



MFU newsletter

ประชาสารวัฒนธรรม

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีที่ 3 ฉบับที่ 29 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2550

An Ideal Place to Live and Learn

ขอร่วมแสดงความยินดีในความสำเร็จ
กับผู้สำเร็จการศึกษา รุ่นที่ ๔ ประจำปีการศึกษา ๒๕๔๘



จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

เราขอร่วมแสดงความชื่นชมในความสำเร็จของบัณฑิตและมหาบัณฑิตใหม่ๆ คนที่มุ่งมั่นเพียรจนกระทั่งสำเร็จการศึกษาและกำลังจะเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรจากพระหัตถ์ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในช่วงเช้าของวันอังคารที่ 13 กุมภาพันธ์ 2550 ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้ามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

พิธีพระราชทานปริญญาบัตรครั้งนี้ นับเป็นความภาคภูมิใจครั้งที่ 4 แล้ว สำหรับชาวแม่ฟ้าหลวงทุกคน ในครั้งนี้ จะมีบัณฑิตและมหาบัณฑิตรวมกันถึง 656 คน จากทั้ง 6 สำนักวิชาด้วยกัน มีรายละเอียดดังนี้

- จำนวนผู้สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 573 คน แยกเป็น
 - สำนักวิชาศิลปศาสตร์
 - สาขาวิชาภาษาอังกฤษ 85 คน
 - สำนักวิชาวิทยาศาสตร์
 - สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ 22 คน
 - สำนักวิชาการจัดการ
 - สาขาวิชาการบัญชี 43 คน
 - สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ 87 คน
 - สาขาวิชาบริหารธุรกิจ 99 คน
 - สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว 68 คน
 - สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
 - สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ 44 คน
 - สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ 43 คน
 - สาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ 28 คน
 - สาขาวิชาเทคโนโลยีการสื่อสารและสารสนเทศ 19 คน
 - สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร
 - สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร 18 คน
 - สำนักวิชานิติศาสตร์
 - สาขาวิชานิติศาสตร์ (ภาคเสาร์-อาทิตย์) 17 คน
 - จำนวนผู้สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาโท จำนวน 83 คน แยกเป็น
 - สำนักวิชาศิลปศาสตร์
 - สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ 35 คน
 - สาขาวิชาบริหารการศึกษา 3 คน
 - สำนักวิชาวิทยาศาสตร์
 - สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ 4 คน
 - สาขาวิชาวัสดุศาสตร์ 1 คน
 - สาขาวิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรมเซรามิก 2 คน
 - สำนักวิชาการจัดการ
 - สาขาวิชาบริหารธุรกิจ 38 คน
- จึงขอแสดงความยินดีกับน้องๆ บัณฑิต และพี่ๆ มหาบัณฑิตรุ่นที่ 4 จากร้ว มฟล. มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ณัฐกร วิทิตานนท์

แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว

พิชิตยอดเขานางนอน
บ้านผาหมี่ หมู่ที่ 6 ต.เวียงพางคำ

หมู่บ้านชาวเขาผาหมี่ ตั้งอยู่บนสายพระธาตุดอยตุง บ้านผาหมี่ ห่างจากพระธาตุดอยตุง ประมาณ 10 กม. หมู่บ้านชาวไทยภูเขาเผ่าอาข่า บ้านผาหมี่ หมู่ที่ 6 ตำบลเวียงพางคำ มีสภาพภูมิทัศน์ที่สวยงาม อยู่ห่างจากสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอแม่สาย เพียง 6 กิโลเมตร บริเวณโดยรอบหมู่บ้านเป็นภูเขาหินอ่อน หินปูน มีถ้ำเล็ก ถ้ำน้อย ที่ยังไม่ได้รับการพัฒนา จึงเหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการความท้าทาย สัมผัสกับวิถีชีวิตชาวไทยภูเขาที่อยู่ไม่ไกลจากตัวเมือง... เดิมพื้นที่นี้ใช้เป็นศูนย์บำบัดยาเสพติดชาวเขาในพื้นที่โครงการพัฒนาดอยตุง ปัจจุบันได้กลายเป็นศูนย์ฝึกอาชีพผาหมี่ ด้วยสภาพภูมิทัศน์ที่สวยงามของหมู่บ้านผาหมี่ที่มีภูเขาหินอ่อนซึ่งนับว่ามีคุณภาพดีที่สุดในแห่งหนึ่งของประเทศไทย เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจให้นักท่องเที่ยวแวะเข้ามาเยี่ยมชม นอกจากวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไทยภูเขาแล้ว วิถีทัศน์ของหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ท่ามกลางสวนป่าภูเขาหินอ่อน ตั้งเป็นฉากหลังสลักรับกับสวนผลไม้ชา กาแฟ ลิ้นจี่ ถือว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่รอรับการสัมผัสจากนักท่องเที่ยว นอกจากวิถีทัศน์ที่ปรากฏให้เห็นแล้ว ยังมีเส้นทางเดินป่า เส้นทางที่ปีนป่ายหน้าผา เส้นทางเดินชมถ้ำที่ยังไม่เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว รอรับความท้าทายของท่าน อดต.เวียงพางคำ ขอแนะนำเส้นทางเดินป่าสู่จุดสูงสุดของยอดเขานางนอนในระดับความสูงถึง 1,291 เมตร



เส้นทางเดินป่า เส้นทางศูนย์อบรมผาหมี – ไร่ผื่นเกล้า – ยอดดอยนางนอน ระยะทาง 5 กม. ไป – กลับ ใช้เวลา 6 ชั่วโมง เส้นทางเดิม

1. จุดเริ่มต้น จากลานสนามบาสเกตบอลของหมู่บ้านผาหมี เดินทางด้วยรถยนต์ผ่านศูนย์อบรมผาหมี ใช้เวลาประมาณ 15 นาที เริ่มเดินเท้าจากศูนย์อบรมผาหมี – สวนสมันนายนิวัฒน์ฯ ใช้เวลา 15 นาที สภาพเส้นทางเดินเท้าขนาดกว้าง 1 เมตร เดินลัดเลาะภายในบริเวณสวนสมันของนายนิวัฒน์ฯ ราษฎร บ.ผาหมี ผ่านไร่กาแฟ ไร่แมคคาดีเนีย จะมีสภาพอากาศเย็น พบเห็นต้นมอส เฟิร์นส์ ปกคลุมตามหุบเขา ใช้เวลาเดินทางประมาณ 15 นาที ถึงบริเวณป่าโปร่ง เริ่มต้นเดินทางขึ้นเขา สามารถมองเห็นเทือกเขาดอยนางนอนอยู่ด้านหน้า



4. เชียงเขา บริเวณสันเขาดอยนางนอน ใช้เวลา 30 นาที สภาพ เส้นทางเดินเท้าลัดเลาะตามโขดหิน ทางเริ่มสูงขึ้น ต้องใช้ความระมัดระวังในการเดินทาง ก้อนหินจะหลุดตกลงไป อาจเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมใช้เส้นทาง ระหว่างทางจะพบพืชพันธุ์ไม้ที่หายาก และไม่รู้จักหลายชนิด พบเห็นกล้วยไม้ป่า ต้นไม้ที่ใช้รากเก็บน้ำ อากาศเริ่มเย็น เริ่มมองเห็นทิวทัศน์สวยงามไทย – พม่า

5. บริเวณสันเขาดอยนางนอน-จุดชมวิว ใช้เวลา 10 นาที สภาพเส้นทางเริ่มแคบ ต้องใช้ความระมัดระวังในการเดิน ภูมิประเทศสูงชันทั้งสองด้าน จากจุดชมวิวมองเห็นทิวทัศน์ด้าน อ.แม่สายและ อ.เชียงแสน ในพื้นที่โครงการพัฒนาอดอยตุง และพื้นที่ประเทศพม่า ลมอาจพัดแรง อากาศหนาวเย็น มีทะเลหมอกปกคลุมในช่วงฤดูหนาว พบเห็นฝอยลม และพืชสมุนไพรที่ขึ้นในที่สูงทั่วไป

สรุป จะใช้เวลาเดินทางจากจุดพักแรม ไร่ผื่นเกล้า ถึงจุดชมวิวสูงสุดของดอยนางนอน ใช้เวลาประมาณ 40 นาทีและหากเดินทางจากศูนย์อบรมผาหมี-จุดชมวิว เดินทางปกติ จะใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง



2. สวนสมัน-ไร่กาแฟนายนิวัฒน์ฯ-ไร่ผื่นเกล้า ใช้เวลา 30 นาที สภาพเส้นทางเป็นทางเดินเท้าขนาดกว้าง 1 เมตร เดินลัดเลาะผ่านป่าไม้ป่าไผ่ เดินขึ้นเขาจนถึงที่ว่างในหุบเขา ซึ่งอดีตเป็นพื้นที่ปลูกผื่นเกล้า มีเนื้อที่ประมาณ 3 ไร่ เหมาะสำหรับการกางเต็นท์นอนพักผ่อนของนักท่องเที่ยว

