



สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
ทรงเป็นแม่ ในดวงใจ ไทยทั้งชาติ

ขอพระองค์ ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ช่อเฟื่องฟ้า

รักแม่ต้องทำดีเพื่อแม่



ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน มิถุนายน-สิงหาคม พ.ศ. 2554

www.npru.ac.th

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

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

Nakhon Pathom Rajabhat University



สารบัญ

ปรัชญา

“มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นสถาบันอุดมศึกษา เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นและสังคมไทย และเป็นแหล่งความรู้ ของปวงชน มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ มีคุณค่าด้านการจัดการภูมิปัญญา และเทคโนโลยีที่เหมาะสม และมุ่งสร้างองค์ความรู้เพื่อพัฒนาท้องถิ่นและปวงชน”

วิสัยทัศน์

เป็นมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน พลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพคู่คุณธรรม พัฒนาองค์ความรู้ ภูมิปัญญาสู่สากล

พันธกิจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

มีพันธกิจที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. พลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพคู่คุณธรรมและขยายโอกาสทางการศึกษา
2. พลิตบัณฑิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครู
3. เป็นผู้นำและมีส่วนร่วมในการส่งเสริมทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่นอย่างทั่วถึง
4. วิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นสู่มาตรฐานสากล และสืบสานพัฒนาโครงการพระราชดำริ
5. พัฒนาระบบการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และยึดหลักธรรมาภิบาล
6. เพิ่มขีดความสามารถและพัฒนาศักยภาพของชุมชน

คอลัมน์

สารจากอธิการบดี

หน้า

3

Inside stories

ศิษย์เก่าฝึกหัดครูนครปฐมจัดมูทิตาจิตคารวะอาจารย์

4

คณะครุศาสตร์ จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

5

ยินดีกับ “อาจารย์อกนิษฐ์”

5

กยศ.ช่วยผู้กู้ประสบภัยภาคใต้

6

กยศ.แนะเด็กกู้เรียนสายวิทย์ อาชีวะ จบแล้วมีงานทำ

7

ราชภัฏนครปฐมจัดงานภาคเหนือ

8

ติดตามบัณฑิตผู้กู้ กยศ.

9

กยศ.ประชุมคณะทำงาน

10

กยศ. จัดไกล่เกลี่ยผู้กู้ค้างชำระหนี้

11

กยศ. ปลุกจิตสำนึกสำหรับการเป็นผู้กู้ที่ดี

12

กยศ. ลงพื้นที่ปลุกต้นไม้และพัฒนาภูมิทัศน์

12

กยศ. จัดปฐมนิเทศเชิงปฏิบัติการตามเกณฑ์มาตรฐานกองทุนฯ

13

กยศ. เข้าร่วมการสัมมนาพิเศษการสร้างจิตอาสาเพื่อตอบแทนคุณแผ่นดิน

14

ผู้บริหารกองทุน กยศ. กล่าวชื่นชมคณะผู้บริหารสถานศึกษาและฝ่ายกองทุนฯ ม.ราชภัฏนครปฐม

14

กยศ. ออกพื้นที่ร่วมพลังทำความดีตอบแทนคุณแผ่นดิน

15

ประมวลภาพกิจกรรมร่วมพลังทำความดี

15

สารหน้ารู้

ชนิดของไซมัน

16

อ่านหนังสืออย่างไรให้จำได้ดี

17

เจ้าของ : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ประธานที่ปรึกษา : พศ.สมเดช นิลพันธ์ อธิการบดี

คณะที่ปรึกษา : พศ.ภกษญา ด้านประดิษฐ์ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา

อาจารย์รัชชยุทธ มณีรัตน์ อาจารย์ศรีรัช โสกา ดร.อุษา บัณฑิต พศ.ดร.สุวัฒน์ ฉิมสังคนันท์ รศ.ดร.สุนทรดา ตะบุญพงศ์

บรรณาธิการประจำฉบับ : อาจารย์ชูชีพ คงมีชนม์ ที่ปรึกษาอธิการบดีด้านกิจการนักศึกษา

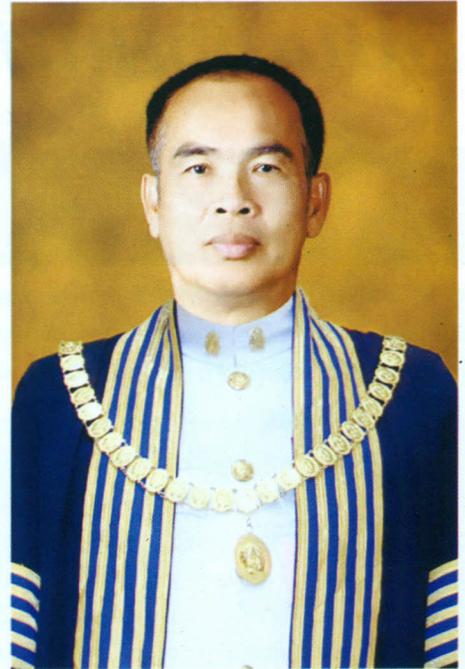
บรรณาธิการ : นายทิวฤกษ์ สุขช้อย นายสุกรพงษ์ นวมอารีย์ นายกฤตดิน พิเศษอยู่

พิมพ์ที่ : รัฐภูมิการพิมพ์ 4/1 ม.5 ต.หนองปากโลง อ.เมือง จ.นครปฐม โทร. 081-8801289

สารจากอธิการบดี

ขอแสดงความชื่นชมและยินดีกับบัณฑิตใหม่ทุกท่าน ที่ได้เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2552-2553 การสำเร็จการศึกษาในครั้งนี้นับเป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิต ซึ่งบัณฑิตจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง โลกภายนอกมีทั้งความดีงามและความชั่วร้าย บัณฑิตจะต้องผสมผสานและบูรณาการองค์ความรู้จากแหล่งต่าง ๆ มาปรับใช้เพื่อการพัฒนาตนเองและประเทศชาติให้มั่นคงสืบไป

ขออวยพรให้บัณฑิตใหม่ทุกท่าน มีความสุขกาย สมายใจ และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ขอให้ท่านนำความรู้ไปใช้ในการประกอบวิชาชีพอย่างมีสติ ดำเนินชีวิตอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม และเป็นบุคลากรที่สำคัญของประเทศชาติ



ศิษย์เก่าฝึกหัดครูนครปฐม...

....จัดมุทิตาจิตคารวะอาจารย์

ในวาระที่ปีนี้มหาวิทยาลัยจะครบ 75 ปี คณะศิษย์เก่ารุ่นปี 2511-2514 นำโดย ผศ.ดร.วิชัย ลำโย รองอธิการบดี อนาริรัตน์ เทียมเมือง อ.ทวีชัย เต็มคุณานานนท์ อ.ภิญโญ คชชิลลา ผศ.ศุภพงษ์ อ.อำภา เหล่าเอกภักดี อ.ฉวีวรรณ ปิยะจิตติ อ.สุวัฒน์ โพโรจน์กัลยา อ.พรสวรรค์ โมกขพันธ์ อ.สุวิมล อ.ปรีชา และคณะศิษย์เก่ารุ่นพี่-รุ่นน้อง ปี 2511-2514 พร้อมใจจัดงานมุทิตาคารวะสังสรรค์คณาจารย์ในอดีต เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2554 ด้วยความเคารพและระลึกถึงพระคุณครูที่อบรมบ่มเพาะให้ศิษย์ทุกคนประสบความสำเร็จ เป็นผู้บริหาร เป็นครูที่ดี รับผิดชอบต่อแผ่นดินและมหาวิทยาลัย

