

## ‘มหิดล’ ผุด 3 รายการสร้างสุขภาวะผ่าน ‘พ็อดคาสท์’ ตอบโจทย์คนยุคดิจิทัล

เมื่อเร็วๆ นี้ มหิดลแซนแนล (Mahidol Channel) ได้เปิดตัวรายการที่ตอบโจทย์ความต้องการของคนรุ่นใหม่ในยุค 5G ซึ่งสามารถติดตามได้ทาง “พ็อดคาสท์ (PODCATS)” ซึ่งเป็นช่องทางใหม่ ได้แก่ “Well-Being สุขภาพดีสร้างได้” และ “Re-Mind อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม” และอีกรายการที่กำลังจะเผยแพร่ต่อไป คือ “Food Choice กินดี สุขภาพดีเลือกได้”

โดยที่ผ่านมา ทั้ง Well-Being สุขภาพดีสร้างได้ และ Re-Mind อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ได้รับความสนใจจากผู้ฟังอย่างกว้างขวาง รวมถึงผู้ที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งนอกจากสามารถฟังย้อนหลังได้ทาง Apple Podcast, Soundcloud, Blockdit, Spotify และ Anchor แล้ว ยังสามารถติดตามได้ทั้งภาพ และเสียงพร้อมคำบรรยายที่จัดทำเป็นคลิปวิดีโอเผยแพร่ทาง YouTube อีกด้วย

นายระพี บุญเปลื้อง หัวหน้าภาควิชา

ชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยากรผู้ดำเนินรายการ Well-Being สุขภาพดีสร้างได้ ทาง Mahidol Channel PODCAST ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้บุกเบิกสร้างสรรค์รายการของมหิดลแซนแนล (Mahidol Channel) มาตั้งแต่ช่วงแรกเริ่ม จนเข้าสู่ปีที่ 10 ในปี 2564 นี้ กล่าวถึงความภาคภูมิใจในที่ได้ทำหน้าที่ “ตามแทนใจผู้ฟัง” ในการพูดคุยกับวิทยากรผู้เชี่ยวชาญที่มาเป็นแขกรับเชิญในรายการ ถึงเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาวะของสังคมซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีและชีวิตที่ดี

โดยรายการ Well-Being สุขภาพดีสร้างได้เปิดตัวด้วย EP.1 “การอยู่ร่วมกันของความเห็นต่างทางการเมือง” ซึ่งสามารถจุดประกายให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว แม้จะคุยกันเรื่องการเมืองที่อาจเห็นต่าง เช่นเดียวกับ EP.2 “ทำอะไรเมื่อชีวิตคู่ถึงทางตัน” เพื่อการสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบัน



ครอบครัวนอกจากนี้ ยังมีประเด็นที่เป็นประโยชน์สำหรับคนในวัยทำงาน “ทลายกำแพงต่างวัยในออฟฟิศ” รวมทั้งเสริมสุขภาพทางการเงินเพื่อเตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยด้วยประเด็น “การวางแผนการเงินเกษียณตอนอายุ 55 ปี” ฯลฯ

“ไม่ว่าพฤติกรรม และความต้องการของผู้ฟัง หรือ

# แนวหน้า

Naew Na  
Circulation: 900,000  
Ad Rate: 900

Section: วาไรตี้/การศึกษา-ศิลปวัฒนธรรม

วันที่: พุธ 7 กรกฎาคม 2564

ปีที่: 42

ฉบับที่: 14679

หน้า: 17 (ล่างซ้าย)

Col.Inch: 80.16

Ad Value: 72,144

PRValue (x3): 216,432

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: 'มหิดล' ผุด 3 รายการสร้างสุขภาวะผ่าน 'พ็อดคาสต์' ตอบโจทย์คนยุคดิจิทัล

ผู้บริโภคจะเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่อย่างไรมหิดลแชนแนล (Mahidol Channel) ยังคงไม่หยุดยั้งในความพยายามที่จะสื่อสารองค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญของมหาวิทยาลัยมหิดลสู่ผู้ติดตามรายการ ให้ได้รับข้อมูลที่เป็ประโยชน์ อย่างถูกต้อง และก่อให้เกิดปัญญา” อาจารย์ระพี กล่าว

เช่นเดียวกับ นพ.สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยากรผู้ดำเนินรายการ Re-Mind อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ทาง Mahidol Channel PODCAST ว่า รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้นำเอาทักษะทางวิชาชีพของการเป็นแพทย์ทางด้านจิตเวชศาสตร์มาใช้ในการดำเนินรายการดังกล่าว

ซึ่งโดยปกติเวลาตรวจรักษาผู้ป่วย จะใช้วิธีการพูดคุยเป็นหลักอยู่แล้ว แต่ที่ไข่มากที่สุดคือ “การฟัง” จากเรื่องราวของแต่ละผู้ป่วยที่เข้ามาปรึกษาปัญหาต่างๆ โดยนำมาจัดลำดับทางความคิด แล้วปรับภาษาทางวิทยาศาสตร์ให้เป็นภาษาที่ฟังแล้วเข้าใจง่าย ซึ่งจากการที่ได้พูดคุยกับบุคคลต่างๆ เป็นประจำอยู่แล้วนี้ ทำให้ทราบได้ว่าคนในสังคมส่วนใหญ่ต้องการอะไร หรือมีความทุกข์จากเรื่องอะไร เลยตั้งใจจะทำให้รายการมีเนื้อหาที่ตอบใจมากที่สุด

รายการ Re-Mind อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ประเดิมด้วยประเด็น “อันตรายจากการเลี้ยงลูกด้วยมือถือ” ใน EP.1 ที่จะทำใหเด็กยุคใหม่เติบโตโดยไม่ถูกเทคโนโลยีทำร้าย นอกจากนี้ ยังมีอีกหลายตอนที่น่าติดตาม อาทิ “การจัดการความเครียดด้วยตนเอง” ก่อนลูกถามเป็นโรคทางกาย และทางใจ “เรียนรู้และเข้าใจโรคซึมเศร้า” ก่อนจะเข้ามาเป็นเงามืดในชีวิต และ “เลี้ยงลูกอย่างไร เมื่อลูกเป็น LGBTQ+” หรือ “ความหลากหลายทางเพศ” เป็นต้น

“ความเครียด หรือความไม่พร้อม

ทางจิตใจ เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์ในสังคมเมืองยุค 5G ในทุกช่วงวัย จริงๆ แล้วความเครียด เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่เกิดขึ้นโดยปกติ แต่เรารู้สึกว่าเรากำลังรู้สึกอะไร ไม่รู้ในสิ่งที่กำลังเกิดว่าจะกำลังจะก้าวไปสู่ปัญหาใด หรือบางทีก็รู้ว่าจริงๆ แล้วตัวเรามีศักยภาพอะไรอยู่ภายใน

รายการ Re-Mind อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ที่ตั้งใจทำขึ้นนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ทุกคนสามารถฝ่าฟันวิกฤติ ความเครียด ความทุกข์ และความรู้สึกไม่มั่นคงทางใจไปได้ โดยเราจะไปเติมเต็ม และสร้างการเติบโตให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของทุกคนให้เกิดศักยภาพที่จะทำให้สามารถกลับมาทบทวน และรู้จักตัวเองได้ในที่สุด” นพ.สมบูรณ์ กล่าว

ด้าน ผศ.พญ.ดร.ณิชาวัลย์ วโรดมวิจิตร อาจารย์ประจำสาขาวิชาโภชนวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยากรผู้ดำเนินรายการ Food Choice กินดี สุขภาพดี เลือกได้ ซึ่งกำลังจะเผยแพร่ทาง Mahidol Channel PODCAST เร็วๆ นี้ กล่าวว่า ตั้งใจจะให้ Mahidol Channel PODCAST เป็นช่องทางหนึ่งในการให้ความรู้กับประชาชนด้วยข้อมูลที่เป็นกลาง และเป็นวิทยาศาสตร์ที่อ้างอิงได้ เพื่อการตัดสินใจนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง

ด้วยความที่รายการไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับภาคธุรกิจ จึงคาดว่าจะสามารถนำเสนอเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนได้อย่างเต็มที่ โดยจะไม่ขึ้นว่าดีหรือไม่ แต่จะให้ข้อมูลเพื่อให้ประชาชนสามารถ “เลือกอย่างฉลาด” ด้วยการพิจารณาอย่างรอบด้านให้เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละบุคคล เช่น เรื่องของอาหาร ไม่ใช่ว่าเลือกแต่อาหารที่อืดท้อง แต่ต้องเป็นอาหารที่มีคุณค่าด้วย และอาหารที่ดีก็ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงเสมอไป นอกจากนี้

# แนวหน้า

Naew Na  
Circulation: 900,000  
Ad Rate: 900

Section: ไร่ดี/การศึกษา-ศิลปวัฒนธรรม

วันที่: พุธ 7 กรกฎาคม 2564

ปีที่: 42

ฉบับที่: 14679

หน้า: 17(ล่างซ้าย)

Col.Inch: 80.16

Ad Value: 72,144

PRValue (x3): 216,432

คลิป: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: 'มหิดล' ผุด 3 รายการสร้างสุขภาวะผ่าน 'พ็อดคาสต์' ตอบโจทย์คนยุคดิจิทัล

วิตามินหรืออาหารเสริมอาจไม่สำคัญเท่ากับการ  
รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย  
รวมทั้งไม่สามารถใช้แทนยารักษาโรคได้ เป็นต้น

“การที่เราคุยกับคนไข้ เราอาจบอกได้  
แค่คนเดียว แต่จะเกิดประโยชน์อย่างแพร่หลาย  
เพียงใด หากได้บอกผ่านรายการ “Food  
Chioce กินดี สุขภาพดี เลือกได้” Mahidol  
Channel PODCAST ซึ่งต่อไปเชื่อว่าจะมี  
การปรับรูปแบบของรายการให้เข้าถึงความ  
ต้องการของประชาชนได้มากขึ้นเรื่อยๆ โดย  
เราพร้อมเสมอที่จะฟัง “เสียงจากประชาชน”  
เพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับประชาชน” ผศ.พญ.  
ดรุณีวัลย์ กล่าวทิ้งท้าย

มหาวิทยาลัยมหิดล