

CMU COUNCIL NEWSLETTER



จดหมายข่าวสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปีที่ 2 ฉบับที่ 9 เดือนกุมภาพันธ์ 2560



สำนักงานสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
<http://www.council.cmu.ac.th>



อาหารกับมะเร็ง

ตอนที่ 2

พต.ดร.ภก.นิพนธ์ ตวานนท์



“ จากฉบับก่อน เราได้รู้จักที่มา/สาเหตุของมะเร็ง สัญญาณอันตราย 10 ประการที่ควรเฝ้าระวัง !! และอาหารที่ห้ามรับประทาน (งดเว้น) สำหรับคนที่เป็นมะเร็งกันแล้ว ฉบับนี้ผู้เขียนจะขอยกถึงอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่ต้องรับประทาน และบทสรุปวิธีการรักษามะเร็งที่ดีที่สุด เพื่อให้ผู้สนใจใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนต่อไป ”

อาหารที่พึงหลีกเลี่ยง

- ❁ อาหารกระป๋อง มีสารกันบูด (วัตถุกันเสีย preservatives) ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ เนื้อปลาระป๋อง มักจะมีเกลือไนเตรท ไนไตรท์ เพื่อป้องกันมิให้เกิดอาหารกระป๋องเป็นพิษ จะมีสารประกอบไนโตรซามีน (nitrosamines) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งอย่างแรง
- ❁ อาหารหมักดอง อาจมีซันโทสกร (Saccharin sodium) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง อาหารเค็มมีเกลือโซเดียมสูง ไม่ดีต่อสุขภาพ
- ❁ โกโก้ ช็อกโกแลต ครีม ไอศกรีม มีไขมันสูง เกลือมะเร็ง ชอบไขมัน และใช้ไขมันเป็นพลังงานในการแบ่งเซลล์
- ❁ แอลกอฮอล์ เหล้า ไวน์ ทำให้ภูมิต้านทานลดลง เพิ่มสภาวะกรดในเซลล์ ทำให้เซลล์มะเร็งเติบโตได้ดี
- ❁ น้ำมัน โยเกิร์ต เนย นมเปรี้ยว ให้ไขมันสูง และทำให้ผนังลำไส้หลังสารมิวคัส (mucus) ซึ่งเป็นอาหารของมะเร็ง งดดื่มนมรับประทานนมถั่วเหลืองแทน เกลือมะเร็งก็จะไม่ได้รับสารอาหารหล่อเลี้ยง
- ❁ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ย่อยสลายยาก ทำให้เกิดเนื้อตกค้างเน่าเปื่อยในลำไส้ใหญ่ นำไปสู่การเกิดสารพิษเกิดโพลีป (Polyps) ในลำไส้ใหญ่ แล้วพัฒนาเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด
- ❁ ไม่ดื่มน้ำประปา ถึงแม้จะต้มสุก เพราะมีสารคลอรีน ซึ่งจะทำให้ภูมิต้านทานลดลง ควรดื่มน้ำแร่จืดที่สะอาด
- ❁ ไม่อุ่นอาหารในถุงพลาสติกในเตาไมโครเวฟ เพราะจะเกิดสาร “Dioxin” ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ควรอุ่นในภาชนะเซรามิกหรือแก้วทนความร้อน Pyrex หรือ Corning
- ❁ หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะหม้อที่ทำจากอลูมิเนียม ให้ใช้ภาชนะสแตนเลส
- ❁ หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อแดง (red meat) ซึ่งจะให้เกิดสภาวะเป็นกรด ซึ่งเซลล์มะเร็งจะเติบโตได้ดีในสภาวะแวดล้อมที่มีฤทธิ์เป็นกรด
- ❁ รับประทานเนื้อปลาดีที่สุด รับประทานไก่อนามัย และเนื้อสัตว์อ่อนามัย (hygienic meat) ได้บ้างเล็กน้อย ครั้งละไม่เกิน 150 กรัม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และเสริมโปรตีนด้วยโปรตีนเกษตรจากถั่วเหลือง เต้าหู้
- ❁ หลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำมัน (cooking oil) ที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ใช้้ำมันแคนโอลา (canola) ดีที่สุด มีไขมันราว 7% ในขณะที่น้ำมันถั่วเหลืองจะมีไขมัน 12-14% งดใช้น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู เพราะมีไขมันสูงมาก 43%

นอกจากนี้การรับประทานไขมันมากทำให้ร่างกายต้องหลั่งน้ำดีออกมาที่ลำไส้มาก เกิด “เกลือน้ำดี” ตกค้างในลำไส้ ซึ่งจะถูกแบคทีเรียบางชนิดในลำไส้เปลี่ยนเป็นสารประกอบ 3 - Methylcholantrene ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้คนที่ทานอาหารที่มีไขมันสูงมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้สูง

❁ หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อปิ้งย่าง ต้มตุ๋นนานๆ (เกิน 2 ชั่วโมง) เนื้อปิ้งย่างเมื่อถูกความร้อนจะทำให้ไขมันหลอมละลายหยดลงบนถ่าน เกิดการสันดาปไม่สมบูรณ์ ทำให้ได้สาร PAH (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon) และ Heterocyclic amines ที่พบมากเป็นพวก Benzopyrines เป็นควันทาเกาะติดตามเนื้อปิ้งย่างรมควัน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ เนื้อที่ต้มตุ๋นนานๆ จะเกิดสาร Heterocyclic amines ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

❁ หลีกเลี่ยงการรับประทานของทอด ไม่ว่าจะเป็นมันทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด ไก่ทอด ฯลฯ น้ำมันที่ใช้ทอดซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง ในความร้อนสูงๆ จะเกิดสารประกอบโพลาร์ (Polar compounds) มาจากคำว่า Pole แปลว่า ขั้ว เพราะมีอิเล็กตรอนที่ไม่เสถียร ซึ่งให้อนุมูลอิสระ เป็นอันตรายต่อเซลล์ปกติ โดยไปดึงอิเล็กตรอนออกมาจากเซลล์ DNA ในขณะถอดแบบ ทำให้ได้เซลล์ที่ผิดปกติเกิดเซลล์มะเร็ง