ดร.นิเชต สุนทรพิทักษ์ อดีตเลขาธิการสภาสถาบันราชภัฏ อดีตอาจารย์ใหญ่ รร.ฝึกหัดครูนครปฐม พร้อมด้วย อ.สุมาลัย ให้เกียรติเดินทางมาจากโคราช คณาจารย์ และศิษย์เก่าชายซึ่งและประทับใจยิ่ง อธิการบดี ผศ.สมเดช นิลพันธุ์ ให้เกียรติกล่าวต้อนรับและเปิดงาน อ.สมชาย มังคละ นำเครื่องดนตรีมาบรรเลงและร้องเพลง "สาวเพื่องฟ้า" ได้ไพเราะยิ่งนัก อ.อุดม เพ็ญเพียร นำไวโอลินคู่ใจมาบรรเลงให้ฟังไพเราะจับใจเหมือนเดิม ศิษย์กับอาจารย์จากกันมากกว่า 40 ปี ร่วมกันร้องเพลง "ชมพูแดง" ซึ่ง อ.สมชาย มังคละ เป็นผู้ประพันธ์ บรรยากาศเต็มเปี่ยมด้วยความสุข

กราบขอพระคุณคณาจารย์ที่ให้เกียรติมาร่วมงาน หลายท่านติดภารกิจก็ฝากความคิดถึงมายังลูกศิษย์ ขอขอบคุณ อ.ฉลวย ชวานาวิก ที่นำการแสดงโดยนักเรียนโรงเรียนราชินีบูรณะมาแสดงถึง 3 ชุด นักเรียนแสดงเก่งจริงๆ อ.อำภา ดูแลจัดการเรื่องอาหารที่เน้นสุขภาพ ให้พวกเราทานกันเต็มที่แถมมีกลับบ้านอีก ผศ.ศุภพงษ์ นำทุเรียนและมังคุดอร่อยมาจากจันทบุรี อ.ภิญโญ จัดการเรื่องดอกไม้พิธีรดน้ำขอพรของที่ระลึก ติดต่อประสานงานเพื่อนฯ อ.มาลี ทำหน้าที่พิธีกรดำเนินรายการ เป็นแม่งานคู่กับ ผศ. ดร.วิชัย ทำให้ดำเนินรายการด้วยความเรียบร้อยสนุกสนาน อบอุ่นด้วยมิตรภาพ



คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและการใช้สถิติเพื่อการวิจัยทางการศึกษา

ในวันที่ 21-22 เมษายน 2554 ณ ห้อง SC 104 ศูนย์วิทยาศาสตร์ โดยมี ดร.จันทิมา แสงเลิศอุทัย และผศ.พงษ์นารถ นาถวารานันต์ เป็นวิทยากร เพื่อสร้างความเข้าใจและเพิ่มทักษะเกี่ยวกับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและการใช้สถิติเพื่อการวิจัยทางการศึกษาให้กับครู อาจารย์และบุคลากรทางการศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งในโครงการครั้งนี้มีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมอบรมเป็นจำนวนมาก โดยมีการจัดโครงการออกเป็น 3 รุ่นละ 30 คน



ขอแสดงความยินดีกับ อาจารย์เอกนิษฐ์ ศรีภูธร

ที่คว่ำรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ในการประกวดเรียงความชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โครงการพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นคนดี มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและร่วมมือพัฒนาประเทศ เพื่อเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในวโรกาสพระชนมายุ ๘๔ พรรษา สโมสรโรตารีเจริญนคร ภาค ๓๓๕๐ โรตารีสาทร เป็นเจ้าภาพร่วมกับ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA) โดยการสนับสนุนของบริษัท เดต้า (ประเทศไทย) จำกัด มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ศูนย์นโยบายสาธารณะและการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย และบริษัทเอเซีย-แปซิฟิก ลิงค์ จำกัด ประเภท ครู อาจารย์ นักศึกษาปริญญาเอก และประชาชนทั่วไป

โดยมีหลักแนวคิดของการเขียนเรียงความ : แนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เติบโต เป็นคนดีมีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและมีบทบาทในการพัฒนาประเทศ ซึ่งเรียงความที่อาจารย์เอกนิษฐ์ส่งประกวดในครั้งนี้ใช้ชื่อหัวข้อว่า “กรอบยุทธศาสตร์การส่งเสริมคุณค่างานทำความดี สร้างเสริมจิตสำนึกในการบำเพ็ญประโยชน์อย่างสร้างสรรค์แก่ชุมชน เพื่อการพัฒนาประเทศให้มั่นคงเป็นปึกแผ่น”



“กยศ.ออกมาตรการช่วยเหลือผู้กู้ยืมประสพภัย น้ำท่วมภาคใต้”



คณะกรรมการกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) ออกมาตรการช่วยเหลือผู้กู้ยืม ที่ประสพภัยพิบัติน้ำท่วมภาคใต้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม โดยให้ผ่อนผันการชำระหนี้ โดยไม่เสียเบี้ยปรับ และให้สิทธิในการกู้ยืมก่อน รศ.ดร.นพ.ธาดา มาร์ติน ผู้จัดการกองทุนฯ เปิดเผยว่าการที่ได้เกิดอุทกภัย วาตภัย และดินถล่มในพื้นที่หลายจังหวัดในภาคใต้ ส่งผลให้ผู้กู้ยืมได้รับความเดือดร้อน และทรัพย์สินได้รับความเสียหายเป็นอย่างมากนั้น กองทุนฯ มีความห่วงใยผู้กู้ยืมเงินกองทุนฯ ซึ่งมีภูมิลำเนาหรือประกอบอาชีพอยู่ในพื้นที่ดังกล่าว ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยบรรเทาทุกข์กลุ่มผู้กู้ยืมที่ได้รับความเดือดร้อน คณะกรรมการกองทุนฯ จึงได้ออกมาตรการช่วยเหลือผู้กู้ยืมที่ประสพภัยพิบัติ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 ผู้กู้ยืมที่อยู่ระหว่างการผ่อนชำระหนี้ตามกำหนดก่อน 5 กรกฎาคม ของทุกปี ซึ่งมีจำนวน 319,250 ราย สามารถขอผ่อนผันการชำระหนี้ได้ที่ บมจ. ธนาคารกรุงไทยทุกสาขา โดยสามารถขอผ่อนผัน ได้คราวละไม่เกิน 6 เดือน โดยยื่นหนังสือรับรองจากผู้ใหญ่บ้าน หรือหลักฐานทะเบียนบ้านในพื้นที่ประสพภัยพิบัติ หรือหนังสือรับรองจากนายจ้างที่ประกอบการในเขตพื้นที่ประสพภัยพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง กรณีที่ทะเบียนบ้านสูญหาย ผู้กู้ยืมสามารถขอคัดสำเนาทะเบียนบ้านที่อำเภอใดก็ได้

กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้กู้ยืมที่ผิดนัดชำระหนี้และได้ทำสัญญาประนีประนอมยอมความในโครงการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทก่อนฟ้องคดี ซึ่งกองทุนฯ กำหนดให้ผ่อนชำระหนี้เป็นรายเดือน ทุกวันที่ 5 ของเดือนที่ถัดจากเดือนที่ทำสัญญา ซึ่งในเขตพื้นที่ประสพภัยพิบัติมีผู้มาทำสัญญาประนีประนอมยอมความตั้งแต่ 2549-2554 จำนวน 17,000 ราย กองทุนฯ ให้ผ่อนผันการชำระหนี้ได้ 3 เดือนตั้งแต่เดือนเมษายน - มิถุนายน 2554 โดยได้รับการยกเว้นไม่เสียเบี้ยปรับ ผู้กู้ยืมจะต้องยื่นความประสงค์ขอผ่อนผันการชำระหนี้ก่อนวันที่ 31 พฤษภาคม 2554 พร้อมแสดงหลักฐาน ได้แก่ สำเนาสัญญาประนีประนอมยอมความ สำเนาทะเบียนบ้านในพื้นที่ประสพภัยพิบัติ หรือหนังสือรับรองจากนายจ้างที่ประกอบการในเขตพื้นที่ประสพภัยพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง

กลุ่มที่ 3 กลุ่มผู้ที่อยู่ระหว่างการการศึกษา ในปีการศึกษา 2554 ซึ่งมีภูมิลำเนาในเขตพื้นที่ประสพภัยพิบัติและได้ยื่นความประสงค์ขอกู้ยืมไว้ กองทุนฯ ขอความร่วมมือให้สถานศึกษาพิจารณาคัดเลือกให้ได้รับสิทธิ์กู้ยืมเป็นอันดับแรกเพื่อเป็นการช่วยเหลือครอบครัวของนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบดังกล่าว



