



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

จุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์ ปีที่ 18 ฉบับที่ 53 เดือนกันยายน-ธันวาคม 2559

24 กันยายน วันแม่มหิดล

วันระลึกถึง “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบัน”

“พ่ออุ้มลูก”

ประติมากรรมฉลอง 70 ปี ครอบงาษาชย์



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 เหล็กนวลชูสิน	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	นางอภิษา พลอยวิเศษ	กรรมการ
อ.ธรรมธร ธรรมสโรช	ที่ปรึกษา	อ.ดร.วิมลวรรณ เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์	กรรมการ
ผศ.ดร.อนรรฆ จรรย์ยานนท์	ที่ปรึกษา	นายอนุรักษ์ พินิจนิยม	กรรมการ
รศ.นพ.มันตรี จุลสมัย	นายกสมาคม	อ.ศิวพร ลิมนิลชาติ	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

สืบจากปก	3
ของฝากจากนายกสมาคม	4
ภาพกิจกรรม	5
ปลาบู่มหิดล	8
ไขชิก้า...ภัยใหม่จากยุงลายตัวเก่า	10
รู้ไว้ใช้ว่า...	11
สิ่งละอัน พันละน้อย	12
ผักซีไทย..ดังไกลถึงญี่ปุ่น	13
เที่ยวปลายฝน ต้นหนาว	14

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



สวัสดิศ๊ะ พบกันเหมือนเคยกับจุลสารสมาคมฯ ฉบับส่งท้ายปี หากพูดถึงวันที่ 24 กันยายน ของทุกปี เราจะต้องระลึกถึงสมเด็จพระราชบิดา โดยในฉบับนี้ขออนุญาตนำเรื่องราวสืบจากปกประติมากรรม **"พ่ออุ้มลูก"** ที่เป็น

หินแกะสลักสมเด็จพระราชบิดาทรงประทับนั่ง โดยมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เมื่อครั้งทรงพระเยาว์ประทับอยู่บนตักซึ่งประดิษฐานไว้ข้างหอประชุมมหิดลสิทธาคาร มาให้ทุกท่านได้ทราบประวัติกัน และเช่นเคยกับของฝากจากนายกสมาคมฯ ฉบับนี้ท่านขอนำมงคล 38 ประการ มาให้ทุกท่านได้ลองนำไปปฏิบัติกันดูค่ะ

สำหรับจุลสารฉบับนี้ยังมีบทความมรดกทางปัญญา "ปลาบู่มหิดล" คืออะไร จากศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล และเช่นเคยกับเกร็ดเล็กเกร็ดน้อย รู้ไว้ใช้ว่า...สิ่งละอันพันละน้อย..และในปริมหากมลนี้ ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงราชย์ 70 ปี และครบ 7 รอบ องค์มหาราชินี ขวนไปเที่ยวเจดีย์พ่อ เจดีย์แม่รับปลายฝนต้นหนาวกันค่ะ

และส่งท้ายปลายปีนี้ อยากให้ทุกท่านติดตามกิจกรรมดีๆ ที่ทางสมาคมฯ ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องกับ **โครงการได้ชีวิตโค-กระบือ** เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ 5 ธันวาคม 2559 และอีกหนึ่งกิจกรรมที่อยากให้ทุกท่านได้มีส่วนร่วมในการเป็นแมวมองส่งคนเก่ง คนดี ศรีสังคม เพื่อเข้ารับการศึกษา **ศิษย์เก่าดีเด่น ประจำปี 2559**

หากมีข้อเสนอแนะประการใด ผู้จัดการขอรับไว้ด้วยความขอบพระคุณยิ่งแล้วพบกันใหม่ในปี 2560 นะคะ

พรพิมล สุรินทร์วงศ์



24 กันยายน วันมหิดล วันระลึกถึง “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบัน”

สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร
อดุลยเดชวิกรมพระบรมราชชนก
ทรงเป็นพระราชโอรสพระองค์ที่
69 ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอม
เกล้าเจ้าอยู่หัว และพระองค์ที่ 7



ในพระราชพิธีเสกดิน ปิไลาะ
พุทธศักราช 2446 พระชนมายุ 13 พรรษา

ในสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า
เสด็จพระราชสมภพเมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2434 พร้อมทั้ง
พระราชทานนามว่า “สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้ามหิดล
อดุลยเดช” และได้รับการออกพระนามล้าลองว่า “**ทูลกระหม่อมแดง**” สมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก
ทรงมีคุณูปการแก่กิจการแพทย์ แผนปัจจุบันและการสาธารณสุขของประเทศไทยเป็นอย่างมาก ประชาชนโดยทั่วไปมักคุ้นเคยกับ
พระนามว่า “กรมหลวงสงขลานครินทร์” หรือ “**พระราชบิดา**” และบางครั้งก็ปรากฏพระนามว่า “**เจ้าฟ้าทหารเรือ**” และ
“**พระประทีปแห่งการอนุรักษ์สัตว์น้ำของไทย**” ส่วนชาวต่างประเทศเรียกพระนามว่า “**เจ้าฟ้ามหิดล**”

ได้ทรงอุทิศพระองค์ วางรากฐานให้การแพทย์ของไทยเจริญรุ่งเรืองทัดเทียมอารยประเทศและทรงวางโครงการพัฒนาวิชาการ
การพยาบาลไว้อย่างครบถ้วน

สมเด็จพระราชบิดา ทรงปฏิบัติหน้าที่ด้านการแพทย์และการสาธารณสุขอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย ถึงแม้ว่าพระวรกายและ
พระอนามัยของพระองค์ไม่แข็งแรง ทำให้พระองค์เสด็จสวรรคต ในวันที่ 24 กันยายน 2472 วังสระปทุม รวมพระชนมายุ 37 ปี
8 เดือน 23 วัน

ที่มา : จดหมายเหตุพระราชประวัติสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม

สืบจากปก... “พ่ออุ้มลูก” ประติมากรรม ฉลอม 70 ปี ครองราชย์

บริเวณลานกว้างด้านข้างทิศตะวันออกของอาคารมหิตลลิตทาศาคร จะเห็นประติมากรรมรูปปั้น “**พ่ออุ้มลูก**” (สมเด็จพระ
มหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนกทรงอุ้มในหลวง) ประดิษฐานไว้เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของความรัก ความผูกพัน และ
ความอบอุ่น เยี่ยมด้วยความเมตตา เป็นที่พึ่งของทุกคนที่ได้เห็น ทุกคนต่างเอามือลูบฉลองพระบาท (รองเท้า) แล้วเอามือไปลูบ
หัวของตัวเอง ด้วยปรารถนาว่าตัวเองจะมีสุขภาพพลานามัยที่ดี เจ็บก็ขอให้หาย ไข้ก็ขอให้พิน เพราะเชื่อว่าสมเด็จพระราชบิดาทรง
เป็นหมอ มีพระเมตตาต่อพสกนิกรผู้เจ็บป่วยด้วย ดังนั้น ด้านหัวฉลองพระบาทก็จะมีคนมาลูบทุกวัน

บนแท่งหินภูเขาไฟที่เป็นฐานรองรับประติมากรรมพ่ออุ้มลูก เป็นก้อนหินหนัก 38 ตัน ได้มาจากเมืองตาก ขนาดสูง 6.0 เมตร
กว้าง 3.8 เมตร ยาว 5.8 เมตร ซึ่งดูแล้วใหญ่มาก แต่เมื่อตั้งประติมากรรมแล้ว มองไกลทำให้ดูสง่างาม มองใกล้ก็ดูอลังการ

ประติมากรรมชิ้นนี้เป็นผลงานของศิลปินช่างปั้นหุ่นโดยนายช่างวัชร ประยูรคำ เป็นประติมากรรุ่นใหม่ที่มีผลงานจำนวนมาก
โดยเฉพาะผลงานด้านประติมากรรมเจ้านายระดับสูง พระบรมราชานุสาวรีย์พระมหากษัตริย์ไทย ถือได้ว่าเป็นผู้ที่ฝีมือเสียงสุดยอด
ในปัจจุบันของไทยร่วมกับศิลปินช่างหล่อ Armando Benato จากเมืองมิลาน ประเทศอิตาลี

