



MFU

newsletter

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีที่ 3 ฉบับที่ 31 ประจำเดือนเมษายน 2550

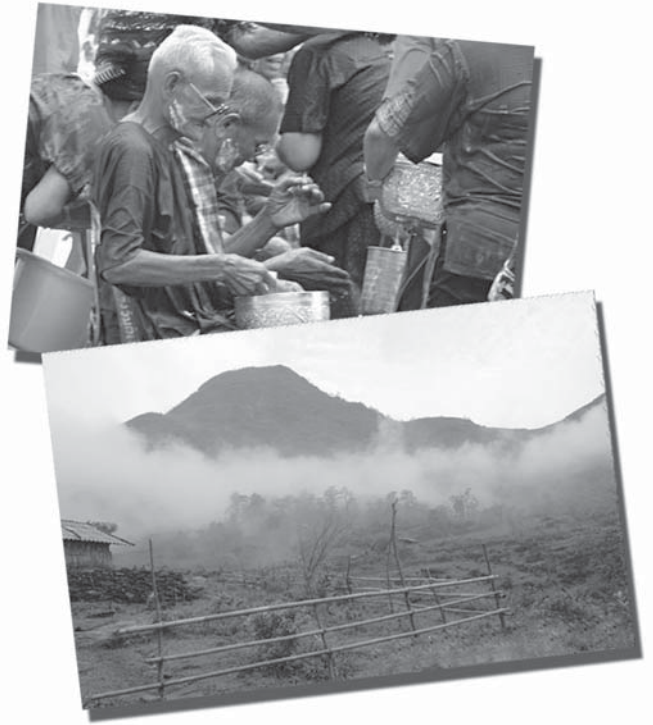
An Ideal Place to Live and Learn

ม่วนฮอก ม่วนใจ๋ ประเพณีปีใหม่เมือง



ท่ามกลางอากาศที่ร้อนระอุของเดือนเมษายน ชาวล้านนา หรือ “คนเมือง” (คำๆ นี้ เป็นคำที่คนท้องถิ่นในภาคเหนือตอนบน ใช้เรียกตัวเอง สันนิษฐานว่าน่าจะมาจากคำว่า “คนพื้นเมือง” นั่นเอง) ได้แสดงออกถึงวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามที่สืบทอดมายาวนานในช่วงปีใหม่ของคนเมือง ทั้งการ “รดน้ำ” เพื่อความร่มเย็นเป็นสุข การ “ดำหัว” เพื่อแสดงความคารวะต่อผู้อาวุโส และการทำบุญการทานเจที่ยาวนานที่วัด เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ตามความเชื่อตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

แต่แล้วในช่วงหน้าแล้งปีนี้ กลับมีสิ่งอันไม่พึงปรารถนา มาเยี่ยมเยือนเรา สิ่งที่ว่า ก็คือ “มลพิษจากหมอกควัน” ซึ่งปกคลุมไปทั่วทั้งภาคเหนือตอนบน ทำให้คุณภาพอากาศในพื้นที่ส่วนใหญ่ เข้าสู่วิกฤติ เพราะอยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จนน่าห่วง จึงใคร่ขอร้องให้ท่านรักษาสุขภาพของตัวเองและผู้อื่นด้วยการร่วมกันงดการเผาในที่โล่งทุกๆ ชนิดนะครับ เทศกาล “ปีใหม่เมือง” ปีต่อไป จะได้ไม่ต้องเผชิญบรรยากาศหazyหมอกควันเช่นนี้อีก



ณัฐกร วิทิตานนท์

แนะนำสถานีก่อแก้ว

อุทยานแห่งชาติลำน้ำกก

อุทยานแห่งชาติลำน้ำกก มีพื้นที่ ประมาณ 458,110 ไร่ หรือ 732.98 ตารางกิโลเมตร โดยครอบคลุมพื้นที่ 4 อำเภอ คือ อำเภอแม่จัน อำเภอเมือง อำเภอแม่สรวย และอำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย โดยได้รวมพื้นที่วนอุทยาน 3 แห่ง ได้แก่ วนอุทยานน้ำตกขุนกรณ์ วนอุทยานน้ำตกห้วยแก้ว บ่อน้ำร้อนห้วยหมากเหล็ก และวนอุทยานน้ำตกโป่งพระบาท ซึ่งตั้งอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติที่มีอาณาเขตใกล้เคียงกันและมีสภาพธรรมชาติที่ค่อนข้างสมบูรณ์ แต่การบริหารจัดการในพื้นที่ดังกล่าวยังไม่มีความเหมาะสม จึงทำให้ไม่สามารถพัฒนาพื้นที่และแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญให้มีศักยภาพเพียงพอที่จะรองรับการขยายตัวของชุมชน และนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามาในพื้นที่จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นเมืองหน้าด่านทางการท่องเที่ยวที่สำคัญของภาคเหนือได้อย่างเต็มที่เท่าที่ควร



กรมป่าไม้จึงได้มีการสำรวจพื้นที่วนอุทยานต่างๆ ดังกล่าวรวมทั้งพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติและพื้นที่ข้างเคียง โดยเริ่มดำเนินการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นในพื้นที่เมื่อเดือนมกราคม 2544 และกรมป่าไม้มีคำสั่งให้เจ้าหน้าที่ออกมาควบคุมพื้นที่ๆ จะประกาศเป็นอุทยานแห่งชาติลำน้ำกก และเดือนกรกฎาคม 2544 กรมป่าไม้ได้จัดแผนงานและงบประมาณดำเนินการจัดตั้งอุทยานแห่งชาติลำน้ำกก รวมทั้งอนุมัติการก่อสร้างชุดอาคารสำนักงาน ณ บริเวณที่ตั้งที่ทำการหน่วยจัดการต้นน้ำห้วยหมากเหล็ก ท้องที่ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงราย โดยได้รับการอนุมัติให้ใช้พื้นที่ดังกล่าวจากกรมป่าไม้ เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2545 เป็นต้นมา

ปัจจุบันอยู่ระหว่างการสำรวจข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเสนอคณะกรรมการอุทยานแห่งชาติพิจารณาให้ความเห็นชอบในการจัดตั้งอุทยานแห่งชาติต่อไป



พรรณไม้และสัตว์ป่า

ในพื้นที่อุทยานแห่งชาติลำน้ำกก สามารถจำแนกสังคมพืช ออกได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่

ป่าดิบเขา พบที่ระดับความสูงจากน้ำทะเล 800 เมตร ขึ้นไป ในบริเวณยอดดอยช้าง วนอุทยานน้ำตกขุนกรณ์ พันธุ์ไม้ และพืชพื้นล่าง ได้แก่ ก่อกังต้าง ก่อพวง ก่อเดือย ก่อสีเสียด พญาไม้ ขุนไม้ มะขามป้อมดง เมื่อย จันทร์ทอง จำป๋า เมี่ยงดอย กุหลาบขาว คำแดง ก่วมแดง โคลงเคลงขน จุกนารี กำลังช้างสาร กุหลาบหิน ขำคม กระเจียวขาว เฟิน ฯลฯ

ป่าดิบแล้ง พบได้ในระดับความสูง 300-600 เมตร จากระดับน้ำทะเล ในบริเวณที่เป็นหุบเขาและริมห้วย พันธุ์ไม้และพืชพื้นล่าง ได้แก่ ยางแดง กระบาก ตะเคียนหิน เคี่ยมค่นอง คอแล่น กระเบาหลัก พลับพลาช้อยหนาม กระดุกค้าง ชมพู่ป่า หวายชม เครื่องเห่า บัดแดง กล้วยดงดำ เฟิน ผักเบี้ยดิน หล้ากาบไผ่ ลดาวลิ้น และเถาวัลย์ เป็นต้น

ป่าเบญจพรรณ พบขึ้นปกคลุมพื้นที่มากที่สุด ในระดับความสูง 50-800 เมตร จากระดับน้ำทะเล พันธุ์ไม้และพืชพื้นล่าง ได้แก่ สัก กระพี้เขาควาย รกฟ้า ตะแบกเลือด ช่อ สมอไทย ชะเง้าะ เปล้าหลวง มะกอกป่า ไผ่ชางนวล ไผ่ป่า ไผ่ไร่ ไผ่รวก กระชาย กลอย ขมิ้น ฯลฯ

ป่าเต็งรัง พบกระจายอยู่ทั่วไปในพื้นที่ตั้งแต่ระดับความสูงจากน้ำทะเล 400-600 เมตร ขึ้นไป พันธุ์ไม้และพืชพื้นล่าง ได้แก่ เต็งรัง พลวง เหียง กรวด แสลงใจ มะขามป้อม ไผ่แพ็ก โจด ฯลฯ

สัตว์ป่า ที่สำรวจพบในพื้นที่อุทยานแห่งชาติลำน้ำกกมีเหลืออยู่น้อยมาก เท่าที่สำรวจพบ ได้แก่ เก้ง หมูป่า อีเห็น เม่นหางพวง ลิ่นกระต่ายป่า กระรอกทองแดง กระแตธรรมดา กระจอน หนูท้องขาว นกตะขาบทุ่ง นกนางแอ่นบ้าน นกกระปูดใหญ่ นกขมิ้นน้อยธรรมดา



