

จดหมายข่าว



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ปีที่ 6 ฉบับที่ 61 ประจำเดือนสิงหาคม 2554



มฟล. เจ้าภาพกีฬามิตรภาพ
ทศ-มาโลง





สรวมชีพน้อมบังคมบรมบาท อาศิรพาทงมงคลตติยิตี
 กัมเกตุฎฐาภรรรจจองค์เทวี เคียงคู่ด้ตรพระจักรีจิตอมราชัน
 นันท์มื่นแฉนสราพัตราภักต ล้วนพิสิฐประสงค้ทรงเดกสรว
 พระแม่เจ้าเลศทล้าวิลาวัดย์ เป็นเมิ่งขวัญปกเกล้าเหล่าประชา
 เดลิมชนม์พรรามหาสวัสดิดี อัญเจิญพระไตรรัตนพิทกษา
 ทั้งอินทรพรหมเทวราชผู้ศักตยา ล้อมลงมานิรทุกข์โพษภัย
 ขอ ๒ ทรงเกษมเปรมปราโมทย์ ผ่องไพโรจน์เรืองวุฒพิสิฐวธิไส
 เป็นร่วมรัฐลัศรเศวตรบปกเกศไทย น้อมถวายพระพรชัยทรงพระเจริญ



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
 ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร คณาจารย์ พนักงานและนักศึกษา
 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
 (นายพนมกร นันดี ร้อยกรอง)



บทบรรณาธิการ

12 สิงหาคม ของทุกปี "วันแม่แห่งชาติ" หรือที่คนไทยทั่วไปนิยมเรียกกันสั้นๆ ว่า "วันแม่" ทุกคนรับทราบและซาบซึ้งกันดี เนื่องจากวันสำคัญนี้ตรงกับวันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถคือ วันที่ 12 สิงหาคม อันเป็นวันคล้ายวันเสด็จพระราชสมภพ ซึ่งประชาชนชาวไทยถือว่าเป็นวันแม่ของชาติด้วย และเดือนนี้เป็นเดือนสำคัญที่ลูกๆ ต่างเฝ้ารอเพื่อแสดงออกถึงความรักที่มีต่อแม่ เนื่องในโอกาสพิเศษโดยมีกิจกรรมต่างๆ กันแต่มีศูนย์กลางเดียวกัน คือ "แม่"

เรื่องจากปกฉบับนี้ คณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งชาติ (สกอ.) ได้กำหนดจัดการแข่งขันกีฬาคอมพิวเตอร์ประเพณีไทย-มาเลเซีย เพื่อเป็นการส่งเสริมมิตรภาพระหว่าง 2 ชาติตามนโยบายรัฐบาล โดยจัดขึ้นครั้งแรกเมื่อเดือนกรกฎาคม 2551 ณ เมืองกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพ ครั้งที่ 2 ณ จังหวัดชลบุรี ประเทศไทย มหาวิทยาลัยบูรพาเป็นเจ้าภาพ และในครั้งที่ 3 ณ เมืองโคตาคินาบาลู ประเทศมาเลเซีย มหาวิทยาลัยชบาห์เป็นเจ้าภาพ

และในครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเป็นเจ้าภาพ เราจึงได้นำบรรยากาศการแข่งขันกีฬามิตรภาพระหว่างสถาบันอุดมศึกษา ไทย-มาเลเซีย และประมวลภาพกิจกรรมต่างๆ ของทีมไทยและทีมมาเลเซีย เมื่อวันที่ 20-24 กรกฎาคม 2554 ที่ผ่านมา โดยนักกีฬาทั้งสองประเทศที่มาร่วมการแข่งขันต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า การแข่งขันกีฬามิตรภาพในครั้งนี้ได้ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างไทย-มาเลเซียมีความแน่นแฟ้นมากขึ้น ถือว่ากีฬาสามารถเชื่อมความสัมพันธ์กันได้แม้ภาษาพูดที่ต่างกัน แม้วัฒนธรรมที่ต่างกัน หรือแม้แต่สังคมและการเมืองที่แตกต่างกันได้..โดยไม่มี ความแตกแยก ซึ่งการแข่งขันครั้งต่อไปจะจัดให้มีขึ้นที่ประเทศมาเลเซีย

ส่วนภายในเล่มยังมีกิจกรรมของนักศึกษาและเนื้อหาที่น่าสนใจมากมายที่นำมาเล่าสู่กันฟังผ่านตัวอักษร ทั้งนี้เรายังยินดีเป็นสื่อกลางให้หน่วยงานทั้งภายในและนอกมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ใช้ช่องทางนี้เพื่อประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม ตามนโยบายและวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยที่พร้อมเป็นแหล่งปัญญาให้กับชุมชนทั่วประเทศไทย

รัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์

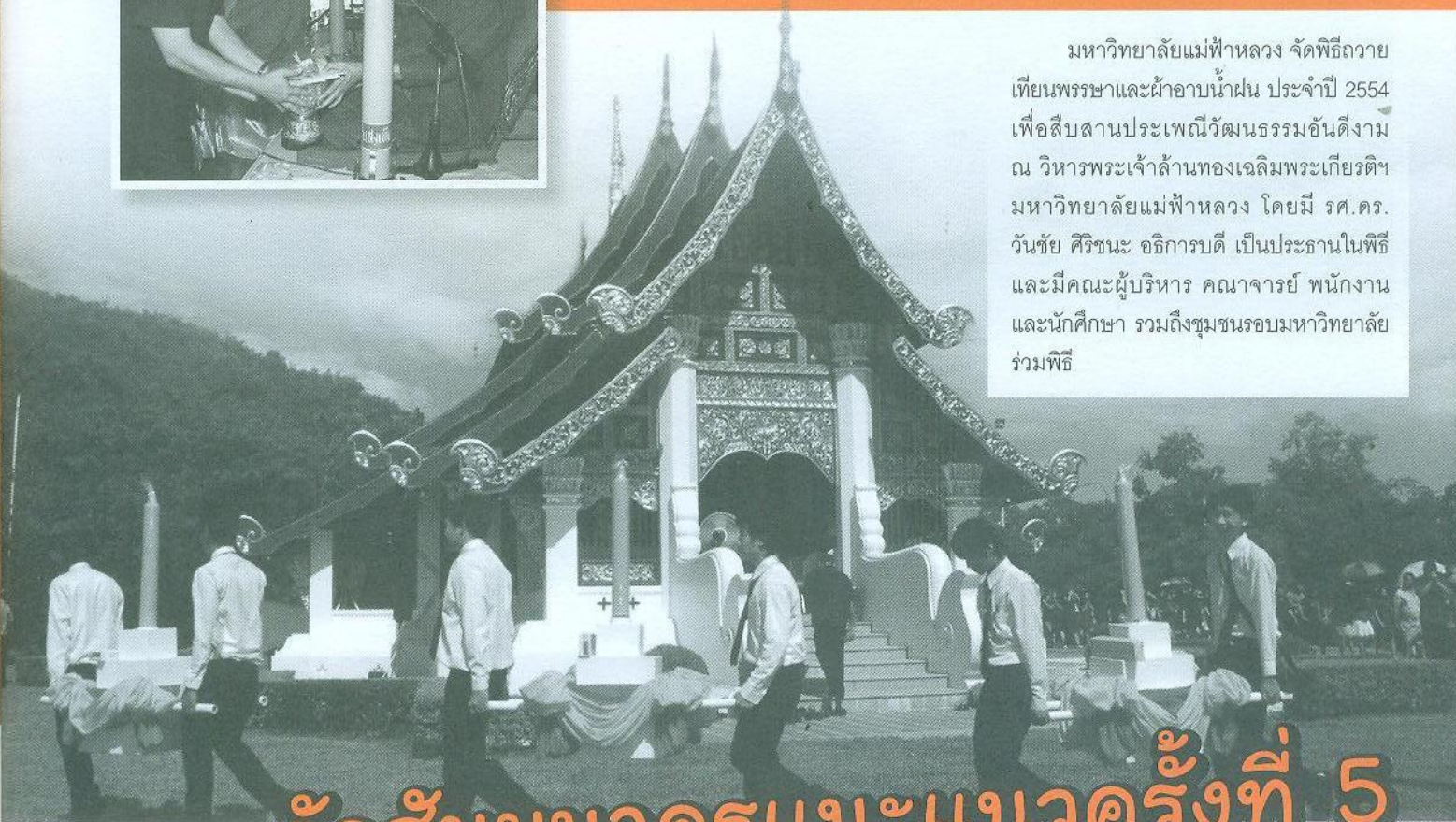
บรรณาธิการ: นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์ **กองบรรณาธิการ:** นายพนมกร นันดี, นางสาวพรพิสิฐ คัดชา, โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ผู้ช่วยบรรณาธิการ: นางสาวรมน รวยแสน, นางสาวปนัดดา ปันดี, นายจักรพงษ์ วงษ์ใหญ่, นายภูวติษ ฤกษ์แก้ว, นางสาวกิตติยา วงศ์ใจ, นางสาวกิตติมา คำรังษี, นางสาววิจิตรา ชมภูรักษ์, นางสาวนงนภัส วงศ์ภูงา, นางสาวอัจฉรา ทรงวิรัตน์



มฟล. ถวายเทียนพรรษาและผ้าอาบน้ำฝน ประจำปี 2554

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดพิธีถวายเทียนพรรษาและผ้าอาบน้ำฝน ประจำปี 2554 เพื่อสืบสานประเพณีวัฒนธรรมอันดีงาม ณ วิหารพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี รศ.ดร. วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี เป็นประธานในพิธี และมีคณะผู้บริหาร คณาจารย์ พนักงาน และนักศึกษา รวมถึงชุมชนรอบมหาวิทยาลัย ร่วมพิธี



มฟล. จัดสัมมนาครูแนะแนวครั้งที่ 5 ครูแนะแนวจากทั่วประเทศเข้าร่วมกว่าร้อยคน

ส่วนรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) จัดโครงการสัมมนาครูแนะแนว ครั้งที่ 5 เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัย ในด้านหลักสูตรที่เปิดสอน การจัดการเรียนการสอน กระบวนการรับนักศึกษา และกระบวนการส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา ในระหว่างวันที่ 11-13 กรกฎาคม 2554 โดยมีครูแนะแนวจำนวน 103 คน จากโรงเรียนทั่วประเทศเข้าร่วมงาน เช่น สงขลา ภูเก็ต พังงา อำนาจเจริญ ยโสธร เป็นต้น โดยมี รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นประธานเปิดงาน

งานดังกล่าวประกอบด้วยการบรรยายภาพรวมของสำนักวิชา การบรรยายกระบวนการรับนักศึกษา กระบวนการพัฒนานักศึกษา การเยี่ยมชมความพร้อมของหน่วยงานสนับสนุน การจัดการศึกษา ได้แก่ ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา ศูนย์เครื่องมือวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ ศูนย์การเรียนรู้ภาษาด้วยตนเอง ศูนย์ภาษา และวัฒนธรรมสิรินธร และสำนักวิชาต่างๆ

"การที่ มฟล. ได้เชิญครูแนะแนวจากทั่วประเทศมายังมฟล. นั้นก็เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้เห็น และสัมผัสกับความเป็นอยู่ของนักศึกษาที่นี้ด้วยตัวท่านเอง เพราะมฟล. เชื่อว่านักเรียนในโรงเรียนของท่านจะได้รับข้อมูลข่าวสารส่วนใหญ่ จากครูแนะแนว การหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ และขอขอบคุณคุณครูทุกท่านที่สละเวลาเดินทางมาที่มฟล. และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะได้รับทราบข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนของท่าน" อธิการบดีมฟล. กล่าว





มพล. เร่งเครื่องก้าวสู่ ‘ประชาคมอาเซียน’ เตรียมรุกสอนด้วยภาษาจีน

เมื่อเร็วๆ นี้ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยส่วนพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ จัดการบรรยายพิเศษเรื่อง ASEAN Economic Community : ของใกล้ตัว ให้แก่บุคลากรของมหาวิทยาลัย ทั้งผู้บริหาร คณาจารย์ และพนักงาน วิทยากรโดย รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ณ อาคารพลตำรวจเอกเอก สารสิน เพื่อให้การบริหารจัดการต่างๆ และการจัดการเรียนการสอน เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยเฉพาะในส่วนที่จะพัฒนานักศึกษาให้พร้อมที่จะก้าวสู่ประชาคมอาเซียนในปี 2558 เนื้อหาในการบรรยาย พูดถึงที่มาของการรวมกลุ่มอาเซียน และข้อตกลงต่างๆ รวมถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ทั้งด้านบวกและด้านลบ เช่น การเคลื่อนย้ายแรงงานมีฝีมืออย่างมีเสรีหรือการเคลื่อนย้ายการลงทุนอย่างมีเสรีส่วนหนึ่งตลาดงานของบัณฑิตไทยก็จะกว้างขึ้น หากมีความสามารถก็ออกไปทำงานทำในประเทศต่างๆ ในอาเซียนได้ค่อนข้างมากขึ้น ขณะเดียวกันแรงงานมีฝีมือระดับสูงของประเทศอื่นๆ ก็มีเสรีที่จะเข้ามาทำงานทำในเมืองไทยได้เช่นกัน

รศ.ดร.วันชัย กล่าวว่า มหาวิทยาลัยมีบทบาทสำคัญในการเตรียมกำลังคน ไม่เฉพาะการพัฒนาทักษะด้านวิชาการให้แก่นักศึกษาของแต่ละสถาบันเองแล้ว มหาวิทยาลัยยังต้องให้ความรู้แก่ภาคประชาชน ในฐานะ ‘ที่พึ่งทางปัญญาของสังคม’ ควรจะมีการจัดตั้งศูนย์อาเซียนศึกษาขึ้นในหลายๆ มหาวิทยาลัย ไม่ควรมีเพียงแห่งเดียว เพราะแต่ละมหาวิทยาลัยมีความเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ต่างกัน เช่น ด้านเศรษฐกิจ, ด้านการค้า

ชายแดน ด้านสุขภาพ เป็นต้น มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อยู่ในพื้นที่และมีพื้นฐานที่พร้อมสำหรับการตั้งศูนย์อาเซียนศึกษาด้านการ ค้าชายแดนได้ เนื่องจากมีองค์ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกา การค้าการลงทุนในพื้นที่ลักษณะดังกล่าวเป็นอย่างดีนอกจากนี้ควรมีการจัดตั้ง ศูนย์ศึกษาหรือรับมือกับกระแสวัฒนธรรมที่จะหลั่งเข้ามา เมื่อถึงเวลาที่มีการเคลื่อนย้ายแรงงานได้อย่างเสรี แรงงานทุกระดับจากประเทศต่างๆ ที่จะเข้ามาทำงานในเมืองไทย หรือจากเมืองไทยไปยังต่างประเทศ

อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวถึงการเตรียมความพร้อมของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงว่า มพล. จัดการเรียนการสอนให้นักศึกษาให้พร้อมที่จะก้าวสู่การเป็นพลเมืองอาเซียน และพลเมืองโลกมาโดยตลอด และเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ เช่น ในปี 2552 มีการสอดแทรกชุดความรู้สำหรับการเป็นพลเมืองอาเซียนเข้าไปในรายวิชาต่างๆ ก่อนจะเปิดสอนวิชาอาเซียนศึกษาโดยเฉพาะขึ้นเป็นรายวิชา และในปี 2554 จะปรับการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านภาษาจีน ที่ผ่านมามี มพล. สอนด้วยภาษาอังกฤษมาโดยตลอด และมีการเรียนการสอนด้วยภาษาจีนในวิชาเฉพาะ เช่น ภาษาจีนธุรกิจ แต่ในเร็วๆ นี้จะมีการเพิ่มจัดการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ ด้วยภาษาจีน เช่น วิชาทั่วไป เป็นต้น ขณะนี้ได้ตั้งคณะทำงานเพื่อดำเนินการปรับหลักสูตรดังกล่าวแล้ว



มฟล.ร่วมสัมมนาสมาคม นิสิตนักศึกษาและศิษย์เก่า สถาบันอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 2 ม.สงขลานครินทร์ เจ้าภาพ

เมื่อวันที่ 22-23 กรกฎาคม 2554 ที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดย รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ สมาคมนักศึกษาเก่ามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมนายกสมาคมนักศึกษาเก่ามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และกรรมการบริหาร ได้เข้าร่วมการประชุมสัมมนา สมาคมนิสิต นักศึกษาและศิษย์เก่า สถาบันอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 2 จัดโดยสมาคมนักศึกษาเก่ามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ตามที่สมาคมสหพันธ์นิสิต นักศึกษา และศิษย์เก่า จากสถาบันอุดมศึกษาจำนวน 29 แห่ง จัดประชุมร่วมกันขึ้นเป็นครั้งแรก ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมได้ร่วมลงนามปฏิญญาแม่ฟ้าหลวง และจัดตั้งสมาคมสหพันธ์ขึ้น เพื่อสานความร่วมมือกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ส่งเสริมสนับสนุนช่วยเหลือสถาบันการศึกษา ในการพัฒนาคุณภาพอุดมศึกษาไทยและบัณฑิตร่วมกัน และการฝึกงานนักศึกษา หรือสหกิจศึกษา รวมถึงให้มีการประชุมสัมมนา ร่วมกันเป็นประจำทุกปี ให้แต่ละสมาคมหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพ กระจายตามภูมิภาค เพื่อขยายผลและเครือข่ายสมาคมสมาชิกให้เพิ่มมากขึ้น รวมถึงการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับสมาคมสหพันธ์ และสมาคมสมาชิก โดยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รับเป็นเจ้าภาพจัดงานครั้งที่ 2 และสมาคมศิษย์เก่าเทคโนโลยีสุรนารี รับเป็นเจ้าภาพครั้งที่ 3

ทั้งนี้หัวข้อการสัมมนาประกอบด้วย 'สมรรถนะในการแข่งขันของประเทศไทยในประชาคมอาเซียน' โดยรองอธิบดีกรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ 'การสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับสมาคม' โดย รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง การเสวนาในหัวข้อ 'ศิษย์เก่ากับมหาวิทยาลัย ทำอย่างไรจึงจะก้าวไปด้วยกัน' โดย รศ.ดร.บุญสม ศิริบำรุงสุข อธิการบดีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รศ.ดร.ประภา กาหยี่ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ดร.ชุมพล เทียงธรรม อุปนายกสภามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ รศ.ประชีพ ชูพันธ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย



อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวปาฐกถาตอนหนึ่งว่า "ในการสร้างความเข้มแข็งให้กับสมาคมนั้น ผู้นำสมาคมต้องเป็นผู้ที่มีความเสียสละและอุทิศตนเป็นอย่างมาก คณะกรรมการสมาคมต้องเป็นผู้ที่เสียสละ ไม่เอาสมาคมไปหากินหรือแสวงหาผลประโยชน์ของตัวเอง สมาคมจึงจะเกิดความเข้มแข็ง"

สำหรับในการประชุมใหญ่สามัญประจำปีของสมาคมสหพันธ์ นายชาญชัย สุวรรณวัฒน์ นายกสมาคมสหพันธ์ ได้กล่าวรายงานความก้าวหน้า เดิมสมาชิกสมาคมสหพันธ์ที่ได้ร่วมลงนามไว้ 29 สมาคมนั้น ปัจจุบันมีสมาคมที่ได้เข้าร่วมการประชุมสัมมนาครั้งนี้รวม 42 สมาคม นับว่าเป็นความสำเร็จอีกก้าวหนึ่งในการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างสมาคม นอกจากนี้คณะกรรมการบริหารได้กำหนดแนวทางในการดำเนินงานในระยะเวลา 4 ปี ชำนาญว่า จะเน้นในเรื่องของการพัฒนาบุคลากรร่วมกัน รวมถึงการจัดกิจกรรมเพื่อสังคม (CSR) โดยจะหมุนเวียนกันไปให้ครบทั้ง 4 ภูมิภาค ใน 1 ปี ภายใต้หลักการ "ร่วมกันคิด แยกกันทำ" ซึ่งเป็นคำขวัญและหลักการของสมาคมสหพันธ์ ตามที่ รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ เป็นผู้ดำริขึ้น

นายพนมกร นันติ เลขาธิการสมาคมสหพันธ์ กล่าวว่า การจัดประชุมสัมมนาของสมาคมสหพันธ์ จะมีการหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพไปตามภูมิภาคต่างๆ ซึ่งครั้งแรกเกิดขึ้นที่ภาคเหนือ ครั้งที่ 2 ภาคใต้ ครั้งที่ 3 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือสมาคมศิษย์เก่าเทคโนโลยีสุรนารี รับเป็นเจ้าภาพ ครั้งที่ 4 เป็นภาคกลาง สมาคมศิษย์เก่าบ้านสมเด็จพระยาในพระบรมราชูปถัมภ์รับเป็นเจ้าภาพการจัดงาน และครั้งที่ 5 กลับไปที่ภาคเหนืออีกครั้ง สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏพลสงคราม ได้รับเป็นเจ้าภาพการจัดงานแล้ว

ดนตรีไทย-พื้นเมือง นาฏศิลป์ มพล. จัดไหว้ครูได้รับเกียรติจากศิลปินแห่งชาติเข้าร่วมงาน

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) จัดพิธีไหว้ครูดนตรี-นาฏศิลป์ ครั้งที่ 10 ไปเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคมที่ผ่านมา โดยได้รับเกียรติจากศิลปินแห่งชาติ พอคครู-แม่ครู โดยมีนักศึกษาชมรมดนตรีไทย-พื้นเมือง และชมรมนาฏศิลป์ มฟล. และลูกศิษย์แขนงต่างๆ มาร่วมพิธีอย่างคับคั่ง ณ อาคารส่วนหน้า อาคาร 10 มฟล. เพื่อเป็นการแสดงความเคารพ บูชาครู ก่อนการเรียนการสอนศิลปะการแสดง ด้านดนตรีและนาฏศิลป์ไทย และเพื่อความเป็นสิริมงคลตลอดปีการศึกษา 2554

นายรัตนะ ตาแปง อาจารย์ ที่ปรึกษาโครงการไหว้ครูดนตรี-นาฏศิลป์ เป็ดเผยว่า มฟล. มีนโยบายในการอนุรักษ์ ส่งเสริม และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นวัฒนธรรมของชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศิลปวัฒนธรรมล้านนา โดยชมรมดนตรีไทย-พื้นเมือง และชมรมนาฏศิลป์ เป็นชมรมที่มีวัตถุประสงค์ในการอนุรักษ์ ส่งเสริม และเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทย ซึ่งในทุกปีจะดำเนินการจัดพิธีไหว้ครู ดนตรีและนาฏศิลป์อย่างต่อเนื่อง

ในพิธีไหว้ครูจะเชิญพอคครู-แม่ครูประกอบพิธีโยงครูแขนงต่างๆ อาทิเช่น โยงครูกลองสะบัดชัย โยงครูกลองสะบัดชัยโบราณ โยงแม่ครูพ้องพื้นบ้านล้านนา โยงครูปี่พาทย์ล้านนา โยงครูดนตรีไทย โยงครูซอ และโยง ครูกลองปูจา โดยถือว่าเครื่องดนตรีประเภทต่างๆ เหล่านี้เป็นเครื่องดนตรีของล้านนาซึ่งจะต้องมีการประสิทธิ์ประสาทวิชาสืบ ทอดกันมาเป็นระยะเวลาช้านาน

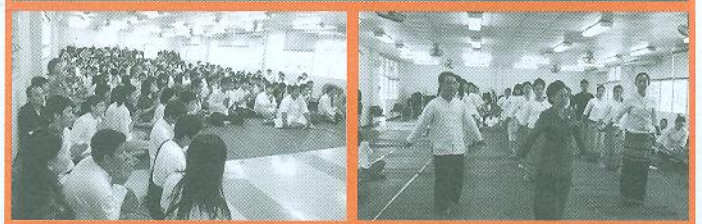
"พิธีไหว้ครูเป็นพิธีที่คนไทยถือว่าเป็นพิธีสำคัญอย่างยิ่ง ก่อนที่ศิษย์ จะทำการเรียนรู้วิชาการจากครูผู้ถ่ายทอด ซึ่งแสดงถึงความเคารพ นับถือ และความกตัญญูต่อบูรพาจารย์ อีกทั้งเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้เรียน อีกด้วย" นายรัตนะกล่าว

นางสาวศรีญา ดันตยาภิรักษ์ นักศึกษาสาขาการจัดการการท่องเที่ยว สำนักวิชาการจัดการ ประธานชมรมดนตรีไทย-พื้นเมือง เล่าว่า ชมรมดนตรีไทย-พื้นเมือง และชมรมนาฏศิลป์ ก่อตั้งขึ้นเมื่อปีการศึกษา 2542 โดยนักศึกษา รุ่นที่ 1 ของมหาวิทยาลัย ใช้ชื่อว่า **ชมรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย** มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษานุรักษ์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ ตามนโยบายของมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย นาฏศิลป์ ดนตรีไทย ดนตรีพื้นบ้าน ล้านนา และได้แยกเป็น 2 ชมรม คือชมรมดนตรีไทย-พื้นเมือง และชมรมนาฏศิลป์ เมื่อปี 2548 ปัจจุบันทั้งสองชมรมได้ดำเนินกิจกรรมของนักศึกษาร่วมกันอย่างต่อเนื่องด้วยความรักและสามัคคีของนักศึกษาทุกคน โดยทั้งสองชมรมมีจุดหลักที่ชัดเจนคือ

ชมรมนาฏศิลป์ มุ่งส่งเสริมและอนุรักษ์การฟ้อนแบบล้านนาฝ่ายหญิง และพัฒนารูปแบบการฟ้อน เครื่องแต่งกายล้านนาภายใต้กรอบการฟ้อนแบบดั้งเดิม อย่างสวยงาม การฟ้อนที่เป็นเอกลักษณ์ของชมรมและเป็นฟ้อนประจำมหาวิทยาลัย คือ ฟ้อนหอมมวลค่า

ชมรมดนตรีไทย-พื้นเมือง เป็นชมรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้อนุรักษ์ ส่งเสริม และดำเนินกิจกรรมด้านดนตรีไทย ดนตรีพื้นบ้านล้านนา การละเล่นพื้นบ้านล้านนาฝ่ายชาย ได้แก่ วงดนตรีปี่พาทย์ วงเครื่องสาย วงดนตรีสะล้อ ซึ่งนอกจากเอกลักษณ์ทางด้านดนตรีแล้วยังมีการละเล่นพื้นบ้านล้านนาที่โดดเด่นและเป็นที่ยอมรับได้แก่ การตีกลองสะบัดชัย การฟ้อนเชิง ฟ้อนดาบ

บรรยาการกายในงานเต็มได้ด้วยลูกศิษย์ทั้งจากมหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง โรงเรียนต่างๆ ในจังหวัดเชียงราย และลูกศิษย์ก้นกุฎีที่ติดตาม พอคครู-แม่ครู ศิลปินแห่งชาติที่มาร่วมพิธีและประกอบพิธีโยงครูดนตรีประเภทต่างๆ สำหรับพอคครู-แม่ครูที่มาร่วมพิธีได้แก่ พอคครูคำ กาไวย์ ศิลปินแห่งชาติ ปี 2535 สาขาศิลปะการแสดงพื้นบ้าน-ช่างฟ้อนเป็นผู้สร้างและเผยแพร่การตีกลองสะบัดชัย จนเป็นเอกลักษณ์ของล้านนา พอคครูมานพ ยารณะ ศิลปิน



แห่งชาติสาขาศิลปะการแสดงพื้นบ้าน-ช่างฟ้อน ปี 2548 ผู้อนุรักษ์และเผยแพร่กลองสะบัดชัยโบราณของล้านนา ซึ่งทั้งสองท่านเป็นวิทยากรพิเศษ วิทยาลัยนาฏศิลป์ และเป็นผู้ถ่ายทอดการตีกลองสะบัดชัยให้กับชมรมดนตรีไทยพื้นเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตีกลองสะบัดชัยตามแบบของพอคครูคำ กาไวย์ ที่สร้างชื่อเสียงให้กับชมรมดนตรีไทยพื้นเมืองของมฟล. และทางมหาวิทยาลัย ได้สร้างเครือข่ายการตีกลองสะบัดชัยของท่าน 20 คณะ ไม่ต่ำกว่า 200 คน

นอกจากนี้ยังมีพอคครู แม่ครู ที่เป็นวิทยากรพิเศษให้กับมหาวิทยาลัย มาตั้งแต่ ปี 2542 อีก 3 ท่านที่มาร่วมพิธี คือ

1. **แม่ครูบัวเรียว รัตนมณีภรณ์** ผู้อนุรักษ์ สืบทอดและเผยแพร่ การฟ้อนสาวไหม และฟ้อนพื้นเมืองเชียงรายจนเป็นที่ยอมรับของวงการช่างฟ้อนพื้นบ้านล้านนา จนได้รับรางวัลพระสิทธิดาตาทองคำพระราชทาน
2. **พอคครูสิงห์แก้ว วงศ์มูลหอม** สุขัญญ์ผู้สร้างชื่อเสียงการสุขัญญ์แบบพื้นบ้านให้กับจังหวัดเชียงราย และได้รับการยอมรับให้เป็นศิลปินดีเด่นจังหวัดเชียงราย ปี 2542
3. **อาจารย์พรหมเศรษฐ์ สรรพศรีธรรม** ครูดนตรีไทยของจังหวัดเชียงราย ที่ได้รับการถ่ายทอดการบรรเลงดนตรีไทยจากผู้เป็นบิดา คือพอคครูอินทร์หล่อ สรรพศรี ได้รับถ่ายทอดทางร้องและรำพื้นบ้านจากแม่ครูพลอยศรี สรรพศรี ซึ่งเป็นสายของคุ้มเจ้าดารารัตน์