ต้นไม้รอบๆ ลานพระราชบิดามีทั้งไม้ใหญ่ อาทิ มะขาม ดูแล้วน่าเกรงขาม ชงโค
ฮอลแลนด์ ใบใหญ่ดอกสวยงาม ต้นพวงชมพู ดอกเป็นพวงสีชมพู ดูแล้วมีความสุข มีต้นประดู่แดงซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของสมเด็จพระราชบิดา ท่านทรงเป็นทหารเรือ และมีชื่อเล่นว่า “**แดง**” มีต้นทองกวาว ซึ่งเป็นต้นไม้ใบใหญ่ ลำต้นสวย และต้นคูณชมพู
ซึ่งจะทำให้สวนดอกไม้ดูสะพรั่ง รวมแล้ว 72 ต้น ส่วนใหญ่เป็นต้นไม้ขนาด 6-8 นิ้ว
ต้นไม้โตพอสมควรแล้ว เพราะปลูกแล้วสวยโดยไม่ต้องรอคอย ระหว่างต้นไม้ใหญ่ได้
แซมด้วยต้นจิง ต้นหมากเขี้ยว ดาหลา และเตาร้าง มีพืชคลุมดินให้ชุ่มชื้น สร้างความ
ร่มเย็นให้กับบริเวณโดยรอบ ส่วนไม้ประดับและไม่ในสวน ได้คือโรเดนดรอน ซึ่งเป็น
พันธุ์ไม้พุ่มเตี้ย เขียวขจี ต่อยอดดอกไม้ปลูกเป็นลานกว้างกลางแดด ผกากรองเลื้อย
และยาหย่าเสริมให้สวยงาม ริมทางเดินได้เสริมด้วยดอกไม้คุณนายตื่นสายหลากสี เพื่อให้
ไม้ดอกไม้ประดับ สร้างความร่มเย็นให้กับบริเวณโดยรอบ



สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก
ทรงอุ้มในหลวง



ทั้งนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุน จากสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์เพื่อ
เป็นที่ระลึกในโอกาสที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงครองราชย์ครบ 70 ปี “**พ่ออุ้มลูก**” จึงเป็นความพยายามในการสร้าง
ประติมากรรมสวนต้นไม้และดอกไม้เพื่อรวมจิตใจคนให้มีส่วนร่วม เพราะเชื่อว่าศิลปะนอกจากจะมีพลังสร้างแรงบันดาลใจแล้ว ยัง
สร้างความอบอุ่น ส่องแสงสว่างในจิตใจคน เพื่อให้แต่ละคนได้เห็นความดีงามต่อพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามต่อไป

ที่มา : รศ.ดร.สุกรี เจริญสุข มติชนรายวัน เผยแพร่ 11 ก.ค. 59



ของฝากจากนายกสมาคม



รศ.นพ.มนตรี จุลสมัย

มงคลชีวิต ๓๘ ประการ เป็นหมวดธรรมะ ที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และการนำไปปฏิบัติ เพราะเป็นหมวดธรรมะ ที่เป็นขั้นเป็นตอนเกี่ยวเนื่องกัน และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขสมบูรณ์พร้อม คือฝึกให้เป็นคนดี, สร้างความพร้อมในการฝึกตนเอง, ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์, บำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม, ธรรมะเบื้องต้นสูงใส่ตัวให้เต็มที่, การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป, ผลจากการปฏิบัติจนหมดกิเลสและยังประโยชน์สูงสุด ของการปฏิบัติให้เกิดขึ้น คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจที่สะอาด บริสุทธิ์ บริบูรณ์ หมดกิเลส สามารถทำพระนิพพานให้แจ้ง สร้างบารมีให้ถึงที่สุดแห่งธรรมได้ในที่สุด

มงคลที่ ๑ ไม่คบคนพาล

มงคลที่ ๒ คบบัณฑิต

มงคลที่ ๓ บูชานุคคลที่ควรบูชา

มงคลที่ ๔ อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม

มงคลที่ ๕ มีบุญวาสนามาก่อน

มงคลที่ ๖ ตั้งตนชอบ

มงคลที่ ๗ พหูสูต

มงคลที่ ๘ มีศีลปะ

มงคลที่ ๙ มีวินัย

มงคลที่ ๑๐ มีวาจาสุภาษิต

มงคลที่ ๑๑ บำรุงบิดามารดา

มงคลที่ ๑๒ เลี้ยงดูบุตร

มงคลที่ ๑๓ สงเคราะห์ภรรยา-สามี

มงคลที่ ๑๔ ทำงานไม่คั่งค้าง

มงคลที่ ๑๕ บำเพ็ญทาน

มงคลที่ ๑๖ ประพฤติธรรม

มงคลที่ ๑๗ สงเคราะห์ญาติ

มงคลที่ ๑๘ ทำงานไม่มีโทษ

มงคลที่ ๑๙ งดเว้นจากบาป

มงคลที่ ๒๐ สำรวมจากการดื่มน้ำเมา

มงคลที่ ๒๑ ไม่ประมาทในธรรม

มงคลที่ ๒๒ มีความเคารพ

มงคลที่ ๒๓ มีความถ่อมตน

มงคลที่ ๒๔ มีความสันโดษ

มงคลที่ ๒๕ มีความกตัญญู

มงคลที่ ๒๖ พังธรรมตามกาล

มงคลที่ ๒๗ มีความอดทน

มงคลที่ ๒๘ เป็นคนว่าง่าย

มงคลที่ ๒๙ เห็นสมณะ

มงคลที่ ๓๐ สนทนาธรรมตามกาล

มงคลที่ ๓๑ บำเพ็ญตบะ

มงคลที่ ๓๒ ประพฤติพรหมจรรย์

มงคลที่ ๓๓ เห็นอริยสัจ

มงคลที่ ๓๔ ทำพระนิพพานให้แจ้ง

มงคลที่ ๓๕ จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

มงคลที่ ๓๖ จิตไม่โศก

มงคลที่ ๓๗ จิตปราศจากธุลี

มงคลที่ ๓๘ จิตเกษม



ภาพถ่ายกิจกรรม



ศึกษาดูงาน ณ โรงเรียนกำเนิดวิทย์
 สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ รัชไชย พร้อมด้วยคณะกรรมการสมาคมฯ และเจ้าหน้าที่ ไปศึกษาดูงานโรงเรียนกำเนิดวิทย์ จ.ระยอง เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2559 โดยมี ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร นายกสภาสถาบันวิทยสิริเมธี และประธานกรรมการบริหารโรงเรียนกำเนิดวิทย์ และ ศ.ดร.จรัส ลี้มตระกูล อธิการบดีสถาบันวิทยสิริเมธี ให้การต้อนรับและเป็นวิทยากรให้ความรู้



บริจาคเงินเนื่องในวันแม่แห่งชาติ

สมาคมนักศึกษาศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดย ศ.เกียรติคุณสมทรง เลขะกุล บริจาคเงินสนับสนุน “โครงการน้ำพระทัยพระราชทาน” ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวันแม่แห่งชาติ เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2559 ณ อาคารมหิตล สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์



ภาพกิจกรรม

โครงการปล่อยลูกกุ้ง-ลูกปลาคืนสู่ธรรมชาติ



ชมรมสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ ในสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มมหิตลร่วมกับกรมประมงจังหวัดสมุทรปราการ นำโดย อาจารย์สุเทพ ขงกุเลีย ประธานชมรมฯ ได้จัดกิจกรรมปล่อยลูกกุ้ง-ลูกปลาคืนสู่ธรรมชาติ ครั้งที่ 3 เนื่องในวันแม่แห่งชาติ 12 สิงหาคม 2559 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในวาระครบ 7 รอบ 84 พรรษา และริเริ่มส่งเสริม รักษาและฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งน้ำตามธรรมชาติให้ยั่งยืนต่อไป โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดให้เกียรติเป็นประธานในพิธีปล่อยลูกกุ้งgramkham จำนวน 3 ล้านตัว ณ สะพานคลองแพ 2 ต.บางกอบัว อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2559



โครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิตล ได้จัดโครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ ครั้งที่ 16 เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ครบ 7 รอบ 84 พรรษา วันที่ 12 สิงหาคม 2559 และเพื่อเป็นการปลูกจิตสำนึกและตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม สมาคมฯ จึงได้ส่งเสริมให้ปลูกต้นไม้ให้มีความหลากหลาย โดยในครั้งนี้นักสมาคมนัก ได้ปลูกต้นประดับจำนวนมากกว่า 150 ต้น ณ มหาวิทยาลัยมหิตล จังหวัดกาญจนบุรี

