

CU Around

จุฬาลัมพันธ์

JUNE 2019 | Vol.62 Issue 06

CU Feature :

ขับขี่ปลอดภัย
ลดอุบัติเหตุในจุฬาฯ

CU Issue :

กัญชา หนทางรักษา
ที่ยังคงรอทสรูป

CU Green :

จามจรี ศรีจุฬาฯ
หนึ่งใน 88 ต้นไม้
รุกข มรดกของแผ่นดิน
ปี 2562

CU Culture :

การแสดงดนตรี
เฉลิมพระเกียรติ
ณ อุทยาน 100 ปีจุฬาฯ



<https://goo.gl/UQW9wP>



ขับขี่ปลอดภัย ลดอุบัติเหตุในจุฬาฯ



เรื่อง : สุเชษ พันธ์ลี
ภาพ : สมบูรณ์ พงษ์ปรีชาสิทธิ์

สถิติอุบัติเหตุจากการจราจรในบ้านเราเพิ่มขึ้นจนน่าตกใจ ข้อมูลจากเว็บไซต์องค์การอนามัยโลก ระบุว่าประเทศไทยเคยติดอันดับประเทศที่มีอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนสูงสุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เมื่อปี 2018

สำหรับจำนวนอุบัติเหตุจากการจราจรในจุฬาฯ และบริเวณโดยรอบ พบว่าในแต่ละปีมีนิสิตและบุคลากรประสบภัยจากความประมาทในการขับขี่ที่เข้ารับการรักษาดูที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มากถึงปีละ 300 ราย หลายคนต้องสูญเสียคนในครอบครัวผู้เป็นที่รักและคนใกล้ชิดตัวในทำงาน อีกหลายคนถึงกับพิการ ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและการพึ่งพาครอบครัว เพียงเพราะความประมาทการฝ่าฝืนกฎจราจร และขาดจิตสำนึกของผู้ขับ และการไม่ระวังตัวของผู้ใช้ถนนหนทางบริเวณจุฬาฯ



ศ.พ.ดร.นรินทร์ หิริกุลสุฤกษ์
รองอธิการบดีจุฬาฯ

รศ.น.สพ.ดร.กฤษ อังคนาพร ผู้ช่วยอธิการบดี จุฬาฯ เปิดเผยถึงสถิติการฝ่าฝืนการจราจรในจุฬาฯ โดยดูภาพจากกล้องวงจรปิดที่ศูนย์รักษาความปลอดภัย จุฬาฯ บันทึกไว้จำนวน 7 จุดในมหาวิทยาลัย ตลอด 24 ชั่วโมงเป็นเวลา 1 เดือน (1 - 30 พฤศจิกายน 2561) พบว่าจุดที่มีการละเว้น ไม่ปฏิบัติตามวินัยจราจรมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ทางแยกหลังสนามกีฬาจุฬาฯ กับสำนักงานวิทยทรัพยากร (18,000 ครั้ง) ทางแยกระหว่างคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชีกับลานจอดรถตึกจุฬจักรพงษ์



รศ.อ.สพ.ดร.กฤษ อังคนาพร
ผู้ช่วยอธิการบดี จุฬาฯ

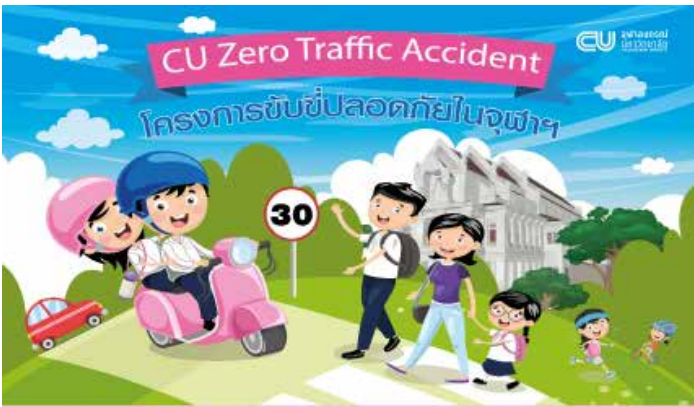
(10,000 ครั้ง) และทางโค้งมุมอาคารจามจุรี 5 กับคณะครุศาสตร์ (8,000 ครั้ง) พฤติกรรมการละเว้นไม่ปฏิบัติตามวินัยจราจรมากที่สุดคือการขับรถย้อนศร รองลงมาคือการขับขี่จักรยานยนต์บนทางเท้า รวมถึงการไม่สวมหมวกกันน็อค ซึ่งตามกฎหมายหมวกกันน็อคเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ขี่และนั่งซ้อนรถมอเตอร์ไซด์ทุกคน

เพื่อร่วมปลูกจิตสำนึกเรื่องวินัยจราจรและขับขี่อย่างปลอดภัยและลดอุบัติเหตุจากการจราจรในรั้วจามจุรี จุฬาฯ จึงริเริ่มโครงการขับขี่ปลอดภัยในจุฬาฯ (CU Zero Traffic Accident) ซึ่งประสานความร่วมมือกันระหว่างหน่วยงานต่างๆ ในจุฬาฯ โดยมีสำนักยุทธศาสตร์ฯ ดำเนินการขับเคลื่อนและได้เปิดตัวโครงการไปเมื่อเร็ว ๆ นี้

“ปัญหาการจราจรในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นปัญหาที่เรื้อรังมานาน และทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ การฝ่าฝืนวินัยจราจรเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลทำให้เกิดอุบัติเหตุ ที่ผ่านมามหาจุฬาฯ ยังอ่อนการรณรงค์ในเรื่องการขับขี่ปลอดภัยอย่างจริงจัง” ศ.นพ.ดร.นรินทร์ หิริกุลสุฤกษ์ รองอธิการบดี จุฬาฯ กล่าวถึงจุดเริ่มต้นของโครงการนี้

ศ.นพ.ดร.นรินทร์ ให้ข้อมูลว่า หลักการลดอุบัติเหตุจากการจราจรประกอบด้วยหลัก 3 E คือ 1.Education การให้ความรู้และสร้างความตระหนัก





Do

- ✓ สวมหมวกเป็นนิสสัย
- ✓ มีน้ำใจ
- ✓ ขับไม่เกิน 30 กม./ชม.

Don't

- ✗ ย้อนศร
- ✗ ช้อนสาม
- ✗ มองข้ามกฎระเบียบ

30 กม./ชม.

ถนนสมรรถ CU Zero Traffic Accident
Tns. 0-2218-0463

แก่ประชาคม 2.Enforcement การบังคับใช้และปฏิบัติ ตามมาตรการด้านการจราจร และ 3.Engineering การติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากการจราจรและเตือนภัยบนถนนหนทาง ซึ่งในส่วนนี้สำนักบริหารระบบกายภาพ และศูนย์รักษาความปลอดภัยได้ดำเนินการอยู่แล้ว

ศ.นพ.ดร.นรินทร์ กล่าวเพิ่มเติมว่าโครงการนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสำนักงานเขตปทุมวันและสถานีตำรวจนครบาลปทุมวัน โดยมุ่งหวังให้ประชาคมจุฬาฯ เคารพระเบียบวินัยจราจรเพิ่มขึ้น และหวังผลให้อุบัติเหตุจากการจราจรลดลงในระยะยาว ที่สำคัญยังมีการขยายความร่วมมือในโครงการขับขี่ปลอดภัยที่จุฬาฯ เป็นต้นแบบ ไปยัง 70 มหาวิทยาลัยภายใต้เครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ (AUN- HPN) กลุ่มภาคกลาง ซึ่งจุฬาฯ เป็นประธานกลุ่มเครือข่าย โดยมหาวิทยาลัยต่างๆ ให้ความสำคัญ และในอนาคตมีแผนจะเผยแพร่โครงการนี้สู่ประชาชนและภาคเอกชนต่อไป

“คงไม่ใช้การณรงค์ในวันเดียวแล้วเลิกไป อยากให้ชาวจุฬาฯ ร่วมมือกันอย่างจริงจังเพื่อสร้างความตระหนักและปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างต่อเนื่องตลอดจนให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อโครงการนี้ ซึ่งโครงการฯ จะมีมาตรการต่างๆ ออกมาเป็นระยะๆ ผมมั่นใจว่าโครงการขับขี่ปลอดภัยในจุฬาฯ จะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุในมหาวิทยาลัยได้” ศ.นพ.ดร.นรินทร์ กล่าว

รศ.น.สพ.ดร.กฤษ เสริมว่า จะมีการติดตามผลการดำเนินงานของโครงการนี้เป็นเวลา 1 ปี มุ่งหวังให้ประชาคมจุฬาฯ 50% ร่วมรณรงค์ในเรื่องนี้ สื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ ที่จัดทำขึ้น เช่น ป้ายประชาสัมพันธ์ตามประตูจุฬาฯ รวมถึงหมวกกันน็อคที่โครงการมอบให้ผู้แทนหน่วยงานต่างๆ จะช่วยกระตุ้นความสนใจในโครงการนี้เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังจัดอบรมแก่เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย จุฬาฯ เพื่อเฝ้าระวังอุบัติเหตุและคอยเตือนผู้ฝ่าฝืนการจราจรด้วย



นางवल รัตนประทีป
บรรณาธิการข่าวเว็บไซต์
Education4plus.com

ในมุมมองของสื่อมวลชน นางवल รัตนประทีป บรรณาธิการข่าวเว็บไซต์ Education4plus.com ซึ่งมาร่วมกิจกรรมพื้นที่หมวกกันน็อคซึ่งเป็นการเปิดตัวของโครงการ ให้ความสำคัญ

เห็นว่า “โครงการนี้เป็นการปลูกจิตสำนึกในการขับขี่อย่างไรให้ปลอดภัย ช่วยลดอุบัติเหตุโดยเริ่มจากจุดเล็กๆ ที่จุฬาฯ ซึ่งจะต้องมีการประชาสัมพันธ์บ่อยๆ สื่อสารให้ผู้ใช้รถใช้ถนนเข้าใจและเกิดความเคยชินจนเป็นพฤติกรรมปกติในชีวิตประจำวัน แม้แต่การขับขี่รถยนต์ก็ต้องมีการคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง”

โครงการขับขี่ปลอดภัยในจุฬาฯ มีการจัดกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง โครงการที่ได้ดำเนินการไปแล้ว เช่น งานสัปดาห์แห่งการขับขี่ปลอดภัยซึ่งจัดขึ้นในช่วงเปิดตัวโครงการ การรับสมัครสมาชิกชมชนคนจุฬาฯ รณรงค์การขับขี่ มีน้ำใจและปลอดภัย พร้อมรับเสื้อขับขี่ปลอดภัย การขอความอนุเคราะห์จากสำนักงานเขตปทุมวันเพื่อยกเลิกทางม้าลาย และปิดกั้นทางข้ามถนนหน้าหอพักนิสิตจุฬาฯ ซึ่งมักเกิดอุบัติเหตุในบริเวณดังกล่าวขึ้นบ่อยครั้ง การจัดอบรมเรื่อง “ขับขี่ปลอดภัยทางไกลท่านยม” โดยวิทยากรจากกรมการขนส่งทางบก

กิจกรรมที่อยากเชิญชวนชาวจุฬาฯ มาร่วมด้วยคือการจัดประกวดการออกแบบทางม้าลาย การประกวดคลิปสั้นเกี่ยวกับการขับขี่ปลอดภัย ซึ่งสำนักบริหารกิจการนิสิต จุฬาฯ จะจัดขึ้นเร็วๆ นี้ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คณะกรรมการ CU Zero Traffic Accident โทร. 0-2218-0463 ■



**ดำรงศักดิ์ หลวงไกล
ประธานฝ่ายพัฒนาสังคมและ
บำเพ็ญประโยชน์ สโมสรนิสิตจุฬาฯ**

“ผมเป็นคนหนึ่งที่ขี่มอเตอร์ไซค์มาเรียนที่จุฬาฯ เห็นด้วยกับการรณรงค์ใส่หมวกกันน็อคและการขับรถไม่เกิน 30 กม.ต่อชั่วโมง การสัญจรในจุฬาฯ ไม่ว่าจะด้วยวิธีขับรถยนต์ บันจอร์ยาน บั๊กมอเตอร์ไซค์หรือสกูเตอร์ ทุกคนควรจะมีตระวังและรับผิดชอบ”



**เจอรินทร์ บุญอ่อน
บุคลากรคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
จุฬาฯ**

“พฤติกรรมการฝ่าฝืนการจราจรที่พบเห็นส่วนใหญ่คือรถมอเตอร์ไซค์รับจ้างมาส่งคนและส่งของ โดยทิ้งรถสวนทางและขับรถบนฟุตบาท คนข้ามถนนตรงสี่แยกโดยไม่ใช้สะพานลอย ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ โครงการนี้ ถ้ามีการจัดกิจกรรมรณรงค์ต่างๆ อย่างต่อเนื่องจะทำให้คนปฏิบัติตามกฎจราจรมากขึ้น”



**ธงชัย เกาะคำ
เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย จุฬาฯ**

“จุดที่มักเกิดอุบัติเหตุบ่อยในจุฬาฯ คือทางแยกใกล้ CU Sports Complex ถนนบริเวณบ้านเด็กจุฬาฯ กับสนามเปตอง และประตูจุฬาฯ หน้าอาคารจามจุรี 2 ส่วนใหญ่เป็นการขี่รถมอเตอร์ไซค์ย้อนศร ช่วงเวลาที่มักพบการฝ่าฝืนกฎจราจรคือช่วงเที่ยงและหลังเลิกงาน ที่ผ่านมามีได้เตือนคนที่ฝ่าฝืนกฎจราจรให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ถูกต้อง ตั้งแต่ปีโครงการนี้ขึ้นมา ทำให้คนเริ่มตื่นตัว รวมถึงใส่หมวกกันน็อคกันมากขึ้น”

กัญชา

หนทางรักษาที่ยังคงรอบคอบ

เรื่อง : อภิชัย ไทยแก้ว
ภาพ : พิวลักษณ์ สิริขันธ์สาร

...คราบรอยยิ้มยังเต็มเต็มตามใบหน้า สุกกัญชาหลอกหลอนจิตใจ
ชั่วชีวิตคิดสั้นทำไม เส้นทางสุดท้าย นอนตายได้ต้นกัญชา...

