

media | for | change

M4C

VOL.03 / NOVEMBER 2015



JOURNALISTS UNCOVERED

COVER STORY

The other side story
ณัฐรา โทมลวาทิน

TO BE CONTINUED

Life is rhythm
อัยย์ วิจารณ์กุล

THE PERSON BEHIND

Wind beneath my wings
พีสิษฐ์ มิตรเทือกกุล

EDITOR'S NOTE

“เราอยากรู้ความจริง แต่กลับไม่ยอมรับความจริง”

ความคิดนี้มันแล่นเข้ามาในหัวตอนที่ผมกำลังนั่งดูรายการ เปิดปม ทางช่องไทยพีบีเอส ผมขอไม่พูดถึงเนื้อหารายการหรือบอกเล่าว่าเป็นรายการเกี่ยวกับอะไร เพราะคุณสามารถเปิดไปอ่านคอลัมน์ in-depth coverage เพื่ออ่านสิ่งเหล่านั้นได้ ผมจะขอกลับมาที่ประเด็นความคิดที่พูดถึงแล้วกันครับ

ผมกำลังคิดว่า รายการข่าวในบ้านเรามีเยอะมาก ซึ่งเป็นเรื่องดีที่ประชาชนสามารถติดตามข่าวได้ตลอดเวลา ไม่ทันข่าวเช้า เดียวข่าวเที่ยงก็มาสรุปให้ฟัง หรือจะรอดูข่าวรอบดึกที่ย่อยประเด็นข่าวทั้งวันที่เดียวเลยก็ได้ ดีไปกว่านั้นยังมีรายการข่าวประเภทเจาะลึก ขุดประเด็น เสาะหาข้อเท็จจริงเพื่อให้ผู้ที่สนใจในประเด็นนั้นๆ ได้รับทราบข้อมูลอันเป็นประโยชน์กันต่อ

ผมนึกต่อไปถึงกลุ่มคนเบื้องหลังและคนเบื้องหน้างานข่าวทั้งหมด ก๊อดที่จะยกย่องไม่ได้ ข่าวไม่ก็หน้าที่ที่ออกอากาศแต่กระบวนการเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ถูกต้อง ก่อนส่งไม้ต่อให้กับผู้ประกาศข่าวกินเวลายาวนานหลายชั่วโมง บางข่าวอาจจะกินเวลาค่อนข้างนานที่พูดมาไม่ได้จะขอคะแนนความเห็นใจให้กับคนข่าวนะครับ เพราะสิ่งที่พวกเขาทำคือความรักและความรับผิดชอบในหน้าที่ แต่สิ่งที่จะบอกต่อกันต่างหากที่สำคัญ

ยิ่งกว่าเบื้องหลังของงานข่าวก็คือเบื้องหลังของคนข่าว นอกเวลางานผมมักจะเห็นรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของคนเหล่านี้อยู่เสมอ ทำเหมือนไม่เคยผ่านชั่วโมงเร่งด่วนมาก่อน บางคนหน้าจอดูเคร่งขรึม พอสังคตกลับกลายเป็นอีกคนทันที คนหนึ่งที่ผมไม่เคยถึงคงไม่ได้เพราะเราเชิญเธอมาขึ้นปกฉบับนี้ คุณเต๋-ณัฐฐา โกมลวาทิน ชีวิตอีกด้านของเธอเรียบง่ายผิวดำสวยคนข่าวมากครับ ซึ่งผมกลับมองว่าเป็นคือเสน่ห์ของชีวิต ต้องเร็วให้ได้ และต้องช้าให้เป็น ถ้าคุณได้อ่านบทสัมภาษณ์ของเธอคุณจะได้ใจคำว่า Don't judge a book its cover

ไหนๆ ฉบับนี้เปิดตัวด้วยเรื่องคนข่าวแล้ว ขอฝากอีกสักสองคนที่อีกด้านของชีวิตน่าติดตามไม่แพ้กัน คนแรกคือ อัยย์ - วีรานุกุล คนฟังเพลงอาจจะรู้สึกว่าเขาหายจากวงการไปนาน หารู้ไม่ว่าคุณอัยย์คลุกคลีอยู่ในวงการมาตลอด เธอทำอะไรบ้างหลังวางไมค์ลงจากเวทีเชิญคุณหาคำตอบได้ครับ

อีกหนึ่งคนคือผู้ริเริ่มโครงการหนูน้อยจ้าวเวหา โครงการที่ได้ด้วยพระราชทานถึง 16 ใบ แต่กว่าจะมายืน ณ จุดนี้ได้ กว่าที่จะพัฒนาเครื่องบินบังคับให้กลายเป็นนวัตกรรมสำคัญของงานข่าว เขาฝ่าฟันอะไรมาไม่น้อย ติดตามได้ในคอลัมน์ The person behind ครับ

ไม่ว่าจะเป็นเบื้องหน้าที่เห็นหรือเบื้องหลังที่ไม่เคยถูกมอง ผมเชื่อเหลือเกินว่า ทุกคนในฐานะคนทำงานสื่อ มุ่งมั่นและตั้งใจทำงานก็ด้วยความหวังจะได้เห็นความเคลื่อนไหวสักทางเกิดขึ้นกับประเทศไทย ถึงแม้จะเป็นเพียงความเคลื่อนไหวทางความรู้สึกก็ถือว่าทีมงานทุกคนได้ทำหน้าที่ของสื่อสำเร็จไปขั้นหนึ่งแล้ว

บรรณาธิการ

ราม เชื้อสถาปนศิริ



บรรณาธิการ
ราม เชื้อสถาปนศิริ

กองบรรณาธิการ
จิรวรรณ วงศ์สุภาสิขณณ์, ปาณวดี นาคพล,
วีไล วรธนະนิตย์, มลฤทัย พงศ์ศรี,
อสิพรรณ รัชคำอินทร์, ณิชาธิย์ สุขอร่าม

CONTACT US
ช่องทางการติดต่อวิทยุสาร M4C
สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส (Thai PBS)
อาคารสำนักงานใหญ่ 145 ถนน
วิภาวดีรังสิต 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

รับชมผ่านทาง WEBSITE
www.thaipbs.or.th/Live

สร้างสรรค์และผลิต
Lifestyle and Travel Media Co., Ltd.
บริษัท โลฟสตอรี่เอนเตอร์เทนเมนท์ จำกัด

ร่วมสนุกชิงรางวัลกับ M4C เพียงแค่ “ถ่ายรูปกับ M4C แล้วบอกว่าคุณหยิบหนังสือจากที่ไหน และคอลัมน์ไหนที่คุณชอบที่สุด เพราะอะไร พร้อมข้อเสนอแนะเพิ่มเติม”

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



CONTENTS



04 STAY TUNED

• รายการนำดูเดือนพฤศจิกายน

05 TV PROGRAM

• เวลาไหน รายการอะไร ตลอดเดือนพฤศจิกายน

06 NEWCOMER

• อัปเดตเทรนด์ดีและเทคโนโลยี

07 GIVE FOR GOOD

• ชวนทำกิจกรรมดีๆ เพื่อสังคม

08 IN-DEPTH COVERAGE

• THE TRUE SEEKER
เปิดความลับ...ไขความจริง

10 COVER STORY

• THE OTHER SIDE STORY
ณัฐรา โทมลาวาทิน

14 TO BE CONTINUED

• LIFE IS RHYTHM
อัยย์ วีรานุกูล

16 VOICE FOR KIDS

• MORE THAN ACTING
ศศินันท์ พัฒนะ

17 HEALTH CLOSE UP

• ฟันผุ...อันตรายถึงตาย?

18 HIGH ANGLE VIEW

• เล่าเรื่องริมทาง...ย่านอาซากุซะ

19 FOOD STORY

• แงจืดตำหุ้ยัดไส้

20 WORTH WATCHING

• BLACK KITE
ความรักและความหวัง

21 THE PERSON BEHIND

• WIND BENEATH MY WINGS
พิศิษฐ์ มิตรเทือกกุล

22 ZOOM IN HAPPINESS

• ฮีโร่เสื้อกาวนั้

23 FOCUS QUOTES

• ข้อคิดสร้างสรรค์



Earthflight มองโลกหัตถ์รย์ผ่านอากาศ

สารคดีที่จะเปิดมุมมองใหม่ให้กับผู้ชม ด้วยเทคโนโลยีและเทคนิคการถ่ายภาพที่ทันสมัยให้คุณได้ร่วมผจญภัยผ่านเลนส์กล้องของ Earthflight มุมมองเดียวกับนกที่มองจากฟ้าลงมายังโลก จึงเปิดประสบการณ์การเห็นโลกในแบบที่คุณไม่เคยสัมผัส ผ่านเรื่องราวของสารคดีที่น่าเสนอนในแต่ละตอน

Stay Tuned > ทุกวันเสาร์, เวลา 17.05-18.00 น. ทางไทยพีบีเอส



ชีวิตจริงยิ่งกว่าละคร

สารคดีเรียลลิตี้สะท้อนชีวิตจริง เรื่องราวของบุคคลที่ชีวิตต้องเผชิญกับจุดเปลี่ยนครั้งใหญ่ บางเรื่องราวเลวร้ายยิ่งกว่าที่เห็นในละคร และชีวิตจริงไม่มีการสังคัท ไม่มีการแสดงใหม่ ไม่มีตัวแสดงแทน พวกเขาเหล่านั้นจะต้องลุกขึ้นมาต่อสู้ด้วยตัวเอง เพื่อตัวเองและครอบครัว

Stay Tuned > ทุกวันอาทิตย์, เวลา 21.10 - 22.00 น. ทางไทยพีบีเอส



ลานการ์ตูน

ลานกว้างสำหรับการ์ตูนหลากดีไซน์ หลายเรื่องราว เปรียบเสมือนพื้นที่เปิดกว้างให้กับผลงานสร้างสรรค์ของ Animator รุ่นใหม่ที่มีใจรักในตัวการ์ตูน รายการนำดูที่เหมือนขนมที่กินง่าย ทว่าแฝงด้วยคุณประโยชน์มากมายสำหรับเด็ก รวมถึงคนในครอบครัวที่ได้เข้าไปอยู่ในลานการ์ตูนที่เปิดกว้างแห่งนี้ด้วยกัน

Stay Tuned > ทุกวันพฤหัสบดี, เวลา 17.30 - 18.00 น. ทางไทยพีบีเอส

News

ติดตามความจริงในทุกชั่วโมงข่าวกับ 'ไทยพีบีเอส' ทันทุกเหตุการณ์ตั้งแต่เช้าวันใหม่ อัปเดตข่าวทั่วไทยและทั่วโลก พร้อมสรุปสถานการณ์เด่นรอบวัน

Stay Tuned >

- ข่าวเช้า จันทร์ - ศุกร์ เวลา 05.00 - 05.45 น.
- ข่าว 09.00 น. จันทร์ - ศุกร์ เวลา 09.00 - 10.00 น.
- ข่าวเที่ยง จันทร์ - อาทิตย์ เวลา 12.00 - 13.00 น.
- ข่าว 16.00 น. จันทร์ - ศุกร์ เวลา 16.00 - 17.00 น.
- ข่าวค่ำ จันทร์ - อาทิตย์ เวลา 19.00 - 20.15 น.
- ข่าวดึก จันทร์ - ศุกร์ เวลา 23.30 - 00.00 น.
- เสาร์ - อาทิตย์ เวลา 00.00 - 00.30 น.

