

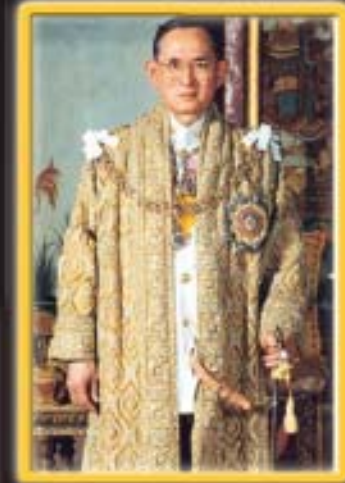


MFU newsletter

ปทุมธานี มหาวิทยาลัย

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยปทุมธานี ปีที่ 3 ฉบับที่ 27 ประจำเดือนธันวาคม 2549

An Ideal Place to Live and Learn



ในหลวง



ทรงพระเจริญ



และแล้วเวลาก็ล่วงเลยมาอย่างรวดเร็วจนถึงเดือนสุดท้ายของปี ซึ่งแม้จะเป็นปีที่มีความเปลี่ยนแปลงทางการเมืองมากมาย แต่ก็นับเป็นอีกปีหนึ่งที่ชาวไทยทั้งประเทศล้วนปลื้มปิติกันถ้วนทั่ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพิธีเฉลิมฉลองการครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปีขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อช่วงกลางปีที่ผ่านมา ซึ่งได้ผ่านพ้นไปด้วยความยิ่งใหญ่และติดตรึงใจ

ในส่วนที่เกี่ยวกับ มฟล. นั้น สำนัก

พระราชวังก็มีหมายกำหนดการแจ้งให้ทางเราทราบ ว่า ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีพิธีพระราชทานปริญญาบัตร (ครั้งที่ 4) ขึ้นในวันจันทร์ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2550 จึงขอแจ้งให้บรรดาบัณฑิตใหม่ได้ทราบล่วงหน้า เพื่อที่จะได้เตรียมตัวกันแต่เนิ่น ๆ

สุดท้ายนี้ ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุข ในช่วงที่มีเทศกาลงานฉลองต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นวันพ่อ วันรัฐธรรมนูญ วันคริสต์มาส และวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ในเดือนที่กำลังจะผ่านพ้นไป



ณัฐกร วิทิตานนท์

แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว จ.เชียงราย

"ดอยช้าง"



ดอยช้าง

บ้านดอยช้างตั้งอยู่ 140 หมู่ 3 ต.วาวี อ.แม่สรวย เป็นที่ตั้งของสถานีวิจัยเกษตรที่สูง ดอยช้าง เป็นยอดดอยสูงในเทือกดอยวาวี เป็นแหล่งต้นน้ำแม่กรณ์ดอยช้าง เดิมเป็นที่อยู่ของชาวเขาเผ่าม้ง ปี พ.ศ. 2548 ชนเผ่าลีซอได้อพยพเข้ามาตั้งเป็นหมู่บ้านดอยช้าง ปี พ.ศ. 2526 ชนเผ่าอาข่าได้เข้ามาอาศัยอยู่ในหมู่บ้านดอยช้าง ชื่อ "บ้านดอยช้าง" ตั้งขึ้นตามลักษณะของภูเขาที่มีรูปร่างเหมือนช้างแม่ลูกสองเชือกหันหน้าไปทางทิศเหนือ (ตัวจังหวัดเชียงราย) สามารถมองเห็นได้ชัดเจนที่บริเวณโรงเรียนบ้านดอยช้าง มี ผาหัวช้าง สูง 1,800 เมตร จากระดับน้ำทะเล เป็นสถานที่ชมทิวทัศน์ที่สวยงาม อากาศเย็นสบายตลอดปี อุณหภูมิเฉลี่ย 18 องศาเซลเซียส จึงได้จัดตั้งเป็นสถานีทดลองเกษตรที่สูงวาวี เพื่อส่งเสริมการปลูกพืชไม้เมืองหนาว ลดการทำไร่เลื่อนลอย เริ่มงานเมื่อปี พ.ศ. 2529 มีพื้นที่ 3,646 ไร่ ต่อมาเปลี่ยนรูปแบบการทำงานเป็นศูนย์บริการวิชาการด้านพืช และปัจจัยการผลิตบ้านดอยช้าง

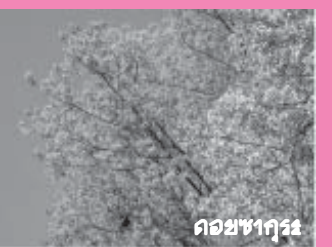
สิ่งที่น่าสนใจ : แปลงปลูกผลไม้เมืองหนาว และไร่กาแฟ เป็นแปลงปลูกผลไม้เมืองหนาว เช่น แกลัด มะคาเดเมียหนัด บัวย ท้อ พลับ พลัม กาแฟ ให้ผลผลิตในฤดูหนาว แต่ไม่มีจำหน่าย มีเจ้าหน้าที่พาชมแปลงปลูกพืชรอบพื้นที่ บริเวณดอยช้างมีอากาศดี และเย็นสบายเหมาะสำหรับการพักผ่อนอย่างยิ่ง

ชมกาแฟอาราบิก้า เนื่องจากพื้นที่ดอยช้างอยู่ที่ระดับความสูงเกิน 1,000 เมตร เหมาะสำหรับปลูกกาแฟอาราบิก้า จึงได้ผลผลิตดี ทางศูนย์ติดตั้งเครื่องคั่วบดกาแฟ เพื่อแปรรูปวัตถุดิบ มีกาแฟที่คั่วบดแล้วให้นักท่องเที่ยวได้ลองชิมกัน

จากเชียงราย เดินทางมาตามทางหลวงหมายเลข 118 ถึงบ้านตีนดอย ก่อนถึง อ.แม่สรวย ราว 10 กิโลเมตร แยกขวาเข้าที่บ้านตีนดอยไปยังบ้านทุ่งพร้าว ระยะทาง 20 กิโลเมตร แล้วเลี้ยวขวาเข้าสู่บ้านดอยช้าง ระยะทางประมาณ 8 กิโลเมตร เมื่อมาถึงจุดชมวิวดอยช้าง บริเวณโดยรอบถูกประดับด้วยดอกไม้เมืองหนาวออกดอกสีสดใสตลอดเส้นทางเขาดอยช้างจะบานสะพรั่งไปด้วยดอกซากุระหรือนางพญาเสือโคร่งสีขาวอมชมพู และได้ตื่นตื่นกับดอกท้อ สีชมพูอ่อน และผลท้อที่กำลังเติบโต ลูกเท่าหัวแม่มือที่หาดูได้ยาก และที่นี่เป็นแห่งเดียวของประเทศไทยที่จะมีโอกาสได้เห็นดอกซากุระขาวบานทั่วดอยด้วยเช่นกัน ในบริเวณจุดชมวิวก่อนขึ้นเขาโดยรอบสามารถมองเห็นทิวเขาสลับซับซ้อนกันไปอย่างสวยงาม มองเห็นไปถึงเมืองยองในประเทศพม่า และชัยภูมิที่ตั้งของตัวเมืองเชียงราย



คานปลูกดอยช้าง



ดอยช้าง 1

จากจุดชมวิวดอยช้าง เดินทางต่อมาอีกราว 2 กิโลเมตร ก็จะถึงพุทธอุทยานดอยช้าง ซึ่งมีหลวงพ่ออำนาจ สีลคุโณ ได้มาปฏิบัติธรรมจำพรรษาอยู่ที่นี้ตั้งแต่ปี 2532 เป็นผู้ดูแลรักษา พุทธอุทยานดอยช้าง ยังคงสภาพความเป็นธรรมชาติของป่าไม้ไวได้อย่างสมบูรณ์มาก มีบึงน้ำขนาดใหญ่อยู่กลางพุทธอุทยาน มีสีเขียวมรกตบ่งบอกถึงความอุดมสมบูรณ์ รายล้อมไปด้วยต้นไม้ใหญ่น้อย มีเสียงกบเขียดร้องอยู่ตลอดเส้นทางที่เดินไปสู่ลานพุทธสถานที่จะมีพระพุทธรูปปางต่างๆ ไว้ให้ประชาชนได้กราบไหว้สักการบูชา ถัดจากลานพุทธสถานที่มุ่งตรงสู่บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่มีน้ำไหลเข้าไปในบ่ออยู่ตลอดเวลาไม่เคยเหือดแห้ง และน้ำก็ยังใสสะอาดเย็นฉ่ำตลอดทั้งปี น้ำจากบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่พุทธอุทยานดอยช้างแห่งนี้ เป็น 1 ใน 9 ของน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่นำไปกระทำพิธีถือน้ำพิพัฒน์สัตยา พุทธมังคลาภิเษก เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มีพระชนมายุครบรอบ 60 พรรษา

นอกจากนั้นสามารถชมศูนย์บริการวิชาการด้านพืช และ ปัจจัยการผลิตเชียงราย (สถานีทดลองเกษตรที่สูงวาวี) และชมทะเลหมอกบนดอยกาดผีที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลถึง 1,650 เมตร เล่ากันว่าในช่วงฤดูหนาวสามารถมองเห็นทะเลหมอกได้รอบทิศ 360 องศา ลงจากดอยกาดผี จากนั้นสามารถเดินทางไปชมสวนชาของตำบล วาวี ซึ่งว่าเป็นการปลูกชาครั้งแรกในประเทศไทย เริ่มต้นที่ดอยวาวี แห่งนี้ก่อนเป็นที่แรก และยังมีต้นชาพันธุ์ ปลูกที่กลางป่าในเขตบ้าน ใหม่พัฒนาขนาด 3 คนโอบ และชมสวนส้มพันธุ์สายน้ำผึ้งก่อนเดินทางไปบ้านวาวี เพื่อชมวิถีชีวิตชนเผ่าที่มีความเป็นอยู่อย่างสุขสงบอยู่ รวมกันอย่างสมานฉันท์ เอื้ออาทรต่อกันทั้งหมด 13 ชนเผ่า และมี โรงเรียนสอนภาษาจีน ชื่อ โรงเรียนกวางพิทยาคมตั้งอยู่ที่นี้ เด็กนักเรียน ตำบลวาวีสามารถเรียนภาษาจีนได้ฟรีหรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยมาก จึง เป็นแหล่งผลิตผู้ที่มีความรู้ทางด้านภาษาจีนอย่างดีเยี่ยม เพราะมีครู

จากไต้หวันมาสอนให้ โดยเด็กนักเรียนต้องพูดภาษาจีนกันทุกคนภายในโรงเรียน เมื่อเรียนถึงชั้นสูงยังมีทุนให้ไปเรียนต่อยังประเทศไต้หวัน อีกด้วย ...

