

HCU news

ปีที่ 17 ฉบับที่ 215 เดือนสิงหาคม 2560

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



ม.หัวเฉียวฯ จัดงานเฉลิมพระเกียรติวันแม่

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดงานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 85 พรรษา 12 สิงหาคม 2560 โดยมี รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี พร้อมผู้บริหาร บุคลากร และนักศึกษา ร่วมพิธีลงนามถวายพระพรชัยมงคล ณ โถง ชั้น 1 อาคารบรรณสาร มฉก. เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2560

ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ปีการศึกษา 2560



มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดพิธีปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โดยอาจารย์ฉลอง แขวงอินทร์ รองอธิการบดี กล่าวรายงานการจัดพิธี รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี กล่าวให้ข้อคิดกับนักศึกษาใหม่ พร้อมกันนี้มีการบรรยายการดำเนินชีวิตทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย การดำรงตนยึดหลักคำสอนพุทธศาสนาด้วย อริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และมรรค 8 ประกอบด้วย 1. สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ 2. สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ 3. สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ 4. สัมมากัมมันตะ คือ การประพฤติดีงาม 5. สัมมาอาชีวะ คือ การทำมาหากินอย่างสุจริตชน 6. สัมมาวายามะ คือ ความอุตสาหะพยายาม 7. สัมมาสติ คือ การไม่ปล่อยให้เกิดความพลั้งเผลอ 8. สัมมาสมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น โดยพระพรหมมิ่งคลาจารย์ เจ้าคุณธงชัย พระราชาคณะเจ้าคณะรองฝ่ายมหานิกาย ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร วิทยากร รับเชิญ และการแสดงละคร เรื่อง เธอคือภาพลักษณ์ ของ มฉก. โดยนักศึกษารุ่นพี่ มฉก. เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2560 ณ หอประชุม มฉก.

อธิการบดีรับมอบรางวัล Thailand Energy Awards 2017



รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดีมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) รับมอบรางวัล Thailand Energy Awards 2017 รางวัลผู้บริหารผลงานดีเด่นด้านการอนุรักษ์พลังงานและการพัฒนาพลังงานทดแทน รวมถึงสร้างจิตสำนึกให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปปฏิบัติ หรือประยุกต์ใช้ให้เกิดผลเป็นรูปธรรมอย่างยั่งยืน จาก พลอากาศเอกประจิน จั่นตอง รองนายกรัฐมนตรี ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2560

ต้อนรับคณะเยี่ยมชม



นักศึกษาปริญญาโทจาก

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara ประเทศอินโดนีเซีย

อาจารย์พีระพงษ์ เอื้อสุนทรวัฒนา คณบดี พร้อมด้วยคณาจารย์คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ให้การต้อนรับ คณะอาจารย์และนักศึกษาปริญญาโทจาก Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara ประเทศอินโดนีเซีย เยี่ยมชมดูงาน คณะบริหารธุรกิจ ร่วมพูดคุยสานสัมพันธ์แนะนำการเรียนการสอนหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิตของทั้งสองมหาวิทยาลัย ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคารอำนวยการ มฉก. เมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2560



ตรวจประเมินโครงการสำนักงานสีเขียว



รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดีมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร คณะกรรมการพลังงาน และบุคลากร มฉก. ร่วมต้อนรับคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจประเมินโครงการสำนักงานสีเขียว (กองอาคารสถานที่) ณ ห้องประชุม ชั้น 4 อาคารอำนวยการ มฉก. เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2560



นักศึกษาใหม่เข้าสักการะหลวงปู่โตขอและศึกษาถุงานมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) โดยอาจารย์ชิตชนก สิทธารธศักดิ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนานักศึกษา พร้อมด้วย คณะอาจารย์ นำนักศึกษาใหม่ จำนวน 202 คน เข้าสักการะหลวงปู่โตขอ ศึกษาถุงานมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ โดยมีคณะ เจ้าหน้าที่บริหาร ร่วมต้อนรับและให้อาวาสักการะหลวงปู่โตขอ ณ ห้องประชุมชั้น 2 อาคาร 2 มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง พลับพลาไชย กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2560