3. การเดินทางก่อนถึงไร่ผื่นเกล้า จะเดินลัดเลาะป่าไผ่ มีโขดหินรูปร่างแปลกตา ต้องใช้ความระมัดระวังในการเดินทางแต่เมื่อเดินทางถึงบริเวณหุบเขาไร่ผื่นเกล้าแล้ว จะมีร่องรอยของรังหุบป่า และเป็นจุดครึ่งทางของเป้าหมาย จากไร่ผื่นเกล้าถึงเชิงเขาดอยนางนอน ใช้เวลา 20 นาที สภาพเส้นทางเดินเท้าภูมิประเทศเป็นป่าไผ่ผสมป่าโปร่ง ใช้ความระมัดระวังในการเดิน มีก้อนหินรูปร่างแปลกตา

6. จุดชมวิว-ศูนย์อบรมผาหมี เส้นทางกลับใช้เส้นทางเดิม ต้องใช้ความระมัดระวังในการเดินทางลงจากยอดเขาดอยนางนอน สภาพป่าไผ่ผสมป่าโปร่ง บริเวณป่าไผ่จะพบดั่งไม้ไผ่และดอกไม้ป่าที่หายาก หากเดินทางไป-กลับจะใช้เวลาประมาณ 6 ชั่วโมง แต่คุ้มค่ากับความเหนื่อยที่ท้าทาย และสามารถเดินทางกลับพักแรมที่หมู่บ้านชาวไทยภูเขาเผ่าอาข่า ชมการแสดงวิถีชีวิตของพี่น้องชาวไทยภูเขา เป็นกำไรของชีวิต

ข้อพิจารณา เส้นทางนี้เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพแข็งแรง ชอบการผจญภัย อาจตัดแปลงระยะทางให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ข้อเสนอแนะ ควรนำน้ำดื่ม (กระติกน้ำ) ติดตัวนักท่องเที่ยวไปด้วย และจัดลูกหาบน้ำนำน้ำอะไหล่ไปบริการนักท่องเที่ยว ซึ่งสามารถติดต่อไปกับคณะกรรมการท่องเที่ยวชุมชนของหมู่บ้านผาหมี ม.6 ได้ โทรศัพท์ 0-1366-5788 (ส.อบต.อดตมา)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงพางคำ

โทร. 053-646569, 053-646393

การสัมมนาเชิงวิชาการ

The Second French-MFU Seminar

Them: "Comparative analysis of cultural minorities and indigenous people"



เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2549 หน่วยความร่วมมือทางวิชาการฝรั่งเศส-อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับ มหาวิทยาลัยมงเปอลิเยร์ 3 ประเทศฝรั่งเศส จัดสัมมนาเชิงวิชาการ "The Second French-MFU Seminar: Comparative analysis of cultural minorities and indigenous people" โดยได้รับเกียรติจากรองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนาความสัมพันธ์ภายนอก รศ. นริวรรธ จินตกานนท์ เป็นประธานกล่าวเปิดงาน ซึ่งการสัมมนาครั้งนี้ได้เชิญผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยมงเปอลิเยร์ 3 ประเทศฝรั่งเศส

2 ท่านคือ Prof. Danile Vazeilles (นักมนุษยวิทยา) และ Prof. Jean-Pierre Doumenge (นักภูมิศาสตร์) มาร่วมถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการบริหารจัดการชนกลุ่มน้อยให้กับอาจารย์และนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้รับทราบ และสามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอนและการทำงานได้ และในโอกาสนี้ หน่วยความร่วมมือทางวิชาการฝรั่งเศสฯ ขอขอบคุณสถานทูตฝรั่งเศสประจำประเทศไทย และบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่ได้ให้การสนับสนุนการจัดสัมมนาในครั้งนี้ด้วย

โครงการ อบรมเชิงปฏิบัติการ "Macro Photograph"



หน่วยความร่วมมือทางวิชาการฝรั่งเศส-อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับ สมาคมฝรั่งเศส-ไทย เชียงรายจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ "Macro Photograph" ขึ้นในระหว่างวันที่ 18-19 พฤศจิกายน 2549 โดยเชิญช่างภาพชาวฝรั่งเศส Mr. Nicolar Pascarel มาเป็นวิทยากรให้ความรู้และถ่ายทอดประสบการณ์

ในการถ่ายภาพแบบมาโคร ซึ่งมีอาจารย์ นักศึกษา บุคลากรมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และผู้ที่สนใจจากภายนอกเข้าร่วมอบรมกว่า 86 คน ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เทคนิคการถ่ายภาพแบบมาโครให้ออกมาสวยและมีคุณภาพดี และยังได้ลงมือปฏิบัติจริงโดยวิทยากรคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

ยิ่งใหญ่สวยงาม การแสดงศิลปวัฒนธรรมแลกเปลี่ยนอินโด-ไทย

เมื่อค่ำคืนของวันที่ 20 ธันวาคม ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้ามหาวิทยาลักษณ์แม่ฟ้าหลวง ได้จัดให้มีการแสดงแลกเปลี่ยนศิลปวัฒนธรรม ไทย-อินโดนีเซีย โดย Geronimo Enterprise, Jakarta, Indonesia และนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยได้รับเกียรติจาก H.M.Mr. Ibrahim Yusuf เอกอัครราชทูตอินโดนีเซียประจำประเทศไทย และนายอมรพันธุ์ นิมนันท์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย ร่วมชมการแสดง ทั้งนี้ รศ.ดร.เทอด เทศประทีป รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ มฟล. พร้อมคณะผู้บริหารให้การต้อนรับ



เอกอัครราชทูตอินโดนีเซียได้กล่าวเปิดการแสดงว่า ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งที่ได้มาร่วมงานในค่ำคืนนี้ ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงและสถานทูตอินโดนีเซีย

“งานในคืนนี้ เป็นการแสดงศิลปวัฒนธรรมของอินโดนีเซียครั้งแรกที่จัดโดยสถานทูตอินโดนีเซียและจัดในภาคเหนือของประเทศไทย ยิ่งไปกว่านั้น ข้าพเจ้าขอขอบคุณ รศ.ดร.วันชัย อธิการบดีที่เปิดโอกาสให้สถานทูตฯ ได้แนะนำการแสดงของประเทศอินโดนีเซียให้เป็นที่รู้จักยิ่งขึ้น ซึ่ง Geronimo เป็นคณะแสดงศิลปวัฒนธรรมอินโดนีเซียที่โดดเด่นคณะหนึ่งในประเทศอินโดนีเซีย อีกทั้งสร้างความร่วมมือระหว่างนักแสดงจากประเทศอินโดนีเซีย และนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ข้าพเจ้าเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าความร่วมมือในครั้งนี้ จะสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างสองประเทศ” H.M. Mr. Ibrahim กล่าว

สำหรับการแสดงในค่ำคืนนี้มีด้วยกันจำนวน 12 ชุด จากประเทศอินโดนีเซีย 9 ชุด และจากนักศึกษามฟล. จำนวน 3 ชุด เปิดการแสดงชุดแรกด้วยชุด “Baleganjuran” จากประเทศอินโดนีเซีย ซึ่งเป็นการแสดงที่ใช้เชลยฆวนผู้เข้าร่วมมาสนุกด้วยกัน โดยใช้กลองของบาห์ลี ที่ชื่อว่า “Gendang” ซึ่งมีจังหวะเร้าใจเชื้อเชิญให้ทุกคนมาสนุกด้วยกัน ชุดที่สองเป็นการเต้นแบบโบราณของชาวจาวาตะวันตก เป็นการเต้นแบบ Jaipongan Dances ประเภทหนึ่งโดยประยุกต์ทำเด่นใหม่ ๆ ที่ใช้ท่วงท่าสวยงามและมีชีวิตชีวา ในชื่อชุด “Bajidor Kohot Dance” ซึ่งเรียกเสียงตบมือจากผู้ชมได้เป็นอย่างมาก



จากนั้นเป็นการแสดงจากนักศึกษามฟล. ในชุด “พ้อมหอม นวลคำ” เป็นการรำรำที่อ่อนช้อยงดงามตามแบบล้านนา ซึ่งนักศึกษามฟล. เป็นผู้คิดและประยุกต์ทำรำรำเอง ซึ่งการแสดงชุดนี้ได้บ่งบอกถึงความเป็นเอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัย และเพื่อเป็นทิพย์สักการแด่ “สมเด็จพระเจ้า” มิ่งฟ้าขาว มฟล. และการแสดงของนักศึกษามฟล. ที่สร้างความประทับใจให้แก่ผู้ชมทั้งไทยและอินโดนีเซียคือชุด “เกรศรีล้านนา” ซึ่งเป็นศิลปะการตีกลองของชาวล้านนา โดยการแสดงชุดนี้นักศึกษามฟล. จะตีกลองสะบัดชัยด้วยท่าทางคล่องแคล่วว่องไว โดดเด่น และยังมีกรตีกลองปูจาไปพร้อมด้วยกัน โดยจะตีด้วยจังหวะที่สนุกสนาน เพื่อประกอบการฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง ของชาวล้านนา และการฟ้อนนกกิ้งกระห่า ซึ่งเป็นการละเล่นของชาวไทยใหญ่



และการแสดงจากอินโดนีเซียที่สะกดผู้ชมได้ด้วยความยิ่งใหญ่และพลังของความสามัคคีจากผู้แสดงคือ “Rampai Aceh Dance” ซึ่งเป็นการแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของผู้คนในเขตปกครองพิเศษบันดา อาร์เจ๊ะ เพื่อแสดงถึงความสามัคคีของชาวอาร์เจ๊ะ พื้นที่ที่เคยประสบภัยพิบัติสึนามิ เมื่อเดือนธันวาคมปี 2547 โดยมีท่วงท่ารำรำประสานกันอย่างกลมกลืน และสามัคคีพร้อมเพรียงกัน

“Cokek Sirih Kuning Dance” เป็นการแสดงชุดสุดท้ายซึ่งนักแสดงจากประเทศอินโดนีเซียและนักศึกษามฟล. ได้ร่วมแสดงพร้อมกันเพื่อเป็นการมอบของขวัญให้แก่ผู้ชม และเป็นการแสดงถึงความสัมพันธ์อันดีระหว่างประเทศอินโดนีเซียและ มฟล. ซึ่งจะมีให้กันตลอดไป

ก ะเจี๊ยบ

Abelmoschus esculentus Linn. Moench.

Abelmoschus เป็นภาษาละติน หมายถึง Father of Musk esculentus เป็นภาษาละติน หมายถึง ทานได๋

ช่ วงศ์

MALVACEAE

ช่ ื่อพื้นเมือง

กระเจี๊ยบเขียว, กระเจี๊ยบมอญ, มะเขือหวาน, มะเขือพม่า, มะเขือมอญ, มะเขือควาย, มะเขือละโว้, มะเขือใต้, มะเขือมัน (ภาคเหนือ) ถั่วละ (ภาคอีสาน)

ช่ ื่อในลุ่มน้ำโขง

| | | | |
|-----|--------------------------|----------|-----------------|
| จีน | Qui kui, Huang Tasu Kwai | พม่า | Youn Ba Di Thee |
| มอญ | แกะจับ กระต๊าด | เวียดนาม | Dau Bap |
| ลาว | Tuab Lek | เขมร | Thai Okra |

ลั กษณะทางชีววิทยา

กระเจี๊ยบเป็นพืชผักยืนต้น เติบโตเร็ว เมื่ออายุ 1 ปีอาจสูงถึง 40 ซม. เมื่อโตเต็มที่สูง 1-2 เมตร ลำต้นมีขนสั้น กระจายอยู่ทั่วไป ใบกว้างมีรูปแฉก ก้านใบสั้น ใบเดี่ยวเรียงสลับกัน กว้าง 8-25 ซม. ยาว 10-20 ซม. โคนก้านใบสีม่วง ดอกเป็นดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ ขนาด 4-8 ซม. เมื่อบานคล้ายดอกฝ้าย มีสีเหลืองอ่อนถึงเหลืองเข้ม โคนกลีบด้านในสีม่วงแดง ดอกสมบูรณ์มีทั้งเพศผู้และเพศเมียอยู่ในดอกเดียวกัน ก้านชูอับเรณูติดกันเป็นหลอด ผักตั้งขึ้น ผักมีรูปรียาว ปลายผักแหลม ผักอาจกลมหรือเป็นเหลี่ยม ซึ่งอาจจะมี 5-10 เหลี่ยม แตกต่างกันไปตามพันธุ์ ผักมีขนาดแตกต่างกันไป ภายในอาจจะมีเมล็ด 80-200 เมล็ด เมล็ดอ่อนจะมีสีขาว แต่จะกลายเป็นสีเทาเมื่อแก่ ผักแก่มีสีน้ำตาล เวลาแตกออกจะแตกตรงรอยเหลี่ยม

การปลูกและการดูแล

หากปลูกเพื่อการบริโภคเองในลุ่มน้ำโขง สามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี หากเป็นการปลูกเพื่อส่งออกส่วนมากนิยมหยอดเมล็ดในเดือนสิงหาคม-ตุลาคม ใช้เวลาราวหกเดือนจึงเก็บเกี่ยวในเดือนตุลาคม-เมษายน สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการปลูกเพื่อการค้าควรมีอุณหภูมิ 20-30 องศาเซลเซียส สภาพกรดต่างของดิน 6.0-6.8 กระเจี๊ยบต้องการแดดจัดจึงจะเติบโตได้เต็มที่ กระเจี๊ยบชอบดินร่วนซุย ระบายน้ำดี ความชื้นของดินไม่มากนัก ในการปลูกเพื่อการค้าหากมีความชื้นมากแก้ไขได้ด้วยการยกร่อง ในหน้าแล้งต้องให้น้ำสม่ำเสมอ และต้องให้น้ำในช่วงออกดอกและติดฝักอย่างเพียงพอ ต้องเตรียมดินให้ดี และพรวนดินให้ลึก ใส่อินทรีย์วัตถุ ปุ๋ยคอก ใช้ 500-1,000 กก./ไร่ ปุ๋ยเคมี 75-100 กก./ไร่ (ดินสมบูรณ์ใช้สูตร 15-15-15 ให้ปุ๋ยก่อนติดฝัก ใส่ปุ๋ย 20 วัน/ครั้ง) และเติมปูนขาว



ช่ ื่อพ้อง

Hibiscus esculentus Linn.

COMMON NAME

Okra, Musk Okra, Ochra, Lady's Finger Okura (ญี่ปุ่น) Gumbo (Swahili), Nkruma (แอฟริกา) Bendi (มาเลเซีย), Quingombo (โปรตุเกส) Bunga Depros (อินโดนีเซีย)

ถิ่นกำเนิด

เอธิโอเปีย ชูดาน

100-300 กก./ไร่ ปลูกกระเจี๊ยบด้วยระยะห่าง 50x50 ซม. ขุดหลุมลึก 5 ซม. ปลูกหลุมละ 1-2 ต้น เมื่อกำลังออกและตั้งตัวได้ประมาณ 5-10 ซม. ถอนออกให้เหลือหลุมละ 1 ต้น เพื่อควบคุมโรคที่ติดมากับเมล็ด จำเป็นที่จะต้องคลุกเมล็ดด้วยเบนโนมิน ไทแรม (เมลเลทที่ 10 ก./เมล็ด 1 กก.) หรือจะใช้ไทอะเมนคาโซน (พอรอนโต 120 ก./เมล็ด 1 กก.) เมื่อปลูกแล้ว อาจจะมีโรคฝักเหลืองและฝักกลาย ซึ่งการปลูกเพื่อการค้า จำเป็นที่จะต้องมีการดูแลเป็นพิเศษ ปัญหาแมลงที่พบส่วนใหญ่เป็นหนอนกระทู้หอมเป็นแมลงที่ทำลายกระเจี๊ยบมาก อาจใช้เชื้อจุลินทรีย์ไวรัส (เอมพีวี) มากำจัด โดยใช้ 30 ก./น้ำ 20 ลิตร ก่อนฉีดให้ผสมสารจับใบ ฉีดในช่วงเย็นทุก 5 วัน ก็จะสามารถควบคุมปัญหาได้ นอกจากนี้อาจจะมีปัญหาของเพลี้ยจักจั่น เพลี้ยไฟ หนอนเจาะสมอฝ้าย จำเป็นต้องใช้สารเคมีเฉพาะเพื่อการควบคุมแมลง

ผู้คนส่วนใหญ่ปลูกกระเจี๊ยบเพื่อบริโภคเอง ถ้าปลูก 4-5 ต้น ก็เพียงพอแก่การบริโภคในครัวเรือนอย่างสม่ำเสมอ ปริมาณการใช้ในประเทศ 5,540 ตัน ส่งออก 3,786 ตัน โดยมีการปลูกกระเจี๊ยบขนาดใหญ่เพียง 52 ราย ใน 8 จังหวัด ในปี 2540-2541 มีการปลูก 5,288 ไร่ ปลูกเพื่อการส่งออก 1,800 ไร่ โดยปลูกมากในภาคกลาง (เช่นเมืองกรุงเทพมหานคร นครปฐม ราชบุรี สมุทรสาคร อ่างทอง สุพรรณบุรี จันทบุรี สระแก้ว และเชียงใหม่) ประมาณ 2,000 ไร่ ที่เชียงรายก็มีการปลูกมากในบางท้องที่ ในการปลูกใช้แรงงานไร่ละ 2 คน ดูแลคนละ 5 ไร่ เก็บเกี่ยวไร่ละ 2 คน จึงจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งฝักสดไปขายที่ญี่ปุ่น (95%) โดยจำกัดขนาดความยาวฝัก 7-10 ซม. ถ้าส่งไปจำหน่ายในตะวันออกกลางจะนิยมบรรจุกระป๋องแช่ในน้ำกลั่น ส่งขายในเยอรมัน อังกฤษ ฝรั่งเศส