การได้ประกอบพิธีไหว้ครูตามประเพณีที่ถูกต้องนั้นเป็นการทำให้ได้ศึกษา ประเพณี อันเป็นวัฒนธรรมอันดีของไทยให้คงสืบไว้ต่อไป อีกทั้งยังเป็นการแสดงออกซึ่งความกตัญญูต่องานอันเป็นเครื่องหมายของคนดีที่จะเป็นแบบอย่าง ให้แก่ศิษย์รุ่นต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการทำนุบำรุงขวัญของผู้ที่เข้าร่วมพิธีไหว้ครู ได้เกิดความมั่นใจ มีสมาธิ มีสติปัญญาที่ดี และจะประสบความสำเร็จในการเล่าเรียนเพราะได้ปฏิบัติตามแบบแผนการไหว้ครู อย่างถูกต้องมาแล้ว หรืออีกได้ ขึ้นชื่อว่าเป็น "ศิษย์มีครู"

มฟล.จัดพิธี ทานหาแม่ฟ้าหลวง ประจำปี 2554



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) เข้าร่วมพิธีทานหาแม่ฟ้าหลวง และจัดพิธีทางศาสนาเนื่องในคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2554 เวลา 09.45 น. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดขบวนแห่พร้อมเครื่องราชสักการะ โดยมี รศ.น.สพ.ดร.เทอด เทศประทีป ที่ปรึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นำคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และนักศึกษา กว่า 50 คน เข้าร่วมประกอบพิธีถวายเครื่องราชสักการะพระราชานุสาวรีย์ ณ ไร่แม่ฟ้าหลวง จากนั้นในเวลา 13.00 น. รศ.น.อ.ยุทธนา ตระหง่าน รองอธิการบดี และผศ.ปรีตนา ประทีปเสน ที่ปรึกษาอธิการบดี พร้อมด้วยผู้บริหาร ได้นำคณาจารย์ พนักงานและนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เข้าร่วมในพิธีถวายเครื่องราชสักการะ ณ พระตำหนักดอยตุง อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย



ต่อมาในเวลา 09.00 น. ของวันที่ 19 กรกฎาคม 2554 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดพิธีทานหาแม่ฟ้าหลวง ประจำปี 2554 เพื่อรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณและร่วมสืบสานพระราชปณิธานของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี "ปลูกป่า-สร้างคน" จึงได้จัดพิธีทานหาแม่ฟ้าหลวง ณ ลานพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และพิธีทางศาสนา ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้า มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

โดยประธานในพิธี รศ.น.สพ.ดร.เทอด เทศประทีป ที่ปรึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นำผู้บริหาร คณาจารย์ นักศึกษา ตัวแทนหน่วยงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน และผู้นำชุมชนจากรอบมหาวิทยาลัย กว่า 300 คน ถวายเครื่องราชสักการะ ณ พระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี แล้วจึงเข้าสู่พิธีทางศาสนา ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้า และปิดท้ายด้วยพิธีมอบทุนการศึกษาให้แก่นักศึกษาที่ขาดแคลนกว่า 100 ทุน

ราชบัณฑิตไค้เกียรติปาฐกถาเรื่องการศึกษเพื่อสร้างความสมานฉันท์ และประชาธิปไตยที่มฟล.



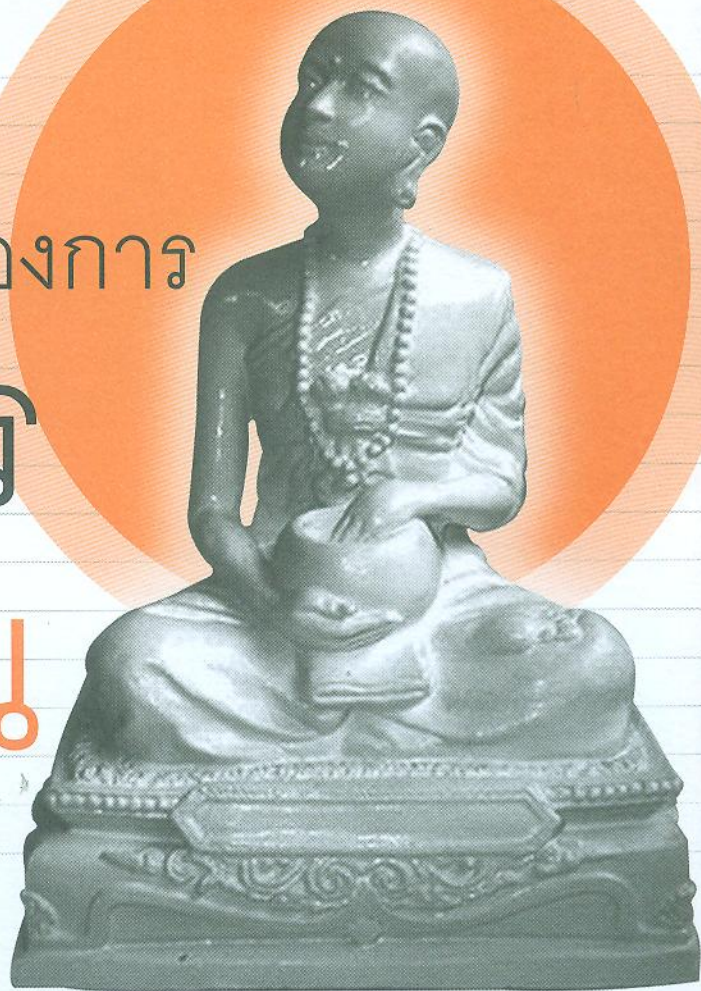
เมื่อวันจันทร์ที่ 11 กรกฎาคม ที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) ร่วมกับสำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน จัดปาฐกถาราชบัณฑิตสัญจร เรื่อง "การศึกษาเพื่อสร้างความสมานฉันท์และประชาธิปไตย" ณ ห้องเชียงแสน อาคารสำนักงานอธิการบดี มฟล. ทั้งนี้เพื่อเผยแพร่ผลงานของภาคีสมาชิก สาขาวิชานิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ และรัฐประศาสนศาสตร์ ตลอดจนส่งเสริมความร่วมมือแบบบูรณาการในแง่เครือข่าย โดยได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์ ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ ราชบัณฑิต เป็นผู้กล่าวปาฐกถา นอกจากนั้นมีการอภิปราย เรื่อง การศึกษาเพื่อสร้างความสมานฉันท์และประชาธิปไตย โดย ศาสตราจารย์ไชยยศ เหมะรัชตะ ราชบัณฑิต ศาสตราจารย์ ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ ราชบัณฑิต และรองศาสตราจารย์ ดร.โกวิท วงศ์สุรวัฒน์ ภาคีสมาชิก ดำเนินการอภิปรายโดย ศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ สุขสำราญ ราชบัณฑิต ซึ่งภายในงานดังกล่าวได้รับความสนใจจากคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และนักศึกษาจำนวนมาก

ตำนาน และที่มาของการ

ตักบาตร

เพียงคน

- ๑ -



ตามตำนานกล่าวเอาไว้ว่าพระอุปัชฌาย์ท่านนั้นเป็นชาวเมืองปาตลีบุตร เมื่อบวชแล้วได้บำเพ็ญเพียร จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ชื่อว่า พระอรหันต์ชีณาสพ เป็นผู้มีอภิญญาวิเวกต่าง ๆ จนสามารถแสดงให้เป็นที่ประจักษ์แก่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย และมีเรื่องเล่าขานกันว่าประมาณปลายพุทธศตวรรษที่ 2 หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ดับขันธปรินิพพาน ณ นครปาตลีบุตรราชธานีแล้ว พระเจ้าอโศกมหาราชผู้ซึ่งมีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง ได้ทรงสร้างพระวิหารและพระสถูปมากมายทั่วทั้งชมพูทวีป เพื่อใช้เป็นที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้า โดยได้สร้างสถูปและเจดีย์ขึ้นถึง 84,000 องค์ด้วยกัน

เมื่อการบรรจุพระบรมสารีริกธาตุเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระองค์ก็ทรงปรารถนาที่จะจัดให้มีการฉลองสมโภชพระสถูปเจดีย์ทั้งหมด เป็นการมหิฬารยิ่งใหญ่ตลอด 7 ปี 7 เดือน 7 วัน และเพื่อให้การฉลองสมโภช เป็นไปด้วยความเรียบร้อยปราศจากอุปสรรคและการเข้ามารบกวนซึ่งหมุมารทั้งปวง พระองค์จึงได้อาราธนาพระอรหันต์ชีณาสพผู้ซึ่งทรงอิทธิฤทธิ์มาเป็นผู้คุ้มครองงาน ให้ปราศจากการรบกวนจากมารร้ายต่างๆ เนื่องจากว่าพระสงฆ์ในนครปาตลีบุตร ไม่มีรูปใดที่จะสามารถจะเป็นผู้คุ้มครองงานมหกรรมนั้นได้ โดยเฉพาะภัยจากพญาวัดสวดิमार ผู้มีฤทธิ์ยิ่งกว่าภูตผีปีศาจทั้งหลาย นอกเสียจากพระอุปัชฌาย์ผู้เดียวเท่านั้น พระสงฆ์ทั้งปวงจึงตั้งตัวแทน 2 รูป ลงไปอาราธนาพระอุปัชฌาย์มาช่วยรักษาความปลอดภัย ซึ่งกล่าวกันว่าพระอุปัชฌาย์องค์นี้ปกติแล้วเป็นผู้ที่ชอบสันโดษอยู่

องค์เดียว เข้ามาสนทนาธรรมวิมุติสุข ตามตำนานกล่าวว่าท่านเนรมิตเรือนแก้ว (กุฎิแก้ว) ขึ้นในท้องทะเลหลวงหรือสะดือทะเล ซึ่งภายในปราสาทแก้วได้เนรมิตรต้นมะลิลังกเป็นที่พักอาศัย แล้วก็ลงไปอยู่ประจำที่กุฎิแก้วตลอดเวลา พระอุปัชฌาย์จะออกจากสมาบัติเหาะขึ้นมาบิณฑบาตในโลกมนุษย์ เฉพาะในวันพุธเพ็ญกลางเดือนเท่านั้น ซึ่งวันเพ็ญที่ตรงกับวันพุธนี้เอง ชาวล้านนาเรียกกันว่า "เป็งปูด" ซึ่งมีประเพณีใส่บาตรพระอุปัชฌาย์ตอนเที่ยงคืน (ซึ่งผู้เขียนจะได้นำมาอธิบายต่อไป)

และในครั้งนี่เองที่พระอุปัชฌาย์ถูกพระภิกษุสองรูป ผู้ได้อภิญญาสมาบัติเข้าแรมมหาสมุทรลงมาถึงตัวท่านแล้วแจ้งต่อท่านว่า ให้ท่านจงเป็นอุระเพื่อคอยปกป้องกันพญาวัดสวดิเทพบุตรมาร อย่าให้รบกวนงานฉลองพระสถูปเจดีย์ของพระเจ้าอโศกมหาราชที่จัดฉลองสมโภชในครั้งนี้ได้ และเมื่อพระอุปัชฌาย์ได้รับทราบความดังนั้นก็ ท่านได้รับนิมนต์จากภิกษุทั้ง 2 และได้เดินทางมานมัสการและรายงานตัวต่อคณะสงฆ์ในวันรุ่งขึ้น

พระเจ้าอโศกมหาราชจึงได้เสด็จเข้ามานมัสการคณะสงฆ์เพื่อขอทราบเรื่อง ถึงผู้ที่จะทำหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อยของงานฉลองสมโภชพระสถูปเจดีย์ที่พระองค์ทรงตั้งพระทัยจัดขึ้น เมื่อพระองค์ทรงทราบว่าผู้ที่จะทำหน้าที่นี้ คือพระอุปัชฌาย์ก็ทรงนึกแคลงพระทัยเนื่องจากพระอุปัชฌาย์นั้นท่านมีร่างกายผ่ายผอมดูอ่อนแอ พระองค์ก็ทรงไม่แน่ใจและเกรงว่าพระอุปัชฌาย์องค์นี้จะทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์

ครั้นวันรุ่งขึ้นขณะที่พระอุปัชฌาย์ออกบิณฑบาตนั้น พระเจ้าอโศกมหาราชต้องการทดสอบฤทธิ์เดชพระเถระรูปนี้จึงทรงปล่อยช้างตกมัน

ให้เข้าทำร้าย พระมหาอุปคุตเถระเห็นดังนั้นจึงได้สะกดช้างที่กำลังวิ่งเข้ามาทำให้หยุดอยู่กับที่ ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ประดุจช้างที่สลักด้วยก้อนหิน เมื่อพระเจ้าอโศกมหาราชเห็นดังนั้นก็ทรงเลื่อมใสศรัทธา พระอุปคุต จึงเสด็จไปขอขมาพระมหาอุปคุตเถระ และท่านก็ให้อภัยทั้งแก่พระเจ้าอโศกมหาราช และพญาคชสารนั้น

พระเจ้าอโศกมหาราชเมื่อเห็นว่าพระอุปคุตเถระ เป็นผู้มั่งมีฤทธิ์เดชเพียงนั้นพระองค์ก็ทรงวางพระทัย และสั่งให้จัดเตรียมฉลองสมโภชพระสถูปเจดีย์ทั้งหมดด้วยการปลูกสร้างโรงพิธี ประดับประดาให้มีความวิจิตรสวยงามด้วยของทิพย์และประทีปโคมไฟตลอดระยะทางถึงโยชน์ ทำให้ตามแนวฝั่งแม่น้ำคงคาสว่างไสวไปทั่วทั้งบริเวณ เมื่อถึงฤกษ์งามยามดีตามที่กำหนดไว้พระอรหันต์ชีณาสพพร้อมด้วยพระสงฆ์ทั้งหมด ตลอดจนพุทธศาสนิกชนที่หลังจากทั่วทุกสารทิศ ก็เริ่มหลั่งไหลเข้าสู่บริเวณงานพร้อมเครื่องสักการบูชา เพื่อร่วมพิธีฉลองสมโภช พระบรมสารีริกธาตุที่บรรจุอยู่ในมหาเจดีย์และเจดีย์ทั้งแปดหมื่นสี่พันองค์ ด้วยความเลื่อมใสศรัทธา ในขณะที่เดียวกันที่มีการฉลองสมโภชอยู่นั้นพญาวัดสวดตี

