

กาลครั้งหนึ่ง

ตอน กอล์ฟ กอล์ฟ เป็นยาวิเศษ

โอลิมปิก

ความใฝ่ฝันอันสูงสุด
ของนักกีฬา

มากกว่าชัยชนะ คือมิตรภาพ
ไฮคิว!! มึงจะกีฬาแห่งยุค

รางวัลประจำฉบับ
สเก็ตบอร์ดสุดเท่



สารบัญ

- 02 **อ่านสนุก ดูเพลิน**
ไฮคิว คู่ตบฟ้าประทาน
ยูริ!! on ICE
- 04 **หมูนึกคิด**
แยแล้ว ช่วยโป้ด้วย
- 05 **ไพอาระ เสนาะหู**
เพลย์ลิสต์ประกวดการออกกำลังกาย
- 06 **นวัตกรรมแห่งอนาคต**
เมื่อเทคโนโลยีและกีฬาพร้อมกันเป็นหนึ่งเดียว
- 07 **มาทำ DIY กันเถอะ**
Basketball Cup and Ball Craft
- 08 **โอลิมปิก**
ความใฝ่ฝันอันสูงสุดของนักกีฬา
- 10 **เก่ง เด่น ดัง**
ชนาธิป สงกระสินธ์
- 11 **หนังดีที่ต้องดู**
Eddie the Eagle ยอดคนสู้ไม่ถอย
Race ต้องกล้าวิ่ง
- 12 **มือนี้...หุยก่าเอง**
Vegan Popsicles
- 13 **สุขภาพกาย สุขภาพใจ**
เล่นกีฬาอย่างไรให้ปลอดภัย
- 14 **ไม่รู้ก็ได้ แต่รู้ก็ดี**
E-Sports
- 15 **จี ๆ ระวังข้างหลัง**
เรื่องหลอนวงการกีฬา
- 16 **ตรวจชะตา 12 ราศี**
กีฬากับราศี
- 18 **จิตรกรตัวน้อย**
หน้าร้อนนี้ อันมีสระว่ายน้ำ
- 19 **สนุกคิด English with Us**
Go, Do, Play
- 20 **ปริศนาเกมชิงรางวัล**
- 21 **พี่จ๋า...หุยมิเรื่องจะบอก**
ตอบจดหมายโดยพี่ ๆ บก.
- 22 **ผู้จัดทำ**

คุยกับบก.

สวัสดีค่ะน้อง ๆ ยินดีที่ได้เจอกันอีกครั้งในเดือนอันแสนร้อนอบอ้าวอย่างพฤษภาคมนะคะ สำหรับวารสาร **'กาลครั้งหนึ่ง'** ฉบับนี้ ก็มาในตอนที่ **กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ** เพราะการเล่นกีฬาช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย เด็ก ๆ จะได้เล่นสนุกอย่างเต็มที่และอยู่กับคนที่หนูรักไปนาน ๆ ค่ะ ซึ่งพี่ ๆ ได้คัดสรรเรื่องราวน่าอ่านและกิจกรรมน่าเล่นมาให้ทุกคนได้ร่วมคิด ร่วมสนุก และร่วมกันสร้างสรรค์ พี่ ๆ กองบรรณาธิการทั้งสามคนอย่าง **พี่รี่บ็อก พี่ไนกี้ และพี่พุ่ม่า** ต่างระดมความคิดกันอย่างสุดความสามารถเพื่อเตรียมสาระความรู้พร้อมความบันเทิงเพื่อให้เด็ก ๆ นักอ่านวารสารกาลครั้งหนึ่งทุกคนได้อ่านกันค่ะ

ก่อนจะไปเริ่มอ่าน พี่ ๆ กองบรรณาธิการขอให้เด็ก ๆ ทุกคนรักษาเนื้อรักษาตัว ดูแลตัวเองอย่างขยันแข็ง ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และที่สำคัญที่สุดอย่าลืมออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อห่างไกลโรคภัยอย่างโควิด-19 นะคะ

พี่ ๆ กองบรรณาธิการ

ไฮคิว!! คู่ตบฟ้าประทาน



ไฮคิว!! คู่ตบฟ้าประทาน เป็นการ์ตูนมังงะขนาดยาวสัญชาติญี่ปุ่น แต่งโดยฮารุอิชิ ฟุรุคาตะ ลงในนิตยสารโชเน็งจัมป์รายสัปดาห์ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2555 ถึงเดือนกรกฎาคม 2563 มีฉบับรวมเล่มจำนวน 45 เล่มจบ ไฮคิวได้รับกระแสตอบรับที่ดีจากผู้อ่านจนนำไปสู่การสร้างเป็นแอนิเมชันทีวีซีรีส์ ละครวิทยุ เกมบนแท็บเล็ตและสินค้าผลิตภัณฑ์อื่น ๆ อีกทั้งยังได้รับรางวัลโชเน็งมังงะยอดเยี่ยมประจำปี 2560 จากโชกุกุกัน มังงะ อวอร์ด และเสียชีวิตจำหน่ายรวมมากกว่า 50 ล้านฉบับ

เรื่องราวของ **ฮินาตะ ไฮโย** เด็กหนุ่มผู้หลงใหลในกีฬา วอลเลย์บอลจากการรับชมแมตช์การแข่งขันวอลเลย์บอลระดับมัธยมปลายของโรงเรียนคาราสึโนะโดยบังเอิญ เขามุ่งมั่นฝึกฝนจนได้ลงแข่งวอลเลย์บอลระดับมัธยมต้นแต่ก็พ่ายแพ้อย่างไม่เป็นท่าให้แก่ทีมคู่แข่งที่มี **คาเงยามะ ไทโยโอะ** เซตเตอร์ตัวฉกาจที่ได้รับฉายาว่า **ราชาแห่งสนาม** ฮินาตะเจ็บใจและตั้งมั่นว่าจะเอาชนะคาเงยามะให้ได้ในการแข่งระดับมัธยมปลาย แต่โชคชะตากลับเล่นตลกเมื่อทั้งคู่ต่างเข้าเรียนที่โรงเรียนคาราสึโนะเหมือนกันและกลายมาเป็นเพื่อนร่วมทีมที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการคว้าชัยชนะในการแข่งขันวอลเลย์บอลระดับประเทศ

อ่านสนุก ดูเพลิน



ไฮคิว คู่ตบฟ้าประทาน ฉบับภาษาไทย จัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์สยามอินเตอร์คอมิกส์ ราคาเล่มละ 50-70 บาท



ไปเสดอร์ **ยูริ!!! ออน ไอซ์** ที่ออกอากาศในปี 2559

ยูริ!!! on ICE



ยูริ!!! on ICE เป็นอนิเมะโทรทัศน์ญี่ปุ่นแนวกีฬาสเกตลีลาในปี พ.ศ. 2559 ผลิตโดยสตูดิโอ MAPPA กำกับโดยซึเอะ ยะมะโมะโตะ ออกแบบท่าโดย เค็นจิ มิยะโมะโตะ แซมป์สเกตลีลาญี่ปุ่นหลายสมัย อนิเมะเรื่องนี้ออกอากาศเมื่อ 5 ตุลาคม ถึง 21 ธันวาคม 2559 และยังเป็นอนิเมะโทรทัศน์ที่ได้รับความนิยมที่สุดในปี 2559 ในบรรดากว่า 90 เรื่องจากการสำรวจโดย Tokyo Anime Award กระแสในประเทศไทยเองก็ดีมากเช่นกัน เนื่องจากมีตัวละครสัญชาติไทยอยู่ด้วย

เรื่องราวของนักสเกตชาวญี่ปุ่นนามว่า **ยูริ คิตสึกิ** หลังตรอบคัดตัวนัดสุดท้ายในการแข่งขัน Grand Prix และความล้มเหลวบ่อยครั้งประกอบกับปัญหาส่วนตัว ทำให้ยูริเริ่มเกิดความรู้สึกสับสนต่อเส้นทางสเกตลีลาและห่างเหินจากวงการสเกตไป ภายหลังเขาจบการศึกษาจากวิทยาลัยในดีทรอยต์และกลับมาที่บ้านเกิดบนเกาะคิวชูของญี่ปุ่น ยูริได้ไปเยี่ยมเพื่อนเก่าซึ่งเป็นนักสเกตที่ลานสเกตในเมือง ยูริถือโอกาสบรรเลงฝีมือเลียนแบบท่วงท่าสเกตตามแบบไอดอลของเขา นั่นคือนักสเกตมือหนึ่งของโลกชาวรัสเซีย **วิกเตอร์ นิกิฟอโรฟ** ขณะยูริกำลังบรรเลงท่วงท่าอันสมบูรณ์ตามแบบฉบับของวิกเตอร์อยู่บนลานสเกตนั้น เพื่อนของเขาได้ถ่ายวิดีโอและโพสต์ลงอินเทอร์เน็ตโดยที่ยูริไม่รู้ตัว วิดีโอนั้นเป็นที่ฮือฮามากในวงการสเกต วิกเตอร์เองก็เห็นคลิบดังกล่าวเช่นกัน วันต่อมาวิกเตอร์จึงบินมาคิวชูทันทีเพื่อมาเป็นโค้ชให้ยูริเพราะเขาเห็นแววบางอย่างในตัวยูริที่ยูริเองก็มองข้ามมันไป โดยวิกเตอร์ให้สัญญาแก่ยูริว่าจะพายูริคว้าแชมป์โลกให้ได้

แม้จะมีจุดเริ่มต้นจากการเป็นคู่แข่งกันแต่ตัวละครหลักสองตัวอย่างฮินาตะและคาเงยามะต่างก็กลายมาเป็นเพื่อนคนสำคัญที่คอยผลักดันอีกฝ่ายให้ก้าวเดินไปข้างหน้า สนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อพาทีมคาราสึโนะมุ่งสู่ชัยชนะ ผู้อ่านสามารถเห็นแนวคิดนี้ปรากฏได้ตลอดทั้งเรื่อง ไม่ได้จำกัดอยู่แค่มีมิตรภาพของฮินาตะและคาเงยามะ แต่ยังมีมิตรภาพต่างโรงเรียนที่ถึงบนสนามพวกเขาจะต่อสู้กันอย่างดุเดือดไม่ยอมแพ้ ทว่าเมื่ออยู่นอกสนามพวกเขาทุกคนก็คือเพื่อนที่ดีต่อกัน แบ่งปันเทคนิคและวิธีการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ ไม่ได้คิดว่าอีกฝ่ายคือศัตรูที่ต้องบดขยี้

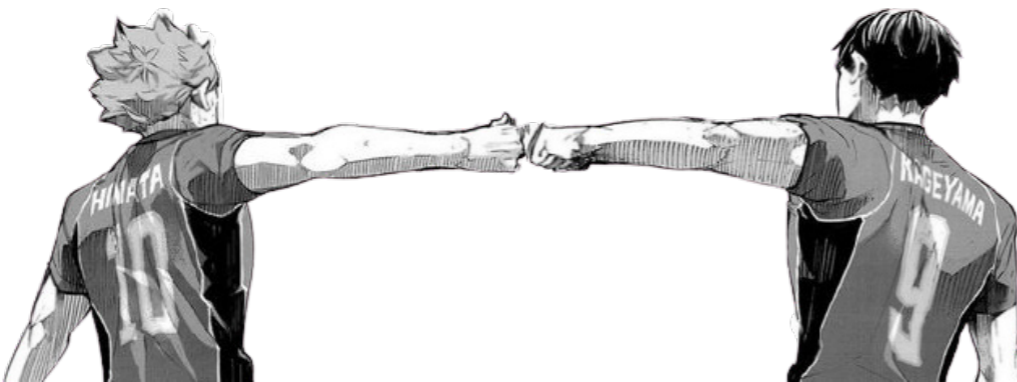
นอกจากนี้การดำเนินเรื่องที่สมจริงถือเป็นจุดเด่นอีกอย่างหนึ่งของไฮคิว ตัวละครหลายตัวนั้นไม่ได้เก่งมาตั้งแต่เริ่ม เราสามารถเห็นพัฒนาการของตัวละครแต่ละตัวที่ผ่านการฝึกฝน ความล้มเหลวและความพ่ายแพ้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อ่านมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมและอยากเอาใจช่วยตัวละครให้ประสบความสำเร็จ ไฮคิวเป็นมังงะที่สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อ่านในแบบที่ไม่ได้หมายความว่าถึงเฉพาะกีฬา วอลเลย์บอลเท่านั้น แต่เป็นแรงกระตุ้นและกำลังใจให้เราลุกขึ้นมาทำบางสิ่งบางอย่างและเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถไปสูเป้าหมายได้อย่างที่ใจต้องการ



