



MFU
NEWSLETTER

www.mfu.ac.th
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

An Ideal Place to Live and Learn

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีที่ 4 ฉบับที่ 44 ประจำเดือน พฤษภาคม 2551

How to Live And Learn On Campus 2008



Editor Talk

บรรยากาศศึกษาค้นคว้าในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงแห่งนี้ ประการหนึ่งสืบเนื่องมาจากโครงการเตรียมความพร้อมด้านทักษะภาษาอังกฤษ และให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตภายในรั้วมหาวิทยาลัยแก่นักศึกษาใหม่หรือในชื่อเรียกทางการ “How to Live and Learn on Campus” ซึ่งถูกจัดเป็นประจำทุกปีในช่วงเดือนเดียวกันนี้นั่นเอง

ในแง่มุมหนึ่ง โครงการนี้เท่ากับเป็นการนำเอาแนวคิดใหม่ (ซึ่งถึงเวลานี้อาจฟังดูเชยไปแล้ว) ดังที่ ศ.ดร.ชัยอนันต์ สมุทวณิช รวบรวมอธิบายอย่างเก๋ไก๋ เข้าใจง่ายว่า Play + Learn = เฟลลิน มาประยุกต์ใช้กับนักศึกษาใหม่มากกว่า 2,000 คน ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้น เพราะเชื่อว่า เขาและเธอเหล่านั้นจะพบบทกับความสนุกสนานเป็นกันเอง แต่แฝงด้วยสาระความรู้เต็มเปี่ยมก่อนการเปิดเทอมตามปฏิทินจะดำเนินมาถึงแน่ๆ

อยากจะบอกว่า “อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด”

ณัฐกร วิวิธานนท์

Content

เกี่ยวกับ มฟล.	03
ภาพข่าว มฟล.	04
เรื่องจาก ปก	07
วิถีคนเมือง	08
มาเยี่ยม มาเยือน	09
ข่าวประชาสัมพันธ์	10
Special Talk	12
ประมวลภาพ กิจกรรม	14
วิถี สุขภาพ	16
พรรณพืช น่ารู้	17
International News	18
คุยเฟื่องเรื่องดอกไม้ - นอกรั้วแดงทอง	19

มุม...หนังสือ



ชื่อหนังสือ เขาพระวิหาร ไทยเสียดินแดนครั้งสุดท้าย

ผู้แต่ง โรม บุนนาค

สำนักพิมพ์ สยามบันเทิง

ปีพิมพ์ : 1 / 2551

จำนวนหน้า : 196 หน้า

ราคาปกติ : 155.00 บาท ราคาพิเศษ 148 บาท

ครั้งนี้...น่าจะเป็นครั้งสุดท้ายเสียที่ นอกจากเราจะ
ขมขื่นแล้ว ยังงุนงงกันไปทั้งประเทศ เพราะเป็นการสูญเสีย
ด้วยคำพิพากษาของศาลโลก..

เนื้อหาภายในเล่มจะรวบรวมทุกกรณีพิพาทระหว่าง
ไทย-เขมร และฝรั่งเศสผู้เป็นมหาอำนาจตะวันตกหลายครั้ง ต้องอดทน
อดกลั้น กับความขมขื่น จนกระทั่งยุคล่าอาณานิคมล่มสลายไป
เราก็นิ่งนอนใจว่าจะไม่เสียดินแดนอันเป็นที่รักยิ่งไปอีกแต่
กลับเป็นเช่นนั้นไม่ ไทยต้องเสียเขาพระวิหารตามคำพิพากษา
ของศาลโลก ... ตามดูประวัติศาสตร์ที่คนไทยมีอาจลืมได้ใน
หนังสือเล่มนี้

ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

Division of International Affairs

VISION AND MISSION

Vision

The Division of International Affairs provides the international standard and systematic operation to service and foster the international cooperation with universities, institutes and organizations around the world to achieve the university vision

Mission

Functions and Responsibilities

Our Division comprises 5 separate affairs, each with their own particular functions and responsibilities

1. General Affairs
2. Scholarships and External Cooperation
3. Public Relations and Information
4. International Collaboration
5. Student Affairs



International Relating

- coordinate MOU
- University visit
- Student/Faculty exchange
- Correspondence
- Public Relations



Students Services

1. VISA Procedure
2. recruiting international students
3. Scholarship for international students
4. Activities





อธิการ มฟล.

กำกับอาจารย์-พนักงานใหม่ ร่วมใจสร้าง ม.ให้เป็นหนึ่ง

อธิการบดี ม.แม่ฟ้าหลวง (มฟล.) ลั่นพัฒนามหาวิทยาลัยให้โดดเด่นระดับโลก กำกับคณาจารย์-พนักงานใหม่ ผนึกกำลังเดินสู่จุดหมายร่วมกัน

เมื่อวันที่ 12 พ.ค.51 ส่วนการเจ้าหน้าที่ มฟล. ได้จัดให้มีการปฐมนิเทศพนักงานใหม่ของมหาวิทยาลัยขึ้น เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับเรื่องสถานภาพของมหาวิทยาลัย แนวทางการสร้างความสำเร็จ สิ่งที่ต้องการจากพนักงาน และเป้าหมายในอนาคต โดยครั้งนี้ รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี ได้ให้โอวาทพร้อมข้อแนะนำแก่คณาจารย์ และพนักงานใหม่จำนวนกว่า 80 ชีวิต ว่า “แนวทางการสร้างความสำเร็จ มีอยู่ 10 ประการด้วยกัน คือ 1.ทำงานหนัก 2.แสวงหาสิ่งแปลกใหม่ 3.ทำให้ดีกว่าคนอื่น 4.ใช้คน ใช้เงิน อย่างคุ้มค่า 5.มีวิสัยทัศน์ที่นำหน้าคนอื่น 6.บริหารอย่างมีประสิทธิภาพ 7.ความสามัคคี ร่วมใจของพนักงาน 8.ความร่วมมือจากภายนอก 9.สร้างจุดขายของมหาวิทยาลัย 10.ประชาสัมพันธ์อย่างมืออาชีพ”



“ขณะเดียวกันทิศทางในอนาคตของมหาวิทยาลัยก็มี 10 ประการเช่นกัน คือ 1.สร้างความเข้มแข็งทางวิชาการ 2.สร้างวัฒนธรรมองค์กร 3.สร้างความสามารถให้พนักงาน 4.คิดหาสาขาใหม่นำเสนอสาธารณะ 5.หาผู้นำที่มีความสามารถ 6.หาเงินให้พอเพียง 7.เน้นคุณภาพนักศึกษาและบัณฑิต 8.รักษาความสวยงามเป็นระเบียบเอาไว้ 9.อย่าทอดทิ้ง/ยกเลิกการสอนเป็นภาษาอังกฤษ 10.ให้คิดเสมอว่ามหาวิทยาลัยต้องมาก่อน”



ข่าว อวน...



