

media | for | change

# M4C

VOL.01 / SEPTEMBER 2015

## WHY DO I NEED TO CHANGE?

### COVER STORY

นิวัฒน์ – สราวุธ เอ็งสวัสดิ์  
Change for what?

—

### IN-DEPTH COVERAGE

Raise Your Awareness

—

### TO BE CONTINUED

The man under  
the spotlight

เฟอริ – สุวิกรม อัมระนันทน์





# EDITOR'S NOTE

## ขอต้อนรับผู้อ่านทุกท่านสู่การเปลี่ยนแปลงครับ

เวลาพูดถึงการเปลี่ยนแปลง เรามักคิดไปว่าเป็นการกิจอันยิ่งใหญ่ การจะเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างต้องใช้พลังกำลัง (ใจ) มหาศาล แคะคิดก็เหนื่อยแล้ว iva ค่อยเปลี่ยนแปลงตอนมีพลังดีกว่า...ใช่หรือไม่ครับ

นำแปลกที่คนส่วนมากจะรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงก็ต่อเมื่อมันมีผลกระทบกับเราไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อย่างช่วงต้นปีที่ผ่านมาประเทศไทยประสบวิกฤตภัยแล้ง เราจึงได้เห็นภาพของหลายหน่วยงานลุกขึ้นมาบรรเทาภัยให้ช่วยกันประหยัดน้ำและหวังว่ามันจะช่วยได้ทัน....หรือเปล่านั้นต้องลองไปอ่านทัศนะของ รศ.ดร.เสรี ศุภราทิตย์ และคุณดาริน คล่องอักษระ สองพิธีกรจากสารคดีเชิงข่าว รู้สู้ภัยพิบัติ ได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่ผ่านมา บทเรียนที่คนไทยทุกคนควรตระหนักรู้ และแนวโน้มสถานการณ์ในอนาคตไว้อย่างน่าสนใจในคอลัมน์ In-depth coverage

แต่ก็มีการเปลี่ยนแปลงอีกรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นได้โดยที่เราไม่ทันสังเกตเพราะมันเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในใจวันละนิดๆ กว่าจจะรู้ตัว มันก็สร้างสิ่งใหม่ๆ ให้กับตัวเราแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่ว่ามันมักจะเกิดขึ้นเมื่อเราได้ อ่าน ได้ดู ได้เห็น แล้วมันมีบางอย่างเข้าไปกระทบจิตใจให้เราได้ขบคิด เมื่อไรที่เราได้ “ขบคิด” เมื่อนั้นการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ได้เกิดขึ้นแล้วครับ

การตั้งคำถามนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเสมอ อย่างน้อยก็ในใจผู้ถามเมื่อต้องการหาคำตอบจากสิ่งที่สงสัย นีวกมล - ไร่ สรวุฒ เอ็งสวัสดิ์ นักเขียนที่ได้ชื่อว่ามือหัตถ์พลต่อวงการนักอ่านได้สละเวลามาร่วมพูดคุยกับเราถึงความเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงใน Cover Story iva อย่างน่าสนใจ

และอีกหนึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เรากำลังจะบอกผู้อ่านทุกท่านก็คือ การพลิกโฉม Free Copy ที่ท่านกำลังอ่านอยู่ตอนนี้ ถ้ายังจำกันได้ ThaiPBS เคยมีสื่อสิ่งพิมพ์นำเสนอเรื่องราวดีๆ ที่น่าสนใจให้กับผู้อ่านในชื่อ “เพื่อน” หลังจากวันนั้นจนถึงวันนี้ เราเชื่อมั่นเสมอว่า ThaiPBS ยังคงเป็นเพื่อนที่พร้อมจะทำหน้าที่มอบแต่สิ่งที่ดีให้กับประชาชนเสมอ วันนี้เมื่อเราอยากเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเราก็ต้องการเพื่อนร่วมเดินทางไปกับเราเพื่อจะเดินหน้าไปสู่สิ่งที่ที่ดีด้วยกัน

M4C Media for Change สื่อเพื่อการเปลี่ยนแปลงเล่มนี้พร้อมที่จะทำหน้าที่สื่อที่ดีให้แก่ผู้อ่านทุกท่าน เราหวังเพียงว่าให้ทุกท่านได้รับสิ่งดีๆ ที่เราตั้งใจนำเสนอ และเราก็พร้อมที่จะรับฟังทุกความคิดเห็นของผู้อ่านทุกท่าน เราเชื่อมั่นว่าหากตัวอักษรใดในหนังสือเล่มนี้จะสามารถทำให้ผู้อ่าน “ขบคิด” ได้สักหน่อย การเปลี่ยนแปลงของคุณได้เกิดขึ้นแล้วครับ

มันดูเหมือนไม่น่าเชื่อแต่มันคือเรื่องจริง “เมื่อตัวคุณเปลี่ยน” โลกรอบตัวจะเปลี่ยนไปเอง ขอต้อนรับสู่การเปลี่ยนแปลงอีกครั้งครับ

บรรณาธิการ

ธาม เชื้อสถาปนศิริ



บรรณาธิการ

ธาม เชื้อสถาปนศิริ

ที่ปรึกษา

วันชัย ต้นตึกวิทยาทักย์

กองบรรณาธิการ

จิรวรรณ วงศ์สุลาสิกขณ์, ปทุมวดี นาคพล,

วิไล วรธน-นิตย์, มลฤทัย พงศ์ธร,

อภิสรรณ รับคำอินทร์, ณัชชาธิ์ย์ สุขอร่าม

CONTACT US

ช่องทางการติดต่อวิทยาสาร M4C

สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส (ThaiPBS)

อาคารสำนักงานใหญ่ 145

ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงตลาดบางเขน

เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทร. 0-2790-2000

โทรสาร 0-2790-2020

ตู้ ปณ 5 ปณพ. เสนาภิคม กรุงเทพฯ 10902

E-mail: m4c@thaipbs.co.th

WEBSITE

www.thaipbs.or.th

FACEBOOK

www.facebook.com/ThaiPBSFan

TWITTER

www.twitter.com/ThaiPBS

YOUTUBE

www.youtube.com/ThaiPBS

รับชมสดผ่านทาง WEBSITE

www.thaipbs.or.th/Live

สร้างสรรฟิและพลิต

Lifestyle and Travel Media Co., Ltd.

บริษัท ไลฟ์สไตล์มีเดียแอนด์ทราเวลมีเดีย จำกัด

ร่วมสนุกชิงรางวัลกับ M4C เพียงแค่ “ถ่ายรูปกับ M4C แล้วบอกว่าคุณหยิบหนังสือจากที่ไหน และคอลัมน์ไหนที่คุณชอบที่สุด เพราะอะไร พร้อมข้อเสนอนะจะเพิ่มเติม”

ส่งคำตอบของคุณมาที่ E-mail : activity@thaipbs.or.th หรือ โพสต์ที่ Page FB www.facebook.com/ThaiPBSFan ลุ้นรับ Shopping bag ลายนก จาก ไทยพีบีเอส จำนวนจำกัด หมดเขต 30 กันยายน 2558



# CONTENTS



4 **STAY TUNED**

• รายการนำดูเดือนกันยายน

5 **TV PROGRAM**

• เวลาไหน รายการอะไร ตลอดเดือนกันยายน

6 **NEWCOMER**

• อัปเดตเทรนด์ดีและเทคโนโลยี

7 **GIVE FOR GOOD**

• ชวนทำกิจกรรมดีๆ เพื่อสังคม

8 **IN-DEPTH COVERAGE**

• RAISE YOUR AWARENESS

10 **COVER STORY**

• CHANGE FOR WHAT?

14 **TO BE CONTINUED**

• THE MAN UNDER THE SPOTLIGHT

16 **VOICE FOR KIDS**

• THE TALE OF THE STORYTELLER

17 **HEALTH CLOSE UP**

• สุขภาพดีหรือไม่? สี "ปัสสาวะ" บอกคุณได้

18 **HIGH ANGLE VIEW**

• สุดโหด ดึงงานศิลป์ ที่เชียงใหม่

19 **FOOD STORY**

• รมีกรอบผัดไทย

20 **WORTH WATCHING**

• มู่หลานตะวันตก มู่หลานตะวันออก

21 **THE PERSON BEHIND**

• BEHIND THE VOICE ACTORS

22 **ZOOM IN HAPPINESS**

• นักบุญโลกศพ

23 **FOCUS QUOTES**

• ข้อคิดสร้างสรรค์





News

ติดตามความจริงในทุกชั่วโมงข่าวกับไทยพีบีเอส ทันทุกเหตุการณ์ตั้งแต่เช้าวันใหม่ อัปเดตข่าวทั่วไทยและทั่วโลก พร้อมสรุปสถานการณ์เด่นรอบวัน

Stay Tuned >

วันใหม่ Thai PBS จันทร์ - ศุกร์ เวลา 05.00 - 06.15 น.  
ทันข่าว Thai PBS จันทร์ - ศุกร์ เวลา 09.00 - 10.00 น.  
ข่าวเที่ยง Thai PBS ทุกวัน เวลา 12.00 - 13.00 น.  
ชั่วโมงข่าว 16.00 น. จันทร์ - ศุกร์ เวลา 16.00 - 17.00 น.  
ข่าวค่ำ จันทร์ - ศุกร์ เวลา 19.10 - 20.30 น.  
/ เสาร์ - อาทิตย์ เวลา 19.10 - 20.15 น.  
ข่าวดึก จันทร์ - ศุกร์ เวลา 23.30 - 00.00 น.  
/ เสาร์ - อาทิตย์ เวลา 00.00 - 00.30 น.



วันธรรมชูปแป้งทอด

การกลับมาของรายการวัฒนธรรมชูปแป้งทอดในธีม "ความฝัน ความจริง ประเทศไทย" มุ่งสำรวจมิติเชิงวัฒนธรรมของสภาพปัญหาต่างๆ ของสังคมไทย ผ่านปรากฏการณ์ ปัญหา การศึกษา และข้อถกเถียงที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน ค้นหาคำตอบที่ว่า ความจริงของสังคมไทยวันนี้จะพาเราไปสู่ "ฝันร้าย" แบบไหน และหากเราต้องการสร้างสังคมไทยในฝันของทุกคนเราต้องเข้าใจอะไร เพื่อขับเคลื่อนสังคมไทยจาก "ความจริง" ไปสู่ "สังคมไทยในฝัน" ที่สร้างสังคมที่ดีได้อย่างยั่งยืน

Stay Tuned > ทุกวันพุธ, เวลา 22.30 - 23.30 น. ทางไทยพีบีเอส



Bike Story

ออกเดินทางไปกับเหล่านักปั่นคนพิเศษ พร้อมจักรยานคู่ใจและไดอารี่ 1 เล่ม กับโจทย์ที่นักปั่นต้องปฏิบัติระหว่างเดินทาง พร้อมบันทึกมุมมอง ความคิด ถ่ายทอดประสบการณ์จากการปั่นจักรยานและสถานที่ที่ไป เพื่อส่งต่อกับนักปั่นคนต่อไป

Stay Tuned > ทุกวันอาทิตย์, เวลา 22.05-22.30 น. ทางไทยพีบีเอส

Thailand Science Challenge

ท้าประลองวิทย์

ร่วมค้นหา "สุดยอดนักวิทยาศาสตร์ระดับมัธยมต้นของประเทศไทย" และยังได้สนุกไปกับเรื่องราวของวิทยาศาสตร์ พร้อมทั้งเชียร์ผู้แข่งขันที่ชื่นชอบ ผู้ชนะจะเป็นคนที่คุณเชียร์หรือไม่ และวิทยาศาสตร์จะสนุก เข้าถึงง่ายกว่าที่คุณคิดหรือเปล่า ต้องติดตาม

Stay Tuned > ทุกวันอาทิตย์, เวลา 11.00-12.00 น. ทางไทยพีบีเอส



สนามเด็กเล่น

พื้นที่ความสนุกแห่งใหม่ที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้เด็กไทยทั่วประเทศ ได้มาร่วมไขปัญหา ประลองใจควกับคำถามสนุกๆ เกมการละเล่นไทย และโชว์ความสามารถพิเศษที่หลากหลาย

Stay Tuned > ทุกวันอาทิตย์, เวลา 09.20-09.50 น. ทางไทยพีบีเอส





เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	เวลา
05:00								05:00
06:15								06:00
06:30								06:30
07:00								07:00
07:30								07:30
08:00	<p>เพลงชาติไทย 08.00 น.</p>							08:00
08:02								08:02
08:30								08:30
09:00						<p>กันช่วง 09.00 น.</p>		09:00
09:05								09:05
10:00								10:00
10:30	<p>กันช่วง 11.00 น.</p>							10:30
11:00								11:00
11:05								11:05
11:30								11:30
12:00								12:00
12:57	<p>หมอบ้างบ้าน</p>							12:57
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00	<p>กันช่วง 14.00 น.</p>							14:00
14:05								14:05
15:00	<p>กันช่วง 15.00 น.</p>							15:00
15:05								15:05
15:30								15:30
15:58	<p>ช่วงบริการสาธารณะ:</p>							15:58
16:00								16:00
17:00	<p>กันช่วง 17.00 น.</p>							17:00
17:05								17:05
17:30								17:30
18:00	<p>เพลงชาติไทย 18.00 น.</p>							18:00
18:02	<p>รายการพิเศษ คสม.เดินหน้าประเทศไทย</p>							18:02
18:25								18:25
19:15								19:15
20:15								20:15
21:10								21:10
22:00								22:00
22:05								22:05
22:30								22:30
23:30								23:30
00:00								00:00
00:30								00:30
01:30								01:30
02:00	<p>ปิดสถานี 02:00 น.</p>							02:00



