



คำขอ

• สื่อสรสร้างใจ-ฝายประชาสัมพันธ์
• วิทยาลัยครูเชียงราย สหวิทยาลัยล้านนา โทร.711713

ปีที่ 11 ฉบับที่ 1581 ประจำวันที่ 19 มิถุนายน 2534 จ.ศ. พิมพ์ 500 ส.พิมพ์ครั้งละ 1,200 ฉบับ สำหรับทุกคน

วค.จำใจจากศูนย์ศษ.บป.พะเยาควย "อ้าย"
คุษุง นศ.รุ่นใหม่มีญจบ "นิดา" มาเรียน

วค. เชียงรายกักตสันใจย้ายศูนย์ศษ.บป.พะเยาควย
ความอาลัยไปอยู่วิทยาลัยเทคนิคพะเยาแล้ว ที่ใหม่มีอุปกรณ
เสริมการ เรียนการสอนเพียบคาคสนองความทองการนศ. ได้
เต็มทีนักศึกษารุ่นใหม่มีญจบ "นิดา" ตำแหน่งผู้กำกับฯชค. เป็น
ลูกศิษย์ควย

นศ.สมาน ผู้แสง รองอธิการฝ่ายกิจการพิเศษ วค. เชียง
ราย สหวิทยาลัยล้านนาฐานะประธานดำเนินงานศูนย์ศษ.บป.
พะเยา เปิดแยกกับผู้อยู่ชวาววาทังแควภาค เรียนที่ 1 ปีการศึกษา
2534 หรือภาคเรียนนี้เป็นต้นไป ศูนย์ศษ.บป.พะเยาได้
ย้ายที่ทำการและที่ เรียนจากที่เดิมคือจากร.ร.พะเยาพิทยาคม
ไปอยู่ที่วิทยายนเทคนิค จ.พะเยาแล้วตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนา
ยนที่ยามาได้มีการมอบของที่ระลึกและกล่าวอำลาทีมผู้บริหาร
โรงเรียนอย่างเป็นทางการ โดยมีคณาจารย์และนักศึกษาศษ.-
บป.พะเยาที่เป็นตัวแทนของวิทยาลัยารวมเป็นสักขีพยานกัน

หลายสิบคน

นศ.สมาน กล่าววว่า เหตุผลที่ต้องย้ายจากที่เดิมไปที่ใหม่ก็
เนื่องจากวามีเพียบคทางถาวิชาการและสภาพแวดล้อม
ที่เป็นตัวแปรซึ่งจะสามารถตอบสนอง เรื่องการ จัดการ เรียน
การสอนในระดับอุดมศึกษาได้มากกว่าและอีกทั้งจำนวนห้อง
เรียนของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาที่เราเปิดสอนเพิ่มขึ้นใหม่นี้จะ
ได้สัมพันธ์กับอุปกรณและเครื่องมือเครื่องมื่อบางอย่างรวมทั้ง
"วิทยากรท้องถิ่น" ในแห่งใหม่ก็จะมีโอกาสให้บริการแก่นักศึกษ
าอย่างเต็มที่

"ในการ เปิดสอนศูนย์ฯพะเยาป็นทางคณะกรรมการ ได้เชิญ
วิทยากรในท้องถิ่นซึ่งมีคณาจารย์ปริญญาโทจากหน่วยงานต่างๆ
ในจังหวัดถึง 6 คน เชื่อแนวจะสามารถถ่ายทอดวิทยากรต่าง
ๆให้แก่นักศึกษาได้อย่างเต็มที่ เพราะความแล้วแต่เป็นผู้มี
ประสบการณ์ทั้งนั้น"นศ. สมานกล่าว (ต่อหน้าหลัง)

• **เรื่องบ่น**
• **ตลก...คนขอ**

วันที่ "กานมัว"ได้รับจดหมายบรรยายทุกข์มาถึงฉบับหนึ่ง
ซึ่งเขียนมาเสียยาวยืดยาว 2 หน้าเต็มๆขอสรุปประเด็นให้ เห็น
เป็นข้อๆดังนี้

1. คาหอพัก
2. เรื่องน้ำดื่ม และห้องน้ำไม่เพียงพอ
3. รวาทากผ้าไม่เพียงพอ
4. น้ำประปาไม่คอยไหลบางวันไม่มีน้ำอาบ

สำหรับจดหมายฉบับนี้ทาง "กานมัว"ได้ส่งให้ผู้บริหารขอ
ได้ไปพิจารณาแก้ไขและชี้แจงแล้วนะครับ

