

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

พระศกนกับ ปรางค์ก้องโกลน

ปีที่ 39 ฉบับที่ 151 วันจันทร์ที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2554

ม.ราชภัฏนครฯ ยืนหยัดจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ยังคงยืนหยัดจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสองประเภทคือการแข่งขันเดิน-วิ่ง "ราชภัฏนครฯ มินิมาราธอน" ครั้งที่ 7 ซึ่งด้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และการแข่งขันจักรยานเสือภูเขา "ราชภัฏนครฯ เมทาเท่นไบค์" ครั้งที่ 13 ซึ่งด้วยพระราชทาน สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร สำหรับปีนี้ จะจัดในวันอาทิตย์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2554 โดยช่วงเช้าจะแข่งขันเดิน-วิ่ง ช่วงบ่ายแข่งจักรยานเสือภูเขา

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงพระราชทานนาม ราชภัฏ แก่สถาบัน อีกทั้งเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยและการออกกำลังกาย และเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีและสัมพันธภาพอันดีของครอบครัว ให้ห่างไกลโรค ยาเสพติดและอบายมุข

สำหรับกำหนดการ เดิน-วิ่ง "ราชภัฏนครฯ มินิมาราธอน" ครั้งที่ 7 จะแข่งขันในวันอาทิตย์ ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 06.00 น. ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

คุณสมบัติผู้เข้าแข่งขัน อายุต้องตรงตามประเภทของรุ่นอายุ (พ.ศ.2554 - พ.ศ.เกิด) คณะกรรมการจะตรวจสอบจากบัตรประชาชนของผู้เข้าเส้นชัย 1-10 หากไม่มีหลักฐานแสดง จะให้ผู้เข้าลำดับถัดไปรับรางวัลแทน

สถานที่รับสมัคร วันศุกร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 16.00 - 20.00 น. ณ สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ 84 (ทุ่งท่าลาด) วันเสาร์ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 15.00 - 20.00 น. ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช วันอาทิตย์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 04.00 - 05.30 น. ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

บริการผู้เข้าแข่งขันมีดังนี้ -อาหารมือเย็น วันเสาร์ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 18.00-20.00 น. -อาหารมือเช้า วันอาทิตย์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 05.30-08.30 น. -รับฝากสัมภาระ วันอาทิตย์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 04.30-08.30 น. -ที่พักฟรี (นำเครื่องนอนมาเอง) ที่โรงแรมเนเชียม และจุดกางเต็นท์ บริเวณสนามกีฬากลาง ม.ราชภัฏนครศรีธรรมราช -น้ำดื่ม (ทุก 2 กม. ตลอดเส้นทางการแข่งขัน) ส่วนรายละเอียดการแข่งขันจักรยานเสือภูเขาจะแจ้งให้ทราบต่อไป

สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์ความคิด เกาะติดสถานการณ์



เมนูอาหารถนอมหัวใจ...ไร้ Trans Fat: ตอนที่ 1

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของคนไทย โดยโรคหัวใจที่พบบ่อยคือ "โรคหัวใจขาดเลือด" ซึ่งพบว่ามีอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ยถึงชั่วโมงละ 2-4 ราย มีผู้ป่วยโรคหัวใจเกิดขึ้นใหม่ถึง 21,700 ราย ต่อปี!!! และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่ประเทศสหรัฐอเมริกาและอังกฤษกลับมีอัตราการตายที่ลดลงทั้งนี้เพราะประชาชนของเขาทราบถึงสาเหตุของโรคและอีกประการที่สำคัญภาครัฐและเอกชนร่วมกันป้องกันได้ค่อนข้างมีประสิทธิภาพ

สาเหตุของโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงมีอยู่หลายประการไม่ว่าจะเป็นหลอดเลือดตีบ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การบริโภคไขมันสัตว์เป็นเวลานาน อากาศเครียด และอีกสาเหตุหนึ่งที่สำคัญคือการแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน สำหรับการป้องกันและการรักษาโรค สิ่งที่ต้องคำนึงมากที่สุดคือการกระตุ้นให้คนหันมาป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เป็นอันตราย ได้แก่ การควบคุมอาหารไขมันในเส้นเลือด การควบคุมน้ำตาลในเลือด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และงดการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้เกิดโรคน้อยลง

