



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๕-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๕-๖๑๓๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที ๑๔ เดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑๘ มูลค่าข่าว ๖๖๓,๕๕๔.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

สูตรลับที่ 1 แอดมิสชั่นส์ ศิรดา ไตรตรีงษ์ทัศนาศ 'ทำอะไรทำให้เต็มที่'

สมัยนี้ใครอยากดังชั่วข้ามคืน ต้องประกวดร้องเพลง ประกวดนางงาม ประกวดเต้น หรือไม่กี่แหวกหน้าอก โชว์เซ็กซี่ โชว์วีลวงล้อโซเซิล

แต่ไม่ใช่นักเรียนสาวคนี่ "ปราง" น.ศ.ศิรดา ไตรตรีงษ์ทัศนาศ เธอที่ตั้งใจข้ามคืน หลังจากชื่อของเธอตกเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ และเว็บไซต์ต่างๆ ว่าเป็นผู้สอบได้คะแนนแอดมิสชั่นส์สูงสุดในประเทศ ประจำปี 2558 สอบติดคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยคะแนน 91.60 เปอร์เซนต์

หลังจากนั้น...
เธอก็ตั้งเป็นหลักฐาน!
สื่อทุกสำนักวิ่งเข้าหาเธอเพียบ และยิ่งได้เห็น "ซอร์คโคด" ที่สุดแสนจะเป๊ะเวอร์ ทุกคนต่างยกนิ้วให้เลยว่า เธอคนี่ "เมพจริงๆ" (เทพจริงๆ)

"ตกใจเหมือนกัน เพราะไม่คาดหวังว่า จะทำได้ขนาดนี้ และไม่ทราบว่า การเป็นอันดับ 1 จะโด่งดัง ต้องมีนักข่าวมาสัมภาษณ์มากมาย" เจ้าของตำแหน่งที่ 1 แอดมิสชั่นส์เสียใจแดง ออกตัว

ศิรดา อายุ 18 ปี เป็นลูกสาวคนโตของ คุณพ่อสวัสดิ์ ไตรตรีงษ์ทัศนาศ ผู้รับแพทย์ และคุณแม่พรทิพย์ ไตรตรีงษ์ทัศนาศ และมีน้องชาย 1 คน จบการศึกษาระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์ เมืองทองธานี และระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน กรุงเทพฯ

ตั้งแต่เด็กๆ สาวคนนี้ก็เรียนได้คะแนนดีมาโดยตลอด ช่วงประถมต้นได้ที่ 2 ที่ 3 แต่หลังจากนั้นก็เรียนได้ที่ 1 ของห้องมาตลอด และเป็นทีหนึ่งด้วยคะแนน

เฉลี่ย "4.00" นั่นหมายความว่า เธอได้เกรด 4 ทุกวิชา

"ปรางตั้งเป้าหมายตลอด ไม่ว่าจะสอบครั้งไหน ก็จะอ่านให้เต็มที่ไปเลยเป็นคนที่ทำอะไรจะทำให้ที่สุดสุด สอบคือสอบไม่ทำอย่างอื่นไปด้วยจะตั้งใจอ่านหนังสือ เรียนเป็นเรียน เล่นเป็นเล่น เวลาที่ว่างอยากพักผ่อน ปรางก็พักผ่อนที่สุดสุด เลือกทำอะไรอย่างหนึ่งไปเลย"

อุปนิสัยแบบนี้ เธอว่า ได้มาจากคุณแม่ที่ตอนเด็กๆ จะเอาใจใส่เรื่องการเรียนของเธอมาก

"ตั้งแต่เด็ก คุณแม่ชวนปรางอ่านหนังสือบทกวีบทเรียนทุกสัปดาห์แล้วจะสอนว่า การอ่านหนังสือบทกวีบทเรียนเป็นประจำ เวลาสอบจะไม่เครียดมาก คุณแม่สร้างนิสัยรักการอ่านให้ และช่วยแบ่งเวลา เช่น เวลาสอบโรงเรียนจะให้หยุดอ่านหนังสือ 2 วัน คุณแม่จะช่วยแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือแต่ละวิชาให้ ทำให้ปรางคิดเป็นนิสัยมาถึงตอนโต"

เมื่อมีทั้งพ่อและแม่เป็น "หมอ" และ "เด็กเรียนเก่ง" ส่วนใหญ่ก็มักจะเลือกเรียนหมอ แต่กับสาวน้อยคนนี้ เธอมองว่า "ทุกอาชีพมีความสำคัญในสังคม ไม่ว่าอาชีพไหนๆ ก็เป็นฟันเฟืองโลกที่จะช่วยให้สังคมเดินไปข้างหน้าได้ ถ้าขาดเฟืองตัวใดตัวหนึ่งก็จะติดขัด"

