

# นิทรรศการ

ปีที่ 45 ฉบับที่ 4 วันพฤหัสบดีที่ 26 มิถุนายน พ.ศ. 2557

## ขอเชิญร่วมฟังการแสดงวิสัยทัศน์ การสรรหา ผอ.สนส.เข้านี้

คณะกรรมการสรรหาผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน ได้กำหนดให้ผู้ที่ผ่านการตรวจสอบคุณสมบัติเป็นผู้สมควรดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน จำนวน 2 ท่าน คือ อาจารย์สมพงศ์ เหมือนเพชร และ ดร.วิจิต สุขทร แสดงวิสัยทัศน์ด้วยวาจาต่อคณะกรรมการสรรหาฯ และคณาจารย์ตลอดจนผู้สนใจ ในวันที่ 26 มิถุนายน นี้ ตั้งแต่เวลา 09.30 น.เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมยนต์ทอง สำนักวิทยบริการ ชั้น 6

หลังจากแสดงวิสัยทัศน์ด้วยวาจาต่อคณะกรรมการสรรหาฯแล้วเสร็จ ผู้สมัครทั้งสองท่านจะเข้ารับการสัมภาษณ์จากคณะกรรมการสรรหาฯ ในเวลา 13.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 3 สำนักงานอธิการบดี

กระบวนการดำเนินการสรรหาฯขั้นตอนต่อไป คือ คณะกรรมการสรรหาฯจัดทำประกาศรายชื่อผู้ผ่านการสรรหาและจัดทำบัญชีรายชื่อผู้ผ่านการสรรหาตามลำดับตัวอักษร พร้อมประวัติข้อมูลรายละเอียดเสนอต่อสภามหาวิทยาลัยเพื่อพิจารณาต่อไป

จึงขอเชิญผู้สนใจทุกท่านร่วมฟังการแสดงวิสัยทัศน์ในครั้งนี้ ตามวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว

## กำหนดการฝึกซ้อมพิธีพระราชทานปริญญาบัตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช กำหนดการฝึกซ้อมพิธีพระราชทานปริญญาบัตรดังนี้ บัณฑิตมหาบัณฑิต ดุษฎีบัณฑิต ลงทะเบียนรายงานตัวพร้อมรับเอกสารคู่มือฝึกซ้อมและชุดครุยตามสาขาที่สั่งจอง ในวันที่ 2 สิงหาคม 2557 เวลา 13.00-16.30 น. ณ กองพัฒนานักศึกษา และเข้ารับการฝึกซ้อมในระหว่างวันที่ 3-5 สิงหาคม 2557 เวลา 08.00-17.00 น. ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช โดยฝึกซ้อมใหญ่วันที่ 5 สิงหาคม นี้

บัณฑิต มหาบัณฑิต ดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช รับพระราชทานปริญญาบัตรในวันที่ 8 สิงหาคม 2557 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (ภาคป่าาย)

## จังหวัดนครศรีธรรมราช เตรียมความพร้อมรับเสด็จ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

จังหวัดนครศรีธรรมราช เตรียมความพร้อมรับเสด็จ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งมีหมายกำหนดการจะเสด็จพระราชดำเนินทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดกระบี่ระหว่างวันที่ 16-18 กรกฎาคม 2557

เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน ที่ผ่านมา ที่ห้องประชุมศรีวิชัย ชั้น 5 ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช นายอภิรักษ์ ซื่อธานุวงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นประธานประชุมคณะกรรมการและคณะทำงานศูนย์ประสานงานโครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีว่าที่ ร.ต.ฐิตวัฒน์ เชาวลิต พร้อมด้วยนายศิริพัฒ พัทมกุล รองผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช และหัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการ เจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุมพร้อมเพรียงกัน