พิชิต จุลานนท์ เป็นนักสเกตชาวไทยซึ่งเป็นตัวละครที่ได้รับความนิยมสูงมากในเรื่อง พิชิตเป็นเพื่อนยูริและเคยอยู่ที่มสเกตเดียวกันที่ดีทรอยต์ เขาเป็นคนจิตใจดี ร่าเริงและมองโลกในแง่ดี แม้ในปัจจุบันเขาจะเป็นคู่แข่งกับยูริแต่พิชิตก็คอยให้กำลังใจยูริเสมอ พิชิตชื่นชอบการถ่ายรูปเซลฟี่ลงโซเชียลมีเดียเป็นประจำ เขาภาคภูมิใจในประเทศไทยมาก และมักแสดงความภูมิใจให้ผู้ชมได้เห็นเสมอผ่านการแสดงของเขา และพิชิตหวังว่าสักวันกีฬาสเกตจะเป็นที่นิยมและแพร่หลายในประเทศไทย



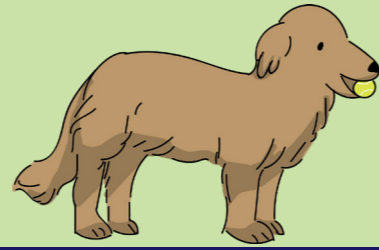
มากกว่าชัยชนะ คือ มิตรภาพ



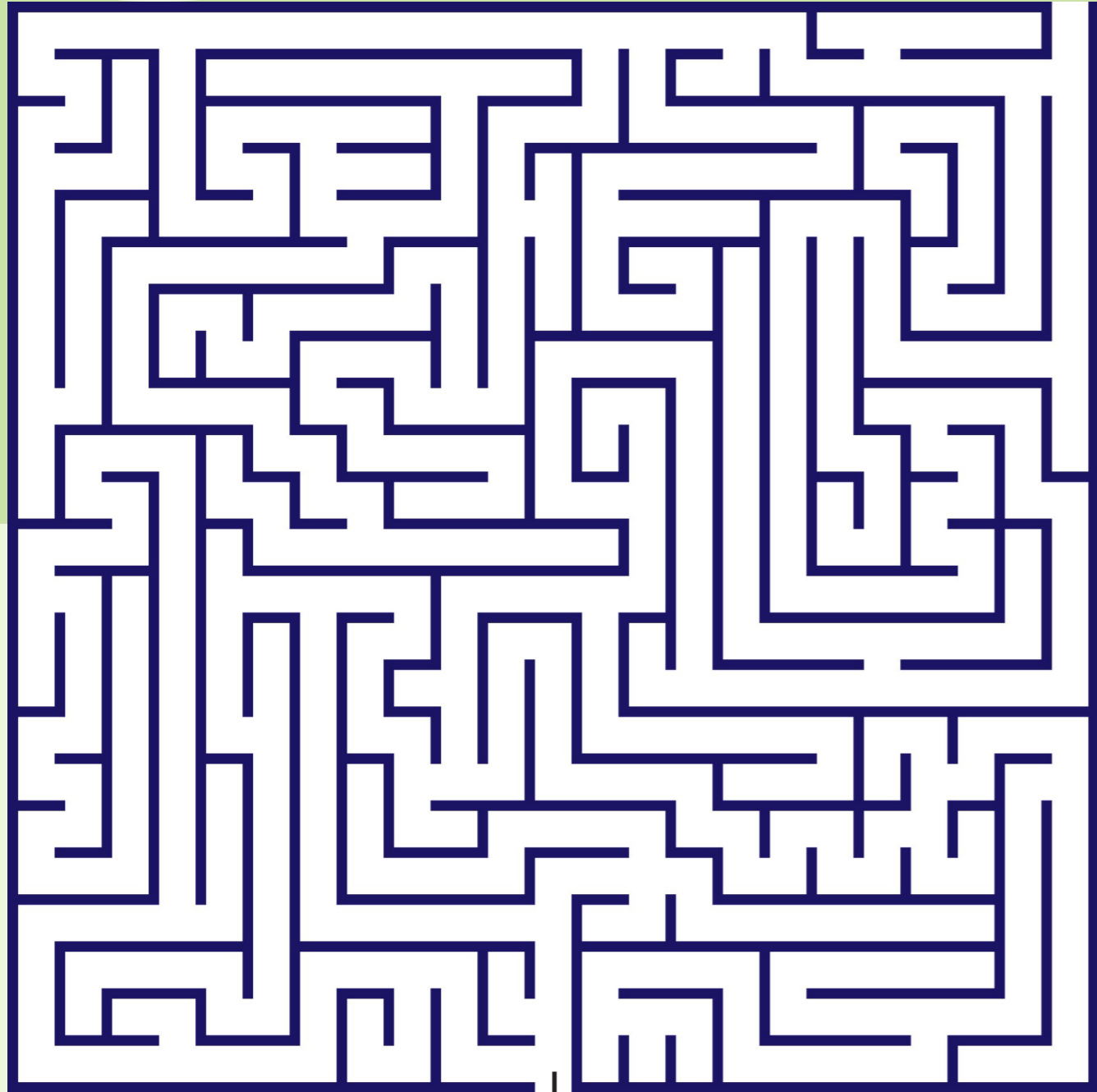
เรื่องราวของนักสเกตหนุ่มยังคงดำเนินต่อไปใน **ICE ADOLESCENCE YURI!!! on ICE the movie** ซึ่งกำลังอยู่ระหว่างการผลิตและรอกำหนดการฉาย

แม่แล้ว ช่วยโบ้ด้วย

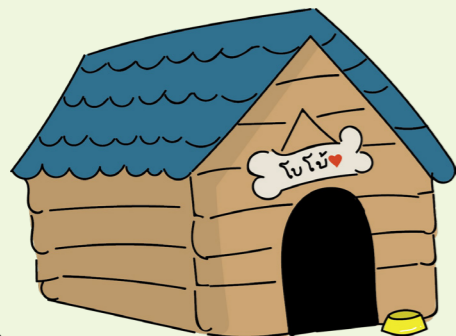
วันนี้อากาศดี โบ้เลยออกมาเล่นกลิ้งลูกบอลข้างนอกบ้าน กลิ้งไปกลิ้งมา ทั้งลูกบอล ทั้งโบ้โบ้ โอ้ะ ดูเหมือนว่าจะกลิ้งออกมาไกลเกินไปแล้วสิ ทางไหนคือทางกลับบ้านละเนี่ย เด็ก ๆ ช่วยพาโบ้กลับบ้านหน่อยนะ



IN ↓



↓ OUT



ไพเราะ เสนาะหู เพลย์ลิสต์ประกอบการออกกำลังกาย



ในช่วงกักตัวแบบนี้เอง ๆ คงคิดถึงการเล่นกีฬากลางแจ้งอย่างว่ายน้ำ ฟุตบอล วอลเลย์บอล หรือบาสเก็ตบอล แน่ ๆ เลย แต่เอ สถานการณ์โควิด-19 ที่ต้องอยู่แต่บ้านแบบนี้ คงจะออกกำลังกายได้แค่ในบ้านเท่านั้น ออกจะน่าเบื่อไปหน่อยเลย พี่ไ้ที่มีวิธีดี ๆ มาบอกต่อน้อง ๆ ละ 'ไพเราะ เสนาะหู' ฉบับนี้พี่ไ้ก็มีเพลย์ลิสต์เพลงที่เหมาะสมแก่การเปิดประกอบการออกกำลังกายเป็นอย่างดีจากแอปพลิเคชัน Spotify จะมีอะไรกันบ้าง ไปดูพร้อมกันเลยละ

Home Workout
Bring the gym to you and work up a sweat - we've got your home workout soundtrack covered!
Spotify • 80,184 ผู้ฟัง • 50 เพลง, 2 ชม. 35 น.

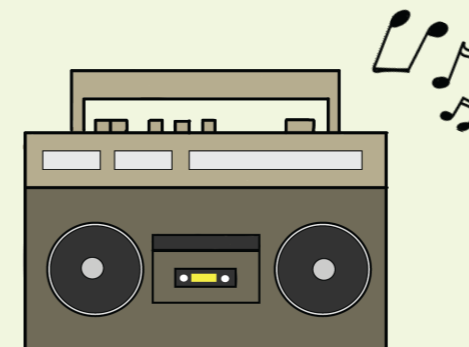
เพลย์ลิสต์ Home Workout
แค่ชื่อก็บอกแล้วใช่ไหมคะว่าเหมาะแก่การเปิดประกอบการออกกำลังกายในบ้านช่วงกักตัวแบบนี้คัดสรรมาแล้วคะว่าเป็นเพลง R&B ที่มีทำนองสนุกสนาน ออกเฟลิจนลิ้มเห็น้อยเลย

เพลย์ลิสต์ Workout Hits
คัดสรรเพลงฮิตมา Remix เข้ากันด้วยจังหวะสนุกสนาน ฟังเฟลิจนต้องโยกตัวตามอย่างห้ามไม่ได้ รับรองว่าฟังแล้วติดใจ สนุกจนต้องขอออกกำลังกายซ้ำอีกรอบแน่นอนคะ

Workout Hits
Current and recent hits for your workout.
Spotify • 386,426 ผู้ฟัง • 46 เพลง, 2 ชม. 10 น.

Workout Beats
Need to break a sweat? Turn these jams up and stay motivated!
Spotify • 908,949 ผู้ฟัง • 70 เพลง, 3 ชม. 42 น.

เพลย์ลิสต์ Workout Beats
ออกกำลังกายกันจุใจไปเลย 3 ชั่วโมง 42 นาที การันตีด้วยผู้ถูกใจเพลย์ลิสต์กว่าเก้าแสนคน พร้อมด้วยเพลงฮิตติดกระแสที่ถ้าเปิดแล้วทุกคนต้องร้องตามได้แน่ ๆ ค่ะ



เพียงเท่านี้การออกกำลังกายในบ้านระหว่างกักตัวก็ไม่ใช่น่าเบื่ออีกต่อไปคะ เอละ! ถ้าน้อง ๆ พร้อมกันแล้วก็มายืดเส้นยืดสาย เตรียมอุปกรณ์การฟังเพลงให้ดีไม่ว่าจะโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์พกพา ที่สำคัญที่สุดอย่าลืมลำโพงเพื่อจะได้ฟังเพลย์ลิสต์เพลงออกกำลังกายอย่างถูกลิขสิทธิ์ที่พี่ไ้แนะนำให้น้อง ๆ ได้ฟังดังกระหึ่มสมใจ พี่ไ้ก็ขอตัวไปออกกำลังกายก่อนนะคะ เอ้า ฮีบ!

