



ฉบับที่ 21/2554



หัวข้อข่าว:

สุขสันต์วันเกิดประจำเดือนตุลาคม

การลงทะเบียนภาคปลาย ปีการศึกษา 2554

ฝ่ายระบบคอมฯ ขยายพื้นที่จัดเก็บอีเมล

ปิดถนนหน้าสำนักฯ

โครงการประกวดออกแบบเนื่องในโอกาสครบรอบ 72 ปี มก.

การให้บริการวิทยานิพนธ์ของสำนักหอสมุด

ศูนย์หนังสือ มก. ปิดทำการ

สำรวจตลาดหนังสือกับกิจกรรม "You pick...We buy"

สอ.มก.จัดดอกเบี๋ยเงินฝาก

สอ.มก.จัดโครงการช่วยเหลือบุตรผู้พิการของสมาชิก

สถาบันอาหารจัดเทศกาลอาหารเจ
หน้าที่ของบุคลากร มก.
แวดวง สบค.



สุขสันต์วันเกิดประจำเดือนตุลาคม




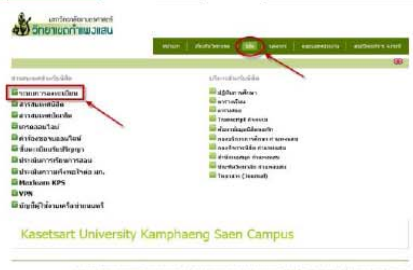
เดือนตุลาคม			
ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อเล่น	วันที่
1	ผศ.ดร.พีรวัฒน์ วัฒนพงษ์		7
2	ดาริกา เพิ่มพูน	คุณตา	10
3	มหาราช ทศตะ	คุณแจ๊ค	23
4	รศ.ดร.บุปผชาติ ทัพทิกรณ์	คุณตุ๊ก	26




การลงทะเบียนภาคปลาย ปีการศึกษา 2554



(ยกเว้น โครงการภาคพิเศษ ลงทะเบียนที่ <https://sp.regis.ku.ac.th>)

<p>นิสิตสังกัด วิทยาเขตบางเขน</p>	<p>ลงทะเบียนที่เว็บไซต์ www.regis.ku.ac.th</p> 	<p>หรือ www.ku.ac.th คลิก Quick Link เลือก ระบบสารสนเทศนิสิต</p> 
<p>นิสิตสังกัด วิทยาเขตกำแพงแสน</p>	<p>ลงทะเบียนที่เว็บไซต์ webregis.ku.ac.th</p> 	<p>หรือ www.kps.ku.ac.th คลิก นิสิต เลือก ระบบการลงทะเบียน</p> 

ตารางเวลาการลงทะเบียน

<p>พิมพ์ใบแจ้งหนี้ [KU9] และชำระเงินผ่านธนาคาร 4 ต.ค. – 3 พ.ย. 54</p>	<p>พิมพ์ใบแจ้งหนี้ [KU9] สำหรับชำระเงินผ่านธนาคาร</p> <ul style="list-style-type: none"> - Login เข้าเว็บลงทะเบียน - เลือกเมนู (ด้านบน) รายงานงาน - เลือกเมนู (ด้านซ้าย) พิมพ์ใบแจ้งหนี้ [KU9] 	
<p>กำหนดการลงทะเบียน 20 – 26 ต.ค. 54 (สำหรับนิสิตที่ชำระเงินผ่านธนาคารก่อน 1 วันทำการแล้วเท่านั้น) **ชำระเงินผ่าน ธ.ทหารไทย อาจล่าช้าได้ กรณีนิสิตแจ้งว่าชำระแล้ว แต่ไม่มีสิทธิ์ลงทะเบียน ให้ติดต่อสำนักทะเบียนฯ) กำหนดการลงทะเบียนล่าช้า (ผ่านเว็บ) 27 ต.ค. – 4 พ.ย. 54</p>	<p>นิสิต รหัส 47-51 (ปี4 ขึ้นไป), นิสิต บว.ไม่เหมาะสม - ลงทะเบียนวันที่ 20 ต.ค. 54 เวลา 8.30-19.00 น.</p> <p>นิสิต รหัส 54 (ปี1) - ลงทะเบียนวันที่ 21-22 ต.ค.54 เวลา 8.30-19.00 น.</p> <p>นิสิต รหัส 52 (ปี3) - ลงทะเบียนวันที่ 23-24 ต.ค.54 เวลา 8.30-19.00 น.</p> <p>นิสิต รหัส 53 (ปี2) - ลงทะเบียนวันที่ 25-26 ต.ค.54 เวลา 8.30-19.00 น.</p> <p>- นิสิต บว. ที่เข้าภาคปลาย ปี 54 - นิสิตที่ชำระเงินผ่านธนาคารแล้ว แต่ยังไม่ลงทะเบียน - นิสิตที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพิ่ม-ถอนรายวิชา</p>	<p>หมายเหตุ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นิสิตต้องชำระเงินผ่านธนาคารแล้ว อย่างน้อย 1 วันทำการ จึงจะสามารถลงทะเบียนได้ 2. บว.ไม่เหมาะสม ชำระเงินที่ การเงิน ช่อง 2 สำนักทะเบียนฯ ตั้งแต่วันที่ 14-18 พ.ย. 54 3. กรณีพ้นช่วงเวลาลงทะเบียนในวันที่กำหนดให้ลงทะเบียนแล้ว <ul style="list-style-type: none"> - นิสิตสามารถลงทะเบียนเพิ่มเติมได้ ตั้งแต่เวลา 19.00 – 24.00 น. ในวันเดียวกัน และเวลา 0.01 – 7.00 น. ของวันถัดไป - และในช่วงลงทะเบียนล่าช้า

