

งานแสดง มุกตาจิต

# Love forever



สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ 3

11 กันยายน 2557

ขุศสาร

## IT CAD Region 3

ปีที่ 2 ฉบับที่ 12 ประจำเดือนกันยายน 2557



บริการด้วยใจ ไม่มีคำว่าบริการ

สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ 3

# Contents

HOT ISSUE 1-3

คำศัพท์น่ารู้  
4

เกร็ดความรู้  
5

ก้าวทันเทคโนโลยี  
6

หยิบมาแล้ว  
7

สุขภาพดีสร้างได้  
8

ช้อป ชิม เกี้ยว  
9

# ช้อป ชิม เกี้ยว

พระราชวังบางปะอิน

ตั้งอยู่ในอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งอยู่ห่างจากเกาะเมืองมาทางทิศใต้ประมาณ 18 กม. โดยใช้เส้นทางที่แยกจากเจดีย์สามปลื้มผ่านวัดใหญ่ชัยมงคล วัดพนัญเชิง ไปยังบางปะอิน หากมาจากกรุงเทพฯ ตามถนนพหลโยธิน จะมีทางแยกซ้ายบริเวณกม.ที่35 ไปพระราชวังบางปะอินเป็นระยะทางอีก 6 กม. **พระราชวังบางปะอิน เปิดให้เข้าชมทุกวัน (ไม่เว้นวันหยุดราชการ) ตั้งแต่เวลา 08.30-15.30 น. อัตราค่าเข้าชม ผู้ใหญ่ 30 บาท เด็ก-นิสิต นักศึกษา (ในเครื่องแบบ)-พระภิกษุ สามเณร 20 บาท นักท่องเที่ยว ชาวต่างประเทศ 50 บาท ผู้ที่ประสงค์จะเข้าชมโปรดแต่งกายสุภาพ รายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ สำนักพระราชวังบางปะอิน โทร. (035) 261044, 261549**  
ภายในพระราชวังบางปะอินมีสิ่งที่น่าสนใจ



พระที่นั่งไอศวรรยทิพยอาสน์



พระที่นั่งอุทยานภูมิเสถียร



หอวิฑูรทัศนา



พระที่นั่งเวหาศน์จำรูญ



พระที่นั่งวโรภาษพิมาน

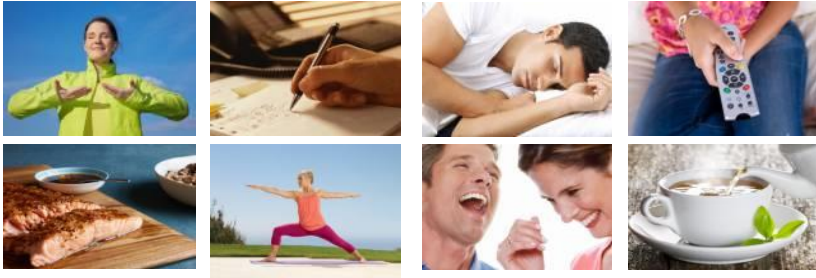


หอเหมมณเฑียรเทวราช

ที่มา [http://www.ayutthaya.org/attractions/ayutthaya\\_Bangpain02.html](http://www.ayutthaya.org/attractions/ayutthaya_Bangpain02.html)

# สุขภาพดีสร้างได้

ใส่ใจสุขภาพ : 9 วิธีง่ายๆ สร้างสุขภาพดีทันใจ



9 วิธีต่อไปนี้ เป็นสไตล์ง่ายๆ ที่เราอาจคุ้นเคย เพียงแต่ไม่ได้นำมาปฏิบัติ คราวนี้ขอให้ลองทำดูอย่างจริงจังแล้วจะพบว่า สุขภาพของคุณจะดี

