



**MFLU**  
NEWSLETTER

[www.mfu.ac.th](http://www.mfu.ac.th)  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

An Ideal Place to Live and Learn จัดหมายข่าวมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีที่ 3 ฉบับที่ 33 ประจำเดือนมิถุนายน 2550

# Wanasom

Wellness and Aesthetic Resort  
Amidst Nature



## *Health & Wellness Resort*

in the breathtaking mountain scenery

At Mae Fah Luang University Campus

Chiang Rai, Thailand



..คนดี ของสมเด็จย่า..

คนดีของฉะฉาน จะร้องไห้คนไม่พูดปด

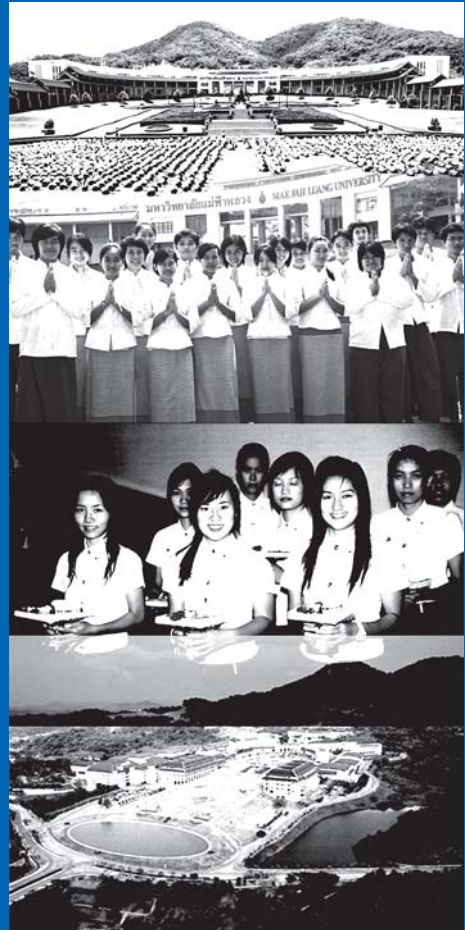
ไม่สอพลอ ไม่อวดเกินงาม ไม่คดโกง

และไม่มีความทะเยอทะยานอย่างบ้า ๆ

แต่พยายาม ทำหน้าที่ของตนให้ดี ในขอบเขตของศีลธรรม

## Content

- แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว 03
- เรื่องจากปก 04
- ประมวลภาพ 06
- แนะนำหนังสือ 08
- ภาพ-ข่าว มฟล. 09
- Special Talk 10
- บทความพิเศษ 12
- วิดีสุภาพ 13
- พรรณพืชนำรู้ 14
- ท้าวกัน IT 15



**สวัสดีครับ** คิดว่าหลายคนอาจจะแปลกใจกับความเปลี่ยนแปลงของจดหมายข่าวฉบับนี้พอสมควร เพราะเป็น “ฉบับต้อนรับเปิดเทอม” เราก็เลยถือโอกาสนี้ปรับปรุงรูปแบบและเนื้อหาเล็กน้อย อีกทั้งความสุขจากการทำหนังสือเล่มนี้ ก็คือ การได้เห็นมันไปอยู่ในมือของผู้อ่านทุกท่านนั่นเอง เราจึงต้องสำรวจความคิดเห็นจากผู้อ่าน และพยายามที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างสม่ำเสมอเช่นนี้ครับ

และคงยังไม่สายจนเกินไปนักหากจะกล่าวแสดงความยินดีด้วยใจจริงกับนักศึกษาใหม่ทุกคนตรงนี้อีกครั้ง และขอต้อนรับลำดับข้อที่ 9 ที่ผลิดอกสวยงามเข้ามาอยู่เป็นครอบครัวเดียวกัน ณ มหาวิทยาลัยแห่งนี้ อย่างน้อยๆ ก็อีก 4 ปีจากนี้ไป

ตลอดเวลาที่นักศึกษาอยู่ในรั้ว มฟล. จะเป็นเวลาที่มีคุณค่าสำหรับนักศึกษาในการพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านวิชาการในสาขาที่ร่ำเรียน ขอให้นักศึกษาตั้งใจเล่าเรียนเพียรศึกษา ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคนานา มีความรักสมัครสมานสามัคคี ดำรงไว้ซึ่งเกียรติคุณแห่งมหาวิทยาลัย ในพระสมัญญานาม “แม่ฟ้าหลวง” เพื่อความภาคภูมิใจแก่ตนเอง วงศ์ตระกูล และมหาวิทยาลัยสืบไป...

นัฐกร วิจิตรานนท์  
**Editor**

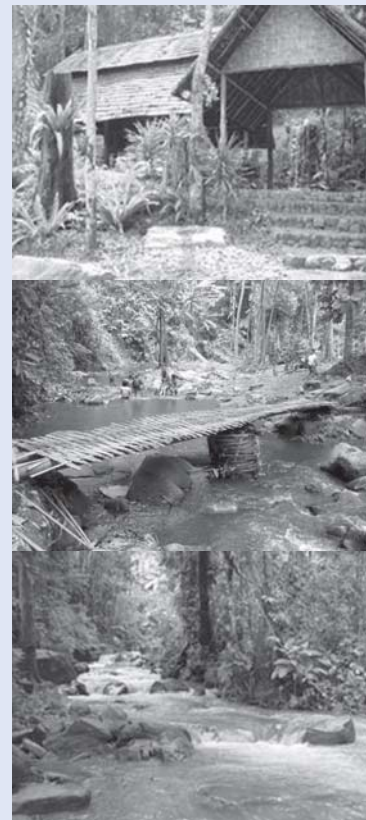


## วนอุทยานน้ำตกขุนกรณ์



**การเดินทาง** วนอุทยานน้ำตกขุนกรณ์อยู่ห่างจากตัวเมืองเชียงรายประมาณ 33 กิโลเมตร สามารถเดินทางด้วยรถสองแถวประจำทางสายเชียงราย-บ้านปางริมกรณ์ หรือโดยรถยนต์ส่วนบุคคลตามทางหลวงหมายเลข 1 ประมาณ 13 กิโลเมตร ถึงบ้านร่องขุนแล้วเลี้ยวขวาไปตามทางหลวงหมายเลข 1208 ประมาณ 5 กิโลเมตร จนถึงสามแยกบ้านใหม่ เลี้ยวขวาเข้าน้ำตกขุนกรณ์ ตามทางหลวงหมายเลข 1208 อีกประมาณ 12 กิโลเมตร ก็จะถึงวนอุทยานน้ำตกขุนกรณ์ จากนั้นจะต้องเดินทางด้วยเท้าขึ้นน้ำตก เป็นระยะทางประมาณ 1.4 กิโลเมตร

**วนอุทยานน้ำตกขุนกรณ์** เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีชื่อเสียงมากที่สุดแห่งหนึ่งของจังหวัดเชียงราย อยู่บนเทือกเขาดอยช้าง เขตอำเภอเมืองเชียงราย มีสภาพพื้นที่ล้อมรอบด้วยภูเขาสลับซับซ้อน มีความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง 700-1,500 เมตร ใช้เวลาเดินทางจากตัวเมืองเชียงรายประมาณ 30 นาที เมื่อก้าวลงจากรถจะได้สัมผัสกับความร่มรื่นเย็นสบายจากธรรมชาติที่คอยต้อนรับผู้มาเยือนตลอดเวลา ที่นี่ทุกท่านจะได้พบกับ “น้ำตกขุนกรณ์” ที่ได้ชื่อว่าเป็นน้ำตกที่สวยงามและสูงที่สุดใน จ.เชียงราย เดิมชาวบ้านเรียกว่า “น้ำตกตาดหมอก” มีความสูงที่น้ำตกลงมาถึงด้านล่างประมาณ 70 เมตร นอกจากนี้ยังมี น้ำตกผีเสื้อที่สำรวจพบผีเสื้ออยู่หลายชนิด และ น้ำตกห้วยเกล้า้อย ที่ยังคงความสมบูรณ์ตามธรรมชาติอยู่ตลอด ทางเดินเข้าชมน้ำตกจะพบพันธุ์ไม้ต่างๆ ขึ้นให้เห็นอยู่มากมาย อาทิ ไม้ขนาดใหญ่ ไม้คลุมดิน กล้วยไม้ และเฟิร์น โดยมีเสียงน้ำ เสียงนก เสียงแมลงต่างๆ คอยช่วยเสริมให้บรรยากาศเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น สำหรับผู้ที่ชอบสัมผัสธรรมชาติ ทางวนอุทยานน้ำตกขุนกรณ์ ยังมีเส้นทางเดินเท้าศึกษาธรรมชาติ เพื่อให้ได้ศึกษาธรรมชาติ โดยมีจุดที่น่าสนใจให้ศึกษาตลอดเส้นทาง ไม่ว่าจะเป็น กล้วยไม้หายาก รอยต่อป่า จุดเริ่มต้นของสายธาร ซึ่งหากได้เข้าไปสัมผัสอย่างใกล้ชิดแล้ว จะพบคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีสถานที่สำหรับกางเต็นท์พักแรม และยังมีร้านค้าเล็กๆ จำหน่ายสินค้าและอาหารไว้สำหรับนักท่องเที่ยวตั้งแต่เช้าจนถึงเย็น



