ISSN 0857-989 x ปีที่ 41 ฉบับที่ 4 เดือน พฤษภาคม 2558

Mahidol University
Wisdom of the Land

Mahidol University
ข่าวสภาคณาจารย์
มหาวิทยาลัยมหิดล
http://www.senate.mahidol.ac.th

กองทรัพยากรบุคคล ร่วมกับสภาคณาจารย์ และสภาอาจารย์รามาธิบดี
ขอเชิญอาจารย์และผู้สนใจทุกท่าน เข้ารับฟังการเสวนาวิชาการ

# เรื่อง "แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และรับฟังประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการเสนอขอตำแหน่งทางวิชาการ"

โดย
ศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรจง มไหสวริยะ
รองอธิการบดี

และตอบข้อซักถามในหัวข้อ

"กติกาใหม่ ช่วยลดหลุมพราง
ที่พบบ่อยในการขอตำแหน่งวิชาการ"

**วันพฤหัสบดีที่ 11** มิถุนายน พ.ศ. 2558 เวลา 13.30 – 15.30 น.
ณ ห้องประชุม K 102 ชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ คณะวิทยาศาสตร์

**วันจันทร์ที่ 15** มิถุนายน พ.ศ. 2558 เวลา 09.30 – 11.30 น.
ณ ห้องประชุม 101 ชั้น 1 อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

**วันพฤหัสบดีที่ 18** มิถุนายน พ.ศ. 2558 เวลา 13.30 – 15.30 น.
ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคาร 5 (อาคารเทพนม เมืองแมน) คณะสาธารณสุขศาสตร์

สอบถามรายละเอียดและสำรองที่นั่งได้ที่ คุณสุภัทรา บุคย์เมืองปัก และคุณวันเพ็ญ แดงเอม กองทรัพยากรบุคคล
โทรศัพท์ 02-849-6293 หรือ supatra.bue@mahidol.ac.th, wanpen.dan@mahidol.ac.th

ปอมท. พบ เลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา

# สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย ศ.คลินิก นพ.วิรุณ บุญนุช

**สวัสดีครับท่านคณาจารย์และชาวมหิดลที่เคารพรัก ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ ผมมีเรื่องรายงาน 2 เรื่อง ดังนี้**

1. สภาคณาจารย์ได้ทำหนังสือถึงนายกสภามหาวิทยาลัย เพื่อขอให้สภามหาวิทยาลัยพิจารณาให้มีระบบและกลไกการติดตามผลการดำเนินการตามมติสภามหาวิทยาลัยโดยเฉพาะเรื่องที่เป็นมติจากคณะกรรมการอุทธรณ์และร้องทุกข์ ซึ่งการดำเนินการของส่วนงานตามมติสภามหาวิทยาลัยมีความล่าช้ามาก และอาจส่งผลต่อผู้ร้องทุกข์และมหาวิทยาลัย สภาคณาจารย์มีมติให้เสนอสภามหาวิทยาลัยพิจารณา ดังนี้

1. เมื่อสภามหาวิทยาลัยได้มีมติให้ดำเนินการใด ๆ ขอให้สำนักงานสภามหาวิทยาลัยติดตามผลการปฏิบัติตามมติดังกล่าว และรายงานให้สภามหาวิทยาลัยทราบ

2. เสนอสภามหาวิทยาลัย พิจารณากำหนดกลไก และกระบวนการในการติดตามฯ

3. การติดตามการดำเนินการตามมติสภามหาวิทยาลัย จะต้องมีการกำหนดระยะเวลาดำเนินการให้ชัดเจน และให้มีการรายงานผลเป็นลายลักษณ์อักษร

4. ขอให้สภามหาวิทยาลัยทำหนังสือแจ้งผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เพื่อรับทราบมติสภามหาวิทยาลัย และขั้นตอนการดำเนินการ (ถ้ามี)

ซึ่งนายกสภามหาวิทยาลัยได้รับข้อเสนอนี้แล้ว โดยสภามหาวิทยาลัยจะยกร่างข้อบังคับเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวและจะนำเข้าพิจารณาในสภามหาวิทยาลัย ในเดือนกรกฎาคม 2558

2. ผมได้เข้าพบ รศ.ดร.พินิติ รตะนานุกูล เลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา ร่วมกับที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2558 เวลา 15.30 น. ณ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สาระสำคัญติดตามได้ในเล่มครับ

ในเล่ม


| | | | |
|---|---|---|---|
| สารจากประธานสภาคณาจารย์ | 2 | กีฬากับการปฏิบัติธรรม | 5 |
| แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดตั้งสภาอาจารย์ | 2 | ปอมท. พบเลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา | 7 |
| ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากอัลไซเมอร์ | 3 | บรรณาธิการแถลง | 8 |


## แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดตั้งสภาอาจารย์

**โดย ผศ.ดร.ยุพิน วรสิริอมร**
**สถาบันวิจัยประชากรและสังคม**

**ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหิดลมีส่วนงานที่มีฐานะเทียบเท่าคณะอยู่จำนวน 32 แห่ง แต่มีสภาอาจารย์ระดับส่วนงานอยู่เพียง 16 แห่ง หรือคิดเป็นร้อยละ 50 เท่านั้น สภาอาจารย์ระดับส่วนงานแห่งแรกก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2517 คือสภาอาจารย์ศิริราช และสภาอาจารย์น้องใหม่ล่าสุดก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2557 นี้เอง คือสภาอาจารย์วิทยาลัยดุริยางคศิลป์**

**มายาคติหรือความเชื่อ เกี่ยวกับอำนาจและหน้าที่ของ "สภาอาจารย์"**

*"สภาอาจารย์ส่วนงาน ถูกมองว่าเป็นฝ่ายค้าน... ถูกผู้บริหารส่วนงาน มองด้วยท่าทีที่เป็นลบว่าคอยจ้องจับผิดการทำงานของฝ่ายบริหาร"*