1. หายใจเข้าลึกๆ การหายใจเข้าอย่างช้าๆลึกๆ ด้วยกล้ามเนื้อกระบังลม จะนำก๊าซออกซิเจนจำนวนมากเข้าสู่ร่างกาย ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น
2. ขีดเขียนระหว่างนั่งประชุม วิธีนี้ช่วยให้ความจำดีขึ้นถึง 29 % จากการศึกษาพบว่า คนที่ขีดเขียนไปมาขณะฟังเทปเสียงหรือในระหว่างการประชุม สามารถจดจำรายละเอียดเนื้อหาได้ดีกว่าคนที่นั่งฟังเฉยๆเกือบ 1/3
3. นอนหลับให้สนิท การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด แต่จะส่งผลดียิ่งขึ้น หากเป็นการนอนหลับสนิทหรือหลับลึก เพราะสมองจะหลั่งโกรทฮอร์โมนหรือฮอร์โมนการเจริญเติบโตออกมา เพื่อเสริมสร้างและซ่อมแซมอวัยวะต่างๆ ให้พร้อมกับการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่
4. เก็บรีโมทโทรทัศน์ ขณะนั่งดูทีวี อย่าวางรีโมทไว้ใกล้ตัว และเมื่อต้องการเปลี่ยนช่อง ขอให้ลุกไปกดปุ่มที่โทรทัศน์ วิธีนี้จะช่วยให้หน้าท้องยุบลง 2 นิ้ว
5. รับประทานปลา การรับประทานปลาจะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ถึง 19% มีหลักฐานหลายชิ้นพิสูจน์แล้วว่า ปลาคืออาหารชั้นดีของสมอง
6. แปรงฟันและใช้ไหมขัดฟัน การรักษาความสะอาดในช่องปาก ช่วยลดความเสี่ยง การแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ จะช่วยป้องกันการสะสมของแบคทีเรียได้
7. เล่นโยคะ การเล่นโยคะช่วยคลายอาการเจ็บหลังได้ถึง 56%
8. หัวเราะ การหัวเราะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นถึง 21% ซึ่งดีต่อหัวใจ
9. ตีหมา การตีหมาอาจช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองได้ถึง 21% และไม่จำเป็นต้องเป็นหมาเชียวหรือหมาดำ(แต่ต้องไม่เป็นหมาที่แก่จัดจนเกินไป) ก็มีประโยชน์เหมือนกัน เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ EGCG และกรดอะมิโนธีอะนีน ที่ช่วยป้องกันหลอดเลือด

(จาก นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ 154 ตุลาคม 2556 โดย เบญญา)

# HOT ISSUE

## Love Forever

สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ 3 และสำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์จังหวัด ในพื้นที่ ร่วมกันจัดงานแสดงมุทิตาจิต แต่ผู้เกษียณอายุราชการ ในปีงบประมาณ 2557 ในวันที่ 11 กันยายน 2557 งานนี้ได้รับเกียรติจาก นางสาวศิริวรรณ ตระกูลศีลธรรม รองอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ นางสาวชดา อิชฎากร ผู้เชี่ยวชาญด้านการบัญชีและการสอบบัญชี นางจิรภา อิศโรภาส ผู้เชี่ยวชาญด้านสอบบัญชี นางศรีนิท ทวีทุน หัวหน้าสำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์บุรีรัมย์ นางสาวอุบลศรี นามศิริ นักวิชาการตรวจสอบบัญชีชำนาญการ และนางสร้อย หมอกโพธิ์ ลูกจ้างประจำ สตท.3 ณ โรงแรมกรีนเนอร์ รีสอร์ท เขาใหญ่ อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

บรรยากาศเต็มไปด้วยความอบอุ่น การแสดงความรักต่อผู้เกษียณอายุราชการ และมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน

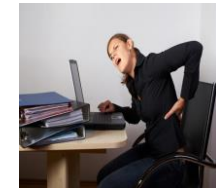


# Show !!!! ว้าว แต่ละ สตส.

## หยิบมาแล้ว

### 5 วิธีดูแลสุขภาพในการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์

5 วิธีดูแลสุขภาพในการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ ที่คุณสามารถทำตามได้ง่ายๆ เพื่อช่วยให้คุณทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น



