

KM*L*ITE

ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2562



Scan Me



Dear Readers
- ยิ้มทัก รักคนอ่าน
Happiness and Health
- การใช้ยาของคนที่ต้องกินยา

Think 'n' Talk

- เพราะความสวยไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์

Knowledge@work

- บทความไม่ใช่เรื่องยากในการเขียนอย่างที่ (มือใหม่) คิด

On bookshelves

- สร้างโอกาส เปลี่ยนกระดาษเป็นหนังสือ
- ชีวิต ฉบับที่ 500 (1 สิงหาคม 2562 ตัก-มทช)
- NATIONAL GEOGRAPHIC ฉบับที่ 217 (สิงหาคม 2562)
- Strong is The New Skinny สร้างหุ่นใหม่ให้สตรีอง เน๊ะ!

Knowledge Station

- เมื่อนักการตลาด ต้องเป็นนักวิทยาศาสตร์

Over the Horizon

- #สิ่งที่ได้ สิ่งที่เห็น จากการเดินทาง
Light Up Your Brain

- ปลูกผักสวนครัวในกระถาง ประหยัดพื้นที่



Happiness and Health

การใช้ยาของคนที่ต้องกินยา

Knowledge@Work

บทความไม่ใช่เรื่องยาก
ในการเขียนอย่างที (มือใหม่) คิด

Knowledge Station

เมื่อนักการตลาด ต้องเป็นนักวิทยาศาสตร์

Light Up Your Brain

ปลุกผักสวนครัวในกระถาง ประหยัดพื้นที่

Contents

KMLITE

ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2562

1

Dear Readers

ยิ้มทักรักคนอ่าน

2

5

Think 'n' Talk

เพราะความสวยไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์

10

13

On Bookshelves

- สร้างโอกาส เปลี่ยนกระดาษเป็นหนังสือ
- ชิวจิต ฉบับที่ 500 (1 สิงหาคม 2562 ตึก มกช)
- NATIONAL GEOGRAPHIC ฉบับที่ 217 (สิงหาคม 2562)
- Strong is The New Skinny สร้างหุ่นใหม่ให้สตรีรอม เป๊ะ..!

15

18

Over the Horizon

#สิ่งที่ได้ สิ่งที่เห็น จากการเดินทาง

21



ยิ้มทักรักคนอ่าน

ฉบับนี้ **KM Lite** ยังคงอยู่กับเรื่องของชีวิตและสุขภาพ เริ่มจาก คุณบุญเยี่ยม น้อยชุมแพ กลับมาบอกเล่าถึง การใช้ยาของคนที่ต้องกินยา ใน Happiness & Health เพื่อแบ่งปันแนวทางวิธีการกินยาอย่างถูกต้องและปลอดภัย จากนั้นร่วมเรียนรู้กับคุณณัฐพรรณ โภคบุตร เกี่ยวกับข้อมูลสถิติของตลาดความงาม และเกร็ดความรู้เรื่องขั้นตอนการดูแลผิวหน้าของชาวเกาหลีใน Think 'n' Talk

จากนั้นร่วมเรียนรู้กับคุณเอก ธนกิจวนิชกุล ถึงการเขียนบทความสำหรับมือใหม่ใน Knowledge@Work บทความไม่ใช่เรื่องยากในการเขียนอย่างที่มี (มือใหม่) คิดและอีกเช่นเคย คุณมานะ ทับนาโคก เจ้าของคอลัมน์ On bookshelves เจ้าเก่า ยังคงมาแนะนำหนังสือดีๆ เกี่ยวกับการหาแรงบันดาลใจ เพื่อเปิดโอกาสให้กับตัวเอง รวมถึงเรื่องของสุขภาพ และธรรมชาติ

ใน Knowledge Station กลับมาอีกครั้งกับเจ้าแม่การตลาด คุณโชติกา ต้นติวฒนกุลชัย ที่จะมาแบ่งปันประสบการณ์และมุมมองการทำงานว่าศิลปะสามารถมาบรรจบกับวิทยาศาสตร์ได้ เมื่อนักการตลาดต้องเป็นนักวิทยาศาสตร์ สำหรับในส่วนของ Over the Horizon ฉบับนี้เราได้ ดร.ภูวษา ชานนท์เมือง มาแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับจากการเดินทางไปร่วมงานวิจัยใน #สิ่งที่ได้ สิ่งที่เห็น จากการเดินทาง HOKKAIDO

ปิดท้ายด้วย Light Up Your Brain โดยคุณสายสวาท พระคำยาน เจ้าเดิมที่จะมาแนะนำเคล็ดลับเกี่ยวกับผักอีกอย่าง นั่นคือ ปลูกผักสวนครัวในกระถางประหยัดพื้นที่ หากลองทำตามเชื่อได้ว่าทุกท่านจะมีผักสวนครัวชนิดต่างๆ ไว้รับประทานเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้ด้วยอีกทาง

อลิสรา คุประสิทธิ์



ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2562



จัดทำโดย : นางสาวเปรมรัตน์ เฉลิมพิภัทร์

ที่ปรึกษา	ดร.นฤมล รื่นไวย์ (ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลและสารสนเทศ)
บรรณาธิการ	อลิสรา คุประสิทธิ์
รองบรรณาธิการ	ศิริ: ศิลานนท์
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	เปรมรัตน์ เฉลิมพิภัทร์
ฝ่ายศิลปกรรม	
ฝ่ายสื่อ Online	กิตติธัญญา บุญยกุลศิริรัมย์
นักเขียนประจำฉบับ	บุญเยี่ยม น้อยชุมแพ ณัฐพรรณ โภคบุตร เอก ธนกิจวนิชกุล มานะ ทับนาโคก โชติกา ต้นติวฒนกุลชัย ดร.ภูวษา ชานนท์เมือง สายสวาท พระคำยาน

ฉบับ e-Magazine : ดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์
สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ
<http://www.tistr.or.th/dio>



โดย : บุญเรียม น้อยชุมแพ

กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร (กจค.)



การใช้ยา ของคนที่ต้องกินยา

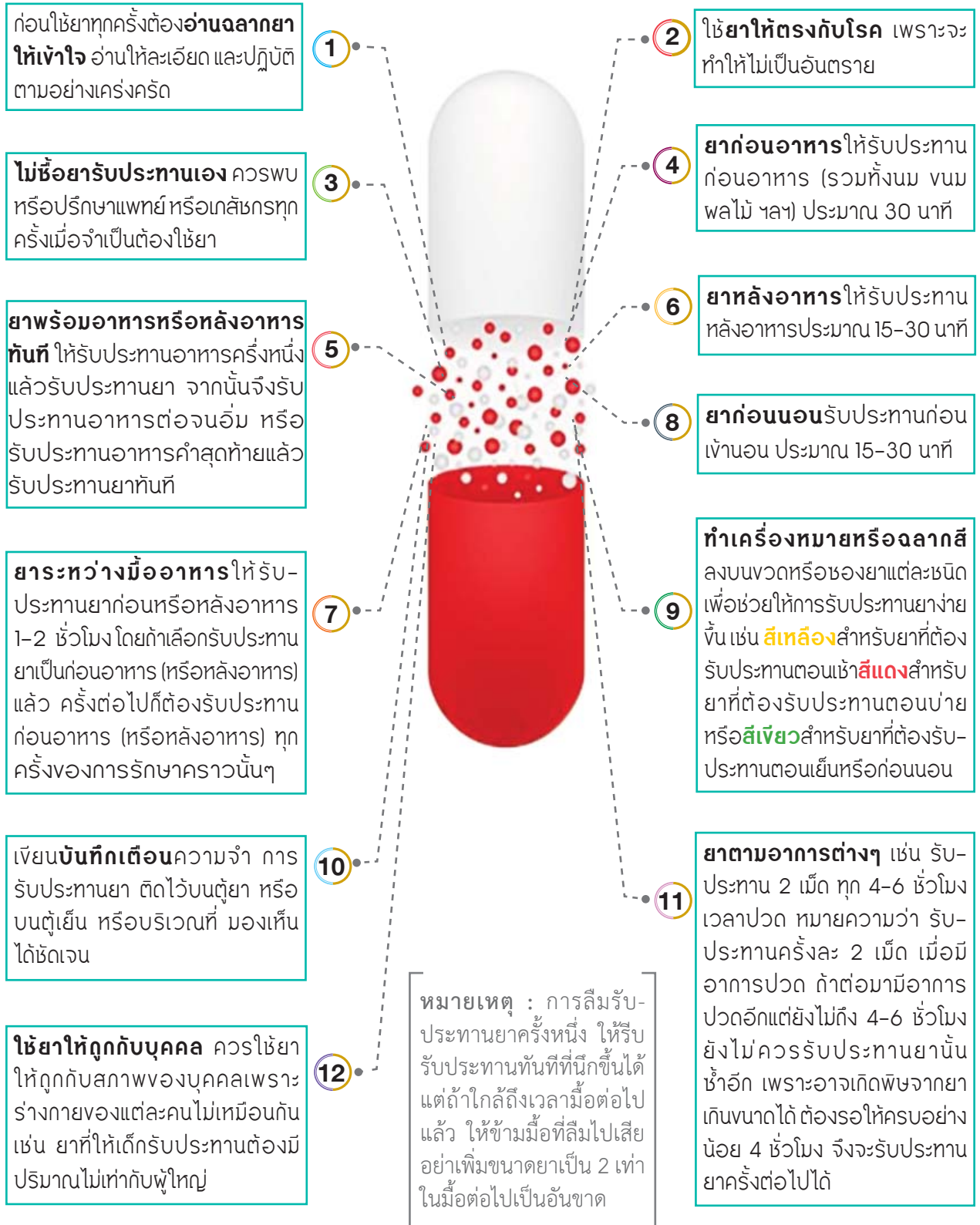
จากคำกล่าว....คนที่ไม่มโรคเป็นลาภอันประเสริฐ....เป็นคำกล่าวที่ทุกคนอยากได้ออยากมีเพราะค่าๆ นี้เป็นค่าที่วิเศษยิ่งนัก ทุกคนต้องการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคร้าย ไขเจ็บทั้งหมดทั้งปวง ไม่ต้องเสียทรัพย์ที่ต้องแลกกับปัจจัยสี่ นั่นคือ ยารักษาโรค

ยานับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตและเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญของมนุษย์ จากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในปัจจุบันเป็นผลทำให้การพัฒนาและการคิดค้นยาชนิดใหม่เกิดขึ้นอย่างมากมาย และส่งผลให้อัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายของประชาชนลดลง อายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ยืนยาวมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่า ยาจะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่ก็สามารถที่จะก่อให้เกิดผลข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาได้



ผู้ป่วยจำนวนมากไม่น้อยที่ยังรับประทานยาไม่ถูกวิธี ทำให้อาการป่วยที่ควรจะหายได้ในเวลาไม่กี่วันหลังจากการรับประทานยาก็กลับไม่หายสักที นั่นก็เป็นเพราะยาที่เรารับประทานเข้าไปทำงานได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพจากการใช้ยาที่ผิดวิธีนั่นเอง วันนี้ผู้เขียนก็เลยนำข้อมูลดีๆ เกี่ยวกับการรับประทานยาที่ถูกต้องมาฝากกันค่ะ เมื่อมีอาการป่วยจะได้รับประทานกันได้ถูกวิธีค่ะ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

วิธีการรับประทานยาถูกต้องและปลอดภัยมีหลายรูปแบบ



ดังนั้นเราควรใช้ยาให้ถูกต้องตามขนาดที่แพทย์หรือเภสัชกรกำหนดไว้ และรับประทานยาเป็นประจำสม่ำเสมอตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด อย่าละเลยการรับประทานยาแม้แต่ครั้งเดียวนะคะ



เอกสารอ้างอิงและภาพประกอบจาก

- ก้องเดช อิ่มเอิบ. 2562. รู้ให้ชัดกินยาอย่างไรให้ถูกวิธี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.tic.co.th/index.php?op=blog-detail&id=115>. [เข้าถึงเมื่อ 14 สิงหาคม 2562].
- โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์. 2556. ความสำคัญและการใช้ยา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.spr.go.th/index.php/2013-05-10-13-51-40/2015-07-29-10-33-42/2013-05-10-14-01-29/104-2013-06-19-04-38-19.html>. [เข้าถึงเมื่อ 15 สิงหาคม 2562].
- อโรคา 108. 2562. 10 ข้อต้องรู้ การใช้อย่างถูกวิธี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.aroka108.com/10>. [เข้าถึงเมื่อ 14 สิงหาคม 2562].
- อุไรวรรณ พานิช. 2562. รับประทานยาให้ถูกวิธี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/admin/article_files/1264_1.pdf. [เข้าถึงเมื่อ 12 สิงหาคม 2562].
- [Online]. Available at : <https://en.clipdealer.com/vector/media/A:34314738>, [accessed 28 August 2019]
- [Online]. Available at : <https://en.clipdealer.com/vector/media/A:40975907>, [accessed 28 August 2019].
- [Online]. Available at : <https://en.clipdealer.com/vector/media/A:36933955>, [accessed 29 August 2019].



โดย : ญัตพรณ โภคบุตร
 ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมผลิตภัณฑ์สมุนไพร

Think 'n' Talk



ชวนคิด ชวนคุย

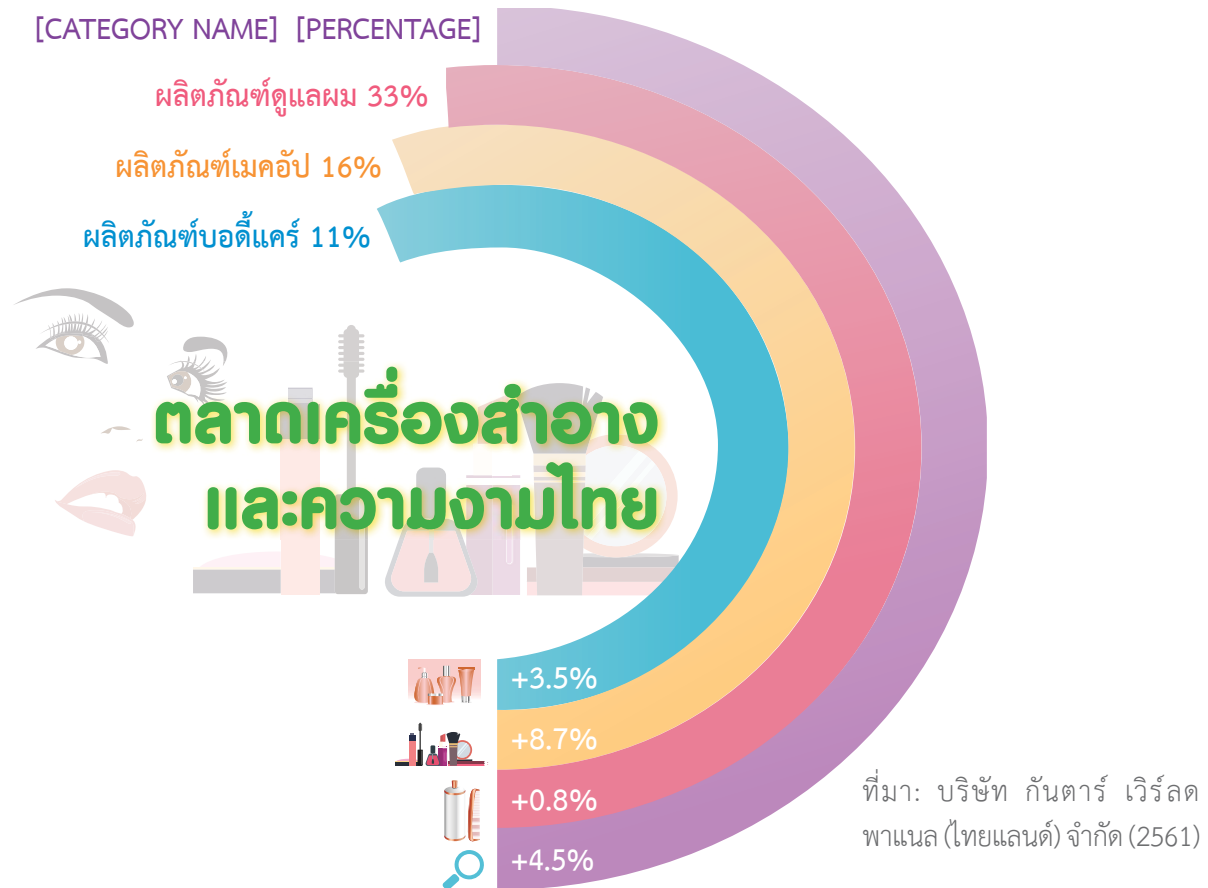
TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2562



เพราะความสวย ไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์

เป็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งกับการเติบโตของตลาดเครื่องสำอางในประเทศไทย ที่มีมูลค่าถึง 57,000 ล้านบาท มีการเติบโต 3.8% ซึ่งกลุ่มที่ขับเคลื่อนการเติบโตให้กับตลาดมากที่สุดจะเป็นกลุ่มผลิตภัณฑ์สำหรับผิวหน้า ทั้งในกลุ่ม Facial care และ Makeup ที่มีสัดส่วนร่วมกันแล้วเกินครึ่งของตลาดเครื่องสำอางในประเทศ



