

CU Around

จุฬาลัมพันธ์

MARCH 2020 | Vol.63 Issue 3

CU Feature

SDGs

สัญญาแห่งการพัฒนาแบบ

"ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง"

ของจุฬาฯ

CU Star

แฟนที่เป็นจริงของ

นักเตะเลือดสีชมพู

ลิซอ ธีรเทพ วินโทัย

CU Knowledge

เลขข่าว COVID-19

อย่างมีสติ

CU Green

รักโลกให้ถูกทาง



<https://goo.gl/UQW9wP>





SDGs สัญญาแห่งการพัฒนา แบบ “ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง” ของจุฬาลงกรณ์

เรื่อง : ศุภวรรณ พิพิธสมบัติ

“การพัฒนาที่ยั่งยืน” หรือ Sustainable Development Goals (SDGs) เป็นเป้าหมายการพัฒนาที่ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยให้ความสำคัญมากขึ้นและถูกใช้เป็นฐานการกำหนดนโยบายของประเทศและองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฯ ให้ความสำคัญของสหประชาชาตินี้ โดยเริ่มดำเนินการ เว็บไซต์ www.sustainability.chula.ac.th ซึ่งเว็บไซต์นี้ถือเป็นหมุดหมายแรกในการจัดระเบียบและประมวลต้นทุนงานด้านการพัฒนาที่ยั่งยืนของจุฬาลงกรณ์ฯ ที่ประชาคมจุฬาลงกรณ์ฯ สามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้



ศ.ดร.พิรงรอง รามสูต รองอธิการบดี กำกับดูแลด้านสื่อสาร บริการสังคมและพันธกิจสากล กล่าวว่า จุฬาลงกรณ์ฯ เป็นมหาวิทยาลัยที่มีต้นทุนดีเกี่ยวกับการพัฒนาอย่างยั่งยืนทั้งปริมาณและคุณภาพ การทำงานของประชาคมจุฬาลงกรณ์ฯ ไม่ว่าจะคณาจารย์ บุคลากร หรือนิสิตต่างก็เกี่ยวข้องกันกับ SDGs ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว เพราะด้วยบทบาทหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทำให้เกิดการทำงานที่สอดคล้องกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน 4 ด้านสำคัญ ได้แก่ การเรียนการสอน, การวิจัยนวัตกรรม, นโยบายและการปฏิบัติในขอบเขตของมหาวิทยาลัย และการสร้างความเชื่อมโยงและความผูกพัน ทั้งในระดับชุมชน ประเทศ และโลก

“เมื่อจุฬาลงกรณ์ฯ กำหนดให้ SDGs เป็นหลักคิดในการดำเนินนโยบายของมหาวิทยาลัยนั้นตลอด 3 - 4 ปีที่ผ่านมาไม่ได้เพียงยกระดับการบริหารงานมหาวิทยาลัยให้สอดคล้องตามมาตรฐานสากลเท่านั้น แต่กรอบแนวคิด SDGs ยังทำให้จุฬาลงกรณ์ฯ คิดได้ไกลขึ้น ไม่ใช่แค่ 5 ปี หรือ 10 ปี แต่มองไกลถึงคุณภาพชีวิตของประชาคมจุฬาลงกรณ์ฯ ชุมชนโดยรอบ รวมไปถึงคนรุ่นลูก รุ่นหลานอีกด้วย” ศ.ดร.พิรงรอง กล่าว

การพัฒนาจุฬาลงกรณ์ฯ อย่างยั่งยืน เริ่มต้นจากงานด้านการพัฒนา ปรับปรุงระบบกายภาพของประชาคมจุฬาลงกรณ์ฯ ผ่านโครงการมหาวิทยาลัยยั่งยืน (Sustainable University) โดยเน้นเรื่องของการจัดการสิ่งแวดล้อม สาธารณูปโภค และการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และเมื่อ 1 - 2 ปีมานี้ มหาวิทยาลัยได้ขยายขอบเขตการทำงานหลายงานหลายด้านมากยิ่งขึ้น เช่น ระบบขนส่งภายในมหาวิทยาลัยด้วยพลังงานสะอาดโดยส่งเสริมการใช้รถ Pop รถ Ha:moo รถ Muvmi ที่ล้วนขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้า การผลักดันให้มหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยสีเขียว (Green University) และการเข้าร่วมเครือข่ายมหาวิทยาลัยยั่งยืน (Sustainable University Network: SUN) เป็นต้น

ศ.ดร.พิรงรอง เล่าถึงความโดดเด่นของการพัฒนาอย่างยั่งยืนของจุฬาลงกรณ์ฯ ว่า “ถ้ามองในแง่ผลงานวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ และอ้างอิง (Citation) ในฐานะข้อมูลที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล จากฐานข้อมูล Elsevier ก็ถือว่า จุฬาลงกรณ์ฯ มีความโดดเด่นเป็นพิเศษในงานวิจัยที่สอดคล้องกับ

- SDG เป้าหมายที่ 3 ด้านสุขภาพและสุขภาวะที่ดี (Good Health and Well Being) กล่าวคือ ภายในห้าปีที่ผ่านมา จุฬาลงกรณ์ฯ ได้มีผลงานตีพิมพ์พื้นฐานข้อมูลระดับสากลนี้ จำนวน 3,136 ชิ้น

- SDG เป้าหมายที่ 7 เรื่องพลังงานสะอาดที่ทุกคนเข้าถึงได้ (Affordable and Clean Energy) ซึ่งตั้งแต่ปี 2557 – 2561 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้รับการตีพิมพ์ที่ถูกต้องในระดัปลงจํานวน 395 ชิ้น

- SDG เป้าหมายที่ 13 เรื่องการรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Action) ก็เป็นอีกหัวข้อที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญ

นอกจากงานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์และอ้างอิงแล้ว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยยังได้ลงมือทำงานจนสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมด้วย อาทิ **รศ.ดร.สุชนา ชวนิชย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ทางทะเล คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย** ได้รับการแต่งตั้งจากองค์การสหประชาชาติเพื่อมหาสมุทรและองค์การ AFMA – FAO Annex แห่งภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ให้เป็นทูตแห่งมหาสมุทรเพื่อความยั่งยืนแห่งภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก (Sustainable Ocean Ambassador: SOA) ในฐานะที่เป็นผู้ทุ่มเทและมีความโดดเด่นในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับซั้วโลกเหนือและซั้วโลกใต้ รวมถึงงานวิจัยด้านขยะทะเล และไม่ใคร่พลาสติกในห่วงโซ่อาหาร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไม่ได้มีดีแค่งานวิจัยเท่านั้น ในแง่การทำงานในเชิงนโยบายด้านเมืองและถิ่นฐานมนุษย์อย่างยั่งยืน ซึ่งตรงกับ SDG เป้าหมายที่ 11 Sustainable Cities and Communities มหาวิทยาลัยได้มอบของขวัญอุทยานจุฬาลงกรณ์ 100 ปี เพื่อเป็นปอดกลางกรุงแก่ชุมชน อีกทั้งยังปลูกจิตสำนึกด้านการบริโภคและการผลิตที่ยั่งยืน หรือ SDG เป้าหมายที่ 12 Responsible Consumption and Production ให้เกิดขึ้นในหัวใจของประชาคมจุฬาลงกรณ์ ผ่านโครงการ Chula Zero Waste ซึ่งผลการรณรงค์ตลอด 3 ปีที่ผ่านมาสามารถช่วยลดการเกิดขยะไปแล้วกว่า 100 ตัน

นอกจากนี้ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยยังได้ร่วมรณรงค์ให้สังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยก ตามแนวทาง SDG เป้าหมายที่ 16: Peace and Justice Strong Institutions ผ่านการจัดงานแสดงปาฐกถาพิเศษ โดยสมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส ในหัวข้อ “Building Bridges for Peace and Understanding” ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีที่ผ่านมา

สุดท้ายนี้ อาจารย์พิรงรองกล่าวทิ้งท้ายว่า “แม้ว่าการทำงานด้านการพัฒนาที่ยั่งยืนจะมีอุปสรรคสำคัญ คือ “**ความรู้**” บางคนไม่รู้ SDGs คืออะไร และ “**ความไม่ตระหนักในหน้าที่**” เพราะทุกคนต่างคิดว่าตนเองมีภาระความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันมากพอแล้ว จนไม่ตระหนักว่า เราทุกคนต่างก็มีหน้าที่ “**ความรับผิดชอบ**” ในการสร้างความยั่งยืนให้โลกด้วย

“หลักการสำคัญของ SDGs คือ การทำงานโดยคิดถึงมนุษยชาติภายใต้แนวคิด “**ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง**” ซึ่ง “**ใคร**” ในที่นี้ไม่ได้มีความหมายแค่คนชายขอบเท่านั้น แต่หมายถึง คนรุ่นหลังของเราด้วย อย่าให้พวกเขาต้องมารับผลกระทบจากการกระทำของคนรุ่นเรา” ศ.ดร.พิรงรองทิ้งท้าย

สำหรับผู้ที่ต้องการมีส่วนร่วมสร้างความยั่งยืนทางสังคมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสามารถเข้ามาศึกษาผลงาน SDGs ได้ที่เว็บไซต์ www.sustainability.chula.ac.th ซึ่งออกแบบมาให้ผู้ชมสามารถดูได้ใน 3 รูปแบบคือ

1. มิติบทบาทหลักของมหาวิทยาลัยในการสร้างการพัฒนาที่ยั่งยืน
2. มิติ SDGs ต่างๆ
3. มิติกรณีศึกษา (Case study)

