



จรัสดีปีใหม่ 2559

อยู่อย่างสมดุลงพอเพียง ตามรอยพ่อ

พึ่งตนเอง ด้วยคุณธรรม
ขับเคลื่อนการดำรงชีพสู่ความพอเพียง
มงคลชีวิต ทุกยุคสมัย



จุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์ ปีที่ 18 ฉบับที่ 51 เดือนมกราคม-เมษายน 2559

**สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล**



ปรัชญา 'เศรษฐกิจพอเพียง' ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่พระราชทานให้กับประชาชนคนไทยนั้น ยิ่งใหญ่และเปี่ยมคุณค่าต่อการดำรงชีวิตของคนไทย เหลือคณานับ โดยเฉพาะการดำรงชีพในยุคสมัยปัจจุบัน ทำให้การดำรงชีวิตไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างพอประมาณตามฐานะ ไม่หลงไหลไปตามกระแสวัตถุนิยม มีอิสรภาพในการประกอบอาชีพ เดินทางสายกลาง ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ แม้บางคนอาจจะพลาดไปแล้ว ไม่ว่าจะใช้จ่ายเกินตัว หนี้สินล้นมือ แต่ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง ดังพระราชดำรัส อาทิ "การกู้เงินที่นำมาใช้ในสิ่งที่ไม่ทำรายได้นั้น ไม่ดี อันนี้เป็นข้อสำคัญ เพราะว่าถ้ากู้เงินแล้วทำให้มีรายได้ ก็เท่ากับจะใช้หนี้ได้ ไม่ต้องติดหนี้ ไม่ต้องเดือดร้อน ไม่ต้องเสียเกียรติ" (พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา : 4 ธันวาคม 2540)

คำว่า **พอเพียง** มิใช่เน้นเฉพาะด้านเศรษฐกิจแต่จริงๆ แล้วยังครอบคลุมไปถึงทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เคยรับสั่งว่าที่ใช้คำว่าเศรษฐกิจพอเพียง เพราะตอนนั้นเศรษฐกิจของประเทศกำลังประสบปัญหา ก็เลยใช้คำว่าเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อมาแก้ปัญหาเศรษฐกิจในช่วงเวลานั้น ซึ่งการพูดจากความคิด ถ้ามีความพอเพียงก็จะไม่ทะเลาะกัน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 พระองค์ทรงมองว่า เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปใช้เป็นหลักการที่จะทำให้เศรษฐกิจของโลกดีขึ้นซึ่งใน 16 ปี ที่ผ่านมามีการพิสูจน์ว่าสามารถนำไปใช้ได้จริง ถัดมาอีก 1 ปี คือในปี พ.ศ. 2543 ก็รับสั่งอีกว่า Sufficiency Economy เป็นคำใหม่ หมายความว่าประหยัด แต่ไม่ตระหนี่ อะลุ่มอล่วยกัน ทำอะไรก็จะมีประโยชน์ตามมา และทุกคนก็มีความสุข ตอนหลังได้มี องค์กรระหว่างประเทศเข้ามาศึกษาเรื่องนี้ และได้พยายามแปลเป็นภาษาอังกฤษ และส่งไปให้ 160 กว่าประเทศ โดยสรุป นักเศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศและนักวิชาการต่างยอมรับว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่จะทำให้เศรษฐกิจยั่งยืนและเป็นปรัชญาที่ทำให้ทุกคนมีความสุข แต่มีบางคนเข้าใจว่า ถ้าทำตามแผนนี้แล้วจะทำให้ประเทศชาติไม่เจริญ ซึ่งได้มีบทพิสูจน์ปรากฏชัดแจ้งแล้วว่าเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง การคิดให้กว้าง คิดไกล และคิดกล้า ถ้าได้ทำตามแผนนี้แล้ว กลับจะยิ่งทำให้ฐานะการเงินเข้มแข็งมากขึ้นหรืออย่างเช่น ชุมชนที่นำปรัชญาไปใช้ สามารถที่จะวิเคราะห์ชุมชนได้ วางแผนชุมชนได้ และสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนได้จริง



และความจำเป็นที่ต้องมีระบบภูมิคุ้มกัน ต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน เช่น ถ้าเกิดสถานการณ์น้ำท่วม ครอบครัวที่มีภูมิคุ้มกันดีก็จะฟื้นตัวได้เร็ว แต่ครอบครัวที่มีภูมิคุ้มกันไม่ดีเวลาฟื้นตัวก็จะช้า หรืออาจจะไม่ฟื้นเลย ประเทศชาติก็เหมือนกันพอจบสงครามโลกบางประเทศก็ฟื้นช้า สงครามโลกครั้งที่ 2 ก็เช่นกัน หากมีภูมิคุ้มกันที่ดี ภูมิคุ้มกันในที่นี้ก็คือความเข้มแข็งนั่นเอง

ในปรัชญานี้ ท่านทรงรับสั่งให้ดูแลภูมิคุ้มกันครบถ้วนทั้ง 4 ด้านคือ ด้านวัตถุ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านวัฒนธรรม ถ้าจะให้มีความเข้มแข็งจะต้องมีทั้ง 4 ด้านนี้ ซึ่งถ้าชุมชนไหนจะนำเรื่องนี้ไปใช้ ชุมชนนั้นต้องประเมินฐานความเข้มแข็งก่อน ว่าตรงไหนเข้มแข็งตรงไหนอ่อนแอ เช่น

- เรื่องวัตถุ ถ้าชุมชนไหนเข้มแข็งทางวัตถุ ชุมชนนั้นต้องมีเงินออม มีการประกันความเสี่ยง และแผนการเงินระยะยาว แต่ถ้าประเมินแล้ว ชุมชนนี้มีแต่หนี้ทั้งนั้นเลย หรือไม่มีแผนการเงินระยะยาว เราก็ต้องมีการช่วยกันคิดช่วยกันทำว่า สมควรที่จะมีแผนการเงินหรืออาจจะทำแผนเงินออมกันดีหรือไม่ ซึ่งจะเป็นทางออกที่จะนำไปสู่ความเข้มแข็งของชุมชน
- ด้านสังคมก็เช่นเดียวกัน เราก็มาประเมินว่าจะมีมาตรการอะไรที่จะทำให้ทุนทางสังคมสูง และอบายมุขต่างๆ ไม่สามารถเข้ามาในชุมชนได้
- ด้านสิ่งแวดล้อม ในชุมชนนั้นเราพอใจกับการกำจัดขยะหรือไม่ เราจะวางแผนกันอย่างไรให้การกำจัดขยะของชุมชนนั้นเข้มแข็ง
- วัฒนธรรม ทั้งวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมต่างชาติ ต้องหาแนวทางทำให้เกิดความกลมเกลียวระหว่างวัฒนธรรมต่างๆ กัน



ภาพ: 623189 economy 0001.jpg xn-12cmc4a2ea2ac8bl2czera 7 li.net

ที่มา : แก่นแท้ของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย การขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในต่างประเทศ : ส่วนหนึ่งของบรรยายจากการสัมมนา ณ กระทรวงการต่างประเทศ ระหว่าง 29 พฤศจิกายน 2554 – 29 มกราคม 2555 , https://pawena10718.wordpress.com/2015/...

คณะกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ปรึกษา/คณะกรรมการ/ผู้จัดการสมาคม

ศ.ดร.พญ.พัชรี เลิศฤทธิ	ประธานที่ปรึกษา	ผศ.บัวรอง ลีฉะลิมาวงศ์	ประชาสัมพันธ์
รศ.ดร.สุทธิรัตน์ พิมพ์พงศ์	ที่ปรึกษา	นายไพโรจน์ นวลคล้าย	ปฏิคม
ผศ.ดร.รวิน ระวิวงศ์	ที่ปรึกษา	ผศ.สมศรี ดาวฉาย	เลขาธิการ
อ.สพญ.วันทนี รัตนศักดิ์	ที่ปรึกษา	ผศ.ดร.จรรยา เจริญสุข	กรรมการ
นางฉวีวรรณ ศรีบูรพาภิรมย์	ที่ปรึกษา	ดร.อินันันต์ เหล็กนวลชูลิน	กรรมการ
รศ.ลาวัลย์ ผลสมภพ	ที่ปรึกษา	นายณัฐพงศ์ อีสี่	กรรมการ
รศ.นพ.ปัญญา ไช้มุก	ที่ปรึกษา	นายสุเทพ ขงกุเลีย	กรรมการ
รศ.ดร.อุไรวรรณ โฆษิตานนท์	ที่ปรึกษา	นางพรพิมล สุรินทร์วงศ์	กรรมการ
รศ.สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี	ที่ปรึกษา	นางอภิชา พลอยวิเศษ	กรรมการ
อ.ธรรมธร ธรรมสโรช	ที่ปรึกษา	อ.วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์	กรรมการ
ผศ.ดร.อนรรฆ จรรย์ยานนท์	ที่ปรึกษา	นายอนุรักษ์ พินิจนิยม	กรรมการ
รศ.นพ.มันตรี จุลสมัย	นายกสมาคม	น.ส.ศิวพร ลิมปนิลชาติ	กรรมการ
ศ.เกียรติคุณสมทรง เลขะกุล	อุปนายก 1	ดร.สุวิศักดิ์ บุญกิตติพร	กรรมการ
ผศ.ดร.สมพงษ์ ธงไชย	อุปนายก 2	อ.ชิตชนก นุตาลัย	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขาธิการ
ผศ.วิฑูรย์ ดวงแก้ว	อุปนายก 3	นางสมทรง เพชรรุ่ง	ผู้จัดการสมาคม
ผศ.ดร.โสฬส ศิริไสย์	เหรัญญิก		

