



วารสารประชาสัมพันธ์
หนองหารหลวง

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร สถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น



60 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
 ศาสตร์ศิลป์ ภูมิปัญญา
 พัฒนาชุมชนท้องถิ่น



สัปดาห์ประเพณีสงกรานต์
 “สรงน้ำพระ
 สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์”



มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร Sakon Nakhon Rajabhat University

ปรัชญา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นมุ่งความเป็นเลิศทางวิชาการ บนพื้นฐานแห่งคุณธรรมร่วมชี้นำการพัฒนาท้องถิ่นและสังคม

วิสัยทัศน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มุ่งผลิตบัณฑิตที่มีอัตลักษณ์ มีคุณภาพมีสมรรถนะ บูรณาการ องค์กรความรู้ นวัตกรรม และเทคโนโลยี เพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่นหรือชุมชนอื่นและสร้างความมั่นคงให้กับประเทศ

พันธกิจ

1. ผลิตครูและบัณฑิตที่มีคุณภาพและคุณธรรมเพื่อรับใช้ชุมชนท้องถิ่นหรือชุมชนอื่น
2. สร้างสรรคงานวิจัยและนวัตกรรม เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ และถ่ายทอดสู่การพัฒนาท้องถิ่นหรือชุมชนอื่น
3. บริการวิชาการ และถ่ายทอดเทคโนโลยี ให้กับชุมชนท้องถิ่นหรือชุมชนอื่น
4. ทะนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม เพื่อสร้างคุณค่าให้กับชุมชนท้องถิ่นหรือชุมชนอื่น
5. บริหารจัดการให้มีคุณภาพด้วยหลักธรรมาภิบาลให้เป็นไปอย่างมีคุณธรรมและความโปร่งใส

วารสารประชาสัมพันธ์หนองหารหลวง ปีที่ 24 ฉบับที่ 04 ประจำเดือนเมษายน 2567

ที่ปรึกษา

คณะกรรมการสภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
พศ.ชาคริต ชาญชิดปรีชา รักษาราชการแทนอธิการบดี
อาจารย์ ดร.อุบลศิลป์ ไพธิมรม รองอธิการบดี
นายเกษม บุตรดี ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี
นางสาวพิชญาดา ธานี ผู้อำนวยการกองกลาง
อาจารย์ลฎากา ศรีพสุธา อาจารย์ประจำสาขาวิชานิติศาสตร์

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการบริหาร นางสาวสุทธารากรณี ตาลกุล
บรรณาธิการ นายรัตนกาญจน์ คำเพชรดี
ออกแบบปก นายทวิรัฐพล น้อยนาง
ช่างภาพ นายกิตติภัทร ฟ้ายศ

จัดทำโดย

งานประชาสัมพันธ์และสื่อทัศนบุกรณ
กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
680 ถนนนิตโย ตำบลธาตุเชิงชุม
อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร 47000
โทร. 0 4297 0021, 0 4297 0094 โทรสาร 0 4297 0022
www.snru.ac.th

พิมพ์ที่ : บริษัท ต้นกล้า ดีไซน์ จำกัด

เรื่องเด่นในฉบับ



- มรส. ร่วมงานรัฐพิธี วันพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช และวันที่ระลึกมหาจักรีบรมราชวงศ์ ประจำปี 2567



- “วิถีกำลังภายในของผู้นำ”



- มรส. ประกาศนโยบาย No Gift Policy และจัดประชุมสัมมนา “ค่านิยมเสริมสร้างวัฒนธรรมที่ดีแก่องค์กร”



- มรส. จัดกิจกรรมสืบสานประเพณีสงกรานต์ “สงฆ์พระ สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์”



- มรส. MOU ร่วมกับ POLITEKNIK NEGERI JEMBER (POLIJE) สร้างเครือข่ายความร่วมมือกับสถาบันในภูมิภาคเอเชีย



@snru



มรสน. ร่วมงานรัฐพิธี วันพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช และวันที่ระลึก **มหาจักรีบรมราชวงศ์ ประจำปี 2567**

วันที่ 6 เมษายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย ผศ.ดร.วสันต์ ศรีศิริรัฐ คณบดีคณะครุศาสตร์ พร้อมด้วยผู้บริหารและบุคลากร นำพานพุ่มดอกไม้สดถวายราชสักการะ ในงานรัฐพิธีวันที่ระลึกพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช และวันที่ระลึกมหาจักรีบรมราชวงศ์ หรือ “วันจักรี” ประจำปี 2567 โดยมี นายณัฐวิวัฒน์ วิริยานภรณ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร เป็นประธานในพิธีถวายพานพุ่มดอกไม้ จุดธูปเทียนเครื่องทองน้อย กล่าวคำถวายอาศิรวาทราชสดุดี และถวายความเคารพ หน้าพระบรมสาทิสลักษณ์พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ ภาครัฐ ภาคเอกชน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และพสกนิกรชาวจังหวัดสกลนครทุกหมู่เหล่า เข้าร่วมพิธี ณ หอประชุมวิโรจน์อิมพิทักซ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร เพื่อเป็นการระลึกถึงมหาจักรีบรมราชวงศ์ และเป็นวันที่พระบาทสมเด็จพระรามาธิบดีศรีสินทรมหจักรีบรมนาถ พระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้เสด็จปราบดาภิเษกขึ้นครองราชย์เป็นกษัตริย์พระองค์แรกแห่งราชวงศ์จักรี ผู้ซึ่งสถาปนากรุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวงของประเทศไทย

“วิถีกำลังภายในของผู้นำ”