ซึ่งในทุกผลงานที่บรรจุอยู่ในเว็บไซต์นี้ล้วนเป็นผลงานที่มหาวิทยาลัยได้สร้างผลกระทบต่อการพัฒนาทางสังคมอย่างยั่งยืนที่เป็นรูปธรรมแล้วจริงๆ เป็นผลงานเป็นการดำเนินการที่ต่อเนื่อง ไม่ว่าจะนโยบาย วิจัย นวัตกรรม การเรียนการสอน การสร้างความเชื่อมโยงกับสังคมต่างๆ เพื่อต่อยอดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์โครงการใหม่ๆ ที่จะเชื่อมโยงขยายผลไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไปได้

SDGs 17 เป้าหมาย

การพัฒนาในด้านอุตสาหกรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ผ่านมาส่งผลกระทบต่อทรัพยากรโลกเป็นอย่างมาก เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการพัฒนาตามเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ (Millennium Development Goals) ระหว่างปี 2543-2558 ที่ผ่านมา องค์การสหประชาชาติจึงได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาขึ้นใหม่โดยอาศัยกรอบความคิดที่มองการพัฒนาเป็นมิติของเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้มีความเชื่อมโยงกัน เรียกว่า เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน หรือ Sustainable Development Goals (SDGs) ขึ้นใช้เป็นทิศทางการพัฒนาตั้งแต่เดือนกันยายน ปี 2558 ถึงเดือนสิงหาคม 2573 ครอบคลุมระยะเวลา 15 ปี โดยประกอบไปด้วย 17 เป้าหมาย





ชีวิตหลังกำแพง

เรื่อง : ชาติสยาม นพอมันแก้ว

เมื่อนึกถึงเรือนจำ หลายคนมักนึกถึงภาพของผู้ต้องขังที่สิ้นหวัง ผู้คุมที่น่ากลัว สภาพคุกที่น่าหดหู่ แต่สิ่งที่นิสิตจากชมรมนิติสังคมปริทรรศน์ คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ไปประสบด้วยตัวเองจากกิจกรรมจิตอาสาใน “โครงการสัมผัสชีวิตหลังกำแพง” คือภาพของนักโทษที่มุ่งมั่นฟื้นฟูพัฒนาศักยภาพตนเองเพื่อพร้อมจะกลับสู่สังคมอย่างมีศักดิ์ศรี

“ภาพชีวิตในคุกที่เราได้สัมผัสมาจากสื่อ มักจะให้ภาพที่น่ากลัว มีลักษณะเชิงลบ แต่ในความเป็นจริง ชีวิตหลังกำแพงทัศนสถานไม่น่ากลัวหรือหดหู่อย่างที่คิด ผู้ต้องขังเองเขาก็ยังต้องใช้ชีวิตเป็นปกติ สิ่งที่เราพยายามให้แก่ผู้ต้องขัง เรียกว่าเป็นความรู้ทางกฎหมาย โดยย่อๆ มาให้เพื่อให้เขาเข้าใจมากที่สุด แต่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้คำปรึกษาทางด้านกฎหมาย เพราะเราเป็นเพียงนิสิต ยังไม่มีความสามารถที่จะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับคดีได้” ศิวกร แก้วชื่น ประธานชมรมฯ กล่าว



ชมรมนิติสังคมปริทรรศน์เพิ่งก้าวเข้าสู่ขวบปีที่สอง มุ่งกิจกรรมนอกหลักสูตร ที่เปิดโอกาสให้นิสิตได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติวิชากฎหมายนอกห้องเรียน โดยเน้นเรื่องของจิตสำนึกเพื่อประโยชน์สาธารณะ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น โครงการนี้เป็นการทำงานร่วมกันของชมรมกับสถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งผลักดันมาตรการการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังหญิงอย่างเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะของเรือนจำและทัศนสถานส่วนมากมักถูกสร้างขึ้นสำหรับผู้ชายเป็นหลักและมักไม่เอื้อต่อความเป็นอยู่ของผู้ต้องขังหญิง การเพิกเฉยต่อความแตกต่างทางเพศและความต้องการเฉพาะของผู้ต้องขังหญิงอาจจะทำให้ไม่ได้รับโอกาสในการบำบัดฟื้นฟูอย่างเท่าเทียม

ศิวกร เล่าว่า “อย่างไรในปีที่ผ่านมา เราพบว่าผู้ต้องขังเองก็อยากรู้ว่า

ตัวเองอยู่ในสถานะทางกฎหมายอย่างไร มีสิทธิทางกฎหมายอะไรบ้าง เพื่อที่จะช่วยให้การดำเนินการพิจารณาทางกฎหมายของตัวเองเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น เราจะแนะนำเพียงแค่เรื่องของสิทธิ หน่วยงานและกองทุนที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ นอกจากนี้เราเข้าไปให้คำปรึกษาในลักษณะที่เป็นน้องคร่อม ไม่เฉพาะแค่ปัญหาในข้อกฎหมายเท่านั้น เช่น ปัญหาในการใช้ชีวิตในเรือนจำ ปัญหาความแออัดและสุขอนามัย”

นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องผ่านการอบรมทุกคนเพราะการเข้าไปพูดคุยกับผู้ต้องขังต้องใช้ความระมัดระวัง เรียนรู้กระบวนการสัมภาษณ์ การปฏิบัติตัว อากัปกริยา การเลี่ยงคำถามอ่อนไหว โดยมีการเชิญอาจารย์จากคณะจิตวิทยา มาช่วยให้คำแนะนำ คณะทำงานสำรวจสถานที่ เตรียมเนื้อหาและข้อมูลที่น่าสนใจเพื่อแนะนำนิสิตที่ร่วมโครงการ เช่น เรื่องสิทธิในการอุทธรณ์ฎีกา หรือ กองทุนยุติธรรมที่ผู้ต้องขังอาจไม่ทราบ

ณิชากัทร อนันตเสวีวิทยา ประธานของชมรมฯ อีกหนึ่งคน กล่าวว่า “โครงการนี้เปิดโอกาสให้นิสิตได้เข้าไปสัมผัสกับชีวิตจริงๆ ของผู้ต้องขัง ได้เห็นว่าเรือนจำไม่ใช่แค่ที่คุมขัง แต่มีบทบาทในการพัฒนาและฟื้นฟูผู้ต้องขังให้กลับสู่สังคม เราได้เห็นกระบวนการฝึกหัดอาชีพต่างๆ รวมถึงควรจะพัฒนาเรือนจำไปในทิศทางใดในอนาคต”

สำหรับในปีนี้ “โครงการสัมผัสชีวิตหลังกำแพง” จะมีขึ้นระหว่างวัน



ที่ 27-29 มีนาคม โดย ณิชากัทร ได้ให้เหตุผลของการเลือก ทัศนสถานใน จ.เพชรบุรี ว่ามีเรือนจำอยู่สองประเภท คือเรือนจำกลางและเรือนจำแบบเปิด ที่มีรูปแบบของการดำเนินงานที่ต่างกัน เพื่อให้ให้นิสิตได้เปรียบเทียบแนวทางการพัฒนาผู้ต้องขังวิธีการลดปัญหาเรื่องความแออัด ข้อดีและข้อเสียของทัศนสถานแต่ละประเภท เพื่อช่วยวิเคราะห์เห็นเชิงนโยบายสำหรับการพัฒนาเรือนจำ

โครงการมีความสำคัญต่อตัวการเติบโตและวิชาชีพของนิสิตเอง

ชวิตา รัศมีโสรัจ รองประธานชมรมฯ กล่าวว่า “ในอนาคตหลายๆ คนก็ต้องจบออกไปเป็นผู้บังคับใช้กฎหมาย เช่น อัยการ ผู้พิพากษา ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่นิสิตแต่ละคนจะได้เรียนรู้ และเกิดการคิดเชิงวิเคราะห์ว่าการที่ใช้อกฎหมายในแต่ละครั้ง จะส่งผลอย่างไรต่อสังคมบ้าง การส่งคนๆ หนึ่งให้เข้าไปอยู่ในเรือนจำ เขาจะต้องพบกับอะไรบ้าง ทำให้เราต้องคิดให้รอบคอบและระมัดระวังมากขึ้นในการใช้อกฎหมายค่ะ”

“โครงการสัมผัสชีวิตหลังกำแพง” ได้รับการคัดเลือกเป็นโครงการ



ชวิตา รัศมีโสรัจ, ศิวกร แก้วชื่น และ ณิชาภัทร อนันตเสวีวิทยา นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ดีเด่นของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2561 แต่สิ่งที่สำคัญมากกว่ารางวัลคือประสบการณ์ที่ติดตัวนิสิต สามารถนำความรู้ไปใช้ในนอกห้องเรียนไปบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม เรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อผู้ต้องโทษด้วยความเสมอภาคแห่งความเป็นมนุษย์ สมดังคำขวัญของคณะที่ว่า “ชานาญนิติวิชา งามสง่าด้วยคุณธรรม นำไทยในสากล อุทิศตนเพื่อสังคม” ■

CU INFO | 5

เรื่อง : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ
เรียบเรียง : เมธาพร ไตรกิจวัฒนกุล

วิธีเอาตัวรอดจากเหตุการณ์กราดยิง

เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



หนี

หนี จากที่เกิดเหตุให้พ้นและเร็วที่สุด

- ตั้งสติให้ได้
- สละทิ้งข้าวของที่หนักและเกะกะ
- เคลื่อนที่ทั้งแนวตั้ง แนวขวาง หรือซิกแซก
- ช่วยเหลือคนรอบตัวเท่าที่ทำได้
- โทรแจ้งเหตุ เมื่ออยู่ที่ปลอดภัยแล้ว

ซ่อน มิดชิดในที่กำบังแข็งแรง

- หลบซ่อนให้พ้นสายตาผู้ก่อเหตุ
- ปิดไฟในที่หลบซ่อนให้มืด
- ปิดเสียง/แสงไฟอุปกรณ์สื่อสาร
- ล็อกประตูให้แน่น
- ใช้ของหนักมากีดขวางประตูไว้อีกชั้น
- อยู่หลังกำแพง ตู้ หรือโต๊ะที่แข็งแรง



