



ข่าวสาร  
**ศรีพิบูลฯ**  
PSRU News

ฉบับที่ ๑๘ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ วันพุธที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๒

**ข่าวเด่นในฉบับ**

- ☞ คทอ.จัดนิทรรศการศิลปะที่สร้างด้วยคอมพิวเตอร์
- ☞ มรพส.รับสมัครงานจำนวน ๔ อัตรา
- ☞ ขอเชิญถวายเทียนพรรษาประจำปี ๕๒
- ☞ ขอเชิญทำบุญตักบาตรหอพักทะเลแก้วฯ
- ☞ คณะนาฏศิลป์ร่วมงาน Matta Fair Penang

**สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มรพส. แจ้งข่าวประชาสัมพันธ์**

สวบ.จัดสัมมนา เรื่อง "การพัฒนาผลงานทางวิชาการของอาจารย์" เมื่อวันที่ ๒๙ มิ.ย. ที่ผ่านมา โดยมี ผศ.ดร.พิทักษ์ อยู่ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ เป็นประธานในพิธี

ผศ.ศิริสุภา เอมหยวก ผอ.สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ เปิดเผยว่า สวบ.ขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยฯ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน รวมทั้ง คณาจารย์ที่เข้าร่วม ที่ให้ความร่วมมือในการจัดสัมมนาคั้งนี้ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และขอประชาสัมพันธ์ข่าวให้ทราบดังนี้

๑.หนังสือชื่อเรื่อง Mixed Methad Research ที่ต้องการถ่ายเอกสาร ขอให้อาจารย์ยื่นยันชำระค่าถ่ายเอกสารมาได้ที่ สวบ.อีกครั้ง โดยสวบ.รับเป็นผู้ประสานกับร้านถ่ายเอกสารให้

๒.เอกสารการบรรยายหัวข้อแนวทางการพัฒนาหลักสูตรและข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาสำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏ ของ รศ.ดร.มังกร ทองสุขดี แจ้งความประสงค์รับได้ที่ [http://library.psrุ.ac.th/](http://library.psrु.ac.th/)

๓.ข้อเสนอแนะที่ผู้เข้าร่วมสัมมนา มีประเด็นที่น่าสนใจที่คณะหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบในมหาวิทยาลัยสามารถนำไปเพิ่มเติมให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นมีหลายหัวข้อ อาทิเช่น การเขียนบทความทางวิชาการ การเขียนเค้าโครงวิจัย การเขียนบทความวิจัย โปรแกรม Endnote การเขียนอ้างอิงและบรรณานุกรม การทำวิจัยในชั้นเรียน เป็นต้น

๔.สวบ.เตรียมห้องเขียนผลงานวิชาการพร้อมตัวอย่างผลงานทางวิชาการ ไว้บริการที่ชั้น ๓ อาคารด้านทิศตะวันออก

๕.คณาจารย์ท่านใดที่ต้องการภาพนิ่ง สามารถ Download ได้จาก Website สวบ.

๖.ด้านภาพเสียงที่บันทึกลงวีซีดี ขอให้อาจารย์ที่น่าสนใจนำแผ่นวีซีดีเปล่าขอบันทึกได้ที่ชั้น ๔ งานโสตทัศนศึกษา

หากมีข้อสงสัยสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สวบ. โทร. ๐-๕๕๒๑-๖๓๘๖ ภายใน ๗๑๐๐ ต่อ ๑๐๑



มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีความเข้มแข็งทางวิชาการ เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน โดยการกระจายโอกาสทางการศึกษา ส่งเสริมและสร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรม จัดการศึกษาในรูปแบบที่หลากหลายแก่ประชาชน

# คทอ.วัดจาม PIXEL FUSION เปิดมุมมองศิลปะสมัยใหม่สถานีสานเทคโนโลยี



เมื่อวันที่ ๓๐ มิ.ย. ที่ผ่านมา คร.สว่าง ภูพัฒน์วิบูลย์ เป็นประธานเปิดงานนิทรรศการศิลปะที่สร้างด้วยคอมพิวเตอร์ PIXEL FUSION พร้อมด้วยอาจารย์เพียรพิน ก่อวุฒิพงศ์ คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะ , อาจารย์นิภารัตน์ กาญจนโชติ ผอ.สำนักศิลปะและวัฒนธรรม และคณะ งานครั้งนี้จัดโดยคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ร่วมกับ อ.สฤตติคุณ ไสมาลา และกลุ่มศิลปินประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งภายในงานมีกิจกรรมที่น่าสนใจดังนี้

