



เกร็ดความรู้ (Bit of knowledge)



กินอะไร...ช่วยป้องกันภูมิแพ้?

สำหรับคุณผู้อ่านคนไหนที่ไม่อยากจะเป็นโรคภูมิแพ้ก็ควรดูแลรักษาสุขภาพตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ ด้วยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ สงสัยใช่ไหมว่าอาหารที่มีประโยชน์จะมีอะไรบ้าง

- **กรดไขมันโอเมก้า 3** สำหรับโอเมก้า 3 จะพบมากในพวกเมล็ดพืชของ เมล็ดทานตะวัน ถั่วเหลือง ผักใบเขียวต่าง ๆ รวมถึงปลาที่อาศัยอยู่ในน้ำเย็นอย่างปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล และปลาทะเลต่าง ๆ

- **แพกนีสียม** พบมากในถั่ว เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง รวมถึงในเต้าหู้ ผักกวางตุ้ง สาหร่ายทะเล และผักใบเขียวต่าง ๆ ยิ่งเราทานอาหารที่มีสารอาหารประเภทนี้มากเท่าไร ก็จะยิ่งช่วยให้เราห่างไกลโรคหืดหอบ อีกทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้เราป่วยเป็นโรคหลอดลมอักเสบอีกด้วย

- **วิตามินซี** วิตามินซีขึ้นชื่อในเรื่องของการป้องกันการเป็นไข้หวัดและภูมิแพ้มาก สังเกตเห็นได้จากเวลาที่เราไม่สบายหมอจะบอกให้เราทานวิตามินซีให้เยอะ ๆ ซึ่งวิตามินซีจะพบมากในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น สตรอเบอร์รี่ กีวี ส้ม มะเขือเทศ มะนาว เป็นต้น

- **ควอร์ซิทิน** ควอร์ซิทินมีคุณสมบัติช่วยต้านอนุมูลอิสระ พบมากในหัวหอม แอปเปิ้ล และชาเขียว

- นอกจากการดูแลเรื่องของการทานการกินแล้วก็ควรให้ความสำคัญกับสิ่งรอบตัวของเรด้วย เช่น การทำความสะอาดบ้าน เพราะการที่บ้านสกปรกมีฝุ่น มีเชื้อราฝังแน่นอยู่ตามผนัง ฝ้าเพดาน อาจจะทำให้เราป่วยเป็นโรคภูมิแพ้เรื้อรังและไม่หายขาด



ที่มา <http://health.kapook.com/>



โครงการ

กองบริหารงานบุคคล



โครงการพัฒนาระบบการบริหารงานบุคคล ภายใต้หัวข้อเรื่อง "การประเมินผลการปฏิบัติราชการของข้าราชการและพนักงานมหาวิทยาลัย มทร.รัตนโกสินทร์"



สายวิชาการ



เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๘ กองบริหารงานบุคคล จัดโครงการพัฒนาระบบการบริหารงานบุคคล ภายใต้หัวข้อเรื่อง "การประเมินผลการปฏิบัติราชการของข้าราชการและพนักงานมหาวิทยาลัย มทร.รัตนโกสินทร์" เพื่อให้บุคลากรสายวิชาการได้รับความรู้ความเข้าใจถึงแนวปฏิบัติหลักเกณฑ์ และวิธีการของการประเมิน โดยได้รับเกียรติจากคณบดี คณะบริหารธุรกิจ ผศ.รุจี พาสุกรู รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภารัฐ ผู้อำนวยการกองบริหารงานบุคคล นางสุรภี วรรณบุรณ์ และหัวหน้างานทะเบียนประวัติและค่าตอบแทน นางศรีวัฒนา จักรานพวงศ์ เป็นวิทยากร ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมโครงการประกอบด้วยบุคลากรทางการศึกษา สายวิชาการ จำนวน ๑๗๐ คน ณ ห้องประชุมคณาจารย์ มทร.รัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา



โครงการ

กองบริหารงานบุคคล



สายสนับสนุน



เมื่อวันจันทร์ที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๘ กองบริหารงานบุคคล จัดโครงการพัฒนาระบบการบริหารงานบุคคล ภายใต้หัวข้อ เรื่อง “การประเมินผลการปฏิบัติราชการของข้าราชการและพนักงานมหาวิทยาลัย มทร.รัตนโกสินทร์” เพื่อให้บุคลากรสายสนับสนุนได้รับความรู้ความเข้าใจถึงแนวปฏิบัติหลักเกณฑ์ และวิธีการของการประเมิน โดยได้รับเกียรติจากคณบดี คณะบริหารธุรกิจ ผศ.รุจี พาสุกกรี รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร นางสาวศรินรัตน์ อัครยิ่งสุภรณ์ ผู้อำนวยการกองบริหารงานบุคคล นางสุรณี วรรณบุรณ์ และหัวหน้างานทะเบียนประวัติและค่าตอบแทน นางศรีวัฒนา จักรานพวงศ์ เป็นวิทยากร ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมโครงการประกอบด้วยบุคลากรทางการศึกษา สายสนับสนุน จำนวน ๒๓๐ คน ณ ห้องประชุมคณาจารย์ มทร.รัตนโกสินทร์ พื้นที่ ศาลายา

กองบริหารงานบุคคล

ประชาสัมพันธ์



รับสมัครอาจารย์

รับสมัครอาจารย์ คุณวุฒิปริญญาโท และปริญญาเอก จำนวน ๘๙ อัตรา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ รับสมัครพนักงานมหาวิทยาลัย ตำแหน่งอาจารย์ ระหว่างวันที่ ๒๖ ตุลาคม - ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ทางระบบอินเทอร์เน็ต ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ที่เว็บไซต์ job.rmutr.ac.th หรือ rmutr.thaijobjob.com