# THE NEXT BEST THING

โลกไม่ได้เปลี่ยนไปเพราะเทคโนโลยี โลกเปลี่ยนแปลงจากไอเดียของคนทีสร้างเทคโนโลยีต่างหาก



### 1.Gett

ความน่าสนใจของ แอพฯ เรียกแท็กซี่ตัวนี้ อยู่ที่ฟังก์ชัน VoiceOver หรือการสั่งงานด้วยเสียง ถูกคิดค้นโดยเด็กหนุ่มอิสราเอลวัย 17 ปี ที่พิการทางสายตาตั้งแต่กำเนิด Adi Kushner สนใจเทคโนโลยีตั้งแต่ 5 ขวบ พออายุ 12 ก็ได้เข้าไปมีส่วนช่วยพัฒนาเทคโนโลยีช่วยการอ่านให้มีประสิทธิภาพ ตอนนั้นเขาได้ชื่อว่าเป็นหนุ่มน้อยนักพัฒนาในวงการเทคโนโลยีเพื่อคนตาบอดอีกด้วย

### 2.Edyn Smart

มาทำให้การเพิ่มพื้นที่สีเขียวของคุณเป็นเรื่องง่ายด้วยอุปกรณ์สุดไฮเทคชิ้นนี้ มันสามารถรายงานความแรงของแสงแดด อุณหภูมิที่พอเหมาะของพืชที่ปลูกผ่านแอปพลิเคชัน แคนำเจ้าเครื่องนี้ไปติดตั้งในสวน มันก็จะตรวจจับค่าต่างๆ ผ่านเซนเซอร์ส่งมายังสมาร์ตโฟนของคุณ

### 3.GoPro HERO4 Session

กล้องโกโปรที่เล็กที่สุด บางที่สุด และใช้งานสะดวกที่สุด ความเจ๋งยังอยู่ที่กันน้ำลึก 10 เมตร ควบคุมด้วยปุ่มกดเพียงปุ่มเดียว ง่ายต่อการบันทึกทุกเหตุการณ์สำคัญ ไฟล์วีดีโอความละเอียดสูงสุด 1440p30 และบันทึกภาพนิ่งขนาด 8 เมกะพิกเซลได้ สามารถบันทึกภาพในสภาวะแสงน้อย ควบคุมและตั้งค่าผ่านแอพฯ

### 4.Short Throw LightStream Projector รุ่น PJD6352LS

โปรเจกเตอร์ดีไซน์ล้ำ มาพร้อมพีเจเจอร์ easy wireless streaming ฐานปรับระดับได้ 4 จุด หมดปัญหาภาพบิดเบี้ยว ให้ความสว่างของหลอดฉายภาพถึง 3200 lumen ผ่านเลนส์แบบ Short Throw ปรับสีและความสว่างตามสภาพแวดล้อมฉายภาพขนาด 80 นิ้วด้วยระยะเพียงหนึ่งเมตร

### 5.3Dsimo mini

ปากกาที่จะทำให้คุณสร้างโมเดล 3D ได้ง่ายๆ แคกดหมึกก็ไหลออกมาคุณก็แค่ดีไซน์ทิศทางเพื่อขึ้นรูปให้กับมัน ทั้งไว้สักพักหมึกก็แข็งตัว เจ๋งยิ่งกว่าคือมันมีอุปกรณ์เสริมที่ต่อเข้าไปกับตัวเครื่องเพื่อให้กลายเป็นที่ตัดโฟม หรือซ่อมอุปกรณ์ต่างๆ สามารถเลือกโหมดการทำงานต่างๆ หรืออุณหภูมิของหมึกให้เหมาะกับการใช้งาน ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ [www.3dsimo.com](http://www.3dsimo.com)



12  
กันยายน



โครงการ “หนึ่งเล่ม หนึ่งเรื่องดีๆ ให้อ่าน”

ไทยพีบีเอสและรายการทำให้อ่าน สนับสนุนให้เด็ก รักการอ่านเชิญชวนผู้ชมเสนอแนวคิดที่จะผลิตหนังสือ และนิทานทำมือคนละหนึ่งเล่ม ด้วยแนวคิด “หากคุณ จะทำหนังสือด้วยมือตัวเองสักหนึ่งเล่ม คุณคิดว่าจะทำ หนังสือเรื่องอะไร แนวไหน เพื่อให้เพื่อนๆ ได้รับประโยชน์ ไปพร้อมๆ กับความบันเทิง” โดยจะคัดเลือก 30 แนวคิด เพื่อผลิตเป็นรูปเล่มส่งต่อให้กับเด็กในชุมชนคลองเตย มูลนิธิดวงประทีป ชุมชนคลองเตย กรุงเทพมหานคร วันเสาร์ 12 กันยายน 2558

23  
กันยายน



โครงการ Give & Get ฝ่าม่านเก่าแลกใหม่

โฮมโปรร่วมกับพหุสาขาเชิญร่วมบริจาคฝ่าม่านเก่า ผ่านโครงการ “Give & Get ฝ่าม่านเก่าแลกใหม่” เพื่อ ส่งมอบฝ่าม่านเก่าให้กับมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เพียงนำ ฝ่าม่านยี่ห้อใดก็ได้ไม่จำกัดจำนวนมาแลกซื้อฝ่าม่าน ใหม่ของ PASAYA รับส่วนลด On Top ทันที 15% พิเศษลูกค้า Home Card ได้รับส่วนลดเพิ่มอีก 7% ร่วม บริจาคได้ตั้งแต่นั้นนี้ - 23 กันยายน 2558 ที่โฮมโปรสาขา ที่ร่วมรายการ ดูรายละเอียดเพิ่มเติม [www.homepro.co.th](http://www.homepro.co.th)

26  
กันยายน



เทศกาลดนตรีโคตรอินดี ครั้งที่ 11

เครือข่ายเยาวชนโคตรอินดี (Kodindy) ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) จัด กิจกรรมเทศกาลดนตรีโคตรอินดีครั้งที่ 11 “ใครไม่ฟังแต่ เราฟัง” พบกับวงดนตรีอินดีทั่วประเทศกว่า 100 วง ระเบิดความมันส์วันที่ 26 กันยายน 2558 ณ สนามม้า นางเลิ้ง ตั้งแต่เที่ยงวันยันเที่ยงคืน บัตรราคา 199 บาท

11  
ตุลาคม



เตรียมดินเพาะกล้า ปลูกป่าชายเลน

อาสาสมัครอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เชิญชวนอาสาสมัครร่วม เดินทางไปยังโรงเรียนธรรมชาติป่าชายเลน หมู่ 10 ต.บางแก้ว จ.สมุทรสงคราม และดอนหอยหลอด เพื่อ ร่วมปลูกป่าชายเลน สร้างพื้นที่สีเขียวให้กับชายฝั่งและ อนุรักษ์พันธุ์สัตว์น้ำ ในวันอาทิตย์ที่ 11 ตุลาคม 2558 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่ง ในการอนุรักษ์ป่าชายเลนได้ที่ โทร. 082-779-2256



# RAISE YOUR AWARENESS

“วิกฤตภัยแล้ง” ที่เพิ่งผ่านพ้นไปนั้น นับเป็นบทเรียนครั้งสำคัญที่คนไทย ทั้งประเทศต้องหันมาตระหนักถึงความสำคัญของภัยพิบัติที่เข้าใกล้เข้ามาทุกที แม้สถานการณ์ตอนนี้เข้าสู่ภาวะปกติ ฝนตกลงมาในหลายพื้นที่ แต่ในทัศนะของผู้เชี่ยวชาญที่คลุกคลีอยู่กับสถานการณ์ภัยพิบัติ รศ.ดร.เสรี ศุภราทิตย์ และ คุณดาริน คล่องอักษร สองพิธีกรจากสารคดีเชิงข่าว รู้สู้ภัยพิบัติ กลับมองเห็นสัญญาณบางอย่างจากภัยพิบัติครั้งนี้ว่า แม้สถานการณ์จะดูเบาบางลง แต่ต้นตอของปัญหายังคงอยู่ เราอาจคาดการณ์สถานการณ์ในอนาคตแต่การคาดการณ์ก็คือการคาดการณ์ สิ่งที่เราทุกคนควรจะทำก็คือตระหนักแต่ไม่ตระหนักต่อวิกฤตที่ผ่านไป เรียนรู้จากทุกบทเรียนและนำความรู้ที่ได้มาสู้กับภัยพิบัติที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต



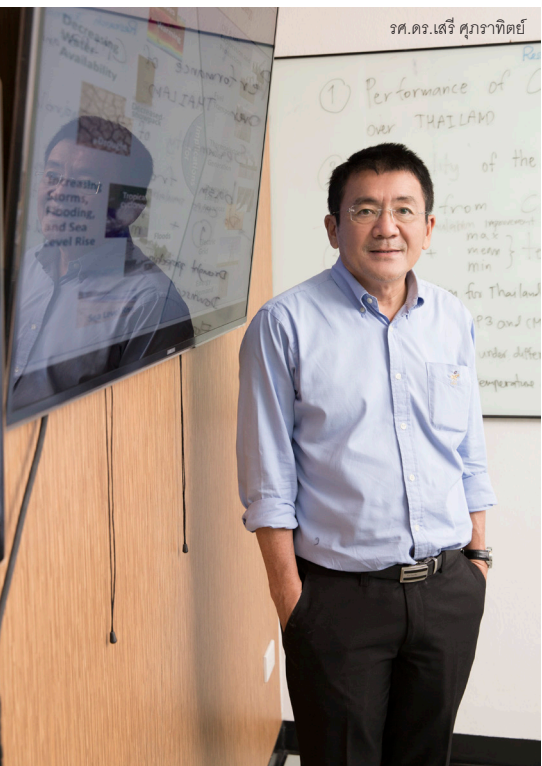
จริงอยู่ที่ว่าสถานการณ์ภัยแล้งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ มีอิทธิพลมาจากเอลนีโญ (El Nino) และผลกระทบจากภาวะโลกร้อน แต่หากมองย้อนกลับไปเมื่อปี 2554 ประเทศไทยประสบภัยน้ำท่วมซึ่งเป็นปรากฏการณ์ลานินญา (La Nina) เท่ากับว่าประเทศไทยได้รับสัญญาณเตือนภัยจากธรรมชาติมาแล้วไม่ใช่หรือ? “เราควรเรียนรู้ตั้งแต่ตอนวิกฤตน้ำท่วมว่าภัยพิบัติเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก ถึงคนไทยจะตื่นตัวมากขึ้นหลังปี 54 ก็ตาม แต่ก็ตื่นตัวเฉพาะกลุ่ม ใครไม่เคยอยู่พื้นที่น้ำท่วมก็ไม่รู้สึก แต่อย่าลืมว่าเราไม่ได้เจอแค่ภัยน้ำท่วม ตอนนี้เราเจอภัยแล้งอยู่จากแนวโน้มการคาดการณ์จัดการระยะยาวของข้อมูลวิชาการ ข้อมูลต่างประเทศตอนนี้เอลนีโญก็ยังมีแนวโน้มรุนแรงขึ้น ถึงฝนตกแต่ก็ไม่ได้ตกกระจาย เลยเห็นข่าวว่ามีน้ำท่วมเป็นจุดๆ แต่น้ำเข้าเขื่อนน้อยแล้วมีหลายพื้นที่ในภาคอีสานที่น้ำใช้การได้ของเขื่อนยังอยู่ระดับต่ำกว่า 10% รวมทั้งเขื่อนใหญ่ของกลุ่มน้ำเจ้าพระยา เขื่อนภูมิพล เขื่อนสิริกิติ์ เขื่อนป่าสัก น้ำยังอยู่ในเกณฑ์น้อย” คุณดารินแสดงทัศนะ

“เหตุการณ์หลังน้ำท่วมปี 54 เราอยู่ในภาวะเปราะบางมาตลอด เพียงแต่ว่า 3 ปีที่ผ่านมาเราโชคดีที่เวลาหน้าฝนแล้วฝนตกจริงๆ แล้วเรามี

ต้นทุนน้ำอยู่ไม่มาก ฝนจะมาไม่มาไม่มีใครรู้แม้หน่วยงานราชการเองก็ตาม เขายังคิดว่าน้ำน่าจะมาแบบเฉลี่ย แล้วก็ไปบอกเกษตรกรรอให้ปลูกข้าวเดือนพฤษภาคม เมื่อลงพื้นที่เกษตรกรก็แสดงหลักฐานให้ดูว่าราชการบอกให้ปลูกสุดท้ายแล้วก็มาบอกให้หยุดใช้น้ำ แล้วข้าวที่ปลูกไปแล้วจะทำยังไง เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นจากการไม่บริหารความเสี่ยง คุณคิดว่าฝนจะตกแล้วถ้าฝนไม่ตกลง มันต้องมีแผนรองรับ” รศ.ดร.เสรี ให้เหตุผล

คุณดารินเสริมข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่า “ตั้งแต่วิกฤตน้ำท่วมปี 54 น้ำมันน่าจะเหลือ แต่ตอนปี 55 รัฐบาลประกาศให้ทิ้งน้ำไปเยอะมาก ปริมาณน้ำที่ทิ้งไปเกือบเท่าเขื่อนภูมิพล 1 เขื่อน เพราะกลัวน้ำท่วมในปีถัดไป เลยทำให้ต้นทุนน้ำของเราไม่ค่อยมี ถ้าก่อนหน้านี้ไม่ได้ทิ้งไป วันนี้นคงจะไม่แล้งขนาดนี้ หน่วยงานราชการจะมีข้อมูลเรื่องนี้อยู่เพียงแค่ว่าบริหารภัยพิบัติหรือบริหารน้ำโดยใช้การเมืองน้ำไม่ได้ใช้วิชาการน้ำสุดท้ายการตัดสินใจอยู่ที่นักการเมือง ซึ่งอาจจะไม่มีข้อมูลมากพอประกอบการตัดสินใจ”

