



จุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์
**สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล**

สืบจากปก

เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ จุลสารศิษย์เก่าบัณฑิตสัมพันธ์ ขอ นำภาพ **พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุ** เสด็จไปยังสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ทรงเปิดงาน "มหิดล-วันแม่" ประจำปี 2556 ในการนี้ทรงวางพุ่มดอกไม้ และทรงจุดธูปเทียนเครื่องทองน้อยถวายสักการะพระรูปสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก โดยงานนี้ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดขึ้นเป็นปีที่ 28 เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถในโอกาสทรง เจริญพระชนมพรรษา 81 พรรษา 12 สิงหาคม 2556



และเนื่องในโอกาสวันแม่ปีนี้ ขอ นำเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยจากพระองค์ท่านฯ และพระเจ้าหลานเธอที่เรารู้จักและชื่นชม "พระองค์ภา" ซึ่งชาวประชาได้ยกย่องท่านทั้งสองว่าทรงเป็น ขัตติยนารีที่สมบูรณ์แบบในราชจักรีวงศ์ เป็นที่พึ่งพาได้ทุกครั้งยามบ้านเมืองประสบภัยหรือ แม้ไม่มีภัยก็จะเห็นน้ำพระทัย จากท่านทั้งสองพระองค์เสมอมา

เป็นถ้อยคำที่น่าปลาบปลื้มจากชาวบ้านชาวไทยคนหนึ่งที่เคยเข้าเฝ้ารับเสด็จกราพระสน อุกถกภัยครั้งใหญ่ "...พระองค์ท่านทั้งสอง คือ ดวงประทีปในยามที่บ้านเมืองสับสน ท่าน ประทานพระเมตตาต่อประชาชนด้วยน้ำพระทัยบริสุทธิ์ เคยเข้าเฝ้ารับเสด็จพระองค์ท่านหลาย ครั้ง ท่านเสด็จเยี่ยมชาวบ้านที่เจอน้ำป่าพัดบ้านหายไปทั้งหมู่บ้าน จำได้ติดตามท่านทรงเดิน ลุยโคลนโดยไม่กลัวเหน็ดเหนื่อย พระองค์ทรงทอดพระเนตรมายังผู้ประสบทุกข์ร้อนตลอดเวลา ขอถวายพระพรให้ทั้งสองพระองค์ ทรงพระเกษมสำราญ..."

ภาพถ่ายจากปก : สวัสดิ์ จินตทาว

บรรณาธิการแถลง

สำหรับเนื้อหาในฉบับนี้ ก็ยังคงยึดแนวเดิม ๆ ของ ผศ.บัวรอง ลีวเฉลิมวงศ์ ซึ่งขณะนี้ท่านมีภาระกิจสำคัญ หลายด้าน เนื้อหาในแต่ละคอลัมน์ ยังคงไว้คือมีทั้งการ รายงานข่าวและภาพกิจกรรมต่างๆ ที่สมาคมฯ ได้ดำเนินการ บทความเพื่อสุขภาพ บทความความรู้ แต่สำหรับเล่มต่อไปจะขอเชิญชวนศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่มีเรื่องราวที่น่าสนใจ เรื่องเล่าประสบการณ์ต่างๆ ช่วย ส่งผลงาน หรือบทความที่เป็นประโยชน์มาร่วมประชาสัมพันธ์เผยแพร่ซึ่งได้เตรียมพื้นที่สำหรับท่านไว้แล้วค่ะ

สำหรับฉบับต่อไปจะเป็นฉบับส่งท้ายปีเก่า และเป็น ฉบับสุดท้ายของปี 2556 ซึ่งได้เตรียมนำเรื่องราวหลากหลายมาฝากทุกท่านแล้ว และในปี 2557 จุลสารศิษย์



เก่าสัมพันธ์ จะจัดพิมพ์ทุก 3 เดือน คือ ปีละ 4 ฉบับ ซึ่งที่ผ่านมาได้จัดพิมพ์ทุก 4 เดือน ปีละ 3 ฉบับค่ะ

พรพิมล สุรินทรวงศ์

สารบัญ

ของฝากจากนายกสมาคม	3
ภาพกิจกรรม	4
ทุ่มเททั้งหัวใจ "ป้องกันไขเลือดออก"	6
น้ำหนักร้อยโล...จะดีไหมนะ	8
แนะนำตลาดน้ำ "ตลาดคลองลัดมะยม"	10
เที่ยวหน้าฝน... "ทุ่งดอกกระเจียว"	12
จาก "ร้อน" สู่ "ฝน" โรคเดิมๆ ที่ยังมี	14

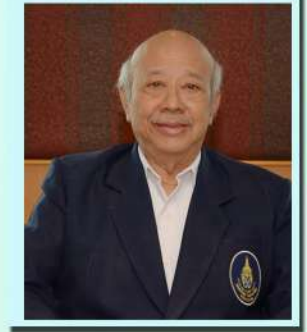
คณะอนุกรรมการจัดทำจุลสาร

รศ.นพ.มนตรี จุลสมัย	ที่ปรึกษา
นางพรพิมล สุรินทรวงศ์	ประธานอนุกรรมการ
ผศ.บัวรอง ลีวเฉลิมวงศ์	อนุกรรมการ
อ.ชิตชนก นุตาลัย	อนุกรรมการ
อ.วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์	อนุกรรมการ
นายณัชชพงศ์ อีส	อนุกรรมการ
นายอนุรักษ์ พิณจินยม	อนุกรรมการ
ผศ.สมศรี ดาวฉาย	อนุกรรมการและเลขานุการ
นางภัทรสิริย์ เอียดขวัญ	ผู้ช่วยเลขานุการ
น.ส.อรพิน พันธุ์สุวรรณ	ผู้ช่วยเลขานุการ

จัดพิมพ์ : บริษัทเอสทีซี มีเดีย แอนด์ มาเกตติ้ง จำกัด 69 ซ.รัชดาภิเษก 66 ถ.รัชดาตัดใหม่ แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800 โทร. 02-586-8887 แฟกซ์. 02-556-1117



ของฝากจากนายกสมาคม



เล่มนี้ ขอฝากเรื่อง “ขั้น 5”

พระท่านว่า “พาราหะเว ปัญจะ ขั้นธา”

แปลว่า ขั้น 5 เป็นของหนัก อย่าแบกไว้ ให้วางเสียบ้าง

และไม่เอาขั้นของคนอื่นมาแบกเพิ่ม

แล้ว ขั้น 5 มันคืออะไร? **ขั้น 5** คือ รูปกับนามของมนุษย์ สัตว์ชั้นสูงก็มี ขั้น 5 อย่างนั้นสัตว์ชั้นต่ำ จึงมี ขั้นไม่ครบ 5 แม้แต่ทารกที่เกิดใหม่ก็มีขั้นครบ 5 ขั้นแต่ก็ไม่พัฒนาให้ทำงานครบ ฉะนั้น 2 ขั้นก็มี 3 ขั้น ก็มี ไช้โหม... ผู้อ่านช่วยผมคิดหน่อย...

- ขั้นที่ 1 เรียกว่า รูป คือ ธาตุทั้ง 4 มี ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบขึ้นเป็นตัว จับต้องได้
- ขั้นที่ 2 เรียกว่า เวทนา คือ ทุกข์ สุข เฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข หรือ ถ่ายรูปติด
- ขั้นที่ 3 เรียกว่า สัญญา คือ ความจำได้ หมายถึง
- ขั้นที่ 4 เรียกว่า สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง ได้ยินอะไรมา ก็คิดเรื่อยเปื่อยไป
- ขั้นที่ 5 เรียกว่า วิญญาณ คือ ตัวรู้

ฉะนั้น จำง่าย ๆ ว่าขั้น 5 คือ รูป ทุกข์ จำ คิด รู้ เอาละของฝากฉบับนี้ คือ อ่านแล้ว ช่วยกันคิดให้ งงเล่นว่า..โค-กระบือ หมู หมากา ไก่ มด มอด ปลวก มีขั้นครบ 5 ขั้น หรือเปล่า...!