1. **อย่าลืมหันคอ** เวลานั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ อย่าลืมหันคอ เพราะการหันคอจะช่วยให้ออกซิเจนไหลเวียนทั่วร่างกาย ช่วยลดอาการปวดคอและกล้ามเนื้อคอได้ หากมีอาการปวดคอหรือกล้ามเนื้อคออักเสบ ควรใช้สมอและร่างกายด้วยแล้ว นานๆก็หันคอบ้าง เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อคอ
2. **อย่าลืมหันหน้าอก** เป็นที่เข้าใจกันอยู่แล้วว่าหน้าอกมีความสำคัญกับร่างกายของคนเรา ยิ่งมีการทำงานที่ต้องใช้สมองและร่างกายด้วยแล้ว หน้าอกจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะมันจะทำหน้าที่ในการหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย อย่างเช่น สมอง ดังนั้นเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดียิ่งขึ้นอย่าลืมหันหน้าอกบ้าง
3. **อย่าลืมหันข้อมือ** หลายครั้งหลังจากการทำงานแล้ว หลายคนรู้สึกปวดเมื่อยร่างกายโดยเฉพาะส่วนหลังหรือต้นคอ เหตุผลส่วนหนึ่งคงหนีไม่พ้นจากการนั่งทำงานในท่าที่ผิด ตัวอย่างเช่น การนั่งเอนหลังมากเกินไป ซึ่งเป็นกรนั่งไม่ถูกต้อง การนั่งในลักษณะนี้นอกจากจะทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกายแล้ว ยังลดประสิทธิภาพในการทำงานของเราด้วย ท่าที่ถูกต้องคือการนั่งตัวตรง หากนั่งอยู่หน้าจอก็ควรพักงานบ้าง ปล่อยให้ข้อมือและมือผ่อนคลายในระดับที่พอเหมาะกับแขนและมือที่ยื่นออกไป ไม่สูง ต่ำ หรือ ไกลจากตัวเรามากนัก แค่นี้ก็ช่วยไม่ให้ปวดเมื่อยได้พอสมควร
4. **อย่าลืมทำความสะอาด** ความสะอาดก็มีส่วนสำคัญที่ไม่ควรปล่อยปละละเลย หากคุณเห็นฝุ่นตามอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือในห้อง ควรทำความสะอาดให้หมดจดเพื่อสุขภาพที่ดีในการทำงาน เพราะฝุ่นละอองเหล่านี้สามารถเข้ามาซึ่งเชื้อโรคหรือแบคทีเรียต่างๆ ที่จะส่งผลให้คุณมีโรคภัยไข้เจ็บได้ และที่สำคัญมันยังลดบรรยากาศการทำงานในของคุณด้วย
5. **อย่าลืมลุกขึ้นจากเก้าอี้บ้าง** ไม่ว่าคุณจะมีเหตุผลที่ต้องทำงานหนักและต้องนั่งนานแค่ไหน ก็ไม่ควรที่จะลุ่มลุกขึ้นจากเก้าอี้บ้าง เดินผ่อนคลายยืดเส้นยืดสาย หรือสามารถนั่งบนเก้าอี้ไปพร้อมกับยืดเส้นยืดสายไปด้วยก็ได้ เพื่อช่วยให้เลือดหมุนเวียน ส่งผลให้คุณมีความสามารถหรือประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากยิ่งขึ้น มันช่วยได้จริงๆ นะ แถมยังผ่อนคลายไม่ให้เกิดเครียดมากเกินไปได้อีกด้วย

ที่มา : [http://www.prd.go.th/ewt\\_news.php?nid=82894](http://www.prd.go.th/ewt_news.php?nid=82894)

# ก้าวทันเทคโนโลยี

คีย์บอร์ดไร้สายรักษาสิ่งแวดล้อม



**Adesso** หนึ่งในผู้นำอุปกรณ์ด้านจัดเก็บข้อมูล เผยโฉมนวัตกรรมคีย์บอร์ดไร้สายรุ่นบางเบา พร้อมทัชแพดในตัว ขนาดเล็ก กะทัดรัดสะดวกสบาย คล่องตัวในการใช้งาน WKB-4000UB เหมาะสำหรับพกพาประยุกต์ใช้งานกับโน้ตบุ๊กหรือคอมพิวเตอร์พีซีอีก ทั้งยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งประหยัดพลังงานด้วยโหมด Sleep เมื่อไม่มีการใช้งาน WKB-4000UB มีคุณสมบัติในการรองรับสัญญาณไร้สาย บนคลื่นความถี่ 2.4 GHz ด้วย RF Connectivity ที่เพิ่มระยะทางได้ไกลถึง 30 feed เชื่อมต่อด้วย USB Wireless สำหรับคีย์บอร์ดไร้สายนี้มีปุ่มฟังก์ชันต่างๆ มาให้อย่างครบครัน ตั้งแต่ Numeric Keypad, ปุ่มฟังก์ชัน F1 – F12 พร้อมทัชแพดในตัวที่รองรับการใช้งานแบบมัลติทัชมีขนาดความกว้าง 11.75 x 8.25 นิ้ว รองรับการทำงานแบตเตอรี่ขนาด AAA

