วารสารพิงค์ราชภัฏ
PING RAJABHAT
ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๔ ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๒

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ร่วมสืบสานป๋าเวณีปี๋ใหม่เมือง

ม.ราชภัฏเชียงใหม่ สืบสานประเพณีสงกรานต์ จัดพิธีสระเกล้าดำหัวฯ - ทำบุญปีใหม่เมือง สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำมหาวิทยาลัย

เมื่อวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๒ **รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย** รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ นำคณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษา ร่วมพิธีทำบุญปีใหม่เมือง สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย พิธีสักการะพระพุทธรูปประจำมหาวิทยาลัย ณ ศาลาพระพุทธจตุรทิศ พิธีบวงสรวงพระพิฆเนศวร ณ ลานมณฑปพระพิฆเนศวร พิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศลแด่อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่ล่วงลับไปแล้ว ณ ชั้น ๑ อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่

จากนั้นในช่วงบ่ายได้ให้เกียรติมอบรางวัลแก่ผู้ชนะการประกวดภาพถ่ายแต่งหย้องคัวเมือง การแข่งขันลาบพื้นเมือง การประกวดขบวนแห่แบบล้านนา โอกาสนี้ **อาจารย์ว่าที่เรือตรีอภิสิทธิ์ ชัยมัง** นายกสโมสรอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้นำคณะอาจารย์ บุคลากร นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กล่าวขอขมาคารวะและขอพรเนื่องในประเพณีสงกรานต์หรือปีใหม่เมือง และนำบุคลากรร่วมรดน้ำดำหัวคณะผู้บริหาร คณาจารย์และบุคลากรอาวุโสเพื่อความเป็นสิริมงคล ณ สนามจตุราคาร มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พร้อมทั้งส่งเสริมให้เห็นถึงความสำคัญของขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของชาวล้านนา และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์สืบสานวัฒนธรรม

PING RAJABHAT

วันนี้ที่ราชภัฏเชียงใหม่ ... สารจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาราชการแทนอธิการบดี

สวัสดีท่านผู้อ่านพิงค์ราชภัฏพบกันในเดือนนี้ด้วยประเพณีอันดีงามของเราชาวล้านนา ที่ได้อนุรักษ์ สืบสาน และจัดงานต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี กับกิจกรรมทำบุญปีใหม่เมือง สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำมหาวิทยาลัย และกิจกรรมรดน้ำดำหัวอาจารย์อาวุโส พร้อมทั้งกิจกรรมอนุรักษ์ สืบสานประเพณีสงกรานต์และรณรงค์แต่งกายพื้นบ้านล้านนา ประจำปี ๒๕๖๒ ในการจัดงานได้พบปะอดีตผู้บริหาร อาจารย์อาวุโส คณาจารย์ บุคลากร รวมถึงศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบัน มาร่วมงาน อย่างคับคั่ง ทำให้เกิดความรู้สึกชื่นใจและประทับใจต่อภาพบรรยากาศที่ปรากฏ นับเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทุกท่านได้มาพร้อมกัน ณ มหาวิทยาลัยอันทรงคุณค่าแห่งนี้

ทั้งนี้ในช่วงปลายเดือนเมษายนคณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัย มีกำหนดเข้าร่วมการประชุมผู้บริหารมหาวิทยาลัย ราชภัฏกลุ่มภาคเหนือ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ เพื่อประชุมระดมความคิดแนวทางการเปลี่ยนสถานะมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคเหนือให้เป็นมหาวิทยาลัยในกำกับ รวมถึงให้ผู้บริหารและตัวแทนของมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคเหนือ แต่ละแห่งได้มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความจำเป็น ตลอดจนวางแผนปฏิบัติการในการสื่อสารสร้างความเข้าใจกับบุคลากร นักศึกษา และประชาชนทั่วไป นอกจากนั้นยังเป็นการเตรียมการร่าง พ.ร.บ. การร่างกฎหมายประกอบ พ.ร.บ. การเตรียมการของมหาวิทยาลัยที่มหาวิทยาลัยราชภัฏจะต้องเร่งเตรียมการเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ โดยอาศัยหลักการเบื้องต้นจากแนวร่วมแนวคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคเหนือ ซึ่งคาดว่าจะได้แนวทางและแผนปฏิบัติการในการเตรียมการ ที่จะปรับเปลี่ยนเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ อันจะนำไปสู่การปฏิบัติตามบริบทของมหาวิทยาลัยราชภัฏแต่ละแห่ง