ปัญหาที่ตามมาคือ เกิดการแย่งน้ำกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากวันนั้นคนกรุงเทพฯ ไม่หันมาตระหนักถึงวิกฤตและยังมองเป็นเรื่องไกลตัว อาจนำไปสู่ ความขัดแย้งระหว่างภาคเกษตรกรรมและผู้บริโภค รศ.ดร.เสรี อธิบายว่า “น้ำ 100% ของเมืองไทย 70% มันใช้ในภาคการเกษตร ที่เหลือคืออุปโภค บริโภค อุตสาหกรรม เราจะเห็นว่าภาคเกษตรใช้น้ำสูงมาก เพราะข้าวเป็นพืชกินน้ำเยอะ แต่ประชาชนทั่วไปก็ต้องกินข้าว ฉะนั้นเราต้องสงวนรักษาอาชีพทำนาไว้ การรณรงค์ประหยัดน้ำเป็นเรื่องดี



รศ.ดร.เสรี ศุภราทิตย์



เพราะการประปานครหลวงเวลาเขาผลิตน้ำ เขาก็ใช้น้ำต้นทุนเดียวกันจากเจ้าพระยา ถ้าเกษตรกรรมลด คนเมืองลด น้ำที่ปล่อยมาก็ลดลง เขาก็จะมีน้ำมากขึ้น เขาบอกว่าน้ำที่ปล่อยมาลำดับแรกคือให้อุปโภคบริโภคซึ่งก็คือ คนทางด้านล่าง คนกรุงเทพฯ และปริมณฑล ถ้าคนในเมืองไม่ประหยัดเกษตรกรเขาก็จะมองว่าผมไม่มีน้ำทำนาเพื่อเอาน้ำมาให้คุณ แต่คุณก็ไม่ประหยัด มันจะส่งผลเชิงจิตวิทยา ว่าชาวนาประหยัดแล้วแต่คนเมืองไม่ประหยัด มันจะเกิดความคิดเห็นที่แตกต่าง คนในเมืองต้องเริ่มประหยัดน้ำ แต่ประหยัดแล้วจะได้ผลยังก็ไม่ต้องมาติดตาม ถ้าประหยัดน้ำจะทำให้การประปา นครหลวงสูบน้ำให้จะไม่เป็นน้ำกร่อย เพราะว่า กรุงเทพฯ เวลาสูบน้ำจะสูบลดตลอด 24 ชั่วโมง ไม่ได้ ช่วงน้ำทะเลหนุนสูงต้องหยุด ฉะนั้นช่วงที่น้ำทะเลหนุนสูงคนกรุงเทพฯ ประหยัดเขาก็จะไม่สูบน้ำ มันก็ช่วยให้ทุกอย่างมันดีขึ้นหมด และการประหยัดของเรามันส่งผลตรงให้ชาวนาเห็นว่าคนในเมืองไม่ได้ปล่อยปลดละเลยนะ เกษตรกรเขารู้แล้วว่าเขาน้ำมากแต่ประชาชนก็ต้องประหยัดด้วย เพื่อให้เห็นว่ามันเกิดความ เป็นธรรม”

ด้านคุณดารินเองมองว่าการประหยัดน้ำ อย่างเดียวอาจไม่พอ การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อ ตั้งรับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตเป็นเรื่องที่ประชาชนทุกคนต้องเริ่มตระหนักอย่างจริงจัง “จริง ๆ ถ้าเราช่วยกันทุกภาคส่วนใช้น้ำให้น้อยลง เราก็จะใช้น้ำได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ตอนนี้ความเสี่ยงของเราคือ น้ำจะพอไหม กว่าจะเต็มเขื่อนใช้เวลาเนิ่นนานมาก อย่างเขื่อนศรีนครินทร์กว่าน้ำจะเต็มใช้เวลา 5 ปี แล้ว

แบบนี้เมื่อไหร่จะเต็ม มันยังคงมีความเสี่ยงสูงมาก ที่เราจะแล้งมากในช่วงฤดูแล้งที่กำลังจะมาถึง ถ้าถามว่าการประหยัดน้ำมันช่วยได้มั๊ย อย่างน้อยก็ช่วยให้ความต้องการใช้น้ำลดลง แต่ไม่ใช่เฉพาะคนในกรุงเทพฯ หรือที่ต้องช่วยกันประหยัด ทุกภาคส่วนต้องช่วยกัน ทุกหน่วยงานต้องคุยกันมากขึ้นว่าแนวโน้มจะเป็นอย่างไร”

“ประชาชนเองจะต้องติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง ต้องปรับตัว จะไปคิดว่าพฤษภาคม และสิงหาคมจันเคยปลูกข้าวทุกปีจันก็จะปลูก เพราะแต่ละปีมีความแปรปรวน รัฐบาลก็ต้องให้ข้อมูลอย่างเที่ยงตรงและแม่นยำ แต่วิกฤตครั้งนี้ รัฐบาลเป็นผู้ให้ข้อมูลเอง และเป็นข้อมูลที่ผิด ประชาชนก็เลยเรียกร้องต่อรัฐบาล ฉะนั้นในปีหน้า ข้อมูลที่รัฐบาลให้ก็ต้องระมัดระวัง ประชาชนเองก็ต้องฟังข้อมูลจะไปปลูกด้วยการใช้ความเคยชินไม่ได้แล้ว” รศ.ดร.เสรี กล่าวเสริม

ทางออกของปัญหานี้ต้องได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่าย และดูที่ท่าว่าวิกฤตน้ำท่วมครั้งนี้ อาจจะมีเรื่องไปถึงกลางปีหน้า ท่าว่าการคาดการณ์ก็คือการคาดการณ์ สิ่งที่เราทุกคนหน่วยงานทุกภาคส่วนทำได้ตอนนี้คือ นำสิ่งที่ผ่านมาเป็นบทเรียน “มันเป็นบทเรียนที่คนไทยไม่เคยได้รับในแง่ของการแย่งน้ำกัน ในภาคเกษตรกรรม บทเรียนที่มันสะท้อนกลับมาว่า น้ำมันมีอยู่จำกัด ในเมื่อน้ำมีจำกัด ถ้าเราไม่วางแผนล่วงหน้าการแบ่งปันน้ำให้มีความเป็นธรรมมันจะเกิดปัญหา ภาครัฐต้องมีการบริหารจัดการบริหารจัดการความเสี่ยงของน้ำต้นทุนจากนี้ต่อไป ประเด็นที่สองคือ ที่เรากำลังจะเจอคือ สงครามน้ำมากขึ้น ขณะนี้เขาเกิดการแย่งน้ำ



ดาริน คลองอักษระ

ระหว่างเกษตรกันเอง แต่อนาคตไม่ใช่เฉพาะภาคเกษตรกรรมแล้ว จะเป็นการแย่งน้ำระหว่างเกษตรกรรมกับอุตสาหกรรม เกษตรกรรมกับอุปโภค บริโภค ในต่างประเทศมันเกิดขึ้นแล้ว ถ้ามันเกิดขึ้นในประเทศไทยเราไม่มีการวางแผนรองรับไว้ก่อนมันจะมีปัญหา” รศ.ดร.เสรี เสนอแนะแนวทาง

ในขณะที่คนกรุงเทพฯ ยังคิดว่าวิกฤตภัยแล้งยังเป็นเรื่องไกลตัว “คนกรุงเทพฯ อาจจะกระทบไม่เยอะเท่าไร แต่คนที่กระทบมากกว่าคือเกษตรกรชาวน้ำเสียหายเป็นหนี้สินคนฆ่าตัวตาย เพราะไม่มีรายได้ จุดนี้ต่างหากที่คนยังไม่ค่อยเข้าใจมากนัก ดังนั้นคนกรุงเทพฯ น่าจะช่วยกัน เพราะกรุงเทพฯ ใช้น้ำเยอะเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ เมื่อไรก็ตามที่มันยังไม่กระทบตัวเราจริงๆ เรายังจะไม่รู้สึก”

“มันเป็นสัญญาณเตือนว่า อีกสัก 4 -5 ปี จะมาอีก” รศ.ดร.เสรี ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่จะนำไปสู่สถานการณ์ในอนาคต “มันเริ่มบอกให้เราว่าถ้าเราไม่ปรับตัว เราจะไม่รอด สิ่งที่เราไม่คาดคิดหรือไม่เคยคิด มันจะเกิดขึ้นได้เสมอ แต่ถามว่าพอรู้แนวโน้มได้หรือไม่...ได้มันมีสัญญาณบอกในธรรมชาติอยู่ เพียงแต่เราตระหนักหรือยัง แล้วเราเตรียมพร้อมกับมันจริงๆ หรือยัง” **MAC**



• NEWS •  
รัฐภัยพิบัติ

ออกอากาศทุกวันจันทร์  
เวลา 13.05 - 13.30 น.



# CHANGE FOR WHAT?

สรารุณ เอ็งสวัสดิ์





คงไม่ต้องอธิบายให้มากแล้วว่า ผู้ชายคนนี้เป็นใคร ในแวดวงนักอ่าน นีวกลมคือผู้ปลุกกระแสการอ่าน ให้กลับมามีพลังอีกครั้ง และยังมีพลังมากพอที่จะส่งต่อไปยังวงการโทรทัศน์ผ่านการำรายการน้ำดื่ม มุ่งสร้างแรงบันดาลใจและร่วมนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่สังคม อาทิ วัฒนธรรมชุมเบ็งทอด พื้นที่ชีวิต ทุกสิ่งที่เขาทำมักสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับผู้รับสารไม่มากนักน้อย นั่นเป็นเรื่องน่ายินดีสำหรับเขา เมื่อคนกลุ่มหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

แต่เดี๋ยวก่อน....อย่าลืมตั้งคำถามกับตัวเองด้วยว่า “คุณเปลี่ยนไปเพื่ออะไร?” นีวกลมกล่าวเช่นนั้น

ตอนที่คุณเริ่มเขียนหนังสือ เคยคิดไหมว่า สิ่งที่คุณคิดจะสามารถเปลี่ยนอะไรสักอย่างบนโลกได้

ตอนเริ่มเขียนหนังสือก็คิดอย่างนั้นครับ คิดว่าเราคงเปลี่ยนโลกได้ เปลี่ยนสังคมได้ พอเขียนไปได้สักพัก เราค่อยๆ เติบโตขึ้น อ่านหนังสือมากขึ้น รู้จักคนมากขึ้น สังเกตสังคมมากขึ้น เราก็หดอึดตัวเองลงว่าเราคงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงขนาดนั้น เราก็เปลี่ยนได้บ้างส่วนแต่ไม่ถึงกับเปลี่ยนโลก สอดแทรกสิ่งที่คุณคิดว่ามีประโยชน์ สิ่งที่คุณคิดว่ามันน่าจะดีในมุมมองของเรา มันอาจจะไปเปลี่ยนแปลงบางคนที่เคยมีคล้ายๆ เรา แล้วก็อาจจะสร้างชุมชนแบบที่เราชอบขึ้นมาได้ เกิดเป็นสังคมเล็กๆ ที่เราอยากเห็น เมื่อก่อนเราอาจจะรู้สึกว่าฉันเป็นผู้ประกาศธรรม คิดไปว่าถ้าทุกคนเชื่อในสิ่งนี้ ถ้าโลกมันจะไปตามที่เราคิด มันคงเป็นโลกที่ดี พอโตขึ้นก็รู้สึกว่ามันเป็นความคิดที่ดูเด็กไปหน่อย สิ่งที่เราเชื่อมันไม่ใช่ความจริงหนึ่งเดียว และมันไม่ใช่เรื่องที่เราจะไปบังคับหรือโน้มน้าวใครให้คิดเหมือนเรา



### ไม่ได้หมดศรัทธากับสิ่งที่เชื่อ?

เราไม่ได้หมดศรัทธากับสิ่งที่ชอบหรือเชื่อ แต่มันเป็นความพยายามที่จะไปยึดพื้นที่คนอื่นน้อยลง เวลาที่เราเชื่อมั่นมากๆ ว่าเราจะเปลี่ยนอะไรหลายๆ อย่างได้มันจะมีพลัง แต่ในขณะที่เดียวกันมันก็มีความหลงผิดอยู่ในนั้นด้วยเหมือนกัน สิ่งที่น่ากลัวคือ เวลาที่เราคิดว่าเราจะเปลี่ยนโลกมันอาจจะผลออกไปกินพื้นที่ความดี ความงาม ความเชื่อของคนอื่น มันไม่จำเป็นว่าเขาต้องคิดแบบเรา

ตอนนี้คุณยังรับหน้าที่พิธีกรรายการวัฒนธรรมชุมเบ็งทอด ทางช่อง ThaiPBS กลุ่มคนที่รู้จักคุณก็กว้างขึ้น รู้สึกอย่างไรที่คำพูดของคุณ อาจจะมีอิทธิพลต่อความคิดของคนมากขึ้น

จริงๆ ก็ไม่ควรเชื่อ ผมพยายามบอกผ่านสารพัดสิ่ง ทั้งงานที่ทำงานเขียน และทุกงานที่ทำ สิ่งที่ผมย้ำเสมอคือ อย่าเชื่อ คุณต้องตั้งคำถามกับทุกสิ่ง ตั้งคำถามกับทุกคน ยิ่งกับตัวเองยิ่งต้องตั้งคำถามหนัก เหมือนที่พระพุทธเจ้าบอกครับ หลักกาลามสูตร ไม่ควรเชื่อไม่ว่า



