

ปีที่ 19 เดือนกุมภาพันธ์ 2565

จอกแก้ว

Magazine TV

BE NICE! BE NICE!
 วิทยาลัยวิทยาศาสตร์
 หลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษา
SCIENCE
 วิทยาศาสตร์
 พัฒนา
 ระดับชั้น
 ประถมศึกษา

ชมเขาคิวซาน...ภูต-วันตก
แห่แผ่นดินจีนใน "ลัดฟ้าพาเที่ยว"

BIG MATH
 เล่นใหญ่ เลขคณิต
 by ครูโอ๋ สอนคณิต

ช่วงโควิด-19
ติดตามรายการน่าสนใจกับ...
"สื่อดิจิทัลเพื่อการศึกษา"

ภาษาอังกฤษ
 4 ทักษะ

EXAMINATION
 IELTS

ทบทวนความรู้
กับตัวเตอรทั่วไทยใน

ตัวเต๋อ
 เดิมดีพิศดาร

HALO INDONESIA

ปัทมา
จิตรโรพบุรุษย์

นิรันดร์

ติดตามความเคลื่อนไหว
รายการ "ห้องเรียนเรื่องเล่า"

พ็อดไทยโนส

กลยุทธ์
 ออนไลน์
 ขายเป็นดี

วัน-แรม-วัน

แจ่ม-จ่าน

你好 汉语课

เอาไปใช้เรียนก็ได้



รับชมทางเว็บไซต์
www.etvthai.tv

วาด
ทึ่ง



ตารางออกอากาศรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษา ปี 2564

ออกอากาศระหว่างวันที่ 1 มกราคม - 30 มิถุนายน 2565

วัน เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
06.00-06.05	แจ้งรายการประจำวันช่วงที่ 1						
06.05-06.30	ธรรมสาร (ทำวัตรเช้า)						
06.30-07.00	ธรรมดีมีสุข ธรรมะจากศาลปัดปร	ปล่อยใจไปกับธรรม	ธรรมดีมีสุข ธรรมะจากศาลปัดปร	ธรรมให้สบายใจ	ปล่อยใจไปกับธรรม	สยามอดีต	อะตอมมิกแก๊งค์
	<small>ยี่ห้อ 'คิด'</small> ครอบครัวควีน						
07.00-07.30	จุดประกาย Sci kid	ห้องเรียนของหนู	เมืองหุ่นยนต์	นิทานอาเซียน (ภาษามือ)	พลเมืองยุคใหม่ หัวใจดิจิทัล	ต้นกล้าอาเซียน	kiddy คิดดี ขบวนการเด็กดี
07.30-08.00	ครัวสุขภาพ	ดนตรีบำบัด	เพื่อชีวิต และสุขภาพ	มือใหม่ช่วยเก่า #เก่า...ใส่ใจสุขภาพ	วัยเก่าเล่าอาชีพ	รุ่นใหญ่ไกลโรค	ลีลาศ วัยเก่า ไทย Exercise
08.00-08.30	ข่าวการศึกษา						ข่าวการศึกษา
	สมบุไพรปาร์ สยามอดีต	รอบรู้ ภัยพิบัติ	ทำเป็น... คิดเป็น... ทำเป็น... คิดเป็น... ทำเป็น... คิดเป็น...	รอบรู้ ภัยพิบัติ	ทำเป็น... คิดเป็น... ทำเป็น... คิดเป็น... ทำเป็น... คิดเป็น...	ทำเป็น... คิดเป็น... ทำเป็น... คิดเป็น... ทำเป็น... คิดเป็น...	
08.30-08.32	แจ้งรายการประจำวันช่วงที่ 2						
08.32-09.00	Doctor'n kids พิชิตโรค	Kids จะเล่น	เด็ก Art	ดนตรีไทย	คิดส์ดีแฟมิลี่	พิพิธภัณฑน์วันหยุด	เรียนนอกรั้ว
09.00-09.30	การปฐม พยาบาล	เจ้าตัว หัวดิจิทัล	ยอดคนพันธุ์ E	เขย่าความคิด กับวิทยักษ์โลก	กลยุทธ์ออนไลน์ ขายดี	ทีวีเข้มเต็มเต็มความรู้	
09.30-10.00	ทำได้ใช้เอง	ฟังรู้ ดู wow	แก๊งส์สไตล์เรา	D.I.Y คลับ	สุขพอ..ชอบปีน		
10.00-10.30	เตรียมสอบ กศน. ม.ต้น	เตรียมสอบ กศน. ม.ต้น	เตรียมสอบ กศน. ม.ต้น	สายใย กศน.	เตรียมสอบ กศน. ม.ต้น	เตรียมสอบ กศน. ม.ต้น	World wide science
10.30-11.00	วิชาคณิตศาสตร์	วิชาวิทยาศาสตร์	วิชาภาษาอังกฤษ		วิชาวิทยาศาสตร์	วิชาภาษาอังกฤษ	เพลินภาษาไทย ม.ปลาย
11.00-11.30	สนุกคิด คณิต ม.ปลาย	World wide science สนุกคิด คณิตศาสตร์	Math World	Big Math เล่นใหญ่ เลขคณิต	สนุกคิดคณิต ม.ปลาย	Math World	Big Math เล่นใหญ่เลขคณิต
11.30-12.00	เรียนวิทย์ ติดจอ	Maxx Mad science ปี2	วาดวิทย์	Eureka Science	Maxx Mad Science ปี 2	Eureka Science	วาดวิทย์
12.00-12.02	แจ้งรายการประจำวันช่วงที่ 3						
12.02-12.30	English Social life	เพลินพา ภาษาไทย.ต้น	ภาษาอังกฤษ กศน. ม.ต้น	เพลินพาภาษาไทย ม.ปลาย	English Social Life	เพลินพาภาษาไทย ม.ต้น	ภาษาอังกฤษ กศน. ม.ต้น
12.30-13.00	วิทยาศาสตร์ ประถมศึกษา	กศน.ออนไลน์ Plus	เรียนวิทย์ติดจอ	วิทยาศาสตร์ ประถมศึกษา	กศน. ออนไลน์ Plus	ทำกินก็ได้ ทำขายก็ได้ ชุดของว่าง ของอร่อย (ภาษามือ)	ทำกินก็ได้ ทำขายก็ได้ ชุดงานเดี่ยว จานอร่อย
13.00-13.30	ข่าวการศึกษา					ข่าวการศึกษา	
	ภาษาเกาหลี	English Battle	จีน แจ่ม จ้าน	English Battle	จีน แจ่ม จ้าน		
13.30-14.00	มลายู...แต่ยัวร์จ๊ก เมียนมาภาษาพาสุนัข	สวีสวีเวียตนาม	มลายู...แต่ยัวร์จ๊ก เมียนมาภาษาพาสุนัข	นิเยีย เพียซา คม	แจ่มประตุสู่ลาว	สวีสวีเวียตนาม	แจ่มประตุสู่ลาว
	สลายดีนี่ลาวเอง		Halo Indonesia	English chic & cool	Are You Ready! 3...2...1		
14.00-14.30	เวียตนามถามศัพท์	จุมเรียบ ชัว ชมเมอร์	I can say	จุมเรียบ ชัว ชมเมอร์	เวียตนาม ถามศัพท์	English chic & cool	I can say
14.30-14.32	แจ้งรายการประจำวันช่วงที่ 4						



รายการเสริมการศึกษาในระบบโรงเรียน



รายการพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา



รายการเสริมการศึกษานอกระบบโรงเรียน



รายการโทรทัศน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน

วัน เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
14.32-15.00	ทำกินก็ได้ทำขายก็ได้ ชุด ขนมอบ ขนมหวาน	ทำกินก็ได้ทำขายก็ได้ ชุด งานเดี่ยว งานอวอย	ทำกินก็ได้ทำขายก็ได้ ชุด เส็กและตุ๊กกี (ภาษามือ)	ค้าขาย ไฮเทค	ทำกินก็ได้ทำขายก็ได้ ชุดขนมอบ ขนมหวาน	ไรท์สลับ ขณะตัวเอง สู่ความสำเร็จ อย่างมีความสุข	ค้าขาย ไฮเทค
15.00-15.30	บัวตีสี่ขา	อูคูเลเล่พาเพลิน	DIY เราทำได้	ไรท์สลับ ขณะตัวเอง สู่ความสำเร็จ อย่างมีความสุข	บัวตีสี่ขา	อูคูเลเล่ พาเพลิน	DIY เราทำได้
15.30-16.00	สุขพอ...ขอปิ่น	D.I.Y.คลับ	ทำได้ใช้เอง	เรียนนอกรั้ว	เก้เก้ สโตร์เรา	คิดบวก คิดใหม่ เพื่อครูไทย	คิดบวก คิดใหม่ เพื่อครูไทย
16.00-16.30	มือใหม่วัยเก๋# เก๋...ใส่ใจสุขภาพ	เพื่อชีวิตและสุขภาพ	รุ่นใหญ่ไกลโรค (ภาษามือ)	ครัวสุขภาพ	ดนตรีบำบัด	วัยเก๋เล่าอาชีพ	ฟังรู้ ดู WOW
16.30-17.00	Kiddy คิดดี ขบวนการเด็กดี	พลเมืองยุคใหม่ หัวใจดิจิทัล	นิทานอาเซียน (ภาษามือ)	ต้นกล้าอาเซียน	จุดประกาย Sci Kid	เมืองหุ่นยนต์	ห้องเรียน ของหนู
17.00-17.02	แจ้งรายการประจำวันช่วงที่ 5						
17.02-17.30	ข่าวการศึกษา ยักษ์คู่ รุ้คณิต / ยักษ์คู่ รุ้วิทย์					นศรป่าหลากหลายหลายชีวิต	
	สมบุไพรบาวรี	ตลาดออนไลน์	บ้านเล็กในเมืองใหญ่		ตลาดออนไลน์	ยักษ์คู่ รุ้คิด2 ครอบครัวหัวหมี่	
17.30-18.00	ลีลา ลีลาศ	ขยับแขน ขยับขา	ฟื้นฟู ดูเฟิร์ม	สุขภาพดี ชีวิเป็นสุข	ลีลา ลีลาศ	ฟื้นฟู ดูเฟิร์ม	สุขภาพดี ชีวิเป็นสุข
18.00-18.30			ลีลาศวัยเก๋ ไทย Exercise			Sport Guide	
18.30-19.00	ดนตรีไทย	พิพิธภัณฑวันหยุด	คิดส์ แพนมีลี	Kids จะเล่น	Doctor'n Kids พิชิตโรค	เด็ก Art	กีตาร์ คลาสสิก
19.00-19.02	แจ้งรายการประจำวันช่วงที่ 6						
19.02-19.30	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ดิวเข้ม เต็มเต็มความรู้	
19.30-20.00	วิชาคณิตศาสตร์	วิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป ฟิลิกส์ เคมี ชีววิทยา	วิชาภาษาอังกฤษ	วิชาภาษาไทย	วิชาสังคมศึกษา		
20.00-20.30	ข่าวในพระราชสำนัก						
20.30-21.00	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ETV ดิวเข้ม ม.ปลาย	ภาษาอังกฤษ 4 ทักษะ	พัฒนาครู กศน.
21.00-21.30	วิชาคณิตศาสตร์	วิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป ฟิลิกส์ เคมี ชีววิทยา	วิชาภาษาอังกฤษ	วิชาภาษาไทย	วิชาสังคมศึกษา		
21.30-22.00	กลยุทธ์ออนไลน์ ขายดี	เขย่าความคิด กับวิทยุรักซ์โลก	รู้'รักซ์ พลังงาน	การปฐมพยาบาล	ยอดคนพันธุ์ E	เจ้าสัวหัวดิจิทัล	Let's go solar cell
22.00-22.02	แจ้งรายการประจำวันช่วงที่ 7						
22.02-22.30	กฎหมายเพื่อประชาชน English in Shape	กฎหมายเพื่อประชาชน English in Shape	Green Focus สีสันภาษาจีน	Green Focus สีสันภาษาจีน	Hello English สีสันภาษาจีน	Hello English เทคโนโลยี ง่ายกว่าที่คิด	รักคือการให้ เทคโนโลยี ง่ายกว่าที่คิด
22.30-23.00	I-Style Science	ที่นี่มีเรื่อง	Let's go solar cell	รู้ทันสื่อ	ที่นี่มีเรื่อง	รู้'รักซ์ พลังงาน	I-Style Science
23.00-23.30	รู้ทันสื่อ		ผจญภัย ไร่พรมแดน	สะพายกล้อง ท่องลาว		ผจญภัย ไร่พรมแดน	สะพายกล้อง ท่องลาว
23.30-24.00	ธรรมสาธ (ทำวัตรเย็น)						



1

แฉะพิก...มาทักทาย...