❁ ลดอาหารเค็ม การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำ จะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งหลอดอาหาร

❁ หลีกเลี่ยงการใช้ซอสปรุงรส ซึ่งใช้กรดเกลือยอด้วยเกลือก่อนนำไปหมัก เพื่อเร่งกระบวนการหมักให้เร็วขึ้น โดยวิธีนี้จะทำให้ได้ซอสปรุงรสหรือซีอิ๊วขาวที่มีสารพิษในกลุ่ม Chlorinated Hydrocarbon ปนเปื้อนมา ที่พบมากคือ 3-MCPD (3-Mono chloropropanediol) ซึ่งเป็นพิษต่อร่างกาย

ดังนั้น ก่อนซื้อซอสปรุงรสหรือซีอิ๊วขาวให้อ่านฉลากให้ถี่ ๆ ว่าหมักโดยวิธีธรรมชาติเท่านั้น และไม่ใช้กรดเกลือเร่งปฏิกิริยา



❁ หลีกเลียงอาหารแปรรูปที่ใส่วัตถุกันเสีย ชาวบ้านเรียกรักษาเนื้อ (preservatives) ซึ่งจะใช้ Sodium Benzoate หรือ Benzoic acid หรือเจือสีสังเคราะห์ ถึงแม้จะเป็นสีผสมอาหารก็ตาม ทั้งนี้เพราะโมเลกุลของสารประกอบเหล่านี้จะไม่พบในสารประกอบต่างๆ ตามธรรมชาติในร่างกายเรา (นั่นคือเป็นสารเคมีแปลกปลอมที่เข้าไปในร่างกาย) ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ปัจจุบันพบว่ามีการใช้สารกันบูดในน้ำพริกต่างๆ แม้แต่ในน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกกะปิ เส้นก๋วยเตี๋ยว เพื่อให้อาหารเหล่านี้ขายได้นานๆ โดยไม่เน่าเสีย อยากกินน้ำพริกหนุ่มก็เลือกซื้อจากผู้ขายที่ปรุงไว้ไม่มาก ขายหมดในวันเดียว ประเภทใส่ในถุงพลาสติกสวยงาม เก็บไว้ได้หลายๆ วันพึ่งหลีกเลียง ยิ่งชาวบ้านใช้วัตถุกันเสียจะไม่มีการซั่ง-ตวง-วัด ใส่มาก ๆ เข้าไว้ก่อนเพื่อป้องกันอาหารบูดเสีย

❁ หลีกเลียงการรับประทานถั่วลิสง เพราะถั่วลิสงส่วนใหญ่จะมีสารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งทำให้เกิดมะเร็งตับ

❁ หลีกเลียงการรับประทานผักสดจากตลาดทั่วไป ผักผักจากร้านอาหาร เพราะผักเหล่านี้จะปนเปื้อนด้วยยาฆ่าแมลง จากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ผักทุกชนิด รวมทั้งผักชีและพริกปนเปื้อนด้วยยาฆ่าแมลงจำนวนมาก ควรซื้อผักจากห้างที่มีฉลากว่า “ปลอดสารพิษ” หรือผัก “ออร์แกนิก” ผักโครงการหลวง มีการตรวจเช็คก่อนบรรจุหีบห่อขาย สามารถเชื่อถือไว้ใจได้

หากซื้อผักจากตลาดให้ล้างน้ำหลายๆ ครั้ง และแช่ด้วยเบคกิ้งโซดาหรือน้ำส้มสายชู แล้วล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อกน้ำอีกหลายๆ ครั้ง

❁ ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านม (Estrogen-Receptor-Positive Breast cancer) ควรดื่มนมถั่วเหลือง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองทุกชนิด และหลีกเลี่ยงรับประทานหัวมัน มะพร้าวอ่อน สาหร่ายสาไปรูไลน่า เพราะอาหารเหล่านี้จะให้สารประกอบ isoflavones ซึ่งออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน อาหารเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่ม “Phytoestrogen” ฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช

อาหารที่ต้องรับประทาน

❁ ให้รับประทานผัก-ผลไม้ 5 สี แตกต่างกันในแต่ละวัน (Five colourful fruits and Vegetables) ซึ่งจะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เสริมสร้างการสร้างเม็ดเลือด เกล็ดเลือด พืชผักเหล่านี้ยังให้ “สารพฤกษเคมี (Phytochemicals)” ซึ่งก็คือ “สารอาหารจากธรรมชาติที่มีในพืชเท่านั้น ซึ่งสามารถช่วยป้องกันหรือต้านมะเร็งในหลายๆ กลไก” เช่น

- ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันไม่ให้ดีเอ็นเอถูกทำลายจากกระบวนการออกซิเดชัน
- ช่วยกระตุ้นเอนไซม์ที่ควบคุมการกลายเป็นเซลล์มะเร็ง
- ช่วยสกัดกั้นไม่ให้เซลล์มะเร็งได้รับสารอาหาร



สารพฤกษเคมีพบมากในผักสด ผลไม้ ธัญพืชเต็มเม็ด (whole grains) ที่ไม่ผ่านการขัดสี ควรกินให้หลากหลายชนิด อย่ากินเพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง สารพฤกษเคมีที่สำคัญมี.....