ท่อนจบของบทเพลง “กัญชา” ของวงคาราบาวเมื่อกว่า 30 ปีที่แล้ว สะท้อนภาพจำและความรู้สึกของผู้คนได้เป็นอย่างดีว่า กัญชาคือสิ่งเสพติดให้โทษ แต่นั่นเป็นอดีตไปแล้ว หลังจากที่ประชุมสมานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) ได้มีมติเห็นชอบร่างพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ยาเสพติดให้โทษเพื่อปลดล็อกกัญชาให้ใช้ทางการแพทย์ได้ เมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2561 ที่ผ่านมา

ข่าวการปลดล็อกกัญชาสร้างรอยยิ้มแห่งความหวังให้ผู้ป่วยและญาติที่เชื่อว่ากัญชาอาจเป็นทางรอดจากโรคร้ายนานา แม้แต่อดีตคาราบาวก็ยังได้แต่งเพลงใหม่ขึ้นมาใน พ.ศ. นี้ ชื่อว่า **“มหัศจรรย์กัญชา”**

อย่างไรก็ดี ประเด็นกัญชาในทางการแพทย์ก็ยังมีข้อถกเถียงมากมายที่ยังต้องหาข้อสรุป ทั้งประเด็นที่กัญชายังไม่ได้รับการยอมรับจากการแพทย์กระแสหลัก ผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้กัญชา รวมถึงข้อสงสัยเกี่ยวกับการนำกัญชาไปใช้ผิดวิธีและวัตถุประสงค์

ผศ.ภญ.ดร.รุ่งเพ็ชร สกุลบำรุงศิลป์ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ได้ก็จริง แต่ไม่ใช่กระแสหลักในการรักษา โดยมากใช้สำหรับลดอาการในบางครั้งหรือใช้ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบันในบางกรณีเท่านั้น

“สิ่งที่น่าเป็นห่วงเรื่องคือหลายคนคิดว่ากัญชาเอาไปใช้ได้กับทุกโรค แล้วก็เอาไปใช้กันเองจนทำให้เกิดอันตรายขึ้น” ผศ.ภญ.ดร.รุ่งเพ็ชร กล่าวเตือนในงานจุฬาฯ เสวนา ครั้งที่ 19 หัวข้อ “กัญชา เพื่อเยียวยาสุขภาพ?”

การใช้กัญชาอย่างปลอดภัยและเป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้ป่วยเป็นข้อห่วงใยที่หลายภาคส่วนในประเทศกำลังร่วมกันหาทางออก จุฬาฯ เองได้ดำเนินการวิจัยที่เป็น Research Roadmap เรื่องกัญชาร่วมกับสถาบันอื่นๆ ทั่วประเทศ เพื่อศึกษาว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับกัญชานั้น เรื่องอะไรที่รู้ไปบ้างแล้ว และยังมีเรื่องอะไรที่ยังไม่รู้บ้าง รวมไปถึงเรื่องการพัฒนาสายพันธุ์และผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพสำหรับผู้ป่วย

นอกจากนั้น ยังมีโมเดลจุฬา-เดชา เป็นหนึ่งในงานวิจัยที่จุฬาฯ โดยความร่วมมือของหลายคณะ ทั้งคณะ

แพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข และ อ.เดชา ศิริภัทร ประธานมูลนิธิข้าวขวัญ เพื่อศึกษาการใช้กัญชาในคน จากมุมมองของแพทย์แผนไทยเป็นหลัก เพื่อที่จะดูว่าทำอย่างไรที่จะให้คนไข้ใช้กัญชาได้อย่างปลอดภัยและถูกต้อง โดยทำงานร่วมกันในการหาหลักฐานเชิงประจักษ์ที่จะบอกว่า โรคอะไรใช้ได้ผลและโรคอะไรที่ใช้ไม่ได้ผล

ไม่เพียงว่ากัญชาใช้ได้ผลกับโรคใด แต่ยังต้องศึกษาลงไปถึงข้อบ่งใช้กัญชาเพื่อได้ผลเชิงการรักษาด้วย “ยกตัวอย่าง เรื่องน้ำมันกัญชา สารประกอบที่อยู่ในน้ำมันกัญชาของแต่ละแห่งก็ไม่เหมือนกัน จึงจำเป็นต้องทำวิจัยเพื่อได้ข้อบ่งใช้กัญชาที่เป็นมาตรฐานด้วย” ผศ.ภญ.ดร.รุ่งเพ็ชร กล่าว

ท้ายที่สุด มิติของงานวิจัยที่ขาดไม่ได้ในเรื่องเกี่ยวกับกัญชานั้นก็คือ การป้องกันการนำกัญชามาใช้ในทางผิดกฎหมายหรือเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ ซึ่งคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาฯ กำลังทำการวิจัยอยู่โดยเน้นการวิจัยเชิงนโยบายที่จะประเมินผลกระทบของกฎระเบียบต่าง ๆ

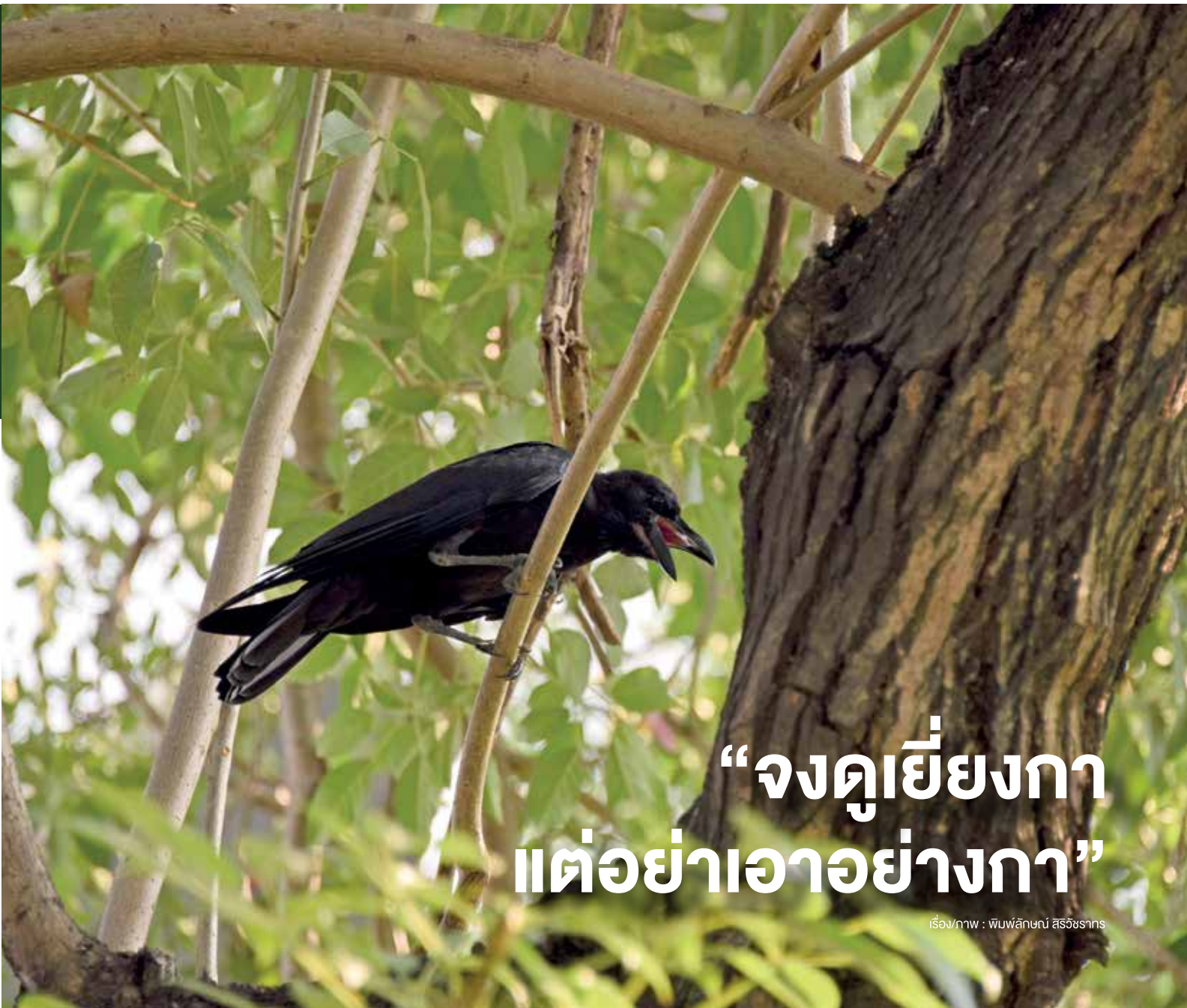
“งานวิจัยนี้จะช่วยชี้ให้เห็นว่านโยบายการใช้กัญชาควรเป็นไปในทิศทางไหน และเพื่อตอบสนองความต้องการของสังคมได้ตามจำเป็น โดยตระหนักรู้ว่าเหตุผลและความเหมาะสมอยู่ตรงไหน” ผศ.ภญ.ดร.รุ่งเพ็ชร กล่าวเน้นย้ำ

ถึงแม้ทุกวันนี้ ยังไม่มีข้อสรุปการใช้กัญชาเพื่อการแพทย์ที่ได้รับการยอมรับในวงกว้าง แต่อีกไม่นานเมื่อการผลการวิจัยที่จุฬาฯ และสถาบันเครือข่ายอื่น ๆ สำเร็จเป็นรูปธรรม ก็อาจจะเห็นแสงสว่างปลายทงอุโมงค์ให้กับผู้ป่วยที่หวังจะนำกัญชามาใช้รักษาโรคและบรรเทาความเจ็บป่วยต่อไป ■



ผศ.ภญ.ดร.รุ่งเพ็ชร สกุลบำรุงศิลป์
คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาฯ





“จงดูเยี่ยงกา แต่อย่าเอาอย่างกา”

เรื่อง/ภาพ : พุฒลักษณ์ สิริขจรสาร

ถ่ายเมื่อ วันศุกร์ที่ 26 เมษายน 2562 ณ ต้นไม้ด้านข้าง อาคารจามจุรี 4 จุฬาฯ

เช้าวันศุกร์ในช่วงปลายเดือนเมษายน ขณะที่กำลังปั่นจักรยานคู่ใจเพื่อไปปฏิบัติงานถ่ายรูปกิจกรรมในจุฬาฯ เหมือนทุกวัน เมื่อผ่านอาคารจามจุรี 4 ฉันก็ต้องหยุด เพราะสะดุดเสียง “กา..กา..กา.. ”

เงยหน้าขึ้นไป บนกิ่งไม้ มีอีกาตัวเชื่องเกาะอยู่

แน่นอน! ในฐานะช่างภาพ ฉันไม่พลาดที่จะหยิบกล้องถ่ายรูปขึ้นมาแล้วเล็งไปที่เจ้านกตัวดำนั้น ..คลิก คลิก คลิก.. เก็บภาพอีกามาได้สัก 3-4 รูป เจ้ากานั้นยังคงเกาะนิ่งบนกิ่งไม้ และจ้องกลับมาที่ฉัน

หัวเวลานั้น ฉันเห็นความเหมือนกันระหว่างฉันกับอีกา ฉันกำลังทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงตัวและคนที่บ้าน ส่วนกาเอง มันก็คงกำลังเลี้ยงเพื่อเลี้ยงปากท้องของตัวเองและครอบครัวเช่นกัน

“จงดูเยี่ยงกา แต่อย่าเอาอย่างกา”

