



วารสารประชาสัมพันธ์  
**หนังสือสารหลวง**  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร สถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น



60 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร  
 ศาสตร์ศิลป์ ภูมิปัญญา  
 พัฒนาชุมชนท้องถิ่น

ฉบับที่ 11 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2567

**S N R U**  
 Nov 2024 NO. 11



# มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร Sakon Nakhon Rajabhat University

## ปรัชญา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นมุ่งความเป็นเลิศทางวิชาการ บนพื้นฐานแห่งคุณธรรมร่วมชี้นำการพัฒนาท้องถิ่นและสังคม

## วิสัยทัศน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มุ่งผลิตบัณฑิตที่มีอัตลักษณ์ มีคุณภาพมีสมรรถนะ บูรณาการ องค์กรความรู้ นวัตกรรม และเทคโนโลยี เพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่นหรือชุมชนอื่นและสร้างความมั่นคงให้กับประเทศ

## พันธกิจ

1. ผลิตครูและบัณฑิตที่มีคุณภาพและคุณธรรมเพื่อรับใช้ชุมชนท้องถิ่นหรือชุมชนอื่น
2. สร้างสรรคงานวิจัยและนวัตกรรม เพื่อพัฒนาองค์กรความรู้ และถ่ายทอดสู่การพัฒนาท้องถิ่นหรือชุมชนอื่น
3. บริการวิชาการ และถ่ายทอดเทคโนโลยี ให้กับชุมชนท้องถิ่นหรือชุมชนอื่น
4. ทะนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม เพื่อสร้างคุณค่าให้กับชุมชนท้องถิ่นหรือชุมชนอื่น
5. บริหารจัดการให้มีคุณภาพด้วยหลักธรรมาภิบาลให้เป็นไปอย่างมีคุณธรรมและความโปร่งใส

### วารสารประชาสัมพันธ์หนองหารหลวง ปีที่ 24 ฉบับที่ 11 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2567

#### ที่ปรึกษา

คณะกรรมการสภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร  
พศ.ชาคริต ชาญชิดปรีชา อธิการบดี  
พศ.รัฐพล กุฑริธรรม รองอธิการบดี  
อาจารย์ ดร.อุบลศิลป์ ไพธิพร รองอธิการบดี  
นายเกษม บุตดี ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี  
นางสาวพิชญาดา ธานี ผู้อำนวยการกองกลาง  
อาจารย์ลฎากา ศรีพสุตา อาจารย์ประจำสาขาวิชานิติศาสตร์

#### กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการบริหาร นางสาวสุทธราภรณ์ ตาลกุล  
บรรณาธิการ นายรัตนกาญจน์ คำเพชรดี  
ออกแบบปก นายณัฐพล น้อยนาง  
ช่างภาพ นายกิตติภัทร ฟ้ายศ

#### จัดทำโดย

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

พิมพ์ที่ : บริษัท ดันกล้า ดีไซน์ จำกัด

## เรื่องเด่นในฉบับ

### 1



มรสน. ร่วมงานเทศกาล  
ลอยพระประทีปพระราชทาน  
สิบสองเพ็งไทยสกล  
ประจำปี 2567

### 3



ปัญหาในระบบราชการไทย  
: อดีต ปัจจุบัน และอนาคต  
ที่เหมือนเดิม (4)

### 5



มรสน. ร่วมลงนามในบันทึกข้อ  
ตกลงความร่วมมือทางการ  
ศึกษาและวิจัย กับ ECUST

### 8



มรสน. จัดการฝึกซ้อมแผน  
ปฏิบัติการตอบสนอง  
ต่อภาวะวิกฤตฉุกเฉิน

### 15



มรสน. จัดการแข่งขันกอล์ฟ  
การกุศล “60 ปีที่คิดฮอด  
คืนสู่เหย้า ชาวเขียว-ชมพู”



@snru



# มรส. ร่วมงานเทศกาลลอยพระประทีปพระราชทาน สิบสองเพ็งโทสกถล ประจำปี 2567

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ร่วมงานเทศกาลลอยพระประทีปพระราชทาน "สิบสองเพ็งโทสกถล" จังหวัดสกลนคร ประจำปี 2567 โดยจังหวัดสกลนครได้รับพระราชทานพระประทีปพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี และพระประทีปของพระบรมวงศานุวงศ์ รวม 12 พระองค์

ในการนี้ ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พร้อมคณาจารย์ เข้ารับพระประทีปพระราชทาน ของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสิริภาจุฑาภรณ์ เพื่อเชิญขึ้นประดิษฐานในรถขบวนแห่ โดยขบวนเริ่มจากโรงเรียนสกลราชวิทยานุกูล ผ่านประตูเมือง ถนนรัฐพัฒนา ลานพระบรมราชานุสาวรีย์รัชกาลที่ 5 และสิ้นสุดที่สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ (สระพังทอง) จากนั้นเชิญพระประทีปลงลอย ร่วมหัวหน้าส่วนราชการและคณาจารย์ ที่ได้เชิญพระประทีปของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี และพระบรมวงศานุวงศ์ ลงลอยร่วมกับประชาชนชาวจังหวัดสกลนคร

นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ยังได้ร่วมประดับตกแต่งรถในขบวนพระประทีป สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และร่วมจัดขบวนนางนพมาศ เทพีประจำรถ พร้อมกับนำนักศึกษาเข้าร่วมขบวนแห่พระประทีปอย่างสมเกียรติและสวยงาม