นวัตกรรม เมื่อเทคโนโลยีและกีฬาผสานเป็นหนึ่งเดียว แห่งอนาคต

เทคโนโลยีสอดแทรกอยู่แทบทุกมิติของชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงโลกอินเทอร์เน็ต การรักษาผู้ป่วยด้วยเครื่องสแกนสมอง หรือแม้กระทั่งวงการกีฬา ซึ่งมีการใช้เทคโนโลยีช่วยในการตรวจสอบ ตัดสินการแข่งกันอย่างใกล้ชิด ความเร็วสูงหรือระบบเซ็นเซอร์กันมานานแล้ว โดยเฉพาะในการแข่งขันกีฬาระดับใหญ่ ในฉบับนี้พี่พุ่มจะพาไปดูนวัตกรรมเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาทุกคณะ

พอดส์เซ็นเซอร์วิเคราะห์การเคลื่อนไหวของนักวิ่ง

บริษัทรันสไครป์ (RunScribe) ผลิตพอดส์เซ็นเซอร์สำหรับติดตั้งที่รองเท้าเพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถวิ่งได้อย่างเต็มความสามารถและลดอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น โดยเซ็นเซอร์จะรวบรวมข้อมูลการเคลื่อนไหวของเท้าขณะวิ่งในรูปแบบสามมิติ จากนั้นจะส่งข้อมูลไปยังแอปพลิเคชันเพื่อทำการวิเคราะห์ลักษณะการวิ่งซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถสร้างแผนการฝึกฝนและเทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและรู้จุดบอดที่ต้องระวังเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

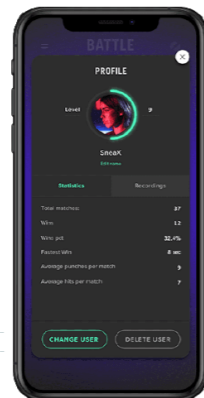
เมื่อเร็ว ๆ นี้ บริษัทรันสไครป์ได้ผลิตพอดส์เซ็นเซอร์สำหรับติดตั้งที่สะโพกของนักวิ่ง เพิ่มขอบเขตการเก็บข้อมูล เช่น แรงกระแทก ความตึง สปริงของกล้ามเนื้อขา เพื่อใช้ร่วมกับพอดส์เซ็นเซอร์รองเท้า ทำให้การวิเคราะห์ข้อมูลมีประสิทธิภาพและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น



THE JABII เกมต่อสู้ชนิดใหม่ที่ได้แรงบันดาลใจจากการต่อยมวย

มวยเป็นกีฬาที่สร้างความตื่นเต้นลุ้นระทึกแก่ทั้งผู้เล่นและผู้ชม นักมวยต้องตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาในการออกหมัดแต่ละครั้งและหลบหมัดจากคู่ต่อสู้ การบาดเจ็บเรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในกีฬานี้ บริษัทจาบี (JABII) จากเดนมาร์ก

พัฒนาอุปกรณ์ชื่อ เดอะจาบี (THE JABII) ใช้สำหรับการชกโดยไม่ทำให้บาดเจ็บ เป็นการผสมผสานระหว่างกีฬาชกมวยและการเล่นเกมต่อสู้ อุปกรณ์ออกแบบสำหรับใช้มือถือเพื่อปล่อยหมัด โดยยืดขยายได้ยาวถึง 110 เซนติเมตร ส่วนปลายอุปกรณ์หุ้มด้วยยางทำให้เกิดแรงกระแทกที่เบา ไม่ทำให้คู่ต่อสู้บาดเจ็บ ข้างในอุปกรณ์มีเซ็นเซอร์วัดการโจมตีและให้คะแนนผู้เล่น นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชันเสริมสำหรับจาบีโดยเฉพาะ ผู้เล่นสามารถแข่งขันกันได้แบบเรียลไทม์เสมือนวิดีโอเกม เป็นการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่ทั้งสนุกสนานและไม่ต้องเจ็บตัว

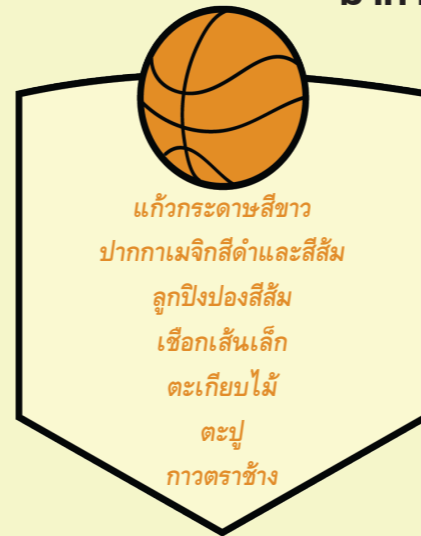


รับชมที่ <https://sportstechnologyblog.com/2020/11/27/top-5-sports-tech-news-oct-2020/>

BASKETBALL cup and ball CRAFT

มาทำ diy กันเถอะ

อะไร่อย ลูกกลม ๆ สีส้ม ๆ ทุกคนแย่งกันเอาไปใส่ห้องเด็ก ๆ ทยอยถูกโหมว่าวันนี้เราจะทำ DIY อะไรกันบ้าง นี่ป่อง!! เก่งมากจะ 'มาทำ DIY กันเถอะ' ฉบับนี้พี่พุ่มจะทำให้น้อง ๆ ได้เป็นนักบาสเกตบอล ชูตุลลูกบาสเข้าห้อง รับเหรียญทองกันไปเลย



ขอเน้นย้ำอีกครั้งนะคะว่าการประดิษฐ์ครั้งนี้จะต้องมี **ผู้ปกครอง** คอยดูแลและให้ความช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดเพราะในบางขั้นตอนอาจเกิดอันตรายแก่เด็ก ๆ ได้ เอาล่ะถ้าพร้อมแล้ว มาเริ่มกันเลยค่า



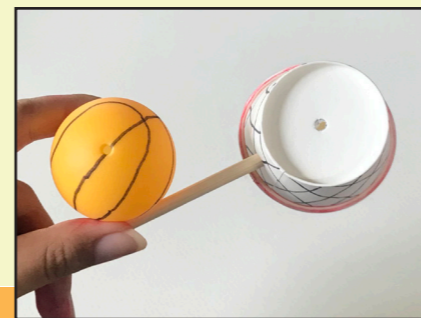
1. นำปากกาเมจิกสีส้มระบายรอบปากแก้ว



2. ใช้ปากกาเมจิกสีดำวาดเส้นทแยงตัดกันรอบแก้วให้ดูเหมือนตาข่ายบาสเกตบอล



3. ใช้ปากกาเมจิกสีดำแต่งเติมมาวาดลวดลายลูกบาสเก็ตบอลลงบนลูกปิงปอง



4. ขอให้ผู้ปกครองช่วยนำตะปูหรือสิ่งของมีคมมาเจาะลูกปิงปองให้มีรูขนาดพอดีที่จะสอดเส้นเชือกเข้าไปได้ และเจาะแก้วกระดาษที่ส่วนท้าย จากนั้นนำตะเกียบสอดเข้ารูที่แก้วกระดาษ ใช้กาวตราช้างหยอดเพื่อติดตะเกียบและแก้ว **ขั้นตอนนี้อันตรายมากเด็ก ๆ ห้ามทำเองเด็ดขาดเลยนะ**



5. สอดเชือกเข้ากันแก้วกระดาษมัดปมให้แน่น



6. นำสายเชือกอีกด้านสอดทะลุลูกปิงปองแล้วผูกปม



เสร็จแล้ว! มาเล่นบาสเก็ตบอลกันเถอะ ดูสิว่าใครจะเหวี่ยงลูกปิงปองเข้าแก้วกระดาษได้มากกว่ากัน

รับชมที่ <https://explorethescience.com/make-a-cup-and-ball-craft/>

OLYMPIC โอลิมปิก

ความใฝ่ฝันอันสูงสุดของนักกีฬา

กีฬาโอลิมปิกเกมส์

เป็นการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศที่สำคัญที่สุดของโลก มีทั้งกีฬาฤดูร้อนและฤดูหนาว มีนักกีฬากว่าพันคนจาก 200 ประเทศเข้าร่วมการแข่งขันในหลายชนิด ปัจจุบันกีฬาโอลิมปิกจัดขึ้นทุก ๆ 4 ปี โดยสลับกันระหว่างโอลิมปิกฤดูร้อนกับโอลิมปิกฤดูหนาวห่างกันทุก 2 ปี การสร้างสรรคกีฬาโอลิมปิกได้รับแรงบันดาลใจจากกีฬาโอลิมปิกโบราณที่เคยจัดขึ้นใน



ตราวงแหวนโอลิมปิก วงแหวนทั้งห้าสีหมายถึงห้าทวีปบนโลก คือ ยุโรป (น้ำเงิน), เอเชีย (เหลือง), แอฟริกา (ดำ), โอเชียเนีย (เขียว) และอเมริกา (แดง)

โอลิมเปีย ประเทศกรีซในครั้งแรกในปี พ.ศ. 2439 ระหว่างศตวรรษที่ 8 ก่อนคริสตกาลจนถึงคริสต์ศตวรรษที่ 4 จนนำไปสู่การจัดโอลิมปิกสมัยใหม่

คำขวัญ
**Citius
Altius
Fortius**

เร็วขึ้น สูงขึ้น แรงขึ้น

กีฬาโอลิมปิกโบราณ

กีฬาโอลิมปิกโบราณเป็นเทศกาลทางศาสนาและกรีฑา ซึ่งจัดขึ้นทุกสี่ปี ณ สถานที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งซุสในโอลิมเปีย กรีซ โดยนครรัฐและราชอาณาจักรกรีซโบราณได้ส่งตัวแทนเข้าร่วมแข่งขัน โอลิมปิกโบราณนี้เน้นกรีฑาเป็นหลัก แต่ก็มีการแข่งขันต่อสู้และรถม้าด้วย

จุดกำเนิดของกีฬาโอลิมปิกยังคงเป็นปริศนา ตำนานเรื่องหนึ่งที่ได้รับนิยามมากที่สุดเล่าว่า เฮราคลีสและซุสผู้เป็นบิดาเป็นต้นกำเนิดกีฬาดังกล่าว โดยเฮราคลีสเป็นผู้แรกที่เรียกกีฬานี้ว่า “โอลิมปิก” และตั้งธรรมเนียมจัดการแข่งขันขึ้น

Ancient Olympic Games



อิมจิรันโอบีโอลิมเปีย กรีซ

ทุกสี่ปี เขาสร้างสนามกีฬาโอลิมปิกเพื่อถวายเกียรติแด่ซุสหลังสำเร็จภารกิจสิบสองประการ เมื่อการแข่งขันจบลง เขาเดินเป็นเส้นตรงระยะ 200 ก้าว และเรียกระยะทางนี้ว่า “stadion” ซึ่งชาวกรีกใช้เป็นหน่วยวัดระยะทาง

กีฬาโอลิมปิกมีความสำคัญทางศาสนาเป็นหลัก โดยมีการแข่งขันกีฬา ร่วมกับพิธีกรรมบูชายัญเพื่อถวายเกียรติแด่ทั้งซุสและฟีลอปส์ เทพวีรบุรุษและพระมหากษัตริย์ตามตำนานของโอลิมเปีย ฟีลอปส์มีชื่อเสียงในการแข่งรถม้ากับพระเจ้า

อโนมาอัสแห่งปีซาทิส ผู้ชนะจากการแข่งขันดังกล่าวได้รับการยกย่อง มีอนุสรณ์ในบทกวีและรูปปั้น กีฬาโอลิมปิกจัดขึ้นทุกสี่ปี ซึ่งคานนี้เรียกว่า Olympiad ซึ่งชาวกรีกใช้เป็นหน่วยในการวัดเวลาอย่างหนึ่ง

กีฬาโอลิมปิกโบราณมีรายการแข่งขันวิ่ง บัญจกีฬา (ประกอบด้วยการกระโดด ขว้างจักร ฟันแหลนวิ่ง และมวยปล้ำ) ชกมวย มวยปล้ำ ศิลปะป้องกันตัวแพนแครชัน (pankration) และขี่ม้า

