



ขอเพลิงไฟ

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2554

www.npru.ac.th

<http://ps.npru.ac.th/std/>

มหาวิทยาลัยราชภัฏนนทบุรี

Nakhon Pathom Rajabhat University



ปรัชญา

“นาวิกโยธินราชภัฏบุรีรัมย์ เป็นสถาบันอุดมศึกษา
เพื่อการพัฒนาทักษิณที่นี่และสังคมไทย และเป็นแหล่งความรู้
ของปวงชน มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาบุคคลให้สมบูรณ์
มีคุณค่าด้านการจัดการภูมิปัญญา และเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับ
และมุ่งสร้างองค์ความรู้เพื่อพัฒนาทักษิณที่นี่และปวงชน”

ວິສັຍທັກນີ

เป็นหัวข้อสำคัญเพื่อการพัฒนาทักษิณกับน่องยังซึ่งยัง
ผลิตบันทึกที่มีคุณภาพคุณธรรม พัฒนาองค์ความรู้
ภูมิปัญญาสากล

ພັນທະກິຈ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนគปุ่ม

ເມືພັນດກົງທີ່ສໍາຄັນ 6 ປະກາດ ຄົວ

1. พลิตบันทึกที่มีคุณภาพคุณธรรมและมีประโยชน์
 2. พลิตบันทึกครูและส่งเสริมวิทยาชีวะครู
 3. เป็นผู้ชี้แจงส่วนร่วมในการส่งเสริมทำบุญรุ่น
ศิลปวัฒนธรรมและประเพณีของกับอย่างต่อเนื่อง
 4. วิจัยเพื่อการพัฒนาห้องเรียนสู่มาตรฐานสากล
และสืบสานมรดกโลกการพระราชาดำริ
 5. พัฒนาระบบการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ
ประสิทธิผล และยึดหลักธรรมาภิบาล
 6. เมื่อเดือนกุมภาพันธ์และพัฒนาศักยภาพของบุคคล

ຄອສັນນິ

สารจากอุดมการณ์	3
มหาวิทยาลัยราชภัฏนគរปេជ្យ កិច្ចការអនុវត្តន៍	4
<i>Inside stories :</i>	
ดร.นิชาต สุนทรพิทักษ์ “ ឈប់កាំងកែក - ឱ្យយ៉ងអេង ”	5
ឲ្យគុណភាព... ទាន់រៀលវិជ្ជម័យ ពីធនការនៃក្រសួង	6
សារព័ន្ធប្រជាពលរដ្ឋនាមីនិត្យការងារនៃក្រសួង	10
ការរៀបចំការងារដោយស្ថាបន	11
រៀបចំការងារដោយស្ថាបន	12
ការងារដោយស្ថាបន	13
ការងារដោយស្ថាបន	14
ការងារដោយស្ថាបន	15
ការងារដោយស្ថាបន	16
ការងារដោយស្ថាបន	17
ការងារដោយស្ថាបន	18
ការងារដោយស្ថាបន	18
ការងារដោយស្ថាបន	20

សាស្ត្របាន

ໂອນເມາເລັກບຸຮ່ຽ້ ບອກຈະໄຣເຮົາປັງ	21
“ຮັດຮີຍະບຸຄຸຄລແກບຖາກນ ເຄຍລັ້ນເກລວໃນເຊີວິດ”	22



เจ้าของ : มหาวิทยาลัยราชภัฏนគครปฐม

สารจากอธิการบดี

ดร.วีระศักดิ์ ธรรมรงค์ ตั้งชัยย์เก่า และ ตั้งชัยย์ป้อมจุบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมทุกท่าน

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมของเรามีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนามากอย่างต่อเนื่องด้วยตั้งแต่โรงเรียนลูกศิษย์หัดครุภัณฑ์ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ มาเป็นโรงเรียนฝึกหัดครุภัณฑ์ในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ จนมาเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมในปัจจุบันนี้ พบว่ามีคิชช์เก่าเป็นจำนวนมากดังเดิมที่เคยเป็นโรงเรียนลูกศิษย์หัดครุภัณฑ์ซึ่งก็ล้วนแล้วแต่เป็นคิชช์เก่าที่นี่ด้วยกันทั้งสิ้น

ผมเองนั้น คิดว่าคิชช์เก่าของมหาวิทยาลัยฯ ล้วนแล้วแต่มีคักกี้ภาพและจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนามหาวิทยาลัยฯ มหาวิทยาลัยฯ จะครบรอบ ๓๕ ปี ในปีนี้ ผมก็อยากรเหมือนคิชช์เก่าร่วมกันจัดตั้งสมาคมคิชช์เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ให้เป็นรูปธรรม เพื่อเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างคิชช์เก่า คิชช์ป้อมจุบัน คณาจารย์ และมหาวิทยาลัยฯ ร่วมกันผลักดันกิจกรรมที่สร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับมหาวิทยาลัยของเราและท้องถิ่น ตลอดจนข้อเสนอแนะเพื่อการผลักดันให้มหาวิทยาลัยฯ ไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

ในเบื้องต้น ผมก็อยากรจะหาโอกาสคุยกับทุกท่าน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแจ้งข่าวสารและความก้าวหน้าของมหาวิทยาลัยฯ หากคิชช์เก่าและมหาวิทยาลัยสามารถเป็นเครือข่ายร่วมกันลั่นปะโยชน์ให้กับท้องถิ่นและประเทศชาติ จักเป็นที่น่ายินดียิ่ง ผมเรียนว่าจุดยืนของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมนั้น เป็นมหาวิทยาลัยเพื่อท้องถิ่น มุ่งพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน ไม่ว่าจะด้วยวิถีการให้การศึกษาในระดับอุดมศึกษาแก่บุตรหลานในท้องถิ่น โดยผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพคุ้มครอง ตลอดจนพัฒนาองค์ความรู้ ภูมิปัญญา เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับท้องถิ่น

ในปีการศึกษา ๒๕๕๓ ที่ผ่านมา เราได้รับความไว้วางใจจากผู้ปกครอง ล่งบุตรหลานเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมจำนวนมาก ทั้งนี้ เป็นผลมาจากการคุณภาพของคิชช์เก่าบัณฑิต และคุณภาพของคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยที่ล้วนมาทั้งสิ้น มหาวิทยาลัยฯ ยึดมั่นในวิสัยทัศน์คุณภาพซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืน ของสถาบันอุดมศึกษา มุ่งสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ ผลิตบัณฑิตที่เป็นคนดี มีคุณธรรม มีระเบียบวินัย มีความสามารถ ออกไปสู่ลังคมต่อไป

ในด้านทักษะวิชาการ ก็ประจักษ์ชัดถึงความสำเร็จของความร่วมมือระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ จากการแข่งขันทักษะวิชาการ พ.จ.น.ก.ลัมพันธ์ ครรช์ที่ ๓๓ ตลาดโนนดกเมล ซึ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีเป็นเจ้าภาพ เมื่อวันที่ ๑๖ - ๑๙ พฤษภาคมที่ผ่านมา นั้น เราได้รับเหรียญรวมทั้งจากคิชช์เก่าและทักษะวิชาการมาเป็นอันดับที่ ๑ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดียิ่ง โดยเฉพาะทักษะทางวิชาการซึ่งในปีที่แล้วเราได้เพียง ๓ เหรียญทอง ส่วนในปีนี้เราได้ถึง ๑๘ เหรียญทอง และดังให้เห็นถึงคักกี้ภาพของพวกเรานั้นด้วยด้านคิชช์เก่าและวิชาการที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง และไม่แพ้ใครในกลุ่มราชภัฏตะวันตก ผมเองมองไปข้างหน้าลดลงเวลาว่าเราจะไปสู่เป้าหมายได้เราคงต้องดึงด้วยความสามารถที่ล้วนๆ คือเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏในกลุ่มผู้นำ และมุ่งพัฒนาให้เกียรติมหาวิทยาลัยเดิม

นอกจากการจัดการศึกษาที่เป็นประเด็นหลักแล้ว มหาวิทยาลัยฯ ยังเร่งสร้างผลงานวิจัยโดยเฉพาะเรามีคณาจารย์รุ่นใหม่ที่มีคุณภาพ จากการศึกษาในระดับปริญญาเอกเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ที่ผลิตผลงานวิจัยที่มีคุณค่า และสามารถนำไปขยายผล องค์ความรู้สู่ท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ผลดังนี้เป้าหมายว่ามหาวิทยาลัยจะต้องมีบทบาทและร่วมเป็นแกนหลักของที่นี่ และเป็นกลไกขับเคลื่อนประสานและสนับสนุน การดำเนินงานร่วมกับจังหวัด โดยที่ผ่านมาเกิดมีความพยายามให้เห็นอย่างต่อเนื่อง ที่จะทำหน้าที่เป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืนมาโดยตลอด ไม่ว่าจะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความช่วยเหลือทางวิชาการร่วมแก้ไขปัญหาให้ชุมชน ตามความต้องการอย่างตรงจุดตรงประเด็น โดยอาศัยการบูรณาการองค์ความรู้ ของอาจารย์หลากหลายสาขาวิชาโดยใช้โจทย์ชุมชนเป็นตัวตั้ง ชุมชนและท้องถิ่นมีส่วนร่วม และสอดคล้องกับแผนพัฒนาของแต่ละท้องที่

ในโอกาสแห่งความสุขนี้ ผมขออวยพรให้กับคิชช์เก่าและคิชช์ป้อมจุบัน ทุกท่านมีความสุขกาย สบายใจ มีสุขภาพพalanamayสมบูรณ์ ร่าเริงเงินทอง เดินทางปลอดภัย ปราศจากทุกข์โศก โชคดีทั้งปวง

“ผมเรียนว่าจุดยืนของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม นั้นเป็นมหาวิทยาลัยเพื่อท้องถิ่น มุ่งพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน ไม่ว่าจะด้วยวิถีการให้การศึกษา ในระดับอุดมศึกษาแก่บุตรหลานในท้องถิ่น โดยผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพคุ้มครอง ตลอดจนพัฒนาองค์ความรู้ ภูมิปัญญา เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับท้องถิ่น”



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

กับบทบาทการพัฒนาท้องถิ่น

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่อยู่คู่กับจังหวัดนครปฐมมาอย่างยาวนานเกือบ 75 ปี โดยยึดปรัชญาเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น เป็นแนวทางและจุดยืนในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยตระหนักในการเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมดูแลรับผิดชอบท้องถิ่น เพื่อเสริมสนับสนุนการพัฒนา เพื่อพัฒนาคน พัฒนาชุมชน สร้างความเป็นพลเมืองที่ดี ส่งเสริมความอยู่ดี มีสุขในชุมชนท้องถิ่นจังหวัดนครปฐม

ในอดีตที่ผ่านมาจะบันปัจจุบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ได้มีบทบาทในการเริ่มทบทวนการพัฒนาท้องถิ่นมาอย่างต่อเนื่อง อาทิการเปิดโอกาสกว้างทางการศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพออกไปรับใช้สังคม การลงทำงานในชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นผ่านกระบวนการวิจัยเพื่อพัฒนาในหลายฯ พื้นที่ ตัวอย่างเช่น ชุมชน ในพื้นที่ขององค์กรบริหารส่วนตำบลบางระกำ เทศบาลตำบลบางหลวง ชุมชนบ้านทุ่งลูกนก ชุมชนท่าพูด เป็นต้น ภารกิจอีกประการหนึ่งที่ได้ดำเนินการมาอย่างยาวนานต่อเนื่อง คือ การผลิตและส่งเสริมวิทยฐานะครุและบุคลากรทางการศึกษา การส่งเสริมและขยายกระดับในวิชาชีพของบุคลากรในภาคส่วนต่างๆ ของจังหวัด การส่งเสริมธุรกิจขนาดกลาง และขนาดย่อม วิสาหกิจชุมชน การยกระดับมาตรฐานการผลิตสินค้าและผลิตภัณฑ์ การสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าเกษตรและอาหารผ่านกระบวนการวิจัยและการให้บริการ ทางวิชาการในรูปแบบต่างๆ การส่งเสริมและสืบสานมรดกและภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

ปัจจุบันมหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการขับเคลื่อนโครงการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ ชุมชนในพื้นที่ องค์กรบริหารส่วนตำบลลังวดาก และเทศบาลตำบลโพธิ์โรงมะเดื่อ เป็นชุมชนนำร่องในการศึกษาและพัฒนาเพื่อนำศักยภาพในด้านต่างๆ ของมหาวิทยาลัย ลงสู่การพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน โดยใช้รูปแบบกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับชุมชน การศึกษาวิจัยและการค้นคว้าหาข้อมูล องค์ความรู้ที่เป็นความจำเป็นพื้นฐานของชุมชนในทุกมิติ ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดจนแนวทางและรูปแบบในการพัฒนาเพื่อยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตของชุมชน โครงการดังกล่าว จะเป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับชุมชนให้กับคนอาจารย์และนักศึกษา ชุมชนจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับและพัฒนาตนเอง สุดท้ายจะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาท้องถิ่นที่มีความยั่งยืน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาครัฐที่ร่วมพัฒนาทุกภาคส่วน อันจะนำไปสู่ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเดช นิลพันธ์
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



Inside STORIES

แม้นำไป ... ใจยังคง

.....ดร. นิเชต สุนทรพิทักษ์

มนูษย์ล้วนต่างกันตามกรรม บ้าว่าให้ความสำราญ... โดยความยั่งยืนมีเพียง เรียนรู้และมุ่งเน้น บังเกิดเรียนเมย ละเลย ไม่ได้ใจ ไม่เห็นประโภชน์ จนที่สุดก็อาจสายเกิน บ้าน...ถือเป็นโรงเรียนแรกของทุกชีวิต ที่เริ่มต้นเรียนรู้ และยังติดตามไปตลอดโรงเรียนในทุกระดับ คือโอกาสที่ลังมอมัดให้ เพื่อให้มีเครื่องมือและความพร้อมที่จะพึงพาณิชย์ได้ โดยไม่เป็นตัวกลางของครอบครัวและลังคม ช่วยทั้งด้านการดำเนินชีวิต ทั้งการประกอบอาชีพ การสร้างหลักปั้นฐาน มีครอบครัวที่มั่นคงแข็งแรง เป็นหลักของตระกูล และของชาติบ้านเมือง จัดเป็นการสอนให้ชีวิตเดินไปด้วยดี ทั้งการงานและวิถีแห่งธรรม ไปสู่ความสำเร็จ...คลายทุกข์และลงบูรณา



ส่วนด้านอุปสรรคทั้งหลาย ที่วนเวียนพัวพันกับชีวิตที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนไปในสังคม ไม่รู้สึกคือสภาวะของหมายทั้งหลายที่เกิด เมื่อจากการเสียดุลย์ของสภาวะตุ่น และจิตในสังคมจนการแอบบริโภคนิยมในรูปแบบต่างๆ ก่อตัวรุนแรงขึ้นท่ามกลาง คลื่นลมของวัฒนธรรมที่ใหม่กระหน่ำเร่งนัก ชีวิตที่ขาดหลัก ชีวิตต้องชวน เช่นเป็นนักที่ต้องใช้หลักคิดและพื้นฐานที่เก็บเกี่ยวจาก "บรรพ" และการเรียนรู้ ตลอดชีวิต ช่วยค้ำยัน

การเข้าใจสามัญลักษณะของสรพลส่องอย่างแจ่มแจ้ง คือ ไตรลักษณ์ คือ ทุกชั้น อนิจจัง อนัตตา จากเพียงรู้ จนทะลุมายา เข้าถึงปัญญา การพยายามฝึก และดินบนเล่นทางของไตรลักษานิค ศิล สมาร์ต ปัญญา จะมีส่วนช่วยให้ชีวิต คลายร้อน พบสุข ที่สงบเย็นมากขึ้น เพราะหลักใหญ่ของชีวิต ก็เป็นที่รู้อยู่ว่า "ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประทาน สุข - ทุกชั้นอยู่ที่ใจ" เล่นทางของกิเลสและการลด ละ เลิกนั้น เป็นลีนทางที่ทุกคน ควรต้องลงมาหา หลวงพ่อฯ ท่านได้ให้ข้อคิดสั้นๆ และกินใจนักว่า "ทุกชั้นเกิดเพราะยีด ทุกชั้นยีดเพราะอยาก ทุกชั้นมากเพราะผลอย ทุกชั้นอยู่เพราะหยุด ทุกชั้นหลุดเพราะปล่อย"

เป็นข้อคิดที่ทำให้เราตระหนักรู้ ให้ตระหนักรู้ ให้ตระหนักรู้ เพื่อนำไปปรับใช้กับชีวิตของตนเอง

"อยู่กับปัจจุบัน" เป็นอีกข้อคิดหนึ่งที่สำคัญนัก คือความพยายามที่จะให้ตัวเอง ที่จะให้การศึกษาแก่นักศึกษาที่มาจาก ความต่าง และความเหมือนทั้งหลาย ให้ได้รับ ความรู้ที่มีคุณภาพ คุณค่าและด้วยจิตที่ใส่ใจ ในการเรียน และอย่างเห็นคุณค่าของสถาบัน และคุณลักษณะเพื่อจะทำให้นักศึกษาเพิ่มพูน ความรู้ ความผูกพัน

"อยู่กับปัจจุบัน" ในการทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่และดีที่สุด ไม่ว่า ครูอาจารย์ ผู้เป็นผู้บริหาร และหรือเป็นผู้สอน นักศึกษา และเจ้าหน้าที่ทั้งหลาย เพียงเท่านี้ก็คุ้มค่าอย่างแล้ว ผลกระทบจากการทำปัจจุบันให้ดี ลุดของทุกคน จะส่งผลให้เกิด อนาคตที่ดีอีก ไม่มีทางเป็นอื่นไปได้...ถ้าทุกคนเชื่อ跟着แห่งกรรม

