



จุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์ ปีที่ 18 ฉบับที่ 52 เดือนพฤษภาคม-สิงหาคม 2559

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



คณะกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ปรึกษา/คณะกรรมการ/ผู้จัดการสมาคม

ศ.ดร.พญ.พัชรีย์ เลิศฤทธิ	ประธานที่ปรึกษา	ผศ.บัวรอง ลีฉะลิมาวงศ์	ประชาสัมพันธ์
รศ.ดร.สุทธิรัตน์ พิมพ์พงศ์	ที่ปรึกษา	นายไพโรจน์ นวลคล้าย	ปฏิคม
ผศ.ดร.วรินทร์ ระวังวงศ์	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	นายณรัชพงศ์ อีสี่	กรรมการ
รศ.นพ.ปัญญา ไช้มุก	ที่ปรึกษา	อาจารย์สุเทพ ของกุเสียว	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 ลิ้มปนิลชาติ	กรรมการ
ศ.เกียรติคุณสมทรง เลขะกุล	อุปนายก 1	ดร.สุวิศักดิ์ บุญกิตติพร	กรรมการ
ผศ.ดร.สมพงษ์ ธงไชย	อุปนายก 2	อ.ชิตชนก นุตาลัย	กรรมการและ
ผศ.วิฑูรย์ ดวงแก้ว	อุปนายก 3		ผู้ช่วยเลขาธิการ
ผศ.ดร.โสฬส ศิริไสย์	เหรัญญิก	นางสมทรง เพชรรุ่ง	ผู้จัดการสมาคม

สารบัญ

ของฝากจากนายกสมาคม	3
ภาพกิจกรรม	4
เผยโฉมศิษย์เก่าดีเด่น	8
คุณช้างจับมือฯ	10
ปกิณกธรรมะ	12
รู้ไว้ใช่ว่า...	13
สิ่งละอัน พันละน้อย	14
เที่ยวฤดูฝน ฤดูสวย	15
ปล่อยลูกกึ่ง ลูกปลา คินสู่ธรรมชาติ	16

คณะอนุกรรมการจัดทำจุลสาร

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

บรรณาธิการแถลง



สวัสดีค่ะ พบกันอีกเช่นเคยกับจุลสารสมาคม ฉบับนี้ เริ่มซุ่มง่วนในฤดูฝนกันแล้ว เรามีอะไรดีๆ มาให้ทุกท่าน ได้ติดตามอ่านกันอีกเช่นเคย และขอแจ้งการรับข่าวสาร ซึ่งจากเดิมที่ผ่านมา ปีละ 4 ฉบับ มาปรับเป็น ปีละ 3 ฉบับ ตามความเหมาะสมของมิติที่ประชุมกันค่ะ จะทำให้พบบันน้อยลงแต่ก็เพิ่มเนื้อหาแน่นขึ้นค่ะ

สำหรับฉบับนี้ เปิดเล่มกันด้วยเผยโฉมศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปี 2558 โดยสมาคมฯ ได้ประกาศยกย่องไปเมื่อเดือนมีนาคม 2559 ที่ผ่านมา ต่อด้วยของฝากจากนายกสมาคม โดยนำเรื่องของ “ทศพิธราชธรรม” มาฝากให้อ่านกันดูค่ะ และโครงการดีๆ ของนักรักกายภาพบำบัดคนเก่งที่สร้างสรรค์กิจกรรมมาให้ในโครงการ “คุณช้าง MU ส่งสุขผ่านผ้า”

นอกจากนี้ สมาคมฯ ยังมีกิจกรรมที่กำลังจะดำเนินการในช่วง 4 เดือนข้างหน้า และอยากให้ทุกท่านได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของเรา อาทิเช่น ปลูกต้นไม้เนื่องในวันแม่, ปล่อยลูกกึ่ง ลูกปลา คินสู่ธรรมชาติ, เลี้ยงอาหารกลางวันแก่ผู้ด้อยโอกาสและผู้ประสบความทุกข์ยาก ณ สภาสังคมสงเคราะห์ ฝากบอกต่อสำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ระยะเวลาใกล้ๆ นี้ให้ติดตามการเปิดรับสมัครขอรับทุนการศึกษา ประเภททุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์บางส่วน ประจำปี 2559 กันได้ค่ะ

สมาคมฯ อยากให้ทุกท่านได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่จัดขึ้น หากสมาชิกหรือผู้สนใจท่านใด มีข้อติชมหรือแนะนำ เรายินดีรับฟังทุกความคิดเห็น สามารถติดตามข่าวสารสมาคมฯ ผ่านช่องทาง Website และ Facebook ได้ค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับในเดือนกันยายน นะคะ

พรพิมล สุรินทร์วงศ์



ของฝากจากนายกสมาคม



เนื่องในโอกาสมหามงคล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองราชครบ 70 ปี ในวันที่ 9 มิถุนายน 2559 ที่จะถึงนี้ ชาวไทยรำลึกถึงเมื่อปี 2549 ที่ผ่านมามีปรากฏการณ์เสื้อเหลืองเริ่มขึ้นมาตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองการครองสิริราชสมบัติมาครบ 60 ปี ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จสิริพัชรรพที่นังอนันตสมาคม ประชาชนคนไทยนับแสนคนพร้อมใจกันสวมเสื้อเหลืองมารอเข้าเฝ้าฯ เติมสองฟากถนนราชดำเนินนอก และนับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา “สีเหลือง” ก็ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของคนไทย ที่จะสะท้อนให้เห็นความจงรักภักดีของประชาชนชาวไทยนับล้านคนทั้งประเทศที่จะร่วมกันแสดงออก และเนื่องมาจากวันจันทร์เป็นวันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สีเหลืองอันสีเป็นประจำวัน จึงเป็นสีสัญลักษณ์ของพระองค์ท่านและในวันที่ 9 มิถุนายนที่จะมาถึงนี้ผมจะเป็นอีกคนหนึ่งที่ใช้เสื้อเหลืองอีกครั้ง เพื่อร่วมเฉลิมพระเกียรติในวาระมหามงคลปีแห่งพ่อหลวงของปวงชนชาวไทย

และหากพูดถึง ราชธรรม 10 ประการ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงบำเพ็ญมาโดยสม่ำเสมอ ได้แก่ ทาน ศีล บริจาค ความซื่อตรง ความอ่อนโยน ความเพียร ความไม่โกรธ ความไม่เบียดเบียน ความอดทนและความเที่ยงธรรม ราชธรรม ๑๐ ประการนี้เรียกว่า **"ทศพิธราชธรรม"**

ทศพิธราชธรรม หรือ ราชธรรม 10 คือจริยวัตร 10 ประการ ที่พระเจ้าแผ่นดินทรงประพฤติเป็นหลักธรรม ประจำพระองค์ หรือเป็นคุณธรรมประจำตนของผู้ปกครองบ้านเมือง ให้มีความเป็นไปโดยธรรมและยังประโยชน์สุขให้เกิดแก่ประชาชนจนเกิดความชื่นชมยินดี ซึ่งความจริงแล้วไม่ได้จำเพาะเจาะจงสำหรับพระเจ้าแผ่นดินหรือผู้ปกครองแผ่นดินเท่านั้น บุคคลธรรมดาที่เป็นผู้บริหารระดับสูงในทุกองค์กรก็พึงใช้หลักธรรมเหล่านี้

