



MFU NEWSLETTER

www.mfu.ac.th
สวัสดีคน สวัสดีคุณภาพ

An Ideal Place to Live and Learn

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีที่ 3 ฉบับที่ 34 ประจำเดือนกรกฎาคม 2550



๑๘ กรกฎาคม ทานนาแม่ฟ้าหลวง



ร้อยพจนานุกรมภาษาศาสตร์
อภิวาทต่างมาลาบุปผาสรรง
ร้อยดวงจิตกักคัพพร้อมน้อมบ่าว
แม่ฟ้าหลวง ณ สถานพินนมน
พระเมตตา พระกรุณัที่อุ้นเื้อ
ภารกิจที่คงเหลือจักสืบสาน
จะสนองพระราชปณิธาน
ถวายงานด้วย “ปลูกป่า”และ”สร้างคน”

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้าคณะผู้บริหาร คณาจารย์ พนักงาน และนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

(นายพนมกร นันติ ร้อยกรอง)

Content

○ แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว	03	○ บทความพิเศษ	12
○ มาเยี่ยมมาเยือน	04	○ วิถีสุขภาพ	13
○ มุมหนังสือ	05	○ พรรณพืชน่ารู้	14
○ Special Talk	06	○ ท้าวกัน IT	15
○ ศิษย์เก่าอยากบอก	08		
○ ภาพ-ข่าว มฟล.	10		
○ รายงานพิเศษ	11		



น้อมรำลึก “สมเด็จพระย่า”

ร่วม ๆ 9 ปีแล้ว ที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจัดตั้งขึ้นมา เพื่อให้เป็นอนุสรณ์แห่งความจงรักภักดีของผองปวงชนที่มีต่อพระองค์ท่าน

เมื่อครั้งสมเด็จพระย่ายังทรงมีพระชนม์ชีพ พระองค์ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจนานัปการซึ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวไทยในชนบทและบนภูเขาสูง ที่น้อยคนนักจะให้ความสนใจ

คนด้อยโอกาสเหล่านี้ได้รับพระมหากรุณาธิคุณ ทั้งในทางการสาธารณสุข ทรงตั้งหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ พอ.สว. ให้บริการด้านสุขภาพอนามัยแก่ผู้คนที่เจ็บป่วยในถิ่นทุรกันดาร หรือด้านการศึกษา ทรงจัดตั้งโรงเรียน ดชด. ให้ความรู้กับเด็กในพื้นที่ห่างไกล

อีกเรื่องที่ทรงปฏิบัติให้เป็นตัวอย่าง ก็คือการพัฒนาพื้นที่ป่าเสื่อมโทรมให้มีสภาพเหมาะสมต่อการเพาะปลูกพืชเศรษฐกิจ จนทำให้เขียงรายเขียวชอุ่มอย่างที่เห็นในเวลานี้

ในวันที่ 18 กรกฎาคม ของทุกปี เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระย่า พสกนิกรมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมด้วยหน่วยงานอื่นๆ และประชาชนบริเวณใกล้เคียง จะเข้าร่วมพิธี

“ทานหาแม่ฟ้าหลวง” พร้อมเพรียงกันเสมอมา ปีนี้ก็เช่นเดียวกัน ในช่วงเช้า เริ่มจากการทำพิธีถวายราชสักการะวางพวงมาลาต่อหน้าพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ซึ่งประดิษฐานอยู่ ณ ใจกลางมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จากนั้นก็จึงจะทำการประกอบพิธีสงฆ์ ภายในหอประชุมสมเด็จพระย่า และต่อด้วยพิธีทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษา เพื่อจัดหารายได้นำไปจัดสรรเป็นทุนการศึกษาแก่นักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ จึงเป็นอันเสร็จสิ้นพิธี

อนึ่ง คำว่า “ทานหา” นั้น เป็นคำเมืองคำหนึ่ง แปลความว่า การอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว คำๆ นี้ ถือเป็นคำสำคัญ เพราะจะใช้เรียกเฉพาะกับผู้ที่เป็นเจ้านายชั้นผู้ใหญ่ เฉกเช่นคำว่า “แม่ฟ้าหลวง” ครับ

ณัฐกร วิจิตานนท์
Editor

น้ำตกขุนแจ เป็นน้ำตกที่มีความสวยงามและความโดดเด่น ประกอบด้วยน้ำตก 6 ชั้น น้ำตกขุนแจ มีต้นน้ำเกิดจากห้วยแม่เจดีย์บนเทือกเขาผีปันน้ำ เป็นน้ำตกขนาดใหญ่กลางป่าดงดิบแล้ง และป่าเบญจพรรณ มี 6 ชั้น แต่ละชั้นสูง 10-20 ม. ไหลตกจากหน้าผาสูงลงมายังแอ่งน้ำที่ใสเย็น และร่มรื่น บรรยากาศเงียบสงบ มีทางเดินป่าไปยังน้ำตกชั้นต่างๆ ซึ่งอยู่ห่างกันประมาณ 100-200 ม. บริเวณน้ำตกมีพื้นที่สำหรับตั้งแคมป์และกางเต็นท์ ใช้เวลาในการเดินทางโดยรถยนต์จากที่ทำการอุทยานฯ ประมาณ 2 ชั่วโมง จากนั้นเดินเท้าต่ออีก 1 ชั่วโมง เพื่อไปยังน้ำตก

สิ่งน่าสนใจ

ดอยลังกา เป็นไฮไลต์ของการเที่ยว อ.ขุนแจ เส้นทางเดินป่าขึ้นดอยลังกา ผ่านผาโงม ต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 4 วัน ต้องขึ้นดอยชั้น และพักแรมบนจุดแคมป์บนดอยสามารถเลือกเส้นทางขึ้นลงได้ 2 วิธี คือ ขึ้นทางดอยสันยาว พักแรมคืนแรกที่ผาโงม ซึ่งเป็นผาหินโค้งปกคลุมด้วยสายหมอกตลอดปี เดินต่อไปดอยลังกา หลวง พักแรมคืนที่ 2 และดอยลังกาน้อย ในคืนที่ 3 หลังจากนั้นเดินลงทางด้านแม่ต๋อนหลวง ป่าเมี่ยง หรือใช้เส้นทางขึ้นทางด้านป่าเมี่ยง ซึ่งอยู่ในเขต อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ไปยังดอยลังกาน้อย พักแรมคืนแรก จากนั้น ไปดอยลังกาหลวงและผาโงมลงดอยทางด้านดอยสันยาวก็ได้ เส้นทางด้านนี้จะมีช่วงที่ชันมาก คือ ขึ้นจากบ้านป่าเมี่ยงไปดอยลังกาน้อย เส้นทางชันกว่า 60 องศา หลายคณะจึงเลือกใช้เส้นทางลง

ยอดดอยลังกา สูงประมาณ 2,000 ม.จากระดับน้ำทะเล สูงเป็นลำดับที่ 5 ของประเทศไทย ลักษณะเป็นทุ่งหญ้า ป่าสนเขา ป่าดงดิบเขาหย่อมเล็ก ๆ อากาศหนาวเย็น สามารถชมทิวทัศน์ได้กว้างไกล เป็นแนวสันเขารอยต่อ จ.เชียงราย จ.เชียงใหม่ และ จ.ลำปาง



ยอดดอยมด (ดอยผีปันน้ำ) ต้องให้รถไปส่งที่บ้านขุนลาว ห่างจากที่ทำการประมาณ 5 กม. จากนั้นเริ่มเดินเท้าขึ้นไปยังยอดดอยที่ระดับความสูง 1,880 ม. ใช้เวลาอย่างน้อย 1 หรือ 2 คืน เป็นเส้นทางที่ชันกว่าชั้นดอยลังกาหลวง แต่ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน ต้องพักแรมบนยอดดอย ซึ่งมีบึงน้ำขนาดเล็กปกคลุมด้วยเฟิน มอส เส้นทางเดินไปดอยมดต้องผ่านก๊วผักดาบหรือสันคมมิด ลักษณะเป็นทางเดินบนสันเขาแคบ ๆ สองข้างเป็นหุบเหวเหมือนสันมิด มีกุหลาบพันปีขึ้นเป็นดง ซึ่งเป็นช่วงที่ท้าทายที่สุดบนเส้นทางเดินดอยนี้ บนยอดดอยนี้ เป็นทุ่งหญ้าแทบไม่มีไม้ใหญ่เลย ลมแรงจัด จึงได้ชื่อว่าดอยมด

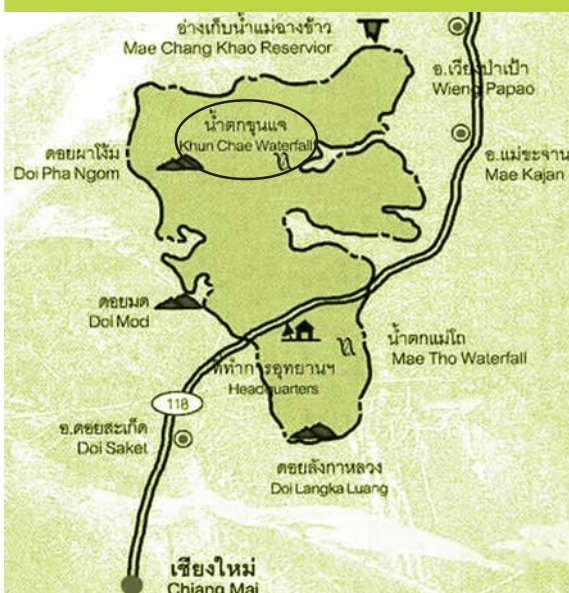
- ช่วงเวลาที่เหมาะสม เดือน ต.ค. - ก.พ.
- ต้องติดต่อ อุทยานแห่งชาติขุนแจ ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์ โทร. 0-5360-9262
- อุทยานแห่งชาติขุนแจ อยู่หลักกม.56 ทางหลวงหมายเลข 118 ต.แม่เจดีย์ใหม่ อ.เวียงป่าเป้า
- เจ้าหน้าที่นำทางวันละ 300 บาท ลูกหาบวันละ 300 บาท
- ค่าธรรมเนียม ผู้ใหญ่ 20 บาท เด็ก 10 บาท
- ติดต่อรถไปส่งและรับกลับในวันลงจากดอย 1,000-1,500 บาท
- ต้องเตรียมอาหารสำหรับไปแคมป์ สำหรับเจ้าหน้าที่และลูกหาบด้วย

การเดินทาง

ที่ทำการอุทยานแห่งชาติขุนแจ ตั้งอยู่ติดกับทางหลวงแผ่นดินสาย เชียงใหม่-เชียงราย ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ 56 กิโลเมตร การเดินทางไปอุทยานแห่งชาติขุนแจ สามารถเดินทางได้ 2 เส้นทาง คือ

