



จุฬาสารศิษย์เก่าสัมพันธ์

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ปีที่ 13 ฉบับที่ 44 เดือนเมษายน-มิถุนายน 2557



วันมหาสงกรานต์ 13 เมษายน
สงกรานต์จุลศักราช 1376
พุทธศักราช 2557





สืบจากปก วันมหาสงกรานต์ 13 เมษายน

วันที่ 13 เมษายน เป็นวัน"มหาสงกรานต์" หรือ วันเริ่มต้นปีใหม่ ทั้งนี้เป็นเพราะช่วงเวลาที่ดวงอาทิตย์โคจรผ่านจากราศีมีนเข้าสู่ ราศีเมษนั้น โลกโคจรเป็นมุมฉากกับดวงอาทิตย์ จึงมีกลางวันและกลางคืนยาวเท่ากันพอดี หรือการเคลื่อนขึ้นปีใหม่ในความเชื่อของประเทศไทยและบางประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และชาวต่างประเทศจะเรียกว่าเทศกาลนี้ว่า "สงครมน้ำ" สงกรานต์ เป็นประเพณีเก่าแก่ของไทยซึ่งสืบทอดมาแต่โบราณคู่มากับประเพณีตรุษ จึงมีการเรียกรวมกันว่า ประเพณีตรุษสงกรานต์ หมายถึง ประเพณีส่งท้ายปีเก่า และต้อนรับปีใหม่

ความสำคัญของวันสงกรานต์

พิธีสงกรานต์ ถือเป็นประเพณีการเฉลิมฉลองวันขึ้นปีใหม่ของไทยที่ยึดถือปฏิบัติมาแต่โบราณ ช่วงวันสงกรานต์จึงเป็นวันแห่งความเอื้ออาทร ความรัก ความผูกพัน ที่มีต่อกันทั้งครอบครัว ชุมชน สังคม และศาสนาแต่ปัจจุบันได้เปลี่ยนไปสู่สังคมในวงกว้าง และมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนทัศนคติ และความเชื่อส่วนนั้นไปและในความเชื่อดั้งเดิมที่ใช้สัญลักษณ์เป็นองค์ประกอบหลักในพิธี ได้แก่ การใช้น้ำเป็นตัวแทนแก้กันกับความหมายของฤดูร้อน ช่วงเวลาที่พระอาทิตย์เคลื่อนเข้าสู่ราศีเมษ ใช้น้ำรดให้แก่กันเพื่อความชุ่มชื้นและขอพรจาก บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย รวมทั้งแสดงความกตัญญูกตเวทิตาต่อบรรพบุรุษ ที่ล่วงลับไปแล้ว ด้วยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ การสร้างความสมัคสมานสามัคคีในชุมชน ได้แก่ การร่วมกันทำบุญให้ทาน การก่อกองพระเจดีย์ทราย และเป็นการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา การเล่นสาดน้ำ เพื่อความสนุกสนานรื่นเริง นอกจากนี้ ยังสร้างความรู้สึกผูกพันกลมเกลียวต่อบุคคลในสังคมเดียวกัน และสร้างความรู้สึกทวงแทน ในสาธารณสมบัติของสังคม และสิ่งแวดล้อมโดยการช่วยกันทำความสะอาดบ้านเรือน วัดวาอาราม ตลอดจนอาคารสถานที่สถานที่ต่างๆ



พิธีสืบทอดที่นิยมมาถึงทุกวันนี้การทำบุญในวันสงกรานต์ อาจจะทำการตักบาตรทำบุญได้ ๒ แห่งคือ ที่วัดหรือในบริเวณงานที่จัดไว้แล้ว วิธีตักบาตร ใช้วิธีเรียงแถว และนิมนต์พระเดินตามลำดับ โดยชายตักบาตรด้วยข้าว หญิงตักบาตรด้วยของหวาน ถ้าเต็มบาตรก็ถ่ายใส่ภาชนะอื่น และนิมนต์ท่านรับจนทั่ว เสร็จแล้วอาจนิมนต์ท่านฉัน ณ สถานที่จัดงาน หรือให้ท่านนำไปฉันที่วัดก็ได้ในเวลาตักบาตรพระสงฆ์จะสวดถวายพรพระคือ พาหุง พอเสร็จ ก็ช่วยกันยกอาหารหวานไปถวายพระ ขณะพระฉัน จะมีการอ่านประกาศสงกรานต์กันในตอนนั้น บางคนก็อาจจะอยู่ฟังอนุโมทนา เป็นอันเสร็จพิธี

การก่อกองเจดีย์ทราย จะทำในวันใดวันหนึ่ง ของวันที่ ๑๓ - ๑๕ เมษายนก็ได้ ผู้ทำบุญจะช่วยกันขนทราย มาก่อเป็นเจดีย์ขนาดต่างๆ ในบริเวณวัด ซึ่งจะเป็ประโยชน์ ให้ใช้ก่อสร้าง หรือถมพื้นที่ เป็นเรื่องที่ดีว่าได้บุญและสนุกสนาน แต่ไม่มีข้อจำกัดว่าต้องทำทุกวัด การปล่อยนกปล่อยปลา เป็นการทำบุญเพื่อแสดงความกรุณาต่อสัตว์ นิยมทำในวันสงกรานต์และไม่จำกัดว่าจะทำในวัดเท่านั้นการสงน้ำพระ มีทั้งสงน้ำพระพุทธรูปและภิกษุ สามเณร เพื่อความเป็นสิริมงคลในโอกาสขึ้นปีใหม่อันเป็นเวลาที่ดีอากาศร้อน การรดน้ำผู้ใหญ่ เป็นเรื่องของการแสดงคารวะต่อผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ ผู้ร่วมพิธีควรมีผ้า ๑ สำรับ คือ ผ้าห่ม ๑ ผืน ผ้าท่ม ๑ ผืน ไปมอบให้ท่านพร้อมกับ ดอกไม้รูปเทียน การรดน้ำผู้ใหญ่ดังกล่าวมานี้ มักจะรดหรืออาบท่านจริง ๆ จึงต้องมีผ้าไปมอบให้ ปัจจุบันบางแห่งรดเฉพาะที่ฝ่ามือ โดยจะเอาน้ำหอมเจือในน้ำด้วย แต่ก็ยังคงมีผ้าห่ม ๑ สำรับและดอกไม้รูปเทียนไปแสดงคารวะ และขอพรท่านก็จะให้ศีลให้พรให้มีความสุขปีใหม่ คือตั้งแต่วันสงกรานต์เป็นต้นไป

การทำบุญอุทิศ เป็นเรื่องที่ยึดทำแบบนิมนต์พระ ชักบังสุกุลอุทิศของญาติที่ล่วงลับไปแล้ว แล้วอุทิศส่วนกุศลให้ โดยนิมนต์พระไปยังสถานที่เก็บหรือบรรจุอุทิศ หรือถ้าไม่มีอุทิศจะเขียนชื่อผู้ที่ล่วงลับไปแล้วก็ได้ เมื่อบังสุกุลแล้วก็เผากระดาษแผ่นนั้นเสียเหมือนเผาศพ การทำบุญอุทิศจะทำในวันไหนก็ได้สุดแต่จะนัดหมายกัน