รูปที่ 1 ตลาดเครื่องสำอางและความงามไทย

ในสัดส่วนของตลาดผลิตภัณฑ์ความงามแบ่งได้เป็น

1. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้า 40% (อัตราการเติบโต 4.5%)
2. ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผม 33% (อัตราการเติบโต 0.8%)
3. ผลิตภัณฑ์เมคอัพ 16% (อัตราการเติบโต 8.7%)
4. ผลิตภัณฑ์บอดี้แคร์ 11% (อัตราการเติบโต 3.5%)

ผลิตภัณฑ์ความงามส่วนใหญ่ที่ต้องใช้ประจำ ได้แก่ ลิปสติก ซึ่งมีการเติบโต 32% ดินสอเขียนคิ้ว เติบโต 39% รองพื้น เติบโต 3% โดยในจำนวนนี้จะเป็นยอดผู้ซื้อเดิมประมาณ 74% และผู้ซื้อใหม่ 4% ซึ่งก็ยังคงเป็นผู้บริโภคที่อยู่ในเขตเมืองใหญ่เป็นหลัก

สินค้าในกลุ่มเมคอัพในประเทศไทยยังมีช่องว่างให้เติบโตต่อไปได้อีก เนื่องจากในปัจจุบันการทำการตลาดยังเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้เพียง 48% เพราะการเติบโตส่วนใหญ่มาจากการตอบสนองทางด้านอารมณ์ ที่สามารถเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้บริโภค ซึ่งต่างจากตลาดความงามขนาดใหญ่ของประเทศเกาหลี ที่สามารถเจาะตลาดเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากถึง 85% สาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตลาดความงามของเกาหลีใหญ่ขนาดนี้เพราะมาจากแนวโน้มการดูแลผิวหน้าด้วยการบำรุงด้วยผลิตภัณฑ์ Facial care ประมาณ 7-10 ขั้นตอน ที่ต้องทำเป็นประจำทุกวัน ในขณะที่ขั้นตอนในการดูแลผิวหน้าของชาวไทยอยู่ที่ 2.4 - 2.52 หรือประมาณ 2 ขั้นตอน จากการรวบรวมข้อมูลการซื้อซ้ำในผลิตภัณฑ์กลุ่ม Facial care (บริษัท กันตาร์ เวิร์ลด์พาแนล (ไทยแลนด์) จำกัด 2561) และที่ไม่แตกต่างกันมากคือ ชาวจีน ที่มีขั้นตอนดูแลผิวหน้าประมาณ 3 ขั้นตอน ในฉบับนี้ จึงขอแจกแจงความซับซ้อนในขั้นตอนการดูแลผิวหน้าของชาวเกาหลี ซึ่งประกอบไปด้วย

ขั้นตอนที่ 1 Makeup remover and oil cleanser

เป็นขั้นตอนการลบเครื่องสำอางและทำความสะอาดผิวหน้า ด้วยสารทำความสะอาดที่เป็น oil base หรือแบบครีม แต่ในปัจจุบัน จะเห็นความแตกต่างในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้มากขึ้น เช่น ลักษณะผสมกับ water base ให้มีลักษณะใสคล้ายน้ำ จากกระบวนการทางอนุภาค เพื่อทำความสะอาดได้ดีขึ้น วิธีใช้ก็จะควบคู่กับแผ่นสำลี หรือรูปแบบ แผ่นเช็ดทำความสะอาดขจัดเครื่องสำอาง



ขั้นตอนที่ 2 Water-based cleanser

เป็นการกำจัดสิ่งตกค้างและสิ่งสกปรกที่ยังตกค้างจาก makeup remover ชนิดที่เป็น oil cleanser ผลิตภัณฑ์จะมีลักษณะใสคล้ายน้ำ แต่ประกอบไปด้วยสาร surfactant ที่มีโครงสร้างส่วนที่ชอบน้ำ (hydrophilic) และส่วนที่ไม่ชอบน้ำ (hydrophobic) เมื่อนำมาเช็ดทำความสะอาดส่วนที่ไม่ชอบน้ำ จะจับกับไขมัน และรวมตัวเป็น micelle เก็บสิ่งสกปรกไว้ภายใน

ขั้นตอนที่ 3 Exfoliation

ขั้นตอนการ scrub เพื่อขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และยังทำให้การบำรุงต่างๆ ลงลึกถึงผิวได้มากขึ้น ซึ่งก็มีการ scrub ด้วยน้ำตาล ฟองน้ำ (sponge) และอาจจะใช้ร่วมกับ สารทำความสะอาดอื่นๆ ซึ่งอาจจะทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์



ขั้นตอนที่ 4 Toner/ Refresher

เป็นขั้นตอนแรกในการเตรียมผิว เพื่อช่วยสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิว และยังเป็นการปรับสภาพ pH ผิว ให้พร้อมกับการบำรุงในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 Essence / Toner

ในขั้นตอนนี้ที่เกาหลีถือเป็นหัวใจสำคัญที่จะขาดไม่ได้เลย การดูแลผิวเป็นประจำ ซึ่ง essence นั้นก็เป็นชนิดหนึ่งของ toner ที่ผสมกับซีรัมมีวัตถุประสงค์เพื่อความชุ่มชื้น รักษา ฟื้นฟู และผลัดเซลล์ผิวใหม่





ขั้นตอนที่ 6 Serum (AKA Ampoules / Boosters / Treatments)

เป็นขั้นตอนที่เน้นการแก้ปัญหาผิวในส่วนที่เรากำลังกังวล เช่น ผิวหมองคล้ำรอยต่างด้า สีว ลักษณะเนื้อซีรั่มต้องมีความบางเบาเพื่อให้ซึมลงสู่ผิวได้ง่าย และเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว

ขั้นตอนที่ 7 Sheet mask

ในขั้นตอนการมาสก์หน้านั้นจะเปรียบเสมือนการผ่อนคลาย ไม่ให้ผิวของคุณนั้นทำงานหนัก อีกทั้งยังช่วยบำรุงผิวไปในตัว แผ่นมาสก์ส่วนใหญ่ทำจาก microfiber หรือ hydrogel เพื่อที่จะกักเก็บความชุ่มชื้นและสารสำคัญ อาทิเช่น วิตามินซี



ขั้นตอนที่ 8 Eye cream

ครีมบำรุงรอบดวงตาจะมอบส่วนผสมที่ใช้บำรุงรักษา ซึ่งมีความเข้มข้นสูงส่งไปยังบริเวณรอบดวงตาที่บอบบาง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนริ้วรอยแห่งวัยเป็นที่แรก การรับสัมผัสบริเวณรอบดวงตาก็ต้องเป็นไปอย่างเบามือ หรืออาจจะใช้นิ้วนางในการเกลี่ยครีมบำรุง

ขั้นตอนที่ 9 Moisturizer (emulsion, lotion, gel, or cream)

เป็นขั้นตอนที่สำคัญ ที่จะช่วยทำให้ผิวดูสดชื่น (dewy) และเปล่งปลั่ง (glowing skin) เพราะ moisturizer อุดมไปด้วยสารให้ความชุ่มชื้นที่มีความเข้มข้น และประกอบไปด้วยสารบำรุงผิว เช่น วิตามินที่จะช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอย



ขั้นตอนที่ 10 Sunscreen

เป็นขั้นตอนปกป้องผิวจากแสงแดดที่อาจก่อให้เกิดริ้วรอยก่อนวัย หรือมะเร็งผิวหนัง ซึ่งผลิตภัณฑ์กันแดดในปัจจุบันมีรูปแบบหลากหลาย นอกจากแบบของเหลว ยังมีรูปแบบสเปรย์ แบบแท่ง และในการแต่งหน้าก็จะแฝงไปด้วยกันแดด ตั้งแต่ส่วนของรองพื้นจนปิดทับด้วยแป้งที่มี SPF



จากการจำแนกขั้นตอนการดูแลผิวหน้าของชาวเกาหลีออกมาทำให้เห็นถึงการใช้กลยุทธ์นำเสนอผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายให้ครอบคลุมความต้องการ จะเป็นอีกหนึ่งปัจจัยของการขยายตลาดให้ใหญ่ขึ้น โดยเฉพาะในผลิตภัณฑ์ประเภทการล้างเครื่องสำอาง (makeup remover) และมาสก์หน้า (mask) ที่ได้รับความนิยมมากขึ้นตามลำดับ นับเป็นตัวส่งผลต่อยอดขายได้ถึง 14% และ 12% นอกจากนี้ยังพบว่าคนไทยมีพฤติกรรมด้านความงามที่เปลี่ยนไป โดยให้ความสำคัญกับการดูแลผิวหน้ามากขึ้น เห็นได้ชัดเจนจากการที่มีกลุ่มสกินแคร์เกิดขึ้นในตลาดมากมายตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 จนถึงปัจจุบัน



เอกสารอ้างอิง

- บริษัท กันตาร์ เวิร์ดพานแนล (ไทยแลนด์) จำกัด. 2561. เซ็คตลาดความงามสาวไทย “หน้าสวยไว้ก่อน” กลุ่มเฟซแคร์+เมคอัพ ใหญ่เกินครึ่งตลาด แลมโตสูงสุด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.brandbuffet.in.th/2018/04/thailand-beauty-market-2017-by-kwp/>, [เข้าถึงเมื่อ 6 กันยายน 2560].
- Biotherm: Life Plankton Essence, 2014. [online]. Available at: <https://www.pupesosweet.com/biotherm-life-plankton-essence/>, [accessed 7 September 2018].
- Brilliant Future Age Defense and Renew Serum, 2017. [online]. Available at: <https://www.bloglovin.com/blogs/i-am-fabulicious-2680683/bareminerals-brilliant-future-age-defense-5643079617>, [accessed 7 September 2018].
- Positioning, 2561. คนไทยขอสวยไว้ก่อน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://positioningmag.com/1167025>, [เข้าถึงเมื่อ 18 ตุลาคม 2561].
- Makeup Remover and Oil Cleanser, 2016. [online]. Available at: <http://www.verymeveryv.com/2016/08/review-garnier-micellar-oil-infused.html>, [accessed 7 September 2018].
- Micellar, 2016. [online]. Available at: <https://itslakishaa.blogspot.com/2016/04/micellar-101-what-is-micellar-water.html>, [accessed 7 September 2018].
- Review: Benton Aloe BHA Skin Toner + coupon code, 2016. [ออนไลน์]. Available at: <http://gracefulface.com/index.php/2016/05/25/review-benton-aloe-bha-skin-toner-coupon-code/>, [accessed 7 September 2018].
- Skin care regime sophisticated of Korea, 2018. [online]. Available at: <https://www.skincarebyalana.com/blog/korean-beauty-change-your-mind/>, [accessed 18 August 2018].
- The 10-step Korean skincare routine, 2017. [online]. Available at: <https://sokoglam.com/pages/the-korean-skin-care-routine>, [accessed 7 September 2018].

ขอคุณภาพประกอบจาก

- [Online]. Available at : https://lh3.googleusercontent.com/sr_monU0_SZYBhuSEc_UKAvRXMaGy8ms5qB67q8dBKbo6e7-9p3Npqo06nB7CXDQ3r9=s154 [accessed 3 September 2019].
- [Online]. Available at : <https://www.google.com.tw/search?q=%EB%93%80%EC%96%BC+%EB%9F%AC%EB%B2%84+%EB%A7%88%EC%8A%A4%ED%81%AC&safe>. [accessed 3 September 2019].
- [Online]. Available at : <https://www.pinterest.com/pin/794181715513867829/>, [accessed 3 September 2019].
- [Online]. Available at : <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.neimanmarcus.com.>, [accessed 4 September 2019].



โดย : เอก รณกิจวนิชกุล
กลุ่มบริหารอุตสาหกรรม (บอ.)



บทความไม่ใช่เรื่องยาก ในการเขียนอย่างที่ (มือใหม่) คิด

บทความเป็นความเรียงที่ผู้เขียนจะสื่อสารข้อมูลให้กับผู้อ่าน คุณจิตสุภักศินี (2553) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับบทความไว้ว่า บทความ คือ รูปแบบการเขียนประเภทหนึ่งของผู้เขียนต้องการสื่อสารข้อเท็จจริง และ / หรือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งแก่ผู้อ่านโดยเนื้อหาเสนอจากข้อมูลจริง ไม่ใช่เรื่องแต่งหรือคิดขึ้นจากจินตนาการ ซึ่งมีหลากหลายคำถามจากเพื่อนๆ มือใหม่หัดเขียน หรือบุคคลภายนอกที่สอบถามเกี่ยวกับการเขียนบทความ เช่น การเขียนบทความนั้นยากหรือไม่? หรือ เราจะเริ่มต้นการเขียนบทความจะอย่างไรดีหรือ เมื่อลงมือเขียนบทความจะใช้เวลามากน้อยเพียงใด หรือ บทความควรจะมีประเด็นอย่างไรบ้างเพื่อนำเสนอให้กับผู้อ่าน เป็นต้น

จากประเด็นคำถามต่างๆ ผมจึงขอตอบเป็นประเด็นต่างๆ เพื่อให้ครอบคลุมดังนี้ คือ

ประเด็นแรก บทความที่จะเขียนนั้นมีหลากหลายประเภท อาทิ บทความวิชาการ หรือ บทความปกิณฑกะ เป็นต้น ซึ่งบทความแต่ละประเภทมีความยากง่ายแตกต่างกัน สำหรับผู้เขียนมือใหม่ควรจะเริ่มเขียนบทความปกิณฑกะ เช่น บทความท่องเที่ยว เป็นเพียงการบอกเล่าหรือถ่ายทอดประสบการณ์ในการท่องเที่ยว ซึ่งจะมีความง่ายกว่าบทความวิชาการที่ต้องการข้อเท็จจริง และข้อมูลการอ้างอิง รวมทั้งต้องอ้างอิงหลักวิชาความรู้

ประเด็นที่สอง เกี่ยวกับรูปแบบของบทความที่จะนำเสนอและการนำเสนอ บทความนั้นมีรูปแบบหรือส่วนประกอบ ดังนี้คือ บทนำเพื่อเกริ่นนำรายละเอียดของบทความ ตามด้วยเนื้อความที่เป็นส่วนเนื้อหาเรื่องราว จากนั้นจึงจบด้วยบทสรุปหรือข้อคิดเห็นเพื่อเน้นย้ำประเด็นที่ต้องการสื่อสารให้กับผู้อ่าน ซึ่งถ้าวางแผนสำหรับส่วนประกอบที่กล่าวมา ก็จะสามารถช่วยลดเวลาในการเขียนลงไม่มากนัก เมื่อต้องการเขียนบทความนั้น สำหรับมือใหม่หัดเขียน ควรจะใช้การเขียนบรรยาย ที่เรียกว่า “บรรยายโวหาร” ในการนำเสนอเพื่อบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ



ประเด็นที่สาม ข้อมูลหรือเรื่องราวที่ใส่ในบทความ โดยเฉพาะบทความวิชาการต่างๆ มาจากการอ่านวารสาร หนังสือ ตำราวิชาการ หรือสิ่งตีพิมพ์อื่นๆ เพราะว่าการอ่านดังกล่าวนำไปสู่การได้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงต่างๆ นอกจากนี้ผลพลอยได้ที่ตามมา คือ ทักษะการเขียนหรือสไตล์การเขียนจากผู้เขียนท่านอื่นๆ รวมทั้งรูปแบบในการนำเสนอของบทความ ในส่วนไวยากรณ์หรือหลักทางภาษาศาสตร์นั้น สามารถสืบค้นจากตำราวิชาการ หรือ แอปพลิเคชันบนมือถือได้เช่นกัน

สำหรับพวกหนอนหนังสือ (ผู้รักการอ่าน) นั้น ไม่ใช่เรื่องยากที่จะเขียนบทความ เพราะว่ามีข้อมูลต่างๆ รวมทั้งสไตล์ในการนำเสนอ ซึ่งได้รับจากการอ่านหนังสือ ดังนั้นท่านเหล่านี้จึงสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ต้องการให้กับผู้อ่านได้อย่างชัดเจนและตรงประเด็น รวมทั้งมีหลากหลายวิธีในการสื่อสารและนำเสนอให้ผู้อ่านติดตามผลงาน

ประเด็นสุดท้าย ก็คือ แรงบันดาลใจซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างสรรค์ผลงานต่างๆ อาทิ ภาพเขียน หรือรูปถ่าย เป็นต้น ศักดิ์วุฒิ (2562) กล่าวว่า “ผมอยากวาดภาพพระบรมฉายาลักษณ์ของรัชกาลที่ 9 แล้วพิมพ์แจกให้ประชาชน เพราะอยากสะท้อนให้เห็นว่า สถาบันพระมหากษัตริย์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทยทุกคน ซึ่งผมเองก็โตมาในความคิดแบบนี้ ซึ่งช่วงเวลานั้น บ้านเมืองเรามีความวุ่นวายเกิดขึ้นมากมาย” ดังนั้นถ้าเรามีแรงบันดาลใจจะสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด หรือเรื่องราวทางวิชาการออกมาเป็นบทความ ก็จะทำให้การเขียนบทความในเรื่องดังกล่าวทำได้ไม่ยากนัก



