

AROUND MB

Speed up yourself !

WE MB

Featuring Dr.Supattra Treerattakool

MB Society

คลินิก ก.พ.อ. และเชี่ยวชาญคลินิก

Talent Mobility Program

IDP มาพัฒนาตัวเองกันเถอะ

MB Showcase

ยาหม่องน้ำสูตรทำเอง

MB Feel go ❤ oooooo

แค่เปลี่ยนความคิด...ซึ่งตกลงดีขึ้น

MB Green 

สายทั้ง 4 ของคนไทย

MB Health Care

โรคหนึ่งตลอดเวลาไม่กี่มาอย่างไร



MB418082020

“คิด แล้ว ทำ”

ดร.สุพัตรา ตรีรัตน์ตระกูล

Dr. Supattra Treerattrakool

Ph.D. and M.Sc. in Molecular Genetics
and Genetic Engineering

ปัจจุบันเป็นนักวิจัยประจำกลุ่มสาขาวิชาชีววิทยาศาสตร์
การเกษตรระดับโมเลกุล สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล

She is currently a Researcher in
Molecular Agricultural Biosciences Cluster,
the Institute of Molecular Biosciences

มีแนวคิดในการพัฒนาตนเองอย่างไร?

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.สกล พันธุยิม เคยสอนไว้ว่า...
สำหรับการวิจัยนั้น หากเราทดลองทำในวิธีเดิมจนครบ 3 ครั้ง
แล้วยังไม่ประสบความสำเร็จ แสดงว่าสิ่งที่เราทำลังทำอยู่อาจ
ยังไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง...ต้องเปลี่ยน!

เราจึงเป็นคนที่ปรับปรุงวิธีการทำงานของตนเองอยู่ตลอดเวลา
 เพราะในบางครั้งงานที่เราตั้งใจอาจไม่สำเร็จตามแผนที่วางไว้
 แต่สิ่งที่ทำต่อไปก็คือจะแก้ไขอย่างไรให้วันพรุ่งนี้มันดีขึ้นกว่าวันนี้
 และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เดินหน้าต่อไปจนประสบความสำเร็จ



THINK, then take action!

Self-improvement for successful work

Emeritus Professor Sakol Panyim, Ph.D., once taught that ... for research, if we have tried the same method three times and haven't been successful, then maybe, we are not using the right method ... change is a must!

Therefore, I continuously improve the way I work because sometimes our intended work may not go as planned. What I try to do is to make tomorrow better than today, to not be discouraged in the face of obstacles and to keep on working until success.

การที่ได้มาเรียนและทำงานที่ MB

ความโชคดีของตนเอง คือ ในช่วงที่เข้ามาเรียนปริญญาโทหลักสูตร MGGE ได้มีโอกาสไปทำวิจัยในห้องของนักวิจัย Biotec สวทช. ทุกคนที่เราได้สัมผัสใกล้ชิดในตอนนั้นทำให้เห็นว่าการทำงานวิจัยและเชิงต้นวิจัยเป็นอย่างไร การที่ได้มาเรียนและทำงานที่สถาบันฯ เราได้อยู่ภายใต้บรรยากาศของการวิจัย ทำให้ได้เห็นว่าคนที่อยู่ในอาชีพนี้ มีการอุดแบบความคิดอย่างไร และดึงศักยภาพตนเองออกมาได้อย่างไรบ้าง ตัวอย่างที่ดีต่าง ๆ เราถูกใจนำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง ทั้งเรื่องวิธีการในการทำงาน รูปแบบการใช้ชีวิต และการมีน้ำใจต่อผู้อื่น อยู่กันแบบพื้นมอง ทำให้เราสร้างความสุข และเป็นตัวเองในปัจจุบัน