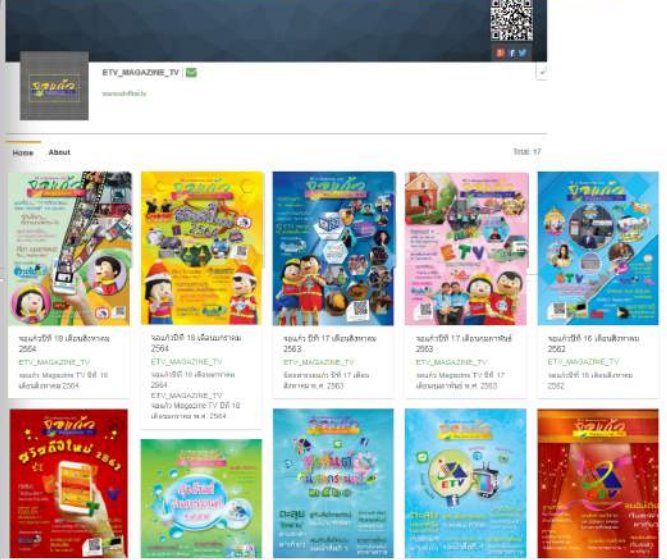


นางสาวนิชานันท์ รชตากรดี

หัวหน้ากลุ่มงานจัดรายการ
และออกอากาศโทรทัศน์

สวัสดีปีใหม่ 2565 ย้อนหลังค่ะ อย่าแปลกใจนะคะ ท่านผู้อ่าน จอแก้วฉบับนี้ไม่ได้จัดส่งเป็นเล่ม แต่ทาง ETV ได้ถือนโยบายประหยัด จึงจัดให้ผู้อ่านทุกท่านอ่านทาง E-Book แทนนะค่ะ จอแก้วฉบับปี 65 นี้ยังมีเนื้อหาสาระที่น่าอ่านและเป็นการเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้อ่านทุกท่าน

สำหรับปี 65 นี้ ภัยร้ายจากโรคโควิด-19 เริ่มดีขึ้น ผู้คนเริ่มกลับมาหากันได้มากขึ้น แต่อย่าชะล่าใจนะค่ะ อย่างไรก็ตาม ภัยร้ายจากโควิด-19 ก็ยังไม่ได้หายไปขอให้ผู้อ่านป้องกันตัวด้วยการพกแอลกอฮอล์ สวมแมส และรักษาความสะอาดเสมอ แล้วมาพบกับจอแก้วฉบับหน้าในรูปแบบ E-Book กันใหม่ะค่ะ





ตัวเข้มเติมเต็มความรู้



แม้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ในประเทศไทยจะมีแนวโน้มที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่ยังไม่อาจที่จะนิ่งนอนใจได้ รายการตัวเข้มเติมเต็มความรู้จึงขอเป็นหนึ่งในตัวช่วยสำคัญให้น้องระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้เสริมความรู้ในการเรียนและแนวข้อสอบที่น้อง ๆ ควรรู้ ให้น้องได้พร้อมลุยในทุกสนามสอบ อยู่บ้านปลอดภัย และยังได้เพิ่มพูนความรู้ในหลายหลายวิชาทุกรายวิชาสำคัญ ๆ กับตัวเตอร์ชื่อดังที่พร้อมมอบความรู้ให้น้อง ๆ ถึงหน้าจอ ทั้งวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา สังคมศึกษา และภาษาไทย โดยสามารถรับชมรายการได้ในทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลา 09.00 – 10.00 น. และออกอากาศซ้ำเวลา 19.00 - 20.00 น. หรือถ้ารับชมไม่ทันก็สามารถรับชมย้อนหลังได้ที่ www.etvthai.tv สุดท้ายนี้ พี่ ๆ ทีมงานรายการตัวเข้มเติมเต็มความรู้พร้อมเป็นหนึ่งในแรงผลักดันให้น้อง ๆ ได้ประสบความสำเร็จในการเรียน และได้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่ตัวเองใฝ่ฝันได้ อย่าลืมติดตามรับชมกันนะ



3

คุณพ่อเป็นทีม

วัตถุประสงค์: ระบุชนิดของของผสม, ความหนาแน่น, ความหนืด

คุณแม่กับของสาร	สารละลาย	คอลลอยด์	แขวนลอย
5. ถ้าแสงส่องผ่านดูการมีอนุภาค	ไม่เกิดอนุภาค	เกิดอนุภาคเห็นเป็นฝ้าขาว	ไม่เกิดอนุภาค



วิทยาศาสตร์เป็นทั้งพื้นฐานและวิวัฒนาการของมนุษย์ เรามาเรียนรู้วิทยาศาสตร์ไปด้วยกันกับรายการ Be nice science รายการวิทยาศาสตร์ระดับประถมศึกษา พบกับครูพี่นิง ภัฏฐนิญา เทพพันธ์กุลงาม ดิวเตอร์คนเก่งที่มาพร้อมความน่ารัก สดใส ที่พร้อมจะพาน้อง ๆ ไปเรียนรู้กันตั้งแต่สิ่งที่อยู่ในตัวเรา สิ่งที่อยู่รอบตัวเรา สิ่งที่อยู่ในโลกของเราไปจนถึงสิ่งที่อยู่นอกโลกเลย น้อง ๆ สามารถติดตามรับชมได้ทุกวันจันทร์ และวันพฤหัสบดี เวลา 12.30 – 13.00 น. และสามารถรับชมย้อนหลังได้ที่ www.etvthai.tv ได้อีกด้วย อย่าลืมติดตามรับชมกันนะคะ



แล้วสารไหน? ขึ้นอยู่กับวิธีสังเกต

ถ้าสารที่มีลักษณะเดียวกัน

$EtOH\ 70g + H_2O\ 30g = \text{สารละลาย } EtOH\ 100g$

สารตัวไหนเป็นตัวทำละลายได้ ถ้ามีปริมาณ มากกว่า

เรียนเหมือนเล่น เล่นอย่างไรให้ได้ความรู้ สนุกสนานเพลิดเพลินกับรายการจาก ETV พบกับรายการ BIG Math เล่นใหญ่เลขคณิต by ครูไอ้สอนคณิต รายการคณิตศาสตร์ระดับประถมศึกษา ตอนปลายที่จะนำความรู้ เทคนิคในการทำโจทย์ ตอบปัญหาคลายสงสัยตอบปัญหา ด้วยการสอนที่สนุกสนานพร้อมได้ความรู้แบบไม่มีเม้ม ตามสไตล์ครูไอ้สอนคณิต เริ่มออกอากาศทุกวันพฤหัสบดี และวันอาทิตย์ เวลา 11.00 - 11.30 น. แล้วมาพบกันนะครับ

โจทย์ปัญหาข้อที่ 3

โรงเรียนความก้าวหน้ามีนักเรียนหญิง 300 คนนักเรียนทั้งหมด มีคิดเป็น 72% คน
โรงเรียนความก้าวหน้ามีนักเรียนทั้งหมดกี่คน

ตัวเลขในสูตรคูณแม่ 7 ไม่ใช่จำนวนเฉพาะ





โดย..นานา..สาระ

เทียนหอมกลิ่นโรมา... ทำเองก็ได้...ง่ายจัง

สวัสดีปีใหม่ 2565..ค่ะ..ในเทศกาลแห่งความสุขนี้ นานาขอส่งความปรารถนาดีจากใจถึงเพื่อน ๆ สมาชิกทุกคน ขอให้ปีนี้เป็นที่เติมเต็มไปด้วยความรักที่อบอุ่น และเสียงหัวเราะแห่งความสุขตลอดทั้งปีนะคะ และยินดีต้อนรับเข้าสู่ DIY CLUB คลับของคนรักงาน DIY มาดูกันค่ะว่าปีนี้นานาจะสรรหาสาระอะไรมาฝากเพื่อน ๆ กันอีกบ้าง

ช่วงนี้สมาชิกหลายท่านอาจกังวลกับสถานการณ์ของเศรษฐกิจในปัจจุบันและการที่ต้องใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ อาจทำให้ใครหลายคนยังไม่ชินและปรับตัวไม่ได้ จนส่งผลให้เกิดความรู้สึกเครียดหรือนอนไม่หลับ DIY CLUB เลยอยากจะชวนทุกคนมาผ่อนคลายกัน ด้วยการทำเทียนหอมกลิ่นต่าง ๆ ไว้ใช้จุดสร้างบรรยากาศดี ๆ ให้กับบ้าน เพื่อคลายความตึงเครียด ให้ความรู้สึกสดชื่นผ่อนคลายราวกับว่าอยู่ในร้านสปาที่เดียวแล้วเรามาดูวิธีการทำกันเลยดีกว่าค่ะ



อุปกรณ์ ทำเทียนหอม

อุปกรณ์ในการทำเทียนหอมกลิ่นต่าง ๆ จะคล้ายคลึงกัน

ซึ่งมีส่วนประกอบหลักได้แก่

1. พาราฟิน หรือไขผึ้ง (Beeswax) หรือไขถั่วเหลือง (Soy Wax) สำหรับเนื้อเทียนหอม (เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง)

พาราฟิน
ภาพจาก : <https://th.ilovevaquero.com>



Soy Wax
ภาพจาก : www.candlescience.com

2. ไม้เทียนสำเร็จรูป



3. แม่พิมพ์หรือภาชนะใส่เทียน เช่น แก้ว
4. น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบ เช่น ลาเวนเดอร์ โรสแมรี่ มะลิ
5. แท่งไม้พันใส่เทียน





วิธีทำ เทียนหอม



1. ละลายไขเทียน โดยเทน้ำใส่หม้อแล้วต้มจนเดือด แล้วปรับเตามาที่ความร้อนต่ำ จากนั้นนำถ้วยใส่ไขผึ้งหรือไขถั่วเหลืองวางซ้อนลงไปใหม้อต้ม แล้วคนไขเทียนไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะละลายทั้งหมด (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)
2. เมื่อขี้ผึ้งละลายดีแล้วใส่สีและน้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบลงไปตามชอบ แล้วคนให้ส่วนผสมเข้ากันเป็นเนื้อเดียว

3. นำใส่เทียนสำเร็จรูปด้านที่เป็นเชือกพันกับก้านไม้หรือดินสอ วางพาดบนปากแม่พิมพ์หรือแก้วเทียน โดยให้ฐานเทียน (แผ่นโลหะปลายใส่เทียน) อยู่บริเวณกึ่งกลางก้นภาชนะ
4. เทเทียนที่ละลายไว้ก่อนหน้าใส่แก้วหรือแม่พิมพ์ที่เตรียมไว้

5. ทิ้งไว้ประมาณ 1 วัน เพื่อให้เทียนเซตตัว เมื่อครบตามเวลาหรือเทียนแข็งตัวดีแล้ว ตัดปลายใส่เทียนให้เหลือความยาวประมาณ ¼ นิ้ว เพียงเท่านี้ก็สามารณนำไปใช้ได้เลยคะ