นกแซงแซวหางปลา นกปรอดสวน เหยี่ยวนกเขา นกเขาใหญ่ ตะกวด กิ้งก่าหัวสีแดง งูเขียวหางไหม้ งูสิง งูสามเหลี่ยม งูเห่า กบ เขียด คางคกบ้าน และปาด เป็นต้น

การเดินทาง

จากจังหวัดเชียงรายไปตามถนนเชียงราย - สี่แยกบ้านเด่นห้า ผ่านหน้าค่ายเม็งรายมหาราชเข้าสู่ตำบลดอยฮาง จนถึงบ้านผาเสด็จ ระยะทางประมาณ 19 กิโลเมตร แล้วเดินทางต่อไปยังที่ทำการอุทยานแห่งชาติบริเวณห้วยหมากเลี่ยมอีก 1.5 กิโลเมตร หรือจะล่องมาตามลำน้ำกกด้วยเรือหางยาวหรือแพจากสะพานลำน้ำกกในตัวเมืองเชียงราย ถึงบริเวณห้วยหมากเลี่ยม ประมาณ 20 กิโลเมตร

แหล่งท่องเที่ยว

อุทยานแห่งชาติลำน้ำกก มีแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามทั้งน้ำตก บ่อน้ำร้อน และทัศนียภาพที่สวยงามของลำน้ำกก และยังมีเส้นทางศึกษาธรรมชาติ สำหรับผู้ที่สนใจในบริเวณวนอุทยานน้ำตกขุนกรณ์ วนอุทยานน้ำตกห้วยแก้ว-ห้วยหมากเลี่ยม และวนอุทยานโป่งพระบาท และยังมีกิจกรรมของชุมชนที่ตั้งบ้านอยู่ริมฝั่งแม่น้ำกก คือ ทัวรซัง ศึกษาธรรมชาติ และชมสถานที่ท่องเที่ยว ส่วนใหญ่จะใช้เส้นทางเลียบลำน้ำกกและไปสิ้นสุดที่วนอุทยานน้ำตกห้วยแก้ว-ห้วยหมากเลี่ยม

สิ่งอำนวยความสะดวก

อุทยานแห่งชาติ ยังไม่มีพักไว้บริการนักท่องเที่ยวคงมีแต่สถานที่สำหรับกางเต็นท์ให้บริการนักท่องเที่ยวเท่านั้น เนื่องจากเป็นอุทยานแห่งชาติจัดตั้งใหม่ หากสนใจที่จะเดินทางไปท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวต้องจัดเตรียมเต็นท์และอาหารไปเอง

หากนักท่องเที่ยวต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถสอบถามไปได้ที่อุทยานแห่งชาติลำน้ำกก ต.ดอยฮาง อ.เมือง จ.เชียงราย เบอร์โทรศัพท์ : 0-5360-9238

มฟล.-สธ. รวมพลังจับมือผลิตกำลังคนด้านสุขภาพ

เมื่อวันอังคารที่ 6 มี.ค. เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุม เชียงแสน มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงกับ มฟล. เร่งผลิตแพทย์ พยาบาล ทันตแพทย์ ลดความขาดแคลนของประเทศ

นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมลงนามกับ รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี มฟล. ในการร่วมมือผลิตและพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพระหว่างกระทรวงสาธารณสุขกับ มฟล. ให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม โดยเฉพาะในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน ซึ่ง มฟล. อยู่ติดชายแดนพม่าและลาว

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า จากการร่วมหารือในครั้งนี้นั้น มฟล. จะเริ่มผลิตบุคลากรสาธารณสุขโดยเฉพาะทันตแพทย์และพยาบาล เพื่อแก้ปัญหาขาดแคลนใน 4 จังหวัดภาคเหนือตอนบนได้แก่ เชียงราย พะเยา แพร่ น่าน และเห็นพ้องกันว่า ในระยะแรกจะผลิตบุคลากรสายพยาบาลก่อน ซึ่งทาง มฟล. มีความพร้อมและเปิดรับ นศ. สาขาพยาบาลในปีการศึกษา 2550 แล้ว และจะส่ง นศ. ฝึกงานที่โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ รวมถึงจังหวัดใกล้เคียงได้แก่ พะเยา แพร่ น่าน รวมทั้งโรงพยาบาลชุมชนในพื้นที่ 4 จังหวัด ส่วนสายทันตแพทย์อยู่ระหว่างการจัดร่างหลักสูตร ซึ่งทาง มฟล. มีแผนจะทำโครงการผลิตทันตแพทย์เพื่อชาวชนบทให้กระทรวงสาธารณสุขเป็นแห่งแรกของประเทศ โดยจะรับเด็กท้องถิ่นเข้าเรียน ส่วนการผลิตแพทย์จะดำเนินในระยะต่อไป

ด้าน รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี มฟล. ให้สัมภาษณ์ว่า มฟล. และกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดข้อตกลงในการร่วมมือผลิตและพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพสาขาต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แพทย์ ทันตแพทย์ และพยาบาลที่มีคุณภาพมาตรฐาน มีคุณธรรม จริยธรรมแห่งวิชาชีพในปริมาณที่เพียงพอต่อการจัดระบบบริการสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความต้องการของพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคเหนือตอนบน ซึ่งมีอัตราความขาดแคลน แพทย์ พยาบาล และทันตแพทย์สูงมาก

อธิการบดี มฟล. ยังกล่าวด้วยว่า ในระยะที่ผ่านมา มฟล. ได้มีการเตรียมความพร้อมที่จะรองรับการผลิตบุคลากรสายสาธารณสุขโดยการเปิดสำนักวิชาแพทย์แผนไทยประยุกต์ และเปิดสำนักพยาบาล มาตามลำดับ และในเวลาอันสั้นนี้เราก็จะเปิดทันตแพทย์ ทั้งนี้ เพื่อช่วยลดความขาดแคลนด้านบุคลากรที่ประเทศไทยกำลังประสบปัญหาอยู่ในขณะนี้ เราจะเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ที่จะให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีได้รับการดูแลสุขภาพอย่างทั่วถึง



สออ. จัดประชุมวิชาการทั่วประเทศ คัดเลือกสุดยอดผลงานวิชาการ



เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2550 ณ ห้องประชุมเชียงแสน มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี ได้กล่าวต้อนรับและบรรยายพิเศษในงาน “การประชุมวิชาการ สมาคมสถาบันการศึกษาชั้นอุดมแห่งภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประจำปีประเทศไทย (สออ.ประเทศไทย) ครั้งที่ 18” ภายใต้หัวข้อ “Undergraduate Education: Significance, Curriculum Design, and Quality Assurance” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย ศรีอำไพ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ตัวแทนจาก สออ. เป็นประธานเปิดการประชุม

อธิการบดี มฟล. กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมประชุมครั้งนี้ว่า “ในฐานะที่ทุกท่านเป็นนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิมารวมตัวกันมากมาย เช่นนี้นั้น ย่อมจะทำให้เห็นว่าการประชุมในครั้งนี้จะมีอะไรที่น่าสนใจอยู่มาก เพราะธรรมชาติของนักวิชาการเมื่อมีการรวมตัวกันก็จะเกิดการนำเสนอแนวคิดใหม่ๆ การวิพากษ์ วิจารณ์ ในหลายแง่มุมเพื่อให้เกิดการสร้างสรรค์ แต่ทั้งนี้ก็อยากจะทำให้ทุกท่านได้ตระหนักว่า เพียงแค่คิดและพูดยังไม่พอ จะต้องกระทำด้วย เพราะความคิดที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ทำก็คือเป็นเพียงความฝัน เราควรจะมาร่วมกันทำความฝันให้เป็นจริง เพื่อประโยชน์ของประเทศชาติ”

ด้าน ผศ.ดร.พิศมัย ได้กล่าวเปิดงานว่า การประชุมวิชาการครั้งนี้ เพื่อเป็นการระดมสมองและสร้างเวทีทางปัญญา อันจะนำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และข้อเสนอแนะจากการศึกษาค้นคว้าของนักวิชาการ เพื่อใช้เป็นกรอบความคิดในการนำเสนอ Country Report ของประเทศไทย ในการประชุมทางวิชาการระดับภูมิภาคของ ASAIHL ณ Lingnan University, Hong Kong ในช่วงเดือนพฤษภาคมนี้

“สำหรับการประชุมครั้งนี้มีบทความที่ผ่านการคัดเลือกจำนวน 14 บทความ ที่มาคัดเลือกกันในวันที่ 2 มี.ค. 50 เพื่อให้ได้บทความที่เป็นตัวแทนของประเทศไทย ในการนำเสนอระดับภูมิภาคของ ASAIHL และบทความที่ผ่านการคัดเลือกก็จะได้นำมาตีพิมพ์เป็นวารสาร สออ.ประเทศไทย เพื่อเผยแพร่ไปยังสถาบัน สมาชิกทั่วประเทศ รวมถึงเผยแพร่ในการประชุม Administrative Board ของ ASAIHL อีกด้วย” ผศ.ดร.พิศมัย กล่าว

จากนั้น รศ.ดร.วันชัย ได้บรรยายพิเศษเรื่อง “บทบาทของมหาวิทยาลัยกับความเชื่อถือของสังคม” ว่า คำว่า มหาวิทยาลัย หรือ University นั้น หมายถึง แหล่งความรู้ขนาดใหญ่ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ สิ่งที่สังคมคาดหวังกับมหาวิทยาลัยนั้นสิ่งแรกคือการผลิตบัณฑิต ที่มีความรู้ออกไปรับใช้สังคมเพื่อให้ประเทศชาติพัฒนา หน้าที่อาจารย์นี้ยิ่งใหญ่กว่าคนในรัฐบาล เพราะเป็นอาชีพที่สร้างคนเข้าไปในรัฐบาล ฉะนั้นคนที่ทำหน้าที่นี้จะต้องเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริง

“การที่จะทำให้สังคมมีความเชื่อถือในตัวของมหาวิทยาลัยนั้น จะต้องเป็นสิ่งที่สร้างสมกันมาพอสมควร ทั้งจากสถาบันและศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยต้องทำให้สังคมเห็นว่ามหาวิทยาลัยมีศักยภาพในการดำเนินงานอย่างเต็มความสามารถทัดเทียมกับมหาวิทยาลัยอื่นๆ ขณะเดียวกันจะต้องมีความเป็นกลาง ไม่ฝักฝ่ายใดเป็นพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง การปกครอง หรือด้านเชื้อชาติศาสนา มีความยึดมั่นในสังคมวิชาการ สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ที่ดีให้เกิดแก่สังคม การเป็นที่พึ่งด้านวิชาการกับชุมชน และสิ่งสุดท้ายที่ทุกมหาวิทยาลัยจะต้องมีคือการมีอุดมการณ์ของความเป็นมหาวิทยาลัย ความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละสถาบัน สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้สังคมยอมรับและเกิดความเชื่อถือในตัวมหาวิทยาลัยในที่สุด” อธิการบดี มฟล. กล่าว



พ วรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขง

สวนพฤกษศาสตร์แม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับต้นไม้และพรรณพืชกับวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง วรรณพืชทานได้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการดังกล่าว ฉบับนี้ ขอเสนอ “กระเทียม”



ก กระเทียม (Allium sativum Linn.)

ชื่อวงศ์

AMARYLLIDACEAE

ชื่อในลุ่มน้ำโขง

Da Suen (จีน)

ชื่อพื้นเมือง

หอมเทียม (เหนือ) กระเทียมจีน
ปะแซ้ว (กะเหรี่ยง)

ก ถิ่นกำเนิด

De Candolle ผู้เขียนหนังสือ Origin of Cultivate Plants ระบุว่ากระเทียมมีถิ่นกำเนิดในดินแดนตะวันตกเฉียงใต้ของไซบีเรีย แถบประเทศคาซัคสถาน อุซเบกิสถาน และภาคตะวันตกของจีน ต่อมาขยายการปลูกกระเทียมไปยังประเทศแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ยุโรปตอนใต้ และซีเรีย และปลูกกันมากในอินเดียและจีน

กระเทียมชอบอากาศเย็น ขึ้นได้ตั้งแต่เส้นศูนย์สูตร จนถึงเส้นรุ้งที่ 50 ทั้งในแนวเหนือและใต้ กระเทียมที่ปลูกอยู่ในปัจจุบัน ได้มีกำเนิดมาจาก *Allium longicuspis* ปัจจุบันมีสายพันธุ์มากมาย ส่วนมากนิยมปลูกกระเทียมขาว

ก ลักษณะทางชีววิทยา

กระเทียมเป็นพืชล้มลุกที่มีความสูงประมาณ 30-50 ซม. ความสูงของต้นกระเทียมแตกต่างกันไปตามลักษณะพันธุ์ และความอุดมสมบูรณ์ของดินที่มันขึ้นอยู่ กระเทียมมีหัวใต้ดิน (bulb) ประกอบด้วยหัวเล็กๆ ที่อยู่รวมกันโดยมีเปลือกบางๆ ที่มีสีขาวห่อหุ้มอยู่ 2-3 ชั้น

กระเทียมมีใบกลวงเป็นรูปยาวแคบ และมีปลายแหลม ส่วนโคนใบหุ้มซ้อนกัน ด้านล่างมีรอยพับเป็นสันตลอดความยาวของใบ ดอกออกเป็นช่อ (umbel) มีใบประดับหุ้มเป็นจะงอยยาว มีกลีบดอกเทียม 6 กลีบ มีสีขาวแต้มสีม่วง หรือสีขาวอมชมพู ก้านดอกยาว เล็ก ผลเป็นแบบ capsule มีอยู่ 3 พู

ก การปลูกและการดูแล

กระเทียมที่ปลูกในประเทศไทยเป็นกระเทียมที่นำมาคัดพันธุ์ใหม่ ได้แก่กระเทียมพันธุ์เบศรีสะเกษ กระเทียมพันธุ์เชียงใหม่ และกระเทียมพันธุ์หัวใหญ่

ในการปลูกกระเทียม ควรขุดหลุมลึก 30-40 ซม. ยกแปลงปลูกกว้างขนาด 1 เมตร ดินสูงประมาณ 20 ซม. ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก โรละ 2-3 ตัน ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 10:10:15 โรละ 50-100 กิโลกรัม และผสมให้เข้ากัน ให้น้ำพอดินเปียกแล้วจึงปลูกด้วยกลีบกระเทียม ผึ่งให้ลึก 1 ซม. หยอดหลุมละกลีบ ปลูกด้วยระยะห่างระหว่างหัว 10 ซม. และระหว่างแถว 20 ซม. คลุมด้วยหญ้าหรือฟางจะช่วยลดวัชพืชและควบคุมความชื้น รดน้ำเข้าเย็นในช่วงแรก ต่อโปรต 3-7 วันต่อครั้ง หรืออาจจะรดน้ำเมื่อใบกระเทียมเริ่มเหี่ยว สามารถเก็บเกี่ยวต้นมาปรุงอาหารได้เมื่ออายุ 50-60 วัน ส่วนมากจะปลูกในเดือนพฤศจิกายนและธันวาคม ไปเก็บเกี่ยวในเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม การปลูกกระเทียมใช้ต้นทุนโรละประมาณ 13,860 บาท

กระเทียมที่ปลูกในไทยมักเจอปัญหาโรคใบจุดสีม่วง โรคใบแห้ง โรคราสนิม โรคใบไหม้ โรคโคนเน่า โรคหัวและรากเน่า เพลี้ยไฟ และไรกระเทียม การดูแลจึงเป็นเรื่องจำเป็น แต่ต้องเน้นการแก้ไขปัญหาเมื่อมีปัญหาเท่านั้น

หลังจากการปลูกกระเทียมต้องมีการปฏิบัติหลังการเก็บเกี่ยว ที่อุณหภูมิ 10°C จะเก็บกระเทียมได้นานถึง 9 เดือน คนในลุ่มน้ำโขงจะเก็บพันธุ์กระเทียมไว้เหนือเตาหุงข้าว ก่อนที่จะนำไปปลูก หากเก็บกระเทียมไม่ดีจะขึ้นรา



ก การใช้กระเทียมเป็นอาหาร

กระเทียมส่วนใหญ่จะใช้ในการประกอบอาหาร กระเทียมหัวมีน้ำร้อยละ 89.9 อินทรีวิตู ร้อยละ 13.38 และสารอนินทรีย์ร้อยละ 1.53 ส่วนใบกระเทียมมีน้ำร้อยละ 87.14 อินทรีวิตู ร้อยละ 11.27 และมีสารอนินทรีย์ร้อยละ 1.59

ในการวิเคราะห์ส่วนประกอบทางเคมีของกระเทียมแห้ง กระเทียม 100 กรัม ประกอบด้วยพลังงาน 140 แคลอรี ความชื้น 63.1 กรัม โปรตีน 5.6 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 29.1 กรัม เส้นใยอาหาร 0.9 กรัม แคลเซียม 5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 140 มิลลิกรัม เหล็ก 5.8 มิลลิกรัม วิตามินเอ 5 หน่วย ธิยอะมิน 0.17 มิลลิกรัม ไรโบฟลาวิน 0.02 มิลลิกรัม ไนอะซิน 5 มิลลิกรัม วิตามินซี 15 มิลลิกรัม จะเห็นว่ากระเทียมมีคุณค่าต่อผู้บริโภคมาก และจะช่วยย่อยอาหาร

เคยมีคำพูดที่ว่าเรื่องแพ้น้องต้องยกให้ยุโรป เรื่องที่อยู่อาศัยต้องยกให้อเมริกา แต่เรื่องอาหารต้องยกให้จีน อาหารจีนส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มอาหารภาคเหนือหรือภาคใต้จะมีกระเทียมเป็นองค์ประกอบ เพราะการใช้กระเทียมมีส่วนทำให้อาหารอร่อย

คนจีนในยุหนานปลูกกระเทียมโทน กระเทียมในน้ำเชื่อมนิยมทานเป็นอาหารและมีผลทางยาที่ช่วยขับเหงื่อและขับปัสสาวะ จึงเป็นสินค้าออกที่สำคัญ พันธุ์กระเทียมโทนได้ทะลักเข้าไทยทางภาคเหนือและนำมาทำกระเทียมดองที่มีรสชาติแบบไทยๆ และเป็นที่ยอมรับมาก อาหารไทย ลาว เขมรและพม่า รวมไปถึงอาหารของชนกลุ่มน้อยจะใช้กระเทียม แม้การปรุงเครื่องแกงก็มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบแทบทั้งสิ้น อาหารประเภทผัดผัก น้ำแกง เมื่อน้ำปลาพริกสดของกลุ่มประเทศลุ่มน้ำโขงจะใช้กระเทียมเจียวมาแต่งรส และในบางกรณีก็ใช้กระเทียมดอง เหล้าดองก็ใช้กระเทียมเป็นส่วนประกอบเช่นกัน



ก การใช้กระเทียมเป็นยา

มีเรื่องเล่าในจีนว่า ชาวสวนคนหนึ่งอยากเป็นหมอเหมือนกับเพื่อนบ้าน สมัยก่อนการสอนหมอเป็นเรื่องในครอบครัว แต่เขาก็ไปหาหมอและขอรับให้รับเขาเป็นศิษย์ หมอปฏิเสธ เขาเรียนรู้ว่าหมอชอบสอนสมาชิกในครอบครัวในช่วงเย็นหลังจากที่เลิกงานแล้ว จึงเอาหูไปแนบฝาผนังเพื่อแอบฟัง ในวันนั้นที่บ้าน หมอพูดว่า เขาไม่ได้จ่ายเงินค่ารักษามานานแล้ว จะเก็บค่าดอกเบียหรือเปล่า หมอบอกว่าน่าจะเก็บเฉพาะค่าตรวจและค่ายา หมอจึงพูดด้วยเสียงดังว่าลิ้มไปเถิดเรื่องดอกเบีย ชาวสวนฟังได้เฉพาะสี่คำหลังที่หมอได้พูดเสียงดัง ขณะนั้นลุงของชาวสวนป่วยเป็นโรคกระเพาะ เขาจึงปรุงกระเทียมไปให้ลูกทาน จนหายเป็นปกติ หมอทราบข่าวจึงมาถามว่ารู้จักการฝึกใช้ยาอย่างไร ชาวสวนว่าแอบฟังมาจากท่าน หมอบอกว่าวันนั้นไม่ได้คุยเรื่องยาสักหน่อย แต่คุยเรื่องลิ้มไปเถิดเรื่องดอกเบีย แต่ชาวสวนฟังเป็นว่าให้เอากระเทียมรักษา หลังจากนั้น หมอก็รับเขาเป็นศิษย์ และมีการใช้กระเทียมรักษาคณเฑาะฏขึ้นตั้งแต่นั้นมา

มีผลงานวิจัยที่มีคุณภาพมากกว่า 1,000 เรื่อง แม้แต่สถาบันวิทยุบีบีซีก็ยังแนะนำให้ทานกระเทียมผงทุกวัน จะช่วยป้องกันการเกิดไข้หวัด หากจะมีไข้หวัดเกิดขึ้นก็จะหายเร็ว

กระเทียมมีสารประกอบกำมะถัน เมื่อทานเข้าไปจะไม่ได้ย่อยโดยระบบย่อยอาหาร หากแต่สาร Allyl Methyl Sulfide จะเข้าสู่ระบบเลือด และส่งไปตับ และผิวหนังเพื่อขับถ่ายออกมา

กระเทียมสดและกระเทียมแห้งต่างมีประโยชน์ กระเทียมแห้งบางส่วนนำไปทำกระเทียมแผ่น และกระเทียมผง กระเทียมผงจะนำไปอัดเม็ดหรือบรรจุแคปซูล (350 มิลลิกรัม) เพื่อสะดวกในการใช้ โดยเก็บไว้ในภาชนะที่มิดชิด กระเทียมแก้ปัญหาลดไขมันในเลือดช่วยลดน้ำตาลในเลือด ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ยับยั้งเส้นเลือดตีบ รักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงานเฉียบพลัน ไข้ต่ำมะเร็ง เมื่อทุบและทิ้งไว้ 10 นาที จะมีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเกิดโรคเสื่อมต่างๆ ใช้ขับเหงื่อ แก้โรคท้องเสีย รักษาโรคกรากเคลื่อน โดยตำกระเทียมแล้วทาบริเวณที่มีปัญหา ทาติดต่อกันไปจนกว่าจะหาย

กระเทียมสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคผิวหนัง มีฤทธิ์ยับยั้งการเติบโตของเชื้อรา เช่น กลาก กระเทียมสามารถยับยั้งการเติบโตของไมซีเลียม และยังป้องกันการเกิดแอลฟาอกซินได้ด้วย

กระเทียมมีสาร allin, allacin, allinase, scardinne A, และ scardibnine ญี่ปุ่นผลิต aged garlic ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้ช่วยลดกลืนและสารอื่นๆ ที่ไม่จำเป็น แต่มีสารเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยจะเสริมการทำงานของเซลล์ macrophage เซลล์ T-lymphocytes และการสร้างแอนติบอดีที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดพิธีมหาพุทธาภิเษกพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ ยิ่งใหญ่



ตามที่ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทาน พระราชานุญาตให้มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดสร้างพระเจ้าล้านทอง ขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติฯ พระองค์ท่าน เนื่องในวโรกาสที่ทรงเจริญ พระชนมายุ 50 พรรษา พร้อมทั้งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้อัญเชิญพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ มาประดิษฐานเป็น พระพุทธรูปประจำมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นທີ່สักการะของพนักงาน นักศึกษา ตลอดจนพุทธศาสนิกชน โดยทั่วไป

ในโอกาสนี้มหาวิทยาลัย ได้จัดสร้างพระพุทธรูปพระเจ้า ล้านทองฯ ขนาดหน้าตัก 9 นิ้ว 5 นิ้ว ขนาด 3 เซนติเมตร และ เหรียญพระเจ้าล้านทอง เพื่อเปิดให้ประชาชนทั่วไปได้บูชาไว้เพื่อ ความเป็นสิริมงคล มหาวิทยาลัยจึงได้จัดให้มีพิธีมหาพุทธาภิเษกขึ้น เพื่อความเป็นสิริมงคล ในระหว่างวันที่ 17-19 พฤษภาคม 2550 ณ มณฑลพิธีอาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา บรมราชินีนาถ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ในการจัดพิธีมหาพุทธาภิเษกครั้งนี้ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้กำหนดจัดให้มีพิธีทั้งพิธีล้านนาโบราณ และพิธีทางภาคกลาง โดย ได้กราบนมัสการเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธทศาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร มาเป็นองค์ประธาน อีกทั้งยังได้กราบอาราธนาสมเด็จพระมหาเถรานุเถระ พระเกจิและพระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ทั่วประเทศ ทั้งมหานิกาย ธรรมยุติ และสายวิปัสสนาธุระ ได้เมตตาทำเจริญพระพุทธมนต์และแผ่เมตตาจิต ปกร รวม 9 ชุด ชุดละ 8 รูป พระมหาเถรเสวตคณาจารย์เจียนชัยและ เจริญพระพุทธมนต์ 9 รูป พระสงฆ์สวดมนต์ต้นแบบล้านนา 2 ชุด ชุดละ 9 รูป และพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์เจ็ดตำนาน และสิบสองตำนาน 9 รูป นอกจากนี้ยังมี พระสงฆ์สวดเบิกแบบล้านนา จำนวน 2 ชุด และพระพิธีธรรมจากคณะสงฆ์จากวัดสุทัศน์ เทพวรารามอีกจำนวน 2 ชุด ซึ่งพิธีกรรมจะเริ่ม ตั้งแต่เย็นวันที่ 18 พฤษภาคม 2550 เวลา 13.19 น. เรื่อยไปตลอดทั้งคืน จนถึงรุ่งเช้าของวันที่ 19 พฤษภาคม 2550 เวลา 06.00 น.

และก่อนที่จะเริ่มพิธีกรรมในวันที่ 18 นั้น ในวันที่ 17 พฤษภาคม 2550 จะมีพิธีขึ้นท้าวทั้ง 4 หรือท้าวจตุโลกบาล ซึ่งเป็น พิธีแบบทางเหนือ ซึ่งเป็นพิธีอัญเชิญองค์อินทร์และเทวดาที่รักษาเมือง ทั้ง 4 ทิศ ตลอดจนพระแม่ธรณี และพิธีอัญเชิญพระอุปคุตหรือ พระอรหันต์ข้ามสว ซึ่งพระอรหันต์ที่ถือว่ามฤตานุภาพมากที่สุด ที่สามารถเอาชนะพญามาร (พญาวีสวดีเทพบุตรมาร) ได้ เพื่อมา ประดิษฐาน ณ มณฑลพิธี ตลอดช่วงระยะเวลาที่มีพิธีกรรมการดังกล่าว และในวันที่ 18 พฤษภาคม 2550 เช้า จะเริ่มด้วยพิธีบวงสรวงสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์และการบูชาฤกษ์ จากนั้นจะมีการตั้งมณฑลพิธีเพื่อเชิญ พระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ มาประดิษฐานในรั้วราชวัตร และ ภายใต้มณฑลพิธีนั้นจะมีการจัดวางศาสตราวุธทั้งหลายไว้ โดยมีความ เชื่อตามโบราณลำนานว่าพุทธานุภาพจากพิธีดังกล่าว สามารถที่จะข่ม ศาสตราวุธทั้งหลายไว้ได้

มหาพุทธาภิเษกอย่างยิ่งใหญ่แห่งล้านนา
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ขอเชิญพุทธศาสนิกชน ร่วมพิธีมหาพุทธาภิเษกพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ
โดย สมเด็จพระพุทธทศาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)
ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช
และพระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ พระเกจิอาจารย์ทั่วประเทศกว่า ๘๐ รูป

และเชิญสืบจองบูชาพระพุทธรูปและเหรียญพระเจ้าล้านทอง โทร. 0-5391-6035-37

วันศุกร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๐ เวลา ๑๓.๐๐ น. ณ มณฑลพิธี อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา บรมราชินีนาถ

ส่วนในคืนวันที่ 18 พฤษภาคม 2550 นั้น จะมีพิธีกรรมที่สำคัญพิธีหนึ่งนั่นคือพิธีกวนข้าวทิพย์ หรือข้าวมธุปายาส ตามประเพณีโบราณเชื่อกันว่า “ข้าวทิพย์” หรือ “ข้าวมธุปายาส” เป็นข้าวที่นางสุชาดาธิดาของเศรษฐีแห่งอูเรลาเสนาบดีได้ทำถวายแด่พระโพธิสัตว์ที่บำเพ็ญทุกรกิริยามานาน 6 ปีนั้น และพระมหาบุรุษนั้นได้เสด็จลุกจากที่ประทับ ทรงถือถาดข้าวมธุปายาส เสด็จไปยังฝั่งแม่น้ำเนรัญชราประทับบำเพ็ญพระพักตร์สู่บูรพาทิศ ทรงปั้นข้าวนั้นเป็นปั้น ๆ นับได้ 49 ปั้น เสวยจนหมด แล้วทรงถือถาดลง ไปสู่แม่น้ำนั้นทรงอธิษฐานเสี่ยงพระบารมีว่า “ถ้าอาตมาจะได้ตรัสแก่พระปรมาภิเชก สัมโพธิญาณแล้ว ขอให้ถาดนี้จลอย ทวนกระแสน้ำขึ้นไป” แล้วทรงลอยถาดทองนั้นสู่แม่น้ำเนรัญชรา ขณะนั้น ด้วยอานุภาพบารมีที่สั่งสมมาทำให้ถาดนั้นลอยทวนกระแสน้ำ และเมื่อได้เสวยข้าวมธุปายาสแล้ว จึงได้บรรลุอภิเชกสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า จึงถือกันว่าข้าวทิพย์ เป็นอาหารที่ดีที่สุด สูงที่สุด เป็นเลิศและวิเศษกว่าอาหารใดๆ ซึ่งข้าวทิพย์นี้จะนำถวายในพิธีเบิกเนตรในเวลา 05.19 น. ของวันรุ่งขึ้น



โดยพิธีทั้งหมดที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้จัดขึ้นครั้งนี้ ถือได้ว่ามีความศักดิ์สิทธิ์ และเป็นพิธีกรรมที่ยิ่งใหญ่ที่ได้ยากมากในปัจจุบัน ทั้งนี้ พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ตลอดจนพระมหาเถรานุเถระ และพระเกจิที่มหาวิทยาลัยได้กราบอาราธนานิมนต์มาครั้งนี้ อาทิ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธปาตูล (เถา อูปเสโณ) วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร, พระมหาโพธิวงศาจารย์ วัดพระบาทมิ่งเมืองวรวิหาร จ.แพร่, พระพุทธพจนวราภรณ์ วัดเจดีย์หลวง จ.เชียงใหม่, พระธรรมวิมลโมลี วัดศรีโคมคำ จ.พะเยา, พระธรรมราชานุวัตร วัดพระแก้ว จ.เชียงราย, พระเทพมงคลมณี วัดน้ำล้อม จ.ลำปาง, พระเทพนันทจารย์ วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร จ.น่าน, พระเทพสิทธิอาจารย์วิ. (หลวงปู่ทอง) วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จ.เชียงใหม่, พระราชวีระราม วัดก้ำก่อ จ.แม่ฮ่องสอน, พระราชเมธาจารย์ (ธรรมยุต) วัดจำทรายมูล จ.ลำปาง, พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อไชยบูลย์) วัดอนาลโย จ.พะเยา, พระโพธิรังษี วัดดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่, ครูบาสามีสงแสงหล้า วัดพระธาตุสายเมืองประเทศพม่า, ครูบาจันทรงสี วัดกู่เต้า จ.เชียงใหม่, ครูบาเจ้าน้อย วัดศรีดอนมูล อ.สารภี จ.เชียงใหม่, พระครูอุดมวิวัฒน (หลวงพ่อคุณดิกขวิโร) วัดอุดมวาริ จ.เชียงราย, ครูบาเจ้าเทือง นาดลีล อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่, ครูบาอินทร ปัญญาวัฒน์ วัดสันป่ายางหลวง จ.ลำพูน, หลวงปู่จัน จันทโชติ วัดหัวกว๊าน จ.เชียงราย เป็นต้น



แนะนำหนังสือ

“เรื่องสั้นที่...ฉันคิด”

บทพระนิพนธ์อันทรงคุณค่าใน

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

(สำนักพิมพ์อมรินทร์, 145 หน้า, ราคา 225 บาท)

ด้วยความวิริยะอุตสาหะ และความคิดสร้างสรรค์ในการนิพนธ์ ในที่สุด “เรื่องสั้นที่...ฉันคิด” บทพระนิพนธ์เรื่องแรกในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ที่ทรงร้อยเรียง กลั่นกรองตัวอักษรมาเป็นเรื่องสั้นสะท้อนการกระทำอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม

โดยเรื่องย่อเป็นการถ่ายทอดเรื่องราวผ่านชีวิต และความรู้สึกของหญิงสาวคนหนึ่งซึ่งสูญเสียลูกสาวไปในอุบัติเหตุทางรถยนต์ เหตุการณ์นี้เป็นแรงบันดาลใจให้เธอเดินทางไปยังชนบทที่ห่างไกลเพื่อสานต่อความฝันของลูกสาว และที่นั่นเธอได้พบกับความน่ารักของกลุ่มเด็กๆ ได้พบความสุขจากวิถีชีวิตอันเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เรื่องราวในหนังสือมีเรื่องราวของปาฏิหาริย์เข้ามาข้องเกี่ยวกับเรื่อง ซึ่งการเกิดปาฏิหาริย์ถือเป็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น แต่ปาฏิหาริย์ถ้าจะเกิดขึ้นจริงน่าจะเกิดจากการที่เราทำให้เกิดขึ้น เพราะถ้าอยู่เฉยๆ คงไม่มีวันเกิดขึ้น ต้องมีความมุ่งมั่นจะทำให้เกิดสิ่งดีๆ และปาฏิหาริย์อยู่ที่ใจ อยู่ที่ตัวเรานั่นเอง

ทรงมีความหวังเพื่อให้คนอ่านเกิดความรู้สึกอยากเดินทางสู่โลกกว้าง เพื่อไปทำสิ่งอันเป็นประโยชน์ตอบแทนสังคม และเพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการทำความดีซึ่งพระองค์เชื่อว่าสังคมนี้คงจะน่าอยู่ขึ้นแน่นอน

โดยรายได้จากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้ พระองค์จะทรงนำไปใช้เพื่อเริ่มต้นโครงการเกี่ยวกับเด็กด้อยโอกาสในเรื่องการศึกษา ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพของเด็กๆ สอนวิธีคิด และสอนให้รู้จักใช้ศักยภาพในตัวเองมากขึ้น และคุณก็สามารถร่วมเป็นส่วนหนึ่งของแรงบันดาลใจในการทำความดีได้ กับพอกเก็ต บุ๊ค “เรื่องสั้นที่...ฉันคิด”

ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

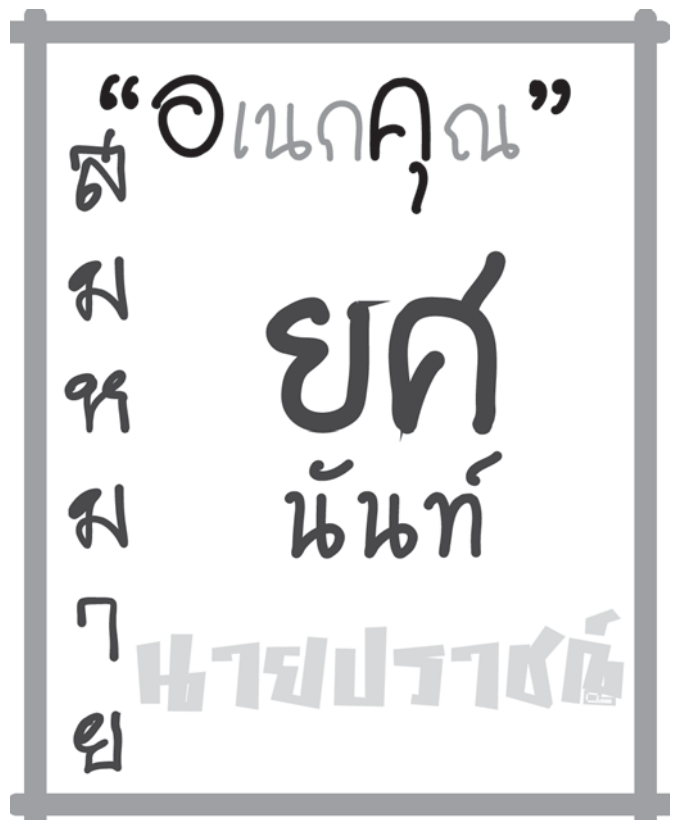
ชื่อดี

เมื่อไม่นานมานี้ ผู้เขียนได้รับโทรศัพท์จากเพื่อนสนิทเพื่อขอให้ช่วยตั้งชื่อให้หลานสาวคนแรกที่เพิ่งคลอดได้ประมาณ 1 สัปดาห์ พร้อมกับบอกว่า ตนเองไม่สามารถตั้งชื่อให้เองได้ เพราะไม่เชี่ยวชาญทางด้านภาษา และเห็นว่า ผู้เขียนเป็นอาจารย์สอนวิชาภาษาไทย คงจะมีภูมิรู้ทางด้าน การตั้งชื่อให้เป็นสิริมงคลได้ถูกใจญาติพี่น้องทุกคนเป็นแน่ ผู้เขียนรับปากไปด้วยความเกรงใจทั้งที่จริงแล้วก็ไม่เคยได้ศึกษาทางด้าน การตั้งชื่อบุคคลมาก่อน จึงได้ขอข้อมูลเกี่ยวกับ วัน เดือน ปีเกิดของเด็กเอาไว้เพื่อนำไปประกอบกับการค้นคว้าตำราเกี่ยวกับการตั้งชื่อต่อไป และด้วยเหตุนี้เองทำให้ผู้เขียนได้มีโอกาสทราบว่าการตั้งชื่อบุคคลในสมัยโบราณนั้นมีความยุ่งยากไม่น้อย ด้วยต้องอาศัยการดูทักษะมาประกอบให้ได้ชื่อที่มีทั้งเดช ศรี และมนตรีประกอบกันจึงจะถือว่าเป็นชื่อที่ดี

หลังจากศึกษาตำรารับตำราแล้ว ผู้เขียนก็เอาวัน เดือน ปีเกิดของหลานสาวตัวน้อยมาประกอบกัน ผลคือ ได้ชื่อหลายชื่อที่ถูกต้องตามตำราและฟังไพเราะด้วย ที่สุดผู้เป็นเพื่อนก็เลือกได้ชื่อ “ยศนันท์” (ยศ-สะ-นัน) ซึ่งหมายถึง ยินดีในยศ ชื่อเสียง เหตุเพราะความหมายดีเป็นที่พอใจโดยทั่วหน้า ทั้งตัวบิดา มารดา และผู้เป็นญาติมิตร และที่สำคัญคือในชื่อนั้นมีคำว่า “ยศ” ซึ่งเป็นชื่อแรกของผู้เป็นปู่ซึ่งล่วงลับไปแล้วอยู่ด้วยนั่นเอง หลังจากได้ตั้งชื่อให้หลานสาวไปแล้ว ผู้เขียนก็ได้มาทบทวนถึงประเพณีการตั้งชื่อบุคคลในสมัยโบราณซึ่งเขาถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง จะเห็นได้จาก เมื่อบ้านใดมีทารกเกิดใหม่ ผู้เป็นบิดา มารดามักจะถือพานดอกไม้ รูป เทียน ไปหาผู้ที่เคารพนับถือ ซึ่งมีทั้งพระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ ให้เป็นผู้ตั้งชื่อให้เพื่อความเป็นสิริมงคลและความก้าวหน้า และเมื่อเจ้าของชื่อนั้นเติบโตขึ้นก็จะยึดถือชื่อนั้นเป็นมงคลประจำกายไม่มีใครจะเปลี่ยนกันง่าย ๆ นอกเสียจากจะเกิดเหตุเภทภัยให้ต้องเปลี่ยนชื่อเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์ ดังตัวอย่างที่ปรากฏในวรรณคดีไทยเรื่อง “ขุนช้างขุนแผน” ที่นางพิมพิลาไลยเปลี่ยนชื่อเป็นนางวันทองเพื่อแก้เคล็ดให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ



มาถึงปัจจุบัน ความเชื่อในประเพณีเกี่ยวกับการตั้งชื่อแม้จะยังคงอยู่ แต่หนุ่มสาวรุ่นใหม่ไม่มีใครจะใส่ใจยึดถือชื่อเดิมเป็นมงคลประจำกายเท่าใดนัก การเปลี่ยนชื่อก็ได้เป็นไปเพื่อต้องการแก้เคล็ดหรือสะเดาะเคราะห์อันใด หากแต่เป็นไปเพื่อความโก้และความเป็นผู้มีชื่ออันทันสมัยในสังคมเสียมากกว่า อันที่จริงชื่อและความหมายของชื่อนั้น ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่ามีความหมายมากมายที่ชื่อมีความหมายเป็นมงคล เช่น ชื่อดีแต่เจ้าตัวกลับประพฤติสวนทางกับชื่อเสียก็มี ผู้เขียนมีลูกศิษย์อยู่คนหนึ่งชื่อ นายปราชญ์ ซึ่งมีความหมายว่าเป็นผู้มีปัญญารอบรู้ แต่ในความเป็นจริงนายปราชญ์ คนนี้กลับสอบตกซ้ำแล้วซ้ำเล่าด้วยความเกียจคร้านของตนเอง อีกกรณีหนึ่ง เป็นลูกศิษย์ที่มีพื้นเพมาจากต่างจังหวัด มีชื่อติดตัวมาตั้งแต่เกิดว่า นายสมหมาย แต่เมื่อมีโอกาสเข้ามาเล่าเรียนในกรุงเทพฯ นายสมหมายคิดว่าชื่อของตนนั้นล้าสมัยไม่เข้ากับยุคสมัยแล้ว จึงไปขอเปลี่ยนชื่อที่อำเภอเป็น “อเนกคุณ” แล้วจึงมาบอกผู้เขียนภายหลังว่า “อาจารย์ครับต่อจากนี้ไปผมไม่ได้ชื่อสมหมายแล้วนะครับ ผมเปลี่ยนชื่อเป็นอเนกคุณแล้วครับ” ผู้เขียนได้แต่เพียงยิ้ม ๆ แล้วถามว่าทราบความหมายหรือไม่ เขาตอบว่า ทราบว่าหมายถึงผู้ที่มีคุณประโยชน์มากมาย ผู้เขียนจึงส่งพจนานุกรมให้เขาไปแล้วให้เขาเปิดดูความหมายเอาเองด้วยเกรงว่าหากบอกไปตรง ๆ แล้วเขาจะอาย และหวังว่าเขาคงจะทราบและเข้าใจได้ว่าแท้จริงแล้ว “อเนกคุณ” นั้น หมายถึง “ต้นตำแย” นั่นเอง



“สองเมือง”



วันศุกร์ที่ 2 มีนาคม 2550 สถาบันพลศึกษา วิทยาเขต กรุงเทพฯ จำนวน 30 ท่านได้เข้าเยี่ยมชมดูงานและฟังบรรยายสรุปจาก
คณบดีสำนักวิชาการจัดการ และหัวหน้าส่วนพัฒนานักศึกษา เกี่ยวกับการบริหารจัดการต่างๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้อง



วันอังคารที่ 13 มีนาคม 2550 มหาวิทยาลัยราชภัฏ จันทราเกษม จำนวน 47 คน เข้าเยี่ยมชมดูงานด้านห้องสมุด และด้านเทคโนโลยี
สารสนเทศของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงและฟังบรรยายผู้อำนวยการศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษาและผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์บริการ
เทคโนโลยีสารสนเทศเป็นวิทยากรและร่วมต้อนรับ ณ ห้องเจียร์เตอร์อาคารศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา



โรงพยาบาลพญาไท นำนักศึกษาหลักสูตรบริการสุขภาพ จำนวน 67 คน เข้าพบรองอธิการบดีวิจิตรและบริการวิชาการ
รศ.ดร.เทอด เทศประทีป และคณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพในวันพฤหัสบดีที่ 22 มีนาคม 2550 ณ ห้องดอยแม่ สำนักงานอธิการบดี
และทางคณะยังได้เข้าเยี่ยมชมบรรยากาศโดยรอบของมหาวิทยาลัยอีกด้วย



สถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจศศินทร์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 5 ท่าน เข้าร่วมเสวนากับรศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ
อธิการบดีและรองอธิการบดีฝ่ายวิจิตรและบริการวิชาการ คณบดีสำนักวิชาการจัดการ เกี่ยวกับความร่วมมือทางวิชาการด้านการจัดการกับ
ม.แม่ฟ้าหลวง ในวันที่ 29-30 มีนาคม 2550 ณ ห้องรับรอง สำนักงานอธิการบดี

นิทรรศการภาพถ่าย “เชียงรายนในสายตาของชาวต่างชาติ”



หน่วยความร่วมมือทางวิชาการฝรั่งเศส-อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับ สมาคมฝรั่งเศส-ไทย เชียงราย จัดพิธีเปิดโครงการนิทรรศการภาพถ่าย “เชียงรายนในสายตาของชาวต่างชาติ” ขึ้น เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2550 ณ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เชียงแสน อ.เชียงแสน จ.เชียงราย โดยงานนี้ได้รับเกียรติจากอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ เป็นประธานในพิธีเปิด

การจัดนิทรรศการในครั้งนี้มีช่างภาพชาวต่างชาติที่พำนักอยู่ในจังหวัดเชียงรายเข้าร่วมแสดงผลงานถึง 15 คน และชาวไทยอีก 2 คน ซึ่งเนื้อหาของนิทรรศการจะเน้นภาพวิถีชีวิตของชาวเชียงราย อาทิเช่น ผู้คนที่พักอาศัย วัดวาอาราม สิ่งปลูกสร้าง การคมนาคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในท้องถิ่น เป็นต้น

