

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



ปีที่ 40 ฉบับที่ 7 วันอังคารที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2554

มหาวิทยาลัยฯ นัดหัวหน้าส่วนราชการประชุมเตรียมพร้อมกรอบอัตรากำลัง ปี 54

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช เตรียมจัดประชุมหัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนงาน เข้าประชุมแผนอัตรากำลัง ในวันศุกร์ที่ 10 มิถุนายน 2554 เวลา 10.30 น. ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการบดี ชั้น 2 รศ.วิมล คำศรี รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร กล่าวถึงการประชุมแผนอัตรากำลังว่า สืบเนื่องจากการประชุม คณะกรรมการบริหารงานบุคคล (ก.บ.ม.) เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2554 ที่ผ่านมามีมติเห็นชอบกรอบอัตรากำลัง (เฉพาะงบประมาณแผ่นดิน ซึ่ง ครม. อนุมัติเมื่อมิถุนายน 2550) ทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุนแล้ว และจะมีการนัดประชุมครั้งต่อไปในวันที่ 17 มิถุนายน 2554 เพื่อนำผลการประชุมเข้าสู่สภามหาวิทยาลัยในวันที่ 24 มิถุนายน 2554 เพื่อดำเนินการในรายละเอียดตามมติที่ประชุม ก.บ.ม. จึงได้เชิญประชุมหัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนงานเพื่อทำแผนอัตรากำลังให้เรียบร้อยก่อนนำเข้าที่ประชุมคณะกรรมการบริหารงานบุคคล (ก.บ.ม.) ในการประชุมครั้งนี้โปรดนำข้อมูลกรอบแผนอัตรากำลังที่ท่านได้ดำเนินการจัดทำเรียบร้อยแล้วมาเสนอต่อที่ประชุมด้วย

ส่วนในวันนี้ (7 มิ.ย.) รองฯบริหาร ได้นัดพนักงานมหาวิทยาลัย สายสนับสนุน ทุกท่านเข้าร่วมประชุมในเวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการบดีชั้น 2 ประเด็นสำคัญที่จะร่วมกันพิจารณาคือ "การพัฒนา และการบริหารบุคคลแนวใหม่ที่ยั่งยืน :กรณีพนักงานมหาวิทยาลัยสายสนับสนุน" จึงขอเชิญพนักงานมหาวิทยาลัย สายสนับสนุนทุกท่านเข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคงดจ่ายกระแสไฟชั่วคราว

ด้วยการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดนครศรีธรรมราชจะงดจ่ายกระแสไฟฟ้าเป็นการชั่วคราวเพื่อปฏิบัติงานสับเปลี่ยนอุปกรณ์เครื่องวัดแรงสูงที่ชำรุด ในวันที่ 10 มิถุนายน 2554 เวลา 09.00 - 12.00 น.

สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์ความคิด เกาะติดสถานการณ์

กำหนดการติดตามประเมินผลการปฏิบัติราชการ

ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชได้จัดทำคำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2553 และได้จัดส่งรายงานผลการปฏิบัติราชการ รอบ 12 เดือน ไปยังสำนักงาน ก.พ.ร.แล้วนั้น สำนักงาน ก.พ.ร. จะดำเนินการติดตามประเมินผลการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2553 เพื่อตรวจสอบเอกสารหรือหลักฐานอ้างอิงต่างๆ ที่ใช้ประกอบการประเมินผลตนเองตามคำรับรองฯ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ในวันอังคารที่ 5 กรกฎาคม 2554 เวลา 09.00 -16.00 น. ณ ห้องประชุมศูนย์ศิลปวัฒนธรรม

ส่วนรายละเอียดของกำหนดการติดตามประเมินผลการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2553 รอบ 12 เดือนจะแจ้งให้ทราบต่อไป

สาว-หนุ่มบอกลา ออฟฟิศซินโดรม (ต่อจากหน้า 3)

มีความเครียดมากจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เพราะความเครียดนั้นจะทำให้สมดุลของฮอร์โมนเสีย เกิดการติดเชื้อมีโรคภัยแทรกได้ง่าย ควรหาเวลาผ่อนคลายอารมณ์ ทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย ฟังเพลง หรือการซื้อโรมาและสปา บำบัด การนั่งสมาธิ สวดมนต์ภาวนาก่อนนอนแค่ 3-5 นาที จะช่วยให้จิตใจสงบ มีความสุข สุขภาพที่ดีก็จะตามมา

