



จดหมายข่าวกองคลัง

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ ไตรมาสที่ ๔ พ.ศ.๒๕๕๕

โครงการพัฒนาบุคลากรด้านงบประมาณ การเงิน บัญชี และ พัสดุ



วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕
กองคลัง มทร.รัตนโกสินทร์ จัดโครงการ
พัฒนาบุคลากรด้านงบประมาณ การเงิน บัญชี และพัสดุ
ณ ห้องกรุงเทพ ๒ ชั้น ๒ โรงแรมรอยัลซิดดี กรุงเทพฯ

โดย คุณวรพันธ์ เย็นทรัพย์ จาก สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ให้เกียรติเป็นวิทยากร

พิธีถวายราชสดุดีสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ



วันที่ศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๕ บุคลากรกองคลัง ได้เข้าร่วมโครงการเฉลิมพระเกียรติสถาบันพระมหากษัตริย์(๘๐ พรรษามหาราชาฯ) พิธีถวายราชสดุดีและบำเพ็ญกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๕ ณ อาคารวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ราชมงคลถวายความจงรักภักดี



วันอังคารที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๕๕

บุคลากรกองคลังได้เข้าร่วมกิจกรรม

โครงการราชมงคลถวายความจงรักภักดี

เนื่องในวโรกาส ๘๕ พรรษามหาราชา

ณ ห้องประชุม ๘๖๐๑ ชั้น ๖ คณะบริหารธุรกิจ ศาลายา

และกิจกรรมเกษียณอายุข้าราชการประจำปี ๒๕๕๕

ณ ลานอเนกประสงค์ สำนักวิทยบริการและ

เทคโนโลยีสารสนเทศ



บุคลากรกองคลังเข้าร่วมโครงการอบรมสัมมนา

กองคลัง ดำเนินการตามนโยบายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีในการพัฒนาองค์ความรู้บุคลากร โดยส่งบุคลากรเข้ารับการอบรม...

โครงการ	ผู้เข้าร่วม
การพัฒนาระบบจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Government Procurement : e - GP)ระยะที่ ๒	นางสาววัลลภา แสงจันทร์ นางสาวอรรณพ ทิมประเสริฐ
การดำเนินการคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐระดับก้าวหน้า (Progressive Level)	นางสาวชุติมา เลิศลบศิริ นายสันติรุจน์ ยัมปาน
อบรมสัมมนากฎหมายภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	นางสาวกรรณิกา ทองคำ นางสาวภาสินี นาควิเชียร นางสาวสาวิตรี เสนาพิทักษ์
ประชุมสัมมนาประเมินสมรรถนะบุคลากร ครั้งที่ ๔	นางสาวสาวิตรี เสนาพิทักษ์
การใช้งานระบบสารสนเทศเพื่อผู้บริหารระดับสูง (Executive Information System : EIS) [oit[[PMOCFlood	นางสาววัลลภา แสงจันทร์ นางสาวอรรณพ ทิมประเสริฐ
ค่ายจริยธรรม คุณธรรม สำหรับอาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา	นางสาวศศิรา ไทโรกระ นางสาวกรรณิการ์ แสงศรี นางสาวนาตยา ลอยฟู
การพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ ระดับก้าวหน้า(Progressive Level : PL)	นางสาวกาญจนา น้อยสมวงษ์ นายสันติรุจน์ ยัมปาน
ประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการทบทวนวิสัยทัศน์และการบริหารแผน	นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภารัฐ นางสาวชุติมา เลิศลบศิริ
ประชุมชี้แจงการปฏิบัติงานในระบบ GFMIS ช่วงสิ้นปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๕	นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภารัฐ นางสาวชุติมา เลิศลบศิริ
การเปิดเสรีการค้าภายใต้ประชาคมอาเซียนและการเปิดเสรีตลาดจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ	นางสาววราภรณ์ คงเจริญ

กองคลังนำมาฝาก(๓)

๑๑. ตื่นน้ำเร็ว...อันตราย

ใครๆ ก็บอกว่าควรตื่นน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว แต่ต้องค่อยๆ ตื่นไปตลอดวัน ไม่ใช่ทั้งวันไม่ตื่นเลย แล้วมารวบยอดเอาในครั้งเดียว เพราะการตื่นน้ำปริมาณมากๆ ในครั้งเดียวอาจทำให้เกิดอาการน้ำเป็นพิษเนื่องจากเลือดเจือจาง และอาจทำให้เป็นตะคริว กล้ามเนื้อเกร็งตามมา ยิ่งถ้าอาการเกร็งไปเกิดที่สมอง หัวใจ หรือปอด ก็อาจจะทำให้ระบบหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้