ผังรายการ Thai PBS เดือนพฤศจิกายน 2558

ข่าวไทยพีบีเอส "ไม่ว่างตามธรรมดา ไทยพีบีเอส พร้อมอยู่เคียงข้างคุณ" Thai PBS Happy Family Weekend "เดินความสุข... พุทธิพันธุ์หัวใจ"

เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	เวลา
05:00	ข่าวเช้า					Young @ Heart ใจไร้ต่อเลย		05:00
05:45	ข่าวเช้า					PBS Kids Weekend		06:00
06:00	Kids Morning							
07:00	กินอยู่คือ	FoodWork	กวดคาราบาคู๋	ตุ๊กตุ๊ก	เจ๊ซี 15 นาที ตอน 2			
07:30	ทอล์ก 24 ชั่วโมง					ครอบครัวพจนกิจกับโตโต้โตโต้ (TV) / ครอบครัวศรีสวัสดิ์พจนกิจ (TV)		07:30
08:00	เพลงชาติไทย 08.00 น.							08:00
08:02	ลงบ้านนี้					animals speak		08:02
08:30	คิดนอกจอ					หนูน้อยหัวขี้เหล็ก		08:30
08:45						ครอบครัวพจนกิจ		08:45
09:00	ข่าวไทยพีบีเอส 09:00					ทำให้อ่าน Good morning		09:00
10:00	ข่าวไทยพีบีเอส					PBS Kids Club		09:30
10:30						PBS Kids Club		10:30
11:00	ข่าวไทยพีบีเอส					PBS Kids Club		11:00
11:05	ไทยบันเทิง					นิทานวิทยาศาสตร์		11:05
12:00	ข่าวเที่ยง							12:00
13:00	สารคดี	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	13:00
13:30	คดีชุมชน	ทอล์ก 24 ชั่วโมง	ทอล์ก 24 ชั่วโมง	ทอล์ก 24 ชั่วโมง	ทอล์ก 24 ชั่วโมง	ทอล์ก 24 ชั่วโมง	ทอล์ก 24 ชั่วโมง	13:30
14:00	ข่าวไทยพีบีเอส							14:00
14:05	ข่าวไทยพีบีเอส					OZ		14:05
15:00	ข่าวไทยพีบีเอส					Sunday Inspiration Sport		14:30
15:05	ข่าวไทยพีบีเอส					Sunday Inspiration Sport		15:05
15:30	ทอล์ก 24 ชั่วโมง					Sunday Inspiration Sport		15:30
15:58	ข่าวไทยพีบีเอส							15:58
16:00	ข่าวไทยพีบีเอส					Sunday Inspiration Sport		16:00
17:00	ข่าวไทยพีบีเอส					Sunday Inspiration Sport		17:00
17:05	ข่าวไทยพีบีเอส					Sunday Inspiration Sport		17:05
17:30	Nature	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	ข่าว	17:30
18:00	เพลงชาติไทย 18.00 น.							18:00
18:02	รายการพิเศษ คสช.เดินหน้าประเทศไทย							18:02
18:25	ซีรีส์ซีบีบี ยอดหญิงนักออกแบบ CARNATION					ห้องโลกสุดลับตา		18:25
19:00	ข่าวค่ำ					ข่าวค่ำ		19:00
20:15	ห้องโลกกว้าง Wonderful Planet					ห้องโลกกว้าง		20:15
21:10	ข่าวไทยพีบีเอส					ข่าวไทยพีบีเอส		21:10
22:00	ตอปลาย					ตอปลาย		22:00
22:30	ตอปลาย					ตอปลาย		22:30
23:30	ข่าวดึก					ข่าวดึก		23:30
00:00	มติโลก หลังเที่ยงคืน					มติโลก หลังเที่ยงคืน		00:00
01:00	ไทยบันเทิง					ไทยบันเทิง		01:00
02:00	ปิดสถานี 02:00 น.							02:00

เสียงบรรยายภาพ สำหรับผู้พิการทางสายตา ออกอากาศในระบบเสียง 2 ภาษาอังกฤษ

ข่าวและรายการข่าว สารคดี เด็กและเยาวชน สารประโยชน์ ซีรีส์ ละครไทยและต่างประเทศ ภาพยนตร์

www.thaipbs.or.th [ThaiPBSFan](https://www.facebook.com/ThaiPBSFan) [@ThaiPBS](https://twitter.com/ThaiPBS) [ThaiPBS](https://www.youtube.com/ThaiPBS) [@ThaiPBS](https://www.instagram.com/ThaiPBS)

THE BEST NEWS APPS

แอปพลิเคชันเหล่านี้คือคลังความรู้ของผู้ที่ไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองพลาดทุกความเคลื่อนไหวบนโลก



BBC News

เมื่อสำนักข่าวชื่อดังระดับโลกมีแอปพลิเคชัน ไม่มีเหตุใดเลยที่คนชอบอ่านข่าวจะไม่โหลด คุณจะไม่พลาดทุกการอัปเดตข่าวสารแม้ไม่ได้เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต มีระบบแจ้งเตือนข่าวที่คุณต้องการชม และแจ้งเตือนทุกครั้งเมื่อมีข่าวเด่น คุณคลิปข่าว ฟังวิทยุออนไลน์จากสถานี BBC แชรข่าวผ่านแอปฯ ได้ทันที อีกทั้งดาวน์โหลดข่าวไว้อ่านภายหลังได้



ESPN

แอปฯ ที่คอกีฬาจะได้อัปเดตผลคะแนนของทีมที่คุณเชียร์แบบเรียลไทม์ส่งตรงจากห้องข่าว ESPN ถ้ายังสนใจไม่พอ เชิญคลิกชมวิดีโอไฮไลท์ การวิเคราะห์เจาะลึกเกมการแข่งขัน ตั้งระบบแจ้งเตือนผลการแข่งขันและเวลาการแข่งขันของทีมโปรด รวมถึงข่าวสารในโลกกีฬาที่น่าสนใจในตลอด 24 ชั่วโมง



Bloomberg

แอปฯ ที่ให้คุณอัปเดตสถานการณ์ตลาดโลก เช็คราคาหุ้นทั้งรูปแบบตัวเลข กราฟ ได้ทั่วโลก พร้อมข่าวสารตลาดหุ้นไทยและเทศ ไปจนถึงดัชนีน้ำมัน ทองคำ เลือกดูข้อมูลการลงทุนย้อนหลังเพื่อประกอบการตัดสินใจ เหมาะสำหรับคนที่ชอบติดตามข่าวหุ้น หรือผู้ที่ต้องการศึกษาเทรนด์การลงทุน



JS100

แนวคิดในการสร้างแอปฯ นี้คือ “เพื่อการเดินทางและชีวิตที่ปลอดภัย” จึงถูกพัฒนามาให้แจ้งข้อมูลข่าวสารและรายงานสภาพการจราจรและแจ้งเหตุฉุกเฉินขอความช่วยเหลือผ่านแอปฯ ได้ทันที เช็จุดอุบัติเหตุแบบเรียลไทม์ เช็คและแจ้งของหาย ที่สำคัญฟังรายงานสถานการณ์บนท้องถนนออนไลน์และขอความช่วยเหลือได้ตลอด 24 ชั่วโมง



Pocket

ไม่ว่าใครก็คงไม่มีเวลาเสพข่าวได้ตลอดทั้งวัน ในขณะที่ข่าวมีมากจนอ่านไม่ทัน ทางออกคือ โหลดแอปฯ นี้ไว้ในเครื่อง จากนั้นหน้าเว็บที่คุณชื่นชอบ บทความไหนที่คุณอยากเก็บไว้อ่านก็แค่กด Add to Pocket หน้าเว็บก็จะถูกเก็บไว้ในแอปฯ นี้ อยากรู้เมื่อไรก็เรียกดูได้โดยที่ไม่ต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตให้ยุ่งยาก



ซุบแป้งTOON

การทำข้อมูลรายการสารคดีเป็นงานหนัก
นี่คือน้องเอ เฟรชซึ่งของบริษัทตอนเข้ามาในม๊า

ไอ ปิง

น้องเอ เดี่ยวนี้จะรบกวนให้ทำ
ข้อมูลของซุบแป้งทอตา ตอนเนี้ยนะ

ได้เลยพี่

โอ: เตาไปอ่าน

(..ผ่านไปสองสัปดาห์..)

พี่... ผมทำข้อมูลเสร็จแล้ว
เอามาส่ง นี้นี้นี้นี้นี้นี้น

แถมเป็นใคร.

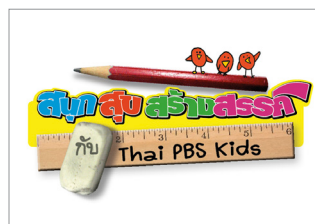
ความอดทน ความ
แกล้วกล้า
ปัญญา

รายการวัฒนธรรมซุบแป้งทอตา ทุกวันพุธ 22.30 น.



ปันรวมใจเกิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ชมรมจักรยานสะพานพระราม 8 เชิญชวนพี่น้องนักปั่น มารวมตัวเพื่อ
แสดงความจงรักภักดี ในกิจกรรม “ปันรวมใจเกิดพระเกียรติพระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 5 ธันวาคม 2558” ระยะทางรวม 33.7 กม. ในเส้น
ทาง สะพานพระราม 8 - วงส์อนจิตระ - โรงพยาบาศิริราช ในวันเสาร์ที่
5 ธันวาคม 2558 สนใจเข้าร่วมกิจกรรมสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่
โทร. 088-2160166



สนุก สุข สร้างสรรค์ กับ Thai PBS Kids ปี 3

กลุ่มรายการเด็กของไทยพีบีเอส
จัดกิจกรรม Road Show ส่งเสริมให้
เด็กรู้จักการแบ่งปัน “Give to Gift”
รับบริจาคของเล่นคนละ 1 ชิ้น เพื่อ
ส่งต่อให้เพื่อนที่ด้อยโอกาส โดยจะเดินทางไปยัง 4 โรงเรียนในเขตต่างจังหวัด
ใกล้กรุงเทพฯ เพื่อให้น้องๆ ได้เล่นเกมและทำเวิร์กช็อปเหมือนที่ได้เห็นใน
รายการ ตลอดเดือนพฤศจิกายน 2558



ชวนครูวิทย์ มาคิดให้ Work

ไทยพีบีเอสชวน “ครูวิทย์ ภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ” ระดับประถม
ศึกษา (ป.4 - ป.6) ร่วมอบรมเชิง
ปฏิบัติการด้านวิทยาศาสตร์ เพื่อ
ต่อยอดการเรียนรู้สู่เด็กและเยาวชน
ในกิจกรรม “ชวนครูวิทย์ มาคิดให้ Work” กับรายการ คิดวิทย์ ตอน 7
Wonders เจ็ดมหัศจรรย์ สาระเรียนรู้ วันศุกร์ที่ 13 พฤศจิกายน 2558 เวลา
09.00 - 17.00 น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 อ.เมือง จ.อุดรธานี



เดิน วิ่ง เพื่อหยุดความรุนแรง ต่อผู้หญิง

แผนงานสุขภาพผู้หญิงและ
ความเป็นธรรมทางเพศ แห่ง
มหาวิทยาลัยมหิดล เชิญมาร่วม
แสดงพลัง ในกิจกรรม “เดินวิ่งเพื่อ
หยุดความรุนแรงต่อผู้หญิง” กับระยะทางเดินวิ่ง 4 และ 8 กม. ในวัน
อาทิตย์ที่ 22 พฤศจิกายน 2558 ณ บริเวณพื้นที่ภายในกระทรวง
สาธารณสุข ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี สมัครและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
โทร. 062-615-3055 หรือ 062-615-3059



• TV PROGRAM •

เปิดปม

ออกอากาศทุกวันจันทร์ เวลา 22.30 - 23.30 น.