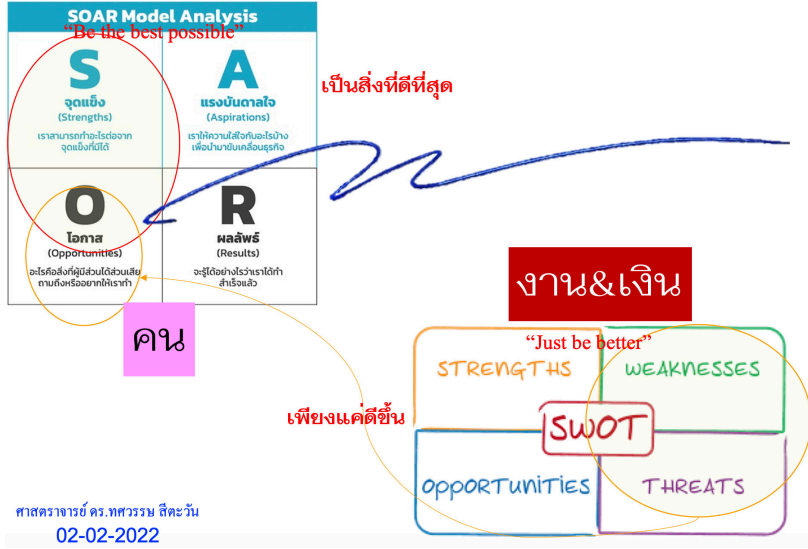
1. ดำริตน

- ▶ **Mindset** : วิธีคิดก่อน คิดถูกต้องไหม - สัมมาทิฐิ
- ▶ **Vision** : เห็นภาพ และ **Propose** เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ของเราคืออะไร เป้าหมายขององค์กรต้องชัด - สัมมาสังกัปปะ
- ▶ **Communication** : การสื่อสาร - สัมมาวาจา
- ▶ **Action** : การกระทำ แสดงให้ลูกน้องเห็น ว่าเราทำอะไร - สัมมากัมมันตะ
- ▶ **Skill, Expert, Career** อาชีพ ต้องฝึก **Skill** ต้อง **Reskill** อย่าไปยึดติดมันถึอมนั้น ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองอยู่ตลอดเวลา - สัมมาอาชีวะ
- ▶ **Grit** : ขยัน ทำงานให้สำเร็จ - สัมมาวายามะ
- ▶ **Mindfulness** : สติ รู้ตัวเองตลอดเวลา **Awareness** เตือนตัวเองให้ได้ ประเมินตัวเองได้ จิตไม่ว่างอย่าคิดทำการใหญ่ - สัมมาสติ
- ▶ **Focus** : จัด **Priority** จัดลำดับความสำคัญ - สัมมาสมาธิ

2. ดำริคน

- ▶ ใช้ความรักและความเมตตาหน้าหน้าการบริหารองค์กร ไม่ยึด KPI ตรึงเครียด ไม่ยึดประเมินเพียงหมัด Soft sides management, Human side ด้วย “วิถีพุทธ”
- ▶ เปลี่ยนองค์กรเป็นชุมชนที่น่าอยู่ “องค์กรพอเพียง” เลิกเสพเทคโนโลยีต่างชาติ หาความสุขภายใน ทำให้ทุกคน “รัก” องค์กร (สุขเกิดจากรัก)
- ▶ ทุกสิ่งคือการเรียนรู้ มีพื้นที่เวทีเล็กๆ ให้คุยกัน ได้ลองแสดงความคิดของตัวเองต่อการพัฒนาองค์กร ให้งานบรรลุผลจากความสุข
- ▶ ทำกิจกรรมทำร่วมกัน นั่งล้อมวง ใช้วิถีชีวิตแบบเรียบง่าย ห้ามคุยเรื่องงาน ห้ามมีเจ้านาย ลูกน้อง ห้ามดับความฝันกัน คุยกันบ่อยๆ
- ▶ พาไปดูของจริง (ตานอก) เลิกแบ่งแยกสถาบัน ให้ดูจิตใจ (ตาใน)

SOAR Vs AWOT Analysis



3. ดำริงาน

อดีต - ปัจจุบัน ล้วนสัมพันธ์กันอย่างมีเหตุและผล

SNRU Goals @ 2567-2570

เป้าหมาย 2567	เป้าหมาย 2568	เป้าหมาย 2569	เป้าหมาย 2570	เป้าหมาย 2571
พัฒนาระบบบริหารและจัดการข้อมูล คน-งาน-เงิน ด้วย API	พัฒนาศักยภาพและสมรรถนะของบุคลากร	พัฒนางานร่วมภาคีเครือข่ายทั้งในและต่างประเทศ	พัฒนาผลิตภัณฑ์นวัตกรรมและเทคโนโลยีเพิ่มเติมรายได้	พัฒนาพันธกิจสัมพันธ์ทั้งในและต่างประเทศ
Worksystem?	Workforce?	Network?	Businesswork?	Globalwork?

- Worksystem?**
- ประเภทบุคลากร/หน้าที่ที่ทำงาน/การประเมิน สาขาวิชาการ-สายสนับสนุน
 - ความเป็นเลิศทางวิชาการ/ผลิตบัณฑิต/วัฒนธรรมท้องถิ่น/สร้างความเข้มแข็งของผู้นำชุมชน/ผลิตและพัฒนาคู/ประสานความร่วมมือระหว่างชุมชน-อปท.-องค์กรอื่น/พัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับท้องถิ่น/ศึกษาวิจัย สืบสานโครงการพระราชดำริ
 - รายรับ รายจ่าย จัดสรรงบประมาณ รายได้ และแผ่นดินติดตามประเมินผล ประหยัดประสิทธิภาพ ประสิทธิผล

Future SNRU Work

UNIVERSITY CONNECT

BigDATA

UClass

- กำหนดเป้าหมายของ มรสน.ด้วยตัวเอง
- ทำงานเพื่ออนาคต ไม่สร้างรายได้ระยะยาว
- เปลี่ยนจาก"ทำไม" เป็น "อย่างไร"
- เน้นการแก้ปัญหา ไม่จมกับปัญหา

ศ.ดร.ทศวรรษ สิตะวัน
กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้แทนผู้บริหาร
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร





มรส. ร่วม MOU การพัฒนาเมืองอัจฉริยะ Smart City ของจังหวัดสกลนคร

วันที่ 22 มีนาคม 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย ผศ.ชาคริต ชาลุชิตปริชา รักษาการแทนอธิการบดี พร้อมคณะผู้บริหาร ร่วมในพิธีเปิดงานมหกรรมบ้าน อสังหาริมทรัพย์ ธุรกิจแฟรนไชส์ สินเชื่อ-การเงิน สุขภาพ กลุ่มประกัน สินค้าอุปโภค-บริโภค สื่อสาร ไอที ยานยนต์ และ OTOP 2024 และงานนวัตกรรม SAKONNAKHON BUSINESS & INNOVATION FAIR 2024 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 22-24 มีนาคม 2567 ณ หอประชุมจามจุรี 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย นายชยุต วงศ์วณิช รองผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร เป็นประธานกล่าวเปิดงาน พร้อมร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจว่าด้วย การร่วมพัฒนาส่งเสริมการพัฒนาเมืองอัจฉริยะ (Smart City) ของจังหวัดสกลนคร ร่วมกับ 7 หน่วยงาน ประกอบด้วย จังหวัดสกลนคร องค์การบริหารส่วนจังหวัดสกลนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร สมาพันธ์ SME ไทยจังหวัดสกลนคร และสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล จังหวัดอุบลราชธานี (DEPA)

สำหรับกิจกรรมภายในงาน ประกอบด้วย การเสวนาการต่อยอดงานวิจัย เพื่อพัฒนาศักยภาพของธุรกิจและวิสาหกิจชุมชนและการเปิดแหล่งทุนด้านนวัตกรรม การอบรมการลงทุนอสังหาริมทรัพย์ อบรมการลงทุนแฟรนไชส์ อบรมการลงทุนด้านการเงินและเทรดหุ้น กิจกรรมแข่งขันแผนธุรกิจด้วยการนำนวัตกรรมประยุกต์ การออกบูทนำเสนอสินค้าและผลิตภัณฑ์ ซึ่งมีผู้ประกอบการให้ความสนใจมาร่วมออกบูทกว่า 30 หน่วยงาน





มรส. ร่วมพิธีรับมอบลายผ้าพระราชทาน “ผ้าลายสิริวัชราภรณ์” “ผ้าลายชบาปัตตานี” และ เครื่องหมายรับรองสินค้าแฟชั่นและหัตถกรรมพระราชทาน “Sustainable Fashion : แฟชั่นแห่งความยั่งยืน”

วันที่ 25 มีนาคม 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย ผศ.รัฐพล ฤทธิธรรม รองอธิการบดี ร่วมพิธีรับมอบลายผ้าพระราชทาน “ผ้าลายสิริวัชราภรณ์” “ผ้าลายชบาปัตตานี” และเครื่องหมายรับรองสินค้าแฟชั่นและหัตถกรรมพระราชทาน “Sustainable Fashion : แฟชั่นแห่งความยั่งยืน” ณ โรงแรมสกลแกรนด์พาลาส จังหวัดสกลนคร โดยมี นายณัฐวิทย์ วิริยานภรณ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร พร้อมด้วย นางทัศนาวลัย วิริยานภรณ์ ประธานแม่บ้านมหาดไทยจังหวัดสกลนคร เป็นประธานในพิธีมอบลายผ้าพระราชทาน เพื่อส่งมอบให้กับหัวหน้าส่วนราชการ ช่างทอผ้า กลุ่มทอผ้า และผู้ผลิตผ้า ทุกเทคนิค ในจังหวัดสกลนคร นำลายผ้าพระราชทานนี้ ไปเป็นต้นแบบและพัฒนาต่อยอด เพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ผ้าพื้นถิ่นให้มีความร่วมสมัย โดยองค์ประกอบลายพระราชทาน “ลายสิริวัชราภรณ์” มีลายพระราชทานหลัก จำนวน 4 ลาย ได้แก่ ลายวงสิริภักดิ์ ลายขอเจ้าฟ้าสิริวัฒนฉวีฯ 2567 ลายหัวใจ และ ลายดอกกรักราชภรณ์ภักดี โดยพระราชทานแบบตั้งต้นไว้ 4 ประเภท ได้แก่ ประเภทผ้ากบับัว ประเภทผ้ายัก จก ขิด แพรขาว ประเภทผ้ามัดหมี่ และประเภทผ้าบาติก ซึ่งทุกประเภทสามารถนำลายพระราชทานหลักทั้ง 4 ลายนี้ไปถักทอผสมผสานกับลวดลายภูมิปัญญาพื้นถิ่นตามความคิดสร้างสรรค์ของศิลปิน



มรส. ร่วมจัดการประกวดแข่งขันเครื่องบินร่อน และเครื่องบินพลังยาง ครั้งที่ 2 Esan Free Flight Championship #2

วันที่ 27-29 มีนาคม 2567 ศูนย์วิทยาศาสตร์บรรยากาศและอวกาศ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ร่วมกับ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสกลนคร และกลุ่ม F1D THAILAND จัดการประกวดแข่งขันเครื่องบินร่อน และเครื่องบินพลังยาง ครั้งที่ 2 Esan Free Flight Championship #2 ณ โรงแรมเนชั่นไฮล์ใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มีพิธีเปิดเมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2567 โดย ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กล่าวต้อนรับคณะกรรมการ และผู้เข้าร่วมการแข่งขัน และ นายชัยมงคล รัตนอ่อน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสกลนคร กล่าวเปิดการแข่งขัน กล่าวรายงานโดย รศ.ดร.วิลาวรรณ คำหาญ หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์บรรยากาศและอวกาศ

การประกวดแข่งขันในครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อพัฒนาครูและนักเรียนให้มีความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์บรรยากาศและอวกาศ และความสามารถด้านอากาศยาน มีนักเรียนจากทั่วประเทศให้ความสนใจเข้าร่วมแข่งขันจำนวน 138 ทีม และถือเป็นโอกาสอันดีที่ครูนักเรียน และผู้เข้าร่วมการแข่งขันจากโรงเรียนต่างๆ ได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ด้านวิทยาศาสตร์บรรยากาศและอวกาศ รวมไปถึงการที่จะทำให้ให้นักเรียนได้เสริมสร้างทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ได้รู้จักความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา





สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม จัดโครงการพัฒนาภาษาอังกฤษ และบริการสำหรับการยกระดับ การท่องเที่ยวในจังหวัดสกลนคร

วันที่ 27 มีนาคม 2567 สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย อาจารย์ ดร.พสุธา โกมลมาลย์ ผู้อำนวยการสถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม และอาจารย์ ศิริวัฒน์ วงศ์อุดมศิลป์ รองผู้อำนวยการฝ่ายฝึกอบรมทางภาษาและวิเทศสัมพันธ์ พร้อมด้วยคณะอาจารย์ นักศึกษาจากสาขาวิชาภาษาอังกฤษ (ศศ.บ.) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และบุคลากรงานศูนย์ภาษาและวิเทศสัมพันธ์ ลงพื้นที่ดำเนินโครงการพัฒนาภาษาอังกฤษและบริการสำหรับการยกระดับการท่องเที่ยวในจังหวัดสกลนคร ประจำปีงบประมาณ 2567 กิจกรรมที่ 1 การสำรวจชุมชนเพื่อความเข้าใจและเตรียมความพร้อม และ SWOT Analysis โดยมี นายโกมุท ทีฆธนานนท์ นายกเทศมนตรีนครสกลนคร เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ ณ ห้องประชุม ชั้น 5 สำนักงานเทศบาลนครสกลนคร พร้อมด้วยผู้นำชุมชน ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยว นักเรียน และประชาชนในพื้นที่ร่วมทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนข้อมูลและแนวคิด เพื่อนำไปประกอบการจัดทำหลักสูตรอบรมและพัฒนาด้านการท่องเที่ยวต่อไป





มรสน. ประกาศนโยบาย No Gift Policy และจัดประชุมสัมมนา “ค่านิยมเสริมสร้างวัฒนธรรมที่ดีแก่องค์กร”

วันที่ 29 มีนาคม 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา รักษาการแทนอธิการบดี พร้อมด้วยผู้บริหาร อาจารย์ และบุคลากร ร่วมประกาศนโยบายไม่รับของขวัญและของกำนัลทุกชนิดจากการปฏิบัติหน้าที่ No Gift Policy ประจำปีงบประมาณ 2567 ณ ห้องประชุมสร้อยสุวรรณ ชั้น 3 อาคาร 10 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จากนั้นเป็นการประชุมสัมมนาเรื่อง ค่านิยมเสริมสร้างวัฒนธรรมที่ดีแก่องค์กร “No Gift Policy” โดย ผศ.ดร. ไวรุจน์ อิมโพ ประธานสภาคณาจารย์และข้าราชการฯ กล่าวรายงานวัตถุประสงค์ต่อการบรรยายจาก สำนักงาน ปปช.จังหวัดสกลนคร โดย นายสัญญา แก่นจำปา เจ้าพนักงานป้องกันและปราบปรามการทุจริตชำนาญการ โดยมีผู้เข้าร่วมประกอบด้วยผู้บริหาร อาจารย์ และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กว่า 100 คน

และวันที่ 19 เมษายน 2567 สภาคณาจารย์และข้าราชการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดกิจกรรมเสริมสร้างวัฒนธรรมที่ดีแก่องค์กร “No Gift Policy” นำโดย ผศ.ดร.ไวรุจน์ อิมโพ ประธานสภาคณาจารย์และข้าราชการ พร้อมด้วยคณะกรรมการเดินทางไปมอบสัญลักษณ์ No Gift Policy ให้กับ 12 ส่วนราชการในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรทุกระดับรับของขวัญจากบุคคลภายนอกผู้มาติดต่อและงดให้ของขวัญแก่บุคคลภายนอกผู้มาติดต่อในทุกช่วงเทศกาล เพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำอันอาจมีผลต่อดุลพินิจ หรือการตัดสินใจในการปฏิบัติหน้าที่ซึ่งนำไปสู่ การเลือกปฏิบัติ หรือก่อให้เกิดผลประโยชน์ทับซ้อน โดยทั้งนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ขอน้อมรับการแสดงความยินดี ความปรารถนาดี และไมตรีจิตของผู้มอบหรือบุคคลภายนอกผู้มาติดต่อทุกท่าน และยินดีทำหน้าที่ให้เป็นไปตามหลักธรรมาภิบาลอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรมต่อไป



มรสน. ต้อนรับอาจารย์และนักศึกษาแลกเปลี่ยนจาก มหาวิทยาลัยภาษาต่างประเทศและการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยเว้



วันที่ 29 มีนาคม 2567 งานศูนย์ภาษาและวิเทศสัมพันธ์ สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดกิจกรรมปฐมนิเทศให้กับนักศึกษาแลกเปลี่ยนจากมหาวิทยาลัยภาษาต่างประเทศและการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยเว้ สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม ในการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนภาษาและวัฒนธรรมประจำปี 2567 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 อาคาร 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย อาจารย์ ดร. อุบลศิลป์ โพธิ์พรม รองอธิการบดี กล่าวต้อนรับ ดร. โฮ เวียด ฮุ่ง คณบดีคณะเวียดนามศึกษา คณาจารย์ และ นักศึกษาแลกเปลี่ยนทั้ง 18 คน และอาจารย์ศิริวัฒน์ วงศ์อุดมศิลป์ รองผู้อำนวยการสถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม กล่าวรายงานความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อเป็นการช่วยให้นักศึกษาปรับตัวเข้ากับการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ และให้ข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับคณะต่างๆ และ ส่วนราชการของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครแก่นักศึกษาแลกเปลี่ยนใหม่ ผ่านการนำเสนอ จากนั้นเป็นการเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์สกลนคร และ พิพิธภัณฑ์ภูพานเพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับจังหวัดสกลนคร





มรสน. จัดอบรมหลักสูตร ภาษาเวียดนามสำหรับท่องเที่ยว

วันที่ 1 เมษายน 2567 สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดโครงการอบรมหลักสูตรภาษา เวียดนามเพื่อการท่องเที่ยว โดยมี ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา รักษา ราชการแทนอธิการบดีเป็นประธานเปิดโครงการ และนายศิริวัฒน์ วงศ์อุดมศิลป์ รองผู้อำนวยการศูนย์ภาษาและวิเทศสัมพันธ์ กล่าว รายงานการจัดโครงการ ณ ห้องประชุมสัตตบงกช ชั้น 2 อาคาร 11 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

การจัดโครงการดังกล่าวได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัย ภาษาต่างประเทศและการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยเว้ เพื่อ พัฒนาความรู้ เพิ่มประสบการณ์ และทักษะที่จำเป็น ในการสื่อสาร ภาษาเวียดนาม ซึ่งกิจกรรมเป็นไปด้วยความสนุกสนาน เรียนรู้คำศัพท์ เกี่ยวกับการท่องเที่ยว คำทักทาย การแนะนำตัว การฝึกออกเสียง และชมการแสดงวัฒนธรรมเวียดนาม เป็นต้น โดยมีอาจารย์ นักศึกษา บุคคลภายนอกมหาวิทยาลัย และนักศึกษาแลกเปลี่ยนจากประเทศ เวียดนาม นักศึกษาเวียดนามที่เรียนภาษาไทยหลักสูตร 1 ปี เข้าร่วม โครงการ



คณะเทคโนโลยีการเกษตร และศูนย์ศึกษาพัฒนาภูพานฯ ร่วมกำหนดกรอบการศึกษาและพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสม



วันที่ 29 มีนาคม 2567 คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย ผศ.น.สพ.ธราดล จิตจักร คณบดีคณะเทคโนโลยีการเกษตร พร้อมด้วยผู้บริหารและอาจารย์ ร่วมประชุมกับศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ โดย นายสรรัตน์ ปวริญญานนท์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ และคณะ ณ ห้องประชุม ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เพื่อกำหนดกรอบการศึกษาและพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสม ตามกรอบความร่วมมือทางวิชาการระหว่างหน่วยงานทั้งสอง โดยในปีงบประมาณ 2567 ทั้ง คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เห็นชอบร่วมกันที่จะดำเนินการพัฒนาใน 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการประมงและเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ ด้านการพัฒนาปศุสัตว์ และด้านการพัฒนาข้าว มุ่งเน้นเทคโนโลยีที่เหมาะสมแต่มีผลกระทบสูง ให้เกษตรกรสามารถปฏิบัติได้จริงเพื่อความยั่งยืนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง





มรส. จัดโครงการยกระดับเศรษฐกิจและสังคม เขตเมืองเก่าสกลนครด้วยต้นทุนทางวัฒนธรรม “Street Art : สกลนครไม่เก่า”

วันที่ 3 เมษายน 2567 สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดโครงการยกระดับเศรษฐกิจและสังคมเขตเมืองเก่าสกลนครด้วยต้นทุนทางวัฒนธรรม “สกลนครไม่เก่า” ณ อาคารโรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร และบริเวณย่านเมืองเก่าสกลนคร อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร โดยมีอาจารย์ ดร.อุบลศิลป์ ไพธิพร รองอธิการบดี เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการ และ อาจารย์ ดร.พสุธา โกมลมาลย์ ผู้อำนวยการสถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม กล่าวรายงาน

สำหรับโครงการดังกล่าว จัดขึ้นเพื่อยกระดับต้นทุนทางวัฒนธรรมเมืองเก่าสกลนครผ่านการบอกเล่าเรื่องราว (Storytelling) ทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่าของพื้นที่เมืองเก่าสกลนคร โดยกระบวนการทางศิลปะในพื้นที่สาธารณะ (Street Art) ในบริเวณถนนสุขเกษม ถนนเปรมปรีดา ถนนใจผาสุก ถนนเจริญเมือง และถนนมรรคาลัย โดยขอบเขตพื้นที่เมืองเก่าสกลนครซึ่งเป็นพื้นที่หลัก มีเนื้อที่รวมทั้งหมด 3.50 ตารางกิโลเมตร โดยไม่มีการแบ่งเขตพื้นที่ (Zoning) ภายในพื้นที่เมืองเก่า เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวมีองค์ประกอบหลักของเมืองส่วนใหญ่ตั้งกระจุกตัวอยู่ภายในแนวเขตตัวเมืองโบราณเดิม โดยมีวัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหารเป็นศูนย์กลางหลักของเมือง มีชุมชนตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนหนาแน่นอยู่โดยรอบ ซึ่งปัจจุบันยังปรากฏเป็นย่านอาคารไม้พื้นถิ่นเหลืออยู่เป็นจำนวนมาก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ขอขอบคุณเทศบาลนครสกลนคร รวมทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ที่ให้ความอนุเคราะห์พื้นที่ สนับสนุนในการดำเนินงานโครงการยกระดับเศรษฐกิจและสังคมเขตเมืองเก่าสกลนครด้วยต้นทุนทางวัฒนธรรม “สกลนครไม่เก่า” ในครั้งนี้ จะสร้างความตระหนักรู้ในต้นทุนทางวัฒนธรรมเมืองเก่าสกลนคร ที่เชื่อมโยงประวัติศาสตร์ สังคมวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนสกลนคร ตลอดจนยกระดับเศรษฐกิจและสังคมตามวัตถุประสงค์ของโครงการ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของจังหวัดสกลนครด้วย

มรสน. ร่วมประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนงานด้านอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เพื่อพัฒนาจังหวัดสกลนคร

