ANGKAEW MAGAZINE Plus+

a little big thing



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

october 2014 no.12



ชายคนหนึ่งกำลังปลูกต้นไม้ที่ปกหน้า
ชายชรานั่งอยู่หน้าบ้านไม้และชมต้นไม้ใหม่พร้อมสัตว์เลี้ยงอย่างเปี่ยมสุขที่ปกหลัง
ไม่ว่าชายทั้งสองจะเป็นคนเดียวกันหรือไม่ แต่การปลูกต้นไม้ต้นเล็ก ๆ
ก็ได้สร้างประโยชน์มากมายเพื่ออีกหลายชีวิต ซึ่งการกระทำเล็ก ๆ เหล่านี้ พวกเราขอเรียกว่า
‘A little big thing’

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Sriphat Medical Center, Faculty of Medicine, Chiang Mai University

Sriphat
Medical Center

คลินิกโรคอ้วน (Obesity Clinic)

ให้บริการและให้คำปรึกษาสำหรับผู้มีภาวะโรคอ้วน
พร้อมดูแลภาวะเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน
และโรคแทรกซ้อน โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
และทีมสหสาขาวิชาชีพ เช่น นักกำหนดอาหาร
นักกายภาพบำบัด พร้อมบริการด้วยเทคโนโลยี
ที่ทันสมัย ปลอดภัย สะดวกและรวดเร็ว

Sriphat Healthy Fitness

ฟิตเนสเพื่อการออกกำลังกายที่ตั้งขึ้น
เพื่อรองรับการให้บริการของคลินิกโรคอ้วน
โดยมีนักกายภาพบำบัดเป็นผู้ดูแล
การออกกำลังกายอย่างใกล้ชิด
และมีการประสานงานร่วมกันระหว่างแพทย์
พยาบาล นักกำหนดอาหาร
และนักกายภาพบำบัด
ที่จะร่วมกันกำหนดแผนการลดน้ำหนัก
และออกกำลังกายเฉพาะของแต่ละบุคคล







110/392 อาคารศรีพัฒน์ ถ.อินทวโรรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
110/392 Sriphat Bld. Inthawarorot Rd. Sriphum, Muang, Chiang Mai 50200
Call Center 0-5394-6900-1
sriphat.med.cmu.ac.th

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 10:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Editor's talk



‘ถ้าไม่เริ่ม ก็คงไม่มีใครเห็น’

แม้จะเป็นแค่จุดเล็ก ๆ เพียงจุดเดียวดูไม่มีความหมาย แต่ถ้าไม่มีใครเริ่มลงมือ คงจะไม่มีผลงานให้ได้เห็น มันคงเหมือนกับมนุษย์ที่สามารถสร้างสรรค์ผลงานอันน่าอัศจรรย์ไว้บนโลกมากมายด้วยสองมือ ทุกวันนี้เราใช้ประโยชน์จากผลงานของพวกเขา งานบางชิ้นถูกพูดถึงมากกว่าตัวผู้สร้าง แต่ถ้าพวกเขาไม่ลงมือก็คงไม่เกิดผลงานให้ได้ชื่นชม

น่าเสียดายที่คนส่วนใหญ่มักสนใจผลงานที่ยิ่งใหญ่มากกว่าคนตัวเล็ก ๆ ที่เป็นผู้อยู่เบื้องหลัง เราจึงหวนกลับมามองสิ่งเล็ก ๆ ที่ถูกมองข้าม มาค้นหาความหมายหรือคุณค่าที่มีต่อใครบางคนและโลกใบนี้ดังคำที่ว่า
‘A Little Big Thing’ สิ่งเล็ก ๆ ที่มีคุณค่าหรือความหมายที่ยิ่งใหญ่

นิตยสารอ่างแก้วพลัสฉบับนี้จึงนำเสนอเรื่องราวของคนเล็ก ๆ ที่ทำประโยชน์แก่ชุมชน แม้พวกเขาจะไม่โด่งดังแต่การกระทำของพวกเขานั้นมีคุณค่าและความหมายอันยิ่งใหญ่ ไม่ว่าจะเป็น**ป้าเสริฐ** แม่ค้าร้านอาหารตามสั่งที่รวยน้ำใจต่อเด็ก **ลุงสมหวัง** ผู้ริเริ่มโครงการพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แก่ชุมชน **อาจารย์สมลักษณ์** ศิลปินเซรามิคที่สร้างสรรค์งานศิลปะเพื่อชุมชน **อาจารย์จุลพร** สถาปนิกที่มีใจอนุรักษ์ **พี่เอ้** นักดนตรีที่มีอุดมการณ์เพื่อสังคม และ**น้าใจ** ผู้ก่อตั้งหน่วยกู้ภัยเพื่อช่วยเหลือผู้คน

ไม่เพียงเท่านี้ เรายังเล่าเรื่องราวสิ่งเล็ก ๆ ทั้งสิ่งมีชีวิตตัวกระจิริด จุดเริ่มต้นของความสำเร็จ สถานที่พักพิงเพื่อใครบางคน สิ่งของชิ้นเล็กที่มากคุณค่าและเคล็ดลับเล็ก ๆ ที่มีประโยชน์ จนคุณอาจมองข้ามขนาดของมันและเห็นถึงคุณค่าที่ยิ่งใหญ่กว่าตัว

สุพิชา สรงประเสริฐ
บรรณาธิการบริหาร

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Team



บรรณาธิการบริหาร
สุพิชา สรงประเสริฐ



เลขานุการ
จิราวดี หนูเชต



บรรณาธิการศิลปกรรม
พิชามญชุ์ วรรณสาร



บรรณาธิการบทความ
ประพิมพ์พร เอโกบล



บรรณาธิการภาพ
พัชรพล ทิวงศ์ษา



ฝ่ายบทความ
หรรษา เกษรมาลี



ฝ่ายศิลปกรรม
นุชจิรา แซ่เฮง



ฝ่ายโฆษณา
ฤทัยชนก สุรธรรมวิทย์



ฝ่ายศิลปกรรม
เสฏียรพงษ์ น้ำผุด



ฝ่ายพิสูจน์อักษร
เบญญทิพย์ เหมือนหมาย



ฝ่ายศิลปกรรม
ขนิษฐา มยูรกุล



ฝ่ายพิสูจน์อักษร
คุณานนต์ เวียงชนก



ฝ่ายภาพ
จรัญญา โลหะเวช



เหรัญญิก
รตมน จิรานุกรม



ฝ่ายจัดจำหน่าย
ภูรินท์ อินโปธา



ฝ่ายจัดการ
อังคณา อรุโณทยานันท์

เจ้าของ : คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : รศ.ดร.นรินทร์ นำเจริญ
คณะอาจารย์ที่ปรึกษา : อ.สุนันทา แย้มทัพ อ.พิสิทธิ์ ศรีประเสริฐ อ.ธิติ เกตุทัต อ.มัฆวัต พงศ์มัฆวาน
วัตถุประสงค์การผลิตนิตยสารอ่างแก้วพลัส
1. เพื่อให้นักศึกษาได้ปฏิบัติงานตามมาตรฐานวิชาชีพ
2. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ทางวิชาการหนังสือพิมพ์แก่นักศึกษา
3. เพื่อเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร
4. เพื่อให้นักศึกษามีความรับผิดชอบและสำนึกที่ดีต่อวิชาชีพ
พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนสามัญ สตูดิโอ โซสมอล เลขที่ 206/121 ม.3 ต.แม่เหียะ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50100 E-mail: Studiospsmall@gmail.com
สำนักงาน : ห้องปฏิบัติการหนังสือพิมพ์และสื่อสิ่งพิมพ์ คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200 โทรศัพท์ : 053 - 942703 ต่อ 306 E-Mail : angkaew.mc.cmu@gmail.com

โดยระบบห้องสมุด
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Contents



06 **Little Life**
"โปรดอย่ามองเพียงแค่ฉันตัวเล็กกว่าเธอ"
3D - Bioprinting
ยีสต์ จุลินทรีย์แจ๋ว
ตัวเล็กแต่ใจไม่เล็ก



13 **Little Start**
"ออกสตาร์ทจากจุดเล็ก ส่งพลังที่ยิ่งใหญ่"
Small Innovation
One Red Paper Clip
ชายสี่ปะหมีเกี๊ยว
Butterfly Effect



20 **Little Places**
"ออกไปตะลุย แล้วจะเจอความหมาย"
บ้านข้างวัด ร้านค้า ผู้คนและชุมชนเล็ก ๆ
ณ กาดบ้านฮ่อ
บ้าน 'รัก' คนชรา



28 **Cover Story**
"คนเล็ก ๆ ที่ทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ต่อชุมชน และสังคม"
Little People

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

55 Little Objectives
"ชิ้นเล็ก ความหมายไม่เล็ก"
การแบ่งปันที่ยิ่งใหญ่
ดินอุ้มดาว
หินบำบัด
มหัศจรรย์เมล็ดเจีย
Material that matter



66 Little Tips
"เคล็ดลับเล็ก ๆ ให้ได้ประโยชน์"
Minimal fashion
Made some green
Eat Clean กินน้อย...แต่ได้มาก
ออมดี ไม่มีอด (แผนการเงินเพื่ออนาคต)

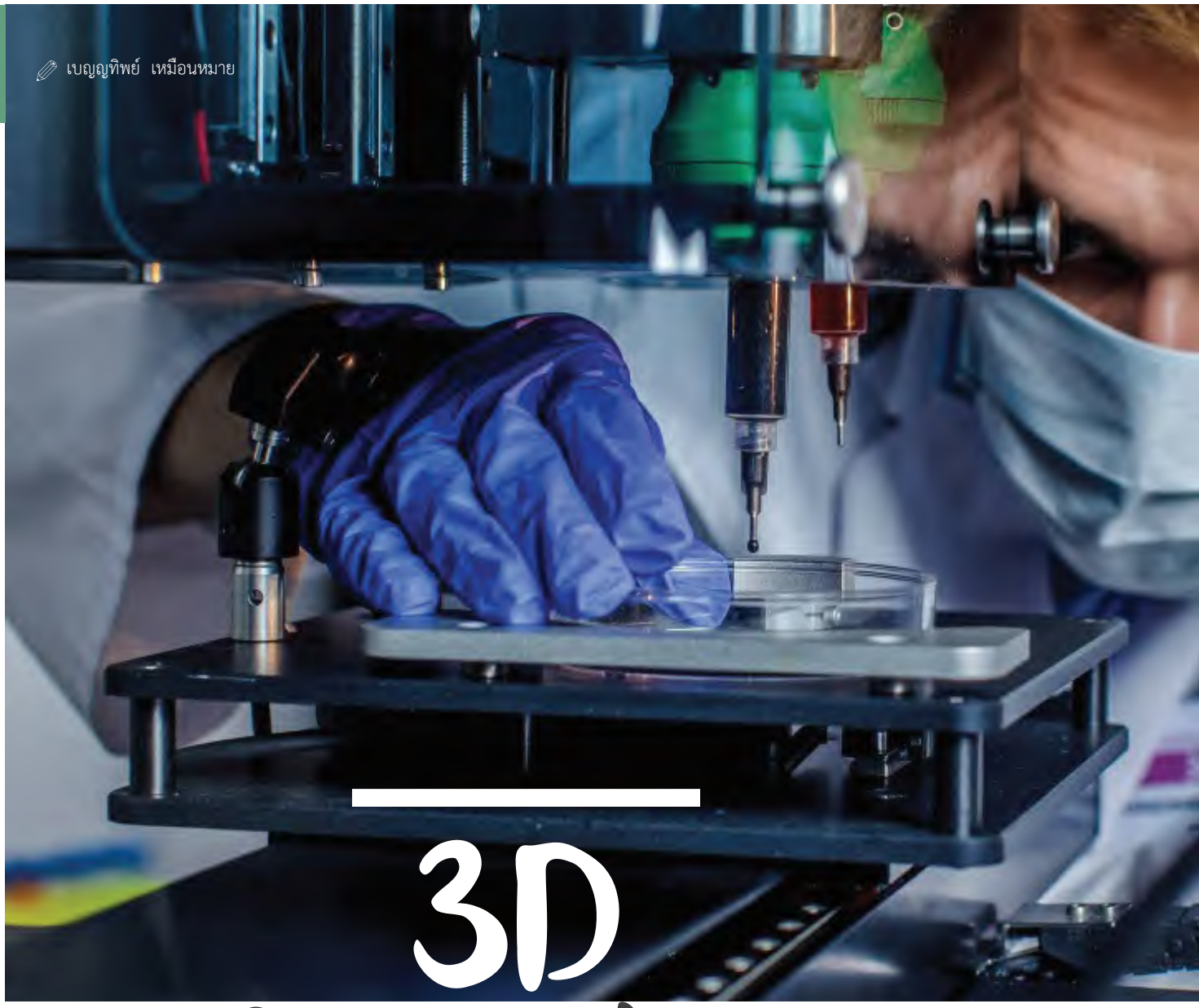


78 Little Showcases
"(ความคิด) ผมไม่เล็กนะครับ"
ธัมศีรี สิ่งดี ๆ ในความทรงจำ
Book Review - Write for Life
Movie Review - The Secret World of Arrietty
จุดเริ่มต้นของความความยิ่งใหญ่
Singapore ประเทศแห่งการพัฒนา
Home Streading
เด็กหญิงจีจี้ กับดอกไม้ที่หายไป



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

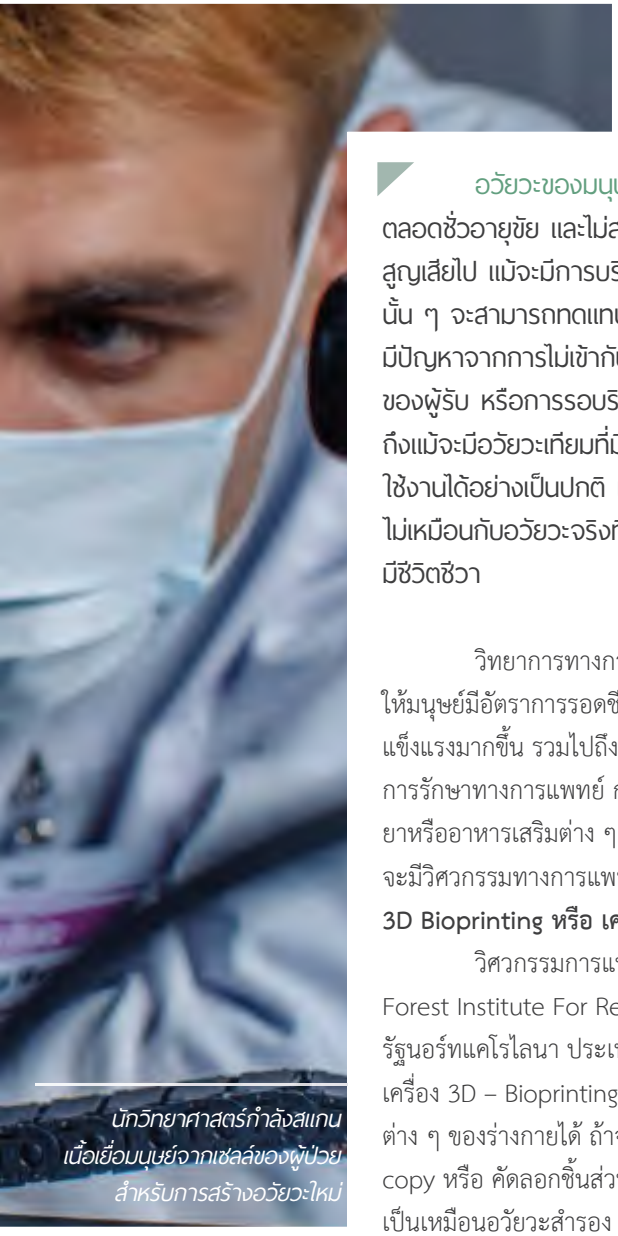
เบญญทิพย์ เหมือนหมาย



3D Bioprinting อวัยวะสำรอง

โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



นักวิทยาศาสตร์กำลังสแกน เนื้อเยื่อมนุษย์จากเซลล์ของผู้ป่วย สำหรับการสร้างอวัยวะใหม่

อวัยวะของมนุษย์เป็นสิ่งที่อยู่ติดกายไปตลอดชั่วอายุขัย และไม่สามารถหาทดแทนได้หากสูญเสียไป แม้จะมีการบริจาคอวัยวะแต่ก็ใช่ว่าอวัยวะนั้น ๆ จะสามารถทดแทนอวัยวะที่สูญเสียไปได้ ยังคงมีปัญหาจากการไม่เข้ากันของอวัยวะผู้ให้กับร่างกายของผู้รับ หรือการรอบริจาคอวัยวะที่ใช้เวลานาน ถึงแม้จะมีอวัยวะเทียมที่มีความสมจริงและสามารถใช้งานได้อย่างเป็นปกติ แต่ที่สุดแล้วก็ให้ความรู้สึกไม่เหมือนกับอวัยวะจริงที่มีเลือดเนื้อ มีความยืดหยุ่น มีชีวิตชีวา

วิทยาการทางการแพทย์ในปัจจุบันถูกพัฒนาให้มนุษย์มีอัตราการรอดชีวิตมากขึ้น มีสุขภาพที่แข็งแรงมากขึ้น รวมไปถึงช่วยชะลอความแก่ชราได้ ทั้งการรักษาทางการแพทย์ การทำศัลยกรรม การบริโภคยาหรืออาหารเสริมต่าง ๆ และในอีก 5 -10 ปีข้างหน้า จะมีวิศวกรรมทางการแพทย์อีกทางหนึ่งเกิดขึ้น คือ **3D Bioprinting หรือ เครื่องพิมพ์ชีวภาพสามมิติ**

วิศวกรรมการแพทย์แห่งสถาบัน Wake Forest Institute For Regenerative Medicine ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้สร้างเครื่อง 3D – Bioprinting ขึ้น ซึ่งสามารถพิมพ์อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ ถ้าจะพูดง่ายกว่านี้คือ เป็นการ copy หรือ คัดลอกชิ้นส่วนอวัยวะของมนุษย์ไว้ เพื่อเป็นเหมือนอวัยวะสำรอง ที่จะใช้แก้ไขฟื้นฟูดูแลทดแทนอวัยวะให้กับมนุษย์ โดยใช้เซลล์ของตัวเอง ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการรอบริจาคอวัยวะสำหรับผู้ป่วยที่จำเป็นต้องเปลี่ยนถ่ายอวัยวะสำคัญ

เครื่อง 3D – Bioprinting จะมีตัวสแกนอวัยวะส่วนที่เสียหายเพื่อระบุจำนวนชั้นของเซลล์ที่ต้องใช้ แล้วใช้เครื่องพิมพ์สร้างอวัยวะออกมาทดแทน โดยใช้เทคนิคการสร้างเซลล์ชั้นต่อชั้นในรูปแบบสามมิติ ซึ่งเซลล์ที่ถูกสร้างแต่ละชั้นจะรวมตัวกันเป็นเนื้อเยื่อและกลายเป็นอวัยวะตามต้องการ เทคนิคนี้เป็นเทคนิคเดียวกันกับการทำงานของเครื่องพิมพ์อิงค์เจ็ต ถูกคิดค้นโดย Gabor Forgacs นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยมิสซูรี-โคลัมเบีย (University of Missouri Columbia) ประเทศสหรัฐอเมริกา

การทำงานของเครื่อง 3D – Bioprinting

1 ถ่ายภาพอวัยวะ มีลักษณะคล้ายกับ CT scan คือ เป็นการเอ็กซเรย์โดยใช้คอมพิวเตอร์สร้างภาพในแนวตัดขวาง ซึ่งสามารถแสดงมิติของเนื้อเยื่อที่จะนำมาเปลี่ยนถ่ายได้อย่างชัดเจน ทำให้เนื้อเยื่ออยู่ในสภาวะเหมาะสมที่ศัลยแพทย์จะใช้ปลูกถ่ายอวัยวะได้โดยไม่ต้องปรับแก้ไขมาก

2 สร้างแม่พิมพ์ของอวัยวะที่ต้องการพิมพ์ ผู้ออกแบบซอฟต์แวร์การพิมพ์จะพัฒนาโปรแกรมการพิมพ์จากการถ่ายภาพอวัยวะ ซึ่งแม่พิมพ์จะมีรายละเอียดมากและสามารถกำหนดการจัดวางประเภทของเซลล์ได้ รวมไปถึงกำหนดวัสดุที่ใช้ในการพิมพ์อวัยวะ เพื่อหลีกเลี่ยงการทำซ้ำหรือเกิดข้อผิดพลาดในการพิมพ์อวัยวะใหม่

3 สร้างวัสดุที่ใช้ในการ ‘พิมพ์’ ซึ่งจะเป็นสารที่เป็นมิตรกับเซลล์ที่มีชีวิต เช่น คอลลาเจน ที่จะช่วยให้เซลล์เจริญเติบโตได้หลังจากการปลูกถ่ายอวัยวะ ประเภทของเซลล์ขึ้นกับความต้องการของอวัยวะในร่างกายแต่ละประเภท เช่น เซลล์กล้ามเนื้อ เซลล์เส้นเลือด

4 ขั้นตอนการพิมพ์ เครื่องพิมพ์ชีวภาพสามมิติเครื่องแรกเป็นเครื่องเดสก์ทอปแบบอิงค์เจ็ต แต่ปัจจุบันในห้องปฏิบัติการบางแห่งใช้เครื่องจักรที่ออกแบบสำหรับการพิมพ์ชีวภาพโดยเฉพาะ และมีราคาสูงถึงสิบล้านบาท เครื่องพิมพ์จะใส่วัสดุที่จะใช้กับเซลล์ในร่างกายหรือใช้เซลล์ที่มีชีวิตจากผู้ป่วย โดยใส่ลงในชั้นบาง ๆ ประมาณครึ่งมิลลิเมตร ซึ่งอยู่ในรูปสารเหนียวข้นคล้ายกับยาสีฟัน

เอกสารนี้ใช้ชั่วคราว
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59


ชายผู้ได้รับการรักษาจากการปลูกถ่ายอวัยวะเนื้อแก้มและตา

5 ทำให้แต่ละชั้นแข็งตัวด้วยแสงอุลตร้าไวโอเล็ต โดยจะใช้ความร้อนหรือสารเคมีเพื่อขึ้นรูปในแต่ละชั้น รวมถึงการผสมผสานสารเหนียวข้นเพื่อขึ้นรูปและทำให้หนาแน่น เพื่อให้เซลล์เรียงต่อกันได้อย่างเป็นระบบ

6 การบ่มเพาะเนื้อเยื่อใหม่ นักวิทยาศาสตร์ตั้งความหวังไว้ว่าจะสามารถพิมพ์ชิ้นส่วนที่จะใช้เปลี่ยนถ่ายแทนที่อวัยวะในร่างกายมนุษย์ได้ทันที แต่ในปัจจุบันต้องใช้เวลา 2 -3 สัปดาห์เพื่อบ่มเพาะเนื้อเยื่อให้แข็งแรงเพียงพอ โดยวิธีการบ่มเพาะจะใช้เครื่องปฏิกรณ์ชีวภาพ (Bioreactor) ซึ่งเป็นเครื่องที่สามารถส่งออกซิเจนเข้าไปในกระแสเลือดผ่านลิ้นหัวใจ ใช้วิธียืดระบบกล้ามเนื้อ หรือส่งของเหลวผ่านไปสู่ตับ เป็นต้น

การผลิตเครื่อง 3D – Bioprinting นี้ ศาสตราจารย์เจมส์ ยู (Prof. James Yoo) หนึ่งในทีมสร้างเครื่อง 3D – Bioprinting ได้แรงบันดาลใจจากการบาดเจ็บและพิการของผู้คนในสงครามอาฟกานิสถานและอิรัก ที่มีผู้ได้รับการบาดเจ็บทางผิวหนังมากถึง 30% เขาจึงคิดสร้างเครื่องสำเนาอวัยวะสามมิติ เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้คนเหล่านี้ได้

ศาสตราจารย์เจมส์ ได้พัฒนาระบบที่จะช่วยให้เครื่องพิมพ์นี้สามารถพิมพ์ลงบนผิวที่มีแผลไหม้ได้โดยตรง เพื่อซ่อมแซมผิวหนังส่วนที่ได้รับความเสียหาย ซึ่งความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจาก American Association for the Advancement of Science (AAAS) ซึ่งเป็นองค์กรความร่วมมือทางด้านวิทยาศาสตร์ที่ใหญ่ที่สุดของโลก โดยงานวิจัยของเขาได้รับทุนวิจัยจากกระทรวงกลาโหมของสหรัฐฯ สำหรับการพัฒนาเครื่องพิมพ์ชีวภาพสามมิติให้มีขนาดเล็ก สามารถพกพาได้สะดวก เพื่อใช้ในการรักษาทหารที่บาดเจ็บในสนามรบได้

อย่างไรก็ตาม ความท้าทายสำคัญในการวิจัยเครื่องพิมพ์ชีวภาพคือ การศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเชื่อมต่อระหว่างวัสดุที่ใช้ในการสร้างอวัยวะใหม่กับอวัยวะจริงของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเนื้อเยื่อขนาดใหญ่ที่จำเป็นต้องมีการเชื่อมต่อกับหลอดเลือดในร่างกายจำนวนมาก และเซลล์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการปลูกถ่ายอวัยวะควรนำมาจากผู้ที่ต้องการรักษาโดยตรง เพื่อหลีกเลี่ยงการปฏิเสธอวัยวะใหม่

แม้เทคโนโลยีนี้ยังต้องอาศัยเวลาในการพัฒนาอีกมาก เพราะยังไม่มีความพร้อมที่จะใช้จริง และไม่มีใครบอกได้ว่า มนุษย์จะสามารถมีอวัยวะสำรองของตนเองได้เมื่อไหร่ แต่ถ้าหากเทคโนโลยีนี้ประสบความสำเร็จและสามารถนำมารักษามนุษย์ได้จริง ก็นับว่าเป็นจุดเปลี่ยนอันสำคัญของมวลมนุษยชาติ เพราะถ้าหากมนุษย์เราสามารถซ่อมแซมหรือเปลี่ยนถ่ายอวัยวะที่เสื่อมโทรมไป และมีอวัยวะ ‘ชิ้นใหม่’ มาตอบสนองการทำงานของร่างกายได้อย่างไม่รู้จบ มนุษย์เราอาจจะมีชีวิตที่ยืนยาวเกินกว่าที่ใครจะนึกคิดหรือฝันถึงก็เป็นได้

●


อวัยวะสำรองที่ทดลองสร้างขึ้น

ภาพจาก : 3dprinterhub.com, 3dprinting.com, www.telegraph.co.uk

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



หรรษา เกษรมาลี

ยีสต์
จุลินทรีย์จิ๋ว

“ขนาด” ไม่ใช่สิ่งวัดความสามารถในการทำงาน บางทีสิ่งเล็ก ๆ ที่มองแทบไม่เห็นก็สามารถสร้างประโยชน์ได้นานัปการ



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



ยีสต์สกัดสำหรับ
ทำอาหารและเครื่องสำอาง

หลายคนชื่นชอบขนมปังเนื้อนุ่ม ชอบสัมผัสอ่อนละมุนของไวน์ คุณอาจรู้จัก 'ยีสต์' ในฐานะจุลินทรีย์ที่รังสรรค์สองสิ่งนั้น แต่นั่นไม่ใช่ทั้งหมดที่เจ้าตัวจิ๋วนี้ทำได้

"ยีสต์" เป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กมาก เป็นจุลินทรีย์ ชนิดหนึ่งอยู่ในอาณาจักรฟังไจ (Fungi) ซึ่งเป็นอาณาจักรเดียวกับรา (Mold) เป็นที่ทราบกันดีว่ายีสต์เป็นส่วนประกอบในการผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ ไวน์ และผลิตภัณฑ์ประเภทเบเกอรี่ต่างๆ

หากสิ่งที่ทำให้ยีสต์น่าสนใจไม่ใช่เพียงประโยชน์ข้างต้น เพราะมนุษย์ได้พัฒนานำเซลล์ของยีสต์มาวิจัยต่อยอดและนำมาซึ่งผลผลิตที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์อีกมากมาย

ปัจจุบันมีการพัฒนานำยีสต์มาใช้ในรูปแบบใหม่คือ การทำยีสต์สกัด (Yeast Extract) ซึ่งเป็นสารที่ได้จากการสกัดเซลล์ของยีสต์ ยีสต์สกัดมีลักษณะเป็นของเหลวสีน้ำตาล มีสารส่วนประกอบหลักคือโปรตีนและวิตามิน มีรสชาติอร่อยกลมกล่อม สามารถใช้แต่งกลิ่นอาหารบางชนิดหรือเลียนกลิ่นธรรมชาติของเนื้อสัตว์และชีส ตลอดจนใช้แต่งรสในผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด เช่น ซุปกระป๋อง ซอส อาหารเสริมสำหรับทารก เป็นต้น

ในประเทศไทยเองได้มีการริเริ่มนำสารสกัดจากยีสต์มาพัฒนาเป็นเทคโนโลยีไบโอเทคนาโนยีสต์ (Bio-Technano Yeast) ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากยีสต์ นำไปใช้ประโยชน์ในการผลิตอาหารสัตว์ และเครื่องสำอาง

มีการพัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยีไบโอเทคนาโนยีสต์เพื่อสัตว์เรียกว่า นาโนบูท (Nanoboost) ซึ่งจะมีการนำยีสต์ มาสกัดจนได้สารเบต้ากลูแคน (Beta Glucan) สารตัวนี้ ในตลาดค้าอาหารสัตว์ถือว่าเป็นสารที่มีราคาแพง แต่มีประโยชน์มาก ถ้ามาใช้ในอาหารสัตว์เพราะมีคุณสมบัติที่ดีหลายประการที่เหมาะสำหรับนำไปใช้ผสมเป็นอาหารสัตว์ เพราะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของสัตว์เลี้ยง ช่วยป้องกันการท้องเสีย และช่วยป้องกันการเกิดเชื้อราในสัตว์ได้ด้วย

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ที่น่าสนใจคือการใช้ยีสต์สกัดเพื่อประโยชน์ในด้านสุขภาพและความงาม จากองค์ประกอบหลักของยีสต์สกัดที่อุดมไปด้วยไนโตรเจน กรดอะมิโน และวิตามิน ยีสต์สกัดจึงถูกนำมาใช้ในอุตสาหกรรมการผลิตสารปฏิชีวนะ นมผง ยา อาหารเสริม เนื่องจากมีคุณสมบัติช่วยดูดซับสารพิษตลอดจนเครื่องสำอาง เพราะมีคุณสมบัติชะลอวัย ช่วยกระตุ้นกระบวนการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ลบรอยเหี่ยวย่นได้ สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต บริเวณผิวหนัง และเพิ่มประสิทธิภาพการซ่อมแซมเนื้อเยื่อในร่างกาย และมีสาร Biotin ซึ่งเป็น Vitamin B ชนิดหนึ่งที่มีความสามารถในการช่วยให้เล็บที่เปราะแข็งแรงขึ้น และช่วยบำรุงสุขภาพเส้นผมอีกด้วย

สิ่งที่น่าภาคภูมิใจคือปัจจุบันประเทศไทยเป็นแหล่งรับจ้างผลิตยีสต์และสมุนไพร หรือ OEM (Origianl Equipment Manufacturer) ให้กับแบรนด์ต่าง ๆ ตามแบบที่ลูกค้ากำหนดแหล่งใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก โดยมีสัดส่วนทางการตลาดกว่าครึ่งของแบรนด์เครื่องสำอางชั้นนำทั้งในและต่างประเทศ

ยีสต์ไม่ได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์ในด้านอาหารและความงามเท่านั้น คุณสมบัติอย่างหนึ่งที่คาดไม่ถึงของยีสต์คือ เซลล์ของยีสต์สามารถสร้างพลังงานชีวภาพได้ นักวิจัยด้านวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเท็กซัส สหรัฐอเมริกา พัฒนาพลังงานทดแทนแหล่งใหม่โดยใช้ เชื้อเพลิงชีวภาพจากยีสต์ที่ผ่านการตัดแต่งพันธุกรรม จากการทดลองพบว่ายีสต์จะผลิตน้ำมัน และไขมัน ลิพิด (Lipid) ซึ่งสามารถนำมาใช้แทนผลิตภัณฑ์จำพวกปิโตรเลียม ถือเป็นการตอบสนองความต้องการของตลาดพลังงานทดแทนของโลก อีกทั้งยังนำมาใช้ผลิตน้ำมันดีเซลชีวภาพสำหรับรถยนต์ได้อีกด้วย

ยีสต์อาจไม่ใช่สิ่งมีชีวิตที่เราพบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่าแต่ยีสต์มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ ถึงแม้ยีสต์จะเป็นเพียงสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ แต่ก็สามารถทำคุณประโยชน์มากมายเกินขนาดตัว ด้วยผลผลิตที่รอบด้านเช่นนี้เป็นหลักฐานอย่างดีที่ช่วยการันตีถึงคุณค่าอันยิ่งใหญ่จากสิ่งมีชีวิตตัวจิ๋วนี้ ●



การวิจัยเพื่อสกัดน้ำมันชีวภาพสำหรับรถยนต์จากเซลล์ยีสต์

ภาพจาก : rackcdn.com, californiabakingschool.com, www.dryeast.net, www.leibergmbh.de

เอกสารนี้ใช้ได้ที่ไม่ใช่
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



ฤทัยชนก สุธรรมวิทย์

ตัวเล็กแต่ใจไม่เล็ก

สิ่งมีชีวิตที่ถึงแม้ตัวจะเล็ก แต่หัวใจนั้นใหญ่นัก

ถึงแม้มดจะมีขนาดลำตัวเล็ก แต่หัวใจนั้นไม่เล็กเลย มดมีความสามัคคีและเสียสละต่อสมาชิกในฝูงตัวอื่นเป็นอย่างมาก มีการช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกัน นอกจากนี้มดยังมีประโยชน์ในด้านการปรับสมดุลของระบบนิเวศ จนคุณผู้อ่านอาจมองมดในทัศนคติที่แตกต่างจากธรรมดาไปอย่างสิ้นเชิง

ทราบไหมว่ามดเป็นสัตว์ที่แพ้น้ำ เวลาน้ำท่วม มดจะจับตัวกันเป็นแพขนาดใหญ่เพื่อให้มดราชินี ตัวอ่อนและมดงานตัวอื่น ๆ ขึ้นไปอยู่ในที่ปลอดภัย พากันลอยไปหาพื้นที่แห้งแห่งใหม่เพื่อสร้างรังต่อไป ในขณะที่มดส่วนที่เป็นฐานของแพและยอมเสียสละชีพเพื่อปกป้องเพื่อนของตน นอกจากนี้ยังสามารถแบกสิ่งของที่มีขนาดใหญ่กว่าน้ำหนักตัวได้ 5-20 เท่า ระหว่างทางหากเจอมดกำลังแบกของหรืออาหาร มดตัวอื่นจะเข้าช่วยเหลือ

ความพิเศษของมดยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ต้องขอบคุณบทบาทของมดที่มีผลต่อระบบนิเวศ พวกมันสามารถเคลื่อนย้ายดิน ทรายเพื่อการสร้างรัง และสะสมอาหารไว้ในดิน โดยในอาหารจะมีธาตุต่าง ๆ อาทิ ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ซึ่งมีผลต่อความอุดมสมบูรณ์ของดินเพราะดินจะดูดซึมธาตุอาหารเหล่านั้นมาหล่อเลี้ยงตนเอง ในขณะที่ดินสมบูรณ์จะส่งผลกระตุ้นต่อการเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนประชากรของสัตว์หลายชนิดอีกด้วย

ความเสียสละของมดนั้นได้ช่วยชีวิตผองเพื่อนในรัง ตัวอ่อน และราชินีมด การที่มดสละชีพเพื่อปกป้องฝูงของตนเองนั้นไม่ได้เป็นการผลักภาระให้มดตัวอื่นแต่อย่างใด แต่พวกมันร่วมแรงร่วมใจมีความสามัคคีเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคให้รอดพ้นเพราะคงตระหนักแล้วว่า ไม่มีอะไรสามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยวบนโลก ทุกอย่างล้วนพึ่งพาซึ่งกันและกัน

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Small Innovation

พัชรพล ทิวงศ์ษา

หลอดไฟ คือสิ่งประดิษฐ์ที่มนุษย์สร้างขึ้นมื่อราวปี ค.ศ.1800 เพื่อเป็นแหล่งแสงสว่าง และปัจจุบันหลอดไฟได้รับการพัฒนามาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้หลอดไฟที่มีหลายประเภทและประหยัดทรัพยากรมากที่สุด และยังมีเรื่องราวของหลอดไฟอีกหลายเรื่องที่คุณอาจยังไม่เคยรู้มาก่อน เช่นว่า...



