



หัวใจหนึ่งใจ ร้อยดวงใจเป็นหนึ่ง ข่งขันบุญกุศลครบรอบ 1 ปี วันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ

รศ.ดร.ประจักษ์ พุ่มวิเศษ อธิการบดี ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ร่วมใจร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลครบรอบ 1 ปี การสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และนิทรรศการการแสดงพระบรมฉายาลักษณ์ ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ มฉก. เพื่อเป็นการถวายเป็นความอาลัย แสดงความจงรักภักดี และรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ของพระองค์ที่ทรงมีต่อมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และพสกนิกรชาวไทยทุกหมู่เหล่า ณ ศูนย์วัฒนธรรม มฉก. เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2560



ถวายผ้าพระกฐิน ณ วัดสุทธาวตวราราม จ.สมุทรสาคร

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในหลวงรัชกาลที่10 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานผ้าพระกฐินให้โรงพยาบาลหัวเฉียว มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ถวายแด่พระสงฆ์จำพรรษาถ้วนไตรมาส พร้อมถวายปัจจัยที่ทั้ง 3 องค์กร และประชาชนทั่วไปได้ร่วมทำบุญ ยอดเงินรวมถวาย 1,194,799 บาท โดยมีนายสุธี เกตศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารโรงพยาบาล เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย คณะผู้บริหารโรงพยาบาลหัวเฉียว คณะผู้บริหารมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง คณะจารย์ บุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) เข้าร่วมพิธี ณ วัดสุทธาวตวรารามหรือวัดช่องลม วัดอารามหลวง ต.ท่าฉลอม อ.เมืองสมุทรสาคร จ.สมุทรสาคร เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2560



โครงการปัจฉิมนิเทศนักศึกษาทุนกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2560



อ.ฉลอง แสงอินทร์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) กล่าวเปิดงานโครงการปัจฉิมนิเทศนักศึกษาทุนกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2560 โดยเชิญ อ.ไฉญญุ แยมยิม ให้ความรู้เกี่ยวกับจิตสำนึกและความรับผิดชอบในการคืนเงินกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา และวิทยากรจากธนาคารกรุงไทย โดยคุณกอบศักดิ์ ดัวงนา หัวหน้าส่วนผู้จัดการบริหารโครงการภาครัฐ พร้อมด้วยคุณชุติมา ฐานะการ หัวหน้าส่วนบริหารโครงการภาครัฐ ร่วมให้ความรู้แนวทาง วิธีการและขั้นตอนการคืนทุนฯ ของนักศึกษา หลังจบการศึกษา ณ ห้อง 113 อาคารเรียน มฉก. เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2560



ต้อนรับคณะครูและนักเรียนจากโรงเรียนราชวินิต บางแก้ว เข้มชม ม.หัวเฉียวฯ

แผนกประชาสัมพันธ์และแผนกรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) ต้อนรับคณะครูและนักเรียนจากโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เข้าศึกษาเยี่ยมชม 5 คณะวิชา สายวิทยาศาสตร์สุขภาพของมหาวิทยาลัย ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคนิคการแพทย์ คณะการแพทย์แผนจีน คณะเภสัชศาสตร์ และคณะกายภาพบำบัด พร้อมทั้งเยี่ยมชมหอพักนักศึกษา และศูนย์ปฏิบัติการโรงแรมศรีวารีพาวิลเลียน ณ มฉก. เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2560



เยี่ยมชมศูนย์วัฒนธรรม ม.หัวเฉียวฯ

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานฉะเชิงเทรา นำคณะสื่อมวลชนและบล็อกเกอร์ที่เดินทางเข้าร่วมงานประเพณี รับบัว และสำรวจแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดสมุทรปราการ เพื่อนำเสนอข่าวและเขียนลงในเพจของบล็อกเกอร์ ได้เข้าเยี่ยมชมศูนย์วัฒนธรรม โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิก สุนทรชัย ผู้อำนวยการศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) เป็นประธานต้อนรับ เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2560 ณ ชั้น 1 ศูนย์วัฒนธรรม มฉก.



การแข่งขันฟุตบอลประเพณี ม.หัวเฉียวฯ VS สก.บางพลี ปีที่ 5

แผนกส่งเสริมศักยภาพนักศึกษาและกีฬา สำนักพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มฉก.) จัดการแข่งขันฟุตบอลประเพณี ครั้งที่ 5 ระหว่างบุคลากรมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กับ เจ้าหน้าที่ตำรวจ สถานีตำรวจบางพลี นำทีมโดย พ.ต.อ.โสภณ มงคลโสภณรัตน์ ผกก.สก.บางพลี ให้เกียรติกล่าวเปิดการแข่งขันฟุตบอลประเพณี เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรได้มีโอกาสดูออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ และสร้างความสัมพันธ์อันดีทั้งสององค์กร ม.หัวเฉียวฯ นำทีมโดยอาจารย์ฉลอง แวงอินทร์ รองอธิการบดี ผลการแข่งขันมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นฝ่ายชนะ สถานีตำรวจบางพลี 6 : 5 ประตู ณ สนามกีฬากลาง มฉก. เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2560