ภาพกิจกรรม

วางพวงมาลาเนื่องในวันมหิดล 24 กันยายน

คณะกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมวางพวงมาลาถวายราชสักการะ พระบรมราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องในวันมหิดล ณ อาคารศูนย์การเรียนรู้ เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2559 และในวันดังกล่าว สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล นำโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณสมทรง เลขะกุล อุปนายกสมาคมฯ ร่วมบริจาคเงินให้กับศิริราชมูลนิธิ มูลนิธิรางวัลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ และ มูลนิธิโรคไต



กิจกรรมสภา-องค์การนักศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 3-5 มิถุนายน 2559 บัณฑิตวิทยาลัย จัดสัมมนาผู้นำนักศึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาด้านกิจกรรมนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ประจำปี 2559 ขึ้น เพื่อให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมวางแผนการจัดกิจกรรมนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ประจำปีการศึกษา 2559 ภายในจัดให้มีกิจกรรมต่างๆ ณ คลองทรายรีสอร์ท อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา



มรดกทางปัญญา : ปลาบู่มหิดล

ปลาบู่มหิดล เทิดพระเกียรติในพระประทีปแห่งการอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำของไทย

(Mahidol Smiling Goby : Honorable Fish of The Mention of Conserving Aquatic Animal Resources in Thailand)



ดร.ศุภกฤต ไสภิกุล

ปลาบู่มหิดล ใช้ในการเทิดพระเกียรติและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของจอมพลเรือสมเด็จ พระมหิตลาธิเบศร อุดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องจากพระองค์ได้รับการถวายพระราชสมัญญา นามว่า พระประทีปแห่งการอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำของไทย เพราะปลาบู่มหิดลเป็นพันธุ์สัตว์ประเภท เดียวในโลก อันเนื่องด้วยพระนามาภิไธยของพระองค์ท่าน ด้วยพระมหากรุณาธิคุณต่อการประมงของประเทศไทย โดยการพระราชทาน ทุนทรัพย์ส่วนพระองค์สำหรับคนไทยไปศึกษาต่ออย่างต่างประเทศ เพื่อที่จะได้สามารถทำงานต่อเนื่องจากงานของ ดร.นพ.ฮิวจ์ แมคคอร์มิค สมิธ (Dr.Hugh McCormick Smith) ซึ่งเป็นอธิบดีกรมประมงคนแรก ทำให้ปัจจุบันนี้อาชีพประมงของคนไทยได้พัฒนาก้าวหน้า จน กระทั่งสามารถเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำเพื่อการบริโภค และส่งออกสร้างรายได้ให้กับประเทศได้เป็นมูลค่ามหาศาล

นับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณที่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์เสด็จพระดำเนิน มาที่ห้องมหิดลอุดุลเดช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และทรงทอดพระเนตรปลาบู่มหิดล ซึ่งเป็นปลา เกียรติยศของพระประทีปแห่งการอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำของไทย เมื่อวันที่ 27 มีนาคม พ.ศ.2528 ขณะนั้นผู้เขียนและผู้ที่ยืน ใจเกี่ยวกับปลาบู่มหิดล ซึ่งเป็นคณะทำงานได้ทำกิจกรรมในหลายรูปแบบ อาทิเช่น การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับ เรื่อง "พระประทีปแห่ง การอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำของไทย" และนิทรรศการเกี่ยวกับเรื่อง "ปลาบู่มหิดล" ที่ห้องจดหมายเหตุ หอสมุดและคลังความรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 3 และปัจจุบันได้รับการแนะนำจากผู้อำนวยการจดหมายเหตุจังหวัดจันทบุรีให้ช่วยจัดนิทรรศการเกี่ยวกับ "พระประทีปแห่งการอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำของไทยกับปลาบู่มหิดล" ให้ด้วยเช่นกัน นอกเหนือจากการบรรยายในงานเปิดฟ้าทะเล แหลมสิงห์ (ระหว่างวันที่ 18 - 20 ธันวาคม) ณ ชายหาดแหลมสิงห์ อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี ซึ่งจัดขึ้นทุกปี และกำลังจัด ทำหลักสูตรท้องถิ่นสำหรับนักเรียน นักศึกษาและประชาชนทั่วไป โดยมีอาจารย์ ดร.วุฒินันท์ กันทะเดียน ร่วมเขียนบทกวีประกอบ เนื้อหา และมีอาจารย์ ดร.วิรัตน์ คำศรีจันทร์ ช่วยเขียนภาพประกอบในบางส่วน โดยงานหลักในการทำงานครั้งนี้ของผู้เขียน ก็คือ การมุ่งมั่นที่จะสืบสานเจตนารมณ์ของอาจารย์อาวุโสของมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ก่อนหน้านี้ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปลาบู่มหิดล เพื่อน้อม ระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณในพระประทีปแห่งการอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำของไทยของจอมพลเรือสมเด็จ พระมหิตลาธิเบศร อุดุลยเดช วิกรม พระบรมราชชนก ตามปรัชญาที่ว่า : ความสำเร็จของการศึกษาที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้มากแต่ขึ้นอยู่กับการนำเอา ความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมได้มากเพียงไร (True success is not in the learning, but in its application to the benefit of mankind)

ปลาบู่มหิดล จัดแสดงอยู่ในสถานที่สำคัญของมหาวิทยาลัยมหิดล 2 แห่ง คือ ห้องมหิดลอุดุลเดช และ พิพิธภัณฑ์ห้องสมเด็จพระบรมราชชนก

พระประทีปแห่งการอนุรักษ์ ทรัพยากรสัตว์น้ำของไทย กับ ปลาบู่มหิดล

ผู้เขียน: ศ.ดร.ศุภกฤต ไสภิกุล

ISBN 978-974-0-10000-0



การบรรยายพิเศษเรื่อง"ปลาบู่มหิดล" เมื่อวันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๓ ณ ห้องโถงหน้าห้องมหิดลอุดุลเดช โดยมี ศ.นพ.พยพยุทธ วัชรพลย์ กล่าวเปิดการบรรยาย และต้อนรับอย่างดียิ่งจากคุณพรทิพย์ อาณาประโยชน์ หัวหน้างานหอสมุดศิริราช ในขณะนั้น



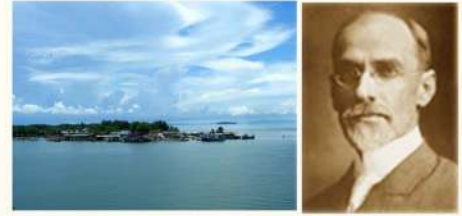
ปลาบู่มหิดลที่ห้องสมเด็จพระบรมราชชนก อาคารสยามินทร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็น พิพิธภัณฑ์หนึ่งของมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งผู้เขียนได้นำเรื่องราว และ ของที่ระลึกที่เป็นปลาบู่มหิดลมามอบให้กับ ศ.เกียรติคุณ นพ.สรวิจ แสงวิเชียร ซึ่งเป็นผู้ดูแลห้องสมเด็จพระบรมราชชนก (ร่วมกับกรรมการสภาอาจารย์ศิริราช)



ปลาบู่มหิดลในห้องมหิดลอุดุลเดช

* ดร.ศุภกฤต ไสภิกุล อติคณาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล (ศึกษาระดับมหาบัณฑิต เมื่อปี พ.ศ. 2530 และ ศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิต เมื่อปี พ.ศ. 2540 ของมหาวิทยาลัยมหิดล)

ปลาบู่มหิตล (Mahidolia mystacina) เป็นปลาบู่ที่พบครั้งแรกในประเทศไทยที่อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2469 โดย ดร.นพ. ฮิวจ์ แมคคอร์มิค สมิธ (Dr.Hugh McCormick Smith) ซึ่งเป็นช่วงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) และได้ตั้งชื่อวิทยาศาสตร์ตามพระนามของสมเด็จพระบรมราชชนก



เรื่องราวเกี่ยวกับปลาบู่มหิตล ถือว่าเป็นนวัตกรรมของมหาวิทยาลัยมหิดลในมิติทางการศึกษาวิจัยและบริการทางวิชาการ เพราะน้อยคนที่จะทราบถึงเรื่องราวเกี่ยวกับ "ปลาบู่มหิตล" เช่นว่าปลาบู่มหิตลชอบอาศัยอยู่พื้นหน้าดินและไม่ไผ่บริเวณปากโพรงทาง โดยอาศัยอยู่ร่วมกับสัตว์น้ำชนิดอื่นๆ อาทิเช่น กุ้งติดขัน ปูขนาดเล็ก ปลาตาบ เป็นต้น