สารบัญ

สืบจากปก	2
ของฝากจากนายกสมาคม	4
ภาพกิจกรรม	5
ภาพถ่ายบอกเรื่องราว	8
การภาพบำบัดกับการเลือกใช้ความร้อนและความเย็น	10
รู้ไว้ช่วย...	12
สิ่งละอันพันละน้อย	13
รายชื่อศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ปี 2558	14
ปาฐกถาสวัสดิ์ สกลุไทย ครั้งที่ 21	15

คณะอนุกรรมการจัดทำจุลสาร

รศ.นพ.มันตรี จุลสมัย	ที่ปรึกษา
นางพรพิมล สุรินทร์วงศ์	ประธานอนุกรรมการ
ผศ.บัวรอง ลีฉะลิมาวงศ์	อนุกรรมการ
อ.ชิตชนก นุตาลัย	อนุกรรมการ
อ.วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์	อนุกรรมการ
นายณัฐพงศ์ อีสี่	อนุกรรมการ
นายอนุรักษ์ พินิจนิยม	อนุกรรมการ
ผศ.สมศรี ดาวฉาย	อนุกรรมการและเลขานุการ
นางภัทรสิริย์ เอียดขวัญ	ผู้ช่วยเลขานุการ
น.ส.อรพิน พันธุ์สุวรรณ	ผู้ช่วยเลขานุการ

บรรณาธิการแถลง



สวัสดิ์ค่ะ พบกันอีกเช่นเคยกับจุลสารสมาคม สำหรับฉบับนี้เป็นฉบับแรกของปี 2559 เริ่มต้นกับเศรษฐกิจพอเพียง “อยู่อย่างสมดุล พอเพียง ตามรอยพ่อพึ่งตนเองด้วยคุณธรรม ขับเคลื่อนการดำรงชีพสู่ความพอ

เพียง มงคลชีวิตทุกยุคสมัย” **ปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** ที่เราได้ยึดกันมาตลอดลงทำกันคู่กับปรัชญานี้ รับรองความสุขจะอยู่ใกล้ๆ เราแน่นอนค่ะ เช่นเคยกับของฝากนายกสมาคมเล่มนี้ขอส่งธรรมะฉบับง่ายๆ ที่เราก็ค้นหาคัน **“สัปปุริสธรรม 7”** ธรรมที่สอนให้รู้จักเหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้สังคม รู้บุคคล มาบอกสู้กันฟังให้เป็นกุศลธรรมกันค่ะ

ส่งท้ายปลายปี 2558 กับภาพกิจกรรมการสร้างบุญในโครงการได้ชีวิตโค-กระบือ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในวันพ่อแห่งชาติ ปีนี้สามารถได้ชีวิตโคได้ถึง 33 ตัว ขอขอบคุณผู้มีจิตศรัทธาท่านค่ะ ต่อกันด้วยภาพถ่ายบอกเรื่องราวของศิษย์เก่าดีเด่น ผศ.เอี่ยม ทองดี จะบอกเรื่องราวอะไรกับภาพ ลองติดตามดูได้ภายในเล่มค่ะ ตามด้วยการรักษาสุขภาพกับนักกายภาพบำบัดคนเก่ง เคล็ดล้นต่างๆ การใช้ความร้อนและความเย็นในการรักษาอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และใครที่ชอบบ่วงอยู่ตลอดเวลาเรามาเคล็ดไม่ลับมาบอกกันค่ะ

ขอแสดงความยินดีกับศิษย์เก่าดีเด่นฯ 26 ท่าน ที่ได้รับคัดเลือกให้ได้รับรางวัลศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ปี 2558 และขอเชิญชวนสมาชิกผู้สนใจเข้าร่วมฟังปาฐกถาสวัสดิ์ สกลุไทยครั้งที่ 21 ร่วมแสดงความยินดีกับศิษย์เก่าดีเด่นฯ ในงานประชุมใหญ่นักศิษย์ประจำปี 2558 วันเสาร์ที่ 19 มีนาคม 2559 นี้ค่ะ

พรพิมล สุรินทร์วงศ์



ของฝากจากนายกสมาคม

ที่มา <http://www.manager.co.th/>

เมื่ออายุมากขึ้นสิ่งที่มองหาทำให้จิตใจสบายได้นั้น สำหรับผมคงไม่พ้นเรื่องธรรมะ พอได้อ่านได้นึก จึงอยากบอกให้ทุกท่านได้ทราบบ้าง วันนี้จึงนำเรื่องของ “สัปปริสธรรม 7” มาให้ทุกท่านได้อ่านกัน



คำว่า **สัปปริสธรรม** แปลว่า ธรรมของสัตบุรุษธรรม ที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติของคนดี คำว่า สัตบุรุษ หมายถึง คนที่มีความประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ คือมีพฤติกรรมถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือเรียบร้อยดีไม่มีโทษ เป็นผู้มิจิตตสงบระงับจากบาปอกุศลธรรม ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน

กุศลธรรม 7 ประการนี้เรียกว่า สัปปริสธรรม 7 มีอธิบายดังนี้

- 1. อัมมัญญตา** ความเป็นผู้รู้จักเหตุ หมายถึง ความเป็นผู้รู้หลัก คือความเป็นผู้รู้จักว่าสิ่งนี้เป็นเหตุของสิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นเหตุของสิ่งนี้เช่นรู้ว่า เมื่อคนเราขาดอิทธิบาท 4 ในการประกอบอาชีพทำมาหากิน หรือในการทำกิจต่างๆ ก็จะไม่ประสบความสำเร็จ เป็นต้น
- 2. อัตถัญญตา** ความเป็นผู้รู้จักผล หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักว่า ผลอันนี้เกิดจากเหตุอันนี้ เช่น เมื่อไม่ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพทำมาหากินในทางสุจริต การศึกษาเล่าเรียน หรือในการทำกิจต่างๆ ก็รู้ว่าเป็นเพราะขาดหลักอิทธิบาท 4 กล่าวคือ ไม่มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ในการประกอบอาชีพนั้น ในการศึกษาเล่าเรียนนั้น หรือในการทำงานนั้น เป็นต้น
- 3. อัถตัญญตา** ความเป็นผู้รู้จักตน หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ความสามารถ ความถนัดและคุณธรรม เป็นต้น ของตนว่ามีสภาพอย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมและทำการต่างๆ ให้สอดคล้องถูกต้องจุดที่จะสัมฤทธิ์ผล ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญงอกงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
- 4. มัตตัญญตา** ความเป็นผู้รู้จักประมาณ หมายถึง ความรู้จักพอดีในสิ่งต่างๆ เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคและการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการงานทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการ โดยมีใช้เพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจ ชอบใจ หรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบทั้งหลายที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา
- 5. กาลัญญตา** ความเป็นผู้รู้จักกาล หมายถึง การรู้จักเวลาอันเหมาะสมและระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจการกระทำหน้าที การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสม เป็นต้น หรือการรู้จักกาลเวลาในอันที่จะประกอบกิจการนั้นๆ เป็นต้นว่า ตนมีหน้าที่การงานจะพึงทำหลายอย่างด้วยกัน จะเป็นกิจการทางโลกหรือทางธรรมก็ตาม จะต้องแบ่งเวลาให้เหมาะแก่กิจที่จะต้องทำนั้นๆ การงานจึงจะดำเนินไปโดยเป็นระเบียบเรียบร้อยดี ไม่ยุ่งยากยุ่งเหยิง คั่งค้างอาฎูล ตลอดจนรู้จักกะเวลาและวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล
- 6. ปริสัญญตา** ความเป็นผู้รู้จักประชุมชน หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมนุม รู้จักสังคม คือรู้จักว่า ชุมชนหรือสังคมนั้นเป็นอย่างไร จะต้องปฏิบัติอย่างไร จึงจะเหมาะกับสังคมนั้นเพื่อให้สามารถเข้ากับชุมชนนั้นๆ โดยไม่เก้อเขินหรือประหม่า เช่น เมื่อไปร่วมพิธีงานศพจะต้องแต่งกายให้เหมาะสมจะพูดและจะทำอย่างไร เมื่อเข้าวัดไปในพิธีทำบุญต่างๆ จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร จึงจะเหมาะสม จะวางตัวอย่างไรเมื่อพูดคุยกับพระสงฆ์ เป็นต้น
- 7. บุคคลปริปริญญตา** ความเป็นผู้รู้จักเลือกคบบุคคล หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักบุคคล คือรู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่าโดยอัธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ว่าควรคบหรือไม่ จะใช้ จะดำเนิน ยกย่องและแนะนำสั่งสอนอย่างไร จึงจะได้ผลดี เป็นต้น