- Carotenoids พบมากในผัก ผลไม้สีส้ม สีเหลือง สีแดง เช่น แครอท มะเขือเทศ มะละกอ
- Flavonoids พบในผักสีเขียว เช่น Parsley
- Anthocyanins พบในข้าวดำ ข้าวสีนิล ข้าว rice berry ข้าวโพดสีม่วง ผักผลไม้ที่มีสีม่วง
- Isoflavones พบมากในถั่วเหลือง
- Saponin พบมากในโลม ถั่ว
- Polyphenols พบมากใน cranberry, raspberry, blackberry, oregano, rosmarry, thyme
- Catechin พบในชาเขียว
- Allicin พบในกระเทียม หอมหัวใหญ่ กุยช่าย
- Isothiocyanates พบในกะหล่ำปลี บล็อกโคลี
- Terpenoid พบในส้มเขียวหวาน ยี่ห่วย
- Phytosterols พบในเมล็ดพืชทอง
- Curcumin พบในขมิ้น
- Salicylic acid พบมากในองุ่น อินทผลัม เชอร์รี่ ส้ม สับปะรด แอปเปิ้ลแดง แตงกวา เห็ด พริก ชูชิโน
- L-Dopa พบในประเภทถั่ว
- Complex carbohydrates (คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน) พบในอาร์ติโชก (Artichoke) ชิโครี (Chicory) ข้าวโพด กระเทียม ข้าวโอ๊ต ผัก ผลไม้ต่าง ๆ
- Glycosides, saponin glycosides พบมากในโลม



อาจารย์สุรัตน์วดี จิวะจินดา แห่งศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน นครปฐม (อาหารต้านมะเร็ง : วารสารข่าวศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง 2544 : 15(1): 5-6) ได้นำพืชผักพื้นบ้านไทย 100 กว่าชนิดมาวิจัย ทดลอง เทียบกับพืชผักฝรั่ง พบว่า ผักพื้นบ้านไทยมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง ไม่ให้เซลล์มะเร็งลุกลาม ขยายตัว ได้ดีกว่าพืชผักฝรั่ง เช่น แครอท หน่อ ไม้ฝรั่ง ผักกาดแก้ว กะหล่ำปลี หอมหัวใหญ่ และมันฝรั่ง ไม่ใช้กินเข้าไปแล้วทำให้หายจากโรคมะเร็ง อย่าเข้าใจผิด!!!

อาจารย์สุรัตน์วดี ได้แบ่งพืชผักออกเป็น 4 ประเภท

ประเภทที่ 1 : ผักที่มีฤทธิ์ต้านทานการลุกลาม ขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้มากกว่า 70% (เซลล์มะเร็งที่เคยขยายตัวได้ 100% เจอผักเหล่านี้เข้าไป เซลล์มะเร็งจะเพิ่มจำนวนได้ไม่เกิน 30%) ได้แก่ ผักชีขวง (สะเดาดิน) ผักโขมหัด มะระขี้นก ใบมะม่วง เพกา (มะริดไม้) ตังโอ้ ดอกแก้วเมืองจีน แขนงกะหล่ำ ตะไคร้ ชะมวง โหระพา ใบยี่ห่วย ใบแมงลัก ถั่วลิสงเตา แคบ้าน ผักแว่น ยอดสะเดา พริกไทย มะกรูด มะเขว่น สะพลู ใบพลู ผักไผ่ (ผักแคว) ใบยอ ผักคาวตอง (พลูคาว) คื่นฉ่าย ใบบัวบก ผักชี ผักชีฝรั่ง กระชาย ข่า ชิงแก่



ประเภทที่ 2 : มีฤทธิ์ต้านทานมะเร็ง 50 – 70% ได้แก่ หัวไชเท้า (มียาฆ่าแมลงสูง จะกินต้องมั่นใจว่าปลอดสารพิษ) พริก สาระแหน่ ขี้เหล็ก (ดอก) ผักชีลาว ขิงอ่อน พริกหยวก

ประเภทที่ 3 : มีฤทธิ์ต้านทานมะเร็ง 30 – 50% ได้แก่ ผักบุ้ง บวบหอม มะดัน ขี้เหล็ก (ใบ) เมล็ดกระถิน มะขาม มะขามเทศ มะเดื่อ มะเขือม่วง มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือพวง มะอึก กระเจี๊ยบมอญ

ประเภทที่ 4 : มีฤทธิ์ต้านทานมะเร็งได้น้อยกว่า 30% ได้แก่ แครอท ผักกาดแก้ว กะหล่ำปลี กะหล่ำม่วง หน่อไม้ฝรั่ง มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่ มะกอก บวบงู มะระจีน สะตอ ลูกเนียง ถั่วพู กุยช่าย สายบัว พริก ดอกโสน หอมแดง ต้นกระเทียม ดอกกระเจี๊ยบ เผือก แตงโม เห็ดหอม เห็ดลม เห็ดนางฟ้า

✿ ให้รับประทานธัญพืชรวม (Cereals) อันประกอบด้วย ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ข้าวเหนียวดำ ข้าวเก่า ข้าวสาลี ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวบัควีท ข้าวสาลี ถั่วแดง ถั่วดำ ลูกเดือย เม็ดบัว งาดำ จมูกข้าวโพด จมูกข้าวกล้องอก ข้าวมอลต์ ลูกนัทต่างๆ เช่น แมคคาดาเมีย อัลมอนด์ เมล็ดพืชมอง ถั่วปากอ้า ถั่วพิสซาร์โอ ฯลฯ ให้หลีกเลี่ยงถั่วลิสง เพื่อป้องกันป็นเื้อนด้วยสาร aflatoxin เดียวนี้มีธัญพืชรวมบด เป็นผงพร้อมชงดื่ม (Instant) ขายเป็นซองๆ หลายยี่ห้อ แต่มีข้อเสียคือ มีน้ำตาลอยู่หลายเปอร์เซ็นต์

✿ ให้รับประทานน้ำปั่น (น้ำเอนไซม์) นำพืชผักในกลุ่มประเภทที่ 1 ข้างต้น ลัก 3-4 ชนิด เช่น ใบยอ ใบบัวบก ใบย่านาง ใบมะม่วง มะระขี้นก นำมาปั่นร่วมกับ แอปเปิลเขียว ข้าวโพดหวานดิบ (ได้ข้าวโพดสีม่วงยิ่งดี เพราะมีสาร anthocyanin สูง) หากมีใบแปะตำปึง (ชาชนไก่ทองคำ) มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระสูงถึง 12.89 หน่วย (ตรวจวิเคราะห์และรับรองผลโดย “ศูนย์บริการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี” คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย-เชียงใหม่ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นวลศรี รักอริยะธรรม เมื่อ 3 พฤษภาคม 2549) อาจผสมด้วยผลไม้ตามฤดูกาลเพื่อแต่งรสให้ ห้ามใส่ส้มหรือมะนาว ผลไม้ที่มีรสส้ม เพราะจะทำลายฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ให้ดื่มทันทีหลังปั่นเสร็จ (จะปั่นแบบแยกกาก หรือปั่นแบบเครื่องปั่นพลังสูงก็ได้) อย่าเก็บไว้ในตู้เย็นแล้วนำมารับประทานในภายหลัง เพราะเอนไซม์ สารพิษเคมีจะเสื่อมสลาย

