตเต็มที่แล้ว หนอนผีเสื้อจึงจะหยุดกินใบพืช เพื่อหาที่หลบซ่อนตัวและจะพักอยู่อย่างนั้นนานกว่า 12 ชั่วโมง ในระหว่างนี้ก็จะสร้างเส้นไหมเล็ก ๆ ที่ปลายลำตัวเพื่อทำเป็นขอเกี่ยวเอาไว้ให้มั่นคง ก่อนลอกคราบครั้งสุดท้าย เพื่อเข้าสู่ระยะการเป็นดักแด้นุ่มนิ่มต่อไป

ช่วงเวลาการเป็นดักแด้ มักเกิดอันตรายจากศัตรูได้ง่าย เนื่องจากเป็นระยะที่อยู่นิ่ง ดักแด้จึงต้องมีสี และรูปร่างที่กลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อม บางชนิดอาจมีรูปร่างคล้ายกิ่งไม้หัก บางชนิดก็คล้ายใบไม้แห้ง แต่ดักแด้ถือว่าเป็นช่วงวัยที่น่าอัศจรรย์ที่สุดของผีเสื้อ เพราะจากหนอนน้อยที่ชุกชนชอบกินจุกจิก ต้องเปลี่ยนมาเป็นก้อนแข็ง ๆ และไม่ยอมกินสิ่งใดนานนับอาทิตย์

โครงนี้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



ช่วงสายและบ่ายของวันที่อากาศสดใส ผีเสื้อจะออกผึ่งแดดเพื่ออบอุ่นร่างกาย พร้อม ๆ กับการเสาะกินน้ำหวาน และ 'ช่วยผสมเกสร' ให้เหล่าดอกไม้พืชพรรณ

ระยะการเข้าดักแด้โดยทั่วไปจะใช้เวลา 5 – 7 วัน ขั้นตอนนี้หากเป็นผีเสื้อกลางคืน จะมีวิธีการเข้าดักแด้แตกต่างจากผีเสื้อกลางวัน โดยผีเสื้อกลางคืนสามารถเข้าดักแด้ได้โดยไม่ต้องสร้างรังใย แต่จะกลายเป็นดักแด้เปลือยเปล่าอยู่ตามพื้นดิน ใต้ต้นพืชที่เป็นอาหารของตนแทน แล้วจึงลอกคราบเพื่อจะได้กางปีกออกมาเป็นผีเสื้อตัวเต็มวัยในระยะต่อมา

ในช่วงโตเต็มวัยของราชินีแห่งแมลง บางชนิดมีเวลาเพียง 2 – 3 วันหรือมากสุดเพียงหนึ่งสัปดาห์เท่านั้น หากผีเสื้อเตรียมปีกผิดพลาด มีอุปสรรคไม่สามารถกางปีกที่พับออกมาได้ ผีเสื้อก็จะพิการตลอดไป และค่อย ๆ หมดกำลังใจตายไปในที่สุด การกางปีกของผีเสื้อนั้น ใช้เวลาราวครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง เนื่องจากปีกที่ถูกสร้างขึ้นนี้ เดิมทีจะถูกพับอัดกันแน่นเป็นจีบ คล้ายพัดข้างลำตัว ทิ้งไว้สักพักจะมีแรงบีบจากลำตัวผีเสื้อ เพื่อขับของเหลวภายในร่างกายให้ไหลเข้าไปในเส้นปีก ทำให้ยกและกางออกมาเป็นปีกแสนสวยได้ในที่สุด ก่อนจะโผบินท่องโลกกว้างด้วยของขวัญล้ำค่าแห่งชีวิต

วงจรการก่อเกิดเป็นผีเสื้อแสนสวยนั้น อาจจะใช้ระยะเวลาเพียงไม่นานในการเติบโต แต่นั่นก็ต้องแลกด้วยระยะเวลาในการท่องโลกกว้างที่แสนสั้นด้วยเช่นกัน กว่าจะมีปีกที่แสนสวย กว่าจะได้บินเล่นล้อสายลมอย่างสง่างาม ทุกช่วงชีวิตจำต้องเสี่ยงกับภยันตรายนานา และหากรอดพ้นจนเติบโตแกร่งกล้า จึงต้องแทนคุณธรรมชาติด้วยการช่วยเหล่าดอกไม้พืชพรรณผสมเกสรต่อไป

มนุษย์ก็เฉกเช่นกัน เราไม่ได้มีอายุขัยนับร้อย ๆ ปี หรืออยู่ยงคงกระพัน ช่วงชีวิตที่แสนสั้นนี้ เราจึงต้องทำหน้าที่ของมนุษย์ให้สมบูรณ์ เพื่อตอบแทนผู้มอบลมหายใจให้ชีวิตเช่นเดียวกับเหล่าผีเสื้อ

อรรถบทความเป็นมนุษย์

บทเรียนแห่งผีเสื้อขยับปีก

มนุษย์...เมื่อยามเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ก็ต้องเร่งขวนขวายและเก็บเกี่ยวความรู้ให้ได้มากที่สุด ฝึกคิดฝึกปฏิบัติในทักษะต่าง ๆ วางรากฐานชีวิตให้กับวันข้างหน้า เปรียบดังช่วงการเป็นไข่และหนอนน้อยของผีเสื้อ ที่ต้องเร่งกินใบไม้ให้ได้มากที่สุด เพื่อเก็บสะสมอาหารนั้นไปใช้ในวันที่เติบใหญ่ต่อไป

ช่วงเวลาแห่งการเป็นดักแด้ของมนุษย์ ดูจะเป็นช่วงที่บอบบางมากที่สุด เพราะทุกเรื่องราวทั้งดีและร้าย วิ่งเข้าหาทุกคืนวัน ซึ่งด้วยวัยที่ยังเด็กมากกับการตัดสินใจใด ๆ นั้น จึงเสี่ยงเกินไปกับการออกเผชิญหน้ากับโลกใบใหญ่โดยไร้ซึ่งเกราะป้องกัน ความรู้มากมายที่กอดไว้ จึงเป็นเหมือนผ้าห่มและหมอนหนุนนอนของช่วงวัย ทำได้เพียงรับรู้และเข้าใจ แล้วดำเนินชีวิตต่อไปในกรอบของสังคม

เพื่อผู้ใช้ทั่วไป

หากเมื่อถึงเวลาที่ต้องออกจากเกราะกันภัย ย่างเข้าสู่ช่วงโตเต็มวัยของมนุษย์ ก็ต้องเร่งเก็บเกี่ยวประสบการณ์ลองผิดลองถูกกับหลากเรื่องราว อาจจะดีบ้าง ร้ายบ้าง แต่นั่นก็เพื่อเป็นบทเรียนให้แก่ชีวิตได้เดินหน้าต่อไปอย่างมีจุดหมาย และถูกทิศทาง "ช่วงวัยของนักศึกษา" อาจจะไม่ยาวนานมากมายนัก แต่ก็สำคัญไม่น้อยกว่าช่วงวัยที่ผ่านมา เพราะหากปีกที่เตรียมไว้ไม่พร้อมทำงาน การจะบินสู่โลกที่กว้างใหญ่และงดงามคงทำได้ยากกว่า

ทันทีที่ปีกสวยเริ่มขยับ ก็คงถึงเวลาออกโบยบิน เป็น "บัณฑิตฝึกฝนตน" เรียนรู้ชีวิตการทำงานที่แตกต่างจากชีวิตการเล่าเรียน เริ่มมองหาทิศทางชีวิตของตัวเองไปพร้อมกับการพัฒนาปีกที่ยังคงบอบบาง อาจพบเจอทางแยก และบททดสอบมากมาย แต่นั้นก็ยิ่งทำให้ปีกที่ติดตัวมาแข็งแรงขึ้น และแข็งแกร่งมากพอต่อการโบยบินท้าความร้อนแรงของแสงอาทิตย์อย่างสง่างาม ในวันที่เจอเส้นทางชีวิตของตนเอง

เพราะสำหรับมนุษย์แล้ว โลกนี้แปรผันตามวิถีสังคม ทุกคนต้องพบเจอทั้งเรื่องที่ดีและเลวร้าย บ้างอาจโชคดีกับความมุ่งมั่นของตน หรืออาจโชคร้ายกับอุปสรรคนานา มีบทพิสูจน์ให้ต้องต่อสู้ฝ่าฟันค่อนชีวิต แต่หากมองด้านบวกจะพบว่าระหว่างทางที่ยากลำบากนั้น ก็ได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตที่ล้ำค่า และเป็น "กำไรชีวิตที่แตกต่าง" ในโลกใบนี้

แม้เราจะเป็นเพียงมนุษย์ธรรมดา ที่ไม่อาจมองเห็นอนาคตได้ชัดเจน แต่เชื่อว่า หากเราเริ่มต้นขยับปีกไหวด้วยเจตนาที่ดีในวันนี้ ย่อมส่งผลที่ดีแก่เราในวันข้างหน้า อาจจะไม่เห็นผลในเร็วพลัน แต่หากลองสัมผัสด้วยหัวใจ จะพบว่าความงดงามแห่งชีวิต สามารถรับรู้ มองเห็นและสัมผัสได้ทุกช่วงเวลาระหว่างการเติบโต เพราะทุกเรื่องราวถูกร้อยเรียงเชื่อมโยงถึงกันเป็นหนึ่งชีวิต ของหนึ่งลมหายใจตลอดมา และจะคงอยู่เช่นนั้นตลอดไป

ต่อจากนี้เราขอแนะนำความสำเร็จของอาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่สองท่านที่มานะเก็บเกี่ยวความรู้ความสามารถ และสั่งสมประสบการณ์นับ 40 ปี จนได้รับการยอมรับทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับโลก ดุจผีเสื้อปีกสวยแกร่งกล้า ที่ทำงานสร้างคุณูปการมากมายให้กับสังคม จนได้รับตำแหน่งศาสตราจารย์เกียรติคุณ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรในปีนี้

ราชินีปีกสวยแห่งมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.เบญจวรรณ ฤกษ์-เกษม อาจารย์สังกัดภาควิชาพืชศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ คณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเมธีวิจัยอาวุโสสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาธาตุอาหารพืช สรีรวิทยาเชิงนิเวศน์ ความหลากหลายทางพันธุกรรมข้าว ฯลฯ ท่านได้บอกกล่าวถึงความสำคัญของศาสตร์วิชาที่ท่านได้อุทิศเวลาทุ่มเทศึกษาไว้ว่า

" วิชาพืชศาสตร์ ที่เน้นพืชเกษตร มีความสำคัญในการเป็น 'วิทยาศาสตร์เลี้ยงโลก' สามารถทำให้โลกผลิตอาหารได้มากขึ้น และมีคุณภาพทางโภชนาการดีขึ้น จากพื้นที่เพาะปลูกที่โลกมีอยู่จำกัด ซึ่งได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา และจะยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นในอนาคต เพราะต้องเลี้ยงประชากรโลกที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 7 พันล้านคน "

สำหรับประเทศไทย การเพาะปลูก นอกจากจะเป็นอาชีพของคนจำนวนมากแล้ว ยังเป็นวิถีวัฒนธรรมที่สำคัญต่อผู้คนทั้งประเทศ รวมถึงคนที่เลิกทำอาชีพทำไร่ทำนาไปแล้ว เพราะวิชาการพืชศาสตร์จะช่วยให้ประเทศไทยผลิตข้าวได้ 2 - 3 ตัน จากปกติ 400 - 500 กิโลกรัมต่อไร่ และองค์ความรู้เหล่านี้จะช่วยให้ประเทศไทยรักษาอันดับหนึ่งในตลาดข้าวโลกไว้ได้

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนาปนนท์ อาจารย์สังกัดสำนักวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีการอาหาร คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีหลังการเก็บเกี่ยว ศูนย์นวัตกรรมเทคโนโลยีหลังการเก็บเกี่ยว และอาจารย์ดีเด่นรางวัลช้างทองคำ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปี พ.ศ. 2522 ได้สรุปใจความสำคัญของงานวิจัยในด้านนี้ไว้ว่า



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

“ งานวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาองค์ความรู้ของนักศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีการอาหาร โดยมีตำราเรียนที่เป็นภาษาไทย ซึ่งเรียบเรียงเองมากกว่า 15 เล่ม และยังคงผลิตตำราใหม่ ๆ อยู่อย่างต่อเนื่อง เพื่อใช้เป็นแนวทางให้นักศึกษาสามารถทำความเข้าใจศาสตร์ด้านนี้ได้ง่ายขึ้น และนำไปอ้างอิงเพื่อพัฒนางานวิจัยอื่น ๆ ต่อไป ”

ส่วนที่สำคัญมากสำหรับการเป็นนักวิจัยในศาสตร์ด้านนี้ คือ การหาวิธีการที่จะผลิตอาหาร และพัฒนาคุณภาพอาหาร กระป๋อง ให้มีมาตรฐานระดับสากลให้ได้มากที่สุด ด้วยความที่ต้องผลิตอาหารให้คนทั่วโลก ไม่ใช่แค่เฉพาะประชาชนคนไทย การมีมาตรฐานระดับนานาชาติจะทำประเทศไทยเป็นที่ยอมรับในระดับโลกมากยิ่งขึ้น ตามนโยบายด้านอาหารและอุตสาหกรรมการเกษตรที่ภาครัฐได้ประกาศไว้เมื่อ พ.ศ. 2546 ในการเป็น ‘ครัวของโลก’ ต่อไป

สำหรับปัจจุบัน สิ่งที่อาจารย์ทั้งสองท่านเป็นห่วง และอยากฝากให้เยาวชนไทยรีบคิดรีบไขว่คว้า ทั้งบัณฑิตจบใหม่ ซึ่งกำลังเริ่มต้นทำงาน และนักศึกษา มช. รุ่นปัจจุบัน คือ ความรู้มากมายที่อยู่รอบตัวเรา หากเป็นไปได้ควรจะรีบค้นคว้าและนำมาพัฒนาศักยภาพตนเอง และสิ่งรอบข้างให้ได้มากที่สุด



ชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก อย่ามัวเสียเวลากับการไล่ตามความฝันของคนอื่น อย่าปล่อยให้ความกลัวว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรมาปิดกั้นทางสู่ความฝันของเราเอง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.เบญจวรรณ ฤกษ์เกษม

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 01/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 01/11/2569 23:59:59



ไม่มีอะไรที่มนุษย์ทำไม่ได้ ถ้าพยายาม อาจจะต้องทนอดบ้างในบางเวลา ส่วนนักศึกษามช.ที่กำลังศึกษา ต้องขยันเรียน ไม่เที่ยวเตร่ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนาปนนท์

น่าภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่เรามีอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ของเรามากมาย และอาจารย์ทั้งสองท่านก็เป็นตัวอย่างที่ดีเลิศของความมุ่งมั่น ซึ่งตั้งใจสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ มีประโยชน์ให้แก่สังคม และประเทศชาติเสมอมา สวยสง่าดังราชินีของเหล่าผีเสื้อตัวเล็กตัวน้อยหลากหลายสายพันธุ์ ที่กำลังบินหยอกล้อสายลมและแสงแดดอยู่ทั่วมหาวิทยาลัย

หน้าที่แม่พิมพ์ของชาติสำคัญที่การใส่หัวใจลงกับการเรียนการสอน เพื่อถ่ายทอดความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้สู่ลูกศิษย์ลูกหารุ่นต่อรุ่น แน่นอนว่าย่อมต้องอาศัยระยะ และความเพียรพยายามอย่างยิ่ง แต่เพราะเหล่าราชินีผีเสื้อขยับปีกบินสู้แสงร้อนจ้าให้ประจักษ์ตลอดมา และเหล่าผีเสื้อปีกบางทุกชีวิตก็อุตสาหะฝึกฝนตนอย่างเต็มกำลัง ทำให้วันนี้เรามีเหล่าราชินีแห่งแมลงปีกสวยบินว่อนอยู่ในทุกสำนักวิชา ภายใต้ร่มมหาวิทยาลัยแห่งนี้ “มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” มหาวิทยาลัยแห่งล้านนาไทย

พิชาพัทธ์ ธเนษฐ์วัฒนกุล



MO ROOMS

ART CAN LIVE

ในโลกของความเป็นจริง หลายสิ่งถูกกำหนดด้วยกรอบของความเป็นไปได้ ทำให้การเริ่มต้น จะทำสิ่งใด สิ่งแรกที่ต้องนึกถึงกลับไม่ใช่ไอเดีย ไม่ใช่วัตถุดิบ ไม่ใช่กระบวนการผลิตหรือไม่ใช่แม้แต่เงินทุน เพราะโลกแห่งความเป็นจริงมักให้น้ำหนักกับคำว่า "ความเป็นไปได้" มากกว่าสิ่งอื่น ๆ

ถ้าคุณเคยสังเกตความสำเร็จต่าง ๆ บนโลกใบนี้ไม่ว่าจะเป็นด้านวิทยาศาสตร์หรือศิลปะแขนงต่าง ๆ ล้วนแต่เกิดจากบุคคลที่คิดจะแหกกฎของความเป็นไปได้ของโลกด้วยกันทั้งนั้น แม้กระทั่งนักวิทยาศาสตร์คนสำคัญของโลกอย่าง อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ยังฝากคำคมไว้ให้โลกได้รับรู้ว่าความสำเร็จนั้น ไม่สามารถเกิดได้จากความรู้ที่มีเท่านั้น แต่เกิดจากจินตนาการ ดังที่ว่า..

"Imagination is more important than knowledge"

"Imagination is more important than knowledge"
"จินตนาการสำคัญกว่าความรู้"
Albert Einstein

แต่ก็ไม่ใช่แค่คุณปู่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ คนเดียวเท่านั้นที่ก้าวข้ามเส้นแบ่งความเป็นจริงกับจินตนาการเหล่านั้นมา ยังมีนักวิทยาศาสตร์อีกหลายท่าน นักคีตกวีอีกมากมาย รวมไปถึงเหล่าศิลปินจิตรกรศิลปะจำนวนมากที่ได้สร้างผลงานหลุดกรอบ แปลกและแหวกแนว ทำให้โลกใบนี้ไม่น่าเบื่อ ไม่จืดชืดและจำเจ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59





ถ้าคุณคิดว่ามันฟังดูไกลตัวเกินกว่าที่คนธรรมดาทั่วไปจะสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ที่โลกจดจำได้ อยากให้คุณลองมาเยี่ยมจังหวัดเชียงใหม่ บนถนนท่าแพ แล้วลองมองหาอาคารเลขที่ 263/1-2 ถนนช้างคลาน

คุณจะพบว่าเลขที่นี้เป็นที่ตั้งของอาคารพาณิชย์แบบห้องแถวสีเขียวที่ดูภายนอกก็เหมือนกับตึกทั่ว ๆ ไปในตัวเมืองเชียงใหม่ แต่เมื่อลองก้าวเข้าไปใกล้ ๆ จะพบว่าอาคารแห่งนี้เป็นเพียงประตูหน้าของสถานที่แห่งหนึ่งที่รวบรวมความคิดและจินตนาการที่โลดแล่นของบรรดาศิลปิน ทั้ง 13 ชีวิตเอาไว้ภายในกล่องซีเมนต์ 12 ใบ

เจ้ากล่อง 12 ใบที่บรรจุเอาความคิดจินตนาการของศิลปิน 13 คนเอาไว้นั้น รู้จักกันในชื่อสั้น ๆ ว่า “โมรูมส์” MO ROOMS โรงแรมที่นำไอเดียของความเป็นตะวันตกมาผสานเข้ากับความเป็นตะวันออก มีทั้งหมด 12 ห้อง โดยแต่ละห้องจะแทนความเป็นตัวตนในแต่ละปีนักษัตรทางโหราศาสตร์ของจีน

โครงสร้างของที่นี่จะตรงกับคอนเซ็ปต์ที่ว่า

“The art that you can live in”

ประติมากรรมที่สามารถอยู่อาศัยได้จริง

รูปทรงภายนอกดูเหมือนการเอากล่องสี่เหลี่ยมมาวางซ้อนกัน และหันหน้าไปตามทิศต่าง ๆ ตามหลักฮวงจุ้ย เพื่อให้สัมพันธ์กับธาตุทั้ง 5 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟและทอง

หลักการออกแบบของโมรูมส์ ไม่ได้แสดงตัวตนออกมาแบบตรง ๆ เช่นห้อง Tiger ก็ไม่ได้เลือกใช้แต่ลายเสือหรือภาพเสือมาตกแต่ง แต่การตกแต่งจะออกมาตามอารมณ์ลักษณะของศิลปิน ซึ่งเป็นการแสดงตัวตนผ่านพื้นผิว สีสัน การเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ

เจ้าของกิจการโมรูมส์ คุณเจริญ ชุมภูคำ เป็นผู้เริ่มต้นทำให้ศิลปะอยู่อาศัยได้จริง (ART - CAN - LIVE) จากการลงทุนกว่า 50 ล้านบาท โดยไม่ได้มุ่งเน้นที่รายได้จากการเข้าพักเพื่อคืนทุน แต่กิจการโมรูมส์สามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงและได้รับการตอบรับที่ดีจากกลุ่มคนที่สนใจศิลปะและนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ

การคิดนอกกรอบและเริ่มต้นทำในสิ่งที่ดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ อาจดูเพ้อเจ้อ ไร้สาระ ในสายตาของใครต่อใครที่ไม่เห็นด้วย แต่นักวิทยาศาสตร์ นักดนตรีหรือจิตรกรโด่งดังที่สามารถคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ให้โลกแห่งความจริง ล้วนเคยผ่านจุดเริ่มต้นที่เป็นไปไม่ได้

Beginning

โรงแรมเก่าแก่ที่สุดในโลกตั้งอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่นโดยใช้ชื่อว่า โฮชิเรียวคัง (Hoshi Ryokan) ตั้งอยู่ที่บ่อน้ำร้อนอะวะซึ จังหวัดอิชิคะวะ เปิดทำการตั้งแต่ปี ค.ศ. 717 และยังคงดำรงกิจการมาถึงปัจจุบัน

ใช้ดูใช้ทั่วไ
ตรวจโพรีนเมื่อ 04/12/2568 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

กมลกาญจน์ จองคำ อิสระ หงษ์คำ



น้ำที่เอ่อล้นขึ้นมาเพียงแค่ไม่ถึงหนึ่งฟุต ก็ทำให้วิถีชีวิตของคนกรุงเทพฯ เปลี่ยนแปลงไปมาก เฉกเช่นสนามหลวงที่เคยมีผู้คนมาเดินเล่น พักผ่อน ขายของ หรือแม้แต่ใช้เป็นที่พักพิงยามค่ำคืน ก็ดูเงียบเหงาลง

COME UP WITH FLOOD

หลังจากที่ประเทศไทยได้ประสบกับมหาอุทกภัยครั้งใหญ่ในรอบ 60 ปี เราได้เห็นศักยภาพของคนไทยในการประดิษฐ์คิดค้นนวัตกรรมใหม่ ๆ และน่าทึ่งมากมาย แรกคิด...แรกทำ จึงขอประมวลนวัตกรรมผจญน้ำท่วมโดยฝีมือคนไทย ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริงอย่างแน่นอน

เริ่มด้วยนวัตกรรมชิ้นแรก ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วมและเจ้าหน้าที่ที่ต้องลงพื้นที่ เนื่องจากเหตุการณ์น้ำท่วมในครั้งนี้มีผู้เสียชีวิตจากการโดนไฟดูดมากถึง 102 ราย นายดุสิต สุขสวัสดิ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้า คณะวิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.) จึงได้คิดค้นนวัตกรรม **"เป็ดน้อยเตือนไฟดูด"** หรือ Flood duck ช่วยลดความเสี่ยงจากการโดนไฟฟ้าดูด ซึ่งประกอบด้วยเซ็นเซอร์ตรวจวัดกระแสไฟฟ้ามาประกอบเป็นวงจรเข้ากับหลอดแอลอีดี และลำโพงบัซเซอร์ โดยใช้พลังงานเพียงถ่านขนาด AA สองก้อนเท่านั้น



การทำเครื่องมือตรวจสอบไฟฟ้ารั่ว ต้องมีการทดสอบหลายรอบเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้

เพียงแค่เปิดเครื่อง จากนั้นก็ปล่อยลงไปในบริเวณที่ต้องการตรวจสอบว่า มีกระแสไฟฟ้ารั่วหรือไม่ เมื่อเจ้าเป็ดน้อยตรวจพบกระแสไฟ สัญญาณไฟจะเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีแดง และเจ้าเป็ดก็จะส่งเสียงร้องในทันที

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
เอกสารนี้ถูกสร้างเมื่อ 05/12/2559 11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

เครื่องมือเตือนไฟรั่ว ยังมีอีกมากมายหลายรูปแบบ อาทิ **"กระทงเซฟตี้"** ที่มาในคอนเซ็ปต์เดียวกับเป็ดน้อยเตือนไฟดูด ออกแบบและผลิตโดยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

พระจอมเกล้าพระนครเหนือ (มจพ.) ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย หรือจะเป็น **"ไม้เท้าวัดไฟฟ้ารั่ว"** เจ้าของผลงานคือกลุ่ม World Balance ซึ่งมีลักษณะต่างจากเป็ดน้อยเตือนไฟดูดและกระทงเซฟตี้ ตรงที่มีลักษณะเป็นไม้ขนาดยาว ทำให้สามารถตรวจสอบจุดไฟรั่วที่จมอยู่ด้านล่างได้ ตัวไม้เท้าทำจากท่อพีวีซีทนทานแข็งแรง ใช้คำยัน ส่วนปลายมีตะขอเพิ่มประสิทธิภาพในการตรวจหาไฟรั่วได้ดียิ่งขึ้น ส่วนการแสดงผล เมื่อพบกระแสไฟก็จะมีเสียงเตือนเช่นเดียวกัน



นวัตกรรมที่น่าภาคภูมิใจชิ้นต่อไปเป็นของตำรวจทางหลวง เพราะ ในสถานการณ์น้ำท่วม ตำรวจไม่สามารถใช้รถสายตรวจในการปฏิบัติหน้าที่ได้ แต่ตำรวจไทยก็ไม่เคยนิ่งดูดาย หากแต่ยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้อย่างดีเยี่ยม โดยการสร้าง **"จักรยานยนต์น้ำสายตรวจ"** ซึ่งมีส่วนประกอบคือ รถจักรยานยนต์ธรรมดาหนึ่งคัน ดัดแปลงติดเข้ากับเซิร์ฟบอร์ด แล้วติดใบพัดเรือไว้ด้านท้าย

จักรยานยนต์น้ำสายตรวจที่ว่านี้ ถูกใช้เพื่อคอยให้ความช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ประสบภัย พร้อมกับรักษาความปลอดภัยให้แก่ประชาชน จักรยานยนต์น้ำสายตรวจมีโครงการจะจดสิทธิบัตรและพัฒนาให้เหมาะสมแก่การใช้งานเพิ่มขึ้นในอนาคตอีกด้วย

นวัตกรรมที่จะนำเสนอเป็นชิ้นที่สามนี้ จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้มีน้ำล้อมรอบบ้าน แต่ไม่สามารถนำมาดื่มได้ ซ้ำร้ายน้ำดื่มที่หน่วยงานต่าง ๆ นำมาบริจาคนั้น ก็ไม่เพียงพอสำหรับคนทั้งครอบครัว ทางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานครจึงคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ใหม่ขึ้นมา เรียกว่า **"เครื่องกรองน้ำแบบฉุกเฉิน"**

เครื่องกรองน้ำแบบฉุกเฉินนี้ เป็นผลงานของ นายวาสนิธิ์ พญาปุโรหิต, นายธีรภัทร์ ฉัตรทอง, นายวรนล กิติสาธร และนายอภิชัจ เจียรวิริยะนาถ 4 หัวเรือใหญ่ของทีมวิจัย พร้อมกลุ่มเพื่อนนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ จากศูนย์วิจัยส่วนนวัตกรรมเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ (Applied Innovation Division : AID) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร โดยมี ดร.ภานวีย์ โภไคยอุดม และ รศ.ดร.วิษณุ มีอยู่ เป็นที่ปรึกษาของโครงการ



ส่วนประกอบหลักของเครื่องกรองน้ำมีอยู่ 2 ส่วนคือ ท่อพีวีซีความสูง 45 เซนติเมตรเพื่อใช้ใส่น้ำ และท่อพีวีซีความสูง 70 เซนติเมตรเพื่อใส่วัสดุกรอง ได้แก่ หิน กรวด ชั้นทรายละเอียดและทรายหยาบ เพื่อทำการกรองสารแขวนลอยที่มีอยู่ในน้ำ และก่อนที่อินทรีย์สารจะทำให้น้ำขุ่นจะถูกดูดซับโดยถ่านกัมมันต์ แต่ทางที่ดีควรฆ่าเชื้อโรคโดยการต้ม



