



รำลึกถึงพระราชบิดา
24 กันยายน วันมหิดล

พระอัจฉริยภาพมากล้นร่ำพัน
อีกทั้งพระอัจฉริยภาพด้านศิลปะ

จุลสารศิษย์เก่าสัมพันธ์



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรณาธิการแถลง



สวัสดิ์ค่ะ...พบกันอีกแล้วนะคะ ตามที่ได้แจ้งไว้ในฉบับก่อนว่า จะเชิญชวนศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน มามีส่วนร่วมในเนื้อหาบทความ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล่าจากประสบการณ์/ผลงานวิชาการ/องค์ความรู้ และอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์มานำเสนอ ดังนั้น ฉบับนี้จึงเป็นฉบับปฐมฤกษ์ มีบทสัมภาษณ์พิเศษศิษย์เก่าดีเด่นปี 2555 คือ ท่าน พล.ต.อ.วันชัย ศรีนวลนัต คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนซึ่งติดกระแสลมบนเรื่องสิทธิมนุษยชนอยู่ ณ ขณะนี้

เพื่อไม่ให้เป็นการตกเทรนกับ “เทศกาลกินเจ” จึงขอแนะนำ 10 เมนูเด็ดเจอร่อยๆ ที่หาทานได้เฉพาะเทศกาลนี้เท่านั้น ส่วนการท่องเที่ยวขอเอาใจคนวัยกลางคน “เที่ยวหน้าหนาว..แบบอุ่นใจที่ ม่อนแจ่ม” ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากตัวเมืองเชียงใหม่มากนัก สาระดี ๆ มีประโยชน์อื่น ๆ สามารถติดตามชมในเล่มได้เลยค่ะ

สำหรับฉบับนี้ถือว่าเป็นฉบับส่งท้ายปีเก่า 2556 จุลสารฉบับต่อไปจะจัดพิมพ์ต้นเดือนมกราคม 2557 เป็นการสวัสดิ์ปีใหม่แด่ทุกท่าน และในปี 2557 นี้ จุลสารจะเพิ่มเป็นปีละ 4 ฉบับ ซึ่งเตรียมพบกับฉบับหน้าที่มีเรื่องราวน่าสนใจ และกิจกรรมสำคัญๆ ต่อไปนะคะ

พรพิมล สุรินทร์วงศ์

สารบัญ

สืบจากปก... รำลึกถึงพระราชบิดา	3
ของฝากจากนายก	4
ภาพกิจกรรม	4
บทสัมภาษณ์พิเศษ “พล.ต.อ. วันชัย ศรีนวลนัต”	6
กล่ามเนื้อแข็งแรง ลดกระดุกพรุง่ายๆ	8
10 เมนูเด็ดเจ ที่สองหาของกินอ่อย	10
เที่ยวหน้าหนาว..แบบอุ่นใจที่ ม่อนแจ่ม	12

คณะกรรมการจัดทำจุลสาร

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

คณะกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ปรึกษา/คณะกรรมการ/ผู้จัดการสมาคม

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



สืบจากปก.....รำลึกถึงพระราชบิดา 24 กันยายน วันมหิดล

พระอัจฉริยภาพมากล้นรำพัน อีกทั้งพระอัจฉริยภาพด้านศิลปะ จิตวิญญาณในงานศิลป์ มีหลักฐานหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นอย่างแจ่มชัด ถึงความมี

ศิลปะในจิตวิญญาณของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ ตั้งแต่ทรงพระเยาว์ครั้งที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงส่งพระราชโอรส ๓ พระองค์ไปศึกษา ณ ต่างประเทศนั้น ทูลกระหม่อม

มหิดลและทูลกระหม่อมจุฑาทุษาฯ เสด็จไปประทับที่นครอครัว นายคลอเชสเตอร์วีส ในเมืองเล็ก ๆ เมืองหนึ่งชื่อเวสต์เบอร์รี่ ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากลอนดอนนัก เพื่อให้ภาษาอังกฤษและความรู้

อื่นๆ ของพระองค์ดีขึ้น
 ในรายงานฉบับแรกๆ วันที่ ๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๔๔ นายวีสได้เขียนไว้ว่า “ทั้งสองพระองค์ทรงวาดรูปเก่ง แต่สำหรับทูลกระหม่อมมหิดลฯ นั้น ทรงมีพรสวรรค์ซึ่งข้าพเจ้าเชื่อว่าถึงขั้น อัจฉริยะ และเป็นสิ่งที่เป็นไปได้มากกว่าวันหนึ่ง คงจะเป็นศิลปินที่มีชื่อเสียง เราได้ทราบจากลายพระหัตถ์ที่ว่า ได้ทรงวาดรูปหลายรูปส่งไปถวายรัชกาลที่ ๕”

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๔๔ “รูปนั้น ข้าพระพุทธเจ้า เขียนไว้บ้างแล้วจะส่งเข้าไปทูลเกล้าถวายก่อนวันหนึ่งแล้วถ้ามีดีอีกจะส่งไปทูลเกล้าถวายอีก”

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๔๔ “นอกจากเรียนหนังสือ แล้วก็เขียนรูปต่างๆ ราวอาทิตย์ น่าจะส่งรูปมาทูลเกล้าถวาย ข้าพระพุทธเจ้าได้บอกยายครูแล้วว่า จะส่งไปทูลเกล้าถวาย ดุยายครูมีความยินดีมาก”

๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๔๔ “ได้ส่งรูปเขียนมาทูลเกล้าถวาย หวังด้วยเกล้าว่า จะทรงโปรด เพราะเป็นอันที่ข้าพระพุทธเจ้า ทำกับครูและเป็นอันที่ดีที่สุดด้วย”

๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๔๔ “ยายครูแก่ถามอยู่นานแล้วว่า รูปเข้าไปถึงแล้วหรือยัง เมื่อวันที่ ๒๐ ข้าพระพุทธเจ้าได้มาตามลายพระราชหัตถ์ แก่ยินดีมาก ไม่ช้าคงจะได้ส่งอีก”



ภาพเซนเทอร์ สัตว์ในเทพนิยายกรีก



ภาพลายเส้น เทพีสันติภาพ



พระราชวังสตุคโฮล์ม



ภาพทะเลสาบไซโคม



ภาพนาที่ไถแล้วใหม่ๆ



ภาพทะเลสาบทางเหนือของอิตาลี

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๕๔ ซึ่งเป็นปีสุดท้าย ที่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ ทรงศึกษาในโรงเรียนนายร้อย ปอดสตัน พระองค์ทรงปรารถนาที่บอกราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลินว่า มีพระประสงค์จะเปลี่ยนไปศึกษาทางศิลปะแทนวิชาทหาร แต่เมื่อมิได้ทรงรับพระบรมราชานุญาต พระองค์ก็ไม่ทรงบิดพลิ้ว และทรงมุ่งมั่นศึกษาวิชาการทหารเรือต่อไปอย่างเต็มพระสติกำลัง ตามพระราชประสงค์ของพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๖

ทว่าในช่วงเวลาแห่งการทรงศึกษา ก็ได้ทรงละทิ้งงานศิลปะที่พระองค์รักเป็นชีวิตจิตใจแต่ประการใด จึงมีภาพฝีพระหัตถ์ที่ได้บันทึกในสมุดจดหมายเหตุในพระอัจฉริยภาพทางด้านศิลปะของพระองค์เป็นที่ประจักษ์



ของฝากจากนายกสมาคม



ของฝากจากนายกเล่มนี้ ขอแนะนำหนังสือ “หัวเราะร้อยเอ็ด” ของ “โมต บางปะกง” โดยเลือกเรื่องที่คิดว่าอ่านแล้วได้หัวเราะ มาลงให้อ่าน

"โมต บางปะกง" คือใคร? ท่านเป็นสมาชิกกิตติมศักดิ์ของเราเอง นามเต็มว่า "ศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล" แห่งสถาบันวิจัยประชากรและสังคม เคยเป็นรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้อำนวยการศูนย์ศาลายา สมัยที่ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ดร.ณัฐ ภมรประวัติ เป็นอธิการบดี ซึ่งขณะนี้เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านประชากรสูงอายุ สนุกกับผมมาก จบรัฐศาสตร์จุฬาฯ รุ่นเดียวกับน้องชายผม คุยกันถูกคอต้งวงกันสม่ำเสมอ พอได้ที่แล้วก็ผลัดกันเล่าเรื่องตลกให้เพื่อนๆ หัวเราะเรื่องที่ผมนำมาลงนี้ ฟังแล้วกลับไม่หัวเราะ เรื่องมีอยู่ว่า "ไอ้สองตัวนั้นเรียกมันว่าเจ้านาย เจ้านายทุกคำ" ขึ้นต้นด้วย ในวันสุดสัปดาห์ ที่ตลาดนัดสวนจตุจักรบริเวณที่ขายสัตว์เลี้ยง คุณลุงเดินเลือกหากแก้วสักตัวเพื่อซื้อไปเลี้ยง เดินดูอยู่นาน ถามสรรพคุณนกแก้วมาหลายตัวก็ยังไม่ถูกใจสักที จนมาเห็นนกแก้วสามตัวอยู่ในกรงเดียวกัน รูปลักษณ์ดีทั้งสามตัว

"ตัวนี้ราคาเท่าไรล่ะ" คุณลุงถามราคานกแก้วตัวที่เกาะคอนอยู่ริมชายสุด "ตัวนี้หมื่นบาทครับ" "โอโฮ! ทำไมแพงนักละ ตัวละตั้งหมื่น"

"ตัวนี้นะครับ เก่งเรื่องภาษา คุยภาษาไทยจ้อทีเดียว แล้วยังพูดภาษาจีน ญี่ปุ่นได้อีก ตอนนี้นำกำลังหัดพูดภาษาอังกฤษ ฉลาดอย่างนี้ฝึกอีกวันสองวันก็พูดคล่อง"

"แล้วตัวนี้ละ เท่าไหร่" คุณลุงชี้ไปที่นกแก้วตัวที่อยู่ขวาสุด "ตัวนี้สองหมื่นครับ" "สองหมื่น! ราคาแพงกว่าไอ้ตัวนั้นตั้งสองเท่า เป็นไปได้ยังไง" "อ้าว! คุณลุง ตัวนี้นะสมองคอมพิวเตอร์เลยนะคุณลุง ถามเลขไปเดอะ จะให้บวก ลบ คูณ หารได้ทั้งนั้น ตอนนี้นำกำลังฝึกเลขยกกำลังสอง ถอดรูทอยู่ สอนอะไรไปได้หมดทีเดียว คุณลุงซื้อไปช่วยทำบัญชีก็ได้เนาะครับ"

"แล้วตัวนี้ละ" คุณลุงชี้ไปที่นกแก้วตัวที่เกาะอยู่ตรงกลางคอน "ตัวนี้ห้าหมื่นบาทตัวครับ" "แม่เจ้าโว้ย! นกแก้วอะไรกัน ตัวละตั้งห้าหมื่น มันคงเก่งมากสินะเนี่ย ทำอะไรได้มั่งล่ะ" "ตัวนี้เหอครับ จริงๆ แล้วผมก็ไม่เห็นมันทำอะไรเลย แต่ไอ้เจ้าสองตัวนั้นนะสิครับ เรียกมันเจ้านาย เจ้านายทุกคำ"

สวัสดิ์ครับ....มนตรี จุลสมัย

กิจกรรมองค์การนักศึกษา สถานศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหิดล



โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตและชีวิต องค์การนักศึกษา และสถานศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล จัดโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตและชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในวันที่ 23 - 25 สิงหาคม 2556 ณ วัดสุนันทวนาราม อ.โทรโยค จ.กาญจนบุรี เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ฝึกจิตปฏิบัติธรรม รักษาศีล ก่อให้เกิดปัญญาและสมาธิเพื่อนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันของการทำงาน และการเรียน ทั้งนี้มีนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา เข้าร่วมทั้งสิ้น 30 คน



ภาพกิจกรรม



ถวายพวงมาลาเนื่องในวันมหิดล

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมถวายพวงมาลาเนื่องในวันมหิดล 24 กันยายน 2556 ณ ลานพระราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก อาคารศูนย์การเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา



บริจาคเงินเนื่องในวันมหิดล 24 กันยายน

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมบริจาคเงินให้กับ ศิริราชมูลนิธิ, มูลนิธิโรคไตฯ, มูลนิธิรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลฯ เนื่องในวันมหิดล 24 กันยายน 2556 ณ โรงพยาบาลศิริราช



สัมภาษณ์พิเศษ **ศิษย์เก่าดีเด่น** ประเภทบูรณาการทั่วไป **สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มม.มิดล ประจำปี 2555**



พล.ต.อ. วันชัย ศรีนวนัด
คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ

“การที่ได้ทำงานกับผู้นำมาตลอด ทำให้มองปัญหาต่าง ๆ กว้างขึ้น มองอะไรซับซ้อนมากขึ้น ดังนั้นสิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยพัฒนาความคิดให้รวมของอะไรช่างลึกซึ้ง กลาง เป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมาเรื่อย ๆ จนมาถึงวันนี้”

1. เหตุใดจึงเลือกเรียนสาขาวิชาอาชญาวิทยาและงานยุติธรรม ในระดับบัณฑิตศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหิดล

ตอนปี 2520 ผมเป็นตำรวจอยู่ สน.บางรัก ยศร้อยตำรวจเอก กำลังจะไปเรียนต่อที่ฟลอริดา สอบโทเฟลแล้วได้รับ 1-20 แล้วก็คิดว่าจะลาไปเรียนต่างประเทศ ซึ่งก็จะได้เงินเดือน แต่การไปเมืองนอกต้องใช้เงินเยอะ ก็เลยคิดว่าจะขายรถเก่าๆ ที่มีอยู่ไป เพราะไม่อยากรบกวนทางบ้าน ระหว่างที่รอดำเนินการอยู่ ก็ปรากฏว่ามหาวิทยาลัยมหิดลเปิดหลักสูตรปริญญาโทอาชญาวิทยาและงานยุติธรรม ซึ่งเป็นสาขาเดียวกับที่ผมจะไปเรียนพอดี คือ Criminal Justice ก็เลยลองสอบดู คิดว่าถ้าสอบติดก็ไม่ต้องไปจะได้ทำงานไปเรื่อยๆ ถ้าสอบไม่ติดก็ไปเมืองนอก ผลคือสอบได้ก็เลยเรียน แล้วการไปเมืองนอกก็เลยยกเลิกไป ซึ่งในปีแรก ผมเรียนไปด้วยทำงานไปด้วย คือเรียนตอนกลางวัน แล้วขอเข้าเวรจราจรตั้งแต่หกโมงเย็นถึงเที่ยงคืน ไม่ให้เสียงานในหน้าที่ ก็ทำอย่างนี้อยู่ปีหนึ่ง แต่มันไม่ไหว การเข้าเวรจราจรก็จะเป็นรถชนคน รถชนรถ มีคนเจ็บ คนตาย ถ้าบางคืนไม่มีเหตุการณ์ เที่ยงคืนก็ออกเวรได้ แต่บางที่ยึดเยื้อไม่เสร็จเสียที บางทีชนกัน 23.30 น. จะออกเวรอยู่แล้วต้องยาวไปถึงตีหนึ่งตีสอง พอเข้าไปเรียนก็ง่วง บางทีเราก็ไปใส่อารมณ์กับคู่กรณี ก็เลยมาวิเคราะห์ตัวเองว่าถ้าชินทำแบบนี้ไม่ดีแน่ เข้าไปเรียนก็ไม่รู้เรื่อง งานก็เสีย เลยขอลาเรียนแบบเป็นเรื่องเป็นราวในปีที่สอง

2. อยากให้เล่าบรรยากาศสมัยเรียนในระดับบัณฑิตศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหิดล

รุ่นผมเป็นรุ่นแรกของหลักสูตร มีประมาณสิบกว่าคน จำไม่ได้แน่นอนว่ากี่คน เรียนไปก็มีตกหล่นไปบ้าง จนสุดท้ายจบอยู่ที่ 12 หรือ 15 คน ในรุ่นเดียวกันก็จะมี รศ.ดร.กมลทิพย์ คติการ และ ผศ.สมบัติ สุพพิตชัย ซึ่งตอนนั้นสาขาอาชญาวิทยาและงานยุติธรรม คณะสังคมศาสตร์ไปใช้ตึกของคณะสาธารณสุขศาสตร์ที่อยู่ข้างกรมสารวัตรทหารเรียน เรียน Course work ปีครึ่ง มีไปฟังบรรยายและดูงานนอกสถานที่บ้าง พอจบ Course work ก็แยกย้ายไปทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งก็ชิวกันดี สมัยนั้นการคิดคำนวณข้อมูลเชิงสถิติ ก็จะต้องมาทำที่ศูนย์คอมพิวเตอร์ของจุฬา ต้องใช้การ์ดใบใหญ่ๆ ถ้าทำผิดทีเดียวก็จะถูก Reject กลับมาตอนเช้าก็มาเข้าคิว ตอนเย็นๆ ก็มารับผล ถ้าใครได้กลับมาบาง ๆ ก็แปลว่าทำผิด ฟรังก์นี้มาใหม่ ถ้าออกมาเยอะๆ ก็แปลว่าทำถูกแล้ว ก็สนุก ลุ้นดี (หัวเราะ)

3. เมื่อพูดถึงมหาวิทยาลัยมหิดล ท่านนึกถึงสิ่งใด

อันดับแรกคือเราก็เคยจบจากที่นี่ แต่คณะทางสังคมไม่ใช่คณะเอกของมหิดล คณะเอกก็จะเป็นคณะแพทย ทันตแพทย เทคนิคการแพทย์ แต่ก็ประทับใจที่เรียนจบจากมหาวิทยาลัยนี้ ทำให้เรามีความรู้ ซึ่งนอกเหนือจากวิชาหลักทางอาชญาวิทยาที่ใช้ในงานตำรวจแล้ว ก็คือวิชาวิจัย โชคดีที่ได้เรียนถึง 12 หน่วยกิต ซึ่งอาจารย์สอนไว้ดีมาก จนทุกวันนี้ก็ยังได้ใช้อยู่เลย ใช้วิเคราะห์ชั้นตอนและข้อมูล รวมทั้งการวิจารณ์งานวิจัยต่าง ๆ

4. เหตุใดจึงให้ความสนใจเรื่องสิทธิมนุษยชนเป็นพิเศษ

เรื่องสิทธิมนุษยชนมาโดยบังเอิญ เพราะทำงานตำรวจ รวมกับความรู้ทางอาชญาวิทยาที่เคยเรียนมาไปใช้ในการเป็นวิทยากรให้ความรู้ตำรวจ รวมทั้งงานป้องกันการกระทำผิด ที่มาทำเรื่องสิทธิมนุษยชนตรงนี้มาจากที่ผมจะเกษียณอายุในเดือนกันยายนปี 2552 ในช่วงเดือนมีนาคมปีนั้น คือก่อนเกษียณก็มานึกว่า ถ้าเกษียณแล้วจะทำอะไรไหม ถ้าทำแล้วเรามีความรู้แค่ไหนที่จะทำ ช่วงนั้นก็มีการเปิดรับสมัครคณะกรรมการสิทธิฯ ก็เห็นว่าเราน่าจะได้ใช้ความรู้ความสามารถ ตอนนั้นมีคนสมัครเกือบสองร้อยคน แล้วก็ได้รับการคัดเลือกตั้งแต่ในรอบแรก ซึ่งกว่าจะได้ครบ 7 คน ตามที่เปิดรับสมัคร บางคนใช้เวลาไป 7 รอบ ตรงนี้น่าจะเป็นเพราะก่อนหน้านี้ได้เคยทำงานจนเป็นที่รู้จักมาพอสมควร คือเป็นทั้งวิทยากร เป็นผู้ช่วยผู้บัญชาการตำรวจ เคยได้รับการสรรหาเป็นคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการประพฤติมิชอบในวงราชการ (ปปช) เมื่อปี 2549 และไม่เคยมีประวัติเสื่อมเสียใดๆ ก็เลยได้รับการพิจารณาคัดเลือกเป็นคนแรก โดยจะต้องลาออกจากการเป็นตำรวจเพื่อมาทำหน้าที่ตรงนี้

5. ประสบการณ์ในช่วงเวลาใด ที่มีผลต่อความคิดในการทำงานในปัจจุบัน

ตอนที่เป็นตำรวจตระเวนชายแดน งานไม่ยาก แต่มันเสี่ยง ผมได้ไปประจำที่ด่านอรัญประเทศ ซึ่งถือว่าเป็นพื้นที่ที่ค่อนข้างสงบ ไม่ไกลจากกรุงเทพ ไม่มีผู้ก่อการร้าย ตลาดโรงเกลือสมัยนั้นเป็นแค่เพิงเล็กๆ ขนเกลือไปขายเขมร งานก็จะเน้นเรื่องงานมวลชน งานหาข่าวจากชาวบ้าน ปัญหาหลักๆ ของพื้นที่นี้คือการขนของหนีภาษี ก็มีการต่อสู้บาดเจ็บกันบ้าง แต่ไม่เสี่ยงแบบภาคใต้ตอนนี้ เป็นตำรวจตระเวนชายแดนอยู่ 2 ปี ก็ต้องเลือกว่าจะเป็นตำรวจตระเวนชายแดนต่อ หรือเป็นตำรวจนครบาล ตอนนั้นขอประจำที่ สน.อรัญประเทศ แต่ทางกรมตำรวจไม่อนุญาต ก็เลยเลือกกลับเข้ากรุงเทพ ก็ไล่เรียงชื่อกันไปว่าจะได้อยู่เขตไหน พอเข้ากรุงเทพก็ได้เรียนหนังสือ เริ่มเรียนปริญญาโทที่มหิดลในปี 2521 จากนั้นพอจบก็ไปเรียนปริญญาตรีนิติศาสตร์ที่ธรรมศาสตร์ในปี 2523 แล้วก็เรียนต่อเนติบัณฑิตในปี 2526 จากนั้นก็เรียนโทอีกครึ่งทางด้านนิติศาสตร์ที่จุฬาฯ ในปี 2527 พอจบก็ทำงานในฝ่ายขุน จึงไม่มีอะไรน่าตื่นเต้น ก็มีหลายๆ เรื่องที่ต้องใช้ความรู้ด้านกฎหมาย ได้รับความไว้วางใจให้ดูแลคดีต่างๆ ยังต้องมีการปรึกษาอาจารย์ผู้ใหญ่หลายๆ ครั้ง แต่ก็ทำให้ผมภูมิใจที่ทำงานคดีต่างๆ สำเร็จได้ด้วยดี และยังมีคนที่ได้ทำงานกับผู้ใหญ่มาตลอด ทำให้มองปัญหาต่างๆ กว้างขึ้น มองอะไรซับซ้อนมากขึ้น ผู้ใหญ่เค้าจะคิดเยอะคิดหลายมิติ ดังนั้นสิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยพัฒนาความคิดให้เรามองอะไรอย่างลึกซึ้ง กลายเป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมาเรื่อยๆ จนมาถึงวันนี้

6. ประเด็นในเรื่องสิทธิมนุษยชนที่ดำเนินการอยู่มีประเด็นใดที่อยากจะเล่าประสบการณ์บ้างไหม

