

# นิมาชัยสาร

US 60 ปีที่ 111

ปีที่ 39 ฉบับที่ 111 วันศุกร์ที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553

## สิทธิประโยชน์ ประกันสังคมตั้งแต่ 1 มกราคม 2554

นายเฉลิมชัย ศรีอ่อน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน และนายปิ่น วรณพินิจ เลขาธิการ สำนักงานประกันสังคม (สปส.) เปิดเผยว่า สำนักงานประกันสังคมเตรียมจะเพิ่ม สิทธิประโยชน์ให้กับผู้ประกันตนใน 6 เรื่อง โดยจะมีผลใช้ในวันที่ 1 มกราคม 2554 ได้แก่

1. เพิ่มค่าคลอดบุตรจากครั้งละ 12,000 บาท เป็น 13,000 บาท
2. เงินสงเคราะห์บุตรจากรายละ 350 บาท เป็น 400 บาท
3. ค่าทันตกรรมจากครั้งละ ไม่เกิน 250 บาท ปีละ ไม่เกิน 2 ครั้ง หรือ 500 บาทเป็น ครั้งละ 300 บาท หรือปีละ ไม่เกิน 600 บาท

4. สิทธิในการให้บริการกรณีใส่ราก ฟันเทียม

5. เพิ่มสิทธิในกรณีรักษาโรคจิต

6. เพิ่มค่ารักษาพยาบาลกรณี ทุพพลภาพจากเดือนละ ไม่เกิน 2,000 บาท เป็น 4,000 บาท

โดยทั้งหมด นี้ สำนักงานประกันสังคมจะจ่ายเงินเพิ่มประมาณ 1,000 ล้านบาท ส่วนการลงทุนของสำนักงานประกัน สังคมใน 6 เดือนแรก มีผลตอบแทนจากการลงทุนจำนวน 15,223 ล้านบาท จากเงินลงทุนที่ผ่านมารวม 707,730 ล้านบาท ในส่วนของกองทุนเงินทดแทน ซึ่งเป็นหน่วยงานในสำนักงานประกันสังคม จะมีการปรับเพิ่มเงินช่วยเหลือ แก่ลูกจ้างที่เจ็บป่วย หรือประสบอันตราย เนื่อง จาก การทำงาน ดังนี้

- เงินทดแทนกรณีมีคำสั่งแพทย์ให้ ต้องพักรักษาตัว 3 วันขึ้นไป ได้รับเงิน ทดแทนร้อยละ 70 ของเงินเดือน (ปัจจุบัน 60%)
- ผู้ประสบอุบัติเหตุในการทำงานถึงขั้นทุพพลภาพ จะได้รับเงินช่วยเหลือ 15 ปี
- ผู้เสียชีวิตเนื่องจากการทำงาน ทายาทจะได้รับเงินทดแทน 70% ของค่าจ้าง เป็นเวลา 12 ปี (เดิม 8ปี)

“งาน 54 ปี สักดิ์ศรีเหลืองแดง จัด 7-9 ม.ค. สกหน้า”

ที่ มรภ.นครฯ ของเรา

สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์ความคิด เกาะติดสถานการณ์

---

คมส. จัดงานรวมพลคน...รักพัฒนา

---

ชมรมปีกฟ้าसानฝัน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช จะจัดงาน "รวมพลคน...รักพัฒนา" ในวันที่ 28 พฤศจิกายน 2553 ณ ลานกิจกรรมอาคาร 17 (กองพัฒนานักศึกษา) ตั้งแต่เวลา 16.30 น.เป็นต้นไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อระดมทรัพยากรนำไปพัฒนาระบบการออกค่ายอาสาพัฒนาชุมชนท้องถิ่นของนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ด้านการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นกับ ผู้นำชุมชนท้องถิ่น และ คณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานกิจการนักศึกษา ควบคู่ไปกับการเรียนการสอน ในห้องเรียน พัฒนาทักษะ ความรู้ ฝึกประสบการณ์ เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ ที่พึงประสงค์ต่อไป โดยมีกำหนดการดังนี้

16.30-17.00 น.	ลงทะเบียน (นศ. กศ.บป.และ รัฐประศาสนศาสตร์การปกครอง ท้องถิ่น)
17.00 น.	แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ผู้นำท้องถิ่น นักศึกษา คณาจารย์
18.00-18.30 น.	ลงทะเบียนนักศึกษา คณาจารย์ และ ผู้เข้าร่วมงาน
18.30-19.00 น.	พิธีเปิดงาน "รวมพลคน...รักพัฒนา" โดย ดร.สมปอง รักษาธรรม คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์
19.00-20.30 น.	นักศึกษา คณาจารย์ ผู้นำท้องถิ่น ผู้เข้าร่วมงาน ร่วมรับประทานอาหาร แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ การพัฒนาชุมชนท้องถิ่น พร้อมรับชมการแสดงดนตรีสด จากวงเดอะเจมส์ เลงจริง, สะพานดาว,ทองพูน,ฟองเบียร์, และ NSTRU Band
20.30-21.30 น.	กิจกรรมประกวด "ทูตนักพัฒนา" สลับการแสดงดนตรีสด
21.30-21.55 น.	ร่วมรับประทานอาหาร แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ การพัฒนา ชุมชนท้องถิ่น พร้อมรับชมการแสดงดนตรีสด วงเดอะเจมส์เลงจริง สะพานดาว,ทองพูน, ฟองเบียร์,และ NSTRU Band
21.55 น.	จับเลขบัตรรับของรางวัล ประกาศผลการประกวด "ทูตนักพัฒนา"
22.05 น.	พิธีปิดงาน

## วันนี้คุณกินข้าวเช้าหรือยัง

หมอที่โรงพยาบาลขอบรมว่าทุกคนต้องกินอาหารเช้าให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ หลากหลาย เพราะเมื่อร่างกายไม่มีพลังงานจากอาหารเช้าไปใช้ ร่างกายจะดึงสารอาหารจาก อวัยวะส่วนอื่นออกมา (ไม่ใช่ไขมัน ไขมันยังอยู่เหมือนเดิม) ซึ่งภายใต้กระบวนการนี้จะเกิดกรด ชนิดหนึ่งออกมาด้วย

ซึ่งการที่เราบอกว่าไม่กินข้าวเช้า ก็ยังทำงานได้เป็นปกติมาตั้งหลายปีแล้ว นั่นคือ ร่างกาย ได้นำเอากรดที่เกิดขึ้นมาใช้แทนพลังงานทุกวัน เราจึงทำงานโดยใช้กรดแทนพลังงาน และเมื่อ ร่างกายต้องผลิตกรดออกมาบ่อยๆ พออายุมากขึ้นเราก็จะเป็นโรคตามีมาหลายอย่าง นอกจากนี้ เราไม่รู้หรือไม่ว่าโดยปกติแล้วร่างกายของมนุษย์เราผลิตสารพิษอยู่ภายในร่างกายตลอดเวลา เป็น ชยะ เหมือนรถที่เมื่อเติมน้ำมันเข้าไปแล้วก็จะมีความร้อนออกมา ภาษาทางการแพทย์เขาเรียกชยะใน ร่างกายนี้ว่า สารอนุมูลอิสระ(oxidant) เกิดจากการสันดาปพลังงานของร่างกาย แล้วคายของเสีย ออกมา(ไม่ใช่อุจจาระนะ คนละแบบ)

นอกจากนี้ร่างกายจะเร่งผลิตสารอนุมูลอิสระอีกก็ต่อเมื่อเวลาเราเครียดหรือต้องทำงาน หนัก ใช้สมอง ประกอบกับเจอมลภาวะต่างๆ สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ อุบัติภัยการดื่มสุรา สูบบุหรี่ ก็ยังเป็นตัวสร้างให้เกิดสารพิษนี้มาก การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอตอนกลางคืนเป็นหนทาง และเวลาสำคัญที่ร่างกายจะสร้างสารต่อต้านสารอนุมูลอิสระ(anti-oxidant) ขึ้น เพื่อกำจัดสาร อนุมูลอิสระที่เกิดตอนกลางวัน การนอนให้เพียงพอและหลับสนิทจะเป็นประโยชน์ไม่เฉพาะการ กำจัดของเสีย แต่ยังช่วยให้เม็ดเลือดแดงของคนเราแข็งแรง สร้างฮอร์โมนเพศทำให้ร่างกาย สมบูรณ์ มีน้ำมีนวล คุณหมอเอาภาพขยายเม็ดเลือดแดงของผู้จัดการชายอายุ 35 คนหนึ่งซึ่งเป็น คนไข้มาให้ดู เปรียบเทียบกัน 2 ภาพ ผู้ชายคนนี้เหมือนมนุษย์งานทั่วไป ทำงานหนักและเครียด ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ ปรากฏว่าจำนวนเม็ดเลือดแดงของเขามีลักษณะเป็นก้อนขยุกขยิกไม่ เป็นรูปทรงกลมเหมือนกลุ่มเม็ดเลือดแดงที่ควรเป็น เกิดความผิดปกติขึ้นเนื่องจากสารอนุมูลอิสระที่ เกิดขึ้นจำนวนมากไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดแดงในร่างกาย ซึ่งก็จะนำมาซึ่งโรคร้ายจำนวนมาก อย่างที่คนไทยกำลังนิยมอยู่ จงจำไว้ว่า

1.ทานอาหารเช้าแบบราชา อาหารกลางวันพอประมาณ และอาหารเย็นแบบยาจก หลีกเลี่ยงไขมัน และของหวาน ออกกำลังกายให้ได้วันละอย่างน้อย 30-40 นาที (20นาทีแรกร่างกายเผาผลาญ คาร์โบไฮเดรต อีก 10-20 นาทีต่อมาร่างกายจึงจะค่อยเผาผลาญไขมัน)

2.นอนหลับ หรือ หลับนอนก็แล้วแต่ ให้เพียงพอ

3.รับแสงแดด ช่วง 8.00-9.00 ซึ่งมี UV ที่เป็นประโยชน์

4.พยายามเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการหัวเราะ ขำขัน ถ้าบ้าได้ก็ดี ชีวิตจะเป็นสุข

หมายเหตุ : สรุบบางส่วนจากการฟังสัมมนา ณ ร.พ.บำรุงราษฎร์ โดยน.พ.พันธุ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์



บรรณาธิการมหาวิทยาลัย มศ.ตร บำรุง ศรีนวลปาน  
 ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางศิริวรรณ จุฬหัทธ , นางณัชฎา นนทโชติ  
 พิภพจรัสอักษร อีตล้าเนา นายก้องถน ปรัชยาชาญ

สวัสดิ์คะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์พักเที่ยงฉบับวันศุกร์ที่ 26 พฤศจิกายน 2553 ตรงกับวัน  
 แรม 5 ค่ำ เดือน 12 ปีชวด บ่ายโมงวันที่ 1 ธันวาคม นี้ ขอเชิญคณาจารย์และข้าราชการทุกท่านร่วม  
 ประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน ณ ห้องประชุมศูนย์วัฒนธรรม

ชมรมปิกฟ้าसानฝัน คณะมนุษยศาสตร์ ฯ จะจัดงาน "รวมพลคน...รักพัฒนา" ในวันที่ 28  
 พฤศจิกายน นี้ ณ ลานกิจกรรมอาคาร 17 (กองพัฒนานักศึกษา) ตั้งแต่เวลา 16.30 น. เป็นต้นไป  
 ภายในงานมีการพบปะสังสรรค์ เลี้ยงน้ำชา กาแฟ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมปัง ขนมอบกรอบ ข้าวต้มไก่  
 ฯลฯ มีการแสดงดนตรีสดจากนักดนตรี 5 วง มีการประกวด "ทูตนักพัฒนา" ที่สำคัญมีการจับหางบัตร  
 รับของขวัญ รางวัลใหญ่ได้รับการอนุเคราะห์จาก ดร.สมปอง รักษาธรรม และ ดร.ธนาภรณ์ เมืองมุงคุณ  
 ทุกท่านสามารถมีส่วนร่วมสมทบทุนได้ โดยมีบัตรราคา 20 บาท 50 บาท และ 100 บาท ค่ะ

บริษัท Se-ed จะจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชในวันที่  
 26 - 27 พฤศจิกายน 2553 เวลา 08.00-15.30 น. ห้องพรหมโยธี 1922 ห้อง 1931 และจัด  
 นิทรรศการบริเวณโถงชั้น 1 สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ในงานมีหนังสือลดตั้งแต่ 10 %  
 15% ถึง 30% มีการแข่งขันแปล SE-ED Young Blood Translator Championship 2010 สำหรับ  
 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า (ไม่เสียค่าสมัครเข้าแข่งขัน) สอบถามรายละเอียด  
 ได้ที่บริเวณงาน

วันจันทร์ที่ 29 พฤศจิกายน นี้ มหาวิทยาลัยได้จัดโครงการแนวทางในการพัฒนามหาวิทยาลัย  
 ตามระบบประกันคุณภาพของ สกอ. ปี 2553 และการเตรียมรับการประเมินคุณภาพภายนอก รอบสาม  
 ดังนั้นเพื่อให้คณาจารย์ทุกท่านได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ มหาวิทยาลัยจึงประกาศเลื่อนการเรียนการ  
 สอนในวันจันทร์ที่ 29 พฤศจิกายน นี้ ไปสอนชดเชยในจันทร์ที่ 14 กุมภาพันธ์ 2554 แทน

ขอแสดงความเสียใจกับคุณเสริมรัตน์ อนันตกาญจน์ ที่สูญเสียคุณพ่ออรุณ อนันตกาญจน์  
 โดยโรคติดเชื้อในปอด เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2553 เวลา 19.40 น. ณ โรงพยาบาลมหาราช  
 นครศรีธรรมราช เจ้าภาพตั้งศพบำเพ็ญกุศล ณ สำนักสงฆ์บ้านบางกระบือ ตำบลบางกระบือ อำเภอ  
 ปากพื้ง จังหวัดนครศรีธรรมราช กำหนดมาปนกิจ ในวันอังคารที่ 30 พฤศจิกายน 2553  
 ณ เมรุสำนักสงฆ์บ้านบางกระบือ มหาวิทยาลัยกำหนดเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ ในวันจันทร์ที่  
 29 พฤศจิกายน 2553 มีรถออกจากสำนักงานอธิการบดีเวลา 17.00 น.

ปิดท้ายพักเที่ยงวันนี้ด้วยพุทธศาสนสุภาษิต "โมกฺโข กลฺยาณิยา สาธุ เปล่งวาจาาม  
 ยังประโยชน์ให้สำเร็จ " สวัสดิ์คะ