ชมทะเลหมอกดอยกาดผี

เป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ของ อ.แม่สรวย ดอยกาดผีเป็น ชะง่อนผาที่ระดับความสูงประมาณ 1,500 ม. อยู่บนเทือกดอยช้าง ในหน้าหนาวอากาศเย็นจัดมองเห็นสายหมอก ก่อตัวที่หุบเบื้องล่าง มีทิวทัศน์สวยงามมาก ไม่แพ้จุดชมทะเลหมอกที่ภูชี้ฟ้า แต่เส้นทางไป ค่อนข้างทุรกันดาร ระยะทางเกือบ 20 กม. จากดอยเลาลี ต้องใช้รถขับเคลื่อนสี่ล้อเท่านั้น วิธีที่สะดวกที่สุด คือ ติดต่อกาเลลี รีสอร์ท ซึ่งมีทัวร์ แบบวันเดียว ไปชมทะเลหมอกที่ดอยกาดผี และไร่ชากลางหุบเขาใน ฤดูหนาว เส้นทางไปยังดอยกาดผี จะผ่านบ้านชาวเขาเผ่าอาข่า และ เผ่าเย้า ซึ่งยังคงชนบทรรมนิยมประเพณีของชนเผ่าดั้งเดิม คงทน...

การเดินทาง : *รถยนต์ส่วนตัว* การเดินทาง มีเส้นทางขึ้นได้ 3 สาย คือ

1. สายอำเภอแม่สรวย-บ้านต้นดอย-แสนเจริญ-ดอยล้าน-ดอยช้าง (ระยะทาง 28 กิโลเมตร จากเชียงราย 75 ก.ม.)
2. สายห้วยล้าน (อ.แม่ลาว)-ห้วยล้านลัดขื่อ-เกษตรฯ-ดอยช้าง (ระยะทาง 15 ก.ม.)
3. สายอำเภอแม่สรวย-บ้านต้นดอย-ริมเขื่อนแม่สรวย-ทุ่งพร้าว-ห้วยไคร้-ดอยช้าง (ระยะทาง 30 ก.ม.)

รถประจำทาง มีรถสองแถวชาวบ้านดอยวาวีสองคัน จอดอยู่หน้าท่าว่าการ อ.แม่สรวย ออกในช่วงสาย ค่ารถ 50 บาท

สอบถามจากชาวบ้านบริเวณหน้าท่าว่าการอำเภอ หรือติดต่อสถานีให้จัดรถมารับ คิดค่าบริการไปรับ และส่งกลับ 1,500 บาท

- สถานีวิจัยเกษตรที่สูงดอยช้าง โทร.053-605932, 053-605955, 053-605934
- มีที่พัก และที่กางเต็นท์
- มีร้านอาหารที่ดอยช้าง และร้านอาหารที่ดอยช้าง
- ฤดูที่เหมาะสม ต.ค.-ก.พ.

ปฏิทินการท่องเที่ยว

29-31 ธันวาคม 2549 : เทศกาลชิมชากาแฟ ชมดงนกทู ระยะเวลาที่น้ำตกดงช้าง กิจกรรมภายในงานประกอบด้วยเปิดตำมา ดงช้างการแสดงทางวัฒนธรรมชนเผ่า การแสดงรำจำพญาผลิต ภัณฑุษา-กาแฟ ของที่ระลึก การจำหน่ายไม้เมืองหนาว

1-3 มกราคม 2549 : งานเทศกาลชิมชา-กาแฟวาวีครั้งที่ 6 กิจกรรมภายในงานประกอบด้วยเปิดตำมาวาวีความเป็พญา ของชนเผ่ารูปแบบวัฒนธรรม และความเป็พญาของชนเผ่า การแข่งขัน กีฬาชาวดง การประกวดธิดาชา-กาแฟ การแสดงรำจำพญาผลิตภัณฑุ ษา-กาแฟและกาแฟ และขบวนขบวนชาที่มี ซึ่งมีพืชมงคล 500 ต้น และอาหารอีกมากมาย

5-7 มกราคม 2549 : งานเทศกาลชิมชาของชาสาวกอด ซึ่งเป็พญาครั้งแรกของประเทศไทยที่มีการกล่าวถึงประวัติความเป็พญาที่แท้ จริงของชาสาวกอด และการนำเสนอเหตุการณ์ของกิจกรรมชาสาวกอด ให้แก่ไร่ชาดงทุกดง

โดยกิจกรรมทั้งหมดจัดขึ้น ณ วัดศรีโสดา ต.วาวี อ.แม่สรวย ซึ่งทางองค์การบริหารส่วนตำบลวาวีได้จัดตั้งศูนย์ประสาธนาพญาของ ชาติพญา สำนักรวมทั้งของที่พญาที่ผลิตได้เสมอ



Call Call 102



Call Call 102

ขอขอบคุณ การเที่ยวท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานภาคเหนือ เขต 2 จังหวัดเชียงราย

มันใจ มันคง สู่นาคคตด้วยปรัชญาขงจื้อ

การสัมมนาในระดับชาติเกี่ยวกับปรัชญาขงจื้อ เรื่อง “มันใจ มันคง สู่นาคคตด้วยปรัชญาขงจื้อ” จัดขึ้นโดยสถาบันขงจื้อแห่งมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อจุดประกายความคิดใหม่ๆ ของการดำรงชีวิตด้วยปรัชญาขงจื้อให้กับผู้สนใจรวมทั้งกลุ่มเยาวชน ได้นำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และส่วนรวม ซึ่งได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2549 ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้าม.พล. จ.เชียงราย และวันอังคารที่ 7 พฤศจิกายน 2549 ที่ศูนย์การประชุมสหประชาชาติ กรุงเทพฯ ได้สร้างกระแสความสนใจเกี่ยวกับปรัชญาขงจื้อให้กับประชาชนจำนวนมาก

วิทยาการการสัมมนาที่ได้รับเชิญมาล้วนแต่เป็นผู้เชี่ยวชาญปรัชญาขงจื้อจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ประกอบด้วย Professor Liu Zeliang จาก Xiamen University บรรยายหัวข้อ “แก่นแท้ของปรัชญาขงจื้อและการใช้ชีวิตอย่างมันใจ มีความสุขด้วยปรัชญาขงจื้อ” Professor Zhang Liwen จาก Renmin University of China บรรยายหัวข้อ “การสร้างสันติสุข ด้วยปรัชญาขงจื้อ” และ Professor Luo Anxian จาก Renmin University of China บรรยายหัวข้อ “ข้อคิดเตือนใจวัยหนุ่มสาวด้วยปรัชญาขงจื้อ” นอกจากนี้ยังได้รับเกียรติจาก ฯพณฯ Fu Xuezhang อดีตเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีนประจำประเทศไทย ร่วมบรรยายสรุปด้วย



โดยงานสัมมนาเมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2549 นั้น รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี ม.พล. ให้เกียรติเป็นประธานกล่าวเปิดการสัมมนาว่า ม.พล. ได้จัดตั้งสถาบันขงจื้อแห่งมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยได้ทำพิธีเปิดป้ายสถาบันไปเรียบร้อยแล้วแล้วนับได้ว่าเป็นความภาคภูมิใจของชาว ม.พล. และของคนไทยทุกคนที่ได้รับความไว้วางใจจากรัฐบาลของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนในการจัดตั้งสถาบันขงจื้อที่ประเทศไทย และเพื่อเป็นการฉลองการเปิดสถาบันอย่างเป็นทางการจึงได้จัดการสัมมนาปรัชญาขงจื้อ เรื่อง “มันใจ มันคง สู่นาคคตด้วยปรัชญาขงจื้อ” ขึ้น ทั้งนี้เพราะมหาวิทยาลัยต้องการจะให้คนเชียงรายได้มีโอกาสรับฟังข้อคิดและแนวทางการดำรงชีวิตที่ดี และมีประโยชน์จากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง ทั้งนี้หากเราจะทำอะไรแล้วมีความมันใจ ตั้งใจ ก็จะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในสิ่งที่ตั้งใจได้

สำหรับการสัมมนาปรัชญาขงจื้อ “มันใจ มันคง สู่นาคคตด้วยปรัชญาขงจื้อ” เมื่อวันที่ 7 พ.ย.2549 นั้น ม.พล.ได้รับเกียรติ

จาก ฯพณฯ ศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร ศรีสอาน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุม ซึ่งได้กล่าวตอนหนึ่งว่า เป็นที่ทราบกันดีกว่า ม.พล. ได้ส่งเสริมการเรียนการสอนด้านภาษาและวัฒนธรรมจีนมาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการสืบสานความสมานฉันท์ระหว่างไทย-จีน ผ่านศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร ม.พล. โดยความร่วมมือจากรัฐบาลจีน และในปี 2549 รัฐบาลจีนยังสนับสนุนให้มีการจัดตั้งสถาบันขงจื้อแห่ง ม.พล. ซึ่งแสดงถึงความจริงจังและจริงจังในการเผยแพร่ภาษาและวัฒนธรรมจีน อย่างไรก็ตามปรัชญาขงจื้อนั้นเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลกรวมถึงคนไทยที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสันติสุขให้กับครอบครัว สังคมไทย และประเทศชาติ ทั้งยังเป็นการสนับสนุนแนวทางของรัฐบาลที่ต้องการให้มุ่งเน้นคุณธรรมนำความรู้

ศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร กล่าวด้วยว่า ปีนีมหาวิทยาลัยหลายแห่งได้เกิดกระแสการก่อตั้งสถาบันขงจื้อ และ ม.พล. ถือว่าตื่นตัวได้รวดเร็วมาก ทั้งนี้เพราะความร่วมมือจากทั้ง 2 ฝ่ายเพื่อการเผยแพร่ภาษาและวัฒนธรรมจีน ซึ่งไม่เฉพาะประเทศไทยเท่านั้น แต่ประเทศในแถบเอเชียอาคเนย์ก็เกิดกระแสการเรียนการสอนภาษาจีนอย่างรุนแรงจนกลายเป็นแฟชั่น ซึ่งสถาบันขงจื้อจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะตอบรับกระแสดังกล่าว

ด้าน รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย กล่าวว่าขงจื้อเป็นนักปราชญ์ชั้นยอดของจีนเป็นผู้ให้ความรู้กับคนทั่วโลก ม.พล. ได้ศึกษาหลักปรัชญาขงจื้อ ซึ่งคำสอนหลายข้อมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การเมือง การปกครองอย่างยิ่ง

ดังนั้น เพื่อเป็นการเผยแพร่คำสอนตามหลักปรัชญาขงจื้อให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง และนำความคิดไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ม.พล. จึงได้จัดสัมมนาปรัชญาขงจื้อ เพื่อสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนได้ศึกษาเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์

Prof.Luo Anxian จาก Renmin University of China กล่าวตอนหนึ่งในการบรรยายพิเศษในหัวข้อ “ข้อคิดเตือนใจวัยหนุ่มสาวด้วยปรัชญาขงจื้อ” ว่าหลักปรัชญาขงจื้อได้มุ่งเน้นใน 5 ทศนะคือ ทศนะแห่งความเมตตา ให้รู้จักการดูแลซึ่งกัน และกัน มีความจงรักภักดี ให้อภัยซึ่งกัน และกัน หรือเอื้อเฟื้อเกื้อหนุน มีความกตัญญู กตเวทิตา ทศนะแห่งการถือสัจจะ โดยยึดผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก ทศนะแห่งมารยาทที่สอนให้สมาชิกต้องปฏิบัติตามระเบียบแบบแผน ทศนะแห่งสติปัญญา ซึ่งเป็นทศนะที่เกี่ยวกับความถูกต้องหรือผิด เพราะคนเท่านั้นที่จะรู้ว่าอะไรถูกหรือผิด และทศนะแห่งความซื่อตรง ซึ่งหากผู้ใดไม่มี 5 ทศนะที่ว่าก็ไม่ถือว่าเป็นคนดี

Mr.fu Xuezhang อดีตเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีนประจำประเทศไทย กล่าวปิดท้ายว่า ปรัชญาขงจื้อมีเนื้อหาที่หลากหลายมีประวัติอันยาวนานถึง 2,500 ปี ผ่านบทพิสูจน์ต่างๆ มาช้านาน และมีบทบาทสำคัญในการอบรมสั่งสอนคนจีน ๆ ส่วนใหญ่เข้าใจปรัชญาขงจื้อ ซึ่งไม่ใช่วิชาการสูงส่งที่ทุกคนจะเรียนรู้ได้ ทั้งนี้ สาธารณรัฐประชาชนจีนยังคงใช้ปรัชญาขงจื้อในการปกครองครอบครัว ปกครองสังคม จนถึงปกครองประเทศชาติ ซึ่งซึมซับอยู่ในจิตใจที่ถ่ายทอดไปถึงลูกหลาน เนื้อหาสำคัญของปรัชญาขงจื้อคือ รักตัวเอง รักพี่น้อง และรักสังคม เป็นปรัชญาที่นำทางไปสู่สันติสุข

ยูวทูตลูกหลานร่วมสร้างสีสันงานมหกรรมพืชสวนโลก

ความงดงาม และความแปลกใหม่ที่หาได้ยากของพรรณไม้จากนานาประเทศทั่วโลก รวมถึงสถาปัตยกรรม การตกแต่งสวนต่างๆ นานาที่สวยงามบ่งบอกถึงวัฒนธรรมจากหลากหลายดินแดนที่เข้ามาสร้างสีสันสุดแสนตระการตาในงานมหกรรมพืชสวนโลกเฉลิมพระเกียรติฯ ราชพฤกษ์ 2549 บนเนื้อที่ 470 ไร่ ณ ศูนย์วิจัยเกษตรหลวง ต.แม่เหียะ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ได้สร้างความอึ้งอัมโมใจให้กับบรรดานักท่องเที่ยวทั้งชาวไทย และต่างประเทศไม่น้อย

และอีกส่วนหนึ่งที่ถือว่าเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้งานในแต่ละวันมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นนั้น ต้องยกความดีให้กับบรรดานักศึกษาไทยที่ได้เข้าไปทำหน้าที่ตามจุดต่างๆ ที่คอยให้บริการบรรดานักท่องเที่ยว โดยเฉพาะนักศึกษา “ยูวทูต” จากรั้ว มฟล. ในส่วนของ สวนนิทรรศการชาเฉลิมพระเกียรติฯ ที่บริษัทบุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เป็นแกนหลักจัดขึ้น โดยมีโครงการจัดตั้งสถาบันชา มฟล. เป็นฝ่ายข้อมูลวิชาการ และงานวิจัย

รอยยิ้มหวาน ๆ กับชุดแต่งกายผ้าไทยพร้อมคำพูดเชิญชวนชมสวนชาฯ ของเหล่านักศึกษายูวทูตลูกหลานที่สร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยว ประกอบด้วยนักศึกษาปี 4 จากสำนักวิชาการจัดการ สาขาวิชาการท่องเที่ยว 5 คน คือ น.ส.วันทนี จิตพิณิจชัย “หญิง” น.ส.อุบลทิพย์ วุฒิชิมพูน “กีฟ” น.ส.อรพินท์ จินตอมรชัย “ลี” น.ส.ธัญญาภัทร์ ชนโธสง “ปุ้ย” และน.ส.พรพิมล ชัยพูน “อุ๋”



รวมทั้งนักศึกษา มฟล. อีก 3 คนที่เพิ่งสำเร็จการศึกษา คือ น.ส.กฤติยา ครอบงาย “มิลค์” จากสำนักวิชาการจัดการ สาขาวิชาบริหารธุรกิจ น.ส.วราณิสร์ วิศิษฐ์สุธี “แก๊ง” สาขาวิชาการบัญชี และ น.ส.พลอยไพจิตร โภคทรัพย์ “พลอย” จากสำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร

อรพินท์ จินตอมรชัย “ลี” บอกเล่าถึงการได้เข้าร่วมงานครั้งนี้ว่า “รับทราบจาก ดร.สายลม สัมพันธ์เวชโสภาก อาจารย์สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร ถึงการรับสมัครนักศึกษาเข้ามาทำหน้าที่ยูวทูต โดยจะต้องพูดภาษาอังกฤษได้ จึงสมัครเข้ามา และผ่านการคัดเลือก ซึ่งหน้าที่ของยูวทูตนั้นจะคอยต้อนรับนักท่องเที่ยวที่เข้าชมงาน และนำชมจุดต่างๆ ในสวนนิทรรศการชาเฉลิมพระเกียรติฯ รวมทั้งให้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับชา โดยนักศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกทุกคนจะต้องเข้ารับการฝึก และอบรมก่อนจะออกปฏิบัติหน้าที่จริง ซึ่งรู้สึกภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของงานที่ยิ่งใหญ่ระดับโลกได้พบปะผู้คนมากมาย รวมทั้งนักท่องเที่ยวจากนานาประเทศ แม้ว่าจะร้อน และรู้สึกเมื่อยมากเพราะต้องสวมรองเท้าส้นสูง แต่สิ่งที่ได้รับเกินคุ้มคะ”



ขณะที่ “ปุ้ย” ธัญญาภัทร์ ชนโธสง บอกถึงสิ่งที่ได้รับจากการร่วมงานครั้งนี้ว่า “ได้ร่วมงานกับคนจากหลากหลายองค์กร ซึ่งสิ่งที่เรียนมาสามารถนำมาใช้ในการทำงานครั้งนี้ได้ดียิ่งไม่ว่าจะเป็นการให้บริการ บุคลิกภาพในการเข้าสังคม การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้สึกปลื้ม และภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของงานระดับโลก เพราะไม่รู้กี่นานแค่ไหนจะได้มีโอกาสได้ร่วมงานยิ่งใหญ่เช่นนี้”

เช่นเดียวกับ พรพิมล ชัยพูน “อุ๋” บอกว่า “ได้ฝึกความอดทนเพราะต้องยืนต้อนรับและบริการนักท่องเที่ยวตลอดทั้งวันเป็นเวลาเกือบ 12 ชั่วโมง แต่สิ่งที่ได้คือประสบการณ์ที่ยิ่งใหญ่เพราะเป็นงานระดับโลก และยังได้มีโอกาสสัมผัสกับคนสำคัญ และคนดังๆ อย่างใกล้ชิด เช่น ศ.ดร.ธีระ สูตะบุตร รมว.เกษตรและสหกรณ์ คุณนาตาลี เกวโบวา นางงามจักรวาลปี 2005 จึงอยากให้ทุกคนมาร่วมงานมหกรรมพืชสวนโลกเฉลิมพระเกียรติฯ ที่ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีสำหรับคนไทยที่จะได้ชื่นชมมหกรรมที่รวมเอาสุดยอดของพรรณไม้ต่างๆ ที่หาได้ยาก ซึ่งไม่รู้ว่ามีกี่นานแค่ไหนจะได้มีงานเช่นนี้อีก”

เป็นปลื้มกับนักศึกษา มฟล. ที่ได้มีโอกาสโชว์ความสามารถในฐานะ “ยูวทูต” ตลอด 92 วันในงานมหกรรมพืชสวนโลกเฉลิมพระเกียรติฯ ราชพฤกษ์ 2549 ซึ่งถือเป็นประสบการณ์นอกห้องเรียนที่มีค่า และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ส่วนใครที่ยังไม่ได้ไปงานนี้คงบอกได้ว่าไม่น่าพลาดที่จะหาโอกาสไปสัมผัสความงดงามระดับโลกให้เห็นกับตาตัวเอง



ประธาน ทปอ. “วันชัย”
 เดินหน้าสานปณิธานมหาวิทยาลัย
 รุกยกระดับคุณภาพมาตรฐานอุดมศึกษาไทย

ท่ามกลางกระแสคัดค้านการนำมหาวิทยาลัยออกนอกระบบหรือการเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับรัฐบาลที่บรรดาคณาจารย์และนักศึกษาต่างพากันออกมาเคลื่อนไหวต่อต้านรวมไปถึงสิ่งที่

เป็นผลกระทบต่อเยาวชนไทยจำนวนมากกับระบบกลางการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่อุดมศึกษาหรือระบบแอดมิชชันที่ ณ เวลานี้ยังมีกระแสเรียกร้องให้มีการปรับเปลี่ยนแนวทางต่าง ๆ อยู่อย่างไม่ขาดสาย

นั่นคือโจทย์สองข้อใหญ่ที่ยังไรคำตอบที่ลงตัว ยังไม่นับรวมถึงปัญหาวงการอุดมศึกษาไทยที่ยังเป็นที่กลางแคลงใจของสังคมถึงคุณภาพมาตรฐานว่ามีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด

ปัญหาดังกล่าวถือเป็นบทพิสูจน์ที่ทำนายสำหรับเก้าอี้ประธานที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย (ทปอ.) ประจำปี 2550 ของ รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงว่าจะสามารถขับเคลื่อนสะสางปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าให้เป็นที่ยอมรับแก่สังคมได้หรือไม่

รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ศิริชนะ ในฐานะประธานทปอ. คนใหม่ เปิดใจให้สัมภาษณ์ถึงปัญหาของมหาวิทยาลัยออกนอกระบบว่า เป็นเรื่องที่ยังต้องมีการทำความเข้าใจกัน เพราะเมื่อเริ่มมีการเสนอร่าง พ.ร.บ. เข้าสู่กระบวนการทางนิติบัญญัติ ก็ยังมีข้อสงสัยในด้านต่างๆ ของบุคลากรมหาวิทยาลัย

ดังนั้น ช่วงเวลาต่อจากนี้แต่ละมหาวิทยาลัยคงต้องให้ความสำคัญกับการรับฟังความคิดเห็น มีการประนีประนอมเข้าหากันให้มากกว่าที่เป็นอยู่ ทั้งนี้อยากให้ข้อสังเกตว่าการออกนอกระบบหรือการปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริหารจัดการ การดำเนินการใด ๆ นั้น ประชาคมมหาวิทยาลัยต้องคำนึงถึงประโยชน์ของมหาวิทยาลัยโดยรวมเป็นตัวตั้ง และต้องยอมรับบริบทของการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะมิได้และเสีย พอใจและไม่พอใจ ซึ่งหากไม่ยึดหลักของส่วนรวมเป็นที่ตั้งก็คงจะหาข้อยุติไม่ได้ เพราะฉะนั้นในช่วง 1 ปีจากนี้คงเป็นขั้นตอนที่แต่ละมหาวิทยาลัยต้องพิจารณาให้รอบคอบว่ายังมีข้อขัดข้องประการใดที่ ทปอ. จะช่วยประสานให้เกิดความเข้าใจได้อย่างไรก็ตาม ทปอ. คงไม่มีบทบาทที่จะไปชี้หน้าหรือกำหนดกฎเกณฑ์ใดๆ นอกจากบทบาทของการส่งเสริมสนับสนุนให้กระบวนการทำความเข้าใจของแต่ละสถาบันเป็นไปด้วยความราบรื่น และหาข้อยุติที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมให้ได้

สำหรับเรื่องของระบบแอดมิชชันนั้น รศ.ดร.วันชัย ชี้ให้เห็นว่า ต้องยอมรับในหลักการเดิมที่ว่าหากจะมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ต้องมีการประกาศล่วงหน้า 3 ปีเพื่อให้เด็กได้เตรียมความพร้อม ซึ่ง ณ วินาทีระบบแอดมิชชันได้ดำเนินการมา 1 ปี แต่ปีที่ผ่านมามีข้อขัดข้องในการดำเนินการบ้าง แต่ไม่อาจจะประเมินผลสัมฤทธิ์ได้ชัดเจน ดังนั้นปี 2550 นี้ ทปอ. คงต้องยืนยันการดำเนินการ



รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ
 อธิการบดี
 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

การในรูปแบบเดิม แต่ ทปอ. จะต้องศึกษาวิเคราะห์และประมวลผลถึงการดำเนินการระบบแอดมิชชันที่ผ่านมา และปี 2550 ถึงความชัดเจนว่ามีผลดีผลเสียอย่างไร สามารถแก้ไขการกวดวิชาหรือไม่ให้เด็กมีความเครียด การทำให้เด็กสนใจในห้องเรียนมากขึ้น การกระจายโอกาสทางการศึกษา และให้ความเป็นธรรมได้หรือไม่ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นคำถามที่ต้องศึกษาหาคำตอบ เพื่อหารูปแบบการรับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุด โดยเปิดกว้างรับฟังข้อเสนอของฝ่ายต่างๆ

ทปอ. เป็นที่ชุมนุมของเหล่าอธิการบดีรั้วอุดมศึกษา ขณะที่ยุทธศาสตร์ของ ทปอ. ที่ผ่านมามีถูกจับตามองว่าเป็นการดำเนินการตามกระแสยังไม่เห็นผลงานที่เด่นชัดนั้น รศ.ดร.วันชัย ชี้แจงว่า ทปอ. คงต้องมีบทบาทในการพิจารณาให้ข้อเสนอแนะการพัฒนาอุดมศึกษาแก่รัฐบาล การเป็นชุมชนปัญญาเชิงความคิดให้กับรัฐบาล และร่วมกันพิจารณาแก้ไขปัญหาดูแลศึกษาโดยเร็ว เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนนักศึกษา และประชาชนโดยรวม ซึ่งที่ผ่านมาสิ่งเหล่านี้ยังไม่มีผลชัดเจน

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ยอยากจะทำผลักดันให้เห็นผลโดยเร็วคือ การศึกษาการพัฒนาวิธีการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยเพื่อตอบโต้โจทย์คำถามให้ได้ว่าทำไมมหาวิทยาลัยในต่างประเทศจึงมีคุณวุฒิสอนได้ดีกว่ามหาวิทยาลัยในประเทศไทย ทั้งที่คณาจารย์ไทยมีคุณวุฒิต่ำกว่าคณาจารย์ต่างประเทศ ซึ่งเรื่องนี้อยากให้สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาและกระทรวงศึกษาธิการได้เข้ามา มีบทบาทร่วมกันศึกษาอย่างจริงจัง

นอกจากนี้ อยากจะเห็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางความคิด และทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มุ่งเน้นการเป็นพลเมืองดีของชาติ และความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยเก่าและมหาวิทยาลัยใหม่ในการใช้ทรัพยากรร่วมกันมากยิ่งขึ้น

การยกระดับมาตรฐานอุดมศึกษา รวมถึงการสะสางปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแวดวงมหาวิทยาลัย คงต้องเกิดจากความร่วมมือ ร่วมใจ บนความเข้าใจ และการคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้งในการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และจริงจัง เพื่ออุดมศึกษาไทยจะได้มีคุณภาพสมกับความคาดหวังของสังคม



ชื่อ น.ส. อธิชา อธิสุข (อายุ 49 ปี)
 จบปริญญาโท สาขาภาษาอังกฤษ
 มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
 (ปี 2004) และปริญญาตรี สาขาภาษาอังกฤษ
 มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
 (ปี 2534)

ปัจจุบันทำงานอยู่ที่ไหน

ปัจจุบันทำงานอยู่ที่บริษัทอายิโนะโมะโต๊ะ ประเทศไทย จำกัด จ.สมุทรปราการ ตำแหน่งพนักงานกลุ่มงานสารสนเทศ โดยทำเกี่ยวกับการดูแลระบบคอมพิวเตอร์ทั้งหมดของบริษัท รวมถึงการเขียนและพัฒนาโปรแกรม เพื่อรองรับกับการทำงานของโรงงาน ซึ่งตอนฝึกงานก็ได้ฝึกงานที่นี่ และทางบริษัทก็รับให้เข้าทำงานทันทีที่โอเรียนจบ

ทำไมจึงเลือกเรียนที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

หลังจากที่ได้เลือกดูหลายๆ สถาบันแล้ว เห็นว่า มฟล. เป็นสถาบันที่เปิดใหม่ รู้สึกถึงความเป็นมหาวิทยาลัยในสวน เป็นมหาวิทยาลัยที่สวยงามที่สุดในประเทศ รวมถึงมีการเรียนการสอนที่เน้นการใช้เป็นภาษาอังกฤษ ประกอบกับโอเป็นคนเชียงใหม่ มฟล. จึงเป็น สถานที่ที่เหมาะสมมากที่สุดคะ

รู้สึกอย่างไรกับการเรียนที่ มฟล. ซึ่งใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อหลัก คิดว่ามันเป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากว่าการทำงานในปัจจุบัน การใช้ภาษาอังกฤษเป็นสิ่งจำเป็นมาก ซึ่งโอคิดว่ามันไม่ได้ยากเกินความสามารถ ถ้าเรามีความตั้งใจจริงอย่างตัวเอง โอจะใช้วิธีการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษมากๆ จะช่วยได้เยอะซึ่งถ้าเราอ่านหนังสือภาษาไทยมันก็จะงงไปกันใหญ่ เพราะว่าเราต้องแปลจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ จะทำให้เกิดการสับสนในการแต่งประโยคได้

สุดท้ายอยากฝากอะไรถึงน้องๆ มฟล. และน้องๆ ที่กำลังจะเข้าศึกษาต่อใน มฟล. บ้าง

โอคิดว่าที่ มฟล. หรือแม้แต่สถาบันอื่นๆ นั้น มันมีอะไรมากกว่าในตำรา เราได้มากกว่าความรู้ที่เป็น ตัวหนังสือทั้งเรื่องการใช้ชีวิตในสังคมเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตภายนอกหลังจากจบการศึกษาแล้ว อยากให้น้องๆ มีความสุขกับการเรียน ใช้ชีวิต 4 ปี ในมหาวิทยาลัยอย่างคุ้มค่า และปลอดภัยที่สุด เพื่อจะได้ออกจากรั้วมหาวิทยาลัยอย่างมีคุณภาพในอนาคต



ชื่อ น.ส. อธิชา อธิสุข (อายุ 49 ปี)
 จบปริญญาโท สาขาภาษาอังกฤษ
 มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
 (ปี 2004) และปริญญาตรี สาขาภาษาอังกฤษ
 มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
 (ปี 2534)

การทำงานในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

สังกัดส่วนอาคารสถานที่ ทำหน้าที่หัวหน้าสำนักงาน 1 ซึ่งจะรับผิดชอบในงานด้านเลขานุการผู้บริหารส่วนอาคารฯ, งานงบประมาณ, งานจัดซื้อจัดจ้าง, งานระบบฐานข้อมูลของส่วน, งานวัสดุ-ครุภัณฑ์, งานบุคลากร และพัฒนาบุคลากรส่วนฯ, และงานโครงการพิเศษต่างๆ เช่น โครงการเฉลิมพระเกียรติ

บรรยากาศในการเรียน

บรรยากาศในการเรียนบอกได้เลยว่า ตลอดระยะเวลา 2 ปีที่เรียนนั้น เหมือนอยู่บ้านของตัวเอง เพราะทั้งอาจารย์ผู้สอนเองก็ให้การดูแลนักศึกษาอย่างใกล้ชิด อีกทั้งเพื่อนๆ ที่เรียนด้วยกันเราก็อยู่กันอย่างพี่น้อง ซึ่งเราจะให้การช่วยเหลือ และดูแลเรื่องการเรียนกันตลอด

ทำไมถึงเลือกเรียนปริญญาโทที่ มฟล.