เทพบุตรมาร ก็มุ่งหน้าเข้ามาในงานเพื่อหวังที่จะก่อความวุ่นวายต่างๆ นานา ทั้งบันดาลให้เกิดลมพายุ ทั้งแปลงร่างเป็นสัตว์ป่า และสัตว์ที่ดุร้ายต่างๆ นานา แต่ทุกครั้งก็ถูกพระอุปคุตเถระกำราบได้ทุกครั้งไป สุดท้ายเพื่อให้พญาวัดสวดตีเทพบุตรมารออกไปจากบริเวณพิธี พระอุปคุตเถระจึงเนรมิตร่างหมาเนาขึ้นมาตัวหนึ่ง แล้วดึงเอากระดูกจากเอวของท่านออกมาผูกร่างหมาเนานั้น คล้องคอพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารไว้ แล้วสาธยายว่าไม่ว่าใครก็ตามนอกจากท่านเองแล้ว เอานมาเนานี้ออกจากคอพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารไม่ได้ แล้วขับพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารออกไปจากบริเวณงานทันที ด้วยความอับอายพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารก็ออกมาจากบริเวณงาน และพยายามแกะเอาซากหมาเนาออกด้วยฤทธานาฬาทังหมดที่ตนมีอยู่ แต่ทำอย่างไรก็ไม่สามารรถแกะได้เพราะเมื่อเอามือทั้งสองต้องสายกระดูกที่คล้องคอเมื่อใด ต้องมีเหตุให้ไฟลุกขึ้นไหม้คอและมือทันทีทุกครั้ง สุดท้ายพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารจะแก้ไขด้วยตนเอง จึงได้ไปขอความช่วยเหลือจากผู้ทรงฤทธิ์ตามที่ต่างๆ แต่ก็ไม่มีใครที่จะสามารถช่วยเหลือได้

ถึงแม้พญาวัดสวดตีเทพบุตรมาร จะไปขอให้พระอินทร์ ทำยามาทำวสันตวิดิ ทำวสันตเทวราช ตลอดจนทำวสันตวิดิพร้อม ก็ไม่มีใครสามารถช่วยได้ ต่างได้แต่แนะนำให้พญาวัดสวดตีเทพบุตรมารไปขอขมาพระอุปคุตเถระเสีย พญาวัดสวดตีเทพบุตรมารเห็นดังนั้นจึงจำใจต้องกลับไปหาพระอุปคุตเถระ เพื่อขอขมาและขอให้ท่านช่วยเอาซากหมาเนาออกจากคอให้แล้วจะไม่มารบกวนการจัดงานอีก พระอุปคุตเถระก็ให้ความเมตตาผ่อนปรนให้ แต่ท่านยังไม่ไว้ใจพญาวัดสวดตีเทพบุตรมาร เกรงว่าพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารจะกลับมาทำลายพิธีในภายหลัง จึงเดินนำพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารไปยังเขาใหญ่ลูกหนึ่ง แล้วเอาซากหมาเนาทิ้งลงเหวพร้อมทั้งเนรมิตให้สายกระดูกยาวขึ้น แล้วพันคอพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารไว้กับเขาลูกนั้น พร้อมทั้งแจ้งให้พญาวัดสวดตีเทพบุตรมาร ทราบว่าเมื่อเสร็จพิธีฉลองสมโภชพระมหาเจดีย์สิ้นสุดลงแล้วจึงจะมาแกะสายกระดูกออกให้และปล่อยให้พญาวัดสวดตีเทพบุตรมารเป็นอิสระต่อไป



เมื่อเวลาการจัดงานสมโภชนี้ผ่านไปตามที่ตกลงกันได้และสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี พระอุปคุตเถระจึงกลับมาหาพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารโดยแอบอยู่ห่างๆ เพื่อฟังเสียงพญาวัดสวดตีเทพบุตรมารว่าละพยศร้ายหรือยัง พญาวัดสวดตีเทพบุตรมารเองเมื่อจากทิพยวิมานอันบรมสุขมารับทุกข์เวทนาเช่นนี้เป็นเวลานานแล้ว ก็ละพยศร้ายในสันดานหนักถึงพระพุทธโคดม จึงกล่าวสวดตีในความเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า ในเรื่องที่ทรงมีมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ว่า “ทรงบำเพ็ญสิ่งอันเป็นที่สุดหามิได้เป็นที่พึ่งพำนักแก่สัตว์โลกทั้งมวลในกาลทุกเมื่อ พระองค์นั้นเป็นผู้ประเสริฐหาผู้เสมอเหมือนมิได้อะไร ในกาลก่อนข้าพเจ้าได้ทำร้ายพระองค์โดยประการต่างๆ แต่พระองค์ก็ยังทรงมหากรุณาธิคุณ มิได้กระทำการโต้ตอบแก่ข้าพเจ้าเลย มาบัดนี้สวาทของพระองค์นามว่าอุปคุตไม่มีเมตตาแก่ข้าพเจ้าเลย กระทำกับข้าพเจ้าให้ได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัส และได้รับความอับอายเป็นอย่างยิ่ง ถ้าหากว่าข้ายังมีบุญกุศลที่ได้สั่งสมไว้แต่กาลก่อน ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานปรารถนาเป็นพระสัพพัญญูในอนาคตดังเช่นพระองค์ต่อไป”

ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นตำนานที่กล่าวถึงอภิญาภินิหารของพระอุปคุตเถระ ที่มีการเล่าขานสืบต่อกันมากระทั่งปัจจุบัน และในตำนานหรือในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวถึงการละสังขารเข้าสู่นิพพานของพระอุปคุตเถระ หรือพระอรหันต์ชีณาสพรูปนี้เลย จึงมีความเชื่อกันอยู่จนกระทั่งปัจจุบันนี้ว่าพระอุปคุตเถระ ท่านยังคงเข้ามาสมทบเสวยวิมุตติสุขอยู่ในเรือนแก้ว หรือภูมิแก้ว ในท้องทะเลหลวงหรือสะดือทะเลเพื่อคอยช่วยเหลือโลกมนุษย์อยู่นั่นเองในคติ ความเชื่อของชาวล้านนา เมื่อมีการฉลองสมโภช หรืองานทำบุญที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา อาทิ งานฉลองกุฏิ ศาลา วิหาร งานพุทธาภิเษก ปอยหลวง ชาวล้านนาจะมีพิธีอันเชิญพระอุปคุตเถระเพื่อมาสถิต ณ มณฑลพิธีที่จัดขึ้น เพื่อให้พระอุปคุตช่วยปกป้องคุ้มครองและรักษาความสงบเรียบร้อยของงานให้เกิดความราบรื่นโดยตลอด ในฉบับหน้าผู้เขียนจะกล่าวถึงพิธีอันเชิญพระอุปคุตของชาวล้านนา.



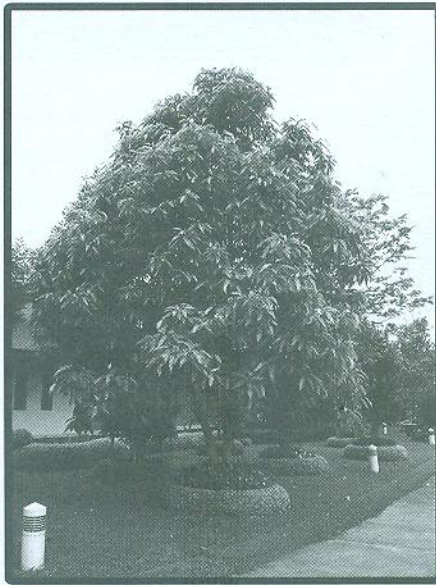
ไม้รอบบ้านอติการบดี

โดย รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อติการบดี

จำปา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Michelia champaca* L.

ชื่อวงศ์ : MAGNOLIACEAE



จำปาเป็นไม้ที่ไม้ได้ตั้งใจจะปลูก ติดมากับกระถางดอกมณฑา แต่เมื่อนำมาแล้วก็แยกไปปลูก ปรากฏว่าเติบโตเร็วกว่ามณฑามาก เป็นไม้หอมที่ปลูกไว้รอบบ้าน เพราะโตเร็ว ทรงพุ่มสวยกลิ่นหอมรุนแรง

เป็นไม้ยืนต้นสูง 10-15 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับ แผ่นใบรูปไข่กว้างหรือรูปรี กว้าง 4-10 เซนติเมตร ยาว 10-25 เซนติเมตร โคนกลมมนหรือสอบ ปลายแหลม ดอกสีเหลืองแกมส้ม กลีบดอกมี 10-15 กลีบ กลีบชั้นนอกรูปหอกกลับ โคนแคบ ผลเป็นผลกลุ่ม รวมอยู่บนแกน รูปไข่ หรือค่อนข้างกลมเมื่อแก่จะแตกออกด้านข้าง ออกดอกทั้งปี มีถิ่นกำเนิดในอินเดีย ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด กิ่งตอน หรือทาบกิ่ง



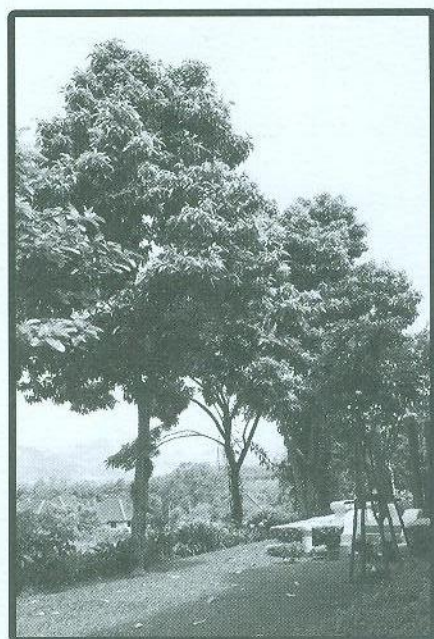
หนังสือ "ไม้รอบบ้านอภิการบดี" มีจำหน่ายที่ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ราคา 300 บาท เพื่อสมทบเข้า "มูลนิธิ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์"



จำปี

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Michelia champaca* L.

ชื่อวงศ์ : MAGNOLIACEAE



ที่เห็นอยู่เป็นจำปีคู่ที่ปลูกไว้ทางทิศตะวันตกของบ้าน ตั้งใจปลูกไว้ให้บังแดด เป็นไม้โตเร็ว ให้ดอกสวย ปรากฏว่าเมื่อปลูกได้ 5 ปี ได้ผลสมใจ บังแดดได้ดี ออกดอกดกมาก

เป็นไม้ยืนต้นสูง 10-20 เมตร กิ่งอ่อน ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเวียนสลับ รูปรีหรือใบหอกแกมขอบขนาน กว้าง 5-10 เซนติเมตร ยาว 15-25 เซนติเมตร โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ผิวหรือก้านใบเกลี้ยงหรือมีขนเพียงประปราย ดอกสีขาวนวล ออกเดี่ยวที่ซอกใบ รูปกระสวย กลีบดอก 8-12 กลีบ ผลเป็นผลกลุ่ม ผลย่อยรูปร่างค่อนข้างกลม แตกออกด้านข้างแต่ไม่ติดผล ออกดอกทั้งปี สันนิษฐานว่ามีถิ่นกำเนิดจากจีนตอนใต้ หรือมาเลเซีย ขยายพันธุ์ด้วยกิ่งตอน



มพล.ปิดฉากด้วยมิตรภาพ กีฬาระหว่างสถาบันอุดมศึกษา ไทย-มาเลเซีย

ครั้งที่

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในฐานะเจ้าภาพจัดพิธีปิดการแข่งขันกีฬามิตรภาพระหว่างสถาบันอุดมศึกษา ไทย-มาเลเซีย ครั้งที่ 4 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 20-24 กรกฎาคม 2554 ณ ห้องประชุมวนาสวรรค์ วนาธรรมรีสอร์ท มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี ดร.สุเมธ แย้มมนุญ เลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ผู้บริหาร คณาจารย์ และ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมงานและแสดงความยินดีแก่บรรดานักกีฬาที่มาร่วมการแข่งขัน ซึ่งต่างหวังว่าการแข่งขันกีฬามิตรภาพนี้ได้ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่าง ไทย-มาเลเซียมีความแน่นแฟ้นกันมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผลการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ มีดังนี้ การแข่งขันกีฬาประเภทแบดมินตัน มาเลเซียได้เหรียญทอง ไทยได้เหรียญเงิน การแข่งขันกีฬาประเภทฟุตบอล หญิง มาเลเซียได้เหรียญทอง ไทยได้เหรียญเงิน การแข่งขันกีฬาประเภทฟุตบอลชาย ไทยได้เหรียญทอง มาเลเซียได้เหรียญเงิน

มุฮัมหมัดฟิกรี บิน มุฮัมหมัดอับดุลละาะห์ (MOHD FIQRI B MOHD ADDULAH) นักศึกษาจาก University of Technology Mara นักกีฬาฟุตบอลชาย จากมาเลเซีย กล่าวว่า รู้สึกประทับใจในบรรยากาศและการต้อนรับจากประเทศไทยมาก อีกทั้งเกมการแข่งขันระหว่างไทยกับมาเลเซียก็ยอดเยี่ยมมาก นอกจากเหรียญรางวัลแล้วยังได้รับมิตรภาพจากเพื่อนคนไทยที่จะนำกลับมาเลเซีย เขายังอยากให้มีการแข่งขันแบบนี้ต่อไป และเพิ่มเติมโปรแกรมของงานอีกเล็กน้อย

“อยากมีเวลาอยู่ร่วมกับเพื่อนคนไทยมากกว่านี้ นอกจากการแข่งขันกีฬาแล้ว ผมได้ไปทัศนศึกษาด้วย ในส่วนนี้อยากให้เพื่อนคนไทยได้ร่วมโปรแกรมการเดินทางไปด้วยกัน น่าจะทำให้เราได้รู้จักกันมากขึ้น”

โลเวลลา เยลลุส (LOVELLA JELUS) นักศึกษาจาก POLITEKNIK KOTA KINABALU นักกีฬาฟุตบอลหญิง จากมาเลเซีย กล่าวว่า การได้เดินทางมาแข่งกีฬาแห่งมิตรภาพนี้ทำให้เธอมีโอกาสได้เปิดหูเปิดตา ทั้งในส่วนของกีฬาได้พบกับนักกีฬาต่างชาติของไทย ได้เห็นความกระตือรือร้นในการแข่งขันอย่างยิ่งของนักกีฬาไทย เป็นแรงบันดาลใจในการฝึกต่อไปของเธอและเพื่อนร่วมทีม และที่สำคัญการแข่งขันครั้งนี้ทำให้เธอได้รู้จักประเทศไทย ประเทศเพื่อนบ้านของมาเลเซียมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้เธอยังหวังว่าการแข่งขันในครั้งต่อไปจะมีการเพิ่มประเภทการแข่งขันกีฬาเพิ่มขึ้นอีก

ถาม โลเวลลา ว่า มีเพื่อนเป็นคนไทยหรือยัง? เธอตอบทันทีว่า **“มีแล้ว ทุกคนเป็นเพื่อนกัน”**