เมื่อได้สำรวจในแหล่งน้ำที่ปลาบู่มหิตลอาศัยอยู่ จะพบว่ามีปลาบู่ที่จัดอยู่ในสกุล *Mahidolia* ทั้งหมด 1 ชนิด (1. และ 2. พบในประเทศไทย) ได้แก่ 1. *Mahidolia mystacina* 2. *Mahidolia normani* 3. *Mahidolia peguensis* 4. *Mahidolia duque* แม้ว่าเรื่องราวของปลาบู่มหิตล ได้รับการกล่าวถึงในสารคดีราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยศาสตราจารย์ นายแพทย์สุต แสงวีเชียร ซึ่งได้รับการตีพิมพ์เมื่อวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2531 (วันมหิตล) หน้า 659 - 666 และในหนังสือ 100 ปี สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ที่จัดพิมพ์เพื่อทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย เนื่องในงานเฉลิมฉลองครบรอบ 100 ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2535 ก็มีการกล่าวถึง "ปลาบู่มหิตล" และมีรูปประกอบซึ่งระบุว่ามีการจัดแสดงไว้ในห้องมหิตลอดุลเดช มหาวิทยาลัยมหิดลที่ได้ประมวลของที่ระลึกและเครื่องมือแพทย์ส่วนพระองค์ อีกทั้งในหน้า 261 ก็ได้รับรู้ถึงความสำคัญของปลาบู่มหิตลว่า เนื่องจากปลาบู่มหิตลเป็นปลาที่หายากและมีปริมาณน้อย

ลักษณะ เป็นปลาขนาดเล็ก หัวโต แบน ไม่มีเกล็ด ตากลมโต ปากกว้าง กระดูกกรามยาวเลยหลังตา ครีบหน้าด้านหลังมีจุดสีน้ำเงินเด่นชัด ครีบท้องยาวไปจรดครีบทง ครีบทงมีลักษณะกลม มีลายบนลำตัวเป็นแถบประมาณ 4-5 แถบ ลำตัวกลมยาวเป็นรูปทรงกระบอก สีเทาอมฟ้าเขียว หรือบางครั้งก็พบเป็นสีเทาเข้มปนม่วงอ่อน ตัวผู้จะมีขนาดเล็กกว่าตัวเมีย และตัวเมียจะมีสีของลำตัวเข้มกว่า ขนาดที่เคยสำรวจและค้นพบ มีความยาวประมาณ 2.3 - 7.4 เซนติเมตร และน้ำหนักตัวละประมาณ 0.1 - 4.33 กรัม

การดำรงชีวิต ปลาบู่มหิตล เป็นปลาหน้าดิน มักพบตามซอกหิน ซอกไม้ ตามรู โพรง กัลปังหา ไม้ไผ่ ไม้ทำโพรงทาง หรือรั้ว ไชมาน ชอบอยู่บนพื้นทะเลที่หน้าดินเป็นโคลนปนทราย บางครั้งพบอยู่ร่วมกับสัตว์น้ำอื่น เช่น กุ้งติดขัน โดยกุ้งเป็นผู้สร้างรู เป็นที่อาศัยร่วมกันกับปลา และปลาเป็นผู้ทำความสะอาดภายในรู นอกจากนี้ยังพบว่า อาศัยร่วมกับปูขนาดเล็ก หรือตาบทะเล ปลาบู่มหิตลกินสัตว์น้ำขนาดเล็กเป็นอาหาร เช่น แพลงก์ตอน ไรสีน้ำตาล ลูกเคย ลูกกุ้ง หรือปลาขนาดเล็ก

การสืบพันธุ์ มีฤดูวางไข่ในช่วงเดือน พฤษภาคม - กันยายน ทั้งตัวผู้และตัวเมียจะช่วยกันดูแลไข่ ซึ่งมีลักษณะคล้ายองุ่นติดกับท่อนไม้เป็นแพ เมื่อฟักเป็นตัวแล้วจะปล่อยให้หากินเอง

ถิ่นที่อยู่อาศัย พบได้บริเวณน้ำกร่อยของพื้นที่ชายฝั่งทะเลหรือป่าชายเลนอยู่ได้ในน้ำที่มีระดับความเค็มต่ำในประเทศไทยพบได้ตามชายฝั่งอ่าวไทยในจังหวัดจันทบุรี ระนอง ภูเก็ต สุราษฎร์ธานี สงขลา และนครศรีธรรมราช นอกจากนี้ ยังพบว่ามีการกระจายตัวอยู่ในภูมิภาคเอเชีย คือ ประเทศจีน ไต้หวัน อินเดีย ฟิลิปปินส์ กัมพูชา เวียดนาม อินโดนีเซีย และญี่ปุ่นด้วย

ปัจจุบัน ปลาบู่มหิตลการจัดเป็นสัตว์ป่าคุ้มครอง ลำดับที่ 49 ตามบัญชีแนบท้ายประกาศกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เรื่องกำหนดเขตพื้นที่และมาตรการคุ้มครองสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ที่ได้รับธรณิพิบัติ จังหวัดระนอง กระบี่ ตรัง พังงา ภูเก็ต และสตูล พ.ศ. 2549

ขณะนี้ผู้เชี่ยวชาญได้ทำการแปลผลจากการอ่านภาพถ่ายดาวเทียม โดยใช้ระบบกำหนดตำแหน่งบนโลก (Global Positioning System: GPS) เรียบร้อยแล้ว ก็จะทำระบบข้อมูล (Global Information System : GIS) ต่อไป จากแผนที่โลกที่ระบุถึงแหล่งที่พบปลาบู่มหิตล เพื่อทำโปรแกรมแผนที่แหล่งที่พบปลาบู่มหิตลให้ชัดเจนขึ้น โดยการถอดบทเรียนและสร้างองค์ความรู้ในการป้องกันปัญหาอาชญากรรมทางด้านนิเวศวิทยาและสิ่งแวดล้อม สำหรับกฎหมายสิ่งแวดล้อมทางทะเล และกฎหมายอนามัยสิ่งแวดล้อมทางทะเล และจากการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวนี้ น่าจะเป็นแนวทางความเป็นไปได้ในการดูแลและอนุรักษ์ปลาบู่มหิตลต่อไป

เอกสารอ้างอิง : ปลาบู่มหิตล ข้อมูลจากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี th.wikipedia.org/wiki/ สุต แสงวีเชียร. (2531). "ปลาบู่มหิตล บทความพิเศษ" ในสารคดีราช ปีที่ 40 เล่ม 9 (เดือนกันยายน). ศุภกฤต โสภิกกุล.(2552). เอกสารประกอบการบรรยายการจัดตั้งเครือข่ายสหวิทยาการแห่งราชบัณฑิตยสถานภาคตะวันออกเฉียงใต้ (โครงการนำร่องการจัดทำเขตอนุรักษ์ปลาบู่มหิตลในแหลมสิงห์. ราชบัณฑิตยสถาน.กรุงเทพมหานคร) .Smith, H.M. (1945). The Fresh-Water Fishes of Siam, or Thailand. United States Government Printing office, Washington. บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) และ วิชาการ.คอมโดยวารสารสานสุข

ใช้ชีกา ...ภัยใหม่จากยุงลายตัวเก่า

อ.ดร.วิมลวรรณ เลิศวงศ์เม้าพันธุ์

ลักษณะของโรค โรคใช้ชีกามียุงลายเป็นพาหะนำโรค พบครั้งแรกในลิงที่ประเทศอูกานดา เมื่อปี พ.ศ.2490 พบมีการติดต่อในคน ตั้งแต่ พ.ศ. 2495 ในประเทศอูกานดา สาธารณรัฐแทนซาเนีย และพบรายงานการระบาดของโรคใช้ชีกา ในพื้นที่ของทวีปแอฟริกา เอเชีย หมู่เกาะแปซิฟิกและอเมริกา

ระยะฟักตัว ระยะฟักตัวเฉลี่ย 4 - 7 วัน สั้นสุด 3 วัน และยาวสุด 12 วัน หลังจากที่ถูกยุงที่ติดเชื้อกัด วิธีการแพร่โรค ไวรัสชิกานั้น เป็นไวรัสซึ่งอยู่ในตระกูลฟลาวิไวรัส (flavivirus) จำพวกเดียวกับไวรัสไข้เหลือง ไวรัสเดงกี ไวรัสเวสต์ไนล์ และไวรัสไข้สมองอักเสบเจอี โดยหลักๆ แล้วไวรัสชิกาก็จะถูกแพร่มายังมนุษย์ผ่านการกัดของยุงลาย (Aedes) ที่ติดเชื้อ ยุงไช้เหลือง (Aedes aegypti) ยุงลายสวน (Aedes albopictus) นอกจากนี้ยังมีการยืนยันแล้วว่ามีการพบเชื้อไวรัสชิกา ในน้ำอสุจิของมนุษย์และมีการส่งผ่านโดยการติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การถ่ายเลือดและการติดต่อจากมารดาสู่ทารก