ดังนั้นเมื่อเราจะจรดปากกาเพื่อเขียนบทความ จึงควรเริ่มต้นจากแรงบันดาลใจที่อยากจะถ่ายทอดข้อมูลต่างๆ เช่น ข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น หรือบอกเล่าประสบการณ์ เป็นต้น จากนั้น เขียนบรรยายออกเป็นตัวหนังสือตามรูปแบบโครงสร้างบทความ แล้วจึงขัดเกลาบทความนั้นโดยใช้หลักไวยากรณ์และสำนวนโวหารต่างๆ จากนั้นจึงจบด้วยการเขียนสรุปเพื่อเน้นประเด็นที่จะนำเสนอ ก็จะได้บทความที่ต้องการ ซึ่งจากประเด็นต่างๆ ที่นำเสนอในเบื้องต้น จะเห็นว่าการเขียนบทความไม่ยากอย่างที่คิด แต่ถ้าหมั่นฝึกฝนการเขียนไปเรื่อยๆ สิ่งที่มา ก็คือ ทักษะการเขียนและเทคนิคในการนำเสนออื่นๆ ในเรื่องดังกล่าว



เอกสารอ้างอิง

- จิตสุภักคินี, สุขสีบนุช., 2553. บทความ : เขียนอย่างไร (จึงจะ) ดี. [online], เข้าถึงได้จาก http://www.mmtc.ac.th/km/index.php?option=com_content&view=article&id=33:2010-03-10-08-08-58&catid=16:2009-12-24-08-50-51&Itemid=22, [เข้าถึงเมื่อ 4 กรกฎาคม 2562].
- ศักดิ์วุฒิ, วิเศษมณี., 2562. ภาพแห่งแรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นจากพระเจ้าแผ่นดิน. BEM Magazine, 2(8), หน้า 4-5.

ขอบคุณภาพประกอบจาก

- [Online]. Available at : http://blog.itopplus.com/biz/id_381_base-of-content-marketing, [accessed 10 September 2019].
- [Online]. Available at : https://www.auathailand.org/courses/general_writing/. [accessed 11 September 2019].
- [Online]. Available at : <http://www.siamarcheep.com>, [accessed 11 September 2019].
- [Online]. Available at : <https://www.edupristine.com/blog/digital-marketing-executive-jd-responsibilities-career>, [accessed 4 September 2019].
- [Online]. Available at : <http://www.ceomegamoney.com>, [accessed 11 September 2019].
- [Online]. Available at : <http://www.harry.in.th/tag/>. [accessed 11 September 2019].



โดย : มานะ ทับนาโคก
 กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร

On bookshelves

บนชั้นหนังสือ

TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2562



- สร้างโอกาส เปลี่ยนกระดาษเป็นหนังสือ
- ชีวจิต ฉบับที่ 500 (1 สิงหาคม 2562 ตึก-บงกช)
- NATIONAL GEOGRAPHIC ฉบับที่ 217 (สิงหาคม 2562)
- Strong is The New Skinny สร้างหุ่นใหม่ให้สตรีเอง เป๊ะ..!



สร้างโอกาส เปลี่ยนกระดาษเป็นหนังสือ

ผู้แต่ง : ดร.นภดล ร่มโพธิ์

ปีที่พิมพ์ : 2018

การเขียนและการออกหนังสือด้วยตนเองนั้น นอกจากจะสามารถสร้างรายได้จากการขายหนังสือแล้ว ยังจะช่วยสร้างชื่อเสียงให้ตัวเองได้อีกด้วย “สร้างโอกาสเปลี่ยนกระดาษเป็นหนังสือ” จะบอกวิธีการให้กับคุณว่า การออกหนังสือเองไม่ใช่เรื่องที่ยาก เพียงแค่อ่านและทำตามขั้นตอนต่างๆ ในเล่ม โดยผู้เขียน ได้แนะนำคุณตั้งแต่เทคนิคการหาแรงบันดาลใจในการเขียน การเรียบเรียงข้อมูล การทำกราฟิก การรวมเล่ม การพิมพ์หนังสือ การจัดจำหน่าย การขายหนังสือ และการประชาสัมพันธ์ตามช่องทางต่างๆ ซึ่งการันตีได้ว่า คุณจะมีหนังสือแน่ๆ โดยไม่ต้องรอรอการอนุมัติจากใคร อย่าปล่อยให้ออกโอกาสหลุดลอยไป ลองเรียนรู้ไปด้วยกันกับหนังสือเล่มนี้ แล้วคุณจะเห็นว่า เราสามารถสร้างโอกาส เปลี่ยนกระดาษเป็นหนังสือได้ด้วยตัวของเราเอง!

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product/สร้างโอกาส-เปลี่ยนกระดาษเป็นหนังสือ.aspx?no=9786169303817>



ที่มา : <https://www.naiin.com/product/detail/483284>

ชีวจิต ฉบับที่ 500 (1 สิงหาคม 2562 ตัก-บงกช)
ปีที่พิมพ์ : 2562

- INCREDIBLE WAY ดับกลิ่นเต่าหน้าผ่นด้วยโบท็อกซ์
- LOCAL REMEDY เนียมหูเสือสลายหวัด ต้านเจ็บคอ สยบแบคทีเรียฤดูฝน
- ประมุขอร้อยป้องกันมะเร็ง หัวใจ เบาหวาน ความดัน ลดค่าใช้จ่าย ได้อาชีพเสริม
- GREEN CUISINE เปิดครัว 4 กูรู โสมเมดคนเมือง
- TRADITIONAL HEALING เปิดตำรายาดีวิถีของ บำรุงเลือด แก้ปวดหัว
- DEPOSING DEPRESSION เคลียร์ทุกปัญหาหัวใจโรคซึมเศร้า



ที่มา : <https://www.naiin.com/product/detail/4838819>

NATIONAL GEOGRAPHIC ฉบับที่ 217 (สิงหาคม 2562)
ปีที่พิมพ์ : 2562

- โลกไม่เคยหยุดนิ่ง เมื่อระดับทะเลสูงขึ้น ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง สงครามปะทุ เศรษฐกิจล่มสลาย
- การค้นพบใหม่ๆ หักล้างมายาคติว่าด้วยสายเลือดบริสุทธิ์ของชาวยุโรป
- พลั้งแห่งความหวังขององค์ทะไลลามะหลัง 60 ปี แห่งการปลดถัน



ที่มา : <https://m.se-ed.com/Product/List/705?popup=/Detail/Strong-is-The-New-สร้างหุ่นใหม่ให้แข็งแรง-เป๊ะ/9786160833269>

สร้างโอกาส เปลี่ยนกระดาดเป็นหนังสือ
ผู้แต่ง : ดร.นภดล ร่มโพธิ์
ปีที่พิมพ์ : 2018

ไม่ต้องกังวลอีกต่อไป กับหุ่นปัง พุงย่อย ต้นแขนย้วยแค่ออกกำลังกายแบบ “HIIP” ตามคุณแม่กล้ามเนื้อสลายหุ่นคุณก็จะกลับมาสตรอง เป๊ะปังดังเดิม การออกกำลังกายแบบ HIIT (High-Intensity Interval Training) ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่ลงตัวของท่าทางและจังหวะ ช่วยให้คุณลดน้ำหนัก พิตหุ่นได้อย่างง่ายดาย หากคุณอยากเป็นหญิงสาวที่ไม่เพียงมีแค่รูปลักษณ์ภายนอกน่ามอง แต่จิตใจยังเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นและมุ่งมั่นแล้วละก็ “Strong is The New Skinny สร้างหุ่นใหม่ให้สตรอง เป๊ะ” เล่มนี้สามารถเป็นตัวช่วยที่ดีสำหรับคุณ!



