

ACU NEWS

ปีที่ 16 ฉบับที่ 206 เดือนพฤศจิกายน 2559



"รวมพลังแห่งความภักดี"

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ





ผ.หัจฉิเยฯ จัดกิจกรรม รวบรวมพลังแห่งความภักดี

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดกิจกรรม “รวมพลังแห่งความภักดี” เพื่อประกาศความจงรักภักดีพระมหากษัตริย์ทุกพระองค์ในพระบรมราชจักรีวงศ์ และร่วมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร ในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพปีที่ 89 โดยมี รศ.ดร. ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดีมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นผู้กล่าวนำถวายสัตย์ปฏิญาณตนเพื่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ แสดงความจงรักภักดีต่อหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ ร่วมร้องเพลงชาติไทย และเพลงสรรเสริญพระบารมี ซึ่งมีคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ณ บริเวณหน้าประตูเสด็จ มฉก. บางพลี เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2559



รำไท้เก๊ก 24 ท่า แปรอักษร ๙ และ มฉก. น้อมดวงใจสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ



ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) น้อมเกล้าฯ ถวายความอาลัย รำไท้เก๊ก 24 ท่า แปรอักษร ๙ และ มฉก. น้อมดวงใจสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สนามกีฬากลาง (สนามฟุตบอล) เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2559



ม.หัวเฉียวฯ ถวายผ้าพระกฐิน ณ วัดชัยมงคล



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานผ้าพระกฐินให้มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลหัวเฉียว และมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ถวายแด่พระสงฆ์จำพรรษาถ้วนไตรมาส พร้อมถวายปัจจัยที่ทั้ง 3 องค์กร และประชาชนทั่วไปได้ร่วมทำบุญ ยอดเงินรวมถวาย 1,227,792 บาท โดยมี รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดีมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยคณะผู้บริหารมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง คณะผู้บริหารโรงพยาบาลหัวเฉียว และผู้บริหารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เข้าร่วมพิธี ณ วัดชัยมงคล อ.บางละมุง จ.ชลบุรี เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2559



พิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2559

รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดีมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) กล่าวเปิดงานและมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2559 โดยพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาที่มีคุณสมบัติเหมาะสมสมควรได้รับทุน ทั้งประเภทขาดแคลนทุนทรัพย์ ประสบภัยพิบัติ ความประพฤติดี และมีผลการเรียนดีตามเกณฑ์ที่กำหนด ให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยฯ จำนวน 317 คน 343 ทุน ณ ห้องโถง อาคารอำนวยการ ชั้น 4 มฉก. เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2559



**พิธีประกาศเกียรติคุณและมอบรางวัลแก่นักเรียน
ชื่อสัตย์ สุจริต กตัญญูกตเวทิตา และจิตอาสาเพื่อส่วนรวม ครั้งที่ 7
กองทุน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ปีการศึกษา 2559**

ดร.วิเชียร เตชะไพบูลย์ ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ เป็นประธานในพิธีประกาศเกียรติคุณและมอบรางวัลกองทุน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง โครงการส่งเสริมคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวทิตา และจิตอาสาเพื่อส่วนรวม ครั้งที่ 7 จำนวน 737 ทุน โดยทุนการศึกษาแบ่งเป็นระดับประถมศึกษา จำนวน 485 ทุนๆ ละ 3,000 บาท และระดับมัธยมศึกษา จำนวน 252 ทุนๆ ละ 5,000 บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 2,715,000 บาท เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวทิตา เพื่อส่งเสริม ปลูกพลัง และเป็นกำลังใจให้เยาวชนทำความดีเติบโตขึ้นเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและเป็นรากฐานของประเทศชาติในอนาคต ณ หอประชุม มฉก. เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2559