THE TRUE SEEKER

เปิดความลับ...ไขความจริง

ประเทศไทยมีรายการข่าวไม่น้อย ไหนจะหนังสือพิมพ์ เว็บไซต์ข่าว และช่องทางในการกระจายข่าวและเสพข่าวอีกเยอะ การนำเสนอข่าวมากมายรอบด้านเช่นนี้ แล้วเหตุใดหลายปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไข

ถ้าเปรียบปัญหาในสังคมไทยเป็นแม่กัญญา ลูกกัญญาแจ็กก็จะเป็นทางออกของปัญหา ทว่าไม่มีใครกล้าที่จะหยิบลูกกัญญาแจ็กไปไซ หรือเป็นเพราะกลัวหยิบผิดดอก? ไซไปเจอกับเรื่องคาดไม่ถึง? หรือเห็นสิ่งที่ไม่ควรเห็น ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไร ล้วนแล้วแต่ทำให้ปัญหามายมายยังถูกปิดตายอยู่

ยังดีที่ว่าไม่ใช่ทุกปัญหา....สังคมไทยยังมีผู้กล้า

มากมายที่ชั้นอากาศจะไซให้รู้ เปิดให้เห็นว่ามีปัญหาอะไรที่ถูกซ่อน หนึ่งในนั้นก็คือ ทีมข่าวรายการเปิดปม รายการสารคดีข่าวสืบสวนสอบสวน ที่พร้อมจะไขกัญญาแจ็กเปิดปมปัญหาที่ถูกซุกซ่อนเพื่อให้ผู้ชมได้เห็นถึงต้นตอของปัญหา บางเรื่องอาจไกลตัวและส่งผลกระทบต่อคนในสังคมอย่างคาดไม่ถึง

“ผู้สื่อข่าวทั้ง 4 คน จะต้องลงพื้นที่ หาข้อมูล

และสรุปประเด็นข่าวให้กลายเป็นก้อนเดียว 1 คน มีเวลาหาข้อมูล 4 อาทิตย์ในการทำข่าวหนึ่งข่าว” วาทีณี นวฤทธิศวิน หนึ่งในทีมเปิดปม เล่าให้ฟังถึงวิธีการทำงานของทีม

การจะทำให้ประชาชน “ทันข่าว” ไม่ใช่เรื่องยาก ยิ่งในยุคที่ข่าวไปไวแคคคลิก ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนทุกคนก็รู้ทันข่าวกันหมด แต่จะมีสักกี่คนที่รู้จริง! โจทย์หนักของคนทำข่าวยุคนี้นอกจาก

> วาทีนี นวฤทธิศวิน



“
เหมือนโยนระเบิดลงไป
แล้วดูว่าจะมีใครได้รับ
แรงสั่นสะเทือนจากเรื่อง
นี้ หรือจะมีใครมารับไม้
ต่อไหม
”



> อาทิตย์ ชาติสังจรรย์นัท

ความไวยิ่งกว่า ยังจะต้องนำเสนอประเด็นที่แตกต่างอย่างสมบูรณ์พร้อมทั้งความจริง ความเที่ยงตรง ความลึก และรอบด้าน

ความแตกต่างไม่ใช่แค่วิธีการนำเสนออย่างไรให้น่าสนใจ แต่ประเด็นข่าวที่เลือกมา ต้องสร้างความเคลื่อนไหวไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง “ข่าวในกระแสเหตุการณ์ปัจจุบันอาจจะมีบ้าง บางครั้งก็เป็นการเปิดประเด็นใหม่ พบปัญหาใหม่แล้วก็ขุดค้นหาข้อมูลให้รอบด้าน ต้องลึกและกว้าง ประเด็นก็มีหลากหลาย อาจจะเป็นเรื่องสัตว์ป่า ยาเสพติดไปจนถึงเรื่องสังคมวัฒนธรรม ต้องการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลังออกอากาศ เหมือนโยนระเบิดลงไปแล้วดูว่าจะมีใครได้รับแรงสั่นสะเทือนจากเรื่องนี้ หรือจะมีใครมารับไม้ต่อไหม” อาทิตย์ ชาติสังจรรย์นัท ชี้ให้เห็นถึงการมองเกมในการเลือกประเด็นข่าวมานำเสนอ

การนำเสนอข่าวก็เพื่อให้ประชาชนได้รับรู้ว่าตอนนี้ประเทศไทยมีปัญหาอะไรบ้าง คำถามที่ตามมาคือ จะเกิดอะไรขึ้นหลังจากนั้น วาทีนีเองก็หวังว่า อยากให้ปัญหาที่หยิบยกขึ้นมา นำเสนอหมดไป แม้เธอจะเป็นเพียงฟันเฟืองตัวเล็กๆ และรู้ว่าการจะเดินหน้าสู่การเปลี่ยนแปลงยังขึ้นอยู่กับคนที่อำนาจในการจัดการสิ่งเหล่านี้ว่าจะนำสิ่งไหนไปทำอะไรต่อ

แม้ว่าการเปลี่ยนแปลง “อาจจะ” ไม่เกิดขึ้นเลย แต่อาทิตย์ก็เชื่อว่าสิ่งที่ทำน่าจะส่งผลกระทบต่อ

ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง “ผลกระทบมันมีหลายด้าน ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งที่เรานำเสนอจะไปกระทบด้านไหน ถึงแม้คนที่แก้ปัญหาได้จะไม่สนใจ แต่เราทำให้คนข้างล่างมีความรู้มากขึ้น ให้เขาหันกลับมาช่วยกันดู ช่วยกันตรวจสอบ จะได้ประโยชน์มากหรือน้อยก็เรื่องหนึ่ง แต่มันก็ต้องทำ”

“เรามั่นใจว่าทุกเรื่องที่ทำ จะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่มากก็น้อย” คำพูดของวาทีนี คือความจริง เพราะ 7 ปีที่เปิดบมออกมายืนปาวประกาศต่อหน้าสาธารณชนได้สร้างความเปลี่ยนแปลงจริงๆ เช่น “อย่างเรื่องเด็กไร้สัญชาติตามแนวชายแดน สุดท้ายเด็กบางส่วนก็ได้สัญชาติไทย หรือเรื่องตัดไม้ที่เจ้าหน้าที่ของอุทยานเป็นคนตัดเอง ด้วยหลักฐานลือรถก็ดีหลักฐานจากภาพที่เราไปแอบถ่ายว่าตัดจริงๆ ก็มี ก็นำไปสู่การโยกย้าย”

และเพื่อให้ได้ข่าวที่จริงที่สุด ลึกที่สุด และรอบด้านที่สุด ผู้สื่อข่าวจำเป็นที่จะต้องเข้าถึงแหล่งข่าวที่นำพาไปสู่กุญแจสำคัญให้มากที่สุด ยิ่งเข้าถึงลึกมากเท่าไร ความเสี่ยงก็มากขึ้นเท่านั้น กลายเป็นเรื่องธรรมดาเมื่อบุคคลที่ยอมแลกชีวิตเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อเท็จจริงจะถูกขู่และถูกฟ้องร้อง “ก็มีบ้างที่โดนข่มขู่ ส่วนใหญ่จะเป็นเกิดจากที่เราเอาข้อมูลมาจากการแอบถ่ายเพื่อให้ได้มาซึ่งความจริง โดนฟ้องหมิ่นประมาทก็เช่นเรื่อง แชร่ลูกโซ่ เณรคำ พอเจอแบบนี้คนอื่นจะ

คิดว่าทำไมกล้า อยากได้ข้อมูลมากขนาดที่ต้องเอาความปลอดภัยของชีวิตไปแลก พุดจริงๆ ที่ทีมงานทุกคนไม่ค่อยนึกถึงตัวเองเท่าไร สิ่งแรกที่เรานึกถึงคือ ต้องเซฟแหล่งข่าว” วาทีนี กล่าว

ข้อกังขาที่ตามมาหลังจากข่าวถูกนำเสนอคือ จะเชื่อได้อย่างไรว่าข่าวถูกต้อง ข้อมูลรอบด้าน วาทีนีอธิบายว่า “เราไม่เคยเชื่อเลยว่าแหล่งข่าวนั้นจริง แหล่งข่าวนี้ถูกต้อง เราจึงต้องรอบด้าน ต้องหาแหล่งข่าวที่ให้ข้อมูลขัดแย้งกัน แล้วนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาประมวล วิเคราะห์ จนตกผลึก และไม่มีคำถามในใจ” และเมื่อถามถึงปริมาณข้อมูลที่ได้มากจนล้นทั้งจากคนในพื้นที่และในอินเทอร์เน็ต การจะคัดกรองข้อมูลและตกผลึกประเด็นเป็นไปได้อย่างไรหรือง่ายขึ้นหรือไม่ อาทิตย์ มองว่า เป็นเรื่องดี “เหตุการณ์หนึ่ง แต่มีมุมมองที่หลากหลาย บางครั้งเราก็ได้ประเด็นใหม่ๆ จากมุมมองเหล่านั้น เราได้เห็นว่าคุณกลุ่มหนึ่งมีทรรศนะต่อเรื่องนี้ต่างไปยังไง ส่วนเรื่องข้อเท็จจริง จำเป็นต้องมีเอกสารวิชาการที่น่าเชื่อถือมากอ้างอิงอยู่แล้ว”

ทั้งหมดนี้คือหน้าที่ของสื่อ ซึ่งเล่าเรื่องผ่านรายการเพื่อนำสารที่มีสื่อออกไปยังประชาชนอย่างถูกต้องและครบถ้วนที่สุด ทำดีที่สุดแล้ว คนดูต้องตัดสินใจเองว่าจะเชื่อข้อมูลด้านใด รายการคงบอกได้แค่ว่าเกิดอะไรขึ้น สังคมควรจะมีอะไร และควรจะมีทางออกเช่นไร



THE OTHER SIDE STORY

ณัฐรา โทมลวาทิน

ณัฐรา โทมลวาทิน มีเลือดของคนข่าวอยู่ที่ร่างกายใครก็รู้ ตั้งแต่เรียนจบมาเธอก็ทำงานข่าวมาโดยตลอด ขนาดว่าสอบชิงทุนไปเรียนปริญญาโท-เอก ถึงลอนดอนก็ยังมิวายไปทำงานพาร์กไทม์ที่สำนักข่าว BBC Thai จนถึงตอนนี้เธอก็ยังคงรับหน้าที่เป็นผู้ประกาศข่าวและบรรณาธิการข่าวของสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส และทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการที่นี้ไทยพีบีเอส

คุณอาจไม่เชื่อถ้าจะบอกว่า “นักข่าว” ไม่ใช่อาชีพแรกที่เธออยากทำ “นักบินหญิง” ต่างหาก คือความฝันของ ด.ญ. ณัฐรา ที่เติบโตมาในครอบครัวที่มีคุณพ่อเป็นทหารอากาศ ไม่ค่อยแปลกใจเท่าไรเมื่อเธอเล่าว่า “ตอนเด็กๆ พ่อแม่บอกเป็นเด็กเฮี้ยวๆ พ่อชอบให้ใส่กางเกง เราก็โตมาเป็นเด็กลุยๆ ไม่ใช่ผู้หญิงหวาน”

จะแปลกใจก็แค่ผู้ประกาศข่าวที่ดูขึงขังหน้าจอก็กับหญิงสาวที่กำลังนั่งอยู่ตรงหน้าดูแตกต่างกันราวกับเป็นคนละคน ภายใต้ภาพลักษณ์ของคนข่าวที่น่าเชื่อถือ เธอเป็นผู้หญิงที่มีบุคลิกอ่อนไหวใช้เล่นวีรกีชีวิตที่นิ่งสวนทางกับงานที่ต้องแข่งกับเวลาและอีกหลายเรื่องที่น่าสนใจไม่แพ้เรื่องงาน

ความสนใจเรื่องข่าวมันเริ่มเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตคุณตั้งแต่ตอนไหน

ตั้งแต่ตอนเด็กๆ จะชอบอ่านหนังสือพิมพ์มีวิชาที่ครูให้ตัดข่าวส่ง เราก็สังเกตว่าเราเลือกข่าวที่ต่างกับคนอื่น เพื่อนๆ จะเลือกข่าวอาชญากรรม แต่เราสนใจข่าววงการสาธารณสุข ข่าวต่างประเทศ ข่าววงการเคมี และวิชานี้ก็จะได้คะแนนดีกว่าเพื่อนๆ และสมัยนั้นก็ได้มีทางเลือกมาก 2 ทุ่มนั่งดูข่าวตามพ่อแม่ เลยค่อยๆ ซึมซับมาเรื่อยๆ มาเริ่มตื่นตัวกับข่าวจริงๆ ก็ช่วงสงครามอ่าวเปอร์เซีย เห็นคุณสุทธิชัย หยุ่น ออกมาวิเคราะห์ แล้วก็เริ่มข่าวแบชฟิกของอาจารย์สมเกียรติ อ่อนวิมล ทำให้ข่าวทีวีเริ่มคึกคักขึ้นมา รู้ตัวอีกทีว่าชอบมากๆ คือตอนเรียนอยู่ ABAC มีวิชา Reading English Newspaper สอนให้อ่านจับประเด็น ดูคำศัพท์ใหม่ ก็ยิ่งทำให้เราสนใจมากขึ้น จนกระทั่งปี 2 อาจารย์ให้ฟรีเซนต์ หน้าห้องว่าใครอยากจะทำอะไร มีเราคนเดียวที่บอกว่า อยากเป็นนักข่าว ตอนนั้นรู้ว่าตัวเองอยากวิเคราะห์ข่าว อยากนำเสนอข่าว

คุณเป็นเด็กวัยรุ่นแบบไหน

เป็นเด็กเรียบร้อย ชีวิตเรียบง่าย ชอบเข้าห้องสมุด กิจกรรมที่ทำจะเป็นพวกทำแบบสอบถาม เสิ้งการตลาด เป็นไปได้ว่าคุณพ่อเป็นทหาร เลยรู้สึกว่าจะไม่ยอมทำให้เขาเดือดเนื้อร้อนใจ พยายามดูแลตัวเองเรื่องเรียน ไม่ยอมทำให้พ่อแม่กังวล

แล้วชีวิตช่วงที่ไปเรียนลอนดอน?

ถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนเลยเพราะอยู่กับพ่อแม่ตลอด แม่ไม่รู้ว่าจะแอบไปสอบทุน เป็นช่วงที่รู้สึกว่าจะต้องทำอะไรสักอย่าง ต้องแหกกฎไปเลย ตั้งความหวังว่าจะต้องไปเรียนเมืองนอกแต่ที่บ้านไม่ได้มีฐานะดีพอที่จะส่งเราไปเรียน ทางเดียวที่จะไปได้ก็คือสอบทุน อาจเป็นที่มาว่าเวลาเรียนเลยตั้งใจเรียนมากเพื่อจะได้เกรดเฉลี่ยดีๆ เพื่อจะไปสอบชิงทุน ในที่สุดก็ได้ทุน ก.พ. เป็นทุนรัฐบาล ก่อนไปก็คิดหนักมากเพราะตอนนั้นเราทำงานเป็นนักข่าวแล้วและก็สนุกกับงานมาก แต่ก็ตัดสินใจไปเพราะอยากลองไปใช้ชีวิตด้วยตัวเอง แล้วก็พบว่ามันสนุกมาก เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ต้องอยู่กับตัวเองจริงๆ ดูแลตัวเองทั้งเรื่องเรียน หารายได้พิเศษ ได้ทำงานพาร์ทไทม์กับ BBC Thai ที่ลอนดอน โชคดีที่เราเรียนที่ London School of Economics and Political Science ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับ BBC เรียนเสร็จก็ไปทำงาน แล้วก็ไปเป็นนักแปล เป็นผู้ช่วยสอน

จุดเปลี่ยนครั้งนั้นทำให้คุณค้นพบแง่มุมใหม่ๆ ของตัวเองไหม

รู้เลยว่าเป็นคนชอบอยู่เงียบๆ ช่วงเวลาที่ตัวเองชอบที่สุดคือการได้ทำงานบนโต๊ะหนังสือ ได้อ่านหนังสือ ได้เขียน ได้ย่อยข้อมูล วันหนึ่งสักสองสามชั่วโมงเป็นอย่างน้อย แต่เราก็ค้นพบว่าเราไม่ใช่คนที่มีวินัยในตัวเองสูงขนาดที่จะเป็นนักเขียนมืออาชีพหรือทำงานเขียนอย่างเดียวได้ การเป็นนักเขียนมันยากมาก ต้องใช้วินัยสูงมาก ถ้าจะผลิตงานออกมาและใช้เวลาทุ่มเทกับงานชิ้นหนึ่งนานมากต่างกับงานข่าว ในขณะที่ใจหนึ่งเราชอบช่วงเวลาที่ได้นั่งนิ่งๆ เงียบๆ เขียนหนังสือ แต่ก็คิดถึงงานข่าว คิดถึงความตื่นเต้น การทำงานที่ต้องแข่งกับเวลาในแต่ละวัน มันเป็นความรู้สึกที่คู่ขนานกันไป รู้ว่ากลับมาเมืองไทยก็อยากกลับมาทำงานข่าว เพราะยังชอบทำอะไรที่มันมีความตื่นเต้นในแต่ละวัน ทำงานที่วิวทิวทัศน์ในแต่ละวันมันมีใจ ใจจืดใจจาง และภูมิใจว่าเราได้ทำหน้าที่จบไปอีกวันแล้วนะ

งานอดิเรกของคุณคืออะไร

อ่านหนังสือ ดูหนัง ไปต่างจังหวัด แล้วก็เลี้ยงหลาน วันหยุดก็พยายามนอนให้เยอะ ไปซื้อบั้งบ้างตามประสา บางครั้งก็จะชวนแม่ไปแกลอรี่ไปหอศิลป์ ไปวัด วันทำงานเราต้องเจอคนเยอะ มีเดดไลน์มีอะไรให้เราต้องตัดสินใจตลอด เสาร์อาทิตย์ ก็อยากจะทำอะไรที่เงียบๆ บ้าง

อ่านหนังสือแนวไหน

พักหลังจะชอบอ่านหนังสือจิตวิทยา หนังสือ

ประวัติศาสตร์ แล้วก็หนังสือที่เกี่ยวกับความคิดของคน เช่น Arianna Huffington รู้สึกว่าตัวเองสนใจงานดิจิทัล โซเชียลมีเดีย และกฎในวงการสื่อมากขึ้น แต่ก็ยังสนใจเรื่องเกี่ยวกับโลกาภิวัตน์ ภูมิศาสตร์โลก แล้วก็พวกอาเซียนอยู่ตอนเด็กๆ โตมากับโตราเอมอน อาหารเร่ วิทยุแจ๊สเปอร์มินท์ คำสาปฟาโรห์ มังกรหยก สีแผ่นดิน ตามหัวใจไปสุดหล้า พอเริ่มทำงานก็ไม่ค่อยมีเวลาอ่านหนังสือประเภทนี้เท่าไร ยิ่งเดี๋ยวนี้ใช้โซเชียลมากขึ้น รู้เลยว่าอ่านหนังสือน้อยลง ต้องพยายามเตือนตัวเองใช้วิธีซื้อหนังสือที่เราอยากอ่านเซฟไว้ใน Kindle และในไอแพด เวลาไปนั่งร้านกาแฟก็พยายามอ่านเพื่อเติมต้นทุน เติมพลังสมองให้ตัวเอง

มีเรื่องอะไรที่คุณสนใจเป็นพิเศษในตอนนี้

สนใจเรื่องชาเขียว เป็นคนชอบดื่มชาเขียวมาก มีคู่มือเกี่ยวกับการดื่มชาเขียว Book of tea ดื่มจนรู้ว่าชาเขียวแบบที่เราชอบเป็นแบบไหนของญี่ปุ่นกลืนจะต่างจากชาจีน หรือว่าชาเขียวแบบไทย รสชาติ หรือความเข้มของสีเขียวก็จะแตกต่างกันไป

ดูแลสุขภาพยังไง

ตอนนี้ก็เริ่มรู้สึกว่าการดกหายไปเยอะเหมือนกันนะ เพราะตื่นเข้ามาเราก็เริ่มงานแล้ว ดูข่าว ดูประเด็นข่าว ช่วงบ่ายก็มานั่งคุยงานร้านกาแฟ มันก็ช่วยให้ผ่อนคลายได้ กว่าจะเลิกบรรยายก็ 4 ทุ่มครึ่ง จบรายการก็มาประชุมต่อ ดูว่าประเด็นพรุ่งนี้จะตามเรื่องอะไร กว่าจะตอบอีเมลล์และ



• NEWS •
ที่นี่ Thai PBS
ออกอากาศทุกวัน
จันทร์ - ศุกร์
เวลา 21.10 - 22.00 น.



เรื่องจิตใจที่ต้องทำหลังจากจบรายการรู้ตัวว่าใช้งานร่างกายหนักมาก ทุกวันนี่ตอนเช้าก่อนออกมาทำงานก็วิ่งลู่วิ่งที่บ้าน เวลาเหงื่อออกมันทำให้เรามีพลังทำงานต่อในแต่ละวัน กลางคืนก่อนนอนก็พยายามนั่งสมาธิ เหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง นั่งสมาธิทำให้ใจแข็งแรงขึ้น ใจนิ่งขึ้น เพราะแต่ละวันก็จะมีเรื่องจุกจิกกวนใจเยอะ ทั้งเรื่องประเด็นข่าวและเรื่องอื่นๆ ที่ต้องบริหารจัดการ

ใครก็มองว่าคุณเป็นสาวแกร่ง จริงๆ แล้วคุณอ่อนไหวกับเรื่องอะไรเป็นพิเศษ

เป็นคนที่คุณั่งแล้วน้ำตาซึมง่ายมาก หนึ่งเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคน รักที่ไม่สมหวัง บางครั้งโมเมนต์ที่สร้างแรงบันดาลใจทำให้เราน้ำตาซึมได้ นั่งดู Ted Talk ที่คนเก่งๆ มาพูด เรา



“

ในขณะที่ใจหนึ่งเราชอบ
ช่วงเวลาที่ได้นั่งนิ่งๆ
เจียบๆ เขียนหนังสือ
แต่อีกใจก็คิดถึงงานข่าว
คิดถึงความตื่นเต้น
การทำงานที่ต้อง
แข่งกับเวลา

”

รู้สึกว่าคุณที่ประสบความสำเร็จต้องผ่านกระบวนการคิด การฝึก ผ่านอะไรมาเยอะ พอเห็นใครทำได้ดีก็จะตื่นตื่น เคยดูของ ชาน ซูจี กล่าวสุนทรพจน์ตอนรับรางวัลโนเบลยังน้ำตาซึมเลย หรือนั่งดู The Lady น้ำตาไหลตลอดเรื่อง

ตอนนี้คุณให้ความสำคัญกับเรื่องอะไรที่สุด

แน่นอนว่าต้องเป็นเรื่องงาน แต่เรื่องที่เราให้ความสำคัญมากขึ้นคือ การดูแลคนรอบข้าง แม่ น้อง หลาน รวมถึงคนใกล้ตัวที่ไม่ใช่คนในครอบครัว เวลาที่เรามองเห็นคนในสังคมหรือคนที่ขาดโอกาส จะรู้สึกว่าคนเหล่านั้นน่าจะได้รับการดูแลมากขึ้น แล้วเราก็ถามตัวเองว่าเราจะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยดูแลได้ยังไง มีผู้สื่อข่าวบางคนที่ไทยพีบีเอสเขารู้สึกว่า การทำงานของเขาเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นสังคมให้คนเห็นความ

สำคัญของคนที่ย่อยโอกาส เป็นหน้าที่ของสื่อมวลชนที่ต้องนำเสนอเรื่องราวของคนที่ถูกเพิกเฉยให้สังคมได้รับรู้ เมื่อก่อนเรามุ่งมั่นกับประเด็นข่าวเป็นหลัก แต่พอมาทำรายการที่นี้ไทยพีบีเอสจึงรู้ว่าจริงๆ แล้วเรื่องของคนที่ขาดโอกาสหรือคนที่ต้องได้รับการดูแลสำคัญมาก

ความสุขในวันนี้

ก็คงเป็นงานที่ทำให้ชีวิตเราเติมเต็มและก็ทำให้เรามีความสุข เห็นคุณค่าในตัวเอง ก็รู้ว่าความสุขจริงๆ คือ จิตใจที่สงบ รู้เลยว่ายาก ถึงแม้เราไปอยู่ที่ไหน ถ้าใจไม่สงบมันก็ไม่มีความสุขพยายามบอกตัวเองว่าต้องให้ความสำคัญกับจิตใจมากกว่านี้ ต้องศึกษาจิตใจตัวเองเยอะขึ้น ให้อยู่กับตัวเองได้อย่างมีความสุข ถ้าปล่อยไปแบบนี้ แต่ละวันเราก็จะมีอารมณ์พุ่งชาน หงุดหงิด โกรธ โมโห พลุพังพ่น

เยอะไปหมด ถ้าเราหันความรู้สึกพวกนี้จิตใจเราก็จะมันคงมากขึ้น

ถ้าวันหนึ่งคุณไม่ได้ทำงานข่าวแล้ว

ก็คงไปเป็นอาจารย์ สอนเกี่ยวกับวิชาชีพสื่อหรือทำงานสำนักวิจัยเกี่ยวกับสื่อเพราะมันเป็นข้อมูลที่เรากลับสะสมมาหลายปี คงไม่พ้นงานข่าว งานเขียนงานข้อมูล แต่ก็ยังไม่ได้มองภาพตัวเองหลังเกษียณชัดเจนขนาดนั้น ไม่ได้ลิมิตตัวเองว่าอายุ 50 จะเกษียณ เพราะงานสื่อยังมีอะไรให้เราศึกษาอีกเยอะ และไม่ได้จำกัดแค่ในประเทศไทย รูปแบบสื่อก็คงไม่ได้หยุดอยู่แค่นี้เราก็คิดอยู่ตลอดว่า ถ้าสื่อยุคปัจจุบันเปลี่ยนรูปแบบไป เราจะต้องทำยังไง แล้วจะเอาตัวรอดยังไง トラบเทาที่เรายังมีแรงทำและมีความสุขกับการทำงานตรงนี้ก็คงทำไปเรื่อยๆ [www](#)

LIFE IS RHYTHM

อัยย์ วีรานุกูล



“มันเกิดจากการที่เราอยากจะทำอย่างอื่นนอกเหนือจากการร้องเพลง อยากหัดขับตัวเอง อยากลองเปลี่ยนชีวิตดูจึงเลือกพักทำสิ่งที่เรารักไว้ก่อน” นั่นเป็นความคิดของเธอในวันที่ตัดสินใจวางไมค์แล้วเดินหันหลังให้กับการร้องเพลง