โอลิมปิกสมัยใหม่

การแข่งขันโอลิมปิกสมัยใหม่ครั้งแรกเริ่ม ณ กรุงเอเธนส์ ใน พ.ศ. 2439 (ค.ศ. 1896) เพื่อเป็นอนุสรณ์ถึงกีฬาโอลิมปิกโบราณ คณะกรรมการผู้ริเริ่มได้ลงมติว่า ให้ทำการแข่งขันโอลิมปิกโดยกำหนด 4 ปีต่อ 1 ครั้ง โดยให้ประเทศสมาชิกหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันเป็นเจ้าภาพ ประเทศที่ได้รับพิจารณาให้เป็นเจ้าภาพ ถือได้ว่าเป็นเกียรติอย่างสูงที่ได้รับความไว้วางใจ อันก่อให้เกิดความภาคภูมิใจต่อประชาชนทั้งประเทศ

สมาชิกโอลิมปิกมีประมาณ 197 ประเทศจากทั่วโลก นักกีฬาเปรียบเสมือนทูตสันถวไมตรี เชื่อมความสัมพันธ์ ร่วมสนุกสนาน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดทั้งสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน อันนำมาซึ่งความสามัคคีและสันติภาพของโลก แต่บางประเทศไม่ได้เข้าร่วมการแข่งขันด้วยข้อจำกัด

บางประการ เช่น เป็นประเทศเล็ก ขาดความพร้อมเรื่องนักกีฬา

ในสมัยโบราณ ผู้ชนะจะได้รางวัลจากการแข่งขันคือ **ช่อไม้มะกอก** ซึ่งตัดมาจากยอดเขาโอลิมปัสอันเป็นที่สิงสถิตของซุส แล้วทำเป็นวงคล้ายมงกุฎ จักรพรรดิจะเป็นผู้พระราชทานครอบลงบนศีรษะของผู้ชนะนั้น ๆ พร้อมทั้งได้สร้างอนุสาวรีย์ไว้ให้ชนรุ่นหลังศึกษาและชื่นชมต่อไป

สำหรับการแข่งขันโอลิมปิกสมัยปัจจุบัน แบ่งรางวัลเป็นสามระดับ คือ **เหรียญทอง, เหรียญเงิน และเหรียญทองแดง** ให้แก่ผู้ชนะเลิศ ผู้ชนะเลิศลำดับที่สอง และที่สามตามลำดับ ส่วนอันดับที่สี่ไปถึงอันดับที่หก จะได้ประกาศนียบัตรการเข้าร่วมการแข่งขัน



อิมจิรันโอบีโอลิมเปีย กรีซ

โอลิมปิก 2020

พ่ายโควิด เลื่อนอย่างไม่มีการกำหนด

เป็นที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่งสำหรับการแข่งขันโอลิมปิกประจำฤดูร้อนปี 2020 ที่จะจัดใน **กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น** ระหว่างวันที่ 23 กรกฎาคม ถึง 8 สิงหาคม ค.ศ. 2020 เพราะด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของ **โรคโควิด-19** ทำให้คณะกรรมการโอลิมปิกจำเป็นต้องพิจารณาเลื่อนการแข่งขันออกไปอีกหนึ่งปี เพื่อให้ นักกีฬาได้มีสุขภาพที่ดีที่สุดในการแข่งขันและเพื่อ ทำให้มหกรรมกีฬาโอลิมปิกปลอดภัยสำหรับผู้ชม

ทั้งนี้ การเลื่อนมหกรรมกีฬาโอลิมปิก (ฤดูร้อน) เคยเกิดมาแล้วหลายครั้ง ซึ่งครั้งล่าสุดเกิดขึ้นในปี ค.ศ.1944 ที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ซึ่งตอนนั้นไม่สามารถจัดการแข่งขันกันได้อีกเนื่องจากสงครามโลกครั้งที่ 2

กีฬาโอลิมปิกครั้งนี้ได้บรรจุกีฬาเบสบอล และกีฬาซอฟต์บอลอีกครั้งหลังจากกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อนปี 2008 และยังมีกีฬาคาราเต้, กีฬาสกีตบออร์ด, กีฬาไต่ก้อน และกีฬาปีนผาเป็นครั้งแรก

ก่อนจะมุ่งหน้าสู่ 2021 มาดูกันว่าเจ้าภาพอย่างประเทศญี่ปุ่นได้มีการเตรียมความพร้อมอะไรบ้างสำหรับการนำเสนอความเป็นญี่ปุ่นสู่สายตาชาวโลกในโอลิมปิกในรอบนี้

ญี่ปุ่นได้นำ **ขยะอิเล็กทรอนิกส์** เช่น แล็ปท็อป โทรศัพท์มือถือ กล้องดิจิทัล มาผลิตและรีไซเคิลเป็น **เหรียญรางวัล** ทั้งเหรียญทอง เหรียญเงิน และเหรียญทองแดง รวมทั้งสิ้น 5,000 เหรียญ

นอกจากนี้ อีกหนึ่งความภาคภูมิใจที่ญี่ปุ่นได้สร้างสรรค คือเอกลักษณ์สำคัญของการแข่งขันโอลิมปิกอย่าง **คบเพลิง** คบเพลิงนี้มีการออกแบบให้มีลักษณะเป็นดอกซากุระ ซึ่งเป็น **ดอกไม้ประจำประเทศญี่ปุ่น** ภายใต้แนวคิด **เส้นทางแห่งความหวัง** (Hope Lights Our Way) ซึ่งออกแบบโดย โทคุจิน โยชิโกะ รูปทรงของคบเพลิงเป็นกระบอกลม 5 ด้าน เปรียบได้ตั้ง “กลีบดอกซากุระ 5 กลีบ” และใช้สีซากุระโกลด์ที่มีสีสดใสสวยงาม โดยในกระบวนการ

ผลิตมีแนวคิดเดียวกับการผลิตเหรียญรางวัล เพียงแต่ใช้สังกะสีและอลูมิเนียมที่ได้จากจาก ความเสียหายในเหตุการณ์สึนามิในปี 2011 มาหลอมหลอมให้เป็นคบเพลิงซากุระ

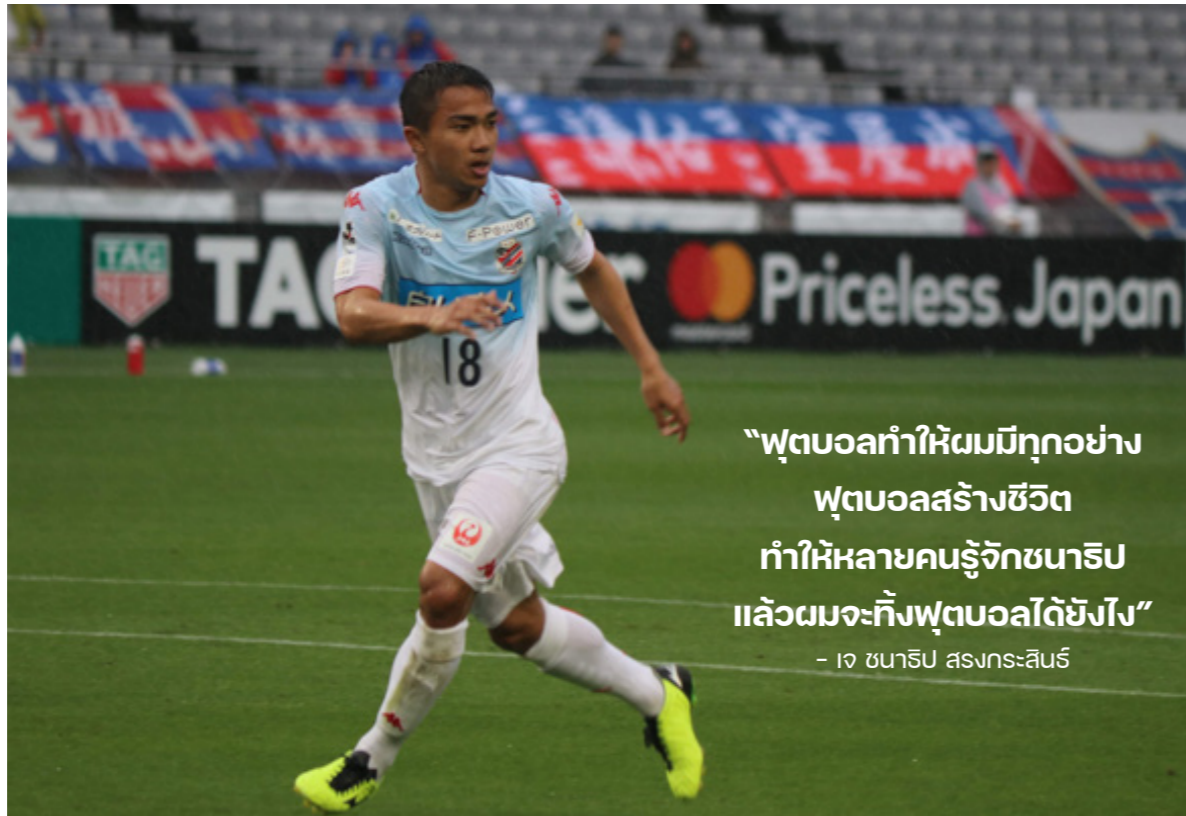
แม้ที่กล่าวมาจะเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 2020 แต่ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าญี่ปุ่นได้นำเสนอตัวตนและวัฒนธรรมของประเทศตนเองสู่สายตาชาวโลกได้อย่างดีเยี่ยม



คบเพลิงซากุระภายใต้แนวคิด เส้นทางสู่ความหวัง (Hope Lights Our Way)

เก่ง เด่น ดัง

ชานธิป สรงกระสินธ์



“ฟุตบอลทำให้ผมมีทุกอย่าง
ฟุตบอลสร้างชีวิต
ทำให้หลายคนรู้จักชานธิป
แล้วผมจะกึ่งฟุตบอลได้ยังไง”
- เจ ชานธิป สรงกระสินธ์

สวัสดีน้อง ๆ ที่น่ารักทุกคนนะคะ กลับมาพบกับพี่ไนกี้ ในคอลัมน์ **เก่ง เด่น ดัง** วันนี้พี่ไนกี้จะพาน้อง ๆ ทุกคนมาทำความรู้จักกับ**นักกีฬาไทยที่เก่ง เด่น และดัง** เอยชื่อไปแล้วเนี่ย ผู้ปกครองของน้อง ๆ อาจจะร้องอ๋อกันบ้าง พี่ไนกี้ขอแอบกระซิบนะคะว่านักกีฬาคนเก่งเด่นดังที่พี่จะพามาแนะนำน้อง ๆ เนี่ย เป็น**นักกีฬาฟุตบอล**คะ จะเป็นใครนั้น ไปดูกันเลย

เจ ชานธิป สรงกระสินธ์ เกิดเมื่อวันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ. 2536 เป็นนักฟุตบอลชาวไทย ปัจจุบันเล่นให้คอนซาโดเล

ซัปโปโร ในเจลีก ดิวิชัน 1 และทีมชาติไทยคะ เขามีส่วนสูงเพียง 158 เซนติเมตรเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะรูปร่างเล็กแต่เขามีทักษะฟุตบอลที่ดี มีความคล่องแคล่วปราดเปรียว มีความเข้าใจเกมสูง ชานธิปจึงได้รับฉายาว่า เมสซิเจ ตามชื่อของลิโอเนล เมสซิ นักฟุตบอลชาวอาร์เจนตินานั่นเองคะ โดยเจเป็นผู้เล่นตำแหน่ง กองกลางตัวรุก ปัจจุบันเขามีค่าตัวอยู่ที่ 1.7 ล้านยูโร หรือ ประมาณ 61.5 ล้านบาท เป็นอันดับสองในอาเซียนเลยทีเดียวนะคะ

“ฟุตบอลเป็นกีฬา มีแพ มีชนะ เราก็มีวันที่แพ้และชนะ
แต่วันที่เราแพ้ก็เก็บเป็นแรงผลักดันให้เราพยายามเอาชนะในวันข้างหน้า”