สัปปริสธรรมทั้ง 7 ข้อนี้ สรุปเป็นคำจำกัดให้กำหนดง่ายๆ ว่า รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้สังคม รู้บุคคล เป็นกุศลธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นคนดี โดยไม่ขึ้นอยู่กับชาติกำเนิด ฐานะ ความเป็นอยู่ หรือความมีการศึกษาสูง บุคคลใดเป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักความพอดี รู้จักเวลา รู้จักชุมชนหรือสังคม และรู้จักเลือกคบคน บุคคลนั้นก็สามารรถที่จะเป็นคนดี เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ หรือเรียกว่า เป็นคนเต็มคน คนดีที่แท้ ซึ่งถือว่าเป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริง

ภาพกิจกรรม

อรพิน พันธุ์สุวรรณ



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดพิธีมอบทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์บางส่วน ประจำปี 2558 จำนวน 60 ทุน โดย ศ.เกียรติคุณสมทรง เลชะกุลอุปนายกสมาคมฯ และ ศ.ดร.พญ.พัชรีย์ เลิศฤทธิ์คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ให้เกียรติเป็นผู้มอบเมื่อวันอังคารที่ 28 ตุลาคม 2558 ณ อาคารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดงานเกษียณอายุราชการแก่ ผศ.ดร.โสพล ศิริไสย์ และ คุณพรพิมล สุรินทร์วงศ์ กรรมการสมาคมฯ เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2558



ร่วมกิจกรรมวิ่งและเดินเพื่อพ่อ 30 ปี วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล วันอาทิตย์ที่ 29 พฤศจิกายน 2558

ภาพกิจกรรม

อรพิน พันธุ์สุวรรณ



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดย ศ.เกียรติคุณสมทรง เลชะกุล อุปนายกสมาคมฯ และประธานโครงการไถ่ชีวิตโค-กระบือ ได้จัดกิจกรรมโครงการไถ่ชีวิตโค-กระบือ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2558 โดยได้จัดให้มีพิธีสงฆ์และพิธีมอบโค-กระบือแก่ ผู้แทนจากกรมปศุสัตว์ เพื่อเข้าโครงการธนาคารโค-กระบือตามแนวพระราชดำริ โดยในปี 2558 นี้ สมาคมฯ ได้รับเงินบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธาเป็นจำนวนเงิน 911,000 บาทเศษ และได้นำเงินบริจาคไปไถ่ชีวิตโคเพศเมีย จำนวน 33 ตัวๆ ละ 27,000.-บาท ณ โรงฆ่าสัตว์ จ.ปทุมธานี เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2558



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ร่วมกับ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงานทำบุญรำลึกอดีตคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ผู้ล่วงลับ ศาสตราจารย์ นายแพทย์สวัสดิ์ สกุลไทย และ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ณัฐ ภมรประวัติ ณ อาคารบัณฑิตวิทยาลัย ศาลายา เมื่อวันที่ 27 มกราคม 2558

ภาพกิจกรรม

งานครบรอบ 52 ปี คล้ายวันสถาปนابัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2559 บัณฑิตวิทยาลัย จัดงานครบรอบ 52 ปี วันสถาปนابัณฑิตวิทยาลัย ณ ห้องประชุม 408 ชั้น 4 อาคารบัณฑิตวิทยาลัย ศาลายา ในปีนี้ ได้จัดให้มีพิธีทางศาสนา พระสงฆ์เจริญพุทธมนต์ ถวายภัตตาหารเพล สังฆทาน เครื่องไทยธรรมและจตุปัจจัยแด่พระภิกษุสงฆ์ 9 รูป กิจกรรมสานสัมพันธ์ชาวบัณฑิตวิทยาลัย โดยมี ศ.ดร.พญ.พัชรีย์ เลิศฤทธิ์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ประธานกล่าวเปิดงานการชมวิดิทัศน์ประมวลภาพการทำงาน และกิจกรรมของผู้บริหาร และบุคลากรบัณฑิตวิทยาลัยในปีที่ผ่านมา



โครงการ Brand Ambassador of Graduate School, Mahidol University -2016 “รุ่น 9”



บัณฑิตวิทยาลัย จัดโครงการ Brand Ambassador of Graduate School, Mahidol University -2016 (ทูตบัณฑิตสัมพันธ์ รุ่นที่ 9) เพื่อค้นหา คัดเลือกนักศึกษา ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม เป็นตัวแทนนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดล นำเสนอภาพลักษณ์ความเป็นมหาวิทยาลัยมหิดล ออกสู่สาธารณชน ผ่านการร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ช่วยเหลือสังคม โดยในปีนี้มีผู้สมัครเข้าร่วมโครงการจำนวน 19 คน เป็นชาวไทย 14 คน ชาวต่างชาติ 5 คน จากประเทศ Myanmar Mongolia และ Malawi เพื่อ "เสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ด้านพัฒนาบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ" เมื่อวันที่ 6-7 กุมภาพันธ์ 2559 ณ ธันชนิชา รีสอร์ท จ.เพชรบุรี

ภาพถ่ายบอกเรื่องราว

อรพิน พันธุ์สุวรรณ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เอี่ยม ทองดี
ศิษย์เก่าดีเด่น สมาคมศิษย์เก่า
บัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล
ประจำปี พ.ศ. 2557

หากพูดถึงเรื่องความสุข ในชีวิตคนเรามักจะหาความสุขที่แตกต่างกันไป บางคนชอบทำงาน บางคนชอบอยู่บ้าน ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย ดูแลตัวเอง บางคนชอบเข้าวัดทำบุญ ทำทาน บางคนชอบท่องเที่ยว พุดไปก็คงไม่จบถ้าคนมันมีความสุขจะทำอะไร หยิบจับอะไร โลกก็ดูจะสดใสไปหมด ยิ่งถ้ามีความรักด้วยแล้ว ไม่ต้องพุดถึง โลกนี้ก็ดูเหมือนจะกลายเป็นสีชมพูที่น่าอยู่อย่างที่สุด ทุกคนชอบจดจำในสิ่งที่ตัวเองชอบ เรามักจะรู้ว่าเราชอบอะไร และไม่ชอบอะไร แล้ววิธีการจดจำของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป บางคนแค่อยู่นิยามโมรีของ

ภาพถ่าย...เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เตือนความจำได้ แดงมันอาจเป็นการฝึกสมองของเราด้วยนะ ลองหยิบภาพเก่าๆ สัก 10 ปี ที่แล้วมาดูสิ เราจะต้องมานึกกัน เอ๊ะ...ฉันถ่ายที่ไหน!!! ถ่ายกับใคร!!! โอ้ววว!!! ตอนนั้นฉันผอมมาก?? หรือแถมมองภาพนั้นๆ ก็ต้องอมยิ้มอยู่ในใจคนเดียวก็มี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอี่ยม ทองดี เป็นอีกหนึ่งผู้ถ่ายทอดบอกเล่าเรื่องราวทางภาพถ่ายจากการทำงาน การท่องเที่ยว พร้อมคำบรรยายที่คนบ้านบ้านอ่านแล้วก็เข้าใจได้ในแบบฉบับชนบท พร้อมข้อคิดที่แฝงคำพูดไปกับภาพถ่าย วันนี้เราลองนำบทความเล็กๆ พร้อมภาพต่างๆ ที่ท่านได้ถ่ายทอดไว้มาให้ทุกท่านได้อ่านและชมกันนะคะ