กล่าวกันว่า ความดีของอีกาคือมันเป็นสัตว์ขยันหากิน ครองคู่ตัวเดียว

ตลอดอายุขัยซึ่งอาจอยู่ได้ถึง 90 ปี! มีนิสัยอยากกรู้อยากเห็น ช่างสังเกต เรียนรู้ ฉลาดฉลาดและปรับตัวเก่ง ซึ่งความฉลาดนั้นเองที่บางครั้งก็แฝงความเจ้าเล่ห์และก้าวร้าว อย่างการรวมตัวกันเพื่อขโมยอาหาร หรือโลจิกทำร้ายนกอื่น

อีกาตัวนี้ติดปีกความคิดให้ฉันไปไกลถึงคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ “อย่าไปบ้ากับชีวิตให้มากเพราะมันเป็น สิ่งสมมุติ” ทุกอย่างรวมถึงตัวเราเป็นธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ และท้ายที่สุดก็จะกลับคืนสู่ธรรมชาติ แต่ในช่วงที่เรามีชีวิตอยู่นั้น เราต้องทำหน้าที่ของมนุษย์ให้ดี ใช้ชีวิตให้สงบ เย็น และเป็นประโยชน์

ฉันมองกลับไปก็อีกา มันเองก็คงใช้ชีวิตตามธรรมชาติของกา ทำหน้าที่ชีวิตของมัน ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการอยู่เป็นเพื่อนเราในรั้วจามจุรีมาอย่างยาวนาน ...กา..กา..กา

อ้าว...เพลินกับอีกาเสียนาน ต้องรีบปั่นจักรยานไปทำงานต่อแล้ว ■

สอนสติ สร้างสุข กับ ดร.ณัชร

ถ้าชีวิตในทุกวันนี้มีปัญหา
มากมายกระทบจิตใจ คุณจะจัดการและ
สร้างความสงบสุขในตนเองได้อย่างไร
ดร.ณัชร สยามวาลา นักเขียน นักสร้าง
แรงบันดาลใจ อาจารย์พิเศษ และนักดาบ
เซน มีคำแนะนำให้คุณ

ดร.ณัชรเล่าถึงเส้นทางจากนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ สู่อุตสาหกรรมในศาสตร์ด้านการเจริญสติว่า “ช่วงชีวิตก่อนหน้านี้ทำงานเอเจนซีโฆษณาที่มีความสุขตามอัตภาพ จนกระทั่งวันหนึ่งได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรม จนเรียนรู้”

“อันที่จริงทุกอย่างมันมีเหตุผลของมัน สมัยตอนเด็กคุณแม่พาไปกราบหลวงตามหาบัวเป็นประจำ ทำให้เราซึมซับว่าท่านทำอะไร ได้เห็นแม่มีความสุขในการทำอะไรแบบนี้ พอถึงเวลาจริง ๆ ตัวเราได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรม เพราะตอนนั้นคิดว่าอยากจะทำให้แม่ได้บุญ ไม่ได้คิดอะไรมากมาย ปรากฏว่าก็เลยได้ไปเจอวิชาฝึกสติตอนอายุ 35 ปี”

ประสบการณ์นี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้อยากเผยแพร่ให้คนทั้งโลกรู้ว่า การเจริญสตินั้น ทำแล้วมีความสุข นำมาใช้ได้จริงเพื่อเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันในการทำงานได้นะ เลยลุกขึ้นมาเขียนปริญาเอกเรื่องนี้ แล้วก็ค่อย ๆ พัฒนาสิ่งที่อยากจะทำมาตามอายุ ไม่ได้พรวดพราดทำได้ทันที ก็ลองผิดลองถูก ตอนแรกอาจจะเขียนหนังสือธรรมะจำนนหนักเรื่องสติ แต่ประสบการณ์ทำให้รู้ว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะพร้อมรับรู้นานนั้น จึงถอยมาเขียนเป็นแนว How-to แนวจิตวิทยา เพื่อให้คนมีความสุขและสอดแทรกการฝึกสติไป

เจ้าของผลงานหนังสือ **“Read to Lead อ่านอย่างผู้นำ”** เทคนิคการอ่านหนังสือให้ได้ปีละ 365 เล่ม ที่ผู้เขียนมอบรายได้ทั้งหมดมอบให้มูลนิธิชัยพัฒนา และเป็นผู้แปลหนังสือชื่อดังอย่าง สมอแห่งพุทธะ และเรื่องที่ทำให้เป็นที่รู้จักในวงบรรณพิภพก็คือหนังสือ **“วิถีดาบ วิถีเซน”** เรื่องเล่าแฝงอารมณ์ขันจากการไปเป็นศิษย์สำนักดาบซามูไรโบราณของญี่ปุ่น ผสมผสานวิถีคิดของคนญี่ปุ่น และการเจริญสติแบบพุทธเถรวาทได้อย่างน่าสนใจ หนังสือที่ได้รับรางวัลเซเว่น บুক อวอร์ด ได้รับเลือกเป็นตัวแทนหนังสือไทยในหมวดศาสนา/ปรัชญา เข้าแสดงในมหกรรมหนังสือโลก

ดร.ณัชร ผู้แทนตนเองด้วยคำว่า ‘ครู’ เล่าถึงที่มาที่ไปของการเรียนดาบแบบซามูไรว่า “ครูต้องทำวิทยานิพนธ์ปริญาเอก ต้องไปค้นคว้าวิจัยในสิ่งที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อน เพราะฉะนั้นมันยากมากนะ อาศัยด้วยความเป็นนักนิเทศศาสตร์ ทำยังไงให้มันสนุกไว้ก่อน”

“อาจารย์ที่ปรึกษาถามว่า ‘สมัยที่เธอเรียนปริญาตรี สมัยที่เธอยังเด็กอยู่เนี่ย เธอถนัดอะไรเธอชอบอะไร ลองเอามาผสมผสานใช้ในงานดูก็เลยคิดไปถึงสมัยที่ไปเรียนแลกเปลี่ยนที่ญี่ปุ่น เราสนใจเกี่ยวกับเรื่องเซนก็เลยไปค้นคว้าศิลปะวัฒนธรรมของญี่ปุ่นมีอะไรบ้าง ก็เลยเอาไปเสนออาจารย์ที่ปรึกษา”

นี่คือจุดที่ ดร.ณัชรอยากเขียนเรื่องวิถีเซนของประเทศญี่ปุ่นในรูปแบบ ไดอารี่ของซามูไร ซึ่งทำให้เห็นว่า การฝึกสติอยู่ในทุก ๆ วัฒนธรรมของญี่ปุ่น ไม่ว่าจะ เป็นพิธีชงชา การเขียนกลอนไฮกุ หรือแม้แต่การฝึกดาบ

“อาจารย์ก็บอกว่า เธอลองเขียนมาก็ถูกอยู่หรอกนะ แต่ถ้าจะเขียนทั้งหมดนี้เลยเกรงว่าเธอจะไม่จบในชาตินี้” เราก็กลับมาคิดว่า จะทำเรื่องอะไร พอได้ไปเห็นป้ายประกาศเป็นคนใส่ชุดซามูไรที่ส่ง่างามมาก

มีคำโปรยเขียนว่าสอนฝึกสติและสมาธิเซนด้วยดาบซามูไร

ครูก็ติดต่อไปขอสมัครเรียน แต่ต้องเขียนบอกเขาว่าทำไมถึงอยากเรียน แล้วก็ยื่นนัดสัมภาษณ์ วันแรกเขาจับไปลองใจก่อน เขาต้องการคนที่จิตใจได้รับการขัดเกลามาระดับหนึ่ง พอได้เรียนจริง ๆ ถึงได้รู้ว่า การเรียนดาบซามูไรเป็นการฝึกสติด้วยการเคลื่อนไหวโดยแท้ ต้องมีทักษะการกรีดดาบที่คมกริบเก็บเข้าฝักโดยที่ห้ามมองไปที่เก็บฝัก เพื่อให้ตามองคู่ต่อสู้จนวินาทีสุดท้าย ดังนั้นจึงต้องใช้สมาธิสูง”

เมื่อ ดร.ณัชรได้เรียนรู้วิถีเซนแล้วก็ค้นคว้าเพิ่มเติมว่าญี่ปุ่นพัฒนาภาวะผู้นำอย่างไร แล้วย้อนถามตัวเองด้วยคำถามแรกว่าจะเขียนวิทยานิพนธ์อย่างไรจะทำให้คนอ่านสนุก “ถ้าเราดูในหนังสือเราจะเห็นพระเอกที่เป็นซามูไร มีบุคลิกแบบเป็นผู้นำ เขียวเข็น หนึ่ง จะตายแล้วยังไม่กลัวเลย มีคุณสมบัติของยอดคน พัฒนาค้นคว้าเพื่อไปพัฒนาชาติ เราเลยหยิบเอาตรงนั้นมาเขียนว่า ‘คุณอยากเป็นซามูไรเท่าไร? ใช้ไหม คุณต้องฝึกสติ’ ก็เอาความสนุกตรงนั้นมาเขียนเป็นวิทยานิพนธ์และต่อยอดเป็นหนังสือ

เราได้ใช้วิชานิเทศศาสตร์มาสนับสนุน เรื่องที่ความจริงแล้วเป็นหิ้งที่อยู่เหนือสมมุติที่ไม่มีใครอ่านเข้ามาทำให้คนทั่วไปสนุกและสัมผัสได้ พอคนอ่านได้ถูกคิดก็อยากฝึกฝนต่อไปบ้าง สุดท้ายมันกลับมาที่เราเขียนหนังสือแล้วเกิดประโยชน์ต่อคนอื่น”

ดร.ณัชรชวนตั้งคำถามกับความสนุกว่า

“6” สิ่งที่หลายคนคิดว่านำความสุขมาให้ อาจจะไม่ใช่อะไรที่แท้จริงเลย อาจจะเป็นความสุขชั่วคราวแบบทางโลก ชั้นแรก สิ่งที่เราควรทำมากที่สุดก็คือ ‘การมีสติ’ ให้เจ้าตัวได้รู้ด้วยตัวเองว่าอะไรที่ทำได้แล้วเบียดเบียนตัวเองและคนรอบข้าง แค่นี้เจ้าตัวได้สติรู้ด้วยตัวเองก่อน รู้ในสิ่งที่มันโทษต่อตัวเองก่อนว่าอะไรไม่ดี เพื่อให้มีกำลังประกาศอิสรภาพ เหนือจากสิ่งที่ทำให้เรากุญแจ อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ว่าต้องเลี่ยงอะไรที่ไม่ดีก่อน แล้วค่อยลุกขึ้นไปทำเรื่องที่ดีๆ **99**

นิยามความสุขของ ดร.ณัชร เปลี่ยนแปลงไปตามช่วงอายุ “พอเราโตขึ้นและยิ่งได้เจอเพื่อนที่ดีและประสบการณ์ที่หลากหลาย ความสุขมันจะประเมินละเอียดลึกซึ้งขึ้น สมัยก่อนเราจะอยู่หนึ่งไม่ค่อยได้ เวลาว่างจะต้องหาอะไรทำตลอดเวลา ที่รู้ตรงนั้นเพราะว่าการฝึก ‘สติ’ ทำให้เราไวต่อความสุขมากขึ้น ทำให้เราเห็นสิ่งที่น่าขอบคุณได้ตลอดเวลา แล้วพอเห็นสิ่งที่เราขอบคุณ ความสุขมันเกิดขึ้นง่าย เพราะว่าจะตระหนักรู้ตลอดเวลาว่ามีสิ่งที่น่าขอบคุณในชีวิตแต่ละวัน” ■



เรื่อง : อุษาพร โทมสรุจันต์
ภาพ : สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร,
พิมพ์ลักษณ์ สิริวงศากร

สุขใจกับสูงวัย

เมื่อก้าวเข้าวัยสูงอายุ คนเราจะต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ร่างกายเสื่อมลง เดินเห็นไม่สะดวกเหมือนเดิม โรคภัยเริ่มรุมเร้า ตลอดจนสถานะทางสังคม จากที่เคยไปทำงานพบปะผู้คนเป็นประจำ ก็ต้องใช้ชีวิตติดบ้านมากขึ้น รายได้ที่เคยผ่านมือทุกเดือนก็อาจจะน้อยลง รวมถึงบางคนก็อาจจะต้องดูแลตัวเองโดยลำพังเพราะไม่มีลูกหลานอยู่ด้วย

ภาวะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตเหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุหลายคนเกิดภาวะเครียดและซึมเศร้าได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้สูงวัยอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

“ในช่วงชีวิตวัยหนุ่มสาว คนเราทำอะไรได้มากมาย แต่หลังจากนั้นก็จะลดลงไปตามธรรมชาติ แต่หากเราคาดหวังให้ดีเหมือนเดิม พอไม่ได้อย่างที่หวัง ก็จะมีหงุดหงิดใจท้อใจ แต่ถ้าเรารู้เท่าทันอารมณ์หงุดหงิดใจในนั้นและกลับมาอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันได้ ก็จะดึงศักยภาพภายในออกมาให้อยู่ในปัจจุบันอย่างมีความสุข” รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร กล่าว ในงานเสวนาเรื่อง “เคล็ดลับการพัฒนาอารมณณ์และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ” จัดโดยสำนักงานวิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พญ.ดาวชมพู จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อรักษาทั้งสุขภาพกายและใจ