ซ่อน



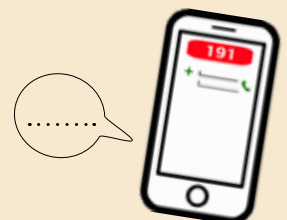
สู้

สู้ ตัวเลือกสุดท้ายหากจนมุม

- สู้ด้วยอุปกรณ์ทุกอย่างที่มี เช่น ไม้ มีด กรรไกร
- สู้ด้วยคน/แรงทั้งหมดที่มี
- สู้เพื่อเปิดโอกาสให้มีคนรอดชีวิต
- ไม่ควรอ่อนวอน ขอร้อง หรือเจรจากลี้ภัย

เตรียมตัวให้พร้อมเสมอ

- ทุกครั้งที่ไปสถานที่สาธารณะ ให้สังเกตและจดจำทางเข้า-ออกมากกว่า 1 ทางเสมอ
- จดจำ เบอร์โทรศัพท์ที่จำเป็น 191 แจ้งเหตุด่วน-เหตุร้าย 1669 แจ้งเหตุบาดเจ็บ ป่วยฉุกเฉิน
- อบรมปฐมพยาบาลสำหรับอุบัติเหตุ / อบรมการห้ามเลือด
- สถานที่ต่างๆ ควรมีแผนอพยพ และจุดนัดพบที่ชัดเจน





The Case Club

เรื่อง: ชาตีสยาม หนองแก้ว

จากมหาวิทยาลัยชั้นนำกว่า 12 ทีมทั่วโลก นิสิตจากหลักสูตรบริหารธุรกิจ (นานาชาติ) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สามารถคว้าชัยชนะในการแข่งขันกรณีศึกษาทางธุรกิจ AIBC Alberta International Business Competition 2019 ที่เมืองแอสเปอร์ รัฐอัลเบอร์ตา ประเทศแคนาดา เมื่อปลายปีที่ผ่านไปได้สำเร็จ

กลุ่มนิสิตที่เข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้ ประกอบด้วย น.ส.ณัฐธยาน์ สิทธิศรีธัญกุล นายภากร ชวนะลิขิกร นิสิตชั้นปีที่ 4 น.ส.อริสรา พรรัตนรักษา และ นายเจษฎาจิต จิตรแจ้ง นิสิตชั้นปีที่ 3 สมาชิกของชมรมเคสคลับ (Case Club) ชมรมที่จัดตั้งขึ้นมาเพื่อฝึกฝนนิสิตสำหรับการไปแข่งขันแก้ปัญหากรณีศึกษาทางธุรกิจโดยเฉพาะ ซึ่งมีบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับประเด็นสากลของโลก

สำหรับโจทย์ในการแข่งขันในครั้งนี้มีอยู่ด้วยกัน 2 กรณีศึกษา กรณีแรก ใช้เวลา 5 ชั่วโมง จะเป็นเรื่องของกรณีศึกษาเรื่องอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับสัตว์ในอุทยานแห่งชาติจากนักท่องเที่ยวซึ่งเป็นชาวต่างชาติ ณัฐธยาน์ เผยว่า “สำหรับกรณีแรก เขาให้โจทย์ออกมาว่าอยากได้แผนในการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ที่เป็นในระดับสากล เราก็มองว่านักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มาจากประเทศอะไร และมีจุดเชื่อมต่อกับลูกค้าหรือช่องทางการสื่อสารใดบ้างในประเทศของเขา

“เราเสนอให้อุทยานปรับปรุงเนื้อหาในการสื่อสารให้เหมาะสม มีความเป็นมิตรและทรงพลังมากขึ้นในแต่ละสื่อ เพื่อให้เกิดการลงมือทำหรือ call for action สิ่งที่ทำให้เราเอาชนะใจคณะกรรมการได้ก็น่าจะเป็นจุดนี้ เราไม่ได้ทำแค่กลยุทธ์ในการสื่อสารทั่วไปแบบที่คนอื่น แต่เน้นไปที่กลุ่มเป้าหมายและมีการเล่าเรื่องที่ดี มีตัวอย่างของหน้าตาของเว็บไซต์และโปสเตอร์อย่างที่เราควรจะเป็นให้เห็นภาพได้ชัดเจนค่ะ”

ส่วนกรณีศึกษาที่สอง ใช้เวลา 30 ชั่วโมงแก้ปัญหาของฝ่ายทรัพยากรบุคคลจากบริษัทที่ทำธุรกิจร้านอาหารแนว Sport Bar ที่ต้องการคัดเลือกพนักงานรุ่นใหม่ตำแหน่งต่างๆ ให้ตรงกับความต้องการ

“เรากำหนดขอบเขตเลยว่า ตำแหน่งไหนที่ควรมุ่งไปที่การคัดเลือกคนเข้าทำงาน จากการค้นข้อมูล เราพบว่าบริษัทกำลังอยู่ในช่วงขยายสาขาดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีคนประจำอยู่ในร้าน คือผู้จัดการร้านและพนักงาน และเพื่อสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับลูกค้า เรายังเสนอให้มีการสร้างแคมเปญเพื่อแข่งขันกันระหว่างผู้จัดการในแต่ละสาขา เช่น การเพิ่มยอดขาย โดยต้องเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้จัดการได้มีปฏิสัมพันธ์กับพนักงานทั้งหน้าร้านและหลังร้าน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการคิดกลยุทธ์ โดยมีที่ปรึกษาจากส่วนกลาง มีการให้ความเห็นกันไปมา”

ภากร เสริมว่า นอกจากรางวัลชนะเลิศ และความภาคภูมิใจแล้ว ยังมีเรื่องความเข้าใจวัฒนธรรมที่เป็นนานาชาติ เช่น การไปดูงานต่างประเทศ ไอเดียที่สดใหม่จากทีมที่เข้าร่วมแข่งขัน ความเห็นจากคณะกรรมการที่ช่วยให้เรียนรู้การมองปัญหาแบบมีอาชีพในระดับสากล

“การแข่งขันในครั้งนี้เป็นประสบการณ์ที่ดีมากๆ ทำให้เราได้ฝึกทักษะความเป็นผู้นำ เราได้เห็นความสำคัญของการให้ความคิดเห็น การรู้จักวางแผน และการพัฒนาตลอดเวลา รวมถึงประยุกต์ใช้ความเข้าใจเรื่องเอกลักษณ์ขององค์กรมาตีเป็นโจทย์ และสร้างแผนธุรกิจที่มีลักษณะเฉพาะที่บริษัทอื่นไม่สามารถนำไปลอกเลียนแบบได้ด้วย” ภากร กล่าว

ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จครั้งนี้ คือ รศ.ดร.บุรุษย์ ภัทราโกศล ที่ปรึกษาของชมรม ผู้ก่อตั้งชมรมนี้ขึ้นมา อาจารย์มักจะส่งกรณีศึกษามาให้ทดลองแก้ปัญหาแบบไม่ทันตั้งตัวบ่อยๆ ชวนรุ่นพี่ที่เคยแข่งขันและมีประสบการณ์จริง กลับมาให้คำแนะนำต่างๆ รวมถึงคณะที่คอยสนับสนุนกิจกรรมของชมรมมาโดยตลอด

“สิ่งที่อยากทำต่อไปก่อนจะเรียนจบก็คือได้ส่งต่อองค์ความรู้เหล่านี้ไปยังน้องๆ ในชมรม และได้มีส่วนช่วยในการสร้างน้องๆ ขึ้นมาเป็นผู้ผู้นำอย่างที่เราเคยได้รับโอกาสครับ” ภากร กล่าวทิ้งท้าย ■



ณัฐธยาน์ สิทธิศรีธัญกุล และ
ภากร ชวนะลิขิกร
นิสิตชั้นปีที่ 4 หลักสูตร
บริหารธุรกิจ (นานาชาติ)
คณะพาณิชยศาสตร์
และการบัญชี

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จะจัดการแข่งขันกรณีศึกษาทางธุรกิจ Chulalongkorn International
Business Case Competition - CIBCC 2020 โดยมีทีม
จากมหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วโลกเข้าร่วม ติดตามรายละเอียดได้ที่
www.cibcc.org หรือ Facebook : Chulalongkorn International
Business Case Competition CIBCC



การระบาดของโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า “COVID-19” สร้างความหวาดหวั่นให้แก่ผู้คนในหลายพื้นที่ทั่วโลก รัฐบาลหลายประเทศร่วมกับองค์การอนามัยโลกต่างเฝ้าระวังและสร้างความตระหนักรู้จากสถานการณ์แพร่ระบาดผ่านข้อมูลข่าวสารต่างๆ

อย่างไรก็ตาม เมื่อการระบาดของโรค ทวีความรุนแรง และข่าวสารเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อและกระบวนการรักษาขยายวงกว้าง ความตื่นตัวก็อาจกลายเป็นความตื่นกลัว ส่งผลให้คนในสังคมวิตกกังวลจนสภาพจิตใจไม่เป็นสุข เกิดกระแสความหวาดกลัวจนนำไปสู่พฤติกรรมกรรมการเลือกปฏิบัติต่อและอาจจะทำร้ายร่างกายคนที่มีลักษณะหน้าตาแบบชาวจีนหรือเอเชียตะวันออก เนื่องจากเกรงว่าจะเป็นพาหะของโรค COVID-19

อ.ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์ ผู้ช่วยคณบดีคณะจิตวิทยา อธิบายว่าเป็นเรื่องปกติเมื่อคนเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่คลุมเครือหรือมีอันตรายก็จะหาข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจปัญหาและหาทางออกให้มากที่สุด อย่างไรก็ตาม หลายคนมักมีอคติในการค้นหาข้อมูล โดยจะหาข้อมูลที่สอดคล้องกับความเชื่อเดิมของตนเป็นหลัก หรือเลือกรับเฉพาะข้อมูลที่สอดคล้องกับประสบการณ์เดิม จึงอาจไม่ได้เปิดรับข้อเท็จจริงรอบด้าน โดยเฉพาะการเลือกรับเฉพาะข้อมูลที่ส่งต่อกันมาทางสื่อโซเชียล ซึ่งอาจไม่ครบถ้วนหรือขาดใจความสำคัญ และไม่มีการตรวจสอบความถูกต้อง

เสพข่าว COVID-19 อย่างมีสติ

เรื่อง : นิธิกานต์ ปกรภัค



อ.ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์
ผู้ช่วยคณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาฯ



“เมื่อไม่แน่ใจในข่าวสาร เราต้องตั้งคำถามว่าเราได้รับข้อมูลที่รอบด้านหรือเปล่า เราเลือกรับข้อมูลสอดคล้องเฉพาะกับความคิดของเราอย่างเดียวยังไงหรือเปล่า เราจะเชื่อได้แค่ไหนกับข้อมูลที่ส่งต่อกันมาเรื่อยๆ จากเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิดที่เราไว้วางใจ” อ.ดร.หยกฟ้า ตั้งคำถาม

“โดยเฉพาะข่าวสารจากสื่อสังคมและสื่อออนไลน์ ซึ่งมักจะมีผู้นำทางความคิด รวมถึงแอดมินผู้ดูแลต่างๆ ซึ่งจะคอยบอกข้อมูลที่คนสนใจ ทำให้มีผู้ติดตามเป็นจำนวนมากเหล่านี้มีอิทธิพลมากต่อความคิดความเชื่อของคนในสังคม ซึ่งอาจจะเกิดปัญหาได้ หากการให้ข้อมูลที่ใจความสำคัญขาดหายไป แล้วมีการแชร์ส่งต่อจนทำให้เกิดความตื่นตระหนกมากจนเกินเหตุ”

นอกจากนี้ ยังมีปัญหาเรื่องของการหลงเชื่อข่าวปลอม ข่าวลวง และข่าวลือ เกี่ยวกับ COVID-19 และความรุนแรงของโรคระบาด อ.ดร.หยกฟ้า กล่าวว่าสาเหตุหลักที่ทำให้คนเชื่อข่าวประเภทนี้เพราะเนื้อหาข่าวสารมีลักษณะกระตุ้นอารมณ์ ทำให้ติดตามและคล้อยตาม โดยเฉพาะข่าวที่สร้างความรู้สึกทางลบ เช่น ความกลัว ความโกรธ หรือการรังเกียจ

ในหลายกรณีข่าวปลอมจะไปสอดคล้องกับอคติความเชื่อเดิมของผู้รับสาร ก็จะเกิดการสร้างความจริงเทียม (Illusory truth effect) ในหัวของผู้รับสาร ดังนั้นเมื่อได้ยิน ได้ฟัง ได้เสพข้อมูลเดิมซ้ำๆ ไม่ว่าจะจริงหรือเท็จ ก็มีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าข้อมูลนั้นเป็นเรื่องจริง เช่น เชื่อว่าโรคนี้จะติดจากคนจีน เลยพาลเชื่อไปว่าเฉพาะคนจีนเท่านั้นที่เป็นพาหะนำโรค ทั้งที่ไวรัสจะติดต่อผ่านคนชาติไหนก็ได้

“ธรรมชาติของมนุษย์มักจะมีแนวโน้มที่จะระวังอันตราย เพราะเรามีสัญชาตญาณเอาตัวรอดจากภัยต่างๆ เพื่อป้องกันตัวเอง เมื่อเราใช้อารมณ์ความรู้สึกส่วนตัวในการประมวลผล เราจะคิดน้อยลง มีโอกาสหลงเชื่อในข่าวปลอมมากขึ้น ดังนั้นต้องระมัดระวังในการตกเป็นเหยื่อข่าวปลอม และต้องระวังอย่าแชร์ข้อมูลต่อ”

อ.ดร.หยกฟ้า เสนอแนวทางในการรับข้อมูลอย่างมีสติตระหนักตรวจสอบแหล่งที่มา คิดวิเคราะห์ พิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลหาข้อมูลจากหลายๆ แหล่ง ทำให้เป็นกลาง เมื่อรู้สึกเครียดหรือกังวลให้เบี่ยงเบนไปทำอย่างอื่น แล้วค่อยกลับมาหาข้อมูลที่ถูกต้อง ได้รับการตรวจสอบจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ ในขณะที่แนวทางปฏิบัติที่ปลอดภัยทางเชื้อชาติสามารถทำได้โดยการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเรียนรู้ที่จะเปิดใจพูดคุย ปรับมุมมองจากการมองที่เชื้อชาติหรือชนชาติให้ทุกๆ คนเป็นเพื่อนร่วมโลกที่มีคุณค่าเท่ากัน สร้างบรรทัดฐานทางสังคมที่มีต่อชนชาติหรือเชื้อชาติโดยปราศจากอคติ และแสดงถึงการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น

“หยุดคิด มองหาเหตุผลว่าข่าวสารที่ได้รับถูกต้อง มีเหตุผล เป็นไปได้จริงหรือเปล่า อย่าเอาความกลัวของตัวเองไปสร้างอคติเหยียดเพื่อนร่วมโลก” อ.ดร.หยกฟ้า กล่าว ■

สาาศิลปะดิจิทัล ในโดมยักษ์กลางกรุง



เรื่อง: ชาติสยาม หนองแก้ว

ณ บริเวณพื้นที่ว่างข้าง อุทยาน 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะปรากฏ “โดมดิจิทัลอาร์ตขนาดใหญ่” ผุดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมฉลองวันครบรอบการก่อตั้งจุฬาฯ 103 ปี โดยมีกิจกรรมศิลปะดิจิทัล การฉายภาพ 3 มิติเสมือนจริง ทั้งภายในและนอกตัวโดมและการจำลองสภาพแวดล้อมเสมือนจริงโดยศิลปินชื่อดังระดับโลก

อ.จันท์ เทียงสุรินทร์ ผู้ช่วยคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาฯ และผู้อำนวยการโครงการศูนย์ปฏิบัติการศิลปกรรมดิจิทัล หรือ ฟ้าใหม่ (FAAMAI Digital Arts Hub) เปิดเผยว่า โดมนี้เป็นศูนย์กลางการศึกษา เรียนรู้ และทดลองด้านศิลปกรรมดิจิทัลครั้งแรกในประเทศไทย และเอเชีย เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านศิลปกรรมดิจิทัลให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม สร้างบุคลากรที่มีศักยภาพ และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับสังคมและชุมชน

จุดเด่นของงานศิลปะครั้งนี้คือการฉายภาพ 3 มิติเสมือนจริง ทั้งภายในและนอกตัวโดม โดยศิลปินที่มีชื่อเสียงชาวอเมริกันสองท่านคือ Dylan Roscover และ Anita Kucharczyk จาก The Experiential Co. (TEC) ซึ่งเคยร่วมงานกับองค์กรอย่าง Adobe, NASA JPL, The Chicago Blackhawks, The Venetian, NBA และอื่นๆ อีกมากมาย

“ศิลปินทั้งคู่จะแสดงผลงานแบบ Live Audio Visual (สื่อโสตทัศน) สดๆ ให้ชมกัน ซึ่งถือเป็นประสบการณ์ที่ค่อนข้างใหม่สำหรับเมืองไทย ทั้งนี้ ศิลปินทั้งสองท่านที่เราเชิญมา ก็ยังจะมาช่วยวางโครงสร้างงานด้าน Digital Art ให้กับทางฟ้าใหม่อีกด้วย”



อ.จันท์ เทียงสุรินทร์



อีกหนึ่งไฮไลต์ที่น่าสนใจคือการจำลองสภาพแวดล้อมเสมือนจริงจากศิลปินชื่อดังชาวไต้หวัน Hsin-Chien Huang ผู้ชนะรางวัล Venice Award for Best Virtual Reality Experience (For Interactive Content) ประจำปี 2018 นอกจากนี้ยังมีการแสดงผลงานของศิลปินไทย และนิสิตจากสาขานิเทศการศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาฯ อีกด้วย

สำหรับผลที่คาดว่าจะได้รับจากกิจกรรมนี้ อ.จันท์ มองว่านี่เป็นก้าวที่สำคัญของการสร้างองค์ความรู้ให้เท่าทัน โลก จากศิลปินที่เป็นตัวจริงของงานด้านศิลปะดิจิทัลเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ให้มากยิ่งขึ้น

“ประโยชน์ข้อแรกที่จะได้รับก็คือการได้ประเมินศักยภาพและความพร้อมของคณะศิลปกรรมศาสตร์ ต่อทางด้าน Digital Art สองคือมอบพื้นที่ที่รวบรวมผลงานด้าน Digital Art ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ เป็นการมอบความสุขให้กับคนในชุมชน และสุดท้ายคือการสร้างความตื่นตัวในวงการศิลปะ รวมถึงสังคม ต่อแนวคิดใหม่ๆ ในการสร้างสรรค์งานศิลปะ บ่มเพาะศิลปินรุ่นใหม่ เพราะเรามีศักยภาพเพียงพอ”

โดมสำหรับแสดงงานขนาดยักษ์นี้ ใช้เทคนิคและการออกแบบโครงสร้างโดย Carsten Fulland สถาปนิกและผู้ออกแบบจาก บริษัท ZENDOME ผู้ผลิตโดมระดับโลกจากประเทศเยอรมนี พร้อมกับผู้เชี่ยวชาญของ บริษัท บิโก (ไทยแลนด์) จำกัด ทั้งนี้ ภายในของโดมสามารถรองรับได้เต็มที่ถึง 1,000 คน แต่เพื่ออรรถรสในการรับชมผลงาน จึงจำกัดในแต่ละรอบไว้ไม่เกิน 200 คน