อาการของโรค มีอาการไข้ มีผื่นแดง เยื่อบุตาอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้ปกติแล้วจะเป็นเพียงเล็กน้อย และอาการจะเป็นอยู่ประมาณ 2 - 7 วัน ปัจจุบันพบว่าไวรัสชิกาเป็นสาเหตุของภาวะศีรษะเล็กแต่กำเนิด (Microcephaly) และโรคกิลแลง-บาร์เร (Guillain-Barre (GBS) นอกจากนี้ยังพบว่าไวรัสชิกาก็ทำให้เกิดภาวะสมองและไขสันหลังอักเสบเฉียบพลันชนิดกระจายทั่ว (โรคของระบบประสาทส่วนกลาง) อีกด้วย

การตรวจวินิจฉัย ทางห้องปฏิบัติการทำได้โดยการตรวจสารพันธุกรรมด้วยวิธี Real-time PCR (polymerase chain reaction) และการแยกเชื้อไวรัสจากตัวอย่างเลือดของผู้ป่วย ส่วนการตรวจหาแอนติบอดีไม่สามารถใช้ได้เนื่องจากมีผลบวกสูง สามารถส่งเลือดมาตรวจได้ที่สถาบันบำราศนราดูร กรมควบคุมโรคและสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ รวมทั้งคณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหิดล

การรักษา ผู้ป่วยโรคใช้ชีกา ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง จึงสามารถรักษาตัวได้โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ และรักษาตามอาการ เช่น ใช้ยาลดไข้ หรือยาบรรเทาอาการปวด แนะนำให้รับประทานยาพาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาแอสไพรินหรือยาากลุ่มลดอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) เพราะอาจทำให้เลือดออกในอวัยวะภายในได้ง่ายขึ้น

การป้องกัน ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่มีประสิทธิภาพในการต้านการติดเชื้อไวรัสชิกา ประชาชนจึงควรป้องกันตัวเองจากการถูกยุงกัด และช่วยกันป้องกันการแพร่กระจายของยุง

คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางต่างประเทศ

- หากไปยังพื้นที่ที่มีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสชิกาอยู่ (พื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ) ผู้ที่เดินทางโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันหรือมีโรคเรื้อรังรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์อย่างน้อย 6 สัปดาห์ก่อนการเดินทางและมีมาตรการป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกยุงกัด

- ระหว่างการเดินทาง ให้นำมุ้งแบบพกพาไปด้วยและใช้เพอร์เมทริน (Permethrin (ยาฆ่าแมลง)) ทาที่มุ้ง ไม่ควรทาเพอร์เมทรินที่ผิวหนัง หากรู้สึกไม่สบายให้รีบไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงเตรียมความพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์

- เนื่องจากมีความกังวลถึงความเชื่อมโยงระหว่างการติดเชื้อไวรัสชิกากับความผิดปกติของการตั้งครรภ์ จึงแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์หรือมีแนวโน้มจะตั้งครรภ์หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค หากจำเป็นควรหลีกเลี่ยงการถูกยุงกัดในระหว่างการเดินทางอย่างเคร่งครัด

- สำหรับหญิงที่มีแนวโน้มจะตั้งครรภ์ควรใช้วิธีการคุมกำเนิดอย่างน้อย 2 เดือนหลังจากกลับมาจากพื้นที่เหล่านี้ เนื่องจากเชื้อชิกาสามารถติดต่อกับแม่สู่ลูกได้

ได้รู้จักกันมากขึ้นแล้วกับโรคไวรัสชิกา คราวนี้ก็อยู่ที่ตัวของเราเองนี่ละค่ะที่จะต้องดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองให้ดี ยิ่งถ้าหากใครที่ต้องเดินทางไปในประเทศที่มีการระบาดก็ควรใส่ใจสุขภาพให้มาก ไม่อยากเจ็บป่วยทีหลังก็อย่าชะล่าใจนะค่ะ

บรรณานุกรม กรมควบคุมโรค. (2559). องค์ความรู้เรื่อง โรคใช้ชีกา (Zika virus disease) สืบค้นจาก http://beid.ddc.moph.go.th/beid_2014/sites/default/files/factsheet_zika020259.pdf อำนาจ กาจันะ. (2559). ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคใช้ชีกา ณ วันที่ 16 มกราคม 2559 สืบค้นจาก http://beid.ddc.moph.go.th/beid_2014/sites/default/files/files/news/zika.pdf European Centre for Disease Prevention and Control. (2016). Factsheet for health professionals. [Internet]. [cited 2016 Sep 14]. Available from: http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/zika_virus_infection/factsheet-health-professionals/Pages/factsheet_health_professionals.aspx European Centre for Disease Prevention and Control. (2016). Zika virus. [Internet]. [cited 2016 Sep 14]. Available from: <http://www.cdc.gov/zika/index.html> World Health Organization. (2016). Zika virus. [Internet]. [cited 2016 Sep 14]. Available from: <http://who.int/mediacentre/factsheets/zika/en/> World Health Organization. (2016). Zika virus infection. [Internet]. [cited 2016 Sep 14]. Available from: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=427&Itemid=41484&lang=en

รู้ไว้ใช้ว่า....โดยบานาน่า ความสำคัญของรองเท้า



รองเท้าเป็นสิ่งที่จะช่วยให้คนเราทำกิจกรรมได้โดยที่ไม่ถูกหนามตำ ถ้ามว่าจำเป็นไหมก็ต้องตอบว่า จำเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย ทำกิจกรรมทุกอย่าง รองเท้ามีความจำเป็น ยกเว้นกีฬาบางชนิดที่ไม่ได้ใช้เท้าในการทำกิจกรรมหรืออาจมีกีฬาบางชนิดไม่จำเป็นต้องใส่ก็ได้ การปั่นจักรยาน ถ้าถีบในบ้านของเราเอง อาจจะไม่ต้องใส่รองเท้าก็ได้ นอกนั้นตั้งแต่เริ่มเดิน วิ่ง จ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิค กีฬาแบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ รวมทั้งกีฬาประเภทอื่นๆ ก็ต้องใช้รองเท้า เฉพาะแต่ละประเภทแตกต่างกันไปและเวลาที่เรไปเลือกรองเท้าต่างๆ ในห้างสรรพสินค้าจะมีเขียนบอกว่ารองเท้าประเภทนี้ใช้วิ่ง ประเภทนี้สำหรับแบดมินตัน บาสเกตบอล บางประเภทก็ดูเหมือนเป็นรองเท้าแฟชั่น ตกลงมันจำเป็นแค่นั้นกัน

รองเท้าแต่ละกีฬาเขาจะศึกษาจนเข้าใจหมดแล้วว่าแรงกระทำที่เกิดที่เท้ากับพฤติกรรมการใช้ร่างกาย เพื่อใช้ทักษะในกีฬาแต่ละอย่างที่เขาทำ มันต้องการใช้ส่วนไหนบ้าง เขาก็จะไปทำส่วนที่เป็นพื้นของรองเท้าเพื่อรองรับรักษาท่าทางเฉพาะ เช่น แบดมินตันเขาเล่นบนพื้นปาเก้ไนโรยิม ในการยื่นไปรับลูก ซึ่งพวกนี้ต้องใช้รองเท้าที่ทำให้เกาะพื้นได้ดีไม่ไ้ลื่นมาก คือเวลาเหวี่ยงตบมาที่พื้นก็จะลื่นมาก แบดมินตันเป็นตัวอย่งของกีฬาที่คนส่วนมากเห็นถึงข้อแตกต่างในการใส่รองเท้าให้ตรงกับประเภทของกิจกรรมนั้นๆ

แต่ถ้าเป็นกีฬาออลฟ ต่างกันนะครับ กีฬาออลฟ เล่นบนหญ้า ขึ้นเนินลงเนิน การทำวงสวิงถ้ารองเท้าเขาไม่ติดกับพื้นรองเท้าไม่ตี อาจจะทำได้ไกลไปได้