มารู้จักกลิ่นเทียนหอมต่าง ๆ

...ก็นิยมใช้กัน

กลิ่นหอมต่าง ๆ จากเทียนหอมก็มาจากน้ำมันหอมระเหยที่เอามาใช้เป็นส่วนผสม ซึ่งแต่ละกลิ่นก็มีประโยชน์ที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. **กลิ่นลาเวนเดอร์** : หนึ่งในกลิ่นเทียนหอมที่ได้รับความนิยมมากที่สุด น้ำมันหอมระเหยจากดอกลาเวนเดอร์ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับสบาย จิตใจสงบ ทั้งยังช่วยรักษาสมดุลทางอารมณ์ ลดอาการซึมเศร้า และบรรเทาอาการไมเกรนได้
2. **กลิ่นโรสแมรี่** : กลิ่นหอมจากสมุนไพรที่มีคุณสมบัติช่วยให้ร่างกายตื่นตัว รู้สึกสดชื่น กระตุ้นให้เกิดสมาธิมากขึ้นพร้อมทั้งยังบรรเทาอาการคัดจมูกได้ด้วย



ภาพจาก : <https://hellokhumor.com>

3. **กลิ่นมะลิ** : กลิ่นหอมอ่อน ๆ ของดอกมะลิจะช่วยให้เกิดความสดชื่น รู้สึกสบายตัว และลดความตึงเครียดได้ดีอีกต่างหาก
4. **กลิ่นวานิลลา** : เหมาะสำหรับคนที่ชอบกลิ่นหอมแบบหวาน ๆ ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายตลอดทั้งวัน แถมยังบรรเทาความหุดหู่เศร้าหมองได้อีกด้วย
5. **กลิ่นทะเล** : เหมาะสำหรับคนที่ต้องการความสงบ หลังจากที่ผ่านมาความเครียดมาทั้งวัน แค่จุดเทียนหอมกลิ่นนี้แล้วนั่งชิล ๆ จิบเครื่องดื่มแก้วโปรด ก็เหมือนได้ไปพักผ่อนที่ชายหาดแล้ว



ภาพจาก : <https://ihealzy.com>

6. กลิ่นคลาร์รี่เสจ : กลิ่นดอกไม้ชนิดหนึ่งจากแถบเมดิเตอร์เรเนียน ที่นิยมนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย มีคุณสมบัติช่วยทำให้เกิดความรู้สึกสงบ คลายเครียดได้เช่นกัน

7. กลิ่นดอกกระดังงา : ดอกไม้ของไทย มีกลิ่นหอมหวานอ่อน ๆ ช่วยให้เกิดความสงบ มีสมาธิ และนอนหลับสบายมากขึ้น รวมถึงช่วยคลายความเครียด และบรรเทาอาการแปรปรวนก่อนมีประจำเดือน (PMS) ได้ด้วยคลายเครียดได้เช่นกัน

8. กลิ่นเลมอน : ผลไม้สีเหลืองมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ที่ช่วยในเรื่องของความตื่นตัวและเพิ่มพลังงาน อีกทั้งยังให้ความสดชื่น มีพลัง คลายอาการซึมเศร้า และเพิ่มสมดุลของจิตใจได้ด้วย

9. กลิ่นสวีตมาร์จอรัม (Sweet Marjoram) : สมุนไพร กลิ่นหอมแรง ใบคล้ายกับต้นออริกาโน มีคุณสมบัติช่วยให้จิตใจสงบ รู้สึกผ่อนคลาย แถมยังช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้กับบ้านอีกด้วย

10. กลิ่นยูคาลิปตัส : กลิ่นหอมอ่อน ๆ และรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ทำให้หายใจสะดวกขึ้น เหมาะสำหรับเด็กเล็กหรือคนที่ภูมิแพ้ หรือมีอาการแพ้ง่าย

11. กลิ่นเปปเปอร์มินต์ : กลิ่นหอมเย็นและสดชื่น ช่วยให้รู้สึกตื่นตัว ผ่อนคลายความอ่อนล้า และบรรเทาอาการปวดหัวได้

12. กลิ่นดอกคาโมมายล์ : น้ำมันหอมระเหยกลิ่นอ่อนโยน ช่วยผ่อนคลายความเครียด บรรเทาอาการวิตกกังวล และช่วยให้นอนหลับสบายมากขึ้น

13. กลิ่นดอกเจอราเนียม : เมื่อนำมาทำน้ำมันหอมระเหย จะให้คุณสมบัติช่วยคลายความเครียด ลดความเมื่อยล้า และทำให้ร่างกายสดชื่นตื่นตัว อีกทั้งยังช่วยแก้อาการเวียนศีรษะหรือเมาค้างได้อีกด้วย

14. กลิ่นตะไคร้หอม : น้ำมันหอมระเหยตะไคร้มีคุณสมบัติ ช่วยให้เกิดความสดชื่น ตื่นตัว และช่วยรักษาอาการเมื่อยล้ากล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายได้ รวมถึงช่วยดับกลิ่นอับในห้องและไล่แมลงต่าง ๆ ได้อีกด้วย

15. กลิ่นมะกรูด : ช่วยในเรื่องของการคลายความเครียด วิตกกังวล และช่วยบำบัดอาการซึมเศร้า รวมถึงบรรเทาอาการทางจิตต่าง ๆ ได้ด้วย

การทำเทียนหอมไม่ยากอย่างที่คิดเลย ใช้ไหมคะ นอกจากสรรพคุณต่าง ๆ ที่มาพร้อมกับกลิ่นหอม ๆ ดังที่กล่าวไปแล้ว เทียนหอมยังมีประโยชน์อีกมากมาย ทั้งช่วยดับกลิ่นเหม็น เพิ่มพลังบวก ใช้เป็นของตกแต่งบ้าน สร้างบรรยากาศให้น่าอยู่ ทำเป็นของขวัญมอบให้คนพิเศษ ในวันสำคัญ รวมถึงยังสามารถทำขายสร้างรายได้ได้อีกด้วย เขาเป็นว่าหากช่วงนี้ใครอยู่บ้าน แล้วรู้สึกเครียดจากเรื่องต่าง ๆ รอบตัว ลองมาทำงานอดิเรกทำกันดีกว่าค่ะ ซึ่งเทียนหอม DIY ก็ถือว่าเป็นทางเลือกที่น่าสนใจไม่น้อยเลย และถ้าเพื่อน ๆ ชอบงาน DIY แบบนี้ก็อย่าลืมติดตามรับชมรายการ DIY CLUB ทุกวันเสาร์ เวลา 08.30 น. ทางสถานี ETV นะคะ แล้วพบกันใหม่ในจอกแก้วฉบับหน้าค่ะ บ้าย..บาย..

สื่อการศึกษา เพื่อคนพิการ

โดย...วราชาติ วัฒนอมร

7

แนะนำนิทานอาเซียน มีล่ามภาษามือขนาดใหญ่

รายการนิทานอาเซียนเป็นรายการโทรทัศน์ที่ได้รับรวบรวมนิทานพื้นบ้านจากประเทศสมาชิกอาเซียน 10 ประเทศ เป็นนิทานสำหรับเด็กที่มีเรื่องราวที่สนุกสนาน อีกทั้งยังได้สอดแทรกคติสอนใจ แนวคิดเรื่องคุณธรรม มีความเรียบง่ายใกล้ชิดกับธรรมชาติ และการเรียนรู้วัฒนธรรมความเป็นอยู่ของแต่ละประเทศ สำหรับน้อง ๆ ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินซึ่งต้องใช้ภาษามือเป็นหลักสำหรับการสื่อสาร ต้องใช้สายตาเป็นหลักในการมองเห็นจอเพื่อรับรู้ข้อมูลการแปลภาษาจากล่ามภาษามือ ส่วนสื่อการศึกษาเพื่อคนพิการได้พัฒนาให้เป็นรายการโทรทัศน์ที่มีจอล่ามภาษามือขนาดใหญ่ Bigsign ซึ่งจะมีจอล่ามภาษามือขนาดใหญ่ครึ่งจอโทรทัศน์ เพื่อให้น้อง ๆ จะได้มองท่าภาษามือได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังได้ใช้ล่ามภาษามือที่มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์มาอย่างยาวนานจากสมาคมคนหูหนวก “พี่อ้อย” จุฑามาศ สุธนวัฒนาเจริญ และ “พี่บุษ” ศศิธร จำนงค์จันทร์ ทั้งสองท่านยังได้เล่าถึงการเป็นล่ามภาษามือได้นั้นจะต้องผ่านการเรียน การอบรมหลักสูตรเฉพาะ การแปลภาษามือจะต้องมีองค์ประกอบ 5 ประการ คือ รูปแบบท่ามือ, ตำแหน่งวางการมือ, การพลิกหันฝ่ามือ, ทิศทางการเคลื่อนไหวมือ การเคลื่อนไหวของลำตัว และการใช้สีหน้าซึ่งใช้ในการแสดงอารมณ์ความรู้สึก คำใดที่ไม่มีภาษามือ ต้องใช้การสะกดนิ้วมือเป็นตัวอักษรผสมเป็นคำศัพท์แต่ละคำแทน รายการนิทานอาเซียนจึงเป็นสื่อการศึกษาที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ผลิตขึ้นเพื่อให้บุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยินรับโอกาสทางการศึกษามีสื่อช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังมีช่วงกระดาศพับรับอาเซียน เป็นการฝึกทักษะการพับกระดาศพับกับพี่ปอม เอกสิทธิ์ เข้มงวด และพี่เอฟ ชาคร รุจิระชาคร ในช่วงปั่นฝืนจะมาสอนปั่นดินน้ำมันเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ อีกมากมาย กิจกรรมเหล่านี้เป็นการช่วยส่งเสริมจินตนาการ ฝึกสมาธิ พัฒนากล้ามเนื้อมือของน้อง ๆ อีกด้วย



ตอนที่ 1 นิทานของประเทศกัมพูชา เรื่อง “สงครามขอฝน” เมื่อโลกประสบปัญหาภัยแล้งฝนไม่ตกมาเป็นเวลานาน เหล่าคางคก กบและสัตว์ต่าง ๆ ที่ได้รับความเดือดร้อน จึงยกขบวนเดินทางไปยังวิมานของดาวพรหมซึ่งเป็นที่อยู่ของเหล่าเทวดา นางฟ้า และทำการโจมตี เทวดานางฟ้าตกใจจึงหนีกันซุลมุน เมื่อสถานการณ์คับขัน ดาวพรหมไม่มีทางเลือกยอมเจรจาได้ข้อยุติว่า เมื่อใดที่สัตว์ต้องการฝนก็ให้คางคก อึ่งอ่าง และกบส่งสัญญาณด้วยเสียงร้อง จึงเป็นที่มาว่าทำไมกบ อึ่งอ่าง คางคกส่งเสียงร้องระงมก่อนฝนตก ต่อจากนั้นเป็นช่วงกระดาศพับรับอาเซียนสอนพับกระดาศพับเป็นรูปกบ กับช่วงปั่นฝืนจะสอนปั่นดินน้ำมันเป็นรูปกระดาศพ





รายการ นิทานอาเซียน



ตอนที่ 2 นิทานของประเทศกัมพูชา เรื่อง “สุนัขจิ้งจอกผู้หิวโซ” สุนัขจิ้งจอกเดินผ่านบึงน้ำ ที่มีแต่โคลนตม ในบึงมีกุ่ม หอย ปู ปลา จึงกระโดดหมายจะจับกิน แต่กุ่มฝอยบอกว่าพวกตนเป็นโนโคลนกินไม่อร่อย กุ่มฝอยให้สุนัขจิ้งจอกคลุกโคลน แล้วให้พวกตนเกาะขนสุนัขจิ้งจอกมาจนถึงแม่น้ำแล้วก็กระโดดลงน้ำหายไป สุนัขจิ้งจอกโกรธมากจึงชวนสัตว์น้อยใหญ่มาช่วยกัน วิตน้ำในบึงจะได้จับ กุ่ม หอย ปู ปลา กิน สัตว์น้ำไปขอความช่วยเหลือจากกระต่ายน้อย สุดท้ายเหล่ากุ่ม หอย ปู ปลา ต่างรอดปลอดภัยด้วยสติปัญญาของเจ้ากระต่าย ต่อจากนั้นเป็นช่วงกระดาศพรับบออาเซียน สอนพับกระดาศพเป็นรูปสุนัขจิ้งจอก และช่วงปั่นฝั้น จะสอนปั่นดินน้ำมันเป็นรูปราชสีห์