ด้าน น.พ.วรพจน์ ศิรามังคลานนท์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง จากเซอร์ทิจูต คลินิก กล่าวว่า Anti-aging เป็นศาสตร์ทางการแพทย์ ที่ช่วยให้เรามีสุขภาพดีและแข็งแรง เป็นการโปรโมตสุขภาพของเราไม่ให้ล่วงเลยไปตามวัย เช่น ในเรื่องของผิวหนัง มีการกระตุ้นผิวทำให้ผิวดูอ่อนเยาว์อยู่เสมอ หรือการใช้ฮอร์โมนในการรักษาเพื่อไม่ให้ผู้หญิงดูแก่เกินวัย ผู้ชายที่อายุมากขึ้นก็มีการให้ฮอร์โมนทดแทนในเพศชายเพื่อให้ผู้ชายยังแฉึกที่พอยู่ได้ มีสุขภาพที่แข็งแรง แต่ปัจจุบันมีการเอามารวมกัน แล้วแยกเป็น Anti-aging เกี่ยวกับผู้หญิง เกี่ยวกับผู้ชาย เกี่ยวกับผิวหนัง เกี่ยวกับสเปอร์ต การออกกำลังกายให้เห็นชัดเจนขึ้น อย่างไรก็ตาม ศาสตร์นี้ในแง่ของเทคโนโลยีหรือนวัตกรรมมีข้อควรระวังอยู่หลายประการ เนื่องจากในปัจจุบันเมื่อ Anti-aging เป็นศาสตร์ใหม่ที่คนสนใจกันมาก ทำให้มีคนมุ่งแสวงหาผลกำไร ผลการวิจัยต่างๆ จะออกมาทุกวัน บางอย่างออกมาแล้วเป็นมาตรฐานใช้รักษาซึ่งมีความปลอดภัย แต่บางอย่างออกมาใหม่ๆ แล้วยังไม่มีใครรับรอง จึงอยากเตือนไว้ว่า Anti-aging เป็นศาสตร์ใหม่ที่น่าสนใจ สามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าต่อไปในอนาคตได้มาก แต่การจะตัดสินใจรักษาด้วย Anti-aging ใดๆ ควรศึกษาข้อมูลให้รอบคอบก่อน

สนใจการดูแลสุขภาพ ความงาม และไลฟ์สไตล์ที่สมดุล พบกันในงาน มติชน เฮลท์แคร์ 2011 มหกรรมเพื่อการดูแลสุขภาพคนไทยครบวงจร ระหว่างวันที่ 16-19 มิ.ย.นี้ ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ สำหรับผู้ที่อยากรู้จักเทคนิคการดูแลโครงสร้างร่างกายให้สมดุลด้วยการเรียนรู้การใช้วิธียาบถในชีวิตจริง การยืน เดิน นั่ง นอนที่ถูกต้อง เข้าเรียนรู้ได้กับสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะ ในงานมติชน เฮลท์แคร์ 2011 วันเสาร์ที่ 18 มิ.ย. เวลา 16.30-18.00 น. สำรองที่นั่งโทร.0-2580-0021 ต่อ 1688

หนังสือพิมพ์ข่าวสด วันที่ 6 มิถุนายน 2554 หน้า 25

สาว-หนุ่มบอกลา ออฟฟิศซินโดรม

เคยมีอาการแบบนี้บ้างไหมปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ ปวดข้อมือและข้อนิ้วมือ หมอนรองกระดูกเคลื่อนปวดตา เคืองตา คันตา ตาพร่ามัว เห็นภาพซ้อน ตาแห้ง น้ำตาไหล ตากระตุก ปวดศีรษะ สมอองตื๋อ มึนงง ฯลฯ หลากหลายอาการที่กำลังฮิตในกลุ่มมนุษย์ออฟฟิศที่ทั้งวันต้องนั่งจ้องคอมพิวเตอร์ จดจ่อกับเอกสารบนโต๊ะ โทนยังต้องแจ็กพอตนั่งในห้องประชุมเป็นเวลานานๆ ไม่ได้ยืดเส้นยืดสาย เป็นสัญญาณว่าถึงเวลาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยเทคนิคการดูแลโครงสร้างร่างกายให้สมดุล โครงสร้างร่างกายนั้น หมายถึง ระบบกระดูก กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น เส้นประสาท เส้นเลือด ระบบน้ำเหลือง ระบบเหล่านี้ถือเป็นเสาหลักของร่างกายที่ช่วยค้ำจุนให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้ามหากปล่อยความเจ็บปวดไว้จนเป็นปัญหาเรื้อรัง ดูแลไม่เหมาะสม จนทำให้โครงสร้างร่างกายผิดปกติ ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ก็ด้อยศักยภาพลง จนอาจก่อเกิดโรคร้ายแรงได้ในที่สุด

สถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะแนะนำ 10 เทคนิคสำหรับหนุ่มสาวออฟฟิศเพื่อหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลจากโรค "ออฟฟิศซินโดรม"

1. นั่งทำงานและใช้คอมพิวเตอร์อย่างปลอดภัย นั่งหลังตรง หลังแนบติดเก้าอี้ ลำตัวเป็นมุมฉากกับขาช่วงบน ขาช่วงบนเป็นมุมฉากกับขาช่วงล่าง เท้าทั้งสองวางแนบกับพื้นพอดี จอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ระดับสายตาดพอดี มือ แขนช่วงล่าง และคีย์บอร์ดอยู่บนแนวระนาบเดียวกัน ปล่อยไหล่เป็นธรรมชาติขณะพิมพ์งาน ระยะห่างสายตาและหน้าจอประมาณ 2 ฟุต ปรับความสว่างหน้าจอให้เท่ากับความสว่างจากภายนอก อย่าให้มีแสงจ้าเข้าทางด้านหลังผู้ใช้งาน และอย่าลืมพักสายตาบ่อยๆ

2. นิ่ง ไม่นั่งไขว่ห้าง กอดคอ หลังค่อม

3. ยืน ไม่ยืนลงน้ำหนักบนขาข้างเดียว หรือยืนแอ่นพุง หลังค่อม

4. นอน ไม่นอนขดตัวหรือนอนตะแคงนานๆ โดยไม่มีหมอนข้างช่วย

5. รองเท้า ไม่ใส่ส้นสูงเกินนิ้วครึ่ง

6. กระเป๋า ไม่สะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว หรือหิ้วของหนักด้วยนิ้วบ่อยๆ

7. ตา ไม่เล่นเกม หรือทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นานเกินไป ไม่อยู่กลางแดดจ้าหรือที่มีฝุ่น-ลมมากเกินไป

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที

9. พัก-ผ่อน พักและบริหารสายตาด้วยการกะพริบตาถี่ๆ 10 ครั้ง ทุก 30 นาทีที่ใช้คอมพิวเตอร์ ยืดเส้นยืดสาย เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ หยุดคิดหยุดเครียดด้วยการตามลมหายใจเพื่อพักสมองเป็นช่วงๆ

10. อาหาร กินอาหารหลัก 5 หมู่ที่หลากหลายครบถ้วน และบอกลาอาหารขยะ

การมีสุขภาพดีของหนุ่มสาววัยทำงานไม่เพียงจะช่วยให้ห่างไกลโรคร้ายต่างๆ แต่ยังทำให้คุณหนุ่มๆ สาวๆ ดูสวย ดูหล่อ ดูดี และดูอ่อนกว่าวัย

พ.ญ.พัชร์ทีโล ทวีสินแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้าน Anti-Aging กล่าวว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อช่วยชะลอความเสื่อมความชรานั้น คือการดูแลไลฟ์สไตล์ให้เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดีดังนี้ อาหาร ควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักสด ผลไม้ ธัญพืช เลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูปที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันตัดแปลง ตมน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว หลีกเลี่ยงน้ำตาล กาเฟอีน หรือคาเฟอีนมากกว่าวันละ 1 แก้ว เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ออกกำลังกาย ให้มีการเคลื่อนไหว ใช้แรงงาน เดินไปเดินมาวันละ 10,000 ก้าวหรือออกกำลังกายจริงๆ สัปดาห์ละมากกว่า 3 ครั้ง เอนหลังพักผ่อนนอนหลับให้ได้วันละ 7-9 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน รักษาสมาดุลของฮอร์โมน อารมณ์ มีความสุขกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน มองโลกในแง่ดี คิดเป็นบวก หากจิตตกคิดลบ