10 ผลเสียต่อสุขภาพ จากการเล่นสมาร์ทโฟนนานเกินไป

ทุกวันนี้ “**สมาร์ทโฟน**” เป็นมากกว่าแค่โทรศัพท์ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารกันแล้ว เพราะเราสามารถรับข้อมูลข่าวสาร เสพความบันเทิง ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม ถ่ายรูป บันทึกวิดีโอ ได้จากมือถือเพียงเครื่องเดียว

นอกจากนี้ ผู้ปกครองบางรายก็ยังใช้สมาร์ทโฟนเป็นเพื่อนแก้เหงาให้บุตรหลาน จนเด็กบางคนติดงอมแงมชนิดที่ไม่ยอมวาง และส่งผลเสียต่าง ๆ ตามมา ถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาผ่าตัด เพราะจ้องจอนานเกินไปจนส่งผลต่อกล้ามเนื้อตาที่ยังไม่แข็งแรง และนี่คือ 10 ผลเสียที่เกิดขึ้นกับสุขภาพที่หลายคนอาจมองข้าม จากการใช้สมาร์ทโฟนนานเกินไป

1. รบกวนการนอนหลับ

แสงจากจอมือถือหรือแท็บเล็ตที่สว่าง ๆ ส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมน “เมลาโทนิ” ที่ช่วยควบคุมการนอนหลับ เนื่องจากการปล่อยฮอร์โมนดังกล่าวจะขึ้นอยู่กับแสงสว่างเป็นสำคัญ การเล่นมือถือก่อนนอนจึงส่งผลการนอนหลับไปด้วย

2. เกิดความเครียด

การใช้สมาร์ทโฟนอยู่ตลอดเวลา เท่ากับว่าเราต้องพร้อมที่จะรับโทรศัพท์ ตอบข้อความต่าง ๆ ที่แจ้งเตือนเข้ามาจากช่องทางต่าง ๆ ทั้งไลน์ อีเมล และโซเชียลมีเดียตลอดเวลาด้วยเช่นกัน จึงทำให้เกิดความเครียดได้โดยไม่รู้ตัว

3. ทำลายจอประสาทตา

แสงสีฟ้าจากจอสมาร์ทโฟนสามารถทำลายจอประสาทตา (เรตินา) จนนำไปสู่โรคจอประสาทตาเสื่อมได้ ซึ่งสูตรที่ใช้กันเพื่อดูแลสุขภาพตา คือ 20-20-20 โดยมองจอแค่ 20 นาที จากนั้นพักสายตามองที่อื่น 20 วินาที โดยมองสิ่งที่อยู่ไกลจากตัวเอง 20 ฟุต เพื่อคลายความล้าจากการใช้สายตา

4. ปวดคอ

ส่วนใหญ่แล้วเวลาที่ก้มมองจอโทรศัพท์เพื่อพิมพ์ข้อความต่าง ๆ คนเรามักจะก้มคอราว 60 องศา ซึ่งเป็นท่าที่ไม่เหมาะสม เพราะจะส่งผลให้เกิดอาการปวดคอได้หากก้มเป็นเวลานาน ๆ

5. พฤติกรรมก้าวร้าว

คนที่ติดการใช้มือถือและไม่ได้ใช้เวลาที่ต้องการ มักจะเกิดอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว เพราะไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งพบได้บ่อยในเด็ก ๆ ที่ติดเล่นเกมในสมาร์ทโฟน

6. เสียสมาธิ

การใช้สมาร์ทโฟนเชื่อมต่อกับโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้เสียสมาธิได้ เพราะแทนที่จะจดจ่อกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ลุล่วง ก็ต้องมาพะวงกับเสียงแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่เข้ามาจนขาดสมาธิ

7. Cellphone Elbow

Cellphone Elbow คือ อาการปวดขา หรือเหน็บชาบริเวณปลายแขนและมือ จากการถือสมาร์ทโฟนด้วยท่าทางที่อ้อมแขนเป็นมุมแคบกว่า 90 องศา นานเกินไป ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขก็อาจทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือเกิดข้ออักเสบที่นิ้วงอ กับนิ้วงอได้

8. นิ้วล็อก

การใช้นิ้วใดนิ้วหนึ่งพิมพ์ข้อความหรือเล่นเกมในมือถือนานเกินไป ส่งผลให้เกิดอาการนิ้วล็อกได้ ซึ่งเกิดจากการอักเสบของเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเอ็นที่ใช้ในการงอนิ้วข้อมือตรงบริเวณโคนนิ้ว ทำให้เกิดอาการปวดบวม โดยส่วนใหญ่มักเป็นกับนิ้วหัวแม่มือที่ใช้ทำงานมากกว่านิ้วอื่น ๆ

9. ชีมเคร้า และวิตกกังวล

คนที่ใช้มือถือจนติดมักจะมีอาการชีมเคร้าหรือวิตกกังวลตามมาได้ อันเนื่องมาจากการรอคอยหรือคาดหวังเสียงโทรศัพท์ หรือการตอบกลับข้อความต่าง ๆ และหากวันไหนลืมมือถือมาด้วยก็จะยังรู้สึกเป็นกังวลมากขึ้น

10. ปวดศีรษะ

การใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน จะส่งผลให้ได้รับรังสีจากคลื่นโทรศัพท์ที่แผ่ออกมามากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งรังสีดังกล่าวส่งผลต่อระบบประสาทด้วยทำให้เกิดอาการข้างเคียงตามมา นั่นคือปวดศีรษะ ปวดไมเกรน หรือบางรายก็อาจมีอาการที่รุนแรงกว่านั้น