“ฐานการรับรู้ของคนมีอยู่ 3 ส่วนด้วยกัน คือ ความคิด อารมณ์ และการกระทำ (การเคลื่อนไหว) ซึ่งการอยู่กับการเคลื่อนไหวจะช่วยให้ผู้สูงอายุดูแลความคิดและอารมณ์ให้เป็นปกติได้ ถ้าใจเรายู่กับการกระทำ ความรู้สึกจะไม่ปรุงแต่งมาก ความคิดจะทำงานน้อยลง อารมณ์กลับสู่ภาวะปกติได้ง่ายขึ้น เวลาทำกิจกรรมอะไรก็ตาม เราจะกลับมาอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า เช่น การวาดรูป เราอยู่กับมือที่กำลังเขียน ใจได้กลับมาสู่ความรู้สึกตัว และภาวะความมั่นคงในจิตใจ” พญ.ดาวชมพู กล่าว

กิจกรรมเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ที่ร่างกายถดถอยไปบ้าง) มีหลายอย่าง ซึ่งต้องพิจารณาให้สอดคล้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อและสมองด้วย

“กล้ามเนื้อในร่างกายมีมัดใหญ่และมัดเล็ก มัดใหญ่คือกล้ามเนื้อโดยรวมที่ขยับแขนขา จะเป็นกิจกรรมออกกำลังกายอะไรก็ได้ แต่ต้องดูโรคประจำตัวของแต่ละคนด้วย” พญ.ดาวชมพู แนะนำ

กิจกรรมเพื่อดูแลกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก็มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ หรือซิกง เป็นต้น

“เมื่อเคลื่อนไหว ร่างกาย สมองส่วนรับรู้การเคลื่อนไหว จะถูกกระตุ้น รวมทั้งเรื่องความคิดทำ วางแผนต่างๆ จะเป็นการกระตุ้นสมองส่วนหน้า ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ที่สำคัญคือได้สมาธิไปในตัว ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า คนที่หนึ่งสมาธิ

ต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้เนื้อสมองใหญ่ขึ้นกว่าคนที่ไม่เคยฝึกมาก่อน” พญ.ดาวชมพู กล่าว

สำหรับกิจกรรมเกี่ยวกับกล้ามเนื้อมัดเล็กก็อย่างเช่น การเขียนบันทึกชีวิตประจำวัน จะช่วยกระตุ้นเรื่องความจำ และใช้กล้ามเนื้อให้สอดคล้องกัน หรือการวาดรูป ระบายสี เล่นดนตรี เป็นต้น

“การทำกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะช่วยให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพจิตและสุขภาวะที่ดี” ศ.ดร.สถิตกร พงศ์พานิช เสริมข้อมูลจากงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะกลุ่มผู้สูงอายุของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ สาธารณสุข จุฬาฯ ที่เน้นเรื่องสร้างเสริมศักยภาพให้กับผู้สูงอายุให้ดูแลตัวเองได้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

“จากงานวิจัยพบว่าผู้สูงวัยกลุ่มหนึ่งที่เก็บตัวอยู่ลำพัง เราจึงต้องพยายามเสริมสร้างและดึงคนเหล่านี้ออกมาทำกิจกรรม” ศ.ดร.สถิตกร กล่าว และเสริมว่า การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรม ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมรูปแบบใดก็ตามที่ให้ผู้สูงอายุมาพบปะเจอกัน มีสังคมของตนเองจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีอารมณณ์ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

“ผู้สูงอายุไม่ควรปิดกั้นตนเองจากสังคม อย่าคิดว่า แก่แล้วสุขภาพทุกอย่างถดถอย แล้วเก็บตัวเองไว้อยู่ในสังคมของตัวเอง ยิ่งในปัจจุบัน ที่ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่อยู่คนเดียวมากขึ้น การจะไปพึ่งพาลูกหลานหรือญาติก็อาจจะน้อยลง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิสัมพันธ์กับคนๆ ทั่วไป” ศ.ดร.สถิตกร กล่าวทิ้งท้าย ■



รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



ศ.ดร.สถิตกร พงศ์พานิช
คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์
สาธารณสุข จุฬาฯ



คุณบุษรา ปานกรต
ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานบุคคล
รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักบริหาร
ทรัพยากรมนุษย์ จุฬาฯ

โครงการสุขใจก่อนเกษียณอายุ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเปิดโครงการนำร่อง “สุขใจก่อนเกษียณอายุ” สำหรับพนักงานสายปฏิบัติการ ปี 2562 เพื่อเป็นทางเลือกให้พนักงานที่อายุ 57 ปีขึ้นไป และทำงานให้กับจุฬาฯ มาไม่น้อยกว่า 10 ปี สามารถขอพ้นสภาพก่อนเกษียณอายุได้ตามความสมัครใจ

คุณบุษรา ปานกรต ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานบุคคลรักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ จุฬาฯ เล่าถึงที่มาของโครงการดังกล่าวว่า “ข้อบังคับของมหาวิทยาลัยกำหนดว่าผู้ที่จะได้รับค่าชดเชยจำนวน 10 เท่าของเงินเดือนนั้นจะต้องทำงานจนครบเกษียณ ซึ่งสำหรับพนักงานบางคน เงินก้อนนี้มีความสำคัญ แม้จะรู้สึกอยากพักแล้ว หรือสุขภาพไม่แข็งแรง ก็ต้องทำงานต่อไปเพื่อให้ได้ค่าชดเชยนี้ บางคนทำงานไม่ไหวต้องลาออกก่อนก็ทำให้อึดใจกับเงินก้อนนี้”

ผู้ที่เข้าโครงการฯ จะได้รับผลประโยชน์เหมือนคนเกษียณอายุ 60 ปีทุกอย่าง ทั้งได้รับค่าชดเชยและเงินสำหรับวันลาพักผ่อนประจำปีสะสมที่คงเหลืออยู่ รวมทั้งสามารถเข้าโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของมหาวิทยาลัยพร้อมกับคนที่เกษียณตามวาระได้ ซึ่งการอบรมเริ่มต้นตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค. เกี่ยวกับเรื่องการออมเงิน การดูแลตัวเองเรื่องสุขภาพ สิทธิต่างๆที่จะได้หลังเกษียณ ฯลฯ และสำหรับผู้ทำงานให้จุฬาฯ 25 ปีขึ้นไป จะได้เข้าพิธีรับเงินกองค่าเกษียณคืน ในวันที่ 6 กันยายนนี้

กลิ่นปากปัญหาใหญ่ จะบอกใครก็ลำบากใจเหลือเกิน

เรื่อง : วนิชญา จันทรเจริญ
ภาพ : สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร

หากขณะที่คุณกำลังพูดคุยกับใครสักคน แล้วเขาเบือนหน้าหนี หรือถอยตัวออกห่าง อย่าเพิ่งด่วนสรุปว่า เขาไม่เห็นด้วยกับคำพูดของคุณ หรือไม่ชอบหน้าคุณ บางที เขาอาจแค่ไม่ชอบลมจากปากของคุณก็ได้

กลิ่นปากเป็นปัญหาที่บั่นทอนความมั่นใจและสัมพันธภาพ แต่ที่สำคัญกว่านั้น คือ กลิ่นปากอาจเป็นสัญญาณบอกความผิดปกติของร่างกาย

รศ.ทพ.พรชัย จันดิษย์ยานนท์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึงสาเหตุหลักๆ ของกลิ่นปาก

- **สาเหตุจากภายนอกช่องปาก** เช่น การรับประทานอาหารบางชนิดที่มีกลิ่นแรง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ซึ่งสาเหตุนี้ทำให้เกิดปัญหากลิ่นปากเพียงชั่วคราวเท่านั้น

- **สาเหตุจากภายในช่องปาก ช่องคอ ลำคอ** มีผลทำให้เกิดกลิ่นปากได้ถึง 90 % เกิดจากแบคทีเรียที่ตกค้างอยู่บริเวณผิวขรุขระตรงโคนลิ้น เมื่อมีเศษอาหารตกค้างบริเวณนี้ ก็จะเกิดการย่อยสลายโปรตีน กลายเป็นกรดอะมิโน แล้วปล่อยสารที่มีกลิ่นคล้ายซัลเฟอร์ออกมา ทำให้มีกลิ่นปาก นอกจากนี้ การมีแผลในช่องปาก ฟันผุ โรคปริทันต์ เหงือกอักเสบ และผู้ที่ใส่เครื่องมือต่างๆ ภายในปาก เช่น เครื่องมือจัดฟัน หรือฟันปลอม หากดูแลรักษาความสะอาดได้ไม่ดี ก็ทำให้เกิดกลิ่นปากได้เหมือนกัน

- **สาเหตุจากโรคต่างๆ** เช่น โรคไซนัสอักเสบ โรคทอนซิลอักเสบ โรคมะเร็งโพรงกระดูกกรดไหลย้อน โรคปอดเรื้อรัง วัณโรคปอด หรือมะเร็งปอด ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มีการควบคุมน้ำตาลที่ไม่ดี และแม้แต่โรคที่เกิดขึ้นในระบบขับถ่าย ที่ทำให้การขับถ่ายผิดปกติ อย่างท้องผูก เหล่านี้ก็สามารถสร้างกลิ่นปากได้



รศ.ทพ.พรชัย จันดิษย์ยานนท์
ภาควิชาศัลยศาสตร์
คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

.....

จะบอกอย่างไรว่า เธอมีกลิ่นปาก
เมื่อปัญหากลิ่นปากไม่ใช่จะบอกกันได้ง่ายๆ รศ.ทพ.พรชัย แนะนำให้บอกคนใกล้ชิดที่มีกลิ่นปากอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้นว่า

“ลองไปเช็กฟันดูหน่อยไหม
ถึงเวลาที่คุณต้องพบหมอฟันหรือยัง”
“คุณมีฟันผุหรือเปล่า เหงือกอักเสบหรือ
เปล่า ไปพบหมอฟันหน่อยดีไหม ถ้าปล่อย
ทิ้งไว้อาจมีปัญหาทุกถามได้นะ”

ทดสอบกลิ่นปาก

หายใจเข้าเต็มปอด ใช้มือป้องปาก และจมูกเอาไว้ แล้วพ่นลมหายใจออกจากปาก สูดลมหายใจเข้าทางจมูก แล้วดูว่ามีกลิ่นเหม็นหรือไม่ ใช้ช้อนขูดตรงโคนลิ้นแล้วปล่อยให้แห้งทิ้งไว้ 2-3 นาที แล้วนำมาดมดู

ป้องกันปัญหากลิ่นปาก

- 1 พบหมอฟันเป็นประจำทุก 6 เดือนเพื่อขูดหินปูน และตรวจดูว่ามีฟันผุหรือไม่
- 2 แปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อย 3 นาทีขึ้นไป วันละ 2 ครั้ง
- 3 แปรงฟ้งให้ถูกวิธี โดยต้องเอียงขนแปรง 45 องศา ใหลงไปในร่องเหงือก แล้วค่อยขยับขนแปรงขึ้นลงไปมา ทำความสะอาดซอกฟันและเหงือก เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์ รวมถึงต้องแปรงบริเวณโคนลิ้น เพื่อขจัดแบคทีเรียที่ตกค้างจากเศษอาหารออก
- 4 ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดวันละ 1 ครั้งก่อนนอน โดยต้องให้ไหมขัดฟันลงไป ในร่องเหงือกลึก 2 - 3 มิลลิเมตร
- 5 ใช้ยาลีฟฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุ
- 6 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกลิ่นแรง
- 7 ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันไม่ให้ปากแห้ง
- 8 ผู้ที่ใส่ฟันปลอม ต้องทำความสะอาดฟันปลอมโดยการแปรงที่ฐานฟันปลอมหลังรับประทานอาหาร และ ก่อนนอนควรแช่ด้วยน้ำยาทำความสะอาดฟันปลอม ■



รวมพลคนดนตรีจากรั้วجامจุรี เฉลิมพระเกียรติโอกาส พระราชพิธีบรมราชาภิเษก



เรื่อง : อภิชัย ไทยเกื้อ
ภาพ : สำนักงานจัดการทรัพย์สิน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใครที่ชื่นชอบและยังติดใจการฟังดนตรีในสวนอันร่มรื่น นั่งหย่อนใจบนผืนหญ้าในเวลาแดดร่ม และลมพัดอ่อนๆ ต้องไม่พลาดการแสดงดนตรีเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ที่วงดนตรีจากรั้วجامจุรีจะมาผลัดเปลี่ยนสร้างความเบิกบานในทุกเย็นวันอาทิตย์ ณ อุทยาน 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจนถึง 23 มิถุนายนนี้

