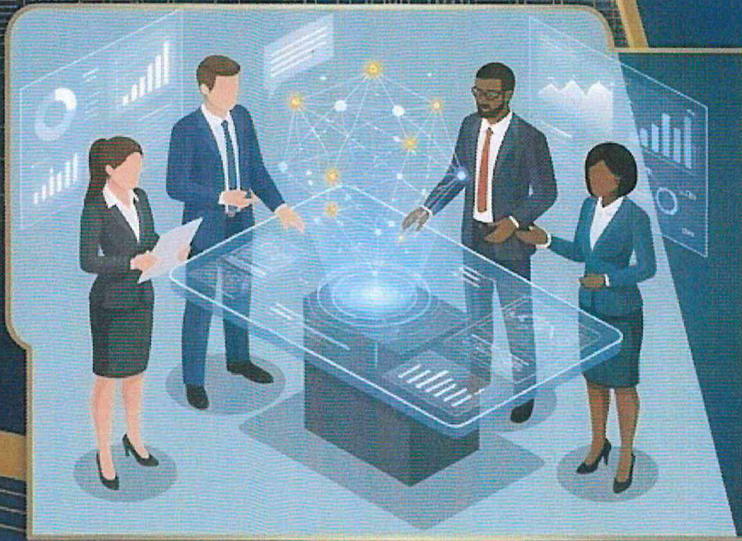




จุลสารข่าววิสัย และจริยธรรม



ฉบับที่
5/2569



โดยฝ่ายวิสัยและส่งเสริมคุณธรรม



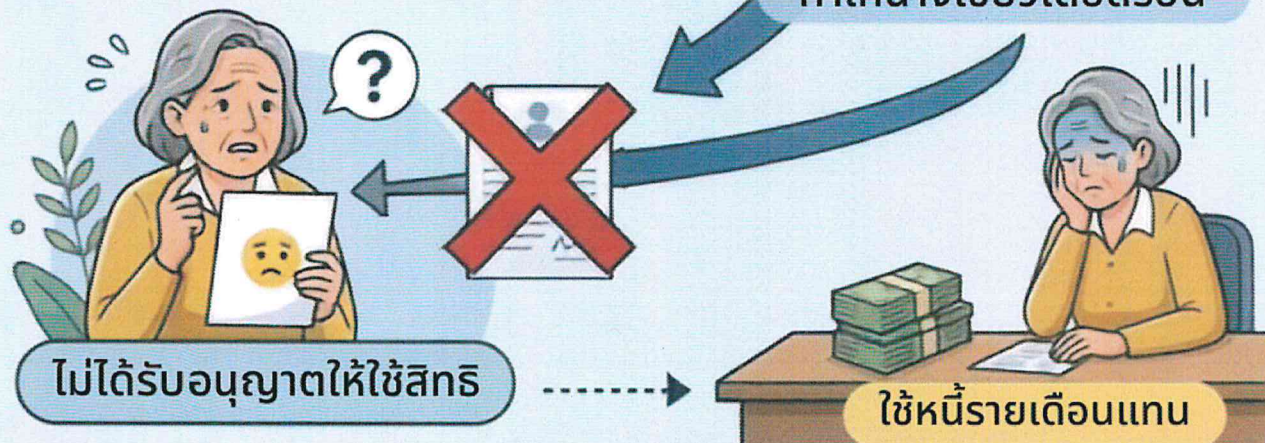
กองการเจ้าหน้าที่ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระแก้ว

กรณีตัวอย่าง วินัยข้าราชการครู

เหตุการณ์



ทำให้นางเขียวเดือดร้อน



ฐานความผิดทางวินัย

(ขอบคุณที่มาจาก : หนังสือรวมกรณีตัวอย่างความผิดทางวินัย ของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา)

ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่



กระทำการอันได้ชื่อว่าเป็นผู้ประพฤติชั่วอย่างร้ายแรง

ผลทางวินัย



ไล่ออก
ปลดออก

เจ้าราชการเบิกค่าเช่าบ้านเท็จ



กรณีศึกษา นายสมทรง (นามสมมติ)

1. เริ่มรับราชการ



เบิกค่าเช่าบ้านครั้งแรกตามสิทธิ

2. ย้ายมาปฏิบัติราชการ



ยังใช้สิทธิเบิกค่าเช่าบ้านเดิม

3. สถานการณ์ที่อยู่อาศัย



จึงเข้าพักอาศัย

4. พฤติการณ์กระทำความผิด



5. บทลงโทษ

ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่



ผิดวินัยอย่างร้ายแรง: ประพฤติชั่วอย่างร้ายแรง

ลงโทษไล่ออกจากราชการ



5 วิธีดูแลการกินให้เฮลตี้

ฉบับมนุษย์ออฟฟิศ

1 แบ่งเวลาเพื่อเตรียมมือเช้าด้วยตัวเอง



มือเช้าสำคัญ ช่วยให้ทำงานดีขึ้น
เสี่ยงข้าวกล่องตลาดนัดไม่ค่อยเฮลตี้

2 กินอาหารว่างระหว่างวัน



มี 2 มื้อ (ระหว่าง กลางวัน และ เย็น)
เลือกของมีประโยชน์ เลี่ยง ชาไข่มุก,
ขนมปังโดนัท, ครีวซองต์

3 มื้อกลางวัน สารอาหารต้องหลากหลาย



เลี่ยง ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ของทอด
เลือกกินอาหารคลีน เพื่อสุขภาพที่ดี

4 เปลี่ยนจากชา/กาแฟ เป็นน้ำผลไม้



คาเฟอีน

คาเฟอีนทำให้ขาดน้ำ ปิดกั้นการดูดซึมธาตุเหล็ก
คาเฟอีนมากทำให้เกิดนิ่วในไต

5 ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ เพิ่มการเผาผลาญ



บรรณาธิการ

รวบรวมและ
จัดทำโดย

นางสาววิศรดา สุรโคตร
ผู้อำนวยการกองเจ้าหน้าที่
นายสนธยา มีวงศ์
นักวิชาการ
ชำนาญการประจำกองเจ้าหน้าที่
นายณัฐพล บุญบรรจง
นักปฏิบัติการ



ช่วยเพิ่มระบบการเผาผลาญ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว
ช่วยระบบขับถ่าย