เนเทอร์แลนด์ จะใช้การแข่งบรรจุกระป๋อง

ในปี 2535 ส่งออก 2,436 ตัน (113 ล้านบาท) และในปี 254 ส่งออก 3786 ตันคิดเป็นมูลค่า 330.3 ล้านบาท ราคาเมล็ดพันธุ์ 50-80 บาท/กก. กิโลกรัมหนึ่งๆ จะมี 15,000 เมล็ด ถ้าเป็นลูกผสม เช่นพันธุ์ลูกผสม Jubilee 047 (พันธุ์มี 5 เหลี่ยม) McGreen 077 (ต้านทานโรคสูง) Top Gun (มีลำต้นที่แข็งแรง) สตาร์ไรท์ Green Star พันธุ์ Lucky Fine (#473) พันธุ์ South Sea (#474) และสายพันธุ์จากอินเดีย ถ้าเป็นกระเจี๊ยบลูกผสม ราคาเมล็ดพันธุ์จะสูงขึ้น เป็น 2,000-5,000 บาท/กก. เนื่องจากเมล็ดพันธุ์มีราคาแพง เกษตรกรจึงต้องเรียนรู้วิธีเก็บเมล็ดพันธุ์ ปรกติจะใช้เมล็ดพันธุ์ไร่ละ 1 กก. ในการวิเคราะห์ค่าทางเศรษฐกิจ กรมวิชาการเกษตรได้วิเคราะห์ค่าเมื่อปี พ.ศ.2539 โดยใช้ต้นทุนไร่ละ 26,286 บ. การปลูกขนาดเล็กได้ผลผลิตเฉลี่ยไร่ละ 1,626 กก. แต่การปลูกเพื่อการค้าจะได้ไร่ละ 3,000 กก. ในต่างประเทศปลูกกันมากที่คาริเบียน ออฟริกา โดยเฉพาะในซูดาน อีจีปต์ ไนจีเรีย ตุรกี อินเดีย บังคลาเทศ มาเลเซีย ฟิลิปปินส์

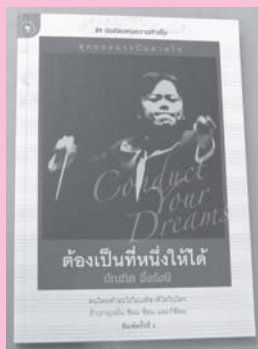
สวนพฤกษศาสตร์แม่ฟ้าหลวง ได้จัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับต้นไม้ และพรรณพืชกับวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขงพรรณพืชทานได้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการดังกล่าว สนใจข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ ดร.สุรีย์ ภูมิภรศุญย์ศึกษาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หรือที่ E-Mail : suree@mfu.ac.th

การใช้ประโยชน์

ควรเก็บเกี่ยวกระเจี๊ยบเพื่อการค้าจะทำในตอนเช้า ตัดก้านตรงที่ละฝัก โดยมีภาชนะบรรจุอยู่ในที่ร่ม คนไทยบริโภคสด ปรุงอาหาร (ซุบแบ่งทอด ยำ ลวกเป็นผักจิ้ม แกงเลียง แกงจืด ผัดเผ็ด แกงส้ม ปลาหมอกกับลูกกระเจี๊ยบมอญ คนมอญทานแกงใบกระเจี๊ยบ สับดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนมากจะเก็บเกี่ยวใบอ่อน กระเจี๊ยบคนมอญจึงไม่มีฝัก กระเจี๊ยบไม่มีเส้นใย มีคุณค่าทางอาหารสูง กระเจี๊ยบ 100 กรัม มี 23 กิโลแคลอรี น้ำ 92.3 ก. โปรตีน 1.5 ก. แป้ง 3.7 ก. ไขมัน 0.2 ก. กาก 0.8 ก. วิตามิน ซี 14 มก. โฟเลต 67.8 ไมโครกรัม วิตามินเอ 660 โอยู แมกนีเซียม 57 มก. แคลเซียม 11 มก. ฟอสฟอรัส 2 มก. เหล็ก 0.8 มก. เบต้าแคโรทีน 346 ไมโครกรัม วิตามินบี 1 0.05 มก. วิตามินบี 2 0.08 มก. ไนอาซีน 1.6 มก.

การพัฒนาผลิตภัณฑ์

ใบกระเจี๊ยบใช้เป็นยาขจัดเสมหะ แก้อักเสบ ขับไขมัน เป็นยาระบายอ่อนๆ ขับปัสสาวะ แก้อาการแพ้ได้ ฝักมีวิตามินซี แคลเซียมสูง มี gum สูง ฝักมี เป็กติน (pectin) และมีสารเมือก (mucilage) ที่ช่วยป้องกันอาการหลอดเลือดตีบตัน ขับพยาธิตัวจิ๋ว ฝักอ่อนตากแห้งแล้วปั่นเพื่อทำชา ช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร เมล็ดให้น้ำมัน 14 % ปริมาณโปรตีน 20% รักษาโรคความดันโลหิตต่ำ รุงสมอง ลดโรคกระเพาะ ขับพยาธิ ฯลฯ ****NREM****



“ต้องเป็นทีหนึ่งให้ได้” (Conduct Your Dreams)
(สำนักพิมพ์มติชน, 175 หน้า, 170 บาท)
ผู้เขียน : บัณฑิต อึ้งรังษี

บัณฑิต อึ้งรังษี ผู้สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศการแข่งขันวาทกวีระดับโลก “Maazel-Vilar Conductor’s Competition” ซึ่งจัดขึ้นที่ Carnegie Hall มหานครนิวยอร์ก เมื่อวันที่ 23-28 กันยายน 2545 โดยได้รับการตัดสินให้เป็นผู้ชนะเลิศร่วมกับวาทกวีสาวจากจีน

หลายคนอาจสงสัยว่า “วาทกวี” คืออะไร แต่ถ้าบอกว่าคนที่ยืนอยู่หน้าวงดนตรีในมือข้างหนึ่งถือไม้แล้วออกสีลาฉวัดเฉวียนตัวไม่ไปมา หลายคนก็คงพอจะนึกออกและร้องอ้อขึ้นมา ซึ่งในระดับโลก “วาทกวี” เป็นอาชีพที่ได้รับการยอมรับนับถือเป็นอย่างยิ่ง

และเป็นอาชีพที่สามารถสร้างรายได้อย่างมหาศาลเลยทีเดียว

“ต้องเป็นทีหนึ่งให้ได้” ของผู้ชายคนนี้ จึงมีความโดดเด่นแสดงให้เห็นถึงความสามารถ ความพยายาม ประสบการณ์ขั้นตอนในการปฏิบัติความมุ่งมั่นในความตั้งใจจริงที่จะเป็นวาทกวีมือหนึ่งอันดับโลก จากประสบการณ์ตรง

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นสุดยอดแรงบันดาลใจสำหรับคนทุกเพศทุกวัยที่ไม่เพียงแต่เฉพาะคนที่มีความรักด้านดนตรีเท่านั้น เพราะผู้เขียนได้รวบรวม 39 ข้อคิดแห่งความสำเร็จที่สามารถนำไปต่อยอดเพื่อนำไปสู่ความฝันในด้านอื่น ๆ ได้อย่างดีเยี่ยมอีกด้วย

แนะนำหนังสือ

อธิการบดี “วันชัย” มอบขวัญกำลังใจบุคลากร ย้ำให้ทุกคนมุ่งมั่นและทำจริงเพื่อความก้าวหน้า