การรื่นเริง จัดขึ้นเพื่อเชื่อมความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นการอนุรักษ์ประเพณีต่างๆ ในท้องถิ่นไว้ด้วยการสาดน้ำ เป็นการสนุกสนานรื่นเริงอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งถือว่าเป็นสัญลักษณ์ของสงกรานต์ คือ สาดน้ำกันโดยมากจะเริ่มต้นในวันสงน้ำพระ แต่บางแห่งพอเริ่มสงกรานต์ ก็เริ่มสาดน้ำกันทีเดียว ส่วนใหญ่แล้วใช้น้ำสะอาดมีน้ำอบน้ำหอม หรือแป้งหอมผสมบ้างก็ได้ และไม่ถือเป็นเรื่องเสียหาย



คณะกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ปรึกษา/คณะกรรมการ/ผู้จัดการสมาคม

ศ.นพ.บรรจง มไหสวริยะ	ประธานที่ปรึกษา	นายไพโรจน์ นวลคล้าย	ปฏิคม
รศ.ดร.สุทธิรัตน์ พิมพ์พงศ์	ที่ปรึกษา	ผศ.สมศรี ดาวฉาย	เลขาธิการ
ผศ.ดร.รวิน ระวิวงศ์	ที่ปรึกษา	รศ.สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี	กรรมการ
อ.สพญ.วันทนีย์ รัตนศักดิ์	ที่ปรึกษา	ผศ.อนรรฆ จรรย์ยานนท์	กรรมการ
นางฉวีวรรณ ศรีบูรพาภิรมย์	ที่ปรึกษา	รศ.ลาวัณย์ ผลสมภพ	กรรมการ
รศ.ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา	ที่ปรึกษา	ดร.อินนันต์ เหล็กนวลชูสิน	กรรมการ
รศ.นพ.ปัญญา ไช้มุก	ที่ปรึกษา	นายณัฐพงษ์ อีสี่	กรรมการ
รศ.ดร.อุไรวรรณ โฆษิตานนท์	ที่ปรึกษา	นายสุเทพ ทองกุเลีย	กรรมการ
อ.ธรรมธร ธรรมสโรช	ที่ปรึกษา	นางพรพิมล สุรินทร์วงศ์	กรรมการ
รศ.นพ.มนตรี จุลสมัย	นายกสมาคม	นางอภิชา พลอยวิเศษ	กรรมการ
ศ.เกียรติคุณสมทรง เลชะกุล	อุปนายก 1	อ.วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์	กรรมการ
ผศ.ดร.สมพงษ์ ธงไชย	อุปนายก 2	นายอนุรักษ์ พินิจนิยม	กรรมการ
ผศ.วิฑูรย์ ดวงแก้ว	อุปนายก 3	อ.ชิตชนก นุตาลัย	กรรมการและ
ผศ.ดร.โสฬส ศิริไสย์	เหรัญญิก	นางสมทรง เพชรรุ่ง	ผู้ช่วยเลขาธิการ
ผศ.บัวรอง ลีวเฉลิมวงศ์	ประชาสัมพันธ์		ผู้จัดการสมาคม

สารบัญ

สืบจากปก... วันมหาสงกรานต์ 13 เมษายน	2
ของฝากจากนายกสมาคม	4
ภาพกิจกรรม	5
บทความพิเศษ ..อุดมศึกษาไทย เวทีไทย เวทีโลก	8
ศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปี 2556	10
สร้างสุขภาพดีตามเข็มนาฬิกาชีวิต	12
10 ร้านแนะนำริมน้ำเจ้าพระยา	14
แจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย	16

คณะอนุกรรมการจัดทำจุลสาร

รศ.นพ.มนตรี จุลสมัย	ที่ปรึกษา
นางพรพิมล สุรินทร์วงศ์	ประธานอนุกรรมการ
ผศ.บัวรอง ลีวเฉลิมวงศ์	อนุกรรมการ
อ.ชิตชนก นุตาลัย	อนุกรรมการ
อ.วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์	อนุกรรมการ
นายณัฐพงษ์ อีสี่	อนุกรรมการ
นายอนุรักษ์ พินิจนิยม	อนุกรรมการ
ผศ.สมศรี ดาวฉาย	อนุกรรมการและเลขานุการ
นางภัทรีสิริย์ เอียดขวัญ	ผู้ช่วยเลขานุการ
น.ส.อรพิน พันธุ์สุวรรณ	ผู้ช่วยเลขานุการ

บรรณาธิการแถลง



พูดถึงประเพณีและเทศกาล มีอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศไทย และแต่ละแห่งก็มีการเรียกชื่อประเพณีไม่เหมือนกัน โดยยึดถือตามหลักของสิ่งที่ยึดถือสืบต่อกันมา สำหรับจุลสารฉบับเมษายนนี้ เราจะรู้สึกเย็นชุ่มฉ่ำด้วย

ประเพณีไทยๆ พร้อมกับบอกทุกคนว่า "สวัสดิ์ปีใหม่ไทย" และพอเข้าถึงเดือนเมษายน เราอาจจะรู้สึกกับอากาศที่ร้อนอบอ้าว แต่ถึงอย่างไรประเพณีที่ช่วยดับคลายร้อนได้ในช่วงนี้ คงหนีไม่พ้นการสาดน้ำในวัน **"สงกรานต์"**

เช่นเคยค่ะ สำหรับจุลสารสมาคมฯ เรามีสาระน่ารู้ มาให้ทุกท่านได้ติดตามอ่านกัน เริ่มด้วยสิ่งดีๆ เป็นความรู้กับสืบจากปก **"วันมหาสงกรานต์ 13 เมษายน"** มีทุกฉบับให้ได้ติดตามกับ **"ของฝากนายกสมาคม"** ฉบับนี้น่าสนใจไม่น้อย เพราะยิ่งอ่านก็ยิ่งอยากรู้ ตามกันมาติดๆ กับภาพกิจกรรมในวันประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2556

นอกจากนี้ยังมีบทความที่น่าสนใจ อาทิ **"อุดมศึกษาไทย เวทีไทย เวทีโลก"** โดย ดร.กฤษณพงศ์ กีรติกร อยากสุขภาพดีลองอ่าน **"สร้างสุขภาพดีตามเข็มนาฬิกาชีวิต"** และพลาดไม่ได้เลยถ้าอยากกินให้อร่อยกินให้โดนใจ เลยมาบอกให้รู้กันกับ **"10 ร้านแนะนำริมน้ำเจ้าพระยา"**

บรรณาธิการหวังว่าคงถูกใจท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย หากมีข้อแนะนำ ดิชม หรือมีบทความที่น่าสนใจ บอกกล่าวกันได้นะคะ

พรพิมล สุรินทร์วงศ์



ของฝากจากนายกสมาคม



หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า **“พระคาถาชินบัญชร”**

หลายคนก็ทราบว่าเป็นคำสวดของหลวงพ่โต วัดระฆัง

หลายคนก็สวดได้ตามๆ กันไป

หลายคนก็เข้าใจคำสวดและแปลได้ รู้ความหมาย แต่ก็มีอีกหลายคนรู้แค่เป็นคาถาของหลวงพ่โต ผมนคนหนึ่งละที่รู้แค่นี้จริงๆ จนเมื่อผมไปอ่านพบคำอธิบายของหลวงพ่จรัญ (พระธรรมสิงหบุราจารย์ วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี) ท่านว่าไว้ว่า