*"บุคลากร - อาจารย์ไม่ใส่ใจ ไม่เอาธุระ...ขาดความกระตือรือร้นเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นคณะกรรมการส่วนงานหรือกรรมการคณะ (กค.) รวมทั้งการไม่ให้ความสำคัญต่อการจัดตั้งสภาอาจารย์ในระดับส่วนงาน...แต่เมื่อตนเองได้รับผลกระทบจากความไม่ถูกต้องชอบธรรมในองค์กร จึงร้องหาคนช่วย"* (ข่าวสภาคณาจารย์ ปีที่ 41 ฉบับที่ 3 เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 หน้า 4-5)

*"เพื่อให้คณาจารย์ในแต่ละส่วนงานมีช่องทางในการสื่อสารและมีส่วนร่วมในการเสนอแนะข้อคิดเห็นกับผู้บริหารส่วนงานเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาส่วนงานและมหาวิทยาลัยโดยรวม ตลอดจนมีช่องทางในการสื่อสารระหว่างคณาจารย์ภายในส่วนงานและเชื่อมโยงข้อมูลกับสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล"* (มติที่ประชุมสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สามัญครั้งที่ 11/2557 เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 เห็นควรให้มีการจัดตั้งสภาอาจารย์ระดับส่วนงาน)

**อำนาจและหน้าที่ของสภาอาจารย์ระดับส่วนงานที่เป็นจริง**

ผู้เขียนได้รวบรวม สรุปจากประกาศ/ข้อบังคับว่าด้วยสภาอาจารย์ส่วนงานทั้ง 16 ส่วนงาน พบว่า สภาอาจารย์ ทำหน้าที่

(1) ให้คำปรึกษาและคำแนะนำแก่ผู้บริหารคณะในกิจการต่าง ๆ ของคณะ

(2) ปฏิบัติภารกิจของคณะตามที่คณบดี หรือคณะกรรมการประจำคณะมอบหมาย

(3) เป็นตัวแทนอาจารย์ในการติดต่อสัมพันธ์กับองค์กรอื่น

(4) ส่งเสริมความสามัคคี และคุณธรรมของบุคลากรและนักศึกษาของคณะ

(5) ส่งเสริมและพิทักษ์สิทธิ์เสรีภาพอันชอบธรรมของคณาจารย์และบุคลากรของคณะ และ

(6) สภาอาจารย์อาจวางระเบียบปฏิบัติ และออกข้อบังคับของสภาอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของสภาอาจารย์ได้ ทั้งนี้ต้องไม่ขัดต่อระเบียบและข้อบังคับของมหาวิทยาลัย คณะ และสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล และดำเนินการโดยชอบธรรมในฐานะตัวแทนของสมาชิกสภาอาจารย์ทั้งหมด เพื่อประโยชน์ของสถาบันเป็นส่วนรวม

จะเห็นได้ว่า ขอบเขตอำนาจและหน้าที่ของสภาอาจารย์ระดับส่วนงาน ทำงานสนับสนุนฝ่ายบริหารดำเนินการต่าง ๆ ตามที่ผู้บริหารมอบหมายและดูแลส่งเสริมและพิทักษ์สิทธิ์เสรีภาพอันชอบธรรมของคณาจารย์และบุคลากรของคณะ ไม่ใช่แต่เฉพาะอาจารย์เท่านั้น

**ส่วนงาน “สถาบันวิจัยประชากรและสังคม” ดำเนินการอย่างไร ?**

**สถาบันวิจัยประชากรและสังคม** เป็นส่วนงานหนึ่งที่ยังไม่ได้จัดตั้งสภาอาจารย์ระดับส่วนงาน และเมื่อผู้อำนวยการสถาบันฯ ได้รับหนังสือจากสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ ศธ 0517.001/ว 236 ลงวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 เรื่องขอความร่วมมือให้มีการจัดตั้งสภาอาจารย์ระดับส่วนงาน จึงได้ดำเนินการนำเรื่องดังกล่าวเป็นวาระเพื่อพิจารณาในการประชุมคณะกรรมการกิจกรรมสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (ซึ่งเป็นเวทีการประชุมที่ทุกคนในสถาบันฯ จะประชุมร่วมกันทุก 2 เดือน) และได้เห็นชอบเรียนเชิญ รศ.พญ.วรรณา ศรีโรจนกุล อดีตประธานสภาอาจารย์ศิริราช เป็นวิทยากรเล่าประสบการณ์ในการจัดตั้งและการดำเนินงานของสภาอาจารย์ศิริราช ให้บุคลากรของสถาบันฯ ได้รับความรู้มากมายทั้งแง่ประวัติศาสตร์ หลักคิด และอุดมการณ์ รวมถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ ***สภาอาจารย์*** ซึ่งเป็นองค์กรในระดับส่วนงาน และ ***สภาคณาจารย์*** ซึ่งเป็นองค์กรในระดับมหาวิทยาลัย การจัดประชุมเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจแก่บุคลากรภายในส่วนงานในครั้งนี้ ถือเป็นก้าวที่สำคัญก้าวแรกของการดำเนินการเพื่อการจัดตั้งสภาอาจารย์ของสถาบันฯ

**มีประเด็นคำถามสำคัญที่จะต้องร่วมกันขบคิดต่อไป คือ**

1. บุคลากรในองค์กร หากเห็นว่า ในองค์กรมี “ธรรมาภิบาล” เพียงพอ แบบหาที่ติไม่ได้เลย ก็ไม่มีความจำเป็นต้องตั้งสภาอาจารย์

2. ส่วนงานต้องเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการมีสภาอาจารย์ (ไม่เฉพาะผู้บริหาร แต่หมายถึงบุคลากรทุกคน)

3. บุคลากรมีความพร้อม มีผู้ดำเนินการก่อตั้งซึ่งเป็นผู้มีความเสียสละ และมีความตั้งใจในการเป็นตัวแทนส่วนงาน

ณ เวลานี้ ผู้บริหารสถาบันฯ เห็นความสำคัญและเปิดโอกาสให้จัดตั้งสภาอาจารย์ระดับส่วนงานแล้ว สถาบันฯ จะจัดตั้งสภาอาจารย์ได้สำเร็จหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการดำเนินงานต่อไป ได้แก่ การที่บุคลากรทุกส่วนในสถาบันร่วมกันขบคิดหาคำตอบให้ได้ว่า สถาบันฯ มีความจำเป็นเพียงใดต้องมีสภาอาจารย์ส่วนงาน (มีข้อดีข้อเสียอย่างไร) มีบุคลากรที่มีจิตสาธารณะ เสียสละในการทำงานเพื่อส่วนรวมหรือไม่ หากตอบคำถามข้างต้นได้ สภาอาจารย์ส่วนงานจะเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน

## บรรยายพิเศษ เรื่อง ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากอัลไซเมอร์

โดย รศ.ดร.วิภาวรรณ ตั้งนิพนธ์
สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล

**โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer’s disease)** ค้นพบเมื่อ พ.ศ. 2449 โดยจิตแพทย์ชาวเยอรมันชื่อว่า อาลอยส์ อัลซไฮเมอร์ (Alois Alzheimer) โรคนี้จึงถูกตั้งชื่อตามชื่อผู้ค้นพบ โรคอัลไซเมอร์เป็นอาการความจำเสื่อมที่รักษาไม่หาย โดยผู้ป่วยคนแรกที่นายแพทย์ผู้นี้พบ ในปี พ.ศ. 2444 เป็นสตรีอายุประมาณ 50 ปี และเป็นช่วงหมดประจำเดือน (menopause) แล้วจึงมีฮอร์โมนเพศหญิงชนิดเอสโตรเจนต่ำ ผู้ป่วยมีอาการหลงลืม ประสาทหลอน หลอดเลือดแดงแข็งตัว และเกิดสภาวะอัมพฤกษ์ชั่วคราว ก่อนเสียชีวิตในปี พ.ศ. 2449 ต่อมาจึงสันนิษฐานว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าผู้ชาย

**อาการของโรค (clinical features of Alzheimer’s disease) มีลักษณะดังนี้**

1. การสูญเสียการจำ (amnesia) ส่งผลให้การเรียนรู้และความจำบกพร่อง
2. การใช้ภาษาไม่ถูกต้อง (aphasia)
3. การเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ (apraxia)
4. สูญเสียการระบุชื่อ (agnosia) ซึ่งเดิมเคยรู้ว่าสิ่งนี้ชื่อว่าอะไรแต่ปัจจุบันจำไม่ได้แล้ว
5. สภาวะความบกพร่องการรับกลิ่น (anosmia) เป็นความรู้สึกไม่ชอบกลิ่นที่เคยชอบมาก่อน

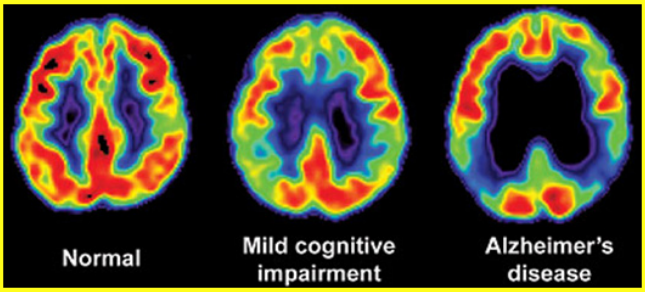
6. การสูญเสียความสามารถการบริหารจัดการ (disturbance in executive functioning) และมีอาการซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น

บุคคลสำคัญที่มีอาการของโรคนี้ ตัวอย่างเช่น นางแจ็กเกอลีน ลี แจ็คกี เคนเนดี โอนาสซิส หรือ แจ็กกี เคนเนดี อดีตสุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งแห่งสหรัฐอเมริกา เริ่มมีอาการช่วงอายุ 50 กว่าปี จากข้อมูลที่ลงนิตยสารกล่าวว่าอาการแรกที่สังเกตเห็นคือ ในเช้าวันหนึ่งนางแจ็กเกอลีนไปซื้ออาหารมาเก็บไว้ในตู้เย็นตามปกติ และอีก 2 ชั่วโมงต่อมา เธอออกไปซื้ออีกครั้งโดยเมื่อกลับถึงบ้านเปิดตู้เย็นเพื่อจะเก็บอาหาร จึงพบว่าตู้เย็นเต็มไปด้วยสิ่งของชนิดเดียวกันกับที่เพิ่งซื้อมา ทำให้รู้ทันทีว่าเริ่มมีอาการของโรคอัลไซเมอร์แล้ว จากการสืบประวัติของบุคคลในครอบครัวพบว่า มารดาของนางแจ็กเกอลีนก็ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ ดังนั้นหากมีบุคคลในครอบครัวป่วยด้วยโรคนี้ควรต้องเริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่อายุ 40 ปี เพื่อการป้องกัน อีกตัวอย่างหนึ่งเป็นของผู้ป่วยที่มีอายุมากแล้วจึงแสดงอาการของโรคนี้คือ นายโรนัลด์ เรแกน อดีตประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา พบว่าเป็นโรคอัลไซเมอร์เมื่ออายุกว่า 70 ปี เป็นช่วงภายหลังที่พ้นจากตำแหน่งประธานาธิบดี ในครอบครัวของเขามีประวัติว่ามารดาเป็นโรคอัลไซเมอร์ ดังนั้นโรคอัลไซเมอร์จึงมี 2 แบบหลัก ๆ คือ อัลไซเมอร์ที่เกิดในผู้ที่มีอายุน้อย (early-onset Alzheimer) ซึ่งโดยมากจะเป็นผลจากกรรมพันธุ์ (genetics) ดังเช่นตัวอย่างของนางแจ็กเกอลีน ส่วนอีกชนิดหนึ่งเป็นแบบที่เกิดในผู้ที่มีอายุมาก (late-onset Alzheimer) ดังตัวอย่างของ นายโรนัลด์ เรแกน แต่เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วผู้ป่วยแบบ early-onset จะเสียชีวิตเร็วกว่าเนื่องจากอาการป่วยเกิดขึ้นแบบฉับพลัน ทำให้มีผลต่อจิตใจ แล้วความรู้สึกสลดหดหู่ ความซึมเศร้า (depression) ก็จะตามมาบั่นทอนอาการป่วยให้ทรุดเร็วขึ้น