งานที่ผมทำอยู่จะเป็นเรื่องกระบวนการยุติธรรม ที่เกี่ยวข้องมากๆ คือหน่วยตำรวจกับราชทัณฑ์ จะเห็นว่าการที่ประชาชนถูกละเมิดสิทธิในส่วนของกระบวนการยุติธรรมก็เพราะเจ้าหน้าที่รัฐทำอะไรไม่ถูก ที่ทำไม่ถูกก็เพราะไม่รู้ในเรื่องนั้นๆ ก็เลยทำไปโดยไม่รู้ หรือรู้แต่ไม่ใส่ใจ ก็ทำไปต่างๆ ที่รู้ว่าผิดก็ทำ โดยไม่รู้ว่าสิทธิมนุษยชนเป็นสิทธิของทุกคน เราต้องไม่ไปละเมิดเค้า ดังนั้นก็ต้องไปอบรมให้ความรู้ตำรวจและราชทัณฑ์ทั่วประเทศโดยเน้นระดับหัวหน้าสถานีเพื่อนำไปขยายต่อในหน่วย ก็เพื่อให้ฝ่ายรัฐ ฝ่ายรัฐบาลทำงานอยู่ในกรอบงานส่วนที่สองจะเป็นการให้ความรู้แก่ประชาชน เราก็นำสิทธิที่ประชาชนควรรู้ในงานยุติธรรมไปเผยแพร่ ให้เขารู้ว่าเขามีสิทธิอะไร กฎหมายคุ้มครองเขาในเรื่องใดบ้าง พอชาวบ้านไปเจอราชการทำแบบนี้ เค้าก็จะรู้ว่ามันไม่ถูก ถ้าทั้งสองส่วนรู้เท่ากันก็จะไม่เกิดการกระทบกระทั่ง ก็เป็นการไม่ละเมิดสิทธิและรักษาสหสิทธิของตนเองไว้ ในส่วนของชาวบ้านก็จะอบรมระดับหัวหน้าชุมชน เพื่อให้เค้าไปขยายต่อในพื้นที่ของเค้า ทำมาสามปีแล้ว ครอบคลุมจังหวัดใหญ่ๆ มาเกือบครบแล้ว ทำเหมือนคลินิกกฎหมาย เอาทีมงานกฎหมายไปให้คำแนะนำปรึกษา ถ้าชาวบ้านถามปัญหาที่ไม่ซับซ้อน ตอบได้ก็ตอบ เรื่องไหนที่ยาก ซับซ้อนก็จะบอกให้เอาเอกสารหลักฐานไปปรึกษาอัยการจังหวัดเป็นหน่วยงานของรัฐที่พร้อมจะช่วยเหลือ ชาวบ้านจะไม่ว่าว่ามีคนช่วยเหลืออยู่ งานที่ทำก็จะเป็นงานเชิงรุก เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้เค้า ส่วนที่เค้าถูกละเมิดแล้ว ถูกรังแกแล้ว เรื่องเกิดแล้ว ก็ร้องมาที่นี่ ก็เหมือนเจ็บป่วยมาหาหมอ ก็ต้องรักษา ให้อา ก็คือต้องหาว่าที่ร้องมาจริงไหม ทำโดยหน่วยไหน ทำโดยใคร ถ้าจริงเราก็แจ้งไปที่หน่วยงานให้ปรับปรุงแก้ไข เกิดความเสียหายก็ต้องช่วยเหลือเยียวยา บางครั้งเป็นเรื่องชาวบ้านกับชาวบ้าน เราก็เข้าไปไกล่เกลี่ย

7. มีข้อคิดในการทำงานอย่างไรบ้าง

การที่เราเรียนกฎหมายมาเยอะ เราก็คิดหลักกฎหมายเป็นเกณฑ์ ผมเคยสอนตำรวจรุ่นน้องๆ เสมอว่า การทำงานอย่าทิ้งหลัก เหมือนเราอยู่กลางหนองน้ำหรือทะเล แล้วมีเสาปักอยู่ต้นหนึ่ง ถ้าเราเอามือเกาะเสานั้นไว้ อย่าปล่อยหลักเสานั้น เราก็ไม่จมน้ำตาย แต่ก็ไม่ถึงกับกอดหลักแน่น เดี่ยวขยับลอยมาก็จะโดนกระแทก เราก็ยึดหยุ่นได้แต่อย่าทิ้งหลัก ก็หมายความว่าเวลาทำอะไรก็แล้วก็ไม่ใช่เป๊ะ ตรงเป็นไม้บรรทัด เดินไปเจอต้นตาลก็ต้องตัดต้นตาลทิ้งเลย มันก็ไม่ใช่ มันต้องเอี้ยวได้บ้าง แต่อย่าทิ้งหลัก ถ้าเราปล่อยหลักเมื่อไหร่ ก็เหมือนคุณปล่อยหลักเสานั้น ก็มีโอกาสจมน้ำ แต่ถ้าไม่ทิ้งหลัก มันจะแกว่งไปบ้าง เราก็ไม่จมน้ำตาย คือมีทางออก

8. อยากให้ฝากข้อคิดดีๆ จากพี่สู่น้อง เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การเรียน และการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ

ผมคิดว่าวิชาความรู้ที่ได้มาจากสถาบันต่างๆ ไม่ว่าจะจากการเรียน การอบรม ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งนั้น ก็ขอให้นำมาใช้ให้เกิดผลอย่างจริงจัง และการทำอะไรทุกอย่างต้องยึดหลัก กตिका ทฤษฎีไว้ อย่าไปทิ้งจนกระทั่งเลยเถิด จนเกิดปัญหา สิ่งที่เราได้เรียนไปก็จะไม่เกิดประโยชน์ไม่เกิดคุณค่า ที่สำคัญอย่าคิดว่าเรียนจบแล้วพอแล้ว เราต้องไปเพิ่มเติมความรู้ ต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต เดี่ยวนี้การเรียนรู้อะไรมีช่องทางมากมาย แล้วก็นำสิ่งละอันพันละน้อยมาวิเคราะห์เลือกใช้ให้เข้ากับสถานการณ์



กล้ามเนื้อซึบแสบ ลดกระดูกพรุนบ้าง (Episode 1)

โดย... แม่จ้ำม๋า

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รักทุกท่าน ฉบับที่แล้ว เราสัญญากันว่า จะหาวิธีออกกำลังสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างง่าย ๆ เพื่อลดภาวะกระดูกพรุนมาแนะนำเสนอให้ทุกท่านที่ติดตามได้ชมกันใช่ไหมคะจัดไปตามนั้นค่ะ ในตอนแรกนี้ แม่จ้ำม๋าขอปูพื้น เรื่องวิธีการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ว่าจะทำกี่ครั้ง ทำนานเท่าไร ทำอย่างไร ถึงจะได้ผลก่อนนะคะ ขออ้างอิงตาม Guideline ของ ACSM American College of Sport Medicine ปี 2011 นะคะเขาบอกว่า เราควรออกกำลังกล้ามเนื้อ (frequency) 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ แล้วแรงต้านจะเยอะ หรือน้ำหนักจะสักแค่ไหนถึงจะเหมาะโดยปกติแล้ว ก่อนการออกกำลังทุกประเภท เราควรที่จะประเมินตัวเองก่อนว่าร่างกายเรามีความฟิตอยู่ในระดับไหน เวลาที่เราจะดูว่ากล้ามเนื้อเราแข็งแรงขนาดไหน เราดูที่น้ำหนักที่กล้ามเนื้อนั้นยกได้มากที่สุด 1 ครั้งแล้วหมดแรงพอดีเป็นเท่าไร ในทางสากลเรียกว่า 1 RM (1 Repetitive Maximum) จากนั้นเราก็จะนำค่าน้ำหนักที่ได้มาคำนวณหาน้ำหนัก หรือแรงต้านที่ใช้ในการออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือปรับความหนัก (intensity) เพื่อเพิ่มผลการฝึกให้แข็งแรงมากขึ้นต่อไป ทีนี้แต่ละคนก็มีต้นทุนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแตกต่างกันไป อย่างแม่จ้ำม๋ากับน้องเทม AF10 รับรองว่า กล้ามเนื้อคนละเบอร์ ACSM จึงแบ่งน้ำหนัก หรือ แรงต้าน (intensity), จำนวนครั้งที่ทำต่อเซต (repetitions) และจำนวนเซตต่อวันที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคนดังตารางด้านล่างนี้ค่ะ



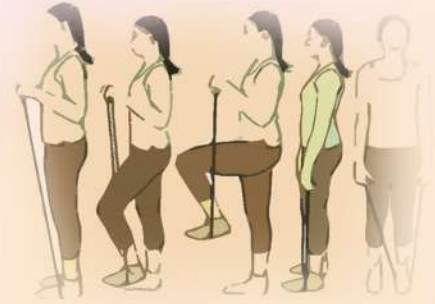
ประเภท	น้ำหนัก(%1 RM)	ครั้ง/เซต	เซต/วัน
ผู้สูงอายุ หรือ คนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย	40 - 50	10 - 15	1
ผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และต้องการเพิ่มความแข็งแรง	60 - 70	8 - 12	2 - 4
ผู้ที่ออกกำลังกล้ามเนื้อเป็นประจำและต้องการเพิ่มความแข็งแรง	≥ 80	8 - 12	2 - 4
ผู้ที่ต้องการเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ	< 50	15 - 20	≤ 2

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราอยากหาความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อเหยียดเข่า ดังภาพ เราหาน้ำหนักที่มากที่สุดที่ออกแรงได้ 1 ครั้งแล้วล้าพอดี สมมุติว่า ได้ 40 กิโลกรัม นะคะ จากนั้นเราก็มาดูว่าเราจัดอยู่ในกลุ่มคนประเภทไหน ตามตารางข้างต้น อย่างแม่จ้ำม๋า นี่ถือว่าเป็นผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย ฉะนั้น น้ำหนัก หรือ แรงต้านที่เหมาะสมกับแม่จ้ำม๋าในการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อเหยียดเข่า ก็คือ 40 - 50 % ของน้ำหนัก 40 กิโลกรัม เราก็มาออกกำลังสมองด้วยบวกคูณคูณหารกันนิดหน่อย ได้ 16 - 20 กิโลกรัม ถูกไหมคะ หรือ ขอแนะนำ <http://www.exrx.net/Calculators/OneRepMax.html> ค่ะ ตัวช่วยกรอกบับ enter บับ จัดให้เป็นเปอร์เซ็นต์เรียบร้อยง่าย จุงเบย...



ดังนั้น ถ้าแม่จ้ำมำจะออกกำลังเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่า แม่จ้ำมำจะต้องใช้น้ำหนัก 16 - 20 กิโลกรัม ยก 10-15 ครั้งต่อเซต วันละ 1 เซต 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ แล้วถ้าออกกำลังสมำเสมอ เก่งขึ้นค่อยหาน้ำหนักใหม่ ก็สามารขยับ level เป็นผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และต้องการเพิ่มความแข็งแรงแทน ส่วนน้องเทม AF 10 ของแม่จ้ำมำ สมมติว่าเราได้น้ำหนักที่ 1 RM เท่ากัน คือ 40 กิโลกรัม โปรแกรมของน้องเทม ก็จะไม่เหมือนแม่จ้ำมำนะคะ เพราะน้องเทมเล่นกล้ามเนื้ออย่างโชกโชน กล้ามล่ำ เนื้อๆ เน้นๆ แทบไม่มีไขมันแทรกเลย น้องเทมจะใช้โปรแกรมสำหรับผู้ทีออกกำลังกล้ามเนื้อเป็นประจำและต้องการเพิ่มความแข็งแรง ดังนั้นจะต้องใช้น้ำหนัก > 32 กิโลกรัม ยก 8-12 ครั้งต่อเซต วันละ 2-4 เซต ทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่เอาเข้าจริงน้องเทมคงจะทำทุกวัน ก็ไม่ต่างกันนะคะ

มีอีกอย่างคะ กล้ามเนื้อแต่ละมัดแข็งแรงไม่เท่ากันนะคะ ที่ ขา กับ แขน ขนาดของกล้ามเนื้อก็ไม่เท่ากันแล้ว จะใช้น้ำหนักเดียวกันในการออกกำลังกล้ามเนื้อทุกทำนั้นคงจะไม่เหมาะ ถ้าให้ละเอียดจริงๆ เขาจะประเมินดูกันเป็นท่าไปเลยด้วยซ้ำ แต่ของเราก็ง่ายๆ ค่ะ แยกขากับแขนไปละกันนะคะ ฉะนั้นคราวหน้า เรามาสร้างอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับกล้ามเนื้อแต่ละส่วนอย่างง่ายๆ และ ทำทางการออกกำลังกล้ามเนื้อด้วยยางวง ตามแบบฉบับของ รศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในวงการส่งเสริมสุขภาพ และการออกกำลังกายกันนะคะ แล้วพบกันในกลุ่มเนื้อแข็งแรง ลดกระดูกพรุนง่ายๆ (Episode II) ค่ะ บ๊าย บาย...



ที่มา : ACSM 2011, Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. Medicine & Science in Sports & Exercise; pp 1334-1359 DOI: 10.1249/MSS.0b013e318213feff



ข้าข้า..55555

โดยไอ้เอ๋

ตัวตกข้ามถนน

ที่มา : www.tourthai.com

คางคกเป็นสัตว์ที่ข้ามถนนตอนกลางคืนไม่เก่ง จะถูกรถทับตายเป็นจำนวนมาก มีคางคกตัวหนึ่งต้องการข้ามถนนเป็น จึงไปปรึกษากระต่าย เพราะกระต่ายข้ามถนนตอนกลางคืนเก่งมาก (ข้ามกลางวันถนนมันร้อน)

คางคก กระต่ายๆ ช่วยสอนเราข้ามถนนตอนกลางคืนหน่อยซิ

กระต่าย ได้ วิธีข้ามก็คือตอนข้ามไปถ้าเห็นแสงไฟสองดวงส่องมาให้กระโดดไปอยู่ระหว่างไฟสองดวงนั้น แล้วก้มหัวให้ต่ำ พอแสงไฟผ่านไปก็กระโดดต่อไปได้

คางคก คินนี้กระต่ายลองทำให้ดูหน่อยได้หรือเปล่า

กระต่าย ได้ซิ

ว่าแล้วคินนั้นกระต่ายกับคางคกก็ไปที่ถนนกัน กระต่ายข้ามให้ดูก่อนกระต่ายกระโดดไป พอแสงไฟสองดวงมา กระต่ายก็เข้าไปอยู่ระหว่างแสงไฟสองดวงนั้น แล้วก้มหัวให้ต่ำ แสงไฟก็เลยผ่านไป แล้วกระต่ายก็ข้ามถนนผ่านไป

พอมาถึงคางคกบ้าง คางคกกระโดดไปกลางถนน เห็นแสงไฟสองดวงมาก็เข้าไปอยู่ระหว่างแสงไฟสองดวงแล้วก้มหัวให้ต่ำ อย่างที่กระต่ายสอน พอแสงไฟเข้ามาใกล้ก็มีเสียงดัง "แบะ" แล้วก็เลยไป ปรากฏว่าคางคกเบนติดถนน เมื่อกระต่ายเห็นดังนั้น ถึงกับถอนหายใจ และส่ายหน้าพร้อมกับพูดว่า "เจ้าคางคกเอ๋ย ขวยจริง ลองครั้งแรกก็เจอตุ๊กตุ๊กซะแล้ว"



สัปดาห์ของกิน อิ่มบุญ กับ..เทศกาลกินเจ



เทศกาลถือศีลกินเจปี 2556 นี้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 5-13 ตุลาคม 2556 สำหรับท่านที่กินเจอยู่ทุกปีคงไม่ลำบากและพร้อมจะถือศีลกินเจ แต่สำหรับผู้สนใจจะเริ่มกินเจปีนี้แล้วต้องการหาประสบการณ์ ขอเชิญที่เขตสัมพันธวงศ์ที่จัดงานเป็นประจำใน"เทศกาลงานเจ เยวราช ประจำปี 2556" และชนชาวไทยเชื้อสายจีนร่วมทานเจอย่างถูกต้องตามประเพณีดั้งเดิม เพื่อสืบสานตามประเพณีให้คงอยู่ โดยในปีนี้มีกำหนดจัดงานระหว่างวันที่ 5-13 ตุลาคม 2556 ณ บริเวณถนนเยาวราช ในงานมีกิจกรรมชบวนแห่รูปพชาติในพิธีเปิดงาน นอกจากนี้ ยังมีอาหารเจขายตลอดสองข้างทางถนนเยาวราชอีกด้วย สร้างความคึกคักทุกปี ไม่เพียงแต่เยาวราชเท่านั้นแต่ยังมีร้านอาหารตั้งอีกหลายแห่งที่แข่งกันมาเอาใจผู้ถือศีล...อาทิ