ความสุข ที่เข้าใจและเข้าถึง...ได้ยาก

ยายวัย 81 ปี กับ วิถีชีวิตชาวนาที่สืบต่อกันมาจากรบรรพชน ยายอาศัยอยู่บนเรือนหลังเก่า ขนาดสามห้อง สามแถว พื้นตรงกลางหน้า เรือนนอนเป็น "นอกชานแห้ง" และ "นอกชานปลูกกระต๊ามไม้เคี่ยม" มีเรือนข้าวอยู่ด้านตะวันออกของชานเรือน เรือนคร้าวอยู่ด้านตะวันตก ปัจจุบัน ยายอยู่คนเดียวยังคงทำนา 8 ไร่ ดำนาด้วยตนเอง จ้างรถไถเตรียมดิน เลี้ยงวัว 6 ตัว เลี้ยงไก่ ปลูกพืชผักสวนครัว ฯลฯ แบบพื้นบ้าน มีลูก 2 คน แต่งงานออกเรือนแล้ว ลูกๆ ต้องการรื้อเรือนหลังเก่า แล้วสร้างเรือนหลังใหม่ให้แม่อยู่สบายๆ ตามแบบแผนสมัยใหม่ที่ตนคิด แต่แม่ไม่ยอม

แม่บอกว่าอยู่เรือนหลังเดิม เป็นสุขดีอยู่แล้ว..... เมื่อถามถึงความสุขที่ยายบอกลูก "ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร ??"

ยายจึงเดินมามานั่งที่ตรงในภาพ แล้วเริ่มต้นบรรยายลักษณะความสุขให้ฟัง...ว่า "...ที่ตรงนี้ คือที่นั่งที่นอน จนถึงแก่กรรมของพ่อ (ของยาย)...พ่ออยู่ตรงนี้ ตายตรงนี้ สามีอยู่ตรงโน้น..แม่อยู่ตรงนั้น... ฯลฯ..." "แววดาเป็นประกาย ฉายแสงแห่งความสุขให้เห็น...จนยากที่คนอย่างเรา ซึ่งไม่รู้เรื่องเหล่านั้น จักเข้าใจ..." "ยายไม่เคยรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยวเดียวดาย เลย... ฯลฯ..."

อย่างนี้หรือเปล่าที่เป็นนิยามของคำว่า "จิตวิญญาณ"





รักษำป่าและสัตว์ป่า..รักผู้พิทักษำป่าและสัตว์ป่าด้วย....

น้ำหนักเบ้สะพาย 20-30 กิโลกรัม ของผู้พิทักษำป่าและสัตว์ป่าแต่ละคน จะค้ำยๆ ผ่อนลงตามลำดัดวันคืนที่ตระรอนๆ ไปตามป่าเขาลำเนาไพรค้ำไทนอนนั้น รีมห้วย รีมธาร ไตร้ร่มไม้ใหญ่ ผ่านไปๆ จนกระทั่งวันที่ 5 หรือ 6 (อันเป็นวันสุดท้ายในปฏิบัติการตรวจเฟ้ระวังภัยคุกคามป่าและสัตว์ป่าแต่ละรอบของแต่ละทีม) น้ำหนักเบ้สะพาย จึงจะเหลือ 5-8 กิโลกรัม...แล้วจึงเดินทางกลับถึงที่หน่วยๆ คนละอื่น 5-6 คน จะรับช่วงตระเวนปฏิบัติการพิทักษำป่าและสัตว์ป่า วนเวียนไป ตลอดเดือน ตลอดปี ตลอดไป



ชุดความรู้เรื่อง "มะพร้าว"

อาจทำไห้หงหรือมิน หรือ ทำไม้ถูกได้ง่ายๆ เช่น อยากริมมะพร้าวอ่อน.....อยากริมมะพร้าวคลูกข้าวมาว.....ในภาพ ต้องสอยลูกไหน??... ไม้แน่ใจว่าหลักสูตรการศึกษาชั้นพื้นฐานสอนไห้เด็กได้เรียนรู้อหรือเปล่า??

ถ้ายังไม้ได้สอน ในช่วโมงรู้อ...น่าจะใช้เป็นสื่อไห้เด็กเรียนรู้อได้ครับ



"เซียนหมาก" ภาพผู้เฒ่านั่งกับเด็ก

สื่อการเรียนรู้ของเด็กชนบท ที่สอดคล้องกับนโยบาย "ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้" (Moderate Class More Knowledge) ได้เป็นอย่างดี...มีเรื่องไห้รู้ได้มากมายใน "เซียนหมาก"

และภาพเด็กชนบท กำลังอยู่กับ "การลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" (Moderate Class More Knowledge) โดยเล่น "หม้อข้าวหม้อแกง" ไ้ถ้บ้าน คนเดียวก้เล่นได้ หลายคนก้เล่นได้.....มีเรื่องไห้รู้ได้มากมาย

ส่วนหนึ่งของการออกเดินทางกับภาพถ่ายต่างๆ ที่บ่งบอกความรู้สึก บอกถึงความเป็นวิถีชีวิต บางภาพมองดูสวยงาม บางภาพดูแล้วไห้เกิดการสะท้อนของชีวิต หลากหลายความคิดที่จะกล่าวไปไห้หลายๆ คนได้รับรู้อ แต่ในฐานะความเป็นครู อาจารย์เอี่ยม ทองดี ถ่ายทอดออกมาด้วยความรู้ ความรัก และความสุข

ภาพจาก : ผศ.เอี่ยม ทองดี อดีตอาจารย์ประจำสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มม.หิดล
ศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ประเภทบูรณาการทั่วไป ประจำปี 2557

กายภาพบำบัดกับการเลือกใช้ความร้อนและความเย็น

การรักษาด้วยความร้อนและความเย็น เป็นอีกหนึ่งในวิธีที่นักกายภาพบำบัดได้นำมาใช้ในการรักษาอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและมีการแนะนำให้ผู้ป่วยนำไปใช้เองได้ที่บ้าน แต่ยังมีข้อสงสัยในการใช้ความร้อนและความเย็นในการรักษาตัวเองอยู่บ้าง จึงจะนำเรื่องนี้มาอธิบายการใช้ความร้อนและความเย็นเพื่อบรรเทาอาการบาดเจ็บกันบ้างนะคะ

จะรู้ได้อย่างไรว่าเมื่อไหร่ใช้ความร้อน เมื่อไหร่ใช้ความเย็น?? คำถามยอดฮิตที่มักถามกัน จึงให้ข้อแนะนำเบื้องต้นในการใช้ดังนี้ค่ะ

เมื่อเกิดการบาดเจ็บแบบเฉียบพลัน (ภายใน 24-48 ชั่วโมงแรก) ซึ่งในช่วงนี้บริเวณที่บาดเจ็บจะมีอาการบวม แดง และร้อนซึ่งอาการเหล่านี้เราเรียกว่าเกิดอาการอักเสบขึ้น (inflammation) กรณีนี้เราควรใช้ความเย็นประคบ ซึ่งจะช่วยลดปวดบวม และอักเสบนี้ได้ แต่หากหลังจากมีอาการปวดหลังจาก 48 ชั่วโมงนี้แล้วแต่ยังมีอาการอักเสบแบบข้างต้นก็ยังคงควรใช้ความเย็นอยู่นะคะ เพราะแม้เป็นมานานแต่หากเราไปใช้กล้ามเนื้อนั้นซ้ำๆ ในอีกกล้ามเนื้อก็จะถูกใช้งานถูกดึงซ้ำๆ ก็นำมาซึ่งการอักเสบนี้ได้ ซึ่งเทคนิคการประคบเย็นเพื่อรักษาอาการดังกล่าว มีดังนี้ค่ะ



ศิวพร ลิ้มปิลชาติ
คณะกายภาพบำบัด ม.มท.ค.