ผลจากการสู่มเนื้อเยื่อไขมันของผู้ตายด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมาวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ พบข้อค้นพบใหม่คือมีความเข้มข้นของ Trans fat ในเนื้อเยื่อไขมันปริมาณสูง และมีการค้นพบต่อว่าการรับประทานกรดไขมันชนิดนี้เป็นเวลานานจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับคอเลสเตอรอลในเลือด โดยจะทำให้ระดับ LDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดเลวเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่เดียวกันยังกลับปลดระดับ HDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดดีที่ปกป้องหัวใจและหลอดเลือดหัวใจให้ต่ำลงอีกด้วย ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มี Trans fat จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจสูง ผลสำรวจในปี ค.ศ. 1994 คาดว่ามีผู้ป่วยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจที่มีสาเหตุมาจาก Trans fat ในสหรัฐอเมริกาไม่ต่ำกว่า 20,000 ราย นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยสนับสนุนว่าการรับประทาน Trans fat มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง เพิ่มโอกาสการเป็นโรคเบาหวาน อ้วนลงพุง ตับทำงานหนักเพิ่มขึ้น ผู้หญิงมีโอกาสเกิดมะเร็งเต้านมและยังทำให้ตกไข่ยากขึ้นทำให้มีบุตรยาก

เมนูอาหารถนอมหัวใจ...ไร้ Trans Fat: ตอนที่ 1 (ต่อจากหน้า 2)

กระแสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศจำกัดการบริโภค Trans fat ให้น้อยกว่าร้อยละ 1 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการ และหน่วยงานด้านอาหารและยา (FDA) ในหลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา เดนมาร์ก และแคนาดา ได้ออกกฎหมายบังคับให้ผู้ผลิตอาหารแสดงปริมาณ Trans fat บนฉลากโภชนาการเพื่อเป็นข้อมูลให้กับผู้บริโภคตัดสินใจที่จะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตน ในสหรัฐอเมริกาผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างพระเอกคนเหล็ก (อาร์โนลด์ ชวาชแนกเกอร์) ได้รณรงค์และออกกฎแบนการใช้ Trans fat ในผลิตภัณฑ์อาหารที่จำหน่ายภายในรัฐเท็กซัส นอกจากนี้บริษัทผู้ผลิตอาหารรายใหญ่ของโลก เช่น McDonald KFC และ Dunkin Donut เป็นต้น ได้ตระหนักและเห็นโทษของ Trans fat จึงเริ่มประกาศใช้นโยบายเมนูไร้ Trans fat ในผลิตภัณฑ์ของตน ดังปรากฏตัวอย่างในภาพข้างล่าง



เมื่อผู้อ่านได้เรียนรู้โทษจาก Trans fat และรับทราบกระแสการตื่นตัวจากทั่วโลก ผู้เขียนคิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องใกล้ตัว (ภัยเงียบ) ที่ไม่ควรมองข้าม ดังนั้นผู้เขียนคิดว่าท่านผู้อ่านที่สนใจเรียนรู้ดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนจำเป็นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ Trans fat ในประเด็นต่างๆ เช่น Trans fat คืออะไร มาจากไหน กลไกการเกิดโรค รวมทั้งวิธีการป้องกันหรือดูแลตนเองอย่างไร ผู้เขียนขอแนะนำสาระดังกล่าวมาแล้วต่อในตอนที่ 2

สภาคณาจารย์และข้าราชการ กำหนดจัดประชุมคณะกรรมการฯ ครั้งที่ 2 / 2554 ในวันพุธที่ 26 มกราคม 2554 เวลา 13.00 น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมศูนย์วิทยบริการ ชั้น 6 ซึ่งมีวาระประชุมดังนี้ บทบาทของสภาคณาจารย์และข้าราชการ เรื่องการจัดทำแผนปฏิบัติงาน การจัดทำแผนยุทธศาสตร์ การจัดทำโครงการต่าง ๆ และเรื่องข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช และอื่น ๆ ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับบุคลากรของมหาวิทยาลัยทั้งสิ้น

จึงขอเรียนเชิญคณะกรรมการสภาคณาจารย์ฯ ประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน



บรรณาธิการมหาชัยสาร ผศ.ดร บำรุง ศรีนวลปาน

ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางศิริวรรณ จุลทับ , นางณัชฌา นนทโชติ

พิสุจน์อักษร อัดสำเนา นายกองภพ ปรีชาชาญ

สวัสดีค่ะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์พักเที่ยงฉบับวันจันทร์ที่ 24 มกราคม 2554 ตรงกับวันแรม 5 ค่ำ เดือน 2 ปีชาล

รับสมัครด่วน มหาวิทยาลัยประสงค์จะสรรหาผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา ผู้ที่จะสมัครหรือเสนอชื่อต้องเป็นบุคคลภายนอกเท่านั้น สมัครได้ที่สำนักงานอธิการบดี หากมีใครในใจคุณ อย่ารอรีรีบเสนอชื่อภายในวันที่ 24 มกราคมนี้ รายละเอียดการรับสมัครดูจากเว็บไซต์มหาวิทยาลัย

คณะครุศาสตร์ได้รับความไว้วางใจจากส่วนมาตรฐานการศึกษา ให้จัดกิจกรรมพัฒนาอาจารย์ในหัวข้อ การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตามตัวบ่งชี้ กพร. ที่ 1.7 ซึ่งคณะครุศาสตร์จะจัดโครงการอบรมในวันที่ 25 มีนาคม 2554 โดยมี รศ.ดร.พิมพันธ์ุ เดชะคุปต์ มาเป็นวิทยากร จึงขอแจ้งให้ทุกคณะและคณาจารย์ทุกท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม เตรียมสร้างจิตสำนึกให้นักศึกษารักษ์สิ่งแวดล้อม และตระหนักเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม โดยจัดโครงการ “รักษาสีสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมศิลปกรรม และโครงการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม” ในวันที่ 26 มกราคม 2554 และโครงการ “พัฒนาคุณธรรม จริยธรรมและจิตสำนึก หัวข้อ การพัฒนาจิตสู่วิถีชีวิตที่เป็นสุข” ในวันที่ 28 มีนาคม ที่จะถึงนี้

โรงเรียนอนุบาลนครศรีธรรมราช "ณ นครอุทิศ" กำหนดรับสมัครเด็กเข้าเรียนในชั้นอนุบาลปีที่ 1 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (โครงการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการเป็นภาษาอังกฤษ) ประจำปี 2554 ระดับอนุบาล 1 ผู้สมัครจะต้องเป็นเด็กที่เกิดระหว่าง วันที่ 17 พ.ค. 2549-16 พ.ค. 2550 จำนวน 240 คน รับใบสมัครตั้งแต่วันที่ 27 ม.ค. -2 ก.พ. 2554 รับสมัคร 29 ม.ค.- 2 ก.พ. 2554 ณ อาคารเอนกประสงค์ 2 ส่วนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 รับจำนวน 60 คน รับใบสมัครตั้งแต่วันที่ 20-26 มกราคม 2554 รับสมัครตั้งแต่วันที่ 22-26 มกราคม 2554 ณ อาคารเอนกประสงค์ 2

ขอเชิญร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างยั่งยืน ด้วยการค้นหา แนะนำ และส่งผลการดำเนินงานเข้ารับ "รางวัลลูกโลกสีเขียว" ครั้งที่ 13 ประจำปี 2554 ในหัวข้อ วิถีพอเพียง แบ่งปัน ผูกพันดินน้ำป่า ผลงานประเภทชุมชน บุคคล และกลุ่มเยาวชนเปิดรับสมัครผลงานตั้งแต่บัดนี้ถึง 31 มกราคม 2554 ประเภทงานเขียนความเรียงเยาวชนและสื่อมวลชน เปิดรับสมัครผลงานตั้งแต่บัดนี้ถึง 30 มิถุนายน 2554 สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.pttpic.com

ปิดท้ายพักเที่ยงด้วยข้อคิดดี ๆ จากสุภาษิตแต่ดั้ง “อย่าเห็นจิตใจที่ตั้งงามเป็นความโง่เขลา อย่าเห็นความถ่อมตนเป็นความอ่อนแอ ” สวัสดีค่ะ