๑๒. แดดอ่อนตอนเช้า

แสงแดดยามเช้าจัดว่าเป็นยาตามธรรมชาติที่ทุกคนสามารถเป็นเจ้าของโดยไม่ต้องเสียเงินซื้อ นอกจากทำให้กระดูกแข็งแรงแล้วยังทำให้อารมณ์ดี เพราะแดดอ่อนๆ มีวิตามินที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข ออกมาต่อต้านอาการซึมเศร้าในตัวเรา คนที่เดินเล่นรับแดดอ่อนจึงมีหน้าตาเบิกบานกว่าคนที่มัวแต่หลบแดดอยู่ในบ้านมาก

๑๓. เบาหวานอย่าทานไข่

ถ้าสมาชิกในครอบครัวคุณคนไหนเป็นเบาหวาน ควรให้เขางดไข่ไปเลย เพราะมีรายงานทางแพทย์ว่าถ้าคนที่เบาหวานทานไข่อาทิตย์ละ 1 ฟอง จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากขึ้น

๑๔. อยากผอมต้องน้ำเย็น

การดื่มน้ำเย็น 50 ออนซ์ จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 50 แคลอรี ช่วยให้น้ำหนักลดลงปีละ 2.5 กิโลกรัม เพราะเมื่อเราดื่มน้ำเย็นร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำให้น้ำนั้นเปลี่ยนอุณหภูมิเป็นอุณหภูมิปกติก่อน แล้วจึงนำไปใช้ได้ จึงเป็นการใช้พลังงานมากกว่าเดิม

๑๕. สุขภาพดีทันที่ตื่น

ถ้าอยากดูแลสุขภาพพร้อมกับการเริ่มต้นวันใหม่ ทันทีที่ตื่นนอนสาว ๆ ควรผสมน้ำส้มสายชู (ที่หมักจากผลแอปเปิ้ล) กับน้ำผึ้งในสัดส่วนเท่ากัน ใส่ในน้ำอุ่นนิดหน่อย คนให้เข้ากันแล้วนำมาดื่ม จะช่วยให้การดูดซึมของระบบลำไส้และการเผาผลาญของร่างกายทำงานได้ดีตลอดวัน

๑๖. ผู้ชายอย่าพลาดมะเขือเทศ

สำหรับหนุ่มๆที่กำลังเริ่มมีอาการตะปิบไม่ดังหรือกลัวว่าจะเป็นหมัน มะเขือเทศคือผลไม้ที่คุณจะพลาดไม่ได้ เพราะมะเขือเทศสุกมีสารโคป็นสูงมาก ช่วยให้ต่อมลูกหมากทำงานได้ดี ประสิทธิภาพและสมรรถภาพต่างๆ จึงทำงานได้เป็นปกติ ถ้าผู้ชายทานมะเขือเทศอย่างน้อยอาทิตย์ละ 10 ผลหรือมากกว่านั้น ความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ก็จะน้อยลง 45 เปอร์เซ็นต์ ที่สำคัญควรจะทานแบบสุกๆ เช่น ทานเป็นน้ำพริกอ่อน สลัดก็ดี เพราะเวลามะเขือเทศถูกความร้อนจะปล่อยสารไลโคปีนออกมามากขึ้น

๑๗. ป้องกันกรดในกระเพาะอาหาร

สำหรับที่ท้องอืดบ่อย ควรลดปริมาณการดื่มน้ำผลไม้เข้มข้นอย่างเช่น มะนาว ส้ม ส้มโอ เกรฟฟรุต หรือน้ำมะเขือเทศสดนั้น เพราะน้ำพวกนี้มีกรดมากทำให้ท้องอืด หรือถ้าเสียดไปแล้วดองไม้ได้จริงๆ ก็อาจจะทำให้เจือจางลงด้วยการผสมน้ำมากๆ

๑๘. หลบอัลไซเมอร์ด้วยเกม

ถ้าไม่อยากเป็นอัลไซเมอร์หรือเป็นโรคซี้หลงซี้ลืม สาวๆ ควรจะฝึกสมองด้วยการเล่นเกมที่ต้องใช้สมาธิ เช่น ปริศนาอักษรไขว้ เกมในคอมพิวเตอร์ หรืออาจจะทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิอย่างเรียนดนตรี เล่นหมากรุก เป็นต้น เพราะเกมเหล่านี้จะช่วยให้ระบบประสาททำงานเชื่อมต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ

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

จัดทำโดย :: กองคลัง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ๔๖ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร ๒๑๓๐ - ๒๑๓๗ ห้อง ผอ.๒๑๓๓

ที่ปรึกษา :: นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภารัฐ ผู้อำนวยการกองคลัง

กองบรรณาธิการ :: นางสาวสาวิตรี เสนาพิทักษ์ นายสันติรุจน์ ยัมปาน นางสาวศิริรา ไทไกรกระ
นางสาวกาญจนา น้อยสมวงษ์ ว่าที่ร้อยตรีทิชากร เกตุแก้ว