สวัสดิ์ศิริรับ

มนตรี จุลสมัย

คณะกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหิดล

ที่ปรึกษา

ศ.นพ.บรรจง มไหสวริยะ	ประธานที่ปรึกษา	รศ.ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา	ที่ปรึกษา
รศ.ดร.สุทธิรัตน์ พิมพ์พงศ์	ที่ปรึกษา	รศ.นพ.ปัญญา ไช้มุก	ที่ปรึกษา
ผศ.ดร.รวิน ระวิวงศ์	ที่ปรึกษา	รศ.ดร.อุไรวรรณ โฆษิตานนท์	ที่ปรึกษา
อ.สพญ.วันทนี รัตนศักดิ์	ที่ปรึกษา	อ.ธรรมธร ธรรมสโรช	ที่ปรึกษา
นางฉวีวรรณ ศรีบูรพาภิรมย์	ที่ปรึกษา		

คณะกรรมการ

รศ.นพ.มนตรี จุลสมัย	นายกสมาคม	ศ.เกียรติคุณสมทรง เลชะกุล	อุปนายก 1
ผศ.ดร.สมพงษ์ ธงไชย	อุปนายก 2	ผศ.วิฑูรย์ ดวงแก้ว	อุปนายก 3
ผศ.ดร.โสพล ศิริไสย์	เหรัญญิก	นายไพโรจน์ นวลคล้าย	ปฎิคม
ผศ.บัวรอง ลีฉะลิมาวงศ์	ประชาสัมพันธ์	ผศ.สมศรี ดาวฉาย	เลขาธิการ
รศ.สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี	กรรมการ	นายสุเทพ ชองกุเลีย	กรรมการ
ผศ.อนรรฆ จรรย์ยานนท์	กรรมการ	นางพรพิมล สุรินทร์วงศ์	กรรมการ
รศ.ลาวัญญ์ ผลสมภพ	กรรมการ	นางอภิษา พลอยวิเศษ	กรรมการ
ดร.อินธนนต์ เหล็กนวลชูสิน	กรรมการ	อ.วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์	กรรมการ
นายภัทรพล อีลี	กรรมการ	นายอนุรักษ์ พิณีนิยม	กรรมการ
อ.ชิตชนก นุตาลัย	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขาธิการ		

ผู้จัดการสมาคมฯ

นางสมทรง เพชรรุ่ง

ภาพกิจกรรม

ร่วมแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศล



ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิฑูรย์ ดวงแก้ว อุปนายก สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล นำทีมเข้าร่วมแข่งขันโบว์ลิ่งการกุศล ซึ่งด้วยพระทานพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุ เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2556 จัดโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล ร่วมกับมูลนิธิราชพฤกษ์และสมาคมศิษย์เก่าสาธารณสุขศาสตร์แห่งประเทศไทย ณ บลูโอริทิม แอนด์ โบว์ล ศูนย์การค้าสยามพารากอน กรุงเทพฯ โดย ศ.เกียรติคุณ พญ.เพ็ญศรี พิชัยสนธิ เป็นประธานเปิดงาน ผลการแข่งขันสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัยฯ ได้รางวัลชนะเลิศ



มอบทุนสนับสนุนวิทยานิพนธ์บางส่วน

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดพิธีมอบทุนการศึกษา สำหรับนักศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์บางส่วน ประจำปี 2556 วันพุธที่ 24 กรกฎาคม 2556 ณ ห้องประชุม 408 อาคารบัณฑิตวิทยาลัย จำนวน 63 ทุน โดย ศ.นพ.บรรจง มไหสวริยะ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย และ รศ.ผาสุวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา ที่ปรึกษาสมาคมฯ ให้เกียรติเป็นผู้มอบ



ภาพกิจกรรม



บริจาคเงินเนื่องในวันแม่

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมบริจาคเงินสนับสนุนสมทบทุน “โครงการน้ำพระทัยพระราชทานฯ” ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวันแม่ 12 สิงหาคม ณ ดิโกมทิดล สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2556



ร่วมแข่งขันแรลลี่การกุศล

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมแข่งขันแรลลี่การกุศล ครั้งที่ 3 ซึ่งถ้วยอธิการบดี และถ้วยคณบดีวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล เส้นทางกรุงเทพ-ชะอำ จัดโดย สมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยการจัดการ ม.มหิดล เมื่อวันที่ 3-4 สิงหาคม 2556



กิจกรรมปลูกต้นไม้เนื่องในวันแม่

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติฯ เนื่องในวันแม่แห่งชาติ ณ ตำบลศรีนาวา อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก เมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2556 โดยมีคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ, สมาชิก และเจ้าหน้าที่ เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสนุกสนาน





ทุ่มทั้งหัวใจ ป้องกันไว้เลือดออก



รศ.ดร. นายแพทย์สุธี ยกसान
คิษย์เก่าดีเด่น สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย
ม.มหิดล ประจำปี 2554 ประเภทวิชาการ/วิจัย

“ไข้เลือดออก เริ่มเข้ามาในประเทศไทย ช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จวบจนถึงบัดนี้ การระบาดไม่หยุดนิ่งได้กระจายไปแทบทุกหมู่บ้านทั่วประเทศไทยแล้ว” เพราะไข้เลือดออกเป็นโรคระบาดที่เกิดจาก เชื้อไวรัส ยังไม่มียารักษาและไม่มีวัคซีนป้องกันโรค จึงมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้ปีละหลายแสนคนทั่วโลกด้วยเหตุนี้ ท่านจึงหันเหชีวิตเข้าสู่เส้นทางนักวิจัยเพื่อหาทางพิชิตไข้เลือดออกด้วยการอุทิศตนค้นคว้ามากกว่า 20 ปี จนประสบความสำเร็จแต่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์เพราะที่เหลือเพียงแต่รอลุ้นรัฐบาลอนุมัติเงินทุนสนับสนุนสร้างโรงงานผลิตวัคซีน

“เชื้อไวรัสเดงกีที่เป็นสาเหตุของไข้เลือดออกมีทั้งหมด 4 ชนิด เรียก เดงกี 1,2,3 และ 4 เมื่อยุงกัดผู้ป่วยไข้เลือดออก ยุงจะได้รับเชื้อไวรัสเดงกี เชื้อจะเข้าไปเจริญเติบโตในกระเพาะของยุง ผ่านลำไส้ไปสู่ท่อน้ำเหลืองและไปสะสมอยู่ที่ต่อมน้ำลาย รอเวลาแพร่เชื้อ ส่วนยุงตัวนั้นก็จะมีเชื้อไวรัสนี้อยู่ติดตัวไปชั่วชีวิตและยังถ่ายทอดเชื้อผ่านไข่ไปสู่ลูกหลานได้ ทำให้ไข้เลือดออกระบาดไปทั่วภูมิภาคได้ง่าย”

อ.สุธี อธิบายต่อว่าเมื่อยุงมากัดคนเพื่อดูดเลือด ยุงจะปล่อยน้ำลายออกมาเพื่อช่วยไม่ให้เลือดแข็งตัว และไม่ให้ท่อน้ำเลือดตัน หากยุงตัวนั้นมีเชื้อไวรัสเดงกีอยู่ด้วย คนคนนั้นก็จะได้เชื้อจากเหตุนี้เอง ซึ่งบางคนอาจแสดงอาการป่วยหรือบางคนได้รับเชื้อแต่ไม่มีอาการป่วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันของแต่ละคน ซึ่งเมื่อใครได้รับเชื้อไวรัสเดงกีครั้งแรก ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสสายพันธุ์นั้นไปตลอดชีพ แต่จะไม่มีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสสายพันธุ์อื่นเลย และเมื่อติดเชื้อเดงกีซ้ำแต่เป็นคนละสายพันธุ์กับครั้งแรก คนไข้จะมีโอกาสป่วยรุนแรง และ 1 ใน 250 ราย ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ก็ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดว่าเป็นเพราะเหตุใด แต่สันนิษฐานว่าอาจเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติไปจากคนอื่น

โรคไข้เลือดออกมีสาเหตุสำคัญจากการติดเชื้อ ไวรัสเดงกี ซึ่งมีถึง 4 ชนิดดังที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้นเมื่อคนติดเชื้อไวรัสชนิดใด จะสามารถปกป้องไวรัสเฉพาะชนิดนั้นได้ตลอดชีวิต แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อโดยไวรัสเดงกีชนิดอื่น และภูมิคุ้มกันจากการติดเชื้อต่างชนิดกัน อาจทำให้โรคมีความรุนแรงมากขึ้นด้วย การพัฒนาวัคซีนให้ครบทั้ง 4 ชนิด และสามารถทำให้ภูมิคุ้มกันเกิดขึ้น จากการที่ได้รับวัคซีนในระดับใกล้เคียงกัน จึงไม่น่าแปลกที่ขณะนี้ จะต้องมีความร่วมมือกันหลายฝ่ายทั่วโลกในการพัฒนาวัคซีน