วันที่ 4 เมษายน 2567 หน่วยปฏิบัติการ อว.ส่วนหน้า จังหวัดสกลนคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร ร่วมต้อนรับ และร่วมประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนงานด้านอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เพื่อพัฒนาจังหวัดประจำจังหวัดสกลนคร ณ กลุ่มผ้าพื้นเมืองหมักมูลควาย อำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร โดย ศ.ดร.ทศวรรษ สีตะวัน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กล่าวต้อนรับผู้บริหารและคณะทำงานขับเคลื่อนงานด้านอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พร้อมกับรายงานผลการดำเนินงานของ อว.ส่วนหน้าจังหวัดสกลนคร จากนั้น นายเอกพงศ์ มุสิกะเจริญ ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและประสานงานเพื่อประโยชน์ทางวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม มอบนโยบายการขับเคลื่อนงานด้าน อววน. ในพื้นที่ เชื่อมโยงการดำเนินงานของ สป.อว. พร้อมทบทวนคำสั่งคณะทำงานขับเคลื่อนอววน. และพิจารณาประเด็นการขับเคลื่อนงาน เพื่อพัฒนาจังหวัดสกลนคร ร่วมกับคณะทำงานขับเคลื่อนงานด้านอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม





มรส. จัดกิจกรรมสืบสานประเพณีสงกรานต์ “สงฆ์น้ำพระ สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์”



วันที่ 5 เมษายน 2567 สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดกิจกรรมสืบสานประเพณีสงกรานต์ “สงฆ์น้ำพระ สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์” เพื่ออนุรักษ์ ส่งเสริม ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น และเพื่อความเป็นสิริมงคลในโอกาสปีใหม่ไทยให้แก่คณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยมี ผศ.ชาคริต ชาญชิตปริชา รักษาการแทนอธิการบดี เป็นประธาน พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครร่วมกิจกรรม โดยในช่วงเช้าเป็นกิจกรรมสงฆ์น้ำพระพุทธรัชชปัญญาบารมี สักการะเจ้าปู่หนองหญ้าไซ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำมหาวิทยาลัย จากนั้นเป็นกิจกรรมสืบสานประเพณีสงกรานต์ สมมาผู้ใหญรดน้ำขอพรผู้อาวุโส เพื่อความเป็นสิริมงคลเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ไทย และในช่วงบ่ายเป็นกิจกรรมสืบสายใยวัฒนธรรม SNRU ในรูปแบบของการร่วางสงกรานต์สืบสานประเพณี





สำนักงานอธิการบดี จัดกิจกรรม พัฒนาบุคลากรและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

วันที่ 2 เมษายน 2567 สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดกิจกรรมพัฒนาบุคลากร และแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำนักงานอธิการบดี ณ ห้องประชุม สร้อยสุวรรณ ชั้น 3 อาคาร 10 โดยมี นายเกษม บุตรดี ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี กล่าวเปิดกิจกรรม จากนั้นเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง “แนวปฏิบัติในการ เบิกจ่ายการเดินทางไปราชการและค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการจัดทำคู่มือปฏิบัติงานเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ ตำแหน่งที่สูงขึ้น” เพื่อกระตุ้นให้ส่วนงานและบุคลากรของ สำนักงานอธิการบดี มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในการปรับปรุงคุณภาพอย่างต่อเนื่อง



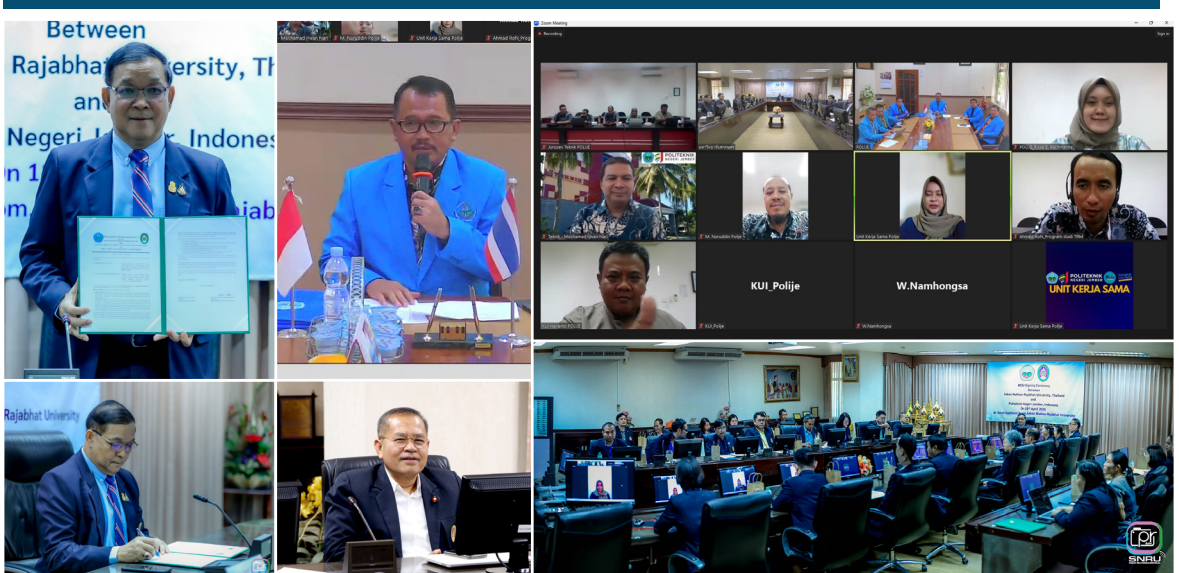
กองนโยบายและแผน ชี้แจงและตอบแบบวัดการรับรู้ ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียภายนอก ELT

วันที่ 19 เมษายน 2567 กองนโยบายและแผน จัดประชุมชี้แจงและตอบแบบวัดการรับรู้ของผู้มีส่วนได้ ส่วนเสียภายนอก (External Integrity and Transparency Assessment: ELT) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 โดย ศ.ดร.ทศวรรษ สีตะวัน รองอธิการบดี กล่าวพร้อมชี้แจงและตอบแบบวัดการรับรู้ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ภายนอก (External Integrity and Transparency Assessment: ELT) เพื่อให้นักศึกษาที่มารับบริการได้มี ส่วนร่วมสะท้อนความคิดเห็นต่อการปฏิบัติราชการของมหาวิทยาลัย ณ หอประชุมจามจุรี 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร





มรส. MOU ร่วมกับ POLITEKNIK NEGERI JEMBER (POLIJE) สร้างเครือข่ายความร่วมมือกับสถาบันในภูมิภาคเอเชีย



วันที่ 18 เมษายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา รักษาการแทนอธิการบดี ร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ ร่วมกับ Saiful Anwar, S.Tp., M.P. ผู้อำนวยการ POLITEKNIK NEGERI JEMBER ประเทศอินโดนีเซีย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร อาจารย์ จากทั้ง 2 หน่วยงาน เข้าร่วมเป็นสักขีพยานในพิธีลงนามผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom meeting) ทั้งนี้ข้อตกลงความร่วมมือมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับสถาบันในภูมิภาคเอเชีย รวมถึงสร้างเครือข่ายความร่วมมือด้านวิชาการ ด้านวิจัย ด้านการศึกษา การแลกเปลี่ยนนักศึกษาและบุคลากร แลกเปลี่ยนความร่วมมือด้านเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) อีกทั้งกิจกรรมการแลกเปลี่ยนที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของทั้ง 2 สถาบัน

มรสน. ร่วมโครงการประชุมสัมมนาสมาพันธ์นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ ครั้งที่ 17



วันที่ 22-24 เมษายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุทศนคร โดย ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา รักษาราชการแทนอธิการบดี พร้อมด้วย นางวาสนา จักรศรี ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา บุคลากร และตัวแทนผู้นำนักศึกษา เข้าร่วมประชุมสัมมนาสมาพันธ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ ครั้งที่ 17 ภายใต้ชื่อ “สมาพันธ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ สู่การสัมผัสวิถีสร้างสรรค์ Soft Power ของชุมชน” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ โดยได้รับเกียรติจาก พลเอกดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ องคมนตรี เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมฯ

การประชุมสัมมนาในครั้งนี้เป็นการสรุปผลการดำเนินงานของสมาพันธ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ประจำปี 2566 ที่ผ่านมา และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านกิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 38 แห่ง ทั่วประเทศ ซึ่งจะได้นำไปเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมของสมาพันธ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในปีต่อไป

นอกจากนี้ ยังประกอบไปด้วยกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมหนุนการพัฒนา soft skill ด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม และลงพื้นที่เรียนรู้วิถีชีวิตและ Soft Power ของชุมชน สถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ และศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งจะส่งเสริมให้เยาวชนเห็นคุณค่าอดีต เพื่อเข้าใจปัจจุบัน และวางแผนอนาคตได้อย่างสร้างสรรค์



สำหรับการดำเนินงานที่ผ่านมา สมาพันธ์นักศึกษาได้ขับเคลื่อนด้วยกิจกรรม ราชภัฏ คนของพระราชา ร่วมสืบสาน รักษาและต่อยอด ตามรอยพ่อของแผ่นดิน การลงพื้นที่จัดกิจกรรมค่ายอาสาสร้างประโยชน์แก่สังคมและชุมชนท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับปณิญาสมาพันธ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ ที่ผู้นำนักศึกษาและบุคลากรฝ่ายกิจการนักศึกษาถือปฏิบัติ เพื่อรักษาไว้ซึ่งการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข โดยยึดมั่นและรักษาจิตวิญญาณของราชภัฏและตราพระราชลัญจกรพระราชทาน เพื่อประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติ

งานบริหารบุคคลและนิติการ จัดโครงการพัฒนาศักยภาพ ของบุคลากร เพื่อเสริมสร้างเส้นทางความก้าวหน้าในสายงาน



วันที่ 23 เมษายน 2567 งานบริหารบุคคลและนิติการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดโครงการพัฒนา ศักยภาพของบุคลากร เพื่อเสริมสร้างเส้นทางความก้าวหน้าในสายงาน โดยมี ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา รักษาราชการแทนอธิการบดี เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการ ณ ห้องประชุมสภานักศึกษา ชั้น 3 อาคาร 20 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร



การอบรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำผลงานเพื่อเสนอขอกำหนด ตำแหน่งที่สูงขึ้นในตำแหน่ง ครูโรงเรียนวิถีธรรมแห่งมหาวิทยาลัย ราชภัฏสกลนคร และเพื่อกำหนดแนวทางในการจัดทำรอบระดับ ตำแหน่งที่สูงขึ้นของพนักงานในสถาบันอุดมศึกษา ตำแหน่งประเภท วิชาชีพเฉพาะหรือเชี่ยวชาญเฉพาะ โดย นางบุษยามาศ แสงเงิน อดีตผู้อำนวยการกองบริหารบุคคล มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูล สงคราม เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้แก่บุคลากรสังกัดโรงเรียน วิถีธรรมฯ บุคลากรสังกัดกองนโยบายและแผน และบุคลากรสังกัด งานบริหารบุคคลและนิติการ ที่เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมในครั้งนี้



บก. ชวนคุย...