แผนชีวิตในอนาคต

แผนในใจของตนเองคิดว่าภายในระยะเวลา 5-10 ปี อย่างให้งานวิจัยที่เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง เมื่อเราเดินมาในเส้นทางนวัตกรรมทำให้รู้ว่ายังมีทางที่ทำให้เราสามารถเติบโตได้อีก เพราะเชื่อว่าการที่เราจะต่อยอดงานวิจัยไปสู่เชิงพาณิชย์ได้ เราไม่สามารถใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียว แต่จะต้องหาความรู้เพิ่มเติมในด้านการบริหารจัดการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการบริหารจัดการคน การติดต่อสื่อสารและประสานงาน หรือแม้กระทั่งเรื่องการธุรกิจ เราจะทำอย่างไรให้ก้าวไปสู่การนำไปใช้ประโยชน์จริงได้บัน การได้เรียนรู้จากการลงมือทำงานจริงอาจจะทำให้เราหนึ่งอย่าง แต่ประสบการณ์ที่ได้รับก็จะทำให้เราเติบโตขึ้น

โดยส่วนตัวเป็นคนที่มีความสุขกับการพัฒนาตัวเอง อย่างเช่นในช่วงที่ได้รับโอกาสจากสถาบันฯ ให้ไปอบรมเรื่องตัวแทนสิทธิบัตร (Patent Agent) ก็รู้สึกสนุกมาก เพราะเราได้ลองทำอะไรใหม่ ๆ ได้เปิดมุมมองใหม่เพื่อกลับมาพัฒนาตนเองหรือองค์กร นับเป็นสิ่งที่เติบเต็มชีวิตเราในหลากหลายรูปแบบ

นอกจากทำวิจัยแล้ว ความฝันอีกอย่างที่เคยหวังแผนไว้คือ กลับไปอยู่กับครอบครัวที่ต่างจังหวัด และเปิดร้านขนม เพราะเป็นคนชอบทำเบเกอรี่ ส่วนตัวรู้สึกว่าเบเกอรี่มีความคล้ายงานวิทยาศาสตร์ คือ ทุกสิ่งที่ทำผิดเพี้ยบไม่ได้เลย จะต้องมีการซึ่ง ตวง วัด ให้ถูกต้อง บนมีจึงออกมามีรูปแบบ และการสร้างสรรค์เมนูใหม่ ๆ ก็เหมือนการได้ทำงานวิจัยเรื่องต่าง ๆ

**เป้าหมายในการทำงานวิจัยของเราไม่ใช่การตีพิมพ์บทความวิชาการ
แต่เป็นการผลิตผลงานวิจัยที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง**

*My goal in research is not publishing papers
but to produce work that is applicable*



คลินิก ก.พ.อ. OCSC Clinic

สำหรับดណาจารย์ และนักวิจัย Academic Staff

STEP

1

ติดต่อนัดหมายขอคำปรึกษาเรื่องการขอตำแหน่งฯ ที่หน่วย HR

Please make an appointment for consultation at the Human Resources Unit.

STEP

2

ให้คำแนะนำเรื่องการจัดเตรียมและตรวจสอบความถูกต้องของเอกสาร

Advises on the paperwork preparation and preliminary examination

- แบบฟอร์ม ก.พ.อ. ออนไลน์
- การประเมินผลการสอนในชั้นต้น
- ผลงานทางวิชาการ
- เอกสารประกอบการพิจารณาต่าง ๆ



- The OCSC online form
- Preliminary assessment of teaching
- Academic works
- Other relevant documents

STEP

3

เสนอต่อนักกรรมการกลั่นกรองคุณสมบัติฯ

คณาจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิ ร่วมกันพิจารณาคุณสมบัติให้เป็นไปตามเกณฑ์ฯ ที่มหาวิทยาลัยกำหนด ตรวจสอบความถูกต้องต่าง ๆ ให้มีความผิดพลาดน้อยที่สุด หรือไม่มีเลย

Submission to Qualification Screening Sub-Committee

Faculties and experts together review the qualifications following the criteria set forth by the University.

STEP

4

สถาบันฯ ส่งเรื่องให้กองทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยมหิดล

The Institute forward the application to the Human Resources Division, Mahidol University.