ตอนที่ 3 นิทานของประเทศกัมพูชา เรื่อง “หลวงตาเขลากับศิษย์เจ้าเล่ห์” มีหลวงตารูปหนึ่ง จำพรรษาในถ้ำหินรูกันดาร วันหนึ่งซีซ้างไปตลาดกับ ลูกศิษย์วัด หลวงตาซื้อเกลือ 2 กระสอบลูกศิษย์หาบเกลือกลับอย่างสบายใจ หลวงตาคิดว่าเบาจึงให้ศิษย์ มาซีซ้างแทน หลวงตาทหาบเกลือพักเดียวก็หมดแรง จึงเอาเกลือไปซ่อนไว้ในน้ำ ต่อมาจึงให้ศิษย์ไปเอาเกลือ แต่เกลือก็ละลายน้ำหมดแล้ว แต่พบปลาแขยงในถ้ำเกลือ ศิษย์เลยบอกหลวงตาว่าปลาแขยงกินเกลือหมด หลวงตาให้ศิษย์นำปลากลับไปวัดแล้วบึงปลาให้กิน พอหลวงตา หลับศิษย์ก็แอบกินปลาหมด ต่อจากนั้น ต่างเกิดเรื่องราวอีกมากมาย สุดท้ายแล้วเรื่องราวของ หลวงตากับศิษย์เจ้าเล่ห์จะลงเอยแบบไหน อย่าลืม ติดตามรับชมกันนะครับ ต่อจากนั้นเป็นช่วงกระดาศพรับบออาเซียน สอนพับกระดาศพเป็นรูปช้างและช่วงปั่นฝั้น จะสอนปั่นดินน้ำมันเป็นรูปแกะ

ตอนที่ 4 นิทานไทย เรื่อง “ทำเตียน” ยักษ์วัด แจ้งและยักษ์วัดโพธิ์เป็นเพื่อนรักกัน ยักษ์วัดโพธิ์ยืมเงินยักษ์ วัดแจ้งไปเป็นเวลานานจนลืมคืน พอทวงถามก็มีการทะเลาะ กันเรื่องราวลูกกลม ด้วยความใหญ่โตและพลังกำลัง มหาศาลของยักษ์ทั้งสองทำให้ทุกสิ่งพังราบเป็นหน้า กลองพื้นที่ตั้งกล่าวโล่งเตียนไปหมด พระอิศวรจึงสาป ให้ยักษ์ทั้งสองกลายเป็นหินอยู่หน้าวัดแจ้งและวัดโพธิ์ จึงเป็นที่มาของชุมชนเก่าแกริมแม่น้ำเจ้าพระยานามว่า “ทำเตียน” ต่อจากนั้นเป็นช่วงกระดาศพรับบออาเซียน สอนพับกระดาศพเป็นรูปปลาและช่วงปั่นฝั้นจะสอนปั่น ดินน้ำมันเป็นรูปชาวนา



ปั่นฝั้น





รายการ
นิทานอาเซียน



9



รายการสำหรับบุคคล
ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน



ตอนที่ 5 นิทานไทย เรื่องตำนานขนมครก กะทิ

หนูน้อยแห่งดงมะพร้าวเตี้ย แอบมีความรักกับ หนูแป้ง ลูกสาวคนเดียวของผู้ใหญ่บ้าน และสัญญากันว่าทั้งคู่จะขอ ยึดมั่นความรักแท้ที่มีต่อกันชั่วฟ้าดินสลาย เมื่อกะทิมาสู่ช่อ ลูกสาวจากผู้ใหญ่บ้าน แต่กลับถูกปฏิเสธแถมยังโดนลอบทำร้าย สุดท้ายความหวังก็พังพินาศเมื่อผู้ใหญ่อยกลูกสาวให้แต่งงาน กับปลัดหนุ่มจากบางกอก เมื่อกะทิรู้ข่าวจึงรีบมายับยั้ง การแต่งงานครั้งนี้ ซึ่งผู้ใหญ่บ้านก็วางแผนโดยชุดหลุมพราง ดักรอไว้ รุ่งเช้าผู้ใหญ่บ้านสั่งให้ชุดหลุมเพื่อดูผลงาน แต่แทบ ไม่เชื่อสายตาเมื่อปรากฏร่างของกะทิถอดทับร่างหนูแป้ง ลูกสาวของตน ทั้งสองนอนตายคู่กันอย่างมีความสุข เพื่อระลึกถึงความรักของทั้งสองคนทุกแรม ๖ ค่ำ เดือน ๖ ชาวบ้านจะตื่นตั้งแต่เช้ามีด เข้าครัวเพื่อทำขนมที่หอมหวาน ประุงจากแป้งและกะทิหยอดลงในหลุม พอสุกก็แคะจากหลุม แล้วนำมาวางคว่ำหน้าซ้อนกันจึงเป็นที่มาของ “ขนมครก” ต่อจากนั้นเป็นช่วงกระดาศพิรับอาเซียนสอนพิกระดาศ เป็นกระทงและช่วงปั่นฝั้นจะสอนปั่นดินน้ำมันเป็นรูปกบ



ตอนที่ 6 นิทานไทย เรื่อง หลวงตาฉันท์ไข่ไก่ ที่วัดเล็กๆ มีเณรน้อยทำหน้าที่รับใช้หลวงตา หลวงตามีกิจนิมนต์ที่บ้านญาติโยม หลวงตาให้เณรน้อย ดูแลเช็ดถูกุฏิอย่าให้ซีไ้เก่ามาซั้รด พอคล้อยหลังไป เณรเคี้ยวตั้งเมมาฉันอย่างอ้อรอยส่วนที่เหลือนำมา หยอดเล่นบนพื้นกุฏิ เมื่อหลวงตาคลับมาเห็นจึงคิดว่า เป็นซีไ้ไก่ จึงต่อว่าจะเก็บไว้ฉันหรือ เณรบอกว่ซีไ้ไก่ ก็อ้อรอยดีและหีบตั้งเมฉันอย่างอ้อรอย รุ่งขึ้นหลวงตา เห็นไ้ไก่เห็นไ้ไก่ซั้รดเประเต็มกุฏิ หลวงตาจึงลองฉันซีไ้ไก่ ทีละกองแต่ไม่ว่างองไหนรสาชาติก็ไม่อ้อรอยเหมือน อย่างที่เณรบอกเลย เณรจึงเฉลยว่เมื่อวานซีไ้ไก่คือ ตั้งเม แต่ซีไ้ไ้วันนี้คือซีไ้ไ้แก่จริง ๆ ต่อจากนั้นเป็นช่วง กระดาศพิรับอาเซียนสอนพิกระดาศเป็นรูปลูกไ้ไก่ และช่วงปั่นฝั้นจะสอนปั่นดินน้ำมันเป็นรูปห่าน น้อย ๆ ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินอย่าลื้ม เตรียมกระดาศและดินน้ำมันเพื่อจะได้ฝึกไปพร้อม กับติดตามรับชมรายการนิทานสนุก ๆ กันนะครับ



ห้องเรียนเรื่องลาว

10



ส่วนผลิตรายการโทรทัศน์
เพื่อการศึกษา (รังสิต)
โดย...นางสาวธีรภัทร สุดาทิศ



รายการห้องเรียน เรื่องลาว

จากการเปิดประชาคมอาเซียน เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2558 ที่ผ่านมามีการค้าขายแดนของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งประเทศไทยก็เป็นคู่ค้าอันดับ 1 ของ สปป.ลาว ส่งผลให้รัฐบาล สปป.ลาว มีนโยบายส่งเสริมการค้าและการลงทุนของทั้งสองประเทศ เปิดโอกาสให้ผู้ประกอบการไทยและ สปป.ลาว ร่วมมือกันสร้างพันธมิตรทางการค้ามากขึ้น โดยเฉพาะในเขตนิคมอุตสาหกรรมเขตเศรษฐกิจพิเศษ และเขตเศรษฐกิจเฉพาะต่าง ๆ สปป.ลาว จึงนับเป็นอีกตลาดหนึ่งที่ผู้ประกอบการและแรงงานไทยให้ความสนใจ

แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 - 2579 ในยุทธศาสตร์ที่ 4 การสร้างโอกาส ความเสมอภาค และความเท่าเทียมทางการศึกษา มีเป้าหมายให้ผู้เรียนทุกคนได้รับโอกาสและความเสมอภาคในการเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพ การทำรายการโทรทัศน์เพื่อเผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ จึงมีความสำคัญในการส่งต่อความรู้ให้กับประชาชนได้อย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ในมิติของการติดต่อสื่อสารกันนั้นประเทศไทยและ สปป.ลาว มีความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นทั้งเชื้อสาย กลุ่มชาติพันธุ์ วัฒนธรรม ประเพณี รวมถึงภาษาพูด และภาษาเขียน ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันมากที่สุด



ในมิติต่าง ๆ ของภาษาลาวที่แตกต่างจากภาษาไทย ที่จำเป็นต้องเรียนรู้ให้เข้าใจเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเข้าใจที่ผิดพลาดและทำให้การสื่อสารประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ



อ.นางน้อย
คุณครูสอนภาษาลาว

ฝ้าย

รายการห้องเรียน เรื่องลาว มีรูปแบบเป็นละครสั้น ดำเนินเรื่องราวโดย อ.นางน้อย คุณครูสอนภาษาลาว คนเก่ง ที่เป็นคนลาวแท้ ๆ มีความรักลูกศิษย์ มีอารมณ์ขัน และพร้อมจะไขข้อข้องใจให้เด็กๆ กับ กลุ่มนักเรียนช่างสงสัย ก๊อปแก๊ป นักเรียนชายใส่แว่นผู้มีบุคลิกฉลาดไหวพริบดี มีมุกตลกเยอะ ตำนักรเรียนชายมาดเท่ ดูกวน ๆ ชอบป่วนเพื่อน ๆ เสมอ ปูเปรี๊ยะนักเรียนหญิงเรียบร้อย พุดน้อย ตั้งใจเรียน และฝ้ายหัวหน้าห้องสาวเรียนเก่ง ผู้มาพร้อมกับความมั่นใจ ในรายการแต่ละตอนจะมีคำศัพท์เกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ที่น่าสนใจมาแนะนำ รวมถึงสอดแทรกคำศัพท์ภาษาลาวที่คนไทยอาจจะฟังแล้วสับสนความหมาย เพราะเป็นคำที่คล้ายกันหรือพ้องเสียงกันกับคำในภาษาไทยแต่ความหมายแตกต่างกัน เช่น คำว่า “ชะลอ” ในภาษาไทยหมายถึง ทำให้ช้าลง แต่คำว่า “ชะลอ” ในภาษาลาว หมายถึง หยุดทำ เลิกทำ ซึ่งถ้าหากเราไม่รู้ความหมายของคำนี้ในภาษาลาว แล้วไปพูดว่า “ชะลอการทำให้โครงการไปก่อน” คนลาวจะเข้าใจว่าให้หยุดทำโครงการนี้ไป

ภาษาลาวถึงแม้จะมีความคล้ายคลึงกับภาษาไทยมาก แต่ก็ไม่เหมือนกัน เพื่อให้การสื่อสารประสบความสำเร็จ เกิดความเข้าใจตรงกัน อยากชวนคุณผู้ชมมาเรียนรู้ ฝึกพูด ฝึกฟังคำศัพท์และประโยคสนทนาภาษาลาวไปด้วยกัน ในรายการห้องเรียน เรื่องลาว เริ่มออกอากาศเดือนกรกฎาคมถึงเดือนธันวาคม 2565 ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์เพื่อการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (ETV)