ฟ้าใหม่ จะเปิดโดมต้อนรับผู้ที่สนใจและบุคคลทั่วไปเรื่อยๆ นี้ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ บางกิจกรรม เช่น VR ต้องลงทะเบียนล่วงหน้า สำหรับผู้ที่สนใจ โปรดติดตามรายละเอียดและกำหนดการได้ที่ www.chula.ac.th ■



ศ.ดร.บุษกร บิณฑสันต์ คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) กับ รศ.ดร.วิศณุ ทรัพย์สมพล รองอธิการบดีด้านจัดการทรัพยากรสินและนวัตกรรม และคุณศิลาชัย เกียรติภาพันท์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารบริษัท ปิโก (ไทยแลนด์) จำกัด (มหาชน) ในการจัดตั้ง โครงการศูนย์ปฏิบัติการศิลปกรรม ดิจิทัล หรือ ฟ้าใหม่

MILITARY WIVES



ภาพยนตร์ที่มีเค้าโครงมาจากเรื่องจริงของเหล่าภรรยาและคนรักของทหารอังกฤษที่ต้องไปรบในอัฟกานิสถาน พวกเขาตั้งกลุ่มฝักร้องเพลงประสานเสียงขึ้น เพื่อช่วยให้พวกเขาก้าวผ่านห้วงเวลาแห่งความวิตกกังวลนี้ไปได้ นำแสดงโดย Kristin Scott Thomas และ Sharon Horgan มีกำหนดเข้าฉายในเดือนมีนาคมนี้

เรื่องย่อ :

The film centers on a group of women in England whose partners are away serving in Afghanistan. Faced with the men's absences, they form a choir and quickly find themselves at the center of a media sensation and global movement.



CU FLICK | 9

เรื่อง : ธาริณี ไชยประพาฬ

คำศัพท์ :

Incantation การท่องมนต์หรือบริกรรมคาถา | She recited an **incantation** to raise the dead.

Out of touch ขาดการติดต่อสื่อสารกับโลกภายนอก เชน ไม่ทันโลก | A few adults are completely **out of touch** with children and young people.

Top Brass ผู้นำระดับสูงในองค์กร โดยเฉพาะหน่วยงานด้านการทหาร | The top secret file has been sent directly to **top brass** and Ministers.

Belittle ดูถูกดูแคลนหรือทำให้รู้สึกว่าคุณด้อยกว่าคนอื่น | You can't **belittle** everyone and create bad feelings in the group. ■

ข้อมูลจาก :

<https://www.militarywivesfilm.co.uk>

กินคลีนอย่างไร อร่อยง่าย ได้ประโยชน์

เรื่อง : ชนิษฐา จันทร์เจริญ

เทรนด์สุขภาพแบบหนึ่งที่หลายคนสนใจ แต่ยังมีข้อที่ควรระวัง (ประหลาด) เข้าปาก คือ แนวทางอาหารคลีน อาจเพราะ

รสชาติที่จืด แบน ไม่อร่อยอย่างที่เคียดคุ้น อีกทั้งการเลือกหาอาหารแบบคลีนและทำอาหารให้คลีนยังคงเป็นเรื่องยุ่งยากกว่าปกติ ทั้งที่อาหารคลีนเป็นอาหารจากวัตถุดิบตามธรรมชาติ และไม่ต้องปรุงรสอาหารใดๆ

สำหรับผู้ที่ยังติดในรสชาติอาหาร ผศ.ดร.กิตณา แมคคีนเนิน ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กล่าวว่า “อาหารคลีนก็อร่อยได้ ที่ผ่านมาระดับกับรสชาติที่ปรุงแต่งจัดจ้านเกินไป ทำให้ลิ้นของเราไม่คุ้นชินกับอาหารที่ไม่ปรุงแต่งรสชาติหรือปรุงแต่งน้อย จึงทำให้ผู้กินคลีนรู้สึกว่าการกินนั้นไม่อร่อย ถ้าเราลองอดทนกินคลีนสักระยะ เมื่อต่อมรับรสของเราชินกับอาหารที่มีรสชาติอ่อนลงต่อไปเราก็จะอร่อยกับอาหารคลีนเอง”

หากอยากสุขภาพดี เราอาจจะต้องลองทบทวนทำความเข้าใจอาหารสายคลีนให้มากขึ้น และก็ท่องคาถา “อาหารเป็นยา” ไว้เสมอ



ผศ.ดร.กิตณา แมคคีนเนิน

กฎของสายคลีน



กินอาหารให้ได้พลังงาน และได้สารอาหารครบถ้วน หลากหลาย พอประมาณ และพอดีกับที่ร่างกายต้องการ



อาหารสดและสะอาด



เลือกแหล่งโปรตีนที่ไขมันต่ำ ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ออกไก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ



คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืชเต็มเมล็ด



ไขมันชนิดดี เลือกน้ำมันที่ไขมันอิ่มตัวต่ำและเหมาะสมกับวิธีการปรุงอาหารผัดหรือทอด



กินผักผลไม้ให้ครบทุกสีหมุนเวียนกันไป เพื่อให้ได้ใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ รวมถึงสารพฤกษเคมี แต่ระวังการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัดเพื่อเลี่ยงน้ำตาลแฝงในผลไม้



เลือกวิธีปรุงอาหารโดยเน้นวิธีการต้ม นึ่ง อบ ย่าง (ไม่ไหม้เกรียม) จะดีที่สุดกับสายคลีน เลี่ยงอาหารผัด อาหารทอดต่างๆ โดยเฉพาะอาหารที่ทอดน้ำมันท่วม



ไม่ปรุงรสอาหารเลยจะดีที่สุด หรือหากจะปรุงรสก็ใช้น้ำตาล น้ำตาล เกลือให้น้อยที่สุดเท่าที่ทำได้



ดูแลเรื่องส่วนผสมและวัตถุดิบให้สะอาด ปราศจากยาฆ่าแมลงและสารปนเปื้อนต่างๆ

กินคลีนนี้ดี



ช่วยลดความเสี่ยงจากการได้รับสารปรุงแต่ง สารกันเสีย และสารเคมีสังเคราะห์ต่างๆ ได้รับใยอาหาร สารพฤกษเคมีและสารต้านอนุมูลอิสระจากพืชผักผลไม้มากขึ้น



ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดผิดปกติ โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง เป็นต้น



ช่วยควบคุมน้ำหนัก เพราะชาวคลีนจะลดการกินอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารทอด อาหารหวานๆ มันๆ ในขณะที่ได้รับใยอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มเร็วขึ้นแต่ได้รับพลังงานจากอาหารลดลง



ข้อควรระวัง

หากหมกหมุ่นกับกฎเกณฑ์ในการกินคลีนมากเกินไปก็อาจจะทำให้สาวกสายคลีนกินอาหารเดิมๆ ซ้ำๆ จนนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหารได้ รวมถึงยังอาจกลายเป็นพวกวิตกกังวลจนเกิดความเครียด

อาหารใด ไม่คลีน

- เนื้อสัตว์แปรรูป ไส้กรอก แฮม กุนเชียง หมูยอ ไส้กรอกอีสาน ไส้ฉ้อ
- น้ำตาลและอาหารที่มีน้ำตาลสูง ขนมหวาน ขนมอบ ลูกอม
- อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป
- อาหารติดมัน และอาหารทอดต่างๆ เนื้อสัตว์ติดมัน หนังไก่ทอด อาหารทอดน้ำมันท่วม
- อาหารที่มีไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เบเกอรี่ต่าง ๆ
- นมขบเคี้ยว นมกรุบกรอบ
- อาหารที่ไม่สะอาด อาหารข้างทางที่ไม่ถูกหลักอนามัย หรือวัตถุดิบอาหารที่มีการปนเปื้อน
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ฟาสต์ฟู้ด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์



รักษ์โลกให้ถูกทาง →

เมื่อสังคมมีปัญหาเรื่องขยะล้น ชาวจุฬาฯ จึงไม่นิ่งเฉย มุ่งรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยแคมเปญ “Waste This Way #รักษ์โลกให้ถูกทาง” เริ่มต้นที่งานกีฬาฟุตบอลประเพณี จุฬาฯ-ธรรมศาสตร์

ปัญหาขยะมีสาเหตุมาจากผู้ผลิตที่ใช้วัสดุที่ไม่ย่อยสลายตามธรรมชาติ ระบบการจัดการที่ขาดประสิทธิภาพ และที่สำคัญคือนิสัยการบริโภคที่เน้นการใช้ทรัพยากรอย่างไม่บันยะบันยัง ดังนั้นประชาคมจุฬาฯ ในฐานะผู้บริโภคจะสามารถช่วยจัดการขยะในมือและในเมืองเราได้อย่างไร ปีนี้อาจารย์ภาควิชาเคมีร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงริเริ่มลงมือ “เปลี่ยน ปรับ ขยับ (สังคม)” ในงานฟุตบอลประเพณี จุฬาฯ-ธรรมศาสตร์ ครั้งที่ 74 เพื่อสร้างความรู้สึกรับผิดชอบกับสังคมโลกกันมากขึ้น

แคมเปญ “Waste This Way #รักษ์โลกให้ถูกทาง” เป็นกลยุทธ์ที่จะพัฒนาโมเดลการจัดการขยะสำหรับงานอีเวนต์ เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจและความตระหนักรู้ในการจัดการขยะอย่างถูกวิธี มีประสิทธิภาพให้กับผู้เข้าร่วมงานฟุตบอลประเพณี เริ่มจากการใช้ทรัพยากรแบบหมุนเวียน (Circular Living) เพื่อให้ขยะที่เกิดจากงานนี้ผ่านกระบวนการจัดการที่ครบวงจรผ่านแนวคิดหลัก “ลด เปลี่ยน แยก”