รองเท้านักฟุตบอล เล่นในสนามหญ้าเหมือนกับกีฬาออลฟ แต่หญ้าที่ปลูกจะแตกต่างกัน หญ้าในสนามฟุตบอลเป็นหญ้าที่ถูกควบคุมความยาว เพื่อให้หนักกีฬาฟุตบอลใช้วิ่งเพื่อจะเข้าถึงลูกให้ได้เร็วที่สุด เพราะฉะนั้นรองเท้าของนักฟุตบอลจะเป็นปุ่มๆ เพื่อยึดฝ่าเท้า กันไ้ไม่ไ้ลื่น

วันนี้ที่มาพูดถึงเรื่องรองเท้าต่างๆ นั้น เรายังไม่ได้เจาะลึกอะไรมาก แต่เราจะมาเจาะลึกรองเท้าวิ่งกันก่อน หากเป็นการวิ่งในฟิสเนตจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องมียองเท้าที่วิ่งอยู่ในลู่วิ่งการที่เราออกแรงวิ่ง ออกแรงเดินเร็วๆ จะมีแรงกระทำที่เกิดขึ้นที่ฝ่าเท้าเราหลายเท่าของน้ำหนักตัวเรา ถ้าเป็นเดินก็จะมีแรงกระทำหนึ่งเท่าครึ่งน้ำหนักตัวของเราเอง อ้วนเยอะก็จะมีแรงกระทำเยอะ ใครตัวพอมหน่อยก็จะมีแรงกระทำลดลงไป ตรงกันข้ามครับถ้าไปวิ่งจ็อกกิ้ง แต่ละก้าวจะมีแรงกระทำ 3 เท่า ของน้ำหนักตัว มันมากกว่าเดิม เพราะฉะนั้นรองเท้าที่ใส่วิ่งจ็อกกิ้งจึงจำเป็นต้องช่วยดูดซับแรงกระทำ ที่สะท้อนขึ้นมาสามเท่า แล้วลู่วิ่งเหมือนกันมัย!!! ตอบว่าวิ่งเหมือนกัน รองเท้าที่เหมาะสมคือรองเท้าที่ใช้เดินในลู่วิ่ง หากว่าเราใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสมถ้าเกิดบาดเจ็บ เช่น เอ็นร้อยหวายอักเสบ เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ ทำให้เขาต้องหยุดการออกกำลังกายไปหลายๆ สัปดาห์อันนี้ก็เสียหายมากนะครับฉะนั้นมีรองเท้าแล้ว ใช้รองเท้าสำหรับวิ่ง อย่าเอารองเท้าวิ่งไปตีแบต มันคนละอย่างกัน อย่าเอารองเท้าวิ่งไปเตะบอล ก็ขอฝากไว้ด้วยกันนะคะสำหรับคนรักสุขภาพ

ที่มา : รศ.นพ.วิญญา ไช้มุก

ลักษณะของเท้าเมื่อเราลงน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้าแล้ว เท้าของเรามีลักษณะดังนี้

The Pornator Type (Flat Foot, Low Arch Foot) เป็นลักษณะของเท้าที่มีฝ่าเท้าแบน มีวงโค้งตรงกลางฝ่าเท้าค่อนข้างน้อย อุ้งเท้าแบนราบติดกับพื้นดิน

The Supinator Type (High Arch Foot) ก็คือตรงข้ามกัน กล่าวคือเมื่อกดน้ำหนักลงบนพื้น ด้านนิ้วก้อยจะมีพื้นที่สัมผัสกับพื้นมากกว่าปกติ เนื่องจากอุ้งเท้าโค้งขึ้นไปเยอะ ทำให้ส่วนสัมผัสที่รับน้ำหนักจะมีแค่ส่วนหน้ากับส่วนหลัง (สันเท้า) เท่านั้น ทำให้ส่วนที่จะมารองรับน้ำหนักมีน้อยลง

The Neutral Type เป็นลักษณะเท้าของคนทั่วๆ ไปที่มักจะเป็นกันคืออยู่ระหว่างกลางของทั้ง 2 อย่างให้เอาเท้าเหยียบน้ำ แล้วไปเหยียบลงบนกระดาษ และสังเกตรอยเท้าที่ปรากฏ ถ้ารอยเท้าที่ปรากฏมีเต็มรูปฝ่าเท้าเลย ก็จัดว่าอยู่ในพวก Low Arch Type แต่ถ้ามีส่วนเว้าปรากฏขึ้นมาน้อย หรือว่าบางคนอาจจะเห็นเป็นเส้นขีดเล็กๆ แบบนี้ก็จัดว่าอยู่ในประเภท High Arch Foot หรืออาจจะไปตามร้านขายรองเท้าต่างๆ จะมีแผ่นวัดเท้าที่เรียกว่า Foot Disc ให้ลองวัด เพื่อจะได้เลือกซื้อรองเท้าให้เหมาะสมกับประเภทเท้าของแต่ละคน



ที่มา : GM Magazine, Credit : <https://redrunshop.wordpress.com/2014/08/29/มารู้จักรองเท้าวิ่งมิช-2/>



สิ่งละอันพันละน้อย มาลองทำเส้นก๋วยเตี๋ยวกินกัน...ดีกว่าไหม

ก๋วยเตี๋ยวส่วนใหญ่เป็น "เส้นสด" ที่ค้างหลายวันไม่ได้ ผู้ประกอบการจึงเติม "สารกันบูด" หรือ "สารกันเสีย" เพื่อยืดอายุเส้นก๋วยเตี๋ยว และยืดระยะเวลาการจำหน่าย ซึ่งสารกันบูดที่นิยมใช้คือ "กรดเบนโซอิก" และ กรดซอร์บิก ถ้าร่างกายได้รับปริมาณสูงเป็นเวลานาน จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของ "ตับ" และ "ไต" ลดลง

วิธีการง่ายๆเริ่มจาก



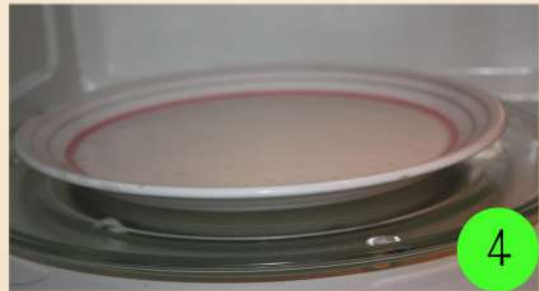
ส่วนผสม
แป้งข้าวเจ้า 100 กรัม
แป้งมัน 100 กรัม
แป้งอเนกประสงค์ 70 กรัม
น้ำเปล่า 600 กรัม
น้ำมันพืชสำหรับเตรียมไว้ทาเส้นก๋วยเตี๋ยว
กันไม่ให้ติดกัน



นำแป้งทั้งผสมรวมกัน ค่อยๆใส่น้ำคนให้แป้งละลายดี



นำน้ำมันพืชมาทาจานที่จะเข้าไมโครเวฟ



ตัดแป้งใส่อย่างให้หนาๆ นำเข้าเวฟ ประมาณ ๔๐ - ๕๐ วินาที ก็สุก



เมื่อสุกแล้ว นำออกมาใช้น้ำมันพืชทาที่ด้านบนของแป้ง พักไว้ให้คลายร้อนหน่อย แล้วค่อยแกะออกจากจาน นำมาเรียงรวมกันเป็นชิ้นๆ



จากนั้นนำมาม้วน



ไข่มัดตัด



เป็นเส้นเสร็จแล้วพร้อมนำไปทำก๋วยเตี๋ยวจากเมนูต่างๆได้เลยค่ะ

ผักชีของไทย..ดังไกลถึงญี่ปุ่น..แล้วประโยชน์คืออะไร

ในชีวิตประจำวันทุกวันนี้ ผักชีนับเป็นของคู่จาน - ชามอาหาร ไม่ว่าจะป็นข้าวราดแกง โดยเฉพาะก๋วยเตี๋ยว ไม่มีร้านไหนไม่ใส่ผักชีเพื่อโรยหน้า นอกจากนี้ยังเอามาเป็นผักเคียงคู่กับสาหร่ายห่อหุ้มทำให้เข้ากันได้ดีทีเดียว แต่บางคนที่ชอบผักชีมากๆ ก็สามารถเอามาเป็นผักตัดแปลงกินแทนสะเดาที่คู่กับน้ำปลาร้าแทนได้เลย เพราะสะเดาจะมีให้กินเป็นช่วงฤดูกาล แต่ผักชีมีตลอดปี

วันนี้ผักชีไทยดังข้ามประเทศไปยังญี่ปุ่นเรียบร้อยแล้ว กลายเป็นกระแส "ผักชีฟีเวอร์" หลังจากสำนักข่าว NHK ได้ทำรายงานถึงสรรพคุณต่าง ๆ ของผักชีที่มีต่อร่างกาย และยังมี music video "ผักชีเฮเว่น" และมีรายการทีวีเชิญชวนให้คนญี่ปุ่นรับประทานผักชีทั้งในรูปแบบสด ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพ เครื่องดื่มสารสกัดผักชี จนนำมาทำเป็น mask ปกหน้า

