

# มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



ปีที่ 40 ฉบับที่ 186 วันอังคารที่ 13 มีนาคม พ.ศ. 2555

## สนส. เปลี่ยนกำหนดการสอบคัดเลือกนักศึกษาภาคปกติ

ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ที่ 573/2555 เรื่อง ให้อาจารย์ ชำราชากรและเจ้าหน้าที่ปฏิบัติราชการ ในการสอบคัดเลือกนักศึกษาภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 สอบความรู้พื้นฐานในวันที่ 27 มีนาคม 2555 และสอบสัมภาษณ์ ระหว่างวันที่ 9 – 10 เมษายน 2555 สั่ง ณ วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 ไปแล้วนั้น

แต่ด้วยมีหนังสือสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรีได้กำหนดให้วันจันทร์ที่ 9 เมษายน 2555 เป็นวันหยุดราชการเป็นกรณีพิเศษ และเป็นการไว้ทุกข์เนื่องในงานพระราชพิธีพระราชทานเพลิงศพสมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี ด้วยเหตุนี้มหาวิทยาลัยจึงเปลี่ยนแปลงกำหนดการสอบคัดเลือกนักศึกษาภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 โดยการสอบวัดความรู้พื้นฐานทั่วไป และสอบสัมภาษณ์ ดังนี้

สอบความรู้พื้นฐานทั่วไป วันที่ 27 มีนาคม 2555

สอบสัมภาษณ์ วันที่ 5 เมษายน 2555

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงให้อาจารย์ ชำราชากร และเจ้าหน้าที่ทุกคนมาปฏิบัติราชการในวันดังกล่าวโดยพร้อมเพรียงกัน



ขอเชิญอาจารย์ ชำราชากร พนักงานมหาวิทยาลัย  
(สายวิชาการ) อาจารย์ประจำสัญญาจ้างเข้าร่วมประชุมประจำเดือน  
ในวันที่ 16 มีนาคม 2555 เวลา 13.00 น.  
ณ ห้องประชุมพรหมโยธี

สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์ความคิด เกาะติดสถานการณ์

## การอบอุ่นและการยืดเส้น

วิเชียร ทองสิน

ตอนอยู่ ม.ต้น อาจารย์พลจะให้เรากระโดดเชือกก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง โดยเริ่มจากช้า ๆ รู้สึกรำคาญและเสียเวลากว่าที่จะได้เล่นกีฬาที่เราชอบ แต่ก็อบอุ่นร่างกายหรือวอร์มอัพ(Warm up)เล็กน้อยก่อนออกกำลังกายเสมอมา แต่การยืดเส้น (Stretching) กลับไม่ได้รับความสนใจจนล่วงวัยชรา

คราวที่แล้วได้พูดถึงหลักการวิ่ง ที่แนะนำโดยนายแพทย์กฤษฏา บานชื่น ในหนังสือ “คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ” และได้ขอเอาไว้ว่าจะหาข้อมูลเรื่อง “การอุ่นเครื่อง” มาลงต่ออีกตอน

หมอกฤษฏาบอกว่า หากเราออกกำลังกายโดยไม่มีกรวอร์มก็เสมือนการสตาร์ทรถรุ่นโบราณ ๆ หากไม่เผาหัวก่อนเหมือนรถของผู้เขียนก็จะสตาร์ทยาก เข้าๆต้องดึงใช้คอีกต่างหาก ร่างกายก็เช่นกัน ในภาวะปกติหัวใจจะเต้นช้า ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้น้อย แต่พอออกกำลังกาย ต้องใช้กำลังมาก จึงจำเป็นต้องทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ซึ่งทำได้สองทาง ทางแรก คือหาทางทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หรือทำให้เส้นเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงขยายตัวมากขึ้น ซึ่งเมื่อวอร์มอัพร่างกายได้ระยะหนึ่ง ขบวนการทั้งสองนี้จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จะเห็นได้ว่า เมื่อเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ อุณหภูมิร่างกายก็จะค่อย ๆ สูงขึ้น ขณะเดียวกัน เส้นเลือดก็จะขยายตัว ทำให้เลือดถ่ายเทสะดวก เป็นผลให้กล้ามเนื้ออ่อนตัว ยืดหยุ่น ไม่ฉีกขาดและบาดเจ็บง่ายเมื่อเล่นกีฬา

