

จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



เนื้อหาภายในเล่ม

สารบัญจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล	3
พิธีพระราชทานปริญญาบัตร	4
โครงการพัฒนบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"	7
การปรับเงินเดือนพนักงานมหาวิทยาลัย เพิ่มขึ้นร้อยละ 4	16
วันปิยมหาราช 23 ตุลาคม	17
เคล็ดไม่ลับกับ กบค.	19



บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหางานบุคคล ฉบับที่ 22 ปีที่ 8 ประจำเดือน ตุลาคม 2559 ถึงเดือน มกราคม 2560 ทางกองการบริหางานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร “หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่” และข่าวสารพิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีการศึกษา 2558 โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสารกองการบริหางานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

สารจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล

ฉบับที่ 22 ปีที่ 8

ประจำเดือน มกราคม 2560

สวัสดิบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่างๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารความรู้เกี่ยวกับโครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร “หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่” และข่าวสารพิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีการศึกษา 2558 โดยกองการบริหารงานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่าน ทราบต่อไป

พิธีพระราชทานปริญญาบัตรมหาวิทยาลัยนครสวรรค์

วันศุกร์ที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2559



จำนวนผู้สำเร็จการศึกษา ที่เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2558
เพื่อเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร ปีพุทธศักราช 2559
ในวันศุกร์ที่ 9 ธันวาคม 2559



จำนวนผู้สำเร็จการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2558 รวมทั้งสิ้น 5,172 รายระดับปริญญาตรี

- ชาย จำนวน 1,363 ราย
- หญิง จำนวน 3,050 ราย
- รวม จำนวน 4,413 ราย

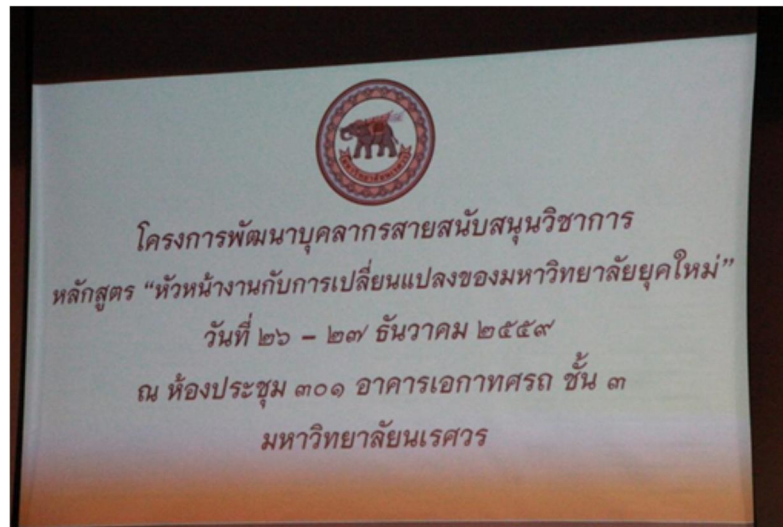
พิธีพระราชทานปริญญาบัตรมหาวิทยาลัยนครสวรรค์

- ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพทางการเกษตร จำนวน 1 ราย
- ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา จำนวน 1 ราย



โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"

วันที่ 26 - 27 ธันวาคม 2559
ณ ห้องประชุม 301 อาคารเอกาทศรถ
ชั้น 3 มหาวิทยาลัยนเรศวร



สภามหาวิทยาลัยนเรศวร ได้อนุมัติแผนพัฒนามหาวิทยาลัยนเรศวร ระยะ 10 ปี (พ.ศ. 2560-2569) ขึ้น และกำหนดเป้าหมายหลักที่มุ่งพัฒนาให้เป็นมหาวิทยาลัยแห่งการวิจัยและนวัตกรรม โดยมีกลยุทธ์การพัฒนางานวิจัย การสร้างความเป็นสากล การพัฒนามหาวิทยาลัยให้เป็น Green and Clean Campus โดยมุ่งพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าสู่ความสำเร็จด้วยความยั่งยืน เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศไทย

มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้พิจารณาเห็นว่า เพื่อให้การพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการมีระบบรองรับการพัฒนาเช่นเดียวกับบุคลากรสายวิชาการ จึงเห็นสมควรให้มีโครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่" ขึ้นโดยเร่งด่วนควบคู่ไปกับการพัฒนาบุคลากรสายวิชาการ

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการให้มีศักยภาพ ชีตความสามารถและสมรรถนะที่เหมาะสมในการปฏิบัติตามแผนระยะ 10 ปี ของมหาวิทยาลัย

เพื่อสร้างความเข้มแข็งในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการให้ทำงานร่วมกับบุคลากรสายวิชาการได้อย่างรวดเร็ว เหมาะสม และมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

เป้าหมายกลุ่มการจัดฝึกอบรม

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ 170 คน ประกอบด้วย

1. บุคลากรระดับหัวหน้างาน หรือเทียบเท่า	จำนวน 144 ราย
2. ผู้บริหาร/วิทยากร/บุคลากรปฏิบัติงาน	จำนวน 26 ราย
รวมทั้งสิ้น	จำนวน 170 ราย

แนวทางการฝึกอบรม

1. ระยะเวลา 2 วัน (วันจันทร์และวันอังคาร วันละ 6.30 ชั่วโมง)
2. ช่วงเวลาอบรม (วันที่ 26 – 27 ธันวาคม 2559) ณ ห้อง 301 อาคารเอกาทศรถ มหาวิทยาลัยนเรศวร

เนื้อหาสาระหลักสูตร

หลักสูตรพัฒนาหัวหน้างาน หรือเทียบเท่า ประกอบด้วย

1. ภาวะผู้นำสู่การเปลี่ยนแปลง การพัฒนามหาวิทยาลัย/องค์กร
2. เทคนิคการปฏิบัติงานสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย

(1) สมรรถนะหลัก (Core Competency) คือ คุณลักษณะหรือขีดความสามารถร่วมของบุคลากรประเภทผู้บริหารที่มีตำแหน่งติดตัวในมหาวิทยาลัย เพื่อหล่อหลอมค่านิยม หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ร่วมกัน มี 5 สมรรถนะ ดังนี้

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"

- ความผูกพันที่มีต่อองค์กร
- การยึดมั่นในความถูกต้องชอบธรรมและจริยธรรม
- การส่งเสริมความเชี่ยวชาญในงานอาชีพ
- จิตบริการ
- การมุ่งผลสัมฤทธิ์

(2) สมรรถนะเฉพาะตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ (Functional Competency)

คือ คุณลักษณะ หรือขีดความสามารถเฉพาะของบุคลากรประเภทผู้บริหารที่มีตำแหน่งติดตัว มี 5 สมรรถนะ ดังนี้

- ความเข้าใจองค์การและระบบราชการ
- การใส่ใจและพัฒนาผู้อื่น
- การดำเนินการเชิงรุก
- การสร้างสัมพันธภาพ
- การตรวจสอบความถูกต้องตามกระบวนการงาน

(3) สมรรถนะทางการบริหาร (Managerial Competency) คือ คุณลักษณะ หรือขีดความสามารถของผู้บริหาร ประเภทผู้บริหารที่มีตำแหน่งติดตัว มี 2 สมรรถนะ ดังนี้

- ความสามารถในการนำพาคณะกรอย่างต่อเนือง
- ทักษะในการบริหาร

ทั้งนี้ ให้ประยุกต์ใช้ และดำเนินการพัฒนาตามหลัก “เศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งเป็นปรัชญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ 9 คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท โดยคำนึงถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจ และการกระทำ เพื่อการพัฒนาที่สมดุล และยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้ และเทคโนโลยี

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"

หลักสูตรพัฒนาหัวหน้างานหรือเทียบเท่า แบ่งออกเป็น 3 หัวข้อ จำนวน 13 ชั่วโมง รวม 2 วัน ประกอบด้วย

1. หมวดการบริหารอุดมศึกษา ภาวะผู้นำสู่การเปลี่ยนแปลง การพัฒนามหาวิทยาลัย/องค์กร จำนวน 4.30 ชั่วโมง

(1) บรรยายพิเศษ : ทิศทางการพัฒนาของมหาวิทยาลัยนเรศวรในอนาคต (เวลา 1.30 ชั่วโมง) วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบทิศทางการพัฒนาของมหาวิทยาลัยนเรศวร ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติงานที่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของหน่วยงานต่อไป

