

ข่าวแจ้งเวียนฉบับที่ 24/2550

1. ขอเชิญเข้าร่วมฟังการนำเสนอผลงานการประกวดนวัตกรรมของ หน่วยงาน

ด้วยสำนักบริการคอมพิวเตอร์ กำหนดให้มีการพิจารณาคัดเลือกผลงานนวัตกรรมภายใน
หน่วยงาน และเสนอนวัตกรรมที่ชนะการประกวดเข้าประกวดเข้าประกวดนวัตกรรมระดับ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประจำปี 2550

จึงขอเชิญท่านเข้าร่วมรับฟังการนำเสนอผลงานการประกวดนวัตกรรมของหน่วยงาน ในวัน
จันทร์ที่ 5 พฤศจิกายน 2550 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมอื่น ภู่วรรณ

ที่มา : ศร 0513.132/ว 2611 ลว 30 ต.ค. 50

2. กองคลังย้ายจุดการให้บริการด้านตรวจเงินค่ารักษาพยาบาลและค่า เล่าเรียนบุตร

ด้วยกองคลังมีกำหนดย้ายจุดการให้บริการด้านการตรวจใบสำคัญเงินสวัสดิการ (ค่า
รักษาพยาบาล ค่าเล่าเรียนบุตร) และการจ่ายเงิน ดังรายการต่อไปนี้

1. เงินงบประมาณแผ่นดิน (ค่าวัสดุ, ค่าใช้สอย, เงินยืมตรงราชการ)
2. เงินรายได้ (ค่าตอบแทน, ค่าใช้สอย, ค่าวัสดุ, เงินยืมเงินรายได้ส่วนกลาง)
3. เงินสวัสดิการ (ค่ารักษาพยาบาล, ค่าเล่าเรียนบุตร, สวัสดิการกองทุนสวัสดิภาพบุคลากร)

จากที่ทำการกองคลัง ชั้น 3 สำนักงานอธิการบดี ไปดำเนินการที่ชั้น B อาคารสารนิเทศ 50 ปี ตรง
ข้ามโครงการจัดตั้งวิทยาเขตสุพรรณบุรี ตั้งแต่วันที่ 29 ตุลาคม 2550 เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 08.00 -
15.30 น. (ไม่หยุดพักเที่ยง)

ที่มา : ศร0513.10105/พิเศษ ลว 24 ต.ค. 50

3. Helpdesk เปิดให้บริการนอกเวลาราชการ

ศูนย์ให้บริการความช่วยเหลือด้านคอมพิวเตอร์และเครือข่าย (Helpdesk) เปิดให้บริการนอกเวลาราชการ ดังนี้



วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 16.30 – 20.00 น.



วันเสาร์ เวลา 8.30 – 16.00 น.

ณ ห้องบริการ ชั้น 2 อาคารสำนักบริการคอมพิวเตอร์

โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2550 เป็นต้นไป

ที่มา : คุณกัณธชล บุญเยี่ยม

4. ประกาศผลรางวัลคุณภาพ มก. 2550

จากการเปิดโอกาสให้หน่วยงานทุกระดับส่งผลงานเข้าร่วมประกวดโครงการรางวัลคุณภาพ มก. ครั้งที่ 1 ในช่วงเดือนสิงหาคม – กันยายน ที่ผ่านมานี้ 2 ประเภท คือ การพัฒนากระบวนการในระบบประกันคุณภาพ และการพัฒนาประสิทธิผลตามดัชนีประเมินคุณภาพภายใน มีหน่วยงานส่งผลงานเข้าร่วมประกวด 8 เรื่อง

ผลงานทั้งหมดได้ผ่านการพิจารณาลั่นกรองคัดเลือกจากคณะกรรมการประจำสำนักประกันคุณภาพในเบื้องต้น และได้จัดให้มีการนำเสนอผลงานเพื่อการตัดสินการให้รางวัลเมื่อวันที่ 25 ต.ค. 50 จำนวน 3 เรื่อง มีเกณฑ์การให้คะแนน 3 ส่วน คือ นำเสนอ 10 คะแนน เนื้อหา 30 คะแนน และการโหวตจากผู้เข้าร่วมรับฟัง 10 คะแนน สรุปผลได้ดังนี้

ประเภท การพัฒนากระบวนการในระบบประกันคุณภาพ

1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ ได้ 43.4 คะแนน
2. ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้ 36.2 คะแนน

ประเภท การพัฒนาประสิทธิผลตามดัชนีประเมินคุณภาพภายใน

1. คณะวิศวกรรมศาสตร์

ที่มา : ศธ0513.10105/33640 (3242)