ครั้นเมื่อพั้นสภาพการเป็นนักศึกษา...เป็นบัณฑิต การแสวงหาทางเดิน ของชีวิต เสาหราและเข้าสู่อาชีพที่เหมาะสม และค่ายพัฒนาไปสู่ความสุขลงบ ของชีวิตตามจังหวะและโอกาสหน้า ผลการดำเนินชีวิตของคิชช์เก่าทั้งหลาย ย้อมอันก กลับเป็นเครื่องวัดและเป็นตัวประเมินคุณภาพการจัดการศึกษาของสถาบัน และพลัง ความดึงดูดของคิชช์เก่าทั้งหลาย ย้อมอันก กลับมาเป็นพลังเสริม ให้เกิดพลังแห่งคุณค่า บางร คุณภาพและเกียรติคุณของสถาบัน เป็นกำลังใจให้กับรุ่นน้อง และคิชช์ปัจจุบัน ไม่รู้สึก ชื่อเสียง เกียรติคุณของสถาบัน เกิดขึ้น ดำรงอยู่ ด้วยคุณภาพของทั้งคิชช์เก่า และคิชช์ปัจจุบันโดยแท้ ภาระความดึงดูดที่สามารถเริ่มแรงกันเหล่านี้ มีกำนักระดับชุมชน และชาติบ้านเมือง จึงเป็นหน้าที่ของทุกคนจะต้องร่วมกันรับผิดชอบ ดี...เสริมดันเอง เสริมทุกคน เสริมรุ่น เสริมสถาบัน เสริมรุ่นน้อง - นักศึกษาปัจจุบัน เสริมชุมชน และชาติบ้านเมือง

ดี... ยอมต่อตัวธรรม ย่อมต่อตัวธรรม ให้ย่อมต่อให้ รักย่อมต่อรัก ..ฯลฯ เป็นลักษณะ (ถ้าเป็นทางตรงข้ามย่อมเคร้าและทุกชั้น)

จะทำให้คิชช์เก่ามีพลังยิ่งขึ้นเพื่อเป็นพลังแห่งความดี พลังแห่งความมุ่งมั่น และพลังแห่งความอุ่นของน้ำใจ เพื่อสร้างตน สร้างความสามัคคี และเป็นเกียรติคุณ แก่สถาบันโดยแท้เป็นพลังทรงคุณค่าประมานมีได้ เป็นหน้าตาของรุ่นน้อง เป็นหน้าตา ของชุมชนท้องถิ่นและเมืองนั่่นจะใช้พลังนั้นไปในทิศทางใด จึงต้องรอบคอบ ลุ่มหละอยู่ด้วยกัน

นี่แหล่ะที่เราเป็น....เป็นสถาบันการศึกษาชั้นสูงเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ที่มุ่งให้โอกาสแก่คนในที่นี่ที่นั่น จังหวัดที่ดังและจังหวัดไกลเคียง ไม่อยู่ใกล้กันฝืน อุปโภค ชนไม่ยกกันที่จะไหว้ครัว-พายาม ประหนัย ลดด้วยชั่วๆ ละด้าและกระตุนให้รู้จักคุณค่า ของการศึกษา เพื่อจะได้กลับมาพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานไปสู่ความเจริญก้าวหน้าต่อไป และส่งเสริมให้สามารถเดินไปตามความฝันยังขึ้นได้

จากโรงเรียนฝึกหัดครู (2435) มาถึงวิทยาลัยครู(2527)

จากวิทยาลัยครู(2527) มาถึงสถาบันราชภัฏ(2538)

มาถึงมหาวิทยาลัยราชภัฏ(2547)...จนถึงปัจจุบัน

..นักศึกษาปัจจุบันและคิชช์เก่าล้วนหลักภูมิอาชีพ

กระจายไปทั่วพื้นแผ่นดินไทย มีบัณฑิตแทรกอยู่ทุกจังหวัด จนเป็นระบบสถาบันอุดมศึกษาที่ใหญ่ที่สุด

จากบัณฑิต คบ., วทบ., และศบ. ซึ่งล้วนมากสาขาและเล่นทาง จากเคย แคบเฉพาะทาง ค่อยๆขยายกว้างตามเหตุ - ปัจจัย จำกลึกเพียงระดับปริญญาตรี ที่เป็นบัณฑิตที่พร้อมจะเรียนรู้ขยายผลด้วยตนเอง ไปไกล ลึกถึง บริภูมิโท และเอก ในความหลากหลายหมายถึงโอกาสในการพัฒนา ที่ก้าวไกล ไพศาล ช่วยท้องถิ่นได้มากขึ้น รู้จักตัวตนและท้องถิ่นได้ดีขึ้น ศักยภาพในการพัฒนา เพิ่มขึ้น เป็นหน้าตา เป็นตัวตน แนวบูธ จนเป็นหนึ่งเดียวทั่วโลก ได้อยู่ และได้ทำหน้าที่ เพื่อประโยชน์สุขของท้องถิ่น และรักถิ่นยิ่งขึ้น จนเมื่อได้ สามารถพัฒนาไปจนเป็นที่รัก เป็นที่ชื่นชม เป็นที่พึงพอใจของท้องถิ่น ทั้งแก่บุคคล แก่คณะบุคคล แก่องค์กร และแก่อำเภอ จังหวัดนั้นๆ ก็จะเป็นการประเมินโดยธรรมชาติ ที่มีค่ายิ่งนัก เป็นเกณฑ์ทั้งที่มีค่าถูกต้อง ยิ่งกว่าเครื่องวัดใดๆ

ขอให้ช่วยกันคิด ช่วยกันเดินไปควบคู่กับสถาบัน ช่วยพัฒนาท้องถิ่นของเราน บ้านเมืองของเรา การศึกษาของเรา โดยคิดถึงท้องถิ่น คิดถึงลังค์ส่วนรวม คิดถึงบ้านเมืองและแผ่นดินเป็นหลัก เป็นเป้าหมาย.....ก็จะไม่วันหลังทาง ขอให้เจริญก้าวหน้า ให้ประสบความสำเร็จ สมดังปรารถนาได้

ขอการมีองค์พระปฐมเจดีย์ หลวงพ่อวดไร้ชิง และลังค์สักดิสท์ที่ประจำเนือง นครปฐมตลอดทั้งความดึงดูงที่พวงเร้าได้เพิ่มทำ ทั้งคิชช์เก่าและคิชช์ปัจจุบันทั้งมวล จงส่งผลให้ ความพยายามใดๆที่จะทำเพื่อความเข้มแข็ง เป็นปีกแห่ง ของการรวมตัว ของคิชช์เก่าทั้งหลายเพื่อความเป็นกัลยาณมิตรร่วมสถาบัน เพื่อสร้างชื่อเสียง เกียรติคุณ ให้กับสถาบัน และเพื่อแผ่นดินอันเป็นที่รัก จงประสบความสำเร็จตามที่ใจปรารถนาได้ ด้วยรัก - ปรารถนาดีจากครู



(ดร. นิเชต สุนทรพิทักษ์)
อดีตอาจารย์ใหญ่ (2511 - 2514)





ମାତ୍ରାବିନ୍ଦୁ ପାଠ୍ୟକର୍ତ୍ତା ...

อ.ทวีชัย เติมคุณานนท์

ผู้เขียนเข้ามานักเรียนโรงเรียนสตรีฟ้าทัดครุณครปฐมในปี 2511 ซึ่งเป็นโรงเรียนเก่าแก่ที่มีประวัติสอนวิชาฝึกหัดครุฑลักษณะต่างๆ มาตั้งแต่ปี 2479 เริ่มต้นด้วยการ เปิดรับนักเรียนหญิงในเขตจังหวัดนครปฐมก่อน และล่วงไปยังไพรับนักเรียนหญิงจากจังหวัดใกล้เคียง นักเรียนทุกคนจะต้องเป็นนักเรียนประจำ พักในหอพักของโรงเรียน โรงเรียนสตรีฟ้าทัดครุณครปฐมยังเป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียงที่สุดในจังหวัดนครปฐม เป็นที่หมายปองของบรรดาบ้านักเรียนที่จะเข้ามารับยมต้นที่มีผลการเรียนดีระดับต้นๆ แข่งขันกันเข้ามาเรียนต่อที่โรงเรียนนี้ ในปี 2503 จึงเริ่มรับนักเรียนชายในพื้นที่จังหวัดนครปฐม ให้มาเรียนแบบเช้าไปเย็นกลับ ผู้เขียนนับเป็นนักเรียนชั้นรุ่นที่ 9 และเป็นนักเรียนหลักสูตร ป.กศ. รุ่นที่ 14 ของโรงเรียนนี้ ถือว่าเป็นรุ่นที่อยู่ในช่วงต่อของ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ กล่าวคือเป็นนักเรียนรุ่นที่เปิดรับจำนวนนักเรียนมากที่สุดที่เคยมีมา คือ 4 ห้องเรียน จากเดิมที่เคยรับนักเรียนใหม่ปีละไม่เกิน 3 ห้องเรียน ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมรับการขยายตัวที่โรงเรียนจะย้ายไปยังที่แห่งใหม่ที่เพิ่มที่กว้างขวาง พรั่งพร้อมไปด้วยอาคารเรียน หอพักนักเรียน หอประชุม บ้านพักอาจารย์ ฯลฯ เพียงพอที่จะรองรับนักเรียนได้อีกหลายร้อยคน ในภาคเรียนสุดท้ายปี 2511 มีการเปลี่ยนชื่อโรงเรียนใหม่โดยตัดคำว่า สตรี ออกเหลือเป็น โรงเรียนฟ้าทัดครุณครปฐม และสองเดือนหลังจากนั้นก็มีการเปลี่ยนอาจารย์ใหญ่จากอาจารย์นิตยา วัฒนจินดา ที่ย้ายไปรับหน้าที่ใหม่ที่กรมการฝึกหัดครุฑ เป็นอาจารย์นิเชต ลุนทรพิทักษ์ ที่มาเป็นอาจารย์ใหญ่ ขยายคณแรก หลังจากที่มีอาจารย์ใหญ่ถูกลดปริมาณแล้วติดต่อกันถึง 6 คนในห้อง 33 ปี และยังได้เปลี่ยนเครื่องหมายลัญลักษณ์ของโรงเรียนจากเข็มติดหน้าอกสีเงิน ที่มีรูปครุฑ์แม่นรอบองค์พระปฐมเจดีย์ มาเป็นรูปองค์พระปฐมเจดีย์ซ้อนบนธรวรรณจักร บันลือชมพู อุย ในรูปวงกลมพื้นลีดแดง ที่อาจารย์นกุล ชุมภูนิช เป็นผู้ออกแบบ เพื่อแสดงถึงความรุ่งเรืองของพุทธศาสนา ที่พระอุตรະ และพระโสดาเบระ นำมายเป็นแผลในสุวรรณภูมิในยุคทวารวดี สีแดงและลือชมพู (ดอกเพื่องฟ้า) ที่เพิ่มเข้มมา ก็เพื่อให้มีสีประจำโรงเรียนรวมอยู่ในเครื่องหมายนี้ด้วย ครั้นเมื่อพากษาเป็นนักเรียนชั้นปีที่สอง ในปี 2512 นักเรียนร่วมน้อมในปีนั้นก็เปิดรับเพิ่มขึ้นเป็น 7 ห้องเรียน พัฒนา กับการ



รับเร่งก่อสร้างที่แห่งใหม่ให้เสร็จในเดือนลิงหาคมปีหน้า และยังมีการอพิเศษที่รัฐบาล
(นักการเมือง) กัดตันให้โรงเรียนฝึกหัดครุภูมิร่วม รับนักเรียนหลักสูตร ป.ป. รุ่นพิเศษ
เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนที่จบชั้นมัธยมปลาย แต่ผลการเรียนทางวิทยาลัย
สมควรเข้ามาเป็นนักเรียนหลักสูตรนี้ ซึ่งจะเรียนจบภายใน 6 เดือน pragmatique ได้รับการ
ตอบรับเป็นอย่างดี มีนักเรียนที่เข้าหลักเกณฑ์นี้จากทั่วประเทศสมัครเข้ามาเรียนมากถึง
8 ห้องเรียน ทำให้โรงเรียนแห่งนี้ที่คับแคบอยู่แล้ววิ่งคับแคบขึ้นไปอีก นักเรียนหนูนิ่ง
จึงต้องอยู่กันแบบแออัดในหอพักดังเดิมทั้งสองหอ คือหอปาริชาต และหอราชาวดี
โดยการเพิ่มเตียงนอนอีกเท่าตัวในแต่ละหอ แต่ก็ยังไม่เพียงพอ ทำให้นักเรียนหนูนิ่ง
จำนวนหนึ่งต้องหักในห้องพักชั่วคราวที่สร้างเสริมขึ้นมา รวมทั้งห้องน้ำและห้องเรียน
ชั่วคราวอีกหลายห้อง ทุกอย่างจึงเป็นไปด้วยความชุลมุนพอสมควร และฝากความหวัง
ไว้ที่จะย้ายออกไปที่แห่งใหม่ได้ตามกำหนด ในภาคเรียนสุดท้ายของปีการศึกษานี้
นักเรียนหลักสูตร ป.ก.ค. ทั้งหมดก้าวกระียบไปที่แห่งใหม่ได้ พร้อมกับนักเรียนชาย
หลักสูตร ป.ป. อีกจำนวนหนึ่ง ก้าวเข้าพักในหอพักใหม่ด้วย โดยมีรถไปรับให้มาเรียน
ที่โรงเรียนเดิมส่วนนักเรียนหญิงหลักสูตร ป.ป. ก้าวคงพักในหอพักที่โรงเรียนเดิม

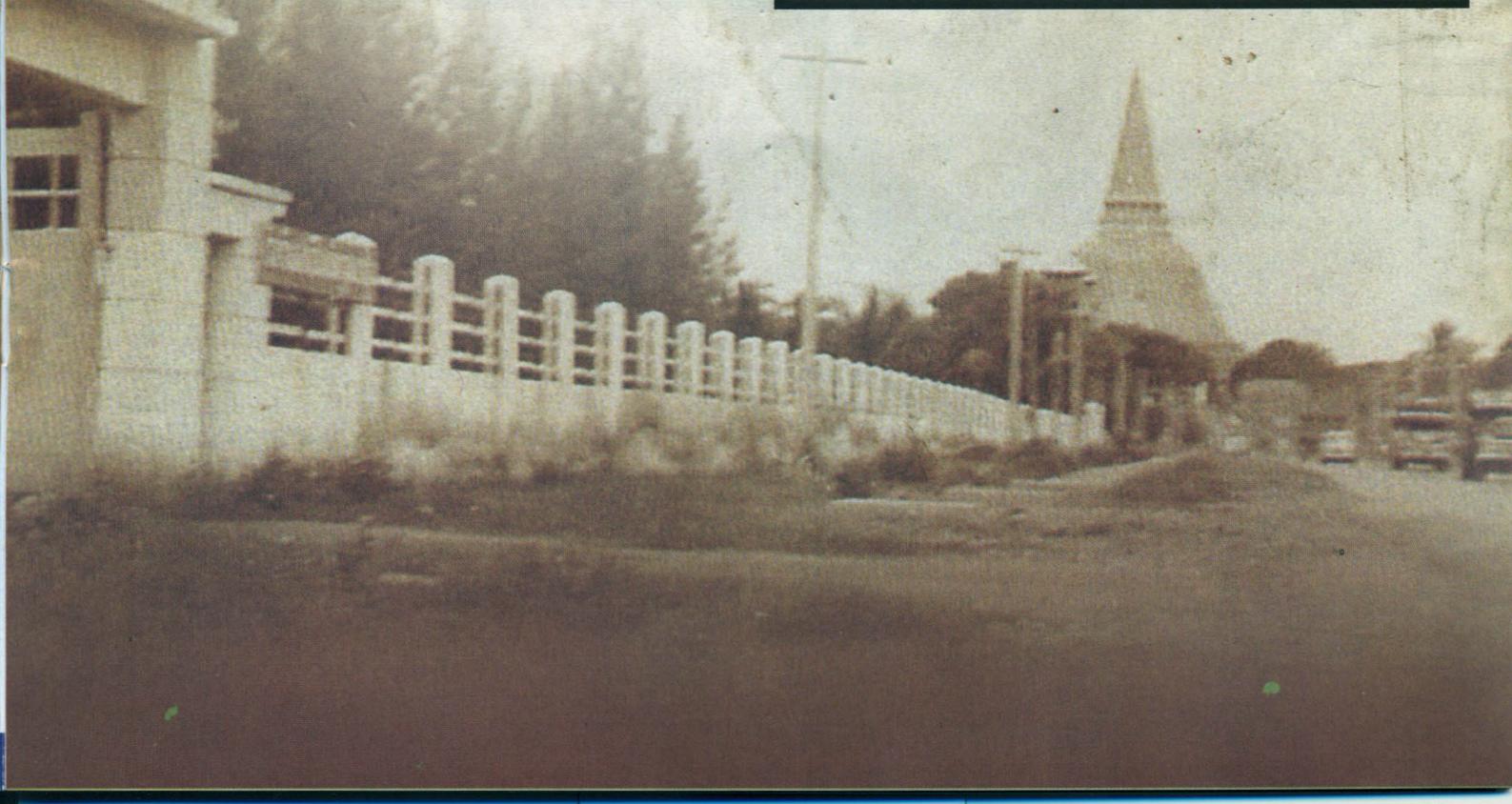
นักเรียนหลักสูตร ป.กศ. ทั้งหมดจึงเรียนและพักในที่แห่งใหม่ ในขณะที่นักเรียนชาย
จำนวนมาก ต้องหาเช่าห้องพักในลักษณะใกล้เคียงขัดตาทัพอยู่ไปก่อน เพราะเกิน
ความสามารถของวัดที่อยู่รอบๆโรงเรียนจะรองรับได้ ทำมากรากความอุกละทุกนี้
ทำให้พวกราชในรุนนี้ได้ผ่านประสบการณ์อันดีเด่นต่างๆมาโดย โดยเฉพาะนักเรียน
และคณาจารย์จะต้องร่วมกันลงแรงพัฒนาสถานที่ เพื่อให้เกิดความเรียบง่าย
และสะดวกที่จะอยู่และเรียนได้ทุกคนเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงปัจจัยหนึ่งที่ห้ามไว้ จนในที่สุด
ก็มาถึงการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งหนึ่งคือโรงเรียนฝึกหัดครุณครปฐมที่เพิ่งเปลี่ยนชื่อใหม่
เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ได้รับการเลื่อนสถานภาพให้เป็นวิทยาลัยครุณครปฐมในวันที่ ๑๖
มกราคม ๒๕๑๓ ทำให้พวกราชที่สำเร็จหลักสูตร ป.กศ. และ ป.ป. ในปีนั้น ได้รับอนุปริญญา
ที่ประทับตราวิทยาลัยครุณครปฐมเป็นรุ่นแรก หลังจากนั้น โรงเรียนเดิมที่อยู่ในเมือง
ก็ปิดลงและเปลี่ยนเป็นสถานที่ราชการอื่นเป็นการปิดจากประวัติศาสตร์ช่วงหนึ่งของ
โรงเรียนนั้นแก่แห่งนี้มาสู่การเปลี่ยนแปลงต่างๆในเวลาต่อมา เพื่อร่วมรุ่นจำนวน
หนึ่งได้รับการคัดเลือกให้เรียนต่อระดับ ป.กศ. สูง รวมทั้งยังมีผู้จบ ป.กศ. ด้วย
จากโรงเรียนฝึกหัดครุณครปฐมจำนวนมากมีบันทึกเรียนต่อที่นี่ด้วยและร่วมกันสร้างประวัติศาสตร์
หน้าใหม่ในฐานะผู้นำเยาวชนสถาบันแห่งนี้ภายใต้การนำของอาจารย์ใหญ่ในเขต สุนทรพิทักษ์
ผู้เข้มแข็งฝ่ายการท้าทายและปลุกกระตุ้นการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพด้วยดี





ต่อไปนี้จะถัดไปดูการอันดับเดินในช่วงค่ำเกี่ยวกะหัวว่าง 2 ปีที่ผู้เรียนได้รับจากสถาบันอันเป็นที่รักแห่งนี้ เป็นเรื่องราวที่อยู่ในความทรงจำอันคงจะเป็นตำนานชีวิตที่เล่าขานได้อย่างมีลuster กล่าวคือ ในปีแรกที่พวงเราเรียนร่วมกับรุ่นพี่ที่มี 3 ห้องเรียน อาจารย์ส่วนใหญ่ก็อยู่กันมานานที่เต็มไปด้วยประสบการณ์ “ครู” อย่างเช่น พวงเราจึงอยู่ในบรรยายกาศที่เป็นกันเอง เพราะอยู่ร่วมกันเมื่อเป็นครอบครัวใหญ่ที่นักเรียนกับอาจารย์ รุ่นพี่รุ่นน้องอยู่รีบเรียงด้วยกันอย่างอบอุ่น มีความประทับใจดี เช่น ในภาคเรียนแรก ก็มีพิธีไหว้ครูที่นักเรียนชายได้ล้อมเลือแขวนยาว และการแสดงความสามารถพื้นเมือง เช่น การแสดงนาฏศิลป์ ตามด้วยรับน้องใหม่แบบเป็นกันเองโดยรุ่นพี่ จะล้มภายนั่งน้องว่าเป็นไครมาจากไหน มีการแสดงแบบรวมพลังมาลัยไม้ไผ่ให้น้องถือเป็นการหยอกและกลั้งน้องๆ กันพ่อง การจัดนิทรรศการภาษาไทย เนื่องในวันถุนทรรษ อันเป็นช่วงที่พวงเราเพิ่งจะเปลี่ยนสภาพจากนักเรียนมัธยมต้นที่รวมการแสดง มาลรวมการแสดงภาษาไทยและพูนคิดด้วย อาจารย์สมกิจ นุตตัลัย แม่งาน จัดนิทรรศการ กำหนดให้พวงเราเรียนชั้นปีที่หนึ่ง แต่ละห้องทั้ง 4 ห้อง จัดมุมแสดงนิทรรศการเรื่องในวรรณคดีไทย บนเวทีก็มีการแสดงละครดำเนิน ดอกกุหลาบ นกนงพ่า วิการแสดงถึงภาษาไทยที่แตงชุดจัง ผู้เขียนแสดงเป็นตัว ลูน อินทรประดิษฐ์ และแสดงเป็นนางเตียวเสียน บุญส่อง สุกิจวัฒนกุล และแสดงเป็นลิปีและบังเมอรุณวดี กับบุญมาก แสดงเป็นนางรับใช้ของนางเตียวเสียนด้วย สวน วิทยา เรื่องรังสี ใช้ความสามารถเฉพาะตัว และลงลึกened เดียว คือเป็นทั้งพระเอก ตัวโง่ หลวงตา รวมทั้งตีระนาดเองด้วย จบท้ายด้วยการประกวดนางงามชุดไทย ที่กำหนดให้แต่ละห้องส่งเข้าประกวด นับเป็นกิจกรรมแรกๆ ที่พวงเราเรียนใหม่ได้ ลัมผ้ออย่างชาบชี้ดึงใจ อาจารย์สมกิจ

ยังเป็นช่วงใจของพวงเราที่กำลังทดสอบด้วยกัน ที่ก้าวเดินทางไกลด้วยภาษาไทยและวรรณคดีไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการมีส่วนร่วมงานนี้ ที่มีการร่วมที่หอประชุมในศูนย์วัฒนธรรม ที่เป็นกิจกรรมอันดีที่สุดในชีวิต ด้วยที่พวงเราทำลังเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น อาจารย์อุไร ประวิตรพราหมณ์ เป็นวิชาปัจจุบันที่ทุกคนต้องเรียน นอกเหนือจากกิจกรรมเข้าจังหวะและลั่นทนาการที่อาจารย์สวัสดิ์ ทวายคำนง เป็นผู้สอน อาจารย์อุไรยังฝึกซ้อมการแสดงต่างๆ ให้นักเรียนไปร่วมงานในโครงการเข้าถึงประชาชนของจังหวัดอีกด้วย อาจารย์ปั้น งามพิศ สอนวิชาเกษตรที่ให้พวงเราปลูกผักในแปลงเกษตร ภายในโรงเรียนนั้นเอง ยังจำได้ที่ผู้เรียนเคยตัดผักกวางตุ้งและผักบุ้งจากแปลงที่ปลูกไว้ ไปขายที่ตลาดบันสองสามครั้ง รู้สึกภูมิใจที่เรียนวิชานี้ได้ ก. แล้วซื้อผักได้เงินอีกหลายบาท เรื่องการปลูกผักกันนั้น ผู้เรียนเคยช่วยครอบครัวมาก่อน และมั่นใจเรียนชั้นมัธยมต้นก็เคยทำแปลงปลูกผักสวนครัวตามหลักสูตรวิชาเกษตรที่สอนในชั้นมศ. 1 ถึง มศ. 3 มาแล้ว อาจารย์สมชัย มนีรัตน์ สอนวิชาพิทยาศาสตร์ที่เน้นให้มองปัญหาต่างๆ



ตามขั้นตอนแบบวิทยาศาสตร์ อาจารย์สอนไม่ให้เรากลัวผิดที่มองไม่เห็น
แต่ให้ระวังคนผิด ๆ ซึ่งน่ากลัวกว่า อาจารย์วนิช บรรจุ ลอนวิชาจิตวิทยาเด็ก
ท่านยังให้ครุต้องเข้าใจเด็กเป็นเด็ก เพราะว่าเด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่ย่อส่วนให้ตัวเล็กๆ
อาจารย์สุมนา ได้ลังคะ ลอนวิชาประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจมาก ทำให้ผู้เรียนได้เรียน
แบ่งคิดทางประวัติศาสตร์ต่างจากที่เคยเรียนมาในสมัยมือถือ ล้วนวิชาภูมิศาสตร์
อาจารย์ศุทธิสินี เจ้าทับบุญ ที่สอนอย่างคล่องแคล่วและฉลาดยังจำได้วิชา
ภูมิศาสตร์ประเทคโนโลยีปูนที่มีกระแสงน้ำอันกูโรชิโว และกระแสงน้ำเย็นโอยาชิโว ใน lemma
บรรจบกันทำให้อาความบอบอุ่นขึ้นและไม่อน้ำปากคลุนไปทั่ว ก็ได้แต่ลิ้นดูนาการสภานั้น
จนเมื่อผู้เชี่ยวชาญมาไกลไปแล้ว ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร ก็ต้องหาวิธี
ก็หานะรลิกถึงอาจารย์ศุทธิสินี ที่เสียงใส่สุลอนพากเราไม่รู้สึกเบื่อ อาจารย์วรรณ
ชวนสนิท ลอนวิชาชีววิทยาที่ให้นักเรียนท่องเป็นตอนๆ จนพากเราหลายคนเป็นไม้
เป็นไม้เบาแก้วบัวที่เนื้อมากรา ในการเรียนที่สองพากเราเกิดนิ้นเด้นมีการอกร้านขาย
ของ/อาหารในงานเทคโนโลยีการองค์พระปฐมเจดีย์ นักเรียนจะผลัดกันไปเป็นบริการ
ช่วยจำหน่วยดอกไม้ รูป เทียน ทอง อีกทั้งงานนี้นอกจากจะสนุกสนานตามประสา
รับรุ่นแล้ว ยังทำให้เกิดความรักและสามัคคีในหมู่นักเรียนที่อ้มบุญอ้มใจด้วยกัน
แม้จะเห็นด้หนึ่งกันอย่างกอดหลบ อดนอน แต่ก็ได้นอนดอนกางจังหวะโรงเรียน
ปิดเรียนลดอุดงาน หลังจากนั้น พากเราลืมนุสานนักการแบ่งกีฬาที่รุ่นพี่รุ่นน้องรวมกัน
และแบ่งเป็น 4 สี เพื่อแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานอีกกิจกรรม
หนึ่งก่อนสอบภาคเรียนสุดท้ายในปีที่หนึ่ง อนึ่งยังมีเหตุการณ์พิเศษที่เจ้าหน้าที่
จากสำนักข่าวสารเอมริคันกรุงเทพ ນับรายได้ชายภาพนั้นร่วงที่ประเทศไทยในโลก
เอมริคานั้นจรวดที่มีมวลปูนย์ของภาค 3 คนไปลงบนดวงจันทร์ที่สำคัญเป็นครั้งแรกในโลก

เลริมหลักสูตรอื่นๆ จึงในปลายปีนี้ ผู้เขียนได้มีโอกาสไปลسمนาที่ค่ายลูกเสือชีราวด์ อำเภอศรีราชา ร่วมกับผู้แทนนักเรียนฝึกหัดครุภากหลายแห่งในกรุงเทพฯ แต่ส่วนใหญ่ เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เป็นเจ้าภาพ ทั้งนี้ก็เพื่อสำรวจ ความเห็นเกี่ยวกับอาชีวศึกษาและบทบาทของครุต่อสังคมที่ควรจะเป็น เป็นการลสมนา ที่หนักมากสำหรับนักเรียนยังจำได้ว่ามีภัยการที่เมืองเชียงใหม่ เม.ล. นายเหลือ ดร. เอกวิทย์ ณ ถลาง อาจารย์ ส. ศิริรักษ์ เป็นผู้นำเสนocommunity คิดต่างๆ เช่นปรัชญาการศึกษาไทย และระบบการศึกษา อันพึงประสงค์ ล้วนเป็นเรื่องแปลกใหม่ที่ผู้เขียนไม่เข้าใจเสียเลย แต่ก็มีนิสิตจุฬา และนักเรียนครุภากหลายคัญญันท์เรียนและบ้านสมเด็จฯ ตอบสนอง ในการประชุมกลุ่ม ย่อยร่วมกับเข้าได้ ในขณะที่ผู้เขียนเป็นฝ่ายฟังตลอด แลระยะของการ ประชุมทั่วและสอบถามในที่ประชุมหลายครั้ง มีความรู้สึกมีปมด้อยที่เรามีรู้เรื่อง ที่คนอื่นๆ เข้าคุยกันเลยแต่ก็ประทับใจบุคลิกภาพของพ่อกิมล คิมทอง จากจุฬาฯ ที่ดูดี พูดน่าฟัง ลึกๆ ในใจ ก็รู้สึกอย่างเป็นเหมือนพ่อกิมลบ้าง ลุรุ่วแล้วการไปปิดทุก เปิดตัวครั้งนั้น ได้จุดประกาย ให้เราอย่างรู้อย่างเห็นเรื่องต่างๆ กว้างไกลขึ้น ต้องขอบคุณอาจารย์ที่สนับสนุนให้ได้ไปลสมนาในครั้งนั้น ไม่แน่ใจว่าเป็นอาจารย์ปฏิริยา วิเชียรลักษณ์ หรืออาจารย์สุมนาที่เลือกให้ผู้เขียนมีโอกาสพิเศษนี้

เมื่อเปิดเทอมใหม่ ในปีการศึกษา 2512 พากเกริกลายเป็นรุนพี ในขณะที่โรงเรียนเปิดรับนักเรียนใหม่เพิ่มขึ้นเป็น 7 ห้องเรียน และนักเรียนชายก็เปิดรับชายไปยังจังหวัดใกล้เคียงเช่นเดียวกับนักเรียนหญิง เพื่อให้รวมรุ่นของห้องชั้นของไปฝึกสอนตามโครงการฝึกหัดครูชนบท ณ หน่วยวัดสามัคມ และรัตโภชัช ซึ่งเป็นหน่วยสำหรับการฝึกสอนของนักเรียนหญิง ส่วนนักเรียนชายก็ฝึกสอนตามโรงเรียนต่างๆในเขตเทศบาล กิจกรรมวันไหว้ครู และรับน้องใหม่เต็มไปด้วยความสนุกสนานฉันท์พื้นเมือง การเรียน



พวกร้าได้ฟังการบรรยายและชุมแพพยนต์ประกอบอย่างดีเด่น ในช่วงໄไลเรียมันนี้
อาจารย์วนิช บรรจง ได้เขียนนักเขียน 2 ท่าน คือคุณสุจิตต์ วงศ์เทศและคุณวรรคชัย
บุนปาน มาบรรยายเกี่ยวกับประสบการณ์งานเขียนของท่านทั้งสองให้พวกร้าฟัง
ในห้องประชุม พวกร้าตื่นเต้นมากที่มีโอกาสได้ฟังการพูดของคนดัง แม้จะจับประเด็น
ไม่ค่อยได้ก็ตาม หลังลสอบภาคปลายแล้ว รุ่นพี่เรียนจบได้รับวุฒิบัตร ป.กศ. ถือว่าเป็น
ประกาศนียบัตรรุ่นสุดท้ายของโรงเรียนสดศรีภักดีครุณครรภุปูม ระหว่างที่ปิดภาคเรียน
ฤดูร้อนที่นักเรียนทั้งหมดกลับบ้าน แต่ก็มีส่วนหนึ่งมีครรภุเป็นบริการ ในการนี้ปิดทอง
ประจำปีวัดไร่ขิง ที่เป็นความสนุกสนานและได้ประสบการณ์พิเศษอีกอย่างหนึ่ง
ของชีวิตนักเรียนโรงเรียน

ก่อนหน้านี้นั้น มีการเลือกตั้งกรรมการสภานักเรียนชุดใหม่แทนกรรมการชุดรุ่นพี่ที่กำลังจะจบไป ผู้ซึ่งได้รับเลือกให้เป็นประธานสภานักเรียน โดยที่นักเรียนทุกคนในโรงเรียนได้ใช้สิทธิเลือกคนที่ตนเองให้เป็นประธานสภานักเรียน การเลือกตั้งในโรงเรียนในครั้งนั้นถือเสมือนเป็นการช่วยโหวตของก่อนที่จะมีการเลือกตั้งสมาชิกสภานักเรียนประจำปี (ส.ส.) ในเดือนกุมภาพันธ์ 2512 หลังจากที่ประเทศไทยว่างเว้นการเลือกตั้งมาถึง 12 ปี เพื่อรออยู่ภายใต้การปกครองขององค์ประปัติวัดดังแต่สมัยจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ และต่อเนื่องถึงจอมพลถนอม กิตติขจร สภานักเรียนในเวลาหนึ่นมีอาจารย์สมศรี ภูมวรรณ เป็นที่ปรึกษาที่คอยให้คำแนะนำดูแลให้คณะกรรมการสภานักเรียนดำเนินไป ในครรลองที่ถูกต้อง ถือเป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปกครองตนเองเป็นพื้นฐานของการปกครองตามระบบประชาธิปไตย จึงนับเป็นอีกประสบการณ์หนึ่งที่ได้รับจากสถาบันแห่งนี้ นอกเหนือจากการเรียน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

การสอนภาษาเป็นไปอย่างคึกคัก การเรียนภาษาอังกฤษเป็นเรื่องที่จำเป็นต้องเรียน แม้บ้างคนจะไม่สัมภัติด้วยวิชาชีพ เพราะหลักสูตร ป.กศ. กำหนดให้เรียนภาษาอังกฤษ ถึง 5 เทอม เช่นเดียวกับวิชาภาษาไทย และสังคมศึกษา พวกรู้ได้เรียนภาษาอังกฤษกับ อาจารย์วิภาวดี ศรีศักดิ์ หัวหน้าหมวดวิชาภาษาอังกฤษและโซเชียลที่ได้เรียนกับเจ้าของภาษาคืออาจารย์ Bodhen อาสาสมัครชาวแคนาดา (ที่มาแทนอาจารย์ Wendy จากหน่วยสันติภาพเมริกัน) และยังมีอาจารย์สันต์ เนียมประดิษฐ์ และอาจารย์นิพนธ์ บรรจุ อีก พวกรู้ยังจำ อาจารย์ทวีเดช พงศ์สุวรรณ ที่สอนวิชาฟิสิกส์ อาจารย์สมพร อึ้งนุเคราะห์สอนวิชาเคมี อาจารย์องคง รักทูลง ที่ผู้เขียนติด ก. วิชาการฟิสิกส์ แต่ก็ยังจำลิสท์ที่ทำกับล่อนเก่ากับลักษณะของพระพุทธธรรมในบุคคลต่างๆ นับแต่ลมยั่วหาราวี ครรภ์ชัย เชียงแสน สู่ไข้ทัย อุ่ทอง อยธยา จนถึงรัตนโกสินทร์ ซึ่งไม่เกี่ยวกับวิชาการฟิสิกส์ที่ผู้เขียนไม่เคยมีเวลาเลี้ยง เลี้ยง อาจารย์ชະเอม ชัวนิน สอนวิชาบรรณารักษศาสตร์ ทำให้เรารู้ว่าห้องสมุดต่างๆ ในประเทศไทยใช้ระบบ ดิจิทัล คลาลสิฟิเคชัน ในการจัดหมวดหมู่หนังสือ ส่วนอาจารย์สมพร มัณฑะสุรศร กล่าววิชาภาษาไทยและยังคุ้มครองการจำหน่วยอาหารแก่คุณครูที่มาอบรมเพื่อต่ออุณห์ วิชา พ.ม. ในภาคเรียนครึ่งปีนั้นด้วย วันที่ 24 ตุลาคม 2512 มีการจัดนิทรรศการเพื่อในวันลงทะเบียนภาคติ ที่อาจารย์คุณนิษฐ์ มีส่วนอย่างสำคัญที่กระตุ้นให้มีการศึกษาในเรื่องนี้ โดยจัดให้นักเรียนห้อง ก. ขึ้นอภิปราย เกี่ยวกับองค์การสหประชาชาติในเวทีห้องประชุม ซึ่งนักเรียนเข้าฟังจนเต็มห้อง ผู้เขียนรู้สึกประทับใจเหตุการณ์ในวันนั้น เกิดการอยากเรียนรู้เพิ่มเติมในเรื่องนี้ จึงได้ติดตามและศึกษาบทบาทขององค์การนี้ตลอดมา ไม่น่าเชื่อที่ลิบกวางปีหลังจากนั้น ผู้เขียนได้ผ่านการคัดเลือกเข้าทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานหนึ่งขององค์การสหประชาชาติ