“พระคาถาชินบัญชรนี้ก็ดีนะ ไม่ใช่ว่าไม่ดี แต่ว่าสมเด็จโตนี้ท่านมีกรรมชั้นสูง ท่านจึงสวดบูชาพระอรหันต์ชั้นสูงได้ แต่ว่าเรายังไม่ได้ชั้นอะไร พุทธคุณสักซอกก็ไม่มี กรรมข้อเดียวก็ยังไม่มี ไปสวดแล้วมันจะได้ผลอย่างไร ชั้นต้นของบันไดทงูปากคอก ต้องมีพระพุทธรูปไว้ในใจ มีพระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เรียกว่ามีพระรัตนตรัยยึดเหนี่ยวทางใจก่อน แล้วค่อยไปสวด อย่างนี้สวดพระคาถาชินบัญชรได้ผลแน่และดีด้วย”

ประวัติ พระคาถาชินบัญชร เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) วัดระฆังโฆสิตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ได้ค้นพบจากคัมภีร์ไบเบิลเก่าแก่ซึ่งตกทอดมาจากประเทศลังกา จารึกด้วยภาษาสิงหล จึงได้นำมาดัดแปลงแก้ไขเพิ่มเติมให้มีความสมบูรณ์มากขึ้นเพื่อให้เป็นสิริมงคลแก่ผู้สวดพระคาถาชินบัญชรนี้ ผู้สวดภาวนาอยู่เป็นประจำย่อมได้รับอานิสงส์มากมาย 108 ประการ ดังคำที่ว่า “ปล่อยท่วมหลังช้าง” เพราะในคำสวดมีการอ้างถึงอำนาจของพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันตสาวกและพระสูตรทั้งหลาย ที่ใช้สวดบำบัด สรรพเคราะห์ทุกข์โศกโรคภัยต่างๆ ให้มาเป็นเกราะแก้วล้อมรอบตัวเราให้พ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง สำหรับฉบับนี้ คงพอแค่นี้ก่อน **แล้วติดตามรายละเอียดต่อฉบับหน้า....**

รศ.นพ.มันตรี จุลสมัย



ภาพกิจกรรม

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2556



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2556 ขึ้นเมื่อวันเสาร์ที่ 15 มีนาคม 2557 ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพฯ

ซึ่งภายในงานมีการจัด “ปาฐกถาสวัสดิ์ สกุลไทย” ครั้งที่ 19 เรื่อง “บัณฑิตศึกษากับการแข่งขันบนเวทีโลก” โดย ดร.กฤษณพงศ์ กีรติกร กรรมการสภามหาวิทยาลัยมหิดล ให้เกียรติเป็นองค์ปาฐก โดยนายกสมาคมฯ รศ.นพ. มั่นตรี จุลสมัย ได้มอบโล่ที่ระลึกให้แก่องค์ปาฐก และ ศ.นพ. บรรจง มไหสวริยะ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ร่วมมอบของที่โล่ที่ระลึกเนื่องในโอกาสวาระครบรอบ 50 ปี บัณฑิตวิทยาลัย

นอกจากนี้ยังได้มีการจัดพิธีมอบโล่และประกาศเกียรติคุณให้แก่ศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปี 2556, พิธีมอบโล่แด่ผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่สมาคมฯ, พิธีมอบเกียรติบัตรอาจารย์ที่ปรึกษากิจกรรมดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย และพิธีมอบทุนพร้อมประกาศนียบัตรให้กับนักศึกษา ประเภทนักศึกษาผู้ทำกิจกรรม

ภาพกิจกรรม



มอบโล่ศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปี 2556

พิธีมอบโล่และคำประกาศเกียรติคุณให้แก่ศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปี 2556 จำนวน 30 ท่านจาก 4 ประเภท ได้แก่ประเภทบริหาร, ประเภทวิชาการ/วิจัย, ประเภทบริการ และประเภทบูรณาการทั่วไป โดย ศ.นพ.บรรจง มไหวริยะ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและประธานที่ปรึกษาสมาคมฯ และ ศ.เกียรติคุณสมทรง เลชะกุล อุปนายก ให้เกียรติเป็นผู้มอบ เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2557 ณ ห้องกรุงธนบอลรูม โรงแรมรอยัลริเวอร์



มอบโล่ผู้ทำคุณประโยชน์ ประจำปี 2556

พิธีมอบโล่แด่ผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล โดย ผศ.ดร.โสฬส ศิริไสย์ เทรญญิก เป็นผู้มอบ เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2557 ณ ห้องกรุงธนบอลรูม โรงแรมรอยัลริเวอร์



ภาพกิจกรรม



มอบเกียรติบัตร แก่อาจารย์ที่ปรึกษากิจกรรมดีเด่น ประจำปี 2556

พิธีมอบเกียรติบัตรอาจารย์ที่ปรึกษา
กิจกรรมดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล
โดย ผศ.วิฑูรย์ ดวงแก้ว อุปนายก เป็น
ผู้มอบ เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2557 ณ
ห้องกรุงธนบอลรูม โรงแรมรอยัล-
ริเวอร์



มอบทุนนักศึกษา ประเภทนักศึกษาผู้ทำกิจกรรมดีเด่น ประจำปี 2556

พิธีมอบทุนพร้อมประกาศนียบัตรให้
นักศึกษาประเภทนักศึกษาผู้ทำกิจกรรม
จำนวน 36 ทุน โดย ผศ.วิฑูรย์ ดวงแก้ว
อุปนายก เป็นผู้มอบ เมื่อวันที่ 15
มีนาคม 2557 ณ ห้องกรุงธนบอลรูม
โรงแรมรอยัลริเวอร์

อุดมศึกษาไทย เวทีไทย เวทีโลก ตอนที่ 1

ดร.กฤษณพงศ์ กีรติกร



ดร.กฤษณพงศ์ กีรติกร

บทความนี้ผมเขียนโดยได้ใช้ข้อมูลและความคิดเกี่ยวกับอุดมศึกษาไทยของนักคิดนักการศึกษาหลายท่าน รวมทั้งแนวคิดเชิงอัตวิสัยของตนเองพวกเราในวงการอุดมศึกษาตระหนักว่าในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา อุดมศึกษาไทยมองออกนอกประเทศมากขึ้น มิติแรก เป็นมิติของการตื่นตัวกับโอกาส (และภัยคุกคาม) ที่มากับโลกาภิวัตน์ การเกิดของประชาคมอาเซียน อุดมศึกษากลายเป็นสินค้าบริการที่เพิ่มพูนความสำคัญ จากความรู้ที่เป็น "วิทยาทาน" ไปเป็น "สิ่งของที่ขายได้" มิติที่สอง เป็นมิติของความมั่นใจ ในประเทศไทย และอุดมศึกษาไทยที่จะทัดเทียมกับประเทศอื่น สะท้อนจากดัชนีความสามารถการแข่งขันเชิงเปรียบเทียบจากองค์กรระดับโลก ซึ่งสภาพอุดมศึกษาและผลผลิตของอุดมศึกษาเป็นส่วนสำคัญหนึ่งขององค์ประกอบการประเมินความสามารถสะท้อนการจัดลำดับมหาวิทยาลัย จนถึงการศึกษาของนักศึกษาต่างชาติ ในสถาบันอุดมศึกษาไทย ความมั่นใจในอุดมศึกษาไทยจะสะท้อนออกมาในการถามคำถามเชิงเปรียบเทียบ (benchmarking) กับสภาพนอกประเทศไทย (อย่างไม่น่าใจนัก) เช่น อุดมศึกษาไทยกับเวทีโลก มหาวิทยาลัยไทยกับมหาวิทยาลัยระดับโลก งานวิจัยไทยกับงานวิจัยมหาวิทยาลัยชั้นนำ เป็นต้น