✿ ให้รับประทานมะเขือเทศ กระเทียมและหัวหอม สาหร่ายทะเล เห็ดหอม ปลา และเต้าหู้เป็นประจำ ในมะเขือเทศมีสารไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งมีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ จากการวิจัยพบว่า

- มะเขือเทศมีฤทธิ์ในการป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก
- กระเทียม หัวหอม จะให้สารประกอบแอลเลียม (allium) และ diarylsulfide ซึ่งจะไปเพิ่มปริมาณเอนไซม์ glutathione-S-transferase ซึ่งมีหน้าที่ในการกำจัด ทำลายสารพิษในร่างกาย
- เห็ดหอม (shitake) มีสารอิริทาดีนิน (Eritadinin) ช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง

• สาหร่ายทะเล เห็ดหอม เนื้อปลาและเต้าหู้ จะให้สารซีลีเนียม (selenium) ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก

✿ หากจะรับประทานเนื้อปิ้งย่างบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อให้หายอยาก ให้รับประทานผักชีฝรั่งร่วมด้วย เนื่องจากในผักชีฝรั่งมีสาร myristicin ซึ่งจะไปยับยั้งการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสาร Benzopyrine ซึ่งอยู่ในกลุ่มของ PAH (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon) ซึ่งเกิดจากการสันดาปไม่สมบูรณ์ของการปิ้งย่างรมควัน



การรักษามะเร็งที่ดีที่สุด ควรใช้การผสมผสานทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับการแพทย์ทางเลือกโดยวิถีธรรมชาติบำบัด ทั้งนี้เพื่อ

1. จัด ทำลายเซลล์มะเร็งหรือเนื้อร้ายโดยใช้วิธีแพทย์แผนปัจจุบัน อาจโดยวิธีผ่าตัดฉายรังสี หรือเคมีบำบัด
2. สกัดการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ด้วยการรับประทานวิตามินซีขนาดสูง 6-12 กรัมต่อวัน
3. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง โดยรับประทานพืชผักผลไม้ 5 สีในแต่ละวัน ร่วมรับประทานธัญพืชหลากหลายชนิดซึ่งจะอุดมไปด้วยสารพิษเคมี เพื่อไปป้องกันต่อต้านเซลล์มะเร็ง
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลับพักผ่อนตอนบ่ายๆ
5. อารมณ์ต้องไม่เครียด ทำตัวสบายๆ ซิลๆ ปล่อยวาง ทำสมาธิ และอย่าคิดอกุศล
6. บริโภคเนื้อสัตว์ให้น้อย รับประทานไข่ เต้าหู้ เพื่อทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ดำรงวิถีชีวิตให้ใกล้ธรรมชาติมากที่สุด หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารที่มีไขมันและหวานจัด อยากรับประทานอิมกินไป อย่าย่ำสารเคมี (สารกันบูด สีสังเคราะห์ ฯลฯ) เข้าสู่ร่างกายเป็นอันตราย ให้พักผ่อนพอควร ไม่เครียด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และเน้นการสูดออกซิเจนเข้าสู่ปอดลึกๆ แล้วพ่นลมหายใจออกทางปาก ทำอย่างน้อย 100 ครั้งต่อวัน หลีกเลี่ยงตนเองจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ สรรหาสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ปล่อยวาง และทำสมาธิ ที่ลำคตญนอนหลับสนิทให้ได้ในช่วงเวลา 22.00 – 03.00 น.

“ แต่นี้แหละคุณก็จะห่างไกลจากโรคมะเร็ง หรือหากคุณเป็นมะเร็งคุณภาพชีวิตของคุณก็จะดีขึ้น ”



เรื่องน่ารู้...จาก สภามหาวิทยาลัย

สภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ประชุมครั้งที่ 1/2560 เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2560 ที่ผ่านมา โดยการประชุมครั้งนี้ได้มีการพิจารณา เรื่องที่สำคัญหลายเรื่อง แต่มีเรื่องหนึ่งที่อยู่ในความสนใจของประชาคมชาว มช. เป็นอย่างมาก คือเรื่อง “ความคืบหน้าโครงการพัฒนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่สู่การเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐโดยสมบูรณ์แบบ (Fast Tract for CMU towards Performance Excellence: CMU-PEX)” ซึ่งเป็นเรื่องเชิงนโยบายของสภามหาวิทยาลัยที่เปิดโอกาสให้ส่วนงานที่มีความคิดริเริ่ม (Initiative) จะดำเนินงานเรื่องใหม่ๆ ได้มีช่องทางในการเสนอหลักการหรือความคิดริเริ่มนั้นต่อสภามหาวิทยาลัยโดยตรงและได้ง่ายขึ้น และวันนี้...เรามีส่วนงานที่ได้เสนอเรื่องผ่านโครงการ CMU-PEX เป็นโครงการแรกแล้ว ฉบับนี้จึงขอความคืบหน้าของโครงการ CMU-PEX และตัวอย่างโครงการของคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ที่ได้รับความเห็นชอบจากสภามหาวิทยาลัย เรียบร้อยแล้ว....มาเล่าสู่กันฟังโดยสรุป (รายละเอียดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากรายงานมติสภามหาวิทยาลัยครั้งที่ 1/2560 ได้)