**พฤติกรรมอื่น ๆ** ของผู้สูงอายุที่พบเห็นบ่อยครั้ง เช่น การปิดประตูบ้านแล้วเก็บกุญแจไว้ที่ใดที่หนึ่งโดยที่ไม่ได้นำติดตัวมาด้วย เมื่อกลับบ้านนึกไม่ออกว่าเก็บไว้ที่ใด แบบนี้ไม่จัดเป็นอาการผิดปกติ เพราะในคนปกติทั่วไปที่เตรียมตัวออกจากบ้านโดยมากจะมีพฤติกรรมหลายอย่างพร้อมกัน ต้องสร้างหน่วยความจำมาก แต่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องให้ความสนใจ (concentrate) ในแต่ละพฤติกรรมเพิ่มขึ้น ถ้าเป็นคนวัยเด็กหรือวัยรุ่น จะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ พร้อมกันได้ในเวลาเดียวกันและสามารถจดจำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ดังนั้นเมื่ออายุมากขึ้นจึงไม่ควรสร้างหน่วยความจำหลายอย่างพร้อมกัน ควรทำทีละอย่าง ทีละเรื่อง และให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านั้นเป็นเรื่อง ๆ ไป จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถจดจำได้ดีขึ้น เพราะการกระทำด้วยความรีบร้อนจะจำอะไรไม่ได้ เนื่องจากเซลล์ประสาทมีอายุมากเท่ากับอายุของคน ๆ นั้น การสร้างหน่วยความจำจึงล่าช้า ถ้าพยายามย้ำคิดย้ำทำสักเล็กน้อย คือ ทำแล้วต้องหันกลับไปทบทวนพฤติกรรมอีกครั้งเพื่อเป็นการย้ำการสร้างความจำ

**การตรวจสอบ**โรคสมองเสื่อมเพื่อการยืนยันความเป็นโรคอัลไซเมอร์ ในประเทศไทยใช้การตรวจสอบสภาพสมองเสื่อมเบื้องต้นเป็นแบบทดสอบฉบับภาษาไทยที่เรียกว่า mini mental state examination MMSE-Thai 2002 แล้วพิจารณาผลจากคะแนนที่ทำได้ตามระดับการศึกษา ส่วนการตรวจด้วยเครื่องมือ magnetic resonance imaging (MRI) เป็นการเปรียบเทียบดูลักษณะสมองผู้ป่วยกับคนปกติพบว่า สมองของผู้ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์จะมีขนาดเล็กลงจากปกติ เกิดอาการฝ่อ (shrink) และพื้นที่ส่วนที่ฝ่อได้แก่ hippocampus อยู่บริเวณขมับในสมอง บริเวณ temporal lobe เป็นที่เริ่มสร้างหน่วยความจำ และเก็บข้อมูลมายังบริเวณ parietal lobe นั่นเป็นสาเหตุให้ผู้ที่ถูกตีศีรษะบริเวณท้ายทอยจะลืมความทรงจำสมัยวัยเด็ก

การตรวจโรคสมองเสื่อมเพื่อยืนยันอาการของโรคอัลไซเมอร์ด้วยเครื่อง Positron Emission Tomography (PET) Scan แสดงลักษณะการทำงาน (metabolism) ของสมองผิดปกติเปรียบเทียบกับสมองปกติ ดังในรูปภาพจะแสดงปริมาณของสารกลูโคลสในบริเวณต่าง ๆ ของสมองที่สามารถวินิจฉัยโรคได้แม่นยำขึ้น กรณีกลูโคลสมีปริมาณต่ำบริเวณ hippocampus แสดงว่าสมองเริ่มมีอาการเบื้องต้นของโรคแล้ว (mild cognitive impairment) การดื่มเหล้าหรือมีคลอเรสเตอรอลสูงก็ส่งผลเช่นเดียวกัน คือเริ่มมีการตายของเซลล์ประสาทที่เชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับรอยโรคที่สำคัญคือ amyloid plaque และ neurofibrillary tangle แล้วทำให้สารสื่อประสาทบางชนิดทำงานน้อยลง เช่น acetylcholine เมื่อพบว่าปริมาณลดลงกว่าปกติจะชี้บ่งว่าเป็นความจำเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์




**สาเหตุและปัจจัยความเสี่ยง (risk factor)** ของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ นอกจากจะพบในผู้สูงอายุแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นอีก ได้แก่

1. Familial history :genetic ประวัติการกลายพันธุ์ของยีนส์บางตัว (mutation) เช่น พรีเซนิลิน1 พรีเซนิลิน2 ApoE

2. Female ผู้หญิงจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะสตรีวัยหมดประจำเดือน

3. Severe head injury สมองได้รับบาดเจ็บรุนแรงจากอุบัติเหตุ

4. Cerebrovascular disease โรคเส้นเลือดในสมองตีบ

5. Atherosclerosis โรคเส้นเลือดแข็ง
6. High blood pressure ความดันโลหิตสูง
7. Obesity โรคอ้วน
8. Diabetes โรคเบาหวาน
9. Stress ความเครียด

**การป้องกันการเกิดโรค** สำหรับผู้สูงอายุควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. การออกกำลังกาย (exercise) ที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดการหลั่งสาร BDNF (brain derived neurotrophic factor) ในสมอง

2. สภาพแวดล้อมที่ดี (enriched environment) อากาศสดชื่น เป็นธรรมชาติ

3. การนอนหลับอย่างพอเพียง (sufficient sleep) เนื่องจากผู้สูงอายุจะพบปัญหาการนอนไม่หลับ ผู้สูงอายุควรนอนต่อเนื่องอย่างน้อย 6.5 ชั่วโมงต่อวัน โดยปราศจากสิ่งรบกวน เช่น เสียง กลิ่น แสง เป็นต้น ช่วงการนอนหลับข้อมูลที่สร้างหน่วยความจำแบบระยะสั้น (short-term memory) จะเปลี่ยนไปเป็นแบบความจำระยะยาว (long-term memory)

4. การรับประทานอาหารอย่างระมัดระวัง (dietary restriction) พยายามงดรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและรสจัด เช่น หวาน เค็ม

5. กิจกรรมยามว่าง (leisure activities) โดยเน้นเกี่ยวกับการใช้มือ เพราะพื้นที่บริเวณสมอง frontal lobe หลายส่วนที่เกี่ยวกับ motor function