เขาจะเป็นใคร การตั้งคำถามมันนำมาซึ่งข้อดีของผู้ตั้งคำถาม ผู้ที่ถูกตั้งคำถาม และสังคม มันทำให้เราได้คิดไตร่ตรองทบทวนอย่างรอบคอบกับสิ่งที่เราเชื่อ ตั้งคำถามกับทุกคนที่เราฟังมาแล้วประมวลด้วยตัวเอง เกิดความเชื่อด้วยตัวเอง อีกอย่างที่ผมย้ำเสมอคือ ให้เห็นว่าโลกใบนี้มันมีความดี ความงาม ความจริงที่หลากหลายมาก ฉะนั้นเมื่อไรก็ตามที่เราเคารพในสิ่งนี้ เราก็จะไม่รีบเชื่อว่ามันดี อันนี้สวยงาม เพราะมันอาจจะมีความดีแบบอื่นก็ได้ แล้วแบบที่เราเชื่อก็ไม่ผิดถ้าไม่ตรงกับคนอื่น มันยังทำให้เราได้สำรวจหาความเป็นไปได้ของสิ่งอื่นๆ ที่เราอาจไม่เคยเชื่อ การเชื่อในความหลากหลายมันสำคัญมาก ทำให้เรามีโอกาสเปลี่ยนแปลงและยืดหยุ่นไปสู่สิ่งใหม่ๆ เป็นทิศทางให้ตัวเรากว้างขึ้น

หลากหลายขึ้น กลมขึ้น และพัฒนาขึ้น อีกมุมหนึ่งมันจะทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กับคนโดยไม่ต้องขัดแย้ง มันนำมาซึ่งสังคมที่เป็นมิตร เวลาเราเป็นเพื่อนกันไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเหมือนกันหมด เราเป็นเรา เขาเป็นเขา แต่เราคุยกันได้ นั่นคือสิ่งที่ผมพยายามทำตลอดไม่ว่าจะงานเขียนหรืองานทีวี

**รายการที่คุณกำลังดูเป็นรายการที่สร้างแรงบันดาลใจ และให้แง่คิดดีๆ กับสังคม คุณเชื่อหรือไม่ว่าสิ่งที่ทำอยู่จะไปสู่การเปลี่ยนแปลงบางอย่างในสังคมได้**

คิดว่าทีวีมีอิทธิพลกับสังคมสูงมาก พอมันมีอิทธิพลมันก็เปลี่ยนแปลงคน เปลี่ยนแปลงสังคมได้ และนั่นก็เป็นเหตุผลที่เรามาทำงานทีวีกัน

ส่วนมันจะเปลี่ยนแปลงไปแบบไหนก็อีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งผู้ผลิตสื่อทุกคนมันก็มีความต้องการเจตนารมณ์ หรืออุดมคติบางอย่างที่ต้องการจะส่งออกไป แต่อย่างที่บอกไปคืออย่าไปเชื่ออะไรง่ายๆ ต้องตั้งคำถามกับหลายๆ อย่าง มันมีความดี ความงาม ความจริงที่หลากหลายมาก ถ้าสิ่งที่เราส่งออกไปแล้วมันเปลี่ยนสังคมให้คิดแบบที่เราชอบได้ก็คืออยู่แล้วเพราะมันคือโลกที่เราอยากเห็น แต่คนจะอยากเห็นหรือเปล่านั้นไม่แน่ใจ เราทำอย่างที่เราต้องการนี่แหละ เราเชื่อแบบนี้เราก็ทำ

จากที่มีการตั้งคำถามต่องบประมาณขององค์กรสาธารณะที่ได้รับจากภาษีสรรพสามิตในช่วงที่ผ่านมา หากเกิดการเปลี่ยนแปลงคิดว่าจะมีผลกระทบต่อสังคมมากน้อยแค่ไหน



“ เวลาคนเราเปลี่ยน  
มันเหมือนมีพลังบางอย่าง  
แล้วพลังนี้มันดึงดูด  
คนใกล้ๆ ให้ลุกขึ้นมาทำ  
ในแบบที่เราทำ ซึ่งเจตนา  
ตอนแรกไม่รู้ด้วยซ้ำว่า  
อยากจะเปลี่ยนโลกหรือเปล่า  
แต่โลกเปลี่ยนเพราะเขา

”



วันนี้พื้นที่สื่อกับลักษณะของสื่อมันไม่เหมือนเดิมอีกต่อไปแล้ว คนมันมีพลังมากขึ้น คนตัวเล็กๆ สามารถมีพื้นที่สื่อของตัวเองได้ แต่ถามว่าองค์กรสื่อที่เป็นสื่อสาธารณะแน่นอนครับ มันก็ดีกว่าอยู่แล้ว แต่องค์กรเองก็ต้องทำหน้าที่ ผมว่าโจทย์ก็คือ มันเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กันอยู่ ถ้าองค์กรสื่อสาธารณะมีคุณภาพมาก ไม่มีประชาชนในสังคมไหนที่จะยอมให้มันหายไป เราต้องถามตัวเองเหมือนกันว่าแล้วคุณภาพของเรา มันถูกใจประชาชนหรือยัง มันบริการซึ่งกันและกัน คำถามนี้นั้นมันตอบด้วยคุณภาพ ถ้าเราเป็นสื่อที่มีคุณภาพ ไม่ว่าจะคุณจะเป็นใคร เป็นสื่อสาธารณะ องค์กรสื่อเอกชน หรือประชาชนทั่วไป ที่อยากผลิตสื่อ ถ้าคุณทำสิ่งที่มีคุณภาพ สิ่งที่มีประโยชน์กับสังคม กับประชาชน มันโดนใจ



ผมคิดว่าคุณไม่ตาย โอกาสที่เราจะอยู่รอดเราต้องมีประโยชน์ เราต้องทำให้เขารู้สึกว่าฉันไม่อยากเสียเธอไป

### บางคนอาจคิดว่า การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมจำเป็นต้องมีพื้นที่เพื่อแสดงออกหรืออยู่ในที่แจ้งก่อนหรือเปล่า?

คนที่เปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างจะไม่มีคำถามแบบนี้ครับ เพราะเขาจะเปลี่ยนแปลงเลย ผมพบว่าคนที่เอาจริงกับชีวิตและความฝันของตัวเองจะไม่รออะไรเลย มันจะวิ่งเข้าไปหาสิ่งนั้นด้วยตัวมันเอง มองไปข้างหน้าหาสิ่งที่ต้องทำทำโดยไม่กลัวว่าจะทำไม่ได้ จะล้มเหลวหรือจะโง่ก็ไม่ยอมแพ้ จนกระทั่งตัวเขานั้นแหละที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เวลาคนเราเปลี่ยนมันเหมือนมีพลังบางอย่าง แล้วพลังนั้นมันดึงดูดคนใกล้ๆ ให้ลุกขึ้นมาทำในแบบที่เราทำ ซึ่งเจตนาตอนแรกไม่รู้ด้วยซ้ำว่าอยากจะทำโลกหรือเปล่า แต่โลกเปลี่ยนเพราะเขา ฉะนั้นคุณต้องหยุดถามและไม่ต้องฝันว่าจะเปลี่ยนโลก เปลี่ยนตัวคุณเองให้มีพลัง จริงจังกับความฝัน สุดท้ายพลังของคุณมันจะเปลี่ยนคนอื่นได้

### จะรู้ได้อย่างไรว่าเราได้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างแล้ว

จริงๆ ต้องถามก่อนว่าเราอยากเปลี่ยนใหม่ทุกวันนี้เราอยู่ในโลกที่เราให้คุณค่ากับสิ่งใหม่ มันเป็นโลกยุคโมเดิร์นอะไรๆ มันต้องใหม่ พอเก่า

แล้วมันเบื่อ คุณก็ต้องเป็นคนใหม่ตลอดเวลา คุณต้องเปลี่ยนรถ เปลี่ยนยาสีฟัน เราอยู่ในโหมดของโลกที่บอกเราตลอดเลยว่ามันต้องเปลี่ยน ผมว่าคำถามแรกที่ต้องถามคือ เราต้องเปลี่ยนจริงๆ หรือเปล่า เปลี่ยนเพราะอะไร เปลี่ยนไปเพื่ออะไร ถ้าตอบว่าฉันไม่อยากจะเปลี่ยน ฉันโอเคกับสิ่งที่มันเป็น...ก็จบ แต่ถ้าตอบว่าอยากเปลี่ยนแต่เรากลับไม่เปลี่ยน อันนี้น่าจะถามว่าแล้วเราจะทำยังไงต่อดี ผมว่าคนเรามันจะเปลี่ยนอะไรสักอย่างมันต้องการพลังมหาศาลเลยนะ แรงจูงใจ แรงบันดาลใจ เป้าหมายที่ๆ คนที่อยากจะทำเปลี่ยนแปลงตัวเองแต่กลับไม่เปลี่ยน มันจะเกิดความรู้ว่าซึ่งตัวเอง เบื่อตัวเอง แต่เราก็ไม่เปลี่ยนเราไม่มีพลังแล้วแต่เราอยากเปลี่ยนนะ วันนั้นผมดูคลิปตัวหนึ่งซึ่งมันเป็นคำตอบที่ดี เขาบอกว่าคนเรามักชอบคิดว่าสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับความทุกข์ระทมคือความสุข แต่สำหรับเขามันไม่ใช่ความสุข มันคือความสงสัย และความสงสัยมันเป็นแรงผลักดันให้เราใช้ชีวิตต่อ ซึ่งผมว่านี่อาจจะเป็นคำแนะนำที่พอจะแนะนำได้ว่า คุณต้องถามตัวเองก่อนว่าคุณมีความอยากรู้เรื่องอะไรหรือเปล่า คุณไปรู้มันให้ได้ เอาแค่ว่าจะขับรถไปออฟฟิศยังไงให้เร็วที่สุด ทำไมแม่ค้าหมูบั้งร้านนี้บั้งอร่อยจัง ต้องรู้ให้ได้ หรือจะกำจัดสิบบนหน้ายังไง เพียงสงสัยครับ และคำถามนี้แหละมันจะเปลี่ยนเรา คำถามเหมือนเป็นกฎแฉสตาร์ทอัพถึงจะไม่รู้ว่าจะขับไปยังไง แต่เมื่อเราเคลื่อนตัวจากจุดสตาร์ทเราก็เปลี่ยนแล้ว **www**





# THE MAN UNDER THE SPOTLIGHT

เปอร์ - สุวิกรม อัมระนันท์

“ผมไม่เคยมีมุมมองอะไรต่ออาชีพ พิธีกรเลยครับ ก็แค่มองว่ามันคืออาชีพหนึ่ง แต่วันหนึ่งพอเรามีโอกาสได้มาสัมผัส ถึงรู้ว่าตั้งแต่เด็กจนโต เราเป็นคนนิสัยแบบนี้ มันนำพามาซึ่งอาชีพนี้” เปอร์ สุวิกรม พุดถึงตัวเอง และอาชีพที่เขารักเช่นนั้น

ชีวิตของเขาหลังจาก Final Score 365 วันตามติดชีวิตเด็กเอ็นท์ ปิดฉากลง ก็โลดแล่นอยู่ในวงการบันเทิงทั้งเล่นเอ็มวี ซิมกลางภาพยนตร์ เป็นดีเจ แต่ทุกอย่างที่ได้ลองทำมีเพียงงานพิธีกรเท่านั้นที่ดูเข้ากับตัวตนของเขาที่สุด ล่าสุดพิธีกรวัย 27 ปีคนนี้ กำลังได้รับโจทย์ใหม่นั่นคือการเป็นพิธีกรรายการที่อัดแน่นไปด้วยความรู้ทางวิทยาศาสตร์ Thailand Science Challenge ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ เวลา 11.00 -12.00 น. ทางช่อง ThaiPBS และยังมีรายการ Perspective ว่าไรดีว่าดีด้วยการสร้างแรงบันดาลใจรายการที่เขารับหน้าที่ทั้งโปรดิวเซอร์และพิธีกรพร้อมกัน

### อะไรทำให้คุณลุกขึ้นมาทำรายการของตัวเอง

ผมทำพิธีกรมาเกือบ 10 ปี ทำมาหลากหลายรูปแบบ มีโอกาสเจอแขกรับเชิญที่สร้างแรงบันดาลใจหลายคน รู้สึกว่าเขายังมีอีกหลากหลายแง่มุมที่เธออยากจะทำเสนอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดและทัศนคติที่มีต่อโลกและสถานการณ์ปัจจุบัน รายการ Perspective จึงว่าด้วยเรื่องมุมมองของคนที่แตกต่างกัน เราจึงอยากรู้ว่า ถ้าคนที่แตกต่างกับเรา แล้วเขาดีเป็นคนที่เราชื่นชอบ เป็นบุคคลที่เราอยากจะทำไปเป็นแบบอย่าง เวลาเขาไปเจอสถานการณ์เดียวกับเรา เขาคิดยังไง

### คิดว่าอะไรทำให้ผู้จัดรายการเลือกคุณเป็นพิธีกร

อาจจะเพราะว่าคนจัดจำเราได้จาก Final Score เห็นว่าเรามีลักษณะนิสัยเป็นยังไง และอาจจะเป็นที่ตัวเองด้วย สมัยเด็กๆ ผมเคยให้สัมภาษณ์ว่า ทุกครั้งที่ผมจะทำอะไรผมจะนึกอยู่เสมอว่า ผมทำแล้วมีความสุขหรือเปล่า ผมอยากใช้เวลาไปกับการศึกษาหาความรู้ ค้นหาลิขิตใหม่ๆ รอบตัว ฉะนั้นสิ่งที่ทำมันทำให้ผมรู้มากขึ้นกว่าเดิมหรือเปล่า และมันให้ประโยชน์อะไรกับผมในการเรียนรู้สิ่งเหล่านั้นบ้าง เมื่อตอบโจทย์ข้อแรก ข้อสองคือเมื่อผมมีโอกาสได้รับรู้มากกว่าคนอื่นแล้วผมมีโอกาสได้เผยแพร่ และเป็นประโยชน์ต่อคนดูมากน้อยแค่ไหน





