



# จดหมายข่าวภาคกลาง

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ ไตรมาสที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๙

โครงการพัฒนาศักยภาพการเขียนโครงการ  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙ หน้า ๔



สภากาชาด ๒๕๕๙ หน้า ๑



รับมอบเงินสนับสนุน หน้า ๓



ฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๗๐ ปี หน้า ๕



บุคลากรร่วมโครงการอบรม หน้า ๖  
กวดคลื่อนำมาฝาก

วิธีดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝนให้ห่างไกลจากหวัด หน้า ๗

## ชาว มทร.รัตนโกสินทร์ ร่วมสืบสาน ประเพณีสงกรานต์ ประจำปี ๒๕๕๙



ในวันศุกร์ที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๙  
มทร.รัตนโกสินทร์ จัดงานสืบสานประเพณี  
สงกรานต์ ประจำปี ๒๕๕๙ เพื่อสานสัมพันธ์  
สร้างความสามัคคีให้กับชาวมหาวิทยาลัย  
 อีกทั้งยังเป็นการสืบสานประเพณี อันดีงามของไทย  
 โดยเริ่มด้วยพิธีสงฆ์นำพระพุทธรูป บริเวณหอพระ  
 ศาลพระภูมิ ศาลตา-ยาย



โดยมี พศ.ศิวะ วสุนธราภิวัฒก์ อธิการบดี  
เป็นประธานในพิธีพร้อมด้วยคณะผู้บริหาร  
มหาวิทยาลัย คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของ  
มหาวิทยาลัยพร้อมใจกันแต่งกายด้วยชุดผ้าไทย  
แบบอนุรักษ์ประเพณีอีกด้วย ณ ห้องประชุม  
คชาราม มทร.รัตนโกสินทร์



## รับมอบเงินสนับสนุน

ในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๙ นำโดย พ.ศ.ศิวะ วสุนธราภิวัฒก์ อธิการบดีพร้อมด้วย  
อาจารย์ณิลินี แสวงธัญญ์ ผู้อำนวยการกองคลัง  
ร่วมรับมอบเงินสนับสนุน จากคุณสัมฤทธิ์ สิริอร่ามสกุล  
ประธานบริษัท ไทยจิ๋วเวลส์ แมนูแฟคเจอร์ส จำกัด  
เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานด้านต่างๆ  
ของมหาวิทยาลัย ณ ห้องอธิการบดี ชั้น ๒  
อาคารสำนักงานอธิการบดี มทร.รัตนโกสินทร์



เมื่อวันจันทร์ ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๙ นำโดย พ.ศ.ศิวะ วสุนธราภิวัฒก์ อธิการบดี  
พร้อมด้วย อาจารย์ณิลินี แสวงธัญญ์ ผู้อำนวยการกองคลัง ร่วมรับมอบเงินสนับสนุนการศึกษา  
จากคุณดิษพมศรี พาณิช ผู้อำนวยการฝ่ายราชการสัมพันธ์ ๒ บมจ. ธนาคารกรุงไทย และ คณะ  
ณ ห้องอธิการบดี ชั้น ๒ อาคารสำนักงานอธิการบดี มทร.รัตนโกสินทร์

## โครงการฝึกอบรมการพัฒนาศักยภาพ การเขียนโครงการ การบริหารโครงการ และการประเมินโครงการ



ในระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๙

วิทยาเขตวังไกลกังวล กำหนดดำเนินโครงการฝึกอบรมการพัฒนาศักยภาพการเขียนโครงการ การบริหารโครงการ และการประเมินโครงการ ณ ห้องเรียนรวม คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี โดยมีนางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภรัฐ รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร อาจารย์ยลินี แสงอรุณ ผู้อำนวยการกองคลัง คุณศิริณี รุ่งเพล หัวหน้างานการวิน และคุณภัทราภรณ์ เทศสาสิทธิ์ หัวหน้างานพัสดุ ให้เกียรติเป็นวิทยากรบรรยายในโครงการ



# ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๗๐ ปี



ในวันพฤหัสบดีที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙  
สถาบันศิลปะและวัฒนธรรม จัดโครงการ  
เฉลิมพระเกียรติสถาบันพระมหากษัตริย์  
“เฉลิมสิริราชสมบัติครบ ๗๐ ปี” เพื่อเป็นการ  
แสดงความจงรักภักดี ต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ซึ่งกิจกรรมภายในงาน  
ประกอบด้วยการจัดพิธีเจริญพระพุทธมนต์  
การจัดพิธีถวายสดุดี พระเกียรติคุณขอ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว การแสดงเพื่อถวาย  
ความจงรักภักดีของสถาบันพระมหากษัตริย์  
การจัดนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
โดยมี อาจารย์วิชรี จิวาลักษณ์ รองอธิการบดี  
ฝ่ายกิจการสภามหาวิทยาลัย เป็นประธานเปิด  
โครงการ ณ หอประชุมบัวสวรรค์ (๑,๕๐๐ ที่นั่ง)  
มทร.รัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา



# **บุคลากรกองคลัง** **เข้าร่วมโครงการอบรม**

| ชื่อโครงการ                                                                                                                                                   | วันที่             | ชื่อผู้เข้าร่วม                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| โครงการพัฒนาความรู้ด้านกฎหมายแก่ผู้บริหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ เรื่อง การทบทวนกฎหมายสำหรับผู้บริหารมหาวิทยาลัย                              | 5-7 เมษายน 2559    | นางสาวนลินี แสงอรัญญา                                                                                  |
| โครงการบรรยายพิเศษ เรื่อง การเพิ่มประสิทธิภาพการรับ-จ่ายเงินภาครัฐแบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Payment) ภาครัฐ                                                        | 18 เมษายน 2559     | นางสาวกรรณิกา ทองคำ<br>นางสาวอรอุมา ภิรมย์สด                                                           |
| โครงการสัมมนาทบทวนวิสัยทัศน์และแผนกลยุทธ์ : ทบทวนตัวชี้วัดแผนระยะยาว 15 ปี                                                                                    | 18-19 พฤษภาคม 2559 | นางสาวนลินี แสงอรัญญา                                                                                  |
| โครงการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพการบริหารจัดการด้านงานคลัง 9 มท. ครั้งที่ 4                                                                      | 26-28 พฤษภาคม 2559 | นางสาวสุธาสินี นาคกร<br>นางสาวสาวิตรี เสนาพิทักษ์<br>นางสาวนภัสสร ว่องประสพสุข<br>นางสาวกลอยใจ สุขล้อม |
| อบรมสัมมนาและงานประชุมใหญ่ผู้แทนสมาชิก                                                                                                                        | 29 พฤษภาคม 2559    | นางสาวนลินี แสงอรัญญา                                                                                  |
| ประชุมสัมมนาเพื่อชี้แจงแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการดำเนินการก่อกำหนดพื้นที่ชุ่มน้ำบึงประมาณ และการจ่ายงบประมาณของหน่วยงานและสถาบันอุดมศึกษาในสังกัดและในกำกับของรัฐ | 30 พฤษภาคม 2559    | นางสาวนลินี แสงอรัญญา<br>นางสาววราภรณ์ คงเจริญ<br>นางสาวภาสินี นาควิเชียร                              |
| โครงการสัมมนาและศึกษาดูงานเพื่อพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุน รุ่นที่ 4                                                                                              | 1-5 มิถุนายน 2559  | นางสาววัลลภา แสงจันทร์<br>นางสาวภัชรีภรณ์ ปรางทอง                                                      |

## กองคลั่งนำมาฝาก

ช่วงนี้ก็เป็นช่วงหน้าฝนแล้ว เสียวยอย่างมากที่ร่างกายของเราจะต้องเผชิญกับการตากฝน และเป็นหวัดกันได้ง่าย ๆ จึงนำวิธีดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝนให้ห่างไกลไข้หวัดมาฝาก ชาว มทร.รัตนโกสินทร์ มาดูกันนะครับว่าควรทำอย่างไร