5. ขอเชิญร่วมอนุโมทนาบุญ

รายการทำบุญของสำนักบริการคอมพิวเตอร์

| วันที่ส่ง | รายการ | จำนวน | ส่งที่ |
|------------|--|--------|-----------------------|
| 25 ต.ค. 50 | - ใต้ชีวิตโค-กระบือ วัดเสลา จ.บุรีรัมย์ | 870 | ชนาฉัตร |
| “ | - กฐินสามัคคีสร้างพระเจดีย์ วัดสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี | 725 | ธ.ไทยพาณิชย์ |
| 29 ต.ค. | - กฐินสามัคคี วัดนิยมธรรมวราราม กำแพงแสน จ.นครปฐม เงินสดจากเจ้าหน้าที่ฯ | 720 | กองธุรการ กำแพงแสน |
| | เงินโอนของสำนักฯ | 3,000 | |
| 31 ต.ค. 50 | - กฐินมหาวิทยาลัย เงินสดและเงินโอนของจนท. | 10,190 | กองคลัง |
| | “ เงินโอนของสำนักฯ | 10,000 | |
| 30 ต.ค. 50 | - กฐินสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ | 500 | สนง.กก.วิจัยแห่งชาติ |

6. สถาบันภาษาศาสตร์จัดอบรม 3 หลักสูตร

สถาบันภาษาศาสตร์และวัฒนธรรมศึกษาราชนครินทร์ จัดอบรม 3 โครงการดังนี้

✚ อบรมการเขียนหนังสือราชการและหนังสือกิจธุระ รุ่นที่ 4

ระหว่างวันพุธที่ 19 ธันวาคม 2550 – 26 มีนาคม 2551 เวลา 17.00 – 19.00 น.

ค่าลงทะเบียน 3,000 บาท

✚ อบรมการพูดในที่ประชุมชน รุ่นที่ 3

ระหว่างวันที่ 20 ธ.ค. 50 – 21 ก.พ. 50 เวลา 17.00 - 19.00 น.

ค่าลงทะเบียน 2,000 บาท

✚ อบรมพระไตรปิฎกศึกษา เพื่อความเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์

เรียนทุกวันอังคารและพุธ ระหว่างวันที่ 20 พ.ย. – 25 ธ.ค. 50 เวลา 17.00 – 19.00 น.

ค่าลงทะเบียน 1,000 บาท

สนใจติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 02-942-8200 ต่อ 1145 หรือ 02-942-8786

ที่มา : แผ่นโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มก. ตลอดดงรอบ 2 ปี

สำนักการกีฬา ขอเชิญชวน นิสิต-คิษรู่เก่ามก. นักเรียน-คิษรู่เก่าโรงเรียนสาธิตแห่งมก. บุคลากรมก. และบุคคลทั่วไป รวมฉลองครบรอบ 2 ปี ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มก.

พบกับกาสรสาธิต กิจกรรมใหม่ **"JUST DANCE"** การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ผสมผสานการเต้นร่าสไตลส์ต่าง ๆ เช่น แจ๊ส ลาติน ฮิปฮอป พร้อมจังหวะดนตรีที่เร้าใจ ให้คุณสนุกไปพร้อมๆกับการมีสุขภาพที่ดี และต่อกันด้วย กิจกรรม **"Fit Ball"** การใช้ลูกบอลมาช่วยในการทรงตัว ผสมผสานหลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิก พร้อมเสียงเพลงประกอบการฝึกที่สนุกสนาน ซึ่งเหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย

พร้อมรับของที่ระลึก ฟรี สำหรับผู้มาใช้บริการ 50 คนแรกใน 2 ช่วงเวลา คือ 7.00 น. และ 16.30 น. เป็นต้นไป รวม 100 ชิ้น.

เวลาให้บริการ

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 7.00 - 20.00 น.

เสาร์ - อาทิตย์ เวลา 8.00 - 18.00 น.

เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

สิทธิพิเศษ

เมื่อสมัครสมาชิกรายเดือน ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มก. ภายในเดือนตุลาคมนี้
รับบัตรใช้บริการ ฟรี อีก 5 ใบ

วันที่ 5 พฤศจิกายน 2550 นี้

ห้ามพลาด // กิจกรรมพิเศษพร้อมรับของที่ระลึก ฟรี

16.45 - 17.45 น.

พบกับกาสรสาธิตกิจกรรมใหม่

"JUST DANCE"

17.45 - 18.45 น.