โดย : โซติกา ตันติวัฒนกุลชัย
กองบริการธุรกิจนวัตกรรม

Knowledge Station

TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th

ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2562



เมื่อ นักการตลาด ต้องเป็น นักวิทยาศาสตร์

หลายต่อหลายครั้งในการทำงานของนักการตลาดจะพบว่าเราไม่สามารถใช้ทฤษฎีหรือหลักการมาอธิบายพฤติกรรมของลูกค้าหรือผู้บริโภคได้ทั้งหมดจึงทำให้คนจำนวนไม่น้อยเชื่อว่า การตลาดเป็นศิลปะมากกว่าที่จะเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะถามหาคำตอบจากนักการตลาดที่ไร ก็มักจะได้คำตอบว่า ไม่มีอะไรที่ถูกต้องและไม่มีอะไรที่ผิดซึ่งก็เป็นเรื่องจริง



แต่เมื่อลองพิจารณาดูให้ดีจะเห็นได้ว่า สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่คนทำการตลาดควรมี คือการเป็นคนช่างสังเกต ช่างสงสัยและหมั่นทดลองอะไรใหม่ๆ อยู่เสมอ ซึ่งคุณสมบัติที่ว่ามานี้ เราจะคุ้นเคยกันดีว่าเป็นคุณสมบัติของนักวิทยาศาสตร์ ยิ่งในปัจจุบันที่ทุกอย่างอยู่ในโลกออนไลน์รวมถึงลูกค้าหรือผู้บริโภคที่พฤติกรรมของพวกเขาจะยิ่งยากในการคาดเดา เนื่องจากอะไรๆ ก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การทำการตลาดดิจิทัล จึงเป็นสิ่งจำเป็นต้องอาศัยคุณสมบัติของนักวิทยาศาสตร์อย่างมากในการที่จะเข้าใจคน เพื่อที่จะตอบสนองพฤติกรรม และทำนายพฤติกรรมของคน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) หรือแม้แต่การคาดการณ์พฤติกรรมของคนโดยดูจากรูปแบบการจับจ่ายใช้สอย การใช้ชีวิต

จึงเกิดเป็นปรากฏการณ์ที่ว่า ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่นักการตลาดเคยทำการตลาดทำได้อย่างประสบความสำเร็จ แต่เมื่อนำวิธีการเดิมนั้นมาใช้ในสถานการณ์อีกสถานการณ์หนึ่งและถึงแม้สถานการณ์เหล่านั้นจะมีความเหมือนกัน หรือมีจังหวะ เวลาที่คล้ายคลึงกัน ก็ไม่ได้หมายความว่าประสบความสำเร็จเสมอไป ยกตัวอย่าง เช่น หากเราเป็นหวัด มีอาการไข้และปวดหัว สิ่งที่จะช่วยให้อาการดีขึ้นคือ พักผ่อนมากๆ และทานยาพาราเซตามอลเพื่อบรรเทาอาการปวด และอาการเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะทุเลาและหายไปที่สุด ซึ่งวิธีการนี้มีการนำไปใช้จะเหมือนกันทั่วโลก แต่ในมุมมองการตลาดเราจะเห็นว่าการใช้คูโปงเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นให้ผู้คนสนใจและกลับมาเพื่อจ่ายที่ร้านค้านั้นสามารถใช้ได้ผลดีในแถบประเทศตะวันตก ถือว่าเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงในการเข้าถึงจิตและอารมณ์ของผู้ซื้อสินค้า แต่ในขณะเดียวกันนั้นวิธีการใช้คูโปง กลายเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพต่อยกกว่าเครื่องมือทางการตลาดอื่นๆ เช่น การลด การแถม การชิงโชค ในแถบเอเชีย ดังนั้นนักการตลาดจึงไม่สามารถระบุได้ในทันทีว่า คูโปงเป็นเครื่องมือที่ได้ผลในการทำงานการตลาด



อย่างไรก็ตาม ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์นั้นถือว่าทรงคุณค่าต่องานการตลาดเป็นอย่างมาก เพราะวิทยาศาสตร์ ช่วยให้นักการตลาดเข้าใจเรื่องของคนได้มากขึ้น โดยจะเห็นว่า นักการตลาดนำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์มาช่วยในการตอบสนองความต้องการของลูกค้าหรือผู้บริโภคอย่างมากมาย เช่น

1. การทำ Category Management

หรือการบริหารหมวดหมู่สินค้า เกิดจากการใช้วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์มา สืบหาพฤติกรรมการจับจ่ายซื้อสินค้าของคน เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่มากพอ นักการตลาดก็จะสามารถสร้างรูปแบบของคนที่มาจับจ่ายซื้อของได้ จากนั้นก็ทำการจัดเรียงสินค้า บริหารสต็อกเพื่อให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของคนที่มาซื้อสินค้าจนพบว่า สินค้าที่ขายไม่ตืนั้นหากวางอยู่บนชั้นวางสินค้าต้องอยู่ในระดับสายตา จะสามารถสร้างยอดขายได้เพิ่มขึ้นกว่าการวางระดับอื่นบนชั้นวางขาย

2. Neuro-Marketing

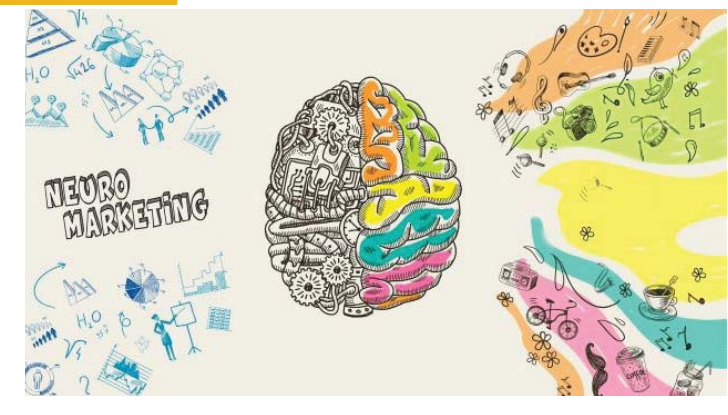
การตลาดโดยใช้ประสาทวิทยา เข้ามาช่วยการทำวิเคราะห์ วิจัยหา Customer Insight เข้ามาช่วยในการทำการตลาดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งมีรากฐานสำคัญมาจาก Neuro-science คือ ใช้หลักการจิตวิทยาที่สามารถศึกษาระบบการทำงานของสมองคน สามารถจับคลื่นสมอง จับสัญญาณและความเคลื่อนไหวของสายตา ฯลฯ ทำให้เข้าใจถึงกระบวนการความคิดของมนุษย์ นักการตลาดจึงเริ่มเอาหลักการ Neuro-science มาวิเคราะห์ปฏิกิริยาของลูกค้ากลุ่มเป้าหมายที่มีต่อการตลาด เช่น พฤติกรรมการดูโฆษณาที่ส่งไปถึงลูกค้านั้นได้ผลอย่างไร ลูกค้ามีความสนใจมากน้อยแค่ไหน ดูแล้วมีปฏิกิริยาอย่างไรกับร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การลอกเลียนแบบ ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้นักการตลาดสามารถเข้าใจผู้บริโภคในระดับภาวะสมอง และจิตใต้สำนึกและรับรู้ได้ว่าโฆษณาแบบไหนที่จะสร้างประสิทธิผลสูงสุด รวมไปถึงการเข้าใจเรื่องจิตวิทยาของผู้บริโภค โดยเราสามารถวิเคราะห์จากความรู้สึก การรับรู้ อารมณ์ และมุมมองที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในระบบการซื้อผลิตภัณฑ์



3. การวิจัยและทดลองเพื่อผลิตสินค้าใหม่ๆ

เพื่อสร้างประสบการณ์ที่ดีให้แก่ลูกค้าหรือผู้บริโภค (Customer experience) เป็นรูปแบบการทำการตลาดที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในปัจจุบัน และจะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้นไปอีกในอนาคต เป็นรูปแบบการทำการตลาดที่เข้าใจความคิดและความต้องการคนยุคใหม่ได้มากกว่าการตลาดในรูปแบบเดิม ๆ ที่เน้นการโฆษณาชวนเชื่ออย่างเดียวเพื่อให้ผู้คนเกิดความสนใจและซื้อสินค้าหรือบริการซึ่งใช้ไม่ได้ผลอีกแล้วในยุคนี้ Customer experience จึงเป็นการทำการตลาดที่เกิดขึ้นมาเพื่อสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับลูกค้า ตั้งแต่การได้รับสื่อ มีความสนใจในตัวสินค้าหรือบริการ ลงมือหาข้อมูล ตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการ ไปจนถึงการนำความประทับใจในตัวสินค้าหรือบริการนั้นไปบอกต่อ

จากตัวอย่างที่ยกมา คงจะเห็นแล้วว่า การตลาดนั้นต้องอาศัยความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ด้วย เพียงแต่ในสิ่งที่ลูกค้าหรือผู้บริโภคเห็นนั้น เป็นแค่ผลิตภัณฑ์สำเร็จแล้วมากกว่า ซึ่งเนื้อหาของการทำงานการตลาดโดยเฉพาะการทำตลาดดิจิทัลนั้นต้องการความเป็นวิทยาศาสตร์มาช่วยทำให้นักการตลาดสร้างสินค้าและบริการได้ตรงกับความต้องการของลูกค้าหรือผู้บริโภคมากขึ้น ดังนั้นการตลาดจึงไม่ใช่เป็นแค่งานศิลปะ ใช้แต่จินตนาการเท่านั้น แต่งานการตลาดจำเป็นต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริงโดยมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์เข้ามาเป็นส่วนผสมเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้



ขอบคุณภาพประกอบจาก

[Online]. Available at : <https://www.marketingoops.com/exclusive/how-to/when-advertising-and-marketing-is-science-and-became-neuromarketing.>, [accessed 3 September 2019].
 [Online]. Available at : <https://straipsnai.org/socialinai-tinklai-ir-seo/>. [accessed 3 September 2019].
 [Online]. Available at : <http://janephailin.blogspot.com/2015/10/marketer-marketing-analyst.html>, [accessed 3 September 2019].
 [Online]. Available at : <https://www.edupristine.com/blog/digital-marketing-executive-jd-responsibilities-career.>, [accessed 4 September 2019].