### 1. กินอาหารที่ให้วิตามินซีสูงครบถ้วน

อาหารการกินล้วนมีส่วนสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันสุขภาพให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคไข้หวัดได้ ดังนั้น เราจึงควรกินผักผลไม้บำรุงให้มากๆ ทุกมื้อ โดยเฉพาะผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูงหลายชนิด เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง ส้มและมะนาว เป็นต้น นอกจากนี้ หากใครไม่มีเวลาใส่ใจเรื่องอาหารนัก คุณสามารถกินวิตามินซีเสริมทุกวันวันละ 1,000 มิลลิกรัมด้วยก็ได้

### 2. พกร่มและหมวกก่อนออกจากบ้านเสมอ

ในช่วงฤดูฝน บางวันแดดออกเราอาจจะคิดว่าวันนี้ไม่มีฝนตกก็ได้ แต่รอบบ่ายหรือเย็นใครจะรู้ว่าทันทีที่เราก้าวเท้าออกจากบ้าน ฝนอาจจะเพื่อความไม่ประมาท แนะนำให้พกร่มพับคัน คีรชะกันเปียก เพราะหมวกให้คีรชะยามฝนตกได้

เทลงมาในช่วงใดช่วงหนึ่งเสมอ ดังนั้น เล็กๆ ติดกระเป๋ากับหมวกสำหรับคลุม จะช่วยเพิ่มความอบอุ่น



### 3. เมื่อเปียกฝนมาควรอาบน้ำสระผม

หากตากฝนกลับมา เมื่อถึงบ้านแล้วควรรีบอาบน้ำสระผมซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่จะเล่นงาน

### 4. กินยาได้ก็ใช้ได้เลยหากรู้สึกตัวอุ่นๆ

ถ้าคุณรู้สึกร่างกายอุ่นๆ อย่างนี้จนใจไปไม่เช่นนั้น เราอาจจะมิใช่ขึ้นสูงในภายหลังได้นะ

อาบน้ำสระผมทันที เพื่อกำจัดล้างร่างกายเราให้เจ็บป่วยจนเป็นหวัดได้

ให้รีบกินยาพาราเซตามอลได้ก็เลย



## 5. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

สิ่งสำคัญมากที่สุด ก็คือ การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ หากวันนั้นตากฝนกลับบ้าน คึ้นนั้นยังไม่ควรนอนดึกเด็ดขาด หลังจากอาบน้ำสระผมและกินยาแก้ไข้ ควรรีบเข้านอนเลยทันทีเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน และต่อต้านการอาการป่วยได้อีกทางด้วย

## 6. ออกกำลังกายเป็นประจำ

สิ่งสำคัญที่ต้องทำเป็นประจำทุกวัน เพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคหวัดให้แข็งแรง รวมถึงป้องกันเชื้อโรคอื่นๆ ไม่ให้ร่างกายเราเจ็บป่วยกันได้ง่ายๆ ก็คือ การหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอเน้นเอง ฉะนั้น จงหมั่นหาเวลาออกกำลังกายกัน

เอาไว้บ้านนะครับ เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้ว ก็ย่อมห่างไกลจากทุกโรคได้อย่างแน่นอน

ไม่ยากกันเลยใช่มั้ยครับ สำหรับวิธีดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน เพื่อป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากไข้หวัด เป็นหวัดที่นั้นลำบากและแสบมากๆ เชื้อโรคหวัดจากตัวเรายังแพร่ระบาดไปยังคนอื่นได้ง่ายอีกด้วย ดังนั้น ป้องกันไว้ดีกว่ามาแก้ภายหลังจริงมั้ยครับทุกท่าน

จัดทำโดย : กองคลัง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ต๑๖ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๗๐

โทร ๒๑๓๐ - ๒๑๓๗

ที่ปรึกษา : นางสาวณิธิ์ แสงอรุณ ผู้อำนวยการกองคลัง

กองบรรณาธิการ : นางสาวสาวตรี เสนาพิทักษ์ นายอาร์ม เอียดโหน

นางสาวนิตยา ลอยฟู