



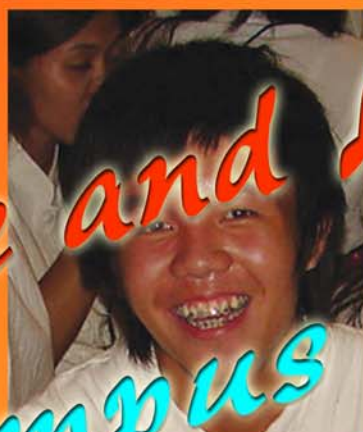
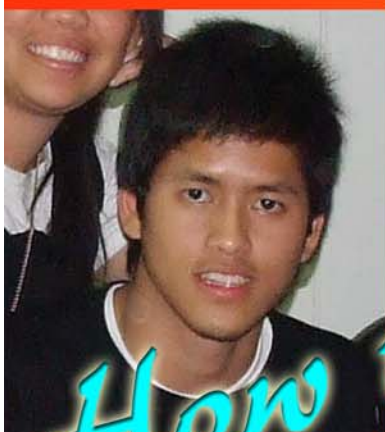
MFU

newsletter

ปลูกป่า สืบสวน

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีที่ 3 ฉบับที่ 32 ประจำเดือนพฤษภาคม 2550

An Ideal Place to Live and Learn



How to Live and Learn
on Campus 2007

เป็นธรรมดาครับที่พอใกล้จะเริ่มต้นเปิดเทอมใหม่ที่โรงเรียนมัธยมศึกษาทั้งในมหาวิทยาลัยและนอกมหาวิทยาลัย ก็ค่อยๆ จะคึกคักและอบอุ่นขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะกับเดือนนี้ด้วยแล้ว ส่วนหนึ่งก็สืบเนื่องมาจากโครงการเตรียมความพร้อมด้านทักษะภาษาอังกฤษ และให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตภายในรั้วมหาวิทยาลัยแก่นักศึกษาใหม่ ในชื่อว่า “How to Live and Learn on Campus” (รายละเอียดอ่านได้ในฉบับ) ซึ่งในปีนี้นับเป็นปีที่ 2 แล้วครับ

การที่นักศึกษามากกว่า 2,000 คน ต่างมีที่มาจากทุกจังหวัดทั่วทุกภาคของประเทศนั้น ทำให้ในอีกแง่มุมหนึ่ง โครงการนี้ จึงเปรียบเสมือน “สะพาน” เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาใหม่อันหลากหลาย พร้อมหล่อหลอมรวมเป็น “ดอกคำวน” ช่อใหม่ อีกช่อหนึ่ง

แน่ละ ถึงแม้จะต่างที่มา แต่ก็มีจุดหมายเดียวกัน... เพื่อก้าวเดินต่อไปสู่นาคตที่ดี...

ณัฐกร วิตานนท์

แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว



โบราณสถานถ้ำพระ

โบราณสถานถ้ำพระ ตั้งอยู่บริเวณ หมู่ 5 บ้านป่าอ้อ ตำบลแม่ยาว อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย อยู่ห่างจากตัวอำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย ประมาณ 8 กิโลเมตร เส้นทางเดินทาง โดยทางรถยนต์ 2 ทาง คือ 1. เส้นทางแรกใช้เส้นทางจากถนนพหลโยธิน เลี้ยวสะพานข้ามแม่น้ำกก แยกซ้ายมือ ใช้เส้นทางเชียงราย - ห้วยชม 2. เส้นทางที่พัฒนาจากตัวเมือง ข้ามสะพานแม่ฟ้าหลวง ผ่านบ้านน้ำลัดก็จะเข้าสู่เขตตำบลแม่ยาว โดยทางเรื่อนักท่องเที่ยวสามารถเข้าเรือจากท่าเรือ เชิงสะพานแม่ฟ้าหลวง เพื่อเยี่ยมชมทัศนียภาพของแม่น้ำกก สองฟากฝั่งเป็นป่าเขาที่สวยงามตามธรรมชาติ และจะได้เห็นบริเวณรอบนอกของโบราณสถานถ้ำพระ นอกจากนี้ยังสามารถแวะชมหมู่บ้านชาวเขาเผ่าต่างๆ เช่น อีกอ ลีซอ กะเหรี่ยง หรือจะแวะปางช้างเพื่อนั่งช้างเที่ยวป่ารอบบริเวณนั้นก็ได้ อัตราค่าเช่าเรือลำละ 450 บาท สามารถนั่งได้ 8 คน ใช้เวลาในการชมประมาณ 2 ชั่วโมง เช่าเรือได้ตั้งแต่วันที่ 06.00-14.00 น.

ถ้ำช้างลัว

อยู่ทางทิศเหนือของภูเขาห่างจากถ้ำพระประมาณ 150 เมตร ภายในถ้ำจะเป็นลานโล่ง มีแสงสว่างเล็กน้อย มีลมพัดผ่านตลอดเวลา อากาศภายในเย็นสบายมาก ไม่อึดอัด เวลาเข้าเที่ยวชมต้องใช้เทียนหรือไฟฉายเพื่อเพิ่มแสงสว่างจะได้เห็นทัศนียภาพภายในถ้ำได้ชัดเจน และสวยงามยิ่งขึ้น



ถ้ำห้วย

อยู่ห่างจากถ้ำลุมประมาณ 10 เมตร ถ้ำลึกประมาณ 100 เมตร ทางเดินเข้าถ้ำค่อนข้างแคบและมีมืด ถ้ำจะให้ต้องใส่รองเท้าบูต และควรมีอุปกรณ์ที่ให้แสงสว่าง เช่น ไฟฉาย เทียน เป็นต้น ภายในถ้ำเป็นลานกว้างมีหินย้อยที่สวยงามมาก บริเวณถ้ำยังคงสภาพของธรรมชาติสวยงามดงามมาก ซึ่งถ้ำต่างๆ อยู่ภายในภูเขาหินลูกเดียวกัน มีทางเดินรอบภูเขา เวลาเที่ยวชมจะเดินวนไปตามถ้ำต่างๆ พอสุดท้ายก็จะมาบรรจบที่ถ้ำพระ ซึ่งอยู่บริเวณด้านหน้าลานจอดรถ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นการเที่ยวถ้ำจะพาไปถึงควมมีเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง และควรมีอุปกรณ์ในการเที่ยวให้พร้อมด้วย

ถ้ำลอบ

อยู่ห่างจากถ้ำช้างลัวง ประมาณ 50 เมตรซึ่งเป็นถ้ำที่ไม่ลึกมากมีแสงสว่างพอมองเห็นภายในถ้ำได้และมีลมพัดแรงออกจากปากถ้ำตลอดเวลา

ความสำคัญและจุดเด่นของสถานที่

โบราณสถานถ้ำพระ ตั้งอยู่ริมแม่น้ำกกตรงข้ามกับหาดเชียงราย ลักษณะเป็นภูเขาหินลูกเดียว สูงประมาณ 500 – 1,000 เมตร ทางทิศตะวันตกเป็นพุทธสถานถ้ำพระ ถ้ำนั่งเรือผ่านสามารถมองเห็นทัศนียภาพบริเวณโดยรอบ ภายนอกถ้ำภายในถ้ำพระมีพระพุทธรูปองค์ใหญ่เป็นพระประธาน และยังมีพระพุทธรูปบูชาอีกหลายองค์ นอกจากนี้ในถ้ำยังมีหินงอกหินย้อยที่สวยงาม และมีค้างคาวอยู่จำนวนมาก นอกจากถ้ำพระแล้ว ภายในภูเขาหินลูกนี้ ยังมีถ้ำอื่นๆ อีก คือ ถ้ำช้างลัวง ถ้ำลม และถ้ำห้วย นักท่องเที่ยวสามารถเดินเที่ยวชมให้ทั่วถึงทั้ง 3 ถ้ำ ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ควรเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม นอกจากนี้โบราณสถานถ้ำพระยังเป็นแหล่งประวัติศาสตร์ที่พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 7 เคยเสด็จประพาส เมื่อวันที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2469 อีกด้วย



