



มหาวิทยาลัยมหิดล

นิตยสารแห่งใหม่

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

ISSN 0857-9899 ปีที่ 46 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม 2563

<http://www.senate.mahidol.ac.th>



สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย อาจารย์ ดร.ธิตคม พัวพันธ์



สวัสดีประชาชนชาวมหิดลทุกท่าน

ในเดือนนี้มีงานอันเป็นมงคลยิ่งเกิดขึ้นคือ มหาวิทยาลัยมหิดลได้จัดพิธีวางศิลาฤกษ์หอพระพุทธรมหาสิริพิริยพัฒน์ และพิธีเททองหล่อพระพุทธรมหิดลมงคลปัญญาญาณในโครงการเฉลิมพระเกียรติ 65 พรรษา สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ โดยมี ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร นายกสภามหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหิดล ทนายการต้อนรับเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต กรรมการมหาเถรสมาคมผู้ปฏิบัติหน้าที่แทนเจ้าคณะใหญ่คณะธรรมยุต เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร ประธานในพิธีวางศิลาฤกษ์หอพระพุทธรมหาสิริพิริยพัฒน์ และพิธีเททองหล่อพระพุทธรมหิดลมงคลปัญญาญาณ ณ มณฑลพิธีสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ซึ่งจะประดิษฐานเป็นพระพุทธรูปประจำมหาวิทยาลัยต่อไป

สำหรับการทำงานแบบ work from home ซึ่งรัฐบาลประกาศขยายเวลาออกไปอีกหนึ่งเดือน และอาจจะกลายเป็น new normal หรือ วิถีปกติใหม่ของชาวมหิดลนั้น ทางสภาคณาจารย์ก็มีบทความดี ๆ เกี่ยวกับการแต่งบ้านด้วยต้นไม้ฟอกอากาศเพื่อให้บ้านสวยเก๋ เหมาะกับการทำงานที่บ้าน รวมถึงอาหารประเภทใดที่เหมาะสมกับการนำมาใส่ในตู้ปันสุข และการเข้าถึงการเรียนรู้แบบออนไลน์สำหรับคนพิการ

ท้ายสุดนี้ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สภามหาวิทยาลัยมหิดล จัดสวนเป็นซีรีส์จำนวน 4 ครั้ง เกี่ยวกับ MU New Normal เพื่อสื่อสารนโยบายด้านต่าง ๆ จากมหาวิทยาลัยไปสู่ผู้ปฏิบัติงาน โปรดติดตามรายละเอียดได้ต่อไป

พบกันใหม่ในวันหน้าครับ

สารจากประธานสภาคณาจารย์	2
การเข้าถึงการเรียนรู้แบบออนไลน์สำหรับคนพิการ	3
ไอเดียแต่งบ้านสำหรับ Work From Home (WFH) ด้วยต้นไม้ฟอกอากาศ	5
คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”	
เรื่อง อาหารในตู้ปันสุข อะไรควรใส่ อะไรไม่ควรใส่?	7
ภาพกิจกรรม	9
กิจกรรมร่วมสนุก	9
บรรณาธิการแถลง	10



การเข้าถึงการเรียนรู้แบบออนไลน์ สำหรับคนพิการ

โดย อาจารย์ ดร.ปารณีย์ วิสุทธิพันธุ์
สมาชิกสภาคณาจารย์ ประเภทผู้แทนส่วนงาน
ประธานสภาอาจารย์วิทยาลัยราชสุคนธ์