**ร่างกาย...** คือสิ่งที่อยู่คู่กับเรามาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา และจะอยู่กับเราจนชั่วอายุขัย เพราะฉะนั้นร่างกายทุกสัดส่วนทั้งภายนอกและภายในจะต้องทำงานหนักเป็นอย่างมาก ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะให้รางวัลกับร่างกายด้วยการดูแลจากสมุนไพรธรรมชาติ คั้นสิ่งดี ๆ ให้กับร่างกายที่ “วนาธรรม รีสอร์ท” เพื่อการพัฒนาสุขภาพและความงาม

**วนาธรรม รีสอร์ท** เพื่อการพัฒนาสุขภาพและความงาม ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย สถานที่ที่จะให้คุณได้พักผ่อนอย่างเต็มที่กับธรรมชาติงดงาม รับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพ และบำบัดร่างกายด้วยศาสตร์และ ศิลปของแพทย์แผนไทย เติมเต็มความงามให้ผิวกาย ด้วยโปรแกรมที่เหมาะสมกับสภาพผิวของแต่ละบุคคล ภายใต้การดูแลของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, สำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง และสาขาการจัดการการท่องเที่ยวของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



**ใบหน้า...** เป็นส่วนที่ทุกคนให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก **วนาธรรม** จึงได้จัดโปรแกรมความงามที่เหมาะสมกับสภาพผิวของแต่ละบุคคล เริ่มด้วยการตรวจสอบสภาพผิว การฟื้นฟูสุขภาพผิว และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบำรุงผิวหน้าอย่างถูกต้อง

#### ❖ การทำมาสก์พอกหน้า (Facial Mask)

จะช่วยทำความสะอาด ขจัดของเสีย เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตและบำรุงผิวหน้าให้เย็นชุ่ม

#### ❖ การทำทรีทเมนต์หน้า (Facial Treatment)

เพื่อการบำรุงให้ผิวมีสุขภาพดีและคืนความชุ่มชื้นกลับสู่ผิวพรรณอย่างผ่อนคลายด้วยทรีทเมนต์หน้าจากสารสกัดจากธรรมชาติ

#### ❖ การขัดหน้า (Facial Scrub)

การทำความสะอาดที่ผสมผงขัดจากธรรมชาติลงไป อาจมีการผสมสารจากธรรมชาติและน้ำมันหอมระเหยลงไปด้วย

#### ❖ การนวดหน้า (Massage oil)

เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและบำรุงผิว ป้องกันการอุดตันของสารต่างๆ

**ผิวพรรณทั่วเรือนร่าง...** ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ที่

วนาธรรม มีบริการหลากหลายให้ท่านเลือก

#### ❖ การทำความสะอาดผิว (Cleansing)

เพื่อการทำความสะอาดและชำระล้างสิ่งสกปรก

#### ❖ การบำรุงปรับสภาพผิว (Tonic)

เพื่อการบำรุงหลังการล้างหน้า ช่วยกระชับรูขุมขน และปรับสภาพผิวเพื่อป้องกันสิ่งสกปรกต่างๆ มิให้ไปอุดตันรูขุมขน

#### ❖ การอบไอน้ำ (Steaming)

ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยให้ผิวหน้าสดชื่น สะอาด ลดการอุดตันไขมันบริเวณรูขุมขน

#### ❖ การนวดน้ำมัน (Oil Massage)

การนวดน้ำมันมาเพื่อช่วยบำรุงผิวพรรณ ลดอาการผิวแตก กระชับผิว การนวดเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยน้ำมันหอมระเหย การนวดอโรมาในส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ขจัดสารพิษในร่างกาย เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพักผ่อน เด็กทารกและผู้สูงอายุ

#### ❖ การนวดครีม (Cream Massage)

การนวดด้วยครีมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นกระบวนการสลายไขมันใต้ผิวหนัง กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้มีการถ่ายเทของเหลวที่คั่งค้างอยู่ใต้ผิวหนังออกไปได้ ช่วยกระชับผิวทรวงอก

#### ❖ การนวดไทย (Thai Royal Massage)

การนวดไทยสายราชสำนัก (Thai Royal Massage) เพื่อการบำบัดรักษา สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต





**แพทย์ทางเลือก...** อีกหนึ่งศาสตร์แห่งการรักษาที่ใช้วิถีธรรมชาติในการบำบัดรักษา ไร้ซึ่งสารเคมีใดๆ ทำให้ร่างกายกลับคืนสมดุล กระปรี้กระเปร่า

#### ◆ การนวดฝ่าเท้า (Foot Massage)

เป็นการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Reflexology) ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดจากชาวอียิปต์ และชาวจีนโบราณ เพื่อรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต กระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย รับสมดุลร่างกายให้กลับคืนสภาวะปกติ ช่วยบำบัดและบรรเทาอาการเจ็บป่วยของร่างกาย

#### ◆ การนวดกดจุด (Thai massage and point-pressure Technique)

การนวดกดจุดเพื่อการรักษา เป็นการผสมผสานภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และความรู้ทางกายภาพและสรีรวิทยา โดยการใช้นิ้วมือ หรือ เครื่องมือแบบไทยๆ กดตามจุด เส้น แนว เพื่อบำบัดอาการเจ็บปวดจากความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้าง

#### ◆ การฝังเข็มเพื่อการรักษา (Acupuncture)

การฝังเข็มแบบจีนเพื่อการปรับสมดุลของหยินและหยาง เพื่อการปรับสมดุลของร่างกายและช่วยในการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาจากอาการปวดจากสาเหตุต่างๆ เช่น ปวดกล้ามเนื้อ ข้อ ศีรษะ เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยในการรักษาโรคภูมิแพ้ หอบหืด อัมพฤกษ์ อัมพาตอีกด้วย

#### ◆ การอบ ประคบด้วยสมุนไพร (Herbal compression)

การอบ ประคบด้วยสมุนไพร เป็นการรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย ในผู้ที่มีปัญหาของระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ช่วยลดอาการปวด อาการอักเสบและเกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ

#### ◆ การรักษาด้วยกายภาพบำบัด (Physical Therapy)

การรักษาด้วยกายภาพบำบัดในโรคที่เกิดกับกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ระบบการเคลื่อนไหว โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสม การดัด ดึง หรือการใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น การใช้เลเซอร์ คลื่นเสียงความถี่สูง เป็นต้น

ที่ **วนาสม** ยังให้บริการด้านสุขภาพอื่นๆ อาทิ

#### การออกกำลังกาย (Exercise)

การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและหัวใจ ทำให้มีสุขภาพที่ดีลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อ

#### ◆ การออกกำลังกายในน้ำ (Hydrotherapy)

น้ำช่วยในการพยุงตัว และเป็นแรงต้านการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายในน้ำช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สามารถปรับท่าทางต่างๆ ได้ง่ายและช่วยผ่อนคลาย นอกจากนั้นระบบไหลเวียนโลหิตและการทำงานของหัวใจดีขึ้น

#### ◆ การขับพิษ (Detoxication)

ร่างกายของคนเราจะมีการสะสมของพิษต่างๆ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายกาย การขับพิษในร่างกายสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ด้วยการใช้ผักปลอดสารพิษเป็นวิธีที่จะช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ทำให้ร่างกายสดชื่น และช่วยในการลดน้ำหนักที่ดี

#### ◆ การทำสมาธิ (Meditation)

ภาวะเครียดจากสาเหตุต่างๆ สามารถผ่อนคลายลงได้ด้วยการทำสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ร่างกายผ่อนคลายไม่ฟุ้งซ่าน มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต มีความสุขและพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ

นอกจากนี้แล้ว **วนาสม** ก็ยังเปิดให้บริการห้องประชุม พร้อมอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ที่ทันสมัย ห้องพักผ่อนหนึ่งริมน้ำ และเชิงเขา ท่ามกลางธรรมชาติ และปลอดภัยกว่า 40 ห้อง เสริมสร้างการพักผ่อนแนวธรรมชาติด้วยกิจกรรมเดินป่าท่องเที่ยวแห่งประวัติศาสตร์ในเชิงราย และอื่น ๆ อีกมากมาย