มีอะไรที่เป็นปัญหาที่ต้องช่วยออกกัมาอย่างจริงจังก็จริง
เพราะมันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับทุกคนก็เชื่อวาทางวิทยาลัยฯ
ย่อมจะรับฟังปัญหาและหาทางแก้ไขให้

วไปแล้วชีวิตของ "คนหอพัก"นี้โดยเฉพาะที่เป็นหอพัก
สถานศึกษาจุดประสงค์เพื่อยึดให้นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรหลาย
อย่างรู้จักการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมฝึกความ
"อดทน"รู้จักวิธีการแก้ปัญหาต่างๆสารพัด เพราะเมื่อออกเผชิญ
โลกที่เป็นชีวิตจริงแล้ว บางทีก็อาจจะหนักกว่านี้อีก การอยู่หอ-
พักรวมกันเป็นหมู่มากายอย่างนี้ จะเอาให้สบายเหมือนกับอยู่
บ้านหรืออยู่หอพักข้างนอกที่เป็นธุรกิจเอกชนก็จริงไม่ได้
จนมีนักศึกษารุ่นที่อยู่อหอของวค.มากกว่าใครที่
สามารถอยู่หอพักของวค.จนถึงปีสุดท้ายจัดว่าเป็นคนเก่ง ทร-
หดและเป็นยอดนักศึกษาแล้ว

เวรอาจารย์ นายสมบุญ อริยา
เวรนักการ-เจ้าหน้าที่ นายอินสอน เป้าวรรณ/นายเคน แก้ว
มุกดา เวรพนักงานขับรถ นายสงวน วงษ์แก้ว
สวัสดิ เวียงนันท บก. ชาว/ฉสองขวัญ แก้วจินดา ผช.บก.
/พิมพ์ ป้าตุย/ชัย.โร.

เมื่อ 8/06
 11:25:00/11:03:00

วิธี เลิกบุหรี่

การ เลิกบุหรี่สามารถทำเองได้ และไม่คงพึ่งยาใดๆ
 ทั้งนี้สำคัญที่ใจ ซึ่งต้องเข้มแข็งเด็ดเดี่ยวว่าต้องเลิกให้ได้และ
 จะไม่ใจอ่อนหากถูกเร้าให้สูบ วิธีการเลิกอาจทำได้โดยค่อยๆ
 ลดปริมาณการสูบลงจนเลิกไปในที่สุด หรือการเลิกขั้นที่แบบหัก
 ดิบจากคำบอกเล่าของผู้เลิกบุหรี่ส่วนใหญ่สนับสนุนวิธีการอย่าง
 หลัง เพราะได้ผลดีกว่า สำหรับผู้ที่อยากเลิกบุหรี่แต่ไม่รู้ว่าควร
 ปฏิบัติอย่างไรดี ต้องทำตามข้อเสนอแนะผู้เชี่ยวชาญบางคนได้
 ใจไว้ดังนี้

1. ละทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องของใจพจนสาขาศา
2. เมื่ออยากเลิกสูบบุหรี่ใจเสียใจ สาส์ลักๆ กลืน 1 วินาที
 แล้วค่อยๆถอนลมหายใจออกอย่างช้าๆ หรือให้คิดถึงข้อเสีย
 ที่เลวร้ายที่สุดจากการที่ได้รับจากการสูบ
3. ทำใจให้โล่งหรือจิตขง อย่ายั่วใจ หรือมีของกินที่มี
 คุณประโยชน์ เช่น ผลไม้ ฯลฯ ใกล้เคียง เพื่อไม่ให้ปากทำหน้าที
 แทนการสูบ
4. ดื่มน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มที่มีคุณค่ามากๆ
5. บริโภคอาหารวันละ 3 มื้อหรือมากกว่าแต่ครั้งละ
 น้อยๆและพึงหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานหรือรสจัดตลอดจน
 เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนและแอลกอฮอล์
6. สับเปลี่ยนชีวิตประจำวันหรือหลีกเลี่ยงนิสัยที่ข้อง
 เกี่ยวพันกับการสูบ และ
7. ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด

● เชิญอาจารย์ผู้สอน คศ.บป. พะเยาประชุมควย

อธิการ ขอเชิญอาจารย์ผู้สอนคศ.บป. พะเยา
 ทุกท่านเข้าประชุมพร้อมกันวันพุธที่ 19 มิ.ย. นี้เวลา 12.00
 น. ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการ (มีอาหารกลางวันบริ
 การ) กรุณาอย่าขาดประชุมเพื่อจะได้เข้าใจร่วมกัน

● วค. เชิญวิทยากรท่านที่จะพินยาคี. คี. ที่กำลังขงลายใน
 ภูมิภาคเขาที่หอพัก โรงเรียนสาธิต หมู่บ้านพักอาจารย์หนองบัว
 หนองป่าียง ภาคบายนที่อาคารเรียน

จำใจจากศูนย์พะเยา (ต่อ).

