



**ปีที่ 45 ฉบับที่ 7 วันอังคารที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2557**

**จังหวัดนครศรีธรรมราช เตรียมการรับเสด็จสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม  
ราชกุมารี เสด็จปฏิบัติพระราชกรณียกิจ ในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ระหว่างวันที่ 16-18 กรกฎาคม 2557**

พล.อ.อ.ธีระพล คล้ายพันธ์ รองสมุหราชองครักษ์ และนายอภิรักษ์ ชี้อาณวงศ์ ผู้ว่าราชการ  
จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นประธานการประชุมเตรียมการรับเสด็จ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม  
ราชกุมารี

ด้วยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จปฏิบัติพระราชกรณียกิจในพื้นที่จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ระหว่างวันที่ 16-18 กรกฎาคม 2557 โดยเสด็จประทับเครื่องบินพระที่นั่งจากท่าอากาศยาน  
นานาชาติกองทัพอากาศ ถึงท่าอากาศยานนครศรีธรรมราช ในวันที่ 16 กรกฎาคม 2557 เวลา  
ประมาณ 15.30 น. วันที่ 17 กรกฎาคม 2557 เวลาประมาณ 08.45 น.สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยาม  
บรมราชกุมารี เสด็จฯ ทรงเปิดห้องสมุดประชาชน “เฉลิมราชกุมารี” อำเภอช้างกลาง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช เวลาประมาณ 14.15 น. เสด็จฯ ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจ ณ พื้นที่ป่าพรุเสม็ดขาว มูลนิธิ  
ชัยพัฒนา หมู่ที่ 11 ตำบลกระแจะ อำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

วันที่ 18 กรกฎาคม 2557 เวลาประมาณ 08.30 น. สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราช  
กุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจ ณ พื้นที่ส่งเสริมการผลิตข้าว บ้านอ่าวเคียน หมู่ที่ 7  
ตำบลชะเมา อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ต่อจากนั้นเสด็จฯ ณ พื้นที่นาข้าว นาทุ่ง และป่าจาก  
ตำบลขนานนาก อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช และ เสด็จพระราชดำเนิน ณ พระตำหนักประทับ  
แรมอำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช และ เวลาประมาณ 13.00 น. เสด็จฯ กลับกรุงเทพมหานคร  
จังหวัดนครศรีธรรมราช จึงขอเชิญชวนชาวนครศรีธรรมราช เฝ้ารับ-ส่งเสด็จ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ  
สยามบรมราชกุมารี โดยพร้อมเพรียงกัน สำหรับรายละเอียดต่าง ๆ จังหวัดจะแจ้งให้ทราบในโอกาสต่อไป

## โครงการปลูกปัญญา 2

โครงการปลูกปัญญา 2 ขั้นตอนที่ 2 (หรือระยะที่ 2) ใกล้จะถึงรอบการเข้ารับการอบรมอีกครั้ง จากจำนวนผู้สมัครในครั้งแรก (รวมทั้งเก็บตกนอกบัญชีอีกเล็กน้อย) โดยมียอดรวม 117 ราย หลังการประชุมเมื่อปลายวันพุธที่ 25 มิถุนายน 2557 ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมศูนย์วัฒนธรรม และบัดนี้สามารถสรุปและบอกกล่าวได้ดังนี้

1. บางรายส่งผลงานทางวิชาการฉบับจริงมาแสดงเพื่อยืนยันความก้าวหน้า 20 % ตามข้อกำหนด แต่เป็นเอกสารประกอบการสอน (ระดับ ผศ.) และเอกสารคำสอน (ระดับ รศ.) ซึ่งเป็นผลงานที่ตรวจกันภายในมหาวิทยาลัย ส่วนผลงานที่ถูกต้องคือผลงานที่ต้องส่งตรวจนอกรั้วมหาวิทยาลัย ซึ่งได้แก่ ผลงาน ไม่น้อยกว่า 20 % ที่เป็น “ตำรา/หนังสือ” 1 ชิ้น (ระดับ ผศ.) หรือผลงานไม่น้อยกว่า 20 % ที่เป็น “ตำรา/หนังสือ” และ “งานวิจัย” รวม 2 ชิ้น (ระดับ รศ.) เท่านั้น

2. บางรายส่งผลงานครบ 2 บท (ประมาณ 20 %) เป็นตัวแทนของตำราฉบับจุ่มจิม คือ บทที่ 1 มีจำนวน 4 หน้า และบทที่ 2 จำนวน 8 หน้า ดังนั้นจากวันนี้ถึงวันที่ 11 กรกฎาคม 2557 ต้องปรับปรุงให้มีจำนวนที่เพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม ประมาณบทละ 15 - 25 หน้า เป็นต้น

3. ส่วนใหญ่ของผู้เข้าประชุมเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2557 ได้จัดส่ง “แบบตอบรับ/ยืนยัน” ว่ามีผลงานไม่น้อยกว่า 20 % และยืนยันการเข้ารับการอบรมในวันที่ 11 - 13 กรกฎาคม 2557 แต่ยังไม่ส่งผลงานฉบับจริงเพื่อยืนยัน ขอความกรุณาเร่งส่งผลงานภายในวันที่ 7 กรกฎาคม 2557

สำหรับท่านที่เข้าเกณฑ์ข้อ 3 นี้ ขอให้ใช้เวลาที่เหลือก่อนถึงกำหนดการอบรมเพื่อเร่งรัดปรับปรุงผลงานที่ทำไว้แล้วให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

4. สำหรับท่านที่ไม่ได้เข้าร่วมรับการอบรมที่เริ่มมาตั้งแต่วันที่ 18 เมษายน 2557 ณ โรงแรม ทวิน โลตัส นั้น จึงยังไม่ได้รับโอกาสให้เข้ารับการอบรมในขั้นตอนที่ 2 และขอแจ้งให้ทราบว่ามหาวิทยาลัยจะจัด “โครงการปลูกปัญญา 2” ให้อีกในเร็ว ๆ นี้

ท่านที่ต้องการส่งผลงาน “ตำรา/หนังสือ” ฉบับจริง (20 % หรือไม่น้อยกว่า 2 บท) หรือต้องการสอบถามข้อสงสัย ต้องการปรึกษาหารือ หรืออื่น ๆ โปรดติดต่อที่ รศ.พร พวงกิม ศูนย์วิทยาศาสตร์ ห้อง 13107 หมายเลขโทรศัพท์ 081-2737317

**มหาวิทยาลัยฯ ขอความร่วมมือจากทุกหน่วยงานร่วมกันประหยัดพลังงานไฟฟ้า โดยการ หลีกเลี้ยง / ลดใช้ไฟฟ้าในช่วงเวลา 13.30 - 16.30 น. และ 18.30 - 22.30 น. ปิดทันทีเมื่อไม่ใช้งาน ใช้ไฟแสงสว่างเท่าที่จำเป็น ถอดปลั๊กอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน และตั้งอุณหภูมิ เครื่องปรับอากาศที่ 27 องศาเซลเซียส “วิกฤตพลังงาน จะผ่านไปด้วยดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของทุกคน”**

## เป็นหวัดป้องกันได้ด้วยสารกิน



ภาวะอากาศของไทยและทั่วโลกเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง ทำให้หลายคนมีปัญหาสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะโรคหวัด ส่วนจะเป็นมากเป็นน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับสภาพภูมิคุ้มกันร่างกายของแต่ละคน ถ้าหากว่าร่างกายอ่อนแอหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็มักจะถูกเจ้าเชื้อไวรัสหวัดจู่โจมได้ง่ายๆ สำหรับปัจจัยที่ช่วยในการป้องกันหวัดที่ให้ผลเสมอก็คือ หมั่นล้างมือให้สะอาดและใช้ช้อนกลาง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เสริมภูมิคุ้มกันร่างกายด้วยอาหารที่มีสารอาหารในการป้องกันหวัด เช่น อาหารที่มีวิตามินซีสูง ดื่มน้ำมากๆ ทั้งนี้ มีอาหารหลายชนิดที่อาจให้ผลในการช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย ป้องกันหรือลดความรุนแรงของหวัด ดังนี้

1. อาหารรสเผ็ดรวมทั้งเครื่องเทศ เช่น กระเทียมต้นหอม พริก ลดอาการคัดจมูก ช่วยให้หายใจโล่งขึ้น
2. กระเทียม ช่วยลดอาการหวัดจะเต็มลงในอาหารหรือเคี้ยวสดๆ วันละ 1 – 2 กลีบก็ได้
3. ดื่มน้ำมากๆ แทนที่จะดื่มกาแฟ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาจดื่มน้ำผลไม้คั้นสดบ้างเพื่อเสริมวิตามินซี เครื่องดื่มร้อนที่ช่วยได้ เช่น ชา น้ำมะนาวอุ่นๆ จะช่วยลดเสมหะได้
4. ชุปไก่อร่อนๆ ช่วยลดอาการคัดจมูก อาจเติมผักหลายๆ สี เพื่อเพิ่มสารแอนติออกซิแดนต์ ทำให้อารมณ์ดี ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี
5. สารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น บีตาแคโรทีน(วิตามินเอ) วิตามินซี วิตามินอี ช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อ ผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น แครอท ผักใบเขียวจัด ส้ม ฝรั่ง องุ่น แคนตาลูป มะละกอสุก เป็นต้น

