HCU NEWS

ปีที่ 16 ฉบับที่ 208 เดือนมกราคม 2560

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศร
รามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร

" สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ "

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พิธีบำเพ็ญกุศลสัตมวาร (๑๐๐ วัน)

รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) รวมใจร่วมมหาพิธีบำเพ็ญกุศลสตมวาร (100 วัน) ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 2 เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2560 โดยนิมนต์พระสงฆ์จากวัดสระเกศราชวรวิหารสวดถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศร รามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร เพื่อแสดงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้

ผู้บริหารและบุคลากร ม.หัวเฉียวฯ ร่วมพิธีสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เนื่องใน...เทศกาลตรุษจีน

รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี อาจารย์ฉลอง แขวงอินทร์ รองอธิการบดี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ร่วมพิธีสักการะ พระพุทธรูป 3 องค์ หลวงปู่ไต้ฮง ศาลพระภูมิ ศาลเจ้าที่ ศาลตายาย ณ มฉก. 1 และศาลเจ้าที่ ณ มฉก. 2 ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือของชาวหัวเฉียว และขอพร เพื่อความเป็นสิริมงคลในเทศกาลตรุษจีน ประจำปี 2560 เมื่อวันที่ 26 มกราคม 2560

สวัสดีและมอบกระเช้าปีใหม่ เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีนประจำประเทศไทย

คณะผู้บริหาร มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) นำโดย รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี เข้าสวัสดีและมอบกระเช้าปีใหม่ แด่ ฯพณฯ หนิง ฟู่ขุย เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีนประจำประเทศไทย ณ สถานเอกอัครราชทูตจีน เขตดินแดง กทม. เมื่อวันที่ 19 มกราคม 2560

ม.หัวเฉียวฯ ต้อนรับ สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์

รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดีมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร ให้การต้อนรับกองส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืน สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ในโอกาสหารือเกี่ยวกับนโยบายการพัฒนาสังคม การพัฒนาชุมชน การทำนุบำรุงศาสนสถาน และการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม รวมถึงการพัฒนาเด็กและเยาวชน เมื่อวันที่ 6 มกราคม 2560 ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคารอำนวยการ มฉก. บางพลี

โครงการปฐมนิเทศนักศึกษาทุน ครั้งที่ 15

แผนกทุนและบริการนักศึกษา สำนักพัฒนานักศึกษา จัดโครงการ "ปฐมนิเทศนักศึกษาทุน กองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ครั้งที่ 15" เพื่อให้นักศึกษามีจิตสำนึกและความรับผิดชอบในการคืนเงินกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาเมื่อสำเร็จการศึกษา บรรยายโดย คุณกอบศักดิ์ ด้วงนา เจ้าหน้าที่ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) และคุณจันทร์พร สุริวงค์กล่อม เป็นตัวแทนจากแผนกทุนและบริการนักศึกษา ได้แนะแนววิธีการคืนทุนฯ ให้กับนักศึกษาที่กู้ยืมทุนการศึกษา โดยมีนักศึกษาเข้าร่วมรับฟังการบรรยายจำนวน 580 คน ณ หอประชุม มฉก. เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2560