1. **ทาน (ทานัง)** หรือการให้ หมายถึงการพระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ การทรงเสียสละพระกำลังในการปกครองแผ่นดิน การพระราชทานพระราชดำริอันก่อให้เกิดสติปัญญาและพัฒนาชาติ การพระราชทานเสรีภาพอันเป็นหัวใจแห่งมนุษย์
2. **ศีล (ศีลัง)** หรือการตั้งและทรงประพฤติพระราชจริยานุวัตร พระกาย พระวาจา ให้ปราศจากโทษ ทั้งในการปกครอง อันได้แก่ กฎหมายและนิติราชประเพณี และในทางศาสนา อันได้แก่ เบญจศีลมาเสมอ
3. **บริจาค (ปริจาคัง)** หรือการบริจาค อันได้แก่ การที่ทรงสละสิ่งไม่เป็นประโยชน์หรือมีประโยชน์น้อยเพื่อสิ่งที่ดีกว่า คือ เมื่อถึงคราวก็สละได้ แม้พระราชทรัพย์ ตลอดจนพระโลหิต หรือแม้แต่พระชนมชีพเพื่อรักษาธรรมและพระราชอาณาจักรของพระองค์
4. **ความซื่อตรง (ความอาชชะวัง)** หรือความซื่อตรง อันได้แก่ การที่ทรงซื่อตรงในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง ดำรงอยู่ในสัตย์สุจริต ซื่อตรงต่อ พระราชสัมพันธ์มิตร และอาณาประชาราษฎร์
5. **ความอ่อนโยน (มัททะวัง)** หรือทรงเป็นผู้มีอิทธิพลอันอ่อนโยน เคารพในเหตุผลที่ควร ทรงมีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโสและอ่อนโยนต่อบุคคลที่ เสมอกันและต่ำกว่า
6. **ความเพียร (ตะปังง)** หรือความเพียรที่แผดเผาความเกียจคร้าน คือ การที่พระมหากษัตริย์ทรงตั้งพระราชอุตสาหะปฏิบัติพระราชกรณียกิจให้เป็นไปด้วยดี โดยปราศจากความเกียจคร้าน
7. **ความไม่โกรธ (อ๊กโกระ)** หรือความไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏ ไม่พยายามมุ่งร้ายผู้อื่นแม้จะลงโทษผู้ทำผิดก็ตาม เหตุผล และสำหรับ พระมหากษัตริย์นั้นต้องทรงมีพระเมตตาไม่ทรงก่อเวรแก่ผู้ใด ไม่ทรงพระพิโรธโดยเหตุที่ไม่ควร และแม้จะทรงพระพิโรธ ก็ทรงข่มเสียให้สงบได้
8. **ความไม่เบียดเบียน (อะวิหัสฎุจะ)** คือ ทรงมีพระราชอิทธิพล กอปรด้วยพระมหากรุณา ไม่ทรงก่อทุกข์หรือเบียดเบียนผู้อื่น ทรงปกครอง ประชาชนดั่งบิดาปกครองบุตร
9. **ความอดทน (ขันติญจะ)** คือ การที่ทรงมีพระราชจริยานุวัตร อดทนต่อสิ่งทั้งปวง รักษาพระราชฤทัย และพระอาการพระกาย พระวาจา ให้เรียบร้อย
10. **ความยุติธรรม (อะวิโรธะนัง)** คือ การที่ทรงตั้งอยู่ในขัตติยราชประเพณี ไม่ทรงประพฤติผิดจากพระราชจริยานุวัตร นิติศาสตร์ ราชศาสตร์ ไม่ทรงประพฤติให้คลาดจากความยุติธรรม ทรงอุปถัมภ์ยกย่องคนที่มีความชอบ ทรงบำราบคนที่มีความผิด โดย ปราศจากอำนาจอคติ ๔ ประการ และไม่ทรงแสดงให้เห็นด้วยพระราชฤทัยยินดีในร้าย

ภาพกิจกรรม

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2558

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2558 เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2559 ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพฯ



นอกจากนี้ภายในงานยังได้มีการจัด “ปาฐกถาสวัสดิ์ สกุลไทย” ครั้งที่ 21, พิธีมอบโล่และประกาศเกียรติคุณให้แก่ศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปี 2558 ภายใต้ชื่องาน “วันเชิดชูเกียรติศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล”, พิธีมอบโล่แด่ผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่สมาคมฯ, พิธีมอบเกียรติบัตรอาจารย์ที่ปรึกษากิจกรรมดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย และพิธีมอบทุนพร้อมประกาศนียบัตรให้กับนักศึกษา ประเภทนักศึกษาผู้ทำกิจกรรม และงานราตรีบัณฑิต ครั้งที่ 19

ปาฐกถาสวัสดิ์ สกุลไทย ครั้งที่ 21

“ปาฐกถาสวัสดิ์ สกุลไทย” ครั้งที่ 21 เรื่อง “โรงเรียนกำเนิดวิทย์” โดย ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิ ม.มหิดล, นายกษภาสถาบันวิทย์สิริเมธี และประธานกรรมการบริหารโรงเรียนกำเนิดวิทย์ โดยนายกสมาคมฯ รศ.นพ. มั่นตรี จุลสมัย ได้มอบโล่และเงินรางวัลให้แก่องค์ปาฐก เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2559 ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพฯ



ภาพกิจกรรม

มอบโล่ศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปี 2558

พิธีมอบโล่และคำประกาศเกียรติคุณให้แก่ศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปี 2558 ภายใต้ชื่อ วันเชิดชูเกียรติศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล จำนวน 26 ท่าน โดย ศ.ดร.พญ.พัชรีย์ เลิศฤทธิ์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ให้เกียรติเป็นผู้มอบ เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2559 ณ ห้องกรุงธนบอลรูม โรงแรมรอยัลริเวอร์



มอบโล่ผู้ทำคุณประโยชน์ให้กับสมาคมฯ ประจำปี 2558

พิธีมอบโล่แด่ผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล โดย รศ.นพ.มนตรี จุลสมัย นายกสมาคม เป็นผู้มอบ เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2559 ณ ห้องกรุงธนบอลรูม โรงแรมรอยัลริเวอร์



ภาพกิจกรรม



มอบเกียรติบัตรแก่อาจารย์ที่ปรึกษากิจกรรมดีเด่น ประจำปี 2558

พิธีมอบเกียรติบัตรอาจารย์ที่ปรึกษากิจกรรมดีเด่น บัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล โดย ผศ.วิฑูรย์ ดวงแก้ว อุปนายก 3 เป็นผู้มอบ เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2559 ณ ห้องกรุงธนบอลรูม โรงแรมรอยัลริเวอร์



มอบทุนการศึกษา ประเภทนักศึกษาผู้ทำกิจกรรม ประจำปี 2558

พิธีมอบทุนพร้อมประกาศนียบัตรให้นักศึกษาประเภทนักศึกษาผู้ทำกิจกรรม จำนวน 44 ทุน โดย ผศ.วิฑูรย์ ดวงแก้ว, รศ.ลาวัญย์ พลสมภพ ผศ.บัวรอง ลีวเฉลิมวงศ์ และ รศ.จรรยา เจริญสุข ให้เกียรติเป็นผู้มอบ เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2559 ณ ห้องกรุงธนบอลรูม โรงแรมรอยัลริเวอร์