วัน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ ประจำปี 2559

24 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวัน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ ทายาท ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ คณะผู้บริหารมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง คณะผู้บริหารโรงพยาบาลหัวเฉียว คณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ นักศึกษา และตัวแทนคณะต่าง ๆ วางพวงมาลัยดอกไม้ กระจ่างดอกไม้สักการะ ณ รูปเหมือน ดร.อุเทน เตชะไพบูลย์ และพิธีมอบทุนส่งเสริมพลังคุณธรรม (ทุนบุคลากรช่วยนักศึกษาและทุนที่ช่วยน้อง) และมอบรางวัลเยาวชนจิตอาสา พร้อมโล่ที่ระลึก โดย คุณวิเชียร เตชะไพบูลย์ ประธานกรรมการมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง เป็นผู้มอบและกล่าวขอบคุณ ณ หอประชุม มฉก. เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2559



คณะกรรมการสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม

จัดโครงการ Open House

คณะกรรมการสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดโครงการ Open House เพื่อประชาสัมพันธ์หลักสูตรให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทย์-คณิตศาสตร์ ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรที่เปิดสอน และการตัดสินใจเข้าศึกษาต่อที่คณะเปิดสอนในอนาคตอันใกล้ โดย ผศ.เสาวลักษณ์ ลักขมิจรรกุล คณบดี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม กล่าวต้อนรับและเปิดงาน ณ อาคารโภชนาการ 2 ชั้น 2 เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2559



คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน ปักฉินบัณฑิตศึกษา ประจำปีการศึกษา 2559

คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดโครงการปักฉินบัณฑิตศึกษา ประจำปีการศึกษา 2559 ให้กับนักศึกษาที่ใกล้สำเร็จการศึกษารู้แนวทางการสมัครงานในอนาคต การแต่งกาย การเขียนใบสมัคร โดยเชิญอาจารย์ประจำคณะวิชา และรุ่นพี่ที่ประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน มาแนะแนวทางสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานในอนาคต โดย รศ.ดร.พรพรรณ จันทโรนานนท์ คณบดีคณะภาษาและวัฒนธรรมจีน กล่าวต้อนรับและเปิดงาน ณ ห้อง 2-114 อาคารเรียน เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2559

บริหารสินทรัพย์ศึกษาดูงานด้านการ ประหยัดพลังงาน



คณะทำงานด้านการจัดการพลังงานบริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพมหานคร ซึ่งดูแลงานด้านการอนุรักษ์พลังงานและบริหารจัดการอาคาร เข้าศึกษาดูงานด้านการอนุรักษ์พลังงานมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดย อาจารย์ฉลอง แหวงอินทร์ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ให้การต้อนรับและกล่าวเปิดงาน ณ ห้องบรรยายพิเศษ 3 ชั้น 3 อาคารอำนวยการ เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2559

การประกวดสุนทรพจน์ภาษาจีน



นางสาวเสาวรัตน์ แซ่ล่อ



นางสาวพนิดา กิตติฐาน

นางสาวเสาวรัตน์ แซ่ล่อ นางสาวพนิดา กิตติฐาน นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ได้รับรางวัลการประกวดสุนทรพจน์ภาษาจีนในกลุ่มเยาวชนคนไทยเชื้อสายจีน ประจำปี 2559 ในระดับดีเยี่ยม และรับมอบเกียรติบัตรพร้อมเงินรางวัล จัดโดยสมาคมจังหวัดแห่งประเทศไทย ณ สมาคมจังหวัดแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2559



โครงการ มก.บริการชุมชน ครั้งที่ 188

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มวก.) ร่วมกับหน่วยแพทย์สงเคราะห์ชุมชนมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และ อบจ.สมุทรสงคราม จัดโครงการ มก. บริการชุมชน ครั้งที่ 188 ซึ่งนักศึกษา อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ทั้ง 3 หน่วยงานร่วมแรงร่วมใจให้บริการประชาชนประกอบด้วย บริการตรวจโรคทั่วไป จ่ายยา ถอนฟัน ตรวจน้ำตาลในเลือด ตรวจพยาธิในเด็ก ตรวจมะเร็งเต้านม ตัดผม กำจัดเหา และจัดกิจกรรม สันทนาการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ณ อบจ.สมุทรสงคราม อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2559