โครงการ มฉก.บริการชุมชน ครั้งที่ 194

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ร่วมกับหน่วยแพทย์สงเคราะห์ชุมชน มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และองค์การบริหารส่วนตำบล ศีรสะเกษน้อย อ.บางเสาธง จ.สมุทรปราการ จัดโครงการ มฉก. บริการชุมชน ครั้งที่ 194 เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่าง มหาวิทยาลัย กับชุมชน สร้างจิตสำนึกการเสียสละเพื่อส่วนรวม สร้างเสริมประสบการณ์ตรง และทักษะทางวิชาชีพให้นักศึกษา โดยมีคณะวิทยากรร่วมกิจกรรม ในครั้งนี้ อาทิ คณะพยาบาลศาสตร์วัดความดันโลหิต ตรวจจมะเร็งเต้านม คณะเทคนิคการแพทย์ ให้บริการเจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับน้ำตาล ไนมันในเลือด คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีให้บริการตรวจพยาธิในเด็ก คณะกายภาพบำบัดให้บริการ และให้ความรู้ในการทำกายภาพบำบัด คณะการแพทย์แผนจีนรักษาด้วยการฉีดยา และการฝังเข็ม คณะเภสัชศาสตร์ให้บริการจ่ายยา คณะนิติศาสตร์ให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย และคณะ บริหารธุรกิจ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน ร่วมจัดกิจกรรมสนทนากับเด็ก ๆ เช่น การ ระบายสี การต่อภาพจิ๊กซอ และแจกขนม นอกจากนี้หน่วยงานต่าง ๆ ได้ร่วมให้บริการตรวจสุขภาพทั่วไป จ่ายยา ออกฟัน กำจัดเหา ตัดผมชาย และหญิงเหมือนเช่นทุกครั้งที่ผ่านมา โดยทุกรายการไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด ในครั้งนี้มีให้บริการฉีดวัคซีนสุนัขและแมวเพื่อป้องกันโรคพิษ สุนัขบ้าด้วย เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2560 ณ วัดหัวคู้วรามาราม ต.ศีรสะเกษน้อย อ.บางเสาธง จ.สมุทรปราการ



แนะแนวการศึกษา ปีการศึกษา 2561

แผนรับนักศึกษา สำนักทะเบียนและประมวลผล และคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ร่วมออกแนะแนวการศึกษาต่อระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4-6 ปี ในรูปแบบการบรรยายและจัดนิทรรศการแนะนำมหาวิทยาลัยให้กับนักเรียนระดับมัธยมปลายในเขตกรุงเทพฯ ปริมณฑล และจังหวัดใกล้เคียง ตามโครงการแนะแนวการรับเข้าศึกษาในปีการศึกษา 2561 นี้



คณะกรรมการป้องปรามอบายมุข ภายในสถาบันออกตรวจการสูบบุหรี่

คณะกรรมการป้องปรามอบายมุขภายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ร่วมตรวจสอบการสูบบุหรี่ของนักศึกษาในสถาบันโดยเฉพาะอาคารเรียน อาคารอำนวยการ เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพบุคคลจากควันบุหรี่ จากการตรวจสอบยังพบร่องรอยการสูบบุหรี่จำนวนมาก (พบกันบุหรี่ ในกระเบทรายสำหรับเปียบบุหรี่) โดยเฉพาะห้องน้ำชายของอาคารเรียน ชั้น 2 และกันบุหรี่ชั้นดาดฟ้า ชั้น 4 อาคารอำนวยการ มฉก. เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2560



บ้านหมูน..
หน้าในหูไม่เท่ากัน..