**มรส. ร่วมพิธีน้อมรำลึก พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องใน "วันพระบิดาแห่งฝนหลวง"**



วันที่ 14 พฤศจิกายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย ผศ.ดร.ประวิทย์ สุวรรณรงค์ รองคณบดี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พร้อมคณะ ร่วมพิธีวางพานพุ่มดอกไม้สดถวายราชสักการะพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันพระบิดาแห่งฝนหลวง ประจำปี 2567 โดยมี นายชูศักดิ์ รุ่งยิ่ง ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ ภาครัฐและเอกชน ร่วมในพิธี ณ หอประชุมวิโรจน์มพิทักษ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร



## ปัญหา

### ในระบบราชการไทย : อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่เหมือนเดิม (4)

ในฉบับที่แล้วผู้เขียนได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับปัญหา “ระบบคุณธรรมเพื่อระบบอุปถัมภ์” มีทั้งหมด 10 ประการด้วยกัน คือ “ตัวมีชัย ให้สินหลาย สืบสายโลหิต ศิษย์ข้างเคียง เสบียงหลังบ้าน กราบกรานสอพลอ ล่อไข่แดง แกร่งวิชา พาต่อแพ แשרร่วมกัน นั้นแน่นอน” ฉบับนี้จะขอกล่าว 1 ประการ คือ

**กราบกรานสอพลอ** หมายถึง การประจบประแจงผู้มีอำนาจหรือผู้บังคับบัญชาด้วยวิธีการ “การพูดหรือการกระทำ” เข้าทำนอง “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท” คำว่ากราบกรานสอพลอ อาจจะแปลได้ 2 นัยยะด้วยกัน คือ การกล่าวร้ายป้ายสีผู้อื่นเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง หรืออีกนัยยะหนึ่งคือ การรู้จักพูดเย็นยอ ชมเชย เห็นด้วยกับผู้บังคับบัญชา เช่น ดีครับผม เหมาะสมครับนาย สบายครับท่าน เป็นต้น พนักงานของรัฐบางคนรู้จักการพูดให้เป็นประโยชน์ เช่น การชมเชย การพูดจูงใจ (ลื่นกระดาษทราย

น้ำลายขแลค) การเล่าเรื่องขบขัน เป็นต้น ดังนั้น พนักงานของรัฐประเภทนี้จะรู้จักการพูดที่เหมาะสม ดังคำกลอนที่ว่า “เป็นมนุษย์สุดนิยมเพียงลมปาก จะได้ยากโหยหิวเพราะชีวหา แม้นพูดดีมีคนเขาเมตตา จะพูดจาจงพิเคราะห์ให้เหมาะสม” การรู้จักประจบสอพลอ การยกย่องผู้บังคับบัญชาเป็นสิ่งที่ดีที่ควรกระทำ ดังคำที่ว่า “รู้ประจบ สอพลอ ร้อยนาย ถึงผิดร้าย เขาก็คง จะสงสาร ไม่ยอนาย มัวหมาย แต่การงาน ต้องดักดาน บัดชบ จบทุกคน”

#### รศ.ดร.ไทรรัตน์ โภคพลากรณ์

อุปนายกสภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร  
ปฏิบัติหน้าที่แทน  
นายกสภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร



# มรสน. รับการตรวจประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับมหาวิทยาลัย

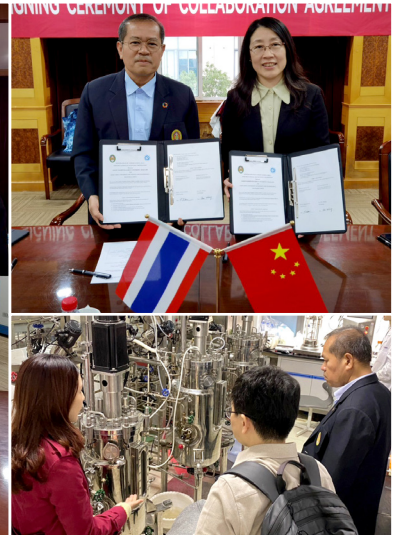


วันที่ 29-30 ตุลาคม 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร รับการตรวจประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน ประจำปีการศึกษา 2566 ณ ห้องประชุม สร้อยสุวรรณ ชั้น 3 อาคาร 10 โดย ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา อธิการบดี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร อาจารย์ และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ร่วมให้การต้อนรับคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานภายนอก ได้แก่

รศ.วิรัตน์	พงษ์ศิริ	ประธานกรรมการ
ผศ.ดร.สุวิทย์	นามมหาจักร	กรรมการ
ผศ.วงศ์วีระ	วรรณพงศ์	กรรมการ
ผศ.พัชรี	มงคลวัย	กรรมการ
อาจารย์ ดร.จิตรา	พิงพานิช	กรรมการ

จากนั้น ผศ.ดร.สมบุญรณ์ ชาวชายโขง รองอธิการบดี นำเสนอผลการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยในรอบปีการศึกษา 2566 และคณะกรรมการได้วิเคราะห์และประเมินผลการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยตามตัวบ่งชี้และองค์ประกอบเอกสารหลักฐานอ้างอิงต่าง ๆ และจากการสัมภาษณ์ผู้บริหาร อาจารย์ เจ้าหน้าที่ ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน ตลอดจนกลุ่มผู้แทนชุมชน ซึ่งคณะกรรมการ ได้สรุปผลการประเมินฯ พร้อมให้ข้อเสนอแนะ โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ได้รับผลประเมินตามเกณฑ์มาตรฐาน คะแนนเฉลี่ย 4.62 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก





## มรสน. ร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ทางการศึกษาและวิจัย กับ ECUST

วันที่ 31 ตุลาคม 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดย ศ.ดร.ทศวรรษ สีตะวัน รองอธิการบดี พร้อมด้วย ดร.วันชพร นามหงษา นักวิทยาศาสตร์ และ ดร.ณัฐชา เนาวโรจน์ อาจารย์ประจำภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางการศึกษาและวิจัย กับ East China University of Science and Technology (ECUST) เมืองเซี่ยงไฮ้ สาธารณรัฐประชาชนจีน การลงนามครั้งนี้ได้รับเกียรติจากตัวแทนจาก ECUST ได้แก่ Prof. DU Wenli, รองอธิการบดี, Prof. ZHAN Wangcheng, รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิเทศสัมพันธ์ Prof. ZHANG Lixin, รองคณบดี School of Biotechnology และทีมงานผู้บริหารจากวิทยาลัยการศึกษานานาชาติ นำโดย Mr. ZHOU Haibo หัวหน้าสำนักงาน Admissions and Alumni Office และ Ms. YANG Yufei จาก International Affairs Office เข้าร่วมเป็นสักขีพยาน สำหรับการลงนามในครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความร่วมมือทางการศึกษาและการวิจัยในหลากหลายด้าน เช่น การวิจัยร่วมกันด้านไบโอเทคโนโลยี การแลกเปลี่ยนข้อมูลทางการศึกษาและวิทยาศาสตร์ การแลกเปลี่ยนคณาจารย์และนักศึกษา และการเข้าถึงทรัพยากรของทั้งสองสถาบัน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมออนไลน์ต่างๆ เช่น การจัดสัมมนาและหลักสูตรออนไลน์ร่วม ที่มุ่งส่งเสริมความรู้และความเข้าใจระหว่างประเทศ การวิจัยด้าน Biotechnology นำโดย ดร.ณัฐชา เนาวโรจน์ และ Prof. Zhang Lixin ได้มีความร่วมมือด้านการวิจัยไบโอเทคโนโลยีเป็นระยะเวลายาวนาน ดังนั้น มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และ East China University of Science and Technology จึงมุ่งเน้นความร่วมมือที่สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) โดยการสร้างองค์ความรู้และพัฒนาโครงการที่ส่งเสริมความร่วมมือในระดับภูมิภาค ความร่วมมือในครั้งนี้ นับเป็นก้าวสำคัญในการสร้างเครือข่ายและยกระดับมาตรฐานการศึกษาและการวิจัยสู่สากล พร้อมทั้งผลักดันให้นักศึกษาและบุคลากรของทั้งสองมหาวิทยาลัยได้รับประสบการณ์และความรู้ที่ทันสมัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาในอนาคตต่อไป

# มรสน. ร่วมประชุมสัมมนาคณะกรรมการ ส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ



วันที่ 1-3 พฤศจิกายน 2567 คณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย นายไกรราศ แก้วดี ประธานกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย ได้แก่ ผศ.สง่า พงษ์ภู นายฉลาด วรรณทอง อาจารย์ ดร.พรเทพ เสถียรนพเก้า รองอธิการบดี และนายชินวร ตยางคนนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก เข้าร่วมการประชุมสัมมนาคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ ครั้งที่ 9 “บทบาทคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย มุ่งสู่ Net Zero 2065” โดยมี ศ.ดร.ศุภชัย ปทุมนากุล ปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม เป็นประธานในพิธีเปิดงาน พร้อมมอบนโยบายที่เกี่ยวข้องในการร่วมกันขับเคลื่อนประเทศไทยเพื่อมุ่งสู่ Net Zero ได้อย่างเป็นรูปธรรม ณ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ และโรงแรมแชงกรี-ลา จังหวัดเชียงใหม่





# มรสน. ประชุมการจัดทำโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569



วันที่ 4 พฤศจิกายน 2567 กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 ณ ห้องประชุมสร้อยสุวรรณ ชั้น 3 อาคาร 10 โดยมี ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา อธิการบดี กล่าวเปิดการประชุมพร้อมมอบนโยบายการจัดทำโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 จากนั้นชี้แจงเกณฑ์พิจารณาการจัดทำงบประมาณและข้อมูลเกี่ยวกับการจัดทำโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 โดย นายเกษม บุตรดี ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี



## มรสน. ให้การต้อนรับคณะจากมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ในการร่วมแลกเปลี่ยนกระบวนการดำเนินงาน และขั้นตอนการขอรับรองมาตรฐาน SIDCER - FERCAP

วันที่ 5 พฤศจิกายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา อธิการบดี พร้อมด้วยผู้บริหาร บุคลากร และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (SNRU-EC) ร่วมให้การต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากหน่วยงานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนาชายแดนใต้ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ณ ห้องประชุมสร้อยจันทร์ ชั้น 2 อาคาร 10 โดยมี ผศ.ดร.เกสรี ถัดเถีย รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม และประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เป็นผู้นำทีมคณะศึกษาดูงาน จำนวน 13 คน

ในโอกาสนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากทั้งสองสถาบันได้ร่วมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการดำเนินงาน ขั้นตอนการขอรับรองมาตรฐานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ระดับนานาชาติ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพและยกระดับมาตรฐานการวิจัยในมนุษย์ให้สูงขึ้น นอกจากนี้ คณะศึกษาดูงานยังได้เยี่ยมชมสำนักงาน SNRU-EC เพื่อเห็นภาพการดำเนินงานจริงและเข้าใจถึงกระบวนการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างเป็นระบบ