ในการเขียนบทความนี้ ผู้เขียนขอยกย่องแนวคิด แนววิเคราะห์ของนักคิดนักการศึกษาไทยหลายคนเป็นฐาน อาทิ เช่น ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ศาสตราจารย์วิจิตร ศรีสะอ้าน ศาสตราจารย์เจตนา นาควัชระ ศาสตราจารย์นายแพทย์วิจารณ์ พานิช ศาสตราจารย์ไพฑูรย์ สินลารัตน์ อาจารย์วิทยากร เชียงกูล อาจารย์ ดร.อมรวิรัช นาคกรทรรพ ผู้เขียนระลึกว่ามีนักวิชาการไทยอีกนับสิบนับร้อยเท่า นอกเหนือจากท่านที่ผู้เขียนระบุไว้ ที่เป็นผู้สร้างเวทีไทย ผู้เขียนได้ตระหนักและอยากให้เกิดความตระหนักว่า การเปลี่ยนแปลงของวงการวิชาการไทย ซึ่งรวมถึงอุดมศึกษาไทยและผลผลิตจากการศึกษาไทยเกิดจากผู้คิด ผู้ทำ ผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจำนวนนับไม่ถ้วน ท่านเหล่านี้เป็นวีรบุรุษวิชาการที่ไม่มีการยกย่องเชิดชู (Unsung hero) ผู้เขียนอยากให้บทความนี้ยกย่องเชิดชูท่านเหล่านั้น

ผู้เขียนยกย่องท่านนี้เป็นปฐมบท เพราะสังเกตว่าในแวดวงวิชาการอุดมศึกษาไทย ผู้คนจำนวนมากไม่ทราบประวัติศาสตร์ การศึกษาและอุดมศึกษา จึงบอกต่อการมองเห็นความเสียหาย และผลงานของคน ในอดีตที่ส่วนมากทำงาน ยากลำบาก ในบริบทความขาดแคลนและความไม่พร้อม นักวิชาการปัจจุบันมองเห็นแต่สภาพเบื้องต้น ที่มีสภาพงบประมาณพร้อมขึ้น การตอบแทนดีขึ้น มีความเจริญทางวัตถุ สภาพการทำงานดี ทั้งโครงสร้างพื้นฐาน ห้องปฏิบัติการ อุปกรณ์วิจัย โครงข่าย อินเทอร์เน็ตรองรับ ดังเช่นงานของ unsung hero ในอดีตและปัจจุบันไม่มีการยกย่องเชิดชู ทั้งที่ท่านเหล่านี้ทำให้บ้านเมืองของเราได้มีอุดมศึกษาในปัจจุบันนี้



จากงานของ Salmi และการศึกษามหาวิทยาลัยที่อยู่ใน 100 ลำดับแรกของโลก สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา สรุปเป็นส่วนหนึ่งของเอกสาร "ร่างโครงการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยไทยสู่มหาวิทยาลัยระดับโลก 2557" ดังจะขอยกมาบางส่วนดังนี้

บทบาทและนโยบายของรัฐบาลจะมีความสำคัญมาก จากกรณีตัวอย่างในหลายๆ ประเทศ ได้แสดงให้เห็นว่ากลยุทธ์พื้นฐานที่นำไปสู่การมีมหาวิทยาลัยระดับโลกมี 3 แนวทาง ดังนี้

- 1) รัฐบาลกำหนดคดึกาและเป้า (Goal) ที่จะยกระดับมหาวิทยาลัยแนวหน้าของประเทศบางมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาสู่มหาวิทยาลัยระดับโลก (Upgrading Existing Institutions)
- 2) รัฐบาลกำหนดนโยบายที่จะหลอมรวมมหาวิทยาลัยที่อยู่ในพื้นที่หนึ่งๆ

ให้เป็นวิทยาลัยใหม่ที่สามารรถเสริมกันให้เกิดความเข้มแข็ง (Merging Existing Institutions)

3) รัฐบาลมีดำริใหม่ที่จะสร้างมหาวิทยาลัยระดับโลก โดยไม่ใช้ฐานเดิมของมหาวิทยาลัยที่มีอยู่ (Creating New Institutions) ในระดับมหาวิทยาลัย เมื่อศึกษามหาวิทยาลัยที่อยู่ 100 ลำดับแรกของโลกพบลักษณะ (attribute) ที่สำคัญดังนี้

- 1) มีชื่อเสียงระดับนานาชาติด้านการวิจัย
- 2) มีชื่อเสียงระดับนานาชาติด้านการเรียนการสอน



- 3) มีดารา (Stars) ด้านงานวิจัยและเป็นผู้นำในสาขาวิชาของโลก
- 4) เป็นที่ยอมรับ ยกย่องจากมหาวิทยาลัยระดับโลก และสังคมทั่วไป
- 5) มีจุดเน้นถึงหัวข้อวิจัยที่สามารถใช้ความรู้หลายสาขาที่มหาวิทยาลัยมีความเข้มแข็งและความสามารถในการตอบโจทย์
- 6) บุคลากรมีความสามารถในการสร้างนวัตกรรม และผลิตทั้งผลงานวิจัยประเภทพื้นฐาน และผลงานวิจัยประยุกต์ในปริมาณมาก
- 7) บุคลากรที่สามารถสร้างงานวิจัยที่ทำให้เกิดการปฏิวัติองค์ความรู้ (breakthrough) ที่เป็นที่ยอมรับในวงวิชาการ เช่น การมีผู้ได้รับรางวัลโนเบลสังกัดอยู่
- 8) เป็นมหาวิทยาลัยที่สามารถดึงดูดนักศึกษาระดับหัวกระทิของประเทศ และขณะเดียวกันก็สามารถสร้างนักศึกษาระดับหัวกระทิ
- 9) มีความสามารถในการดึงดูดและรักษาบุคลากรชั้นนำไว้ได้
- 10) มีความสามารถในการดึงดูดนักศึกษาบัณฑิตศึกษาให้เข้ามาเรียน หรือทำวิจัยได้
- 11) มีจำนวนนักศึกษาชาวต่างชาติสูงมา



บัณฑิตศึกษาไทยกับความเป็นเลิศที่มนุษย์สัมผัสได้

ถ้าถอดความคิดข้างต้นออกมาใช้สำหรับบัณฑิตศึกษาไทย ในบริบทสังคมไทย ผมเห็นว่ามีประเด็นหลักที่มหาวิทยาลัยควรคำนึง ดังนี้