กรณีเกิดปัญหาการใช้งาน - เกี่ยวกับเครือข่าย + บัญชีผู้ใช้งานเครือข่ายนนทรี ติดต่อ Help Desk โทร. 2541-3
- เกี่ยวกับระบบลงทะเบียน ติดต่อ แอมป์ โทร. 2538 , ตุ๊กตา โทร. 2920

ฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์ ขยายพื้นที่จัดเก็บอีเมล



ฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์และเครือข่าย ได้ดำเนินการขยายพื้นที่จัดเก็บอีเมลของผู้ใช้งานบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตสำหรับบุคลากร โดยขยายพื้นที่จัดเก็บเมลจากเดิม 5Gb เป็น 10Gb และขยายขนาดไฟล์แนบในการส่งจดหมายเป็น 25Mb

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมประเมินความพึงพอใจในการใช้งาน e-Mail หลังการปรับปรุงได้ที่ <http://sysmon.ocs.ku.ac.th/sysmon/qa>

หมายเหตุ

1. ในกรณีผู้ใช้งานได้รับสแปมเมล (Spam Mail) สามารถแจ้งมายังผู้ดูแลระบบที่ e-mail: antispam@ku.ac.th โดย forward email ในรูปแบบ “As Attachments” ดูคู่มือได้ที่ https://nontri.ku.ac.th/tools/manual/fw_spam_mail.htm
2. สำนักบริการคอมพิวเตอร์ ไม่มีนโยบายให้ผู้ใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตกรอกข้อมูลส่วนตัวที่เป็นความลับต่างๆ เช่น บัญชีผู้ใช้และรหัสผ่าน ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น เพื่อความปลอดภัยโปรดระวัง e-Mail หลอกหลวง และอย่าส่ง Account Password ให้ผู้อื่น ข้อมูลเพิ่มเติมที่ http://www.ku.ac.th/newdesign/newhot_detail.php?hotid=76

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม หรือแจ้งปัญหาในการใช้งาน กรุณาติดต่อ HelpDesk โทรศัพท์ 2541-3

ปิดถนนหน้าสำนักฯ

ด้วยบริษัท คเนจ คอนสตรัคชั่น จำกัด ที่เป็นบริษัทผู้รับเหมาก่อสร้างอาคารใหม่ของสำนักฯ จะทำการเทคอนกรีต โดยใช้รถปัมคอนกรีต ซึ่งต้องจอดบนถนนหน้าบริเวณก่อสร้าง บริษัทฯ จึงขอปิดถนน ในวันจันทร์ที่ 3 และวันเสาร์ที่ 8 ตุลาคม 2554 เวลา 09.00 – 17.00 น.

ที่มา : NO : M-83 ลว 22 ส.ค. 54

60 ล้านไทย ลดใช้พลังงาน

ลด... การเปิดใช้ไฟที่ไม่จำเป็น
ละ... เว้นการใช้ไฟที่ไม่มีประสิทธิภาพ
เลิก... พฤติกรรมการใช้ไฟแบบสิ้นเปลือง



โครงการประกวดออกแบบ เนื่องในงานเฉลิมฉลอง 72 ปีแห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



"ขอเชิญศิษย์เก่า นิสิตปัจจุบัน บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทุกวิทยาเขต และผู้สนใจทั่วไป ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของวาระแห่งการเฉลิมฉลอง 72 ปีแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ด้วยการร่วมประกวดออกแบบตราสัญลักษณ์ /ตราไปรษณียากร และเหรียญกษาปณ์ที่ระลึก ซึ่งเงินรางวัลรวม 150,000 บาท"

ตามทีในปี พ.ศ. 2558 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จะครบวาระ 72 ปีในการสถาปนามหาวิทยาลัย คณะกรรมการอำนวยการจัดงาน "เฉลิมฉลอง 72 ปี แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" โดยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้กำหนดให้มีการดำเนินการออกแบบตราสัญลักษณ์ ออกแบบตราไปรษณียากร และออกแบบเหรียญกษาปณ์ที่ระลึกเนื่องในงาน "เฉลิมฉลอง 72 ปี แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" แบบมีส่วนร่วมเพื่อใช้เป็นสัญลักษณ์ในการดำเนินงานรวมทั้งการจัดทำสินค้าที่ระลึก และเพื่อเป็นโอกาสให้ประชาชนทุกภาคส่วน สนใจได้เข้าร่วมกิจกรรมการประกวดออกแบบ อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความร่วมมือในการสร้างสรรค์ผลงาน และเฉลิมฉลองการสถาปนา 72 ปีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในครั้งนี้

>> อ่านรายละเอียดเพิ่มเติม

ที่มา : งานประชาสัมพันธ์ มก. , 27 กันยายน 2554

การให้บริการวิทยานิพนธ์ของสำนักหอสมุด

เรียน ผู้ใช้บริการทุกท่าน
ด้วย สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้บริการวิทยานิพนธ์ ดังนี้

กรณีที่ 1 วิทยานิพนธ์ที่ได้จัดทำในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ คือ มีไฟล์ข้อมูลในรูปแบบ PDF เพื่อเป็นการอนุรักษ์ตัวเล่ม สำนักหอสมุด **ขอให้บริการตัวเล่มวิทยานิพนธ์** โดยผู้ให้บริการที่เป็นนิสิตและบุคลากรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายสำหรับผู้ให้บริการที่เป็นบุคคลภายนอก มีอัตราค่าบริการ ดังนี้