## มรสน. จัดการฝึกซ้อมแผนปฏิบัติการ ตอบสนองต่อภาวะวิกฤตฉุกเฉิน



วันที่ 5 พฤศจิกายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดการฝึกซ้อมแผนปฏิบัติการตอบสนองต่อภาวะวิกฤตฉุกเฉิน โดยมี ผศ.รัฐพล ฤทธิธรรม รองอธิการบดี กล่าวเปิดกิจกรรม ณ ห้องประชุมสร้อยสุวรรณา ชั้น 3 อาคาร 10 จากนั้นเป็นกิจกรรมการปฏิบัติฝึกซ้อมแผนเผชิญเหตุวิกฤตฉุกเฉิน โดยทีมวิทยากรจากสถานีตำรวจภูธรเมืองสกลนคร ศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เขต 7 สกลนคร เทศบาลนครสกลนคร สมาคมกู้ภัยชุดอุทิศสกลนคร ณ บริเวณอาคาร 13 การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มีความรู้และเตรียมความพร้อมในการเผชิญเหตุวิกฤตฉุกเฉิน เพื่อรับมือกับสถานะแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพจิต นำไปสู่การระงับ หรือบรรเทาความเสียหายที่จะเกิดกับชีวิตและทรัพย์สินของนักศึกษาและบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย



# มรสน. มอบเข็ม SDG และประชุมหารือการพิจารณา โครงการ SDGs ประจำปีงบประมาณ 2568



วันที่ 7 พฤศจิกายน 2567 กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดพิธีมอบเข็ม SDG และประชุมหารือการพิจารณาโครงการ SDGs ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ณ ห้องประชุมสร้อยสุวรรณ ชั้น 3 อาคาร 10 โดยมี ศ.ดร.ทศวรรษ สีตะวัน รองอธิการบดี เป็นผู้มอบเข็ม SDG เพื่อแสดงความขอบคุณและเป็นเกียรติแก่ประธาน SDGs และผู้แทนหน่วยงานในมหาวิทยาลัย ทั้ง 17 คน รวมทั้งคณะดำเนินการขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน จากนั้นเป็นการหารือการพิจารณา เสนอแนะโครงการ SDGs ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 โดย ศ.ดร.ทศวรรษ สีตะวัน รองอธิการบดี พร้อมด้วย นางอมรรัตน์ ตุ่นกลิ่น รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองนโยบายและแผน





## สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม จัดกิจกรรมสืบสานประเพณีลอยกระทง ประจำปี 2567



วันที่ 8 พฤศจิกายน 2567 สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดกิจกรรมสืบสานประเพณีลอยกระทง ประจำปี 2567 “ลอยกระทงสมาน้ำ สายธารแห่งวัฒนธรรม นามล้ำค่านพมาศราชพฤกษ์” ณ บริเวณหน้าหอพระพุทธรูปชัยภูมยาบารมี โดยมี ผศ.ชาคริต ชาญชิตปริษา อธิการบดี กล่าวเปิดงาน และ อาจารย์ ดร.พสุธา โภมลมาลัย ผู้อำนวยการสถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม กล่าวรายงานการจัดกิจกรรม จากนั้นคณะผู้บริหารและผู้ร่วมงานกล่าวคำบูชาลำน้ำห้วยทราย และร่วมลอยกระทงสมาน้ำ สายธารแห่งวัฒนธรรม นอกจากนี้ยังมีการประกวดนางนพมาศ โดยมีหน่วยงานในมหาวิทยาลัยร่วมส่งนักศึกษาเข้าประกวด ท่ามกลางบรรยากาศเสียงเชียร์กันอย่างสนุกสนาน

# กองพัฒนานักศึกษา ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านกิจการนักศึกษาและวิศวกรรมสังคม ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี และมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร



กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย อาจารย์ ดร.พรเทพ เสถียรนพเก้า รองอธิการบดี อาจารย์ ดร.วินิษา พานิชย์ ผู้ช่วยอธิการบดีด้านพัฒนานักศึกษาและกิจการพิเศษ นางวาสนา จักรศรี ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา พร้อมด้วยบุคลากรกองพัฒนานักศึกษา เข้าศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานด้านกิจการนักศึกษาและวิศวกรรมสังคม ในวันที่ 8 พฤศจิกายน 2567 เข้าศึกษาดูงาน ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.ดร.กันยา บาร์นท์ อธิการบดี พร้อมด้วยผู้บริหารและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ร่วมให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น พร้อมทั้งร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และได้แนวคิดเกี่ยวกับการเบิกจ่ายงบประมาณมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการโดยใช้การออกเป็นคำสั่งและประกาศรองรับการเบิกจ่ายงบประมาณโครงการวิศวกรรมสังคม เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเกิดประสิทธิผลสูงสุด



และในวันที่ 9 พฤศจิกายน 2567 เข้าศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานด้านกิจการนักศึกษาและงานด้านวิศวกรรมสังคม ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร โดยมี ผศ.ขจิตพรรณ อมรปาน รองอธิการบดี กล่าวต้อนรับ ทั้งนี้ได้แนวคิดด้านการกำหนดตัวชี้วัดในยุทธศาสตร์ระดับมหาวิทยาลัยและให้มีการกระจายความรับผิดชอบตัวชี้วัดไปยังหน่วยงานระดับคณะ โดยได้ดำเนินการกำกับดูแลตามความรับผิดชอบตามนโยบายของมหาวิทยาลัยต่อไป และเรื่องการนำเอาหลักสูตรวิศวกรรมสังคมมาดำเนินการให้เป็นรายวิชาหลักในกลุ่มของวิชาศึกษาทั่วไป (GE) เพื่อให้ นักศึกษาทุกคนได้มีทักษะทางสังคมสู่กระบวนการเรียนการสอนในทิศทางเดียวกัน สำหรับหลักสูตรวิศวกรรมสังคมของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 38 แห่ง