ซึ่งการประชุมครั้งนี้มีประเด็นสำคัญ คือ การเตรียมความพร้อมเพื่อรับเสด็จพระราชดำเนิน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งมีหมายกำหนดการจะเสด็จพระราชดำเนินทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจในพื้นที่ จังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดกระบี่ ระหว่างวันที่ 16-18 กรกฎาคม 2557 โดยในส่วนของจังหวัดนครศรีธรรมราช จะเสด็จพระราชดำเนินทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจในพื้นที่ 4 จุด คือ พื้นที่ส่งเสริมการผลิตข้าว หมู่ที่ 7 ตำบลชะเมา อำเภอปากพนัง ,พื้นที่ป่าพรุเสม็ดขาว มูลนิธิชัยพัฒนา หมู่ที่ 11 ตำบลการะเกด อำเภอเชียรใหญ่ ,พระตำหนักอำเภอปากพนัง ตำบลหูล่อง อำเภอปากพนัง และพื้นที่นาข้าว นาทุ่ง และป่าจาก ตำบลขนานนาก อำเภอปากพนัง ทั้งนี้เพื่อให้การรับเสด็จพระราชดำเนินดังกล่าวเป็นไปอย่างสมพระเกียรติ โดยเบื้องต้นคณะส่วนล่วงหน้าจะเดินทางมาตรวจพื้นที่และประชุมเตรียมการรับ เสด็จฯ ในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราชในระหว่างวันที่ 25-27 มิถุนายนนี้

สำหรับพื้นที่เสด็จพระราชดำเนินในครั้งนี้ เป็นพื้นที่ดำเนินงานในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริที่เข้าไปส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยพื้นที่ส่งเสริมการผลิตข้าว วิสาหกิจชุมชนผลิตข้าวอินทรีย์บ้านอ่าวตะเคียน หมู่ที่ 7 ตำบลชะเมา อำเภอปากพนัง มีการส่งเสริมพัฒนาการรวมกลุ่มผลิตข้าวครบวงจร มีการขยายเครือข่ายชาวนา เพื่อสร้างความมั่นคงอาชีพทำนา ในพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนัง และพื้นที่นาข้าว นาทุ่ง และป่าจาก ตำบลขนานนาก อำเภอปากพนัง ที่มีการรวมตัวของพี่น้องเกษตรกรอย่างเหนียวแน่น ในการเปลี่ยนแปลงสภาพการใช้ที่ดิน เพื่อแก้ปัญหาการจัดการน้ำโดยชุมชน เพื่อสร้างความมั่นคงในอาชีพ จนกลายเป็นชุมชนต้นแบบในการบริหารจัดการน้ำ ให้ทุกอาชีพสามารถอยู่ร่วมกันได้ ทั้งในส่วนของการทำนาข้าวพื้นเมือง ของกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์จากน้ำจืด ,กลุ่มประมงลำน้ำและเพาะเลี้ยงกุ้ง ของกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์จากน้ำกร่อย และกลุ่มประมงพื้นบ้านชายฝั่ง ของกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์จากน้ำเค็ม

## มะนาว บวก เต้าหู้ อาหารเสริมอายุวัฒนะ

พักยกจากข่าวสารทางวิชาการ มาอ่านเรื่องของสุขภาพสักนิด วันนี้นำมาขยี้สาร คอลัมน์ “รักสุขภาพ” นำเอาสาระดีๆ มีประโยชน์ในราคาแสนถูกมาให้ลองปฏิบัติกันค่ะ โดยมอบให้ “น้ำเต้าหู้ กับมะนาว” เป็นพระเอก นางเอก มาเริ่มกันเลยที่น้ำเต้าหู้ 1 ถูง ไม่ใส่น้ำตาล ไม่เย็น ไม่ร้อน บวกกับมะนาว 1 ลูก แล้วคนให้ เข้ากัน ลักษณะของน้ำเต้าหู้จะเปลี่ยนไปเป็นไขข้น คล้ายชีสแลค หรือ คล้ายๆ วุ้นและๆ หรือ โจ๊ก หน้าตาจะไม่สวยแต่คุณค่าสูง นพ.สมเกียรติ อธิคมกุลชัย จักษุแพทย์ โรงพยาบาลเอกชัย จ.สมุทรสาคร ได้แนะนำคนใช้ดื่ม น้ำนมถั่วเหลือง+ผสมน้ำมะนาว อาหารเสริมอายุวัฒนะสรรพคุณโดยรวม เป็นอาหารเสริมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของร่างกายสมอง และสายตา หากดื่มเป็นประจำทุกวันมีสรรพคุณที่โดดเด่นดังต่อไปนี้คือ

