มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน
ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 50 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม 2567
http://www.senate.mahidol.ac.th

สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทราทิตย์

สวัสดีประชาคมมหิดลทุกท่าน

ในเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา สภาคณาจารย์ และคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) จัดการเสวนาทางวิชาการ ปอมท. ครั้งที่ 1/2567 เรื่อง “การพิจารณาการขอตำแหน่งวิชาการของอาจารย์ในมุมมองของกระทรวง อว.” โดย ศาสตราจารย์ ดร.ศันสนีย์ ไชยโรจน์ กรรมการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา (ก.พ.อ.) เป็นวิทยากร เมื่อช่วงบ่ายของวันที่ 23 พฤษภาคม 2567 ที่ผ่านมา ในรูปแบบ Hybrid ณ ห้องประชุม K102 อาคารเฉลิมพระเกียรติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พญาไท ออนไลน์ผ่าน WebEx Webinar และ FB Fanpage : MU Faculty Senate ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณวิทยากร ผู้ดำเนินการเสวนา ผู้เข้ารับฟัง และผู้มีส่วนร่วมในการจัดเสวนาครั้งนี้ทุกท่านค่ะ

ในปีนี้ สภาคณาจารย์ยังมีอีกหลายกิจกรรมที่กำลังจะจัดขึ้น ขอเชิญชวนให้ทุกท่านรอติดตาม และเข้าร่วมกิจกรรมกับเรานะคะ เพื่อจะได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันค่ะ

เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว ขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เพื่อจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนามหาวิทยาลัยของเราค่ะ

ขอบคุณทุกท่านที่ติดตามข่าวสภาคณาจารย์

จากปก ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ร่วมกับ คณะวิทยาศาสตร์ และสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการเสวนาทางวิชาการ ปอมท. ครั้งที่ 1/2567 เรื่อง “การพิจารณาการขอตำแหน่งวิชาการของอาจารย์ในมุมมองของกระทรวง อว.” ณ ห้องประชุม K102 อาคารเฉลิมพระเกียรติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พญาไท โดย รศ. ดร.ประสิทธิ์ สุวรรณเลิศ คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมเสวนา และ ผศ. ดร.สุรพล เนสุสินธุ์ ประธานที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) กล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ และกล่าวเปิดการเสวนา

การเสวนาครั้งนี้ ได้รับเกียรติจาก ศ. ดร.ศันสนีย์ ไชยโรจน์ กรรมการ คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา (ก.พ.อ.) เป็นวิทยากรบรรยาย และตอบข้อซักถาม โดยมี รศ. ดร.ปวีณา ไตรเพิ่ม และ รศ. ดร.พรรณชฎา ศิริวรรณบุศย์ เป็นผู้ดำเนินการเสวนาฯ ซึ่งการเสวนาจัดขึ้นในรูปแบบ Hybrid ออนไลน์ผ่านระบบ WebEx Webinar และ FB Fanpage : MU Faculty Senate

สำหรับท่านที่สนใจสามารถดาวน์โหลดเอกสารประกอบการบรรยาย และรับชมย้อนหลังได้ทาง FB Fanpage : MU Faculty Senate

ภาพข่าวโดย คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สารจากประธานสภาคณาจารย์ 2
สมาธิ วิปัสสนา เป็นยาวิเศษ 3
คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”
เรื่อง จุดดำบนกระเทียมเกิดจากอะไร ควรบริโภคหรือไม่ 5
บรรณาธิการแถลง 8

สมาธิ วิปัสสนา เป็นยาวิเศษ

บทความโดย
อาจารย์ บุญมี พวงเพชร
สมาชิกสภาคณาจารย์ ประเภทผู้แทนส่วนงาน
วิทยาลัยศาสนศึกษา

การปฏิบัติสมาธิเป็นวิธีการบริหารจิตที่มีมานานก่อนที่พุทธศาสนาจะเกิดขึ้น วิธีการดังกล่าวนี้ได้ผ่านการพิสูจน์มาหลายพันปีแล้วว่า สามารถช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย เกิดความสุข และมีพลัง จิตที่เป็นสมาธิจะส่งผลดีต่อร่างกายหลายประการด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มขึ้นของภูมิต้านทานในร่างกาย การช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น ส่วนวิปัสสนานั้น เป็นการทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่ว่าร่างกายและจิตใจจะเป็นไปอย่างไรก็รู้เท่าทัน ทำให้ใจไม่หวั่นไหว หรือ ไม่เกิดความทุกข์ไปกับภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป

ผู้ที่ไม่รู้วิธีบริหารจิตมักจะมีความเครียด หรือ เกิดอารมณ์ในทางลบได้ง่าย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพร่างกาย และจะนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บในที่สุด การป้องกันไม่ให้อารมณ์ด้านลบมามีอิทธิพลต่อชีวิตคือ การหมั่นฝึกจิตอยู่เป็นประจำ เช่น การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา เป็นต้น แม้ว่าการปฏิบัตินี้จะเป็นสิ่งที่ยากสำหรับบางคน แต่หากหมั่นฝึกฝนอยู่เป็นประจำแล้ว การฝึกจิตก็เป็นสิ่งไม่เหลือวิสัยที่จะทำได้

ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปนั้น แต่ละคนมักจะปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านไปกับเรื่องต่าง ๆ มากมาย เช่น เรื่องครอบครัว ความรัก การงาน เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ซึ่งการปล่อยให้ความคิดว้าวุ่นอยู่ตลอดเวลา ก็คงจะทำให้ชีวิตไม่มีความสุขเท่าที่ควร วิธีผ่อนคลายจิตอาจมีหลายวิธี แต่มีวิธีหนึ่งที่นอกจากจะทำให้จิตผ่อนคลายแล้ว ยังทำให้จิตเกิดคุณธรรม และมีปัญญาตามมา นั่นก็คือการทำสมาธิ และการเจริญภาวนา วิธีการเหล่านี้หากปฏิบัติอย่างถูกต้องจะทำให้จิตได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ และมีความสุขอย่างคาดไม่ถึง การผ่อนคลายด้วยการปฏิบัติสมาธินี้เป็นการผ่อนคลายที่สร้างพลังให้กับจิตใจได้อย่างเต็มที่ เพราะจิตใจจะรู้สึกอิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใส เป็นสุข และเกิดปัญญา มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่า การทำสมาธิ วิปัสสนาส่งผลดีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ยกตัวอย่างผลงานวิจัยของนายแพทย์เบนสัน (Benson) ปี ค.ศ. 1930 (พ.ศ. 2473) ชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติสมาธิเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนงหนึ่ง และเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้านจิตประสานกาย (Mind-body Medicine) สมาธิจึงเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย (Relaxation Technique) เป็นเทคนิคของการเยียวยา และเป็นวิธีที่พิสูจน์ได้ตามหลักของวิทยาศาสตร์ว่ามีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของมนุษย์

การปฏิบัติสมาธิจะทำให้จิตใจสงบ สมควรแก่การงาน สามารถลดความตึงเครียดได้ เนื่องจากการปฏิบัติสมาธิทำให้ระดับของกรดแล็กติก (Lactic Acid) และระดับคอร์ติซอล (Cortisol) ในเลือดลดลง พร้อมกับช่วยพัฒนาบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ ด้วย จากผลงานวิจัยด้านจิตวิทยาของชาวตะวันตกนั้น ชี้ให้เห็นว่า ความเครียดมีหลายรูปแบบ และกลไกของความเครียดมีผลต่อความสมดุลของไฮโปทาลามัส ต่อมใต้สมองและต่อมหมวกไต หรือ HPA

Axis ซึ่งจากการที่เขาได้ศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า สัตว์ที่มีความเครียดเรื้อรัง จะมีระดับสารคอร์ติซอลในเลือดสูง การปฏิบัติสมาธิชี่กงสามารถทำให้ความเครียดลดลง การทำงานของระบบประสาทและสมองส่วนทาลามัสและการทำงานของร่างกายและจิตใจดีขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยทำให้มีการสร้างภูมิคุ้มกัน ระดับฮอร์โมนในร่างกาย เช่น เบตาเอนดอร์ฟินเพิ่มขึ้น ACTH (Adrenocorticotropine) เพราะฉะนั้นการปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีการหนึ่งในการรักษาโรคคิดมาก และความวิตกกังวล

มีงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิอีกหลายชิ้น เช่น งานวิจัยของนายแพทย์โจน คาเบตซิน ได้ใช้การฝึกสติปัฏฐาน 4 ในชีวิตประจำวัน เป็นอุบายในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียด และโรคทางกายอื่น ๆ โดยใช้เวลาประมาณ 8 สัปดาห์ ให้ผู้ป่วยมาหาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2.5 ชั่วโมง เพื่อเรียนรู้วิธีการปฏิบัติ หลังจากนั้นจะให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกเองที่บ้านวันละ 45 นาที สัปดาห์ละ 6 วัน เขาพบว่าหลังจากผู้ป่วยฝึกครบ 8 สัปดาห์ อารมณ์เครียด โกรธ ซึมเศร้าจะลดลงถึง 32 เปอร์เซ็นต์ งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งของนายแพทย์ชุเนล ชาพปิโร และคณะ ชี้ให้เห็นว่าการให้นักศึกษาแพทย์เจริญสติสามารถลดความเครียดและความซึมเศร้าลงได้ และในขณะเดียวกันทำให้นักศึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา จึงนับว่าเป็นประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ไม่ได้รักษาเพียงโรคใดโรคหนึ่งเท่านั้น แต่ช่วยทำให้สภาพโดยรวมของชีวิตเกิดความสมดุลขึ้น อันเป็นที่มาของสุขภาพดีทั้งทางกาย และทางใจ

การปฏิบัติสมาธิแบบพุทธ นอกจากจะเป็นการฝึกจิตเพื่อให้เข้าถึงธรรมแล้ว ยังเป็นการช่วยป้องกันโรคทางกายที่มีความสัมพันธ์กับโรคทางใจได้หลายโรคด้วย เช่น ผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลเรื้อรัง การปฏิบัติสมาธิแบบหัวเราะ (Laughing Meditation) สามารถใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคทางกายสัมพันธ์กับทางจิตได้ดี (Psychosomatic) และการปฏิบัติสมาธิขั้นสูง หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นระยะเวลา 7 วัน จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเพิ่มความมั่นใจ และลดความเครียดได้เช่นเดียวกัน หากจะให้สมาธิมีผลต่อการเยียวยารักษาโรคคิดมาก โรควิตกกังวล โรคความเครียด เป็นต้น ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

งานวิจัยบางชิ้นยังบอกด้วยว่า การปฏิบัติสมาธิจะทำให้ผู้ฝึกมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น เป็นการช่วยฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความเครียด และทำให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างมากแก่สุขภาพกายและสุขภาพใจ

ในประเทศออสเตรเลียได้มีการนำการปฏิบัติสมาธิ และวิธีการผ่อนคลายหลายรูปแบบมาใช้ในการคลายความเครียด และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพราะเป็นวิธีที่ง่ายในการนำมาประยุกต์ใช้และวิธีการถ่ายทอดไม่ยุ่งยากซับซ้อน การปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์และการใช้วิธีจินตภาพ (Imagery) เป็นวิธีการที่ได้รับการยอมรับว่าได้รับผลดีในการดูแลสุขภาพจิตของผู้ป่วยและครอบครัว

การปฏิบัติสมาธิยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และสามารถช่วยให้เผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี สิ่งเหล่านี้จะทำให้การคิดมากลดลง สามารถเรียงลำดับความคิดได้ เมื่อจะคิดสิ่งใดก็สามารถคิดได้อย่างละเอียดรอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติวิปัสสนา คือการพิจารณาให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนทำให้ถอนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา สิ่งนี้งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาสามารถช่วยในการบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ช่วยให้จิตอยู่กับขณะปัจจุบัน สามารถทิ้งความนึกคิด ทำให้รู้สึกเบากาย เบาใจ ช่วยให้สามารถหยุดความคิด ช่วยบำบัดโรคต่าง ๆ ได้มากมายหลายโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ โรคตื่นตระหนกกลัว โรควิตกกังวล โรคเครียด โรคกลัวการอยู่คนเดียว และโรคกลัวความมืด เป็นต้น

ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธินั้น เป็นความสุขที่ละเอียดประณีต ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา และเป็นความสุขอันประเสริฐที่ยากจะหาความสุขอย่างอื่นมาเทียบได้ อย่างเช่นที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ***"ความสุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบ ไม่มี"*** สิ่งนี้เป็นเครื่องยืนยันว่า ได้ผ่านการพิสูจน์จากพระพุทธเจ้าแล้ว นอกจากนั้นยังมีพระสงฆ์สาวกต่าง ๆ อีกจำนวนมากที่ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า การทำสมาธิ วิปัสสนานั้น ทำให้ชีวิตได้พบกับความสุขอันแท้จริง

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”
จากหนังสือ 45 เรื่องเล่าอาหารและโภชนาการ
กินดี ปลอดภัย ลดโรค
สถาบันโภชนาการ

จุดดำบนกระเทียมเกิดจากอะไร ควรบริโภคหรือไม่

รศ.ดร.เอกราช เกตวัลห์

กระเทียม หนึ่งในพืชสมุนไพรเครื่องเทศใกล้ตัว ทานสดก็ได้ นำไปเป็นส่วนประกอบในอาหารก็ดี ช่วยเพิ่มรสชาติสำรับอาหารไทย ให้เข้มข้นกลมกล่อม อร่อย ครบรส ครบกลิ่นมากขึ้น และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย

บางครั้งเราอาจจะพบกระเทียมที่มีจุดดำ ๆ เคยสงสัยกันหรือไม่ว่ามันคืออะไร และบนสังคมออนไลน์ ยังมีข้อมูลเตือนอีกว่าจุดดำบนกระเทียมที่เราเห็นนั้น คือ เชื้อรา มีการปนเปื้อนสารพิษอะฟลาท็อกซิน ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ ซึ่งทำให้ผู้บริโภควิตกกังวล โดยเฉพาะผู้ที่ชอบรับประทานกระเทียม และไม่แน่ใจว่าได้เผลอรับประทานกระเทียมที่มีจุดสีดำไปแล้วหรือเปล่า และจะเกิดอันตรายต่อร่างกายหรือไม่

จุดดำ ๆ นั้น อาจจะเกิดได้จาก 2 สาเหตุ คือ เป็นรอยช้ำของตัวกระเทียมเอง ซึ่งเกิดจากการเก็บรักษาไม่ถูกวิธีหรือเก็บไว้นานเกินไป ก็ทำให้เกิดรอยช้ำได้ กับอีกกรณีหนึ่ง คือ เกิดจากเชื้อราชนิดต่างๆ ส่วนใหญ่ ได้แก่ เชื้อราในกลุ่มแอสเพอจิลลัส (*Aspergillus spp.*) และ เพนนิซิลเลียม (*Penicillium spp.*)

ซึ่งเป็นเชื้อราที่มักจะพบในพืชผลทางการเกษตร โดยลักษณะภายนอกที่พบได้จะเห็นคล้ายเป็นลักษณะผงราสีดำอยู่บนเปลือกและกลีบของกระเทียม โดยเชื้อราหลายชนิดในสองกลุ่มนี้ (แอสเพอจิลลัส และเพนนิซิลเลียม) สามารถสร้างสารพิษอะฟลาท็อกซินส์ (Aflatoxins) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ส่วนใหญ่ก่อมะเร็งที่ตับ และอาจก่อมะเร็งในอวัยวะอื่นๆ เช่น ไต ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะมีการพบว่ากระเทียมสามารถเกิดการปนเปื้อนของเชื้อราได้ แต่เชื้อราจะไม่เจริญเติบโตในเนื้อกระเทียม เนื่องจาก กระเทียมมีสารอัลลิซิน (Allicin) และไดอัลลิลซัลไฟด์ (Diallyl sulfide) มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อรา อย่างไรก็ตาม ในกระเทียมอาจยังมีเชื้อราหลงเหลืออยู่ การรับประทานกระเทียมดิบโดยเฉือนส่วนที่เป็นจุดสีดำออก หรือการนำไปปรุงเป็นอาหารที่ผ่านความร้อนด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะผัด ทอด นึ่ง ก็จะช่วยลดจำนวนเชื้อราลง

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

แต่หากเป็นการปนเปื้อนของสารอะฟลาท็อกซิน
ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ได้นั้น
จะต้องใช้ความร้อนสูงถึงประมาณ 260 °C
ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่สูงกว่าความร้อน
ที่ใช้ในการหุง ต้มอาหารโดยทั่วไป
จึงจะสามารถทำลายสารอะฟลาท็อกซินได้
ทั้งนี้สารอะฟลาท็อกซิน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น
และทนความร้อนสูง
ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยควรหลีกเลี่ยง
การรับประทานกระเทียมที่มีเชื้อรา

สภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

แม้การรับประทานกระเทียมสดจะช่วยให้เราได้รับสารสำคัญต่าง ๆ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากรับประทานกระเทียมที่มีเชื้อราก็อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้น ผู้บริโภคควรเลือกซื้อกระเทียมที่สดใหม่ไม่มีจุดดำเนื้อแข็งไม่นิ่ม

บรรณาธิการแถลง

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญรัชต์ ธนวิยุทธ์ภัคดี

สวัสดี เพื่อน ๆ ชาวมหิดลทุกท่านค่ะ

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ขอนำเสนอบทความ 2 เรื่องนะคะ เรื่องแรกเป็นบทความเรื่อง สมาธิ วิปัสสนา เป็นยาวิเศษ บทความนี้ได้เชื่อมโยงให้เห็นถึงข้อดีของการมีจิตใจที่สงบ ไม่เครียด ทำให้ระดับกรดแลกติก และระดับของฮอร์โมนคอร์ติซอลในเลือดลดลง ส่งผลทำให้การทำงานของระบบประสาทดีขึ้นนั่นเอง และอีกบทความเป็นคอลัมน์ประจำ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค” เป็นความรู้ทางโภชนาการเรื่อง “จุดดำบนกระเทียมเกิดจากอะไร ควรบริโภคหรือไม่” โดย รศ. ดร.เอกราช เกตวัลห์ สถาบันโภชนาการ กองบรรณาธิการจึงอยากนำมาให้ได้อ่านกัน หวังว่าจะเป็นประโยชน์กับเพื่อน ๆ ชาวมหิดลทุกท่าน ซึ่งทั้งสองบทความถือเป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี นั่นคือในด้าน “อารมณ์ อาหาร และ ออกกำลังกาย” ที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ

ในเดือนพฤษภาคมนี้มีวันสำคัญหลายวัน วันแรกของเดือนพฤษภาคม เป็นวันแรงงานแห่งชาติ อาจไม่เกี่ยวกับพวกเราแต่ก็เป็นวันที่ดีของพนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท ห้างร้านที่จะได้หยุดพักผ่อนกัน และพวกเรายังได้ประโยชน์อย่างมากคือรถไม่ติด วันสำคัญต่อมาคือ วันฉัตรมงคล ถือเป็นอีกหนึ่งวันสำคัญของไทย เนื่องจากมีการจัดพระราชพิธีมาอย่างยาวนานตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ 4 สารานุกรมประวัติศาสตร์ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน อธิบายไว้ว่า พระราชพิธีฉัตรมงคล เป็นพระราชพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลสมโภชพระมหาเศวตฉัตร เครื่องราชูปโภค เพื่อเฉลิมฉลองวันคล้ายวันบรมราชาภิเษกของพระมหากษัตริย์ในพระบรมราชวงศ์จักรี วันสำคัญต่อมาคือ วันพืชมงคล หมายถึง วันพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ เป็นพระราชพิธีที่สืบทอดมาแต่โบราณตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี และสืบต่อมาในสมัยอยุธยาจนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ กำหนดจัดขึ้นในราวเดือนหกของทุกปี หรือ เดือนพฤษภาคม เพื่อเป็นสิริมงคลแก่พสกนิกร ทำขวัญพืชพันธุ์ธัญญาหาร เป็นการเริ่มต้นฤดูกาลเพาะปลูกข้าวชาวไทย และอีกวันที่สำคัญในเดือนนี้คือ วันวิสาขบูชา เนื่องจากเป็นวันคล้ายวันที่เกิดเหตุการณ์สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระพุทธเจ้า เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนาของชาวพุทธทั่วทุกมุมโลก

ในฐานะที่ดิฉันเป็นบรรณาธิการข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ เป็นนักโภชนาการและนักพิษวิทยา ขอฝากทุกท่านให้ปฏิบัติตัวด้านการบริโภคอาหารที่พอ และ ที่ดี เพราะหากเรารับประทานได้เพียงพอและดี นอกจากจะได้ประโยชน์ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแล้ว จะยังช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้ รวมถึงระบบการจัดการกับสารพิษที่เรามีโอกาสได้รับอยู่ทุก ๆ วัน และยังช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยปกป้องร่างกาย ทำให้มีอายุยืนยาวอย่างแข็งแรงได้ และขอฝากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีในเรื่องของอาหารและโภชนาการ คือ “โภชเนมัตตัญญุตา” (ความพอประมาณในการกินอาหาร) เป็นคำสอนที่สามารถรักษาสุขภาพทางกายของเราได้

ท้ายนี้ขอให้เพื่อน ๆ ชาวมหิดลทุกท่านมีความสุขทั้งกาย และใจในทุก ๆ วันค่ะ

พบกันใหม่ฉบับหน้า

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

บรรณาธิการประจำฉบับ ผศ. ดร.ปริญรัชต์ ธนวิยุทธ์ภัคดี

กองบรรณาธิการ ผศ. ดร.กอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์ ผศ. ดร.จรรยา ธัญญาดี ผศ. ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช อ. ดร.ทรงพล องค์วัฒนกุล อ.บุญมี พวงเพชร อ. ทพญ.ปนิดา ภาวิไล ผศ. ดร.ปริญรัชต์ ธนวิยุทธ์ภัคดี อ.รชตวรรณ เฉียบฉลาด ผศ. ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย ผศ. ดร.สันติ มณีวัชระรังษี

ประสานงานกลาง พัชญา วงษ์วันทนีย์ ดาริน พรหมศิลป์

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 : 0-2849-6350