รัตนกาญจน์ คำเพชรดี
บรรณาธิการ

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านวารสารประชาสัมพันธ์หนองหารหลวง ฉบับประจำเดือนเมษายน ทุกท่าน ในเดือนนี้ กระผมก็มีเรื่องราวและสาระดีๆ มาฝากท่านผู้อ่านเช่นเคยครับ ในยุคข้าวยากมากแหว ข้าวของต่างๆ อาหารสดหลายอย่างมีราคาสูงขึ้น หลายท่านก็เริ่มที่จะแบกรับไม่ไหว ยิ่งไม่นับรวมสิ่งอุปโภค บริโภคอื่นๆ ที่เริ่มขยับราคาขึ้นตาม ถึงอาหารชนิดอื่นจะแพงขึ้น แต่ก็มีสินค้าชนิดหนึ่งที่อยู่กับคนไทยมานาน และยังเป็นสินค้าที่ราคาย่อมเยาสามารถเข้าถึงได้ง่าย นั่นคือ “บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป” หลายคนหันมากินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนเพราะราคาถูก บางคนอาจจะชอบกินเป็นทุนเดิม เพราะรสชาติอร่อย กินง่าย หรือหลายๆ คนจำเป็นต้องกินเฉพาะช่วง โดยเฉพาะช่วงที่เงินเดือนยังไม่ออก แต่บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไม่ใช่อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ชี้อาหารยังให้โทษอีกด้วย กระผมได้นำคำเตือนถึงอันตรายและความเสี่ยงที่แฝงมาจากการกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมากเกินไปจากกรมอนามัยฝากผู้อ่านทุกท่านครับ

ภัยเงียบ...ที่มาพร้อมกับความอร่อย อันตรายจากการกิน “บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป” มากเกินไป

สำนักโภชนาการ ได้ให้ข้อมูลว่า การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปวันละ 1 ห่อ อาจทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเกินกว่ามาตรฐานที่กำหนดคือ ไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม ดังนั้นการกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปวันละ 1 ห่อ ทุกวัน รวมทั้งในมืออื่นเติมน้ำปลาเข้าไปอีก อาจทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป เมื่อสะสมไปนานๆ ส่งผลให้ร่างกายได้รับโซเดียมในปริมาณมากเพราะเมื่อร่างกายไม่สามารถกำจัดเกลือและน้ำส่วนเกินในร่างกาย จะทำให้เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในอวัยวะต่างๆ ทำให้แขน ขา บวม เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก หากร่างกายไม่สามารถขับโซเดียมออกได้ทัน จะเกิดการสะสมในร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้เกิดหัวใจโตและหัวใจวายได้ในที่สุด

โดยสารอาหารที่มีในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีเพียงคาร์โบไฮเดรต และโซเดียม หากกินบะหมี่วันละ 1 ห่อ หรือ 1 ถ้วยต่อวัน จะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมในซองเครื่องปรุงเฉลี่ย 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน บวกกับคุณากรเข้าไปหากกินวันละ 2-3 มื้อ ก็ไม่ต้องพูดถึงว่าโซเดียมจะกระจัดแคลไอน์ ยิ่งไม่นับรวมการเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารปรุงสำเร็จทำให้ได้รับโซเดียมเพิ่มขึ้นอีก เช่น น้ำปลา, ซีอิ๊ว 1 ช้อนชา มีโซเดียมประมาณ 500 มิลลิกรัม ใน 1 วัน จึงไม่ควรเติมน้ำปลาในการปรุงอาหารเกินกว่าคนละ 4 ช้อนชา

นอกจากนี้ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไม่ใช่ผลิตภัณฑืยวที่อาจทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเกินความจำเป็นต่อร่างกาย เครื่องปรุงรสประเภท น้ำปลา กะปิ เกลือ ซอสปรุงรส ชุปก้อน น้ำจิ้ม ยังแฝงไปด้วยโซเดียม รวมทั้งอาหารอื่นที่ไม่มีรสชาติ เช่น พวชูรส พวฟู อีกด้วย



ข้อมูลอ้างอิงจาก : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย และกระทรวงสาธารณสุข
ที่มา : <https://www.pptvhd36.com/health>

ศิษย์เก่าดีเด่นต้นแบบ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร



จบการศึกษา

ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขาวิชาคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ประวัติการทำงาน/ผลงานที่ได้รับการยอมรับและภูมิใจ

สอบแข่งขันได้ลำดับที่ 1 ในการสอบบรรจุและแต่งตั้งบุคคลเข้ารับราชการเป็นข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ตำแหน่งครูผู้ช่วย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปี พ.ศ. 2561 สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสกลนคร วิชาเอกคณิตศาสตร์

วิทยากรบรรยายการเตรียมความพร้อมและแนวทางการสอบบรรจุรับราชการครู

ในโครงการปัจฉิมนิเทศ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่กำลังจะสำเร็จการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

รับรางวัลครูดีของแผ่นดินขั้นพื้นฐาน โครงการเครือข่ายครูดีของแผ่นดิน เจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท มูลนิธิครูดีของแผ่นดิน

ครูผู้สอนนักเรียน ได้รับรางวัลเหรียญทองการแข่งขันซูโดกุ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย รายการ “คิดเลขเร็ว เอ็มพีทีและซูโดกุ บุรีรัมย์ ครั้งที่ 7 ประจำปีการศึกษา 2565 ซึ่งด้วยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ”

รับรางวัลครูผู้สอนดีเด่น ด้านวิชาการ กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ระดับเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาสกลนคร เนื่องในวันครูแห่งชาติ ครั้งที่ 67 ปี พ.ศ. 2566

แนวคิดในการดำรงชีวิต : ความสำเร็จเกิดจากความพยายามของเราเอง

อย่าเพิ่งบอกว่าทำไม่ได้ถ้าหากยังไม่ลงมือทำ เดินไปทีละก้าวตามทิศทางและเป้าหมายในชีวิต
เหนื่อยก็พักแล้วกลับไปเดินต่อ ไม่ช้าก็เร็วความสำเร็จก็จะได้มาสมดังความตั้งใจ



ขอแสดงความยินดีกับ

รศ.ดร.สุธาวิฑูรี บุญเกิดรัมย์

คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร



เนื่องในโอกาสเข้ารับเกียรติบัตรยกย่องเชิดชูเกียรติให้เป็น
ข้าราชการพลเรือนดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2566

วันที่ 2 เมษายน 2567 ณ ห้องประชุมภูมิบัณฑิต ชั้น 6
อาคารสถานศึกษาเคมีปฏิบัติ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร



Sakon Nakhon
Rajabhat University



SNRU
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร