



จดหมายข่าว

# มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ปีที่ 6 ฉบับที่ 64 ประจำเดือนพฤษภาคม 2554

“ปิดท่อม...  
เปิดโลกการเรียนรู้”



### โปรแกรมผิวสวย หน้าใส สุดพิเศษ

ลำดับ	รายการ	รายละเอียด	ราคาห้อง	คอร์ส 5+1
1	AHA (กรดผลไม้ ผลัดเซลล์ผิว)	หน้าใส ผิวสวย	150.-	750.-
2	AHA	หลัง	600.-	3,000.-
3	Phono (ผลัดวิตามิน เข้าผิวทงด้วย คลื่นความถี่สูง)	หน้าใส	250.-	1,250.-
4	Phono	แผ่นหลัง	1,000.-	5,000.-
5	Phono	รอบดวงตา	500.-	2,500.-
6	Ionto (ผลัดวิตามิน เข้าสู่ผิวทง ด้วยประจุไฟฟ้า)	หน้าใส	200.-	1,000.-
7	Ionto	แผ่นหลัง	800.-	4,000.-
8	Microderma- brasion (กรอผิวด้วย เกร็ดอีเนียม)	หน้าใส	500.-	2,500.-
9	Micro- dermabrasion	แผ่นหลัง	1,000.-	5,000.-
10	IPL	หน้าใส	2,000.-	10,000.-

## คลินิกผิวทงและเวชศาสตร์ชะลอวัย

### โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

เปิดบริการ

วันจันทร์ - วันพฤหัสบดี เวลา 08.00 - 20.00 น.

วันศุกร์ เวลา 08.00 - 16.00 น.

หยุดวันเสาร์ - อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โทรศัพท์ 053-917601-2 [www.mfu.ac.th](http://www.mfu.ac.th)



# มฟล. ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ.. ปันน้ำใจช่วยน้ำท่วมภาคใต้ & ส่งน้ำใจไปประเทศญี่ปุ่น

จากสถานการณ์ภาคใต้ ที่เกิดความเดือดร้อนอย่างหนักหลังพายุฝนตกหนักติดต่อกันหลายวัน ทำให้หลายพื้นที่ทางภาคใต้ของประเทศไทย น้ำท่วมหนัก ถนนไม่สามารถสัญจรไปมาหลายสาย ประชาชนหลายครอบครัวไร้ที่อยู่อาศัย พื้นที่เกษตรเสียหายหลายร้อยไร่ และได้มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนเข้าไปให้ความช่วยเหลือพี่น้องทางภาคใต้บางส่วนแล้ว แต่ก็ยังไม่ทั่วถึง และขณะนี้ยังมีหลายพื้นที่ที่ต้องการความช่วยเหลือ

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) จึงได้จัดให้มีการประมูลสินค้า และการรับบริจาคจากทุกหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย เพื่อนำเงินรายได้ไปช่วยเหลือผู้ประสบภัยทั้งอุบัตภัยสึนามิ และเหตุอุทกภัยน้ำท่วม และดินถล่มในภาคใต้ เพื่อนำไปจัดซื้อเครื่องอุปโภค บริโภค ให้กับประชาชนที่ได้รับความสะดวกเดือดร้อนจากเหตุการณ์ดังกล่าว

ทั้งนี้ ได้มีการจัดกิจกรรมตั้งแต่วันที่ 31 มี.ค.-1 เม.ย. 54 รวม 2 วัน โดยมียอดเงินจากการประมูลของและรับบริจาคทั้งสิ้น รวม 54,729.75 บาท และได้นำไปมอบให้กับ รศ.ดร.เทอด เทศประทีป รักษาการอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อจัดสรรเงินดังกล่าวให้กับพี่น้องผู้ประสบภัยในครั้งนี้



ในการนี้ มฟล. ได้นำเงินช่วยเหลือดังกล่าวบริจาคเพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยทางภาคใต้ โดยนำเงินบริจาคผ่านทางมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (มวล.) จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นจำนวนเงิน 27,364 บาท และนำรายได้อีกส่วนหนึ่งจำนวน 27,364.75 บาท ไปช่วยเหลือผู้ประสบภัยสึนามิที่ประเทศญี่ปุ่นต่อไป





## วิถีคนเมือง

โดย นายพนมกร นันติ



สิ่งที่ขาดไม่ได้ในขันตั้งคือหมวกพลุ

## ขันตั้ง

เครื่องหมายแห่งจิตวิญญาณและความกตัญญู



ขันตั้งหลวง สำหรับพระภิกษุสงฆ์ใช้ในการประกอบพิธีกรรม

ผู้เขียนได้พูดถึงพิธีสืบชะตาซึ่งเป็นพิธีกรรมที่นำเอาคติความเชื่อ และวิถีการดำรงชีวิตเข้ามาเป็นองค์ประกอบในพิธีกรรมไปแล้วก่อนหน้านี้ ผู้เขียนจะขออธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับพิธีดังกล่าว รวมไปถึงพิธีกรรมอื่นๆ โดยผู้เขียนได้อธิบายไปแล้วว่าในพิธีการสืบชะตานั้นพระสงฆ์ที่เจริญพระพุทธรูปและสวดบทสืบชะตาแบบล้านนานั้น ก่อนที่จะเริ่มเจริญพระพุทธรูป ฟ้อนรำ หรือที่ชาวล้านนาเรียกว่า ฟ้อนหาน หรืออาจารย์ก็แล้วแต่ ซึ่งรวมๆ แล้วก็คือมีค่านั่นเอง จะถวายขันตั้งแก่ประธานสงฆ์ก่อน ในพิธีอื่นๆ ก็เช่นกันไม่ว่าจะเป็นพิธีสู่ขวัญ พิธีขึ้นท้าวทั้งสี่หรือพิธีสวดเบิก ซึ่งผู้ประกอบพิธีจะต้องมีการขึ้นขันตั้งทุกครั้ง

“ขันตั้ง” ในที่นี้ก็คือขันครุภัณฑ์นั่นเอง ซึ่งก่อนจะประกอบพิธีกรรมใดๆ ชาวล้านนาจะมีการบูชาครูหรือบูชาขันตั้งก่อนทุกครั้ง เพื่อเป็นการแสดงถึงการคารวะแก่ครูบาอาจารย์ การรำลึกถึงพระคุณของครูบาอาจารย์ที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ และถือเป็นการเชิญครูบาอาจารย์เหล่านั้นมาสถิตอยู่ด้วย เพื่อให้เกิดความขลัง เกิดความศักดิ์สิทธิ์ในการประกอบพิธีกรรม อีกทั้งเพื่อปกป้องคุ้มครองและเป็นเกาะกำบังจากอันตรายและสิ่งชั่วร้ายทั้งปวงด้วย โดยขันตั้งของชาวล้านนาจะมีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ๆ กล่าวคือ

1. ชั้นตั้งที่ทำให้กับผู้อื่น เป็นชั้นตั้งที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการสักการะบูชาและอุทิศบุญกุศล ดังที่ผู้เขียนได้อธิบายข้างต้น

2. ชั้นตั้งที่ทำให้กับตัวเอง หรือเรียกว่า “ชั้นครู” โดยในสมัยก่อน การร่ำเรียนวิชาอาคมหรือมนต์คาถาต่างๆ จะไปเรียนตามวัดวาอารามหรือผู้มีวิชาอาคมก็ตาม ซึ่งในสมัยก่อนนั้นไม่มีคำวิชาหรือคำหน่วยกิตเหมือนในปัจจุบันนี้ ดังนั้นคนในสมัยก่อนจึงได้ทำชั้นตั้ง หรือชั้นครู อันประกอบไปด้วยข้าวตอกดอกไม้ หมากพลู รวมไปถึงข้าวเปลือกข้าวสารเป็นการต่างตอบแทน และเมื่อได้สำเร็จการเล่าเรียนวิชาความรู้ต่างๆ แล้ว ผู้เป็นครู จะแบ่งเอาชั้นตั้งนั้นครึ่งหนึ่งให้กับลูกศิษย์ เพื่อให้เป็นเครื่องหมายแห่งการสืบทอด เป็นสิ่งอันเป็นมงคลเสมือนว่ามีครูคอยปกปักรักษาและคอยเกื้อหนุนอยู่ตลอดเวลา และศิษย์ก็จะนำติดตัวไปไว้เพื่อบูชาและจะมีการสักการะก่อนทุกครั้งที่จะประกอบพิธีกรรม

ส่วนประกอบของชั้นตั้งข้าวล้านนานั้นส่วนประกอบหลักๆ ประกอบไปด้วย เบี้ย หรือหอยเบี้ยที่ใช้แทนเงินในสมัยโบราณ หมาก พลู ข้าวเปลือก ข้าวสาร ผ้าขาว ผ้าแดง เงิน (ตามจำนวนที่แต่ละพิธีจะกำหนด) และข้าวตอกดอกไม้ ซึ่งแต่ละสิ่งมีความหมายและประเด็นที่น่าสนใจเป็นอย่างมาก โดยผู้เขียนขอเริ่มที่ ผ้าขาวและผ้าแดงก่อน ทำไมต้องมีผ้าขาวและผ้าแดงและเพื่อใช้สื่อความหมายถึงอะไร

**ผ้าขาว** จึงใช้แทนความหมายของสรรพวิชาที่ครูบาอาจารย์ได้สั่งสมมา เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ โดยที่ผู้เป็นครูนั่นได้ถ่ายทอดมาให้กับศิษย์ด้วยความบริสุทธิ์ใจ

**ผ้าแดง** สื่อแดงคือสีของโลหิต สรรพวิชาต่างๆ ที่ครูบาอาจารย์ได้สั่งสมและถ่ายทอดให้ศิษย์จากรุ่นสู่รุ่น จากอดีตถึงปัจจุบันและยังคงถ่ายทอดต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด สรรพวิชาเหล่านั้นได้ซึมซับอยู่ในสายเลือดทั้งผู้เป็นครูและศิษย์ ดังนั้นผ้าแดงจึงมีความหมายที่แฝงไว้ด้วยความหมายนี้

**เบี้ย** เบี้ยหรือหอยเบี้ยนั้นในสมัยโบราณนั้นใช้เป็นเงินเพื่อซื้อขายและแลกเปลี่ยนสินค้า เบี้ยมีการใช้กันมานานในแผ่นดินสยามรวมถึงแผ่นดินล้านนาไทยด้วย ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าเบี้ยที่นำเข้ามาใช้เป็นเงินตราในการซื้อขายและแลกเปลี่ยนสินค้านั้นนำมาจากประเทศอื่น หรือมีการนำเข้ามาจากต่างแดนนั่นเอง ดังนั้นการที่ใส่เบี้ยเข้าไปในชั้นตั้งเปรียบเสมือนได้กับเป็นสินน้ำใจและคำตอบแทนสำหรับผู้ประกอบพิธีกรรมหรือครูบาอาจารย์ผู้ให้วิชาความรู้ หรือพูดง่ายๆ ก็คือคำจ้างหรือคำตอบแทนนั่นเอง ถึงแม้ปัจจุบันประเทศสยามได้ยกเลิกการใช้เบี้ยแทนเงินตราและเปลี่ยนมาใช้เหรียญกษาปณ์ รวมไปถึงพันธบัตรแล้วก็ตาม แต่จารีตและประเพณีที่เคยยึดถือมาแต่เก่าก่อนก็ยังได้รับการถ่ายทอดมาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น “เบี้ย” จึงจัดเป็นองค์ประกอบและเครื่องหมายหนึ่งที่จะขาดไม่ได้ในชั้นตั้งที่เราเห็นปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันในชั้นตั้งจะมีการนำเงินใส่ไปเป็นค่าครูด้วย ตามแต่ละตำราหรือครูอาจารย์แต่ละคนจะกำหนด เช่น 39, 59 หรือ 108 บาท เป็นต้น