Sir Joseph Wilson Swan คือผู้สร้างหลอดไฟแบบไส้ได้สำเร็จเป็นคนแรกของโลก แต่คนทั่วไปมักจำเอดิสัน (Thomas Alva Edison) ได้มากกว่า เพราะสวอนไม่ได้พัฒนาอุปกรณ์ที่รับกับหลอดไฟ ใครซื้อหลอดไฟของเขาต้องไปหาอุปกรณ์ให้กำเนิดไฟฟ้าเอง แต่เอดิสันได้พัฒนาระบบไฟฟ้าควบคู่กับหลอดไฟ ทำให้สวอนจึงเป็นได้แค่เบอร์รองในสายตาคนทั่วไป



108

ปี คืออายุของหลอดไส้ที่สามารถส่องแสงสว่างได้นานที่สุดในโลก



การเลือกซื้อหลอดไฟ ควรเลือกหลอดไฟที่ให้แสงสีตรงกับความต้องการใช้งาน เช่น หากจะนำไปตกแต่งสถานที่ ควรใช้แสงหลอดไฟ **Warm white** เนื่องจากให้โทนแสงที่นวลตา ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย โรแมนติก หากต้องการอ่านหนังสือหรือทำงาน ควรใช้แสงหลอดไฟที่ให้แสง **Daylight** เพราะ ให้ค่าความสว่างสูง มองเห็นได้ชัด ทำให้รู้สึกสดใส กระฉับกระเฉง แต่ถ้าต้องการใช้งานแบบครอบคลุมรอบด้าน ควรเลือกใช้หลอดไฟ **Cool white** เพราะเป็นแบบผสมระหว่าง Daylight และ Warm white

เครื่องนี้ผู้ใช้ที่ชื่อ [illegible] ได้ยืมตั้งแต่วันที่ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

20,000

ล้านบาท คือมูลค่าตลาดรวมของหลอดไฟและโคมไฟในประเทศไทย โดยหลอดไฟและโคมไฟแอลอีดี (LED) เป็นกลุ่มที่มีอัตราการเติบโตสูงสุด ซึ่งขยายตัวขึ้นกว่า 30% ในปีที่ผ่านมา (กล่าวโดย นายกฤษฎา ไชยสงวนมิตต์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท แลมป์ตั้น ไลท์ติ้ง (2001) จำกัดในงาน LED Expo Thailand 2014)



หลอดไฟ LED ที่ดีที่สุดในโลกปัจจุบัน คือ Philips L Prize ซึ่งใช้พลังงานเพียง 9.7 วัตต์ แต่สว่างกว่าหลอดไส้ขนาด 60 วัตต์ และช่วยประหยัดพลังงานกว่า 83% เลยทีเดียว

ภาพจาก: oldhistoricphotos.com
www.newscenter.philips.com
www.lightinthebox.com

จรัญญา โลหะเวช
กองบรรณาธิการ









โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

One Red Paper Clip

‘One Red Paper Clip’ คือชื่อโปรเจ็กต์ของไคล์ แม็คโดนัลด์ (Kyle MacDonald) บล็อกเกอร์ชาวแคนาดาคนหนึ่ง เป็นการนำคลิปหนีบกระดาษสีแดงมาแลกสิ่งของไปเรื่อย ๆ โดยมีเป้าหมายคือบ้านหนึ่งหลัง ซึ่งแน่นอนว่าเขาทำโปรเจ็กต์นี้ได้สำเร็จ

ความคิดนี้เริ่มจากไคล์และภรรยาอาศัยอยู่ในห้องเช่าเล็ก ๆ ทำให้เขาฝันอยากจะมีที่พักอาศัยที่ดีขึ้น ประกอบกับได้รับแรงบันดาลใจจากเกมในวัยเด็กคือเกม Bigger Better เป็นเกมที่มีคอนเซ็ปต์คือการแลกสิ่งของไปเรื่อย ๆ จากของเล็ก ๆ ราคาไม่แพง ไปจนได้รับของใหญ่ ๆ มูลค่ามหาศาล หลายคนอาจจะคิดว่า เขาต้องค่อย ๆ แลกของหลายร้อยชิ้นเพื่อค่อย ๆ เพิ่มมูลค่าของขึ้นเรื่อย ๆ จนได้รับบ้านทั้งหลังราคาประมาณ 1,500,000 บาท มาครอบครอง แต่จริง ๆ แล้วเขาแลกของเพียง 14 ชิ้น ภายในเวลา 1 ปีเท่านั้น

วิธีการของเขาคือเผยแพร่โปรเจ็กต์ ‘One Red Paper Clip’ นี้ลงในโซเชียลมีเดีย เพื่อให้เป็นที่สนใจไปในวงกว้างและทุก ๆ ครั้งที่ไคล์แลกสิ่งของอะไรมา เขาก็จะแชร์เรื่องลงในโซเชียลมีเดียอยู่เสมอเพื่อดึงดูดคนจำนวนมากให้อยากร่วมเป็นส่วนหนึ่งในความสำเร็จของเขา

การแลกของของเขาเริ่มต้นจากคลิปหนีบกระดาษสีแดงแลกเป็น**ปากการูปปลา** จากนั้นก็แลกกับ**ลูกบิดประตูทำมือ** ต่อมาก็เป็น**เตาปิกนิกพร้อมเชื้อเพลิง** ตามมาด้วย**เครื่องปั่นไฟ** และ**ชุดจัดงานปาร์ตี้** จากนั้นก็เป็น**รถที่ใช้วิ่งบนหิมะ** ซึ่งนำมาแลกกับ**ตั๋วเดินทางไปเที่ยว**เมืองยาห์ก รัฐบริติชโคลอมเบีย 2 ที่นั่ง เขาได้นำไปแลกกับ**รถตู้** ต่อมาก็ได้แลกกับการ**เซ็นสัญญาอัดเสียงกับบริษัทเมทัลเวิร์ค** ซึ่งเป็นค่ายเพลงในแคนาดา หลังจากนั้นก็มีนักแต่งเพลงคนหนึ่งได้นำ**สัญญาการเช่าอาศัยอยู่ในเมืองฟินิกซ์** รัฐอะริโซน่ามาแลก ต่อมาเป็นการแลกที่แปลกมาก คือ **อลิซ คูเปอร์ (Alice Cooper)** ร็อกเกอร์ชื่อดังชาวอเมริกา ได้ให้เวลาช่วงบ่ายของเขามาแลก แล้วก็มีแฟนคลับคนหนึ่งได้ใช้เวลานั้นไป โดยการนำ**ลูกโลกหิมะยี่ห้อ KISS** มาแลก ซึ่งหาซื้อไม่ได้แล้ว คนที่เป็นนักสะสมเท่านั้นถึงจะมีครอบครอง ทำให้ผู้กำกับชื่อดังของฮอลลีวู้ดอย่าง คอร์บิน เบินเซ่น (Corbin Bernsen) ซึ่งเป็นนักสะสมลูกโลกหิมะสวย ๆ มากมาย นำการได้เป็น**ส่วนหนึ่งในภาพยนตร์เรื่อง Donna On Demand** มาแลก และก็สิ้นสุดโครงการ ‘One Red Peper Clip’ เนื่องจากเขาได้แลกการเป็นส่วนหนึ่งในภาพยนตร์กับ**บ้านสองชั้นราคาประมาณ 1,500,000 บาท**

หากลองสังเกตจะพบว่าสิ่งของแต่ละอย่างที่เขาแลกมานั้น ไม่ใช่แค่พยายามเพิ่มมูลค่าราคาของแต่ละชิ้นเท่านั้น ของสิ่งแรก ๆ ที่แลกมาอาจจะเป็นเพราะสนุกที่ได้เป็นหนึ่งในโปรเจ็กต์นี้ แต่ครั้งต่อ ๆ มาคือการแลกของให้กับคนที่มองเห็นคุณค่า รวมไปถึงของบางอย่างที่แม้มีเงินก็หาซื้อไม่ได้ หรือไม่สามารถตีเป็นมูลค่าได้ เช่น สัญญาอัดเสียงกับค่ายเพลง การใช้ชีวิตครึ่งวันกับร็อกเกอร์ชื่อดัง ลูกโลกหิมะ และการเป็นส่วนหนึ่งในภาพยนตร์ ซึ่งต้องมีคุณค่าทางจิตใจเท่านั้น ถึงจะมีคนสนใจที่จะแลกกับของอื่นที่มีมูลค่ามากกว่า

เรื่องนี้ทำให้เห็นว่าไม่เพียงแต่ ไคล์ แม็คโดนัลด์ จะมีการวางแผนโปรเจ็กต์ของเขามาอย่างดีแล้วเท่านั้น เขายังมีความคิดความอ่านที่สามารถเข้าถึงความต้องการของคนอื่นนอกจากเขาจะบรรลุเป้าหมายของตัวเองแล้ว เขายังเป็นคนกลางที่นำของที่ไม่มีค่าจากคนหนึ่ง ให้ไปถึงมือของคนที่เห็นค่าของมันได้อีกด้วย

ทั้งหมดนี้เป็นเพราะอิทธิพลของโซเชียลมีเดีย เพราะหากไม่มีการบอกเล่าเรื่องราวของเขาลงไปในโลกออนไลน์ที่สามารถสื่อสารถึงกันได้อย่างกว้างขวาง ก็คงไม่มีคนสนใจมากมาย โดยเฉพาะการเริ่มต้นด้วยสิ่งเล็ก ๆ ซึ่งมีเป้าหมายเป็นสิ่งใหญ่ ๆ ขนาดนี้ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะบรรลุเป้าหมายได้

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

สุพิชา สรงประเสริฐ
กองบรรณาธิการ

ชายสี่บะหมี่เกี๊ยว
เส้นทางเดินสู่ความสำเร็จ





คุณรู้จักร้านบะหมี่ที่ชื่อ **'ชายสี่บะหมี่เกี๊ยว'** กันไหม?

ร้านก๋วยเตี๋ยวรถเข็นที่มีป้ายสีเหลืองและมีสัญลักษณ์รูปเลข 4 บนชามก๋วยเตี๋ยว ซึ่งสามารถพบเห็นได้ตามสี่แยกต่าง ๆ บางทีอาจพบบ่อยจนคุณเผลอคิดว่าร้านชายสี่หมี่เกี๊ยวอีกแล้ว เจ้าของคงต้องรวยมากแน่ถึงมีสาขาเยอะขนาดนี้ แต่คุณรู้หรือไม่ว่า จุดเริ่มต้นของการทำธุรกิจนี้มาจากคำพูดเพียงประโยคเดียวเท่านั้นที่ว่า **'ไม่ส่ง เพราะรถส่งบะหมี่ของโรงงานไม่ผ่านร้านที่ตั้งขาย'**

คุณพันธ์รบ กำลา เป็นลูกชาวนาที่เรียนจบเพียงชั้นประถมสี่ เข้ามาหางานในกรุงเทพฯ เขาทำงานโรงงานควบคู่กับการศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) จนจบชั้นมัธยมสาม เมื่อทำงานได้สักระยะเขาก็ต้องกลับไปเกณฑ์ทหารที่บ้านเกิด จังหวัดร้อยเอ็ด ก่อนจะเข้ากรุงเทพฯ อีกครั้ง โดยมารับจ้างขายไอศกรีม ซึ่งเป็นงานที่จุดประกายความเป็นนักธุรกิจในตัวของพันธ์รบเพราะทำให้เขาเรียนรู้ในการวางแผนการขาย

ชีวิตของเขาหักเหเมื่อน้องชายที่มีอาชีพรับส่งลูกชิ้นชักชวนให้เขามาขายก๋วยเตี๋ยว โดยรับลูกชิ้นจากร้านของน้อง เขาขายก๋วยเตี๋ยวตั้งเช้าถึงดึก ไม่มีวันหยุด จนเขาได้ฉายาว่า 'มนุษย์เหล็ก' แต่เมื่อเขาได้มีโอกาสคุยกับน้องชายอีกคนที่เปิดร้านขายบะหมี่เกี๊ยวแล้วพบ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ว่ามีกำไรเยอะมากกว่า คุณพันธ์รบจึงเข้าไปพบเจ้าของโรงงานเส้นบะหมี่ว่าขอให้ส่งบะหมี่มาให้เขาด้วย แต่เจ้าของกลับบอกกับเขาว่า ‘ไม่ส่งเพราะรถส่งบะหมี่ของโรงงานไม่ผ่านร้านที่ตั้งขาย’ จึงจุดประกายให้เขาคิดว่าถ้าวันหนึ่งเขาผลิตบะหมี่ขึ้นเอง เขาจะจัดส่งทั่วประเทศ

เมื่อขายมาได้ระยะหนึ่งเขาพบว่าคุณภาพของเส้นบะหมี่ที่รับมาไม่ค่อยได้คุณภาพ บางวันเส้นก็ไม่เหลือง บางวันเส้นก็ขาดลุ่ย ไม่เหนียวนุ่ม เขาจึงตัดสินใจผลิตเส้นบะหมี่ขึ้นเอง โดยศึกษาหาข้อมูลอย่างจริงจังและควักเงินเก็บมาลงทุนซื้อเครื่องจักรมาผลิต

เริ่มต้นเขาจ้างให้คนทำบะหมี่มาสอนแต่พอเรียนไปได้สักระยะก็รู้ว่าคงไม่มีใครให้สูตรลับทำบะหมี่แก่คนอื่น เขาจึงเริ่มฝึกและคิดสูตรลับด้วยตัวเองโดยผลิตให้ลูกค้าลองชิม หลังจากลองผิดลองถูกมาเกือบปีเขาก็ได้คุณภาพเส้นบะหมี่ตามที่ต้องการและตั้งชื่อร้านว่า ‘ชายสี่บะหมี่เกี๊ยว’ แล้วจึงเริ่มขายบะหมี่ในนามชายสี่บะหมี่เกี๊ยวให้คนในหมู่บ้านที่สนใจก่อน ด้วยความอร่อยที่ถูกบอกต่อทำให้ระยะเวลาเพียงปีเดียว ร้านของเขาสามารถขยายไปถึง 150 สาขา จนในปี 2542 เขาได้มีโอกาสไปออกรายการ ‘เกมแก้จน’ ทำให้ร้านของเขาขยายสาขาไปเรื่อย ๆ จนปัจจุบันมีมากกว่า 2,000 สาขา ถือได้ว่าชายสี่บะหมี่เกี๊ยวประสบความสำเร็จมาเกือบ 20 ปีแล้ว

สิ่งหนึ่งที่ได้เรียนรู้จากเรื่องราวของคุณพันธ์รบคือการวางแผนและกล้าลงมือทำ คุณเองก็สามารถประสบความสำเร็จอย่างคุณพันธ์รบได้เช่นเดียวกัน เพียงแค่เริ่มจากจุดเล็ก ๆ อย่างการทำในสิ่งที่ชอบ ไม่ต้องคิดอะไรที่เกินตัวมากนัก อาจเป็นการทำขนมส่งขาย หรือ



เปิดขายเคสโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น หากจะบอกว่าคุณพันธ์รบได้ออกรายการโทรทัศน์จึงทำให้เขาร่ำรวย สมัยนี้ก็มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น มีโซเชียลเน็ตเวิร์คที่พร้อมช่วยคุณได้ง่าย ๆ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพียงแค่ต้องรู้จักวางแผนและสิ่งที่ขายนั้นต้องดี มีคุณภาพและเหมาะสมราคา แล้วพลังของการบอกต่อจะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จเอง แม้จะไม่ได้ร่ำรวยมาก แต่อย่างน้อยก็ถือเป็นบันไดขั้นแรกที่จะต่อยอดธุรกิจของคุณให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น

ความสำเร็จนั้นไม่ได้มาจากการนั่งเหม่อมองท้องฟ้าแล้วจินตนาการ แต่มาจากการลงมือทำ ถ้ามองคุณพันธ์รบเป็นตัวอย่างจะเห็น เขาไม่ได้เพียงแค่คิดว่าถ้าเขาผลิตบะหมี่ได้เอง เขาจะจัดส่งไปทั่วประเทศ แต่เขาลงมือผลิตบะหมี่ขึ้นมาจริง ๆ จนมีเส้นบะหมี่พร้อมส่งทั่วประเทศ แม้การวางแผนจะสำคัญ แต่การลงมือทำต่างหากคือสิ่งที่สำคัญที่สุด ●

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ประพิมพ์พร เอโกบล
กองบรรณาธิการ

Butterfly effect
เรื่องเล็กช่วยโลก



มีใครเคยคิดไหมว่า แค่เรื่องเล็ก ๆ ที่ปล่อยผ่านไปในแต่ละวัน วันนี้กลับเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาที่แก้ไม่ตกเสียที

‘แม้กระทั่งผีเสื้อตัวเล็ก ๆ กระพือปีกเบา ๆ อยู่ที่ซีกโลกหนึ่งอาจส่งผลต่อระบบนิเวศวิทยาอีกซีกโลกหนึ่งก็เป็นได้’

คำอธิบายเชิงอุตุนิยมวิทยาของแนวคิดทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีก (Butterfly Effect) ของดร.เอ็ดวาร์ด ลอเรนซ์ (Dr.Edward Lorenz) ที่มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้เชื่อมโยงถึงกันได้แม้จะเป็นเพียงการกระทำที่เล็กน้อยเปรียบเหมือนการกระพือปีกของผีเสื้อ แต่สามารถก่อให้เกิดผลกระทบได้มหาศาล โดยลอเรนซ์ได้ค้นพบทฤษฎีนี้โดยบังเอิญเมื่อปีค.ศ.1961 จากการพยายามจำลองสภาพอากาศโดยใช้การประมวลผลแบบจำลองอย่างง่ายทางคอมพิวเตอร์ วันหนึ่งเขาต้องการจำลองผลทางคอมพิวเตอร์ซ้ำการทดลองเดิม แต่แทนที่จะทำซ้ำเหมือนการทดลองเดิมทั้งหมด เขากลับตัดเลขทศนิยมออกไปครึ่งหนึ่งเพื่อประหยัดพื้นที่ในการเก็บตัวเลขของคอมพิวเตอร์ เช่น



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

0.506127 เป็น 0.506 และเขาก็ได้ค้นพบว่า แม้จะต่างไปเพียง 0.1% แต่ให้ผลในตอนท้ายที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

หากนำมาตีความในแง่ธรรมชาติก็คือการทำลายธรรมชาติแม้เพียงเล็กน้อย ก็ส่งผลกระทบต่อโลกทั้งใบ

ในยุคปัจจุบันที่เรื่องของทรัพยากรธรรมชาติจำเป็นต้องได้รับการเยียวยาและอนุรักษ์ไว้ให้นานที่สุด ผู้คนทั่วโลกต่างรับรู้และให้ความสำคัญกับการใช้ทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น หลายคนเริ่มหันมาปลูกป่า คนอีกหลายกลุ่มเริ่มตั้งเครือข่ายรณรงค์สิ่งแวดล้อม ทว่ายังมีอีกหลาย ๆ คนที่เพิกเฉยกับปัญหาเหล่านี้

การรับประทานอาหารไม่หมด เหลือทิ้งก็เป็นหนึ่งในการกระทำที่ใครต่างก็คิดว่าเป็นแค่เรื่องเล็ก ๆ แต่มันกลับไม่เล็กเลย และนี่คือการสูญสิ้นมหาศาลอันเป็นผลจากเรื่องเล็ก ๆ ในรายงานเรื่อง Global Food; Waste Not, Want Not. ของสถาบัน Institution of Mechanical Engineers (IMechE) ในอังกฤษ เผยแพร่เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ.2556 ระบุว่า ปัจจุบันทั่วโลกสามารถผลิตอาหารออกมาราว 4 พันล้านตันต่อปี แต่ร้อยละ 30-50 ของอาหารเหล่านี้กลับถูกทิ้งไปโดยไม่ได้บริโภค หรือคิดง่าย ๆ คืออาหารจำนวน 1.2 – 2 พันล้านตันถูกทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย จากหลายสาเหตุ ทั้งปัญหาการผลิต การขนส่ง และการทำตลาดที่กระตุ้นให้ผู้บริโภคเน้นซื้ออาหารในปริมาณมากเกินความจำเป็นจนสุดท้ายก็เหลือทิ้ง

สิ่งที่เราทิ้งไปไม่ใช่แค่เศษอาหารชิ้นเล็ก ๆ ในจาน แต่นั่นหมายถึงเราทิ้งทรัพยากรธรรมชาติ พลังงานต่าง ๆ จำนวนมหาศาลที่ถูกนำมาใช้อยู่ในกระบวนการผลิต เริ่มตั้งแต่การที่เกษตรกรเริ่มต้นลงมือปรับพื้นที่ให้พร้อมสำหรับการเลี้ยงสัตว์และปลูกพืช ให้สารอาหารนานาชนิดกระทั่งเติบใหญ่ ส่วนหนึ่งนำไปขาย อีกจำนวนหนึ่งถูกส่งนำไปเป็นวัตถุดิบสำหรับการแปรรูปต่อไป จากนั้นก็ส่งต่อสินค้าหลากหลายชนิดผ่านระบบขนส่งที่ทันสมัยเพื่อส่งตรงถึงมือผู้บริโภค ตลอดการเดินทางของอาหารต้องใช้ทรัพยากรจำนวนมาก ทั้งดิน น้ำ น้ำมัน ไฟฟ้า ฯลฯ การกินทิ้งกินขว้างจึงทำให้เราสูญเสียทรัพยากรโดยเปล่าประโยชน์

เมื่อเราไม่สามารถบริโภคโดยไม่ก่อให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติได้ เราก็ควรบริโภคโดยสร้างผลกระทบต่อธรรมชาติให้น้อยที่สุด เพียงแค่ใส่ใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างการกินอาหารให้หมดจาน ก็สามารถช่วยโลกได้แล้ว

●

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

คุณานนต์ เวียงชนก
กองบรรณาธิการ



บ้านข้างวัด

ร้านค้า ผู้คน และชุมชนเล็ก ๆ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59









เมื่อไม่นานมานี้ผมได้ขับรถไปทานอาหารร้านประจำภายในซอยวัดอุโมงค์ซึ่งอยู่ถนนสุเทพ หลังมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระหว่างทางผมมักจะมองดูผู้คนในชุมชนซอยวัดอุโมงค์ และชุมชนวัดร่ำเปิง เนื่องด้วยเป็นชุมชนที่ยังคงไว้ซึ่งความเป็นวิถีชีวิตชาวบ้านที่น่าสนใจ หากเทียบระยะห่างกับย่านถนนนิมมานเหมินท์ ซึ่งเป็นย่านท่องเที่ยวชื่อดังแบบคนเมืองมีระยะห่างกับวัดร่ำเปิงเพียง 3 กิโลเมตรเท่านั้น

ผมสะดุดตากับโครงการก่อสร้างซึ่งออกแบบเป็นบ้านไม้ผสมปูนที่เป็นลักษณะของบ้านทรงไทยชนบท หากคนที่ขับรถผ่านไปมาอาจไม่ทราบว่าโครงการนี้คืออะไรสร้างขึ้นมาทำไม อาจมองว่าเป็นรีสอร์ท สร้างไว้ขาย หรือบ้านให้เช่า จนปัจจุบันสถานที่แห่งนี้ได้เปิดตัวขึ้นแล้วเมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาโดยใช้ชื่อว่า ‘บ้านข้างวัด’

บ้านข้างวัดตั้งอยู่หลังวัดร่ำเปิงซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในกลุ่มผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรมในเชียงใหม่ **คุณณัฐวุฒิ รักประสิทธิ** หรือ คุณบิ๊ก ผู้ริเริ่มแนวคิดและดูแลการออกแบบ การก่อสร้างทั้งหมดได้เล่าว่า เหตุที่สนใจตั้งโครงการไว้ข้างวัดเนื่องจากพื้นที่ข้างวัดนั้นตามกฎหมายแล้วจะห้ามก่อสร้างสิ่งปลูกสร้างขนาดสูงใหญ่เกินที่กำหนด อีกทั้งพื้นที่ละแวกนี้ยังคงความเป็นเชียงใหม่อยู่มาก วิถีชีวิต สภาพสังคมคาดการณ์ว่าจะยังคงเป็นเช่นนี้ไปอีกนาน

ลักษณะการออกแบบบ้านทุกหลัง มุ่งเน้นการนำวิถีพื้นบ้านชนบทซึ่งมีอยู่เดิมแล้วกลับมาประยุกต์ใช้ใหม่ มีทั้งหมด 11 หลัง เป็นบ้านปูนขัดมันตกแต่งด้วยไม้ แต่ภายในจะเป็นผนังปูนทั้งหลัง

‘บ้านข้างวัด’ จัดตั้งมาเพื่อให้เป็นชุมชนการท่องเที่ยว มุ่งเน้นงานศิลปะและกิจกรรมสานสัมพันธ์ โดยทั้ง 11 หลังจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลาย อาทิ ห้องสมุด งานเซรามิค สอนศิลปะ เย็บปัก โฮมสเตย์ ร้านกาแฟ และสินค้าต่าง ๆ โดยเน้นเป็นงานแฮนด์เมดทั้งหมด หรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นตลาดเชิงสัมพันธ์ ซึ่งจะแตกต่างจากตลาดทั่วไปที่เน้นซื้อมาขายไป แต่ที่นี่จะเน้นความสัมพันธ์มากกว่าการค้าขาย ทั้งความสัมพันธ์ระหว่างผู้ขายกับลูกค้า และความสัมพันธ์ของชุมชนระหว่างผู้ขายด้วยกัน อาจจะเรียกได้ว่าเปรียบเสมือนเป็นโฮมออฟฟิศนั่นเอง เพราะผู้ประกอบกิจการเกือบทุกคนอาศัยใช้ชีวิตอยู่ที่นี่ บริเวณรอบบ้านปลูกผัก ทำสวนด้วยตนเอง และภายในบ้านข้างวัดก็มีกฎเหล็กที่ทุกหลังต้องปฏิบัติตามคือห้ามจำหน่ายของมึนเมาโดยเด็ดขาด

‘บ้านข้างวัด’ จึงถือได้ว่าเป็นหนึ่งในสถานที่เที่ยวพักผ่อนสำหรับผู้สนใจงานฝีมือต่าง ๆ ที่ต้องการซื้อเป็นของฝากให้ญาติสนิทมิตรสหาย หรือมานั่งจิบกาแฟอ่านหนังสือผ่อนคลายอารมณ์ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน แม้บ้านข้างวัดจะเป็นชุมชนเล็ก ๆ แต่ก็เป็นชุมชนที่สร้างประโยชน์เกื้อกูลกันจนกลายเป็นชุมชนที่น่าสนใจจนต้องมาเที่ยวสักครั้งหากมาเชียงใหม่

●

1. บรรยากาศบริเวณบ้านข้างวัด
2. บรรยากาศผู้คนในร้านกาแฟ
3,4,5 สินค้าที่วางขายในร้านค้าต่าง ๆ



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569

จิราดี หนูเชต
พิชามญชุ์ วรรณสาร



ณ กาดบ้านฮ่อ

วันศุกร์คงจะเป็นวันแห่งความสุขหากได้เข้ามาสัมผัส
กับบรรยากาศดี ๆ ที่มีอยู่ ณ ที่แห่งนี้

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



2

การตื่นเช้าถือเป็นการเริ่มต้นวันใหม่ที่ดี ฉันเป็นอีกหนึ่งคนที่อยากลองตื่นเช้าดูบ้าง แม้จะเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่หากแลกมากับการได้ประสบการณ์ที่ดี ฉันก็พร้อมที่จะลุกจากเตียง พร้อมออกเดินทางสู่สถานที่ที่อาจมอบสัมผัสที่แตกต่างจากการท่องเที่ยวที่เราคุ้นเคย


1

รถสี่ล้อแดงคือยานพาหนะที่จะนำฉันจากเส้นทางหลังมช.มายังสถานที่ที่มีชื่อว่า ‘กาดฮ่อ’ ตั้งอยู่ในเจริญประเทศ ซอย 1 ถนนช้างคลาน ตรงข้ามมัสยิดบ้านฮ่อ ที่มาของกาดฮ่อเริ่มจากการที่ชาวมุสลิมจะต้องอ่านคัมภีร์อัลกุรอานในการละหมาดก่อนรุ่งอรุณทุกวันศุกร์ เข้าฟังเทศนาธรรมและละหมาดร่วมกัน กาดฮ่อจึงเป็นตลาดเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ชาวมุสลิมได้มาจับจ่ายอาหารก่อนจะเข้ามัสยิดหรือหลังจากเสร็จสิ้นพิธีทุกวันศุกร์

ชื่อกาดฮ่อมาจากบริเวณถนนช้างคลานซึ่งเป็นที่ตั้งของตลาดแห่งนี้มีชาวจีนฮ่อหรือจีนเชื้อสายยูนนาน ซึ่งมีทั้งผู้ที่นับถือศาสนาพุทธและอิสลามอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากและพ่อค้าแม่ค้าส่วนใหญ่ก็เป็นชาวจีนฮ่อด้วยกันทั้งนั้น จึงทำให้คำว่า ‘ฮ่อ’ ถูกตั้งขึ้นมาเป็นชื่อตลาด

ก้าวแรกที่ฉันย่างเข้าสู่ตลาดแห่งนี้จะได้ยินภาษาที่ไม่ค่อยคุ้นหูสักเท่าไหร่ เสียงพูดคุยของคนในกาดฮ่อทั้งพ่อค้า แม่ค้า และผู้ที่มาจับจ่ายซื้อของต่างสื่อสารกันด้วยภาษาจีนยูนนานถือเป็นเสน่ห์อีกหนึ่งอย่างของตลาดแห่งนี้ นอกจากภาษาแล้วยังเป็นแหล่งรวมอาหารของชาวจีนฮ่อซึ่งมีทั้งผู้ที่นับถือศาสนาพุทธและอิสลาม ไม่ว่าจะเป็นผักสด ผักดอง หรืออาหารแปรรูปต่าง ๆ ที่ไม่ค่อยจะพบเห็นได้ตามตลาดนัดทั่วไปแต่เราสามารถหาได้ง่ายมากในตลาดแห่งนี้

ระหว่างทางที่ฉันเดินไปในตลาดสายตาก็จับจ้องไปยังร้านค้าต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่เต็มพื้นที่ บางร้านก็ขายอาหารคุ้นเคย แต่แล้วสายตาฉันก็ไปหยุดอยู่ที่เนื้อวัวก้อนยาวประมาณ 1 ศอก แขวนเรียงรายอยู่เต็มราวเหล็ก ฉันจึงตรงเข้าไปถามแม่ค้าทันทีว่าสิ่งนี้คืออะไร และคำตอบที่ได้คือ เนื้อเหล่านี้เรียกว่า ‘เนื้อน้ำค้าง’ มีลักษณะคล้ายกับเนื้อแดดเดียวแต่กรรมวิธีการทำจะแตกต่างกัน โดยนำเนื้อวัวหมักด้วยเครื่องเทศทิ้งไว้ 1 คืน หลังจากนั้นจึงชักรอกขึ้นไปไว้บนเสาสูงเพื่อให้ได้รับน้ำค้างในเวลากลางคืนและได้รับแสงแดดในเวลากลางวัน ซึ่งใช้เวลาเกือบ 1 เดือนกว่าจะได้เนื้อน้ำค้างมาวางขายให้ผู้คนได้ซื้อไปรับประทาน


3

ออกจากร้านขายเนื้อ เดินผ่านร้านขายไก่ แต่ไก่ร้านนี้กลับมิใช่ไก่ที่เนื้อสีขาวผ่อง แต่ไก่ที่ฉันกำลังมองมันด้วยความสงสัยอยู่นั้นกลับมีเนื้อที่มีสีเทาเกือบจะดำ ตีนไก่จะเป็นสีดำสนิท แม่ค้าเรียกไก่ชนิดนี้ว่า ‘ไก่ดำ’ เป็นอาหารที่ชาวจีนฮ่อนิยมนำมาตุ๋นเป็นน้ำซุปกินเพื่อเสริมสร้างพละกำลัง ซึ่งไก่ดำนั้นจะมีไขมันที่ต่ำกว่าไก่พันธุ์อื่น ๆ เมื่อทานเข้าไปแล้วจะมีประโยชน์มากกว่าไก่พันธุ์ธรรมดาที่ขายตามท้องตลาดทั่วไป