การจัดการขยะด้วยวิธี “ลด” : เหตุผลที่เลือกวิธีการ “ลด” ใช้ หรือ ใช้ซ้ำ (Reduce) เป็นขั้นตอนแรกของการจัดการขยะที่ทุกคนควรคิดถึง เพราะว่าเป็นวิธีที่ช่วยลดการใช้ทรัพยากรตั้งแต่ทรัพยากรที่ใช้ในการผลิตวัสดุ ไปจนถึงพลังงานที่ใช้เพื่อการจัดการขยะในตอนท้าย ซึ่งผลลัพธ์ของการ “ลด” ในงานฟุตบอลประเพณีฯ ครั้งนี้ คือการรณรงค์ให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการพกแก้วหรือขวดน้ำส่วนตัว ดังนั้นจึงสามารถลดขยะจากภาชนะใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง (Single-use) มากถึง 2,487 ใบ



การจัดการขยะด้วยวิธี “เปลี่ยน” : ถ้าหากว่าเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการลดใช้วัสดุต่างๆ ได้ ขั้นตอนถัดไปที่เราควรนึกถึงคือการ “เปลี่ยน” มาใช้วัสดุทางเลือก ที่สามารถย่อยสลายหรือนำกลับมาใช้ซ้ำได้ง่าย ซึ่งการ “เปลี่ยน” ในงานนี้ จะเน้นการจัดการขยะภายในสนามเป็นหลัก เริ่มตั้งแต่ ขบวนพาเหรด ที่นำแนวคิด Circular Economy มาปรับใช้ ด้วยการลดอุปกรณ์ตกแต่งที่ไม่จำเป็น และเปลี่ยนมาใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การขึ้นโครงด้วยไม้มือสอง หรือการใช้กระดาษลังตกแต่งพาเหรดแทนโฟม เพื่อลดขยะที่อาจก่อมลพิษให้เหลือน้อยที่สุด

นอกจากนั้นสแตนดาร์ดแปรอักษร ยังแจกอาหารกลางวันและอาหารว่างที่บรรจุด้วยกล่องเคลือบพลาสติกชีวภาพ (Bio-compostable) ซึ่งสามารถย่อยสลายได้ทางธรรมชาติ รวมทั้งสิ้น 8,800 กล่อง รวมถึงถุงสำหรับใส่อุปกรณ์ยังชีพบนสแตนดาร์ด 5,700 ใบ และเสื้อของสต๊าฟในงานอีก 3,700 ตัว ก็เปลี่ยนมาเป็นรุ่นที่ผลิตจากเส้นใยของขวดพลาสติกด้วยกระบวนการ Up-cycle ซึ่งถือเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับขยะจากขวดพลาสติกได้มากถึง 90,000 ใบ



ผลลัพธ์ของการ “แยก” : ขยะที่เกิดขึ้นภายในงานเกือบทุกส่วน ถูกแยกอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถนำกลับไปใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด เริ่มตั้งแต่โดยรอบของสนาม ที่มีการกระจายถังแยกขยะด้วยระบบ “เท ทิ้ง เท ทิ้ง” เพื่อแยกน้ำ เศษอาหาร และขยะปนเปื้อนออกจากขยะแห้งหรือขยะที่นำกลับเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลได้ รวมถึงในพาเหรดและสแตนดาร์ดแปรอักษร ก็ใช้ระบบแยกที่สามารถสร้างปลายทางของขยะอย่างเหมาะสมด้วยเช่นกัน ผลลัพธ์ของการแยกขยะได้มากถึง 4,995 กิโลกรัม ช่วยลดปริมาณขยะที่จะถูกทิ้งลงหลุมฝังกลบ

ขยะที่แยกทั้งหมดจะถูกจัดการต่อตามประเภทของวัสดุและวิธีใช้งาน เช่น การส่งโครงไม้ให้หน่วยงานที่ต้องการนำไปใช้ประโยชน์ต่อ การเพิ่มมูลค่าด้วยการแปรรูปขวดพลาสติก ผ้า หรือไวเนล เป็นรองเท้าและกระเป๋าใบใหม่ เพื่อบริจาคให้กับน้องๆ ที่ขาดแคลน การส่งขยะรีไซเคิลเพื่อนำขยะเข้าสู่กระบวนการนำกลับมาใช้ใหม่ หรือการแปรรูปขยะแห้งเป็นเชื้อเพลิงให้กับโรงงานผลิตพลังงาน



วิธีการจัดการขยะแบบ “ลด เปลี่ยน แยก” ไม่เพียงแต่จะสะท้อนความสำเร็จของกิจกรรม แต่สร้างแนวปฏิบัติที่เน้นความร่วมมือของนิสิต-นักศึกษาจากสองสถาบัน รวมถึงการบูรณาการและร่วมมือกับองค์กรต่างๆ อาทิ โครงการ Chula Zero Waste, องค์กรบริหารนิสิตจุฬาฯ (อบจ.), สมาคมนิสิตเก่าจุฬาฯ (สนจ.), บริษัท พีทีที โกลบอลเคมิคอล จำกัด (มหาชน) (PTTGC), และบริษัท แทคท์ โซเชียล คอนซัลติ้ง ซึ่งเป็นนิสิตเก่าของจุฬาฯ ต่างก็เน้นถึงหัวใจสำคัญในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยลงมือแก้ปัญหาอย่างจริงจัง เพื่อให้โลกของพวกเขา น่าอยู่มากขึ้น ■

ถ้วยถั่ง จุฬาร 12 อร่อยคูโอ แบบหมั่นโถวกับไอศกรีม

เรื่อง/ภาพ : เอรภาพ ไตรกิจวัฒนกุล



เกาลัด ถั่วตัด น้ำเต้าหู้งาดำ ชานมไต้หวัน นมชมพูถั่วแดง เหล่านี้ไม่ใช่ชื่อของหวาน แต่เป็นชื่อรสชาติไอศกรีม ที่อร่อยคุณสองถ้าได้ลอง กินคู่กับหมั่นโถว เวะมากันเลยที่ “ถ้วยถั่ง” ตรงหัวมุมซอยจุฬาร 12 ร้านไอศกรีมเปิดใหม่ที่ตกแต่งสไตล์จีนคลาสสิกให้บรรยากาศสุดชิค เหมือนนั่งกินไอศกรีมหมั่นโถวในแดนมังกรอย่างนั้นเลย

ไอศกรีมของถ้วยถั่งเป็นแบบโฮมเมดที่มีรสชาติแปลก - แต่ไม่ใหม่ เพราะทางร้านแปลงเมนูของหวานที่เราคุ้นชินให้เป็นไอศกรีม ซึ่งรสไอศกรีมยอดนิยมของที่นี้ที่อยากให้ลอง คือ รสเกาลัด ถั่วตัด น้ำเต้าหู้งาดำ ทั้งกลิ่นและรสชาติเข้มข้นเป็นเอกลักษณ์ หรือจะเป็นไอศกรีมรสชานมไต้หวันที่หวานมันเข้าถึงความเป็นชานม ส่วนไอศกรีมรสนมชมพูก็มีเท็กซ์เจอร์ของถั่วแดงผสมอยู่ และไอศกรีมรสไมโลโรงเรียน ที่อาจจะทำให้ใครหลายคนหวนนึกถึงของอร่อยสมัยเด็กๆ



หมั่นโถวหนึ่ง + ไอศกรีม 1 ลูก + ครีมนิด



หมั่นโถวทอด + ไอศกรีม 1 ลูก

มาถ้วยถั่ง ออย่าลองแต่ไอศกรีม เพราะจุดเด่นของที่นี้ยังมีหมั่นโถวด้วย ซึ่งทางร้านจัดเป็นเซตเมนูให้เลือก **หมั่นโถวทอด + ไอศกรีม 1 ลูก (79 บาท)** หมั่นโถวทอดของที่นี้อร่อย กรอบและหอมมาก แต่ถ้าใครไม่ถนัดของทอดจะสั่งเป็น **หมั่นโถวหนึ่ง + ไอศกรีม 1 ลูก + ครีมนิด (79 บาท)** ก็ได้หมั่นโถวหนึ่งร้อนๆ ทานคู่ไอศกรีมเย็นๆ พร้อมกับจุ่มครีมรสชาติหวาน อร่อยลงตัว หรือหากไม่ชอบแป้ง ก็มีเซต **พุดดิ้งนม + ไอศกรีม 1 ลูก (79 บาท)** พุดดิ้งมีรสจืด เมื่อกินคู่กับไอศกรีมรสหวาน ก็กำลังพอดี และหากอยากเพิ่มทอปปิงก็มีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ไซมูก ลาวา, เจลลี่, กล้วยหอม (15 บาท) และถั่วแดง (20 บาท)

เครื่องดื่มที่นี้ก็มีให้อร่อย หลากหลาย **Brown Sugar Milk Tea (65 บาท)** ชานมไข่มุกที่อร่อยไม่แพ้ร้านชื่อดังแถวสยาม ชากลิ่นหอมเข้มข้น รสชาติหวานกำลังดี ไข่มุกมีความเหนียวหนึบไม่แข็ง หรือจะเป็นเมนูกาแฟ **Iced Americano, Iced Latte (55 บาท)** หรือเมนูอื่นๆ เช่น **Apple Sidra (65 บาท), ชาดำส้มจี๊ด (55 บาท)** และ **ชาอู่หลงดงกวาง (55 บาท)**



Brown Sugar Milk Tea

ไม่เพียงของหวานมัน ร้านถ้วยถั่งยังเปิดร้านถ้วยเตี้ยด้วย ชื่อว่า **ถ้วยถั่งบะหมี่** อยู่ติดกับร้านไอศกรีมนั่นเอง มีของอร่อยอย่างบะหมี่ชาหมี หมั่นโถวทอดใส่ชาหมี และใส่ทูนัสไปชิมมาโยชีส เรียกได้ว่า อร่อยครบจบในที่เดียว ทั้งหวานและหวาน แต่บอกกันไว้ก่อน มาถ้วยถั่ง ต้องพกท. (อด) ทนมาด้วย เพราะถ้าไม่ทนกับคิวยาวๆ ก็จะต้องอร่อยได้ ■

เปิด : ทุกวัน เวลา 14:00 – 24:00 น.