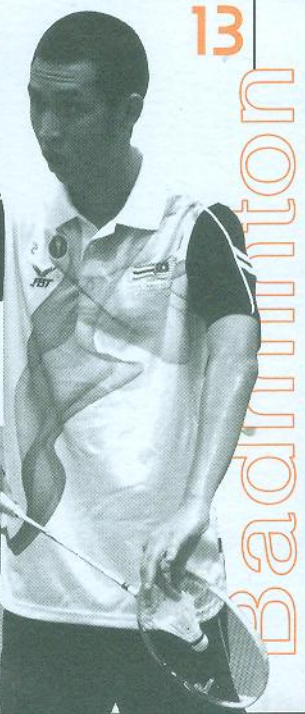
วาสนา พูลบุญ, จิรमान จินดาหนา และ กรรณิกา มหาวรรณ นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยนอร์ท เชียงใหม่ นักกีฬาฟุตบอลหญิง ตัวแทน



ประเทศไทย ต่างกล่าวแสดงความรู้สึกต่อการแข่งขันกีฬาครั้งนี้ว่า มีความประทับใจ และมีประโยชน์อย่างสูงต่อการเป็นนักกีฬา ที่ทำให้มีโอกาสได้แข่งขันระดับนานาชาติ ได้พบกับคู่แข่งที่มีธรรมชาติและเทคนิคการแข่งขันแตกต่างไปจากที่เคยพบมาก่อน ที่สำคัญทำให้รู้จักคนมาเลเซียมากขึ้น

“เคยคิดว่าคนมาเลเซียน่าจะดุๆ แต่พอเจอกันจริง แม้แต่ในสนามแข่งขันเขาก็ยิ้มแย้ม จึงทำให้รู้สึกประทับใจ อยากให้มีกิจกรรมนอกจากแข่งขันอื่นๆ ร่วมกัน อย่างเล่นเกมก็ได้ หรือเที่ยวด้วยกันก็ได้ อยากรู้จักกันมากกว่านี้”

ทั้งนี้ การแข่งขันกีฬามิตรภาพระหว่างสถาบันอุดมศึกษา ไทย-มาเลเซีย ครั้งที่ต่อไปจะจัดขึ้นที่มาเลเซีย



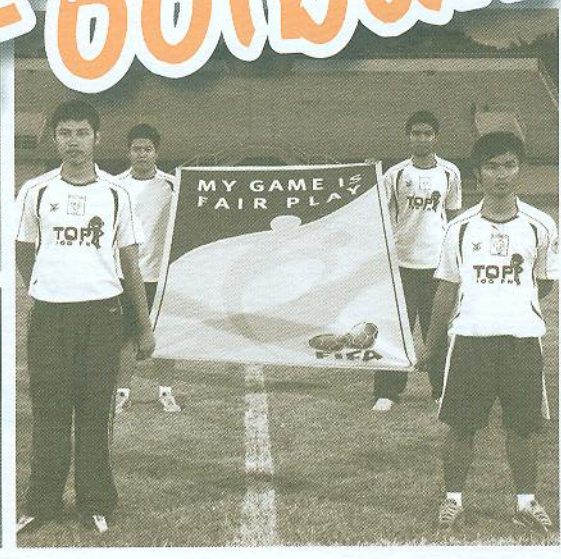
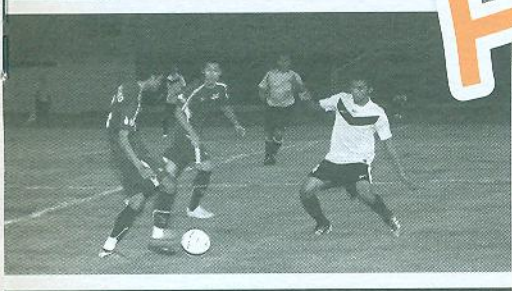
Badminton



Futsal



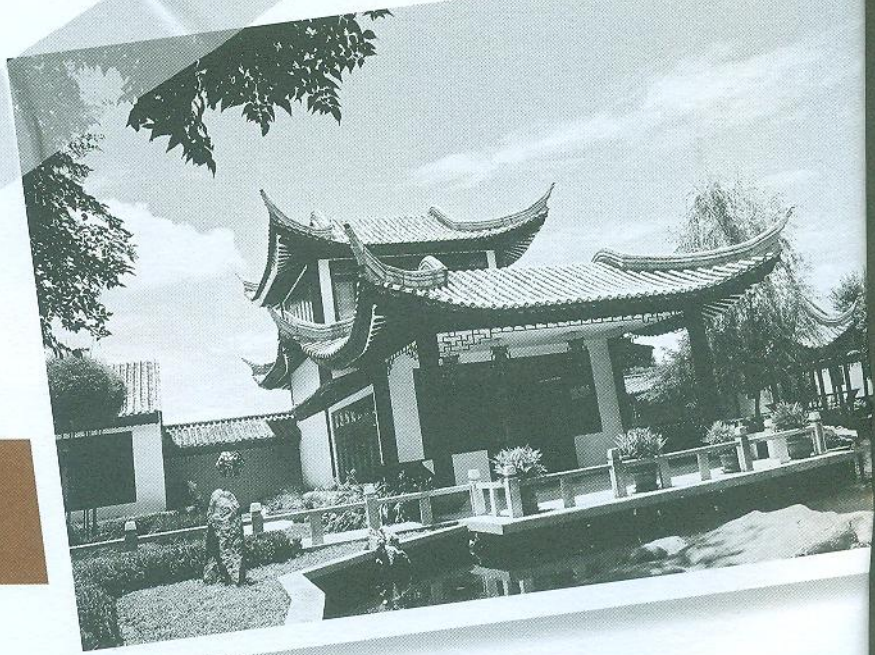
Football





มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.)
เปิดรับสมัครบุคคลเพื่อเข้าศึกษา

ระดับปริญญาตรี



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) เปิดรับสมัครบุคคลเพื่อเข้าศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเสาร์-อาทิตย์ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาจีน (ปริญญาตรีใบที่ 2) ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2554

คุณสมบัติของผู้มีสิทธิ์สมัคร

1. มีสัญชาติไทย อายุไม่เกิน 50 ปี
2. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตโดยไม่จำกัดสาขาวิชา หรือ เทียบเท่าจากสถาบันอุดมศึกษาที่สภามหาวิทยาลัยรับรอง
3. มีผลการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตเฉลี่ย 2.50 ขึ้นไป

สมัครด้วยตนเอง

ผู้สมัครยื่นใบสมัครและหลักฐานการสมัคร พร้อมชำระค่าธรรมเนียมการสมัคร 300 บาท ตั้งแต่บัดนี้ถึงวันอังคารที่ 27 กันยายน 2554 ระหว่างเวลา 08.30-15.00 น. (เว้นวันหยุดราชการ)

กรุงเทพมหานคร : สำนักงานมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อาคารปัญญา 2 ชั้น 7 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร

เชียงใหม่ : ส่วนรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อาคารเรียนรวม C1 ชั้น 1 ห้อง 108

สมัครทางไปรษณีย์

ผู้สมัครส่งเอกสารและหลักฐานการสมัคร พร้อมไปรษณีย์ธนาณัติจำนวน 300 บาท ส่งจ่ายในนามมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ณ เคาร์เตอร์ไปรษณีย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 57100 ส่งไปตามที่อยู่ข้างล่างนี้ ภายในวันจันทร์ที่ 26 กันยายน 2554 (ถือเอาวันประทับตราไปรษณีย์ต้นทางเป็นสำคัญ)

กรุงเทพมหานคร

เรียน คุณชนัญฐ์ ศรีจรูญเมือง

สำนักงานมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

อาคารปัญญา 2 ชั้น 7 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ

เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

(ใบสมัคร ป.ตรี สาขาวิชาภาษาจีน)

จังหวัดเชียงราย

เรียน หัวหน้าฝ่ายรับนักศึกษา

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

(ใบสมัคร ป.ตรี สาขาวิชาภาษาจีน)

มหาวิทยาลัยจะประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ วันพฤหัสบดีที่ 29 กันยายน 2554 ทางเว็บไซต์ <http://www.mfu.ac.th> หรือสอบถามที่หมายเลขโทรศัพท์ 0-2679-0038-8 และ 0-5391-6103-4

การสอบคัดเลือกและสถานที่สอบ

วันศุกร์ที่ 30 กันยายน 2554

เวลา 09.00-09.15 น.

ลงทะเบียนเข้าสอบคัดเลือก

เวลา 09.30 น. เป็นต้นไป

สอบสัมภาษณ์

สถานที่สอบคัดเลือก

กรุงเทพมหานคร : สำนักงานมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อาคารปัญญา 2 ชั้น 7 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร

จังหวัดเชียงราย : ห้องประชุม สำนักงานอธิการบดี

การประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้าศึกษา

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจะประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้าศึกษา ในวันศุกร์ที่ 7 ตุลาคม 2554 ทางเว็บไซต์ <http://www.mfu.ac.th> หรือสอบถามที่หมายเลขโทรศัพท์ 0-2679-0038-9 และ 0-5391-6103-4

การรายงานตัวเพื่อขึ้นทะเบียนนักศึกษาและชำระค่าธรรมเนียมการศึกษา

กำหนดขึ้นทะเบียนเป็นนักศึกษาในวันพุธที่ 26 ตุลาคม 2554



วันเปิดภาคเรียน


วันเสาร์ที่ 29 ตุลาคม 2554

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

คุณชนัญฐ์ ศรีจรูญเรือง (กทม.) โทรศัพท์ 02-6790038 ต่อ 5105 และ ส่วนรับนักศึกษา มฟล. (เชียงราย) โทรศัพท์ 0-5391-6103










In celebration of His Majesty the King's 84th birthday



EVENTS  
proudly present



HUCKY & ANTHONY GARCIA
Thailand Tour 2011

Concerts • Workshops • Awards

	Nakhon Ratchasima	CONCERT - Monday 15 August 19:00 hrs • Sakon Nakhon University of Technology • 4th Stage Hall
	Mahasarakham	CONCERT - Tuesday 16 August 19:00 hrs • Mahasarakham University • College of Politics and Governance Building, 20 Floor Workshop - Wednesday 17 August 9:00 hrs HUCKY Eichelmann-MSI Award - Wednesday 17 August 13:30 hrs
	Ran Kaeo	CONCERT - Thursday 18 August 19:00 hrs • Ran Kaeo University • Main Auditorium-Goldhawk Greenhall Workshop - Friday 19 August 9:00 hrs
	Chiangmai	CONCERT - Saturday 20 August 19:00 hrs • Chiangmai Marriott College • St. Joseph Hall Workshop - Sunday 21 August 9:00 hrs
	Chiangrai	CONCERT - Monday 21 August 8:00 hrs • Mile Fah Luang University • C4 Auditorium Workshop - Tuesday 22 August 9:00 hrs • C1 • Room 501
	PAI (Mae Hong Son)	CONCERT - Wednesday 24 August 19:00 hrs • Maeis Resort • Conference Hall
	Bangkok	CONCERT - Friday 26 August 19:00 hrs • Thailand Culture Centre • Small Hall
	Phattalung	CONCERT - Tuesday 30 August 19:00 hrs • Takson University • Phattalung Cinema • Central Lecture Complex Workshop - Wednesday 31 August 9:00 hrs
	Phuket	CONCERT - Friday 2 September 19:00 hrs • Phuket Rajabhat University • Phuket Rajabhat University Theatre Workshop - Saturday 3 September 9:00 hrs • Siam Kobun Music School (Phuket)

Sponsored by  **BANPU** 

For information, see www.huckyanthony.com

คอนเสิร์ตสองนักกีตาร์คลาสสิก

HUCKY & ANTHONY GARCIA

Thailand Tour 2011

มพล. เชิญชมคอนเสิร์ตสองนักกีตาร์คลาสสิก 'ฮัคกี้ ไอเคิลมานน์' และ 'แอนโทนี การ์เซีย' 22 ส.ค.นี้ ฟรี! มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับ สถานทูตออสเตรเลีย กรุงเทพฯ และ เอ เอ็ม โอ เอ็นเอส จัดคอนเสิร์ต 'HUCKY Eichelmann and ANTHONY Garcia Thailand Tour 2011' โดยสองนักกีตาร์คลาสสิก ฮัคกี้ ไอเคิลมานน์ และแอนโทนี การ์เซีย ในวันที่ 22 สิงหาคม 2554 เวลา 19.00 น. ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้า (C4) มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงผู้สนใจเข้าชมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย สอบถามเพิ่มเติมที่ส่วนประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 0-5391-6000

ทั้งนี้ศิลปินทั้งคู่เป็นนักกีตาร์ที่เป็นที่รู้จักในวงกว้างและเป็นครูสอนกีตาร์ผู้มากด้วยฝีมือด้านการแสดงดนตรี รวมถึงประสบการณ์ในวงการดนตรีศึกษา การเปิดการแสดงครั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ชมได้รับบรรยากาศการแสดงสดของนักดนตรีที่เปี่ยมด้วยความสามารถ ในคอนเสิร์ตจะผสมผสานการเล่นกีตาร์ทั้งแบบโซโล่เดี่ยวและแบบคู่ดูโอ บทเพลงที่คัดเลือกมาแสดงมีทั้งเพลงคลาสสิก เพลงพื้นบ้าน เพลงเวลาด์ มิวสิค บทเพลงจากประเทศไทย ออสเตรเลีย และอีกหลากหลายประเทศ นอกจากนี้ยังมีการอัญเชิญบทเพลงพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา รวมถึงเป็นการส่งเสริม

การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมผ่านกิจกรรมทางดนตรี สร้างโอกาสให้ผู้ชมในประเทศไทยค้นพบแนวทางใหม่ๆ ในการเข้าถึงและเข้าใจดนตรีมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ HUCKY Eichelmann and ANTHONY Garcia ยังจัดเวิร์คช็อปเพื่อให้ประสบการณ์การเล่นกีตาร์คลาสสิก แก่นักศึกษาและผู้สนใจ ในวันที่อังคารที่ 23 สิงหาคม 2554 เวลา 09.00 น. ห้องประชุมวนาสวรรค์ วนาธรรมรีสอร์ท มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงซึ่งจะมีการบรรยายครอบคลุมหลายหัวข้อ อาทิ การเล่นกีตาร์และเทคนิคการแต่งเพลงสำหรับกีตาร์ นักศึกษามีโอกาสได้ฝึกและแสดงฝีมือของตนเองด้วยเช่นกัน

ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ ส่วนประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 0-5391-6000



文房四宝 รัตนะกั้งสี่

ในห้องหนังสือ

นับแต่สมัยโบราณ ปัญญาชนชาวจีนไม่ว่าจะเขียนหนังสือ แต่งกลอน หรือวาดภาพ ก็ล้วนต้องอาศัยสิ่งของสี่ชนิดนี้ คือ พู่กัน แท่งหมึก กระดาษ และแท่นฝนหมึก พวกเขาถือว่าสิ่งของพวกนี้ เปรียบเสมือนของล้ำค่าในห้องหนังสือ ดังนั้นจึงเรียกว่า “รัตนะกั้งสี่ในห้องหนังสือ” (文房四宝 wénfángsìbǎo เหวินฝิงซื่อเป่า)

毛笔的生产和使用可以追溯到几千年前。

毛筆的生產和使用可以追溯到幾千年前。

Máobǐ de shēngchǎn hé shǐyòng kěyǐ zhuīsù dào jǐ qiān nián yǐqián.

หม่าปี้ เตอะ เซิงฉ่าน เหวอ ฉื่อย่ง เหวออี จุยชู่ เต้า จี เขียน เหวียน อี้เจียน.

การผลิตและการใช้พู่กันมีมาตั้งแต่สมัยหลายพันปีก่อนแล้ว

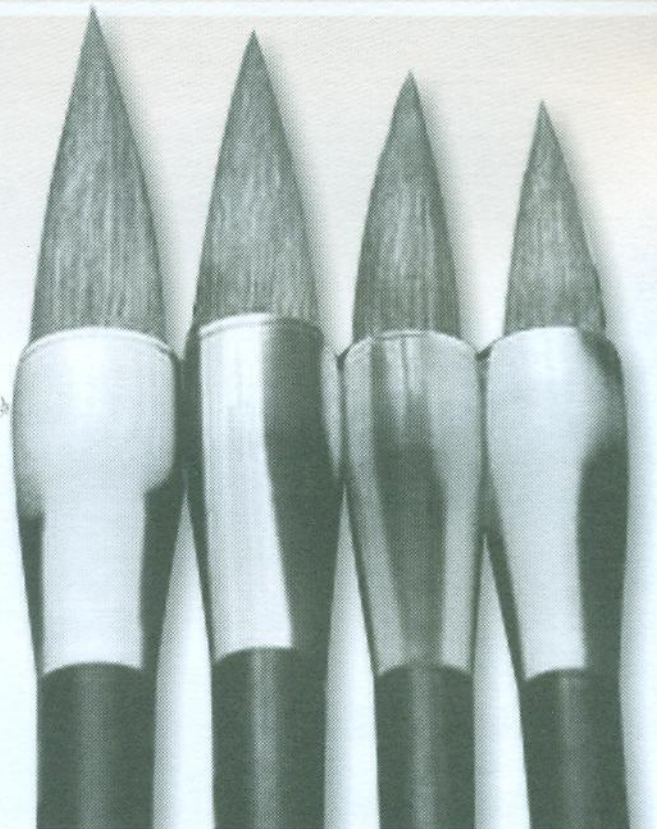
คนที่ใช้ทำพู่กันคือชนสัตว์ โดยส่วนใหญ่มักจะเป็นขนแกะและขนสุนัขป่า พู่กันที่ดีปลายพู่กันต้องแหลม ขนพู่กันต้องอ่อนและมีความยืดหยุ่น พู่กันจีนที่มีชื่อเสียงที่สุดคือ “หูปี้” (湖笔 húbǐ หูปี้) ผลิตที่เมืองหูโจว มณฑลเจ้อเจียง

墨是书写汉字的颜料，黑色，一般为长方形。

墨是書寫漢字的顏料，黑色，一般為長方塊形。

Mò shì shūxiě hànzì de yánliào, hēisè, yībān wéi chángfāng kuàixíng.

มั่ว ฉื่อ ชูเสีย ยันจื่อ เตอะ เหียนเลี่ยว, เฮยเซ่อ, อี้ปิ่น เหวย ฉิงฟิง ไควลิ่ง.



พู่กัน

แท่งหมึกถือเป็นวัสดุที่ใช้ในการเขียน มีสีดำ โดยทั่วไปเป็นก้อนสี่เหลี่ยมผืนผ้า

แท่งหมึกส่วนใหญ่ทำจากเขม่าควันที่มาจากการเผาไม้สนแล้วเอามาอัดเป็นแท่ง และเนื่องจากแท่งหมึกเป็นวัสดุแข็ง ดังนั้นเวลาใช้จึงต้องนำมาฝนบนแท่นฝนหมึกซึ่งหยดน้ำไว้แล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะได้น้ำหมึกสีดำนำมาเขียนหนังสือหรือวาดภาพได้

หมึกที่ดีจะต้องมีสีดำเงา และสีไม่จางลงตามวันเวลาที่ผ่านไป แท่งหมึกที่มีชื่อเสียงที่สุดคือ “ฮุยม่่ว” (徽墨 huīmò ฮุยม่่ว) ผลิตที่เมืองฮุยโจว มณฑลอันฮุย

กระดาษที่ใช้ในการเขียนพู่กันจีนมีหลายชนิด

แต่ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดก็คือ “กระดาษเซวียนจื่อ” (宣纸/宣紙 xuānzhǐ เซวียนจื่อ)



แท่งหมึก



กระดาษ

宣紙是一種名貴的紙張，早在唐代就已經作為貢品獻給皇帝。

宣紙是一種名貴的紙張，早在唐代就已經作為貢品獻給皇帝。

Xuānzhǐ shì yī zhǒng míngguì de zhǐzhāng, zǎo zài Táng dài jiù yǐjīng zuò wéi gòngpǐn xiàn gěi huángdì.

เซวียนจื่อ ชื่อ อี้ จ้ง หมิงก๊วย เตอะ จื่อจาง, จ่าว ใจ ถึง ได้ จิว อี้จิ้ง จิว เหว่ย กังผิน เซียน เก่ย ฮัววงตี้.

กระดาษเซวียนจื่อเป็นกระดาษที่มีชื่อเสียงและมีคุณค่าชนิดหนึ่ง ตั้งแต่สมัยราชวงศ์ถัง ผู้คนก็ได้นำกระดาษชนิดนี้มาเป็นเครื่องราชบรรณาการถวายแต่ฮ่องเต้

กระดาษเซวียนจื่อมีลักษณะพิเศษคือ มีสีขาวสะอาด เนื้อกระดาษละเอียดแน่นเท่ากัน อ่อนนุ่ม มีความเหนียวมาก และที่สำคัญสามารถดูดซับน้ำหมึกได้เป็นอย่างดี ไม่ทำให้หมึกเปลี่ยนสีเนื่องจากกระดาษชนิดนี้ผลิตที่บริเวณเมืองเซวียนเจิง (宣城 xuānchéng เซวียนเจิง) มณฑลอันฮุย (安徽省 ānhuī shěng อันฮุย เล็ง) ดังนั้นจึงเรียกว่ากระดาษเซวียนจื่อ

砚是研墨的工具，在中国已有三千多年的历史。

砚是研墨的工具，在中國已有三千多年的歷史。

Yàn shì yán mò de gōngjù, zài Zhōngguó yǐ yǒu sān qiān duō nián de lìshǐ.

เยียน ชื่อ เหยียน มั่ว เตอะ กงจิว, ใจ จงกิว อี้ ไห่ยว ซัน เซียน ตัว เหนียน เตอะ ลี่จื่อ.



แท่งฝนหมึก

แท่นฝนหมึกเป็นอุปกรณ์สำหรับฝนแท่งหมึก มีประวัติความเป็นมาว่าสามพันปีแล้วในประเทศจีน

หากแบ่งตามวัสดุที่ผลิต แท่นฝนหมึกสามารถแบ่งได้เป็นหลายชนิด เช่น แท่นหิน แท่นดินเผา แท่นหยก แท่นกระเบื้อง เป็นต้น แท่นฝนหมึกที่มีชื่อเสียงที่สุดคือ แท่นหิน “ตวนเยียน” (端砚 duānyàn ตวนเยียน) ผลิตที่เมืองเจ้าชิ่ง (肇慶市 / 肇慶市 zhàoqing shì เจ้าชิ่ง จื่อ) มณฑลกวางตุ้ง (广东省 / 廣東省 Guǎngdōng shěng กว่างตง เล็ง) แท่นฝนหมึกชนิดนี้มีจุดเด่นคือ สามารถฝนได้น้ำหมึกเร็ว และสามารถรักษาน้ำหมึกที่ฝนออกมาให้ไม่แห้งง่าย

ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

(โทร.02-6790039 ต่อ 5111)



ข่าวจากสื่อ

home & decor

Living with Style / February 2011 / 90 baht

Romancing Bedroom

จัดห้องนอนให้โรแมนติก

Contemporary Vintage House
บ้านสไตล์วินเทจร่วมสมัย
P.66

Good Idea

6 ไอเดีย
แต่งหัวเตียงนอน
P.50

Home & Garden
P.123



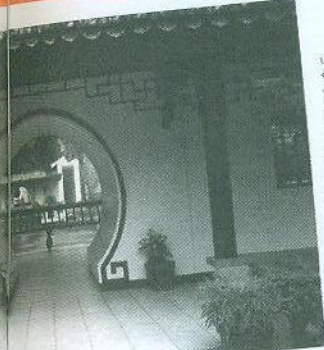
ชมสวนจีนในเชียงราย

จำได้ว่าไปเชียงรายมาก็หลายครั้ง แต่ครั้งที่ยังวนไป
ที่เดิมๆ ไม่เปลี่ยนแปลง มาครั้งนี้มีเวลาหลายวันหน่อย
นอกจากจะไปที่เดิมๆ ตามที่หนังสือท่องเที่ยวแนะนำแล้ว
ยังไปชมในแหล่งใหม่ที่ยังไม่เป็นที่รู้จักแล้วของคนที่นี่
ที่แนะนำของคนเชียงราย

garden

สวนจีนในเชียงราย
สวนจีนในเชียงราย
สวนจีนในเชียงราย
สวนจีนในเชียงราย
สวนจีนในเชียงราย
สวนจีนในเชียงราย
สวนจีนในเชียงราย
สวนจีนในเชียงราย
สวนจีนในเชียงราย
สวนจีนในเชียงราย



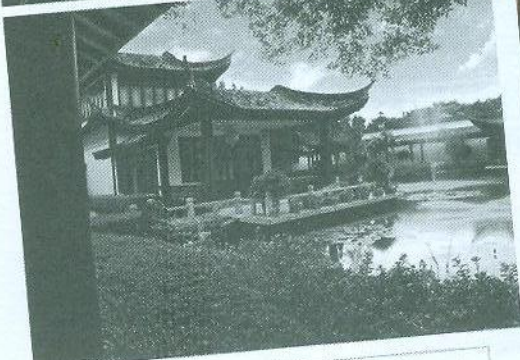


ประตู = ประตูประตูทางเข้า เมื่อมองผ่าน
สูงประมาณ 2 เมตร สูงประมาณ 2 เมตร
ประตูไม้ถูกทำจากไม้สัก ไม้ที่หายาก
ผู้เข้ามาเยี่ยมชม หรือผู้ที่ต้องการ
เยี่ยมชมสวนแห่งนี้

ศาล = ศาลไม้สักชั้นเดียว หรือศาลเจ้า
ของศาสนาจีน ประตูทางเข้ามีไม้สัก
บานที่แกะสลัก เป็นงานแกะสลักไม้ที่
สวยงามและละเอียด ไม้ที่หายาก
เมื่อมองสวนแห่งนี้

สวนสาธารณะวัฒนธรรมจีนโบราณ ตั้งอยู่
ในมหาวิทยาลัยที่มีพื้นที่หลายร้อยไร่
เมื่อผู้ศึกษา ใจจะเข้าไปเที่ยวชมที่สวน
ก็แน่นอน ไม่แปลกหากที่นี่ไม่พอผู้ดู แต่เมื่อ
ได้รู้จักแล้ว ต้องบอกต่อ โฉมงาม

นอกจากนี้จะเป็นสถานที่ที่ไม่สามารถทำ
โดยการที่ขบขันที่ผลงานการออกแบบ
ภายใน รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวก
ร่วมสมัยอย่างสระว่ายน้ำและสวนสาธารณะ
สาธารณะที่ประชาชนจีนและประเทศอื่นๆ
ที่มีชื่อเสียงในจีนทั่วไปเข้ามาชมศึกษา
แบบจีนแล้ว ซึ่งแน่นอนว่าสวนต่างๆ ที่เรา
จะพูดถึงด้วย

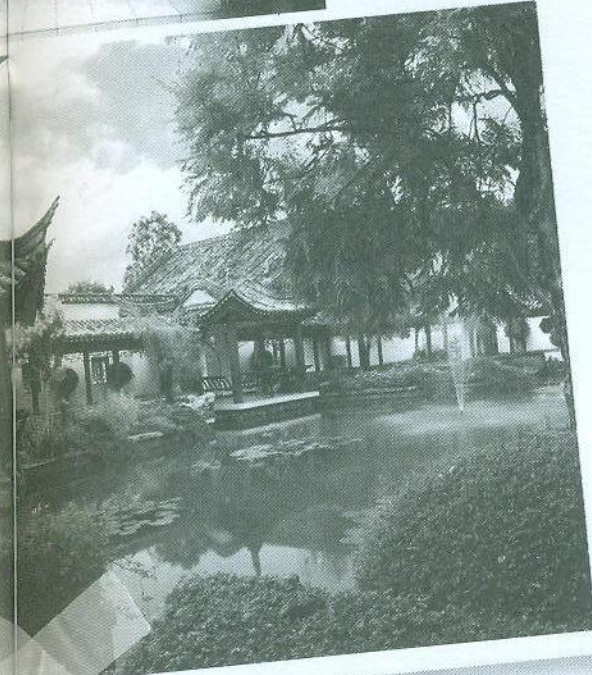


ประตู = ประตูไม้สักชั้นเดียว หรือศาลเจ้า
ของศาสนาจีน ประตูทางเข้ามีไม้สัก
บานที่แกะสลัก เป็นงานแกะสลักไม้ที่
สวยงามและละเอียด ไม้ที่หายาก
เมื่อมองสวนแห่งนี้

ศาล = ศาลไม้สักชั้นเดียว หรือศาลเจ้า
ของศาสนาจีน ประตูทางเข้ามีไม้สัก
บานที่แกะสลัก เป็นงานแกะสลักไม้ที่
สวยงามและละเอียด ไม้ที่หายาก
เมื่อมองสวนแห่งนี้