ศ.เกียรติคุณ นพ.อาวุธ ศรีศุกรี อธิการบดีมหาวิทยาลัย และรักษาการแทนอธิการบดี ซึ่งแจ้งต่อที่ประชุมว่า การเข้าร่วมโครงการ CMU-PEX ของส่วนงานให้ส่วนงานจัดทำแนวคิดในการบริหาร ส่วนงานสู่เป้าหมาย (Concept Paper) ลื่นๆ พร้อมทั้งกำหนดตัวชี้วัดที่สำคัญหรือเป้าหมาย เพื่อใช้ในกระบวนการติดตาม และประเมินผล ซึ่งสามารถดำเนินการเอง หรือผู้อื่นดำเนินการก็ได้เช่นเดียวกัน โดยแนะนำให้หาแนวทางเกณฑ์คุณภาพ การศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ (CMU-EdPEX) มาใช้ในการขับเคลื่อน การดำเนินงาน ส่วนงานมีอิสระในการ ดำเนินงาน เพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศตาม ยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยและต้องอยู่ ภายใต้กรอบคุณธรรม โดยเฉพาะในด้าน หลักสูตรการเรียนการสอน มหาวิทยาลัย มีแผนที่จะดำเนินการปรับนโยบายด้าน วิชาการให้ทันสมัย โดยอยู่ในขั้นตอนของ การจัดตั้งคณะทำงาน ซึ่งประกอบด้วย บุคลากรภายในมหาวิทยาลัยและผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกที่เกี่ยวข้อง จะเริ่มดำเนินการได้ในวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2560 โดยจะมีการพิจารณาให้มีหลักสูตรเป็นแบบ บูรณาการมากขึ้น เพื่อผลิตบัณฑิตได้ตรงกับ ความต้องการของตลาด และเพื่อให้ บัณฑิตมีความพร้อมในการทำงานหลัง สำเร็จการศึกษา แต่การเปิดหลักสูตรใหม่ ในปัจจุบัน ต้องผ่านขั้นตอนค่อนข้างมาก บางหลักสูตรใช้เวลามากกว่า 1 ปี กว่า จะเริ่มรับนักศึกษาได้ จึงไม่ตอบโจทย์หลักสูตร ที่มีลักษณะจำเพาะและจำเป็นต้องเร่งรัด การเปิดหลักสูตร เพื่อให้ทันต่อแนวโน้ม ความต้องการของตลาด

เหตุนี้ มหาวิทยาลัยจำเป็นต้องหาวิธีบริหารจัดการ เพื่อให้สามารถเปิดหลักสูตรได้เร็วขึ้น โดยในวันนี้คณะบดีคณะรัฐศาสตร์ และรัฐประศาสนศาสตร์ จะได้นำเสนอ หลักสูตรใหม่ เป็นหลักสูตรพหุวิทยาการ เรื่องนโยบายสาธารณะ ซึ่งเป็นที่ต้องการ ของตลาด ในประเทศไทยน่าจะมี มหาวิทยาลัยเพียงแห่งเดียวที่มีหลักสูตร ที่ใกล้เคียงกับหลักสูตรนี้ ขณะที่มหาวิทยาลัย ต่างประเทศหลายแห่งได้มีการเรียน การสอนหลักสูตรนี้มาระยะเวลาหนึ่งแล้ว

ข้อเสนอเรื่อง CMU School of Public Policy

ผศ. ดร.อรอร ภูเจริญ คณะบดีคณะรัฐศาสตร์ ได้นำเสนอแนวคิดของสถาบัน นโยบายสาธารณะ มช. (CMU School of Public Policy) โดยได้นำเสนอรายละเอียดของโครงการต่อที่ประชุมสภา มหาวิทยาลัย ได้แก่ (1) หลักการและเหตุผล (2) บทบาทของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต่อ สังคมในด้านนโยบายสาธารณะ (3) หน้าที่ ของสถาบันในด้านการเรียนการสอน ด้าน คลังสมองในการผลิตองค์ความรู้ ด้านการ บริการฝึกอบรม และด้านการบริการวิชาการ (4) เครือข่ายความร่วมมือ (5) กรอบแนวคิด ของหลักสูตร : ปริญญาโทด้านนโยบาย สาธารณะและธรรมาภิบาล (6) หน่วยงาน คู่ขนานของ มช. ที่น่าจะเกิดควบคู่ไปด้วยกับ School of Public Policy คือ School of Public Health และ College of Marine Studies and Management (7) คณะทำงาน (8) คณะที่ปรึกษา และได้มี ประเด็นเสนอสภามหาวิทยาลัย เพื่อพิจารณา และให้การสนับสนุนโครงการนี้ ดังนี้



1. สถาบันที่จะจัดตั้งขึ้นใหม่ แม้จะเชื่อมโยง กับคณะรัฐศาสตร์ฯ แต่การบริหารงานควร แยกเป็นอิสระ เช่น การกำหนดกฎระเบียบ ต่างๆ ควรแยกต่างหากจากที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน
2. กระบวนการในการอนุมัติการเปิดสอน หลักสูตรควรแล้วเสร็จภายใน 2 เดือน
3. ขอจ้างพนักงานใหม่ เพื่อช่วยในการ ขับเคลื่อนงานของสถาบัน ซึ่งต้องการ บุคลากรที่มีทักษะภาษาอังกฤษในระดับดี และมีประสบการณ์ในการขับเคลื่อนการ สร้างสถาบัน
4. ขอให้อาจารย์สามารถทำงานได้มากกว่า 1 หน้าที่ (Double-appointment)
5. เงินร่วมลงทุน (Matching Fund) สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานทุน การศึกษา และค่าจ้างบุคลากรชาวต่างชาติ ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อน สถาบัน ขณะนี้ คณะรัฐศาสตร์ฯ ได้รับเงิน สนับสนุนจำนวน 1.7 ล้านบาท สำหรับใช้ในการ ก่อตั้งศูนย์สังคมดิจิทัล (Digital Society Center) ซึ่งได้มีการกำหนดไว้ใน TOR ว่าเงินส่วนนี้ถือเป็นเงินส่วนหนึ่งที่จะใช้ เพื่อการขับเคลื่อนการศึกษานโยบาย สาธารณะในประเทศไทย นอกจากนี้ยังได้ รับเงินสนับสนุนจากงบประมาณของสำนัก บริหารยุทธศาสตร์ (The Office of Strategy Management: OSM)