6. ดนตรี (music) มีผลพิสูจน์ว่าการฟังดนตรีจะมีคลื่นเสียงผ่านเข้าหูไปตามเส้นประสาทในหู แล้วกระตุ้นการหลั่งของสารที่เกี่ยวกับ opioid เช่น เอนดอร์ฟิน (endorphine) ที่ทำให้เกิด euphoria (ภาวะเคลิ้มสุข) ซึ่งช่วยเพิ่มการสร้างความจำ ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นการร้องเล่น หรือฟัง ต่างส่งผลดีทั้งสิ้น ให้เป็นแนวดนตรีที่พอใจหรือชอบ

7. สารแอนติออกซิแดนซ์ (antioxidants) เพื่อลดสารอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบของเซลล์ ลดการตายของเซลล์ เช่น ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซี วิตามินอี มีสีเข้มต่าง ๆ ได้แก่ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ อะโวกาโด ขมิ้นชัน และในพืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วเหลือง สำหรับสาร docosahexaenoic acid (DHA) ที่มีในปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน เป็นต้น จะมีประโยชน์ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับเซลล์ประสาท นอกจากนี้ยังมีสารสกัดจากธรรมชาติที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ แปะก๊วย กลึงกล่อม พลูดิน artichoke omega-3 fatty acid เป็นต้น

8. การรักษาโรคด้วยเซลล์ต้นกำเนิด (stem cells) โดยการพัฒนาเซลล์ต้นกำเนิดให้เจริญเติบโตเป็นเซลล์ประสาทเพื่อนำมาทดแทนเซลล์ที่ตายไปในสมองของผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์

# กีฬากับการปฏิบัติธรรม

โดย อ.หอม พรมอ่อน
วิทยาลัยศาสนศึกษา

บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อให้เพื่อนมหิดลหันมาให้ความสำคัญกับร่างกายของเราเอง เพราะร่างกายเป็นสิ่งซึ่งเราต้องอาศัยเขา การที่เขาจะให้เราอาศัยได้ดีเพียงไร และนานแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับเราเองว่าจะใส่ใจให้ความเมตตาแก่ร่างกายของตนเองมากน้อยเพียงไร และความจริงอีกด้านหนึ่งคือร่างกายของทุกคนเป็นอนัตตา กล่าวคือมันไม่อยู่ในอำนาจของเรา ถึงเวลาจะป่วยจะเจ็บมันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน เราเองหาใช่เจ้านายเขา เป็นเพียงแต่ผู้อาศัยเขาและดูแลเขาเท่านั้นเอง

บทความนี้ขอนำเสนอข้อคิดอันหนึ่ง ซึ่งคาดว่าหากผู้อ่านนำไปทดลองปฏิบัติดูแล้ว คงจะได้รับความบันเทิงและได้ร่างกายที่เปี่ยมด้วยสุขภาวะกลับมา หรือที่มีสุขภาวะดีอยู่แล้วคงจะมีเพิ่มมากขึ้น ข้อคิดอันนี้มีชื่อเรียกว่า "การกีฬาคือการปฏิบัติธรรม" หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ จงเล่นกีฬาให้ดูเสมือนหนึ่งว่าเรากำลังปฏิบัติธรรมอยู่

หลายท่านคงฉงนใจว่า การปฏิบัติธรรมกับการเล่นกีฬาจะเกี่ยวข้องกันได้อย่างไร เพราะสิ่งหนึ่งดูเยือกเย็นสงบนิ่ง แต่อีกสิ่งหนึ่งดูตื่นเต้นและผาดโผน เราจะทราบคำตอบนี้ได้ไม่ยากหากเราเข้าใจความหมายและเป้าหมายที่เป็นแก่นแท้ของทั้งสองสิ่ง ผมเองมองและพบว่าหน้าที่หรือฟังก์ชันของการกีฬาคือการพัฒนาให้เรามีสุขภาวะทางร่างกายที่ดี เสริมสร้างจริยธรรม เช่น การเคารพกติกา การแพ้แล้วไม่พาล หรือชนะแล้วยังให้กำลังใจและให้เกียรติผู้แพ้ กีฬาเองยังเป็นเครื่องมือในการสร้างความสามัคคีในชุมชน และสร้างความบันเทิงตื่นเต้นให้ชุมชนหรือผู้คนได้คลายเหงาได้อีกด้วย ส่วนการเล่นกีฬาแล้วได้เป็นแชมป์ได้มีอาชีพและมีรายได้จากการเล่นกีฬานั้น เป็นเพียงส่วนย่อย ไม่ใช่หน้าที่หลักของแก่นการเล่นกีฬา

ลองหันมาพิจารณาหน้าที่หรือฟังก์ชันของการปฏิบัติธรรมดูบ้างว่าได้แก่อะไรบ้าง? พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง "ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง" ว่าการปฏิบัติธรรมคือ การเอาธรรมะมาใช้ ขอย้อนกลับไปคำถามข้างต้นที่ว่า "กีฬาและปฏิบัติธรรม" เกี่ยวข้องกันอย่างไร? จะตอบคำถามนี้ได้ คงต้องเข้าใจให้ได้ก่อนว่า "เป้าหมาย" ของการปฏิบัติคืออะไร? คำตอบคือ เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งสามด้านของชีวิต คือ

1. ด้านกายภาพ (พฤติกรรม)
2. อารมณ์ (จิตใจ) และ
3. ความคิด (ปัญญา)

หากเราเล่นกีฬาตามแก่นหรือฟังก์ชันหรือตามคุณค่าแท้ของกีฬาแล้ว เราสามารถพบได้ว่า กีฬาสามารถเป็นเครื่องมืออย่างดีในการพัฒนาชีวิตให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งสามด้านได้ ผมขอยกการเล่นปิงปองเป็นตัวอย่างในการขยายความตรงนี้ครับ ผมพบว่าการเล่นปิงปองทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้

1. ในแง่บุคคล มันช่วยขับเหงื่อออกมาได้มาก เล่นเพียง 15 นาที เหงื่อจะโชกพอกับการปั่นจักรยาน 15 กิโลเมตร ข้อดีของเหงื่อออกคือ มันเอาไขมันออกมาด้วย

2. ปิงปองช่วยให้เกิดสมาธิดีมาก เพราะสายตาเราต้องเพ่งกสิณลงไปที่ลูกปิงปองอย่างจดจ่อ จะเหม่อลอยมองยอดหญ้าทิวไผ่กับสายลมเหมือนปั่นจักรยานไม่ได้เลย