*Reward yourself*

*and whole family at ...*

*Wanasom*

สนใจสำรองห้องพักล่วงหน้าได้ที่ วนาสม

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย

โทรศัพท์ 0-5360-3600 ถึง 2

หรือที่ Siam Spa Services กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ 02-2580571 ถึง 2



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
จัดพิธีมหาพุทธาภิเษกพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ  
พระพุทธรูป และเหรียญพระเจ้าล้านทอง ครึ่งยิ่งใหญ่  
ระหว่างวันที่ ๑๘ ถึง ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐



พระมหาโพธิวงศาจารย์  
ประธานสงฆ์จุดเทียนชัย

พิธีทั้งหมดที่เกิดขึ้นครั้งนี้ ถือได้ว่าเป็นความศักดิ์สิทธิ์ และเป็นพิธีกรรมยิ่งใหญ่ที่หาได้ยากมากในปัจจุบัน ทั้งนี้ พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ ตลอดจนพระมหาเถรานุเถระ และพระเกจิที่มหาวิทยาลัยได้กราบอาราธนา นิมนต์มาครั้งนี้ โดยพระมหาโพธิวงศาจารย์ วัดพระบาทมิ่งเมืองวรวิหาร จ.แพร่ ได้ปฏิบัติหน้าที่แทนประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่แทนพระสังฆราช เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

พิธีกรรมดังกล่าวเริ่มตั้งแต่บ่ายวันที่ 18 พฤษภาคม 2550 เวลา 13.19 น. ตลอดทั้งคืนจนถึงรุ่งเช้าของวันที่ 19 พฤษภาคม 2550 เวลา 06.00 น. โดยมีการเจริญพระพุทธมนต์และแผ่เมตตาดิจิตปรก รวม 9 ชุด พระสงฆ์สวดมนต์ต้นแบบล้านนาจำนวน 2 ชุด ชุดละ 9 รูป และพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์เจ็ดตำนาน และสิบสองตำนาน 9 รูป นอกจากนี้ยังมีการสวดเบิกแบบล้านนา จำนวน 2 ชุด และพระพิธีธรรมจากคณะสงฆ์จากวัดสุทัศนเทพวรารามอีกจำนวน 2 ชุด และอีกหนึ่งพิธีกรรมที่สำคัญก็คือ พิธีกวาด “ข้าวทิพย์” หรือ “ข้าวมธุปายาส”



พระมนต์



โปรยข้าวดอก



พระธรรมราชานุวัตร รักษาการเจ้าคณะภาค 6  
ดับเทียนชัย



พล.ต.อ.เกา สารสิน นายกสมาคมมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
จุดเทียนวิปัสสี



รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
จุดเทียนนพพรคุณ



นายอมรพันธุ์ นิมนนท์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย  
จุดเทียนมหามงคล



พิธีบูชาฤกษ์



พิธีบูชาฤกษ์



พิธีอัญเชิญอุปคุต



# มหาพุทธอภิเชกครีวแรกในเชียบราย

## ยิ่งใหญ่ที่สุดในล้านนา



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

**รับจองด่วน**  
 0-5391-6037-39



พระพุทธรูป  
ขนาดหน้าตัก ๕ นิ้ว



พระพุทธรูป  
ขนาดหน้าตัก ๕ นิ้ว



พระพุทธรูปแบบลอยองค์  
ขนาด ๓ เซนติเมตร

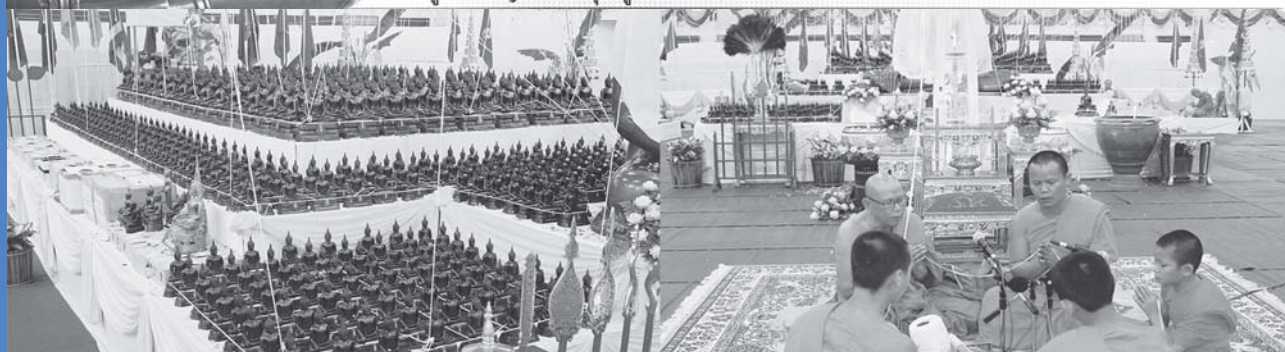


เหรียญ (ด้านหน้า)  
ความสูงขนาด ๓ เซนติเมตร



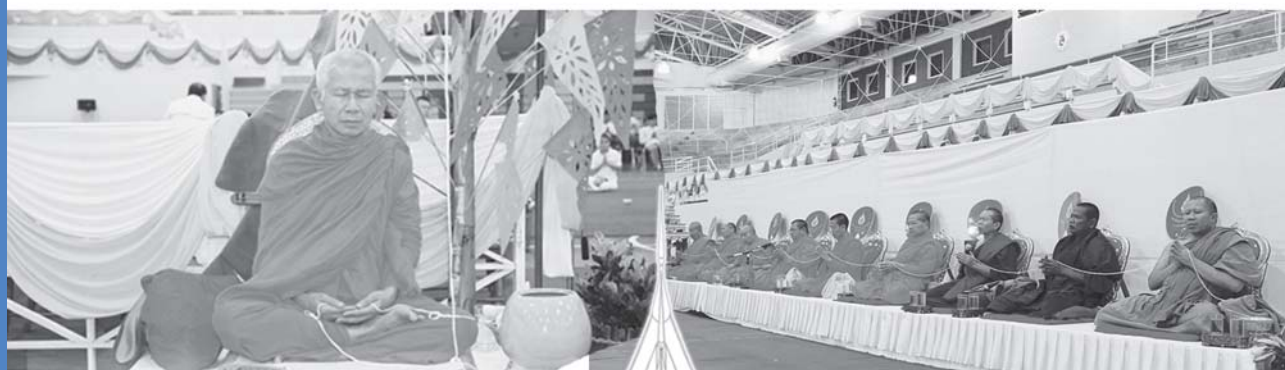
เหรียญ (ด้านหลัง)  
ความสูงขนาด ๓ เซนติเมตร

ขอเชิญร่วมเป็นหนึ่งประวัติศาสตร์ บูชาเหรียญและพระพุทธรูปพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติ  
ที่ผ่านพิธีมหาพุทธอภิเชกจากเกจิอาจารย์แห่งล้านนาและจากทั่วประเทศกว่า 80 รูป  
พธนาภาพคักดิลลิตี๋ เข้มบลัว วุดเจริญรุ่งเรือง  
สั่งจองบูชาเหรียญและพระพุทธรูปพระเจ้าล้านทองฯ ได้ที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จ.เชียบราย 0-5391-6037-39



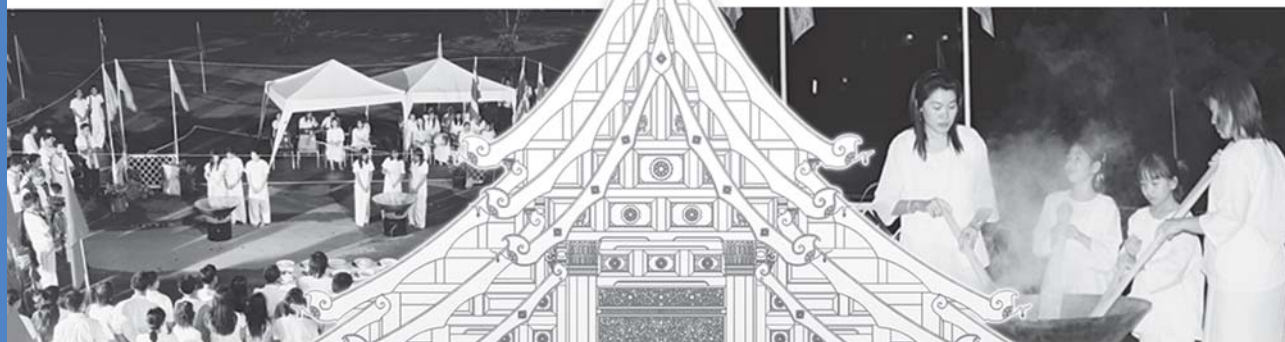
พระพุทธรูปซึ่งได้รับการปลุกเสกในพิธี

พระสงฆ์สวดมนต์



พระราชสิทธินายก เจ้าคณะจังหวัดเชียบราย นั่งปรก

พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์



พิธีกวนข้าวทิพย์

พิธีกวนข้าวทิพย์



# กับ ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



## ทำชีวิตให้ธรรมดา (Life Light Right)

รวมบทความและคำดี ๆ  
เพื่อเพิ่มมุมมองให้ความคิด ของ ว.แหวน  
(สำนักพิมพ์ไยใหม่, 192 หน้า, ราคา 155 บาท)

หากคุณกำลังวิ่งตามความรัก...เพียงเพื่อเอาชนะเขา  
อยากให้คนที่ไม่รัก...มารัก  
อยากให้คนที่ “เลิก” รัก...กลับมารักกันใหม่  
วิ่ง...โดยที่ไม่รู้ว่าจะถึงเส้นชัยเมื่อไหร่  
เพราะในขณะที่เราวิ่งไล่เขา...เขาก็กำลังวิ่งหนีเราอยู่เช่นกัน  
วิ่งยังงี้ก็ไม่เคยไกลเกินเขา...เพราะไม่ยอมให้เขาลาดสายตา  
จริงๆ แล้ว...

