



เกร็ดความรู้ (Bit of Knowledge)

ประโยชน์ของ “กล้วย”

อาการท้องผูกเกิดขึ้นถ้าต้องการให้ระดับพลังงานที่หย่อนยานลงให้กลับคืนมาอย่างรวดเร็วไม่มีอาหารว่างใดดีไปกว่ากล้วย อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ ๓ ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ ๒ ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานได้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง ๙๐ นาที จึงไม่น่าแปลกใจที่กล้วยเป็นผลไม้อันดับหนึ่งของนักกีฬาชั้นนำระดับโลก ไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้นยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรค จึงควรรับประทานทุกวัน

๑. โรคโลหิตจาง ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด และจะช่วยในกรณีที่มีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง
๒. โรคความดันโลหิตสูง มีธาตุโพแทสเซียมสูงที่สุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำ ทำให้เป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จะช่วยความดันโลหิตมากน้อยของอเมริกา ยินยอมให้อุตสาหกรรมการปลูกกล้วยสามารถ โฆษณาได้ว่า กล้วยเป็นผลไม้พิเศษช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่องความดันโลหิตหรือโรคเส้นเลือดฝอยแตก
๓. โรคนอนไม่หลับ
๔. โรคท้องผูก เนื่องจากกล้วยมีกากและเส้นใยทำให้ช่วยแก้ปัญหาในเรื่องขับถ่าย
๕. โรคความซึมเศร้า จากการสำรวจเร็ว ๆ นี้ ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคนจะมี ความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย เพราะมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า tryptophan เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกายจะ ถูกเปลี่ยนเป็นserotonin เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตัวผ่อนคลายปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ คือทำให้เรารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง
๖. อาการเมาค้าง วิธีที่เร็วที่สุดที่จะแก้อาการเมาค้าง คือ การดื่มกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง กล้วยจะทำให้ กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไปในขณะที่นมก็ช่วย ปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา
๗. อาการเสียดท้อง กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกายของเรา ถ้าปัญหาเกี่ยวกับอาการเสียดท้อง ลองกินกล้วยสักผล คุณจะรู้สึกผ่อนคลายจากอาการเสียดท้องได้
๘. ความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า การกินกล้วยเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร จะรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้คงที่ เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า
๙. ช่วยทำให้เรื่องระบบประสาทให้สงบลงได้ เนื่องจากกล้วยมีวิตามินบีสูง

ที่มา : <http://michi.co.th>





โครงการ

กองบริหารงานบุคคล



โครงการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การวิเคราะห์อัตรากำลัง และการกำหนดตำแหน่งสูงขึ้นสำหรับบุคลากร สายสนับสนุน”



ในวันที่ ๑๘-๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๘ กองบริหารงานบุคคล มทร.รัตนโกสินทร์ จัดโครงการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การวิเคราะห์อัตรากำลัง และการกำหนดตำแหน่งสูงขึ้นสำหรับบุคลากร สายสนับสนุน” เพื่อให้การกำหนดกรอบ อัตรากำลังเป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสม ตรงกับทิศทางและเป้าหมาย ในการบริหารอัตรากำลังของมหาวิทยาลัย ในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙ – ๒๕๖๒ โดยได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.กฤษณก สุทัศน์ ณ อยุธยา รองอธิการบดีฝ่ายนโยบาย และแผน เป็นประธานเปิดโครงการ ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมโครงการประกอบด้วยบุคลากรเข้าร่วม จำนวน ๑๓๕ คน ณ ห้องประชุม ๘๖๐๑ ชั้น ๖ คณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา



ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับตำแหน่งทางวิชาการ (อีก ๒ ท่าน)



๑. ผศ.ดร.อรรถพล ป้อมสถิตย์

ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประจำสาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์
คณะวิศวกรรมศาสตร์
พื้นที่ ศาลายา

๒. ผศ.ดร.ชาญวิทย์ บุญช่วย

ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีวิศวกรรมไฟฟ้า
คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี
พื้นที่ วังไกลกังวล

และจะได้รับเงินรางวัล เพื่อส่งเสริมการขอตำแหน่งทางวิชาการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนวนเงิน ๕,๐๐๐ บาท

Congratulations!



โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายวิชาการ เรื่อง “เข้าค่ายจัดทำผลงาน เพื่อเสนอขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ” ในวันที่ ๔ - ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ ห้องคเชนทร์ ชั้น ๓ อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

โครงการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การวิเคราะห์ค่างานเพื่อกำหนดกรอบระดับตำแหน่งที่สูงขึ้น สำหรับบุคลากรสายสนับสนุน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๒” ในวันที่ ๙ - ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ บึงฉวาก รีสอร์ท จังหวัด สุพรรณบุรี



มารู้จัก **สมรรถนะ หรือ Competency** กันเถอะ !! (๑๑)

Managerial Competency (MC) Dictionary สมรรถนะทางด้านการบริหารจัดการ

วันนี้ทางกองบริหารงานบุคคลจะมาอธิบายรายละเอียดของ MC สมรรถนะทางด้านการบริหารจัดการ วันนี้เรามาเริ่มกันที่ MC ๐๑ กันเลยครับ
MC ๐๑. การสอนและพัฒนางาน : การสอนแนะผู้อื่นถึงเทคนิคและวิธีการทำงานให้บรรลุผลสำเร็จ รวมถึงการพัฒนาความสามารถในการทำงานทั้งของตนเอง และของผู้อื่นอย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การทำงานให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด

ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
สอนงานและชี้แนะ แหล่งข้อมูลและ ทรัพยากร อื่นๆ เพื่อพัฒนาการปฏิบัติงาน ๑.๑ สอนงานด้วยการให้ คำแนะนำ อย่างละเอียด และ/หรือด้วยการสาธิต วิธีการปฏิบัติงาน ๑.๒ ชี้แนะแหล่งข้อมูล หรือ แหล่ง ทรัพยากรอื่นๆเพื่อใช้ในการพัฒนาการ ทำงานของตนเอง	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๑ และสอนงาน ได้ชัดเจน และให้คำแนะนำแนวทางการ พัฒนาตนเอง โดยมี พฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๒.๑ สอนงานอย่างละเอียด โดย การสาธิตวิธีการ ปฏิบัติงานและ ยกตัวอย่าง ประกอบการสอนงานได้ อย่างชัดเจน ๒.๒ ให้คำปรึกษาแนะนำ เกี่ยวกับ วิธีการและแนวทางการพัฒนาความ สามารถของตนเอง	แสดงสมรรถนะที่ ๒ และใช้ เทคนิคการ สอนงานกับผู้ ที่ต่อต้าน จัดทำ แผนพัฒนา รายบุคคล โดยมีพฤติกรรม บ่งชี้ ดังนี้ ๓.๑ ใช้เทคนิคและวิธีการ สอน งานแก่บุคคลที่ต่อต้าน และไม่ยอมรับการ เปลี่ยนแปลง ๓.๒ จัดทำแผนแผนพัฒนา รายบุคคลและดำ เนินการ ตามแผนที่ กำหนดอย่าง ต่อเนื่อง	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๓ และ ตรวจสอบความรู้ที่ได้ จากการสอน ให้ คำแนะนำใน การปฏิบัติตามแผน โดยมี พฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๔.๑ ตรวจสอบความเข้าใจ และ ความรู้ที่ได้รับจากการ สอนงานโดยใช้ เทคนิควิธีการ ต่างๆ ๔.๒ ติดตามและให้คำ แนะนำใน การปฏิบัติตาม แผน พัฒนารายบุคคลที่ กำหนด	แสดงสมรรถนะระดับที่ ๔ และสนับสนุนให้ มีการสอน งานกันและกัน และกระตุ้น ให้เห็น ความสำคัญของการ พัฒนาตนเอง โดยมี พฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ ๕.๑ ส่งเสริมและสนับสนุน ให้ทีมงาน สอนงานซึ่งกัน และกัน พร้อมทั้งติดตามผล การสอนงานของทีมงาน ๕.๒ กระตุ้นให้ทีมงาน ตระหนักถึง ความสำคัญใน การจัดทำแผน พัฒนา รายบุคคลและการปฏิบัติ ตามแผนที่กำหนด

จัดทำโดย กองบริหารงานบุคคล สำนักฯหอการค้าบช. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ที่ปรึกษา-บรรณาธิการ

นางสุรณี วรรณบุญ

พิสูจน์อักษร : นางสาวชลธิชา สุขดี
ออกแบบ : นายทัตตพันธ์ เหลาโชติ

<http://hr2.rmutr.ac.th>

โทร. ๐๒ ๔๔๑ ๖๐๐๐ ต่อ ๒๑๔๐ - ๒๑๕๕

กองบรรณาธิการ

นางศรีวัฒนา จักรานพวงศ์, นางสาวนวลฉวี มั่งมี
นางสาวกชรี วาตี, นางสาวเอียรรัตน์ ประยูรเวช
นางสาวรัชฎาภรณ์ เนียมถนอม, นางสาวชลธิชา สุขดี
นางสุจิตรา ประทุมเพชรทอง, นางสาววัลลภา พรพิรุณ
นางสาวสุธิดา ใจน้อย, นางสาวศิริกัญญา เจริญทรัพย์
นางสาวศิริวิทย์ ศรีวิเศษ, นางสาวกชวรรณ คงรอด
นางสาวพกามาศ พวงเพชร, นายอนุสรณ์ ศรีจิวราย
นายสิทธิา กิจเจริญ, นายเอียรเอก ศรีสงวนสกุล
นางสาววรชชล กลิ่นเนียน, นางสาวจารุเนตร เกื้อภักดี
นางสาวเพ็ญภา เหมือนแก้ว, นางสาววิริยา แสงเพชร