

คณะเกษตรฯ ให้ความรู้ เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ “กินอย่างไร...ไร้พุง”

คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จัดโครงการให้ความรู้เรื่องอาหารสุขภาพ “กินอย่างไร...ไร้พุง” โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ตลอดโครงการ

นางนพรัตน์ วงศ์ศิริคุณเดชา ผู้ช่วยคณบดีคณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กล่าวว่า ปัจจุบันการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้น เช่น โรคเมอริ่ง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคอ้วนลงพุง คณะเทคโนโลยีการเกษตรเล็งเห็นความสำคัญในสุขภาพของบุคลากร ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน จึงสนับสนุนให้มีการจัดการองค์ความรู้ เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ “กินอย่างไร...ไร้พุง” เพื่อให้ทุกคนใส่ใจในสุขภาพของตัวเอง และสามารถใช้ความรู้ในการจัดการดูแลสุขภาพ ลดน้ำหนักและลดรอบเอวได้ด้วยตนเอง โดยจัดรวบรวมองค์ความรู้และจัดกิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการใช้พลังงานเน้นหลัก ๓ อ. คือ การเลือกบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และปรับอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เครียด จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่าง ๆ



โครงการนี้จะรวบรวมองค์ความรู้ โดยเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีประสบการณ์มาให้คำแนะนำจัดเก็บข้อมูลน้ำหนักตัวและรอบเอว โดยติดตามจะผลทุกเดือน เพื่อกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้กับทุกคน ซึ่งหากผู้เข้าร่วมโครงการได้มีการนำความรู้ไปปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีศักยภาพในการปฏิบัติงานดีขึ้น โดยในวันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. นักโภชนาการจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จะมาให้คำแนะนำ ณ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ผู้สนใจสามารถมาชั่งน้ำหนัก เก็บข้อมูล โดยเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิตอล หาเปอร์เซ็นต์ น้ำ ไขมัน น้ำหนัก รอบเอว หาความสมดุลของสัดส่วนที่เหมาะสมกับตัวเรา ติดต่อได้ที่สำนักงานคณะเทคโนโลยีการเกษตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ขอเชิญร่วมงานวันต่อต้านยาเสพติดโลก

ด้วยองค์การสหประชาชาติ กำหนดให้วันที่ ๒๖ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันต่อต้านยาเสพติด และจัดกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด

ศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติดจังหวัดสงขลา (ศตส.จ.สงขลา) ร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กำหนดจัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ขึ้นในวันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๒ ณ หอประชุม ๑ และ ๓ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

คณะกรรมการ จัดอบรมประดิษฐ์กรงนก

คณะเทคโนโลยีการเกษตร จะจัดอบรมการประดิษฐ์กรงนกแก่นักศึกษาชั้นปีที่ ๒ และ ๓ เพื่อสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ในวันเสาร์ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๒ ณ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ดร.ครวญ บัวศรี ประธานโปรแกรมวิชาเกษตรศาสตร์ กล่าวว่า วัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นการแสดงถึงวิถีชีวิต การดำเนินชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณีของท้องถิ่นนั้น ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นเสน่ห์และเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความแตกต่างของแต่ละท้องถิ่น เช่น การละเล่น การทักทาย การประดิษฐ์ การแต่งกาย ในปัจจุบันสิ่งเหล่านี้กำลังเลือนหายไป เพราะคนในท้องถิ่นมิได้สนใจ หรือเล็งเห็นความสำคัญเท่าที่ควร ลุ่มหลงสิ่งแปลกใหม่และวัฒนธรรมต่างชาติ หากเป็นเช่นนี้ต่อไป คนรุ่นหลังจะไม่หลงเหลือเอกลักษณ์อันบ่งบอกถึงท้องถิ่นของตนเอง

ดังนั้น โปรแกรมวิชาเกษตรศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงได้จัดให้มีโครงการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นกับการประดิษฐ์ : กรงนก ให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ ๒ และ ๓ จำนวน ๓๐ คน เพื่อสร้างจิตสำนึกให้นักศึกษารัก ห่วงแหน อนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ที่ สถานีวิจัยปฏิบัติการสัถยบาล คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โทร.๐๗๔-๓๓๖๙๖๔

ศูนย์คอมพิวเตอร์ มรภ.สงขลา เปิดให้บริการนอกเวลาราชการ

วันจันทร์ – ศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๑๖.๓๐ – ๒๐.๓๐ น. ตั้งแต่บัดนี้ – ๒๙ กันยายน ๒๕๕๒

ศูนย์คอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กำหนดให้มีการล็อกอินเพื่อเข้าใช้ระบบเครือข่ายไร้สาย SKRU WiFi มาก่อนหน้านี้แล้ว เพื่อประชาสัมพันธ์ให้อาจารย์ นักศึกษา และเจ้าหน้าที่ใหม่ทราบ จึงกำหนดให้มีการล็อกอินเพื่อเข้าใช้เครือข่ายไร้สาย แยกตามกลุ่ม ดังนี้

- อาจารย์ สามารถใช้ Username และ Password เดียวกับสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน
- นักศึกษา สามารถใช้ Username และ Password เดียวกับที่ใช้ในการตรวจสอบผลการเรียน
- เจ้าหน้าที่ สามารถขอ Username และ Password ได้ที่งานระบบเครือข่าย อาคาร ๒ ชั้น ๓ โทรศัพท์ภายใน ๓๑๐

>>>> คณะศิลปกรรมศาสตร์ จัดพิธีไหว้ครูและครอบครูดนตรีไทย ในวันพฤหัสบดีที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุม ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

>>>> สำนักศิลปะและวัฒนธรรม จัดพิธีไหว้ครูและครอบครูนาฏศิลป์ ในวันพฤหัสบดีที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป ณ หอประชุม ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

>>>> ขอเชิญเข้าร่วมโครงการประกวดไฟล์คของ “รักษ์เลสาบสงขลา” ชิงเงินรางวัลพร้อมโล่เกียรตินิยมจากนายกรัฐมนตรี เปิดรับสมัคร ตั้งแต่บัดนี้ – ๓๐ มิถุนายน สามารถรับใบสมัครได้ที่ งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หรือสมัครด้วยตนเองที่ บริษัท ทางไทม์สดมีเดีย จำกัด เลขที่ ๕๘ ถ.คลองเรียน ๒ ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา โทร.๐๗๔-๒๒๓๐๕๘, ๐๗๔-๒๒๓๐๘๕