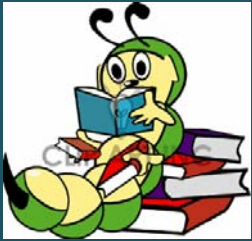
- นำอุปกรณ์มาบันทึกข้อมูล (อนุญาตเฉพาะ **Thumb Drive**) อัตราค่าบริการ เรื่องละ **50 บาท**
ขอใช้บริการได้ที่ [เคาน์เตอร์บริการสารสนเทศ](#) ชั้น 1 อาคารช่วงเกษตรศิลปการ
- บันทึกข้อมูลด้วยแผ่นซีดีของสำนักหอสมุด อัตราค่าบริการ เรื่องละ **70 บาท**
ขอใช้บริการได้ที่ [เคาน์เตอร์บริการสื่อการศึกษา](#) ชั้น 2 อาคารเทวรัตนวิทยาโชติ

กรณีที่ 2 วิทยานิพนธ์ที่ยังไม่ได้จัดทำในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ สำนักหอสมุดจะให้บริการตัวเล่มวิทยานิพนธ์ **ฉบับที่ 2 เป็นลำดับแรก** แต่ถ้าไม่มีตัวเล่มวิทยานิพนธ์ฉบับที่ 2 จึงจะให้บริการตัวเล่มวิทยานิพนธ์ **ฉบับที่ 1 ในลำดับต่อไป** ซึ่งมีวิธีการขอใช้บริการตัวเล่มวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- วิทยานิพนธ์ฉบับที่ 2 **ขอใช้บริการได้ที่** [เคาน์เตอร์บริการสิ่งพิมพ์](#) ชั้น 3(บริเวณด้านใน) อาคารช่วงเกษตรศิลปการ
- วิทยานิพนธ์ฉบับที่ 1 **ขอใช้บริการได้ที่** [เคาน์เตอร์บริการวารสาร](#) ชั้น 2 อาคารช่วงเกษตรศิลปการ

จึงเรียนมาเพื่อทราบ
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์





ศูนย์หนังสือ มก. ปิดทำการ

ศูนย์หนังสือ มก. ปิดทำการเพื่อตรวจนับสินค้า

"ศูนย์หนังสือ มก. ปิดทำการตั้งแต่วันที่พฤหัสบดีที่ 29 กันยายน 2554
ถึงวันเสาร์ที่ 1 ตุลาคม 2554 เพื่อตรวจนับสินค้าประจำปี
ขอภัยในความไม่สะดวกมา ณ โอกาสนี้"

ที่มา : ศูนย์หนังสือ มก. , 28 กันยายน 2554

สำรวจตลาดหนังสือกับกิจกรรม "You pick...We buy"

สำนักหอสมุดจัดโครงการสำรวจตลาดหนังสือกับกิจกรรม "You pick...We buy"

ขอเชิญชวน นิสิต และบุคลากร ชวามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน สัมผัสกับ **งานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ 16** ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เพื่อคัดเลือกหนังสือเข้าห้องสมุด ในโครงการสำรวจตลาดหนังสือกับกิจกรรม "You pick...We buy" ในวันที่ 6 ตุลาคม 2554 เวลา 9.00 – 16.30 น. (รับจำนวนจำกัด)

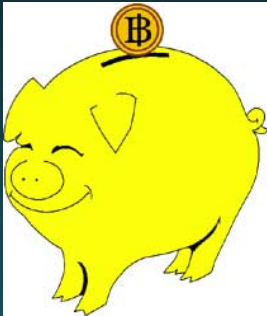
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณเกวลิณ โทร 02 942 8616 ต่อ 116

สนใจลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม You pick...We buy และส่งกลับมาทางอีเมล : libnjp@ku.ac.th โดยพิมพ์ หัวข้อ "You pick...We buy"

เปิดรับลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ ถึง 30 กันยายน 2554

60 ล้านไทย ลดใช้พลังงาน

ลด... การเปิดใช้ไฟที่ไม่จำเป็น
ลด... เว้นการเปิดไฟที่ไม่มีประสิทธิภาพ
เลิก... พฤติกรรมการใช้ไฟแบบสิ้นเปลือง



สอ.มก. ปรับดอกเบี้ยเงินฝาก

เนื่องจากสภาวะทางการเงินในท้องตลาดได้เปลี่ยนแปลงไป และเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงอัตราดอกเบี้ยเงินฝากของธนาคารพาณิชย์ สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำกัด โดยมติที่ประชุมคณะกรรมการบริหารการเงินครั้งที่ 20/2554 เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2554 เห็นชอบให้กำหนดอัตราดอกเบี้ยเงินรับฝาก ดังต่อไปนี้

ประเภทเงินฝาก	อัตราดอกเบี้ยร้อยละ (ต่อปี)
เงินฝากประจำระยะเวลา 5 เดือน รับดอกเบี้ยเมื่อครบกำหนด โดยมีข้อกำหนดเวลาและเงื่อนไข ดังนี้	3.90
1. วงเงินฝากตั้งแต่ 10,000.- บาทขึ้นไป	
2. การจ่ายดอกเบี้ย กรณีถอนเงินฝากประจำก่อนครบกำหนดมีดังนี้	
2.1 ฝากไม่ถึง 3 เดือน สหกรณ์ฯ จะไม่จ่ายดอกเบี้ย	
2.2 ฝากตั้งแต่ 3 เดือน แต่ไม่ถึง 5 เดือน จ่ายดอกเบี้ยพร้อมหักภาษี ณ ที่จ่าย	1.75

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 28 กันยายน 2554 ถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2554 เป็นต้นไป