เทคนิคการอบรม การบรรยาย และสรุปทเรียน
วิทยากร/ผู้ทรงคุณวุฒิ อธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร



(2) บรรยายหัวข้อ : บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ และความสำคัญของ "หัวหน้างาน" (เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงบทบาท และภารกิจที่ถูกต้องในการปฏิบัติงานของหัวหน้างาน หรือเทียบเท่า ในฐานะผู้บริหารระดับต้นในสถาบันอุดมศึกษา

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"

เทคนิคการอบรม การบรรยายแบบมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปทเรียน
วิทยากร/ผู้ทรงคุณวุฒิ รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยนเรศวร



(3) บรรยายหัวข้อ : จิตสำนึก และความผูกพันที่มีต่อองค์กร (เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึการมองในแง่บวกต่อการทำงาน ผู้บริหาร
และต่อองค์กร รวมทั้งปรับเปลี่ยนมุมมอง ปลุกจิตสำนึกรักองค์กร และเพิ่มแรงปรารถนาในการทำงานเพื่อ
การเติบโตขององค์กรและตนเอง

เทคนิคการอบรม การบรรยายแบบมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปทเรียน
วิทยากร/ผู้ทรงคุณวุฒิ รองอธิการบดีฝ่ายจัดการทรัพยากรฮิน มหาวิทยาลัยนเรศวร



2. หมวดการบริหารงานและภาวะผู้นำ จำนวน 4.30 ชั่วโมง

(1) บรรยายหัวข้อ : EQ/AQ/MQ/PQ/SQ กับภาวะผู้นำ (เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจด้านความฉลาดทางอารมณ์ ความ
ฉลาดในการเผชิญปัญหา ความฉลาดทางคุณธรรม ความฉลาดทางพละนาพย์ และทักษะทางสังคมการใช้
ชีวิตร่วมกับผู้อื่น โดยสามารถนำไปพัฒนาประสิทธิภาพในการบริหารงานได้

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"

เทคนิคการอบรม การบรรยายแบบมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปทเรียน
วิทยาการ/ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษาคณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการมหาวิทยาลัยนเรศวร



(2) บรรยายหัวข้อ : การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถใช้หลักและวิธีการตัดสินใจ ในการแก้ปัญหาที่เป็น
อุปสรรคในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคการอบรม การบรรยายแบบมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปทเรียน
วิทยาการ/ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ ดร.ปรีชา เรืองจันทร์
(กรรมการสภามหาวิทยาลัยนเรศวร)



(3) บรรยายหัวข้อ : การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบถึงประสกรณ์ในด้านการบริหารงาน และภาวะ
ผู้นำของผู้บริหารระดับกลางขององค์กร รวมทั้งการนำหลักปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” มาประยุกต์ใช้ใน
การปฏิบัติงานในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"

เทคนิคการอบรม การบรรยายแบบมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปทเรียน
วิทยากร/ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยนครสวรรค์



3. หมวดการบริหารงานคน จำนวน 4 ชั่วโมง

(1) บรรยายหัวข้อ : การพัฒนาทีมงาน (เวลา 2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในหลักการ

และความสำคัญของการทำงานร่วมกัน โดยสามารถนำไปปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ในการสร้างทีมในหน่วยงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคการอบรม การบรรยายแบบมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปทเรียน

วิทยากร/ผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ ดร.จักษ์ พันธุ์ชูเพชร



(2) บรรยายหัวข้อ : มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน (เวลา 2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถอธิบายพื้นฐานความแตกต่างของบุคคล และ

เลือกใช้วิธีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานได้อย่างเหมาะสม

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"

เทคนิคการอบรม การบรรยายแบบมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกิจกรรมกลุ่ม และสรุปบทเรียน
วิทยากร/ผู้ทรงคุณวุฒิ ดร.ชาตรี ปรีดาอนันท์สุข