แต่ในเมื่อฟ้ากำหนดมาให้เสียงดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต นับย้อนกลับไป 7 ปี ก่อน โลกจึงเหวี่ยงบทบาทพิธีกรรายการดนตรี ทวี คิลปี ทางช่องไทยพีบีเอส ให้เธอดูแลจนถึงทุกวันนี้

จริงๆ แล้วชีวิตเธอคลุกคลีกับการใช้เส้นเสียงมาตลอด โรงเรียนดนตรีก็เคยเปิดมาแล้ว ไปเป็นอาจารย์พิเศษที่ธรรมศาสตร์ สอนเรื่องการใช้เสียงเพื่อการแสดง ก็เคยทำ ทำหน้าที่วิทยากรเรื่องการให้เสียงให้กับ สายฟ้าน้อย ของสมาคมนักข่าววิทยุโทรทัศน์ไทยได้ทำมาแล้ว เธอเป็นว่าเราจะไม่เล่าเรื่องที่เป็นตึงจืดรายการอยู่สองสัปดาห์ และอื่นๆ อีกมากมาย นั่นเป็นหน้าที่ที่อัยย์จะเล่าให้คุณฟัง

หลังจากไม่ได้ร้องเพลงเป็นอาชีพคุณไปทำอะไรมาบ้าง

ก็เริ่มจากสมัครงานที่บริษัทนำเข้าผลิตภัณฑ์ Walkie Talkie ทำไปสักพักก็รู้สึกว่าการตลาดมัน

ไม่ใช่เรา เลยหันไปทำโครงการเกี่ยวกับการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดร่วมมือกับ ITV ในตอนนั้น จากนั้นก็ไปเรียนต่อปริญญาโท ด้านการวิเคราะห์วางแผนนโยบายที่ NIDA ระหว่างนั้นก็

ไปสมัครงานกับที่วีบุรพา เขากำลังต้องการพิธีกร เพื่อนเห็นว่าเราน่าจะเหมาะก็จัดการสมัครงานให้เลย เข้าไปก็ทำได้ทำรายการเด็ก แผ่นดินเดียวกันบ้านฉันบ้านเธอ ได้ทำทุกอย่างตั้งแต่คิดคอนเซ็ปต์ออกไปถ่ายทำ ดำเนินรายการได้องค์ความรู้มากมายจากการทำสารคดี ก็รู้สึกว่าเป็นแหละคือสิ่งที่เราชอบทำ

เหมือนได้ค้นพบตัวเอง?

ตอนเด็กๆ ความฝันเราตลกมาก อยากเป็นนักบินทหาร แต่ไม่เดินไปเส้นทางนั้นเลยเพราะกลัวความสูง อีกความฝันคืออยากทำสารคดี ชอบดูสารคดีหรือดูอะไรที่เกี่ยวกับการเดินทาง อยากเรียนนิเทศศาสตร์ แต่ตอนเอนท์ฯ ไม่กล้าเลยเลือกที่จะเรียนครุศาสตร์ ดนตรี ที่จุฬาฯ บังเอิญดนตรีและการร้องเพลงมันเป็นพรสวรรค์และเป็นสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุด ณ เวลานั้น เราคิดเสมอว่าความฝันกับความจริงมักมาไม่พร้อมกัน



• EDUTAINMENT •
ดนตรี กวี ศิลป์
ออกอากาศทุกวันอาทิตย์
เวลา 22.30 - 23.30 น.



แต่ถ้าความฝันยังอยู่ในวันที่เราพร้อมเราก็หยิบมันขึ้นมาทำได้ พอวันที่เราพร้อมก็เลยไปเรียนรู้เรื่องของการทำงานที่วี การทำสารคดี การถ่ายภาพ เขียนบท จริงๆ แล้วดนตรีมันก็ได้หายไปจากชีวิตยังไปแจมกับเพื่อนๆ เรายังชอบร้องเพลง ชอบเล่นดนตรี ตอนนั้นก็กลับมาเล่นดนตรีอีกครั้งแต่ไม่มีเรื่องของธุรกิจ กลายเป็นการทำงานศิลปะ มันมีความสุข

นั่นเป็นจุดเริ่มต้นให้คุณได้เข้ามาเป็นพิธีกรรายการ ดนตรี กวี ศิลป์ด้วยหรือเปล่า

มันเป็นช่วงที่ไทยพีบีเอสเปิดสถานีใหม่แล้วอยากมีรายการดนตรี เราก็ได้รับโอกาสจากผู้ใหญ่ให้มาเป็นพิธีกร ทำให้เราเจอกับศิลปินเยอะมาก ได้สัมผัส ได้เรียนรู้ความคิด การต่อสู้ในเส้นทางงานดนตรี รู้สึกว่ารายการนี้เป็นแรงบันดาลใจให้เรายังคงอยู่ในโลกของดนตรีที่เรามีความสุข ได้ร้องเพลงแจมกับศิลปินที่เรา

ชื่นชอบ ร้องเพลงที่ไม่เคยร้อง มันกลายเป็นงานที่ทำแล้วมีความสุขทุกครั้ง และได้ไอเดียใหม่ๆ ในการดำเนินชีวิต

อะไรคือความแตกต่างของรายการดนตรี กวี ศิลป์ กับรายการเพลงในปัจจุบัน

รายการเราจะนำเสนอดนตรีที่ไม่จำกัดรูปแบบ เป็นเวทีเปิดให้กับคนที่มีความรักในดนตรี อาจจะเป็นศิลปินดังหรือเป็นศิลปินที่ไม่มีใครรู้จักเลยเรายังเคยนำเสนอวีซีดีหรือนักแต่งเพลงให้โอกาสคนดูได้ดูงานที่ไม่ใช่งานโปรโมต แต่คุณจะได้ฟังจากรายการดนตรี กวี ศิลป์ มันเลยกลายเป็นรายการดนตรีหลากหลายรูปแบบ ได้รู้ว่าศิลปะมีความหลากหลาย แต่อัดแน่นไปด้วยเนื้อหาและความบันเทิง

ในปีนี้จะได้เห็นคุณก๊าก มีสเตอร์เชกแมน มาเป็นพิธีกรในรายการด้วย

ใช่ค่ะ จะสลับกันไป เช่น บางตอนที่นำเสนอเรื่องของดนตรีแบบดีใหญ่ๆ เราอยากได้คนดนตรี โดยเฉพาะก๊าก ซึ่งเป็นคนเป่าแซกโซโฟน และเป็นครูสอนดนตรีที่เก่งมากในเมืองไทย เขามีคาแรกเตอร์ที่อ่อนนุ่มถ่อมตน ผู้ชมน่าจะชอบ และความอยากรู้ของเขาที่จะล้วง แคะ แกะ เกา เรื่องราวทางดนตรีของคนดนตรียิ่งทำให้ผู้ชมได้ประโยชน์มากขึ้น เรียกว่ามาชวด้วยกันเสริมทัพของเนื้อหารายการให้แน่นมากขึ้น

นอกจากความบันเทิงแล้วคุณว่าดนตรีมอบอะไรให้กับคุณบ้าง

ให้มิตรภาพเยอะเลยละ เราได้โอกาสในชีวิตหลากหลายจากดนตรีได้โอกาสในการเดินทาง ได้โอกาสเจอเจอผู้คนก็เพราะดนตรีได้โอกาสหยิบยื่นให้กับคนอื่น ๆ ก็เพราะดนตรีทั้งนั้นเลย เรานำสิ่งที่เรามี นำโอกาสที่เราได้ แล้วให้มีความสุขผู้คน ให้โอกาสคนอื่นต่อไป สิ่งเหล่านี้มันมากกว่าความบันเทิง มันคือมิตรภาพ

เล่าถึงการเป็นติจและการทำรายการท่องเที่ยวให้ฟังหน่อย

งานหลักคือทำรายการ พาซ่า Bazaar พาเที่ยวรอบโลก เดือนหนึ่งจะหายไปเลยครึ่งเดือนไปถ่ายรายการ งานประจำอีกงานคือจัดรายการวิทยุ จัดอยู่สองสถานี วันศุกร์จัดที่วิทยุครอบครัวข่าว ส.ท.ร. FM 106 MHz รายการคนชอบเที่ยว ทำมาจะ 10 ปีแล้ว คุณกันเรื่องเที่ยวอย่างเดียว อีกรายการ ลูกทุ่งอีซี่ www.luktungeasy.com ฟังทางออนไลน์ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวันจันทร์



เราได้อีกโอกาสในชีวิต
หลากหลายจากดนตรี
ได้อีกโอกาสในการเดินทาง
ได้อีกโอกาสเจอเจอผู้คนก็
เพราะดนตรี สิ่งเหล่านี้
มันมากกว่าความ
บันเทิง มันคือมิตรภาพ



- พุธที่ 11.00 - 14.00 น. เพลงลูกทุ่งเพราะๆ มีเยอะมากนะ เพลงลูกทุ่งเขาเขียนภาษาตรงๆ ด้วยความตรงมันทำให้ภาษาสวย ฟังแล้วเข้าใจง่าย เราเองก็เกิดมาจากเพลงลูกทุ่ง ลูกทุ่ง ตอนประถมประกวดร้องเพลงก็เอาเพลงลูกทุ่งไปประกวด มัธยมตั้งวงกับรุ่นพี่ก็ใช้เพลงพุ่มพวง ดวงจันทร์ประกวด ถึงเราจะชอบเพลงหรือคแต่วิธีการร้องและสำเนียงเรานี้ลูกทุ่งเลย

ดูคุณชอบเดินทาง

เป็นคนชอบเดินทาง แค่อัฒนออกจากบ้านมันก็คือการเดินทางแล้ว มันได้เห็นอะไรเยอะแยะ การเดินทางเป็นพวกทดสอบที่ดีที่สุดว่าธรรมชาติที่เราปฏิบัติมันใช้ได้หรือเปล่า เราปฏิบัติธรรมตั้งแต่เด็ก เพราะเห็นคุณตาท่านั่งสมาธิ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่เราเกิด วันเกิดทุกปีก็จะเข้าป่าปฏิบัติธรรม แล้วนำสิ่งที่เราปฏิบัติมาปรับปรุงตัวเองจริงๆ แล้วเป็นคนขี้ปิดนะบางที การได้เจอคนที่หลากหลาย บางอย่างมันก็ไม่ถูกใจเรา มันบอกเลยว่าเราต้องปฏิบัติอะไรเพิ่มอีก เรายังคงพร้อมตรงไหน มันทำให้เราต้องตั้งสติและสอนตัวเอง

ยังมีอะไรที่อยากทำอีกไหม

เยอะแยะ...อยากทำรายการที่เกี่ยวกับศิลปะไทย เคยทำที่ไทยพีบีเอสแล้ว ชื่อรายการไทยโชว์ พอทำไทยโชว์ ยิ่งทำให้เราเห็นศิลปินวัฒนธรรมในบ้านเรามีสิ่งที่สวยงามเยอะมาก บางสิ่งก็หายไปแล้ว บางสิ่งก็กำลังจะหายไป บางสิ่งไม่หายไปแต่อยู่อย่างเลื่อนลอยจึงอยากจะทำสิ่งเหล่านี้มานำเสนอ ตอนนี้อยู่ไปทำข่าวมูลถ่ายเก็บไว้ ถึงแม้วันหนึ่งไม่ได้ออกอากาศ เราอาจจะปล่อยในเฟซบุ๊ก ใครอยากดู...ดู เพราะเราชอบทำสารคดี นี่แหละคือสิ่งที่เราชอบ

MORE THAN ACTING

ศศิรินทร์ พัฒนะ

อย่าเพิ่งตีกรอบ “การเรียนการแสดง ” ถัดตามความเชื่อเดิมๆ ว่าเรียนเพื่อไปเป็นนักแสดงเท่านั้น แท้จริงแล้วประโยชน์ที่ได้จากคลาสนี้ยังช่วยพัฒนา EQ ปรับบุคลิกภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “สมาธิ” ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กยุคดิจิทัลที่อุปกรณ์สื่อสารทำให้สมาธิเด็กสั้นมากขึ้น