ถ้าอยากเป็นผู้ชนะที่แท้จริง...ไม่จำเป็นต้องเหนื่อยขนาดนั้นก็ได้  
ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่...ไม่ต้องวิ่งให้ไกล...แต่อยู่ในหัวใจตัวเองแท้ ๆ !

หนังสือเล่มนี้เป็นยาใหญ่ใส่เนื้อหาจากหลายเล่ม  
มีรสชาติดีสารพัดเรื่องราวที่มักจะชวนให้คนลืมนึก  
เป็นฝีมือการคัดเลือกตามความชอบใจของว.แหวน เอง  
เพิ่มเติมให้ครบเครื่องอีกหน่อยด้วยข้อเขียนใหม่ของเธอ  
ผสมปนเปกันเหมือนมีเพื่อนเก่าแล้วได้เพื่อนใหม่  
ยิ่งเพิ่มความหลากหลายใส่ชีวิต  
เธอชอบเขียนเล่าเรื่องราวของชีวิต  
ที่ทุกคนไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนกัน  
แต่ทุกคนจำเป็นต้องเผชิญหน้า  
การหาทางออกจึงเป็นศิลปะในชีวิตประจำวัน  
เธอมองชีวิตให้ธรรมดา...แต่น่าคิด

# Life

ตราบใดที่เราจะใช้ชีวิต เรื่องราวของชีวิตก็ไม่มีวันจบบริบูรณ์

# Light

ทุกเรื่องราวของชีวิต ไม่มีเรื่องไหนเลวร้ายจนไร้ออก

# Right

ความงดงามของชีวิต คือรอยยิ้มในทุก ๆ ก้าวที่เราก้าวเดิน

Wisdom and Knowledge  
@MFU Book Center



อธิการบดีพบผู้ปกครอง  
ขอไม่ให้ตามใจลูกมาก และมอบความไว้วางใจแก่ มฟล.



เมื่อวันที่ 28-29 เมษายนที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้จัดให้มีการลงทะเบียนนักศึกษาใหม่ และรายงานตัวเข้าหอพัก สำหรับนักศึกษาในระบบโควตา 17 จังหวัดภาคเหนือตอนบน และระบบรับตรงทั่วประเทศ จำนวน 1,192 คน บรรยากาศเต็มไปด้วยความสดใสของน้องใหม่ รวมถึงความชื่นใจของบรรดาผู้ปกครองที่มาส่งบุตรหลานของตนเอง

และเมื่อเวลา 13.30 น. ของวันที่ 28 เม.ย. ณ หอประชุมสมเด็จพระยา ราช.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี ร่วมประชุมและพบปะกับผู้ปกครองนักศึกษาใหม่ เพื่อพูดคุยถึงแนวทางการบริหารจัดการมหาวิทยาลัย ชีวิตความเป็นอยู่ของนักศึกษาภายใต้การดูแลของผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ มฟล. อย่างใกล้ชิด

นักศึกษาหลายพันคน ร่วมเดิน-วิ่ง มินิมาราธอน  
เทิดไท้ 80 พรรษา มหาราชินี  
"เสริมสร้างพลามัย ห่างไกลยาเสพติด"



เมื่อวันอาทิตย์ที่ 27 พฤษภาคม 2550 เวลา 06.00 น. ส่วนพัฒนานักศึกษา จัดการแข่งขัน แม่ฟ้าหลวงเดิน-วิ่ง มินิมาราธอน เทิดไท้ 80 พรรษา มหาราชินี ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อร่วมฉลองเนื่องในวโรกาสครบ 80 พระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพพลามัย และเพื่อให้ห่างไกลจากยาเสพติด โดยผู้ที่วิ่งเข้าเส้นชัย 50 คนแรกจะได้รับรางวัลพิเศษ และผู้เข้าร่วมการแข่งขันทุกท่านจะได้รับ เกียรติบัตรเพื่อเป็นที่ระลึก



ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
Learning Resources and Education Media Center

ได้จัดโครงการผ้าป่าหนังสือ โดยได้นำหนังสือแบบเรียน นิทาน และวารสาร จำนวน 1,876 เล่ม ตลอดจนสื่อการเรียนการสอนและอุปกรณ์กีฬา จำนวน 26 รายการ ไปบริจาค ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน "แม่ฟ้าหลวง" บ้านแสนตอ ต.ห้วยชมภู อ.เมือง จ.เชียงราย เมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2550 ซึ่งศูนย์การเรียนรู้ชุมชน "แม่ฟ้าหลวง" เปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย (ศึกษาผู้ใหญ่) มีนักเรียนทั้งสิ้น 116 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวเขาเผ่ามูเซอแดง



## ประธานนักศึกษา ปี-เอก สังคมศาสตร์ มฟล. รุ่น 1



## ประวัติการศึกษา

## ปัจจุบัน

- นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

พ.ศ.2534-2535

- ประกาศนียบัตรวิชาภาษาอังกฤษเฉพาะอาชีพ (ครู) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ.2525-2527

- Master of Science in Information Science (MSIS). University of Pittsburgh Pennsylvania, USA

พ.ศ.2513-2518

- เศรษฐศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

## ประวัติการทำงาน

## ปัจจุบัน

พ.ศ.2546-2550

พ.ศ.2537-2544

- อาจารย์ประจำสำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- ผู้อำนวยการศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา และอาจารย์ประจำสำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- ผู้อำนวยการศูนย์บรรณสารสนเทศ
- อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- อาจารย์พิเศษ บัณฑิตศึกษา หลักสูตรบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

พ.ศ.2519-2537

## และรับผิดชอบงานบริหารในตำแหน่งต่าง ๆ

พ.ศ.2534-2536

พ.ศ.2519-2523

พ.ศ. 2528-2537

- รองผู้อำนวยการโครงการบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการสื่อสารและการจัดการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (ภาษาอังกฤษ)
- นักวิจัยประจำแผนกวิจัยธุรกิจและสถาบัน มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
- ผู้อำนวยการศูนย์สารสนเทศ

## ประสบการณ์อื่น ๆ

พ.ศ.2527

พ.ศ.2541-2542

พ.ศ.2536-2541

- นักวิเคราะห์และออกแบบระบบ Management Services Department, University of Pittsburgh Pennsylvania, USA
- คณะทำงานวางแผนการศึกษาสิทธิมนุษยชน ในคณะกรรมการยุติธรรมและสิทธิมนุษยชน สภาผู้แทนราษฎร
- ประธานองค์การนิรโทษกรรมสากล ประเทศไทย Amnesty International Thailand

มีคำกล่าวว่า “ไม่มีใครแก่เกินเรียน” และในทุกวันนี้การศึกษาเล่าเรียนเปิดกว้างมากยิ่งขึ้นในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็น การศึกษาด้วยตัวเอง หรือการศึกษาในระบบที่มีการรับนักศึกษาในระดับต่าง ๆ ที่มีอายุมากเช่นกัน Special Talk ฉบับนี้เปิดตัวกับ อาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถด้านการสอน การบริหารงานระดับสูง และในปัจจุบันอยากกลับไปเป็นนักศึกษาอีกครั้ง ด้วยความคิดที่ว่า “อายุ” ไม่ใช่อุปสรรคต่อการเรียน Special Talk ท่านนั้นจะเป็นใครไม่ได้นอกจาก อาจารย์ทรงสรรค์ อุดมศิลป์ อาจารย์ประจำสำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## เหตุผลที่เลือกเรียนปริญญาเอกในหลักสูตรสาขาวิชาสังคมศาสตร์ ของมฟล.?

เหตุผลข้อแรกเลยคงจะเป็นเพราะอยากจะมีสุจน์ตัวเองว่าแม่เราจะมีอายุขนาดนี้แล้ว เราก็สามารถที่จะเรียนได้ เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่ผู้มีอายุมากแต่อยากเรียน และอายุว่าจะเรียนไปทำไมอายุขนาดนี้แล้ว ให้เขาได้เห็น ว่าอายุไม่ใช่ปัญหาหรืออุปสรรค ถ้ายังมีพลังความตั้งใจและการใฝ่รู้ใฝ่เรียน เหตุผลต่อมาคือหลักสูตรนี้มีความน่าสนใจมาก โครงสร้างหลักสูตรดีมาก มีความทันสมัยทันต่อโลกปัจจุบัน มีการเรียนที่เป็นรายวิชา 1 ปี และอีก 2 ปีเน้นการทำวิจัย หรือวิทยานิพนธ์ซึ่งผู้เรียนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริง ตลอดจนหลักสูตรเปิดกว้างให้ในเรื่องหัวข้อที่นักศึกษาจะทำวิทยานิพนธ์ ตามสาขาที่มีการประยุกต์เข้ากับสาขาสังคมศาสตร์

“ครูทำงานมานานแล้วทั้งในด้านการสอนหนังสือทั้งระดับปริญญาตรีและโท และยังทำงานด้านบริหารด้วย การที่เรากลับมาเรียนก็เปรียบเสมือนเราได้ไปเป็นนักศึกษาอีกครั้งหนึ่ง ต้องมีการศึกษาค้นคว้าวิจัยเพิ่มเติม ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญ”

และเหตุผลข้อสุดท้ายนั่นคือ จังหวะในชีวิตที่เหมาะสมกับหลักสูตรที่เปิดใหม่นี้ ตลอดเวลาที่ผ่านมา มีความอยากเรียนเหมือนกัน แต่ยังไม่เจอหลักสูตรที่มีความน่าสนใจเท่านี้มาก่อน ประจวบเหมาะกับความมลงตัวของชีวิตทำให้ได้มาเรียนปริญญาเอกในวัยขนาดนี้



## สาขาวิชานี้มีคนสนใจเรียนมากไหม ?

เป็นเรื่องน่ายินดีที่สาขาวิชานี้มีผู้ให้ความสนใจค่อนข้างมาก ทั้ง ๆ ที่เปิดสาขาวิชาที่เปิดใหม่และอยู่ต่างจังหวัด ขณะนี้มีผู้เรียนอยู่ 21 คน ซึ่งเป็นอาจารย์ของ มฟล. ส่วนหนึ่งข้าราชการ นักวิชาการ นักบัญชี วิศวกร ก็มาเรียน คือมีหลากหลายอาชีพ หลายสาขา และมาจากทุกภาคของประเทศ หลักสูตรนี้เรียนวันเสาร์-อาทิตย์ และอาจารย์แต่ละท่านที่มาสอนนั้น เรียกได้ว่าเป็นบุคคลระดับประเทศที่มีประสบการณ์ เชี่ยวชาญ และเป็นที่ยอมรับของสังคม สาขาวิชานี้ได้รวบรวมผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ด้านต่าง ๆ ไว้ด้วยกัน ทำให้สาขานี้มีความน่าสนใจในตัวเอง

## ทำอย่างไรกับเวลาที่มีอยู่ทั้งเรียนและทำงาน ?

สิ่งที่ต้องทำเป็นสิ่งแรกคือ การแบ่งเวลา เราจะบริหารเวลาที่มีอยู่นี้อย่างไร เราจะต้องแข่งขันกับตัวเองในเรื่องของการสอนและการเรียน อายุไม่ใช่อุปสรรคในการเรียนเลย ยิ่งเรามีประสบการณ์ในการทำงานมาก ทำให้เรารู้ว่าควรที่จะแบ่งเวลาอย่างไรให้ลงตัว การเรียนในปัจจุบันมีความสะดวกมากขึ้น ถ้าเทียบกับสมัยก่อน เมื่อเราย้อนกลับไปเมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว ในสมัยนั้นการค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ตยังไม่มี หรือยังมีข้อมูลน้อยมากและไม่ก้าวหน้าทันสมัย สะดวก รวดเร็ว เหมือนปัจจุบัน ตอนนี้เรามีห้องสมุดออนไลน์ วารสารออนไลน์ มี E-Book มีการนำบทความทางวิชาการมาอยู่ในอินเทอร์เน็ต ทำให้เราสามารถค้นคว้าหาความรู้ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้สะดวกและบริหารเวลาได้ง่ายขึ้น ทั้งในการทำงานและการเรียน

## อยากจะฝากหรือเชิญชวนให้ผู้ใจเรียนในสาขาวิชานี้อย่างไร ?

สาขาวิชานี้เป็นวิชาที่น่าสนใจ เพราะเราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าเราอยู่ในสังคมที่มีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องวิถีชีวิตความเป็นอยู่ เชื้อชาติ ศาสนา และความเชื่อต่าง ๆ แต่เราจะทำอย่างไรให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสันติ และเราจะนำความรู้ที่ได้รับมาคืนให้กับสังคมอย่างไรบ้าง สาขาวิชานี้เปิดโอกาสให้นักศึกษาปริญญาเอกได้คิด และต่อยอดสิ่งเหล่านี้โดยการค้นคว้า วิจัยด้านสังคมศาสตร์

หากใครคิดว่าหลักสูตรนี้มีค่าใช้จ่ายสูง ขอให้คิดเปรียบเทียบกับการศึกษาต่อที่ต่างประเทศ ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้ว จะเห็นว่าค่าใช้จ่ายถูกกว่าในหลายด้าน ทั้งค่าเล่าเรียน ค่าเดินทาง ค่าที่พัก ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและอื่น ๆ ในขณะเดียวกันเราสามารถที่จะใช้เวลาอยู่กับครอบครัวได้ด้วย ปัจจุบันการศึกษาในประเทศของเราที่มีความเจริญก้าวหน้ามากแล้ว ไม่ต้องไปเรียนถึงต่างประเทศ เราก็จะได้รับสิ่งที่มีประโยชน์ ทั้งต่อตัวเราและสังคมเหมือนกัน

## อาจารย์มีมุมมองอย่างไรเกี่ยวกับแนวคิด “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่พูดกันมากในปัจจุบัน ?

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาการดำรงชีวิตที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่กลุ่มเกษตรกรเท่านั้น ผู้ที่ทำธุรกิจการลงทุน ก็สามารถจะนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ได้เช่นกัน และดูเหมือนว่าจะมีความจำเป็นมากด้วยเพราะปรัชญาที่สอนให้เรารู้ตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้เข้าใจได้ว่าทุกสิ่งอย่างมีปัญหาและมีสติเสมอ และเมื่อเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา เราจะได้ไม่ล้มหรือล้มก็จะเจ็บไม่มาก คิดว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักการสำหรับทุกคน ทุกภาคเศรษฐกิจ และทางการเรียนปริญญาเอกในสาขาวิชานี้ก็สามารถจะทำมาวิจัย พัฒนา ชีวิต สังคม ความเป็นอยู่ ด้วยการใช้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้เช่นกัน

ครูเคยเห็นบริษัทใหญ่ ๆ หลายบริษัทที่บริหารงานด้วยแนวคิดนี้ และเขาก็ประสบความสำเร็จ ด้านธุรกิจ เขารู้จักที่จะบริหารงานทั้งระบบ และการลงทุนได้อย่างดี ปัจจุบันนี้ก็มี การพูดถึงหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้น มีองค์กรที่ทำเรื่องนี้อย่างจริงจังและนำมาเผยแพร่ให้ปรากฏ และให้เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น

**สิ่งสุดท้ายที่อยากจะฝากก็คือ ปริญญาเอก หรือการศึกษาที่มีประกาศนียบัตร ไม่ใช่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตก็จริงอยู่ แต่เมื่อเราเป็นครู อาจารย์ ในสถาบันการศึกษา สิ่งนี้ก็ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น**



# บทความพิเศษ “ทองแท่ง หรือ ทองกั” (ตอนที่ 2)

การกำหนดมาตรฐานของทองคำมีมานานแล้ว ในสมัยก่อนการกำหนดราคาทองนั้น ถือเอาความบริสุทธิ์ของน้ำหนักและเนื้อทองเป็นเกณฑ์ ทองที่ไม่มีแร่ธาตุชนิดอื่นเจือปนเลยเรียกว่า **“ทองเนื้อเก้า”** หากเนื้อทองมีความบริสุทธิ์รองลงมาเรียกว่า **“ทองเนื้อแปด เนื้อเจ็ด เนื้อหก เนื้อห้า เนื้อสี่”** เรียงลงมาตามลำดับ



พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระบรมราชาธิบายเกี่ยวกับการกำหนดเนื้อทองเป็นน้ำต่าง ๆ ว่ามาจากธรรมเนียมของ **“ชาวเชียงแสนโบราณ”** เรียกทองที่มีเนื้อต่ำ ซื่อขายกัน โดยน้ำหนักทอง 1 บาท เป็นราคาเงิน 4 บาท ว่า **“ทองเนื้อสี่”** ทองเนื้อสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง



ทองคำแท่งเหรียญ (Twincoin Bars)



ทองคำแท่งเทซาบี (Tezabi Bars)

การกำหนดพิภักต์เนื้อทองของชาวเชียงแสนโบราณ มีตั้งแต่ทองเนื้อ 1 ไปจนถึงทองเนื้อ 9 ส่วนชาวไทย ภาคกลางกำหนดเพียงทองเนื้อ 4 เป็นอย่างต่ำสุด หากจะเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์กับในปัจจุบัน คงจะพอเทียบได้ดังนี้

| ทอง        | เทียบเป็นเปอร์เซ็นต์ (%) | เทียบเป็นกะรัต หรือ เค (K) |
|------------|--------------------------|----------------------------|
| เนื้อเก้า  | 99.99                    | 24.00                      |
| เนื้อแปด   | 88.88                    | 21.33                      |
| เนื้อเจ็ด  | 77.77                    | 18.66                      |
| เนื้อหก    | 66.66                    | 15.99                      |
| เนื้อห้า   | 55.55                    | 13.33                      |
| เนื้อสี่   | 44.44                    | 10.66                      |
| เนื้อสาม   | 33.33                    | 7.99                       |
| เนื้อสอง   | 22.22                    | 5.33                       |
| เนื้อหนึ่ง | 11.11                    | 2.66                       |

ซื่อขายกัน โดยน้ำหนักทอง 1 บาท เป็นราคาเงิน 5 บาท เรียกว่า **“ทองเนื้อห้า”** จนถึงทองที่มีเนื้อสูงสุด ซื่อขายกัน โดยน้ำหนักทอง 1 บาท เป็นราคาเงิน 9 บาท เรียกว่า **“ทองเนื้อเก้า”** หรือ **“นพคุณแก่น้ำ”** ส่วนทองที่มีราคาซื่อขายเป็นเศษเกินกว่าจำนวนบาทขึ้นไป สองสลึง สามสลึง เรียกเศษนั้นเป็น **“ชา”** เช่น ทองโดยน้ำหนัก 1 บาท ขายเป็นราคาเงิน 6 บาท 2 สลึง ก็เรียก **“ทองเนื้อหกน้ำสองชา”** หรือทองโดยน้ำหนัก 1 บาท ขายเป็นราคาเงิน 7 บาท 2 สลึง ก็เรียก **“ทองเนื้อเจ็ดน้ำสองชา”** ดังนี้ เป็นต้น

ยังมีทองอีกชนิดหนึ่งเรียกกันว่า **“ทองสีดอกบวบ”** (คือมีสีเหลืองคล้ายดอกของบวบ ไม่ใช่ลูกบวบอย่างที่บางท่านเข้าใจ) พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระบรมราชาธิบายไว้ว่า **“ทองผสมสีเหลืองๆ ทุกวันนี้เรียกกันว่าทองเนื้อริน แต่ก่อนลาวเรียกว่าทองเนื้อสองเพราะขายกันสองหนัก ทองเนื้อรินอย่างเลวหรือทองสีดอกบวบ ซึ่งในเวลานั้นขายกันราคาหนักต่อหนัก”** จะเห็นว่า ทองสีดอกบวบนั้นเป็นชนิดเนื้อต่ำสุด ซื่อขายกันโดยราคาทองหนัก 1 บาท เป็นราคาเงิน 1 บาทเท่ากัน (ศิลปากร, กรม. 2542 : 307-309)

อ.สุทธา รัตนศักดิ์ สำนักวิชาศิลปศาสตร์

อ่านต่อฉบับหน้า...



ครั้งก่อนเราได้คุยกันไปถึงความหมาย ลักษณะ และประโยชน์ต่างๆ ของโยเกิร์ตกันไปแล้ว คราวนี้เราจะลองมาฝึกทำโยเกิร์ตอย่างง่าย ๆ ทำเองได้ที่บ้าน และก็มีประโยชน์ไม่แตกต่างจากที่ซื้อจากร้านค้าหรือท้องตลาดทั่วไปเลย แต่เรื่องความอร่อยอาจจะขึ้นอยู่กับฝีมือของผู้ทำเอง โดยวิธีการมีอยู่ว่า นำน้ำนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว ซึ่งอาจจะเป็นนมวัว นมแพะสด แล้วเอามาต้มจนเดือดประมาณ 10-15 นาที เพื่อฆ่าเชื้อโรค (อาจใช้นมสด UHT ที่เป็นกล่องขายอยู่ทั่วไปมาอุ่นที่อุณหภูมิ 45 องศาเซลเซียส) แล้วเติม starter culture หรือเรียกง่ายๆ ว่าหัวเชื้อโยเกิร์ตลงไป 1-2 ช้อนโต๊ะ ซึ่งเป็นโยเกิร์ตที่ขายสำเร็จรูป (plain yogurt) จะยี่ห้อไหนก็ได้ แต่เป็นธรรมชาติจะดีที่สุด



## การทำโยเกิร์ตอย่างง่าย ๆ เพื่อสุขภาพ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

บ่มส่วนผสมนี้ที่อุณหภูมิ 43-45 องศาเซลเซียส อาจจะต้องใช้เทอร์โมมิเตอร์มาช่วยวัดจนเกิด curd ซึ่งจะมีลักษณะเหนียวข้น เหมือนที่เราคุ้นเคย โดยทั่วไปแล้วจะใช้เวลาไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง ทดสอบความเปรี้ยวของโยเกิร์ตโดยการชิม หลายครั้งที่เรายากให้โยเกิร์ตของเรา มีความข้นมากขึ้น เราอาจจะใช้วิธีการเติมนมผงลงไปในส่วนผสมก่อนที่จะนำไปต้ม ชักประมาณ 1-3 ช้อนโต๊ะ ขั้นตอนนี้ทางอุตสาหกรรมเรียกว่า การเพิ่มค่า Total solid ก็จะทำให้โยเกิร์ตของเรามีลักษณะดีขึ้น มากไปกว่านั้น เราอาจจะมีการเติมน้ำตาล หรือน้ำเชื่อมให้มีความหวานตามที่เรต้องการ แม้กระทั่งผลไม้สดหรือเชื่อมก็สามารถใส่ลงไปได้ โดยไม่ทำให้เสียรสชาติแต่อย่างใด แต่อย่าลืมว่าโยเกิร์ตที่ดีต้องมีจำนวนจุลินทรีย์มากพอ มิฉะนั้นหากมันตายหรือลดจำนวนลง ก็ไม่ต่างจากเรากินน้ำนมหมักที่มีซากจุลินทรีย์ ซึ่งก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับร่างกาย แล้วทำยังไงเจ้าจุลินทรีย์ที่ว่านี้จะอยู่ได้นาน ๆ ไม่ตาย ไม่ลดจำนวนลงไป แต่สิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึงก็คือ ตอนที่เรเติมหัวเชื้อลงไป น้ำนั้นร้อนเกินไปมั้ย พยายามอย่าให้ร้อนเกิน 45 องศาเซลเซียส คนให้เข้ากัน แต่ก็ไม่อย่าแรงเกินไป อีกอย่างหนึ่งที่สำคัญคือหลังจากที่ทำสำเร็จเป็นโยเกิร์ตออกมาแล้ว อุณหภูมิที่เราใช้เก็บรักษา ก็มีความสำคัญ อันนี้รวมถึงโยเกิร์ตที่เราซื้อจากร้านค้าทั่วไปด้วย ควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิประมาณ 8 องศาเซลเซียส ก็ในตู้เย็นนั่นแหละที่มีอุณหภูมิเท่าที่ว่ามีมา ดังนั้น การที่เราหลงลืมวางกระป๋องโยเกิร์ตทิ้งไว้ในห้อง ไม่ได้แช่ตู้เย็น ก็มีผลต่อจำนวนเชื้อจุลินทรีย์ในนั้นได้เหมือนกัน

ในปัจจุบันเราจะได้ยินคำเรียกโยเกิร์ตอีกคำหนึ่งคือคำว่า โปโยโยเกิร์ตหรือโพรไบโอติกโยเกิร์ต เป็นโยเกิร์ตอีกประเภทหนึ่ง ที่มีผลดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพค่อนข้างมาก เพราะว่าแทนที่เคี้ยวใส่เชื้อจุลินทรีย์อย่างที่เคยบอกไปแล้วลงไป เคี้ยวเปลี่ยนเชื้อจุลินทรีย์ตัวอื่นที่เรียกว่า เชื้อโพรไบโอติก (Probiotic bacteria) ซึ่งมีอยู่หลายตัวในปัจจุบัน ซึ่งจะได้พูดถึงในครั้งต่อไปให้ละเอียดมากขึ้น ซึ่งเชื้อเหล่านี้ปัจจุบันทางการแพทย์ให้ความสำคัญมาก และยอมรับว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นช่วยในการลดโคเลสเตอรอล ช่วยในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยในการพัฒนาระบบการย่อยอาหารและการทำลายสารพิษบางอย่างได้ ทั้งหมดที่พูดมานี้จะได้กล่าวถึงในฉบับหน้าต่อไป...

อ.จักรกฤษณ์ วงศ์สิงกา  
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
Juk\_au@hotmail.com

## พรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขง

สวนพฤกษศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (MFU Botanical Garden) ได้จัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับพรรณไม้และพรรณพืชในลุ่มน้ำโขง พรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขงถือเป็นส่วนหนึ่งของโครงการดังกล่าว

ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันได้ที่ suree@mfu.ac.th

## กระท้อน

*Sindoricum koetjape* (Burm.f.) Merr.



**ชื่อ** อพอง *Sandoricum indicum* Cav., *S. norvusum* Blume

**ชื่อ** อั่วไป Santol, Wild Mangosteen

**วงศ์** MELIACEAE (วงศ์สะท่อน)

พรรณพืชในวงศ์นี้มีอยู่ 50 สกุล 575 ชนิด (ในไทยมี 16 สกุล 55 ชนิด) กระท้อนเป็นเพียงพืชชนิดเดียวในวงศ์นี้ที่ทานได้

**ชื่อ** อพื้นเมือง

มะตอง มะดิน สะท่อน (มาจากภาษามลายูว่า Santol ชื่อจังหวัดสตูลก็มาจากคำนี้เช่นกัน) kopen reach (เขมร) ต้อง (ลาว) sao chua (เวียดนาม)

**การกระจายพันธุ์ตามธรรมชาติ**

ถิ่นกำเนิดธรรมชาติอยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (เขมร ลาวตอนใต้ ภาคใต้ของไทย และแหลมมลายู) ได้นำกระท้อนไปปลูก เช่น ที่อินเดีย หมู่เกาะอันดามัน เกาะบอร์เนียว ฟิลิปปินส์ เป็นต้น

**ลักษณะทางชีววิทยา**

ไม้ยืนต้นโตเร็ว มีลำต้นตรง ความสูงประมาณ 15-30 เมตร ยอดเป็นพุ่มกลมหนาทึบ มีน้ำยางขาว เปลือกมีสีอ่อน แตกกิ่งก้านมาก เมื่อมีอายุน้อย แต่มิพุ่มเมื่อมีอายุมากขึ้น เปลือกกระท้อนมีสีน้ำตาลอ่อนอมชมพู เปลือกค่อนข้างเรียบ และแตกออกเป็นสะเก็ด

กระท้อนมีใบประกอบ โดยมีใบย่อย 3 ใบที่เรียงสลับรอบกิ่ง ใบย่อยรูปไข่แกมวงรีแกมวงขอบขนาน โคนใบมน ปลายใบแหลม ใบกว้าง 6-15 ซม. ยาว 8-20 ซม. ขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่นห่างๆ ใบเขียว เมื่อแห้งจะเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง

กระท้อนออกดอกเป็นช่อบริเวณปลายกิ่ง และตามบริเวณซอกใบ ดอกย่อยมีเป็นจำนวนมาก ดอกมีขนาดเล็ก และมีสีเหลือง ดอกกระท้อนเป็นดอกที่สมบูรณ์เพศ กลีบดอก สีเหลืองหม่น มี 5 กลีบ กลีบรองดอก 5 กลีบ เกสรเพศผู้ 10 อัน ก้านชูอับละอองเกสรเชื่อมติดกันเป็นช่อสั้น รังไข่เชื่อมติดกับกลีบรองดอก แต่ละช่อมีไข่อ่อน 2 หน่วย

ผลสดของกระท้อนมีรูปกลมแป้น สีเหลือง และฉ่ำน้ำ ผลมีขนแบบกำมะหยี่ ผลใช้แบ่งแยกพันธุ์ได้ โดยมีพันธุ์ผลสีแดง และผลสีเหลือง เมล็ดมีเนื้อสีขาวหุ้ม

## พันธุ์ การขยายพันธุ์และการปลูก

พืชในสกุลนี้มี 5 ชนิด ในประเทศไทยมี 20 พันธุ์ (พันธุ์ที่แพร่หลายได้แก่ พันธุ์อีล่า ปุยผ่าน นิมนวล อินทรชิต ทับทิม ชันทอง เทพรัตน์ อีแดง เขียวหวาน บัวลอย หลังก่อ ทับทิมทอง อีจาน หมาตีน ปุยเมฆ ทองใบใหญ่ ตาอยู่ ไกรทอง บางกร่าง อีแป้น ทองหยอด เทพสำราญ อีจืด) สายพันธุ์เหล่านี้ เมื่อปลูกต้องห่อ เดิมทีจะห่อด้วยใบตองแห้ง ต่อมาใช้ถุงปูนหรือกระดาษหนังสือพิมพ์ ไม่ควรใช้ถุงพลาสติก

การขยายพันธุ์กระท้อนส่วนใหญ่ ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด การติดตา หรือการทาบกิ่ง กระท้อนชอบดินที่อุดมสมบูรณ์ ใกล้เคียงน้ำ ขอบดินร่วน ปลูกแล้วกระท้อนที่ปลูกในดินเหนียวจะได้รสชาติมากกว่า กระท้อนที่ปลูกในดินทราย

## ประโยชน์

ผลกระท้อนทานได้ เนื้อผลเหลืองและแดงมีคุณค่าแตกต่างกัน ผลเหลือง 100 กรัม มีคุณค่าทางอาหาร ดังนี้ ความชื้น 87.0 กรัม โปรตีน 0.118 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม เส้นใย 0.1 กรัม ชี้อ่อน 0.31 กรัม แคลเซียม 4.3 มก ฟอสฟอรัส 17.4 มก เหล็ก 0.42 มก คาร์โบน 0.003 มก ที่อะมีน 0.945 มก ไนอาซิน 0.741 มก กรดแอสคอร์บิก 96.0 มก

ผลกระท้อนใช้แกงส้ม แกงกะทิ ทำกระท้อนผัด หรือตำกระท้อน ผลกระท้อน ใช้ทำลูกกวาด ทำกระท้อนกวน ใช้ทำหัวเชื้อผสมเครื่องดื่ม ที่ เชียงรายได้ทำไว้ที่กระท้อนเป็นสินค้า OTOP ผลใช้ต้อง ทำหม้ออบแห้ง ทำแยมกระท้อน

นอกจากนี้ผลกระท้อนยังใช้ทำยาพื้นบ้านของล้านนา ส่วนใบสดของกระท้อนจะใช้ขับเหงื่อ ใบใช้ต้มแก้ไข้ เนื่องจากใบมีสาร limonoid เปลือกต้นใช้ต้มน้ำดื่ม แก้ท้องเสีย รักษาโรคผิวหนัง กรากเกลื้อน พบสารกลุ่มไตรเทอร์ปีนอยด์ในลำต้น ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งของคนในหลอดทดลอง และพบกรด sandorinic ผลกระท้อนใช้เป็นยาฝาดสมาน รากใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องเสีย แก้บิด และเป็นยาบำรุงธาตุ นอกจากนี้ยังพบสารกลุ่ม limonoids มีฤทธิ์ต้านแมลงในเมล็ดของกระท้อน

กะพี้ไม่มีสีเทา แก่นไม้มีสีน้ำตาลอมแดง ใช้ในการก่อสร้างได้ ใสบดบแต่งได้ จึงเหมาะที่จะทำตู้ ทำเฟอร์นิเจอร์ เครื่องใช้ในบ้าน ที่เวียงป่าเป้าจังหวัดเชียงรายได้มีการนำไม้กระท้อนมาแกะสลัก

กระท้อนเป็นไม้ที่ส่งเสริมให้ปลูกรอบบ้านเกษตรกร

และปลูกเป็นไม้ริมทางในหมู่บ้านเพราะต้านแรงลมได้ดี

นอกจากนี้คนไทยโบราณยังรู้

กันว่าเมื่อเผาไม้กระท้อนแล้ว

จะให้กลิ่นหอม

**NREM**



## XG-Station การฉายภายนอกสำหรับโน้ตบุ๊ก



ในช่วงต้นปีที่ผ่านมา **ASUS** ได้นำเสนอ

# XG-Station

ซึ่งเป็นการจัดจอและการเสียงภายนอกสำหรับโน้ตบุ๊ก ซึ่งขณะนั้น ยังไม่มีข้อมูลที่แน่นอนว่าเจ้า XG-Station เครื่องนั้นทำงาน ได้อย่างไร แต่ตอนนี้เรามีรูปอุปกรณ์ตัวเป็นๆ มาให้เห็นกันแล้ว



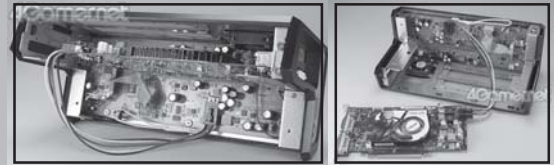
ASUS ได้แสดงให้เห็นว่า เมื่อได้ใช้โปรแกรมทดสอบ ประสิทธิภาพ “3DMark” กับโน้ตบุ๊ก W5 ซึ่งปกติจะได้คะแนน เพียง 539 คะแนน (คาดว่า เป็น 3DMark05) แต่เมื่อได้ใช้งาน ร่วมกับ XG-Station ที่ใส่ 7900GS กลับทำคะแนนได้สูงถึง 4,493 คะแนน หรือเพิ่มขึ้นมาประมาณ 8.5 เท่า !!!



มากกว่านั้น XG-Station ติดตั้งจอ LED ขนาด 4 นิ้ว แสดงข้อมูล FPS (Frame Per Second) ความเร็ว Clock อุณหภูมิ รวมถึงข้อมูลอื่นๆ ที่ตัวเครื่องมีช่องต่อเสียบลำโพงระบบเสียง Dolby 5.1 และ “Dolby Headphone”

ช่อง USB 2 ช่อง และช่องต่อสายที่เชื่อมกับ Express Card ของโน้ตบุ๊กเป็นที่แน่นอนว่า XG-Station ตัวนี้ใช้ไฟบ้าน เพราะเพียงการต่อจอก็กินไฟไปเยอะ แล้วถ้าให้ใช้ไฟจาก โน้ตบุ๊กคงไม่คุ้ม

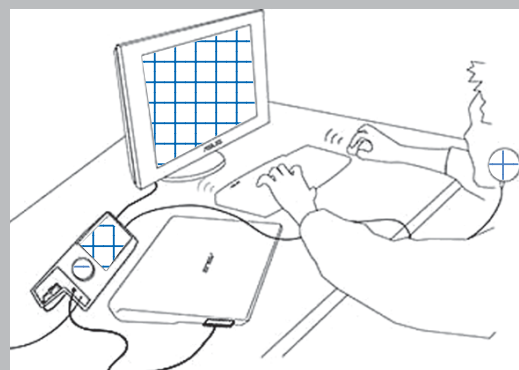
แต่ข้อเสียของ XG-Station ที่สำคัญก็คือมันจะ ต้องใช้จอแสดงผลต่างหากเท่านั้น ไม่สามารถใช้จอของ โน้ตบุ๊กได้ (การต่อภายนอกก็ต้องใช้จอภายนอก) อย่างไรก็ตาม ในอีกแง่หนึ่ง XG-Station เครื่องนี้ทำให้การ ต่อหน้าจอ 2 จอง่ายขึ้น



จากเว็บญี่ปุ่น 4gamer.net ได้ ฝ่าเจ้า XG-Station ให้ดูด้าน ในจะเห็นว่ามันเป็นกล่องที่เสียบการ์ดจอ PCI Express อีก ที่ (เล่นง่ายนะ) โดยตามข่าวแจ้งว่า ASUS จะปล่อย XG-Station สู่ตลาดในอีก 2 เดือนข้างหน้า ส่วนราคานั้น ยังไม่แน่นอน โดยที่เวอร์ชันแรกนั้นจะมีการจ่อ ASUS 7900 GS ใส่มาด้วย แต่ในระยะต่อไปเป็นไปได้ว่าจะไม่มี การ์ดจอใส่มาให้



จากข่าวข้างต้นเป็นที่น่าสังเกตว่า ถ้าเราจะเล่น เกมส์แรงๆ ซักเกมสับเครื่องโน้ตบุ๊ก จะต้องมียังเจ้า เครื่อง XG-Station และจอแยกต่างหาก นั่นคือคงไม่ สามารถพกไปไหนได้แน่ๆ ต้องเล่นประจำที่ไม่ต่างจาก เครื่อง Desktop PC ที่บ้าน



แหล่งที่มา

<http://www.techxcite.com/newsdetail.php/news/371/>



# ปฏิทินกิจกรรม มฟล. 2007

## ~ วันที่ 7 กรกฎาคม 2550 ~

โครงการฝึกอบรมเทคนิคการดูแลผิวพรรณ  
และการแต่งหน้าเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและภาพลักษณ์  
ณ อาคาร 10 กลุ่มอาคารส่วนหน้า

## ~ วันที่ 7-8 กรกฎาคม 2550 ~

กีฬา Freshy ณ อาคารกีฬาเฉลิมพระเกียรติฯ

## ~ วันที่ 10 กรกฎาคม - 4 กันยายน 2550 ~

โครงการฝึกอบรมคอร์สภาษาจีนต้น 1 ณ ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร

## ~ วันที่ 14 กรกฎาคม 2550 ~

โครงการรอบรู้เมืองเชียงราย ณ จังหวัดเชียงราย

## ~ วันที่ 14 กรกฎาคม 2550 ~

สัมมนาวิชาการเรื่อง "บทบาทของเทคโนโลยีหลังการเก็บเกี่ยวและบรรจุภัณฑ์ต่อการพัฒนาเกษตรกรรม  
และส่งเสริมเศรษฐกิจไทย" ณ ห้อง 301 อาคารกิจกรรมและโรงอาหาร

## ~ วันที่ 16 กรกฎาคม 2550 ~

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรื่องการสอนที่เน้นการพัฒนา (Creative Thinking)  
ณ ห้อง 306 อาคารกิจกรรมและโรงอาหาร

## ~ วันพุธที่ 18 กรกฎาคม 2550 ~

ทานหาแม่ฟ้าหลวง/ผ้าป่าเพื่อการศึกษา  
ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้า

## ~ วันที่ 19-20 กรกฎาคม 2550 ~

โครงการฝึกอบรมการดูแลสุขภาพแนวใหม่  
แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข รุ่นที่ 3  
ณ ห้อง 306 อาคารกิจกรรมและโรงอาหาร

## ~ วันที่ 20-22 กรกฎาคม 2550 ~

โครงการฝึกอบรมผู้นำต่อต้านยาเสพติด  
ณ ค่ายเมืองรวมหาราช

## ~ วันที่ 24 กรกฎาคม 2550 ~

ถวายเทียนเข้าพรรษา  
ณ วัดบ่อทอง วัดห้วยพลู จังหวัดเชียงราย

## ~ วันที่ 27 กรกฎาคม 2550 ~

การแข่งขันกอล์ฟการกุศลเพื่อหารายได้  
ในการจัดการศึกษา  
ณ เดอะวินเทจคลับ จังหวัดสมุทรปราการ

### ที่ปรึกษา

รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี, รศ.ดร.เทอด เทศประทีป รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ, ผศ.ปิตินา ประทีปเสนา รองอธิการบดีฝ่ายปฏิบัติการ, นางพรทิพย์ ฤทธิโยธิน รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร, รศ.นวีวรรณ จินตทานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนาความสัมพันธ์ภายนอก, รศ.กัลณิกา สาคิตธาดา รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ, รศ.น.อ.ยุทธนา ตระหง่าน ผู้อำนวยการศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ

### บรรณาธิการ

นายณัฐกร วิฑิตานนท์

### กองบรรณาธิการ

นายพฤทธิ พุฒจรัส, นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์, นายจักรพงษ์ วงศ์ใหญ่, นายฤทธิชญา กุญแจแก้ว, นายวรกร สุพร

### ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวพรพิสุทธิ์ คีตขำ, นางสาวปนัดดา ปันติ, นางสาวกนกวรรณ ท้าวแพทย์, นางสาวทิพานัน นนทมาลย์, นางสาวศิริประภา สกุลโรจนประวัติ

### ติดตาม

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

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

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

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ต.ท่าสุต อ.เมือง จ.เชียงราย

โทรศัพท์ 0-5391-6000 โทรสาร 0-5391-7034

ชำระค่าฝากส่งรายเดือน  
ใบอนุญาตที่ 2/2542 ปท.บ้านดู่



ข้อเสนอแนะ ส่วนประชาสัมพันธ์

TEL. 0-5391-7034, 0-5391-7037 Fax. 0-5391-7049