เพื่อใช้ในการขับเคลื่อนการศึกษานโยบายสาธารณะในประเทศไทย อีกจำนวน 19.8 ล้านบาท โดยระยะเวลาการใช้งบประมาณตั้งแต่วันที่ 1 ก.พ. 2560 ถึงวันที่ 30 ก.ย. 2560 อย่างไรก็ตาม คณะยังคงต้องการเงินสนับสนุนสำหรับโครงการนี้อย่างต่อเนื่อง

6. การเดินทางไปทำการตลาดกับสถาบันที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

7. ค่าจ้างและผลตอบแทนที่สามารถแข่งขันกับองค์กรอื่นๆ ได้

ที่ประชุมพิจารณาแล้วมีความเห็นว่ สภามหาวิทยาลัยมีนโยบายที่จะให้มีการดำเนินการในเรื่องของ CMU School of Public Policy เพื่อดำเนินการตามบทบาทหน้าที่ที่นำเสนอทั้ง 4 ด้านดังกล่าว และมอบหมายให้คณบดีคณะรัฐศาสตร์ฯ นำไปดำเนินการ โดยมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่สำคัญๆ ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยควรมีบทบาทในการชี้นำนโยบายสาธารณะ ทั้งทางด้านการเมืองและเศรษฐกิจ สภามหาวิทยาลัยควรให้การสนับสนุนการดำเนินการในเรื่องนี้ เพราะถือเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าอย่างหนึ่งของมหาวิทยาลัย และเกิดประโยชน์ทั้งในระดับภูมิภาคและระดับประเทศ ผลตอบแทนที่ได้อาจจะไม่ได้อยู่ในรูปของตัวเงินทั้งหมด เช่น ประสิทธิภาพ

2. บทบาทหน้าที่ทั้ง 4 ด้านของสถาบัน ได้แก่ ด้านการเรียนการสอน การเป็นคลังสมองในการผลิตองค์ความรู้ การให้บริการฝึกอบรม และการให้บริการวิชาการ ควรมีการดำเนินการในทุกๆ ด้าน แต่ควรให้ความสำคัญกับการเป็นคลังสมองในการผลิตองค์ความรู้

3. การดำเนินการของสถาบันควรเน้นความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และควรเลือกด้านที่ยังไม่มีสถาบันใดทำ หรือมีให้ซ้ำซ้อนกัน อาจจะเลือกดำเนินการในเรื่องที่เป็นจุดแข็งของจังหวัดเชียงใหม่ และมีความพร้อมในการดำเนินการ เนื่องจากการสร้างสถาบันไม่ควรใช้เวลานาน แต่ควรสร้างสถาบันให้เป็นที่รู้จักในเวลาอันรวดเร็ว ประมาณ 1-2 ปี

4. การให้อาจารย์สามารถทำงานได้มากกว่า 1 หน้าที่ (Double-appointment) จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการที่ดี ไม่เช่นนั้นอาจประสบปัญหาเรื่องภาระงาน แนะนำให้ศึกษาการบริหารจัดการของ East-West Center ซึ่งประสบผลสำเร็จในเรื่องนี้

5. มหาวิทยาลัยในเมืองไทยยังไม่ประสบผลสำเร็จในการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรพหุวิทยาการ เพราะบัณฑิตที่จบการศึกษาไม่รู้จักจริงแม้แต่เพียงศาสตร์เดียว นักศึกษาที่จะเข้ามาเรียนหลักสูตรพหุวิทยาการ ควรมีจุดแข็งในศาสตร์ใดศาสตร์หนึ่ง เพื่อใช้เป็นหลักในการทำงาน

6. การขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเป็นการขับเคลื่อนสังคมในภาพรวม ควรดำเนินการให้ครบทั้งวงจร ตั้งแต่การกำหนดนโยบาย การสื่อสารนโยบาย การดำเนินการตามนโยบาย การประเมินผลการใช้ นโยบาย และการพัฒนาปรับปรุงนโยบาย

7. ควรดำเนินการในด้านที่ประเทศไทยมีจุดแข็งอยู่แล้ว เช่น ด้านสุขภาพ โดยการศึกษาและสร้างความร่วมมือกับหน่วยงานที่ดำเนินการในเรื่องนี้ ซึ่งมีงานวิจัยที่ดำเนินการมาแล้วอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีฐานข้อมูลที่มีมากพอสำหรับการศึกษานำไปประกอบการตัดสินใจอยู่แล้วมาใช้ประโยชน์ต่อได้ นอกจากนี้ยังมีแหล่งทุนสนับสนุนการวิจัยในด้านนี้อย่างต่อเนื่อง

8. หลักสูตรมีการกล่าวถึงเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals) ซึ่งเป็นการพัฒนาใน 3 มิติ คือ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ในปัจจุบัน Governance กลายเป็นส่วนหนึ่งของ ESG (Environment Social and Governance) ดังนั้น การเน้นเรื่อง Governance เพียงอย่างเดียว อาจจะกลายเป็นข้อจำกัด ควรให้ครอบคลุมไปถึงเรื่องเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย ซึ่งในหลักสูตรมีรายวิชาด้านการจัดการปกครอง รายวิชาด้านเศรษฐศาสตร์ และรายวิชาด้านสิ่งแวดล้อมแล้ว แต่ไม่พบรายวิชาด้านสังคมเลย

9. บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานนี้ หน่วยงานจะต้องแบ่งบทบาทหน้าที่ให้ชัดเจน ระหว่างบทบาทของการสร้างคลังสมองหรือคลังสมององค์ความรู้ และบทบาทของการให้ความรู้หรือทำการเรียนการสอน หากมิได้แบ่งบทบาทหน้าที่ไว้ก่อน ในท้ายที่สุดหน่วยงานมักจะเน้นการให้ความรู้มากกว่า จนแทบจะไม่ได้ขับเคลื่อนบทบาทของการสร้างคลังสมองหรือสร้างองค์ความรู้ทางด้านนโยบายสาธารณะดังกล่าว