โดย : ดร. ภาวษา ชานนท์เมือง
 ศูนย์เชี่ยวชาญพลังงานสะอาด
 และสิ่งแวดล้อม (ศนพ.)



ผู้เขียนมีโอกาสเดินทางไปร่วมงานวิจัยด้านการตรวจติดตามมลภาวะอากาศทั้งในรูปของก๊าซและอนุภาคในชั้นบรรยากาศที่ประเทศญี่ปุ่น ย้อนเวลาไปนานซักหน่อย เมื่อปลายปี ค.ศ. 2012 (พ.ศ. 2555) หลังปีน้ำท่วมครั้งยิ่งใหญ่ ผู้เขียนจะแบ่งปันข้อมูลการเดินทางที่เกิดจากการไปเยี่ยมชมระบบตรวจวัดโอโซน (Ozone: O₃) ที่ยอดเขาในเมืองซัปโปโร (Sapporo) ฮอกไกโด (Hokkaido)

ครั้งนั้นเป็นการทำวิจัยร่วมกับอาจารย์และนักวิจัย จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮอกไกโด (Hokkaido University) ในช่วงฤดูใบไม้เริ่มเปลี่ยนสี (Autumn) ต่อเนื่องฤดูหนาว (Winter) อากาศเย็นมากที่เดียวสำหรับคนตัวบางๆ

ขณะนั่งรถขึ้นไปก็คุยถามเรื่องต่างๆ ที่พบเห็นกับอาจารย์ ทั้งเรื่องความสูง ชนิดต้นไม้ ต้นไม้บางต้นเปลี่ยนสีทั้งต้นแต่บางต้นก็ยังเขียวอยู่ ยังมีความเป็นวิชาการอยู่ และอาจารย์ก็เล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง จึงได้ทราบว่าภูเขาแห่งนี้คือสถานที่แข่งขันกีฬาโอลิมปิกฤดูหนาวประเภทสกี ชื่อภูเขาเทเน (Mt. Teine) เราจะคุ้นกันจากชื่อ “Sapporo Olympic Games 72” ใช้เวลาเดินทางไม่นานมากจากมหาวิทยาลัยเมื่อถึงจุดตรวจวัดโอโซนที่ยอดเขา ก็เริ่มดูเครื่องตรวจวัดและระบบต่างๆ พร้อมดาวนิโกลดข้อมูลเรียบร้อยแล้วอาจารย์



ก็พาไปยืนดูวิวรอบๆ คอยดูแลและให้ข้อมูลตามที่เรารถาม และให้ข้อมูลในจุดที่เป็นไฮไลต์ มีช่วงปล่อยให้เราซึมซับกับบรรยากาศและวิว (อาจารย์คงเห็นความนิ่งของเราที่มีอาการตกตะลึง) พบว่าทุกยอดเขามีชื่อเรียก ถึงเวลาจะต้องกลับเพราะเกรงจะค่ำ อาจารย์บอกว่าจะต้องมาดาวน์โหลดข้อมูลอีกช่วงหิมะตกหรือฤดูหนาว เราก็รับรู้ว่าจะต้องได้มาอีกก็เดินทางลงจากเขาทางเดิมถึงที่มหาวิทยาลัย แยกย้ายทำงานต่อและกลับที่พักตามปกติ

มาดึกกว่าขึ้นไปเก็บข้อมูลในฤดูหนาว (เดือนธันวาคม) เป็นอย่างไร วิวระหว่างเดินทางก็แปลก มองไปรอบๆ ก็เปลี่ยนไปจากคราวที่ขึ้นมาช่วงเดือนตุลาคม เพราะหิมะปกคลุม “ชาวไปหมด” แม้แต่อาจารย์ยังหลงทางเข้าสถานี ที่จะต้องไปขึ้นกระเช้าไฟฟ้าไปบนยอดเขา ฤดูนี้ขั้บรถขึ้นยอดเขาไม่ได้ ซึ่งคราวนี้เป็นกระเช้าที่นั่งได้ 3 คน (ร่วมทีมกัน 3 คน) แน่แน่นอนค่ะผู้เขียนแม้จะชอบชมวิวมุมสูงก็อดขมเลย เพราะโดนประกบอยู่ตรงกลางระหว่างอาจารย์และนักศึกษาปริญญาโท (อบอุ่นมาก)



เมื่อโหลดข้อมูลเสร็จจะกลับลงมาโดยกระเช้าไฟฟ้าเหมือนเดิมไม่ได้ เพราะไฟฟ้าดับ เนื่องจากมีพายุหิมะซึ่งตอนนั้นก็มองไม่เห็นอะไรเลย เอาละซิทีนี้ อาจารย์มีสกีขึ้นไปด้วยส่วนนักศึกษาปริญญาโทก็มีสโนว์บอร์ด (Snow board) ทั้งสองคนก็ลงจากเขาได้ แล้วเราล่ะทำอย่างไรดี ไม่มีไม่เป็นอะไรเลย สุดท้ายอาจารย์พาแนะนำกับเจ้าหน้าที่ว่าพวกเราเป็นนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยและคนนี้ (ตัวผู้เขียน) เป็นนักวิจัยคนไทย “สกีไม่ได้” ชัดเจน !! จึงได้นั่งสโนว์โมบิล (Snow mobile) กับเจ้าหน้าที่เพื่อลงจากเขา ระหว่างทางเจอพายุหิมะหนัก ผู้เขียนนั่งซ้อนท้ายก็เกาะไม่ค่อยถนัดเพราะต้องจับหมวกไม่ให้ปลิวด้วย ถ้าหมวกปลิวหลุดหัวคงแข็ง (เป็นน้ำแข็ง) ทศนวิสัยการมองเห็นแค่ 1 เมตร (ไม่รู้ถึงหรือไม่) ก็มีจิ้งหะได้เงยหน้าเหลือบ



มองวิวข้างๆ บ้าง สิ่งที่เราเห็นคือขาวไปหมด แนวถนน ขอบถนน เหวอยู่ตรงไหนมองไม่เห็น ในใจผมคนขับและขอบคุณตลอดการนั่งซ้อน เยี่ยมจริงๆ เหยยหน้าเราก็ไม่ได้เจ็บหน้า ลืมตาไม่ได้ ก้มหน้าชบหลังคนขับเลย เจ็บตึงหูมากเพราะหมวกที่ใส่ไปไม่ปิดหูไม่เหมาะกับการนั่งสโนว์โมบิล มีความรู้สึกว่าจะตึงหูกรอบพร้อมจะปริแตกได้ คนขับก็ใจดีมาก ต้องจดถามอาการเป็นระยะๆ ว่าผู้เขียนยังโอเคมั๊ย? เพราะกลัวผู้โดยสารไม่ถึงจุดหมาย เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ที่สร้างความตื่นเต้นจากสภาพภูมิอากาศที่ไม่ปกติสำหรับเราและประทับใจกับการดูแลจากอาจารย์ น้องนักศึกษาปริญญาโทชาวญี่ปุ่นและเจ้าหน้าที่ที่พาลงจากเขา (Mt.Teine) ได้อย่างปลอดภัย ถึงสถานีขึ้นกระเช้าก่อนขึ้น

งานพักใหญ่เลย และยืนรอคอยการกลับลงเขาของทั้งสองคนอย่างใจจดใจจ่อ เพราะครั้งนั้นหิมะตกหนักมากในรอบหลายปี จากที่เจ้าหน้าที่คอยให้ฟัง แต่ก็เชื่อมั่นในการเป็นชาวฮอกไกโด ซักพักทีมงานทีมคูก็สกีตามกันออกมาจากป่าลงมาถึงลานสถานีอย่างเท่ และมองเห็นผู้เขียนยืนรอในห้องกระจกที่อบอุ่นพร้อมโบกมือให้ พวกเราทั้ง 3 คนเดินทางกลับมหาวิทยาลัยท่ามกลางวิวขาวของหิมะยามค่ำ (เหมือนคืนเดือนหงายบ้านเรา) ระหว่างทางอาจารย์โทรรายงานสถานการณ์กับหัวหน้าภาคอย่างตื่นเต้นปนสนุกสนาน (เพราะทุกคนปลอดภัยแล้ว) ฟังจากน้ำเสียงและท่าทางคนเล่าเพราะคุยกันเป็นภาษาญี่ปุ่น พวกเราก็กลับถึงมหาวิทยาลัย 3 ทุ่มกว่า (เวลาที่ประเทศไทยประมาณ 5 ทุ่ม) เก็บของและเดินฝ่าหิมะกลับหอพักแบบระทึกๆ ขำๆ พร้อมกับบอกตัวเองว่า “เรารอด เราผ่านมันแล้ว”