แนะนำหนังสือ



ชีวิตดี เลือกได้ 15 ทางเลือก

เพื่อชีวิตที่มีความหมายมีคุณค่า และความสุขใจ
ชีวิตอยู่ได้โดยการเลือกและต้องไม่ปล่อยให้ผ่านไป
ตามยถากรรม 15 ทางเลือก เพื่อชีวิตที่มีความหมาย มีคุณค่า
และมีความสุขใจ

(สำนักพิมพ์ 108 สูดยอดไอดี,

272 หน้า, ราคา 179 บาท)

เขียนโดย : HAL URBAN

แปลโดย : วัลภา ลินลาวรรณ

บรรณาธิการโดย : เบญญาวัฒน์

หลายคนที่ท้อแท้สิ้นหวัง ปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามยถากรรม โดยคิดว่าชีวิตนี้ขึ้นอยู่กับโชคชะตาเป็นตัวกำหนด และมองคนอื่นว่าโชคดีกว่าตน แต่หารู้ไม่ว่า ผู้ที่มีความสุข ประสบความสำเร็จ และมีชีวิตที่มีคุณค่า นั้นเป็นผู้ที่ได้เลือกทางเดินสำหรับการใช้ชีวิตความจริงแล้ว “การเลือกใช้ชีวิต” นั้นอยู่คู่กับมนุษย์มานานแสนนานแล้ว ที่น่าแปลกคือ คนจำนวนมากกลับไม่ตระหนักหรือลืมไปว่าพวกเขาต้องเลือกอยู่เกือบตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเล็กๆ น้อยๆ หรือเรื่องใหญ่ที่สามารถเปลี่ยนชีวิตของเราไปในทางที่ดีหรือเลวได้ ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะพูดถึงการเลือกที่สำคัญเหล่านั้น ด้วย 15 ทางเลือกวิถีชีวิตที่ช่วยให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงดีขึ้น

ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ทองแท้

หรือ

ทองเก้

ทองแท้ หรือ ทองเก้

มนุษย์รู้จักนำทองคำมาทำเครื่องใช้และเครื่องประดับต่างๆ มานานกว่า 6,000 ปีแล้ว จากหลักฐานพบว่า มีการค้นพบทองคำที่บริเวณเอเชียตะวันตก ในดินแดนเมโสโปเตเมีย อียิปต์ เมื่อ 1,200 ปีก่อนคริสตกาล ชาวอียิปต์มีความรู้อย่างมากในศิลปะการตีทองให้เป็นแผ่นเพื่อเพิ่มประโยชน์ในการใช้สอย รวมถึงการผสมทองคำกับโลหะตระกูลต่ำกว่าเพื่อสร้างความหลากหลายของสี และเพิ่มความแข็งแรง (World of gold. 2538 : 58-61)

สำหรับในประเทศไทย จากหลักฐานที่เป็นโบราณวัตถุแสดงให้เห็นว่า มีการใช้ทองคำมาตั้งแต่ สมัยฟูนัน (พุทธศตวรรษที่

ทองแท้ 1

9-10) แหล่งทองคำที่มีชื่อเสียงของประเทศไทย ได้แก่ อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ อำเภอบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี จังหวัดลพบุรี และบ้านไต่มา อำเภอสุดิริน จังหวัดนราธิวาส (ศิลปากร, กรม. 2542 : 297-303) ส่วนในภาคเหนือ พบแหล่งแร่ทองคำที่อำเภอแม่สาย สุดเขตแดนของประเทศไทย ผ่านอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย จังหวัดพะเยา จังหวัดลำปาง ลงมาทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ จนถึงอำเภอเถิน จังหวัดลำปางและอำเภอลอง จังหวัดแพร่ นอกจากนี้ยังมีที่ทิศตะวันออกของจังหวัดเชียงใหม่ ถึงอำเภอฝาง จังหวัดลำพูน (สุนทร ชูตินธรานนท์ และคณะ. 2543 : 134)

เครื่องทองโบราณที่ขุดพบในประเทศไทย



“ทองเค หรือ ทองเก้” เมื่อได้นับคำสองคำนี้แล้ว หลายคนสับสนว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร หรืออาจสงสัยว่าชื่อบทความเป็นการบอกเล่าหรือเป็นคำถามให้เลือก เพราะคำทั้งสองสร้างปัญหาให้กับบุคคลทั่วไปเสมอมา ประการสำคัญคือเรื่องความหมายของคำ ซึ่งอาจทำให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความจริง ดังนั้นในเบื้องต้น เราจึงควรมาทำความรู้จักกับคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับทองคำ เพื่อเป็นพื้นฐานในการอ่านบทความดังนี้

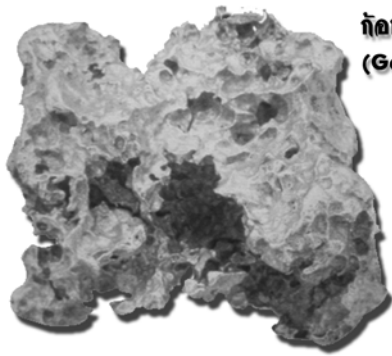
ทองคำ (น.) ราชบัณฑิตที่ 79 สัญลักษณ์ Au เป็นโลหะลักษณะเป็นของแข็งสีเหลือง หลอมละลาย ที่อุณหภูมิ 1,063 องศาเซลเซียส เนื้ออ่อนมาก บุกให้เป็นแผ่นจนมีความหนาแน่นน้อยกว่า 0.0001 มิลลิเมตรได้ ใช้ทำรูปพรรณต่างๆ และทำเงินตรา นอกจากนี้ทองคำเป็นธาตุอิสระในธรรมชาติ ไม่ว่องไวต่อปฏิกิริยา และทนทานต่อการขึ้นสนิมได้ดีเลิศ มีจุดเดือดที่ 2,701 องศาเซลเซียส มีความถ่วงจำเพาะ 19.3 และมีน้ำหนักอะตอม 196.67 (อำนาจ เจริญศิลป์.

2523 : 71-73) ที่สำคัญทองคำมีความแวววาวอยู่เสมอไม่ทำปฏิกิริยากับออกซิเจน ดังนั้นเมื่อสัมผัสกับอากาศสีของทองจะไม่หมองและไม่เกิดสนิม มีความอ่อนตัว

ทองคำเป็นโลหะที่มีความอ่อนตัวมากที่สุดด้วย ทองเพียงประมาณ 2 บาท เราสามารถยืดออก เป็นเส้นลวดได้ยาวถึง 8 กิโลเมตร หรืออาจตีเป็นแผ่นบางได้ถึง 100 ตารางฟุต ทองคำเป็นโลหะชนิดหนึ่งที่สามารถนำไฟฟ้าและสะท้อนความร้อนได้ดีได้มีการนำทองคำไปฉาบไว้ที่หน้ากากหมวกของนักบินอวกาศเพื่อป้องกันรังสีอินฟราเรด (สมาคมค้าทองคำ <http://www.goldtraders.or.th/goldinfo.php>) คำศัพท์ที่มีความหมายว่าทอง เช่น สุวรรณ สุพรรณ กนก ภาณุจัน มาศ นพคุณ คำ จารุ ธีรณ อุไร ฯลฯ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน. 2542 : 508-510) ได้ให้ความหมายของคำศัพท์ที่เกี่ยวกับ “ทอง” ไว้ดังนี้