3 เมษายน 2551 สำนักงานอุทยานวิทยาศาสตร์ภาคเหนือ เครือข่ายภาคเหนือตอนบน ได้เข้าหารือร่วมกับ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตเชียงราย เกี่ยวกับการดำเนินงานร่วมกัน ภายหลังจากการลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา โดยการนำของ รศ.ดร. ปรีชา อุปโยคิน และได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดีโดย นายอานวยศักดิ์ จันทวรรณดี (ผอ.กองบริหารทรัพยากร) นาย นิติพงษ์ สมไชยวงศ์ (รองคณบดี คณะวิศวกรรมศาสตร์) และคณะ โดยได้ประชาสัมพันธ์โครงการ งานบริการและชี้แจงแนวทางการดำเนินงานของอุทยานวิทยาศาสตร์ภาคเหนือเครือข่ายภาคเหนือตอนบน โดย นางสาว สุมาลัย ศรีกำไลทอง (ที่ปรึกษาอุทยานวิทยาศาสตร์ภาคเหนือ) และพิจารณาร่างข้อเสนอโครงการที่ ทีมงานของ มทร. ได้จัดทำมาจำนวน 7 โครงการ



มฟล. ยกขบวนเยือนจวนผู้ว่าราชการจังหวัด

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ยกขบวนเยือนจวนผู้ว่าราชการจังหวัด สืบสานประเพณีปีใหม่เมืองสงกรานต์ ดำหัวพ่อเมือง บรรยายาศสตุคักคักคลาล่าไปด้วยหน่วยงานต่างๆและประชาชนชาวเชียงราย



เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 17 เม.ย.ที่ผ่านมา คณะพนักงาน มฟล. ได้เดินทางไปยังจวนผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย เพื่อรดน้ำดำหัวตามประเพณีสงกรานต์ของชาวล้านนา โดยครั้งนี้ นายปรีชา กมสบุตร ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย ได้เปิดจวนต้อนรับคณะจากหน่วยงานจากภาครัฐและเอกชน รวมถึงประชาชนในจังหวัดที่เข้าร่วมพิธีในครั้งนี้

สำหรับบรรยากาศภายในงานเป็นไปอย่างคึกคักและเนืองแน่นไปด้วยประชาชนชาวเชียงรายจากทั่วสารทิศ ขณะเดียวกันคณะพนักงานจาก มฟล. ก็ได้เดินทางไปรดน้ำดำหัว นายชนะ นาคสุริยะ รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย ที่เปิดบ้านรับรองคณะที่มารดน้ำดำหัวเช่นกัน

มฟล. เปิดวนาศรมเลี้ยงส่งพ่อเมืองเชียงราย

อธิการฯอวยพรขอให้ภารกิจใหม่บรรลุ



ม.แม่ฟ้าหลวง เปิดวนาศรมเลี้ยงส่ง ผู้ว่าราชการ จ.เชียงราย ในโอกาสย้ายราชการไปปฏิบัติงานที่พระนครศรีอยุธยา ด้านอธิการ มฟล. อวยพรขอให้ประสบความสำเร็จกับงานในที่แห่งใหม่ที่ท้าทายความสามารถ

เมื่อวันที่ 1 พ.ค. ที่ผ่านมา มฟล.ได้เชิญ นายปรีชา กมลบุตร ผู้ว่าราชการ จ.เชียงราย มาร่วมงานเลี้ยงส่งอำลาเนื่องในโอกาสที่ย้ายไป

ปฏิบัติราชการที่ จ.พระนครศรีอยุธยา ในการนี้ มฟล.ได้จัดงานเลี้ยงอย่างเรียบง่ายและเป็นกันเอง ณ วนาศรม รีสอร์ทเพื่อการพัฒนาสุขภาพ และความงามภายในบริเวณมหาวิทยาลัย

ในการนี้ทาง รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี มฟล.ได้มอบพระพุทธรูปพระเจ้าล้านทอง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำ มฟล. เพื่อเป็นสิริมงคลในชีวิตแด่ นายปรีชา พร้อมกันนั้นได้อวยพรให้ประสบความสำเร็จและเจอสิ่งดี ๆ ต่อไปในการกิจสำคัญข้างหน้า

ขณะเดียวกัน นายปรีชา เปิดใจว่ารู้สึกขอบคุณ มฟล. ที่ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นอย่างดีตลอดช่วงอายุราชการ และคงจะไม่ลืม มฟล.จากความทรงจำแน่นอน



วิชาการ-ความร่วมมือผดถ่น อธิการบดี-อาจารย์มฟล. รับเหรียญอิสริยาภรณ์ฝรั่งเศส

นายโลรองต์ บีสี่ เอกอัครราชทูตฝรั่งเศสประจำประเทศไทย ได้มอบเหรียญอิสริยาภรณ์ฝรั่งเศส แก่บุคคลชาวไทย และ ชาวฝรั่งเศส 7 ท่าน ณ ทำเนียบเอกอัครราชทูตฝรั่งเศส เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2551 ซึ่งในจำนวนนี้มีบุคคลสำคัญของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง(มฟล.) 2 ท่านได้รับเหรียญอิสริยาภรณ์ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมฟล. และดร.สุนันทา ฟาเบระ หัวหน้าหน่วยความร่วมมือทางวิชาการฝรั่งเศส-อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง มฟล.

*อิสริยาภรณ์ตระกูล Palmes Académiques ชั้น Commander เพื่อเชิดชูเกียรติและตอบแทนการสนับสนุนอันดียั้งต่อ ความร่วมมือระหว่างประเทศไทยกับประเทศฝรั่งเศส ด้านวิชาการและการวิจัยระดับมหาวิทยาลัย มอบให้แก่

- ศ. ดร. ภาวิช ทองโรจน์ อดีตเลขาธิการ คณะกรรมการการอุดมศึกษา
- รศ. ดร. วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย
- รศ. ดร. มณฑล สงวนเสริมศรี อธิการบดี มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

*อิสริยาภรณ์ตระกูล Palmes Académiques ชั้น Knight เพื่อเชิดชูเกียรติและตอบแทนการจัดตั้งโครงการอันเื้อื้อต่อ ความร่วมมือกับประเทศฝรั่งเศส มอบให้แก่

- ดร. สุนันทา ฟาเบระ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

พุทธศาสนิกชน

แห่เวียนเทียน ณ วิหารพระเจ้าล้านทองฯ มฟล.เนื่องเน่น

Freshy หนุ่ม-สาวร้วแดง-ทอง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมสืบสานพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไปในพิธีเวียนเทียนเนื่องในวันวิสาขบูชา ณ วิหารพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ มฟล.

เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2551 ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ซึ่งเป็นวันวิสาขบูชาที่ยิ่งคักการุณยลธิ์ยกให้เป็นวันสำคัญของโลก เพราะนับเป็นวันที่มีเหตุการณ์สำคัญ 3 ประการเกิดขึ้น คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน วันวิสาขบูชาจึงนับว่าเป็นวันที่มีความสำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนทุกคน เป็นวันที่มีการทำพิธีพุทธบูชา เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระคุณของพระองค์ ที่มีต่อปวงมนุษย์และสรรพสัตว์อันที่สดุได้

และที่วิหารพระเจ้าล้านทองเฉลิมพระเกียรติฯ มฟล. เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่ได้จัดพิธีเวียนเทียนเนื่องในวันวิสาขบูชา ตั้งแต่เวลา 19.00 น. โดยนิมนต์พระครูพิพัฒน์รัตนพงศ์ รองเจ้าคณะอำเภอเมืองเชียงราย เป็นประธานสงฆ์ และรศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมฟล. เป็นประธานฝ่ายฆราวาส ซึ่งคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาใหม่จำนวนกว่า 1,000 คน เข้าร่วมพิธีดังกล่าว



หัวหน้าหน่วยงานมฟล. จัดสัมมนาระดมสมองวางแผนพัฒนามหาวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดสัมมนาระดมสมองระดับหัวหน้าหน่วยงาน เพื่อพัฒนาศักยภาพให้เต็มเปี่ยม พร้อมเป็นมหาวิทยาลัยที่มีการบริหารแบบศูนย์รวมที่มีประสิทธิภาพที่สุดแห่งหนึ่งของไทย

ส่วนนโยบายและแผน มฟล. จัดโครงการสัมมนาหัวหน้าส่วน ประจำปี 2551 ระหว่างวันที่ 2-4 พฤษภาคม ณ โรงแรมดิเอ็มเพรส จ.เชียงใหม่ โดยมีหัวหน้าส่วนต่างๆ ของมฟล.เข้าร่วมกว่า 16 คน โดยมีรศ.กัลณกา สาธิตธาดา รองอธิการบดีมฟล. เป็นประธานในการสัมมนา ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการดำเนินงานแบบศูนย์รวมของมหาวิทยาลัย เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ระยะที่ 2 พ.ศ.

2550-2554 รวมทั้งมีการหารือแนวทางในการจัดเตรียมทำแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2552 อีกด้วย

ซึ่งการสัมมนาดังนี้ถือได้ว่าเป็นการระดมสมองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคในการทำงาน รวมทั้งการเสนอแนะแนวทางแก้ไขจากหัวหน้าส่วนทุกหน่วยงานของมหาวิทยาลัย ซึ่งส่วนนโยบายและแผน มฟล. คาดว่าผลของการสัมมนาจะช่วยให้การดำเนินงานของมหาวิทยาลัยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



ทูตอเมริกา... เยือนมฟล.สานสัมพันธ์ ไทย-อเมริกา



เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2551 เวลา 13.30 น. H.E.Mr. Eric G. John เอกอัครราชทูตประเทศสหรัฐอเมริกาประจำประเทศไทย เดินทางเยี่ยมมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมีรศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมฟล. พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร คณาจารย์และนักศึกษาให้การต้อนรับ

สืบเนื่องจากประเทศไทยและประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันมานานถึง 175 ปี ซึ่งการเดินทางมาเยี่ยมเยือนจังหวัดเชียงราย และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงในครั้งนี้ ก็เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่วัฒนธรรมของอเมริกา และสานสัมพันธ์อันดีระหว่างไทย-อเมริกา

โดย H.E. Mr. Eric G. John เอกอัครราชทูตประเทศสหรัฐอเมริกาประจำประเทศไทย ได้กล่าวในการบรรยายพิเศษ ณ ห้องเชียงแสน มฟล. ถึงความสัมพันธ์อันดีระหว่างประเทศไทยและประเทศสหรัฐอเมริกาในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจระหว่างประเทศ การท่องเที่ยวและความสัมพันธ์ทางด้านวัฒนธรรม อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้นักศึกษาและคณาจารย์ ได้ซักถามประเด็นปัญหาต่างๆ ซึ่งก็สร้างความประทับใจให้กับผู้บริหาร คณาจารย์ และนักศึกษา มฟล.เป็นอย่างมาก

พร้อมกันนั้นยังได้มอบหนังสือและตำราภาษาต่างประเทศ ในด้านต่างๆ ทั้งตำราทางด้านอักษรศาสตร์ วรรณคดี ศิลปะ วัฒนธรรม และทางด้านธุรกิจ ให้กับมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับคณาจารย์และนักศึกษา มฟล. ได้ค้นคว้าและใช้ประกอบในการเรียนการสอนต่อไป





Time To Celebrate 3rd Anniversary

MFU Book Center 1-8 June 2008

การเสวนา "อ่าน-เขียน เปลี่ยนชีวิต" พบนักเขียนชื่อดัง อาทิ คุณเขมชาติ นักเขียนรางวัลหนังสือบันกิงคัก(สพฐ.ป51) จากหนังสือ "มิตรภาพสองฝั่งโขง" และคุณโหม่ง(วงศ์ทนง)จากนิตยสาร Aday

6 มิ.ย. 51 เวลา 16.00 น. ณ ลานหน้าศูนย์หนังสือฯ

พร้อมกิจกรรม "ช้อปบ๊ิบ รับโชค" 1 - 8 มิ.ย. 51

ลุ้นจักรยาน LA และของรางวัลในจานมากมาย

มฟล. เปิดรั้วเนชั่นใหม่ รับชีวิตเด็กมอ

กับ “โครงการ How to Live and Learn on Campus 2008”



อังกฤษให้กับนักศึกษาเพื่อเป็นปูพื้นฐานที่ดีในการเรียน ทั้งนี้ภาษาอังกฤษมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนในโลกต้องเรียนรู้และตามให้ทัน

“ต้องยอมรับว่ามีเด็กจากหลากหลายพื้นที่เข้ามาศึกษาในมฟล. และแต่ละปีมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการจัดกิจกรรม How to Live and Learn on Campus จะมีส่วนช่วยนักศึกษาใหม่ได้มาก เพื่อให้นักศึกษาได้เตรียมความพร้อมและรู้จักการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยในทางที่เหมาะสม และที่สำคัญเพื่อเป็นการปูพื้นฐานสำหรับการเรียนได้อย่างมีคุณภาพ” รศ.ดร.วันชัย กล่าว

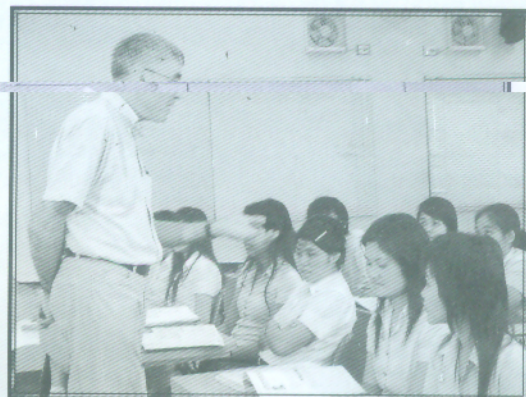
จากแนวความคิดดังกล่าวทำให้ 3 หน่วยงานในมหาวิทยาลัยคือ สำนักวิชาศิลปศาสตร์ ส่วนประกันคุณภาพการศึกษาและพัฒนาหลักสูตร และส่วนพัฒนานักศึกษา จัดโครงการ “How to Live and Learn on Campus” ในระหว่างวันที่ 11-30 พฤษภาคม 2551 ขึ้น โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการ “How to Live and Learn on Campus” จะสามารถทำให้นักศึกษาใหม่ทุกคนได้เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต ทักษะการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างเหมาะสม และที่สำคัญคือนักศึกษาจะมีความรู้ด้านภาษาอังกฤษที่เพิ่มขึ้นและมีความพร้อมสำหรับการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ม.แม่ฟ้าหลวง เปิดมหาวิทยาลัยจัดโครงการ How to Live and Learn on Campus 2008 ระหว่างวันที่ 11-30 พ.ค.นี้ มุ่งให้นักศึกษาใหม่เตรียมความพร้อมด้านภาษาอังกฤษและทักษะทางสังคม เพื่อสามารถใช้ชีวิตในรั้วอุดมศึกษาได้อย่างสมบูรณ์

รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี มฟล. เปิดเผยว่า ตามที่มหาวิทยาลัยจะเปิดภาคเรียนประจำปีการศึกษา 2551 ในวันที่ 9 มิ.ย.นี้ ซึ่งในแต่ละปีนักศึกษาใหม่ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจะมาจากหลายภูมิภาคของประเทศ ดังนั้นนักศึกษาแต่ละคนจึงอาจมีสภาพร่างกายจิตใจและการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอาจส่งผลไปยังการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย

“ในระยะเวลา 9 ปีที่ผ่านมา มฟล.ได้พัฒนาจนเป็นที่รู้จักกันทั่วประเทศ และได้รับการจัดอันดับให้เป็นมหาวิทยาลัยที่สวยงามที่สุดในประเทศไทย แต่นั่นเป็นเพียงความสวยงามทางกายภาพ แต่ในขณะเดียวกันทุกส่วนในมฟล. ได้พยายามที่จะพัฒนาคุณภาพในทุกด้านเพื่อให้มฟล. เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น”

อธิการบดี มฟล. กล่าวต่อไปว่า มฟล.จึงได้จัดกิจกรรม How to Live and Learn on Campus ซึ่งถือเป็นการจัดขึ้นเพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับนักศึกษาใหม่ ได้เตรียมความพร้อมทั้งด้านการปฏิบัติตนที่ถูกที่ควร การแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการเรียน และการทำกิจกรรมเพื่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ นอกจากนี้ยังได้เสริมความรู้ด้านภาษาอังกฤษ



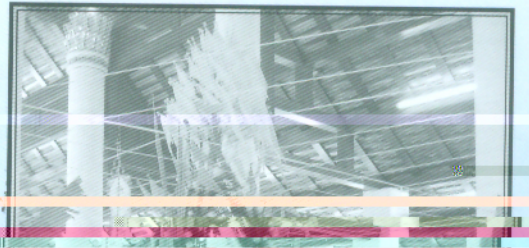
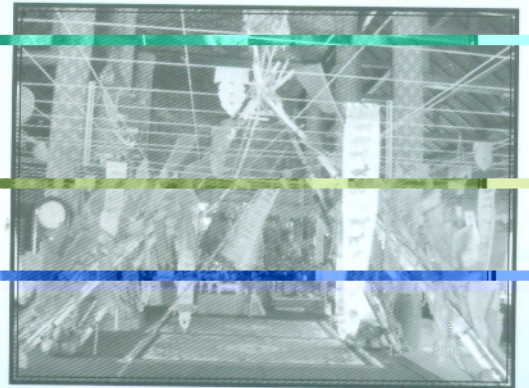
สืบทอด พิธีกรรมแห่งควงคตชีวิต' (ตอนที่ 1)



หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า “พิธีสืบทอด” มาแล้วบ้างว่าเป็นพิธีกรรมส่วนหนึ่งที่อยู่กับวิถีชีวิตคนเมืองหรือคนล้านนามาอย่างยาวนาน บางคนคงเพียงแคได้ยินแต่ไม่เคยเห็นหรือรู้จักว่าเป็นพิธีกรรมอย่างไร และบางคนอาจจะเคยเห็นพิธีกรรมการที่มีไม้ค้ำทำเป็นรูป 3 มุม และมีอุปกรณ์ต่างๆ เยอะแยะมากมาย ผู้คนเอาด้ายสายสิญจน์เวียนรอบศีรษะตัวเอง โดยมีพระสงฆ์นั่งสวดมนต์ไปด้วยนั้นว่าเป็นพิธีกรรมเกี่ยวกับอะไร ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเราเรียกว่า “พิธีสืบทอด” อันเป็นประเพณีวัฒนธรรมที่อยู่คู่กับวิถีชีวิตกับชาวล้านนามาอย่างยาวนาน

พิธีสืบทอดนั้นเป็นพิธีมงคล คำว่า “สืบทอด” ความหมายคือต่อให้ยาวขึ้น “ชะตา” หรือชะตาชีวิตของแต่ละคน ดังนั้นพิธีนี้จึงเสมือนเป็นพิธีกรรมในการต่ออายุให้ยืนยาวขึ้น หรือที่เราเรียกเป็นภาษาภาคกลางว่า “พิธีอายุวัฒนมงคล” นั่นเอง แต่สิ่งที่แตกต่างไปจากพิธีกรรมของคนภาคอื่นจะเห็นได้จากอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ประกอบในพิธี ซึ่งสิ่งที่จะขาดไม่ได้ก็คือเครื่องสืบทอด ซึ่งผู้เขียนจะได้อธิบายว่าในส่วนเครื่องสืบทอดนั้นจะประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และแต่ละสิ่งแต่ละอย่างในคตคติความเชื่อของชาวล้านนามัน บ่งบอกและแฝงไว้ด้วยคตคติความเชื่ออย่างไรบ้าง

แต่ก่อนที่จะอธิบายถึงตรงนั้นผู้เขียนขอเล่าให้ฟังก่อนว่า พิธีกรรมในการสืบทอดนั้นจะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป มีทั้งการสืบทอดแบบเดี่ยวหรือคนเดียว การสืบทอดแบบครอบครัว ซึ่งส่วนมากชาวล้านนามักจะกระทำกันในพิธีทำบุญบ้านใหม่ หรือที่ชาวล้านนาเรียกว่า ทำบุญขึ้นเรือนใหม่(เรือนหมายถึง เรือนหรือบ้านเรือน) โดยมีความเชื่อว่าจะส่งผลให้เจ้าของบ้านพร้อมทั้งลูกหลานจะได้อยู่เย็นเป็นสุขและมีอายุยืนยาวขึ้นในการเข้ามาอาศัยอยู่ในบ้านหลังใหม่ และพิธีสืบทอดอีกแบบคือทำแบบกลุ่มใหญ่ๆ หรือคนหมู่มาก ที่เรียกว่าสืบทอดหลวง(หลวง ภาษาคำเมืองหมายถึง ใหญ่) ส่วนใหญ่มักจะเห็นกันในช่วงเทศกาลสงกรานต์หรือประเพณีขึ้นปีใหม่ไทย ซึ่งชาวล้านนาจะเรียกประเพณีนี้ว่า “บาวะณปีใหม่เมือง” ซึ่งชาวบ้านในแต่ละชุมชนหรือแต่ละคุ้มวัด จะจัดให้มีพิธีสืบทอดหลวงและพิธีการส่งเคราะห์ของคนทั้งชุมชนเพื่อความเป็นสิริมงคลและความร่มเย็นเป็นสุขของคนในชุมชน ซึ่งบางแห่งจะทำกันที่วัด บางแห่งจะทำกลางหมู่บ้านอาศัยทางแยกที่เป็นศูนย์กลางของหมู่บ้าน ที่เรียกว่า “กลางใจบ้าน” เป็นสถานที่ในการประกอบพิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับความสะดวกและประเพณีที่เคยถือปฏิบัติสืบทอดกันมา ซึ่งในปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่มักจะกระทำกันที่วัด เนื่องจากเกิดความสะดวกและมีความพร้อมมากกว่านั่นเอง และเครื่องสืบทอดก็มีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับจำนวนคน ความพร้อมของบ้านและของบ้านนั้นๆ



นอกจากนี้การประกอบพิธีสืบทอดยังมีองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีความสำคัญและมีความหมาย โดยเฉพาะเรื่องของฤกษ์ยามนาที่ เนื่องจากการประกอบพิธีสืบทอดเป็นพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมงคลของชีวิต ดังนั้นการเลือกเอาวันที่ประกอบพิธีมักจะเป็นวันที่มีฤกษ์ที่ดีด้วย ส่วนพิธีสืบทอดหลวงที่ชาวล้านนาทำกันในช่วงสงกรานต์นั้น มักทำกันในวันที่ 15 เมษายน เพราะชาวล้านนาถือว่าวันดังกล่าวเป็นวันขึ้นปีใหม่ หรือเรียกกันโดยทั่วไปว่า “วันพญาวัน”(พญา ภาษาคำเมืองหมายถึง ผู้เป็นใหญ่) ซึ่งถือว่าเป็นวันที่เป็นใหญ่ของวันทั้งหมด เป็นยอดวันที่ดีที่สุดในตัวเอง...



มรท.กรุงเทพ 06-05-51

ด่วน!!! หลักสูตรผู้ช่วยพยาบาล 1ปี จบ ขยายเวลารับสมัครถึง 22 พ.ค.นี้

สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ ม.แม่ฟ้าหลวง ขยายเวลารับสมัครหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ช่วยพยาบาล ถึง 22 พ.ค.นี้ เน้นหนักทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ หลักสูตร 1 ปีการศึกษา จบแล้ว มีงานรองรับแน่นอน

ตามที่ มฟล. มีการเปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ช่วยพยาบาล ประจำปีการศึกษา 2551 โดยมีระยะเวลาในการศึกษาตามหลักสูตร 1 ปีการศึกษา โดยผู้สมัครต้องมีคุณสมบัติดังนี้ มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า อายุไม่ต่ำกว่า 16 ปี และมีสุขภาพสมบูรณ์ไม่เป็นอุปสรรคต่อการอบรมหรือปฏิบัติงาน นอกจากนี้การเรียนที่ มฟล. ยังจะได้รับใบประกอบวิชาชีพ ที่รับรองจากสภาการพยาบาลอีกด้วย

โดยได้ขยายเวลารับสมัคร และเปลี่ยนวิชาสอบเป็นดังนี้



ไปรษณีย์	20 พ.ค.51
ด้วยตนเอง	22 พ.ค. 51
ประกาศรายชื่อ	23 พ.ค. 51
สอบ	26 พ.ค. 51
ข้อเขียนภาษาอังกฤษ	09.00 – 10.30 น.
วิทยาศาสตร์	10.30 – 12.00 น.
สัมภาษณ์ตั้งแต่เวลา	13.00 น. เป็นต้นไป
ประกาศผล	27 พ.ค. 51
ลงทะเบียน	1 มิ.ย. 51 (8.30 – 12.00 น.)

ผู้ที่สนใจสมัครเข้าศึกษา หลักสูตรผู้ช่วยพยาบาล สามารถสมัครได้ที่ ส่วนรับนักศึกษา โทรศัพท์ 0-5391-6103-4 หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ โทรศัพท์ 0-5391-6869

พยาบาล มฟล. ถัด 1 ใน 3 สาขายอดฮิตแอดมิชชัน 51

สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ ม.แม่ฟ้าหลวง ติด 1 ใน 3 สาขาวิชายอดนิยม จากผลการสอบแอดมิชชันประจำปี 2551 มีผู้สมัครคัดเลือกกว่า 2,694 คน ขณะเดียวกัน มฟล. ยังรับนักศึกษาเพิ่มเติมนรอบ 2 ทุกสาขาวิชา

หลังจากที่มีการประกาศผลคัดเลือกแอดมิชชันประจำปี 2551 อย่างเป็นทางการไปเมื่อวันที่ 4 พ.ค.ที่ผ่านมา ล่าสุดได้มีการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับ คณะ/สาขาวิชาที่มีผู้สมัครคัดเลือกมากที่สุด 3 อันดับแรก ซึ่งผลปรากฏว่า อันดับ 1 คือ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.บูรพา 5,375 คน อันดับ 2 คือ คณะสหเวชศาสตร์ สาขาวิชารังสีเทคนิค ม.นเรศวร 3,088 คน และอันดับ 3 คือ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ ม.แม่ฟ้าหลวง 2,694 คน

สำหรับผู้สนใจจะสมัครสอบรอบ 2 กับทาง มฟล. ขณะนี้ยังเปิดรับสมัครทุกสาขาวิชา สนใจสามารถติดต่อได้ที่ ส่วนรับนักศึกษา โทรศัพท์ 0-5391-6103 ถึง 4 หรือ <http://www.mfu.ac.th/division/admission/> หรือ อีเมล admission@mfu.ac.th

พัฒนาศักยภาพการสอนพยาบาลพี่เลี้ยง

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพด้านการสอนสำหรับพยาบาลพี่เลี้ยง พัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอน เพื่อสร้างบัณฑิตที่มีคุณภาพเป็นพยาบาลพี่เลี้ยงที่ดี

ของการจัดการศึกษาให้มีประสิทธิภาพ หากแต่มีอีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง นั่นคือ บุคลากรพยาบาลในแหล่งฝึก เพราะบุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา นอกจากจะเป็นแบบอย่างที่ดีในการหล่อหลอมคุณสมบัติของการเป็นพยาบาลและสร้างศรัทธาต่อวิชาชีพฯ แล้วยังเป็นแหล่งประโยชน์ด้านความรู้ ความเชี่ยวชาญในการดูแลผู้รับบริการกลุ่มต่างๆ ในขณะที่ยังฝึกปฏิบัติการพยาบาล การอบรมครั้งนี้ จะเป็นส่วนช่วยสนับสนุนบทบาทด้านนี้ของพยาบาลประจำการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจึงขอเชิญชวนพยาบาลในโรงพยาบาลจังหวัดเชียงรายร่วมอบรมตามโครงการดังกล่าว โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง หรือโทรศัพท์ 0 5391 6385-6386 ในวันและเวลาราชการ หรือ <http://www.mfu.ac.th/center/cas>

อธิการมฟล... พบผู้ปกครอง ขอไม่ให้ตามใจลูกมาก และมอบความไว้วางใจแก่มฟล.



รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีมฟล. จัดการประชุมและพบปะกับผู้ปกครองนักศึกษาใหม่ เพื่อพูดคุยถึงแนวทางการบริหารจัดการมหาวิทยาลัยให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาภายใต้การดูแลของผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ อย่างใกล้ชิด โดยอธิการบดีมฟล. กล่าวว่า พ่อแม่ทุกคนก็อยากให้ลูกได้เรียนในที่ดีที่สุด แม้ว่าจะไม่มีฐานะก็พยายามทุกวิถีทางที่จะให้ลูกได้เรียน เพราะฉะนั้นมหาวิทยาลัยจึงหาวิธีการช่วยเหลือไม่ให้เด็กนักศึกษาต้องออกจากมหาวิทยาลัยด้วยความยากจน แต่ทั้งนี้นักศึกษาเองก็ต้องมีความขยันหมั่นเพียร และจะต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองในการติดตามผลการเรียน พฤติกรรมการใช้จ่ายของบุตรหลานด้วย

การอยู่หอพักภายในมฟล. นั้นเป็นนโยบายของทางมหาวิทยาลัย แม้ว่านักศึกษาบางคนบ้านจะอยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัย ก็ต้องอยู่หอพักภายในเพราะเป็นกลไกของการเรียนการศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพราะเมื่ออยู่บ้านพ่อแม่จะดูแลตลอดเวลาทุกเรื่อง ตั้งแต่ตื่นจนถึงเข้านอน แต่อย่าลืมว่าพ่อแม่ไม่ได้อยู่กับลูกหลานไปตลอดชีวิต ดังนั้นพ่อแม่มีหน้าที่ในการสร้างความเข้มแข็งให้กับลูกหลานในการใช้ชีวิตภายนอก การเข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัยเพื่อเป็นกระบวนการเรียนรู้การใช้ชีวิตรู้จักความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคม ได้เรียนรู้การปรับตัว มีความอดทน ปรับปรุงตัวเองให้อยู่ในสังคมได้ รวมทั้งเป็นการฝึกฝนตนเอง อดทนต่ออุปสรรค เพื่อนและความลำบาก มหาวิทยาลัยไม่ได้สอนแต่วิชาการ แต่สอนการใช้ชีวิต ผู้ปกครองจะเห็นการเปลี่ยนแปลงของบุตรหลานในทางที่ดีขึ้น มีความคิดเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีความรับผิดชอบ แต่ในระหว่างนี้จะต้องไม่ตามใจลูกหลานมากเกินไป ไม่ว่าเรื่องการขอเงินมากผิดปกติ การขอรถยนต์ รถจักรยานยนต์มาใช้ที่มหาวิทยาลัย ซึ่งไม่มีความจำเป็นแต่อย่างใด

อธิการบดีมฟล. ยังกล่าวอีกว่า มฟล.เป็นมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนให้มีการรับน้องในระบบ SOTUS เพราะในความเป็นจริงแล้วระบบนี้สามารถช่วยให้นักศึกษาใหม่มีระเบียบวินัย มีการเคารพผู้มีอาวุโสกว่า ไม่ว่าจะเป็นรุ่นพี่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ ผู้บริหาร ทั้งยังติดตัวนักศึกษาไปจนเรียนจบมีงานทำ โดยการรับน้องของมฟล. นั้นจะอยู่ในภายใต้กรอบที่มหาวิทยาลัยกำหนด มีเจ้าหน้าที่ อาจารย์ดูแลอย่างใกล้ชิด และทุกโครงการที่จะทำในช่วงรับน้องนั้นจะต้องผ่านความเห็นชอบของผู้บริหารก่อนจึงจะดำเนินโครงการได้ ดังนั้นขอให้ผู้ปกครองนักศึกษาใหม่ทุกท่านให้ความไว้วางใจแก่มฟล. ในการดูแลบุตรหลานเมื่อมาศึกษาที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้





รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดี มฟล. กล่าวต่อว่า ในอดีตที่ผ่านมา การจัดกิจกรรมรับน้องใหม่ ได้รับ การวิพากษ์วิจารณ์จากสื่อมวลชน และผู้ปกครอง นักศึกษาเป็นอย่างมาก ถึงรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อภาพลักษณ์ในเชิงลบของกิจกรรมดังกล่าว

ดังนั้น มฟล. จึงได้ร่วมมือกับเครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาเขตภาคเหนือเพื่อ พัฒนائبัตถุดมคติ และสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา จัดกิจกรรม สัมมนาผู้นำ กิจกรรมรับน้องใหม่เพื่อให้แนวคิดเชิงสร้างสรรค์ ควบคู่กับการ สร้างเสริมคุณธรรม เข้าไปในกิจกรรมรับน้อง ซึ่งจะได้เชิญคณาจารย์ และ

นายกองค์การนักศึกษา/ผู้นำนักศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาทั่ว 200 คน มา ร่วมงานเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมรับน้อง และจะได้จัดให้มีการลงนามทำสัตยาบัน เพื่อเป็นแนวปฏิบัติร่วมกันของนายก องค์การนักศึกษาของแต่่มหาวิทยาลัยอีกด้วย ซึ่งจุดนี้ขอให้ผู้ปกครองทุกท่านวางใจในการดูแลนักศึกษาของมฟล.



Mae Fah Luang University

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

สรัเคน
สรัคุณภาพ

www.mfu.ac.th

Tel. 053-916000, 053-917002, 053-917037

ดำหัวปีใหม่เมืองคึกคัก

เมื่อวันศุกร์ที่ 18 เม.ย.ที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) ได้จัดให้มีพิธีสงฆ์น้ำพระบรมราชานุสาวรีย์พระศรีนครินทราบรมราชชนนีและพิธีรดน้ำดำหัวอธิการบดี มฟล. ตามประเพณีสงกรานต์ขึ้น ซึ่งในปีนี้มีผู้เข้าร่วมงานมากมายทั้ง ผู้นำชุมชน ผู้บริหาร พนักงาน มฟล. ชาวบ้านในชุมชนใกล้เคียง และที่สำคัญยังมีสื่อมวลชนจากสำนักต่าง ๆ เข้าร่วมด้วย



อธิการบดีถวายเครื่องสักการะ
พระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



อธิการบดีสงฆ์น้ำพระราชานุสาวรีย์
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



ผู้บริหารร่วมสงฆ์น้ำพระราชานุสาวรีย์
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีจำลอง



ผู้บริหารร่วมสงฆ์น้ำพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีจำลอง



อธิการบดีประธานในพิธีรดน้ำดำหัว



รองอธิการบดีกล่าวความเป็นมาของพิธีรดน้ำ
ดำหัว



รองอธิการบดีตัวแทนคณาจารย์ พนักงาน
มอบเครื่องดำหัวให้แก่ท่านอธิการบดี



คณาจารย์ร่วมรดน้ำดำหัวอธิการบดี



คณะสื่อมวลชนจังหวัดเชียงราย
ร่วมรดน้ำดำหัวขอพรจากอธิการบดี



ตัวแทนนักศึกษาร่วมรดน้ำดำหัว
ขอพรจากอธิการบดี



ตัวแทนประชาชนโดยรอบมหาวิทยาลัย
ร่วมรดน้ำดำหัวอธิการบดี



พนักงานมฟล. ร่วมสงฆ์น้ำพระพุทธรูป
เพื่อเป็นสิริมงคล

บรรยากาศน้องใหม่ลงทะเบียน

เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2551 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง(มฟล.) ได้จัดให้มีการลงทะเบียนนักศึกษาใหม่ และรายงานตัวเข้าหอพัก สำหรับนักศึกษาใหม่ในระบบโควต้า 17 จังหวัดภาคเหนือตอนบน และระบบรับตรงทั่วประเทศ จำนวน 937 คน บรรยากาศเต็มไปด้วยความสดใสของน้องใหม่ รวมถึงความชื่นใจของบรรดาผู้ปกครองที่มาส่งบุตรหลานของตนเอง





ภาวะที่ร่างกายขาด กลูตาไธโอน (ต่อ)

อ.จักรกฤษณ์ วัชรภาพ
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
Juk_au@hotmail.com

เนื่องจากสารดังกล่าวร่างกายสร้างได้เอง แต่สภาวะที่ร่างกายอาจขาดหรือมีกลูตาไธโอนไม่เพียงพอ เช่น เมื่อร่างกายมีโรคแทรกซ้อน ทำให้กลูตาไธโอนลดน้อยลงด้วยสาเหตุการถูกทำลายด้วยยาพิษหรือด้วยตัวโรคเอง หากร่างกายขาดหรือมีกลูตาไธโอนน้อย จะมีผลทำให้เกิดโรคตับอักเสบง่าย ทำให้ทำงานได้ไม่เต็มที่ มีโอกาสในการเกิดภาวะแทรกซ้อนของระบบทางเดินหายใจ โรคหืด ผู้ที่มีกรรมพันธุ์เกี่ยวกับความบกพร่องของกลูตาไธโอนมักจะมีปัญหาโรคแทรกซ้อนทางระบบประสาท ผู้ที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งมักมีปัญหากลูตาไธโอนหรือโรคเอดส์ ปริมาณกลูตาไธโอนในระบบเลือดจะต่ำมาก ๆ ผู้ที่สูบบุหรี่จัดก็เช่นกัน ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จะเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย



กลูตาไธโอนในธรรมชาติ

หากไม่ต้องซื้อกลูตาไธโอนอัดเม็ดมารับประทาน ก็พบว่าเราสามารถพบกลูตาไธโอนมากในผลไม้ ได้แก่ แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่ องุ่น ผลโอ๊กาโด ส่วนในผักพบมากในหน่อไม้ฝรั่ง สำหรับเนื้อสัตว์จะพบได้ใน ปลา และเนื้อแดง เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ดังนั้นหากเราเลือกบริโภคอาหารจากธรรมชาติก็จะหลีกเลี่ยงได้โดยไม่ต้องซื้อมารับประทาน

ที่มา

*มูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



สำนักงานตัวช่วย

Living and Learning Support Center

หน่วยงานที่พร้อมให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือแก่น้องๆ นักศึกษาทุกด้าน

- เช่น ...
- ☺ ให้คำปรึกษาทั้งเรื่องการเรียนและชีวิตส่วนตัว
 - ☺ จัดกิจกรรมทบทวนบทเรียนโดยอาจารย์และรุ่นพี่
 - ☺ ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ความช่วยเหลือทั้งนักศึกษาไทยและนักศึกษาต่างชาติ

ติดต่อขอรับบริการได้ที่ อาคารโรงอาหารและกิจกรรม D1 ชั้น 1 ห้อง 127

วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-17.30 น. โทรศัพท์ 053-916666 , 053-916169 E-mail Hotline_dev@hotmail.com



"ปัญหาของคุณ ก็คือปัญหาของเรา"

น้องๆ นักศึกษาทุกคนคะ หากต้องการรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น หรือต้องการพัฒนาบุคลิกภาพ สำนักงานตัวช่วยพร้อมเสมอที่จะรับฟังและช่วยแก้ปัญหา ไม่ว่าเรื่องเรียน การปรับตัว ขอให้สบายใจที่จะมาพบครูและพี่ๆ เจ้าหน้าที่ ได้ที่อาคารD1 ชั้น1 ห้อง127 จันทร์ถึงศุกร์ 8.00-17.30 น.

พรรณพืชทานได้ในกลุ่มนี้

กล้วยน้ำว้า

Musa ABB Group (Triploid) Klui Nam Wa



สวนพฤกษศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (MFU Botanical Garden)
ได้จัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับพรรณไม้และพรรณพืชในลุ่มน้ำโขง
พรรณพืชทานได้ในลุ่มน้ำโขงเป็นส่วนหนึ่งของโครงการดังกล่าว
ติดต่อข้อมูลหรือแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นได้ที่ suree@mfu.ac.th

ชื่อวงศ์

MUSACEAE ชื่อตั้งเป็นเกียรติแก่ Antonius Musa แพทย์ประจำตัวของจักรพรรดิแห่งกรุงโรม

ชื่อทั่วไป

Banana (อาฟริกา ปอร์ตุเกส แปลว่า นิ้วมือ)

ชื่อพื้นเมือง

กล้วยน้ำว้าหลายชนิด ได้แก่กล้วยน้ำว้าขาว (กล้วยตานีอ่อน กล้วยอ่อน กล้วยมะลิอ่อน)
กล้วยใต้ (เขียงราย) กล้วยน้ำว้าเหลือง (แพรว) กล้วยน้ำว้าแดง (นครสวรรค์) กล้วยว้าในอ่อน
กล้วยแหลกกล้วยน้ำว้าค่อม กล้วยน้ำว้าวล กล้วยน้ำว้าดำ กล้วยโอกินาวา (จากญี่ปุ่น)

ถิ่นกำเนิด

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ลักษณะทางชีววิทยา

เป็นพรรณไม้ล้มลุก ก้านใบหุ้มเป็นลำต้นที่สูงประมาณ 3.5 เมตร ลำต้นมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 15 ซม. กาบลำต้นด้านนอกสีเขียวอ่อน มีประดำเล็กน้อย ด้านในสีเขียวอ่อน ใบมีสีเขียว ก้านใบมีร่องค่อนข้างแคบ ใบเป็นแผ่น ยาว 1-2 เมตร เส้นกลางใบสีเขียวอมชมพู เส้นขอบใบจะขนานกัน

ดอกออกเป็นปลี ออกย้อยลงมา ประมาณ 50 ซม. ก้านช่อดอกไม่มีขน ใบประดับรูปไข่ค่อนข้างป้อม ม้วนงอขึ้นปลายมน ด้านบนสีแดงอมม่วงมีนวล ด้านล่างสีแดงเข้ม ก้านช่อดอกตัวเมียตรง ดอกตัวเมียมีสีขา้ง เกสรตัวผู้สีครีม เกสรตัวเมียวาวกว่าเกสรตัวผู้ ดอกตัวผู้หลุดร่วงหลังจากใบประดับหลุดแล้ว กลีบรวมใหญ่สีชมพูอ่อน ปลายสีเหลือง กลีบรวมเดี่ยวสีขาวใส มีรอบหยักที่ปลายผล พัฒนามาจากดอกที่ได้รับการผสม เครือห้อยลง จำนวนหวีในเครือแตกต่างกันตามชนิดพันธุ์ของกล้วยน้ำว้า โดยเฉลี่ยจะมีเครือละ 7-10 หวี แต่ละหวีจะมี 10-16 ผล หลังแทงปลี 14-16 สัปดาห์ผลจะแก่ เมื่อสุกจะเปลี่ยนสีจากสีเขียวเป็นสีเหลืองปนน้ำตาล เนื้อสีขาว รสหวาน ใ้กลางมีสีเหลือง ชมพูหรือขาว

การกระจายพันธุ์

กระจายพันธุ์ด้วยการแตกหน่อหรือแยกเหง้า ต้องการน้ำมากแต่ไม่ชอบดินที่มีน้ำขัง ปลูกกันมากทั่วประเทศ โดยปลูกเป็นการค้าในภาคกลาง ภาคเหนือปลูกมากที่พิษณุโลก

การใช้ประโยชน์

รากหรือลำต้นแท้ ใช้ทำสมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน ลำต้นเทียม ใช้เป็นผัก ลวก หรือแกง (แกงหยวกกล้วย) กาบกล้วยใช้ทำเชือก เส้นกลางใบใช้ทำของเล่นเด็ก ใบตองอ่อนใช้มวนบุหรี่ (บุหรี่ยี) ใบตองใช้ห่อของ ห่อขนม ที่ดีกว่าการใช้ถุงพลาสติก ยางจากใบกล้วยใช้ห้ามเลือด ลำต้นเทียมใช้ในพิธีกรรมต่างๆ รวมทั้งสับแล้วต้มเป็นอาหารหมู

ดอก แนนเป็นผัก มีรสฝาด ใช้ทานกับผัดไทย หรือหลน บางคนจึงใช้ทำยาหัวปลี ลวกทานกับน้ำพริก แกงหัวปลี หรือชุบแป้งทอด ดอกกล้วยใช้เป็นยาแก้โรคลำไส้ โรคโลหิตจาง และลดน้ำตาลในเลือด

ผลดิบ แก้โรคท้องเสีย ยาฝาดสมาน ผลในกระเพาะอาหารโดยไปกระตุ้นเพื่อบุกระเพาะให้ผลิตสารเมือก ออกมาเคลือบกระเพาะได้ ใช้แก้ปัญหาอาหารไม่ย่อย โดยนำกล้วยดิบมาผานเป็นแว่น แล้วบดให้เป็นผง ชงด้วยน้ำร้อน ใช้แก้ท้องเดิน หรือจะผสมกับน้ำผึ้ง นิยมใช้ผลดิบทำกล้วยฉาบเพื่อบริโภคหรือเพื่อขาย

ผลสุก ใช้เป็นอาหารเด็กอ่อน หรือทำขนม (ขนมกล้วย ข้าวต้มมัด กล้วยทอด กล้วยบวชชี กล้วยกวน) ผลสุกของกล้วยน้ำว้าช่วยในการขับถ่าย มีฤทธิ์ต้านบักเตรีและเชื้อรา เป็นยาระบายของผู้ที่มีริดสีดวงทวาร ผลสุกมีโปแตสเซียมสูง ช่วยควบคุมความดันโลหิต ลดอัตราการเสี่ยงของโรคหัวใจวาย เส้นโลหิตในสมองแตก ผลสุกมีวิตามินบี 6 มากช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบคุ้มกัน ผลสุกสามารถพัฒนาเป็นกล้วยตาก (banana figs) กล้วยอบ หรือกล้วยอบน้ำผึ้ง กล้วยน้ำว้าสุกจะให้คุณค่าทางอาหารต่อกล้วย 100 กรัม ดังนี้ ความชื้น 71.6 เปอร์เซ็นต์ ให้พลังงาน 100 แคลอรี ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 26.1 กรัม โปรตีน 1.2 กรัม แคลเซียม 12 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 32 มิลลิกรัม เหล็ก 0.8 มิลลิกรัม วิตามินเอ 375.0 IU วิตามินบี 1 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.4 มิลลิกรัม ในอาซีน 0.6 มิลลิกรัม วิตามินซี 14.0 มิลลิกรัม



International ConneXions

Mae Fah Luang University

Dear readers,

Greeting from IA. As always, the newsletter brings stories that were told from different angles at different times. This month we also have Yunnan Normal University join with MFU about the MOU and further cooperation.

Any comments and suggestions, please contact Ms. Nathaphorn, IA staff ext. 6026.

IA editor

Visitors and Activities : May, 2008

Summary visit of Mr. Wang Weiguang,
No.2 Affiliated Middle School of Yunnan Normal
University
to Mae Fah Luang University, Thailand
June 12-14, 2008



Mr. Wang Weiguang, the Principle of No.2. Affiliated of Middle School of Yunnan Normal University has paid a visit to Mae Fah Luang University on June 12-14, 2008. Welcome and briefing by Assoc. Prof. Nareewan Chintakanond, Vice President of Mae Fah Luang University together with Dr. Sorabud Sorabud Rungrojsuwan, Assistant Dean, School of Liberal Arts, and Mr. Norachat Wang, Lecturer, School of Liberal Arts. Mae Fah Luang University and No.2 A.M. of YNNU have discussed about the future collaboration and have the MOU signed.

No.2 A.M. of YNNU will recruit the students from Kunming and Chongqing, China and provide the preparatory English language courses, while, MFU will provide them the facilities and services.

Diplomatic officer gives special lecture to students at Mah Fah Luang University

On 31st July, 2008, Mr. Vee Chansa-Ngavej, a diplomatic officer from the Ministry of Foreign Affairs of Thailand, provided a special lecture, conducted in English, for Mah Fah Luang and secondary school students on "Thailand's Role in International Affairs: Frameworks for cooperation, security and peace-building".

Currently serving as a second secretary at the

International Security Unit, Office of Policy and Planning, Mr. Vee outlined the six dimensions of Thai foreign policy and the areas of cooperation and common challenges faced by nations in today's era of globalization, as well as the mechanisms and regional frameworks presently in place to address these issues. Mr. Vee then detailed the roles and functions of the Ministry of Foreign Affairs of Thailand, as well as the responsibilities of diplomatic officers. Finally, Mr. Vee provided insights into ways in which students can participate in the international community and become "agents of change" for peace.

Globalization has presented both benefits and challenges that have pushed nations to cooperate with one another in order to bring about mutual prosperity and security through trade, investment, capacity building, aid assistance and knowledge and experience sharing. The six dimensions of current Thai foreign policy, which are based on the concept of proactive diplomacy and strategic engagement, comprises of 1) establishing good relations with neighboring countries, 2) promoting constructive engagement in the region, 3) having a proactive role in international governmental organizations, in particular the United Nations, 4) engaging in strategic partnerships with countries that have important roles in world affairs, 5) protection of Thai nationals abroad, and 6) public diplomacy.

Various bilateral and multilateral mechanisms and frameworks for cooperation are currently in place to advance Thailand's foreign policy, including regional groupings such as ACMECS, GMS, BIMSTEC, ASEAN and APEC, among several others. Under these mechanisms, Thailand proactively engages with countries through the concept of 'Team Thailand', which is an integrated approach for Thai government agencies to promote foreign policy objectives under the banner of 'Team Thailand', with the ambassador at the helm.

ปฏิทินกิจกรรม May 2008

1 พฤษภาคม 2551

พิธีปิดและมอบเกียรติบัตรโครงการเสริมสร้างผู้ประกอบการใหม่
พื้นที่ อ.แม่สอด ณ ส่วนอาหารพืชมาน อ.แม่สอด จ.ตาก
หน่วยบ่มเพาะวิสาหกิจ

10-11 และ 17-18 พฤษภาคม 2551

โครงการฝึกอบรมคอมพิวเตอร์หลักสูตร "Web Design"
ณ ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์
กลุ่มอาคารส่วนหน้า (อาคาร 9) ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ

16 พฤษภาคม 2551

โครงการสัมมนาผู้นำกิจกรรมประชุมเชียร์และรับน้องใหม่
ประจำปีการศึกษา 2551
ส่วนพัฒนานักศึกษา

3 พฤษภาคม 2551

โครงการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เวลา 08.00-12.00 น.
ณ วัดวัดบ่อทอง ต.ท่าสุต อ.เมือง จ.เชียงราย
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

11-30 พฤษภาคม 2551

โครงการ How to Live and Learn on Campus 2008
(รอบรับตรงและโควตา)
ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
โครงการจัดตั้งหน่วยบริการทักษะภาษาอังกฤษ
สำนักวิชาศิลปศาสตร์

24 พฤษภาคม 2551

อธิการบดีพบผู้ปกครองนักศึกษาใหม่
และส่วนพัฒนานักศึกษาพบนักศึกษาใหม่
ณ อาคารหอประชุมสมเด็จพระเจ้า

3-5 พฤษภาคม 2551

โครงการทัศนศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพ
ครูสอนตาดีกา ประจำสมัยใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้
ณ อาคาร 10 กลุ่มอาคารส่วนหน้า
ศูนย์บริการวิชาการ ร่วมกับ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

26 พฤษภาคม 2551

การเสวนาเชิงวิชาการ
โครงการการทำวิจัยในชั้นเรียน (Classroom Research)
ส่วนประกันคุณภาพการศึกษาและพัฒนาหลักสูตร

7 พฤษภาคม 2551

โครงการพัฒนาศักยภาพทางความคิด
เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศขององค์กร เวลา 8.30 น.
ณ ห้อง 306 อาคารกิจกรรม (D1)
ส่วนประกันคุณภาพการศึกษาและพัฒนาหลักสูตร

12-16 พฤษภาคม 2551

โครงการผลิตงานวิดีโอ สารคดี และภาพยนตร์ดิจิทัล
แบบมีอาชีพโดยใช้คอมพิวเตอร์กราฟิก:
จากแนวคิดสู่การผลิตงานที่สมบูรณ์
(Video Documentary and Digital Film Training:
From Idea to Final Product)
ณ ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์
ศูนย์บริการวิชาการ ร่วมกับ สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

30 พฤษภาคม 2551

โครงการฝึกอบรมสัมมนาเชิงวิชาการเรื่อง ครูมืออาชีพ
เป็นครูด้วยใจไม่ใจแค่งหน้า เวลา 8.30 น.
ณ ห้อง 301 อาคารกิจกรรม (D1)
ส่วนประกันคุณภาพการศึกษาและพัฒนาหลักสูตร

13-15 พฤษภาคม 2551

โครงการ Liberty Junior camp
องค์การนักศึกษา

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.วันชัย กิริยะ อธิการบดี, รศ.ดร.เทอด เทพประทีป รองอธิการบดี, ผศ.ปริตตา ประทีปประสิทธิ์ รองอธิการบดี, นางพรทิพย์ ภูติยธิน รองอธิการบดี,
รศ.เนาวรัตน์ จันทนากนก รองอธิการบดี, รศ.กัลยาณิ ศักดิ์ธาดา รองอธิการบดี, รศ.นง.ยุภาภรณ์ ตระกูล รองอธิการบดี

บรรณาธิการ

นายณัฐกร วิจิตตานนท์

กองบรรณาธิการ

นางสาวรัชดาภรณ์ พิมพ์ประพันธ์, นายพฤทธิ พุฒาร

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นายจักรพงษ์ วงศ์ใหญ่, นางสาวพรพิศุทธิ์ ดิดา, นางสาวปนัดดา ปันติ, นางสาวกนกวรรณ ท้าวแพทย์, นายฤกษ์ ฤกษ์แก้ว, นางสาวทิพาณ์ นามะภักย์,
นางสาวศิริประภา ศักดิ์ธาดาประวัติ, นายสันต์ สุวรรณชัยศรี

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

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ต.ท่าสุต อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทรศัพท์ 0-5391-6000 โทรสาร 0-5391-6034



ชำระค่าฝากส่งรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 2/2542 ปท.บ้านดู่



ติดตาม รายการสารคดี ตามรอย...แม่ฟ้าหลวง ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย สทท.11

ออกอากาศทุกวันพฤหัสบดี และศุกร์ เวลา 17.55 - 17.58 น.

และ เชิญรับฟังข่าวสาร ข่าวสาร ผ่านทาง รายการ รอบรู้ มฟล. ทางคลื่น Fm 95.75 MHz ทุกวันเสาร์ เวลา 05.30 - 06.00 น.
และคลื่น Fm 91.25 MHz ทุกวันเสาร์ เวลา 10.00 - 12.00 น.

ข้อเสนอแนะ ส่วนประชาสัมพันธ์

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

Fax. 0-5391-7049