มฟล. จัดผ้าป่าสมทบทุนสร้างพระประธานและวิหารประจำมหาวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดพิธีทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อสมทบทุนจัดสร้างพระประธานประจำมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2550 ณ โถงอเนกประสงค์ ชั้น 2 อาคารกิจกรรมนักศึกษา และศูนย์อาหาร โดยมีพระธรรมราชานุวัตร รองเจ้าคณะภาค 6 เป็นประธานสงฆ์ และรศ.ดร.วันชัย อธิการบดี มฟล. เป็นประธานในพิธี “เพื่อให้การจัดสร้างพระเจ้าน้าทองเฉลิมพระเกียรติฯ และวิหารพระเจ้าน้าทองเฉลิมพระเกียรติฯ สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์

มฟล. จึงได้จัดตั้งองค์ผ้าป่าสามัคคีเพื่อสมทบทุนจัดสร้าง และได้มีผู้มีจิตศรัทธาจากภาคส่วนต่างๆ ร่วมบริจาคเป็นจำนวน 481,271 บาท ทาง มฟล. จึงได้จัดให้มีพิธีทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคี มฟล. ขึ้นเพื่อจะได้นำเงินบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลายไปสมทบจัดสร้างพระพุทธรูปและพระวิหารต่อไป” ผศ.ปรีตนา ประทีปเสนา รองอธิการบดีฝ่ายปฏิบัติการ กล่าวรายงาน

นายบริหาร จันทรรัตน์ (ปุ๋)

บัณฑิตสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ รุ่นที่ 2

รายได้ 3x,xxx บาท



อีกหนึ่งบัณฑิตที่สร้างชื่อเสียงและความภาคภูมิใจให้กับ ม.แม่ฟ้าหลวง ด้วยการเข้าไปทำงานกับบริษัทต่างชาติที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถเข้าประชันผลงานเต็มที่ นั่นก็คือน้องปุ๋ อดีตนักศึกษาด้าน IT ของ ม.แม่ฟ้าหลวง ซึ่งในปัจจุบันทำงานที่ B.Litter (บ.ในเครือรอยเตอร์ ประเทศไทย)

ผมทำงานที่บริษัทนี้มาได้ 3 ปีแล้วครับ ทำในตำแหน่งโปรแกรมเมอร์ ซึ่งงานของผมจะต้องใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารทั้งกับตัวงานและกับหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน ซึ่งการเรียนที่ ม.แม่ฟ้าหลวงตลอดระยะเวลา 4 ปีนั้น ช่วยให้ผมมีความกล้าที่จะใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร แม้ว่าในช่วงแรกภาษาอังกฤษของผม อาจจะไม่ถูกหลักไวยากรณ์เท่าไรนัก แต่เมื่อเรากล้าที่จะพูดออกไป ก็จะช่วยพัฒนา

ภาษาให้เราได้ และจากประสบการณ์ของผมก็ทำให้ทราบว่าชาวต่างชาติ เขาไม่สนใจว่าคุณจะพูดถูกต้องตามหลักหรือไม่ เขาสนใจเพียงแต่ว่าเราต้องการสื่อสารอะไรถึงเขาเท่านั้น ซึ่งจะแตกต่างจากการทำงานกับบริษัทของไทย ที่บางครั้งจะยึดหลักของไวยากรณ์มากเกินไป ทำให้คนกลัวที่จะใช้ภาษาอังกฤษเพราะกลัวอับอายถ้าพูดผิด

“ผมอยากจะฝากกับน้องๆ ที่กำลังเรียนอยู่ไม่ว่าจะระดับใดก็ตามนะครับว่าไม่ควรที่จะกลัวการพูดภาษาอังกฤษ ทุกคนเริ่มต้นเหมือนกันคือความไม่รู้ เพราะใช้ภาษาประจำชาติของเรา อยู่เพียงแค่ว่าใครจะกล่าวน้อยเพียงใด”

นายสนน เหล่ารุ่งโรจน์ (สน)

มหาบัณฑิตสาขาวิชาบริหารธุรกิจ (MBA) รุ่นที่ 4



มุมมองของนักธุรกิจหนุ่มรุ่นใหม่ไฟแรงเกี่ยวกับการเรียนปริญญาโท ระดับการศึกษาที่หลายคนให้ความสนใจ ทั้งในเรื่องการพัฒนาหน้าที่การงานหรือการก้าวไปสู่เก้าอี้ผู้บริหาร พี่สนหรือนายสนนเหล่ารุ่งโรจน์ นักธุรกิจหนุ่มในตำแหน่งรองกรรมการผู้จัดการ บ.ทวิยนต์ มาร์เก็ตติ้ง จำกัด (จ.เชียงราย) ที่มองเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาต่อระดับปริญญาโท

ที่ผมเลือกเรียนบริหารธุรกิจที่ ม.แม่ฟ้าหลวง เพราะว่าที่นี่หลักสูตรแน่นมาก ได้มาตรฐาน มีเครือข่ายเกี่ยวกับธุรกิจมากที่สำคัญอยู่ใกล้บ้านครับ พี่สนกล่าวถึงการเลือกมาเรียนที่ ม.แม่ฟ้าหลวง ด้วยน้ำเสียงสุขุม จากนั้นได้บอกเล่าถึงการนำความรู้ไปใช้ว่า “ทั้งในระหว่างที่เรียนและเมื่อเรียนจบแล้วผมได้นำความรู้มาประยุกต์ใช้กับกิจการของทางบ้านคือ บ.ทวิยนต์ มาร์เก็ตติ้ง จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทที่เป็นตัวแทนจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ ฯลฯ มีพนักงานและตัวแทนขายที่เราจะต้องดูแลจำนวนมาก ดังนั้นการบริหารจัดการจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและสำคัญมาก”

สำหรับเรื่องความสำคัญของการเรียน ป.โท นั้น ผมเห็นว่ามีความสำคัญนะครับ เพราะอย่างน้อยเมื่อโอกาสของความก้าวหน้าในหน้าที่การงานมาถึงเราก็สามารถจะคว้าไว้ได้ แต่ในบางครั้งการเรียน ป.โท ก็ไม่ได้ช่วยให้ได้งานดี เงินเดือนสูง เพราะบริษัทต่างๆ จะต้องพิจารณาถึงความสามารถ และคุณวุฒิที่ต้องการด้วย และสำหรับผู้ที่เป็นเจ้าของกิจการหรือกำลังจะเริ่มทำธุรกิจ ผมเห็นว่าควรที่จะเรียน ป.โท ด้านการบริหารจัดการ เพราะตอนเราเรียน ป.ตรี เราจะเรียนแต่ทฤษฎีล้วนๆ ไม่ได้ปฏิบัติเลย แต่ตอนเรียน ป.โท เราจะได้เห็นตัวอย่างธุรกิจ และนำไปใช้ในการทำงานระหว่างเรียนได้ด้วยซึ่งจะทำให้เราได้ทดลองปรับความรู้ที่เรียนมาประยุกต์กับงานของเราได้ด้วยครับ

โภชนาการและสารต้านอนุมูลอิสระ ตอนที่ 1

อ.จักรกฤษณ์ วงศ์ลังกา
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

คำว่าสารต้านอนุมูลอิสระเริ่มเป็นที่รู้จักกันมากขึ้น ทั้งจากโฆษณาขายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทางโทรทัศน์ ทางวิทยุ อินเทอร์เน็ต หรือผ่านตาจากสิ่งพิมพ์ต่างๆ หลายคนหวังว่าอาหารเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ และป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ทั้งนี้เพราะปกติไม่นิยมออกกำลังกาย และติดจะชอบบริโภคอาหารพลังงานสูง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและมะเร็งต่างๆ ก่อนอื่นขอกล่าวถึงอนุมูลอิสระเสียก่อนว่าเกิดได้อย่างไร เพื่อที่จะนำไปสู่ความเข้าใจและการเลือกอาหารที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นหัวข้อของบทความฉบับนี้

ในโมเลกุลของสารเคมีต้องมีอิเล็กตรอนอยู่เป็นคู่เพื่อความมั่นคง แต่อิเล็กตรอนก็เหมือนกับคนที่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าก็อาจแปรเปลี่ยนจนเกิดการแยกคู่ได้ โดยสิ่งเร้าที่ทำให้อิเล็กตรอนแยกตัวมาจากคู่ของตนออกวงโคจรได้ คือ แสง สารเคมี ความร้อนหรือพลังงานอื่นๆ ซึ่งเป็นผลให้โมเลกุลมีอิเล็กตรอนไม่ครบคู่ อิเล็กตรอนที่ถูกทอดทิ้งไว้คู่นี้เองที่ทำให้โมเลกุลถูกเรียกว่า “อนุมูลอิสระ” จนมีความว่องไวต่อการยื้อแย่งอิเล็กตรอนจากโมเลกุลข้างเคียง ทำให้โมเลกุลที่ถูกแย่งอิเล็กตรอนไปกลายเป็นอนุมูลอิสระแทน ต้องก่อกรรมไปแย่งเอาอิเล็กตรอนจากโมเลกุลที่อยู่ข้างเคียงต่อๆ กันไปกลายเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่

การเกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ของอนุมูลอิสระในร่างกายของเราเป็นผลทำให้เกิดความเสียหายกับเซลล์ของอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผนังเซลล์ ส่งผลทั้งอย่างเบาๆ คือเซลล์ตายหรือทำงานไม่ได้ และผลร้ายแรงมากถึงขั้นเกิดมะเร็ง อนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดปัญหาในร่างกายมีแหล่งที่มา 2 แหล่ง คือ เกิดจากกลไกการเผาผลาญในร่างกายที่ต้องใช้พลังงานมากๆ เช่น การออกกำลังกายอย่างหนัก และเกิดจากภายนอกในร่างกาย เช่น จากมลพิษในอากาศ ฝุ่น ควันบุหรี่ แสงแดด ความร้อน รังสี และยาบางชนิด



อนุมูลอิสระที่มากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อไขมัน (โดยเฉพาะ low density lipoprotein) โปรตีน หน่วยสารพันธุกรรม DNA และคาร์โบไฮเดรต ซึ่งจะก่อให้เกิดรายละเอียดในที่นี้ ทำให้เพิ่มอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายชนิด โรคที่สำคัญและมีการศึกษากันมาก ได้แก่ โรคหลอดเลือดตีบและแข็งตัว โรคมะเร็งบางชนิด Alzheimer's disease หรือโรคความจำเสื่อม โรคไขข้ออักเสบ โรคความแก่ เป็นต้น

อาหารไขมัน เช่น น้ำมัน ถั่วเหลือง มีโครงสร้างที่เปราะบางที่เอื้อต่อการถูกแสงหรือความร้อนกระตุ้นให้เกิดอนุมูลอิสระได้ง่าย แต่เนื่องด้วยธรรมชาติของอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นนั้นมีอายุสั้นเป็นนาโนเซค (nanosec) คือ 1 ใน 1,000 ล้านของวินาที จึงทำให้ไม่สามารถตรวจวัดสารอนุมูลอิสระที่หลงเหลืออยู่ในอาหาร มีเพียงผลพวงของการเกิดอนุมูลอิสระ อันเกิดจากโครงสร้างโมเลกุลของไขมันมีการแตกหัก คือ กลิ่นเหม็นหืน ซึ่งถ้าบริโภคเข้าไป สารเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความระคายเคืองในทางเดินอาหาร ทำให้เกิดการระบายท้อง ถ่ายเหลวที่ไม่เหมือนกับอาการท้องเสียที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

อ่านมาเท่านี้คงพอจะสร้างความเข้าใจเบื้องต้นถึงคำว่าสารอนุมูลอิสระได้พอสมควร แต่เรื่องยังไม่จบเท่านี้ เพราะอนุมูลอิสระยังส่งผลร้ายกาจต่อร่างกายมนุษย์อีกมากมาย ยังมีโรคหรืออาการผิดปกติอีกมากที่เกิดจากสารตัวนี้ ครั้นหน้าเราจะได้มาคุยกันต่อเพิ่มเติม



juk_aus@hotmail.com

สวัสดีครับพบกับ Dr.Freak กันอีกครั้งหลังจากที่กระแสรองเล่น MP3 ที่มาแรงแข่ง gadget ตัวอื่นๆ ที่ทำให้เราๆ ชาวไอทีต้องมิดิตตัวกันเหมือนโทรศัพท์มือถือก็ว่าได้ แต่ในอนาคตอันใกล้นี้อาจจะมี gadget ตัวใหม่ที่มีชื่อว่า PMP (Portable Media Player) เข้ามาแทน โดยเครื่องเล่นประเภทนี้มีความสามารถมากกว่าเครื่องเล่น MP3 คือสามารถเล่นไฟล์ภาพ วิดีโอในรูปแบบต่างๆ ไฟล์ภาพ และเก็บข้อมูลได้มากกว่าหลายเท่าตัว รวมถึงการฟังเพลงที่ชื่นชอบด้วย โดยในขณะนี้ตามท้องตลาดก็มี PMP หลายหลายยี่ห้อ อาทิ Apple ipod video, Zune, iRiver, Archos, Cowon, Meizu แต่ถึงอย่างไรแล้ว ราคาของ PMP ยังคงสูงอยู่มาก (ประมาณ 4,000-



25,000 บาท) เพราะยังเป็นเทคโนโลยีใหม่ และการแข่งขันยังไม่สูงมากนัก แต่ Dr.Freak เชื่อว่าในอนาคตราคาของ PMP คงจะถูกลงเทียบเท่าเครื่องเล่น MP3 ในปัจจุบัน แต่ถ้าชาวไอทีท่านใดที่สนใจ Dr.Freak ขอแนะนำ (ไม่ได้คำโฆษณา) ยี่ห้อ Meizu รุ่น mini-Player M6 ยี่ห้อนี้เป็นผลิตภัณฑ์ของประเทศไทย แต่ใช้เทคโนโลยีของ ipod โดยได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวาง รุ่นนี้มีขนาดความจุอยู่สามขนาด 2GB/4GB/8GB สีขาว/ดำ ซึ่งคุณภาพโดยรวมหลังจากจากการที่ Dr.Freak ทดสอบแล้วเป็นที่น่าพอใจ และราคาอยู่ในระดับซื้อได้ คือ ประมาณ 2,000-4,000 บาท โดยมีคุณสมบัติดังตารางครับ ถ้าใครสนใจสามารถเข้าไปดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.meizuthai.com

อย่างไรก็ตาม Dr.Freak อยากจะให้ชาวไอทีศึกษาข้อมูลให้ถี่ก่อนการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ใดๆ เพราะเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว หรือซื้อมาแล้วใช้ไม่ได้ไม่คุ้มค่างกับราคาที่จ่ายไป อย่าเพียงแต่ทำตามกระแสนั้นครับ ใช้จ่ายอย่างพอเพียง อยู่อย่างเพียงพอครับ

- ออกแบบเรียบง่าย หูหระ พกพาสะดวก
- รูปร่างเพรียวบาง หนาเพียง 10 mm จอ TFT-LCD 2.4 นิ้ว 320*240 (RGB)
- ปุ่มระบบสัมผัสออกแบบให้เหมาะสม
- คุณภาพเสียงระดับมืออาชีพพร้อมปรับเสียงตามความต้องการด้วย EQ
- ปรับเสียงให้เหมาะสมกับการฟัง POP, Classical, Rock, Jazz, Live, Bass Booster, User.
- รองรับไฟล์เพลงหลากหลาย WMA, WMA VBR, WMA LOSSLESS, OGG, WAV, FLAC
- High Speed USB2.0 Ultra Fast Data Transfer
- High Capacity USB Flash Storage for Removable Disk
- เล่นต่อเนื่องนานถึง 20 ชั่วโมง (จากผลทดสอบของบริษัท)
- เล่นวิดีโอ (AVI), เกมส์, เครื่องคิดเลข, ปฏิทินและนาฬิกาหยุดเวลา

- วิทยุ FM Radio พร้อมปรับเสียง FM EQ และอัดรายการวิทยุ FM
- แสดงเวลาบนหน้าจอ
- รูปภาพพร้อมสไลด์โชว์ : JPG, BMP, GIF Formats
- จัดกลุ่มเพลง จัด playlist ง่ายต่อการหาเพลง
- ไมค์ในตัวพร้อมอัดเสียงคุณภาพสูง
- แสดงเนื้อร้องขณะเล่นเพลง
- จัดการไฟล์เตอร์ง่ายตาย สามารถอ่านข้อความ .txt
- รองรับหลายภาษา รวมภาษาไทย
- Resume Function
- ตั้งปิดเครื่องอัตโนมัติ
- ตั้งปุ่มลัด
- อัปเดตเฟิร์มแวร์ใหม่ๆ ในอนาคตได้



Dr.Freak@hotmail.com



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

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 2/2542 ปท.บ้านจู้

ข้อเสนอแนะ

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



ข่าวกิจกรรม มฟล.

18 พ.ค. 50 พิธีมหาพุทธาภิเษกพระเจ้าล้านทอง
เฉลิมพระเกียรติฯ

25 พ.ค. 50 ส่งเสริมรักการอ่านและการเรียนรู้ในห้องสมุด

31 พ.ค. 50 ปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติฯ

ติดตาม

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

และ เชิญรับฟังข่าวสาร สารระนำผู้ 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 วุฒิโยธิน รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร, รศ.นริวรรธ จินตกานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนาความสัมพันธ์ภายนอก, รศ.กัลณกา สาธิตธาดา รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ, ผศ.ปรีตนา ประทีปะเสน รองอธิการบดีฝ่ายปฏิบัติการ, รศ.น.อ.ยุทธนา ตระหง่าน ผู้อำนวยการศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ บรรณาธิการ นายณัฐกร วิทิตานนท์ กองบรรณาธิการ นายพฤทธิ พุฒจรรย์, นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์, นายจักรพงษ์ วงศ์ใหญ่, นายกฤษฎา จุงแก้ว ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางสาวพรพิสุทธิ์ คัดจำ, นางสาวปนัดดา บันติ, นางสาวกนกวรรณ ท้าวแพทย์, นางสาวทิพานัน นนทมาลย์, นางสาวศิริประภา สกกุลโรจนประวัติ

