



ปีที่ 45 ฉบับที่ 65 วันศุกร์ที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2557

## ขอเชิญแจ้งความประสงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ภายในวันที่ 17 ตุลาคม นี้

กองพัฒนานักศึกษา ขอเชิญบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชทุกท่าน ที่มีความประสงค์จะตรวจสุขภาพประจำปี 2557 แจ้งความประสงค์ตรวจสุขภาพภายในวันที่ 17 ตุลาคม นี้ ณ เคาน์เตอร์ลงเวลาสำนักงานอธิการบดี และที่ฝ่ายพยาบาล

สำหรับโปรแกรมการตรวจสุขภาพ เป็นรายการตรวจตามเกณฑ์กระทรวงการคลัง โดยการชำระค่าบริการเป็นเงินสด และนำไปเสร็จไปเบิกที่ต้นสังกัด ยกเว้นหน่วยงานราชการที่มีความประสงค์ให้แจ้งเก็บเงินจากหน่วยงานโดยตรง โดยแบ่งการตรวจออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. การตรวจสำหรับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี (ค่าตรวจ 360 บาท) โดยมีรายการตรวจสุขภาพดังต่อไปนี้ ตรวจร่างกายโดยแพทย์ ตรวจเอกซเรย์ปอด ตรวจปัสสาวะ ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด
2. การตรวจสำหรับผู้ที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป (ค่าตรวจ 910 บาท) โดยมีรายการตรวจสุขภาพดังต่อไปนี้ ตรวจร่างกายโดยแพทย์ ตรวจเอกซเรย์ปอด ตรวจปัสสาวะ ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด ตรวจปริมาณน้ำตาลในเลือดเพื่อดูภาวะเบาหวาน ตรวจระดับไขมันในเลือด ตรวจการทำงานของไต ตรวจการทำงานของตับ และตรวจกรดยูริก

สิทธิการรักษาพยาบาลแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ เบิกได้ในมหาวิทยาลัย (เฉพาะเจ้าของสิทธิเท่านั้น) เบิกได้นอกมหาวิทยาลัยจ่ายเงินวันตรวจและเบิกไม่ได้ประกันสังคมจ่ายเงินวันตรวจ

โดยแพทย์จากโรงพยาบาลค่ายวชิราวุธนครศรีธรรมราช จะมาบริการตรวจสุขภาพในวันที่ 31 ตุลาคม 2557 ตั้งแต่เวลา 07.00-10.00 น. ณ อาคารพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

สำหรับท่านที่ยังไม่มีบัตรของโรงพยาบาลค่ายวชิราวุธ ติดต่อทำบัตรได้ที่ อาคารพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

## การใช้ชีวิต

### วิชัย บุญชูดวง

ผมเคยเขียนเกี่ยวกับการใช้ชีวิตหลายครั้งแล้ว ล้วนแต่เป็นเชิงวิชาการครั้งนี้ขอแนะนำทัศนะการใช้ชีวิตของคนดังที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว มาให้ท่านได้พิจารณาเพื่อนำไปปรับใช้ให้ได้ประโยชน์ ดังนี้

#### 1) เคลือบปรับสร้างสุขภาพง่าย ๆ สไตร์ แนน – ชลิดา เฟื่องอารมณ

“ตื่นเช้ามายิ้มกับตัวเองก็ทำให้มีความสุขได้แล้วนะคะ นี่เป็นเคล็ดลับง่ายๆที่แนนทำทุกวัน ซึ่งแนนได้มาจากการไปปฏิบัติธรรม แล้วทุกวันแนนใช้ชีวิตแบบปล่อยวางมากขึ้น แนนอยากแนะนำให้ทุกคนลองหากิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขแล้วพยายามทำให้มันเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน อย่างแนนชอบเล่นโยคะมาก ฟឹกมาเกือบ 20 ปีแล้ว ดังนั้นการได้ไปฝึกโยคะในแต่ละวัน มันทำให้ชีวิตเรามีความสุขแล้ว และอย่าลืมดูแลสุขภาพกายด้วยนะคะ โดยส่วนตัวแนนเชื่อคำกล่าวที่ว่า You are what you eat เราจะกินอย่างไร มันก็ส่งผลให้ร่างกายเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นการเลือกกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ ย่อมส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแน่นอน”

#### 2) เคล็ดลับสร้างสุขภาพง่าย ๆ สไตล์ นี้อต – วรฤทธิ เฟื่องอารมณ

“ผมว่าการตื่นมาแล้วพบว่าเรายังหายใจอยู่ก็เป็นสุขแล้วนำ ส่วนใหญ่ผมไม่ค่อยซีเรียสกับปัญหาทุกเรื่องอยู่แล้ว ผมว่าถ้าเรารู้จักมองมันให้ถูกทาง ไม่ว่าจะปัญหาอะไรก็ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้หรอก แต่คนที่ทุกข์ คือ คนที่เอาตัวไปคลุกอยู่กับปัญหาจนหลอมรวมเป็นส่วนหนึ่งกับมันและหาทางออกจากมันไม่ได้ เราควรเอาตัวเราออกมาจากปัญหาแล้วตั้งคนเป็นผู้มองเข้าไปในปัญหา เพียงแค่นี้เราก็จะเห็นทางแก้ปัญหานั้นได้เร็วขึ้น ผมเชื่อครับว่า ทุกปัญหามีทางออก แต่การจะเจอทางออกเร็วช้ามันอยู่ที่ตัวเรามากกว่า”