ฉะนั้นมันต้องเป็นประโยชน์ต่อตัวผมเองและเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น

## คุณบอกว่าการเป็นพิธีกรต้องให้ประโยชน์กับผู้ชม แล้วตัวคุณเองได้อะไรจากการเป็นพิธีกรตลอด 10 ปี

ผมได้รู้อะไรหลายๆ อย่างที่ไม่รู้ว่าถ้าไม่ได้ทำพิธีกรจะได้รู้อะไรขนาดนี้หรือเปล่า ผมมีโอกาสได้พบเจอผู้คน เช่นเดียวกับกันถ้าไม่ได้ทำอาชีพนี้ก็ไม่รู้จะได้พบเจอใหม่ และมันก็นำมาซึ่งประสบการณ์ที่เรานำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน เหมือนเรามีคู่มือการใช้ชีวิตหลายแบบมาก ทั้งการสัมภาษณ์หรือการหาความรู้เพิ่มเติมที่อาจจะไม่เกี่ยวข้องกับแขกรับเชิญ แต่เป็นเรื่องราวใหม่ๆ ที่เราต้องการจะนำเสนอ และก็นำมาให้ผู้ชมได้รู้จัก ผมเป็นคนอยากรู้อยากลองอยู่แล้วแต่ก็คงไม่ได้ลองลองถึงแบบนี้ แต่ในทุกสัปดาห์เราคาดเดาไม่ได้ว่าจะไปเจอกับอะไร พิธีกรนำพาให้ชีวิตผมได้รู้อะไรใหม่ๆ เสมอ

## การได้มาเป็นพิธีกรรายการ Thailand Science Challenge มันนำพาคุณไปพบอะไรบ้าง

ส่วนหนึ่งคือได้รู้เรื่องวิทยาศาสตร์ที่เราอาจจะเรียนมาตั้งแต่มัธยม หลายอย่างเราก็ลืมไปแล้วหลายอย่างเราก็ไม่เคยเข้าใจอย่างลึกซึ้งบางอย่างอาจจะนำไปปรับใช้ในการใช้ชีวิตได้ เพราะชีวิตในยุคนี้นี้เราปฏิเสธไม่ได้ว่าวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมันเกี่ยวข้องอย่างมาก ในรายการผู้ชมจะได้เห็นการวิเคราะห์เหตุและผลร่วมกัน เห็นน้องๆ รุ่นใหม่เขามีมุมมองต่อวิทยาศาสตร์อย่างไรและสื่อสารให้คนดูเข้าใจมากขึ้นได้อย่างไร

## ถ้าบอกว่าไม่เคยอยากทำอาชีพนี้มาก่อน ถ้าเขื่อนักก่อนหน้าที่คุณมีมุมมองต่ออาชีพนี้อย่างไร

ผมไม่เคยมีมุมมองอะไรต่ออาชีพพิธีกรเลยครับ ก็แค่มองว่ามันคืออาชีพหนึ่ง แต่วันหนึ่งพอเรามีโอกาสได้มาสัมผัส ถึงรู้ว่าตั้งแต่เด็กจนโตเราเป็นคนนิสัยแบบนี้ มันนำพามาซึ่งอาชีพนี้ เช่น ตอนเด็กๆ ผมเป็นคนที่ชอบอยากรู้อะไรเยอะแยะมากกว่าเพื่อน แต่ทุกเรื่องที่ยอยากรู้ผมจะเดินทางไปแบบสุดโต่งแต่ไม่เคยไปถึงที่สุดทางคือบ้าอะไรผมบ้ามากแต่บ้าอยู่ช่วงหนึ่งผมหายบ้า เช่น เพื่อนเขาเลี้ยงปลาด้วยกันตัวสองตัวผม

เลี้ยง 500 ตัวชื่อทุกวัน พอเบื่อก็กเลี้ยงปลอยตายหมดเลย อยากรู้เป็นเด็กวัด ผมก็ไปเป็นเด็กวัด ทำอยู่สามสี่เดือนเบื่อก็กเลี้ยงทำ ตอนเช้าเล่นดนตรีไทย ตกเย็นซ้อมดนตรีสากลกับเพื่อน ผมมีความขัดแย้งในตัวเองสูงและเป็นความขัดแย้งที่หลากหลาย ทำให้เราเข้าใจคนหลากหลายประเภท สื่อสารกับใครก็จะเข้าใจเขาไปหมด จะเป็นคนที่มิตรระสูงก็เข้าใจ หรือมีความเป็นศิลปินในตัวเองสูงก็เข้าใจ ผมได้ลองเป็นพิธีกรหลายแบบ ทั้งพิธีกรในสตูดิโอ ในเกมโชว์ พิธีกรภาคสนาม แต่สิ่งที่ชอบที่สุดคือ การออกไปเปิดโลกทำให้ผมมีความสุขที่สุด มันเกิดเหตุการณ์ที่ไม่จำเจ มันคือเหตุผลที่ผมรักอาชีพนี้ ทั้งที่ก่อนหน้านี้ผมไม่เคยอยากทำอาชีพนี้มาก่อน แล้ววันหนึ่งมีโอกาสได้มาสัมผัสถึงได้รู้ว่านี่แหละคือสิ่งที่ตอบใจเรา ตั้งแต่อดีตจนถึงวันนี้นะ...แต่อนาคตไม่รู้

## คุณมักจะได้รับโอกาสให้ทำงานกับพิธีกรรุ่นใหญ่เสมอ เคยคิดไหมว่าทำไมถึงเป็นเรา

ผมโชคดีที่ได้รับโอกาสเหล่านั้นได้ทำงานกับพิธีกรระดับประเทศทั้ง พี่ตุ๋ สัญญา คุณากร, อาต๋อย เศรษฐา ศิระฉายา, พี่หม่อม สุรวริภา ที่ตอบรับเพราะผมชอบทำงานกับคนที่มีความประสบการณ์มากกว่า เพราะทำให้ผมได้เรียนรู้และพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ว่าคนที่ประสบการณ์น้อยกว่าจะไม่ชอบนะจริงๆ พิธีกรทุกคนในประเทศทั้งรุ่นน้อง รุ่นพี่ เป็นต้นแบบให้ผมหมดเลย ผมคอยสังเกตและศึกษาวิธีการทำงาน มุมมองความคิดของทุกคน อันไหนที่ผมว่าดีผมก็นำมาปรับใช้กับตัวผม อันไหนที่ผมเห็นว่าไม่เหมาะสม ก็หลีกเลี่ยง

## ถ้าให้คุณตั้งคำถามถามตัวเอง ตอนนี้คุณอยากจะทำอะไรของตัวเองที่สุด

ผมคงถามตัวเองว่า "คุณคิดว่าคุณจะเป็นคนแบบนี้ไปได้นานแค่ไหน" ซึ่งผมก็ยังตอบไม่ได้จริงๆ ผมก็ถามตัวเองทุกวัน เวลาย้อนดูตัวเอง บางช่วงก็รู้สึกว่าเรามีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงที่ต่างไปจากเดิมมาก แต่พอมองย้อนกลับไป 10 ปี กลับรู้สึกว่าเราไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรเลยยังเหมือนเดิมมาก เรื่องบางเรื่อง มุมบางมุมเราก็เป็นของเรายังไงมาแต่ไหนแต่ไร แต่เราอาจหลงลืมตัวเองไปว่าสิ่งที่เราเป็นมันคืออะไร

และเราก็เป็นคนที่ยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงตัวเองกลับไปกลับมาตลอดเวลาเหมือนคนที่สับสนตัวเองอยู่ตลอดเวลา ผมก็ไม่รู้ว่าผมจะหยุดสับสนในตัวเองแบบนี้เมื่อไร

## เหมือนคุณสงสัยตัวเอง สงสัยทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว

ใช่ เหมือนจะเป็นโรคจิตครับ บางช่วงเหมือนตกผลึก บางช่วงเหมือนรู้ทุกอย่าง บางช่วงเวลาผ่านไปเหมือนเราไม่รู้อะไรเลย ผมเชื่อว่าคนทุกคนไม่ว่าจะอายุเท่าไรพอถึงเวลาหนึ่งมันจะเกิดคำถามแล้วสงสัยกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา เช่น เราจะเรียนอะไรต่อดี จบแล้วเราจะทำงานอะไรดี ทำงานแล้วเราจะทำงานนี้ต่ออีกนานแค่ไหน มันเป็นคำถามในใจมนุษย์ทุกคนเมื่อพบคำตอบก็เดินทางต่อไปเจอคำถามใหม่

## แล้ววันนี้คุณค้นพบคำตอบอะไรบ้าง

ผมไม่ได้คำตอบอะไรเลย ผมรู้เพียงว่าสิ่งที่ผมเป็น สิ่งที่ผมทำ สิ่งที่ผมเชื่อ และผมยังไม่ค้นพบคำตอบ ผมจะทำมันให้ดีที่สุดให้นานที่สุดตราบดีก็ตามที่ผมยังมีโอกาสทำเพื่อจะค้นพบคำตอบเหล่านั้น หลายครั้งที่เรามีคำถามและยังไม่เข้าใจมันอย่างถ่องแท้ด้วยตัวเอง มักจะมีผู้หวังดีอยากให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์เลยพยายามหยิบยื่นคำตอบให้เรา แต่ผมเชื่อว่าถ้าบางสิ่งที่เขาพูดกำลังขัดกับบางสิ่งที่ผมคิดผมขอรู้ด้วยตัวเองว่าสิ่งนั้นจะไม่สามารถเกิดขึ้นจริง ผมจะไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ "เห้ย...ไม่เอาแล้ว คิดแบบคนอื่นดีกว่าจะได้สบาย มันคงเป็นแบบนี้สินะมันถึงไม่ประสบความสำเร็จ" ผมจะขอทำงานวันสุดท้ายของชีวิตให้วันสุดท้ายของชีวิตเป็นคำตอบว่าเรื่องที่เราเชื่อไม่สามารถเกิดขึ้นจริง

## "ใครจะรู้ถ้าผมทำต่ออีกหน่อยอาจจะประสบความสำเร็จก็ได้" เปอร์กกล่าวด้วยสายตามุ่งมั่น

แน่นอน...ไม่มีใครรู้ว่าอนาคตเป็นเช่นไร แต่หากคุณอยากรู้ว่าวันพรุ่งนี้เขาจะค้นพบคำตอบอะไรบ้าง ต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ส่วนเราในฐานะคนดูคงทำได้เพียงติดตามเขาในตอนต่อไป





THE TALE OF  
**THE STORYTELLER**  
 อนุชัย สุทรเวช

เย็นวันศุกร์ที่ใต้เงาอาคารเรียนของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มนักเล่านิทานนำทีมโดย พ่อเมฆ-อนุชัย สุทรเวช กำลังวุ่นอยู่กับการเตรียมฉากสำหรับเล่าละครหุ่น มีเด็กกว่า 40 ชีวิตนั่งรอตาแป๋ว ยังไม่นับเด็กที่เดินไปมาเมียงมองอยู่ข้างๆ เมื่อได้เวลาเหมาะสมหัวโหม่งต้องมนต์ของเด็กๆ ก็เริ่มต้นขึ้น

พ่อเมฆเล่าว่าเขาจัดกิจกรรมเล่านิทานตามโรงเรียนต่างๆ มาหลายปีแล้ว เริ่มจากเปิดหนังสือเล่าเรื่องมาจนพัฒนามาเป็นละครหุ่นไม่ได้เล่าอย่างเดียว ยังมีเกมตอบคำถามชิงรางวัลสนุกๆ อีกด้วย “เวลาไปเล่านิทานตามโรงเรียน ผมจะสื่อสารสองทาง เด็กก็จะสนุกตั้งแต่ต้นจนจบ” นอกจากนี้ยังมีโครงการพิเศษเล่านิทานให้เด็กสมาธิสั้นฟัง เพราะเชื่อว่า นิทานจะช่วยให้เด็กสมาธิสั้นใจเย็นและมีสมาธิมากขึ้น ขณะเดียวกันเด็กปกติก็มีพัฒนาการที่ต่ออย่างชัดเจน “ผมจะเล่านิทานให้ลูกชายฟังตั้งแต่เขายังเล็ก จะเห็นเลยว่าสติปัญญาเรื่องระบบความคิด คำศัพท์ การจับประเด็นมีพัฒนาการที่ดีมาก ผมว่าเด็กที่ฟังนิทานบ่อยๆ พอให้เขาเล่าอะไรเขาจะสื่อสารได้ดี เพราะเวลาฟังนิทานเขาจะรู้ว่าใครทำอะไร ที่ไหน สิ่งที่อยู่ใหญ่ควรทำคือลองทบทวน โดยให้เขาเป็นผู้เล่าบ้าง”

การเลือกนิทานให้เหมาะสมกับวัยก็สำคัญ พ่อแม่รู้ดีที่คิดว่าลูกของเราชอบอะไร เช่น ถ้าลูกชอบสุนัขก็เริ่มจากนิทานสุนัขเขาจะรู้สึกคุ้นเคยและสนใจอยากฟังนิทานมากขึ้น “สามารถเล่านิทานให้เด็กฟังตั้งแต่อยู่ในท้อง 5 เดือนเลยนะครับ เรียกว่าวัยศูนย์ พ่อเป็นวัยศูนย์ - 3 ขวบ ลองหา นิทานคำกลอน คำคล้องจองเพราะจะมีจังหวะเหมือนเสียงดนตรี มีสัมผัสเด็กจะจำได้แม่น ถึงเขาจะอ่านไม่ได้ แต่ถ้าเราอ่านให้เขาฟังบ่อยๆ เขาก็จะเรีองราวได้ โตขึ้นมาหน่อยอายุ 4-6 ขวบ นิทานจะสนุกขึ้น มีเรื่องของการผจญภัย จะช่วยเสริมจินตนาการได้มาก”