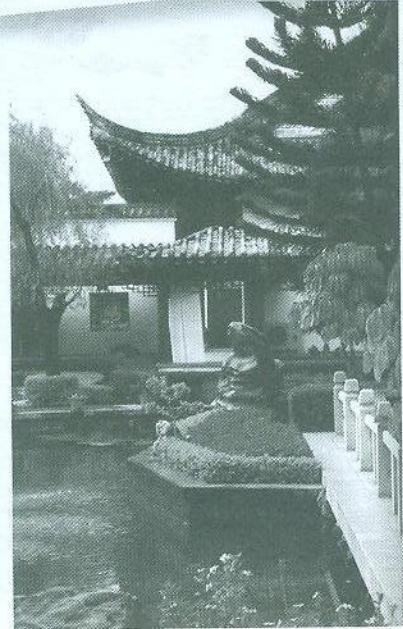
= สวนในรูปแบบเมืองจีนมักเป็นส่วนที่มีพื้นที่เล็กๆ แต่อาศัยการเล่น
เทคนิค ไม้ไม้กุญแจตามตัว และไม้ทรงครีในกรอบ ออกแบบโดยยึดหลัก
ความงามที่มีฉากแสดงออกมาในรูปแบบของภาพทิวทัศน์ กุฎี และสะพานน้ำ
สร้างบรรยากาศและทัศนียภาพโดยแบ่งแนวทิศเชิงปรัชญา จนเป็นที่กล่าวถึง
สวนโบราณแบบจีนว่าเป็นผลงานศิลปะที่รวมไว้ซึ่งคุณค่าในหลายๆ อย่าง
ไม่ว่าจะเป็นด้านศิลปะ วัฒนธรรม และธรรมชาติ

home decor 143



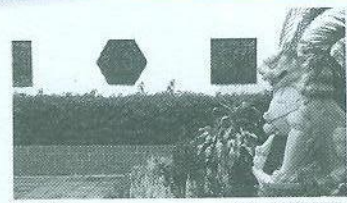
ประตู = ประตูประตูทางเข้า เมื่อมองผ่าน
สูงประมาณ 2 เมตร สูงประมาณ 2 เมตร
ประตูไม้ถูกทำจากไม้สัก ไม้ที่หายาก
ผู้เข้ามาเยี่ยมชม หรือผู้ที่ต้องการ
เยี่ยมชมสวนแห่งนี้

ศาล = ศาลไม้สักชั้นเดียว หรือศาลเจ้า
ของศาสนาจีน ประตูทางเข้ามีไม้สัก
บานที่แกะสลัก เป็นงานแกะสลักไม้ที่
สวยงามและละเอียด ไม้ที่หายาก
เมื่อมองสวนแห่งนี้



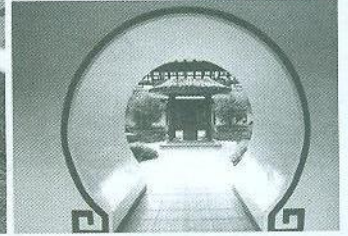
สวนสาธารณะวัฒนธรรมจีนโบราณ ตั้งอยู่
ในมหาวิทยาลัยที่มีพื้นที่หลายร้อยไร่
เมื่อผู้ศึกษา ใจจะเข้าไปเที่ยวชมที่สวน
ก็แน่นอน ไม่แปลกหากที่นี่ไม่พอผู้ดู แต่เมื่อ
ได้รู้จักแล้ว ต้องบอกต่อ โฉมงาม

สวนสาธารณะไม้สักใช้ภายในสวนแห่งนี้ นับเป็นสัญลักษณ์ที่สวนสาธารณะแห่งนี้ได้ใช้
ในสวนจีน แต่สวนจีนมีความหมายอย่างลึกซึ้ง เช่น สวนหลวง เป็นที่เล่นของ
ศิลปะจีน สวนจีนเป็นไม้ยืนต้นที่ให้ความร่มรื่นและสวยงาม ประโยชน์ที่สวนจีน
เป็นสวนที่ปลูกความร่มรื่นก่อน ปลูก ปลูกได้ใช้ประโยชน์จากสวน มีรายล้อมไปด้วย
พืชไม้ที่ปลูกที่สวนต่างๆ บนพื้นที่สวน สวนไม้สักชั้นเดียวที่สวนจีน จนเมื่อ
ได้รู้แล้วมารวมกันด้วยผ่านภาพที่นี้เป็นต้น



Garden Details

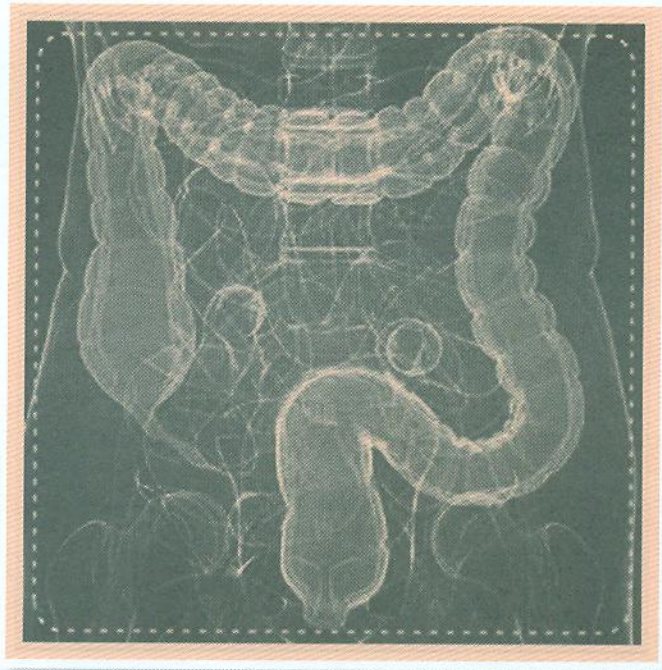
สวนในสวนสาธารณะวัฒนธรรมจีน ได้ตั้งเอารูปแบบการ
ก่อสร้าง รวมถึงองค์ประกอบที่ได้ใช้ตั้งแต่ต้น วัฒนธรรม
ไม้ในสวน อาทิ กรอบประตูทางเข้าจีน การแกะสลัก
กรอบประตู หน้าต่างและระเบียง รวมถึงสิ่งปลูกสร้างที่สวน
ทำให้ดูเหมือนเป็นสวนจีนเมืองจีนจริงๆ



วิถีสุขภาพ

โดย กาญจนา พลอยศรี

เคยรู้สึกเหมือนมีลมอยู่ในท้อง ต้องเรอหรือผายลมบ่อยๆ มีอาการท้องเสียสลับท้องผูกกันบ้างหรือเปล่าคะ อาการมากมายจนสับสนไปหมดไม่รู้ว่าเป็นอะไรกันแน่ ดังนั้นมาหาคำตอบเพื่อไขข้อข้องใจ พร้อมกับรับมือกับอาการแปรปรวนเหล่านี้กันค่ะ



โรคลำไส้แปรปรวน อันตรายของคนเมือง

โรคลำไส้แปรปรวน คืออะไร

นพ.ณัฐกร วิทยานุกาพ แพทย์อายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหารและตับ ได้ให้ความรู้ไว้ว่า โรคลำไส้แปรปรวน (IBS) คือ โรคของลำไส้ที่บีบตัวผิดปกติ โดยตรวจไม่พบก้อนเนื้อออกด้วยการส่องกล้องตรวจลำไส้ จึงลงความเห็นว่าเป็นโรคลำไส้แปรปรวน ซึ่งเป็นโรคที่พบบ่อยในระบบทางเดินอาหาร และพบมากในคนวัยทำงานที่มีอายุ 30-50 ปี ซึ่งในปัจจุบันขยายผลไปยังกลุ่มวัยรุ่นเพิ่ม

เช็คอาการเตือนจากร่างกายด้วยตัวเอง

การสังเกตความผิดปกติในเรื่องระบบขับถ่ายของตัวเอง เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้รู้ว่าระบบภายในร่างกายมีความผิดปกติหรือเปล่า อย่างโรคลำไส้แปรปรวน จะมีสัญญาณเตือนออกมาในรูปแบบของระบบการขับถ่ายที่ผิดปกติ และมักมีอาการเด่นชัด ดังนี้

- มีอาการปวดท้อง โดยอาจจะปวดบริเวณกลางท้อง หรือปวดบริเวณท้องน้อย แต่โดยทั่วไปจะปวดท้องน้อยด้านซ้าย ลักษณะอาการปวดมักจะปวดแบบเกร็ง
- มีอาการแน่นท้อง ท้องอืด
- มีอาการท้องขึ้น เหมือนมีลมอยู่ในท้อง อาจมีอาการเรอหรือผายลมบ่อย
- มีอาการถ่ายผิดปกติ เช่น ท้องผูก ท้องเสีย หรืออาจมีท้องผูกสลับท้องเสีย บางรายอาจมีความรู้สึกเหมือนถ่ายไม่สุด

การขับถ่ายอุจจาระมีลักษณะเหลว หรือเป็นมูกร่วมด้วย แต่จะไม่มีเลือด อาการมักจะเป็นๆ หายๆ มากน้อยสลับกันและมีอาการเกิน 3 เดือน

รู้ทันสาเหตุ ห่างไกลโรคลำไส้แปรปรวน

การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บอย่างหนึ่ง คือ การรู้เท่าทันต้นตอสาเหตุของโรค หากเรารู้จุดเริ่มต้นของโรคนี้ว่าเกิดจากอะไรก็จะได้ไม่ต้องเผชิญกับเส้นทางการเดียวกับโรคนี้ และเป็นหนทางที่จะทำให้รับมือกับโรคภัยที่จะเกิดขึ้นกับตัวเองได้ดีที่สุด ถึงแม้ปัจจุบันจะยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนของการเกิดโรค แต่จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุของโรคนี้มี 3 อย่างได้แก่

1. เกิดจากการบีบตัวของลำไส้ผิดปกติ เป็นผลมาจากการหลังสารหรือฮอร์โมนที่ผิดปกติบางอย่างในผนังลำไส้ ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องผูก หรือท้องเสียขึ้นได้
2. เกิดจากระบบประสาทที่ผนังลำไส้ไวต่อสิ่งเร้า หรือตัวกระตุ้นมากผิดปกติ ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติ ได้แก่ อาหารที่มีรสเผ็ดเปรี้ยว กาแฟ แอลกอฮอล์ ช็อกโกแลต รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการบีบตัวของลำไส้ผิดปกติ ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องผูกหรือท้องเสียได้
3. เกิดจากความผิดปกติในการควบคุมการทำงานของลำไส้ โดยปกติแล้วประสาทรับความรู้สึกที่ผนังลำไส้ ระบบกล้ามเนื้อของลำไส้

และสมอง จะทำงานสอดคล้องกัน แต่หากสารที่ควบคุมการทำงานของลำไส้เกิดความผิดปกติก็จะส่งผลให้การการทำงานของลำไส้แปรปรวนได้

แนวทาง รับมือโรคลำไส้แปรปรวน

หากใครที่กำลังเผชิญกับสภาวะลำไส้แปรปรวนไม่ควรกังวล แต่จะต้องกล้าเผชิญพร้อมรับมือ และจัดการกับโรคที่กำลังสร้างความรำคาญให้ชีวิตอยู่นั้นให้ได้ ด้วยการรักษาที่ถูกต้องและหมั่นดูแลร่างกาย จิตใจให้ผ่อนคลายอยู่เสมอ โดยวิธีการที่จะควบคุมกับโรคนี้มีดังนี้

วิธีแรกคือ การกินยา (ตามคำแนะนำของแพทย์) โดยยาที่ใช้รักษาจะเป็นยาที่รักษาตามอาการ เพราะยังไม่มียาชนิดใดที่รักษาโรคนี้ให้หายขาดได้ เช่น กลุ่มคนที่มีอาการปวดท้อง อาจจะใช้ยาที่ช่วยคลายการบีบตัวของลำไส้ลดอาการปวดเกร็ง กลุ่มคนที่มีอาการท้องอืด มีลมในท้อง อาจจะใช้ยาลดแก๊สในกระเพาะ หรือยาขับลม ส่วนกลุ่มคนที่มีอาการท้องผูก อาจจะใช้ยาที่ช่วยเพิ่มไฟเบอร์ หรือยาระบายอ่อนๆ ซึ่งการรักษาจะต้องรักษาตามอาการเพราะยังไม่มียาชนิดใดที่สามารถรักษาครอบคลุมอาการทุกอย่างได้

นอกจากการรักษาด้วยยาแล้ว วิธีที่สำคัญอีกอย่างที่จะช่วยป้องกันการเกิดโรคคือ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เพราะโรคนี้ไม่มีโอกาสเป็นๆ หายๆ และส่วนใหญ่จะมีอาการที่เป็นมานานแล้ว ไม่ได้เป็นแค่ระยะเวลานั้นๆ ดังนั้นคนที่มีอาการส่วนใหญ่ มักจะพบพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

ตามใจปาก โรคลำไส้แปรปรวนตามหา

เคยได้ยินกันบ้างไหมว่า กินอะไรร่างกายก็ได้ อย่างนั้น ดังนั้นการปฏิบัติตัวในเรื่องการกินจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด หากกินผิดไม่ไช่แค่โรคลำไส้แปรปรวนเท่านั้น ยังก่อให้เกิดโรคร้ายอื่นๆ ตามมา เพราะการกินนั่นเอง

แยกแยะอาการยาก รบกวณการดำเนินชีวิต

ลักษณะอาการของโรคลำไส้แปรปรวนจะคล้ายคลึงกับอาการท้องเสียจึงมักแยกแยะลำบาก ทำให้บางครั้งเกิดการปล่อยปละละเลยไม่ไปพบแพทย์เพราะคิดว่าท้องเสียกินยาเองนอนพักผ่อนเดี๋ยวก็หาย แต่ผลกลับกัน บางรายอาจจะมีอาการเป็นๆ หายๆ และเป็นมานาน ทำให้สร้างความรำคาญและทุกข์ทรมานใจจนเกิดความวิตกกังวลว่า ทำไม่ไม่หายสักที ผลที่ตามมาคือเป็นโรคเครียด ซึ่งโรคเครียดนี้แหละที่เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้โรคลำไส้แปรปรวนกำเริบขึ้นมาอีก

ความเครียด ตัวอันตรายทำให้เกิดโรคลำไส้แปรปรวน

ความเครียดเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลทำให้โรคลำไส้แปรปรวนแสดงอาการรุนแรงมากขึ้น เพราะเมื่อเครียดสมองจะมีการหลั่งสารบางอย่างออกมาส่งผลให้ลำไส้แปรปรวน ยิ่งในยุคปัจจุบัน ทั้งสภาพเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมยังเป็นตัวกระตุ้นให้คนเกิดความเครียดมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีชีวิตประจำวันที่เครียด ทำงานดึก พักผ่อนน้อย วันหนึ่งนอนไม่ก็หัวโหม่ง และใช้สมองในการคิดการทำงานค่อนข้างมาก ยิ่งถ้าเป็นคนที่มีบุคลิกค่อนข้างซีโกรธ หงุดหงิดง่าย และไม่ได้ออกกำลังกาย จะเกิดโรคลำไส้แปรปรวนได้ง่ายมากขึ้น

นอกจากนี้จากสถิติแล้วคนที่มีความเครียดสูง เป็นๆ หายๆ รักษาไม่หายสักที มักพบว่าต้นเหตุลำดับต้นๆ ที่ทำให้เกิดโรคของเขามาจากความเครียดด้วยกันทั้งนั้น ยิ่งรักษาไม่หายก็ยิ่งเพิ่มความกังวลกลัวว่าจะเป็นอย่างอื่นร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง ซึ่งต้องบอกไว้เลยว่าโดยธรรมชาติของโรคนี้ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็ง ดังนั้นหากพบอาการของโรคเกิดขึ้นกับตนเองแนะนำว่าควรจะมาพบแพทย์เพื่อทำการตรวจและรักษาให้เหมาะสมต่อไป