สอ.มก. จัดโครงการช่วยเหลือบุตรผู้พิการของสมาชิก

เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเพื่อร่วมกันแสดงออกถึงความจงรักภักดีด้วยการทำความดี ถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา วันที่ 5 ธันวาคม 2554 สอ.มก. ได้จัดโครงการช่วยเหลือบุตรผู้พิการของสมาชิก สอ.มก. วัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อนให้กับสมาชิก เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อองค์กร และเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่าง สอ.มก. และสมาชิก อันเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวในลักษณะเกื้อกูลกัน ตามพันธกิจของ สอ.มก. โดยสมาชิกท่านใดที่มีบุตรพิการ (ครอบครัวละ 1 สิทธิ) ประเภทของความพิการ ได้แก่

- (1) พิการทางการมองเห็น
- (2) พิการทางการได้ยินและสื่อความหมาย
- (3) พิการทางการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ
- (4) พิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม (ออทิสติก)
- (5) พิการทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้
- (6) พิการซ้ำซ้อน

กรอกแบบสอบถาม พร้อมแนบเอกสารประกอบเรื่อง ได้แก่ สำเนาบัตรสมาชิก ใบรับรองแพทย์ สำเนาทะเบียนบ้าน (ที่มีชื่อสมาชิกและชื่อบุตรสมาชิก) บัตรประจำตัวคนพิการ (ถ้ามี) ส่งเรื่องมายังฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์ ตั้งแต่วันที่ - วันที่ 31 ตุลาคม

ติดต่อสอบถาม สายภายใน 1580, 1588, 2091-4 โทรสาร ต่อ 17



สถาบันอาหารจัดเทศกาลอาหารเจ

พบกันเช่นเคย... เทศกาลอาหารเจ

วันที่ 27 กันยายน-5 ตุลาคม 2554

เว้นวันหยุดราชการ

ตั้งแต่เวลา 9:00 - 13:00 น.

วันอังคารที่ 27 กันยายน 2554

อาหารคาวอย่างละ 35 บาท

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - ก๋วยจั๊บน้ำข้น | - ผัดสายบัวเห็ดฟาง |
| - เส้นใหญ่ผัดซี๊เม้า | - โปรตีนเกษตรผัดซิงสด |
| - ผัดยากิโงะชะ | - ผัดคะน้าฮ่องกง |
| - ข้าวผัดธัญพืช | - เต้าหู้ซอสมะขาม |
| - ต้มมะระเกี่ยมฉ่าย | - ปลาโปรตีนเกษตร |
| - แกงส้มฝักรวม | - ยำวุ้นเส้น |
| - แกงคั่วสัปะรด | - น้ำพริกอ่อน |

ขนมหวาน 8 บาท/ถ้วย และ 12 บาท/ถาด

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| - ลูกเดือยเปียก | - ลอดช่อง,เผือก น้ำกะทิ |
| - ถั่วเขียวต้มน้ำตาล | - วุ้นกะทิ |

วันพุธที่ 28 กันยายน 2554

อาหารคาวอย่างละ 35 บาท

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| - ขนมจีนน้ำยา | - ผัดกะเพราลูกชิ้นไส้ถั่วฝักยาว |
| - ก๋วยเตี๋ยวหลอด | - ผัดขี้เมา |
| - ผัดหมี่ข้าว | - ผัดมะเขือยาว |
| - ข้าวผัดหน้าเลียบ | - เต้าหู้ทรงเครื่อง |
| - แกงส้มมะละกอ | - ลาบเต้าหู้ |
| - ต้มผักกาดทอง | - หลนเต้าเจี้ยว |

ขนมหวาน 8 บาท/ถ้วย และ 12 บาท/ถาด

- | | |
|-----------------------|---------------|
| - ครอบแครงกะทิรวมมิตร | - ถั่วแดงเย็น |
| - เต้าฮวยน้ำแข็ง | |

วันพฤหัสบดีที่ 29 กันยายน 2554

อาหารคาวอย่างละ 35 บาท

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| - ขนมจีนน้ำพริก | - ต้มหน่อไม้สด |
| - เส้นใหญ่ราดหน้าคะน้า | - แกงเหลืองฟัก |
| - ผัดหมี่กะทิ | - โปรตีนเกษตรผัดหน้าเลียบ |
| - ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน | - ผัดบวบ |
| - พะแนงเต้าหู้ | - ผัดกะเพราโปรตีน |
| - ยำมะเขือยาว | - ผัดบร็อกโคลี่ใส่เต้าหู้ |
| - หลนเต้าหู้ยี้ | |

ขนมหวาน 8 บาท/ถ้วย และ 12 บาท/ถาด

- | | | |
|-----------------|-------------|----------------|
| - เปียกข้าวพ้าง | - ข้าวหริ่ม | - มันต้มน้ำตาล |
|-----------------|-------------|----------------|

วันศุกร์ที่ 30 กันยายน 2554

อาหารคาวอย่างละ 35 บาท

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| - กระเพาะปลา | - เต้าหู้เปรี้ยวหวาน |
| - ก๋วยเตี๋ยวหลอด | - ผัดวุ้นเส้น |
| - เส้นหมี่ผัดซีอิ๊ว | - ผัดเห็ดสามอย่าง |
| - ข้าวผัดสามสี | - โปรตีนเกษตรคั่วซีอิ๊ว |
| - แกงส้มดอกแค | - ยำเห็ดหูหนูขาว |
| - ต้มจับฉ่าย | - น้ำพริกหนุ่ม |
| - ต้มพะโล้ | - แกงเทโพ |

ขนมหวาน 8 บาท/ถ้วย และ 12 บาท/ถาด

- | | |
|--------------------|--------------------|
| - กลัวยาวขี้ | - สาคุเปียกข้าวโพด |
| - ถั่วแดงต้มน้ำตาล | - ทับทิมกรอบ |