- ก) ต้องจัดการเรียนการสอนให้ดี ไม่ทิ้งการเรียนการสอน หันไปเอาดีทางวิจัยเท่านั้น คงต้องกลับไปย้ำเอกภาพระหว่างการสอนกับการวิจัย ซึ่ง Humboldt ถือว่าเป็นเสาหลักของอุดมศึกษา ตามอุดมการณ์ Humboldtian University
- ข) การมีความรู้ความสามารถที่เป็นเลิศที่มนุษย์สัมผัสได้ (relevant excellence) ความเป็นเลิศที่เข้าท่า ความเป็นเลิศที่มีบริบท อย่างน้อยในการตอบคำถามพื้นที่ ถอดความรู้ออกมาเป็นผลงานวิจัย นวัตกรรม ความสามารถในการตอบโจทย์อย่างรูปธรรม เกิดปฏิวัติความรู้แม้ระดับชุมชนหรือประเทศ ถ้ามหาวิทยาลัยทำงานวิจัยพื้นฐาน งานวิจัยประยุกต์อย่างเป็นระบบ จะเป็นการวิจัยที่เปลี่ยนแปลงสังคม (transformation research) ได้อย่างมีนัยยะสำคัญ เป็นสิ่งที่ผมเรียกว่าความเป็นเลิศที่มีบริบท นำไปสู่การปฏิวัติองค์ความรู้ แก้ปัญหาจริงได้

ผมขอยกตัวอย่างสามพื้นที่ในประเทศไทยที่สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อจากกิจกรรมเศรษฐกิจ เป็นงานวิจัยที่มีมิติสังคมและวิทยาศาสตร์ ต้องการงานวิจัยบูรณาการ อย่างเป็นระบบ ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง

ความสามารถเชิงเปรียบเทียบหนึ่งที่พิจารณาในวงการอุดมศึกษา คือการตีพิมพ์ผลงานวิชาการ วัดในมิติปริมาณและคุณภาพกลไกการประเมินและจัดลำดับอุดมศึกษาทั้งของไทยและต่างประเทศสร้างความตื่นตัวให้วงการมหาวิทยาลัยไทยมากในเรื่องนี้ นอกเหนือจากจำนวนบทความโดยรวมของประเทศที่ได้แสดงมาแล้ว ในบทความนี้ ผู้เขียนใช้ข้อมูลบางส่วนจาก "รายงานประจำปี 2556 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี" ที่รายงานต่อสภามหาวิทยาลัย ข้อมูลที่ยกมาเกี่ยวกับผลงานวิชาการของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี และมหาวิทยาลัยไทยบางแห่ง ที่อยู่ในกลุ่มมหาวิทยาลัยวิจัย (National Research University-NRU) เทียบกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีของเอเชียชั้นนำที่ติดลำดับโลก ทั้งนี้เพราะมหาวิทยาลัยกลุ่ม NRU มีศักยภาพสูงที่จะพัฒนาให้เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลกได้ กลุ่มมหาวิทยาลัยไทยที่ยกมา ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี โดยเพิ่มมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในขณะที่มหาวิทยาลัยในต่างประเทศ เลือกมหาวิทยาลัยที่เน้นวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในกลุ่มประเทศเพื่อนบ้าน และส่วนหนึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่ติดอันดับ THE Ranking ได้แก่ Nanyang Technological University (NTU), Korea Advanced Institute of Science and Technology (KAIST), National Taiwan University of Science and Technology (NTUST), Tokyo Institute of Technology (TiTech), Universiti Teknologi Malaysia (UTM), และ Institut Teknologi Bandung (ITB) ทั้งนี้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีจะเทียบ (benchmark) งานวิชาการกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีไทย มหาวิทยาลัย NRU และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีต่างประเทศกลุ่มนี้ การเทียบใช้ข้อมูลของคุณยัดขันธ์การอ้างอิงวารสารไทย

ศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2558

รางวัลศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นรางวัลที่เชิดชูเกียรติของศิษย์เก่าที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และทำคุณประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไป ผู้ได้รับรางวัลดังกล่าว ต้องผ่านการพิจารณาจากนักเรียน อย่างละเอียดรอบคอบ จากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิของสมาคมฯ จึงถือได้ว่าศิษย์เก่าผู้ที่ได้รับรางวัลนี้ เป็นผู้ทรงเกียรติสมควรได้รับการยกย่องเชิดชู เพื่อเป็นเกียรติประวัติแก่ตนเองและวงศ์ตระกูลสืบไป

ศิษย์เก่าดีเด่นประเภทบริหาร



พระราชบมทิต (ธรมิศ ชาคโร)
อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



รศ.สมชาย วิริยะพุทธกร
นายกสมาคมศิษย์เก่า
คณะเทคนิคการแพทย์ ม.มหิดล



นพ.นิทัศน์ รวยยาว
ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



ศ.เกียรติคุณ พล.ต.หญิง พญ.วณิช วรรมพฤษ
คณบดีสำนักวิชาแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



ผศ.ดร.จริยา วิทยะศุกร
ผู้อำนวยการ รพ.รามธิบดี
คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามธิบดี ม.มหิดล



ผศ.นภาพรณ์ ลิมพวนวัฒน์
คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์
ม.ราชภัฏอุบลราชธานี



รศ.ดร.วาทินี บุญชะลิกษ์
คณบดีวิทยาลัยศาสนศึกษา ม.มหิดล



นางอุบลรัตน์ โพธิ์พัฒนชัย
ผู้อำนวยการวิทยาลัยบรมราชชนนี
สุราษฎร์ธานี



ผศ.(พิเศษ)ดร.น.ธวัชชัย กมลธรรม
อธิบดี กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



พลอากาศโท วีระภาพ เสนะวงษ์
เจ้ากรมแพทย์ทหารอากาศ
กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ



ดร.จิราพร วัฒนศิริสิน
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี นครศรีธรรมราช



ดร.เพ็ญดา พรหมบัวศรี
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี ราชบุรี



รศ.ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช
คณบดีคณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร



นพ.ชุตติเดช ตาบ-องครักษ์
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสระบุรี



รศ.นพ.วิชาญ ไชยชนะศิริ
รองอธิการบดีฝ่ายการคลังและสินทรัพย์
มหาวิทยาลัยมหิดล



รศ.ดร.สิบลกุล อู๋ยืนยง
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร



รศ.ดร.วุฒธร ต้นวัฒนกุล
คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

ศิษย์เก่าดีเด่น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2556

ศิษย์เก่าดีเด่นประเภทวิชาการ/วิจัย



ศ.นพ. พิกพ จิรพิชญ์
ศาสตราจารย์ประจำภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชฯ ม.มหิดล



ศ.นพ.วันชัย วนะชิวนาวิน
หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชฯ ม.มหิดล



ศ.นพ.พลรัตน์ วิลรัตน์
รองคณบดี ฝ่ายสร้างสรรคคุณค่า
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล



รศ.ดร.สุจริตลักขณ์ ดิผดุง
รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาศาสตร์
สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย ม.มหิดล



รศ.ดร.มธุรส พงษ์ลิขิตมงคล
รองศาสตราจารย์ประจำ ภาควิชาชีวเคมี
คณะวิทยาศาสตร์ ม.มหิดล



รศ.ดร.บรรจบ ศรีภา
รองศาสตราจารย์ประจำ ภาควิชาพยาธิวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ ม.ขอนแก่น

ศิษย์เก่าดีเด่นประเภทบริการ



ศ.สัตย์ชัย บัลลังก์กิจ
อาจารย์พิเศษ ภาควิชาสูติศาสตร์ฯ
คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามธิบดี ม.มหิดล