**หมาก พลู ข้าวเปลือก และข้าวสาร** หมายถึงข้าวของต่างตอบแทน น้ำใจและความกตัญญูที่ศิษย์พึงมีต่อครูบาอาจารย์ เนื่องจากในสมัยโบราณข้าวของเหล่านี้เป็นข้าวของที่มีคุณค่ามากในสมัยนั้น เป็นน้ำใจที่คนสมัยก่อนหยิบยื่นให้แก่กัน

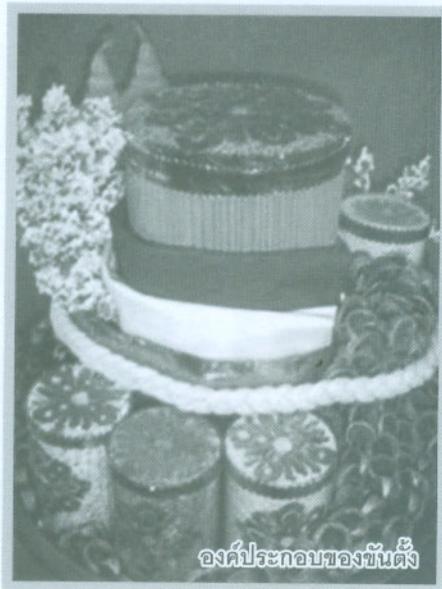
**ข้าวตอก ดอกไม้ และเทียน** ซึ่งส่วนมากจะเป็นดอกไม้ขาวและเทียนขาว ซึ่งหมายถึงความบริสุทธิ์ ข้าวตอกดอกไม้ที่นำมาเป็นส่วนหนึ่งในชั้นตั้งนั้นมีความหมายและนัยสำคัญที่แฝงอยู่ ซึ่งผู้เขียนขออธิบายคร่าวๆ ดังนี้

**ข้าวตอก** หรือที่ภาษาบาลีว่า “ลาชา” ได้มาจากการนำเอาข้าวเปลือกหรือข้าวโพด ไปคั่วในหม้อดินด้วยไฟอ่อนๆ จนเมล็ดข้าวนั้นแตกออกมาเป็นสีขาวและมีกลิ่นหอมมัน เหมือนกับความแตกฉานในวิชาความรู้ที่ครูบาอาจารย์ท่านได้อบรมสั่งสอนและถ่ายทอดให้ และเป็นความรู้และวิชาอันบริสุทธิ์นั่นเอง

**ดอกไม้** เป็นสิ่งมีชีวิต มีความสวยงาม มีกลิ่นหอม มีความบริสุทธิ์ศรัทธาแก่การบูชา ดังนั้นคนในสมัยโบราณจึงนำเอาดอกไม้มาเป็นส่วนหนึ่งในเครื่องสักการะ

**เทียน** หรือที่ภาษาบาลีว่า “อัคริฐปะ” โดยที่ อัคริ หมายถึง เทียนที่ผึ้งที่สามารถจุดให้เกิดแสงสว่าง เปรียบได้ดั่งกับแสงสว่างแห่งปัญญาและนำพามาซึ่งความรุ่งโรจน์และความรุ่งเรืองในชีวิตนั่นเอง

ชั้นตั้งหรือชั้นครูของข้าวล้านนานี้มีทั้งแบบที่เรียกว่าชั้นตั้งธรรมดา หรือชั้นตั้งทั่วไปซึ่งใช้ประกอบพิธีกรรมเล็กๆ และอีกแบบหนึ่งเรียกว่า “ชั้นตั้งหลวง” ซึ่งจะมีลักษณะที่พิเศษและขนาดใหญ่กว่าแต่ยังคงองค์ประกอบเดิมไว้ทั้งสิ้น ส่วนใหญ่ชั้นตั้งหลวงนี้จะใช้ในงานพิธีที่เกี่ยวข้องกับทางพระพุทธศาสนาใหญ่ๆ เช่น งานสมโภชวิหาร พิธีพุทธาภิเษกพระพุทธรูป พิธีสืบชะตาหลวง งานตั้งธรรมหลวงในป่าเขตผีเบงของชาวล้านนา เป็นต้น บางหมู่บ้านหรือบางท้องถิ่นผู้เฒ่าผู้แก่จะนั่งทำกรวยดอกไม้หรือสวยดอกไม้ข้างในใส่หมากและใบพลูลงไป เรียกว่า “สวยหมากสวยปู” จำนวน 108 สวย เพื่อเป็นเครื่องสักการะและบูชาครูในชั้นตั้งหลวงนี้ด้วย ซึ่งจำนวน 108 นี้ นำมาจากมงคล 108 นั้นเอง (ดูรายละเอียดจากเรื่องสืบชะตา) ส่วนรายละเอียดของเรื่องข้าวตอกดอกไม้



องค์ประกอบของชั้นตั้ง

และธูป-เทียนนั้น ผู้เขียนจะได้นำมากล่าวในส่วนของเครื่องสักการะของชาวล้านนาต่อไป

มีเกร็ดความรู้จากพระอาจารย์โต วิฑูริโย แห่งวัดพระบาทปางแพน อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ถึงชั้นครูว่ามีอยู่ 3 ประเภท คือชั้นครูชั้นปฐม มีกรวยดอกไม้และเงินอย่างละ 12 ซึ่งจำนวน 12 นี้หมายถึงคุณบิดามารดา ประเภทที่ 2 คือชั้นชั้นรองขึ้นมา มีกรวยดอกไม้และเงินอย่างละ 32 ซึ่งหมายถึงร่างกายตัวตนของเราที่สมบูรณ์ได้ต้องประกอบไปด้วย 32 ประการ และประเภทที่ 3 คือชั้นครูเจ้าสำนัก ซึ่งมีจำนวนกรวยดอกไม้และเงิน จำนวน 108 ซึ่งมีความหมายเดียวกันกับผู้เขียนได้กล่าวมาข้างต้นนั่นเอง

#### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

1. พระครูรัตนกิตติญาณ (ศรีชุม กิตติญาโณ) เจ้าอาวาสวัดเกตแก้ว อ.พาน จ.เชียงราย
2. พระครูพิศาลธรรมานุรักษ์ รองเจ้าอาวาสวัดเกตแก้ว อ.พาน จ.เชียงราย
3. พระครูสมุห์วันตถกมล อริยมณี เจ้าอาวาสวัดคงหนองเป็ด อ.เมือง จ.เชียงราย
4. อาจารย์นิพนธ์ อ้ายไช อาจารย์มหาวิทยาลัยพะเยา วิทยาลัยนวัตพระแก้ว จ.เชียงราย



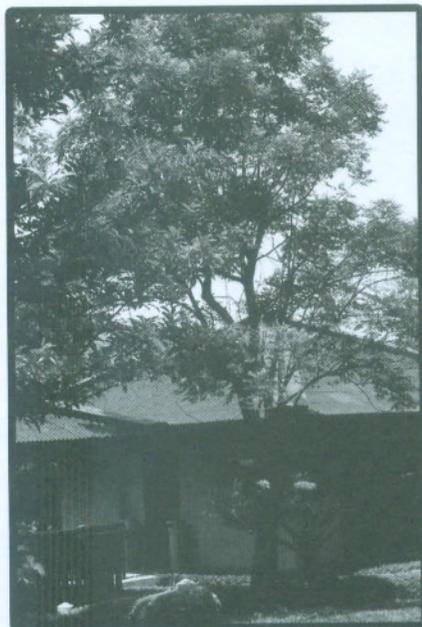
# ไม้รอบบ้านอธิการบดี

โดย รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี

## กาช:ลอง หรือปิบขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Millingtonia hortensis* Linn.f.

ชื่อวงศ์ : BIGNONIACEAE



เป็นไม้ยืนต้นที่ดอกมีกลิ่นหอม ปลูกได้ทั้งใกล้และไกลบ้าน เป็นไม้ที่มีเค้าโครงของดอกสวยงามมาก ลำต้นและทรงพุ่มไม่เกะกะ ปลูกง่าย โตเร็ว ไม่ต้องดูแลมาก

เป็นไม้ยืนต้นสูง 5-8 เมตร เปลือกต้นสีเทา ขรุขระ กิ่งก้านค่อนข้างอ่อน ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก 2-3 ชั้น เรียงตรงข้าม ใบย่อยรูปไข่แกมใบหอก กว้าง 1.5-2.5 เซนติเมตร ยาว 3-5 เซนติเมตร ดอก เป็นช่อขนาดใหญ่ออกที่ปลายกิ่ง ดอกย่อย กลีบดอกสีขาวเป็นหลอด กลิ่นหอม ผลเป็นฝักแบน เมื่อแก่จะแตกออก ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด หรือแยกหน่อที่แตกจากราก



หนังสือ "ไม้รอบบ้านอภิการบดี" มีจำหน่ายที่ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
ราคา 300 บาท เพื่อสมทบเข้า "มูลนิธิ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์"



## กาช:ลองคำ หรือปิบทอง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Rademachera ignea* (Kurz) Steenis

ชื่อวงศ์ : BIGNONIACEAE



เป็นไม้ยืนต้นที่ปลูกทั่วไปในจังหวัดเชียงราย มีความพึงใจไม้ต้นนี้ตั้งแต่สร้างมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ทีมหาวิทยาลัยเลือกเอาเป็นไม้ประจำมหาวิทยาลัยและเป็นคนมาขอพันธุ์ไป จำนวน 5,000 ต้น จากศูนย์เพาะพันธุ์ไม้อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย เมื่อมีโอกาสจึงปลูกไว้ที่มหาวิทยาลัย และที่บ้านด้วย

เป็นไม้ต้นผลัดใบ สูง 6-20 เมตร ทรงแคบ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก หรือขอบใบขนานแกมทอก กว้าง 2-6 เซนติเมตร ยาว 5-12 เซนติเมตร ดอกสีเหลืองทอง หรือออกส้ม ออกเป็นกระจุกที่กิ่งและลำต้น กระจุกละ 5-10 ดอก กลีบดอกเชื่อมกันเป็นหลอด ส่วนกลางป่องเป็นกระเปาะ ปลายเป็นแฉกลิ้น 5 แฉก เมื่อบานเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5-2 เซนติเมตร ออกดอกเดือนมีนาคม-เมษายน ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด หรือกิ่งตอน

# มฟล. ตรวจเข้มหมวกกันน็อก นักศึกษา-พนักงาน ตรวจ จับ ปรับ แนนอน

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) ตรวจเข้มหมวกกันน็อก นักศึกษา-พนักงาน รณรงค์ขับขี่ปลอดภัยในสถาบัน หากไม่ร่วมมือ ไม่อนุญาตให้เข้ามหาวิทยาลัย

นายวีระชัย เจริญจิตติชัย หัวหน้าส่วนพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เปิดเผยว่า ตามสถิติอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลหยุดปีใหม่ ปรากฏว่า จังหวัดเชียงรายมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุมากที่สุด และในปีที่ผ่านมาจังหวัดเชียงรายได้จัดโครงการ "ถนนสีขาว" ซึ่งมฟล. เป็นอีกหนึ่งสถาบันที่เข้าร่วมโครงการนี้ และส่วนพัฒนานักศึกษาได้รณรงค์เรื่องการขับขี่ปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง จึงต้องมีการกวดขันในการขับขี่จักรยานยนต์และรถยนต์ โดยผู้ขับขี่จะต้องสวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษา หรือเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย หากไม่ปฏิบัติตามระเบียบแล้วจะไม่อนุญาตให้ขับขี่เข้าในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเด็ดขาด ส่วนรถยนต์ก็ต้องคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ขณะเดียวกันทาง มฟล. ได้ขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ตำรวจและเจ้าหน้าที่ขนส่งจังหวัดเชียงราย มาตั้งด่านตรวจหมวกกันน็อก การฝ่าฝืนกฎจราจรที่บริเวณหน้ามหาวิทยาลัย หากฝ่าฝืนต้องถูกปรับตามกฎหมายแน่นอน

## รพ.มฟล. พร้อมรับผู้ป่วยในเน้นระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ระบบประสาท หลอดเลือดสมอง

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมเปิดให้บริการรักษาคนไข้ใน (นอนค้างคืน) ตั้งแต่วันที่ 18 เมษายน 2554 เป็นต้นไป

โดยการรักษาแบบคนไข้ในจะเน้นการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ระบบประสาท หลอดเลือดสมอง รวมถึงผู้พิการที่ต้องการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยให้การรักษากายภาพบำบัดแบบผสมผสาน

อัตราค่าห้องพัก 1 เตียง จากราคาปกติ 1,800 บาท

พิเศษเพียง 1,200 บาท

ห้องพัก 2 เตียง จากราคาปกติ 1,000 บาท พิเศษเพียง 800 บาท

ห้องพักรวม 4 เตียง จากราคาปกติ 600 บาท พิเศษเพียง 500 บาท



\*โปรโมชั่นนี้ เริ่ม 18 เมษายน ถึง 31 พฤษภาคม 2554 นี้ และทางโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิกโปรโมชั่นโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า

\*\*ข้าราชการสามารถทำเรื่องเบิกจ่ายตรงจากต้นสังกัด เบิกค่ารักษาและอุปกรณ์เสริมตามระเบียบกระทรวงการคลัง

# ต้นกล้าของแผ่นดิน <sup>ปีที่</sup> 4

## เรียนรู้แบบบูรณาการให้นักเรียน ๓๖๐.

นายวิระชัย เจริญจิตติชัย หัวหน้าส่วนพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) เปิดเผยว่า ระหว่างวันที่ 2-4 พฤษภาคม 2554 ส่วนพัฒนานักศึกษา มฟล. จะจัดโครงการ "ต้นกล้าของแผ่นดิน" ซึ่งปีนี้จัดเป็นปีที่ 4 แล้ว ซึ่งได้รับความสนใจจากครูและนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการเป็นอย่างดี

โครงการต้นกล้าของแผ่นดินมีจุดเริ่มต้นจากความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงห่วงใยและพัฒนาการศึกษาให้กับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ทรงพระราชทานอุปการะการเรียนให้กับนักเรียนที่ขาดแคลน ทรงมอบทุนการศึกษาให้แก่แก่นักเรียนที่เรียนดี แต่ขาดแคลนซึ่งทุนทรัพย์ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสนองพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีในการให้โอกาสทางการศึกษาให้กับเด็กชาวเขาตามชายแดนไทย ภาคเหนือตอนบนได้รับความรู้มากขึ้น มฟล. จึงได้จัดทำโครงการต้นกล้าของแผ่นดิน โดยนำนักเรียนจากโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในพื้นที่จังหวัดเชียงรายมาเข้าค่ายทำกิจกรรม เพื่อให้ความรู้กับนักเรียนและประสบการณ์ชีวิต โดยจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบบูรณาการ และกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้กับนักเรียน และเสริมสร้างประสบการณ์อื่นๆ เพิ่มขึ้น รวมไปถึงการสร้างแรงบันดาลใจในการศึกษาแก่นักเรียนซึ่งนักเรียนจะได้เรียนภาษาไทย ภาษาอังกฤษ จิตวิทยา คณิตศาสตร์ คอมพิวเตอร์ และวิชาชีพ เช่น การทำเซรามิกอย่างง่าย จาก มฟล.

นักเรียนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้มีทั้งหมด 240 คน จาก 12 โรงเรียน ซึ่งนักเรียนจะเข้าค่ายที่ มฟล. กิน นอน เรียน ทำกิจกรรมต่างๆ ตลอด 3 วัน โดยมีนักศึกษาของ มฟล. เป็นพี่เลี้ยงอย่างใกล้ชิด และที่พิเศษคือ งานทันตกรรม โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจะตรวจสุขภาพช่องปากพร้อมบริการอุด-ถอนฟันให้แก่แก่นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการทุกคนโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายอีกด้วย



## “ปิดทอม...เปิดโลกการเรียนรู้”

บรรณสิทธิ์ สุวรรณวงศ์ หรือ บ๊อค นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สำนักวิชาศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ เลือกใช้เวลาว่างสำหรับช่วงปิดเทอมนี้ไปกับงานพิเศษ ด้วยการเล่นดนตรีในวงดนตรีพื้นเมือง แบบที่เรียกกันว่า วงสะล้อ ซอ ซึง รับงานตั้งแต่เวทีเปิดตัวสินค้าหรือห้างร้านใหม่ๆ ในตัวจังหวัดเชียงราย ไปจนถึงงานบุญ ไม่ว่าจะป็นงานขึ้นบ้านใหม่หรืองานแต่งงาน ทั้งยังมีตลอดร้านอาหารหรือโรงแรมที่มักจะจ้างวงดนตรีพื้นเมืองเข้าไปบรรเลงขับกล่อมแขกที่มาใช้บริการให้ได้รับบรรยากาศแบบล้านนา

ช่วงปิดภาคเรียนเขามีอยู่สองกิจกรรมหลักในชีวิตนักศึกษาของเขา คือเรียนหนังสือ และฝึกตัวอยู่ในชมรมดนตรีไทยและดนตรีพื้นเมือง เพื่อฝึกปรี๊ดฝีมือการเล่นดนตรีพื้นเมืองต่างๆ จนเล่นได้ทุกชิ้นในวงสะล้อ ซอ ซึง ของล้านนา เมื่อปิดภาคเรียนเขามองหางานพิเศษทำหลายงาน จัดสรรเวลาให้ลงตัว บางวันขายผลไม้ บางวันอยู่ร้านกาแฟ และส่วนใหญ่จะรับงานเล่นดนตรีพื้นเมืองพร้อมๆ กับเพื่อนในวง

รายได้จากการทำงานพิเศษของเขาและเพื่อนๆ ไม่ได้มากมายจนเป็นกอบเป็นกำ เดือนหนึ่งได้รับประมาณ 1,000-2,000 บาท แต่เขาสนุกกับการทำงาน ไม่ชอบปล่อยให้ตัวเองมีเวลาว่าง ที่สำคัญงานพิเศษต่างๆ ทำให้เขามีโอกาสได้เรียนรู้หลายอย่างที่เขาไม่เคยอ่านเจอในตำราเรียนและไม่สามารถสัมผัสได้ในห้องเรียน

บรรณสิทธิ์ เล่าว่า การทำงานพิเศษด้วยการรับงานเล่นดนตรีพื้นเมืองตามงานต่างๆ ของเขาและเพื่อนๆ อย่างหนึ่งที่ได้รับทันทีคือการได้พัฒนาฝีมือทางดนตรีหลายๆ งานเขามีโอกาสได้ไปเจอกับวงอื่น ได้เห็นว่าคนอื่นมีชั้นเชิงการเล่นดนตรีไปไกลแค่ไหนอย่างไรก็ได้ใช้เป็นแรงบันดาลใจกลับมาฝึกฝน และบางครั้งก็เป็นการต่อยอดให้กับโอกาสของตัวเอง คนที่มาชมดนตรีที่เขาเล่น หลายคนก็สนใจจ้างเขาไปเล่นในโอกาสสำคัญต่อไป บางคนก็จ้างไปสอนดนตรีให้ตัวเองหรือลูกหลานบ้าง

การทำงานพิเศษยังทำให้เขาได้ลงมือปฏิบัติจริงในการวางแผนและการแบ่งงานกันทำแบบทีมเวิร์ค ที่สำคัญทำให้รู้จักกับการแก้ปัญหา



“ถ้าเราเรียนหนังสืออย่างเดียว เราก็ได้เรียนจากตำราว่าปัญหาคืออะไร ถ้าอ่านจากหนังสือก็แนะนำให้แก้แบบนี้ๆ ส่วนเราจะทำมันได้จริงๆ หรือไม่ ไม่มีใครรู้ แต่การออกไปทำงานพิเศษช่วงปิดเทอมของผม ทำให้ผมได้เจอกับปัญหาจริง มันเกิดขึ้นตรงหน้าจริงๆ และได้ลงมือแก้ไขมันจริงๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการประสานงานกับเจ้าของงานที่ว่าจ้าง ผิดคิว ลืมของ ตกรถ แต่ทุกเรื่องก็ต้องคิดและตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไปดี ทางไหนที่ดีที่สุด ในเวลานั้น”

“ความภูมิใจสูงสุดของผมคือการได้รับคัดเลือกเป็นผู้ขับร้องบทเพลงพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานดนตรีไทยอุดมศึกษาครั้งที่ 37 “ดุริยารมณียุทธศึกษา” ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เมื่อวันที่ 30-31 ตุลาคม 2552 ซึ่งได้ขับร้องถวายต่อหน้าพระพักตร์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ร่วมกับผู้แทนจากทุกสถาบันที่เข้าร่วม”

# หน้าร้อน

## ไม่ต้องกลัว

# สวยใส

## “ผิวเสีย”

หน้าร้อนนี้หากใครคิดที่จะออกจากบ้านหรือไปทำกิจกรรมกลางแจ้งโดยไม่ป้องกันผิวด้วยครีมกันแดด ทามกลางแสงแดดที่กำลังแผดเปรี้ยงในช่วงที่อากาศร้อนที่สุดในรอบปีแล้วละก็ คงต้องขอให้หยุดความคิดนั้นเสียก่อน แล้วลองหันมาฟัง แพทย์หญิง วาริน ชรรินชัย แพทย์ประจำคลินิกผิวหนังและเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่มีทางออกดีๆ มานำเสนอ เกี่ยวกับการเตรียมตัวดูแลผิวที่ถูกต้องสำหรับการออกกลางแจ้ง แล้วไม่ต้องห่วงว่าผิวจะไหม้ซำรอยเหมือนปีก่อนๆ

### เสริมเกราะ ให้ผิวสวยๆ ของคุณ

ในช่วงหน้าร้อนหากไม่ทาครีมกันแดด จะเกิดภาวะเสี่ยงให้ผิวไหม้ และลอกได้ ครีมกันแดดนับเป็นสิ่งที่สำคัญที่ต้องรู้จักเลือกซื้อ ต้องเลือก



โดยคำนึงถึงทั้งคุณภาพและความคุ้มค่า ลักษณะของครีมกันแดดนั้นมีอยู่ด้วยกันหลายประเภท แต่หลักๆ คือจะต้องมีคุณสมบัติป้องกันแสงอาทิตย์ที่จะมีทั้งรังสีแสง Visible light รังสี UVA และ UVB

รังสีแสง Visible light หรือแสงที่มองเห็นได้ไม่เป็นอันตราย ส่วนรังสี UVA และ UVB รังสีทั้งสองสามารถทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังและเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนังได้ โดยรังสี UVB จะทำให้ผิวหนังไหม้ เกิดฝ้า กระ และความแห้งกร้าน ส่วนรังสี UVA ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่นและผิวหยาบเนียน ซึ่งรังสี UVA จะพบได้ตลอดวัน และสามารถทะลุผ่านกระจกและเมฆได้ อีกทั้งยังสามารถทำลายผิวหนังชั้นลึกกว่า UVB ยกกันแดดปัจจุบันจึงถูกพัฒนาให้ป้องกันแสง UVA เพิ่มมากขึ้น

### ปกป้องแสงแดด จากค่า SPF

“หลักๆ ควรเลือกที่ค่า SPF (Sun protective factor) คือ ค่าการป้องกันรังสีในแสงแดด ซึ่งในวันปกติที่แดดไม่แรงนักค่า SPF ที่แนะนำคือประมาณ 15 แต่ในช่วงสงกรานต์น่าจะร้อนมาก เพราะดูจากอากาศช่วงก่อนสงกรานต์ที่ทั้งร้อนทั้งแดดแรง หากจะซื้อครีมกันแดดแนะนำว่าต้องหาที่มีตัวเลข SPF ไม่ต่ำกว่า 30 ยิ่งค่าสูงขึ้นก็จะยิ่งป้องกันแดดได้มากขึ้น คนที่จะซื้อก็ควรที่จะซื้อทั้งที่สามารถป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB ส่วนเนื้อครีมควรเลือกแบบติดผิวได้ดี แต่ไม่เหนียวเลอะซิมหรือเยิ้มเกินไป”



“เมื่อมีเกราะป้องกันแดดจางตัวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว พญ.วาริน ชรวิรัชย์ กล่าวต่ออีกว่า เมื่อทาครีมกันแดดแล้วไม่ควรออกแดดในทันที แต่ควรรอสัก 15 นาที เพื่อให้ออกฤทธิ์ หลังจากนั้นก็ให้ทาซ้ำๆ ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง การทาครีมกันแดดให้ได้ประสิทธิภาพตาม SPF ที่กำหนดไว้ต้องใช้ครีมกันแดดประมาณ 1 ซ้อนชา หรือ 2 ซ้อนนิ้วมือ”

“ถ้าใช้ครีมกันแดดแล้วรู้สึกว่ามีผื่นคันขึ้นตามผิวหนังต่างๆ ควรหยุดทาทันทีและให้รีบอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย พร้อมเปลี่ยนเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรรีบพบแพทย์”

### ช่วยผิว...ไหม้จากแสงแดด

พญ.วาริน ชรวิรัชย์ ได้แนะนำอีกว่าหากไม่ได้เตรียมเสริมเกราะด้วยครีมกันแดดออกไปตากแดด ปรากฏว่าผิวหนังไหม้เกรียมหรือ ลอกดำ ควรรักษาโดยการใช้ครีมจำพวกมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ ไวท์เทนนิ่ง ทาเพื่อฟื้นฟูสภาพผิว แต่ไม่ควรใช้กิลูตาโรอินเร่งความขาว แต่หากผิวหนังเกิดอาการแสบ และเป็นผื่นสีแดง หรือเกิดอาการพอง ก็ควรจะไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการดังกล่าว

“เวลาออกแดดหรือไปว่ายน้ำแล้วเพลินติดต่อกันหลายชั่วโมง โดนแดดมากๆ สักระยะ ร่างกายจะสร้างเม็ดสีเพิ่มทำให้เกิดอาการหมองคล้ำอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งคนผิวขาวจะได้เปรียบในการฟื้นฟูสภาพผิวกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้รวดเร็วกว่าคนผิวคล้ำที่อาจจะต้องใช้เวลาในการปรับสภาพผิวนานกว่า ซึ่งผิวขาวอาจจะใช้เวลาเพียง 1-2 สัปดาห์ก็จะหายเป็นปกติ แต่สำหรับคนผิวคล้ำการฟื้นฟูอาจใช้เวลาถึงเดือนเศษกว่าร่างกายจะลดการสร้างเม็ดสี แนะนำว่าให้อดทนกับการปรับสภาพผิวตัวเองตามธรรมชาติเพราะจะปลอดภัยและไม่แนะนำให้ซื้อกิลูตาโรอิน อาจเป็นอันตราย”

### โปรแกรมสเปเชียลผิวสวยๆ หลังสงกรานต์

รอยแดงบนผิวชั้นนอก ไหม้เป็นรอยหลังจากที่โดนแดดอย่างที่เรียกกันว่า SUN BURN นั้น ถ้าจะเปรียบไปก็เหมือนกับอาการบาดเจ็บจากน้ำร้อนลวกแบบอ่อนๆ อย่าปล่อยทิ้งไว้ต้องดูแลโดยด่วน นพ.มงคล มีเทคนิคการดูแลผิวมาฝากกันค่ะ

1. **ปรับอุณหภูมิผิวหลังโดนแดดเผา** ใช้ผ้าขนหนูที่แช่เย็นหรือชุบน้ำเย็นประคบตรงบริเวณที่โดนแดดเผา เพื่อให้อุณหภูมิของผิวหนังในบริเวณนั้นกลับมาเป็นปกติ ค่อยๆ ทำซ้ำกันไปหลายๆ ครั้ง

2. **เลี่ยงการใช้สบู่หรือครีมล้างหน้าต่างๆ** แล้วใช้เพียงน้ำสะอาดแทน และระหว่างนี้ถึงจะอยากแต่งหน้าก็ขอแนะนำว่า NG !! No Good เพื่อป้องกันการระคายเคืองกับผิวที่ตอนนี้บอบบางเป็นพิเศษ อาจจะทำให้อาการแย่ลงได้

3. **จนกว่ารอยไหม้จากแดดจะดีขึ้น** ลดการใช้เครื่องสำอางและสารบำรุงผิวต่างๆ ไว้ก่อน สาวๆ หลายคนพอโดนแดดมากๆ ก็มักรู้สึกอยากจะไปพึ่งเครื่องสำอางจำพวก Whitening ทันที แต่ระหว่างที่ผิวยังอยู่ในสภาพโดนเผา เครื่องสำอางเหล่านี้อาจจะยิ่งซ้ำเติมรอยแผลและการฟื้นฟูผิวได้ อดใจรอน้อยให้เวลาผิวได้ปรับตัวให้ดีขึ้นก่อน

4. **เมื่อรอยไหม้จากแดดดีขึ้นแล้ว** เร่งเติมน้ำให้กับผิว หลังจากโดนแดดเผา ปริมาณน้ำใต้ผิวจะลดลงอย่างมาก พอรอยไหม้เริ่มดีขึ้นระดับหนึ่ง ก็ถึงเวลาที่ต้องเติมน้ำให้กับผิวอย่างเร่งด่วน ลงโทนเนอร์และมอยซ์เจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวให้มากกว่าปกติเป็น 2 เท่า เพื่อคอยเติมน้ำให้ผิวอย่างเพียงพอ

5. **ปกป้องน้ำในผิว** การเกิดผื่นคัน เมื่อผิวกลับเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว ให้บำรุงผิวเพิ่มเติมด้วย Lotion หรือ Serum ที่มีความสามารถในการปกป้องความชุ่มชื้นในผิวสูง โดยเฉพาะสารบำรุงที่มีส่วนผสมในการช่วยยับยั้งการขยายตัวของเม็ดสีเมลานินอย่างเช่น ส่วนผสมของ Vitamin C หรือว่าผลัดภันท์บำรุงผิวจำพวก Whitening ก็จะช่วยป้องกันการเกิดผื่นและกระให้กับผิวได้ดีขึ้น พร้อมกับกลับมาแต่งหน้าสวยได้ตามปกติ

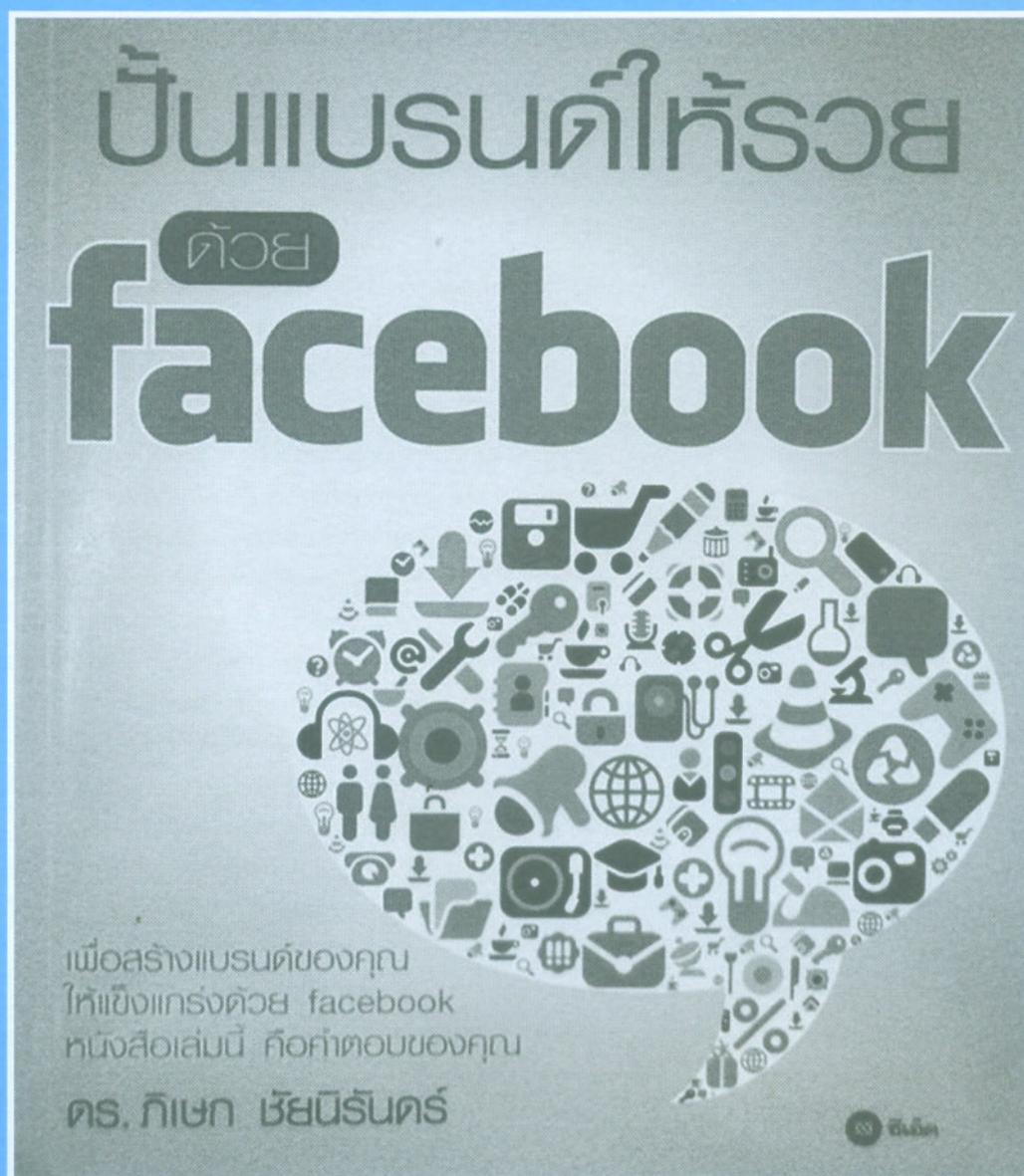
ท่านใดที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคผิวหนัง สิว ผื่น ภูมิแพ้สัมผัส ผมร่วง รอยต่างด้า รอยแผลเป็น ริ้วรอยต่างๆ รวมถึงอยากมีผิวสวย หน้าใส เป็นประกายอมชมพู ให้คำปรึกษาโดยแพทย์ด้านโรคผิวหนังพร้อมอุปกรณ์ที่ทันสมัยภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