พบกับกิจกรรม

"Fit Ball"

แล้วพบกับที่ หัวใจบนเนกประสงค์ ชั้น 1 สำนักการกีฬา

กิจกรรมพิเศษ

วันจันทร์ 17.00 - 18.00 น. นิตยบอล

วันอังคาร 17.00 - 18.00 น. โยคะ

วันพฤหัสบดี 18.00 - 19.00 น. โยคะ



8. ขอเชิญซื้อบัตรอวยพรปีใหม่และบัตรอวยพรอเนกประสงค์

สภาการศึกษาไทยจำหน่ายบัตรอวยพรปีใหม่ พระฉายาลักษณ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ในราคาแผ่นละ 9 บาท โหลละ 85 บาท

พร้อมนี้สภาการศึกษาไทยได้จัดพิมพ์ บัตรอวยพรอเนกประสงค์ ภาพชุดดอกไม้บาน ราคาแผ่นละ 9 บาท โหลละ 85 บาท บรรจุในซองพิเศษสวยงามเหมาะสมเป็นของขวัญ หรือเก็บไว้เป็นที่ระลึก ราคาชุดละ 100 บาท จำนวน 12 ใบ ดูรายละเอียดได้ที่ <http://eoffice.ku.ac.th/kuoffice/gen01/gen01-1645-2550.pdf>

สั่งซื้อได้ที่ สำนักงานหารายได้ สภาการศึกษาไทย โทร. 02-251-1218, 0-2251-6964

ที่มา : กข.ทร.6619/2550 ลว 24 ค.ค. 50

9. ผลการทำ 5 ส ประจำเดือนตุลาคม 2550

รางวัลดาวทอง



คุณชิตชนก สายชุ่มอินทร์
คุณฐิติรัตน์ สุเภากิจ
คุณมลฤดี ตระกูลผุดผ่อง
คุณสุมาลี กุลเหมื่อน
คุณปฎิพล สุภวาทีน

รางวัลดาวเขียว (พัฒนาขึ้นมาจากดาวดำ)



คุณวิโรจน์ ตั้งพานิชย์ คุณพรชัยศ ชำนาญศิลป์

รางวัลดาวดำ



ที่มา : คณะกรรมการดำเนินงานกิจกรรม 5 ส

10. สุขสันต์วันคล้ายวันเกิดชาวเดือนพฤศจิกายน



5 พ.ย. 50



| | | |
|--|--|--|
|  <p>3 พ.ย.</p> |  <p>11 พ.ย.</p> |  <p>14 พ.ย.</p> |
|  <p>19 พ.ย.</p> |  <p>19 พ.ย.</p> |  <p>19 พ.ย.</p> |
|  <p>20 พ.ย.</p> |  <p>20 พ.ย.</p> |  <p>23 พ.ย.</p> |

ปกิณกะวิเทศสัมพันธ์

สวัสดีค่ะ วันนี้งานแผนและวิเทศสัมพันธ์ขอนำเสนอเกร็ดความรู้ด้านงานต่างประเทศในเรื่องของหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์ ตอนที่ 5 มาฝากชาวสคบ.กันนะคะ

สถานที่ติดต่อเพื่อขอรับหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์

| สถานที่ยื่นหนังสือเดินทาง | วิธีการรับ | ระยะเวลา |
|--|---|---|
| 1. กรมการกงสุล 2. สำนักงานหนังสือเดินทาง ในกรุงเทพและปริมณฑล - ปิ่นเกล้า - บางนา - ศูนย์แรงงาน | - รับด้วยตนเอง เอกสารที่ต้องใช้ 1) บัตรประชาชนตัวจริงของผู้รับ 2) ใบรับหนังสือเดินทาง หรือ - ให้ผู้อื่นรับแทน เอกสารที่ต้องใช้ 1) บัตรประชาชนตัวจริงของผู้ถือหนังสือเดินทาง 2) บัตรประชาชนตัวจริงของผู้รับแทน 3) ใบรับหนังสือเดินทาง หรือ - รับทางไปรษณีย์ | 2 วันทำการ (ไม่รวมวันยื่นคำร้อง) 5-7 วันทำการ (ไม่รวมวันเสาร์-อาทิตย์) |
| 3. สำนักงานหนังสือเดินทาง ในต่างจังหวัด - ขอนแก่น - เชียงใหม่ - สงขลา - อุบลราชธานี - สุราษฎร์ธานี - นครราชสีมา | - รับทางไปรษณีย์เพียงทางเดียว (ผลิตเล่มที่กรมการกงสุล) | 5-7 วันทำการ (ไม่รวมวันเสาร์-อาทิตย์) |
| 4. หน่วยเคลื่อนที่ หนังสือเดินทางไปตาม จังหวัดต่าง ๆ (หนังสือเดินทางสัญจร) | - รับทางไปรษณีย์เพียงทางเดียว (ผลิตเล่มที่กรมการกงสุล) | 7-10 วันทำการ (ไม่รวมวันเสาร์-อาทิตย์) |

แหล่งที่มา www.mfa.go.th

- แล้วติดตามชมตอนต่อไปนะคะ -

นำเสนอโดย 
 น.ส.จิตติมา กฤษดาเนนท์

อยู่ที่มีสุข
กบข. กบ.