3. ปิงปองทำให้เกิด social interaction ได้เป็นอย่างดี หรือเป็นเครื่องมือสร้างความสามัคคี ก่อนหน้าที่จะมีปิงปอง บุคลากรของหน่วยงานจะต่างคนต่างอยู่ ที่เป็นเช่นนี้ไม่ใช่เพราะมีเรื่องราวให้โกรธกันนะครับ แต่เป็นเพราะขาดสิ่งที่จะทำให้คนในหน่วยงานคุ้นเคยกัน รปภ. อยู่ตามประสา รปภ. พนักงาน/เจ้าหน้าที่ก้มหน้าก้มตาอยู่กับคอมพิวเตอร์ ในมือ ถือแต่เอกสาร ส่วนอาจารย์ ตั้งหน้าเตรียมสอน ด้านนักศึกษา มาเรียนแล้วเตรียมตัวกลับ แต่พอมีปิงปองแล้ว กลับกลายเป็นว่าแต่ละส่วนงานมีโอกาสได้มาพูดจาหยอกล้อกันสนุกสนานรอบ ๆ บริเวณโต๊ะปิงปอง อาจารย์ที่ฝีมือไม่เอาไหนก็ได้ลงเล่นกับมือชั้นเซียนของกลุ่มนักศึกษา บางที รปภ. ชัดลูกตบจนอาจารย์หน้าหงายไปเลยก็มี ในห้องเรียนอาจารย์ดูเป็นผู้มีอำนาจและมีความรู้กว่าลูกศิษย์ แต่บนสังเวียน table tennis นักศึกษาไม่ยั้งมือเลย

4. ปิงปองและกีฬาทุกชนิด สามารถทำลายอีโก้และ social class ของมนุษย์ได้เป็นอย่างดีเพราะกีฬานั้นวัดความสูงต่ำกันที่กรรม (การกระทำ) ไม่ได้วัดกันที่ตำแหน่งชาติกำเนิด หรือสีผิว

5. การเล่นปิงปองต้องใช้การคิด วิเคราะห์ทั้งก่อนเล่น ขณะเล่น และหลังเล่น เช่น ต้องอ่านให้ออกว่าคู่แข่งมีจุดแข็งอะไร จุดอ่อนอะไร การเซิร์ฟลูกของเขาเซิร์ฟด้วยวิธีอย่างไร เช่น เป็นลูก topspin, side-spin, backspin หรือ underspin ไม้ของเขาติดยางเม็ดหรือยางเรียบ การอ่านปัจจัยเหล่านี้ ถือเป็นกระบวนการฝึกปัญญา คู่แข่งบางรายมีจุดแข็งคือเคลื่อนที่เร็ว คล่องแคล่ว เราต้องเปลี่ยนเกมซึ่งทำให้เขาหมดโอกาสในการใช้ความเร็วของเขาเล่นงานเรา เช่น เขาเก่งในการโต้ลูกนอกโต๊ะ เราก็เปลี่ยนให้เขามาเล่นลูกบนโต๊ะ การทำอย่างนี้ก็จะทำให้เขาใช้จุดแข็งของเขาไม่ได้

6. สนุกมาก ๆ

หากสังเกตให้ดีจากหกข้อข้างต้น เราจะพบว่าแต่ละข้อได้ซ่อนผลของการปฏิบัติไว้ เช่น **ข้อที่ 1** การที่เรามีสุขภาวะร่างกายที่ดีนับเป็นความสุขกาย ซึ่งทางพระพุทธศาสนาก็ให้ความสำคัญของข้อนี้ **ข้อที่ 2** เป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิไม่วอกแวก **ข้อที่ 3** ช่วยให้เกิดความมีไมตรี อารีย์ต่อกัน ก็เป็นคุณธรรมที่พุทธศาสนาและทุกศาสนาส่งเสริมให้เกิดขึ้นในมนุษย์ทุกชนชาติ **ข้อที่ 4** เป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งที่มนุษย์ควรปฏิบัติต่อกันในฐานะความเป็นมนุษย์เหมือนกัน **ข้อที่ 5** คือกระบวนการฝึกใช้ความคิด วิเคราะห์ ทบทวน มองเหตุไปหาผล หรือมองผลไปหาเหตุ และ **ข้อที่ 6** คือหากจิตใจมีความปีติ ยินดี เบิกบานและบันเทิง ซึ่งไม่ได้เกิดจากอบายมุข ทางพุทธศาสนาเองก็จัดให้จิตที่มีลักษณะดังกล่าวนี้ว่าเป็นจิตที่มีคุณภาพ

นอกจากการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาแล้ว ในประเทศอื่น ๆ ซึ่งนับถือศาสนาอื่น เช่น ศาสนาที่นับถือพระเจ้าก็ได้นำเกมกีฬามาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างให้ศาสนิกชนของตนได้ดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของศาสนาที่ตนนับถืออยู่ ตัวอย่างเช่น ศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่อง ความเป็นมิตรภาพระหว่างกัน ความมีระเบียบวินัยในสังคม ความเมตตากัน ความเป็นพี่น้องกัน และความเป็นผู้มีจิตใจเบิกบาน สิ่งซึ่งจะช่วยให้เกิดความสำคัญที่ว่ามานี้ในสังคมได้ นอกจากกีฬาแล้วคงมีสิ่งอื่นอีกไม่มากนัก ซึ่งทำสิ่งเดียวแล้วเกิดผลหลายอย่างตามมา

**ขั้นตอนพื้นฐานการเล่นกีฬาให้เป็นการปฏิบัติธรรม**

1. ต้องวางทิฐิ (view or attitude) ต่อการเล่นให้ถูกต้อง เช่น การวางใจก่อนเล่นว่าตนจะเล่นเพื่อเอาเหงื่อย่อมจะแตกต่างจากการเล่นเพื่อเป็นแชมป์เปี้ยน การวางทิฐิแต่เริ่มเช่นนี้ย่อมมีผลทางใจคือ จะเล่นด้วยใจที่ปล่อยวางมาก เพราะไม่ว่าจะเป็นผู้แพ้หรือชนะ ล้วนเหงื่อออกทั้งนั้นและไม่เครียดด้วย หากเราเล่นเพื่อต้องเป็นแชมป์หรือผู้ไม่แพ้ เราจะเกิดความเครียดทั้งก่อนเล่น ขณะเล่น และหลังเล่น

2. ขณะเล่น ก็จง concentrate อยู่กับการเล่นมากกว่าผู้เล่น (playing, not player)

3. ฝึกสร้างอภัยทานให้เกิดขึ้นขณะเล่น คำว่า “อภัย” ในบาลีหมายถึง “ความไม่น่ากลัว” นัยยะคือการแสดงความน่ารัก น่านับถือ น่าคบหา ไม่ใช่มีความหมายแคบเฉพาะการไม่ถือโกรธกับคนที่ทำให้เราเจ็บใจเท่านั้น เราสามารถฝึกจิตให้มีความอภัยได้ขณะเล่นกีฬา เช่น บางทีได้แต้มแบบโชคช่วย (พลิกเน็ต) ก็กล่าวคำว่า “ขออภัย” หรือเราตีลูกออกเส้นไปไกลนอกสนามทำให้เพื่อนต้องวิ่งตามเก็บ เราก็ต้องกล่าวคำว่า “ขอโทษ” และ “ขอบคุณ” หรือบางทีคู่แข่งเขาเล่นได้ดี ตีได้สวย เราก็กล่าวชมเขาด้วยคำอุทานที่รู้สึกทึ่ง เช่น “โห...ทำได้ไงอ่ะ” หรือ “นับถือ ๆ” เชื่อไหมครับ คำพูดเล็กน้อยเหล่านี้สามารถสร้างบรรยากาศการเล่นกีฬาอย่างเป็นกัลยาณมิตรได้เป็นอย่างดี แต่หากเล่นกีฬาคราวใดไม่มีการให้อภัยทานแก่กันเลย ก็จะมีแต่ถ้อยคำแสดงความสะใจ และเย้ยหยัน แทนที่บรรยากาศมิตรภาพจะเกิดขึ้น ก็กลับกลายเป็นสร้างมิตรให้เป็นศัตรู

หมายเหตุนะครับว่า กีฬาช่วยให้เราเข้าถึงผลของการปฏิบัติธรรมในระดับหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่ที่สุดของผลการปฏิบัติธรรม ในพระไตรปิฎกยังไม่ปรากฏว่ามีผู้บรรลุธรรมจากการเล่นกีฬานะครับ สุดท้ายขอฝากข้อคิดไว้ว่า

***“หากห้องแล็บคือห้องทดลองความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ผมมองว่ากีฬาก็เปรียบดังห้องแล็บทดลองความรู้ทางศาสนา”***

# ปอมท. พบ เลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา

**ศ.อดิศักดิ์ พงษ์พูลผลศักดิ์ ประธานที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) พร้อมด้วยสมาชิก ปอมท. ส่วนหนึ่ง เข้าพบ รศ.ดร.พินิติ รตะนานุกูล เลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา (กกอ.) เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 เพื่อแสดงความยินดีในโอกาสดำรงตำแหน่งเลขาธิการ กกอ. และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาอุดมศึกษา เพื่อนำไปสู่การปฏิรูปการศึกษาและผลักดันให้เกิดการแยกส่วนงานบริหารและจัดการอุดมศึกษา ออกจากกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเลขาธิการ กกอ. ได้กล่าวถึงแนวทางดำเนินการดังกล่าว สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้**

1. ร่างพระราชบัญญัติอุดมศึกษา พ.ศ. ... สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) เตรียมยกร่างเสนอที่ประชุมคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา (ก.พ.อ.) และหากที่ประชุม ก.พ.อ. เห็นชอบร่างพระราชบัญญัติ สกอ. ก็จะได้เสนอร่างพระราชบัญญัติต่อไปยังรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ พิจารณาเพื่อเสนอนำเข้าที่ประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) เป็นร่างฉบับที่ ครม. เสนอต่อที่ประชุมสภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) พิจารณาขั้นตอนต่อไป

2. ร่างพระราชบัญญัติระเบียบบริหารงานบุคคลในสถาบันอุดมศึกษา พ.ศ. ... ขณะนี้อยู่ระหว่างการดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตัวร่างที่ยังมีข้อท้วงติงในหลายมาตรา ซึ่งเลขาธิการ กกอ. แจ้งว่าคงจะต้องทำการยกร่างพระราชบัญญัติจัดตั้งกระทรวงอุดมศึกษาให้แล้วเสร็จก่อน พระราชบัญญัติระเบียบบริหารงานบุคคลฯ จึงจะนำมาดำเนินการพิจารณาในลำดับต่อมา

3. การจัดตั้งกระทรวงอุดมศึกษา โดยแยกอุดมศึกษาออกจากกระทรวงศึกษาธิการ เลขาธิการ กกอ. แจ้งว่า ขณะนี้อยู่ระหว่างการยกร่างพระราชบัญญัติจัดตั้งกระทรวงอุดมศึกษา โดย ปอมท. สามารถยกร่างหรือรายละเอียดในการยกร่าง โครงสร้าง ของกระทรวงอุดมศึกษา เสนอ สกอ. ซึ่ง สกอ. ก็จะได้นำมารวมเป็นร่างฉบับที่ สกอ. จะเสนอ ครม. ต่อไป ซึ่ง พระราชบัญญัติจัดตั้งกระทรวงอุดมศึกษาจะเป็นเรื่องที่ สกอ. จะต้องเร่งดำเนินการเป็นลำดับแรก และให้แล้วเสร็จก่อนที่พระราชบัญญัติอุดมศึกษา พ.ศ. ... และ พระราชบัญญัติระเบียบบริหารงานบุคคลในสถาบันอุดมศึกษา พ.ศ. ... ซึ่งจะเป็นการพิจารณาในขั้นตอนต่อไปตามลำดับ

4. เรื่องโครงสร้างเงินเดือน 8% อยู่ระหว่างดำเนินการ ซึ่งมีแนวโน้มว่า เป็นการตั้งงบประมาณให้ครึ่งหนึ่ง ส่วนอีก 4% ต้องเป็นงบประมาณของมหาวิทยาลัยจ่ายเองในปีงบประมาณ 2558 และการตั้งงบประมาณปี 2559 เป็นการตั้งเต็มวงเงินประมาณที่กำหนดไว้ สำหรับข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา สายวิชาการ