เงื่อนไขการอบรม

1. ต้องอบรมทุกคนที่ดำรงตำแหน่งหัวหน้างาน หรือเทียบเท่า สังกัดสำนักงานอธิการบดี/คณะ/วิทยาลัย/สำนัก หรือเทียบเท่า โดยได้รับประกาศนียบัตรใช้แสดงเพื่อสิทธิการอบรมระดับสูงขึ้น
2. ผู้ผ่านการอบรมถือเป็นเงื่อนไขในการ Promotion การดำรงตำแหน่ง และการเข้าสู่ตำแหน่ง
3. ต้องมีเวลาเข้ารับการอบรมเกินร้อยละ 80 ของเวลาตามหลักสูตร



ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคลากรสายสนับสนุนวิชาการระดับหัวหน้างาน หรือเทียบเท่า มีศักยภาพเข้มแข็งในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น และสามารถทำงานเป็นทีมที่ดี
2. ทำให้แผนพัฒนามหาวิทยาลัยระยะ 10 ปี ดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามเป้าหมายสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศ

โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ หลักสูตร "หัวหน้างานกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยยุคใหม่"



การปรับเงินเดือนพนักงานมหาวิทยาลัย เพิ่มขึ้นร้อยละ 4



ตามที่มติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2558 มีมติอนุมัติให้ปรับเงินเดือนพนักงานมหาวิทยาลัย เพิ่มขึ้น ร้อยละ 4 ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2557 นั้น

ที่ประชุมคณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 17/2559 เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2559 ได้มีมติ ดังนี้

1. อนุมัติให้ปรับเงินเดือนพนักงานมหาวิทยาลัยเพิ่มขึ้นร้อยละ 4 ดังนี้
 - 1.1 ปีงบประมาณ 2558-2559 ดำเนินการออกคำสั่งและเบิกจ่ายจากกองทุนสวัสดิการพนักงานมหาวิทยาลัย
 - 1.2 ปีงบประมาณ 2560 ดำเนินการออกคำสั่งและเบิกจ่ายจากเงินงบประมาณแผ่นดินที่ได้รับจัดสรร
2. อนุมัติจ่ายปีงบประมาณ 2558 และ 2559 รวม 2 ปี โดยใช้เงินกองทุนสวัสดิการพนักงานมหาวิทยาลัยนเรศวร
3. มอบกองการบริหารงานบุคคล กองคลัง และกองแผนงาน รับไปดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

วันปิยมหาราช 23 ตุลาคม

วันปิยมหาราช 23 ตุลาคม



พระราชกรณียกิจที่สำคัญ

1. การเลิกทาส พระราชกรณียกิจอันสำคัญยิ่ง ที่ทำให้พระองค์ทรงได้รับพระสมัญญาว่า “สมเด็จพระปิยมหาราช” ก็คือ “การเลิกทาส”
2. การปฏิรูประเบียบบริหารราชการ การบริหารแผ่นดินในต้นรัตนโกสินทร์นั้น คงดำเนินตามแบบที่ได้ทำมาแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ผิดแต่ว่ามีกรมต่างๆ เพิ่มขึ้นบ้าง แต่หลักของการบริหารนั้น คงมีอัครมหาเสนาบดี 2 ตำแหน่ง คือ สมุหกลาโหม ว่าการฝ่ายทหาร สมุหนายก ว่าการพลเรือน ซึ่งแบ่งออกเป็นกรมเมือง หรือกรมนครบาล กรมวัง กรมคลัง และกรมนา
3. การศึกษา ในรัชกาลนี้ได้โปรดให้ขยายการศึกษาขึ้นเป็นอันมากใน พ.ศ. 2414 ได้โปรดให้จัดตั้งโรงเรียนหลวงขึ้นในพระบรมมหาราชวัง
4. การศาล แต่เดิมมากรมต่างๆ ต่างมีศาลของตนเองสำหรับพิจารณาคดี ที่คนในกรมของตนเกิดกรณีพิพาทกันขึ้น แต่ศาลนี้ก็กันไปอย่างยุ่งเหยิง ไม่เป็นระเบียบ ใน พ.ศ. 2434 จึงได้ตั้งกระทรวงยุติธรรมขึ้น
5. การคมนาคม ได้โปรดให้สร้างถนนและสะพานขึ้นเป็นอันมาก การไปรษณีย์ โปรดให้เริ่มจัดขึ้นในปี พ.ศ. 2424
6. การสุขาภิบาล ในส่วนการบำรุงความสุขของพลเมืองนั้น ได้ทรงตั้งกรรมการขึ้นคณะหนึ่ง เพื่อดูแลจัดตั้งโรงพยาบาลขึ้นหลายแห่ง
7. การสงครามและการเสียดินแดน ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว แม้จะได้ทรงเปลี่ยนแปลงการบริหารราชการประเทศในลักษณะที่เรียกกันว่า “พลิกแผ่นดิน” หรือ “ปฏิวัติ” ก็ตาม แต่ในด้านการเกี่ยวข้องกับชาวตะวันตกซึ่งได้ยื่นมือเข้ามาต้องการดินแดนของเรา ตั้งแต่ปลายรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ นั้น ได้ทำให้เราต้องเสียดินแดนต่าง ๆ ไปในรัชกาลนี้อย่างมากมายและเป็นการเสียจนครั้งสุดท้าย ซึ่งการเสียแต่ละครั้งนั้น หากจะนำมากล่าวโดยยืดยาวก็เกินความจำเป็น
8. การเสด็จประพาส ก็ได้เสด็จประพาสชาว และอินเดีย เพื่อดูแบบอย่างการปกครองที่ชาวยุโรป นำมาใช้ในเมืองขึ้น เพื่อนำมาแก้ไขดัดแปลงใช้ในประเทศของเราบ้าง และการก็เป็นไปสมดังที่พระองค์ได้ทรงคาดการณ์ไว้ เพราะได้นำเอาวิธีการปกครองในดินแดนนั้นๆ มาใช้ปรับปรุงระเบียบการบริหารอันเก่าแก่ ล้าสมัยของเรา