เรียกได้ว่าเป็นทั้งความภาคภูมิใจของชาวไทยและแฟนฟุตบอลในเมืองไทยเลยก็ว่าได้เนาะคะ สำหรับคุณเจ ชานธิปคนนี้ ส่วนตัวพี่ไนกี้คิดว่าแม้คุณเจจะมีรูปร่างเล็กกว่านักกีฬาไทยคนอื่น ๆ หรือ แม้แต่คู่แข่งที่เป็นชาวต่างชาติ แต่คุณเจก้าวผ่านอุปสรรคนี้ กระโดดข้ามขีดจำกัดของร่างกายและผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมายอันยิ่งใหญ่ในวงการกีฬา พี่ไนกี้หวังว่าน้อง ๆ จะมุ่งมั่นและทำตามความฝันของตัวเองให้เป็นจริงได้เนาะคะ



เจ ชานธิป กับเสื้อหมายเลข 10 ซึ่งสื่อถึงตำแหน่งจอมทัพในวงการฟุตบอล

หนังดี ที่ต้องดู



หนังดีที่ต้องดู ฉบับนี้พี่พุ่มขอนำเสนอภาพยนตร์ที่บอกเล่าถึงความหมายของนักกีฬาระดับโอลิมปิกสองคนที่กว่าจะเป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับนั้นพวกเขาต้องเผชิญอะไรมาบ้าง เด็ก ๆ คนไหนอยากดูแล้วรับตามพี่พุ่มมาเลย



ผู้กำกับ: เด็กซ์เตอร์ เฟลทเชอร์
นักแสดงนำ: ทารอน อีเกอร์ตัน, ฮิวจ์ แจ็กแมน, คริสโตเฟอร์ วอลท์เคน, ไอริส เบอร์เบน, จิม บรอดเบนต์
ปีที่ออกฉาย: 2016
ความยาว: 106 นาที



Eddie the Eagle หรือ **ยอดคนสู้ไม่ถอย** เรื่องราวชีวิตประวัติของนักสกีกระโดดชื่อ**ไมเคิล เอ็ดเวิร์ดส์** ฉายา เอ็ดดี้ ดี อีเกิ้ลส์ ผู้เป็นตัวแทนสหราชอาณาจักรเข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกฤดูหนาว ปี ค.ศ. 1988 หลังจากที่ประเทศอังกฤษไม่มีนักกีฬากระโดดมาเกือบหกสิบปี เอ็ดดี้ทุ่มเทฝึกฝนสุดตัวอย่างไม่ย่อท้อ แม้จะถูกผู้คนมองข้ามและหัวเราะเยาะ จนกระทั่งในที่สุดเขาก็ได้พิชิตผลของความพยายามให้ทุกคนได้เห็นและมีชื่อเสียงระดับโลก



Race หรือ **ต้องกล้าวิ่ง** ภาพยนตร์ที่สร้างจากเรื่องจริงของ **เจสซี โอเวนส์** (Jesse Owens) นักกีฬากรีฑาผิวดำชาวอเมริกันที่ชนะสี่เหรียญทองในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกปี ค.ศ.1936 ณ เมืองเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี้ ท่ามกลางช่วงเวลาของการเหยียดสีผิว และการเหยียดเชื้อชาติของอดอล์ฟ ฮิตเลอร์ ผู้นำเผด็จการแห่งพรรคนาซี



ผู้กำกับ: สตีเฟน ซอปกินส์
นักแสดงนำ: สตีเฟน เจมส์, เจสัน ซูเดคิส, เจเรมี ไอออนส์, คาร์ล ฟาน เฮาธิน, วิลเลียม เอิร์ธ
ปีที่ฉาย: 2016
ความยาว: 135 นาที

ถึงจะอยู่กันคนละประเทศ ใช้ชีวิตในฐานะนักกีฬากันคนละช่วงเวลาและเล่นกีฬาต่างประเภทกัน แต่สิ่งที่ **เจสซี โอเวนส์** และ **เอ็ดดี้ ดี อีเกิ้ลส์** ไปจนถึงนักกีฬาทุก ๆ คนมีเหมือนกันก็คือความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง ทนฟันฝ่าอุปสรรคทั้งทางกายทางใจ และเชื่อมั่นว่าตนเองมีศักยภาพพอที่จะไปถึงฝันที่วาดภาพไว้

พี่หวังว่าน้อง ๆ จะสามารถนำแบบอย่างที่ดีในเรื่องของความตั้งใจและความเพียรพยายามจากภาพยนตร์สองเรื่องนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการนะคะ





มีนี่..หนูทำเอง

ทำง่าย ๆ ได้สุขภาพดี

หลังจากเล่นกีฬาเหนื่อย ๆ อยากรับประทานอะไรที่ให้ความสดชื่นกับไหมคะ 'มีนี่..หนูทำเอง' วันนี้พี่บีบอกจะชวนน้อง ๆ มาทำไอศกรีมแท่งผลไม้ 5 ขั้นตอนง่าย ๆ แถมยังได้สุขภาพดี ถ้าพร้อมแล้วเรามาดูกันเลยคะ

ส่วนผสม

- โยเกิร์ต 1 ถ้วย
- นมอัลมอนด์
- น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา
- ผลไม้สด
- ธัญพืช



วิธีการทำ

- ผสมโยเกิร์ตและนมอัลมอนด์ คนให้เข้ากันแล้วเทใส่แม่พิมพ์ ประมาณ 1/3 ส่วน
- ใส่ผลไม้ที่เตรียมไว้ลงในแม่พิมพ์ เทโยเกิร์ตและนมที่ผสมไว้ลงไป โดยเหลือขอบไว้เล็กน้อย
- ผสมธัญพืชกับน้ำผึ้งในชามแล้วใส่ลงไปแม่พิมพ์
- กดส่วนผสมให้แน่น
- ปิดฝาให้สนิทและเสียบไม้ แล้วนำไปแช่ในช่องฟรีซทิ้งไว้ประมาณ 4 ชั่วโมงหรือจนกว่าไอศกรีมจะแข็ง

เพียงเท่านี้ก็ได้กินไอศกรีมแสนอร่อยแล้วคะ ถ้าไม่ยากเลยใช่ไหมคะ นอกจากอร่อยแล้วยังได้ประโยชน์อีกด้วยคะ หลังจากเล่นกีฬาเสร็จอย่าลืมเติมพลังกันด้วยนะคะ

VEGAN

POPSICLES

รับชมจาก <https://asideofsweet.com/vegan-popsicles-almond-milk/>

สุขภาพกาย สุขภาพใจ

เล่นกีฬาอย่างไรให้ปลอดภัย

การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใครหลายคนชื่นชอบ บางคนชอบเพราะได้เข้าสังคม พบปะเพื่อนฝูง บางคนชอบเพราะได้ปลดปล่อยพลังงานที่มากล้นของตัวเอง และบางคนก็ชอบเพราะหลงใหลในการแข่งขัน แต่ไม่ว่าจะอย่างไร ความปลอดภัยก็ต้องมาก่อนเป็นอันดับหนึ่ง ดังนั้นแล้ววันนี้พี่พุ่มจะมาแนะนำวิธีป้องกันอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาคะ

เริ่มต้นด้วยการเรียกเหงื่อ



ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬามือสมัครเล่นหรือมืออาชีพ สิ่งสำคัญที่ห้ามละเลยเด็ดขาดก่อนเล่นกีฬาทุกครั้งคือการอบอุ่นร่างกาย เริ่มต้นจากการขยับร่างกายเบา ๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วน กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ใครที่ข้ามขั้นตอนนี้ไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ และเกิดอาการหอบ หายใจไม่ทันได้คะ

ไม่ใช่แค่ร่างกายพร้อม อุปกรณ์กีฬาก็ต้องพร้อมด้วย

เลือกซื้อและเลือกใช้อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน เหมาะกับสรีระของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์เฉพาะอย่าง เช่น ไม้เบดมินตันและลูกขนไก่ ไปจนถึงอุปกรณ์ทั่วไปอย่างเสื้อผ้า รองเท้า เนื่องจากการสวมใส่อุปกรณ์ผิดประเภทเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บเรื้อรัง จนต้องไปหาคุณหมอได้ นอกจากนี้การสวมใส่อุปกรณ์สนับสนุน เช่น ผ้ารัดเข่า ก็ถือเป็นทางเลือกที่ดีในการช่วยลดอาการบาดเจ็บคะ



ไม่ไหวอย่าฝืน



น้อง ๆ ต้องรู้จักสภาพร่างกายของตนเอง รู้ว่าเรามีโรคประจำตัวไหม หรือมีส่วนไหนในร่างกายที่ต้องระวังเป็นพิเศษ วันนี้พี่พุ่มขอเพียงพหรือไม่ว่า ประเมินความพร้อมก่อนและระหว่างเล่นกีฬาเสมอ แม้ใจจะพร้อมแต่ถ้าร่างกายส่งสัญญาณเตือนก็ต้องรู้ว่าเมื่อไรควรหยุดเพื่อถนอมร่างกายไว้ในอนาคตนะคะ

ร้อนแล้ว เย็นลงบ้าง

หลังจากที่ออกกำลังกายอย่างหนักหน่วง น้อง ๆ คงอยากลิ้มรสหวานเย็นสักหน่อยให้หายเหนื่อยใช่ไหมคะ แต่อ๊ะ ๆ อย่าเพิ่งคะ อย่าเพิ่ง ลุกขึ้นมาดื่มน้ำเย็นทันที ร่างกายเย็นลงกันก่อนคะ การดื่มน้ำเย็นก็คล้าย ๆ กับการอบอุ่นร่างกาย คือ การยืดเหยียดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ และปรับระดับลมหายใจให้ค่อย ๆ กลับมาเป็นปกติ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ดีทีเดียวคะ



เป็นอย่างไรบ้างคะ วิธีป้องกันอาการบาดเจ็บที่พี่พุ่มมาเอามาฝากครั้งนี้ ไม่ยากเลยใช่ไหม พี่หวังว่าเด็ก ๆ ทุกคนที่ได้อ่านจะนำไปใช้และปรับร่างกายแข็งแรง เติบโตไปอย่างดีทั้งสุขภาพกายและใจนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

รับชมจาก <https://www.axa.co.th/How-to-Prevent-Sports-Injuries>

ไม่รู้ก็ได้ แต่รู้ก็ดี : E-Sport

เด็ก ๆ รู้ไหมว่าการเล่นเกมออนไลน์ก็จัดเป็นกีฬาประเภทหนึ่งเหมือนกันนะ แถมยังยิ่งใหญ่ถึงขนาดมีการแข่งขันแชมป์ระดับโลกอีกด้วย ใครที่ชอบเล่นเกมอาจจะพอรู้จักกีฬาประเภทนี้อยู่บ้างแต่ถ้าใครไม่รู้ก็ไม่ต้องเสียใจไป เพราะวันนี้พี่พู่มาจะมาเล่าเรื่องกีฬา E-Sport ให้น้อง ๆ ฟังเองค่ะ



E-Sport ย่อมาจากคำว่า Electronic Sport หมายถึง การแข่งขันกีฬาแบบอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งมีการจัดตั้งทีมสโมสร การเซ็นสัญญานักกีฬา ไม่ต่างจากกีฬาอื่น ๆ ทั่วไป นักกีฬาต้องลงแข่งขันลีกทัวร์นาเมนต์เพื่อคว้าชัยชนะและเงินรางวัล พี่พู่มาแอบกระซิบว่านักกีฬามืออาชีพเก่ง ๆ หรือที่เรียกว่าโปรเพลย์เยอร์ (Pro-player) สามารถทำเงินได้เป็นหลักสิบหรือร้อยล้านเลยล่ะคะ ไม่รู้ว่าถ้าพี่ไปฝึกเล่นเกมตอนนี้จะทันไหมนะคะเนี่ย