ที่ตั้ง : ถนนบรรทัดทอง ซอย จุฬาร 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330

โทรศัพท์ : 06-1421-4702

Facebook : <https://www.facebook.com/Tuaytungicecream>

เลขไหนดี

เต็ม **103** ปีให้จุฬาฯ

วันที่ 26 มีนาคมนี้ ชาวจุฬาฯ จะได้ร่วมกันฉลองโอกาสครบรอบ 103 ปี แห่งวันคล้ายวันสถาปนาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยของเรา CU Game ฉบับนี้จึงไม่รีรอสร้างสรรค์เกมระดมสมองประลองปัญญาให้ทุกคนมาช่วยกันคำนวณบวก ลบ ข้อมูลบางอย่างที่เกี่ยวกับมหาวิทยาลัยของเราให้ได้ผลลัพธ์ 103!

โจทย์ : จงเติมตัวเลขข้อมูลหรือสถิติในช่องว่างให้ได้ผลลัพธ์เท่ากับ 103

2459	+	นิสิตระดับ ประกาศนียบัตรบัณฑิต และ ประกาศนียบัตรบัณฑิตชั้นสูง -----	-	3144	=	103
2459	-	2440	+	จำนวนหลักสูตร นานาชาติ -----	=	103
จำนวนนิสิตระดับ ปริญญาเอก -----	+	2459	-	4992	=	103
2459	+	จำนวนคณะ+วิทยาลัย -----	-	2379	=	103

ข้อมูลอ้างอิงจาก <https://www.chula.ac.th>
(ข้อมูล ณ วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2563)

ส่งคำตอบพร้อมเขียนชื่อ/คณะ/หน่วยงานที่สังกัดและเบอร์โทรศัพท์ ส่งมาทาง Inbox Facebook/CUAround

ชื่อผู้ส่ง..... คณะ/หน่วยงาน

เบอร์โทรศัพท์ อีเมล.....

รายชื่อผู้โชคดีประจำเดือนกุมภาพันธ์ รับกระเป๋าสะพายหลังมูลค่า 300 บาท

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1. เฉลิมชัย สังข์สุวรรณ | โรงเรียนสาริตจุฬาฯ ฝ่ายประถม |
| 2. ปิยวรรณ กลิ่นระทวย | สำนักบริหารระบบกายภาพ |
| 3. วรณกร อยู่เจริญ | สำนักบริหารกิจการนิสิต |
| 4. จารุเดช รักพงษ์ | คณะวิทยาศาสตร์ |
| 5. ญาดา อุตมพงศ์ชัย | คณะอักษรศาสตร์ |
| 6. นิรัชญา สมปรีดา | คณะแพทยศาสตร์ |

ของรางวัล
ประจำเดือนมีนาคม
.....
CASH VOUCHER
จากร้านอ้าวเซ่งฮง
สาขาสยามสแควร์วัน ชั้น 4



ฝันที่เป็นจริงของนักเตะ เลือดสีชมพู ลิซอ อีรเทพ วิโนทัย

เรื่อง/ภาพ : นิธิกานต์ ปกรักษ์

รู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อได้รับรางวัลถ้วยพระราชทาน

การรับถ้วยพระราชทานเป็นอะไรที่ยิ่งใหญ่มากสำหรับการเป็นนักฟุตบอลอาชีพ ไม่เพียงเป็นชัยชนะหรือเกียรติยศ แต่สำหรับผมมันเป็นวันที่สมบูรณ์แบบที่สุดอย่างที่ผมเคยฝันไว้ตั้งแต่แรกในชีวิตการเป็นนักเตะอาชีพ

คุณพ่อคุณแม่ของผมเป็นนิสิตเก่านิเทศศาสตร์ จุฬาฯ ทั้งคู่ ท่านพาผมมาดูฟุตบอลประเพณีจุฬาฯ - ธรรมศาสตร์ตั้งแต่เด็ก ทำให้ผมซึมซับความรู้สึกต่างๆ ผมฝันอยากเป็นนักเตะอาชีพ ก็ได้เป็นแล้ว ผมฝันอยากเป็นนักฟุตบอลประเพณีของจุฬาฯ อยากยิงประตูและพาทีมคว้าแชมป์ อยากเป็นคนขึ้นไปรับถ้วยพระราชทานแล้วก็มีคุณพ่อคุณแม่อยู่พร้อมหน้า ทั้งหมดก็เกิดขึ้นจริงดังใจผมเลยในงานฟุตบอลประเพณีครั้งที่ 74 นี้ ผมจะจดจำไปตลอดชีวิต

อะไรเป็นความประทับใจในการแข่งขันครั้งนี้อีก

วันนั้น คุณพ่อสวมปลอกแขนกับต้นทีมให้ผม เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ผมที่คุณพ่อ (ในฐานะของศิษย์เก่ารุ่นพี่จุฬาฯ) สามารถเข้ามาในห้องแต่งตัวนักกีฬาได้ ที่ผ่านมา คุณพ่อเป็นผู้สื่อข่าวไม่สามารถเข้ามาในห้องแต่งตัวนักกีฬาได้ ไม่ว่าผมจะอยู่ในทีมชาติหรือทีมใดก็ตามแล้วแต่

เริ่มต้นชีวิตบนเส้นทางนักกีฬาอาชีพได้อย่างไร

ผมเริ่มเล่นกีฬาตั้งแต่ 8 ขวบ เรียนเทนนิสอยู่ 1 ปี แล้วจึงขอพ่อหยุด เพราะพบว่า มันไม่ใช่ทางของเรา โชคดีที่ผมเจอเส้นทางของตัวเองเร็ว ได้เล่นฟุตบอลจนติดทีมเยาวชนโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย จากนั้นก็ได้ไปฝึกกับทีมเยาวชนสโมสรคริสตัลพาเลซ ที่ประเทศอังกฤษ ถือเป็นโอกาสเปิดประสบการณ์แบบนักเตะอาชีพจริงๆ ที่นั่นกีฬาฟุตบอลเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก ทุกคนต้องพัฒนาตัวเองตลอด มีวินัย ผมก็ซึมซับมาและรู้สึกที่ตัวเองเติบโตความคิดมากขึ้น

เสียงเชียร์ก็ก้องสนามศุภชลาศัย เมื่อจุฬาฯ เจือนชนะ ธรรมศาสตร์ 2 - 1 ป้องกันแชมป์ฟุตบอลประเพณีฯ ไปได้ สองสมัยซ้อน ด้วยฝีเท้าและการนำทีมของ ลิซอ - อีรเทพ วิโนทัย นิสิตเก่าคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แม่ทัพใหญ่ กองหน้า 'ซลบุรี เอพีซี' ในปัจจุบัน

ลิซอเผยความรู้สึกนึกถึงประวัติศาสตร์ชีวิตของการเป็นนักฟุตบอลว่าถ้วยพระราชทานในงานฟุตบอลประเพณี จุฬาฯ - ธรรมศาสตร์ ครั้งที่ 74 พร้อมแสดงจุดยืนความเป็นนักกีฬาลูกหนังอาชีพในอนาคต

หากไม่เป็นนักฟุตบอลอาชีพ จะทำอะไร

ผมฝันอยากเป็นผู้สื่อข่าวกีฬาเหมือนคุณพ่อ (เทพไชย วิโนทัย ผู้สื่อข่าวกีฬาอาวุโสของหนังสือพิมพ์เดลินิวส์) ผมเป็นคนที่ไม่ชอบอยู่ในออฟฟิศหรืออยู่ในพื้นที่จำเจ ผมเห็นคุณพ่อเดินทางไปทำข่าวตามนักกีฬาและใช้ชีวิตในต่างประเทศตลอด ตอนที่ฟังคุณพ่อเล่าถึงการไปทำข่าวกีฬาในต่างประเทศ ผมรู้สึกว่ามันน่าสนใจมากและผมก็ชอบกีฬามาตั้งแต่เด็กอยู่แล้ว

ในฐานะนักฟุตบอลที่มีชื่อเสียง แล้วมาเป็นนิสิต ต้องปรับตัวอย่างไรบ้าง

ผมเรียนที่จุฬาฯ 8 ปี เพราะผมต้องเล่นฟุตบอลอาชีพและหาเวลามาเรียนด้วย ผมต้องเรียนกับรุ่นน้อง ซึ่งผมก็บอกพวกเขาว่าผมไม่ค่อยมีเวลา เราก็แบ่งว่าใครเก่งส่วนไหน ก็ทำส่วนนั้น ผมถนัดด้านการพีอาร์ ผมจัดการเอง มันก็ผ่านไปได้ด้วยดี ต้องขอบคุณอาจารย์ และทุกคนที่คณะที่เข้าใจและคอยสนับสนุนผมด้วยดีเสมอ

อยากเห็นวงการกีฬาพัฒนาไปอย่างไร

รัฐควรส่งเสริมให้กีฬาเป็นอาชีพได้จริงๆ สร้างสภาพแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน สนับสนุนนักกีฬาและทีมงานให้มีความพร้อมในการแข่งขันอย่างเป็นทางการ เป็นรางวัลเพื่อให้เกิดอุตสาหกรรมและวัฒนธรรมการแข่งขัน อย่างในต่างประเทศ นักฟุตบอลเป็นอาชีพที่มั่นคง มีเกียรติ มีชื่อเสียง