หรือใส่คลอรีนก่อนนำไปอุปโภคบริโภค

ต่อมาคือสิ่งจำเป็นไม่แพ้เรื่องปากท้อง ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มหรือยารักษาโรค นั่นก็คือ สุขอนามัยของผู้ประสบภัย หลายครั้งที่เราอาจเห็นการบริจาคสุขากระดาษให้แก่ผู้ประสบภัยผ่านจอโทรทัศน์ แต่นั่นก็อาจไม่อุ่นใจเท่าการมีสุขาที่มีผนังปิดกั้นมิดชิดไว้ให้นั่งปลดทุกข์ในยามวิกฤตเช่นนี้ ดังนั้น หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจึงได้สร้าง **"สุขาลอยน้ำ"** ซึ่งมีหลายแบบหลายขนาดให้เลือกใช้ อีกทั้งยังให้ความสะดวก เพราะไม่ว่าจะอยู่ในพื้นที่ประสบภัยน้ำท่วมมากน้อยเพียงใด สุขาลอยน้ำก็สามารถลอยอยู่เหนือพื้นน้ำได้เป็นอย่างดี

นวัตกรรมหลากหลายที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ล้วนบ่งบอกถึงความสามารถของคนไทยได้เป็นอย่างดี มหาอุทกภัยไม่เพียงแต่แสดงถึงความมีน้ำใจของคนไทยด้วยกันในยามที่ประเทศประสบปัญหาหนัก แต่ยังแสดงให้เห็นว่า คนไทยเราเป็นนักวิทยาศาสตร์ นักประยุกต์ชั้นยอด ก็ทำให้เกิดนวัตกรรมแปลกใหม่ที่ประยุกต์จากภูมิปัญญาและวัสดุที่เรามีอยู่ สามารถช่วยเหลือตนเองและคนรอบข้างได้โดยไม่ต้องรีรอความช่วยเหลือที่หวังผลประโยชน์จากใครหรือคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ทานวันเวลาที่ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

เอื้อเฟื้อภาพโดย : http://news.mthai.com/headline-news/140956.html

รัตนาภรณ์ วงศ์ศรีชา ศรัณย์ ดลพิพัฒน์พงศ์

“กำแพงเมือง” จากประวัติศาสตร์สู่ปัจจุบัน



มื่อกล่าวถึงจังหวัดเชียงใหม่ หลายคนอาจนึกถึงพระธาตุดอยสุเทพ สวนสัตว์เชียงใหม่ หรือว่ามหกรรมพืชสวนโลกเฉลิมพระเกียรติราชพฤกษ์ เพราะล้วนแต่เป็นสถานที่มีชื่อเสียงและมีการจัดงานใหญ่ที่มีความโดดเด่นของจังหวัดเชียงใหม่ ทว่าสิ่งเหล่านั้นก็ยังนับไม่ได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของเมืองเชียงใหม่อย่างเป็นรูปธรรม แต่หากกล่าวถึง “กำแพงเมือง” อาจนับได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของเมืองเชียงใหม่ที่ผ่านกาลเวลามายาวนานจนกลายเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ยังหลงเหลือให้พบเห็นอยู่ในปัจจุบัน



ภาพจากหนังสือชุมชนโบราณในแอ่งเชียงใหม่-ลำพูน หน้า 117 โดยสรัสวดี อ๋องสกุล

ปัจจุบันกำแพงเมืองได้กลายมาเป็นโลโก้ หรือตราสัญลักษณ์ของโครงการเชียงใหม่เมืองสร้างสรรค์ ซึ่งออกแบบโดยคุณตุลย์ เล็กอุทัย บัณฑิตจากคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมหลากสี แกนข้างในมีลูกเล่นด้วยการหมุนแกนเล็กน้อย เพื่อเพิ่มความเป็นพลวัต (Dynamic) สาเหตุที่เลือกกำแพงเมืองมาเป็นโลโก้นั้น เพราะมีรูปทรงสี่เหลี่ยมซึ่งง่ายต่อการจดจำ อีกทั้งยังมีคุณค่าทางจิตใจ คือ ถือเป็นจุดกำเนิดของเมืองและมีประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน

กำแพงเมือง...“ในประวัติศาสตร์”

กำแพงเมืองเชียงใหม่นั้นมีสองชั้น คือกำแพงชั้นในซึ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยม และกำแพงชั้นนอก หรือกำแพงดิน เป็นรูปพระจันทร์เสี้ยวโอบล้อมกำแพงชั้นใน เริ่มจากแจ่งศรีภูมิด้านทิศตะวันออกเฉียงเหนือมาบรรจบกับกำแพงชั้นในที่แจ่งกู่เฮืองหรือกู่เรืองด้านทิศตะวันตกเฉียงใต้

ใช้ทั่วไป
และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

สำหรับกำแพงชั้นใน ถูกสร้างขึ้นในสมัยพญามังราย ในปี พ.ศ. 1839 เมื่อครั้งสถาปนาเมืองเชียงใหม่ จัดว่าเป็นศูนย์กลางการปกครอง เพราะเป็นที่อยู่ของ



สัญลักษณ์เชียงใหม่เมืองสร้างสรรค์ที่มีต้นแบบและแรงบันดาลใจจากกำแพงเมืองเชียงใหม่

พระมหากษัตริย์ เชื้อพระวงศ์และเจ้านาย อีกทั้งยังเป็นที่ตั้งของวัดสำคัญ ๆ เช่น วัดพระสิงห์ วัดเจดีย์หลวง มีแจ่งหรือมุมเมืองสี่แห่ง และมีประตูห้าแห่ง มีหน้าที่ป้องกันข้าศึกที่มารุกราน แจ่งทั้งสี่แห่งประกอบด้วย แจ่งศรีภูมิ แจ่งขะต๋ำ แจ่งกู่เฮือง และแจ่งหัวลิน และประตูห้าแห่ง ได้แก่ ประตูช้างเผือก ประตูท่าแพ ประตูเชียงใหม่ ประตูสวนปรุง และประตูสวนดอก ส่วนกำแพงชั้นนอกนั้นในอดีตจัดว่าเป็นที่อยู่ของช่างและพ่อค้า ที่ประกอบด้วยกลุ่มคนหลากหลายชาติพันธุ์ เช่น มอญ พม่า ไทใหญ่ ไทยวนหรือคนเมือง มีประตูอยู่ห้าแห่ง คือ ประตูช้างม่อย ประตูท่าแพ ประตูหล่ายแคง ประตูขัวก้อม และประตูไหยา หรือหายยา

อย่างไรก็ตาม กำแพงเมืองเชียงใหม่เมื่อครั้งเริ่มสร้างมีสภาพเป็นเพียงกำแพงดิน โดยใช้ดินที่ได้จากการขุดคูน้ำโดยรอบมาถมเท่านั้น จนเมื่อมาถึงสมัยของพระเมืองแก้ว ในปี พ.ศ. 2059 จึงได้มีการบูรณปฏิสังขรณ์กำแพงเมืองเชียงใหม่ด้วยการก่ออิฐขนาบแนวกำแพงดินของเดิมทั้งสองข้าง รวมไปถึงจัดสร้างลูกป้อมและใบเสมาตลอดแนวกำแพงเมืองด้วย จากนั้นมีการบูรณะซ่อมแซมครั้งใหญ่อีกในสมัยพระเจ้ากาวิละ ในปี พ.ศ.2339 ต่อมาในสมัยเจ้าอินทวโรรสสุริยวงษ์ เจ้านครเชียงใหม่ที่ 8 เห็นว่า กำแพงเมืองเชียงใหม่ทั้งสี่ด้าน มีลักษณะเฉียงเล็กน้อย คงไม่มีความจำเป็นต้องใช้เป็นป้อมปราการเมืองอีกต่อไป จึงปล่อยทิ้งร้างให้ชำรุด จนกลายเป็นซากปรักหักพังลงมา และคิดจะรื้อเอาอิฐไปทำอย่างอื่น

แต่เมื่อพระเจ้าน้องยาเธอ กรมหลวงดำรงราชานุภาพ เสนาบดีกระทรวงมหาดไทย ทรงมีพระราชดำริให้อนุรักษ์กำแพงเมืองไว้ในปี พ.ศ. 2448 จนกระทั่งต่อมาในปี พ.ศ. 2478 กรมศิลปากรจึงประกาศขึ้นทะเบียนกำแพงเมืองเชียงใหม่ให้เป็นโบราณสถานของชาติ กำแพงเมืองจึงยังคงสภาพอยู่เรื่อยมา แต่เมื่อชุมชนขยายตัวมากขึ้น ทำให้กำแพงเมืองถูกมองว่าเป็นสิ่งกีดขวาง เทศบาลนครเชียงใหม่จึงได้รื้อกำแพงเมืองลงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 และตัดถนนเลียบคูเมืองชั้นใน โดยมีแนวถนนบางส่วนทับไปบนแนวกำแพงเมืองที่ถูกรื้อ

การรื้อกำแพงเมืองเชียงใหม่ในคราวนั้นก่อให้เกิดการตื่นตัวที่จะอนุรักษ์กำแพงเมืองเดิมขึ้น ชาวเชียงใหม่กลุ่มหนึ่งมีความเห็นว่า ควรเก็บกำแพงเมืองเอาไว้เพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยวดังเช่นการท่องเที่ยวในต่างประเทศ โครงการจึงยุติลงในปี พ.ศ. 2510 และแทนที่ด้วยแนวคิดฟื้นฟูกำแพงเมืองเชียงใหม่ เพื่อใช้เป็นแหล่งท่องเที่ยว



กำแพงด้านหนึ่งของประตูท่าแพ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ตามใบสั่งซื้อเลขที่ 04/11/2565 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2565





ซอยกำแพงดินที่มีผู้คนเข้ามาทำลายแนวกำแพงดินแล้วสร้างที่อยู่อาศัย บางจุดไม่หลงเหลือสภาพความเป็นกำแพงให้เห็นอีกแล้ว

กำแพงเมือง...“ในปัจจุบัน” ทุกวันนี้ ชุมชนเมืองเชียงใหม่ขยายตัวไปตามกาลเวลาที่เปลี่ยนแปลง จุดประสงค์ในการใช้ประโยชน์จากกำแพงเมืองจึงเปลี่ยนรูปแบบตามไปด้วย เช่นที่ประตูเชียงใหม่ มีตลาดประตูเชียงใหม่ ซึ่งมีร้านอาหารจำนวนมากที่ต่างใช้พื้นที่บริเวณลานกว้างของประตูเมืองเป็นจุดตั้งร้านขายอาหาร บริเวณประตูเมืองจึงกลายเป็นร้านอาหารที่มีบรรยากาศดีไปอีกแบบ หรือที่ประตูช้างเผือก เมื่อถึงคราวมีเทศกาล ก็มักมีการประดับตกแต่งบริเวณลานกว้างให้สวยงาม เต็มไปด้วยแสง สี เพื่อให้ผู้คนมาเยี่ยมเยียนถ่ายรูปเก็บไว้เป็นที่ระลึก

ส่วนบริเวณกำแพงดินปัจจุบันได้กลายเป็นที่อยู่อาศัยของคนที่มาสร้างบ้านตามแนวกำแพงดินมากมายทั่วเชียงใหม่ ขณะที่บางจุดยังคงสภาพของกำแพงเมืองเก่าเอาไว้ เพราะประชาชนช่วยกันรักษา แต่บางจุดก็ไม่หลงเหลือสภาพเดิมให้เห็นอีกแล้ว

การที่กำแพงเมืองได้กลายมาเป็นสัญลักษณ์ของจังหวัดเชียงใหม่ อย่างเป็นรูปธรรมผ่านโครงการเชียงใหม่เมืองสร้างสรรค์ คงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า ไม่ว่ากาลเวลาจะผ่านไปนานเท่าใด สายสัมพันธ์ของคนเชียงใหม่กับกำแพงเมืองก็ยังไม่ลบเลือนจากกัน เพียงแต่สายสัมพันธ์นั้นเปลี่ยนรูปแบบไปตามกาลเวลา



ภาพความงดงามของประตูช้างเผือกในงามค่ำคืน

ใช้งานทั่วไป
ออนิเคลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ขอขอบคุณ :

Mr. Martin Venzky – Stalling คุณตุลย์ เล็กอุทัย และ คุณสันติ เหล่าพาณิชย์กุล

แหล่งข้อมูล :

วรชาติ มีชูบท. กำแพงเมืองนครเชียงใหม่. ใน : ย้อนอดีตล้านนา ตอน รวมเรื่องน่ารู้จากแผ่นที่เมืองนครเชียงใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ; 2551. หน้า 39 - 58.

English Alive

"ภาษาอังกฤษมีชีวิต" ที่สถาบันภาษายูนิเซิร์ช

สถาบันสอนภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไป

ทดสอบวัดระดับ ทดลองเรียนฟรี!

หลักสูตรมาตรฐาน ESL Learning Development
สอดคล้องกับ Cambridge ESOL Examinations
ผสมผสานทั้ง Grammatical และ Communicative
เน้นทักษะทุกด้าน Listening, Conversation, Reading & Writing
สอนโดยอาจารย์ไทยและอาจารย์ต่างชาติ ที่มีความรู้และประสบการณ์
ห้องเรียนกลุ่มเล็ก มีการวัดและประมวลผลการเรียนในทุกระดับชั้น
เพื่อประสิทธิภาพสูงสุด

โฆษณานี้มี มูลค่า 900 บาท





* โฆษณานี้มีมูลค่า 900 บาท เมื่อนำมาสมัครเรียน คอร์ส 40 ชั่วโมง

UNISEARCH
Study Centres
เรียนสนุก ด้วยกิจกรรมเสริมทักษะหลากมิติ







สาขาเชียงใหม่ : อาคาร EQ Square 121/8 หมู่ 10 ถ.เชียงใหม่ – หางดง ต.ป่าแดด อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50100
www.unisearchthailand.com โทร. 089-9565822, 052-001144



ก๋วยเตี๋ยวคุณแป้ง สาขา 2

หมู่บ้านเชียงใหม่เลคแลนด์
เลียบคลองชลประทาน

ติดต่อ08-1815-6863



ชัยวัฒนาฟาร์ม

ชลบุรี



ละครเวทีวาไรตี้โชว์
ขยัมปีก'22
ค่ำคืน

409

รัตติกาลหลากแสงสี... ค่ำคืนนี้มีเรื่องราว

27-29 JAN 2012 @KAD STUDIO

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
08-8806-5760 facebook.com/KYP22

โดย ชมรมนักศึกษาวารสารศาสตร์สัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 01/2559 17:11:19 เวลาของเซิร์ฟเวอร์



Better Choice of your style

Teak wood furniture,
Antique from chaina,
Decoration

Retail, Wholesale
Export, Import
Buil-in

NANTIYA DECOR
BY
NT. TEAK DESIGN CO.,LTD.
37/1 Moo. 9 , Nong Kaew, A. Hang Dong,
Chiang Mai 50230 , Thailand.
Tel :+66-(0) 5343 4232
Fax :+66-(0) 5343 4233
E-Mail :nantiyadecor@hotmail.com
http://www.nantiyadecor.com

เขมภัจ พันโรจน์ชัย อิสระ หรษ์คำ

จุดเริ่มต้นจากชุมชน ปมเพาะคนในร้วมหาวิทยาลัย



"จงสู้สุดใจขาดดิ้น เพื่อมหาวิทยาลัยแห่งล้านนาไทย
เราอาจจะโง่...แต่ลูกของเราต้องฉลาด เราต้องต่อสู้เพื่อมหาวิทยาลัยแห่งลานนาไทย"

ข้อความที่ปรากฏในหน้า 1 ของหนังสือพิมพ์คนเมือง เป็นดังถ้อยแถลงของคนเมืองเหนือ ที่แสดงถึงความมุ่งมั่นอย่างชัดเจนของคนล้านนา และประสงค์ให้มีการก่อตั้งมหาวิทยาลัยประจำภูมิภาคขึ้นด้วยความยืนหยัดต่อข้อเรียกร้องยาวนานนับ 10 ปี ในที่สุด "มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" จึงถือกำเนิดขึ้นกลายเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกในส่วนภูมิภาคของประเทศไทย

กว่าจะมาเป็นมหาวิทยาลัยอันทรงคุณค่าแห่งนี้ได้ ต้องแลกมาซึ่งพลังและความหวังของคนรุ่นก่อน ที่ต้องการเห็นลูกหลานได้รับการศึกษาอย่างเท่าเทียมกับคนในเมืองกรุง โดยแนวคิดการก่อตั้งมหาวิทยาลัยในหัวเมืองนั้นมีขึ้นมาตั้งแต่ พ.ศ. 2484 แต่กลับถูกระงับไป เนื่องจากเกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ก่อนจะรื้อแนวคิดมหาวิทยาลัยภูมิภาคขึ้นมาพิจารณาอีกครั้งในสมัยรัฐบาลจอมพลถนอม กิตติขจร

เมื่อสงครามสิ้นสุดลงมีกลุ่มชาวอเมริกันได้เข้ามาติดต่อทางรัฐบาลเพื่อก่อตั้งมหาวิทยาลัยขึ้นในประเทศไทย เชียงใหม่ก็ถือเป็นหนึ่งในจังหวัดที่ถูกหมายมั่นไว้ โดยอาจารย์แวลส์ (มิชชันนารีชาวอเมริกัน) ได้เข้าพบกับตระกูลนิมมานเหมินท์ เพื่อขอบริจาคที่ดินในการสร้างมหาวิทยาลัย จากนั้นจึงได้ส่งหนังสือถึงรัฐบาล แต่รัฐบาลกลับประกาศคัดค้านว่า "จะไม่ให้มีมหาวิทยาลัยของชาวต่างชาติเปิดในเมืองไทย" ความหวังที่จะมีอุดมศึกษาในภูมิภาคของประเทศในช่วงนั้นจึงแทบเป็นไปไม่ได้



หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล หารือเรื่องของการสร้างมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แม้ในเวลาต่อมาเจ้านายในราชสกุล ณ เชียงใหม่ ได้เสนอขายที่แปลงใหญ่ให้กับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยด้วยความหวังว่าจะก่อตั้งมหาวิทยาลัยในนามจุฬาฯแต่สุดท้ายก็ไม่เป็นผลสำเร็จ ชาวเชียงใหม่จึงเดินหน้าเรียกร้องให้มีการตั้งมหาวิทยาลัยเรื่อยมา โดยเริ่มเคลื่อนไหวผ่านสื่อในหนังสือพิมพ์ชาวเหนือที่เปิดโอกาสให้ประชาชนแสดงความคิดเห็นผ่านหนังสือพิมพ์ได้

นอกจากนั้นยังมีการตีพิมพ์หนังสือรายสัปดาห์ที่ชื่อว่า "คนเมือง" ออกวางจำหน่าย เพื่อการรณรงค์เรียกร้องให้มีการก่อตั้งมหาวิทยาลัย มีการเขียนบทวิพากษ์วิจารณ์ผ่านบทนำและคอลัมน์ต่าง ๆ ของหนังสือพิมพ์ และยังมีการพิมพ์

บัตรวงกลมสีแดง แสตมป์สีแดงเข้มและบัตรห่วงมหาวิทยาลัย (บัตรที่แสดงถึงการเรียกร้องให้มีมหาวิทยาลัย) ออกรณรงค์แจกจ่ายแก่เด็กนักเรียนและประชาชนด้วย

การเรียกร้องดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้รัฐบาลจำต้องทบทวนมติดังกล่าว ยอมให้กระทรวงศึกษาธิการออกหนังสือเรื่องการจัดตั้งมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และการจัดคณะต่าง ๆ ได้ในที่สุด

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่สร้างเสร็จเมื่อวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2507 มีการเปิดการสอนครั้งแรก 3 คณะ ในวันที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2508 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินเป็นประธานในพิธีเปิด มหาวิทยาลัยแห่งนี้ถือว่าเกิดจากการรวมตัวต่อสู้ของภาคประชาชนอย่างแท้จริง จากเจตนารมณ์เพื่อให้คนรุ่นลูกรุ่นหลานมีอนาคตและการศึกษาที่ผลิตบัณฑิตออกไปรับใช้สังคม

วิสัยทัศน์จะมุ่งเน้นการทำวิจัยที่มีคุณภาพและความเป็นเลิศทางวิชาการ เพื่อให้บัณฑิตฝึกฝนตนเป็นผู้รู้จริง คิดเป็น ปฏิบัติได้และครองงานด้วยมโนธรรม มีจิตสำนึกต่อสังคม มหาวิทยาลัยทำการพัฒนาและบริการสังคมทั้งคุณภาพชีวิตและวิชาการ







(1) บัตรแสตมป์สีแดงเข้ม
(2) บัตรวงกลมสีแดง
(3) บัตรห่วงมหาวิทยาลัย

การดำเนินงานด้านการพัฒนาชุมชนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่อยู่ควบคู่กันมานานภายใต้ชื่อ "ชมรมอาสาพัฒนา" จัดตั้งครั้งแรกในปี 2509 โดยนายกำพล แก้วทะนง ได้ริเริ่มรวบรวมอาสาสมัครจากคณะต่าง ๆ ออกไปตั้งค่ายอาสาพัฒนา ช่วยเหลือชาวบ้าน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสังคม

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ใช้สโลแกนว่า "มหาวิทยาลัยจิตอาสา" เป็นการดำเนินงานตามปณิธานดั้งเดิมของชาวล้านนา โดยปีนี้ทางโครงการได้มีการลงพื้นที่พัฒนาชนบทอาทิ สร้างโรงอาหารให้กับชุมชนบ้านชิแบร์ ในอำเภออมก๋อย เป็นเวลา 7 วัน 6 คืน มีการสร้างสัมพันธไมตรีกับชาวบ้านเป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นการปลูกจิตสำนึกให้กับนักศึกษามีจิตสาธารณะ



ชมรมอาสาพัฒนา ออกค่ายพัฒนาชุมชนที่หมู่บ้านชิแบร์ อำเภออมก๋อย

ความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ ทำให้มหาวิทยาลัยเชียงใหม่สามารถผลิตบัณฑิตออกสู่สังคม สร้างชื่อเสียง ความเจริญก้าวหน้าแก่ประเทศชาติเป็นจำนวนมาก ถือเป็นผลสำเร็จตามเจตนารมณ์ของชาวล้านนาในสมัยก่อนที่ต้องการสร้างคนรุ่นใหม่ที่ก้าวหน้าที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศไทยให้ก้าวไปสู่ยุครุ่งเรืองสักวันหนึ่ง

ที่มา : www.liberty.cmu.ac.th
รูปภาพจาก อาจารย์ทรงพันธ์ ตันตระกูล

วรกานต์ จัตตุพร / วิภาดา จี้รัตน์ วิภาดา จี้รัตน์

VOX POP หลังเรียนจบ



"ทำงาน เพราะคิดว่าปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูง การเรียนสูงอาจจะไม่ได้ช่วยอะไร การมีประสบการณ์สำคัญกว่า"

พงษ์นรินทร์ วงศ์บุญมา
ปี 2 คณะรัฐศาสตร์ และรัฐประศาสนศาสตร์



"บวช เพราะ พ่อ แม่ และย่าแก่แล้ว เลยอยากบวชให้"

วุฒิชัย ทองชื่น ปี 1 คณะมนุษยศาสตร์



"อยากไปเที่ยวให้เต็มที่ก่อนทำงาน เพราะรู้ว่าถ้าทำงานจริง ๆ ก็คงเหนื่อยไม่มีเวลาเที่ยว"

สาธินี จิระกาล ปี 3 คณะการสื่อสารมวลชน



"หางานทำ เพราะถ้าทิ้งไว้นาน ๆ อาจจะลืมความรู้ที่เรียนมา"

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ทรงวุฒิ สมหมาย ปี 1 คณะเศรษฐศาสตร์

คุณจะทำอะไร...

เป็นสิ่งแรก?



บัญชา จำนะ
ม. 6 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ

"เปิดธุรกิจ เพราะเหมือนเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว ควรต้องทำอะไรเป็นของตนเอง"

"กลับบ้านไปกราบพ่อ แม่ ฉลองกันในครอบครัวก่อน แล้วค่อยทำงาน"



นงนุช คาคำ
ปี 2 คณะพยาบาลศาสตร์



"เดินทางสู่การค้นหาความหมายของคำว่าชีวิตครอบครัว"

จักริศา ศรลัพพ์ ปี 4 คณะมนุษยศาสตร์



"จะลองไปสมัครงานดู ตอนแรกว่าจะเรียนต่อ แต่ก็อยากทำงานหาประสบการณ์ดูก่อน"

ปราชญ์ บุญประสิทธิ์ ปี 3 คณะวิศวกรรมศาสตร์

การโพสต์เมื่อ 04/11/2569 17:41:18 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

วิษณุ ชิงห์ ศรัณย์ ดลพิพัฒน์พงศ์



เริ่มฮิต...ไม่ติดเบรค

ปัจจุบัน อาจนับได้ว่ารถจักรยาน Fixed Gear ได้กลายเป็นอีกกระแสการใช้ชีวิตของวัยรุ่น ที่เราสามารถพบเห็นพวกเขาออกมาโลดแล่นบนท้องถนนบ่อยครั้ง ทั้งแบบหมู่คณะ แบบท่องเที่ยว และแบบฉายเดี่ยวด้วยท่วงท่าต่าง ๆ แต่จะมีใครสงสัยบ้างหรือไม่ว่า พาหนะที่มีราคาสูงลิบ ทั้งยังต้องใช้เวลาในการเดินทาง เพราะต้องออกแรงปั่น แถมยังยากต่อการควบคุมชนิดนี้ ได้เริ่มเข้ามาอยู่ในใจของพวกเขาได้อย่างไร

ความจริงแล้ว Fixed Gear เป็นจักรยานที่ใช้ในสนามแข่งขัน แต่อาจจะด้วยความคิดที่ต้องการเป็น 'ผู้ริเริ่ม' ทำสิ่งใหม่ ๆ ของกลุ่มวัยรุ่น จึงได้นำ Fixed Gear หรือเจ้าสิงห์สนามแข่งคันนี้ ออกมาโลดแล่นบนท้องถนน กลายเป็นกระแส Fixed Gear ขึ้นภายในเวลาอันรวดเร็ว

นอกจากนี้ เจ้าจักรยานเด็กแนว ก็เป็นสิ่งที่แปลกใหม่สำหรับวัยรุ่นไทย เพราะนอกจากจะมีเพียงเกียร์เดียวที่ยึดติดกับล้อหลัง ทำให้ล้อหลังไม่สามารถหมุนได้ถ้าไม่ได้ออกแรงปั่น ต่างจากจักรยานทั่วไปที่แม้ไม่ปั่นล้อหลังก็สามารถหมุนได้อย่างอิสระ จุดนี้จึงกลายเป็นการท้าทายความสามารถในการควบคุม นี่จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นยิ่งหลงไหล

ไม่เพียงเท่านั้น Fixed Gear ยังสามารถตอบสนองรูปแบบการใช้ชีวิตที่เป็นอิสระได้ดี เพราะเจ้า Fixed Gear เป็นพาหนะที่มีความคล่องตัวสูง น้ำหนักเบา ปั่นไปไหนก็สะดวก จอดง่าย แค่มีที่ล็อกล้อ ส่วนคำถามยอดฮิตที่ว่า "ปั่นจักรยานมันไม่ช้าหรอ? แถมยังร้อนอีกต่างหาก" สำหรับนักปั่น Fixed Gear แล้ว *"ความร้อนไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับคนปั่น Fixed Gear หรอก ขอแค่ใจรักก็พอ*





อีกอย่างจักรยานของเรามันก็สามารถเอาขึ้นไปปั่นที่ร่มๆ ข้างทางได้สบายอยู่แล้ว ส่วนถามว่าช้าหรือเปล่า ผมก็บอกได้ว่า ขอเพียงแค่เราบริหารเวลาให้เป็น เวลาจะปั่น Fixed Gear ไปไหน มันก็ไม่ช้า เพราะเวลาอยู่บนอานจักรยานมันให้ความรู้สึกผ่อนคลายเหมือนบินได้เลย ทำให้เราลืมคิดเรื่องเวลาไปเลย แถมยังได้ชื่มชับบรรยากาศริมทางไปเรื่อย ๆ ด้วย สนุกดีนะ แป๊บเดียวก็ถึงที่หมายแล้ว นอกจากนี้เวลาปั่นมันก็ทำให้เรารู้สึกว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เราสามารถใช้เล่นท่าทางได้ตามใจชอบ ควบคุมได้อย่างอิสระ แถมยังเป็นการออกกำลังและเป็นจุดเริ่มต้นของการช่วยลดโลกร้อนอีกด้วย" **คุณยศนนท์ แรดทอง 1 ในกลุ่มนักปั่น Fixed Gear กล่าวไว้**

เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ใคร ๆ ก็รัก Fixed Gear คือ การได้ตกแต่งเจ้าเพื่อนคู่ใจได้อย่างอิสระ ทำให้สวยงามเหมาะกับไลฟ์สไตล์ตนเอง จึงทำให้ Fixed Gear เปรียบเสมือนเครื่องประดับชิ้นโตของเจ้าของเลยก็ว่าได้

การหาความสุขของคนเรานั้นย่อมแตกต่างกันเสมอ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะมีวิธีหาความสุขด้วยรูปแบบใด กลุ่มบุคคลที่ "เริ่ม" หาความสุขจากสิ่งที่พวกเขาเรียกว่าจักรยาน Fixed Gear ก็เป็นตัวอย่างที่น่าสนใจอีกกลุ่มหนึ่ง เพราะความสุขอยู่รอบ ๆ ตัวเรา หาให้เจอแล้วจะสุขใจ...