ที่มา : <http://www.energysavingmedia.com/news/page.php?a=10&n=14&cno=5001>

## \*\*\* ล้อมวงร้อยรัก \*\*\*



# คำศัพท์น่ารู้

คำศัพท์	ความหมาย
Maintenance	การบำรุงรักษา คือ กิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่กระทำให้ขึ้น เพื่อให้ให้อุปกรณ์ของตัวเครื่องคอมพิวเตอร์อยู่ในสภาพที่จะใช้งานได้ทันที มีการทดสอบ การวัด การปรับปรุงและซ่อมแซมอยู่เสมอ ถ้าใช้กับแฟ้มข้อมูล ก็หมายถึงต้องมีการปรับปรุงแก้ไขแฟ้มนั้นอยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้ล้าสมัย
Annotation	หมายเหตุ คือ การเพิ่มเติมข้อความบางอย่างที่ไม่ต้องการให้แสดงในหน้าเอกสาร แต่หากต้องการดู ก็สามารถใช้เมาส์กดเรียกมาดูได้ อาจเป็นได้ทั้งข้อความ หรือเสียง หรือภาพ
Work area	พื้นที่ใช้งาน คือ ส่วนหนึ่งของหน่วยความจำที่เก็บไว้ใช้เป็นที่สำหรับนำข้อมูลมาบวก ลบ คูณ หาร หรือประมวลผลอย่างอื่น มีความหมายเหมือน work space
bootstrap	ปลุกเครื่อง เรียกย่อ ๆ ว่า boot 1. หมายถึงการเปิดเครื่องด้วยการบรรจุซอฟต์แวร์ระบบ (systems software) เข้าไปในหน่วยความจำหลัก (main memory) 2. อาจหมายถึงเทคนิควิธีในการบรรจุโปรแกรมหรือชุดคำสั่ง (program) ทั้งปวงที่มีอยู่ ลงไปในหน่วยความจำหลัก
Decompress	คลายออก คือ การขยายข้อมูลที่ถูกบีบไว้ (compress) ให้คืนขนาดเท่าปกติธรรมดา เพื่อจะได้นำมาใช้ต่อไปได้ ดู compress ประกอบ

# เกร็ดความรู้

ไอคอน Wireless ขึ้นกากบาทสีแดง ไม่สามารถค้นหาสัญญาณได้ ลักษณะเหมือนการ์ด Wireless ไม่ทำงาน

สาเหตุ เกิดจากการเสียบ Adapter หรืออาจเป็นที่ไดรเวอร์ของตัว Wireless

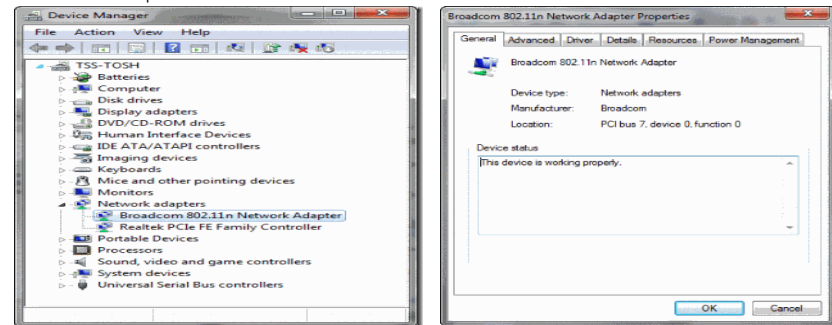
แนวทางการแก้ปัญหา



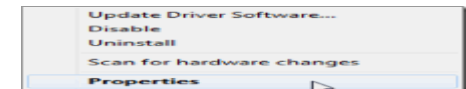
1. ตรวจสอบปุ่มต่างๆ ที่ตัวเครื่องก่อนว่ามีปุ่มสำหรับเปิด - ปิด Wireless หรือไม่
2. คลิกที่ "Start" ไปที่ช่องค้นหาพิมพ์ "Device Manager"



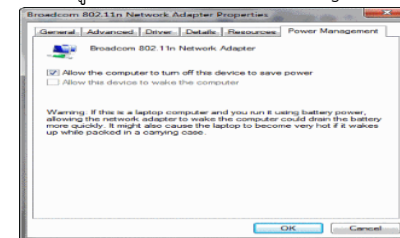
เลือกที่ Device Manager ดังรูป จะเจอหน้าต่าง Device Manager เลือกที่ Broadcom ... Network Adapter



คลิกขวาเลือก Properties



จะเจอหน้าต่าง Properties ดังรูป เลือกแท็บ Power Management



ปิดการทำงานของ Allow the computer to turn off this device to save power เพื่อยกเลิกการประหยัดพลังงานสำหรับอุปกรณ์ตัวนี้ (โดยเอาเครื่องหมายถูกออก) หลังจากนั้นคุณก็จะเห็นว่า Wireless เริ่มทำงานอีกครั้ง

ที่มา : <http://www.repair-samui.com/2011/10/wireless.html>