บรรณาธิการมหาชัยสาร ผศ.ดร บำรุง ศรีนวลปาน
ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางศิริวรรณ จุฑทัต, นางณัชดา นนทโชติ
วิสุจน์อักษร อัดสำเนา นายกองภท ประชาชาญ

สวัสดิ์ค๊ะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์พักเที่ยงฉบับวันอังคารที่ 7 มิถุนายน 2554 ตรงกับวันขึ้น 6 ค่ำ เดือน 7 ปีเถาะ วันนี้อธิการบดีจะเดินทางไปประชุมชี้แจงกรอบการวิจัยที่วช.ให้ทุนอุดหนุน ปีงบประมาณ 2555 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร จึงแต่งตั้งให้รองฯวิมล คำศรี เป็นผู้รักษาราชการแทนอธิการบดี ตั้งแต่วันที่ 7 มิถุนายน 2554 จนกว่าอธิการบดีจะกลับมาปฏิบัติหน้าที่ได้ตามปกติ

คอลัมน์พักเที่ยงวันนี้เริ่มด้วยกิจกรรมดีๆที่เขามหาชัย กับโครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม เมืองในพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 7 รอบ โดยจัดให้มีกิจกรรมตักบาตรทุกวันพุธ ตั้งแต่วันพุธที่ 8 มิถุนายน 2554 - (ยกเว้นวันพุธที่ 15 มิถุนายน 2554 ให้ไปรวมวันพฤหัสบดีที่ 16 มิถุนายน 2554 ตรงกับวันไหว้ครู) พิธีเริ่มเวลา 07.00 น ณ บริเวณหน้าสำนักงานอธิการบดี โดยนิมนต์ พระสงฆ์จำนวน 50 รูปจากวัดสระเรียงมารับบิณฑบาต และกิจกรรมปฏิบัติธรรม ณ วัดวิทยาลัยครู รังสรรค์จัดทุกวันอาทิตย์ โดยมีคณะต่างๆ หมุนเวียนเป็นเจ้าภาพ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 7 รอบ และสอดคล้องกับนโยบายมหาวิทยาลัยในการทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมจะมีไปถึงเดือนกันยายน 2554 นับเป็นโอกาสดีที่จะได้ทำบุญปฏิบัติธรรมกันทุก สัปดาห์

วันศุกร์ที่ 10 มิถุนายนที่จะถึงนี้ ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครฯ จะไม่มีกระแสไฟฟ้าใช้เป็นเวลา 3 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 09.00-12.00 น. เนื่องจากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดนครฯ จะปฏิบัติงาน สับเปลี่ยนอุปกรณ์เครื่องวัดแรงสูงที่ชำรุด จึงแจ้งให้ทราบทั่วกัน เพื่อจะได้เตรียมการวางแผนการทำงานกันต่อไป และอย่าลืมเผลอบไปใช้ลิฟท์ในช่วงเวลาก่อนไฟดับนะคะ แต่ลิฟท์วินาทีก็สามารถทำให้ ตื่นเต้นได้เหมือนกัน

ใกล้หมดเขตแล้วสำหรับการสมัครขอรับทุนส่งเสริมการศึกษานุตรสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำกัด ทุนมีทั้งระดับก่อนประถมศึกษา ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ระดับ ปวส. /ปริญญาตรี สมาชิกท่านใดที่มีบุตรศึกษาอยู่ในช่วงดังกล่าวรีบสมัครด่วนภายในวันที่ 15 มิถุนายนนี้ ทุกวันทำการ

ขอแสดงความเสียใจกับผศ.ตุลิต หวันเหลี่ยม ที่สูญเสียคุณพ่อฮัจยีฉลาด หวันเหลี่ยม ด้วยโรคชรา ไปเมื่อคืนวันอาทิตย์ที่ 5 มิถุนายนที่ผ่านมา และได้ประกอบพิธีฝังศพตามศาสนาอิสลามไปเรียบร้อยแล้ว ตั้งแต่เช้าวันจันทร์ที่ 6 มิถุนายนที่ผ่านมา งานนี้ทันทีที่ทราบข่าวเพื่อนพ้องน้องพี่ได้เดินทางไปแสดงความเสียใจกันพร้อมหน้า

ปิดท้ายพักเที่ยงด้วยคำคม "กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ หัดเติมให้คนอื่น แล้วเขาจะกลับมาเติมให้ คุณเอง" สวัสดิ์ค๊ะ