

# สาระความรู้สู่บุคลากร มก.

ฉบับที่ 20 มิถุนายน 2555 โดย : งานพัฒนาและฝึกอบรม กองการเจ้าหน้าที่

คำนิยามหลัก มก. : มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน สืบสานสามัคคี มีคุณธรรม  
อัตลักษณ์ : สำนักดี มุ่งมั่น สร้างสรรค์ สามัคคี

## ปฐมนิเทศพนักงาน มก. 55



กองการเจ้าหน้าที่ได้รับจัดมอบ  
การจัดโครงการฝึกอบรมปฐมนิเทศพนักงาน  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งจัดมอบอย่างต่อเนื่อง  
ในปี 2555 นี้ เป็นรุ่นที่ 34, 35, 36 และ 37  
โดยมีบุคลากรที่เข้ารับการปฐมนิเทศทั้งหมดกว่า 400 คน  
จัดขึ้นที่ มก. บางเขน และที่จังหวัดนครราชสีมา  
โดยได้ไปศึกษาดูงานที่สถานีวิทยุกระจายเสียง  
ข้าวโพดและข้าวฟ่างแห่งชาติ หรือที่เรารู้จักกันว่า  
“ไร่สุวรรณฯ” ซึ่งนอกจากผู้เข้ารับการปฐมนิเทศจะได้  
ความรู้ และประโยชน์อย่างมากมายจากการเข้าร่วมโครงการแล้ว  
สิ่งสำคัญที่สุดคือ “มิตรภาพและเครือข่ายที่เกื้อหนุน”

## ความรู้ดี ๆ บางส่วน

### จากโครงการฝึกอบรมบูรณาการนิเทศพหุกิจงานมหาวิทยาลัยฯ 2555

“**มากับการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท**” โดย ผศ.ดร.ธันวา จิตต์สงวน และ ศ.ดร.ณัฐรณรงค์ ทองภักดี

การพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐานคือความพอมีพอกินพอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการ และใช้อุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชาเมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควร และปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจ ที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป

จาก . พระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งคุณูปการของมหาวิทยาลัทธิเกษมศาสตร์ (ฉบับที่ 19) ๑๙ กรกฎาคม 25๓๓

ตามสมถะการณและกระแสโลกาภิวัตน์ในโลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ “หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีความสำคัญที่ทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาจากโลกาภิวัตน์ได้อย่างรู้เท่าทัน มีภูมิคุ้มกัน ทั้งต่อตนเองและสังคม โดยปรัชญาที่สามารถประยุกต์ใช้ได้หลายมิติ และหลายรูปแบบ ไม่มีสูตรสำเร็จ แต่จะคนจะต้องพิจารณาตามความเหมาะสมในแต่ละกรณี ให้สอดคล้องกับเงื่อนไข และสถานะที่เผชิญอยู่ ขอยกตัวอย่างตามกระแสพระราชดำรัสของในหลวง เช่น

1. ทำ โครงการอะไร ก็ต้องนึกถึงขนาดที่เหมาะสมกับที่เรียกว่า อัตภาพ หรือ กับสิ่งแวดล้อม ฉะนั้น การที่จะทำโครงการอะไร จะต้องทำด้วยความรอบคอบ และอย่าตาโตเกินไป

2. ทั้งหมดนี้พูดอย่างนี้ก็คือ เศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง เศรษฐกิจพอเพียงที่ได้ย้ำแล้วย้ำอีกแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า SUFFICIENCY ECONOMY ใครต่อใครก็ต่อว่าว่าไม่มี SUFFICIENCY ECONOMY แต่ว่าเป็นคำใหม่ของเราก็ได้ หมายความว่า ประหยัดแต่ไม่ใช้หนี้ยืม ทำอะไรด้วยความอดออมด้วยกัน ทำอะไรด้วยเหตุและผล จะเป็นเศรษฐกิจพอเพียง แล้วทุกคนจะมีความสุขแต่พอเพียง