ตื่นมาตลาดตอนเช้าจะไม่มีอาหารเช้าตกถึงท้องก็กระไรอยู่ สองเท้าเดินมุ่งตรงมายังร้าน ‘ข้าวฟืน’ เป็นอาหารที่เห็นแล้วสะดุดตา


4

1. ภาพบรรยากาศโดยรอบของตลาดซึ่งตั้งอยู่หน้ามัสยิด
2. ป้ายชื่อตลาดตั้งอยู่ด้านหน้าตลาด
3. การทอดแผ่นแป้งข้าวโพด
4. บรรยากาศการซื้อขายระหว่างแม่ค้าลูกค้า

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59





เป็นอย่างมาก มีลักษณะเป็นก้อนนุ่ม ๆ คล้ายเต้าหู้แบบสีขาวจะทำมากจากแป้ง ส่วนแบบสีเหลืองทำมาจากถั่ว วิธีกินจะมีทั้งแบบยำทอดหรือต้มเป็นน้ำซุปเหนียว ๆ กินกับเส้นก๋วยเตี๋ยว ซึ่งเป็นเมนูที่หาทานได้ยากตามตลาดทั่วไป

หลังจากอิ่มท้องกับเมนูข้าวฟืนแล้ว จะแปลกอะไรหากจะตบท้ายด้วยของหวานเสียหน่อย ‘แพนเค้กข้าวโพด’ เป็นของหวานที่ฉันเลือกจะปิดท้ายกับมื้อเช้าในวันนี้ โดยทั่วไปเราจะรู้จักแพนเค้กที่มีลักษณะเป็นแป้งธรรมดา แต่สำหรับที่นี่แป้งของแพนเค้กจะผสมกับเม็ดข้าวโพด แล้วนำมาทอดด้วยด้วยน้ำมันให้เป็นแผ่นไม่หนามาก เมื่อทานเข้าไปแล้วรสชาติของแป้งที่ไม่หวานผสมกับความกรุบกรับของข้าวโพดสามารถเข้ากันได้อย่างลงตัว

ตลอดการเดินเที่ยวชมในตลาดจะเห็นพ่อค้าแม่ค้ามีรอยยิ้มมอบให้กับลูกค้าอยู่เสมอ บางร้านที่ฉันเดินผ่าน แม้ว่าจะไม่ซื้อแต่เราก็สามารถหยิบชิมได้ แม้กระทั่งร้านขายผ้าปิดจมูกที่ฉันเกือบจะพังร้านของเขาเพียงแค่เท้าเข้าไปเกี่ยวขอบโต๊ะจนของที่วางขายพลัดตกลงมา แต่แม่ค้ากลับหัวเราะและพูดกับฉันด้วยคำว่า ‘ไม่เป็นไร’ ซึ่งการกระทำเช่นนี้เป็นความรู้สึกดี ๆ ที่สะท้อนถึงความเป็นมิตรของคนในตลาด ทำให้บรรยากาศในตลาดเต็มไปด้วยรอยยิ้มทั้งพ่อค้าแม่ค้าและลูกค้าที่มอบให้กัน

ประสบการณ์ในการเดินตลาดยามเช้าของฉันในครั้งนี้ทำให้ฉันรู้สึกว่า หากตื่นมาแล้วจะมีความสุขไปตลอดวันเช่นวันนี้ ฉันจะไม่ลังเลเลยสักนิดที่จะงัดร่างของตัวเองขึ้นมาจากเตียง ทำมันฉันได้ข้อคิดกลับไปว่าการมาตลาด มิใช่การมาเพื่อเสียเงินเพียงอย่างเดียว แต่ถือได้ว่าเป็นการท่องเที่ยวอีกหนึ่งรูปแบบ เพราะตลาดแต่ละแห่งต่างมีวัฒนธรรมที่โดดเด่น โดยเฉพาะตลาดประเภทตลาดนัด ซึ่งมิได้มีทุกวัน ในหนึ่งอาทิตย์ก็จะมีสักหนึ่งวันที่เราจะได้นัดกันมาซึมซับกับบรรยากาศที่แตกต่าง เช่นเดียวกับฉันที่ได้พบเจอบรรยากาศดี ๆ พร้อมความรู้สึกดี ๆ ในกาดฮ่อแห่งนี้

หมดเวลายามเช้า ฉันโบกรถสี่ล้อแดงจากกาดฮ่อกลับสู่เส้นทางหลังมช. พร้อมกับฉันที่หยิบสมุดและปากกาขึ้นมาจดประสบการณ์ที่ดี ในยามเช้า ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เป็นเพียงความรู้สึกบางส่วนของฉันที่ได้ไปเยือนกาดบ้านฮ่อ ใครที่อยากสัมผัสกลิ่นอายของชาวจีนฮ่อ ทั้งภาษา วัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบนี้สามารถแวะมาเยี่ยมชมกาดบ้านฮ่อได้ ทุกวันศุกร์ ตั้งแต่ 6 โมงเช้า ไปจนถึงเที่ยงวัน เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่พร้อมจะมอบประสบการณ์ที่ดีในยามเช้าเพื่อการเริ่มต้นใหม่ที่มีความสุขตลอดวัน



5. ข้าวฟืน
6. เนื้อน้ำค้าง
7. แพนเค้กข้าวโพด
4. อาหารดองของชาวจีนฮ่อ



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

จิราวดี หนูเชต
พัชรพล ทิวงศ์ษา

บ้าน'รัก'คนชรา

*ท่าม*กลางความอบอุ่นในครอบครัวที่ผู้สูงอายุรายล้อมไปด้วยลูกหลาน แต่ในมุมหนึ่งของสังคมก็ยังมีบ้านอีกหนึ่งหลังที่ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว มีเพียงแค่คนนอกสายเลือดที่คอยดูแลห่วงใย มอบความรักและเข้ามาเติมเต็มความโดดเดี่ยวที่มีอยู่



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



1

ภายในบ้านพักคนชราแห่งนี้มีผู้สูงอายุที่มีภูมิหลังแตกต่างกัน ในช่วงแรกที่ผู้สูงอายุก้าวเข้ามาใช้ชีวิตที่นี่จะต้องมีการทำความเข้าใจกฎเกณฑ์และแนวทางการอยู่ร่วมกันเพราะจะต้องใช้ชีวิตอยู่ในสภาวะที่จำกัดตลอด 24 ชั่วโมง กฎเกณฑ์ของที่นี่จึงเป็นตัวช่วยให้ผู้อยู่อาศัยหลอมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ง่ายขึ้น

กฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้นมาจะอยู่ในลักษณะมิได้เป็นการบังคับ แต่เป็นแนวทางที่พึงกระทำในการอยู่ร่วมกัน เช่น ในช่วงเช้า หรือช่วงที่มีการจัดกิจกรรม ผู้สูงอายุที่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่ควรจะอุดอู้อยู่แต่ในห้องพัก ซึ่งการออกมาร่วมกิจกรรมหรือออกมานั่งเล่นข้างนอกจะช่วยทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง



2

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59





3


4

ได้ง่ายขึ้น นอกจากนั้นยังมีกฎเกณฑ์ในการใช้พื้นที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำ ห้องอาหาร ควรมีการจัดลำดับในการเข้าใช้ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้มีจำกัด หากใช้พร้อมกันจะต้องมีการกระทบกระทั่งเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ดังนั้นการมีกฎเกณฑ์เข้ามาช่วยจัดการ จะสามารถลดปัญหาและอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขมากขึ้น

ผู้สูงอายุที่เลือกจะเริ่มต้นใช้ชีวิตในบ้านหลังนี้คือคนที่มีความโดดเดี่ยว ไม่มีลูกหลานคอยดูแล หรืออาจจะเป็นสภาวะจำยอมที่ทำให้ใช้ชีวิตร่วมอยู่กับครอบครัวของตัวเองไม่ได้ ดังนั้นแนวทางของบ้านหลังนี้จะต้องช่วยลดความโดดเดี่ยวเหล่านั้นให้ได้ โดยการสร้างสิ่งที่เราเรียกว่าความสุขให้แก่คนชรา ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ สร้างเสริมกิจกรรมอื่น ๆ ที่คนภายนอกต้องการเข้ามามอบให้กับผู้สูงอายุ หรือแม้แต่การจัดกิจกรรมภายในให้ผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมกันได้พบกับเพื่อนใหม่มีบัดดี้เพื่อคอยดูแลซึ่งกันและกัน ความโดดเดี่ยวถูกลดทอนลงไปโดยการเพิ่มเติมความรักและใส่ใจเข้าไปแทนที่ความสุขก็พร้อมจะเกิดขึ้นได้เสมอซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่บ้านพักคนชราทั่วไปต้องการจะมอบให้แก่ผู้สูงอายุเพราะความโดดเดี่ยวในบั้นปลายชีวิตไม่ใช่เรื่องน่าสนุก

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในบ้านหลังนี้เป็นความต้องการที่จะมอบความใส่ใจให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งการกระทำทุกอย่างเกิดมาจากคนที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือด แต่ด้วยสามัญสำนึกหรือจิตศรัทธาที่อยู่ลึก ๆ ภายในจิตใจแล้ว เมื่อพบเจอคนที่มีปัญหา คนทุกคนมีจิตสำนึกด้านนี้อยู่ แต่อยู่ที่ว่าใครจะเลือกนำมันออกมาใช้และใช้กับใครก็เท่านั้นเอง

แม้ว่าบ้านพักคนชราจะสามารถมอบความรักให้แก่ผู้สูงอายุได้มากแค่ไหนก็ตาม แต่บ้านหลังนี้ก็มิใช่ทางเลือกแรกที่จะช่วยแก้ปัญหาความโดดเดี่ยวจากการถูกลูกหลานทอดทิ้งได้ ขอให้ลูกหลานมอบความรักแก่ผู้สูงอายุให้มากกว่านี้ อย่าแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ และขอให้บ้านหลังนี้กลายเป็นทางเลือกสุดท้ายที่จะให้ผู้สูงอายุได้ เพราะไม่มีใครอีกแล้วที่จะรักกันได้มากเท่าผู้ที่เกิดมาเป็นสายเลือดเดียวกัน

•

1. คุณตาที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรานั่งอ่านหนังสือพิมพ์
2. นักศึกษาฝึกงานช่วยพยุงคุณยายเดิน
3. ป้ายบ้านพักคนราในจังกวัดเชียงใหม่
4. บรรยากาศการออกกำลังกายยามเช้าของผู้สูงอายุในบ้านพักคนรา
5. กิจกรรมการทำสินค้าทำมือเพื่อสร้างรายได้

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59


5

little people

"All the darkness in the world
can not put out the light of a single candle"
(St. Francis of Assisi)





โดย ผู้ใช้ทั่วไป
เอกสารถูกดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 ตามเงื่อนไขการใช้งานของจุฬาฯ

กองบรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

“ในยุคที่เรียกว่า ‘ยุคมืด’ นั่นไม่ใช่เพราะแสงไฟไม่สามารถส่องสว่างได้ แต่เป็นเพราะคนปฏิเสธที่จะมองมัน” แล้วคุณล่ะมองเห็นแสงสว่างเหล่านั้นหรือไม่...

เมื่อเปรียบเทียบกับจักรวาลอันไพศาล โลกใบนี้ช่างเล็กกระจ้อย และมนุษย์เราก็เป็นเพียงสิ่งมีชีวิตตัวน้อยที่ไม่ต่างจากเศษธุลีในจักรวาล อย่างไรก็ตาม แม้มนุษย์จะเป็นเพียงสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ แต่กลับสามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ยิ่งใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งประดิษฐ์ เทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรม อารยธรรม สาธารณูปการต่าง ๆ มากมาย หลายคนยกย่องบุคคลผู้มีความสามารถ เพราะมันสมองอันชาญฉลาดของมนุษย์ขับเคลื่อนโลกให้ก้าวไกล แต่โลกของเราคงไม่อาจก้าวต่อไปได้หากขาดฐานรากอันมั่นคงและยิ่งใหญ่ด้วยความดีในหัวใจของมนุษย์



เรื่องราวของบุคคลธรรมดา ๆ ในแต่ละสาขาอาชีพต่อไปนี้ เป็นเรื่องราวที่สะท้อนภาพแทนสิ่งเล็ก ๆ อันยิ่งใหญ่ ทั้งการมีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์ของแม่ค้าและอาสากู้ภัย การมีจิตสาธารณะต่อสังคมของผู้ก่อตั้งพิพิธภัณฑ์และนักดนตรี ตลอดจนการมีอุดมการณ์โอบอุ้มโลกด้วยการอนุรักษ์ธรรมชาติของศิลปินหรือสถาปนิก สิ่งเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่จากการช่วยเหลือผู้อื่น สังคม และโลกต่อไป โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



food vendor

น้ำใจไร้ราคาของป้าเสริฐ

“ถึงจุดหนึ่งที่เราอิ่มแล้ว เราก็ต้องรู้จักให้บ้าง
ให้เท่าที่เราพอจะให้ได้ ให้ตามกำลังของเรา”

โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



คุณเคยพบร้านอาหารตามสั่งที่ลูกค้าสามารถติดค่าอาหารไว้ก่อนไหม ร้านอาหารตามสั่งที่ลูกค้าสามารถเติมน้ำและข้าวได้ฟรีไม่อั้น หากรับประทานไม่อิ่ม ร้านอาหารตามสั่งที่สามารถโทรไปสั่งอาหารล่วงหน้า เมื่อมาถึงร้านแล้วจะได้รับประทานทันที ร้านอาหารตามสั่งเล็ก ๆ ธรรมดา ๆ ที่ไม่ได้ใหญ่โตหรูหรา หากยิ่งใหญ่สุดคณนาด้วยน้ำใจของแม่ค้า

1 กลางศตวรรษที่ 18 เกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรมขึ้นในประเทศอังกฤษ ลัทธิทุนอุตสาหกรรมแผ่ขยายไปทั่วโลก ในนามของลัทธิระเบียบเศรษฐกิจใหม่ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้โลกมนุษย์วิวัฒน์สู่ความเป็นโลกของการซื้อขายและการบริโภค สังคมขับเคลื่อนไปตามกระแสธารแห่งอำนาจของเงินตรามนุษย์แสวงหาคุณค่าทาง ‘วัตถุ’ มากกว่า ‘จิตใจ’ คำว่า ‘ให้’ เสื่อมหายไปจากสังคม ‘น้ำใจ’ กลายเป็นนามธรรมที่ปราศจากมูลค่าเศรษฐศาสตร์ตอกย้ำให้คำนึงถึงการตั้งราคาและการหากำไร

ท่ามกลางความเป็นไปดังกล่าวมันคงเป็นเรื่องน่าเศร้า หากปราศจากเงาของบุคคลธรรมดา ๆ ผู้มีหัวใจเมตตาและศรัทธากับการให้ด้วยน้ำใจที่ไม่มีวันหมด เฉกเช่นแม่ค้าขายอาหารตามสั่งผู้นี้ ‘พรพิมล อุดม’ หรือ ‘ป้าเสริฐ’

2 ป้าเสริฐเติบโตในครอบครัวที่ยากจน เธอเป็นคนจังหวัดตากโดยกำเนิด บิดาประกอบอาชีพครู สอนหนังสือ ณ โรงเรียนเล็ก ๆ แห่งหนึ่งในจังหวัดตาก หาเงินเลี้ยงดูแม่ เธอ และพี่น้องอีก 4 คน รายได้ของหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียวไม่เพียงพอต่อการหาเลี้ยงสมาชิกในครอบครัวทั้ง 7 คน ทำให้เธอต้องหารายได้มาเลี้ยงปากท้องและจุนเจือครอบครัวของตัวเอง เธอต้องเลี้ยงทั้งหมูและไก่ เก็บผักเก็บไข่ไปขายที่ตลาดนับตั้งแต่จำความได้ ช่วงชีวิตในวัยเด็กจึงไม่ได้สุขสบายเหมือนคนอื่น ด้วยความมุมานะและความใฝ่ฝันที่จะสำเร็จการศึกษา เธอจึงหาเงินส่งตัวเองเรียนจนจบในระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนตากพิทยาคม และย้ายมาอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่เพื่อทำการศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อาจเป็นเรื่องจริงที่ว่าโอกาสของคนเรามีไม่เท่ากัน ตาข่ายหนาทึบแห่งเงินตราได้กีดกั้นบุคคลไม่ให้มีโอกาสอันเต็มที่ในชีวิต ปัญหาและอุปสรรคทางการเงินทำให้เธอต้องลาออกจากการเรียน และเดินทางไปทำงานต่อที่กรุงเทพฯ เธอทำงานรับจ้างในบริษัทต่าง ๆ ในกรุงเทพฯ ก่อนกลับมาหางานทำต่อที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยเปลี่ยนงานอยู่หลายครั้งหลายหน การหกล้มและความผิดพลาดครั้งแล้วครั้งเล่าจากการเป็นลูกจ้างสอนเธอว่า กติกาบางอย่างแม้ไม่ยุติธรรมเธอก็จำเป็นต้องเรียนรู้ ซึ่งหลายครั้งการเรียนรู้ที่จะอยู่กับกติกาเหล่านี้ทำให้เธอไม่มีความสุข ในที่สุดเธอจึงตัดสินใจลาออกจากงานรับจ้าง และรวบรวมเงินเก็บทั้งหมดที่มีเปิดกิจการร้านอาหารตามสั่งของตัวเอง

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59







3 ความลำบากยากแค้นตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้บั่นทอนคุณค่าทางจิตใจของเธอผู้นี้เลย มนุษย์ทุกคนล้วนมีดาวนำทางชีวิต คนละดวง ดาวนำทางหญิงแกร่งอย่างออง ซาน ซูจี ดาวนำทางชีวิตของแม่ซีเทเรซ่า และสำหรับผู้หญิงธรรมดา ๆ คนนี้ก็เช่นกัน เธอมีดวงดาวนำทางชีวิตที่ยืนอยู่ท่ามกลางกระแสลมในโลกแห่งการซื้อขาย ดวงดาวของความเอื้ออาทรและการให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ปัจจุบันป้าเสริฐอายุ 52 ปี ขายอาหารตามสั่งอยู่ ณ ร้านอาหารเล็ก ๆ ที่เธอบากบั่นสร้างมันขึ้นมาด้วยน้ำพักน้ำแรงร่วมกับสามี ร้านอาหารดังกล่าวตั้งอยู่ในซอยตรงข้ามประตูคณะวิศวกรรมศาสตร์ หลังมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้านอาหารตามสั่งที่ไม่มีชื่อร้าน แต่ได้รับคำขนานนามหรือเรียกกันสั้น ๆ ว่า ‘ร้านป้า’

ร้านป้า เป็นเพียงเพิงร้านอาหารเล็ก ๆ ในซอยลึกเข้าไปจากถนนใหญ่ มีเก้าอี้ไม้ตั้งตระหง่านเป็นสัญลักษณ์อยู่หน้าร้านริมทาง ด้านในมีโต๊ะไม้เก่า ๆ เพียง 4 โต๊ะ ถัดจากโต๊ะรองรับลูกค้าเป็นมุมประกอบอาหาร เครื่องครัวและอุปกรณ์ประกอบอาหารต่าง ๆ ทั้งกระทะ หม้อ ตะหลิว แขวนเรียงรายอยู่ข้างฝาผนัง เตาแก๊สเล็ก ๆ ตั้งอยู่มุมหนึ่ง รายล้อมด้วยขวดเครื่องปรุงรสอาหารหลากหลายชนิด ป้าเสริฐกำลังประกอบอาหารด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม บรรยากาศภายในร้านแน่นขนัดไปด้วยบรรดานักศึกษาที่แวะมาฝากท้อง ณ ร้านอาหารตามสั่งแห่งนี้

4 หากใครมีโอกาสขับรถผ่านหน้า ‘ร้านป้า’ จะพบว่า มีลูกค้ามากหน้าหลายตา ตั้งแต่ระดับมัธยมจนถึงระดับอุดมศึกษา เพราะนอกจากรสชาติอาหารที่อร่อย สามารถคิดเมนูขึ้นมาใหม่หรือระบุรายละเอียดของอาหารได้ตามใจชอบแล้ว เสน่ห์ของร้านป้าอยู่ที่อัธยาศัยและความเป็นกันเองของแม่ค้า “ไม่อิ่มก็เติมเอาเน้อ” คำกล่าวสั้น ๆ ของป้าเสริฐแสดงให้เห็นถึงน้ำใจของแม่ค้า ซึ่งหาได้ยากเต็มทีในสังคมปัจจุบัน

อาหารร้านป้าราคาไม่แพงเลยหากเทียบกับการบริการปริมาณอาหารและรสชาติความอร่อย ป้าเสริฐเล่าให้ฟังว่า เธอต้องตื่นแต่เช้าตรู่เพื่อไปจ่ายตลาดทุกเช้าที่ตลาดเมืองใหม่ ซึ่งอยู่ไกลจากร้านของเธอถึง 10 กิโลเมตร เพราะหากซื้อของจากที่อื่น

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

จะไม่สามารถขายอาหารในราคาถูกได้ ลูกค้าหลักส่วนใหญ่ของร้านเป็นเด็กนักเรียนและนักศึกษา ป้าเสริฐบอกว่าหากขายแพงเธอก็สงสารเด็ก ๆ

นอกจากนี้ร้านป้ายังมีบริการพิเศษแก่ลูกค้า ลูกค้าสามารถโทรศัพท์มาสั่งอาหารล่วงหน้า เมื่อมาถึงร้านจะได้รับประทานได้ทันทีโดยไม่ต้องเสียเวลารอและความพิเศษเหนือบริการอื่นใดของร้านป้าที่ไม่สามารถหาได้จากร้านอื่น คือ การลงบัญชีค่าอาหารไว้สำหรับผู้ที่ยังไม่มีเงินจ่าย และสามารถนำมาชำระเมื่อไหร่ก็ได้โดยไม่คิดดอกเบี้ย หรือแม้กระทั่งการต่อรองราคาอาหารสำหรับเด็กที่มีเงินไม่พอจ่ายจริง ๆ ป้าเสริฐก็ลดราคาให้ แม้จะเป็นการตัดกำไรจากรายได้อันน้อยนิดก็ตาม

ป้าเสริฐเล่าว่า *“บางทีเด็กก็ต่อรองราคา บางทีกินเสร็จละก็มาลงบัญชีแปะไว้ ป้าก็ไม่รู้จะว่ายังไง เด็กมันบอกว่ามันไม่มีตังค์ ที่แปะทิ้งไว้ละหายไปเลยก็มี ป้าก็พยายามไม่คิดอะไร ถือซะว่าช่วยเหลือพวกเด็ก ๆ เราก็ให้ได้เท่าที่เราพอมี ทำดียังไง ๆ มันก็ได้ดี ทำมันไปเถอะ”*

5 *“เมื่อไรก็ตามที่จิตใจของเรานั้นงดงามสดชื่น ผลิบานปราศจากความเห็นแก่ตัว และลุกขึ้นมาช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ เราจะกลายเป็นผู้ให้ที่มีความสุขที่สุด”*

คำกล่าวของท่าน ว. วชิรเมธี อาจสะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดในการดำรงชีวิตของป้าเสริฐ ที่ได้กล่าวทิ้งไว้ด้วยสีหน้าแววตา และรอยยิ้มอันเปี่ยมล้นไปด้วยความสุขเช่นกันว่า

“ถึงจุดหนึ่งที่เราอิ่มแล้ว เราก็ต้องรู้จักให้บ้าง ให้เท่าที่เราพอจะให้ได้ ให้ตามกำลังของเรา”

นี่เป็นเพียงแนวคิดการใช้ชีวิตของผู้หญิงตัวเล็ก ๆ ที่ทำงานหาเช้ากินค่ำ เธอไม่ได้มีเงินทองมากมาย ไม่ได้รวยล้นฟ้า ไม่ได้เป็นมหาเศรษฐี หากสิ่งที่เธอมีและพร้อมที่จะมอบให้เป็นเพียง ‘น้ำใจ’ ของคนธรรมดา ๆ แต่ทรงคุณค่ามหาศาล น้ำใจไร้ราคาที่ไม่สามารถวัดได้ด้วยมูลค่าจากเม็ดเงิน

บางทีความอร่อยอันเลื่องลือของร้านป้า อาจมาจากการใส่เครื่องปรุงรสที่เรียกว่า ‘น้ำใจ’ ลงในอาหารแต่ละจานก็เป็นได้



ใช้งานทั่วไป
ตามมาตรฐาน 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 03/12/2569 23:59:59



“เด็กและเยาวชนก็เหมือนต้นไม้...
พวกเขาโตเข้าหาแสงเสมอ”

โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Rescuer

เปลี่ยนชีวิต... ต่อชีวิต

เด็กไม่ต่างจากผืนผ้าใบว่างเปล่าที่ถูกแต่งแต้มสีสันจากปลายพู่กันของสังคมท่ามกลางสภาพแวดล้อมของสังคมที่มีส่วนกำหนดอนาคตของเด็กแต่ละคนนั้น ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการกำหนดชะตาชีวิตของเด็กอย่างมาก ความเสื่อมโทรมของภาวะทางสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในสังคมชนบท ทำให้สถาบันครอบครัวไม่สามารถเป็นที่พึ่งของเด็กได้อีกต่อไป เป็นเหตุให้เด็กเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน ต่อต้านสังคม และพลาดพลั้งกระทำความผิดในที่สุด

1 บุคคลที่เคยทำผิดมักถูกปิดกั้นโอกาสในชีวิต เขาอาจต้องกลับไปอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ๆ ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการกระทำผิดซ้ำ คงไม่มีเยาวชนหรือบุคคลใดที่อยากทำผิดไปตลอด ‘โอกาส’ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาสากู้ภัยอัมรินทร์ หรือ ‘น้าใจ’ (สมใจ วงค์วิชัย) มองว่าควรหยิบยื่นให้แก่เยาวชนที่เคยผิดพลาด เธอได้สร้างโอกาสให้พวกเขากลับมามีชีวิตที่ดีและมีที่ยืนในสังคมอีกครั้ง

น้าใจคือหนึ่งในผู้ดูแล ‘หน่วยกู้ภัยอัมรินทร์ลำปาง’ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร จุดเริ่มต้นของการทำงานอาสากู้ภัยมาจากการชักชวนของสามี หรือ ‘ลุงโตด’ (ชัยณรงค์ วงค์-วิชัย) น้าใจเล่าว่าน้องชายของลุงโตดเคยประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน แต่รถที่ขับผ่านกลับไม่สนใจ ไม่มีใครให้ความช่วยเหลือ เขาเลยรู้สึกว่าตนเองต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง หลังจากนั้นทั้งคู่จึงเลิกขายอาหารตามสั่งแล้วหันมาทำงานอาสาสมัครที่หน่วยกู้ภัยอัมรินทร์ เมื่อถามว่าแล้วมันคุ้มไหมกับการหันมาทำอาชีพนี้ น้าใจตอบว่า

“การทำอาชีพนี้มันไม่มีเวลาส่วนตัว ต้องคอยพะวง บางครั้งต้องออกไปตอนตีสองหรือตีสี่ รายได้แต่ละเดือนก็ไม่แน่นอน ค่าตอบแทนมันไม่ได้มากมาย มันไม่เท่ากับใจที่เราได้รับมา เรามาอยู่จุดนี้เราสามารถช่วยเหลือคนได้ ทำงานแบบนี้มันมีทั้งบวกและลบ ถ้าคนที่ใจไม่รักหรือไม่พร้อมสู้ก็คงทำงานนี้ไม่ได้”

บนถนนสายชีวิตที่มอบบทเรียนราคาแพงให้กับเยาวชนที่เคยทำผิด จะมีสักกี่คนเห็นใจและพร้อมให้โอกาสพวกเขา งานหลักของน้าใจนอกเหนือจากการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจากอุบัติเหตุหรือภัยต่าง ๆ แล้ว เธอได้ขับเคลื่อนงานอาสากู้ภัยเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของเยาวชนพลั้งพลาด ให้โอกาสพวกเขาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนใหม่ และแก้ไขการกระทำในอดีตด้วยการทำงานอาสากู้ภัยเพื่อสังคม



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

2 *“บางคนไม่เรียนเลย ติดเกม ติดยา พ่อแม่เอาไม่อยู่จนต้องตัดหางปล่อยวัด เขาบอกว่าบางเรื่องเค้าพูดกับพ่อแม่เขาไม่ได้ แต่เขามาปรึกษากับเราได้ เหมือนเราเป็นแม่คนที่สอง เราก็ให้คำแนะนำ ชวนเขามาทำงานอาสากู้ภัย ดีกว่าให้เค้าไปอยู่ที่อื่นที่ไม่มีจุดหมายปลายทาง”*

เยาวชนหลายคนเติบโตในครอบครัวที่ยากจน บ้างก็ครอบครัวแตกแยก หลายครั้งการก้าวพลาดของพวกเขาเกิดขึ้นเพราะอารมณ์ชั่ววูบ น้าใจกล่าวว่า *“เราเป็นเหมือนครอบครัว ๆ หนึ่งที่มาอยู่ร่วมกันในบ้านอมรินทร์หลังนี้ เมื่อเขาเข้ามาอยู่เป็นครอบครัวเดียวกับเราแล้วรู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจ สัมผัสถึงความอบอุ่นได้ เขาก็จะอยู่กับเรา พอที่บ้านเขารู้ว่าเด็กอยู่ที่นี่แล้วสบายใจ ไม่ไปเที่ยวเตร่ ไม่ไปติดยา เขาก็เข้าใจ”*

กู้ภัยอมรินทร์จะทำหน้าที่เหมือนครอบครัว เปรียบเสมือนบ้านหลังใหม่ของเยาวชนที่เคยก้าวพลาด การทำงานอาสากู้ภัยทำให้พวกเขาได้เรียนรู้ทักษะชีวิตในการคิดถึงผู้อื่น คอยช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนอย่างสุดความสามารถ เธอจะคอยให้คำปรึกษา แนะนำ และตักเตือนเด็ก ๆ ที่เข้ามาเป็นสมาชิกของครอบครัวกู้ภัยอัมรินทร์ โดยอาศัยความเข้าใจเป็นหลักในการเยียวยารักษาปูพื้นฐานจิตใจของเด็กให้พร้อมสร้างชีวิตใหม่และก้าวเดินไปในทางที่ถูกต้อง

“เด็กบางคนเรียนไม่จบ เราก็ให้ไปเรียนกศน.จนจบ ถ้าสมัครงานที่ไหนได้ก็ไป อนาคตของเขาอยากไปไหนก็ไป แต่ถ้าต่อสู้กับโลกภายนอกไม่ไหวก็กลับมา บ้านหลังนี้พร้อมต้อนรับเสมอ”

3 น้าใจได้เปลี่ยนชีวิตของเยาวชนที่เคยผิดพลาด หยิบยื่นโอกาสด้วยการชักชวนให้พวกเขาหันมาทำงานอาสากู้ภัย งานที่สามารถต่อชีวิตให้กับใครอีกหลายคน ‘อาสากู้ภัยอัมรินทร์’ จึงไม่ได้เป็นเพียงหน่วยกู้ภัยธรรมดา ๆ แต่เปรียบเหมือนบ้านอีกหลังของเยาวชนที่หลงก้าวไปในทางผิด ๆ บ้านที่พร้อมจะเป็นแหล่งอิงอาศัย ฉุดพวกเขาให้รอดจากชะตากรรมอันเลวร้ายแล้วสร้างชีวิตใหม่ที่มีค่า ปลูกจิตสำนึกแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์แก่เยาวชนผู้เป็นอนาคตของชาติ ให้เติบโตไปพร้อมกับจิตวิญญาณแห่งการมุ่งทำความดีเพื่อสังคมต่อไป

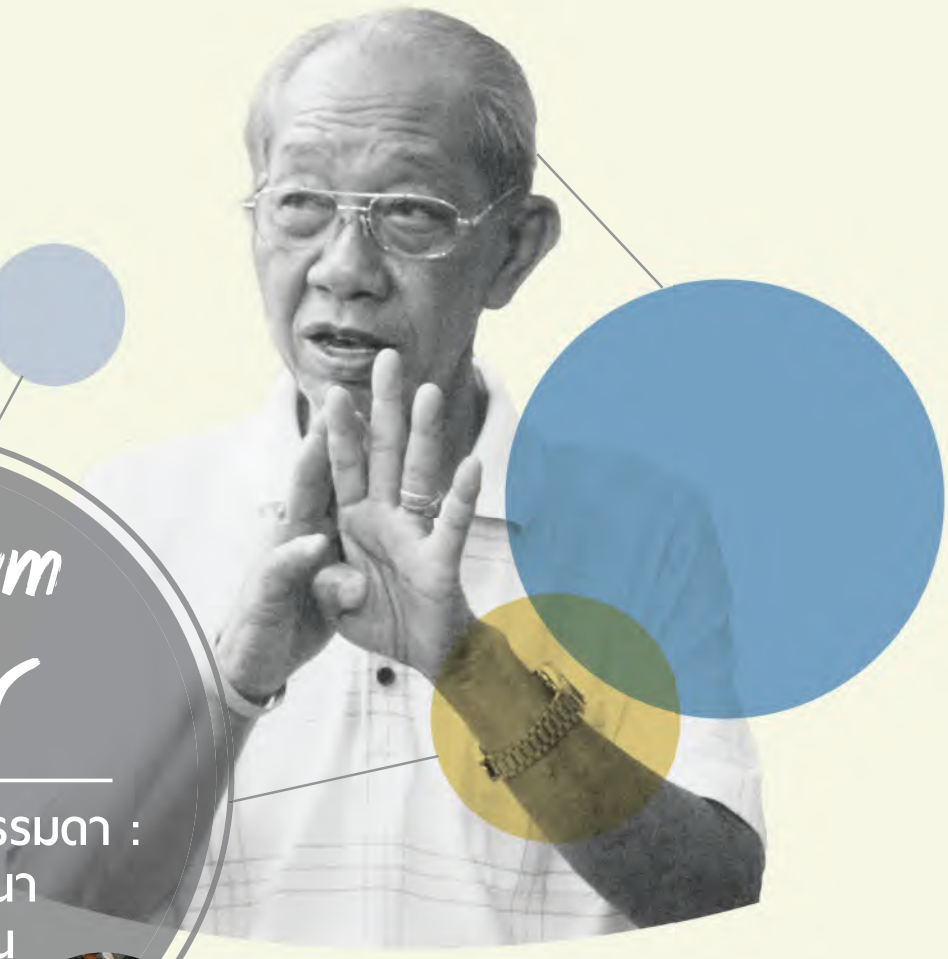
บางทีเยาวชนเหล่านี้อาจต้องการเพียงใครสักคนที่เข้าใจ ใครสักคนที่เปรียบเหมือนแสงสว่างพร้อมผลักพวกเขาให้ก้าวเดินต่อไปบนเส้นทางชีวิตได้ สิ่งที่ น้าใจได้รับไม่ใช่ชื่อเสียงหรือเงินทอง แต่คือความสุขที่ได้จากการใช้ชีวิตอย่างมีค่า ความสุขที่มาจากการเปลี่ยนชีวิตและต่อชีวิต