งานราตรีบัณฑิต ครั้งที่ 19 ปิดท้ายด้วยคำคืนแห่งความสุขกับงานราตรีบัณฑิต ครั้งที่ 19 โดยภายในงาน เต็มไปด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ทั้งศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน แล้วพบกับกิจกรรมดีๆ แบบนี้กันได้ใหม่นะคะ

ภาพกิจกรรม

รตนำขอพรนายกสมาคม และกรรมการอาวุโส เนื่องในวันสงกรานต์

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดงานรตนำขอพร รต.นพ.มนตรี จุลสมัย นายกสมาคม และกรรมการอาวุโส เนื่องในประเพณีวันสงกรานต์ เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2559



“คุณช่างจับมือ ส่งสุขผ่านผ้า สู้ผู้ป่วยหลอดเลือดสมอง”



วันที่ 8 เมษายน 2559 บัณฑิตวิทยาลัย ร่วมกับสภาและองค์การนักศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล จัดโครงการ “คุณช่างจับมือ ส่งสุขผ่านผ้า สู้ผู้ป่วยหลอดเลือดสมอง” ณ ห้องประชุม 408 ชั้น 4 อาคารบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อตัดเย็บผ้าประกอบตัวคุณช่าง พร้อมบรรจุใยสังเคราะห์ ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้กับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง และมีอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต กล้ามเนื้อมือเกร็งจิกในท่ากำมือแน่น ซึ่งจะส่งผลให้มีอาการหลอดเลือดฝอยในฝ่ามือแตกหรือเป็นแผลจากการที่เล็บจิกในฝ่ามือได้ โดยมีคณะผู้บริหาร บุคลากร และนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเข้าร่วมโครงการ ซึ่งคุณช่างที่จัดทำขึ้นในครั้งนี้ จะนำไปมอบให้ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคที่มีภาวะสมองผิดปกติ มีอาการมืออ่อนแรง เกร็งมือ ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล และผู้ป่วยในชุมชนใกล้เคียง มหาวิทยาลัยมหิดล หากญาติผู้ป่วยท่านใดต้องการ สามารถแจ้งความประสงค์ผ่านมาทางสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ได้เนะคะ



ประเภทยอดเยี่ยมทุกด้าน

ศ.เกียรติคุณ นพ.อรุณ เฝ้าสวัสดิ์
ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



ประเภทบริการ



ศ.คลินิก เกียรติคุณ พญ. อรพวรรณ ทองแดง
ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล



นายจรัญ บุญฤทธิการ
ผอ.โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
จ.ปราจีนบุรี



นางพรพิมล อดัมส์
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัย
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล



นางวิภาวิน วัฒนประการชัย
หัวหน้าหน่วยตรวจผู้ป่วยพิเศษ
ศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลศิริราช

ประเภทบูรณาการทั่วไป



ผศ.ดร.สุวิมล วิวัฒน์วานิช
ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



พันเอกหญิง รศ.ดร.นันทพร วิวัฒน์
หัวหน้าภาควิชาชีวเคมี กองการศึกษา
วิทยาลัยแพทยศาสตร์ พระมงกุฎเกล้า



ผศ.ดร.จันทรวีภา คิลกสัมพันธ์
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา



รศ.ดร.นพวรรณ เป็ยชื่อ
ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
โรงพยาบาลรามารินทร์ ม.มหิดล



รศ.ดร.ชินจิตต์ บุญเจ็ด
ประธานสภาอาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์ ม.มหิดล



นายธวัชชัย ไทยเขียว
รองปลัดกระทรวงยุติธรรม



ประเภทวิชาการ/วิจัย



ศ.เกียรติคุณ ดร.อรณา สุธเธียรกุล
ผู้มีความรู้ความสามารถพิเศษ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์



ศ.วิชรินทร์ รุกชโยศิริกุล
ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาเคมี
คณะวิทยาศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์



ศ.ดร.ปานลิริ พันธุ์สุวรรณ
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
ม.ศรีนครินทรวิโรฒ



ศ. ดร.ชัชชัย ฉะยาภิวัฒนา
ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาเทคนิคการแพทย์
แขนงภูมิคุ้มกันวิทยาคลินิก
คณะเทคนิคการแพทย์ ม.เชียงใหม่



ศ.ดร.นพ. คม สุธดสรณ์
ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาปรสิตวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ ม.เชียงใหม่



ศ.ดร.ชานนท์ อังกุณสมบัติ
ศาสตราจารย์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล
มหาวิทยาลัยมหิดล



ศ.พญ.พรณี ปิติสุทธิธรรม
รองคณบดีฝ่ายเวชศาสตร์ปริวรรตและนวัตกรรม
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล

ประเภทบริหาร



พระราชปรีดีโมลี (สุทนต์ วรทสุลี ป.ธ.9)
เจ้าอาวาสพระอารามหลวง
วัดโมลีโลกยารามราชวรวิหาร กทม.



ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ. อีรววัฒน์ กุลทนันทน์
ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล



รศ.ดร.เกสัชกร วิทยา กุลสมบุรณ์
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยสังคม
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รศ.ดร.เกสัชกร จักรพันธ์ ศิริธัญญาลักษณ์
คณบดีคณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



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



Dr. Luong Ngoc Khue Director General,
Medical Services Administration



พศ.สมเกียรติ ภัฏพัฒน์วิบูลย์
คณบดีคณะกรรมการท่องเที่ยวและการโรงแรม
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

PHYSIOTHERAPY คุณช้างMUส่งสุขผ่านผ้า

สวัสดิ์คะ หลายท่านที่เปิดมาเจอคงรู้จักเดียร์ในคอลัมภ์ "กายภาพบำบัดกับการเลือกใช้ ความร้อนและความเย็น" ในเล่มก่อนมาแล้วนะคะ วันนี้เดียร์จะกล่าวถึงโครงการดีๆ ที่ทาง องค์กร และสถานศึกษาบัณฑิตวิทยาลัยได้จัดผ่านมาแล้ว คือโครงการ "คุณช้างจับมือ ส่งสุขผ่านผ้า สูผู้ป่วยหลอดเลือดสมอง" หลายท่านอาจงงๆ ว่าคุณช้างคืออะไร? เป็นตุ๊กตาผ้า หรือเปล่า? แล้วเอาไปใช้ทำอะไรประโยชน์อะไรได้? วันนี้เดียร์ก็เลยจะมาบอกเล่าเรื่องนี้ หากท่านใด สนใจสามารถทำด้วยตนเอง และส่งมอบความสุขให้ผู้ป่วยกันได้นะคะ