อาการทางคลินิกของโรคไข้เลือดออก

หลังจากได้รับเชื้อจากยุงประมาณ 5-8 วัน (ระยะฟักตัว) ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการของโรค ซึ่งมีความรุนแรงแตกต่างกันได้ ตั้งแต่มีอาการคล้ายไข้เดงกี (dengue fever หรือ DF) ไปจนถึงมีอาการรุนแรงมากจนถึงช็อกและถึงเสียชีวิตได้

โรคไข้เลือดออก มีอาการสำคัญที่เป็นรูปแบบค่อนข้างเฉพาะ 4 ประการ เรียงตามลำดับการเกิดก่อนหลังดังนี้

1. ไข้สูงลอย 2-7 วัน
 2. มีอาการเลือดออก ส่วนใหญ่จะพบที่ผิวหนัง
 3. มีตับโต กดเจ็บ
 4. มีภาวะการไหลเวียนล้มเหลว/ภาวะช็อก
- อาการไข้ผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกทุกรายจะมีไข้สูงเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ส่วนใหญ่ไข้จะสูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส ไข้อาจสูงถึง 40-41 องศาเซลเซียส ผู้ป่วยมักจะมีหน้าแดง (flushed face) อาจมีปวดศีรษะ ปวดรอบกระบอกตา ในระยะไข้นี้ อาการทางระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อย



“นักวิทยาศาสตร์สันนิษฐานกันว่าเชื้อไวรัสเดงกีน่าจะเกิดขึ้นเมื่อประมาณ 1,000 ปีก่อน ณ เวลานั้นยังมีไวรัสเดงกีเพียงชนิดเดียว ต่อมาวิวัฒนาการทำให้เชื้อไวรัสเพิ่มเป็น 4 สายพันธุ์ แต่ช่วงเวลากว่า 60 ปี ที่ไข้เลือดออกระบาดในไทย เชื้อไวรัสเดงกี ยังคงมี 4 สายพันธุ์เช่นเดิม”

คือ เมื่ออาหาร อาเจียน บางรายอาจมีอาการปวดท้องร่วมด้วย ซึ่งในระยะแรกจะปวดทั่วๆ ไป และอาจปวดที่ชายโครงขวาในระยะที่มีตับโต ส่วนใหญ่ไข้จะสูงลอยอยู่ 2-7 วัน ประมาณร้อยละ 15 อาจมีไข้สูงนานเกิน 7 วัน อาการเลือดออกที่พบบ่อยที่สุดคือที่ผิวหนัง โดยจะตรวจพบว่าเส้นเลือดเปราะแตกง่ายโดยการทำ tourniquet test ให้ผลบวกได้ตั้งแต่ 2-3 วันแรกของโรค ร่วมกับมีจุดเลือดออกเล็กๆ กระจายอยู่ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ ในรายที่รุนแรงอาจมีอาเจียนและถ่ายอุจจาระเป็นเลือด อาการเลือดออกในทางเดินอาหาร ส่วนใหญ่จะพบร่วมกับภาวะช็อก**จะเห็นว่าโรคไข้เลือดออกยังคงมีอันตรายสูงต่อคนเป็นอย่างยิ่ง**



ศ.ดร.นพ.สุธี ยกถ่าน...ความคืบหน้าทดลองวัคซีนไข้เลือดออก แบ่งทดลองทั้งในไทยและญี่ปุ่นคาดว่าจะใช้เวลา 3-6 ปี ทดสอบในคนก่อนออกสู่ท้องตลาด ในการทดลองวัคซีนและในได้ดำเนินการ 2 ส่วน คือ

1. การทดลองวัคซีนชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์
2. การทดลองวัคซีนชนิดเชื้อผสมอ่อนฤทธิ์ ซึ่งในส่วนของการทดลองวัคซีนเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ อยู่ระหว่างการทดลองในสัตว์ และนำไปต่อยอดในระบบอุตสาหกรรม แล้วเป็นความร่วมมือกับ บริษัทอุตสาหกรรมวัคซีนในญี่ปุ่นซึ่งไทยได้มีการจดสิทธิบัตรแล้ว และคาดว่าจะใช้เวลา 3-6 ปี ในการทดลองในมนุษย์ จึงจะออกมาสู่ระบบอุตสาหกรรมได้ ส่วนการทดลองวัคซีนชนิดเชื้อผสมอ่อนฤทธิ์ เป็นการทดลองในไทย โดย ม.มหิดล และ ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ซึ่งยังติดขัดเรื่องงบประมาณการพัฒนาสถานที่ผลิตวัคซีน การทดลองวัคซีนไข้เลือดออก ถือเป็นความหวังในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไข้เลือดออก ที่เป็นโรคประจำท้องถิ่นของประเทศในเขตร้อนอบอุ่น สถานการณ์การระบาดของโรคไข้เลือดออกมีทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยถึงหกแสนคน

จากประชุมวิชาการวัคซีนแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ซึ่งสถาบันวัคซีนแห่งชาติในหัวข้อ "การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคและการวิจัยพัฒนาวัคซีนในทศวรรษหน้า : การเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน" ว่ามหาวิทยาลัยมหิดลได้ทำการพัฒนาวัคซีนไข้เลือดออกอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2524 เป็นวัคซีนต้นแบบของเชื้อไวรัสเด็งกีทั้ง 4 สายพันธุ์



ซึ่งได้ผ่านกระบวนการทดลองในห้องปฏิบัติการ ในหลอดทดลองสัตว์ทดลองโดยวัคซีนต้นแบบ ชุดแรกพบว่าได้ผลดี มีความปลอดภัยสูง แต่หลังจากที่เราสามารถพัฒนาวัคซีนต้นแบบได้สำเร็จ กลับพบปัญหาที่เกิดขึ้น คือประเทศไทยยังไม่มีโรงงานผลิตวัคซีนทดสอบที่ได้มาตรฐานตามหลักจีเอ็มพี แต่ผลงานวิจัยทางวิชาการเรื่องดังกล่าวนี้จะไม่มีการสูญเปล่า เพราะได้มีบริษัทในประเทศญี่ปุ่นและอินเดียได้ให้ความสนใจในเรื่องนี้ด้วยจะเห็นว่า **โรคไข้เลือดออก ยังคงเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศในเขตภูมิภาคอาเซียน ที่ต้องได้รับความสนใจในการแก้ปัญหานี้อย่างจริงจัง**

ศ.ดร.นพ.สุธี ยกถ่าน กล่าวต่ออีกว่าหากประเทศไทยมีโรงงานวัคซีนเป็นของตัวเองบ้าง คงเป็นเรื่องที่ดีที่จะช่วยเสริมศักยภาพการผลิตวัคซีนของไทย ให้เทียบทันนานาชาติได้และก้าวหน้า ไม่แพ้โรงงานผลิตยา เพราะมีบุคลากรด้านวัคซีนที่มีคุณภาพอยู่แล้ว แต่ทั้งนี้ที่สำคัญที่สุดคือต้องได้รับการสนับสนุนงบประมาณ การวิจัยด้านวัคซีนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ในประเทศเรา

น้ำหนักร้อยละ.....จะดีในขณะ

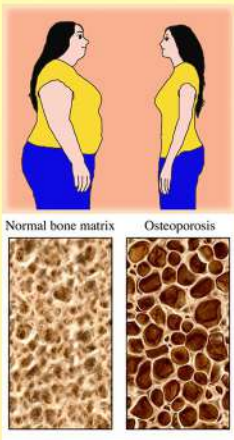
แม่จ๋า...



ความอ้วนเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ มากมาย ทั้งความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจตีบตัน นอนกรน การหยุดหายใจในขณะนอนหลับ มะเร็ง ปวดข้อ รวมไปถึงข้อเสื่อม และมากมายอีกหลายโรค ฟังดูแย่มากจริงๆ

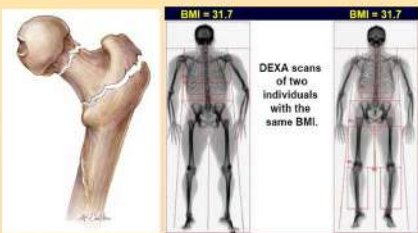
องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำนิยามว่าเราจะอ้วน (obesity) เมื่อดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) มากกว่า 30 อ๊ะๆ ถ้าคุณคำนวณดัชนีมวลกายได้ 29.99 ก็อย่าเพิ่งดีใจไปค่ะ

เพราะนั่นเป็นเกณฑ์ของฝรั่ง หรือแม่ก็สาว อินเดียน่า นางสาวศรีสยาม โครงร่างเล็กกระจัดริดยังไงเราต้องใช้เกณฑ์ของ World Health Organization Western Pacific Regional Office : WPRO ซึ่งบอกว่า เราจะอ้วนเมื่อดัชนีมวลกายมากกว่า 25 เท่านั้นเอง(ซึ่งไหมละคะท่านผู้ชม) โบราณว่าไว้ในเรื่องร้ายๆ ก็มักจะมีเรื่องดีๆ อยู่เสมอ แล้วความอ้วนจะมีอะไรดีๆ ให้กับสาวอวบตอนปลายอย่างเราไหมนะ...