"อาชีพหมอ ทุกคนมองว่าเป็นอาชีพที่มีเกียรติ สามารถช่วยเหลือผู้คนได้แต่ปรางมองว่า ทุกอาชีพสามารถช่วยเหลือได้เหมือนกันปรางเรียนนิติศาสตร์ ก็สามารถทำสื่อที่มีคุณภาพ สร้างความบันเทิง หรือสร้างความสุขให้คนอื่นได้ ก็ถือว่าสามารถช่วยเหลือสังคมได้เหมือนกัน"

เรียกได้ว่า มีทวาม "เป็นตัวของตัวเองสูง" ไม่เรียนตามความคาดหวังของสังคมและตามกระแส

"ปรางค่อนข้างเปิดกว้าง เพราะเป็นคนค้นหาตัวเองมาอย่างยาวนาน อย่างตอนเด็กๆ ไม่ค่อยมีคนถามว่า โตขึ้นอยากเป็นอะไร เพราะเด็กที่เรียนค่อนข้างดี คนส่วน



ใหญ่ก็จะคิดว่า ต้องเป็นหมอนั่นเอง แต่ปรากฏไม่เคยคิดเลยว่าจะเป็นหมอน ตอนมัธยมเลือกเรียนสายวิทย์เพราะชอบวิทยาศาสตร์”

“แต่พอเข้ามหาวิทยาลัยก็เริ่มสรุปว่าจะเรียนอะไรกันแน่ ปรากฏจึงนำทั้งสิ่งที่ไม่ชอบ และสิ่งที่เก่ง มาทำเป็นไดอะแกรม แล้วดูว่า ตรงไหนสอดคล้องกัน ดูว่าตัวเองเหมาะกับอะไร นอกจากนี้ ก็ไปโอเพ่นเฮาส์กับทางมหาวิทยาลัย ทำแบบสอบถามลักษณะนิสัยกับอาชีพที่เหมาะสม ลองทำมาหลายทางมาก จนสุดท้ายก็มาจบที่นิติศาสตร์”

ภาพของ “เด็กเรียน” ส่วนใหญ่ จะต้องดูเนิร์ดๆ ซึ่งศิริดาก็มีมูมุนั้น แต่ไม่ใช่ทั้งหมดของตัวเธอ

“ปรากฏไม่ได้เป็นคนซีเรียส แต่เป็นคนที่มีใจทำอะไรก็จะตั้งใจทำให้สุด นิสัยว่าเรียงปกติเป็นเด็กทั่วไป ชอบฟังเพลง ดูทีวี เล่นกับเพื่อน ไปเที่ยวบ้าง ชอบเกาหลี ชอบฝรั่ง ส่วนงานอดิเรกก็ชอบอ่านหนังสือวรรณกรรมต่างประเทศ ดูซีรีส์ เกมโชว์ ดูหนัง วาดภาพสีอะคริลิก เล่นเชสส์”

ความน่าสนใจในตัวศิริดา นอกจากสอบได้ที่ 1 ของประเทศแล้ว อีกหนึ่งที่น่าสนใจ น่าทึ่งที่สุดสุด เห็นจะหนีไม่พ้น “ชอร์ตโน้ตสุดเทพ”

“ปรากฏเป็นคนชอบใช้ปากกาสีๆ มาตั้งแต่ ม.ต้น

แล้ว เพราะเรียน English Program (EP-อีพี) ซึ่งโรงเรียนก็จะเปิดกว้างเรื่องการจดชอร์ตโน้ตมาก จดอย่างไรก็ได้ อาจารย์ไม่ได้ตรวจสมุดอะไรขนาดนั้นว่าจะต้องใช้สีน้ำเงินหรือสีแดงเท่านั้น จึงซื้อสีเมจิกมากมาย มีเป็นกล่องๆ ก็ขนาดใหญ่ อีกอย่างเป็นคนชอบเดินเข้าร้านเครื่องเขียน เห็นสมุดแปลกๆ ปากกาสีแปลกๆ ก็จะซื้อมาสะสม”

“ส่วนชอร์ตโน้ตที่เผยแพร่อย่างแพร่หลายตอนนี้ ปรากฏได้แรงบันดาลใจมา



จากอาจารย์สอน
พิเศษวิชาชีววิทยา
ที่เน้นให้ทำสมุดโน้ต
แต่ละบท เพราะ

อาจารย์เชื้อ
ว่า มันจะมี
ประโยชน์ต่อไป
ในอนาคต”