(1) ทำถุงน้ำแข็ง คือ นำถุง พลาสติกบรรจุอาหารขนาดพอเหมาะกับส่วนที่ต้องการประคบ (หาไม่ได้ก็ถุงก๊อบแก๊บก็ใช้ได้ค่ะแต่ต้องแน่ใจว่าไม่รั่วนะคะ!!) และให้ใส่น้ำแข็งและ ใส่น้ำเปล่าอัตราส่วน 1:1 และทำการไล่ออกจากถุง และรัดปากถุงให้แน่น จากนั้นหาผ้าขนหนูหรือถ้าไม่มีก็เอากระดาษห่อ เพื่อไม่ให้ น้ำแข็งที่เย็นจัดสัมผัสกับผิวหนังโดยตรง และไม่ให้น้ำหยดเปรอะเปื้อนเสื้อผ้า หรือหากจำเป็นต้องประคบโดยตรงก็ควรเย็นจัดเกินไปให้ลดอัตราส่วนน้ำแข็งลงและใส่น้ำเปล่าให้เยาะขึ้นแทนจนรู้สึกว่ายเย็นพอเหมาะก็ได้อะ

(2) ถ้าบริเวณที่บาดเจ็บเกิดอยู่ปลายร่างกาย คือ มือ เท้า สามารถใช้ภาชนะใส่น้ำแข็งและน้ำ ด้วยอัตราส่วน 1:1 เช่นกัน แล้วจุ่มมือหรือเท้าลงไปเลย!! กรณีนี้หากเย็นจัดก็ใช้วิธีลดน้ำแข็งเพิ่มน้ำเช่นกันค่ะ

(3) แผ่นเจลที่สามารถทำให้เย็น ได้โดยนำเอาไปแช่ในช่องแช่แข็ง แล้วเจลนี้จะรักษาความเย็นได้นานที่เรียกว่า hot-cold pack นั่นเองค่ะ ซึ่งวิธีใช้ก็คล้ายๆ วิธีถุงน้ำแข็งคือให้นำผ้าขนหนูมาห่อหรือลอกผ้าที่มากับแผ่นเจลและประคบบริเวณที่บาดเจ็บค่ะ



โดยทั้ง 3 วิธีที่กล่าวข้างต้นนั้นเพื่อการรักษาควรประคบนานประมาณ 15-20 นาทีค่ะ ทำซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง ใน 24 ชั่วโมงแรก หรือทำซ้ำเมื่อผิวหนังกลับสู่อุณหภูมิปกติ หลังจากนั้นประคบห่างลง เป็น 3-4 ครั้งต่อวัน ในวันที่ 2 ค่ะ

ข้อควรระวัง สำหรับการประคบเย็นคือ ความเย็นหากเย็นจัดสามารถทำลายเนื้อเยื่อได้โดยจะทำให้เนื้อเยื่อขาดเลือดและตายในที่สุดดังนั้นจึงไม่ควรใช้ความเย็นที่เย็นจัดเกินไป หรือประคบเป็นเวลานานเกินไป รวมถึงหากเป็นไปได้ควรมีผ้าขนหนูหรือมีวัสดุหุ้มก่อนประคบกับบริเวณที่บาดเจ็บโดยตรง ทั้งนี้หากท่านใดมีโรคประจำตัวเป็นเบาหวาน โรคของหลอดเลือดส่วนปลายผิดปกติ หรือความดันโลหิตสูง ไม่ควรประคบเย็นในบริเวณที่มีการไหลเวียนของเลือดน้อย เช่น ปลายมือ ปลายเท้า เป็นต้นและห้ามใช้ในผู้เป็นโรคแพ้ความเย็น (specific cold-sensitivity) เม็ดเลือดแตก เส้นประสาทอักเสบจากความเย็น อีกด้วย แต่ถ้าวินิจฉัยว่าเป็นอาการปวดตื้อๆ ตึงๆ เป็นๆ หายๆ มีอาการมานานหรือเรื้อรัง หรือหลังจากการบาดเจ็บมาแล้ว 48 ชั่วโมง ซึ่งเกิดจากการดึงตัวของกล้ามเนื้อ ควรใช้ความร้อนประคบเพื่อคลายกล้ามเนื้อ (relaxation) เพิ่มการไหลเวียนเลือด (blood circulation) ในบริเวณที่ปวดและเพิ่มความยืดหยุ่น (flexibility) ของกล้ามเนื้อ เทคนิคการประคบร้อน มีดังนี้ค่ะ

(1) กระเป๋าน้ำร้อน เราก็ทำการเติมน้ำร้อนลงไปควรทดสอบโดยจับที่กระเป๋าวอร์มเกินไปหรือไม่ (โดยปกติอุณหภูมิที่ใช้รักษานั้นไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียส หรือจะต้องให้ความรู้สึกแบบอุ่นสบายค่ะ หากร้อนเกินไปควรห่อด้วยผ้าขนหนูก่อนนำมาประคบบริเวณที่ปวดค่ะ) (2) การแช่น้ำอุ่น เช่นเดียวกับการจุ่มปลายมือหรือเท้าในน้ำเย็น คือผสมน้ำร้อนและน้ำอุณหภูมิห้อง เพื่อให้ได้น้ำอุ่นจัด (อุณหภูมิไม่เกิน 45 องศาเซลเซียส) ลงในภาชนะ หากรู้สึกร้อนควรเพิ่มน้ำเปล่าลงไป (3) ใช้แผ่นเจล คือแผ่นเจลแบบเดียวกับวิธีประคบเย็น (hot-cold pack) แต่ก่อนใช้ให้ทำให้ร้อนโดยใส่ถุงร้อน - เย็นนี้ลงในน้ำเดือดนานประมาณ 5 นาที หรือใส่ในไมโครเวฟ (Microwave) ประมาณ 1-2 นาที หลังจากนั้นนำมาห่อผ้าหรือใส่ปลอกผ้าที่มากับแผ่นเจลนี้ประคบบริเวณปวด ตึง โดยวิธีการตามข้อ 1 2 และ 3 ข้างต้นนี้ ควรประคบหรือจุ่มเป็นเวลา 15-20 นาที โดยขยับเปลี่ยนบริเวณที่วางบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และ วิธีสุดท้าย (4) ผ้าขนหนูชุบน้ำร้อน โดยนำผ้าขนหนูจุ่มน้ำในภาชนะที่อุณหภูมิไม่เกิน 45 องศาเซลเซียส บิดหมาด และคลี่ผ้าออกประคบบริเวณที่ต้องการ 2-3 นาที ทำซ้ำประมาณ 5-7 ครั้ง (วิธีนี้อาจต้องอาศัยความขยันในการชุบน้ำให้ร้อนนิ่มหน่อยนะคะ ^^)



ข้อควรระวัง สำหรับการประคบร้อนคือ ความร้อนที่ร้อนมากเกินไปสามารถทำลายเนื้อเยื่อได้เช่นกัน โดยจะมีสัญญาณเพื่อเตือนก่อนมีการตายของเนื้อเยื่อคือ การเกิดตุ่มน้ำพองใส (blister) ซึ่งเกิดจากน้ำในเซลล์ออกมาอยู่นอกเซลล์ นั่นเอง ซึ่งควรระวังในเรื่องความร้อนไม่ควรร้อนมากเกินไป ระยะเวลาควรจะเหมาะสมไม่นานเกิน 20 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภาวะร่างกายและการไหลเวียนเลือดด้วยว่าเป็นปกติหรือไม่ และห้ามใช้ความร้อน หาก (1) มีปัญหาการรับรู้ความรู้สึกที่น้อยลงหรือผิดปกติ (2) ส่วนที่มีการไหลเวียนเลือดน้อยลงหรือผิดปกติ (3) มีปัญหาเลือดออกง่าย (4) เป็นมะเร็ง (5) หากได้รับบาดเจ็บเฉียบพลัน (6) มีบริเวณแผลเปิดหรือติดเชื่อบริเวณที่จะทำการประคบร้อน



เอาล่ะค่ะเราจะเห็นแล้วว่าการประคบเย็นและร้อนนั้นมีประโยชน์ทั้งคู่หากเราใช้ได้ถูกเวลา และวิธีการนะคะหวังว่าทุกท่านจะสามารถนำหลักปฏิบัตินี้ไปใช้เพื่อลดอาการปวดด้วยตนเอง หรือจะเป็นการปฐมพยาบาลตนเองเบื้องต้นก่อนมาปรึกษานักกายภาพบำบัดกันนะคะ

References :

อาจารย์ ดร. ประเสริฐ สกฤตศรีประเสริฐ; กายภาพบำบัด เพื่อประชาชน; ร้อน เย็น ลดปวด; 2537 Dr. Sarah Jarvis; <http://www.patient.co.uk/health/ice-and-heat-treatment-for-injuries> http://www.healthymax.co.th/idea_detail.aspx?id=15 พศ.ดร.มนสภรณ์ วิฑูรเมธา; <http://haamor.com/th/ประคบร้อนประคบเย็น/> Dana L. Davis, MPT; <http://www.spineuniverse.com/treatments/physical-therapy/hot-cold-therapies-pain-discomfort>

เสียง การแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัด...อาจทำให้เสียชีวิตได้ ??