รองอธิการฝ่ายกิจการพิเศษกล่าวควยว่า เป็นที่น่าสัง
 เกตอยู่อย่างหนึ่งว่า ที่ศูนย์ค.บป. พะเยาทุกวันนี้มีผู้
 บริษญาตรีและบริษญาโทเลวมาเรียน เพื่อเอาความรู้อยู่หลายคน
 และโดยเฉพาะอย่างยิ่งใหม่ที่มีนักศึกษาที่สมัครเข้าเรียนวิชาเอก
 การจัดการทั่วไปซึ่งมีขงถึง พ.ศ. ๑. ซึ่งเป็นขงกำกับขค.จ.-
 พะเยาและจบ"นิเทศ"มาแล้วมาสมัครเข้าเรียนในรุ่นนี้ นี้ก็เป็น
 สิ่งที่น่า วิทาลัยครู เชียงรายกำลังเป็นที่ยอมรับขงคนทุกระ
 คับและประสงค์ที่จะเข้ามาศึกษาหาความรู้จริงๆ และตนเองก็
 เชื่อมั่นว่าวิทาลัยในฐานะที่เป็นสถานันุคนักศึกษาแห่งท้องถิ่น
 คงจะควบคุมขงคนในท้องถิ่นได้อย่างแท้จริง

ผู้สื่อข่าวถามว่า เรื่องอาจารย์ที่ปรึกษา ที่ว่าขค.ที่แล้ว
 มักจะมีปัญหาคือ ไม่มีโอกาสไปพบนักศึกษาและบางคนไม่เคยไป
 ศูนย์ฯ เลยคศ. สมานตอบว่า สำหรับเรื่องอาจารย์ที่ปรึกษา
 มีการแต่งตั้งใหม่คือ อาสาขค.ตั้งเดิมขค.เริ่มแรกเขาขาดแล้ว
 ทั้งหมดจะมีอาจารย์ที่ปรึกษาดัง 16 คน ทุกคนจะมีโอกาสไป
 สอนที่ศูนย์พะเยาหมคยกวันเพียงคนเดียวในหลวมนี้ไม่ได้ไป
 ซึ่งตนก็เชื่อว่าขค.ที่มีโอกาสใกล้ชิดกับนักศึกษาจะทำให้ปัญหา
 เรื่องการเรียนการสอนบางอย่างหมคไปได้

● นักกรช่วยทุกคนร่วมพลัง"พัฒนา" 8.30 น. วัน

อ.ชูศักดิ์ ขุนศรี หน.ฝ่ายอาคารสถานที่ วค.แจ้งวว่าขอให้
 นักกรชายทุกคนลงพัฒนาพร้อมกันในวันนี้ (19 มิ.ย.) ตั้งแต่
 เวลา 8.30 น. ที่บริเวณโรงเรียนสาธิต

● "ไหว้ครู" หวังพึ่งสโล ขอ"ชิง" "ลุงวัน"

อ.สุพรรณ วัณขปริษญากุล หน.สำนักกิจการ นศ.วค.
 แจ้งวว่าวันพรุ่งนี้ (20 มิ.ย.) ฝ่ายกิจการนักศึกษาคงจัดพิธี
 "ไหว้ครู" ที่หอประชุมโดยเริ่มตั้งแต่เวลา 8.00 น. เป็นต้น
 ไปและก่อนจะเริ่มพิธีมีการแสดง "สโล ขอ ชิง "ลุงวัน"ควย
 ซึ่งเป็นคณะสโลบมีชื่อเสียงมาก จึงขอเชิญคณาจารย์ทุกท่าน
 โดยทั่วกัน

เลื่อนประชุม ตามที่ฝ่ายแนะแนว นัดประชุมอาจารย์ที่ปรึกษา
 นักศึกษาภาคปกติทุกท่านในวันพุธที่ 19 มิ.ย. 34 เวลา
 14.00 น. นั้นเนื่องจากหลายคณะวิชามีการประชุมในช่วงเวลา
 ดังกล่าวจึงขอเลื่อนการประชุมอาจารย์ที่ปรึกษา เป็นวันพฤหัสบดี
 ที่ 20 มิ.ย. เวลา 13.30 น ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการ