

จดหมายข่าว



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ปีที่ 6 ฉบับที่ 66 ประจำเดือนกรกฎาคม 2554



มฟล. สืบสานปณิธาน

“ปลูกป่า สร้างคน”

บทบรรณาธิการ

ช่วงนี้เป็นช่วงหน้าฝนหลายพื้นที่ที่มีฝนตกหนัก ส่วนพื้นที่จังหวัด เชียงราย อากาศแปรปรวนมีฝนตกสลับแดดแรงและอากาศคอบอ้าว ซึ่งเป็นไปตามสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และรุนแรง การเกิดภัยพิบัติในบ้านเราและในโลกอย่างไม่ทันตั้งตัว ส่งผลให้ในหลายภาคส่วนได้หันกลับมามองอย่างจริงจัง มีการเตรียมการรับมือภัยพิบัติต่างๆ อย่างเป็นรูปธรรมกันมากขึ้น มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มีการเตรียมพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาวะต่างๆ ทางธรรมชาติเหล่านี้มาตั้งแต่ก่อตั้งมหาวิทยาลัย เริ่มจากการรณรงค์การปลูกป่า โดยพลิกพื้นผิวนป่ากลับมาเขียวอีกครั้ง ด้วยฝีมือของชาวเชียงรายและสืบทอดต่อมายังนักศึกษา ผู้เป็นเยาวชนที่เป็นกำลังของประเทศชาติ ด้วยการปลูกฝังให้ รักษาผืนป่า และร่วมกันปลูกป่าเมื่อก้าวเข้ามาเป็นลูกแม่ฟ้าหลวง ในกิจกรรมการรับน้องทุกรุ่นตั้งแต่รุ่นแรกจนถึงรุ่นปัจจุบัน และช่วยกันสืบต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง การให้ความรู้ การสร้างความเข้าใจ การอนุรักษ์และการพัฒนาท้องถิ่น เป็นหน้าที่หลักของมหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวงที่ต้องดำเนินต่อไปเพื่อประโยชน์ของเยาวชน ชุมชนและ ประเทศชาติ

รัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์

Contents



- ภาพเป็นข่าว 03 • วิถีคนเมือง 08 • ไม้รอบบ้านอธิการบดี 10
- เรื่องจากปก 12 • ชาวประชาสัมพันธ์ 14 • เรียนไทยได้จึ้น 16
- ชาวจากหนังสือพิมพ์ 18 • วิถีสุขภาพ 20 • ก้าวกัน IT 22
- แนะนำหนังสือ 23

บรรณาธิการ: นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์ **กองบรรณาธิการ:** นายพนมกร นันติ, นางสาวพรพิสุทธิ์ คิดชา, โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ผู้ช่วยบรรณาธิการ: นางสาวรมน รวยแสน, นางสาวปนัดดา ปันติ, นายจักรพงษ์ วงษ์ใหญ่, นายภูวติช กุ้งแก้ว, นางสาวกิตติยา วงศ์ใจ, นางสาวกิตติมา คำรังษี, นางสาววิจิตรา ชมภูรักษ์, นางสาวนงนภัศ วงศ์ภูงา, นางสาวอัจฉรา ทรวงวิรัตน์



เด็กมัลติฯ คว้า 2 รางวัลชมเชย สื่อสร้างสรรค์โดยมูลนิธิรณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ขอแสดงความยินดีกับนักศึกษาสาขาเทคโนโลยีมัลติมีเดียและการสร้างภาพเคลื่อนไหว ม.แม่ฟ้าหลวง คว้า 2 รางวัลชมเชยประกวดแอนิเมชันโครงการสื่อสร้างสรรค์วัยมันส์ไร้ควันบุหรี่ ครั้งที่ 5 ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี หัวข้อ: สังคมไร้ควัน...แบ่งปันสุข โดยมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สมาคมการ์ตูนไทย มูลนิธิเด็ก และสมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย วันที่ 29 พฤษภาคม ที่ผ่านมา

ปิตีศาสตร หารือด้านวิชาการ ร่วมกับมหาวิทยาลัฯแห่งชาตึลาว

คณบดีสำนักวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รองศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ เพ็ชรศิริ ได้นำคณาจารย์สำนักวิชานิติศาสตร์เดินทางไปเยี่ยมชมนและหารือด้านความร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัฯแห่งชาตึลาว ณ นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ระหว่างวันที่ 23 - 28 พฤษภาคม ที่ผ่านมา

โดยในการนี้ คณาจารย์สำนักวิชานิติศาสตร์อันประกอบด้วย อาจารย์ ดร.รุ่ง ศรีสมวงษ์ อาจารย์ดารณี แสงนิล อาจารย์ตามร คำไตรย์ และอาจารย์ไศภิต ชีวะพานิชย์ ได้รับเกียรติให้เป็นวิทยากรพิเศษบรรยายกฎหมายให้กับนักศึกษาของประเทศลาวด้วย





น้องใหม่สืบสานความฝัน ปลูกต้นไม้ทดแทน 10,000 ต้น



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เสริมกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจ กับเยาวชนในสถานพินิจเชียงราย

งานจิตวิทยาคลินิก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงและ
ศูนย์บริการวิชาการ ร่วมกับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัดเชียงราย
จัดกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่เยาวชนสถานพินิจ
เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2554 ที่ผ่านมาน ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก
จังหวัดเชียงราย

ดร.พนม วิญญาของ ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ กล่าวว่
โครงการดังกล่าวจัดเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เยาวชนที่เคย
กระทำผิด ให้สามารถเอาชนะอุปสรรคปัญหาและสิ่งล่อลวง จนสามารถ
เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตได้ ถึงแม้ว่าเด็กและ
เยาวชนบางส่วนจะก้าวพลาด กระทำผิดในวัยเด็ก

นางสาวชนิตรีณีย์ แดงเรือน นักจิตวิทยา
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าว
เพิ่มเติมว่า ในวันนี้มีเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการ
กว่า 40 คนพร้อมคณะกรรมการสงเคราะห์
สถานพินิจ ให้ความสนใจและเข้าร่วมโครงการ
ดังกล่าว ทางโรงพยาบาลมีความรู้สึก
ยินดีที่ได้จัดทำโครงการดังกล่าว
เพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าในตนเอง
และพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น
ต่อไปในอนาคต



ตลอดระยะเวลากว่า 12 ปี ที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.)
ได้สืบสานพระราชปณิธานของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราช-
ชนนี หรือสมเด็จพระย่าของปวงชนชาวไทย ในการ "ปลูกป่า สร้างคน"
กว่า 100,000 ต้น สำหรับ 12 ปีที่ผ่านมา ที่มฟล. ได้ปลูกต้นไม้
ทดแทนและพลิกฟื้นผืนป่าภายใต้อาณาบริเวณ 4,977 ไร่ และ
ในปีน้ มฟล. ได้จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ไปเมื่อวันที่ 4 มิถุนายน
ที่ผ่านมา บริเวณอ่างเก็บน้ำของมหาวิทยาลัย

กิจกรรมรับน้องที่จะพลาดไม่ได้ของ มฟล. คือกิจกรรมปลูกต้นไม้
หรือ ลูกแม่ฟ้าหลวง ห่วงใยผืนป่า ตามรอยสมเด็จพระย่า "ปลูกป่า สร้างคน"
ซึ่งในปีน้ มฟล. มีน้องใหม่กว่า 2,500 คนเข้าร่วมพร้อมรุ่นพี่และผู้บริหาร
อีก 500 ชีวิต ร่วมกันปลูกต้นไม้จำนวน 10,000 ต้น ภายในบริเวณ
อ่างเก็บน้ำของมหาวิทยาลัย ซึ่งในปีน้มหาวิทยาลัยได้จัดเตรียมต้นไม้
หลากหลายพันธุ์มาให้ น้องๆ ได้ลงมือปลูกกันคนละ 2-3 ต้น เช่น ตะเคียน
ประดู่ป่า ประดู่ส้ม หางนกยูง กาสะลองคำ จามจุรี เป็นต้น ใช้พื้นที่กว่า
50 ไร่

รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมฟล. กล่าวเปิดงานว่
การที่นักศึกษาสามารถรวมตัวกันในวันนี้เพื่อทำสิ่งดี ๆ ให้กับโลกของเรา และ
เป็นการสืบสานปณิธานของสมเด็จพระย่า ทำความฝันของสมเด็จพระย่าให้เป็น
ความจริง และทุกคนจะต้องให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกับ
ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีซึ่งเราจะต้องก้าวไปพร้อมกับ
ด้าน น.ส.กานต์พิชชา ศรีสมวงศ์ (น้องแพน) นักศึกษาชั้นปีที่ 1
สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
กล่าวว่า "วันนี้รู้สึกดีใจที่ได้มาทำสิ่งดี ๆ ให้กับโลกด้วยการปลูกต้นไม้
รู้สึกว่าคุณค่ามากกับการเดินมาปลูกต้นไม้ที่อ่างเก็บน้ำ เพราะเราได้เห็น
ความสวยงามไปพร้อมกับการช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมค่ะ"



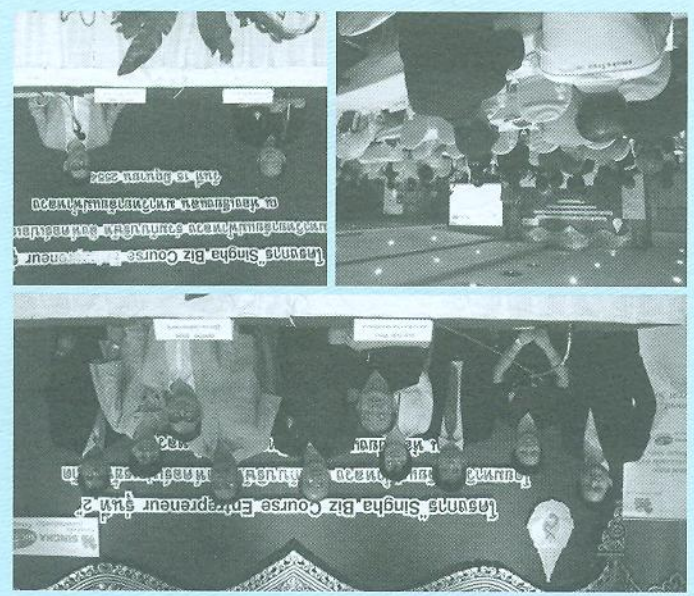
บพ. จัดเวที SMEs ใน 'Singha Biz Course' รุ่น 2

บพ. จัดอบรม 'Singha Biz Course Entrepreneur' รุ่น 2 ระหว่างวันที่ 8 กรกฎาคม-30 ตุลาคมที่ รีสอร์ทไฮไลต์ 1104

ให้คำปรึกษาแก่ผู้ประกอบการ
รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
เปิดเผยว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ได้จัดอบรม SMEs
ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ Singha Biz Course ผู้ประกอบการ SMEs
ผู้ประกอบการ SMEs ภายใต้ชื่อโครงการ Singha Biz Course
Entrepreneur ซึ่งจัดขึ้นเป็นปีที่ 2 เพื่อส่งเสริมความรู้และ
ผู้ประกอบการ SMEs ในมุมมองความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์
ผู้ประกอบการรายย่อย โดยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
ที่มุ่งให้ความรู้และประสบการณ์แก่ผู้ประกอบการรายย่อย
รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

บพ. จัดอบรม 'Singha Biz Course Entrepreneur' รุ่น 2 ระหว่างวันที่ 8 กรกฎาคม-30 ตุลาคมที่ รีสอร์ทไฮไลต์ 1104
นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ได้เปิดอบรมในหลักสูตร
ทางธุรกิจแก่ผู้ประกอบการ SMEs จำนวนหลายหมื่นรายใน 1104 ผู้สนใจ
สามารถสอบถามได้ที่ โทร. 08-5440-1212 หรือ <http://www.singha-smes.com>

ทางด้านการตลาด
The Royal City จังหวัดภูเก็ต, Pinnacle Grand ชะอำ (พีพี)
Richmond Hotel กรุงเทพฯ, Kosa Hotel จังหวัดขอนแก่น

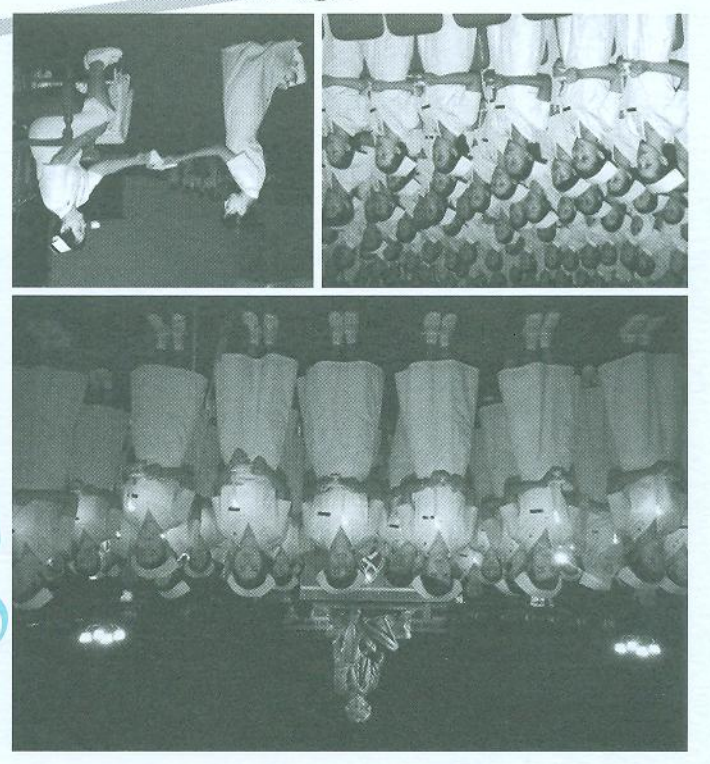


บพ. จัดอบรม 'Singha Biz Course Entrepreneur' รุ่น 2 ระหว่างวันที่ 8 กรกฎาคม-30 ตุลาคมที่ รีสอร์ทไฮไลต์ 1104 ผู้สนใจ
สามารถสอบถามได้ที่ โทร. 08-5440-1212 หรือ <http://www.singha-smes.com>

บพ. จัดอบรม 'Singha Biz Course Entrepreneur' รุ่น 2 ระหว่างวันที่ 8 กรกฎาคม-30 ตุลาคมที่ รีสอร์ทไฮไลต์ 1104 ผู้สนใจ
สามารถสอบถามได้ที่ โทร. 08-5440-1212 หรือ <http://www.singha-smes.com>

บพ. จัดอบรม 'Singha Biz Course Entrepreneur' รุ่น 2 ระหว่างวันที่ 8 กรกฎาคม-30 ตุลาคมที่ รีสอร์ทไฮไลต์ 1104 ผู้สนใจ
สามารถสอบถามได้ที่ โทร. 08-5440-1212 หรือ <http://www.singha-smes.com>

3 ปีพัฒนาสู่ รุ่นที่ 2-คุณภาพ และการแข่งขัน ที่ก้าวไกลกว่าเดิม



มพล. จัดพิธีไหว้ครูและถวายสัตย์ปฏิญาณ ต่อสมเด็จพระย่า



เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน ที่ผ่านมา ส่วนพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มพล.) จัดพิธีไหว้ครูและรับเป็นศิษย์ และพิธีมอบเกียรติบัตรให้กับนักศึกษาดีเด่น ประจำปีการศึกษา 2554 ณ หอประชุมสมเด็จพระย่า มพล. โดยครั้งนี้ รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี มพล. ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและคณาจารย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากมาย

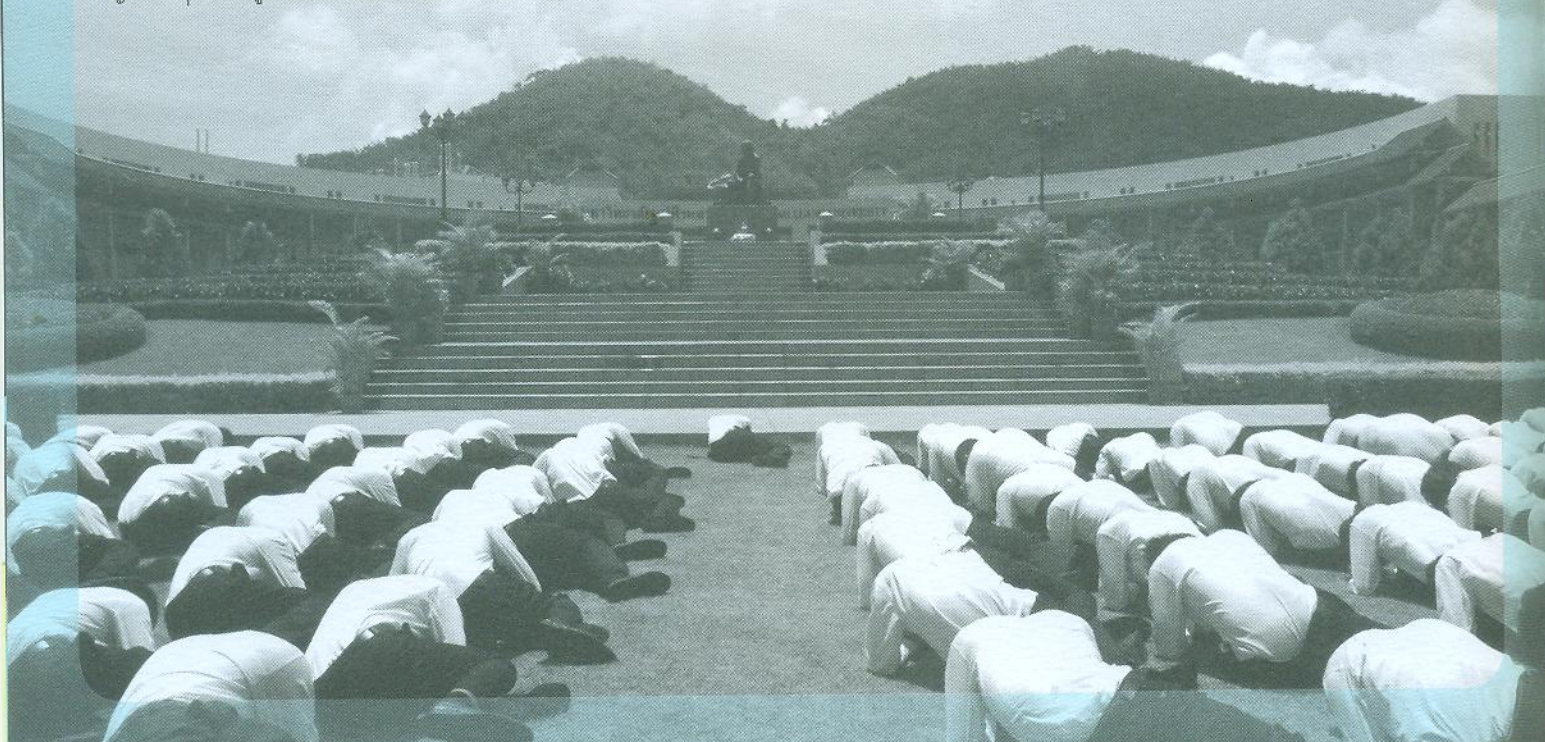
สำหรับการมอบเกียรติบัตรให้กับนักศึกษาดีเด่นนั้น มพล. ได้จัดให้มีขึ้นทุกปีโดยแบ่งประเภทดังนี้ นักศึกษาที่มีความประพฤติดีเด่น ผู้นำนักศึกษา (นายกองค์การนักศึกษา และประธานสภานักศึกษา) นักศึกษาดีเด่นด้านการสร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย นักศึกษาที่มีผลการเรียนดีเด่น และนักศึกษาที่มีพัฒนาการผลการเรียนดีเด่น โดยมีนักศึกษาเข้ารับเกียรติบัตรจำนวนทั้งสิ้น 425 คน

รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ กล่าวว่่า พิธีการในวันนี้มีความศักดิ์สิทธิ์และสำคัญไม่แพ้พิธีรับพระราชทานปริญญาบัตร เพราะในวันนี้ที่นักศึกษาทุกคนมารวมตัวกันและได้กล่าวว่่าจากคำสัตย์ปฏิญาณต่อคณาจารย์ว่่า จะตั้งใจศึกษาเล่าเรียน จะแสวงหาความรู้อยู่ตลอดเวลา จะประพฤติตนเป็นศิษย์ที่ดีของอาจารย์ ซึ่งพวกครุมีความตั้งใจจริงที่จะรับพวกเขาทุกคนเป็นศิษย์ จากวันนี้เป็นต้นไปความสัมพันธ์ระหว่างศิษย์และอาจารย์ จะคงอยู่ตลอดไป ไม่ว่าจะพวกเขาจะเรียนจบไปทำงานอยู่แห่งหนใดหากมีปัญหใตๆ พวกครุยินดีที่จะช่วยเหลืออย่างเต็มที่

“ขอให้พวกเขาทุกคนตั้งใจเรียน อย่าหยุดที่จะแสวงหาความรู้ เพราะทุกนาทีที่ความรู้พัฒนาอยู่ตลอดเวลา ขอให้พวกเขาทำหน้าที่ของตนเองให้เต็มความสามารถ ในเวลานี้มีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียนก็ทำให้เต็มที่ เมื่อเรียนจบทำงานแล้วก็ให้ทำงานอย่างเต็มความสามารถ เมื่อทุกคนปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างดีแล้วประเทศชาติจะเข้มแข็งมีความเจริญก้าวหน้า” อธิการบดี กล่าว

นอกจากนี้อธิการบดี มพล. ยังได้กล่าวอีกว่่า อยากให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้เอาตัวอย่างรุ่นพี่ที่ได้รับเกียรติบัตรด้านต่างๆ ในวันนี้ สิ่งที่ได้รับคือผลของความตั้งใจเรียน ความทุ่มเทในสิ่งที่ก่อประโยชน์ให้แก่ตนเองและชื่อเสียงของมหาวิทยาลัย และสำหรับนักศึกษาที่ได้รับเกียรติบัตรในวันนี้ขอให้รักษาระดับการเรียนให้ดีอยู่เสมอ และพัฒนายิ่งขึ้นไป

พร้อมกันนั้น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กว่า 2,600 คน ได้ทำพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณต่อพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ ลานเฉลิมพระเกียรติ โดยให้คำมั่นสัญญาจะตั้งมั่นในการศึกษาเล่าเรียน จนสุดความสามารถเพื่อหมายมั่นนำชาติสู่ความเจริญรุ่งเรือง จะมีใจมุ่งผดุงชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ให้คงอยู่คู่ประเทศไทย จะรักษาไว้ซึ่งความสามัคคีให้เกิดในหมู่คณะและสังคม จะรักษาไว้ซึ่งเกียรติศักดิ์และเกียรติภูมิของความเป็นนักศึกษาแห่งมหาวิทยาลัยในพระนาม แม่ฟ้าหลวงตลอดไป





รพ.มฟล. จัดอบรมจิตบริการ กับการพัฒนาองค์กรให้บุคลากร

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (รพ.มฟล.) จัดอบรมจิตบริการกับการพัฒนาองค์กร ให้กับเจ้าหน้าที่ รพ.มฟล. และเจ้าหน้าที่ มฟล. กว่า 70 คน โดยในภาคเช้าเป็นการบรรยายเรื่อง "ธรรมาภิบาลในการทำงาน" โดย พระอาจารย์พบโชค ติสฺสวโร ส่วนภาคบ่ายเป็นการบรรยายเรื่อง "จิตบริการกับการพัฒนางาน" โดย นายแพทย์อำพน ศิริบุญมา วิทยากรสโมสรฝึกการพูด เชียงราย เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคมที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารผู้ป่วยใน รพ. มฟล.