ศิวพร ลิ้มปนิลชาติ
ผู้ช่วยอาจารย์คณะกายภาพบำบัด
มหาวิทยาลัยมหิดล

อันดับแรกเรามาทำความรู้จักโรคหลอดเลือดสมองกันก่อนนะคะ โรคหลอดเลือดสมองนั้นเกิดจากสาเหตุได้หลายรูปแบบ เช่น หลอดเลือดสมองตีบ แตกหรือตัน รวมถึงผู้ป่วยที่มีอาการผิดปกติของสมอง เช่นผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุจนกระทบกระเทือนที่บริเวณใด บริเวณหนึ่งของสมอง ผู้ป่วยเนื้องอกหรือมะเร็งสมอง รวมทั้งผู้ป่วยเด็กที่มีความผิดปกติทางสมองตั้งแต่กำเนิด ซึ่งส่งผลให้มีอาการ อ่อนแรง (weakness) ของกล้ามเนื้อต่างๆ ในร่างกายโดยจะเกิดการอ่อนแรงมากๆ ในระยะต้นของการดำเนินของโรค นอกจากนี้ ยังมีอาการที่เกิดจากทางระบบประสาทที่มารบกวนการเคลื่อนไหวนั่นคือ อาการเกร็ง (spasticity) ของกล้ามเนื้อที่ไม่สามารถควบคุม ได้ โดยอาการนี้จะเกิดกับผู้ป่วยในระยะถัดมาและจะคงอยู่ไปเรื่อยๆ สำหรับอาการที่เกิดนั้นจะเกิดที่ส่วนใดขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพว่าพบ บริเวณใดของสมอง

อาการแสดงของผู้ป่วยโดยทั่วไปมีดังนี้ เกร็งอยู่ในท่างอข้อไหล่ งอข้อศอกและนิ้วมือนิ้วมือมีอาการ เกร็งงอในลักษณะกำนิ้วมือนิ้วแน่นค้างไว้ไม่สามารถเหยียดกางนิ้วออกมาได้เอง ซึ่งอาการเกร็งกำ นิ้วมือของผู้ป่วยกลุ่มนี้จะส่งผลให้ 1. เล็บจิกเนื้อในฝ่ามือทำให้เกิดแผล 2. อับชื้นในมือทำความสะอาด ได้ยากหากทิ้งไว้นาน อาจทำให้มือมีกลิ่นเหม็น และเนื้อในฝ่ามืออาจเปื่อย และขึ้นรา 3. หากผู้ป่วยอยู่ในที่นานๆ ส่งผลต่อการหดสั้นของกล้ามเนื้อในฝ่ามือทำให้โอกาสการมีกำลัง กล้ามเนื้อในฝ่ามือฟื้นคืนกลับมาน้อยลง 4. โอกาสในการฟื้นฟูการใช้กำลังกล้ามเนื้อในมือเป็นไปได้ยากมากขึ้น (Ada & Canning, 1990)



ริเริ่มโครงการ "คุณช้างจับมือ"

โครงการ "คุณช้างจับมือ" ได้ริเริ่มมาจากผู้ป่วยท่านหนึ่งชื่อ จันทริกา วิมุตตานนท์ (จอย) ที่เข้าพักรักษาตัวอยู่ที่แผนกผู้ป่วยวิกฤต (ICU) โรงพยาบาลบาราศนราดรุ ในระยะเวลา 1 ปี 8 เดือน ที่ผู้ป่วยท่านนี้พักรักษาตัวได้เห็นผู้ป่วยเตียงข้างๆ ที่รักษาตัวอยู่มีอาการเกร็ง กำมือแน่น จนเล็บจิกเนื้อและเส้นเลือดแตก จึงมีแนวความคิดที่จะบรรเทาอาการของผู้ป่วยท่านนั้น ด้วยการ เย็บตุ๊กตาผ้า จากนั้นจึงริเริ่มออกแบบและตัดเย็บตุ๊กตาผ้ารูปช้างที่มีขาสี่ขาและสามารถสอดนิ้ว มือของผู้ป่วยได้พอดี ซึ่งขาของคุณช้างจับมือจะกั้นระหว่างนิ้วซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยที่มี อาการเกร็งมือในระยะเริ่มต้นได้ดี ทำให้อาการเกร็งกำมือทุเลาลงและมีโอกาสดีขึ้น จากนั้นจึงมี การทำเป็นกิจกรรมเพื่อสังคมโดย คุณดุษฎิ ชัยเลิศ เจ้าของสำนักพิมพ์ 1168 ได้ช่วยจัดทำ แพทเทิร์นช้าง เพื่อใช้ในการดาวน์โหลด รวบรวม และจัดส่งต่อให้ผู้ป่วยโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ผ่าน การประสานงานจาก ดร.อัญญาภรณ์ ชัยเลิศ (ดร.กวาง) และประชาสัมพันธ์โครงการผ่านเฟสบุ๊ค และเว็บไซต์ เพื่อหาจิตอาสาสามารถร่วมกันผลิตคุณช้างจับมือเพื่อช่วยส่งต่อให้กับผู้ป่วยที่มี ความต้องการใช้เพื่อบรรเทาอาการข้างต้น



เมื่อมาเป็น "คุณช้างจับมือ ส่งสุขผ่านผ้า สูผู้ป่วยหลอดเลือดสมอง" โดยบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล



ในปัจจุบันยังมีผู้ป่วยในกลุ่มโรคหลอดเลือดสมอง และผู้ป่วยเด็กที่มีความผิดปกติทางสมอง ที่มีอาการเกร็งมือในระยะเริ่มต้นอีกเป็นจำนวนมากที่ยังต้องการเพื่อนำไปใช้ทุเลาอาการและ คิดว่าโครงการนี้สามารถสานต่อได้ องค์กรและสถานศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหิดล จึงได้มีแนวคิดในการช่วยส่งเสริมและขยายต่อ โดยเปิดรับอาสาสมัครจากนักศึกษา ทั้งในระดับปริญญาตรีและบัณฑิตศึกษา รวมทั้งบุคลากรในมหาวิทยาลัยมาจัดทำ workshop เย็บคุณช้างขึ้นในวันที่ 8 เมษายน 2559 ที่ผ่านมาซึ่งได้รับความสนใจอย่างมาก และมี บุคคลากรภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย รวมถึงบุคลากรในสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ได้ร่วมบริจาคอุปกรณ์ในการจัดทำคุณช้างขึ้น ทำให้ครั้งนั้นเราได้สำเร็จไปได้ทั้งหมด 113 เชือกด้วยกัน



ซึ่งเมื่อรวมกับที่ทางสำนักพิมพ์ให้การสนับสนุนเรามาอีก 150 เชือก รวมเป็น 263 เชือก ในวันจัดงานยังมีตัวแทนนักกายภาพบำบัด และบุคคลทั่วไปแจ้งความจำนงขอคุณช้างสำเร็จไปแจกจ่ายตามโรงพยาบาลจังหวัดต่างๆ เป็นจำนวนมาก จึงคิดว่าโครงการนี้จะทำต่อไปเป็นโครงการระยะยาวที่นักศึกษา หรือบุคลากรที่สนใจจะขอนำวัตถุดิบเช่นผ้า แบบ และใยสังเคราะห์สามารถขอและไปทำเองได้ ทั้งนี้หากทำเสร็จแล้ว มีความประสงค์จะมอบกลับเพื่อให้แจกจ่ายต่อก็จะเป็นศูนย์กลางรวบรวม และแจกจ่ายต่อไป โดยมีช่องทางการติดต่อและประชาสัมพันธ์ทางเฟสบุคกลุ่มที่มีชื่อว่า "โครงการคุณช้าง MU ส่งสุขผ่านผ้า" และผู้สนใจบริจาคผ้า หรือใยสังเคราะห์ก็สามารถแจ้งบริจาคผ่านทางนี้ได้เช่นกัน โดยมีความประสงค์ไม่รับเป็นจำนวนเงินแต่อย่างใดแพทเทิร์นคุณช้างจับมือ (ดาวนัโหลตได้ทางเฟสบุค)

วิธีเลือกคุณช้างที่เหมาะสมกับผู้ป่วย??