กยศ. สนับสนุนการกู้ยืม ให้นักเรียนหันมาเรียนสายอาชีพ และสาขาวิทยาศาสตร์มากขึ้น เน้นความต้องการของตลาดแรงงานจบแล้วมีงานทำ พร้อมนำผลประเมินคุณภาพการศึกษามาเป็นเกณฑ์ในการจัดสรรจำนวนผู้กู้ยืมรายใหม่ให้กับสถานศึกษา

นายอารีพงศ์ ภูษอ่อม ปลัดกระทรวงการคลัง ในฐานะประธานคณะกรรมการกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) เปิดเผยว่า ในปีนี้ กองทุนฯ มีนโยบายที่จะกระตุ้นให้มีผู้เรียนในสายอาชีพมากยิ่งขึ้น ทั้งในระดับ ปวช. ปวส. รวมถึงการเพิ่มจำนวนผู้เรียนสายวิทยาศาสตร์ในระดับอุดมศึกษา เพื่อเป็นการสร้างคนในการพัฒนาประเทศ โดยปัจจุบันตลาดแรงงานมีความต้องการผู้เรียนจบสายอาชีพศึกษา ซึ่งสามารถทำงานที่ใช้ความชำนาญ มีทักษะฝีมือมากกว่าสายสามัญเป็นสาขาที่จบแล้วมีโอกาสได้ทำงานสูงมาก รวมถึงการเพิ่มสัดส่วนผู้เรียนสายวิทยาศาสตร์ในระดับอุดมศึกษาให้มากขึ้นกว่าเดิม เนื่องจากผู้เรียนสายวิทยาศาสตร์ในหลายสาขา เป็นสาขาวิชาที่ขาดแคลน และมีความจำเป็นต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและการแข่งขันของประเทศ และผู้กู้ยืมของกองทุนฯ ที่ผ่านมามีส่วนใหญ่นักเรียนที่เลือกเรียนในสาขาสังคมศาสตร์ ซึ่งบางสาขานั้นมีการรับนักศึกษาเป็นจำนวนมาก เมื่อเรียนจบแล้วส่วนใหญ่จะหางานทำได้ยาก



กยศ. แน่!!

เด็กกู้เรียนสายวิทย์และอาชีพ จบแล้วมีงานทำ

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายของรัฐบาลที่ต้องการให้กองทุนฯ เป็นกลไกการผลิตทรัพยากรมนุษย์ ที่ตรงกับความต้องการของตลาดแรงงาน กองทุนฯ จึงมีนโยบายสนับสนุนนักเรียน นักศึกษาให้เลือกเรียนสายอาชีพและสาขาวิทยาศาสตร์ที่ขาดแคลน นโยบายที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ กองทุนฯ ได้นำผลประเมินคุณภาพการศึกษามาเป็นหลักเกณฑ์ที่มีค่าน้ำหนักสูงในการจัดสรรจำนวนผู้กู้ยืมรายใหม่ให้กับสถานศึกษา เนื่องจากกองทุนฯ เล็งเห็นว่า สถานศึกษาต้องปรับปรุงด้านคุณภาพการศึกษาให้ดีขึ้นเพื่อผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ และเปิดการเรียน การสอนในสาขาที่เป็นความต้องการของประเทศ มิใช่เป็นการเปิดสอนโดยเน้นการเพิ่มจำนวนรับนักศึกษา โดยหวังว่าจะได้กู้ยืมเงินของกองทุนฯ มากขึ้นตามจำนวนนักศึกษาที่รับอย่างเดียว นอกจากนี้ อยากรู้ว่านักเรียน นักศึกษา ต้องมีการวางแผนการศึกษา โดยเลือกเรียนในสาขาสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงาน และเลือกเรียนในสถาบันการศึกษาที่มีคุณภาพ เพราะมีโอกาสหางานทำได้ง่ายกว่า ทำให้มีรายได้ในการส่งเงินคืนกองทุนฯ เพื่อหมุนเวียนนำมาให้รุ่นน้องได้กู้ยืมต่อไป จะทำให้กองทุนฯ มีความเข้มแข็งและใช้เงินได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เพราะไม่สูญเปลืองไปกับการกู้ยืมเรียนในสาขาที่หางานทำได้ยากเพราะจำนวนผลิตออกมามากเกินไป ซึ่งเป็นผลให้เกิดปัญหาในเรื่องการชำระคืนเงินตามมา



คณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร กองพัฒนานักศึกษา ม.ราชภัฏนครปฐม ศึกษาดูงานการพัฒนากิจกรรมนักศึกษาด้วยมิติแห่งการประกันคุณภาพ และการบริหารจัดการกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศ

กองพัฒนานักศึกษา ม.ราชภัฏนครปฐม จัดโครงการศึกษาดูงานการพัฒนา
กิจกรรมนักศึกษาด้วยมิติแห่งการประกันคุณภาพและการบริหารจัดการกองทุนเงิน
ให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศ ระหว่างวันที่ 7-10 เมษายน 2554 ณ
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ทั้งนี้เพื่อเป็นการศึกษาเรียนรู้การพัฒนางานด้านกิจกรรมควบคู่กับระบบประกันคุณภาพ
และงานกองทุน กยศ. ให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและเป็นสากล





ฝ่ายกองทุน กยศ. ม.ราชภัฏนครปฐม

ติดตามบันทึกผู้กู้ กยศ. ที่เข้าฝึกซ้อมใหญ่งานพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปี 2552 - 2553

เรื่อง การสร้างความรู้ความเข้าใจการชำระหนี้คืนกองทุนฯ

ฝ่ายกองทุน กยศ. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ติดตามบันทึกผู้กู้ กยศ.ที่เข้ารับ การฝึกซ้อมใหญ่ งานพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปี 2552-2553 เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2554 ณ อาคารกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ทั้งนี้เพื่อ สร้างความรู้ ความเข้าใจเรื่องการชำระหนี้คืน กองทุนฯ พร้อมทั้งได้แจกคู่มือการชำระ หนี้คืน และแบบสอบถามติดตามบันทึก เพื่อสรุปผลเป็นภาพรวมต่อไป

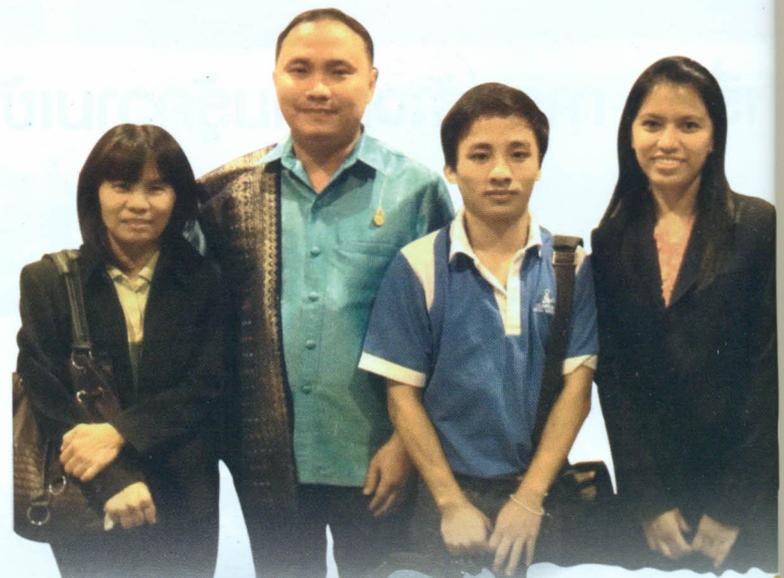


ผู้แทน กยศ. ม.ราชภัฏนครปฐม

เข้าประชุมคณะทำงานเพื่อ กำกับสถานศึกษาในการใช้ ระบบ e-Audit



ผู้แทนมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จากจำนวน 15 สถาบันการศึกษาทั่วประเทศ นำโดย นายศิวฤทธิ์ สุขช้อย หัวหน้างานกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา และนายยุทธพงษ์ นวมอารีย์ นักวิชาการคอมพิวเตอร์เข้าร่วมประชุมคณะทำงานเพื่อกำกับสถานศึกษาในการใช้ระบบ e-Audit กองทุน กยศ.ที่จะประกาศให้สถานศึกษาต่างๆทั่วประเทศ ดำเนินการตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 เป็นต้นไป โดยเข้าร่วมประชุมเมื่อวันที่ 21 เมษายน 2554 ณ โรงแรมโกลเด้น ทิวลิป ซอฟเฟอริน (โรงแรมเรดิสันเดิม) กรุงเทพฯ โดยมี ผศ.ดร.ประดิษฐ์ เถกิงรังสฤษฎ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยพายัพ จ.เชียงใหม่ ประธาน คณะทำงาน เป็นประธานในการประชุมดังกล่าว