“ชอร์ตโน้ตอัน
นี้ ไม่ใช่การจดแบบ
มายด์แมปที่มีหัวข้อ
อยู่ตรงกลาง และมีคำ
พูดบนกิ่ง และกิ่งต้อง
แตกแขนงไปเรื่อยๆ แต่
ของปรางจะเน้นให้รูปภาพ
เป็นจุดศูนย์กลาง และเขียน
อธิบายแต่ละสตรัคเจอร์ ว่า
แต่ละสตรัคเจอร์นั้น คืออะไร
ทำหน้าที่อะไร และมีอะไรที่
เกี่ยวข้องกับตรงนี้อีกบ้าง แตก
ข้อมูลไปเรื่อยๆ

“การทำแบบนี้ ทำให้เราโฟกัส
ประเด็นนั้นๆ ได้ดี เราสนใจจุดๆนั้น
และวัตถุชิ้นนี้มีอะไรบ้าง ทำให้ ข้อมูลครบถ้วน
เราจะรอบรู้ในวัตถุชิ้นนั้นไปเลย” วิธีเขียนชอร์ตโน้ต
ที่สุดแสนจะเป๊ะเวอร์ขนาดนี้ ไม่ได้ใช้เฉพาะวิชา
ชีววิทยาเท่านั้น ยังใช้กับคณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ และ
เคมีด้วย

“แต่ละวิชาจะมีวิธีการโน้ตแตกต่างกันไป ปราง
จะดูว่าแต่ละวิชาเหมาะสมกับรูปแบบไหน
ชีววิทยา เป็นสิ่งที่จับต้องได้ เพราะเป็น
เรื่องรอบตัวเรา ไม่ว่าจะ ร่างกาย หรือสิ่งมีชีวิต
อื่น ๆ แต่ถ้าเป็น ฟิสิกส์ หรือเลข ที่
ต้องการสูตรในการอธิบาย ปรางก็จะ
เน้นจุดประเด็นสำคัญๆ กิ่งข้อสอบ
ว่าอาจารย์ น่าจะถามประเด็นนี้ เพราะ
ประเด็นนี้ คนเข้าใจผิดกันเยอะ ตรงนี้
เป็นคีย์เวิร์ดสำคัญ เหมือนกับว่า ถ้า
ไม่รู้คำคำนี้ ก็จะไม่สามารถจบเรื่อง
นี้ได้ ตรงนี้ก็ น่าจะออก มีการจดสูตร
อาจจะไฮไลต์ เป็นสีๆ ว่า สูตรไฮไลต์สี
เหลือง หัวข้อไฮไลต์สีชมพู และประเด็น
ที่คนชอบเข้าใจผิด อาจจะเป็นสีเขียว”

นับเป็นเคล็ดลับที่สาวคนนี้
อยากบอกต่อ...

“เทคนิคของการชอร์ตโน้ต
แบบของปราง เริ่มจาก อ่าน
ข้อมูลให้เข้าใจก่อน อ่านสัก
หนึ่งรอบ หรือหาหนังสืออื่น
มาเสริมประกอบด้วย แล้ว
คิดว่า มีประเด็นอะไรบ้าง
แบ่งออกเป็นกี่หัวข้อ มี
รูปอะไรบ้างที่เราจะ
ต้องรู้จัก เราจะต้อง
รู้ว่า รูปนี้คืออะไร
จากนั้นให้คิดว่า
บนกระดาษว่างๆ
หนึ่งแผ่น เรา
จะเอาหัวข้ออยู่
ข้างบน หรือ
อยู่ข้างล่าง หรือ
อยู่ตรงกลาง มีรูปอะไรบ้าง

หัวข้อตรงนี้ มีรูปเท่านั้น มีคอลัมน์ตรงนี้ และ
จะใช้สีอะไรบ้าง ออกแบบในหัวก่อน และทำแบบประเด็น
ทำแบบตั้งใจ เพราะจะได้ใช้ยาวนาน”

“การทำแบบนี้จะง่ายเวลาสอบ ไม่ต้องอ่านเยอะ เช่น
อาจารย์สั่งให้อ่าน 5 บท มี 10 หน้า แต่เราก็มีแค่ 5 หน้า
แค่นี้เอง ก็จะทำให้เรามีกำลังใจอ่านหนังสือ เพราะแค
นิตเดียวเอง”

กว่าจะมีวันนี้ ศิรดา บอกว่า เกิดจากการทำงานหนัก
ใส่ใจในการเรียน และตั้งใจทำอย่างทุ่มเท