เพราะความร้อนภายในร่างกายเกิดการสะสม ปรับตัวไม่ทัน อาจช็อกและเสียชีวิตได้ นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่าปัญหาการแช่น้ำร้อนตามสถานที่ต่างๆ แล้วหน้ามืด เป็นลม ช็อก หมดสติ หรือเสียชีวิตไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน แต่จะเกิดกับผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงคือ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิต จากการอาบน้ำร้อนหรือแช่น้ำที่อุ่นจัด เกิดจากความร้อนภายในร่างกายเกิดการสะสมอย่างรวดเร็วร่างกายปรับตัวไม่ทัน และทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ส่งผลให้เส้นเลือดขยายทั้งตัว ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะสำคัญ น้อยลง จนเกิดภาวะล้มเหลวและอาจเสียชีวิต และอาจเป็นโรคลมแดด (Heat Stroke) หรืออุณหภูมิระดับความร้อนในร่างกายสูงขึ้นร่วมด้วย ซึ่งโดยปกติแล้วร่างกายคนเรา จะมีกลไกในการระบายความร้อน แต่จะสามารถระบายความร้อนได้น้อยลงถ้าอยู่ท่ามกลางอากาศที่ร้อนชื้น สวมเสื้อผ้าปกปิดมิดชิดทั้งตัว หรือแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัดทั้งตัว ดังนั้นเมื่อแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัดจะเหลือพื้นที่สำหรับการระเหยเฉพาะส่วนที่อยู่เหนือน้ำ และผ่านลมหายใจ ทำให้เสี่ยงต่ออุณหภูมิที่สูงขึ้นหรือเป็นลมแดดได้ง่าย



http://images.thaiza.com/118/118_20131118160414..

สำหรับข้อควรระวังในการแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น ได้แก่ ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรตรวจเช็คความดันโลหิต ทุกครั้งก่อนแช่น้ำอุ่นจัดหรือน้ำร้อน หากพบว่ามีความดันโลหิตสูงไม่ควรแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัด เพื่อป้องกันไม่ให้อ่างกายสัมผัสกับน้ำร้อนในทันที ซึ่งอาจจะเกิดอันตรายต่อร่างกาย ก่อนแช่น้ำอุ่นจัดหรือน้ำร้อน 15-20 นาที ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว และดื่มน้ำเพิ่มเป็นระยะทุกๆ 15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีปริมาณน้ำที่เพียงพอ ไม่ควรแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัดคนเดียว เพราะหากเกิดเหตุฉุกเฉินจะสามารถช่วยเหลือได้ทันที ควรแช่น้ำที่ไม่อุ่นจัดปลอดภัยกว่าน้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัด และหากไม่ได้แช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัดเป็นประจำ ไม่ควรแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัดนานเกิน 5-10 นาที ที่สำคัญหากรู้สึกเพลีย หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม คลื่นไส้ ควรหยุดการแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นจัดทันที หากไม่ดีขึ้นควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที ทั้งนี้ ก่อนลงแช่น้ำร้อนควรปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

แหล่งข่าวโดย : ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กรมการแพทย์
สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

รู้ไหม...อาหารต้าน การช่่วงเน่า ทานอน

เมื่อความง่วงเหงาหาวนอนไม่ได้มาเยือนเพียงยามราตรี แต่คุกคามชีวิตประจำวันจนก่อความรำคาญ ที่มาของอาการง่วงไม่หยุด มาหาวิธีการรักษาเยียวยา โดยไม่ต้องพึ่งกาแฟกัน

บางคนมีอาการง่วงนอนบ่อยๆ ในเวลาทำงานหรือยังไม่ถึงเวลานอนบางคนตื่นนอนแล้วยังรู้สึกง่วง และไม่ค่อยสดชื่น บางคนง่วงนอนทั้งวัน บางคนพอวันหยุดก็นอนทั้งวัน บางคนง่วงหลังกินอาหารใหม่ๆ พอได้จับกลับสักพักก็ดีขึ้น บางคนหน้าตาดูไม่สดชื่น ทาวทั้งวัน บางคนต้องพึ่ง ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลังเพื่อกระตุ้นให้ตื่นหรือสดชื่น แต่พอหมดฤทธิ์การกระตุ้น ก็เหมือนแบตเตอรี่ในตัวหมดเช่นกัน

การลดปัญหาที่หาให้ง่วงหาวนอนมีหลายวิธีดังนี้ เช่นดื่มเครื่องดื่มที่ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า เช่น น้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ชา กาแฟ เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ พร้อมหายใจเข้าลึกๆ ออกยาวๆ ประมาณ 5 - 10 นาที แล้วดื่มน้ำเย็นหรือน้ำผลไม้ ทาที่ที่จะจับกลับในช่วงเวลา 20 - 30 นาที แล้วล้างหน้าด้วยน้ำเย็นเพื่อเพิ่มความสดชื่น หาเครื่องดื่มที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองให้สดชื่น ลดการเหนื่อยล้าพยายามเข้านอนในช่วงเวลาไม่เกินสี่ทุ่มเพื่อให้มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ

ถ้ามีความวิตกกังวลควรหาทางลดหรือแก้อาการวิตกกังวล เช่น การฟังเพลงสบาย ๆ ทางานอดิเรกทำ ผักสมากิ หรือกิจกรรมอื่นตามที่ชอบรับประทานอาหารเช้าที่บำรุงสมอง และกระตุ้นการทำงานของสมองพร้อมยังส่งเสริมให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ซึ่งในทางแพทย์แผนไทยจะแนะนำว่า หากมีปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้น ให้ปรับมารับประทานอาหาร ที่มีรสสุขุมร้อน หรือมีน้ำมันหอมระเหยหรือรสเปรี้ยว ซึ่งจะเสริมการทำงานของธาตุลมและธาตุไฟเพื่อปรับสมดุลของธาตุ (การไหลเวียนและระบบประสาท) หรือจะใช้เครื่องยาที่มีสรรพคุณช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้นสู่สมองได้ดีขึ้นก็ได้ อย่างเช่นเมนูอาหารแนะนำ สำหรับอาการง่วง คือเมนูชุปคุณยา (อุ๋เจ็งซิง) ซึ่งมีสูตรการปรุง ดังนี้.....

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่) เตรียม 30 นาที ปรุง 2 ชั่วโมง ไครงกระดูกไก่แล้ไขมันออกให้หมดแล้วลวก น้ำเดือดจัด 1 ถ้วย รากผักชี 5 ราก กระเทียม 5 กลีบ พริกไทยเม็ด 20 เม็ด โขจรู๋เชียง 10 กรัม ชิงแก่ 5 แฉ่น โสมเอี้ยเซียม 8 กรัม เม็ดบัว 100 กรัม รากบัวสดหั่นเป็นแผ่นบาง 100 กรัม ลูกเดือย 100 กรัม เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว 11-2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลกรวด 1 ช้อนชา น้ำเปล่า 15 ถ้วย

วิธีทำ

1. ใช้มีดทุบโครงไก่ที่ลวกแล้วให้ขุบตัว พักไว้ เรียงโขจรู๋เชียงชิงแก่ พริกไทย กระเทียมรากผักชีใส่หม้อ ตามด้วยโครงไก่รากบัว ลูกเดือย เม็ดบัว โสมเอี้ยเซียม เกลือ ใส่น้ำลงในหม้อดู น ต้มจนเดือด หมั่นช้อนฟองทิ้ง แล้วหรี่ไฟลง ดู นานานประมาณ 2 ชั่วโมงโดยต้องปิดฝา

2. ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาวกับน้ำตาลกรวดเล็กน้อย ชิมดูให้มีรสเค็มอ่อนหวานเล็กน้อย และมีกลิ่นหอมของเครื่องยาน้ำชุปจะเป็นไลสีน้ำตาลอ่อนและต้องไม่มีไขมันลอย กรองแต่น้ำชุปมารับประทานอุ่นๆ พร้อมกับรากบัว เม็ดบัว ลูกเดือยที่ต้มในหม้อ

Tip : โสมเอี้ยเซียม โขจรู๋เชียง (ชวนเกียง) มีจำหน่ายตามร้านขายยาจีนพลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค 129.48 กิโลแคลอรีโปรตีน 5.53 กรัม ไขมัน 2.24 กรัม คาร์โบไฮเดรต 21.77 กรัม ไฟเบอร์ 0.30 กรัม

สรรพคุณ

โขจรู๋เชียง บำรุงเลือด บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง ชิง ขับลมช่วยเสริมระบบการย่อยกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น แก้อ่อนเพลียเพื่อโสมเอี้ยเซียมช่วยบำรุงประสาทสมองกระตุ้นสมองช่วยให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า