วันที่ ๓๐ มิ.ย. ๕๒ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. การบรรยายพิเศษเกี่ยวกับงานนิทรรศการ ณ ห้องเทคโนโลยี ๔๑๐๔  
วันที่ ๑ ก.ค. ๕๒ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. อบรมเชิงปฏิบัติการ Digital Imaging ณ ห้องเทคโนโลยี ๔๓๑๑ วันที่ ๒ ก.ค. ๕๒  
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. อบรมเชิงปฏิบัติการ Digital illustration ณ ห้องเทคโนโลยี ๔๓๑๑ \*\*หมายเหตุ ขอให้ผู้เข้าร่วม  
อบรม กรุณานำ Handy Drive และ กล้องดิจิทัลติดตัวมาด้วย

ในส่วนของนิทรรศการนั้นเปิดให้เข้าชมฟรี! ตั้งแต่บัดนี้ถึง ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒ ตั้งแต่เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ ห้องแสดงผลงาน ชั้น ๑ อาคาร ๔ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คทอ.จึงขอเรียนเชิญคณาจารย์ ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ นักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไปเข้าร่วมงานดังกล่าว โดยสามารถสมัครอบรมหรือแจ้งความประสงค์เข้าชม เป็นหมู่คณะได้ที่คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม โทร.๐-๕๕๒๘-๒๗๙๒ ภายใน ๖๐๐๐

อ.สฤตติคุณ ไสมาลา วิทยากรและผู้จัดงาน กล่าวว่่า "ทีมผู้จัดงานหวังว่างานนิทรรศการการแสดงผลงานศิลปะผสมผสานระหว่างงานคอมพิวเตอร์ และ Traditional ครั้งนี้ คงได้รับการตอบสนองเป็นอย่างดีจากผู้เข้าชม และผู้สนใจเกี่ยวกับการนำเสนอ ผลงานศิลปะประยุกต์ ในด้าน Digital Art และในอนาคต หวังว่าจะมีโอกาสนำเสนอ งานศิลปะในรูปแบบ Animation, Video and Films รวมทั้ง Interactive Art ต่อไป"

## มรพส.รับสมัครงาน เจ้าหน้าที่ ๒ อัตรา / อาจารย์ ๒ อัตรา

๑.เจ้าหน้าที่ประจำตามสัญญา ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป (สามภาษามือ) ประจำศูนย์การศึกษาพิเศษ จำนวน ๑ อัตรา คุณสมบัติ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หรือเทียบเท่าไม่ต่ำกว่านี้ ทางสาขาการศึกษาพิเศษ หรือ สาขาสามภาษามือ รับสมัครตั้งแต่บัดนี้ถึง ๒๐ ก.ค. ๕๒

๒.เจ้าหน้าที่ประจำตามสัญญา ตำแหน่งช่างคอมพิวเตอร์ ประจำศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ จำนวน ๑ อัตรา คุณสมบัติ ได้รับปริญญาตรีหรือเทียบเท่าได้ไม่ต่ำกว่านี้ ทางสาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ หรือเทคโนโลยีสารสนเทศ หรือ คอมพิวเตอร์ หรือ คอมพิวเตอร์ธุรกิจ มีความรู้ด้าน Hardware Software ฯลฯ รับสมัครตั้งแต่บัดนี้ถึง ๒๐ ก.ค. ๕๒

๓.อาจารย์ประจำตามสัญญา ประจำคณะมนุษยศาสตร์ฯ จำนวน ๒ อัตรา คือ ระดับปริญญาโท สาขา นิติศาสตร์และ ระดับปริญญาโท สาขารัฐศาสตร์ รับสมัครตั้งแต่บัดนี้ถึง ๓๑ ส.ค. ๕๒

ผู้ประสงค์จะสมัครซื้อใบสมัคร และยื่นใบสมัครพร้อมหลักฐานได้ที่กองบริหารงานบุคคล ชั้น ๒ อาคารเรียนรวม มรพส. ส่วนทะเลแก้ว โทร. ๐-๕๕๒๖-๗๐๙๓ ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ และวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ โดยสืบค้นข้อมูล รายละเอียดต่างๆ ได้ทาง websit ของมหาวิทยาลัยที่ [hyyp://www.psru.ac.th](http://www.psru.ac.th)

## มรพธ.มอเจียร'อมถวายเทียนพรรษา



สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มรพธ. ได้จัดพิธีหล่อเทียนพรรษา ประจำปี ๒๕๕๒ เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งมีคณาจารย์ ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ นักศึกษา รวมทั้งสื่อมวลชน เข้าร่วมพิธีเป็นจำนวนมาก ถือว่าเป็นการจัดงานที่ต้องการให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยได้มีส่วนร่วมในการประกอบพิธีทางพุทธศาสนา ซึ่งวันเข้าพรรษา (วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘) หรือเทศกาลเข้าพรรษา (วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ถึง วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑) ถือได้ว่าเป็นวันและช่วงเทศกาลทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญเทศกาลหนึ่งในประเทศไทย โดยมีระยะเวลาประมาณ ๓ เดือนในช่วงฤดูฝน โดยวันเข้าพรรษาเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่ต่อเนื่องมาจากวันอาสาฬหบูชา (วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘) ซึ่งพุทธศาสนิกชนชาวไทยทั้งพระมหากษัตริย์และคนทั่วไป ได้สืบทอดประเพณีปฏิบัติการทำบุญในวันเข้าพรรษามาช้านานแล้วตั้งแต่สมัยสุโขทัย

สำหรับเทียนพรรษาของมหาวิทยาลัยที่ได้ทำพิธีหล่อแล้วนั้น จะนำไปถวายที่วัดคูหาสวรรค์ ในวันที่ (๑ ก.ค.) เวลา ๑๓.๐๐ น. โดยกองพัฒนานักศึกษา พร้อมด้วยนักศึกษารุ่นที่ปี ๑ คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมกิจกรรมประเพณีแห่เทียนจำนำพรรษา มหาวิทยาลัยฯ จึงขอเชิญบุคลากรของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมประกอบพิธีทางพุทธศาสนา ตามสถานที่และเวลาดังกล่าว

## ข่าวประชาสัมพันธ์

• อ.นิภารัตน์ กาญจนโชติผอ.สำนักศิลปะและวัฒนธรรม พร้อมด้วยคณะนักแสดงอีก ๕ คน ได้รับเกียรติจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ให้เข้างาน MATTA FAIR PENANG ๒๐๐๙ เมืองปีนัง ประเทศมาเลเซีย ระหว่างวันที่ ๑-๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เพื่อเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทยและประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวไทย ซึ่งการเข้าร่วมงาน ณ ประเทศมาเลเซีย ถือเป็นครั้งที่ ๔ สำหรับความคืบหน้าจะรายงานให้ทราบต่อไป

• โครงการบริการหอพักนักศึกษา "ทะเลแก้วนิเวศ" จัดกิจกรรม "ตักบาตรทำบุญ สุขขัญทะเลแก้วนิเวศ ประจำปี การศึกษา ๒๕๕๒" เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีความรักในสถานที่พักอาศัย เสริมความเป็นสิริมงคลให้กับอาคารสถานที่และส่งเสริมให้นักศึกษามีจิตสำนึกที่ดีมีคุณธรรมในการอาศัยในที่พัก

โดยกิจกรรมครั้งนี้ จัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ณ ศูนย์อาหารทะเลแก้วนิเวศ และบริเวณหน้าหอพักทะเลแก้วนิเวศ คณะที่มงานหอพักทะเลแก้วนิเวศจึงขอเชิญผู้บริหาร คณาจารย์ ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา เข้าร่วมทำบุญตักบาตรตามวันและเวลาดังกล่าว

• ด้วยจังหวัดพิษณุโลกจะสร้างพระพุทธรูปประจำพุทธมณฑล จังหวัดพิษณุโลก โดยได้เชิญท่าน พล.อ.ดร.ศิริ ทิวะพันธุ์ เป็นประธานก่อสร้างพระพุทธรูปเศวตฉัตรประซึ่งพระพุทธรูปองค์นี้ สูง ๑๘ ศอก ทำด้วยโลหะสำริด ตั้งอยู่บนฐาน ๓ เมตร บริเวณสามแยกเรือนแพ ต.อรัญญิก อ.เมือง จ.พิษณุโลก สำหรับพระพุทธรูปจัดสร้างนามว่า พระพุทธรูปเศวตฉัตรประ สร้างขึ้นเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ที่ทรงกอบกู้ชาติบ้านเมืองให้พ้นจากอริราชศัตรู ใช้งบประมาณในการก่อสร้างประมาณ ๑๕ ล้านบาท ขณะนี้ยังขาดปัจจัยอยู่เป็นจำนวนมาก

จึงขอเชิญบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามทุกท่าน และผู้มีจิตศรัทธา ร่วมทำบุญสร้างพระองค์นี้เพียงคนละ ๒๙ บาทเท่านั้น โดยติดต่อได้ที่ คุณชนแก้ว สมบูรณ์กองบริหารงานบุคคล ชั้น ๒ อาคารเรียนรวม และขออนุโมทนาผลบุญกับทั้งหลายให้พบแต่ความสุข ความเจริญแก่ตัวท่านและครอบครัวเทอญ

# กบค.ขอเชิญบุคลากร มรพส. รวมพลัง ลดน้ำหนัก ป้องกันโรค ลดความเสี่ยงเกิดโรคร้าย สร้างเกราะป้องกันให้สุขภาพแข็งแรง

กองบริหารงานบุคคล ร่วมกับ สำนักงานประกันสังคม และโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จัดโครงการประกันสังคมรวมพลัง ลดน้ำหนัก ป้องกันโรค ในสถานประกอบการ ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ. ซึ่งที่ผ่านมาได้จัดกิจกรรมมาแล้ว ๒ รุ่น ได้รับความสนใจจากบุคลากรมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมาก

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และ โรคเบาหวาน เกิดความตระหนัก ในการดูแลสุขภาพที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ กบค.จึงขอเชิญบุคลากรมหาวิทยาลัยที่สนใจเรื่องสุขภาพ เข้าร่วมโครงการ รุ่นที่ ๓ ในวันที่ (๑ ก.ค.) เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมราชาวดี ชั้น ๓ อาคารศรีพิบูล



## สาระน่ารู้เกี่ยวกับโรคอ้วนลงพุง

**อ้วนลงพุง** ไม่ใช่แค่ ความอ้วน ธรรมดา แต่เป็นภาวะอ้วนที่มีไขมันสะสมบริเวณช่องเอวหรือช่องท้องปริมาณมากๆและก่อให้เกิด ผลเสียต่อร่างกายหลายระบบ ในทางการแพทย์เรียกโรคนี้อันว่า Metabolic syndrome ถือเป็นกลุ่มความผิดปกติที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อ การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และยังมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ด้วย ดังนั้นภาวะอ้วนลงพุงจึงนับว่าเป็นโรคที่ ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายได้

โดยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นไขมันตรงส่วนใด? หากมีมากเกินไปก็ถือว่าไม่ดีทั้งนั้น แต่ไขมันที่สะสมในช่องท้องหรือบริเวณ พุงจะสลายตัวเป็นกรดไขมันอิสระ ส่งผลให้ในกระแสเลือดมีกรดไขมันอิสระเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลเสียต่อระบบต่างๆ ภายในร่างกาย โดยกรดไขมันชนิดนี้จะไปยับยั้งกระบวนการเผาผลาญของกลูโคสที่กล้ามเนื้อ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ความดันโลหิตสูง และอาจส่งผลให้หลอดเลือดแดงแข็งตีบและอุดตันได้ พบว่าในคนอ้วนลงพุงจะมีระดับ ฮอร์โมน Adiponectin ในกระแสเลือดลดลง ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่พบในเซลล์ไขมันเท่านั้น ระดับ Adiponectin ในเลือดที่ต่ำ จะสัมพันธ์กับภาวะดื้อต่ออินซูลิน และเป็นตัวทำนายการเกิดโรคเบาหวานและโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อีกด้วย นอกจากนี้ เชื่อว่าความอ้วนและภาวะดื้อต่ออินซูลิน ยังเป็นสาเหตุสำคัญของการสะสมไขมันในเนื้อตับ เพราะกรดไขมันอิสระที่ออกมาจาก ไขมันบริเวณพุงจะเข้าสู่ตับโดยตรงได้มากกว่าไขมันบริเวณสะโพก ซึ่งกรดไขมันที่สะสมภายในตับหากเกิดในช่วงที่ร่างกายมีอนุมูล อิสระมากจนเกินที่สารต้านอนุมูลอิสระสามารถรับมือไหว จะส่งผลให้เกิดการอักเสบของตับตามมาอีกด้วย ดังนั้นคนที่อ้วนลงพุง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคตับมากกว่าคนที่ มีไขมันสะสมที่สะโพก

การรักษา Metabolic syndrome หรือโรคอ้วนลงพุงนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเป็นอันดับแรก เช่น การลดน้ำหนัก ออกกำลังกาย ควบคุมอาหารที่รับประทาน บริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น ลดการดื่มสุรา ตรวจสุขภาพเป็นประจำ เมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ไขมัน หรือความดันโลหิตได้ อาจจำเป็นต้องมีการใช้ยาในการควบคุม ร่วมด้วย เป้าหมายในการใช้ยาก็คือเพื่อลดระดับไขมัน Triglyceride เพิ่มระดับไขมัน HDL (ทำหน้าที่เก็บกวาดคอเลสเตอรอลจาก หลอดเลือดไปกำจัดที่ตับ นับว่าเป็นไขมันชนิดดี) และลดระดับไขมัน LDL (ทำหน้าที่นำคอเลสเตอรอลออกจากตับไปสะสมตามผนัง หลอดเลือด ถือว่าเป็นไขมันชนิดไม่ดี) ซึ่งเหล่านี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคเบาหวาน พุงง่ายๆ ก็คือ ยิ่งพุงโตมากเท่าไร ก็ยิ่งสะสมโรคมากขึ้นนั่นเอง รู้แบบนี้แล้ว หันมาออกกำลังกายวันละนิด ค่อยๆ ปรับพฤติกรรมทีละน้อย ทำบ่อยๆ จนกลายเป็นนิสัย นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ แล้ว ยังเป็นเหมือน เกราะป้องกันโรคร้ายต่างๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นอีกด้วย...

งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

156 หมู่ 5 ตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร 0-5526-7108, 0-5526-7000-2