“คืนความเยาว์ ด้านความเสื่อม ซ่อมและเสริม สร้างความสวยงามแข็งแรงและดูดีตลอดกาล” ที่คลินิกผิวหนังและเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พบกับโปรแกรมต่างๆ มากมาย



เปิดบริการวันจันทร์-วันพฤหัสบดี เวลา 08.00-20.00 น.  
และวันศุกร์ เวลา 08.00-16.00 น. หยุดวันเสาร์-อาทิตย์  
และวันนักขัตฤกษ์ โทรทัศน์ 0-5391-7652

แนะนำหนังสือ >>



จากจำนวนคนใช้ Facebook ทั่วโลกมากกว่า 500 ล้านคน และเฉพาะในประเทศไทยมีคนใช้มากกว่า 6 ล้านคน และมีอัตราการเติบโตของสมาชิกเป็นอันดับ 2 ของโลก คงหมดเวลาแล้วที่จะถามว่า Facebook จะใช้เป็นเครื่องมือทางการตลาดได้หรือไม่

"คุณคงพอลลีกเขาหลายๆ หากเห็นปลาเต็มบ่อ แต่ไม่กล้าลงไปจับ แล้วปล่อยให้คนอื่นกระโดดลงไปคว้าปลากันอย่างเอิกเกริก ขณะที่คุณทำได้แค่มองตาปริบๆ ด้วยอาการไม่แน่ใจอย่างน่าสงสาร" เรียนรู้ถึงวิธีการปั้นแบรนด์ของคุณให้รวย ด้วยหนังสือเล่มนี้ ที่จะเผยถึงหลักคิดและกรณีศึกษาว่า เราควรจะมีบทสนทนา เนื้อหา และกิจกรรมทางการตลาดอย่างไรบน Facebook ไม่ให้น่าเบื่ออย่างที่กำลังเป็นอยู่ ณ ขณะนี้  
ราคา 179 บาท

มีจำหน่ายที่ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

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

# ก้าวทัน

# IT

## ฟิต "แบตเตอรี่" เดือนละครั้ง

## ฟื้นฟู "พลัง" ให้โน้ตบุ๊กตัวเก่งของคุณได้

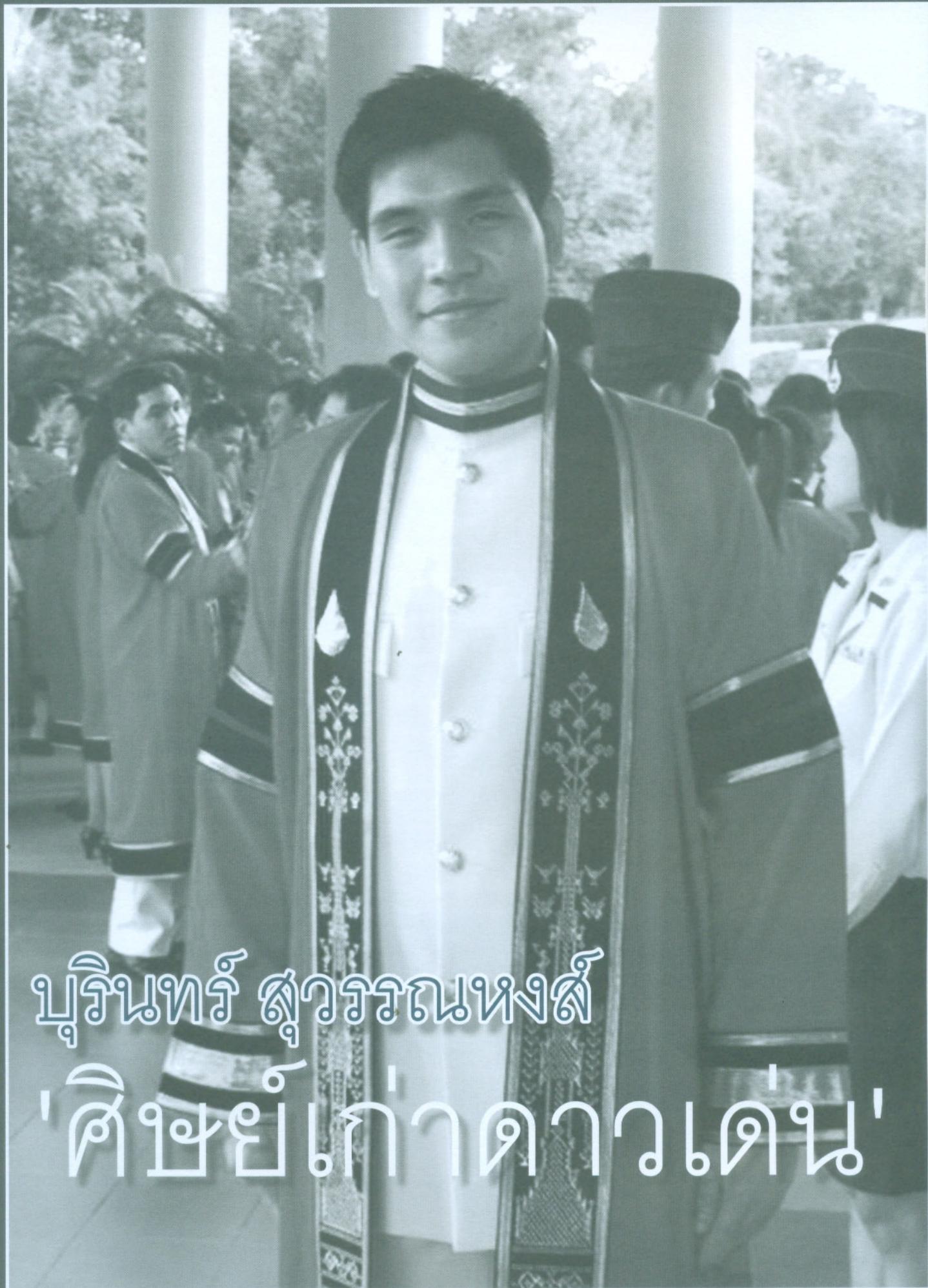


เมื่อโน้ตบุ๊ก (Notebook) ตัวเก่ง (หรือตัวเก่า) ของคุณ เริ่มทำงานช้าลง ซึ่งคุณผู้อ่านอาจจะสังเกตได้จากการโหลดหน้าเว็บที่ช้าลง หรือดีโอดึงนานกว่าจะเริ่มเล่น ตลอดจนความเชื่อช้าของการทำงานส่วนอื่นๆ ก้าวไปจนคุณรู้สึกได้ น่าเสียดายที่ผู้ใช้โน้ตบุ๊กหลายรายในแต่ละปี เลือกใช้วิธีเปลี่ยนแบตเตอรี่โดยไม่เคยได้ทำให้แบตเตอรี่ฟิตเหมือนวันแรกๆ เลยสักครั้ง ทั้งๆ ที่ความจริง มันเป็นกิจกรรมที่ควรทำทุกเดือน โดยเฉพาะหากต้องการให้โน้ตบุ๊กทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ ลองทำตามขั้นตอนต่อไปนี้ดูครับ

- ชาร์จแบตเตอรี่ของโน้ตบุ๊กจนเต็ม 100%
- เมื่อแบตเตอรี่ เต็มแล้วถอดปลั๊ก จากนั้นใช้งานเครื่องจนแบตเตอรี่เกือบจะหมด จัดเก็บงานเอกสารที่แก้ไข ปิดบราวเซอร์เว็บ และโปรแกรมต่างๆ ให้หมด แล้วปล่อยให้โน้ตบุ๊กชดาวน์ไปเอง (Hibernate Mode) แบตเตอรี่ จะเหลือประมาณ 5% - 10%
- ทิ้งไว้เช่นนั้นเป็นเวลา 5 - 6 ชั่วโมง หรือหนึ่งคืน ซึ่งแบตเตอรี่ จะมีการคายประจุไฟฟ้าจนเกือบจะสมบูรณ์ เพื่อการชาร์จแบตเตอรี่ ครั้งต่อไปจะได้เหมือนกับเป็นการชาร์จครั้งแรกๆ
- จากนั้นเปิดเครื่องแล้วชาร์จแบตเตอรี่จนเต็ม 100% แล้วค่อยนำไปใช้
- ทำขั้นตอนทั้งหมดนี้เดือนละครั้ง หรือทุกๆ การชาร์จแบตเตอรี่

การดูแลแบตเตอรี่ หรือ Calibration เป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้ใช้ส่วนใหญ่จะละเลย การฟิตแบตเตอรี่ ด้วยขั้นตอนข้างต้นทุกเดือน มันก็น่าจะทำให้ได้ผลลัพธ์ของประสิทธิภาพการทำงานที่ดีที่สุดอยู่เสมอ หากคุณทำเป็นประจำคุณก็จะสังเกตเห็นว่า แบตเตอรี่ของโน้ตบุ๊กใช้งานได้นานขึ้น แถมยังช่วยยืดอายุใช้งานแบตเตอรี่ ไม่ต้องเปลี่ยนอันใหม่ในระยะเวลาอันสั้นอีกด้วย

ข้อมูลเพิ่มเติม: แบตเตอรี่ Lithium-ion จะไม่ต้องการให้มีการ "ดิสชาร์จ" จนหมด โดยเฉพาะการใช้งานจนแบตเตอรี่ เหลือต่ำกว่า 10% ทุกครั้งแล้วค่อยชาร์จ ซึ่งอาจทำให้แบตเตอรี่ เสื่อมเร็วกว่าเวลาอันควร แต่สำหรับการทำ Calibration ที่แนะนำข้างต้น จะทำแค่ครั้งเดียวต่อเดือน (หรือทุกๆ 30 ครั้งของการชาร์จแบตเตอรี่) สำหรับการใช้งานทั่วไป เมื่อแบตเตอรี่ เหลือไฟประมาณ 30% - 40% ก็ควรชาร์จได้แล้ว นอกจากนี้ ความร้อนของโน้ตบุ๊ก หรือแหล่งความร้อนภายนอก อย่างเช่น ทิ้งโน้ตบุ๊กไว้กลางแดด ก็ส่งผลต่อแบตเตอรี่ เสื่อมเร็วขึ้นได้อีกด้วย หากคุณผู้อ่านไม่ต้องการทำ Calibration ให้หลีกเลี่ยงการเสียบปลั๊กโน้ตบุ๊กนานเกินกว่า 8 ชั่วโมง เนื่องจากคุณสมบัติของแบตเตอรี่ Lithium-ion จะใช้ได้ยาวนาน เมื่อมีการชาร์จและดิสชาร์จตามความเหมาะสม หากต้องทิ้งโน้ตบุ๊กไว้โดยไม่ใช้นานเกินกว่า 1 สัปดาห์ ควรมั่นใจว่า มีแบตเตอรี่เหลืออยู่อย่างน้อย 40%



บุรินทร์ สุวรรณหงส์

'ศิษย์เก่าดาวเด่น'



นอกจากตัวผมแล้วทางคุณพ่อคุณแม่และญาติพี่น้องทุกคนก็รู้สึกไม่ต่างจากผม เพราะนอกจากจะได้รับพระราชทานปริญญาบัตรจากพระหัตถ์ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งกับลี้มปีติมากมาย ยังได้เป็นตัวแทนกล่าวคำถวายสัตย์ปฏิญาณของบัณฑิตทั้งหมดอีกทำให้รู้สึกว่าเป็นเกียรติยศและเป็นความภาคภูมิใจที่สุดครับ