“สมาธิ”

เพื่อการดูแลสุขภาพ

“ความเครียด” ก่อกำเนิดมาจากอารมณ์ที่เป็นพิษ อันเป็นสาเหตุด้านจิตใจที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงทั้งหลาย เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ความดันโลหิตสูง หรือโรคมะเร็ง โรคเหล่านี้เมื่อเป็นแล้วมา รักษาภายหลังมักจะไม่ไ้ผลดีและเสียค่าใช้จ่ายมาก หนทางที่ดีที่สุดคือต้องเน้นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพที่ดี ด้วยวิธีการที่ให้ความสำคัญครอบคลุมทั้งมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเป็นหนึ่งเดียว

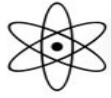
การดูแลสุขภาพในมิติด้านจิตวิญญาณ คือการนำหลักการของ **“สมาธิ”** ทางพุทธศาสนามาใช้ โดยการกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ จิตใจจะได้รับความสงบ ไม่เครียดและไม่มี ความวิตกกังวลใดๆ ย่อมส่งผลต่อเนื่องให้กายสงบ ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพสมดุล เช่น ร่างกายจะหลั่งสารสุขหรือเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งช่วยให้ระบบประสาทต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น และหัวใจมีการสูบฉีดเลือดได้ดี เป็นต้น เมื่อระบบการทำงานของร่างกายอยู่ในภาวะปกติ โรคภัยต่างๆ ก็จะไม่กล้ากราย

วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิและการหายใจเพื่อสุขภาพ

- >> นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง ทำตัวให้ผ่อนคลาย จากนั้นหลับตาลง
- >> ตั้งสมาธิสังเกตการหายใจ ตามลมหายใจจนครบรอบ นับตั้งแต่ลมหายใจเข้าและหายใจออก
- >> กำหนดจิตไว้ตรงจังหวะที่จะเปลี่ยนจากการ “สูดเข้า” เป็น “ผ่อนออก” และจากการ “ผ่อนออก” เป็น “สูดเข้า”

**ทำเช่นนี้ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
ครั้งละ 5 นาที**





หลักการทานยาที่ดี

หลายๆคนป่วยจากการกินยาเม็ดแคปซูลกับน้ำอุ่นโดยที่ไม่รู้ว่ายาจะถึงกระเพาะก่อนละลายน้ำหรือไม่ เป็นเรื่องที่น่าคิดว่าคุณควรจะกินยาแบบไหนดี

คำแนะนำจากแพทย์

- ยาเม็ดสามารถละลายด้วยน้ำเย็น หลังจากกลืนคุณควรดื่มน้ำตามมาก ๆ
- ควรทานยาก่อนนอน 30 นาที ไม่ควรทานยาแล้วนอนเลย เพราะยาอาจจะไม่ลงในกระเพาะ

ตัวอย่าง

ผู้ชายคนหนึ่งทานยาแอนตี้ไบโอติกส์และดื่มน้ำน้อยเกินไป ยาจึงลงไปไม่ถึงกระเพาะ ยาค้างอยู่ที่หลอดอาหารและเป็นเหตุให้หลอดอาหารอักเสบ หกวันผ่านไปเค้ากินได้แค่ขนมเย็นกับอาหารเหลว และนอนโรงพยาบาลอีก 5 วัน แพทย์เตือนว่าอาการอาจจะแย่ลงและอาจมีผลข้างเคียง สุดท้ายเกิดอาการไตวายเฉียบพลัน และเสียชีวิตหลังเข้าโรงพยาบาลเพียง 2 สัปดาห์ เพราะฉะนั้นต้องระวัง เมื่อกินยาเม็ดหรือแคปซูลอย่าดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำร้อน น้ำผลไม้ หรือน้ำหวานทุกชนิดตามยาลงไป ทางที่ดีควรดื่มน้ำเย็นเท่านั้น ถ้าคุณรู้สึกกระหายในลำคอหลังจากทานยา ให้ดื่มน้ำตามมาก ๆ และควรรีบหรือนั่งตัวตรง ๆ เมื่อทานยาอย่างนอนทันที

ที่มา : ของฝากจากคุณสุภณัฐ วิจิตรธรรมกุล