กยศ.จับมือศาล 27 จังหวัด จัดไกล่เกลี่ยผู้กู้ค้างชำระหนี้

นายวิรัช ชินวินิจกุล เลขาธิการสำนักงานศาลยุติธรรม, นายธาดา มาร์ติน ผู้จัดการกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา และนายมนตรี ศิลปมหาบัณฑิต ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลประจำสำนักประธานศาลฎีกา ได้ร่วมกันแถลงข่าวโครงการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทเงินกู้ยืมเพื่อการศึกษาก่อนฟ้องคดี ปีงบประมาณ 2554 ณ ห้องบอลรูม โรงแรมดิเอมเมอรัล โดยกองทุนฯได้ร่วมมือกับสำนักกระจับข้อพิพาท สำนักงานศาลยุติธรรม ศาลแขวง และศาลจังหวัดต่างๆจัดให้มีโครงการเข้าเจรจาไกล่เกลี่ยหนี้ก่อนฟ้องคดี

ขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 6 โดยจัดขึ้นระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2553-เดือนเมษายน 2554 ใน 27 จังหวัดทั่วประเทศ เพื่อลดปริมาณคดีสู่ศาล ลดค่าใช้จ่ายติดตามหนี้ และเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้กู้ยืมที่ค้างชำระหนี้เกิน 5 งวดขึ้นไป หรือผู้ค้ำประกันที่มีจำนวนทั้งสิ้นกว่า 167,000 ราย ซึ่งจะต้องถูกดำเนินคดีในปี 2554 กลับเข้าสู่กระบวนการชำระหนี้ โดยไม่ต้องถูกฟ้องร้องดำเนินคดี ไม่เสียค่าธรรมเนียมศาล รวมถึงไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้นในการเข้าร่วมโครงการ

กยศ.สานต่อโครงการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทก่อนฟ้องคดี

กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา(กยศ.)ได้ร่วมกับสำนักกระจับข้อพิพาท สำนักงานศาลยุติธรรม ศาลในแต่ละจังหวัด และสถาบันการศึกษาในจังหวัดต่างๆ ดำเนินโครงการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทเงินกู้ยืมเพื่อการศึกษาในจังหวัดต่างๆดำเนินโครงการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทเงินกู้ยืมเพื่อการศึกษาก่อนฟ้องคดีอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากปีงบประมาณ 2549 เป็นต้นมา จนถึงขณะนี้นับเป็นปีที่ 6 แล้ว โดยในปีงบประมาณ 2554 นี้ ดำเนินโครงการใน 27 จังหวัดทั่วประเทศ เริ่มตั้งแต่วันที่ 11 พฤศจิกายน 2553 - 22 เมษายน 2554 รวมทั้งยังได้เปิดสำนักงานกองทุนฯให้เป็นที่เจรจาไกล่เกลี่ยตลอดระยะเวลาของการดำเนินโครงการด้วย การดำเนินโครงการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทก่อนฟ้องคดีเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้กู้ยืมที่ค้างชำระหนี้เกิน 5 งวดขึ้นไป หรือผู้ค้ำประกันซึ่งจะต้องถูกดำเนินคดีในปี 2554 กลับเข้าสู่กระบวนการชำระหนี้ โดยผ่อนชำระหนี้กับกองทุนฯ ใน 2 กรณี คือทำคำรับรองขอชำระหนี้ที่ค้างชำระทั้งหมด หรือทำสัญญาประนีประนอมยอมความนอกศาล

ข้อดีของการเข้าร่วมโครงการไกล่เกลี่ยฯ คือไม่ต้องถูกฟ้องร้องดำเนินคดี ไม่เสียค่าใช้จ่ายอื่น เช่น ค่าทนายความ ค่าธรรมเนียมศาล และจะได้รับส่วนลดเบี้ยปรับในอัตราร้อยละ 50 สูงสุดถึงร้อยละ 80 นอกจากนี้ผู้กู้ยังสามารถเปลี่ยนผู้ค้ำประกันได้ สำหรับผู้กู้ที่สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ทุกจังหวัด และทุกวันในช่วงเวลาที่จัดโครงการ

สำหรับข้อมูลกลุ่มผู้กู้ยืมที่ค้างชำระหนี้ 5 งวดขึ้นไปมีจำนวนทั้งสิ้น 167,694 ราย เป็นมูลหนี้ที่ค้างชำระ 16,696,434,329.69 บาท แบ่งเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 61,268 ราย ค้างชำระ 4,991 ล้านบาท ภาคเหนือ 19,057 ราย ค้างชำระ 2,072 ล้านบาท ภาคกลาง 42,672 ราย ค้างชำระ 4,555 ล้านบาท ภาคใต้ 27,628 ราย ค้างชำระ 3,325 ล้านบาท ภาคตะวันตก 6,660 ราย ค้างชำระ 682 ล้านบาท ภาคตะวันออก 10,247 ราย ค้างชำระ 1,057 ล้านบาท และภาคอื่นๆ(ไม่พบที่อยู่และอยู่ระหว่างการตรวจสอบ)162 ราย ค้างชำระ 11 ล้านบาท

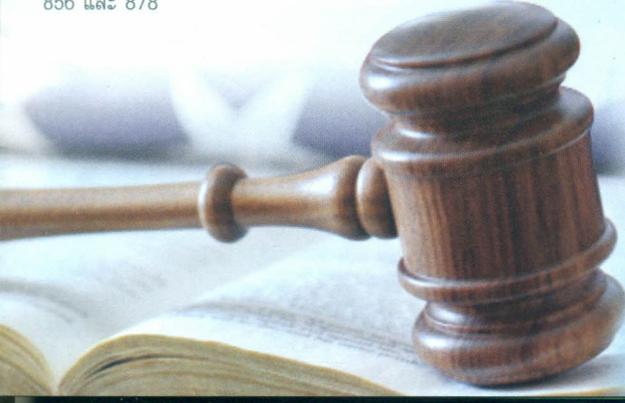
จากการที่กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา(กยศ.)ได้ตรวจสอบข้อมูลผู้กู้ยืมที่ถึงกำหนดชำระหนี้รุ่นปี 2542 - 2549 ณ วันที่ 6 กรกฎาคม 2553 ปรากฏว่ามีผู้กู้ยืมที่ค้างชำระหนี้ 5 งวด ประมาณ 165,000 ราย ที่ต้องทำหนังสือทวงถามให้ชำระหนี้หรือเข้าร่วมโครงการไกล่เกลี่ยฯ หากไม่เข้าร่วมโครงการไกล่เกลี่ยฯหรือจ่ายเงินคืนตามกำหนด กองทุนฯจะแจ้งหนังสือบอกเลิกสัญญาและดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป

กยศ.คาดว่าในปี 2554 จะมีการดำเนินคดีกับผู้กู้ยืมประมาณ 130,000 ราย หากได้มีการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทก่อนดำเนินคดีในจังหวัดต่างๆ จะทำให้ลดค่าใช้จ่ายในการดำเนินคดีไปได้มาก ทั้งนี้ กยศ.คาดว่าจะมีผู้กู้ยืมที่จะถูกฟ้องคดีมาเข้าร่วมโครงการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทก่อนฟ้องคดีประมาณร้อยละ 25



จากการดำเนินโครงการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทก่อนฟ้องคดีตั้งแต่วันที่ 11 พฤศจิกายน 2553 - 11 มกราคม 2554 ใน 10 จังหวัดได้ผลเป็นที่น่าพอใจ โดยจังหวัดที่เข้าร่วมโครงการและถือว่าประสบความสำเร็จในการไกล่เกลี่ยมากที่สุดคือจังหวัดนครพนม โดยมีผู้มาลงทะเบียนไกล่เกลี่ยจำนวนถึง 930 ราย และได้ทำสัญญาประนีประนอมยอมความไปแล้วจำนวน 367 ราย และในการดำเนินโครงการไกล่เกลี่ยฯในส่วนกลาง ตั้งแต่วันที่ 11 พฤศจิกายน 2553 - 31 มกราคม 2554 มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 1,405 ราย ทำสัญญาประนีประนอมยอมความจำนวน 1,079 ราย

ผู้กู้ยืมหรือผู้ค้ำประกันสามารถมาดำเนินการไกล่เกลี่ยฯได้ที่กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา(กยศ.) เลขที่ 62 อาคาร 2 ชั้น 16 ถนนพระราม 9 เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ หรือติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 2643 2216, 0 2610 4888 ต่อ 856 และ 878



ฝ่ายกองทุน กยศ. เน้นโยมมากองทุนฯ การปลูกจิตสำนึกสำรับการเป็นผู้นำที่ดี และการสร้างจิตอาสาเพื่อตอบแทนคุณแผ่นดิน

นายศิวฤกษ์ สุขข้อย หัวหน้างานกองทุน กยศ. ม.ราชภัฏนครปฐม เปิดเผยว่า ขณะนี้กองทุนเงิน ให้อุปการะเพื่อการศึกษา มีนโยบายหลักให้สถานศึกษาดำเนินการจัด กิจกรรมปลูกจิตสำนึกสำรับการเป็นผู้ที่ที่ดีและจิตอาสาเพื่อตอบแทนคุณแผ่นดิน ทั้งนี้เพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้กับผู้ที่จะกำลังศึกษาเล่าเรียนเพื่อที่ต่อไป เมื่อสำเร็จการศึกษาจะได้มีจิตสำนึกสำรับการเป็นผู้ที่ที่ดีและชำระหนี้คืนกองทุนฯ ตามระเบียบ ที่จะต้องชำระคืนภายใน 15 ปี ซึ่งประเด็นนี้เป็นสิ่งสำคัญถ้าสถานศึกษา ไม่ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลให้ผู้ส่วนใหญ่ขาดจิตสำนึกและกระทบต่อยอดเงิน ที่ชำระหนี้คืน รวมถึงสถานศึกษาจะถูกลดวงเงิน จากส่วนกลาง จำนวน 25 % ด้วย เหตุนี้ฝ่ายกองทุนฯ จึงต้องจัดตั้งโครงการฯ และงบประมาณรองรับการดำเนินกิจกรรม ดังกล่าวอย่างจริงจัง



ชมรมเครือข่ายกองทุน กยศ. ม.ราชภัฏนครปฐม นำคณะจิตอาสาลงพื้นที่ปลูกต้นไม้และพัฒนานาภูมิทัศน์

วันที่ 19 มิถุนายน 2554 ที่ผ่านมา ผศ.ดร.เกศินี ประทุมสุวรรณ รองอธิการบดี นำคณะจิตอาสาชมรมเครือข่าย กยศ. ม.ราชภัฏนครปฐม ลงพื้นที่ปลูกต้นไม้ และพัฒนา ปรับปรุงภูมิทัศน์ ณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อ.ศาลายา จ.นครปฐม โดยมี พระครูปริชาทรธรรม วิธาร รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ให้การต้อนรับ

ทั้งนี้คณะจิตอาสาได้ถวายเครื่องไทยธรรม ถัดอาหาร และฟังเทศน์ ฟังธรรม เพื่อจรรโลงจิตใจ คณะจิตอาสาเครือข่ายกองทุน กยศ.



ตามที่ กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มีนโยบายให้สถานศึกษาทั่วประเทศ ดำเนินการจัดงานปฐมนิเทศนักศึกษาผู้กู้ กยศ. ให้ได้ระดับมาตรฐานและมีคุณภาพ พร้อมทั้งมีการวัดความรู้จากการ จัดงานด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้กู้ มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องกองทุน กยศ. อย่างแท้จริง โดยเฉพาะเรื่องการชำระหนี้คืนกองทุนฯ เนื่องจาก สถานศึกษาต้องให้ความสำคัญตั้งแต่เริ่มแรกจนผู้กู้สำเร็จการศึกษา พร้อมทั้งมีการ ติดตามผู้กู้หลังจากสำเร็จการศึกษาเพื่อปลูกจิตสำนึก ให้เป็นผู้กู้ที่ดี ทั้งนี้ต่อไปจะได้ ชำระหนี้คืนกองทุนฯ ตามกำหนดระยะเวลา

ในการนี้ กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จึงเห็น ความสำคัญ ตามนโยบายของกองทุนฯ จึงได้จัดตั้งโครงการปฐมนิเทศผู้กู้ กยศ. เชิงปฏิบัติการตามเกณฑ์มาตรฐานกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา สำหรับผู้กู้ชั้นปี 1 จำนวน 2,210 ราย ในระหว่างวันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2554 ณ อาคารกิจการ นักศึกษา ชั้น 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมีอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม ผศ.สมเดช นิลพันธุ์ เป็นประธานเปิดงาน ทั้งนี้ได้เรียนเชิญรองผู้จัดการ กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา อาจารย์เสริมเกียรติ ทัศนสุวรรณ และคณะ พร้อมทั้งคณะวิทยากรจากฝ่ายบริหารโครงการภาครัฐ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ส่วนงานใหญ่ เป็นวิทยากรบรรยาย สำหรับผู้กู้ที่เข้าร่วมงานได้สอบ วัดความรู้จาก การอบรม และฝ่ายกองทุนฯ จะประกาศผลการสอบในวันที่ 5 กรกฎาคม 2554 ผ่าน ทางเว็บไซต์ฝ่ายกองทุนฯ



ฝ่ายกองทุน กยศ. ม.ราชภัฏนครปฐม

จัดปฐมนิเทศเชิงปฏิบัติการตามเกณฑ์มาตรฐานกองทุนฯ สนองรับนโยบายสำนักงานกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา



หัวหน้ากองทุน กยศ. ม.ราชภัฏนครปฐม

เข้ารับการสัมภาษณ์พิเศษการสร้างจิตอาสาเพื่อตอบแทนคุณแผ่นดิน กลุ่มผู้กู้ กยศ. ผู้สื่อข่าวสถานีโทรทัศน์ดาว์ญ มุลนิธิพุทธฉือจี้ไต้หวัน ในประเทศไทย

ผู้สื่อข่าวสถานีโทรทัศน์ ดาว์ญ มุลนิธิพุทธฉือจี้ไต้หวันในประเทศไทย ได้เข้าทำข่าวสัมภาษณ์พิเศษเพื่อเผยแพร่ ณ สถานีโทรทัศน์ดาว์ญ ประเทศไทย เรื่องการสร้างจิตอาสาเพื่อตอบแทนคุณแผ่นดิน กลุ่มนักศึกษาผู้กู้ กยศ. ม.ราชภัฏนครปฐม เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2554 ณ วัดโพธิ์โพโรจน์ ต.โพธาราม จ.ราชบุรี



ผู้บริหารกองทุน กยศ. กล่าวชื่นชมคณะผู้บริหารสถานศึกษา

และฝ่ายกองทุนฯ ม.ราชภัฏนครปฐม

เรื่องให้ความสำคัญด้านการดำเนินงานกองทุนฯ และรับสนองนโยบายกองทุนฯ ระดับดีเยี่ยม

ตามที่ ฝ่ายกองทุน กยศ. ได้จัดโครงการประชุมนิเทศผู้กู้ กยศ. เชิงปฏิบัติการ ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทุนฯ ระหว่างวันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2554 โดยมีผู้บริหาร กองทุนฯ เป็นวิทยากรบรรยาย คือ อาจารย์เสริมเกียรติ ทศนสุวรรณ รองผู้จัดการ กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ทั้งนี้ผู้บริหารกองทุนฯ ได้กล่าวชื่นชมคณะผู้บริหาร และฝ่ายกองทุนฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ว่าเป็นองค์กรที่มีศักยภาพในการดำเนินงานกองทุนฯ อย่างดียิ่ง ถือเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสถานศึกษาต่างๆ ทั่วประเทศ สามารถ รับสนองนโยบายจากกองทุนฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีผลงานเด่นชัด อาทิเช่น การเอาใจใส่ดูแลนักศึกษาผู้กู้ในเรื่องกิจกรรมการปลูกจิตสำนึกสำหรับการเป็นผู้กู้ที่ดี / การสร้างรายได้ สร้างอาชีพ ทั้งการฝึกปฏิบัติและการต่อยอดโครงการโดยความร่วมมือ ไตรภาคีได้แก่หน่วยงานภาครัฐ สถานประกอบการโดยสภาอุตสาหกรรม ทหารการค้า



โดยมีสำนักงานจัดหางานจังหวัดนครปฐม เป็นผู้ประสานงานความร่วมมือ/การสร้าง คุณธรรมจริยธรรมโดยการฝึกอบรมและ ลงพื้นที่อย่างต่อเนื่อง โดยความร่วมมือ ระหว่างอาสาสมัครมูลนิธิพุทธฉือจี้ไต้หวัน ในประเทศไทยและชมรมจิตอาสาโรงพยาบาล โพธาราม จ.ราชบุรี/กิจกรรมจิตอาสา เพื่อตอบแทนคุณแผ่นดิน เป็นต้น



ชมรมเครือข่ายกองทุน กยศ. ม.ราชภัฏนครปฐม ร่วมกับ ผู้นำนักศึกษา จากสโมสรนักศึกษาทุกคณะ ออกพื้นที่ร่วมพลัง ทำความดีตอบแทนคุณแผ่นดิน โดยการประสานงานความร่วมมือระหว่าง มูลนิธิพุทธฉือจี้ไต้หวันในประเทศไทย ชมรมจิตอาสาโรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี โดยมี นายแพทย์บุญเรือง ชูชัยแสงรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี เป็นแกนนำหลักและเป็นประธานจัดงานรวมพลังทำความดี เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2554 ณ วัดโพธิ์โพโรจน์ ตำบลโพธาราม จังหวัดราชบุรี สำหรับกิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การทำความสะอาดที่พักรักษาของผู้ยากไร้ในท้อง เกือบของการทำความสะอาดภาชนะ, อุปกรณ์ในห้องเก็บของ รวมถึงการทำความสะอาดสิ่งแวดล้อมภายในบริเวณวัด

ชมรมเครือข่ายกองทุน กยศ. และกลุ่มผู้นำนักศึกษา ออกพื้นที่ร่วมพลังทำความดีตอบแทนคุณแผ่นดิน



ประมวลภาพกิจกรรมรวมพลังทำความดีตอบแทนคุณแผ่นดิน

1. แบ่งกลุ่มงานทำความดีและสอนทักษะการปฏิบัติงาน



2. กางมุ้งติดตั้งวงจิตอาสา



3. ผู้ควบคุมชมรมเครือข่าย กยศ. และผู้นำนักศึกษา นางศิวกรณ์ กุฑรังษิ์ นัคนางานกองทุน กยศ. และนางประพันธ์ เมฆมกลาด ผู้ปฏิบัติงานกองทุนฯ ม.ราชภัฏนครปฐม



ฉบับที่แล้วเรารู้จักคอเรสเตอรอลไปแล้ว ฉบับนี้ขอแนะนำเสนอบทความของ Dr. Carebear รพ.สมิติเวชศรีนครินทร์ เรื่อง รู้จักไขมันแต่ละชนิดที่มีผลต่อระดับคอเรสเตอรอลในเลือดกัน

รู้จักไขมันในอาหารให้มากขึ้น

ร่างกายต้องการไขมันหรือไม่

ร่างกายต้องการไขมันเพื่อใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย และช่วยให้เซลล์เติบโตได้นอกจากนี้ยังช่วยปกป้องกันอวัยวะต่าง ๆ และช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น นอกจากนี้ยังช่วยดูดซึมสารอาหารต่างๆ และสร้างฮอร์โมนต่าง ๆ ที่สำคัญ ดังนั้นร่างกายต้องการไขมันแต่ไม่ได้มากเท่ากับที่คนส่วนใหญ่รับประทาน

ชนิดของไขมัน

มีไขมันสี่ชนิดที่พบได้ในอาหารที่เรารับประทานได้แก่ ไขมันอิ่มตัว saturated fats ไขมันทรานส์ transfats, ไขมันไม่อิ่มตัว monounsaturatedfats and polyunsaturatedfats. ไขมันทั้งสี่ชนิดมีโครงสร้างทางเคมีและคุณสมบัติที่แตกต่างกัน ไขมันที่ไม่ดีคือ ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ มีลักษณะที่จะเป็นไขมันที่แข็งในอุณหภูมิห้อง เช่นเนยแข็ง ในขณะที่ไขมันไม่อิ่มตัวมักจะมีลักษณะเป็นของเหลวในอุณหภูมิห้องเช่นน้ำมันพืช

ไขมันจะมีผลต่อระดับ คอเลสเตอรอลในเลือด ไขมันที่ไม่ดีคือไขมันอิ่มตัวไขมันทรานส์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นในขณะที่ไขมันไม่อิ่มตัวสามารถลดคอเลสเตอรอลในเลือดและมีประโยชน์กับร่างกายเมื่อบริโภคในปริมาณที่พอดีไม่มากเกินไป

แคลอรีจากไขมันต่าง ๆ เท่ากันหรือไม่

ในไขมันทุกชนิดจะมีแคลอรี 9 แคลอรีในไขมันหนึ่งกรัมซึ่งเมื่อเทียบกับโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตจะมีแค่ 4 แคลอรี

เนื่องจากไขมันมีพลังงานสูงการบริโภคไขมันปริมาณมากเกินไปไม่ว่าชนิดไหนคุณจะได้รับแคลอรีมากเกินไปซึ่งจะทำให้น้ำหนักขึ้นได้การบริโภคไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ก็จะทำให้เกิดโรคหัวใจ และโรคเส้นเลือดสมองได้ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เลือกไขมันไม่อิ่มตัวแทนที่ไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัวแต่ปริมาณไขมันโดยรวมก็ยังคงจำเป็นต้องควบคุมไม่ให้มากเกินไปด้วย



ไขมันทรานส์

เป็นไขมันที่ผลิตขึ้นในกระบวนการที่เติมไฮโดรเจนไปในไขมันพืชที่เหลวเพื่อทำให้เป็นก้อนแข็ง บางครั้งจึงเรียกชื่อว่า "partially hydrogenated oils" อุตสาหกรรมอาหารหรือบริษัทต่างๆนิยมใช้ไขมันชนิดนี้เนื่องจากราคาไม่แพง และอยู่ได้นาน นอกจากนี้ไขมันทรานส์มักจะทำให้รสชาติและลักษณะที่น่ารับประทาน ร้านอาหารต่างๆใช้ในการทอด เนื่องจากสามารถใช้ได้หลาย ๆ ครั้ง แต่ไขมันทรานส์จะไปเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี LDL ในเลือด และลดไขมันคอเลสเตอรอลชนิดดี HDL ลงทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และเส้นเลือดสมองมากขึ้น

Trans fats พบในอาหารหลายชนิด โดยเฉพาะอาหารทอดเช่น โดนัท และ French Fries และขนมอบเบเกอรี่ต่าง ๆ รวมทั้งพายพิซซ่า คุกกี้ แครกเกอร์ ในฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์จะแสดงระดับไขมันทรานส์เอาไว้แต่บางครั้งจะใช้คำเสี่ยงเป็น "partially hydrogenated oils" ในบางครั้งไขมันทรานส์เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในเนื้อสัตว์เช่น เนื้อวัว เนื้อแกะ