โปสเตอร์เป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม

สโมสรนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มวก.) จัดโครงการประกวดสื่อสร้างสรรค์ ครั้งที่ 3 ปีการศึกษา 2559 หัวข้อ โปสเตอร์เป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม ด้วยปัจจุบันมีการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น จึงรณรงค์ให้ลดละเลิกการใช้โฟม กลับมาใช้สื่ออย่างอื่นแทน เช่น การทำป้ายคัทเอาต์ เขียนสีชอล์ก เป็นต้น ณ อาคารอำนวยการ สนามกีฬากลาง และหน้าอาคารชิน โสภณพนิช มวก. เมื่อวันที่ 16-17 พฤศจิกายน 2559

ไขมันพอกตับ ต้องลดไขมันหรือคาร์โบไฮเดรต?



โรคที่มาพร้อมกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นทุกๆ วัน ก็คงหนีไม่พ้นโรคอ้วน ไขมันอุดตันเส้นเลือด และไขมันพอกตับ ที่หลายคนกำลังต่อสู้กับโรคร้ายนี้อยู่ หากฟังจากชื่อโรค ก็คงเข้าใจว่าเป็นเพราะเจ้า “ไขมัน” ที่มากเกินไป ก็เลยพยายามลดอาหารมัน ๆ อย่างเอาเป็นเอาตายจริง ๆ แล้วเป็นวิธีที่ถูกต้องหรือไม่ มาดูคำตอบกันค่ะ

ไขมันพอกตับ คืออะไร?

ไขมันพอกตับ เป็นภาวะที่ตับมีไขมันมาเกาะมากกว่าปกติ ซึ่งทำให้เกิดอาการตับอักเสบเรื้อรัง และอาจนำไปสู่โรคตับแข็ง และมะเร็งตับในระยะยาวได้

ไขมันพอกตับ มีสาเหตุมาจากอะไร?

1. ต้มแอลกอฮอล์
2. น้ำหนักเกินมาตรฐาน เป็นโรคอ้วน โรคเมตาบอลิก เช่น เบาหวาน ความดันสูง ไขมันในเลือด ผู้ป่วยมักรูปร่างลักษณะแบบอ้วนลงพุง

ไขมันพอกตับ รักษาได้อย่างไร

เห็นชื่อโรคว่าเป็นไขมันพอกตับ หลายคนเลยตั้งหน้าตั้งตาลดไขมัน แล้วหันไปทานผักผลไม้มาก ๆ แทน ซึ่งไม่ใช่วิธีที่ผิด แต่ก็ไม่ได้ถูกต้องครบถ้วน 100% ยิ่งใครที่ลดไขมัน แล้วหันไปทานข้าวเยอะ ๆ แทน ยิ่งผิดเข้าไปกันใหญ่

เพราะจริง ๆ แล้ว อาหารที่ควรลด คืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และอาหารรสหวานจัด เช่น ข้าวขาว เฉาก๊วย ทุเรียน ลำไย น้ำอัดลม น้ำหวาน กาแฟหวาน ๆ ควรหันมาทานข้าวกล้อง ผักผลไม้ที่มีรสจืด โยโย่อาหารเยอะ ๆ กาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล หรือน้ำตาลน้อยมาก

ส่วนไขมัน ก็ยังควรลดอยู่ แต่ไม่ได้สำคัญเท่ากับการลดคาร์โบไฮเดรต อาหารประเภททอด หรือมีไขมันจากสัตว์สูง เช่น ขาหมู ไก่ทอด หมูทอด ก็ยังควรลดอยู่เหมือนเดิมตามที่เข้าใจ

แต่อย่างไรก็ตาม แทนที่จะพุ่งเป้าไปที่การลดทานไขมัน ควรลดคาร์โบไฮเดรตประเภทแป้ง น้ำตาล เนย มากกว่า เพื่อที่จะได้ไม่อ้วน และไม่เพิ่มไขมันที่พอกอยู่ที่ตับ หากอยู่ในระยะแรก ๆ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารจะได้ผลชัดมากกว่าการทานยาเสียอีก ว่าแล้วเย็นนี้ จัดอาหารใหม่เลยนะคะ