- ตรวจสอบ กลั่นกรองคุณสมบัติ
- แต่งตั้งคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประเมินผลงานทางวิชาการฯ
- เสนอสถาบันมหาวิทยาลัย เพื่อพิจารณาอนุมัติ/ไม่อนุมัติ



- Review and examine the qualifications
- Appoint a committee of experts to assess the academic works
- Propose to the University Council for approval/disapproval

STEP

5

มหาวิทยาลัยแจ้งมติให้ผู้เสนอขอแต่งตั้งและส่วนงานทราบ

The university notifies the resolution to the application and his/her the work affiliation



เชี่ยวชาญคลินิก Expertise Clinic

สำหรับบุคลากรสายสนับสนุน Supporting Staff



ติดต่อนัดหมายขอคำปรึกษาเรื่องการขอตำแหน่ง ที่หน่วย HR

Please make an appointment for consultation at the Human Resources Unit.

STEP

1

ให้คำแนะนำเรื่องการจัดเตรียมและตรวจสอบความถูกต้องของเอกสาร

Advises on the paperwork preparation and preliminary examination

STEP

2

- แบบฟอร์มขอเผยแพร่ผลงาน
- แบบตอบรับผลงาน
- เอกสารประกอบการพิจารณาต่าง ๆ



- Publication request form
- Publication acceptance form
- Other relevant documents

เสนอต่อนักกรรมการกลั่นกรองดุณสมบัติ

คณาจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิ ร่วมกับพิจารณาคุณสมบัติให้เป็นไปตามเกณฑ์ฯ ที่มหาวิทยาลัยกำหนด
ตรวจสอบความถูกต้องต่าง ๆ ให้มีความผิดพลาดน้อยที่สุด หรือไม่มีเลย

STEP

3

Submission to Qualification Screening Sub-Committee

Faculties and experts together review the qualifications following the criteria set forth by the University.

สถาบันฯ ส่งเรื่องให้กองทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยมหิดล

The Institute forward the application to the Human Resources Division, Mahidol University.

STEP

4

- กลั่นกรองค่างานและผลลัพธ์ฯ ฯลฯ
- แต่งตั้งคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประเมินผลงานของบุคลากร
- เสนอ ก.บ.ค. เพื่อพิจารณา
อนุมัติ/ไม่อนุมัติ



- Review that work and achievements, etc.
- Appoint a committee of experts to assess the works of the applicant
- Propose to the University Council for approval/disapproval

มหาวิทยาลัยแจ้งมติให้ผู้เสนอขอแต่งตั้งและส่วนงานทราบ

The university notifies the resolution to the application and his/her the work affiliation

STEP

5



Talent Mobility Program

Mahidol Talent Mobility Program?

คืออะไร?

ส่งเสริมบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและนวัตกรรมจากมหาวิทยาลัย และสถาบันวิจัยของภาครัฐไปปฏิบัติงานเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน ในภาคเอกชน โดยไปปฏิบัติงาน ณ สถาบันประกอบการอย่างน้อย 1 วัน/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 3-24 เดือน

Personnel in the science, is aimed to support technology and innovation section from university and government's research institute to work to increase their competitiveness in the private sector. The work should be at least 1 day/week for 3-24 months



ประโยชน์ต่อหน่วยงานต้นสังกัด Benefits to affiliation

- งานวิจัยไม่เข้าทึ้ง
- Research transfer
- ทรัพย์สินทางปัญญา
- Intellectual property
- พัฒนาบุคลากร
- Skill development
- รายได้จากการอุสาหกรรมและโครงการ
- Revenue from industrial works and projects

ประโยชน์ต่อนักวิจัย Benefits to researcher

- ผลงานวิจัย/ผลงานวิชาการ
- Research work and publication
- ทรัพย์สินทางปัญญา
- Intellectual property
- โจทย์วิจัยที่ใช้ได้จริง
- Industrially applicable research question
- เพิ่มพูนประสบการณ์กับภาคเอกชน
- Experience in the industrial sector



คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ Qualification

มีความรู้ ความสามารถหรือเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม และได้รับความเห็นชอบจากหน่วยงาน ดับสังกัด

- Knowledge skills or expertise in science, technology and innovation
- Approval from the affiliated institute
- Can accompany students to the workplace



ประโยชน์ต่อภาคเอกชน Benefits to private business

- ได้บุคลากรที่มีคุณภาพมาช่วยทำงาน
- Skilled personnel
- เพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์
- Value-added product
- สร้างงานให้กับประเทศ
- Create job opportunities
- เพิ่มโอกาสเป็นผู้นำในการผลิตสินค้าใหม่ ๆ
- Higher chance of gaining the first-mover advantage

Individual Development Plan (แผนพัฒนาตนเองรายบุคคล)

**Self Assessment:**

ปัจจุบันๆ เองและตำแหน่งงานว่าปัจจุบันทักษะตามตำแหน่งงานด้านใดได้เนี่ยเต็มบ้าง

Set Goals:

กำหนดเป้าหมาย และวางแผนการพัฒนาทักษะที่จำเป็น

สร้างเครือข่ายและหาประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพของตัวเองในอนาคต

อนุฯ หุน HR มีงบประมาณสำหรับการพัฒนาบุคลากรโดยเฉลี่ย
หากได้รับสนใจเข้าร่วมอบรมให้ข้อที่เกี่ยวข้องกับงาน มาปรึกษาหน่อย HR ได้เลยค่ะ
We have a training budget, If anyone has an interesting course please let us know!

ยิ่งเรียนรู้ ยิ่งพัฒนา
WE LEARN
WE GROW



ได้รับความรู้และทักษะเพิ่มเติมที่จำเป็นต่อการทำงาน

Improve your knowledge & working skills

การพัฒนาตัวเองเป็นการสร้างความชำนาญ
ทุกผลิตภัณฑ์ "เจือย" และ "ข้อผิดพลาด" ในการทำงาน
Personal development & challenge yourself!

เติ่มความนรร่องทั้งความรู้ ทักษะ และความสามารถ
เพื่อก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้น

Build a successful career path



สร้างเครือข่ายกับบุคลากรในสายงานเดียวกัน
จากการไปฝึกอบรม

Build a professional networks



เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของสถาบันฯ

To be the outstanding staff!

จากกลุ่มสำรวจคนไทย 1,252 คน
ชาย 33.7 % หญิง 67.3%

สายทั้ง 4 ของคนไทย

4 types of green approach in Thais

#สายสอดคล้อง **15.7%** #Conventions

มีความต้องการในการปกป้องสิ่งแวดล้อมแต่ยังมี พฤติกรรมที่เคยซินกับการบริโภคแบบเดิม ๆ
Are aware and would like to contribute to protecting the environment but are still used to the same behaviors.



#สายกรีนตัวแม่ **37.6%** #LOHAS

มีความตั้งใจทำทุกอย่างและยินดีจ่ายเงินเพิ่มขึ้น เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม
Have strong intentions to do everything and spending money to preserve the environment.



#สายโนกรีน **26.0%** #Unconcerneds

ยังไม่พร้อม ใช้จ่ายเพื่อสิ่งแวดล้อมและยังไม่เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค เพราะมองว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก
Not ready to spend money on Eco-friendly products and believe it is too inconvenient to change.



#สายกรีนตามกระแส **20.8%** #Drifters

มีพฤติกรรมตามกระแสการใช้สินค้าอื่น แต่ยังขาดทักษะคิดในด้านความเปลี่ยนแปลง เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมในระยะยาว
Use Eco-friendly products but without the attitude of long-term environment preservation.





“หลักสูตรค้านสิ่งแวดล้อม”

จาก สถาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
The Federation of Thai Industries



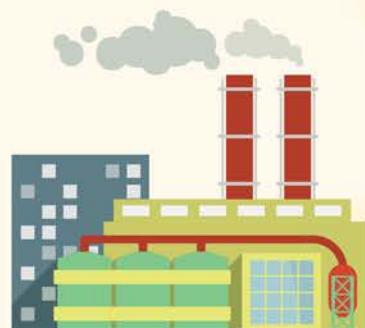
“การจัดการน้ำเสีย”

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม
Department of Environmental
Quality Promotion (DEQP)



“หลักสูตร การจัดการสารเคมีและวัตถุอันตราย ให้สอดคล้องกับกฎหมายและปลดภัย”

บริษัท เอไอเอ็ม คอนซัลแตนท์ จำกัด
AIM Consultant Co.,LTD.



“หลักสูตร ความปลอดภัยในการใช้ การจัดเก็บ สารเคมีวัตถุอันตราย”

บริษัท เอไอเอ็ม คอนซัลแตนท์ จำกัด
AIM Consultant Co.,LTD.



*อุบรมเป็นภาษาไทย

ค่าน้ำ & ค่าไฟ ของเราเท่าไหร่กันนะ? (MB utilities cost)

Water cost



อนุรักษ์น้ำ อนุรักษ์ชีวิต

กรกฎาคม 2563

อาการสภากันเชื้อวิกฤตขาดไฟเล็ก
49,518 ₪
ศูนย์วิจัยและพัฒนาอิเล็กทรอนิกส์
6,480 ₪
ศูนย์วิจัยและพัฒนาอุปกรณ์เชิงการแพทย์
1,675 ₪

Electric cost



ประหยัดน้ำ เพื่อวันหน้า

มิถุนายน 2563

อาการสภากันเชื้อวิกฤตไฟเล็ก
607,858.41 ₪
ศูนย์วิจัยและพัฒนาอิเล็กทรอนิกส์
100,353.09 ₪
ศูนย์วิจัยและพัฒนาอุปกรณ์เชิงการแพทย์
334.10 ₪
อาการสภากันเชื้อวิกฤตไฟฟ้า
160,402.80 ₪



ໂຣຄເໜີວຍສລວດເວລາ

Fatigue

Watch Out!!!

ສາເຫຼື່ອຊັ້ນລັກ Main causes

ດວາມເດືອນສະສົນ
Stressຊູ້ເຊີ້ວິດບ່ອຍ ມີ
Frequent distressໂຮດເຫັນຂຶ້ນຕົວດອດເວລາເປົ້າຈາວະເໜີເທົ່ານີ້ແມ່ນຫຼື
ເກີດຈາດວາມລ້າສະສົມທີ່ເກີດໄດ້ກັບຖຸກເນັດຖຸກວັນFatigue is caused by accumulated fatigue,
which can occur in all ages and gender.ໜອນຫລັບໄວ່ເງື່ອນພອ
Lack of sleepໄຟ່ອອກກຳລັງກາຍ
Lack of exercise

ຈຳໄຟ່ໄຟແລຕົວເອງ Consequences

ໂຮດຊີ່ມເຕັ້ນ
Depressionອາການຫຼຸດຫາຍໃຈຮະຫວ່າງນອນ
Obstructive Sleep Apneaໂຮດເບາຫວານ
Diabetesລຳໄສ້ທຳຈານຜິດປົກ
Irritable Bowel Syndromeໂຮດຫົວໃຈ
Heart attack

ວິທີການຮັກໝາ (Treatment and Prevention)

ປັບໄລຟີສິຕີ (Change of lifestyle)

ຜ່ອນດລາຍດວາມເດືອນ
Release stressອອກກຳລັງກາຍ
Exerciseໄຟ່ເຊີ້ມແລກອອສອລໍ
No alcohol

ປັບການກິນ (Modified eating habits)

ກິນຂ້າວເຫຼາ
Have breakfastກິນວິຕາມືນແລະ ແຮ່ອາຕູ
Take vitamins and mineralsດື່ມນໍ້າເປົ່າ
Drink water

โดย...อธิ รั่ว (พี่ม่วง)

Most Thai people use this tiny inhaler to relieve a blocked nose with its refreshing property



ส่วนผสม (Ingredients)

| | |
|---|---------|
| 1. พิมเสน (Borneol) | 100 g. |
| 2. การบูด (Camphor) | 100 g. |
| 3. เมทอล (Menthol) | 350 g. |
| 4. น้ำมันมูลคาลิปตัส (Eucalyptus Oil) | 180 ml. |
| 5. น้ำมันชะ瓜 (Methyl Salicylate) | 20 ml. |
| 6. น้ำมันชื่อมระ夷ลาเวนเดอร์ (Lavender Essential Oil) | 50 ml. |
| 7. น้ำมันชื่อมระ夷สัมภิญ (Buddha's Hand Essential Oil) | 50 ml. |

วิธีทำ

นำพิมเสน การบูด และเมทอล ชาเท่าน้ำจางๆ ให้ละลายรวมกัน จากนั้นเติมน้ำมูลคาลิปตัส น้ำมันชะ瓜 น้ำมันชื่อมระ夷ลาเวนเดอร์ และน้ำมันชื่อมระ夷สัมภิญ แล้วคนส่วนผสมให้เข้ากัน
Mix together borneol, camphor and menthol in a glass container and stir to dissolve. Add your essential oils, as followed: Eucalyptus oil, Methyl salicylate and Lavender essential oil and mix these ingredients well.



เดือนนี้ MB มีอะไร?

Upcoming Events

“การสนับสนุนทุนวิจัยจากเงินรายได้มหาวิทยาลัย”

MB KM
Knowledge Management

วิทยากรจากกองบริหารงานวิจัย



Meeting Number: 166 130 0408
Password: MUgrant20



นางลักษณา ศรีพะ



นางสาวสุปรายุ ลับพวงแก้ว



นางสาววิทยากรณ์ เกียงศรี



31 สิงหาคม 2563



09.30 - 12.00 น.



ห้องประชุม A108
สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล
มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา





ຄວາມດິຈິ້ຍ໌
Negative thinking

ດີດວ່າຕົວເອງໄສ່ສາມາດຮັບເປີ້ຍ໌ແປລ່ງໄດ້
You believe that you can't change yourself.

ເລື່ອເຈົ້າສິ່ງທັກາຍຈະດີດວ່າເປົ່າປັນຫຼາ
A challenge like a brick wall
that hard to climb over.

ຍອມແນ່ງໆຢ່າຍ ຖ ເພົ່າວ່າໄສ່ຂຶ້ນໃຈວ່າຕົວເອງຈະກຳໄດ້
Always give up because you don't think
you can get through.



ຄວາມດິຈິ້ເຕີບໂຕ
Positive thinking

ເຖິງວ່າຄວາມນຍາຍາມນີ້ ສາມາດຮັບສ້າງຂຶ້ນໄດ້!
Where there's a will, there's a way.

ກະທີ່ອອື່ອຈັນທີ່ຈະເຮັຍນຸ້ສິ່ງໃໝ່ ອູ່ເສັອ
Enthusiastic to gather new knowledge.



ກຳຖຸກອຍ່າງເຕີມທີ່ ໄນຍ່ອກັນຕ່ອອຸປະກອດ
You can absolutely do it!

Because we care...



The academic promotion...

"Associate Professor"

ຂອແສດງຄວາມບິນດີກັບ ນພ.ວຽກ
ທີ່ໄດ້ຮັບອຸນຸມຕົວໃຊ້ດຳກັງຕຳແໜ່ງ
ຮອງຄາສຕາຈາກບໍ່ຄໍ:



Congrats New Dad!!

ຄຸນພ່ອສ້ວືໃໝ່... ບິນດີດັງບະນະຄະ



ເຮືອກົ່ນແນ້ວນນ້ຳແປລ່າ....
ໄລ່ມີ່ສ່າງຕົ້ນ ແຕ່ກໍ່ຫາລີໄນ້ໄດ້
Best Lawyer Ever



Thank you for sharing your good feelings with us!





— บุณสีเขียว —
@MB