คุณศิโรตม์ ศรีนิเทศวาทิน ผู้จัดการวงซิมโฟนีออร์เคสตราแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหัวหน้าที่เป็นผู้ประสานงานหลักการจัดงานได้เล่าถึงงานในครั้งนี้ว่า “ก่อนหน้านี้มูลนิธิบางกอกซิมโฟนีออร์เคสตราได้จัดการแสดงดนตรีในสวนเมื่อช่วงปลายปี 61 ที่ผ่านมา ณ อุทยาน 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งได้รับการตอบรับจากคนดูค่อนข้างดี และมีเสียงเรียกร้องที่จะให้จัดอีก ดังนั้นในช่วงบรรยากาศแห่งความปิติยินดีของชาวไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจึงได้จัดการแสดงดนตรีเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เพื่อเฉลิมฉลองวาระมหามงคลและเปิดประสบการณ์ทางดนตรีให้กับสังคม”

งานนี้มีการแสดงดนตรีหลากหลายเอาใจคนหลายแนวดนตรี ทั้งไทยสากล ป๊อป ไทยเดิม และคลาสสิก ฯลฯ อย่างผู้ที่ชื่นชอบเพลงไทยสากล และเพลงสากลตามสมัยนิยม ต้องไม่พลาดที่จะมาสนุกสนานกับวงซมรมดนตรีสากล สโมสรมนีสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือ CU BAND วงดนตรีชื่อดังของชาวจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีชื่อเสียงระดับวงการเพลงไทย

สำหรับคอนเสิร์ตไทย วงซมรมดนตรีไทย สโมสรมนีสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือ ซมรมดนตรีไทย สจ. จะมาบรรเลงเพลงไทยเดิม ประกอบการแสดงจากชมรมนาฏศิลป์และการละครไทย สโมสรมนีสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คุณศิโรตม์ ศรีนิเทศวาทิน
ผู้จัดการวงซิมโฟนีออร์เคสตราแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนใครที่ชอบดนตรีคลาสสิก วงซิมโฟนีออร์เคสตราแห่งจุฬาฯ จะบรรเลงบทเพลงของนักประพันธ์ที่มีชื่อเสียง และมักถูกใช้บรรเลงในโอกาสการเฉลิมฉลองต่างๆ เช่น เพลง Firework ของ George Frederick Handel แต่สำหรับใครที่ไม่ถนัดฟังเพลงคลาสสิกนัก ก็ลองชมการแสดงจากวงจุฬาฯ เชมเบอร์ วงขนาดเล็กกว่าออร์เคสตรา ที่ตั้งขึ้นเพื่อรองรับกิจกรรมของมหาวิทยาลัย เช่น งานเลี้ยงรับรองต่าง ๆ หรือช่วยเหลือกิจกรรมสังคมร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ เช่น มูลนิธิโรงพยาบาลศรีธัญญา และสภากาชาดไทย เป็นต้น

“จุฬาฯ เชมเบอร์จะทำให้ผู้ฟังเห็นว่า ดนตรีคลาสสิกก็สามารถเล่นเพลงที่เป็นเพลงป๊อปทั่วไปที่ใครต่อใครสามารถร้องตามได้ด้วย โดยจะเน้นเล่นเพลงที่มีความหมายดี ๆ และคุ้นหูทุกคน เช่น เพลงที่แห่งนี้ เพลงแผ่นดินทอง ฯลฯ หรือแม้แต่เพลงประกอบละคร สายโลหิต ญาติกา รัตนโกสินทร์ ฯลฯ ที่มีเนื้อหาส่งเสริมความรักชาติเข้ากับบรรยากาศในช่วงนี้” คุณศิริโรจน์กล่าว

นอกจากนี้ยังมีการแสดงอื่นๆ จากพันธมิตรทางดนตรี เช่น วงดุริยางค์ สำนักการสังคีต กรมศิลปากร ซึ่งศิษย์เก่าจุฬาฯ หลายคนเป็นนักดนตรีในวงนี้

“อยากให้ทุกท่านได้เข้ามาร่วมกิจกรรมดนตรีเฉลิมพระเกียรติครั้งนี้ รวมถึงกิจกรรมอื่นๆ ที่จุฬาฯ กำลังจะจัดขึ้นในอนาคต เพราะสิ่งที่จุฬาฯ ทำขึ้นในครั้งนี้เพื่อตอบแทนให้กับสังคมและเปิดพื้นที่ให้กับนิสิตได้แสดงผลงาน ดังนั้นกำลังใจที่มาจากคุณแต่ละคนเป็นสิ่งที่มีค่าทำให้พวกเราหมั่นทำใจที่จะทำการแสดงต่อไป” คุณศิริโรจน์กล่าวชวน

การแสดงดนตรีเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก จัดขึ้นทุกวันอาทิตย์ เวลา 18.00 – 20.00 น. ไปจนถึงอาทิตย์ที่ 23 มิถุนายน 2562 ผู้ชมจะได้รับฟังบทเพลงอันไพเราะมากมาย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาฯ โทร. 0-2218-3634-5 ■

ROCKETMAN

กำหนดเข้าฉายในประเทศไทย วันที่ 20 มิถุนายน 2562 Rocketman เป็นภาพยนตร์แนวมิวสิคัลแฟนตาซี ที่นำเสนอชีวิตประวัติของเอลตัน จอห์น (รับบทโดย Taron Egerton) ในช่วงที่เขากำลังจะก้าวขึ้นสู่การเป็นนักร้อง นักเปียโน และนักแต่งเพลงระดับตำนาน ภาพยนตร์เรื่องนี้มีเพลงประกอบมากกว่า 20 เพลง เราจึงขอนำเสนอคำศัพท์ที่น่าสนใจจากบทเพลงที่มีชื่อเดียวกับหนังเรื่องนี้

.....

เนื้อเพลง Rocket Man :

She packed my bags last night pre-flight
Zero hour nine AM
 And I'm gonna be **high as a kite** by then
 I miss the earth so much I miss my wife
 It's lonely out in space
 On such a timeless flight

And I think it's gonna be a long long time
 'Till touch down **brings me round**
 again to find
 I'm not the man they think I am at home
 Oh no no no I'm a rocket man
 Rocket man burning out his fuse up
 here alone

ศัพท์น่ารู้

- **Zero hour** = เกือบคืน และยังหมายถึงกำหนดเวลาเพื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น I have an exam tomorrow, zero hour is 8 am.
- **(As) high as a kite** = อยู่สูงขึ้นไปเหนือพื้นดิน หรือมีความรู้สึกดีเกินสติใจ เช่น I was (as) high as a kite when she told me that I'd got the job. หรืออาการเมาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด เช่น He was (as) high as a kite when the police came to arrest him.
- **Bring (someone) round/ around** = ทำให้ฟื้นจากการหมดสติ เช่น You passed out, so I used smelling salts to bring you round. หรือการชักจูงให้คล้อยตามความเห็น เช่น After telling the pros and cons, I was able to bring them round. หรือการนำไปยังที่ใดที่หนึ่ง โดยเฉพาะที่บ้าน เช่น I'm bringing you round to my parents' house. เป็นต้น





ค่ายอนามัยชุมชน สานพลัง 6 ศาสตร์สร้างสุขให้ชุมชน

เรื่อง นบีชญา จันทรังษิรุ
ภาพ สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร /
FB : ค่ายอนามัยชุมชน

ฉะเชิงเทราเป็นจังหวัดที่อยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ ใช้เวลาเดินทางไม่ถึง 2 ชั่วโมง แต่แม้จะใกล้เมืองหลวง ที่นี้ก็ยังมีพื้นที่ที่ผู้คนยังห่างไกลจากการบริการสาธารณสุข จึงเหมาะสำหรับการจัดค่ายอนามัยชุมชน เมื่อ 8-10 มีนาคมที่ผ่านมา

ในช่วงการออกค่ายอนามัยชุมชน 3 วัน ที่โรงเรียนบ้านหนองประไยชน์ ต.ท่าตะเกียบ อ.ท่าตะเกียบ จ.ฉะเชิงเทรา นิสิตจาก 6 คณะด้านสาธารณสุขของจุฬาฯ ได้เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนและให้บริการชาวบ้านและชุมชนตั้งแต่ การดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น การให้บริการอุดฟัน ชุดหินปูน การให้ความรู้ทางด้านกายภาพบำบัด การดูแลผู้ป่วยติดเตียง วิธีการกินยาที่ถูกต้อง การให้บริการฉีดวัคซีนและทำหมันหมาแมว ฯลฯ เรียกได้ว่าวกทั้งโรงพยาบาลคนและสัตว์มาไว้ในชุมชนเลยทีเดียว

“ชาวบ้านมารอรับบริการกันตั้งแต่เช้าเป็นจำนวนมาก เสื่อได้รับการบริการรักษาให้คำแนะนำจากเราแล้ว ทุกคนมีรอยยิ้มแห่งความสุขเกิดขึ้นบนใบหน้า บอกเป็นเสียงเดียวกันว่าขอบคุณมากๆ ที่เห็นความสำคัญกับคนที่อยู่ห่างไกลบริการสาธารณสุขอย่างพวกเขาอยากให้มีค่ายในลักษณะนี้ต่อไปเรื่อยๆ” อ.นพ.เพชร อธิสานันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาค่ายอนามัยชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ กล่าว

ค่ายอนามัยชุมชนจัดขึ้นเป็นประจำทุกปีต่อเนื่องเป็นปีที่ 19 แล้ว เกิดขึ้นจากความร่วมมือระหว่างฝ่ายพัฒนาสังคมและบำเพ็ญประโยชน์ สโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ กับสโมสรนิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และสโมสรนักศึกษายาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“การจัดค่ายที่ผ่านมา นิสิตแต่ละคณะ แต่ละชมรมก็จะทำกิจกรรมของตนไป ต่างคนต่างทำ ไม่ได้ประสานความร่วมมือกัน ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ชีวิตการทำงานไม่ว่าวิชาชีพใด หากจะให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยคนจากหลากหลายสาขาวิชาชีพมาร่วมแบ่งปันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน” อ.นพ.เพชร กล่าว

การออกค่ายในแต่ละปี จะมีการสำรวจพื้นที่ในการออกค่ายก่อนซึ่งเกณฑ์เบื้องต้นที่สำคัญคือ ชุมชนนั้นต้องเป็นพื้นที่ฯ ห่างไกลบริการสาธารณสุข ใช้เวลาในการเดินทางไม่เกิน 4 ชั่วโมง และชุมชนต้องมีวัดหรือโรงเรียนมีขนาดใหญ่พอ ที่จะจัดตั้งหน่วยให้บริการกับผู้เข้ารับบริการทางสาธารณสุขได้ รวมถึงใช้เป็นที่พักของชาวค่ายกว่า 200 – 300 ชีวิต

อ.นพ.เพชร เล่ากระบวนการเรียนรู้และให้บริการชุมชนในพื้นที่ว่า วันแรกเป็นการเตรียมสถานที่วางแผนการทำงานร่วมกับผู้นำชุมชน ส่วนวันที่ 2 เป็นกิจกรรมชุมชนสัมพันธ์ โดยนิสิตจะแบ่งกลุ่มกันประมาณ 5 – 6 คน เดินไปตามบ้านเพื่อพบปะพูดคุยกับชาวบ้าน เรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชน และให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่กำลังเป็นประเด็นอยู่ในชุมชนขณะนั้นด้วย อาทิ โรคไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออก โรคพิษสุนัขบ้า รวมถึงให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลตัวเองเมื่อมีการเจ็บป่วย



วันสุดท้ายจะเป็นการออกหน่วยให้บริการ นิสิตจะแบ่งการทำงานตามศาสตร์ที่เรียนมา โดย**คณะแพทยศาสตร์** ให้การดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เน้นการให้ความรู้เชิงป้องกัน ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงก็จะประสานส่งต่อให้สถานพยาบาลที่มีศักยภาพในการรักษาต่อไป **คณะทันตแพทยศาสตร์** ให้บริการอุดฟัน ชุดหินปูน แนะนำการแปรงฟันที่ถูกต้อง การดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง **คณะสัตวแพทยศาสตร์** ให้บริการฉีดวัคซีน ทำหมันหมาแมว ให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อในสัตว์ แนะนำการดูแลสุขภาพสัตว์ **คณะเภสัชศาสตร์** ให้บริการจ่ายยา แนะนำการใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสม **คณะสหเวชศาสตร์** ให้บริการตรวจทางพยาธิวิทยา ให้ความรู้ทางด้านกายภาพบำบัด สอนการบริหารยืดเหยียดแก้อาการปวดเมื่อยจากการทำงาน ส่วน**คณะพยาบาลศาสตร์** แนะนำวิธีการดูแลคนไข้ การสระผมในเด็ก ที่มีปัญหาจากเหา การดูแลผู้ป่วยติดเตียง วิธีการกินยาที่ถูกต้อง เป็นต้น

“การประสานความร่วมมือกันทั้ง 6 ศาสตร์ ทำให้ค่ายอนามัยชุมชนให้บริการทางสาธารณสุขได้ครบวงจร ครอบคลุมและทั่วถึง นอกจากนี้ ความร่วมมือของผู้นำชุมชนและคนในชุมชนก็มีส่วนช่วยให้ค่ายนี้ประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ผมคิดว่ารอยยิ้มความสุขของชาวบ้านเป็นความประทับใจที่น่าจะเป็นแรงผลักดันให้ นิสิตพัฒนาศักยภาพของตัวเองเพื่อไปประกอบวิชาชีพตอบแทนรับใช้สังคมให้ดีที่สุดตามปณิธานของมหาวิทยาลัย” อ.นพ.เพชร กล่าวทิ้งท้าย



อ.นพ.เพชร อธิสานันท์
อาจารย์ที่ปรึกษาค่ายอนามัยชุมชน
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

จามจรี ศรีจุฬาฯ



ศ.เลอสม สภาปีตานนท์
ที่ปรึกษาอธิการบดี

เรื่อง : ธาณิ โขยประไพพาว
ภาพ : สมบูรณ์ พัฒนปรีชาเสถียร

“ณ อุทยานนี้งามด้วยจามจรี เขียวขจีแผ่ปกพฤกษจุฬาฯ...”