1. จากเชียงใหม่ สามารถเดินทางได้โดยรถปรับอากาศและรถธรรมดา สายเชียงใหม่ - ดอยสะเก็ด - เชียงราย จากสถานีขนส่งจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 2 (อาเขต) หรือนั่งรถสองแถวเล็กสี่ล้อ สายเชียงใหม่ - เวียงป่าเป้า ณ ท่ารถถนนไทยวงศ์ แล้วเดินทางตามทางหลวงหมายเลข 118 จนถึงอำเภอเวียงป่าเป้า ที่หมาย

2. จากเชียงราย สามารถเดินทางโดยรถได้โดยสารประจำทาง และรถสองแถวเล็ก ซึ่งระยะทางห่างจากจังหวัดเชียงรายรวม 129 กิโลเมตร



เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 5 กรกฎาคม 2550 ที่ผ่านมามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้ต้อนรับ คณะจากโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยมหิดล จ.กาญจนบุรี เข้ามาศึกษาดูงานเกี่ยวกับเรื่องระบบการจัดการ โครงสร้างของมหาวิทยาลัย ณ ห้องรับรองอาคาร สำนักงานอธิการบดี ในครั้งนี้ เจ้าหน้าที่ส่วนอาคารสถานที่ให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น



ในวันศุกร์ที่ 13 กรกฎาคม 2550 คณะจากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย กองศูนย์ฝึกอบรมแม่เมาะ จ.ลำปาง ให้เกียรติมาศึกษาดูงานด้าน ภูมิทัศน์ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



เมื่อวันศุกร์ที่ 20 กรกฎาคม 2550 ณ ห้องประชุมทำสุด คณะจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ให้เกียรติมาเยี่ยมชม และศึกษาดูงานในเรื่องหลักสูตรภาษาไทยเพื่อการท่องเที่ยวธุรกิจ ของสำนักวิชาศิลปศาสตร์ โดยครั้งนี้ คณาจารย์ประจำสำนักวิชาศิลปศาสตร์ ร่วมให้การต้อนรับเป็นอย่างดี



วันศุกร์ที่ 20 กรกฎาคม 2550 ณ ห้องดอยงำมมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงให้การต้อนรับ คณะเภสัชจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมาศึกษาดูงานเกี่ยวกับกิจกรรม 5 ส. โดยมี รศ.ดร.เทอด เทศประทีป รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการให้การต้อนรับ รวมทั้งมีผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ รศ.ดร.ปรีชา อุปโยคิน ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรในโอกาสนี้



สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้เกียรติเดินทางเข้ามาดูงานของส่วนการเจ้าหน้าที่ ท่ามกลางการต้อนรับอย่างเป็นกันเอง จากเจ้าหน้าที่ส่วนการเจ้าหน้าที่ เมื่อวันศุกร์ที่ 20 กรกฎาคม ที่ผ่านมา



ธรรมะเดลิเวอรี่ เล่ม 1 ธรรมะวัยรุ่น

(สำนักพิมพ์ Phisit Thaioffset, 197 หน้า, ราคา 163 บาท)

ผู้เขียน พระมหาสมปอง ตาลปุตโต

เล่มหนึ่งก็



ธรรมะเดลิเวอรี่ ได้ขึ้นชื่อนี้ครั้งแรก ก็รู้ได้เลยว่าต้องเป็นธรรมะที่ไม่ธรรมดา เพราะแค่ฟังชื่อดูก็ทันสมัยมากแล้ว

ธรรมะเดลิเวอรี่ชุดแรกที่ส่งตรงถึงมือ เป็นหนังสือธรรมะที่อ่านสบาย เข้าใจง่าย นำไปใช้ได้จริง ของ พระมหาสมปอง ตาลปุตโต ที่ถ่ายทอดด้วยธรรมชั้นพื้นฐาน โดยการหยิบยกหลักการเผยแผ่ธรรมะที่ว่า “แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง” มาเป็นหัวใจ ธรรมะวัยรุ่นเล่มนี้ ได้นำปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่น มาชี้แนะแนวทางแก้ไขโดยทางธรรม สอดแทรกด้วยอารมณ์ขัน อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพระมหาสมปองที่จะทำให้ท่านวางหนังสือเล่มนี้ไม่ลง

นอกจากผู้อ่านจะได้ข้อคิด ตลอดจนอารมณ์ขันจากหนังสือเล่มนี้แล้ว ยังได้บุญอีกด้วย เพราะรายได้ส่วนหนึ่งของหนังสือมอบให้มูลนิธิเด็กอ่อนในสลัม

“ใครที่อกหัก ลองคิดง่าย ๆ ว่าชาติที่แล้ว เราเคยทำบุญผ้าป่าร่วมกองเดียวกับเขา มาแต่ไม่เคยคุยกัน ชาตินี้เราเลยได้กลับมาเจอกัน มาคบกันเพียงไม่นานแล้วก็ต้องเลิกกัน เหมือนทอดผ้าป่าเสร็จแล้ว แยกย้ายกันกลับบ้าน ทำบุญด้วยกันมาเท่านี้ จึงอยู่ด้วยกันได้เพียงเท่านี้”

ตอนหนึ่งในบทความ อกหัก (ไม่) ยักตาย ใน หลวงพี่ติวดี...ตอบปัญหารัก จากธรรมะเดลิเวอรี่



ศูนย์หนังสือ

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



การศึกษา

- ปริญญาตรี นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาโท คณะศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)
- กำลังศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสังคมศาสตร์ สำนักวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ธุรกิจ

- โรงบรรจุภัณฑ์หุ้ม ตปท.
- ร้านจำหน่ายเครื่องใช้ครัวเรือน

กิจกรรมเพื่อสังคม

- ประธานหอการค้าจังหวัดเชียงราย พ.ศ.2548-2549, 2550-2551
- ที่ปรึกษาประจำคณะกรรมการธิการ การคมนาคม วุฒิสภา พ.ศ.2545-2547

สัมภาษณ์พิเศษของเราฉบับนี้ จะพาท่านไปพบกับนักธุรกิจรุ่นใหญ่ไฟแรงที่พกเอาความสุขและสนุกสนานในการทำงานและการเรียนมาอย่างเต็มเปี่ยม คนที่ไม่เคยปล่อยโอกาสดี ๆ ในชีวิตให้หลุดลอยไป ไม่ว่าจะเรื่องเรียน เรื่องงาน และเรื่องการใช้ชีวิตการทำงาน เพื่อสังคมชุมชนและท้องถิ่น ในวันที่การเรียนรู้ไม่เคยพอ ไม่เคยหยุดนิ่ง การศึกษาสร้างอะไรในชีวิตบ้าง เราลองมาฟังกันนะค่ะ

มีทักษะในเรื่องของการศึกษาอย่างไรบ้างคะ

เริ่มแรกก็มีความสนใจที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต เพราะชีวิตคนเราหยุดไม่ได้ที่จะเรียนรู้อยู่แล้วตามธรรมชาติของคน และที่ผ่านมามaybeจะเป็นเพราะว่าเราเรียนผ่านมหลายแบบ แล้วเราก็ผ่านงานมาหลายด้าน เช่น ด้านบริหารการศึกษา การศึกษาชุมชน พอติดกับว่าเป็นช่วงปฏิรูปการศึกษา มันก็ทำให้เรารู้ว่าการเรียนรู้ไม่ใช่แค่เรียนรู้ในตำราแล้วจบ และที่สำคัญเราก็เห็นจากคุณพ่อเป็นตัวอย่างด้วยในเรื่องการเรียน ซึ่งท่านก็เรียนจบเพียงแค่ ม.3 แต่ในอดีตเชียงรายสมัย 50-60 ปีก่อน ใครจบ ม.6 ได้ ก็แทบจะเป็นข้าราชการได้แล้ว ท่านก็เรียนหนังสือโดยการไปสอบเอา พอจบจากชั้นตรีได้ก็สอบชั้นโทได้อีก แล้วเราก็ได้เห็นภาพคุณพ่อจดตำรากรม.พวกกม.ที่ดินไว้ในกระดานข้างฝา มันก็เห็นภาพอันที่ 1 ส่วนอันที่ 2 ก็คือ เราเห็นว่าระบบการศึกษาในปัจจุบันก็แตกต่างกันไปมีทางเลือกมากขึ้น เราก็รู้ว่ระบบกระแสหลักมันเป็นแบบนี้ ระบบ Alternative มันเป็นอย่างไ ในเรื่องของ Child Center จาก Teacher Center เป็น Child Center ก็มาเรียนรู้ว่าจริง ๆ พอ พรบ.การศึกษาออกมา เราก็มาสังเคราะห์จากประสบการณ์ ก็ทำให้เรารู้ว่ามันมีการเรียนรู้ในระบบ ในระบบ การศึกษาตามอัธยาศัยก็สอดคล้องกับที่เราสนใจอยู่ ที่นี้ผมก็ได้เรียนปริญญาตรีทางด้านกม.มา และต่อปริญญาโท ก็รู้ว่สังคมมันมีหลายองค์ความรู้มากมาย เราก็เลยคิดว่าถ้าเรามุ่งมาในเรื่องส่วนตัวแล้ว เราก็ควรเติมเต็มในสิ่งที่เราอยากจะรู้

แล้วความรู้ในระดับปริญญาตรีได้นำมาใช้ในการทำงานไหมคะ

ได้ใช้ครับ ได้นำมาใช้ในการทำงาน ก่อนหน้านั้นก็ได้ไปฝึกทนายและเรียนเนติบัณฑิตได้คะแนนในระดับที่ดีด้วย แต่พอกลับมา มีครอบครัวก็กลับมาทำงานธนาคารกสิกรไทย สาขาเชียงคำ เป็นสาขาที่ต้องทำเครดิตทุกอย่าง รวมทั้งต้องมีการศึกษาในเรื่องอื่น ๆ เช่น เรื่องการเช็คเครดิตลูกค้าก็ต้องทำด้วย ก็ถือว่าได้ทำแทบทุกอย่างครับ

- กรรมการก่อตั้งโรงเรียนปิดศึกษา (เชียงรายมอนเตสเซอร์รี่) และมูลนิธิปิดศึกษา
- นายกก่อตั้งสโมสรโรตารีเชียงรายเหนือ พ.ศ.2542
- กรรมการมูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา (พชภ.)
- กรรมการส่งเสริมมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา (ห้องเรียนวัดพระแก้ว)

เกียรติคุณ

- เครื่องราชอิสริยาภรณ์ เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย
- คนดีศรีเชียงราย สภาวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย
- ศิษย์เก่าดีเด่น โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ประจำปีการศึกษา 2548

เรียนต่อปริญญาโทด้วยใช้ไหมคะ แล้วจุดเริ่มต้นที่คิดจะเรียนต่อระดับปริญญาเอกที่ ม.แม่ฟ้าหลวง