วรกานต์ จัตตุพร

ปฏิวัติอุตสาหกรรม บทนำของหลากชีวิตในโรงงาน

เช้ามืดของวันที่ 19 กันยายน ปี ค.ศ. 1776 แอนนา เด็กสาววัย 19 ปี สะดุ้งตื่นจากเตียงนอนอันแสนอบอุ่น เพราะเสียงดังอันน่าหนวกหูที่เธอคุ้นชิน ใช่แล้ว เสียงดัง หวูด... หวูด... นั่นเอง เจ้าเสียงนั้นยังคงดังอย่างต่อเนื่อง เป็นสัญญาณให้เธอต้องรีบไปทำงานเสียแล้ว

แอนนาเป็นคนงานของโรงงานทอผ้าแห่งหนึ่งซึ่งตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเทมส์ของมหานครลอนดอน เดิมทีเธอเคยรับจ้างทอผ้าอยู่ในเขตชานเมือง แต่เมื่อมิสเตอร์เจมส์ วัตต์ (Mr. James Watt) ทำการปรับปรุงเครื่องจักรไอน้ำจนสามารถนำมาใช้เป็นต้นกำเนิดพลังงานได้ในปี ค.ศ. 1769 ทุกอย่างก็เริ่มเปลี่ยน โรงงานทอผ้าขนาดใหญ่ถูกสร้างขึ้น ครอบครัวของเธอจึงตัดสินใจอพยพเข้ามาเป็นคนงานของโรงงานทอผ้าแห่งนี้



งานของแอนนาในโรงงานทอผ้าคือการนำฝ้ายดิบใส่ลงไปในเครื่องจักรที่แปลกตา นายช่างซึ่งมีหน้าที่ดูแลเครื่องจักรเล่าให้เธอฟังว่า เครื่องจักรพวกนี้ใช้พลังงานจากถ่านหินเพื่อต้มน้ำในหม้อความดันสูง เมื่อน้ำเดือดก็จะเปิดวาล์วที่เชื่อมไว้กับหม้อต้ม ไอน้ำก็จะดันออกมาตามท่อที่ต่อไว้ (พวกเขาเรียกว่าแรงดันไอน้ำ) ไอน้ำแรงดันสูงเหล่านั้นก็จะไปหมุนกังหันซึ่งเชื่อมต่ออยู่กับสายพานที่ยึดกับเครื่องจักรไว้ เมื่อกังหันหมุนเครื่องจักรก็จะทำงานไปด้วย แม้เครื่องจักรไอน้ำจะเข้ามาแทนที่แรงงานคนได้ แต่เพราะกำลังการผลิตมีปริมาณมากขึ้น โรงงานจึงต้องมีแรงงานจำนวนมาก เกิดการแบ่งงานกันทำตามความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

แอนนาเสียชีวิตลงในอีก 5 ปีต่อมาจากการติดเชื้ออหิวาตกโรค สำหรับแอนนาเครื่องจักรไอน้ำเป็นเหมือนของวิเศษที่บันดาลให้เกิดการจ้างงาน ทำให้ชีวิตเธอและครอบครัวดีขึ้น มีงานทำตลอดทั้งปีโดยไม่ต้องรอเฉพาะช่วงเก็บเกี่ยว ทำให้สินค้าที่เคยผลิตได้ในปริมาณจำกัดถูกขยายเป็นการผลิตขนาดใหญ่ อาจเพราะแอนนามีช่วงชีวิตที่แสนสั้นเธอจึงเห็นแต่ด้านที่งดงามของเครื่องจักรไอน้ำ แต่ในด้านที่โหดร้ายของการปฏิวัติอุตสาหกรรมก็คือ การทำให้โครงสร้างทางสังคมระหว่างนายทุนกับลูกจ้างถูกกางให้กว้างขึ้น จนกลายเป็นความเหลื่อมล้ำในสังคม การขยายตัวของสังคมเมืองเปลี่ยนวิถีชีวิตเดิมไปอย่างสิ้นเชิง

ชาวชนบทละทิ้งการเกษตรเพื่อมาเป็นแรงงานในเมืองใหญ่เช่นเดียวกับครอบครัวของแอนนามากขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดความแออัดซึ่งเป็นที่มาของการระบาดของเชื้ออหิวาตกโรค ในปี ค.ศ. 1831 มีการเอาเปรียบเรื่องค่าจ้าง ผู้คนเห็นแก่ตัว คนที่มีการศึกษาสูงดูถูกคนที่มีการศึกษาต่ำ คนที่มีตำแหน่งการงานดีดูถูกกุลีแบกข้าวสาร ราวกับว่าสังคมนี้พากันหลงลืมคุณค่าความเป็นคนที่มีอยู่อย่างเท่าเทียมกันไปเสียสิ้น ความคิดที่เปลี่ยนไปในวันนั้น ยังคงสะท้อนให้เห็นได้ในสังคมทุกวันนี้ ชนชั้นนายทุนยังคนเป็นคนกลุ่มเล็ก ๆ ที่ถือครองทรัพยากรกว่า 80% ของทั้งหมด คนที่จบการศึกษาระดับปริญญาขึ้นไปส่วนมากก็ยังคงมุ่งหน้าหางานทำตามโรงงานอุตสาหกรรมไม่ต่างจากเมื่อ 100 ปีก่อน และยังคงมีทัศนคติว่าตนเองมีเกียรติกว่าชาวบ้านที่เรียนจบแค่ระดับประถมหรือมัธยมโดยทำงานในภาคเกษตรกรรมตามชนบท โดยลืมคิดไปว่าเงินที่นำมาสร้างมหาวิทยาลัยอันทรงเกียรติของพวกเขานั้น มาจากภาษีของประชาชนที่กว่า 60% เรียนไม่จบระดับอุดมศึกษา ลืมคิดไปว่าพื้นฐานเศรษฐกิจของประเทศนี้มาจากภาคเกษตรกรรม และที่สำคัญลืมคิดไปว่าตนเองเป็นเพียงคนงานคนหนึ่งในโรงงานที่มีหน้าที่สร้างความร่ำรวยมั่งคั่งให้แก่พวกนายทุนเท่านั้นเอง!

โพสต์เมื่อ 2 ... โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ยศสุนทร สวัสดี

เที่ยวตามน้ำ

เดินทางตามรอยแม่น้ำปิง จากป่าสู่เมือง



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
การนำไปใช้หลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

น้ำตกศรีสังวาลย์ ชั้นงามนที (ชั้นที่ 3)
ในเขตอุทยานแห่งชาติผาแดง อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่



สะพานเหล็ก (ขัวเหล็ก) ตั้งตระหง่านพาดข้ามลำน้ำปิง
เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่มีประวัติศาสตร์เคียงคู่กับแม่น้ำปิงมายาวนาน

4 สถานที่ท่องเที่ยว รสชาติการผจญภัย ความประทับใจ จากจุดกำเนิดเดียวกัน

"คุณรู้จักแม่น้ำปิงมั้ย ?"

น้อยคนนักที่จะตอบว่าไม่รู้จัก แล้วดอยถ้วย ขุนน้ำรู น้ำซุ้ม ทุ่งข้าวพวงล่ะ ชื่อเหล่านี้คุณรู้จักมั้ย ? ความยิ่งใหญ่อันอุดมสมบูรณ์ ขจรขจายแผ่ไพศาล ทอดตัวเลื้อยเลี้ยวไปหล่อเลี้ยง อุ้มชูสรรพชีวิตให้ชุ่มชื่นสมบูรณ์ เปรียบเสมือนเส้นเลือดใหญ่ที่สูบฉีดความมั่งคั่ง มั่นคง ทั้งด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรมล้านนามายาวนาน เราคุ้นเคยดีกับสายน้ำขนาดมหึมาที่ทอดตัวยาวไกลสุดลูกหูลูกตา แต่เคยตั้งคำถามบ้างหรือเปล่าว่า มหานทีสายนี้ มีจุดกำเนิดมาจากที่ใด ?

"ตาน้ำเล็กๆ ที่ซึมจากซอกหิน
ในระดับความสูง 1,824 เมตร เหนือดอยถ้วย
เป็นต้นกำเนิดของต้นธารแม่น้ำปิงหรือแม่น้ำระมิง
แม่น้ำสายสำคัญของอาณาจักรล้านนา
ก่อนที่จะไหลผ่านบ้านเมือง..."

ข้อความข้างต้นนี้ปรากฏใน "อักขรานุกรมทางภูมิศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2527" บ่งชี้ชัดเจนถึงแหล่งกำเนิดอันน่าอัศจรรย์ จากตาน้ำเล็ก ๆ ที่แทรกซึมดันตัวเองขึ้นสู่ผิวดินแล้วไหลรวมกันกลายเป็นตาน้ำ รวมกันกลายเป็นทางน้ำ ลำธาร แอ่ง แก่ง ขุน คลอง และแม่น้ำในที่สุด การผนึกกำลังผสมผสานตัวเองเข้าหากันของตาน้ำเล็ก ๆ ทั้งจากดอยถ้วย ขุนน้ำรู น้ำซุ้ม ทุ่งข้าวพวง และอีกหลายต่อหลายที่ กลายมาเป็นแม่น้ำปิง แม่น้ำสายสำคัญอย่างทุกวันนี้

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

โอกาสที่จะเดินทางสู่ดอยถ้วย นั้นเป็นไปได้ยาก เนื่องจากที่ตั้งของดอยถ้วย อยู่ในเขตแดนคาบเกี่ยวระหว่างไทยกับพม่า การเดินทางเข้าไปตามหาตาน้ำจึงจำเป็นต้องประสานงานกับทหารเพื่อความปลอดภัย แต่อย่างที่กล่าวไปช่วงต้นแล้วว่า การเกิดแม่น้ำทั้งสายคงเป็นไปไม่ได้ที่จะเกิดจากตาน้ำ

เพียงจุดเดียว ซึ่ง “ขุนน้ำรู” ก็เป็นอีกจุดกำเนิดหนึ่งเช่นกัน

“น้ำรู”

หรือ ขุนน้ำรู ตาน้ำเล็ก ๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ในขุนเขาและป่าไม้อันอุดมสมบูรณ์ ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติดอยเชียงดาว ลักษณะเป็นตาน้ำขนาดเล็ก ผุดจากภูเขารวมกันเป็นธารน้ำ แล้วไหลรวมตัวเป็นทะเลสาบขนาดใหญ่ ด้วยบรรยากาศที่ร่มรื่นเย็นสบาย มีภูเขาลูกใหญ่ตั้งตระหง่านเป็นฉากหลัง พื้นน้ำที่นิ่งสงบใสสะอาดเป็นกระจกบานยักษ์สะท้อนความยิ่งใหญ่ของภูเขาและเมฆก้อนโตตัดกับท้องฟ้าสีสดใส เหมาะที่จะมาพักผ่อน หรือจะนำอาหารมาทานด้วยคงได้รสชาติไม่น้อย เพราะฝั่งตรงข้ามมีศาลาไม้โล่งสบาย ลมพัดเอาอากาศสดชื่น ตั้งอยู่ตรงนั้น บริเวณเดียวกันจะพบศาลเพียงตา ที่ชาวบ้านร่วมแรงร่วมใจกันตั้งขึ้น สะท้อนแนวคิดในเรื่องของการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำและป่าที่พวกเขาหวงแหน ในช่วงก่อนจะถึงฤดูกาลเพาะปลูก

“ชาวบ้านจะรวมตัวกันเพื่อทำพิธีกรรมบวงสรวงขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้ช่วยดลบันดาลและคุ้มครองการเกษตรที่กำลังจะเกิดขึ้นให้เป็นไปด้วยดี ทั้งยังมี “พิธีบวชป่า” เพื่อเป็นการตระหนักถึงคุณค่าของการเกื้อกูลกันระหว่างป่ากับคนและช่วยปกปักรักษาไม้ให้ทำลายสรรพชีวิต”

ขุนน้ำรู ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางตามรอยแม่น้ำปิง เนื่องจากที่นี่เป็นอีกจุดหนึ่งที่มีตาน้ำ แล้วจะไหลไปรวมตัวกันที่ บ้านทุ่งข้าวพวง จากนั้นจะไหลไปรวมกับธารน้ำอื่น ๆ ต่อไป การเดินทางมายังขุนน้ำรูสามารถใช้เส้นทาง 1178 ห่างจากตัวอำเภอเชียงดาว 30 กิโลเมตร ก่อนถึงน้ำตกศรีสังวาลย์ เลี้ยวเข้าซอยมาอีกประมาณ 11 กิโลเมตรก็จะถึง ระหว่างทางมี “น้ำตกทุ่งแก้ว” ให้แวะชมความสวยงามอีกด้วย

“น้ำตก”

ขึ้นชื่อว่าเป็นป่าต้นน้ำอย่างอุทยานแห่งชาติผาแดงแล้วจะไม่มาเที่ยวน้ำตกเลยคงเหมือนไปไม่ถึง อ.เชียงดาวเป็นอำเภอที่ขึ้นชื่อว่ามีน้ำตกอยู่มากเป็นพิเศษ อาจเป็นลักษณะพื้นที่ทางกายภาพที่เอื้ออำนวย ระหว่างตามรอยแม่น้ำปิงถือว่า *“น้ำตกศรีสังวาลย์”* ก็เป็นอีกสถานที่หนึ่ง ที่นักเดินทางไม่ควรพลาดชม

น้ำตกศรีสังวาลย์ อยู่ในความดูแลของอุทยานแห่งชาติผาแดง อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ เป็นน้ำตกหินปูนขนาดกลางที่มีความโดดเด่นในเรื่องของบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ร่มรื่นเย็นสบาย และด้วยความที่เป็นน้ำตกหินปูน ทำให้แนวหินไม่ลื่นเหมือนน้ำตกทั่วไป ตัวน้ำตกมีความกว้างประมาณ 10 - 12 เมตร สูง 20 เมตร แบ่งออกเป็น 4 ชั้นด้วยกัน มีชื่อเรียกที่สวยงามเช่นเดียวกันกับตัวน้ำตก ทั้ง *คะนึงหา ช่องธารา งามนที และศรีสังวาลย์* ตั้งเด่นตระหง่านปล่อยกระแสน้ำระลอกแล้วระลอกเล่าพัดผ่าน อวดความวิจิตรงดงามอยู่ในสภาพป่าอันแสนอุดมสมบูรณ์ ใกล้กันมีเส้นทางศึกษาธรรมชาติยาวกว่า 2 กิโลเมตร ให้เราเดินเข้าไปสัมผัสป่าอย่างใกล้ชิด เรียกเหงื่อได้พอสมควร มีความร่มรื่นเย็นสบายจากการแข่งขันกันให้ร่มเงาของต้นไม้และเสียงนกร้องโต้ตอบกันอย่างไพเราะ


โดย ผู้ใช้ทั่วไป
วันที่ใช้เมื่อ 04/12/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

น้ำตกศรีสังวาลย์ เป็นน้ำตกหินปูน ขนาดกลาง ในเขตอุทยานแห่งชาติผาแดง อ.เชียงดาว



"ดอยหลวงเชียงดาว มีความสูงจากระดับน้ำทะเล 2,220 เมตร ครอบคลุมพื้นที่ตำบลเมืองแหง อำเภอเวียงแหง ตำบลเมืองงาย ตำบลเมืองคลง ตำบลเชียงดาวและตำบลแม่นะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ถือได้ว่าดอยเชียงดาวเป็นยอดเขาที่สูงเป็นอันดับที่ 3 ของประเทศไทย"



บ่อน้ำร้อนโป่งอาง อ.เชียงดาว

เสียงน้ำตกทิ้งตัวกระทบก้อนหินคลอเป็นดนตรีประกอบเดินทางมาโดยใช้เส้นทางเดียวกับขุนน้ำรู ตัวน้ำตกอยู่ห่างจากทางเข้าเพียง 150 เมตรเท่านั้น

"น้ำร้อน"

หลังการเดินทางเที่ยวน้ำตกศรีสังวาลย์ อาจทำให้ใครหลาย ๆ คนเกิดความเมื่อยล้าทั้งจากการเดินป่าสำรวจธรรมชาติ และการเดินเท้าเข้าไปชมความมหัศจรรย์ของขุนน้ำรู หากได้ลงแช่ในบ่อน้ำร้อนจากธรรมชาติก็คงช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าได้อย่างดี

บ่อน้ำร้อนโป่งอาง สามารถเดินทางโดยใช้เส้นทางหมายเลข 1178 เชียงดาว เมืองนะ ทางเข้าจะมีป้ายขนาดใหญ่ตั้งต้อนรับอยู่ ขับรถเข้ามาไม่นานบ่อน้ำร้อนอยู่ทางด้านซ้ายมือ "โป่งอาง" เป็นบ่อน้ำร้อนธรรมชาติที่ผุดขึ้นจากใต้ดิน จำนวน 2 บ่อ อุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 58 - 64 องศาเซลเซียส และมีกลิ่นฉุนจากกำมะถันน้อยกว่าบ่อน้ำร้อนอื่น ๆ ทางอุทยานแห่งชาติผาแดงได้จัดสร้างบ่ออาบน้ำไว้ต้อนรับนักท่องเที่ยว มีทั้งที่ชอบแบบแช่รวม หรือจะเป็นห้องอาบเดี่ยวก็มีไว้บริการ ตัวบ่อตั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะแก่การพักผ่อน มีลานกางเต็นท์ ห้องพัก และร้านอาหารไว้คอยบริการ ดอกไม้หลากสีสันแข่งขันกันบานสะพรั่งชูช่อท้าลมอ่อน ๆ ที่พัดมาตลอดทั้งวัน ต้นไม้ใหญ่แผ่กิ่งก้านสาขาให้ร่มเงา ทำให้บ่อน้ำร้อนแห่งนี้เหมาะที่จะเดินทางมาพักผ่อนเป็นอย่างดี

อาจพูดได้เต็มปากเต็มคำว่า การเดินทางไปในสถานที่ทั้ง 3 แห่งนั้น เป็นการเดินทางเข้าหาจุดเริ่มต้นของมหานทีสายสำคัญอย่างแม่น้ำปิง ทุกสถานที่ข้างต้นอยู่ใน อ.เชียงดาว อำเภอเล็ก ๆ ที่ตั้งอยู่ใจกลางหุบเขาอันเต็มไปด้วยความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์ ดอยหลวงเชียงดาวสูงตระหง่าน ทะลุเมฆก้อนโตที่ลอยอ้อยอิ่งผ่านไป ทั้งยังหอบเอาเม็ดฝนและความชุ่มชื้นติดมาด้วย สร้างความเขียวขจีให้ดอยเชียงดาวทั้งปี และที่พลาดไม่ได้เช่นกันนั่นก็คือ ถ้ำเชียงดาว อันเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง มีบรรยากาศที่สวยงามร่มเย็น และความน่าเกรงขามของตัวถ้ำ ด้านหน้ามีสระน้ำใสสีเขียวมรกตจนสามารถเห็นปลาฝูงใหญ่ว่ายอวดตัวไปมา แต่หากใครที่รักการผจญภัยแบบสุดขั้ว ประสบการณ์การเดินพิชิตดอยหลวงเชียงดาว ตลอดระยะเวลา 2 วัน 2 คืน ก็จะเป็นเรื่องที่น่าจดจำไปอีกนาน

"น้ำเงี้ยวริมปิง"

ลำน้ำปิงก่อกำเนิดจากตาน้ำ และไหลรวมกันเรื่อยลงมาทางตอนใต้ หล่อเลี้ยงวิถีชีวิตผู้คนตลอดเส้นทางนครเชียงใหม่ คงดูแปลก ๆ หากมาถึงเชียงใหม่แล้ว ไม่ลองอาหารเมืองเหนือเลย ขนมจีนน้ำเงี้ยวเป็นหนึ่งในเมนูที่ได้ชื่อว่าจะต้องหามาทานเมื่อมาถึง คำว่า น้ำเงี้ยว อาจจะยังไม่ลงตัวนักว่ามีที่มาจากอะไร บ้างก็ว่าได้มาจากขั้นตอนการปรุง โดยใช้ดอกงิ้ว หรือดอกเงี้ยว

โดยผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



บรรยากาศยามค่ำคืนของ "กาดหลวง" ที่คราคร่ำไปด้วยร้านค้าหลายสิบร้าน ที่ขายอาหาร และข้าวของเครื่องใช้มากมาย เปิดบริการทุกวัน ไม่มีวันหยุด "กาดหลวง" ถือเป็นอีกหนึ่งตลาดที่มีแม่น้ำปิงไหลขนาน นำพาความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรมมาสู่สังคมล้านนามาช้านาน

ตากแห้งใส่ลงไป หรือบางคนก็ว่าเป็นสูตรของ เงี้ยว หรือ ชาวไทใหญ่ ที่ตกทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

เสน่ห์อย่างหนึ่งของ "น้ำเงี้ยว" คือกลิ่นหอมของเครื่องเทศนานาชนิดที่ใส่ลงไป ให้รสชาติเป็นเอกลักษณ์อย่างหา อาหารชนิดใดมาเปรียบได้ยาก บริเวณกาดหลวงริมน้ำปิงก็มีร้านขายขนมจีนให้เลือกรับประทานมากมาย แม่ค้าจะจัดแจงหยิบขนมจีนใส่จาน ราดด้วยน้ำเงี้ยวหอมกรุ่น ควันฉุย โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียวและผักชีนิดหน่อยเพื่อความหอม เราสามารถเลือกเติมผักกาดดอง มะนาวหรือพริกป่นคั่วลงไปได้หากต้องการรสชาติที่จัดจ้านขึ้น กระดูกหมูชิ้นโตและมะเขือเทศรสเปรี้ยวนิด ๆ เข้ากันดีกับเส้นขนมจีนและเลือดหมูก้อนพอดีคำ ราคาต่อจานประมาณ 15 - 20 บาท เท่านั้น หากอิ่มอร่อยเรียบร้อยแล้วก็สามารถเดินเลือกซื้อของกินของฝากกันได้ต่อในบริเวณตลาดอีกด้วย เราจะเห็นได้ว่าสายน้ำที่พัดผ่านเราไปนั้นไม่เพียงแต่มอบความอุดมสมบูรณ์และความชุ่มชื่นไว้เท่านั้น แต่ยังทิ้งวัฒนธรรมต่าง ๆ ไว้อีกมากมาย ไม่เว้นแม้กระทั่งวัฒนธรรมการกินที่แสนงดงาม มีเสน่ห์ และที่สำคัญยังอร่อยมาก ๆ อีกด้วย

การเดินทางของตาน้ำเล็ก ๆ จากจุดกำเนิดไหลรวมกัน เพิ่มขนาด เพิ่มจำนวน ทั้งยังสร้างคุณประโยชน์อเนกอนันต์ในการเป็นทรัพยากรอันมีค่า มอบชีวิตและความชุ่มชื่น จากจุดกำเนิดบนยอดดอยสูงในป่าลึกสู่การเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์เศรษฐกิจ และก่อร่างสร้างวัฒนธรรมอันแสนละเมียดละไม ผ่านตัวกลางที่เรียกว่าเวลา ตกผลึกมาเป็นธรรมชาติอันทรงคุณค่ายิ่ง ควรค่าแก่การอนุรักษ์และดูแลสืบต่อไป

ใครจะเชื่อว่า มหานทีอย่างแม่น้ำปิงจะมีจุดกำเนิดที่เล็กกระจ้อยร่อย ดูแล้วไม่น่าจะสามารถเติบโตแข็งแรงได้อย่างที่เป็น แต่สิ่งหนึ่งที่เราได้เรียนรู้จากแม่น้ำสายนี้ คือ การหลอมรวมเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเล็ก ๆ จำนวนมหาศาล สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ที่ยิ่งใหญ่ได้เสมอ

เอกสารนี้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/12/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ชโลบล ณ เชียงใหม่ อิสระ หงษ์คำ, ศรัณย์ ดลพิพัฒน์พงศ์

อากาศดี... ทำงานเพลิน



ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีอากาศร้อนแทบตลอดปีก็ว่าได้ โดยเฉพาะในฤดูร้อน มีอุณหภูมิสูงกว่า 40 °C และถ้าบรรยากาศไม่เป็นใจเช่นนี้ จะทำให้การทำงานต่าง ๆ ราบรื่นไปได้อย่างไร ในวันที่มีอากาศร้อน “พัดลม” จึงเป็นหนึ่งในอุปกรณ์สำคัญ ที่ช่วยบรรเทาความร้อนได้ แต่หลายคนอาจคิดว่า เครื่องปรับอากาศเย็นกว่าเป็นไหน ๆ แม้จะพบปัญหาสิ้นเปลืองพลังงานหรือปัญหาค่าไฟก็ตาม ดังนั้น หากว่าเราสามารถทำให้พัดลมเย็นเหมือนเครื่องปรับอากาศได้ก็คงดีไม่น้อย

สำหรับวิธีการทำพัดลมให้เย็นเหมือนเครื่องปรับอากาศ อันดับแรกนำพัดลมวางไว้บนขอบหน้าต่างโดยหันพัดลมออกไปด้านนอก จากนั้นปิดหน้าต่างงับพัดลมไม่ให้ตกลงมา (แต่ถ้าหากเป็นหน้าต่างแบบธรรมดา ก็ต้องปรับใช้วิธีอื่นที่ไม่ให้พัดลมตก) จากนั้นก็เปิดพัดลม และรอให้อากาศเย็นได้เลย



‘ปรากฏการณ์พาความร้อน’ อากาศร้อนจะถูกดูดออกไปด้านบนนอก ทำให้อากาศเย็นเข้ามาแทนที่ในปริมาณเดียวกัน

วิธีนี้มีการพิสูจน์มาแล้วว่าได้ผลจริง โดยทดลองสร้างห้องจำลองกลางแดดจัด อุณหภูมิห้องสูงถึง 46°C เมื่อนำพัดลมไปตั้งบนขอบหน้าต่าง และหันพัดลมออกไปด้านนอกเป็นเวลา 15 นาที ภายในห้องมีอุณหภูมิลดเหลือเพียง 39°C และอีกการทดลองหนึ่ง คือสร้างห้องจำลองในที่ที่ไม่ถูกแสงแดด ภายในมีอุณหภูมิส่วนบนของห้องที่ 29.6°C และส่วนล่างของห้องที่ 30°C เมื่อเปิดพัดลมโดยหันออกไปนอกหน้าต่างเป็นเวลา 10 นาที ทำให้อุณหภูมิลดเป็น 27.4 และ 26.7°C ตามลำดับ จากนั้นอุณหภูมิของห้องโดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 26°C

ซึ่งปรากฏการณ์นี้เรียกว่า ‘ปรากฏการณ์พาความร้อน’ โดยอากาศร้อนที่อยู่ด้านบนจะถูกส่งออกไปด้านนอก ทำให้อากาศเย็นด้านล่างไหลเข้ามาแทนที่ในปริมาณเดียวกัน อุณหภูมิภายในห้องจึงเย็นขึ้นนั่นเอง

จากการทดลอง ทำให้เห็นได้ว่า เราสามารถเปิดพัดลมให้มีอากาศเย็นเหมือนเครื่องปรับอากาศได้ ไม่จำเป็นต้องเปลืองพลังงาน และพบกับปัญหาค่าไฟ เพียงเท่านี้ก็สามารถเริ่มทำงานได้อย่างราบรื่นและสร้างสรรค์งานดี ๆ ออกมาได้แล้ว



หันพัดลมออกไปนอกหน้าต่าง ช่วยให้อากาศเย็นเหมือนเครื่องปรับอากาศได้

Beginning

รู้หรือไม่!
- การเปิดเครื่องปรับอากาศ เครื่องหนึ่งใช้พลังงานเท่ากับการเปิดพัดลม 30 เครื่อง
- การรักษาสุขภาพในฤดูร้อน หรือวันที่มีอากาศร้อน ควรรักษาอุณหภูมิที่ 26°C

โดยผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/12/2569 23:59:59 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

เมื่อเห็นผีเสื้อ คุณคิดถึงอะไร ?

แมลงปีกสวยที่ช่วยแต่งแต้มโลกให้สดใสและมีสีสัน สัตว์ตัวน้อยที่เป็นตัวแทนของความสวยงามและน่าหลงใหล แต่สิ่งหนึ่งที่จะเห็นได้ชัดเจนนั่นก็คือ ผีเสื้อ เป็นตัวแทนของการเริ่มต้นที่ดี ใครจะเชื่อว่าจากหนอนที่เอาแต่กินใบไม้กลายเป็นดักแด้ไร้สีสัน "การเริ่มต้น" จึงพามันให้กลายเป็นราชินีปีกสวยอย่างที่ได้เห็นกัน

วงจรชีวิตผีเสื้อก็คงไม่ต่างอะไรจากวงจรชีวิตของมนุษย์ เราต่างก็เคยเป็นเด็ก มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ และโหยหาความเป็นอิสระ เมื่อเราต่างก็เคยมีช่วงวัยแห่งการสั่งสมประสบการณ์และเริ่มพัฒนาศักยภาพให้พร้อมออกกระพือปีกบินไปในโลกที่ต้องดิ้นรน ดังนั้น ช่วงการเป็นดักแด้ก็เป็นเหมือนขั้นตอนแรกของการเริ่มต้น ซึ่งแต่ละคนก็ยอมมี "การเริ่มต้น" ที่ต่างกันไป

สมภพ จันทรากา ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการศึกษาเพื่อลูกหญิงและชุมชน บุคคล ผู้เริ่มจากการตระหนักถึงชีวิตคนชายขอบและทำให้ "คุณค่าความเป็นมนุษย์" ของชนชายขอบเด่นชัดขึ้นมาหลายสิบปีของการอุทิศตนทำงานเพื่อสังคม ส่งผลให้ชื่อของ สมภพ จันทรากา เป็นที่ยอมรับในระดับสากล

ณัฐพงษ์ เกษอินทร์ หนุ่มน้อยนักว่ายน้ำผู้เริ่มจากความชอบและความเพียร จนทำให้ได้กลายเป็นตัวแทนนักกีฬาว่ายน้ำอนาคตไกลทีมชาติไทย ที่ผงาดคว้า 3 เหรียญทองและ 1 เหรียญเงินจากการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งล่าสุด ด้วยความมุ่งมั่นพยายามทำให้เขาก้าวขึ้นมาเป็นนักกีฬาอายุน้อยที่ประสบความสำเร็จอย่างงดงาม

ณรัช เรืองยศ คีตวัฒนะ ครูสอนร้องเพลงระดับมืออาชีพ ผู้เริ่มต้นจากการไม่ทิ้งโอกาส จนทำให้บัณฑิตจบใหม่ได้ผันตัวเองเป็นครูผู้อุทิศตนเพื่อการสอนร้องเพลง ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจจริงบวกกับความสามารถทางด้านการร้องเพลง ทำให้ชื่อ "ครูบุ๊ค" เป็นที่รู้จักและยอมรับอย่างแพร่หลาย

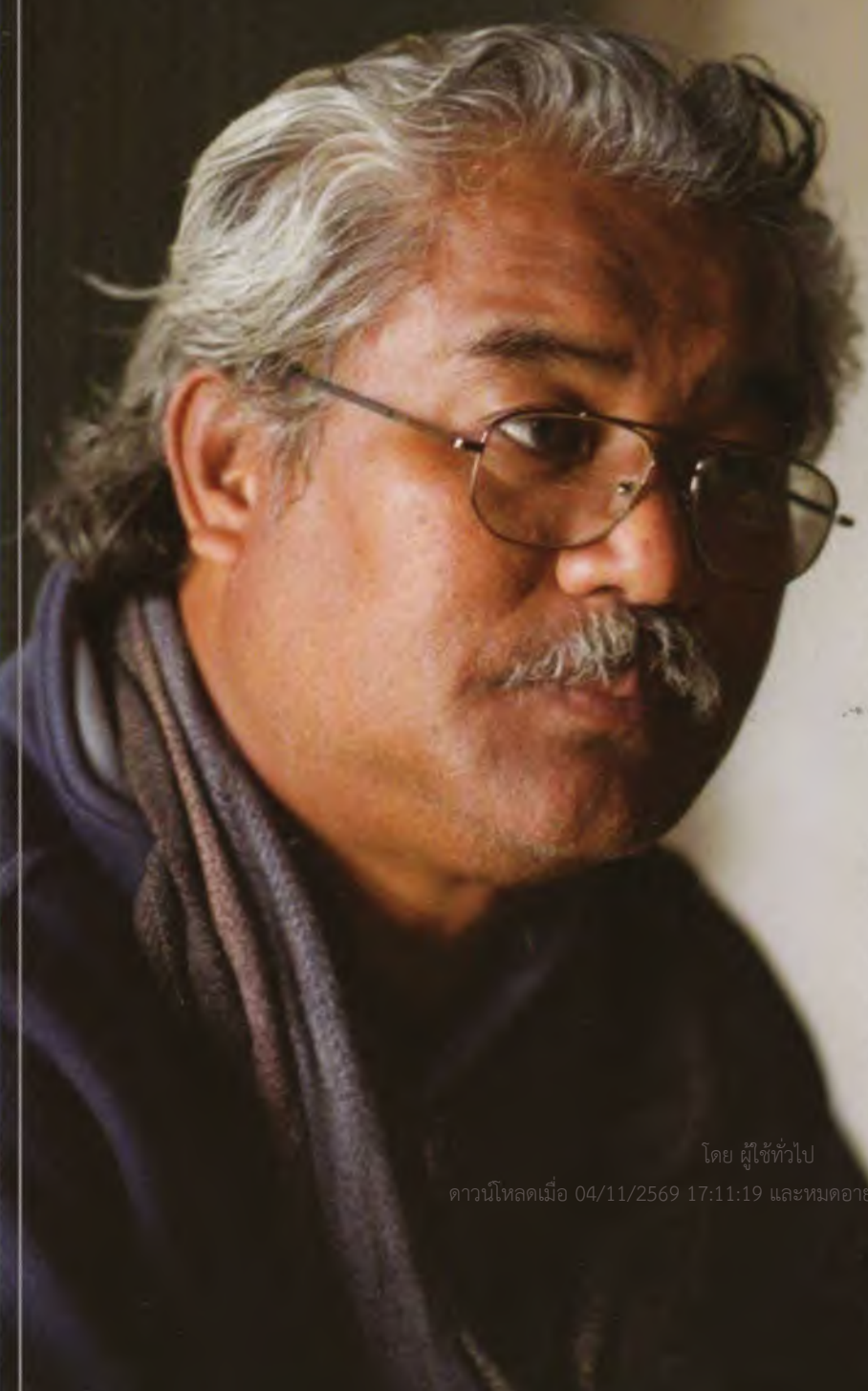
3 การเริ่มต้น 3 อาชีพ 3 แรงบันดาลใจ ซึ่งต่างก็มี "การเริ่มต้น" ที่ชวนติดตาม แนวทางและรูปแบบการดำเนินชีวิตที่น่าสนใจของบุคคลทั้งสามอาจจะมีการเริ่มต้น โอกาส หรือเงื่อนไขในชีวิตอื่น ๆ ที่ไม่เท่ากัน แต่สิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดนั่นก็คือ การเริ่มต้นเลือกทางเดินชีวิตนั้น ย่อมส่งผลถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้เสมอเช่นเดียวกัน

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

สิทธิโชค อรุณศิริประเสริฐ

สมภพ จันทรากา ชีวิตนี้เพื่อชนชายขอบ

หลายคนคงอาจรู้จักออง ซาน ซูจี สตรีผู้เคลื่อนไหวเพื่อประชาธิปไตยในประเทศพม่าหรือองค์ดาไลลามะ ผู้นำซึ่งเป็น ศูนย์รวมจิตวิญญาณของชาวทิเบต แต่น้อยคนนักที่จะได้ยินหรือรู้จักชายที่ชื่อ สมภพ จันทรากา ศิษย์เก่า คณะมนุษยศาสตร์ และรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้อุทิศตนให้กับการพัฒนาชุมชนและคนชายขอบผู้มีเรื่องราวและแนวคิดที่ยิ่งใหญ่ไม่แพ้ ออง ซาน ซูจี หรือ องค์ดาไลลามะ



"ผมเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนใฝ่ดี อยากเห็นความสวยงามของชีวิต แต่ว่าโอกาสของคนไม่เท่ากัน"

ผมมีโอกาสได้สัมภาษณ์ คุณสมภพ จันทรากา ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการศึกษาเพื่อลูกหญิงและชุมชน และเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องเป็น Hero of Asia พร้อม นางออง ซาน ซูจี คุณสมภพเป็นคนแรกและคนเดียวของไทยในเอเชียที่ได้รับเหรียญ Wallenberg หรือ เหรียญยกย่องด้านนักต่อสู้การค้ามนุษย์จากมหาวิทยาลัยมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา ทั้งยังได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลโนเบลมาแล้วถึง 2 ครั้ง

เดิมทีคุณสมภพเป็นคนภาคใต้ เมื่อได้มีโอกาสมาเล่าเรียนไกลถึงมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงขอเอาดีทุกทาง ครั้นศึกษาอยู่ก็เรียกได้ว่าเป็นนักกิจกรรมตัวยง ทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัยเกือบตลอดเวลา จนกระทั่งได้ออกค่ายพัฒนาชนบท ซึ่งการออกค่ายพัฒนาชนบทนั่นเองที่ทำให้คุณสมภพได้เห็นถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำและปัญหาความยากจนของชนชายขอบ จากปัญหาที่ขบคิดไม่ตก บวกด้วยความที่อยากจะช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ผนวกกับการเป็นผู้ช่วยนักวิจัยหลังเรียนจบ จึงทำให้เกิดโครงการกองทุนการศึกษาเพื่อลูกหญิงขึ้นนับแต่นั้นมา

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 03:59:59

"การวิจัยเปรียบเสมือนตัวกระตุ้นความคิด ตอนที่เราเป็นผู้ช่วย เราได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการค้าบริการของคนไทยในญี่ปุ่น ซึ่งเป็นคนญี่ปุ่นมาทำวิจัยที่บ้านเรา ทำให้เห็นว่าประเทศญี่ปุ่นเค้ามองการณ์ไกลและเริ่มเล็งเห็นถึงปัญหาตรงนี้เองเป็นการจุดประกายความคิดเราว่า ที่เรายืนอยู่ตรงนี้มันไม่ใช่ที่ของเรา แต่เราต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อลดปัญหาโสเภณีข้ามชาติและการค้ามนุษย์"

ทว่าการจัดตั้งโครงการเพื่อช่วยและลดปัญหาสังคมตามปณิธานของคุณสมภพ กลับไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบอย่างที่คาดไว้ "งานของเราคือเปลี่ยนทัศนคติ แปลงค่านิยมที่ผิด ๆ เราทำวิจัยมาและรู้ต้นตอของปัญหา เรามองสวนทางกับคนทั่วไป เพราะเชื่อว่าคนที่แย่ที่สุดคือคนที่ต้องการความช่วยเหลือมากที่สุด การที่เริ่มทำงานด้านนี้เกือบทุกคนที่รู้จักบอกว่า ทำไม่ได้หรอก ทำไปทำไม แต่ถ้าเราไม่ทำ สังคมก็ไม่เปลี่ยนพร้อมทั้งเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนใฝ่ดี อยากเห็นความงดงามของชีวิตแต่ว่าโอกาสของคนไม่เท่ากัน"

ไม่ใช่เพียงแค่เปลี่ยนค่านิยมหรือทัศนคติแต่ต้องเพิ่มและให้ความเข้าใจด้วย "อาจต้องเริ่มจากพ่อ แม่ ญาติ พี่ น้อง ของเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง พิจารณาว่าเด็กควรได้รับโอกาสและควรได้รู้จักโลกให้กว้างขึ้นอย่างไร ไม่ใช่รู้จักเพียงแต่อาชีพโสเภณีหรือถูกขายไปตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ทั้งยังเรื่องของสัญชาติที่ชนชายขอบมักจะโดนดูถูกเหยียดหยาม นี่เป็นอีกปัญหาที่รัฐไม่ได้ลงมาแก้อย่างจริงจัง การโดนมองอย่างหยามเหยียดเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความสิ้นหวัง เราจึงสอนเพียงความรู้ไม่ได้ เราต้องสร้างค่านิยมความเป็นมนุษย์ลงไปพร้อม ๆ กันด้วย"

จากโครงการเล็ก ๆ ที่ยืนหยัดเคียงข้างคนชายขอบเพื่อช่วยเหลือชุมชนและสังคม ปัจจุบันกลายเป็น "ศูนย์พัฒนาการศึกษาเพื่อลูกหญิงและชุมชน" และกำลังเติบใหญ่แผ่กิ่งก้านความคิดปกคลุมเกือบทั่วโลก ซึ่งการขยายเครือข่ายความคิดเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะประเทศไทยเป็นทั้งประเทศต้นทางทางผ่านและเป็นประเทศปลายทางที่สำคัญสำหรับขบวนการค้ามนุษย์ หากทางศูนย์ฯ มีเครือข่ายมากเท่าไหร่ การทำงานยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งความรวดเร็วและประสานงานในการส่งตัว โดยมีเครือข่ายลุ่มน้ำโขงเป็นเครือข่ายแรกก่อนจะขยายไปยังกลุ่มเยาวชนในประเทศสิงคโปร์ แคนาดา อเมริกาและอื่น ๆ ต่อไป เพื่อจะได้ช่วยกันสอดส่องดูแลและร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

กว่า 20 ปีที่คุณสมภพทุ่มแรงกายแรงใจ ทั้งยังศึกษาปัญหาเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ทราบว่านอกจากปัญหาจะไม่ได้ลดน้อยลงแล้ว รูปแบบธุรกิจการค้ามนุษย์ยังผุดขึ้นมาอีกนานาวิธี

"แต่เดิมการล่อลวง 'การค้ามนุษย์' เกิดจากการใช้ความไร้เดียงสาของเหยื่อเป็นเครื่องมือ แต่ปัจจุบันได้ใช้ความโลภเป็นเหยื่อล่อ ถึงแม้จะพูดได้ว่าการล่อลวงลดลงไปอย่างมาก แต่ปัญหาค้ามนุษย์กลับไม่ลดลง เพราะสภาพสังคมปัจจุบันขัดเกลาให้เราวิ่งตามค่านิยมที่ผิด ๆ ความเชื่อผิด ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการใช้ชีวิต รสนิยมการแต่งกาย เหล่านี้เป็นเพียงภาพมายา และเป็นจุดที่หากไม่ได้ตระหนัก ไม่ได้ระวังตัวก็จะเป็นเหยื่อหรือหลงเข้าไปในวงจรนั้นโดยไม่รู้ตัว"

หลังจากได้สนทนากับคุณสมภพสักพัก ผมเริ่มได้เห็นถึงวิธีการคิดที่สวนทางกับผู้อื่น การแก้ไขปัญหาที่ยั่งยืน ซึ่งแน่นอนว่าหากสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายดายก็คงเป็นเรื่องดีไม่น้อย แนวทางหนึ่งที่คุณสมภพเสนอมานั่นก็คือเราจำเป็นที่จะต้องเริ่มที่รากฐานสำคัญของสังคม คือสถาบันครอบครัว ซึ่งชุมชนก็เป็นรากฐานของรัฐอีกทอดหนึ่ง ถ้าเราสามารถที่จะพัฒนาบุคลากรในสังคมให้มีคุณภาพได้ การพัฒนาสังคมและประเทศชาติก็จะเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

สิ่งหนึ่งที่ผมเห็นชัดเจนก็คือแนวคิดที่ว่า การเรียนการสอนในปัจจุบันควรเน้นการผสมผสาน ไม่ใช่การสอนเพื่อท่องจำหรือเพื่อให้สอบผ่านพ้นไปเพียงอย่างเดียว ต้องมีการปฏิบัติจริง ทำจริง และมีการทดลองทดสอบจริง เพื่อนำไปสู่กรอบความรู้ที่ตัวผู้เรียนสามารถคิดและวิเคราะห์ได้ด้วยตนเอง ไม่ไหวอ่อนไปตามกระแสสังคม ยึดมั่นในอุดมการณ์และความถูกต้อง ซึ่งมหาวิทยาลัยมีส่วนสำคัญอย่างมากในการเป็นสถานที่บ่มเพาะคนให้มีคุณภาพเพื่อออกไปรับใช้สังคมได้อย่างยั่งยืนต่อไป

หลังจากบทสนทนาสิ้นสุด คำพูดของคุณสมภพยังคงก้องอยู่ในหัวผม หลังจากนี้ผมพอที่จะทำอะไรเพื่อคืนให้แก่สังคมบ้าง จะแข็งแกร่งพอไหมที่จะเดินสวนทางกับค่านิยมส่วนใหญ่ แต่สิ่งที่ผมรู้คือ คุณค่าของศักดิ์ศรีและชีวิตที่คนธรรมดาคนหนึ่งมอบให้คนอื่น ๆ ช่างยิ่งใหญ่และสวยงามราวกับปีกของผีเสื้อที่อาจดูบอบบาง แต่แค่เพียงขยับก็กลับทำให้โลกขับเคลื่อนไป

โดย ผู้ใช้ทั่วไป

วรางค์ศิริ จันทร์แป้น อิสระ หงษ์คำ , ศรัณย์ ดลพิพัฒน์พงศ์

007 HERO of the match

สายน้ำ ... หนึ่งในหลายสิ่งที่ใครหลายคน นำมาใช้เทียบเคียงกับความเป็นไปของชีวิต บ้างก็บอกว่า ชีวิตเหมือนสายน้ำ ตรงที่ไหลไปข้างหน้าไม่มีวันย้อนกลับคืนมาได้ บ้างนำไปเปรียบเทียบกับความรัก ที่มีขึ้นมีลงสลับกันไป บางเวลาสงบเงียบบางเวลากลับกลายเป็นพายุร้ายให้หวาดกลัว แต่สำหรับบางคนไม่ได้คิดเช่นนั้น สายน้ำไม่คล้ายคลึงกับชีวิต ทว่าเป็นดั่งชีวิต หนุ่มน้อยผู้นี้ สองมือเหยียดลงใต้น้ำมากพอๆ กับใช้จับปากกาเขียน สองเท้ากระทุ้งตีให้เคลื่อนที่ไป มุ่งมั่นราวกับก้าวเดินอยู่บนพื้นดิน ...**ณัฐพงษ์ เกษอินทร์ หรือ เจมส์บอนด์** นักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทยชุดปัจจุบัน

3 เหรียญทองกับอีก 1 เหรียญเงิน คือผลงานที่เกินความคาดหมายจากการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 26 ณ ประเทศอินโดนีเซียที่ผ่านมา จากการบังคับของพ่อในวัยเด็กนั้น ทำให้เขารักการว่ายน้ำและก้าวมาถึงจุดนี้ได้ เจมส์บอนด์เกิดและเติบโตในจังหวัดเชียงใหม่ ครอบครัวมีพี่น้อง 2 คน เขาเป็นคนโต เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัยแล้ว ได้เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ปัจจุบันเรียนอยู่ชั้นปีที่ 1 คณะพัฒนาการท่องเที่ยว

ด้วยความเป็นคนที่มองการณ์ไกลแต่ให้ความสำคัญอยู่กับปัจจุบันมากกว่า ทำให้เจมส์บอนด์มีความคิดเป็นของตัวเองตั้งแต่เด็ก เขาเริ่มหัดว่ายน้ำตอนอายุ 7 ขวบ แต่เพราะอาจารย์ที่ฝึกสอนเห็นว่าพอมีแววอยู่บ้าง จึงส่งเข้าแข่งขันในปีต่อมา เนื่องจากเป็นการลงแข่งขันในสนามจริงครั้งแรก ทำให้เขารู้สึกตื่นเต้นมากจนทำอะไรไม่ถูก แม้จะไม่ได้รางวัลอะไรติดไม้ติดมือกลับมาด้วย แต่นี่ก็ถือเป็นประสบการณ์ที่เขาไม่เคยลืมเลือน

จนอายุได้ 12 ปี เจมส์บอนด์ติดชุดเยาวชนทีมชาติ ทุกอย่างเริ่มจริงจังมากขึ้น เขาต้องตื่นตั้งแต่ตีห้าครึ่ง เพื่อมาซ้อมก่อนไปเรียนทุกเช้า และหลังเลิกเรียน เขาจะมาซ้อมต่ออีกประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง การฝึกหนักเช่นนี้ ทำให้เจมส์บอนด์รู้สึกเหนื่อยในช่วงแรก แต่เมื่อทำเป็นประจำทุกวัน จากความเคยชิน จึงกลายเป็นความรับผิดชอบมากกว่า

การไปแข่งขันว่ายน้ำเยาวชนชิงแชมป์เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือซีเอจ กรุ๊ป แชมเปียนชิพส์ครั้งที่ 31 ที่ประเทศสิงคโปร์ เมื่ออายุ 14 ปี ถือเป็นครั้งแรกที่เจมส์บอนด์ได้ลงแข่งในนามทีมชาติ ความรู้สึกสนุก สามารถสู้กับคนอื่นได้ บวกกับความตื่นเต้นท้าทาย ทำให้เขาเริ่มรักและให้ความสำคัญกับการว่ายน้ำยิ่งขึ้นไปอีก หลังจากนั้นเจมส์บอนด์ก็เข้าร่วมแข่งขันในรายการอื่น ๆ อย่างเอเชียนยูธเกมส์ครั้งที่ 1 ที่ประเทศสิงคโปร์ และครั้งล่าสุด คือการไปแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 26 ณ ประเทศอินโดนีเซีย

เมื่อถามถึงความรู้สึกครั้งนี้ เจมส์บอนด์บอกกับเราว่าเขารู้สึกดีใจกับผลที่ได้เกินความคาดหมายเอาไว้มาก เพราะหวังไว้เพียงแค่ 2 เหรียญทองเท่านั้น สิ่งที่เจมส์บอนด์ได้รับไม่ใช่ความบังเอิญ เพราะหากการฝึกซ้อมอย่างหนักตลอดระยะเวลาหกเดือนก่อนการแข่งขันเป็นเสมือนต้นทุนแล้ว รางวัลที่ได้มานั้น เป็นยิ่งกว่าผลกำไรที่คุ้มค่า กับความมุ่งมั่นตั้งใจและความสามารถ ที่เขาคว้าชัยชนะมาสู่คนไทยทั้งประเทศได้สำเร็จ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ท่านได้ลงทะเบียนเมื่อ 04/11/2559 17:11:19 และหมดอายุในวันที่ 28/09/2

"มันเหนื่อยครับ โดยเฉพาะช่วงซ้อมหนัก ๆ เคยอยากเลิก ไม่อยากซ้อมแล้ว ไม่อยากเป็นแล้วนักกีฬา แต่พอประสบความสำเร็จมา ... มันก็ทำให้สู้ต่อไป"

ความท้อแท้สิ้นหวัง คือสิ่งที่คอยกัดเซาะทำลายความพยายามให้หมดสิ้นไปเสมอ กับเจมส์บอนด์เองก็เช่นกัน หลายครั้งที่ความท้อแท้ เข้ามาทำให้เขามีความคิดที่อยากจะเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่หน แต่เมื่อเขาสามารถคว้าชัยชนะมาได้ สิ่งนี้กลับแปรเปลี่ยนใจที่เคยท้อถอยให้กลายเป็นแข็งแกร่ง พร้อมก้าวต่อไปอยู่เสมอ ๆ

นอกจากนั้น กำลังใจจากคนภายในครอบครัว ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเจมส์บอนด์อย่างมาก เพราะเขาคงจะทำไม่ได้ และรู้สึกท้อกับการแข่งขัน หากขาดกำลังใจจากคนผู้เป็นที่รักเหล่านี้ไป โดยเฉพาะจากคุณพ่อ ผู้ซึ่งทำหน้าที่เป็นเสมือนโค้ช คอยดูแลไปรับไปส่ง คอยให้กำลังใจ ทำหน้าที่พ่อให้กับเขา ... ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

ทุกวันนี้ เจมส์บอนด์ยังคงมุ่งมั่นกับการฝึกซ้อมต่อไป แม้จะได้พักบ้าง เพราะเพิ่งกลับมาจากการไปแข่งขันซีเกมส์ เนื่องจากยังคงมีสนามใหญ่ให้เขาต้องพยายามมากขึ้นรออยู่ข้างหน้า นั่นก็คือการผ่านการคัดเลือกเข้าไปแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ปี 2012 ที่กรุงลอนดอนประเทศอังกฤษ และในอีก 2 - 3 ปีต่อมา จะมีการจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ต่อ ทำให้ฉลามหนุ่มยังคงต้องฝึกฝนและเรียนรู้เพื่อให้เป็นฉลามที่แกร่ง มีความมั่นใจพร้อมสู้กับฉลามจากชาติอื่น ๆ

"เป้าหมายสูงสุดในตอนนี้
คือไปลอนดอน ไปโอลิมปิก
อนาคตมันไม่แน่นอน
ผมตั้งเป้าในการว่ายน้ำไว้ว่า ...
จะว่ายจนกว่าจะว่ายไม่ไหว"

เมื่อลองเปรียบการแข่งขันว่ายน้ำ เป็นเหมือนกับชีวิตของเจมสบอนด์เองแล้ว คิดว่าตอนนี้ ตัวเองอยู่ตรงจุดไหน ระหว่างจุดกระโดด กำลังว่ายไปหรือแตะขอบสระได้แล้ว เขานิ่งคิดสักครู่ ก่อนจะตอบมาว่า ตอนนี้ เขาเลยครึ่งทางมาได้นิดหนึ่งแต่ยังไม่แตะขอบสระ ถ้าเป็นสระ 50 เมตร คงเหลืออีกประมาณ 15 - 20 เมตรได้

นี่คือสิ่งที่เจมส์บอนด์คิด

สำหรับใครหลายคน การเริ่มต้นเดินตามความฝันของตัวเองเพื่อค้นหาเป้าหมายในชีวิต นั่นคือการมองไปยังปลายทาง คาดหวังไปถึงจุดหมายที่วาดฝันไว้ จนบางครั้ง หลงลืมที่จะใส่ใจกับปัจจุบัน ละเลยที่จะเก็บเกี่ยวประสบการณ์ระหว่างทาง แต่สำหรับเจมส์บอนด์แล้ว การมองไปให้ถึงอนาคต มองได้ แต่ไม่ต้องมองไปไกลมาก อย่าไปคาดเดาเหตุการณ์ข้างหน้า

อนาคตจะดีได้ปัจจุบันต้องดีก่อน ทำปัจจุบันของตัวเองให้ดีที่สุด เพราะอนาคตอาจไม่เป็นอย่างที่เราคิดไว้เสมอไป

ภาพนี้ถูกเก็บรักษาไว้ในระบบ ... และพิมพ์เมื่อ 04/12/256...