นศ.ไอทีเป็นผู้นำจิตอาสา ประสบความสำเร็จกับโครงการไอทีที่สู่น้องครั้งที่ 2

จากความสำเร็จของโครงการไอทีที่สู่น้องครั้งที่ 1 จัดขึ้นที่โรงเรียนเชียงแสนวิทยาคม ในเรื่องของการสร้างหุ่นยนต์ นักศึกษาลำานักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จึงได้ขยายผล และจัดโครงการไอทีที่สู่น้องครั้งที่ 2 ขึ้นในวันที่ 19 มิถุนายน 2554 ที่ผ่านมา นำโดยนักศึกษาลำานักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 35 คน และคณาจารย์ ดร.สุรพงษ์ ฐิตมา ดร.ภาคภูมิ บุญญานันต์ อ.ยุทธพงษ์ ทองแพง อ.ภัทรกมล รังษี ได้จัดทำโครงการไอทีที่สู่น้องที่โรงเรียนเทศบาล 6 จังหวัดเชียงราย ตัวแทนอาจารย์ท่านหนึ่งกล่าวว่า กิจกรรมนี้เป็นหนึ่งในกิจกรรมจิตอาสาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดความรู้ทางเทคโนโลยีสารสนเทศให้กับนักเรียนโรงเรียนต่างๆ ของจังหวัดเชียงราย ให้นักศึกษาลำานักวิชาสามารถทบทวน และประยุกต์ใช้ความรู้ทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศที่ได้เรียนมา และฝึกทักษะในการถ่ายทอดและนำเสนอ เพื่อส่งเสริมและประชาสัมพันธ์สร้างความร่วมมืออันดีระหว่างลำานักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และโรงเรียนในจังหวัดเชียงราย สร้างความสามัคคีระหว่างนักศึกษา ร่วมมือกันถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนในโรงเรียนที่ด้อยโอกาส โดยโครงการในครั้งนี้ได้มีการจัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 6 จังหวัดเชียงราย จำนวน 40 คนในด้านแอนิเมชัน และการสร้างหุ่นยนต์ โดยมีบรรยากาศที่สนุกสนานเป็นกันเอง สร้างความประทับใจระหว่างน้องๆ นักเรียนและพี่นักศึกษาลำานักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นอย่างมาก



เนื้อหาการบรรยายพูดถึง ชีวิตของมนุษย์ส่วนใหญ่อยู่กับงาน ไม่ว่าจะงานส่วนตัวหรืองานส่วนรวม ควรใช้ชีวิตส่วนใหญ่ให้คุ้มค้ำมีธรรมะอยู่ด้วยเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานบริการซึ่งความพอใจของแต่ละบุคคลแต่ละระดับไม่เหมือนกัน หลักธรรมที่จะช่วยให้การบริการมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ความมีเมตตา คือ มีความรัก ความปรารถนาดี มีเมตริจิต คิดช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของเมตตาอยู่ที่การฝึกฝนจิตใจของเราให้มีความใจเย็น ไม่โมโหง่าย มีความยับยั้งชั่งใจ อดทนอดกลั้น

ทั้งนี้ในการทำงานที่สำคัญต้องมีปิยะวาจาด้วย คือ การทักทายเป็นกันเอง แนะนำ อธิบาย ให้เกียรติ ชมเชย ให้ทางเลือก ให้กำลังใจ สุดท้ายประทับใจก่อนจาก

การมีหัวใจของการบริการ ได้แก่ สนใจให้ความสำคัญ ยิ้มแย้มแจ่มใส สุภาพเรียบร้อย เอาใจ เห็นใจ ช่วยเหลือ อาหาร อำนวยความสะดวก ลูกค้ำถูกเสมอ คือ ให้หลีกเลี่ยงคำว่า "ไม่" หลีกเลี่ยงคำว่า "ทำไม" เมื่อเกิดปัญหาให้รับเสนอทางออกให้เร็วและมากที่สุด

รพ.มฟล.จัดบรรยาย "การรักษาโรคภูมิแพ้ ด้วยธรรมชาติ"

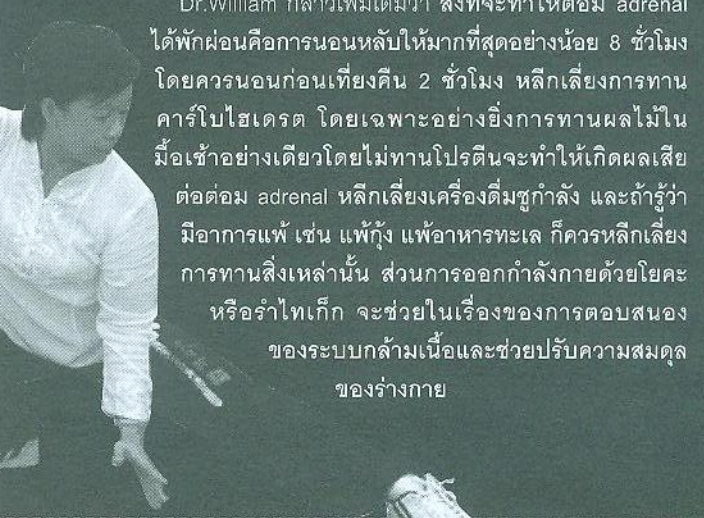


โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (รพ.มฟล.) จัดบรรยายพิเศษเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ในหัวข้อ "การรักษาโรคภูมิแพ้ด้วยธรรมชาติ" โดยได้รับเกียรติจากวิทยากร Dr.William Shwtezer ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัด เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2554 ณ ห้องประชุมชั้น 3 รพ. มฟล.

Dr.William กล่าวว่า โรคทางเดินหายใจเป็นโรคที่พบมากของประเทศไทย โดยเฉพาะประชาชนในเขตเมือง สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ คือ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ตอบสนองต่อสภาวะแวดล้อมมากเกินไป จากการหายใจรับสารเคมี หรือแม้กระทั่งความสะอาดเกินไป สิ่งเหล่านี้สามารถคุกคามกลไกชีวิตหรือเป็นต้นเหตุอันก่อให้เกิดปฏิกิริยาในร่างกายได้

การควบคุมกลไกของร่างกายนั้น คือการควบคุมฮอร์โมนที่เกิดจากต่อม adrenal ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่ออยู่เหนือไตทั้ง 2 ข้าง จะผลิตฮอร์โมนสำคัญๆ หลายชนิด เช่น cortisol และ อะดรีนาลิน มีหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของโลหิตและการหดตัวของเลือด ต่อม adrenal ของคนเราแตกต่างกันบางคนอาจจะทำงานมากเกินไปหรือน้อยเกินไปทำให้ระดับ Cortisol เสียสมดุลได้

Dr.William กล่าวเพิ่มเติมว่า สิ่งที่จะทำให้ต่อม adrenal ได้พักผ่อนคือการนอนหลับให้มากที่สุดอย่างน้อย 8 ชั่วโมง โดยควรนอนก่อนเที่ยงคืน 2 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการทานคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทานผลไม้ในมือเข้าอย่างเดียวยกเว้นผลไม้โปรตีนจะทำให้เกิดผลเสียต่อต่อม adrenal หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง และถ้ารู้ว่ามีอาการแพ้ เช่น แพ้กุ้ง แพ้อาหารทะเล ก็ควรหลีกเลี่ยงการทานสิ่งเหล่านั้น ส่วนการออกกำลังกายด้วยโยคะ หรือรำไทเก๊ก จะช่วยในเรื่องของการตอบสนองของระบบกล้ามเนื้อและช่วยปรับความสมดุลของร่างกาย



ปั้นข้าวทิพย์

ข้าวทิพย์ที่กวนเสร็จเรียบร้อยแล้ว

การจัดเตรียมเครื่องประกอบพิธีในการกวนข้าวทิพย์นั้น ต้องจัดเตรียมให้พร้อมก่อนที่จะเริ่มพิธี อาทิ กะทิดันเอาแต่น้ำหัวทิ้งไว้ ข้าวตอกนึ่งหรือหุงให้สุก งาคั่วให้หอม หรือถ้าจะให้เมล็ดธัญพืชอื่นลงไปด้วยก็ต้องนึ่งหรือต้มให้สุกก่อนทั้งหมด เพราะขณะที่กวนข้าวทิพย์นั้นหากธัญพืชยังไม่สุกจะใช้เวลาในการกวนค่อนข้างนาน

เมื่อถึงเวลาในการกวนข้าวทิพย์ซึ่งส่วนมากจะเริ่มประมาณ 5 ทุ่ม หรือสองยามเป็นต้นไป เพราะจะใช้เวลาในการกวนไปถึงราวยามสาม ซึ่งจะเป็นเวลาที่ใกล้เคียงกับพิธีเบิกเนตรพอดิ พิธีเริ่มจากประธานสงฆ์ จะเจิมกระทะในบัวหรือไม้พายแล้วแต่บางแห่งจะกำหนด จากนั้นจะประพรมน้ำพุทธมนต์เพื่อความเป็นสิริมงคล เสร็จแล้วเทพีจะนำกระทะขึ้นตั้งบนเตาที่จุดไฟเตรียมไว้แล้ว ขณะนี้พระสงฆ์เจริญชัยมงคลคาถา (บทชยันโต) เจ้าหน้าทีลั่นฆ้องชัยและประโคมมโหรีปี่พาทย์ต่างๆ ที่มีอยู่ เทพีเริ่มนำข้าวของที่เตรียมไว้ใส่ลงกระทะเพื่อกวนข้าวทิพย์ตามลำดับที่เตรียมไว้จนแล้วเสร็จ ผู้เขียนได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่าส่วนประกอบในการกวนข้าวทิพย์นั้นจะมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละท้องถิ่น บางแห่งจะใช้ข้าวเหนียว บางแห่งจะใช้ข้าวสวย ซึ่งการนำข้าวเป็นส่วนประกอบทั้ง 2 ชนิดจะมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งหากเราเลือกใช้ข้าวเหนียวเมื่อกวน

เสร็จแล้ว ส่วนประกอบอื่นๆ เช่น น้ำตาล น้ำอ้อย นม เนย จะเกาะเคลือบเมล็ดข้าวอยู่เมื่อข้าวเย็นตัวลงจะทำให้ข้าวนั้นแข็ง แต่หากเปลี่ยนมาใช้ข้าวสวยแล้วจะทำให้ข้าวนั้นนุ่มขึ้นกว่าเดิม ซึ่งผู้เขียนเองจะแนะนำให้ใช้ข้าวสวยเป็นหลักเพราะง่ายต่อการกวน นอกจากนี้ผู้เขียนจะได้นำเอาสูตรการกวนข้าวทิพย์ที่ได้รับการถ่ายทอดและเคยกวนในพิธีพุทธาภิเษกพระเจ้าล้านทองฯ มาแนะนำต่อไป

ส่วนประกอบหรือสูตรในการกวนข้าวทิพย์ในแบบฉบับที่ผู้เขียนได้รับการถ่ายทอดมานั้นมีส่วนประกอบสำคัญดังนี้

- | | |
|------------------|------------|
| 1. ข้าวสวยหุงสุก | 6 ลิตร |
| 2. เนย | 1 กิโลกรัม |
| 3. กะทิด | 2 กิโลกรัม |
| 4. น้ำตาลทราย | 2 กิโลกรัม |
| 5. น้ำอ้อย | 1 กิโลกรัม |
| 6. นมข้นหวาน | 2 กระป๋อง |
| 7. น้ำผึ้ง | 2 ขวด |
| 8. งาขาวคั่ว | 1 กิโลกรัม |
| 9. เม็ดบัวต้มสุก | 1 กิโลกรัม |

จะเห็นได้ว่าผู้เขียนจะเลือกใช้ส่วนประกอบต่างๆ เพียง 9 ชนิดเท่านั้น เพราะจำนวน 9 นี้ถือเป็นเลขมงคลด้วยนั่นเอง สัดส่วนนี้อย่าให้ขาด

ผู้เขียนขอกราบขออภัยและขอขอบคุณ

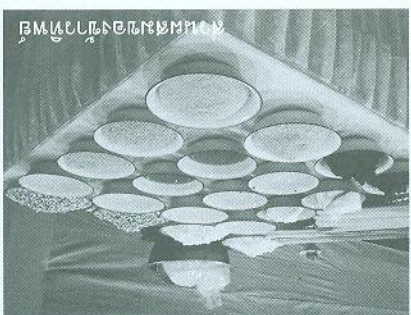
1. อาจารย์ธีรเดช ฐิตวิบูลย์ อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนปอแดงวิทยา
 2. อาจารย์ธีรเดช ฐิตวิบูลย์ อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนปอแดงวิทยา
 3. แม่บ้านโรงเรียนปอแดงวิทยา (นางสาวประไพ) ผู้เขียน

ขอขอบคุณจากใจ

ในภาพรวมของงานศพที่โรงเรียนปอแดงวิทยานี้ ผู้เขียนได้มีโอกาสได้สัมผัสกับบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่าย ซึ่งแตกต่างจากงานศพที่โรงเรียนปอแดงวิทยาที่ผู้เขียนได้สัมผัสมาในวัยเด็ก ซึ่งบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่ายนี้ ได้ทำให้ผู้เขียนได้สัมผัสกับบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่าย ซึ่งแตกต่างจากงานศพที่โรงเรียนปอแดงวิทยาที่ผู้เขียนได้สัมผัสมาในวัยเด็ก

เมื่อเวลาผ่านไป 49 ปีแล้ว ผู้เขียนก็ยังคิดถึงคุณตาและคุณยายที่ล่วงลับไปแล้ว และคิดถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่ายที่โรงเรียนปอแดงวิทยาที่ผู้เขียนได้สัมผัสมาในวัยเด็ก ซึ่งบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่ายนี้ ได้ทำให้ผู้เขียนได้สัมผัสกับบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่าย ซึ่งแตกต่างจากงานศพที่โรงเรียนปอแดงวิทยาที่ผู้เขียนได้สัมผัสมาในวัยเด็ก