ครับ พอในระดับปริญญาโท ก็มาเรียนต่อที่นิด้าเป็นรุ่นที่ 1 ด้วย เพราะตอนนั้นที่เชียงรายก็มีนิด้าเข้ามาเป็นสถาบันแรก เราก็เลยคิดว่า เมื่อมีแล้วก็เรียน เพราะแทนที่จะต้องเดินทางไปเรียนถึงเชียงใหม่หรือกรุงเทพฯ ก็เรียนที่เชียงรายซะเลย คราวนี้พอมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงมาเปิด เราก็ได้โอกาส ก็ถือเป็นรุ่นแรก ก็ชอบแล้วก็ภูมิใจ เพราะเราเองมีส่วนร่วมในการเรียกร้องที่รณรงค์ให้มหาวิทยาลัยที่เชียงราย เราก็เรียกร้องตั้งแต่ต้น แล้วตอนที่ไปสอบสัมภาษณ์ที่ ม.แม่ฟ้าหลวง ในระหว่างนั้นรอเราก็มองไปรอบ ๆ แล้วคิดว่า เมื่อ 10 ปีก่อน ที่ตรงนั้นยังเป็นป่าอยู่เลย แล้วตอนนี้เราก็มานั่งอยู่ ณ ที่สำนักงานอธิการบดี แล้วก็เลยคิดว่ามันเป็นไปได้ยังไงที่เรามีโอกาสมานั่งอยู่ตรงนี้ เราก็เลยเกิดความภาคภูมิใจ และเราก็ได้รับประโยชน์จากการที่เราได้ทำ คือ เป็นหนึ่งในผู้ที่เรียกร้องให้มหาวิทยาลัย อย่างหอการค้าก็มีท่านโกวิทย์ คุณหมอนดอนอมศักดิ์ คุณอนันต์ คุณวิวัฒน์ คุณส่องแสง ท่านเหล่านี้เป็นรุ่นพี่ ผู้หลักผู้ใหญ่ที่ช่วยกันเราก็เป็นเพียงฟันเฟืองเล็ก ๆ ในตอนนั้น เรามีโอกาสที่ได้สัมผัสบรรยากาศในการรณรงค์ให้มหาวิทยาลัย และจากการที่มีสถาบันการศึกษาที่เชียงรายนี้ ก็ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ

แล้วในเรื่องของการทำงาน จุดเริ่มต้นของการได้มาเป็นประธานหอการค้าละคะ มีจุดเริ่มต้นอย่างไร

จริง ๆ หอการค้ามาจากการที่เคยเป็นโรตารีเรียนในสโมสรโรตารีเชียงราย เดิมทีผมก็เป็นพนักงานธนาคาร แล้วก็ออกมาทำธุรกิจกับครอบครัวกับภรรยา แล้วก็มีพี่ที่เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ชวนไปช่วยงานในสโมสรโรตารี ชวนไปบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งสโมสรโรตารี จะมีคติพจน์เป็นสากล คือ service above self คือ การบริการผู้อื่นเหนือตัวเอง เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าถ้าเราเข้าใจ คำว่า service above self มันก็หมายถึงว่า ความเป็นตัวของตัวเองมันผูกพันกับความ เป็นชุมชนด้วย มันไม่ใช่เป็น Individualism อย่างเดียว แต่ตัวของเราต้องผูกพันกับชุมชนด้วย ก็เหมือนกับว่าประเทศไทยเป็นของเราทุกคน ประเทศไทยไม่ใช่ของเราคนเดียว

ตรงนี้เป็นจุดหนึ่งที่เป็นการเริ่มต้นให้คิดเช่นนี้ใช่ไหมคะ

ใช่ครับ ที่นี้กลุ่มที่เป็นนักธุรกิจที่เป็นโรตารีเรียน จะเป็นกลุ่มนักธุรกิจที่เป็นหอการค้าด้วย เราก็ไม่รู้ว่าว่าหอการค้าคืออะไร ก็ถูกชักชวนให้ไปร่วมงานในหอการค้า

ขอถามแทนหลาย ๆ คนที่ไม่ทราบถึงการทำงานของหอการค้าว่ามีหน้าที่ทำอะไรบ้างคะ

หอการค้าเป็นการทำงานให้กับชุมชนในเรื่องการทำงานในทางธุรกิจ เป็นการรวมตัวของวิชาชีพต่าง ๆ เพื่อช่วยพัฒนาท้องถิ่น พัฒนาในด้านเศรษฐกิจ scope ก็จะกว้างขึ้น และขณะเดียวกันหอการค้า นับเป็นสิ่งที่ทางรัฐบาลในโลกเห็นว่า เป็นการรวมกันในฐานะเครื่องมือ เพื่อที่จะสนองตอบต่อการที่จะทำมหากินของชุมชน คนในชุมชนก็ประกอบไปด้วยอาชีพต่าง ๆ เป็นข้าราชการใน sector หนึ่งไปเลย หรือเป็นผู้ประกอบการ เป็นเกษตรกร แต่ว่าถ้ามีการรวมตัวกัน ก็จะเป็นตัวที่จะช่วยให้จังหวัดรู้ข่าวสารได้ เป็นการรวมตัวแล้วจะทำให้เรารู้ว่าใครทำอะไร อยู่ที่ไหน เป็นกลุ่มอะไร เพราะฉะนั้นเวลาที่เค้ามีปัญหา มีเรื่องเดือดร้อนเราก็จะทราบจากแหล่งข้อมูลที่มีอยู่แล้ว ขณะเดียวกันถ้ารัฐบาลต้องการความช่วยเหลือก็สามารถที่จะขอการสนับสนุนได้เพราะมีการรวมตัวกัน

ตอนนี้เราได้ทราบถึงการทำงาน และได้รู้จักกับหอการค้าอย่างคร่าว ๆ กันแล้ว ขอย้อนกลับมาที่เรื่องของ การเรียนกันบ้าง อยากทราบว่าเราสามารถนำเรื่องงานมาช่วยในการเรียนปริญญาเอกได้มากน้อยเพียงใด

ได้เยอะมาก คือ เราได้ทดลองจากการทำจริงเลย เช่นเรื่อง learning Organization เราจะต้องทำหอการค้าให้เป็น เป็น Knowledge Base Society เราจะทำอย่างไรให้สังคมเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องพัฒนาองค์กรเราก่อน ตัวเราไม่พูดถึงแล้ว เพราะฉะนั้นองค์กรมันต้องเป็น เป็น Knowledge Base Society แล้วก็ต้องมี KM (Knowledge Management) มี Speed of Economy สังคมบนพื้นฐานความรู้ ต้อง รุก รับ รวดเร็ว คล่องแคล่ว ทุกอย่างต้องเชิงรุก อันนี้ก็คือเอาไปทดลองกับสนามจริง เหมือนอย่างที่คานธี เคยกล่าว "ข้าพเจ้าทดลองความจริง"

ในกรณีนี้หมายถึงคุณพัฒนาโซคติตรงที่ได้เรื่องของงานและการเรียนที่ค่อนข้างจะเอื้อต่อกัน คือตรงกันใช่ไหมคะ

ใช่ ๆ คือ เรื่องที่หนึ่ง เรื่องทฤษฎีทางสังคมที่เรียนในระดับ ป.โท คือ เรื่องการบริหารพัฒนา เพราะฉะนั้น เราก็ต้องเรียนรู้เรื่องทฤษฎีของสำนักต่าง ๆ ความคิดของคนในสังคมมีอะไรบ้าง ผลที่เกิดจากความคิดมีอะไรบ้าง ความขัดแย้งหรือการพัฒนาที่เกิดขึ้น มีปัญหาอุปสรรคอยู่ตรงไหน เพราะเราทำงานความคิดบนความคิดของคน เพราะฉะนั้น เราต้องรู้เรื่องความคิดของคนในสังคม เป็นทฤษฎีต่าง ๆ มากมายเรียนมา คราวนี้ก็เลยคิดไปว่าแล้ว ทฤษฎีที่มันเกิดขึ้นมาใหม่ ๆ หรือความคิดที่ของคนในรูปแบบใหม่ มันเกิดขึ้นมาใหม่ ๆ และเราไม่ได้อยู่ในเชิงบรรยายอย่างเดียว เราอยู่ในบริบทสิ่งที่จะมากระทบกับเชิงรายได้ไม่ว่าจากต่างประเทศ ต่างชาติ นักธุรกิจ ภาครัฐ กองทุน อเมริกัน กองทุนจีน กองทุนญี่ปุ่น ฯลฯ จะพอหรือที่จะรับมือ จะคุยกับเค้ารู้เรื่องหรือ หรือถ้าเราจะนำความคิดที่เราไปเป็นประโยชน์กับเค้าได้อย่างไร ให้กับตัวเรา ให้กับชุมชนได้อย่างไร เพราะฉะนั้น ความคิดของคนที่สำคัญ เราก็มองว่าต้องไปเติม เราต้องไปเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อย่างเช่นเรื่อง Post Modern เรื่องนี้ถือเป็นเรื่องใหม่ สำหรับผมและชุมชนหรือเรื่องที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ สำนักคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย ถ้าเรามีแต่ของเก่าเราคงไม่พอ

นั่นหมายความว่าเวลาเราเรียนปริญญาเอก ก็แสดงว่าเราไปแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ถูกต้อง ๆ ซึ่งเรื่องนี้ อาจารย์สำคัญมาก เพราะการเรียนปริญญาเอก ทำให้เราได้เครื่องมือใหม่เข้ามามีเพื่อน มีอาจารย์ดี ๆ มากขึ้น และได้มาตรฐานด้วย โดยเฉพาะอาจารย์ที่ ม.แม่ฟ้าหลวงเชิญมาแต่ละคน เช่น ท่านอาจารย์ศุภชัย ยาวะประภาษ ท่านไม่ได้สอนแบบ class room แต่ท่านดึงเอาความคิดของแต่ละคนออกมา ถ้ากระทบความคิดของอาจารย์ ทำให้สังเคราะห์ได้ เพราะอาจารย์นำเราไปสู่สิ่งใหม่ ๆ คือ เรามีของเร อาจารย์ก็มีของเขา คืออาจารย์จะเป็นผู้มากระตุ้น ให้เราได้มีความคิดใหม่ หรือในบางอย่างที่มีมองข้ามหรือคิดไม่ถึงใช้ไหมคะ

ใช่แล้วครับ ผมถือว่าผมโชคดีจริง ๆ โดยเฉพาะบรรยากาศในการเรียน เพื่อนร่วมชั้นเรียน ถือว่าสนุกสนานไม่เครียด แต่ก็หนักมาก เพราะต้องเป็นอาจารย์พิเศษด้วย และก็ต้องเรียนด้วย วันเสาร์-อาทิตย์ ทั้งทำงานด้วย แต่ผมก็ไม่เคยปิดร้านเลยนะครับ ก็ได้คุณพ่อมาช่วยดูแลร้านบ้าง ก็ถือว่าหนักเหมือนกันครับ

ทราบว่าท่านอธิการบดี (รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ) ให้เกียรติมาบรรยายให้ฟังด้วย