อ่านมาถึงตรงนี้ น้อง ๆ หลายคนอาจจะเริ่มยิ้มหวาน เห็นเส้นทางในอนาคตกันเลยทีเดียว พี่ขอบอกไว้เลยนะคะว่าการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตนั้นแตกต่างจากการเล่นเกมเป็นงานอดิเรกอย่างมากค่ะ การจะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตมืออาชีพที่สามารถสร้างรายได้เลี้ยงตัวเองได้ ต้องมีระเบียบวินัยในการฝึกฝน ไม่ได้เล่นเอาสนุกเพียงอย่างเดียว ที่สำคัญคือต้องรักษาร่างกายให้แข็งแรง เพราะสุขภาพนั้นส่งผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพการเล่นเกมส์ค่ะ นอกจากนี้ทักษะภาษาอังกฤษก็สำคัญมากเช่นกัน เนื่องจากมีความเป็นไปได้สูงมากที่ผู้เล่นต้องร่วมทีมกับนักกีฬาจากชาติอื่น อีกทั้งการแข่งขันในระดับสากลก็เป็นโอกาสที่จะสร้างความก้าวหน้าให้แก่กีฬาด้วยค่ะ

รับข้อมูลจาก <https://bangkokesports.com/>



ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา วงการอีสปอร์ตเติบโตอย่างรวดเร็ว เป็นธุรกิจที่นำให้การสนับสนุนในสายตาของนักลงทุน ไปจนถึงเริ่มเป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับของผู้คนทั่วไปมากขึ้น ประเทศไทยเองก็มีนักกีฬาอีสปอร์ตหลายทีมที่ได้รับรางวัลชนะเลิศจากการแข่งขันรายการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น **ทีม RRQ Athena** แชมป์โลก PUBG Mobile Star Challenge 2018 **ทีม Teletubbies** แชมป์เกม DOTA 2 จาก PVP Regional Corporate League หรือรางวัลล่าสุดในปีนี้ของ**ทีม MarkZingS** ที่คว้ารางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จากรายการ SMASK ATTACK ใน Race Master SEA

Tournament 2021 สร้างชื่อเสียงและความภาคภูมิใจให้แก่ประเทศไทยเป็นอย่างมาก ทั้งหมดที่พี่พู่มาเล่ามานี้เป็นเพียงบางส่วนของวงการอีสปอร์ตเท่านั้น ถ้าน้อง ๆ สนใจอยากรู้รายละเอียดแบบเจาะลึกหรืออยากชมคลิปบรรยากาศการแข่งขันต่าง ๆ ก็สามารถสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางออนไลน์ โดยเฉพาะช่องทางแซแนลยูทูปนะคะ ก่อนจากกัน พี่อยากบอกว่าการเล่นเกมไม่ใช่สิ่งเลวร้ายนะคะ เพียงแต่น้อง ๆ ต้องรู้จักแบ่งเวลา และรู้หน้าที่ของตน ซึ่งพี่เชื่อว่าคนเก่งของพี่ทำได้อยู่แล้วล่ะ แล้วพบกันฉบับหน้านะคะ บ้ายบาย



วิดีโอสารคดีอีสปอร์ต The Competitive Spirit: The Origin | eSports Documentary

จู้ ๆ ระว่างข้างหลัง

เรื่องหลอนวงการกีฬา

น้อง ๆ เชื่อไหมว่าโลกของเราอาจมีอีกมิติหนึ่งซ้อนทับอยู่ซึ่งก็คือมิติวิญญาณนั่นเอง เชื่อว่าหลายคนคงเคยเจอเรื่องประหลาดที่วิทยาศาสตร์ไม่อาจพิสูจน์ได้ เมื่อพูดถึงเรื่องสิ่งลึกลับในวงการกีฬา พี่รับอึกก็มีเรื่องเล่าสุดหลอนมาเล่าให้ฟังเช่นกันค่ะ แต่ก่อนจะไปฟัง ดูให้คิดนะคะ...ว่ามีใครอยู่ข้างหลังหรือเปล่า

เอ็ดดี้ แพลงค์ ตำนานพิชเชอร์



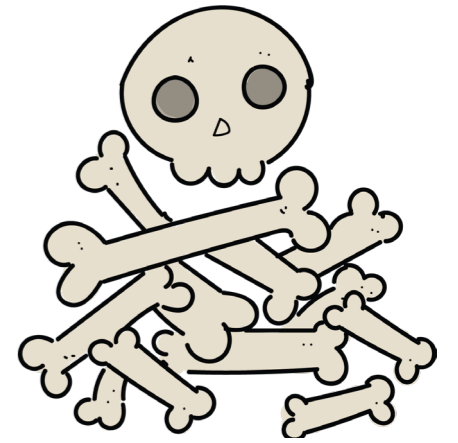
เอ็ดดี้ แพลงค์ อดีตนักเบสบอล ตำแหน่งพิชเชอร์ แห่งทีม ฟิลาเดเฟีย แอชลิตีคส์ เป็นตำนานมือขว้างที่มีชื่อเสียงทั้งด้าน "ความเก่งกาจ" และ "ความเขี้ยนน" หลังจากที่เขาเสียชีวิตในปี ค.ศ.1926 ด้วยโรคหลอดเลือดสมองในบ้านของเขาเอง แม้ร่างกายของเอ็ดดี้ แพลงค์จะตายจากโลกนี้ไป ทว่าผู้ที่อาศัยในบ้านต่อจากเขา

กลับพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเขายังคงใช้ชีวิตอยู่ในบ้าน พวกเขาตั้งเตียงสังคจะไต้ยีนเสียงลูกเบสบอลกระทบผนังเป็นระยะ บางครั้งก็ได้ยินเสียงถุงมือเบสบอลหรือเสียงฝีเท้าวิ่งไปมา และที่แปลกประหลาดเป็นอย่างมากคือลูกเบสบอลที่กลิ้งเองไปไกลถึง 60 ฟุต แค่นี้ภาพตามก็ขนลุกแล้วใช่ไหมล่ะคะ

สนามเบสบอลโครงกระดูกมนุษย์

เมื่อพูดถึงสถานที่สุดหลอน คงจะเป็นที่อื่นไปไม่ได้นอกจาก **"ฟรอนเทียร์ฟิลด์"** สนามเบสบอลในเมืองโรเชสเตอร์ กรุงนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ที่จัดการแข่งกีฬาหลากหลายชนิด ทว่าตั้งแต่เปิดใช้งานในปี ค.ศ.1996 ก็เริ่มมีเรื่องราวสุดหลอนเกิดขึ้นรอบสนามแห่งนี้ในเวลาค่าคืน ทั้งภาพถ่ายติดกลุ่มควัน เพียงแค่เดินผ่านก็สัมผัสได้ถึงพลังงานประหลาดรอบ ๆ ตัว

ต้องรีบเดินออกห่างทุกครั้งไป ซึ่งเหตุการณ์น่าสะพรึงกลัวยังไม่จบลงเพียงเท่านี้ เพราะในปี ค.ศ.2005 ในขณะที่กำลังปรับปรุงและขยายอัฒจันทร์ ใครจะคิดว่าใต้พื้นดินของสนามแห่งนี้มีโครงกระดูกมนุษย์ฝังอยู่เป็นจำนวนมาก หลายคนจึงเชื่อว่าสนามแห่งนี้อาจเคยเป็นสุสานมาก่อนก็เป็นได้

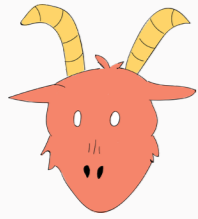


เป็นอย่างไรบ้างคะ เรื่องหลอนในวงการกีฬาที่พี่นำมาเล่าให้ฟัง พอฟังเสร็จถึงกับต้องหลิวว้าหลิวว้ากันเลยทีเดียวใช่ไหมคะ แต่ไม่ต้องกลัวไปค่ะ เพราะพี่เชื่อว่าหากวิญญาณมีจริงก็คงไม่ทำอันตรายต่อเราค่ะ นอกจากนี้พี่อยากฝากให้น้อง ๆ คำนึงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะไปที่ไหนก็ควรเคารพและให้เกียรติสถานที่นั้นด้วยนะคะ

รับข้อมูลจาก <https://timeout.siamport.co.th/timeout/view/211431>

CAPRICORN ราศีมังกร

16 ม.ค.-15 ก.พ.



ชาวราศีมังกรเป็นคนมุ่งมั่น มีนิสัยแน่วแน่ เอาจริงเอาจังกับการทำงานและการใช้ชีวิต พวกเขา มักมองว่าชีวิตคือความทรหด ดังนั้นจึงต้องอดทน ไม่กลัวอันตรายใดใดทั้ง ลึนและพร้อมจะฝ่าฟันทุกสถานการณ์ อันท้าทาย ดังนั้นกีฬาที่เหมาะสมกับชาวราศีมังกรเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทั้งแรงกายและแรงใจ เช่น **ปีนเขา ไต่ผา วิ่งมาราธอน**

AQUARIUS ราศีกุมภ์

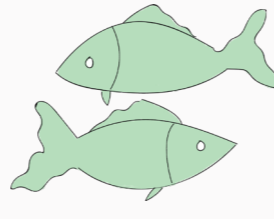
16 ก.พ.-15 มี.ค.



ชาวราศีกุมภ์ค่อนข้างรักอิสระ ไม่ชอบอะไรซ้ำซากจำเจเพราะพวกเขา ขี้เบื่อหน่าย กีฬาที่เหมาะสมกับชาวราศีนี้จึงต้องเป็นกีฬาแนวผาดโผน ทำทาย อยู่เหนือกรอบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ อย่าง **กีฬาผาดโผน** เช่น กระโดดร่ม พรีรัน นิ่ง ขี่จักรยานวิบาก หรือการเต้น ประเภทต่าง ๆ เช่น ซุมบ้า ฮิปฮอป สตรีทแดนซ์

PISCES ราศีมีน

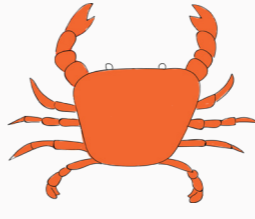
16 มี.ค.- 15 เม.ย.



ชาวราศีมีน มักจะไม่ค่อยมีพรสวรรค์เรื่องกีฬาสักเท่าไร แต่พวกเขา มีความสามารถทางศิลปะ หลงรัก จังหวะและเสียงเพลง ช่างฝัน มีความเป็นศิลปินสูง ดังนั้นแล้วกีฬาที่เหมาะสมกับสายอาร์ตอย่างชาวราศีมีนจึงได้แก่ **การเต้นลีลาศ ยิมนาสติกลีลา** อันเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทั้งร่างกายและความสามารถทางดนตรีจึงจะสามารถวาดลวดลายบนเวทีกีฬาได้

CANCER ราศีกรกฎ

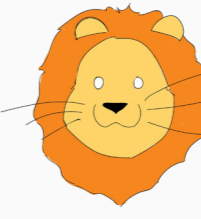
16 ก.ค.-15 ส.ค.



ราศีกรกฎเป็นราศีแม่ธาตุของธาตุน้ำ **ชาวราศีกรกฎ**จึงเป็นคนอารมณ์อ่อนไหว แปรปรวนขึ้นลง ไม่ต่างจากสายน้ำที่ได้รับอิทธิพลจากดวงจันทร์ ชาวราศีนี้จึงมีความถนัดกีฬาทางน้ำ เช่น **ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ พายเรือ สกีน้** ซึ่งจะสามารถทำได้ดีเป็นพิเศษ

LEO ราศีสิงห์

16 ส.ค.-15 ก.ย.



ชาวราศีสิงห์เป็นคนกล้าหาญ รักเสียงเชียร์และการเป็นจุดเด่นท่ามกลางผู้คน พวกเขามีพลังล้นเหลือที่ต้องปลดปล่อยผ่านการเล่นกีฬาที่ใช้แรงมาก เช่น **กีฬากรีฑา การขี่จักรยานภูเขา วอลเลย์บอลชายหาด** อีกทั้งหากเล่นกีฬาประเภททีมก็จะสามารถพาทีมประสบความสำเร็จได้ด้วยลักษณะนิสัยที่มีความเป็นผู้นำโดยธรรมชาติ

VIRGO ราศีกันย์

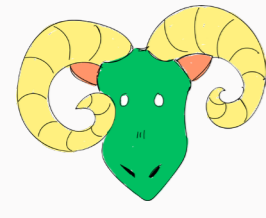
16 ก.ย.-15 ต.ค.