10 เมนูเด็ดเจ ที่ส่องหาของกินอร่อย...อยากนำเสนอ



1. ร้าน "ก๋วยเตี๋ยวกับปลา" สำหรับคนที่กินเจมีเมนูให้เลือกอร่อยได้หลากหลายไม่มีเบื่อ เช่น แกงเขียวหวานเต้าหู้เจ, หมูแดงเต้าหู้เจ, ก๋วยเตี๋ยวต้มยำสุโขทัยเจ, ข้าวผัดหมูแดงเจ, เห็ดทอดสามสหายเจ, ราดหน้าเผือกทอดเจ, หมี่ขาวไก่ผัดพริกเปาเจ, เย็นตาโฟทรงเครื่องเจ, ข้าวผัดหมูแดงเต้าหู้เจ และสลัดเต้าหู้ + เผือกทอด มีให้อิ่มกันตั้งแต่วันที่ 4 -13 ต.ค. 56 นี้



3. ร้านเก่าแก่ที่อยู่คู่คนไทยมานาน "สี่ฟ้า" ไม่พลาดที่จะมีเมนู "เจ" ออกมาต้อนรับเทศกาลอยู่แล้ว และเครื่องปรุงชั้นเลิศมารังสรรค์เมนูเจหลากหลายให้ผู้ท้องเนื้อสัตว์ได้อิ่มท้องและอิ่มบุญไปพร้อมกัน เช่น ซาลาเปาเจ 8 เซียน, ข้าวผัดเจสี่เซียน, ลาบเต้าหู้เจ, ยำวุ้นเส้นเห็ดหอมเจ, ยำผักกรอบเจ, เห็ดหอมหม้อดิน, ข้าวอบเต้าหู้หมูแดงเจหม้อดิน และข้าวผัดปลาเค็มเห็ดหอมเจ



2. ร้าน "รสนิยม" กับอาหารเจที่ยังไม่ทิ้งกลิ่นอายความเป็นรสนิยม เพราะยังคงไว้ซึ่งอาหารเมนูเส้นต่างๆ และลูกชิ้น เช่น ก๋วยเตี๋ยวสุโขทัยเจ, เย็นตาโฟลูกชิ้นเห็ดหอมเจ, ลูกชิ้นเห็ดหอมลวกจิ้มเจ และเมนูเจที่รสชาติถูกปากคนไทย อย่าง หมูแดงเต้าหู้เจ ข้าวเหนียวนุ่ม, ข้าว/ขนมจีน แกงเขียวหวานไก่เจ มีให้ชิมได้ตั้งแต่วันที่ 4 - 13 ต.ค. 56 นี้



4. คนที่ชอบกินไอศกรีม ไม่ต้องห่วงว่าถ้าถือศีลกินเจแล้วจะอดกินของโปรด เพราะ "iberry" ทุกสาขาได้เตรียมไอศกรีมเจ 5 รสชาติไว้ต้อนรับเทศกาลเจ พร้อมเมนูเครื่องดื่มสมูทตี้ที่ใช้ "นมถั่วเหลือง" อาทิ "Healthy Soya Smoothie" หอมกลิ่นนมถั่วเหลืองและกลิ่นผลไม้คละเคล้ากันไป... อิ่มบุญ และไม่อดกินของอร่อย



5. ร้านอาหารอินเดีย "ซารัส" อาหารมังสวิรัตินเดีย-จีนและอาหารมังสวิรัตแบบไทย มีเครื่องปรุงที่ไม่เผ็ด หลักรากินเจ มีทั้งเมนูเจแบบไทยๆ ส้มตำเจ, ต้มยำเจ, บะหมี่น้ำเจและผัดกะเพราเจ แล้วยังมีเมนูยอดฮิตของร้านเช่น โดซ่า ยำข้าวโพด เปปบาจี และโรตีสีลากหลายประเภท มีให้ชิมตั้งแต่วันที่ 5-13 ต.ค. 56



8. อาหารเจสไตล์อิตาลี "Cafe Buongiorno" ที่สร้างสรรค์เมนูแสนอร่อย ใช้แป้งและผักเท่านั้น เช่น ซุปผักทอง, ซุปมะเขือเทศเพสโต้, ซุปเห็ด, ลาซานญาผักโขม, ราวิโอลีผักโขมครีมซอส, มะเขือเทศ, เฟตตูชินีอัลเฟรโด, เพนเน่ อัลเพสโต้ และเมนูเบเกออรี่ เช่น ช็อกโกแลตเชอร์รี่เค้ก, บลูเบอร์รี่ชีสเค้ก ฯลฯ



6. โรงแรมแกรนด์ มิลเลนเนียม สุขุมวิท นำเสนอเมนูอาหารเจทั้งคาว หวานจากห้องอาหาร "Atelier" (อเทลิเย่) อาหารเจตามเทศกาล เช่น ข้าวผัดผัก ผัดเปรี้ยวหวานเต้าหู้ เต้าหู้ทรงเครื่อง แกงเขียวหวานเจ ฯลฯ



9. ร้าน "แสนแซ่บ" ครีเอทเมนูเจหน้าตาน่ากินเตรียมไว้ให้คนกินเจทุกคนได้มีทางเลือกกันบ้าง ไม่ต้องกินแต่อาหารหน้าตาเดิมๆ ที่คุ้นเคยๆ กันตลอด แต่ละเมนูเจของ..... "แสนแซ่บ ซีด" นอกจากได้บุญที่ละเนื้อสัตว์แล้ว ยังได้สุขภาพดีๆ เป็นของแถมอีกด้วย



7. บุฟเฟ่ต์นานาชาติ "Flavors" ที่ห้องอาหาร โรงแรม เรเนซองส์ อาหารเจที่รังสรรค์ โดยเชฟมากฝีมือของห้องอาหาร กับไลน์อาหารเจหลากหลาย เช่น เปาะเปี๊ยะเจ, ข้าวโพดทอดเจ, ลาบเต้าหู้, ยำเห็ดสด, แกงจืดเต้าหู้, บร็อคโคลี่กุ้ง, ผัดกะเพราทะเลเจ, เต้าหู้ทอด, เผือกทอด, คนไม่กินเจก็ไปร่วมแจมด้วยได้



10. **สุดท้าย** โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพ สยามสแควร์ ก็นำเสนอ! ระหว่างช่วงเทศกาลกินเจวันที่ 5-13 ตุลาคม 2556 นี้ โดยเชฟเหลียงแห่ง "ลก หว่า อิ้น" ได้เตรียมเมนูเจรสเลิศตามสไตล์ห้องอาหารจีนชื่อดัง ไว้ให้คนถือศีลกินเจได้แวะไปอร่อยกัน เช่น เห็ดเป่าฮ้อพริกไทยดำ กุ้งเจผัดเม็ดมะม่วง เบ็ดย่าง, หมูแดงเจ และต้มข่าเจ

หวังว่า 10 เมนูที่นักส่องหาของอร่อยได้พยายามหาความบันเทิงลิ้น
ทั้งไทย จีน อินเดีย ฝรั่งเศสด้วยอาหารเจคงอิมมูนและมีความสุขกับการกินเจ นะคะ

เที่ยงหน้าหนาว...แบบอุ่นใจที่ ม่อนแจ่ม

trip นี้เอาใจคนวัยกลางคน

โดย Mr.Travel

ไม่ต้องปีนไม่ต้องไต่ไปแบบสบายๆ อากาศเย็นตลอดทั้งปี ยิ่งไปช่วงหน้าหนาวแล้วจะยิ่งสดชื่นจริงๆ เทียวแบบชิลล์ๆ Mr.travel ขอนวนเวียนอยู่แถวเชียงใหม่ สะเซหาตัวเลือกไม่ใกล้ไม่ไกลไว้เป็นแนวทางสำหรับ“หนาวนี้” ลองชวนพวกพ้องน้องพี่แวะมาที่ดอยม่อนแจ่มแจ่มไอนดิน กลิ่นเมืองเหนือกับไอหนาวดอยม่อนแจ่ม ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นส่วนหนึ่งของศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย ซึ่งตอนนี้กำลังกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดฮิตของอำเภอแมริมไปแล้ว ด้วยทัศนียภาพที่สวยงามมองเห็นวิวทิวเทือกเขาสลัซซัซซ้อ ยามกลางวันสีสนสุดจะงดงามแถมยามค่ำคืนพากฟ้าแวล้อมไปด้วยดวงดารา ส่องแสงประกายระยิบระยับ

รู้อย่างนี้แล้วคงไม่มีใครไม่อยากจะลองไปสัมผัส ม่อนแจ่ม หรือ ดอยม่อนแจ่ม อะๆ แต่ก่อนทะยานขึ้นเขา เราต้องไปทำความรู้จักกับ ม่อนแจ่ม และศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย ดินแดนแห่งขุนเขาถิ่นช่ก่อนนะครึบ

ม่อนแจ่ม ตั้งอยู่บนสันเขาบริเวณหมู่บ้านม้งหนองหอย อำเภอแมริม อยู่ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ประมาณ 40 นาที เดิมทีบริเวณนี้ชาวบ้านเรียกว่า “**กิวเสื่อ**” เป็นป่ากร้าง ต่อมาชาวบ้านเข้ามาแผ้วถางและปลูกฝิ่น จนในท้ายที่สุดโครงการหลวงมาขอซื้อพื้นที่เข้าโครงการหลวงหนองหอย เมื่อเข้าเป็นส่วนหนึ่งของโครงการหลวง คุณแจ่ม-แจ่มจรัส สุชีวะ หลานตาของ ม.จ. ภิศเดช รัชณี ประธานมูลนิธิโครงการหลวง ได้เข้ามาพัฒนาและปรับปรุงบริเวณม่อนแจ่ม ให้กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวโดยเฉพาะในลักษณะของม่อนแจ่มแคมป์รีสอร์ท ซึ่งม่อนแจ่ม เพิ่งจะเปิดตัวอย่างเป็นทางการ เมื่อเดือน พ.ย. 2552 ม่อนแจ่มมีอากาศเย็นสบายตลอดปี มีหมอกยามเช้า ช่วงที่เหมาะสำหรับท่องเที่ยวคือ เดือนตุลาคม -กุมภาพันธ์



มีจุดชมวิวดูสามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ทิวภูเขาสลัซซัซซ้อไกลสุดลูกหูลูกตา อีกด้านเป็นแปลงปลูกพืช และไม้เมืองหนาวของโครงการหลวง ยอดเขาทางทิศตะวันออกมีจุดชมวิวม่อนล่อง เหมาะสำหรับชมทิวทัศน์ของพื้นที่โครงการหลวง เป็นจุดชมทะเลหมอกบนหน้าผา มองเห็นทิวทัศน์ได้กว้างไกล ชมพรรณไม้ และดอกไม้ป่า

เส้นทางขึ้นปัจจุบันสะดวกเพราะถนนลาดยางแล้ว รถยนต์ขึ้นลงได้สะดวก ทางด้านทิศใต้เป็นไหล่เขามองลงไปจะเห็นหมู่บ้านม้งหนองหอย และพื้นที่ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอยโดยรอบซึ่งเป็นแปลงปลูกผัก และวิจัยพืชผักเมืองหนาว เช่น อาติไซค์ แผลงสมุนไพรมะเขือเทศแครอท มัน คาร์โมมายด์ โรสแมรี่ ไม้ผล เช่น พลัม องุ่นไร้เมล็ด สตรอเบอร์รี่พันธุ์ 80 แปลงผักไฮโดรโปนิก การปลูกพืชโดยไม่ใช้ดิน เช่น ไอคัสไฟแดง และผักตระกูลสลัด มะเขือเทศดอยคำ ฯลฯ

ม่อนแจ่ม ปรากฏโฉมในรูปแบบ "แคมป์ รีสอร์ท" ที่กลมกลืนกับธรรมชาติได้อย่างลงตัวพร้อมชูความเป็นส่วนตัวและความสะดวกสบาย เช่น ในเดินที่มีบริเวณส่วนตัว มีห้องน้ำส่วนตัว น้ำร้อน ไฟฟ้า และเครื่องใช้ครบครัน ประหนึ่งอยู่ในห้องพักโรงแรมแต่พิเศษกว่าตรงที่ได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิด เพราะเพียงแค่มองเปิดหน้าต่าง สายลมเย็นๆ แลเห็นวิวขุนเขา สายหมอก ก็ไพล่รอต้อนรับแถมยามค่ำคืนดาวน้อยใหญ่จะค่อยๆ ส่องประกายแวววับเพลื่นๆ งดงามจริงๆ ครึบ





ม่อนแจ่ม แคมป์ รีสอร์ท ซึ่งตั้งอยู่ภายในบริเวณม่อนแจ่ม มีที่พักเป็นเต็นท์ เต็นท์ 2 คน ราคาประมาณ 1,000.-บาทต่อคืน เต็นท์ 3 คน ประมาณ 1,500.-บาทต่อคืน และเต็นท์ใหญ่ 4 คน ประมาณ 2,000.-บาทต่อคืน และไม่อนุญาตให้นำเต็นท์ส่วนตัวมากาง เพราะมีที่พักในลักษณะแคมป์ รีสอร์ทไว้คอยบริการอยู่แล้ว



การได้แคมป์ ชมวิวดอกอากาศบริสุทธิ์ ถือเป็น "ไฮไลต์" ของม่อนแจ่ม สำหรับพื้นที่มีเนื้อที่ไม่กว้างมาก จะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ โซนนั่งเล่น รับประทานอาหาร เป็นกระท่อมแบบชิตธรรมชาติ นั่งทานไปชมวิวกุเขาไป ชิวสุดๆ อีกส่วนก็จะเป็นแปลงปลูกดอกไม้เมืองหนาว สวยงามเหมาะกับการถ่ายรูป ก็จะเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยวมากมายแทรกตัวอยู่ท่ามกลางมวลหมู่ดอกไม้จะมีทางเดินไว้สำหรับเดินชมสวน และถ่ายภาพลดหลั่นกันไปถึงข้างล่าง ดอกไม้จะปลูกแซมกันไประหว่างทางเดิน เรียกว่าใกล้ชิดกับดอกไม้ทุก Step การย่างก้าว และมีพื้นที่นั่งพักผ่อนชมวิว รับลมเย็นในยามใกล้ ภายใต้บรรยากาศของ "ม่อนแจ่ม" ช่างโรแมนติกไม่แพ้ใคร เพราะเป็นจุดชมพระอาทิตย์ตกที่สวยงามอีกแห่งหนึ่ง

การเดินทางไปม่อนแจ่ม

โดยรถยนต์ส่วนตัว

ม่อนแจ่ม เป็นส่วนหนึ่งของ "ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย" อ.แมริม ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ เพียง 40 นาที จากตัวเมืองเชียงใหม่ ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 107 สายเชียงใหม่-ฝาง ตรงไปถึงอำเภอแมริมบริเวณ กม. 17 ให้เลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวง หมายเลข 1096 สายแมริม-สะเมิง ถึง กม.15 ให้เลี้ยวขวาที่บ้านโป่งแยกไปอีกประมาณ 6 กิโลเมตร ก็ถึงบนสันเขาม่อนแจ่ม



ที่นี่มีร้านค้า ร้านอาหารไว้คอยให้บริการ นั่งดื่มกาแฟหรือจะทานอาหาร นั่งชมวิวดอกไม้และกาแฟ บนกระท่อม ไม้ไผ่ที่อยู่ติดริมเขาได้บรรยากาศดีมาก ส่วนบ้านพักก็จะเป็นกระท่อม ทำจากไม้จำพวกไผ่ มุงหลังคาด้วยหญ้าคา สำหรับให้บริการนักท่องเที่ยว มีห้องน้ำในตัว หรืออาจจะเลือกกางเต็นท์นอนเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศสัมผัสแบบธรรมชาติล้วนๆ ก็ได้ตามต้องการ



สำหรับร้านอาหาร เปิดบริการเวลา 09.00 - 19.00 น. (ช่วงเดือน ส.ค.-ก.ย.) และ 09.00 - 21.00 น. (ช่วงเดือน ต.ค.-ก.พ.) ปรงอาหารโดยใช้ผลผลิตท้องถิ่นที่ปลูกเอง และขอบอกผลผลิตช่วงฤดูหนาวจะมีความหลากหลายไม่ว่าจะเป็นผักผลไม้ แข่งกันให้นักท่องเที่ยวได้ชวนชิมโดยเฉพาะสตอร์เบอร์รี่ให้ทั้งสีสรร และความอร่อยตอนนี้ ถ้ายังไม่มีโครงการเที่ยวหน้าหนาวอยู่ในใจ ...ใช่เลย! "ม่อนแจ่ม" ไม่ผิดหวังครับ

สอบถามรายละเอียด และจองที่พักได้ที่

ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย ตำบลแมริม อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ฝ่ายประชาสัมพันธ์โครงการหลวง โทร. 053-810-765 ต่อ 108 หรือสนใจติดต่อได้ที่ คุณนก คุณอัน 081-806-3993



ที่มา www.thairoyalprojectour.com

แมวมอง...ศิษย์เก่าดีเด่น...เชิดชูคนดี ประดับไว้ในม.มหิดล.

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล 2556

ประจำปี 2555 18 มีนาคม 2556

กิจกรรมสำคัญของสมาคมฯ ช่วงปลายปีนี้ **ที่ไม่ควรพลาด!** เพราะทุกท่านมีส่วนร่วมในการเป็นแมวมองส่งคนเก่ง คนดี ศรีสังคม เข้าเป็นศิษย์เก่าดีเด่น เพราะในองค์กร หน่วยงานฯ สำคัญๆ ทั่วประเทศ ถึงอย่างไรจะต้องมีผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นกำลังสำคัญของชาติอยู่ไม่น้อยทีเดียว ดังนั้นในช่วงนี้ระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม 2556 นี้ ช่วยกันสรรหาคนดีให้สมาคมฯ ได้พิจารณากันและเพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติและยกย่องศิษย์เก่าที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและทำคุณประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งนอกจากจะเป็นความภาคภูมิใจของผู้ได้รับรางวัลแล้ว ยังเป็นการเผยแพร่ชื่อเสียงเกียรติภูมิของมหาวิทยาลัยมหิดล อีกส่วนหนึ่งด้วย

สำหรับการมอบรางวัลศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ได้ดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการสรรหาเพื่อพิจารณาคัดเลือกศิษย์เก่าที่มีคุณสมบัติเหมาะสม โดยแบ่งรางวัลออกเป็น 4 ประเภทคือ

1. **ประเภทวิชาการ/วิจัย**
2. **ประเภทบริหาร**
3. **ประเภทบริการ**
4. **ประเภทบูรณาการทั่วไป**



คุณสมบัติเฉพาะสาขา

ประเภทวิชาการ/วิจัย

1. มีผลงานโดดเด่นในด้านวิชาการและ/หรือผลงานวิจัยเป็นที่ยอมรับในระดับชาติหรือนานาชาติ
2. ได้รับการยอมรับและ/หรือได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติในระดับชาติหรือนานาชาติ

ประเภทบริหาร

1. เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือเคยดำรงตำแหน่งผู้บริหารของหน่วยงาน/องค์กรในภาครัฐหรือเอกชน
2. มีผลงานริเริ่มสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กรหรือประเทศชาติ ในขณะที่ดำรงตำแหน่ง



สมาคมฯ ได้จัดให้มีพิธีมอบรางวัลและประกาศเกียรติคุณ ในงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี ของสมาคมฯ ประมาณเดือนมีนาคม 2557 ปัจจุบันได้ประกาศยกย่องศิษย์เก่าดีเด่นฯ ไปแล้ว 12 รุ่น เป็นจำนวน 162 คน

รายละเอียดเพิ่มเติม <http://www.grad.mahidol.ac.th/grad/alumni> หรือ facebook: สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล โทรศัพท์ 0-2441-5146, 0-2800-2447 โทรสาร 0-2800-2447



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอเชิญร่วมทำบุญไถ่ชีวิตโค-กระบือจากโรงฆ่าสัตว์ ครั้งที่ 12

เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2556 โดยนำเข้าไปในโครงการธนาคารโค-กระบือในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อเกษตรกรตามพระราชดำริ

ด้วยจิตเมตตาของทุกท่านที่ได้ร่วมบริจาคโครงการไถ่ชีวิตโค-กระบือ กับสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล ซึ่งเริ่มมาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2544 - 2555 รวมเป็น 11 ครั้ง แล้วนั้น นับเป็นอันสงฆ์ผลบุญอันยิ่งใหญ่ ที่สามารถไถ่ชีวิตโค-กระบือให้รอดตาย มีชีวิตอยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเกษตรกรชาวไทย รวมทั้งสิ้น 440 ตัว เป็นเงินประมาณกว่า 6,500,000 บาท



สมาชิกและผู้มีใจกุศลทุกท่านสามารถร่วมทำบุญตามกำลังศรัทธาได้ที่

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

จัดพิธีและสถานที่โดย จัดทำพิธีไถ่ชีวิต โค-กระบือและพิธีสงฆ์ ณ โรงฆ่าสัตว์เทศบาล อ.เมือง จ.ปทุมธานี
ในวันพฤหัสบดีที่ 5 ธันวาคม 2556 เวลา 10.00 น. เป็นต้นไป

☎ ติดต่อ..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>



4 กุมภาพันธ์ 2557

บัณฑิตวิทยาลัย
GRADUATE STUDIES BUILDING

วันคล้ายวันสถาปนาครบรอบ 50 ปี ในพุทธศักราช 2557

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

กำหนดการจัดงานคล้ายวันสถาปนาในปี 2557

1. งานวันคล้ายสถาปนาบัณฑิตวิทยาลัย
วันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ 2557 ณ อาคารบัณฑิตวิทยาลัย ศาลายา
2. การประชุมวิชาการนานาชาติ The 2nd ASEAN Plus Three Graduate Research Congress (AGRC) วันพฤหัสบดีที่ 6 - วันศุกร์ที่ 7 กุมภาพันธ์ 2557 ณ โรงแรม S31 สุขุมวิท
3. กิจกรรมระดมทุนสำหรับกองทุน 50 ปี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
 - 3.1. เดินวิ่งการกุศล มกราคม 2557
 - 3.2. โบว์ลิ่งการกุศล พฤษภาคม 2557
 - 3.3. คอนเสิร์ตการกุศล สิงหาคม 2557
 - 3.4. กอล์ฟการกุศล พฤศจิกายน 2557
4. การจัดทำหนังสือที่ระลึก 50 ปี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พบกับกิจกรรมฉบับหน้า

- ประกาศทุนการศึกษา ประเภททุนนักศึกษาผู้ทำกิจกรรมประจำปี 2556
- ทำบุญรำลึกอดีตคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยผู้ล่วงลับสวัสดิ์-ณัฐ
- ปาฐกถาสวัสดิ์สกุลไทย
- การจัดงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2556



สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

อาคารกิจกรรมบัณฑิตวิทยาลัย ชั้น 2

25/25 หมู่ 5 ต.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>