1. เมื่อถึงวันครบรอบ 49 ปีแล้ว ผู้เขียนก็ยังคิดถึงคุณตาและคุณยายที่ล่วงลับไปแล้ว และคิดถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่ายที่โรงเรียนปอแดงวิทยาที่ผู้เขียนได้สัมผัสมาในวัยเด็ก
2. ผู้เขียนก็ยังคิดถึงคุณตาและคุณยายที่ล่วงลับไปแล้ว และคิดถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่ายที่โรงเรียนปอแดงวิทยาที่ผู้เขียนได้สัมผัสมาในวัยเด็ก
3. งานศพที่โรงเรียนปอแดงวิทยานี้ ได้ทำให้ผู้เขียนได้สัมผัสกับบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่าย ซึ่งบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่ายนี้ ได้ทำให้ผู้เขียนได้สัมผัสกับบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่าย ซึ่งแตกต่างจากงานศพที่โรงเรียนปอแดงวิทยาที่ผู้เขียนได้สัมผัสมาในวัยเด็ก
4. ผู้เขียนก็ยังคิดถึงคุณตาและคุณยายที่ล่วงลับไปแล้ว และคิดถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่ายที่โรงเรียนปอแดงวิทยาที่ผู้เขียนได้สัมผัสมาในวัยเด็ก
5. ผู้เขียนก็ยังคิดถึงคุณตาและคุณยายที่ล่วงลับไปแล้ว และคิดถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและเรียบง่ายที่โรงเรียนปอแดงวิทยาที่ผู้เขียนได้สัมผัสมาในวัยเด็ก





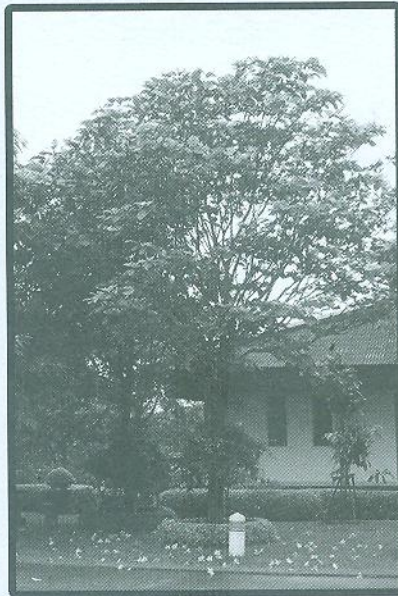
ไม้รอบบ้านอธิการบดี

โดย รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี

คำมอกหลวง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Gadenia sootepensis* Hutch.

ชื่อวงศ์ : RUBIACEAE



คำมอกหลวงเป็นไม้หอมที่นำมาปลูกไว้ใกล้บ้าน เพราะได้ทั้งร่มเงาและกลิ่นหอมของดอก มี 2 ต้น ที่บ้านซุดมาจากป่าที่ดอยแม่ เป็นไม้ชื่อแปลก ฟังชื่อแล้วอยากรู้ว่าต้นเป็นอย่างไร คนส่วนใหญ่ไม่รู้จัก

เป็นไม้ต้นขนาดกลาง สูง 7-15 เมตร มีน้ำยางเหลือง กิ่งอ่อนมีขนปกคลุม ผลัดใบช่วงสั้นๆ เวลาออกดอก ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปวงรีขอบขนานหรือแกมรูปไข่กลับ ปลายใบแหลมหรือมน ดอกเป็นดอกเดี่ยว สีเหลืองสด เปลี่ยนเป็นสีซีดหรือขาวนวลเมื่อร่วง มีกลิ่นหอม ผลเป็นผลสด รูปรีหรือรูปขอบขนาน ออกดอกติดผลระหว่างเดือนมีนาคม-กรกฎาคม ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดหรือกิ่งตอน

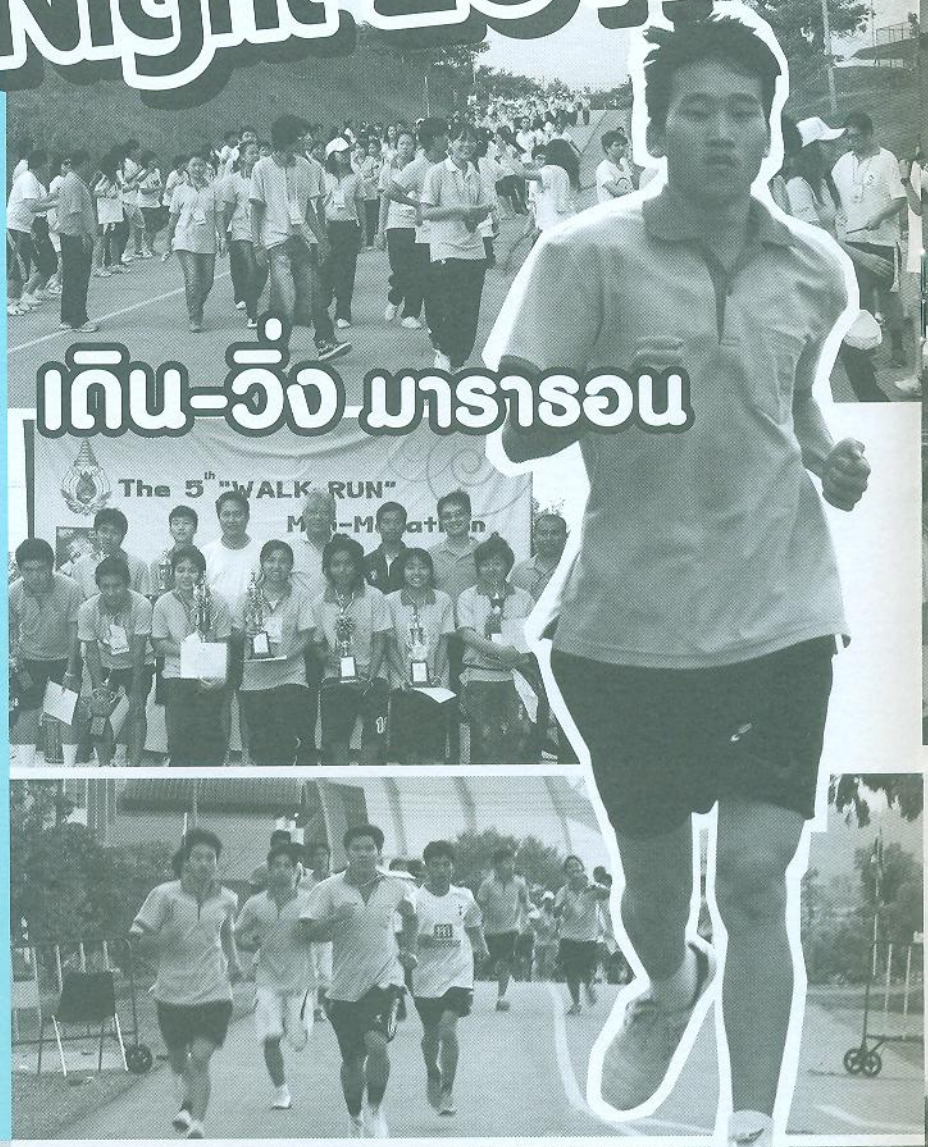


"Freshy Night 2011"

กิจกรรมสัมพันธ์อันที่พี่น้อง (กิจกรรมรับน้อง) ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) ได้ผ่านพ้นไปอย่างสนุกสนาน โดยจบลงด้วยงาน "Freshy Night 2011" กิจกรรมที่รุ่นพี่ได้จัดให้น้องใหม่เพื่อเป็นการต้อนรับและให้รุ่นน้องได้ปลดปล่อยความเครียดด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการปรับตัว เพื่อน สังคม สิ่งแวดล้อม การเรียน และการรับน้องใหม่ของมหาวิทยาลัย

ตลอดระยะเวลาเกือบสองเดือนที่น้องใหม่ปี 2554 ได้เข้ามาใช้ชีวิตอยู่ในรั้วแดง-ทองแห่งนี้ แน่ใจว่าทุกคนคงจะมีหลากหลายความรู้สึกไม่ว่าจะสนุก เครียด ตื่นเต้น กับกิจกรรมต่างๆ ที่รุ่นพี่ตั้งใจคิดและทำเพื่อน้องๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมปลูกป่า เดิน-วิ่งมาราธอน รับน้องเข้าหุ้มประเพณีคุ้มพระขึ้นดอย รวมถึงกิจกรรมสันตนาการในช่วงเย็นของทุกวันซึ่งกิจกรรมเหล่านี้พี่ๆ มุ่งหวังเพียงแค่น้องๆ ได้รับความสนุกสนานและคุ้นเคยกับมหาวิทยาลัยที่น้องจะต้องใช้ชีวิตอีก 4 ปีข้างหน้า

สำหรับกิจกรรมรับน้องนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากไม่ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานหลายฝ่าย เช่น ส่วนพัฒนานักศึกษา องค์การนักศึกษา สภานักศึกษา กลุ่มที่สันตนาการ กลุ่มที่ระเบียงู และกลุ่มที่สวัสดิการจดหมายข่าวฉบับนี้จะนำเสนอประมวลภาพกิจกรรมรับน้องมาให้ชมกันค่ะ



เดิน-วิ่ง มาราธอน

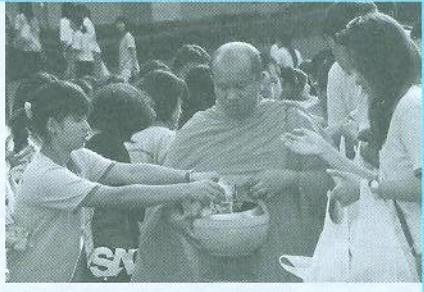


น้องใหม่ปลูกป่า

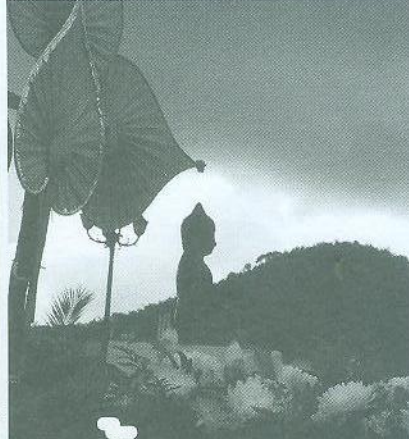
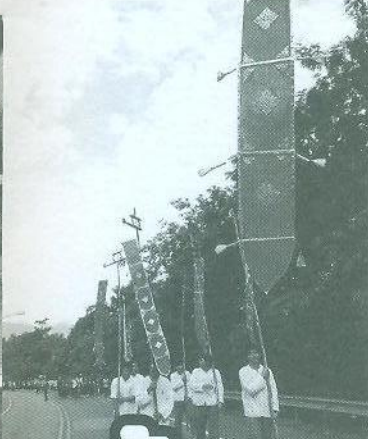




Merit Ceremony
(Offering food to monks)



น้องใหม่ใส่บาตร



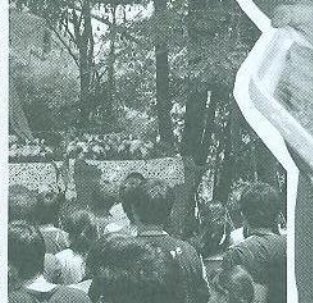
จุ่มพระชั้นดอย



ประเพณีจุ่มพระบั้งตอย
๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๔
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



งานขับโตก

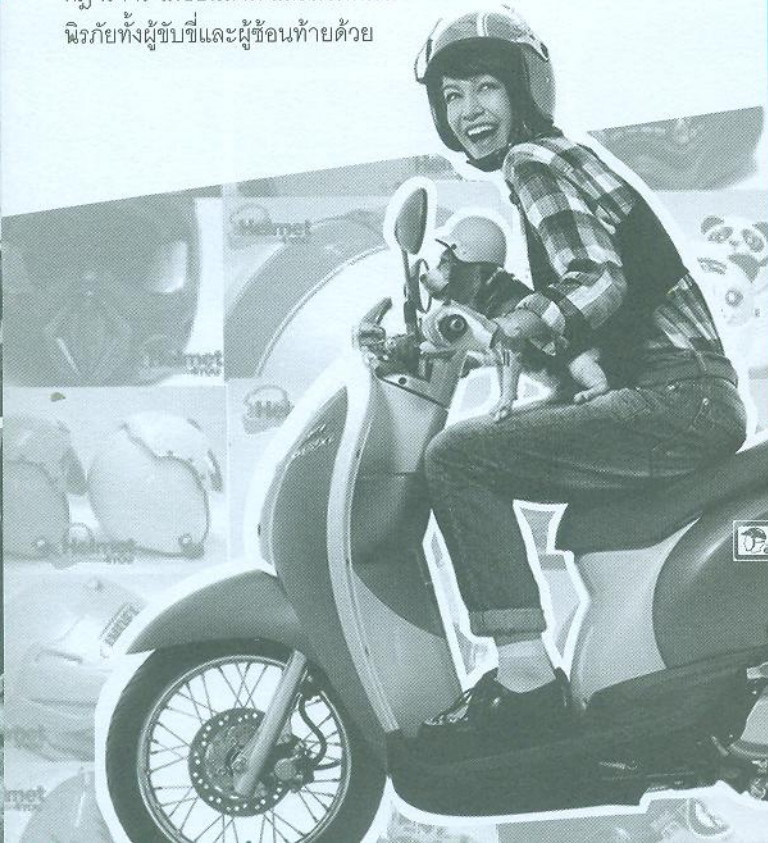


มพล. ขานรับนโยบายสวมหมวกกันน็อก 100 เปอร์เซ็นต์



นายสมชัย หทยะตันติ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย กล่าวว่า มติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 4 มกราคม 2554 เห็นชอบกำหนดให้ปี 2554 เป็นปีแห่งการรณรงค์ส่งเสริมการสวมหมวกนิรภัย 100 เปอร์เซ็นต์ ให้มีการติดตั้งรูปแบบป้ายสัญลักษณ์สวมหมวกนิรภัย 100 เปอร์เซ็นต์ และให้หน่วยงานภาครัฐทุกแห่งติดตั้งป้ายสัญลักษณ์สวมหมวกนิรภัย 100 เปอร์เซ็นต์ บริเวณสถานที่ราชการให้เหมือนกันทั่วประเทศ กำหนดให้พื้นที่สถานที่ราชการ รัฐวิสาหกิจ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นพื้นที่ควบคุมวินัยจราจร ให้มีการใช้การสวมหมวกนิรภัยอย่างเคร่งครัด และขอให้ประชาชนได้ปฏิบัติตามการสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง เมื่อขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์