“สิ่งที่ดีที่สุดของการทำอาชีพนี้ก็คือการได้ช่วยเหลือผู้อื่นนี่แหละ ได้ช่วยทั้งคนที่ได้รับบาดเจ็บ และเปลี่ยนเด็กที่ไม่ดีให้สังคมยอมรับ มันเป็นสิ่งที่ภาคภูมิใจมากนะ ถ้าเราทำสิ่งไหนแล้วสุขใจ รู้สึกดี มันก็โอเคแล้ว”





โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



Museum founder

การเริ่มต้นของคนธรรมดา : ร่องรอยล้านนา ฉบับสามัญชน



"แม้จะเริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ
แต่ถ้าไม่มีใครเริ่มก็คงไม่มีวันสำเร็จ"

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



ในอดีตชุมชนฝั่งตะวันออกของแม่น้ำปิงหรือ **‘ชุมชนวัดเกต’** คือถิ่นฐานของผู้คนหลากหลายเชื้อชาติที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ทั้งกลุ่มพ่อค้าชาวจีน เจ้าของบริษัทค้าไม้ชาวอังกฤษ ชาวมุสลิมจากปากีสถาน และชาวซิกข์จากอินเดีย ร่องรอยดังกล่าวปรากฏหลักฐานในงานสถาปัตย-กรรมของอาคารโบราณ ไม่ว่าจะอาคารก่ออิฐถือปูนเป็นศิลปกรรมแบบจีน อาคารแบบฝรั่งของเหล่ามิชชันนารีตะวันตก หรือเรือนไม้ของชาวล้านนา นับว่าเป็นย่านวัฒนธรรมที่สำคัญของเมืองเชียงใหม่ อย่างไรก็ตาม กระแสการพัฒนาว่าด้วยการขยายตัวของเมืองในปัจจุบันได้กำหนดให้ย่านดังกล่าวอยู่ในเขตสำหรับการพาณิชย์ มุ่งพัฒนาเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้ร่องรอยวัฒนธรรมเหล่านี้ค่อย ๆ เลือนหายไป และอาจไม่หลงเหลือหลักฐานทางประวัติศาสตร์ใด ๆ หากขาดกลุ่มคนที่มีความตั้งใจเก็บรักษามรดกทางวัฒนธรรมให้คงอยู่คู่กับชุมชน



1 *“ตอนแรกก็ไม่รู้ว่าจะเอาอาคารหลังเก่านี้มาทำอะไร จะรื้อทิ้งก็เสียดาย น่าจะเอามาทำอะไรที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะประโยชน์ด้านการอนุรักษ์และเพื่อการศึกษา เลยคิดว่าน่าจะทำเป็นพิพิธภัณฑ์”*

คุณลุงสมหวัง ฤทธิเดช หนึ่งในผู้ริเริ่มก่อตั้งพิพิธภัณฑ์-วัดเกตเล่าให้ฟังว่าบริเวณวัดเกตการาม เยื้องกับพระวิหารของวัดมีโกดังรกร้างอายุราวร้อยกว่าปีตั้งอยู่ เป็นอาคารเก่าซอมซ่อดูไร้ประโยชน์ อาคารดังกล่าวถูกปล่อยทิ้งให้รกร้าง กลายสภาพเป็นโรงเก็บของเก่ามานานหลายปี และกำลังอยู่ระหว่างการหารือรื้อถอนเพื่อสร้างอาคารใหม่มาแทนที่ แต่เขาและพรรคพวกกลับตัดสินใจฟื้นฟูอาคารเก่าแห่งนี้ให้กลายเป็นพิพิธภัณฑ์ เพื่อรักษามรดกอันทรงคุณค่าของแผ่นดินไว้ เป็นสถานที่เปิดกว้างทางการศึกษาเช่นเดียวกับวัดที่เป็นสถานที่อิงอาศัย ให้ทุกคนสามารถเข้าชมได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



2 *“เราพยายามพูดให้คนในชุมชนมาช่วยกัน เพราะเราไม่มีทุนในการประชาสัมพันธ์ เลยใช้การพูดแบบปากต่อปาก แต่มีอุปสรรคคือคนไม่ค่อยสนใจเท่าไหร่ แต่เราคิดว่าถ้าเราตั้งใจดี ทำในสิ่งดี ๆ เดี๋ยวพวกเขาก็คงเห็น และคงจะมาช่วยเราเอง”*

มีผู้กล่าวไว้ว่าสิ่งที่ยากที่สุดคือการเริ่มต้น เวลามีคนลุกขึ้นมาทำในสิ่งที่ไม่มีใครเคยทำมักจะถูกมองเป็นตัวประหลาด

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



กลุ่มของคุณลุงสมหวังก็ประสบกับปัญหาดังกล่าวเช่นกัน ในช่วงแรกไม่มีใครเข้าใจว่าพวกเขาทำอะไร คุณลุงกับพรรคพวกช่วยกันคนละไม้คนละมือ รวบรวมของมีค่าที่กระจัดกระจายภายในวัดมาจัดเป็นหมวดหมู่ พยายามฟื้นฟูอาคารหลังเก่าที่ไม่รู้ว่ามันจะพังลงมาเมื่อไหร่ ไม่มีใครได้ค่าตอบแทนจากการลงมือลงแรงในครั้งนี้ หลายคนมองว่าพวกเขาบ้า แต่หลังจากที่ดำเนินการมาระยะหนึ่งด้วยความตั้งใจอันมุ่งมั่น คนในชุมชนก็เริ่มเห็นใจและเข้ามาให้ความช่วยเหลือ ต่างคนต่างช่วยกันนำของโบราณจากบ้านมาบริจาค ภายใต้ความตั้งใจเดียวกันว่าจะร่วมกันเก็บรักษาไว้เป็นมรดกของชุมชน ให้ลูกหลานชาวล้านนารุ่นหลังได้ศึกษาต่อไป

3 ปัจจุบันพิพิธภัณฑ์วัดเกตคือสถานที่รวบรวมหลักฐานทางประวัติศาสตร์ของชุมชน ตั้งอยู่ที่ถนนเจริญราษฎร์ ริมฝั่งแม่น้ำปิง ภายในพิพิธภัณฑ์ประกอบด้วย รูปภาพเชียงใหม่ในอดีต เครื่องไม้เครื่องมือที่สื่อถึงวิถีชีวิตของบรรพบุรุษในชุมชน ตลอดจนภาชนะ เครื่องดนตรี เหรียญเงินตรา วัตถุทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ที่หลากหลาย และของเก่าอื่น ๆ อีกมากมาย สะท้อนร่องรอยทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ล้านนาที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าและคู่ควรแก่การศึกษา ที่สำคัญคือมาจากการร่วมแรงร่วมใจของชาวเชียงใหม่ในชุมชนที่ต้องการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมของตนไว้ให้คงอยู่สืบไป *"แม้จะเริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ แต่ถ้าไม่มีใครเริ่มก็คงไม่มีวันสำเร็จ แต่ละคนมีจุดยืนของตัวเอง เมื่อเราคิดดี ตั้งใจสร้างสิ่งดี ๆ ให้กับสังคม สุดท้ายคนอื่น ๆ ก็จะมองเห็น แล้วเขาก็จะมาช่วยเราเอง"*

การเริ่มต้นของคุณลุงสมหวังและพรรคพวกเพียงไม่กี่คนก่อให้เกิดการรวมพลังของคนในชุมชนกว่าร้อยชีวิต แม้จะเป็นเพียงกลุ่มคนเล็ก ๆ แต่สิ่งที่พวกเขามีคือความมุ่งมั่นและหัวใจอันยิ่งใหญ่ จนสามารถสร้างพิพิธภัณฑ์เพื่อชุมชนได้ในท้ายที่สุด

"บางทีสิ่งที่คิดว่ายาก อาจเป็นเพราะเราไม่กล้าลงมือทำต่างหาก"



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และ



“ดนตรีคือรูปแบบอันแข็งแกร่งที่สุดของเวทมนตร์ ดนตรีเปลี่ยนโลกได้เพราะมันสามารถเปลี่ยนแปลงผู้คน”

โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Musician

บทเพลงที่มีความหมายของนายเอ้

ในอดีตโดยเฉพาะในยุคแสวงหาของบรรดาบุปผาชน ดนตรีคืออาวุธอันทรงพลังที่ศิลปินและวีรชนทั้งหลายนำมาใช้ในการต่อสู้เพื่อเรียกร้องสันติภาพและเปลี่ยนแปลงสังคม 'Bob Dylan' ศิลปินขบถในยุคนั้นเคยกล่าวไว้ว่า "การเขียนเพลงก็เหมือนกับการใช้สัณชาติญาณพาตัวเองไปสู่สถานการณ์ที่ต้องการการตอบสนอง ไม่ต่างจากการหย่อนเบ็ดลงในกระแสน้ำแล้วก็หวังว่าเราจะจับอะไรได้บ้าง" บทเพลงของเขาจึงประกอบไปด้วยจิตวิญญาณและเนื้อหาที่มีพลังเหนือกว่าเพลงป๊อปทั่ว ๆ ไป มีความหมายงดงามราวกับบทกวีที่ผสานท่วงทำนองและดนตรีเข้าด้วยกัน บทเพลงเช่นนั้นจึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงสังคมได้ ทุกวันนี้โลกของเรามีบทเพลงมากมาย แต่จะมีสักกี่เพลงที่มีความหมายมากกว่าการหย่อนเบ็ดฆ่าเวลา อาจจะแก้หน่ายในบางครา แต่ไม่ได้อะไรติดกลับมาแม้แต่นิดเดียว

1 ย้อนกลับมาถึงวงการเพลงไทย ในยุคที่เพลงกลายเป็นเป็นของซื้อขาย ศิลปินกลายเป็นนักธุรกิจ เป้าหมายใหญ่ของค่ายเพลงหรือศิลปินหลาย ๆ คน จึงหนีไม่พ้นการทำเพลงให้ติดตลาด ไม่ได้มุ่งชี้นำสังคมหรือส่งเสริมอุดมการณ์อีกต่อไป เพลงที่อยู่ในกระแสส่วนใหญ่ต่างมีเนื้อหาวนเวียนอยู่กับเรื่องของความรัก โดยเฉพาะความรักเชิงชู้สาว ไม่ว่าจะสุขสมหวังหรือผิดหวังน้ำตาตกก็ว่ากันไป แต่เนื้อหาที่ได้รับความนิยมไม่เคยหลุดพ้นจากกรอบเหล่านี้ ยิ่งไปกว่านั้นบางเพลงอาจถึงขั้นไม่มีเนื้อหาสาระใด ๆ แต่กลับได้รับความนิยมจากรูปร่างหน้าตาของศิลปิน นักดนตรีที่มีอุดมการณ์กลายเป็นวณิพก หลายคนตกยากไร้ที่ยืนจนต้องเลือกกลืนตามกระแส แต่บางคนก็เลือกที่จะยืนหยัดสร้างสรรค์บทเพลงด้วยอุดมการณ์ของตนเองต่อไป เช่นเดียวกับชายผู้นี้

'เอ้ รงค์ สุภารัตน์' คือ ศิลปินผู้เป็นต้นแบบแนวคิดวิถีชีวิต และแรงบันดาลใจของนักดนตรีอินดี้รุ่นใหม่หลายคน เขาเริ่มก้าวสู่ถนนสายดนตรีจากการเป็นมือกีตาร์ตามผับบาร์ทั่วไปในกรุงเทพฯ ใช้ชีวิตนักดนตรีกลางคืนเรื่อยมา ก่อนเข้าสู่แวดวงศิลปินเต็มตัวในสังกัดของ 'ฮาร์ท สุทธิพงศ์ ทัดพิทักษ์กุล' (เบิร์ดกะฮาร์ท) ออกผลงานชุดแรกกับค่าย 'ร่องเสียงลำไย' โดยใช้ชื่ออัลบั้มว่า 'นายเอ้ กับเรื่องราวในกรุงเทพฯ' ตามมาด้วยผลงานชุดที่สองในอัลบั้ม 'เรา' สังกัดไมล์สโตร เร็คคอร์ด ของ 'มาโนช พุฒตาล' และอัลบั้ม 'HUG' ผลงานชุดถัดมาซึ่งจัดทำร่วมกับกลุ่มเพื่อนในนามค่ายเพลงอิสระ 'สนุกนึก' บนเส้นทางสายดนตรีที่ดูแล้วก็ไม่น่าจะมีปัญหาหรืออุปสรรคอันใด เขากลับตัดสินใจเลือกเดินออกมา แล้วพาตัวเองกลับสู่บ้านเกิดที่จังหวัดเชียงใหม่

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



2 *“คนที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตกล่าวว่า ควรทำในสิ่งเล็ก ๆ ที่จำเป็นจะต้องทำ แต่ส่งผลมหาศาลและมั่นคงกว่า นี่ก็จริงและผมเห็นด้วย ผมจึงเลือกทำในสิ่งที่ใกล้ตัว เลือกใช้ชีวิตอย่างไร้สูตรสำเร็จ เพื่อที่จะใช้ชีวิตไม่ใช่ให้ชีวิตมันใช้ผม”*

หลายคนอาจเคยได้ยินชื่อ ‘ร้านพิซซ่าต้นไม้’ ร้านพิซซ่าเล็ก ๆ ที่โอบล้อมด้วยธรรมชาติและบรรยากาศอันเงียบสงบ ริมอ่างเก็บน้ำหนองหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จุดเด่นของร้านนอกเหนือจากบรรยากาศและรสชาติความอร่อยของพิซซ่าแล้ว สิ่งที่ทำให้ลูกค้าประทับใจคือเสียงเพลงจากการบรรเลงดนตรีสดของเจ้าของร้าน ดนตรีที่ไม่ได้ไพเราะเพียงท่วงทำนอง แต่ทำให้หลายคนหยุดมองความเป็นจริงของสังคม

เจ้าของร้านพิซซ่าต้นไม้ผู้นี้ก็คือ ‘เอ้ รงค์ สุภารัตน์’ ศิลปินที่ผันตัวเองออกมาเปิดร้านพิซซ่า โดยให้เหตุผลว่ารูปแบบชีวิตในเมืองหลวงมันไม่ใช่วิถีของเขาอีกต่อไป เขาอยากใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เรียบง่าย และใกล้ชิดกับธรรมชาติมากกว่า เขาจึงหันมาเปิดร้านพิซซ่าเล็ก ๆ แถบชานเมืองเชียงใหม่ เพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว อย่างไรก็ตาม เขายังคงดำรงชีวิตอยู่กับกีตาร์และเดินหน้าสร้างสรรค์บทเพลงต่อไป บทเพลงสะท้อนสังคมที่ทลายกรอบจำกัดของการประพันธ์อันดาษดื่น กลั่นกรองจากประสบการณ์และความรู้สึกอันแรงกล้า โดยหวังเพียงว่าอาจทำให้มีผู้หันมาตระหนักถึงปัญหาของสังคมบ้าง... ไม่มากก็น้อย



โดยผู้ใช้งาน
จากโหลดเมื่อ 04/12/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

3 *“ความรุนแรงบานปลาย ใครต่อใครไม่เห็นปัญหา เคยมีความเป็นมา เคยแบ่งปันเกื้อกูล ก็เปลี่ยนไป ไอ่ที่คนคลั่งไคล้ หญิงและชายลุ่มหลงแข่งขัน มาเร็วเกินจะรู้ทัน เพราะวันนี้สูญเสีย ลูกหลาน แล้วคุณจะโทษใคร?”*

(Good Evening Thailand - รงค์ สุภารัตน์)

บทเพลงของเอ้ รงค์ สุภารัตน์ จะมีลักษณะเฉพาะในแบบฉบับของตนเอง นอกจากเสียงร้องและท่วงทำนองอันเป็นเอกลักษณ์แล้ว เขาจะใช้ภาษาที่เรียบง่ายและแยบคายในการประพันธ์ เนื้อหาเพลงส่วนใหญ่มักหยิบยกมาจากสถานการณ์รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงกับคนใกล้ชิด เพื่อนสนิท ผู้หญิงกลางคืน เด็กด้อยโอกาส ปัญหาที่ขาดการดูแลเอาใจใส่ สะท้อนและเสียดสีสังคมไทยในหลายมิติ ยกตัวอย่างเช่น ‘เพลงผีเสื้อราตรี’ ที่สะท้อนชีวิตของผู้หญิงทำงานกลางคืนที่ต้องฟันฝ่าต่อสู้กับสิงห์สุราและคำดูถูกเหยียดหยาม สารพัด ‘เพลงหุ่นยนต์’ บอกเล่าเรื่องราวของเด็กน้อยผู้ด้อยโอกาส ขาดความรักและการดูแลเอาใจใส่จากผู้ให้กำเนิด ‘เพลง Moon’ กล่าวถึงการตัดสินใจกระโดดสะพานฆ่าตัวตายของหญิงสาวคนหนึ่ง ‘เพลงห้องสุดท้าย’ สะท้อนความเชื่อของคนไทยในสิ่งเหนือธรรมชาติ โดยเฉพาะเรื่องภูตผีวิญญาณ ‘เพลงกาล’ ที่เปรียบเทียบการแข่งขันตกปลาระหว่างพรานชรากับพรานหนุ่มรุ่นใหม่ ให้แง่คิดแก่ผู้ใหญ่ที่ทะนงตนจนลืมนึกไปว่าไม่มีสิ่งใดคงอยู่คู่กาล และ ‘เพลง Good Evening Thailand’ ที่เสียดสีและตีแผ่ความจริงของสังคมไทยในหลากหลายแง่มุม ทั้งปัญหาการทำหน้าที่ของสื่อไทยที่มักนำเสนอเนื้อหาโดยไม่คำนึงถึงเยาวชน ปัญหาช่องว่างและความแตกต่างของคนในสังคมไทยที่ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำ และปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ ที่หลายคนมักมองข้าม เป็นต้น

4 *“เพลงเพื่อชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของคุณ ๆ และผม เนื้อหาและเจตนาของเพลงนั้น ๆ คือความทุกข์ยาก ความเดือดร้อนของคนทั้งประเทศ เพลงของผมจะส่งผลแค่ไหนผมไม่รู้ ที่รู้ ๆ คือมีคนชื่นชอบเพลงของผม ผมไม่รู้ว่าเขาจะนำไปปฏิบัติจริงไหม เขาจะให้ความรักกับเด็กมากขึ้นหรือเปล่า เขาจะอ่อนโยนกับผู้หญิงมากขึ้นไหม จะแก้ไขช่องโหว่ของสังคมบ้างหรือไม่ ผมไม่รู้ ผมก็ได้แต่ทำหน้าที่ของผม สะท้อนสังคมผ่านเพลงต่อไป”*

แม้ว่าทุกวันนี้ ‘เอ้ รงค์ สุภารัตน์’ จะไม่ได้ออกอัลบั้มกับค่ายเพลงใหญ่ ๆ แต่เขาก็ยังคงสร้างสรรค์งานเพลง ประพันธ์คำร้อง ประสานทำนอง และบันทึกเสียงในสตูดิโอเล็ก ๆ ของตนเอง บรรเลงบทเพลงให้แก่ลูกค้าที่แวะมาเยี่ยมเยียนร้านพิซซ่า ถ่ายทอดประเด็นปัญหาและเรื่องราวต่าง ๆ ผ่านดนตรี ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและมีความสุขกับครอบครัว นอกจากนี้เขายังสร้างแรงบันดาลใจและผลักดันศิลปินรุ่นใหม่ที่เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์อิสระให้แย้มกลีบบานในวงการเพลง เขากล่าวว่า

“การแจ้งเกิดบนถนนสายดนตรีไม่ใช่เรื่องง่าย ในชีวิตผมยังมีรุ่นน้อง มีครูอีกหลาย ๆ คนที่ผมอยากจูงมือเค้าขึ้นไปให้เขาเป็นที่คุ้นหน้าคุ้นตาของสังคม เพราะในรุ่นผมไม่เคยมีใครทำแบบนี้...”

“ทุกวันนี้ผมมีความสุขที่ได้ทำงานได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ ได้ยังหายใจอยู่ ก็เหมือนทุกคน มันพอประมาณ สุขล้นทำไม ผมไม่รู้จักความสุขล้น สุขพอดี ๆ และทำชีวิตให้มันมีค่าดีกว่า”

บางทีความสำเร็จของนักดนตรีอาจไม่ได้อยู่ที่ชื่อเสียงหรือเงินทอง หากเรามองให้ลึกถึงคุณค่าของบทเพลงที่เขาสร้างขึ้นมา เพราะนอกจากมันจะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ความรู้สึกของเรา ดนตรียังช่วยขัดเกลาความคิดและจิตใจของมนุษย์ในสังคม ทำหน้าที่ส่งเสริมค่านิยมและอุดมการณ์ต่าง ๆ อีกมากมาย เราไม่อาจทราบได้ว่าบทเพลงของ ‘เอ้ รงค์ สุภารัตน์’ จะเปลี่ยนแปลงสังคมได้มากแค่ไหน แต่อย่างน้อยผู้ที่ได้ฟังเพลงของเขาก็คงได้รับเอา ‘สาร’ ที่เขาต้องการจะสื่อ อย่างน้อยเขาก็ได้ใช้บทเพลงเป็นเครื่องมือในการสะท้อนปัญหาของสังคม และอย่างน้อยเขาก็อาจยกระดับโลกอันโสมมได้ด้วยพลังของดนตรี งานนี้คงไม่ได้เป็นเพียงการหย่อนเบ็ดฆ่าเวลา แต่ได้อะไรกลับมามากกว่าตาเห็น



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Artist

ศิลปินนักปั้น... ชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติ



"ถ้าเรามีความรู้แล้วเราไปช่วยชุมชนรอบข้าง มันก็จะสร้างประโยชน์ได้ เริ่มจากตัวเรา ทำอะไรก็ทำให้จริงจัง ทำอย่างมีอุดมการณ์ แล้วมันจะเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อส่วนรวม"

โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59







ตลอดช่วงเวลากว่า 20 ปีที่ผ่านมา หมู่บ้านเล็ก ๆ บริเวณเนินเขาจังหวัดเชียงรายที่เคยสงบร่มเย็น ต้องเผชิญหน้ากับการรุกล้ำของนายทุนเจ้าของรีสอร์ทหรู ภูเขาที่เคยอุดมสมบูรณ์ถูกทำลายด้วยการตัดไม้ แทนที่ด้วยพืชเศรษฐกิจไม่ว่าจะเป็นข้าวโพด มันสำปะหลัง ยางพารา ฯลฯ เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ ทั้งแผ่นดินไหว น้ำท่วมฉับพลัน และอื่น ๆ อีกมากมาย ท่ามกลางความเป็นไปดังกล่าว ชายคนหนึ่งกลับมุ่งหน้าหวนสู่ดินแดนแห่งนั้น เพื่อสร้างสรรค์งานศิลปะด้วยการรำลึกถึงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ตนเองเคยอยู่อาศัย โดยมุ่งหวังให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของธรรมชาติผ่านงานของเขา

1 *“สิ่งใหญ่เกิดขึ้นจากสิ่งเล็ก ๆ ทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าเราจะนำมาต่อยอดได้หรือเปล่า ผมทำงานกับธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราชอบธรรมชาติเลยเลือกทำมันจากดิน เซรามิกที่ปั้นก็มาจากดิน ถ้าจะให้มันอยู่อย่างยั่งยืนเราต้องทำให้มันกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ต้องใส่ใจสิ่งแวดล้อมเพราะว่าเราใช้มัน”*

ร่วมสองทศวรรษแล้วที่บ้านดอยดินแดงแห่งนี้ค่อย ๆ เติบโตขึ้นด้วยสองมือของ ‘สมลักษณ์ ปันติบุญ’ ศิลปินเซรามิกที่เชื่อมโยงงานศิลปะให้กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม เขาหลงรักดินสีส้มแดงของท้องถิ่นจึงนำมาใช้ในการสร้างสตูดิโอนามว่า ‘บ้านดอย-ดินแดง’ สตูดิโอท่ามกลางต้นไม้เขียวชะอุ่ม ร่มรื่น และเย็นสบาย เพื่อจัดเก็บและแสดงผลงานเคลือบดินเผาที่ผสานศิลป์กับธรรมชาติ เข้าด้วยกันอย่างลงตัว เขาเชื้อเชิญให้เข้าไปนั่งคุยข้างใน

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



สตูดิโออย่างเป็นกันเองพร้อมกับรอยยิ้มก่อนเริ่มเล่าถึงจุดเริ่มต้นของเขา

สมลักษณ์เป็นชาวเชียงราย หลังจากเรียนจบวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตภาคพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ เขาได้เดินทางไปศึกษาต่อด้านงานเซรามิกที่ประเทศญี่ปุ่นเป็นระยะเวลากว่า 5 ปี ก่อนตัดสินใจกลับบ้านเกิด ซื้อที่ดินจำนวน 9 ไร่ ที่บ้านป่าอ้อ ตำบลนางแล จังหวัดเชียงราย เพื่อสร้างสตูดิโอบ้านดอยดินแดงแห่งนี้

“ผมใช้ดินที่มีอยู่ในท้องถิ่นเชียงรายมีภูเขาเยอะ วัตถุดิบที่นำมาใช้ก็ได้มาจากในท้องถิ่นที่แหละ ทั้งขี้เถ้าใบไม้ ขี้เถ้าฟาง ขี้เถ้าไม้ไผ่ พวกเศษวัสดุอย่างใบไม้ มันคือวัตถุดิบสำคัญในงานของผมหมด ผมต้องการให้มันคงเอกลักษณ์ความงามของธรรมชาติไว้ในงานทุกชิ้น”

งานเซรามิกของดอยดินแดงแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คืองานประเภทเครื่องถ้วย จาน ชาม รวมถึงแจกัน กระถาง เครื่องประดับตกแต่งอาคารต่าง ๆ และงานศิลปะที่แฝงด้วยจินตนาการ เทคนิค และความรู้สึกของปัจเจก ซึ่งได้การยอมรับว่าเป็นงานฝีมือขั้นสูง (Tradition) นอกจากนี้ยังมีงานที่เกิดจากการนำถ้วยชามที่เสียมาสร้างสรรค์เป็นประติมากรรมใหม่ ๆ จัดวางอยู่มากมายภายในบริเวณบ้านดอยดินแดง จุดเด่นของงานเซรามิกที่นี่คือการใช้วัสดุและส่วนผสมจากธรรมชาติในท้องถิ่น ใช้กระบวนการแบบธรรมชาติ โดยยึดแบบแผนการขึ้นรูปภาชนะด้วยมือแบบโบราณโดยไม่พึ่งสารเคมี งานเซรามิกที่นี่จึงมีความกลมกลืนกับธรรมชาติและเปี่ยมไปด้วยเสน่ห์ที่ไม่เหมือนใคร

2 *“เดี๋ยวนี้ศิลปินจะอยู่โดดเดี่ยวไม่ได้แล้ว มันไม่มีประโยชน์อะไรเลย กลับกันถ้าเรามีความรู้แล้วเราไปช่วยชุมชนรอบข้างมันก็จะสร้างประโยชน์ได้ มันเริ่มจากตัวเราทำอะไรก็ทำให้จริงจัง ทำอย่างมืออาชีพ แล้วมันจะเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อส่วนรวม”*

‘วัดบ้านป่าอ้อร่มเย็น’ เป็นวัดเล็ก ๆ ตั้งอยู่ในหมู่บ้านป่าอ้อ เยื้องกับบ้านดอยดินแดง ความพิเศษของวัดแห่งนี้คือการสร้างจากวัสดุธรรมชาติที่มีอยู่แล้วในท้องถิ่น ทั้งวิหารที่นำไม้เก่ามาทำเป็นเสาแล้วฉาบผนังด้วยดิน และ ‘เจดีย์ไม้ไผ่’ ที่มาจากการร่วมแรงร่วมใจสานไม้ไผ่ของชาวบ้านในชุมชน งานประติมากรรมดังกล่าวมาจากฝีมือการออกแบบของสมลักษณ์ ปันติบุญ และนอกจากนี้เขายังได้ให้คำปรึกษาชาวบ้านที่สนใจการทำบ้านดินอีกด้วย

“มันเหมือนการทำอาหารที่มีสูตรผสมมาให้ แต่เราเอามาปรับปรุงแล้วออกแบบใหม่ในแบบของเรา อย่างเสาไม้ที่เป็นรูเนี่ยก็ทำมาจากไม้เก่า พอเราใช้ไม้เก่าเราก็ไม่ต้องไปตัดไม้ใหม่ เขาเรียกว่าให้ค่ามันใหม่ ให้ชีวิตมันอีกรอบ ดินก็เหมือนกันถ้าเราขุดดินจากที่ดินของเรา ผมว่ามันมีความภูมิใจมากกว่านะ ดินมันมีสีสวย

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และที่มีอายุ 04/12/2569 23:59:59

ไม่ต้องไปซื้อสีมาทา เราต้องรู้จักพลิกแพลง เป็นทั้งนักคิดและนักปฏิบัติ ยิ่งถ้าเราได้ทำในสิ่งที่ดี ได้ช่วยคนรอบข้างหรือช่วยชุมชนบ้าง มันจะทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจ เพราะเราต่างต้องอยู่ร่วมกัน”

นอกจากการใช้ความสามารถในการทำงานเพื่อชุมชนแล้ว สำหรับเขาความรู้ไม่ใช่สมบัติที่ควรกักเก็บไว้ แต่ควรแลกเปลี่ยน และถ่ายทอดออกไปให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น บ้านดอยดินแดงในวันนี้จึงมีโรงปั้นที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าชมได้ศึกษาวิธีการทำงาน อีกทั้งยังมีการถ่ายทอดวิชาเพื่อสร้างโอกาสในการเพิ่มพูนรายได้ให้กับชาวบ้านในชุมชนอีกด้วย

“ผมให้โอกาสคนที่มาเรียนรู้ เราทำสิ่งที่เราเป็น ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ ทำด้วยวิธีการทางธรรมชาติ แล้วทำให้มันดี ผมทำสิ่งเล็ก ๆ แต่มันมีประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นการสร้างงานสร้างอาชีพให้คนในชุมชน ยิ่งถ้าเขาทำเป็นแล้วเขาก็สามารถนำไปสอนคนอื่นต่อได้”

ปัจจุบันเขาได้สร้าง ‘ขัวศิลปะ’ หรือ ‘Art Bridge Chiangrai (ABCR)’ หอศิลป์ของจังหวัดเชียงราย ร่วมกับศิลปินชาวเชียงรายอีกหลายท่าน เพื่อเป็นสะพานเชื่อมระหว่างศิลปินและคนทั่วไปให้มีโอกาสเข้าถึงงานศิลปะ ศิลปินหลายคนอาจชื่นชอบการอยู่อย่างโดดเดี่ยว ต้องการปลีกวิเวกเพื่อสร้างผลงานชิ้นเอกให้เป็นที่จดจำ แต่สำหรับ ‘สมลักษณ์ ปันติบุญ’ ไม่ได้เป็นเช่นนั้น หัวใจหลักในการทำงานของเขาคือการสร้างผลงานที่ดีให้ผู้อื่นได้ใช้ชีวิตอย่างเชื่อมโยงกับธรรมชาติ กับคนในชุมชน และกับโลกใบนี้

3

“พวกเรามันวัตถุนิยม ขุดเจาะโลกพรุนไปหมด ดูดแร่ทุกอย่างออกมาใช้ แผ่นดินไหวบ้างมันก็ธรรมดา ก็เราไปรังแกเขาก่อน โลกก็ต้องปรับตัว จะทำยังไงได้ พวกเราบริโภคเยอะเกินวันหนึ่งเราใช้น้ำมันไปเท่าไหร่ ใช้ไฟฟ้าไปเท่าไหร่ ไหนจะถ่านหินอีก จะเอาที่ไหนมาพอ พวกเราใช้กันจนเป็นนิสัยไปละ”

ความหวังอย่างหนึ่งของสมลักษณ์ ปันติบุญ คือการที่มนุษย์หันกลับไปหาธรรมชาติ ปัจจุบันมนุษย์มักทำอะไรเพื่อตอบสนองความสุขสั้น ๆ โดยไม่นึกถึงความหมายที่แท้จริงของสิ่งนั้นแม้แต่น้อย เขากล่าวถึงอุดมคติของตนไว้ว่า “มนุษย์ควรเปลี่ยนทัศนคติได้แล้ว การเกษตรควรเป็นเกษตรอินทรีย์ที่ไม่พึ่งสารเคมี ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ นักวิทยาศาสตร์ก็ควรคิดนวัตกรรมที่เป็นพลังงานทดแทนให้มากขึ้น สถาปนิกก็ควรออกแบบสถาปัตยกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ศิลปินก็ไม่ควรทำอะไรที่มันตอบสนองแต่ตัวเอง”

ปัจจุบันเขาทำโปรเจ็กต์สร้างป่าขึ้นมาใหม่กับผู้ร่วมอุดมการณ์ในอีกหลายจังหวัด เขาปลูกป่าบริเวณสถานปฏิบัติธรรมบนดอยไปแล้วกว่า 200 ไร่ สิ่งที่เขาพอจะทำได้คือการปลูกต้นไม้ทดแทนธรรมชาติ เขามองว่าต้นไม้คือวัตถุดิบในการสร้างสรรค์ผลงานของเขา และเมื่อธรรมชาติสร้างคุณกับเรา เราก็ต้องตอบแทน

“ทุกอย่างมันประกอบกัน เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันในทุกด้าน เราปั้นหม้อปั้นไหมันก็เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เราควรตอบแทนบ้าง ชีวิตเราเชื่อมโยงซึ่งกันและกันหมด ถ้าเราเผาป่าอากาศก็จะไม่ดี ถ้าเราตัดไม้ น้ำก็จะท่วม มันกระทบกันหมด แล้วเราจะไปปล้นธรรมชาติได้อย่างไร ถ้าเราอยู่กับธรรมชาติแล้วไม่ทำลาย สุดท้ายมันจะเกิดความกลมกลืน”

วันนี้เขายิ้มและมีความสุขที่ได้ทำตามความฝันของเขา ได้ใช้ชีวิตอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ แก่ผู้อื่นมากมาย ที่สำคัญคือได้พบกับความสุขแสนสามัญธรรมดา หากสำหรับเขาแล้วมันมีค่ามากกว่าความสุขอันฉาบฉวยยิ่งนัก งานศิลปะของเขาสร้างสรรค์จากวัตถุดิบธรรมดา ๆ ที่หาได้จากธรรมชาติทั่วไป หากดินแต่ละก้อนที่ปั้น แต่ละส่วนผสมที่ผสานกัน ต่างถักทอความหมายมากกว่าผลที่ได้เพียงเชิงพาณิชย์ เป็นงานที่ทรงคุณค่าและแฝงความหมายแห่งจิตวิญญาณ ผ่านการตกตะกอนทางความคิดถึงแก่นของธรรมชาติและชีวิตอย่างแท้จริง





Architech
นักปลูกสายกลาง บนเส้นทางสีเขียว

หลายคนอาจเคยได้ยินชื่อของ **‘จุลพร นันทพานิช’** ในฐานะของสถาปนิก อาจารย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเรื่องต้นไม้ แต่จริง ๆ แล้ว เขาคือใคร ตัวตนที่แท้จริงของเขาเป็นอย่างไร และอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เขากลายเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ในสายตาของใครหลายคน...

1 ย่างก้าวของนักปลูก

“มนุษย์เราวิวัฒน์มาหลายปีเพื่อใช้ชีวิตอยู่กลางแจ้ง คนรุ่นนี้น่าสงสาร เป็นหนูเลี้ยง ไก่กรง อ่อนแอ ทำงานหนักไม่ได้ ร่างกายไม่แข็งแรง”

หากย้อนเวลากลับไปหลายสิบปี ‘จุลพร นันทพานิช’ เป็นเพียงเด็กชายที่อาศัยอยู่บนเขาในเกาะสมุย ภูเขาที่ไม่มีถนน ไม่มีไฟฟ้าใช้ ไร้ซึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหลายทั้งปวง สภาพแวดล้อมดังกล่าวผลักดันให้เขาต้องใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ ทำงานหนักในสวน เดินเรือสินค้าระหว่างสมุย-กรุงเทพฯ ซึ่งอาศัยเวลากว่าสี่วัน เพื่อนำมะพร้าวมาขายที่ฝั่งธนฯ การทำงานหนักตั้งแต่เด็กทำให้เขามีภูมิคุ้มกันในการทำงาน บรรลุภาวะการใช้งานด้วยแรงกายและแรงใจของตนเองนับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา หลังจากนั้นเขามีโอกาสได้เข้าเรียนที่โรงเรียนเตรียมอุดมฯ ก่อนศึกษาต่อที่คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้ปริญญามาแบบถูลู่ถูกัง เนื่องจากในช่วงปีหลัง ๆ เขาจำเป็นต้องออกแบบตึกอาคารคอมเพล็กซ์ขนาดใหญ่ ซึ่งโดยส่วนตัวแล้วเขารู้สึกว่ามันไม่ใช่ นึกไม่ออกว่าตัวเองจะเข้าไปอยู่ในตึกใหญ่ขนาดกว่าสองหมื่นตารางเมตรได้อย่างไร อยากใช้เวลาไปกับการออกค่ายชนบทและเดินทางดูโลกกว้างมากกว่า

เมื่อเรียนจบเขาได้ใช้ความรู้เชิงเทคนิคมาคุมงานก่อสร้างบ้านจัดสรร ก่อนหันมาทำงานอิสระหรืองานตัดโมเดล สร้างหุ่นจำลองแบบบ้าน ซึ่งได้รับผลตอบแทนสูงกว่า เพื่อนำเงินมาใช้เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับการเดินทางบนดอยตามภาคอีสานและภาคเหนือ เขาออกค่ายไปเรื่อย ๆ อาศัยอยู่กับชาวบ้านและชาวเขาชนเผ่าต่าง ๆ เรียนรู้วิถีชีวิตและภูมิปัญญาของผู้คนชนบทที่สามารถ พึ่งตนเองได้โดยไม่จำเป็นต้องบริโภคทรัพยากรมากมาย และนั่นก็คือจุดเริ่มต้นของแนวคิดและวิถีชีวิตของนักปลูกผู้นี้

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



“มนุษย์เราไม่จำเป็นต้องสะสมอะไร มีมีดเล่มเดียวก็สามารถอยู่ได้ แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว”

โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



2 ปลูกสำนึก

“ทุกวันนี้เราสะสมทรัพย์สินกันเยอะเกินไป สะสมเป็นเงิน ตึกราม บ้านช่อง บริโภคเยอะ เบียดเบียนเยอะ ธรรมชาติก็ร่อยหรอ ถูกทำลาย และย้อนกลับมาทำร้ายเรา”

ถ้ามนุษย์ยังคงบริโภคอย่างไม่หยุดยั้งต่อไป สักวันหนึ่งทุกอย่างคงล่มสลาย ปัจจุบันระบบเศรษฐศาสตร์ทำให้เกิดอำนาจแห่งการซื้อขาย แต่แท้จริงแล้วมนุษย์ควรพึ่งตนเองในการสร้างปัจจัยสี่ให้ได้มากที่สุด จุลพรเริ่มหันมาศึกษาสถาปัตยกรรมพื้นถิ่น การจัดการสภาพแวดล้อมโดยอาศัยภูมิปัญญาและจิตวิญญาณบนพื้นฐานของธรรมชาติ เขามีโอกาสได้คุมงานก่อสร้างบนที่ดินกว่า 100 ไร่ ในโครงการบ้านจัดสรรติดป่าเต็งรัง จังหวัดลำพูน ต้องปรับบ่อลูกรังให้กลายเป็นผืนป่า ทำให้ได้ศึกษาเรื่องพันธุ์ไม้พื้นถิ่นและการปลูกต้นไม้อย่างจริงจัง

แต่แล้วโชคชะตาก็เล่นตลก เมื่อหมู่บ้านในโครงการดังกล่าวเจ๊ง เขาต้องผันตัวเองมาเป็นเกษตรกรเต็มตัว ดิ้นรนทุกวิถีทางเพื่อเลี้ยงชีพ ทั้งเลี้ยงวัว ปลูกชะอม ปลูกกระเทียม รับจ้างพานักท่องเที่ยวเดินป่า ท่องป่าไปเรื่อย ๆ จนติดไข้มาลาเรียและป่วยหนัก รักษาตัวนานกว่าครึ่งปี ระหว่างนั้นไม่มีทั้งเงินและเรี่ยวแรง ยังชีพอยู่ด้วยการวางราว ตกปลา จับกิ้งก่า เขียด ฯลฯ ช่วงเวลาเหล่านั้นทำให้ความคิดของเขาตกผลึก เริ่มสำนึกถึงแก่นแท้ของชีวิต เขากล่าวด้วยน้ำเสียงภาคภูมิใจว่า *“มนุษย์เราไม่จำเป็นต้องสะสมอะไร มีมีดเล่มเดียวก็สามารถอยู่ได้ แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว”*



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

3 ปลูกปัญญา

“องค์ความรู้คือการนำข้อมูลมาใช้ให้รู้แจ้ง เห็นจริง ผ่านชีวิตและประสบการณ์โดยตรงของเรา ทุกอย่างต้องลงมือทำด้วยตัวเอง ด้วยสองมือของเรา ตั้งแต่เพาะถั่วงอกยันสร้างบ้าน”

“คุณน่าจะไปเป็นอาจารย์นะ” คำกล่าวสั้น ๆ ของ ‘สาธิต กาลวันตวานิช’ (เจ้าของบริษัทผลิตสื่อโฆษณาแห่งหนึ่ง) ผู้เคยว่าจ้างให้ ‘จุลพร นันทพานิช’ ออกแบบบ้านไม้ไทลื้อโบราณหรือบ้านแม่น้ำ จังหวัดลำพูน สะกิดใจเขานับแต่นั้นมา จนเมื่อผลงานดังกล่าวได้รับรางวัลจากแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และได้รับการเทียบวุฒิให้เขาเป็นผู้เชี่ยวชาญระดับปริญญาโท ประกอบกับมีอาจารย์คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชิญชวนให้ไปสอนวิชาสถาปัตยกรรมท้องถิ่นพอดี จุลพรจึงก้าวสู่การเป็นอาจารย์อย่างเต็มตัว แม้ในช่วงแรกเขาจะรู้สึกว่าตนเองเหมาะกับการเป็นชาวไร่ ชาวสวนมากกว่า แต่ผลการประเมินจากนักศึกษากลับสูงลิ่ว อาจเป็นเพราะวิธีการสอนที่ไม่เหมือนใคร การประดิษฐ์สำนักวิชาขึ้นมาใหม่ในรูปแบบของเขาไม่ได้สอนแค่ความรู้วิชาการในห้องเรียน แต่เชื่อมโยงทุกอย่างเข้าด้วยกันหมด ทั้งปรัชญาชีวิต วิถีธรรมชาติ เกษตรกรรม และสถาปัตยกรรม เปิดโอกาสให้เด็กได้สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองด้วยการออกเดินทางหรือลงพื้นที่ ฝึกสังเกต สำรวจและศึกษา เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่เด็ก



กระบวนการดังกล่าวทำให้เด็กบรรลุถึงความรู้อย่างถ่องแท้ เกิดการวิวัฒน์เข้าถึงข้อมูลขั้นสูงสุดและก้าวสู่จิตปัญญาร่วมกัน รูปแบบการสอนของเขาไม่เคยยึดตายกับผลลัพธ์สุดท้าย แต่จะเน้นที่กระบวนการคิดและการเรียนรู้ระหว่างทาง เขากล่าวว่า *“ความทุกข์ของการสอนคือการให้คะแนนเด็ก เพราะมันไม่สามารถวัดเป็นค่าเชิงปริมาณได้ ถ้าเราประเมินนักศึกษาในทุกมิติ มันยากมาก...”*

บางทีสาเหตุส่วนหนึ่งของปัญหาการศึกษาไทยอาจอยู่ที่การนำอุดมการณ์บางอย่างของตะวันตกมาใช้ โดยเฉพาะเกณฑ์การวัดผลการศึกษาที่ทำให้ภาวะทางจิตวิญญาณของการเรียนการสอนมันหดแคบลงก็เป็นได้

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



4 ปลูกบ้าน - ปลูกป่า

“สถาปัตยกรรมไม่ควรมองที่รูปลักษณ์ภายนอก รูปทรง สัณฐานไม่ใช่เรื่องใหญ่ สิ่งสำคัญคือเราอยู่ข้างในแล้วมองเห็นข้างนอกอย่างไรต่างหาก”

ณ อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ถัดจากรางรถไฟเข้าไปในตรอกเล็กน้อย บ้านสองชั้นครึ่งดินครึ่งไม้ที่ดูเรียบง่ายและธรรมดาตั้งอยู่ท่ามกลางแมกไม้พื้นถิ่นนานาพันธุ์ สิ่งที่น่าแปลกใจคือบ้านหลังนี้ไม่มีรั้วบ้าน เหล็กดัด มุ้งลวด หรือแม้แต่เครื่องปรับอากาศ เนื่องจากเจ้าของบ้านเลือกที่จะอยู่อาศัยตามวิถีแห่งธรรมชาติ เขาเชื่อว่า “รั้วที่ดีที่สุดคือเพื่อนบ้าน รั้วที่แข็งแรงนั้นกั้นโจรไม่ได้จริง” และถึงแม้ขโมยจะขึ้นบ้านก็คงจะไม่ได้อะไรกลับไป เพราะไม่มีสิ่งมีค่าอันใดเก็บซ่อนไว้ภายในบ้าน นอกเสียจากเครื่องมือสำหรับประดิษฐ์ข้าวของเครื่องใช้ เอาไว้พึ่งตนเองในการดำรงชีวิต บ้านหลังนี้คือบ้านของจุลพร นันทพานิชสถาปนิกที่มองถึงแก่นสารของสรรพสิ่งแล้วนำแนวคิดเชิงปรัชญามาประยุกต์ใช้จริงกับงานสถาปัตยกรรม เขาเลือกที่จะใช้วัสดุธรรมชาติในการก่อสร้าง โดยเฉพาะ ‘ไม้’ เพราะเป็นทรัพยากรที่สามารถปลูกทดแทนได้ ในชั่วอายุคนของเรา โดยตั้งเป้าไว้ว่าจะปลูกต้นไม้คืนสิบเท่าของไม้ที่ใช้ไป

“เราจะเตรียมอะไรไว้ให้รุ่นลูกรุ่นหลาน ห้างสรรพสินค้าหรือป่าที่อุดมสมบูรณ์?”

เป้าหมายดังกล่าวได้ขยายผลสู่อุดมการณ์อันยิ่งใหญ่ในการปลูกป่า การปลูกต้นไม้แต่ละต้นของเขานั้นต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจเพื่อสร้างสมดุลในระบบนิเวศ ปัจจุบันเขาปลูกต้นไม้ทดแทนไปแล้วกว่าแสนต้น ทั้งบน ‘สวนเย็น’ หรือผืนป่าขนาดกว่า 190 ไร่ในอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ร่วมกับผู้กำกับโฆษณาชื่อดัง ‘ธนญชัย ศรศรีวิชัย’ และตามพื้นที่รายทางทั่วไปเท่าที่เขาจะหาโอกาสได้ นอกจากการปลูกป่าจะสะท้อนความรับผิดชอบของมนุษย์ต่อธรรมชาติที่เราพึ่งพิงอาศัยแล้ว ยังแฝงนัยยะต่าง ๆ อีกมากมายนัก เขาไม่ได้เฉลยว่าคำตอบสุดท้ายของการปลูกป่าคืออะไร แต่กล่าวทิ้งไว้ว่า

“เราต้องเดินป่าก่อน ศึกษาว่าป่าคืออะไร แล้วจึงจะเข้าใจความหมายของการปลูกป่าที่แท้จริง”

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

5 ปลุกทาง

“ถ้าคิดว่าใช่ก็ต้องลงมือทำ ถ้าไม่ทำมันก็เสียชาติเกิด หากเรายืนกรานจากภาวะรู้แจ้งของตัวเองจนถึงที่สุด เราจะมีพื้นที่ให้อยู่บนเวทีสาธารณะ แล้วเขาจะหันมาเคารพพื้นที่ของเรา”

จุลพร เสนอแนวคิดเกี่ยวกับจักรยานไว้ว่า จักรยานคือพาหนะที่เชื่อมโยงเรากับโลกได้อย่างเหมาะสม เปรียบเหมือนการผสานตัวเราเข้ากับสิ่งประดิษฐ์แล้วเกิดสมรรถนะสูงสุด การเดินทางโดยใช้จักรยานมันมีความหมาย ได้มองซ้ายมองขวา ใส่ใจรายละเอียดระหว่างทาง ทำให้พื้นที่ชีวิตไกลขึ้น เปลี่ยนโลกทัศน์ของเราในเรื่องของสิ่งแวดล้อม ทำให้เข้าใจโลกและชีวิต และสร้างภูมิคุ้มกันต่อการใช้ชีวิตที่ถูกบีบให้รีบเร่งในสังคมปัจจุบัน

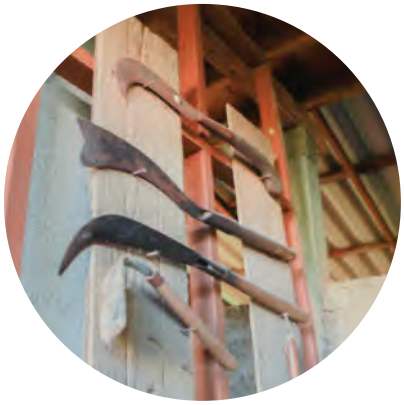
เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าสังคมไทยมองผู้ใช้จักรยานเป็นคนจน ภาพของคนปั่นจักรยานคือบุคคลสิ้นค่า แม้ว่าในปัจจุบันคนไทยจะหันมาปั่นจักรยานกันมากขึ้น แต่ผู้ที่ใช้จักรยานเป็นยานพาหนะก็ยังเป็นคนท้องถิ่นเสียส่วนใหญ่ และเป็นเพียงคนกลุ่มเล็ก ๆ ในสังคม พวกเขาต้องประสบปัญหาการปั่นจักรยานร่วมกับยานพาหนะอื่น ๆ บนท้องถนน หลายคนอาจเลือกปั่นจักรยานเพราะต้องการประหยัดพลังงาน ต้องการลดโลกร้อน หรือลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง แต่การปั่นจักรยานสำหรับ ‘จุลพร นันทพานิช’ กลับมีความหมายมากกว่านั้น ทุกวันนี้การปั่นจักรยานของเขามีมิติทางการเมืองเชิงวัฒนธรรมแฝงอยู่ เมื่อคนท้องถิ่นกลายเป็นคนแปลกหน้าในบ้านของตัวเอง กลายเป็นตัวตลกทางวัฒนธรรม และกลายเป็นคนล้าหลังโดยไม่รู้ตัว เขาจึงเลือกปั่นจักรยานเพื่อทำให้ประชากรพื้นถิ่นเด่นชัดขึ้น ทำให้เห็นว่าพวกเขายังมีตัวตน

“เราต้องเริ่มต้นแล้วก้าวผ่านมันไปให้ได้เพื่อสร้างทางให้กับคนรุ่นต่อ ๆ ไป สำนึกต่อเพื่อนมนุษย์อาจสำคัญกว่าเม็ดเงินในสังคมทุกวันนี้”

ความหวังของสังคมทุกวันนี้อาจเป็นเพียงบุคคลเล็ก ๆ ที่มีพลังอันยิ่งใหญ่ บุคคลผู้พร้อมที่จะ ‘ให้’ ตอบแทนโลกด้วยหัวใจที่ไม่ย่อท้อ ‘จุลพร นันทพานิช’ ได้สร้างแรงบันดาลใจให้กับเด็กรุ่นใหม่มานักต่อนัก ทุกวันนี้สิ่งที่เขามุ่งหวังคือการสานต่อพลังและอุดมการณ์ของเขาสู่คนรุ่นต่อไป อุดมการณ์ที่กินไม่ได้ แต่อาจเปลี่ยนโลกทั้งใบได้ในไม่ช้า

“เราต้องตั้งคำถามกับสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจถึงปัญหา แล้วปัญญามันจะเกิด มันมีช่องที่เรายังไม่ได้คิดอยู่ ช่องที่คนอื่นมองไม่เห็น ถ้าเราคิดตรงนั้นได้เราจะเจอหนทาง พอถึงจุดหนึ่งเราจะพบว่าไม่มีอุปสรรคใดที่เราจะฝ่าไปไม่ได้ การเจอโจทย์ยาก ๆ มันเหมือนกับแผลที่กำลังจะหาย เวลาโดนแล้วมันแสบ ๆ คัน ๆ มัน ๆ ชีวิตก็เป็นแบบนั้น มันต้องท้าทาย มันจะทำให้เราวิวัฒน์ตัวเองและสังคมต่อไป”





โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



หยดน้ำเพียงหยดเดียวสามารถสร้างแรงกระจายเป็นวงกว้าง ไม่ต่างจากเมล็ดพันธุ์เล็ก ๆ ที่เป็นจุดเริ่มต้นของไม้ใหญ่และผืนป่า เรื่องราวของบุคคลธรรมดา ๆ ในแต่ละอาชีพเหล่านี้ก็เช่นกัน ใครเลยจะรู้ว่าการกระทำของบุคคลเล็ก ๆ เพียงไม่กี่คน อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงโลกทั้งใบก็เป็นได้

“เทียนไขไม่เคยสูญเสียอะไรและยังคงยิ่งใหญ่เสมอ เมื่อมันต่อแสงสว่างให้เทียนเล่มอื่น”
มนุษย์เราก็คงเป็นเช่นนั้น... และนั่นอาจหมายถึงสิ่งเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง

•

โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

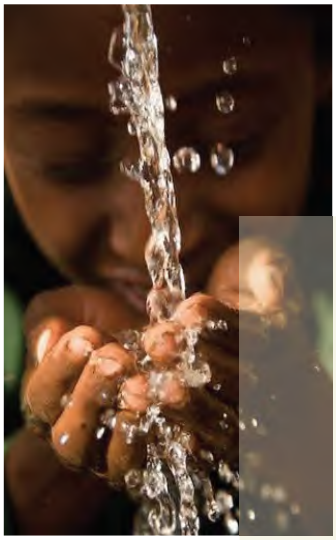
นุชจิรา แซ่เฮง

ผู้แบ่งปันที่ยิ่งใหญ่



"เราไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากอดทนเดินต่อไป
เราต้องก้าวต่อไป หรือไม่เราก็ต้องตาย"

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



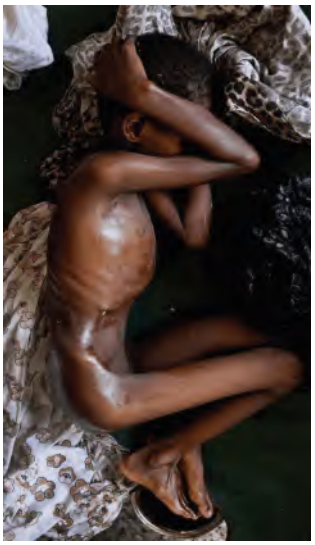
ในชีวิต ของหลาย ๆ คนคงเคยได้รับการหยิบยื่นของบางสิ่งจากผู้คนรอบข้าง แม้ของที่เราได้รับมานั้นจะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อย แต่มันกลับมีคุณค่าต่อจิตใจเราอย่างมาก เช่น การได้รับสีไม้ครบชุดในวัยเด็ก หรือการได้รับน้ำดื่มเพียงหนึ่งแก้วในช่วงเวลาแห่งความกระหาย สิ่งเหล่านี้ได้สร้างความสุขที่ยิ่งใหญ่ให้แก่เรา แม้การเป็นผู้รับจะทำให้เราเกิดความสุขได้อย่างเปี่ยมล้น แต่รู้หรือไม่ว่าการเป็น ‘ผู้ให้’ กลับสร้างความสุขอันยิ่งใหญ่แก่จิตใจได้มากกว่า คุณจะมีความสุขจากการพบเห็นผู้คนที่รู้สึกยินดีกับสิ่งเล็กน้อยที่คุณหยิบยื่นให้ โดยเฉพาะเมื่อเขาเหล่านั้นคือผู้ที่ขาดแคลน

บนโลกใบนี้ยังมีผู้ขาดแคลนจำนวนมากที่รอ ‘ผู้ให้’ มาแบ่งปันสิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ แก่พวกเขา เราอาจเห็นภาพเหล่านั้นจากเด็กชาวแอฟริกันตะวันออก แม้ว่าสื่อจะนำเสนอภาพความอดอยาก ขาดแคลน และยากจนของเด็กชาวแอฟริกัน เพื่อทำให้คนทั่วโลกหันมาสนใจและให้ความช่วยเหลือในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโลกของพวกเขาให้ดีขึ้นเท่าที่ควร ยังคงมีข่าวการเสียชีวิตจากความอดอยาก ยังคงมีเด็กที่ต้องแต่งงานกับชายสูงวัยที่มีฐานะดีกว่า ยังคงมีการอพยพย้ายถิ่นเพื่อความอยู่รอดของชีวิต และยังคงมีแม้กระทั่งพ่อแม่ที่ต้องปล่อยให้ลูกผู้อ่อนแอเสียชีวิตลงเพื่อความอยู่รอดของลูกอีกคนที่มีสุขภาพแข็งแรงกว่า ความเป็นไปดังกล่าวได้ตอกย้ำสังคมว่าโลกใบนี้ยังมีการแบ่งปันที่ไม่เพียงพอ

“เราไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากอดทนเดินต่อไป เราต้องก้าวต่อไป หรือไม่เราก็ต้องตาย”

ประโยคที่ **‘Abdile’** หนึ่งในผู้ลี้ภัยชาวแอฟริกันกล่าว เป็นเพียงเสียงหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการใช้ชีวิตของผู้ขาดแคลน พวกเขาต้องทำทุกวิถีทางเพื่อหลีกหนีความทุกข์ทรมาน การช่วยเหลือจากสังคมจึงเป็นความหวังที่ยิ่งใหญ่ของพวกเขา ปัจจุบันผู้คนจำนวนหนึ่งได้ตระหนักถึงปัญหาความขาดแคลนของเด็ก ๆ ชาวแอฟริกัน มอบความช่วยเหลือและผลักดันให้ชีวิตของคนเหล่านี้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีโครงการเพื่อเด็กชาวแอฟริกันมากมาย ทั้งโครงการระดมทุน และโครงการรณรงค์เพื่อพัฒนาความคิดของผู้คนในสังคมสู่การเป็นผู้แบ่งปันต่อไป นอกจากนี้ยังมีเว็บไซต์สำหรับผู้ที่ต้องการมอบความช่วยเหลือแก่เด็ก ๆ ชาวแอฟริกันมากมาย เช่น การแบ่งปันน้ำดื่มสะอาดแก่เด็กเหล่านี้ผ่านเว็บไซต์ http://tap.unicefusa.org การบริจาคเงินหรือสิ่งของโดยดาวน์โหลดแบบฟอร์มการบริจาคผ่านเว็บไซต์ขององค์กรยูนิเซฟ (Unicef) www.unicef.org เป็นต้น

‘Children of Fidelity’ คือโครงการที่ ‘คิมโบซอง’ โปรดิวเซอร์ชื่อดังชาวเกาหลีใต้จัดทำขึ้น เริ่มจากการประกาศเชิญชวนเด็ก ๆ มาแคสบทภาพยนตร์ โดยแจ้งกับผู้ปกครองว่าเป็นกิจกรรมค้นหานักแสดง เด็ก ๆ จะต้องแสดงตามบทบาทที่ได้รับตามสถานการณ์จำลองต่าง ๆ เช่น การจำลองเหตุการณ์ให้เด็กดื่มน้ำสกปรก การทดสอบให้เด็กแบกของหนัก หรือการให้เด็กปีนขึ้นไปเก็บของบนที่สูง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะมีผู้ปกครองของเด็กเฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา ก่อนจะเฉลยตอนท้ายว่า แท้จริงแล้วโครงการนี้เป็นโครงการที่เปิดโอกาสให้ผู้คนเข้ามารับรู้ถึงความยากลำบากในการใช้ชีวิตของเด็ก ๆ ชาวแอฟริกันที่ขาดแคลน เพื่อปลูกฝังความคิดแก่คนในสังคมให้ตระหนักถึงการมอบความช่วยเหลือแก่เด็กเหล่านั้น รวมทั้งการปลูกฝังสำนึกแก่เด็ก ๆ ให้พวกเขารับรู้ว่ายังมีเพื่อนในวัยเดียวกัน



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

อีกหลายคนที่ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่อีกซีกโลกหนึ่ง เด็ก ๆ ชาวแอฟริกันเหล่านี้ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด พวกเขาต้องดื่มน้ำสกปรกทุกวันเพื่อดับกระหาย ต้องปีนขึ้นไปยังที่สูงเพื่อเก็บอาหารประทังชีวิต ซึ่งในทุก ๆ 20 วินาที มีเด็กชาวแอฟริกันตะวันออกเสียชีวิต 1 คน หลายคนอาจรับรู้ถึงความเป็นไปดังกล่าว แต่เนื่องด้วยความห่างไกลและไม่ได้สัมผัสถึงความยากลำบากของเด็ก ๆ ด้วยตนเอง การแบ่งปันหรือการให้ความช่วยเหลือจึงยังไม่เกิดขึ้นเท่าที่ควร

"ลูกอมเม็ดแรกในชีวิตของเด็ก ๆ มีค่ามากกว่าเพชรพลอยทั้งหลาย"

ประโยคดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการหยิบยื่นสิ่งของเพียงเล็กน้อยในชีวิตของพวกเราหลาย ๆ คน สามารถนำพาความสุขมาให้แก่เด็กเหล่านี้ได้อย่างมหาศาล ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้าที่อาจดูล้าสมัยในสายตาเรา แต่สำหรับพวกเขามันคือเครื่องห่มกายแสนสวย หรือแม้แต่เศษเงินเล็กน้อยที่สามารถต่อชีวิตให้พวกเขาอิ่มท้องได้อีกหลายวัน แม้การหยิบยื่นสิ่งของเหล่านี้อาจไม่ถึงกับเปลี่ยนแปลงโลกทั้งใบของพวกเขา แต่มันก็สร้างความหวังและกำลังใจให้เด็กเหล่านี้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ไม่มากก็น้อย

เมื่อใดก็ตามที่เราเริ่มมองและให้ความสำคัญต่อสังคมรอบตัว เราจะเห็นความขาดแคลนของชีวิตอีกหลายชีวิต มนุษย์หลายคนยังรอคอยการแบ่งปันอีกมากมาย เราจะเลือกมองดูพวกเขาเหล่านั้นด้วยความสงสารแล้วเดินผ่านไป หรือเราจะเป็นผู้หยิบยื่นสิ่งเล็ก ๆ ของเราให้แก่พวกเขา แม้ว่าการแบ่งปันเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเราอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ทั้งใบ แต่อย่างน้อยที่สุด โลกของพวกเขาได้เปลี่ยนไปนับตั้งแต่ได้รับสิ่งเล็ก ๆ จาก 'ผู้ให้' ในสังคม ก้าวของผู้ขาดแคลนจะไม่ใช่การก้าวเพื่อหนีความตายอีกต่อไป แต่จะเป็นก้าวแห่งความหวังเพื่อรอคอยชีวิตใหม่ที่สดใสกว่าเดิม



> ลูกอมชิ้นแรกในชีวิตของเด็ก ๆ มีค่ามากกว่าเพชรพลอยทั้งหลาย

ภาพจาก: www.flickr.com, www.charitywater.org
board.postjung.com, www.fubiz.net



ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ฤทัยชนก สุธรรมวิทย์ และ อังคณา อรุโณทยานันท์
กองบรรณาธิการ

ดินอุ้มดาว

สถาบันขยะวิทยาด้วยหัวใจ
Instituteof Ethical Waste Management

ขยะรีไซเคิลและสิ่งของเหลือใช้ในมุมมองของหลาย ๆ คนอาจถูกมองว่าเป็นของสกปรก เป็นของไร้ค่า แต่สำหรับ “โครงการดินอุ้มดาว” แล้วนั้นถือว่าขยะเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ เป็นสิ่งที่มีคุณค่า เพราะขยะรีไซเคิลนั้นนำพาองค์กรให้ประสบความสำเร็จ โดยเปรียบเปรยคำว่า *ดาว* เปรียบเสมือนสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมเพื่อมนุษยชาติ (For Mankind Television หรือ FMTV) และ *ดิน* เปรียบเสมือนขยะ ที่คอยโอบอุ้มอุปถัมภ์ดาวไว้

มาทำความรู้จักก้าวแรกของโครงการดินอุ้มดาว

โครงการดินอุ้มดาวถูกก่อตั้งขึ้นภายใต้ความคิดการนำรายได้อันเกิดจากการรับบริจาคขยะและสิ่งของเหลือใช้ เพื่อนำไปสนับสนุนการดำเนินงานของสถานีโทรทัศน์ FMTV จังหวัดสมุทรปราการ โดยพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ ซึ่งเป็นสถานีที่มีแนวทางในการเผยแพร่ธรรมของพระพุทธเจ้า ในก้าวแรกนี้ผู้ก่อตั้งรู้สึกกังวลใจในเรื่องของเงินทุนเพราะเมื่อคำนวณค่าใช้จ่ายต่อเดือนเบ็ดเสร็จแล้วค่าใช้จ่ายรวมอยู่ที่หลักล้านบาท จึงเปิดรับเงินบริจาคและหารายได้จากค่าโฆษณา

จากอดีตสู่ก้าวปัจจุบันของโครงการดินอุ้มดาว

การบริหารจัดการขยะรีไซเคิลในช่วงแรก พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์เล็งเห็นว่ายังไม่มีการประสานงานที่เป็นระบบ เมื่อมีกิจกรรมดินอุ้มดาวขึ้น จึงเห็นควรให้มีองค์กรกลางและก่อตั้งสถาบันขยะวิทยาด้วยหัวใจ (สขจ.) เพื่อรองรับกิจกรรมดังกล่าวนี้ สาขาย่อยของ สขจ. จึงได้ถือกำเนิดประมาณ 24 แห่งทั่ว ประเทศ และต่อมาได้เพิ่มคณะทำงานกลางที่กรุงเทพมหานครเพื่อทำหน้าที่ประสานงาน

ปัญหาที่พบการแก้ปัญหา

ในระยะเวลา 2 ปี ที่ผ่านมา แต่ละสาขาของ สขจ. มีขีดจำกัดในการดำเนินงาน บางสาขายังไม่มีผู้รับภาระที่แน่นอน บางสาขาตั้งอยู่ในพื้นที่เศรษฐกิจไม่ดี จึงมีผู้บริจาคขยะจำนวนน้อย และในบางสาขาขาดแคลนสถานที่และบุคคลากร ดังนั้นในแต่ละเดือน เมื่อรวมรายได้จาก สขจ. ทุกสาขาแล้ว เงินที่ได้รับมาสนับสนุนสถานีโทรทัศน์ FMTV ยังมีรายได้รวมไม่ถึง 30% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด เพื่อให้โครงการดินอุ้มดาวบรรลุเป้าหมายและเพื่อให้สามารถดำเนินการต่อได้ทางสถาบันขยะวิทยาด้วยหัวใจจึงจัดให้มีการเพิ่มสาขาจุดรับบริจาคขึ้น