และดังที่ได้มีการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องถึงการจัดประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ ๑๙ ภายใต้หัวข้อ “การศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน” (Education for Sustainable Community Development) โดยมีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นเจ้าภาพจัดการประชุม เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้และนวัตกรรมจากผลงานวิจัยของอาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัย และนักศึกษา ตลอดจนเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านวิชาการสู่การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ เพื่อให้เกิดการพัฒนาผลงานวิจัย และงานสร้างสรรค์ทางวิชาการที่เข้มแข็ง ยั่งยืน ตอบสนองความต้องการของประเทศ จึงขอเชิญชวนคณาจารย์ นักวิจัย นักวิชาการ บุคลากร นักศึกษา และผู้ที่สนใจเข้าร่วมการประชุม ซึ่งจะได้จัดให้มีขึ้นในวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ พื้นที่เวียงบัว อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พร้อมให้การต้อนรับคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ และท่านผู้มีเกียรติจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทั่วประเทศที่มาร่วมงานในครั้งนี้

รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย
รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

CONTENT

- พิธีสักการะกู่เจ้าหลวงเชียงใหม่ ประจำปี ๒๕๖๒ ๔
- CMRU PHOTO ACTIVITIES ๕
- ชาวรั้วดำ – เหลือง ร่วมสืบสานป๋าเวณีปี๋ใหม่เมือง ๖-๗
- สัมมนาการตลาด OTOP สู่สากล ๘
- รอบรั้ว ดำ - เหลือง ๙
- CMRU SHOW ๑๐
- รอบรู้ มร.ชม. 360° ๑๑

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา : รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาราชการแทนอธิการบดี , ผศ.ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์ รองอธิการบดี , คุณศิริเพ็ญ ผ่อนจัตุรัส ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี , คุณภาคภูมิ ทะนุดี รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลาง

กองบรรณาธิการ : สุกัญญา แก้ววรรณ , พัชริดา เขียวขุนเนิน , เสาวลักษณ์ สามแก้ว , วัชราวรรณ กันทา , วัชระ ไทยบัณฑิตย์

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โทร ๐๕๓-๘๘๕-๕๕๕ ต่อ ๙

"คณะผู้บริหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่" ร่วมพิธีสักการะกู่เจ้าหลวงเชียงใหม่ ประจำปี ๒๕๖๒

เมื่อวันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๖๒ **ผศ.ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์** รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ นำคณะผู้บริหาร บุคลากร และนักศึกษาเข้าร่วมพิธีสักการะกู่เจ้าหลวงเชียงใหม่ โดยจัดขบวนแห่เครื่องสักการะและเข้าถวายเครื่องสักการะกู่เจ้าหลวง ในการนี้ได้นำนักศึกษาชมรมนาฏดนตรี ช้างเผือกสามัคคี และชมรมรักษ์ภาษาและศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ฟ้อนถวายสักการะกู่เจ้าหลวง ประจำปี ๒๕๖๒ ณ วัดสวนดอก (พระอารามหลวง) อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ โดยมี **นายศุภชัย เอี่ยมสุวรรณ** ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย **เจ้าวงศ์สักก์ ณ เชียงใหม่** ผู้แทนคณะเจ้านายฝ่ายเหนือ **นางปัทมา เอี่ยมสุวรรณ** นายกเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงใหม่ กงสุล ข้าราชการ เจ้าหน้าที่จากองค์กรต่าง ๆ นักเรียน นักศึกษาจากสถาบันการศึกษา และชาวเชียงใหม่ทุกหมู่เหล่า ร่วมประกอบพิธีสักการะกู่เจ้าหลวงเชียงใหม่

พิธีสักการะกู่เจ้าหลวงเชียงใหม่ ถือเป็นพิธีสำคัญที่ชาวเชียงใหม่จัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ เพื่อรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ และแสดงความกตัญญูกตเวทิตาที่เจ้าหลวงเชียงใหม่และทายาทเจ้านายฝ่ายเหนือร่วมกันกอบกู้อิสรภาพและปกครองล้านนาให้อยู่เย็นเป็นสุข ตลอดจนร่วมอนุรักษ์สืบทอดและรักษาศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตความเป็นอยู่อย่างชาวล้านนาเรื่อยมาจนปัจจุบัน ทั้งยังเป็นการแสดงความเคารพสักการะเนื่องในประเพณีปี๋ใหม่เมือง ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยเคลื่อนขบวนเครื่องสักการะล้านนาจากหอนิทรรศการศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มาตามถนนสุเทพ สิ้นสุดที่บริเวณกู่เจ้าหลวงเชียงใหม่ ภายในวัดสวนดอก (พระอารามหลวง) จากนั้นประชาชนทุกหมู่เหล่าได้เข้าถวายเครื่องสักการะและมีการแสดงแสง สี เสียง ตำนานนครเชียงใหม่อย่างยิ่งใหญ่ตระการตา