และได้ประกอบอาชีพนี้สืบต่อมากจนเกือบจะถูกกฎหมาย จึงพุดได้ว่านิทรรศการในครั้งนั้น ได้มีส่วนจุดประกายให้ผู้เขียนเกิดความกระตือรือร้นจนได้ทำงานที่อยากร้าวเรียนผลสำเร็จ จึงขอว่าเป็นคุณภาพของคณาจารย์จากโรงเรียนเล็กๆ แห่งนี้อีกประการหนึ่งที่ท่านมี วิสัยทัคค์กว้างไกล พยายามพยายามที่จะปรับการณ์แปลกใหม่มาให้นักเรียนเสมอ หลังจากนั้นผู้เขียนก็อกฟิกลอนเป็นเวลาหนึ่งภาคเรียน เพื่อนๆ ที่เคยไปโรงเรียนใหม่เริ่มแสดง กิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ ลงตามลำดับ แต่เพิ่มงานด้านพัฒนาสถานที่ เป็นการทำงานอย่างจริงจังพากเพียร และคณาจารย์ ในขณะที่นักเรียนหลักสูตร ป.บ.พิเศษ ก็มุ่งมั่นที่จะเรียนให้จบหลักสูตรโดยดังเรียนล้ำด้าที่ละ 6 วัน รวมทั้งการฝึกสอนช่วงหนึ่งด้วยทำให้ไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างนักเรียน ป.บ.ค. กล่าวโดยเฉพาะนักเรียน ป.บ.ค. ในรุ่นของผู้เขียน หลายคนออกไปเป็นครูหันทีที่จบการศึกษา บางคนได้เรียนต่อหลักสูตร ป.บ.ค. สูง กล้ายืนรุ่นผู้บุกเบิกในสถาบันนี้ ผู้เขียนและเพื่อนร่วมรุ่นอีก 3 คน คือ ทวี สุนทรวรรณ ลิวิพา (ดร.ลิวิพา พูลสุวรรณ) และบุญญรัตน์ (ดร.บุญญรัตน์ ภุมลรัตน์) สอบผ่านเข้าเรียนต่อที่วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร ทำให้กล้ายืนเป็นผู้อุปถัมภ์ของที่ไม่ได้อยู่ร่วมพัฒนานวัตกรรมไทยลัทธิครูปฐม ณ ที่แห่งใหม่ดังที่เพื่อนร่วมรุ่นที่เรียนต่อที่นั่น

อย่างไรก็ตี ช่วงระยะเวลา 2 ปีที่ผู้เขียนได้เรียนที่สถาบันซึ่งกำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนแปลงแห่งนี้ก้าวสำคัญจากที่เป็นนักเรียนโรงเรียนสตรีก็หัดครุณครปฐม เปลี่ยนชื่อใหม่เป็นโรงเรียนฝึกหัดครุณครปฐม จนจะได้รับอนุญาตจากวิทยาลัยครุณครปฐม ผ่านอาจารย์ใหญ่ 2 ท่าน คือ อาจารย์นิตยา วัฒนเจตฯ และอาจารย์นิเชต ฤทธิพิทักษ์ ที่มานุญาเบิร์กของรัฐการขยายตัว และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่สถาบันฯ โดยมีคุณชีวิต ของท่านคืออาจารย์สุมาลัยที่ช่วยวางระบบงานที่ห้องสมุด คือเป็นกำลังใจและอยู่เบื้องหลังอาจารย์นิเชตโดยตลอด อาจารย์อีกท่านหนึ่งที่นักเรียนรู้จักกันล้วนหน้าก็คือ อาจารย์夷ภา สมศรี ท่านเป็นอาจารย์อาสาฯ เป็นอาจารย์แม่บ้านดูแลการกินการอยู่ของนักเรียน แม้ครัวที่อาจารย์夷ภาทำกับดูแลอยู่จึงทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความที่เป็นคนเจ้าระเบียบ และเอาใจใส่ดูแลนักเรียนให้อยู่ในกรอบวินัยอย่างใกล้ชิด ท่านนี้เป็นที่เกรงของนักเรียนเป็นอย่างมาก จนกิตติศัพธ์เรื่องนี้ไปถึงสถาบันฝึกหัดครุณฯ เช่นวิทยาลัยครุณสนับสนุนทางการศึกษาได้เลยว่า ใครคือนักเรียนที่มาจากนั้น คงเป็นนักเรียนดีมาก อาจารย์夷ภา ได้รับอนุญาตให้เป็นครุณครปฐม จึงเต็มไปด้วยความประทับใจดีๆ มากมาย สายลับพันธ์อันดีในการอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิดนี้ กล้ายืนเป็นภาพแห่งความทรงจำที่ยังคงแผ่แพร่ แม้วันเวลาจะผ่านล่วงไปนานนาน ยังคงจำจำรอบครัวของเราได้ดี น้ำใจของอาจารย์夷ภา แก่ นักเรียน คือ ความน่ารัก และที่ไหนดีที่ ที่ขาดขึ้นมา ... ในส่วนตัวผู้เขียนเอง แม้เพียงแค่คิดว่าจะเขียนบุพารามจากความทรงจำเก่าๆ เหล่านี้ ก็รู้สึกมีความสุขใจแล้ว หลังจบการศึกษา เพื่อนๆ ร่วมรุ่นได้พยายาม รวมกันลุ่มพะบะสังสรรค์กันเป็นประจำ แม้ผู้เขียนจะไม่ได้อยู่ร่วมพะกับเพื่อนๆ คุยกัน

เรื่องความหลังครั้งเก่า แต่ก็ได้รับข่าวจากเพื่อนๆ เสมอ จนในระยะไม่นานมานี้ ผู้อุปถัมภ์ (ผศ. ศุภพงศ์ เหลี่ยวนันทน์กิจ) ประธานรุ่นของเรารา (รุ่นบุกเบิกวิทยาลัยครุ) ได้รับ命เพื่อนๆ ทั้ง 4 ห้อง ไปร่วมรุ่นกัน ที่จังหวัดจันทบุรี ซึ่งมีเพื่อนๆ ไปร่วมงานกันมากมาย หลายคนและยังได้ร่วมรวมที่อยู่ของเพื่อนๆ ที่เพื่อนจัดทำเป็นรูปเล่มที่เป็นประโยชน์มาก คือเป็นลือลัมพันธ์อันดีที่ทำให้พากเกรตติดต่อกันง่ายขึ้น ล่งผลให้มีการรวมรุ่นกันเป็นประจำทุกปีนับแต่นั้นมา ผู้เขียนเพิ่งจะได้ไปงานรุ่นเป็นครั้งแรกที่จัดขึ้นที่บ้านป้ออย (ผอ.ชัยรัตน์ เมดินราอุด) ที่อำเภอสามเมือง ผู้อุปถัมภ์ก่อน ที่เป็นไปต่อกิจกรรมประทับใจและสนุกสนาน และดังใจว่าจะไปร่วมงานเช่นนี้ก็เรียกๆ ตามที่ลังการและฉีดใจยังจำนวน

ในฐานะนักเรียนเก่าคนหนึ่ง ผู้เขียนอย่างจะยืนยันว่า มีความภูมิใจในความอุ่นที่ได้รับจากเพื่อนๆ ร่วมสถาบันนี้เป็นอย่างมาก 2 ปีที่ได้ศึกษา ณ สถาบันแห่งนี้เป็นคุณค่าอันมหาศาล ทั้งทางด้านวิชาการ และกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ ที่บรรดาคณาจารย์ที่ดีที่สุดในประเทศ ล้วนได้รับการยอมรับในลักษณะที่สูง เป็น ผล ที่มีผลงานเป็นที่ยอมรับในลักษณะ ผู้เขียนเอง จึงมีความของอาชญากรรม และความภาคภูมิใจที่ได้เป็นศิษย์เก่าคนหนึ่งของสถาบันอันทรงเกียรติแห่งนี้ ท้ายที่สุดนี้จะต้องขออภัยอาจารย์ท่านอันอีกหน้าที่ไม่ได้อายัด แต่ก็ยัง ระลึกถึงท่านเหล่านั้นเสมอ เช่นอาจารย์เรืองพร อาจารย์อุดม อาจารย์โภสันต์ อาจารย์ไพรัตน์ อาจารย์เพลินพิศ อาจารย์วีนา และต้องขออภัยหากข้อเขียนนี้คลาดเคลื่อน จากข้อเท็จจริง เพราะว่าเขียนขึ้นจากความทรงจำที่ประทับใจล้วนๆ

* นักเรียนเก่า สำเร็จหลักสูตร ป. บ.ค. รุ่นปีการศึกษา 2512





สารจากประธานชมรมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยราชภัฏนราธูร์

ก่อนอื่นจะประเมินดังข้อข้อบพระคุณคณะกรรมการชุมชนคิชชี่เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจคัดเลือกผลให้ทำหน้าที่ในตำแหน่งประธานกรรมการในประชุมอดีตผู้นำนักศึกษาครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2553 ถึงแม้ว่าสมคามฯ จะอยู่ระหว่างการก่อตั้ง กรรมการเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าความร่วมมือต้องคงความมุ่งมั่นของคณะกรรมการชุดก่อตั้งนี้และบรรดาคิชชี่เก่าทั้งหลาย จะช่วยกันรวมพลังฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี ตลอดระยะเวลา 9 เดือนที่ผ่านมา การทำงานของชุมรมฯ เป็นไปด้วยความล้ำท้า เนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ รวมถึงการจดทะเบียนจัดตั้งสมคามนั้น มีขั้นตอนรายละเอียดค่อนข้างมากซึ่งจะต้องใช้เอกสารหลักฐานต่างๆ ให้ถูกต้องตามระเบียบข้อกฎหมายอย่างรอบคอบ ในกรณีที่มีในสราญะประธานกรรมการ ขอรับผิดชอบความล่าช้า และขออภัยคณะกรรมการทุกท่าน มา ณ โอกาสนี้ ถึงอย่างไรก็ตามคณะกรรมการจะทำงานทุกฝ่าย ได้ดำเนินการกิจกรรมต่างๆ จนมีความคืบหน้าไปมากพอสมควร ขณะนี้ก้าวจัดทำเบียนจัดตั้งสมคามฯ อยู่ระหว่างการตรวจสอบเอกสารหลักฐานของนายทะเบียน (นายอําเภอเมืองนครปฐม) นอกจากนี้ ยังได้จัดทำเว็บไซต์ สมคามคิชชี่เก่าไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว คิชชี่เก่าสามารถคลิกเข้าไปดูได้ที่ <http://nls.npru.ac.th/npru/alumni> ขอขอบพระคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ช่วยกันทำงานในการจัดตั้งสมคามฯ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สมคามคิชชี่เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จะเป็นศูนย์รวมจิตใจของเหล่ามารลามาชิกในการที่จะมาร่วมพัฒนาช่วยกันทำให้มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมซึ่งเป็นแหล่งประสิทธิภาพทางวิชาความรู้ให้กับพวกเรา เป็นสถาบันการศึกษาที่ดีที่สุดสถาบันหนึ่ง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าพวกเราจะร่วมด้วยช่วยกันทำให้มหาวิทยาลัยแห่งนี้เป็นมหาวิทยาลัย ที่มีเกียรติ มีคักษ์ศรี เก็บรวบรวมในสังคมทั่วไป การดำเนินงานของสมคามคิชชี่เก่า ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ จากบรรดาคิชชี่เก่าทุกท่าน เพื่อเป็นแนวทางที่จะช่วยให้การจัดตั้งสมคามฯ มุ่งไปสู่เป้าหมายต่อไปในอนาคต กรรมการโเครื่องร้องขอให้คิชชี่เก่าทุกท่านได้หันกลับมาดูแลบ้านของเรา หวนกลับศีนสุ่เม่าย มากขึ้น บอยขึ้นหากคิชชี่เก่าได้หวนกลับมามดูแลบ้านของเรากันมากขึ้น ก็หวังว่าสักวันหนึ่งสมคามฯ ของพวกเราจะจะแข็งแรงขึ้น สามารถที่จะยืนบนขาของตนเองได้อย่างแข็งแกร่ง มีพลังและค้ายกภามากพอที่จะก้าวออกไปกำหนดติกทางช่วยแก้ไขปัญหา และเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้แก่สมคามฯ ต่อไป กรรมการขอตั้งปณิธานว่า จะกระทำทุกภารกิจทางที่จะทำให้ คิชชี่เก่า รำงไว ซึ่งความล้มพ้นร้อนตัวระหว่างกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างกัน อันจะเป็นการเสริมศักยภาพการแข่งขันในทุกด้าน รวมถึงทำให้ทุกท่านได้รับทราบ ข้อมูลข่าวสาร และลิฟทิปประโยชน์ต่างๆ ที่มีความสำคัญ และนำเสนอในกิจกรรมทางชุมชนต่างๆ ด้วย

โอกาสสนับสนุนความรัก และความประทับใจย่างจริงใจ มากยิ่งค่ายี่เก่าทุกท่าน ขอกราบอาราธนาคุณพระคริสต์ด้วยแล้วสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ทุกท่านเคารพนับถือ ได้โปรดอำนวยพรให้ค่ายี่เก่าทุกท่านพบแต่ความสุขความเจริญ คิดและหวังลั่งได้ในทางที่ถูกที่ควร ขอให้ลมหวังสมความประทับใจทุกประการ



“สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏนគปฐม
จะเป็นศูนย์รวมจิตใจของเหล่ามวลสามาชิกในการที่จะมาร่วมพลัง
ช่วยกันทำให้มหาวิทยาลัยราชภัฏนគปฐมรุ่งเรือง^๔
ซึ่งเป็นแหล่งประสิทธิภาพทางวิชาความรู้ให้กับพวงเรา^๕
เป็นสถาบันการศึกษาที่ดีที่สุดสถาบันหนึ่ง”

ดำเนินการตามที่ได้ระบุไว้ในสัญญาฯ





การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงานเป็นต้น เนื่องจากผู้มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความสามารถทางร่างกาย จิตใจ และความสามารถกว่าคนที่ไม่แข็งแรง จึงอาจจะกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้นเป็นเรื่องที่คนทุกคนปรารถนา ดังพหุทลสภाचิตที่ว่า “ อโรค ปรามา ลากา ” ความไม่มีโรคเป็นเอกลักษณ์ประเสริฐ ซึ่งการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการขอพระราชทาน แต่เราทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตัวเอง คือการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้นเป็นทั้งยาป้องกันโรค ยารักษาโรค และยานบำรุงอย่างดีที่ไม่ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากไปทางชื้อ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย

การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (มนัส ยอดคำ, 2548, หน้า 49) ใน การออกกำลังกายต้องออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ และการฝึกซ้อมจะเกิดประโยชน์ ซึ่งประโยชน์ของการออกกำลังกายสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงร่าง ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

2. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะผลทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถปรับตัวเมื่อได้รับความเครียดได้ดี มีความอดทนทางอารมณ์ (EQ) ที่ในระดับดี

3. ด้านสังคม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี

4. ด้านสังคม การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความมีผูกพันภาวะทางสังคม มีความอดทนทางสังคม เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี

องค์ประกอบพื้นฐานในการออกกำลังกาย

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ช่วงเวลาของการอบอุ่นร่างกายควรทำการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายจะช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย ความยืดหยุ่นของเส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว การอบอุ่นร่างกายช่วยป้องกันการบาดเจ็บและการปวดของกล้ามเนื้อ ใน การอบอุ่นร่างกาย มีข้อปฏิบัติดังนี้

- ทำการอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 10 - 15 นาที
- ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและข้อต่อสามารถทำงานได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะฯ ละกิจกรรมอื่นๆ ที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย
- ทำการอบอุ่นทั้งร่างกายโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
- การอบอุ่นต้องเริ่มการอย่างช้าให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจค่อยๆ เพิ่มขึ้น

2. ช่วงของการออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรม (Workout/Activity) หลังจากที่ทำการอบอุ่นร่างกายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนที่จะเริ่มการออกกำลังกายควรเลือกผ้าให้เหมาะสมโดยที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิและปลอดภัย ข้อปฏิบัติในช่วงนี้มีดังนี้

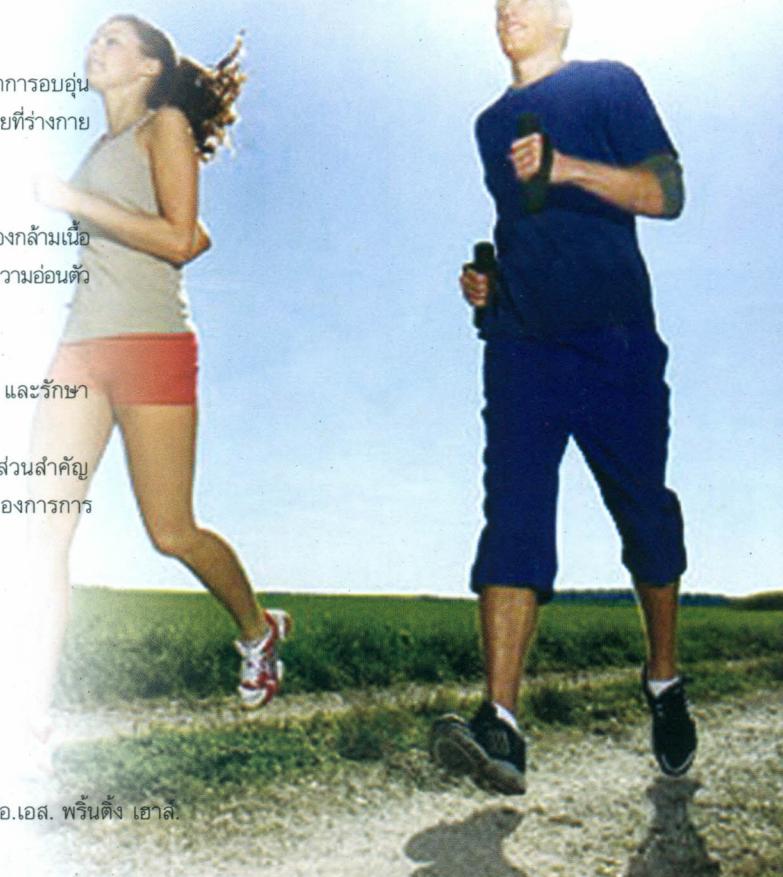
- ปฏิบัติเป็นเวลา 30 นาทีถึง 60 นาที
- ปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการที่จะพัฒนาส่วนประกอบต่างๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ และความอ่อนตัว
- ปฏิบัติตามความต้องการของแต่ละบุคคล
- เลือกงานและช่วงเวลาพักขณะการออกกำลังกาย
- สำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย ให้เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบมีช่วงพัก และรักษาความหนักของงานให้คงที่

3. การคลายอุ่น (Cool-Down) หลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักการคลายอุ่นเป็นส่วนสำคัญ ในการช่วยให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจ ในช่วงของการคลายอุ่นมีประสิทธิภาพในการป้องกันการบาดเจ็บที่ดีกว่าในช่วงการอบอุ่นร่างกาย ข้อปฏิบัติในช่วงนี้ มีดังนี้

- ปฏิบัติเป็นเวลา 5 - 10 นาทีหลังจากการออกกำลังกาย
- ทำให้มีการพักผ่อนตามรูปแบบการออกกำลังกาย
- กิจกรรมที่ทำประกอบด้วย การเดินช้า การวิ่งเหยาะฯ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ตรวจสอบการเดินของซีพจรอະร่างกายพื้นดิน

เอกสารอ้างอิง

มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โอล.อ.ส. พรินติ้ง เยลล์.



ເຮື່ອບເລ່າຂອບຜູ້ອະນຸມະນຸ

บันทึกกิจกรรม

การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์ ล้วนต่างมุ่งให้ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง เน้นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนโดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง สามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม โดยมีเป้าประสงค์คือ การผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพเปี่ยมด้วยความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ นอกรากจากการแสวงหาองค์ความรู้ภายในห้องเรียนแล้ว อีกประเด็นที่มีความสำคัญไม่ได้น้อยไปกว่ากัน คือ การทำกิจกรรม

เชื่อว่าท้ายท่านคงปฏิเสธไม่ได้ว่า ชีวิตการเป็นนักศึกษาจะต้องดึงหน้าตั้งดึง เรียนเพียงอย่างเดียว ไม่สนใจการเข้าร่วมกิจกรรมเลยนั้นเป็นไปไม่ได้ เพราะทุกส่วนบัน การศึกษาได้กำหนดให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งบังคับและเลือก โดยต้องผ่านกิจกรรมตามเกณฑ์ที่สถาบันกำหนดจึงจะจบการศึกษา โดยมีผู้นำนักศึกษาอันประกอบด้วย องค์กรนักศึกษา ลجانักศึกษาและสโมสรนักศึกษาแต่ละคณะ เข้ามาปฏิบัติหน้าที่เป็นแทนน้ำ ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเพื่อนนักศึกษา ตามนโยบายของมหาวิทยาลัย บนเส้นทาง การศึกษาที่คุ้นเคยกับคนนักกิจกรรม หลายคนมองว่าการทำกิจกรรมทำให้เสียการเรียนนั้นไม่ใช่เรื่องผิด ผู้นำนักศึกษาหลายคนเป็นเช่นนั้น เพราะต้องใช้เวลาที่มีอยู่ของ แต่ละวันเพื่อเตรียมงานและจัดกิจกรรมต่าง ๆ หลายครั้งที่ต้องขอเวลาเรียนจากอาจารย์ ประจำวิชา มีวิธีชี้วิถีที่แตกต่างจากนักศึกษาทั่วไป ที่ต้องรับผิดชอบมากกว่าเพื่อน นักศึกษาคนอื่น ๆ กับภาระหนักที่ในช่วงระยะเวลาหนึ่งปีการศึกษา ทำให้หลายคนเหนื่อยล้า ท้อแท้และใจส่งผลกระทบต่อการเรียน เรียนไม่ทันเทื่อน ผลการเรียนลดลง สุดท้าย โดนล้างห้ามไม่ให้ทำกิจกรรมจากบุคคลที่รักและท่วงไป และที่กล่าวมานั้นล้วนเป็นความจริง ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ก็เป็นแค่บางส่วน ผู้นำนักศึกษาหลายคนกลับตรงกันข้าม มีความรับผิดชอบหัก兢การเรียนและกิจกรรม รู้และเข้าใจในกระบวนการการทำงาน ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ผลงานให้เป็นที่ยอมของสังคมทุกระดับทั้งภายในและภายนอกสถาบัน ได้รับโอกาสสามารถใช้ชีวิตและนั่นคือ ผลผลลัพธ์จากการทำกิจกรรม

บันถานคนกิจกรรมของพวงเขาเหล่านั้น ได้ลั่งสมและสร้างเสริมประสบการณ์ให้เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ มีมานะอุดหนา มีความเฉียบแหลม ก่อให้เกิดความรักและความภักดีใจต่อสถาบันการศึกษา ผลลัพธ์ความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง ทำให้พวงเขาเหล่านั้นมีความสุขใจทุกครั้งที่งานประสบความสำเร็จ แม้ว่าความสุขจะต้องแลกมาด้วยหยาดเหงื่อและครบน้ำท้าทายตาม แปลกดูตรงที่ว่าการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมไม่เคยมี



กิจกรรมใหม่ดีและสมบูรณ์แบบ ทุกกิจกรรมล้วนมีค่าวิพากษ์วิจารณ์ทั้งเชิงบวก และผลลบemo แต่พิพากษาไม่เคยหักอกอยู่เมื่ออะไรทำให้คอกดอนใจ เพราะยอมรับข้อวิพากษ์วิจารณ์ด้วยความถูกใจ และพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ครั้งใหม่ให้ดีกว่าเดิม ให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด ดังนั้นการทากิจกรรมหนึ่งกิจกรรมทุกคนต้องเข้าใจบริบทและภาพรวมร่วมกันเสียก่อนกับสามารถขันตอนประกอบด้วย

ขั้นแรกคือ ขั้นเตรียมงาน ขั้นตอนนี้เน้นการเข้าประชุมเพื่อรับฟังแนวทางการจัดกิจกรรม การประชุมบ่อยครั้งนักกิจไม่ก่อให้เกิดผลดี ทำให้หลายคนเกิดความเบื่อหน่าย ในเมื่อต้องประชุมต้องเตรียมความพร้อมเป็นอย่างดี เเละนำการต้องเตรียมวาระการประชุม ไม่ยืดเยื้อไว้สาระ สร้างบรรยากาศในการระดมสมองกำหนดรูปแบบกิจกรรม ภายใต้ข้อจำกัดและขอบเขต โดยนำเอาข้อเสนอแนะจากการจัดกิจกรรมครั้งก่อนในปีการศึกษาที่ผ่านมา ซึ่งดำเนินงานโดยผู้นำนักศึกษารุ่นเก่ามาพัฒนาปรับปรุง เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง ที่นั่นจะ จัดขึ้นเป็นการศึกษาและครุวิทย์ อาทิ ปฐมนิเทศน์นักศึกษาใหม่ ที่ให้หัวเรื่อง วันสำคัญของชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ เป็นต้น เพื่อพัฒนาให้เกิดผลของการปฏิบัติให้อยู่ในระดับมาตรฐานเดียวกันหรือสร้างมาตรฐานใหม่ให้ก่าว่าเดิม รูปแบบ ของกิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยแต่ยังคงไว้ซึ่งวัตถุประสงค์เดิม ถ้าจะให้ได้ ควรจัดทำตารางการปฏิบัติงานของแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งแจ้งสิ่งรายละเอียด ของงานเด่นๆที่เมื่อต้นจนเสร็จสมบูรณ์ให้เป็นรูปธรรม ทำให้เกิดความชัดเจนในการปฏิบัติงาน ขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ไม่ต้องเสียเวลาคิดว่าจะทำอะไรก่อนหลัง หลังจากนั้นก็แบ่งบทบาท และหน้าที่ซึ่งกิจไม่ยกันนัก เพราะตำแหน่งของผู้นำนักศึกษาแต่ละคนก็แบ่งบทบาท รับผิดชอบของแต่ละคนอยู่แล้ว ขั้นเตรียมงานจะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อได้ดำเนินงานมา ถึงวันสุดท้ายก่อนวันจัดกิจกรรมหนึ่งวัน เมื่อทุกคนรู้บทบาทและหน้าที่ ก็จะช่วยกัน เตรียมเรื่องความพร้อมของสถานที่ จัดเก้าอี้ ยกโต๊ะ ข้อสังเกตในช่วงนี้งานหนัก ๆ ส่วนมากผู้รับผิดชอบกลับเป็นผู้หญิง งานประเภทขึ้นป้าย ผู้ชายและจัดดอกไม้กันเป็น งานประจำของผู้ชาย หล่ายท่านคงไม่เชื่อ คงต้องลองมาลังเลกการณ์เองว่าเป็นจริง หรือไม่ เกริ่องเสียงการติดตั้งลงหน้าก่อนวันงาน เพื่อใช้ชื่อของการแสดงหรือพิธีการ

ขันสุดท้าย คือ ขันเก็บงาน เมื่องานเสร็จไม่ใช่ต่างคนต่างไป ต้องขอเก็บงาน ขันนี้จะรวดเร็วมากกว่าขันนี้นี่ ๆ เพราะการเก็บงานไม่จำเป็นต้องอาศัยความประณีต ยกเว้นลิ่งของที่ต้องใช้ประՃาดังเก็บรักษาให้ดีไม่ให้เกิดการชำรุดเสียหาย หรือลิ่งของที่หยอดยืนนาด้องนำส่งศินในสภาพที่สมบูรณ์ นำมาจากที่ไหนดังต้องนำส่งศินในที่นั้น อย่างทำให้เกิดภาระหนักใจแก่ผู้ที่รับผิดชอบดูแล สถานที่จะต้องอยู่ในสภาพเดิมเหมือนก่อนจัดกิจกรรม เมื่อถูกทุกอย่างเสื่อมเสื่วนแล้ว ในขันตอนนี้ขอเสนอแนะให้ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม สละเวลาเพื่อประชุมพูดคุยกันแล้ว ด้วยเหตุผลที่ว่า เพื่อการประเมินตนเองว่าพึงพอใจมากน้อยเพียงใด และให้พูดถึงข้อผิดพลาดของงานที่ตนรับผิดชอบ ไม่ใช่การจับผิดชาติเต็มแต่เป็นการนำเอาร่องที่ผิดพลาดมาพัฒนาปรับปรุง อีกเหตุผลที่ต้องประชุม เพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องฝึกซ้อม ถ้ารู้ปัจจัยสำคัญและอุปสรรคแล้วที่ผ่านมาคงเนินนานเกินไป เพราะมีงานใหม่รออยู่แทบไม่เว้นแต่ละวันสิ่งที่สำคัญคือ บุคคลที่จะดำเนินกิจกรรมในปีต่อไปเป็นผู้นำรักศึกษาดูใหม่ เมื่อเห็นข้อบกพร่องแล้วควรรับทักทิ้ง และเขียนเป็นข้อเสนอแนะในภาระจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป ไว้ในส่วนท้ายรวมกับผลการประเมินที่ต้องสรุปอุปกรณ์เป็นรูปเล่ม ถึงจะเป็นคนละกรรมคณและระหว่างด้วยที่ผู้ใหญ่เคยให้แง่คิดเอาไว้ เพราะนั้นคือการพัฒนาตนเอง เพื่อตอนอง สถาบันการศึกษาและรุ่นน้องต่อไป

บันทึกของคนกิจกรรมล่วงเหล่าย่อมาสรุปเรื่องแล้ว เล่า ได้ลัษท้อนให้เห็นจากการลงและคุณความดีมากมายในอดีตอันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สรุรว สถาบันการศึกษาและประเทศชาติ ประหนึ่งวงล้อแห่งการสร้างสรรค์ที่หมุนไปข้างหน้าอย่างไม่มีวันหยุดนิ่ง ด้วยพลังของนักศึกษา พลังของคนรุ่นใหม่ที่มีหัวใจที่เสียสละ ในช่วงหนึ่งของการเป็นนักศึกษา จุบจนกระทั้งจบการศึกษาหลายคนกลับมา เพราะความรักและผูกพันกลับมาเล่าให้ฟังว่า พากເນີນຄວາມສຸຂະພາບທີ່ຈະໄດ້ຮັບຮັດກິດຈົກກົດ ມີຄືດສິນວ່ານວານທີ່ມີຄ່າ ແກ່ກາງຈຳຈຳ ກັບທຸກຢ່າງກ້າວທີ່ຢ່າເດີນບັນດັນຄົນກິດຈົກກົດ



หน้าใหม่ ๆ ที่ยังไม่มีความชำนาญเวที ข้อสังเกตอีกข้อคือ กว่าจะพร้อมหน้าพร้อมตาภัยในทุกฝ่ายก็ประมาณเกือบทกโน้มเย็น ถ้าร้อให้พร้อมเพียงแล้วก็อยู่เริ่มทำงาน คงต้องใช้เวลาทั้งคืน ทุกคนจะพึงจะหลีกไม่เลอมอว่า เกลาเป็นเครื่องพิสูจน์และชี้วัดประพฤติเชิงของงานก็จริง โดยเฉพาะในช่วงเวลาอันจำกัด จะทำอย่างไรให้งานประดิษฐ์พิสิฐ์มากที่สุด แน่นอนความชำนาญจากประสบการณ์ของรุ่นพี่ช่วยได้ ด้วยการโทรศัพท์เชิญให้มาช่วยทำงาน ขอร้องอ้อนวอนนิดหน่อย ก็เพราะความรักน้องพี่จะต้องรับมาและไม่ใช่เวลาทั้งคืนเพื่อเตรียมงาน ทำงานไปเล่นไปเริ่งจัง สนุกสนานเยอะ จนลืมไปว่าพุ่งนี้ยังมีงานอีกมากมายที่ต้องดำเนินการตั้งแต่เช้า

ขันที่สอง ขันดำเนินงาน ขันตอนนี้พิสูจน์ถึงความพร้อมของผู้จัดกิจกรรม ต้องมาถึงก่อนความชำนาญจากประการนี้ ถ้าท่านไม่ติดภารกิจหรือต้องไปเปิดงานที่อื่นก่อนท่านต้องมาถึงก่อนเวลาแน่นอน แต่ถ้าท่านมาช้าหัวใจที่เต้นแรงกว่าคนอื่น ๆ ก็คงเป็นผู้ที่รับหน้าที่เป็นพิธีกรต้องพิสูจน์ตัวเองให้คนอื่นเห็นเลยว่า เรายังมีลักษณะเชิงแพรวพราวขนาดไหน แต่อย่าลืมความเหมาะสมในเรื่องกาลเทศะ และที่สำคัญถึงแม้ว่าพิธีเปิดจะซากว่ากำหนดการ มีใช้ขันตอนทุกขันตอนจะตามไปด้วย ควรรักษาเวลา พิธีกรผู้เป็นหน้าตาของงาน ต้องฝึกซ้อมมากกว่าคนอื่น ๆ อย่าพลาดเรื่องไม่ค่าวุฒิ การกล่าวถึงที่อื่นๆ น้ำเสียงให้ดัง น้ำเสียงให้เราะ น่าฟังเป็นเสน่ห์ของพิธีกร ที่ไม่รวมหน้าตา อาจจะได้มาซึ่งพิธีกรเก่ง ๆ ขักคนซ่างหากยืนและเขยื้อน ยิ่งถ้าไม่พิรลาร์ค์ด้วยแล้ว มีเพียงใจฉันและพรแสง การฝึกพิธีกรจึงเป็นงานที่หนักมากที่เดียว ทั้งท่าทาง การไหว้ การยืนและการเดิน ตั้งแต่หัวใจเด็กห้องดูไม่ขัดกับสายตาหูจึงหอบนเวที ลิ่งที่ไม่គรอมของข้าม คือ พิธีกรในช่วงจุดเทียนชูปูบุชาพระรัตนตรัย ทุกภิกจกรรมควรอนุรักษ์สืบสานความเป็นเอกลักษณ์ไทยอาไว้ หลังจากนั้นประนานจะรับฟังการกล่าวรายงาน ขณะนี้ผู้ที่ทำหน้าที่เชิญค่ากากล่าวเปิดงาน ควรเรียบแฟ้มคำกล่าวเปิดงานให้ประนานได้อ่านก่อน และรู้จังหวะ เรื่องเล็ก ๆ น้อยอย่างนี้แหลกที่ขัดความรู้สึกหลายคนมานักต่อนัก และที่สำคัญอย่าลืมแบบประเมินคืนในช่วงท้ายของขันตอนนี้



กิจกรรมเพื่อเฉลิมคุณและเผยแพร่พระเกียรติคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ



สมเด็จพระบรมราชชนนีมหามงคลราชนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุโขทัย ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมพัฒนาห้องศึกษาตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ และมหาวิทยาลัยราชภัฏสุโขทัย สนับสนุนและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมร่วมกับกองพัฒนาห้องศึกษาให้เป็นไปตามนโยบายของกองพัฒนาห้องศึกษา

ท่ามกลางความแตกด้วยทางความคิดของคนไทยในปัจจุบัน นำมาซึ่งความเสียหายทั้งทางเศรษฐกิจ แตกแยกทางสังคม และการขาดความสำนึกรักในพระมหากรุณาธิคุณในสถาบันพระมหาชัชติรย์ อันเป็นสถาบันหลักของชาติ เป็นศูนย์จิตใจของคนทั้งชาติ สมเด็จพระบรมราชชนนีมหามงคลราชนักศึกษาและสังคมศาสตร์ จึงได้จัดกิจกรรมสำหรับภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 เพื่อเฉลิมพระเกียรติคุณและเผยแพร่พระเกียรติคุณพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และพระบรมวงศานุวงศ์ และสร้างความรู้ ความเข้าใจแนวทางการปฏิบัติดนั้นที่ถูกต้องเหมาะสม ดำเนินโครงการและกิจกรรมต่างๆ ดังนี้



โครงการเด็กทุนสถาบันพระมหาชัชติรย์

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ตลอดจนพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ ได้ทรงปฏิบัติพระราชกรณีย์กิจงานประการ เพื่อพัฒนาประเทศ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของพลังนิกรชาวไทย ล้วนเป็นปัจจัยให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ จนส่งผลเป็นความเจริญรุ่งเรืองสืบมา

ด้วยสำนึกรักในพระมหากรุณาธิคุณ ศูนย์ประสานงานโครงการอเนื่องมาจากพระราชดำริและความมั่นคง ศูนย์บัญชาการทั่วทราชกອນบัญชาการกองทัพไทย กระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ตลอดจนส่วนราชการร่วมกันรณรงค์เด็กทุนสถาบันพระมหาชัชติรย์ สร้างความสามัคคีของคนในชาติ และการประชาลัมพันธ์โดยเน้นนำโครงการของพระองค์ท่านมาปฏิบัติ เช่น โครงการชั้งหัวมัน ตามพระราชดำริ เป็นต้น



โครงการชั้งหัวมัน ตามพระราชดำริ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชดำริและทรงดำเนินการในที่ดินส่วนพระองค์บริเวณ หมู่ที่ 5 บ้านหนองคอกໄก ตำบลเขากะระบุรี อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี มีพื้นที่ทั้งหมด 250 ไร่ เริ่มดำเนินโครงการตั้งแต่ปี 2552 เพื่อเป็นศูนย์รวมรวมพืชเศรษฐกิจสำหรับท่องเที่ยว จังหวัดเพชรบุรี และเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการเกษตร แก้ไขครัวเรือนที่ให้ประโยชน์สูงสุด ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ จังหวัดเพชรบุรี ตลอดจนส่วนราชการร่วบส่วนของพระราชดำริดำเนินกิจกรรมของโครงการ ได้รับมอบหมายให้เป็นหน่วยงานหลักในคณะกรรมการพัฒนาจังหวัดเพชรบุรี ในพื้นที่โครงการรวมทั้งบูรณะการโครงการด้านการเกษตรต่างๆ ร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ พื้นที่ในโครงการชั้งหัวมันตามพระราชดำริ มีการปลูกพืชผักต่างๆ ไว้มากกว่า 40 ชนิด เช่น มันเทศ อาทิ มันเทศญี่ปุ่น, มันเทศคอสเตรเลีย, มันต่อเมืองจากคลองวงเวช, มันบีนัง, ลาวา ผักอาทิ กะเพรา, โภะพา, พริกพันธุ์ญี่ปุ่น, มะเขือเทศราดี, มะเขือยาว, มะเขือเบรา, หน่อไม้ฝรั่ง, กระเจี๊ยบเขียว, วอเตอร์เครัส, ผักหวานบ้าน, พักเขียว ฯลฯ ไม้ผล อาทิ แก้วมังกร, กล้วยน้ำว้า, มะละกอพันธุ์ แขกคำ, มะละกอพันธุ์ญี่ปุ่นในลาย, มะพร้าวน้ำหอม, มะพร้าวหัว瓜, มะนาว, ชมพู่เพชรสายรุ้ง ฯลฯ พืชไธ่ อาทิ ข้าวไร้พันธุ์ต่างๆ, ลับปะระพันธุ์ปุตด้าว, ลับปะระพันธุ์นุ่งแอล, ลับปะระพันธุ์เพชรบุรี, ยางพารา ฯลฯ

ขณะนี้โครงการดำเนินการมีผลผลิตมาอย่างต่อเนื่อง ผลผลิตที่ได้นำไปจำหน่ายที่ ร้านโกลเด้นเพลส ตลาดกลางการเกษตรท่ายาง และนำเข้าห้องเครื่องวัสดุจัดแสดง และรับโภคภัณฑ์ บางส่วนมีจำหน่ายในโครงการสำหรับผู้ที่เข้าเยี่ยมชมพืชผักและผลไม้ที่ปลูกในโครงการจะมีลักษณะพิเศษคือการปลูกในต้นที่เหมาะสม ระบบพืชปลดปล่อยพิษ ทุกชนิด ได้รับการรับรองคุณภาพจากกรมวิชาการเกษตร ส่วนมันเทศญี่ปุ่นตอนนี้ก็ประสบปัญหาภัยแล้งน้ำ้อยหัวมันจะไม่ผลบูรณา เราริบงนำยอดมันเทศญี่ปุ่นไปเก็บในแปลงพันธุ์เพื่อนำออกขายภายพันธุ์ต่อในโอกาสต่อไป

ช่วงที่เกิดภัยแล้งน้ำ้อย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงให้ดำเนินการวางแผนนำน้ำเข้ามาในแปลงทางท่อส่งน้ำจากอ่างเก็บน้ำห้วยปากเข้ามาในโครงการระยะทางประมาณ 6 กิโลเมตร เพื่อแก้ไขปัญหาขาดแคลนน้ำในระยะยาว นอกจากนี้ยังผลักดันให้เป็นโอกาส เนื่องจากสถานที่ดังกล่าวมีแม่น้ำแรง ก็มีการจัดตั้งกังหัน 20 ตัว นำม้าผลิตกระแสไฟฟ้าปล่อยให้การไฟฟ้าฝ่ายผลิตอีกด้วย



โครงการ suma ด้วยศักยภาพ 3 D

กระทรวงศึกษาธิการ ได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ทั้งในด้านการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างองค์ความรู้ กระบวนการคิดวิเคราะห์ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ มีทักษะการดำรงชีวิตที่เกิดจาก การฝึกหัด สามารถใช้ความรู้ที่เกิดประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและประกอบอาชีพ อีกด้านหนึ่งคือเป็นการป้องกันภัยล่วงเพศ ปลูกฝังและปลูกจิตสำนึก เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม เกิดความตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่ขึ้นในจิตใจ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข กิจกรรม ที่จะทำให้เกิดผลดังกล่าว คือ นโยบาย 3 ด้าน (3D) ได้แก่ ด้านประชาธิปไตย (Democracy) ด้านคุณธรรมจริยธรรม และความ เป็นไทย (Decency) และด้านภูมิปัญญาที่ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้รับผิดชอบสังคมประเทศไทย (Drug - Free)

จากนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ แผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย และคณบดีฯ ได้จัดทำกิจกรรมในวันที่ 9 พฤษภาคม 2553 ณ วัดแค อำเภอครัวซี โดยร่วมกับชุมชน องค์กรต่างๆ ได้แก่ วัดแค องค์การบริหารส่วนตำบลวัดแค สถานีอนามัยวัดแค โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนให้เกิดความตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่ สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เป็นผลเมื่อที่ได้รับผิดชอบสังคมประเทศไทย (Drug - Free)



โครงการเกิดทุนพระคุณแม่

เนื่องจากวันที่ 12 ธันวาคมของทุกปี เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ คุณวุฒิ องค์ปรมยของปวงชนชาวไทย ที่พระองค์ทรงสละเวลาเพื่อพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรือง และทรงเป็นแม่ตัวย่าง ทางรัฐบาล จึงได้กำหนดวันนี้เป็นวันแม่แห่งชาติ เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้แสดงออกถึงความความจงรักภักดี กตัญญูภักดิ์ที่ต่อ องค์สมเด็จ พระบรมราชินีนาถและมารดาให้กำเนิด

แม่คือผู้เลี้ยงสร้างลัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวมีผลต่อบุคคลในครอบครัวเป็นอย่างมาก และมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเยาวชนที่จะเติบโตเป็นอนาคตของชาติต่อไป การที่ครอบครัวมีลัมพันธภาพที่ดีต่อกันเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันบุคคล ในครอบครัวให้แห่งใกล้ชิดและมีความสุข

โน้มสرنักศึกษาคณบดีฯ จึงได้จัดโครงการเกิดทุนพระคุณแม่ขึ้น ในวันที่ 11 ธันวาคม 2553 ณ ลานบดีฯ สำหรับนักศึกษา ให้แสดงออกถึงความจงรักภักดีแด่องค์สมเด็จพระบรมราชินีนาถ และมีความกตัญญูภักดิ์ที่ต่อมารดา พร้อมทั้งส่งเสริมให้นักศึกษาได้รู้จักปฏิบัติดนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่สืบไป



รปศ. รวมใจเกิดให้องค์ราชันย์ 5 รัชนาມหาราช

ด้วยในโอกาสลั่นปลดลั่นพระราชนมสมเด็จพระบรมราชสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่เวียนมาบรรจบครบอีกครั้งในวันที่ 5 ธันวาคม ศกนี้ โปรแกรมวิชาสรุประศาสนาศัลศร์ อันประกอบด้วยคณาจารย์และนักศึกษา ร่วมสักลำนำในพระมหากรุณาวิคุณ ที่พระองค์ท่านได้ปฏิบัติภารกิจนานัปการอันก่อประโยชน์อันใหญ่หลวงแก่ปวงชนชาวไทยอย่างล้วนหน้า ซึ่งถือเป็นพระมหากรุณากวีคุณ อันหาที่สุดมีได้ โปรแกรมวิชาสรุประศาสนาศัลศร์ จึงร่วมใจกันจัดนิทรรศการทางวิชาการและจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการเกิดพระเกียรติ ของพระองค์ในวันที่ 3 ธันวาคม 2553 ณ ลานหน้าคณบดีฯ และสังคมศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวรวิทยา



โครงการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ

(International Day)



ศูนย์ภาษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนราธิวาสราชนครินทร์ จัดกิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ หรือ International Day เมื่อวันพุธที่ 8 ธันวาคม 2553 ภายในงานมีการจัดนิทรรศการและการสาธิตอาหารนานาชาติ การแสดงศิลปวัฒนธรรมโดยความร่วมมือของบุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยฯ ทั้ง 9 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย อังกฤษ สหรัฐอเมริกา สาธารณรัฐประชาชนจีน ญี่ปุ่น ฟิลิปปินส์ สาธารณรัฐสัมพันธ์เวียดนาม สาธารณรัฐประชาธิคุณภาพ สาธารณรัฐประชาธิรัฐลาว และไทย

นอกจากนี้ยังมีการแสดงของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 พญ.เรียน 51/4 และ 51/37 การขับร้องและบรรเลงเพลงไทยและสากลจากนักศึกษาโปรแกรมวิชาดานตรี ตลอดจนการบรรเลงเพลงจังของวงดนตรีจัง คณะกรรมการมีตระหง่าน ทั้งนี้ยังได้รับความอนุเคราะห์จาก อาจารย์วินัย นุชพิทักษ์ ที่ปรึกษาอธิการบดี ด้านกิจการพิเศษ และนักศึกษาโปรแกรมวิชาพลศึกษารวมแสดงในพิธีเปิดในครั้งนี้ด้วย

จุดเด่นของงานในปีนี้ คือ การประกวด Mr. & Miss International Day 2010 ซึ่งผู้ชนะคือ นายเดชธรรม มณฑ์โฉด และนางสาวเมวิกา เชื้อครี ภาคภูมิกรุงเทพฯ ผู้สนใจสามารถติดตามชมได้ที่เว็บไซต์ศูนย์ภาษา <http://lc.npru.ac.th>

โครงการนี้ ได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่าย มีผู้สนใจร่วมงานเป็นจำนวนมาก ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์โครงการที่มุ่งสร้างความสามัคคี และส่งเสริมความเข้าใจอันดีงามให้เกิดขึ้นระหว่างชาติต่างๆ





แวดวง...วิทยาการจัดการ

วิทยาการจัดการเข้าร่วมโครงการเสนอวิชาการ

“เทคโนโลยีสืบเชี่ยว เพื่อชุมชนพ่อเพียง”



คณะกรรมการจัดการ ได้เข้าร่วมเสนอวิชาการ “เทคโนโลยีสืบเชี่ยว เพื่อชุมชนพ่อเพียง” ในงานเกษตรกำแพงแสน คณะกรรมการศาสตร์ กำแพงแสน จังหวัดนครปฐม เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2553 ที่ผ่านมา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัณน์ ฉิมลังคันท์ คณบดีคณะวิทยาการจัดการ กล่าวว่า คณะวิทยาการจัดการให้ความสำคัญในเรื่องชุมชน เนื่องจากมหาวิทยาลัยของเราเป็นมหาวิทยาลัยเพื่อชุมชน และการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาใช้ในชุมชนนั้นจะสามารถช่วยพัฒนาลังคนได้อย่างยั่งยืน คณะฯ และคณาจารย์เห็นถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้เข้าร่วมเวทีเสนอตัวต่อหน้าผู้เชี่ยวชาญพัฒนาลังคนได้อย่างยั่งยืน คณาจารย์ และคณาจารย์ที่มีความสนใจในหัวข้อ “เทคโนโลยีสืบเชี่ยว เพื่อชุมชนพ่อเพียง” ทางมหาวิทยาลัยฯ จึงได้จัดทำโครงการ “เทคโนโลยีสืบเชี่ยว เพื่อชุมชนพ่อเพียง” ขึ้น จัดขึ้นในวันที่ 7 ธันวาคม 2553 ณ ห้องประชุมมหาวิทยาลัยฯ



คณาจารย์เข้าร่วมเสนอวิชาการในครั้งนี้ นำทีมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภานิ อินทนนท์จันทน์ อาจารย์สัมภาษณ์ เก้าด้วง อาจารย์ผ่องใส ลินธุสกุล อาจารย์พิชามณฑ์ เลิศวัฒนพรชัย อาจารย์สุทธิศา ไพบูลย์วัฒนาภิกจ อาจารย์บุษบาง สุวรรณะ และอาจารย์ดวงใจ คงคลาหลวง

โดยหัวข้อเสนอวิชาการในครั้งนี้ ประกอบด้วย นโยบายของประเทศไทยที่ห่วงงานภาคครัว ในการขับเคลื่อนชุมชนพ่อเพียง โดยสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครปฐม บทบาทของผู้นำท้องถิ่น ในการขับเคลื่อนชุมชนพ่อเพียง โดยนายณัฐวุฒิ ชั้นอินทร์งาม นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ลางระกำ อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ความต้องการใช้เทคโนโลยีเพื่อชุมชนพ่อเพียง โดยนายเลียม บุตรจันทา ปราชญ์เดินดิน ผู้ที่นับถือศิริหัวใจของการดำเนินชีวิต จังหวัดฉะเชิงเทรา นายเพลิน นันทวิสุทธิ์ ประธานเครือข่ายเกษตรกรรมภาคตะวันตก ศูนย์ลังค์พัฒนาลังมณฑลราชบุรี จังหวัดราชบุรี และความรู้และเทคโนโลยีสืบเชี่ยวที่เหมาะสมกับชุมชนพ่อเพียง โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุญมา ป้านประดิษฐ์ หัวหน้าศูนย์ปฏิบัติการวิศวกรรมพลังงานและลิ่งแวดล้อม คณะกรรมการศาสตร์ กำแพงแสน จังหวัดนครปฐม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ปัญญา คำมีคัດ คณะวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี นอกจากนี้ยังมีการร่วมแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกับกลุ่มนักศึกษาในจังหวัดราชบุรี และจังหวัดนครปฐมอีกด้วย



ทุนนักศึกษา

พยาบาลฯ



1. นางสาวจิราพร จุลกิ่ง ได้รับทุนการเขียนเรียงความจากมูลนิธิดังนี้คือ (นานมี) จำกัด โดยการคัดเลือกเรียงความจากทั่วประเทศ และให้ทุนจำนวน 50 ทุน นักศึกษาเขียนเรียงความเรื่อง “เมื่อมีโอกาสถึงฉันจะไข้ว่าวัฒนอาไว” ส่งเดือนมิถุนายน 2553 ประจำผล 18 ตุลาคม 2553 และรับทุนวันที่ 25 ธันวาคม 2553 จำนวน 5,000 บาท นักศึกษาต้องแต่งกายชุดนักศึกษา และเดินทางไปรับทุนด้วยตนเอง

2. นางสาวกนกพร พวงบอน และ นางสาวนรัตน์ สงวนทรัพย์ ได้รับทุนการศึกษาจากมูลนิธิบรีดา รวมเมม ทุนละ 30,000 บาท ต่อปี โดยมีลัญญาที่ต้องใช้ทุน 2 ปี ในพื้นที่จังหวัดนครปฐม ซึ่งสามารถสูงกวัดนครปฐมจะคัดเลือกสถานพยาบาลที่ต้องใช้ทุน

3. นางสาวณัฐยา พึงบุญชัย และ นางสาวเหมือนฝัน จันทร์คงวงศ์ ได้รับทุนการศึกษาจากทุนมูลนิธิสิตศิริย์เก่า จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม โดยมีเงื่อนไขเช่นเดียวกับมูลนิธิบรีดา รวมเมม



คร.ธีรันันท์ วรรณศิริ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ได้นำเสนอบทความของนายแพทย์วิชญ์ ตันติวิทยานันต์ เรื่องコレสเตอรอล (cholesterol) ซึ่งเป็นลิ่กลักษณะอ่อนนุ่มที่ต้องได้มีความรู้เกี่ยวกับโรคไขมันในเลือด และสามารถปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการดูแลคนไข้ต่อไป

コレสเตอรอล (cholesterol) เป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่จัดอยู่ในพวกไขมันコレสเตอรอลที่อยู่ภายในร่างกายนั้นได้มาจากการดูดซึม 2 ทาง คือ

1. จากอาหารที่กินเข้าไป ได้แก่ อาหารที่มาจากสัตว์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอาหารพวกเครื่องในสัตว์ ไข่แดง สัตว์ที่มีกระดองหรือเปลือก เช่น ปู กุ้ง หอย เป็นต้น จะมีコレสเตอรอลมาก ส่วนอาหารที่มาจากพืชชนิดไม่มีコレสเตอรอลมาก

2. ร่างกายสามารถสร้างコレสเตอรอลขึ้นเองได้ จากการเผาผลาญอาหารประเภทคาร์บอโนไฮเดรต โปรตีน หรือไขมัน โดยมีตับและลำไส้เป็นอวัยวะสำคัญที่สร้างสารนี้