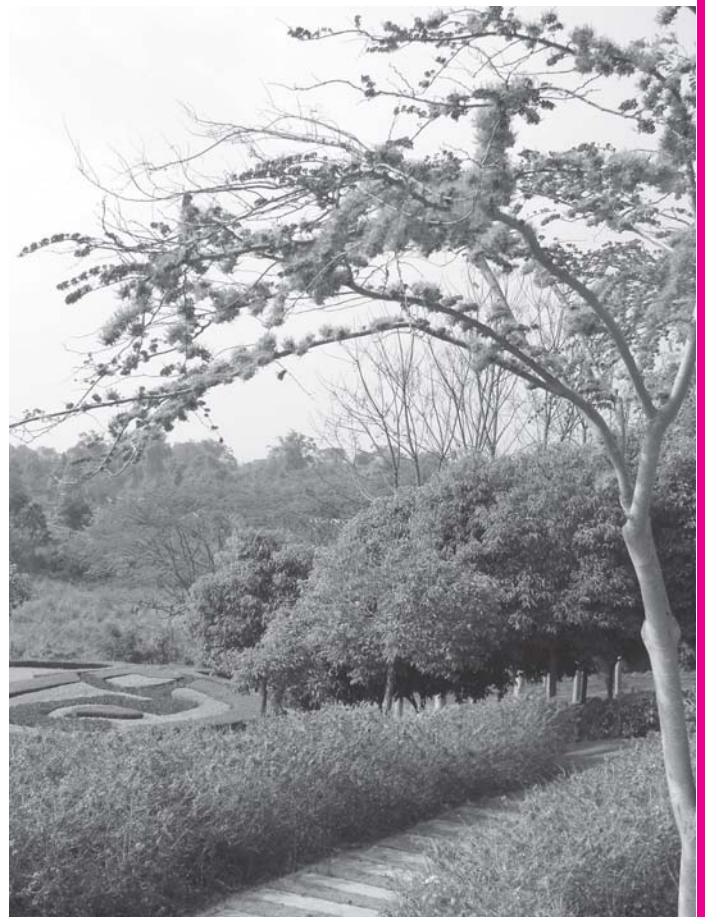
เมื่อเวลา 16.00 น. วันที่ 25 มกราคม 2550 ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้ามหาวิทยาลัย์แม่ฟ้าหลวง ได้จัดให้มีกิจกรรม “อธิการบดีพบพนักงาน” โดยรองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี มฟล. ได้เกริ่นถึงสถานการณ์บ้านเมืองที่เกิดการเปลี่ยนแปลง ประกอบกับการเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่คาดคิด แต่ปัญหาต่างๆ ได้เริ่มคลี่คลายในทางที่ดีขึ้น จึงขอให้ทุกคนร่วมใจกันพัฒนาประเทศให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น

หลังจากนั้น อธิการบดี มฟล. ได้กล่าวถึงการเติบโตของ มฟล. ในระยะเวลากว่า 8 ปีที่ผ่านมาที่มีการพัฒนาเป็นระยะมาโดยตลอด เนื่องจากความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรทุกส่วน ทั้งนี้มหาวิทยาลัยนั้นยืนอยู่บนเก้าอี้หลายขา ทั้งสายบริหาร สายวิชาการ สายปฏิบัติการ รวมถึงการสนับสนุนจากองค์กรภายนอก ซึ่งหากขาดขาใดขาหนึ่งก็คงไม่มีความมั่นคง ดังนั้น ทุกคนต้องมีความแกร่งและแข็งแรงเพื่อพัฒนาให้มหาวิทยาลัยมีความมั่นคงถาวรตลอดไป

รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ยังกล่าวถึงทางอยู่รอดของ มฟล. ว่าจะต้องสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดี ทั้งการทำงานอย่างมีวินัย มีความรับผิดชอบ ดูแลนักศึกษาเหมือนลูกศิษย์ ทำงานเป็นทีม การพัฒนาระบบบริหารที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดประสิทธิภาพ การเตรียมความพร้อมทั้งด้านวิชาการ งบประมาณ ความเข้มแข็งของบุคลากร การบริหารงบประมาณและทรัพยากรที่มีจำกัดให้มีประสิทธิภาพสำหรับอนาคตของ มฟล. นั้น จะต้องเน้นเรื่องคุณภาพ มีการใช้งบประมาณ ทรัพยากร และบุคลากรให้คุ้มค่าและมีประสิทธิภาพ มีความเสมอภาคของโอกาสในการศึกษา มีความเป็นสากลมากขึ้น และสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว

อธิการบดี มฟล. ยังได้ฝากให้ทุกคนช่วยกันรักษาความสวยงามของอาคารสถานที่ การคงไว้ซึ่งการเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษ การยึดหลักรวมบริการประสานภารกิจ ยึดมั่นในปณิธาน “ปลูกป่า สร้างคน” และ “สร้างคน สร้างคุณภาพ สร้างคุณธรรม” และความพร้อมที่จะรับการประเมินทุกรูปแบบ นอกจากนี้ รศ.ดร.วันชัย ยังได้ฝากข้อคิดถึงทุกคนด้วยว่า “ความก้าวหน้าและความสำเร็จมิใช่เหตุบังเอิญที่เกิดขึ้น แต่ล้วนเกิดจากความมุ่งมั่นและทำจริง”

ในช่วงท้าย อธิการบดี มฟล. ได้ระบุว่า ในช่วงปีงบประมาณที่ผ่านมา มฟล. ได้บรรลุความสามารถในการใช้จ่ายงบประมาณอย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพภายใต้งบประมาณที่มีจำกัดทำให้สามารถเหลืองบประมาณจำนวนหนึ่ง ซึ่งในจำนวนนี้จะจัดสรรเป็นเงินค่าครองชีพรายเดือนให้กับบุคลากรที่ผ่านการประเมินทุกคน เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้กับบุคลากร มฟล. ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป





สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

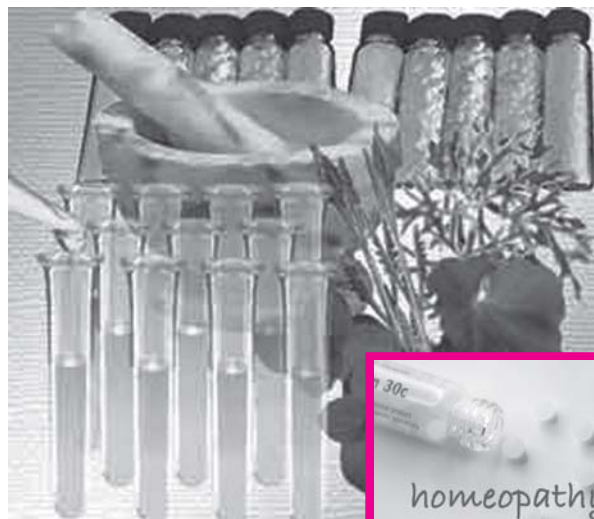
เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ในการพระราชทานปริญญาบัตร แก่ผู้สำเร็จการศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๔๘ (รุ่นที่ ๔) วัน อังคาร ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ เวลา ๐๙.๐๐ น.

มพล. เปิดหน้าใหม่วงการแพทย์ทางเลือก “โฮมีโอพาธี”

สำนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รุกหน้าเปิดศูนย์อบรม “โฮมีโอพาธี” แห่งแรกในไทย หวังเป็นศูนย์กระจายความรู้ของแพทย์ทางเลือก

นพ.สำเริง กาญจนเมธากุล คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพเปิดเผยว่า ขณะนี้ทางสำนักวิชาได้เล็งเห็นถึงการรักษาหรือบำบัดแบบโฮมีโอพาธี ซึ่งเป็นการรักษาที่มีมานานแล้วในแถบยุโรป และในเอเชียก็มีหลายประเทศที่มีการรักษาแบบนี้ในวงกว้าง สำหรับประเทศไทยเองนั้นก็ยังมีบ้างเหมือนกันแต่ยังไม่เป็นที่รู้จักมากเท่าไรนัก แม้แต่ในวงการแพทย์พยาบาลเองก็ตาม ทางสำนักวิชาจึงเห็นว่าเราการรักษาแบบนี้สมควรที่จะได้รับการเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักกัน

หลักการของการรักษาแบบโฮมีโอพาธีนั้นใช้หลัก “สารพลังงานสามารถรักษาอาการต่างๆ ในผู้ป่วยได้” โดยสามารถสร้างอาการต่างๆ เหล่านั้นในคนแข็งแรงปกติได้เช่นกัน อาศัยหลักความเหมือนแห่งอาการ เพื่อดำเนินการกระตุ้นและช่วยภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติของมนุษย์ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจากปัญหาระดับระบบอวัยวะไปจนถึงรากปัญหาแห่งพลังชีวิตของแต่ละชีวิต ซึ่งการรักษาแบบนี้จะใช้สารพลังงานจากวัตถุสาร เช่น พืช สัตว์ สารประกอบแร่ธาตุ และตัวเชื้อโรคเข้าดำเนินการ กล่าวคือ การใช้ประโยชน์ของธรรมชาติในคน สัตว์ พืช โดยไม่ใช่สารเคมีเข้ามาเกี่ยวข้อง



“สำหรับศูนย์อบรมการรักษาแบบโฮมีโอพาธีที่มพล.นั้นจะมีวัตถุประสงค์ 3 ประการด้วยกัน คือ 1. เป็นแหล่งวิชาการให้มพล. เป็นศูนย์ความรู้ด้านนี้ 2. เป็นศูนย์ฝึกอบรมให้แก่แพทย์ พยาบาล เภสัชกร และผู้สนใจทั่วไป ให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพโดยวิธีธรรมชาติ และ 3. เป็นแหล่งในการผลิตสารโฮมีโอพาธีเพื่อใช้เป็นยารักษา” นายแพทย์ สำเริง กล่าวเพิ่มเติม

นักศึกษา มฟล. ออกหน่วยบริการสุขภาพผู้สูงอายุ



สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและศูนย์บริการวิชาการมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงร่วมกับเทศบาลตำบลแม่สาย ออกหน่วยบริการสุขภาพเคลื่อนที่ เพื่อให้บริการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ นำโดย นายแพทย์สำเร็จ กาญจนเมธากุล คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และนักศึกษาจากชมรมสร้างสุขภาพ มฟล. ณ เทศบาลตำบลแม่สาย ในวันที่ 28 ม.ค. 50 ที่ผ่านมา และอีกครั้งในวันที่ 18 ก.พ. 50 ที่จะถึงนี้

อธิการ มฟล. เผยยุทธศาสตร์การบริหารมหาวิทยาลัย



เมื่อวันที่ 19 มกราคม 2550 รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้ให้ข้อคิดกลยุทธ์ด้านการบริหารและยุทธศาสตร์ในการพัฒนามหาวิทยาลัยแก่นักบริหารระดับสูง (นบส.) รุ่น 51 และรุ่น 52 ณ ห้องประชุมเชียงแสน สำนักงานอธิการบดี (AD) มฟล.