CMRU Photo Activities

คณะวิทยาการจัดการ จัดโครงการธุรกิจจำลองการแข่งขัน E-SPORT League for Unity BCOM CMRU

เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมชั้น ๑๕ อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ **ผศ.เดชวิทย์ นิลวรรณ** คณบดีคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานพิธีเปิดโครงการธุรกิจจำลองนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ (ภาคพิเศษ) การแข่งขัน E-SPORT League for Unity BCOM CMRU โดยมีผู้เข้าร่วมแข่งขันจำนวน ๓๒ ทีม ผลการแข่งขันทีมชนะเลิศ ได้แก่ ทีม KIMAKIRA ทั้งนี้โครงการดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษานำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในชั้นเรียนมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและจัดการแข่งขันฝึกทักษะในการทำธุรกิจเบื้องต้นอันจะเกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มร.ชม. ประชุมก่อตั้งชมรมศิษย์เก่า

เมื่อวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๖๒ **ผศ.สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี** คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นประธานการประชุมก่อตั้งชมรมศิษย์เก่าคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ณ ห้องประชุมใหญ่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกำหนดนโยบาย แผนงาน หลักเกณฑ์ พร้อมทั้งหารือการดำเนินงาน จัดทำฐานข้อมูล ทะเบียนชื่อ ที่อยู่ ประวัติและอาชีพของศิษย์เก่า เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารระหว่างศิษย์เก่ากับมหาวิทยาลัยและเป็นช่องทางเผยแพร่ข่าวสารประชาสัมพันธ์ไปยังศิษย์เก่าคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งนี้มี **อ.ดร.ภาณุพัฒน์ ชัยวร** อาจารย์ประจำภาควิชาฟิสิกส์และวิทยาศาสตร์ทั่วไป เป็นประธานชมรมศิษย์เก่าคนแรก

สำนักหอสมุดจัดกิจกรรมการตัดตุงล้านนา ภูมิปัญญาคนเมือง

เมื่อวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๒ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านและการใช้ห้องสมุด ประจำเดือนเมษายน พร้อมร่วมอนุรักษ์และสืบสานประเพณีปีใหม่เมือง ภายในงานมีการเผยแพร่ความรู้การตัดตุงล้านนา ภูมิปัญญาคนเมือง โดยมี **นายวรวิทย์ ผัดเป้า** นักวิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม ณ Plearn Zone ชั้น ๑ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สำนักงานมาตรฐานและประกันคุณภาพการศึกษา อบรมเชิงปฏิบัติการเลขานุการคณะกรรมการประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน

ผศ.ดร.ชาตรี มณีโกศล รองอธิการบดี เป็นประธานพิธีเปิดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเลขานุการคณะกรรมการประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑ ซึ่งจัดขึ้นโดยสำนักงานมาตรฐานและประกันคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๙ – ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒ ทั้งนี้ ได้รับเกียรติจาก **รศ.ดร.ปาริชาติ บัวเจริญ** ผู้อำนวยการสำนักงานประกันคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เป็นวิทยากร มีผู้บริหาร คณาจารย์และบุคลากรเข้าร่วมอบรมเป็นจำนวนมาก ณ ห้องประชุมเอื้องคำ อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการพัฒนาศิษย์เก่าคณะเทคโนโลยีการเกษตร

เมื่อวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๒ **อ.ดร.ปภากร สุทธิภาศิลป์** คณบดีคณะเทคโนโลยีการเกษตร เป็นประธานพิธีเปิดโครงการพัฒนาศิษย์เก่าคณะเทคโนโลยีการเกษตร กิจกรรมการพัฒนาความรู้และประสบการณ์ศิษย์เก่า ซึ่งจัดขึ้นเพื่อถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ด้านการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตรให้แก่ศิษย์เก่า ในการนี้ได้นำคณะอาจารย์ บุคลากรศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบัน ร่วมรดน้ำดำหัวอาจารย์อาวุโสเพื่อแสดงความเคารพและขอพรเนื่องในประเพณีสงกรานต์ ณ ห้อง Mini Theater สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