เนื่องจากบทบาทการสร้างคลังสมองจะเป็นสิ่งที่ดำเนินการได้ยากกว่า ซึ่งบทบาทการสร้างคลังสมองควรจะเกิดขึ้นก่อนและบ่มเพาะให้มีความเข้มแข็งมากพอ จนสามารถเชื่อมโยงสู่การจัดการเรียนการสอนได้

10. การสร้างคลังสมองหรือคลังสมององค์ความรู้ของสถาบันอื่นๆ ในประเทศที่ทำหน้าที่วิจัยและพัฒนานโยบายสาธารณะส่วนใหญ่มักจะอาศัยกรณีศึกษาที่เกิดขึ้นในต่างประเทศ ซึ่งจะปรากฏกรณีศึกษาของประเทศไทยในสัดส่วนที่น้อยมาก ดังนั้น หน่วยงานดังกล่าวนี้อาจพิจารณานำกรณีศึกษาด้านนโยบายสาธารณะของประเทศไทยมาศึกษา เพื่อสร้างคลังสมองหรือองค์ความรู้ จำแนกตามบริบทต่างๆ ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้มานั้นสามารถนำไปจัดการเรียนการสอนได้อีกทางหนึ่ง

11. หากจะสร้างบุคลากรวิจัยทางด้านนโยบายสาธารณะ จะต้องอาศัยการเรียนรู้อะไรและสิ่งสมประสพการณ์จากการปฏิบัติจริงของบุคคลนั้นเอง มากกว่าการสอนในเชิงทฤษฎี ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนของหน่วยงานดังกล่าวอาจใช้งานวิจัยเป็นหลักก่อน แล้วจึงอาศัยการเรียนรู้อะไรเชิงทฤษฎีตามหลังก็ได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการผลิตมหาบัณฑิตในหลักสูตรนี้อย่างมาก

12. มหาวิทยาลัยอาจพิจารณาดำเนินการจัดตั้งเป็นโครงการบ่มเพาะองค์ความรู้สร้างคลังสมอง จัดทำหลักสูตรและการเรียนการสอนให้บทบาทหน้าที่ต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยต้องการมีความเข้มแข็งสักระยะหนึ่งก่อน แล้วจึงจัดตั้งหน่วยงานหรือองค์กรอย่างเป็นทางการ เพื่อรับผิดชอบบทบาทหน้าที่ดังกล่าวต่อไป หากดำเนินการแล้วเห็นว่ายังไม่มีความเข้มแข็งมากพอที่จะจัดตั้งเป็นหน่วยงาน ก็ยังสามารถดำเนินการเป็นภารกิจของระดับคณะหรือส่วนงานที่เกี่ยวข้องก็ได้

นายกสภามหาวิทยาลัยจึงขอให้มหาวิทยาลัยและคณะรัฐศาสตร์ฯ นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของที่ประชุมในวันนี้ไปดำเนินการตามข้อเสนอดังกล่าว ให้บรรลุผลสำเร็จตามกำหนดเวลาที่กำหนดไว้ต่อไป.....



บัณฑิตวิทยาลัยกับการจัดการศึกษาที่มุ่งประสิทธิภาพ

ดร.ตุ๊กลักขณ์ ล้อมลาย เลขาธิการบัณฑิตวิทยาลัย



กระแสที่ได้รับความนิยมกันมากในปัจจุบันก็เห็นจะหนีไม่พ้น “Thailand 4.0” ซึ่งเป็นกระแสความคิดที่ใช้ขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศไทยให้เกิดความมั่นคง มั่งคั่ง และก้าวข้ามกับดักรายได้ปานกลาง กระแสนี้จะเป็นจริงได้ต้องดำเนินในลักษณะร่วมด้วยช่วยกันจากทุกภาคส่วน นำความถนัด ความเชี่ยวชาญของตนเองมาเป็นตัวสนับสนุน

เมื่อปลายปีก่อน นพ.ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการคนปัจจุบัน ได้กล่าวปาฐกถาในงานประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติครั้งที่ 41 และนานาชาติครั้งที่ 5 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ท่านให้ข้อคิดสำคัญเกี่ยวกับการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา เพื่อช่วยขับเคลื่อน Thailand 4.0 ว่าจะต้องทำความเข้าใจแนวพัฒนานี้ให้เข้าใจถ่องแท้ จึงจะนำไปสู่การปฏิบัติได้ ถ้าเข้าใจแล้วก็จะพบว่าแนวพัฒนานี้ คือ การพัฒนาโดยใช้นวัตกรรมที่เน้นประสิทธิภาพของการทำงานสามารถนำสร้างผลกำไรได้ การจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา จึงต้องเร่งสร้างนักวิจัยเพราะงานวิจัยทำให้เกิดนวัตกรรม อีกทั้งมหาวิทยาลัยกับภาคเอกชนต้องร่วมมือกัน เพื่อให้ได้แนวทางการสร้างนวัตกรรมร่วมกันอย่างยั่งยืนต่อไป

ก่อนหน้านั้นกระทรวงศึกษาธิการ ได้ทำการวิเคราะห์ประเด็นปัญหาของการศึกษาไทย นำไปสู่การกำหนดเป็นยุทธศาสตร์เพื่อแก้ไขเร่งด่วน หนึ่งในนั้นมีเรื่องการแก้ไขปัญหา “งานวิจัยไม่สามารถนำไปใช้งานได้จริง” เพราะถ้าหากงานวิจัยนำไปใช้งานไม่ได้จริง ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อการสร้างนวัตกรรมที่จำเป็นสำหรับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ 4.0 แน่ ผู้เขียนเห็นว่าปัญหาชนชั้นนี้อาจมาจากการแข่งขันมากของสถาบันการศึกษาทั้งของรัฐและเอกชน จนทำให้สังคมวิพากษ์ว่าเป็นการพาณิชย์ไปแล้ว? จนหย่อนยานการฝึกหัดนิสิตนักศึกษาให้มีทักษะด้านการวิจัยที่ดีพอ

