



MFU newsletter

ปลูกป่า สืบสวน

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีที่ 3 ฉบับที่ 30 ประจำเดือนมีนาคม 2550

An Ideal Place to Live and Learn

อาคารศูนย์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



เมื่อมีการประชุมสภาร่างรัฐธรรมนูญชุดปัจจุบันครั้งแรกในช่วงต้นปี วงจรชีวิตของรัฐธรรมนูญฉบับใหม่ก็ได้เริ่มต้นขึ้นมาอย่างเป็นทางการ กระแสความสนใจของสังคมจากนี้ไปจะสาละวนอยู่กับการติดตามความเป็นไปในการร่างรัฐธรรมนูญใหม่เป็นเรื่องหลัก ถึงแม้ใครจะพยายามไม่ใส่ใจ แต่ก็เชื่อว่ายากที่จะหลุดพ้นไปจากการรับรู้ได้

อธิบายคร่าว ๆ ถึงกระบวนการจัดทำรัฐธรรมนูญฉบับใหม่ตามแนวทางของรัฐธรรมนูญชั่วคราว พ.ศ.2549 ก็คือ หลังจากที่เราได้คณะกรรมการการร่างรัฐธรรมนูญทั้ง 35 คนแล้ว จากนั้นคณะกรรมการการร่างฯ จะต้องดำเนินการจัดทำร่างฯ ให้แล้วเสร็จภายใน 180 วัน พร้อมจัดทำคำชี้แจงว่าร่างรัฐธรรมนูญฉบับใหม่มีเรื่องใดบ้างที่แตกต่างไปจากรัฐธรรมนูญฉบับปี พ.ศ.2540 เพราะอะไร โดยการส่งร่างฯ และคำชี้แจงไปให้ สมาชิกสภาร่างรัฐธรรมนูญองค์กรต่าง ๆ รวมถึงสถาบันอุดมศึกษา (เช่น มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง) พิจารณาและเสนอความคิดเห็น โดยที่จะต้องเผยแพร่ร่างฯ และจัดรับฟังความคิดเห็นจากประชาชนประกอบ

ขั้นตอนต่อไป คณะกรรมการการร่างฯ จะได้พิจารณาความเห็นขององค์กรต่าง ๆ ข้างต้น รวมถึงคำขอแปรญัตติของสมาชิกสภาร่างรัฐธรรมนูญด้วยกันเอง โดยคณะกรรมการการร่างฯ จะต้องแสดงเหตุผลในการแก้ไขหรือไม่แก้ไขตามนั้น และให้ยื่นร่างฯ สุดท้ายต่อสภาร่างรัฐธรรมนูญ เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบในร่างฯ นั้นทั้งฉบับ ซึ่งเมื่อผ่านขั้นตอนนี้แล้ว ให้นำร่างฯ นี้เผยแพร่ให้ประชาชนทราบ และต้องจัดให้มี การออกเสียงประชามติ (จริง ๆ เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์การเมืองไทย) ว่าจะให้ความเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบร่างรัฐธรรมนูญทั้งฉบับ ซึ่งจะต้องกระทำภายในวันเดียวกันทั่วทั้งประเทศ (คาดว่าจะในช่วงราว ๆ เดือนสิงหาคมนี้)

ฉะนั้น ในบรรยากาศที่บ้านเมืองต้องการความสมานฉันท์เช่นนี้ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าประชาชนอย่างเราท่านจะได้ร่วมช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับร่างรัฐธรรมนูญใหม่ ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ได้มาซึ่งรัฐธรรมนูญฉบับหนึ่งซึ่งเป็นไปตามความปรารถนาของผู้คนส่วนใหญ่นั้นเอง

ณัฐกร วิทิตานนท์

หมายเหตุ : ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับร่างรัฐธรรมนูญฉบับใหม่ได้ทาง http://www.parliament.go.th/parcy/sapa_db/sapa_cons/ และที่นี่ <http://www5.nesac.go.th/index.php> อีกทางหนึ่งด้วย

แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว

“ทะเลสาบเชียงแสน” แหล่งดูนก จังหวัดเชียงราย



ประวัติความเป็นมา

หนองบงคายตั้งอยู่ที่ ต.โยนก อ.เชียงแสน จ.เชียงราย เดิมเป็นหนองน้ำธรรมชาติ ซึ่งถูกล้อมรอบด้วยเนินเขา ต่อมาทางราชการได้สร้างเขื่อนกันทางน้ำ จึงทำให้เกิดเป็นทะเลสาบย่อย ๆ ขึ้น มีพื้นที่ประมาณ 2,711 ไร่ มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ทะเลสาบเชียงแสน” เป็นที่อาศัยหากินของสัตว์ป่า คุ่มครองชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะพวกนกน้ำ เช่น นกเป็ดแดง นกเป็ดผี นกอีลุ่ม นกอีล้า นกอีโง้ง นกกัก นกกระสา นก เป็นต้น ตลอดจนนกกระยางชนิดต่าง ๆ ประกอบกับภูมิประเทศมีทิวทัศน์ที่สวยงาม จึงเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจของประชาชนทั่วไป กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จึงได้ประกาศให้บริเวณพื้นที่หนองบงคายเป็นเขตห้ามล่าสัตว์ป่าเมื่อวันที่ 4 เมษายน 2528 เพื่อดำเนินการอนุรักษ์และคุ้มครองสัตว์ป่าในบริเวณนี้ให้ดำรงชีวิตได้อย่างปลอดภัยตลอดไป

จุดเด่นที่น่าสนใจ

พื้นที่เกือบทั้งหมดเป็นผืนน้ำเงียบสงบร่มรื่นเหมาะแก่การพักผ่อนหย่อนใจ และทัศนศึกษาธรรมชาติชีวิตของนกชนิดต่าง ๆ เช่น นกเป็ดแดง นกเป็ดหอม นกเป็ดลาย นกกาใหญ่ เป็นต้น โดยเฉพาะบริเวณหลังเขื่อนจะมีนกมาอาศัยอยู่มากในฤดูหนาว และมีประชาชนมาทัศนศึกษาเป็นจำนวนมาก

ทะเลสาบเชียงแสน

ทะเลสาบเชียงแสน หรือ เขตห้ามล่าสัตว์หนองบงคาย ได้รับการประกาศให้เป็นเขตห้ามล่าสัตว์ป่าหนองบงคายมาตั้งแต่วันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2528 ทะเลสาบเชียงแสน ลักษณะเป็นทะเลสาบล้อมรอบด้วยภูเขาในฤดูหนาวอากาศเย็นและมีหมอกปกคลุมทั่วไป ตามเนินเขามีรีสอร์ทของเอกชนอยู่หลายแห่ง แต่เดิมเป็นหนองน้ำธรรมชาติ ต่อมา มีการสร้างฝายกั้นน้ำ ทำให้เกิดเป็นทะเลสาบขนาดใหญ่ และมีหนองน้ำขนาดเล็กกระจายอยู่หลายแห่ง ทะเลสาบเชียงแสนจึงเป็นถิ่นที่อยู่อาศัยของนกน้ำชนิดต่าง ๆ และมีนกประจำถิ่น เช่น นกอีโง้ง นกอีล้า เป็ดแดง ฯลฯ พอถึงฤดูหนาวจะมีนกเป็ดน้ำจำนวนมากบินย้ายถิ่นเข้ามาอาศัยอยู่ที่นี่ หลายชนิดเป็นนกหายาก เช่น เป็ดเทา ก้นดำ เป็ดเปี้ยวหน้าเขียว เป็ดดำหัวดำ เป็นต้น จึงเป็นแหล่งดูนกที่น่าสนใจมากอีกแห่งหนึ่งของภาคเหนือตอนบน

สถานที่ตั้งและขนาดของพื้นที่

เขตห้ามล่าสัตว์ป่าหนองบงคายตั้งอยู่ในท้องที่ตำบลโยนก อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ มีเนื้อที่ประมาณ 2,711 ไร่

สภาพพื้นที่โดยทั่วไป

ลักษณะเป็นหนองน้ำธรรมชาติขนาดใหญ่ ล้อมรอบไปด้วยเนินเขาขนาดเล็กและใหญ่ ระดับความลึกโดยเฉลี่ย 2.5 เมตร

ลักษณะอากาศ

ในฤดูหนาวมีอากาศหนาวจัดและมีหมอกหนาเกือบทั่วไป ฤดูร้อนอากาศร้อนพอประมาณ ฤดูฝนมีฝนตกชุกทั่วไปและอากาศค่อนข้างชื้นในฤดูหนาว

ตำนานทะเลสาบเชียงแสน

มีตำนานว่าเจ้าเมืองเชียงแสนได้เลี้ยงเปิดและห่านไว้ในหนองน้ำใหญ่แห่งหนึ่ง แต่มีปลาไหลเผือกตัวหนึ่งออกมากินเปิดและห่านทุกวัน จนเจ้าเมืองทนไม่ได้ จึงขอฟ่ายบ้านละ 1 ปี เพื่อมาพันหลังเปิดและห่านทุกตัวให้เป็นสายเบ็ด เมื่อปลาไหลออกมา กินเปิดอีกจึงติดเบ็ด ชาวบ้านจึงช่วยกันจับขึ้นมาที่บ้านแม่สะ แล้วใส่เกลือในมายังบ้านแม่แล้วเพื่อทำเป็นอาหารแจกจ่ายไปทั่วเมือง