INTERVIEW

ชาวรั้วดำ – เหลือง ร่วมสืบสานป๋าเวณีปี๋ใหม่เมือง

"ปี๋เก่าก็ล่วงไปแล้ว ปี๋ใหม่แก้วก็มาฮอดมาเติง ประเพณีปีใหม่เมืองเฮา ทั้งหนุ่มเฒ่า เฮาล้วนร่ำเปิง ต่างก็แห่ฟ้อนรำตามเจิง สำราญรื่นเริงฮ่วมกันเล่นน้ำ" บรรยากาศอันอบอุ่นเวียนกลับมาครบรอบอีกครั้งในช่วงเดือนเมษายน ประเพณีปี๋ใหม่เมืองเป็นประเพณีที่มีความหมายและมีความสำคัญต่อชาวล้านนาเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นการเปลี่ยนปี เปลี่ยนศักราช ตามระบบปฏิทินและโหราศาสตร์ เมื่อถึงวันสังขานต์ล่องจุลศักราชจะเลื่อนขึ้นอีกหนึ่งปี เป็นช่วงเวลาที่เปลี่ยนผ่านชีวิต เป็นการย้ำเตือนของวันและวัยที่เพิ่มขึ้นเป็นโอกาสที่จะได้สำรวจตรวจสอบตนเองทบทวนอดีตที่ผ่านมาว่าได้ทำอะไรไปบ้าง ก่อเกิดประโยชน์มากน้อยเพียงใด และวางแผนเริ่มต้นชีวิตใหม่ ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท ยอมรับความจริง อีกทั้งยังเชื่อว่าเป็นการเข้าสู่ช่วงเวลาของการชำระสะสางสิ่งหมักหมมเพราะการเข้าสู่ปีใหม่ในวันสังขานต์ล่องตามจารีตประเพณีจะต้องทำความสะอาดบ้านเรือน ซักที่นอนหมอนมุ้ง นุ่งผ้าใหม่ รวมถึงการชำระล้างจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ปราศจาก ความเศร้าโศก ความหม่นหมองที่เกิดขึ้นในใจเพื่อเริ่มต้นสู่ปีใหม่เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งด้วยสิ่งที่ดีงามเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต เสริมสร้างขวัญกำลังใจและพลังในการเริ่มต้นชีวิตใหม่และเป็นวาระสำคัญที่ลูกหลานจะได้รำลึกถึงบุญคุณ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง ครูบาอาจารย์ ผู้ที่เคารพนับถือ เป็นช่วงเวลาที่เราจะได้มีโอกาสเยี่ยมเยือนผู้มีพระคุณเพื่อขอขมาลาโทษที่ได้ล่วงเกินด้วยกาย วาจา ใจ และขอพรปีใหม่จากผู้มีพระคุณแสดงความกตัญญู สงกรานต์ปีนี้ บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ต้อนรับปีใหม่อย่างไรบ้างไปติดตามกันค่ะ

เริ่มต้นจาก **นางสาวรักษิณา วงค์ชัยขันธ์** นักวิชาการศึกษา สำนักทะเบียนและประมวลผล กล่าวว่า ช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมาเป็นวันหยุดยาวจึงมีโอกาสได้เล่นน้ำสงกรานต์กับเพื่อน ๆ ได้ไปทำบุญ สรงน้ำพระ รดน้ำดำหัวขอพรพ่อแม่และเยี่ยมเยือนผู้ใหญ่ที่เคารพ โดยส่วนตัวคิดว่าการแต่งกายด้วยชุดพื้นเมืองในช่วงสงกรานต์ถือว่าเป็นการแต่งกายตามขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวล้านนา ทำให้ชาวต่างชาติเห็นแล้วรู้สึกประทับใจในความมีเอกลักษณ์และยังคงเป็นเสน่ห์ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเยือนจังหวัดเชียงใหม่ของเรา นอกจากนี้เมื่อวันที่ ๒๐ เมษายน ทางมหาวิทยาลัยได้จัดกิจกรรมเพื่อต้อนรับประเพณีสงกรานต์มีโอกาสได้ร่วมรดน้ำดำหัวคณะผู้บริหาร บุคลากรอาวุโสและผู้เกษียณอายุราชการ ในโอกาสปีใหม่ไทยนี้ ขออวยพรให้ทุกท่านจงมีแต่ความสุขประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านค่ะ

ทางด้าน **นายนนทกฤต ผัดวัง** เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองกลาง สำนักงานอธิการบดี เล่าว่า ช่วงวันหยุดยาวสงกรานต์ที่ผ่านมามีโอกาสได้ต้อนรับปีใหม่ไทยด้วยการทำความสะอาดบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ทำบุญตักบาตรอุทิศให้แก่บรรพบุรุษที่ล่วงลับและสรงน้ำพระเพื่อความเป็นสิริมงคลทั้งที่บ้านและที่วัด และรดน้ำดำหัวบุพการีขอพรผู้ใหญ่ในบ้าน ทั้งนี้ในช่วงเดือนเมษายนของทุกปีมหาวิทยาลัยจะรณรงค์ให้บุคลากรแต่งกายด้วยชุดพื้นเมือง ส่วนตัวแล้วคิดว่าชุดพื้นเมืองเป็นชุดที่มีเสน่ห์มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร และเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีล้านนาได้อย่างดี ยิ่งใส่ช่วงสงกรานต์ยิ่งเข้ากับบรรยากาศได้เป็นอย่างดี และเมื่อวันที่ ๒๐ เมษายน ได้มีโอกาสร่วมพิธีบวงสรวงพระพิฆเนศวร สักการะพระพุทธรูปประจำมหาวิทยาลัย ทำบุญอุทิศส่วนกุศลแด่อาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยที่ล่วงลับไปแล้วและได้ร่วมรดน้ำดำหัวผู้บริหารของมหาวิทยาลัยด้วย ในโอกาสเข้าสู่ปีใหม่ไทยขอให้ผู้อ่านทุกท่านรวมทั้งทุกคนในครอบครัวของท่านจงมีความสุขตลอดปีและตลอดไป รักษาสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ มีความเจริญก้าวหน้า ในหน้าที่การงาน การเงินดีไม่ติดขัดเดินทางสัญจรปลอดภัย

ปิดท้ายที่ **นางสาวจิรฐา ศรีทองอินทร์** เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป สำนักงานจัดการศึกษาทั่วไป และศิลปวิทยาศาสตร์ กล่าวว่า ในช่วงประเพณีสงกรานต์ที่ผ่านมาได้ไปเล่นน้ำสงกรานต์ เข้าวัดทำบุญกับครอบครัว รดน้ำดำหัวขอพรคุณพ่อคุณแม่และทำความสะอาดบ้านเพื่อความเป็นสิริมงคล ในช่วงสงกรานต์ได้เห็นทั้งชาวเชียงใหม่และนักท่องเที่ยวหันมาแต่งกายด้วยชุดพื้นเมือง รู้สึกว่าการแต่งกายด้วยชุดที่เป็นเอกลักษณ์ของล้านนานับว่าเป็นการรักษาเอกลักษณ์ของล้านนาได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นเครื่องแต่งกายที่มีความสวยงาม เห็นแล้วรู้สึกชื่นชมทุกคนที่ร่วมกันอนุรักษ์การแต่งกายแบบล้านนา เพราะเชื่อว่านักท่องเที่ยวที่มาเยือนจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งคนไทยที่มาจากภาคอื่นหรือชาวต่างชาติเมื่อได้เห็นการแต่งกายบ้านเราคงรู้สึกประทับใจสร้างบรรยากาศของการเป็นเมืองท่องเที่ยวได้อย่างดีเยี่ยม และในโอกาสที่ปีใหม่เมืองหรือสงกรานต์ได้เวียนมาครบรอบอีกปีหนึ่งแล้ว ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านมีความสุข ความเจริญ คิดสิ่งใดขอให้สมปรารถนา ร่ำรวยเงินทอง และร่วมกันรักษาศิลปวัฒนธรรมและประเพณีที่ดีงามของชาวล้านนาให้คงอยู่สืบไป

เริ่มต้นปีใหม่ไทย ด้วยการคิดดี พูดดี ทำความดี
๑ ปี ที่ผ่านมานั้น สิ่งใดดีแล้ว รักษาไว้และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น
สิ่งใดผิดพลั้ง ให้ถือเป็นบทเรียนให้ชีวิตได้เรียนรู้เพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ สวัสดีปีใหม่ไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดโครงการสัมมนาการตลาด OTOP สู่สากล

เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดโครงการสัมมนาการตลาด OTOP สู่สากล โดยมี **ผศ.ดร.มาโนชย์ นวลสระ** คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เป็นประธานพิธีเปิด ณ โรงแรมอโมร่า ท่าแพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

โครงการดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการสินค้า OTOP ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้รับการจัดสรรงบประมาณเพื่อขับเคลื่อนโครงการหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ จากสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี โดย **นายสมคิด จาตุศรีพิทักษ์** รองนายกรัฐมนตรี ประธานกรรมการอำนวยการ หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์แห่งชาติ ให้ดำเนินงานในโครงการพัฒนาสินค้า หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ ๖ จังหวัด ได้แก่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน น่าน แม่ฮ่องสอน พะเยา

ดังนั้นเพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพแก่ผู้ประกอบการในชุมชนในฐานะสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง ตลาดออนไลน์และการส่งออก สู่ตลาดสากลให้แก่ผู้ประกอบการสินค้า OTOP ทั้ง ๖ จังหวัด ให้ความรู้ด้านการคัดสรรสินค้า OTOP ให้ตอบโจทย์ความต้องการสินค้าของนักธุรกิจชาวจีนและชาวต่างชาติ นอกจากนี้ภายในงานได้จัดให้มีการจัดแสดงผลิตภัณฑ์สินค้า OTOP จากทั้ง ๖ จังหวัด ซึ่งได้รับความสนใจจากนักธุรกิจชาวต่างชาติเข้าร่วมชมจำนวนมาก

รอบรั้วดำเหลือง
เรื่องเล่า • ข่าวสาร
จากชาวราชภัฏ

สวัสดีท่านผู้อ่านพิงค์ราชภัฏทุกท่าน รอบรั้วดำ – เหลือง ฉบับนี้ กลับมาพบกันในบรรยากาศของความสุขในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ข่าวสารแรกจึงขอเริ่มต้นด้วยการร่วมสืบสานรักษาประเพณีอันดีงามของชาวล้านนาและสานสัมพันธไมตรีอันดีระหว่างผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ โดยเมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๒ **รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย** รักษาราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้ร่วมในงานเลี้ยงสานสัมพันธ์และพิธีสระเกล้าดำหัวอธิการบดี ๑๒ สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี ๒๕๖๒ ณ ลานสัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการนี้ ผู้บริหาร อาจารย์และบุคลากรผู้แทนจากสถาบันอุดมศึกษาทั้ง ๑๒ แห่ง ได้ร่วมถวายเครื่องสักการะดำหัวแด่อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่ และอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตล้านนา พร้อมร่วมรดน้ำดำหัวผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ท่ามกลางบรรยากาศอบอุ่นเพื่อความเป็นสิริมงคลต้อนรับปีใหม่ไทย

จากบรรยากาศประเพณีสงกรานต์มาติดตามข่าวสารด้านกีฬากับการแข่งขันกีฬาทัวร์นาเมนต์ของมหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่ ครั้งที่ ๙ “9th University Sports Tournament of Chiang Mai : USTCM” โดยเมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๒ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดซึ่งได้รับเกียรติจาก **นายวิรุฬ พรรณเทวี** รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขัน ณ อาคารพลศึกษา ๑ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมี **ผศ.ดร.สมบัติ สิงฆราช** รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และผู้บริหารจากสถาบันต่าง ๆ ร่วมเข้าร่วมงานพิธีเปิดการแข่งขัน การแข่งขันกีฬาทัวร์มาเม้นต์ของมหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่เป็นการแข่งขันกีฬาของสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ทั้ง ๑๒ สถาบัน ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ , มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา , มหาวิทยาลัยพายัพ , มหาวิทยาลัยฟาร์อิสเทอร์น , สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ , มหาวิทยาลัยแม่โจ้ , มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ , วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ , สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เชียงใหม่ , มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตล้านนาและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ทั้งนี้ เพื่อสร้างเครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้การแข่งขันกีฬาเป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์ พร้อมทั้งเป็นการส่งเสริมนักกีฬา ที่มีความสามารถได้มีการแข่งขันเพื่อแสดงความสามารถทางกีฬา เรียนรู้การมีน้ำใจเป็นนักกีฬามีความสมัครสมานสามัคคี

ต่อเนื่องที่ความเคลื่อนไหวการแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ ๓๘ “ขุนเลเกมส์” ซึ่งจะมีขึ้นระหว่างวันที่ ๒๔ – ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ทั้งนี้มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่จะได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๖ ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา , เปตอง , จักรยาน , หมากกระดาน , เทเบิลเทนนิส และกอล์ฟ โดยมี **อาจารย์ว่าที่เรือตรีอภิสิทธิ์ ชัยมัง** รองคณบดีฝ่ายบริหารและฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะครุศาสตร์ในฐานะนายกสโมสรอาจารย์ พร้อมด้วย **นายธนะโชค สันต์สวัสดิ์** นายกสโมสรบุคลากร พร้อมด้วยนักกีฬา รวมทั้งสิ้นจำนวน ๕๐ คน เข้าร่วมการแข่งขัน

ปิดท้ายฉบับนี้ด้วยข่าวสารจากบัณฑิตมหาวิทยาลัยตามขึ้นมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ ๑๙ ในวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ จึงขอเชิญชวนผู้สนใจร่วมรับฟังการบรรยายเรื่อง "มหาวิทยาลัยราชภัฏกับการพัฒนาท้องถิ่น" โดย **ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.มนัส สุวรรณ** ราชบัณฑิต ประเภทวิชาภูมิศาสตร์ สาขาวิชาภูมิศาสตร์มนุษย์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง และการบรรยายเรื่อง "การศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน" โดย **ศาสตราจารย์ (เชี่ยวชาญพิเศษ) ดร.สัญชัย จตุรสิทธา** ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และการนำเสนอผลงานวิจัย ณ ห้องประชุมชั้น ๑๕ อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๗.๐๐ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทางหมายเลขโทรศัพท์ ๐๕๓ ๘๘๕ ๙๙๐

CMRU SHOW

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พัฒนาวิสาหกิจชุมชน ตั้งศูนย์วิจัยชุมชน ต่อยอดองค์ความรู้ พัฒนาภูมิปัญญา สู่การสร้างรายได้แก่ชุมชนอย่างยั่งยืน

สวัสดีท่านผู้อ่านพิงค์ราชภัฏ CMRU SHOW ฉบับนี้ มีเรื่องราวผลงานวิจัยซึ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ นำโดย **ผศ.ดร.ศุภฤกษ์ ธาราพิทักษ์วงศ์** ผู้อำนวยการศูนย์ความเป็นเลิศด้านการบูรณาการวิจัยเพื่อท้องถิ่น พร้อมด้วย **ผศ.จินตนา อินภักดี** และ **อ.จิราพร ชุมชิต** อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้ร่วมกับ **นายอนันต์ สุคันธรส** ประธานศูนย์วัฒนธรรมเฉลิมราชพิพิธภัณฑ์ผ้าไหมสันกำแพงและประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอสันกำแพง และ **นางบังอร อภิญญาวงศ์เลิศ** ประธานกลุ่มพัฒนาอาชีพสตรีบ้านต้นโจ้ก อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ สร้างผลงานในชื่อ “ศูนย์วิจัยชุมชนการเรียนรู้และเทคโนโลยีการย้อมสีธรรมชาติที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมพิพิธภัณฑ์เฉลิมราชผ้าไหมสันกำแพง” โดยนำองค์ความรู้เรื่องการย้อมสีธรรมชาติด้วยเทคโนโลยีสะอาดเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เทคนิคการสกัดสีธรรมชาติจากวัสดุในท้องถิ่นด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน และเทคโนโลยีสารช่วยติดสีจากธรรมชาติเพื่อเพิ่มความเสถียรในการย้อมสีธรรมชาติ อบรมให้แก่ผู้ประกอบการวิสาหกิจชุมชนผ่านกระบวนการนักจัดการความรู้ชุมชน (CKM) โดยมุ่งเน้นการใช้วัสดุธรรมชาติในแต่ละท้องถิ่นจนชุมชนสามารถนำองค์ความรู้ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพสินค้าในชุมชนได้

จุดเริ่มต้นของผลงานศูนย์วิจัยชุมชนนี้ เกิดจากวิสาหกิจชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่มีปัญหาเรื่องการย้อมสีธรรมชาติที่ไม่มีความเสถียรและมีความคงทนต่ำ โดยเฉพาะสีย้อมที่ได้จากวัสดุธรรมชาติในท้องถิ่นส่งผลต่อการจำหน่ายผลิตภัณฑ์และการยกระดับผลิตภัณฑ์โอท็อป มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และคณะผู้วิจัยจึงได้จัดตั้งศูนย์วิจัยชุมชนแห่งนี้ขึ้นเพื่อเป็นศูนย์ประสานงานและให้ความรู้เชิงวิชาการและภูมิปัญญาท้องถิ่นอันจะนำไปสู่การค้นพบวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์ แก่ชุมชนและให้คนในชุมชนสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้นี้ไปยังพื้นที่อื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกันในวงกว้างได้

จากการนำองค์ความรู้และนวัตกรรมถ่ายทอดสู่ชุมชน ส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่สามารถใช้ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการไปประยุกต์ใช้ทั้งในชีวิตประจำวันและการผลิตสินค้าสร้างรายได้ในชุมชน นอกจากนี้ยังสามารถเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้สนใจจนเกิดเป็นเครือข่ายการเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ผ้าทอย้อมสีธรรมชาติที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังเกิดการสร้างเครือข่ายแนวร่วมของการเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ผ้าทอย้อมสีธรรมชาติตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเป็นต้นแบบให้กับชุมชนและประชาชนในพื้นที่อื่น ๆ ทำให้ชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้นจากคุณภาพผลิตภัณฑ์สิ่งทอที่ได้จากการย้อมสีธรรมชาติภายในชุมชน เป็นศูนย์กลางในการพัฒนาองค์ความรู้สร้างภูมิปัญญาที่เหมาะสม โดยใช้ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นสร้าง ความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ เยาวชนในพื้นที่เกิดการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง แรงงานกลับคืนสู่ชุมชนและมีแหล่งรายได้ที่ยั่งยืน

สาระน่ารู้ ลดโซเดียมง่าย ๆ ดูฉลากโภชนาการให้เป็น ลดเค็ม = ลดโรค

"โซเดียม" คือ แร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในร่างกายและความดันโลหิต โดยทั่วไปร่างกายต้องการโซเดียมประมาณ ๑,๕๐๐ มิลลิกรัม/วัน แต่ในชีวิตประจำวันของเราอาจจะบริโภคโซเดียมมากกว่านั้น คนเรามักจะบริโภคโซเดียมเข้าไปโดยไม่รู้ตัว เพราะโซเดียมไม่ได้มีรสเค็มจัดอย่างเกลือ แต่โซเดียมมีอยู่มากในเครื่องปรุงรส จำพวกผงชูรส ผงปรุงรส ซุปก้อน อีกทั้งยังมีในผงฟูที่ใช้ทำขนมปัง สารกันบูดพบได้ทั่วไปในอาหารและเครื่องดื่มที่เก็บไว้นาน รวมถึงในอาหารตามธรรมชาติหรือแม้กระทั่งขนมขบเคี้ยวที่วางเรียงรายบนชั้นวางของภายในร้านสะดวกซื้อล่อตาล่อใจทุกเพศทุกวัย แต่รู้หรือไม่ นอกจากความอร่อยแล้วยังแฝงไปด้วยโซเดียม หากร่างกายได้รับปริมาณโซเดียมเกินความจำเป็นจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย ทั้งโรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง โรคไต เป็นต้น

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำการบริโภคโซเดียมที่เหมาะสม ไม่ควรเกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม/วัน หรือเทียบเท่าเกลือ ๕ กรัม หรือ ๑ ช้อนชา ในขณะที่ผู้ใหญ่ไทยบริโภคโซเดียมสูงกว่าที่กำหนด ๒ เท่า สิ่งที่น่าจับตามองคือ เด็กไทยบริโภคโซเดียมเกิน ๕ เท่า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และหน่วยงานพันธมิตร จึงร่วมประกาศเจตนารมณ์ แก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเค็ม โดยตั้งเป้าหมายลดเค็มให้ได้ ร้อยละ ๓๐ ภายในปี ๒๕๖๘ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในอนาคต ทั้งนี้ หนึ่งในพฤติกรรมติดเค็มของเด็กมาจากการปรุงอาหารของผู้ปกครอง ดังนั้นผู้ปกครองสามารถบอกให้ลูกรู้ถึงคุณประโยชน์ของอาหารแต่ละประเภท เช่น อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว สิ่งสำคัญคือ ต้องดูฉลาก ปริมาณโซเดียมหรือแบ่งบริโภคต่อมื้อให้เป็น ไม่ควรบริโภคจนหมดซองในมื้อเดียวรวมทั้งควรสร้างวินัยในการบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้

พิงค์ราชภัฏขอแนะนำวิธีลดโซเดียมแบบง่าย ๆ ห่างไกลเค็มและห่างไกลโรค ดังนี้

- หากปรุงอาหารเอง ควรลดปริมาณเครื่องปรุงในอาหาร เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำมันหอย ผงชูรส และควรตวงก่อนปรุงทุกครั้ง
- หากกินข้าวนอกบ้านหลีกเลี่ยงการปรุงรสเพิ่มด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ ไม่ควรซดน้ำแกงหรือน้ำซุปจนหมด เพราะโซเดียมจากเครื่องปรุงต่าง ๆ จะละลายอยู่ในน้ำแกงและน้ำซุปหากเป็นไปได้ควรประกอบอาหารกินเองแทนการกินข้าวนอกบ้าน
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด อาหารหมักดอง - แช่อิ่ม อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว หรือเลือกกินอาหารธรรมชาติ แต่ถ้าจำเป็นต้องกิน ควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง และเลือกอาหารที่มีโซเดียมน้อยที่สุด
- ควรลดการกินขนมหวานที่มีโซเดียม เช่น กล้วยบวชชี ขนมอบทุกชนิดที่ใส่ผงฟู เช่น ขนมปัง เค้ก คุ้กกี้ โดนัท เป็นต้น ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ ไม่ได้ระบุเฉพาะข้อมูลของโซเดียมเท่านั้น แต่ยังระบุข้อมูลอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเลือกบริโภค รู้อย่างนี้แล้วก่อนจะหยิบซื้อ อาหาร ขนมขบเคี้ยว ลงตะกร้า ลองหมั่นตรวจเช็คข้อมูลโภชนาการจากฉลากโภชนาการให้เป็นนิสัย เพื่อควบคุมปริมาณโซเดียมให้อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและคนในครอบครัว

ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.thaihealth.or.th

ข้อมูลจาก: หนังสือโซเดียมปีศาจร้าย ทำลายสุขภาพ / ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

รับสมัครนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ภาคพิเศษ

ปีการศึกษา 2562

ผู้สนใจดูรายละเอียดเพิ่มเติมและสมัครได้ทาง
www.cmru.ac.th

ตั้งแต่บัดนี้
ถึงวันที่ 13 มิถุนายน 2562

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่
หมายเลขโทรศัพท์
053 885 963
053 885 979