



มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
CHAIYAPHUM RAJABHAT UNIVERSITY

จดหมายข่าว | NEWSLETTER

CPRU NEWS

“ความรู้ คู่ความดี คือศักดิ์ศรีของบัณฑิต”

167 หมู่ 2 ถ.ชัยภูมิ-ตาดโตน ต.นาฝาย อ.เมืองชัยภูมิ จ.ชัยภูมิ 36000

ข่าวรอบสัปดาห์ ฉบับที่ 11 ประจำเดือน มีนาคม 2560

พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ร. 3



มีพระนามเดิมว่าพระองค์ชายทิพย์ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ไทยองค์ที่ 3 แห่งราชวงศ์จักรี เป็นพระราชโอรสในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย และสมเด็จพระศรีสุริเยศ (เจ้าจอมมารดาเยี่ยม) ประสูติ ณ วันจันทร์ เดือน 4 แรม 10 ค่ำ ปีมะแม ตรงกับ วันที่ 31 มีนาคม พุทธศักราช 2330 มีพระนามเดิมว่า “พระองค์ชายทิพย์”



ประชุมชี้แจงแนวปฏิบัติ



ผศ.ดร.ประเสริฐ ภูเงิน รักษาราชการแทนอธิการบดี เป็นประธานในพิธีกล่าวเปิดการประชุมชี้แจงแนวปฏิบัติในการประเมินผลการปฏิบัติงาน ของบุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุน ประจำปีงบประมาณ 2560 ณ ห้องประชุมสระหงส์ 3 อาคาร 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ

โดยมี ผศ.สมศักดิ์ เทศสวัสดิ์วงศ์ รองอธิการบดี ฝ่ายกิจการมหาวิทยาลัย ได้ชี้แจงเรื่องข้อบังคับมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ว่าด้วยการประเมินผลการปฏิบัติงานของพนักงานในสถาบันอุดมศึกษา พ.ศ. 2556 และฉบับที่ 2 พ.ศ. 2560

ทั้งนี้ นายชินวร ศิริบุตร รักษาการในตำแหน่ง ผอ.กองบริหารงานบุคคล ได้อธิบายและชี้แจงแนวปฏิบัติในการประเมินผลการปฏิบัติงานของบุคลากรในรอบที่ 1/2560 และรอบที่ 2/2560

สถาบันภาษาและการศึกษานานาชาติจัดโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร รุ่นที่ 2



ผศ.ดร.ประเสริฐ ภูเงิน รักษาราชการแทนอธิการบดี ได้ให้เกียรติเดินทางไปเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการพัฒนาศักยภาพ เพื่อการทดสอบทางด้านภาษาอังกฤษ รุ่นที่ 2 สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2560 ณ ห้องศึกษาดำรงตนเอง อาคารศูนย์ภาษาและเทคโนโลยีสารสนเทศ

ทั้งนี้ ดร.แววลี แววจิมพลี ผู้ช่วยคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรในครั้งนี้

จ.ชัยภูมิประชุมคณะอนุกรรมการประชาสัมพันธ์แห่งชาติ ระดับจังหวัด



มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ โดย อาจารย์คุณัญญาฐ์ คงนาวิง ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและวัฒนธรรม เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วมประชุมคณะอนุกรรมการประชาสัมพันธ์แห่งชาติ ระดับจังหวัด เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2560 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมตาดโตน ชั้น 5 ศาลากลางจังหวัดชัยภูมิ

โดยมี นายชูศักดิ์ ตริสาร ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ เป็นประธานการประชุมคณะอนุกรรมการประชาสัมพันธ์แห่งชาติ ระดับจังหวัด ครั้งที่ 1 เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพการดำเนินงาน และแผนการประชาสัมพันธ์แห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ.2559-2564) ไปสู่การปฏิบัติในระดับภูมิภาค ระดับจังหวัด และระดับท้องถิ่น ให้สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาล และยุทธศาสตร์ที่กำหนดไว้ในนโยบายและแผนการประชาสัมพันธ์แห่งชาติ

วันพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว



จังหวัดชัยภูมิ ได้กำหนดจัดงานรัฐพิธี เนื่องในวันพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน โดยมีนายชูศักดิ์ ตริสาร ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ เป็นประธานในพิธี เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2560 ณ หอประชุมอนุสรณ์ 186 ปี เจ้าพ่อพญาแล โรงเรียนเมืองพญาแลวิทยา

ซึ่งทางมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ นำโดย ผศ.ดร.สุภชัย คุ้มชู ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหาร และนางอรุณี ปราบพยัคฆ์ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลาง พร้อมด้วย เจ้าหน้าที่ วางพานพุ่มดอกไม้ถวายราชสักการะ



นิทรรศการโภชนาการและโภชนาบำบัด



การที่จะทำให้ “หาย” จากอาการปวดอย่างถาวรนั้น คือ การรักษาที่สาเหตุของปัญหา ให้สภาพของกระดูกและข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาท คืนสู่สภาวะปกติ และดีกว่าปกติ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาเกิดอาการปวดอีก วิธีการรักษาดังกล่าวเรียกว่า Active Therapy เป็นการรักษาในเชิงป้องกันที่สาเหตุ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุด

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จัดนิทรรศการโภชนาการและโภชนาบำบัด เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน และความมั่นคงทางอาหาร ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2560 ณ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 1 คณะพยาบาลศาสตร์ ภายในงานนิทรรศการมีกิจกรรมสนทนาการที่จัดขึ้นโดยนักศึกษาพร้อมร่วมรับประทานอาหารว่าง

เทคนิคการยืดเส้นยืดสายระหว่างทำงาน

1. การบริหารกล้ามเนื้อคอ เริ่มจากนำมือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านขวา ดึงมาทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึง นับ 1-10 สลับใช้มือข้างขวา นับ 1-10 เช่นเดียวกัน จากนั้นประสานมือบริเวณท้ายทอย ดันไปด้านหลังจนรู้สึกตึง นับ 1-10

2. การบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องของการปวดไหล่เป็นประจำ โดยยกไหล่ขึ้นไปจนสุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10 การกดไหล่ลงไปให้สุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10

3. การบริหารกล้ามเนื้อด้านหน้าอก และแก้ปัญหาไหล่ห่อ ให้ลุกขึ้นยืน จากนั้นนำมือประสานกันด้านหลัง ค่อยๆ ยกขึ้นมาจนถึงระดับที่เรารู้สึกว่าตึง นับ 1-10 การยืดด้านหลัง โดยการกอดตัวเองให้แน่นที่สุด ให้มือไขว่กันเยอะที่สุด โดยเอามือโอบด้านหลังของตัวเองให้มากที่สุด นับ 1-10

4. การบริหารบริเวณช่วงสะโพก บางคนมีปัญหาปวดบริเวณสะโพก ชาลงเท้า ชาลงขา จะสามารถบริหารทำนี้ได้ดี ทำบริหารนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก ซึ่งมักจะไปกดทับเส้นประสาททำให้รู้สึกมีปัญหาได้ ทำโดยยกเท้าซ้ายขึ้นมาวางทับเหนือเข่าขวา จากนั้นเอนตัวมาด้านหน้า จะรู้สึกบริเวณต้นขาด้านซ้ายนับ 1-10 จากนั้นสลับเท้าด้านขวา

5. การบริหารกล้ามเนื้อด้านข้าง ยืดมือขึ้นบนสุดประกบกัน จากนั้นเอนตัวทางด้านซ้าย นับ 1-10 จากนั้นเอนตัวมาด้านขวา นับ 1-10 ทำบริหารดังกล่าวควรทำบ่อยๆ ประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อมัดหลักๆ ในร่างกาย สละเวลา 3-5 นาที เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง



Office Syndrome โรคยอดฮิตคนทำงาน

อาการปวดโดยทั่วไปที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากสาเหตุหลัก 3 ประการ คือ กระดูกและข้อ เส้นประสาท และกล้ามเนื้อ ซึ่งทำงานประสานกันอยู่ โดยอาการปวดที่เกิดจากกระดูกและข้อ อาทิ ชัยบแล้วมีเสียงกรอบแกรบ ชัยบแล้วเจ็บเสียวแปลบๆ คอยื่นไปข้างหน้า หลังค่อม หลังทรุด กระดูกสันหลังคด กระดูกสันหลังแอ่นงอ อาการปวดที่เกิดจากเส้นประสาท อาทิ กล้ามเนื้อไม่ค่อยมีแรง ชา กล้ามเนื้อกระดูก

อาการปวดที่เกิดจากกล้ามเนื้อ อาทิ ปวดเมื่อย อ่อนล้า เพลีย ตึง ยึด ปวดขึ้นไปที่ยับ กล้ามเนื้ออักเสบ พังผืดสั่งสมบริเวณกล้ามเนื้อ รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ราวขึ้นไปบริเวณขมับ ปวดไปที่กระบอกตา ซึ่งเข้าใจผิดว่าเป็นไมเกรน

แนวทางการรักษา แบ่งออกเป็น

1. การรักษาที่สาเหตุของโรค คือ ผ่าตัด และการไม่ผ่าตัด
2. การรักษาเพื่อบรรเทาอาการ อาทิ การกินยา ฉีดยา ซึ่งคนไทยหลายคนคิดว่าเมื่อไม่มีอาการแล้ว แปลว่า “หาย” ในความเป็นจริงแล้ว การไม่มีอาการนั้น อาจจะได้ไม่หายจากอาการปวดอย่างถาวร

ที่ปรึกษา อธิการบดี / รองอธิการบดี / ผู้ช่วยอธิการบดี / ผู้อำนวยการกองกลาง
บรรณาธิการ นายกตตณัฏพงษ์ แถวมหอ
กองบรรณาธิการ น.ส.กนกพิชญ์ สวัสดิ์ศิริรักษ์ / น.ส.จันทร์จิรา หม่องคำมี

งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