ทำไมถึงเลือกเรียนที่นี่หรือครับ เรื่องบรรยากาศนั้น คงไม่ต้องพูดถึงเพราะผู้ที่ได้มาเยือนมหาวิทยาลัยคงเป็นผู้ให้คำตอบดี แต่สิ่งที่อยากจะเน้นก็คือเรื่องของวิชาการ เพราะเคยผ่านการเรียนระดับมหาลัยติดจากที่อื่นมาแล้ว บอกได้เลยว่าที่แม่ฟ้าหลวงจะเน้นเรื่องคุณภาพของบัณฑิต เพราะถ้าอยากได้แค่ปริญญาเราเลือกเรียนที่ไหนก็ได้ แต่ถ้าต้องการคุณภาพผมว่าที่แม่ฟ้าหลวงเข้มข้นครับ ถามว่าเรียนยากมั๊ย ไม่ครับ ไม่ยาก อยู่ที่ความตั้งใจ และเอาใจใส่ครับ แล้วสิ่งที่เราได้อะไร ไม่ใช่แค่ปริญญาและคุณภาพเท่านั้น ที่สำคัญ “ความภูมิใจ” ครับ ที่ได้เรียนที่นี่

อยากบอกอะไรกับผู้ที่กำลังตัดสินใจจะเรียนปริญญาโทบ้าง

คงไม่มีอะไรมากครับ ถ้าต้องการเพียง ใบปริญญาแล้วจะเรียนที่ไหนก็ได้ครับ แต่ถ้าต้องการทั้งปริญญา และคุณภาพที่สำคัญความภาคภูมิใจที่เราจะบอกใครๆ ในอนาคต แล้วละก็ ที่แม่ฟ้าหลวง เป็นที่ให้ออกาสกับทุกคนครับ

กฐินพระราชทานประจำปี ณ วัดศรีทรายมูล



เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายนที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดงานกฐินสามัคคี (ผ้าไตรพระราชทาน) ประจำปี 2549 ทอดถวาย ณ วัดศรีทรายมูล อ.เมือง จ.เชียงราย เป็นกฐินพระราชทาน ประจำปี 2549 ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานผ้าไตร เพื่อร่วมในงานถวายผ้ากฐิน ในครั้งนี้ สำหรับยอดเงินที่ผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมบริจาคในครั้งนี้จำนวน 304,502.25 บาท

มฟล. ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรเนื่องในวันพ่อแห่งชาติ



คณะผู้บริหาร พนักงาน และนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงร่วมบันทึกเทปถวายพระพร เนื่องในวันพ่อแห่งชาติ ประจำปี 2549 ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง 11 สำนักประชาสัมพันธ์เขต 3 กรมประชาสัมพันธ์ จ.เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2549

พิธีประดิษฐานพระเจ้าล้านทองฯ



เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2549 ได้มีพิธีประดิษฐาน พระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ เป็นการชั่วคราว ณ อาคารกิจกรรมนักศึกษาและศูนย์อาหาร (อาคาร D1) ชั้น 2 เพื่อเป็นยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นที่พักกระของอาจารย์ พนักงาน นักศึกษา ตลอดจนพุทธศาสนิกชนทั่วไป

พิธีเปิดป้ายสถาบันขงจื้อมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



โดยมี รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นประธานในพิธีเปิดป้าย เมื่อเวลา 10.00 น. ของวันที่ 4 พฤศจิกายนที่ผ่านมา

การที่ มฟล. ได้จัดตั้ง สถาบันขงจื้อแห่งมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงขึ้น นับได้ว่าเป็นความภาคภูมิใจของชาว มฟล. และของคนไทยทุกคนที่ได้รับความไว้วางใจจากรัฐบาลของประเทศไทยในการจัดตั้งสถาบันขงจื้อในประเทศไทย

แนะนำหนังสือ

“ครัวสระปทุม” DIARY 2550/2007

หนังสือดี มีคุณค่า “ครัวสระปทุม” DIARY 2550/2007 มีจำหน่ายแล้วที่ ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ภายในเล่มประกอบด้วยตำรับอาหารจำนวน 12 ตำรับ มีคุณค่าทางโภชนาการ และทุกคนสามารถทำได้ง่ายๆ เช่น มัดสยา เกษียรสมุทร (ปลาช่อนอบ), กุ้งบอมรกต (กุ้งเผาสำหรับ), ผัดพริกอกอนยาพอกหัวเด็ก, ผักโขมปั่นก้อนอบ, ซุปผักทอง วัตเตนเมียร์



อาหารแต่ละตำรับทรงอธิบายการเตรียมเครื่องปรุงและวิธีทำอย่างละเอียด มีพระฉายาลักษณ์แสดงการประกอบอาหารเป็นขั้นตอนทำให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย

ดังเช่นที่พระองค์ทรงกล่าวไว้ในคำนำว่า “ความที่ไม่ค่อยมีประสบการณ์ในการเขียนตำรับกับข้าวจึงอาจจะใช้คำพูดไม่ถูกต้อง แต่รับรองว่าอาหารที่เขียนไว้นั้นอร่อยทุกอย่าง” และยังทรงเสริมด้วย พระอารมณ์ขันว่า “ถ้าท่านทำแล้วไม่อร่อยเป็นความผิดของตนเอง ที่ทำไม่อร่อย”

อีกทั้งหนังสือเล่มนี้ยังสามารถที่จะใช้เป็นไดอารี่สำหรับบันทึกเรื่องราวต่างๆ ในปีหน้าที่จะถึงได้ รวมกันภายในเล่มเดียว คุ่มยิ่งกว่าคุ่ม !!!



“ครัวสระปทุม DIARY 2550/2007”
(ราคา 299 บาท)



อาหาร และโภชนาการของผู้ป่วยเบาหวาน ตอนที่ 1

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือตลอดชีวิต ซึ่งหากได้รับการรักษาอย่างจริงจัง อาจมีชีวิตเหมือนคนปกติได้แต่ถ้ารักษาไม่จริงจัง ก็อาจมีอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้มาก เบาหวาน ภาษาทางการแพทย์เรียกว่า “Diabetes Mellitus” เป็นโรคที่มีความผิดปกติของการนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงาน (Glucose Utilization) แบ่งแยกย่อยได้ 2 ชนิด หลักคือ

1. DM type I ซึ่งพบน้อยประมาณ 10% เป็นความผิดปกติของการสร้างฮอร์โมนที่เรียกว่า อินซูลิน (Insulin) คือไม่สามารถสร้างได้ เนื่องจากเซลล์ที่อยู่ในตับอ่อนหรือ Beta cell ถูกทำลาย จึงต้องใช้อินซูลินฉีดเข้าไปเพื่อทดแทน

2. DM type II พบประมาณ 90% พบมากกว่า และเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุข เนื่องจากร่างกายยังผลิตอินซูลินได้บ้าง แต่ว่าอินซูลินที่ผลิตออกมานั้นมีปริมาณน้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการ การรักษาเบาหวานประเภทนี้ใช้ได้สองแบบ คือ การฉีดอินซูลินเข้าไปทดแทน ในกรณีที่อินซูลินแทบจะทำงานไม่ได้ หรืออีกวิธีโดยการกินยา แต่ไม่ว่าจะรักษาแบบใดต้องทำควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารหรือปริมาณน้ำตาลในอาหารที่รับประทาน

อัตราการเกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั้งในยุโรป อเมริกา และทั่วโลก โรคเบาหวานประเภทที่ 2 มีความชุกสูง และเป็นปัญหาสำคัญของสาธารณสุขหลายประเทศ โดยเฉพาะในประเทศยุโรป ประเทศสหรัฐอเมริกา เบาหวานเป็นสาเหตุการตายอันดับ 5 ในปีล่าสุด จำนวนผู้ป่วยมากกว่า 213,000 คน ที่ตายจากโรคเบาหวานหรือโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานคิดเป็นค่ารักษาต่อปีถึง 132,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในปี 2002 ในประเทศไทยเองก็มีอัตราการของผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นปัญหาหนักทางการแพทย์เช่นกัน

มีการศึกษาพบว่า อาหารมีส่วนในการเพิ่มของระดับน้ำตาลในเลือดอันเป็นผลต่อการเกิดหรือการกำเริบของโรคเบาหวาน เมื่อเทียบกันระหว่างอาหาร 2 ประเภท

ประเภทที่ 1 คือ ประเภทที่เป็นน้ำตาลล้วนๆ หวานจัด แป้งขัดขาวพวกนี้ จะทำให้หลังจากกินเข้าไประยะเวลาไม่นาน ระดับน้ำตาลจะสูงขึ้น แต่ถ้าเลือกกินอาหารประเภทที่ 2 อาหารจากธรรมชาติ เช่น ข้าวกล้อง เผือก มัน ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน พวกนี้จะมีไฟเบอร์รวมอยู่ด้วยทำให้การดูดซึมน้ำตาลน้อยลง ทำให้เวลากินเข้าไประดับน้ำตาลจะไม่สูงขึ้นมาก ขณะเดียวกันทำให้อินซูลินจากตับอ่อนเพิ่มขึ้น หน้าที่ของอินซูลินมีอยู่ 2-3 อย่าง อินซูลินทำให้น้ำตาลลดลง ในครั้งนี้ จะขอแนะนำแนวทางในการเลือกบริโภคอาหาร สำหรับผู้ป่วยเบาหวานก่อน เพื่อให้สามารถนำไปใช้ และควบคุมระดับน้ำตาล และควบคุมไม่ให้โรคเบาหวานกำเริบได้ ดังนี้

- ข้าว ธัญพืช และแป้งต่างๆ ให้รับประทานเพียงแค่พออิ่ม ไม่ให้อิ่มเกิน
- ถั่วเมล็ด (ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วแระ ถั่วดำ ถั่วเขียว) ใช้ทดแทนข้าวได้
- ผักใบเขียว และถั่วสด (ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วลันเตา) รับประทานได้ไม่จำกัด
- ผลไม้ให้ทานพอควร ไม่มากเกินไป ส่วนผลไม้กระป๋อง ผลไม้เชื่อม ผลไม้ตากแห้ง หรือผลไม้กวนห้ามรับประทาน เพราะปริมาณน้ำตาลสูงมาก รวมถึงผลไม้สุกจัดที่มีรสหวานก็อาจจะต้องงด ห้ามรับประทาน