วันจันทร์ที่ 3 ตุลาคม 2554

อาหารคาวอย่างละ 35 บาท

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| - เส้นใหญ่ราดหน้าโปรตีนเกษตรสับ | |
| - ขนมจีนน้ำยา | - ต้มผักกาดทอง |
| - ผัดหมี่ข้าว | - ผัดพริกขิงถั่วฝักยาว |
| - ข้าวผัดสมุนไพร | - ผัดถั่วงอกเกี่ยมฉ่าย |
| - แกงส้มฝักบุง | - เต้าหู้ซอสมะขาม |
| - แกงจืดเต้าหู้ทอด | - ยำสมุนไพร |
| - ต้มขาโปรตีนเกษตรใส่กะหล่ำปลี | |

ขนมหวาน 8 บาท/ถ้วย และ 12 บาท/ถาด

- | | | |
|------------------|-----------|------------|
| - ปลากริมไข่เต่า | - รวมมิตร | - เต้าส่วน |
|------------------|-----------|------------|

วันอังคารที่ 4 ตุลาคม 2554

อาหารคาวอย่างละ 35 บาท

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| - ก๋วยจั๊บน้ำข้น | - แกงเขียวหวานหน่อไม้สด |
| - ผัดไท | - แกงคุณ |
| - ผัดยากิโงะชะ | - เต้าหู้ต้มแซบ |
| - ข้าวผัดหน้าเลียบ | - ต้มพะโล้ |
| - ผัดผักกรอบ | - ผัดพริกขิงเต้าหู้ |
| - ผัดผักบุงจีน | - ยำบุก |
| - โปรตีนเกษตรผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ | |

ขนมหวาน 8 บาท/ถ้วย และ 12 บาท/ถาด

- | | |
|----------------|------------------|
| - พักทองแกงบวด | - ข้าวต้มน้ำวุ้น |
| - สาคุถั่วดำ | - วุ้นน้ำเชื่อม |

วันพุธที่ 5 ตุลาคม 2554

อาหารคาวอย่างละ 35 บาท

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| - กระเพาะปลา | - ผัดคะน้า |
| - ผัดหมี่ฮ่องกง | - โปรตีนเกษตรจิ้มแจ่ว |
| - ก๋วยเตี๋ยวลีองผ้า | - เต้าหู้นึ่งซีอิ๊ว |
| - ข้าวผัดเขียวหวาน | - ยำถั่วพู |
| - ต้มมะระเกี่ยมฉ่าย | - หลนเต้าเจี้ยว |
| - แกงเสียง | - เห็ดหอมผัดกะเพราโปรตีนเกษตร |

ขนมหวาน 8 บาท/ถ้วย และ 12 บาท/ถาด

- | | |
|--------------------------|-------------|
| - ขนมบัวแข็งใส | - มันแกงบวด |
| - ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก | |

รายการที่มีบริการทุกวันทำการ

- | | |
|---|-----------------|
| - ข้าวต้มเครื่อง / ก๋วยเตี๋ยวน้ำ | 30 บาท |
| - ซาลาเปา ไส้เค็ม/ไส้หวาน ชุดละ 4 ลูก | 30 บาท |
| - เต้าหู้ทอด ผักทอด ปอเปี๊ยะทอด ขนมผักกาด | ชุดละ 30 บาท |
| - น้ำนมถั่วเหลือง | 10 บาท/ถ้วย/ถาด |



หน้าที่ของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์คือ จัดการศึกษา ๓ ประการ

๑. ต้องสอนให้เป็นคนดีมีวินัย ๒. ทำให้มีอาชีพ ๓. สอนให้เชี่ยวชาญการใช้ชีวิต

๑. ต้องสอนให้เป็นคนดีมีวินัย ดัง
คำกล่าวของท่านพุทธทาสว่า ถ้าสอนลูกศิษย์
ออกมาเก่งแต่โกง ศีลธรรมไม่กลับมา โลกจะ
วินาศ มักลอนสอนไว้ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๖ ซึ่ง
ควรนำมาพิจารณาคือ

- เมืองใดไร้ทหารหาญ
- เมืองนั้นไม่นานเป็นข้า
- เมืองใดไร้จอมพารา
- เมืองนั้นไม่ช้าอัปจน
- เมืองใดไร้พาณิชย์เลิศ
- เมืองนั้นย่อมเกิดขัดสน
- เมืองใดไร้ศิลปไสถน
- เมืองนั้นไม่พ้นเสื่อมทราม
- เมืองใดไร้กวีแก้ว
- เมืองนั้นไม่แคล้วคนพยาม
- เมืองใดไร้นาวิกรม
- เมืองนั้นขาดความภูมิใจ
- เมืองใดไร้กวีเลิศ
- เมืองนั้นไม่เพริศพิสมัย
- เมืองใดไร้ธรรมอำไพ
- เมืองนั้นบรรลัยแน่เอย

หลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
มองโลก ๒ ชั้น ทั้งอัตรา และกามคุณ หากสุด
โต่ง จะจบลงด้วยน้ำตาทั้งคู่สรุปต้องสอนให้
เป็นคนดีก่อน

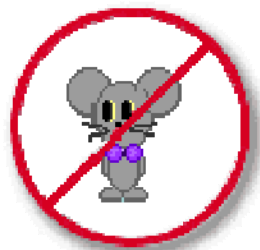
๒. ทำให้มีอาชีพ สอนให้ลูกเกษตรกร
เห็นคุณค่าการทำเกษตรกรรม ไม่มุ่งทำงาน
รับจ้าง รับเงินเดือน การผลิตอาหาร ผลิตข้าว
เพื่อชาวโลกได้กินนั้นเป็นบุญ เป็นความสุข
แท้จริง และจะพารอดพ้นภัยพิบัติได้ การ
ทำงานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนจึงมีความสุข
ประเทศไทยจะไปไม่ได้ถ้าทุกคนช่วยกันถือ
ชวานา บรรพบุรุษยอมเสียสละเลือดเนื้อ และ
ชีวิตเพื่อแลกแผ่นดินนี้ไว้ ยอมลำบากในรุ่น
พวกเราไม่ต้องไปติดกับใคร แค่อยอมลำบาก
ทำตัวเองให้เป็นแบบอย่างที่ดี ทำหน้าที่เต็ม
กำลัง ตั้งมั่นสุจริต ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง และ
ยึดถือหลักธรรม ๑๐ ประการของพระราชา