ประเด็นเรื่องการเข้าถึงการเรียนรู้แบบออนไลน์ สำหรับคนพิการ มีกลุ่มนักวิชาการบางกลุ่มที่เห็น ประโยชน์ของการเข้าถึงข้อมูลสารสนเทศของคนพิการ จึงทำการศึกษา ค้นคว้า และพัฒนานรูปแบบการเข้าถึง การเรียนรู้แบบออนไลน์สำหรับคนพิการเพื่อลดช่องว่าง ในการเข้าถึงเทคโนโลยีสารสนเทศ และเป็นการยกระดับ คุณภาพชีวิตคนพิการ ทำให้มีรูปแบบการเรียนรู้แบบ ออนไลน์สำหรับคนพิการหลากหลายรูปแบบ ตัวอย่าง โมเดลแบบองค์รวม หรือ A Holistic Model ที่ Brian Kelly, Lawrie Phipps, Elaine Swift ได้พัฒนาขึ้นเมื่อ ปี ค.ศ 2004 โมเดลนี้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเติมเต็มการ พัฒนาระบบการเรียนรู้แบบออนไลน์ให้มีความสมบูรณ์ มากยิ่งขึ้น เน้นให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลสารสนเทศ และเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของกระบวนการในการ พัฒนา ขั้นตอนในการพัฒนามี 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอน การรับรู้ การตรวจสอบ ความเข้าใจ การทำให้เกิดผล และการประเมินผล นอกเหนือจากขั้นตอนดังกล่าวแล้ว ยังมีการนำองค์ประกอบด้านปัจจัยที่อิ้อต่อผู้เรียน ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านผลลัพธ์จากการเรียน ด้าน การเข้าถึงข้อมูลสารสนเทศ และด้านการใช้ประโยชน์ มาพิจารณาร่วมด้วย โดยพยายามดึงเอาปัจจัยที่ อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนนำมาใช้ในการพัฒนา พยายามลดช่องว่างให้มากที่สุดเพื่อให้เกิดประโยชน์ มากที่สุด แต่ในขณะเดียวกันโมเดลแบบองค์รวมนี้ ก็มีข้อจำกัดเช่นกัน เนื่องจากมีองค์ประกอบหลาย องค์ประกอบและมีการประเมินทุกองค์ประกอบอย่าง ละเอียดซึ่งยากในการพัฒนาให้สมบูรณ์ทั้งหมด

อีกรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ คือ โมเดลการสร้าง บริบท หรือ A Contextualized Model ถูกพัฒนาโดย Jane Seale University of Southampton ปี ค.ศ 2006 มุมมองของโมเดลนี้คือการพัฒนาโมเดลให้ทุกคนเข้าถึง โดยต้องมีช่องทางในการเข้าถึงให้หลายช่องทางเพื่อให้ เหมาะสมกับผู้พิการแต่ละประเภท เพราะคนพิการ แต่ละประเภทนั้นมีช่องทางในการเรียนรู้ต่างกัน โมเดลนี้ ไม่ใช่โมเดลที่เป็นคู่มือในการสร้างกิจกรรมการเข้าถึง ออนไลน์ในการศึกษาระดับอุดมศึกษา แต่เป็นโมเดลที่

ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้น มีวิธีการขับเคลื่อนโดย ใช้พระราชบัญญัติ แนวทางการเข้าถึงที่เป็นสากล และมาตรฐานสากลที่ดีเป็นตัวสื่อกลางและเน้นถึงความ แตกต่างของความพิการแต่ละประเภท ความสามารถ ในการเข้าถึง ความสามารถในการตอบสนองพื้นฐาน ทางกฎหมายไม่ใช่สิ่งจำเป็นแต่เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึง ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียที่ต้องเข้ามาร่วมในการพิจารณา เพื่อพัฒนา วิธีสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ที่มีส่วนได้ ส่วนเสียและภาครองรับของผู้เรียน แนวคิดของโมเดล การสร้างบริบทนี้ไม่ได้เน้นไปที่วัสดุ อุปกรณ์ในการเอื้อ ต่อการเรียนของผู้เรียนมากนักแต่นับการฝึกทักษะ ให้กับผู้เรียนมากกว่า ในการออกแบบบทเรียนออนไลน์ ให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงได้ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบด้านเนื้อหา ด้านการ สื่อสาร ด้านการออกแบบ