เคยได้ยินกันไหมคะว่า มีงานวิจัยมากมายบอกว่า เมื่อถึงวัยทองโดยเฉพาะสาว ๆ ที่มีดัชนีมวลกายสูงจะมีความหนาแน่นกระดูก (Bone Mass Density: BMD) สูงไปด้วย พุดง่ายๆ ก็คือพวกพอมแห้งแรงน้อยกระดูกจะบางและหักง่ายกว่าสาวอวบระยะสุดท้ายเรียกอีกอย่างว่า ภาวะกระดูกพรุน (osteoporosis) อธิบายกันว่า เมื่อเข้าสู่วัยทอง รังไข่ของสาว ๆ ก็หยุดผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งฮอร์โมนเอสโตรเจนนี้ ทำหน้าที่กระตุ้นการทำงานของเซลล์สร้างกระดูก (osteoblast) สาววัยทองจึงเสียสมดุลของการสร้างและสลายกระดูกไป กระดูกจึงบางลงอย่างรวดเร็ว แต่แล้วก็มีผู้พบว่า เซลล์ไขมันสามารถทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนได้เหมือนกันนะ ถึงแม้ปริมาณจะเทียบกับออริจินัลจากรังไข่ไม่ได้ แต่คนที่มีความไขมันมาก ก็ดูมีภาษีดีกว่าคนที่พอมแห้งแรงน้อย (Yes...! แอบปรบมือในใจให้ตัวเองนิดนึง) อีกเหตุผลหนึ่งกล่าวว่า เซลล์สร้างกระดูกของเราจะทำงานมากขึ้น เมื่อมีแรงมากกระตุ้น เช่น เวลาที่เราเดินจะมีแรงสะท้อนกลับมา

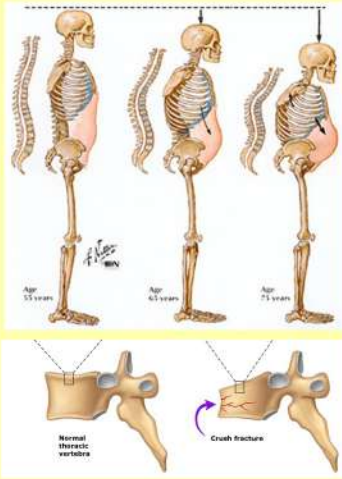
จากพื้น ซึ่งเกิดจากน้ำหนักตัวของเรา (ground reaction force) ส่งผ่านจากเท้าไปขาผ่านสะโพกไปถึงเชิงกรานโน่น ยิ่งน้ำหนักตัวมาก แรงนี้ก็จะยิ่งมากไปด้วย เซลล์สร้างกระดูกก็ทำงานกันใหญ่ ทำให้สามารถชะลอความเร็วในการเกิดภาวะกระดูกพรุนไปได้ เราจึงได้ยินบ่อยๆ ว่า ถ้าอยากให้กระดูกบางช้าลง เราควรออกกำลังกายชนิดที่มีแรงกระแทกเบา เช่น การเดิน การวิ่ง jogging เป็นต้น ซึ่งจะได้ผลดีกว่าการว่ายน้ำ หรือ การเดินในน้ำ เพราะน้ำจะพยุงน้ำหนักของร่างกายเราไปส่วนหนึ่งแล้ว ยิ่งไปกว่านั้นชั้นไขมันหนานุ่มยังเป็นเสมือนอุปกรณ์กันกระแทก ทำหน้าที่ปกป้องกระดูกเวลาล้มอีกด้วย



เราทราบกันดีว่า ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนหักแล้วกระดูกหักขึ้นมาจะ

หายยากมากๆ โดยเฉพาะบริเวณรอยต่อระหว่างหัวและตัวของกระดูกต้นขา ที่พบกันบ่อยๆ คือ femoral neck fracture และ intertrochanteric fracture ที่เป็นส่วนหนึ่งของข้อสะโพกนั้นเป็นที่นิยมกันมากในหนุ่มสาววัยทอง ใครหักแล้ว มีโอกาสอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน เพราะเดินไม่สะดวกดังเคย จะไปไหนมาไหนที่ต้องพึ่งพาที่ 3 (ไม้เท้า) หรือคอก (walker) หรือแม่ก็นั่งรถประจำตำแหน่ง

(รถเข็น wheel chair) บางคนไม่อยากจะเดิน เพราะคิดว่าตัวเองเป็นภาระแก่ลูกหลาน เอาแต่ใช้ชีวิตอยู่บนที่นอนจิตใจก็ซึมเศร้า สุดท้ายก็กลายเป็นคนซี้เกียจหายใจ ลาโลกนี้ไปอย่างเหงาๆ อย่าทำเป็นเล่นไปนะคะ เห็นข้อความต่อไปนี้ แล้วจะตกใจ จากงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า อัตราการตายของสตรีสูงอายุ "ภายในปีแรก" หลังจากกระดูกข้อสะโพกหักในตำแหน่ง neck of femur สูงถึงร้อยละ 11 ยิ่งร้ายไปกว่านั้นถ้าหักที่ตำแหน่ง intertrochanteric line อัตราการตายสูงถึงร้อยละ 28 เลยทีเดียว คราวนี้ลองคิดๆ ดูแล้ว อยากจะอ้วนหนีภาวะกระดูกพรุนกันขึ้นมากันบ้างหรือยังคะ



แต่เดี๋ยวก่อนค่ะ มีใครแอบสงสัยบ้างไหมคะว่า สาวเหลือน้อยร้อยกิโลจะรอดพ้นจากภาวะกระดูกพรุนจริงๆ เหรอ และแล้วก็มีงานวิจัยรุ่นใหม่ๆ พบว่า ถึงแม้จะหนักสักร้อยกิโล ดัชนีมวลกายเกิน 30 ไปไกลแค่ไหน แต่ถ้าสัดส่วนไขมันในร่างกายคิดเป็นร้อยละ (Percent body fat) สูง หรือพูดง่ายๆ ว่า ไขมันพริบ แต่กล้ามเนื้อและกระดูกนิดเดี๋ยวนั้น เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนได้เหมือนกันนะคะ (อ้าว....) โดยเฉพาะในกลุ่มสตรีหมายเลขหนึ่งของครอบครัวที่รีโมทโทรทัศน์ต้องอยู่ในมือข้าพเจ้าเท่านั้น จะเอาอะไรแค่เปล่งเสียงก็มีคนสรรหามาให้ไม่ต้องขยับลุกออกจากโซฟานุ่มๆ ให้เมื่อตุ้ม ชีวิตสุขสบายนั่งรับประทานนอนรับประทาน และไม่ออกกำลังกายด้วย นั่นเป็นเพราะว่า นอกจากอุปนิสัยที่ไม่เสริมแรงกระทำต่อกระดูก ทำให้เซลล์สร้างกระดูกไม่ค่อยได้รับการกระตุ้นแล้ว ตัวเซลล์ไขมันยังสร้างสารกระตุ้นการอักเสบไปทั่วร่างกายอีกหลายชนิดด้วย (proinflammatory cytokines) ซึ่งสารบางชนิด เช่น

Tumor Necrosis Factor Alpha; TNF- และ Interleukin-6; IL-6 สามารถกระตุ้น การสร้างเซลล์สลายกระดูก (Osteoclastogenic factor) ซึ่งทำให้อัตราการสลายกระดูกสูงขึ้น และกระดูกจะบางลง ในงานวิจัยระยะหลังนี้พบว่า สตรีอ้วนวัยทองที่มีสัดส่วนไขมันในร่างกายสูง จะมีภาวะกระดูกพรุนในกระดูกสันหลังทำให้กระดูกสันหลังทรุด (vertebral fracture) หากกระดูกสันหลังทรุดรวมกันหลายๆ ชิ้น ความสูงของเราจะลดลง (แหม...ทั้งอ้วน ทั้งเตี้ยโหวไหมคะ...ท่านผู้ชม) นานๆ เข้าก็กลายเป็นคนหลังสู้ฟ้า หน้าสู้ดินยืนตรงไม่ได้ เงยหน้าไม่ขึ้น ไม่ได้ดำนายุ่คะแต่เป็นเพราะเกิดภาวะหลังค่อมจากกระดูกสันหลังทรุดไปซะแล้ว ยังไม่หมดเพียงเท่านี้คะ หากเซลล์ไขมันย้ายสำมะโนครัวไปครอบครองปรับักซ์แทรกตัวอยู่ตามเนื้อกระดูกแล้ว กระดูกไหนเลยจะแข็งแรงทนอยู่เท่าเดิมได้ หักง่ายหักตายอีกเช่นเคย (เฮ้อ...วัยรุ่นแข็ง...!)