เราจับมือได้



โครงการคัดกรองและฟื้นฟูทางกายภาพบำบัด

สำหรับผู้ป่วยเวียนศีรษะ บ้านหมุน เพื่อลดอาการเวียนศีรษะ

โดย อ.ภก. ชิดาพร ไตรรัตน์สุวรรณ

อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



คัดกรองและฟื้นฟูทางกายภาพบำบัด

- โรคตะกอนหินปูนหูชั้นในหลุด
- อาการเวียนศีรษะขณะเปลี่ยนท่า
- เมารถ เมาเรือง่าย
- เสี่ยงการทรงตัวจากอาการเวียนหรือมีน้เวียนศีรษะ

อังคาร 19 กันยายน 2560

เวลา 9.00 - 16.00 น.

** จำนวน 15 คน เท่านั้น **

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและลงทะเบียน

คลินิกกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

098-312-0977 หรือ 02-312-6300 ต่อ 1247, 1248

ฟรี..ไม่มีค่าใช้จ่าย

“ข้าวไรซ์เบอร์รี่” ถิ่นสารพัดโรคร้าย บำรุงร่างกาย



ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ถือเป็นอีกพันธุ์ข้าวหนึ่งที่มีความนิยมมาก โดยเฉพาะกับกลุ่มคนรักสุขภาพ ออกกำลังกายและลดน้ำหนัก ซึ่งจริง ๆ แล้วข้าวไรซ์เบอร์รี่เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ปัจจุบันมีการนำไปแปรรูปเป็นขนมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น คูกี้ ข้าวตัง ทำให้ถึงได้รับความนิยมขนาดนี้นะหรือ มาดูประโยชน์ ๆ ของเจ้าข้าวนี้กันเลย

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ คืออะไร

ข้าวไรซ์เบอร์รี่เป็นข้าวที่เกิดจากการผสมระหว่างข้าวเจ้าหอมนิลและข้าวขาวดอกมะลิ 105 ทำให้กลายเป็นข้าวเกษตรอินทรีย์สายพันธุ์ใหม่ มีลักษณะเป็น สีม่วงเข้ม เรียวยาว และผิวมันวาว เมล็ดมีความคล้ายคลึงกับข้าวเจ้า สามารถปลูกได้ตลอดปี ในด้านคุณค่าทางอาหารของข้าวไรซ์เบอร์รี่ถือว่ามืออยู่ครบถ้วน เนื่องจากการขัดสีแค่บางส่วน

มีประโยชน์อะไรบ้าง

- สารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าข้าวสายพันธุ์อื่น ๆ

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ถือเป็นข้าวสายพันธุ์ใหม่ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระเยอะมาก ๆ ซึ่งหมายความว่า หากใครทานข้าวชนิดนี้บ่อย ๆ โอกาสที่จะเป็นโรคมะเร็งนั้นน้อยมาก

- ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน สมอเสื่อม

ในข้าวไรซ์เบอร์รี่ มีวิตามินและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น เบต้าแคโรทีน วิตามินอี วิตามินบี 1 โอเมก้า 3 สังกะสี ธาตุเหล็ก และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงประสาท คอยช่วยต่อต้านโรคร้ายที่จะเกิดขึ้น

- ลดระดับไขมันและคลอเรสเตอรอล

เส้นใยอาหารหรือ Fiber ในข้าวไรซ์เบอร์รี่ถือว่ามืออยู่สูงมาก ๆ ซึ่งเจ้าเส้นใยนี้แหละที่จะมาช่วยลดไขมันและคลอเรสเตอรอลของคุณให้น้อยลง ยิ่งถ้าเป็นคนชอบออกกำลังกายด้วยล่ะก็ ยิ่งเห็นผลเลยล่ะ นอกจากนั้นยังช่วยควบคุมน้ำหนักและขับถ่ายไปในตัวด้วย

เห็นเมล็ดข้าวสีแปลก ๆ ม่วง ๆ ดำ ๆ แบบนี้ แต่ประโยชน์นี้ทำเอาอยากจะรีบออกไปซื้อทานเลยทีเดียวนะ ไม่ต้องห่วงเรื่องรสชาติเลย เพราะมันทั้งหอมมันและเหนียวนุ่ม สุขภาพที่ดีอยู่ในมือคุณแล้ว อย่าลืมหาทานกันล่ะ