โครงการ มฉก. บริการชุมชน ครั้งที่ 198

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ร่วมกับหน่วยแพทย์สงเคราะห์ชุมชนมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง จัดโครงการ มฉก. บริการชุมชน ครั้งที่ 198 เมื่อวันอาทิตย์ที่ 15 มกราคม 2560 โรงเรียนบัวปากท่าวิทยา ตำบลบัวปากท่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชนใกล้เคียง สร้างจิตสำนึกการเสียสละเพื่อส่วนรวม และสร้างเสริมประสบการณ์ตรงและทักษะทางวิชาชีพให้นักศึกษา โดยมีหลายคณะวิชา ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ อาทิ คณะพยาบาลศาสตร์ วัดความดันโลหิต คณะเทคนิคการแพทย์ ให้บริการเจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับน้ำตาลและไขมัน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ให้บริการตรวจพยาธิในเด็ก คณะกายภาพบำบัด ให้บริการและให้ความรู้ในด้านกายภาพบำบัด คณะการแพทย์แผนจีน รักษาแบบแพทย์แผนจีนด้วยการแมะ และการฝังเข็ม คณะเภสัชศาสตร์ ให้บริการจ่ายยา คณะนิติศาสตร์ให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม และ คณะนิเทศศาสตร์ร่วมจัดกิจกรรมสันทนาการให้กับเด็ก ๆ ได้สนุกสนานกัน เช่น การระบายสี การต่อภาพจิ๊กซอ โยนห่วงยาง และแจกขนม นอกจากนี้หน่วยงานต่าง ๆ ได้ร่วมให้บริการด้วย เช่น ให้บริการตรวจสุขภาพทั่วไป จ่ายยา ถอนฟัน กำจัดเหา และบริการตัดผมชายและหญิง แจกแว่นสายตา ทุกรายการไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

ศูนย์บรรณสารสนเทศ ม.หัวเฉียวฯ รับการตรวจประเมิน “ห้องสมุดสีเขียว”

รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี อาจารย์ฉลอง แขวงอินทร์ รองอธิการบดี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และบุคลากร มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ร่วมต้อนรับคณะกรรมการผู้ตรวจประเมินห้องสมุดสีเขียวจากสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พร้อมคณะผู้สังเกตการณ์จากมหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และสถาบันเทคโนโลยีเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในการรับการตรวจประเมิน "ห้องสมุดสีเขียว" เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2560 ณ ห้องบรรยายพิเศษ 2 ชั้น 2 อาคารบรรณสาร ซึ่งมหาวิทยาลัยเป็น 1 ใน 10 สถาบันนำร่องที่ได้รับการพิจารณาจากสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยฯ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้เป็น “ห้องสมุดสีเขียว”

พิธีมอบหมวกและเข็มนักศึกษาพยาบาล รุ่นที่ 34

รศ.ดร.วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) เป็นประธานในงาน “ก้าวแรกสู่การพยาบาลด้วยหัวใจนักศึกษาพยาบาล รุ่นที่ 34” จำนวน 150 คน เป็นหญิง 147 คน และชาย 3 คน ภายในงานจัดให้มีพิธีมอบหมวกและเข็มแก่นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบในการก้าวเข้าสู่วิชาชีพการพยาบาล รวมถึงเกิดความรักความผูกพัน ความศรัทธา และความภูมิใจในวิชาชีพการพยาบาล เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2560 ณ หอประชุม มฉก.

มอบรางวัลชนะเลิศ ประกวดเซลฟี่คัดแยกขยะ

รศ.ดร.อุไรพรรณ เจนวาณิชยานนท์ รองอธิการบดี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ร่วมแสดงความยินดี และมอบเกียรติบัตรพร้อมเงินรางวัลจำนวน 2,000 บาท ให้แก่นักศึกษาทีมชนะเลิศในการประกวดถ่ายภาพ Selfie "คัด- แยกขยะ" โครงการห้องเรียนสดใสไร้ขยะ ปี 2 ประจำเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2559 "ปลุกพลังเด็กหัวเฉียวฯ ก่อการดี ณ บริเวณโถงหน้าห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคารอำนวยการ เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2560

ขอแสดงความยินดีกับทีมนักศึกษา ชั้นปี 4 กลุ่มวิชาชีพวิทยุและโทรทัศน์ คณะนิเทศศาสตร์ ม.หัวเฉียวฯ

นายทักษ์สุธี วารีผล นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ชั้นปีที่ 4 **ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับที่ 3 รางวัลสุดยอดนักข่าวป้ายแดง ปี 2558-2559 สาขาโทรทัศน์ จัดโดยสมาคมผู้สื่อข่าวอาชญากรรม แห่งประเทศไทย จากผลงาน สกู๊ปข่าว รณรงค์ใช้จักรยาน โดยมีอาจารย์รัตนา ทิมเมือง คณบดีคณะนิเทศศาสตร์ ร่วมแสดงความยินดี ณ บิ๊กซี สาขาราชดำริ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 24 มกราคม 2560**