รศ.ดร.ไถ่ออน ชินธเนศ
กรรมการบริหารสมาคม
วิทยาศาสตร์การกีฬาฯ



ผศ.ดร.ปรีชา สุขเกษม
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ฯ
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี



ดร.สุดารัตน์ อีระวาร
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก
กลุ่มงานพัฒนาการ

ศิษย์เก่าดีเด่นประเภทบูรณาการทั่วไป



ผศ.ดร.ชลลดา มงคลวนิช
ผู้ช่วยอธิการบดี และหัวหน้าภาควิชา
การโรงแรมและการท่องเที่ยว ม.สยาม



ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง
หัวหน้าฝ่ายโภชนาการชุมชน
สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล



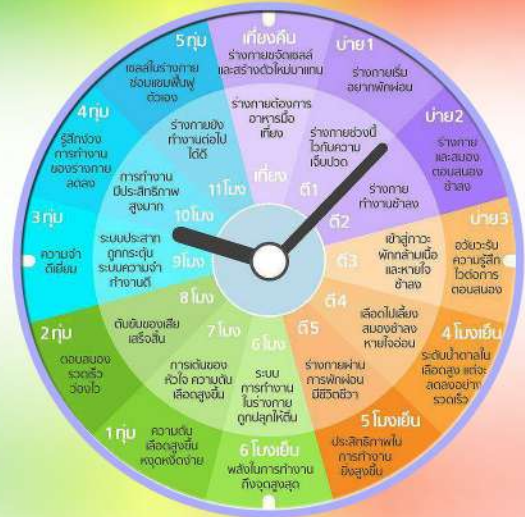
นพ.คุมกิจ ศิริสักขณ์
ที่ปรึกษาระดับกระทรวง นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ
ด้านเวชกรรมป้องกัน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

รู้ไว้ใช้ว่า.....

สร้างสุขภาพดีตามเข็มนาฬิกาชีวิต

การแพทย์ตะวันออก ถือว่า ล่างวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์ อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในร่างกายซึ่งประกอบด้วยอวัยวะต้นและอวัยวะกลาง

อวัยวะต้น หมายถึง หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ตับ ไต
อวัยวะกลาง หมายถึง กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย (ขานเจียว) การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า นาฬิกาชีวิต



ช่วง 01.00-03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับเป็นเวลาควรนอน เพราะตับจะหลั่งสารเมลาโทนิน (Melatonin) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้อ่อนกว่าวัย นอกจากร่างกายจะหลั่งสารเมลาโทนินเป็นประจำแล้วยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (Endorphin) ออกมาด้วย เวลานี้จึงไม่ควรกินอาหาร เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว โดยหน้าที่หลักของตับคือขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รองคือช่วยไตในการดูแลผมขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บ จะไม่สวย และยังช่วยกระเพาะย่อยอาหาร ถ้ากินบ่อยๆ และไม่เป็นเวลาที่เหมาะสม จะทำให้ตับทำงานหนัก เพราะตับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามาก จึงไม่ได้ทำหน้าที่หลักเป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในตับ ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ นอนหลับให้สนิท อาหารที่ช่วยบำรุงตับ ได้แก่ งา น้ำผลไม้และน้ำสะอาด

ช่วง 03.00-05.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอดเป็นเวลาควรตื่นนอน ลุกขึ้นเพื่อสูดอากาศที่บริสุทธิ์และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำ ปอดและผิวจะดีขึ้น ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ ตื่นนอน และออกมาสูดอากาศบริสุทธิ์ อาหารที่ช่วยบำรุงปอด ได้แก่ อาหารที่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอ เช่น ส้ม ผักใบเขียว น้ำมันหอมระเหย

ช่วง 05.00 - 07.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ เวลานี้จึงเหมาะที่จะขับถ่ายอุจจาระ และควรทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างของจมูก และดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว หรือดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้ น้ำ 1 แก้ว + น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำมะนาว 4-5 ลูก ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ ขับถ่ายอุจจาระ ในช่วงนี้ พยายามขับถ่ายเป็นกิจวัตร อาหารที่ช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ ได้แก่ อาหารประเภทที่มีกากใยอาหารสูงๆ

ช่วง 07.00 - 09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารเข้าในช่วงเวลานี้ทุก วัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้า ชักงวล ขาไม่ค่อยมีแรง ปวดเข้า หน้าแก่เร็วกว่าวัย ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ กินอาหารเช้า อาหารที่ช่วยบำรุงกระเพาะคืออาหารที่ให้พลังงานและสารอาหารอย่างน้อย 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

ช่วง 09.00 - 11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามมีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อย มักมาจากความผิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครงสาเหตุมาจากม้ามกับตับผู้ที่มักนอนหลับในช่วงเวลา 09.00 - 11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ พุดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ อาหารที่ช่วยบำรุงม้าม ได้แก่ มันเทศ สีสแดง หรือเหลือง อาหารที่ทำจากบุก

ช่วง 11.00 - 13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจจะทำงานหนัก ควรหลีกเลี่ยงความเครียดเหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนักและหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้นหรืออาการตกใจให้ได้ ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ หลีกเลี่ยงความเครียด อาหารที่ช่วยบำรุงหัวใจ ได้แก่ อาหารที่มีสีแดงตามธรรมชาติ เช่น ถั่วแดง ผลไม้สีแดง น้ำมันปลา วิตามินบี

ช่วง 13.00 - 15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก ควรงดการกินอาหารทุกประเภท เพื่อให้ลำไส้ทำงาน โดยลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมอาหาร เช่น วิตามินซี บี โปรตีน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไข่สำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโนน้อย ไข่จะมาไม่ครบทุกเดือน ผู้หญิงมีลำไส้ยาวกว่าผู้ชาย 11 ฟุต เพื่อให้การดูดซึมได้นานกว่า เนื่องจากต้องใช้กรดอะมิโนมากกว่าผู้ชาย เมื่อมีลำไส้ยาวกว่าจึงมีกระดูกซี่โครงมากกว่าผู้ชายข้างละ 1 ซี่ ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ งดรับประทานอาหาร



ช่วง 15.00 - 17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ ควรออกกำลังกายหรืออบอุ่นให้เหงื่อออก กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง หากอั้นปัสสาวะบ่อยๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อที่ออกมามีกลิ่นเหม็นเหมือนปัสสาวะ ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ ทำตัวให้เหงื่อออก อาจจะเป็นการออกกำลังกาย อาหารที่ช่วยบำรุงกระเพาะปัสสาวะ ได้แก่ ผลไม้ เช่น บิลเบอร์รี่ และดื่มน้ำสะอาดมากๆ

ช่วง 17.00 - 19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต ควรทำใจให้สดชื่น ไม่เร่งรีบหาทานอาหารในช่วงเวลานี้ ผู้ใดมีอาการง่วงนอนในช่วงเวลานี้ แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพื่อ แสดงว่าอาการหนักมาก

- ไตซ้าย จะควบคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ขอบแตงตัว ถ้าไตซ้ายมีปัญหา อารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัว และเป็นคนขี้ร้อน