ทอง น. ธาตุแท่งชนิดหนึ่งเนื้อแน่นมาก สีเหลืองสุกปลั่ง เป็นโลหะมีค่า เช่น บ่อทอง เจริญทอง ทองแท่ง ทองลิ่ม เรียกเต็มว่า ทองคำ



**ก้อนทองคำธรรมชาติ
(Gold Nugget)**

ทองคำเปลว น. ทองคำที่ตีแผ่ให้บางที่สุด ตัดใส่แผ่นกระดาษ ใช้สำหรับปิดบนสิ่งที่ล่งรัก เช่น พระพุทธรูป

ทองชุบ น. โลหะชุบทอง ทองวิทยาศาสตร์ก็เรียก

**ทองคำแท่ง 99.99 %
ทรีด 24 K**



ทองขาว (โบ) น. โลหะสีขาวแกมเทา บุปเป็นแผ่น รีดเป็นลวดได้ อาจหมายถึงโลหะนิกเกิลหรือโลหะแพลทินัม

ทองคำขาว หรือ แพลทินัม (Platinum) น. ธาตุลำดับที่ 78 สัญลักษณ์ Pt เป็นโลหะลักษณะเป็นของแข็งสีเงินเป็นเงางาม หลอมละลายที่ 1,765 องศาเซลเซียส ใช้ประโยชน์นำไปผสมกับโลหะอื่นให้เป็นโลหะเจือ ใช้เป็นอุปกรณ์ไฟฟ้า อุปกรณ์ในเครื่องมือวิทยาศาสตร์และใช้ทำเครื่องประดับที่มีราคาสูง ทองคำขาวมีราคาแพงกว่าทองคำประมาณ 1 เท่าตัว



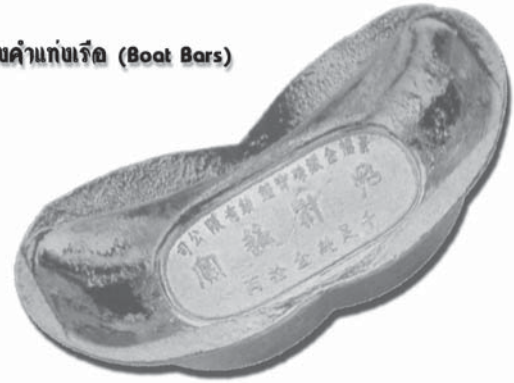
**เครื่องทองรูปพรรณไทย
96.5 % ทรีด 23.16 K**

**ทองคำแท่งบิสกิต
(Biscuit Bars)**



น้ำประสานทอง (1) ทองคำผสมกับโลหะอื่น เช่น เงิน หรือ ทองแดง โดยให้มีเปอร์เซ็นต์ที่ต่ำกว่า ตัวรูปพรรณ เช่น หากจะบัดกรีทองรูปพรรณ 100 % ต้องผสมทองเพื่อทำน้ำประสานทองที่ประมาณ 90 % เพราะทองที่มีเปอร์เซ็นต์ต่ำกว่าจะหลอมละลายก่อนทองที่มีเปอร์เซ็นต์สูงกว่า น้ำประสานทองนี้จะเป็นตัวเชื่อมให้ทองติดกัน(ผู้เขียน)

ทองคำแท่งเร็ด (Boat Bars)



น้ำประสานทอง (2) บอแรกซ์ (Borax) เกลือเคมีชนิดหนึ่ง เป็นสารประกอบทางเคมีประเภทอนินทรีย์ มีชื่อเรียกว่า “โซเดียมไพโรบอเรต” มีจุดสะสมประมาณ 750 องศาเซลเซียสใช้ผสม น้ำประสานทอง (1) เพื่อช่วยในการละลาย ผู้ผลิตอาหารบางรายนำมาผสมในอาหาร เช่น ลูกชิ้น หมูยอ เพื่อให้กรอบและเหนียว

ทองเค น. เรียกทองคำที่มีเกณฑ์สำหรับวัดความบริสุทธิ์เป็น



**ทองคำแท่งยีน-ก๊วย
(Yin-Yon Bars)**

“กะรัต” (K) ว่า ทองเค บางครั้งเรียก ทองนอก ทอง 24 กะรัต ถือเป็นทองที่บริสุทธิ์ที่สุด ถ้ามีกะรัตต่ำลงมากก็มีโลหะอื่นเจือมากขึ้นตามส่วน เช่น ทอง 14 กะรัต หมายถึง มีเนื้อทอง 14 ส่วน มีโลหะอื่นปนอยู่ 10 ส่วน (ราชบัณฑิตยสถาน. 2539 : 384) หรือ ทองเค โดยที่ เค (K) ย่อมาจากคำภาษาอังกฤษว่า Karat (Carat) หมายถึง Unit of measurement of the purity of gold (pure gold being 24 karat) นั้นเอง (A P Cowieat. 1989 : 132)

ทองเกี คำว่า เกี ว. (ภาษาจีน) ปลอมหรือเลียนแบบเพื่อให้หลงผิดว่าเป็นของแท้ ไม่ใช่ของจริง โดยปริยายหมายความว่าไม่มีราคา ใช้การไม่ได้ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2542 : 137)

ฉบับหน้าเราจะได้มาคุยกันถึงวิธีกำหนดมาตรฐานของทองคำกันต่อครับ

อ.สุทธา รัตนศักดิ์ สำนักวิชาศิลปศาสตร์

กระโดน

Careya sphaerica Roxb.

พรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขง

สวนพฤกษศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (MFU Botanical Garden) ได้จัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับพรรณไม้และพรรณพืชในลุ่มน้ำโขง พรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขง

ชื่อวงศ์

LECYTHIDACEAE (เดิม BARRINGTONIACEAE)

ชื่อพื้นเมือง

ปุย ปุยขาว ผ้าฮาด (เหนือ) แสงจิเห่น, ชุย (กะเหรี่ยง) ผักเบน (ลาว) กะนอล (เขมร) Tummy Wood (อังกฤษ)

การกระจายพันธุ์ตามธรรมชาติ

ไทย ลาว เขมร เวียดนาม ภาคเหนือมาเลเซีย พม่า ศรีลังกา บังคลาเทศ อินเดีย อัฟกานิสถาน ในไทยขึ้นอยู่ทั่วประเทศ ในเขตป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง ทุ่งหญ้า หรือในริมลำคลองในเขตป่าพรุ ปกติเป็นไม้ทนแล้ง

ลักษณะทางชีววิทยา

เป็นไม้ผลัดใบ ขนาดกลาง มีความสูงประมาณ 10-20 เมตร ลำต้นมีเปลือกหนา มีสีน้ำตาลปนเทา หรือน้ำตาลดำ บางต้นอาจจะมีผิวเรียบ บางต้นอาจจะมีรอยปรือออกเป็นสะเก็ดทั่วไป

เรือนยอดเป็นรูปกลม มีกิ่งก้านมาก พุ่มเรือนยอดหนา ทำให้ดูแน่นทึบ ต้นไม้ทั้งใบในฤดูแล้ง ยอดอ่อนและดอกจะแตกออกมาในเวลาไล่เลี่ยกัน

ใบกระโดนเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับที่บริเวณปลายกิ่ง แผ่นใบเรียงถึงฐานใบ ใบเป็นรูปไข่กลับ ปลายใบแหลม ขอบใบมีหยักเล็กน้อย ใบมีความยาว 25-30 ซม. และมีความกว้าง 10-15 ซม. เนื้อใบหนา ใบเรียบและเกลี้ยงทั้งสองด้าน มีเส้นขอบใบ เส้นใบย่อยเป็นร่างแห

กระโดนออกดอกเดี่ยวหรือเป็นช่อ แต่ละดอกมีใบประดับ 3 ใบ ดอกมีสีขาวหรือขาวนวล กลีบดอกบางมีสีกลีบกลีบเลี้ยงมีสีกลีบ โคนติดกันมีใบประดับสามใบ เกสรตัวผู้เป็นจำนวนมาก รังไข่มี 4 ช่อง

ผลกระโดนมีรูปไข่หรือกลม มีขนาด 5-8 ซม. ปลายผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ภายในผลมีเมล็ดจำนวนมาก เมล็ดแบน มีสีน้ำตาล มีรูปขอบขนาน และมีผิวเรียบ ยาวประมาณ 1-2 ซม.



ประโยชน์

ใบผัด เป็นยาสมานแผล ใบและผลอ่อนใช้เป็นอาหารสัตว์ของโค กระบือ ใบอ่อนและดอกทานได้ ใช้เป็นยาร่างกาย แก้หวัด แก้ไอ ทานแล้วทำให้ชุ่มคอ ผลมีรสจืดเย็น ทานได้ ช่วยย่อยอาหาร ในตลาดชนบท บางครั้งจะมีขายดอกและผลอ่อน

หากมีปริมาณ 100 กรัม จะมีสารอาหาร โปรตีน 8%, ไขมัน 5-47 %, แคลเซียม 13 มก., ฟอสฟอรัส 18 มก., เหล็ก 1.7 มก., เกลือ 6.5 %, คาร์โบไฮเดรต 60.28 %, วิตามินเอ 3958 อียู วิตามินบี1 0.10 มก., วิตามินบี2 0.88 มก., ลิกนิน 8.87 %, ไนอาซิน 1.8 มก. เมล็ดมีรสฝาดเมา ใช้ทำยาเบื่อปลา หรือแก้พิษต่างๆ เปลือกต้นมีรสฝาดเมา ใช้สมานแผล แก้ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก

เปลือกเมื่อทุบสามารถทำเป็นเบาะหลังช้าง เส้นใยเหนียวพอที่จะทำเชือก

เนื้อไม้หยาบ แต่มีเส้นตรงและแข็ง ใช้ทำไม้หมอนรถไฟ ได้เนื้อไม้มีสีน้ำตาลอมแดงหรือแดงแก่ นิยมทำเครื่องเรือน เครื่องใช้ นำมาใช้ทำครก ทำสาก ทำเกวียน ทำเรือ ทำพาย และสามารถเหลาเนื้อไม้ได้ ซึ่งสามารถทำเครื่องเรือนได้



เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2550 คณะจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียว จำนวน 5 ท่าน เข้าร่วมพบปะอธิการบดีร่วมเสวนาความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยหัวเฉียว ประเทศจีน และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ณ ห้องรับรองอาคารสำนักงานอธิการบดี โดยมีรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ คณบดีศิลปศาสตร์ และอาจารย์ประจำสำนักวิชาศิลปศาสตร์อีกหลายท่าน



เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2550 คณะจากมหาวิทยาลัย อุบลราชธานี จำนวน 10 ท่าน เข้าร่วมเสวนา และรับฟังการบรรยาย เกี่ยวกับการจัดการระบบหอพัก ณ ห้องแม่ข้าวต้ม อาคารสำนักงาน

อธิการบดี ในการนี้ผู้จัดการหอพัก อาจารย์บรรพต ปานจันทร์ และ คุณกัมพล ไชยเลิศ ให้การต้อนรับและเป็นวิทยากรในครั้งนี้ด้วย



ในวันศุกร์ที่ 27 เมษายน 2550 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ให้การต้อนรับคณะจากมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 26 ท่าน ณ ห้องเธียเตอร์ อาคารศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา ในครั้งนี้

คุณวีระชัย เจริญจิตตินัย หัวหน้าส่วนพัฒนานักศึกษา และอาจารย์บรรพต ปานจันทร์ ผู้จัดการหอพักนักศึกษา ให้เกียรติมาถ่ายทอดประสบการณ์

เตรียมความพร้อมก่อนเปิดเทอมกับ...

How to Live AND LEARN on Campus 2007



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นับเป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งแรกๆ ของไทยที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อหลักในการเรียนการสอน ซึ่งมหาวิทยาลัยได้รับนักศึกษาเพิ่มขึ้นตามลำดับ และในปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยมีนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านระบบการคัดเลือกจากระบบรับตรงทั่วประเทศ และระบบโควตา จำนวน 1,192 คน ใน 9 สำนักวิชา 23 สาขา

ในแต่ละปีนักศึกษาใหม่ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มาจากหลายภูมิภาคของประเทศ ดังนั้น นักศึกษาแต่ละคนจึงอาจมีสภาพร่างกายจิตใจและการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอาจส่งผลไปยังการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย มฟล. จึงได้มีนโยบายจัดเตรียมความพร้อมสำหรับนักศึกษาใหม่ด้านการใช้ชีวิตในรั้ว มฟล. การคบเพื่อน การดูแลตนเอง การเตรียมความพร้อมด้านการเรียนในระดับอุดมศึกษา รวมถึงการเตรียมความพร้อมด้านภาษาอังกฤษ ซึ่งจะเป็นสื่อหลักในการเรียนการสอนที่ มฟล.



รศ.ดร.จักรพันธ์ วังษ์บุรณวาทย์ คณบดีสำนักวิชาศิลปศาสตร์ มฟล. เปิดเผยว่า จากแนวความคิดเรื่องการปรับความรู้พื้นฐานภาษาอังกฤษ และการปรับตัวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย สำนักวิชาศิลปศาสตร์ มฟล. จึงจัดโครงการ “How to Live and Learn on Campus 2007” ในระหว่างวันที่ 1 – 26 พฤษภาคม 2550 ขึ้น ซึ่งนักศึกษาใหม่ที่เข้าร่วมโครงการจะได้เรียนภาษาอังกฤษปรับพื้นฐาน ร่วมกิจกรรมสนทนาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาใหม่ด้วยกัน รวมถึงการทำความรู้จักสถานที่ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย

นอกจากนี้นักศึกษาใหม่จะได้เข้าฟังบรรยายพิเศษโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และเทคนิคการใช้ภาษาอังกฤษอย่างง่าย เช่น พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี), อ.วิบูลย์ ศรีโสภณ, ผศ.ดร.อรชุน ไชยเสนะ, รศ.สนธิดา เกียรติวงศ์ และ ผศ.ดร.ภักดิ์ ภูพิพัฒน์ เป็นต้น โดยวิทยากรแต่ละท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในการถ่ายทอดความรู้ให้เข้าใจง่าย สนุกสนาน ซึ่งจะทำให้นักศึกษาใหม่เก็บเกี่ยวความรู้ได้อย่างเต็มที่



“มฟล. หวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการ “How to Live and Learn on Campus 2007” จะสามารถทำให้นักศึกษาใหม่ทุกคนได้เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต ทักษะการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างเหมาะสม และที่สำคัญคือนักศึกษาจะมีความรู้ด้านภาษาอังกฤษที่เพิ่มขึ้น และมีความพร้อมสำหรับการเรียนการสอนของ มฟล. ในภาคการศึกษาแรกที่จะเปิดภาคเรียนต้นเดือนมิถุนายน” คณบดีสำนักวิชาศิลปศาสตร์ มฟล. กล่าว

อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาใหม่เกิดความเครียด และวิตกกังวลในช่วงเปิดภาคเรียนคือความไม่เคยชินกับสถานที่ใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ เพื่อนใหม่ และที่สำคัญความไกลบ้านของนักศึกษาส่วนใหญ่ ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ทำให้นักศึกษาใหม่มีปัญหาด้านการเรียนมากในช่วงแรก ทำให้ประสิทธิภาพหรือความสนใจใส่ใจในการเรียนลดลง และหากไม่รีบดำเนินการให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ ให้แก่นักศึกษาก็อาจจะส่งผลในระยะยาวเกี่ยวกับการเรียนและสังคมของนักศึกษาได้



นายวีระชัย เจริญจิตติชัย หัวหน้าส่วนพัฒนานักศึกษาเปิดเผยว่าได้จัดเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับบริการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาใหม่ โดยในวันจันทร์ที่ 30 เมษายน 2550 จะจัดกิจกรรม “นักศึกษาใหม่พบส่วนพัฒนานักศึกษา” เพื่อแนะนำหน่วยงานภารกิจของส่วน เจ้าหน้าที่ และสถานที่ให้บริการ โดยในวันนั้นจะได้บอกนักศึกษาใหม่เกี่ยวกับช่องทางการติดต่อขอรับบริการให้คำปรึกษาซึ่งมีหลายช่องทางด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการให้บริการที่ห้องแนะแนว ทางเว็บไซต์ของส่วนพัฒนานักศึกษา รวมถึง Hotline สายด่วนซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาเข้าถึงการใช้บริการได้มากยิ่งขึ้น



ด้านนางสาวสยมพร ไชยวงศ์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายแนะแนวและให้คำปรึกษา ส่วนพัฒนานักศึกษาเปิดเผยว่า ปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษาส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาด้านการเรียนโดยเฉพาะช่วง 1-2 เดือนแรกของเทอม เพราะปรับตัวกับการเรียนรายวิชาต่างๆ ไม่ค่อยได้ เรื่องส่วนตัวก็มีบ้างแต่ไม่ค่อยมาก แต่เมื่อเทียบกับสัดส่วนของนักศึกษาทั้งหมดที่เรา มีอยู่ถือว่ามีนักศึกษามาใช้บริการน้อย ทำให้ฝ่ายแนะแนวต้องให้บริการเชิงรุก และหาช่องทางต่างๆ เพื่อให้ นักศึกษาเข้ามาใช้บริการให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้ นักศึกษามองเห็นถึงความสำคัญของการพูดคุยปัญหาที่พบมากกว่าจะเก็บไว้คนเดียว และทำให้เขามองว่าการใช้บริการให้คำปรึกษาและแนะแนวนักจิตวิทยาเป็นเรื่องปกติไม่ใช่เรื่องน่าอาย หรือมองว่าเป็นคนมีปัญหาเหมือนที่หลายคนเข้าใจ สำหรับผู้ที่ต้องการใช้บริการคำปรึกษาสามารถโทรหาเจ้าหน้าที่ได้ที่ 0-5391-6666 หรือสายภายใน 6666

มฟล. สืบสานประเพณีปีใหม่เมือง



เมื่อวันที่ 23 เมษายน ที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง สืบสานประเพณีล้านนาจัดพิธีสงฆ์น้ำพระราชนิพนธ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีขึ้นเป็นครั้งแรก และยังได้จัด พิธีรดน้ำดำหัวอธิการบดีพร้อมทั้งผู้บริหาร เนื่องในเทศกาลสงกรานต์ (ปีใหม่เมือง) ประจำปี 2550

ภายในงานงานเต็มไปด้วยความเป็นกันเองระหว่าง ผู้บริหาร คณาจารย์ พนักงาน นักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และ ประชาชนจาก 4 ตำบลรอบมหาวิทยาลัย ได้แก่ ต.นางแล ต.ท่าสูด ต.ริมกก และ ต.แม่ข้าวต้ม ที่มาร่วมในพิธี โดยนายกิตติชัย อ้นสุวรรณ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลได้เป็นผู้แทนประชาชนในการ กล่าวขอสุมา (ขอโทษ) หากมีสิ่งใดที่เป็นการล่วงเกินแก่มหาวิทยาลัย และผู้บริหาร รวมทั้งขอพรจากผู้บริหาร มฟล. ในโอกาสนี้ด้วย

รศ.ดร.เทอด เทศประทีป รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและ บริการวิชาการ กล่าวว่า เทศกาลสงกรานต์ถือเป็นประเพณีการเฉลิมฉลองวันขึ้นปีใหม่ของไทยมาแต่โบราณ การรดน้ำดำหัวขอพร ผู้ใหญ่นั้นเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง และเป็นการแสดงถึงความเคารพ ความรัก สร้างความสามัคคีในหมู่พี่น้องญาติสนิท รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในชุมชน เพื่อเป็นการสืบสานประเพณีดังกล่าวให้คงไว้ตลอดไป มฟล. จะยึดถือปฏิบัติตลอดไป



มฟล. จัดเวทีนวัตกรรมความงาม เครื่องสำอาง สปา และอาหารเสริม สุดยิ่งใหญ่



รศ.ดร.พรณวิภา กฤษฎาพงษ์
คณบดี สำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง

รองศาสตราจารย์ ดร.พรณวิภา กฤษฎาพงษ์ คณบดี สำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เปิดเผยว่า สำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มฟล. ร่วมกับ สมาคมเคมีเครื่องสำอางแห่งประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐและเอกชน ทั้งในและต่างประเทศ นักวิจัยในภาครัฐและภาคอุตสาหกรรม รวมทั้งผู้ประกอบการธุรกิจสุขภาพ ความงาม เครื่องสำอาง และสปา จัดการประชุมวิชาการ “นวัตกรรมความงาม เครื่องสำอาง สปา และอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ” (The 1st Symposium on Cosmetic and Health Innovations) ซึ่งถือเป็นครั้งแรกของประเทศไทยที่จะได้จัดงานยิ่งใหญ่ในระดับนี้ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันอุตสาหกรรมสุขภาพ ความงาม เครื่องสำอาง และสปา มีความสำคัญอย่างยิ่ง และสร้างรายได้ให้กับประเทศไม่น้อย ในขณะที่ธุรกิจดังกล่าวจัดเป็นวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เกิดปัญหาขาดแคลนเทคโนโลยีและความสามารถในการจัดการสมัยใหม่ ขาดทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและตรงตามความต้องการ

การประชุมวิชาการดังกล่าวจะเป็นเวทีที่ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเพิ่มพูนองค์ความรู้ เผยแพร่ผลงานวิจัยและผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ ความงาม เครื่องสำอาง และสปา ส่งผลให้เกิดความร่วมมือด้านการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยี เกิดเครือข่ายเพื่อการพัฒนาปัจจัยหลักที่เป็นเงื่อนไขของความสำเร็จในการเพิ่มผลผลิต เช่น การพัฒนาบุคลากร การเพิ่มขีดความสามารถด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การสนับสนุนและถ่ายทอดเทคโนโลยีระหว่างกัน เป็นต้น เป็นการกระตุ้นให้ตระหนักถึงความสำคัญของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีด้านสุขภาพ ความงาม เครื่องสำอาง และสปา ที่มีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศยิ่งขึ้น



รศ.ดร.พรณวิภา กล่าวว่า การประชุมวิชาการดังกล่าวจะจัดขึ้นวันที่ 26-27 พฤษภาคม 2550 ณ โรงแรมปาร์คนายเลิศ กรุงเทพฯ ซึ่งนอกจากการบรรยายถึงแนวโน้มการตลาดนวัตกรรมใหม่และเทคโนโลยีต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพความงาม เครื่องสำอางสปา และอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ การแสดงผลงานวิจัยทางวิชาการยังจัดให้มีการจัดบูธแสดงสินค้าของผู้ประกอบการต่างๆ การปฏิบัติการด้านสุขภาพความงาม เครื่องสำอางสปา และอาหารเสริมแก่บุคคลทั่วไป (Workshops) เช่น Do-it Yourself Cosmetics and Personal Care, Make-up Workshop, Healthy Recipe นอกจากนี้ยังจัดให้มีชั้นเรียนให้ความรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ ในแต่ละด้านสำหรับผู้ประกอบการและบุคคลทั่วไปโดยนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยและจากบริษัทชั้นนำ เช่น How to Choose Your Sunscreen Products, Skin Care Language, Detox Yourself เป็นต้น