ชาวราศีกันย์จะทำได้ล้วนพิถีพิถัน รักษาภาพลักษณ์ เจ้าระเบียบเป๊ะทุกกระเบียดนิ้ว ทุ่มเท่ทั้งงานและรักความสมบูรณ์แบบ จึงทำให้วิตกกังวลและเครียดได้ง่าย ควรเล่นกีฬาที่ช่วยสงบจิตใจ ผ่อนคลายความเครียดอย่าง **พิลาทีส หรือโยคะ** อันเป็นกีฬาที่ช่วยปรับลมหายใจ ทำให้สมองปลอดโปร่ง คลายเครียดจากงานได้

ARIES ราศีเมษ

16 เม.ย.- 15 พ.ค.



ปกติ**ชาวราศีเมษ**มักเป็นคนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง ว่องไวปราดเปรียว คล่องแคล่ว และเคลื่อนไหวร่างกายได้ดี จึงเหมาะกับกีฬาประเภทแข่งขัน ต่อสู้ หรือกีฬาที่มีการขยับร่างกายมากอย่าง **แบดมินตัน เทนนิส** หรือการ **ชกมวย** จะทำให้รู้สึกสนุกและเป็นแรงกระตุ้นทางธรรมชาติของชาวราศีนี้

TAURUS ราศีพฤษภ

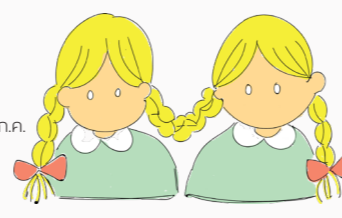
16 พ.ค.- 15 มิ.ย.



ธรรมชาติของ**ชาวราศีพฤษภ** เป็นพวกรักสงบ ทำสิ่งใดค่อนข้างชกช้า เอื่อย ๆ มีความอด ถึก ทน และชื่นชอบธรรมชาติ เสมือนวัวที่เป็นสัญลักษณ์ประจำราศี จึงไม่เหมาะกับกีฬาที่ต้องกระโดดโลดเต้น มีความคล่องตัว แต่เหมาะกับกีฬาประเภท **ยกน้ำหนัก เวทเทรนนิ่ง การเดิน หรือวิ่งเหยาะ ๆ ปั่นจักรยานชมวิว** ที่สวนสาธารณะ

GEMINI ราศีเมถุน

16 มิ.ย.- 15 ก.ค.



ชาวราศีเมถุนรักความรื่นเริงและการพบปะผู้คน เรียกได้ว่ามีงานสังสรรค์เลี้ยงฉลองที่ไหน สามารถพบชาวราศีเมถุนได้ที่นั่น ดังนั้นกีฬาที่เหมาะสมกับคนขี้เหงาอย่างชาวเมถุนจึงเป็น **กีฬาประเภททีม**ซึ่งต้องใช้เวลาฝึกซ้อมและอยู่ร่วมกับสมาชิกในทีมอยู่บ่อย ๆ เช่น **ฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล**

LIBRA ราศีตุลย์

16 ก.ค.-15 ส.ค.



ชาวราศีตุลย์มักเป็นคนสุภาพ เรียบง่าย ชื่นชอบสิ่งสวยงาม เกลียดความอึกทึกร็อกโครม และรักสบาย อยู่สักหน่อย เวลาที่รู้สึกเหนื่อยจากการทำงานมากก็ไม่ค่อยจะอยากหยิบจับทำอะไรอีก จึงเหมาะกับการ **ตีกอล์ฟ การเล่นสเก็ตน้ำแข็ง** ซึ่งเป็นกีฬาที่ไม่ต้องออกแรงหนัก และเป็นกีฬาที่ดูสง่างามอีกด้วย

SCORPIO ราศีพิจิก

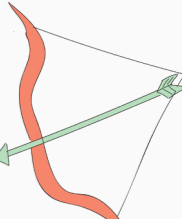
16 ก.ย.-15 ต.ค.



ชาวราศีพิจิกนั้นมีความแข็งแกร่งและความอดสาหะพยายาม ไม่เกี่ยงงานหนักแถมชอบเสียด้วย ดูด้นก้าวร้าวแต่ความคิดกลับละเอียดอ่อนลึกซึ้ง เฉลียวฉลาด จึงเหมาะกับกีฬาประเภท **ศิลปะการต่อสู้และการป้องกันตัว**ต่าง ๆ ที่ใช้ร่างกายผสมเข้ากับหลักปรัชญา ชัดเกล้าความคิด เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เช่น **ยูโด ไอคิโด คาโปเอรา**

SAGITTARIUS ราศีธนู

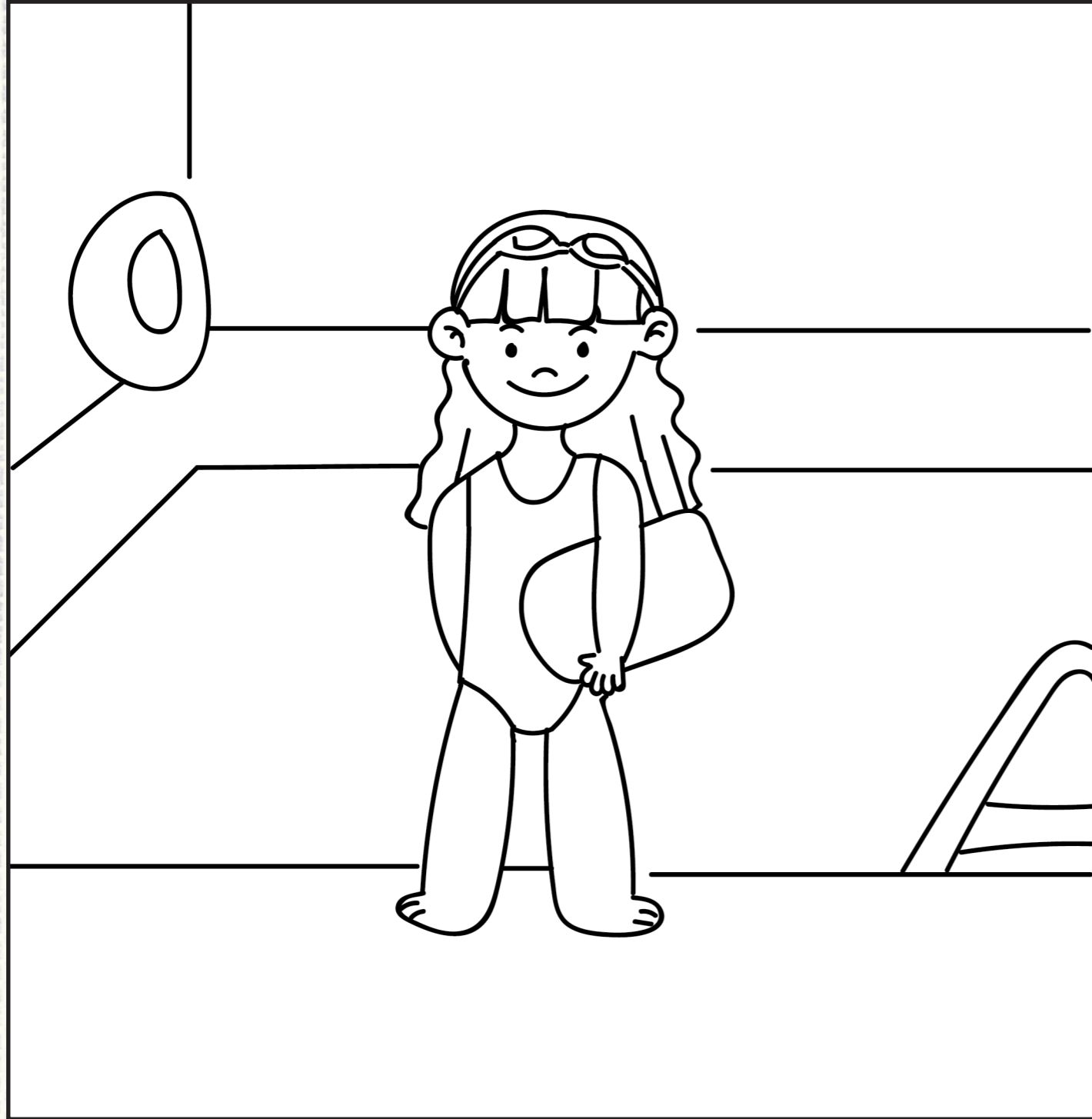
16 ต.ค.-15 พ.ย.



ชาวราศีธนูมีอารมณ์ขันอยู่เสมอ นิสัยเปิดเผยร่าเริง รักการผจญภัย อยู่ได้สายลมแสงแดด ไม่ชอบการอยู่นิ่งที่ใดที่หนึ่ง ชาวราศีนี้ชอบออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว โดยเฉพาะกีฬากลางแจ้งอย่าง **การเล่นเรือใบ เล่นเครื่องร่อน ปีนผา ยิงธนู** จะทำให้พวกเขาารู้สึกสนุกสนานมากยิ่งขึ้น

จิตรกรตัวน้อย

วาด ๆ ชัด ๆ แต่งแต้มระบายสีสันสร้างสรรค์ผลงาน วันนี้พร้อมขอยุทธศาสตร์ผลงาน มาสวมบทบาทจิตรกรตัวน้อยแล้วสร้างสรรค์ **หน้าร้อนนี้ ฉันมีสระว่ายน้ำ** พร้อมกันหรือยัง หยิบดินสอ ยางลบ และสีไม้หรือสีเทียนให้พร้อมแล้วเริ่มลงมือวาดฝีมือกันได้เลย อี๊ ๆ เสร็จแล้วอย่าลืมตั้งชื่อให้ผลงานของตัวเองและลงชื่อจิตรกรตัวน้อยคนเก่งด้วยละ



ชื่อภาพ: _____

ชื่อจิตรกร: _____

สนุกคิด English with Us

กับ Go, Do, Play

Hi there everyone, ยินดีต้อนรับเข้าสู่ช่วง **สนุกคิด English with Us** วันนี้พี่ไต้ จะพาน้อง ๆ มาเรียนรู้วิธีการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเกี่ยวกับกีฬาหรือน้อง ๆ สงสัยกันแล้วใช่ไหมคะว่าถ้าเราอยากจะพูดหรือบอกว่าฉันจะเล่นกีฬาชนิดนี้ ต้องพูดอย่างไรนะ แล้วต้องใช้คู่กับกริยา *Go, Do* หรือ *Play* เอาล่ะคะ ถ้าพร้อมแล้วเรามาเริ่มกันเลย

Go

โดยทั่วไปจะใช้กับกีฬาหรือกิจกรรมที่ลงท้ายด้วย -ing ซึ่งคำกริยา *Go* จะสื่อถึงว่าไปที่ไหนสักแห่งเพื่อเล่นกีฬาชนิดนี้ เช่น
 I love to **go jogging** in the morning. (ฉันชอบไปวิ่งจ็อกกิ้งตอนเช้า)
 I'm **going swimming** on Saturday. (วันเสาร์ฉันจะไปว่ายน้ำ)

Do

ใช้กับกีฬาที่เล่นเพื่อพักผ่อน กีฬาที่เล่นได้เพียงลำพัง ไม่ต้องเล่นเป็นทีม กีฬาที่ไม่ใช้ลูกบอลหรือศิลปะการต่อสู้ เช่น
 I **do yoga**. (ฉันเล่นโยคะ)
 Baimai **does karate** every day. (ไบไมเล่นคาราเต้ทุกวัน)

Play

โดยทั่วไปจะใช้กับกีฬาที่เล่นเป็นทีม มีกฎ กติกา และกีฬาที่ใช้ลูกบอล เช่น
 James often **plays football**. (เจมส์เล่นฟุตบอลบ่อย ๆ)
 Who wants to **play volleyball** with me? (ใครอยากเล่นวอลเลย์บอลกับฉันบ้าง)