สมาคมหัวใจสหรัฐอเมริกาแนะนำให้ควรจำกัดไขมันทรานส์ในระดับน้อยกว่า 1 % ของแคลอรีที่บริโภคทั้งหมดต่อวัน เช่น ถ้าต้องการพลังงาน 2000แคลอรีต่อวัน ไม่ควรได้ไขมันทรานส์เกิน 2 กรัมต่อวัน

อาหารที่กล่าวกันว่าไม่มี trans fat เป็นอาหารสุขภาพ หรือไม่

ถึงแม้ว่าอาหารจะกำกับไว้ด้วยคำว่าไม่มีไขมันทรานส์หรือ "0 trans fat" แต่อาจจะมีไขมันชนิดอิ่มตัวสูงก็ได้ ซึ่งก็ยังสามารถทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงได้ นอกจากนี้ขนมอบต่าง ๆ มักจะมีน้ำตาลสูง และมีสารอาหารอื่น ๆ ค่อนข้างต่ำ การอ่านฉลากโภชนาการเป็นสิ่งที่จะช่วยตัดสินใจในการเลือกซื้อได้ดี

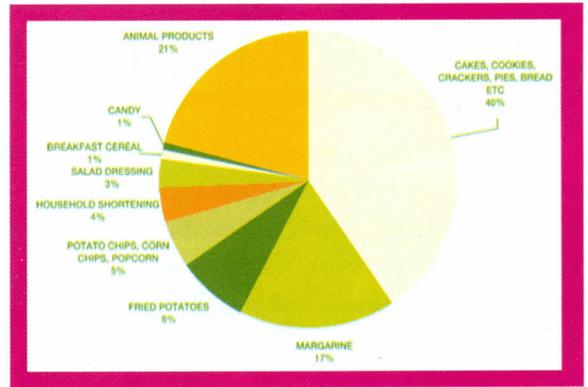


ไขมันอิ่มตัว Saturated fats เป็นสารเคมีที่ถูกสร้างขึ้นเมื่ออะตอมของคาร์บอนถูกอิ่มตัวไปด้วยอะตอมของไฮโดรเจนไขมันอิ่มตัวจะมีลักษณะเป็นของแข็งในอุณหภูมิห้องเมื่อทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและเส้นเลือดสมองเช่นกันไขมันอิ่มตัว พบได้ในอาหารกลุ่มที่มาจากสัตว์และผลิตภัณฑ์นมเนย เช่น เนื้อสัตว์ติดมันหนังไก่ เนย ชีส และนมสด นอกจากนี้ขนมอบและของทอดต่าง ๆ ก็มีไขมันอิ่มตัวสูง พิษบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว จะมีไขมันอิ่มตัวแต่ไม่มีคอเลสเตอรอล

สมาคมหัวใจสหรัฐแนะนำให้ทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า 7% ของแคลอรีทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน คือไม่เกิน 16 กรัมต่อวันสำหรับคนที่ต้องการแคลอรี 2000 แคลอรี

ไขมันไม่อิ่มตัว ชนิด monounsaturated fats

ที่เรียกชื่อนี้เพราะโครงสร้างทางเคมีมี double-bonded (unsaturated) carbon ในโมเลกุลหนึ่งตำแหน่งเมื่ออยู่ในอุณหภูมิห้องจะเป็นของเหลว เช่น น้ำมันพืชต่าง ๆ ไขมันชนิดนี้จะมีประโยชน์ต่อร่างกายเมื่อทานในปริมาณที่เหมาะสม หรือเลือกใช้แทนที่ไขมันอิ่มตัว หรือไขมันทรานส์โดยจะช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี LDL และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดสมองและยังช่วยให้ได้สารอาหารที่ช่วยสร้างและรักษาเซลล์ของร่างกาย เนื่องจากมี Vitamin E และสารแอนตี้ออกซิแดนซ์อื่น ๆ อาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัวชนิดนี้สูงได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันงา อะโวคาโด ถั่วบางชนิดในหนึ่งวันร่างกายไม่ควรได้รับไขมันมากกว่า 25-35% ของแคลอรีทั้งหมดและควรเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว



ไขมันไม่อิ่มตัวชนิด polyunsaturated fats

เนื่องจากโครงสร้างทางเคมีมี double-bonded (unsaturated) carbon ในโมเลกุลมากกว่าหนึ่งตำแหน่งจะเป็นของเหลวในอุณหภูมิห้องไขมันชนิดนี้จะมีประโยชน์ต่อร่างกายเมื่อทานในปริมาณที่เหมาะสม หรือเลือกใช้แทนที่ไขมันอิ่มตัว หรือไขมันทรานส์โดยจะช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี LDL และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดสมอง

กลุ่มไขมันไม่อิ่มตัวนี้ยังรวมถึงไขมันจำเป็นซึ่งร่างกายต้องการแต่ไม่สามารถสร้างได้เองคือ โอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ซึ่งมีบทบาทที่สำคัญในการทำงานของสมองและการพัฒนาและเติบโตของร่างกาย

อาหารส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยไขมันหลายชนิดอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัวชนิดนี้สูงได้แก่น้ำมันพืชต่าง ๆ รวมทั้งปลาทะเลเช่น salmon, mackerel, herring และ trout นอกจากนี้จะพบในถั่ว walnut และเมล็ดทานตะวัน

ในหนึ่งวันร่างกายไม่ควรได้รับไขมันมากกว่า 25-35% ของแคลอรีทั้งหมดและควรเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว

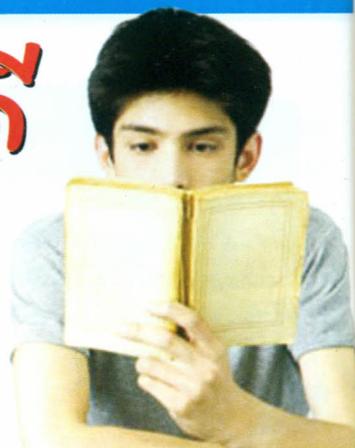
การทานอาหารสุขภาพหมายถึงต้องเลือกทานอาหารที่ชอบจริงหรือไม่

อาหารสุขภาพก็เป็นอาหารที่คุณชอบก็ได้ไม่ต้องเป็นต้องเสียอาหารที่มีน้ำตาลหรือเกลือโดยเด็ดขาดเพียงแต่จำกัดปริมาณไม่ให้มากเกินไปเท่านั้นเอง

ไขมันเป็นส่วนหนึ่งของอาหารสุขภาพได้หรือไม่

การรับประทานอาหารที่มีไขมันในระดับปานกลางยังเป็นส่วนหนึ่งของอาหารสุขภาพเพียงแต่ต้องจำไว้ว่าแคลอรีรวมของอาหารทั้งหมดต้องเหมาะสมกับพลังงานที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ในแต่ละวันพยายามเพิ่มสัดส่วนของผัก ผลไม้ และธัญพืชให้มากขึ้นเลือกอาหารที่ไขมันต่ำผลิตภัณฑ์จากนมที่ไขมันต่ำทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันและทานปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้งจะทำให้ไม่ได้รับไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์มากเกินไป