๓. สอนให้เชี่ยวชาญการใช้ชีวิต มี
ความรู้ดี มีสัจจะ เสียสละเพื่อสังคม นิยม
ประชาธิปไตย ใช้เหตุผล อดทนต่อหน้าที่ หลีก
หนีอบายมุข หาความสุขจากธรรมชาติ เลิกละทิ้ง

มีสติ ครอบครองตน จะทำงานอย่างสำเร็จ
ข้าราชการส่วนใหญ่ มุ่งมั่นทำหน้าที่จึงรักษา
ระบบราชการไว้ได้จนบัดนี้

การน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมา
ใช้อย่าไปวนเวียนกับ ๓ ท่วง เพียรทำงานและ
ใช้ชีวิตด้วยความรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์นั้น บุคลากรมีบุญ
มีโอกาสดำเนินงานเพื่อผลิตอาหาร ผลิตข้าวให้
ชาวโลกกิน ในอนาคตเงินอาจจะไม่มีความ
สำคัญเมื่อเกิดวิกฤตขาดแคลนอาหาร คนจะ
ทำสงครามแย่งชิงอาหาร อยากเห็นปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียงถูกใช้กับทุกสาขาอาชีพ ทั้ง
เกษตร ชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน ชาวประมง
สวนยาง อุตสาหกรรมท่องเที่ยว อุตสาหกรรม
การผลิต ซึ่งขณะนี้กระทรวงอุตสาหกรรม
กำลังยกร่างมาตรฐานใหม่ ๕๐๐๐๑ อยู่
ระหว่างส่งไปต่างประเทศ หากมีการยอมรับ
มาตรฐานใหม่นี้ ในระดับนานาชาติ
อุตสาหกรรมต้องอยู่ร่วมกับคนได้ด้วยความ
รับผิดชอบ ไม่ทำลายสิ่งมีชีวิต และโลกของ
เรา

ที่มา : สาระความรู้สู่บุคลากร มก. จากกองการเจ้าหน้าที่





แอดวง
สบค.

อย่าลืม! ...ประเมินผลการบริหารงานของผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ในระบบออนไลน์ ทางเว็บไซต์

<https://ex-assess.ku.ac.th/index.php> ระหว่างวันที่ 15- 30 กันยายน 2554

ร่วมส่งกำลังใจให้หายป่วย เจ้ตุ๊ก (เสาวลักษณ์) ที่ป่วยเป็นไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ นอนโรงพยาบาลเมโย หมอสั่งพักยาว และพีตี้ (ชาญชัย) แจ้งว่าเป็นหลายโรค (โรคไต ความดัน - น้ำท่วมปอด) อยู่โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ หายเร็ว ๆ นะจ๊ะ

ขอเชิญบุคลากรฝ่ายบริหารฯ เลือกบุคลากรดีเด่นของฝ่ายบริหารและธุรการ ประจำเดือนกันยายน รับบัตรและหย่อนบัตร ในวันจันทร์ที่ 3 ตุลาคม 2554 เวลา 9.00- 15.00 น. ณ งานบุคคล โดยมีผู้มีสิทธิ์รับเลือก ซึ่งผ่านการคัดเลือกคุณสมบัติ จำนวน 5 คน ดังนี้ นางฉลาดพันธ์ โรตนพันธ์ นางมลฤดี ตระกูลมุดม่อง น.ส. วันเพ็ญ วงษ์ประดิษฐ์ นางสุรินทร์ บัวทอง น.ส.อำไพ แจ้งบุญ

ผู้ที่จะไปงานมุทิตาจิต ท่านอาจารย์ยืน มีรถตู้สำนักฯ ออกเวลา 14.00 น. 15.00 น. 16.00 น. ใครจะไปด้วย แจ้งชื่อที่พี่แฟรงค์ด่วน สุดท้ายขอแจ้ง กำหนดการวันมุทิตาจิตอีกครั้ง

กำหนดการ

- 17.30 น. ลงทะเบียนและถ่ายภาพ
- 18.00 น. รับประทานอาหารและชมการแสดง
- 19.00 น. รายงานวัตถุประสงค์การจัดงาน โดย ผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ชมวีดิทัศน์ "ด้วยรักและผูกพัน วันวานที่พากเพียร วันเกษียณที่ภาคภูมิใจ"
- 19.30 น. แสดงมุทิตาจิต
- 20.00 น. กล่าวความในใจ โดย รศ.ยืน ภู่วรวรรณ และอาจารย์นันทวัฒน์ จันทร์เจริญ
- 20.30 น. มอบของที่ระลึก
- 20.45 น. ชมการแสดงและร่วมขับร้องเพลง



การแต่งกาย: สบายๆ โทนสีเหลืองหรือสีเขียว อาหาร: บุปเฟ่ต์



สาระน่ารู้

เรื่อง “คิดบวกช่วยได้หลาย ๆ โรค”



คิดบวกช่วยได้หลาย ๆ โรค

ตอนที่ผมเรียนเรื่องจิตใต้สำนึกกับ อ.อมรา ตันต์สมบุญ ได้มีกรณีที่มีคนเป็นโรคหลายๆ อย่างแล้วใช้การคิดบวก จนทำให้หายจากโรคเหล่านั้นได้