ทรงกลด หวั่นทือก อิสระ หงษ์คำ



"อย่าล้อมกรอบตัวเองด้วยความรู้ที่จบมา"

หัวใจสั่งคว้าฝัน "Dream Catcher"

น้อย คนนักที่จะกล้าหันหลังให้กับการศึกษากลางคัน เพื่อเริ่มต้นค้นหาความฝันของตัวเอง แต่สำหรับ ***"ณรัช เรืองยศ คีตวัฒนะ"*** หรือที่ใครหลาย ๆ คนคุ้นเคยกันดีในชื่อ ***'ครูบุ๊ค'*** ชีวิตของเขาเป็นอย่างนั้น

ครูบุ๊คเป็นอดีตนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะมนุษยศาสตร์ เอกวรรณคดีอังกฤษ และเป็นผู้ก่อตั้งชมรมขับร้องเพลงประสานเสียงของ "CMU Chorus" เขาใช้ชีวิตในรั้ว มช. วนเวียนอยู่บริเวณห้องชมรมมากกว่า จุดนี้เองที่ทำให้ชีวิตพลิกผันจากอดีตนักศึกษาวรรณคดีอังกฤษสู่เส้นทางนักร้อง และกลายเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญทำให้ครูบุ๊คค้นพบสิ่งที่ตัวเองกำลังตามหา และเริ่มคิดที่จะออกไปตามล่าหาความฝันอย่างจริงจัง

"ตัวเองก็ไม่ใช่คนขยันอ่านหนังสือเยอะๆแต่ก็สามารถเรียนได้ จนปีสามเทอมหนึ่ง รู้สึกเบื่อ ไม่ไหวละ มันฝืนใจเหลือเกิน จึงตัดสินใจลาออกโดยไม่ปรึกษาใคร" แม้จะเหลืออีกเพียงแค่เทอมเศษ ๆ ก็จะได้เป็นว่าที่บัณฑิตลูกช้าง มช. แล้วก็ตาม แต่ว่าวิถีชีวิตเช่นนั้นไม่ใช่หนทางสำหรับครูบุ๊ค การยื่น "ใบลาออก" จากมหาวิทยาลัยจึงเป็นเพียงทางเลือกเดียวเท่านั้นที่ครูบุ๊คตัดสินใจกระทำ

"ตอนนั้นเทียบโอนหน่วยกิตไปเรียนวิทยาลัยดุริยศิลป์ มหาวิทยาลัยพายัพ ซึ่งมันเป็นของใหม่ในชีวิต การที่ต้องร้องเพลงให้ได้หลายภาษาเป็นอะไรที่ค่อนข้างท้าทาย"

โลกแห่งเสียงดนตรีที่ วิทยาลัยดุริยศิลป์ มหาวิทยาลัยพายัพ เป็นที่ให้ครูบุ๊คเก็บเกี่ยวทักษะการขับร้องแบบคลาสสิคตะวันตก (Voice) จนกระทั่งวันหนึ่งมีโอกาสได้เป็นส่วนหนึ่งของอาสาสมัครนักร้องของโครงการหลวง ทำให้ครูบุ๊คเริ่มเข้าสู่วงการนักร้องมืออาชีพอย่างชัดเจน

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และพิมพ์ซ้ำ 04/12/2569 23:39:39

ครูบุ๊คเล่าเหตุการณ์วันสำคัญในชีวิตที่เขายังคงจำได้ดีเหมือนเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อวานว่า ในคืนวันหนึ่ง สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯสยามมกุฎราชกุมาร ทรงจัดงานวันประสูติที่วังสุโขทัย คณะโครงการหลวงได้เชิญครูบุ๊คเข้าเฝ้าพระองค์ที่โต๊ะพระกระยาหารค่ำ พระองค์ได้ตรัสถึงเรื่องการไปเรียนต่อที่ประเทศอังกฤษ พระองค์ตรัสถามว่า หากอยากไปจริง พระองค์จะให้ทุนสนับสนุนครูบุ๊คเอง ครูบุ๊คไม่เคยคาดฝันว่านี่จะกลายเป็นจุดเริ่มต้นของโอกาสที่สำคัญในชีวิต การได้ไปหาประสบการณ์ที่แตกต่างไกลถึงประเทศอังกฤษในฐานะนักร้องทุนส่วนพระองค์ เป็นเรื่องที่เหนือความคาดหมายอย่างที่สุด

หลังจากกลับจากอังกฤษในปี พ.ศ. 2549 ครูบุ๊คก็ได้ทุ่มเทเวลาให้กับการเป็นนักร้องและครูสอนร้องเพลงที่ Vocal Expert Studio อย่างเต็มกำลัง โดยสั่งสมประสบการณ์หลากหลายจากการได้พบเจอและเรียนรู้มาเป็นทุนสนับสนุนที่สำคัญ ตอนนี้เรียกได้เลยว่า ทั้งชีวิตและความสุขของครูบุ๊คคือเสียงเพลง

"เมื่อเราร้องเพลง หากเรามีความสุข คนฟังก็ต้องมีความสุขด้วย สิ่งสำคัญที่ทำให้นักร้องมีความสุขกับการร้องเพลงต่อไปได้ คือการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แต่ก็ไม่ได้แปลว่าต้องเปลี่ยนทุกอย่างเพื่อคน ๆ เดียว เพราะเราก็ต้องรู้จักตัวเราด้วยว่า ที่ต้องสร้างเพลงแบบนี้ สร้างเพื่อใคร"

กว่าที่ครูบุ๊คจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องผ่านการฝึกฝนและการทุ่มเททั้งกายและใจให้กับการร้องเพลงอย่างมาก แต่การคลุกคลีอยู่ในวงการนักร้องในฐานะผู้ที่ให้ความบันเทิงกับผู้ฟังในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ทำให้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมกับเสียงเพลง โดยเฉพาะค่านิยมที่เปลี่ยนไป เมื่อถามถึงความคิดเห็นของครูบุ๊คที่มีต่อวัยรุ่นยุคปัจจุบันที่นิยมไปประกวดร้องเพลงตามเวทีดังต่าง ๆ เพื่อที่จะได้มีโอกาสเป็นนักร้องบ้าง ในความคิดเห็นของครูที่คร่ำหวอดในวงการเพลงมากว่า 15 ปีคนนี้ เห็นว่า *"เราควรจะมองดูความจริงก่อนว่าตัวเราเองเหมาะสมและสมควรหรือไม่ที่จะได้รับคัดเลือก เพราะหากไปเพื่อจะเสี่ยงดวงเหมือนไปซื้อหวยก็ไม่มีประโยชน์อะไร อีกทั้งยังเหมือนไปเบียดบังคนที่มีความสามารถจริง ๆ ด้วย เพราะแต่ละเวทีมีเป้าหมายต่างกันไป การที่เราจะกลายเป็นสินค้าให้เขาเลือก หากอยากให้เขาปั้นเราให้ดัง เราต้องฉลาดแวว ตั้งแต่ตอนนั้นเพราะการจะไปเป็นมืออาชีพ มันค่อนข้างซับซ้อน"*

นอกจากนี้ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ครูบุ๊คมองว่าหลายๆ เพลงที่คนนิยมฟังตามกระแสนั้น คุณค่าเริ่มลดลง จะให้โทษคนสร้างเพลงก็ไม่ได้ เพราะเขาก็ต้องสร้างงานที่ตอบโจทย์คนฟัง เพราะถ้าเขาสร้างงานดีแต่ไม่มีคนฟังมันก็เท่านั้น สิ่งที่ควรปรับแก้ คงเป็นการยกมาตรฐานของคนฟังให้สูงขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นทางออกที่ดีกว่ามาไล่แบนไปทีละเพลงก็ได้ ที่สำคัญ คือ อุปสรรคด้านการศึกษาวิชาดนตรี เพราะเป็นสาเหตุให้การเรียนการสอนวิชาดนตรีในประเทศไทยไปไม่ถึงไหนโดยครูบุ๊คให้ความเห็นในเรื่องนี้ไว้ว่า

"ปัญหาการเรียนดนตรีของบ้านเราคือ เรียนอะไรแล้วรู้ไม่ลึก แล้วไปถ่ายทอดต่อ คิดและทำอะไรง่าย ๆ ขนาดครูโรงเรียนอนุบาลยังร้องเพลงเพี้ยน ๆ ให้เด็กฟัง ครูสอนภาษาไทยพูดไทยไม่ชัด พอเด็กเปิดหนังสือวิชาดนตรีมาเจอตัวโน้ตก็งงเป็นไก่ตาแตก"

ครูบุ๊คได้ฝากมุมมองของการใช้ชีวิตหลังจบการศึกษาในฐานะของคนที่เคยค้นพบตัวตนและมีความสุขในสิ่งที่ตนใฝ่ฝันมาก่อนว่า *"จริง ๆ แล้วคนเราทำได้หลายอย่าง เราเรียนด้านนี้มาไม่จำเป็นต้องทำอาชีพนี้ อย่าล้อมกรอบตัวเองด้วยความรู้ที่จบมา แต่ควรใช้ศักยภาพที่มีทั้งหมดเข้าใจธรรมชาติของตัวเอง พยายามให้อิสระกับความคิดตัวเอง เชื่อตัวเองดีที่สุด"*

เราได้เห็นบทพิสูจน์ ความสำเร็จของครูบุ๊คในวันนี้ เป็นเพราะวันนั้น ณรัช เรืองยศ คีตวัฒนะ ตัดสินใจหันหลังให้กับสิ่งที่ฝืนความเป็นตัวเอง แล้วหันหน้าวิ่งสู่ความฝัน มี "ความกล้า" ที่จะเปลี่ยนโดยไม่กลัวความเสียใจ สิ่งเหล่านี้เป็นต้นทุนของหัวใจที่มนุษย์ทุกคนมีเหมือนกัน มีไม่กี่คนเท่านั้นที่กล้าจะหยิบมาใช้ เพื่อขีดเส้นทางเดินให้กับชีวิตตัวเอง

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
9 และ 10

เลอสรรค์ ลักขณาวงศ์ อิสระ หงษ์คำ



ก้าวแรกที่แตกต่าง . . .
สู่ปลายทางที่คุ้นเคย

ในวันหยุดพักผ่อนที่แสนสบายริมอ่างเก็บน้ำห้วยตึงเฒ่า ระหว่างการสนทนาเรื่องการเดินทางท่องเที่ยวของผมและเพื่อน บนความรู้สึกที่อยากออกค้นหาประสบการณ์แปลกใหม่ แต่ด้วยเวลาที่จำกัดบวกกับการไม่ได้เตรียมแผนไว้ก่อน ทำให้ความเป็นไปได้ในการท่องเที่ยวของผมในวันนี้ค่อนข้างริบหรี่

แต่แล้วความคิดหนึ่งก็ผุดขึ้นมาในหัว ผมเคยได้ยินเพื่อนคนหนึ่งบอกว่าจาก “ห้วยตึงเฒ่า” เราสามารถขึ้นไปสู่ “ดอยสุเทพ” ได้ ผมและเพื่อนจึงตัดสินใจทดลองเดินทางตามเส้นนี้ดู

พวกเราบิดมอเตอร์ไซค์คู่ใจแล้วมุ่งหน้าสู่ “ดอยสุเทพ” แต่ไม่ทันไรก็พบอุปสรรคด่านแรกเข้าอย่างจัง ถนนเป็นหลุมเป็นบ่อมีฝุ่นตลบไปทั่วเกือบทำให้ผมท้อใจ แต่ด้วยเป้าหมายที่ตั้งมั่นไว้ จึงตัดสินใจมุ่งหน้าเดินทางต่อไป ถึงแม้หนทางข้างหน้าอาจลำบากกว่านี้ ลึกเข้าไประยะหนึ่ง สองข้างทางถนนเริ่มปรากฏแมกไม้นานาพรรณ ทุ่งนาขั้นบันไดท่ามกลางภูเขาที่โอบล้อมรอบทิศทางและแนวต้นลำไยที่ได้รับการตกแต่งเรียงขนาบทั้งสองข้างทางซึ่งงดงามเกินคำบรรยาย

ด้วยเส้นทางที่แคบและคดเคี้ยว เราขี่รถไปเรื่อย ๆ โดยไม่ทราบว่าอีกไกลแค่ไหนจะถึงปลายทาง ยิ่งสูงเท่าไรความหนาวก็ยิ่งทวีคูณมากขึ้น ทันใดนั้นผมเหลือบเห็นป้ายบนต้นไม้ใหญ่เขียนคำว่า “ขุนช่างเคี่ยน” ซึ่งทำให้รู้สึกแปลกใจ “ขุนช่างเคี่ยน” ที่ใคร ๆ ต่างพูดถึง ได้ยินชื่อจนติดหูแต่เพิ่งได้มาสัมผัสจริงครั้งนี้ครั้งแรก ผมเงยมองลอดแนวยอดไม้เห็นต้นพญาเสือโคร่งกำลังผลิดอกออกมาต้อนรับผู้มาเยือนในช่วงลมหนาวเดือนมกราคมอย่างพร้อมเพรียงน่าประทับใจ

โดยการเคหะ
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:18 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

(* ภาพแผนที่จาก http://www.thaimtb.com/cgi-bin/viewkatoo.pl?id=122665)



เวลาผ่านไปชั่วโมงครึ่ง ผมขับรถไปต่อบนถนนลูกรังที่แสนทรมาน ก็ได้ยินเสียงรถมอเตอร์ไซค์วิบากกลุ่มใหญ่สวนกับกลุ่มผมไป คราวนี้เกิดแรงฮึดขึ้นทันที ย้ำกับตัวเองว่าเราต้องไปให้ถึงปลายทาง บรรยากาศรอบข้างเต็มไปด้วยป่าเขาเช่นเดิม แต่คราวนี้เปลี่ยนจากต้นพญาเสือโคร่งเข้าสู่อาณาจักรของต้นสน ใบสนมากมายที่ร่วงปกคลุมท้องถนน ส่งผลให้สภาพถนนลื่น เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ผมจึงต้องใช้ความระมัดระวังอย่างสูงในการขับขี่

จากถนนสีเขียวที่ถูกปกคลุมด้วยใบสนเปลี่ยนเป็นถนนลาดยาง จึงพบกับป้ายบอกทางอีกสองกิโลเมตรถึง “ดอยปุย” นั่น! จุดหมายที่เราตั้งไว้ใกล้เข้ามาแล้วครับ ถนนเริ่มปรากฏภาพการใช้ชีวิตแบบวิถีชุมชน เด็ก ๆ ชาวม้งหยอกล้อกับลูกสุนัขน่ารักจนอดไม่ได้ที่ต้องแวะเก็บภาพประทับใจ อากาศหนาวเย็นสบายแถมวิวทิวทัศน์ก็งดงาม ไม่แพ้ดอยอื่น ไม่ผิดหวังที่ผมตัดสินใจแวะหมู่บ้านของชาวม้งที่ตั้งอยู่บริเวณ “ดอยปุย” แห่งนี้ เพราะการได้ลองสวมชุดเครื่องแต่งกายประจำเผ่าทั้งได้ของที่ระลึกหลากหลาย รวมไปถึงความน่ารักของชาวบ้านช่วยเพิ่มช่วงเวลาที่มีคุณค่าให้กับวันนี้

ถึงเวลาไปยังจุดหมายต่อไปคือ “ดอยสุเทพ” ด้วยเวลาที่เย็นมากแล้ว ผมจึงเดินทางต่ออย่างไม่รอช้า โดยขี่รถลงจากดอยปุยมาเพียงไม่กี่นาทีก็ถึงที่หมาย ทำให้สิ้นสุดการเดินทางในวันนี้

การออกเดินทางครั้งนี้สร้างความประทับใจให้กับผมและเพื่อน ๆ เป็นอย่างมาก เพราะไม่คิดเลยว่าเพียงไม่กี่ชั่วโมงที่ขับออกเดินทางสู่สถานที่คุ้นเคยเช่นนี้ จะได้พบกับความสวยงามของธรรมชาติที่ซ่อนอยู่ และผมเองก็ไม่เคยคาดคิดว่าจะออกมาค้นหาธรรมชาติที่งดงามได้

การเดินทางท่องเที่ยว หลายคนจะไปก็ต่อเมื่อมีเวลาหรือต้องมีเพื่อนร่วมเดินทาง มีการวางแผนล่วงหน้า แต่หากลองเปลี่ยนแนวคิดดูว่าถ้าเดินทางแบบไม่ได้ตั้งตัว ไม่ได้กำหนดแผนล่วงหน้าและไม่ทราบว่าข้างหน้าจะพบกับอะไร ปล่อยให้ทุกอย่างขึ้นอยู่กับการตัดสินใจเฉพาะหน้า เพียงมีความคิดที่แตกต่างและกล้าที่จะ “เริ่มต้น” ด้วยการลงมือทำ ย่อมมีโอกาสพบเจอกับสิ่งใหม่ ๆ ได้เสมอ

อยากให้คุณได้ลองมองหาเส้นทางใหม่ในการเดินทางไว้สักหน่อย เพราะบางทีอาจทำให้เราพบกับสิ่งแปลกตาที่มาพร้อมประสบการณ์แปลกใหม่ ดังสุภาษิตอาหรับที่กล่าวชื่นชมนักเดินทางไว้ว่า

เอกสารโครงการ ณ 11/2565 11:19 เพื่อหมดอายุ 05/12/2565 23:59:59

“ผู้อยู่นานเห็นมาก แต่ผู้ออกเดินทาง .. เห็นมากกว่า”



ศาสตร์และศิลป์แห่งการกำเนิด

การทำคลอดด้วยหมอตำแย เป็นศาสตร์หนึ่งในอดีตที่ทำให้มนุษย์ลืมตาดูโลกขึ้นมาได้ วิวัฒนาการทางการแพทย์ในสมัยนั้นยังไม่ก้าวหน้าอย่างเช่นปัจจุบัน หมอตำแยจึงเป็นที่พึ่งแรกที่คนจะนึกถึง เมื่อเวลาที่อีกชีวิตหนึ่งกำลังจะถือกำเนิดขึ้น

อุปกรณ์หลักที่มีความจำเป็นของการทำคลอดในสมัยนั้น ได้แก่ กรรไกรตัดสายสะดือ ผ้าขาวม้า สมุนไพร และน้ำร้อน โดยก่อนการทำคลอดนั้นจะมีการขึ้นครู เรียกว่า“การตั้งขันข้าว”โดยชื่อเรียกนี้อาจแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องที่ แต่มีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันคือเพื่อแสดงความเคารพต่อวิชาชีพและขอให้ครูบาอาจารย์ช่วยให้การทำคลอดราบรื่นเป็นไปได้ด้วยดี จากนั้นพ่อเด็กหรือญาติพี่น้องจะไปต้มน้ำร้อน เพื่อนำมาฆ่าเชื้อและต้มยาสมุนไพรให้แก่แม่เด็ก สาเหตุที่ต้องเป็นพ่อของเด็กนั่นก็เพราะคนเป็นพ่อ มักจะกระวนกระวาย คอยเข้ามายุ่มย่ามกับการทำคลอดของหมอตำแย จึงต้องหาอะไรให้เขาทำในขณะนั้นไปพลาง ๆ ก่อน โดยในขั้นตอนการต้มน้ำร้อนนี้มีความเชื่อที่ว่า ถ้าเป็นท้องสาวท้องแรกให้ใช้ฟืนอะไรให้เขาทำในขณะนั้นไปพลาง ๆ ก่อน โดยในขั้นตอนการต้มน้ำร้อนนี้มีความเชื่อที่ว่า ถ้าเป็นท้องสาวท้องแรกให้ใช้ฟืนที่มาจากผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ไม้มะขามหรือไม้พุทรา จะทำให้เด็กแข็งแรง

ในส่วนของผ้าขาวม้านั้นมีไว้เพื่อให้แม่เด็กดึงขณะเบ่งลูก โดยหมอตำแยจะทำหน้าที่ช่วยคลึงท้องเพื่อให้ปากมดลูกมาตรงกับปากช่องคลอด เมื่อเด็กคลอดออกมาแล้ว หมอตำแยจะใช้กรรไกรตัดสายสะดือ โดยกรรไกรจะต้องสะอาดซึ่งหมอตำแยจะนำไปล้างในน้ำที่ต้มไว้ หรือบางที่อาจใช้ไม้ไผ่เหลาให้แหลมแทน เมื่อเด็กคลอดออกมาจะนำมาอาบน้ำอุ่นเพื่อชำระล้างเลือดและกลิ่นคาวต่าง ๆ ให้หมดไปเมื่อตัวสะอาดดีแล้ว หมอตำแยจะนำทารกวางไว้บนกระด้ง ในส่วนนี้จะแฝงไว้ด้วยความเชื่อมากมาย คือบริเวณเหนือกระด้งจะใช้ผ้าสีมืด ๆ ครอบไว้เพื่อป้องกันแสงเข้าตาทารกและป้องกันแมลงต่าง ๆ โดยส่วนมากผ้าที่ใช้จะเป็นผ้าถุงของแม่ เพื่อเป็นการป้องกันผีร้ายต่าง ๆ ไม่ให้เห็นเด็ก ด้านใต้กระด้งจะนำเข็มวางไว้เพราะเชื่อว่าจะทำให้เด็กมีปัญญาฉลาดหลักแหลมดั่งเข็ม และหันกระด้งไปทางทิศเหนือ เพราะเป็นทิศที่โดดเด่น





ใช้ทั่วไป
ตามใบอนุญาตเลขที่ 0111/2569 ลงวันที่ 19 และหมดอายุ 04/12/2569

ส่วนบริเวณใต้ถุนบ้านจะนำใบหนาดหรือใบสับปะรดมาเสียบไว้และนำกิ่งพุทราที่มีหนามมาสุมไว้บริเวณรอบ ๆ บ้านเพื่อป้องกันผีร้ายต่าง ๆ มาทำอันตรายเด็กและแม่เด็กที่กำลังอ่อนแรงจากการคลอดลูก หากสังเกตเด็กทารกที่เกิดมาใหม่ ๆ จะไม่ค่อยนอนเวลากลางคืน เพราะเชื่อว่าเด็กจะเฝ้าแม่ให้แม่พักผ่อน เพราะเป็นช่วงที่เด็กถือศีลสามารถรับรู้สิ่งรอบ ๆ ตัวได้เอง ส่วนการอยู่ไฟนั้นเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและคลายอาการปวดเมื่อยจากการคลอดลูก โดยวิธีการนั้นก็ตรงตัวกับคำว่าอยู่ไฟจริง ๆ คือจะให้นอนบนแผ่นไม้กระดานยกสูงและนำกองไฟที่ก่อไว้ไปไว้ใกล้ ๆ หรือด้านใต้ไม้กระดานแต่ต้องระวังอย่าให้ไฟนั้นแรงเกินไป

จะเห็นได้ว่าหมอตำแย มีบทบาทครอบคลุมตำแหน่งต่าง ๆ เทียบเท่ากับแพทย์แผนปัจจุบัน โดยอาศัยความร่วมมือจากพ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ในการที่จะเตรียมหาอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว โดยแต่ละขั้นตอนล้วนมีความเชื่อควบคู่อยู่เสมอ ถึงแม้ความเชื่อเหล่านั้นจะแตกต่างกันไปตามภูมิภาค หรือเกิดจากการเล่าขานสืบต่อกันมาของคนในชุมชนก็ตาม

Beginning

คำว่า “หมอตำแย” เป็นชื่อที่ค่อย ๆ ตัดหายจากคำว่า “มหาเถรตำแย” และคำว่า “ตำแย” ก็ไม่มีความหมายในภาษาบาลี แต่สันนิษฐานว่าเรียกต่อ ๆ กันมาจนเพี้ยนจากชื่อเดิม คือ “อาเตรยะ” ซึ่งก็คือชื่ออาจารย์หมอของชีวกโกมารภัจ บรมครูการแพทย์แผนโบราณของไทยนั่นเอง

CPAC
สั่งง่าย
02 555 555
ตรงข้าม
ประตูวิศวะ มช.

ปราณี
Cartoon
อัพเดท หนังสือการ์ตูนใหม่
+นิตยสาร แฟชั่น <<
>> Tel. 053-810031
โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

พลอยพีณณา นิตยสุทธิ์

แบบทดสอบ โลก 9 มุมในนพลักษณ์

เอ็นเนียแกรมมีชื่อไทย คือ นพลักษณ์ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ใช้ทดสอบบุคลิกของคนเพื่อทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ในปัจจุบันศาสตร์นี้ได้รับความนิยมมากขึ้นและเป็นที่ยอมรับในวงการจิตวิทยา ปรัชญาและในด้านบริการทรัพยากรบุคคล **วิธีทำแบบทดสอบ** ใส่เลข 0-4 ลงในช่อง ◯ 4 = ประโยคนี้ตรงกับตัวฉันสุด ๆ 3 = เป็นอยู่บ่อย ๆ 2 = เป็นบางครั้งคราว 1 = นาน ๆ ที 0 = ไม่ใช่ตัวฉันเลย กับทุกประโยคคำถาม / นับคะแนนในแต่ละกรอบ จากนั้นดูว่าในกรอบทั้งเก้ากรอบ คุณได้คะแนนกรอบไหนมากที่สุด...เป็นกุญแจสีใดแล้วดูเฉลยตามบานประตูสีเดียวกับกุญแจได้เลย

◯ ฉันเป็นคนไม่ค่อยพอใจกับอะไรง่าย ๆ และมักคิดว่าตัวเองยังไม่ดีพอ

◯ ฉันเชื่อในสัญชาตญาณและลางสังหรณ์ของตัวเอง

◯ ฉันค่อนข้างว่องไวเรื่องการจับอารมณ์และเข้าถึงความรู้สึกของคนอื่น

◯ ฉันมักหาคำตอบให้กับเรื่องที่ได้ฟัง ในหัวของฉันมักเต็มไปด้วยคำว่า เรื่องนี้... “น่าจะ” “ต้อง”

◯ ฉันมักรู้สึกผิดถ้าไม่ได้ทำอะไรให้สมบูรณ์แบบมากที่สุด

◯ ฉันมักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในแง่ที่ว่ามันถูกหรือผิด

◯ ฉันเป็นคนที่ต้องการความเป็นส่วนตัวเวลาที่แยกตัวออกมาอยู่คนเดียว

◯ ฉันมักค้นพบว่าตัวเองต้องการอะไรได้มากกว่าเวลาที่อยู่กับผู้อื่น

◯ ฉันเป็นคนประเภท “ชอบแยกส่วน” เช่น ฉันอาจไม่แนะนำเพื่อนในแวดวงหนึ่งให้เพื่อนอีกแวดวงหนึ่งรู้จัก

◯ ความอิสระและการพึ่งตัวเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน

◯ ฉันมักไม่ค่อยไว้ใจใครแต่ลึก ๆ แล้วฉันก็อยากเปิดใจ เพื่อจะมีใครสักคนที่ไว้ใจได้ แต่ก็กลัวอยู่เสมอ ๆ ว่าจะถูกหักหลัง

◯ เวลาที่ฉันโกรธ ฉันจะระเบิดอารมณ์ออกไปทั้งหมด โดยไม่ควบคุมอารมณ์

◯ ฉันจะโกรธเมื่องานสะดุดหรือเห็นว่างานไม่เสร็จ

◯ ภาพลักษณ์ คือสิ่งสำคัญสำหรับฉัน ฉันพยายามนำเสนอตัวเองให้ดีและทำให้ใคร ๆ ประทับใจเมื่อแรกพบ

◯ ฉันมักเอาเรื่องงานมาก่อนเรื่องอื่นเสมอ

◯ ฉันมักย้ำคิดย้ำทำ

◯ ฉันชอบใช้ความคิดแทนการกระทำ เพราะฉันกลัวที่จะต้องทำอะไรด้วยตัวเองเพียงลำพัง

◯ ฉันมักกระวนกระวายเมื่ออยู่ใกล้คนที่มีอำนาจเหนือฉัน

◯ บางทีฉันก็ไม่รู้จุดยืนของตัวเองและสับสนว่าจริง ๆ แล้วฉันต้องการสิ่งใด

◯ ฉันรู้สึกว่ามีคนมากมายที่ต้องพึ่งพาฉัน ถ้าจู่ ๆ ฉันหายไป คนเหล่านั้นอาจจะเดือดร้อนได้

◯ ฉันรู้สึกสบายใจที่จะให้มากกว่ารับ

◯ ฉันชอบออกไปค้นพบอะไรใหม่ ๆ โดยเฉพาะเรื่องตื่นเต้น

◯ ฉันมักมีทางเลือกไว้หลาย ๆ ทาง เพราะไม่ชอบการถูกจำกัดและไม่ชอบผูกติดตัวเองไว้กับอะไรเพียงอย่างเดียว

◯ ดูเหมือนว่าฉันสามารถปล่อยวางเรื่องกลัดกลุ้มต่าง ๆ และหายเศร้าได้เร็วกว่าคนที่ฉันรู้จัก

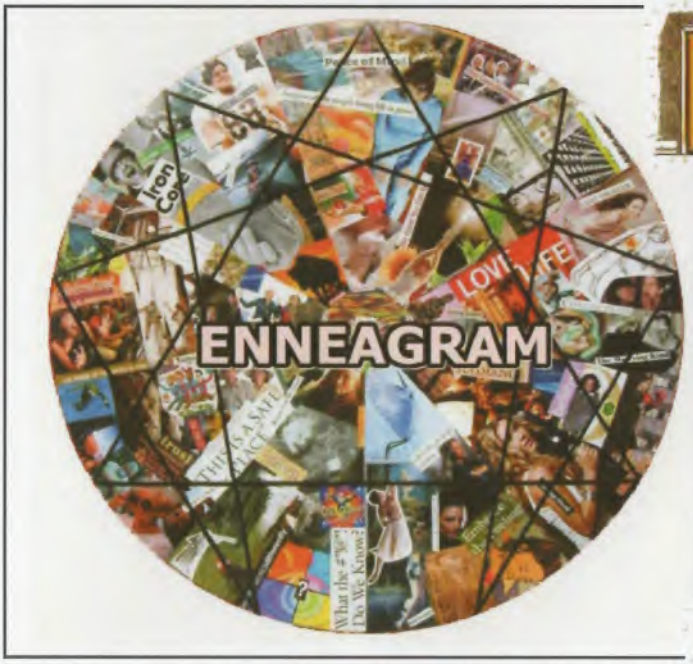
◯ แทนที่จะจัดการกับเรื่องที่จำเป็นต้องทำ บางครั้งฉันกลับหันไปทำเรื่องไม่ค่อยสำคัญ

◯ ฉันตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้เชื่องช้า

◯ ฉันมักผัดผ่อนที่จะทำอะไรไปจนนาทีสุดท้ายแต่ก็จะพยายามทำจนเสร็จ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ความเหลือเมื่อ 04/11/2569 23:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

คำเฉลย : การมองโลกทั้ง 9 มุม





(คนลักษณ์ 1 : คนสมบูรณ์แบบ) คุณมีโลกทัศน์ว่า “โลกนี้ยังไม่สมบูรณ์” งานที่เหมาะกับนิสัยของคุณ คือ งานที่มีระเบียบมีขั้นตอน มีการจัดระบบ เช่น งานบัญชี งานสอนหนังสือ งานวางแผน นักวิจัย



(คนลักษณ์ 2 : ผู้ช่วยเหลือ) คุณมีโลกทัศน์ว่า “โลกนี้จะให้เมื่อฉันให้ก่อน” งานที่เหมาะกับนิสัยของคุณ คือ งานที่ได้พบปะผู้คน เช่น งานสังคมสงเคราะห์ ที่ปรึกษา



(คนลักษณ์ 3 : นักแสดง) มีโลกทัศน์ว่า “โลกนี้จะยอมรับเมื่อทำงานได้บรรลุเป้าหมาย” งานที่เหมาะกับนิสัยของคุณ คือ งานเจรจาต่อรอง งานที่มีการแข่งขันสูง เช่น ธุรกิจที่คุณบริหารเอง ผู้จัดการ สื่อมวลชน



(คนลักษณ์ 4 : คนโรแมนติก) คุณมีโลกทัศน์ว่า “โลกนี้ทอดทิ้งและไม่เข้าใจฉัน” งานที่เหมาะกับนิสัยของคุณ คือ งานที่สร้างสรรค์ งานที่แสดงความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง เช่น นักตกแต่งภายใน เป็นที่ปรึกษาผู้ทุกข์ยาก



(คนลักษณ์ 8 : ผู้ปกป้อง) มีโลกทัศน์ว่า “โลกนี้ไม่ยุติธรรม” งานที่เหมาะกับนิสัยของคุณ คือ งานที่มีความเสี่ยงสูง งานที่ต้องทุ่มเท ใช้พลังมาก เช่น นักการเมือง นักต่อสู้เพื่อความยุติธรรม



(คนลักษณ์ 5 : ผู้สังเกตการณ์) คุณมีโลกทัศน์ว่า “โลกนี้เรียกร้องมากเกินไป” งานที่เหมาะกับนิสัยของคุณ คือ งานที่ต้องใช้ความสามารถเฉพาะทาง เช่น ผู้เชี่ยวชาญโปรแกรมเมอร์