ครูปราง-ศศิรินทร์ พัฒนะ ครูสอนการแสดงเด็กที่เติบโตจากคลาสการแสดงตั้งแต่อายุ 13 และฝึกฝนตัวเองด้วยการเป็นครูผู้ช่วยสอนการแสดงตั้งแต่ ม.4 ก่อนที่จะรับเรียนจริงจังในสาขาสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ และปริญญาโทสาขาสื่อสารเชิงสุนทรียะและบันเทิงคดี จากจุฬาฯ เช่นกัน อีกทั้งประสบการณ์การเล่นละครเวที สอนการแสดงให้นักแสดงช่อง 3 และเป็น Acting Coach ให้กับ AF11 จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ลูกศิษย์ตัวน้อยของครูปรางหลาย

คนจะเติบโตมาเป็นเด็กคุณภาพ ครูปรางเล่าว่าเด็กเล็กสุดที่เคยสอนอายุ 3 ขวบ เพราะมีคลาสเปิดสอนกันตั้งแต่ระดับ Beginner 3-5 ปี และ Beginner 6 - 10 ปี โดยจะเน้นกิจกรรมที่จะทำให้เด็กกล้าแสดงออกและมีสมาธิมากขึ้น

“เด็กวัยนี้ความต้องการของเขาคือการได้เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน หรือเล่นกับคนใกล้ซิดการเรียนการแสดงทำให้เขาได้เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันโดยมีครูคอยสังเกตการเล่นของเขา สังเกตการแสดงออกของเขาว่าเป็นแบบไหน

เวลาเด็กร้องไห้หรือโกรธในคลาส เราจะคุยกับเขาด้วยเหตุผล ถามเขาว่าจะแก้ไขกับอารมณ์นี้ยังไง โดยทั่วไปสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำเวลาเด็กร้องไห้คือบอกให้เขาหยุดร้อง หรือห้ามไม่ให้ร้อง ห้ามไม่ให้โกรธ ห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ มันทำให้เด็กเติบโตมากับการเก็บกดอารมณ์ไว้ ไม่รู้จะจัดการอารมณ์ตัวเองยังไง ฉะนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นในคลาส เราจะไม่บอกให้เขาทำยังไง แต่จะคุยและขอความคิดเห็นเขาด้วย เพราะเราปฏิบัติเหมือนเขาเป็นผู้ใหญ่ ให้เขารับผิดชอบตัวเองให้ได้ ทำให้เด็กจัดการกับอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น”

ไม่เพียงจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น ยังส่งผลถึงการรับมือกับอารมณ์ของคนอื่นอีกด้วย เป็นการปูพื้นฐานให้เด็กรู้จักการเข้าสังคม “เราเชื่อว่าคนที่เก่งแต่ตัวจะไม่สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข แบบนั้นไม่เรียกว่าประสบความสำเร็จในชีวิต มันต้องคู่กันไปทั้งสองฝั่ง ถ้าจะรอให้เขาเติบโตแล้วเรียนรู้เองสำหรับเด็กบางคนอาจจะสายเกินไป เพราะการเก็บกดอารมณ์ไว้เยอะๆ โดยที่ไม่รู้วิธีจัดการที่ถูกต้อง วันหนึ่งก็จะระเบิด ยิ่งเด็กวัย 8 - 9 ปี จะเริ่มแก่ยากแล้ว เขาจะคิดว่าตัวเองโตมากโดยเฉพาะเด็กผู้ชาย แต่ถ้าเราช่วยแคะ ช่วยบัดฝืนก่อนที่มันจะก่อตัวใหญ่ขึ้นมันก็จะดีกว่า”

ผลพลอยได้อีกอย่างคือเรื่อง “ความจำ” เพราะคลาสการแสดงจะสอนให้เด็กสร้างจินตนาการและจดจำทุกอย่างเป็นเรื่องราว “เราจะบอกเด็กให้จำเป็นเรื่องราวสนุกๆ เขาก็ได้ฝึกสร้างเรื่องราวและยังพัฒนาด้านการแก้ปัญหา เวลาเกิดอะไรขึ้นในคลาส จะถามเด็กว่า จะช่วยกันแก้ปัญหาเรื่องนี้ยังไงดี ให้ช่วยกันระดมความคิด เด็กๆ ก็จะมีความคิดที่วิจิตรมากจนบางครั้งเราเซอร์ไพรส์นะว่าคิดได้ยังไง”

เป็นเรื่องน่ายินดีที่เดี๋ยวนี้ผู้ปกครองมีความเข้าใจเรื่องการเรียนการแสดงมากขึ้นว่าไม่จำเป็นต้องเรียนเพื่อไปเป็นนักแสดงเท่านั้น แต่ก็มีพ่อแม่บางคนที่ให้ลูกมาเรียนเพราะอยากให้ลูกเป็นนักแสดง ในฐานะครูสอนการแสดงก็มองเห็นทั้งข้อดีและข้อเสีย “ดีสำหรับเด็กที่พ่อแม่สนับสนุนถ้าเด็กชอบ สำหรับเด็กที่ไม่ชอบเขาจะเหนื่อย เราเป็นครูเห็นแล้วก็สังสาร แทนที่จะผลักดันสิ่งเหล่านี้ ผู้เอาเวลามายูกับเขา เด็กน่าจะมีความสุขมากกว่า”

ก็เหมือนกับที่ครูปรางบอก เราต้องปฏิบัติเหมือนเขาเป็นผู้ใหญ่ ถ้าอยากให้เขาเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีเหตุผล ก็ต้องรับฟังเขาด้วยเหตุผลและให้เขาได้เลือกทำในสิ่งที่เขาชอบด้วยตัวเอง



ฟันผุ...อันตรายถึงตาย?

ข่าวการเสียชีวิตจากฟันผุที่แชร์กันมากมายในโซเชียลมีเดีย ทำให้เกิดคำถามตามมาว่า 'แค่ฟันผุทำให้เสียชีวิตได้จริงหรือ' คงไม่มีใครให้คำตอบได้กระจ่างเท่ากับทันตแพทย์หญิง กติยา ศรีระดา ทันตแพทย์ประจำโรงพยาบาลพญาไท ศรีราชา และคำตอบที่ได้คงจะทำให้คุณหันกลับมาดูแลฟันตัวเองกันมากยิ่งขึ้น

Q

ฟันผุทำให้เสียชีวิตได้จริงหรือ?

A

ฟันผุมีความเสี่ยงให้เสียชีวิตได้จริงหากปล่อยให้อาการลุกลาม

การลุกลามของฟันผุที่อาจส่งผลให้เสียชีวิตเป็นกรณีที่มีเกิดขึ้นได้จริงและไม่ใช่ว่าสิ่งที่คุณรึ้นนอนใจ เนื่องจากหากปล่อยไว้ฟันผุนรุนแรงจนทะลุโพรงประสาท เชื้อโรคจากฟันผุเหล่านั้นจะสามารถแทงทะลุกลายเป็น 'หนองปลายรากฟัน' ได้ ซึ่งโดยธรรมชาติของหนองก็มักจะหาทางระบายออกให้ตัวเอง โดยการซ่อนไซและลุกลามออกจากกระดูกขากรรไกร และแทรกตามช่องว่างของกล้ามเนื้อใบหน้า รวมถึงใต้ตา แก้ม ใต้คาง กล้ามเนื้อรอบๆ หลอดลม รอบๆ กระดูกคอ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า 'Space Abscess' หากเชื้อโรคลุกลามไปที่ช่องว่างใดก็

จะเรียกชื่อตามอวัยวะนั้นๆ เช่น Buccal Space Abscess เป็นการติดเชื้อบริเวณแก้ม เป็นต้น

การเสียชีวิตจากการลุกลามของฟันผุส่วนใหญ่มักเกิดในกรณีที่มีการติดเชื้อ โดยเฉพาะเมื่อลุกลามไปถึง 'Space' รอบๆ หลอดลม จะทำให้เกิดการหายใจติดขัด เนื่องจากการอุดตันทางเดินหายใจ และหากนอนราบก็อาจหายใจไม่ได้ จึงต้องพบแพทย์เพื่อเจาะหนองและรักษาโดยด่วน และยังลุกลามติดเชื้อไปยังปอด โดยมากเกิดจากการที่เชื้อบริเวณช่องปากลงสู่หลอดลมเข้าสู่กระแสเลือด หรือในกรณีคนไข้มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือคนไข้ที่มีปัญหาลิ้นหัวใจรั่ว ก็สามารถพบการติดเชื้อที่กระแสเลือด และติดเชื้อที่ลิ้นหัวใจได้ เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเช่นกัน

ถึงอย่างไรฟันผุลุกลามจนเสียชีวิตพบได้น้อย เนื่องจากเมื่อปวดฟันรุนแรงคนไข้จะมาพบแพทย์ แต่ก็ไม่ควรนิ่งนอนใจเพราะผลเสียที่คุณอาจไม่รู้ตัวคือ กลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ หากใครมีปัญหาฟันผุรีบไปพบแพทย์ตั้งแต่นั้นๆ เพื่อป้องกันปัญหาอื่น ๆ ตามมา [👉](#)





เล่าเรื่องริมทาง... ย่านอาซากุซะ

ริมถนนย่านอาซากุซะที่เจียบสงบในกรุงโตเกียว ผมออกเดินทางจากที่พักไปยังวัดเซนโซจิ ด้วยการนำทางของแอปพลิเคชัน จากโทรศัพท์มือถือ มันแสดงเส้นทางที่ลัดเลาะตามซอยเล็กๆ และระยะเวลาสำหรับการเดินทางที่ 30 นาที ระหว่างที่ยืนรอข้ามถนนก็เจอกับสัญลักษณ์ตรงหน้า ผมอ่านไม่ออกแต่เข้าใจด้วยภาพจักรยานเล็กๆ ว่ามันน่าจะเป็นเลนจักรยาน พอข้ามถนนมาผมก็เห็นว่าทางซ้ายมีจักรยานจอดเรียงเป็นแถว ทางขวาก็ไม่แพ้กัน นานๆ จึงจะเห็นรถมอเตอร์ไซค์หรือรถยนต์ผ่านมาสักคัน ผู้คนย่านนี้ต้องใช้จักรยานเป็นวิถีชีวิตหนึ่งของพวกเขาแน่ๆ

เพื่อนผมที่อยู่ญี่ปุ่นเคยเล่าให้ฟังว่าการจะซื้อรถยนต์ในญี่ปุ่นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะเจ้าของรถต้องแสดงหลักฐานว่ามีพื้นที่จอดรถ ส่วนขั้นตอนกว่าจะได้ใบขับขี่ก็ต้องไปสมัครเรียนที่โรงเรียนสอนขับรถ พอจบคอร์สถึงไปยื่นเรื่องสอบ ไม่ใช่หัดขับเอง และที่สำคัญยังมีค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่จะต้องมาอย่างค่าบำรุงรักษา และค่าประกันภัย คนญี่ปุ่นจึงนิยมใช้จักรยานและ

ระบบขนส่งสาธารณะ

กว่าครึ่งทางแล้วผมยังเดินเก็บภาพจักรยานอยู่ในซอยเล็กๆ จักรยานส่วนใหญ่ที่ผมเห็นไม่ค่อยมีสีฉูดฉาด โดยมากเป็นสีเงินและสีดำ มักมีตะกร้าติดอยู่หน้าหรือหลังรถแทบทุกคัน มันเป็นจักรยานแม่บ้านหรือที่คนญี่ปุ่นเรียกว่า “ माम่าซาลิ ” พอเดินออกมาถึงถนนที่ใหญ่ขึ้นหน่อย ก็เจอฝาท่อเหล็กกลมๆ กลางถนน ดูแล้ว

รู้สึกว่ามันเป็นมิตรกับรถทุกคันที่ใช้ถนนเส้นนี้ เพราะถ้ามันอยู่ริมถนนด้านใดด้านหนึ่งทั้งรถยนต์และรถจักรยานก็จะเหยียบมันเป็นระยะๆ ทำให้การขับขี่ไม่ลื่นไหลราบเรียบ

ผมเดินมาจนถึงวัดเซนโซจิ ก็พบกิจกรรมส่งลูกไปโรงเรียนของคนญี่ปุ่นย่านนี้ ผู้ปกครองทุกคนใช้รถส่วนตัวพาลูกมาส่งที่โรงเรียนเหมือนบ้านเรา ผิดแต่พวกเขาใช้รถจักรยานที่ออกแบบมาสำหรับคุณแม่และคุณลูกโดยเฉพาะ พอเห็นบรรยากาศของแม่และลูกบนรถจักรยานเรียงแถวหน้าโรงเรียนแบบนี้ ช่างดูน่ารักน่าอบอุ่นสวนทางกับอากาศที่หนาวราว 9 องศาจริงๆ ครับ