ก๊อปแก๊ป

ต้า

ปูเปรี๊ยะ





DIGITAL FOR LEARN

สื่อดิจิทัลเพื่อการศึกษา

12

โดย...ธณัฏฐวรรณ์ กคพัทฒนฐากร

สวัสดีครับ เราได้มาพบกันอีกครั้งครับ เป็นอย่างไรกันบ้างกับสถานการณ์โควิด-19 ถึงแม้ว่าสถานการณ์ปัจจุบันจะคลี่คลายไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่เพื่อน ๆ ก็ไม่ควรประมาทต้องตั้งการ์ดสูงอยู่เสมอ นะครับ ตอนนี้เพื่อน ๆ หลาย ๆ คน ได้เริ่มกลับสู่ภาวะปกติ เริ่มไปเรียน ไปทำงานบ้างแล้ว แต่เพื่อน ๆ บางคน ก็ยังคงเรียนออนไลน์หรือปฏิบัติงานที่บ้านอยู่ (WORK FROM HOME) สำหรับฉบับนี้เรามี รายการมาแนะนำให้ เพื่อน ๆ ได้เรียนรู้กันแบบปลอดภัยห่างโควิด-19 กันอีกด้วย จะมีรายการอะไรบ้างนั้น เรามาติดตาม กันเลยครับ

รายการ “สอนภาษาเยอรมัน” (ชุดเรียนเยอรมันกับ Redaktion-D)



redaktion D

ชุด เรียนภาษาเยอรมัน กับ



Kuchen, - = ขนมเค้ก



Sie war nicht für Frau von Prittitz. Sie war für jemand anderen.

red



ให้เพื่อน ๆ ได้เรียนรู้คำศัพท์ วลีต่าง ๆ ที่พบ บ่อยในภาษาเยอรมัน สอนให้เพื่อน ๆ สามารถสื่อสาร และรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น สถานการณ์ ที่สนามบิน สำนักงาน หรือการใช้เวลาอยู่กับครอบครัว เป็นต้น เพื่อน ๆ จะได้มีโอกาสฝึกฝน ทำความเข้าใจ ฟังและทบทวนโครงสร้างไวยากรณ์ที่จำเป็น พร้อมทั้ง สร้างคลังคำศัพท์เพิ่มเติม รับชมได้ที่ <https://bit.ly/3IXo06z> หรือสแกน QR CODE



รายการ “English Awesome”



ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเดี๋ยวนี้สภิกษาภาษาเป็นเรื่อง ที่สำคัญทั้งในด้านการเรียน การทำงาน แถมยังเพิ่ม โอกาสในการรับรู้ข่าวสาร การสืบค้นข้อมูล หรือแม้กระทั่ง การเสพสื่อต่าง ๆ ได้อีก ไม่ว่าจะเป็นเพลง หนังสือ ซีรีส์ และสื่อบันเทิงอื่น ๆ ยังไงคนที่รู้มากกว่าก็ได้เปรียบ แน่นอน ฉะนั้นวันนี้เราเลยมาชวนเพื่อน ๆ ฝึกภาษา อังกฤษ ผ่านรายการ English Awesome เรียนภาษา อังกฤษฟรี ไม่เสียตังค์ เพียงแต่ต้องใช้ความพยายาม และความตั้งใจที่อยากฝึกภาษาอังกฤษสม่ำเสมอ แค่นั้นเอง รับชมได้ที่ <https://bit.ly/3p5cCZo> หรือสแกน QR CODE

รายการ “วิทยสัประยุทธ์”

รายการที่มีประโยชน์สำหรับเด็กไทยรุ่นใหม่ ที่มีไอเดียสร้างสรรค์ มีแนวคิดแปลกใหม่ มองโลกมุมกว้าง และใฝ่รู้ โดยให้กลุ่มเด็กมาประลองความรู้แก้ปัญหา ร่วมกันทำงานกันเป็นทีม และนำเสนอผลงานที่ทีมได้ กำหนดไว้เป็นเกณฑ์หลัก นำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และเทคโนโลยีที่อยู่ใกล้ตัว ที่ซับซ้อนและ เข้าใจยาก มาทำให้กลายเป็นเรื่องสนุกเข้าใจง่ายในทันที โดยจะถูกนำเสนอผ่านรายการในรูปแบบ Reality Science Game เป็นการสร้างความตื่นเต้น ให้ดูน่าติดตาม อีกทั้ง จะเป็นรายการ ที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจแก่เยาวชน ในการสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ เพื่อสังคมต่อไป รับชมที่ <https://bit.ly/3mBaFT9> หรือสแกน QR



English Awesome

TOILET PAPER

Toilet Paper



วิทยสัประยุทธ์



รายการ “นิทานนานาชาติ”



13

รายการ “EXERCISE ภายแข็งแรง”

เราฟังบ่อยมากครับ เวลานอนไม่หลับก็ชอบเปิดฟัง เพราะเสียงคนบรรยายเค้าเพราะมาก เสียงนุ่ม ๆ ฟังแล้วมีเคลิมหลับกันแน่นอนครับ เสียงพากย์แต่ละตัวละครหลากหลาย ภาพประกอบก็สวย สีสดใส ตัวการ์ตูนเหมือนมีชีวิตจริง ๆ มีนิทานหลากหลาย ที่ผู้เขียนไม่เคยรู้จัก ทำให้สนุกและตื่นเต้นไปกับเนื้อเรื่อง เสียงชาวดั้ประกอบต่าง ๆ ก็ลงตัวน่าฟัง มีข้อคิดสอดแทรกอยู่ทุ้เรื่อง รั้ฟังได้ที่ <https://bit.ly/3qa16ey> หรือสแกน QR CODE



รายการ “Creator เป็นได้ง่ายจัง”

ไม่รู้จะเป็นการสอนจะช่ว้ยน้ำหรือเปล่า เพราะเราเชื่อว่าสำหรั้ใครที่สนใจหาความรู้รอบตัว อยากรพัฒนาตัวเอง อยากรทำวิดีโอคอนเทนต์ หรือเป็น creator โปรแกรมตัดต่อ อยากรถ่ายภาพถ่ายวิดีโอเป็น และยังม้อีกมากมาย เราขอแนะนำให้ลองเข้าไปดูและเลือกรเรียน เลือกรชมได้ตามใจชอบเลยครั้บ เพราะรายการนี้ได้ทั้งความรู้และไม่น่าเบื่อ (เพราะวิทยากรสอนสนุก) ที่สำคัญคือ ฟรี! ด้วยละครั้บ รั้ชมรายการที่เรา นำมาฝากกันที่ลิงค์นี้ได้เลยครั้บ <https://bit.ly/3p5g6Lu> หรือสแกน QR CODE



รายการ ทำกินก็ได้ ทำขายก็ดี “งานเดียว งานอ่อย”

ฝึกทำอาหาร สร้างสรรค์เมนูใหม่ ๆ กับรายการ ทำกินก็ได้ ทำขายก็ดี ชุด งานเดียว งานอ่อย ขอบอกเลยครั้บว่าสำหรั้ใครที่ชอบทำอาหารไทย หรือแม้แต้เคล็ดลับทำครัวเด็ด ๆ รายการนี้ก็มีสอนหมดทุ้อย่างเลยครั้บ นอกจากนั้นยังมีเมนูไ้เดียวสุดสร้างสรรค์ แปลก ๆ แหวกแนว และน่ารัก มาสอนด้วย ลองมาดูกันเลยครั้บ <https://bit.ly/3Fa55hw> หรือสแกน QR CODE



LIKE

รายการ “คนงามเพราะแต่ง”

แต่งหน้าสวย ๆ ทำได้ด้วยตัวเองกับรายการ คนงามเพราะแต่ง เป็นเรื่องที่เหมาะกับสาว ๆ เป็นอย่างมาก นั่นก็คือ การแต่งหน้านั้นเอง สำหรั้ใครที่แต่งหน้าไม่เป็น ไม่รู้จะเริ่มต้นยังงั้ เราอยากลองแนะนำให้เรียนรู้จากรายการ นี้ได้เลยครั้บ สอนสนุกและเข้าใจง่ายมาก รั้ชมรายการได้ที่ <https://bit.ly/3seYXRz> หรือสแกน QR CODE



สำหรั้ใครที่สนใจความรู้ใหม่ ไ้เดียวในการทำธุรกิจ การสร้างอาชีพ การตลาดออนไลน์ การพัฒนาตัวเอง ที่จะช่ว้ยให้คุณประสบความสำเร็จ อย่าล้มติดตาม โซเชียลมีเดียของเรา ไม่ม่่าจะเป็นที่ แฟนเพจเฟซบุ๊ก หรือ Youtube ETV สื่อดิจิทัลเพื่อการศึกษากันนะครั้บ จะได้ไม่พลาดรายการดี ๆ ครั้บ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครั้บ

เขาหัวซาน (Huashan)

ภูตตะวันตกแห่งแผ่นดินจีน

“ครั้งหนึ่งในชีวิต” กับภารกิจ” พิชิตเขาหัวซาน”
เส้นทางไต่เขาที่อันตรายและสุดเสียว

เขาหัวซาน ตั้งอยู่ในเมืองหัวอิน (หัวหยิน) มณฑล
ส่านซี ทางตะวันตกเฉียงเหนือของจีน ประกอบไปด้วย
ยอดเขาสูงหลัก ๆ 5 ยอด ที่เกิดจากการเคลื่อนตัวของ
เปลือกโลก ประมาณ 200 ล้านปีก่อน บนเขาหัวซาน
จะมีวัดและวิหารในลัทธิเต๋าตั้งอยู่หลายแห่ง

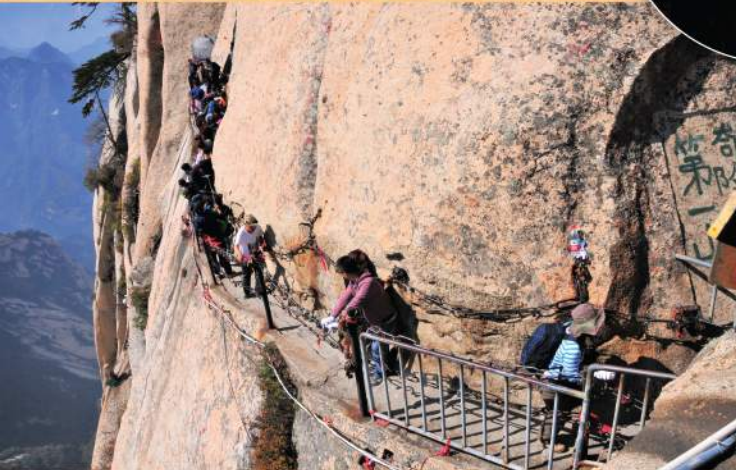


ภาพจาก : <https://board.postjung.com/876859#>

แผนที่เทือกเขาหัวซาน

การพิชิตยอดเขาหัวซานนั้น ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรม
ที่ได้รับความนิยมอย่างสูง เนื่องจากขุนเขาแห่งนี้มีความสูงชัน
และเต็มไปด้วยอันตราย ที่ทำหายนับดูตให้เหล่านักผจญภัย
จากทั่วโลก เดินทางมาพิชิตยอดเขาหัวซานกันเป็นจำนวนมาก
ซึ่งในอดีตมีเพียงเส้นทางเดียวคือการไต่ปีนเขาเลาะหน้าผา
อันสูงชัน ที่หากพลาดพลั้งตกลงมาอาจจบชีวิตได้ แต่ใน
ปัจจุบันมีกระเช้าลอยฟ้าให้บริการ ทำให้การเดินทางไม่ยาก
ลำบากเหมือนแต่ก่อน แต่กระนั้นก็ยังมียอดนักท่องเที่ยวยุคใหม่
ที่รักความท้าทาย ใช้เส้นทางเก่า เพื่อพิชิตยอดเขาหัวซาน





การเที่ยวที่นี่ต้องเดินเท้าเที่ยวเท่านั้น อากาศในช่วงเดือนตุลาคมนี้ประมาณ 12 องศา กำลังสบาย ๆ สำหรับการเดิน ไปไม่กำลังเริ่มเปลี่ยนสี นักท่องเที่ยวสามารถเดินขึ้นและลงเขา ชมวิวทิวทัศน์ไปได้เรื่อย ๆ โดย ไม่จำเป็นต้องย้อนกลับทางเดิมเพราะสามารถนั่งกระเช้าลงอีกฝั่งหนึ่งได้ ทริปนี้น้ำหนักตัวหายไป 5 กิโลกรัมเลยทีเดียว พวกเรานอนค้างบนเขา 2 คืน เพื่อจะได้ไม่ต้องเร่งรีบและ “เหนื่อย” มากนักในการเดินเที่ยวยอดเขาทั้ง 5