เพลง : อุทยานจามจรี

ใครก็ตามที่ได้มีโอกาสได้มาเรียน มาทำงาน หรือแม้แต่ขับรถผ่านเข้ามาภายในรั้วจุฬาฯ โดยเฉพาะเส้นทางที่เข้าจากทางประตูใหญ่ฝั่งสระน้ำจุฬาฯ จะเห็นภาพความร่มรื่นของแนวจามจรีต้นใหญ่อยู่ตลอดเส้นทาง จะว่าไปแล้วต้นจามจรีไม่ได้เป็นเพียงแค่ต้นไม้ประจำจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น แต่ยังเป็นเหมือนผู้พิทักษ์ที่ยืนตระหง่านแผ่กิ่งก้านให้ร่มเงาบรรเทาทุกขในยามแดดร้อนระอุ เป็นปอดธรรมชาติสร้างอากาศบริสุทธิ์ให้กับชาวจุฬาฯ และชุมชนโดยรอบมาอย่างยาวนาน

มีชาวที่นำยินดีของชาวจุฬาฯ ในป็นี่ ก็คือกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ได้คัดเลือกให้กลุ่มต้นจามจรี 5 ต้น ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บริเวณด้านหน้าหอประชุมจุฬาฯ เป็น “1 ใน 88 ต้นไม้รุกขมรดกของแผ่นดิน” ประจำปี พ.ศ. 2562 เพื่อส่งเสริมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมให้กับชุมชน และยังเป็นกุศโลบายให้เด็ก ๆ และคนทั่วไปเห็นความสำคัญของต้นไม้ สร้างการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ฟื้นฟูดูแล ซึ่งสอดคล้องกับแนวนโยบายของเครือข่ายมหาวิทยาลัยยั่งยืน และมหาวิทยาลัยสีเขียวของจุฬาฯ

กลุ่มต้นจามจรี 5 ต้นที่ได้รับคัดเลือกในปีนี้เป็นผ่านเกณฑ์สำคัญหลายข้อ เช่น ความเป็นไม้ใหญ่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ อยู่ในพื้นที่ที่มีความสำคัญ เป็นต้นไม้ที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงนำมาจากพระราชวังไกลกังวล และเสด็จพระราชดำเนินมาทรงปลูกพระราชทานแก่ชาวจุฬาฯ ด้วยพระองค์เอง ตั้งแต่ปี 2505

“ชาวจุฬาฯ จะได้อาศัยร่มเงาในการเดินทาง และพักผ่อนแล้ว ก้าน-ใบจามจรีก็มีการใช้ในกิจกรรมแข่งกีฬา หรือรับน้องใหม่มาตลอดจนถึง

ปัจจุบัน เช่น ประเพณีของคณะสถาปัตยกรรม ที่ต้องนำใบจามจรีมาโปรยลงมาจากโถงบันไดในพิธีรับน้องคณะทุกปี และยังมีกรนำใบใช้ในการออกแบบ เช่น อินธนูชุดขาวลายช่อจามจรีปักดินทองของพนักงานมหาวิทยาลัย และตราสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้ภายในจุฬาฯ เป็นต้น” ศาสตราจารย์เลอสม สภาปีตานนท์ ที่ปรึกษาอธิการบดี กล่าว

ในปี 2540 จุฬาฯ มีโครงการ “จุฬาฯ 80 ปี จามจรี 80 ต้น” เพื่อทยอยปลูกต้นจามจรีให้เขียวขจีเพิ่มขึ้นในเขตการศึกษาของมหาวิทยาลัย และในระหว่างปี 2559 – 2560 สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรงปลูกต้นกล้าจามจรีจำนวน 6 ต้น ที่เพาะเมล็ดจากต้นจามจรีพระราชทาน ทั้ง 5 ต้น บริเวณด้านหน้าอุทยาน 100 ปี จุฬาฯ ในวันครบรอบ 100 ปี แห่งการสถาปนาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และในปีถัดมา ทรงปลูกต้นกล้าจามจรีเพิ่มอีก 9 ต้น บริเวณด้านในของอุทยาน 100 ปี จุฬาฯ

จุฬาฯ ได้ใช้ประโยชน์ จากต้นจามจรี ในเชิงที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย “นอกจากนี้ใบจามจรีแห้งให้ธาตุไนโตรเจนสูง จุฬาฯ เรามีโรงปุ๋ยสำหรับหมักใบจามจรีที่ร่วงลงมา ทำให้ประหยดงบประมาณในการบำรุงรักษาต้นไม้ได้เป็นจำนวนมาก” ศ.เลอสม เสริม

ปัจจุบันต้นจามจรีในจุฬาฯ มีจำนวนทั้งสิ้น 459 ต้น ต้นที่มีความสูงที่สุด คือ 27 เมตร อยู่บริเวณเรือนจุฬานฤมิตร/เรือนภระตราชา และต้นจามจรีขนาดลำต้นใหญ่ที่สุด มีเส้นรอบวง 800 เซนติเมตรอยู่ที่คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี (จากผลการสำรวจประเมินและจัดทำฐานข้อมูลสุขภาพต้นไม้ใหญ่ในจุฬาฯ เมื่อปี 2561) และหวังว่าต้นจามจรีจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และอยู่คู่กับมหาวิทยาลัยแห่งนี้ไปอีกนานแสนนาน ดังคำว่า “จามจรี ศรีจุฬาฯ” นั่นเอง ■

*** รู้ไหมว่า**
ต้นจามจรี มีชื่อเต็มๆ ว่า “จามจรีแดง” หรือ Rain Tree มีถิ่นกำเนิดในแถบประเทศเม็กซิโก usacha และปรู มีชื่อเรียกอีกมากกว่า 10 ชื่อ เช่น ก้ามปู อ้าวกา ก้ามกรบ ก้ามกุ้ง กุ้งก้ามกรบ ตืดคู่ ลิงสารสา สำสา เล้คู่ เล้คู่ Monkey Pod และ East Indian Walnut

จามจรีนอกจากจะเป็นต้นไม้ประจำจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว ยังเป็นต้นไม้ประจำโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา โรงเรียนสารธิดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย และเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดลำพูนด้วย



ราตหน้าหมู

กระเพราหมู + ไข่ดาว



หมูกรอบผัดซีอิ๊ว



เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ :
08 5341 5294
เปิด : จันทร์-เสาร์
12.00 - 20.00 น.
(วันวันหยุดนักขัตฤกษ์)
ที่ตั้ง : ระหว่างซอยจุฬาฯ 16
- ซอยจุฬาฯ 18
ถ.บรสาถทอง แขวงจตุจักร
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
10300

ทะเลห่าน



ตั้งแฉ่ เตาถ่าน

กรุณกลืนเตาโบราณผสานความอร่อยใหม่

..... เรื่อง/ภาพ เบลอพร ไตรกิจวัฒนกุล

หากจะหาของอร่อย บรรทัดทองเป็นย่านหนึ่งที่หลายคนคงคิดถึง ที่นี้มีชุมชนที่อยู่และทำมาค้าขายกันมาหลายชั่วอายุคน เราจึงอาจพบความอร่อยแบบครอบครัวในรสชาติดั้งเดิมได้ อย่างร้านที่เรามาแวะชิมของอร่อยคราวนี้ **ตั้งแฉ่ เตาถ่าน** ร้านราตหน้า-ผัดซีอิ๊ว ที่ชูความอร่อยมาตั้งแต่รุ่นอากงอาม่า

ไม่เพียงป้ายร้านที่บ่งบอกความเก่าแก่ แต่ยังมีความเก่าของพ่อครัวหนุ่ม ที่ใช้วิธีลาผัดเส้น ทำน้ำ ราตหน้า ทำปลาไฟที่ลุกโชนจากเตาถ่าน ช่างชวนเชิญให้เข้าไปลิ้มลองฝีมือจริง ๆ มาที่นี้ ต้องไม่พลาดเมนูหลักของร้าน **ราตหน้า-ผัดซีอิ๊ว (40-50 บาท)** มีทั้งเส้นใหญ่ หมี่ขาว หมี่กรอบ แต่ไม่ว่าจะสั่งเส้นอะไร สิ่งพิเศษกว่าราตหน้าเจ้าอื่น ๆ คือ กลิ่นหอมใหม่อ่อน ๆ ในอาหารที่มาจากเตาถ่าน อาหารทุกเมนูที่ต้องผ่าน “เตาถ่าน” อันเป็นจุดขายและเคล็ดลับความอร่อย ที่สานต่อมาจากคนรุ่นบุกเบิก เตาถ่านช่วยเติมกลิ่นหอมพิเศษให้อาหาร เป็นกลิ่นหอมใหม่ชนิด ๆ ที่กรุณอยู่ในเส้น เนื้อสัตว์ ผัก และน้ำราตหน้า เป็นกลิ่นเฉพาะที่อาหารที่ทำด้วยเตาแก๊สจะไม่มี

พ่อครัวรุ่นใหม่ไม่เพียงคงวิธีการทำอาหารด้วยเตาถ่านและเมนูคลาสสิกของรุ่นพ่อแม่ แต่ยังคงยอดรสใหม่ๆ เช่น **ราตหน้าต้มยำ (60 บาท)** ราตหน้าใส่เครื่องต้มยำครบเครื่อง ทั้งข่า ตะไคร้ ใบมะกูด ปูรสชาติดัดจั่นเพื่อเอาใจลูกค้าที่ชอบความแซบ

อีกเมนูทดลองใหม่ที่กลายเป็นงานเด็ด คือ **ทะเลห่าน (50 บาท)** เมนูชื้อแปลกที่ใครได้อินเป็นต้องถามหาความหมาย ทะเลห่านเป็นภาษาจีน แปลว่า การใส่หมี่ หมูแจของร้านได้ไอเดียจากสปาเก็ตตี้คาโบนาร่า ที่ใช้หมี่ในการทำซอส เขาเลยทดลองสูตรนี้กับเมนูราตหน้าบ้าง โดยใส่หมี่ลงไปให้น้ำราตหน้า เกิดเป็นราตหน้าใส่หมี่ที่อร่อยลงตัวอย่างเหลือเชื่อ

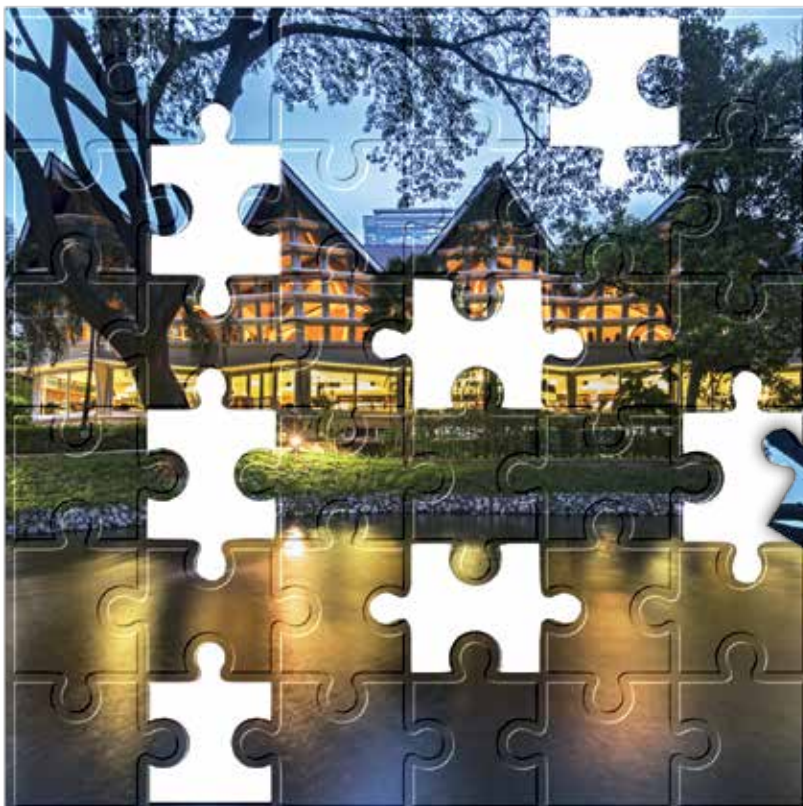
อีกหนึ่งเด็ดของร้านที่นักชิมต่างยกนิ้วให้ คือ หมูหมักแสนนุ่ม ที่ใส่ในราตหน้าและผัดซีอิ๊ว หมูหมักทำแบบธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมี และด้วยความอร่อยของหมูหมักสูตรพิเศษ จึงมีลูกค้าเรียกร้องให้ทางร้านสร้างสรรค์เมนูหมู ๆ เพิ่มเติม อย่างเช่น **หมูกระเทียม กะเพราหมู คะน้าหมู และหมูซีอิ๊ว (50 บาท)** ทุกความอร่อยที่ชูรสง่าย ๆ ด้วยน้ำมันหมูที่ทางร้านเจียวเอง และเครื่องปรุงรสเข้มข้น สูตรของทางร้าน อออร์โธรมชาติ ปราศจากผงชูรส สารพัดเมนูจากเตาถ่านทำให้หวนนึกถึงอาหารและบรรยากาศแบบบ้าน ๆ ที่คุณย่าคุณยายเคยทำให้ทาน ไม่แปลกใจที่ร้านตั้งแฉ่ เตาถ่าน ครองใจผู้คนที่นี่แวะเวียนมาลิ้มลองไม่ขาดสาย มาแล้วติดใจต้องมาอีกหลาย ๆ ครั้ง

สนใจแวะชิมความอร่อยที่ร้าน ตั้งแฉ่ เตาถ่าน แนะนำให้ไปก่อน 6 โมงเย็น หากไปหลังจากเวลานี้ อาจจะต้องยืนรอนาน เพราะไม่มีที่นั่ง เนื่องจากบริเวณร้านมีที่นั่งเพียง 5-6 โต๊ะเท่านั้น ส่วนใครที่ไม่อยากออกจากบ้าน หรือไม่อยากยืนรอคิวนาน ก็สามารถสั่งผ่านแอปพลิเคชัน Grab Food , Get Food และ LINE MAN ■

“JIGSAW ต่อสนุก”

คุณรู้จักสถานที่ต่างๆ ในจุฬาฯ ดีแค่ไหน? หากมั่นใจว่าตัวเองเป็นแฟนพันธุ์แท้จุฬาฯ เราขอให้คุณมาร่วมสนุกกับ CU Game ฉบับนี้เลยคะ เรามีภาพสถานที่แห่งหนึ่งในจุฬาฯ ที่ถ่ายในเวลาและจากมุมที่หลายคนอาจจะไม่สังเกตเห็นและไม่คุ้นเคย มาดูกันว่า คุณจะทายถูกหรือไม่ว่า ภาพนี้เป็นสถานที่แห่งใดในจุฬาฯ

โจทย์ : ต่อจิ๊กซอว์ทั้ง 7 หมายเลขให้ครบ (เขียนหมายเลข1-7 ลงในช่องว่างของภาพ) พร้อมทั้งบอกชื่อสถานที่นั้นให้ถูกต้อง



ส่งคำตอบพร้อมเขียนชื่อ/คณะ/หน่วยงานที่สังกัดและเบอร์โทรศัพท์ ส่งมาทาง Inbox Facebook/CUAround
 ชื่อผู้ส่ง.....คณะ / หน่วยงาน.....
 เบอร์โทรศัพท์.....อีเมล.....

รายชื่อผู้โชคดีประจำเดือนพฤษภาคมรับ Gift Voucher
 จากร้าน Common Room มูลค่า 200 บาท จำนวน 5 รางวัล

- | | | |
|----------------|--------------|--------------------|
| 1. ลีติพงศ์ | ปัญญาวิโร | คณะอักษรศาสตร์ |
| 2. ฉัตรชัย | ศรีเตี้ยเพชร | คณะรัฐศาสตร์ |
| 3. พันธุ์ทิพย์ | ท่านमुख | คณะวิทยาศาสตร์ |
| 4. ชาญณรงค์ | รอดคำ | คณะสัตวแพทยศาสตร์ |
| 5. เต็มสิริ | บัวหลวง | สำนักงานการทะเบียน |



Hongdae
 Korean Charcoal BBQ Buffet
 한식 숯불구이 바베큐 뷔페

GIFT VOUCHER

จากร้าน Hongdae
 มูลค่า **399** บาท
 จำนวน 5 รางวัล



ถวายพระพรเนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก

ผู้บริหารมหาวิทยาลัย คณะ สถาบัน คณาจารย์ บุคลากร นิสิตจุฬาฯ และประชาชนทั่วไป ร่วมลงนามถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก และถ่ายภาพร่วมกัน ณ ศาลาพระเกี้ยว โดยมีคณะ หน่วยงานเข้าร่วมเป็นจำนวนกว่า 1,000 คน



จุฬาฯ รับมอบใบรับรองมาตรฐาน ISO/IEC 27001:2013

นายรุ่งโรจน์ กิตติदारกุล ผู้อำนวยการสำนักบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศ จุฬาฯ รับมอบใบรับรองมาตรฐานสากล ISO/IEC 27001:2013 จาก บริษัท บีเอสไอ กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด ณ ห้องรับรอง อาคารจามจุรี 4 ในโอกาสที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ผ่านการรับรองมาตรฐานสากล ISO/IEC 27001:2013 ระบบบริหารความมั่นคงปลอดภัยเทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Security Management System : ISMS)



CULI'S Big Cleaning Day

สถาบันภาษา จุฬาฯ จัดโครงการ Big Cleaning Day เฉลิมพระเกียรติฯ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในโอกาสสมทวมงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก โดยมี ผศ.ดร.เรິงฤดี มณีภักคอร ผู้อำนวยการสถาบันภาษา เป็นประธานเปิดงาน ณ อาคารเปรมบวรฉัตร



การประชุมวิชาการนานาชาติ ด้านความหลากหลายทางชีวภาพ IBD2019

ผศ.ดร.วิษณุ วัฒนศิริ ผู้อำนวยการศูนย์เครือข่ายการเรียนรู้เพื่อภูมิภาค ได้ร่วมบรรยายและจัดกิจกรรมสาธิตเรื่อง การเลี้ยงกบนา : เสริมรายได้ – สร้างอาชีพ ในการประชุมวิชาการนานาชาติด้านความหลากหลายทางชีวภาพ “International Conference on Biodiversity 2019: IBD2019” ณ เซ็นทาราแกรนด์ และบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ ชั้น 22 เซ็นทรัลเวิลด์ โดยได้บรรยายถึงการดำเนินการถ่ายถอดองค์ความรู้และการสาธิตการเลี้ยงกบนาเพื่อสร้างอาชีพ ซึ่งปัจจุบันได้ดำเนินการในพื้นที่สถานีวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีไหล่น่าน ตำบลไหล่น่าน อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน



บิสิต จุฬายา ควารางวัลชนะเลิศ J-MAT Award

นิสิตภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬายา ควารางวัลชนะเลิศการแข่งขันแผนการตลาด J-MAT Award สุดยอดการแข่งขันแผนการตลาดของไทย จากสมาคมการตลาดแห่งประเทศไทย ซึ่งในปีนี้มีผู้เข้าแข่งขันถึง 323 ทีม จาก 32 สถาบันการศึกษาทั่วประเทศ โดยได้รับโล่พระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทั้งนี้ นิสิตภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬายา ได้รับรางวัลชนะเลิศ J-MAT ของสมาคมการตลาดแห่งประเทศไทยติดต่อกันมากกว่า 10 ปีแล้ว



ลงนามโครงการนำร่องการใช้กากกับหลุม ผลิตปุ๋ยอินทรีย์ทำปะการังเทียม

กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง บริษัท เซพรอนประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด และศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬายา จัดพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือโครงการนำร่องการใช้กากกับหลุมผลิตปุ๋ยอินทรีย์จำนวน 8 ขาแทน เพื่อนำไปจัดวางเป็นปะการังเทียมเพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลบริเวณเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีนายจตุพร บุรุษพัฒน์ อธิบดีกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง นายไพโรจน์ กวียานันท์ ประธานกรรมการบริษัท เซพรอนประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด และ รศ.ดร.ทวีวงศ์ ศรีบุรี กรรมการผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬายา ร่วมลงนาม



นิทรรศการ “เส้นสายลายสี 4 ศิลปินเด็ก”

หอศิลป์จามจุรี สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรมจุฬายา จัดแสดงนิทรรศการ “เส้นสายลายสี 4 ศิลปินเด็ก” เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้เด็ก เยาวชนและผู้ปกครองในการพัฒนาศักยภาพทางด้านศิลปะ รวมถึงกระตุ้นการจัดการศึกษาทางด้านศิลปะให้ตื่นตัว โดยมีศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ศิลปินแห่งชาติ (สาขาทัศนศิลป์) เป็นประธานในพิธีเปิดนิทรรศการ

“เส้นสายลายสี 4 ศิลปินเด็ก” เป็นนิทรรศการศิลปะครั้งแรกของศิลปินเด็กที่มีชื่อเสียงของประเทศไทย 4 คน คือ ด.ญ.เพ็ญทิพย์ ช่างชุติวาณิช (เพ็ญทิพย์) ด.ช. วชิรวิทย์ สามานนท์ (อามานี่) ด.ช. รัชชชัญญ์ จิรมิตรมงคล (ภูผา) และ ด.ช.นันทพล โกมลารชุน (กาโม)

หมอเอก กับประสบการณ์ 'ตั้งไข่' บนสนามการเมือง

เรื่อง : นิธิกานต์ ปกรภัต
ภาพ : พิมพ์ลักษณ์ สิริวัธราช

จักขุแพทย์หนุ่มหน้าหยก นพ.คนวิวัฒน์ จันทร์ลาวัฒน์ เป็นน้องใหม่ที่ถูกจับตามองช่วงการเลือกตั้งที่ผ่านมา แม้จะไม่ได้ขึ้นเวทีการเมืองรอบนี้ แต่นั่นไม่ได้ลดทอนกำลังใจและพลังคิดบวกของคุณหมอ วัย 29 ปีนี้เลย

คุณให้คุณค่ากับการประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างไร

ต้องดูก่อนว่า ความสำเร็จวางอยู่บนหลักของอะไร ตอนที่ผมใช้ทุนอยู่ต่างจังหวัดมีช่วงหนึ่งที่ผมคิดว่าเราเกิดมาทำไม สิ่งที่เราไทยหาจากการที่มีชีวิตอยู่จริง ๆ แล้วคืออะไร ผมดูแล้วว่าชีวิตที่มีคุณค่าของผมประกอบด้วย หนึ่ง ผมสามารถดูแลตัวเองและครอบครัวได้ สอง สิ่งที่ผมทำต้องเกิดประโยชน์ต่อคนหมู่มากได้ทำให้ชีวิตของคนอื่นดีขึ้น และ สาม ทีมงานคนที่อยู่ในระบบสนับสนุนของผม ก็ต้องมีความสุขด้วย ความสำเร็จของผมคือการตอบโจทย์สามอย่างนี้

เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร?

อาชีพที่ผมเลือกตอบโจทย์เป้าหมายทำเพื่อคนอื่นของผม ผมคิดว่าการผลักดันนโยบายไม่จำเป็นที่จะต้องผลักดันผ่านอำนาจรัฐอย่างเดียวเท่านั้น อาจจะมีผลักดันจากภาคเอกชนก็เป็นไปได้ เช่น นโยบายในการสร้างฐานข้อมูลสุขภาพ เป็นต้น

ไม่ใช่เป็นนักการเมืองหรือ?

ในระยะยาวผมก็อยากจะเข้ามาทำงานด้านการเมืองเพราะผมเคยอยู่ในภาคเอกชนมาก่อน ผมรู้ว่ามันมีกฎระเบียบบางอย่างปิดกั้นไว้ การเปลี่ยนแปลงต้องเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนทั้งส่วนบนลงมาและส่วนล่างด้วยควบคู่กัน

ถ้าไปสนใจเรื่อง 'ความเท่าเทียมของมนุษย์'

ผมไปเรียนคอร์สระยะสั้นด้านนโยบายสาธารณะและการเมืองที่ออกฟอร์ด หนึ่งในวิชาที่ผมได้เรียนมาคือ วิชาปรัชญา จอห์น รอลส์ (John Rawls) เคยพูดว่า วันหนึ่งคุณสลบพระเจ้ามาหา ให้กระดาษแผ่นหนึ่งให้คุณวาดสังคมนะไรก็ได้ ให้คุณวาดเลย

ที่คุณอยากจะได้ แต่ ณ วันที่คุณออกจากโรงพยาบาลแล้วไปอยู่ในสังคมที่คุณวาดขึ้น คุณไม่รู้ว่าคุณจะอยู่ตรงไหนของสังคม นี่คือเรื่องของความเท่าเทียม ถ้าคุณจะออกนโยบายเพื่อสังคมที่มีความเท่าเทียมกันเนี่ย คุณต้องคิดว่า ถ้าลูกคุณเกิดมาถ้าคุณไม่ได้มีทุน อยู่ในสังคมชั้นสูง ลูกคุณเข้าไปอยู่ คุณต้องการสังคมแบบไหน

การเรียนในคณะแพทยศาสตร์

สร้างความเป็น "หมอเอก" อย่างไร

ต้องเล่าย้อนกลับไปว่า ผมตั้งใจเข้าหมอ จุฬาฯ จะรักษาพ่อแม่ตัวเอง ตอนนั้นผมเลยขยันมาก พอขึ้นปี 4 ผมก็ต้องเจอการปรับตัว ผมต้องพยายามและตอนนั้นผมรู้สึกว่ายากทำอะไรที่ใหญ่กว่านั้นมีผลต่อวงกว้าง เลยอยากทำงานวิจัย แล้วได้ทุนเยาวชนรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล พอไปถึงมหาวิทยาลัย สวารัต มันเปลี่ยนวิธีคิดผมเยอะมาก ที่นั่นผมมีเวลาอยู่กับตัวเองเยอะ เลยมีคำถามกับตัวเองว่า แล้วชีวิตเราจะทำอะไร

ได้ความคิดอะไร

ตอนไปทำวิจัยที่อเมริกา

มันมีคนที่เก่งกว่าเราเยอะ เรอบอกว่าเราอยากอยู่จุดที่สูงที่สุด มันไม่มีคำว่าสูงสุด คำว่าสูงสุดหรือเก่งที่สุดมันไม่มีจริง คุณเป็นคนที่มีชื่อเสียงระดับโลกด้านนี้ แต่คุณก็ไม่ได้รู้ในทุกอย่างของเรื่องนี้ บางครั้งนักศึกษาปริญญาเอกที่ทำงานในแลปคุณอาจจะรู้มากกว่าคุณก็ได้ เพราะเขาอยู่เฉพาะกับเรื่องตรงนั้นอย่างเดียวทุกวัน เขามีความรู้เรื่องนี้มากกว่าคุณด้วยซ้ำนะครับ นี่เป็นมุมมองที่ผมได้จากตรงนั้น ความเก่งของผมไม่ใช่คุณรู้อะไรดีที่สุด แต่เป็นเรื่องที่คุณสามารถนำประสบการณ์ความรู้ของคุณนำมาประยุกต์ใช้งานได้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสิ่งที่คุณให้คุณค่า ■



อยู่ให้เป็นในยุคดิจิทัล

และ APPLICATION สำคัญที่ต้องมี!



ในโลกยุคดิจิทัล ขอแค่มีโทรศัพท์มือถือ ชีวิตก็เหมือนติดปีก ไม่ว่าจะซื้อของออนไลน์ สั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน ดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ย้อนหลังบน YouTube เรียนหลักสูตรที่สนใจ ติดตามสภาพอากาศ หรือแม้กระทั่ง chat หาคู่ ฯลฯ

ความสะดวกสบายบนปลายนิ้วเหล่านี้เปลี่ยนชีวิตของเราอย่างไร อาจารย์ นิสิต และบุคลากรจุฬาฯ จะมาแบ่งปันแนวทางปรับตัวสู่ชีวิตดิจิทัล และแอปพลิเคชันคู่ใจที่ใช้เป็นประจำ



“โลกดิจิทัลเต็มไปด้วยข้อมูล ที่มาจากหลากหลายแหล่ง ทุกคนจึงต้องมี Digital social responsibility กลั่นกรองและทำความเข้าใจถึงความถูกต้องและความเป็นจริยธรรมก่อนที่จะเชื่อ ทำตามหรือส่งต่อไปยังผู้อื่น ไม่ส่งข้อความที่ไม่แน่ใจหรือส่งต่อเป็นส่วนตัวของผู้อื่น ซึ่งในเรื่องนี้ เราอาจ cross check ความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับมาทาง Social media ไม่ว่าจะเป็น Twitter Facebook หรือ LINE โดยเปิดรับข้อมูลจากหลากหลายสื่อออนไลน์ และแอปพลิเคชันต่างๆ”

พศ.ดร.วิเลิศ ภูริวัชร
คณบดีคณะพาณิชยศาสตร์
และการบัญชี จุฬาฯ



“สิ่งที่ต้องทำคือเปิดใจรับสิ่งใหม่ และปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันยุค นำเทคโนโลยีมาใช้ให้เป็นประโยชน์สำหรับการเรียนการสอน การทำงาน การสื่อสาร และการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นต้น ในส่วนไลฟ์สไตล์ส่วนตัวเอง ก็ใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยให้การทำงานง่ายขึ้น อย่าง App Google Calendar ที่ช่วยในการนัดหมาย และ App LINE ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ”

พศ.ดร.ปาลณี อัมรานนท์
คณบดีคณะสหเวชศาสตร์
จุฬาฯ



“Work Life Balance เป็นเรื่องพึงระวังในยุคดิจิทัล เราอยู่กับเครื่องมือสื่อสารตลอด 24 ชั่วโมง และสื่อสารกับผู้คนผ่านระบบต่างๆ แทนการพบหน้ากัน จึงจำเป็นต้องสร้างขอบเขตให้ตนเองและผู้อื่นบ้าง เช่น ไม่ตามงานคนอื่นในช่วงวันหยุดวันเสาร์ – อาทิตย์ โดยไม่จำเป็น มีขั้นมีต้นชีวิตเราจะปนเปกันไปหมดทั้งเรื่องงาน และชีวิตส่วนตัว ส่วนข้อดีของยุคนี้คือแอปพลิเคชันใหม่ๆ ที่เข้ามาช่วยในการเรียนการสอน อย่างช่วงที่เกิดวิกฤติฝุ่น PM2.5 มหาวิทยาลัยประกาศปิด อาจารย์หลายท่านอัด video การสอนจากที่บ้านและ upload ขึ้นบน App ECHO 360 โดยนิสิตสามารถถามตอบได้เหมือนเรียนในห้องเรียน”

ดร.กัทรชาติ โทมะกิติ
ผู้อำนวยการศูนย์นวัตกรรม
การเรียนรู้ จุฬาฯ



“วิธีการปรับตัวที่ง่ายที่สุดคือยืดหยุ่น ต่อการเปลี่ยนแปลง เปิดตา เปิดใจ เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เกี่ยวกับเทคโนโลยีและใช้จรรยาบรรณไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำ การใด ๆ ในโลกออนไลน์ทุกวันนี้ ฟังหาแอปพลิเคชันที่ชื่อว่า Wunderlist เป็นเครื่องมือช่วยวางแผนทำงาน เหมือน schedule บนมือถือ ทำให้สะดวกในการแจ้งเตือนเราในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยที่สามารถเชื่อมต่อกับ E-mail ได้ด้วย”

ณัฐชา พวยิ่ง
นิสิตชั้นปีที่ 4
คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาฯ



“ในยุคดิจิทัล รูปแบบชีวิตของเราเปลี่ยนไป โดยแอปพลิเคชันเข้ามาช่วยให้ชีวิตเราง่ายขึ้น ตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน เช่น Sleep Cycle วิเคราะห์ช่วงเวลาปลุกที่เหมาะสม Moves ช่วยในการนับก้าวเดิน Google Keep และ Evernote Scannable ที่จะช่วยให้เรามี mobile office ส่วนตัว Tap & Say แอปพลิเคชันนี้พูดแปลภาษากว่า 11 ภาษา XE Currency แปลงค่าเงินตามอัตราแลกเปลี่ยนในช่วงนั้นอัตโนมัติ Tide ที่จะช่วยสร้างเสียงธรรมชาติ และฝึกหายใจให้รู้สึกผ่อนคลายกับการนอน และที่จะลืมไม่ได้ CU NEX ที่ช่วยให้การใช้ชีวิตทั้งในและนอกรั้วจุฬาฯ มีความสะดวกสบาย รวมถึงได้รับสิทธิประโยชน์มากมาย”

คุณรุ่งโรจน์ กิตติการกุล
ผู้อำนวยการสำนักบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศ

ADVISORS

ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออากรณ์
อธิการบดี

ศ.ดร.พิรงรอง รามสูต
รองอธิการบดี

อ.ดร.อลงกรณ์ ปรีวัฑฒพงษ์
ผู้ช่วยอธิการบดี

EDITORIAL

บรรณาธิการ–ธารินี ไชยประพาฬ, สุรเดช พันธุ์ลี

นักเขียน–ณัฐชา จันทร์เจริญ, ฤนทวรรณ ยิ้มจุ, อุมภาพร โทมะรุจินันท์, นิธิกานต์ ปกรกิตม, เมธาวพร ไตรกิจวัฒน์กุล, อภิชัย ไทยเกื้อ

กราฟิก ดีไซน์เนอร์–ภัสสร อันมี

ช่างภาพ–สมบุญรณ์ พัฒนปริษาเสกียร, พิมพ์ลักษณ์ สิริวัชรารท

หน่วยงานที่รับผิดชอบ–ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 1

ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์ 0-2218-3364-5 อีเมล pr@chula.ac.th

สถานที่พิมพ์– โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์ 0-2218-3563 อีเมล cuprint@hotmail.com

11 – 30 JUNE 2019

นิทรรศการจิตรกรรมสีน้ำ "Portrait"
โดยศิลปิน "สาโรจน์ ตั้งตฤษณกุล"
ณ หอศิลป์จามจุรี อาคารจามจุรี 8
■ สอบถามเพิ่มเติม : หอศิลป์จามจุรี
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาฯ
โทร. 0-2218-3646

15 JUNE 2019

อบรมเชิงปฏิบัติการ
"การประเมินและการเลือกใช้แบบวัดทางจิตวิทยา"
08.30 – 12.30 น. ณ ชั้น 6
อาคารบรมราชชนนีศรีศคพรรษ
■ สอบถามเพิ่มเติม : คณะจิตวิทยา จุฬาฯ
โทร. 0-2218-1172

15 – 16 JUNE 2019

อบรมหลักสูตรการตลาดระยะสั้น
"Effective Digital Marketing"
ณ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ
■ สอบถามเพิ่มเติม : คณะพาณิชยศาสตร์
และการบัญชี จุฬาฯ
โทร. 084-659-4154 หรือ
www.bizcube-chula.com

16 JUNE 2019

งานวันโยคะสากล ครั้งที่ 5
06.45 – 07.30 น.
ณ สนามหน้าพระบรมราชานุสาวรีย์
สมเด็จพระปิยมหาราชและสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า
สอบถามเพิ่มเติม :
■ ศูนย์อินเดียศึกษาแห่งจุฬาฯ
โทร.0-2218-3945

20 – 21 JUNE 2019

อบรมวิชาการเรื่อง "เทคนิคการเตรียมอนุภาคนำส่งนาโนสำหรับประยุกต์ใช้
ในเครื่องสำอาง" ณ คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาฯ
■ สอบถามเพิ่มเติม : คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 0-2218-8285 หรือ www.pharm.chula.ac.th/ce

20 JUNE 2019

สัมมนาทางไกล 2019 GDLN Blended
Learning Program เรื่อง "The Korean
Civil Service System : HRM Practices"
14.00 – 15.30 น. ณ สำนักงานวิทยกรรพชากร จุฬาฯ
■ สอบถามเพิ่มเติม : โทร. 0-2218-1946

24 – 26 JUNE 2019

อบรมเชิงปฏิบัติการ "ทักษะพื้นฐานจิตนำมัดความคิด
และพฤติกรรม Basic Skills in CBT Workshop"
ณ ห้องประชุมชั้น 16 ตึก ส.ร. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
■ สอบถามเพิ่มเติม : ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาฯ
โทร. 0-2218-2880 ต่อ 421 – 424

27 – 28 JUNE 2019

ประชุมวิชาการนานาชาติ "Asian Law and Economics Association Conference 2019 :
Law and Economics in a Disruptive World"
ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
■ สอบถามเพิ่มเติม : http://www.law.chula.ac.th

CU SOON

CU Around เดือนกรกฎาคม พบกับสาระ
และความรู้ครบครันในคอลัมน์ต่างๆ ที่ผู้อ่านไม่ควรพลาด

- CU Feature** โครงการจุฬาอาร์ การบูรณาการความร่วมมือเพื่อรองรับสังคมสูงวัย
- CU Engagement** โครงการ Chula Art Town ณ สวนหลวง สามย่าน สยามสแควร์
- CU Culture** จุฬาฯ เจ้าภาพการประชุมสมาดนตรีโลก ครั้งที่ 45
- CU Green** ทุ่งพลาสติกย่อยสลายได้ นวัตกรรมจุฬาฯ เพื่อสิ่งแวดล้อม
- CU Health** ออกกำลังกายอย่างไร อดส่วนเกินและสุขภาพดี

หากมีข้อสงสัยใดๆ
เกี่ยวกับ CU Around สามารถ ส่งมาได้
inbox Facebook: CUAround หรือทาง
อีเมล pr@chula.ac.th