อ่านหนังสืออย่างไร **ในจำได้ดี**

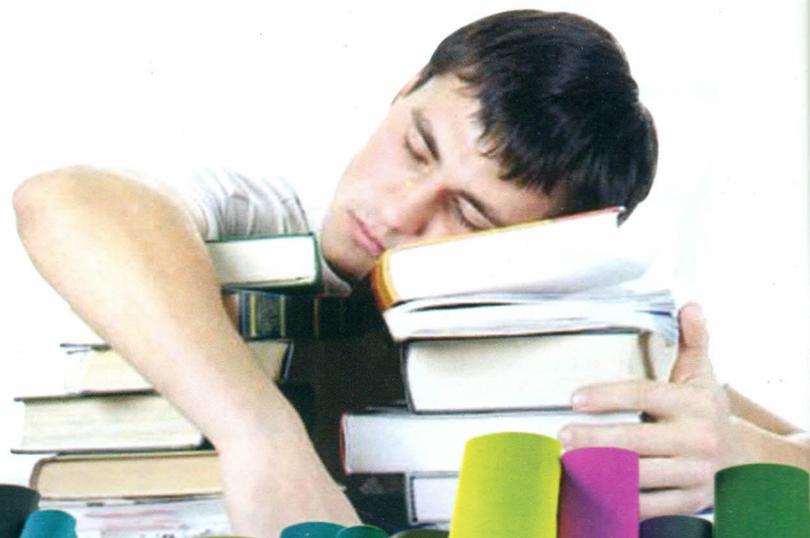


“หนูขยันอ่านนะคะ.....แต่อ่านเท่าไรก็ไม่จำชักรที่ยังอ่านเยอะยังสับสนคะ..ทำไงดีคะ”
“ผมก็ใส่ใจเวลาเรียนจดประเด็นสำคัญๆตอนอาจารย์สอนไว้ตลอดเลย แต่ยิ่งอ่านก็ยิ่งไม่เข้าหัวเลยทำใจดีครับ..” นี่คือนักเรียนที่หลายคนกำลังประสบ โดยเฉพาะยิ่งใกล้เวลาที่จะต้องสอบเข้ามาทุกขณะก็จะทำให้ผู้อ่านกระวนกระวายจนจับประเด็นสำคัญในเนื้อหาสาระของวิชาที่จะสอบไม่ถูกต้องไปเสียหมด วันนี้เรามีเทคนิคดีๆ ที่พอจะช่วยให้น้องๆ ลำดับความคิดเพื่อช่วยในการจดจำการอ่านหนังสือได้ค่ะ

1. เทคนิคแรก อ่านหนังสือตอนเช้าๆ จะช่วยในการจดจำได้เยอะค่ะ เพราะเวลาตอนเช้าสมองของเราจะปลอดโปร่ง ถ้าเทียบกับตอนเย็น หรือตอนดึกๆเนื่องจากสมองของเราผ่านอะไรมามากมายแล้ว สู้รบปรบมือกันมาทั้งวัน
2. รู้ใหม่ว่าการยืมอ่านหนังสือช่วยในการจดจำมากกว่าการนั่งอ่านหนังสืออีกนะค่ะ อีกอย่างช่วยกันการหลับคาหนังสือได้อีกด้วย
3. การจดโน้ตให้ดูสะอาดตาสวยงามจะเป็นสิ่งดีมากๆ เนื่องจากลายมือที่สวยงามและเป็นระเบียบ จะช่วยในการจดจำได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญควรใช้กระดาษสีขาวและปากกาที่มีสีตัดช่วยให้อักษรมีความชัดเจนและมีพลังเยี่ยมยอดเมื่อบวกกับสีขาวในกระดาษที่เป็นช่องว่างอยู่ การเรียบเรียงตัวอักษรเราควรที่จะจัดแบบให้มีการเคลื่อนไหวแทนที่จะจัดแบบแนวนอน เรียงยาวแบบธรรมดาๆก็คือการจดแบบเป็นกลอนแทนที่จะจดให้มันเป็นพริตยาว การจดแบบนี้ทำให้เมื่อสายตาเพราะเราต้องใช้สายตากวาดทอดยาวไปทำให้เมื่อสายตาอย่างนี้จะพาลทำให้เล็กลงกันดื้อๆ แต่การที่เราจัดแบบกลอนมันช่วยให้สายตาของเราไม่ล้า ทำให้เราอ่านหนังสือได้มากขึ้น และจำได้รวดเร็วกว่าเดิมไม่ต้องมาอ่านซ้ำหลายรอบเหมือนแต่ก่อน
4. การจดอีกแบบหนึ่งก็คือ การจดแบบ mind mapping การจดแบบนี้หลายๆคนคงจะคุ้นเคยกันดีคือการมีศูนย์กลางไว้ตรงกลางแล้วแตกสาขาออกไปทั่วๆออกมามีว่าควรจะใช้คำสั้นๆ ที่สำคัญๆ เพื่อต่อการจดจำ และไม่น่าเบื่อ
5. การเรียนแบบจับคู่ ควรที่จะมีคู่หู 1 คนในการเรียนเพื่อแชร์ความรู้ที่แต่ละคนได้มาและได้เทียบความรู้กันอยู่บ่อยๆ ซึ่งวิธีนี้ก็ได้อผลดีเช่นกัน ทำให้การเรียนมีสีสัน และเกิดความตื่นตัวอีกด้วย
6. การอ่านหนังสือเสียงดังหรือโยกตัวโยกขา การอ่านแบบมีจังหวะจะโคนช่วยในการจดจำด้วย เพราะว่าเราได้ใช้และกระตุ้นประสาทสัมผัสในส่วนต่างๆของร่างกายได้อย่างเต็มที่
7. อ่าน 1 ชั่วโมงที่รู้สึกว่าจะตั้งใจมีความสุขหรือมีพลังในการอ่าน การเรียนรู้ ดีกว่าอ่านไป 5 ชั่วโมงที่อ่อนล้าซะอีก เพราะแทนที่จะได้ความรู้กลับไม่ได้อะไรเลย
8. เวลาที่คนเรามีความสุข คลื่นสมองของเราจะเรียนรู้ได้เร็วและดีกว่าตอนที่เครียด ดังนั้นพยายามสงบสติอารมณ์ก่อนการอ่าน เลิกคิดเรื่องฟุ้งซ่านไปในเวลาที่เราจะตั้งใจอ่านจะดีที่สุดค่ะ
9. ควรที่จะหมั่นทบทวนในสิ่งต่างๆที่เราอ่านไปให้บ่อยๆเพราะการย้ำคิดย้ำทำ(สำหรับการอ่าน)หรือการทำซ้ำนั้นช่วยในเรื่องความจำของเราได้มากเลยทีเดียว

**ลองเอาไปทำดูนะคะ เทคนิคดีๆช่วยได้ก็จริง
แต่ก็อยู่ที่ความตั้งใจของคนด้วย
ถ้าตั้งใจและมุ่งมั่นจริงๆ
ทุกอย่างก็ไม่ยากเกินเกินไปหรอกค่ะ**

อ้างอิงจาก teenee.com





การชำระหนี้คืน

กองทุน กยศ. และ กองทุน กรอ.



มอบโอกาส
ให้รุ่นน้อง
5 กรกฎาคม
ชำระหนี้คืน
กยศ. ผ่าน
ธนาคารกรุงไทย



วิธีการชำระหนี้ กยศ.

- ✓ หักบัญชีอัตโนมัติ
- ✓ ชำระหนี้หน้าเคาน์เตอร์ธนาคาร
- ✓ ชำระที่ตู้ ATM ของธนาคารกรุงไทยฯ
- ✓ ชำระผ่านทาง Internet ของธนาคารกรุงไทยฯ
- ✓ ชำระผ่านทางโทรศัพท์มือถือ (KTB On line @ Mobile)

▶ ผิดนัดชำระหนี้ กยศ. หลังวันที่ 5 กรกฎาคม จะต้องเสียเบี้ยปรับในอัตราร้อยละ 12 ต่อปี
ของเงินต้นที่ค้างชำระในงวดนั้น

▶ ค้างชำระหนี้ กยศ. เกิน 12 เดือน เสียเบี้ยปรับร้อยละ 18 ต่อปี

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

Nakhon Pathom Rajabhat University

๒๕๕๔ ปีแห่งความภาคภูมิใจ

ปีแห่งเกียรติยศและศักดิ์ศรี

ทศวรรษ

ฝึกหัดครู **๑๐** มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เราจะร่วมสร้างประเทศไทยให้หน้าอยู่ด้วยกิจกรรมนักศึกษา

"เรารักมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมเพราะมหาวิทยาลัยสอนให้เรารักกัน"

กองพัฒนานักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

ใช้ในสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 10/2524
ปณ . สนามจันทร์