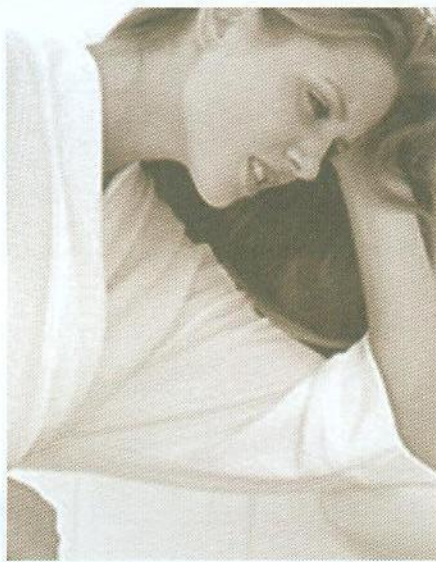
ทำไมถึงพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

โรคลำไส้แปรปรวนมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ในอัตราส่วนประมาณ 2:1 ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า ผู้หญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ชาย เพราะโรคนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความเครียด ความวิตกกังวลอารมณ์ ผู้หญิงจะไวต่อสิ่งแวดล้อม ต่อสิ่งเร้าที่เข้ามา ผู้หญิงจะเครียดมากอาจจะเก็บอารมณ์ไว้กับตัวเอง ไม่เล่าให้ใครฟัง ก็เกิดเป็นภาวะเครียดสะสมทำให้คนกลุ่มนี้มีโอกาสเป็นโรคลำไส้แปรปรวนมากกว่า

วิธีเอาชนะความเครียด

สิ่งที่เข้ามาช่วยบรรเทาความเครียดอีกหนึ่งอย่างคือ การนั่งสมาธิ การรู้เท่าทันอารมณ์ เป็นเรื่องของสติ ของจิตใจ เพราะถ้าเรารู้เท่าทันอารมณ์ของเรา ความเครียดทั้งหลายก็จะเบาลงหยุดลงแค่นั้น ไม่ปล่อยให้มันดำเนินต่อ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยลดอาการต่างๆ ลงได้ นอกจากนี้ควรออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายได้มีการพักผ่อน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียด ส่งผลให้จิตใจผ่อนคลายตามไปด้วย

เมื่อรู้ต้นสายปลายเหตุของการเกิดโรคลำไส้แปรปรวน และพร้อมรับมือกับโรคร้ายที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเราแล้ว รับรองว่าโรคจะหายไปโดยเร็ว และไม่กลับมาสร้างความรำคาญให้กับชีวิตอีก



ก้าวทัน

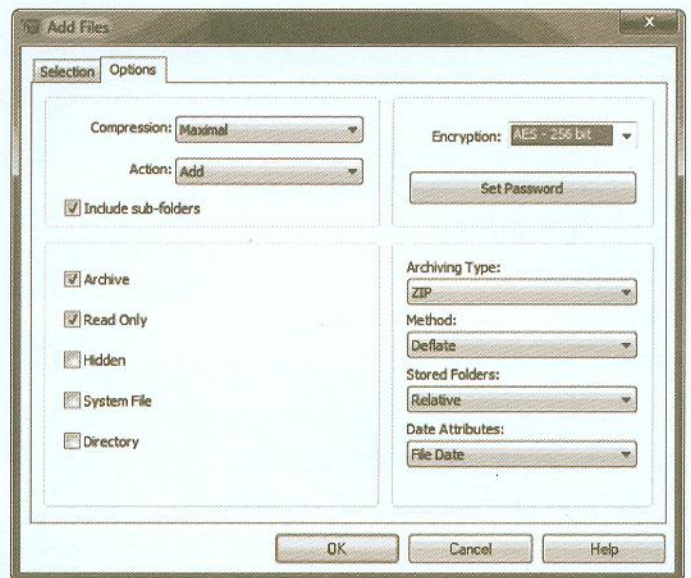
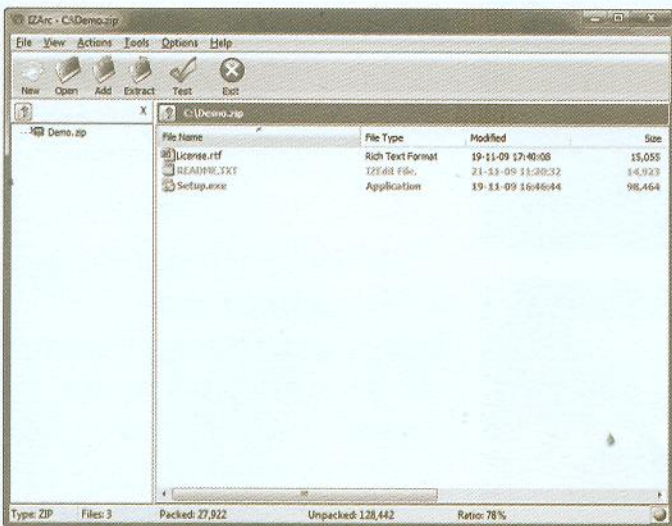
ช่วยด้วย!!

ไฟล์บีบอัด (Zip, ARJ, RAR, etc.)

เจ๊ง จนเปิดไม่ได้ ทำไงดี?

สำหรับคุณผู้อ่านที่กำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับไฟล์บีบอัดฟอร์แมตต่างๆ อย่างเช่น .zip เกิดเสียหายจนไม่สามารถคลายไฟล์ (unzip) ได้ บางทีโปรแกรมแก้ปัญหไฟล์บีบอัด "เสีย" อย่าง IZArc อาจช่วยฟื้นคืนไฟล์ที่ถูกบีบอัดไว้กลับมาได้...

CAB, CDI, CPIO, DEB, ENC, GCA, GZ, GZA, HA, IMG, ISO, JAR, LHA, LIB, LZH, MDF, MBF, MIM, NRG, PAK, PDI, PK3, RAR, RPM, TAR, TAZ, TBZ, TGZ, TZ, UUE, WAR, XXE, YZ1, Z, ZIP และ ZOO เรียกได้ว่า แก้ปัญหาไฟล์พังได้ครอบคลุมจกจรดเลยก็เดียว



IZArc

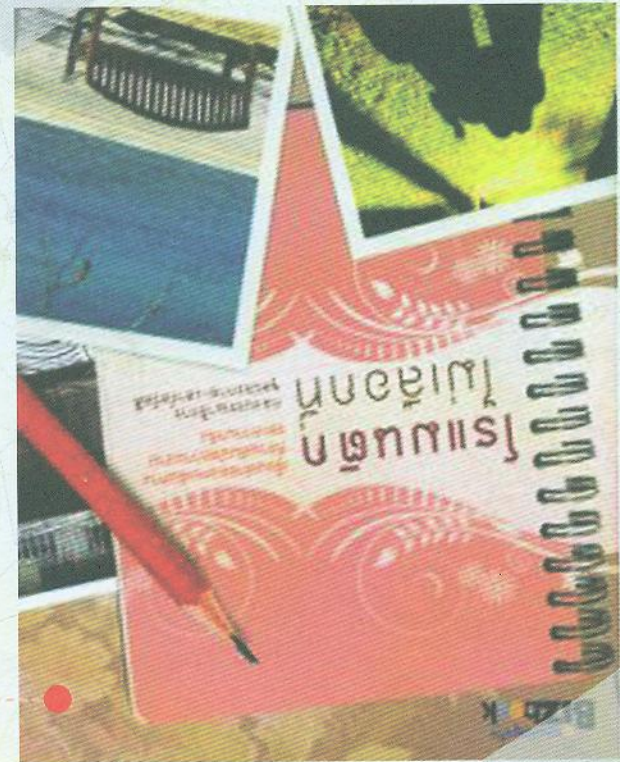
เป็นฟรีแวร์ที่ตอบโจทย์สำหรับผู้ใช้อคอมพิวเตอร์ที่ประสบกับปัญหาไฟล์บีบอัดอย่างเช่นไฟล์นามสกุล .zip เกิดเสียหายจนไม่สามารถเปิด หรือคลายไฟล์ที่ถูกบีบอัดไว้ภายในออกมาได้ เพียงแค่ติดตั้ง และรันโปรแกรม IZArc เพื่อให้ทำการแก้ไขไฟล์บีบอัดที่เสียหายของคุณให้สามารถเปิดขึ้นมา และนำไฟล์ที่อยู่ภายในออกมาได้ โดย IZArc สามารถแก้ปัญหาไฟล์บีบอัดในฟอร์แมตต่างๆ ได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น 7-ZIP, A, ACE, ARC, ARJ, B64, BH, BIN, BZ2, BZA, C2D,

ทั้งนี้ IZArc ไม่ได้ทำหน้าที่แค่แก้ปัญหาไฟล์บีบอัดที่มีความเสียหายเท่านั้น แต่คุณยังสามารถใช้โปรแกรม IZArc เพื่อบีบอัดไฟล์ในฟอร์แมตต่างๆ ได้อีกด้วย เพียงแค่ลากไฟล์จาก Windows Explorer เข้าไปในโปรแกรมเท่านั้น ในส่วนของระบบที่สามารถติดตั้ง และใช้งาน IZArc ก็ได้แก่คอมพิวเตอร์ที่ทำงานด้วยระบบปฏิบัติการ Windows 2000, Windows XP, Windows 2003, Vista และ Windows 7 สนใจดาวน์โหลดโปรแกรมได้ที่ IZArc.org

หนังสือแนะนำการถ่ายภาพด้วยกล้อง DSLR Workshop DVD Workshop



หนังสือแนะนำการถ่ายภาพด้วยกล้อง DSLR Workshop DVD Workshop



>> ใจรักกล้องในทีละก้าว

ปฏิทินกิจกรรม ประจำเดือนสิงหาคม 2554

23 กรกฎาคม - 6 สิงหาคม 2554

- โครงการพัฒนาศักยภาพกีฬาเทเบิลเทนนิสและวูซู จากวิทยากรพลศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - นักเรียน นักศึกษา ผู้สนใจทั่วไป
 - ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร

24 กรกฎาคม - 3 สิงหาคม 2554

- โครงการอบรมครูสอนภาษาจีนโรงเรียนกวางหมิงแม่สาย วิทยากรจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ครูสอนภาษาจีน
 - โรงเรียนกวางหมิงแม่สาย
 - ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร

1 สิงหาคม - 2 กันยายน 2554

- โครงการ The Road to Ramdan (เส้นทางวิถีตรุษอีดิทที่รอมฎอน)
 - นักศึกษา
 - ส่วนพัฒนานักศึกษา

3 สิงหาคม 2554

- การเสวนาเพื่อหาแนวทางในการจัดงานเฉลิมฉลองสมโภช 750 ปี เมืองเชียงราย
 - อาจารย์ หน่วยงานภาครัฐและเอกชน สื่อมวลชน บุคคลทั่วไป
 - ส่วนประชาสัมพันธ์

4 - 5 สิงหาคม 2554

- โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง ความรู้เบื้องต้นสำหรับผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด
 - ผู้ช่วยนักกายภาพบำบัดบุคคลทั่วไป
 - สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

6 - 7 สิงหาคม 2554

- การอบรมพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาเพื่อการแข่งขันทางวิชาการ (Android Mobile Phone Application Contest)
 - นักศึกษา
 - สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

8 - 12 สิงหาคม 2554

- โครงการ สัปดาห์วันแม่แห่งชาติ
 - นักศึกษา บุคลากร
 - ส่วนพัฒนานักศึกษา

11 - 28 สิงหาคม 2554

- โครงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมและอบรมดนตรีจีน, ระบายสีผ้า กุ๊เจิ้ง และการขับร้อง วิทยากรจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน
 - นักเรียน นักศึกษา ผู้สนใจทั่วไป
 - ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร

12 - 14 สิงหาคม 2554

- ค่ายอาสาเยาวชนเรียนรู้ประชาธิปไตย
 - นักศึกษา
 - ส่วนพัฒนานักศึกษา

13 - 14 สิงหาคม 2554

- การอบรมพัฒนาศักยภาพนักศึกษาเพื่อการแข่งขันทางวิชาการ (Network Skill)
 - นักศึกษา
 - สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

19 สิงหาคม 2554

- โครงการ แข่งขันสแคร็บเบิลภาษาฝรั่งเศส
 - อาจารย์ บุคลากรนักศึกษา บุคคลทั่วไป
 - หน่วยความร่วมมือทางวิชาการฝรั่งเศส-อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง

20 สิงหาคม 2554

- การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "การเลี้ยงไส้เดือนดิน : การกำจัดขยะด้วยวิถีทางชีวภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม"
 - บุคคลทั่วไป
 - สถาบันการศึกษาและจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม

24 สิงหาคม 2554

- โครงการกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนางานวิจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมในจังหวัดเชียงราย
 - นักวิจัย นักวิชาการ นักศึกษา บุคลากร ผู้สนใจทั่วไป
 - หน่วยความร่วมมือทางวิชาการฝรั่งเศส-อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง
- โครงการสัมมนาวิชาการ ฝรั่งเศส-แม่ฟ้าหลวง ครั้งที่ 6 เรื่อง "งานวิจัยภายใต้ความร่วมมือ Franco-Thai Joint Research Project และ การเสวนาเกี่ยวกับการใช้ภาษาฝรั่งเศสในประเทศไทย"
 - นักวิจัย นักวิชาการ นักศึกษา บุคลากรผู้สนใจทั่วไป
 - หน่วยความร่วมมือทางวิชาการฝรั่งเศส-อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง

24 - 26 สิงหาคม 2554

- โครงการ บัณฑิตอุดมคติไทย : กิจกรรมการเตรียมนักศึกษาสู่การเป็นประชาคมอาเซียน ทั้งในด้านความรู้ความสามารถ และคุณธรรม จริยธรรม
 - คณาจารย์ บุคลากรสถาบันอุดมศึกษาภาคเหนือตอนบน
 - ส่วนพัฒนานักศึกษา

25 สิงหาคม 2554

- งาน IT Open Space 2011 (การแสดงผลงานและการแข่งขันทางวิชาการของสำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ)
 - นักศึกษา
 - สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
- โครงการสัมมนา เรื่อง "AEC ช่องทางการค้าระหว่างประเทศ"
 - ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
 - ศูนย์บริการวิชาการ



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ตำบลท่าสุต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57100
โทรศัพท์ 0 5391 6000 โทรสาร 0 5391 6034

ชำระค่าฝากส่งรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 2/2542 ปท.บ้านคู่

ติดตาม รายการสารคดี ตาบรอย...แม่ฟ้าหลวง

ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT ออกอากาศทุกวันพุธ เวลา 13.55-14.00 น.

และเชิญรับฟังข่าวสาร สารน่ารู้ ผ่านทาง

รายการรอมรับฟัง. 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

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