ฉะนั้น หากสาวอ้วนอย่างเรา ไม่อยากกลายเป็นคนกระดูกเปราะ หักเป๊าะๆ ตอนเป็นสาวใหญ่วัยทองแล้วล่ะก็ เราต้องใช้น้ำหนักตัวของเราที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ให้เป็นประโยชน์นะคะ ด้วยการขยันกระตุ้นเซลล์สร้างกระดูกซะ ตั้งแต่วินี้คะ แล้วจะทำอย่างไรได้บ้างล่ะ เราก็เสริมวิตามินดี (Vitamin D) พร้อมกับออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกเบาๆ พิจารณาแล้ว การเดินตอนเช้าๆ รับแสงแดดอ่อนๆ สัก 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ให้เหนื่อยประมาณพูดพอได้แต่ร้องเพลงไม่ออก สัก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็น่าสนใจนะคะ ถ้าน้ำหนักตัวมากนักก็อย่าเพิ่งวิ่งเลยจะดีกว่าคะ เดี่ยวจะพาลเจ็บเข่ากลายเป็นเข่าเสื่อมไป เดินไม่ไหวจะจบเห่เลย อ้อ..อย่าลืมหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายขณะแดดเปรี้ยงๆ ฟ้าใสไร้เมฆด้วยนะคะ เพราะนอกจากคุณจะได้วิตามินดีแล้ว คุณจะเสียเหงื่อมาก ความร้อนภายในร่างกายพุ่งขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว จะเป็นลมแดด (heat stroke) ได้ง่าย ๆ ควรพกน้ำขวดเล็กๆ ค่อยๆ จิบไปขณะเดินออกกำลังกายด้วยนะคะ จะให้ดีขึ้นไปอีกคุณควรปรับอาหารรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ลดคาร์โบไฮเดรตและไขมัน เสริมแคลเซียมจากปลาเล็กปลาน้อยบ้าง แถมอีกหน่อยนะคะ กล้ามเนื้อของเราก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ให้แรงกับกระดูกและทำให้เซลล์สร้างกระดูกทำงานมากขึ้นได้ด้วยนะคะ เพราะกล้ามเนื้อของเรา 1 มัด จะเกาะกับกระดูกอย่างน้อย 2 ชิ้น ดังนั้นเวลากล้ามเนื้อหดตัว แรงจากกล้ามเนื้อก็จะส่งผ่านไปยังกระดูกได้ในร่างกายของเราก็มีกล้ามเนื้อเป็นร้อยๆ มัด ฉะนั้นหากเราสามารถเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย กระดูกก็จะได้แรงมากระตุ้นเพิ่มขึ้น เราก็สามารถชะลอการเกิดภาวะกระดูกพรุนได้เช่นกันนะคะ แต่จะทำอย่างไรดีนะ...



นี่ออกแล้วค่ะ...เรามาออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อกันดีไหมคะ ขอเวลาแม่จ๋าฆ่าไปหาทาง่ายๆ อุปกรณ์ไม่ยุ่งยาก ทำได้ทุกวัน แล้วคราวหน้าจะนำมาเสนอใหม่ โปรดติดตามตอนต่อไปนะคะ...

ที่มา : Editorial. Obesity and fractures. Joint Bone Spine. 2013; 80: 8-10. Migliaccio et al. Is obesity in women protective against osteoporosis? Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy. 2011; 4: 273-282. Premaor MO, Pilbrow L, Tonkin C, et al. Obesity and fractures in postmenopausal women. J Bone Miner Res. 2010; 25: 292-7, P. Haentjens et al. Survival and functional outcome according to hip fracture type: A one-year prospective cohort study in elderly women with an intertrochanteric or femoral neck fracture. Bone. 2007; 41: 958-964



สวัสดี มาทบกินอร่อยๆ อย่างน้อยก็ทำไรชีวิต ตลาดน้ำคลองลัดมะยม

ไมไกลไมไกลเลยสำหรับจะไปเที่ยงชมสักครั้ง...รับรองไม่ผิดหวัง

ตลาดน้ำคลองลัดมะยม ตลาดที่น่าสัมผัส เปิดทุกวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ตั้งแต่เวลา 09:00-15:00 ลองไปเดินเที่ยวที่ตลาดนี้ ดูบ้าง ที่นี่ของกินอร่อยและบรรยากาศดี จะจริงอย่างที่เค้าพูดกันหรือไม่ ต้องลองมาเที่ยวด้วยตัวเองค่ะ

ตลาดน้ำคลองลัดมะยม ตั้งอยู่ในเขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ การเดินทางง่ายแสนง่าย หากมาโดยรถยนต์ส่วนตัว วิ่งมาตาม ถ.บรมราชชนนีมุ่งหน้าไปทาง ถ.กาญจนาภิเษก เลี้ยวบางแค-บางบัวทอง ไปตามป้ายบางแค เข้าสู่ถนนจรัญสนิทวงศ์ 13 ขับไปเรื่อยๆจะเจอซอยเล็กๆ ป้ายซอยเขียนว่าถนนบางระมาด จะมีป้ายเขียนว่าตลาดน้ำคลองลัดมะยมอยู่ด้านล่างซ้าย เข้ามาในซอย ขับไปประมาณ 1 ก.ม. จะเจอตลาดน้ำคลองลัดมะยม ที่ตลาดมีที่จอดรถเสียค่าบริการ 20 บาท หากจะมาทางเรือมาขึ้นเรือข้ามฟากที่ท่าพระจันทร์ ม.ธรรมศาสตร์ สายรถไฟ-พระจันทร์ ขึ้นเรือที่ท่ารถไฟแล้วเดินออกจากท่าเรือ รอรถสองแถวสายรถไฟ-ปุณเธร ซึ่งจะไปถึงตลาดน้ำเลย หรือจะไปตกรถขึ้นสองแถว ได้ตามเส้นทางที่รถผ่าน เช่น หน้าตลาดบางขุนนนท์ หรือ หน้าทำการเขตตลิ่งชัน



ตลาดน้ำคลองลัดมะยมมีบริการล่องเรือชมวิถีชีวิตริมฝั่งคลองด้วยค่ะ เป็นเรือแบบแจวค่าบริการคนละ 20 บาท เท่านั้น ก็ดูเป็นธรรมชาติดี เพราะส่วนใหญ่แล้วจะเห็นแต่เรือติดเครื่องยนต์



ตลาดน้ำแบ่งเป็น 2 พัง สร้างแบบเรียบง่ายไม่ได้กว้างมาก เป็นตลาดที่เกิดจากรวมตัวของชาวบ้านชุมชนริมคลองลัดมะยม ให้ชุมชนได้มีแหล่งจำหน่ายสินค้าที่ผลิตในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ ขนมคาวหวาน ที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน เพราะฉะนั้นสิ่งแรกเมื่อมาถึงตลาดที่เราจะสามารถสัมผัสได้นั้น คือ ความเป็นมิตรของพ่อค้า-แม่ค้า ซึ่งร้องเรียกทักทายเชิญชวน ให้มาชมสินค้าหรือทานอาหารแบบเป็นกันเองด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม เนื่องจากพ่อค้า-แม่ค้าส่วนใหญ่เป็นชาวบ้านหรือลูกหลานมาขายสินค้าในวันหยุดหลังจากทำงาน



ว่ากันว่ามาเที่ยวตลาดน้ำคลองลัดมะยมแล้วไม่ได้กินปลาเผาถือว่ามาไม่ถึง ร้านขายปลาเผาร้านนี้ เป็นร้านเดียวในตลาด ร้านใหญ่มาก เห็นอย่างปลานบนเตาเป็นแถวยาวเลยทีเดียวน หากเดินไปแล้วมองไปที่โต๊ะทานอาหารจะเห็นปลาช่อนตัวใหญ่วางอยู่แทบทุกโต๊ะ เป็นการ confirm ว่าอร่อยขึ้นชื่อจริง



รอบ ๆ ตัวเราจะเห็นของกิน เพราะที่นี่เยอะมากจริงๆ 70 % คือ หันมองไปทางไหนทุกอย่างดูน่ากินไปหมด และอีกหนึ่งอาหารไฮไลท์ คงเป็นอาหารทะเลที่มีขายอยู่หลายร้านเลือกทานได้ตามใจชอบ ไม่คิดว่าที่นี่จะมีร้านที่ขายอาหารทะเลเยอะขนาดนี้ ทั้งกุ้ง ปู ปลาหมึก หอยหวาน แมงดาทะเล ถ้านับเฉพาะตลาดน้ำเพิ่งเคยเห็นมีที่นี่เป็นที่แรก รวมถึง หอยแมลงภู่ นิวซีแลนด์ บิวชีส และผักโขมอบชีส นอกจากอาหารคาวนานาชนิด ยังมีผลไม้ผักปลอดสาร แต่นั่นยังไม่พอยังมีโซนสินค้าหัตถกรรม ร้าน Gift Shop หลากหลาย ขอบอกย้ำอีกครั้งไม่ผิดหวังจริงๆค่ะ



เที่ยวหน้าฝน ค้นหาความสุขกับเส้นทางธรรมชาติ

ทุ่งดอกกระเจียว



หลายคนอาจจะเบื่อหน่ายสายฝนที่ทำให้เฉอะแฉะรำคาญใจ แต่สำหรับต้นไม้ใบหญ้าแล้ว สายฝนเปรียบเสมือนน้ำทิพย์ที่พื้นชีวิต และความเขียวขจีของป่า หม่อมวลดอกไม้เริ่มบานชูช่อรับความชุ่มฉ่ำของสายฝน หากจะหาที่เที่ยวลักแห่ง ไปเที่ยวในหน้าฝน ก็ต้องแนะนำให้ไปดูดอกไม้ โดยเฉพาะดอกไม้ที่ได้ชื่อว่า "ราชินีแห่งป่าฝน" อย่าง "ดอกกระเจียว" ที่หลบไหลอยู่ในดิน เมื่อได้น้ำฝนก็จะออกมาเบ่งบานเรีงรำให้เราได้ชมกัน

ในช่วงตั้งแต่ปลายเดือนมิถุนายนจนถึงปลายเดือนกรกฎาคมของทุกปี จะเป็นช่วงเวลาเหมาะที่จะได้พบความงดงามของทุ่งดอกกระเจียวสีชมพู บานเคล้าสายหมอกของละอองฝน ซึ่งในจังหวัดชัยภูมิมีทุ่งดอกกระเจียวอยู่ 2 แห่งคือทุ่งดอกกระเจียวอุทยานแห่งชาติป่าหินงาม ซึ่งอยู่ใกล้และเป็นจุดหลักของการจัดงาน "เทศกาลทุ่งดอกกระเจียวบาน" จึงทำให้นักท่องเที่ยว มุ่งหน้าไปเที่ยวที่นี่เสียเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ในแต่ละปีที่ป่าหินงามจะคึกคักไปด้วยนักท่องเที่ยวที่ต่างมุ่งกันมาชมความงามของทุ่งดอกกระเจียว จนบางครั้งอาจจะดูแน่นเกินไปซักนิด เราจึงจะพาทุกท่านมาเที่ยวทุ่งดอกกระเจียวอีกแห่งหนึ่ง นั่นคือ ทุ่งดอกกระเจียวอุทยานแห่งชาติไทรทอง ซึ่งเป็นทุ่งดอกกระเจียวที่ใหญ่ที่สุดของจังหวัดชัยภูมิและมีความเป็นธรรมชาติมาก ยังสามารถสัมผัสบรรยากาศในแบบเดิมของความเป็นทุ่งดอกกระเจียว



"ดอกกระเจียว" หรือที่บางคนเรียกว่า "บัวสวรรค์" นั้น เป็นพืชวงศ์เดียวกับขิง และเป็นไม้ล้มลุกซึ่งมีเหง้าอยู่ใต้ดิน ในช่วงฤดูหนาวและฤดูร้อนเหง้าดอกกระเจียวจะฝังอยู่ใต้ดิน เมื่อเข้าสู่หน้าฝน สายฝนจะปลุกเหง้าดอกกระเจียวให้แทงหน่อต้อยอดเติบโตและค่อยๆ ผลิดอกออกมาอวดโฉมความงามสมดังฉายา **ราชินีแห่งป่าฝน**

สำหรับเส้นทางเดินทางขึ้นไปชมทุ่งดอกกระเจียวที่ อช.ไทรทอง บางช่วงค่อนข้างวิบาก ทางอุทยานฯ จึงให้นักท่องเที่ยวจอดรถไว้ที่ทำการอุทยานฯ แล้วเหมารถกระบะโฟร์วีลของทางอุทยานต่อขึ้นไป

ช่วงเวลาที่เหมาะแก่การมาเที่ยวทุ่งดอกกระเจียวคือช่วงเช้ามีด ประมาณ 6 โมงเช้า เพื่อให้ได้บรรยากาศของสายหมอก มีความพิเศษที่ให้เลือกชมได้ 2 สี คือ ดอกกระเจียวสีม่วงอมชมพู (ดอกบัวสวรรค์) และดอกกระเจียวสีขาว (ดอกบัวเทพอัปสร) โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ๆ มีเส้นทางเดินชมที่สะดวก เดินง่าย ผ่านป่าเต็งรังสลับกับจุดชมวิวดูตามแนวผาให้ชมตลอดทาง รวมระยะทางเดินชมทุ่งดอกกระเจียวไปกลับประมาณ 4 กิโลเมตร เป็นเส้นทางเดินวนกลับมายังจุดเดิม สำหรับระยะทาง 4 กิโลเมตร อาจดูเหมือนไกลแต่เส้นทางเดินจะเป็นเส้นทางเรียบ ไม่ต้องปีนป่ายขึ้นเขา สามารถเดินชมธรรมชาติเพลินๆ แต่...เตรียมน้ำเตรียมขนมเล็กน้อยก็น่าจะดี เผื่อว่าเดินไปแล้วหมดแรง จะได้หยุดพักเติมพลังกันก่อน

ทุ่งดอกกระเจียวกลุ่มนี้มีจำนวนไม่หนาแน่นมากนัก เป็นดอกกระเจียวที่ขึ้นแซมระหว่างต้นเต็งรัง ทุ่งดอกกระเจียว กลุ่มที่ 3 จะเป็นกลุ่มแรกที่เจอ ตั้งอยู่บนเส้นทางเดินจากผาพ่อเมืองไปยังผาทำหัด ตลอดระยะทางประมาณ 300 เมตร จะมีดอกกระเจียวสีม่วงอมชมพูให้ชม

เป็นดอกกระเจียวที่ขึ้นแซมระหว่างต้นเต็งรังและมีต้นปรังกระจายอยู่ทั่วไป จากทุ่งดอกกระเจียวกลุ่มนี้ จะมีทางแยก ด้านซ้ายมือไปยังทุ่งดอกกระเจียวกลุ่มที่ 4 ทุ่งดอกกระเจียวขาวต้นเล็กๆ บานแทรกอยู่ตามต้นหญ้า หากเดินตรงไปจะเป็นทุ่งดอกบัวสวรรค์ กลุ่มที่ 2 ซึ่งเป็นทุ่งที่มีขนาดใหญ่พอสมควร และมีดอกกระเจียวสีชมพูอมม่วงค่อนข้างหนาแน่น มีเส้นทางเดินผ่ากลางทุ่งที่มีต้นเต็งรังที่มีรูปร่างสวยงามเหมือนกับงานศิลปะให้ชมมากมาย ความสดใสของเจ้าดอกสีชมพูในยามเช้าพร้อมสายหมอกบางๆ ทำให้เหมือนภาพวาดมาก บางครั้งก็มีแสงแดดอ่อนๆ จากดวงอาทิตย์ส่องกระทบมายังทุ่งดอกกระเจียวและต้นหญ้าระยิบระยับ เห็นแล้วรู้สึกสดชื่นมาก หลังจากเดินชมทุ่งดอกกระเจียวกลุ่มที่ 2 แล้ว ยังเดินไปชมทิวทัศน์ของผาเพลินใจที่อยู่ใกล้ๆ ได้