วันนั้นเองลูกชายของพระอินทร์ได้มาเที่ยวบ้านแม่สะคนหนึ่ง และได้ถามว่าเมืองนี้มีกลิ่นอะไรหอมไปทั่ว แม่สะจึงเล่าให้ฟัง ลูกชายพระอินทร์จึงถามแม่สะว่าได้กินปลาไหลเผือกกับเขาด้วยไหม แม่สะตอบว่าชาวเมืองไม่ได้แบ่งให้ลูกชายพระอินทร์บอกว่าดีแล้ว และสั่งว่าคืนนี้ถ้าได้ยินเสียงอะไรห้ำมออกนอกเรือนเด็ดขาดพดตกลางคืนก็มีเสียงดังก็ก่อกอง แม่สะนึกถึงคำเตือนที่ได้ยินมา จึงปิดประตูบ้านเงียบอยู่ พอตตอนเช้าก็ไม่เห็นเมืองเสียแล้ว มีแต่น้ำเว้งว่างไปทั่ว กลายเป็นทะเลสาบใหญ่โต เหลือแต่บ้านที่แม่สะอยู่ซึ่งเหมือนเป็นเกาะ จึงเรียกว่า “เกาะแม่สะ”

การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว จากเชียงแสนตรงไปตามทางหลวงหมายเลข 1016 ประมาณ 5 กม. จนถึง กม.ที่ 27 บ้านกู่เต้า เลี้ยวซ้ายเข้าไปตามทางอีก 1 กม. จะถึงสำนักงานเขตห้ามล่าสัตว์ป่า ซึ่งอยู่ริมทะเลสาบเชียงแสนถนนจะเลียบริมทะเลสาบไปเรื่อยๆ

รถโดยสาร นั่งรถเชียงราย-เชียงแสน พอถึงเชียงแสนให้เช่าเหมารถสามล้อเครื่องจากเชียงแสนต่อไป

ที่นี่เป็นศูนย์รวมของนกเป็ดน้ำมากที่สุดในเมืองไทย เรามีโอกาสจะได้พบนกเป็ดน้ำที่มีรายงานในเมืองไทยเกือบทุกชนิด บางปียังมีรายงานแล้ว 14 ชนิด ตั้งแต่เป็ดหลายฝูงใหญ่ไปจนถึงชนิดหายากอย่างเป็ดไปซัดหลังขาว นอกจากนี้ยังพบนกชนิดใหม่ของเมืองไทยเป็นประจำอีกด้วย ล่าสุดคือนกเป็ดดำใหญ่

แนะนำหนังสือ



“สารส้ม”

(สำนักพิมพ์ฐานบุ๊คส์, 160 หน้า, ราคา 160 บาท)

ผู้เขียน : พญ. คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์

นอกจากจะเป็นหมอด้านนิติเวชที่ผู้คนอยากให้เป็น ผู้ชันสูตรศพญาติหรือบุคคลอื่นเป็นที่รักที่สุดในประเทศแล้ว คุณหมอยังเป็นนักเขียนที่มีแฟนคลับติดตามอย่างแน่นหนาเช่นกัน พิสูจน์ได้จากผลงานเขียนต่างๆ ที่ออกมาเป็นระยะ ไม่ว่าจะเป็นรักเป็นศพ ผ่านความดัง พลิกแพมคติปริศนา ผันให้พรุ้งนี้ไม่มีศพ เปรี๊ยะหลบในหรือวันรุ่ง วันวาย สดใส หรือแสงซ่า ซึ่งงานทุกชิ้นล้วนได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี

มาวันนี้... วันที่เหตุการณ์บ้านเมืองสับสนวุ่นวาย ผู้คนต้องการกำลังใจและเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ คุณหมอก็ไม่รอช้า เร่งออก “สารส้ม” สารเคมีชนิดหนึ่งที่ทำให้ตะกอนในน้ำจับตัวกันจนสามารถกรองทิ้งได้ น้ำที่ใสสะอาดมีคุณภาพ ซึ่งเป็นการบ่งบอกกรอบแนวคิดหนังสือเล่มนี้ได้อย่างน่าสนใจ โดยคุณหมอได้นำเสนอข้อคิดในการกำหนดทิศทางของการทำงาน รวมทั้งการมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อช่วยกันฝ่าวิกฤติของชาติให้ผ่านพ้นไป การใช้แนวคิดทางธรรมะซึ่งคุณหมอเปรียบเหมือนสารส้มที่ใช้กับประสบการณ์จริงเพื่อสร้างความเป็นไทในตัวเอง... และเพื่อชาติบ้านเมือง

มาแวงสารส้มกันเถอะ ตะกอนขุ่นในชีวิตจะได้หมดไป!!!

ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



อดีตนายกสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย เข้ารับตำแหน่งคณบดีสำนักวิชาพยาบาล มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มุ่งสร้างพยาบาลคุณภาพเจริญรอยตามสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ เป็นชุมชนคุณภาพด้านอนามัย เรามาฟังความคิดเห็นของผู้หญิงเก่งท่านนี้กันค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ : สวัสดีค่ะ อาจารย์
 รศ.ดร.ทัศนาศ : สวัสดีค่ะ
 ผู้สัมภาษณ์ : ต้อนรับอาจารย์มาอยู่กับมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงนะคะ ทราบว่าอาจารย์เป็นประธานจัดตั้งสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ใหม่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อาจารย์จะกรุณาแนะนำ ประวัติส่วนตัว และประวัติการทำงานที่ผ่านมาเพื่อให้ชาวแม่ฟ้าหลวงได้รู้จักกันดีไหมคะ

รศ.ดร.ทัศนาศ : ดิฉันสำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพฯ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ ต่อจากนั้นได้ศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาพยาบาลศาสตรบัณฑิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก่อนเข้ารับตำแหน่งอาจารย์พยาบาล ณ โรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัยศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ภายหลังเป็นอาจารย์สอนหนังสืออยู่ 2 ปี ดิฉันจึงได้รับทุนจากองค์การระหว่างประเทศได้ไปศึกษาต่อระดับปริญญาโทและเอก ณ Boston University ประเทศสหรัฐอเมริกา

ผู้สัมภาษณ์ : อาจารย์สำเร็จปริญญาโทและเอกในสาขาอะไรคะ

รศ.ดร.ทัศนาศ : ดิฉันเรียนปริญญาโทสาขา Adult Psychiatry จบเมื่อปี 2517 ส่วนปริญญาเอก สาขา Health and Higher Education เมื่อปี 2521 ค่ะ นานมากแล้ว

ผู้สัมภาษณ์ : กรุณาเล่าถึงประวัติการทำงานที่ผ่านมาด้วยค่ะ

รศ.ดร.ทัศนาศ : ภายหลังสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ดิฉันก็ได้กลับมาปฏิบัติงานเป็นอาจารย์ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ก็คือ โรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัยศิริราชเดิม ซึ่งตอนนั้นได้รับการยกฐานะเป็นคณะวิชาแล้ว ทำงานอยู่ที่นั่นก็ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่สำคัญหลายอย่าง ตั้งแต่ผู้ช่วยคณบดี ประธานกรรมการหลักสูตรของคณะพยาบาลศาสตร์ รองประธานโครงการบัณฑิตศึกษา รวมทั้งหัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ กระทั่งปี 2530 ดิฉันจึงได้รับการสรรหาเป็นคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ เป็นสมัยแรกและได้ดำรงตำแหน่งนี้อยู่ถึง 3 สมัย (12 ปี) ระหว่างปี 2530-2542

ผู้สัมภาษณ์ : ทราบว่าอาจารย์เคยดำรงตำแหน่งนายกสภาการพยาบาลด้วย

รศ.ดร.ทัศนาศ : ค่ะ ดิฉันได้รับเลือกตั้งให้เป็นกรรมการสภาการพยาบาล วาระ พ.ศ. 2541-2545 และวาระ 2546-2549 และได้รับเลือกตั้งเป็นนายกสภาการพยาบาล ซึ่งเป็นนายกสภาการพยาบาลที่มาจากผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลคนแรก และได้อยู่ในตำแหน่งนี้ 2 วาระ ซึ่งตามกฎหมายจะอยู่ในตำแหน่งได้ไม่เกิน 2 วาระ

ผู้สัมภาษณ์ : ก่อนหน้านั้นมีนายกสภาการพยาบาลมาแล้ว แต่นายกฯ มิได้มาจากผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาล

รศ.ดร.ทัศนาศ : ถูกต้องค่ะ พรบ.วิชาชีพการพยาบาล พ.ศ. 2528 กำหนดให้นายกสภาการพยาบาล เป็นปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดยตำแหน่ง แต่ พรบ.วิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ฉบับปรับปรุง ปี 2540 กำหนดให้นายกสภาการพยาบาล มาจากการเลือกตั้ง

ผู้สัมภาษณ์ : ทราบว่าอาจารย์เคยเป็นนายกสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีด้วย
 รศ.ดร.ทัศนาศ : ดิฉันเคยได้รับเลือกเป็นนายกสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยมาแล้ว 2 สมัย ระหว่าง พ.ศ. 2538-2541 และในปัจจุบันเมื่อเดือนมกราคม 2550 ดิฉันได้รับเลือกให้เป็นนายกสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยอีกวาระหนึ่งค่ะ ซึ่งวาระจะมีระยะเวลา 2 ปี 2550 และ 2552

ผู้สัมภาษณ์ : ขอถามถึงเหตุผลที่อาจารย์เข้ารับตำแหน่งคณบดีและประธานโครงการจัดตั้งสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มฟล.

รศ.ดร.ทัศนาศ : ดิฉันได้รับทราบเรื่องการเปิดมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงมาตั้งแต่เมื่อแรกก่อตั้งมหาวิทยาลัย และได้รับทราบว่าเป็นมหาวิทยาลัยที่จัดตั้งขึ้นเพื่อสืบสานพระราชปณิธานของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จึงมีความเชื่อเสมอมาว่ามหาวิทยาลัยนี้จะต้องเปิดสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ โดยเหตุที่ว่าสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีได้เคยทรงศึกษา

วิชาชีพการพยาบาลมาก่อน การเปิดสอนสาขาวิชาชีพนี้จึงถือว่าเป็นการสืบสานพระราชปณิธานที่สำคัญประการหนึ่ง จนกระทั่งปลายปี พ.ศ. 2548 ดิฉันได้รับการประสานงานจากท่านอธิการบดี รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ ขอให้ดิฉันช่วยเป็น ประธานการเปิดสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์และได้แจ้งว่ามหาวิทยาลัยมีนโยบายอันแน่วแน่ที่จะเปิดการสอนวิชาชีพนี้ ดิฉันเรียนท่านว่าการเปิดสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ต้องลงทุนมาก ทั้งในด้านวัสดุครุภัณฑ์และบุคลากร เพราะเป็น สาขาวิชาชีพเฉพาะ จึงมีมาตรฐานกำกับทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพ ซึ่งท่านอธิการบดีมีความเข้าใจเป็นอย่างดี และยินดี สนับสนุนให้การเปิดดำเนินการไปเป็นอย่างมีมาตรฐานทั้งทางวิชาการและวิชาชีพ ดิฉันจึงได้รับเป็นประธานโครงการ จัดตั้งสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ที่นี่ และได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรและโครงการจัดตั้งสำนักวิชาในรายละเอียด มาตั้งแต่ปลายปี 2548

- ผู้สัมภาษณ์ : อาจารย์มีแนวทางในการจัดหลักสูตรและการเรียนการสอนอย่างไร
- รศ.ดร.ทัศน : แนวทางในการจัดหลักสูตรได้ดำเนินการให้เป็นตามมาตรฐานขององค์กรหลักคือมาตรฐานทางวิชาการของมหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวงมาตรฐานหลักสูตรของคณะกรรมการการอุดมศึกษาและมาตรฐานทางวิชาชีพของสภาการพยาบาล
- ผู้สัมภาษณ์ : แล้วการจัดการเรียนการสอนล่ะคะ
- รศ.ดร.ทัศน : มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเป็นมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในชุมชนที่มีลักษณะเฉพาะ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์จะจัดการเรียน การสอนโดยใช้ชุมชนรอบๆ มหาวิทยาลัยเป็นฐาน โดยสำนักวิชาจะกำหนดให้การฝึกปฏิบัติของทุกสาขาวิชาหลัก ในหลักสูตรลงไปฝึกปฏิบัติจริงในชุมชนให้มากที่สุด เพื่อดูแลบุคคลในชุมชนให้มีสุขภาพดี และการแก้ปัญหา การเจ็บป่วยเล็กน้อยในชุมชน ส่วนการฝึกปฏิบัติการดูแลบุคคลในภาวะเจ็บป่วยก็จะใช้โรงพยาบาลเชียงราย ประชานุเคราะห์ และโรงพยาบาลชุมชนในพื้นที่
- ผู้สัมภาษณ์ : ดูเหมือนว่าท่านอาจารย์จะเน้นที่ชุมชนมาก สิ่งที่ท่านอาจารย์คิดว่าสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ จะสามารถให้กับชุมชนจะเป็นอย่างไร
- รศ.ดร.ทัศน : การที่สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์จะจัดการเรียนการสอนโดยใช้ชุมชนเป็นฐานได้นั้น ชุมชนต้องมีส่วนร่วม (participation) ทั้งในด้านการให้ข้อมูลที่สำคัญด้านสุขภาพของชุมชน การวางแผน และการให้ความร่วมมือด้านการเรียนการสอน โดยใช้ชุมชนเป็นฐานนั้น ทั้งบุคคลในชุมชนและนักศึกษาจะได้เรียนรู้ไปด้วยกัน โดยเป้าหมายสูงสุดคือ “การสร้างชุมชนคุณภาพ” (Healthy Community)
- ผู้สัมภาษณ์ : ต้องขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างมาก ๆ อาจารย์มีอะไรจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ
- รศ.ดร.ทัศน : สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์เป็นสำนักวิชาน้องใหม่ในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ดิฉันรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้เข้ามาเป็น ส่วนหนึ่งของชุมชนนี้ ขอเรียนยืนยันว่าดิฉันมีความมุ่งมั่นที่จะผลิตพยาบาลที่มีคุณภาพเพื่อสืบสานพระราชปณิธานของ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอย่างดีที่สุดคะ



Mae Fah Luang University
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

สรุเคน
สรุเคนภาพ

www.mfu.ac.th
Tel. 053-916000, 053-917002, 053-917037

รายการจันทร์ชนคิด “คลื่นลูกใหม่...ดับไปได้”



สถานการณ์บ้านเมือง ส่งผลให้ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกันเพื่อเยียวยาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น สิ่งหนึ่งที่สังคมพร้อมหยิบยื่นให้ในเวลานี้คือน้ำใจที่มีให้แก่นัก “จันทร์ชนคิด” หยิบประเด็นปัญหานักศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่สุดของประเทศที่ต้องห่างบ้านมาศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาที่อยู่นอกสุดประเทศไทย ความรู้สึก...ความประทับใจ...การดูแลและน้ำใจ ที่สถาบันแห่งนี้หยิบยื่นให้กับเด็ก ๆ กลุ่มนี้

เป็นอย่างไบ้าง...จันทร์ชนคิดรายการสนทนาแนวสร้างสรรค์ได้นำภาพและความประทับใจออกอากาศเมื่อวันที่ 26 ก.พ. 50 เวลา 23.00 น. ที่ผ่านมา มีวาทะเด็ดทั้งจากน้อง ๆ นักศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มาศึกษาที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จากอธิการบดี และพิธีกรรายการจันทร์ชนคิดที่

น่าสนใจและน่าคิด

“นโยบายหนึ่งที่ผมมอบให้ คือให้อาจารย์ช่วยดูแลเด็กที่ห่างไกลบ้าน ดูแลเค้าเหมือนเป็นลูก” รศ.ดร.วันชัย สิ่งที่เป็นพ่อจะมอบให้กับลูก

“ความคิดของผม อธิการบดีต้องอยู่ในห้องบริหารงานอย่างเดียว แต่ที่นั่นท่านทำเหมือนไม่ใช่อธิการ คนทั่วไปดูไม่รู้ว่าเป็นอธิการ เพราะท่านมาคลุกคลีใกล้ชิดกับเด็กนักศึกษาอยู่เสมอ” นเรศ สาและประธานชมรมมุสลิม

“ได้รับการดูแลจากที่ร่วมสถาบันอย่างดี มีความอบอุ่นและไม่เคยถูกกีดกัน”

“เห็นด้วยกับระบบของมหาวิทยาลัย “ไซตัส” ที่อยู่ในความถูกต้อง คือระบบที่ดูแลน้อง”

“ประทับใจกับแม่ฟ้าหลวงและทุกท่านที่เป็นแม่ฟ้าหลวงที่ทำให้วันนี้ดีที่สุด” อวรรณ...ผู้ดำเนินรายการ

อธิการแนะ 6 ข้อ สู่การเป็นพนักงานที่ดีของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ส่วนการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจัดกิจกรรม “อธิการบดีพบพนักงานใหม่” ประจำปี 2550 เมื่อวันที่ 26 ก.พ. ที่ผ่านมา โดยมีพนักงาน คณาจารย์ใหม่เข้าร่วม 54 คน ณ ห้องประชุมเชียงแสน สำนักงานอธิการบดี

รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี กล่าวกับพนักงานใหม่ของ มฟล. ว่า การเป็นพนักงานใหม่ของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ซึ่งถือได้ว่าเป็นมหาวิทยาลัยกลางเก่ากลางใหม่ เพราะปัจจุบันมหาวิทยาลัยแห่งนี้ก้าวเข้าสู่ปีที่ 9 แล้ว จะเรียกว่าเป็นมหาวิทยาลัยใหม่ก็กระไรอยู่ และการที่เราก้าวมาถึงจุดนี้แล้วเราจะต้องมีความระมัดระวังในการก้าวเดิน ไม่ใช่แค่ระดับผู้บริหารเท่านั้น แต่ทั้งนี้จะต้องรวมไปถึงคณาจารย์ พนักงาน ทุกคนที่อยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ขณะนี้เราต้องเรียกภาวะของมหาวิทยาลัยว่าเราอยู่ในกระแสของการแข่งขัน การเปลี่ยนแปลง และการท้าทาย ซึ่งสามคำนี้เป็นคำที่เราต้องตระหนักให้มาก เพราะหากเมื่อไรที่เราไม่ใส่ใจกับคำนี้แล้ว เราจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

อธิการบดี ยังได้ฝากข้อคิดให้กับพนักงานใหม่อีกด้วยว่า สิ่งที่มีมหาวิทยาลัยแห่งนี้ต้องการจากพนักงานใหม่มี 6 ข้อด้วยกัน คือ 1. ต้องการความจงรักภักดีจากพนักงานที่มีต่อมหาวิทยาลัย เพราะหากเรามีความภาคภูมิใจต่อสถาบันแล้วเราจะมีความสุขและความเต็มใจในการทำงาน 2. คำมั่นสัญญาที่จะร่วมกันทำให้เป็น 1 ในประเทศ 3. ความรับผิดชอบ ขอให้ทุกคนมีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่การงานของตนเองให้ดีที่สุด 4. มีวินัยในการทำงาน 5. มีความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยเป็นอย่างดี และ 6. จะต้องมีความน่าเชื่อถือได้ ทั้ง 6 ข้อนี้ถ้าทุกคนทำได้เราจะถือว่าเป็นคำมั่นสัญญาที่เราชาว มฟล. จะช่วยกันทำให้มหาวิทยาลัยแห่งนี้เป็นหนึ่งในประเทศในทุกด้าน



นอกจากนี้ รศ.ดร.วันชัย ยังได้กล่าวถึงคุณสมบัติของครูอาจารย์ที่ดีให้แก่คณาจารย์ใหม่ฟังว่า การเป็นครู อาจารย์ นั้นสิ่งแรกที่จะต้องมีความรู้ เพราะหากขาดซึ่งความรู้แล้วเราก็จะไปสอนอะไรใครไม่ได้ และขอให้ทุกคนจำไว้ว่าอาชีพครูเป็นอาชีพที่มีเกียรติ 1 ในสามของโลกคือ ครู หมอ และนักกฎหมาย เมื่อมีความรู้แล้วจะต้องรู้จักที่จะถ่ายทอดความรู้นั้นให้แก่ลูกศิษย์ มีใจรักในการถ่ายทอดความรู้โดยไม่เพิกนัยด้วย ครูจะต้องมีความรัก ความห่วงใย ปรารถนาดี หัวดี เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูกศิษย์อยู่ตลอดเวลา นั่นหมายถึงว่าเราจะต้องเป็นครูตลอด 24 ชั่วโมง หากใครทำได้ทั้งหมดนี้ก็จะถือว่าเป็นครู อาจารย์อย่างแท้จริง

พรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขง

สวนพฤกษศาสตร์แม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับต้นไม้และพรรณพืชกับวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง พรรณพืชทานในลุ่มน้ำโขงก็เป็นส่วนหนึ่งของโครงการดังกล่าวมานี้

ก กระจับแดง (*Hibiscus subdariffa* Linn.)

กระจับแดง มี 2 subspecies

(1) *H. subdariffa altissima* Wester เป็นพืชปลูกเอาเส้นใยในอินเดีย (ปลูกในที่ราบลุ่มแม่น้ำคงคา) ไนจีเรีย อเมริกาเขตร้อน ลำต้นเขียว ดอกเหลือง กลีบรองดอกสีเหลืองหรือสีแดง ไม่ใช้ทำอาหารหรือเครื่องดื่ม

(2) *H. subdariffa subdariffa* L. คือกระจับแดง ที่ปลูกกันอย่างแพร่หลาย โดยสายพันธุ์ที่ปลูกมี *bhagalpuriensi*, *intermedius*, *albus*, และ *rubber* ซึ่งปลูกกันแพร่หลายมากที่สุด

M.de L'Obel ซึ่งเป็นนักพฤกษศาสตร์ยุโรป เป็นคนแรก ที่เขียนเรื่องราวของกระจับแดงเมื่อปี 1576 ส่วนการทดสอบว่า กระจับแดงเป็นพืชที่สามารถทานได้มีการทดสอบครั้งแรกที่เกาะเซวา เมื่อปี 1687 ที่อเมริกานั้น ทาสแอฟริกาได้นำกระจับแดงไปปลูกในอเมริกาเป็นครั้งแรก และในปี 1892 อังกฤษได้นำพันธุ์กระจับแดงไปปลูกที่ควีนส์แลนด์ และใช้เวลารวม 17 ปี จึงสามารถขยายการปลูกเพื่ออุตสาหกรรมเครื่องดื่มเป็นครั้งแรกด้วยการปลูกบนพื้นที่เพียง 10 ไร่ สายพันธุ์กระจับแดงนี้ ต่อมาได้ขยายไปปลูกกันอย่างแพร่หลายในอเมริกาเขตร้อน โดยปลูกเป็นพืชเดี่ยวหรือปลูกผสมกับพืชอื่น

ชื่อ

MALVACEAE

ชื่อพื้นเมือง

ผักเก้งเค้ง ส้มเก้งเค้ง ส้มตะเลงเครง ส้มปู (เงี้ยว)
ส้มพอเหมาะ ส้มพอดี้ แกงแดง

ถิ่นกำเนิด

เป็นพรรณพืชดั้งเดิมของซูดาน นำไปปลูกที่อินเดียและมาเลเซีย แล้วขยายการปลูกไปทั่วเขตร้อน มีการปลูกมากหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 พม่าปลูกประมาณ 10,000 ไร่ มีผลผลิตประมาณ 200 เมตริกตัน คนลาวและคนเขมรต่างก็ปลูกเพื่อการบริโภคภายในประเทศ

ลักษณะทางชีววิทยา

กระจับแดงเป็นพืชผักยืนต้นขนาดเล็ก พืชปีเดียวสูงถึง 1-2 ม. ลำต้นและกิ่งก้านมีมีมวงแดง ก้านใบยาว 5 ซม. ใบกว้าง ขอบใบเว้าลึก 3 หยัก ดอกเป็นดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ ขนาด 4-8 ซม. เมื่อบานคล้ายดอกฝ้าย มีสีชมพู บริเวณกลางดอกมีสีแดงเข้ม กลีบรองดอกจะมีปลายแหลม มี 8-12 กลีบ กลีบเลี้ยงจะแผ่เมื่อดอกเริ่มบาน กลีบเลี้ยงจะขยายใหญ่ขึ้น กลีบหนาแข็งสีแดงอมม่วง ผลแห้งจะแตกออกได้



การปลูกและการดูแล

กระจับแดงเป็นพืชที่ปลูกได้ทั่วไป ชอบดินร่วนซุย ชอบอากาศร้อนมากกว่าอากาศหนาว สามารถปลูกบนที่สูงจากระดับน้ำทะเลถึง 900 เมตร การปลูกใช้หยอดเมล็ด หลุมละ 1-2 เมล็ด ระยะห่างระหว่างต้น 50 ซม. ในช่วงสองเดือนแรกควรให้น้ำสม่ำเสมอ สายพันธุ์ที่ใช้คือพันธุ์ซูดาน พันธุ์เกษร

การใช้ประโยชน์

ยอดและใบใช้ทำแกงส้ม หรือทานเป็นผัก ผลอ่อนทานกับน้ำพริก

การพัฒนาผลิตภัณฑ์

ในร้านขายอาหารสุขภาพของอเมริกาและยุโรป ต่างก็มี กระจับแดงเป็นสินค้าหลัก โดยเรียกว่า Hibiscus Flores และเน้นมากในเรื่องไรสารพิษ กระจับจากไทยได้รับการนิยมมากเพราะมีคุณภาพดี และดีกว่ากระจับจากจีน ความจริงแล้วกระจับของซูดานจะมีคุณภาพดีกว่าแต่มีการปฏิบัติหลังการเก็บเกี่ยวที่ไม่ดีพอ แหล่งผลิตอื่นคือเม็กซิโก อียิปต์ แทนซาเนีย มาลี จาไมกา ปัจจุบัน กระจับแดงได้รับความนิยมให้ปลูกกันมาก เนื่องจากสามารถใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร อุตสาหกรรมเครื่องดื่ม และอุตสาหกรรมยา

ยอดและใบรสเปรี้ยว ทำให้โลหิตไหลเวียนดี ช่วยย่อยอาหาร และหล่อลื่นลำไส้ ใบใช้เป็นยาระบาย ตำพอกฝี ล้างชะบาดแผลสดอก โดยเฉพาะกลีบเลี้ยงมีรสเปรี้ยว ช่วยลดไข้ ขับน้ำดี ลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด ต้านการเกิดพิษกับตับ ต้านการเกิดแผลในกระเพาะ มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ และช่วยขับปัสสาวะ ลดกรดในปัสสาวะ มีฤทธิ์ป้องกันการเกิดนิ่ว

กลีบรองดอกมีสารสีแดงของ anthocyanin กรดเหล่านี้ ได้เพิ่มรสเปรี้ยวให้กับกระจับ ยังมีสารวิตามินเอ โปรตีน และแร่ธาตุต่างๆ เช่นแคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม กลีบเลี้ยง กระจับเมื่อต้มกับน้ำตาลจะได้น้ำกระจับ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ ถ้าดื่มวันละลิตร ปัสสาวะจะใสขึ้น น้ำกระจับเหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคเกาต์จะช่วยลดกรดในปัสสาวะ

ผักมีรสจืด แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ ลดไขมันในโลหิต รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

เมล็ดมีรสเมา ขับเหงื่อ ลดไขมันในโลหิต บำรุงโลหิต บำรุงธาตุ ขับน้ำดี ขับปัสสาวะ แก้อาการทางเดินปัสสาวะอักเสบ กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เป็นต้น

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงประกอบพิธี
วางศิลาฤกษ์อาคารศูนย์การแพทย์แผนไทยประยุกต์

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ อาคารศูนย์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ ณ บริเวณพลับพลาพิธี พระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

โดยรองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้กราบบังคมทูลรายงานการจัดสร้างอาคารศูนย์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ ดังนี้

“มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้จัดตั้งสำนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2548 เพื่อผลิตบัณฑิตทางการแพทย์แผนไทยประยุกต์ การบริการสุขภาพ และสาขาวิชาอื่นที่เกี่ยวข้อง ให้มีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม และจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ มีความสอดคล้องกับความต้องการกำลังคนด้านนี้ของสังคมและประเทศชาติ

สำนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้ดำเนินการกิจมาโดยลำดับ ปัจจุบันได้จัดการเรียนการสอนหลักสูตรในระดับปริญญาตรี จำนวน 2 หลักสูตร คือ หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ และหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาการบริการสุขภาพ และระดับอนุปริญญา 1 หลักสูตร นอกจากนี้จะเปิดสอนหลักสูตรกายภาพบำบัดบัณฑิตขึ้นอีก 1 หลักสูตร

เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์ และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้บรรลุวัตถุประสงค์ มหาวิทยาลัยจึงได้จัดให้มีการก่อสร้างอาคารศูนย์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ขึ้น โดยได้รับงบประมาณแผ่นดินทั้งสิ้น 204 ล้านบาท ประกอบด้วยอาคาร 2 หลัง คือ อาคารปฏิบัติการแพทย์แผนไทยประยุกต์และอาคารหอผู้ป่วย มีพื้นที่ใช้สอยโดยรวมประมาณ 17,000 ตารางเมตร สามารถใช้เป็นที่จัดการเรียนการสอนและการวิจัย รวมทั้งเป็นที่ตรวจรักษาผู้ป่วยทั่วไปในระบบผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยประยุกต์ และการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยมีหอผู้ป่วยภายใน ขนาด 80 เตียง

มหาวิทยาลัยมุ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่า อาคารศูนย์การแพทย์แผนไทยประยุกต์แห่งนี้ จะเป็นอาคารที่อำนวยประโยชน์ในด้านการผลิตบัณฑิตด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์ การบริการสุขภาพ และสาขาทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพอื่นๆ ออกไปรับใช้ประเทศไทยและประชาชนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถอำนวยประโยชน์ด้านการรักษาพยาบาลแก่พี่น้องประชาชนในจังหวัดเชียงราย จังหวัดใกล้เคียง และพี่น้องประชาชนในกลุ่มประเทศอนุภาคลุ่มแม่น้ำโขงโดยไม่เลือกเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ และฐานะทางสังคมตลอดไป”



อาคารปฏิบัติการการแพทย์แผนไทยประยุกต์

อาคารปฏิบัติการการแพทย์แผนไทยประยุกต์ เป็นอาคาร 3 ชั้น โดยมีพื้นที่ใช้สอยประมาณ 9,800 ตารางเมตร

มีวัตถุประสงค์เป็นอาคารเพื่อการเรียนการสอนนักศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ การให้บริการวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ และการวิจัย ด้วยระบบการแพทย์แผนไทยการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ

ชั้นที่ 1 เป็นพื้นที่ในการตรวจผู้ป่วยนอก ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ และ ส่วนของธาราบำบัดที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องกระดูกและกล้ามเนื้อด้วยน้ำ ได้แก่ การรักษาด้วยการออกกำลังกายในน้ำ ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ผู้ป่วยที่มีภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากพยาธิสภาพต่างๆ

ชั้นที่ 2 เป็นส่วนของการให้การรักษายาบาล ด้วยระบบการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ทั้งเวชกรรมแผนไทย เภสัชกรรมแผนไทย หัตถเวชกรรมแผนไทยและ ผดุงครรภ์ และห้องออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย

ชั้นที่ 3 เป็นส่วนของการเรียนการสอนนักศึกษาหลักสูตร วิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ หลักสูตรการแพทย์แผนไทยประยุกต์ การบริการสุขภาพ กายภาพบำบัด และพยาบาล

ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินการก่อสร้างทั้งสิ้น 540 วัน



คาดว่าทั้ง 2 อาคารจะเปิดใช้งานได้ภายในปีการศึกษา 2551 น้อย่างแน่นอน ซึ่งคาดว่าจะประโยชน์ยิ่งต่อประชาชน จังหวัดเชียงราย และจังหวัดใกล้เคียง ในภาคเหนือต่อไป

อาคารหอผู้ป่วย

อาคารหอผู้ป่วยใน เป็นอาคารต่อเนื่องจากอาคารปฏิบัติการการแพทย์แผนไทยประยุกต์ สามารถให้บริการผู้ป่วยได้ 80 เตียง โดยมีวัตถุประสงค์ในการใช้งาน ดังนี้

1. เป็นห้องปฏิบัติการการเรียนการสอนในกลุ่ม สาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ แพทย์แผนไทยประยุกต์พยาบาล ฯลฯ
2. เป็นสถานที่ในการบำบัดรักษาและดูแลสุขภาพให้แก่ บุคลากร นักศึกษา และประชาชนโดยทั่วไป เพื่อใช้เป็นกรณีศึกษา ของนักศึกษา
3. เป็นสถานที่ฝึกงานของนักศึกษาในสาขาวิชาแพทย์แผน-ไทยประยุกต์ และการพยาบาล

ลักษณะอาคาร

1. เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็กความสูง 4 ชั้น ประกอบด้วยห้องปฏิบัติการและส่วนบริการต่างๆ พื้นที่อาคารประมาณ 7,200 ตารางเมตร
2. งานระบบสาธารณูปโภคประกอบอาคารครอบคลุมถึง ระบบ ห้องปฏิบัติการ ที่รองรับการปฏิบัติการที่เกี่ยวข้อง และระบบ ภายนอกอาคาร รวมงานถนนและภูมิสถาปัตยกรรม

ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินการก่อสร้างทั้งสิ้น 660 วัน

พื้นที่ใช้สอยอาคารศูนย์การแพทย์แผนไทยประยุกต์

ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่ให้บริการดังนี้

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| - ส่วนพักคอย | - ห้องออกกำลังกาย |
| - แผนก ER | - โยคะ/Meditation/ไทเก๊ก |
| - สำนักงาน | - แผนกธาราบำบัด |
| - แผนกเวชภัณฑ์ | - สระบำบัด |
| - จำหน่าย | - คลังยา |
| - Cashier | - ปรุงยาไทย/คลังยาไทย |
| - เวชระเบียน | - ห้องนวดแผนไทย |
| - Shop | - ห้อง SPA |
| - แผนกฝังเข็ม และนวดตัว | - ห้องทันตกรรม |
| - แผนกประคบสมุนไพร | - Macro-biotic food training room |
| - แผนก Detox | - CSSD |
| - แผนกฝังเข็มและนวดตัว | - สำนักงานแพทย์ |
| - ห้องอบสมุนไพร | - ห้องพักพยาบาล |
| - แผนกฟื้นฟูร่างกาย | - ลานพักผ่อน |
| - ห้องกายภาพบำบัด | - อาคารผู้ป่วยขนาด 80 เตียง |

“อิทธิพลแห่งความภาคภูมิใจ”



พ.อ.อ.เอก อาริน นายกองเอก เจ้ารับเสด็จ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนิน แทนพระองค์ในการพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ประจำปีการศึกษา 2548 ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ตำบลท่าสุด อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย ในวันอังคารที่ 13 กุมภาพันธ์ 2550 ณ หอประชุมสมเด็จพระย่า มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เมื่อเวลา 09.30 น.

โดยมีบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรรวมทั้งสิ้น 656 คน ประกอบด้วย วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต 7 คน บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต 38 คน รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต 35 คน ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต 3 คน วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเทคโนโลยีชีวภาพ 22 คน สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ 44 คน

สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ 43 คน สาขาเทคโนโลยีการอาหาร 18 คน บัญชีบัณฑิต 43 คน เศรษฐศาสตรบัณฑิต 87 คน บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ 99 คน สาขาการจัดการการท่องเที่ยว 68 คน วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ 28 คน สาขาเทคโนโลยีการสื่อสารและสารสนเทศ 19 คน นิติศาสตรบัณฑิต 17 คน ศิลปศาสตรบัณฑิต 85 คน และผู้ได้รับเหรียญรางวัลเกียรตินิยมผลการเรียนดีเด่น 7 คน

ในการนี้ สภามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงมีมติมอบปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มอบแด่ “พณฯ เฉิน จื่อลี่ (H.E. Madame Chen Zhili)” ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ และได้อุทิศตนให้แก่ความสัมพันธ์อันดีของมวลมนุษยชาติ ด้วยความเป็นนักบริหารและนักปกครองที่เปี่ยมด้วยคุณธรรม มีวิสัยทัศน์กว้างไกลส่งผลให้เกิดความริเริ่มสร้างสรรค์ในการสร้างความสัมพันธ์ของราชอาณาจักรไทยและสาธารณรัฐประชาชนจีน จนเป็นที่ประจักษ์และยกย่องอย่างสูงทั้งในประเทศและต่างประเทศ



พระราชทานปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์



และสาขาวิชาสังคมศาสตร์ มอบแด่ ศ.ดร.เจตนา นาควัชระ ผู้ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ทางด้านวิชาการและด้านบริหารด้วยความสำเร็จอย่างงดงาม ผู้ได้ใช้ความรู้ความสามารถด้านสังคมศาสตร์ และภาษาศาสตร์ ในการพัฒนาการศึกษาทางด้านสังคมศาสตร์ หลักสูตร

การสอน การอุดมศึกษา และการวิจัยของประเทศ ซึ่งไม่เพียงแต่นำชื่อเสียงมาสู่ประเทศไทย หากแต่ยังช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประชาชนชาวไทย และประชาชนในโลกตะวันตกอีกด้วย



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
พระราชทานพระราโชวาท



พระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิต รุ่นที่ ๔



บัณฑิตถวายปริญญาในพิธีอำาสามเด็ย



รุ่นน้องแสดงความยินดีกับรุ่นพี่บัณฑิต

พระราโชวาท

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ประจำปีการศึกษา ๒๕๔๘
ณ หอประชุมสมเด็จพระย่า มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
วันอังคาร ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้ข้าพเจ้า
มาปฏิบัติพระราชกรณียกิจแทนพระองค์ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัย
แม่ฟ้าหลวง ประจำปีนี้ ข้าพเจ้ามีความยินดีที่ได้ทราบว่ากิจการ ทุกด้านของมหาวิทยาลัย
ดำเนินก้าวหน้ามาด้วยดีเป็นที่น่าพอใจ ขอแสดงความชื่นชมกับบัณฑิตทุกคนที่ได้รับเกียรติ
และความสำเร็จ

บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแล้ว ถือได้ว่าเป็นผู้ผู้มีความสามารถ
เพียงพอที่จะออกไปประกอบอาชีพการงานสร้างความสำเร็จแก่ตนเองและส่วนรวมได้ ในการ
ทำงานเพื่อสร้างความสำเร็จและความเจริญนั้น นอกจากการมุ่งกระทำแต่เฉพาะการงานที่
สุจริต ที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์ ไม่ก่อให้เกิดโทษเกิดความเสียหายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
แล้ว บัณฑิตควรตระหนักด้วยว่า คนเราแม้จะมีความรู้ความสามารถสูง แต่ก็ไมอาจ
สร้างความสำเร็จทุกสิ่งได้โดยลำพัง หากต้องได้รับความร่วมมือสนับสนุนจากผู้อื่นฝ่าย
อื่นอย่างพร้อมเพรียงด้วย ดังนั้น บัณฑิตจึงต้องมีความเฉลียวฉลาดในการประสานสามัคคี
ประสานประโยชน์กับผู้ร่วมงานทุกคนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อให้กิจการงานที่ทำดำเนินลุล่วง
สำเร็จผลเป็นประโยชน์ที่แท้ นั่นคือ เป็นความเจริญมั่นคงทั้งแก่ตัวท่าน แก่งาน และแก่
ประเทศชาติของเรา

ในพระปรมาภิไธยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขออวยพรให้บัณฑิตทุกคน
และผู้มาร่วมในพิธีนี้ ประสบความสุข ความสำเร็จ และความเจริญรุ่งเรืองโดยทั่วกัน

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานพระราชานุญาตให้มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจัดสร้างพระเจ้าล้านทองขึ้น เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติฯ เนื่องในวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมายุ ๕๐ พรรษา และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้อัญเชิญมาเป็นพระพุทธรูปประจำมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง สำหรับเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นสิริมงคลแก่ของพนักงาน นักศึกษา ตลอดจนพุทธศาสนิกชนทั่วไป

รูปแบบการจัดสร้างพระพุทธรูปเป็นการจำลองมาจากพระพุทธรูปพระเจ้าล้านทอง พระประธานในอุโบสถวัดพระแก้ว (พระอารามหลวง) อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้มีโอกาสบูชาสักการะ พระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ อันเป็นมหามงคลยิ่งนี้ มหาวิทยาลัยจึงได้ดำเนินการจัดสร้างเหรียญพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ และพระพุทธรูปพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ ดังมี ชนิดและขนาดต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. เหรียญขนาด ๓ เซนติเมตร

ราคาบูชาเหรียญละ ๕๙ บาท

2. พระเจ้าล้านทองย่อส่วนขนาดความสูง ขนาด ๓ เซนติเมตร

แบบห้อยคอ ราคาบูชาองค์ละ ๑๐๙ บาท

3. พระเจ้าล้านทอง หน้าตักขนาด ๕ นิ้ว

ราคาบูชาองค์ละ ๓,๙๙๙ บาท

4. พระเจ้าล้านทอง หน้าตักขนาด ๙ นิ้ว

ราคาบูชาองค์ละ ๙,๙๙๙ บาท

จึงขอเชิญชวนพุทธศาสนิกชนร่วมบูชา ซึ่งรายได้ทั้งหมด มหาวิทยาลัยจะนำไปจัดสร้างวิหารพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย



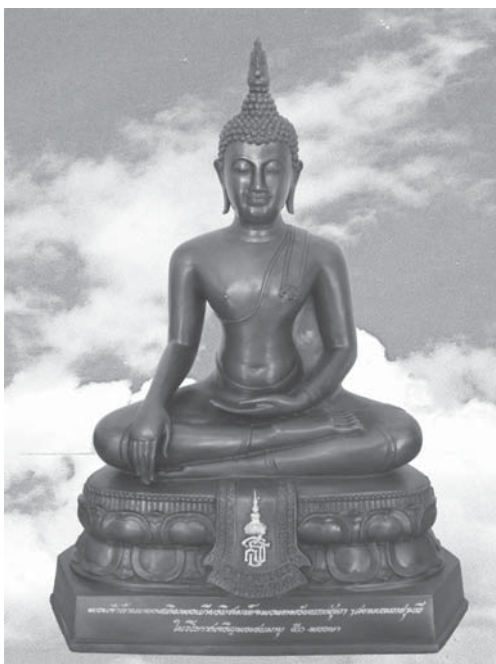
พระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ หน้าตักขนาด ๙ นิ้ว
(พระพุทธรูป)

เหรียญพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ และพระพุทธรูปพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ สร้างโดยนายแหลมสิงห์ ดิษฐพันธ์ ผู้หล่อพระศรีศากยทศพลญาณพุทธมณฑลสุทธารัตน์ ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นช่างที่มีฝีมือในการสร้างพระที่ประณีตยิ่ง ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วกัน ดังนั้น เหรียญพระเจ้าล้านทอง และพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ ทุกองค์จึงมีความสวยงาม ประณีต น่าเลื่อมใสควรค่าแก่การบูชา

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จะจัดให้มีพิธีพุทธาภิเษกขึ้นในวันจันทร์ที่ ๒๓ เดือนเมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๐ ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๖ (เดือน ๘ เหนือ) วันอธิปัตติ

เป็นพิธีพุทธาภิเษกครั้งสำคัญยิ่ง โดยที่สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโน) ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช เจ้าอาวาสวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เป็นประธานในพิธีด้วย พิธีพุทธาภิเษกเหรียญและพระพุทธรูปจะผ่านพิธีการปลุกเสกและอธิษฐานจิตจากพระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์และพระเกจิอาจารย์ ทั่วภาคเหนือมากถึง ๘๑ รูป ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงครองราชย์ครบ ๖๐ ปี และทรงเจริญพระชนมายุ ๕๐ พรรษา ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๐

นอกจากนี้ยังจะได้ทำพิธีสวดเบิก (พิธีกรรมทางล้านนา) คือ การสวดในงานบวชพระพุทธรูปหรือพิธีพุทธาภิเษกนั่นเอง เพื่อให้พระพุทธรูปนั้นมีศรี มีเดช มีพุทธานุภาพ วุฒิเจริญรุ่งเรือง และเพื่อความศักดิ์สิทธิ์สืบไป