อย่างที่บอกไปแล้วว่าคุณช้างจับมือใช้ในผู้ป่วยในกลุ่มโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) หรือเด็กที่มีความพิการทางสมองนั้นการเลือกใช้ขนาดของคุณช้างก็มีความสำคัญต่อผู้ป่วยเช่นกัน เพราะถ้าหากคุณช้างมีขนาดใหญ่เกินไปก็จะส่งผลให้คุณช้างอาจอยู่ไม่ติดมือคนไข้ มักจะเลื่อนหลุดออกจากมือ หรือหากเล็กไปประโยชน์ในการยึดกล้ามเนื้อในมือก็จะน้อยลง จะสังเกตเห็นว่ามีมือคนไข้จะกางออกได้ไม่มาก หรือมีช่องว่างในมือให้เห็นอยู่ โดยคุณช้างตอนนี้มีอยู่ด้วยกัน 3 ขนาดคือเล็ก กลาง และใหญ่ ซึ่งไซส์เล็กได้ถูกดัดแปลงขนาดให้เหมาะสำหรับมือเด็กอายุประมาณ 1-4 ปี (สามารถยึดหยุ่นได้ขึ้นกับขนาดของมือเด็ก) ส่วนไซส์กลางและใหญ่เป็นขนาดที่มีมาตั้งแต่ต้นสามารถใช้ได้กับเด็กโตหรือผู้ใหญ่ได้ ซึ่งในไซส์ต่างๆ เหล่านี้สำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความจำเป็นที่ความแน่นของการยึดใยสังเคราะห์ควรมีระดับปานกลางค่อนข้างแน่นมาก เพื่อยึดกล้ามเนื้อมือค้างได้โดยไม่ยวบ ส่วนผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยเรื้อรังอื่นๆ ที่นอนติดเตียงก็สามารถใช้คุณช้างตามขนาดของมือและมีความหนาแน่นของใยสังเคราะห์ที่ยึดได้ในระดับน้อยถึงปานกลางเพื่อใช้ในการออกกำลังกายกล้ามเนื้อในมือด้วยการบีบกำคุณช้างก็ได้ค่ะ



วิธีใช้คุณช้างละ???

มาถึงวิธีการใช้คุณช้าง การใส่ให้ผู้ป่วยคือเอานิ้วโป้งให้อยู่ที่บริเวณหัวคุณช้าง จากนั้นนิ้วอื่นๆ ให้สอดตามขาของคุณช้างตามภาพนะคะ เอาละคะวันนี้เดี๋ยวกี้มาแนะนำเชิงรีวิวคุณช้างจับมือเพียงเท่านั้นนะคะ
นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งในน้ำใจเล็กๆ และเพื่อสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วยได้มีกำลังใจที่ดีในการต่อสู้กับโรคที่เป็น และถือว่าการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุดอีกด้วยนะคะ

References : Ada, L., & Canning, C. (1990). Key Issues in Neurological Physiotherapy: Butterworth-Heinemann.

<http://www.1168group.com/studio1168/CSR.html>

เกี่ยวกับหอจดหมายเหตุพุทธทาส สวนธรรม สวนโมกข์กรุงเทพ ลอนชินนิพพานกลางกรุง ณ พื้นที่บุญของคนเมือง

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ผู้ริเริ่มก่อตั้งสวนโมกขพลาราม เพื่อให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมและสถานที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยท่านตั้งใจทำการถ่ายถอดพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความรู้ อีกทั้งคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุก็ได้ถูกถ่ายทอดให้อยู่ในหลากหลายรูปแบบที่คนทั่วไปสามารถเข้าถึงและเข้าใจได้ โดยที่ยังคงเนื้อหาสำคัญไว้ได้อย่างครบถ้วน ท่านยังรวมไปถึงเรื่องต่างๆ ไปด้วย เช่น การทำงาน, การเรียน ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตประจำวัน

สวนโมกขพลาราม มีความหมายว่า สวนป่าอันเป็นพลังแห่งการหลุดพ้น ...จึงเกิดการจำลองสวนโมกขพลารามอีกแห่งหนึ่ง โดยจัดตั้งภายใต้มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ เพื่อศึกษาค้นคว้าและเผยแผ่ผลงานของท่านพุทธทาสฯ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ เป็นหอจดหมายเหตุศาสนาธรรม (Religious Archives) ซึ่งจะช่วยส่งเสริม ให้ประชาชนทั่วไป สามารถเข้าถึงหัวใจของศาสนา



"สวนธรรม" ที่ว่านี้ หรือ สวนโมกข์กรุงเทพฯ ตั้งอยู่ที่สวนวชิรเบญจทัศ อุทยานจตุจักร (สวนรถไฟ) กรุงเทพฯ บริเวณมุมตะวันออกเฉียงเหนือของสวนจตุจักรเยื้องๆ กับบิมน้ำมันปตท. จัดสร้างถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในโอกาสครบรอบ พระบรมราชาภิเษกครบ 60 ปี ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานอนุญาต ให้จัดสร้าง โดยเริ่มก่อสร้างเมื่อมิถุนายน พ.ศ. 2552 เป็นอาคารปูน 3 ชั้น อยู่ริมสระน้ำ และสวนกิจกรรมลานธรรมะ ที่เรียกว่าลานริมสระนาฬิกา สำหรับรองรับกิจกรรมต่างๆ เพื่อเรียนรู้และเข้าใจธรรม บริเวณชั้นล่างของอาคาร 3 ชั้น ชั้นล่างประกอบด้วย ลานหินโค้ง ที่ปฏิบัติธรรมหน้าพระโพธิ์สัตว์ซึ่งเต็มไปด้วยภาพพุทธประวัติที่จำลองมาจากภาพพุทธประวัติชุดแรกจากอินเดีย ถือว่ามีความครบถ้วนสมบูรณ์มากกว่าแห่งใดในโลก กึ่งกลางลานหินโค้งประดิษฐานพระอวโลกิเตศวร ซึ่งจำลองแนวคิดจากลานปฏิบัติธรรม สวนโมกขพลาราม วัดธารน้ำไหล ห้องหนังสือและสื่อธรรมะ ซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมศึกษาธรรมะและผลงานของพุทธทาส และลานหินโค้ง หรือศาลาธรรมชาติทางทิศตะวันออกเฉียงใต้คือ โรงมหรสพทางวิญญาณ ด้านนอกมีภาพปูนปั้นเล่าเรื่องพุทธประวัติ ด้านในมีภาพปริศนาธรรม แต่ละภาพมีความหมายอย่างไร

ส่วนชั้น 2 สวนปฏิจจสมุปบาท มีห้องนิทรรศการนิพพานชิมลอง ห้องปฏิบัติสัทธรรมและประชุมสัมมนา และสวนปฏิจจสมุปบาท และชั้นบนสุดเป็นส่วนนิทรรศการแสดงผลงานท่านพุทธทาสและส่วนชั้น 3 ก็มีห้องประชุมห้องจดหมายเหตุสำนักงานห้องค้นคว้า ห้องนิทรรศการ

นอกจากนี้ สวนโมกข์กรุงเทพ ยังมีสถาปัตยกรรมที่แฝงข้อคิดปริศนาธรรมต่างๆ ซ่อนอยู่อีกมากมาย เช่น ภาพปูนปั้นจำลองหินสลักพุทธประวัติชุดแรกของโลก, เสา 5 ก้านกชुकน้อยในลานสวนธรรมะ, ห้องปฏิบัติสัทธรรมและนิทรรศการนิพพานชิมลองฯ

สำหรับกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นใน สวนโมกข์กรุงเทพ จะมีพื้นที่ให้ปฏิบัติธรรม บันเทิงธรรม มีห้องหนังสือธรรมะมีโรงภาพยนตร์ธรรมะห้องนิพพานชิมลอง และกิจกรรมอื่นๆ ดังนี้...