โขจรู๋เชียง หรือ ดั่งกุกู ฐานข้อมูลคณะเภสัชศาสตร์ ม.อุบลราชธานี



ภาพ : จิรวัดน์ มทาทรรพยถาวร สโตลล์ : พิมพ์น ใจสงเคราะห์



สิ่งละอันพันละน้อย



ไล่ยุงด้วยสมุนไพรกันครีว

ยุง เจ้าสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ที่กัด เจ็บๆ คันๆ บางคนแพ้เป็นผื่นบวมแดง ต้องมาเฝ้าเตียง โบกไม้เตียงไฟฟ้าเปรี๊ยะๆ ใจจริงก็ไม่อยากฆ่าสัตว์ แต่ก็ไม่อยากตายผ่อนส่งกับพวกยุงกัด ยุงกัดกันยุงที่ทั้งสารตกค้างไว้ (แต่ก็มียุงกันยุงบางเจ้าที่ใช้สารสกัดจากธรรมชาติเกือบ 100%) และไม่ทิ้งสารตกค้าง แต่สิ่งหนึ่งใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม นั่นคือพืชผักสมุนไพรกันครีว นั่นเอง หากได้ไม่ยากส่วนใหญ่มารู้จักกันอยู่แล้ว แล้วมีอะไรบ้างที่ไล่ยุงได้ผล?? ที่สำคัญไม่ผลข้างเคียงหรือทิ้งสารตกค้างทั้งกับตัวผู้ใช้และสิ่งแวดล้อม เพราะทุกอย่างได้มาจากธรรมชาติ และจะเสื่อมหายไปตามธรรมชาติ แต่จุดอ่อนของสมุนไพรไล่ยุงพวกนี้ก็คือ เรื่องกลิ่นนี่แหละ ที่บางคนไม่ปลื้มกับกลิ่นฉุนๆ สักเท่าไร หรือสมุนไพรบางตัวกลิ่นก็จะจางหายไปเร็วมาก ต้องเปลี่ยนใหม่อยู่เรื่อยๆ เรื่องของสีที่ออกมาตอนที่เรายบี้ ตี ทูบ อาจจะไม่สวยเท่าไร เพราะเปื้อนเนื้อผ้าหรือเฟอร์นิเจอร์แล้วอาจจะซักไม่ออก หรือบางคนใช้แล้วอาจจะไม่เห็นผลทันทีว่ายุงหายไปจากบ้าน แต่จะเห็นผลแบบค่อยเป็นค่อยไป ยุงจะลดจำนวนลงเรื่อยๆ จนหมดไป

กระเทียม *Allium sativum* ให้เฝ้ากระเทียมเป็นหัวๆ มาบุพอบแตก ให้มีน้ำมันออกมา กลิ่นจากน้ำมันก็จะระเหยออกมา จากนั้นก็เอาไปใส่ภาชนะวางไว้ได้ลม หรือหมุมต่างๆ ที่ต้องการไล่ยุง กลิ่นของกระเทียมนอกจากไล่ยุงได้แล้ว มดหรือแมลงวันก็ไม่ชอบเหมือนกัน น่าจะเหมาะกับคุณแม่บ้านตอนเตรียมอาหารมากๆ ไม่ต้องคอยเอามือปิดแมลงวันตอม

กระเพรา *Ocimum sanctum* สำหรับสูตรไล่ยุง จะใช้ทั้งเพราะทั้งใบใบและยอด จะเลือกแบบสดหรือแห้งก็ได้ แต่แบบสดจะให้กลิ่นมากกว่า เอาใบสดหลายใบๆ มาขยี้ให้เกิดกลิ่น แล้ววางไว้ใกล้ๆ ตัว ไล่ได้ทั้งหมด แมลงวัน ยุง แต่กลิ่นก็จะจางหายไปเร็ว ต้องหมั่นเปลี่ยนใหม่อยู่เรื่อยๆ ถ้าอยากให้กลิ่นยังคงอยู่

ลูกมะกรูด *Citrus hystri* ลูกสีเขียว ผิวเป็นตะปุ่มตะป่ำ ขรุขระ เวลาขูดให้น้ำมันที่อยู่ใต้วงมะกรูดออกมา หรือผิวมะกรูดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ก็จะให้น้ำมันระเหย ที่มีกลิ่นฉุนออกมา นำไปวางตามจุดที่ต้องการไล่ยุง

สะระแหน่ *Mentha arvensis* ใช้ใบสดหลายๆ ใบหรือจะใส่ทั้งซ่อที่ซื้อมาจากตลาด ขยี้ให้มีกลิ่นระเหยออกมา นำไปวางตรงจุดต่างๆ ของบ้าน กลิ่นของใบสะระแหน่ไล่ยุง

ใบแมงลัก *Ocimum citratum* เป็นสมุนไพรอีกตัวที่ให้กลิ่นฉุน เขาจะใช้ใบสดหลายๆ ใบ ขยี้ให้เกิดกลิ่น แล้วเอาไปวางในจุดที่ต้องการไล่ยุง

ตะไคร้หอม *Cymbopogon nardus* สมุนไพรไล่ยุงที่รู้จักดีว่า ไล่ยุงได้แต่ให้ระวังเข้าใจผิด สับสนกับตะไคร้บ้าน (ที่เราใส่หม้อต้มยา ต้มแซบ) เวลาซื้อก็ต้องดูให้ดี ถ้าเป็นตะไคร้หอม ขึ้นเป็นกอเหมือนตะไคร้บ้านที่เราใส่หม้อต้มยาที่แหละ แต่ขนาด ลำต้น กาบที่โคนต้นจะใหญ่กว่า และเป็นสีแดง ส่วนตะไคร้บ้านจะเป็นสีเขียวอมเขียวหลายคนที่เคยปลูกตะไคร้หอมอาจจะแย้งว่า ปลูกแล้วก็ไม่เห็นจะช่วยไล่ยุงได้เลย ยุงก็ยังมาเหมือนเดิม...

ตรงนี้ก็คงต้องไปดูอย่างอื่นประกอบด้วย เช่น ปลูกไว้มากน้อยแค่ไหน ถ้าปลูกไว้แค่กอเดียวแต่หวังผลไล่ยุงได้ทั้งบ้านก็ดูจะเป็นไปได้ยากไปหน่อย ตำแหน่งที่ปลูก ถ้าปลูกในจุดที่ลมพัดฟุ้งกระจาย กลิ่นหายไปหรือปล่า หรือถ้ามาวางในจุดที่กลิ่นจะลอยเข้าบ้านมัย ปลูกทั้งไว้อย่างเดียวก็ไล่ยุงไม่ได้เหมือนกัน ต้องตัดใบ หรือหาไม้มาฟาดๆ ไปที่กอให้ใบแตก หรือถ้าใช้ใบ ใช้ก้านเอามาสไลไว้ในบ้านปักไว้เลยก็ไม่ได้ผลอะไร ต้องทุบ ตี ขยี้ใบหรือลำต้นให้แตก ให้น้ำมันระเหยออกมา ที่สำคัญ ต้องทำบ่อยๆ ถึงจะเห็นผลจริงๆ แล้ว ทำไมเราต้องมาเสียเวลากับการไล่ยุงด้วยกลิ่นสมุนไพร หรือใช้ยาฉีด ยุงกัดกันยุง หรือเครื่องดักยุงกันด้วย ทั้งๆ ที่เราสามารถป้องกันได้ตั้งแต่ต้นทาง ด้วยการหมั่นดูแลไม่ให้รอบๆ บ้านหรือในบ้านเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ กำจัดแหล่งเพาะเชื้อ ตัดวงจรไม่ให้ยุงเกิดเป็นลูกน้ำ ไม่ปล่อยให้มีแอ่งน้ำ ภาชนะที่มีน้ำซึ่งใหญ่ๆ ไซ้เป็นลูกน้ำ หรือแอ่งน้ำในที่อับ มืด ที่อยู่รอบๆ บ้าน ส่วนในครัวเรือน แลกันบนโต๊ะอาหาร โต๊ะทำงาน ในห้องพระ หมั่นเปลี่ยนน้ำทุกสัปดาห์ เป็นการทำลายไข่ยุงก่อนที่จะกลายเป็นตัวแล้วบินว่อนอยู่ในบ้านไม่ปล่อยให้ทั้งใน บ้าน และรอบๆ บ้านเรากับ อับแสง อับลม เพราะยุงจะชอบสภาพแวดล้อมแบบนี้เป็นพิเศษ มุ่งลวดประตุน้ำต่างๆ ก็ต้องอยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งาน ถ้าขาด ชำรุดก็ควรซ่อมแซมให้เรียบร้อย ภาชนะเก็บน้ำก็ต้องมีฝาปิดมิดชิดป้องกันยุงวางไข่ในน้ำหรือถ้าหาฝาปิดไม่ได้จริงๆ ก็อาจจะใช้ตัวช่วยกำจัดไข่ยุง เช่น การเลี้ยงปลาหางนกยูง หรือใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ และฝักนิสสัย ปิดประตูทุกครั้งที่เปิดออกมา ป้องกันไม่ให้ยุงเข้าไปในบ้านได้ ต่างๆ เหล่านี้ล้วนปลอดภัยกับตัวเราเองและสิ่งแวดล้อมอีกต่างหาก ลองเอาไปใช้แล้วได้ผลเป็นอย่างไร บอกต่อด้วยค่ะ



ประกาศผลการสรรหาศิษย์เก่าดีเด่น...สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ปี 2558

การคัดเลือกศิษย์เก่าดีเด่นสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ประจำปี 2558 ได้เสร็จสิ้นแล้วจึงขอประกาศรายชื่อผู้ได้รับการคัดเลือกเป็นศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ประจำปี 2558 จำนวน 26 ดังนี้

1. ประเภทบริการ 4 ราย

1. ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ. อรพรรณ ทองแดง
ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล
2. นายจรัญ บุญฤทธิการ
ผอ.โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี
3. นางพรพิมล อดัมส์
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัย และหัวหน้าสำนักงานบริการการวิจัย
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล
4. นางวิภาวิน วัฒนประการชัยพยาบาล
(หัวหน้าหน่วยตรวจผู้ป่วยพิเศษ ศูนย์โรคหัวใจ
โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

3. ประเภทวิชาการ/วิจัย 7 ราย

1. ศ.เกียรติคุณ ดร.อรษา สุตเธียรกุล
ผู้มีความรู้ความสามารถพิเศษ คณะสาธารณสุขศาสตร์
ม.ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จ.ปทุมธานี
2. ศ.วัชรินทร์ รุกชโยศิริกุล
ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์
ม.สงขลานครินทร์
3. ศ.ดร.ปานสิริ พันธุ์สุวรรณ
สาขากายวิภาคศาสตร์ และรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
ม.ศรีนครินทรวิโรฒ
4. ศ.ดร.ชัชชัย ตะยาภีวัฒนา
ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาเทคนิคการแพทย์
แขนงภูมิคุ้มกันวิทยาคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์
ม.เชียงใหม่
5. ศ.ดร.นพ. คม สุคนธสรพร
ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาปรสิตวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ ม.เชียงใหม่
6. ศ.ดร.ชนันท์ อังคุธนสมบัติ
ศาสตราจารย์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล ม.มหิดล
7. ศ.พญ.พรรณิ ปิติสุทธิธรรม
รองคณบดีฝ่ายเวชศาสตร์ปริวรรต และนวัตกรรม
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล

5. ประเภทยอดเยี่ยมทุกด้าน 2 ราย

1. ศ.เกียรติคุณ นพ.อรุณ เภาสวัสดิ์
ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และ
รองประธาน คนที่ 1 ศิริราชมูลนิธิ
2. ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

2. ประเภทบูรณาการทั่วไป 6 ราย

1. ผศ.ดร.สุวิณี วิวัฒน์วานิช
ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. พันเอกหญิง รศ.ดร.นันทพร วิวัฒน์
หัวหน้าภาควิชาชีวเคมี กองการศึกษา
วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า
3. รศ.ดร.นพวรรณ เป็ยชื่อ
ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน รพ.รามธิบดี
4. ผศ.ดร.จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์
รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
5. ผศ.ดร.ชื่นจิตต์ บุญเจ็ด
กรรมการประจำคณะ ประเภทผู้แทนคณาจารย์ประจำ
และประธานสภาอาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์ ม.มหิดล
6. นายธวัชชัย ไทยเขียว
รองปลัดกระทรวงยุติธรรม

4. ประเภทบริหาร 7 ราย

1. พระราชปริยัติโมลี (สุทัศน์ วรทสฺสี ป.ธ.9)
เจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดโมลีโลกยาราม
ราชวรวิหาร กทม.
2. ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์
ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล
3. รศ.ดร.เกสัชกร วิทยา กุลสมบุรณ์
ผอ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รศ.ดร.เกสัชกร จักรพันธ์ ศิริธัญญาลักษณ์
คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ ม.เชียงใหม่
5. Hon.Dr.Nguyen Van Tien, MP
Vice Chair of Parliament Committee for Social
Affairs, Vietnam Committee on Social Affairs is
responsibilities and authorities as following
6. Dr.Luong Ngoc Khue
Director General, Medical Services Administration
7. ผศ.สมเกียรติ ภู่งพัฒน์วิบูลย์
คณบดีคณะการท่องเที่ยวและการโรงแรม ม.มหาสารคาม

ผู้ที่ได้รับการคัดเลือก สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย
ม.มหิดล จะมอบโล่และคำประกาศเกียรติคุณ ในงานประชุม
ใหญ่สามัญประจำปี 2558 วันเสาร์ที่ 19 มีนาคม 2559
เวลา 17.30 น. ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ (เชิงสะพานซังฮี้)
กรุงเทพมหานคร



ขอเชิญฟัง
ปาฐกถาเกียรติยศ

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
ร่วมกับ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
และมูลนิธิมหาวิทยาลัยมหิดล

"สวัสดิ์ สกุลไทย" ครั้งที่ 21

**“เปิดตัวสถาบันสร้างวิทยาศาสตร์ระดับโลกแห่งแรก...
ใน 10 ปี สถาบันแห่งนี้จะเป็นหนึ่ง ในอาเซียน
และในอีก 50 ปี จะติดอันดับโลก”**

"โรงเรียนกำเนิดวิทย์"



โดย...ดร.ไทรินทร์ ชูโชติถาวร



สถาบันที่เพาะบ่ม นักวิทยาศาสตร์ นักวิจัยระดับหัวกะทิของประเทศ
เขาจัดการเรียนการสอนอย่างไร โรงเรียนนี้มีความเป็นมาและแตกต่าง
จากโรงเรียนทั่วไป จริงหรือไม่ **ค้นหาคำตอบได้ที่...**

ปาฐกถาสวัสดิ์ สกุลไทย

วันเสาร์ที่ 19 มีนาคม 2559 เวลา 15.30-17.30 น.

ณ ห้องกรงธนบอลล์รูม ชั้น 3

โรงแรมรอยัลริเวอร์ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เชียงสะพานกรุงธนบุรี กรุงเทพฯ

สำรองที่นั่ง โทร. 0-2800-2447, 0-2441-5146, 0-2441-4125 ต่อ 117 โทรสาร 0-2800-2447



ขอเชิญเข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2558 ฟังปาฐกถาสวัสดิ์ สกุลไทย ครั้งที่ 21

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล กำหนดจัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2558 ในวันเสาร์ที่ 19 มีนาคม 2559 ณ ห้องกรุงธนบอลรูม ชั้น 3 โรงแรมรอยัลริเวอร์ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงสะพานกรุงธนบุรี กทม. โดยมีกิจกรรม 4 รายการ

1. ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2558 (เวลา 15.00 - 15.30 น.) สมาชิกที่ไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ โปรดมอบฉันทะให้ผู้แทนเข้าร่วมประชุมแทน ตามแบบฟอร์มใบมอบฉันทะ ภายในวันพฤหัสบดีที่ 17 มีนาคม 2559

2. ปาฐกถา "สวัสดิ์ สกุลไทย ครั้งที่ 21" (เวลา 15.30-17.30 น.) เรื่อง "โรงเรียนกำเนิดวิทย์" โดย ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร กรรมการสภามหาวิทยาลัยมหิดล

3. พิธีมอบโล่ศิษย์เก่าดีเด่น และโล่ผู้ทำคุณประโยชน์ (เวลา 17.30-18.30 น.)

- ประกาศเกียรติคุณศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล และมอบโล่รางวัล

- มอบโล่แก่ผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่สมาคมฯ

4. งานเลี้ยงเชิดชูเกียรติศิษย์เก่าฯ และมอบทุนการศึกษา (เวลา 18.30-22.00น.)

- มอบเกียรติบัตรแก่อาจารย์ที่ปรึกษากิจกรรมบัณฑิตวิทยาลัยดีเด่น

- มอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษา ประเภทนักศึกษาผู้ทำกิจกรรม

- รับประทานอาหารบุฟเฟ่ต์

- การแสดงของศิษย์ปัจจุบัน

- ลิลาศ



แหล่งภาพ: งานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2557 วันที่ 21 มีนาคม 2558



ฟรีตลอดงาน

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



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

อาคารกิจกรรมบัณฑิตวิทยาลัย 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://www.grad.mahidol.ac.th/grad/alumni>