ในส่วนของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีหน้าที่จัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ผู้บริหารที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันต่างร่วมกันคิดและร่วมกันกำหนดทิศทางการจัดการศึกษาภายใต้แผนยุทธศาสตร์การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศ คือ มุ่งการจัดการศึกษา การวิจัย เพื่อความเป็นนานาชาติ จึงเป็นฟันเฟืองเล็กๆ หน่วยหนึ่งที่จะร่วมขับเคลื่อนให้ฟันเฟือง 4.0 เคลื่อนไปได้อย่างมั่นคง

หากจะบอกว่าผู้เขียนสังกัดหน่วยงานนี้ ก็ต้องพูดอย่างนั้น คงไม่ใช่อย่างนั้นแน่นอน เพราะผู้เขียนเห็นว่าที่ผ่านมามีผลผลิตอันเป็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์ให้เห็นกันโดยทั่วไป แต่เมื่อจริงแล้วผลลัพธ์นั้นก็มาจากผลของการจัดการหลักสูตรที่มีกว่า 200 หลักสูตรครอบคลุมความต้องการของสังคมและประเทศ มีผลงานวิจัยที่โดดเด่นและเป็นที่ยอมรับในแวดวงวิชาการและสร้างนวัตกรรมสำคัญให้แก่สังคมอยู่ตลอด ที่สำคัญหลักสูตรทุกหลักสูตรต้องได้รับการปรับปรุงทุกๆ 5 ปี ตามเงื่อนไขของ สกอ. นับเป็นกลไกควบคุมคุณภาพของผลลัพธ์ ที่มาจากหลักสูตรที่มีความทันสมัยและสอดคล้องกับความต้องการของสังคมและประเทศ ผลการสำรวจที่ผ่านมา นอกจากบัณฑิตจะมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงกับความต้องการของผู้ประกอบการและหน่วยงานที่ทำงานอยู่ บัณฑิตยังมีผลงานวิจัยที่ได้รับการยอมรับและใช้งานได้จริงอีกด้วย

ผู้ทำงานหนักแล้วบอกสังคมว่าตนเองทำงานหนักนั้น คงพอยอมรับได้ แต่ถ้าไม่ทำงานแล้วบอกว่าทำงานหนัก สังคมก็จะประจักษ์ในข้อเท็จจริงไม่ช้าก็เร็วอย่างแน่นอน ผลผลิตที่เป็นผลลัพธ์ของบัณฑิตวิทยาลัยช่วง 5 ทศวรรษที่ผ่านมา ก็ได้รับการยอมรับในสถานการณ์ที่เข้ามาแล้ว

พลังและศรัทธาในการทำหน้าที่จัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาทั้งฝ่ายบริหาร คณะอาจารย์ระดับบัณฑิตศึกษา บุคลากรที่เกี่ยวข้อง จึงตั้งใจรวมพลัง ร่วมมือกันสร้างคุณภาพบัณฑิตให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ด้านการวิจัยที่ก้าวหน้าทัดเทียมนานาชาติ

...บัณฑิตวิทยาลัยจะเป็นผู้ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ “Thailand 4.0”
ไปสู่เป้าหมายด้วยกันกับภาคีอื่นอย่างเต็มพลังความสามารถ...



ที่หมายโก โหตุ สังฆราชา

ควรมีควรแล้วแต่จะโปรด

เกล้ากระหม่อม

กรรมการสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
และบุคลากรสำนักงานสภามหาวิทยาลัย

พระประวัติสมเด็จพระสังฆราช องค์ที่ 20

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
พระนามเดิม อัมพร ประสัดตพงษ์ ฉายา อมฺพโร ปัจจุบันสิริอายุ 89 ปี พรรษา 68
เป็นเจ้าของอาวาสวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กรุงเทพฯ ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค 14-15 (ธรรมยุต)
กรรมการมหาเถรสมาคม และแม่กองงานพระธรรมทูต ประสูติเมื่อวันอาทิตย์ที่ 26 มิ.ย. 2470
ที่ ต.บางป่า อ.เมือง จ.ราชบุรี พระชนก/พระชนนีชื่อ นายนับและนางตาล ประสัดตพงษ์
พระองค์เข้าพิธีบรรพชาเป็นสามเณร เมื่อปี พ.ศ. 2480 ณ วัดสัตตนารถปริวัตร จ.ราชบุรี
และอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2491
ณ พัทธสีมาวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม สำเร็จการศึกษานักธรรมชั้นเอก, บาลีเปรียญธรรม 6
ประโยค, ปริญญาตรีศาสนศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
และปริญญาโทด้านประวัติศาสตร์และโบราณคดี มหาวิทยาลัยพาราณสี ประเทศอินเดีย

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา : ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.เกษม วัฒนชัย นายกสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.อาวุธ ศรีศุกรี รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
บรรณาธิการบริหาร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ศุภชัย เชื้อรัตนพงษ์ รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายกิจการสภามหาวิทยาลัย
บรรณาธิการ : นายปรีดา สิริรังษี ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าสำนักงานสภามหาวิทยาลัย
กองบรรณาธิการ : นางมณฑนา สุกันต์สีล, นายทองศักดิ์ เชื้อเจ็ดตน, น.ส.วราวรรณ ปัญญาณะ, น.ส.วันเพ็ญ ศุภวิริยกุล,
นายเกรียงไกร ใจโล, นายมงคล เตชะ, นายมนัส โกชนา, นางจันทร์ตรี มายัง, น.ส.อารยา อริยะเครือ, นายอดิศร ไข่คำ

สำนักงานสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาคารพุทธศาสตร์ ชั้น 4 เลขที่ 239
ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์ : 0-5394-3030 , 0-5394-2636
โทรสาร : 0-5394-3028