การเข้าถึงการเรียนการเรียนรู้แบบออนไลน์ สำหรับคนพิการมีการใช้แนวคิดหลักคล้ายกันคือ เน้น การพัฒนาแบบบูรณาการ เน้นที่ตัวผู้เรียน ผู้ที่มีส่วนได้ ส่วนเสีย บริบททางด้านสังคมมาร่วมใช้ในการพัฒนา หัวใจของการพัฒนาโมเดลทั้งหมดที่กล่าวมานั้นล้วนแต่ มีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ ต้องการให้คนพิการสามารถ เข้าถึงข้อมูลสารสนเทศในระบบการเรียนรู้แบบออนไลน์ได้ อย่างไม่มีอุปสรรค และเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตคน พิการ

อ้างอิง

Kelly, Brian & Phipps, Lawrie & Swift, Elaine. (2004). Developing A Holistic Approach For E-Learning Accessibility. *Canadian Journal of Learning and Technology*. 30. 10.21432/T2D60S.

Seale, Jane (2009) A contextualised model for accessible e-learning in higher education: understanding the students' perspective. In *Universal Access in Human-Computer Interaction. Applications and Services*. vol. 5616, Springer. pp. 120-129



Mahidol University
Wisdom of the Land



ONLINE EDUCATION

การเข้าถึงการเรียนรู้แบบออนไลน์ สำหรับคนพิการ

ไอเดียแต่งบ้านสำหรับ Work From Home (WFH)

ด้วยต้นไม้ฟอกอากาศ



บทความโดย อาจารย์ ดร.ริตคม พัวพันสวัสดิ์
ประธานสภาคณาจารย์

ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ที่ชาวมหิดลต้องทำงานจากที่บ้านแบบ 60-40 และสถานการณ์ PM-2.5 ที่ไม่ยอมหมดไปจากร่างง่าย ๆ รวมถึงสารพิษมากมายที่อยู่ในอากาศ ทั้ง ฟอรัมาลดีไฮด์ เบนซีน ไตรคลอโรเอทิลีน ไซลีน และ แอมโมเนีย ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของเรา ประกอบกับกระแส Work From Home และการปลูกต้นไม้ในบ้านที่กำลังแรงอยู่ในช่วงนี้ วันนี้จึงชวนชาวมหิดลมาปลูกต้นไม้ฟอกอากาศกันครับ



จากผลการวิจัยเรื่อง Interior landscape plants for indoor air pollution abatement โดย นำโดย Dr. B. C Wolverton จากองค์การ NASA (<https://ntrs.nasa.gov/archive/nasa/casi.ntrs.nasa.gov/19930073077.pdf>) ที่แนะนำต้นไม้ 10 ชนิดที่สามารถดูดสารพิษและช่วยฟอกอากาศภายในบ้านได้ จึงเกิดเป็นเทรนด์ใหม่สำหรับการตกแต่งบ้าน ซึ่งจัดวางต้นไม้ให้เป็นส่วนหนึ่งในห้องเพื่อลดสารพิษในอากาศ รวมถึงให้เกิดบรรยากาศที่น่าทำงานสำหรับการ Work From Home และได้พักสายตาหลังจากใช้อุปกรณ์ IT ต่าง ๆ ด้วย

สารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศรอบตัวเรา

1. *ฟอรัมาลดีไฮด์ (Formaldehyde, CH₂O)* พบมากใน กุญแจประตู กระจกเงา กระจกฝ้า กระจกหน้าต่าง ไม้อัด สีทาบ้าน และผ้าใยสังเคราะห์ เช่น ผ้าปูโต๊ะ หมอน

2. *เบนซีน (Benzene, C₆H₆)* พบมากในพลาสติก เรซิน โฟบอร์สังเคราะห์ อุปกรณ์การฟอกสี น้ำยาซักผ้า ยาต่าง ๆ กาว ยาสูบ และสีวาดภาพ



3. *ไซลีน (Xylene, C₈H₁₀)* พบมากใน วอลเปเปอร์ สีทาบ้าน บุหรี่ ยาสูบ อุปกรณ์เครื่องหนัง และสิ่งพิมพ์