5. การจัดประชุมวิชาการประจำปี 2558 ของ ปอมท. สกอ. ยินดีสนับสนุนงบประมาณ ในวงเงินจำกัดสูงสุด โดยขอให้ ปอมท. เสนอโครงการจัดประชุมวิชาการเพื่อ สกอ. จะได้พิจารณาให้การสนับสนุนต่อไป

6. เลขาธิการ กกอ. เสนอ ปอมท. ยกร่างกฎหมายเกณฑ์ธรรมาภิบาลในการบริหารสถาบันอุดมศึกษา รวมถึงวาระการดำรงตำแหน่งบริหารสถาบันอุดมศึกษา และเกณฑ์ธรรมาภิบาลในการจัดการเรียนการสอนของสถาบันอุดมศึกษา เพื่อออกเป็นกฎหมาย หรือกฎกระทรวง เพราะท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการให้ความสนใจเรื่องธรรมาภิบาลในสถาบันอุดมศึกษาเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ ปอมท. จะนำไปเป็นหัวข้อในการประชุมวิชาการประจำปี 2558 เรื่อง “ธรรมาภิบาลในสถาบันอุดมศึกษา”

7. รูปแบบการจัดสวัสดิการรักษาสุขภาพของพนักงานมหาวิทยาลัย เลขาธิการ กกอ. แจ้งว่า ควรตั้งเป็นกองทุนหลักประกันสุขภาพสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัย เพราะปัจจุบันมีจำนวนพนักงานมหาวิทยาลัยมากกว่า 1 แสนคน คงจะมีบริษัทเอกชนที่สนใจจำนวนมากเข้ามาดำเนินการกองทุนฯ นี้ได้ในอนาคต พนักงานมหาวิทยาลัยต้องคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจว่าจะทำรูปแบบใด

**ขอขอบคุณข้อมูลจาก**
**ผศ.ศุภวุฒิ เนตรโพธิ์แก้ว ผอ.ฝ่ายวิชาการ ปอมท.**
**ผศ.วันชัย โกมลหิรัญ รองเลขาธิการ ปอมท.**

# บรรณาธิการแถลง โดย ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช

## สวัสดีชาวมหิดลทุกท่าน

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ขอมอบ ความสุขให้ชาวมหิดลทุกท่านด้วยบทความที่น่าสนใจเช่นเคย เรื่องแรกเป็นเรื่อง “**แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดตั้งสภาอาจารย์**” ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ซึ่งขณะนี้อยู่ในระยะเริ่มต้นคือการเตรียมการจัดตั้งสภาอาจารย์ระดับส่วนงานซึ่งเป็นเรื่องที่สภาคณาจารย์ได้พยายามผลักดันมาหลายวาระนับตั้งแต่มหาวิทยาลัยออกนอกระบบ

หลายท่านเคยมีอาการเช่น **ปิดประตูบ้านแล้วเก็บกุญแจไว้ที่ใดที่หนึ่ง โดยที่ไม่ได้นำติดตัวมาด้วย เมื่อกลับบ้านนึกไม่ออกว่าเก็บไว้ที่ใด แล้วเกิดสงสัยว่าอย่างนี้เรียกว่าเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือไม่** และจะมีวิธีการตรวจสอบและป้องกันโรคได้อย่างไร สามารถหาคำตอบได้จากบทความเรื่องที่สอง **“ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากอัลไซเมอร์”** เรื่องที่สามเป็นเรื่อง **“กีฬากับการปฏิบัติธรรม”** ซึ่งได้กล่าวถึงเรื่องสองเรื่องที่ดูเหมือนจะห่างไกลกัน คือการเล่นกีฬากับการปฏิบัติธรรม มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร

นอกจากบทความทั้งสามเรื่องแล้ว ประธานสภาคณาจารย์ได้รายงานความคืบหน้าของการดำเนินงานของสภาคณาจารย์ในเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ได้แก่การเสนอให้สภามหาวิทยาลัยพิจารณาให้มี **ระบบและกลไกการติดตามผลการดำเนินการตามมติสภามหาวิทยาลัย** และการเข้าพบเลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา ร่วมกับ ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.)

เดือนพฤษภาคม มีวันสำคัญวันหนึ่งคือ วันงดสูบบุหรี่โลก และยังเป็นเดือนที่ประเทศไทยย่างเข้าสู่ฤดูฝนแล้ว ขอให้ชาวมหิดลทุกท่านดูแลสุขภาพหมั่นออกกำลังกายซึ่งถือเป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วย และเชิญร่วมกันรณรงค์ให้มหาวิทยาลัยของพวกเราปลอดภัยจากบุหรี่

***ในเดือนมิถุนายน*** **ที่จะถึงนี้ สภาคณาจารย์ขอเชิญชวนอาจารย์ทุกท่านเข้าร่วม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับฟังประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการเสนอขอตำแหน่งทางวิชาการ” ซึ่งจะจัดขึ้นใน 3 สถานที่ 3 วัน โดยเลือกที่จะเข้าร่วมวันใดวันหนึ่งตามที่ท่านสะดวก**

พบกันใหม่ฉบับหน้า

**ข่าวสภาคณาจารย์** เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็นทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่นๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิด จดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

**บรรณาธิการประจำฉบับ** ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช

**กองบรรณาธิการ** ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช อ.ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์ ผศ.ดร.น.สพ.สุวิทย์ ลิมาวงษ์ปราณี อ.ดร.อรรถพล กาญจนพงษ์พร ศ.พญ.อลิสา ลิ้มสุวรรณ

**ประสานงานกลาง** สุจิรา สอนสม พัชญา วงษ์วันทนีย์

**ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม** พรศิริ บุญมาวงค์

**เจ้าของ** สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6351

**สถานที่พิมพ์ : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์** 55/4 ซอยเลียบฯฝั่งเหนือ 10 ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10170
**โทรศัพท์** : 0-2489-1431 **โทรสาร** : 0-2489-1430 **E-Mail** : rtp_234@hotmail.com