- น้ำตาลแท้ เช่น น้ำตาลทราย น้ำเชื่อม น้ำหวาน นมข้นหวาน ขนมหวาน น้ำผึ้ง น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง และลูกอม ทานได้น้อยที่สุด หรือใช้ในกรณีที่มิมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำเกินปกติ

- น้ำตาลเทียมที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ ซันทสกร, saccharine, aspartame สามารถทานได้ตามต้องการ

ในตอนหน้าเราจะได้มาพูดถึงหลักการ ดูแลและควบคุมโรคเบาหวานด้วยอาหารกันต่อเนะครับ ยังมีข้อแนะนำอีกมากมายที่จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวาน มีคุณภาพชีวิตที่ดี และปกติเหมือนคนทั่วไปได้



จักรกฤษณ์ วงศ์ลังกา
 อาจารย์
 สำนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ
 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
 juk_au@hotmail.com

ΑΟΑ; ΟΑΥΑΕ-ΘΥΣΥΑΕ-Θ (ΕΝ"Α) ΑΕΘÇΘ ΑΟΑΜΑΑÇ ΘΕΑÇΣ



บ่ายวันที่ 2 ธันวาคม 2549 ณ หอประชุมสมเด็จพระย่ามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง หนาแน่นไปด้วยแฟนคลับชาวเชียงราย รวมทั้งผู้บริหาร คณาจารย์ และนักศึกษา มฟล. เกือบ 2,000 ชีวิต ที่มาร่วมให้การต้อนรับพิธีกร 4 สาว 4 สไตล์ ปุ้ย-พิมลวรรณ ศุภยางค์, กาละแมร์-พัชรศรี เบญจมาศ, โกะ-มีสุข แจ่มมีสุข และ นีน้า-กุลนัดดา ปัจฉิมสวัสดิ์ จากรายการ “ผู้หญิงถึงผู้หญิง” สถานีโทรทัศน์ทีวีสีช่อง ๓ ที่นำทีมมาลัยจร จ.เชียงราย และสร้างสีสันความบันเทิงให้กับชาวจังหวัดเชียงรายในหน้าหนาวนี้

โดยการแสดงบนเวทีหอประชุมสมเด็จพระย่าเปิดฉากด้วยการรำรำของนักศึกษา มฟล. ในชุด “ราสุพรรณพฤษ์” ต่อด้วยการแสดงชาวเขาชุด “เทพธิดาดอย” ของน้องๆ บ้านชาโลม (บ้านที่ดูแลเด็ก ๆ ที่พ่อแม่ติดเชื้อ HIV แต่ตัวเด็กไม่ได้ติดเชื้อ) ต่อด้วยการแสดงดนตรี สละสลวยซึ้ง และการแสดงแดนซ์ของนักศึกษา มฟล. ในชุด “Get Up” ตามด้วยเสียงเพลงดนตรีสากลจากวงของนักศึกษา มฟล. เอง

จากนั้นเป็นไฮไลต์ที่ 4 สาวเปิดตัวออกมาพร้อมกับเสียงเพลง “จะขอกี่ริบขอ” ต่อจากนั้นพิธีกรทั้ง 4 ได้นำผู้ชมร่วมสนุก

กับเกมส์การละเล่นต่างๆ อย่างสนุกสนาน เรียกเสียงหัวเราะดังลั่น หอประชุมอย่างไม่ขาดสาย ด้วยมุขตลกทั้งจากพิธีกรและผู้ร่วมเล่นเกมส์ ซึ่งทุกคนได้รับมอบของรางวัลแจ่มมากมาย ก่อนจะอำลาบนเวที พิธีกร 4 สาวยังได้ขอบคุณมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่ได้ให้การต้อนรับอย่างอบอุ่นรวมถึงหน่วยงานต่างๆ ที่ร่วมให้การสนับสนุน โดย อธิการบดี มฟล. ได้มอบช่อดอกไม้แสดงความขอบคุณทีมงานที่มาร่วมสร้างสีสันให้กับชาวเชียงราย ก่อนจะปิดฉากด้วยการจำหน่ายเสื้อและของที่ระลึกของรายการ “ผู้หญิงถึงผู้หญิง” พร้อมทั้งแจกสายเซ็นที่ผู้ชมมากมายพากันขอสัมผัส 4 พิธีกรสาวอย่างใกล้ชิด

และทั้ง 4 พิธีกรสาวของรายการ “ผู้หญิงถึงผู้หญิง” ยังได้มีการบันทึกเทปโดยการพาไปแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญๆ ของจังหวัดเชียงราย อาทิเช่น วัดร่องขุ่น ของอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ในที่พลาซ่า มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รวมถึงการร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์แก่เยาวชนด้อยโอกาสที่บ้านชาโลม ต.ริมกก อ.เมือง จ.เชียงราย ซึ่งบรรยากาศการแสดงบนเวทีหอประชุมสมเด็จพระย่า รวมทั้งภาพบันทึกเทปสถานที่ต่างๆ ของเชียงรายนั้น จะมีการออกอากาศในรายการ “ผู้หญิงถึงผู้หญิง” ใน “วันพ่อแห่งชาติ” ต่อไป

ลอย ลอย กระทบ

“วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำก็นองเต็มตลิ่ง เราทั้งหลายชายหญิง สนุกกันจริง วันลอยกระทง ลอยลอยกระทง ลอยลอยกระทง ลอยกระทงกันแล้ว ขอเชิญน้องแก้วออกมารำวง รำวงวันลอยกระทง รำวงวันลอยกระทง บุญจะส่งให้เราสุขใจ บุญจะส่งให้เราสุขใจ...”

ได้ยินเพลงนั้นแล้วท่านคงจะรู้ว่าถึงเทศกาลอะไรแล้ว ในเดือนพฤศจิกายนนี้ถูกต้องแล้วครับนั่นคือเทศกาลลอยกระทง



MFUBI

สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีแล้วนะครับ กับงานประเพณีลอยกระทงของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดโดย กลุ่ม Oh! WOW Group ภายใต้โครงการบ่มเพาะนักศึกษาผู้ประกอบการของ หน่วยบ่มเพาะวิสาหกิจ เป็นการแสดงความสามารถของนักศึกษาส่วน งานลอยกระทงครั้งนี้จัดเป็นปีที่ 2 แล้ว นับว่าเป็นงานใหญ่งานหนึ่งที่ได้รับการตอบรับอย่างดีเยี่ยม มีร้านค้าที่เข้ามาออกร้านแสดงสินค้าและจำหน่ายสินค้าถึงกว่า 300 ร้าน มีทั้งสมาชิก นักศึกษา บุคลากรมากหน้าหลายตามาร่วมกันออกร้านงานนี้กลายเป็นเจ้าแก๊วไปตามๆ กัน ใครอยากเป็นเจ้าแก๊วก็ติดต่อที่ หน่วยบ่มเพาะวิสาหกิจ

อีกทั้งบนเวทียังมีการแสดงที่บ่งบอกถึงขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของไทยหลายชุดอีกด้วย บรรยากาศภายในงานนอกจากจะมีการออกร้านจำหน่ายสินค้าแล้ว ผู้จัดยังมีเครื่องเล่นมาให้ผู้เข้าร่วมงานได้ร่วมสนุกกับชิงช้าสวรรค์ ม้าหมุน และปาลูกโป่ง เห็นแล้วทำให้นึกถึงสมัยยังเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ออกอาการอยากเล่นขึ้นมาเหมือนกัน กลางดึกได้มีการปล่อยโคมลอยพร้อมกัน ทำให้ท้องฟ้าในบริเวณงานสว่างไสวด้วยแสงไฟจากโคมลอย ซึ่งเป็นภาพที่สวยงามมากและหาดูได้ยาก



หน่วยบ่มเพาะวิสาหกิจ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดตั้งขึ้นเพื่อที่จะรวบรวมความรู้ด้านเทคโนโลยีกับความรู้ด้านธุรกิจที่หลากหลายกิจการมาอยู่ร่วมกันโดยใช้พื้นที่ และเวลาร่วมกันในการทำงาน (Shared action in space and time) เพื่อเป็นการลดต้นทุนในการจัดตั้งบริษัทใหม่ ควบคู่กับการสนับสนุนในด้านปัจจัยเชิงธุรกิจต่าง ๆ ที่สามารถเร่งอัตราการเจริญเติบโตของบริษัทจนพร้อมที่จะดำเนินธุรกิจได้ด้วยตนเอง และสามารถแข่งขันกับคู่แข่งได้โดย MFUBI ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐมีความพร้อม

ในด้านอาคารสถานที่ และสาธารณูปโภค รวมทั้งบุคลากรทุก ๆ ด้านที่ใช้ในการบ่มเพาะโดยได้รับความร่วมมือกับสถาบันนวัตกรรมวชิรจันทร์ ซึ่งเป็นภาคเอกชนที่มีเครือข่ายกับผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมเป็นจำนวนมากกว่า 4,000 ราย โดยสถาบันนวัตกรรมวชิรจันทร์ จะทำหน้าที่ร่วมในการบริหารจัดการ หน่วยบ่มเพาะวิสาหกิจมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยจัดให้มีกระบวนการคัดเลือกผู้ประกอบการ/ชุมชน ที่เลี้ยงที่ปรึกษา พันธมิตรธุรกิจ/นักวิจัย และอาจารย์ / นักศึกษา พร้อมทั้งจัดให้มีการฝึกอบรมให้คำปรึกษา แนะนำสร้างเครือข่ายทางด้านธุรกิจ และต่อยอดผลงานวิจัยและพัฒนา ออกสู่เชิงพาณิชย์ เพื่อที่จะทำให้ผู้ประกอบการ และชุมชนสามารถดำเนินธุรกิจได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน



พรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขง

ศูนย์ศึกษาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (NREM) ได้จัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับต้นไม้ และพรรณพืชกับวัฒนธรรมในลุ่มน้ำโขง พรรณพืชทานได้ก็นับเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ

กะเพราขาว กะเพราแดง (*Ocimum sanctum* Linn)

ชื่อพ้อง *Ocimum tenuiflorum* Linn.