จากนั้นก็เดินคุ่มๆ ไปเรื่อย ประมาณเกือบ 1 กิโลเมตร เพื่อมุ่งหน้าไปยังทุ่งดอกกระเจียว กลุ่มที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มไฮไลต์ อยู่ไกลสุด และกว้างสุด ลักษณะของพื้นที่ทุ่งดอกกระเจียวกลุ่มนี้ จะเป็นทุ่งโล่งบนลาดเนินเขาล้อมรอบด้วยป่าเต็งรังที่สมบูรณ์ มีเส้นทางเดินชมทุ่งค่อนข้างสะดวกและมีจุดที่จัดไว้สำหรับการถ่ายภาพด้วย และยังสามารถมองเห็นวิวของชัยภูมิซึ่งอยู่เบื้องล่างได้ถ้าในวันนั้นหมอกไม่บังจนมืดเสียก่อน ณ ทุ่งดอกกระเจียวจุดนี้มีห้องน้ำและร้านขายเครื่องดื่ม มามา ขนมนขบเคี้ยว ถ้ามาเหนื่อยๆ ก็หาอะไรทานรองท้องได้ ณ จุดนี้มีสถานที่กางเต็นท์ด้วยตามเส้นทางเดินในป่า จะต้องเดินตามแนวหน้าผา ซึ่งเป็นหน้าผาตามสันเขาพังเหยด้านตะวันตก เช่น ผาพ่อเมือง ผาเพลินใจ ผาอาทิตย์อัสดง ผาสวนสวรรค์ แต่หน้าผาที่ขึ้นชื่อที่สุดของ อช.ไทรทอง ต้องยกให้ “ผาทำหัด” ซึ่งเป็นหนึ่งใน 4 ของจุดชมวิวที่มีชื่อเสียงมากที่สุดของอุทยานแห่งชาติไทรทอง

“ผาทำหัด” มีลักษณะเป็นแผ่นหินที่ยื่นออกไปติดหน้าผา มีความสูงประมาณ 864 เมตร จากระดับน้ำทะเล สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ของอำเภอภักดีชุมพลได้อย่างชัดเจน จนถึงเทือกเขาภูพระยาพ่อที่กั้นระหว่างอำเภอภักดีชุมพล จังหวัดชัยภูมิจับจังหวัดเพชรบูรณ์ด้วย เมื่อขึ้นไปยืนจะรู้สึกหวาดเสียวน่ากลัวสมชื่อ ผาทำหัดสามารถเที่ยวชมได้ตลอดทั้งปี แต่ที่น้ำที่สวยที่สุดคือ ช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว ในช่วงฤดูฝนหลังฝนตกจะเห็นทะเลหมอกสวยงาม นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบผจญภัย “ประลองความกล้า ทำความเสียว เที่ยวพิชิตหน้าผา” โดยเป็นกิจกรรมปีนหน้าผา และโรยตัวลงหน้าผาในบริเวณผาพ่อเมืองและผาทำหัดบนยอดเขาพังเหย ขอรับรองว่าหวาดเสียวสมชื่อ



คำแนะนำการเดินทาง

ทางขึ้นเขาต้องข้ามลำธารไป รถเก๋งไม่สามารถไปได้ ต้องเช่ารถที่อุทยานจัดให้ เป็นรถชาวบ้านที่เอามารับจ้าง ค่ำรถไป-กลับ คนละ 60 บาท เช่าเหมาคัน คันละ 550 บาท

สำหรับการเดินทางสู่ทุ่งดอกกระเจียว เข้าได้ 2 ทาง คือ

1. ทางเข้าฝั่งซบมกจะขึ้นไปที่จุดกางเต็นท์บริเวณทุ่งบัวสวรรค์ 1 ทางลำบากลำบากบนพอสมควร เป็นทางภูเขา และเป็นถนนลูกรัง แต่มาทางนี้คุณจะได้ข้ามลำธาร
2. ทางเข้าฝั่ง บริเวณลานกางเต็นท์หลังสัน (ลานกางเต็นท์ผาพ่อเมือง) เป็นถนนลาดยาง รถเก๋งไม่สามารถไปได้เพราะต้องข้ามลำธาร

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ที่อุทยานแห่งชาติไทรทอง โทรศัพท์ 0 9282 3437 โทรสาร 0 4482 8182

ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการท่องเที่ยวทุ่งดอกกระเจียว หากใครอยากสัมผัสความงามของทุ่งสีชมพูในแบบธรรมชาติเชิญได้ที่ ทุ่งดอกกระเจียวอุทยานแห่งชาติไทรทองครับ

ที่มา <http://www.manager.co.th/Travel/ViewNews.aspx?NewsID=9550000072539>
http://www.paiduaykan.com/76__province/Northeast/chaiphum/saithong.html
<http://www.phudoilay.com/northeast/chaiphum/Saithong.php>

จาก “ร้อน” สู่ “ฝน” โรคเดิมๆ ที่ยังมี...

วิมลวรรณ เลิศวงศ์เฝ้าพันธุ์

ช่วงนี้ สายฝนโปรยปราย ทำให้เรารู้สึกชุ่มชื้น ชื่นใจได้ไม่น้อย แต่ในขณะเดียวกัน เมื่อฝนตก รกก็ติดมาก ตั้งข้อสังเกตว่าฝนมักจะตกช่วงเวลาเลิกงานพอดี เหมือนเป็นการแกล้งให้คนทำงานอย่างเราต้องเปียกปอนวันละเล็กน้อยให้พอได้รู้ว่าเราอยู่ใต้ฟ้า วันนี้เลยจะมาเล่าถึงโรคที่มักมาพร้อมกับสายฝน !!!!

“โรคต่างๆ ที่มักเป็นง่ายในฤดูฝน” ว่ากันถึง “โรค” ที่ต้องระวังในช่วงฤดูฝน ซึ่งมาพร้อมโรคถึง 5 กลุ่ม รวมกว่า 10 โรคที่เราสามารถป้องกันได้ อาทิ...

1. **กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร** ที่พบบ่อยๆ มี 5 โรค ได้แก่ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด โทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ และตับอักเสบ สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ไม่สะอาด มีเชื้อโรคปนเปื้อน หรือรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ

2. **กลุ่มโรคติดต่อทางเดินหายใจ** ที่พบบ่อย 5 โรค ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวม อากาศเริ่มจากชื้น ไร้อากาศหรือหอบเหนื่อย เกิดจากการหายใจเอาเชื้อที่อยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกาย หรือรับเชื้อจากภาชนะหรือของใช้ที่เปื้อนน้ำมูก-น้ำลายผู้ป่วย

3. **กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผลหรือเย็บผิวหนัง** ที่พบบ่อยคือ โรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคฉี่หนู ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในปัสสาวะหนู หรืออยู่ในสัตว์เลี้ยงทุกชนิด รวมทั้งในสัตว์ป่า อาการเด่นของโรคนี้คือ ไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรง และตาแดง

4. **กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง** ที่สำคัญ 3 โรค ได้แก่ ไข้เลือดออกมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งกว่าร้อยละ 80 เป็นยุงลายที่อยู่ในบ้าน ไข้สมองอักเสบ เจ อี (Japanese Encephalitis) มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค ซึ่งมักแพร่พันธุ์ตามแหล่งน้ำในทุ่งนา และโรคมาลาเรีย ซึ่งมียุงก้นปล่องที่อยู่ใต้น้ำเป็นพาหะนำโรค ทั้ง 3 โรคนี้ อาการเริ่มจากมีไข้สูงปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อาเจียน โดยเฉพาะโรคไข้สมองอักเสบ อาจทำให้พิการภายหลังได้

5. **กลุ่มโรคเย็บตาอักเสบหรือโรคตาแดง** เกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำสกปรก กระเด็นเข้าตา เชื้ออาจจะแพร่จากน้ำตาและขี้ตาของผู้ที่ป่วยอยู่ก่อน

นอกจากนี้ยังมีโรคอื่นๆ ที่พบได้ในฤดูฝนทุกปี ได้แก่ โรคน้ำกัดเท้าจากเชื้อรา เกิดจากการเดินลุยน้ำสกปรกนานๆ หรือเดินลุยน้ำท่วมขังในช่วงที่มีฝนตกหนัก อย่างไรก็ตามในช่วงหน้าฝนนี้เราสามารถป้องกันโรคต่างๆ เหล่านี้ได้ โดยดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่สุกสะอาด ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ดูแลไม่ให้พื้นที่หรือภาชนะในบ้านมีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของลูกน้ำยุงลาย ดูแลตัวเองและลูกน้อยไม่ให้ถูกยุงกัด ไม่ควรออกไปเดินลุยในพื้นที่น้ำขัง และล้างเท้าฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอหลังจากออกไปเดินในพื้นที่ชื้นแฉะหลังฝนตกใหม่ๆ ถ่ายอุจจาระลงในส้วมเท่านั้นและล้างมือให้สะอาดด้วย ฉีดวัคซีนป้องกันโรค และหากมีอาการเจ็บป่วยให้รีบรักษา เพื่อมิให้โรคคลุกรามแทรกซ้อน

“โรค” ดังที่ว่ามานี้...ก็เดิม ๆ แต่ในความเดิม ๆ นี้...มันก็ **“ยังร้าย”**
ฝนนี้...หากประมาทอาจถึงตายได้ !!!!!