ชื่อ-นามสกุล : นายพงศกร เชื้อเจ็ดตน

บัณฑิตรุ่นที่ 4 : สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ สำนักวิชาการจัดการ

อาชีพ : เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ บริษัท Reedtradex จ.เชียงใหม่

รายได้ : 14,000 บาท/เดือน

อีกหนึ่งบัณฑิตคุณภาพที่กำลังเร่งสร้างชื่อเสียงให้กับสถาบัน อันเป็นที่รักอย่างสุดกำลัง พร้อมๆ ไปกับพ้องเพื่อนร่วมอุดมการณ์ ทั้งรุ่น สมกับตำแหน่งอดีตนายกองคํการบริหารองค์การนักศึกษา ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ขนาดจบไปเรียบร้อยแล้ว จะทำอะไรก็คิดถึงสถาบันก่อนเสมอ คนอะไรน่ารักซะจริงจริง



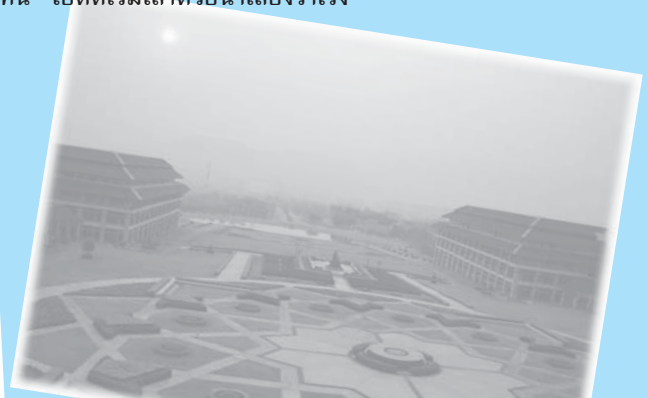
อดีตนายกองคํการฯ เล่าต่อว่า ตอนแรกทีรู้ว่าที่ มฟล. สอนเป็นภาษาอังกฤษผมก็สนใจมาก เพราะถ้าเราจะเรียนเพื่อทำงานจริงๆ การที่เรารู้ภาษาอังกฤษทั้งในด้านชีวิตประจำวันและสาระวิชาที่เรียนมา ตรงนี้จะทำให้เราได้เปรียบคนอื่น ๆ มาก ซึ่งตอนแรกที่เข้าเรียนที่นี่ก็ยอมรับนะครับว่ามีปัญหาทักภาษาอังกฤษเหมือนกัน แต่อาศัยว่าใจสู้ และทางมหาวิทยาลัยก็ช่วยเปิดชั้นเรียนพิเศษขึ้นมา ตรงนี้ช่วยได้มากเลยครับ

“การที่ผมเลือกเรียนเศรษฐศาสตร์ เพราะผมชอบคิดวิเคราะห์เรื่องต่างๆ การเรียนเศรษฐศาสตร์เราสามารถนำความรู้มาวิเคราะห์เศรษฐกิจของประเทศ แนวโน้มและทิศทางของเศรษฐกิจบ้านเราได้ ในภาพรวมแล้ว ก็คือ สอนให้เรารู้จักคิดและวางแผนในการทำงาน สอนให้เรามองการณ์ไกล ซึ่งผมสามารถนำสิ่งที่เรียนมาทั้งหมดมาทำงานได้อย่างมี

“การทำกิจกรรมในระหว่างเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญนะครับ บางคนมีทัศนคติที่ว่าเราเรียนก็ต้องเรียนอย่างเดียว กิจกรรมไม่ต้องไปสนใจก็ได้ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วผมว่าสำคัญมากนะครับ เพราะเราไม่สามารถจะนำความรู้ในวิชาที่เรียนมา มาทำงานได้อย่างเดียว เราจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน เราต้องประยุกต์ใช้ความรู้และประสบการณ์เข้ามาช่วยในการทำงาน โดยเฉพาะเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น

สุดท้ายอดีตนายกองคํการฯ กล่าวในนามของตัวแทนบัณฑิตรุ่นที่ 4 ว่า พวกเราจะพยายามอย่างสุดความสามารถที่จะสร้างชื่อเสียงให้กับ มฟล. ให้เป็นที่รู้จักมากกว่านี้ทั้งด้านการงานหรือการศึกษาต่อ เพื่อปูทางให้กับน้องๆ รุ่นหลัง แม้ว่ามหาวิทยาลัยแห่งนี้จะเกิดมา

เอ็ดดี้ หรือนายพงศกร เชื้อเจ็ดตน บัณฑิตมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รุ่นที่ 4 และเป็นรุ่นแรกของสาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ สำนักวิชาการจัดการ “ผมได้โควตาเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของรัฐ ในสาขาเทคโนโลยีการเก็บเกี่ยว แต่ผมก็เลือกที่จะมาเรียนที่ มฟล. เพราะผมคิดว่ามหาวิทยาลัยนี้เป็นมหาวิทยาลัยใหม่ น่าจะมีอะไรที่ใหม่และทันสมัย ไม่ว่าจะเป็นหลักสูตรการเรียน เทคโนโลยีอุปกรณ์การเรียนต่างๆ ซึ่งผมคิดดูนะที่มาเรียนที่นี่” เอ็ดดี้เริ่มเล่าด้วยน้ำเสียงร่าเริง



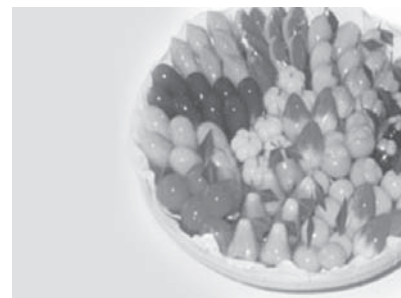
ประสิทธิภาพและได้รับการยอมรับจากบริษัทที่ผมทำงานอยู่ เพราะก่อนที่ผมจะมาทำงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการนั้น บริษัทจะทดสอบด้วยการให้ผมไปดูผลงานซ่อมบำรุง ซึ่งผมไม่มีความรู้ด้านนี้เลย แต่เขาจะดูว่าเรามีความสามารถในการเรียนรู้หรือไม่ สามารถที่จะวางแผนการทำงานที่เราไม่เคยเจอมาได้หรือไม่ นั่นคือสิ่งที่เขาทดสอบเรา” เอ็ดดี้บอกเล่า

แบบที่เราไม่เคยคิดมาก่อน ถ้าคนที่ไม่ทำกิจกรรมเลยเรียนอย่างเดียว อาจจะทำให้พลาดโอกาสเรียนรู้ชีวิตแบบนี้ไปอย่างน่าเสียดาย ผมอยากให้น้องๆ ที่จะเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาหันมาทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อสังคมหรือเพื่อพัฒนาตนเองอะไรก็ได้ครับ เพื่อที่เราจะได้ประสบการณ์ที่เรียกได้ว่า“กำไรชีวิต” แต่ทั้งนี้ก็ต้องไม่ทิ้งการเรียนซึ่งเป็นหน้าที่หลักของเราด้วย”

ไม่ถึง 10 ปี แต่พวกเราเชื่อว่าคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ทุกคน กำลังพยายามให้มหาวิทยาลัยแห่งนี้เป็นที่รู้จักในด้านต่างๆ ที่นอกเหนือจากความสวยงาม เพราะสถาบันแห่งนี้มีอะไรดีมากกว่านั้น



(ต่อจากฉบับเดือนธันวาคม)



อ.จักรกฤษณ์ วงศ์วิภา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ในตอนที่แล้วเราได้คุยกันถึงวิธีการดูแลเรื่องอาหารในผู้ป่วยเบาหวานไปแล้วหลายท่านคงพอจะรู้วิธีการเลือกรับประทานและจัดอาหารให้ตนเองหรือญาติที่มีภาวะเบาหวานได้บ้าง ในฉบับนี้เราจะมาคุยกันต่อนะครับว่า อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่ควรระวังมีอะไรบ้าง

- ปริมาณโปรตีนประมาณร้อยละ 12-15 ของพลังงานแต่ละวันหรือ 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน หรือพูดให้เข้าใจง่ายๆ เทียบเท่าเนื้อสัตว์ไม่ติดหนังหรือมันมีอยู่ 4-5 ช้อนโต๊ะ ไม่ควรใช้เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง หากมีโรคไตแทรกต้องลดปริมาณลงตามความเหมาะสม

- ปริมาณไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานแต่ละวัน โดยทั่วไปควรทานไขมันอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ 10 หมายความว่าควรลดน้ำมันหมู่น้ำมันจากสัตว์ควรใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารโดยหลีกเลี่ยงการใช้ไขมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม หลีกเลี่ยงอาหารทอด ทานอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มก.ต่อวัน นั่นคือ ไข่แดงไม่เกิน 2-3 ฟองต่อสัปดาห์ เนื้อสัตว์ตามที่กำหนดข้างต้น ควรลดหรืองดเครื่องในสัตว์

- หากมีคอเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงมากควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

- ปริมาณเกลือแกงประมาณ 5-7 กรัมต่อวัน (1-1.5 ช้อนชา) กล่าวคือ ไม่ควรปรุงรสอาหารขณะทานด้วยการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว และซอสต่างๆ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ

- ถ้ามีความดันเลือดสูงให้ลดปริมาณเกลือแกงหรือเครื่องปรุงดังกล่าวลงอีก

- ดื่มน้ำแอลกอฮอล์ให้น้อยที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีความดันเลือดสูง อ้วน ไขมันคอเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์สูง ควรดื่มสุราน้อยกว่า 45 มล. เบียร์น้อยกว่า 360 มล. หรือไวน์น้อยกว่า 120 มล.ต่อวัน ถ้าผู้ป่วยดื่มแอลกอฮอล์ก็จำเป็นต้องลดอาหารมันลงด้วย และห้ามดื่มเวลาท้องว่าง

- นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ให้ดื่มนมพร่องมันเนยที่ไม่ปรุงแต่งรสวัน 1-2 แก้ว (240-480 มล.) ในกรณีที่น้ำหนักตัวเกินต้องลดข้าวลง 1-2 ทัพพีในมื้อที่ดื่มนม

- ถ้าผู้ป่วยอ้วนให้ลดอาหารหรือถ้าผู้ป่วยผอมให้เพิ่มอาหาร

- อาหารต้องครบ 5 หมู่ ทั้งคุณภาพและปริมาณ ถ้าทานครบทุกหมู่ไม่จำเป็นต้องทานอาหารเสริมร่วมด้วย เช่น ซุปไก่สกัด นมผง หรือสาหร่ายอัดเม็ด เป็นต้น

อีกเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต้องใส่ใจสำหรับผู้ป่วยเบาหวานก็คือเรื่องของการแบ่งมื้ออาหาร โดยจะมีหลักการง่ายๆ ดังนี้

การแบ่งมื้ออาหาร

- ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ให้ทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ โดยกระจายพลังงานตามมื้อเช้า เที่ยง และเย็น เป็นร้อยละ 20-30, 30-40 และ 30-40 ตามลำดับ ไม่ควรทานจุบจิบ ถ้าต้องการอาหารว่าง 1-2 มื้อ ให้แบ่งพลังงานมาจากมื้อหลัก

- ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 ต้องรับ

ประทานอาหารให้ตรงเวลา และปริมาณคงที่ โดยกินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ และอาจมีอาหารว่างอีก 1-3 มื้อ ตามความจำเป็น และตามผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด โดยมีการกระจายตัวของพลังงานเป็นมื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็น คิดเป็น ร้อยละ 10-30, 20-40, และ 20-40 ตามลำดับ ส่วนมื้อว่างมีพลังงานร้อยละ 10 ต่อมื้อ ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

juk_aus@hotmail.com

บางทีเทคโนโลยีที่จะมีผลกระทบต่ออุปกรณ์ PDA (1) มากที่สุดภายในช่วงปลายปีนี้ น่าจะเป็นมาตรฐาน Bluetooth นั่นเอง มาตรฐาน Bluetooth ได้รับการพัฒนาร่วมกันโดย Ericsson, IBM, Intel, Nokia และ Toshiba ซึ่งทำหน้าที่เป็นมาตรฐานไร้สายที่จะมาช่วยจัดสายเคเบิลทั้งหลายชนิดที่เราใช้อยู่ในปัจจุบันให้หมดไป

อุปกรณ์ Bluetooth สามารถรับและส่งข้อมูลที่ช่วงคลื่นความถี่ 2.4 GHz และสามารถรองรับการเชื่อมต่ออุปกรณ์ร่วมกันได้ถึง 8 ชนิด เป็นเครือข่ายที่มีชื่อว่า Piconet ในทางทฤษฎีแล้วเทคโนโลยีนี้จะมีแบนด์วิดท์สูงสุดที่ 1 Mbits/วินาที แต่ถ้าหากเป็นการใช้งานจริงแล้วแบนด์วิดท์แบบอะซิงโครนัสจะอยู่ที่ 721 Kbits/วินาที และมีความเร็วย้อนกลับที่ 57.6 ส่วนการสื่อสาร แบบซิงโครนัสจะอยู่ที่ 432.6 Kbits/วินาที เทคโนโลยีนี้เหมาะสำหรับอุปกรณ์แบบพกพาติดตัวได้เนื่องจากใช้พลังงานต่ำมาก



ผู้ผลิตจำนวนมากได้เริ่มผลิตการ์ดเสริม หรือผลิตภัณฑ์รุ่นต้นแบบที่ใช้เทคโนโลยีชนิดใหม่นี้แล้ว แต่ผลิตภัณฑ์ Bluetooth รุ่นแรกน่าจะมาจากผู้ผลิตโทรศัพท์มือถือรวมทั้งชุดครบครัน และชุดสวมที่มีมือด้วย ส่วนอุปกรณ์เสริมสำหรับใช้กับอุปกรณ์ PDA ก็น่าจะตามมาติดๆ แต่คงต้องใช้เวลาอีกสักกระยะหนึ่งเราจึงจะเห็น Bluetooth มีการนำมาใช้งานในอุปกรณ์ PDA อย่างแท้จริง เช่นบริษัท Handspring ได้ทำการสาธิตเครื่อง Visor สองเครื่องที่สื่อสารกันโดยใช้การ์ด Bluetooth รุ่นต้นแบบ ซึ่งใส่ลงไปในสล็อต Springboard ของตัวเครื่อง แต่ทางบริษัทยังคงลังเลเกี่ยวกับการใส่ฟังก์ชันชนิดนี้ลงไปในตัวอุปกรณ์โดยตรงเลย “ถ้าหากมันมีการนำไปใช้งานอย่างแพร่หลายจริงๆ เหมือนที่เราคิดไว้แล้วละก็ เราจะผสมผสานมันในเครื่อง Visor เลย แต่ในปัจจุบันชิพเซ็ทมีราคาถึง 25 เหรียญ ซึ่งมีผลอย่างมากต่อต้นทุนของตัวอุปกรณ์เอง เราคงต้องรออีกนานกว่าที่ราคาจะลดลงอยู่ในระดับที่น่ามาใส่ในตัวอุปกรณ์ได้” Donna Dubinsky ประธานและซีอีโอของ Handspring กล่าว



PDA (1) PDA/Palm Driver Palm คือ electronic organizer ที่มีคุณสมบัติเทียบเคียง PC แต่มีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา สามารถพกพาใส่กระเป๋าได้สะดวก ระบบ Palm มีระบบปฏิบัติการ (OS) ของตนเอง นั่นคือ Palm OS platform ปัจจุบันถือว่าเป็นอุปกรณ์อิเลคทรอนิกส์อย่างหนึ่งที่นิยมมาก และด้วยการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ Palm สามารถทำงานได้ใกล้เคียงกับคอมพิวเตอร์เลยทีเดียว

อุปกรณ์ Bluetooth ทุกอันมีชื่อที่ไม่ซ้ำกัน ซึ่งทำให้อุปกรณ์รู้จักซึ่งกันและกันทันทีที่จับคู่ และหลีกเลี่ยงการรบกวนกับอุปกรณ์อื่นๆ Bluetooth ให้การสื่อสารที่ระยะทางไกลถึง 10 เมตร และมีความเร็วสูงถึง 720 kb/s ต่อแชนเนล

แหล่งที่มา http://cptd.chandra.ac.th/itnews/p6_018.htm



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

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 2/2542 ปท.บ้านดู่

ข้อเสนอแนะ

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



ข่าวกิจกรรม มฟล.

7-8 เม.ย. 50 สร้างงาน Animation บนเว็บไซต์
ด้วย Flash Animation

28-29 เม.ย. 50 สร้างโปรแกรมจัดการข้อมูลด้วย MS-Acces

28-29 เม.ย 50 การติดตั้งระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ (LAN)
และอินเทอร์เน็ตคาเฟ่

ติดตาม

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

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

ที่ปรึกษา รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี, รศ.ดร.เทรต เทศประทีป รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ, ผศ.ดร.ปาน พิมพ์า รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ, รศ.นวีวรรณ จินตกานนท์
รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนาความสัมพันธ์ภายนอก, รศ.กัลณกา สาธิตธาดา รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ, ผศ.ปรีตนา ประทีปะเสน รองอธิการบดีฝ่ายปฏิบัติการ,
นางพรทิพย์ ภูติโยธิน รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร, รศ.น.อ.ยุทธนา ตระหง่าน ผู้อำนวยการศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ
บรรณาธิการ นายณัฐกร วิจิตานนท์ กองบรรณาธิการ นายพฤทธิ พุฒจรัส, นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์, นายจักรพงษ์ วงศ์ใหญ่, นายกฤษฏา จูงแก้ว
ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางสาวพรพิสุทธิ์ คัดจำ, นางสาวปนัดดา บันดี, นางสาวกนกวรรณ ท้าวแพทย์, นางสาวปาวณา มณีรัตน์, นางสาวศิริประภา สกุลโรจนประวัตติ