หลังจากให้พระขอพรที่วัดเซนโซจิแล้ว ผมก็ไปเที่ยวเล่นในย่านอื่นๆ แต่ละที่ก็ยังเห็นจุดจอดรถจักรยานตามสถานีรถไฟ หรือแม้แต่ที่รับฝากรถจักรยานแบบหยอดเหรียญไว้คอยบริการหลายอย่างที่ผมได้เห็นที่นั่นไม่ใช่แค่มีเลนจักรยาน แต่มันคือระบบต่างๆ ที่รองรับกับวิถีจักรยานให้การใช้สะดวกเล็กๆ กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตผู้คน bbc



แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้

“แกงจืด” เป็นหนึ่งในเมนูยอดนิยมนำหรับคนที่ป่วยใช้คงเพราะกินง่าย น้ำแกงช่วยให้โล่งคอ อีกทั้งคุณประโยชน์จากสารอาหารก็ครบถ้วน ถึงจะไม่เจ็บป่วยก็เหมาะจะทำเป็นเมนูสำหรับคืนที่อาการเริ่มเย็น น่าจะช่วยให้อารมณ์สบายขึ้น



เชฟนู้ค - นูคสมเกียรติ พุกกระนะสุด
พิธีกรรายการ Foodwork ทางช่อง ThaiPBS ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ เวลา 17.05 - 17.30 น. เชฟที่เปลี่ยนเมนูธรรมดาให้กลายเป็นเมนูพิเศษได้อย่างง่ายดาย



ส่วนผสม

- เนื้อหมูบด 300 กรัม
- เต้าหู้ชนิดแข็ง 1 ก้อน
- เห็ดหอมแช่น้ำ
- ต้นหอม
- ผักชี (พร้อมราก)
- ซีอิ้วขาว
- ซีอิ้วปรุงรส
- พริกไทย
- กระเทียมเจียว

วิธีทำน้ำซุปกระดูกหมู

เลือกใช้ซี่โครงหมูส่วนสันหลัง ก่อนต้มนำเส้นที่เป็นไขมันตรงกลางออก เพราะจะทำให้น้ำขุ่นและไม่น่ากิน จากนั้นนำกระดูกหมูไปต้มในหม้อ ใช้ไฟอ่อนทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง

วิธีทำ

1. นำหมูบดมาปรุงรสด้วยซีอิ้วขาวและพริกไทยเล็กน้อย ใส่รากผักชีสับลงไป (ถ้าอยากให้มีกลิ่นหอม เวลาตัดรากผักชี ควรตัดขึ้นมาถึงโคนสีเขียวจะเพิ่มกลิ่นหอมให้ผักชียิ่งขึ้น)

2. นวดส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน จะนวดให้ได้เนื้อนุ่มเนียนต้องนวดและบีบเนื้อหมูจนกว่าจะเหนียวและแน่น เวลาบีบต้องกำมือให้มิดจนเนื้อหมูทะลักออกมา เดิมแครอทหั่นเต๋าและเห็ดหอมแช่น้ำแล้วหั่นเต๋าลงไปเพื่อให้เนื้อหมูมีรสสัมผัสเวลาเคี้ยว (เวลาแช่เห็ดหอมในน้ำควรใส่ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ ทำให้เห็ดมีรสชาติมากขึ้น)

3. หั่นเต้าหู้ให้เป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าแล้วตัดแบ่งให้เป็นสามเหลี่ยม ผ่าครึ่งจากยอดสามเหลี่ยมจนเกือบสุด นำหมูหมักยัดเข้าไปกึ่งกลางเต้าหู้

4. นำเต้าหู้ยัดไส้ใส่ลงในหม้อน้ำซุปกระดูกหมู ใส่แครอท เห็ดหอม และต้นหอมลงไป เคี่ยวต่ออยู่ที่ เวลาต้มอย่าปรุงรสชาติเยอะ เพราะระหว่างที่ต้มหรือเคี้ยว รสชาติของวัตถุดิบจะออกมาเรื่อยๆ รอจนใกล้เสร็จค่อยปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ ต้มต่ออีกสักพัก ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ Mac



แกงจืด
เมนูธรรมดา
แต่คุณค่ามาก
ชาวตะวันตกนิยมรับประทานน้ำซุปเมื่อเป็นหวัด เมื่อชดน้ำซุปร้อนๆ จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และยังเชื่ออีกว่า ซุปที่ผ่านการเคี้ยว เป็นอาหารที่ช่วยบรรเทาอาการในลำคอได้ง่าย เพราะอุดมไปด้วยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ วิตามิน ไบโตน แร่ธาตุ กรดอะมิโน สารอาหารเหล่านี้เองที่ช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ เหมาะจะเป็นอาหารประจำโต๊ะเด็กกินได้ ผู้ใหญ่กินดี และยังปรับเปลี่ยนวัตถุดิบได้มากมาย





• MOVIE •

Black Kite

ออกอากาศทุกวันเสาร์

เวลา 22.00 - 24.00 น.

เริ่ม 24 ตุลาคม 2558



BLACK KITE

ความรักและความคาดหวัง

หน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมก็คือครอบครัว และจะว่าไป คนที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเราไม่ใช่เจ้านาย ไม่ใช่ลูกค้า ไม่ใช่ไอ้ดอลของเรา แต่มักจะเป็นคนใกล้ตัวเรา อย่างคนในครอบครัว

ที่ผ่านมา วรรณกรรม ภาพยนตร์ หรือเรื่องเล่าชั้นดีหลายต่อหลายเรื่องจึงเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัว และเชื่อว่าในอนาคตเราก็ยังจะได้ชมได้ฟังเรื่องเล่าหรือเรื่องราวของความสัมพันธ์ในครอบครัวที่จะถูกบอกเล่าผ่านสื่อบันเทิงอยู่เรื่อยไป

อย่างซีรีส์ญี่ปุ่นเรื่อง ด้วยใจรักจากพ่อนักสู้ (Black Kite) ที่ช่องไทยพีบีเอสนำมาฉายให้เราได้ชมกัน ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับครอบครัว

ด้วยใจรักจากพ่อนักสู้ เล่าเรื่องราวของครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ที่มีเพียงพ่อและลูกชายตัวพ่อชื่อ อิชิตาเว ยะสึโอะ (มาซาฮากิ อุจิมะ) นั้นต้องเลี้ยงดูลูกชายตัวคนเดียวเพราะภรรยาของเขาเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ บาดแผลในใจที่เขาต้องแบกรับส่วนหนึ่งคือการที่เขาเข้าใจว่า

ตัวเองเป็นสาเหตุทำให้ภรรยาเสียชีวิต

ยะสึโอะ มีอาชีพเป็นพนักงานขับรถ เขามีนิสัยเฝงฝาง ซึ่เมา และมีเรื่องชกต่อยอยู่เสมอ เนื้อหาในส่วนภูมิหลังของยะสึโอะก็น่าสนใจด้วยความที่เขาเป็นเด็กกำพร้าที่เติบโตขึ้นมาโดยไม่รู้จักวิธีการแสดงความรักของพ่อกับลูก แต่ก็พยายามเลี้ยงลูกชายมาด้วยความรักมากมาย ในแบบฉบับของตัวเอง จนเมื่อลูกชายที่ชื่อ อาคิระ (ทาเครุ ซาโต้) เติบโตขึ้นและได้ร่ำเรียนด้านนิติศาสตร์ก็นำความภูมิใจมาสู่บิดาอย่างมาก แต่เมื่อเรียนจบ อาคิระกลับเลือกไปทำงานในสำนักพิมพ์แทนการทำงานกฎหมาย เป็นผลให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อลูก แล้วกลายเป็นความบาดหมางห่างเหินไป

พล็อตเรื่องที่เล่าสั้นๆ แต่นี้ก็พอจะเห็นได้ว่า

มันดู 'จริง' เหมามากๆ ขนาดที่เราสามารถพานพบเหตุการณ์คล้ายคลึงกันนี้ในหมู่คนรอบตัวอย่าง 'ไม่ยากเย็น พ่อแม่เห็นไม่ตรงกับลูก ต่างคนต่างมีความคิด ต่างก็มีปมในจิตใจเป็นของตัวเอง มีประสบการณ์ที่เคยเรียนรู้มาไม่เหมือนกัน ต่างก็จำใจต้องแสดงจุดยืนของตนอย่างมุ่งมั่น ไม่ยอมยัดเยียดผ่อนปรนให้กันทั้งที่ต่างก็มีที่มาของจุดยืนมาจากความรักและความปรารถนาดีที่มีต่ออีกฝ่ายนั่นเอง

ด้วยใจรักจากพ่อนักสู้ ยังมีรายละเอียดที่น่าสนใจอีกหลายเรื่อง ทั้งการฉายภาพความยากลำบากของครอบครัวที่ขาดแม่ ความคาดหวังจากสังคมที่มีต่อบทบาทการเป็นพ่อ และกระทั่งความคาดหวังในอาชีพการงานและความมั่นคงในชีวิตที่คนแต่ละรุ่นก็มีมุมมองไม่เหมือนกัน ทำให้ซีรีส์เรื่องนี้ถ่ายทอดเรื่องราวของพ่อลูกคู่นี้ออกมาได้อย่างสมจริง มีมิติ และน่าประทับใจ จนได้รับรางวัลซีรีส์ยอดเยี่ยมจากงานประกาศผลรางวัล Asian Television Awards ปี 2013 มาแล้ว


กลับไปทีี่เรื่องของสื่อบันเทิงกันอีกที

อีกประเด็นหนึ่งที่หนัง เพลง และละครต่างๆ ชอบหยิบเอามานำเสนอกันอยู่บ่อยๆ ก็คือเรื่องราวของความรักครับ

แท้จริงแล้ว ความรักก็คือจุดเริ่มต้นของการสร้างครอบครัว จากความรักแบบหนุ่มสาว ขยายวงออกไปสู่ญาติสนิทมิตรสหายของแต่ละฝ่าย ขยายวงออกไปสู่การสร้างบุตรหลาน และขยายวงออกไปถึงการช่วยกันสร้างสังคมรอบตัวให้ดีขึ้น ทั้งหมดทั้งมวลล้วนมีจุดเริ่มต้นจากความรัก

แต่การมองวิเคราะห์ไปที่หน่วยเล็กๆ ของสังคมอย่างครอบครัวนี้แหละ จึงน่าตกใจไม่น้อยที่ทุกวันนี้ครอบครัวรุ่นใหม่มีอัตราการหย่าร้างกันมากขึ้น มีครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ให้เราพบเห็นกันมากขึ้น และการเริ่มต้นครอบครัวโดยไม่จดทะเบียนสมรสก็มีมากขึ้น เหตุการณ์เหล่านี้ในสังคมบอกอะไรกับเราบ้าง?

หรือว่าความเป็น 'ครอบครัว' แบบเก่านั้นกลายเป็นเรื่องตกสมัยไปแล้ว? หรือว่าสังคมคาดหวังกับภาพของ 'ครอบครัว' มากเกินไป?

หรือบางทีอาจถึงเวลาที่เรากำลังทบทวนเรื่อง 'ความรัก' กันอย่างจริงจังสักที ว่าจริงๆ แล้วมันคืออะไร และสิ่งที่นำเสนอกันอยู่ในสื่อต่างๆ นี้มันคือ 'ความรัก' หรือเป็นสิ่งอื่นกันแน่? 