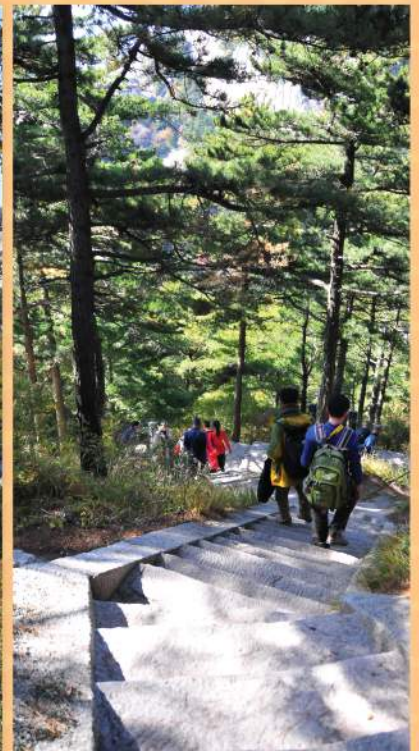
เราลองไปชมทิวทัศน์ที่งดงามของหัวซานกันค่ะ

ชาวจีนเชื่อว่าเขาหัวซาน เป็นภูเขาศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่สถิตย์ของเทพเจ้า "ไซงักไต่ตี้" บันทึกประวัติศาสตร์ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า ฮ่องเต๋องค์สำคัญ ๆ ในประวัติศาสตร์จีนอย่าง จินซีฮ่องเต๋ ฮันอู่ตี้ พระนางบูเช็กเทียน ถึงเสวียนจง ฯลฯ ต่างก็เคยเดินทางมาที่นี่เพื่อประกอบพิธีบวงสรวงบูชาเทือกเขาแห่งจึงถือว่ามีความสำคัญมากทั้งในเชิงประวัติศาสตร์และเชิงวัฒนธรรม

การปีนเขาหัวซานนั้นค่อนข้างอันตราย และนำหวาดเสียว ไม่ว่าจะเป็นความชัน ทางเดินหินที่ทั้งแคบทั้งลื่น ลมบนยอดเขาที่พัดแรงถึงขนาดพัดคนตกเขาอยู่เป็นประจำ ฯลฯ ...นั่นล่ะ!!!..มันคือเสน่ห์ และมนต์ขลังที่เรียกนักท่องเที่ยวผู้รักความตื่นเต้นและความท้าทายให้มาเยือนอย่างไม่ขาดสาย

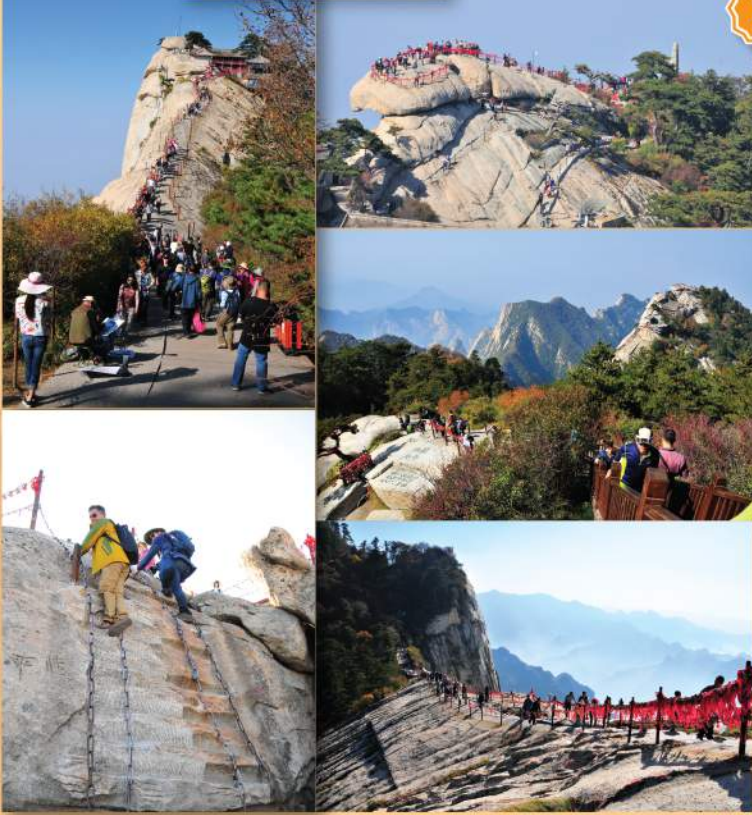
กว่าที่พวกเราจะมาถึงยอดเขาก็เล่นเอาเหนื่อยทีเดียวแม้พวกเราขึ้นระยะทางด้วยการนั่งกระเช้าขึ้นมา แต่ไม่ถึงยอดเขาซะทีเดียว เส้นทางต่อจากนั้นมีทั้งเดินทั้งปีนเขาค่ะ ถึงแม้จีนจะเอาชนะธรรมชาติด้วยการทำกระเช้าและทำทางเดินให้เราสามารถปีนและเดินได้สะดวกก็เถอะ!!.. บางช่วงก็ไม่ใช่ว่าจะง่ายนัก เพราะมันไม่ใช่พื้นราบ

ยอดทิศเหนือ หรือ ยอดระเปียงเมฆา สูง 1,614 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล เปรียบเสมือนประตูทางเข้าหัวซาน นอกจากทางเดินแคบๆ ที่ทอดตัวไปทางทิศใต้ อีกสามด้านที่เหลือล้วนเป็นหุบเหวทั้งสิ้น



ด้านทิศตะวันตก

16



ยอดทิศตะวันตก หรือ ยอดสโรชา สูง 2,038 เมตร เป็นยอดที่ขึ้นชื่อว่าสวยที่สุดของหัวซาน มีลักษณะคล้ายดอกบัว เป็นที่ตั้งของหินแยกต้นกำเนิดบุตรยอดกตัญญู "เงินเซียงผ่าภูเขาช่วยมารดา" ในตำนาน "เป่าเหลียนเต็ง" สันเขาหินแคบ ๆ ที่ทอดยาวขึ้นไปยังยอดสโรชานั้น นับเป็นสัญลักษณ์แห่งความนำพาวาดเสียวในการปีนหัวซานเสมอมา

ด้านทิศใต้



ยอดทิศใต้ หรือ ยอดห่านป่าโรย เป็นยอดที่สูงที่สุดของหัวซาน สูงกว่า 2,160 เมตร มีนิทานโบราณเล่าขานกันว่าฝูงห่านป่าที่อพยพหนีหนาวในฤดูหนาว เมื่อถึงเวลาอพยพกลับสู่ถิ่นกำเนิดของมันจะแวะพักที่ยอดทิศใต้นี้ ทำให้ยอดเขานี้มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Landing Wild Geese Peak (ยอดจุดพักของห่านป่า)

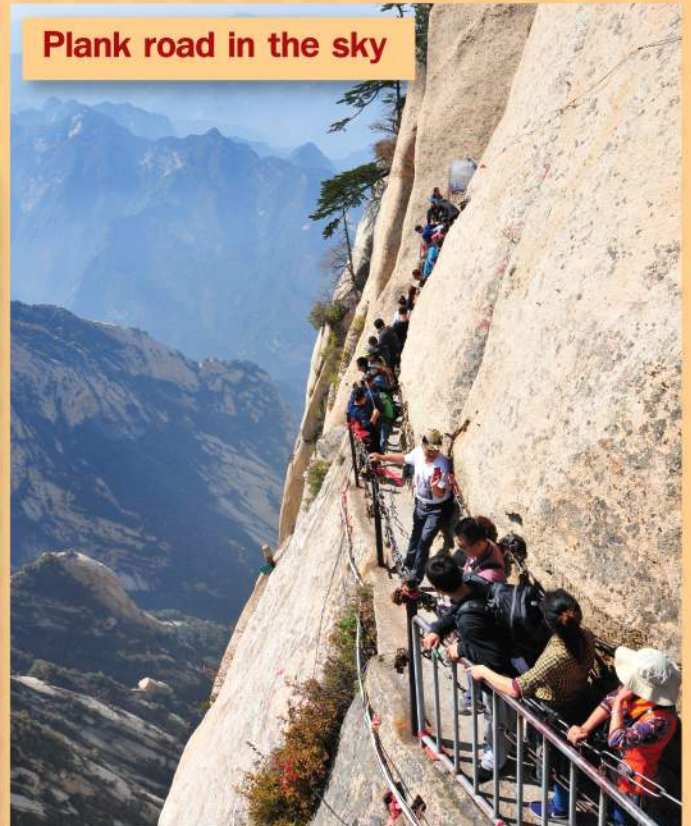


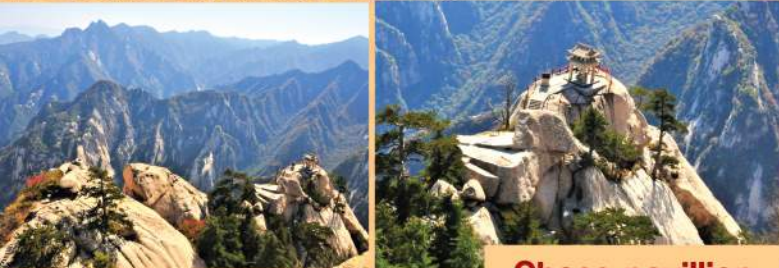
ด้านทิศตะวันออก

ยอดทิศตะวันออก หรือ ยอดท่าตะวันออก สูง 2,100 เมตร เป็นจุดชมพระอาทิตย์ขึ้น แลเห็นแก่งจินหรือ แก่งประชันหมากรุก ซึ่งมีตำนานว่า ช่งไท่จูเจ้าคังอั้นปฐมจักรพรรดิแห่งราชวงศ์ช่งเหนือ ทรงเล่นหมากรุกพนันกับเฉินฉวน ณ ยอดเขาแห่งนี้ โดยใช้หัวซานมาเป็นเดิมพัน จนในที่สุดฮ่องเต้ก็เสียหัวซานให้กับเฉินฉวนไป

ยอดกลาง หรือ ยอดธิดาหยก สูง 2,042 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล มีคำร่ำลือว่าในอดีตกาลว่า ราชธิดาของกษัตริย์จีนในสมัยราชวงศ์ Qin (770-476 ก่อนพุทธกาล) และพระสวามีเกิดเบื่อหน่ายชีวิตในวังได้ปลีกตัวมาพำนักที่ยอดเขาแห่งนี้กันตามลำพัง

Plank road in the sky

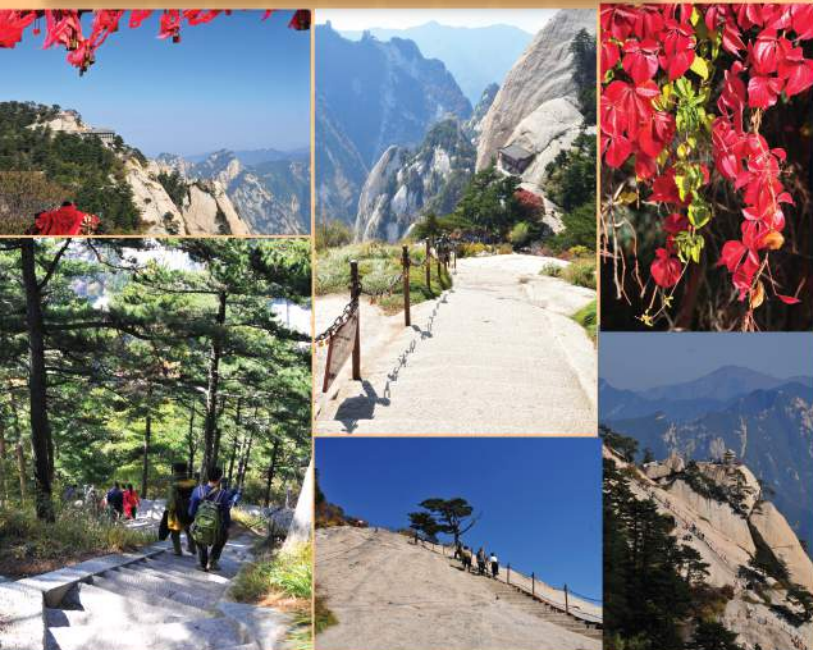




Chess pavilion



วิวระหว่างทางเดินไปแต่ละยอดเขา



จากการเดินเที่ยวบนเขาหัวซานตั้งแต่ตีห้า ยันสามทุ่ม นอกจากจะได้เดินออกกำลังกาย สูดอากาศบริสุทธิ์บนยอดเขาสูงเทียมฟ้าอย่างเต็มปอด และพบกับความตื่นเต้นท้าทายตลอดเส้นทางเดินแล้ว ยังรู้สึกได้ถึงความรักมิตรชอบร่วมกันเป็นอย่างดีของผู้ดูแลอุทยานและนักท่องเที่ยว การดูแลและการจัดการในอุทยานดีมาก มีร้านขายอาหาร มีโรงแรมที่พักไว้บริการมีห้องน้ำสะอาด และถึงแม้จะมีนักท่องเที่ยวมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวจีน แต่ไม่เห็นมีขยะเกลื่อนกราดสักชิ้นทางเดินต่าง ๆ ก็มีการดูแลเป็นอย่างดี