ทำวัตรสวดมนต์ ได้ทุกวันทั้งที่สวนโมกข์กรุงเทพ...ทำวัตร สวดมนต์ (แปล) "เจริญศีล สมาธิ ปัญญา" เริ่มต้นง่ายๆ ในวันว่างเพื่อชีวิตที่เป็นสุข ทุกวันเสาร์ ทำวัตรเช้า เวลา 08.00 - 09.00 น. ณ สวนพุทธธรรม ทุกวันอาทิตย์ ทำวัตรเย็น เวลา 17.00 - 18.00 น. ณ ห้องปฏิบัติธรรมชั้น 2 (ยกเว้น สัปดาห์ที่ 3 ณ ลานหินโค้ง)



ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของท่านพุทธทาสภิกขุ

ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ทำวัตรเย็น เวลา 17.30 - 18.30 น. ณ ห้องปฏิบัติธรรมชั้น 2 นอกจากการสวดมนต์ตามปกติแล้ว ช่วงท้ายจะเป็นการสนทนา จะมีการพูดถึงเรื่องพระสูตร คาทา บทพิเศษ ที่นำมาสวดในวันนั้น และเปิดให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อเป็นการเจริญปัญญา



บริเวณลานหินโค้ง



คู่มือนำชมนิทรรศการ



มีอาสาสมัครบรรยายเรื่องเล่าจากภาพวาด



ห้องหนังสือแห่งนี้ เลือกรับยืมอ่านกันได้ฟรีๆ ถ้าต้องการ บริจาคเงินนำไปอ่านที่บ้านก็ได้

สอบถามรายละเอียด สำนักงานชั่วคราวมูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ โทร. 0-2305-9589-90, 08-5960-9555 www.bia.or.th

แหล่งภาพ : http://www.thetrippacker.com/

รู้ไว้ใช้ว่า....โดยบานาน่า คลั่งกินคลีน เสี่ยงร่างกายไม่แข็งแรง...??

'**อาหารคลีน**' คนรุ่นใหม่กับสุขภาพที่ไผ่หา "อาหาร" เป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญของชีวิต ดังนั้นทุกชีวิตจึงไผ่หาและศึกษาที่จะสร้างสรรค์อาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายตลอดมา ยุคสมัยนี้ คงเคยได้ยินคำว่า "**อาหาร คลีน**" โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่วัยหนุ่มสาวที่หันมาสนใจอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นแต่สำหรับการจะทำอาหารคลีนกินเองทุกวันคงเป็นเรื่องยากไม่น้อยกับชีวิตในสังคมเมือง ที่ต้องแข่งขันกับเวลา กินคลีนง่าย ๆ จึงควรต้องใส่ใจ โดยเฉพาะต้องเริ่มจากการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

คลั่งกินคลีน เสี่ยงร่างกายไม่แข็งแรง ???

ในสภาวะปัจจุบันที่คนหันมานิยมกินอาหารคลีนกันมาก โดยเฉพาะหมู่สังคมคนทำงาน ดารา และคนในแวดวงไอโซและดูท่าว่าจะติดเทรนด์ คนรุ่นใหม่ที่หันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น แต่ที่น่าเป็นห่วงนั่นก็คือบางรายเกิดสภาวะความเข้มงวดในการกิน โดยเฉพาะการคลั่งกินคลีน ที่บางคนคิดว่าอาหารที่ตัวเองกินจะต้องมีความสะอาดเท่านั้น จนอาการดังกล่าวกลายเป็นภาวะที่เรียกว่า "**โรคคลั่งกินคลีน**" โดยได้มีการสอบถามกับแพทย์ที่มีความรู้ด้านนี้ รวมทั้งมีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตได้มาไขปัญหา และพิษภัยของโรคดังกล่าวว่าโรคนี้เกิดจากอะไร และมีพิษภัยกับผู้ที่เป็โรคชนิดดังกล่าวหรือไม่

แพทย์หญิงนฤมล จินพัฒน์นากิจ นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลศรีธัญญา เปิดเผยว่าโรคนี้เรียกว่าโรค "Orthorexia nervosa" ซึ่งถ้าถามว่า กินคลีนแค่ไหนถึงจะเป็นภาวะคลั่งกินคลีน หมอก็ต้องขอตอบว่า พฤติกรรมกินคลีน หรือการกินอาหารเพื่อสุขภาพยังไม่ได้ถือว่าเป็นโรค ตามเกณฑ์ของ DSM-5 (เกณฑ์การวินิจฉัยโรคตามหลักสากลของจิตแพทย์ทั่วโลก) แต่จะเรียกว่าภาวะ Orthorexia nervosa ซึ่งคำนี้ถูกบัญญัติขึ้น โดยนายแพทย์ชาวแคนาดาชื่อ Steven Bratman ในปี 1996 ภาวะนี้พิจารณาจากเกณฑ์ A และเกณฑ์ B ดังนี้

เกณฑ์ A ความยึดติด เน้นที่การกินอาหารเพื่อสุขภาพ ที่อธิบายได้จากทฤษฎีอาหารหรือกลุ่มของความเชื่อ ซึ่งมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป แต่จะเด่นชัดที่ปัญหาด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างมากในการเลือกอาหารที่มองว่าไม่ติดต่อสุขภาพ จนกระทั่งทำให้เกิดน้ำหนักลดลงได้ แต่อย่างไรก็ตาม การมีสุขภาพดีในอุดมคติก็ยังคงเป็นเป้าหมายเบื้องต้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1. พฤติกรรมยึดติดเกี่ยวกับการเข้มงวดกับการกินอาหาร ซึ่งหมายรวมถึงการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ ด้วยนั้น ถูกเชื่อว่าจะทำให้มีสุขภาพที่ดี 2. ถ้าทำไม่ได้ตามกฎของการกินอาหารที่วางเอาไว้ จะกลัวเป็โรค รู้สึกว่าตัวเองแปดเป็อน หรือรู้สึกต่อร่างกายในทางลบ อันเนื่องมาจากความกังวลและรู้สึกพะอาย 3. การจำกัดอาหารเป็นเวลานาน อาจทำให้ลดจำนวนกลุ่มของอาหารลง และทำให้เกิดการล้างพิษบ่อยมากขึ้นเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์และลดสารพิษ การเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นี้ มักทำให้น้ำหนักลดลง โดยที่ไม่ได้ต้องการลดน้ำหนัก หรือความคิดอยากลดน้ำหนักอาจถูกซ่อนอยู่ใต้ความคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ แพทย์หญิงนฤมล กล่าวว่า สำหรับ **เกณฑ์ B** พฤติกรรมยึดติดทำให้เกิดความเสียหาย ดังต่อไปนี้