การคิดบวกก็คิดได้ไม่ยากอะไร เพียงแต่คิดบ่อยๆ ว่า เราไม่เป็นๆ เราจะหายๆ เราแข็งแรงๆ ก็มีส่วนช่วยให้ดีขึ้นได้หลายๆ ปี ก่อนผมเป็นคนที่ไม่สบายจะไม่สบายนานมาก เริ่มจากอาการเจ็บคอ แล้วตามมาด้วยเป็นไข้หวัด และจบด้วยการไอมารารอน ซึ่งครั้งที่ไอยาวที่สุด คือ 100 วัน ตามที่คนจีนเรียกกันว่า "ไอร้อยวัน" ฉะนั้นเวลาเจ็บคอ ผมก็มักจะกลัวว่าจะต้องไอยาว แล้วส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นไปตามที่กลัว ระหว่างที่เจ็บคอ เป็นหวัดและไอก็ต้องกินยาแก้ไอ ยาแก้หวัดและยา Antibiotic เป็นเดือน กินครบ Dose แล้วก็เปลี่ยนยาใหม่ เพราะยาเก่ากินไม่ได้ผลแล้ว เป็นอาการนี้ซ้ำๆ ทุกปี ปีละประมาณ 2 หน

จนกระทั่งปี พ.ศ. 2540 ซึ่งเป็นปีที่เศรษฐกิจไทยมีปัญหา ผมก็ถามตัวเองว่า ผมจะช่วยแก้สถานการณ์ของบริษัทที่ผมต้องรับผิดชอบได้อย่างไร คำตอบของผม ก็คือ

1. ผมต้องมีจิตใจที่ผ่องใส
2. ผมต้องสนใจงานมากขึ้น และขยันขึ้น
3. ผมต้องเอาใจใส่ในความต้องการของลูกค้ามากขึ้น
4. ผมต้องปรับทุกอย่างให้เร็วขึ้น
5. ผมต้องมีสุขภาพที่ดีขึ้น (ไม่ป่วย)



การที่บอกตัวเองว่า ต้องไม่ป่วย นั้น มีความสำคัญต่อผมมาก ผมเริ่มคิดค้นวิธีการ

ที่จะทำให้ผมไม่ป่วย โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแบบ Aerobic คือ ใช้การวิ่งบนสายพาน เวลาวิ่งก็ต้องคิดว่า

1. เราไม่เบื่อ เราสนุกกับการวิ่ง (คิดบวก) เพราะบางคนชอบพูดว่าการวิ่งบนสายพานนั้นน่าเบื่อ
 2. คิดว่าการวิ่งเป็นการเสริมสุขภาพแทนการกินยา หรือกินวิตามิน (คิดบวก)
 3. การวิ่งทำให้เลือดในร่างกายต้องสูบฉีดแรงขึ้น เป็นการล้างเลือดให้สะอาด โดยเฉพาะเส้นเลือดในสมอง ซึ่งเป็นเส้นเลือดที่เล็กมากและอยู่สูงกว่าหัวใจ ฉะนั้นตอนผมวิ่งเสร็จจะรู้สึกสดชื่น ผมก็พูดกับตนเอง ว่า สมองเราจะดีขึ้นๆ (คิดบวก)
- มีคนบอกว่า ถ้าวิ่งบ่อยๆ เขาจะเสีย ผมก็เลยบอกกับตัวเองว่า จะวิ่งยังไงเขาก็ไม่เสีย (คิดบวก) ฉะนั้นผมจึงวิ่งด้วยความระมัดระวัง โดย

1. ใช้รองเท้าวิ่งที่ดี
2. ใช้วิธีวิ่งที่กระทบกับสายพานให้น้อยที่สุด ซึ่งต้องฝึกและใช้ความพิถีพิถันในการวิ่ง รวมทั้งใช้วิธีวิ่งแบบก้าวยาวบ้าง สั้นบ้าง
3. เริ่มวิ่งจากช้าไปหาเร็ว และจากเร็วมาหาช้า
4. เมื่อมีอาการเจ็บแม้แต่เล็กน้อยก็จะหยุดวิ่งเปลี่ยนเป็นการเดินแทน
5. ไม่วิ่งเร็วจนเกินไป



หลังจากได้วิ่งออกกำลังกายอยู่ประมาณ 6 เดือน สุขภาพของผมนั้นดีขึ้น ดูได้จากการที่ผมไม่เจ็บป่วยอีกเลย ตลอดเวลา 7 ปี เวลารู้สึกเจ็บคอก็จะรีบกลั้วคอด้วยน้ำยากลั้วคอ พอตื่นเช้าอาการก็มักจะหายไป

พอหลัง 7 ปีมีการเปลี่ยนแปลงครั้งหนึ่ง คือ คุณอำพล สุวรรณจิต (ถึงแก่กรรมแล้ว) ด้วยความรักและห่วงใย นำโสมแดงผสมกาแฟมาให้ผมดื่ม ชงให้เสร็จ แล้วบอกว่า โสมแดงนี้ร้อน เคยให้คุณจินตหรา สุขพัฒน์ ดื่มแล้วเสียงหายไปเลย ผมก็คิดบวก โดยบอกว่า ผมดื่มแล้วรับรองไม่มีปัญหา ผมก็เลยดื่มหมด ปรากฏว่าวันรุ่งขึ้นตื่นเช้าขึ้นมาเจ็บคอมาก และกลั้วคองังก็ไม่ได้หาย และเป็นไข้ และไอยาว ตามแบบฉบับที่เคยเป็นมาในอดีต ผมต้องใช้เวลาอีกประมาณปีเศษ จึงจะปรับให้ตัวผมกลับมาไม่ป่วยอีก และก็ยังมีความหลงป่วยอีก 2-3 ครั้งหลังจากนั้น