ผักชีในประเทศไทยที่คนไทยรู้จัก จะมีหลายชนิดได้แก่ ผักชี (Coriandrum sativum L.; Coriander, Cilantro), ผักชีฝรั่ง (Eryngium foetidum L.; Culantro), ผักชีลาว (Anethum graveolens L.; Dill weed) ผักชีทั้งสามชนิดก็เป็นผักที่คนไทย และคนไทยเอเชีย รับประทานเป็นผักเคียง หรือเป็นเครื่องเทศ ฉะนั้นการที่จะนำพืชชนิดใดมารับประทาน ไม่ว่าจะป็นอาหารหรือยา จะต้องหยิบให้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้ทราบว่าคุณประโยชน์ที่ได้รับประทานแล้วอาจจะเกิดอาการแพ้ได้

สรรพคุณตามภูมิปัญญา ทุกส่วนของผักชีมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะป็นส่วนใบ ทั้งต้น ผลหรือราก **ส่วนใบ** ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการกระหายน้ำ แก้อาการไอ แก้อาการปวดหัว แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้อาการวิงเวียนศีรษะ แก้อาการอาหารเป็นพิษ ลดระดับน้ำตาลในเลือด **ส่วนผล** ช่วยให้เจริญอาหารมากขึ้น ช่วยละลายเสมหะ แก้อาการปวดฟัน ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร กระตุ้นต่อมในกระเพาะอาหารและลำไส้ เพิ่มน้ำดีให้มากขึ้น ช่วยรักษาอาการปวดท้อง ช่วยแก้อาการบิด ถ่ายเป็นเลือดช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยรักษาโรคกรดไหลย้อน มีเลือดออก ทั้งต้น ช่วยขับเห็บ ช่วยรักษาโรคกรดไหลย้อน มีเลือดออก ช่วยแก้เด็กเป็นผื่นแดง ไพลามทุ่ง ช่วยให้ผื่นหัดออกเร็วขึ้น **ส่วนราก** ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระทุ้งพิษไข้หัว ไข้ดำอืดแดง รักษาเหือดหิด อีสุกอีใส

ขนาดรับประทาน ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก รับประทานได้ในขนาดที่ใช้ประกอบอาหาร

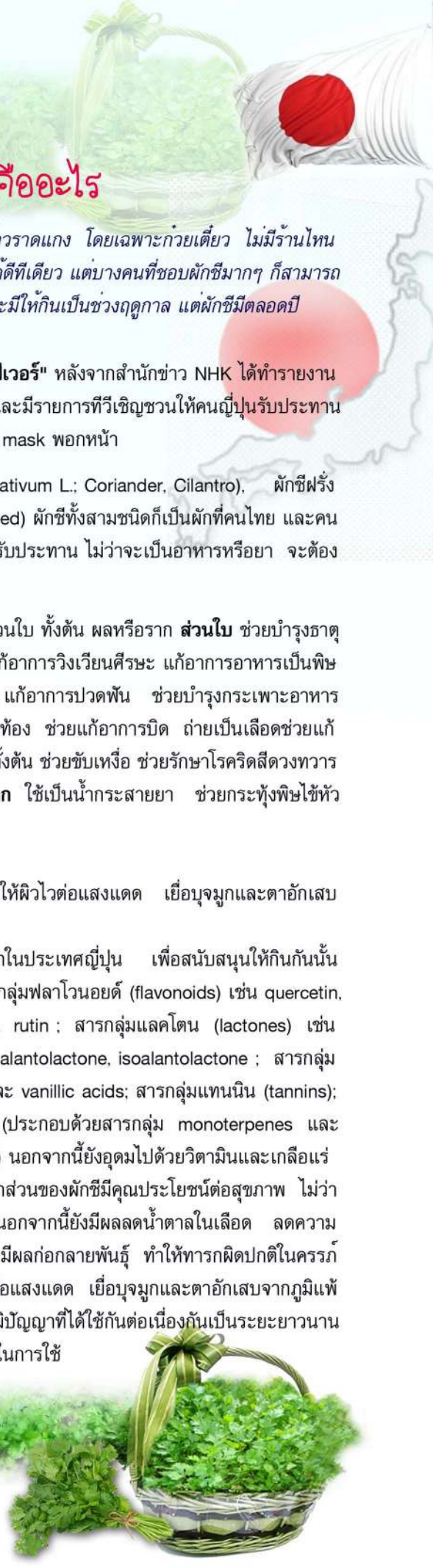
ข้อควรระวัง อาการแพ้ที่พบได้ คือ ผื่นแพ้สัมผัส (Contact dermatitis) และทำให้ผิวไวต่อแสงแดด เยื่อจมูกและตาอักเสบจากภูมิแพ้ (Rhinoconjunctivitis), และหลอดลมเกร็งตัว (Bronchospasm)

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ของผักชี ใบและทั้งต้นที่เป็นส่วนของผักชีและกำลังฮือฮาในประเทศญี่ปุ่น เพื่อสนับสนุนให้กินกันนั้น ข้อมูลของส่วนนี้พบว่า ประกอบด้วยกลุ่มสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี ได้แก่ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) เช่น quercetin, quercetin 3 - glucuronide, isoquercitrin, quercetin-3-O-beta-glucuronide, rutin ; สารกลุ่มแลคโตน (lactones) เช่น coumarins, coriandrin (furoisocoumarin), coriandrones (isocoumarins), alantolactone, isoalantolactone ; สารกลุ่ม phenolic acids เช่น tannic, gallic, caffeic, cinnamic, chlorogenic, ferulic, และ vanillic acids; สารกลุ่มแทนนิน (tannins); สารกลุ่มคาโรทีนอยด์ (carotenoids) เช่น beta-carotene ; น้ำมันหอมระเหย (ประกอบด้วยสารกลุ่ม monoterpenes และ sesquiterpenes ได้แก่ 2E-decenal, decanal, 2E-decen-1-ol, และ n-decanol) นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่

จะเห็นได้ว่าผักชีที่มีการฮือฮาให้กินผักชีกันมาก ๆ ในประเทศญี่ปุ่น เนื่องจากทุกส่วนของผักชีมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะป็นผักที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร มีฤทธิ์ปกป้องตับ ไต และสมอง นอกจากนี้ยังมีผลลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันเลือด และลดไขมันในเลือด แต่การรับประทานในปริมาณมากก็จะก่อให้เกิดโทษ มีผลก่อกลายพันธุ์ ทำให้ทารกผิดปกติในครรภ์ มารดาและเป็นพิษต่อตับและสมอง ผักชีอาจจะก่อให้เกิดผื่นแพ้ ทำให้ผิวหนังไวต่อแสงแดด เยื่อจมูกและตาอักเสบจากภูมิแพ้ และหอบหืดได้ ฉะนั้นการรับประทานผักชีควรรับประทานในขนาดพอเหมาะตามภูมิปัญญาที่ได้ใช้กันต่อเนื่องกันเป็นระยะยาวนาน และมีความปลอดภัย นอกจากนี้ควรจะต้องหยิบผักชีให้ถูกชนิด เพื่อความปลอดภัยในการใช้

ที่มา : รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. นพมาศ สุนทรเจริญนนท์
ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาพประกอบจาก : http://image.shutterstock.com/display_pic_with_logo/2803276/291150476/stock-vector-little-girl-wearing-traditional-dress-and-holding-japan-flag-vector-illustration-291150476.jpg
: blissfulday.exteen.com



ปลายฝน ต้นหนาว กราบไหว พระมหาธาตุคู่พระบารมี เทือกเขาเข็นสิริมงคล
ณ ดอยอินทนนท์พระมหาธาตุเจดีย์ นภเมทนีดล - นภพลภูมิสิริ โดย Mr.Travel

พระมหาธาตุเจดีย์ นภเมทนีดล - นภพลภูมิสิริ
มีความหมายว่า “ เข็นกำลังแห่งฟ้า เข็นสิริแห่งดิน ”

พระธาตุที่ทางกองทัพอากาศร่วมกับพลกนิกรชาวไทยทั่วประเทศ ร่วมใจ
สร้างถวายแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ทรงเจริญพระชนมายุครบ
60 พรรษาเมื่อปีพุทธศักราช 2530 และเทิดพระเกียรติแด่สมเด็จพระนางเจ้า
พระบรมราชินีนาถ เนื่องในมหามงคลสมัยที่ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 5
รอบ เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2535