นายวีระชัย เจริญจิตติชัย หัวหน้าส่วนพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) กล่าวว่า จากนโยบายดังกล่าวทางมหาวิทยาลัยได้เร่งดำเนินการรณรงค์การสวมหมวกนิรภัย 100 เปอร์เซ็นต์ทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยอย่างเคร่งครัด จึงขอความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎจราจร ไม่ซ้อนสาม และสวมหมวกนิรภัยทั้งผู้ขับขี่และผู้ซ้อนท้ายด้วย



อธิการบดี มฟล. ฝากภาคการเมือง ตีโจทย์การศึกษาให้แตก

อธิการบดี มฟล. ฝากภาคการเมืองตีโจทย์การศึกษาให้แตก ย้ำโอกาสทางการศึกษา ไม่ใช่แค่ได้เรียน ปัญหาการศึกษาไทยคือขาดโอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ เตือนเหลือเวลา 3 ปี เตรียมกำลังคนสู่ประชาคมอาเซียน

รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ฝากถึงพรรคการเมืองต่างๆ ในการออกแบบนโยบายการศึกษาว่า ต้องดูที่รากเหง้าของการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา หากไม่เข้มแข็งก็ทำให้ระดับอุดมศึกษาทำงานลำบาก จึงอยากเห็นการพัฒนาการศึกษาโดยภาพรวมและมีความตั้งใจอย่างแท้จริง ไม่ใช่ทำเพื่อเรียกคะแนนนิยมเท่านั้น ต้องไม่ใช่เพียงกำหนดนโยบายขึ้นมาเลื่อนลอย แต่ต้องมียุทธศาสตร์หรือแผนรองรับ มีความเป็นไปได้ปฏิบัติได้จริงด้วย และมีความเห็นว่าเป็นเรื่องโอกาสทางการศึกษานั้น ไม่ใช่โอกาสที่จะได้เรียนเท่านั้น แต่ปัญหาการศึกษาไทยคือขาดโอกาสที่จะเข้าถึงการศึกษาที่ดีที่มีคุณภาพ

“ทำอย่างไรจึงจะกระจายคุณภาพทางการศึกษาไปให้ทั่วถึงอย่างโรงเรียนในจังหวัด มีช่องว่างระหว่างคุณภาพต่างกันเยอะมาก มหาวิทยาลัยก็เช่นกัน โจทย์คือทำอย่างไรให้ช่องว่างระหว่างคุณภาพนั้นมันแคบเข้า โอกาสที่จะได้รับการศึกษามีทุกคน แต่โอกาสที่จะได้รับการศึกษาดี ยังไม่เท่าเทียมกัน”

รศ.ดร.วันชัย กล่าวต่อถึงนโยบายการศึกษาว่าควรคำนึงถึงการเตรียมกำลังคนเพื่อก้าวสู่การเป็นประชาคมอาเซียนในปี 2558 ซึ่งเหลือเวลาเพียง 3 ปี ที่อาเซียนจะไร้พรมแดนในการค้าและการลงทุน มีการเคลื่อนย้ายแรงงานและบริการ

“ต้องมีโครงการทั้งระยะสั้น และโครงการพัฒนาความสามารถระยะยาว เพื่อทำให้คนในชาติไม่เสียเปรียบคนอื่น ไปหากินที่อื่นได้ ณ วันนี้เรามีข้อจำกัดในเรื่องคุณภาพการศึกษาของเราอยู่มากพอสมควร”

มฟล. จัดเวทีแนะนำตัวผู้สมัคร ส.ส.เขต 1 เชียงรายมาแนะนำตัวกับคน. เพื่อรณรงค์ การไปใช้สิทธิเลือกตั้ง

คนดี ไม่ขายเสียง



อย่าลืม ไปเลือกตั้ง
นะครับ

ตามที่ได้มีพระราชกฤษฎีกา
ยุบสภาผู้แทนราษฎร (ส.ส.) และกำหนด
ให้มีการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทน
ราษฎร (ส.ส.) ใหม่ ในวันอาทิตย์ที่ 3

กรกฎาคม 2554 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) จึงได้จัด
โครงการ "รณรงค์การเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร" (ส.ส.)
2554 ในระหว่างวันที่ 6 มิถุนายน ถึงวันที่ 3 กรกฎาคม 2554
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์ส่งเสริมเผยแพร่การเลือกตั้ง

สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร (ส.ส.) และส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ
ประชาธิปไตย รัฐธรรมนูญ และการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร (ส.ส.) และ
สามารถนำไปขยายผลสู่ผู้ปกครอง และชุมชนต่อไป

นอกจากนี้มฟล. ได้เรียนเชิญผู้สมัครรับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาผู้แทน
ราษฎร (ส.ส.) เขต 1 จังหวัดเชียงราย จำนวน 6 ท่าน มาแนะนำตนเอง และแถลง
นโยบายของพรรค เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2554 ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา บรมราชินีนาถ ตั้งแต่เวลา 17.00-21.00 น. เพื่อให้การเลือกตั้งเป็นไป
ด้วยความบริสุทธิ์และยุติธรรม รวมไปถึงการรณรงค์เผยแพร่ให้นักศึกษาและบุคลากร
ไปใช้สิทธิเลือกตั้ง โดยไม่ซื้อสิทธิ ขายเสียง

มฟล. เชิญร่วมเวิร์คชอป ผลิตปุ๋ยมูลไส้เดือนจากขยะอินทรีย์

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชิญผู้สนใจเข้ารับการฝึกอบรมเรื่อง
'เทคโนโลยีการผลิตปุ๋ยมูลไส้เดือนจากขยะอินทรีย์' วิทยากร
โดย ดร.รัทนา ทาปะ อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ ระยะเวลา
การอบรมจำนวน 1 วัน (ณ ศูนย์ปมเพาะและถ่ายทอดเทคโนโลยี
เพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน และอาคาร 10 บริเวณอาคารส่วนหน้า มหาวิทยาลัย
แม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ผู้เข้าอบรมจะได้เรียนรู้ทั้งจากการฟังบรรยาย
และฝึกปฏิบัติ การจัดการขยะมูลฝอยอินทรีย์ทั้งจากภาคเกษตรและครัวเรือน
โดยวิธีชีววิธี เพื่อลดจัดการขยะด้วยการเผา ซึ่งสร้างมลภาวะ อีกทั้ง
กระบวนการดังกล่าวยังทำให้ได้ปุ๋ยหมักและน้ำหมักมูลไส้เดือนดิน
คุณภาพสูงไว้ใช้บำรุงในการปลูกพืชต่างๆ ภายในบ้านได้ด้วย กำหนด
วันจัดฝึกอบรม มีดังนี้ ครั้งที่ 3 วันที่ 23 กรกฎาคม 2554, ครั้งที่ 4
วันที่ 20 สิงหาคม 2554, ครั้งที่ 5 วันที่ 17 กันยายน 2554, ครั้งที่ 6
วันที่ 15 ตุลาคม 2554 ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ 0-5391-6850



ทั้งการอบรมในครั้งที่ผ่านมาที่มีผู้เข้าอบรมจากหลากหลายสาขา
อาชีพ ไม่ว่าจะเป็นนักวิชาการเกษตรหรืออาจารย์มหาวิทยาลัย ซึ่งต่าง
ต้องการหาทางเลือกใหม่ในการจัดการขยะเพื่อรับมือกับปริมาณขยะ
ที่เพิ่มมากขึ้นเกินกำลังที่จะใช้วิธีในการฝังกลบและหลีกเลี่ยงการเผา
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการก่อกมลภาวะแล้ว บางรายต้องการเพิ่มรายได้
ด้วยการผลิตปุ๋ยจากขยะอินทรีย์

รัทนา ศรีธนะ นักวิชาการเกษตร จากเทศบาลตำบลจุน จังหวัด
พะเยา หนึ่งในผู้เข้าอบรม เล่าว่า ปัจจุบันเทศบาลตำบลจุน ซึ่งมีประชากร
กว่า 3,000 หลังคาเรือน จัดการขยะด้วยการฝังกลบบนที่ดินที่ทำสัญญา
ขอใช้พื้นที่จากหน่วยงานอื่น ซึ่งขณะนี้ใกล้ถึงกำหนดหมดสัญญาขอใช้
พื้นที่นั้นแล้ว หากทางเทศบาลยังไม่มีวิธีจัดการขยะแบบอื่น ก็ต้องใช้
งบประมาณจำนวนมากในการจัดหาที่ดินใหม่ ที่ผ่านมามหาวิทยาลัยได้จัดตั้ง
หมู่บ้านต้นแบบขึ้นมาและทดลองใช้วิธีจัดการขยะ ด้วยการแยกขยะอินทรีย์
มาทำน้ำหมักชีวภาพ เกิดปัญหาเรื่องกลิ่นรบกวนจากกระบวนการหมัก
เมื่ออ่านพบจากวารสารด้านการเกษตรหลายเล่มที่พูดถึงการใช้ไส้เดือน
ย่อยขยะอินทรีย์ จึงสมัครเข้ารับการอบรมครั้งนี้เพื่อนำวิธีไปใช้ในหมู่บ้าน
ต้นแบบก่อน หากได้ผลดีจะขยายไปให้ครอบคลุมทุกหลังคาเรือน





十二生肖的故事 (二)

Shí'èr shēngxiào de gùshi (èr)

ตำนานสิบสองนักษัตร

(ตอนที่ 2)



สืบเนื่องจากสัปดาห์ก่อน ที่ผู้เขียนได้เล่าเรื่องราวของตำนานสิบสองนักษัตรตอนที่ 1 เอาไว้ อันเป็นเรื่องราวของสัตว์สามชนิด ได้แก่ หนู วัว และแมว ในสัปดาห์นี้จะขอเล่าตำนานเกี่ยวกับมังกรและไก่ ซึ่งมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกันมาดังนี้

หลังจากที่บรรดาสัตว์ทั้งหลายได้รับทราบข่าว เทพแห่งสวรรค์มีประกาศคัดเลือกสัตว์สิบสองชนิดมาเป็นสัญลักษณ์ของปีนักษัตรทั้งสิบสองปี สัตว์ทั้งหลายก็รู้สึกยินดีปรีดา ทุกตัวต่างก็กระตือรือร้นและมีความตั้งใจที่จะเดินทางไปให้ถึงประตูสวรรค์เป็นตัวแรก

มังกรก็มีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมการแข่งขันเช่นเดียวกับสัตว์ชนิดอื่นๆ ในคืนก่อนการแข่งขัน มันจึงโผล่ขึ้นมาเหนือผิวน้ำเพื่อเตรียมตัวเข้าร่วมการแข่งขันในเช้าวันรุ่งขึ้น หลังจากที่มังกรขึ้นมาจากน้ำ มันก็ได้เจอกับไก่ตัวผู้ มังกรเห็นไก่ตัวผู้ก็นึกชื่นชมอยู่ในใจ เพราะไก่ไม่เพียงมีขนหลากสีที่สวยงาม บนหัวของไก่อังมีเขาสันงามอีกด้วย

แม้มังกรจะเป็นสัตว์ที่มีความสง่างาม มีเกล็ดอันสวยงาม และมีกรงเล็บอันแข็งแรง แต่อย่างไรก็ตาม จุดด้อยเพียงจุดเดียวของมังกรก็คือบ่นคริระของมันก็ยังมีสิ่งใดมาประดับ มังกรจึงอยากได้เขาของเจ้าไก่มาติดบนคริระของตัวเอง คิดได้ดังนั้น มังกรจึงขอยืมเขาของเจ้าไก่มาติดบนคริระของตัวเอง แต่เจ้าไก่อก็ไม่ยอมยกให้ โดยให้เหตุผลว่ามันจำเป็นต้องมีเขาไว้เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันในวันรุ่งขึ้น มังกรได้ฟังดังนั้นจึงบอกกับไก่ว่า “เขาบนคริระของเจ้า มีไว้ก็เป็นส่วนเกิน ลำพังอาศัยขนอันสวยงามบนตัวเจ้าก็เพียงพอแล้ว” ไก่ได้ฟังคำพูดเยินยอเช่นนั้นก็รู้สึกดีใจ จึงตกลงจะให้มังกรยืมเขาของตน แต่อย่างไรก็ตามไก่อ้ก็ยังรู้สึกเสียดายเขาอันสวยงามของตนเองอยู่

ทันใดนั้นมีตะขาบเลื้อยผ่านมา ตะขาบบอกกับไก่ว่า

“你就把角借给龙吧，你要是不放心，由我做保怎么样？”

“你就把角借给龙吧，你要是不放心，由我做保怎么样？”

Nǐ jiù bǎ jiǎo jiè gěi lóng ba, nǐ yàoshì bù fàngxīn, yóu wǒ zuòbǎo zěnmeyàng?

นี่ จิว ป้า เจียว เจี้ย เกย์ หลง ปา, นี่ เย่าจื้อ ปู ฟังซิน, โหยว อ้ว จิวเปา เจินเหมอะ ย่าง ?

“เจ้าให้มังกรยืมเขาไปเถอะ แต่ถ้าเจ้ายังไม่สบายใจ ฉันขอเอาตัวเองเป็นประกัน เจ้าจะว่าอย่างไร?”

ไก่ได้ยินดังนั้นจึงยอมมอบเขาของตนเองให้มังกรยืม มังกรสัญญาว่า หลังการแข่งขันเสร็จสิ้นจะมอบเขาคืนให้กับไก่

ในการแข่งขันในวันต่อมา มังกรได้รับคัดเลือกให้เป็นสัตว์สัญลักษณ์ลำดับที่ 5 ส่วนไก่กลับได้รับคัดเลือกให้เป็นสัตว์สัญลักษณ์ลำดับที่ 10 ไก่รู้สึกเสียใจเป็นอย่างมากที่ยอมให้มังกรยืมเขาไป หลังการแข่งขันเสร็จสิ้น ไก่จึงรีบไปทวงเขาคืนมาจากมังกร เมื่อมังกรเห็นว่าไก่อ้จะมาทวงเขาคืนไป ก็รู้สึกเสียดายเขาอันสวยงามเป็น

อย่างยิ่ง มันจึงรีบกระโดดลงไปในน้ำลึกและแอบอยู่ใต้น้ำไม่กล้าโผล่ขึ้นมาอีก ส่วนไก่นั้น เมื่อไม่สามารถตามลงไปทวงเขาคืนจากมังกรได้ มันจึงไปหาตะขาบ เมื่อตะขาบได้ทราบเรื่องราวที่ไก่อ้เล่าให้ฟัง ก็ไม่รู้ว่าช่วยอย่างไรได้จึงบอกกับไก่อ้ว่า

“你还得找龙去讨要你的角，他硬是不还，我有什么办法呢？”

“你还得找龙去讨要你的角，他硬是不还，我有什么办法呢？”

Nǐ hái dǎi zhǎo lóng qù tǎoyào nǐ de jiǎo, tā yìngshì bù huán, wǒ yǒu shénme bànfǎ ne?

นี่ ไท เต๋ย จ่าว หลง ซวี ถ่าวเย่า นี่ เตอะ เจียว, ทา ยั้งจื้อ ปู ฮู่วาน, อ้ว โหย่ว เจินเหมอะ ปั้นฝ่า เนอะ?

“ยังไงชะ เจ้าก็ต้องไปทวงเขาคืนจากมังกรเอง ถ้าเขาไม่ยอมคืนให้จริงๆ ฉันก็ไม่รู้จะช่วยเจ้าได้อย่างไรเหมือนกัน” พูดเสร็จตะขาบก็มุดหายลงไปดิน

ตั้งแต่นั้นมา บนหัวของไก่อ้ตัวผู้จึงไม่มีเขา จะมีก็เพียงแต่หงอนสีแดงเท่านั้น ทุกๆ เช้า ไก่จะร้องตะโกนเสียงดังว่า

“龙哥哥，角还我！”

“龙哥哥，角还我！”

Lóng gēge, jiǎo huán wǒ!

หลง เกอเกอะ, เจียว ฮู่วาน อ้ว !

“มังกร เอาเขาของฉันคืนมา” และในยามปกติไก่อ้ก็จะก้มมองหาตะขาบตามพื้นดินเพื่อจิกกิน

หลังการแข่งขันเสร็จสิ้น เทพแห่งสวรรค์ได้ประกาศให้สัตว์สิบสองชนิดเป็นสัตว์สัญลักษณ์ประจำปีนักษัตร ซึ่งสัตว์ทั้งสิบสองชนิด ได้แก่

鼠 / 鼠	shǔ	อู๋	ขวด (หนู)
牛 / 牛	niú	หนิว	ฉลู (วัว)
虎 / 虎	hǔ	หู่	ชาล (เสือ)
兔 / 兔	tù	ทู่	เถาะ (กระต่าย)
龙 / 龍	lóng	หลง	มะโรง (มังกร)
蛇 / 蛇	shé	เชอะ	มะเส็ง (งู)
马 / 馬	mǎ	หมา	มะเมีย (ม้า)
羊 / 羊	yáng	หย่าง	มะแม (แพะ)
猴 / 猴	hóu	โหว	วอก (ลิง)
鸡 / 雞	jī	จี	ระกา (ไก่)
狗 / 狗	gǒu	โก้ว	จอ (สุนัข)
猪 / 豬	zhū	จู	กุน (หมู)

ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

โทร. 02-6790039 ต่อ 5111



ข่าวจาก
หนังสือพิมพ์



มีสบล ชัยชนะ

มหาวิทยาลัย

ชุมชน ต้องเดินคู่กัน

ดาว มหาวิทยาลัย
อนุตรา กองอุไร

สาวสวยรูปร่างสูงโปร่ง ผิวขาว หน้าตาสมชาย มีสบบล ชัยชนะ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จ.เชียงใหม่ และเธอยังครองตำแหน่งรองอันดับ 1 จากการประกวดความหาวิทยาลัย เธอบอกว่าเป็นคนเชียงใหม่ เกิดและโตที่นี่ คุณพ่อทำงานธนาคาร ส่วนคุณแม่เป็นคุณครูสอนนักเรียนตาบอด ตอนเรียนมัธยมปลายเธอเคยได้ทุน AFS ไปเรียนที่ประเทศบราซิล

เธอว่าช่วงนี้เป็นช่วงของการปรับตัวเรื่องภาษาเรียน เพราะเรียนเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด ก็ต้องปรับตัวเพิ่มส่วนใหญ่เธอเริ่มแรกของปีหนึ่งจะยากกว่าเธอมีอื่นๆ

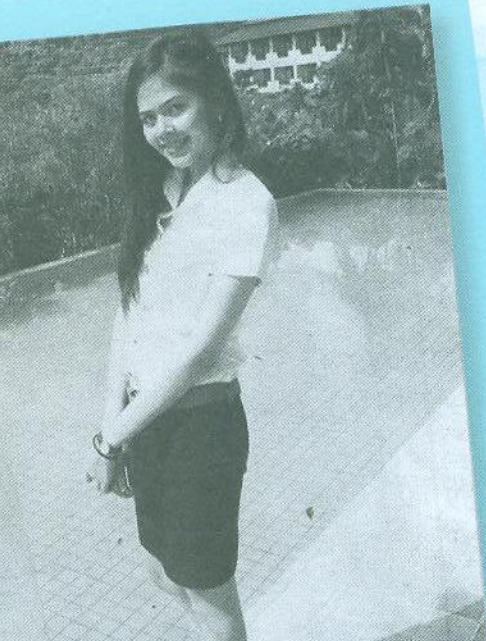
"เรายังไม่ชินกับภาษาด้วย แต่ก็นับว่าโชคดีที่มีรุ่นพี่คอยช่วยตัวให้เมื่อเรียนหนักก็เลยต้องหาเวลาออกกำลังกาย ด้วยการวิ่งรอบสนามฟุตบอล และเข้าฟิตเนสในมหาวิทยาลัย ร่างกายพร้อม ใจก็พร้อมเสมอสำหรับการเรียนค่ะ" สาวน้อยบอกเสียงใส

หน้าที่หลักในตอนนี้เป็นสบบลบอกว่า คิดเรื่องเรียนเพียงอย่างเดียวขอทำหน้าที่เรื่องเรียนให้สมบูรณ์แบบเสียก่อน แต่เมื่อมีเวลาว่าง เธอก็พร้อมทำกิจกรรมควบคู่ไปกับการเรียนบ้างพอสมควร โดยเธอรับหน้าที่เป็นพิธีกรในงานมหาวิทยาลัย รวมทั้งออกเสียงตามสายเพื่อเชิญชวนนักศึกษาไปพัฒนาชุมชนรอบๆ มหาวิทยาลัย เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์อันดี อีกโครงการก็คือ การช่วยชาวบ้าน พัฒนาผลิตภัณฑ์ของชาวบ้านให้คิดตลาดเป็นที่รู้จักมากขึ้น อาจารย์สอนว่า มหาวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ชุมชนดี มหาวิทยาลัยก็ดีไปด้วย ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน อย่าทำตัวแปลกแยกแตกต่าง ชุมชนดี มหาวิทยาลัยก็ติดตามไปด้วย

อนาคตหลังจากเรียนจบแล้วเธอว่าอยากจะเป็นแอร์โฮสเตสแต่อาจจะได้เป็นเวลานานมาก เป็นการงานที่หวังจะได้ใช้ภาษาที่เรียนมา และถือเป็นการฝึกด้วยประสบการณ์จริงด้วย หลังจากนั้นความมุ่งมั่นอยากจะมีธุรกิจเล็กๆ เป็นของตนเองอยู่ที่บ้านเกิด

"รักเชียงใหม่ค่ะ อากาศดี คนก็นิสัยใจเย็น น่ารัก เราก็อยากมีธุรกิจของเราเองอยู่ที่นี้" ■

aper



1.แม่ที่คุณแม่ให้มาทั้งห้าพันคอ แหวนเป็นของขวัญครบรอบอายุ 17 โฉ้ยได้คือใจว่าเรามีคนที่รักและคอยห่วงใยเราอยู่เสมอต้องทำตัวดีๆอย่าให้คุณแม่เสียใจ ที่นี้อากาศหนาว คุณแม่เลยซื้อผ้าพันคอให้ เพราะเห็นเป็นห่วงใย แขนความห่วงใยของคุณแม่

2.มดจกมันที่ก็ที่คุณแม่เขียนบอกเอาไว้ให้ เป็นมดอะไรที่สามารถจดทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันเราลงไป เวลาคิดถึงคุณแม่ก็อยากนอนอ่านซ้ำๆ อยู่เสมอ

3.กระป๋องผงซัก ซีดตัวไว้อุ่นใจ ทุกที่ทุกทาง ถ้าไม่มีสิ่งนี้ก็ทำอะไรไม่ได้

4.นาฬิกา นี่ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่คุณแม่มอบให้ คุณแม่เป็นคนช่างสังเกต เวลาเขาเลือกอะไรให้เรา ก็มักจะสวยและดูดี อยู่เสมอ

5.หนังสือเรียน เป็นหนังสือวิชาบริหารธุรกิจเป็นภาษาไทยที่ ต้องอ่านควบคู่กับภาษาอังกฤษ เพราะมันหนาหนักอ่านไม่ไหว ต้องเปิดดิกชันนารีหรือคดเวลา เลยต้องมีภาษาไทยเป็นช่วย อีกเล่มเป็นหนังสือของสำนักพิมพ์ไต้โฮม แนวใสๆ อ่านสบายๆ เอาไว้คลายเครียด เพราะหนังสือเป็นความบันเทิงเต็ม อย่างหนึ่ง ทั้งบันเทิงและเป็นอาหารสมอง



หมุนรายใหม่ ซลิตา ศรีสุข ผอ.หน่วยบ่มเพาะวิสาหกิจมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับ ประสงค์ นิบริจ รองผอ.ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 10 จัดการฝึกอบรมหลักสูตร "เสริมสร้างผู้ประกอบการใหม่" สำหรับทายาทผู้ประกอบการรายใหม่ที่ จ.เชียงราย เป็นการพัฒนา SMEs ให้เข้มแข็ง.