หมายเหตุ ๑. วุฒิปริญญาเอก ได้รับเงินเพิ่มพิเศษตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด

๒. ตรวจสอบรายละเอียดได้ที่ เว็บไซต์ <http://hr2.rmutr.ac.th> และ www.rmutr.ac.th สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์หมายเลข ๐ ๒๘๘๙ ๔๐๖๕ หรือ ๐ ๒๘๔๑ ๖๐๓๖ หรือ ๐ ๒๘๔๑ ๖๐๓๕

มาตรฐาน หรือ Competency กันเถอะ !! (ต่อ)

วันนี้ทางกองบริหารงานบุคคลจะมาอธิบายรายละเอียดของ MC สมรรถนะทางด้านการบริหารจัดการ ต่อจากฉบับของเดือน กันยายน ครับ วันนี้เรามาต่อที่ MC ๐๕ กันเลยครับ
 MC ๐๕. ความเป็นผู้นำ : ความสามารถในการสร้างขวัญกำลังใจ การโน้มน้าวและการกระตุ้นจูงใจให้บุคลากรเห็นด้วยและทำงานได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งจัดทาและปรับเปลี่ยนแผนการทำงานของหน่วยงานให้เหมาะสม ตลอดจนติดตามและให้คำแนะนำในการทำงานเพื่อให้สำเร็จตามแผนงานที่กำหนด

ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
<p>สร้างความเชื่อมั่นในการทำงานและแจ้งข้อมูลข่าวสารให้บุคลากรรับรู้อย่างต่อเนื่อง</p> <p>๑.๑ อธิบายได้ถึงเป้าหมายและความสำคัญของงาน และสร้างความเชื่อมั่นในการทำงานให้กับบุคลากรภายใน</p> <p>๑.๒ แจ้งข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของหน่วยงานให้</p>	<p>แสดงสมรรถนะระดับที่ ๑ และโน้มน้าวจูงใจบุคลากรภายใน และจัดทำแผนงานของหน่วยงาน โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้</p> <p>๑.๓ สร้างขวัญกำลังใจให้บุคลากรปฏิบัติงานอย่างเต็มกำลังความสามารถ</p> <p>๑.๔ จัดทำแผน การปฏิบัติงานของหน่วยงานให้สอดคล้องกับแผนงานหลักของมหาวิทยาลัย</p>	<p>แสดงสมรรถนะที่ ๒ และโน้มน้าว จูงใจ ติดตาม และให้ความช่วยเหลือทีมงานให้ทำงานได้สำเร็จ โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้</p> <p>๓.๑ โน้มน้าวจูงใจให้บุคลากรทำงานแม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความยากลำบาก</p> <p>๓.๒ ติดตามและให้ความช่วยเหลือทีมงานในการปฏิบัติงานได้ตามแผนงานของหน่วยงานที่กำหนดขึ้น</p>	<p>แสดงสมรรถนะระดับที่ ๓ และกระตุ้นจูงใจผู้อื่นให้มีความคิดคล้อยตาม และจัดทำแผนสำรอง โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้</p> <p>๔.๑ กระตุ้นจูงใจทำให้บุคลากรมีความคิดคล้อยตามและพร้อมที่จะปฏิบัติตาม</p> <p>๔.๒ จัดทำแผนสำรองหรือแผนฉุกเฉินกรณีที่แผนงานที่กำหนดไม่บรรลุผลสำเร็จ</p>	<p>แสดงสมรรถนะระดับที่ ๔ และทำให้ผู้อื่นควบคุมอารมณ์ได้ และเสนอแนะแนวทางการปรับเปลี่ยนแผนงาน โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้</p> <p>๕.๑ ควบคุมอารมณ์ของตนเองและทำให้ผู้อื่นควบคุมอารมณ์และแสดง ออกได้อย่างเหมาะสม</p> <p>๕.๒ เสนอแนะแนวทางการปรับเปลี่ยนแผนงานและการทำงานให้เป็นไปตามแผนงานที่กำหนด</p>

จัดทำโดย กองบริหารงานบุคคล สำนักขานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ที่ปรึกษา-บรรณาธิการ

นางสุรณี วรรณบุรณ

นิสฺจนัฏอักษร : นางสาวชลธิชา สุนดี
 ออกแบบ : นายหัตตพันธ์ เหลาโชติ

<http://hr2.rmutra.ac.th>
 โทร. ๐๒ ๕๕๐ ๖๐๐๔ ต่อ ๒๐๕๑ - ๒๐๕๕

กองบรรณาธิการ

นางศรีวัฒนา จักรานพวงศ์, นางสาวนวลฉวี มั่งมี
 นางสาวภัสรี วาดี, นางสาวเอียรรัตน์ ประยูรเวช
 นางสาววิชราภรณ์ เนียมถนอม, นางสุจิตรา ประทุมเพชรทอง,
 นางสาววัลญา พรพิรุณนางสาวสุธิสา ใจน้อย,
 นางสาวทริศญา เจริญทรัพย์, นางสาวศิริวัลย์ ศรีวิเศษ,
 นางสาวกชวรรณ คงรอด, นางสาวพกามาศ พวงเพชร,
 นายอดนุสรณ์ ศรีจิวราย, นายสิทธิา กิจเจริญ,
 นายเอียรเอก ศรสงวนสกุล, นางสาววรรษชล กลิ่นเนียน,
 นางสาวจารุเนตร เกื้อภักดี, นางสาวเพ็ญภา เหมือนแก้ว
 นางสาววิริยา แสงเพชร, นางสาวอัจฉรา พุ่มตะโก