โดยรอบบริเวณพระมหาธาตุเจดีย์ทั้ง 2 องค์ สามารถมองเห็นทิวทัศน์ของ
ดอยอินทนนท์โดยรอบได้อย่างชัดเจน พระมหาธาตุทั้ง 2 องค์นี้ มีรูปทรงคล้าย
คลึงกัน คือ มีฐานเป็นรูป 12 เหลี่ยม มีระเบียงแก้วโดยรอบเป็น 2 ระดับ เป็น
ที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุและพระพุทธรูปบูชา บริเวณโดยรอบพระธาตุ
ทั้งสอง ประดับด้วยดอกไม้เมืองเหนือสวยงาม มีร้านอาหารและห้องน้ำสะอาด
สบาย นอกจากนี้ยังมีบันไดเลื่อน สะดวกสบาย สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการขึ้น
ไปไหว้สักการะบนพระธาตุ

พระมหาธาตุเจดีย์นภเมทนีดล องค์สีน้ำตาล มีความสูง 60 เมตร เพื่อเป็น
นิมิตรหมายการสร้างเมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระชนมพรรษา
60 พรรษา มีซุ้มภาพปั้นด้วยดินเผาตามเกวียน เป็นศิลปะแบบนูนต่ำ ภาพ
ทศชาติชาดก ภาพธรรมชาติของป่าหิมพานต์ และสัตว์ในป่าหิมพานต์ และที่
หน้าบันซุ้มทางเข้าภายในองค์พระมหาสถูปประดิษฐาน พระปรมาภิไธยย่อ
ภ.ป.ร. ภายใต้พระมหาพิชัยมงกุฏ

ภายในองค์พระมหาสถูปเจดีย์ เป็นห้องโถงโถงประดิษฐานพระพุทธรูปปาง
ประทานพร จำหลักด้วยหินแกรนิต ส่วนผนังห้องโถงประดับด้วยภาพศิลปะจำ
หลักแสดงพุทธประวัติ สำหรับพระพุทธรูปปางประทานพรนี้ แกะสลักจากหิน
แกรนิตฝีมือช่างจากประเทศอินโดนีเซีย ภายในยอดปลีประดิษฐานพระบรม
สารีริกธาตุ

พระมหาธาตุเจดีย์นภพลภูมิสิริ สำหรับรูปลักษณะขององค์เจดีย์ประดับโมเสก
แก้วสีม่วงอมชมพูตลอดทั้งองค์ ที่ส่วนยอดขององค์เจดีย์เป็นยอดปลีล้อมด้วย
กลีบดอกบัวตูม ประดับด้วยโมเสกแก้วสีทอง เป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารี
ริกธาตุ ที่ผนังด้านนอกประดับด้วยภาพปั้นดินเผาเป็นเรื่องราวของพระภิกษุณี
ส่วนที่ด้านบนของซุ้มประตูทั้ง 3 ด้าน มีพระนามาภิไธยย่อ สก. ประดิษฐานไว้

ภายในเจดีย์ประดิษฐานพระพุทธรูปปางรำพึง เป็นพระประจำวันศุกร์ อัน
เป็นวันพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ แกะสลัก
ด้วยหินหยกขาว จากประเทศจีน เป็นพระพุทธรูปหินหยกขาวที่มีขนาดใหญ่
และงามที่สุดองค์หนึ่ง ได้รับพระราชทานนามจากสมเด็จพระนางเจ้า พระบรม
ราชินีนาถว่า “พระพุทธสิริกิติ์ทิฆายุมงคล” มีความหมายว่า “พระพุทธเจ้าทรง
เป็นสิริมงคล และทรงเจริญพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้า พระบรม
ราชินีนาถ”



นภพลภูมิสิริ(เจดีย์แม่) นภเมทนีดล (เจดีย์พ่อ)



มีบันไดเลื่อนอำนวยความสะดวก ทั้งสองเจดีย์



ที่เจดีย์พ่อ..พระพุทธรูปศิลา-แกรนิต พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนามพระพุทธรูปแล้วว่า "พระพุทธรูปบรมศาสดา นวมินทรมหาจักรีราชานุสรณ์ สิริพิพรรษาสถาพรทิพัฒน์" ซึ่งมีความหมายว่า พระพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดา สร้างเป็นอนุสรณ์ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ แห่งพระมหาจักรีบรมราชวงศ์ พระชนมพรรษา ๖๐

บริเวณโดยรอบองค์พระมหาเจดีย์ เวดล้อมไปด้วยสวนดอกไม้เมืองหนาว มีสีสันสวยงามสร้างความตื่นตาตื่นใจให้กับนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาสักการะเจดีย์คู่มหาหมิงคลบนยอดดอยอินทนนท์แห่งนี้ ด้วยบุญญาบารมีของพระมหาธาตุเจดีย์อันเป็นสิริมงคลของจงปกป้องแผ่นดินและปวงชนชาวไทยตราบนานเท่านาน



ที่กลางโถงเจดีย์แม่ประดิษฐานพระพุทธรูปปางรำพึง ซึ่งเป็นพระประจำพระชนมวาร ของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ จำหลักด้วยหินหยกขาวบริสุทธิ์จากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน มีความสูงเฉพาะองค์พระ ๓ เมตร ๒๐ เซนติเมตร หนักประมาณ ๕ ตัน นับได้ว่าเป็นพระพุทธรูปหินหยกขาวที่มีขนาดใหญ่และงดงามที่สุดองค์หนึ่ง

การเดินทาง ขึ้นดอยอินทนนท์โดยใช้เส้นทางหลัก โดยเดินทางตามทางหลวงหมายเลข 108 เชียงใหม่ - จอมทอง ถึงหลักกม.ที่ 57 ก่อนถึงอำเภอจอมทอง 1 กม. แยกขวาเข้าทางหลวงหมายเลข 1009 สายจอมทอง-อินทนนท์ ระยะทาง 48 กม.รวมระยะทางจากตัวเมืองขึ้นไปจนถึงยอดดอยอินทนนท์ประมาณ 106 กม.



ที่มา : <http://www.tlcthai.com/travel/13218/%> <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=bpearl&month=06-07-2013>
<http://www.tripchiangmai.com/chiangmaiboard/index.php?topic=7909.0#.V9e0OfmLTIU> <http://www.oknation.net/>



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอเชิญร่วมทำบุญไถ่ชีวิตโค-กระบือ จากโรงฆ่าสัตว์ ครั้งที่ 15

เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2559 โดยนำเข้าไปในโครงการธนาคารโค-กระบือในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อเกษตรกรตามพระราชดำริ

สมาชิกและผู้มีใจกุศลทุกท่านสามารถร่วมทำบุญตามกำลังศรัทธาได้ที่

- ➡ บัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซอย ม.มหิดล เลขที่ 333-2-11654-1
- ➡ ชื่อบัญชี “โครงการไถ่ชีวิตโค-กระบือ” และกรุณาส่งแฟกซ์ใบสำคัญการโอนเงินที่ 0-2800-2447
- ➡ ผู้รับบริจาค “โครงการไถ่ชีวิตโค-กระบือ” ตามคณะต่าง ๆ
- ➡ สำนักงานสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ชั้น 2 ศาลายา



ภาพ : 5 ธันวาคม 2558

ขอเชิญร่วมสรรหาศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี 2559

ได้เวลาอีกรอบแล้ว...กิจกรรมสำคัญของสมาคมฯ ช่วงปลายปี สำหรับการสรรหาศิษย์เก่าดีเด่น ประจำปี 2559 เริ่มเสนอชื่อภายในเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2559 นี้ โดยแบ่งรางวัลเป็น 5 ประเภท คือ

1. ประเภทบริการ
2. ประเภทบูรณาการทั่วไป
3. ประเภทวิชาการ/วิจัย
4. ประเภทบริหาร
5. ประเภทยอดเยี่ยมทุกด้าน

ผู้ที่ได้รับการคัดเลือก สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล จะมอบโล่และคำประกาศเกียรติคุณในงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2559 ในเดือนมีนาคม 2560



ภาพ : 19 มีนาคม 2559



สอบถาม : สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล อาคารกิจกรรมบัณฑิตวิทยาลัย ชั้น 2 ม.มหิดล ศาลายา

โทร.0-2441-5146, 0-2800-2447 Fax: 0-2800-2447 website: <http://grad.mahidol.ac.th/grad/alumni>



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>