เกิดแล้วอุทยานวิทยาศาสตร์ภาคเหนือตอนบน



เมื่อวันที่ 22 มกราคม เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมเชียงแสน มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ผู้ว่าการสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ได้เดินทางมาลงนามข้อตกลงความร่วมมือการจัดตั้งเครือข่ายโครงการอุทยานวิทยาศาสตร์ภาคเหนือ เครือข่ายภาคเหนือตอนบน (อวน.คบ.) กับ มฟล. โดยมีรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ มฟล. เป็นผู้ร่วมลงนามในครั้งนี ซึ่งได้รับเกียรติจาก ศ.ดร.ทวีศักดิ์ ระมิงค์วงศ์ ที่ปรึกษาอุทยานวิทยาศาสตร์ภาคเหนือ และ รศ.ดร.ปรีชา อุปโยคิน ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ มฟล. ร่วมเป็นสักขีพยาน

“การพัฒนาทางเลือกในการให้บริการสุขภาพ”



สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดกิจกรรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข จัดประชุมวิชาการเรื่อง “โรคปวดข้อเข่า” มุ่งเผยแพร่ความรู้ด้านการแพทย์ผสมผสานแก่บุคลากรในสถานบริการสุขภาพทั่วประเทศ โดยจัดขึ้นระหว่างวันที่ 10-12 มกราคม 50 ณ อาคาร 10 ส่วนหน้า มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ทั้งนี้ได้รับเกียรติจาก รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี กล่าวต้อนรับ และกล่าวเปิดการประชุมดังกล่าวว่า การดำเนินการประชุมวิชาการในครั้งนี้ เป็นอีกหนึ่งความมุ่งหวังของมหาวิทยาลัยในการให้บริการวิชาการแก่สังคม อีกทั้งยังส่งเสริมและพัฒนาความรู้แก่เจ้าหน้าที่และบุคลากรที่ทำงานในด้านการแพทย์และสาธารณสุข โดยเฉพาะการรักษาผู้ป่วยโรคปวดข้อเข่า ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันของคนไทย

“มฟล. จึงหวังว่าการประชุมวิชาการในครั้งนี้ จะทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่านได้เข้าถึงหลักการและวิธีการที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ทั้งด้านการแพทย์ผสมผสาน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยได้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดจำนวนผู้ป่วยโรคปวดข้อเข่าในประเทศไทยได้”

โดยในช่วงแรกนายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวถึงข้อพิจารณาในการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการบรรยายหัวข้อ “การพัฒนาทางเลือกในการให้บริการสุขภาพ” ว่า “กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ มีแนวทางในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ทางเลือก โดยใช้หลักการประมวลรวมองค์ความรู้ในศาสตร์ต่างๆ ทางการแพทย์ ทางเลือกที่มีการใช้ทั้งใน และต่างประเทศ หลังจากนั้นจึงประเมินศาสตร์ที่ได้รวบรวมมาโดย นำหลักความน่า

เชื่อถือ ความปลอดภัย ประสิทธิภาพในการรักษา และความคุ้มค่าในการนำมาใช้ มาเป็นหลักในการประเมิน ก่อนที่จะนำมาประยุกต์ และเลือกนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ สุดท้ายจึงประกาศโดยชี้แจงให้ประชาชนสามารถใช้ดุลยพินิจในการเลือกใช้อย่างเหมาะสม”

ด้านนายแพทย์สำเริง กาญจนเมธากุล คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มฟล. เปิดเผยถึงการจัดการประชุมดังกล่าวว่า สืบเนื่องจากปัจจุบัน การแพทย์ส่วนใหญ่ใช้การรักษาโรคโดยใช้การแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งมีสารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยในระยะยาว ทางสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มฟล. จึงร่วมมือกับกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ กระทรวงสาธารณสุข จัดการประชุมวิชาการดังกล่าวขึ้น เพื่อให้บุคลากรในสถานบริการสุขภาพทั่วประเทศได้แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องการแพทย์ผสมผสาน ซึ่งเป็นการนำเอาศาสตร์ทางการแพทย์หลายๆ ด้านทั้งในและต่างประเทศมารวมกัน อาทิเช่น การแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนไทยพื้นบ้าน การแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรฯ เพื่อลดการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน

“เรามุ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้เข้าร่วมการประชุมในครั้งนี้ ซึ่งเป็นตัวแทนบุคลากรในสถานบริการสุขภาพจากทั่วประเทศจะสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในสถานบริการสุขภาพแก่ผู้ป่วยโรคปวดข้อเข่าได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ และยังหวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ กระทรวงสาธารณสุขอย่างต่อเนื่องในการจัดประชุมวิชาการที่มีประโยชน์เช่นนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ทางการแพทย์ในสังคมต่อไป” นายแพทย์สำเริง กล่าวปิดท้าย

ลำตวนเกมส์ ครั้งที่ 5 ยิ่งใหญ่อลังการ

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 14 มกราคม ที่ผ่านมา มฟล. จัดให้มี “มหกรรมกีฬาเทิดพระเกียรติฯ ลำตวนเกมส์ครั้งที่ 5” อย่างเป็นทางการ ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มฟล. โดยมี ผศ.ปริตนา ประทีปะเสน รองอธิการบดีฝ่ายปฏิบัติการ มฟล. ให้เกียรติเป็น ประธานในพิธีเปิด และอาจารย์วรเชษฐ จันตยะ อาจารย์ประจำสำนักวิชาศิลปศาสตร์ ในฐานะนักกีฬาอาวุโส นำกล่าว คำปฏิญาณตน

ผศ.ปริตนา กล่าวในพิธีเปิดตอนหนึ่งว่า ขอชื่นชมทุกคนที่แสดงถึงความตั้งใจในการจัดงานครั้งนี้ขึ้นมาซึ่งแสดงออกถึงความพร้อมเพรียงและกันสามัคคี นอกจากนี้แล้วยังเป็นการส่งเสริมตนเองให้มีสุขภาพที่ดี นำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดีของชาติอีกด้วย



โดยในภาคเช้า เริ่มต้นพิธีเปิดอย่างยิ่งใหญ่อลังการด้วยการแสดงเทิดพระเกียรติชุด “เทิดพระขวัญวันดา บุปผาทิพยনারี ปูจาบายศรี ตีบสะหรีขันห้า เหล่าอัปสรราชองอาจย์ ก้องเกียรติขจรไกล พระกษัตริย์ไทยภูมิพล” หลังจากนั้นเป็นการแข่งขันกอล์ฟและเชียร์ลีดเดอร์ ซึ่งแต่ละสำนักวิชาต่างจัดกลยุทธ์เด็ดๆ เพื่อเรียกคะแนนจากคณะกรรมการอย่างสนุกสนาน ต่อด้วยในช่วงการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลคู่ชิงชนะเลิศในช่วงบ่าย ซึ่งประเภททีมหญิง สำนักวิชาศิลปศาสตร์เอาชนะสำนักวิชานิติศาสตร์ไปอย่างน่าตื่นเต้น และทางด้านทีมชายสำนักวิชาการจัดการก็เอาชนะสำนักวิชานิติศาสตร์ไปอย่างหวุดหวิดเช่นเดียวกัน



พักความตื่นเต้นของการแข่งกีฬา ด้วยความสวยงามของการแข่งขันกอล์ฟและเชียร์ลีดเดอร์ ต่อจากภาคเช้า ซึ่งแสดงถึงความสวยงามด้วยเสื้อผ้า หน้า ผ้ม และความพร้อมเพรียงที่แต่ละสำนักวิชาต่างทุ่มซ้อม รวมถึงการเตรียมอุปกรณ์กันอย่างระมัดระวังเพื่องานนี้โดยเฉพาะ และต่อกันด้วยการแข่งขันกีฬาบอลเลย์บอลคู่ชิงชนะเลิศ ปรากฏว่าสำนักวิชาการจัดการสามารถคว้าชัยชนะอันดับหนึ่งประเภทบอลเลย์บอลชายไปได้ และสำนักวิชานิติศาสตร์ได้ชัยชนะอันดับหนึ่งประเภทบอลเลย์บอลหญิงไปครองเช่นกัน



ปิดท้ายด้วยการประกาศผลรางวัลกีฬารวม ซึ่งในปีนี้นักวิชาการจัดการสามารถคว้าถ้วยรางวัลไปครองอย่างสมเกียรติ ทางด้านกอล์ฟเป็นของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และเชียร์ลีดเดอร์ตกไปเป็นของแชมป์เก่าอย่างสำนักวิชาศิลปศาสตร์ที่ยังคงรักษาแชมป์ไว้ได้เป็นปีที่ 5 แล้ว ทั้งนี้ได้รับเกียรติจาก อาจารย์ทรงสรรค์ อุดมศิลป์ ผู้อำนวยการศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา เป็นผู้มอบรางวัลทุกรางวัลในครั้งนี้

ชื่อ : นายแสวง เครือวิวัฒน์กุล

อายุ : 65 ปี

อาชีพ : ประธานและกรรมการผู้จัดการ บริษัท โรงแรมวังคำ จำกัด
 บัณฑิตรุ่นที่ 4 : สาขาวิชานิติศาสตร์ สำนักวิชานิติศาสตร์ (ภาคเสาร์-อาทิตย์)



บุคคลซึ่งเป็นที่รู้จักในแวดวงธุรกิจโรงแรมเป็นอย่างดี อดีตกรรมการหอการค้าไทย และประธานหอการค้าจังหวัด ภาคเหนือ เขต 10 อีกทั้งดำรงตำแหน่งที่ปรึกษาสมาคมวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ยังไม่รวมประวัติการทำงานเพื่อสังคมอีกมากมายที่บุคคลท่านนี้ได้ ทำด้วยใจรักมาตลอดชีวิตของท่าน เราจะมาทำความรู้จักกับบุคคล ท่านนี้พร้อมกันได้เลย

ผมนายแสวง เครือวิวัฒน์กุล จบการศึกษาบริหารธุรกิจ บัณฑิต สาขาวิทยาการจัดการ (เอกการจัดการทั่วไป) ที่มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมราช และตอนนี้นักำลังจะเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ใน หลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตของ มฟล. เหตุผลที่เรียนปริญญาตรี นิติศาสตร์อีกใบนั้น เป็นเพราะว่าผมต้องการเป็นแบบอย่างให้กับ บุคคลอื่นที่ทำธุรกิจ เพื่อที่จะได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการ รู้กฎหมาย ซึ่งจะได้นำมาประยุกต์ใช้กับธุรกิจที่เราทำอยู่ได้เป็นอย่างดี

ตอนที่เข้าชั้นเรียนก็ยังไม่รู้สักเลยๆ แต่พอเข้าเรียนไป ประมาณ 3 ครั้ง ผมรู้สึกได้เลยว่าคิดไม่ผิดที่เลือกเรียนกฎหมายอีก หนึ่งใบ เพราะอาจารย์ได้บอกเล่าถึงกรณีศึกษาต่างๆ ที่น่าสนใจที่

การรู้กฎหมายทำให้เรารู้ถึงสิทธิของตนเองและของผู้อื่น ทำให้การดำเนินงานทางธุรกิจมีความรอบคอบมากขึ้น แล้วกฎหมาย ยังช่วยลดความขัดแย้งในปัญหาทุก ๆ อย่างอีกด้วย เพราะผู้ที่รู้กฎหมาย ย่อมเข้าใจเหตุและผล ความขัดแย้งก็จะลดลง แล้วทุกคนก็ยังคงรู้ หน้าที่ทางสังคมของตนเองเป็นอย่างดี

ผมอยากให้นักธุรกิจทุกประเภทหันมามองมาสนใจที่จะ เรียนรู้กฎหมายอย่างจริงจัง เพื่อที่การทำธุรกรรมต่างๆ เป็นไปอย่าง ถูกต้อง ไม่ต้องกังวลใจ และในขณะนี้นอกจากแวดวงธุรกิจแล้วกลุ่ม ของหมอกี้หันมาเรียนกฎหมายกันเยอะ สิ่งนี้แสดงให้เห็นทุกอาชีพ กำลังว่ากฎหมายไม่ใช่สิ่งไกลตัวและทำให้เป็นเรื่องของนายความ เพียงอย่างเดียวอีกต่อไปแล้ว

นางสาวนิตา ชมภูบั้น (นก)

ศิษย์เก่ารุ่นที่ 3 สาขาวิชาภาษาอังกฤษ

สำนักวิชาศิลปศาสตร์

รายได้ : 13,000/เดือน

ปัจจุบันที่ทำงานอยู่ที่ บริษัท TOSHIBA Consumer Product (THAILAND) CO.,LTD ตำแหน่งเจ้าหน้าที่จัดซื้อ ซึ่งในแต่ละวันจะต้อง พบกับลูกค้าที่เป็นชาวต่างชาติ และต้องใช้ ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร จึงสามารถนำเอา ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่ได้ จาก มฟล. มาใช้ในการทำงานอย่างเต็มที่

นางสาวนิตา ชมภูบั้น หรือพี่นก บัณฑิตรุ่นที่ 3 จากสำนักวิชาศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษพูดถึง มฟล.ว่า “มฟล.เป็นมหาวิทยาลัยที่มีบรรยากาศดีมาก สวยงามทั้งธรรมชาติ และรูปแบบของอาคาร เรียน ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการเรียน ไม่มีมลพิษไม่มีเสียงรบกวนมีบริเวณที่เหมาะสม สำหรับพักผ่อนตามธรรมชาติ ในสโลแกน มหาวิทยาลัยในสวน”

การต่อสู้กับภาษาอังกฤษ ซึ่งไม่ใช่ภาษาพ่อแม่ภาษาแม่ของเราไม่ใช่ เรื่องยากเกินความสามารถของทุกคน เพียงแต่ต้องใช้ความ พยายามและตั้งใจในการฝึกฝน ทำทนายความสามารถของตนเองและ เอาชนะมันให้ได้ เพื่อความสำเร็จในชีวิต

เมื่อจิตใจรู้สึกสดชื่น จึงมีความพร้อม ที่จะเรียน การได้ฝึกฝนภาษาจากเจ้าของภาษา ซึ่งเป็นอาจารย์ชาวต่างชาติถึง 4 ปี ทำให้ได้ ทักษะทั้งฟัง พูด อ่าน เขียน ซึ่งถือเป็นอาวุธ สำคัญที่จะนำไปต่อสู้กับบัณฑิตทั่วประเทศ ในการสมัครงาน เพราะความต้องการของตลาด แรงงานในปัจจุบันคือบุคคลที่สามารถใช้ภาษา อังกฤษ ซึ่งเป็นภาษาสากลได้เป็นอย่างดี



ต่อจากฉบับที่แล้ว

6.5 นอกจากนี้จะช่วยด้วยการนวด และการประคบสมุนไพรร่วมด้วย



6.6 ควรพอกวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น ซึ่งผู้ป่วยสามารถทำเองที่บ้าน โดยนำปูนและแป้งเสกกลับไปพอก และนำปูนและแป้งใหม่มาในวันรุ่งขึ้น เพื่อให้หมอตตรวจดูอาการว่าดีขึ้นหรือไม่ และเสกปูนและแป้ง เพื่อพอกใหม่อีกในวันที่ 2 และ 3

6.7 หากอาการไม่ดีขึ้น จะใช้วิธีการพัน คือ การใช้คานาในการรักษาโรค จะต้องเป็นหมอมที่มีคาถาเท่านั้น (ใช้หมาก 3 คำ กำกับคาถาพร้อมไม้สะแกเผาไฟ จนแดง ใช้ลั่นเสี้ยนไฟ พันหมากบริเวณที่ปวด เพื่อเป็นการดับพิษ)

6.8 การรักษาจะรักษาติดต่อกันเป็นเวลา 3 วัน และพักช่วงสักระยะหนึ่ง ประมาณ 1 เดือนแล้ว จึงจะสามารถรักษาได้อีกครั้ง

7. ข้อห้ามและข้อปฏิบัติ

ข้อห้าม

งดรับประทานของแสลง ดังนี้ เหล้า เบียร์ หน่อไม้ ข้าวเหนียว ของควา สัตว์ปีก ของเย็นจัด

ข้อปฏิบัติ

พักผ่อน และออกกำลังกายอยู่เสมอ สำหรับผู้ที่มีอาการปวดข้อเข่า ไม่ควรออกกำลังกายหักโหม ควรค่อย ๆ ยืดเส้น อย่างผ่อนคลาย

ข้อมูลเพิ่มเติม

1. แพทย์แผนไทยจะใช้ปูนแดงในการรักษาเพียงอย่างเดียว อาจทำให้ผู้รับการรักษาเกิดอาการแพ้ คัน เป็นขุย และลอกได้เพราะปูนจะกัด แต่หมอฟันบ้านจะใช้มะนาวในการช่วยล้างพิษของปูนมะนาวจะแก้อาการปวดแสบปวดร้อน และใช้แป้งข้าวเจ้าในการดูดซับพิษอีกด้วย
2. ผลดีของการนวด หากมีอาการของจับโปงน้ำการนวดจะช่วยในการขับของเสีย จากทางไต และขับของเสียออกทางประตูลม หากมีอาการของจับโปงแห้ง การนวดจะช่วยให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณเข้า ทำให้เส้นเอ็นไม่รัดตัว การนวดจะเป็นการนวดแบบกระตุ้น ไม่มีการตัดดึงเด็ดขาด
3. หากปวดจนมีอาการขาโก่งออกแล้ว จะไม่สามารถรักษาได้

คำเชิญชวน

การรักษาด้วยปูนแดงและแป้งข้าวเจ้านี้คนไทยใช้แก้ปัญหาการปวดข้อปวดเข่ามานาน สามารถดูแลรักษาตนเองได้ในครอบครัวโดยมีหมอฟันบ้านหรือผู้รู้เป็นผู้ให้คำแนะนำดูแลรักษานับเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพที่มีคุณค่า ประหยัดและปลอดภัย

ข้อมูลที่น่าสนใจนี้เป็นเพียงการสำรวจความรู้ที่มีอยู่แล้วนำมาเล่าสู่กันฟัง เพื่อบอกกล่าวและเชิญชวนผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้ที่สนใจและผู้สนับสนุนทุนศึกษาวิจัย ได้ร่วมกันทำการศึกษาเจาะลึกองค์ความรู้ การศึกษาวิจัยถึงประสิทธิผลประสิทธิภาพ เพื่อยืนยันศาสตร์องค์ความรู้ของหมอฟันบ้าน ให้เกิดการส่งเสริมประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของประชาชน และพัฒนาต่อยอดไปสู่การใช้ที่เหมาะสมกับสภาวะกาลปัจจุบันต่อไป



สำนักวิทยาสาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ไอโฟน (iPod+Mobile Phone = iPhone)

สวัสดีครับท่านผู้อ่าน ตามที่เราสัญญากันไว้ในฉบับที่แล้วที่ Dr.Freak จะมาเล่าถึง iPhone ของบริษัท Apple เจ้าแห่งผู้นำทางด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่ๆ ที่ใครๆ ไม่เคยคาดคิด หรือคาดคิดไว้แต่ทำไม่สำเร็จ โดยบริษัท Apple สร้างความสำเร็จไปแล้วอย่างสวยงามกับเครื่องเล่น MP3 ที่ชื่อว่า iPod โดยในปีนี้ สตีฟจ๊อบ ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งบริษัท Apple ได้ออกมาประกาศผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ทุกๆ คนต่างตั้งตารอชมในชื่อ iPhone โทรศัพท์มือถือที่ออกมาในแบบ PDA ตัวเครื่องขนาดบาง หน้าจอสัมผัสขนาดใหญ่ เหมาะสมกับการใช้งานอินเทอร์เน็ต รับ-ส่งอีเมล เต็มตากับการชมวิดีโอ และยังคงไม่ทิ้งคุณสมบัติเครื่องเล่นเพลงที่ควบคุมการเล่นเพลงด้วยปลายนิ้วสัมผัสบนหน้าจอ ผู้ใช้สามารถทำการโทรออกได้จากรายชื่อในสมุดโทรศัพท์ หรือบันทึกรายการโทรที่มีฟังก์ชันตัดเสียง (Mute) สนทนาผ่านลำโพง (Speaker phone) ในส่วนของการส่งข้อความก็สะดวกในการพิมพ์ด้วยคีย์บอร์ดเสมือนจริงบนหน้าจอแบบ QWERTY ท่องโลกอินเทอร์เน็ตกับ Safari browser แสดงได้เต็มหน้าเว็บเพจ พร้อมฟังก์ชันการซูมที่ควบคุมได้แค่ปลายนิ้ว iPhone ยังเป็นเพื่อนร่วมทางที่ดี เพราะมี Google Maps แสดงแผนที่ และภาพถ่ายดาวเทียม พร้อมรับข้อมูลทางด้านจราจร นอกจากนี้ยังมี Widgets ที่คอยรายงานสภาพภูมิอากาศให้คุณแบบ Real time



ข้อมูลตัวเครื่อง iPhone

- จอแสดงผล ระบบสัมผัส (Multi-touch) ความละเอียด 320 x 480 พิกเซล กว้าง 3.5 นิ้ว
- ระบบปฏิบัติการ Mac OS X
- หน่วยความจำในตัว 4 กิกะไบต์ หรือ 8 กิกะไบต์
- เครือข่าย GSM Quadband 850/900/1800/1900 MHz
- การเชื่อมต่อ Wireless LAN 802.11b/g, EDGE, Bluetooth™ 2.0
- กล้องดิจิทัล ความละเอียด 2 ล้านพิกเซล
- การใช้งานแบตเตอรี่
 - * สนทนา/ชมวิดีโอ/ใช้งานอินเทอร์เน็ต : 5 ชั่วโมง
 - * ฟังเพลงนานต่อเนื่อง 16 ชั่วโมง
- ขนาดตัวเครื่อง 115 x 61 x 11.6 มิลลิเมตร และน้ำหนัก 135 กรัม



คาดว่าเครื่อง iPhone จะออกวางจำหน่ายช่วงเดือนมิถุนายน ในราคา 499 เหรียญ US (สำหรับความจุ 4GB) ราคา 599 เหรียญ US (สำหรับความจุ 8GB) เห็นอย่างนี้แล้ว Microsoft เองก็ประกาศที่จะผลิต Zune เวอร์ชันที่เป็นโทรศัพท์อยู่เหมือนกัน ไม่มีใครยอมใครกันเลยทีเดียวจริงๆ อย่างนี้แล้วผู้บริโภคอย่างเราต้องติดตามข่าวสารไม่ให้เอาที่ ถ้าหาอ่านที่ไหนไม่ได้ สามารถติดตามข่าวสารไอทีอินเทรนได้ที่คอลัมน์นี้ทุกฉบับกับ Dr.Freak ครับ



Dr-Freak@hotmail.com



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
333 หมู่ 1 ต.ท่าสุค อ.เมือง จ.เชียงราย 57100
โทรศัพท์ 0-5391-6000 โทรสาร 0-5391-7034
www.mfu.ac.th

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 2/2542 ปท.บ้านจู้

ข้อเสนอแนะ

ส่วนประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0-5391-7034, 0-5391-7037 โทรสาร 0-5391-7049



ข่าวกิจกรรม มฟล.

15-16 มี.ค 50 **อบรมเรื่องการดูแลสุขภาพแนวใหม่ให้แก่เจ้าหน้าที่
สาธารณสุขพื้นที่ภาคเหนือ**

31 มี.ค - 1 เม.ย. 50 **สร้างงาน Animation บนเว็บไซต์
ด้วย Flash Animation**

ติดตาม

รายการสารคดี "คามรอย...แม่ฟ้าหลวง"
ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย สทท.11
ออกอากาศทุกวันพฤหัสบดี และศุกร์
เวลา 17.55 - 17.58 น.

และ เชิญรับฟังข่าวสาร สารระนำรู้ ผ่านทาง
รายการ รบรเร็ว มฟล. ทางคลื่น Fm 95.75 MHz
ทุกวันเสาร์ เวลา 05.30 - 06.00 น.

ที่ปรึกษา รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี, รศ.ดร.เมทศ เทศประทีป รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ, นางพรทิพย์ ภูติโยชิน รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร,
รศ.นริวรรธม จินตกานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนาความสัมพันธ์ภายนอก, รศ.กัลณกา สาชิตชากดา รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ,
ผศ.ปรีตนา ประทีปะเสน รองอธิการบดีฝ่ายปฏิบัติการ, รศ.น.อ.ยุทธนา ตระหง่าน ผู้อำนวยการศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ
บรรณาธิการ นายณัฐกร วิทิตานนท์ กองบรรณาธิการ นายพฤทธิ พุฒजर, นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์, นายจักรพงษ์ วงศ์ใหญ่, นายกฤษฏา จุงแก้ว
ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางสาวพรพิสุทธิ์ คัดจำ, นางสาวเนตรทราย จินะราช, นางสาวปนัดดา บันดี, นางสาวกนกวรรณ ท้าวแพทย์