# มรสน. ร่วมเป็นเจ้าภาพทอดกฐินสามัคคี “ราชพฤกษ์นันทรี”



วันที่ 10 พฤศจิกายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร ร่วมกับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ร่วมเป็นเจ้าภาพทอดกฐินสามัคคี “ราชพฤกษ์นันทรี” ประจำปี 2567 ณ วัดป่าสุทธาวาส ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เพื่อร่วมอุปลักษณ์สร้างศาสนทายาท บูรณปฏิสังขรณ์เสนาสนะ พระภิกษุสามเณรภายในวัด และเพื่อการดูแลพระภิกษุอาพาธที่จำพรรษาในวัด โดย รศ.ดร.ไตรรัตน์ โภคพลากรณ์ อุปนายกสภามหาวิทยาลัย นายไกรราศ แก้วดี ประธานส่งเสริมกิจกรรมมหาวิทยาลัย ผศ.รัฐพล ฤทธิธรรม รองอธิการบดี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ร่วมในพิธีทอดผ้ากฐิน โดยยอดกฐินของมหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร รวม 151,153 บาท และรวมยอดกฐินสามัคคีจากผู้มีจิตศรัทธา และหน่วยงานต่างๆ รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 2,927,433.54 บาท นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยยังได้ร่วมจัดทำโรงทานให้แก่ผู้ที่มาร่วมงาน และชุมชนใกล้เคียง

# มรสน. จัดเวทีนำเสนอทุน FF ประจำปี 2567 และบรรยายพิเศษโดยผู้ทรงคุณวุฒิจาก ววน.



วันที่ 11 พฤศจิกายน 2567 สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดเวทีนำเสนอทุน FF ประจำปี 2567 และการบรรยายพิเศษ ณ ห้องประชุม สถาบันวิจัยและพัฒนา ชั้น 2 อาคารปฏิบัติการตรวจวิเคราะห์วิจัยเทคโนโลยีและนวัตกรรม โดยมี ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา อธิการบดี เป็นประธานกล่าวต้อนรับนักวิจัยที่เข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นเป็นการบรรยายพิเศษในหัวข้อ “แนวทางการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนทุนวิจัย FF ปี 2569” โดย รศ.ดร.อภิศักดิ์ ธีระวิสิทธิ์ ผู้อำนวยการสำนักบริหารงบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม และบรรยายสรุปผลงานและการจัดสรรงบประมาณ โดย รศ.ดร.อารธณ์ วรวัต รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และต่อด้วยการนำเสนอรายงานความก้าวหน้าและรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ของโครงการวิจัยที่ได้รับทุนสนับสนุนจากมูลฐาน (Fundamental Fund: FF) ประจำปี 2567 ผ่านระบบ Zoom จำนวน 30 โครงการ โดยมีวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่างๆ จากภายนอก และภายในมหาวิทยาลัย เข้าร่วมรับฟังการและให้ข้อคิดเห็นในการนำเสนอครั้งนี้



## มรสน. จัดกิจกรรมบริจาคโลหิตเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วย กยศ. รวมใจปันโลหิต ต่อชีวิตเพื่อนมนุษย์ ปีที่ 12



วันที่ 13-15 พฤศจิกายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ร่วมกับ กองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) เหล่ากาชาดจังหวัดสกลนคร โรงพยาบาลศูนย์สกลนคร ภาควิชาการโลหิตแห่งชาติที่ 6 จังหวัดขอนแก่น จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต “กยศ. รวมใจปันโลหิต ต่อชีวิตเพื่อนมนุษย์ ปีที่ 12” ณ หอประชุมจามจุรี 1 เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 โดยมีผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร นักศึกษาจากหลายสถาบัน และบุคคลภายนอก ร่วมบริจาคโลหิต จำนวน 490 คน ได้ปริมาณโลหิตทั้งสิ้น 171,500 ซีซี ทั้งนี้ โลหิตที่ได้จากการบริจาค จะนำไปช่วยเหลือผู้ป่วยที่กำลังต้องการโลหิต อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างคุณธรรม จริยธรรม รู้จักการเสียสละเพื่อส่วนรวม รวมถึงเป็นการแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่น

## มรสน. ร่วมการอบรมหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ไกล่เกลี่ย ตามพระราชบัญญัติการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท รุ่นที่ 7



วันที่ 16 พฤศจิกายน 2567 ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เป็นประธานเปิดการอบรมหลักสูตรประกาศนียบัตร ผู้ไกล่เกลี่ยตามพระราชบัญญัติการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท พ.ศ. 2562 รุ่นที่ 7 จัดโดย ดร.ไพจิตร กุลตั้งวัฒนา นายกสมาคมนายจ้างผู้จัดจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า และ นายกสมาคมการค้าวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมอาเซียน ศูนย์พัฒนาทุนมนุษย์ ร่วมกับ กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ ซึ่งมีผู้เข้าร่วมทั้งจาก ข้าราชการ ทนายความ นักธุรกิจ พ่อค้า ประชาชน ณ ห้องประชุมสร้อยสุวรรณ ชั้น 3 อาคาร 10 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร





# มรส. จัดการแข่งขันกอล์ฟการกุศล “60 ปีที่คิดฮอด คีนสู่เหย้า ชาวเขียว-ชมพู”



วันที่ 17 พฤศจิกายน 2567 สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดการแข่งขันกอล์ฟ “60 ปี ที่คิดฮอด คีนสู่เหย้า ชาวเขียว-ชมพู” ซึ่งถ้วยรางวัลเกียรติยศ สนามกอล์ฟประภาศรี ค่ายกฤษณ์สีวะรา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร โดยมี ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา อธิการบดี เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขัน และ ผศ.ดร.วัฒนา สุวรรณไตรย์ นายกสมาคมศิษย์เก่า กล่าวรายงาน การแข่งกอล์ฟในครั้งนี้ เป็นหนึ่งในกิจกรรมเฉลิมฉลองวาระครบรอบ 60 ปี ของการก่อตั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน คณาจารย์ นักกีฬา กอล์ฟ และบุคลากรทั้งภาครัฐและเอกชน กับมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พร้อมกันนี้ ยังเป็นการ จัดหารายได้เพื่อสมทบกองทุน สมาคมศิษย์เก่าฯ โดยมีนักกีฬา กอล์ฟจากเครือข่าย จังหวัดมหาสารคาม ขอนแก่น กาฬสินธุ์ อุดรธานี นครพนม บึงกาฬ มุกดาหาร และสกลนคร เข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 230 คน