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงวิจัยพบเปลือกลำไยช่วยชะลอความเหี่ยวของผิวหนัง ครึ่งแรกในเมืองไทย

รองศาสตราจารย์ ดร.พรณวิภา กฤษณาพงษ์ คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเปิดเผยว่า เนื่องจากลำไยเป็นผลไม้ที่ขึ้นชื่อของจังหวัดทางภาคเหนือและที่ผ่านมาจะพบว่าผลผลิตที่ได้จากลำไยแต่ละปีที่มีออกมาจำนวนมากทำให้ราคาตก ส่งผลต่อเกษตรกร อีกทั้งเม็ดลำไยยังกลายเป็นขยะที่มีจำนวนมาก ดังนั้น สำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มฟล. โดยคณาจารย์และนักศึกษา จึงช่วยกันค้นคว้าวิจัยว่ามีส่วนใดของเม็ดลำไยที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ เนื่องจากเราจะเห็นว่าที่เมืองจีนยังนิยมนำเม็ดลำไยอบแห้งมาต้มกินเป็นสมุนไพร จึงคิดว่าลำไยน่าจะมีส่วนอะไรที่มีประโยชน์ จึงได้ทำการค้นคว้าวิจัยจนพบสารที่ได้จากเปลือกเม็ดลำไย เป็นสารประกอบประเภทฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล ประกอบด้วย Gallic acid, Ellagic acid, Procyanidin B-2 และ Procyanidin A-type dimers ซึ่งสารสำคัญในกลุ่มนี้มีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของริ้วรอยได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีการวิจัยพบว่าสารสกัดจากเปลือกเม็ดลำไยช่วยในการป้องกันแสงยูวีได้ การวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาประมาณ 2 ปี

สำหรับกระบวนการสกัดสารโพลีฟีนอล จะเริ่มจากการนำเม็ดลำไยมาแกะเปลือกสีน้ำตาลออกและล้างให้สะอาด จากนั้นนำไปอบแห้งด้วยตู้อบความร้อน และนำเปลือกที่ได้ไปบดให้ละเอียดเป็นผง และทำการสกัดด้วยตัวทำละลาย 10 ขั้นตอน กระทั่งได้สารโพลีฟีนอลเพียงตัวเดียว จากนั้นกรองเอาเพียงแค่น้ำใสและ



ทำให้ระเหยแห้งด้วยระบบสุญญากาศที่อุณหภูมิต่ำจนได้เป็นสารสกัดที่เข้มข้น เพื่อนำไปตรวจหาปริมาณสารสำคัญ เช่น โพลีฟีนอลที่คงเหลือสำหรับกระบวนการสุดท้ายคือการควบคุมมาตรฐานคุณภาพ เพื่อใช้ในการผลิตครั้งต่อไป ทั้งนี้ หลังจากที่ได้สูตรมาตรฐานในการผลิตสารสกัดเบื้องต้นแล้วจึงนำสารสกัดที่ได้ไปทดสอบความปลอดภัยและผลข้างเคียงต่อเซลล์เนื้อเยื่อในหลอดทดลองในด้านการระคายเคือง เมื่อได้ผลที่ไม่ก่ออันตรายแต่อย่างใดจึงนำไปทดสอบกับอาสาสมัคร

รศ.ดร.พรณวิภา กล่าวต่อไปว่าได้มีการทดสอบประสิทธิภาพของสารสกัดเข้มข้นของเปลือกสีน้ำตาลของเม็ดลำไยที่สกัดได้กับอาสาสมัคร 200 คน ซึ่งคณะแพศยา และอาชีพพบว่าสามารถชะลอการเกิดรอยเหี่ยวย่นได้ดี มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่เติมสารสกัดจากเมล็ดองุ่นที่นิยมนำมาใช้เป็นส่วนผสมเครื่องสำอางต่างๆ ในขณะนี้

อย่างไรก็ตามสารสกัดเข้มข้นของเม็ดลำไยดังกล่าวยังสามารถนำไปพัฒนาเป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ช่วยฟื้นฟูสภาพผิวให้เปล่งปลั่ง สดใส ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวอย่างอ่อนโยน หรือแม้แต่ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมที่สามารถป้องกันผมหลุดร่วง และผลิตภัณฑ์อาหารเสริมดูแลสุขภาพได้อีกด้วย ซึ่งในขั้นตอนนี้อยู่ทางสำนักฯ ได้นำไปเป็นส่วนผสมกับครีมทาผิวและทดสอบกับอาสาสมัคร โดยได้มีการวัดผิวก่อนใช้และหลังใช้ซึ่งเห็นผลที่แตกต่าง ทั้งนี้การวิจัยดังกล่าวถือเป็นครั้งแรกในประเทศไทยที่สำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มฟล. ค้นพบ นอกจากนี้สำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง ยังได้วิจัยผักผลไม้ตัวอื่นๆ อยู่ขณะนี้ เช่น ลิ้นจี่ เม็ดมะม่วง ผักเป็ดใหญ่ ผักบุ้งทะเล รวมถึงเปลือกทุเรียน เป็นต้น



ชื่อ-สกุล : นางสาวธนา คงโนนกอก (นาง)
บัณฑิตรุ่นที่ 5 สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์
อาชีพ : ผู้ช่วยนักวิจัย

ฉบับนี้ “ศิษย์เก่าอยากบอก” มาจับเข่าคุยกับว่าที่บัณฑิตสาวที่เพิ่งจบการศึกษาหมาดๆ เมื่อเดือนมีนาคม 2550 นี้เอง น้องนางคุยด้วยสีหน้ายิ้มแย้มว่า “จริงๆ แล้วต้องบอกว่าเป็นว่าที่บัณฑิตรุ่นที่ 3 ของสาขาวิชา และเป็นรุ่นที่ 5 ของมหาวิทยาลัยคะ ภูมิใจที่เรียนจบแล้ว มีงานทำ ซึ่งตอนนี้งานเป็นผู้ช่วยนักวิจัย ซึ่งหัวข้อของอาจารย์ที่ทำงานด้วยเป็นหัวข้อเดียวกันกับที่ทำตอนเรียนอยู่ คือเรื่องการสกัดน้ำมันหอมระเหย นางถือว่าเป็นโชคดีมากที่ได้งานนี้ เพราะถือว่าเป็นการต่อยอดสิ่งที่เรื่องได้ศึกษาไว้ การทำงานสนุกค่ะ เพราะเราจะได้ออกพื้นที่เพื่อเก็บตัวอย่างแล้วนำมาวิเคราะห์ในห้องแล็บ



การเรียนที่ มฟล. ตอนปีหนึ่งสำหรับนางแล้วยากมากเลยคะ เหตุผลหนึ่งต้องบอกความจริงว่าตอนนั้นไม่ทราบว่ามี มฟล. เรียนเป็นภาษาอังกฤษ แต่เมื่อเข้ามาแล้วก็บอกตัวเองว่าต้องทำให้ได้ ในเทอมแรกนั้นเกรดได้แค่หนึ่งกว่าๆ แต่พอขึ้นปีสองปีสามเกรดก็ขึ้นมาตามลำดับ อาจเป็นเพราะเรารู้จุดด้อยของตัวเองว่าอ่อนภาษาอังกฤษมาก ไม่รู้คำศัพท์ เพราะฉะนั้นก่อนเรียนจะอ่านหนังสือไปก่อน ไม่รู้เรื่องไม่เป็นไร คิดว่าเดี๋ยวไปฟังอาจารย์แล้วกลับมาอ่านอีกครั้งก็จะช่วยให้เราเข้าใจได้ และที่สำคัญยังแปลคำศัพท์ที่เราไม่รู้และท่องไว้ให้ขึ้นใจ นี่เป็นเคล็ดลับที่ทำให้ผลการเรียนของนางดีขึ้นมากคะ น้องๆ จะนำไปใช้ก็ไม่ว่ากันนะจ๊ะ



ชื่อ-สกุล : นางทานตะวัน แสนพิช
มหาบัณฑิตสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ (รุ่นแรก) สำนักวิชาศิลปศาสตร์
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง : สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย (อบจ.)