#### 3) จากเรื่องรักเพื่อเรียนรู้สุข ของ เจ๊ียบ – วรธรรณา วีรยวธรณ นักร้อง นักแต่งเพลงมากความสามารถ

“ช่วงเวลาที่ทุกข์ที่สุด เจ๊ียบผ่านมาได้ด้วยกำลังใจจากตัวเอง คนรอบข้าง และการนั่งสมาธิ สวดมนต์ตามดูความเป็นไปของใจตัวเอง อย่างการสวดมนต์ขอแนะนำให้สวดแบบที่มีคำแปลภาษาไทยด้วย เราจะได้เข้าใจหัวใจของพุทธศาสนาว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่เราอยากและพอใจก็เป็นทุกข์ ทุกคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องจริงทั้งหมด แล้วพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราพึ่งพาอะไรเลยนอกจากตัวเองไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรืออะไรที่จะบันดาลให้คุณเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ได้ นอกจากการกระทำของตัวเอง บางคนรู้สึกว่าการทุกข์ที่เจอมันทุกข์มาก ทนไม่ไหวจะตายให้ได้ เจ๊ียบขอบอกเลยว่า มันจะไม่ไปถึงจุดนั้นหรอก คนเราไม่มีใครตายเพราะทุกข์ แต่ตายเพราะไม่สู้มากกว่า

การใช้ชีวิต (ต่อจากหน้า 2)

ส่วนการนั่งสมาธิ ทำให้เจ็บบได้คิดทบทวนว่าที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตอย่างประมาทมาก โดยเฉพาะในเรื่องที่มันนอนใจว่า เจ็บบกับบ (สามีของเจ็บบซึ่งเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถยนต์) เราจะสุขภาพดีแล้วแก่ตายไปด้วยกัน แต่ใครจะไปก่อนไปหลังเท่านั้น เราหลงลืมไปว่าการตายเกิดได้ทุกขณะ โดยเฉพาะในเวลาที่เราประมาทเราน่าจะฉลาดพอที่จะตระหนักในเรื่องสำคัญแบบนี้ และเพราะเหตุนี้เอง มันทำให้เราพลาดการทำสิ่งดี ๆ ใ้กันไปมากมาย

ความสุข ความทุกข์ มันอยู่กับเราไม่นาน อย่างการจากไปของบทำให้เจ็บบได้เรียนรู้ที่จะทุกข์ให้เป็นพอเราทุกข์เป็นคราวนี้เมื่อทุกข์มาเราก็จะไม่ดำดิ่งมาก เมื่อสุขก็ไม่สุขมาก เพราะเรารู้แล้วว่าในระหว่างที่เราสุข ทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ เจ็บบคิดว่าทุกข์ที่ผ่านมาในชีวิตเป็นทุกข์ที่ธรรมชาติสรรให้ ในเวลาที่ถูกต้องที่เราเลยสามารถผันทุกข์นั้นให้เป็นพลังงานด้านบวกได้ในที่สุด”

ผมขอจบด้วยคำกล่าวของ หนูดี - วนิษา เรช ผู้เชี่ยวชาญด้านอัจฉริยภาพ ที่ว่า “มนุษย์ก็พยายามหาวิธีเอาชนะธรรมชาติเสมอได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง แต่สิ่งที่ดีที่สุดก็ยังไม่พ้นทำตามธรรมชาติตามที่โลกนี้กำหนดไว้แล้วก่อนเราเกิดมา ดังนั้นเราต้องหันมานอนแต่หัวค่ำ ลองตื่นเช้าโดยไม่ต้องใช้นาฬิกา แล้วจะรับรู้ได้เองว่าเวลาสดชื่นจริง ๆ นั้น สมองเราสดใสได้ขนาดไหน” สรุป การใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดีและมีพลังควรใช้ชีวิตตามนาฬิกาชีวิต

กำหนดการโครงการเตรียมความพร้อมรองรับการประเมินคุณภาพการศึกษาภายในระดับมหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2557 วันที่ 27 ตุลาคม 2557 ณ ห้องประชุมพรหมโยธี