ที่กล่าวมาเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ดังนั้น พวกเราชาวมหาวิทยาลัยจึงควรเรียนรู้และนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับ/ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม ทั้งต่อชีวิตประจำวันและการทำงาน ให้รู้เท่าทันและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อที่สุดท้ายแล้วเราทุกคนจะได้มีชีวิตที่สมดุล มั่นคง และยั่งยืน สามารถเจริญรอยตามพระยุคลบาทได้อย่างมีความสุข



## พุทธชยันตี 2600 ปี แห่งการตรัสรู้

### พุทธชยันตี 2600 ปี หรือ พุทธชยันตี 2600 ปี

แห่งการตรัสรู้ เป็น เทศกาลสำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีความเกี่ยวข้องกับวันวิสาขบูชา เพื่อเฉลิมฉลองในโอกาสครบรอบ 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ในวันวิสาขบูชา พ.ศ. 2555

โดยวัตถุประสงค์ของพุทธชยันตีในประเทศต่าง ๆ มุ่งการจัดกิจกรรมเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาเป็นวาระพิเศษตลอดทั้งปี เช่น การจัดกิจกรรมพุทธบูชา การปฏิบัติธรรม และการจัดกิจกรรมเพื่อสังคม เพื่อเฉลิมฉลองรำลึกในโอกาสครบรอบ 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าในวันวิสาขบูชาเมื่อ 45 ปี ก่อนพุทธศักราช

ในประเทศไทย มีชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า งานฉลองสัมพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ระยะเวลาจัดงานตั้งแต่ เทศกาลวิสาขบูชา วันที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2555 ที่ผ่านมาเป็นต้นไป จนถึงสิ้นปี พ.ศ. 2555

ที่มา : [www.wikipedia.org/wiki/พุทธชยันตี](http://www.wikipedia.org/wiki/พุทธชยันตี)

วิธีคิดค่ะ

พบนั่นอีกแล้วนะค่ะ  
นลังจากหน้านายไปนาน  
กลับมาราวนี้ก็น่าระแวง  
แบบเบา มาแล้วรู้กันฟัง  
เป็นเคบ

## วิธีการดูบอลยูโร 2012 ในช่วงดึก แล้วไม่ป่วยเป็นโรคสารพัด

นายสง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ กรมอนามัย กล่าวถึงวิธีการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้ชมฟุตบอลยูโร 2012 ว่า ช่วงการแข่งขันเป็นเวลากลางคืนของประเทศไทย บรรดาคอบอลทั้งหลายจึงต้องนอนดิ้นและตื่นเช้า เกิดการอดนอน ซึ่งผลเสียของการอดนอนติดต่อกันหลายคืน จะทำให้มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ระบายย่อยอาหารทำงานผิดปกติ ท้องผูก หงุดหงิดง่าย และอาจทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย มีโรคที่อาจตามมา เช่น โรคอ้วน จากร่างกายใช้พลังงานไม่หมด จะสะสมเป็นไขมันไว้ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ง่าย โรคหัวใจ จากการล้นเชิรที่ขบ

วิธีดูแลสุขภาพในช่วงฟุตบอลยูโร ควรหาเวลานอนติดต่อกันให้ได้นานหลายชั่วโมง หรือควรนอนตั้งแต่หัวค่ำก่อนการที่จะดูบอลในตอนดึก ควรพักสายตาระหว่างการหยุดพักครึ่ง หรือเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างดูบอล เพื่อยืดกล้ามเนื้อ ไม่ควรกลืนปัสสาวะขณะชม เป็นต้น

นอกจากนี้ แนะนำไม่ควรกินอาหารระหว่างดูบอล เพราะเป็นช่วงดึก จะทำให้ร่างกายต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา อาจเกิดอาการกรดไหลย้อนในขณะนอนหลับ ให้หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ เพราะจะเพิ่มภาระต่อระบบการย่อยอาหารในร่างกาย

<http://www.innnews.co.th>

๖๐ เสนอการพินิจนะค่ะ

อึ้งความปรารถนาดี  
จากกองการเจ้าหน้าที่...