อีกคนหนึ่งคนคุณภาพที่ “ศิษย์เก่าอยากเล่า” นำมาเสนอในฉบับนี้คือ คุณทานตะวัน แสนพิช สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงรายที่ให้ความสนใจมาศึกษาต่อในระดับปริญญาโทที่ มฟล. เปิดใจว่า ที่เลือกมาศึกษาต่อระดับปริญญาโทที่ มฟล. เพราะว่าเป็นมหาวิทยาลัยคุณภาพที่อยู่ภายในจังหวัด และที่เลือกเรียนสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์นั้น เพราะสามารถนำความรู้ไปใช้ในการทำงานได้จริง

มฟล. ในมุมมองของคุณทานตะวัน “มฟล. เป็นมหาวิทยาลัยที่ทันสมัย แต่ก็มีบุคลากรที่มีความสามารถ และเป็นสถาบันที่เผยแพร่การศึกษาให้กับนักศึกษาได้เป็นอย่างดี นักศึกษาที่จบออกมาทุกระดับสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี”

“การศึกษาในระดับปริญญาโทเป็นการศึกษาที่ทำให้บุคลากรได้มีประสบการณ์ และสามารถนำความรู้มาปรับปรุงการทำงาน และการประกอบอาชีพให้ประสบผลสำเร็จได้ โดยเอาความรู้ที่ได้เรียนมามานำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว และชุมชนในการพัฒนาในด้านต่างๆ ซึ่งพี่เองก็เป็นหนึ่งคนที่พิสูจน์ได้เกี่ยวกับการศึกษาต่อปริญญาโทที่นี่ ที่ ม.แม่ฟ้าหลวง”

โยเกิร์ต นมเปรี้ยวเพื่อสุขภาพ

อ.จักรกฤษณ์ วงศ์ลังกา
สำนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว ซึ่งมีแบคทีเรียที่ยังมีชีวิตอยู่เป็นองค์ประกอบสำคัญ จุดประสงค์ของการรับประทานนมเปรี้ยวที่ถูกต้อง คือ การรับประทานแบคทีเรียที่ยังมีชีวิตจำนวนมาก (ประมาณหมื่นล้านตัวต่อกรัม) เพื่อหวังผลต่อสุขภาพ ส่วนนมเปรี้ยวที่เราหาซื้อกันในท้องตลาดทำขึ้น โดยมีการปรุงแต่งรสชาติให้อร่อย บางชนิดไม่สมควรเรียกว่าโยเกิร์ตเสียด้วยซ้ำเพราะนำไปพาสเจอร์ไรซ์ (ฆ่าเชื้อที่อุณหภูมิสูง) และนำมาบรรจุกล่อง บางชนิดก็มีการใส่น้ำตาลมากจนส่งผลเสียต่อสุขภาพอีกต่างหาก บางชนิดก็มีการเจือจางจนปริมาณแบคทีเรียเหลืออยู่น้อยมาก

แบคทีเรียที่พบในโยเกิร์ต ได้แก่ แลคโตบาซิลลัส เอซิโดฟิลลัส (Lactobacillus acidophilus) แลคโตบาซิลลัส บัลการิคัส (Lactobacillus bulgaricus) และ สเตรปโตคอคคัส เทอร์โมฟิลลัส (Streptococcus thermophilus) แบคทีเรียเหล่านี้ช่วยย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมให้เป็กรดแลคติกทำให้มีภาวะกรดและมีรสเปรี้ยว ภาวะนี้จะช่วยแก้ปัญหาสำหรับคนที่บริโภคนมวัวสด ๆ แล้วท้องเสียได้ด้วย ดังนั้น โยเกิร์ตที่ดีควรทำจากนมชนิดต่าง ๆ และแบคทีเรียที่ดีเท่านั้น ไม่ควรมีส่วนผสมอย่างอื่นเข้าไปเจือปน ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาล สี สารเจลาติน รสสังเคราะห์ ส่วนผสมเหล่านี้ล้วนทำให้คุณค่าของโยเกิร์ตด้อยลง แม้ว่าเราอาจจะไม่คุ้นเคยต่อรสโยเกิร์ตธรรมชาติ แต่ขอให้คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ท่านก็จะสามารถรับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติด้วยความสบายใจและอร่อย



คุณประโยชน์จากโยเกิร์ต

- 1.โยเกิร์ตย่อยง่าย เพราะน้ำตาลแลคโตสในนมนมถูกย่อยไปแล้วลดภาวะการฉ่ำแน่นนมหรือดื่มแล้วท้องเสีย
- 2.เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยยับยั้งจุลชีพที่ไม่เป็นมิตรในลำไส้ กรดแลคติกที่ถูกสร้างขึ้นจะช่วยต่อต้านจุลชีพที่อาจให้โทษต่อร่างกาย เช่น เชื้อซัลโมเนลลา (Salmonella typhidie) อี โคไล (E. Coli) โคลิแบคทีเรีย (Corynebacteria diphtheriae) ซึ่งปรกติเชื้อเหล่านี้จะทำให้เกิดโรคท้องเสีย แต่กรดแลคติกในโยเกิร์ตทำให้เชื้อเหล่านี้ไม่สามารถทำอันตรายต่อร่างกายได้
- 3.เป็นแหล่งวิตามิน บี โดยเฉพาะวิตามิน บี1 (ไรโบฟลาวิน) แบคทีเรียในโยเกิร์ตยังช่วยสังเคราะห์วิตามิน บี และวิตามิน เค ในลำไส้
- 4.ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมดีขึ้น กรดแลคติกในโยเกิร์ตช่วยให้การย่อยแคลเซียมในนมดีขึ้น
- 5.ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ จุลินทรีย์ในโยเกิร์ตเป็นจุลินทรีย์กลุ่มแลคโตบาซิลลัส ช่วยควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ในเลือดได้

6.ช่วยป้องกันมะเร็ง จุลินทรีย์แลคโตบาซิลลัสสามารถจับกับสารก่อมะเร็ง เช่น โลหะหนัก และกรดน้ำดี ซึ่งมีพิษช่วยยับยั้งกลุ่มแบคทีเรียในลำไส้ที่สร้างสารไนโตรท (เป็นสารก่อมะเร็งตัวหนึ่ง) และยังช่วยเปลี่ยนสารฟลาโวนอยด์จากพืชให้เป็นสารต้านมะเร็งได้

เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งดี ๆ ที่เราได้รับจากการรับประทานโยเกิร์ต แต่ที่สำคัญเราต้องเลือกให้เป็นโยเกิร์ตชนิดใดมีคุณภาพ มีจุลินทรีย์ที่เราต้องการ ฉบับหน้าเราจะได้มาคุยกันถึงวิธีการเลือกซื้อโยเกิร์ตกันต่อครับ



juk_aus@hotmail.com

เป็นที่ทราบกันดีว่า Firefox มีคุณสมบัติที่เด่น ๆ ที่ IE ไม่สามารถทำได้ วันนี้เรามารู้จักกับ Firefox กันแบบรู้ลึกจริงกันเลยว่าอย่างไร

Get Firefox with Google Toolbar for more secure browsing.