มองชีวิตในอนาคตกับการเป็นนักกีฬาได้อย่างไร

ผมอยากจะทำฟุตบอลไปเรื่อยๆ แม้ว่า จะอายุ 34 ปีแล้ว แต่ก็ยังอยากจะทำต่อไป ติดทีมชาติ คิดว่าตัวเองมีศักยภาพที่จะทำได้ ฟุตบอลเป็นสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดในอนาคต ก็ยังคงอยากทำธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬา เพราะอยู่ในวงการมานานเรารู้ว่า นักกีฬาต้องทำอะไร ต้องการอะไร ■



“จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ก่อตั้งและสถาปนาขึ้นในวังแห่งการปฏิรูปประเทศครั้งใหญ่เพื่อปรับตัวให้ทันกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก สปิริตแห่งการพัฒนาที่คงอยู่กับชาวจุฬาค มาตลอดศตวรรษที่ผ่านมา จุฬาค ผลิตบุคลากรคุณภาพของชาติและมีบทบาทสำคัญในการสร้างสรรค์สังคมไทยเสมอมา

ในโอกาสที่มหาวิทยาลัยจะครบรอบปีที่ 103 แห่งการสถาปนาในวันที่ 26 มีนาคมนี้ ชาวจุฬาค ร่วมกันมองทิศทาง การเติบโตของจุฬาค ในอีก 4 ปี ข้างหน้า พวกเราอยากเห็นอะไรใหม่ๆ ในรั้วจามจุรี ติดตามได้ใน CU Echo ฉบับนี้

4 ปีข้างหน้า อยากเห็นจุฬาค พัฒนาอย่างไร

“อยากเห็นจุฬาค ติดอันดับ QS World University Ranking 100 อันดับแรก จุฬาค เป็น Digital Campus ทั้งในแง่การเรียนการสอน และการบริการวิชาการ มีอาคารใหม่ๆ ที่สามารถนำน้ำกลับมาใช้ใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังอยากเห็นพื้นที่จุฬาค มีการเชื่อมต่อถนนพระราม 1 ถนนพระราม 4 ถนนบรรทัดทอง และถนนอังรีดูนังค์ ด้วย Monorail”

ศ.น.สพ.ดร.รุ่งโรจน์ ธนาวงษ์นุเวช
คณบดีคณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬาค



“อยากเห็นจุฬาค เป็นแหล่งความรู้ที่เป็นที่พึ่งของสังคมไทยในยุคดิจิทัล เป็นเสาหลักด้านองค์ความรู้สู่งานวิจัยเพื่อแก้ปัญหาสังคมในทุกๆ แขนง และตอบปัญหาต่างๆ ในสังคมได้อย่างชัดเจน รวดเร็วและทันเหตุการณ์”

ดาริน กำเนิดรัตน์
อักษรศาสตรบัณฑิต จุฬาค รุ่น 57 ผู้สื่อข่าวอิสระ



“อยากให้จุฬาค มีหน่วยงานที่บริหารจัดการติดต่อประสานงานกับองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อนำองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่เป็นนวัตกรรมจากงานวิจัยของอาจารย์และงานวิทยานิพนธ์ของนิสิตไปใช้ให้เกิดประโยชน์จริงในสังคม”

รศ.ดร.โชติกา ภาษีผล
อาจารย์อาวุโส และอาจารย์ดีเด่น
คณะครุศาสตร์ จุฬาค ปี 2563



“อยากเห็นจุฬาค ใช้ระบบอัตโนมัติและเทคโนโลยีสารสนเทศแบบใหม่ในการบริหารจัดการงานด้านต่างๆ ของมหาวิทยาลัย รวมถึงการเรียนการสอนและการวิจัย โดยเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน และใช้ทรัพยากรที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ปรับปรุงโครงสร้างด้านกายภาพเพื่อสร้างระบบนิเวศที่เอื้อต่อการทำงาน การวิจัยและการเรียนรู้ข้ามศาสตร์ของอาจารย์ บุคลากรและนิสิตให้ทวีคูณมากขึ้น”

ผศ.ดร.สุกฤต ศิริขวัญพงศ์
คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาค



“อยากเห็นจุฬาค เป็นแพลตฟอร์ม “การเรียนรู้ตลอดชีวิต” ของคนไทยทุกเพศทุกวัย เพื่อสนับสนุนการพัฒนาทักษะของคนในสังคมให้ก้าวทันโลก และเป็นแหล่งผลิตองค์ความรู้และเทคโนโลยีที่ล้ำสมัยในเวทีโลก”

กฤตเมธ เปรมनिया
อดีตนายกลสโมสรนิสิตจุฬาค
ปี 2559



“อยากให้จุฬาค พัฒนาแอปพลิเคชันและเว็บไซต์จุฬาค ให้มีความเสถียรและรองรับจำนวนผู้ใช้งานได้มากขึ้น เปิดโอกาสให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับจุฬาค อย่างเปิดเผย และอยากให้ขยายและเพิ่มเส้นทางเดินรถ CU Shuttle Bus”

ศิรดา ชาญวงศ์สกุล
นิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาค



“อยากเห็นจุฬาค เป็น “มหาวิทยาลัยแห่งโอกาส” ที่พร้อมจะส่งเสริมนิสิตทุกคนในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา ความเท่าเทียม และการแสดงออก เพื่อให้ นิสิตจุฬาค เป็นอนาคตที่มีคุณภาพของชาติ นอกจากนี้ก็อยากเห็นนิสิตจุฬาค มีสุขภาพจิตดี ไม่เครียดและยิ้มให้กับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต”

ชัชณพงศ์ ตั้งวสินกุล
นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาค





NOW – 15 MAR 2020

เปิดรับจองพระพุทธรูปสรรพ์พิพรรษชัย
พระพุทธรูปประจำคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย 100 ปีแห่งการสถาปนา
การศึกษาเภสัชศาสตร์แห่งประเทศไทย
08.00 – 19.00 น. โถงศาลา
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
สอบถามเพิ่มเติม : คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
โทร. 0-2218-8428
หรือ <http://pharm.chula.ac.th/curx100>

4, 27 MAR, 1, 16 APR 2020

การบรรยายชุด “กัมพูชาภาษาเสนา”
09.00 – 12.00 น. ห้อง 501/2-3
อาคารมหาจักรีสิรินธร และห้อง 707
อาคารบรมราชกุมารี
สอบถามเพิ่มเติม : คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
โทร. 0-2218-4687



17 MAR – 2 APR 2020

อบรมหลักสูตรวิทยุสมัครเล่น “Mastering Online
Sales Strategy”
18.00 – 21.00 น. (อังคาร – พฤหัสบดี)
และ 09.00 – 16.00 น. (เสาร์)
โรงแรมตวันนา (สุรวงศ์)
สอบถามเพิ่มเติม : ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์
โทร. 0-2559-3638

NOW – 19 MAR 2020

นิทรรศการ “พิมพ์ใจ” ผลงานภาพพิมพ์ของ
นิสิตชั้นปีที่ 3
ภาควิชาศิลปะ ดนตรี และนาฏศิลป์ศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
หอศิลป์จามจุรี อาคารจามจุรี 8
สอบถามเพิ่มเติม :
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์
โทร. 0-2218-3646



**22 – 23 MAR, 1 – 4 APR,
27 APR – 10 MAY 2020**

อบรมเชิงปฏิบัติการครูอาสาสมัคร สอนภาษา
ไทยและวัฒนธรรมไทยในต่างประเทศ รุ่นที่ 37
ห้องอำไพ สุจริตกุล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
สอบถามเพิ่มเติม : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
โทร. 0-2218-2565 ต่อ 6321

18 MAR 2020

เสนา “อธิบิหารทางกฎหมาย”
17.30 – 20.00 น. อาคารเกษม
อุทยาน คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
สอบถามเพิ่มเติม : Facebook :
สำนักนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
Student Council of Chulalongkorn
University

19 – 20 MAR 2020

อบรมโครงการเสริมสร้างสมรรถนะทางการกีฬา
09.00 – 16.00 น. ชั้น 8M อาคารจุฬาพัฒน์ 14
สอบถามเพิ่มเติม : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์
โทร. 0-2218-1417



23 – 24 MAR 2020

อบรมหลักสูตร “ความปลอดภัยในการทำงานกับ
สารเคมี สำหรับนิสิตที่ทำวิจัยและนักวิจัย”
16.30 - 19.00 น. ห้อง 208 อาคารมหามกุฏ
คณะวิทยาศาสตร์
สอบถามเพิ่มเติม : ศูนย์ความปลอดภัย
อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์
โทร. 0-2218-5230



28 MAR 2020

โครงการคนไทยยุคใหม่ใส่ใจเรื่องเงิน Season 2 (The Money Monsters)
09.00 – 12.00 น. ห้อง 304
อาคารไชยยศสมบัติ 3 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
สอบถามเพิ่มเติม : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์ โทร. 0-2218-5872

ADVISORS

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

EDITORIAL

บรรณาธิการ - ธาณิณี โขษประพาศ, สุรเดช พันธุ์สี
นักเขียน - กนกวรรณ ยิ้มจู่, ชนิษฐา จันทร์เจริญ, นิธิกานต์ ปภกรัตน, เมธาวรร โตรกิจวัฒน์กุล, เขติสสยา หม่อมแก้ว
ช่างภาพ - สมบูรณ์ พัฒนประสิทธิ์
หน่วยงานที่รับผิดชอบ - ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 1 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
เบอร์โทรศัพท์ - 0-2218-3364-5 อีเมล pr@chula.ac.th
สถานที่พิมพ์ - สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
เบอร์โทรศัพท์ - 0-2218-3563 อีเมล cuprint@hotmail.com

หากมีข้อเสนอแนะใดๆ
เกี่ยวกับ CU Around
สามารถส่งมาได้

inbox Facebook: CUAround หรือ
ทางอีเมล pr@chula.ac.th