ข่าวรอบอาณาจักร

• แลกเปลี่ยนวิจัยอุตสาหกรรมเกษตร

เชียงราย-เมื่อเวลา 11.00 น. วันที่ 18 พ.ค. รศ.ดร. วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวว่ามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย ได้ร่วมมือกับศาสตราจารย์ Dr. Herry Suhardiyanto อธิการบดีมหาวิทยาลัย Bogor Agricultural University และ Dr. Sam Herodian, คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี, Dr. Rinekoso Soekmadi ผอ.ฝ่ายความร่วมมือและความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ Dr. M. Faiz Syuaib เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิชาการ คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี ประเทศอินโดนีเซีย ตลอดจน MOU แลกเปลี่ยนนักศึกษาระหว่าง 2 มหาวิทยาลัย และร่วมมือทางวิชาการ การวิจัยค้นคว้าด้านอุตสาหกรรม การเกษตร เพื่อให้การพัฒนาด้านการศึกษาเดินก้าวควบคู่กันไปทั้งเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างประเทศให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น.



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) ร่วมกับคณะสงฆ์จังหวัดเชียงราย 108 รูป จัดพิธีทำบุญเพื่อความผาสุกร่วมเย็นของผืนแผ่นดินไทย และทำบุญทานหา บารามหากษัตริย์และบรรพชนผู้สร้างและมีอุปการคุณต่อผืนแผ่นดินไทย โดยมี รศ.ดร. วันชัย ศิริชนะ ประธานกรรมการอำนวยการ มฟล. เป็นประธานในพิธี.



Health Tea

“Ginger Black Tea”

อาการท้องเสียเป็นอาการปกติที่มักเกิดขึ้นเสมอในสภาพอากาศเมืองร้อนอย่างบ้านเรา ผู้อ่านทุกท่านคงเคยเจอกันมาบ้างเล็กน้อยแตกต่างกันไป ใบชาที่มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการท้องเสียได้ โดยเฉพาะชาดำ เนื่องจากชาดำมี “สารกลุ่มแทนนิน” ที่ช่วยสมานเนื้อเยื่อบริเวณลำไส้ของผนังลำไส้ที่กำลังถูกพิษจากเชื้อโรคหรือพิษจากอาหาร โดยจะทำปฏิกิริยากับเยื่อเมือกที่กำลังอักเสบ ทำให้เกิดเป็นฟิล์มบาง ๆ คลุมเนื้อเยื่อของกระเพาะอาหารและลำไส้ไว้ ไม่ให้สารพิษ หรือเชื้อโรคเข้าไปทำอันตรายเพิ่มเติมอีก ส่วนน้ำขิงจะช่วยทำให้ระบบท้องดีขึ้นจากอาการท้องเสีย Trendy Tea Menu ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเมนูเครื่องดื่มชาที่เป็นสูตรผสมระหว่างชาดำและน้ำขิง โดยดื่มขณะร้อนอย่างสม่ำเสมอทุก 2 ชั่วโมง สามารถแก้อาการท้องเสียและปวดมวนท้องได้

ส่วนผสม

- น้ำชาดำเข้ม ๆ 3/4 ถ้วยตวง
- น้ำขิง 1 ออนซ์
- น้ำตาลกรวดหรือน้ำตาลทรายแดงตามชอบ

ส่วนผสมน้ำขิง

- ขิงแก่หั่นแว่น 5-6 แว่น
- น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเปล่าพอร้อน ใส่ขิงแก่ลงไป ต้มด้วยไฟปานกลางเป็นเวลาประมาณ 10-15 นาที หรือจนกว่าน้ำขิงออกรสชาติเผ็ดและมีกลิ่นหอม
2. ผสมน้ำชาดำ น้ำขิง เติมน้ำตาลกรวดหรือน้ำตาลทรายแดงตามชอบ ดื่มขณะร้อน

(ขอขอบคุณข้อมูลดีๆ จาก <http://guru.google.co.th/guru/thread?tid=1a90e85f6e78bc15> และเมนูเครื่องดื่มชาจากหนังสือ Profitable gourmet TEA, สำนักพิมพ์แม่บ้าน)

ชากับโรคอุจจาระร่วง

ฤดูฝนไม่เพียงนำความชุ่มชื้นมาฝากผืนดินและผู้คน แต่ฤดูฝนยังมาพร้อมโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคอุจจาระร่วง ไข้หวัด และไข้เลือดออก เป็นต้น เนื่องจากในฤดูฝน อากาศเริ่มเย็นลงและมีความชื้นสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศนี้เป็นสาเหตุทำให้โรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว ในจดหมายข่าวชาฉบับนี้ เราจะนำเสนอผลงานวิจัยชาที่เกี่ยวกับการรักษาโรคอุจจาระร่วง เพื่อให้ผู้อ่านได้รับทราบถึงข้อเท็จจริงกันให้มากยิ่งขึ้นนะคะ

ชา ประกอบด้วยสารสำคัญเรียกว่า โพลีฟีนอล (Polyphenols) ซึ่งมีคุณสมบัติในการต้านเชื้อแบคทีเรีย โพลีฟีนอล มีฤทธิ์ทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ของแบคทีเรีย การดื่มชาสามารถบรรเทาโรคอุจจาระร่วงที่มาพร้อมกับฤดูฝนได้ โดยโพลีฟีนอลสามารถฆ่าสปอร์ของ *Clostridium botulinum* ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ และยังสามารถฆ่าแบคทีเรียที่ทนความร้อน เช่น *Bacillus subtilis*, *B. cereus*, *Vibrio parahaemolyticus* และ *C. perfringens*

มีรายงานการศึกษาฤทธิ์ของชาต่อการรักษาอาการอุจจาระร่วงพบว่า การดื่มน้ำชาสามารถต้านอาการอุจจาระร่วงได้ เมื่อให้อาสาสมัครจำนวน 12 ราย ดื่มน้ำชา 2,000 มิลลิลิตร/วัน/คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์พบว่าบรรเทาอาการอุจจาระร่วงได้ เมื่อให้สารสกัดชาด้วยน้ำร้อน (ประกอบด้วย polyphenol > 20%) กับลูกวัวนมอายุ 10-30 วัน ในขนาด 1.5 กรัม/วัน/ตัว พร้อมกับนม เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าสามารถลดอัตราการเกิดโรคท้องร่วงในลูกวัวได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าชาช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียกลุ่ม *Bifidobacterium*, *Lactobacillus* และ *Enterobacteriaceae* เมื่อให้ชาชงกับลูกวัว โดยการกรอกเข้ากระเพาะอาหารวัว ในขนาด 1.5 กรัม/ตัว พบว่ามีฤทธิ์ต้านอาการท้องร่วงได้ดี

การศึกษาศักยภาพการต้านเชื้อแบคทีเรียพบว่า สารสกัดชาด้วยน้ำร้อน มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, *Salmonella enteritidis*, *Salmonella typhi*, *Salmonella typhimurium*, *Shigella dysenteriae*, *Shigella flexneri*, *Staphylococcus aureus* (สายพันธุ์ methicillin resistance), *Staphylococcus epidermidis*, *Vibrio cholerae*, *Vibrio spp.* ที่เจริญในอาหารเลี้ยงเชื้อ สารสกัดชาด้วยน้ำร้อนที่ระดับความเข้มข้น 5 มิลลิกรัม/จานเพาะเชื้อ เมื่อทำการทดสอบกับแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงที่แยกจากผู้ป่วยทั้งหมด 8 ชนิด (57 สายพันธุ์) พบว่าค่าความเข้มข้นต่ำสุดของสารสกัดที่สามารถต้านเชื้อแบคทีเรียได้ (MIC) อยู่ในช่วงน้อยกว่า 1.06 จนถึงมากกว่า 50 มิลลิกรัม/มิลลิลิตร

มีการทดลองนำชาจากแหล่งต่างๆ มาสกัดด้วยน้ำและทดสอบฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย พบว่าสารสกัดชาทุกชนิดมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย *Staphylococcus aureus* และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียในกลุ่ม *Staphylococcus* และ *Yersinia enterocolitica* นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าชา มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงได้หลายชนิด โดยพบว่า สารสกัดชาเขียวญี่ปุ่นมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Vibrio cholerae*, *Vibrio parahaemolyticus*, *Vibrio mimicus*, *Campylobacter jejuni*, *Plesimonas shigelloides*, *Salmonella typhimurium* และ *Salmonella typhi* ส่วนสารสกัดชาดำ และชาจีน มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงได้หลายชนิด และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio cholerae*, *Salmonella typhimurium* และ *Salmonella typhi* ได้เช่นเดียวกัน จากการทดลองพบว่า epigallocatechin (EGC), epigallocatechin gallate (EGCG) และ epicatechin gallate (ECG) เป็นสารสำคัญในการออกฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ในขณะที่ theaflavin และ theaflavin gallates เป็นสารออกฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียในชาดำ

การศึกษาศักยภาพการต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงของสารสกัดชาด้วยเอทานอล (70%) พบว่าสารสกัดมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย

Staphylococcus aureus, *Streptococcus faecalis*, *Escherichia coli*, *Shigella flexneri*, *Salmonella typhi*, *Vibrio cholerae* (สายพันธุ์ El Tor), *Vibrio parahaemolyticus* และ *Aeromonas hydrophila*

จากการศึกษาวิจัยข้างต้น จะเห็นว่าชาที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง การดื่มชาจึงสามารถช่วยลดและบรรเทาโรคอุจจาระร่วงที่มาพร้อมกับหน้าฝนได้ อย่างไรก็ตามเราสามารถป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้ โดยดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม นอกจากนี้การดื่มน้ำสะอาด และล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- Hojgaard L, Arffmann S, Jorgensen M, Krag E. Tea consumption: a cause of constipation. *Brit Med J* 1981;282 (6267):864.
- Ishihara N, Mamiya S, Aoi N, et al. Effect of administration of green tea hot water extract on prevention of growing dairy calves from non-infectious diarrhea. *Chikusan No Kenkyu* 1996;50(1): 275-8.
- Ishihara N, Akachi S. Green tea extract as a remedy for diarrhea in farm-raised calves. *Chem Appl Green Tea* 1997: 137-44.
- Zhang YG, Lu FY. Antibacterial effect of tea tannin and its effect on isolated bowel movement. *Yao Hsueh T'ung Pao* 1982;17(4):248.
- Hamilton-Miller JMT. Antimicrobial properties of tea (*Camellia sinensis* L.). *Antimicrob Agents Chemother* 1995; 39(11):2375-7.
- พงษ์จักร บูรณินทุ ธวัชชัย คำสุนทร มาลิน จุลศิริ. การต้านเชื้อแบคทีเรียก่อโรคอุจจาระร่วงของสารสกัดน้ำของสมุนไพรที่นำมาปลูกเป็นเครื่องดื่ม. โครงการพิเศษ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- Yam TS, Shah S, Hamilton-Miller JM. Microbiological activity of whole and fractionated crude extracts of tea (*Camellia sinensis*), and of tea components. *FEMS Microbiol Lett* 1997; 152(1):169-74.
- Toda M, Okubo S, Ohnishi R, Shimamura T. Antibacterial and bactericidal activities of Japanese green tea. *Nippon Saikingu Zasshi* 1989;44(4):669-72.
- Shetty M, Subbannayya K, Shivananda PG. Antibacterial activity of tea (*Camellia sinensis*) and coffee (*Coffea arabica*) with special reference to *Salmonella typhimurium*. *Commun Dis* 1994;26(3):147-50.
- Grisanapan W, Chulasiri M. A preliminary study of antidiarrheal plants: I antibacterial activity. *Mahidol J Pharm Sci* 1989;10(4):199-23.