**MFU\_PR :** ความภาคภูมิใจกับปริญญาที่ได้รับจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

**บ๊ิก :** รู้สึกมีความปลื้มปิติในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้ทรงเสด็จพระราชดำเนินมาพระราชทานปริญญาบัตรให้แก่เพื่อนๆ พี่ๆ บัณฑิตทุกคน ซึ่งน่าจะเป็นความรู้สึกเดียวกับรุ่นพี่รุ่นก่อนๆ ด้วยเหมือนกันครับ

ณ ช่วงเวลาแห่งความสำเร็จบริบูรณ์ท่ามกลางเสียงหัวเราะและรอยยิ้ม ในพิธีเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ประจำปีการศึกษา 2552 เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2554 มีบัณฑิตผู้หนึ่งที่จะรู้สึกตื่นเต้นมากที่สุดเพราะได้รับเลือกให้เป็นผู้แทนมหาบัณฑิตและบัณฑิตในการกล่าวถวายคำสัตย์ปฏิญาณตนต่อหน้าพระพักตร์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เรามาทำความรู้จักเขาผู้นี้สักกัณนิดกันค่ะ



**MFU\_PR :** แนะนำตัวกันก่อน

**บ๊ิก :** ชื่อบุรินทร์ สุวรรณหงส์ ชื่อเล่น บิ๊กครับ อดีตนักศึกษารหัส 4931502011 สาขาวิศวกรรม การสื่อสารและสารสนเทศ สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ



**MFU\_PR :** ฝากถึงน้องๆ ที่กำลังเรียนที่กำลังท้อแท้กับการเรียนเป็นภาษาอังกฤษ

**บ๊ิก :** อยากให้ลองคิดถึงผลลัพธ์จากการที่เราตั้งใจเรียนภาษาอังกฤษที่จะติดตัวเราไปตลอด เพราะโลกการทำงาน และการใช้ชีวิตในทุกวันนี้ก็หนีไม่พ้นการใช้ภาษาอังกฤษ ถึงแม้ว่าจะยากสักหน่อยแต่สิ่งที่ได้มามากๆ ส่วนใหญ่มักจะมีคุณค่า คุ่มค่ากับการแลกอยู่แล้ว และปัจจุบัน

โลกเล็กลงแล้ว การที่เราเรียนรู้ภาษาสากลไว้ก็จะทำให้เราก้าวไปสู่การเป็น Global Citizen ได้เป็นอย่างดี สู้ๆ ครับน้องๆ

**MFU\_PR :** ตอนนี้งานอยู่ที่ไหน

**บ๊ิก :** ปัจจุบันทำงานที่ บริษัททรู มูฟ จำกัด

**MFU\_PR :** ขณะเรียนได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง มีตำแหน่งอะไร

**บ๊ิก :** ทำกิจกรรมหลายอย่างมากๆ ทั้งเป็นประธานสาขา เซียร์ริตเตอร์ งานองค์การนักศึกษา และเคยดำรงตำแหน่งนายกองค์การบริหาร องค์การนักศึกษาครับ สำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ในระหว่างเรียนผมคิดว่าเป็นประสบการณ์และกำไรชีวิตอย่างมาก เพราะช่วงเวลาแบบนี้จะมีเพียงไม่กี่ปีในชีวิต แม้ว่าจะเรียนต่อปริญญาโทก็จะมีบรรยากาศการทำกิจกรรมแบบนี้ กิจกรรมในมหาวิทยาลัยช่วยสอนผมมากมายไม่ว่าจะเป็นเรื่องการบริหารเวลา การเป็นผู้นำ การเคารพในกฎระเบียบ และที่สำคัญสอนให้ผมทำงานเป็นทีม ซึ่งผมนำมาใช้ในการทำงานทุกวันนี้ครับ

**MFU\_PR :** ความรู้สึกที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนบัณฑิตกล่าวถวายคำสัตย์

**บ๊ิก :** เป็นความรู้สึกที่สุดจะบรรยาย ทั้งรู้สึกเป็นเกียรติ ภาคภูมิใจ และรู้สึกกดดันไปด้วยเนื่องจากเป็นหน้าที่ๆ สำคัญที่สุดเท่าที่เคยได้รับมาครับ

ความฝันไม่ไกลเกินเอื้อมถ้าเรามีความพยายาม ขอให้เพื่อนๆ นักเรียน นักศึกษา มีความตั้งใจเพื่ออนาคตที่รออยู่ในวันข้างหน้า นะคะ

MFU\_PR Team





# แนวหน้า

## สะกิดตัวง่วง

■ วันที่ 11-17 เมษายน อยู่ในระหว่างการเฉลิมฉลองเทศกาลสงกรานต์ ประชาชนชาวไทยจำนวนมากไม่น้อยที่ต้องเดินทางกลับภูมิลำเนา เพื่อไปรดน้ำดำหัวขอพรจากผู้ใหญ่ และทุกๆ ปี มักจะเกิดอุบัติเหตุขึ้นเสมอเป็น "7 วันอันตราย" รัฐบาล พยายามจะลดอุบัติเหตุลงให้ได้ เพื่อให้เป็น "7 วันแห่งความปลอดภัย" ทุกคนต้องช่วยกัน "เมาแล้วต้องไม่ขับ" ครับ

■ พล.ต.ต.รักษาดิ ราชกิจ อดีตนครด. 24 และ ผบ.ก.จ.ว.พะเยา เกษียณอายุราชการมาหลายปีแล้ว แต่ยังไม่ยอมหยุดนิ่ง หันมาทำงานช่วยเหลือสังคม เป็นประธานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ



พล.ต.ต.รักษาดิ ราชกิจ พล.ต.อ.มานพ เสนากุล ทิมทพันธ์ เลาพงษ์สิต

ภาคประชาสังคม มีผลงานมาก สสส. ชมเชยและส่งเสริมมาช่วยดำเนินงานโดยตลอด นำทีมงานที่เป็นเครือข่าย 18 ชุมชนเป็นต้นแบบ ทำกิจกรรมรณรงค์เพื่อลดอุบัติเหตุ และมีความปลอดภัยทางถนนหวังอย่างยิ่งที่จะลดจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตในช่วงเทศกาลสงกรานต์ดังที่ได้ครับ

■ พล.ต.อ.มานพ เสนากุล นรค.รุ่น 44 ผกก.สภ.เวียงแก่น จ.เชียงราย ผลงานเชื่อมมนุษยสัมพันธ์ยึดจุดทำงานใกล้ชิดประชาชนนำทีมลูกน้องลงพื้นที่สืบสวน ติดตาม ปราบปราม จับกุมผู้ค้ายาเสพติดทุกประเภท กระทั่งผู้ค้ายาเสพติดไม่กล้าอย่างรายเข้ามาในพื้นที่ ชาวบ้านและผู้ปกครองเด็กเยาวชนต่างชื่นชมในผลงานของตำรวจภาค

■ ภคพล เลาพงษ์สิต ร่วมกับ ทิมทพันธ์ เลาพงษ์สิต ผู้บริหารหมู่บ้านรัตนบุรี และ เดอะมันดิรีนี บูติก รีสอร์ท เชียงราย มอบเงิน 1 แสนบาท ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยภาคใต้ มี ร.ต.อ.สุเมต แก้วมณี ประธานชมรมชาวปักษ์ใต้เชียงรายเป็นผู้รับมอบ และยังได้จัดงาน Cocktail การกุศล "รวมน้ำใจด้านหน้าหน้าตาชาวปักษ์ใต้" นำรายได้ทั้งหมดร่วม 4 แสนบาท โดยไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้นร่วมสมทบด้วย นำเงินชมครับ

■ เวลา 9.09 น. วันที่ 18 เม.ย. นี้ ดร.รศ.วันชัย สิริชนะ ประธานกรรมการ อำนวยการ ร่วมกับ นพ.เฉลิมศักดิ์ศรีชัย ผอ.โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นประธานตัดริบบิ้น เปิดอาคารหอผู้ป่วยใน (IPD) เพื่อรองรับบริการรักษาพยาบาลแก่นักศึกษา พนักงานและประชาชนทั่วไปนอนรักษาค้างคืนภายในโรงพยาบาลได้แล้วครับ

เจริญ อัญชลีลังกา

# พรพิมล ไชยส

## การเป็นอาจารย์คืองาน

### Style

**พี่**หญิงสาวร่างเล็ก ท่าทางเรียบร้อยอ่อนหวานตามสไตล์สาวเหนือที่ใจเย็น อ่อนแ่มแต่ใจโต สุขุม ใจดี แต่หนักแน่น เธอชื่ออาจารย์กิก-พรพิมล ไชยส นิต เป็นอาจารย์อยู่ที่สำนักวิชาการจัดการ สาขาอุตสาหกรรมและการท่องเที่ยว ก่อนหน้านี้เธอทำงานอยู่ที่โรงแรมดังที่อังกฤษและที่เชียงใหม่ อยู่ในสายโรงแรมมากกว่า 3 ปี ก่อนที่จะมาค้นพบตัวเองในภายหลังว่าชอบสอนหนังสือมากกว่า ก็เลยหันเหเส้นทางชีวิตมาเป็นอาจารย์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปริญญาโทจากประเทศอังกฤษ ด้านการจัดการโรงแรมและการท่องเที่ยว หลังจบปริญญาโทเธอก็ทำงานในโรงแรมชื่อดังที่อังกฤษอยู่ 2 ปี ก่อนกลับมาทำงานโรงแรมที่ประเทศไทย และเปลี่ยนงานมาเป็นอาจารย์ เพราะเป็นอาชีพที่ชอบและมีเกียรติ

เริ่มจากการเป็นอาจารย์ที่เคหะที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น ด้านการบริหาร เมื่อแม่ชิตกับตัวเองว่าจะเลือกเส้นทางอาชีพนี้ เธอจึงตัดสินใจมาเป็นอาจารย์ประจำที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมาสอนเรื่องการท่องเที่ยวและโรงแรม ที่มาสอนที่นี่เพราะเป็นภาคอินเตอร์จะได้ใช้ภาษาอังกฤษ และเป็นมหาวิทยาลัยใกล้กับบ้านเกิดของตนเอง ซึ่งอาจารย์ก็สอนที่นี่มาได้ 1 เทอมแล้ว

เธอคิดว่าอาจารย์ที่ดีต้องถ่ายทอดความรู้ได้ ให้คำปรึกษาได้ ไม่ศึกษาไว้ใจปรึกษาได้บ้างเรื่องอาจจะเป็นเรื่องที่ไม่ควรสอน สำหรับการเป็นครู ความรู้แก่คนอื่น ถือว่าใหม่ อยู่เสมอ คิดสำหรับตัวเอง เพศตลอด เรียนกันไม่ช้างานบ้านจะกะลามาซึ่งกำลังอยู่ เพราะความรู้เป็นอยู่เสมอ ■

# 5 ชั้นสร้างแรงบันดาลใจ

**สุนทรว**  
เมื่อก่อนทำงานที่โรงแรมดุสิตธานี ตอนลาออกเพื่อนร่วมงานทำให้เป็นที่ระลึก เป็นภาพไว้ในกิจกรรมต่างๆ ที่ทำงานที่นั่น เพื่อนทำให้รู้สึกประทับใจ เป็นเพื่อนทำงานกลุ่มที่เราประทับใจที่สุดหวังว่าจะได้เพื่อนร่วมงานที่ดีๆ แบบนี้ตลอดไป