ประสบการณ์ด้านเว็บที่ดีกว่า

Firefox มีรูปแบบการทำงานที่สามารถบล็อก Virus, Spyware และ Pop-up โฆษณาต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้การเรียกหน้าเว็บเพจที่คุณต้องการได้รวดเร็ว ด้วยประสบการณ์ของ Firefox การติดตั้งโปรแกรมและนำเข้ารายการที่คุณชื่นชอบจะง่ายจนคุณคาดไม่ถึง ส่วนประกอบของ Firefox ที่คุณจะประทับใจไม่ว่าจะเป็นแท็บที่สามารถเรียกหน้าเว็บเพจได้หลายหน้าซึ่งไม่ต้องเปิดหน้าต่างหลายหน้าต่างและแถบเครื่องมือการค้นหาอันทรงประสิทธิภาพ สัมผัสประสบการณ์การใช้งานเว็บไซต์ที่รวดเร็วและปลอดภัยกับ Firefox วันนี้

การค้นหาที่รวดเร็วสัมผัสความสุข

เพลิดเพลินกับการท่องเว็บไซต์ด้วยการเรียกเว็บเพจได้รวดเร็ว พร้อมรองรับเทคโนโลยีมาตรฐานใหม่เว็บไซต์ และที่จะมีในอนาคต

อัปเดตอัตโนมัติ

ทันทีที่มีการอัปเดตโปรแกรมเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องและความปลอดภัยของโปรแกรม Firefox ระบบอัปเดตอัตโนมัติจะทำการดาวน์โหลด และเมื่อพร้อมที่จะติดตั้งโปรแกรมจะทำการแจ้งให้ทราบ เพื่อให้คุณสามารถทำการติดตั้งด้วยตัวเองทันที ดังนั้น คุณจึงมั่นใจได้ว่าโปรแกรม Firefox ของคุณจะเป็นเวอร์ชันล่าสุดเสมอ

แท็บอัจฉริยะ ประหยัดพื้นที่ในการทำงาน

ด้วยแท็บอัจฉริยะทำให้คุณประหยัดพื้นที่ในการหน้าต่างหลายหน้าต่างในการเปิดเว็บเพจการเปิดโปรแกรม Firefox เพียงครั้งเดียวคุณสามารถที่จะเปิดแท็บหลายแท็บ เพื่อเปิดเว็บเพจได้หลายเว็บเพจแล้วแต่ความต้องการของคุณ

ระบบรักษาความปลอดภัยขณะท่องเว็บไซต์

Firefox จะเฝ้าระวังรักษาคอมพิวเตอร์ของคุณให้ปลอดภัยจาก Spyware, Worm และ Virus ทำให้คุณสามารถท่องเว็บไซต์ได้อย่างไม่ต้องกังวลระบบรักษาความปลอดภัยของ Firefox จะคอยตรวจสอบระบบความปลอดภัยต่าง ๆ ในขณะที่คุณท่องอินเทอร์เน็ตตลอดเวลา ดังนั้น คุณจึงมั่นใจได้ตลอดเวลาที่ใช้ Firefox

ระบบล้างข้อมูลส่วนตัวปกป้อง

ความลับของคุณหลังจากท่องอินเทอร์เน็ตกับเครื่องมือล้างข้อมูลส่วนตัว เพียงคลิกครั้งเดียวคุณสามารถลบข้อมูลส่วนบุคคลทั้งหมด ซึ่งประกอบด้วย Cookies, ประวัติการท่องเว็บไซต์ ข้อมูลการกรอกแบบฟอร์มและรหัสผ่านที่ระบบได้จดจำไว้จะลบออกทันทีที่คุณต้องการ

Bookmarks ที่อัปเดตตลอดเวลา

การอัปเดตที่ทันทั่วทั้งทำให้รายการโปรดของคุณจะได้รับการอัปเดตใหม่ทันทีที่มีเนื้อหาที่ปรับปรุงใหม่ เพื่อให้รายการโปรดของคุณทันสมัยตลอดเวลา

การเข้าถึงความสะดวกสบายของ Firefox

Firefox 1.5 นำคุณสู่โปรแกรมเบราว์เซอร์ที่สนับสนุน DHTML อย่างเต็มที่ โดยผู้ใช้สามารถปรับแต่งการใช้งานต่าง ๆ การลดเพิ่มขนาดตัวอักษร เพื่อความสะดวกของผู้ใช้งาน ด้วยการคลิกเมาส์วา ก็จะได้แสดงเมนูในการปรับแต่งซึ่งเป็นการอำนวยความสะดวกต่อผู้ใช้ Firefox อย่างมาก

ปรับแต่ง Firefox ด้วย Themes

คุณสามารถปรับแต่งปุ่มต่าง ๆ ของ Firefox บนแถบเครื่องมือ โดยคุณสามารถติดตั้งคุณสมบัติใหม่ ๆ หรือเปลี่ยนแปลงรูปแบบของปุ่มและหน้าต่างของโปรแกรมด้วย Themes ซึ่งคุณสามารถดาวน์โหลดได้ฟรีจากเว็บไซต์

พบการสนับสนุนเว็บไซต์รุ่นใหม่

ด้วยวิธีการใหม่กับการให้บริการสนับสนุนโปรแกรมและประสบการณ์ที่เหนือกว่า การสนับสนุนมาตรฐานเว็บไซต์ใน Firefox ทำให้คุณมั่นใจได้ว่าคุณได้ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย และเป็นเทคโนโลยีเดียวกับระบบ Web-based ที่เป็นมาตรฐานของระบบรักษาความปลอดภัยที่ใช้ในระบบเว็บไซต์

แหล่งที่มา...

<http://www.bcoms.net/software/firefox.htm>



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

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 2/2542 ปท.บ้านดู่

ข้อเสนอแนะ

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



ข่าวกิจกรรม มฟล.

9 มิ.ย. 50 กิจกรรมนักศึกษาอุ้มพระเจ็นคอย

14 มิ.ย. 50 พิธีไหว้ครูและรับเป็นศิษย์
และพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณต่อสมเด็จพระเจ้า

23 มิ.ย. 50 พิธีบายศรีสู่ขวัญ และงานเลี้ยงจันโตก

29 มิ.ย 50 ประเพณีจุดเทียนรับขวัญน้อง

30 มิ.ย 50 งาน Fershy Night

ติดตาม

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

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

ที่ปรึกษา รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี, รศ.ดร.เทอด เทศประทีป รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ, นางพรทิพย์ ภูติโยธิน รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร, รศ.นริวรรธ จินตกานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนาความสัมพันธ์ภายนอก, รศ.กัลณกา สาธิตชาดา รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ, ผศ.ปริตนา ประทีปะเสน รองอธิการบดีฝ่ายปฏิบัติการ, รศ.น.อ.ยุทธนา ตระหง่าน ผู้อำนวยการศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ บรรณาธิการ นายณัฐกร วิทิตานนท์ กองบรรณาธิการ นายพฤทธิ พุฒจร, นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์, นายจักรพงษ์ วงศ์ใหญ่, ว่าที่ร.ต.กฤษฎา ลุงแก้ว ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางสาวพรพิสุทธิ์ กิดจำ, นางสาวปนัดดา บันติ, นางสาวกนกวรรณ ท้าวแพทย์, นางสาวทิพานัน นนทมาลัย, นางสาวศิริประภา สกลโรจนประวีติ

