



ภาพโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป
มหาวิทยาลัยมหิดล

สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย อาจารย์ ดร.ธิตคม พิ้วพันธ์สวัสดิ์



สวัสดิ์ท่านผู้อ่านทุกท่านครับ

ในเดือนตุลาคมนี้ ก่อนอื่นขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตของมหาวิทยาลัยมหิดลทุกท่าน ทั้งที่สำเร็จการศึกษาในปีการศึกษา 2563 ที่เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2565 และบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาในปีการศึกษา 2564 ที่เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรไปเมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2565 ที่ผ่านมา สภาคณาจารย์ได้ทำหน้าที่แทนคณาจารย์โดยเป็นอาจารย์สภักดิ์พยานในงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตรทั้งสองวัน ในงานนี้ทุกท่านจะได้เห็นถึง Soft Power ของมหาวิทยาลัยมหิดล จากวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ในโอกาสที่มหาวิทยาลัยมหิดลถวายการแสดงดนตรีในงานพระราชทานปริญญาบัตร ทั้ง 2 วัน

ในเดือนพฤศจิกายนที่จะมาถึงนี้ สภาคณาจารย์มีกิจกรรมดี ๆ สำหรับคณาจารย์เช่นเคย โดยมีการจัดเสวนา 2 เรื่อง ได้แก่ การเสวนาวิชาการ รูปแบบออนไลน์ ซีรีส์ เรื่อง Role model series: ถอดบทเรียนจาก Top 2% Scientist Ep.1 ในวันพุธที่ 9 พฤศจิกายน 2565 เวลา 13.30-15.00 น. และการเสวนาวิชาการ เรื่อง “ทิศทางการสนับสนุนพลังละมุน (Soft Power) และทุนมนุษย์ (Human Capital) เพื่ออนาคตการเติบโตผ่านเศรษฐกิจสร้างสรรคของไทย” ในวันศุกร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น.

นอกจากนี้ ขอเชิญร่วมประชุมวิชาการระดับชาติ ปอมท. ประจำปี 2565 ของที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ในหัวข้อ โอกาสและความท้าทายใหม่: อุดมศึกษาไทยสู่โลกเสมือนจริง ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 17-18 พฤศจิกายน 2565 ณ โรงแรมเรอริชญา จังหวัดตรัง

และยังมีบทความที่เป็นประโยชน์ในฉบับ ในการป้องกันอาการบาดเจ็บที่ข้อเท้าสำหรับนักวิ่ง และคอลัมน์ กินดี ปลอดภัย โกลโรค ที่จะมีส่วนที่น่าสนใจมาฝากกันในทุก ๆ ฉบับครับ

พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

สารจากประธานสภาคณาจารย์

2

การป้องกันอาการบาดเจ็บที่เท้าของนักวิ่ง

3

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโรค”

เรื่อง เมนูสุขภาพ “ข้าวกล้องงอก-ใบเหลียงผัดไข่”

6

ข่าวประชาสัมพันธ์

8

ภาพกิจกรรม

11

บรรณาธิการแถลง

12



การป้องกันอาการบาดเจ็บที่เข่าของนักวิ่ง

โดย นาย กิตติณัฐ แก้วกุล และรองศาสตราจารย์ นพ.กรกฤษณ์ ชัยเจนกิจ
เวชศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

การวิ่งเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐานและใช้เป็นหนึ่งในการฝึกสมรรถภาพทางกาย การวิ่งเป็นที่นิยมและเป็นชนิดกีฬาที่ถูกระบุลงในทั้งการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ และโอลิมปิก ตัวอย่างเช่น การแข่งขันวิ่งระยะทางไกล Boston Marathon ในปี 2565 มีนักกีฬาผู้เข้าร่วมการแข่งขันจากทั่วโลกทั้งสิ้น 28,580 คน หรือในสมาคมกีฬาวิทยาลัยแห่งชาติสหรัฐอเมริกา หรือ NCAA มีนักกรีฑาเข้าร่วมในแต่ละปีเป็นจำนวนไม่ต่ำกว่า 450,000 คน ความสำเร็จในการแข่งขันก็ยังคงเป็นเรื่องที่มีความท้าทาย