วันจันทร์ที่ 27 ตุลาคม 2557

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 – 08.30น.  | ลงทะเบียน                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 08.30 – 08.45น.  | กล่าวรายงานโครงการ โดย ผศ.ดร.สมพร เรืองอ่อน รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา                                                                                                                                                                                                                       |
| 08.45 – 09.00น.  | กล่าวเปิดโครงการ โดย รศ.วิมล คำศรี อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช                                                                                                                                                                                                                       |
| 09.30 – 10.30น.  | บรรยายพิเศษ เรื่อง ตัวบ่งชี้และเกณฑ์การประกันคุณภาพการศึกษาภายในระดับอุดมศึกษา ตามแนวทางของ สกอ. พ.ศ.2557-2561<br>- การประกันคุณภาพระดับหลักสูตร<br>โดย รองศาสตราจารย์นายแพทย์วุฒิชัย ธนาพงศธร ประธานคณะอนุกรรมการพัฒนาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้การประกันคุณภาพการศึกษาภายในระดับอุดมศึกษา ของ สกอ. |
| 10.45 – 12.00 น. | การประกันคุณภาพระดับหลักสูตร                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 13.00 – 16.30 น. | การประกันคุณภาพระดับคณะและระดับสถาบัน                                                                                                                                                                                                                                                            |





ผลิตโดยงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

สวัสดิ์ค๊ะพบกับมหาชัยสารคอล์มน์พิกเที่ยงประจำวันศุกร์ที่ 10 ตุลาคม 2557 ตรงกับวันแรม 2 ค่ำ เดือน 11 ปีมะเมีย

วันสุดท้ายของการเรียนการสอน ภาคเรียนที่ 1/2557 สัปดาห์หน้าก็จะเข้าสู่บรรยากาศการสอบ นักศึกษาภาคปกติสอบในระหว่างวันที่ 13-17/20-22 ตุลาคม 2557 นักศึกษาภาคพิเศษ สอบระหว่างวันที่ 11-12 / 18-19 ตุลาคม 2557 โดยในช่วงก่อนสอบนี้และขณะสอบหอสุมุดกลางได้ขยายเวลาเปิดทำการถึงเวลา 20.30 น. วันจันทร์-วันศุกร์ ตั้งแต่บัดนี้ถึง 24 ตุลาคม 2557

นักศึกษาประชาสัมพันธ์ชั้นปีที่ 4 และปีที่ 1 หลักสูตรนิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ จัดโครงการ "เติมอิม ปันรอยยิ้มสู่น้อง" พร้อมเชิญชวนผู้ที่สนใจร่วมบริจาคสิ่งของเครื่องใช้เกี่ยวกับเด็กผู้ชาย มอบให้แก่สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านศรีธรรมราช ในวันเสาร์ที่ 11 ตุลาคม 2557 เวลา 09.00 - 11.00 น. ณ สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านศรีธรรมราช สนใจร่วมบริจาคสิ่งของหรือสมทบทุน สามารถบริจาคได้ที่บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ 866-223-626-5 นางสาวปณณันท์นัช เพชรกาญจนวัฒน์

ในภาคเรียนที่ 1/2557 ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เปิดระบบการประเมินการสอนอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาตั้งแต่วันที่ 17 กันยายน 2557 ซึ่งใช้แบบประเมินทั้งหมด 3 ชุดคือ แบบประเมินความคิดเห็นการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพของคณาจารย์โดยนักศึกษา แบบประเมินผลการสอนของอาจารย์โดยนักศึกษาตามแนวปฏิบัติการประเมินการสอนของผู้ขอตำแหน่งทางวิชาการ และแบบประเมินอาจารย์ที่ปรึกษา

จึงขอความอนุเคราะห์อาจารย์ประจำรายวิชาและอาจารย์ที่ปรึกษาประชาสัมพันธ์ไปยังนักศึกษาของท่านให้เข้าทำแบบประเมินให้ครบทั้ง 3 ชุดผ่าน ทางเว็บไซต์มหาวิทยาลัยตั้งแต่บัดนี้ถึงวันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2557 เวลา 16.00 น. เท่านั้น สำหรับอาจารย์ที่ยังไม่มี USER หรือลืม USER สำหรับเข้าใช้ระบบให้แจ้งมายังอีเมลล์ด้านล่าง หากมีปัญหาการใช้งานระบบติดต่อสอบถามได้ที่คุณวิจิตรา พรหมจรรย์ Tel. 075-809888 ต่อ 4208 e-mail : [wijitra\\_phr@nstru.ac.th](mailto:wijitra_phr@nstru.ac.th) IP Phone : 4208

ปิดท้ายพิกด้วยปรัชญาการทำงานและการดำเนินชีวิตของ ดร.เทียม โชควัฒนา “พลังภายในวัยหนุ่มมีเหลือเพื่อควรใช้ให้คุ้มค่า เกิดเป็นคนต้องใช้ชีวิตคุ้มค่าต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม อย่าให้มีช่วงเวลาใดที่ต้องรู้สึกเสียดาย ที่ใช้เวลาผ่านไปอย่างไรประโยชน์” สวัสดิ์ค๊ะ