2 วัน 2 คืน สำหรับการฝึกวิทยายุทธบนเขาหัวซาน เข้าวันที่ 3 พวกเราเตรียมลงเขาพร้อมผจญภัยในยุทธจักรต่อไป

ภาพ: ปรานี บุญยรัตน์

อ้างอิงข้อมูล : <https://board.postjung.com/>, <https://mgronline.com/>, หนังสือท่องเที่ยวจีนภาคตะวันตกเฉียงเหนือ ฉบับท่องเที่ยวด้วยตัวเอง (藏羚羊自助游) สำนักพิมพ์ 中国大百科全书出版社 ฉบับเดือนมีนาคม ปี ค.ศ. 2003 ตะวันตก หัวซาน (华山)



สวัสดีครับ...พบช่วงแนะนำรายการเด็ดโดย แกะดำคนเดิม ที่จะเติมข้อมูลรายการใหม่ให้ทุกท่าน เช่นเคย ในช่วงนี้สถานการณ์โรคระบาด COVID-19 รายล้อมรอบด้าน ด้วยสายพันธุ์เก่ายังไม่จากไป สายพันธุ์ใหม่ก็เข้ามาอีกแล้ว แกะดำอยากให้ทุกคน ยกการ์ดให้มัน หมั่นล้างมือ ใส่แมสก์ป้องกัน เว้นระยะห่าง ทั้งนี้ทั้งนั้นที่สำคัญเราต้องมีกำลังใจที่ดีเพื่อสู้กับ สถานการณ์นี้อย่างมีสติ เมื่อมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง แล้วพลังกายที่แข็งแกร่งก็จะตามมา เรามาสร้างกำลังใจ ง่าย ๆ เพียงพบกับรายการใหม่จาก ETV ว่ามีอะไรบ้าง มาติดตามกันได้เลยครับผม

จีน แจ่ม จ๋าน

รายการภาษาจีนที่จะมอบความรู้ คำศัพท์ และประโยคภาษาจีนที่ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน พบกับน้องเพชร ยูทูบเบอร์สอนภาษาจีนคนเก่ง จากช่อง PetchZ ซึ่งจะพาทุกท่านมาเก็บเกี่ยวความรู้ พบความสนุกสนานไม่น่าเบื่อ ติดตามที่เด็ดเคล็ดลับ ภาษาจีนแจ่ม ๆ เพื่อเอาไปใช้สนทนากับชาวจีน หรือ ต่อยอดเพื่อศึกษาต่อ มาติดตามพร้อมกันในรายการ “จีน แจ่ม จ๋าน” ออกอากาศทุกวันพุธและวันศุกร์ เวลา 13.15 - 13.30 น.



ฟิตฟู ดูเฟิร์ม ปี 2

ฟิตฟูร่างกายให้สดใส ปรับร่างกายให้กระชับ กับท่าเด็ดเคล็ดลับเพื่อความเฟิร์มเข้าฟิตเนสเก็บเกี่ยว ความรู้ด้านสุขภาพเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายพร้อมวิทยากร มาร่วมมีหุ่นดีที่ดูฟิต แอนด์เฟิร์มกับรายการ “ฟิตฟู ดูเฟิร์ม” ออกอากาศ ทุกวันเสาร์ เวลา 17.30 - 18.00 น.

รายการจีนแจ่มจ๋าน
ทางช่อง ETV
ช่องภาษาทุกวันพุธ
เสดออกอากาศวันศุกร์
เวลา : 13.15-13.30 น.

ทักยังไมให้กลับมกมึไปอีกคร้ง??

汉语课

你好

วัฒนธรรมจีนน่าๆ

จีน แจ่ม จ๋าน



COVID-19

19

COVID-19



COVID-19



ยูคาริโอต

(เซลล์ที่มีเยื่อหุ้มเซลล์และนิวเคลียส)

4 กลุ่ม
สัตว์ชั้นสูง, พืช, เห็ด, โปรโตซัว
อาณาจักรโปรติสตา

ไซโทพลาสซึม

ไรโบโซม

ไมโทคอนเดรีย (มีดีเอ็นเอของตัวเอง)

... มี DNA ละ F-ME ...
... ผลิตพลังงาน DNA

Cell

ไซโทซอล

ออกแกนว

ไม่มีเยื่อหุ้ม

มีเยื่อหุ้ม

ณัฐพล แซ่โจ้ว
วิทยากร



วาดวิทย์

เรียนวิทย์อย่างมีศิลป์ ด้วยการจด Lecture ด้วยสีสันทสไต เพื่อง่ายต่อการจดจำเมื่อนำมาทบทวน พบครูแม่ และพี่วาเลนไทน์ หรือคุณครูวา ที่จะพาน้อง ๆ ศึกษาหลักถึงระดับเซลล์และอะตอมกันเลย มารวบรวมข้อมูลมากมายโดยการวาดภาพและเขียน Short Note ง่าย ๆ ลงบนสมุดจด พบกับรายการ “วาดวิทย์” ติดตามชมได้ทุกวันพุธและวันอาทิตย์ เวลา 11.30 - 12.00 น.

HALO INDONESIA

Halo Indonesia

พบสองวิทยากร คุณปาล์ม ปัทมา และพีนิ นิธิพนธ์ ที่จะพาทุกท่านทำความรู้จักภาษาอินโดนีเซีย ด้วยการฝึกพูดออกเสียง เริ่มต้นตั้งแต่การกล่าวทักทาย การแนะนำตัว หรือคำที่จำเป็นต้องใช้ในบทสนทนา ตลอดจนรอบรู้ถึงวัฒนธรรมประเพณี วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ ศาสนา ตลอดจนอาหารประจำชาติ มาติดตามความรู้เต็มอิ่มในรายการ “Halo Indonesia” ออกอากาศวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 14.00 น. เป็นต้นไป



จับมือกันหรือจับมือกันเล็กน้อย



ชื่อเล่น/ชื่อที่ใช้เรียกเล่นๆ
Panggilan
ปัง ก็ ลัน



นิธิพนธ์
ดุริย-สีร์สกุล

ปัทมา
จันทร์ไพฑูริย์

ปล่อยใจไปกับธรรม

เนื่องด้วยสถานการณ์โรคระบาดใหม่ COVID-19 ทำให้ผู้คนหมดกำลังใจหมดไฟในการใช้ชีวิต พบอีกหนึ่งทางเลือกที่สามารถสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง ซึ่งก็คือเส้นทางแห่งธรรมที่จะนำแสงสว่างมาสู่หัวใจ ฉะนั้นเมื่อหัวใจเราเข้มแข็ง เราก็จะสามารถฝ่าฟันทุกวิกฤติได้อย่างนำมหัศจรรย์พบกับเส้นทางแห่งความสุขได้ในรายการ “ปล่อยใจไปกับธรรม” ออกอากาศวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 06.30 - 07.00 น.

การปฐมพยาบาล

เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนไม่อยากจะให้ใคร แต่เมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน จะต้องทำให้ถูกต้อง พบข้อมูลการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่จำเป็นต้องรู้ เพราะการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องนั้น สามารถช่วยผู้ที่วิกฤติให้รอดพ้นจากความตายได้เลยทีเดียว ติดตามข้อมูลแน่น ๆ และการสาธิตที่ถูกต้อง จากพี่พี่ คุณชนะพันธ์ พนมมา และพี่นัท คุณอุทัย ส่งเสริม จากหน่วยกู้ภัยอาสาสมัครนิร่วมมกัตถัญญ พบสองกुरुที่มากประสบการณ์ในรายการ “การปฐมพยาบาล” ออกอากาศทุกวันจันทร์ เวลา 09.00 - 09.30 น.

ทั้งหมดนี้ก็คือรายการใหม่แกะกล่องที่แกะดำนำมามอบให้กับแฟน ๆ จอแก้ว เพื่อมอบเป็นของขวัญปีใหม่ปีนี้ แกะดำหวังว่ารายการจาก ETV จะครบเครื่อง ครบรส และตอบโจทย์ท่านผู้ชมเช่นเคย นะครับ

สุดท้ายนี้ไม่มีคำอวยพรใดที่จะเหมาะสมไปกว่าช่วงโรคระบาด COVID-19 นี้ ด้วยคำว่า “ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพดี แข็งแรง และห่างไกล COVID-19” นะครับ สวัสดี



การทำงานเพื่อเงินนั้น
ต้องรอกันกว่าจะได้เงินเสียก่อน จึงจะรู้สึกพอใจ
ถ้าทำงานเพื่องาน
พอลงมือทำก็พอใจแล้ว และเป็นสิ่งที่



พี่ ชะเน็ทซ์ พนมมา

เจ้าหน้าที่อาสาสมัครอริสร่วมกัตถัญญ

นิภา อุทัย ส่งเสริม

เจ้าหน้าที่อาสาสมัครอริสร่วมกัตถัญญ



รายการใหม่จาก ETV

เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 30 มิถุนายน 2565

จีง แจ่ม จ้าง



วันพุธและวันศุกร์
เวลา 13.10 น.

ฟิตเนส อูทรีฟ ปี 2



วันพุธและวันเสาร์
เวลา 17.30 น.

ปล่องใจไปกับธรรม



วันอังคารและวันศุกร์
เวลา 06.30 น.

English Battle



วันอังคารและวันพฤหัสบดี
เวลา 13.10 น.

สายใจ กศน.



วันพฤหัสบดี
เวลา 10.00 น.

ภาษาอังกฤษ 4 ทักษะ



วันเสาร์
เวลา 20.30 น.

Halo Indonesia



วันอังคารและวันศุกร์
เวลา 14.00 น.

สุขภาพอ่อน



วันจันทร์ เวลา 15.30 น.
วันศุกร์ เวลา 09.30 น.

การปฐมพยาบาล



วันจันทร์ เวลา 09.00 น.
วันพฤหัสบดี เวลา 21.30 น.

Big Math



วันพฤหัสบดี เวลา 11.00 น.
วันอาทิตย์ เวลา 11.00 น.

ตัวเข้มเข้มเข้มความรู้อ



วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลา 09.00 น. และ 19.00 น.

Be nice Science



วันจันทร์และวันพฤหัสบดี
เวลา 12.30 น.

ว้าวว้าว



วันพุธ และวันอาทิตย์
เวลา 11.30 น.

กลยุทธ์ออนไลน์ฯลฯ



วันจันทร์ เวลา 21.30 น.
วันศุกร์ เวลา 09.00 น.