ตอนนี้ผมก็ไปเป็นเกือบเหมือนเดิม เวลาไม่สบายเจ็บคอ เป็นไข้ เป็นหวัด ไอยาว ก็แค่ประมาณ 3 วัน แทนที่จะเป็น 3 เดือนเหมือนแต่ก่อน โดยการกำหนดจิตว่า จะหายเร็ว ๆ และก็พยายามออกกำลังกายให้สม่ำเสมอเท่าที่งานผมจะอำนวย

ที่เล่ามาทั้งหมดก็เพื่อจะบอกว่า การคิดบวกมีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา และรักษาโรคหลายๆ อย่างได้ด้วย ตอนที่เรียนกับ อ.อมรา คนที่เรียนอยู่ข้างๆ ผมเล่าว่า อาม่าของเขาป่วยเป็นมะเร็งขั้นสุดท้ายแล้ว แพทย์บอกว่าจะอยู่ได้อีกไม่นาน แต่อาม่าไม่ยอมรับว่าตนเองเป็นมะเร็ง แล้วก็คิดว่าไม่เห็นเป็นอะไร สุดท้ายไปตรวจใหม่ มะเร็งหายไปไหนหมดก็ไม่รู้ มีกรณีอย่างนี้เกิดขึ้นอีกมากมาย เกิดจากการคิดบวกที่มีผลต่อการกำหนดจิตได้สำนึก ซึ่งจิตได้สำนึกมีพลังมาก และเป็นผู้ควบคุมเซลล์มะเร็ง (ตามการบอกเล่าของ อ.สรพล ทรศนีย์ โดยที่อาจารย์ได้ความคิดนี้มาจากทางประเทศญี่ปุ่น) พลังจิตจักรวาลก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ใช้ได้ผลกับมะเร็งหลายประเภทได้ผลมาแล้ว ผมเชื่อว่าส่วนหนึ่งน่าจะเกิดจากพลังจิตที่หวังดีของคนที่รักษาส่งไปที่คนที่กำลังรับการรักษาทำให้หายจากโรคร้ายได้ เพราะจิตของทุกคนมีพลัง ฉะนั้นคนที่ฝึกพลังจิตจักรวาลก็ย่อมมีพลังที่จะช่วยให้โรคต่างๆ ของผู้อื่นหายได้มากกว่าคนที่ไม่มีพลังจิต



จิตที่เป็นกุศลย่อมมีพลังบารมีมากกว่าจิตที่เป็นอกุศล

ในหนังสือ "The Secret" ก็ได้เล่าถึงผู้หญิงคนหนึ่งที่เป็นมะเร็ง แต่ตนเองยังมีลูกเล็กๆ อยู่ ก็เลยบอกกับตนเองว่าตายไม่ได้ เพราะลูกยังเล็กอยู่ ก็ทำให้มะเร็งที่เป็นหายไป และก็ยังมียोगกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นพี่สาวของผู้บริหารของบริษัท ซึ่งเป็นมะเร็งในขณะที่ยังเล็กอยู่ ก็บอกกับตัวเองว่า ลูกยังเล็กอยู่ ยังตายไม่ได้เดี๋ยวลูกไม่มีคนดูแล และขออยู่ต่อไปจนลูกครบปริญญา ก่อนตนก็สามารถประคับประคองตนไปได้ดีกว่า 20 ปีจนลูกครบปริญญาแล้วตนก็เสียชีวิตไป

ทั้งสองคนดูเหมือนได้เจรรากบยมบาลขอให้ต่อชีวิตให้ตนเอง ซึ่งหลายๆ คนอาจจะไม่เชื่อ แต่ถ้าจะลองขอต่อชีวิต น่าจะไม่มีอะไรเสียหาย ความเชื่อความศรัทธาในสิ่งที่เร้นลับมีความสำคัญ ไม่เชื่อก็อย่าลบลู่ และบางทีอาจจะได้ผลก็ได้และไม่ได้เสีย

ต้นทุนอะไรมา แต่ถ่าลองแล้วอาจได้ผลก็น่าจะลอง แต่ที่สำคัญ ต้องทำความดี ทำบุญทำทานให้มากควบคู่ไปด้วย

มีตัวอย่างคนที่เป็นแพทย์แล้วเป็นมะเร็งจนเพื่อนแพทย์ที่รักษามะเร็งบอกว่า เป็นขั้นสุดท้ายไม่มีทางรักษาแล้ว ให้กลับไปพักผ่อนใช้ชีวิตในบ้านปลายให้สงบสุข แต่แพทย์คนนี้สู้ด้วยวิธีรักษาแบบพลังจักรวาลจนไปตรวจใหม่ปรากฏว่ามะเร็งทั้งหมดหายไป กรณีแบบนี้มีมากมายทั้งที่มะเร็งหายไปเลย หรือสามารถอยู่ร่วมกับมะเร็งอย่างถ้อยที่ถ้อยอาศัยไปได้อีกนาน โดยเฉพาะคนที่มีภาระต้องเลี้ยงดูลูกน้อย และมีการทำบุญมามากพอ เจ้ากรรมนายเวรไม่มารุมเร้าจึงมีโอกาสรอด เพราะเทพเทวดาหรือยมบาลทั้งหลายนั้นก็เคยเป็นมนุษย์อย่างเราด้วยกันทั้งนั้น ก็ย่อมมีความเห็นอกเห็นใจ จึงบันดาลให้เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นได้อย่างอัศจรรย์

ที่มา : คุณบุญเกียรติ โชควัฒนา (กรุงเทพฯธุรกิจ 21 ม.ค. 2554)