ใน genus *Ocimum* นี้มีพืชอยู่ 60 ชนิด คำว่า *Ocimum* เป็นภาษากรีก แปลว่า to smell

Common names

Holy Basil, Sacred Basil, Tulsi, Monks' Basil
คำว่า basil มาจากภาษากรีก แปลว่า royalty หรือ king

ชื่อวงศ์ Lamiaceae (บางเล่ม Labiaceae)

ภาษาพื้นเมือง

เหนือ (N) กอมก้อ กอมก้อดง

ไทยลื้อ เงี้ยว

ไทยยวน ไทยใหญ่

อีสาน (NE) ลาวโซ่ง



eugenol, limonene, pinene, sabinene, terpineol, ocimol, linalool, caryophyllene และ กรดอินทรีย์หลายชนิด เช่น ursolic acid, apigenin เมื่อใช้เป็นสมุนไพรจะทำให้เลือดลมดี จึงนิยมใช้ในท้องอบสมุนไพร ช่วยในการฟอกอากาศ กะเพรา มีรสเผ็ดร้อน จึงเป็นยาตั้งธาตุ แก้ปวดหัว และเป็นไข้ใช้เป็น ยาบำรุงหัวใจ กะเพรายังได้รับการยอมรับว่าเป็นพืชสมุนไพร ที่จะช่วยในเรื่องความจำในสมัย

ถิ่นกำเนิดธรรมชาติ

ในภูมิภาคเขตร้อน และกึ่งเขตร้อน โดยเฉพาะในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และอินเดีย ปัจจุบันได้ปลูกแพร่หลายในอินเดียจีนตอนใต้ (เกาะไหหลำ ชิวหนัน ไต้หวัน) ออสเตรเลีย แอฟริกา อเมริกากลาง โดยเฉพาะปอโต ริโก เอเชียกลาง และเอเชียตะวันตก เป็นพืชที่ขึ้นได้ในพื้นที่ ตั้งแต่ระดับน้ำทะเล จนถึงระดับสูง 2000 เมตร

ลักษณะทางชีววิทยา

เป็นไม้พุ่ม ล้มลุกที่ตรง ชอบแสง มีอายุประมาณ 1-2 ปี สูงประมาณ 0.5-1 ม. เป็นพืชที่แตกกิ่งก้านมาก ลำต้นมีขนอ่อนใบเป็นรูปไข่ใบกว้าง 1-3 ซม. ยาว 2.5-5.5 ซม. ขอบใบเป็นหยัก ใบมีขนอ่อน บางสายพันธุ์มีใบเขียว (กอมก้อขาว คนภาคกลางเรียกกะเพราขาว) บางสายพันธุ์สีม่วงอมแดง (กอมก้อดำ คนภาคกลางเรียกกะเพราแดง) และมีสายพันธุ์ลูกผสมระหว่างกะเพราขาว และกะเพราแดง ดอกออกเป็นช่อแบบ panicles ช่อหนึ่งมีประมาณ 6 ดอก ดอกยาว 6-8 ซม. เมล็ดกะเพรามีขนาดเล็ก กะเพราแดง (211 เมล็ด ต่อ 0.12 กรัม) มีขนาดใหญ่กว่ากะเพราขาว (312 เมล็ด ต่อ 0.12 กรัม)

การปลูกและการดูแล

ปลูกโดยการหว่านเมล็ด ส่วนมากเกษตรกรจะเก็บเมล็ดพันธุ์เอง ในต่างประเทศ ราคาเมล็ดพันธุ์กะเพรา 0.12 กรัม คิดเป็นราคา 2.35 เหรียญสหรัฐ เมื่อหว่านเมล็ดแล้ว จะทำการกลบด้วยแกลบ และเมล็ดจะงอกในสัปดาห์ที่สอง หรือจะปลูกด้วยต้นกล้า หรือปักกิ่งแก่ กะเพรา ขึ้นได้ดีบนดินเกือบทุกชนิด แต่ต้องเป็นที่ดอน ไม่มีน้ำขัง จึงชอบดินร่วนซุยที่อุดมสมบูรณ์หลังจากปลูกแล้ว 15 วัน ควรใส่ปุ๋ยสูตร 13-13-21 ในอัตรา 50 กก.ต่อไร่ หรือสูตร 15-15-15 ในอัตรา 30 กก. ต่อไร่ เริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ 30 วัน เก็บใบได้ทุก 10 -15 วัน ตลอดระยะเวลาครั้งปีแรก แต่ต้องให้น้ำสม่ำเสมอ ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ไม่ต้องใช้สารเคมี แต่ถ้าปลูกเป็นการค้าต้องใช้ปุ๋ยเคมี หลังจากนี้ 7-8 เดือนแล้ว ลำต้นจะแข็ง แดกใบน้อยลง

การใช้ประโยชน์

เป็นพืชกลุ่มเครื่องเทศ (spices) ใช้ใบสด ใบอ่อนประกอบ

โบราณใช้กะเพรา เพื่อการสมดุลงจิตประสาทและอารมณ์ นอกจากนี้ยังช่วยในการรักษาสุขภาพของลำคอ กระพุงแก้ม และปอด ซึ่งจะช่วยในระบบของการหายใจ น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จะมีสีเขียวอ่อนจะช่วยขับลม ช่วยย่อยไขมัน แก้ปวดท้อง ลดการบีบตัวของลำไส้ ท้องขึ้น จุกเสียดที่อินเดียนิยมใช้เป็นน้ำมันนวดตัว ใบของกะเพราอาจจะตากแห้งในที่ร่มที่มีลมระบายดี และปั่นเป็นผง และบรรจุในแคปซูล ใช้ในการลดเบาหวาน ในบางครั้งจะใช้ใบในการชงเป็นน้ำชา ในการพัฒนาเป็นเครื่องดื่ม อุตสาหกรรม จำเป็นต้องมีส่วนผสมของพืชอื่นเช่น ชิง ขมิ้น ชาเขียว น้ำผึ้ง เป็นต้น สารจากเมล็ดจะช่วยในการระงับอาการระคายเคืองหากเป็นสารหอมระเหย จะช่วยลดเสมหะนิยมใช้ในการลดน้ำตาลในเลือด แก้ไข้มาเลเรีย แก้ไอ แก้จุกเสียด

การพัฒนาผลิตภัณฑ์

ปรกติแล้ว การผลิตกะเพราจะใช้เพื่อการบริโภคในชุมชนที่ทะเบียนนาดู ในประเทศอินเดียมีการผลิตกะเพราแห้ง เพื่อการค้าราคากะเพราแห้งที่โตวันส่งขายในต่างประเทศ 2000 เหรียญสหรัฐต่อตันซีไอเอฟ นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป ส่วนมากจะใช้ในการส่งเสริมให้เซลล์เติบโตอย่างปรกติ และช่วยรักษาข้อ ผลิตภัณฑ์ที่เป็นสารหอมระเหยจะใช้โดยตรง หรือผสมเพื่อปลูกอารมณ์ให้กระชุ่มกระชวย อันเป็นผลมาจากการกระตุ้นให้เซลล์สมองทำงาน

ความผูกพันด้านวัฒนธรรม

ในอิตาลี กะเพราจะเป็นพรรณพืชแห่งความรัก และเป็นพืชที่เกี่ยวข้องกับศาสนาคริสต์ในโบสถ์อเทอดคของกรีก โดยจะใช้ในพิธีกรรมของเซนต์เบซิล กะเพราเป็นพืชที่ใช้ในการบูชาพระเจ้าในอินเดีย ในอินเดียจึงแบ่งกะเพราออกเป็นกะเพราพระราม กะเพราพระกฤษณะ และกะเพราวิศณุ จึงถือกะเพราเป็นพืชอมตะ ปรากฏอยู่ในบทสรรเสริญพระผู้เป็นเจ้า ปรกติจะใช้กะเพราเป็นเครื่องรางของขลังป้องกันร่างกายจากความตายที่อินเดีย คนฮินดูจะเอาดินที่ปลูกกะเพรามาดมหน้าผากเพื่อเป็นสิริมงคล และมีความสุขสืบไป



Skype (สกายป์) = ฟรีดี



โลก แทนการใช้เครือข่ายโทรศัพท์ปกติ (PSTN) คุณประโยชน์ที่เด่นชัดอันหนึ่งคือผู้ใช้บริการสามารถติดต่อพูดคุยกับผู้ใช้บริการรายอื่นซึ่งอาจอยู่คนละทวีปได้โดยไม่ต้องเสียค่าบริการใดๆ ยกเว้นค่าใช้บริการอินเทอร์เน็ตเท่านั้น ถ้าพวกเขาบางคนใช้บริการฟรีอินเทอร์เน็ตของสถานศึกษาอยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องเสียค่าบริการในส่วนนี้

จุดเด่นของโปรแกรม Skype คือ การติดต่อสื่อสารกันด้วยเสียงที่มีคุณภาพสูง โดยลักษณะการทำงานแบบจุดต่อจุด (P2P : Peer to Peer ผู้ใช้งานจะมีการติดต่อโดยตรงระหว่างผู้ใช้งานกับผู้ใช้งานท่านอื่นที่กำลังออนไลน์อยู่ในขณะนั้น โดยไม่มีการผ่าน Server ของผู้ให้บริการ คุณภาพของการสื่อสารด้วยเสียงจึงไม่ถูกลดทอนลงไปด้วยเส้นทางของการสื่อสาร) สามารถ Download โปรแกรมจาก <http://www.skype.com/download/>



การใช้งาน

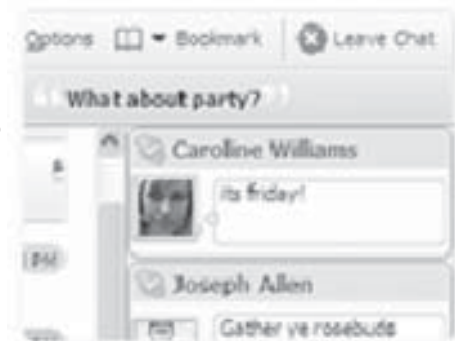
ผู้ใช้งานสามารถที่จะเรียกใช้งานโปรแกรม Skype ได้ 2 วิธี ด้วยกันคือ เรียกใช้งานได้จาก Status Bar หรือเรียกใช้งาน Skype ได้จากไอคอนบนหน้า Desktop เพื่อเข้าสู่โปรแกรม เราสามารถเพิ่มชื่อของผู้ที่ต้องการสนทนาได้ด้วย

1. คลิกที่ Add contact แล้วชื่อนั้นจะไปอยู่บน Skype Contact คลิกเพื่อเพิ่มชื่อของคนที่ต้องการสนทนาด้วย
2. โปรแกรม Skype เราสามารถสนทนาได้หลายรูปแบบ เช่น Chat Talk, Conference Call ซึ่งเราสามารถเลือกรูปแบบการสนทนาได้โดยการคลิกขวาที่รายชื่อที่เราต้องการบน Skype Contacts
3. ถ้าต้องการสนทนาแบบ Conference Call ทำได้โดยกดที่ไอคอนรูปโทรศัพท์ที่อยู่ด้านขวาของชื่อคู่สนทนาเพียงเท่านั้น ท่านก็สามารถสนทนาผ่านเครือข่ายสื่อสารได้ทันทีครับ

พบกับ Dr.Freak อีกครั้งนะคะ ฉบับนี้จะมาแนะนำโปรแกรมโทรฟรีไม่มีชาร์ต (คล้ายๆ ไลน์ฟรีไม่มีชาร์ตอย่างไรไม่รู้) โปรแกรมที่ว่านี้คือ Skype คือ ฟรีโปรแกรมที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารโดยมีฟังก์ชันการทำงาน เช่น Chat Talk, Conference Call และ File Transfer เป็นต้น โดยใช้เทคโนโลยีที่เรียกว่า VoIP (Voice over Internet Protocol) คือ เทคโนโลยีที่ใช้ฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ร่วมกันทำให้สามารถรับส่งสัญญาณเสียงโดยผ่านทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ซึ่งปัจจุบันได้ขยายขอบเขตไปทั่วทุกมุม



ผู้ที่มี account สำหรับโปรแกรม Skype แล้วสามารถเรียกใช้งานโปรแกรมได้ทันที สำหรับผู้ที่ยังไม่มี Account ต้องทำการ Registration ก่อน โดยหน้าต่างสำหรับให้ Register จะขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ใส่รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ใช้งานให้เรียบร้อย และที่จะข้ามไม่ได้เลยก็คือผู้ใช้งานจะต้องยอมรับเงื่อนไขที่ด้วยเรื่องของการใช้งานโปรแกรมโดยเลือก Yes, I have read and I accept Skype กัด next เพื่อทำขั้นตอนต่อไป เสร็จแล้วกด next โปรแกรมจะทำการ log-in เป็นอันว่าเสร็จเรียบร้อย



Dr-Freak@hotmail.com

เลือกกล้องดิจิทัลอย่างไร

คราวนี้เรามาคุยกันเรื่องปัจจัยต่างๆ เกี่ยวกับกล้องดิจิทัล ที่ควรรู้ก่อนตัดสินใจซื้อกล้องดิจิทัล สำหรับคนที่กำลังซื้อกล้อง ดิจิทัลแต่ไม่รู้ว่าเราต้องซื้อกล้องดิจิทัลตัวไหนดีลองอ่านบทความนี้ดูก่อนนะครับ จะได้มีความมั่นใจว่าเลือกซื้อกล้องดิจิทัลได้ตรงตามความต้องการจริงๆ เรามาเริ่มกันเลยดีกว่า

1. ความละเอียดพิกเซลสูงสุด เรื่องนี้เราเคยคุยกันมาแล้วในบทความเรื่อง “ซื้อกล้องดิจิทัลดูที่ความละเอียดพิกเซลจริงหรือ” ความละเอียดพิกเซลสูงไม่ได้ หมายความว่ากล้องตัวนั้นถ่ายออกมาแล้ว จะได้ภาพสวยกว่าหรือชัดกว่ากล้องที่มีความละเอียดพิกเซลต่ำเสมอไป ยังมีปัจจัยอื่นที่มีผลต่อความชัดของภาพอีกมากมาย สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับความละเอียดพิกเซลกล้องดิจิทัล คือกล้องที่มีความละเอียดพิกเซลสูงสามารถถ่ายภาพแล้วนำไปอัดขยายได้ขนาดใหญ่ กว่ากล้องที่มีความละเอียดพิกเซลสูงต่ำกว่าเท่านั้นเอง การถ่ายภาพที่มีความละเอียดพิกเซลสูง จะใช้เนื้อที่ในหน่วยความจำเยอะทำให้จำนวนภาพที่ถ่ายได้น้อยลง โดยทั่วไปแล้วการถ่ายภาพจะไม่ถ่ายที่ความละเอียดสูงสุดที่กล้องทำได้ อยู่แล้ว ยกเว้นบางกรณี ดังนั้น ปัจจัยความละเอียดพิกเซลสูงที่สุดที่เราควรดูว่าเราถ่ายภาพแล้วจะเอาไปอัดขยายขนาดไหน ถ้าเป็นขนาดจัมโบ้โดยทั่วไปแล้วกล้องระดับ 2 ล้านพิกเซลก็อัดขยายออกมาชัดแล้ว แต่ถ้านางานส่วนใหญ่ของเราต้องการอัดขยายขนาดใหญ่มากๆ ก็ควรซื้อกล้องดิจิทัลที่ความละเอียดสูงที่สุด มากๆ เข้าไว้ครับ

2. ความสามารถในการซูมภาพ นับเป็นปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่ควรรู้ก่อนตัดสินใจซื้อกล้อง กล้องดิจิทัลที่บอกว่าซูมได้ 10 เท่าอาจจะไม่เท่ากล้องดิจิทัลที่ซูมได้แค่ 3 เท่าก็ได้เพราะกล้องดิจิทัลเราแบ่งชนิดการซูมออกเป็น 2 แบบด้วยกันครับ

2.1 แบบซูมเลนส์ (Optical Zoom) เป็นการขยายภาพโดยใช้ชิ้นเลนส์ในกระบอกเลนส์เลื่อนไปมาเมื่อผลทำให้ภาพที่ออกมาคมชัดไม่ทำลายคุณภาพของภาพที่ได้ โดยกล้องดิจิทัลที่สามารถซูมเลนส์ได้มักจะมีราคาสูงตามด้วยแต่เป็นปัจจัยที่คุ้มค่าต่อเงินที่เพิ่มขึ้นมาเลยทีเดียว

2.2 แบบดิจิทัลซูม (Digital Zoom) เป็นการขยายขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้นโดยใช้เทคนิคการปรับขนาดของจุดโดยใช้ซอฟต์แวร์ ทำให้ความคมชัดของภาพลดลงภาพเบลอแต่ได้ภาพที่ใหญ่ขึ้น ตามความเห็นของผมการซูมแบบดิจิทัลไม่น่าเอามาเป็นปัจจัยในการเลือกซื้อกล้องดิจิทัลมากซักเท่าไร เพราะการซูมแบบดิจิทัลเราสามารถทำได้โดยใช้โปรแกรมตกแต่งรูปในคอมพิวเตอร์อยู่แล้ว จะซูมเท่าไรก็ได้ ปัจจัยสำคัญจริงๆ ก็คือความสามารถในการซูมแบบออปติคอลต่างหากภาพที่ได้จากการซูมเลนส์ภาพที่ได้จากการซูมดิจิทัล

3. การ์ดหน่วยความจำหรือเมมโมรี่ เรื่องของการ์ดหน่วยความจำก็เป็นปัจจัยที่ควรรู้ก่อนซื้อกล้องเช่นกัน แทบทุกคนหลังซื้อกล้องแล้วต้องซื้อหน่วยความจำมาเพิ่มเติมเสมอ คงไม่หวังพึ่งหน่วยความจำอันน้อยนิดที่แถมมากับกล้องดิจิทัลนะครับ สำหรับการ์ดหน่วยความจำก็จะมีอยู่หลายชนิดนะครับ เช่น Sony จะใช้ Memory Stick Canon และ Nikon จะใช้ Compact Flash ส่วน Olympus และ Fuji จะใช้ xD-Picture ก็คงต้องเลือกดูนะครับว่ากล้องดิจิทัลที่เราจะซื้อมันใช้หน่วยความจำชนิดใดได้บ้าง

4. แบตเตอรี่ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ควรรู้ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ กล้องนั้นกินไฟมากถ้าลองใช้แล้วจะรู้ว่าใช้ทีเดียวเดียวแต่ๆ ก็หมดแล้ว ก็เป็นอุปกรณ์เสริมอีกอย่างหนึ่งที่ต้องหามาสำรองไว้ ใช้ว่ากล้องดิจิทัลที่ใช้แถมแบตฯ ช่างนำมาให้จะดีกว่ากล้องดิจิทัลที่ใช้ถ่าน AA เสมอไป เพราะถ่าน AA หาซื้อได้ทั่วโลกไปไหนมาไหนก็หาซื้อง่าย ผิดกับพวกกล้องรุ่นที่ใช้แบตฯ ช่างที่ออกแบมาเฉพาะรุ่น จะทำให้หาซื้อลำบาก ราคาแพงอีกด้วย





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

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบส่งค่าครั้งที่ 2/2542 ปก.บ้านอยู่

ข้อเสนอแนะ

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



ข่าวกิจกรรม มฟล.

4-6 ม.ค. 50 ค่ายวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์

10 - 12 ม.ค. 50 อบรมเรื่องการดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยการแพทย์ผสมผสาน

13 - 14 ม.ค. 50 โครงการศิลปะการพูดในที่ชุมชน ครั้งที่ 2

18 - 19 ม.ค. 50 อบรมทิศทางการยุทธ์สำหรับครูภาษาไทย
ในยุคสังคมฐานความรู้ ครั้งที่ 2

20 - 21, 27 - 28 ม.ค. 50 การอบรมสร้างฐานข้อมูลสำหรับเก็บข้อมูลด้วย MS-Access

31 ม.ค. - 2 ก.พ. 50 การอบรมเสริมอาชีพการแปรรูปอาหาร

ติดตาม

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

และ เชิญรับฟังข่าวสาร สารแนะนำ 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 ภูดีโยธิน รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร, รศ.นริศวรรณ จินตกานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนาความสัมพันธ์ภายนอก, รศ.ก้องกานา สาธิชธาดา รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ, ผศ.ปรีติมา ประทีปประเสน รองอธิการบดีฝ่ายปฏิบัติการ, รศ.น.อ.อุทกานา กระจ่างวัน ผู้อำนวยการศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ
บรรณาธิการ นายณัฐกร วิจิตานนท์ กองบรรณาธิการ นายพญฤทธิ์ พูลเพชร, นางสาววิรัชการรณ์ พิมพ์ประพันธ์, นายจักรพงษ์ วงศ์ใหญ่, นายฤกษ์ฤทธิ ดุงแก้ว
ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางสาวพรพิสุทธิ์ กิจคำ, นางสาวนิตยาพราย จินะราช, นางสาวนันทิศา บันดี, นางสาวกนกวรรณ ท้าวแพทย์