WIND BENEATH MY WINGS

พิศิษฐ์ มิตรเกื้อกูล

ภาพความเสียหายมุมสูงซึ่งครอบคลุมพื้นที่ที่ไม่สามารถเข้าไปทำข่าวได้เมื่อครั้งเกิดมหาอุทกภัยน้ำท่วมปี 2554 เป็นเพียงหนึ่งในผลงานชิ้นสำคัญของไทยพีบีเอสและ “โครงการหนูน้อยจ้าวเวหา” ที่พลิกโฉมการนำเสนอข่าวในวงการสื่อประเทศไทยตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ชายผู้อยู่เบื้องหลังโครงสร้างเครื่องบินจำลองคือคนเดียวกันกับที่เดินหน้าพาโครงการหนูน้อยจ้าวเวหาไปสู่นักข่าวทั่วประเทศ จนสามารถคว้ารางวัลถ้วยพระราชทานมากถึง 16 ถ้วย

พิศิษฐ์ มิตรเกื้อกูล หลังไหลเครื่องบินบังคับตั้งแต่เด็ก แต่ด้วยฐานะทางบ้านที่ไม่สู้ดีนัก เขาจึงต้องประดิษฐ์เครื่องบินจำลองจากวัสดุต่างๆ ใกล้เคียงตัว ศึกษาเรียนรู้ และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญและอยากส่งต่อความรู้ที่มีให้กับเด็กที่ฝันอยากจะมีเครื่องบินบังคับของตัวเอง “ผมทำโครงการสอนเด็กทำเครื่องบินสอนไปประมาณ 2 ปี ก็มาคิดว่าถ้าเราเลิกสอนสิ่งเหล่านี้ก็คงหายไป จะทำยังไงให้อยู่ถาวร ก็เลยตั้งเป็นสมาคมกีฬาสิ่งประดิษฐ์จำลองและวิทยุบังคับ จนกระทั่งปี 2547 ก็เปลี่ยนชื่อมาเป็นสมาคมกีฬาเครื่องบินจำลองและวิทยุบังคับ”

ปี 2552 สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอสสนใจนำเสนอข่าวของเขาในประเด็นเรื่อง “เด็กไทยสามารถสร้างเครื่องบินบังคับที่บินได้จริง” การพบปะพูดคุย



แลกเปลี่ยนทรรศนะในวันนั้นเองกลับกลายเป็นต่อยอดให้เกิด “โครงการหนูน้อยจ้าวเวหาขึ้น” จากวันนั้นจนถึงวันนี้รายการเข้าสู่ปีที่ 7 แล้ว

กว่า 7 ปีที่โครงการหนูน้อยจ้าวเวหา ผลิตนักประดิษฐ์รุ่นจิ๋วไม่น้อยพัฒนาเทคโนโลยีการบินก็มาก “เราให้โจทย์เด็กสร้างเครื่องบินที่ทำประโยชน์ได้ เช่น ช่วยเหลือผู้ประสบภัย หรือถ่ายภาพทางอากาศก่อนหน้านั้นเราพัฒนาจากเครื่องบินปีกตึง มาเป็นเฮลิคอปเตอร์ที่มีใบพัดสองใบ แล้วก็กลายเป็น Quadrotor ใบพัดสี่ใบ ขึ้นลงแนวตั้งได้ง่ายขึ้น ปัจจุบันจึงเกิดโครงการศึกปีกหมุนประลองทักษะ และฝึกปีกหมุนประลองปัญญา”

หนูน้อยจ้าวเวหา ยังถูกนำมาทำประโยชน์จริงในด้านการนำเสนอข่าวของไทยพีบีเอส “เราทำให้เขาเห็นว่าเครื่องบินไม่ใช่ของเล่น แต่มันสามารถพัฒนาไปสู่การใช้งานได้จริง” ภาพมุมสูงเมื่อครั้งเกิดมหาอุทกภัยน้ำท่วมปี 2554 แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการนำเสนอข่าวภายในพื้นที่ที่ยากต่อการเข้าถึง “ไทยพีบีเอสเป็นสถานีแรกของประเทศไทยที่นำเครื่องบินไปใช้ทำข่าว แต่ก่อนหน้านี้เราใช้ในงานถ่ายทอดสด เช่น การแข่งขัน

เรือยาว เพื่อให้ได้ภาพมุมสูงที่วิ่งตามเรือได้ตลอดความเร็วของเครื่องบินอยู่ที่ 35 กิโลเมตรต่อชั่วโมง บินได้สูงจากจุดบังคับ 2 กิโลเมตร ไกลจากจุดบังคับ 2 กิโลเมตรเช่นกัน และตอนนี้สามารถซูมได้ในระยะ 200 เมตร และบินได้แม้ในสภาพฝนตกหนัก”

“นอกจากงานข่าวยังใช้ทำสารคดี ทำแผนที่สำรวจทรัพยากรธรรมชาติ หรือในงานละครไทยพีบีเอสก็นำมาใช้ เราได้มุมมองที่แตกต่างแล้ว ในการทำข่าวยังทำหน้าที่แทนผู้สื่อข่าวเมื่อต้องเก็บภาพในสถานที่อันตราย เช่น อยากรู้ว่าหลังกำแพงมีอะไร เราไม่ต้องให้ผู้สื่อข่าวเสี่ยงเดินไปใช้เครื่องบินและส่งภาพออกมาได้ทันที โจทย์ต่อไปของเราคือ จะทำอย่างไรให้ทุกคนใช้งานได้ต้องพัฒนาผู้สื่อข่าว ช่างภาพ หรือผู้ช่วย ให้ทุกคนสามารถบินได้ ส่วนในโจทย์ของการพัฒนาเครื่องบิน เราจะต้องทำให้เครื่องบินสามารถบินฝ่าหน้าต่างเพื่อเข้าไปดูว่าหลังกำแพงมีอะไร และบินกลับออกมาจอดที่เดิมโดยเครื่องบินไม่เสียหาย”

“สิ่งที่ผมทำทุกวันนี่ เพื่อให้เห็นว่า นี่คือจุดเริ่มต้นของการบิน และไทยพีบีเอสคือผู้ให้เวทีแก่เด็ก ๆ ทั่วประเทศ” **WIC**



“ เวลาเห็นเด็กเติบโตและกลับไปมีชีวิต
อย่างที่เขาควรจะเป็น มันคือรางวัล
ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต ”

อีโรเสือกานัน

มากกว่า 10 ปี ที่เข้าร่วมต่อสู้กับโรคมุมิคุ้มกันทำลายตนเองในเด็ก ไปกับกลุ่มผู้ป่วยเด็กจำนวนมากเกินกำลัง เมื่อเทียบกับจำนวนแพทย์เฉพาะทางที่มีในประเทศไทยไม่ถึง 10 คน (หากคำนวณตามสัดส่วนประชากรเด็กควรจะมีแพทย์เฉพาะทางโรคมุมิคุ้มกันทำลายตนเองในเด็ก 33 คน เป็นอย่างน้อย จากผลการสำรวจเมื่อปี 2011) เพียงหวังจะให้เด็กเหล่านี้ได้มีความสุขกับทุกวินาทีของชีวิต

เลือกต่อสู้กับภูมิแพ้ด้วยพลังใจที่ไม่ยอมแพ้

ตอนแรกเลือกเรียนด้านภูมิคุ้มกันวิทยา เพราะคุณพ่อคุณแม่เป็นหอบหืด พอเรียนไปเรื่อยๆ ก็พบว่ามันเป็นศาสตร์ที่ลึกกลับ เราไม่สามารถมองเห็นได้เลยว่าเซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกายคนเราทำงานอย่างไร มันก่อโรคได้อย่างไร สมัยนั้นคนเลือกเรียนด้านโรคมุมิคุ้มกันทำลายตัวเอง Autoimmune disease น้อย สวนทางกับจำนวนคนไข้ที่ต้องการความช่วยเหลือมาก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยเด็ก ก็คิดว่าเรา

น่าจะทำประโยชน์ได้เยอะ ก็เลือกเรียนด้านนี้เพิ่มเติม ผมมองว่าเด็กเป็นความหวัง เป็นอนาคตของชาติ การทำงานกับเด็กมันเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง เพราะเด็กบอกเราไม่ได้หมดว่าเขาเป็นอะไร เจ็บตรงไหน จึงต้องใช้ทักษะหลายอย่างในรักษา

งานที่ไม่มีวันเสร็จ

อาจจะเห็นสาเหตุหนึ่งที่ไม่ค่อยมีคนเลือกเป็นแพทย์ด้านนี้ เพราะเหมือนงานไม่เสร็จสักที การรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้ไม่ได้ยากไปกว่าการรักษาโรคอื่นๆ เพียงแต่เป้าหมายในการรักษาไม่เหมือนกัน โรคอื่นคือรักษาให้หาย แต่ผู้ป่วยกลุ่ม lifetime disease คือ ต้องทำให้เขามีชีวิตอยู่กับโรคที่เขาเป็นได้อย่างมีความสุข มีชีวิตต่อไปและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ยิ่งเราสามารถทำให้เขาพ้นวิกฤตในแต่ละช่วงชีวิตได้ ก็เหมือนเราเติบโตไปกับพวกเขา แต่ไม่ใช่ทุกโรคในกลุ่มนี้จะหายแล้วไม่หาย อาการมีหลากหลาย เช่น SLE หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า โรคพุ่มพวง ก็เป็นแค่หนึ่งในพันอาการของโรคนี้ หลายอาการเป็นเรื่องรังรักษาเป็นปีๆ หรือต้องรักษาตลอดชีวิตก็มี อัตราการเสียชีวิตอาจจะไม่สูงเหมือนโรคอื่น แต่ก็มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตได้

ความสุขที่เติบโตพร้อมกับชีวิตที่เติบโต

คงเหมือนที่สตีฟ จ๊อบส์บอกว่า “ชีวิตคนเราการทำงานเป็นพื้นที่ส่วนใหญ่ของชีวิต ทางเดียวที่เราจะมีความสุขกับชีวิตก็คือ การทำในสิ่งที่เราเชื่อว่าเป็นงานที่ยิ่งใหญ่และการทำงานให้ออกมาดีเยี่ยมก็คือ เราต้องรักในสิ่งที่ทำ” ผมก็เชื่อว่าสิ่งที่ผมทำมีประโยชน์และมีคุณค่า เวลาเห็นเด็กเติบโตและกลับไปมีชีวิตอยู่อย่างที่เขาควรจะเป็น มันคือรางวัลที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต เห็นพวกเขามีความสุขก็ทำให้ผมมีความสุขด้วย อีกอย่างอาจเป็นเพราะงานอะไรก็ตามที่ทำแล้วประสบความสำเร็จง่าย มันไม่ท้าทายเท่าไร ในขณะที่การทำงานที่ท้าทายมากๆ จนบางครั้งแทบมองไม่เห็นทางว่ามันจะผ่านไปได้อย่างไร เมื่อเราผ่านมาได้เราก็เกิดความภาคภูมิใจ มันจึงเป็นงานที่ให้ทั้งความท้าทายและสร้างความสุขให้ผมไปพร้อมๆ กัน



นายแพทย์กัณฑ์พงษ์สามารถ
อาชีพ : แพทย์ประจำหน่วยภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันวิทยา สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

“

พร้อมลุยค้นหาความจริงในทุกพื้นที่ และเป็นกระบอกเสียงให้กับประชาชน

”

ธีรเดช งามเหลือ ผู้ประกาศข่าว/ผู้สื่อข่าว

“ความจริง” อาจมีหลายด้าน และสื่อต้องทำให้ผู้รับสารเห็นความจริงนั้นครบทุกด้าน

วรวิทย์ ฉิมมณี
ผู้ประกาศข่าว/ผู้สื่อข่าว

เกาะติดความเคลื่อนไหวทั้งไทยและต่างประเทศ เพื่อให้ทันทุกสถานการณ์

จิรัชดา เขียมรัมย์
หัวหน้าผู้ประกาศข่าว

“

อุปสรรคทั้งหลาย อย่ามองว่าเป็นสิ่งที่ขวางชีวิตเรา จงมองว่าเป็นวัตถุดิบ และภูมิปัญญาที่สำคัญ ที่จะใช้เป็นประโยชน์ในอนาคตข้างหน้า

ภิญโญ ไตรสุริยธรรมา
รายการ โลกเปลี่ยนต้องเปลี่ยนโลก

”

“
 ไทยพีบีเอส ร่วมรณรงค์
ลดใช้ถุงพลาสติก
 เพื่อลดปัญหาขยะและโลกร้อน
 ”



เพื่อช่วยโลก



Thai PBS Magazine

คลังข้อมูล ความรู้ ข่าวสารสื่อสารระณ: และสารรอบด้าน
 เปิดประสบการณ์การอ่านแบบมัลติมีเดีย ที่จะเปลี่ยนโทรทัศน์
 และแท็บเล็ตของคุณให้กลายเป็นหนังสือออนไลน์อัจฉริยะ:



ไทยพีบีเอสกับบริการสื่อดิจิทัลบนระบบปฏิบัติการ iOS ทั้ง iPhone, iPod Touch และ iPad ที่ให้คุณไม่พลาด
 ทุกความเคลื่อนไหวของสถานการณ์ข่าวในรอบวันแบบนาทีต่อนาที, สามารถรับชมรายการโทรทัศน์และฟังรายการ
 วิทยุที่คุณชื่นชอบแบบ Online Streaming, สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media), เลือกชมและฟังรายการโทรทัศน์
 และวิทยุย้อนหลังและข่าวสารล่าสุดของทางไทยพีบีเอส