ยุคนี้เด็กสามารถดูและฟังนิทานได้จากอุปกรณ์ไอทีหรือโทรทัศน์มากขึ้น การอ่านนิทานจากหนังสือกลายเป็นเรื่องที่ถูกละเลยอย่างน่าเสียดาย “เดี๋ยวนี้มีนิทานให้โหลดอ่านมากมาย มีนิทานเสียงที่คุ้นหูคุณแม่ไม่ต้องอ่านเอง มีปุ่มให้กดเล่นได้ แต่ก็ต้องระวังเพราะแทนที่เขาจะไปจดจ่อกับเนื้อเรื่อง เขาก็อยากเล่นกับปุ่มพวกนั้นแทน สมารถก็ไม่ได้อยู่กับเนื้อหา หรือการนั่งดูรายการโทรทัศน์สำหรับเด็กก็เหมือนกัน พ่อแม่ควรจะนั่งดูไปพร้อมกับลูก และลองตั้งคำถามจากสิ่งที่ได้ดู เพื่อเช็คว่าเขาเข้าใจมากน้อยแค่ไหน ตัวผมเองก็ยังอยากให้เด็กเล็กๆ อ่านนิทานจากหนังสือมากกว่า ค่อยๆ เปิดทีละหน้ามันได้สัมผัส จะมีนิทานเด็กที่เรียกว่า Touch & Fell เช่น พุดถึงชนแกะก็จะมิซน

นุ่มๆ ให้เขาสัมผัส นี่ก็ช่วยเสริมพัฒนาการเหมือนกัน”

“นิทานนอกจากจะให้ความบันเทิง ยังสอดแทรกความรู้เข้าไปได้” พ่อเมฆอธิบายให้ฟังถึงข้อดีจากนิทานที่ใหญ่ผู้ใหญ่มักจะมองข้าม “บางครั้งเราอยากให้เด็กเรียนรู้อะไร การบอกตรงๆ หรือบอกให้

เขาจำ บ่นมากๆ เด็กก็ไม่อยากฟัง แต่ถ้าบอกผ่านนิทานหาเรื่องทีใกล้เคียงกับเรื่องที่เราอยากจะสอนลูกมาเล่าให้เขาฟัง มันเป็นการสื่อสารที่นุ่มนวลแล้วเด็กจะเปิดรับเอง การอ่านนิทานยังสร้างความอบอุ่นในครอบครัว ลองดูสิว่าใครอ่านนิทานให้ลูกฟังบ่อยๆ ลูกจะอยากอยู่ใกล้ชิด แค่ 10 นาทีจะก่อนนอนหรือหลังจากกินข้าวหยิบนิทานมาอ่านให้ลูกฟัง เด็กจะประทับใจและมันเป็นความทรงจำที่ดีว่าทุกคืนคุณพ่อคุณแม่เล่านิทานให้ฟัง ตอนเด็กๆ พ่อก็แต่งนิทานให้ผม มันอาจจะจะเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ผมแต่งนิทานให้ลูกผมในวันนี้ก็ได้”

เด็กไม่อายุศสมัยไหนก็อยากจะหลับฝันดีไปพร้อมกับนิทานเรื่องโปรด แต่ถ้าผู้ใหญ่ไม่เริ่มเปิดกระดาดหน้าแรก แล้วพวกเขาจะฟังนิทานจากที่ไหนกัน **WAC**





# สุขภาพดีหรือไม่? สี “ปัสสาวะ” บอกคุณได้

ใครเลยจะเคยคิดว่าสีของปัสสาวะสามารถชี้วัดปัญหาสุขภาพได้ ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่เคยตั้งคำถามเมื่อก้มลงมองสีของปัสสาวะ นึกสงสัยตลอดว่าตอนเช้าสีนี้ เหตุใดตอนบ่ายสีเปลี่ยนไป แพทย์หญิงรุติมา กลมเกลียว อายุรแพทย์ประจำหน่วยเคมีบำบัด Cancer Excellent Center แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จะช่วยไขข้อข้องใจว่าสีของปัสสาวะบอกอะไรคุณบ้าง?

Q

สีของปัสสาวะบ่งบอกโรคและความผิดปกติในร่างกายได้จริงหรือ?

A

สีของปัสสาวะสามารถบ่งบอกได้ถึง การเกิดโรคและความผิดปกติภายในร่างกายได้จริง

โดยทั่วไปปัสสาวะในภาวะปกติมักจะมีสีเหลืองคล้ายฟางข้าวและไม่ขุ่นข้น แต่ทั้งนี้สีของปัสสาวะก็สามารถเปลี่ยนได้เล็กน้อยตามการเปลี่ยนแปลงของภาวะภายในร่างกาย สีของปัสสาวะอาจเป็นสีเหลืองเข้มขึ้นได้เล็กน้อย เมื่อเราดื่มน้ำน้อย หรือร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ รวมถึงสูญเสียเหงื่อมาก เนื่องจากไตจะช่วยรักษาระดับความสมดุลของน้ำภายในร่างกาย เราจึงปัสสาวะน้อยลง และสีของปัสสาวะก็อาจเข้มขึ้น แต่นอกจากปัสสาวะที่มีสีเหลืองเข้มขึ้นกว่าปกติแล้ว ในภาวะที่ร่างกายมีความผิดปกติอย่างอื่น หรืออาจเป็นโรคใดโรคหนึ่งอยู่ สีของปัสสาวะก็สามารถแปรเปลี่ยนไปได้หลายสีเช่นกัน อาทิ สีเหลืองปนเขียว อาจหมายถึงการเป็นโรคตับ สีเหลืองปนส้มหรือสีเขียวน อาจเกิดจากการเป็นโรคเลือดที่มีการแตกตัวของเม็ดเลือดแดงมากกว่าปกติ สีน้ำเงิน อาจเกิดจากการรับประทานยาบางชนิด สีแดง (รวมถึงมีเลือดปน) อาจหมายถึงการเป็นนิ่ว หรือติดเชื้อบริเวณทางเดินปัสสาวะ

ความจริงแล้วปัสสาวะของเรานั้นมีความเกี่ยวข้องกับ ‘ระบบทางเดินปัสสาวะ’ แพทย์หญิงรุติมา ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ระบบทางเดินปัสสาวะประกอบด้วย ‘ทางเดินปัสสาวะส่วนบน’ ที่มีอวัยวะสำคัญได้แก่ ไตและ



ท่อไต กับ ‘ทางเดินปัสสาวะส่วนล่าง’ ที่มีอวัยวะคือ กระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ ซึ่งโรคหนึ่งที่พบได้มากที่สุดที่คนทั่วไปก็คือ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ที่กล่าวได้ว่าเป็นภัยเงียบอย่างหนึ่งสำหรับผู้หญิง เนื่องจากผู้หญิงมีโอกาสเกิดโรคนี้ได้มากกว่าผู้ชาย 8-10 เท่า และสามารถเกิดได้ซ้ำ เพียงแค่อั้นปัสสาวะเป็นเวลานานๆ เท่านั้น เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะท่อปัสสาวะของผู้หญิงนั้นสั้นและอยู่บริเวณเดียวกันกับอวัยวะเพศและทวารหนัก ดังนั้นหากอั้นปัสสาวะนานๆ ก็จะทำให้เกิดการคั่งค้างของเชื้อแบคทีเรียและติดเชื้อบริเวณทางเดินปัสสาวะได้ง่ายมาก โดยอาการของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบที่พบมักได้แก่ ปวดท้องน้อย แสบขัดบริเวณท่อปัสสาวะขณะปัสสาวะ ปัสสาวะบ่อยแต่รู้สึกไม่สุด รวมถึงปัสสาวะเริ่มขุ่น มีหนอง หรือมีสีแดงของเลือดปนด้วย ในกรณีนี้ปัสสาวะสีแดง จึงเป็นสีที่สามารถสังเกตเห็นได้ หากเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ [mc](#)

# สตูดิโอต้น ต้มงานศิลป์ ที่เชียงดาว



แสงแรงกล้าของดวงตะวันสาดทอมาปะทะกับลมเย็นๆ ที่เกิดจากการกักกอดของดอยหลวงเชียงดาว ยังผลให้สภาพอากาศบริเวณกว้างของ อ.เชียงดาว มีอากาศหนาวเย็นเป็นระลอกสลับกับอบอุ่น กระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งหน้าฝนและหน้าหนาว อากาศดีๆ ที่ธรรมชาติมอบให้ ทำให้ชาวชุมชนเชียงดาวยังคงมีชีวิตเรียบง่ายอย่างที่เราเรียกว่า Slow Life นั่นแหละ

แต่ทว่า เป็น Slow Life ในแบบที่จับต้องได้จากชีวิตจริงๆ หาใช้พฤติกรรมประติษฐ์แบบที่เรานำมาเล่นลื่นกัน ซึ่งอาจจะเป็นเพราะนาฬิกาแห่งความเจริญอันมีเทคโนโลยีทันสมัยเป็นกลไก ยังไม่อาจเข้ายึดคืนพื้นที่ของเมืองที่น่ารักแห่งนี้ได้เต็มใบ เมื่อชื่อเสียงเรื่องความสวยงามน่าสัมผัสของเชียงดาวกระจายสู่การรับรู้ของเหล่านักท่องเที่ยวที่เปื่อยหน่ายความศิวิไลซ์ของเมืองและอยากหันหน้าหาอ้อมกอดชนบทของแท้ อำเภอยังคงค้ำคออยู่ แจ่มประดุจบ้านต้อนรับผู้มาเยือนให้มาดื่มด่ำความงามตามวิถีของผู้คนที่เคารพความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ แน่ใจว่าความงามดังกล่าว ต้องอาศัยการฝ่าวงล้อมของบริบทสังคมเมือง ต้องนั่งรถข้ามเขาและข้ามเขตหลายอำเภอในเชียงใหม่บนนับชั่วโมง ต้องเอาชนะอาการวิงเวียนศีรษะจากร้อยโค้งที่เลียบไปตามแนวเขา กว่าจะมาถึงจุดที่ทำให้รู้สึกหายใจหายเหนื่อยได้

แล้วก็ไม่มีผิดหวัง เชียงดาวน่ารักและงดงามจนทำให้เรารู้สึกฟิน น่ารักทั้งธรรมชาติ และการเป็นอยู่ การเดินทางเสาะหาประสบการณ์รอบนี้จึงให้ความหมายที่มากกว่าแค่รูปภูเขา รูปท้องฟ้ายามตะวันตกขอบฟ้า แต่เราได้สัมผัสกับความหมายของศิลปะการใช้ชีวิต ทำให้ตระหนักว่า ศิลปะนั้นทรงพลังถึงขั้นที่สามารถกล่อมเกล้าจิตใจของมนุษย์ได้จริง ในสถานที่ที่ให้คำศิลปะ ธรรมชาติ และชีวิต นั่นคือ

**• CHECK IN •**  
**สตูดิโอศิลปะด้านใน**  
เลขที่ 505 หมู่ 7 หมู่บ้าน  
บ้านดง ตำบลเชียงดาว  
อำเภอเชียงดาว จังหวัด  
เชียงใหม่ เพิ่มเติมคลิก  
[www.arttherapythai.com](http://www.arttherapythai.com)

**หมู่บ้านมะขามป้อม**  
เลขที่ 477 หมู่ 7 ตำบล  
เชียงดาว อำเภอ  
เชียงดาว จังหวัด  
เชียงใหม่ เพิ่มเติมคลิก  
[www.makhampom.net](http://www.makhampom.net)

**ดาราดาละ บ้านดิน**  
ฟาร์ม เลขที่ 189 บ้าน  
ห้วยลึก ตำบลบึงโค้ง  
อำเภอเชียงดาว จังหวัด  
เชียงใหม่ เพิ่มเติมคลิก  
[www.daradalay.com](http://www.daradalay.com)

“๗ Arts Inner Place” สตูดิโอศิลปะด้านใน สถานที่ที่ให้เรารู้สึกกับจิตใจตัวเองผ่านงานศิลปะ โดยอาศัยหลักการมนุษยปรัชญา (Anthroposophy) ของ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ นักปรัชญาชาวเยอรมัน เป็นแนวทาง มีเจ้าของบ้าน คือ ครูมอส-อนุพันธ์ พงษ์พันธ์ุจิ นักศิลปะบำบัดแนวหน้าของไทยเป็นผู้ให้การบำบัด เน้นการระบายสีบำบัด (Painting Therapy) ด้วยสีน้ำธรรมชาติภายใต้แบรนด์ Anupan's ซึ่งผลิตเพื่อใช้ในการบำบัดโดยเฉพาะ ร่วมกับการลากเส้นรูปทรง (Form Drawing) และการปั้น (Clay) นอกจากนี้ยังได้นำศาสตร์การแพทย์องค์รวมถ่ายทอดผ่านการแช่เท้าด้วยสมุนไพรธรรมชาติ (Foot Bath) ซึ่งเป็นการบำบัดรักษาที่เกิดจากหลักคิดเดียวกันกับการใช้สีบำบัดเพื่อบรรเทาอาการหรือโรคนี้ๆ

รอบๆ บริเวณสตูดิโอ โอบล้อมด้วยผืนนาสีเขียวขจี เหมาะกับการทอดอารมณ์ชิลๆ กับเครื่องดื่มดีๆ สักแก้ว ซึ่งที่สตูดิโอแห่งนี้ก็มี Coffee Shop เล็กๆ เสิร์ฟกาแฟดริปแห่งแรกในเชียงดาว รวมถึงมีน้ำผลไม้และสมุนไพรให้ดับกระหายชื่นใจ พร้อมกับอาหารอแกนิกมือเล็กๆ ทั้งภายในยังเป็นเหมือนพื้นที่สำหรับปัญญาชนคนรักมนุษยปรัชญา โดยมีร้านหนังสือจำหน่ายหนังสือด้านนี้โดยเฉพาะ ถ้ามาในช่วงเดือนมกราคมจะได้กำไรเป็นนิทรรศการประจำฤดูหนาว ซึ่งจะหมุนเวียนมาให้ชมเป็นประจำทุกปี

หากยังมีแรงต่อไม่ไกลจากสตูดิโอศิลปะด้านในนัก เป็นที่ตั้งของชุมชนศิลปะเพื่อการสร้างสรรค์สังคมอีกที่หนึ่งคือ หมู่บ้านมะขามป้อม Living Theatre หรือชุมชนละครบนดอย และถ้าอยากพิสูจน์ความอร่อยของอาหารเหนือแบบเชียงดาว ต้องมุ่งหน้าไปที่ ดาราดาละ บ้านดินฟาร์ม ย้ำรสชาติความสุขเดิมๆ ที่เชียงดาวอีกหลายระลอก **mac**



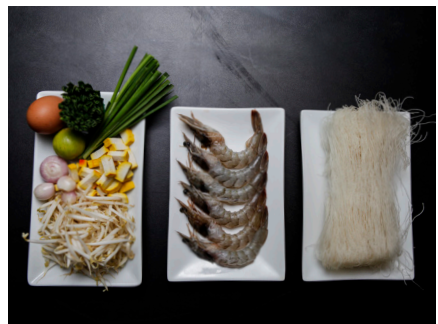


**เชฟนูค - นูคสมิทธิ พุกกะณะสุต**  
พิธีกรรายการ Foodwork ทางช่อง  
ThaiPBS ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ เวลา  
17.05 - 17.30 น. เซฟที่เปลี่ยนเมนูธรรมดา  
ให้กลายเป็นเมนูพิเศษได้อย่างง่ายดาย



# หมี่กรอบ ผัดไทย

เมนูคู่ครัวไทยตั้งแต่สมัย จอมพล ป. นำมาเล่าใหม่ให้สนุกกว่าเดิม แค่เปลี่ยน “เส้นจันท์” มาเป็น “หมี่กรอบ” แต่ยังคงส่วนผสมเดิม ตามสูตรต้นตำรับ



## ผัดไทย...เพื่อชาวไทย

ผัดไทยถือกำเนิดในยุคของ จอมพล ป. พิบูลสงคราม เนื่องด้วยยุคนั้น กิจการของไทยหลายอย่างตกอยู่ภายใต้การค้ำของชาวต่างชาติ รวมทั้งอิทธิพลของอาหารจีน จอมพล ป. อยากให้ประเทศไทยมีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของไทยบ้าง จึงคิดค้นอาหารเส้นที่ต่างจากอาหารจีน ใช้ “เส้นจันท์” มาผัดแห้ง อีกทั้งสมัยนั้นคนไทยยังไม่นิยมกินหมู และอาหารจีนส่วนมากนิยมใส่หมู เมื่อจะต้องคิดเมนูที่มีเอกลักษณ์ความเป็นไทยจึงต้องไม่มีหมูเป็นส่วนประกอบ และเพื่อให้ประชาชนคนไทยได้ภาคภูมิใจว่านี่คืออาหารของคนไทย ท่านจึงตั้งชื่อว่า “ผัดไทย” บ้างก็ว่าที่ จอมพล ป. รณรงค์ให้คนไทยหันมาบริโภค ผัดไทยก็เพื่อลดปริมาณการบริโภคข้าว เนื่องจากอยู่ในยุคสงคราม อย่างไรก็ตามถึงแม้ไฟสงครามจะดับลงไปแล้วแต่ไปบนกระทะผัดไทยจะยังคงโชติช่วงอยู่ในครัวไทยไปอีกนานเท่านั้น



## ส่วนผสม

เส้นหมี่ขาวแห้ง	100	กรัม
กุ้งกุลาดำ	5	ตัว
ไข่ไก่	1	ฟอง
เต้าหู้แผ่น	¼	แผ่น
ถั่วงอก	20	กรัม
ใบกุยช่าย	10	กรัม
หอมแดง	1	หัว

## วิธีทำ

- นำเส้นหมี่ขาวไปแช่น้ำประมาณ 3 นาที นำมาพักไว้ให้สะเด็ดน้ำแล้วค่อยนำไปทอดในน้ำมันท่วมไฟแรงจนกรอบได้ที่ ตักขึ้นมาพักไว้จนสะเด็ดน้ำมัน
- ผัดหอมแดง เต้าหู้ แล้วจึงตอกไข่ไก่ ถั่วงอก และใบกุยช่าย ปรงรสแล้วผัดให้เข้ากัน
- เร่งไฟให้แรงแล้วใส่หมี่กรอบลงไป คลุกให้ทั่วอย่างรวดเร็ว ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ



• SERIES •  
 มู่หลาน จอมทัพหญิงกู่แผ่นดิน  
 ออกอากาศทุกวันเสาร์ - อาทิตย์  
 เวลา 20.15 - 21.10 น.

# มู่หลานตะวันตก มู่หลานตะวันออก

ตำนานเรื่อง ‘มู่หลาน’ เป็นเรื่องเล่าจากประเทศจีนที่ ‘ป๊อป’ มากๆ เรื่องหนึ่งสำหรับชาวโลก สาเหตุที่ตำนานของหญิงสาวชาวจีนโบราณที่อาสาออกรบแทนบิดาชาเรื่องนี้ป๊อปปูลาร์มากๆ ก็เพราะเคยมีการนำไปสร้างเป็นแอนิเมชันโดยสตูดิโอดิสนีย์มาแล้ว ในชื่อภาษาอังกฤษว่า Mulan (1998) ซึ่งตอนนั้นก็น่าประหลาดใจพอควรที่สตูดิโออเมริกันจ๋าอย่างดิสนีย์ยกยอเอาเรื่องเล่าที่สุกแต่แสนวันออกเรื่องนี้มาทำเป็นการตุนสีสันสดใส และยังน่าประหลาดใจเข้าไปอีกที่มันประสบความสำเร็จขนาดที่ทำรายได้ทั่วโลกถึง 300 ล้านดอลลาร์

แต่ถ้าใครได้ดู Mulan ของดิสนีย์ ก็คงพบว่า มู่หลานเวอร์ชันนี้ดูเป็นตะวันตกมาก ตัวละครพูดภาษาอังกฤษหน้าตาเฉย มีความเป็นมิวสิคัลตามขนบดิสนีย์ แถมในเพลงเอก Reflection (ร้องโดย คริสตินา อากีเลรา) ยังพูดถึงการยืนยันความคิดความเชื่อของปัจเจก ดูไปก็นึกถึง โจนส์ออฟอาร์ก (Joan of Arc) วีรสตรีผู้ชาติในประวัติศาสตร์ของฝรั่งเศสเหมือนกัน

แต่ความจริงก็คือ เรื่องมู่หลานนั้นเป็นตำนานจีนโบราณที่เป็นเรื่องแต่งครีฟ ‘ฮัวมู่หลาน’ ไม่ใช่บุคคลที่มีตัวตนจริง แต่เป็นตัวละครในเรื่องเล่าที่โบราณขนาดที่หาต้นฉบับไม่เจอ แต่ก็เป็นที่นิยมจนมีการนำมาเล่าในแวดวงวรรณกรรมจีนอยู่หลายเวอร์ชัน มีตั้งแต่บทจิ๋วไปถึงในนิยายเรื่อง ‘ซุยกั๋ง’ จนในยุคหลังๆ ชาวจีนยังเอาเรื่องนี้มาทำเป็นสื่อบันเทิงแล้วแทบทุกรูปแบบ

การที่แอนิเมชัน Mulan ได้รับความนิยมในตะวันตกนั้น จริงๆ พอจะวิเคราะห์ได้ไม่ยาก เพราะแก่นของเรื่องมันสะท้อนเรื่องตัวตนมีแนวคิดสตรีนิยม (Feminism) แถมยังนำถิ่นใจ (Exotic) ในความเป็นจีนโบราณอีกด้วย แต่การที่ตำนานมู่หลานได้รับความนิยมในจีนมาเนิ่นนานต่างหากที่น่าคิด อย่างที่รู้กันว่าจีนนั้นเป็นสังคมที่ชายเป็นใหญ่มาแต่ไหนแต่ไร เรื่องเล่าของหญิงสาวคนหนึ่งทีบลอมเป็นชายแล้วกอบกู้แผ่นดินมันจะดูแปลกแยกจากตำนานวีรบุรุษเรื่องอื่นของจีนหรือเปล่า?

ไม่ผิดที่ผิดทางหรอกครับ เพราะประเด็นสำคัญในตำนานมู่หลานของจีนไม่ใช่เรื่องของบทบาทของเพศ แต่ที่เรื่องนี้จับใจชาวจีนมาเนิ่นนานก็เพราะมันว่าด้วยเรื่อง ‘ความกตัญญู’ ต่างหาก ยิ่งย้อนกลับไปค้นเรื่องมู่หลานในเวอร์ชันแรกๆ ก็ยิ่งพบว่ามันแทบไม่ได้เน้นเรื่อง

ความเก่งกาจของเธอว่าเป็นฮีโร่สักเท่าไรร่ เพิ่งมาในเวอร์ชันหลังๆ ที่มีการแต่งเติมมากขึ้นเรื่อยๆ

ล่าสุด มีการสร้างละครโทรทัศน์เรื่องมู่หลานในเวอร์ชันใหม่เอี่ยม (มู่หลาน รับบทโดยไฮวหมิงเหยา ที่หน้าตาสะสวยแบบร่วมสมัย) และมีการนำมาฉายในไทยที่บีเอสในชื่อเรื่องว่า ‘มู่หลาน..จอมทัพหญิงกู่แผ่นดิน’ (Legend of Mulan) ทุกคืนวันเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งจากการที่ได้ลองดูบ้างแล้ว ผมคิดว่าเวอร์ชันนี้น่าสนใจไม่เบา มีการใส่ความเป็นดราม่าแบบละครโทรทัศน์ มีคิวบู๊ที่ไม่ดูเหนือจริงเกินไป มีการเสริมรายละเอียดต่างๆ เข้ามาอีกไม่น้อย แถมดนตรีประกอบยังมีสีสันเอามากๆ

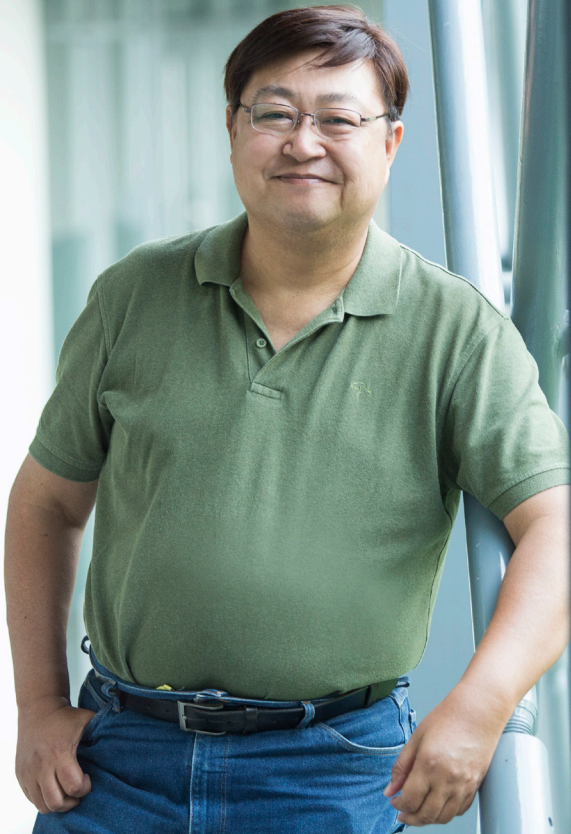
เรื่องเล่าดั้งเดิมของชาวจีนเรื่องนี้ได้ถูกนำไปเล่าใหม่โดยชาวตะวันตกมาแล้ว การที่วงการบันเทิงจีนนำกลับมาทำเป็นละครฟอร์มใหญ่อีกครั้ง จึงน่าติดตามว่ามุมมองแบบตะวันตกได้เข้ามาอยู่ในละครเวอร์ชันนี้แค่ไหน หรือว่าทีมงานชาวจีนจะสามารถนำเอาค่านิยมรวมทั้งรสนิยมแบบตะวันออกมานำเสนอได้อย่างร่วมสมัยได้หรือไม่

เรื่องของมู่หลาน จะเป็นเรื่องเล่าของชาวโลกหรือของชาวจีนต่อไป บางทีละครเรื่องนี้อาจเป็นบทพิสูจน์



# BEHIND THE VOICE ACTORS

จักรกฤษณ์ หาญวิชัย



อาชีพ “นักพากย์” คนไม่รู้อาจฟังดูง่าย แต่อ่านตามบทให้ทันจังหวะปากของตัวละคร ถักเสียงสักหน่อยเป็นอันเสร็จ แต่คนที่รู้จะเข้าใจดีกว่ามันไม่่ง่ายอย่างที่คิด การเข้าถึงอารมณ์ตัวละครและถ่ายทอดบทพูดผ่านน้ำเสียงได้อย่างมีอรรถรสจนคนดูเชื่อสนิทใจว่านี่คือคำพูดที่มาจากความรู้สึกของตัวละครจริงๆ แท้จริงมันคืองานศิลปะอย่างหนึ่ง

กว่า 36 ปี (ตั้งแต่ปี 2522 โดยประมาณ) ของจักรกฤษณ์ หาญวิชัย นักพากย์ระดับตำนานคว้ารางวัลในสายอาชีพมาแล้วมากมาย อาทิ รางวัลโทรทัศน์ทองคำ ครั้งที่ 24 รางวัลผู้บรรยายดีเด่น จากรายการ ท่องโลกกว้าง สารคดีชุด สวรรค์ธรรมชาติแห่งนิวยอร์ก ทางช่อง Thai PBS และครั้งที่ 25 รายการเดียวกัน จากสารคดีเรื่อง อัจฉริยะแห่งชีวิต ทางช่อง Thai PBS รางวัลเมขลาพากย์ภาพยนตร์ดีเด่นชายจากภาพยนตร์จีนเรื่อง เหนือลิขิต และภาพยนตร์ฝรั่ง เรื่อง Love Boat (เรือรักเรือสำราญ)

มีเพียงทีมงานเบื้องหลังภาพยนตร์ไทยและเทศ ซีรีส์ การ์ตูน สารคดี เท่านั้นที่รู้ว่าเขาคือฟันเฟืองชิ้นสำคัญของวงการบันเทิงเมืองไทย สารคดีท่องเที่ยวโลกกว้าง (เสียง ดร.ออส) แต่ จัง กิม (เสียงมินจุนโฮ) เปาบุ้นจิ้น (เสียงจันเจา) เณรน้อยเจ้าปัญญา (เสียงชินม่อนและโชกุน) นี่แค่น้ำจิ้ม... เพราะหากจะให้ไล่เรียงผลงานที่ผ่านมาหนึ่งหน้ากระดาษคงไม่พอ

เสียงพากย์ในสายตาคนเสพสื่ออาจดูไร้ความหมาย สำหรับรุ่นใหญ่ที่นั่งทำงานอยู่หลังจอมาเกือบ 4 ทศวรรษ บอกกับเราอย่างถ่อมตน

ว่า “รายการดีไม่ได้มาจากผมคนเดียว รายการดีเวลาต้องเหมาะ คนแปลต้องดี คนบรรยายต้องเข้าท่า ทุกอย่างต้องแจ๊คพอร์ดกัน”

สิ่งที่คนดูไม่เคยรู้คือ การพากย์หนังสือเรื่องหรือสารคดีสักตอนมีความรับผิดชอบมากกว่าการอ่านไปตามบท “สำหรับคนอื่นอาจจะอ่านบทเหมือนอ่านหนังสือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารคดีที่ ThaiPBS นำเสนอมันสามารถนำไปอ้างอิงได้ ฉะนั้นทุกถ้อยคำที่พูดต้องถูกต้อง บางทีพิมพ์ผิดมาเราจะต้องมารองอีกที เพราะนักพากย์คือด่านสุดท้าย ผมถือว่าการทำสารคดีเป็นโจทย์ที่ยากนะ ยิ่งเราอยู่ในทีวีสาธารณะด้วย ในขณะที่ช่องอื่นฉายละครกันหมด แต่เรารู้ว่าของเราดี เราอยากให้เห็นดูเขาก็ต้องสื่อให้เขาเข้าใจง่ายเหมือนเขานั่งดูแล้วเล่าให้เขาฟัง สารคดีมันเป็นดราม่า มีพระเอก มีผู้ร้าย เสียงที่ได้ยินในหูเราฟังออกว่าฝรั่งคนนี่ที่เล่นเราก็พากย์ให้มันขี้เล่นได้ แต่ต้องอยู่ในกรอบ อยู่ในบทที่เขาให้ เพียงแต่ใช้การทอดเสียงอีกแบบให้ฟังดูแตกต่าง ทุกอย่างมันสัมพันธ์กันหมด ตา ดูหู ฟัง”

หากคุณเคยเข้าใจว่าจะจะเป็นนักพากย์ได้ต้องเสียงดีหรือสามารถตัดเสียงได้หลากหลายอาจจะไม่ถูกต้องนัก หัวใจสำคัญของการเป็นนักพากย์ที่ดีในทัศนะของจักรกฤษณ์คือ “ต้องอดทนนะครับ ต้องฝึก มีความบ้าพอสมควร กล้าแสดงออก อ่านหนังสือเก่ง ผมไม่คิดว่าการเป็นนักพากย์เป็นพรสวรรค์ ผมเคยถูกเขากลามบ้าง (จรี ใสศิริ) ว่าท่านพูดให้ตรงกับปากตัวละครได้ยังไงเปะๆ ภายในรอบเดียว บ้าบอกว่า “ฝึกสิลูก” คุณเองเท่านั้นที่จะรู้ว่าปมด้อยอยู่ตรงไหน ทุกวันนี้ผมไม่เคยคิดว่าผมเก่ง เพราะงานมันไม่ซ้ำเลยสักวัน อย่างวันนี้มาพากย์สารคดีท่องเที่ยวโลกกว้าง 6 เทป ก็เป็นเรื่องที่ผมไม่เคยรู้มาก่อน มันได้ฝึกฝนทุกวัน”

เมื่อถามว่ารู้สึกเช่นไรกับคำว่า “คนเบื้องหลัง” เขาตอบว่าได้ยินบ่อยครั้งที่คนพูดว่า “หนังดีใครพากย์ก็ดัง” แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้เขาลดคุณค่าต่อวิชาชีพของตัวเองแต่อย่างใด เพราะหัวใจสำคัญของการเป็นนักพากย์สำหรับเขาคือ “ผลงานของเราได้รับการยอมรับก็คือความสุขถึงคนจะไม่รู้ว่า เป็นผลงานเราก็ช่างมัน เราปิดทองที่แก่นพระอยู่แล้ว”

ในฐานะคนเสพสื่อคงจะดีไม่น้อยถ้าเราจะเห็นถึงคุณค่าของฟันเฟืองชิ้นนี้ เพราะหากไร้ซึ่งเงาเสียงของ “นักพากย์” ที่ช่วยปลุกระดมหัวใจศิลปะกลมกล่อมสมบูรณ์แบบ ภาพที่ปรากฏบนหน้าจอโทรทัศน์คงไร้ซึ่งอรรถรสในการชม **www.thairainews.com**



# นักบุญโลงศพ



“ รวยก็ใช้ว่าจะมีความสุข  
ทุกคน แต่ถ้าเราได้  
ช่วยคนมันมีความสุข  
มากกว่า มีเงินเยอะ  
ก็อุ่นวยสุดท้าย  
ก็ตายเหมือนกัน ”

สำคัญนะ ตอนนี้เรายังไม่ได้ทำโลงศพเองไปรับ  
เขามาก็จะเลือกโลงศพที่มีคุณภาพ แต่อีกหน่อย  
จะทำโลงศพเองก็จะต้องทำให้คุณภาพดีที่สุด  
เพราะไม่ว่าใครก็ต้องอยากให้พ่อแม่หรือคนที่  
เรารักได้นอนที่ที่ดีที่สุดเป็นครั้งสุดท้ายของชีวิต

### “อึ้งใจ” จากคำขอบคุณที่ไร้เสียง

ได้ช่วยเหลือเขาเขาก็มีความสุข เราเข้าใจว่า  
เวลาคนตายมันใช้เงินเยอะ ขอให้บอกคำเดียว  
ว่าไม่มีเราให้ได้หมด ไม่มีโลงเราก็ให้ ศพไม่มี  
เงินเราก็รับส่งฟรี จะเที่ยงคืนตีหนึ่งตีสองโทรมา  
เราไปให้หมด เงินไม่มีเราก็ช่วย ถ้วยเฉลี่ยจากโลง  
ที่มีเจ้าภาพ ไม่ว่าจะจนขนาดไหนทุกศพต้องทำ  
เต็มกันหมด เขาก็คนเหมือนเรา เพียงแต่เขา  
ไม่มีเงินที่จะจัดงานศพ เห็นแล้วหดหู่หัวใจเราก็

## คนหนุ่มรุ่นใหม่ผู้ค้นพบความสุขจาก การช่วยเหลือร่างไร้วิญญาณที่ไร้แม่ โลงศพให้ขึ้นสวรรค์

### เกิดมาเพื่อเป็นพ่อพระในป่าช้า

ผมไปเป็นสัปเหร่อตั้งแต่ ป.5 ไม่มีใครชวน  
อยากไปเอง รู้สึกว่ามันท้าทาย ตอนเจอศพแรก  
ก็กลัว ทำไปนานๆ ก็ชิน แต่กว่าจะทำเป็นก็ยาก  
ต้องทำตั้งแต่มัดตราสัง รดน้ำศพ ยันเก็บกระดูก  
ทำอยู่นานกว่าเขาจะยอมรับ แล้วก็ตั้งใจว่าเรียน  
จบจะเปิดร้านขายโลงศพ เป็นความใฝ่ฝัน ผม  
สอบเข้าเรียน มช. ด้วยการเอาความรู้เรื่อง  
สัปเหร่อไปสอบ ไปสาธิตการทำศพให้เขาดู มัน  
มีโครงการรับนักศึกษาพิเศษทางศิลปวัฒนธรรม  
ระหว่างเรียนก็เป็นสัปเหร่อไปด้วย ทำให้  
บุคคลากรในคณะ พ่อแม่เพื่อน ใครมาบอกก็ช่วย

หมด ตอนจบก็ทำพิธีสวดด้วยโลงศพ เป็นโลงศพ  
ย้อมมูมไม้สิบสอง ใช้เศษไม้ชิ้นเล็กๆ มาเรียง  
ต่อกันเป็นลวดลายใหม่ อาจารย์ก็ถามว่าทำไม  
ทำโลงศพ ผมก็บอกว่าจบไปผมจะเปิดร้านโลงศพ

### ลุยสุดท้ายของชีวิต

เพราะเราเป็นสัปเหร่อมานานก็รู้ว่าปัญหา  
ที่เจอหลังจากงานศพคืออะไร อย่างพวงหรีดที่  
ใช้ดอกไม้ทำอย่างเดียวพอเผาศพแล้วก็กลายเป็น  
ขยะ เหมือนกับคนตายก็สร้างมลพิษให้กับ  
โลก ก็เปลี่ยนใหม่เป็นเอาของที่มีประโยชน์มา  
ทำเป็นพวงหรีด ทัพพี ถ้วย ถาดใส่ของ นาฬิกา  
แล้วก็มียอดไม้ตกแต่งพอเสร็จงานพระก็เอาไป  
ใช้งานต่อได้คนที่ซื้อให้กับคนตายก็ได้บุญคนตาย  
ไปแล้วก็ได้บุญ เพราะของเอาไปถวายวัดได้  
ก็ได้บุญหลายต่อ แล้วโลงศพผมก็ให้ความ



เฉลิมชัย อ้วนโพธิ์กลาง  
อายุ 25 ปี  
อาชีพ: เจ้าของร้านโลงศพ

ช่วยให้งานศพเขาดูดี  
ให้ได้ เข้าเนื้อตัวเอง  
ก็เยอะ แต่ไม่สนใจ  
อย่าไปคิดว่าเปิดร้าน  
ต้องรวยเสมอไป รวย  
ก็ใช้ว่าจะมีความสุข  
ทุกคน แต่ถ้าเราได้  
ช่วยคนมันมีความสุข  
มากกว่า มีเงินเยอะก็  
อุ่นวยสุดท้ายก็ตาย  
เหมือนกัน



“ พื้นที่การสื่อสาร  
คือเครื่องมือที่เพิ่ม  
อำนาจการต่อรองให้กับคน  
ที่ไร้อำนาจ เมื่อมีพื้นที่แล้ว สื่อสาร  
ด้วยข้อมูลที่ดี ทำให้มองเห็นเหตุผล  
และทางเลือก เมื่อมีความเข้าใจ  
ที่ดีแล้ว ก็จะนำไปสู่ทัศนคติ และใช้  
อำนาจตัดสินใจเรื่องของคนชายขอบ  
ได้ดีขึ้น ”



ณาทยา แววจีรคุปต์,  
พิธีกรรายการเวทีสาธารณะ และเสียงประชาชนเปลี่ยนประเทศไทย

ความดีของข้า  
ที่ใครมองเห็น  
ขอให้เป็น  
แค่ตั้งเงา  
เล่าขาน...  
ตำนานแผ่นดิน

มู่หลาน, ซีรีส์ มู่หลาน  
จอมทัพหญิงกู่แผ่นดิน

เก่งน้อยกว่า...  
เป็นเรื่องของ  
ฝีมือ แต่การ  
ช่วยชาติ  
นอกจากฝีมือแล้ว  
ยังต้องมีใจ

ปาเบ็ยฉาย, ซีรีส์ มู่หลาน  
จอมทัพหญิงกู่แผ่นดิน

“



เราทำรายการชื่อ สามัญชนคนไทย  
เพราะเราคนส่วนใหญ่คือสามัญชน  
เราพบกับปัญหาด้วยกัน  
เราเรียนรู้ปัญหาด้วยกัน และเรา  
จะร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรค  
ไปด้วยกัน ”

มานิช พุ่มตาล, พิธีกรรายการสามัญชนคนไทย

”



# Thai PBS Magazine



## Thai PBS Magazine

คลังข้อมูล ความรู้ ข่าวสารสื่อสารระณ: และสารรอบด้าน  
เปิดประสบการณ์การอ่านแบบมีลิตมีเดีย ที่จะเปลี่ยนโทรศัพท์  
และแท็บเล็ตของคุณให้กลายเป็นหนังสือออนไลน์อัจฉริยะ:



ไทยพีบีเอสกับบริการสื่อดิจิทัลบนระบบปฏิบัติการ iOS ทั้ง iPhone, iPod Touch และ iPad ที่ให้คุณ  
ไม่พลาดทุกความเคลื่อนไหวของสถานการณ์ข่าวในรอบวันแบบนาทีต่อนาที, สามารถรับชมรายการ  
โทรทัศน์และฟังรายการวิทยุที่คุณชื่นชอบแบบ Online Streaming, สื่อสังคมออนไลน์  
(Social Media), เลือกชมและฟังรายการโทรทัศน์และวิทยุย้อนหลังและข่าวสารล่าสุดของทางไทยพีบีเอส