4. *แอมโมเนีย (Ammonia, NH₃)* พบมากใน น้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ ยีฟิงยาแนวพื้น และปุ๋ย สารพิษเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพ โดยก่อให้เกิดอาการปวดหัว ระคายเคือง คื่นสไอ้ แสบตา ภูมิแพ้ และอื่น ๆ อีกมาก

กลไกในการฟอกอากาศของต้นไม้

หลายคนอาจสงสัยว่าต้นไม้จะฟอกอากาศได้อย่างไรใช้ไหมครับ จริง ๆ ต้นไม้ที่ฟอกอากาศได้ดีคือ ต้นไม้ที่มีการคายน้ำสูง เพราะในกระบวนการคายน้ำจะทำให้อุณหภูมิบนผิวใบแตกต่างจากอากาศภายนอก เกิดการหมุนเวียนของอากาศรอบๆ ทำให้อากาศที่มีสารพิษไหลลงสู่บริเวณรากพืชที่มีจุลินทรีย์ที่ถูกต้องไว้จำนวนมาก และจุลินทรีย์จะทำการย่อยสารพิษให้กลายเป็นอาหารของพืช นอกจากนี้ เมื่อต้นไม้ดูดอากาศที่ปนเปื้อนสารพิษเข้าทางปากใบ ส่งต่อไปยังราก จากรากไปสู่ดิน และจุลินทรีย์ที่อยู่รอบ ๆ รากจะย่อยสารพิษเหล่านั้น

วันนี้จะมาแนะนำไอเดียเก๋ ๆ สำหรับจัดบ้าน และต้นไม้ที่อื่นเทรนด์สำหรับปลูกในบ้านเพื่อฟอกอากาศกันครับ

1. ต้นยางอินเดีย (Rubber Plant หรือ India Rubber Fig) เป็นต้นไม้ที่นิยมปลูกในบ้านมากที่สุดตอนนี้ มีความสามารถดูดสารพิษ ช่วยฟอกอากาศภายในห้อง ได้เป็นอย่างดี ต้นยางอินเดียเป็นไม้ยืนต้นที่โตไว สามารถสูงได้ถึง 15-25 เมตรหากปลูกลงดิน เป็นไม้ไม่ผลัดใบ เปลือกสีน้ำตาลเข้ม ทุกส่วนมีน้ำยางสีขาว จุดเด่นของยางอินเดียคือใบเดี่ยวรูปทรงรีหรือไข่ที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ มีความเงาเป็นมัน หากเป็นยางอินเดียธรรมดา จะมีใบสีเขียวเข้ม แต่ที่นิยมปลูกเพื่อตกแต่งบ้านคือยางอินเดียใบดำ และยางอินเดียใบด่าง



ต้นยางอินเดีย (Rubber Plant หรือ India Rubber Fig)

ต้นมอนสเตอร์ (Monstera)



2. ต้นมอนสเตอร์ (Monstera) ต้นมอนสเตอร์ ช่วยกำจัดสารพวกฟอร์มัลดีไฮด์ และฟอกอากาศได้เป็นอย่างดี เป็นต้นไม้ที่นิยมปลูกในร่มเป็นอย่างมาก ปลูกในห้องนอน ห้องนั่งเล่นได้ ตัวใบมีขนาดใหญ่ สีเขียวสดใส เมื่อต้นมีขนาดใหญ่ขึ้น จะเริ่มมีรูตรงกลางใบ บางครั้งเลยถูกเรียกว่า Swiss Cheese Plant ถ้าเป็นพันธุ์มอนสเตอร์ด่าง หรือ พันธุ์ Albo จะดูแปลกตาและราคาสูงขึ้นไปอีกเป็นเท่าตัว