ที่มา : <http://www.osotsala-chula.com/administrator/upload/file/โรคหน้าฝน.pdf>

<http://health.kapook.com/view444.html>

<http://volunteerconnex.com/2012/rainy-season-sick>



ทำทำ จากพระมหาสมปอบ

“เรื่อง วัตตุดิบ”

ที่มาจาก : www.guru.google.co.th

ญาติโยมหลายท่านมักถามว่า...“ท่านบวชเรียนมาตั้งแต่อายุน้อย อยู่ในเพศบรรพชิตมามากกว่าครึ่งชีวิต มีโอกาสสัมผัสชีวิตฆราวาสไม่มากนัก แล้วเอาข้อมูล วัตตุดิบหรือมุขมาจากไหนหนักหนา”

อาตมาก็ตอบว่า หลักๆ เลยก็คือ การอ่าน นอกจากนั้นก็หนังสือ ละคร ที่ญาติโยมดูกันนั้นแหละพอดิบออกไปอย่างนี้ โยมก็สวนกลับทันที “ไม่ผิดข้อห้ามหรือท่าน” อาตมาก็จะอธิบายไปว่า ดูเพื่อให้เท่าทันกิเลสจะได้สกัดมันถูก และที่สำคัญหากอาตมาไม่รู้หรือไม่เข้าใจ ตลอดจนไม่เท่าทันเรื่องราวทางโลก และ จะมาบรรยายธรรมให้ญาติโยมรู้สึกอินกันได้อย่างไร ซึ่งนอกจากการอ่าน การดูและการฟังแล้ว หลายวัตตุดิบที่นำมาสร้างเป็นมุขสา ก็ได้มาจากการพูดคุยกับเหล่าโยมๆ นี่แหละ

อย่างวันหนึ่งระหว่างที่อาตมากำลังฉันทเพลอยู่ก็มีโยมท่านหนึ่งโทรมา

“พระอาจารย์เทรอะคะ นี่อาตมาเองนะคะ”

“ทา อะไรนะ”

“พระอาจารย์เทรอะคะ นี่อาตมาเองคะ”

“ถ้าโยมแทนตัวว่าอาตมา แล้วอาตมาจะแทนตัวอาตมาว่าอะไร”

“อ้อ ขอโทษคะ” หลังจากนั้นก็คุยธุระกันจนจบ อาตมาก็กล่าวว่า “เจริญพร”

“คะ เจริญพรเช่นกัน” เนะ มีอวยพรให้พระด้วย



ข้างต้นก็คือ สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นบ่อยๆ ระหว่างพูดคุยกับเหล่าญาติโยม จนถือว่าเป็นเรื่องปกติสำหรับอาตมาไปแล้ว หรืออย่างก่อนหน้านี้มีโยมผู้หญิงคนหนึ่ง เดินถือสังฆทานมาอย่างมาดมั่นพอเข้ามาในกุฏิแล้ว เธอก็มุ่งตรงไปที่พระบวชใหม่รูปหนึ่งทันที

“ถวายสังฆทานคะ” พระบวชใหม่ด้วยความที่ยังจำบทสวดต่างๆ ไม่ค่อยคล่องนัก จึงหยิบหนังสือขึ้นมาดู

“ไม่ต้องคะ” โยมผู้หญิงคนนั้นกล่าวอย่างหนักแน่นตามสไตล์สาวมั่น

“ดิฉันท่องได้คะ เพราะคุณยายพาเข้าวัดตั้งแต่เด็กๆ” เธอพนมมือขึ้น ก่อนกล่าวว่า

“อิมานี มะยัง ภันเต สะปะริวารานี คิกขุ สังโฆ” (ที่ถูกต้อง จะต้องเป็น ภิกขุสังโฆ)

พระบวชใหม่มีสีหน้างุนงง ก่อนหันมาถามอาตมา “คิกขุสังโฆ นี่มันฟังทะแม่งๆ นะหลวงพี่”

อาตมาเกรงว่าโยมผู้นั้นจะหน้าแตก ก็เลยตอบไปว่า

“คิกขุ แปลว่า น่ารัก สังโฆ แปลว่า สงฆ์ คิกขุสังโฆ ก็คือ แต่พระสงฆ์ผู้น่ารัก”

เท่านั้นแหละ พระใหม่รูปนั้นนั่งยึดทั้งวันเลย

จากตัวอย่างที่อาตมาเล่าไว้ข้างต้น คุณโยมอาจจะเห็นเป็นเรื่องขบขัน แต่มันก็สะท้อนให้เห็นความห่างเหินระหว่างคนกับวัดได้ในระดับหนึ่ง ปัจจุบันนี้นั้นจะนึกถึงวัดในกรณีพิเศษเท่านั้น เช่น งานบวช งานศพ ต่างกับสมัยก่อนที่วัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน ฆราวาสกับพระจึงสนิทสนมกันไหลลื่น ไม่มีคำแปลกๆ หรือผิดที่ผิดทางออกมาให้พระสอ ดั่งแต่อย่างใด

ซึ่งถ้าพูดถึงศัพท์ที่แสดงใจแล้ว ตอนไปบิณฑบาตอาตมาอาจจะเจอบ่อยมาก เช่นมีอยู่ครั้งหนึ่งระหว่างที่กำลังเดินๆ อยู่ก็ได้ยินเสียงใสๆ แว่วขึ้นมา “แม่ๆ พระมาขอข้าว” “มาเยอะไหมลูก” “มา 2 อัน” โห เรียกอย่างกับชิ้นส่วนรถยนต์ นี่ถ้ามาเยอะๆ ไม่เรียกเป็นฝูงเลยเทรอะ

ดังนั้นเวลาไปบรรยายธรรมให้นักเรียนฟังอาตมาจะนำเรื่องนี้ไปสอดแทรกเพื่อสอนเด็กๆ ด้วย

“ถ้าพระกิน เรียกว่า ฉันท”

“พระนอน เรียกว่า จำวัด” (บางคนเรียกขี้เกียจเป็นพระนอนไม่ได้)

“พระป่วย เรียกว่า อาพาธ”

“พระตาย เรียกว่า มรณภาพ” (ไม่ใช่เรียกป้อเด็กตึงนะ)

“แล้วพระอาบน้ำล่ะ เรียกว่าอะไรเอ่ย” คราวนี้อาตมาถามให้เด็กๆ ตอบบ้าง

“เรียกคนมาดู”จบกัน.....



อาคารหอประชุม มหิดลสิทธาคาร



อาคารหอประชุมใหญ่นี้ตั้งอยู่ด้านทิศใต้ บนเนื้อที่ 54 ไร่ ซึ่งเป็นทางเข้าของประตูที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ด้านถนนปิ่นเกล้า-นครชัยศรี ใช้เป็นอาคารจัดประชุมสัมมนาในระดับชาตินานาชาติ จัดกิจกรรม บริการวิชาการและการเรียนรู้และปฏิบัติการด้านดนตรี ตลอดจนการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

อาคารแห่งนี้คาดว่าจะแล้วเสร็จสมบูรณ์ในปี 2557 และจะใช้เป็นสถานที่รับพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตของมหาวิทยาลัยมหิดลเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ.2557



พบกับ..กิจกรรมฉบับหน้า

ครบรอบ 50 ปีบัณฑิตวิทยาลัย

24 กันยายน วันมหิดล

นมัสการหลวงพ่อกุณ

โครงการไถ่ชีวิตโค - กระบือ เนื่องในวันพ่อแห่งชาติ

สรรหาศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดลอาคารกิจกรรมบัณฑิตวิทยาลัย ชั้น 2

25/25 หมู่ 5 ถ.พุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทร.0-2441-5146, 0-2800-2447 โทรสาร 0-2800-2447

<http://wwwgrad.mahidol.ac.th/grad/alumni>