การบาดเจ็บส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ความสำเร็จ สมรรถภาพ และประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา จากการศึกษาของ Raysmith, Benjamin ในปี 2559 และ Häggglund, Martin ในปี 2556 พบว่าหากนักกีฬาต้องการมีสมรรถภาพ ประสิทธิภาพ และความสำเร็จ ต้องประกอบได้ด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่

1. จำนวน และความรุนแรงของการบาดเจ็บอยู่ในระดับต่ำ
2. ฝึกซ้อมต่อเนื่อง ขาดการฝึกซ้อมน้อยกว่า 20%
3. ความพร้อมสำหรับการแข่งขันในระดับสูง เมื่อเป็นเช่นนั้นการป้องกันการบาดเจ็บ เป็นกระบวนการที่สำคัญ

ในการออกกำลังกาย



รูป 1 บรรยากาศภายในงาน MUSS MINI MARATHON

สิ่งที่น่าสนใจที่จะมาแบ่งปันให้กับทุก ๆ ท่านคือ เรื่องการป้องกันการบาดเจ็บในรายศาสตร์ส่วนล่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณเข่าในนักวิ่ง ปัจจุบันได้มีการศึกษาการเฝ้าระวังการบาดเจ็บพบว่า นักวิ่งมีการบาดเจ็บมากถึง 8 ใน 10 แต่ถึงอย่างนั้นจากการศึกษานักวิ่งในระดับสูง (Elite athlete) พบว่า มีการบาดเจ็บน้อยกว่าในกลุ่มที่เป็นนักวิ่งในระดับทั่วไป ซึ่งข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า หากท่านต้องการมีสมรรถภาพในการวิ่งที่ดี ท่านจำเป็นต้องมีการคำนึงถึงวิธีการในการป้องกันหรือลดการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการวิ่งออกกำลังกาย

ร่างกายต้อง Check up ให้ดีขึ้น ให้ดีขึ้น

เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นภาพการใช้ร่างกายของเรามีความใกล้เคียงกับการใช้รถยนต์เพราะการใช้รถยนต์จำเป็นต้องมีการตรวจสภาพของรถยนต์ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ ไม่รอให้รถยนต์เกิดความเสียหายจนกระทั่งไม่สามารถใช้งานได้ จึงทำการตรวจสภาพ ร่างกายของคนเราก็เช่นกัน การประเมินและติดตามสภาพของร่างกายอย่างเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เมื่อมีการใช้งานมีการเคลื่อนไหวย่อมมีโอกาสในการเกิดการบาดเจ็บ การอักเสบ หรือการสะสมของอาการทางกายอื่น ๆ หากไม่มีการประเมิน หรือ ติดตามสภาพร่างกาย หรือ อาการทางกาย เราอาจไม่ทราบได้เลยว่า ร่างกายของเรามีอาการใดหลบซ่อนอยู่ หากระบบการฝึก หรือ รูปแบบการเคลื่อนไหวของนักกีฬานั้นมีปัญหา นักเวชศาสตร์การกีฬาสามารถมีส่วนช่วยในการปรับรูปแบบของการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น นอกจากนี้แล้วการติดตามปริมาณในการฝึกซ้อมเป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญเช่นกัน เพื่อควบคุมไม่ให้เกิดการฝึกซ้อมที่หนักเกินไป ขาดการฟื้นฟูสภาพอย่างเหมาะสม อันส่งผลให้เกิดการสะสมของอาการทางกาย และการบาดเจ็บ

การฝึกกล้ามเนื้อของร่างกายนักวิ่งควรให้ความสำคัญ ประกอบไปด้วย การพัฒนาความทนทาน ความแข็งแรง การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายของเรานั้นมีความสามารถเพียงพอในการตอบสนองต่อความต้องการในการใช้งาน มีความแข็งแรงและทนทานต่อแรงที่เกิดจากการฝึกซ้อม หรือ การแข่งขัน

หลักในการวิ่ง 3 ประการ

1. แรงต้องเหมาะสมกับร่างกาย (Optimum load)

เมื่อร่างกายของเรามีการเคลื่อนไหว (movement) จะเกิดแรงกระทำต่อทั้ง กระดูก ข้อต่อ เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ หากแรงที่มากกระทำนั้นมีน้อยเกินไปร่างกายของเราจะไม่เกิดการพัฒนา ในอีกด้านหากแรงที่มากกระทำนั้นมากเกินไปอาจนำไปสู่การบาดเจ็บได้