1. ภาวะทุโภชนาการ น้ำหนักลดลงอย่างรุนแรงหรือมีภาวะแทรกซ้อนทางอายุรกรรมจากการจำกัดอาหาร
2. มีความตึงเครียดหรือเสียหายที่ทางสังคม การเรียน อาชีพ ที่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ
3. การมองร่างกายในแง่บวก ความมีคุณค่าในตัวเอง ความเป็นตัวของตัวเอง และความพึงพอใจ ขึ้นกับพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพมากเกินไป ส่วนถ้าเป็นภาวะนี้จะเป็นอันตรายหรือไม่นั้น แพทย์หญิงนฤมล กล่าวว่า เป็นอันตราย ถ้าเป็นถึงขั้นที่ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดโรคแทรกซ้อน ชีวิตไม่มีความสุข อย่างไรก็ตามภาวะนี้จัดอยู่ในข่ายโรคจิตเวช หรือไม่ยังไม่ได้ถือว่าเป็นโรคตามเกณฑ์ของ DSM-5 (เกณฑ์การวินิจฉัยโรคตามหลักสากลของจิตแพทย์ทั่วโลก) เมื่อถามว่า ภาวะนี้มีความเหมือนหรือต่างกับโรค Anorexia nervosa หรือไม่ แพทย์หญิงนฤมล กล่าวว่า ภาวะ Orthorexia nervosa ต่างจากโรค Anorexia nervosa ตรงที่โรค Anorexia nervosa จะหมกมุ่นเกี่ยวกับความผอม ส่วนภาวะ Orthorexia nervosa จะหมกมุ่นเกี่ยวกับการกินเพื่อสุขภาพ



"การกินเป็น ก่อสุข เน้นกิน แบบธรรมชาติ" การกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น และผักที่มีประโยชน์ ไร้สารพิษตกค้างก็คือผักพื้นบ้านของไทยเรานั้นเอง นอกจากนี้ควรปรุงแต่งอาหารให้น้อย ไม่ใช้วิธีการ ปรุงอาหารที่ซับซ้อน เน้นการกินอาหารประเภทต้ม แกง ยำ ตุ่น และนึ่ง



สิ่งละอันพันละน้อย

หน้าคนแมลงชุม...เดลินิวส์ฉบับสำหรับใครที่ชอบมีปัญหากับแมลงเข้าหู



แมลงเข้าหู อันตรายไหม ?

การที่มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในหูสามารถทำให้เกิดอันตรายได้ โดยเฉพาะแมลง เพราะแมลงที่อาจจะนำเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคหูอักเสบหรือเชื้อราในช่องหู ยิ่งถ้าหากเป็นเห็บและหมัดสุนัขก็ยิ่งอันตรายเพิ่มขึ้น เพราะน้ำลายของหมัดจะก่อให้เกิดอาการคันอย่างมาก ส่วนเห็บก็มีเชื้อแบคทีเรียที่เมื่อเข้าสู่กระแสเลือดก็อาจทำให้เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

แมลงเข้าหู อาการเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร ?

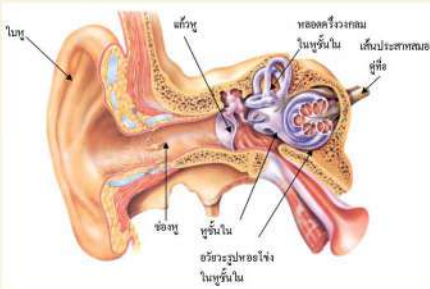
เมื่อมีแมลงเข้าไปในหูแล้ว อาการที่สังเกตได้ชัดก็คือจะเกิดอาการปวดหูอย่างเฉียบพลัน และจะรู้สึกเหมือนมีอะไรบางอย่างอยู่ในหู ถ้าแมลงยังไม่ตายก็จะรู้สึกเหมือนมีอะไรเดินหรือบินอยู่ในหู ทำให้เกิดความรำคาญได้ ทั้งนี้หากเป็นแมลงตัวใหญ่ก็อาจจะทำให้รู้สึกแน่นๆ ภายในหู หรือทำให้หูติงไปชั่วขณะ



การหยอดน้ำมันลงในหูข้างที่มีแมลง เป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุด

แมลงเข้าหู ปฐมพยาบาลอย่างไร

แมลงที่สามารถเข้าไปในหูได้นั้น มีหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นแมลงตัวเล็กๆ เช่น มด ยุง แมลงหวี่ แมงเม่า แมลงวัน เห็บ หมัด หรือแม้แต่แมลงตัวใหญ่ เช่น แมลงสาบ เป็นต้น ซึ่งวิธีแก้ไขปัญหามาแมลงเข้าหูมีดังนี้ หากมีแมลงเข้าไปในหู ควรรีบเอียงศีรษะข้างที่แมลงเข้าไปในหูขึ้น แล้วใช้เบบี้ออยล์ น้ำมันมะกอก น้ำมันพืช หรือยาหยอดหู ค่อยๆ หยอดลงไปในหู โดยดึงใบหูไปด้านหลังเพื่อให้รูหูอยู่ในแนวตรง เพื่อให้แมลงสามารถหนีขึ้นหรือลอยขึ้นมาได้ จากนั้นอยู่ในท่านั้นประมาณ 15-30 นาที เพื่อให้แมลงที่เข้าไปในหูตายและลอยขึ้นมาเอง ทั้งนี้หากแมลงเข้าไปในหูแล้วมีอาการเจ็บภายในหูไม่ควรหยอดน้ำมันใดๆ ลงไป เพราะอาจจะทำให้อาการยิ่งรุนแรงขึ้น อีกทั้งยังไม่ควรใช้นิ้วมือหรือสิ่งของลงไปแคะหรือเขี่ย เพราะอาจจะทำให้แมลงยิ่งลงไปลึกกว่าเดิมและอาจเป็นอันตรายต่อแก้วหู และหูชั้นกลางได้ อย่างไรก็ตาม หากแมลงที่เข้าหูเป็นแมลงตัวเล็ก อย่างเช่น แมงเม่า แมลงหวี่ หรือยุง ถ้ายังไม่ตายก็สามารถใช้วิธีใช้ล่อให้ออกมาได้ โดยนำไฟฉายส่องเข้าไปในหูสักพักหนึ่ง แต่วิธีนี้จะต้องทำในที่ที่มีมืดสนิทและไม่มีแสงเข้าเท่านั้น ทั้งนี้หากทำตามวิธีข้างต้น แล้วแมลงยังไม่ออกมา



หรือมีอาการแทรกซ้อนอย่างอื่น เช่น อาการปวดหูอย่างรุนแรง มีเลือดหรือน้ำไหลออกมาจากหู หูอื้อจนไม่ได้ยินเสียงก็ควรรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านหูคอจมูกในทันที อย่าทิ้งไว้นาน เพราะอาจเกิดการติดเชื้อจนทำให้อาการร้ายแรงขึ้น

แมลงเข้าหู ป้องกันได้

ส่วนในเรื่องของวิธีป้องกัน วิธีที่ดีที่สุดก็คือหลีกเลี่ยงจากบริเวณที่มีแมลงชุมชุม แต่ถ้าหากต้องอยู่บริเวณที่มีแมลงชุมชุมเป็นเวลานานก็ควรที่จะสวมที่ครอบหู หรือใส่ที่อุดหู หากไม่มีจะใช้สำลีอุดแทนก็ได้เพื่อป้องกันไม่ให้แมลงเข้าหู นอกจากนี้ยังไม่ควรให้สุนัขหรือสัตว์เลี้ยงขึ้นมานอนบนที่นอน เพราะอาจจะทำให้เห็บและหมัดตกอยู่บนที่นอนและเข้าหูได้ปัญหาเรื่องแมลงเข้าหูเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังและอยู่ห่างจากแหล่งที่มีแมลงอยู่เป็นจำนวนมากจะดีที่สุด และควรหมั่นทำความสะอาดที่อยู่เสมอ เพราะหูที่สกปรกก็สามารถดึงดูดแมลงได้



ที่มา : http://www.reocities.com/vichiena/firstaid_insectinear.html <http://www.unigang.com/Article/3990> http://www.share-si.com/2016/06/blog-post_57.html#http://news.boxza.com/view/25128http://image.doglike.com/http://kidsnews.bectero.com/

ประเทศไทยของเราจะเข้าสู่ฤดูฝนในเดือน มิถุนายน-กันยายน หลายคนไม่นิยมชมชอบบรรยากาศแฉะแฉะ แต่หากจะมองหาข้อดีจากการท่องเที่ยวในช่วงฤดูฝนนั้นก็ยังมีอยู่มากเช่นกัน โดยเฉพาะคนรักการท่องเที่ยวชมทิวทัศน์อันสวยงามช่วงฤดูฝนนั้นเปรียบเสมือนช่วงฤดูสวยของปีเลยทีเดียว แม้จะเข้าสู่ฤดูฝนแต่ก็ยังคงมีอากาศร้อนอบอ้าวในบางวัน พาให้นักถึงน้ำตกที่หนึ่งที่อยู่ยิ่งใหญ่และรถยนต์สามารถขับเข้าไปชมถึงจุดชมวิวน้ำตกได้เลย น้ำตกคลองลาน เป็นน้ำตกที่สวยงามและได้รับความนิยมมาก



รายละเอียดแหล่งท่องเที่ยว

น้ำตกคลองลาน อุทยานแห่งชาติคลองลาน อ.คลองลาน จ.กำแพงเพชร เกิดจากเทือกเขาขุนคลองลาน ซึ่งมียอดสูง 1,439 เมตรจากระดับน้ำทะเลเหนือหน้าผาน้ำตกเป็นที่ราบกว้าง ในฤดูฝนสายน้ำจะไหลจากลำห้วยต่างๆ ประมาณ 5 สาย ลงสู่แอ่งน้ำกลางหุบเขา เกิดเป็นวังน้ำลึก และลำน้ำยาวประมาณ 3 กิโลเมตร แล้วไหลผ่านหน้าผาลงมาเป็น น้ำตกคลองลาน สูง 95 เมตร กว้างประมาณ 40 เมตร น้ำตกคลองลาน อยู่ห่างจากที่ทำการ อุทยานแห่งชาติคลองลาน ประมาณ 800 เมตร เหนือหน้าผาน้ำตกเป็นที่ราบกว้าง ในช่วงฤดูฝนสายน้ำจะไหลผ่านลำห้วยต่างๆ ลงสู่แอ่งกลางหุบเขา เกิดเป็นวังน้ำลึกและลำน้ำยาวกว่า 3 กิโลเมตร ก่อนจะไหลผ่านหน้าผาลงสูง 100 เมตร กว้าง 40 เมตร เป็นน้ำตกที่สวยงามที่สุดในผืนป่าแห่งนี้ และมีความงดงามติดอันดับต้นๆ ของน้ำตกทั้งหลายในเมืองไทย



ก่อนขึ้น ล้ำธาร สานน้ำ ต้นไม้ใบเขียวร่มเงาจัดสวนไว้อย่างสวยงาม



ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว ทั่วไป สอบถามข้อมูล + ขอเอกสารได้เอง

สิ่งอำนวยความสะดวก อุทยานแห่งชาติคลองลาน มีบ้านพักและสถานที่กางเต้นท์บริการนักท่องเที่ยว

การเดินทาง จากกรุงเทพฯเดินทางโดยรถยนต์ถนนสายเอเชียผ่านจังหวัดนครสวรรค์ก่อนถึงตัวจังหวัดกำแพงเพชร ตรงหลักกิโลเมตรที่ 346 เลี้ยวซ้ายที่ตลาดบ้านคลองแม่ลายเข้าไปตามถนนสายคลอง แม่ลาย-อุ้มผาง ระยะทาง 46 กิโลเมตร ถึงบริเวณสี่แยกตลาดคลองลานจะมีทางแยกขวามือ เข้าไปอีก 4 กิโลเมตร ก็จะถึงที่ทำการอุทยานฯ ซึ่งอยู่ใกล้กับน้ำตกคลองลาน

สอบถามรายละเอียดได้ที่ : อุทยานแห่งชาติคลองลาน อ.คลองลาน จ.กำแพงเพชร 62180 โทรศัพท์ 055-766425

โครงการปล่อยลูกกุ้ง-ลูกปลา คืนสู่ธรรมชาติ
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา 12 สิงหาคม 2559

ชมรมสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ ใน
สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอเชิญร่วมบริจาคสมทบทุน “โครงการปล่อยลูกกุ้ง-ลูกปลา คืนสู่ธรรมชาติ”
ประกอบด้วยลูกกุ้งก้ามกรามและปลาเนื้ออ่อน จำนวน 3 ล้านตัว

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
2. เป็นการฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของผลผลิตและเพิ่มปริมาณกุ้งก้ามกรามและปลาเนื้ออ่อนในแม่น้ำเจ้าพระยา
3. สร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับประชาชนชาวไทย
4. สร้างรายได้ให้กับชาวประมงพื้นบ้าน ในลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา

สมาชิกและผู้มีใจกุศลทุกท่านสามารถร่วมทำบุญตามกำลังศรัทธาได้ที่

บัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงไทย สาขาซอย ม.มหิดล เลขที่ 959-0-10256-5

ชื่อบัญชี “โครงการปล่อยลูกกุ้ง ลูกปลาคืนสู่ธรรมชาติ” และกรุณาส่งแฟกซ์ใบสำคัญการโอนเงินที่ 0-2800-2447

ผู้รับบริจาค “โครงการปล่อยลูกกุ้ง ลูกปลา คืนสู่ธรรมชาติ” ตามคณะต่าง ๆ

สำนักงานสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม. มหิดล ชั้น 2 ศาลายา

วันและสถานที่ทำพิธี : วันจันทร์ที่ 8 สิงหาคม 2559 เวลา 10.00 น. ต.บางกระเจ้า อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ



ภาพโครงการปล่อยลูกกุ้ง-ลูกปลา คืนสู่ธรรมชาติ เนื่องในวันแม่แห่งชาติ
นำโดย นายสุเทพ ของกุเลีย ประธานชมรมฯ และประธานโครงการฯ เมื่อวันเสาร์ที่ 8 สิงหาคม 2558
ณ ท่าน้ำโรงเรียนบ้านสว่าง (ลุ่มแม่น้ำมูล) อ.สว่างวีรวงศ์ จ.อุบลราชธานี



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>