- ไตขวา จะควบคุมสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมด้านความจำ ถ้าไตขวามีปัญหา ความจำจะเสื่อม และเป็นคนขี้หนาว (ผู้ที่มิได้แข็งแรงจะเป็นคนมีอายุยืน เป็นคนกล้า) ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมากอาหารที่อยู่ในรูปของสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็นภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็นโรคไต ผู้ที่เป็นโรคไต สมองจะเสื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเลือดในคอ การดูแล คือ ตอนเช้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นให้อาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ ให้ใช้วิธีแช่เท้า แต่น้ำควรใส่สมุนไพรที่ถูกละลายของผู้ป่วย เช่น ขิง ข่า กระชาย อย่างใดอย่างหนึ่ง ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ ทำตัวให้สดชื่นไม่เร่งรีบหาทานอาหาร อาหารที่ช่วยบำรุงไต ได้แก่ อาหารที่มีเกลือต่ำ ความเค็มน้อย หรือสมุนไพรจีน เช่น ถั่งเช่า

ช่วง 19.00 - 21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงเวลานี้ควรจะสวดมนต์ ทำสมาธิ ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือ หัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้นผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นเต้น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดขาด ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ ทำสมาธิ สวดมนต์ อาหารที่ช่วยบำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ ได้แก่ อาหารจำพวกโปรตีนที่ไขมันต่ำรวมถึงวิตามินบีต่างๆ

ช่วง 21.00 - 23.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของระบบความเย็นในร่างกาย ห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลม ควรทำร่างกายให้อบอุ่น อาหารที่ช่วยบำรุงระบบความร้อนของร่างกาย ได้แก่ อาหารที่รสเผ็ดร้อน เช่น ขิง โสม

ช่วง 23.00 - 01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ อวัยวะใดในร่างกาย เมื่อขาดน้ำจะมาจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีขึ้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงื่อจะระดม ปวดฟันนอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจะโยงไปถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้างโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออก เมื่อตรวจด้วยลูกดิ่งจะพบว่าถุงน้ำดีขึ้น มักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก) ข้อควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้คือ ดื่มน้ำก่อนเข้านอน อาหารที่ช่วยบำรุงถุงน้ำดี ได้แก่ อาหารที่มีไขมันต่ำ และไม่ทานอาหารถึงสุขถึงดิบ



นาฬิกา ลึกลับบอกเวลาหนึ่งในหนึ่งวัน คนๆ หนึ่งอาจจะไม่ได้มองเลยเพราะไม่มี หรือมีแต่ไม่ได้ใช้ คนโบราณหรือแม้แต่ปัจจุบัน ก็ใช้สังเกตจากพระอาทิตย์ก็ทราบแล้วว่าเป็นช่วงเวลาไหนในวันนั้นๆ แต่บางคนขาดนาฬิกาไม่ได้ ในหนึ่งวัน เราทุกคนมีเวลาเท่ากันที่จะทำในสิ่งต่างๆ ตามชีวิตของแต่ละคนที่กำหนดไว้ หรืออาจมีสิ่งไม่คาดฝันเกิดขึ้นกระทันหันก็ได้เช่นกัน เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย การเสียชีวิต การพบสิ่งใหม่ๆที่เราไม่เคยทราบมาก่อน จากภาพข่าว การฟัง การเขียน การได้อ่าน หรือการบอกเล่า เป็นต้น แต่ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ชีวิตร่างกายของเราที่ต้องการอาหารเพื่อไปช่วยหล่อเลี้ยงอวัยวะ 32 อย่างที่รวมเป็นร่างกายของเราทุกคน การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีกับอวัยวะโดยไม่ตั้งใจหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเจ็บป่วยไปแล้วก็ฟื้นฟูให้ดีขึ้นได้ๆ หากเราสามารถปฏิบัติตาม “ นาฬิกาชีวิต ”

10 ร้านแนะนำริมน้ำเจ้าพระยา

โดย...Mr.Travel

กินให้อร่อยและโดนใจ ...นั่งสบายๆ ชมวิวผ่อนคลาย มอบเป็นของขวัญรางวัลชีวิตเดือนละครั้งก็ยิ่งดี โดยเฉพาะช่วงหน้าร้อนเดือนเมษาซึ่งมีวันหยุดยาว ที่ไหนก็คงไม่เท่าริมแม่น้ำซึ่งมีทั้งไอ้มน้ำและลมโกรก Mr.Travel จึงขอแนะนำครับ



1. ร้าน Steve Cafe & Cuisine ร้านริมน้ำที่ตั้งอยู่ย่านเทเวศร์กับบรรยากาศสุดโรแมนติคที่มองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยา และสะพานพระราม 8 ในยามเย็นได้อย่างสวยงาม ส่วนอาหารของเขาเป็นอาหารไทยในแนวครอบครัว (Home Made) การบริการเป็นกันเอง รสชาติแบบไทยแท้ โดยการเดินทางมาร้านนี้ต้องขับรถเข้ามาภายในวัดเทวราชกุญชร ซึ่งตั้งอยู่ข้างหอสมุดแห่งชาติ คุณสามารถจอดรถได้ภายในวัด แล้วเดินมาที่ท่าหน้าของวัดซึ่งร้านจะตั้งอยู่ที่ข้างๆ ท่าหน้าของวัด ที่ตั้ง 68 ถนนศรีอยุธยา ซอยศรีอยุธยา 21 (เทเวศร์) แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กทม. เปิดบริการ ทุกวัน 11.30-23.00 น. โทร. 081 868 0744, 02 281 0915, 02 280 2989



2. กินลมชมสะพาน ร้านอาหารริมน้ำเจ้าพระยา มองวิวแม่น้ำยามเย็นได้อย่างสบายตา หรือจะเลือกนั่งกินลมชมวิวสะพาน (พระราม8) แหม! ช่างตั้งชื่อได้ตรงกับสถานที่เสียจริงๆ ตัวร้านตกแต่งในสไตล์ไทยร่วมสมัย เน้นงานไม้สีขาว ทำให้ดูโล่งโปร่งสบาย รับลมเย็นๆ จากแม่น้ำได้อย่างเต็มที่ ร้านนี้ไม่ว่าจะมาทานกับเพื่อน คนรักหรือครอบครัวต้องขอลงความเห็นว่าเป็นบรรยากาศดี และยังบวกกับเสียงดนตรีเพราะๆ จากวงดนตรีคุณภาพด้วยแล้ว เพลินอย่าบอกใคร ที่ตั้ง 11/6 ซอยสามเสน 3 ถ.สามเสน แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กทม. เปิดบริการ 11.00-01.00 น. โทร. 0-2628-8382-3



3. In Love Bar And Restaurant ร้านอินเลิฟขึ้นชื่อว่า เป็นร้านอาหารริมน้ำที่บรรยากาศดีเป็นอาคาร 2 ชั้น ตกแต่งอย่างเรียบง่าย ที่เน้นการแต่งแบบเปิดโล่งรับลมแม่น้ำเจ้าพระยา และมองเห็นวิวสะพานพระรามแปดได้อย่างชัดเจน แถมยังได้ฟังเพลงอะคูสติคจากนักดนตรี บอกได้คำเดียวว่า รู้สึกอินเลิฟ ส่วนเมนูแนะนำที่พลาดไม่ได้ ก็คือ ท่อหมกทะเลมะพร้าวอ่อน ไก่กระเพรากรอบ ปลากระพงทอดน้ำปลา แกงส้ม ซะอม ซุบไขทอด แล้วก็ยำส้มโอไก่กรอบราดด้วยน้ำยำรสกลมกล่อม ที่ตั้ง 2/1 ท่าเรือเทเวศร์ ถนนกรุงเกษม แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพฯ เปิดบริการ 11.00 - 24.00 น. โทร. 02-281-2900