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



การดำเนินงานของ จิตอาสาดินอุ้มดาว

สมาชิกจิตอาสาดินอุ้มดาวถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท

ประเภทแรก จิตอาสาบริจาคสิ่งของและวัสดุรีไซเคิล เป็นจิตอาสาที่ร่วมบริจาคสิ่งของและขยะรีไซเคิล ไม่ว่าจะเป็นของเก่าที่ไม่ได้ใช้หรือของใหม่ที่ไม่ต้องการแล้ว ซึ่งสามารถนำไปบริจาคได้ที่ สขจ. ทุกสาขา

ประเภทที่สอง จิตอาสาสละแรงงานเป็นบุญ คือ กลุ่มสมาชิกจิตอาสาสละแรงงานเป็นบุญ มีหน้าที่บริหารจัดการขยะใน สขจ.ซึ่งมีตัวอย่างกิจกรรมดังนี้ ทุกวันอาทิตย์ที่ สขจ. สาขาสันติอโศกหลังจากฟังธรรมและร่วมรับประทานอาหาร สมาชิกจะเข้ามาช่วยงานต่างๆ เช่น คัดแยกประเภทกระดาษ ตัดเหล็ก ซ่อมคอมพิวเตอร์ ซ่อมตู้เย็น ซ่อมเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น

ประเภทที่สาม จิตอาสารับบริจาคสิ่งของและขยะรีไซเคิล คือญาติธรรมที่สนใจเปิดศูนย์รับบริจาคสิ่งของ(ขณะนี้มีศูนย์รับบริจาคกระจายอยู่ทั่วประเทศ ทั้งหมด 28 แห่ง) เพื่อเป็นอีกแรงผลักดันโครงการดินอุ้มดาว โดยคณะผู้ก่อตั้งคำนวณแล้วว่าควรจัดตั้งศูนย์ให้กระจายทั่วประเทศประมาณ 100 แห่ง จึงส่งผลให้มีรายได้เพียงพอในการดำเนินงานของสถานีโทรทัศน์ FMTV

> เปลี่ยนขยะเป็นทองคำ
> สร้างทีวีคุณธรรมนำสังคม

แน่นอนว่าผู้ที่เข้าร่วมโครงการนี้ได้มีส่วนช่วยลดปริมาณสิ่งของเหลือใช้และขยะรีไซเคิลในครัวเรือน แต่เหนือสิ่งอื่นใดพวกเขาได้พบกับมิตรภาพใหม่ เป็นจุดเริ่มต้นของความสามัคคีระหว่างคนในชุมชนและสังคมใหญ่ ได้เห็นภาพการช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของเพื่อนำเงินทุนไปเผยแพร่ศาสนา

หากเรานำโครงการดินอุ้มดาวมาใช้กับชุมชน สังคมหรือองค์กร ก็คงจะดีไม่น้อย นอกจากเป็นแรงผลักดันให้คนในสังคมช่วยกันคัดแยกขยะ เห็นคุณค่าของสิ่งของเหลือใช้และขยะรีไซเคิล ยังเป็นการพัฒนาสังคมที่ดีขึ้นเป็นบ่อเกิดของความร่วมมือทางสังคมและการรู้จักสิ่งที่เรียกว่า ความรับผิดชอบต่อส่วนรวมเพราะถึงอย่างไร พลังสังคมย่อมดีและมีแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่

●

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

อังคณา อรุโณทยานันท์
กองบรรณาธิการ

แม้เป็นเพียงหินก้อนเล็ก ๆ แต่ก็สร้างคุณค่าทางใจได้โดการนำหินมาใช้บำบัดรักษาโรคต่าง ๆ นับได้ว่าวิธีการบำบัดจากหินนั้นเป็นการสร้างสมดุลให้แก่พลังชีวิต

หินบำบัด



เมื่อใดที่ร่างกายเจ็บป่วยอ่อนแอ แล้วได้สัมผัสหินที่มีพลังดี ๆ แฝงอยู่ พลังของหินจะช่วยปรับธาตุที่บกพร่องในร่างกายให้เกิดความสมดุลยิ่งขึ้น การนำหินมาบำบัดโดยวิธีการนำหินมานวดเพื่อกดจุดหรือการวางหินบนลำตัวเป็นการสร้างสมดุลพลังชีวิตโดยอ้างอิงจาก คุณแสงนา คุณากร ผู้ดูแลด้านการนวดสปาหินเดอะวิลเลจสปาโรงแรมแทมมาริน วิลเลจ จ.เชียงใหม่ ให้ข้อมูลว่า

“หินที่นำมานวดเป็นหินภูเขาไฟ ในเนื้อหินจะมีพลังจากสสารช่วยปรับสมดุลในร่างกาย มีทั้งการนวดโดยใช้หินเย็น (ผลึกควอทซ์) และหินร้อน (หินภูเขาไฟ) โดยนำหินไปอบผ้าห่มไฟฟ้า ใช้เวลาประมาณ 90 นาที หลังจากนั้นนำหินมานวดกระตุ้นจุดสำคัญของร่างกายที่เชื่อมโยงกับกล้ามเนื้อและอวัยวะในร่างกาย เพื่อลดอาการกล้ามเนื้อตึง และยังช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้นหลังจากนั้นจึงนำหินเย็นที่มีพลังโดดเด่นแต่ละชนิดมาวางตามบริเวณลำตัวที่เป็นจุดรวมพลังงานภายในร่างกายเพื่อบรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังเป็นการขับของเสีย สารพิษหรือโรคต่าง ๆ ออกจากร่างกาย ทั้งนี้การนำผลึกหินควอทซ์แต่ละชนิดมาบำบัดก็ขึ้นอยู่กับโรคและชนิดของหินสีด้วย”

หินที่ใช้ในการบำบัดมีหลากชนิด ซึ่งแต่ละลักษณะชนิด มีความแตกต่างกันดังนี้

1 ฟลูออไรต์ (Fluorite)

เป็นหินสีเขียวผสมกับสีม่วงอ่อน มีคุณสมบัติในการบำบัดรักษาอาการปวดขา ปวดเข่า ปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อ วิธีการบำบัดโดยธรรมชาติคือนำหินฟลูออไรต์มาแช่ทิ้งไว้ในอ่างน้ำประมาณ 10-30 นาที หลังจากนั้นนำเท้าลงไปแช่ประมาณ 10-15 นาที สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดขา ปวดเข่าให้ดีขึ้นได้

2 ไหมทอง (Rutile Quartz)

ผลึกควอทซ์ใสก้อนกลม มีเส้นใยสีทองอยู่ภายใน ช่วยทำให้อารมณ์ดี สดชื่น มีชีวิตชีวา ช่วยบำบัดโรคไต โรคที่เกี่ยวกับเส้นประสาท อีกทั้งหินไหมทองยังช่วยทำให้เซลล์ที่บกพร่อง (เซลล์ร้าย) ในร่างกายให้แตกตัวและดูดพลังด้านลบออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น วิธีบำบัดคือให้วางไว้บนอกเป็นเวลา 10-15 นาทีแล้วเอาออก

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



3 เรดแจสเปอร์ (Red Jasper)

ผลึกควอทซ์สีแดง ช่วยในการบำรุงเลือด กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น รวมถึงช่วยให้ประจำเดือนมาปกติ ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเพราะจะส่งผลให้เลือดลมกระตุ้นเยอะเกินไป ควรใช้หินอเมทิสต์ (Amethyst) มาวางไว้ตรงหน้าผากประมาณ 10-15 นาที เพื่อช่วยลดความดันเลือดและช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น

4 อเมทิสต์ (Amethyst)

ผลึกควอทซ์สีม่วงใส ใช้บำบัดรักษาโรคนอนไม่หลับ ช่วยเสริมให้เกิดสมาธิ เปิดการทำงานของสมองซีกขวาให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ช่วยขจัดความคิดด้านลบ ช่วยลดอารมณ์โกรธ ขจัดความเครียด นำหินมาวางทิ้งไว้บนหน้าผากประมาณ 10 – 15 นาที แล้วจึงเอาออก

5 เฮมาไทต์ (Hematite)

ผลึกควอทซ์สีดำ มีลักษณะมัน วาว ช่วยเพิ่มพละกำลัง ช่วยป้องกันพิษทุกชนิด บำบัดรักษาโรคปวดศีรษะและรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ช่วยกระตุ้นให้กระดูกที่หักให้ประสานกันได้ อีกทั้งยังช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น วิธีบำบัดคือล้างหินให้สะอาด เช็ดให้แห้งแล้วนำวางทิ้งไว้บริเวณที่มีอาการประมาณ 10-15 นาที

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

คุณานนต์ เวียงชนก

มหัศจรรย์ เมล็ดเจีย

เนื่องจากกระแสสุขภาพที่กำลังมาแรงในปัจจุบัน ทำให้มีการนำเมล็ดพืชชนิดต่าง ๆ มาศึกษาวิจัยหาประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพกันมากมาย หนึ่งในเมล็ดพืชที่กำลังได้รับความนิยมในขณะนี้คือเมล็ด ‘เจีย’ หรือที่บางคนเรียกว่า ‘เชีย’ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Calvia Hispanica L. จัดเป็นพืชพื้นเมืองทางตอนใต้ของเม็กซิโกและตอนเหนือของกัวเตมาลา อยู่ในตระกูลเดียวกับสะระแหน่

เมล็ดเจียมีขนาดเล็กมาก แต่ประโยชน์ของมันกลับไม่เล็กตาม จนน่าอัศจรรย์ว่าภายในเมล็ดขนาดเล็กนี้อัดแน่นไปด้วยสารที่มีคุณค่าต่อร่างกายมากมายได้อย่างไร

เชื่อหรือไม่ แค่เมล็ดเจียหนึ่งช้อนโต๊ะ

มีธาตุเหล็กมากกว่าผักโขมถึง 3 เท่า
มีแคลเซียมมากกว่านมสดถึง 5 เท่า
มีโพแทสเซียมมากกว่ากล้วยถึง 2 เท่า
มีโปรตีนมากกว่าเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ ถึง 2 เท่า
มีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าบลูเบอร์รี่ถึง 2 เท่า

มาดูคุณประโยชน์ทั้ง 6 อย่างของเมล็ดเจียกัน

1. ลดระดับน้ำตาลในเลือด จากข้อมูลของคลีฟแลนด์ คลินิก (Cleveland Clinic) ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่ใหญ่ที่สุดของเมืองคลีฟแลนด์ ประเทศอเมริกา และจัดเป็นหน่วยงานที่ไม่ใช่หน่วยงานของรัฐที่ใหญ่ที่สุดในเมือง รายงานว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานจะได้รับประโยชน์จากเมล็ดเจีย เพราะเมล็ดเจียทำหน้าที่เป็นตัวประสานแป้งกับกรดน้ำย่อย ช่วยย่อยอาหารได้สมบูรณ์แบบต่อเนื่อง และค่อย ๆ เปลี่ยนแป้งเป็นน้ำตาลอย่างช้า ๆ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานนานขึ้น

2. ควบคุมความอยากอาหาร รูปแบบการนอน และปรับสภาวะอารมณ์ หนึ่งในส่วนผสมที่สามารถพบได้ในเมล็ดเจีย คือ ทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนมีประโยชน์ในการช่วยควบคุมความอยากอาหาร ช่วยให้นอนหลับสนิท บรรเทาอาการไมเกรน และช่วยเพิ่มสภาวะทางอารมณ์ให้ดีขึ้น

3. ช่วยให้สุขภาพฟันและกระดูกดีขึ้น เพียงแค่เมล็ดเจียจำนวนไม่มากก็ให้พลังงานแคลเซียมถึงร้อยละ 18 ตามที่ผู้ใหญ่ควรจะได้รับ ทำให้เมล็ดเจียมีประโยชน์มากสำหรับผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพฟันและกระดูก



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



4. ช่วยลดน้ำหนัก เจลที่เกิดจากเมล็ดเจีย เรียกว่า มูซิเลจ (Mucilage) มีลักษณะลักษณะคล้ายวุ้นเหลว หรือเยลลี่ กากใยนี้จะทำให้อิ่มนานขึ้น ช่วยคนที่ควบคุมน้ำหนัก หรือลดความอ้วนให้มีร่างกายที่ผอมอย่างสุขภาพดีโดยไม่ต้องพึ่งยาลดความอ้วน

5. อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ในเมล็ดเจียเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย เช่น สารประกอบฟีโนลิก (Phenolic) ที่ประกอบไปด้วย กรดโคลโรจินิก (Chlorogenic Acid) กรดกาเฟอิก (Caffeic Acid) เคอซิทิน (Quercetin) และแคมพ์เฟอรอล (Kaempferol) ซึ่งสารเหล่านี้ช่วยให้สุขภาพผิวดีขึ้น

6. เพิ่มสมรรถภาพในการออกกำลังกายเช่นเดียวกับการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง การทดลองให้นักวิ่งคนหนึ่งเปลี่ยนเครื่องดื่มเกลือแร่ครึ่งหนึ่งเป็นเมล็ดเจีย แข่งกับนักวิ่งอีกคนซึ่งดื่มแต่เครื่องดื่มเกลือแร่วิ่งแข่งกัน ผลปรากฏออกมาว่าเมล็ดเจียให้พลังงานไม่ต่างจากที่เครื่องดื่มเกลือแรให้ต่อร่างกาย

เมล็ดเจียยังไม่มีวางขายตามร้านค้าทั่วไปในไทย แต่สามารถโทรสั่งหรือนำเข้าจากต่างประเทศ

ถึงแม้ว่าเมล็ดเจียจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้าน ผู้บริโภคก็ควรที่จะกินในสัดส่วนที่พอเหมาะ เพราะถ้าร่างกายได้รับมากเกินไปอาจทำให้ได้รับไขมันเกินกำหนด และถ้าไม่ดื่มน้ำหรือของเหลวให้เพียงพอก็จะทำให้เกิดอาการท้องผูกขึ้นได้ ซึ่งปริมาณที่ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพกำหนดว่าปลอดภัยและได้รับประโยชน์สูงสุดของการกินเมล็ดเจียนั่นก็คือ วันละ 1 ช้อนโต๊ะ โดยสามารถกินร่วมกับอาหารและเครื่องดื่มต่าง ๆ ได้ปกติ

สำหรับคนที่ยังไม่เคยกินมาก่อนก็ควรเริ่มจากการกินทีละน้อย ๆ เนื่องจากอาจทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารและทำให้อาหารไม่ย่อยได้

ข้อควรระวังอีกอย่างก็คือคนที่กินยาละลายลิ่มเลือดควรจะปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากอาจทำให้เกิดอันตรายในการกินเมล็ดเจียได้

•

ภาพจาก: www.popsugar.com/fitness/Chia-Seeds-Recipes-20897824

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

พัชรพล ทิวงศ์ษา

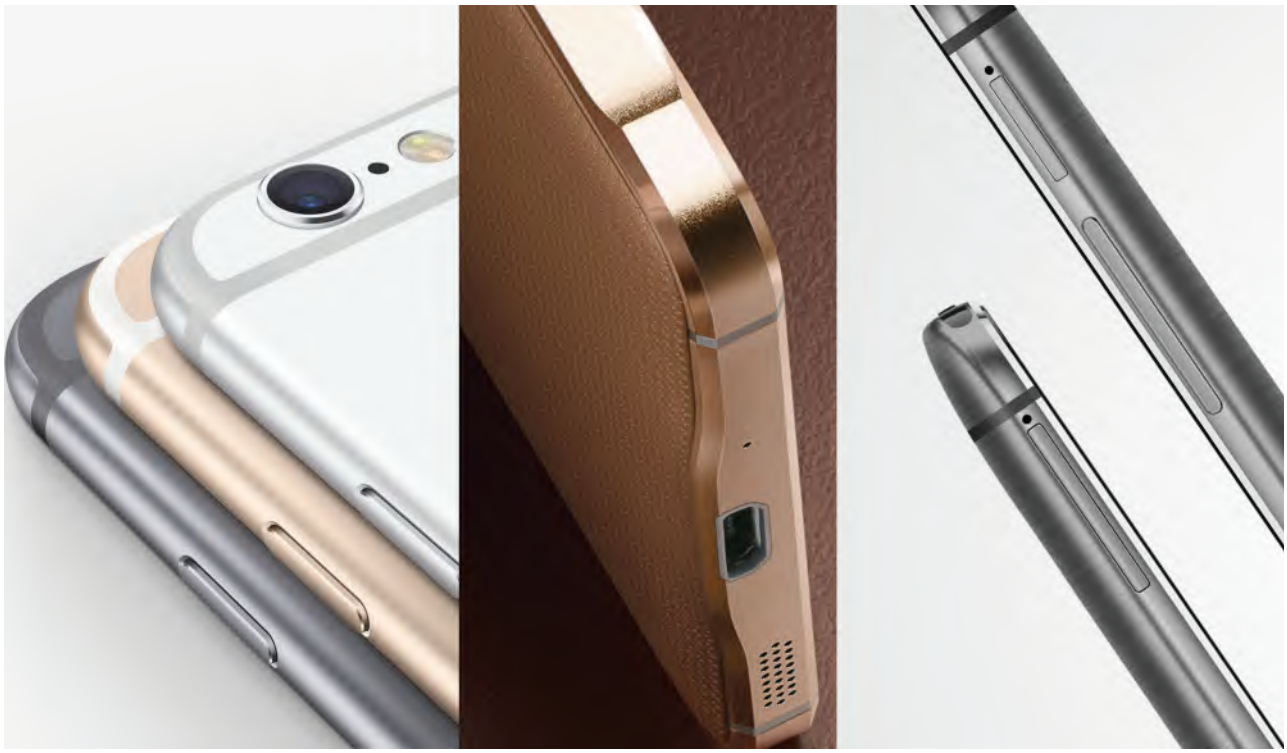


MATERIAL THAT MATTER

ในยุคที่โทรศัพท์มือถือเป็นอวัยวะชิ้นที่ 33 การเห็นผู้คนทั่วไปถือโทรศัพท์ติดตัวตลอดเวลาจึงไม่ใช่เรื่องแปลก แต่ถ้าหากคุณคือคนที่เปลี่ยนสมาร์ทโฟนของคุณทุกปี คุณจะสังเกตได้ว่าไม่ใช่เพียงแค่ได้เครื่องใหม่ที่ดีขึ้น เร็วและแรงกว่าเดิม คุณยังได้มือถือที่หรูหรากว่าเครื่องเดิมอย่างมากโข !

ไม่ว่าจะเป็นอะลูมิเนียม โลหะ ไทเทเนียม หรือกระจกที่ทนทานต่อรอยขีดข่วน คือสิ่งที่จะได้รับจากการหันมาเปลี่ยนวัสดุจากค่ายต่าง ๆ ที่นำมาใช้กับบรรดาสมาร์ทโฟนรุ่นที่ดีที่สุดของตนเอง ณ ช่วงปีนั้นหรือรุ่นเรือธง (Flagship) เช่น Premium metal frame บน Galaxy Note 4 จาก Samsung,

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



Aluminuim unibody ของ HTC One M8 และ iPhone 6 เป็นต้น ที่นอกจากผู้ซื้อมือถือเหล่านี้จะกำเงินสองหมื่นกว่าเพื่อเทคโนโลยีที่ล้ำหน้าที่สุดในช่วงหนึ่งปีหลังจากนั้น และปฏิเสธไม่ได้ว่าพวกเขาจะได้รับวัตถุที่แสดงถึงภาพลักษณ์ รสนิยม และคุณภาพจากการเลือกซื้อของพวกเขาเอง

การที่หลายค่ายพร้อมใจกันหันมาเปลี่ยนวัสดุบนมือถือรุ่นเรือธงไม่ใช่เพียงเหตุผลของกระแสเท่านั้น แต่บวกกับสภาพการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีสมาร์ทโฟนที่เริ่ม ‘ช้าลง’ ในปีนี้จึงไม่ได้เห็นการเปิดตัวมือถือที่มีคุณสมบัติก้าวกระโดดจากปีที่แล้วมากนัก มีความแตกต่างกันน้อยลงมาก หรือแทบจะไม่มีเลย เทรนด์สมาร์ทโฟนกลุ่มเรือธงในปีนี้จึงอยู่ที่การเปลี่ยนวัสดุเป็นหลักและการทำให้เป็นสมาร์ทโฟนที่สมบูรณ์แบบมากขึ้น หาเหตุผลดึงดูดผู้ซื้อสมาร์ทโฟนกลุ่มนี้ให้ยังคงซื้ออยู่เพราะเป็นตลาดที่สามารถสร้างกำไรให้แก่บริษัทมากที่สุด

การใช้วัสดุพิเศษนอกเหนือจากการใช้พลาสติกเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ในวงการมือถือ ก่อนใช้อะลูมิเนียมหรือเหล็กขึ้นรูป วัสดุพิเศษชนิดอื่น ๆ ก็เคยถูกเลือกมาแล้วอย่างคาร์บอนไฟเบอร์และแสตนเลสสตีล กระแสเปลี่ยนวัสดุช่วงนี้จึงเป็นเหมือนกระแสหนึ่งที่วนครบรอบมาอีกครั้งโดยมีเหตุผลมารองรับ โดยหยิบยืมวัสดุพิเศษที่แต่เดิมถูกใช้อยู่แต่ตลาดมือถือ Luxury ที่มีราคามากกว่าตลาดทั่วไปหลายสิบเท่ามาใช้อย่างแพร่หลายจนทำให้ราคาวัสดุเหล่านี้มีราคาถูกลง โดยค่ายมือถืออาจจะได้กำไรต่อชิ้นลดลงน้อยกว่าการใช้พลาสติกเป็นวัตถุดิบหลัก เป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภคที่จะได้ใช้สินค้าที่มีวัสดุหลากหลายขึ้น มากกว่าถือ ‘วัตถุก๊อกแก๊ก ราคาสองหมื่น’

ไม่แน่ ในอนาคตคุณอาจจะได้ใช้สมาร์ทโฟนที่มีหน้าจอทำจากกระจกแซฟไพรม์คริสตัล ที่เป็นหนึ่งในวัสดุป้องกันรอยขีดข่วนได้ดีที่สุดในโลก ตัวเครื่องทำจากไม้ชั้นดีหรือไทเทเนียมหรือวัสดุจากอุตสาหกรรมอื่น ๆ บนตลาดมือถือทั่วไปก็เป็นได้

แต่มันก็อยู่ที่ว่า คุณยินดีจะจ่ายให้กับค่าวัสดุเหล่านี้หรือเปล่า...

●

ภาพจาก: www.gresso.com, www.samsung.com, www.applecom, www.htc.co, www.mobile-review.com

ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



Minimal fashion

โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ภูรินท์ อินโปธา, เสฐียรพงษ์ น้ำผุด
เสฐียรพงษ์ น้ำผุด

About Minimal Fashion

การแต่งกายของมนุษย์เราถูกรังสรรค์ออกมามากมายหลายสไตล์ ซึ่งแต่ละสไตล์ย่อมขึ้นอยู่กับตัวผู้แต่ง กระแสสังคม และช่วงเวลา ซึ่งมินิมอลสไตล์ก็เป็นแฟชั่นรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ ด้วยวิธีการแต่งกายที่เรียบง่าย ใส่ใจในรายละเอียดของการตัดเย็บ โดยตัดทอนส่วนประกอบที่เยอะเกินความจำเป็น เช่น ลูกไม้ ระบายฟู่ฟ่า หรือลายปริ้นท์กราฟฟิกออกไป ทำให้มินิมอลสไตล์เป็นแฟชั่นที่เรียบหรูดูมีระดับ แสดงออกถึงบุคลิกที่สุภาพ ชัดเจน ตรงไปตรงมา และน่าค้นหาควบคู่กัน การแต่งการสไตล์นี้จึงเหมาะสมกับทุกโอกาส ไม่ว่าจะเป็นงานจริงจังหรืองานสบาย ๆ ก็สามารถหยิบจับเครื่องแต่งกายสไตล์นี้มาใส่ได้เช่นกัน

มินิมอลสไตล์ หมายถึง การแต่งกายที่เรียบง่าย น้อยลวดลาย อย่างเสื้อและกางเกงสีเรียบ อาจจับคู่กับรองเท้าสักคู่ที่ไม่มีลวดลาย เป็นต้น คำว่า ‘มินิมอล’ (Minimal) กำเนิดขึ้นในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 19 มีที่มาจากแนวความคิด ‘มินิมอลลิสม์’ (Minimalism) อันหมายถึงศิลปะนามธรรมที่ลดทอนปัจจัยต่าง ๆ ทางรูปทรงศิลปะลงจนเหลือเป็นรูปทรงเรขาคณิตที่เรียบง่ายที่สุดเท่าที่จะทำได้ ศิลปะแนวนี้ นอกจากจะเรียบง่ายแล้ว ยังมีความประณีตเป็นอย่างมาก ความสวยงามของงานแนวนี้จะเน้นการปล่อยให้ธรรมชาติของวัสดุได้แสดงตัวตนของมันอย่างเต็มที่ ทั้งลักษณะของพื้นผิวและสีของวัสดุ ดังนั้นแฟชั่นมินิมอลจึงได้รับแรงบันดาลใจมาจากรากฐานทางศิลปะนั่นเอง

การแต่งกายแบบมินิมอลในปัจจุบันได้กลายเป็นพื้นฐานนำไปสู่การปรับเปลี่ยนสู่แฟชั่นในรูปแบบอื่น ๆ ที่เพิ่มรายละเอียดทางการออกแบบเข้าไปเพื่อไม่ให้ดูน่าเบื่อจำเจ ซึ่งสิ่งที่ทำให้เราสามารถแยกแยะได้ว่าการแต่งกายรูปแบบไหนคือมินิมอล สามารถทำได้โดยอาศัยความรู้และความรู้สึกพิจารณาควบคู่กัน ที่จะพิจารณาตามลักษณะของการตัดเย็บ การให้ความสำคัญกับเนื้อผ้า และการมองข้ามส่วนประกอบอื่น ๆ ที่ไม่จำเป็น นอกจากนี้การเข้าไปสัมผัสและมีส่วนร่วมทางแฟชั่นเป็นประจำจะทำให้เราเข้าถึงมินิมอลสไตล์ได้เพิ่มมากขึ้น

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



Let's meet: Minimal Designer

เมื่อพูดถึงเสื้อผ้าสไตล์มินิมอลในประเทศไทย แบรนด์เสื้อผ้าที่มีความเป็นมินิมอลอย่างเห็นได้ชัดคงจะหนีไม่พ้น Vickteerut (วิกธีร์รัฐ) ที่ไม่ว่าใครต่างก็ยกนิ้วให้เป็นแบรนด์ต้น ๆ ในด้านการตัดเย็บที่ละเอียดประณีตและคงคุณภาพอันไร้ที่ติ ซึ่งมีคุณวิก - ธีร์รัฐ ว่องวัฒนะสิน ดีไซเนอร์ผู้คร่ำหวอดในวงการแฟชั่นมาตลอด 10 ปี เป็นผู้ให้กำเนิด คอลเลคชั่นส่วนใหญ่ของ Vickteerut เป็นเครื่องแต่งกายที่เน้นความเรียบง่ายดูดี สวมใส่ได้จริง ใส่ได้นานและสามารถนำมามิกซ์แอนด์แมทช์กับเครื่องแต่งกายอื่น ๆ ได้อย่างลงตัว ถ้าหากจะกล่าวว่าเอกลักษณ์เฉพาะของ Vickteerut คือมินิมอลสไตล์ ก็คงไม่ผิด



ส่วนดีไซน์เนอร์ชาวต่างชาติระดับแบรนด์ไฮเอนด์ ขอแนะนำ Calvin Klein ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นราชาด้านมินิมอลของมหานครนิวยอร์ก (Calvin Klein was the minimalist king of a glamorous New York.) ตั้งแต่คอลเลคชั่นแรก ๆ จนถึงปัจจุบันจะเห็นได้ชัดว่าเสื้อผ้าแทบทั้งหมดของ Calvin Klein จะถูกออกแบบให้เรียบหรู ไม่เน้นลวดลายและใช้สีที่เป็นโทนเดียวกันทั้งชุด ซึ่งถ่ายทอดถึงดีไซน์ที่มีความทันสมัย โฉบเฉียว และเหนือกาลเวลา

อีกทั้งแบรนด์ระดับไฮเอนด์ภายใต้ชื่อ Jil Sander ซึ่งเป็นแบรนด์ที่มาจากเจ้าของผู้เป็นดีไซน์เนอร์ชาวเยอรมัน มีการออกแบบที่ยึดหลักมินิมอลอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เสื้อผ้าส่วนใหญ่เป็นแบบเรียบง่ายแต่เน้นการใช้งาน เสื้อผ้าแต่ละชิ้นจึงสะท้อนให้เห็นถึงรายละเอียดที่ปราณีตบรรจง ซึ่งหากคนทั่วไปได้มามองเสื้อผ้าของ Jil Sander แล้วอาจคิดว่าเป็นเสื้อผ้าแบบเรียบ ๆ ที่ไม่มีอะไร แต่สำหรับ Jil Sander แล้วจะเป็นเหมือนการดีไซน์แบบน้อย ๆ แต่มีอะไรมากมาย



แบรนด์เหล่านี้เป็นเพียงการแนะนำแบรนด์ที่มีสไตล์โดดเด่นด้านมินิมอลเท่านั้น แต่โดยส่วนใหญ่เสื้อผ้าแบบมินิมอลก็จะมีปะปนกันไปตามแต่ละคอลเลคชั่นของในหลาย ๆ แบรนด์ ขึ้นอยู่กับเราที่จะต้องนำมา Mix & match ให้เข้ากันด้วยตัวเอง แบบมินิมอล สไตล์



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

How to Grab Minimal look

รู้จักกับมินิมอลสไตล์กันมาพอสมควรแล้ว เราลองมาดูกันสิว่ามีการแต่งกายอย่างไรที่เข้ากับคอนเซ็ปต์ยิ่งเรียบหรูยิ่งดูดีกันบ้าง ก็ลองนำสไตล์นี้มา mix & match กับเสื้อผ้าตัวเองกัน



ใช้เครื่องประดับน้อยชิ้น เพื่อไม่ให้ดึงความสนใจการตัดเย็บของเสื้อผ้า

เลือกเครื่องประดับที่สีตัดกับเสื้อผ้าแต่ไม่ใช่สีฉูดฉาด มีรายละเอียดน้อย แต่เก๋ไก๋ และเลือกใส่ในส่วนที่เหมาะสม

details สุดเนี้ยบ เน้นเนื้อผ้าและการตัดเย็บที่ประณีต

เสื้อผ้าสีพื้นเรียบ ๆ เน้นไปที่สีขาว ดำ เทา ครีม เบจ น้ำเงิน พูดง่าย ๆ คือ สีเอิร์ทโทน (สีโทนธรรมชาติ)

การคุมโทนสีไปในทางเดียวกัน (monotone)

ภาพจาก: lefashionimage.blogspot.com, refinery29.com

เอกสารใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

พิชามญชุ์ วรรณสาร
พิชามญชุ์ วรรณสาร



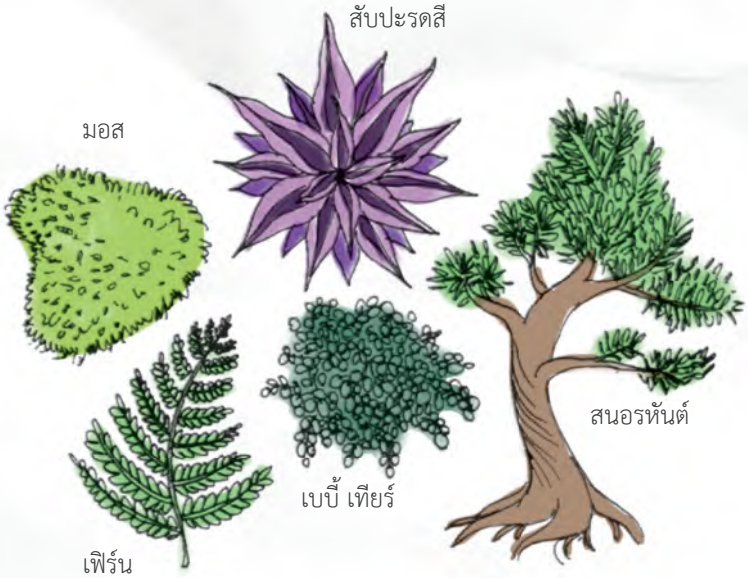
Made some green

หากคุณรักต้นไม้ ชอบพื้นที่สีเขียว แต่ที่พักอาศัยไม่มีพื้นที่พอสำหรับจัดสวน กลัวเลอะเทอะ แถมยังไม่มีเวลาดูแลอีก Terrarium เป็นทางเลือกที่ดีเลยทีเดียว เพราะมันจะช่วยย่อสวนขนาดใหญ่ให้มาอยู่ในโลกใบเล็กที่ทำมาจากของเหลือใช้ภายในบ้านของคุณเอง เพียงแค่ปิดไม่ให้อากาศเข้า สวนในขวดแก้วจะกลายเป็นระบบนิเวศที่อยู่ได้ด้วยตัวเอง ด้วยการให้แสงแดด และพรมน้ำอย่างน้อยปีละ 2 ครั้งเท่านั้น ไปดูขั้นตอนการทำ Terrarium ที่คุณก็สามารถทำได้ด้วยตัวเองกันเลย

อุปกรณ์



ภาชนะแก้ว
เช่น ขวดแยม ขวดน้ำ หลอดไฟ

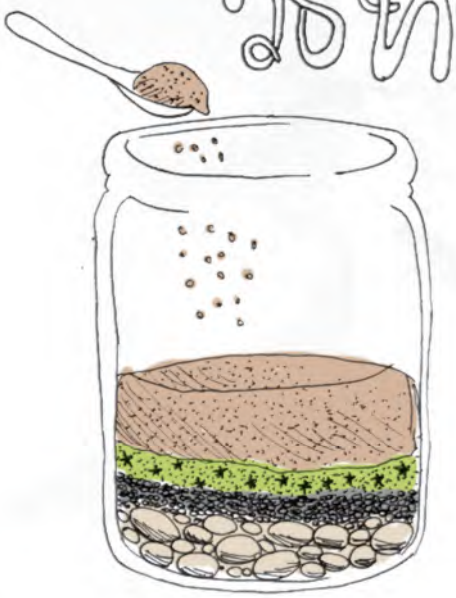






โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

วิธีทำ



1 ใส่หินกรวดลงไปในภาชนะสูงประมาณ 1-2 นิ้ว

2 ตามด้วยถ่านเพื่อช่วยดูดกลิ่น และทำให้น้ำที่หมุนเวียนภายในสะอาด

3 ใส่สแฟกนั่มมอส หรือไม่ใส่ก็ได้ แต่ถ้าใส่จะช่วยให้ระบายน้ำ ถ่ายเทอากาศได้ดี เก็บความชื้นได้ดี และมีธาตุอาหารสำหรับพืชอีกด้วย

4 ใส่ดินเพาะชำลงไปได้เลย



5 ถึงเวลาจัดสวนจิ๋วในโลกใบเล็กแล้วล่ะ เลือกวางต้นไม้ตามใจชอบเลยแล้วอย่าลืมใส่ของตกแต่งให้ดูน่ารักด้วยนะ



Tip





ใช้คีมคีบไส้หลอดไฟออกมา





นำเชือกมามัดกับฐานหลอดไฟ เพื่อห้อยประดับตกแต่งบ้าน





ใช้จุกไม้ก๊อกปิดก้นหลอดไฟขวดแยม หรือขวดน้ำที่ไม่มีฝาปิด

6 พรมน้ำพอให้ชุ่ม แล้ว**ปิดฝาให้สนิท** เพื่อไม่ให้อากาศเข้าไปได้ เพียงเท่านี้คุณก็จะได้พื้นที่สีเขียวไว้ในมุมเล็ก ๆ ของห้อง เพื่อเพิ่มความสดชื่นได้แล้วล่ะ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

เบญญทิพย์ เหมือนหมาย
เบญญทิพย์ เหมือนหมาย



Eat Clean
กินน้อย...แต่ได้มาก



กระแสรักสุขภาพได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน อาจเป็นเพราะคนเราต้องการสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยความเจ็บป่วยต่าง ๆ ผู้คนจึงหันมาดูแลตัวเองกันมากขึ้น ทั้งเรื่องออกกำลังกาย และอาหารการกิน ‘Eat-Clean’ ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการดูแลสุขภาพ และแพร่หลายในกลุ่มผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือรักษาน้ำหนักให้คงที่ เพื่อจะได้มีสุขภาพแข็งแรงในระยะยาว

Eat - Clean เป็นแนวทางการกินอาหารสุขภาพทางหนึ่ง โดยอาหารนั้นจะต้องสะอาด สดใหม่ ไม่ใช่อาหารหมักดอง และไม่ใช้วัตถุกันเสีย ผ่านกระบวนการปรุงแต่งหรือแปรรูปเพียงเล็กน้อย หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ใช้สารเคมีหรือผ่านกระบวนการผลิตหลายขั้นตอนจนทำให้สูญเสียสารอาหารไปเนื่องจากการปรุง รวมไปถึงลดการปรุงรสที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



ตัวอย่างอาหารคลีนก็ได้แก่ พืชผักผลไม้สด หากเป็นพืชเกษตรอินทรีย์หรือผักปลอดสารพิษก็จะดีมาก แป้งที่ไม่ผ่านกระบวนการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังจากธัญพืชต่าง ๆ (โฮลวีท) เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย โปรตีนคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อกไก่ไม่ติดหนัง เนื้อปลา ไข่ขาว เต้าหู้ รวมไปถึงไขมันที่ดีต่อร่างกาย เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันคาโนล่า เป็นต้น

ส่วนอาหารที่ไม่ใช่อาหารคลีนก็เป็นจำพวก อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง เนื้อสัตว์ที่มีไขมันอิ่มตัวมาก ผลิตภัณฑ์ขัดสี อาทิ ขนมปังสีขาว ข้าวขาว น้ำตาลทรายขาว ผลิตภัณฑ์หรืออาหารที่ใช้วัตถุกันเสีย อาหารหมักดอง รวมไปถึงอาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ด้วย

วิธีการปรุงอาหารแบบ Eat - Clean คือ เน้นการกินอาหารตามธรรมชาติของอาหารนั้น ๆ มากที่สุด ใช้สารปรุงแต่งน้อย ๆ เช่น กินผักที่ทานสดได้ กินผลไม้สด หลีกเลี่ยงผลไม้หมักดองหรือผลไม้กระป๋อง ทั้งนี้ ผักผลไม้ประจำท้องถิ่นก็จัดอยู่ในกลุ่มอาหารคลีนได้เช่นกันหากมั่นใจว่า สด สะอาด ปลอดสารพิษ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ก็ควรรับประทานชนิดที่ไม่ติดมัน และ ปรุงโดยการย่าง อบ ต้ม หรือนึ่ง แทนการทอดซึ่งทำให้มีปริมาณไขมันเพิ่มขึ้น ปรุงรสอาหารนั้นน้อย ๆ หลีกเลี่ยงรสหวานจัดหรือเค็มจัด เพราะถ้าหากรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมากหรือมีโซเดียมสูงก็จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันสูง โรคไต เป็นต้น



ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Eat – Clean จึงเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่สามารถทำได้ทุกคน เพียงแค่สามารถควบคุมการกินของตนเอง โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แล้วหันมาเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แทน อย่างไรก็ดี Eat – Clean มิใช่การเน้นทานพืชผักผลไม้สดในปริมาณมาก ๆ เพียงอย่างเดียว แต่ต้องคำนึงถึงการกินให้ได้สารอาหารครบทุก 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม คือ ต้องมีทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันเกลือแร่ และวิตามิน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงจะเป็นการดูแลสุขภาพแบบ Eat – Clean อย่างถูกต้อง



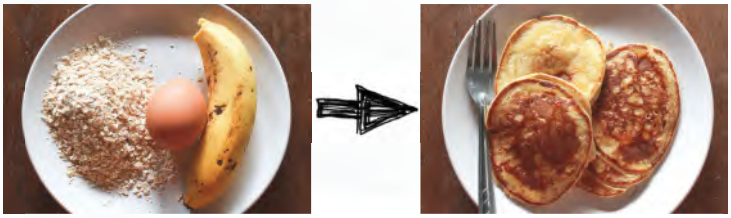
การรับประทานอาหารคลีนนั้นจะทำให้เราได้รับอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ห่างไกลจากอาหารที่มีสารเคมีและสารพิษ ดังเป็นไปตามประโยคที่ว่า ‘You are what you eat’ กินอย่างไรได้อย่างนั้น หากเรารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เราก็จะมีร่างกายที่แข็งแรง และห่างไกลจากการเจ็บป่วย

สำหรับผู้ที่เริ่มหันมาดูแลสุขภาพ และอยากจะนำแนวทางนี้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ก็อาจจะเริ่มจากกินคลีนเพียงวันละ 1 มื้อ เพื่อให้ร่างกายเริ่มชินกับรสชาติและชนิดของอาหาร หลังจากนั้นจึงเพิ่มจำนวนมื้ออาหารขึ้นเรื่อย ๆ จนครบทั้ง 3 มื้อ โดยยึดหลักการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เชื่อได้เลยว่าจะมีสุขภาพที่ดีมากขึ้นอย่างแน่นอน



เมนู Clean อย่างง่าย

แพนเค้กข้าวโอ๊ตกล้วยหอม





ส่วนผสม : ข้าวโอ๊ต ไข่ไก่ กล้วยหอม น้ำมันมะพร้าวเล็กน้อย

วิธีทำ : นำส่วนผสมทุกอย่างปั่นรวมกัน จากนั้นตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่น้ำมันมะพร้าวเล็กน้อย เทส่วนผสมลงไป รอจนสุก พลิกกลับอีกด้าน ทอดให้สุกทั้งสองด้าน จัดเสริ์ฟ อาจราดน้ำผึ้งเล็กน้อยเพิ่มรสชาติ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

หรรษา เกษรมาลี
หรรษา เกษรมาลี

ออมดี ไม่มีอด
(แผนการเงินเพื่ออนาคต)

'รู้ทั้งรู้อยู่แก่ใจ ว่าการออมเงินดียังไง
แต่ทำไมถึงทำไม่ได้สักที'
คุณก็คิดเหมือนกันใช่ไหม?



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



ย้อนกลับไปสมัยประถม หลายคนคงจำได้ดีถึงประสบการณ์การเรียนรู้แกมบังคับกลาย ๆ จากพ่อแม่ ครูอาจารย์ ถึงข้อดีสารพัดอย่างของการออมเงิน บางโรงเรียนถึงขนาดจัดให้นักเรียนทุกคนต้องบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวันส่งคู่กับการบ้านเป็นคะแนนพิเศษอีกต่างหาก หลายคนอาจเห็นเป็นเรื่องน่าเบื่อ แต่บางคนคงยังจำความรู้สึกแรกที่ลงมือทุบกระปุกนำเงินไปแลกเป็นของที่อยากได้ด้วยเงินเก็บของตัวเอง หรือภาพตัวเองหอบถุงเหรียญถุงแรกไปเปิดบัญชีธนาคารด้วยความชื่นบานได้ดีมาถึงตอนนี้

ณ เวลานี้ คุณยังออมเงินกันอยู่ไหม ทำไมบางคนถึงเลิก หรือทุกวันนี้ก็ยังออมอยู่ แต่ออมบ้างไม่ออมบ้าง บางครั้งเลยต้องชักหน้าไม่ถึงหลังตามระเบียบ ลองมาหวนนึกถึงข้อดีของการออมนั้นอยากลองเริ่มต้นใหม่ แต่ทำอย่างไรดี อยากออมเงินได้ดีอย่างมีระบบ คุณต้องรู้จัก “วางแผนการเงิน” และคุณต้องยอมทำตามกติกา 5 ข้อต่อไปนี้

1. ประเมินฐานะการเงิน

สำรวจตนเอง ว่ามีสถานะทางการเงินอยู่ในระดับไหน ดี หรือเข้าขั้นวิกฤต ทำได้โดยนำ สินทรัพย์ที่มีอยู่ลบหนี้สินจะทำให้เราเห็นจำนวนเงินที่เรามีอยู่ (สินทรัพย์ – หนี้สิน = ความมั่งคั่งสุทธิ) หากพบว่ามีค่าเป็นบวกแสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ถ้ามีค่าเป็นลบแสดงว่าสถานะน่าเป็นห่วง

ทำบัญชีรายรับรายจ่ายรายวัน หากอยากรู้ว่าเงินที่เราได้รับมาหายไปไหนสิ้นเดือนทีไรรู้สึกเหมือนน้ำตาจะไหลทุกที พยายามนึกเท่าไรก็นึกไม่ออก การจดบัญชีรายรับรายจ่ายช่วยคุณได้ ถึงแม้อาจรู้สึกว่าการจดทุกสิ่งที่คุณซื้อเป็นงานยากเกินกว่าที่คุณจะรับไหว หากเป็นเช่นนั้นนี่อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณควักเงินออกจากกระเป๋าบ่อยมากจนจดไม่ทัน ลองพกสมุดโน้ตเล่มเล็กๆ กับปากกาติดกระเป๋าไว้ แล้วควักออกมาจดทุกครั้งที่ได้รับเงินมาหรือใช้เงินไป ไม่ว่าเงินก้อนนั้นจะเล็กน้อย (ในสายตาคุณ) ขนาดไหนก็ตาม

โดย ผู้ใช้นนท์
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

การจดบัญชีรายรับรายจ่ายจะทำให้เราตระหนักได้ว่า ค่าใช้จ่ายประเภทใดสูงเกินไป ทุกบาททุกสตางค์ที่ใช้ไปสมเหตุสมผลหรือไม่ สิ่งที่เสียเงินไปเป็นของที่มีความ ‘จำเป็น’ต่อชีวิต ไม่ใช่เป็นเพียงของที่คุณ ‘อยากได้’ จริงไหม ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้ การวางแผนการเงินทำได้ง่ายขึ้น เพียงแค่ลองจดให้ครบเจ็ดวัน แล้วคุณจะรู้ว่าใครเอาเงินของคุณไป

2. ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน มีจุดมุ่งหมายและกำหนดเวลาพิชิตเป้าหมายให้ชัดเจน ตามหลักการ SMART ได้แก่

S
(Specific) **ชัดเจน** = รู้ว่าตนเองต้องการอะไร

M
(Measurable) **วัดผลได้** = วัดเป็นตัวเลขได้ชัดเจน เห็นถึงระยะทางของความก้าวหน้า

A
(Achievable) **ทำสำเร็จได้** = อยู่ในความสามารถที่จะทำให้สำเร็จได้

R
(Realistic) **เป็นไปได้** = สมเหตุสมผล สอดคล้องกับความจริง เกี่ยวพันกับชีวิตเรา

T
(Time bound) **มีกรอบเวลาที่แน่ชัด** = รู้ว่าต้องใช้เวลาเท่าไหร่ในการบรรลุเป้าหมาย

เช่น ฉันจะเก็บเงิน (A) ให้ได้ 91,250 บาท (R) โดยจะเก็บเงินวันละ 50 บาท (M) เป็นเวลา 5 ปี (T) เพื่อนำเงินไปท่องเที่ยวประเทศญี่ปุ่น (S) เป็นต้น

3. จัดทำแผนการเงิน เช่น จะใช้เงินวันละเท่าไหร่ จะเก็บเงินวันละเท่าไหร่ จะหักเงินจากรายได้ในแต่ละเดือนเท่าไหร่ หรือจะหารายได้เพิ่มจากแหล่งไหน ลองเปลี่ยนความคิดจากเดิมที่ “ใช้จ่ายก่อน เหลือเท่าไหร่ค่อยออม” มาเป็น “ออมก่อน เหลือเท่าไหร่ค่อยใช้”

4. ดำเนินการตามแผนอย่างเคร่งครัด มุ่งมั่น มีวินัย ปฏิบัติจริงจริงและต่อเนื่อง อย่ายอมแพ้ให้ความเคยชินในการใช้เงินแบบเดิม ๆ ที่จะเป็นศัตรูขัดขวางความก้าวหน้า

5. ตรวจสอบและปรับแผนตามสถานการณ์ ประเมินว่าทุกอย่างเป็นไปตามแผนหรือไม่ หากไม่เป็นไปตามแผนให้หาสาเหตุและรีบแก้ไข หรือหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด ไม่ว่าจะเป็น อุบัติเหตุ เจ็บไข้ได้ป่วย ไฟไหม้ รถชน ฯลฯ ที่อยู่นอกเหนือแผนการใช้เงิน ให้ปรับแผนให้สอดรับกับช่วงเวลานั้น ๆ

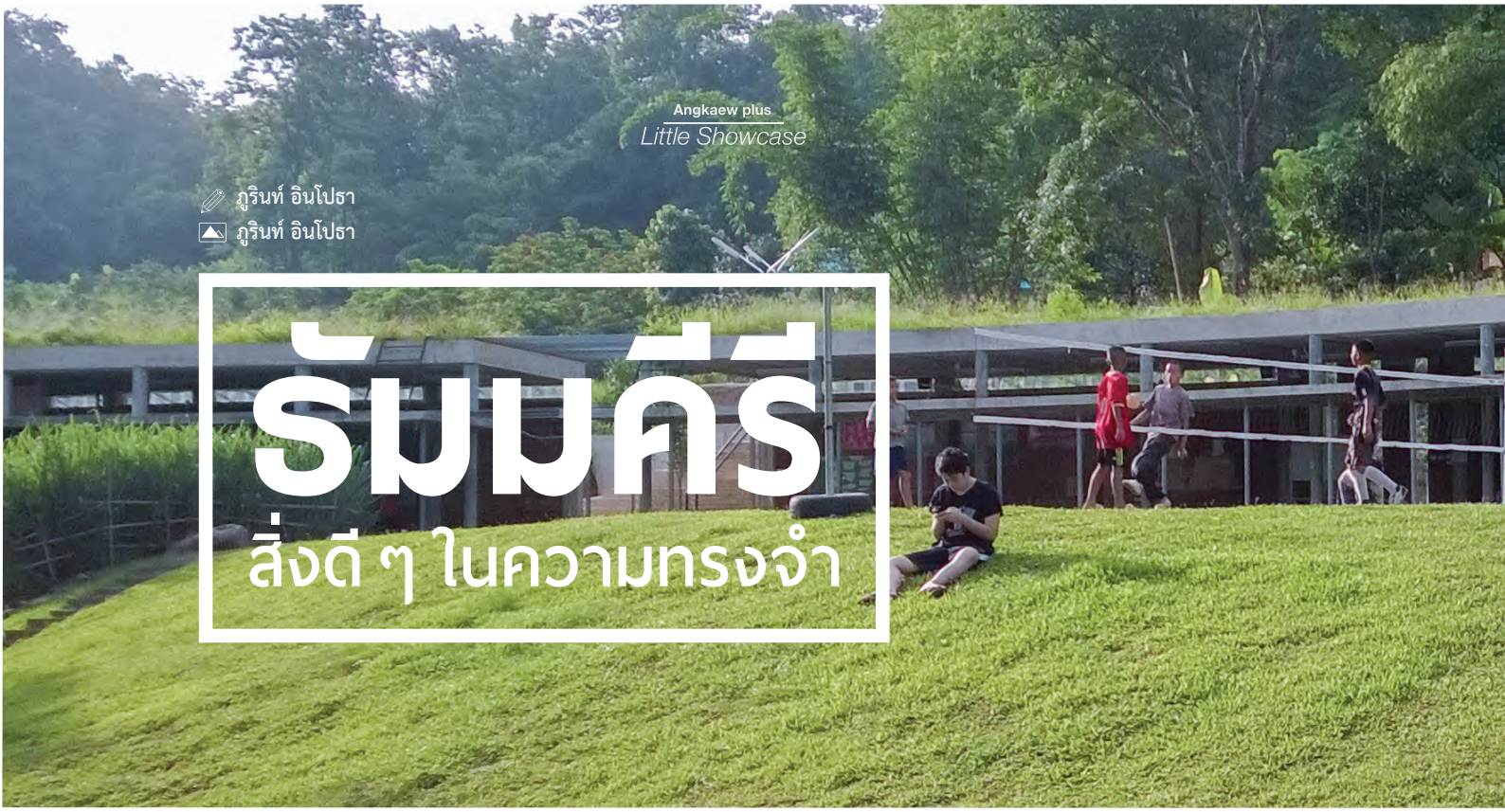
เพียง 5 ขั้นตอนนี้อาจไม่ง่ายแต่ก็ไม่ยากจนเกินไป สุดท้ายไม่ว่าจะมีทฤษฎี หรือวิธีใดที่ใครบอกว่าทำแล้วได้ผลดี ตราบใดที่เราไม่ลงมือทำเอง วิธีการเหล่านั้นคงไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร การเริ่มต้นออมทีละนิด แต่สม่ำเสมอของคุณ ในอนาคตมันจะงอกเงยเป็นจำนวนเงินมากมายชนิดที่แม้แต่ตัวคุณเองยังคาดไม่ถึง อย่าใจร้อนรีบใช้เงินออมและรอคอยอย่างมีความหวังจากสิ่งที่คุณลงมือทำแล้วไม่ช้าคุณจะได้พบกับความสำเร็จ



ขอบคุณข้อมูลจาก บทความ การวางแผนการเงิน www.1213.or.th (ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย)
บทความ แผนการเงินเพื่อเป้าหมายในชีวิต www.tsi-thailand.org (ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน)

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ภูรินท์ อินโปธา
ภูรินท์ อินโปธา



ธัมมคีรี
สิ่งดี ๆ ในความทรงจำ

ในช่วงปิดเทอมระยะเวลา 6 เดือนที่แสนยาวนาน ช่วงนี้เป็นช่วงที่ไม่ว่าใครชวนไปไหนหรือทำอะไรก็ไปทั้งนั้น จู่ ๆ ก็มีคนมาชวนให้ไปช่วยค่ายอาสาของมูลนิธิธัมมคีรี ที่ จ.แม่ฮ่องสอน เป็นเวลา 1 อาทิตย์ ด้วยความที่ผมว่าง อยากลองทำและลองหาประสบการณ์อะไรใหม่ ๆ ก็เลยตอบรับไป ด้วยความตื่นเต้นที่ไม่รู้ว่าจะได้เจออะไรบ้าง ณ สถานที่แห่งนั้น

หลังจากการเดินทางกว่า 6 ชั่วโมงจากเชียงใหม่ สิ่งแรกที่ผมเห็นเมื่อมาถึงมูลนิธิธัมมคีรีคือ ความเป็นธรรมชาติที่รายล้อมอยู่รอบตัว ทั้งบริเวณยังมีภูเขาล้อมรอบ มีไร่นาขั้นบันได มีลำธารไหลผ่าน และสิ่งที่โดดเด่นที่สุดคือสถานที่พักผ่อนของเหล่าเด็ก ๆ ที่เป็นสถาปัตยกรรมรูปร่างค่อนข้างแปลกใหม่ แบบโค้งไปโค้งมา จะคล้ายกับตัว S แต่ก็ไม่เชิง โดยจะแบ่งเป็นฝั่งชายและฝั่งหญิงไว้คนละด้าน ส่วนตรงกลางจะเป็นพื้นที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งสำคัญที่สุดคือที่นี่ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์มือถือเลย จะมีโผล่บ้างในบางเวลา บางทีก็ต้องวิ่งไปกลางทุ่งนาเพื่อที่จะหาคลื่นสำหรับใช้โทร อยู่ที่นั่นมือถือเหมือนกลายเป็นสิ่งที่เอาไว้ใช้ถ่ายรูปเท่านั้น ที่นอนของผมกับเพื่อนคือบ้านปลายนา ซึ่งบริเวณบ้านจะมีลำธารเล็ก ๆ ไหลผ่านตลอดเวลา

มูลนิธิแห่งนี้มีเด็ก ๆ อายุตั้งแต่ 7-18 ปีอยู่ร่วมกันกว่า 40 คน โดยที่นี่จะมีกฎเกณฑ์การรับเด็กเข้ามาอุปการะอยู่มาก เนื่องจากมูลนิธิมีงบประมาณและปัจจัยอื่น ๆ ที่จำกัด ทำให้ไม่สามารถรับเด็กเกินกว่าจำนวนนี้ได้ มูลนิธิธัมมคีรีเป็นมูลนิธิที่เกิดขึ้นมาด้วยคณะพระสงฆ์ที่ได้เดินธุดงค์มาตามภูเขาและได้เห็นว่าจังหวัดแม่ฮ่องสอนอยู่ติดกับชายแดน แต่ละหมู่บ้านอยู่ห่างไกลไปมาหาสู่กันยากลำบาก ครอบครัวส่วนใหญ่ยากจน ทำให้เด็ก ๆ ในหมู่บ้านขาดโอกาสทางการศึกษา พระอาจารย์ชาคิโน พระภิกษุชาวมาเลเซียได้จึงมีความประสงค์อยากให้เด็ก ๆ เหล่านี้ได้มีโอกาสที่ดีขึ้น ทั้งด้านการศึกษาและปัจจัยสี่ อีกทั้งยังอยากให้เด็ก ๆ ได้รู้จัก



โดยผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



วิถีพุทธและธรรมะในการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง มีความสุขและไม่เป็นปัญหาสังคม

การเริ่มงานวันแรกของผม เมื่อมาถึงมูลนิธิแห่งนี้ คือการปักหญ้าบนหน้าดินเพื่อป้องกันไม่ให้หน้าดินถล่ม เด็ก ๆ ทั้งหมดก็มาช่วยปักกันอย่างสนุกสนาน บ้างก็ท้ากันปักให้เร็วที่สุด ใครหมดก่อนคนนั้นชนะ ทั้งมือทั้งเท้าเปรอะเปื้อนไปด้วยดินแดงเต็มไปหมด ถือเป็นการเริ่มทำงานที่สนุกมาก ๆ เลยทีเดียว สักพักก็ถึงเวลารับประทานอาหารเย็น โดยอาหารของที่มูลนิธิแห่งนี้เป็นมังสวิรัติทั้งหมดอาหารทุกมื้อจะมาจากฝีมือของแม่ครัวใหญ่ที่ทุกคนต่างเรียกว่า ‘แม่’ ซึ่งเป็นพี่ของพระอาจารย์รูปหนึ่งที่อยู่ในมูลนิธิ และยังมีผู้ช่วยแม่ครัวอีกจำนวนหนึ่ง นั่นก็คือเหล่าเด็ก ๆ ที่ได้จัดเวรในการทำอาหารทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งต้องสวดมนต์ก่อนเสมอ เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารที่ได้รับประทาน

หลังจากมื้อเย็นเสร็จสิ้น ก็จะทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ มีการสอนจริยธรรมจากพระอาจารย์และการชี้แจงข่าวสารประจำวันจากพี่ ๆ ที่ดูแลในมูลนิธิ ซึ่งในช่วงที่ผมไปนั้นได้มีกิจกรรมหนึ่งเพิ่งเริ่ม คือในแต่ละวันจะมีการสุ่มชื่อเด็กคนหนึ่งขึ้นมาแล้วให้เพื่อนทุกคนเขียนลักษณะนิสัยของเด็กคนนั้นลงไปในกระดาษว่าเขาเป็นคนยังไง นิสัยดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ หลังจากนั่งสมาธิเสร็จก็จะรวบรวมมาให้พระอาจารย์ได้อ่านให้ทุกคนฟัง มีการเขียนแกล้งกันบ้าง แต่ก็เข้าใจว่าเป็นธรรมดาของเด็ก ๆ ที่อยากจะแกล้งเพื่อน กิจกรรมอย่างนี้ ผมคิดว่าเป็นสิ่งที่จะทำให้เด็กแต่ละคนได้รู้ว่าคนอื่นมองตัวเองอย่างไร จะได้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงตัวให้ดียิ่งขึ้น เพื่อจะได้อยู่ด้วยกันและเข้ากับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดีกว่าการไปพูดตรง ๆ ที่บางครั้งอาจจะทำให้เสียความรู้สึกและผิดใจกันไปเปล่า ๆ

หลังจากจบกิจกรรมนี้ ก็จะเป็นการสอนภาษาอังกฤษของเพื่อนชาวอเมริกันชื่อ เคนซี่ เธอบอกว่าเธอชอบที่นี่มาก และเธอก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมได้มาที่นี่ เนื่องจากเธอเหงาและไม่มีเพื่อน ผมก็เลยมาอยู่เป็นเพื่อนเธอเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แต่เธอตั้งใจมาอยู่ที่มูลนิธิเป็นเวลา 1 เดือน ในแต่ละวันเธอจะช่วยสอนภาษาอังกฤษให้กับเด็ก ๆ สำหรับเด็กที่มีการบ้านหรืออยากอ่านหนังสือก็สามารถแยกตัวออกไปได้ ส่วนผมนั้นเป็นฝ่ายช่วยสอนการบ้านให้กับเด็ก ๆ ตอนแรกผมก็กังวลอยู่บ้างว่าผมไม่ได้เก่งอะไรขนาดนั้น จะสอนเด็ก ๆ ได้ยังไง แล้วถ้ามีเด็กมาถามแต่ดันตอบไม่ได้ล่ะ เขาจะมองเรายังไง แต่เมื่อมีเด็ก ๆ เข้ามาถามการบ้านจริง ๆ ผมก็สามารถสอนได้เพราะมันเป็นสิ่งที่เคยเรียนมาแล้ว เพียงแค่ต้องทบทวนนิดหน่อยเท่านั้นเอง อย่างคณิตศาสตร์หรือภาษาอังกฤษ ม.3 ม.4 ผมยังพอทำได้ เพราะเด็กที่นี่ส่วนใหญ่มักเรียนสายวิทย์กัน

การสอนหนังสือเด็ก ๆ ทำให้ผมได้คิดว่า อะไรที่เราเห็นว่าไม่จำเป็น บางทีก็สามารถนำมาช่วยเหลือคนอื่นได้ อย่างความรู้ที่เคยเรียนมา ครั้งนี้ก็สามารถ

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

นำมาสอนน้อง ๆ ได้ เป็นการถ่ายทอดความรู้โดยที่ผมไม่เคยคิดเลยว่าจะได้ทำในแต่ละวันเด็ก ๆ จะต้องตื่นมาทำวัตรเช้าในเวลา ตี 5 หลังจากนั้นก็อาบน้ำแต่งตัวไปโรงเรียน หากใครเป็นเวรทำกับข้าวก็ต้องรีบทำธุระส่วนให้เสร็จเพื่อทำเวลา แม้เป็นวันเสาร์-อาทิตย์ ก็ต้องทำทุกอย่างเหมือนเดิม ที่มูลนิธิจะมีรถหกล้อเพื่อใช้รับ – ส่ง

เด็ก ๆ แต่ละคนจะอยู่โรงเรียนที่ไม่เหมือนกัน คละกันไปตามโรงเรียนใหญ่ ๆ ประจำจังหวัด ผมเคยถามเด็ก ๆ ว่า ไม่ง่วงเหรอที่ต้องทำการบ้านอ่านหนังสือ หลับก็ดึกแต่ยังต้องตื่นมาทำวัตรเช้าตอนตี 5 ทุกวันอีก เด็ก ๆ บอกว่าก็มีบ้างที่ง่วงเวลาเรียน แต่ก็ชินแล้ว เด็กที่นี่ขยันมากครับ เท่าที่ดูจากเกรดเฉลี่ยของแต่ละคนแล้ว ถือว่าเก่งไม่เบา บ้างก็ได้อันดับสอง บ้างก็ติดหนึ่งในสิบ เกรดเฉลี่ยสามจุดกันแทบทุกคน

เด็กแต่ละคนพอมีเวลาว่างก็จะทำการบ้านบ้าง ทบทวนบทเรียนหรืออ่านหนังสือบ้าง เนื่องจากที่นี่ไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีอินเตอร์เน็ต มีเพียงคอมพิวเตอร์สองสามเครื่องที่เอาไว้ใช้ทำงานหรือสืบหาข้อมูลเท่านั้น ตอนที่ผมไปนั้นเขายังเพิ่งได้ต่อสายอินเตอร์เน็ตเข้ามาในมูลนิธิ เพื่อให้เด็ก ๆ สะดวกในการทำงานและง่ายต่อการหาความรู้ หากย้อนมองกลับมาที่ตัวเรา จะเห็นได้ว่าสื่อทุกวันนี้ได้ช่วงชิงเวลาของเราไปอย่างมาก ทำให้เราหันไปสนใจสื่อมากเกินไป ทำให้ใครหลายคนมักพูดเสมอว่า ไม่มีเวลาอย่างนั้น ไม่มีเวลาอย่างนี้ แต่ถ้าหากลองลดหรือตัดเวลาที่เราใช้ไปกับสิ่งเหล่านี้ดู เราจะรู้สึกได้ทันทีว่าเวลาในแต่ละวันของเรานั้นมันเพิ่มมากขึ้นจริง ๆ

ผมได้คุยกับเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่อยู่ในมูลนิธิซึ่งเป็นคนที่เรียนเก่งมาก เธอกำลังศึกษาอยู่ชั้น ม.4 เช้าวันนั้นเธอเพิ่งกลับมาจากการได้ไปเยี่ยมชมคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เธอคงจะรู้สึกเหนื่อยกับการเดินทางวันนี้เธอจึงได้หยุดเรียน แต่ถึงอย่างนั้นเธอก็ไม่ได้ละทิ้งการเรียน เธอกลับมาตั้งใจอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียนแทน สักพักเราก็ได้นั่งคุยกัน ถามเรื่องอนาคตของเด็ก ๆ ว่าอยากเรียนอะไร หลายคนก็บอกว่ายังไม่รู้แน่นอน อยากเป็นหลายอย่าง สถาปัตย์ก็น่าเรียนเพราะชอบออกแบบ วิศวะก็น่าสนใจ พยาบาลก็อยากเป็น เราเลยแนะแนวไปว่ายังมีเวลาให้คิดอีกมาก ค่อย ๆ คิดไป หาในสิ่งที่ตัวเองชอบและอยากทำให้เจอ ขณะที่พูดคุยกันอยู่ มีคำพูดหนึ่งซึ่งเธอถามกับผมว่าหนูจะเป็นได้เหรอ เป็นไม่ได้หรอก พอได้ยินคำเหล่านี้แล้วผมก็เกิดความคิดที่ว่า ทำไมเด็กต้องคิดอย่างนี้ เหตุเกิดจากสภาพแวดล้อมเหรอที่ทำให้ต้องกดตัวเองขนาดนี้ หรืออาจเพราะสังคมของเด็กส่วนใหญ่มีให้เห็นแต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขาย รับจ้างหรือเกษตรกรเท่านั้น เด็ก ๆ เลยจำกัดความคิดที่ว่าอาชีพอื่นยากเกินเอื้อม ผมจึงบอกกับเด็ก ๆ ไปว่า ไม่ว่าอาชีพอะไรเราก็เป็นได้ทั้งนั้น ขอแค่เรามุ่งมั่นตั้งใจ ไม่ลังเลพุ่งเข้าสู่เป้าหมาย สักวันหนึ่งก็จะประสบความสำเร็จ แค่ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ สนุกไปกับมัน อย่าฝืนทำในสิ่งที่ไม่ชอบ สิ่งที่เราชอบมักทำให้เราทำมันออกมาดี คิดให้ไกล ๆ อย่าปิดกั้นความคิดของตัวเอง ถ้าเราไม่ลงมือทำเราจะรู้ถึงผลลัพธ์ได้อย่างไร พอเด็ก ๆ ได้ฟังแล้วก็ดูเหมือนจะมีกำลังใจมากยิ่งขึ้น ทำให้ผมรู้สึกดีอย่างบอกไม่ถูก

ระยะเวลา 1 อาทิตย์ที่ได้อยู่ที่นั่น ทำให้ผมได้รับความรู้สึกใหม่ ๆ เข้ามาในหัวใจ เหมือนกับได้รับแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น ผมได้รับประสบการณ์ดี ๆ ที่ได้อยู่กับน้อง ๆ ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิต กระบวนการทางความคิด และอุปนิสัยอันใสซื่อของเด็ก ๆ มาคอยสอนใจในหลาย ๆ เรื่อง ทั้งความอดทนมุมานะ การมองโลกในแง่ดี การใช้เวลาอย่างมีคุณค่า และการให้ความสำคัญกับสิ่งรอบกาย หากเป็นไปได้ก็อยากจะกลับมาที่นี่อีกครั้ง เพื่อเติมพลังใจที่อาจเหือดหายไปให้กลับมาสดใสด้วยใจของเด็ก ๆ บ้านธัมมคีรี ●


โดย ผู้ใช้ทั่วไป
พิมพ์เมื่อ 04/12/2569 23:59:59

book review



จรัญญา โลหะเวช
จรัญญา โลหะเวช

หนังสือเรื่อง นามธรรมประจำวัน (it was a good year)
ผู้เขียน ไตรรงค์ ประสิทธิผล

ในช่วงที่ประสิทธิภาพการอ่านและการจดบันทึกประจำวันลดลง ชีวิตทุกวันที่ผ่านมาถูกใช้ไปแบบไม่ค่อยตั้งใจ ปล่อยให้แต่ละวันผ่านไปโดยไม่ได้ข้อคิดอะไรแก่ชีวิตเพื่อเป็นประสบการณ์ในวันพรุ่งนี้ ฉันเจอหนังสือเล่มนี้ที่ร้านหนังสือแห่งหนึ่ง แรกเห็นก็สะดุดตากับหน้าปกที่ออกแบบได้เรียบง่าย น่ารัก มีการจัดวางที่เหมาะสมและมีที่ว่างสีขาวดูสบายตา เมื่ออ่านคำนิยมปกหลัง คำนำผู้เขียน และเปิดอ่านบางหน้าก็ตัดสินใจเป็นเจ้าของมันแบบไม่มีข้อแม้

โต้ง ไตรรงค์ ประสิทธิผล สามารถอธิบายนามธรรมประจำวันของเขาออกมา สั้น กระชับ แต่กลับเข้าใจได้ง่าย แฝงไปด้วยข้อคิดดี ๆ บางเรื่องลึกซึ้งมีชั้นเชิงจนคิดไม่ถึง ชวนให้ขำ ชวนให้คิด บางวันการจดบันทึกของเขาเป็นเพียงบทสนทนาระหว่างเขาและลูกชาย ดูอบอุ่นน่ารัก บางเรื่องเป็นเพียงเสี้ยวเหตุการณ์หนึ่ง แต่เขากลับคิดให้ลึกซึ้งได้มากกว่านั้น ในครั้งแรกฉันอ่านแบบผ่าน ๆ เนื่องจากอ่านง่ายและเพลินไปกับเรื่องราวและความคิดที่เข้าใจได้ไม่ยาก แต่หากได้ลองอ่านหนังสือเล่มนี้แบบช้า ๆ และคิดตามไปกับทุกประโยคที่เขาบันทึกจะพบว่าในแต่ละประโยคนั้นเป็นความธรรมดาที่ไม่ธรรมดาเอาเสียเลย เขาสามารถสังเกตเรื่องง่าย ๆ ที่เขาพบเจอในแต่ละวัน จริง ๆ แล้วการดำเนินไปของชีวิตทุกคนต่างมีเรื่องราวและข้อคิดอยู่เสมอ หากเพียงแต่เราไม่เคยสังเกตเห็นมัน

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ ฉันได้ลองกลับไปอ่านบันทึกประจำวันเก่า ๆ ที่บันทึกบ้าง ไม่บันทึกบ้าง ข้ามวันไปบ้าง บางวันยาวเต็มหน้ากระดาษ บางวันสั้นเพียงสองบรรทัด มันสามารถดึงความรู้สึก ณ ขณะที่เราบันทึกอยู่กลับมาได้ บางเรื่องราวเราลืมมันไปแล้ว เมื่อได้กลับมาอ่านก็ยิ้มและหัวเราะไปกับมัน หรือบางเรื่องราวก็รู้สึกดีใจที่เราผ่านวันเวลาเลวร้ายนั้นมาได้ไม่เพียงแค่เป็นการบันทึกความทรงจำ แต่เราได้บันทึกประสบการณ์และช่วงเวลาต่าง ๆ ในชีวิตที่ไม่มีวันหวนกลับมา ทำให้เราจดจำและทบทวนตัวเองอยู่เสมอว่าเราทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง หรือเคยมีความสุขและความทุกข์อย่างไรบ้าง แล้วมันจะทำให้เราตั้งใจใช้ชีวิตในปัจจุบันให้ดีกว่าเดิม

หาสมุดสักเล่ม และดินสอซักแท่ง แล้วจดบันทึกกันเถอะ ●

โดยผู้ใช้ทั่วไป
ห้ามนำเผยแพร่ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ขนิษฐา มยูรกุล

The Secret World of Arrietty





The Secret World of Arrietty หรือ**มหัศจรรย์ความลับคนตัวจิ๋ว** การ์ตูนเอนิเมชั่นแนวจินตนาการ ผลงานจากค่ายหนังชื่อดังจากญี่ปุ่น Studio Ghibi อ้างอิงจากหนังสือ The Borrowers ของแมรี่ นอร์ตัน (Mary Norton) นักเขียนวรรณกรรมสำหรับเด็กชาวอังกฤษ โดยเรื่องราวของหนังเกี่ยวกับคนตัวจิ๋ว มนุษย์อีกหนึ่งเผ่าพันธุ์ที่อาศัยอยู่บนโลกใบนี้ และการต่อสู้ดิ้นรนจากการคุกคามของสิ่งมีชีวิตที่ใหญ่กว่า

ในโลกปัจจุบัน มนุษย์นั้นถือเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีอำนาจมากที่สุดรองมาจากธรรมชาติ สังเกตได้จากสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนเป็นฝีมือมนุษย์แทบทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นตึกรามบ้านช่อง เทคโนโลยีที่ทันสมัย รวมถึงยารักษาโรค นั่นเป็นเพราะมนุษย์มีข้อได้เปรียบด้านร่างกายที่เอื้อประโยชน์ในการดำรงชีวิต อีกทั้งยังมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม รู้จักการแก้ไขปัญหาและถ่ายทอดวัฒนธรรมได้ จึงทำให้มนุษย์คิดว่าตนเองนั้นเป็นเจ้าของสิ่งต่าง ๆ บนโลกนี้ เช่น ทรัพยากรและที่อยู่อาศัย มนุษย์จึงชอบเอารัดเอาเปรียบคุกคาม

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



มนุษย์ด้วยกันเองและสิ่งมีชีวิตที่ด้อยกว่า ซึ่งความรู้สึกและประเด็นเหล่านี้ปรากฏขึ้นมาเมื่อผู้เขียนได้ชมหนังเรื่องนี้

หนังถ่ายทอดเรื่องราวผ่านอาริเอตี้ เด็กสาวอายุ 14 ปี ที่มีความสูง 10 เซนติเมตร หนึ่งในตัวละครหลักของเรื่อง เธออาศัยอยู่กับพ่อแม่ใต้พื้นบ้านมนุษย์ พวกเขาเป็นคนตัวจิ๋ว ที่ดำเนินชีวิตโดย ‘การหยิบยืม’ สิ่งของที่มนุษย์สังเกตได้ยากว่ามันหายไป เช่น น้ำตาล คุกกี้ กระดาษชำระ ฯลฯ และหลบซ่อนตัวไม่ให้มนุษย์พบเห็น เพราะมีกฎว่า ถ้าถูกพบเห็นแล้วต้องย้ายออกไปจากบ้านนั้นทันที

ถ้าถามว่าทำไมถึงอยากแนะนำหนังเรื่องนี้ สิ่งแรกคงเป็นความแฟนตาซีของหนังที่เกี่ยวกับเรื่องคนตัวจิ๋ว อยากให้เห็นการดำเนินชีวิตของพวกเขา บ้านที่สร้างจากของชิ้นเล็ก ๆ ที่หาและหยิบยืมมาได้ ทำให้รู้สึกว่าคนเราต้องพยายามทำทุกวิธีทางให้ตนเองอยู่รอด นอกจากนี้ยังมีอีกหลายฉากที่ชวนให้ฉุกคิดถึงปัญหาในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านครอบครัว การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน การให้ความสำคัญของคนในครอบครัว

‘โช’ เด็กชายที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ถึงแม้เขาจะอยู่ในตระกูลที่ร่ำรวย มีสิ่งอำนวยกว่าสะดวกพร้อม มีคนรับใช้ แต่เขาดูไม่มีความสุข ต่างจากอาริเอตี้และครอบครัว ถึงแม้จะต้องอยู่อย่างหลบ ๆ ซ่อน ๆ และขาดแคลนปัจจัยในการดำเนินชีวิต แต่ครอบครัวอบอุ่นอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา ปัญหาเรื่องการกดขี่ข่มเหงคนที่อ่อนแอกว่า อย่างในฉากที่แม่บ้านชื่อฮารุพยายามที่จะกำจัดคนตัวจิ๋ว เพราะคิดว่าคนตัวจิ๋วเป็นต้นเหตุที่ทำให้ของต่าง ๆ ภายในบ้านหายไป ซึ่งจริง ๆ แล้วฉันมองว่าการที่ของหายไปเพียงเล็กน้อย มันไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อน พวกเราสามารถหาสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้อีก เหมือนในฉากที่เอริอาตี้ทำน้ำตาลหล่นไว้แล้วโชนำมาคืน โดยเขียนโน้ตว่า ‘เธอลืมของ ๆ เธอ’ ทั้งที่มันเป็นสิ่งที่อาริเอตี้ แอบหยิบมาจากครัวในบ้านเขา ทำให้ผู้เขียนรู้สึกว่าโชคงจะคิดเช่นเดียวกันว่าการมีอยู่ของคนตัวจิ๋วไม่ได้สร้างความเดือดร้อนอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ร่วมกันได้ด้วยการแบ่งปัน

สุดท้ายคือแรงบันดาลใจ สิ่งที่ฉันได้จากการดูหนังเรื่องนี้คือ ความกล้าหาญของเหล่าคนตัวจิ๋ว ความพยายามในการใช้ชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใหญ่กว่าตัวไม่อาจเอาชนะใจที่แข็งแกร่งได้ กว่าคนตัวจิ๋วจะหาอาหารมาได้แต่ละอย่างช่างยากลำบาก ผิดกับคนเราที่บ้านก็มีเป็นของตนเอง อาหารก็ซื้อกินได้ตามเท่าที่อยากกิน แต่บางครั้งกลับท้อถอยเพราะเจอปัญหาเล็กน้อย คนตัวจิ๋วจึงเป็นแบบอย่างที่ดีที่จะทำให้เราฮึดสู้

ทั้งหมดนี้เป็นความคิดของฉันที่เกิดจากการได้ดูหนังเรื่องนี้ การดูหนังแต่ละเรื่อง ความรู้สึกและสิ่งที่ได้อาจแตกต่างกัน ฉันจึงอยากแนะนำหนังเรื่องนี้ให้เป็นทางเลือกแก่ผู้อ่าน ในวันที่ต้องการแรงบันดาลใจหรือความบันเทิง ด้วยภาพที่สวยงาม เพลงประกอบที่ไพเราะและเต็มไปด้วยข้อคิด อาจทำให้หนังเรื่องนี้กลายเป็นหนึ่งในหนังเรื่องโปรดของคุณก็ได้

●

ภาพจาก: www.jonathanlack.com/2012/02/review-secret-world-of-arrietty-is.html

ร้อย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

เบญญทิพย์ เหมือนหมาย

จุดเริ่มต้น ของความยิ่งใหญ่

หลายครั้งที่เรามักเป็นกังวลว่าจะทำเรื่องใหญ่ ๆ ให้สำเร็จได้หรือไม่ เพราะดูเหมือนเป็นการตั้งเป้าหมายที่บรรลุได้ยาก และไม่มีทางทำได้ อาจเป็นเรื่องที่เกินความสามารถของตน จนทำให้เกิดความท้อแท้ หมดหวัง และล้มเลิกความตั้งใจที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ ในที่สุดมนุษย์หลายคนจึงพลาดโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในเรื่องที่ยิ่งใหญ่ เพียงเพราะไม่กล้าที่จะเริ่มต้น กลัวจะทำไม่สำเร็จ และถอดใจตั้งแต่ยังไม่ทันได้ลงมือทำ

บางทีเราอาจจะลืมคิดไปว่า สิ่งใหญ่ ๆ ทั้งหลายย่อมเกิดมาจากสิ่งเล็ก ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นกำแพงเมืองจีนที่มีความยาวสุดสายตา กว่า 2,400 กิโลเมตร ก็เกิดจาก การเรียงตัวของอิฐก้อนเล็ก ๆ จนกลายเป็นแนวกำแพงกั้นระหว่างพรมแดนที่ยิ่งใหญ่ เป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลกที่ไม่อาจประเมินค่าได้ หรืองานศิลปะที่มีชื่อเสียงระดับโลก เช่น อย่าง The Starry Night ของ Vincent van Gogh จิตรกรชื่อดัง ก็เกิดจากการ ตวัดพู่กันเป็นเส้นสั้น ๆ บนผืนผ้าใบ จนกลายมาเป็นงานศิลปะอันทรงคุณค่าและคลาสสิกตลอดกาล

เมื่อเริ่มตั้งเป้าหมายและอยากทำให้สำเร็จ เราสามารถใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory) ของนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เอ็ดวิน ล็อค (Edwin A. Locke) มาเป็นแนวทางได้ ท่านได้กล่าวไว้ว่า การตั้งเป้าหมายที่ง่ายและสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้ จะทำให้เราเกิดความภาค-ภูมิใจ และมีแนวโน้มจะทำสำเร็จมากกว่าการตั้งเป้าหมายที่ยาก และไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้ ดังนั้นเราควรเริ่มสร้างความมั่นใจให้ตัวเองโดยการตั้งเป้าหมายที่เราสามารถทำได้ และมีแนวโน้มจะสำเร็จก่อน หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มระดับความยากของเป้าหมายขึ้นเรื่อย ๆ เราก็จะเกิดการพัฒนาศักยภาพและความสามารถของตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจ มีกำลังใจที่จะทำสิ่งที่ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ สุดท้ายแล้วสิ่งที่เราเคยคิดไว้ว่ามันช่างยากเย็นเหลือเกินและไม่มีทางทำได้นั้น เราก็จะทำได้และประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

การที่จะไปถึงเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่นั้น ก็เปรียบเหมือนกับการเดินทางระยะไกล ซึ่งมิใช่แค่เป็นเพียงเดินไปเรื่อย ๆ ให้ถึงจุดหมายเพียงเท่านั้น ระหว่างทางเรายังต้องเผชิญกับอุปสรรคมากมาย แต่ถ้าเรากล้าที่จะเริ่มต้น กล้าที่จะก้าวเท้าก้าวแรกออกไป ตามด้วยก้าวที่สอง ที่สาม และก้าวต่อไปเรื่อย ๆ โดยที่ไม่ย่อท้อกับเส้นทางที่ยาวไกล และไม่หวั่นไหวกับสิ่งกีดขวางต่าง ๆ เชื่อได้ว่า สุดท้ายแล้ว เราก็จะเดินไปถึงจุดหมายด้วยความภาคภูมิใจที่ทำได้สำเร็จ แต่ถ้าเราไม่กล้าที่จะก้าวเท้าก้าวแรกของเราออกไป ไม่กล้าที่จะเริ่มต้น หรือกลัวที่จะพลาดพลั้งทำไม่สำเร็จ เราก็จะไม่มีวันได้ไปถึงจุดหมาย และไม่มีวันเอาชนะความกลัวในใจเราได้เลย

●

ภาพจาก: www.wallpaperswide.com

นุชจิรา แซ่เฮง
เอกภัทร์ วงษ์สอาด

Singapore
ประเทศแห่งการพัฒนา



หากจะมองว่าพื้นที่เล็ก ๆ ที่ทำให้เกิดข้อจำกัดด้านทรัพยากรและประชากรอย่างสิงคโปร์เป็นข้อเสียเปรียบแล้ว ความคิดนี้กลับกลายเป็นสิ่งที่ผิดและผกผันกันอย่างสิ้นเชิง เพราะสิงคโปร์กลับเห็นจุดนี้เป็นข้อได้เปรียบและเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง ด้วยการใส่ใจกับกระบวนการคิด การจัดการ และการเห็นคุณค่าของบุคคล

เกาะเล็ก ๆ อย่างสิงคโปร์มีเนื้อที่โดยรวมเทียบเท่าจังหวัดเล็ก ๆ อย่างภูเก็ตของไทย มีประชากรกว่า 5 ล้านคน ถือได้ว่ามีจำนวนประชากรน้อยมากเมื่อเทียบกับหลาย ๆ ประเทศ คณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย (The University of British Columbia : UBC) จึงได้จัดลำดับให้สิงคโปร์เป็นหนึ่งในประเทศที่มีแนวโน้มจะประสบปัญหาด้านทรัพยากรธรรมชาติมากที่สุด เนื่องจากปัญหาด้านพื้นที่ สิงคโปร์จึงต้องหาทางออกให้ปัญหานี้โดยอาศัยการนำเข้าพลังงานและทรัพยากรทางธรรมชาติจากประเทศอื่นแล้วทำหน้าที่เป็นแหล่งแปรรูปวัตถุดิบเหล่านั้นด้วยความสามารถทางด้านอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีที่มี เปลี่ยนตนเองให้เป็นศูนย์กลางและผู้นำทางเศรษฐกิจ เช่น อุตสาหกรรมเบา ได้แก่ ยางพารา ขนมปัง เครื่องดื่ม และอุตสาหกรรมหนัก ได้แก่ อู่ต่อเรือ ทำเหล็กกล้า และยางรถยนต์ นอกจากนี้สิงคโปร์ยังมีกิจการกลั่นน้ำมันซึ่งใหญ่เป็นอันดับ 2 ของโลกรองจากสหรัฐอเมริกาและเป็นผู้สร้างแท่นขุดเจาะน้ำมันรายใหญ่อีกด้วย

ถึงแม้ว่าสิงคโปร์จะมีพื้นที่ขนาดเล็ก แต่ด้วยภูมิประเทศที่เป็นเกาะกลับทำให้กลายเป็นยุทธศาสตร์ทางภูมิศาสตร์ที่ดีเยี่ยม เนื่องจากมีบริเวณพื้นทะเลรอบเกาะเป็นทะเลน้ำลึกที่ง่ายต่อการติดต่อค้าขายและการขนส่งระหว่างประเทศ สิงคโปร์จึงอาศัย

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



จุดนี้เปิดประเทศเป็นเขตการค้าเสรี(ท่าเรือปลอดภาษี) สร้างตัวเองให้เป็นเครือข่ายการแลกเปลี่ยนสินค้าจากยุโรป สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย และญี่ปุ่น เพื่อส่งไปขายต่อยังประเทศเพื่อนบ้านอย่างไทย ลาว เวียดนาม กัมพูชา และมาเลเซีย

ด้วยความชาญฉลาดทางความคิดที่ผลักดันตัวเองให้กลายเป็นประเทศแห่งการพัฒนาแม้จะมีปัญหาด้านทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้สิงคโปร์เล็งเห็นและให้ความสำคัญกับปัจจัยหนึ่งที่หลาย ๆ ประเทศรวมถึงไทยได้มองข้ามไป นั่นคือปัจจัยด้าน ‘ทรัพยากรบุคคล’ ที่แม้จะมีจำนวนน้อย แต่มากด้วยคุณภาพ โดยสิงคโปร์ให้ความสำคัญกับการศึกษาเป็นหลัก ด้วยค่าเล่าเรียนในการศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมที่มีราคาต่ำเพื่อสนับสนุนให้ทุกคนได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียน และการมองนักเรียนทุกคนให้เป็นบุคลากรที่สอดคล้องกับตลาดแรงงาน ทำให้ทุกคนที่จบมามีงานทำเป็นที่ต้องการของบริษัท และเป็นทรัพยากรสำคัญที่ถูกส่งออกไปลงทุนยังต่างประเทศ

ความเข้มแข็งของภาครัฐที่มีการจัดการที่ดี มีสวัสดิการที่เพียบพร้อมในทุก ๆ ด้าน มีกฎหมายที่เข้มงวด และมีความโปร่งใสในพรรคการเมือง อีกทั้งกระบวนการคิดในการบริหารอย่างครอบคลุมและมองทุกอย่างเป็นองค์รวมทั้งหมด ประกอบสร้างให้สิงคโปร์กลายเป็นประเทศที่ชาญฉลาด มองเห็นถึงข้อด้อยและข้อดีของตนเอง เห็นแนวทางของการพัฒนาที่ชัดเจน และเห็นคุณค่ามหาศาลของบุคคล ส่งผลให้สิงคโปร์โดดเด่นและกลายเป็นประเทศเล็ก ๆ ประเทศหนึ่งของเอเชียที่มั่งคั่งที่สุดในโลก ●

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

เสฐียรพงษ์ น้ำผุด
เสฐียรพงษ์ น้ำผุด



โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

Home Streading

เมื่อเดือนมีนาคมของปีที่ผ่านมา ผู้จัดงาน International Home and Housewares ที่จัดในนครชิคาโก สหรัฐอเมริกา ได้คาดการณ์ไว้ว่า Homesteading จะเป็นเทรนด์ที่มาแรงประจำปี 2013 ซึ่งเทรนด์นี้คือการพึ่งพาตัวเองในเรื่องอาหารมากขึ้น ใช้ไมโครเวฟน้อยลง และปลูกผักรับประทานเองภายในครอบครัว

Homesteading หรือการพึ่งพาตัวเองในเรื่องอาหาร คือการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ได้รับความนิยมเมื่อหลายชั่วคนก่อนกลับมาใช้อีกครั้งหนึ่งเพื่อนำไปสู่การเป็นเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นความคิดของคนเมืองรุ่นใหม่ที่ต้องการลดความสัมพันธ์ระหว่างธุรกิจใหญ่ ๆ กับปัจเจกบุคคลลง โดยจะเป็นเทรนด์ที่ประกอบด้วยการทำเกษตรกรรมขนาดย่อมในเมือง การใช้พลังแสงอาทิตย์และการเก็บน้ำฝนไว้ใช้ การปลูกผักสวนครัวรับประทานเอง การถนอมอาหาร หรือการเลือกซื้อผักและผลไม้จากร้านค้าของชาวสวนในท้องถิ่น สอดคล้องกับเมื่อกรกฎาคมนี้ กระแสการปลูกผักสวนครัวในสหรัฐก็กำลังเป็นที่นิยมเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกับเด็กวัยรุ่นและเยาวชนที่ได้นำการปลูกผักเข้าไปแพร่หลายทั้งในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย โดยผลการสำรวจของสมาคมการเพาะปลูกแห่งชาติสหรัฐฯ ปี 2014 บอกว่า ครอบครัวชาวอเมริกันร่วม 42 ล้านครัวเรือน โดยเฉพาะครอบครัวชาวหนุ่มสาวอายุ 18-34 ปี หันมาปลูกผักสวนครัวรับประทานเองเพิ่มมากขึ้น โดยในช่วง 5 ปีมานี้เพิ่มมากขึ้นถึงร้อยละ 63 เลยทีเดียว

เมื่อมองมายังประเทศไทย ถือได้ว่า Homesteading มีความคล้ายคลึงกับหลักการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างมาก ซึ่งในชนบทของไทยยังคงมีการดำเนินชีวิตด้วยการรับประทานพืชผักละแวกบ้านและหลีก-เลี่ยงผลผลิตจากอุตสาหกรรมอยู่ แตกต่างกับสังคมเมืองและแถบชานเมืองที่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีโอกาสได้ปลูกผักสวนครัวรับประทานเอง เนื่องจากพื้นที่ไม่อำนวยและไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนแปลงไป เน้นการพึ่งพาระบบอุตสาหกรรมและทุนนิยมเป็นส่วนใหญ่ สวนทางกับความคิดของคนรุ่นใหม่ในสหรัฐอเมริกาที่เริ่มหันมาใส่ใจกับสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ด้วยเหตุนี้ประเทศไทยจึงมีโครงการหนึ่งที่ได้ริเริ่มขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2555 ดำเนินมาจนถึงปีนี้ ชื่อโครงการว่า ‘สวนผักคนเมือง’ ที่ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมมือกับ มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) สนับสนุนทุนดำเนินโครงการขนาดเล็กให้แก่กลุ่มผู้ที่สนใจทั้งในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล รวมถึงชุมชนเมืองภาคกลาง เช่น ลพบุรี สระบุรี พระนครศรีอยุธยา ได้ปลูกผักต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อสนับสนุนและเสริมสร้างเป็นแหล่งเรียนรู้ให้มีรูปแบบและหลักสูตรที่หลากหลายสอดคล้องกับวิถีคนเมือง สร้างเครือข่ายคนปลูกผักเพื่อให้เกิดพลวัตรความเปลี่ยนแปลง และรณรงค์สาธารณะเพื่อสร้างความคิดเรื่องการพึ่งตนเอง การบริโภคที่เกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อม และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม

แม้การปลูกผักสวนครัวจะเป็นวัฒนธรรมของคนไทยที่ได้ตกทอดจากอดีตมาสู่ปัจจุบัน แต่ทุกวันนี้กลับถูกละเลยและมองไม่เห็นคุณค่าไป หลายสิบปีที่ผ่านมาวิถีชีวิตของคนไทยจึงเริ่มเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะสังคมเมืองที่คนส่วนใหญ่หันมาพึ่งพาตลาดแทบทั้งหมด โครงการ ‘สวนผักคนเมือง’ จึงเป็นต้นแบบและแนวทางที่จะแพร่กระจายนวัตกรรมใหม่ ๆ หลากหลายรูปแบบที่สอดคล้องกับข้อจำกัดด้านพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นการทำเกษตรบนพื้นปูน การทำสวนผักบนดาดฟ้า การทำสวนแนวตั้ง หรือสวนลอยฟ้า ซึ่งทั้งหมดก็คือแนวทางที่พยายามคิดค้นมาเพื่อให้คนเมืองได้มีชีวิตที่ดีกว่าทั้งสุขภาพและการครองชีพ นี่จึงถือเป็นจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ที่จะขยายใหญ่ไปสู่ความคิดเพื่อสิ่งแวดล้อมที่มากยิ่งขึ้น

●

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

จรัญญา โลหะเวช
ขนิษฐา มยูรกุล

เด็กหญิงจีจี้ กับดอกไม้ที่หายไป



วันนี้เป็นวันอาทิตย์ที่อากาศแจ่มใส เมื่อเด็กหญิงจีจี้ตื่นขึ้นมาก็พบแจกันวางอยู่บนโต๊ะในบ้านของเธอ

“ถ้ามีดอกไม้สักดอกมาปักบนแจกัน มันต้องสวยมาก ๆ แน่เลย แล้วถ้าคุณแม่มาเจอคุณแม่คงชอบมากแน่ ๆ”



ว่าแล้วเด็กหญิงจีจี้ก็เดินทางออกไปหาดอกไม้แสนสวย เธอเดินไปเจอดอกไม้ที่สวยและเหมาะกับแจกันบนโต๊ะของเธอ แล้วก็เก็บมันมาด้วยความชื่นชมพร้อมรอยยิ้ม ระหว่างทางที่เธอกำลังเดินกลับบ้านนั้น เธอได้เจอกับเด็กชายคนหนึ่ง





“ดอกไม้ในมือเธอนั้นสวยจังเลย พี่สาวของฉันคงจะชอบมัน ฉันขอแลกมันกับหมวกใบนี้ได้ไหม”

หมวกสีแดงใบนั้นน่ารักมาก ถ้าเธอใส่หมวกใบนั้นต้องเหมาะกับชุดสีแดงตัวเก่งของเธอแน่ ๆ เด็กหญิงจีจี้จึงตัดสินใจแลกดอกไม้กับหมวกใบนั้น เมื่อเด็กหญิงจีจี้เดินต่อมาเรื่อย ๆ และได้พบกับเด็กผู้หญิงคนหนึ่งเดินถือตุ๊กตาตัวใหญ่มา เธอกล่าวว่า

“หมวกใบนั้นของเธอสวยมากเลย เธออยากจะแลกมันกับตุ๊กตาตัวนี้ไหมจ๊ะ”

โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59



ตุ๊กตานั้นตัวใหญ่แถมยังน่ารักมาก ถ้าเธอได้ไปกอดตอนนอนหลับ เธอต้องฝันดีมากแน่ ๆ เลย เด็กหญิงจีจี้จึงตัดสินใจแลกมันกับหมวกสีแดงของเธอ และเธอก็ตั้งใจเดินทางกลับบ้าน

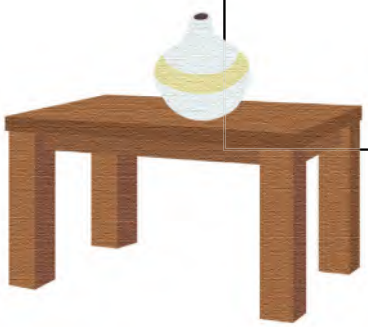
ระหว่างทางนั้น เด็กหญิงจีจี้ก็ได้พบกับเด็กหญิงอีกคนหนึ่ง ที่ปั่นจักรยานมาด้วยความรวดเร็ว เมื่อเธอเห็นเด็กหญิงจีจี้เดินถือตุ๊กตาตัวใหญ่มาเธอจึงหยุดจักรยานของเธอ

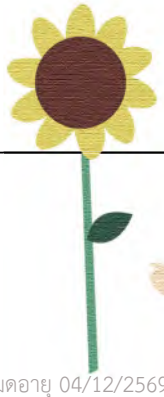
“ตุ๊กตาของเธอน่ารักมากเลย เธอชอบจักรยานของฉันไหมจ๊ะ ฉันขอแลกมันกับตุ๊กตาตัวนั้นได้ไหม”

ถ้าเธอมีจักรยานเธอก็สามารถปั่นไปโรงเรียนได้ และยังปั่นเล่นใกล้ ๆ บ้านได้อีกด้วย เธอจึงตัดสินใจแลกตุ๊กตานั้นและปั่นจักรยานกลับบ้าน เมื่อกลับมาถึงบ้านเธอก็พบกับแจกันที่ว่างเปล่าใบเดิม ...

เธอปั่นจักรยานกลับไปทางเดิม เพื่อเริ่มต้นหาดอกไม้เพียงดอกเดียวที่สวยที่สุดเพื่อมาปักแจกันของเธอ

ไม่ว่าจะได้ของที่ดีมากขึ้นแค่ไหน สุดท้ายเธอก็เพียงต้องการแค่ความสุขเล็ก ๆ ที่จะมาเติมเต็มแจกันบนโต๊ะของเธอเท่านั้นเอง







โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59

ภัทระแมนชั่น
Pattara Mansion



พบกับหอพักภัทระแมนชั่นสาขา
หน้ามอในปีหน้า! (ซอยพระนาง)

ห้องพักหรู สะอาด ปลอดภัย แอร์ ทีวี ตู้เย็น Keycard Internet UBC รายวัน-รายเดือน
บริการครบครัน ร้านอาหาร ร้านซักรีด ร้านเสริมสวย สระว่ายน้ำ และฟิตเนส
ใกล้ ม.ราชภัฏเชียงใหม่ และห้างโลตัส สาขาคำเที่ยง
2/1 ถ.พัฒนาช้างเผือก ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300



www.pattaramansion.com
053-231890-3
081-8848708

หัวมุมศิลป์

ผ้นผ้ร้อม เครื่องเขียน เครื่องใช้สำนักงาน
วัสดุ-อุปกรณ์งาน Art Model ก็ฟท์ช็อป









Tel. 053-328200

หัวมุมศิลป์หลังมอ เยื้องประตูวิศวะมช.

ลาโรเซ่
LaRosée

"ลาโรเซ่" มิติใหม่แห่งความงามตลอดกาล แลดูอ่อนเยาว์ทุกองศา ในแบบฉบับที่ไม่เคยมีมาก่อน



ช่องทางการติดต่อ Call.085-6277375 IG : LAROSEESKIN
Line id : yummee_zuz FB: LAROSEEskin

เปิดทุกวัน 10.00-20.00 น.
สำรองโต๊ะ โทร. 084-0417975

อาหารทุกจานใส่ใจคุณภาพ
ปรุงจากผงชูรส



ครัวลุงแซม
@เวียงนิมมาน





โปรดติดตาม

หนังสือพิมพ์อ่างแก้ว ฉบับเดือนพฤศจิกายน
และนิตยสารอ่างแก้วพลัส ฉบับ E-Magazine
ในเดือนพฤศจิกายน
ติดต่อได้ที่ ห้องปฏิบัติการหนังสือพิมพ์อ่างแก้ว MCB 2212
คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Special thanks

ขอบคุณคนเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่
อาจารย์ สมลักษณ์ ปันติบุญ
คุณลุง สมหวัง ฤทธิเดช
คุณรงค์ สุภารัตน์
อาจารย์ จุลพร นันทพานิช
คุณป้า พรพิมล อุดม
คุณน้า สมใจ วงค์วิชัย
สำหรับการสัมภาษณ์ลงใน Little Person

ขอขอบคุณ
แพทย์หญิง ลลิตา ธีรศิริ
คุณแสงนา คุณากร
คุณอุบลวรรณ จันทรสุรินทร์
คุณอาณิสา รัตนัง
คุณณัฐพงษ์ สุวรรณสารศักดิ์
คุรณัฐวุฒิ รักประสิทธิ
นางอุบลวรรณ จันทรสุรินทร์
สำหรับการเอื้อเฟื้อข้อมูลในการเขียน

ขอขอบคุณ
คณาจารย์ที่ปรึกษา ครูปฏิบัติการ
และบุคลากรของคณะการสื่อสารมวลชน
ทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำดี ๆ และ
เป็นส่วนสำคัญในการช่วยเหลือทุกด้าน

ขอบคุณกำลังใจ
พี่เบนซ์ เอกภัทร์ วงษ์สอาด
สำหรับรูปภาพใช้ประกอบบทความ

และขอบคุณกำลังใจ
จากเพื่อน ๆ และทุก ๆ คนที่คอยเป็นแรงใจ
ให้มีพลังจนทำให้กลุ่มคนเล็ก ๆ เหล่านี้
สามารถผลิตนิยสารออกมาจนสำเร็จ

ดาวน์โหลดเมื่อ 24/12/2569 23:59:59



โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 04/11/2569 14:52:13 และหมดอายุ 04/12/2569 23:59:59