จากการเดินทางขึ้น-ลงเขาเทเน (Mt.Teine) ทั้งสองครั้ง ผู้เขียนบอกตัวเองเลยว่าเราได้ทั้งประสบการณ์ในการทำงาน การเปิดโลกทัศน์ในต่างแดน เป็นประสบการณ์หลายมิติมาก ซึ่งผู้เขียนบรรยายได้ไม่หมด 🌐

ขอบคุณภาพประกอบจาก

[Online]. Available at : https://en.wikipedia.org/wiki/Sapporo_Teine#/media/File:%E6%89%8B%E7%A8%B2%E5%B1%B1%E7%AB%B6%E6%8A%80%E5%A0%B4.JPG, [accessed 10 September 2019].

[Online]. Available at : <https://skiasia.com/ski-resorts/sapporo-teine/>. [accessed 11 September 2019].

[Online]. <https://www.freeworldmaps.net/asia/japan/hokkaido.html>, [accessed 11 September 2019].

[Online]. Available at : <https://bogor.tribunnews.com/2018/09/22/belajar-soal-kelautan-mahasiswa-s2-ipb-belajar-ke-universitas-hokkaido-jepang>, [accessed 4 September 2019].

[Online]. Available at : <https://www.powderhounds.com/Japan/Hokkaido/Sapporo-Teine.aspx>, [accessed 11 September 2019].

[Online]. Available at : <http://www.harry.in.th/tag/>. [accessed 11 September 2019].

[Online]. Available at : <https://www.willflyforfood.net/2017/03/10/sapporo-teine-where-to-go-skiing-near-sapporo-city/>, [accessed 11 September 2019].



Light up your brain

ปัญญาบรรเจิด

TISTR - DIO email : kmd@tistr.or.th

ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2562



โดย : สายสวาท พระคำยาน
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร



ปลูกผักสวนครัว ในกระถาง ประหยัด พื้นที่

การปลูกผักสวนครัวในกระถาง แม้พื้นที่ในบ้านจะคับแคบ แต่ก็สามารถปลูกผักสวนครัวเอาไว้รับประทานเองได้ง่ายๆ และยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ไม่ว่าจะพื้นที่ในบ้านและคอนโดจะมีขนาดเล็กหรือใหญ่แค่ไหน ก็สามารถปลูกผักไว้รับประทานเองได้ ไม่ต้องเสียเงินซื้อให้สิ้นเปลือง เพื่อให้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับการประหยัดค่าใช้จ่าย



การปลูกผักชี

เริ่มด้วยการนำดินผสมกับปุ๋ยคอกมาผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำเมล็ดพันธุ์ผักชี มาบดเบา ๆ ให้แตกออกเป็น 2 ส่วนแช่น้ำไว้ 3 ชั่วโมง และนำมาผึ่งลม อีกครั้ง ก่อนคลุกเมล็ดกับทรายและเถ้าถ่าน นำไปปลูกลงในกระถาง คลุมหน้าดินด้วยฟาง รดน้ำให้ชุ่มแต่อย่าให้แฉะเกินไป



การปลูกต้นหอม

นำเปลือกกล้วยสับผสมกับดินร่วนใส่ในกระถาง แล้วนำต้นหอม มาตัดตั้งแต่รากขึ้นไปยังลำต้นประมาณ 1.5-2 นิ้ว ปักชำลงใน กระถางที่เตรียมไว้ รดน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หลังจากใบงอก แข็งแรงแล้ว ให้เปลี่ยนมารดน้ำเพียงวันละ 1 ครั้ง



การปลูกพริก

นำเมล็ดพันธุ์พริกแช่น้ำไว้ 1 วัน แล้วผึ่งแดดให้แห้ง จากนั้นผสมดินร่วน ทราย และปุ๋ยหมัก เพื่อเทลงในกระถางเพาะกล้า นำเมล็ดพริกลงไปปลูก ดูแลรดน้ำให้ต้นโตสูงประมาณ 6 นิ้ว คัดเลือกต้นกล้าที่แข็งแรงที่สุดไป ปลูก รดน้ำเช้า-เย็น และตั้งกระถางในที่ที่มีแสงแดด



การปลูกกะเพรา

นำต้นกะเพราที่เหลือจากการทำอาหารมาลิดก้านใบออกให้หมด และตัดฐานก้านออกเพียงเล็กน้อย นำไปปักลงในกระถางที่มีดิน ร่วนผสมปุ๋ยคอก รดน้ำเช้า-เย็นให้ชุ่มแต่อย่าแฉะ และตั้งกระถาง ในที่ที่มีแสงแดด



การปลูกผักบุ้ง

คัดเลือกเมล็ดพันธุ์ผักบุ้งที่สมบูรณ์ที่สุด มาปลูกลงในดินร่วนผสมปุ๋ยคอก จากนั้น 2-3 วัน รากผักบุ้งจะงอกออกมา ให้ดูแลเรื่องความชื้นของดิน เป็นพิเศษ เพราะผักบุ้งเป็นพืชที่ชอบความชื้นมาก อย่าปล่อยให้ขาดน้ำ ภายใน 1 เดือนสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้

การปลูกขึ้นฉ่าย

นำเมล็ดขึ้นฉ่ายมาแช่น้ำให้จมน้ำ และห่อด้วยกระดาษทิชชู นำไปใส่ในกล่องพลาสติก ปิดฝาแล้วแช่ในตู้เย็นประมาณ 1 วันจึงจะสามารถนำมาเพาะในกระถางได้



การปลูกแตงกวา

นำดินร่วนปนทรายมาผสมกับปุ๋ยหมักในอัตราส่วนที่เท่าๆ กันลงในกระถางปลูก จากนั้นนำเมล็ดพันธุ์ที่สมบูรณ์ลงปลูกในกระถางประมาณ 4-5 เมล็ด เมื่อต้นเริ่มโตเพียง 5-7 เซนติเมตร ให้เลือกต้นที่แข็งแรงเก็บไว้ และถอนต้นที่ไม่สมบูรณ์ทิ้ง หากไม้หลักมาปักให้ต้นเลื้อย รดน้ำที่โคนต้นให้ชุ่ม นำกระถางปลูกมาฝังแดดวันละ 6 ชั่วโมง และใส่ปุ๋ยบำรุงดิน

การปลูกผักสวนในกระถางแบบต่างๆ ที่ข้างต้นนี้เป็นวิธีการง่ายๆ ทำได้เองจะได้ผักที่ปลอดสารพิษไว้รับประทาน และประหยัดพื้นที่ในการปลูก



ขอบคุณที่มาและภาพประกอบจาก

- การปลูกผักผักสวนครัวในกระถาง, 2562. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://me-panya.com/?p=1301> [เข้าถึงเมื่อ 24 มีนาคม 2562] [Online]. Available at : <http://www.gurukaset.net.>, [accessed 17 September 2019].
- [Online]. Available at : <https://good-tips.pro/index.php/house-and-garden/orchard-and-garden/vegetables/growing-seedlings-of-celery-seed-preparation>, [accessed 17 September 2019].
- [Online]. Available at : <http://www.panothaisshop.com/product/81.>, [accessed 17 September 2019].
- [Online]. Available at : <https://mgronline.com/smes/detail/9610000037603.>, [accessed 17 September 2019].
- [Online]. Available at : <https://home.kapook.com/view153814.html.>, [accessed 17 September 2019].
- [Online]. Available at : <http://konkao.net/read.php?id=30623.>, [accessed 17 September 2019].



ลองสแกนดูเลย...?



สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ อาคารวิจัยและพัฒนา 1 ชั้น 4



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

35 หมู่ 3 เทคโนโลยีธานี ถ.เลียบคลองห้า ต.คลองห้า อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120, ประเทศไทย
35 Mu 3 Technopolis, Tambon Khlong Ha,
Amphoe Khlong Luang, Pathum Thani 12120, THAILAND

Contact us

Tel : 0 2577 9000

Fax : 0 2577 9009

Call Center : 0 2577 9300

website : <http://www.tistr.or.th>

E-mail : tistr@tistr.or.th

E-mail : kmlite@tistr.or.th