4. The Water front หากมีใครเอ่ยถามถึงร้านอาหารริมน้ำเจ้าพระยา ในบรรยากาศดีวิวสวย มองเห็นแสงไฟยามค่ำ คินของสะพานกรุงธนฯ และสะพานพระราม 8 ต้องมีร้านนี้อยู่ในใจแน่ด้วยทำเลสุดดีเยี่ยม แบบนี้จึงเหมาะมากแก่การมาเฮฮาปาร์ตี้ หรือร้องคาราโอเกะกับเพื่อนฝูงหลังเลิกงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหน้าร้อนลมโกรกพร้อมอาหารอร่อยๆ ไม่ว่าจะเป็ กุ้งยัดไส้ครีมสลัด ลี้มรสกุ้งกรอบในแป้งนุ่มละมุนลิ้น ซีโครงหมูย่างน้ำผึ้ง ซีโครงหวานหอมน้ำผึ้ง หรือจะเป็นเนื้อพิไรธ เนื้อสันในวัวนุ่มๆ ผัดกับเครื่องเทศรสชาติเข้มข้น เรียกได้ว่าทั้งความอร่อย ที่ตั้ง 470 เซิงสะพานกรุงธน (ซังอี) ถนนราชวิถี เขตบางพลัด แขวงบางยี่ขัน กรุงเทพฯ เปิดบริการ 17.00-01.00 น. โทร. 0 2883 1802



5. บุรีธารา บาร์ แอนด์เรสเตอรองท์ ตัวร้านตกแต่งสไตล์บาฮาลีโมเดิร์น มีบรรยากาศให้เลือก 2 แบบ ที่นั่งริมน้ำ ชมความงามของแสงอาทิตย์ยามตกกระทบผืนน้ำ เป็นสิทองระยิบระยับ ส่วนด้านในเป็นห้องแอร์แสนเย็นนั่งมาพร้อมกับโซฟาเบาะหนา นุ่มนั่งสบายและมีวงดนตรีมาเล่นให้ฟังทุกวัน **ที่ตั้ง** โครงการ จตุจักรพระราม 3 ถนนพระราม 3 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ เปิดบริการ 17.00 - 24.00 น. โทร. 0-2682-9457-9



6. สุภัทรา ริเวอร์ เฮาส์ ตัวร้านนั้นเป็นศาลาริมน้ำตกแต่งแบบไทย ตั้งอยู่บริเวณใกล้กับวัดระฆัง สามารถมองวิวของพระบรมมหาราชวัง และวัดพระศรีรัตนศาสดารามในช่วงพระอาทิตย์ตก จะได้พบกับความสวยงามของศิลปกรรมทางธรรมชาติ **ที่ตั้ง** ซอยวัดระฆัง ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ เปิดบริการ จันทร์ - อาทิตย์: 11.30-14.30 น. 17.30-23.00 น. โทร. 0-2411-0305



7. Aquatini Restaurant อะควาตินี่ อยู่ติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา ย่านถนนพระอาทิตย์ ที่จะเนรมิตรมือค้ำของคุณให้เป็นมือแสนพิเศษ เมื่อมองออกไปจะเห็นแสงไฟบนสะพานพระราม 8 ส่วนอาหารก็อร่อยไม่น้อยหน้าบรรยากาศเลยทีเดียว แอ้มที่นี่ยังรับจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงานอีกด้วย **ที่ตั้ง** ซอยวัดระฆัง ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ เปิดบริการ จันทร์ - อาทิตย์ : 11.30-14.30 น. 17.30-23.00 น. โทร. 0-2411-0305



8. บ้านเหนือ น้ำ บ้านสีขาวริมน้ำกับบรรยากาศริมแม่น้ำเจ้าพระยา ในส่วนของอาหารที่ขึ้นชื่อของที่นี่จะมีตั้งแต่ กุ้งแม่น้ำเผา, ห่อหมกทะเลมะพร้าวอ่อน, ไสยาบปลาตะเพียน, ปลากระพงลาดสมุนไพร, ปูนิ่มผัดพริกไทยดำ, ต้มยำปลาหมึก, ทอดมันปลากราย ฯลฯ **ที่ตั้ง** 16 ถนนเกรณาวัดมะ ตำบลบางปรอก อำเภอเมืองปทุมธานี ปทุมธานี เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00 - 22.00 น. โทร. 029780966 , 0814809661



9. Venice Vanich ตกแต่งสไตล์ยุโรป พร้อมดาดฟ้าสุดโรแมนติค ลิ้มรสอาหารทะเลสดใหม่อย่างอู๋ฉี่ปลาอินทรี ยำคะน้า กุ้งสด พลาดไม่ได้กับเมนูปลากะพงทอดน้ำปลา ก่อนร่ำลาเจ้าพระยายามเย็นด้วยเมนูอิตาเลียน **ที่ตั้ง** ซอยมหาธาตุ อาคารทำนั้มนหาราช ตรงข้ามวัดมหาธาตุ ถนนนหาราชแขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ เปิดบริการ ทุกวัน 11.00-01.00 น. โทร. 02-222-8082



10. บ้านกลางน้ำ 2 วิวสะพานภูมิพล (สะพานวงแหวนอุตสาหกรรม) อาหารอร่อยๆ ซี่ฟู้ดที่นี่สดๆ เป็นๆ ใหม่ๆ โชนั่งมีให้เลือกทั้งไอเฟนแอร์ริมน้ำหรือจะเลือกนั่งห้องแอร์อาหารก็เยี่ยมยอด **ที่ตั้ง** บางกอกแสควร์ ตลาดนัดจตุจักร-พระราม 3 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กทม. เปิดบริการ 11.00-22.30 น. โทร. 0-2682-7180

แหล่งที่มา: www.chillpainai.com/ 31 มีค. 57



Faculty of Graduate Studies
MAHIDOL UNIVERSITY

ขอเชิญร่วมการแข่งขัน..

โบว์ลิงการกุศล 50 ปี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



ซึ่งถวายพระราชทาน

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี

เพื่อร่วมฉลองบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ครบรอบ 50 ปี แห่งการสถาปนา และหารายได้สมทบเข้า "กองทุนเพื่อนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา 50 ปี บัณฑิตวิทยาลัย" สนับสนุนกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ของบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล และส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ของบุคลากรและผู้มาร่วมการแข่งขัน



วันอาทิตย์ที่ 25 พฤษภาคม 2557

เวลา 09.30 – 15.00 น.

ณ Blu-O RHYTHM & BOWL

ชั้น 5 สยามพารากอน กรุงเทพฯ

ติดต่อสมัครการแข่งขัน / สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่

งานวิจัยและบริการวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล

Ins. 02 441 4125 ต่อ 319 – 320 โทรสาร. 02 441 9427

E – mail : aranya.sri@mahidol.ac.th,panee.nus@mahidol.ac.th,



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
อาคารกิจกรรมบัณฑิตวิทยาลัย ชั้น 2
25/25 หมู่ 5 ด.พุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170
โทร. 0-2441-5146, 0-2800-2447 โทรสาร 0-2800-2447
<http://www.grad.mahidol.ac.th/grad/alumni>