ที่มา : facebookมูลนิธิหมอยาบ้านอั้งถึงใน **ผิตพลาต | การอ้างอิงการเชื่อมโยงหลายมิติไม่ถูกต้อง**เมื่อ 26 มิ.ย. 2557



ผลิตโดยงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

สวัสดิ์จะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์ฟ้าเที่ยงประจำวันอังคารที่ 1 กรกฎาคม 2557 ตรงกับวันขึ้น 5 ค่ำ เดือน 8 ปีมะเมีย

เริ่มข่าวแรกกับการเคลื่อนไหวของการประเมินคุณภาพการศึกษาภายในมหาวิทยาลัยระดับ สำนัก สถาบัน ในวันที่ 4 กรกฎาคม 2557 งานบัณฑิตศึกษา และในวันที่ 22 กรกฎาคม 2557 สถาบันวิจัยและพัฒนา ส่วนในระดับคณะจะเริ่มจากคณะครุศาสตร์ ประเมินในวันที่ 8 กรกฎาคม 2557 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประเมินในวันที่ 9 กรกฎาคม 2557 คณะวิทยาการจัดการ ประเมินในวันที่ 10 กรกฎาคม 2557 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ประเมินในวันที่ 15 กรกฎาคม 2557 และคณะมนุษยศาสตร์ฯ ประเมินระหว่างวันที่ 15 – 16 กรกฎาคม 2557 และการประเมินคุณภาพการศึกษาภายในระดับมหาวิทยาลัย ประเมินในระหว่างวันที่ 19 – 20 สิงหาคม 2557 ซึ่งมีรศ. ดร. วัน เดชพิชัย มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ รศ.จарุยา ขอพลอยกลาง มทร. ศรีวิชัย ผศ.ดร.เกียรติกำจกร กุศล มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ผศ.ดร. นพดล จันระวัง มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต และอาจารย์ศุภชัย คำคำ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เป็นคณะกรรมการประเมิน

ทางด้านสถานีวิทยุเสียงมหาชัย ยังคงงดออกอากาศ ตามประกาศของ คสช.ที่ ให้วิทยุชุมชนที่ได้รับอนุญาตทดลองประกอบกิจการ จาก กสทช. ยื่นแบบความประสงค์เพื่อขออนุญาตได้ที่ กสทช. เขตพื้นที่ ซึ่งอยู่ระหว่างดำเนินการตรวจสอบเครื่องส่งและโมดิไฟย เครื่องส่งให้เข้าตามหลักเกณฑ์ที่ กสทช.กำหนด ดีเจสถานี เลย์ผันตัวเองมานั่งเขียนข่าวให้มหาชัยสารแทน

สโมสรบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชของเรา เริ่มขับเคลื่อนโครงการลีลาศเพื่อสุขภาพต้อนรับปีการศึกษาใหม่กันแล้ว ผีกสอนฟรี สำหรับท่านที่สนใจทั่วไป ทุกเพศทุกวัย ฟรี ดำเนินการสอนโดย อาจารย์เฉลียว จูพันธ์และอาจารย์สุภาวดี หนูเจริญ รวมไปถึงบุคลากรผู้มากประสบการณ์จาก คณะและหน่วยงานต่างๆ ใช้สถานที่เรียน ณ อาคารหอสมุดเก่า วันจันทร์ อังคาร พุธ สบตี เวลา 17.00-19.00 น.

ข่าวดีจากงานการเงินถึงพนักงานมหาวิทยาลัยตามสัญญาทุกท่าน ขณะนี้งานการเงินได้เข้าเงิน ตกเบิกเงินเพิ่มตามคุณสมบัติตั้งแต่เดือนมกราคม 2557 – มิถุนายน 2557 ให้ท่านแล้ว

จังหวัดนครศรีธรรมราช จัดการประกวดโครงการดีเด่นจังหวัดนครศรีธรรมราช ปี พ.ศ. 2557 โดยเปิดโอกาสให้หน่วยงานทุกระดับในจังหวัด และภาคประชาสังคม สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 7535 6952 หรือเว็บไซต์จังหวัดนครศรีธรรมราช [www.nakhonsithammarat.go.th](http://www.nakhonsithammarat.go.th) หัวข้อข่าว ประชาสัมพันธ์

ปิดท้ายด้วยคำคมจากขงเบ้ง \* เพราะแสวงหา มิใช่เพราะรอดอย เพราะเชี่ยวชาญ มิใช่เพราะโอกาส เพราะสามารถ มิใช่เพราะโชคช่วย ดังนี้แล้ว "ลิขิตฟ้าหรือจะสู้มานะตน"