ครับ ๆ ท่านมีวิธีการสอนที่ทำให้เห็นเป็นภาพได้ คือพูดแล้วคนฟังจะเห็นภาพแล้วเข้าใจ เพราะการทำความเข้าใจ บางคนก็คิดเป็นภาพ บางคนก็คิดด้วยความเข้าใจ บางคนก็ต่อนิดเดียวก็ไปต่อได้ คือ มีพหุปัญญาทุกคนก็ตั้งใจฟังที่ท่านสอนแล้วก็ทำความเข้าใจว่าสิ่งที่ท่านสอน ที่เสนอแนะจะเกิดอะไรตามมาบ้าง คือใส่เข้าไปแล้วต้องออกมาบ้าง ต้องออกมาให้ได้ แล้วท่านก็เสนอต่อในเรื่องของปริญญาโทกับปริญญาเอกต่างกันอย่างไร อย่างปริญญาตรี ปริญญาโท ในบทที่ห้า (ของวิทยานิพนธ์) บทสุดท้ายคือข้อเสนอแนะ เชิงนโยบาย เชิงปฏิบัติ แค่นี้จบ แต่ในระดับปริญญาเอก ต่อจากนั้นอีก คือเป็น solution เลย เป็น package ว่า ข้อเสนอแนะว่าจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ มันมีความรู้เพิ่มอย่างนี้ มีทฤษฎีประกอบอย่างนี้ ต้องทำไปอีกเล่มหนึ่งเลย หมายความว่าให้แนวทาง และให้วิธีทำด้วย และ rare detail ต่อจากข้อเสนอแนะ มันเป็น solution เลย เอาไปแล้วแก้ปัญหาได้เลยหรือพัฒนาได้ นี่คือ ความแตกต่างที่ท่านอธิการบอก บอกว่าปริญญาเอกตรงนี้ ผมคิดว่า ถ้าใครเอาเรื่องที่เสนอนี้ไปทำก็เท่ากับว่าคนที่เสนอเป็นผู้รู้จริง ในเรื่องนั้น เป็นกูรูแล้ว มีคนยอมรับ ไม่ใช่แค่เป็น master แล้วเรียกได้ว่ารู้รอบคอบ

ในเรื่องนั้นหมดแล้ว เป็นที่ยอมรับ

ของคนในชุมชนแล้วว่า ถ้าเรื่องนี้นี้ต้องคนนั้นละ นี่คือ ดุษฎีนิพนธ์

นี่คือที่อาจารย์ท่านอธิการ

ถ่ายทอดในวันนั้น

นั่นคือ ความหมาย

ของคำว่า **ปริญญาเอก**

ซึ่งใครทำได้ก็เยี่ยม



คุณพัฒนา อยากจะฝากอะไรถึงคนที่อยากจะมาเรียนต่อในระดับปริญญาเอกที่ ม.แม่ฟ้าหลวง บ้างคะ

การเรียนปริญญาเอกมันมีอยู่อันหนึ่งคือ แม่เรามีความรู้แต่มันนิ่งไม่ได้ มันหยุดนิ่งไม่ได้ อันที่หนึ่ง เราต้องรู้ว่าการเรียน ป.เอกโท ตรี เป็นความรู้ที่จะได้มาจะทำให้เรามีการพัฒนา เหมือนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การศึกษาตามอัธยาศัย อยู่ในระบบด้วย แล้วเราก็เพิ่มเติมอันที่หนึ่ง คือ เราควรจะพัฒนาตัวเองอยู่แล้ว โดยธรรมชาติของมนุษย์อันที่สอง โดยงานของเรา อายุสมองเราอาจจะใช้ได้เพียงระยะหนึ่งเพราะทฤษฎีใหม่ ๆ มันตามมามากมาย แล้วแต่ละทฤษฎีก็จะมีวิธีการเก็บข้อมูล มีกระบวนการค้นหาความจริง แล้วค้นมามันก็เหมือนอันเก่า เพราะฉะนั้น เราจะทำความเข้าใจกับมันอย่างไร ดังนั้น ความรู้มันก็ต้องมีการ Fresh up แล้ว Brush up เพื่อให้มันมีการพัฒนาปรับปรุงตัวเอง เพื่อทำความเข้าใจและสามารถนำไปเป็นประโยชน์ในทุกด้านที่เราต้องการได้ เพราะฉะนั้นตรงนี้ผมคิดว่ามันเป็นจุดสำคัญว่า ถ้าเราเรียนแล้วเอาไปใช้และเป็นประโยชน์ต่อชุมชน มันก็เป็นอุดมการณ์เลยนะที่เราจะสามารถภูมิใจได้ ที่เราจะทำเพื่อบ้านเพื่อเมืองของเรา ที่นี้ประเด็นที่อยากให้มาเรียน ก็คือ คนเราไม่พ้นความพยายาม สิ่งใดที่เราต้องการแล้วก็ต้องทำให้ได้ แล้วก็มีการพึ่งตัวเอง อัตตาหิ อัตตโนนาโถ นี่แหละสำคัญที่สุดเลย เราไม่เริ่มต้นจากตัวเรามันก็ไม่สำเร็จ อีกเรื่องหนึ่งคือเรื่องภาษานี้ก็สำคัญ เพราะการที่เรามีภาษามันก็จะทำให้เราค้นคว้า อ่านข้อความที่เป็นภาษาอังกฤษได้

อย่างน้อยหรือสามารถติดต่อสื่อสารกับคนที่รู้ได้ เพื่อขอความช่วยเหลือ เพราะฉะนั้นเรื่องปริญญาเอกนี้ภาษาสำคัญ แต่ว่าภาษานั้นไม่ต้องว่าเป็นผู้จริง เพราะว่าจะเอาไปใช้เป็นสื่อที่เอาไปหาองค์ความรู้ต่าง ๆ แล้วก็สามารถที่จะคุยกับผู้อื่นได้ และต้องมีกำลังใจที่ดี อาจารย์ดี ซึ่งผมเชื่อว่าได้อยู่แล้ว บรรยากาศดี ผมเคยไปสแตนฟอร์ดมาแล้วของเค้าก็เป็นแบบสถาปัตยกรรมแบบกรีกก็ดูลงลงหน่อย ของเราก็ไม่ต่างกันเลย สวยงาม ผมเห็นมาหลายที่แล้ว มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงไม่ได้ต่างจากเมืองนอกที่ดู ๆ เลยนะครับ ยูทีมีสซูรี ที่โคลัมเบีย เรายังสวยกว่าเลย ผมคิดว่าการออกแบบ connect กันดี ผู้บริหารก็เอาใจใส่ด้วย นิด ๆ หน่อย ๆ มันเป็น details ซึ่งท่านอาจารย์ก็ดูได้หมดเลย ผมคิดว่าการทุ่มเทเอาใจใส่มันก็เป็นแบบแผนที่ดี เป็นวัฒนธรรมองค์กรด้วย ทุกอย่างเนี่ยบ คือ well done มันดีเลยละ ผมคิดว่าสิ่งที่ดียี่มีเยอะ และในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงก็ให้คำตอบเราได้ สิ่งที่สำคัญคือเป็นความโชคดีที่มีมหาวิทยาลัยอยู่ที่นี่ โอกาสที่ไปเรียนก็ง่าย ขับรถแบบเดียวก็ถึง เหมือนเข้าไปก็เป็นอีกโลกหนึ่งที่กลับไปเป็นนักเรียนได้ มันหาไม่ได้อีกแล้วนะที่จะมีโอกาสแบบนี้

สุดท้ายจากการสัมภาษณ์ คุณพัฒนา สิทธิสมบัติ ประธานหอการค้าจังหวัดเชียงราย ท่านได้ฝาก คำคมเป็นกำลังใจสำหรับทุกท่าน ด้วยว่า "Life is beautiful" ถึงจะทุกข์จะเหนื่อยชีวิตก็ยังสวยงาม พร้อมเสียงหัวเราะและรอยยิ้มที่ทำให้เราได้ว่า ไม่ว่าการงาน จะหนักสักเพียงใด การเรียนรู้ก็จะดำเนินต่อไป พร้อมกับชีวิตที่ต้องมีความหวัง เหมือนกับแววตาที่เปล่งประกาย และเหมือนชื่อ "พัฒนา" ที่ก็ต้องพัฒนาต่อไปอย่างไม่สิ้นสุดเช่นเดียวกัน



ศิษย์เก่า อยากบอ

นายพละวัต ต้นศิริ

มหาบัณฑิตสาขาบริหารธุรกิจ (MBA) รุ่น 1

ปัจจุบัน : รองกรรมการผู้จัดการ กลุ่มบริษัท เชียงราย



ทำไมถึงเลือกเรียน MBA ที่ มฟล.

หนึ่งเลยคือเป็นมหาวิทยาลัยที่ตั้งมาเพื่อชาวเชียงราย และเป็นสถานศึกษาระดับสูงที่มีมาตรฐานในระดับดี โดยคณาจารย์และผู้บริหารรายพิเศษล้วนเป็นผู้มีความสามารถ อีกทั้งผมคาดหวังว่าจะเป็นการพัฒนาความรู้ของตัวเอง สุดท้ายก็คือ สะดวกสำหรับเราครับเพราะสามารถทำงานและเรียนไปด้วยได้ครับ

สิ่งที่ได้รับและนำไปประยุกต์ใช้เกี่ยวกับการเรียน

สิ่งแรกเลยก็เป็นเรื่องของความรู้ และทฤษฎีใหม่ ๆ ที่มีการพัฒนาขึ้นมาครับ ซึ่งเป็นประโยชน์มากต่อการพัฒนาองค์กรของเรา

พละวัต ต้นศิริ

นอกจากนี้ เป็นเรื่องของประสบการณ์จากผู้ชื่อเสียงที่มาถ่ายทอดให้ นะครับ บางเรื่องบางวิธีดีกว่าอ่านหนังสือเองเป็นสิบ ๆ เล่มเลยครับ และที่เราจะได้แน่นอนที่สุดเลยนะครับ คือ เพื่อน ๆ ที่มาเรียน MBA ด้วยกัน ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเป็นนักธุรกิจหรือเจ้าหน้าที่ระดับสูงในหน่วยงานต่าง ๆ ซึ่งสามารถเชื่อมต่อไปเป็นเครือข่ายที่มีประโยชน์อย่างยิ่งนะครับ

สิ่งที่อยากจะฝากบอกเกี่ยวกับการเรียนต่อ ป.โท ในปัจจุบัน

การเรียน ป.โท ไม่ใช่เรื่องที่ยากครับ แต่อาจต้องแบ่งเวลาให้ลงตัว การจัดสรรเวลาครับสำคัญที่สุด ถ้าเราบอกกับตัวเองว่าไม่มีเวลาก็จะไม่มีเสมอไป แต่ที่ต้องทำคือสร้างเวลาให้กับมันครับ ผมเองตอนที่เรียนก็จัดสรรเวลาลำบากพอดู เลยจบช้ากว่าเพื่อน ๆ ไปเป็นเทอม แต่ก็ไม่ยากเกินไปครับถ้าเราพยายาม...



นางสาวอัมภาณี สิทธิอาษา (อัม)
บัณฑิตศึกษานิเทศศาสตร์ รุ่นที่ 1

ปัจจุบัน : นักกฎหมายสิทธิมนุษยชน เครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน
นักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยศิลปากร สาขาวิชานิติวิทยาศาสตร์

วันนี้ "ศิษย์เก่าอยากรบอก" จับตัวนักกิจกรรมตัววยของมฟล. ที่เพิ่งจบการศึกษาไปหมาดๆ มานั่งพูดคุยเกี่ยวกับชีวิตหลังจบการศึกษา การทำงาน รวมถึงสิ่งที่ได้รับจาก มฟล. เพื่อให้น้องๆ ได้เห็นชีวิตอีกแง่มุมหนึ่งของนักศึกษา-นักกิจกรรม

"อัญ" เปิดประเด็นกับ "ศิษย์เก่าอยากรบอก" ว่า ตลอด 4 ปีที่ผ่านมาในรั้วมหาวิทยาลัย ไม่เคยห่างจากงานกิจกรรมนักศึกษา อยู่ชุม รมอาสาพัฒนา ตั้งแต่เป็นลูกค่าย เป็นเหรียญก เป็นสวัสดิการ จนถึงเป็นประธานชมรม เป็นพวกกิจกรรมลิซิม ไม่ได้ทำกิจกรรมเหมือนจะขาดใจตาย เรียนมหาวิทยาลัย 4 ปี ออกค่ายมานับไม่ถ้วน จนเพื่อนๆ ค่อนขอดว่าสำหรับอัญ อย่าให้การเรียนมาเบียดบังเวลาทำกิจกรรม (แอบยิ้มชะงัน) กิจกรรมนักศึกษา สำหรับอัญ ไม่ใช่สิ่งไร้สาระ มันเป็นเรื่องที่แต่งแต้มให้ชีวิตการเรียนในรั้วมหาวิทยาลัย 4 ปีให้มีสีสัน ให้อัญรู้จักเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตกับสังคมแห่งความเป็นจริง เตรียมพร้อมสู่การเผชิญหน้ากับการอยู่ร่วมกันกับอีกหลายๆ ชีวิตในสังคม สิ่งที่บอกได้ชัดเจนก็ตอนทำงาน มันพิสูจน์ได้ว่าแค่คุณเก่งอย่างเดียวไม่ได้ทำให้คุณไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้ เพราะเราต้องอยู่ร่วมกับคนอื่นมากมายในสังคม ค่ายอาสาสอนให้อัญรู้จักมองตนเอง รู้จักอ่อนน้อม รู้จักมิตรภาพ และรู้จักการให้โดยไม่หวังประโยชน์ สิ่งเหล่านี้เป็นต้นทุนชีวิตให้อัญ ก่อนที่จะก้าวไปสู่วิถีแห่งความเป็นผู้ใหญ่ และจนทุกวันนี้ก็ค่ายอาสาอีกนั้นแหละ ที่หล่อหลอมความคิดให้อัญปรับตัวเองกับสังคมได้ดี

ปรับตัวด้านชีวิตความเป็นอยู่และการเรียน (ป.โท) ยากไหม แตกต่างจากเรียนที่ มฟล. อย่างไร

ด้วยความที่มีต้นทุนเรื่องการใช้ชีวิตพอสมควรจากการเป็นเด็กกิจกรรม การปรับตัวกับสังคมมันก็ไม่ยากมากมาย เหมือนแค่เปลี่ยนสถานที่และความคุ้นเคย จะมีบ้างก็คิดถึงบ้าน เพราะมาอยู่ไกลทำงานที่สมุทรสาคร เรียนที่นครปฐม ไม่มีเวลากลับเลย ส่วนเรื่อง

"จริงอยู่ว่าการทุ่มเทและตั้งใจเรียน
จะนำไปสู่หนทางที่ก้าวหน้าในชีวิต
แต่มันจะมีประโยชน์อะไร
หากเราต้องโดดเดี่ยวในสังคม"

เรียนโท แน่นอนว่าแตกต่างจากตอนเรียนปริญญาตรีมาก ๆ จากที่เคยขี้เกียจอ่านหนังสือ ต้องเปลี่ยนมาเป็นค้นคว้า ตามหาข้อมูลเพิ่มเติมจากที่อาจารย์สอน ไม่งั้นตามไม่ทัน ยิ่งสาขาที่อัญเลือกเรียนต้องเรียนพื้นฐานวิทยาศาสตร์ด้วย ซึ่งอัญเรียนสายศิลป์มาตลอด ทำให้อัญต้องพยายามมากกว่าเพื่อนที่เรียนด้วยกันหลายเท่าตัว ต่างจากที่เรียนที่แม่ฟ้าหลวงมากตอนนั้นเรียนก็หนักนะ เหนื่อยด้วยอาศัยเพื่อนดี แต่มาเรียนโท มีสอบย่อยตลอด มี group discussion ต้องค้นคว้าเอาเอง ก็เลยทำให้สำนึกได้ว่า ตอนปริญญาตรีนี้สบายจังนะ

มีอะไรที่อยากจะบอกน้องๆ เกี่ยวกับการเรียนและทำ กิจกรรมบ้าง

ไม่อยากให้น้องยึดติดกับการมุ่งมั่นที่จะเป็นบัณฑิตอย่างเดียว อยากให้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ระหว่างทางไปด้วย จริงอยู่ว่าการทุ่มเท และตั้งใจเรียนจะนำไปสู่หนทางที่ก้าวหน้าในชีวิต แต่มันจะมีประโยชน์อะไรหากเราต้องโดดเดี่ยวในสังคม อยากให้เป็นบัณฑิตที่พร้อมรับใช้สังคม เป็นบัณฑิตที่กล้าใส่ครุยลุยโคลน

ส่วนเรื่องเรียนพี่ไม่อาจแนะนำอะไรได้เพราะพี่ไม่ใช่ตัวอย่างที่ดีนัก แต่ก็อยากบอกไว้ว่าพี่พิสูจน์ได้แล้วว่า กิจกรรมกับการเรียนไปด้วยกันได้เสมอ ไม่เคยมีใครถูกกิจกรรมทำร้ายให้การเรียนแย่ลง มีแต่ตัวเราเท่านั้นที่เป็นคนทำให้มันแย่ลง พี่เชื่อเรื่องการจัดการเวลาที่เราสามารถจะกำหนดชีวิตเราเองได้



รับน้องอย่างสร้างสรรค์ • "ส้มพันธ์•น้อง" • พี่น้อง"

ผู้ปกครองวางใจผู้ให้โอกาสชีวิต



"ไถ่อย่างถูกเผา ไถ่อย่างถูกเผา มันจะถูกไม่เสียบ มันจะถูกไม่เสียบ..." เสียงเพลงสันตนาการหลากหลายเพลงที่ตั้งกึกก้องทั่วบริเวณอาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาบรมราชินีนาถมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เมื่อเช้าวันเสาร์ที่ 2 มิถุนายนที่ผ่านมา เรียกความสนใจให้เข้าไปเยี่ยมชม และก็ได้พบกิจกรรม สนุกสนานอย่าง "ส้มพันธ์น้องที่พี่น้อง" ต้นเสียงครึกครื้น

รอบบริเวณอาคารเฉลิมพระเกียรติฯ เต็มไปด้วยซุ้มสำนักวิชาทั้ง 8 สำนักวิชา ซึ่งแต่ละซุ้มรุ่นพี่ได้จัดกิจกรรมสนุกๆ มั่นส่า ทดสอบทั้งความสามัคคี ความอดทน ความซื่อสัตย์ และการมีน้ำใจต่อเพื่อน ให้น้องๆ ได้ร่วมสนุกกัน กิจกรรมดังกล่าวถือว่าได้ร่วมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างพี่สู่น้อง และเพื่อนสู่เพื่อนได้เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้กิจกรรมดังกล่าวมิได้มีการบังคับแต่อย่างใด หากน้องใหม่คนใดที่ไม่พร้อมเข้าร่วมกิจกรรมรุ่นพี่ก็ได้จัดสถานที่พักไว้ให้น้องๆ พร้อมทีมสวัสดิการที่คอยดูแลน้องๆ อย่างใกล้ชิด

ผ.ศ.จีนตุงกริก มฟล. ควา 2 รางวัลในการแข่งขันสุนทรพจน์ภาษาจีน

หัวข้อ "การต้อนรับโอสิมปีจีน"

คุณผั่งลี เลขานุการเอก ฝ่ายการศึกษาสถานทูตจีน ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมประกวดสุนทรพจน์ภาษาจีนในปีนี่ว่า HANBAN กำหนดจะจัดกิจกรรมการประกวดสุนทรพจน์ดังกล่าวที่กรุงปักกิ่งในวันที่ 13 สิงหาคม 250 ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นเป็นปีที่ 6 โดยมีผู้เข้าประกวดจาก 50 กว่าประเทศ

สำหรับการประกวดคัดเลือกผู้แทนจากประเทศไทยนั้น HANBAN ได้มอบหมายให้ฝ่ายการศึกษาหรือวัฒนธรรมของสถานทูตในประเทศนั้นๆ สถาบันขงจื้อ และสถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องร่วมกันจัดประกวดในปี

ซึ่งในครั้งนี้นักศึกษาแม่ฟ้าหลวงที่ได้รับรางวัล ได้แก่

1. นายพีรพล งามอารักษ์อุดร
นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ
สำนักวิชาศิลปศาสตร์ ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ 2
2. นางสาวนิตยา อภิเสริมทรัพย์
นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ
สำนักวิชาศิลปศาสตร์ ได้รับรางวัลชมเชย

ปิ่นหนึ่งถวายค้ำศิษย์ • ต่อสรวงเจ้าข้า

จะชีวิตนี้แก้อม่านในเกียรติของพระนามฯ และเป็นคนดีของบ้านเมือง



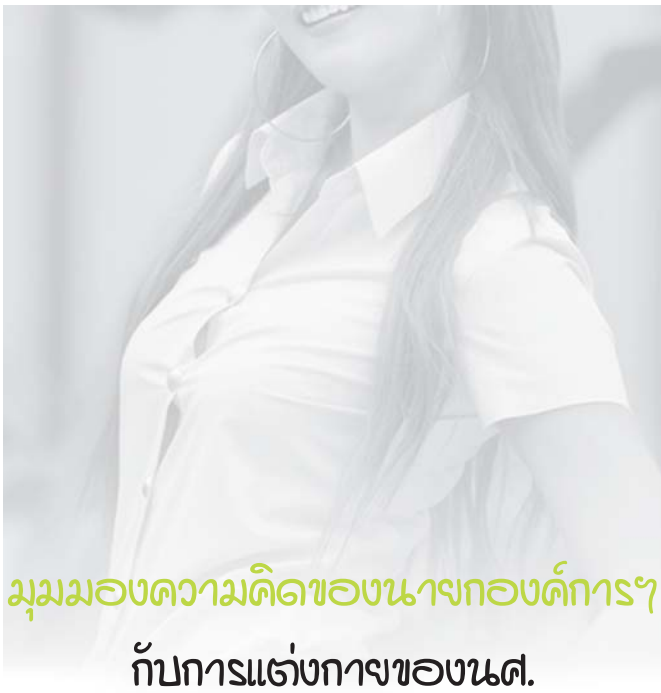
มฟล. จัดพิธีไหว้ครูและรับเป็นศิษย์ และพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณต่อสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำปีการศึกษา 2550 เมื่อวันที่ 14 มิถุนายนที่ผ่านมา โดยมีตัวแทนนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเข้าร่วมจำนวน 19 คน และนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 1,700 คนที่เข้าร่วมพิธี โดยในการนี้ คณะผู้บริหาร คณาจารย์ได้มาร่วมพิธีเจิมหน้า เพื่อรับเป็นศิษย์ และร่วมเป็นสักขีพยานจำนวนมาก



หลังจากเสร็จพิธีไหว้ครูภายในหอประชุมสมเด็จพระเจ้าแล้ว นักศึกษาใหม่ทุกคนได้ออกมาบริเวณลานเฉลิมพระเกียรติ เพื่อทำพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณต่อสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และได้ทำการบอุมมหาวิทยาลัยกันอย่างดังกึกก้อง



สถานทูตประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนร่วมกับมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดการแข่งขันสุนทรพจน์ภาษาจีน ระดับอุดมศึกษา ครั้งที่ 6 เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2550 ณ โรงแรมรัชดาธิ์



มุมมองความคิดของนางกองัดการฯ กับการแต่งกายของนศ.