1.ช่วยให้ระบบเส้นเลือดฝอยทั่วร่างกาย มีความยืดหยุ่นดี ไม่เปราะหรือแตกง่าย ดังนั้น คนที่มีปัญหาเส้นเลือดฝอยเปราะ แตกง่าย และมีเลือดออกตามร่างกาย เช่น เลือดออกที่ใต้เยื่อบุตาขาว หรือในผู้หญิงที่มักจะมีเลือดรอยจ้ำ เขียวช้ำเวลาถูกกระทบกระแทก หรือในผู้สูงอายุที่มักจะมีเลือดออกใต้ผิวหนัง ก็ช่วยให้ดีขึ้น และยังเชื่อว่าสามารถป้องกัน โรคเส้นเลือดในสมองตีบตัน หรือแตกได้เช่นกัน (ป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต)

2.ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ต้านทานโรคติดเชื้อได้ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย เช่น ในคนที่ เป็นโรคเรื้อรังที่ริมฝีปากหรือบริเวณอวัยวะเพศ จะช่วยลดหรือหยุดการกำเริบซ้ำได้ หรือในรายที่ภูมิคุ้มกันไม่ค่อยดี เป็นไข้ ไอ เจ็บคอบ่อยๆ ก็จะช่วยให้อัตราการป่วยลดลงได้เช่นกัน

3.ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนเลือด ทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้เต็มที่ สมองแจ่มใส ไม่มีนงง ร่างกายสดชื่น(ผู้สูงอายุที่มีอาการมึนงง เชื่องช้า และเดินเซ จะเห็น การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นชัดเจน ) สามารถทนต่อการทำงานตรากตรำที่ต้องอดหลับอดนอนได้ดีขึ้น เช่น นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่ต้องคร่ำเคร่ง ใช้สมอง ทบทวน ตำราใกล้สอบ หรือ ผู้ที่ต้องทำงาน หรือขับรถทางไกลในเวลาค่าคืนเป็นประจำ

4.ช่วยให้เนื้อเยื่อต่างๆของร่างกาย แข็งแรง สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ดี บาดแผลทุกชนิดจะหายเร็วขึ้น และช่วยให้รากผมแข็งแรง บรรเทาปัญหาผมร่วงในหญิงวัยทองได้

5.เมื่อสุขภาพโดยรวมดีขึ้น ก็จะทำให้สมรรถภาพทางเพศดี ตามไปด้วย

6.จากคุณสมบัติต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ของวิตามินซีในมะนาว และสารไอโซฟลาโวนในถั่วเหลืองช่วยป้องกันมะเร็ง

ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะคะ เครื่องดื่มที่ดีกับสุขภาพราคาแก้วหนึ่งไปเกิน 10 บาท แต่ให้คุณค่ามหาสาร



ผลิตโดยงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

สวัสดิ์ดีจะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์ฟ้าเทียนประจำวันพฤหัสบดีที่ 26 มิถุนายน 2557 ตรงกับแรม 14 ค่ำ เดือน 7 ปีมะเมีย