Zebrina

22

พรรณไม้

กับ...ไตรภท

อโศกาเซีย (Alocasia)

อโศกาเซีย (Alocasia) เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี มีหัวสะสมอาหารอยู่ใต้ดิน ลำต้นเหนือดินเกิดจาก กาบใบซ้อนกัน ใบเดี่ยวรูปหัวใจหรือรูปสามเหลี่ยม ปลายมนหรือแหลม ใต้ใบได้รับการปรับปรุงพันธุ์ให้มีใบโดดเด่นสวยงามแปลกตา ปลูกเลี้ยงในกระถางใช้เป็นไม้ประดับตามระเบียง ริมน้ำต่าง หรือแม้แต่ในตู้บ้านได้ดี

อโศกาเซียเป็นไม้ใบที่ปลูกเลี้ยงง่าย นิยมขยายพันธุ์ ด้วยวิธีแยกหน่อ ชอบแสงรำไร ไม่ควรโดนแสงแดดจัด โดยตรงเพราะจะทำให้ใบไหม้ ชอบชื้นแต่ไม่แฉะ ดังนั้น สิ่งสำคัญก็คือวัสดุปลูกต้องเก็บความชื้นมีอินทรีย์วัตถุ และระบายน้ำได้ดี หลีกเลี่ยงไม่ให้น้ำขังในจานรอง กระถางเพื่อป้องกันรากเน่า หมั่นสำรวจและกำจัด หนอนเน่าเสียที่หมักกักตุนกัน ใบ และอาจลามไปกินถึง เหง้า อย่างไรก็ตาม อโศกาเซียเกือบทุกชนิดมีสาร แคลเซียมออกซาเลตที่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อ บริเวณที่สัมผัส เช่น ทำให้ผิวหนังเป็นผื่นแดงและคัน ดังนั้นจึงควรปลูกให้ห่างบริเวณที่มีเด็ก สัตว์เลี้ยง หรือ คนเดินผ่านไปมา

สตึงเรย

Black Coral

หลายคนเข้าใจผิดหรือแยกไม่ออกระหว่าง ต้นไม้ในสกุลอโศกาเซีย กับ โคลโคคาเซีย (Colocasia) ได้แก่ เผือก บอนแกง บอนห้วย ฯลฯ ซึ่งกลายเป็นที่มา ของชื่อ Alocasia ที่แปลว่า “ไม่ใช่โคลโคคาเซีย” จุดสังเกต ที่ชัดที่สุดของต้นไม้สองสกุลนี้คือลักษณะของหัว อโศกาเซียจะมีลำต้นอยู่ใต้ดินในลักษณะของเหง้ายาว มีลำต้นเหนือดินที่เกิดจากการซ้อนกันของกาบใบ ส่วนโคลโคคาเซียจะมีหัวขนาดใหญ่ชัดเจน ไม่มีลำต้น ซึ่งสังเกตได้ชัดจากการแตกหน่อ อโศกาเซียแต่ละต้น จะแตกหน่อค่อนข้างชิดกันกับต้นเดิม แต่โคลโคคาเซีย จะแตกหน่อห่างจากต้นเดิมมาเล็กน้อย สารสำคัญ ในการจำแนกต้นไม้สองสกุลนี้ คือลักษณะการปลูก อโศกาเซียมาชอบความชุ่มชื้นและแสงแดดรำไรแต่ไม่ สามารถปลูกในบริเวณที่น้ำท่วมถึงได้ มีความทนต่อน้ำท่วมขังต่ำ ในขณะที่โคลโคคาเซียขึ้นชอบบริเวณที่มี น้ำท่วมขังและแสงแดดจัด

การปลูกและดูแล อโศกาเซีย

อโศกาเซียชอบดินร่วนชุ่มชื้นสูง ไม่ควรปล่อยให้วัสดุปลูกแห้ง แต่ต้องไม่มีน้ำขังเพราะอาจรากเน่าได้ง่าย ต่างจากโคโศกาเซียที่ชอบชื้นในบริเวณที่มีน้ำขัง

ชอบแสงแดดรำไรประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ แต่ก็มีบางชนิดที่ทนต่อแสงแดดจัดได้ หากร่มเกินไป ต้นมักโทรม ไม่แข็งแรง รดน้ำเพียงวันละครั้งก็เพียงพอ

การใส่ปุ๋ยสามารถใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยขี้วัว หรือปุ๋ยละลายช้าตามสะดวกในช่วงก่อนเข้าฤดูฝน แต่ไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยในฤดูแล้ง ถ้าให้น้ำและสารอาหารเพียงพอ จะมีขนาดต้นใหญ่หลายเท่าตัว แทนที่จะมีจำนวนใบหรือแตกหน่อมาก ตรงกันข้ามหากเลี้ยงให้อดอยากในกระถางเล็ก ๆ จะให้หน่อเยอะกว่า

โรคแมลงที่สำคัญคือหอนอนผีเสื้อ มักจะมากินก้านและใบ และอาจไปถึงเหง้า ต้องหมั่นตรวจสอบและทำลาย

การขยายพันธุ์ส่วนมากใช้วิธีแยกหน่อ เมื่อต้นเริ่มแตกหน่อ หากต้องการจำนวนเยอะอาจใช้วิธีปักตา (tissue culture) ส่วนวิธีตัดเหง้ามาเป็นแฉับ ๆ และชำ แต่ก็เสี่ยงต่อการเน่าและเป็นเชื้อราได้



โอบอนเหี้ยว



อโศกาเซีย แบลล่า



พญามัจฉินท์



แนนซี่



Black Ripper



กระดาดทอง



Lemon Lime

M
By Miss...N
Make up yourself

24



วิธีเลือก Cushion ให้ใช่แล้วปะ

1. เลือกให้เข้ากับผิว

ควรเลือกคushionที่มีสีใกล้เคียงกับสีผิวของคุณมากที่สุด ไม่ว่าจะคุณจะมีสีผิวคล้ำเข้ม ผิวสองสี หรือขาวใส อมชมพูก็ตาม ซึ่งแนะนำให้เลือกสีที่สว่างกว่าสีผิวจริงประมาณ 1 เฉดสี จะทำให้ผิวดูสว่างสดใสมากขึ้น เลือกให้เหมาะกับลักษณะของผิว เนื่องจากผิวของคนเราจะมีลักษณะที่ต่างกันไป บางคนผิวมัน บางคนผิวแห้ง หรือในบางคนก็อาจมีผิวแพ้ง่าย ซึ่งต้องระวังในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางและครีมบำรุงผิวมากเป็นพิเศษ โดยสาวผิวมันจะเหมาะกับคushionที่ไม่มีส่วนผสมของ oil สาวผิวแห้งเหมาะกับคushionที่มีส่วนผสมในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว ส่วนสาวผิวแพ้ง่าย ควรเลือกคushionที่เป็นสูตรอ่อนโยนสำหรับผิวบอบบาง

How to ... แต่งหน้าไปทำงาน แบบ Makeup No Makeup

สวัสดีค่ะ...ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วนะคะ วันนี้เราจะมาแต่งหน้ากันแบบ Makeup No Makeup โดยใช้คushionกันค่ะ...ก่อนที่เราจะรู้ว่า cushion คืออะไร ต้องขอบอกก่อนว่าทุกวันนี้มีเครื่องสำอางมากมายหลายแบบ จนสาว ๆ หลายคนเลือกใช้ไม่ถูกกันเลยทีเดียว โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่มาในชื่อใหม่ ๆ อย่างเช่น "คushion" ซึ่งก็ทำเอาหลายคนถึงกับงงว่าคืออะไร และมีเทคนิคในการนำมาใช้อย่างไรบ้าง ดังนั้นเราจะพาทุกคนไปทำความรู้จักกับเจ้าคushionกันก่อนเลย

ตกลง Cushion มันคืออะไร??? คushion อธิบายง่าย ๆ เลยก็คือเครื่องสำอางอีกประเภทหนึ่งนั่นเองซึ่งเป็นเครื่องสำอางที่สาวเกาหลีนิยมใช้กันมากที่สุด โดยใครที่อยากแต่งหน้าให้สวยใสแบบสาวเกาหลี่ ก็ต้องเลือกใช้ cushion กันเลย โดยทุกวันนี้ก็มีคushionหลากหลายแบบที่ผลิตขึ้นมาเพื่อเอาใจสาว ๆ โดยเฉพาะ เพราะเนื้อคushionจะมีความเรียบเนียนทาแล้วสวยเป๊ะดูเป็นธรรมชาติมากกว่า จึงตอบโจทย์สาว ๆ ยุคนี้ได้ดีที่ สุด



2. มีส่วนผสมของสารกันแดด

เพราะทุกวันนี้แสงแดดแรงมาก เพียงสัมผัสกับแสงแดดแป๊บเดียวก็อาจทำให้ผิวคล้ำเสียและเซลล์ผิวถูกทำลายได้ทันที ดังนั้นจึงควรเลือก Cushion ที่มีส่วนผสมของสารกันแดดด้วย โดยเฉพาะ Cushion แบบรองพื้น จะได้ปกป้องผิวของคุณจากรังสี UVA และ UVB ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งควรมีค่า SPF 30+ ขึ้นไป ที่นี่ก็ไม่ต้องกังวลเรื่องแสงแดดแล้วค่ะ...



เป็นยังไงกันบ้างคะ.... หลังจากทำความรู้จักกับ Cushion แล้วเรามาเริ่มแต่งหน้ากันเลยดีกว่าค่ะ

หลังจากบำรุงผิวหน้าเรียบร้อยแล้วเรามาเริ่มลง Cushion กันค่ะ



โดยเราจะกด cushion ให้เข้าไปในเนื้อพัฟ ควรใช้พัฟของ cushion ที่ให้มาพร้อมกับตลับ เพราะเป็นพัฟแบบเฉพาะที่ใช้กับ Cushion เท่านั้นโดยกดพัฟไปบนบริเวณฟองน้ำของเนื้อ cushion ให้ซึมเข้าไปในพัฟ โดยกดด้วยแรงที่พอเหมาะ จะทำให้ได้เนื้อในปริมาณที่พอดี ไม่มากเกินไปจนจนเกินไป และนำมาตบเบา ๆ ให้ทั่วผิวหน้าไม่ควรใช้แปรงหรือการเกลี่ย เพราะจะทำให้เป็นคราบและไม่ติดทนนานนั่นเอง

25

หลังจากลง Cushion เรียบร้อยแล้วเรามา เริ่มเขียนคิ้วกันเลยคะ

ส่วนอายแชโดว์เราจะเลือกสีที่ดูเป็นธรรมชาติมาลงที่ บริเวณเปลือกตา แล้วเบลนสีให้ฟุ้ง ๆ ทำให้ตาดูเป็นธรรมชาติมากขึ้น

บลัชออนเราจะเลือกสีชมพูที่ดูเป็นธรรมชาติมาปิดบริเวณหน้าแก้ม



อย่าลืมลงไฮไลต์และลิปสติก เพราะการลง cushion อย่างเดียวจะทำให้หน้าดูแบนไม่มีมิติ เราจึงต้องเพิ่มไฮไลต์และลงลิปสติกเข้าไป โดยไฮไลต์บริเวณ โหนกแก้มทั้งสองข้าง สันจมูก ปลายคาง และหน้าผาก ก็จะทำให้หน้าดูมีมิติยิ่งขึ้น และลงลิปสติกด้วยสีน้ำตาลธรรมชาติบริเวณขมับและกรามทั้งสองข้าง ก็จะช่วยให้หน้าดูสดใสขึ้น อีกด้วยนะคะ เสร็จแล้วทาลิปสติก.... เราจะใช้สีน้ำตาลนู้ดสำหรับลุควันนี้นะคะ

และนี่คือลุคของเราในวันนี้คะเป็นยังไงกันบ้างคะ แต่งตามไม่ยากเลย.... หวังว่าทุกคนจะชอบกันนะคะ ครั้งต่อไปจะมาแนะนำเทคนิคอื่นๆแบบนี้ให้กับสาว ๆ ทุกคน ส่วนตอนนี้ต้องขอตัวลาไปก่อน....สวัสดีค่ะ





ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา
Centre for Educational Technology

แผนที่

ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา
ถนนศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2354-5730 - 40
โทรสาร 0-2354-5741

ค่าพิกัด

N 13° 45.505
E 100° 31.893