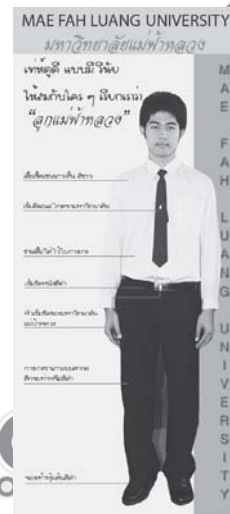
ภายหลังจากการที่หน่วยงานหลายฝ่ายเอาใจจริงเอาใจกับการแต่งกายของนักศึกษามากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ หรือแม้แต่คณะกรรมการการอุดมศึกษา จะออกโรงให้ทุกสถาบันการศึกษาใส่ใจกับการแต่งกายของนักศึกษาก็ตาม แต่ดูเหมือนว่าปัญหานี้ คงจะต้องใช้ระยะเวลาในการฟื้นฟู และก็คงจะต้องเริ่มต้นจากครอบครัวเสียทีเดียว

น.ส.กุลชญา คงเมือง (แนต) นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาบริหารธุรกิจ นายกองัดการนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแต่งกายของนักศึกษาในปัจจุบันว่า มีทั้งส่วนที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม สำหรับส่วนที่เหมาะสม ก็คือ การแต่งกายที่ถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัย แต่สำหรับส่วนที่ไม่เหมาะสม ก็คือ การแต่งกายของนักศึกษาที่แต่งกายไม่รัดกุม แต่งกายไม่ถูกระเบียบของมหาวิทยาลัย ใส่เสื้อตัวเล็ก รัดๆ กระโปรงสั้นๆ ซึ่งเป็นการแต่งกายที่ถือว่าไม่เหมาะสมกับการเป็นนักศึกษา เพราะไม่ว่าจะอยู่สถาบันไหน ความเป็นนักศึกษานั้น สิ่งแรกที่นักศึกษาทุกคนควรพึงระลึกไว้ก็คือ “ความภูมิใจในสถาบันของตนเอง” ซึ่งกว่าที่ทุกๆ คน จะได้แต่งกายชุดนักศึกษานั้น จะต้องฝ่าฟันอุปสรรคหลาย ๆ อย่าง เพราะฉะนั้นเรื่องการแต่งกาย จึงเป็นเรื่องที่ถือเป็นความภาคภูมิใจที่สุดของนักศึกษาค่ะ

กับคำถามที่ว่าคิดอย่างไรกับการที่ภาครัฐออกมารณรงค์เรื่องนี้อย่างจริงจัง นายกฯ คนเก่งกล่าวว่า เป็นความคิดที่ดีที่ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้น เป็นก้าวแรกของการรณรงค์เรื่องการแต่งกาย คิดว่าความเป็นไปได้ก็มี ถ้าหากมีความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่าย หลายๆ องค์กร ทั้งตัวของสถาบันเอง ร้านค้าที่ผลิตสินค้าประเภทเสื้อผ้านักศึกษาเอง ตัวของรุ่นพี่รุ่นน้องเองที่จะสามารถดูแลกันเองได้ และที่สำคัญ เราต้องปลูกจิตสำนึกของตัวนักศึกษาเองด้วย มีการประชาสัมพันธ์ให้เห็นถึงข้อดีของเสียของการแต่งกายอย่างชัดเจน ไม่เป็นเพียงนามธรรม แต่ควรจะทำให้เป็นรูปธรรมกว่าที่เป็นอยู่

น้องแนตยังได้กล่าวต่อว่าสำหรับบทบาทขององค์กรนักศึกษามฟล. เกี่ยวกับเรื่องการแต่งกาย เราได้มีการประชาสัมพันธ์ให้กับนักศึกษาของมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัย ถึงเรื่องของการแต่งกายให้ถูกระเบียบของมหาวิทยาลัย และมีการประชาสัมพันธ์ให้กับรุ่นพี่ของมหาวิทยาลัยให้แต่งกายให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับรุ่นน้อง โดยทางมหาวิทยาลัยของเราได้ใช้ระบบรุ่นพี่รุ่นน้องสอนกัน โดยฝากเรื่องการแต่งกายให้กับรุ่นพี่สาขาสอนน้องๆ ของสาขาของตัวเอง

“อยากให้ทุก ๆ คนได้มีความภาคภูมิใจในเครื่องแต่งกายของสถาบันของตัวเองเป็นอย่างมาก เพราะกว่าที่ทุก ๆ คน จะได้แต่งกายด้วยเครื่องแต่งกายชุดนี้นั้น ต้องผ่านอะไรหลาย ๆ อย่างมาถึงจะแลกกับเครื่องแต่งกายชุดนี้ได้ ขอให้ทุก ๆ คนมีความภาคภูมิใจกับมันด้วยค่ะ และไม่ว่าจะแต่งกายด้วยเครื่องแบบนักศึกษาหรือแต่งกายชุดธรรมดานั้น ก็ขอให้คำนึงถึงกาลเทศะ คำนึงถึงสถานที่และความเหมาะสมด้วยค่ะ เพราะการแต่งกายเป็นสิ่งแรกที่ทุก ๆ คนจะต้องมองค่ะ” นายกองัดการ มฟล. กล่าวทิ้งท้าย



น.ส.กุลชญา คงเมือง
นางกองัดการนักศึกษา



ส่วนการกำหนดคุณภาพของทองคำในปัจจุบัน ที่วัดความบริสุทธิ์ของเนื้อทองเป็น **เปอร์เซ็นต์ (%)** สามารถคิดเทียบค่าความบริสุทธิ์เป็น **กะรัต หรือ เค (K)** ได้ดังนี้

ตารางเทียบความบริสุทธิ์ของทองคำจากเปอร์เซ็นต์ (%) เป็นกะรัต (K)	
เปอร์เซ็นต์ (%)	กะรัต หรือ เค (K)
99.99 % (หรือทอง 100 %)	24 K
96.5 % (มาตรฐานทองรูปพรรณของประเทศไทย)	23.16 K
95.83 %	23 K
91.66 %	22 K
87.49 %	21 K
83.33 %	20 K
79.16 %	19 K
74.99 % (นิยมใช้ทำเครื่องประดับประเภทจิวเวลรี)	18 K
70.83 %	17 K
66.66 %	16 K
62.49 %	15 K
58.33 % (นิยมใช้ทำเครื่องประดับประเภทจิวเวลรี)	14 K
54.16 %	13 K
49.99 %	12 K
45.83 %	11 K
41.66 %	10 K
37.49 %	9 K
33.33 %	8 K
29.16 %	7 K
24.99 %	6 K
20.83 %	5 K
16.66 %	4 K
12.49 %	3 K
8.33 %	2 K
4.16 %	1 K

ทองคำบริสุทธิ์ (24 K หรือ 99.99 %) มีความอ่อนตัวมาก ไม่สามารถนำมาประดิษฐ์เป็นเครื่องประดับได้มากนัก ดังนั้น ช่างทองจึงต้องผสมโลหะอื่นๆ ลงไป เพื่อปรับเปลี่ยนคุณสมบัติทางกายภาพของทองคำให้แข็งแรง โลหะที่นิยมนำมาผสมกับทองคำ ได้แก่ เงิน ทองแดง นิกเกิล และสังกะสี มากน้อยตามอัตราส่วนสัมพันธ์กับความต้องการของผู้ผลิตการผสมโลหะอื่น ในทองคำนั้นยังทำให้สีของทองคำเปลี่ยนไปตามโลหะที่ผสมอีกด้วย ซึ่งเฉดสีที่เปลี่ยนไปนี้ขึ้นอยู่กับความนิยมของผู้บริโภคในแต่ละประเทศ ดังตารางต่อไปนี้ (http://www.namchiang.com/gold_test.htm)



ทองคำแท่งโคบัน (Koban Bars)

กะรัต	เปอร์เซ็นต์	เฉดสีที่ได้	ประเทศที่นิยม
24 K	99.99%	ทอง	สวิส จีนฮ่องกง อินโดนีเซีย
23.16 K	96.5%	เหลืองทองเข้ม	ไทย
22 K	91.7%	เหลืองทอง	อินเดีย ตะวันออกกลาง มาเลเซีย สิงคโปร์
21 K	87.5%	เหลืองทอง	กลุ่มประเทศตะวันออกกลาง
18 K	75%	เหลือง	อิตาลี สวิส ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา
14 K	58.3%	เหลือง	สหรัฐอเมริกา เยอรมัน อเมริกาเหนือ อังกฤษ
10 K	41.6%	เหลือง	สหรัฐอเมริกา อเมริกาเหนือ
9 K	37.5%	เหลืองปนเขียว	อังกฤษ
8 K	33.3%	เหลืองซีด	เยอรมัน อิตาลี กรีซ



ทองคำแท่งโดนัท (Doughnut Bars)

หน่วยน้ำหนักของทองคำที่ใช้กันโดยทั่วไปมีดังนี้

หน่วย	ประเทศที่ใช้
กรัม	ใช้กันเป็นส่วนใหญ่ ถือว่าเป็นหน่วยสากล
ทROYออนซ์	ประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษ เช่น อังกฤษ สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย
โกลา	ประเทศแถบตะวันออกกลาง อินเดีย ปากีสถาน
ตำลึง	ประเทศที่ใช้ภาษาจีน เช่น จีน ไต้หวัน ฮ่องกง
ชี	ประเทศเวียดนาม
บาท (15.2 กรัม)	ประเทศไทย
สลึง (3.8 กรัม)	ประเทศไทย
เฟื้อง (ครึ่งสลึง = 1.9 กรัม)	ประเทศไทย

การแปลงน้ำหนักทองคำ เทียบได้ดังนี้

ทองคำความบริสุทธิ์ 96.5% (มาตรฐานในประเทศไทย)	
ทองรูปพรรณ น้ำหนัก 1 บาท	เท่ากับ 15.16 กรัม
ทองคำแท่ง น้ำหนัก 1 บาท	เท่ากับ 15.244 กรัม
ทองคำความบริสุทธิ์ 99.99%	
ทองคำ 1 กิโลกรัม	เท่ากับ 32.1508 ออนซ์
ทองคำ 1 ออนซ์	เท่ากับ 31.104 กรัม

ที่มา : สมาคมค้าทองคำ. <http://www.goldtraders.or.th/goldinfo.php>



คุณค่าทางอาหารของโยเกิร์ตนั้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ปริมาณแบคทีเรียที่ยังมีชีวิตในโยเกิร์ตในขณะที่รับประทาน ดังนั้น ขบวนการผลิต การบรรจุ การเก็บ ตลอดจนการขนส่ง ล้วนแล้วแต่มีผลต่อคุณภาพของโยเกิร์ต ถึงแม้ว่าจะไม่มีมาตรฐานที่แน่นอนในการกำหนดคุณภาพของโยเกิร์ต แต่โยเกิร์ตที่ดีควรมีแบคทีเรียที่ยังมีชีวิต 100 ถึง 1000 ล้านตัวต่อปริมาณโยเกิร์ต 1 มิลลิกรัม (มก.)

กระเพาะอาหารจัดเป็นปราการสำคัญในการกำจัดเชื้อโรค เนื่องจากความเป็นกรดในกระเพาะสามารถฆ่าแบคทีเรียหลายๆ ชนิด ก่อนที่เชื้อโรคเหล่านี้จะผ่านไปยังลำไส้ แบคทีเรียในโยเกิร์ตก็เช่นเดียวกัน จะถูกทำลายไปจำนวนหนึ่ง เมื่อผ่านไปที่กระเพาะอาหาร

สาเหตุหนึ่งของการเกิดมะเร็ง ปริมาณแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้ จะช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งที่บริเวณลำไส้ นอกจากนี้ แบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้พวกนี้จะทำลายสารอันตรายต่างๆ เช่น สารไนเตรตและไนโตรต ก่อนที่สารเหล่านี้จะเปลี่ยนเป็นไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งอย่างหนึ่ง

นอกจากโยเกิร์ต จะเป็นแหล่งของแบคทีเรียแล้ว ยังเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยแคลเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ช่วยยับยั้งการโตของเซลล์เยื่อบุผนังลำไส้ที่มากเกินไปในบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้แคลเซียมยังรวมตัวกับกรดน้ำดี ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดมะเร็งโดยไม่ระคายเคืองต่อลำไส้ใหญ่ การบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง อาทิเช่น คนในแถบประเทศสแกนดิเนเวีย จะมีอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ลดลง จากการศึกษาพบว่า การกินแคลเซียมวันละ 1,200 มก. สามารถลดการเกิดมะเร็งลำไส้ได้ 75 %

โยเกิร์ตและผลกระทบต่อระบบย่อยอาหาร (ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องรับประทานโยเกิร์ตในปริมาณที่มากพอ เพื่อให้แบคทีเรียที่มีประโยชน์เหล่านี้จำนวนหนึ่งเหลือรอดผ่านไปยังลำไส้ได้ อย่างไรก็ตาม ในลำไส้เองก็มีแบคทีเรียมากมายหลายประเภทอาศัยอยู่ บางชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกาย บางชนิดไม่มีประโยชน์ เมื่อเรารับประทานโยเกิร์ต แบคทีเรียที่อยู่ในโยเกิร์ตจัดเป็นสิ่งแปลกปลอมของร่างกาย แบคทีเรียเหล่านี้จึงไม่สามารถที่จะเกาะติดผนังลำไส้ได้ ดังนั้น จึงถูกขับออกจากลำไส้อย่างรวดเร็วในรูปของอุจจาระ

การรับประทานโยเกิร์ตให้ได้รับประโยชน์เต็มๆ นั้น ต้องรับประทานเป็นประจำและต้องเป็นปริมาณที่มากพอ เพื่อให้มีปริมาณแบคทีเรียในลำไส้ปริมาณหนึ่ง เนื่องจากแบคทีเรียในโยเกิร์ตจะถูกขับออกจากร่างกายในเวลาไม่นานนัก

โยเกิร์ตจัดเป็นผลิตภัณฑ์ประเภท **probiotics** ซึ่งหมายถึงอาหารที่ประกอบด้วยจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิตซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากสามารถปรับสมดุลของเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ของผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์ประเภท **probiotics** นอกจากโยเกิร์ตแล้ว ยังได้แก่นมเปรี้ยว ผักดอง คีเฟอร์

เนื่องจากในโยเกิร์ตประกอบด้วย แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้ ตลอดจนช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสโดยเฉพาะ **Lactobacillus acidophilus** จะช่วยเร่งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในลำไส้ใหญ่ และช่วยลดการเปลี่ยนน้ำดีเป็นกรดน้ำดี ซึ่งเป็น

เชื้อไวรัสบางชนิด ตลอดจนอาการแพ้อาหาร สามารถทำให้เซลล์เยื่อบุผนังลำไส้เสียหายได้ โดยเฉพาะเซลล์ที่ทำหน้าที่ผลิตแลคเตส จึงส่งผลให้เกิดความผิดปกติในการดูดซึมน้ำตาลแลคโตสชั่วคราวนี้คือเหตุผลว่า ทำไมในเด็กที่มีโรคติดเชื้อบริเวณทางเดินอาหารจนไม่สามารถย่อยนมได้ตามปกติหลังจากติดเชื้อ 1-2 เดือน และเนื่องจากโยเกิร์ตประกอบด้วยน้ำตาลแลคโตสน้อยลง แต่มีเอนไซม์แลคเตสมากขึ้น ดังนั้น จึงนิยมใช้โยเกิร์ตเป็นอาหารเพื่อรักษาอาการท้องเสีย เพราะจะช่วยให้อาการท้องเสียหายเร็วขึ้นสำหรับบุคคลที่ได้รับยาปฏิชีวนะ การรับประทานโยเกิร์ตจะช่วยลดผลกระทบของยาต่อแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้ใหญ่ (เนื่องจากยาปฏิชีวนะไม่ได้ออกฤทธิ์ทำลายเฉพาะแบคทีเรียที่เป็นอันตราย แต่จะทำลายแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายด้วย) ดังนั้น จึงมีการแนะนำให้กินโยเกิร์ตวันละ 1 ถ้วยในขณะที่ได้รับยาปฏิชีวนะ และรับประทานต่อเนื่องอีก 2 สัปดาห์หลังจากหยุดยาแล้ว

อีกทั้งจากการศึกษาในปี 1999 โดยกุมารแพทย์ยังพบด้วยว่าแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัส จะช่วยลดอาการท้องเสียหลังจากที่ได้รับยาปฏิชีวนะอีกด้วย

อ.จักรกฤษณ์ วงศ์วิงกา
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
Juk_au@hotmail.com

พรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขง

สวนพฤกษศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (MFU Botanical Garden) ได้จัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับพรรณไม้และพรรณพืชในลุ่มน้ำโขง
พรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขงเป็นส่วนหนึ่งของโครงการดังกล่าว

ติดต่อข้อมูลหรือแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นได้ที่ source@nrc.or.th



กระท่อม

Mitragyna speciosa (Korth) Havil

ชื่ออื่น

ท่อม (ภาคใต้) อีถ่าง หรือถ่าง

ชื่อวงศ์

RUBIACEAE

การกระจายพันธุ์ตามธรรมชาติ

ถิ่นกำเนิดธรรมชาติในไทยและมาเลเซีย

ลักษณะทางชีววิทยา

เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูง 5-10 เมตร เปลือกเรียบ มีสีเทา
ใบออกตรงข้าม กว้าง 5-10 ซม. ยาว 10-20 ซม. ยอดใบแหลม
เส้น vein ของใบ มี 5-10 คู่

ประโยชน์

คนโบราณใช้กระท่อมเป็นยาแก้โรคท้องร่วง และมีบันทึก
ว่าการใช้เพียงส่วนน้อยจะช่วยในการยืดระยะเวลาในการร่วมเพศ
ในสมัยก่อน แม้ยาไทยนิยมที่จะได้ลูกเขยที่เสพกระท่อมมากกว่า
เสพกัญชา เพราะคนที่เสพกระท่อมมีความขยัน แต่คนที่เสพกัญชา
มีความเกียจคร้าน ทว่า **แม้ยาไทยในปัจจุบันไม่ชอบทั้งสองอย่าง**

ใบเป็นส่วนของพืชที่ใช้เสพกันในชนบท ใบมี 2 ชนิด คือ
ใบที่มีเส้นกลางใบสีแดง และใบที่มีเส้นกลางใบสีเขียวปนขาว การ
บริโภคกระท่อมนิยมเคี้ยวใบสด และเป็นที่นิยมในหมู่ผู้ใช้แรงงาน
ใบเขียวปนขาวจะมีสารมากกว่า แต่คนเคี้ยวใบกระท่อมนิยมที่จะทาน
ทั้งสองชนิดไปพร้อม ๆ กัน



ใบที่มีเส้นกลางใบสีเขียวปนขาว



ใบที่มีเส้นกลางใบสีแดง

คนไทยนิยมทานใบสด ในตลาดรังสิตแบบขายกันใบละบาท
ต่างประเทศนิยมนำมาสูบ จะมีการขายใบป่นกระท่อมขนาด 0.35
ออนซ์ ขายกัน 3.50 เหรียญสหรัฐ ถ้าเป็นใบเส้น vein เขียวราคา
จะแพงขึ้นเป็น 4.50 เหรียญสหรัฐ

กระท่อมผงสามารถชงดื่มได้
เหมาะสำหรับคนที่ เป็นโรคซึมเศร้า

สำหรับคนที่ติดฝิ่นในลุ่มน้ำโขง
นิยมใช้ใบกระท่อมทดแทนฝิ่นได้ พันธุ์ที่
ปลูกในไทยและมาเลเซียมีสารประกอบ
ของ 9-metroxy-corynanthe-type
monoterpenoid indole alkaloids ใน
กรณีที่ไม่อาจจะหาวัตถุดิบได้ พื้นที่บางแห่งจะใช้กระท่อมนา
(*M. javanica*) แทน



กระท่อมมีสารกระตุ้นประสาทที่ได้ผลภายในเวลา 5 นาที
สารที่ออกฤทธิ์คือ mitragunine มีฤทธิ์กล่อมประสาทส่วนกลาง ทำให้
เกิดความเข้มข้น ไม่เมื่อยล้าหรือเหนื่อยอ่อน ทนงานตรากตรำได้ดี
ในพื้นที่มีแดด และจะลึบเหลวในการทำงานกลางสายฝน อาการผิด
ปรกติ คือ คอแห้ง มีลมเมา เบื่ออาหาร ผิวดำ น้ำหนักลด ท้องผูก
อุจจาระดำ และมีลักษณะประสาทหลอน

กฎหมายเกี่ยวกับกระท่อมได้มีการนำมาใช้กันอย่างจริง
จัง เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ.2486 ทำให้กระท่อมกลายเป็นพืชต้อง
ห้าม หากมีพืชชนิดนี้ขึ้นอยู่ในพื้นที่ถือครองจะต้องตัดออกไปและ
ห้ามไม่ให้มีการปลูกกระท่อม แต่กระท่อมเป็นพืชพื้นเมือง ซึ่งยากที่
จะให้หายไปจากเมืองไทยได้ คนไทยจึงมักแอบปลูกกระท่อม
ไว้ในเขตป่า ริมน้ำ หรือในพื้นที่ห่างไกลจากผู้คน เป็นอาทิ



NREM

คลังสมอง Wikipedia



สวัสดีครับชาวไอทีทุกท่านครับ กลับมาพบกับ **Dr.Freak** กันอีกครั้งกับสายฝนอันชุ่มเย็น เมื่อเดือนที่แล้ว **Dr.Freak** ได้มีโอกาสไปอบรมด้าน **.Net (ดอทเน็ต)** ของบริษัทไมโครซอฟต์มา โดยทางวิทยากรได้

กล่าวไว้ว่า ถ้าผู้รับการอบรมอยากหาข้อมูลเพิ่มเติม สามารถหาได้จาก **google** หรือ **Wikipedia** แทนที่จะให้ไปที่เว็บของไมโครซอฟต์ เพราะเขามีข้อมูลละเอียดกว่าที่ไมโครซอฟต์ ดังนั้นเจ้า **google** และ **Wikipedia** ต้องมีอะไรดีแน่ๆ **Dr.Freak** จึงหาข้อมูล มาบอกเล่าชาวไอที ที่ยังไม่เคยเข้าไปที่ **Wikipedia** ส่วน **google** นั้นเราเข้าประจำอยู่แล้ว

W i k i p e d i a

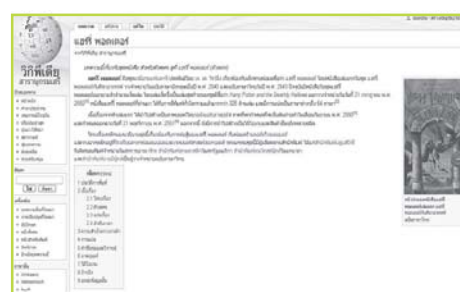
(www.wikipedia.com) หรือ

สารานุกรมออนไลน์ ที่รวบรวมความรู้ทุกประเภทให้เป็นหมวดหมู่ จะมีทั้งประเภทความรู้ทั่วไป และความรู้เฉพาะด้าน เช่น สารานุกรมการเกี่ยวกับการแพทย์ คณิตศาสตร์ ประวัติศาสตร์ หรือคอมพิวเตอร์ หรือจะกล่าวง่ายๆ ว่า ตั้งแต่เรื่องไม้จิ้มฟันถึงดาวเคราะห์แคระ

Wikipedia จะมีเนื้อหาที่อ่านง่าย และเข้าใจง่าย สารานุกรมจะจัดการเรียงหัวข้อ 2 ลักษณะ คือเรียงตามอักษร และเรียงตามกลุ่มเนื้อหา แต่จุดเด่นของ **Wikipedia** คือคุณสามารถช่วยวิกิพีเดียได้ หลากหลายอย่าง หาอะไรที่สามารถปรับปรุงได้ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา การเขียน

และการใช้ภาษา หรือว่าการจัดรูปแบบ ถ้าอ่านแล้วรู้สึกติดขัด อาจจะขีดเลากภาษาเพิ่ม เมื่ออ่านแล้วรู้สึกว่าควรเติมเนื้อหา คุณสามารถเพิ่มเติมได้อย่างง่ายดาย และไม่ต้องห่วงเลยว่าจะทำให้วิกิพีเดียเสียหาย เพราะว่าทุกอย่างสามารถแก้ไขหรือปรับปรุงไปได้เรื่อยๆ

ในหน้าเว็บของ **Wikipedia** จะมีบทความประจำเดือน เรื่องจากข่าวสารที่กำลังเป็นที่นิยมในขณะนี้ เช่นเรื่องราวของแฮร์รี่พ็อตเตอร์, หิมะตกที่กรุงบัวโนสไอเรส หรือในหัวข้อไหนว่าก็จะมีความรู้เรื่องแปลกหรือเรื่องที่เรารู้จักกัน แต่เป็นสิ่งที่ลึกลับ เช่น สุนัขพันธุ์บาเซนจิ เป็นสุนัขชนิดเดียวในโลกที่ไม่เห่า หรือจะใช้บริการโครงการอื่นๆ ของ **Wikipedia** ก็สามารถเลือกใช้ได้ เช่น วิกิพจนานุกรม:พจนานุกรมและอรรถาภิธาน, วิกิตำรา:ตำราและคู่มือ, วิกิคำคม:



ที่รวบรวมคำคมสุภาษิต, วิกิซอร์ซ:เอกสารต้นฉบับ, วิกิข่าว:แหล่งข่าวเนื้อหาเสรี, วิกิสปีชีส์:สารบบอนุกรมวิธาน

ตอนนี้ท่านผู้อ่านบทความคงจะสนใจอยากจะเข้าไปดูแล้วสามารถเข้าไปได้ที่ www.wikipedia.com ได้เลยครับ



สุดท้าย **Dr.Freak** อยากจะฝากให้ทุกท่านใช้ประโยชน์ของอินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ แล้วท่านจะได้ความรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุดครับ



Dr-Freak@hotmail.com



กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร่วมกับ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
เชิญร่วมงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ครั้งยิ่งใหญ่ที่
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

“วิทยาศาสตร์สร้างปัญญาในสังคม”

16-18 สิงหาคม 2550

ศูนย์บริการวิชาการ โทร. 0-5391-6385

ปฏิทินกิจกรรม August 2007

วันที่ 2 สิงหาคม 2550

งานเฉลิมฉลอง

"ไฟพระฤกษ์พระราชทาน"

ที่มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ครั้งที่ 24

ณ อาคารกีฬาเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 7 สิงหาคม 2550

พิธีมอบทุนการศึกษา

แก่เด็กและเยาวชนภาคเหนือ สืบสานมโนโดย

มูลนิธิไทยอาสาพัฒนา

เวลา 10.00 น. ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้า

วันที่ 16 - 18 สิงหาคม 2550

โครงการงานสนองพระราชดำริ

ณ โรงเรียนตำรวจชายแดน บ้านดอยคำ

อ.แม่สรวย จ.เชียงราย

วันที่ 24 สิงหาคม 2550

การประกวดโครงการของนักวิทยาศาสตร์

รุ่นเยาว์ Young Scientist Competition

ณ ห้อง 301 อาคารกิจกรรมและโรงอาหาร

วันที่ 2 - 3 สิงหาคม 2550

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง

แนวทางการสอนภาษาจีนสำหรับโรงเรียน

ที่เพิ่งเปิดทำการสอนภาษาจีน

ณ ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร

วันที่ 7 สิงหาคม 2550

งานนิติประเพณีในพิธี

ประจำปี 2550

ณ สำนักนิติศาสตร์

วันที่ 16 - 18 สิงหาคม 2550

สัปดาห์วิทยาศาสตร์ ประจำปี พ.ศ. 2550

"วิทยาศาสตร์สร้างปัญญาในสังคม"

ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

วันที่ 25 - 26 สิงหาคม 2550

โครงการฝึกอบรมคอมพิวเตอร์

หลักสูตรระบบเครือข่ายสำหรับองค์กรขนาดเล็ก

ณ ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ (SI)

วันที่ 4 - 5 สิงหาคม 2550

โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรท้องถิ่น

องค์การบริหารส่วนตำบลนาทราย

อำเภอสี จังหัดลำพูน

ณ อาคาร 10 กลุ่มอาคารส่วนหน้า

วันที่ 14 สิงหาคม 2550

กิจกรรมธรรมะชำระใจ ครั้งที่ 1/2550

ณ หอประชุมสมเด็จพระเจ้า

วันที่ 20 - 22 สิงหาคม 2550

โครงการจัดประชุมพัฒนาศักยภาพพยาบาลในการ

ควบคุมการบริโภคยาสูบ

ณ อาคาร 10 กลุ่มอาคารส่วนหน้า

เวลา 8.00-16.30 น.

วันที่ 28 สิงหาคม - 8 กันยายน 2550

โครงการฝึกอบรมการพัฒนา

ภาษาอังกฤษสำหรับบุคลากรทั่วไป

หลักสูตร Teaching Methodology

for the Beginner

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี, รศ.ดร.เทอด เทพประทีป รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ, ผศ.ปริตนา ประทีปเสนา รองอธิการบดีฝ่ายปฏิบัติการ, นางพรทิพย์ ภูติยธิน รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร, รศ.นริศวรรณ จินตกานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนาความสัมพันธ์ภายนอก, รศ.กัลณนา ศำธิธาดา รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ, รศ.น.อ.ยุทธนา ตระพ่วง ผู้อำนวยการศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ

บรรณาธิการ

นายณัฐกร วิฑิตานนท์

กองบรรณาธิการ

นายพฤทธิ พุฒน, นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์, นายจักรพงษ์ วงศ์ใหญ่, นายวรกร สุพร

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวพรพิศุทธิ์ ดิตตา, นางสาวปนัดดา ปันติ, นางสาวกนกวรรณ ท้าวแพทย์, นายกฤษฎา ฤกษ์แก้ว, นางสาวทิพามัน นนทภักย์, นางสาวศิริประภา สักุศิริประวัติ

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

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ต.ท่าสัก อ.เมือง จ.เชียงราย

โทรศัพท์ 0-5391-6000 โทรสาร 0-5391-7034



ชำระค่าฝากส่งรายเดือน

ใบอนุญาตที่ 2/2542 ปท.บ้านดู่



ติดตาม

รายการสารคดี ตามรอย...แม่ฟ้าหลวง ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย สทท.11

ออกอากาศทุกวันพฤหัสบดี และศุกร์ เวลา 17.55 - 17.58 น.

และ เชิญรับฟังข่าวสาร สารข่าวรู้ ผ่านทาง

รายการ รอบรู้ มฟล. ทางคลื่น Fm 95.75 MHz ทุกวันเสาร์ เวลา 05.30 - 06.00 น.

ข้อเสนอแนะ ส่วนประชาสัมพันธ์

TEL. 0-5391-7034, 0-5391-7037 Fax. 0-5391-7049