หน้าที่ของコレสเตอรอล

คงส่วนใหญ่คิดถึงอันตรายของコレสเตอรอล แต่ความจริงมีส่วนดี คือ 1. เป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ ซึ่งเป็นหน่วยเล็กที่สุดของลิ่มมีชีวิต โดยเฉพาะเซลล์ระบบประสาทจะมีコレสเตอรอลอยู่มาก

2. นำไปสร้างฮอร์โมนเพศ จำพวกเอสโตรเจน (estrogen) และดรเจน (androgen) และโปรเจสเตอโรน (progesterone) ตลอดจนฮอร์โมนของต่อมหมวกไต เกือบทุกชนิด (เช่น สเตียรอยด์) ก็ล้วนแต่มีแหล่งกำเนิดจากコレสเตอรอล

3. เวลาที่コレสเตอรอลถูกเผาผลาญโดยตับภายในร่างกายแล้วจะให้เกลือน้ำดีซึ่งมีความสำคัญต่อการดูดซึมน้ำในอาหารภายในลำไส้

4. ผิวนังมีสารจำพวกコレสเตอรอล เมื่อยกแสลงอัลตราไวโอล็อก จะเปลี่ยนเป็นวิตามินดี

ชนิดของコレสเตอรอล

ในมันในเลือด หรือコレสเตอรอล มี 2 ชนิด คือ

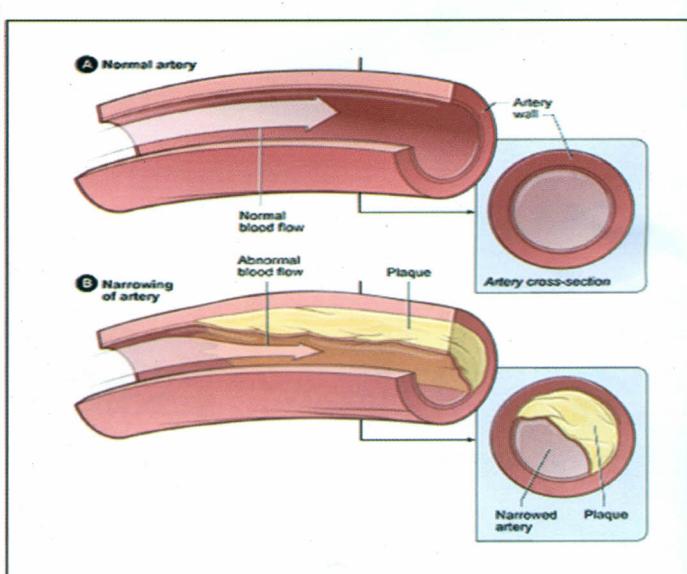
1. แอล ดี แอล コレสเตอรอล (LDL) เปรียบเสมือน “ผู้ร้าย” ถ้ามีปริมาณมากจะสะสมอยู่ในหลอดเลือดแดง เป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือดแดงแข็ง ยิ่งระดับแอล ดี แอล コレสเตอรอล สูงมากเท่าไร อัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

2. เอช ดี แอล コレสเตอรอล (HDL) เปรียบเสมือน “ตำรวจ” คอยจับผู้ร้าย เพราะเป็นตัวกำจัดแอล ดี แอล コレสเตอรอล (LDL) ออกจากหลอดเลือดแดง การมีระดับเอช ดี แอล コレสเตอรอลสูง จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Disease)



コレสเตอรอลสูงก่อให้เกิดโรคหัวใจได้อย่างไร

โดยปกติหลอดเลือดจะมีผิวเรียบสม่ำเสมอ แต่เมื่อมีแอล ดี แอล コレสเตอรอลมาจับที่ผนังหลอดเลือดเป็นเวลานาน จนกระทั่งพอกด้านใน ฯ ก้อนไขมันที่สะสมที่ผนังหลอดเลือดนี้เรียกว่า แผ่นไขมัน (plaque) ดังรูปที่ 1 โดย A รูปหลอดเลือดแดงปกติ (normal artery) และ B รูปหลอดเลือดแดงตีบแคบ



แผ่นไขมันนั้นสามารถขยายระบบหลอดเลือดในหลอดเลือด และยังสามารถปริ่วอกรมา ทำให้เกิดลิ่มเลือดแข็งตัวอุดตันบริเวณนั้น และเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในเล้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจหรือสมอง จะทำให้วัยรุ่นนั้นขาดเลือด เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันหรืออัมพาตได้

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีระดับコレสเตอรอลสูง

เป้าหมายในการลดระดับコレสเตอรอลในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน และให้ความสำคัญกับระดับแอลดี แอล コレสเตอรอล เช่น อัตราดับแรก โดยเป้าหมายระดับแอลดี แอล (LDL) จะพิจารณาจากปัจจัยเสี่ยงซึ่งมีอยู่ 5 ประการหลัก ๆ (Major cardiac risk factor) คือ

1. เพศชายที่มีอายุเกิน 45 ปี หรือเพศหญิงที่มีอายุเกิน 55 ปี
2. มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัยอันควร โดยผู้ชาย เป็นโรคก่อนอายุ 55 ปี ผู้หญิงเป็นโรคก่อนอายุ 65 ปี

3. ความดันโลหิตสูง หรือกินยา降ชีวะโรคความดันโลหิตสูงอยู่

4. สูบบุหรี่

5. ค่า HDL น้อยกว่า 40 มก.ต่อคณ

ซึ่งในกลุ่มที่มีปัจจัยดังกล่าวเพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือไม่มีจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่ำ (Low risk group)

ส่วนกลุ่มที่เคยเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดแดงมาก่อนแล้ว คือ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดแดงในสมองดีบ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดแดงหัวใจอุดตัน ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดแดงบริเวณแขนหรือขาอุดตัน และผู้ป่วยเบาหวาน จะจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงมากที่สุด (High risk group)

ส่วนอีกสองกลุ่มจะเป็นกลุ่มความเสี่ยงปานกลางถึงสูง (Intermediate to High risk group) และกลุ่มความเสี่ยงปานกลาง (Intermediate risk group)

ซึ่งเมื่อรวมทั้งหมดจะแบ่งคนใช้ได้ทั้งหมด 4 กลุ่ม โดยทั้ง 4 กลุ่มจะมีเป้าหมายของระดับแอลดี แอล コレสเตอรอล ที่แตกต่างกันออกไป

	ระดับ LDL Cholesterol	เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารและการออกกำลังกาย	เริ่มยาลดไขมัน
กลุ่มที่ปัจจัยเสี่ยงสูง (High risk group)	<100 หรือ (<70 สำหรับไปต่อ)	>100	>100
กลุ่มที่ปัจจัยเสี่ยงปานกลาง (Moderate high group)	>100	>100	>100
กลุ่มที่ปัจจัยเสี่ยงต่ำ (Low risk group)	>100	>100	>100

การรักษาผู้ที่มีระดับコレสเตอรอลสูง

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหาร และการออกกำลังกายควบคุมอาหารที่บริโภคและการออกกำลังกาย เป็นกุญแจสำคัญที่สุดในการควบคุมไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี การใช้ยา抗凝ยาอาจมีความจำเป็นในบางกรณีที่มีไขมันในเลือดสูงมาก แต่การใช้ยาเพียงอย่างเดียวโดยไม่ควบคุมอาหารเลยจะยากต่อการทำให้ระดับไขมันในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ การกินอาหารเพื่อควบคุมระดับコレสเตอรอลไม่ใช้สูงทำได้โดยการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีコレสเตอรอลสูง และลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันชนิดอิมดัว ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของการสร้างコレสเตอรอลในร่างกาย ใน 1 วัน ควรกินอาหารที่มีコレสเตอรอลรวมแล้วไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน



ผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชไม่มีコレสเตอรอล ขณะที่ผลิตภัณฑ์จากสัตว์มีปริมาณコレสเตอรอลแตกต่างกัน เนื้อสัตว์ที่มีปริมาณコレสเตอรอลสูงได้แก่ ไก่ไข่แดง ไข่นกกระทา เครื่องในสัตว์ สมองสัตว์ อาทิ กระเพาะ หัวใจ ตับ ปอกกระเพาะ ปอกหัวใจ เป็นต้น แต่การควบคุมอาหารที่มีコレสเตอรอลสูงเพียงอย่างเดียวจะไม่เพียงพอที่ทำให้コレสเตอรอลในเลือดลดลง เพราะコレสเตอรอลที่มีอยู่ในเลือดส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 85 เป็นコレสเตอรอลที่สร้างขึ้นได้เองจากตับและเซลล์ในลำไส้เล็กของร่างกาย โดยコレสเตอรอลจะสร้างมาจากการดูมีน้ำมันอิมดัว ดังนั้นจึงควรลดการกินไขมันลดลง โดยเฉพาะการดูมีน้ำมันอิมดัว ซึ่งพบมากในไขมันจากสัตว์ ไขมันในนม กะทิ น้ำมันปาล์ม เป็นต้น

การออกกำลังกายเป็นประจำครั้งละ 20-30 นาที ทุกวันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะนอกจากช่วยเผาผลาญไขมันแล้ว ยังช่วยทำให้コレสเตอรอลชนิดดีลดลงอีกด้วย

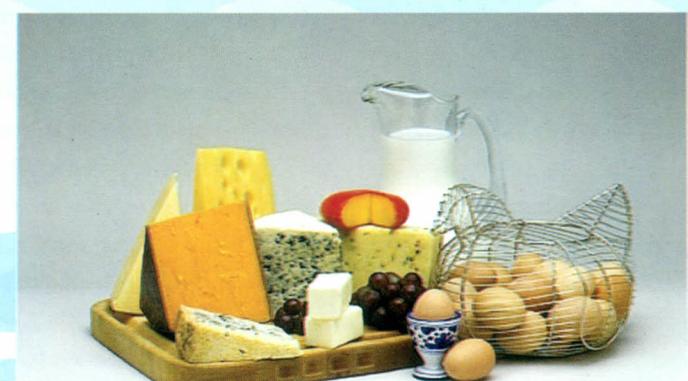
การดูสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็มีส่วนทำให้コレสเตอรอลชนิดดีเพิ่มขึ้นด้วย สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน หรือภาวะอ้วน การลดน้ำหนักจะทำให้การควบคุมコレสเตอรอลดีขึ้น

2. การใช้ยาลดระดับコレสเตอรอลในกลุ่มที่มีコレสเตอรอลสูงมากตามตาราง หรือกลุ่มที่ใช้การรักษาโดยไม่ใช้ยาเป็นเวลา 6 สัปดาห์ แล้วコレสเตอรอลยังไม่ลดลง มาเป็นที่น่าพอใจ ก็ควรใช้ยาลด ซึ่งต้องอยู่ในคุณภาพนิจของแพทย์ และไม่ควรซื้อยา自行กินเอง

ทุกคนที่มีอายุเกิน 35 ปี ควรได้รับการตรวจコレสเตอรอลอย่างน้อย 1 ครั้ง ถ้าตัวตรวจแล้วปกติก็อาจไม่ต้องตรวจทุกปี อาจทุก 2 ปี ก็ได้ โรคコレสเตอรอลสูง ในเลือด ส่วนใหญ่จะเป็นคนในกลุ่มที่มีฐานะดี แต่คนจนที่เป็นอาจเป็นโรคกรรมพันธุ์ ดังนั้นทุกคนควรได้รับการตรวจเลือดเพื่อป้องกันภัยจากコレสเตอรอลสูงในเลือด

เอกสารอ้างอิง

วิษณุ ตันติวิทยาทันต์. (2553). コレสเตอรอล. ใน เฉลย ชะลอ ชรา ศูนย์การแพทย์กาญจนากิจ เชก มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพ: Language Center & Advertisment Co., Ltd.



ນີ້ແມ່ນກອງປ່ານກະຈາກ “ຕາລ ໂຕນ ດເກມກໍ” ມ.ຮາຍກັງນດຽວຢູ່ນິຕົວຈ້ານເນື້ອງການ

ปิดฉากรการแข่งขัน พ.จ.น.ก. ลัมพันธ์ ครั้งที่ 33 “ตลาดโตนดเกเมล” พร้อมที่น้อมบูรช์ให้กับมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งปี 2554 เจ้าภาพการจัดการแข่งขัน พ.จ.น.ก. ลัมพันธ์ ครั้งที่ 34 ในปี 2554 อย่างสุขุมและสมศักดิ์ศรีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ส่วนมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมรองแชมป์หรือยูทอกของการแข่งขัน ทักษะวิชาการและกีฬาตามความคาดหมาย

สำหรับการแข่งขัน พ.จ.น.ก. ล้มพันธ์ ครั้งที่ 33 “ตลาดโน顿เกมส์” นั้น จัดขึ้นระหว่างวันที่ 16-19 พ.ย. ที่ผ่านมา โดยมีพิธีเปิดอย่างอลังการไปเมื่อวันที่ 16 พ.ย. และพิธีปิดเมื่อวันที่ 19 พ.ย. ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี โดยจัดให้มีการแข่งขัน 13 ทักษะวิชาการ และกีฬา 14 ประเภท ซึ่งผลสรุปการแข่งขันตลอด 4 วัน มหาวิทยาลัยราชภัฏครบถ้วน ครองแชมป์เจ้าเหรียญทองทักษะวิชาการ 46 เหรียญ และเหรียญทองของการแข่งขันกีฬา 79 เหรียญ รวมเหรียญลดตลอดการแข่งขัน 125 เหรียญ ตามมาด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีเหรียญทองทักษะวิชาการ 40 เหรียญ กีฬา 67 เหรียญ รวมเหรียญลดตลอดการแข่งขัน 107 เหรียญ และเจ้าภาพในปีต่อไปมหาวิทยาลัยราชภัฏพม่าบ้านจอมบึง เหรียญทองทักษะวิชาการ 23 เหรียญ กีฬา 43 เหรียญ รวมเหรียญลดตลอดการแข่งขัน 66 เหรียญ สุดท้าย มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี เหรียญทองทักษะวิชาการ 27 เหรียญ กีฬา 35 เหรียญ รวมเหรียญลดตลอดการแข่งขัน 62 เหรียญ



กองพัฒนาบุคคลเชิงบวก จัดโครงการประเมินผลการดำเนินการตามที่ได้ระบุไว้ในสัญญาและติดตามประเมินผลการดำเนินการของหน่วยงานที่ได้รับงบสนับสนุน ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๓

จากการสำรวจผลการตรวจสอบการดำเนินงานของทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) สถาบันการศึกษาต่างๆ ได้พยายามที่จะปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพและเป็นไปตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ และหลักเกณฑ์ที่กองทุนฯ กำหนด แต่ยังไม่สามารถดำเนินการศึกษา หลากหลายแห่ง ที่ประสบปัญหาด้านการดำเนินงานของทุน กยศ. และ กรอ. จำนวนสำคัญของ ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องการปฏิบัติงานไม่เป็นไปตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของ กองทุนฯ ปัญหาเงินคงค้างกองทุน กยศ. และ กรอ. ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรโดย เนพะฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศซึ่งต้องเชื่อมโยงกับระบบ e - Studentloan และการใช้ ระบบ e - Audit เพื่อแก้ไขปัญหาเงินคงค้างที่ต้องดำเนินการตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 เป็นต้นไป ปัญหาที่เกิดขึ้นในกระบวนการตรวจสอบหลักฐานและการโอนเงินของ บมจ.ธนาคารกรุงไทย ฯลฯ ซึ่งปัญหาดังกล่าวจะต้องรับดำเนินการแก้ไขเป็นการเร่งด่วน ก่อนที่จะเกิดผลกระทบในภาพรวมของการดำเนินงานของทุนฯ

มติที่ประชุมสัมมนาเชิงวิชาการ “การพัฒนาและสร้างเครือข่ายกองพัฒนานักศึกษา” เมื่อวันที่ 24 - 26 สิงหาคม 2553 ณ โรงเรียนชุมภูร์ วิทยาลัยหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ได้วั่นขอบหมาจากที่ประชุมผู้อำนวยการ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏและมหาวิทยาลัยราชมงคลทั่วประเทศ รับผิดชอบ การจัดประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการให้กับผู้บริหารที่รับผิดชอบงานกองทุนฯ และผู้ปฏิบัติงานกองทุนฯ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลทั่วประเทศ ในนามสหกิจที่ได้รับงบประมาณแห่งการศึกษาสุดของการดำเนินงานกองทุนฯ ระดับ อุดมศึกษา จำนวน 2 ปีซ้อน ทั้งนี้เพื่อเป็นการระดมข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และทำแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ได้ดำเนินการ จัดโครงการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการฯ เรื่องมิติแห่งการบริหารจัดการเริ่มสร้าง ทักษะงานกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศ สำหรับผู้อำนวยการ กองพัฒนานักศึกษา และผู้ปฏิบัติงานกองทุนฯ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏและมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลทั่วประเทศ เมื่อระหว่างวันที่ 12 - 13 ตุลาคม 2553 ณ ห้องประชุม ลัตตดงกษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์กฤษฎา ด่านประดิษฐ์ รองอธิการบดี เป็นประธานเปิดงาน

ไม่ว่าผลสรุปการแข่งขันจะออกมาอย่างไร ลีส์ที่ทุกคนได้จากการแข่งขันในครั้งนี้ มากกว่าคำว่า “ชัยชนะ” หากแต่คือ “มิตรภาพ” ที่เกิดจากเกมลีกฟุตบอลเป็นสื่อของกันและกัน ระหว่างชาติ พ.ร.น.ก. ทุกคน ได้มาร่วม สนับสนุน แลกเปลี่ยน รวมไปถึง รู้สึก รู้สังคม รู้ภัย มีใจให้กับชาติ เพื่อความมั่นคงของชาติ ใจของเกมลีกฟุตบอล และจะเดินเรื่มต้นของคำว่า มิตรภาพ

สรุปเรียบง่ายวัลกีพា

ที่	มหาวิทยาลัย	ทอง	เงิน	ทองแดง	รวม
1	มรภ.นគปฐม	33	22	24	79
2	มรภ.เพชรบุรี	27	20	20	67
3	มรภ.พะเยาจอมบึง	4	13	26	43
4	มรภ.กาญจนบุรี	2	11	22	35

สรุปเหตุการณ์รางวัลทักษะวิชาการ

ที่	มหาวิทยาลัย	1	2	3	4	รวม
1	มรภ.นราธิวาส	18	15	9	4	46
2	มรภ.เพชรบุรี	12	11	8	9	40
3	มรภ.พะเยาจอมบึง	3	1	9	10	23
4	มรภ.กาญจนบุรี	2	7	10	8	27

กองพัฒนานักศึกษา บ.ราชภัฏบุรีรัมย์

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ได้ดำเนินการจัดโครงการประกันสัมมนาเชิงปฏิบัติการกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา สำหรับมหาวิทยาลัยของรัฐ ทั่วประเทศ ในระหว่างวันที่ 11 - 12 พฤษภาคม 2553 ณ ห้องประชุมแล็ตเตอร์ก มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์กฤษฎา ด่านประดิษฐ์ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นประธาน ในพิธีปิดงาน

สำหรับการจัดประชุมสัมมนาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานกองทุนฯ และผู้ปฏิบัติงานกองทุนฯ ปฏิบัติงานเป็นไปตามกฎหมายเบ็ดเสร็จ ข้อบังคับ และหลักเกณฑ์ของกองทุนฯ / เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาเรื่องเงินคดค้ากองทุน กยศ. และ กรอ. ให้กลับคืนสู่กองทุนฯ เพื่อเป็นเงินทุนหมุนเวียนให้กับผู้ครุ่นตือไม่ / เพื่อช่วยให้การปฏิบัติงานกองทุนฯ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุตัวได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะการพัฒนาระบบทekโนโลยีสารสนเทศของสถานศึกษา และเพื่อช่วยให้สถานศึกษาได้รับเงินโอนจาก บมจ.ธนาคารกรุงไทย ได้อย่างรวดเร็ว และทันต่อการบริหารจัดการของสถานศึกษา อีกทั้งยังเป็นการระดมความคิดเรื่องปัญหาที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานกองทุนฯ ของสถานศึกษาทั่วประเทศเพื่อนำเสนอองค์กรทุนฯ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพิจารณาแก้ไขต่อไป





โอบามาเลิกบุหรี่ บอกอะไรเราบ้าง

การปรากฏเป็นข่าวว่า ประธานาธิบดีโอบามาเลิกบุหรี่มาได้ 9 เดือนแล้ว บอกอะไรเราร้ายๆอย่างคือ

1. บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่อันน่าการเสพติดสูงมากๆ โอบามาใช้ความพยายามอย่าง 2 – 3 ปีกว่าที่จะเลิกบุหรี่ได้
2. ไม่ใช่ว่านคนที่มีความเครียด หรือระยะเวลาที่มีความเครียดสูงจะเลิกบุหรี่ไม่ได้ จะมีใครอีกคนที่จะต้องเพชญสภาวะเครียดมากกว่าประธานาธิบดีโอบามา
3. การทำให้ลstananที่ปลดบุหรี่ ช่วยให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบง่ายขึ้น ทำเนียบขาวเป็นลstananที่ราชการที่กฏหมายกำหนดให้ปลดบุหรี่ โอบามาเป็นผู้นำที่ทำตนเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามกฏหมาย ไม่มีใครเห็นเข้าสูบบุหรี่ที่ทำเนียบขาว จนเข้าสูบบุหรี่ได้สำเร็จ
4. คนใกล้ชิดมีบทบาทสำคัญ นางมิเชล โอบามา ได้พยายามให้กำลังใจแก่โอบามาในการเลิกบุหรี่ นางมิเชลให้ความสนใจกับเรื่องที่เกี่ยวกับเด็กๆ มากที่สุด มุ่งนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ของเรารอยในรายชื่อองค์กรที่เลขาของนางมิเชลลงชื่อสารงานของนางมิเชล การเลิกบุหรี่ของโอบามา จะถึงผลมหาศาลต่อบาทของนางมิเชลในการทำงานกับเด็กในด้านการป้องกันไม่ให้เด็กๆติดบุหรี่
5. ผู้นำที่สูบบุหรี่ ไม่จำเป็นว่าจะไม่ให้ความสำคัญกับนโยบายควบคุมยาสูบ ประธานาธิบดีโอบามาได้ชี้น้ำเสียงยาสูบ และผลักดันกฏหมายควบคุมยาสูบฉบับที่ต้องสุดผ่านรัฐสภาเมริค
6. คนที่เลิกบุหรี่ได้ในระยะแรกๆ ส่วนใหญ่จะไม่กล้าประกาศให้คนอื่นรู้ เพราะไม่แน่ใจว่าจะเลิกได้สำเร็จหรือไม่ จนกว่าเวลาจะผ่านไปสักระยะหนึ่ง กรณีของโอบามาเลิกบุหรี่ได้ 9 เดือน นับว่านาพรอที่จะมั่นใจได้ว่าเลิกได้แล้ว เพียงแต่อย่าแพ้อไปลองสูบเข้าอีก เพราะเพียงมวนเดียว ก็ทำให้กลับไปติดอมแรงได้ แต่ก็มีผู้มีชื่อเสียงหลายคน อย่าง เช่น ป้า ล.อาสาลินดา ที่ใช้วิธีเลิกสูบบุหรี่ประการให้สาวชนรู้ว่า ป้าเลิกบุหรี่แล้ว ใช้การประการนี้เป็นตัวช่วยไม่ให้ตัวเองกลับไปสูบอีก ป้า ล.ใช้วิธี และเลิกได้สำเร็จ แต่ว่าตนตัวสารณสุข คุณประจวบ ใช้ยาสันให้วิธีนี้ในปี พ.ศ. 2534 แต่ไม่สำเร็จ

คำแนะนำของพมกคือ จะใช้วิธีอะไรก็ได้ ขอให้เลิกให้สำเร็จก็แล้วกัน

แม่บ้านที่มีพ่อบ้านสูบบุหรี่ อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ คิดถึง มิเชล โอบามา และทำอย่างมิเชลที่โอกาสจะประสบความสำเร็จในใกล้กินเลื่อมแน่ เริ่มต้นด้วยการทำบ้านให้ปลดบุหรี่เหมือนกับทำเนียบขาวก่อน

ที่มา: จากราชการเพื่อคนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่ SMART

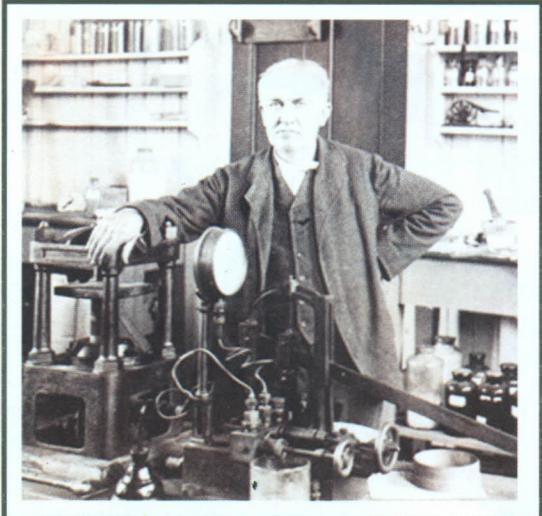


“อัจฉริยะบุคคลแห่งทุกคน เคยล้มเหลวในเชิง”



ทราบไหมคะว่า...

อัจฉริยะทางคณตรี โมสาร์ท เคยแต่ง “โอเปร่า” แม่เรจอฟฟิการ์ “ให้ลักษณะดีเฟอร์ดินานด์ และถูกตำหนิว่าไม่เพราะเลย พังแล้วหานวากหูและมีตัวโน่นตื้นเยอะเยะ วุ่นวายเกินไป โอเปรารื่องนี้ต่อมาโด่งดังและสร้างชื่อเสียงให้โมซาร์ทเป็นอย่างมาก นักวาดภาพจอมขบถอัจฉริยะ วินเซนต์ แวนโก๊ะ ปัจจุบันภาพเขียนภาพเล็กๆ ของเขานั้นประมูลกันอยู่ที่หลักพันล้านบาท กันเลย แต่ตลอดทั้งชีวิตอันร้อนระทัดของเขายังคงเป็นที่พึงพอใจเดียวเท่านั้น แวนเขายังต้องตายด้วยความทุกข์คิดว่าตัวเอง เป็นคนล้มเหลวโดยลื้นเชิง



อัจฉริยะบุคคลที่ใครๆ ก็ย่องในปัจจุบันอย่าง โ庾มัส อัลวา เอดิสัน ที่แม้ในขณะที่หนังสือเล่มนี้พิมพ์สำหรับเด็กน้อย เขายังคงครองแชมป์มั่นคงยั่งยืนที่จดทะเบียนวัตกรรมใหม่มากที่สุดในโลกภายใต้ชื่อบุคคลเดียว ก่อนที่จะประดิษฐ์สุดยอดไฟดวงแรกของโลกขึ้นมาได้ เขายังคงเจ้าของวัสดุ “ผู้ไม่ได้ล้มเหลว หนึ่งพันครั้ง ผู้มีเพียงคันพับหนึ่งพันวิธีที่ทำหลอดไฟไม่ได้เท่านั้นเอง” และ “ผู้ล้มเหลวไปข้างหน้าจนประสบความสำเร็จ” แต่คุณครูมัยประณอมของเขายังพูดว่าเด็กคนนี้สอนอะไรก็ไม่เข้า เรียนอะไรก็ไม่ได้เรื่อง โดยใช้คำว่า unteachable เลยทีเดียว

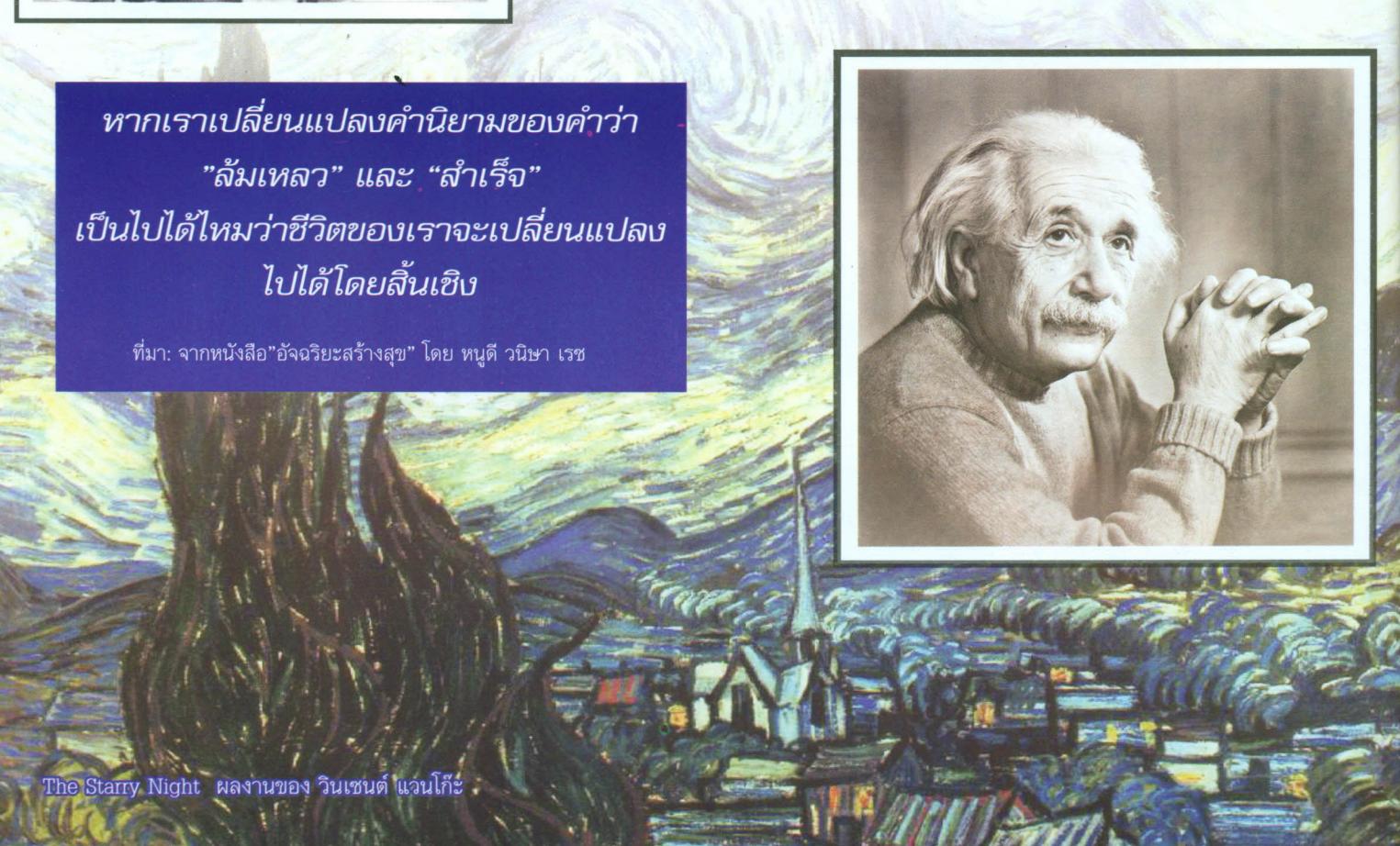
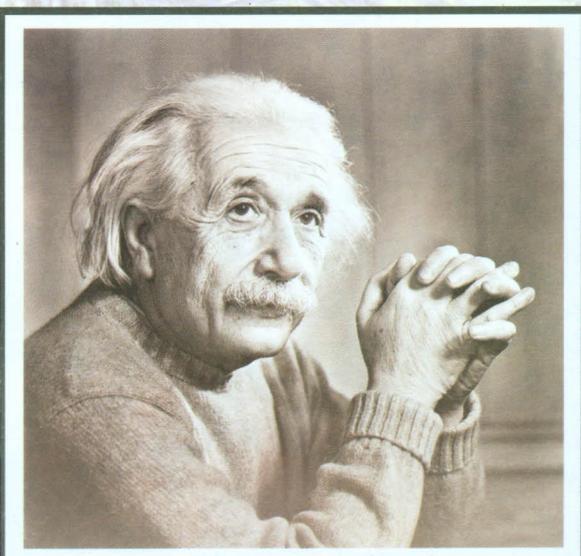
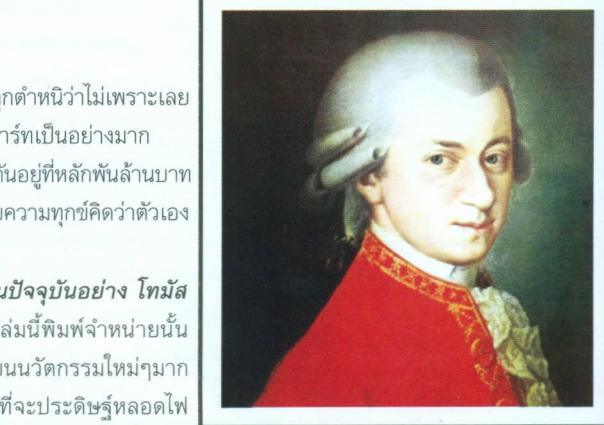
อลเบิร์ต ไอน์สไตน์ คนเก่งของเรามาเจ้าของรางวัลโนเบลจากทฤษฎีสัมพันธภาพ รูปภาพของเขากูกำมาใช้เป็นตัวแทนความฉลาดอัจฉริยะในปัจจุบัน นำเสนอเมื่อตอนเขายังเป็นเด็กนักเรียนประถมที่เมืองมิวนิก ประเทศเยอรมนี ครูของเขายังเคยตราหน้าไว้ว่า “เด็กคนนี้ไม่มีวันประสบความสำเร็จในชีวิตได้แน่นอน”

ความล้มเหลวอาจไม่ใช่ลิ่งตรงข้ามกับความสำเร็จเป็นได้ เป็นไปได้ใหม่ว่า ทั้งสองลิ่งนี้คือส่วนผสมของกัน และกันในงานสีแห่งชีวิตที่พากเราได้รับมา

หากเราเปลี่ยนแปลงคำนิยามของคำว่า
“ล้มเหลว” และ “สำเร็จ”

เป็นไปได้ใหม่ว่าชีวิตของเราจะเปลี่ยนแปลง
ไปได้โดยสิ้นเชิง

ที่มา: จากหนังสือ “อัจฉริยะสร้างลุข” โดย หนูดี วนิชา เรซ



รอง....เชอกัมมา

มีวันนี้ เพราะมีเมื่อวานนี้
สำนึกรักภักดีที่รับรู้
เป็นคินแคนเพื่องพ้าอาณาจักร
ทุกข์กับสุขทุกอย่าง เป็นกลางแกน
เจ็คลิบห้าปีผ่านเหมือนวานนี้
เมื่อเพื่องพ้านาซูชื่อลักษ์ใน
นาเพื่อย้อนวันวานที่ผ่านพ้น
มาค้ายิ่งใหญ่ไม่ให้เลือน

มีพรุ่งนี้ เพราะยังมีวันนี้อยู่
เราร่วมสู้ก่อร่างสร้างคินแคน
สายใยรักภักดีมีหมื่นแสน
กล้ายเป็นแก่นสถาปนา'มหาลัย
ภาคคีมีเส้นทางสว่างไสว
บอกความนัยศิษย์จากกลับมาเยือน
มาเพื่อค้นความงามความเป็นเพื่อน
คงความเหมือน"คนบินเกลียว"ใจเดียวกัน

เกื้อคูล ไทยน้อย

7 มกราคม พ.ศ. 2554

ແກ້ໄຂ ປຶກສະນາ ປຶກສະນາ

ປຶກສະນາ ເກມ ແລະ ສັນຕິພາບ

ໃຈ

ຝຶກທັດຄູນ ຕຸ້ມ ມາວິທຍາລ້ຽນ ຮາຊກັນຕອບປະເມີນ

ເຮົາຈະຮ່ວມສ່ວນປະເທດໄຫຍ້ ໃຫ້ນ່າຍໆດ້ວຍກົດ່ອງມະນັກສືກໍາ

“ເວັບກົມນາວິກທາລັບວາຊກັນແຮງຢູ່ນເນວະນາວິກທາລັບສອນໃນເວັບກົມ”

ກອງພັດທະນາບັນດາທີກໍາ
ມາວິທຍາລ້ຽນ ຮາຊກັນຕອບປະເມີນ
ວ.ເມືອງ ຈ.ນະຄອນປະເມີນ 73000

ໃຊ້ໃນສໍານັກງານດະນະກຽມການການອຸດນັມທີກໍາ

ບໍລິສັດ ພັກສິ່ງເປັນໄຮເດືອນ
ໃບອຸບຸກຸດທີ 10/2524
ປກ . ສະນະຈັບທິດ