(คนลักษณ์ 9 : ผู้ประสานไมตรี) มีโลกทัศน์ว่า “โลกนี้ไม่ให้ความสำคัญและมองข้ามฉันไป”งานที่เหมาะกับนิสัยของคุณ คือ งานที่มีความเป็นลำดับขั้นตอน มีกฎระเบียบชัดเจน เช่น งานราชการ



(คนลักษณ์ 6 : นักปุจฉา) มีโลกทัศน์ว่า “โลกนี้อันตราย” งานที่เหมาะกับนิสัยของคุณ คือ งานที่มีขอบเขตความรับผิดชอบชัดเจน งานที่ไม่มีความกดดันเรื่องการแข่งขันมาก เช่น งานจำพวกช่างซ่อมแซม



(คนลักษณ์ 7 : นักผจญภัย มีโลกทัศน์ว่า “โลกนี้เต็มไปด้วยโอกาสและทางเลือก” งานที่เหมาะกับนิสัยของคุณ คือ งานที่ยืดหยุ่น ไม่ต้องมีพิธีรีตอง เช่น นักเขียน ครีเอทีฟ

(สำหรับบุคคลที่ลบโลศึกษาเพิ่มเติม สามารถเข้าไปได้ที่ www.enneagramthai-land.org และหนังสือของสำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมล คีมทอง)

แหล่งข้อมูล มองคนด้วยมุมใหม่เปลี่ยนใจให้เป็นสุข (Enneagram Made Easy) เรนนี บารอน และอลิซาเบ็ท เวเกิล : เขียน วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช : แปล ,

เอ็นเนียแกรม : ศาสตร์เพื่อความเข้าใจตนเองและผู้อื่น [Enneagram : Understanding Youself and the other in your life] เฮเลน พาล์มเมอร์ : เขียน วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช : แปล ต่างเธอต่างฉัน : เอ็นเนียแกรมสานสัมพันธ์ [Are You My Type, Am I yours : Relationships Made Easy Through the Enneagram] เรนนี บารอน และอลิซาเบ็ท เวเกิล : เขียน วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช : แปล

โดยผู้ใช้ทั่วไป
เอกสารถูกสร้างเมื่อ 04/12/2569 23:59:59 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ชนิกานต์ สภาพันธ์ ณัฐพงษ์ ติยะวรบุญ

Make-Up

ในช่วงที่เรากำลังเล่าเรียน เรื่องหน้าตา หรือการแต่งตัว แต่งหน้า ทำผม อาจดูไม่ค่อยจำเป็นมากนัก เพราะการเป็นนักศึกษาอาจไม่จำเป็นต้องออกไปพบปะผู้คนมากมาย เพียงชุดนักศึกษาและหน้าตาอันสดใสปราศจากเครื่องสำอาง หรือการแต่งเติมใด ๆ เหมาะสมกับวัยและสถานภาพก็อาจเพียงพอ แต่เมื่อเราก้าวผ่านช่วงวัยแห่งการเป็นนักศึกษา เริ่มก้าวเข้าสู่เส้นทางสายอาชีพ การแต่งตัว แต่งหน้า และทำผม ให้เหมาะกับกาลเทศะและตำแหน่งหน้าที่อาจเป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้เรื่องอื่นใด

"ผู้หญิง อย่าหยุดสวย" ยังคงเป็นคำพูดที่ติดหูสาว ๆ ที่รักสวยรักงาม แต่ด้วยเพราะการทำงานต้องพบปะผู้คนหลากหลาย การแต่งตัวดีแต่หน้าตากลับหม่นหมองไม่สดใส มีริ้วรอย ดังนั้น การแต่งหน้าก็มีองค์ประกอบที่สำคัญไม่น้อยสำหรับคุณผู้หญิงทุกคนเช่นกัน ส่วนคุณผู้ชายทรงผม ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญพอสมควร หากต้องออกไปพบลูกค้า ในสภาพผมที่ยุ่งเหยิง ไม่เป็นทรง ก็คงไม่ใช่เรื่องดีนัก

คอลัมน์นี้ จึงอยากชวนผู้อ่านไปรู้จักวิธีการแต่งหน้าสำหรับผู้หญิงวัย (เริ่ม)ทำงาน ที่มีความต้องการแต่งหน้าแบบบางเบา ไม่จัดจ้าน ราวกับไปออกงานสังคมยามค่ำคืน แต่เป็นการแต่งหน้าที่ดูเหมือนไม่ได้แต่งหน้า เพิ่มความสดใส และบุคลิกภาพที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้นเล็กน้อย แถมด้วยวิธีจัดแต่งทรงผมให้ดูดีสำหรับคุณผู้ชาย เพื่อเตรียมพร้อมเริ่มชีวิตการทำงานให้อีกด้วย













ขั้นตอนการแต่งหน้าไปทำงานของคุณผู้หญิงที่ดูเผิน ๆ เหมือนคนหน้าวัยใส

1. เขียนคิ้วตามรูปคิ้วของคุณ โดยใช้แปรงหัวตัด ซึ่งควรจะเขียนหัวคิ้วให้อ่อนกว่าหางคิ้ว หลังจากนั้นอาจตกแต่งด้วยเจลที่จัดรูปคิ้วให้ดูเป็นระเบียบยิ่งขึ้น

2. แต่งตาโดยใช้อายแชโดว์สีออกนู้ด ๆ น้ำตาล ๆ อาจใช้สีที่ใกล้เคียงกับสีผิวคุณ แต่อ่อนกว่าและมีประกาย จากนั้นให้คัดเบ้า[1] โดยใช้สีน้ำตาลที่เข้มกว่าสีผิวคุณ 1-2 สี อาจไฮไลท์ช่วงโหนกคิ้ว โดยใช้สีเนื้อที่อ่อนกว่าสีผิว เพราะจะทำให้หน้าดูสว่างและมีมิติขึ้น

3. เขียนอายไลเนอร์ ตามความถนัดของตนเอง แต่หากเป็นช่วงกลางวันแนะนำว่า ควรเขียนเส้นบาง ๆ โดยเขียนชิดโคนขนตาที่สุดและควรใช้อายไลเนอร์ที่กันน้ำ เมื่อดัดขนตาเสร็จ ให้ใช้มาสคาร่าปัดขนตาทั้งบนและล่าง

4. ใช้บรอนเซอร์[1] เพื่อคอนทัวร์[2] ให้หน้าดูเรียวเล็กลง หลังจากนั้นปัดแก้มด้วยบรัชออนสีที่เข้ากับสีผิวคุณที่สุด

5. ทาปากด้วยลิปกลอส หรือลิปสติกสีอ่อน ๆ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
[illegible] 13:19 และ[illegible]

& Hair Design















ขั้นตอนการเซตผม ไปทำงานของคุณผู้ชาย

1. ใช้ไดร์เป่าผมให้แห้ง
2. ใช้แว็กซ์โดยกระจายแว็กซ์ที่เราแปะมาให้ทั่วทั้งมือ เพราะแว็กซ์จะได้ไม่จับกันเป็นก้อนขาว ๆ บนผม
3. ใช้มือขยำลงไปบนผม เนื่องจากจะทำให้แว็กซ์แห้งและติดอยู่บนเส้นผมที่เราขยำลงไป ไม่กระจายและแตกเส้นเป็นน้ำมัน
4. จัดแต่งผมด้านหน้า เพื่อไม่ให้ผมดูพอง
5. จัดแต่งทรงผมจนได้ทรงที่เราชื่นชอบ
6. ใช้สเปรย์สูตรแห้ง ฉีดไปทั่ว ๆ ผม และเซตทรงให้สวยงาม

สุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุด ต้องไม่ลืมว่าเหนือความสวยงามบนใบหน้าและทรงผม ก็ยังคงมีความสวยงามและดูดีภายในจิตใจและความคิด ดั่งสุภาษิตที่ว่า “คนจะงาม งามที่ใจ ใช่ใบหน้า” ซึ่งยังคงคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่ไม่เคยล้าสมัยไปตามกาลเวลา...



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:1 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Beginning

1. คัดเบ้า คือ การลงสีตาแบบวีเชพ (V-shape) ซึ่งเป็นการสร้างเบ้าตาให้ลึกและดูมีมิติมากขึ้น

2. บรอนเซอร์ (Bronzer) คือเครื่องสำอางประเภทหนึ่ง ที่ทำหน้าที่เสริมให้ผิวดูมีสีสัน พื้นสีจะประกอบไปด้วยสีส้มประกายน้ำตาลเป็นสีพื้นฐาน

3. คอนทัวร์ คือ การใช้บรอนเซอร์ในการควบคุมความนูนของใบหน้า ลบส่วนต่าง ๆ ที่เราไม่ต้องการ เช่น ทำให้ปากเล็กลง ทำให้หน้าดูเรียวลง เป็นต้น

*** การเลือกสีอายแชโดว์สำหรับการแต่งหน้าแบบนี้ควรมี 3 สี ได้แก่ สีที่เหมือนสีผิวแต่มีประกาย สีเข้มกว่าสีผิว และสีเหมือนสีผิว*

ขอบคุณแบบ
ธนิสา กำเนิดสินธุ์ และ สราวุธ กิติมา

ธนิสา กำเนิดสินธุ์ อิสระ หงษ์คำ, พิชาพัทธ์ ธเนษฐ์วัฒนกุล

BEGIN TO BE ‘ BASIC ’

เคยไหมคะ? ที่เปิดตู้เสื้อผ้ามาแล้วไม่รู้จะใส่อะไรออกไปข้างนอกดี เพราะว่ามีแต่ชุดเรียบ ๆ ง่าย ๆ หรือสีสันมันจี๊ดจ๊าดเกินไป จนไม่รู้จะใส่ไปไหนดี วันนี้เราจะลองหยิบยกแฟชั่นที่ใช้เสื้อผ้าเพียงไม่กี่ชิ้น แต่สามารถนำมา Mix and Match ได้อย่างลงตัว ด้วยโทนสีที่ดูเหมือนจะเข้ากันไม่ได้ (แต่เราทำให้เข้ากันได้ !) โดยใช้เสื้อผ้าที่มีอยู่แล้ว ของเราเองบ้าง หรือยืมของคนในบ้านมาใส่บ้าง สามารถเดินอวดโฉมในที่ทำงานหรือไป Hang out กับเพื่อน ๆ ก็ยังได้ ! สไตล์ที่ว่านี้คือ ‘MINIMALISM’ นั่นเอง

หลายคนอาจเคยได้ยินคำว่า ‘LESS IS MORE’ กันมาบ้างแล้ว แต่จะ ‘น้อย’ ให้ดูเหมือน ‘มาก’ ได้อย่างไร ลองสลัดเสื้อผ้าปักเลื่อม ปักหมุด ตกแต่งด้วยลูกปัด ถัก ปักลาย ต่าง ๆ นานา ออกไปบ้าง แล้วหันมาใส่เสื้อเชิ้ตสีขาวธรรมดา กับกระโปรงสีม่วงสุดเปรี้ยว คลุมทับด้วยคาร์ดิแกน *(คาร์ดิแกนคือเสื้อคลุมไหมพรมแขนยาว)* สีเรียบ ๆ อย่างสีดำ สีเทา สะพายกระเป๋าหนังสุดคลาสสิกสีนตาล กับรองเท้าส้นสูงผ้ากำมะหยี่ไร้ลวดลายคู่เก่ ไปทำงาน หรือไป Hang out กับเพื่อน ๆ ดูบ้าง รับรอง Look นี้ไม่มีเชยอย่างแน่นอน

‘Minimalism’ นั้น มีที่มาจากงานศิลปะและดีไซน์ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สอง หัวใจหลักของงานศิลปะแบบนี้ก็คือ ตัด ลดทอน สิ่งที่ไม่จำเป็นออก แล้วหันมาสนใจส่วนที่เป็นพื้นฐานแก่นสำคัญของงานชิ้นนั้นแทน สำหรับแฟชั่นสไตล์นี้จัดอยู่ในแฟชั่นชั้นสูง และเริ่มเป็นที่รู้จักในวงกว้างเมื่อประมาณยี่สิบปีที่แล้ว ดาราฮอลลีวูดส่วนใหญ่หันมาแต่งตัวสไตล์ ‘Minimalism’ ด้วยเอกลักษณ์ที่เรียบง่าย แต่เล่นสีและเลือกเสื้อผ้าให้ลงตัวอย่างมีสไตล์ ทำให้ดูโดดเด่นขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

อาจมีบางคนที่ยังสงสัยอยู่ว่า ‘แล้วแฟชั่นแบบไหน? ที่จัดเป็น **‘Minimalism’** เอาเป็นว่า ลองนึกถึงอะไรที่ดูเรียบง่ายมากที่สุด เสื้อผ้าจำพวกระบาย ลูกไม้ แต่งด้วยปักไหม เลื่อม บลา บลา บลา หรืออะไรที่ดู ‘Over’ จนเกินพอดีนั้น ‘ไม่ใช่’ แน่นอน สีสันส่วนใหญ่ของเสื้อผ้าสไตล์นี้เป็นโทน ‘Mute’ เช่น ขาว ดำ เทา เบจ น้ำตาล สีโทนพาสเทล

ส่วนเครื่องประดับ ‘อย่า’ ใส่มุก เพชร ลูกปัด อะไรที่ ‘เยอะ’ เก็บไว้ในตู้ก่อน แล้วหยิบชิ้นที่ดูเรียบง่ายที่สุดออกมา เช่น ต่างหูคู่เล็ก ๆ กระเป๋าคลัชท์สีเพลน เช่น ดำ หรือน้ำตาลก็โอเค ส่วนรองเท้าเลือกตามใจชอบได้เลย ไม่ว่าจะเป็นส้นสูง ส้นเตี้ย แตะ นู่นนี่นั่น แต่ขอเน้นให้ *‘Basic’ มากที่สุดเป็นพอ*

ถ้ายังไม่เห็นภาพ เราขอเสนอการแต่งตัวในสไตล์ **‘Minimalism’** แบบเก่ ๆ จากเสื้อผ้าที่หาได้ *‘ง่าย’* มาก ๆ ถ้าไม่มีลองหยิบยืมจากคนในครอบครัว หรือเพื่อน ๆ มาปรับให้เป็นตัวของคุณเองดู อีกอย่างหนึ่งคือ การแต่งตัวสไตล์นี้สามารถเดินออกไปนอกบ้านได้ทุกที่ ไปทำงานก็ได้ แต่หากมีนัดไปทานข้าว หรือปาร์ตี้เก่ ๆ กับเพื่อน แค่ถอดเปลี่ยนเพียงชิ้นเดียวก็สามารถไปเที่ยวกับเพื่อนหลังเลิกงานได้แล้วล่ะ ไม่เชื่อก็ต้องลองไปดูกันเลย...

โดย ผู้ใช้ทั่วไป



ขอเริ่มต้นที่สาว ๆ กันก่อนด้วยลุคใส่ไปทำงาน ก่อนอื่นค้นหาเสื้อเชิ้ตสีขาวแขนยาว และกระโปรงทรงสอบ สีสวย ๆ ในที่นี้ เราขอใช้กระโปรงสีม่วง สีของสาว ๆ มช. มาปรับเปลี่ยนให้ดูเก๋ อาจใส่คาร์ดิแกนทับก็ได้ ถ้าจะสุภาพขึ้นเล็กน้อย ลองเลือกเสื้อสูทแบบไม่มีกระดุม หรือดูไม่เป็นคุณป้ามากไป ส่วนรองเท้าควรเลือกรองเท้าส้นเข็มสีดำหรือครีม กับกระเป๋าหนังเล็ก ๆ สักใบ แค่นี้ก็สวยไปทำงานได้อย่างสบาย ๆ



ความโชคเมื่อ 04/11/2569 17:11:29 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

หรือจะสวมคู่กับกระโปรงทรงสอบผ้ายืดเก๋ ๆ สีสดใสหลากหลายแบบก็ได้ ดูน่ารักไปอีกแบบ อาจจะสั้นเหนือเข่าขึ้นมาสักหน่อย เพื่อความคล่องตัว และปรับเปลี่ยนบุคลิก ซึ่งนอกจากจะสามารถใส่ไปทำงานได้แล้ว ยังสามารถไปงานอื่น ๆ ต่อได้เลย โดยไม่ต้องปรับเปลี่ยนอะไรมากนัก และให้ลุคเป็นผู้ใหญ่ขึ้นแต่ยังคงความสดใสของวัยสาวไว้ได้อย่างลงตัว



โดย ผู้ใช้ทั่วไป

เลิกงานหากมีความจำเป็นเร่งด่วนต้องไปทานข้าวกับพ่อแม่ของคนรู้ใจ หรือนัดปาร์ตี้กับเพื่อนซี้
แค่เปลี่ยนท่อนบนให้กลายเป็นเสื้อกล้ามไม่มีลวดลายใด ๆ หรือถ้าไม่อยากเปลี่ยนเสื้อ
ลองเปลี่ยนท่อนล่างดูก็โอเค อาจจะเป็นกระโปรง หรือกางเกงขาสั้นสีสดใสก็ได้
ส่วนเครื่องประดับอย่างอื่นคงเดิมได้เลย



มาต่อกันที่หนุ่ม ๆ ในภาพลักษณ์เท่ ๆ ที่สามารถใส่ออกไปทำงานได้ ด้วยเสื้อเชิ้ตสีพื้น ๆ อย่าง
สีเบจกับกางเกงสแล็ค จะขาตรงหรือขาเดฟ เลือกให้เข้ากับหุ่นของคุณได้เลยค่ะ ส่วนสีนั้นขอเป็นสีดำ
หรือสีน้ำตาลและรองเท้าหนังหัวแหลมเก๋ ๆ สักคู่ก็พอ เครื่องประดับอย่างอื่น
(อาจจะเป็นกระเป๋าหรือนาฬิกา) ขอให้ไม่ดูล้นจนเกินไปก็พอแล้ว

โดย ผู้ใช้นิ้ง
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



สำหรับหนุ่ม ๆ ลองเปลี่ยนท่อนบนออกเป็นเสื้อยืด หรือเสื้อเชิ้ตที่มีลายเรียบง่าย กับกางเกงสแล็คตัวเดิม แต่พับให้กลายเป็นขาห้าส่วน หากไม่อยากเปลี่ยนเสื้อลองเปลี่ยนกางเกงให้เป็นขาสั้นสี Basic ดูก็ได้ ส่วนรองเท้าและเครื่องประดับอื่น ๆ ก็สวมคู่เดิมได้อีกเช่นกัน

เอื้อเฟื้อเครื่องแต่งกายโดย : RASTACANABI และ NEWFOLDER

ขอขอบคุณแบบ : ศรวณีย์ มณีศรี และ ทศพล ภูมิดิษฐ์

ทรงกลด หวั่นท็อก



ปัจจุบันสังคมโลกแห่งความจริงกับสังคมบนโลกออนไลน์ แทบจะไม่แน่ใจว่าสังคมไหนสำคัญกว่ากัน แต่ที่เห็นได้ชัด ผู้คนเริ่มใช้เวลาในโลกแห่งความจริงน้อยลง แต่กลับให้ความสำคัญกับสังคมออนไลน์ (Social Network) มากขึ้นทุกวัน

เฟสบุ๊ค (Facebook) หนึ่งในเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมสูงสุดในเกือบทุกประเทศ รวมถึงประเทศไทย โดยผลสำรวจจากสำนักงานเฟสบุ๊ค พบว่า ประเทศไทยติด 1 ใน 10 ของประเทศที่มีการใช้เฟสบุ๊คมากที่สุด ทั้งนี้ กลุ่มที่ใช้เฟสบุ๊คโดยส่วนใหญ่ คือ กลุ่มวัยรุ่น

จากการสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 100 คน ช่วงเดือนธันวาคม 2554 พบว่า มีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวันในการออนไลน์เฟสบุ๊ค โดยจะโพสต์บอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองลงไปบนหน้ากระดานของเฟสบุ๊ค เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนเก่าและเพื่อนใหม่ ในจำนวนนี้ บางคนใช้เฟสบุ๊คเป็นที่ระบายความคับข้องใจ เป็นสื่อคลายเหงา หรือแสดงทรรศนะทางการเมือง ไปจนถึงการทำธุรกิจออนไลน์ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายอย่างน่าตกใจ

นักจิตวิทยาเรียกกลุ่มอาการของบุคคลที่เสพติดการเล่นเฟสบุ๊คว่า **“เฟสบุ๊ค แอดดิกชัน ดิสออร์เดอร์”** (Facebook Addiction Disorder: FAD) ซึ่งมีคนจำนวนไม่น้อยเป็นโรคนี้โดยไม่รู้ตัว ขณะที่ผลสำรวจในสหรัฐอเมริกาชี้ว่าผู้หญิงมีแนวโน้มเป็นโรคนี้มากกว่าผู้ชาย โดยที่อาการเริ่มแรกของโรคเสพติดเฟสบุ๊ค คือ

1) ใช้เฟสบุ๊คเกินกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน

2) ทำกิจกรรมและเข้าสังคมในโลก ความจริงน้อยลง แต่จะย้ายมาพบปะผู้คนในเฟสบุ๊คมากขึ้น

3) นอนดึกเพราะเล่นเฟสบุ๊คส่งผลให้ง่วงนอนระหว่างวันเป็นประจำ

4) เข้าเฟสบุ๊คเป็นเว็บไซต์แรกทันทีเมื่อเปิดคอมพิวเตอร์

5) ซื้อโทรศัพท์ไอโฟนและบีบี เพื่อออนไลน์เฟสบุ๊คได้ตลอดเวลา

นักประสาทวิทยาระบุว่า การเล่นเฟสบุ๊คทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) หรือสารกระตุ้น ความรัก ความผูกพันออกมามากเป็นพิเศษ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มีความสุขและเคลิบเคลิ้มซึ่งเป็นการตอบสนองอารมณ์เพียงชั่วขณะ แต่สุดท้ายก็ไม่ได้ช่วยแก้ไขอารมณ์อันเปลี่ยวเหงาภายในจิตใจได้อย่างแท้จริง นักประสาทวิทยายังกล่าวอีกว่า ***‘พฤติกรรมดังกล่าวไม่เป็นผลดีทางด้านร่างกายและสมอง นอกจากนี้เฟสบุ๊คจะทำให้คนหลีกหนีจากสังคมและอาจทำให้เป็นโรคต่อต้านสังคมโดยไม่รู้ตัว’***

เฟสบุ๊คจะเป็นเทคโนโลยีที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์มาก หากใช้ให้ถูกที่ ถูกเวลา และไม่ปล่อยให้เทคโนโลยีครอบงำวิถีชีวิตที่ดี เพราะเมื่อใดที่เราใช้อย่างลืมตัว โรคติดเฟสบุ๊คก็จะค่อย ๆ คืบคลานเข้าสู่ร่างกาย และจิตใจ นานวันก็ยิ่งยากแก่การรักษา ดังนั้นการรู้เท่าทันและรู้จักใช้อย่างระมัดระวังอาจเป็นวัคซีนที่ดีที่สุดสำหรับป้องกัน **“โรคออนไลน์”** จากสังคมแห่งออนไลน์ในปัจจุบัน

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ยุวารี มีชิตสม

แรกเริ่มเดิมกิน

"เจ้าแรก" "เจ้าเก่า" "เจ้าเดิม"



เป็นคำยอดฮิตของเหล่าบรรดานักตระเวนชิม ที่มักถามหาร้านอาหาร เจ้าแรก เจ้าเก่า หรือเจ้าเดิม ในยามได้ไปเยือนสถานที่ต่าง ๆ ฉะนั้นแล้ว Beginning เล่มนี้จะพาไปพบเจอกับร้าน เจ้าแรก เจ้าเดิม ของเชียงใหม่ แต่! ไม่ใช่ไก่กาทั่วไปนะขอบอก... แต่ละร้านไม่ใช่แค่เป็นเจ้าแรก เจ้าเดิมเท่านั้น แต่ยังมีดีที่เป็น เจ้าเก๋า อีกซะด้วย เจ้าไหนจะเก่าจะเก๋าอย่างไร

เตรียมปากท้องแล้วก้าวขาขึ้นรถแดงสุดเก๋าไปตระเวนชิมกันเลย!!!...





โดยผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2562 11:11:19 และหมดอายุ 04/12/2562 23:59:59

ร้านล้านไข่



เจ้าแรกกับเมนูก๋วยเตี๋ยวห่อไข่ เมนูแรกและเมนูยอดนิยมของร้าน ความเก๋าของร้านอยู่ที่ จัดไข่ใส่ทุกเมนู ทุกรูปแบบ สารพัดไข่ ที่เน้นรสชาติจัดจ้าน แต่หากจะหาข้าวไข่เจียว ไข่ดาว ร้านนี้ไม่มีขายนะจ๊ะ ร้านล้านไข่ ตกแต่งสไตล์วินเทจแบบโบราณ เจ้าของร้านเขาทำเองทุกอย่าง ตั้งแต่ตกแต่งร้าน ทำโต๊ะ เก้าอี้ ทำอาหาร คิดเมนูแปลกใหม่จนกลายเป็นเมนูเด็ดของร้านที่ไม่เหมือนใคร และไม่มีใครเหมือน

Shop Info :

ตลาดหน้า มช.
โซนมาลิน พลาซ่า
เปิด : 16.00 – 23.30 น.
โทร : 084-0407470

ก๋วยเตี๋ยวต้มยำทะเลน้ำข้นห่อไข่
ไข่ย้อย(เมนูพระเอก)
หมี่หนาว
สลัดแซ่บกุ้งย่างพริกไทยดำ
เมี่ยงปลาทู(เมนูนางเอก)







ร้านล้านไข่ยังมีขนมทานเล่น หอม มัน กรอบ และหน้าตาแปลกใหม่มาเพิ่มอีกหนึ่งเมนู คือ วาฟเฟิลฮ่องกง ซึ่งก็ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน

ก๋วยเตี๋ยวห่อไข่รสจัดจ้านกับหลากเมนูไข่ทานเล่นแต่อิ่มจริง ***เจ้าแรกเจ้าเดียว ณ ล้านไข่***

ร้านเกษมสโตร์

เจ้าแรก เจ้าเดิมที่เป็นร้านขายของชำ ของเบ็ดเตล็ด สไตล์ฝรั่ง ใครอยากได้วัตถุดิบในการปรุงอาหารทุกชนิด หากหาที่ไหนไม่ได้ ให้มาที่เกษมสโตร์ ที่นี่มีให้คุณแน่นอน นอกจากนี้ยังมีขนมปังโฮมเมดที่ทำสดกันวันต่อวัน ทางร้านทำเองด้วยสูตรเก่าดั้งเดิมมาตั้งแต่รุ่นคุณตาเกษมที่ก่อตั้งร้านนี้ มาได้เกือบ 50 ปี







Shop Info :

8/4 ถ.นิมมานเหมินท์
เปิด : MON-SAT
08.00 – 19.00 น.
โทร : 053-400112

เมนูแรกของร้าน คือ วาฟเฟิล ที่หอม นุ่ม หวานมันพอดี เป็นเมนูเด็ดของร้านมาจนวันนี้

ความเก๋าของร้านนี้ คือ ของโฮมเมดทุกชนิดในร้านไม่มี อย. (ไม่ใส่สารกันบูด) แต่มีความรับผิดชอบของร้านมารับประกัน หากลูกค้าซื้อไปแล้วเสียหรือทานไม่ได้ ก็นำมาเปลี่ยนได้เลย ร้านนี้เขาขายความเชื่อใจ ความสนิทสนมกันเหมือนเพื่อนบ้าน

เมื่อเปิดประตูร้านเข้าไป จะรู้สึกได้ทันทีที่เจ้าของร้านมาพูดคุยกับลูกค้าเสมือนเป็นเพื่อนมาสอนทำอาหารกันยังไงยังงั้น



ร้านวิกุลพานิช

เจ้าเก่าดั้งเดิมในเชียงใหม่ รู้จักกันในชื่อซาลาเปาวิกุลที่มีมานานกว่า 60 ปี โดยมีคุณยายวิกุลกับน้องอีก 2 คน ช่วยกันทำสืบต่อมาจากรุ่นอาเตี่ย หากได้เห็นซาลาเปาของคุณยายวิกุลจะรู้ทันทีว่าไม่เหมือนที่อื่นแน่นอน ตั้งแต่แป้งสีน้ำตาลอ่อนไม่ขาวจั๊วสูตรแต้จิ๋ว และการอัดไส้ลงไปอย่างไม่กลัวขาดทุน

ซาลาเปาไส้หมูสับ ไส้ถั่วดำ ไส้ครีม และไส้กุนเชียงไข่แดงเค็ม

Shop Info :

สี่แยกสันป่าข่อย
ใกล้สะพานนวรัฐ
เปิด : ช่วงเช้า – ของหมด
โทร : 053-241930

พร้อมขนมจีบกับบ๊ะจ่างไส้สมบูรณ์พูนสุข

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
เว็บไซต์นี้ถูกสร้างขึ้นเมื่อ 04/12/2559 23:58:19

ความเก๋าของร้านอยู่ที่ คุณยายจัดไส้ใส่ให้ไม่อั้น พร้อมรสชาติคุ้มราคา แถวย่านสันป่าข่อยการจราจรติดขัดเพราะคนเข้าคิวรุมกันซื้อไม่ขาดสาย





ไม่ต้องมีรถขาย ไม่ต้องเคลื่อนที่ แค่เปิดฝาชี้งให้ควันหอมฟุ้ง ไม่เกินเที่ยงของอร่อยขายหมดก็ต้องปิดร้านซะแล้ว...

ร้านข้าวซอยลำดวน

เจ้าแรก เจ้าเดิม เจ้าของต้นตำหรับข้าวซอยใส่น้ำกะทิ ที่พิถีพิถันตั้งแต่การทำเส้นข้าวซอย จนถึงการปรุงแต่งรสชาติของคุณยายลำดวน ผู้ถือกำเนิดร้านข้าวซอยนี้มากว่า 70 ปี และยังมีเมนูเพิ่มขึ้นมาเรื่อย ๆ

ทั้งขนมจีน ไส้อั่ว น้ำพริก อาหารพื้นเมืองต่าง ๆ
และหมูสะเต๊ะสูตรพิเศษของร้านที่พลาดไม่ได้อีกเช่นกัน

Shop Info :
ถ.ซุปเปอร์ไฮเวย์ก่อนถึง
สี่แยกช่วงสิงห์(สาขา 2)
เปิด : 08.00 – 17.00 น.
โทร : 053-212798 ,
053-226359 ,
089-4334815







ความเก๋าของร้านนี้อยู่ที่ “เรื่องราว” ...คำแรกที่ได้ยินจากปากคุณรจิตรา (เจ้าของร้านปัจจุบัน) หลังจากสิ้นคำถามจุดเริ่มต้นของร้าน...

“สงครามโลกครั้งที่ 2 ค่ะ” โอ้โห!

และในสมัยนั้น แม่ลำดวนซึ่งอายุเพียง 14 ปีเท่านั้น ท่านได้เห็นชาวจีนฮ่อทำอาหารนี้ขึ้นมา โดยใช้แป้งข้าวสาลีผสมขมิ้นแล้วนำมาตัดเป็นเส้น แม่ลำดวนก็เริ่มนำมาทำและดัดแปลง ใส่กะทิ ใส่ไก่บ้าง หมูบ้าง เนื้อบ้าง จนกลายเป็นอาหารติดปากถูกใจคนไทยแถวนั้น

จึงเกิดเป็นชื่อ “ข้าวซอยลำดวน” มาจนถึงทุกวันนี้นั่นเอง

ร้านเชียงใหม่กาแฟ

เจ้าเก่าดั้งเดิมที่เปิดมานานถึง 14 ปีกับร้านกาแฟที่มีสไตล์การตกแต่งร้านชัดเจน ทั้งความเก่าแบบวินเทจยุค 50s – 60s ตั้งแต่ตัวร้าน เฟอร์นิเจอร์ ของตกแต่งไปจนถึงเพลงสากลคลาสสิค เคล้าคลอคู่กับกาแฟหอม ๆ รสนุ่ม พร้อมบรรยากาศสบาย ๆ เป็นกันเอง การต้อนรับลูกค้าเสมือนมีแขกมาบ้าน ก่อนจะพาชมสวนริมน้ำที่มีโต๊ะให้นั่งพักผ่อนจิบกาแฟ ทานอาหาร อ่านหนังสือกันเพลิน ๆ จนไม่อยากจะกลับออกจากร้านเลยก็ว่าได้



ในร้านกาแฟแห่งนี้ยังมี Guesthouse ให้พักอาศัยกันอีกด้วย
เป็นห้องพักเล็ก ๆ มีพร้อมสรรพทั้งที่นอน แอร์ พัดลม ห้องน้ำ
น้ำอุ่น ราคากันเอง โดยใช้ชื่อว่า Regina’s Guesthouse

Shop Info :
ริมแม่น้ำปิง หลังวัดเกตุ
เปิด : 10.30 – 22.30 น.
โทร : 053-262882









ความเก๋าของร้านมีอยู่ว่า กาแฟในร้านพิถีพิถันคั่วเอง ชิมเอง จนได้รสชาติที่พอเหมาะทั้งเค้กและอาหาร แม้กระทั่งเฟอร์นิเจอร์ทุกชิ้นในร้านก็ทำเองเช่นกัน อ่อ! เฟอร์นิเจอร์ในร้านก็ซื้อได้ทุกชิ้นอีกต่างหาก ...ออฮือ! ใครที่ชอบของตกแต่งแบบวินเทจหรือหลงใหลกับบรรยากาศเก่า ๆ แบบคลาสสิค ต้องลองไปร้านเชียงใหม่กาแฟ

โดย ผู้ใช้ชื่อ
ความนี้ถูกสร้างเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

แล้วคุณจะรู้สึกถึงความ “Born to be เก๋าจริง เก๋าจังแบบสุด ๆ”

พลอยพีณณา นิตยสุทธิ์

กาลครั้งไหน....ใช้นิทานไขปัญหา

"กาลครั้งหนึ่ง" ในชีวิต คนเรามักเคยได้รับรู้ "นิทาน" บ้างก็จากการอ่าน บ้างก็จากการฟัง แต่จะมีสักกี่ครั้งที่เราจะปรับใช้นิทานให้มีประโยชน์กับปัจจุบันกาล และใช้จินตนาการจากนิทานรับมือกับปัญหาในโลกที่ต้องมองทุกอย่างบนความเป็นจริง

"กาลครั้งนี้" เล่าเรื่องราวของหนังสือ 3 เล่มที่ใช้นิทานเป็นตัวขับเคลื่อนเนื้อหา โดยนิทานที่แฝงตัวเข้ามาช่วยให้ข้อคิดในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของชีวิต โดยหนังสือแต่ละเล่มใช้นิทานในการช่วยแก้ปัญหาชีวิตแตกต่างกัน สามารถมองเห็นความคิดโดยรวมของหนังสือได้ 3 มุม คือ"เรียนรู้ เข้าใจ แก้ไข" เรียนรู้...แก้ปัญหาด้วยการเดินทางให้เห็นสิ่งที่แตกต่าง เข้าใจ...ทำใจยอมรับและเก็บทุกอย่างไว้เป็นบทเรียน แก้ไข...ใช้นิทานเป็นแง่คิดในการรับมือกับปัญหา คุณล่ะ...จะเลือกรับมือกับปัญหาอย่างไร



นักเดินทางแห่งสายลม เรื่อง : หย่งเล่อ ภาพ : Jue-sano สำนักพิมพ์ อะเมธิสต์ 115 บาท พิมพ์ครั้งที่ 1 ปี 2554



เมื่อชีวิต คือการเดินทาง และโลก คือ สิ่งที่เราต้องออกไปพบเจอ บางทีก็เปี่ยมด้วยรอยยิ้ม บางเวลาก็มีคราบน้ำตา ต่างกันที่ว่ามากน้อยขึ้นอยู่กับแผนที่ที่คนแต่ละคนเลือกที่จะถือ

แผนที่ของ "นักเดินทางแห่งสายลม" พาเราไปยังโลกแห่งจินตนาการในเมือง 5 เมือง ซึ่งแต่ละเมืองซ่อนความจริงอันเจ็บปวดในสังคมแฝงไว้มากมาย อาทิ เรื่องที่คนสมัยนี้ตัดสินกันจากรูปลักษณ์ภายนอก การละเลยต่อการแสดงความมีน้ำใจต่อกัน

ย่านแห่งความงาม เมืองโมงยามเวลา ท้องฟ้ากับหน้าผา นครแห่งหน้ากาก เสียงเพรียกจากวัยเยาว์ 5 ตอนที่พูดถึง 5 เมืองที่นักเดินทางแห่งสายลมต้องพบพาน และต้องหาวิธีรับมือกับปัญหาในแต่ละเมือง คุณล่ะ? มีแผนที่เป็นของตัวเองหรือยัง อยากหลีกเลี่ยงหรืออยากไปเยี่ยมเยียนเมืองไหน แต่ไม่ว่าเมืองใด ๆ หากว่า ชีวิตคือการเดินทางดังที่มีใครกล่าวไว้ บางที...คงไม่มีใครหนีพ้นเมืองแห่งการเดินทางเหล่านี้ไปในที่สุด

ตามพระราชบัญญัติ 04/11/2569 เวลา 13:19 น. เพื่อการศึกษา (12/2569 13:59:59)



เจ้าหงิญ

บินหลา สันกาลาคีรี เขียน สำนักพิมพ์อันพู ราคา 120 บาท พิมพ์ครั้งที่ 26 ปี 2554

นิทานบางทีก็หนีไม่พ้น เจ้าหญิง เจ้าชาย อสูรกาย หรือแม่มด แต่นิทานเรื่องนี้ก็มาพร้อมความละมุน สละสลวย เปี่ยมด้วยการใช้ภาษาที่งดงาม บางตัวอักษรแฝงความเหงา เหงาที่ไม่ได้เกิดจากการไม่มีใคร... เพียงแค่รู้ว่ามี แต่ยังไม่ถึงเวลาที่จะได้มาพบเจอ บางครั้งมันก็แค่เสี้ยวหนึ่งของความทรงจำ แต่เป็นเสี้ยวที่ทุกครั้งหากได้นึกถึง หัวใจพลันถวิลหาถึงคน ๆ หนึ่งซึ่งจากกันไกลแสนไกล เงาของคน ๆ นั้นที่วันนี้อาจไม่ได้เดินข้างกัน ยังจำกันได้ไหม...ใครเคยเป็น “เจ้าหงิญ” ในใจเรา

ใครที่มีความเชื่อว่านิทานเป็นเรื่อง “หลอกเด็ก” หากยังไม่ได้อ่าน “เจ้าหงิญ” เล่มนี้ ระวังจะโดนความเชื่อดังกล่าวหลอกเข้าเต็ม ๆ การันตีจากรางวัลซีไรต์ ปีพ.ศ. 2548 พร้อมกับสุนทรพจน์ของเจ้าของหนังสือที่ว่า “นิทานไม่ใช่เรื่องหลอกเด็ก แต่การให้ความสำคัญผิด ๆ กับชีวิตต่าง

จะเล่าให้คุณฟัง

ฆอร์เฆ่ บูกาย เขียน เพ็ญพิสาข์ ศรีวรนาถแปล สำนักพิมพ์ผีเสื้อ ราคา 397 บาท พิมพ์ครั้งที่ 1 ปี 2554



การเริ่มต้นของใครหลายคนนั้น มักเกิดจากการมองหาสิ่งใหม่ ๆ อยู่ทุกวัน แต่หนึ่งคนที่ไม่เหมือนใครหลายคนอย่าง ฆอร์เฆ่ บูกาย นักจิตวิทยาชาวสเปน ได้เริ่มเขียนหนังสือที่แบ่งเป็นหลายตอนสั้น ๆ ในแต่ละตอนกล่าวเริ่มด้วยปัญหาพื้นฐานของชีวิต และนำเสนอนิทานถัดจากปัญหานั้น เพื่อให้ผู้อ่านมองเรื่องราวของตนเองเปรียบเทียบกับนิทาน เป็นกลวิธีที่ช่วยแนะให้เห็นวิธีแก้ปัญหาด้วยการมองโลกในมุมใหม่ ๆ และเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเองเพราะเชื่อว่า เรามีศักยภาพเพียงพอที่จะทำได้ เรื่องเล่าในหลาย ๆ ตอนของฆอร์เฆ่ สอนให้รู้ว่า...บางทีการเริ่มต้นอาจไม่ใช่การต้องออกไปตามหาสิ่งใหม่ ๆ เสมอไป แต่อาจเป็นเพียง...ทำสิ่งที่มีให้ดีที่สุดก่อนก็เพียงพอ

“ปีกมีไว้บิน” เป็นตอนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ เป็นนิทานที่ตัวเอกของเรื่องเชื่อว่า เราแต่ละคนมีปีกที่มองไม่เห็น แต่เราไม่สามารถรู้ว่าจะบินได้สูงแค่ไหนจนกว่าจะกางปีกออกบิน หนังสือยังแอบแนะนำเพิ่มเติมไว้ว่า... การที่จะบินได้นั้น เราต้องมีพื้นที่ว่างเพียงพอให้ปีกของเรากางออกได้ บวกกับเริ่มจากมีความกล้าที่จะเสี่ยงก่อน ถ้าไม่อยากทำก็ยอมแพ้เสีย แล้วเดินต่อไปทั้งชีวิต

“กาลครั้งหน้า” ไม่รู้ว่าชีวิตจะมีอีกกี่ปัญหาผ่านเข้ามา แต่หากนิทานเรื่องนี้มีชื่อว่า “นิทานแห่งชีวิต” ตัวเอกก็คงเป็นแค่คนธรรมดาไร้ซึ่งเวทมนตร์ในการจะต่อกรกับปัญหาเลวร้ายต่าง ๆ จึงเริ่มต้นค้นหาวิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ ตามแต่เรื่องราวที่บุคคลนั้นจะพบเจอ และแม้การเริ่มต้นเป็นเรื่องยาก แต่การก้าวต่อไปเป็นเรื่องยากกว่า ตอนจบในนิทานของชีวิตบางชีวิต อาจไม่ได้จบลงอย่างมีความสุข แต่กระนั้นเมื่อเวลาเลยผ่านไปทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาจะงดงามอยู่ในความทรงจำตลอดกาล

ความโดดเด่น 04/11/2569 11:49 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59

ปวีณ สิงห์ทอง

‘หนัง’ บันดาลใจ...

“ในยุคที่เรียกว่า ‘ยุคมืด’ นั่นไม่ใช่เพราะแสงไฟไม่สามารถส่องสว่างได้ แต่เป็นเพราะคนปฏิเสธที่จะมองมัน”

เจมส์ เอ. มิเชนเนอร์ (นักเขียนชื่อดัง)

เมื่อชีวิตอยู่ในจุดที่มืดแปดด้าน บางคนก็รู้สึกคุ้นเคยกับความมืดบอดนั้น จนลืมไปว่ายังมีแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์อยู่สักที่ให้เราค้นพบ แต่การที่จะเดินทางไปสู่จุดนั้นได้ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง

ภาพยนตร์เหล่านี้ไม่ได้พูดถึงคนที่ทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ มันเพียงแต่พูดถึงคนตัวเล็ก ๆ ที่เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในชีวิตด้วยพลังอันยิ่งใหญ่ เพื่อเป็นใบเบิกทาง เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

.. และนั่นคือสิ่งสำคัญสำหรับ ‘การเริ่มต้น’

Dead Poet’s Society (ปีเตอร์ เวียร์, 1989)



อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์เคยพูดเอาไว้ว่า “สิ่งเดียวที่ขัดขวางการเรียนรู้ของข้าพเจ้าคือระบบการศึกษา”

ถ้าเรื่องราวของครูคีตติ้งในหนังเรื่องนี้มีอยู่จริง เชื่อว่าเขาคงเข้าใจคำกล่าวนี้อย่างถ่องแท้แน่นอน

ครูคนไหนจะใช้วิธีการสอนด้วยการให้เด็กนักเรียนไปยืน...บนโต๊ะ สั่งให้เด็กฉีกทฤษฎีทั้งหมดออกจากหนังสือทิ้งซะ วันแรกเขาพาเด็กนักเรียนออกจากห้องเรียนไปข้างนอก แทนที่จะสอนบทเรียนตามตำราเหมือนครูคนอื่น คือสั่งให้นักเรียนตั้งใจท่องหนังสือทุกเย็นเพื่อเตรียมสอบ ในสมองของพวกเขาอัดแน่นไปด้วยความรู้ แต่จะทำไปทำไม

ถ้าเราขาด...แรงบันดาลใจที่แท้จริง

ทุกวันนี้เราทำอะไรไปเพื่อสิ่งต่าง ๆ มากมาย แต่ไม่เคยทำอะไรเพื่อหัวใจตัวเองจริง ๆ จัง ๆ เลยสักที ในบางทีก็เพียงแค่ทำไปตามคนอื่นเพราะเห็นว่าคนอื่นทำแล้วดี ทำแล้วปลอดภัย แต่กลับละเลยเสียงเรียกจากหัวใจของตัวเอง มองข้ามความต้องการที่แท้จริงไป ครูคีตติ้งพยายามจะบอกเราทุกคนในจุดนี้ เชื่อว่าใครหลายคนก็คงเคยมีครูคนหนึ่งที่สอนให้เราสร้างแรงบันดาลใจและสอนให้เราใช้ชีวิต หรือถ้าใครที่อาจยังไม่มี หนังเรื่องนี้และครูคีตติ้งสามารถสอนให้เราได้รู้ว่า ...

“Seize the day... จงฉกฉวยวันเวลาเอาไว้ซะ!!”

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
เอกสารนี้ถูกดาวน์โหลดเมื่อ 04/12/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Beginning

ปี2012 จะเป็นปีแรกในประวัติศาสตร์ของโลก ที่โรงหนังดิจิตอลจะถูกสร้างขึ้นมากกว่าโรงหนังฟิล์ม35มม. แบบดั้งเดิม และต่อไปโลกของเราจะก้าวสู่ยุคหนังดิจิตอลอย่างเต็มตัว

ข้อมูลอ้างอิงจาก : IHS Screen digest November 2011

Tokyo Sonata (คิโยชิ คุโรซาว่า, 2008)



ภาพยนตร์เรื่องนี้พูดถึงครอบครัวหนึ่งที่แต่ละคนต่างก็มีปัญหาส่วนตัว แต่เมื่อตอนกินข้าวกันพร้อมหน้าทุกคนกลับไม่พูดจากัน โดยเฉพาะตัวละคร ‘พ่อ’ ที่หลังจากตกงานและต้องร่อนเร่หางานใหม่ เขาก็ไม่เคยบอกเรื่องนี้ให้ครอบครัวรู้ ปมขัดแย้งทั้งหมดของเรื่องนั้นมีต้นเหตุมาจากความล้มเหลวในหน้าที่การงานของพ่อและอาจรวมถึง...ความกลัวที่จะล้มเหลวในฐานะ‘พ่อ’

‘ความล้มเหลว’ เคยถูกพูดถึงอย่างน่าสนใจในการปาฐกถาของ เจ.เค. โรว์ลิ่ง ในงานวันรับปริญญาของบัณฑิตมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เธอเปรียบความล้มเหลวของคนเราเป็น ‘ก้นเหว’

การยอมรับความจริงว่าชีวิตเราตอนนี้ล้มไม่เป็นท่าก็คือ การตกลงไปถึงก้นเหวที่สามารถทำให้เรายืนหยัดและเริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ ได้ง่ายกว่าการที่เราไม่ยอมรับความจริง ยังคงแหวกว่ายอยู่ในหุบเหวของความล้มเหลว โอกาสที่เราจะทะยานตัวและลุกขึ้นเพื่อเริ่มต้นยืนอีกครั้งมันก็ยากแสนยากเหมือนตัวละคร ‘พ่อ’ ที่ตกลงไปในเหวแต่มือยังคงยึดกิ่งไม้เอาไว้แน่น ไม่ยอมปล่อยตัวลงไปให้ถึงก้นเหว ยังคงตะเกียกตะกายอยากกลับไปสู่สถานะเดิม ๆ ที่เคยเป็น

Beginning

“Arrival of a Train at La Ciotat” คือ ภาพยนตร์เรื่องแรกของโลก ออกฉายที่กรุงปารีส มีความยาว 50 วินาที

As Good as It Gets (เจมส์ แอล. บรูก, 1997)



“You make me wanna be a better man”
คุณทำให้ผมอยากเป็นคนที่ดีกว่านี้

ประโยคด้านบนเป็นประโยคที่ชายคนหนึ่งใช้บอกรักหญิงสาวคนหนึ่ง ซึ่งชายคนนี้มีชื่อว่า เมลวิน ยูดอล เขาเป็นคนที่ถูกผู้คนรอบข้างเกลียดมากที่สุดคนหนึ่งเลยก็ว่าได้ เขาทั้งเอาแต่ใจ ชอบพูดจาดูถูก เหยียดผิว รังเกียจเพศที่สาม เป็นทุกอย่างที่คุณคิดว่าจะทำให้คุณเกลียดเขาได้

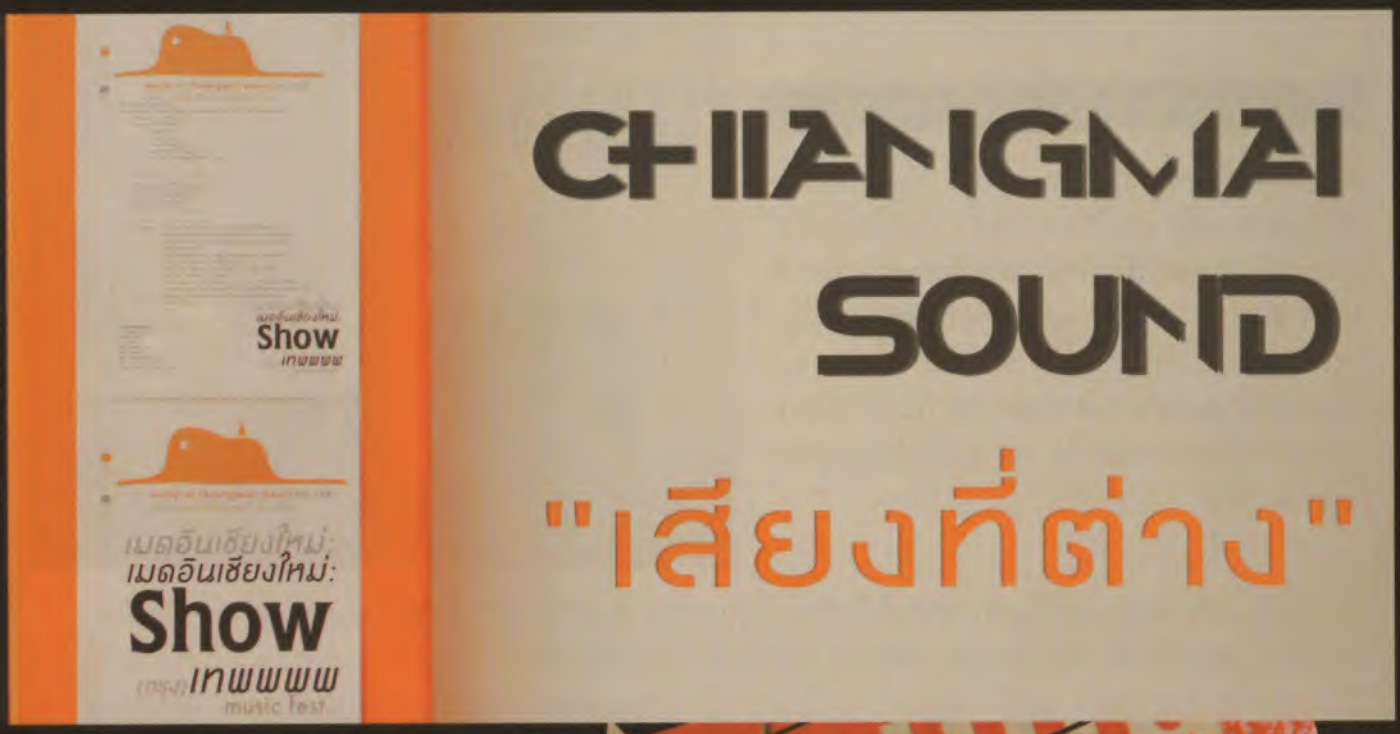
แต่..เขามีความรัก

เขาพบรักกับหญิงสาวพนักงานเสิร์ฟที่พ่วงสถานะแม่ม่ายลูกติดเข้าไปด้วย แต่เธอคนนี้แหละที่ทำให้เมลวินกลับมาไตร่ตรองชีวิตและเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเอง

เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของใครได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อเป็นคนที่ดีขึ้นเพื่อคนที่เรารักได้ เมลวินเริ่มต้นทำเช่นนั้นเมื่อรู้สึกว่าเขาชอบผู้หญิงคนนี้ และพลังแห่งรักนี่แหละที่จะทำให้เราหันมาเริ่มต้นเป็นคนที่ดีขึ้น

ทั้งเพื่อตัวเอง และคนที่เรารัก...

ศรัณย์ ดลพิพัฒน์พงศ์



"'Chiangmai Sound' ยังคงดำรงอยู่ และจะขับเคลื่อนต่อไปอย่างไม่หยุดนิ่ง เพื่อรักษาไว้ซึ่งความเป็น 'Chiangmai Sound'"

ณัยญารักษ์ เจริญชัย

ถ้าหากดนตรี สามารถสะท้อนถึงวัฒนธรรม สภาพแวดล้อม และการใช้ชีวิตของผู้คนในสังคมนั้น ๆ ก็คงไม่แปลกอะไรที่คำว่า "Chiangmai Sound" ศัพท์เทคนิคทางดนตรีที่เริ่มเป็นที่รู้จักกันมากขึ้นของคนนอกพื้นที่ หรือชื่อเรียกในหมู่แสดงถึงอิทธิพลและเอกลักษณ์ทางดนตรีที่ปรากฏอยู่แทบทุกวงดนตรีในผืนแผ่นดินล้านนาแห่งนี้ แต่ความหมายของ "Chiangmai Sound" นั้นไม่ได้เริ่มต้นที่ผลงานของวงดนตรีป๊อปในกระแสชื่อดังอย่าง ETC., Sixty Miles, Hum, Acappella 7, ลานนา คัมมินส์ ทายาทแห่งศิลปินเลือดเมืองเหนือ หรือแม้กระทั่ง สราญรมย์แบน ที่เพลงค่อย ๆ เป็นที่รู้จักในสังคมออนไลน์มากขึ้น

หากเราย้อนกลับไปดูเอกลักษณ์ทางดนตรีในลักษณะ "Chiangmai Sound" หรือพื้นเพดนตรีเชียงใหม่ที่ชัดเจนและดั้งเดิมที่สุด คงต้องมองย้อนกลับไปยังดนตรีโฟล์กซองเมืองเหนือโดยศิลปินคุณภาพในอดีต เช่น จรัล มโนเพ็ชร และสุนทรี เวชานนท์ สองศิลปินคู่ขวัญเมืองเชียงใหม่ในอดีตที่แม้ว่าจะมีหนึ่งท่านได้ลาลับโลกไปเกือบ 10 ปีแล้ว ทว่าเอกลักษณ์และกลิ่นอายของดนตรีเมืองเหนือยังคงส่งผลถึงศิลปินรุ่นหลังอย่างไม่เปลี่ยนแปลง จนทำให้พื้นฐานการทำดนตรียังคงกลิ่นอายเดิมที่กลายเป็นเอกลักษณ์เสมือนเส้นเสียงดนตรีที่แสดงแบบเชียงใหม่เอาไว้

เมื่อมองถึงกายภาพของ "Chiangmai Sound" ลักษณะที่ปรากฏชัดเจนนั้นไม่ได้มีแต่เพียงเพลงคำเมืองหรือโฟล์กซองที่พบเห็นได้ตามร้านอาหารเพื่อชีวิตเท่านั้น หากแต่เป็นกลิ่นอายและเส้นเสียงทางดนตรีที่มีลักษณะเฉพาะตัวสูง แม้ศิลปินเชียงใหม่จะเล่นเพลงสากลเพลงเดียวกันกับศิลปินนอกพื้นที่ แต่สำเนียงในการบรรเลงดนตรีนั้นต่างออกไปอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ สำเนียงที่เปล่งออกมาผ่านเครื่องดนตรีนั้น จะมีความเรียบร้อย เป็นระเบียบ ไพเราะและเน้นความละเมียดในการร้อยเรียงโน้ตเสมอ ความหวานที่มีอยู่ในโน้ตดนตรีในแต่ละเพลงที่คนต่างพื้นที่เรียกว่า "Chiangmai Sound" นั้นไม่ได้เกิดจากทฤษฎีดนตรีเพียงอย่างเดียว หากแต่รวมถึงสภาพแวดล้อมที่คนในพื้นที่ผูกพันอย่างแนบแน่น ซึ่งเป็นสภาพบรรยากาศที่อากาศเย็น สังคมเมืองนิ่ง คนในพื้นที่ไม่รีบจนเกินไป จึงทำให้มีคนในพื้นที่ชินกับสภาพความช้าแต่ไม่เฉื่อย ทั้งหมดนี้จึงกลั่นตัวออกมาเป็นเสียงหวาน ๆ ผ่านศิลปินเชียงใหม่ ซึ่งจะมีสำเนียงเฉพาะตัวออกมาอย่างไม่รู้ตัว

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/12/2566 17:45:19 และหมดอายุ 04/12/2566 23:59:00



"ถ้าจะเกิด 'Chiangmai Sound' ได้จริง นักดนตรีเชียงใหม่ต้องมีความคิดเป็นของตัวเอง คิดค้นเพลงแบบใหม่ ๆ ขึ้นมาเอง ไม่ใช่ว่าชาวบ้านเค้าฮิตอะไรก็จะทำแบบนั้น กล้าคิดกล้าทำ และมีความมั่นใจ" คำแนะนำจากคุณกานต์ เศรษฐกร หรือ "พี่หลุยส์ Harmonica Sunrise" มือเบสซึ่งเป็นที่ยอมรับและรู้จักทั่วกันในวงการดนตรีเชียงใหม่ ได้อธิบายถึงแนวคิดและสิ่งที่ทำให้เกิดการสร้างสรรค์ของศิลปินเชียงใหม่ว่าการทำดนตรีนั้นประกอบด้วยหลายขั้นตอนและวัตถุดิบทางความคิดที่มากมาย

พี่หลุยส์ยังสรุปถึงปัจจัยที่นักดนตรีทั้งหมดต้องมีคือ ความรักดนตรี, ความรู้ทางด้านดนตรีทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติ (ใช้หาเงินและฝึกฝนฝีมือได้ในเวลาเดียวกัน), ทัศนคติที่ดี, นิสัยที่ดี อ่อนน้อมถ่อมตน, มีความคิดสร้างสรรค์, เป็นคนเปิดหูเปิดตารับฟังดนตรีทุกแนวและทุก ๆ แบบ ฯลฯ ข้อสุดท้ายคือการรับอิทธิพลทางดนตรีจากหลาย ๆ แห่งทั่วโลก เพราะสามารถมองเห็นความเป็นไปได้มากขึ้น มองเป็นความคิดจากคนทั้งโลก จะทำให้เป็นคนกล้าเสี่ยงมากขึ้น ไม่มุดจมอยู่แต่ในจุดที่ตัวเองคิดว่าปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา "ถึงแม้วันนี้อาจจะยังไม่เกิดเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่ตัวผมเองก็เป็นคนหนึ่งในผู้สนับสนุนให้เกิด 'Chiangmai Sound' ด้วยเช่นกัน" พี่หลุยส์กล่าว

กานต์ เศรษฐกร หรือ พี่หลุยส์
มือเบสวง Harmonica Sunrise

ปัจจุบัน "Chiangmai Sound" ได้รับการสนับสนุนจากภาคเอกชนอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น มีการจัดแสดงดนตรีสดในหลายสถานที่ และการทำเพลงปล่อยตามคลื่นวิทยุต่าง ๆ โดยบุคคลที่มีส่วนผลักดันและสนับสนุนศิลปินที่อยู่ในวัฒนธรรมนี้ คือ คุณโต้ง ณัยญารักษ์ เจริญชัย ผู้บริหารบริษัท เมด อิน เชียงใหม่ มิวสิค จำกัด ได้เริ่มจัดทำอัลบั้มรวมของ ศิลปินเชียงใหม่ภายใต้ชื่ออัลบั้มว่า Made in Chiangmai ซึ่งเป็นซิงเกิ้ลรวมที่ทำขึ้นโดยศิลปินเชียงใหม่เองทั้งสิ้น เพื่อให้เล็งเห็นถึงความสำคัญของศิลปินเชียงใหม่กับผลงานที่มีคุณค่าที่ไม่ควรจะละเลย "อัลบั้ม Made in Chiangmai ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ด้วยเหตุหลัก ๆ คือ โรงงานทำแผ่นซีดีประสบภัยน้ำท่วมอยู่ ทำให้ต้องยืดระยะเวลาในการเปิดตัวอย่างเป็นทางการออกไป

สำหรับใครที่อยากรับรู้ความเคลื่อนไหวของ Made in Chiangmai สามารถติดตามชมได้ทาง Youtube และเว็บไซต์ต่าง ๆ แล้วจะเข้าใจว่าด้วยเหตุใด 'Chiangmai Sound' ยังคงดำรงอยู่ และจะขับเคลื่อนต่อไปอย่างไม่หยุดนิ่ง เพื่อรักษาไว้ซึ่งความเป็น 'Chiangmai Sound'" คุณโต้งกล่าว

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2565 17:11:10 และหมดอายุ 04/12/2565 17:39:59

ณัยญารักษ์ เจริญชัย หรือ คุณโต้ง
ผู้บริหารบริษัท เมด อิน เชียงใหม่ มิวสิค จำกัด

อิสระ หงษ์คำ

กระถางอิเล็กทรอนิกส์



เมาส์ ถือได้ว่าเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ชิ้นหนึ่งที่มีอายุการใช้งานที่ค่อนข้างสั้นเมื่อเทียบกับอุปกรณ์ชิ้นอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา วันนี้ข้าพเจ้าจะอาสาแนะนำวิธีการชุบชีวิตเจ้าเม้าส์ที่มีอายุสั้นให้กลายเป็นกระถางต้นไม้ขนาดกะทัดรัดเหมาะสำหรับวางประดับไว้บนโต๊ะทำงาน หรือบริเวณอื่นๆ ภายในบ้าน





**ขั้นตอนที่ใส่ต้นไม้ให้โผล่ออกมาทางลูกกลิ้งนั้นควรใช้ความระมัดระวังเพราะอาจทำให้ต้นไม้เกิดบาดแผลหรือบอบช้ำขึ้นได้

วิธีทำ

วิธีการชุบชีวิตเจ้าเมาส์อายุสั้นให้กลายเป็น กระถางต้นไม้ขนาดกะทัดรัดนั้นทำได้ง่ายแสนง่ายเพียงแค่นำไขควงมาไขบริเวณข้างใต้ของเมาส์ นำแผงวงจรเดิมออกแล้ว นำดิน หรือ เจลที่ใช้สำหรับปลูกต้นไม้เข้าไปใส่แทน เพียงเท่านี้เราก็จะได้กระถางต้นไม้ขนาดเล็ก กระทัดรัดแล้ว

Beginning

พืชตระกูลแรกที่เริ่มปกคลุมพื้นโลกคือ พืชใบเขียวที่มีแต่ใบ ไร้ดอก ไม่มีก้าน ไม่มีราก คล้ายตะไคร่น้ำ ชอบขึ้นตามที่ชื้นแฉะ เมื่อ 472 ล้านปีก่อน ซึ่งค้นพบโดยคณะวิจัยของประเทศอาร์เจนตินา

โดย ผู้ชมทั่วไป



นี่คือต้นไม้ที่ข้าพเจ้าได้ทำการคัดเลือกมาแล้วว่าเป็นต้นไม้ที่มีคุณสมบัติหลากหลายประการ เหมาะแก่การนำมาปลูกในกระถางอิเล็กทรอนิกส์ (เมาส์) คือ ขนาดของต้นไม้ ความง่ายในการดูแลรักษา และความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมภายในที่ร่ม



ต้นลายเงิน เป็นไม้กระถางชื่อมงคล เหมาะสำหรับนำมาเลี้ยงไว้เพื่อเป็นเคล็ด เพิ่มความเชื่อมั่นในเรื่องการเงิน อีกทั้งยังมีคุณสมบัติที่เหมาะแก่การนำมาเลี้ยงไว้ในที่ร่ม ดูแลรักษาง่าย มีขนาดพอเหมาะ ราคา 20 บาท



ต้นเศรษฐีเรือนนอก เป็นต้นไม้ที่ชอบแสงแดดอ่อน ๆ รำไร เหมาะสำหรับปลูกในที่ร่ม อีกทั้งยังมีคุณสมบัติพิเศษคือ สามารถช่วยดูดซับสารพิษในอากาศได้เป็นอย่างดี เป็นพืชที่คายน้ำน้อย ราคา 20 บาท

เราสามารถนำอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เฉพาะเมาส์เท่านั้น มาประดิษฐ์หรือประยุกต์ให้กลายเป็นอุปกรณ์อย่างอื่นได้ เพียงแค่เราเปิดใจและใช้เวลากับสิ่งของเหล่านั้น เพียงแค่นี้เราอาจได้สิ่งประดิษฐ์เจ๋ง ๆ เอาไว้ประดับบ้านโดยไม่ซ้ำแบบใคร

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

วิภาดา จี้รัตน์

รักแรก...ที่ถูกลืม

เมย์ (นามสมมติ) เล่าประสบการณ์ชีวิตให้ฟังว่า เธอเป็นคนหนึ่งที่เชื่อในรักแท้ แต่เคยปัดความรักแท้ครั้งแรกในชีวิตให้เป็นเพียงความรำคาญ และทิ้งรักนั้นไว้เบื้องหลังด้วยถ้อยคำไร้เยื่อใย

"ไม่เคยคิดว่าพ่อแม่จะสำคัญ แก่ก็อยู่ส่วนแก่ อย่ามายุ่งวุ่นวายกับชีวิตคนหนุ่มสาว เราดูแลตัวเองได้ โตแล้ว คิดเองตัดสินใจเองได้ พ่อแม่ไม่ต้องมาอยากรู้ชีวิตเรา ถ้ามีปัญหาอะไรจะบอกเอง"

อาจเป็นเพราะโชคชะตาเล่นตลกหรือจะด้วยเหตุผลกลใดให้เมย์ต้องเจอกับความรักหลอกลวงซ้ำแล้วซ้ำเล่า แม้แต่แฟนหนุ่มและเพื่อนสนิทที่เธอไว้ใจมากที่สุดก็ไม่เคยหวังดีกับเธอแม้แต่น้อย

"เมื่อก่อนคิดเสมอว่าความรักมีแต่ด้านดี ทุกคนมีความรักมอบให้แก่กัน และไม่สนว่ารักนั้นจะจริงหรือหลอก ขอแค่ได้รับความรักจากแฟน จากเพื่อน ได้เป็นที่สนใจของคนเหล่านั้นก็เพียงพอแล้ว"

แล้วในคืนหนึ่ง เพื่อนรักของเมย์โทรมาด้วยน้ำเสียงสั่นเครือ บอกว่าตอนนี้กำลังเดือดร้อน ให้เมย์รีบออกมาช่วย เมื่อเมย์ไปถึงที่หมายก็พบว่าเพื่อนไม่อยู่แล้ว แต่กลับพบชายกลุ่มหนึ่งรออยู่ จึงรู้ตัวว่าถูกหลอก เธอพยายามวิ่งหนีจากชายกลุ่มนั้นอย่างไม่คิดชีวิต เมื่อหนีพ้นจึงรีบโทรหาแฟนให้มารับกลับบ้าน เธอดีใจมากและคิดว่าตัวเองปลอดภัย แต่กลับเป็นการหนีเสือปะจระเข้ เมื่อจู่ ๆ แฟนเธอก็ทุบตีเธอไม่ยั้ง ด่าว่าเธอสารพัด เมย์สับสนมากกับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อแฟนเธอกดโทรศัพท์โทรหาใครคนหนึ่ง เพียงครู่ก็มีรถยนต์มาจอดใกล้ ๆ ปรากฏร่างของชายกลุ่มนั้นพร้อมกับเพื่อนรักของเธอ...แฟนและเพื่อนรักร่วมมือกันหลอกเมย์มาขาย และที่แย่ไปกว่านั้นคือ ทั้งสองคบหากันโดยที่เมย์ไม่เคยรู้ตัว

แฟนและเพื่อนรักของเมย์พาเมย์ไปอยู่สถานบริการทางเพศเถื่อนแห่งหนึ่ง เธอต้องทนทุกข์อยู่ที่นั่นนานเกือบสองเดือน เมย์เฝ้ารอวันเวลาเพื่อหาโอกาสหลบหนี จนในที่สุดเธอก็แอบหนีออกมาและรีบไปแจ้งตำรวจ เธอจึงรอดพ้นจากนรกขุมนั้นมาได้

เหตุการณ์ในครั้งนี้มันร้ายแรงเกินกว่าที่เมย์จะรับไหว ชีวิตเธอมืดแปดด้าน จากความรักที่เธอเชื่อมาตลอดว่าเป็นสิ่งสวยงาม แต่กลับกลายเป็นเข็มหลายพันเล่มที่ทิ่มแทงเธอปางตาย และความตายเท่านั้นที่เยียวยาเธอได้ ยาทั้งกระปุกจึงถูกรอกเข้าปาก พร้อมกับความทรมานที่เกิดขึ้นในร่างกายก่อนสติจะวูบดับลง

พ่อและแม่กำลังนั่งรอฟังอาการลูกสาวอยู่หน้าห้องฉุกเฉิน ใบหน้าทั้งคู่บ่งบอกถึงความวิตกกังวลอย่างชัดเจน ไม่เคยคาดคิดว่าเหตุการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้น เสียงโครมที่ดังจากห้องของลูกสาวสุดที่รักเพียงคนเดียว ฉุดให้น้ำตาของคนเป็นพ่อแม่ต้องไหลอาบหน้า เมื่อเห็นลูกสาวนอนชักดิ้น น้ำลายฟูมปาก ยาเม็ดมากมายก่ายกองตกเกลื่อนพื้น...

แม่เดินเข้ามากอดเมย์วันที่เธอฟื้นขึ้นที่โรงพยาบาล

"แม่รักเมย์นะ ใครไม่รักเมย์หรือเมย์จะผ่านอะไรมา อย่าเสียใจ ยังมีพ่อกับแม่อยู่ตรงนี้ ความรักของพ่อกับแม่ไม่ได้อยู่ไกลเมย์เลย มันอยู่ในเนื้อหนัง ในสายเลือดของเมย์ตั้งแต่วันที่เมย์ได้เกิดมาแล้ว อย่าคิดสั้นแบบนี้อีกรู้ไหม เมย์ฆ่าตัวตายก็เหมือนฆ่าพ่อกับแม่ด้วย เมย์เจ็บ แต่แม่นี่สิเจ็บกว่าหลายเท่านัก"

ประโยคที่แม่พูดกับเมย์ในวันนั้นเสมือนดั่งเสียงจากสวรรค์ที่ดึงเธอกลับมาสู่โลกความเป็นจริงอีกครั้ง คำพูดของแม่ทำให้เธอคิดได้ว่าตลอดเวลาที่ผ่านมาเธอลืมพ่อแม่ไปจริง ๆ เรายอมให้คนอื่นหลอก ทำร้ายเจ็บช้ำใจสารพัด แต่พ่อแม่คอยเลี้ยงดู รักทะนุถนอมเรามาอย่างดี ความรักแท้เช่นนี้หาที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว เมื่อก่อนเมย์อาจจะลืมรักแรกไป แต่ตอนนี้รักแรกจากพ่อและแม่จะตราตรึงอยู่ในใจเมย์ตลอดกาล.

โดย ผู้ใช้งานทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

เรื่องเล่านี้เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงกับชีวิตของผู้หญิงคนหนึ่ง อาจทำให้ใครหลายคนได้ย้อนกลับไปทบทวนว่า เรารักพ่อแม่ของเรามากน้อยเพียงใดและเคยทำอะไรเพื่อพวกท่านบ้าง...

ธีระธร ศิริวัฒน์

เปิดตำนานตักบาตรเทียงคืนที่วัดอุปคุต



เป็งปุ๊ด หรือวันเพ็ญ เป็นประเพณีตักบาตรเทียงคืนที่จัดขึ้นทุกวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ ที่ตรงกับวันพุธ ซึ่งในปีหนึ่ง ๆ อาจจะมีเพียงครั้งเดียว มากกว่าหนึ่งครั้ง หรือไม่มีเลยก็ได้

ผู้เฒ่าผู้แก่ในละแวกวัดอุปคุต เล่าให้ฟังว่าในอดีตจังหวัดเชียงใหม่มักจะมีชาวบ้านนิยมหาบของมาขายหรือแลกเปลี่ยนกันที่ประตูท่าแพ โดยในคืนหนึ่งที่ตรงกับวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ ระหว่างทางที่เดินเท้าเข้ามาในเส้นทางที่เต็มไปด้วยป่าทึบ บังเอิญได้พบกับสามเณรที่กำลังเดินบิณฑบาตอยู่ เมื่อชาวบ้านได้ใส่บาตรกับท่านแล้วก็ได้เห็นว่าสามเณรรูปนั้นเดินหายไปบริเวณใต้ต้นไม้ใหญ่ของป่านั้น ซึ่งปัจจุบันก็คือที่ตั้งของวัดอุปคุต (ถนนท่าแพ ต.ช้างคลาน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ติดสี่แยกไนท์บาร์ซา) ชาวบ้านจึงมีความเชื่อกันว่า หากเดือนใด มีวันเพ็ญที่ตรงกับวันพุธ พระอุปคุตจะแปลงกายเป็นสามเณรมาบิณฑบาตในเวลาเที่ยงคืน จึงมีการเริ่มการตักบาตรเที่ยงคืนที่เชียงใหม่ที่วัดอุปคุตนี้นี่เอง

เรื่องราวของพระอุปคุตนี้ มีปรากฏในหนังสือปฐมสมโพธิกถาที่เล่าไว้ว่า พระศรีธรรมาโศกราชทรงสร้างวิหารและเจดีย์ 85,000 องค์ และทรงมีพระราชประสงค์ทำการฉลองนานถึง 7 ปี 7 เดือน 7 วัน พระองค์เกรงว่าอาจจะมีภยันตราย จึงไปอาราธนาพระอุปคุต ท่านอยู่ท่ามกลางมหาสมุทร (หรือสะดือทะเล) เป็นผู้ที่สามารถจะป้องกันภยันตรายต่าง ๆ ได้มาคุ้มครองงาน

เมื่อพระอุปคุตขึ้นมาถึงยังสถานที่จัดงานฉลองนั้น ก็ได้มีพระยามารลงมาจากเทวโลกเพื่อทำลายพิธีนั้น และบันดาลด้วยฤทธิ์ ทำให้ท้องฟ้ามืดมน และเหตุการณ์อื่นๆ อีกหลายอย่าง พระอุปคุตจึงต่อสู้ด้วยฤทธิ์ของท่าน จนพระยามารยอมจำนน

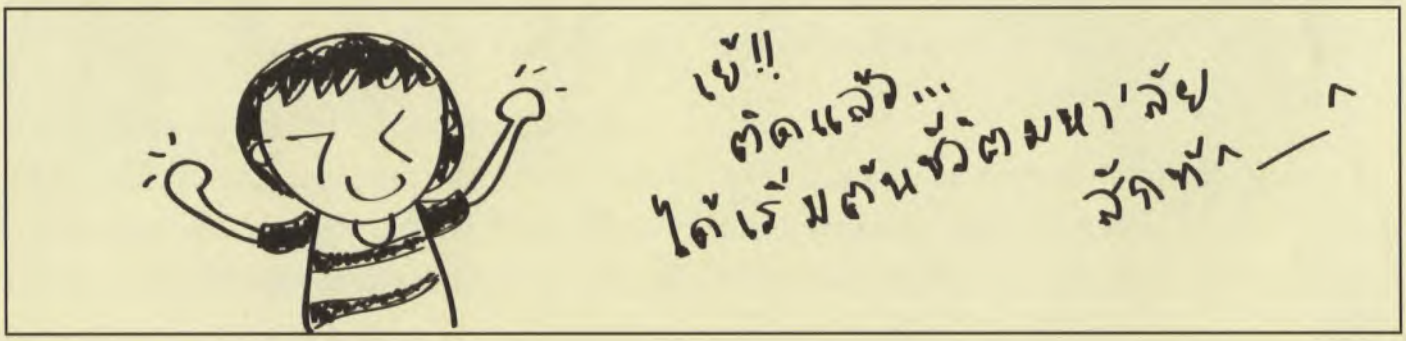
เนื่องด้วยประวัติของพระอุปคุตที่มีฤทธิ์เดชมาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระบัญชาให้พระอุปคุตลงมาดูแลชาวโลก อย่าให้ภัยมารมารบกวน เมื่อถึงเวลาวันเป็งปุ๊ด พระอุปคุตจึงออกมาโปรดและปราบภัยมาร หากใครใส่บาตรพระอุปคุตในเวลาดังกล่าวจะได้บุญบารมีมาก จึงมีคนไปคอยตักบาตรมากเป็นพิเศษ

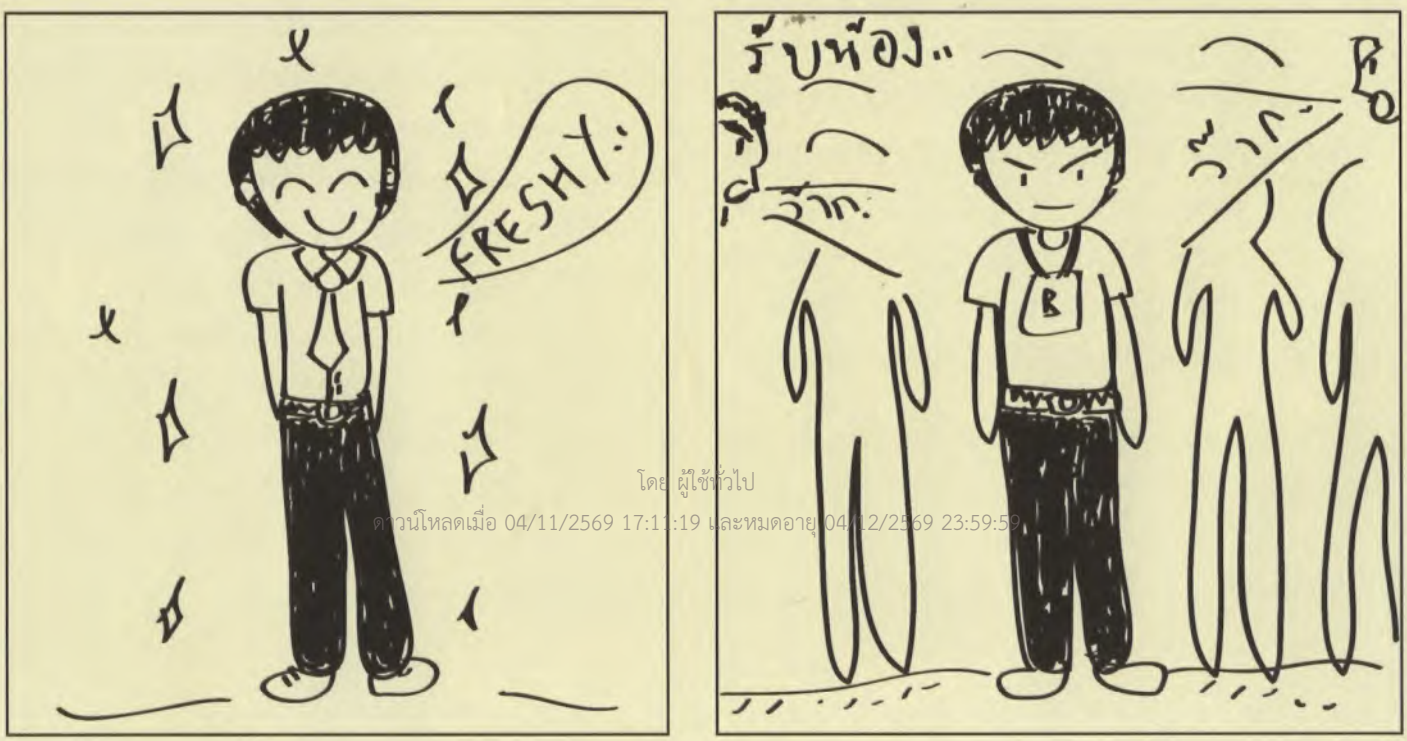
ปัจจุบันชาวจังหวัดเชียงใหม่ยังนิยมไปตักบาตรเที่ยงคืนในวันเป็งปุ๊ดจำนวนมาก เพราะถือว่าได้อานิสงส์อย่างมาก ในการตักบาตรครั้งต่อไปจะมีขึ้นอีกครั้งในวันพุธที่ 18 กรกฎาคม 2555 และยังเป็นประเพณีที่เยาวชนให้ความสนใจเป็นจำนวนมากด้วยเช่นกัน ซึ่งถือเป็นเรื่องน่ายินดี และควรค่าแก่การรักษาสืบไป

ชโลบล ณ เชียงใหม่, อภิญญา ปัญญาบุญ

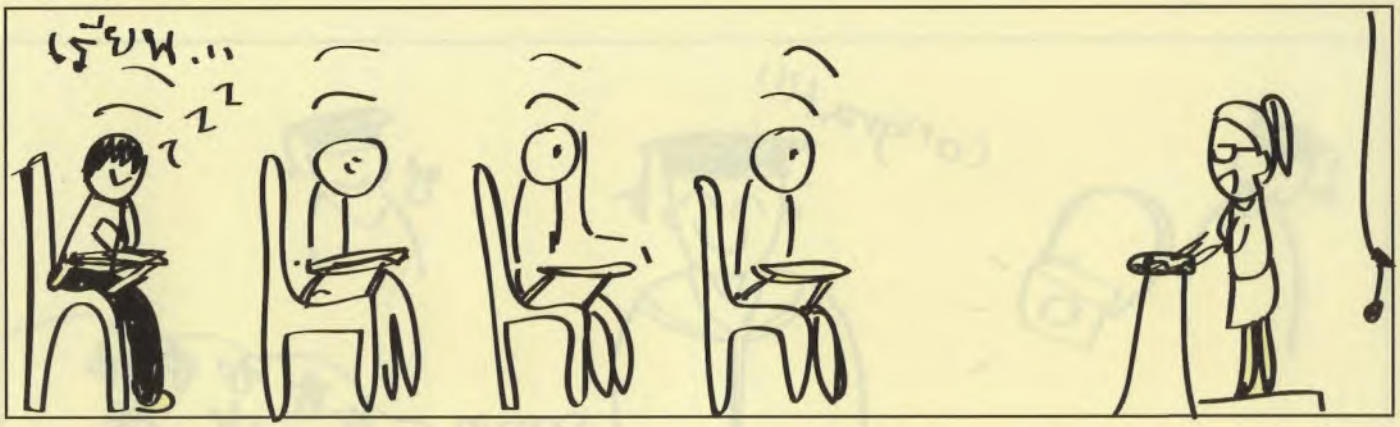
Just Beginning...







โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

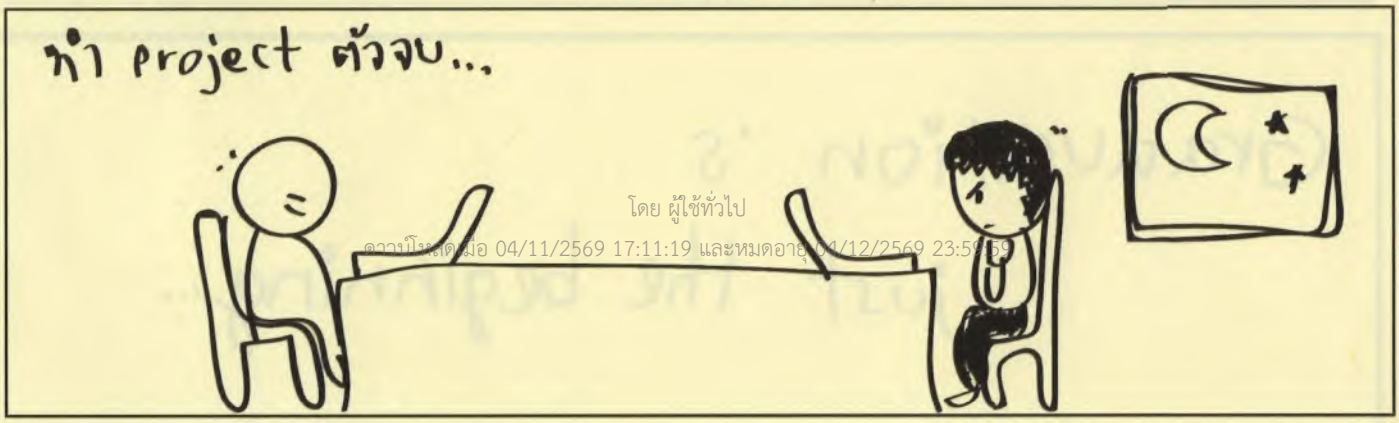












โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ความโหดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59











Graduation 's
just the beginning...

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:1[illegible]:19 และหมดอายุ 04/12/2569 [illegible]:59:59






มูลนิธิโรงพยาบาลสวนดอก
คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอแสดงความยินดีแก่...

ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
และบัณฑิตทุกท่าน

มูลนิธิโรงพยาบาลสวนดอก
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



เพื่อผู้ป่วยยากไร้ และภิกษุสงฆ์อาพาธ
ตลอดจนสาธารณกุศลต่าง ๆ เช่น จัดกิจกรรม
ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ให้บริการตรวจสุขภาพ
ให้ความรู้ด้านสาธารณสุข และน่าสิ่งของที่จำเป็น
มอบให้แก่ผู้ประชาชนผู้ยากไร้

ในโอกาสที่ความหนาวเย็นมาเยือนเชียงใหม่
และภาคเหนือ จึงขอเชิญชวนร่วมบริจาคเงิน
เสื้อป้า ผ้าห่ม และของใช้ที่จำเป็น
เพื่อนำไปแจกให้ประชาชนที่ขาดแคลน

นใจบริจาคได้ที่ สำนักงานมูลนิธิโรงพยาบาลสวนดอก
ชั้น 1 อาคารเฉลิมพระบารมี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
โทรศัพย์ 053-947400 , 053-949816
โทรสาร 053-947888

ศูนย์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ให้บริการตรวจรักษา ด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน
การแพทย์แผนไทย โดยการนวดสวนดอกพร้อมประคบ
สมุนไพร และการแพทย์แผนจีน จับชีพจรวินิจฉัยโรค
ฝังเข็ม รักษาด้วยสมุนไพร

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
สำเนาโดยเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

เปิดให้บริการทุกวัน! (ไม่เว้นวันหยุดราชการ)
ตั้งแต่เวลา 8.00-20.00 น. โทรศัพท์ 053-949899
สถานที่ : ถนนสามล้าน ตรงข้ามโรงพิมพ์หนังสือพิมพ์ไทยนิวส์
ตาบลพระสิงห์ อาเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 17:11:19 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59