น้อง ๆ คะ

มาจับคู่กีฬาที่คำกริยาดีกว่าคะ
 คนเก่งต้องทำได้อยู่แล้ว
 เอาล่ะ เริ่มได้

- hockey
- gymnastics
- fishing
- rugbybowling
- basketball
- aerobics
- dancing
- table tennis
- kungfu
- skating
- athletics
- snowboarding
- ballet
- bowlingsoccer
- aerobics

รับข้อมูลจาก trueplookpanya.com/knowledge/content/40932/-laneng-lan-

Go	Do	Play

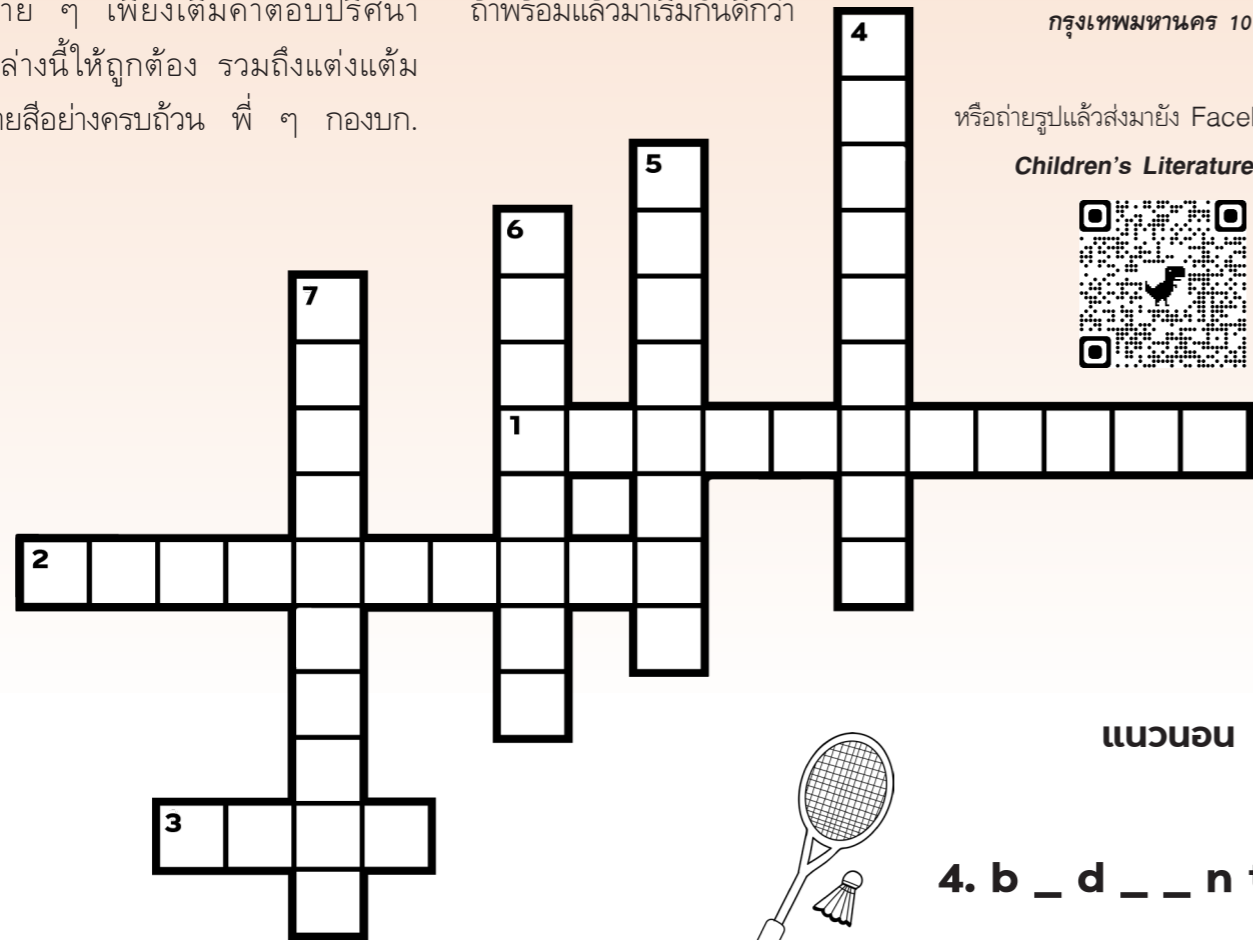
ปริศนาเกมชิงรางวัล

สวัสดีค่ะ เด็ก ๆ หลายคนคง รอคอยคอลัมน์ลุ้นรางวัลกันอยู่ใช่ไหมคะ ดังนั้นเพื่อให้เข้ากับหัวขั้ววารสารของเราฉบับนี้ซึ่งก็คือ **กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ** เด็ก ๆ สามารถลุ้นรับ**สเก็ตบอร์ดสุดเท่** ได้ง่าย ๆ เพียงเติมคำตอบปริศนาด้านล่างนี้ให้ถูกต้อง รวมถึงแต่งแต้มระบายสีอย่างครบถ้วน พี่ ๆ กองบก.

จะทำการสุ่มผู้โชคดีที่ตอบคำถามได้ถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์ที่สุดค่ะ ผู้โชคดีมีเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น ห้ามพลาดเด็ดขาดเลยนะคะ เอาล่ะ ถ้าพร้อมแล้วมาเริ่มกันดีกว่า

ตัดหน้าปริศนาเกมชิงรางวัลนี้แล้วส่งมายังที่อยู่นี้ถึง **กองบรรณาธิการวารสารกาลครั้งหนึ่ง** (ตอบปริศนาเกมชิงรางวัล) อาคาร 2 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

หรือถ่ายรูปแล้วส่งมายัง Facebook Page **Children's Literature SWU**



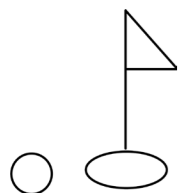
แนวตั้ง



1. t _ b _ _ _ e n _ _ s



2. _ a _ _ e t _ _ l _

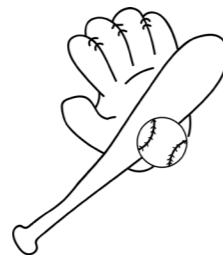


3. _ _ _ f



แนวนอน

4. b _ d _ _ n t _ _ n



5. b _ s _ _ _ l _



6. f _ _ t _ _ l _

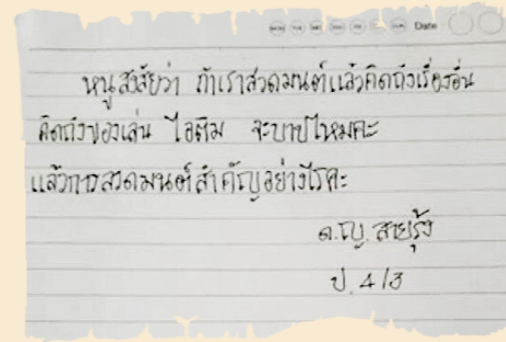


7. v _ _ l _ y _ a _ _

พี่จ้า...หนู มีเรื่องจะบอก

ตอบโดย พี่ ๆ กองบรรณาธิการ

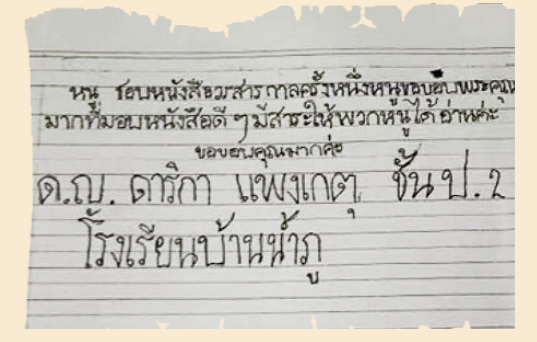
สวัสดีค่ะน้อง ๆ กลับมาพบกับช่วง "พี่จ้า หนูมีเรื่องจะบอก" ครึ่งนี้ พี่ ๆ ก็ได้รับจดหมายอันแสนวิเศษของน้อง ๆ เพิ่มขึ้นอีกสองฉบับ ทางกองบรรณาธิการดีใจกันมาก ๆ และตั้งใจอ่านจดหมายเป็นอย่างดีเลยล่ะว่าแต่ละมีจดหมายของใครบ้างนะ มาดูกันเลย



จดหมายฉบับแรกมาจากน้องสายรุ้ง ชั้น ป.4 มีคำถามที่น่าสนใจมาถามพี่ ๆ ว่า

"หนูสงสัยว่าถ้าเราสวดมนต์แล้วคิดถึงเรื่องอื่น คิดถึงของเล่น ไอติม จะบาปไหมคะ แล้วการสวดมนต์สำคัญอย่างไรคะ"

พี่คิดว่าความสำคัญของการสวดมนต์ นอกจากจุดประสงค์ทางศาสนาแล้ว ยังมีประโยชน์มาก ๆ ในเรื่องของการฝึกสมาธิ จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย สงบ การที่น้องสายรุ้งคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ขณะสวดมนต์ไม่ถือว่าเป็นบาปค่ะ แต่อาจจะยังควบคุมจิตใจของตนได้ไม่มาก ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ผิด การสวดมนต์ก็เหมือนทักษะอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยการฝึกฝน การทำซ้ำ ๆ จึงจะสามารถทำได้ดี พี่เชื่อว่าหากน้องสายรุ้งสวดมนต์บ่อย ๆ ก็จะมีสมาธิจิตใจไม่วอกแวกไปหาสิ่งอื่นได้แน่นอนค่ะ



จดหมายฉบับสองมาจากน้องดาริกา ชั้น ป.2 โรงเรียนบ้านน้ำทิพย์ เขียนมาว่า

"หนูชอบหนังสือ วารสารกาลครั้งหนึ่ง หนูชอบพระคุณมากที่มอบหนังสือดี ๆ มีสาระให้พวกหนูได้อ่านค่ะ ขอขอบคุณมากค่ะ"

พี่ ๆ เองก็ต้องขอขอบคุณน้องดาริกาที่เขียนจดหมายมาหาพวกเราด้วยนะคะ ข้อความของน้องทำให้พวกพี่มีความสุขและมีกำลังใจที่จะสร้างสรรค์วารสารกาลครั้งหนึ่ง ให้เด็ก ๆ ทุกคนได้อ่านต่อไปอีกนานแสนนานเลยล่ะ



น้อง ๆ คนไหนมีคำถามหรือเรื่องเล่าอยากแบ่งปันให้พี่ ๆ เพื่อน ๆ ได้อ่าน สามารถส่งจดหมายมาได้ก็

กองบรรณาธิการวารสารกาลครั้งหนึ่ง อาคาร 2 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

พวกเรารออ่านจดหมายของเด็ก ๆ ทุกคนอยู่นะ!



แนะนำพี่ ๆ

วารสารกาลครั้งหนึ่ง ฉบับ กัฟ้า กัฟ้า เป็นยาวิเศษ



ชื่อ-สกุล น.ส. ปาณิสรา เจริญกิจ

รหัสนิสิต 61101010150

ชื่อเล่น มิ่งค์

นามแฝง พี่รี่บ๊อ

วันเกิด 16 มีนาคม พ.ศ. 2543

กีฬาที่ชอบ บาสเก็ตบอล



ชื่อ-สกุล น.ส. พิมพ์นก กุศลสถานภาพ

รหัสนิสิต 61101010153

ชื่อเล่น พิมพ์

นามแฝง พี่ไนกี้

วันเกิด 7 ธันวาคม พ.ศ. 2542

กีฬาที่ชอบ แบดมินตัน



ชื่อ-สกุล น.ส. อัญรินทร์ อริยรัฐนันท์

รหัสนิสิต 61101010166

ชื่อเล่น ฟ้าใส

นามแฝง พี่พุ่ม่า

วันเกิด 7 สิงหาคม พ.ศ. 2542

กีฬาที่ชอบ วាយน้ำ