## งานประกันคุณภาพการศึกษา มรส. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การแนวทางการจัดโครงสร้างองค์กร EdPEX

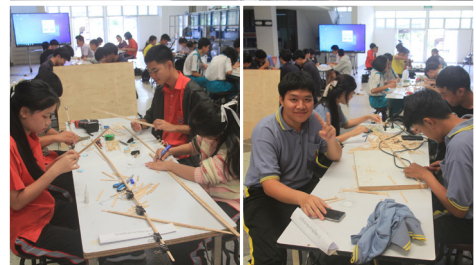


วันที่ 19 พฤศจิกายน 2567 งานประกันคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “แนวทางการจัดทำโครงสร้างองค์กร ตามเกณฑ์คุณภาพการศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ (EdPEX)” ณ ห้องประชุมสร้อยสุวรรณ ชั้น 3 อาคาร 10 โดยมี ผศ.ดร.สมบูรณ์ ชาวชายโงะ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กล่าวเปิดการอบรม และได้รับเกียรติจาก รศ.ดร.รัชพล สันติวารการ คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นวิทยากรบรรยายพิเศษ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะ ในการจัดทำโครงสร้างองค์กร ตามเกณฑ์คุณภาพการศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ ซึ่งมีอาจารย์และบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เข้าร่วมอบรมกว่า 100 คน

# คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จัดกิจกรรมเปิดโลกวิชาการ ประจำปี 2567



วันที่ 19 พฤศจิกายน 2567 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดกิจกรรม “เปิดโลกวิชาการ” โดยมี ศ.ดร.ทศวรรษ สีตะวัน รองอธิการบดี เป็นประธาน กล่าวเปิด และ รศ.ดร.สรายุฒิ บุญเกิดรัมย์ คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม กล่าวรายงาน ณ อาคารปฏิบัติการ วิศวกรรมและเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ภายในงานมีการ แข่งขันวิชาการของนักศึกษาสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ ประกอบด้วย การแข่งขันเขียนแบบคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรม SolidWorks การแข่งขัน แขนกลไฮดรอลิกส์จำลอง การแข่งขันการประกอบ วงจรขยายเสียง การแข่งขันออกแบบโครงสร้างไม้ไอศกรีม การแข่งขันสร้างสรรค์โมเดลบ้าน นอกจากนี้ยังมีการนำเสนอ และจัดนิทรรศการของแต่ละสาขาวิชา โดยมี คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษา และนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 200 คน



วันที่ 20 พฤศจิกายน 2567 คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จัดกิจกรรมอนุรักษ์ ประเพณีการทำนา ลงแขกเกี่ยวข้าว ภายใต้โครงการส่งเสริมกิจการนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตร ณ บริเวณ แปลงนาหลังหอพระพุทธรูปปัญญาบารมี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยมี ผศ.น.สพ.ธราดล จิตจักร คณบดี คณะเทคโนโลยีการเกษตร นำคณะอาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นการสืบสาน และอนุรักษ์ประเพณีการทำนา ลงแขกเกี่ยวข้าว และกิจกรรมสามัคคีเกษตรน่องฟ้าสมานฉันท์



# กัปกักกีฬา มรสน. เตรียมพร้อมเดินทางเข้าร่วมการแข่งขัน กีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งที่ 44 “คชสารเกมส์”



วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567 ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา อธิการบดี พร้อมด้วย อาจารย์ ดร.พรเทพ เสถียรนพเก้า รองอธิการบดี บุคลากรกองพัฒนานักศึกษา และนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ร่วมสักการะบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำมหาวิทยาลัย เพื่อความเป็นสิริมงคลให้กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและเจ้าหน้าที่ ก่อนเดินทางเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งที่ 44 “คชสารเกมส์” ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน ถึง 1 ธันวาคม 2567 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ในครั้งนี้ ผศ.ชาคริต ชาญชิตปรีชา อธิการบดี ได้มอบชุดแข่งขันให้กับนักกีฬา และกล่าวให้โอวาทให้กำลังใจแก่คณะนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ให้ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด และขอให้ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา นำชื่อเสียงและชัยชนะกลับสู่มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

## มรสน. ร่วมงานครบรอบ 42 ปี ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพาน สืบสาน รักษา ต่อยอด เพื่อพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน



วันที่ 25 พฤศจิกายน 2567 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดย ผศ.รัฐพล ฤทธิธรรม รองอธิการบดี ร่วมงานครบรอบ “42 ปี ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพาน สืบสาน รักษา ต่อยอด เพื่อพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน” เนื่องในวันครบรอบ 42 ปี วันก่อตั้งศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ โดยมี นายพลการ สุวรรณรัฐ องคมนตรี เป็นประธาน ในโอกาสนี้ ผศ.ดร.ธนกร ราชพิลา ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีการเกษตรและนวัตกรรม จังหวัดสกลนคร ได้รายงานผลการดำเนินงานการพัฒนาผลิตภัณฑ์แปรรูปผลผลิตทางการเกษตร ตามความร่วมมือทางวิชาการ กับมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และ ผศ.ดร.วิจิตรา สุจริต รายงานผลการดำเนินงานโครงการวิจัยการเพาะเลี้ยงไข่น้ำ ซึ่งเป็นโครงการความร่วมมือดังกล่าว



## ศิษย์เก่าดีเด่นต้นแบบ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

### นางสาวสุวิดา วงศ์ไกรษร ศิษย์เก่าต้นแบบด้านคนรุ่นใหม่ ประจำปี 2565

จบการศึกษา  
ระดับปริญญาตรี

สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

### ประวัติการทำงาน/ผลงานที่ได้รับการยอมรับและภูมิใจ

เคยทำงานเป็นครูอัตราจ้าง โรงเรียนบ้านสว่าง เคยรับสอนพิเศษช่วยน้ำให้ โรงเรียนสองภาษา ปัจจุบัน..ได้บรรจุเป็นข้าราชการครู ในตำแหน่ง ครูผู้ช่วย โรงเรียนบ้านเนินสายฝน จังหวัดสระแก้ว และนอกจากการทำงานในวิชาชีพตัวเองแล้ว ก็มีงานอีกด้านหนึ่งที่นอกเหนือจากตำราเรียน และเป็นความภาคภูมิใจของตนเอง ครอบครัว อาจารย์ ที่ทำให้หนูมีรายได้ในช่วงที่ยังศึกษาอยู่จนถึงทุกวันนี้ นั่นคือ การตัดสินฟุตบอลค่ะ หลายๆ คน อาจจะมองว่าผู้ตัดสินฟุตบอลเป็นงานที่ไม่น่าจะทำเป็นอาชีพหลักได้ ไม่น่าที่จะสามารถสร้างรายได้ในชีวิตได้ แต่หนูมองต่างออกไปค่ะ เพราะในปัจจุบันมีการแข่งขันฟุตบอลมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันฟุตบอลไทยลีก 1,2,3 ไทยลีกหญิงหรือแม้กระทั่งการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาต่างๆ การตัดสินฟุตบอลมันทำให้หนูได้เจอสิ่งใหม่ๆ ได้เรียนรู้ ได้ประสบการณ์ต่างๆ ที่หนูไม่เคยได้เจอจากการนั่งเรียนในห้องเพียงอย่างเดียว และการตัดสินฟุตบอลก็สามารถสร้างรายได้ในชีวิตให้กับเราได้ ตอนนี้หนูก็เป็นผู้ตัดสินฟุตบอลของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ รุ่นที่ 25 ซึ่งปัจจุบันหนูทำหน้าที่อยู่ในไทยลีก 3 และไทยลีกหญิง แล้วก็เป็นผู้ตัดสินของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติหรือฟีฟ่าตั้งแต่ปี 2021 และปี 2022 ได้ผ่านการสอบเป็นผู้ตัดสินนานาชาติระดับ Elite จนถึงปัจจุบันค่ะ

**แนวคิดในการดำรงชีวิต :** ประสบการณ์ของชีวิต ไม่มีใครสามารถล้าเนา ลอกเลียนแบบกันได้ เพราะในก้าวเดินของเรามีรายละเอียดของอุปสรรคของความราบรื่นที่แตกต่างกัน ถ้าวันนี้ยังไม่ประสบผลสำเร็จตามที่เรที่ตั้งใจหวัง เราก็ทำได้ แต่จะไม่ถอย วันนี้ล้ม พรุ่งนี้เริ่มใหม่ เพราะเราสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ในทุกๆ วันค่ะ

หากวันใดอยาก “ล้มเลิก” ความตั้งใจ จงถอยมือกลับไปเหตุใด “จึงเริ่มต้น”

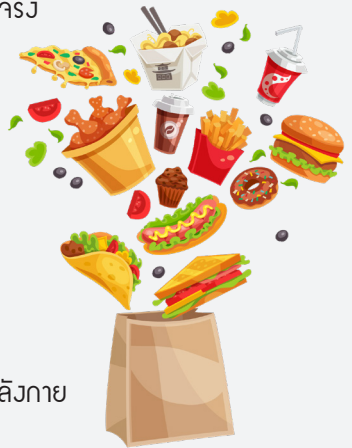
## บก. ชวนคุย...



รัตนกาญจน์ คำเพชรดี  
บรรณาธิการ

สวัสดีครับ... ท่านผู้อ่านวารสารประชาสัมพันธ์หนองหารหลวงทุกท่าน ในฉบับเดือนพฤศจิกายน 2567 นี้ กระผมขอนำเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ทางด้านสุขภาพมาฝากท่านผู้อ่านอีกเช่นเคยครับ ต้องยอมรับจริงๆ ว่าในระยะไม่กี่ปีหลังมานี้ เทรนด์รักสุขภาพกำลังมาแรงมากๆ ไม่ว่าจะเป็นกินอาหารเพื่อสุขภาพหรือออกกำลังกายก็ตาม แต่ทุกท่านรู้ไหมว่าหลังออกกำลังกายใหม่ๆ การกินอาหารบางอย่างตามหลังกลับทำร้ายร่างกายที่เพิ่งออกกำลังกายมา มาดูกันว่าเมนูอาหารต้องห้ามหลังออกกำลังกายมีอะไรกันบ้างครับ...

## 10 อาหารที่ **ไม่ควร**ทานหลังออกกำลังกาย



- 1. เครื่องดื่มบำรุงกำลัง หรือเอเนอร์จีบาร์** เอเนอร์จีบาร์ให้พลังงานมากก็จริง แต่ไม่เหมาะจะกินหลังออกกำลังกาย อาจลองกินโยเกิร์ตจะช่วยให้ร่างกายสดชื่นได้ดีกว่า
- 2. พืชและผลไม้สด** แอปเปิ้ลที่เคี้ยวพืชสดเข้ามาอยู่กลุ่มนี้ นั่นเป็นเพราะวิตามินที่มีมากมายในพืชสดไม่ช่วยเรียกพลังงานกลับมากลางออกกำลังกายได้โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตต่างหาก ที่ร่างกายกำลังต้องการ
- 3. ชีส** ชีสเป็นอาหารที่มีไขมันสูงมาก โดยเฉพาะชนิดดาร์ชชีส จึงเป็นตัวเลือกอาหารที่ไม่เหมาะหลังเพิ่งออกกำลังกาย เพราะอาหารที่ร่างกายต้องการคือโปรตีน
- 4. น้ำอัดลม น้ำปั่น และน้ำผลไม้** น้ำอัดลมเป็นสิ่งที่ควรเลี่ยงเสมอ และโดยเฉพาะหลังการออกกำลังกายเพราะมีน้ำตาลสูง ดังนั้น หากกระหายน้ำหลังออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำเปล่าเป็นดีที่สุด
- 5. ขนมนเค็มๆ** หลังการเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย การกินขนมนเค็มๆ จะทำให้สมดุลที่ร่างกายกำลังดึงกลับคืนเสียไป จริงอยู่ว่าร่างกายต้องการโซเดียมไปทดแทนที่เสียไปกับเหงื่อ แต่เกลือจากขนมนรสเค็มนี้มันมากเกินไป
- 6. ขนมนปัง โดนัท แพนเค้ก และพิซซ่า** สำหรับขนมนปังนั้นหากต้องรับประทาน แนะนำให้เลือกที่เป็นโฮลเกรนจะดีกว่าขนมนปังขาว ยิ่งโดนัทด้วยแล้วมีไขมันเกินมาอีก จึงนับเป็นอาหารควรระวัง สำหรับส่วนพิซซ่าเป็นอาหารที่ใช้เกลือมากจึงควรหลีกเลี่ยงหลังการเสียเหงื่อ ไปมาก แต่หากพิซซ่านั้นคุณทำเอง ประกอบด้วยแป้งโฮลเกรน และหน้าพิซซ่าคุณภาพก็รับประทานได้
- 7. ลูกอม หรือช็อกโกแลต** ด้วยปริมาณน้ำตาลที่สูงเกินไปจึงไม่เหมาะจะรับประทานหลังออกกำลังกายทั้งคู่ แต่หากเป็นดาร์กช็อกโกแลต หรืออมช็อกโกแลตล่อล่ก็ ขอสันนิษฐาน เพราะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้
- 8. ไข่เจียว ไข่ทอด** ปกติไข่ต้มเป็นอาหารที่ดี เหมาะกับการเป็นอาหารหลังออกกำลังกาย แต่เมื่อนำมาทอดน้ำมันที่มากเกินไปไม่ดีกว่าร่างกายหลังออกกำลังกาย จึงแนะนำให้ต้มจะดีกว่า
- 9. เพรนช์ฟรายส์** ไม่บอกทุกท่านก็ควรทราบตัวว่าเป็นอาหารขยะที่มีไขมันไม่ดีจากน้ำมันที่ทอด และไม่มีโปรตีนให้ร่างกายที่เสียพลังงานไปดูดซึม
- 10. เบคอนและเนื้อที่ไม่ได้ทำจากเนื้อสด** เบคอนนับเป็นเนื้อตัวร้ายที่มีทั้งไขมันและเกลือสูง ทำให้ย่อยยาก ขณะที่ร่างกายต้องการโปรตีน และคาร์โบไฮเดรตเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อจึงเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหลังออกกำลังกาย

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



# มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ขอแสดงความยินดีกับทีมนักวิจัยที่ได้รับรางวัล

ผลงานวิจัยและนวัตกรรมตอบโจทย์ประเทศ

## “NRCT AWARD”



**ผศ.ดร.ก้องภพ ชาอามาตย์**  
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม



**ศ.ดร.ทศวรรษ สีตะวัน**  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



**ผศ.ดร.สาคร อินทะชัย**  
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม



**ดร.ครรชิต สิงห์สุข**  
สถาบันวิจัยและพัฒนา





60 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร  
ศาสตร์ศิลป์ ภูมิปัญญา  
พัฒนาชุมชนท้องถิ่น



# ขอแสดงความยินดี

กับทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร  
ที่ได้รับรางวัลการวิจัยแห่งชาติ

คว้า 2 รางวัล ระดับดีมาก และ ระดับดี  
รางวัลผลงานประดิษฐ์คิดค้น  
ประจำปีงบประมาณ 2568

สาขา  
ปรัชญา

“รางวัลระดับดีมาก”

ผลงาน : การสร้างสรรค์ลายพ้าย้อมคราม  
ด้วยเทคนิคเขียนเทียน



อาจารย์อำนาจ สุนาพรม  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์



นายแสนสุรีย์ เชื้อวงศ์คำ  
สถาบันวิจัยและพัฒนา



อาจารย์นະกะวี ด่านลาพล  
คณะครุศาสตร์

สาขา  
สังคม

“รางวัลระดับดี”

ผลงาน : การส่งเสริมและยกระดับโคเนื้อสกลนคร  
ด้วยนวัตกรรมและเทคโนโลยี



ศ.ดร.ทศวรรษ สิตะวัน  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



ผศ.ดร.ก้องภพ ชาอามาตย์  
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม



ผศ.ดร.สาคร อินทะชัย  
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม



ดร.ครรชิต สิงห์สุข  
สถาบันวิจัยและพัฒนา