3. ต้นไทรใบสัก (fiddle fig) มีจุดเด่นอยู่ที่พอร์มใบหยักพริ้ว มีพันธุ์ที่ใบขนาดใหญ่สวยงาม และพันธุ์กระลำต้นสูง เป็นต้นไม้ที่รักแสงแดด แต่ก็สามารถอยู่ได้ในที่รำไรได้ และไม่ต้องการน้ำชุ่มเกินไป อีกหนึ่งจุดเด่นคือ มีคุณสมบัติเรื่องการดูดสารพิษและฟอกอากาศให้สะอาดสดชื่น จึงนิยมนำมาจัดวางในห้องนั่งเล่น ริมระเบียง หรือห้องทำงาน บริเวณติดหน้าต่างที่แสงแดดส่องถึง



ต้นไทรใบสัก (fiddle fig)

การจัดวางและการดูแลรักษา

การจัดวางในห้อง อาจหาตะกร้าสานสวย ๆ กระถางเก๋ ๆ พร้อมวางต้นไม้ มาจัดแต่งเพื่อให้ได้บรรยากาศชิลล์ ๆ ในการทำงานที่บ้านกันนะครับ

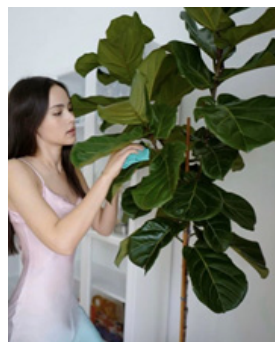
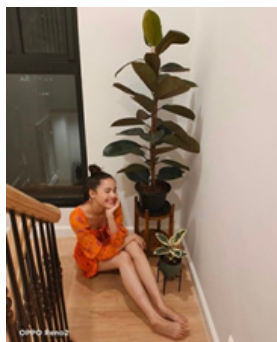
การดูแลรักษา ควรวางไว้ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่ร้อนอบเนื่องจากแสงแดดตอนกลางวัน จริง ๆ แล้วต้นไม้พวกนี้ชอบแดดรำไร อาจยกไปปรับแสงแดดตอนเช้าให้ได้แสงสัก 3-5 ชั่วโมง หมั่นหมั่นให้ต้นไม้รับแดดรอบด้าน

ลำต้นจะได้ตั้งตรงสวย ไม่ควรโดนแดดแรง ๆ ตรง ๆ อาจทำให้ใบไหม้ได้ การรดน้ำ ต้นไม้พวกนี้ไม่ชอบน้ำถ้ารดน้ำทุกวันต้นอาจจะเน่าได้ ควรจะรดสัก 3-4 วันครั้ง หรือให้ลองเอาน้ำจิ้มลงไปดินสัก 2 นิ้ว ถ้าแห้งค้อยให้น้ำ ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดด้านบนของใบ เพื่อจัดสิ่งสกปรกทำให้ใบสามารถหายใจและสังเคราะห์แสงได้ดีขึ้น ใบไม้จะดูงามสวยงาม ไม่ควรใช้น้ำมันเช็ดเนื่องจากจะทำให้ต้นไม้ไม่สามารถหายใจได้ เนื่องจากเป็นไม้ใบให้ใส่ปุ๋ย 13-13-13

แบบเกล็ดหรือออสโมโค้กก็ได้

แหล่งหาต้นไม้สวย ๆ ถนนกาญจนาภิเษก ช่วงบางใหญ่-บางบัวทอง ซอยวัดพระเงิน สนามหลวง 2 สวนจตุจักร วันพุธ-พฤหัส รังสิตคลอง15 หรือจะสั่งออนไลน์จาก Shopee Lazada และกลุ่มต่างๆที่ขายต้นไม้ใน facebook ก็ยังได้ครับ

สุดท้ายก็ขอพาไปส่อง IG ของญาญ่ากันครับว่าน้องปลูกต้นอะไรกันบ้าง



ภาพจาก Instagram: @Urasayas

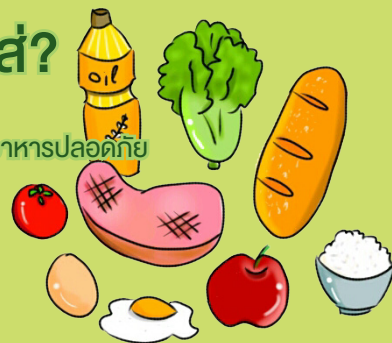
mu

คอลัมน์ "กับดี ปวดภัย โทสโรด"

อาหารในตู้ปิ่นสุญ อะไรควรใส่ อะไรไม่ควรใส่?

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กพญ.ดุสยพร ตราชูธรรม

ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



"ตู้ปิ่นสุญ" เป็นสื่อแสดงน้ำใจคนไทยช่วยเหลือกัน แต่การเลือกอาหารใส่ลงในตู้ก็ต้องรอบคอบเพราะถ้าเลือกอาหารไม่เหมาะสม หรือตำแหน่งที่ตั้งของตู้ไม่เหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ อาหารในตู้ก็อาจกลายเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ เรียกว่าบุญที่เราจะได้จากงานนี้ เปลี่ยนเป็น "บาปบริสุทธิ์" วันนั้นก็นำเสนอคำแนะนำว่า "อาหารในตู้ปิ่นสุญ อะไรบ้างที่ควรใส่ในตู้ อะไรบ้างที่ไม่ควรใส่ในตู้" ก่อนอื่นเรามาดูตำแหน่งของตู้กันก่อนค่ะ ตู้ควรวางสูงจากพื้นเพื่อป้องกันน้ำท่วมและมีบานปิดเพื่อป้องกันหนู แมลง ที่สำคัญ ควรตั้งตู้ไว้ในที่มีหลังคา หรือทำชายคาให้ กันแดดกันฝน เพราะแสงแดดทำสายคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบางชนิดได้ และการตากฝนก็ทำให้อาหารชื้น ขึ้นรา นำเสียที่นับว่าถึงอาหารที่ควรใส่ในตู้ แน่นอนว่า ต้องเป็นอาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท เก็บได้นานโดยไม่ต้องแช่เย็น มีระบุวันหมดอายุชัดเจนและยังเหลืออายุอาหารอีกอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ตัวอย่างเช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป คุกกี้ที่ระบุ

วันหมดอายุ และเครื่องดื่มที่ไม่ต้องแช่เย็น เช่น น้ำเปล่าบรรจุขวด นมกล่องยูเอชที เป็นต้น สำหรับอาหารที่ไม่ควรใส่ในตู้ปิ่นสุญก็คือ อาหารสด เช่น ผัก ผลไม้ ไข่ เนื้อสัตว์ นมถุงหรือนมขวดซึ่งต้องแช่เย็น นอกจากนี้อาหารสุกที่ความชื้นสูง คือ ทำสุกแล้วแต่ยังมีน้ำอยู่มาก มีโอกาสนำเสียง่าย อายุการเก็บสั้นไม่ถึง 1 สัปดาห์ ก็ไม่ควรใส่ลงในตู้ ตัวอย่างเช่น ขนมปัง เค้ก พาย โดนัท ขนมจีบ ซาลาเปา ขนมกุยช่าย ทอดมัน ไก่ทอด ลูกชิ้นปิ้ง ลูกชิ้นทอด เป็นต้น อาหารสุกเหล่านี้รวมถึงข้าวราดแกง หรืออาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ข้าวกะเพรา ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น ไม่ควรใส่ในตู้ปิ่นสุญอย่างยิ่ง เพราะไม่อาจคาดเดาได้ว่า ผู้รับจะมาหยิบไปเมื่อใด หากประสงค์บริจาค ควรนำไปแจกให้ถึงมือผู้รับที่ภาค ภายใ 2 ชั่วโมง หลังปรุงสุกค่ะ กรณีไม่สะดวก อาจวางในตู้ได้ ถ้ามั่นใจว่ายังมีผู้มาหยิบไปหมดภายใน 3 วันค่ะ

ข้อมูลโดย อ.ดร.วรงค์ศิริ เข็มสวัสดิ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยอาหารทางชีวภาพ พศ.ดร.เวณิกา เบ็ญจพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินความเสี่ยงความปลอดภัยอาหาร

อินโฟกราฟฟิคโดย นางสาวพรพรรณ อนุศาสน์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย ภาคพิเศษ



อาหารในตู้ปันสุข อะไรควรใส่ อะไรไม่ควรใส่?

อาหารที่ควรใส่ในตู้

- ✓ อาหารที่อยู่ในภาชนะบรรจุปิดสนิท
- ✓ อาหารที่สามารถเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้อง
- ✓ อาหารที่มีอายุการเก็บรักษานานกว่า 2-4 สัปดาห์



ตู้ควรวางสูงจากพื้น มีบานปิด ป้องกันสัตว์พาหะ

ไม่ควรใส่!

- อาหารสดที่จำเป็นต้องแช่เย็น เช่น ไข่ต้ม ผัก ผลไม้สด นมพาสเจอร์ไรส์
- อาหารที่มีความชื้นสูง และไม่อยู่ในภาชนะที่ปิดสนิท เนื่องจากเสื่อมเสียง่าย และล่อสัตว์พาหะ



ข้อควรคำนึง

- สำหรับผลิตภัณฑ์ที่นำไปแยกบรรจุ ควรระบุวันหมดอายุ/วันที่บรรจุ
- ควรวางตู้ปันสุขในที่ร่มได้ชายคาป้องกันแดดและฝน ที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารเสื่อมเสียได้ง่าย



ข้อมูลโดย อ.ดร.วรงค์ศิริ เข็มสวัสดิ์ หลักสูตร ป.โท สาขาชีววิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย มหาวิทยาลัยมหิดล

Facebook @Inmutox



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูติก เตชาติวัฒน์ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน อาจารย์ ดร.ธิตคม พิ้วพินสวัสดิ์ ประธานสภาคณาจารย์ รองศาสตราจารย์ ดร.สมบุรณ์ ศิริสรรหิรัญ รองผู้อำนวยการสถาบันฯ ฝ่ายบริหาร ดร.จตุรธา วิทยาอุทตพิบูล คุณฉนวนน้อย บุญชูสงฆ์ ได้รับมอบหมายจากศาสตราจารย์ นพ.บรรจง มไหสวริยะ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล และประธานคณะกรรมการอำนวยการโครงการเฉลิมพระเกียรติ 65 พรรษา สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เข้ารับผ้าไตรพระราชทาน 15 ไตร ณ กองงานในพระองค์ฯ อาคารชัยพัฒนา พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 2563 เพื่อนำไปถวายพระสงฆ์ในพิธีทอดกฐล่องพระพุทธรูปหัตถ์มงคลปัญญาญาณ และพิธีวางศิลาฤกษ์หอพระพุทธรูปมหาสิริพิริยพัฒน์ ในวันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ณ มณฑลพิธีสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล (ภาพหน้าปก)

mu



อาจารย์ ดร.ธิตคม พิ้วพินสวัสดิ์ ประธานสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมปลูกลงต้นศรีมหาโพธิ์เพื่อเป็นสัญลักษณ์วันสิ่งแวดล้อมโลก 2563 ซึ่งนำโดย ศาสตราจารย์ นพ.บรรจง มไหสวริยะ รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วย รองศาสตราจารย์ นพ.ธัญ สุภักดิ์ รักษาราชการแทนรองอธิการบดี และรองศาสตราจารย์ ดร.กิติกร จามรดุสิต รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาอย่างยั่งยืน เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2563 ณ บริเวณสนามหญ้าหน้าหอสมุดและคลังความรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล

mu

WFH Photo Contest

WFH Photo Contest

กติกาการร่วมสนุก

- ส่งภาพถ่ายบรรยากาศการทำงานที่บ้าน (Work From Home) ของท่าน มาทาง **inbox IW@ facebook "MU Faculty Senate"** www.facebook.com/senate.mu
- ภาพที่ส่งเข้าร่วมกิจกรรมต้องถ่ายด้วยตัวเองเท่านั้น

- ส่งภาพได้ตั้งแต่วันที่ ถึง วันจันทร์ที่ 15 มิถุนายน 2563
- ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล 3 ท่าน ในข่าวสภาคณาจารย์ฉบับเดือน มิถุนายน 2563
- สงวนสิทธิ์เฉพาะบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล

U

รรณาธิการแถลง

โดย อาจารย์ ดร.ปารณีย์ วิสุทธิพันธุ์



Wisdom of the Level

สวัสดิ์เพื่อน ๆ ชาวมหิดลที่รักทุกท่านคะ

ฉบับนี้ยังคงพบกันท่ามกลางวิกฤตโควิด-19 มีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้นกับตัวเรา และรอบตัวเรา เช่น การทำงานที่บ้าน หรือที่เรียกกันว่า WFH-Work From Home มีการทรานส์ฟอร์มไปสู่สื่อดิจิทัลเต็มรูปแบบ มาถึง ณ วันนี้ชาวมหิดลคงคุ้นเคยกับวิถีชีวิตใหม่พอสมควร ไม่ว่าจะเป็นการประชุมออนไลน์ การจัดการเรียนการสอนออนไลน์ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในรูปแบบใหม่ ๆ

ในฉบับนี้ นำเสนอบทความเรื่อง “การเข้าถึงการเรียนรู้ออนไลน์สำหรับคนพิการ” บทความนี้จะกล่าวถึง โมเดลการเข้าถึงการเรียนรู้ออนไลน์สำหรับคนพิการ จากมุมมองของนักวิชาการทั่วโลก เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการให้คนพิการสามารถเข้าถึงการเรียนรู้แบบออนไลน์ได้เหมือนคนทั่วไป โดยอาจารย์ ดร.ปารณีย์ วิสุทธิพันธุ์ ประธานสภาอาจารย์ วิทยาลัยราชสุดา และอีกหนึ่งบทความที่น่าสนใจ ซึ่งเหมาะกับสถานการณ์นี้

เป็นอย่างมาก ได้แก่ บทความเรื่อง “ไอเดียแต่งบ้านสำหรับ Work From Home (WFH) ด้วยต้นไม้ฟอกอากาศ” โดย ประธานสภาคณาจารย์ อาจารย์ ดร.ธิตคม พัวพันสวัสดิ์ และส่วนของคอลัมน์ กินดีปลอดภัย โกลโรค ในฉบับนี้เสนอเรื่อง “อาหารในตู้ป็นสุง อะไรควรใส่ อะไรไม่ควรใส่” ข้อมูลโดย อาจารย์ ดร.วรงค์ศิริ เข็มสวัสดิ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาโท สาขาพิษวิทยาและโภชนาการ เพื่อความปลอดภัย

หากท่านมีความประสงค์ส่งบทความที่มีประโยชน์ต่อประชาคมมหิดล รวมถึงข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ สามารถส่งมาได้ตามช่องทางต่าง ๆ ของสภาคณาจารย์คะ

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ชาวมหิดลทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการติดตามข่าวสภาคณาจารย์ด้วยดีตลอดมา

ขอบคุณคะ

ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิดเห็น ใจความ เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ	อ.ดร.ปารณีย์ วิสุทธิพันธุ์
กองบรรณาธิการ	ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช รศ.ดร.ชื่นจิตต์ บุญเจ็ด รศ.พญ.นิลรัตน์ วรรณศิลป์ อ.ทพญ.ปณิดา กาวีโล อ.ดร.ประทีป ว่องวิระยุทธ อ.ดร.ปารณีย์ วิสุทธิพันธุ์ อ.ดร.โมรศ ปรัชญพฤกษ์ อ.ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย ศ.คลินิก นพ.วิรุณ บุญบุษ อ.ดร.สุภาสมิต ยุณะสิทธิ์ อ.ดร.วีรยาการพานิช
ประสานงานกลาง	พิชญา วงษ์วันภีย์ คาริน พรหมศิลป์
ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม	พรศิริ บุญมาวงศ์
เจ้าของ	สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6350