26 มิถุนายน วันรำลึกถึง "สุนทรภู่" กวีชาวไทยที่มีชื่อเสียงก้องโลก โดยเฉพาะกลอนนิทานเรื่อง "พระอภัยมณี" จนได้รับยกย่องจากองค์การยูเนสโกให้เป็นบุคคลสำคัญของโลก ด้านงานวรรณกรรม หรือ "มหากวีแห่งรัตนโกสินทร์" หรือ "เชคสเปียร์แห่งประเทศไทย" วันนี้มีมหาชัยสารขอรำลึกถึงกวีเอกผู้เลื่องชื่อ ด้วยบทกลอนบางตอนจาก สุภาภิตสอนหญิงคะ

จะพูดจาปราศรัยกับใครนั้น  
อย่าตะคั่นตะคอกให้เคืองหู  
ไม่ควรพูดอ้ออึ้งขึ้นมึงกู  
คนจะหลู่ลวงลามไม่ขามใจ

การประเมินผลการปฏิบัติงานและการเลื่อนค่าตอบแทนของพนักงานราชการ รอบการประเมินครั้งที่ 2 ประเมินผลการปฏิบัติงานระหว่างวันที่ 1 เมษายน ถึง 30 เมษายน 2557 งานนิติการและการเจ้าหน้าที่ ย้ำเตือนมาว่า ตั้งแต่บัดนี้จนถึง 30 กันยายน 2557 ผู้ประเมิน ต้องติดตามความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานตามแผนการปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่ 1 รวมทั้งคอยให้คำปรึกษา แนะนำและช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติงานเพื่อให้พนักงานราชการสามารถปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายและผลสำเร็จของงานที่กำหนด

เช่นเดียวกับการประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลการปฏิบัติงานของลูกจ้างประจำของส่วนราชการ รอบการประเมินครั้งที่ 2 การประเมินผลการปฏิบัติงานระหว่างวันที่ 1 เมษายน ถึง 30 เมษายน 2557 ขอให้ผู้ประเมินติดตามความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานตามแผนการปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่ 1 รวมทั้งคอยให้คำปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติงานเพื่อให้พนักงานราชการสามารถปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายและผลสำเร็จของงานที่กำหนด เช่นกัน

เข้าสู่โหมดตรวจรณรงค์ประหยัดพลังงานกันอีกแล้ว วันนี้ขอนำปฏิบัติการ 3 หนึ่ง ชาวใต้ร่วมมือ ลดใช้ไฟฟ้า ฝ่าวิกฤตพลังงาน “1 ดวง 1 องศา 1 เครื่อง” ปิดไฟ 1 ดวง ปรับแอร์เพิ่มขึ้น 1 องศา และปิดแอร์ 1 เครื่อง ขอขยายความอีกสักนิดปิดไฟ 1 ดวง หมายถึง ให้ปิดไฟ 1 ดวง เช่นจากปกติเปิดไฟ 10 ดวง ให้เหลือเปิดเพียง 9 ดวง ปรับอุณหภูมิเพิ่มขึ้น 1 องศา หมายถึง หากเปิดแอร์ที่ 25 องศาเซลเซียส จะลดการใช้ไฟฟ้าได้ร้อยละ 10 ปิดแอร์ 1 เครื่อง หมายถึง กรณีมีแอร์ตั้งแต่ 2 เครื่องขึ้นไป ขอให้ปิดแอร์ลง 1 เครื่อง ขอให้ร่วมมือกันประหยัดพลังงานไฟฟ้าก่อนภาวะวิกฤตจะมาถึงนะคะ

ปิดท้ายฟ้าเทียนวันนี้ด้วยข้อคิดดี ๆ จากวิลเลียม เชคสเปียร์ “แม่น้ำสายหนึ่งมักเกิดจากสายธารเล็กๆ แม้แต่มหาสมุทรก็ยังมีบางเวลาที่แห้งผากผิดปกติ สิ่งที่เราหวังมากที่สุด ผลสุดท้ายมักล้มเหลวสิ่งที่เราตั้งความหวังไว้ต่ำที่สุด มักจะสำเร็จอย่างคาดคิดไม่ถึง” สวัสดิ์ดีคะ