



จดหมายข่าวกองคลัง

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ ประจำปีงบประมาณที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๕

สืบสานประเพณีสงกรานต์



วันพุธที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๕

มท.รตนโกสินทร์จัดโครงการ

สืบสานประเพณีไทยวันสงกรานต์และวันผู้สูงอายุแห่งชาติ
ประจำปี ๒๕๕๕ โดยบุคลากรกองคลัง เข้าร่วมพิธี
สรงน้ำพระพุทธรูป ณ หอพระ ศาลพระภูมิ และศาลตา-ยาย
รวมถึงพิธีรดน้ำขอพรจากอาจารย์อาวุโสและผู้บริหาร
ณ ห้องข้าราชการ อย่างพร้อมเพรียง...

รับประกาศนียบัตรและประชุมการจัดทำจุลสาร



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๕ นางสาวสาวิตรี เสนาพิทักษ์ และนายสันติรุจน์ ยัมปาน บุคลากรกองคลังได้เข้าร่วมประชุมเพื่อวางแผนการจัดทำจุลสารราชชมงคลรัตนโกสินทร์ พร้อมรับประกาศนียบัตร เรื่อง “เทคนิคการเขียนข่าวเพื่องานประชาสัมพันธ์” โดย รศ.ดร.อิสสรีย์ หรรษาจรูญโรจน์ อธิการบดี ตามโครงการประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัยเชิงรุกกับสื่อมวลชน

กองคลัง...จัดกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ จ.จันทบุรี



ระหว่างวันที่ ๙-๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕ กองคลังได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ ในองค์กรนอกสถานที่ ณ หาดเจ้าหลาว จังหวัดจันทบุรี โดยได้รับการต้อนรับจากคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี พร้อมลิ้มลองผลิตภัณฑ์ OTOP และชมภาพวิถีทัศน์ นำเสนอความเป็นมาและการบริหารจัดการของคณะ...

บุคลากรกองคลังเข้าร่วมฝึกอบรม

โครงการ

RMUTR WEB ACADEMY
(การพัฒนาเว็บด้วยระบบ CMS)

สัมมนา “รวมพลังข้าราชการไทย ลดใช้พลังงาน”

การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเร่งรัดการ
บันทึกข้อมูลจัดซื้อจัดจ้างและผลการ
ดำเนินโครงการผ่านช่องทาง GFMS
WebOnline ของกรมบัญชีกลางและ
การปรับแผนการปฏิบัติงานและแผนการ
ใช้จ่ายงบประมาณในการเยียวยา ฟื้นฟู
และป้องกันความเสียหายอุทกภัย
อย่างบูรณาการของสำนักงานงบประมาณ

ประชุมใหญ่สามัญกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
เค มาสเตอร์ พูล พันด์

การประชุมเพื่อซักซ้อมความเข้าใจการบริหารจัดการโครงการ
และบันทึกข้อมูลจัดซื้อจัดจ้างและผลการดำเนินโครงการผ่าน
ช่องทาง GFMS Web Online ของกรมบัญชีกลาง

ผู้เข้าร่วม

นายสันติรุจน์ ยิ้มปาน

นางสาวสุลัดดา วิเศษสังข์

นางสาววัลลภา แสงจันทร์
นางสาวภูษิตาภักดิ์ ศรัณย์พิชิตศึก

นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภะรัฐ ผู้อำนวยการกองคลัง
นางสาวภาสินี นาควิเชียร

นางสาววัลลภา แสงจันทร์
นางสาวภูษิตาภักดิ์ ศรัณย์พิชิตศึก

บุคลากรกองคลังเข้าร่วมฝึกอบรม(ต่อ)

โครงการ

ผู้เข้าร่วม

โครงการศึกษาดูงานด้านการบริหารสู่สากล

นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภารัฐ
ผู้อำนวยการกองคลัง

ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หัวข้อ การพัฒนางานประจำด้วยการวิจัย รุ่นที่ 2

นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภารัฐ
ผู้อำนวยการกองคลัง

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการด้านการบัญชีภาครัฐ
สำหรับบุคลากรของมหาวิทยาลัยและ
มหาวิทยาลัยราชภัฏ

นางสาวชุติมา เลิศลบศิริ
นางสาวกาญจนา น้อยสมวงษ์
ว่าที่ ร.ต.ท.วิชาการ เกตุแก้ว

โครงการการประกันคุณภาพ เรื่อง
การควบคุมภายในและ
การบริหารความเสี่ยง

นางสาวปัทมา จตุรพันธ์
นางสาววราภรณ์ คงเจริญ
นางสาวกรรณิกา ทองคำ

โครงการ RMUTR GRAPHIC DESIGN
ACADEMY

นายสันติรุจน์ ยิ้มปาน

โครงการประชุมสัมมนาเพื่อพัฒนา
ผลงานทางวิชาการ

นางสาวปัทมา จตุรพันธ์ นางสาววราภรณ์ คงเจริญ
นางสาวกรรณิกา ทองคำ นางสาวชุติมา เลิศลบศิริ
นางสาวภาสินี นาควิเชียร นางสาววัลลภา แสงจันทร์
นางนัตยา นาคร นางสาวสาวิตรี เสนาพิทักษ์

ปฏิทินกิจกรรมกองคลัง ไตรมาสที่ ๔

โครงการ	วันที่	ผู้เข้าร่วม
โครงการพัฒนาบุคลากรภาพ (ช่วงที่๖)	๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕	นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภรัฐ นางสาวปัทมา จตุรพันธ์ นางสาวชุติมา เลิศลบศิริ
โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุน : คิดเชิงบวกด้วยหัวใจบริการ (Positive Service Mind) ช่วงที่ ๑	๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕	นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภรัฐ นางสาวปัทมา จตุรพันธ์ นางสาวชุติมา เลิศลบศิริ
โครงการพัฒนาบุคลากรภาพ (ช่วงที่๗)	๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕	นางสาวสมร พิมพาลัย นางสาวศิริพร เหมาะใจ นางสาวนภัสสร ว่องประเสริฐ นางสาวชาริสสา ภูกระโดน
โครงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุน:คิดเชิงบวกด้วยหัวใจบริการ (Positive Service Mind) ช่วงที่ ๒	๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕	นางสาวสมร พิมพาลัย นางสาวศิริพร เหมาะใจ นางสาวนภัสสร ว่องประเสริฐ นางสาวชาริสสา ภูกระโดน
โครงการพัฒนาบุคลากรด้านงบประมาณ การเงิน บัญชีและพัสดุ	๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕	“กองคลัง ผู้ดำเนินงาน” กรรมการตรวจการจ้าง และ/หรือ ผู้ควบคุมงาน และเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานด้านพัสดุ/ ด้านการเงินเบิกจ่าย
ปิดสิ้นปีงบประมาณประจำปี ๒๕๕๕	๓๐ กันยายน ๒๕๕๕	ร่วมกันนะคะ^^

กองคลังนำมาฝาก(๒)

๕. นาฬิกาชีวภาพ

หลักการสุขภาพดีบอกไว้ว่าเราควรจะเข้านอนในเวลาเดียวกันทุกวันแต่ส่วนใหญ่พอถึงคืนวันศุกร์กับวันเสาร์เรามักจะนอนดึกเพราะถือว่าเป็นวันหยุด การทำอย่างนี้จะทำให้ความเคยชินหรือที่เรียกว่าชีวภาพของร่างกายรวนเร จึงไม่ต้องแปลกใจเลยที่วันจันทร์เราจะง่วงนอนกว่าปกติ

๖. ความเครียดทำลายผิว

ถ้าอยากผิวสวย แก่ช้า ดูอ่อนกว่าวัย สิ่งแรกที่ต้องปรับคือความคิดของตัวเอง พยายามคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี หลีกเลี่ยงความคิดที่ทำให้ตึงเครียด เพื่อไม่ให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกทำลายตัวเราเอง

๗. หลีกเลี่ยงภาชนะพลาสติก

เพราะความร้อนรวมทั้งรสชาติเผ็ดเปรี้ยวเค็มจากอาหารสามารถเข้าไปก่อกวนสารสังเคราะห์ในพลาสติก ให้ละลายออกปะปนกับอาหารได้ตลอดเวลาโดยเฉพาะการใช้ภาชนะพลาสติกใส่อาหารเข้าอุ่นในเตาไมโครเวฟ ยิ่งเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมเป็นอย่างมาก

๘. อย่าประมาทอาการไอเรื้อรัง

หลังจากหายหวัดแล้วอาการไออาจจะยังไม่หายไปแต่สาวหลายคนมักจะไม่น่าสนใจเพราะคิดว่าอาการไอเป็นเรื่องซิดๆ แต่ที่จริงอาการไอเรื้อรังร้ายแรงกว่าที่คุณคิด เพราะมันอาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ยาปฏิชีวนะที่หมอให้มารักษาอาการหวัดไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ วิธีหยุดอาการไอที่ได้ผลที่สุดคือการดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อลดเสมหะในทางเดินหายใจ และนอนหลับให้เพียงพอเพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้เต็มที่

๙. ทำและข้อเท้าบวม

ถ้ามีอาการแบบนี้อย่าปล่อยไว้เพราะฝ่าเท้าเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททั่วร่างกายถ้าบริเวณเท้ามีปัญหาจะส่งผลถึงร่างกายทุกส่วนวิธีแก้ไขคือให้นั่งยองๆ ทุกวันๆ ละ 15 นาที จากนั้นก็ขยับข้อเท้าไปข้างหน้าและข้างหลังเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น หลังจากนั้นใช้แปรงขนนุ่มๆ แปรงผิวหนังเบาๆ โดยเริ่มจากฝ่าเท้าแล้วค่อยๆ ปิดไล่ขึ้นมาถึงข้อเท้า น่อง ต้นขา ท้อง แขนไปจนสุดที่มีมือทั้งสองข้าง (ยกเว้นผู้ที่เป็นเบาหวานเพราะเสี่ยงจะเกิดบาดแผล) ตบท้ายด้วยการอาบน้ำอุ่นแล้วตามด้วยน้ำเย็น จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

(อ่านต่อบ้านหน้า)...

ขอขอบคุณสาระดีๆ จาก <http://blog.eduzones.com/entertain/11089...>

จัดทำโดย : กองคลัง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ๔๖ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร ๒๑๓๐ - ๒๑๓๗ ห้อง ผอ.๒๑๓๓

ที่ปรึกษา : นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุราษฎร์ ผู้อำนวยการกองคลัง

กองบรรณาธิการ : นางสาวสาวิตศรี เสนาพิทักษ์ นายสันติรุจน์ ยิ้มปาน นางสาวศิริรา ไชโรธกระ

นางสาวสุธิดา นิลาวัน นางสาวกาญจนา น้อยสมวงษ์ ว่าที่ร้อยตรีทิชากร เกตุแก้ว