ชาวหัวเฉียว...ร่วมใจบริจาคโลหิต

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ได้รับการบริจาคโลหิตจากคณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) โดยนำรถโมบายเดินทางมารับบริจาคโลหิตถึงมหาวิทยาลัยฯ พร้อมนำปฏิทินตั้งโต๊ะมอบให้กับผู้บริจาคโลหิตด้วย ซึ่งได้รับความสนใจร่วมบริจาคทำบุญกุศลในครั้งนี้จำนวนมาก ณ อาคารอัฒจันทร์สนามกีฬากลาง เมื่อวันที่ 24 มกราคม 2560

ชื่นชม...คนทำดี

นายสุคนธ์ โคตรมณี ลูกจ้างรายวันคนงานสวน ได้เก็บกระเป๋าเงินจำนวน 10,000 บาท พร้อมเอกสารจำนวนหนึ่ง ส่งมอบคืนให้กับเจ้าของ คือนายปริญญา ศรีเมือง นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นที่เรียบร้อย เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2560

เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2560 ได้รับแจ้งจากนักศึกษา ลืมกระเป๋าสตางค์ไว้ในตระกร้าจักรยานสีขาว จากการตรวจสอบพบกระเป๋าดังกล่าวบริเวณจุดจอดรถอาคารปฏิบัติการ 5 ชั้น โดย รปภ.ศรีวิไล สารมะโน ได้นำส่งคืนนักศึกษาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

Good

6 ประโยชน์ดีๆ ของ “แตงโม” ช่วยลดน้ำหนัก-ลดความดัน

คนไทยโชคดีเหลือเกินที่เกิดมาบนผืนแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยผลไม้เขตร้อนมากมายที่น่าทาน มีประโยชน์ และราคาย่อมเยา ทำให้เราได้ทานผลไม้ดี ๆ ได้อย่างง่ายดาย ยิ่งอากาศร้อนตลอดปีแบบบ้านเราแล้ว “แตงโม” น่าจะเป็นผลไม้ชื่อแรก ๆ ที่หลายคนนึกถึง

นอกจากรสชาติหวานเย็นชื่นใจแล้ว แตงโมยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายอย่างที่อาจคาดไม่ถึงเลยล่ะครับ

ประโยชน์ของแตงโม

1. แตงโมมีส่วนประกอบของน้ำอยู่มาก จึงช่วยด้วยดับกระหาย คลายร้อน ปรับให้ร่างกายเย็นลง

2. มีวิตามินและแร่ธาตุมากมาย ทั้งเบต้าแคโรทีน (ที่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ) วิตามินบี วิตามินซี กรดโฟลิก แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม และสังกะสี

3. มีกรดอะมิโนที่ชื่อ ซิทรูลิน ที่ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว จึงดีต่อผู้ที่มีปัญหาความดันสูง

4. ซิทรูลิน ยังช่วยชะลอวัย โดยเฉพาะส่วนสีขาวที่ติดกับเปลือกแตงโม ดังนั้นครั้งหน้าทานแตงโม เก็บเปลือกไปทำแกงส้มทานต่อได้

5. มีศักยภาพเป็นสารต้านออกซิเดชั่น ที่ช่วยลดอัตราการเกิดของสารอนุมูลอิสระในร่างกาย

6. แตงโมมีรสหวานฉ่ำ แต่แคลอรี่ต่ำมาก จึงเป็นผลไม้ที่ดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

ว่าแล้วก็ออกไปหาแตงโมทานดีกว่า ผลไม้ราคาไม่แพง หาทานง่ายตลอดปี แถมยังรสชาติดีเยี่ยม ทานได้แทบทั้งลูกแบบนี้ คุ้มค่าคุ้มราคาจริง ๆ แต่หากจะเก็บเปลือกมาทำอาหาร อย่าลืมล้างให้สะอาดนะครับ เพราะอาจมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงได้

ที่มา : http:/http://health.sanook.com/5897