**กล็องเตยรูป**  
ชอบถ่ายรูป ถ่ายทุกอย่าง วิวต้นไม้ ดอกไม้ มีงานอดิเรกเป็นการถ่ายรูป บางทีก็ถ่ายไว้ประกอบการสอนก็มี

**อังวระศรี**  
เป็นหนังสือที่ชื่นชอบทั้งตัวเธอเอง เพราะเขียนหนังสือใช้ชีวิต และวิถีชีวิตมีความสุขเมื่อเจอหน้าและหาทางออกของปัญหาได้อย่างน่า

**นาฬิกา**  
เป็นของขวัญจากคุณแม่ เป็นนาฬิกาเรือนแรกที่คุณแม่ให้ตอนเรียนจบปริญญาโท เป็นสัญลักษณ์ว่าเวลาเป็นของมีค่าและต้องรู้จักใช้เวลา ยิ่งเมื่อมาทำงานแล้วยิ่งต้องรู้จักเวลา ใส่ประจำมา 5-6 ปีแล้ว เมื่อมองนาฬิกาก็เห็นหน้าคุณแม่ลอยมาเด่นชัด เวลาคิดถึงคุณแม่ก็จะมองนาฬิกาแทนความคิดถึง เพราะเราอยู่กับคนละจังหวัด

# สุนิศา นักรัก

นางสาวสุนิศาจะต้องเป็นที่รัก  
ได้ทั้งเรื่องเรียนและเรื่องส่วนตัว  
คุณแม่ของสุนิศาทำงานอยู่  
ไม่กล้าปรึกษาคุณแม่ต่อคุณแม่  
คุณแม่ท่านนี้ใจดีมาก ถึงอะไรที่พอ  
ที่มีส่วนมีความสุขและอบอุ่นก็  
เออสิ

นางสาวสุนิศาเป็นอาชีพที่ ดีให้  
ทั้งเรื่องเรียนและเรื่องส่วนตัว  
คุณแม่ของสุนิศาทำงานอยู่  
ไม่กล้าปรึกษาคุณแม่ต่อคุณแม่  
คุณแม่ท่านนี้ใจดีมาก ถึงอะไรที่พอ  
ที่มีส่วนมีความสุขและอบอุ่นก็  
เออสิ

สุนิศา  
งานของเธอ  
สุนิศา  
งานของเธอ  
สุนิศา  
งานของเธอ



## Shortcut เมื่อซีอีโอทำกา

“คุณเรื่องศักดิ์ หมัดตบคี่  
อะไรที่ซีอีโอทำไม่จะต้อง  
ไม่ได้ด้วย” คุณสุนิศาถาม  
สุนิศาเป็นซีอีโอที่ประสบความสำเร็จ ซึ่ง  
ได้รับคำแนะนำจากบอร์ดบริหารให้มาพบ  
กับผม

“กรรมการที่คณะกรรมการนั้นบอกไว้  
การมีได้จะช่วยเหลือความดีได้ไม่ได้  
แต่ไม่ได้บอกอะไรมากกว่านี้ คุณช่วยเล่าให้  
ผมฟังดีกว่าว่าเราได้รู้วิธีการเขาทำกัน  
อย่างไร”

“ได้ครับ แต่ผมรู้สึกว่าคุณยังกังวลใจ  
อยู่ พอจะบอกได้หรือไม่เรื่องอะไร”

“ด้วยความเคารพครับ จากประวัติ  
ของคุณ คุณก็ไม่ใช่ซีอีโอคนไหนแล้ว  
คุณจะได้รู้ซีอีโอได้อย่างไร”

“เป็นคำถามที่มีเหตุผล ว่าแล้วคุณ  
เห็นอะไรหรือป่าวครับ”

“เล่นและเก่งเรื่องซีอีโอครับ” เขาก็  
อย่างภาคภูมิใจ

“ผมก็คิดเช่นนั้น ส่วนผมเองไม่ได้  
ครับ แต่ว่าเมื่อไม่นานมานี้ ผมเองมี  
ขอให้ผมได้เขาเพื่อที่เขาเห็นอะไร  
ขึ้น

ผมขอกล่าวขอบคุณอีกครั้ง  
“ที่เกรียง และอยากได้ตัวอย่าง  
การฝึกสอนครับ”

“ผมยินดีนะไป แต่คุณก็  
ก่อตั้งใหม่ได้”

“ทราบครับ แต่ซีอีโอซีอีโอ  
หลายหลายธุรกิจ โดยที่ซีอีโอ  
ดูบ้างแต่ถ้าไม่เก่งกับพวก  
“ก็จริงของคุณ แล้วผม  
นะว่าผมจะใช้คำถามช่วย  
คุณก็เหมือนซีอีโอเขา  
ก่อตั้งที่คำว่าผมเอง คุณ  
เรื่องอะไรกันละ”

“ผมเองก่อตั้งบริษัท  
อยากให้เป็นมีอะไรไม่



มาจากเชียงราย ร.อ.กำจัด เต็มมงคล ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต นำ  
คณะอาจารย์ และ นักศึกษา ระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการ ใดจิตติศักดิ์และชีพพลายชน มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย เข้าเยี่ยมชมกระบวนการการผลิต ที่สำนักงาน นสพ. ไทยรัฐ วันก่อน



# 2010 网络流行语 (三)

2010 wǎngluò liúxíngyǔ (sān)

## คำยอดนิยมในอินเทอร์เน็ต ประจำปี 2010 (ตอนจบ)

第九名：萝莉控

第九名：蘿莉控

Dìjiǔmíng: Luóli kòng

ตี้จิวหมิง: หลัวลี่ ค่ง

**อันดับที่เก้า ผู้หลงรักเด็กหญิงผู้อ่อนหวาน**

“萝莉控” เป็นคำทับศัพท์ของคำว่า “lolita” หมายถึง ผู้ที่หลงรัก ชื่นชอบเด็กผู้หญิงที่อ่อนหวานน่ารัก แต่งตัวเหมือน เจ้าหญิง คำนี้แต่เดิมพบในหนังสือหรือภาพยนตร์การ์ตูนญี่ปุ่นที่มี เนื้อหาเกี่ยวกับตัวการ์ตูนเด็กผู้หญิงที่มีลักษณะอายุน้อย ใสซื่อ แต่งตัวน่ารัก แต่เมื่อความนิยมในหนังสือ ภาพยนตร์ การ์ตูนญี่ปุ่น ได้รับความนิยมจนกลายเป็นกระแสสังคมลึกลับวัฒนธรรมญี่ปุ่น คำว่า “萝莉” ก็เลยถูกนำมาใช้มากขึ้น และจากที่มักใช้อยู่แต่ในการ์ตูน ก็ถูกนำมาใช้เป็นคำเรียกรูปลักษณะการแต่งตัวของเด็กผู้หญิงที่แต่งตัว อ่อนหวานน่ารักคล้ายกับเด็กผู้หญิงในการ์ตูนญี่ปุ่นว่า การแต่งตัว แบบ “萝莉” หรือ “lolita fashion” ส่วนคำว่า “控” เป็น คำทับศัพท์ภาษาอังกฤษของญี่ปุ่นที่มาจากพยางค์แรกของคำว่า “complex” ซึ่งมาจากคำผสมของ “Lolita complex” หมายถึง กลุ่มคนที่มีความคิด ความชื่นชอบในทำนองให้ความเอ็นดูเด็กผู้หญิง ที่มีกิริยาและการแต่งตัวอ่อนหวาน

ขณะที่คำว่า “萝莉控” ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ ตัวอักษร “控” ก็ได้กลายเป็นตัวอักษรที่ถูกนำมาประสมเพื่อ สร้างคำใหม่ ๆ ขึ้นมา เช่น คนที่ชอบดื่มกาแฟมากเราจะเรียก กันว่า “咖啡控/咖啡控/kāfēi kòng/คาเฟย์ ค่ง”

คนที่ ชอบอมลูกอมเรียกว่า “糖果控/糖果控/tángguǒ kòng/ถังกั้ว ค่ง” ส่วนคนที่ติดการใช้โทรศัพท์มือถือตลอดเวลา เรียกว่า “手机控/手機控/shǒujī kòng/โจ้วจี ค่ง” เป็นต้น

第十名：不怕狼一样的对手，就怕猪一样的校友。

第十名：不怕狼一樣的對手，就怕豬一樣的校友。

Dìshí míng: Búpà láng yíyàng de

duìshǒu, jiù pà zhū yíyàng de xiàoyǒu.

ตี้ฉือหมิง: ปู้พ่า หลาง อี้ย่าง เตอะ ตู่ยโจ้ว, จี้ว พ่า จู อี้ย่าง เตอะ เสี่ยวโฮยว.

**อันดับที่สิบ ไม่กลัวศัตรูที่เก่งเหมือนหมาป่า แต่กลัวเพื่อนร่วมโรงเรียนที่โง่เหมือนหมู**

ประโยคนี้มาจากเหตุการณ์ทางสังคมของผู้บริหารระดับสูง ในบริษัท Microsoft ที่ถูกกล่าวหาเรื่องวุฒิการศึกษาปลอมระดับปริญญาเอกที่ได้รับมาจาก Pacific Western University ประเทศ สหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ ซึ่งใน สังคมจีนการจบการศึกษาจากสถาบันที่มีชื่อเสียงและยังเป็นสถาบัน จากต่างประเทศนั้นย่อมได้รับการประกันถึงความสามารถเป็น อย่างดี แต่เมื่อมีฝ่ายตรงข้ามออกมาโจมตีว่าผู้บริหารท่านนี้ไม่ได้ สำเร็จการศึกษาตามที่กล่าวอ้าง วุฒิทางการศึกษาที่เขาได้มานั้น ก็เป็นของปลอมที่ใช้เงินซื้อมา เมื่อชาวนี้อั้วพรหลายออกไปจึงเป็นที่



สนใจของคนจำนวนมาก มีการค้นหาประวัติการศึกษาในทุกระดับ และรวมถึงเรื่องส่วนตัวอื่น ๆ ออกมาตีแผ่อย่างกว้างขวาง

อย่างไรก็ตาม ความจริงเป็นอย่างไรกันแน่ คงไม่มีใครตอบได้ แต่จากเหตุการณ์นี้ ทำให้สังคมจีนเริ่มหันกลับไปมองกลุ่มคนที่ไปเรียนและสำเร็จการศึกษาจากต่างประเทศ มีการสร้างคำศัพท์ใหม่ขึ้นมาว่า “西毕生/西毕生/xībì shēng/ซีบีเจิง” ซึ่งแปลว่า ผู้ที่สำเร็จการศึกษาจาก Pacific Western University แต่ความหมายอีกนัยหนึ่งก็คือผู้ที่จบการศึกษาจากต่างประเทศ มีตำแหน่งหน้าที่การงานทางสังคมสูง แต่อาจไม่มีคุณภาพและความสามารถ

เหตุการณ์นี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดเกี่ยวกับการไปเรียนต่างประเทศของชาวจีนบางส่วน ซึ่งจากเดิมมักจะชื่นชมผู้ที่จบจากสถาบันที่มีชื่อเสียงมาเป็นการให้ความสำคัญกับผู้ที่ใช้ความรู้ความสามารถในการทำงานมากยิ่งขึ้น ทำให้มีการนำประโยคนี้นี้มาใช้ในการประชดหรือแสดงความไม่พอใจในเรื่องอื่นๆ เช่น นักฟุตบอลที่เล่นไม่ดีจนมีส่วนทำให้ทีมแพ้ เพื่อนร่วมทีมก็มักจะพูดว่า

不怕狼一样的对手，就怕猪一样的队友。  
不怕狼一样的对手，就怕猪一样的队友。  
Búpà láng yíyàng de duìshǒu, jiù pà zhū yíyàng de duìyǒu.



ปูฟา หลาง อี้ย่าง เตอะ ดู่ยโ่ว่ว, จี้ว ฟา จู อี้ย่าง เตอะ ดู่ยโหย่ว.  
ไม่กลัวคู่แข่งที่เก่งเหมือนหมาป่า แต่กลัวเพื่อนร่วมทีมที่โง่เหมือนหมู

ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
โทร. 02-6790039 ต่อ 5111

# ปฏิทินกิจกรรม ประจำเดือนพฤษภาคม 2554

วันที่ / เวลา	กิจกรรม / โครงการ	ผู้เข้าร่วม	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
อาทิตย์ 1 พฤษภาคม - อังคาร 3 พฤษภาคม 2554	• การอบรมเพิ่มทักษะ โครงการเสริมสร้างผู้ประกอบการใหม่ (NEC) พื้นที่จังหวัดเชียงราย (คลัสเตอร์ชา)	• ผู้ที่ผ่านการคัดเลือกตามโครงการ NEC พื้นที่จังหวัดเชียงราย	• หน่วยปมเพาะวิสาทกิจ
จันทร์ 2 พฤษภาคม - อังคาร 3 พฤษภาคม 2554	• โครงการ "เทคนิคการเขียนรายงานการประชุมอย่างมีประสิทธิภาพ"	• พนักงานสายปฏิบัติการ	• ส่วนการเจ้าหน้าที่
อังคาร 3 พฤษภาคม 2554	• โครงการ การเสวนาวิชาการ เรื่อง ทิศทางเศรษฐกิจเชียงรายและภาคเหนือตอนบน : ผลกระทบภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหว	• ผู้ประกอบการ ส่วนราชการ บุคคลทั่วไป	• ศูนย์บริการวิชาการ
พุธ 4 พฤษภาคม 2554	• โครงการบริการวิชาการแก่หน่วยงาน โครงการพัฒนาบุคลากรส่วนท้องถิ่น เทศบาลตำบลช่องลม จังหวัดกำแพงเพชร	• บุคลากรเทศบาล ตำบลช่องลม จังหวัดกำแพงเพชร	• ศูนย์บริการวิชาการ
จันทร์ 9 พฤษภาคม - ศุกร์ 13 พฤษภาคม 2554	• โครงการบริการวิชาการแก่หน่วยงานโครงการพัฒนาครูผู้สอนสาขาวิทยาศาสตร์ของ สสวท.	• ครู สสวท.	• ศูนย์บริการวิชาการ
อังคาร 10 พฤษภาคม 2554	• โครงการ "การบริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ ในการทำงาน"	• พนักงานสายปฏิบัติการ	• ส่วนการเจ้าหน้าที่
เสาร์ 28 พฤษภาคม 2554	• อบรม "ให้ความรู้บุคลากรเพื่อควบคุม และป้องกันโรคไข้เลือดออก" • สัมมนา เรื่อง "จิตบริการกับการพัฒนาองค์กร"	• บุคลากร • บุคลากร	• โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง • โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
เสาร์ 28 พฤษภาคม - อาทิตย์ 29 พฤษภาคม 2554	• โครงการบริการวิชาการประจำปีโครงการ สร้างอาชีพจากการนำเอาน้ำมันหอมระเหย มาใช้ในการทำผลิตภัณฑ์สุขภาพ	• บุคคลทั่วไป	• ศูนย์บริการวิชาการ
จันทร์ 30 พฤษภาคม 2554	• สัมมนา เรื่อง "ผลิตภัณฑ์สุขภาพใช้อย่างไร ให้ได้ผลและปลอดภัย"	• บุคคลทั่วไป	• โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

**บรรณาธิการ:** นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์

**กองบรรณาธิการ:** นายพนมกร นันติ, นางสาวพรพิศุทธิ์ คีตธา,  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

**ผู้ช่วยบรรณาธิการ:** นางสาวรมน รวยแสน, นางสาวปนัดดา ปันติ,  
นายจักรพงษ์ วงษ์ใหญ่, นายภูวศิษ ฤงแก้ว, นางสาวกิตติยา วงศ์ใจ,  
นางสาวกิตติมา คำรังษี, นางสาววิจิตรา ชมภูรักษ์, นางสาวนงนภัส วงศ์ภูงา,  
นางสาวอัจฉรา ทรงวิรัตน์

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

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ตำบลท่าสุต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57100

โทรศัพท์ 0 5391 6000 โทรสาร 0 5391 6034

**ติดตาม รายการสารคดี ตามรอย...แม่ฟ้าหลวง**

ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT

ออกอากาศทุกวันพุธ เวลา 13.55-14.00 น.

และเชิญรับฟังข่าวสาร สาระน่ารู้ ผ่านทาง

**รายการรอบรู้พลา.** 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

## มฟล. เดินหน้าออกตรวจหอพักเครือข่าย พร้อมให้ความรู้ผู้ประกอบการหอพัก เตรียมความพร้อมเมื่อเกิดสถานการณ์ภัยพิบัติ

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) โดยหัวหน้าส่วนพัฒนานักศึกษา พร้อมเจ้าหน้าที่และผู้แทนองค์การนักศึกษา ออกเยี่ยมเยียนผู้ประกอบการและตรวจสอบความพร้อมของอาคารและสิ่งปลูกสร้างของหอพักเครือข่ายที่อยู่โดยรอบมหาวิทยาลัย เพื่อหารือร่วมกันเตรียมป้องกันหากเกิดกรณีภัยพิบัติเกิดขึ้นในอนาคต

นายวีระชัย เจริญจิตติชัย หัวหน้าส่วนพัฒนานักศึกษา มฟล. เปิดเผยว่า ส่วนพัฒนานักศึกษาและผู้แทนองค์การนักศึกษา ได้ออกตรวจเยี่ยมและพบปะกับผู้ประกอบการหอพักบริเวณรอบมหาวิทยาลัย (หอพักเครือข่าย) เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2554 ที่ผ่านมา เพื่อจัดเก็บข้อมูลด้านที่พักและสภาพแวดล้อมของหอพัก และข้อมูลความเป็นอยู่ในด้านต่างๆ ของนักศึกษาให้เป็นปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและติดตามดูแลนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังตรวจสอบความพร้อมของหอพัก อาคารและสิ่งปลูกสร้างที่อยู่โดยรอบมหาวิทยาลัย พร้อมหารือร่วมกัน เพื่อเตรียมป้องกันหากเกิดกรณีภัยพิบัติเกิดขึ้นในอนาคต โดยกล่าวว่า



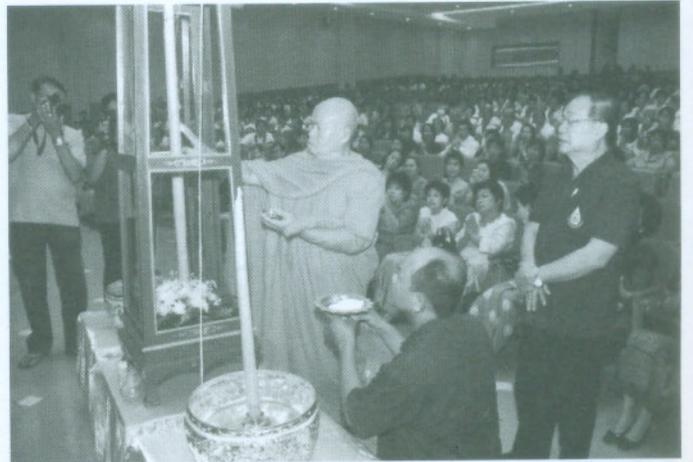
“มหาวิทยาลัยมีความห่วงใยในชีวิต ความเป็นอยู่และทรัพย์สินของนักศึกษา ที่พักอยู่บริเวณหอพักเครือข่ายโดยรอบมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะในกรณีเมื่อเกิดภัยพิบัติ จึงได้มาหารือกับผู้ประกอบการเจ้าของหอพักเครือข่าย เพื่อขอความร่วมมือหาวิธีป้องกันและเตรียมรับมือเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่ทราบล่วงหน้า และมฟล. พร้อมทั้งจะให้ความรู้และความช่วยเหลือทันทีเมื่อเกิดเหตุการณ์” พร้อมกล่าวเพิ่มเติมด้วยว่า

“ทางส่วนพัฒนานักศึกษา มฟล. จะจัดให้มีวิทยากรและผู้เชี่ยวชาญมาบรรยายเพื่อให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการหอพักเครือข่ายและมหาวิทยาลัย พร้อมให้คำปรึกษาและช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุการณ์ และขอแจ้งผู้ปกครองและนักศึกษา ให้คลายความวิตกกังวลเนื่องจากทั้งมฟล. และผู้ประกอบการหอพักเครือข่าย เตรียมพร้อมรับสถานการณ์และยืนยันจะดูแลนักศึกษาอย่างดีที่สุด” นายวีระชัยกล่าว

## มฟล. จัดพิธีทำบุญเพื่อความผาสุกร่มเย็นของผืนแผ่นดินไทย ชาวเชียงรายเข้าร่วมล้นหลาม

เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2554 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับคณะสงฆ์จังหวัดเชียงราย จัดพิธีทำบุญเพื่อความผาสุกร่มเย็นของผืนแผ่นดินไทย และทำบุญทานหาบูรพมหากษัตริย์และบรรพชนผู้สร้าง และมีคุณูปการต่อผืนแผ่นดินไทย ณ ลานเฉลิมพระเกียรติ และหอประชุมสมเด็จพระเจ้า มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมีพระสงฆ์จำนวน 108 รูป เจริญพระพุทธมนต์ และนำน้ำจากบ่อน้ำทิพย์และแม่น้ำสายหลักจากทั่วจังหวัดเชียงรายมาประกอบน้ำพุทธมนต์ เช่น จากพระธาตุดอยตุง พระธาตุดอยกิตติ และดอยช้าง และจากวัดที่มีนามมงคล 9 แห่ง รวมถึงจากแม่น้ำ 7 สาย ทั่วจังหวัดเชียงราย ในพิธี รศ.วันชัย ศิริชนะ ประธานกรรมการอำนวยการมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นำคณะผู้บริหาร คณาจารย์ พนักงาน นักศึกษา และประชาชนจากชุมชนต่างๆ จากทั่วจังหวัดเชียงราย เข้าร่วมกว่า 1,000 คน

ประธานกรรมการอำนวยการมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เปิดเผยว่า ในช่วงเวลาที่ผ่านมาประเทศไทยเกิดเหตุภัยพิบัติขึ้นหลายครั้งและหลายพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นแผ่นดินไหวในภาคเหนือตอนบนหรือน้ำท่วมฉับพลันในภาคใต้ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจึงได้ร่วมกับคณะสงฆ์จังหวัดเชียงราย จัดพิธีทำบุญครั้งนี้ขึ้น ทั้งพิธีเจริญพระพุทธมนต์เพื่อความเป็นสิริมงคล พิธีสังเคราะห์ รวมทั้งทำบุญทานหาบูรพมหากษัตริย์ และบรรพชนผู้สร้าง และกระทำคุณประโยชน์ต่อผืนแผ่นดินไทยในคราวเดียวกัน เพื่อความ



เป็นสิริมงคล เพื่อขจัดปัดเป่าความวิตกกังวล ความไม่สบายใจ และเป็นการสร้างขวัญกำลังใจให้พี่น้องประชาชนให้กลับคืนมาดังเดิม ตลอดจนเพื่อความผาสุกร่มเย็นของผืนแผ่นดิน