2. ฟังร่างกายตัวเอง (listen to your body)

ร่างกายของเรานั้นทำการตอบสนองต่อสิ่งที่เร้าที่เข้ามา ในกรณีของการวิ่งคือแรง หลักการอย่างง่ายในการประเมินอาการทางกายเมื่อมีแรงกระทำคือ หากเรากำหนดให้ อาการเจ็บปวดนั้นมีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 10 โดย

ระดับ 10 นั้นคือการเจ็บปวดมากที่สุดในชีวิตไม่สามารถทนได้ และ 0 คือไม่เจ็บปวดเลย อาการเจ็บปวดจากการออกกำลังกายนั้นไม่ควรเกินระดับ 3 ถึง 4 หากเกินในระดับนั้นไป อาจต้องคำนึงถึงว่าการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป นานเกินไป หรือ มีการพักผ่อนที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ อีกประเด็นที่มีความน่าสนใจคือ การเกิด Delay Of Muscle Soreness หรือ DOMS หรืออาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ เนื่องจากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนั้น อาการปวดดังกล่าวจะลดลงไม่เพิ่มขึ้น โดยปกติแล้วอาการสามารถดีขึ้นในระยะเวลา 7 วัน หากอาการเจ็บปวดหลังจากการออกกำลังกายนั้นไม่ลดลง มากขึ้น หรือ มีอาการต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ต้องให้ความระมัดระวังอย่างมาก เพราะอาจเป็นสัญญาณถึงสภาวะการฝึกซ้อมที่หนักเกินไป (overtraining syndrome)

การที่ข้อต่อกระดูกเส้นเอ็นมีการปวดนั้นบ่งบอกถึงการอักเสบของร่างกาย และอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น เมื่อมีการอักเสบเกิดขึ้นร่างกายของเราตอบสนองด้วยการลดการทำงานลงทำให้ทั้งสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการออกกำลังกายลดลง ซึ่งกระบวนการที่สามารถช่วยลดการอักเสบได้ ยกตัวอย่าง การประคบเย็น (cold compress) การพันผ้ากระชับ (compression bandage) การลดการใช้งานในบริเวณดังกล่าว และมีการพักผ่อนให้มากขึ้น

กล่าวโดยสรุปคือ หากมีอาการ ปวด ปวดเป็นระยะเวลานาน อาการปวดไม่ดีขึ้น และมีอาการบวม ท่านควรไปพบผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะเป็น แพทย์กระดูกและข้อ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู หรือ นักกายภาพบำบัด

3. ติดตามฟื้นฟูร่างกาย

การติดตามการฟื้นฟูร่างกาย มีข้อปฏิบัติซึ่งท่านสามารถทำได้ด้วยตนเอง ดังต่อไปนี้

3.1 การประเมินประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของตนเอง ตัวอย่างเช่น ในการวิ่งจะมีอยู่หนึ่งจังหวะที่เราทรงตัวอยู่ด้วยขาข้างเดียวในขณะที่ขาอีกข้างหนึ่งจะลอยสูงขึ้นจากพื้นจากการเคลื่อนไหวในรูปแบบดังกล่าว จึงนำมาสู่การประเมินอย่างง่ายคือ ให้ท่านลองยกขาข้างที่ไม่ถนัด จากนั้นให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง ในกรณีนี้ หากท่านสามารถตั้งกล้อง หรือ ให้ผู้อื่นช่วยบันทึกภาพ ทั้งด้านหน้าและด้านข้างจะทำให้ท่านสามารถประเมินการเคลื่อนไหวได้อย่างรอบด้าน หากท่านมีการเคลื่อนไหว

ที่ไม่มีประสิทธิภาพ เช่น สะโพก และข้อเท้า จะมีการเคลื่อนไหวที่ไม่มั่นคง เราเรียกรูปร่างการเคลื่อนไหวที่ไม่ดีนี้ว่า Bad move ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ส่วนของการเคลื่อนไหวที่ดีมีประสิทธิภาพนั้น เช่น สะโพก และข้อเท้าจะมีการเคลื่อนไหวที่มั่นคง ไหลลื่น มีประสิทธิภาพซึ่งเราจะเรียกว่า good move

หากมีการประเมินแล้วว่าการเคลื่อนไหวของท่านนั้นยังไม่ดีต้องมีการแก้ไขปรับปรุงการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการออกกำลังกาย ฝึกการเคลื่อนไหวเปลี่ยนจาก bad move ให้กลายเป็น good move (พิสัยข้อที่ดี ความแข็งแรงที่เหมาะสม การทรงตัว และประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวโดยรวม) โดยการฝึกในส่วนนี้นั้น จะเป็นการฝึกทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของข้อต่อ เส้นเอ็น การทรงตัว



รูป 2 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวในลักษณะของ Bad move

หากท่านไม่มีความมั่นใจในการประเมินหรือต้องการข้อมูลที่แน่ชัด ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการประเมินหรือสามารถติดต่อขอรับบริการได้ที่ คลินิกการกีฬา Sport Clinic MUSS



Mahidol University
College of Sports Science
and Technology

Assoc Prof. Kornkit Chaijenkij, MD, Dip Sport Med.
Doctor




02 4414 298 - 105
06 5017 0996

@161pjztb
clinic.muss@gmail.com

College of Sports Science and Technology,
Mahidol University
Sports Medicine Center

การที่เราจะมีประสิทธิภาพของการวิ่งที่ดีนั้นประกอบไปด้วย มีการป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะด้วยวิธีการฟิตร่างกายตนเอง ติดตามและประเมินร่างกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การฝึกในแต่ละอย่างเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อท่านควรมีความจำเพาะกับตัวท่านเอง ณ เวลานั้น ๆ

Move better Feel better



สามารถติดตามได้ที่ youtube channel: TOSSM official

mu

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไทโรส”

เมนูสุขภาพ

ข้าวกล้องงอก-ใบเหลียงผัดไข่

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.กพญ.ศุภพร ตราชูธรรม

ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



ข้าวกล้องงอกกับใบเหลียงผัดไข่

ถือว่าเป็นเมนูสุขภาพที่หลาย ๆ คนคุ้นเคยกันดี เป็นเมนูอาหารที่ช่วยในการดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุ นั่นคือการใช้ไขมันในปริมาณที่พอเหมาะในผัดใบเหลียงจะช่วยให้การดูดซึมสารเบต้าแคโรทีน หรือ เรียกว่า provitamin A ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการสร้างวิตามินเอในร่างกายนั่นเอง นอกจากนี้สารเบต้าแคโรทีนยังจัดเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดการเกิดภาวะ Oxidative stress ที่ทำให้เกิดความเสื่อมของร่างกายได้ ไข่ที่ใช้เป็นส่วนประกอบจะมีโปรตีนที่มีคุณภาพดี ช่วยส่งเสริมการสร้างกล้ามเนื้อ และในผู้สูงอายุยังช่วยลดภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (sarcopenia) นอกจากนี้ยังช่วยในการลำเลียงแร่ธาตุต่าง ๆ ช่วยให้การดูดซึมผ่านลำไส้ได้ดีขึ้น และ ข้าวกล้องงอก เป็นข้าวที่ผ่านการทำให้งอกจะช่วยลดปริมาณสารไฟเตตซึ่งเป็นตัวขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุ เช่น สังกะสี เหล็ก แคลเซียม เป็นต้น เมื่อเปรียบเทียบกับข้าวกล้องธรรมดา การรับประทานข้าวกล้องงอกก็จะเอื้อในการดูดซึมแร่ธาตุได้ดีกว่า

นอกจากนี้ ข้าวกล้องงอกยังมีระดับของ GABA เพิ่มขึ้น ช่วยลดการปวดศีรษะ ป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer’s disease) ได้

อินโฟกราฟฟิคโดย นางสาวกนกกร สมบูรณ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย ภาคพิเศษ
ตรวจทานโดย รศ.ดร.กพญ.ศุภพร ตราชูธรรม ประธานหลักสูตรฯ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ปรับปรุงเนื้อหา ผศ.ดร.ปริญรัชต์ ธนวิญญ์ภักดิ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรฯ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



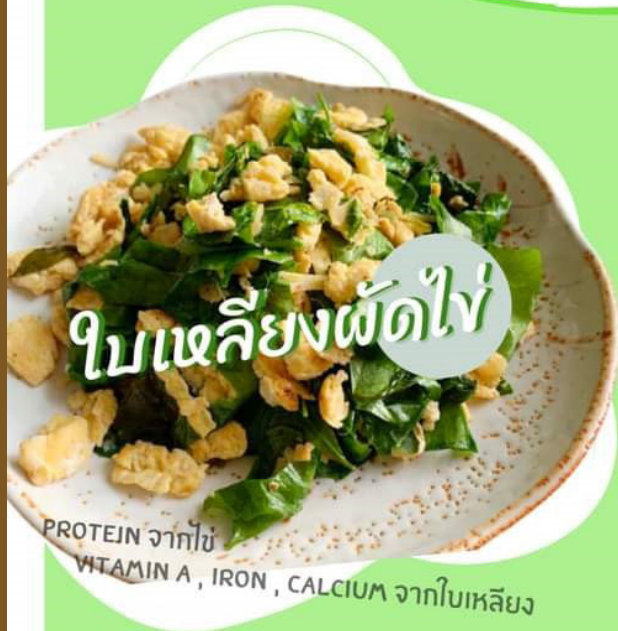
ใช้น้ำมันในการปรุง
จนสุก เพิ่มการดูดซึมวิตามินเอจาก
ใบเหลียง ได้ดี

โปรตีน

สามารถลำเลียงวิตามินแร่ธาตุ ไซมัน
ไปยังอวัยวะต่าง ๆ ได้ดี



การงอกของข้าว สามารถลดปริมาณ **PHYTATE**
ตัวการขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุในอาหาร



ใบเหลียงผัดไข่

PROTEIN จากไข่
VITAMIN A, IRON, CALCIUM จากใบเหลียง



ข้าวกล้องงอกสีนิล

ส่วนประกอบ

ใบเหลียง	1 กำ
ไข่ไก่	2 ฟอง
กระเทียมสับหยาบ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
ขอสปรุงรส	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	หยิบมือ
น้ำมันสำหรับผัด	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตีใบเหลียงเอาแต่ส่วนใบอ่อน ไม่แก่มาก จากนั้นล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่น้ำมันในกระทะเปิดไฟกลาง พอน้ำมันเริ่มร้อนใส่กระเทียมลง ผัดให้พอเหลือง
3. นำใบเหลียงใส่ลงไปผัด พอให้ใบเริ่มเหี่ยว
4. ตอกไข่ลงไป คนให้เข้ากัน จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว ขอสปรุงรส น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน พร้อมตักเสิร์ฟ

ส่วนประกอบ

ข้าวกล้องงอกสีนิล
น้ำสะอาด

วิธีทำ

1. นำข้าวกล้องแช่น้ำทิ้งไว้ 30-60 นาที ล้างให้สะอาด
2. เติมน้ำเดือดเล็กน้อยลงในข้าวสารที่จะหุง จากนั้นเติมน้ำสำหรับหุงข้าว ปิดฝาหม้อทิ้งไว้ 20 นาที จากนั้นค่อยนำไปหุงตามปกติ เมล็ดข้าวพองนุ่ม อร่อย



มหาวิทยาลัยมหิดล
บัณฑิตวิทยาลัย

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ขอเชิญอาจารย์ บุคลากร และผู้สนใจ เข้าร่วมรับฟัง

โครงการเสวนาวิชาการ เรื่อง

“Role model series: ถอดบทเรียนจาก World’s top 2% scientist”

Data Professor: Journey from Academia
to Big Tech

EP.1



รองศาสตราจารย์ ดร.ชนิทร์ นันทสนามมาตร
Snowflake Inc., USA

วันพุธที่ 9 พฤศจิกายน 2565
เวลา 13.30-15.00 น.



ฝากคำถาม



ช่องทางรับชม

Webex Event

Event number: 2641 237 1011
Event password: 091165

ดำเนินการเสวนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพล เปี้ยดำ

รูปแบบ ออนไลน์ ซีรี่ ผ่าน Webex Event

และ FB FanPage : MU Faculty Senate

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล โทรศัพท์ 0-2849-6351-2



คปอ.

ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย
Council of University Presidents of Thailand

ประชุมวิชาการระดับชาติ ปอมท. ประจำปี 2565

“โอกาสและความท้าทายใหม่: อุดมศึกษาไทยสู่โลกเสมือนจริง”

NEW OPPORTUNITIES AND CHALLENGES: THAI
HIGHER EDUCATION INTO THE VIRTUAL WORLD

17-18 พฤศจิกายน 2565
ณ โรงแรมเรอริชญา จ.ตรัง



ประธานเปิดงาน

ฯพณฯ ชวน หลีกภัย

ประธานรัฐสภา

ที่ปรึกษาสภามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
และที่ปรึกษา ปอมท.



ปาฐกถาพิเศษ

เรื่อง “โอกาสและความท้าทายใหม่: อุดมศึกษาไทยสู่โลกเสมือนจริง”

ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.เอนก เหล่าธรรมทัศน์

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการอุดมศึกษา
วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.)

สาขาการนำเสนอ

1. วิทยาศาสตร์สุขภาพ
2. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
3. มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
4. ศิลปกรรมศาสตร์
5. วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชนและสังคม
6. วิจัยจากงานประจำและวิจัยในชั้นเรียน

เสวนา เรื่อง "ก้าวต่อไปของอนาคตอุดมศึกษาไทยในยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนแปลง"



ดร.กิติพงษ์ พรหมวงศ์



ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุริสุตม์



รศ.ดร.ศิริเดช บุญแสง

กำหนดการสมัครและส่งบทความ

เปิดระบบลงทะเบียนสำหรับผู้ส่งผลงาน

ชำระค่าลงทะเบียนสำหรับผู้ส่งผลงาน

- ลงทะเบียนล่วงหน้า

- ลงทะเบียนปกติ

ส่งบทความฉบับเต็ม (Full Paper)

ชำระค่าลงทะเบียนสำหรับผู้เข้าร่วมงาน

งานประชุมวิชาการ ปอมท. ปี 2565

ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2565

ภายในวันที่ 15 กันยายน 2565

วันที่ 16 - 30 กันยายน 2565

ภายในวันที่ 30 กันยายน 2565

ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2565

วันที่ 17 - 18 พฤศจิกายน 2565

ผลงานที่ผ่านการพิจารณาจะได้รับการเผยแพร่ใน รายงานสืบเนื่องจากการประชุมฉบับเต็มแบบ
อิเล็กทรอนิกส์ (E-PROCEEDINGS) ซึ่งบทความในแต่ละสาขาที่มีคุณภาพสูงจะได้รับการคัดเลือก
ให้ตีพิมพ์ใน วารสารวิชาการของสมาคมรัฐประศาสนศาสตร์แห่งประเทศไทย (PAAT JOURNAL)
และ JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HUMANITIES RESEARCH IN ASIA

ลงทะเบียนส่งผลงาน



<https://fais.psu.ac.th/cufst2022>

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่

ศส.ดร.สิริศักดิ์ จันทร์รัตน์

โทร 087-7744-419

ผศ.ดร.สุภาสิริศักดิ์ ตือระ

โทร 087-3935-912

E-MAIL: CUFST2022@GMAIL.COM



มหาวิทยาลัยมหิดล
มโนปญชาชนนัชน

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ขอเชิญอาจารย์ บุคลากร และผู้สนใจ เข้าร่วมรับฟัง

การเสวนาวิชาการ เรื่อง

ทิศทางการสนับสนุนพลังละมุน (Soft Power) และทุนมนุษย์ (Human Capital) เพื่ออนาคตการเติบโตผ่านเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของไทย



ดร.ชาคริต พิชญางกูร

ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์
สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน)



ศ. ดร.สมปอง คล้ายหนองสรวง

ผู้อำนวยการหน่วยบริหารและจัดการทุน
ด้านการพัฒนาากำลังคน และทุนด้านการพัฒนา
สถาบันอุดมศึกษา การวิจัยและการสร้างนวัตกรรม
(บพค.)

ดำเนินการเสวนาโดย ผศ. ดร.กิตติชัย ราชมหา



Register

วันศุกร์ ที่ 25 พฤศจิกายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น.

ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.นที รัชกุลพลเมือง ชั้น 5

อาคารสำนักงานอธิการบดี ศาลายา *จำกัดจำนวน 30 ที่นั่ง*

และออนไลน์ผ่านทาง **Webex Event** และ FB Fanpage : MU Faculty Senate

ช่องทางการรับชม



Webex Event

Event number: 2640 351 3794
Event password: 251165



อาจารย์ ดร.ริติคม พัวพันสวัสดิ์ ประธานสภาคณาจารย์ พร้อมด้วยสมาชิก ร่วมเป็นอาจารย์สัทธิพยาน ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2563 และปีการศึกษา 2564 เมื่อวันที่ 14 และ 24 ตุลาคม 2565 ณ มหิตลสิทธาคาร มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา โดยในปีนี้ผู้เข้าร่วมพิธีพระราชทานปริญญาบัตรทุกคนได้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างเคร่งครัด สภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตทุกท่าน มา ณ โอกาสนี้

ภาพโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป มหาวิทยาลัยมหิดล

Uรณการการกลง

โดย รองศาสตราจารย์ นพ.กรกฤษณ์ ชัยเจนกิจ

Wisdom of the Land



สวัสดีครับ พบกับสาระเชิงวิชาการในช่วงสภาคณาจารย์ครับ

สวัสดิคณาจารย์ทุกท่าน ขอแสดงความยินดีต่อความสำเร็จของคณาจารย์ทุกท่าน ในตลอดปีที่ผ่านมา ทั้งนี้ ขออวยพรให้คณาจารย์ทุกท่านมีพลังกำลังทั้งกาย และใจพร้อมลุยในช่วงสุดท้ายของปีเสือ 2565

แม้ว่าสถานการณ์ COVID-19 ในประเทศไทยจะผ่อนคลายลงไปอย่างมากแล้วก็ตาม แต่การระมัดระวัง และการดูแลตัวเองนั้นยังคงมีความจำเป็นทั้ง ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือ ทำสุขภาพกาย และใจให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายของเราพร้อมสำหรับการต่อสู้ทั้ง เชื้อโรคและสภาวะการณ์ต่าง ๆ

ในฉบับนี้มีบทความวิชาการเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การประเมิน และการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรือ ผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “การวิ่ง” ซึ่งเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยม หากท่านใดมีความสนใจเพิ่มเติม สามารถพบกันได้ที่ *คลินิกกีฬา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล* ครับ

ท้ายสุดนี้ ขอเชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมการเสวนาวิชาการ โดยในเดือนนี้ จะมีขึ้นถึง 2 งาน ได้แก่ การเสวนาวิชาการ รูปแบบออนไลน์ ซีรีส์ เรื่อง Role model series: ถอดบทเรียนจาก Top 2% Scientist Ep.1 ในวันพุธที่ 9 พฤศจิกายน 2565 เวลา 13.30-15.00 น. และการเสวนาวิชาการ เรื่อง “ทิศทาง การสนับสนุนพลังละมุน (Soft Power) และทุนมนุษย์ (Human Capital) เพื่ออนาคตการเติบโตผ่านเศรษฐกิจสร้างสรรคของไทย” ในวันศุกร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. ครับ

พบกันใหม่ฉบับหน้า

ช่วงสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิด จดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณา บทความนี้เป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ

รศ.นพ.กรกฤษณ์ ชัยเจนกิจ

กองบรรณาธิการ

รศ.นพ.กรกฤษณ์ ชัยเจนกิจ ผศ.นพ.กษินท์ วัฒนะวงษ์ ผศ.ดร.ชาญยศ ปลั่งปิติวิริยะเวช ผศ.ดร.จรรยา รัตนชาติ อ.ดร.ฐิตารีย์ บุญตันตราภิวิวัฒน์ อ.ดร.ทรงพล องค์กรวัฒนกุล ศ.ดร.นริศรา จันทราภิตย์ อ.กพญ.เปนิดา ภาวิไล อ.ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ ผศ.ดร.วันวิสาห์ ศรีสุเมธชัย ผศ.ดร.สันติ มณีวัชรรังษี

ประสานงานกลาง

พิชญาวงษ์วันภินัย คาริน พรหมศิลป์

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

พศศิริ 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