“ตอน ม.4 ปรางยังไม่สนใจการเข้ามหาลัย ก็ไม่ได้
ศึกษาข้อมูลว่า การเข้ามหาลัยต้องทำอะไรบ้าง เพิ่ง
มารู้ทีหลังว่า ต้องใช้เกรดที่โรงเรียน แต่ด้วยความที่ว่า
ปรางเต็มใจกับการเรียนทุกครั้ง และไม่ได้ตั้งใจเก็บเกรด
เพื่อเข้ามหาลัย แต่ด้วยความที่เราทำดีในอดีต มันก็ช่วย
มาก ส่งผลมากในปัจจุบัน ซึ่งปรางก็ตั้งใจมากๆ ในตรงนี้”

สุดท้าย เธอฝากไว้ว่า เคล็ดลับความสำเร็จของเธอ
คือ “ทำดีให้ตลอด”

“ทำอะไรให้เต็มที่ เพราะเราไม่รู้ว่าจะเกิดอะไร
ขึ้นบ้าง แต่ถ้าเราเต็มที่ทุกครั้ง ตั้งใจ ใส่พลังไปเต็มที่
กับมัน ปรางเชื่อว่าอนาคตต้องมีผลดีๆ ตามมาแน่นอน”

เธอได้ดังด้วยคุณค่าที่น่าชื่นชม

ภาพทั้งหมด “สงวนลิขสิทธิ์” ขอคุณภาพจาก
“น.ส.ศิรดา ไตรตรีษฐ์ทัศน”



Stages of Cellular Respiration

Glucose \rightarrow Glycolysis \rightarrow Pyruvate \rightarrow Acetyl-CoA \rightarrow Citric Acid Cycle \rightarrow Oxidative Phosphorylation

SYNTHESIS
 $2\text{H}_2\text{O} + 2\text{ATP} \rightarrow \text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 4\text{P}_i$
 $2\text{H}_2\text{O} + 2\text{ATP} \rightarrow \text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 4\text{P}_i$

CHLOROPLAST
 Photosynthesis: $6\text{CO}_2 + 6\text{H}_2\text{O} \xrightarrow{\text{Light}} \text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 6\text{O}_2$

MITOCHONDRION
 Cellular Respiration: $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 6\text{O}_2 \rightarrow 6\text{CO}_2 + 6\text{H}_2\text{O} + \text{ATP}$

Comparing Photosynthesis and Cellular Respiration

What is the relationship between photosynthesis and cellular respiration?

If nearly all organisms break down food by the process of cellular respiration, why doesn't Earth run out of oxygen? Where does all of the carbon dioxide waste product go? How does the chemical energy stored in food get replaced? As it happens, cellular respiration is balanced by another process: photosynthesis. The energy in photosynthesis and cellular respiration flows in opposite directions. Look at Figure 9-3 and think of the chemical energy in carbohydrates as money in the Earth's savings account. Photosynthesis is the process that "deposits" energy. Cellular respiration is the process that "withdraws" energy. As you might expect, the equations for photosynthesis and cellular respiration are the reverse of each other. On a global level, photosynthesis and cellular respiration are also opposites. Photosynthesis takes carbon dioxide from the atmosphere, and cellular respiration puts it back. Photosynthesis takes oxygen into the atmosphere, and cellular respiration uses that oxygen to release energy.

FIGURE 9-3 Opposite Processes Photosynthesis and cellular respiration can be thought of as opposite processes. Compare and Contrast. Exactly how is the equation for photosynthesis different from the equation for cellular respiration?

PHOTOSYNTHESIS
 $6\text{CO}_2 + 6\text{H}_2\text{O} + \text{Light energy} \rightarrow \text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 6\text{O}_2$

CELLULAR RESPIRATION
 $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 6\text{O}_2 \rightarrow 6\text{CO}_2 + 6\text{H}_2\text{O} + \text{ATP, Heat energy}$

Plant Tissues

Epidermis
 Upper epidermis (epidermis)
 Lower epidermis (epidermis)

Mesophyll
 Palisade mesophyll
 Spongy mesophyll

Vascular Bundles
 Xylem
 Phloem

Stomata
 Guard cells

Mathematical Formulas

Arithmetic Series
 $A = \sum_{k=1}^n k = \frac{n(n+1)}{2}$
 $S = \sum_{k=1}^n k^2 = \frac{n(n+1)(2n+1)}{6}$

Geometric Series
 $A = \sum_{k=1}^n r^k = \frac{r(1-r^{n+1})}{1-r}$
 $S = \sum_{k=1}^n k r^k = \frac{r(1 - (n+1)r^n + nr^{n+1})}{(1-r)^2}$