วันปิยมหาราช 23 ตุลาคม

ซึ่งใช้กันมาตั้ง 400 ปีเศษแล้วเมื่อได้เกิดกรณีพิพาทกับฝรั่งเศสแล้ว ก็ได้เสด็จประพาสยุโรป 2 ครั้ง ในปี พ.ศ. 2440 ครั้งหนึ่ง และในปี พ.ศ. 2450 อีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อเชื่อมสัมพันธไมตรีกับประเทศต่างๆ ในยุโรป ตลอดจน ประเทศฝรั่งเศสด้วย

9. การศาสนา ในด้านศาสนานั้นพระองค์มิได้ทรงละเลย ทรงเป็นองค์ศาสนูปถัมภกโดยแท้จริง
10. การวรรณคดี ในด้านวรรณคดีนั้น ในรัชกาลนี้ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมราวกับปฏิวัติ

ที่มา : <http://campus.sanook.com/942307/>

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

NCDs : โรคร้ายที่เราสร้างเอง



การใช้ชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน เปรียบเหมือนทางด่วนที่ก่อให้เกิดโรคร้ายได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว เพราะการดำเนินชีวิตประจำวันที่คุ้นเคยหลายอย่าง ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะพฤติกรรม การใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล ทั้งเรื่องการกิน การนอน การออกกำลังกาย และการทำงาน

นายแพทย์ทักษพล ธรรมรังสี ผู้จัดการแผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ กล่าวว่า “โรค NCDs” ย่อมาจากคำว่า Non-communicable diseases หมายถึง กลุ่มโรคไม่ติดต่อ ที่ไม่สามารถแพร่กระจายโรคจากคนสู่คนได้ โดยทั่วไปอาจเรียกว่า กลุ่มโรคเรื้อรัง ซึ่งหมายถึงโรคที่เกิดต่อเนื่องยาวนาน และมีการดำเนินของโรค เป็นไปอย่างช้าๆ ซึ่งแตกต่างจากโรคติดเชื้อส่วนใหญ่ ที่มักมีการดำเนินโรค อย่างรวดเร็ว กลุ่มโรค NCDs ที่สำคัญประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด (รวมถึงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง)
2. กลุ่มโรคเบาหวาน
3. กลุ่มโรคมะเร็ง
4. กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (รวมถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและโรคหอบหืด)

“โรค NCDs จัดเป็นฆาตกรอันดับหนึ่ง ที่คร่าชีวิตประชากรโลกมากกว่าสาเหตุการตายอื่นๆ ทุกสาเหตุ รวมกัน มากถึง 36.2 ล้านคนต่อปี หรือคิดเป็นร้อยละ 66% ของการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมดในปี 2554 ขณะที่ในประเทศไทย กลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุการเสียชีวิตถึงประมาณ 3.1 แสนคน หรือร้อยละ 73 ของการเสียชีวิตของประชากรไทยทั้งหมดในปี 2552”

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.



ผู้จัดการแผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ กล่าวว่า นอกจากผลกระทบทางด้านสุขภาพแล้ว โรค NCDs ยังส่งผลกระทบต่อสังคม โดยมีข้อมูลยืนยันว่า เป็นปัญหา และอุปสรรคที่สำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศอีกด้วย โดยเฉพาะด้านคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ โดยโรค NCDs ทำให้ประชากรเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เกิดการสูญเสียศักยภาพในการประกอบอาชีพ และผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วย และโรคแทรกซ้อน โดยนอกจากจะเพิ่มภาระแก่ครอบครัวแล้ว ยังสร้างภาระแก่สังคมโดยรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มูลค่าของค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพในแต่ละปีที่มีมูลค่ามหาศาล

ความเชื่อว่าเป็นโรคของคนแก่

นายแพทย์ทักษพล กล่าวต่อไปอีกว่า โดยทั่วไปมักมีความเข้าใจกันว่าโรค NCDs เป็นโรคของผู้สูงอายุ แต่จากข้อมูลพบว่า ประมาณ 1 ใน 4 ของการตายด้วยโรค NCDs พบว่าเป็นการเสียชีวิต ก่อนอายุ 60 ปี อาการของโรคที่เกิดขึ้นตอนสูงอายุ มักเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงสะสมในช่วงวัยหนุ่มสาว เหมือนเราสะสมดินระเบิดเอาไว้เรื่อยๆ ซักวันมันก็ต้องระเบิดออกมา

ความเชื่อว่าเป็นโรคของคนรวย

เนื่องจากสาเหตุของโรค NCDs มักเกี่ยวข้องกับการกินอยู่และวิถีชีวิต ส่วนใหญ่จึงเชื่อว่าโรคเหล่านี้ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน มักเป็นโรคของความอยู่ดีกินดี และมักเกิดขึ้นเฉพาะกับคนในสังคมเมือง หรือคนรวยเท่านั้น ซึ่งในความเป็นจริง คนยากจนเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs มากกว่าคนรวย เพราะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงมากกว่า เช่น การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา เป็นต้น ที่สำคัญเมื่อเป็นโรคแล้ว คนยากจนจะมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพที่น้อยกว่า จึงมักควบคุมอาการไม่ได้และเกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้มากกว่า

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

โรคที่มาจากการทำงานร้ายตัวเอง

ผู้จัดการแผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ กล่าวเพิ่มเติมว่า เนื่องจากโรค NCDs มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพต่างๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา กินอาหารหวาน มัน เค็ม และการขาดการออกกำลังกาย ดังนั้น การจัดการวิกฤต โรค NCDs และปัจจัยเสี่ยงหลัก จึงเป็นเรื่องที่ภาครัฐและผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรมีหน้าที่จัดการสิ่งแวดล้อมในสังคม ทั้งทางกายภาพและทางวัฒนธรรมเอื้อต่อพฤติกรรมที่ติดต่อสุขภาพยิ่งขึ้น เช่น การควบคุมการขายและการทำการตลาดของสินค้าทำลายสุขภาพ หรือสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น เป็นต้น

แม้ว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตที่เราเคยปฏิบัติกันมาจนเคยชิน จะสามารถทำให้เกิดโรคร้ายแรงได้มากมาย แต่วิธีป้องกันและลดความเสี่ยงก็ทำได้ไม่ยาก เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตให้มีความสมดุล และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น



ตัวอย่างของโรค NCDs

- โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวาน
- โรคมะเร็งต่างๆ
- โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคอ้วนลงพุง
- โรคตับแข็ง
- โรคสมองเสื่อม

ที่มา : <http://www.teenpath.net/content.asp?ID=18116>

แหล่งที่มา : www.thaihealth.or.th