ก้าวทัน

IT

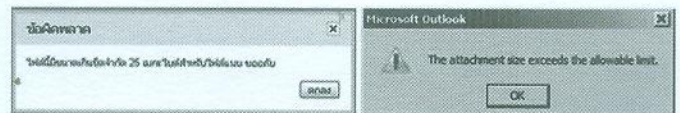
เทคนิคย่อขนาดไฟล์เอกสาร

Ms Office

(เวอร์ชัน 2003 ขึ้นไป) ให้ เล็กสุด ๆ

"ไฟล์คุณมีขนาดใหญ่เกินกำหนด ไม่สามารถส่งเมลได้"

ข้อความนี้หลายๆ คนคุ้นเคยเป็นอย่างดีจากการแนบไฟล์ส่งทาง อีเมลแล้วเกิดปัญหาไฟล์ขนาดใหญ่เกินไปทำให้ส่งอีเมลไม่ได้ การที่ไฟล์เอกสารขนาดใหญ่ขึ้นนั้นนอกจากจะเกิดปัญหาในการส่ง อีเมลแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมายเช่นกัน อาทิเช่น เซฟใส่ Thumb Drive ไม่พอ สะสมไฟล์จำนวนมากทำให้ เปลืองพื้นที่ Hard disk หรือการเปิดไฟล์ขนาดใหญ่ก็ทำให้ เครื่องรันได้ช้าลง เป็นต้น



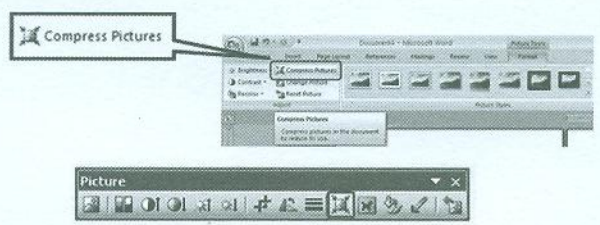
Gmail หรือ Hotmail เองก็ยังมีข้อกำหนดขนาดไฟล์ที่จะส่ง

สาเหตุหลักของปัญหาไฟล์ MS Office เช่น MS Word หรือ MS PowerPoint มีขนาดใหญ่ เกิดจากการใช้ภาพประกอบที่มีคุณภาพสูง หรือไซส์ขนาดใหญ่เกินจำเป็น หากใช้ภาพประกอบจำนวนมากก็จะทำให้ ไฟล์เอกสารเหล่านั้นมีขนาดใหญ่ตามไปด้วย ปัญหาแบบนี้มีวิธีแก้ไข ง่ายๆ ได้บ้างหนอ...



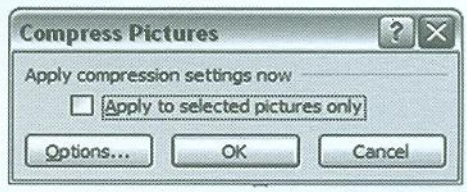
ตัวอย่างสร้างไฟล์ MS WORD วางภาพขนาด 1 MB แล้ว Save ได้ไฟล์ ที่มีขนาด 456 KB และเมื่อวาง 2 ภาพ ไฟล์จะใหญ่ขึ้นเป็น 820 KB ยิ่งภาพ มากขึ้น ไฟล์ก็ใหญ่ขึ้นไปด้วย

วิธี "Compress Pictures" (ลดขนาดไฟล์อัตโนมัติ) ที่อยู่ใน MS Office สามารถลดปัญหาไฟล์ขนาดใหญ่จากรูปภาพเหล่านั้นได้ ด้วยวิธี แบบอัดลดคุณภาพและความสวยงามลงในระดับหนึ่ง วิธีใช้ก็แสนจะ ง่ายดาย เมื่อคุณวางภาพประกอบลงใน MS Office ให้กดเลือกที่ภาพนั้น จากนั้นไปที่เมนู Picture Tools > Format > Compress Pictures



เมนู และไอคอนใน MS Office เพื่อเรียกใช้งาน "Compress Pictures"

จากนั้นจะมีหน้าต่างขึ้นมาถามว่า จะลดขนาดใช้หรือไม่ ให้เลือก "OK" จากนั้น Save ไฟล์ เราก็จะได้ไฟล์ MS WORD ที่มีขนาดเล็กลง อย่างเห็นได้ชัด



ภาพหน้าต่างยืนยันการลดขนาด หากติ๊กถูกแสดงว่าคุณต้องการลดขนาด เฉพาะภาพนั้น ถ้าไม่ติ๊กถูกคือ ลดขนาดภาพทุกภาพที่อยู่ในไฟล์

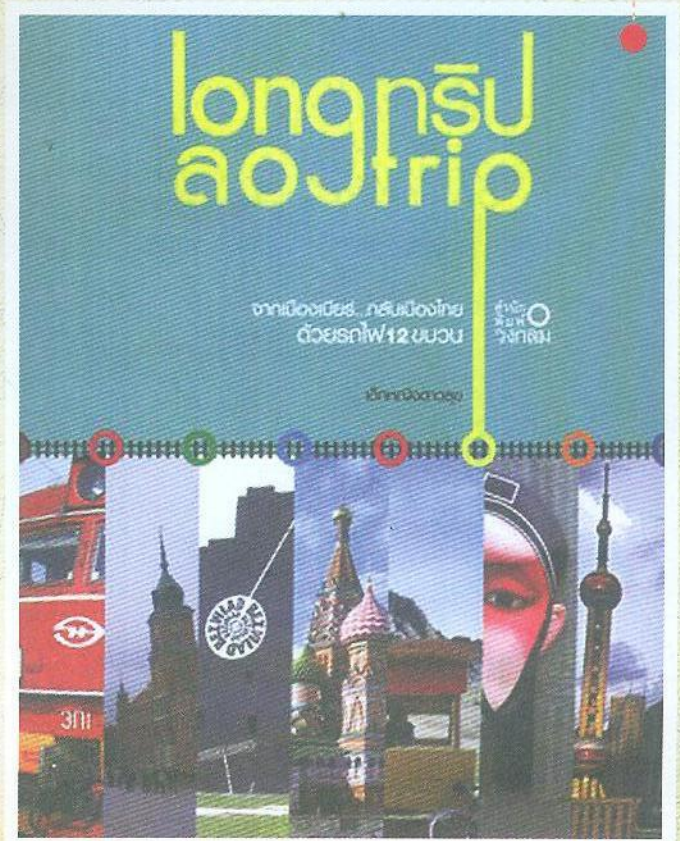
จากไฟล์ตัวอย่างเดิมไฟล์ขนาด 800 KB เมื่อทำ Compress pictures แล้วเหลือแค่เพียง 67 KB เท่านั้น ใจไวหวิว! ขนาดไฟล์ลดไปถึง 92% !!! แบบนี้ต้องลองไปทำแล้ว อย่าลืมทุกครั้งที่จะ Save ไฟล์ใน MS Office อย่าลืม Compress Pictures ด้วยทุกครั้ง

แนะนำหนังสือ >>



ถ้าภาษาอังกฤษยังเป็นวิชาที่เรารู้สึกเหมือนถูกบังคับให้ทำ เราก็อาจจะรู้สึกไม่อยากทำ แต่กับสิ่งที่เรารัก เรากลับอยากรู้สึก ขวนขวาย ใส่ใจ เพิ่มพูน พัฒนา พยายามโดยอัตโนมัติ สุดท้ายเมื่อเราชำนาญขึ้น เก่งขึ้น ก็มีคนมาชม เมื่อเรารู้สึกดีกับตัวเอง ว่าเราเก่งขึ้น เราก็ยิ่งรู้สึกรักที่จะทำมันมากขึ้น ไม่ว่าจะเรื่องอะไรในโลก ความเก่งมันเริ่มมาจากตรงนี้แหละค่ะ ... พบกับ อังกฤษพันกรอบกับครูพี่แนน .. ฟุดฟิดฟอไฟใส่ทำนอง ฟุดอังกฤษ ได้คล้องแครงออกมา!! 49 บาทเองจ้า

นอกจากการเดินทางของชีวิตที่แสนยาวแล้ว มนุษย์ก็มักหาเวลา..สั้นบ้าง..ยาวบ้าง เพื่อออกเดินทางไปหาอะไรใหม่ๆ เข้ามาเติมประสบการณ์ของตัวเองนั่นถือเป็นมนุษย์ที่น่าอัศจรรย์ที่สุด ประสบการณ์ของผู้เขียนที่ดูจะยาวราวๆ 30 วัน กับระยะทางยาวๆ ที่วัดได้กว่าครึ่งโลกแถมยังใช้รถไฟเป็นหลัก โดยปักธงสตาร์ทกันที่เยอรมนี ผ่านโปแลนด์ เข้าไปจีน ผ่านลาว และกลับเข้าสู่เมืองไทย เรามาติดตามการเดินทางครั้งนี้เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเองกับเด็กว่า



ปฏิทินกิจกรรม ประจำเดือนกรกฎาคม 2554

27 มิถุนายน – 19 กรกฎาคม 2554

- โครงการสอนภาษาจีนเพื่อการสื่อสารขั้นพื้นฐาน “สำนักงานสรรพากรพื้นที่เชียงราย”
 - เจ้าหน้าที่สรรพากร จังหวัดเชียงราย
 - ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร

1 กรกฎาคม 2554

- กิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนการสมัครงานหัวข้อ “สมัครงานโดนใจ ใครๆ ก็เรียก”
 - นักศึกษาสหกิจศึกษา
 - ส่วนจัดหางานและฝึกงานของนักศึกษา

1 – 5 กรกฎาคม 2554

- การอบรมพัฒนาศักยภาพนักศึกษาเพื่อการแข่งขันทางวิชาการ (Network Skill Competition)
 - นักศึกษา
 - สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

7 กรกฎาคม 2554

- แนะแนวการศึกษา ณ โรงเรียนเทิงวิทยาคม
 - ครู นักเรียน
 - ส่วนรับนักศึกษา
- พิธีถวายเทียนพรรษาและผ้าอาบน้ำฝนประจำปี 2554
 - ผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร นักศึกษา บุคคลทั่วไป
 - ส่วนสารบรรณอำนวยการและนิติการ
- TOEIC test
 - นักศึกษา บุคลากร บุคคลทั่วไป
 - ส่วนพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

8 – 10 กรกฎาคม 2554

- โครงการ SINGHA BIZ COURSE (ช่วงที่ 1)
 - ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม และการท่องเที่ยว
 - ศูนย์บริการวิชาการ

9 กรกฎาคม 2554

- โครงการบริการวิชาการประจำปี พ.ศ.2554 “โครงการแต่งหน้าสวยสมบุคลิก PERSONALITY MAKEOVER”
 - นักศึกษา และบุคคลทั่วไป
 - ศูนย์บริการวิชาการ
- กิจกรรม Freshmen day and Freshmen night party
 - นักศึกษา
 - ส่วนพัฒนานักศึกษา

9 กรกฎาคม – 17 กันยายน 2554

- โครงการทดลองสอบ SHK และ YCT โรงเรียนจีนต่างๆ ในจังหวัดเชียงราย
 - นักเรียน นักศึกษา
 - ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร

10 – 27 กรกฎาคม 2554

- โครงการ “ติวเสริมเพิ่มกำลังใจ” ก่อนสอบกลางภาคเรียนที่ 1/2554
 - นักศึกษา
 - สำนักงานให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนักศึกษา

15 – 17 กรกฎาคม 2554

- อบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “การเพิ่มศักยภาพการผลิตอาหารปลอดภัย ด้วย GMP และ HACCP”
 - คณาจารย์ นักศึกษา และบุคคลทั่วไป
 - สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร

19 กรกฎาคม 2554

- พิธีทานหาแม่ฟ้าหลวงและพิธีมอบทุนการศึกษาประจำปี 2554
 - ผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร นักศึกษา บุคคลทั่วไป
 - ส่วนสารบรรณอำนวยการและนิติการ

20 – 24 กรกฎาคม 2554

- การจัดการแข่งขันกีฬามิตรภาพระหว่างสถาบันอุดมศึกษาไทย-มาเลเซีย ครั้งที่ 4
 - นักกีฬาสถาบันอุดมศึกษาประเทศไทยและมาเลเซีย
 - ศูนย์บริการวิชาการ ส่วนพัฒนานักศึกษา

23 กรกฎาคม – 6 สิงหาคม 2554

- โครงการพัฒนาศักยภาพกีฬาเทเบิลเทนนิสและศิลปะป้องกันตัววูซู จากวิทยากรพลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประเทศจีน
 - นักเรียน นักศึกษา บุคคลทั่วไป
 - ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ตำบลท่าสุด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57100
โทรศัพท์ 0 5391 6000 โทรสาร 0 5391 6034

ชำระค่าฝากส่งรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 2/2542 ปท.บ้านดู่

ติดตาม รายการสารคดี ตามรอย...แม่ฟ้าหลวง

ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT ออกอากาศทุกวันพุธ เวลา 13.55-14.00 น.

และเชิญรับฟังข่าวสาร สาระน่ารู้ ผ่านทว

รายการรอบรั้วพล. FM 90.75 MHz วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00-17.00 น.

รายการวันนี้ที่เชียงราย FM 90.75 MHz วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 10.30-11.00 น.

รายการ Music Box FM 92.25 MHz วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 13.00-16.00 น.

ข้อเสนอแนะ ส่วนประชาสัมพันธ์

โทรศัพท์ 0 5391 7034, 0 5391 7037

โทรสาร 0 5391 7049

E-mail & Facebook : mfu_pr@hotmail.com

<http://www.mfu.ac.th>