การวอร์มอัพหรือการออกกำลังกายเบา ๆ ทำได้หลายวิธี แต่ทุกวิธีมีเป้าหมายเดียวกัน นั่นคือ การเพิ่มอุณหภูมิแก่ร่างกายให้ได้ที่ **38.5 องศาเซลเซียส** ที่อุณหภูมิระดับนี้ ท่านว่าร่างกายจะทำงานได้ดีที่สุด สังเกตง่าย ๆ ได้จากการที่เราารู้สึกร้อนขึ้นและเริ่มมีเหงื่อซึมออกมา (โดยปกติใช้เวลา 10-15 นาที)

เมื่อเครื่องเริ่มร้อนแล้ว จึงมาถึงขั้นตอนการยืดเส้นซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งสำหรับการออกกำลังกายทุกประเภท แต่จะยืดมากยืดน้อยและยืดตรงส่วนไหนเป็นพิเศษ ก็แล้วแต่สภาพร่างกายและประเภทของกีฬาที่เล่น ซึ่งจะทำให้เกิดการดึงตัวของกล้ามเนื้อต่างกัน บางอย่างช่วยให้กล้ามเนื้ออ่อนตัว เช่น โยคะ ยิมนาสติกหรือว่ายน้ำ แต่การวิ่งทำให้กล้ามเนื้อตึงตัว เช่น กล้ามเนื้อขาด้านหลังและหลังหรือไหล่ เพราะฮันส์ ชายส์ กล่าวว่าการออกกำลังกายแบบ **“การเพิ่มน้ำหนัก”** (การออกกำลังกายที่เพิ่มหนักกว่าเดิม แล้วเว้นช่วงปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อนเป็นเวลาอย่างน้อย **48 ชั่วโมง** เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ) จะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แต่ขณะเดียวกัน จะทำให้มัดกล้ามเนื้อที่ถูกใช้มากมีความตึงเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นจึงจำเป็นยิ่งที่นักวิ่งหรือนักกีฬาต้องบริหารยืดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายความตึงอย่างนุ่มนวลเสียก่อนเสมอ มิเช่นนั้นแล้ว สมรรถนะที่วาดหวังจะลดลงและอาจเกิดการบาดเจ็บอีกต่างหาก



นักศึกษาหลักสูตรการบัญชี คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชร่วม  
ขบวนแห่ผ้าขึ้นธาตุนานาชาติที่เมืองนคร 2555 จากสนามหน้าเมือง สู่วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร  
เมื่อวันที่ 7 มีนาคม 2555





บก.มหาชัยสาร ผศ.ดร บำรุง ศรีนวลปาน

ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางศิริวรรณ จุลทับ, นางณัชฌา นนทโชติ

พิสูจน์อักษร อัดสำเนา นายกิ่งกมล ปรีชาชาญ

สวัสดิ์ค๊ะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์ฟ้าเพียงประจำวันอังคารที่ 13 มีนาคม 2555 ตรงกับวันแรม 6 ค่ำ เดือน 4 ปีเถาะ เช้าวันนี้ที่หอประชุมมหาวิทยาลัยจะมีพิธีมอบวุฒิบัตรแก่นักเรียนชั้นอนุบาล 3 ประจำปี 2554 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ช่วงเย็นจะมีกิจกรรมสาธิตสังสรรค์ต่อที่หอประชุมเช่นกัน

อีกกิจกรรมที่เกิดขึ้นในวันนี้ สถาบันวิจัยดาราศาสตร์แห่งชาติ(องค์การมหาชน) ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจัดกิจกรรมอบรมครูเชิงปฏิบัติการด้านดาราศาสตร์ขั้นต้น ระหว่างวันที่ 13 – 15 มีนาคมนี้ ณ ห้องประชุมอาคาร 30 (คณะวิทยาศาสตร์ฯ) และดาดฟ้าอาคาร 13 (ศูนย์วิทยาศาสตร์) เพื่อเผยแพร่ความรู้ใหม่ด้านดาราศาสตร์ รวมทั้งการใช้สื่อและอุปกรณ์ทางดาราศาสตร์ให้แก่ครูทั้งในระดับประถมและมัธยม งานนี้นอกจากการอบรมแล้วยังมีนิทรรศการให้เยี่ยมชมด้วย ท่านใดสนใจอย่าลืมแวะไปชมได้ที่อาคาร 30 ค่ะ

วันนี้เช่นกัน คณะกลุ่มตรวจสอบภายในระดับกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ นำทีมโดยคุณนนทา อนุชานัน ได้เข้าตรวจสอบมหาวิทยาลัย ในโครงการสอบทานพิเศษ ตามมติของคณะกรรมการตรวจสอบ และประเมินผลประจำกระทรวงศึกษาธิการ หน่วยตรวจสอบภายในบอกพร้อมเต็มที่ โดยได้ดำเนินการประสานงานกับกองนโยบายและแผน, สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ, งานการเงิน, งานนิติการและการเจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้อง ร่วมแรงร่วมใจกันในการจัดเตรียมเอกสาร พร้อมทั้งตอบข้อซักถาม เพื่อให้การปฏิบัติงานตรวจสอบสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ยังคงมีวันหลังจากกิจกรรมมาฆบูชาแห่ผ้าขึ้นธาตุนานาชาติที่เมืองนคร 2555 มหาวิทยาลัยขอขอบคุณหลักสูตรการบัญชี คณะวิทยาการจัดการ ที่พานักศึกษาชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 จำนวน 46 คน เข้าร่วมขบวนแห่ผ้า ใน concept “เทพอัปสรน้อย” มีการท่อมสไบสีขาว ในชุดนักศึกษา ภายใต้การนำของ ผศ.พัชรินทร์ โสมปาน และอาจารย์สวางเนตร ทินนาม “อิมบุญ อิมใจ” กันทั่วหน้า เด็กๆต่างดีใจที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ และเรียกร้องปีหน้าให้อาจารย์พามาอีกนะค่ะ

นอกจากนี้ยังมีอีกกลุ่มที่อยู่เบื้องหลังของความสำเร็จ ในการเตรียมสถานที่ ณ วัดพระมหาธาตุฯ ในช่วงวันที่ 6 มีนาคม คือทีมงานพื้นที่ อาทิ คุณวิระพงศ์ จุลแก้ว คุณพิสูจน์ ศักดิ์ศรี คุณวิรัตน์ พุทธิวิชเชียร คุณยุทธนา พุทธานู คุณเหวียน โพธิ์ทิพย์ คุณรักเกียรติ แก้วแถม คุณอำนวยการ จันท์ภักดี มหาวิทยาลัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมให้งานประสบความสำเร็จ ทั้งที่ได้เอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนาม

ทีมงานในสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ จะเดินทางไปศึกษาดูงานทางภาคเหนือระหว่างวันที่ 15-20 มีนาคม นี้ จึงของดให้บริการทั้งสามหน่วยงานคือศูนย์คอมพิวเตอร์ ศูนย์ภาษา และหอสมุดกลาง และขออภัยในความไม่สะดวกมา ณ โอกาสนี้

ปิดท้ายข่าวฟ้าเพียงวันนี้ด้วยข้อคิดดีๆ “อย่าหวังว่า จะได้รับความรักจากคนที่คุณรัก เพราะคนที่คุณรัก ไม่ได้รักคุณหมดทุกคน ” สวัสดิ์ค๊ะ

