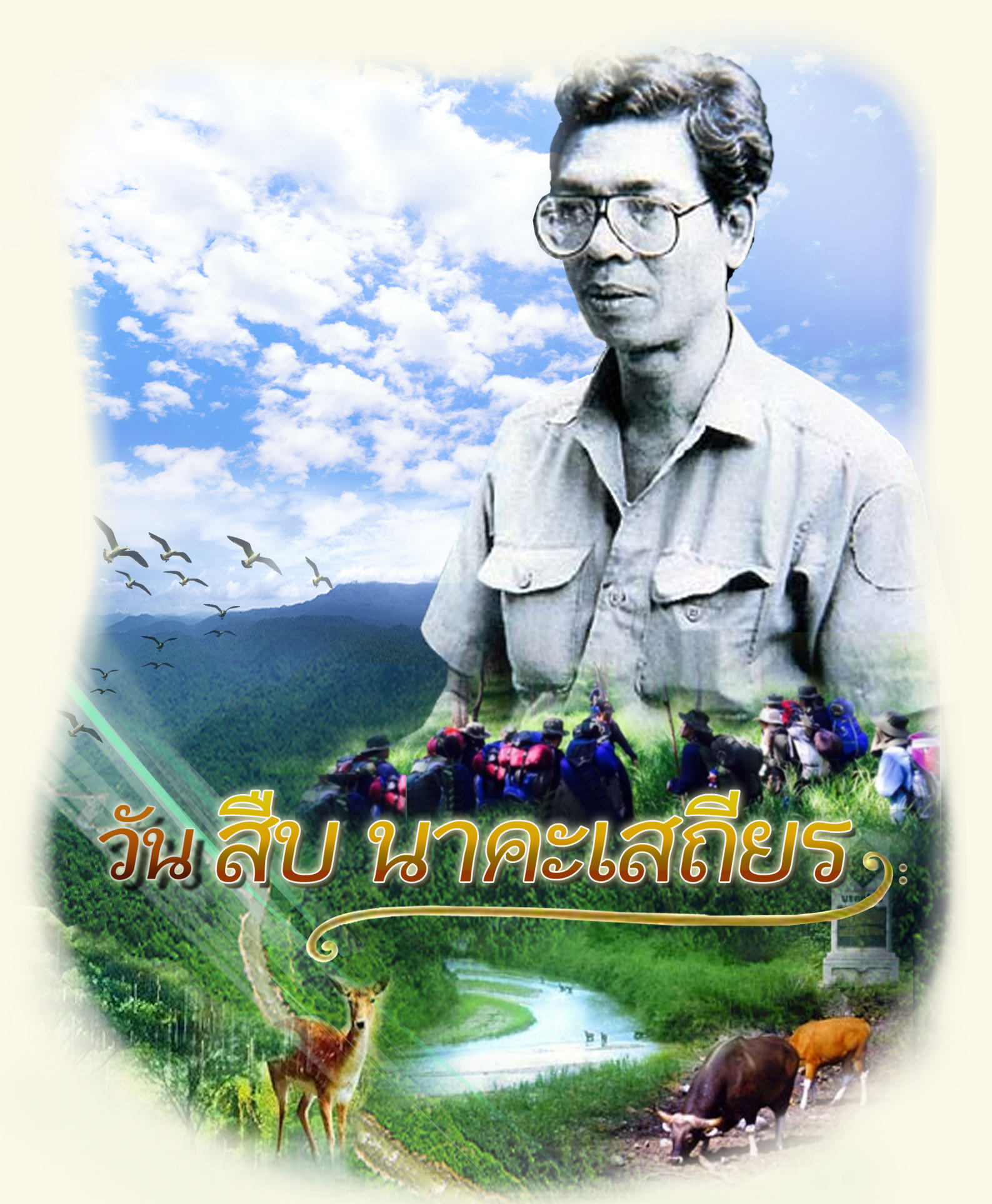


KU-eMagazine
September 2015 Issue ฉบับเดือนกันยายน 2558

Editor's Talk

วันที่ 1 กันยายนของทุกปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้จัดงานวันสืบ นาคะเสถียร ด้วยการจัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร พิธีวางพวงมาลา พิธีประกาศสัตยาบรรณต่อการเป็นมหาวิทยาลัยต้นแบบด้านการอนุรักษ์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กิจกรรมนิทรรศการเส้นทางอนุรักษ์บนร่างสืบ กิจกรรมถนนสายอนุรักษ์ กิจกรรมการแข่งขันผลิตสื่อเผยแพร่เพื่อสร้างจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์ และกิจกรรมคอนเสิร์ตการกุศลเพื่อการอนุรักษ์ เป็นต้น

ทั้งนี้เพื่อเป็นการรำลึกถึงคุณสืบ นาคะเสถียร ศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และท่านยังเป็นหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งท่านได้สร้างคุณงามความดีและแสดงให้เห็นถึงอุดมการณ์ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสัตว์ป่า และในปี 2558 นี้ ทางทีมงานที่ดูแลเฟซบุ๊กของคุณสืบ นาคะเสถียร ได้จัดทำเสื้อโปโลสีแดงเพื่อการอนุรักษ์สัตว์ป่าและพันธุ์พืช ราคาตัวละ 300 บาท รายได้ทั้งหมดหลังหักค่าใช้จ่ายจะนำไปสมทบทุนในการจัดงานวันสืบ นาคเสถียร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 088-563-8020 หรือ 082-171-9177 หรือที่เฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/KUloveSueb

นอกจากนี้แล้ว KU eMagazine ฉบับเดือนกันยายน ทางทีมงานได้นำเสนอเกี่ยวกับ "การใช้งานเครือข่ายไร้สาย KUWiN" ส่วนคอลัมน์เกษตรนวัตกรรมในฉบับนี้ได้นำเสนอเรื่อง "Hubless E-Bike" เป็นผลงานของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นอกจากนี้ยังได้นำเสนอข่าวและเกร็ดความรู้ที่น่าสนใจต่าง ๆ หากท่านผู้อ่านท่านใดต้องการส่งบทความทางวิชาการสามารถส่งมาได้ทางอีเมล pongsakorn.s@ku.ac.th ขอขอบพระคุณทุกท่านสำหรับการติดตามอ่านทุกฉบับครับ

September 2015 issue
ฉบับเดือนกันยายน 2558

CONTENT

Cover Story :
- วันสืบ นาคะเสถียร 3

OCS Services :
- การใช้งานเครือข่ายไร้สาย KUWiN 4-5

News :
- ข่าวและกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 6-7

IT : น่ารู้
- สายชาร์จ iPhone ใช้งานอย่างไร ดูแลแบบไหน ไม่ให้ขาดง่าย 8
- 10 แอพ อัจฉริยะช่วยทุ่นแรงในการทำงาน 9

KNOWLEDGE :
- 4 อาหารลดอ้วน เบิร์นไขมันหน้าท้องเพรียวกระชับ 10

IT กับธรรมะ :
- เสียดายไม่รู้ว่าตัวเองโชคดี 11

แนะนำเว็บไซต์ต่าง ๆ ใน มก. :
- เว็บไซต์สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่ง มก. 12
- เว็บไซต์สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตผลทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร

เกษตรนวัตกรรม :
- Hubless E-Bike 13

Food in KU :
- ข้าวตู เอ็กซ์เพรส 14

Infographic :
- เรื่อง "Q&A ถาม-ตอบเกี่ยวกับระบบกรอกประวัตินิสิตใหม่ ตอน 1" 15

โฆษณา :
- โครงการอบรมคอมพิวเตอร์สำหรับบุคคลทั่วไป ปี 2558 16

ที่ปรึกษา
รศ.ประดนเดช นีละคุปต์ ผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
รศ.ดร.สมชาย นำประเสริฐชัย รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
ผศ.ดร.พีรวัฒน์ วัฒนพงศ์ รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
ผศ.ดร.ชวลิต ศรีสถาพรพัฒน์ รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
บรรณาธิการ : นายพงศกร แสงวงศกร
กองบรรณาธิการ
นางศศิธร พูนเพิ่มสิริ นางอไนมา สุวรรณาภิชาติ นางกรองแก้ว อามาตย์เสนา
นายชัยวัฒน์ แซ่ลิ้ม นายอดิรัตน์ วิชิตสงคราม นายธนพล สุขจิตต์
นายณรุทัร นกแก้ว นางสุนิสา สิงห์แก้ว นางตาริกา เพิ่มพูน
ประสานงาน
นางสาวอำไพ แจ้งบุญ นางฟ้าวลี หงษ์ไทย

สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900 โทร 0-2562-0951-6 ต่อ 622522
Helpdesk โทร 622541-3 โทรสาร 0-2562-0950
อีเมล บรรณาธิการ pongsakorn.s@ku.ac.th

วันสืบ นาคะเสถียร

ที่มา : http://www.ku.ac.th/kunews/news52/8/sueb/index.html

สืบ นาคะเสถียร หรือชื่อเดิม “สืบยศ” เกิดเมื่อวันเสาร์ที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2492 ณ ตำบลท่างาม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี เป็นบุตรของนายสลับ อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี และนางบุญเยี่ยม มีพี่น้องทั้งหมด 3 คน โดยสืบเป็นบุตรชายคนโต และได้เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นที่โรงเรียนประจำจังหวัดปราจีนบุรี จนกระทั่งจบชั้นประถมปีที่ 4 ได้ไปเรียนต่อที่โรงเรียนเซนต์หลุยส์ จังหวัดฉะเชิงเทรา จนจบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

และ พ.ศ. 2511 ได้เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รุ่นที่ 29 คณะวนศาสตร์ (รุ่นที่ 35) ทำให้เกิดงานวิจัยเกี่ยวกับสัตว์ป่า ตั้งแต่การสำรวจ ติดตามชนิดและพฤติกรรมการทำรังของนก การสำรวจแหล่งอาศัยของกวางผา การค้นหาและศึกษาพฤติกรรมของเลียงผา การสำรวจศึกษาสภาพทางนิเวศของป่าห้วยขาแข้ง รวมทั้งการเป็นอาจารย์พิเศษประจำภาควิชาชีวิทยาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์อีกด้วย และทุ่งใหญ่นเรศวร

และช่วงเช้าของวันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2533 สืบ นาคะเสถียร ตัดสินใจจบชีวิตตัวเอง ณ บ้านพักในป่าห้วยขาแข้ง โดยได้สั่งเสียลูกน้องคนสนิท และเขียนจดหมายสั่งเสีย จำนวน 6 ฉบับ เพื่อชำระสะสางภาระรับผิดชอบ และทรัพย์สินส่วนตัวที่คั่งค้าง รวมถึงการมอบหมายเครื่องใช้และอุปกรณ์ในการศึกษาวิจัยด้านสัตว์ป่าให้แก่สถานีวิจัยสัตว์ป่าเขานางรำ เพื่อให้นำไปใช้ตามวัตถุประสงค์

สืบ นาคะเสถียร ได้จบชีวิตของเขาลงได้ส่งผลสะเทือนอย่างล้ำลึกต่อผู้คนที่รักธรรมชาติ และแสวงหาความเป็นธรรมในสังคม ทั้งนี้เพราะในยามที่เขายังมีชีวิตอยู่ เขามิได้เป็นเพียงข้าราชการอาชีพที่มีภาระการงานเกี่ยวกับการพิทักษ์ป่าและสัตว์ป่าเท่านั้น แต่เขาเป็นผู้นำคนสำคัญของขบวนการอนุรักษ์ธรรมชาติในประเทศไทย และเป็นผู้ที่เคยต่อสู้เพื่อปกปักรักษาทรัพยากรป่าไม้และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยไม่คำนึงถึงภัยอันตราย การจากไปของเขานับเป็นความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ และเป็นความสูญเสียที่นักอนุรักษ์ธรรมชาติทุกคน ไม่อาจปล่อยให้ผ่านพ้นไปโดยปราศจากความทรงจำ เพราะ “สืบ นาคะเสถียร” เป็นจุดเริ่มต้นของ “ตำนานนักอนุรักษ์ไทย ผู้ที่รักป่าไม้ สัตว์ป่า และธรรมชาติด้วยกายและใจ”

รำลึกสืบ นาคะเสถียร

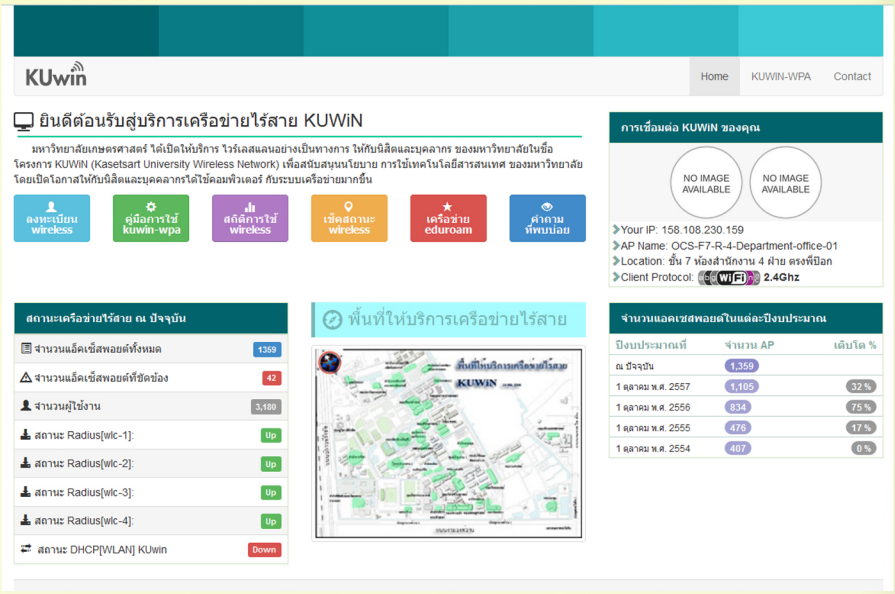
หนึ่งเปรี้ยง...ดังลั่น สะท้านป่า
หนึ่งคืน...นานยาว ราวกัปกัลป์
หนึ่งคน...ควรค่า คารวะ
หนึ่งคำ...รำหา อาลัย

หนึ่งวูบ...ไหวผวา เสียงป่าสั่น
หนึ่งฝัน...ฟุบแล้ว ลับแนวไพร
สืบสู้ร้าง...สัจจะ ยิ่งใหญ่
ร่วมใจ...สืบทอด เจตนา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Kasetsart University

การใช้งานเครือข่ายไร้สาย KUWiN

ที่มา : ocs.ku.ac.th

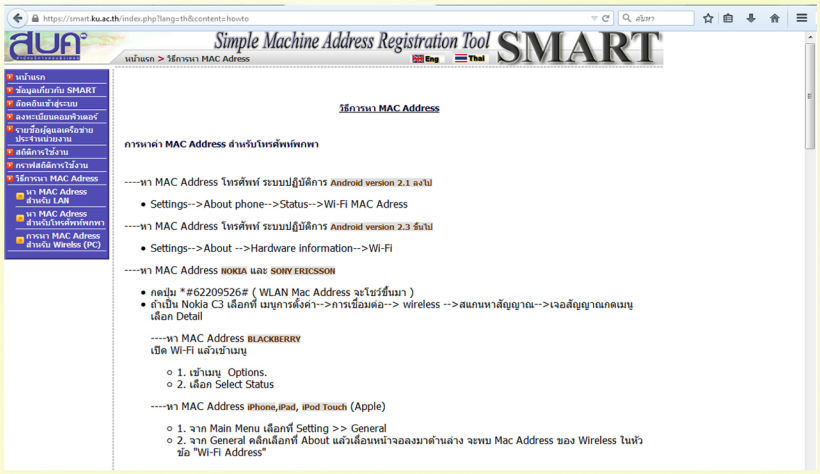


มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้เปิดให้บริการไวร์เลสแลนอย่างเป็นทางการให้กับนิสิต และบุคลากรของมหาวิทยาลัย ในชื่อโครงการ KUWiN (Kasetsart University Wireless Network) เพื่อสนับสนุนนโยบายการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศของมหาวิทยาลัย โดยเปิดโอกาสให้กับนิสิตและบุคลากรได้ใช้คอมพิวเตอร์กับระบบเครือข่ายมากขึ้น โดยใช้มาตรฐานเครือข่ายไร้สาย IEEE 802.11b ความเร็ว 11 เมกะบิตต่อวินาที สนับสนุนการใช้งานอินเทอร์เน็ตไร้สายผ่านอุปกรณ์กระจายสัญญาณ หรือ Access Point กว่า 1,300 จุด ครอบคลุมพื้นที่ทั่วมหาวิทยาลัย

การใช้บริการเครือข่ายไร้สาย KUWiN ทำได้ดังนี้คือการมีรหัสบัญชีผู้ใช้เครือข่ายนนทรี โดยสามารถติดต่อได้ที่เคาน์เตอร์ HELPDESK ชั้น 2 อาคารสำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และติดตั้งการ์ดหรือรองรับการใช้งานเครือข่ายนนทรี และการลงทะเบียน MAC Address ของการ์ดเครือข่ายไร้สาย หรือศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ของเครือข่ายไร้สาย KUWiN ได้ที่เว็บไซต์ http://kuwin.ku.ac.th

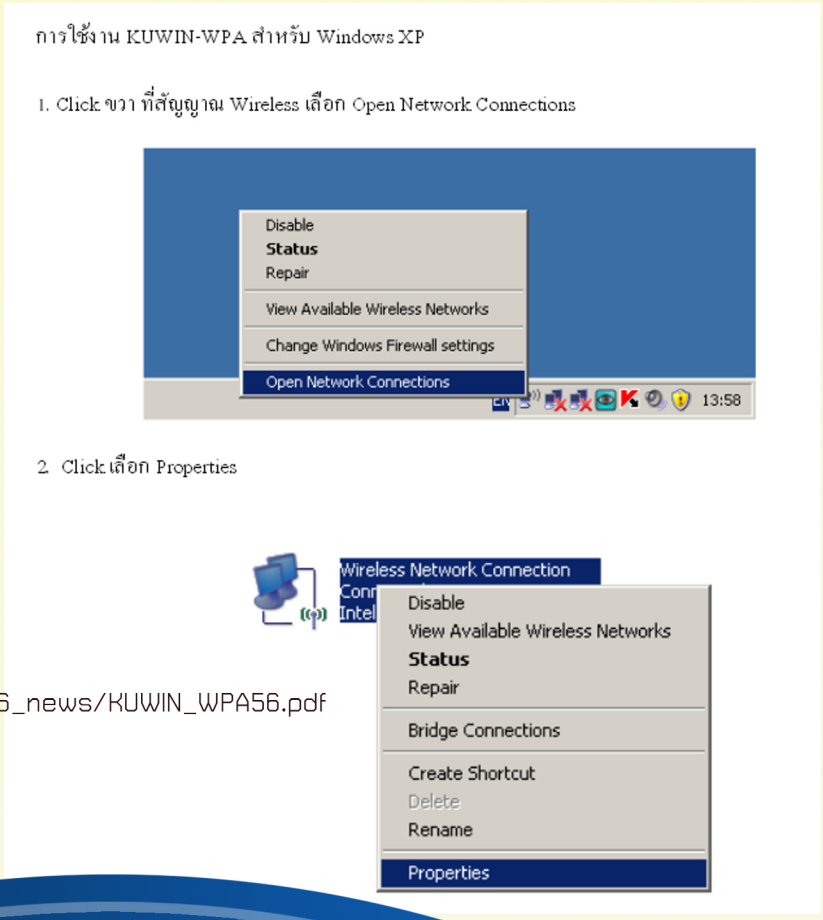
ผู้ที่มีความประสงค์จะใช้งานเครือข่ายไร้สาย KUWiN ผ่านโทรศัพท์สมาร์ทโฟน เครื่องคอมพิวเตอร์ในระบบแลน และเครือข่ายไวร์เลส สามารถลงทะเบียนเครื่องที่ต้องการใช้งานผ่านระบบลงทะเบียนเพื่อสร้างความมั่นคงของเครือข่าย (Simple Machine Address Registration Tool : SMART) ได้ที่เว็บไซต์ http://smart.ku.ac.th เพื่อยืนยันหมายเลขประจำเครื่อง (MAC Address) เพียงครั้งแรกก็สามารถใช้งานเครือข่ายได้ทุกจุดภายในมหาวิทยาลัย

การลงทะเบียนเครื่องเพื่อยืนยันหมายเลขประจำเครื่อง จะมีผลทำให้หากกรณีเครื่องของผู้ใช้งานเกิดการสูญหาย หรือถูกโจรกรรมภายในมหาวิทยาลัย จะสามารถติดตามพิกัดของเครื่องได้ว่ามีการใช้งานเครื่องอยู่ ณ ที่จุดใดของมหาวิทยาลัย การลงทะเบียนเครื่องยังเป็นการเพิ่มความปลอดภัยในการใช้งานเครือข่ายสาธารณะร่วมกัน และสามารถค้นหาหมายเลข MAC Address ประจำเครื่องได้ที่ https://smart.ku.ac.th/index.php?lang=th&content=howto



จำนวนเครื่องที่สามารถลงทะเบียนใช้งานเครือข่ายไร้สายได้ต่อคนคือ นิสิตจะได้รับสิทธิ์สำหรับเครือข่ายแลน จำนวน 2 เครื่อง และเครือข่ายไวร์เลส จำนวน 3 เครื่อง สำหรับอาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัย จะได้รับสิทธิ์สำหรับเครือข่ายแลน จำนวน 3 เครื่อง และเครือข่ายไวร์เลส จำนวน 5 เครื่อง

นอกจากนี้ยังมี KUWiN-WPA ที่เปิดให้บริการสำหรับผู้ใช้งานโดยทั่วไปที่มีรหัสบัญชีเครือข่ายนนทรี และได้ทำการลงทะเบียนกับระบบ SMART แล้ว สามารถดูรายละเอียดเกี่ยวกับคู่มือการให้บริการเชื่อมต่อเครือข่ายไร้สายแบบปลอดภัยกับ KUWiN-WPA ได้ที่เว็บไซต์ http://ocs.ku.ac.th/cpc/news/56_news/KUWIN_WPA56.pdf



สมาชิกเครือข่ายนนทรีสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ HELPDESK ชั้น 2 อาคารสำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
โทรศัพท์ 0-2562-0951-6 ต่อ 622541-3 และ 622999 โทรสาร 0-2562-0950, 0-2562-0957
อีเมล help@ku.ac.th

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับรางวัล IPV6

ที่มา : www.ku.ac.th

ตามที่คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบแผนแม่บทเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของประเทศไทย (ฉบับที่ 2) และแผนปฏิบัติการเพื่อผลักดัน ส่งเสริม เร่งรัด และติดตามผลการดำเนินงาน IPV6 ในประเทศไทย พ.ศ. 2556-2558) โดยส่งเสริมการใช้งานหมายเลขไอพีแอดเดรส ซึ่งใช้โพรโตคอลอินเทอร์เน็ตรุ่นที่ 6 หรือ IPV6 เพื่อทดแทนหมายเลขไอพีแอดเดรส ซึ่งใช้โพรโตคอลอินเทอร์เน็ตรุ่นที่ 4 หรือ IPV4

โดยได้มีการจัดงานมอบรางวัลเพื่อเป็นเกียรติประวัติแก่หน่วยงาน และเป็นขวัญกำลังใจให้กับบุคลากรผู้ปฏิบัติงานที่ได้ร่วมกันปรับปรุงระบบเครือข่ายให้มีประสิทธิภาพ โดยได้เรียนเชิญมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เข้ารับรางวัลในฐานะที่เป็นสถาบันการศึกษาที่มีความพร้อมในการให้บริการเครือข่ายอินเทอร์เน็ตพื้นฐานที่รองรับ IPV6 ครบทั้ง 3 ระบบ และมีความเสถียรในการให้บริการอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด

และรศ.ประดนเดช นีละศุปต์ ผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์ เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เข้ารับรางวัลดังกล่าว ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จังหวัดสงขลา ซึ่งการให้บริการเครือข่ายอินเทอร์เน็ตพื้นฐานที่รองรับ IPV6 ครบทั้ง 3 ระบบนี้ ได้รับการพัฒนาและดำเนินการโดยฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์และเครือข่าย สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เปิดรายวิชาใหม่ “ศาสตร์แห่งแผ่นดิน” ปีการศึกษา 2558 ชูจิตสำนึกสะท้อนเอกลักษณ์ มก. ตอบโจทย์รูปแบบการเรียนรู้ใหม่ ในศตวรรษที่ 21

ที่มา : www.ku.ac.th

ในปีการศึกษา 2558 นี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้เปิดการเรียนการสอนรายวิชาใหม่ “ศาสตร์แห่งแผ่นดิน” หรือชื่อภาษาอังกฤษ “Knowledge of the Land” ขึ้นเป็นครั้งแรก โดยเป็นวิชาบังคับในกลุ่มวิชาสังคมศาสตร์/กลุ่มสาระพลเมืองไทยและพลเมืองโลก หมวดวิชาศึกษาทั่วไป รหัสวิชา 01999111 จำนวน 2 หน่วยกิต ซึ่งในปีการศึกษา 2558 เปิดสอนนำร่องให้แก่นิสิตชั้นปีที่ 1 ในคณะที่มีความพร้อมก่อน และในปีการศึกษา 2559 เป็นต้นไป นิสิตใหม่ชั้นปีที่ 1 ทุกคนจะต้องเรียนวิชาศาสตร์แห่งแผ่นดิน

วิชาศาสตร์แห่งแผ่นดิน มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและมีจิตสำนึกที่ดีในความเป็นศาสตร์แห่งแผ่นดินของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีบทบาทต่อสังคมไทยและสังคมโลกในฐานะสถาบันอุดมศึกษาซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ “มุ่งสร้างศาสตร์แห่งแผ่นดิน เพื่อความกินดีอยู่ดีของชาติ” อย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ยังมุ่งเสริมสร้างและพัฒนานิสิตให้เป็นคนเก่ง คนดี มีทักษะในการเรียนรู้และการทำงานตามกรอบอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย เพื่อให้มีคุณลักษณะถึงพร้อมซึ่งความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก เนื้อหาของรายวิชาจะเกี่ยวข้องกับ ประวัติ เอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศาสตร์แห่งแผ่นดินการเรียนรู้คนต้นแบบ การสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก การเสริมสร้างและพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และการทำงานสู่เป้าหมายภายใต้บริบทของความสำนึกดี มุ่งมั่น สร้างสรรค์ สามัคคี

โดยนิสิตจะได้สัมผัสกับการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ คือ Acitivity Base หรือการใช้กิจกรรมเป็นฐาน ซึ่งอาจารย์ผู้สอนจะเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกเท่านั้น รายวิชานี้จะเน้นการสร้างกระบวนการและวิธีคิดการคิดร่วมกัน เพื่อเพิ่มทักษะด้านต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียน เป็นการบูรณาการทั้งองค์ความรู้และตัวอาจารย์ผู้สอนทั้งฝ่ายวิชาการและกิจการนิสิต นับเป็นมิติใหม่ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่จัดการเรียนการสอนใหม่ตอบโจทย์รูปแบบการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ให้แก่นิสิตรุ่นใหม่ เพื่อสืบสานปณิธานศาสตร์แห่งแผ่นดิน

สำหรับมาตรฐานผลการเรียนรู้จากรายวิชา “ศาสตร์แห่งแผ่นดิน” นั้น อยู่ในกลุ่มสาระพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ประกอบด้วย การตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย มีความรอบรู้อย่างกว้างขวางมีโลกทัศน์กว้างไกล การเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยสังคมโลก ซึ่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้มีการปรับปรุงโครงสร้างหลักสูตรในหมวดศึกษาทั่วไป เป็นกลุ่มสาระ 5 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) อยู่ดีมีสุข (Wellness) 2) ศาสตร์แห่งผู้ประกอบการ (Entrepreneurship) 3) พลเมืองไทยและพลเมืองโลก (Thai Citizen and Global Citizen) 4) ภาษากับการสื่อสาร (Language and Communication) และ 5) สุนทรียศาสตร์ (Aesthetics)

สายชาร์จ iPhone ใช้งานอย่างไร ดูแลแบบไหน ไม่ให้ขาดง่าย

ที่มา : http://hitech.sanook.com

น่าจะเป็นปัญหาที่ผู้ใช้ iPhone หลายท่านประสบพบเจอกันมาแล้วอย่างแน่นอนกับปัญหาสายชาร์จ iPhone แบบ Lightning Cable ขาดง่ายตรงบริเวณข้อต่อระหว่างสายกับหัวชาร์จ

บางท่านใช้งานแค่ไม่กี่เดือน สายชาร์จก็เริ่มพังแล้ว จริงอยู่ที่แม้บริเวณข้อต่อจะขาดเพียงเล็กน้อย และยังสามารถใช้งานต่อได้อยู่ แต่เมื่อใช้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว อาจส่งผลกระทบต่อตัวเครื่องได้

และ ในเมื่อสายชาร์จ iPhone ขาดและพังง่ายแบบนี้ จะมีวิธีใดบ้าง หรือควรจะใช้งานอย่างไร ที่จะช่วยยืดอายุการใช้งานให้ยาวนานมากขึ้น มาดูเคล็ดลับ การถนอมสายชาร์จ iPhone ไม่ให้ขาดง่าย และใช้งานได้นานขึ้นกันครับ

เก็บสายชาร์จให้ถูกวิธี

สาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้สายชาร์จ iPhone ขาดง่าย เกิดจากการใช้งานแบบไม่ระมัดระวังนั่นเอง มีหลายท่านที่หลังจากใช้งานเสร็จแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเก็บสายชาร์จ iPhone ไว้ในกระเป๋า และไม่ม้วนเก็บสายให้เรียบร้อยนั้น มีโอกาสสูงมากที่บริเวณข้อต่อจะหักง่าย เนื่องจากโดนสิ่งของอื่น ๆ ในกระเป๋ากดทับนั่นเอง

วิธีการง่าย ๆ ก็คือให้ม้วนเก็บสายเป็นวงกลม โดยให้หัวข้อต่อทั้ง 2 ข้างอยู่ในตำแหน่งใกล้กัน (ตามคลิป) จากนั้นจะใช้ที่เก็บสาย ที่วางขายในตลาดอันละไม่กี่สิบบาท มาล็อคไว้ก็ได้ เพียงแค่นี้ ก็จะช่วยยืดอายุของสายชาร์จได้แล้วครับ

อย่าพยายามทำให้ข้อต่อเกิดความโค้งงอ

ดูจากรูปแล้วเชื่อได้เลยว่าหลาย ๆ ท่านคงจะมีพฤติกรรมการชาร์จแบบนี้อย่างแน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การชาร์จไปเล่นไป ทำให้มีการดึงหรือรั้งสายในบางครั้ง จะทำให้ข้อต่อสายมีความโค้งงอแบบในรูปนั่นเอง และยิ่งเราใช้งานแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จะทำให้ข้อต่อขาดง่ายขึ้น ทางที่ดีก็คือขณะทำการชาร์จ ควรจะปล่อยให้ iPhone ถูกชาร์จไปจนเต็มแล้วค่อยหยิบมาเล่นจะดีกว่า

หาซื้อสายชาร์จแบบอื่นที่มีความแข็งแรงทนทาน

ถ้าหากเคล็ดลับ 2 ข้อข้างต้นใช้งานไม่ได้ผล ให้ลองหาสายชาร์จ iPhone ยี่ห้ออื่น ที่มีความแข็งแรงกว่ามาใช้งานแทน แต่อย่าลืมว่า สายชาร์จจากผู้ผลิตรายอื่นนั้นควรจะเลือกยี่ห้อที่มีชื่อเสียงในตลาดอย่างเช่น Belkin เป็นต้น ไม่ควรเลือกซื้อสายชาร์จราคาถูกมา เพราะจะเกิดอันตรายต่อวงจรภายในตัวเครื่องได้

สำหรับ สายชาร์จตามรูปด้านบนจาก Belkin นั้น มีชื่อว่า Mixit Lightning cables ซึ่งจะมีความแข็งแรงกว่าสาย Lightning Cable ของแอปเปิล มีความยาวอยู่ที่ 4-6 ฟุต ส่วนตัว Connector นั้น ทำมาจากอะลูมิเนียมครับ แต่ว่าราคาของสายนี้ ค่อนข้างจะแพงสักหน่อย เริ่มต้นที่ $24.99 หรือราว ๆ 825 บาท แพงกว่าสาย Lightning เสียอีก แต่เมื่อเทียบความคุ้มค่าแล้ว ก็ถือว่า น่าซื้อมาใช้งานครับ

เพิ่มความแข็งแรงให้สาย Lightning ด้วยตัวเอง

ถ้าหากสาย Mixit Lightning cables มันดูราคาแพงเกินไป เราก็สามารถเพิ่มความแข็งแรงให้กับสาย Lightning ได้ด้วยตัวเอง เคล็ดลับง่าย ๆ ก็คือ ให้หาสปริงจากปากกาที่ไม่ใช้งานแล้ว มาหุ้มไว้ที่ข้อต่อ แล้วหาเทปมาพันทับอีกที เพียงแค่นี้ ก็ช่วยยืดอายุสายชาร์จ iPhone ให้ใช้งานได้นานขึ้นแล้ว

จากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียน การเก็บสายชาร์จให้ถูกวิธี ด้วยการม้วนแล้วใช้ที่เก็บสาย จะช่วยถนอมให้สายชาร์จให้ใช้งานได้ยาวนานขึ้นได้ ซึ่งสามารถใช้ได้นานถึง 2 ปี โดยที่ข้อต่อไม่ขาดหรือพังเลยครับ

10 แอพ อัจฉริยะช่วยทุ่นแรงในการทำงาน

ที่มา : http://hitech.sanook.com/1397273

ทุกคนมีเวลาทำงาน 24 ชั่วโมงเท่า ๆ กัน บางคนมีความสามารถในการจัดระเบียบชีวิตและสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันได้จน เกือบจะกลายเป็นเครื่องจักรไปแล้ว ในขณะที่อีกหลายคนพยายามอย่างหนักที่จะควบคุมตัวเองไม่ให้เผลอไปเล่นเฟซบุคแม้แค่สองสามนาที

มารู้จักกับ 10 แอพพลิเคชั่นที่จะช่วยให้คุณมีสมาธิจดจ่อและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่ต้องกังวลเพราะเฟซบุ๊กไม่ได้เป็นหนึ่งในนั้น!

1. Skim

ความจริงที่คนไม่ค่อยรู้คือ ความเร็วในการอ่านหนังสือของหลายคนไม่ได้ถูกจำกัดมาจากสมอง แต่มาจากการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อดวงตาที่ประสานกัน แอพ Skim บน iOS ช่วยให้คุณอ่านหนังสือได้เร็วกว่าคนทั่วไป เพราะเพิ่มความเร็วการอ่านขึ้นเป็น 4 เท่าของความเร็วปกติ

แทนที่จะอ่านจากซ้ายไปขวา อ่านไปทีละบรรทัด แอพ Skim จะช่วยให้คุณอ่านจากการมองรวบเพียงครั้งเดียว ผ่านลำดับคำด้วยความเร็วที่ไม่น่าเป็นไปได้ แต่สมองจะรวมให้ออกมาเป็นประโยคทันที ทำให้คุณอ่านเนื้อความจากคำที่ไฮไลท์บนโลกออนไลน์ได้มากกว่า 1,000 คำต่อนาทีเลยทีเดียว

2. Hootsuite

แอพที่เหมาะสำหรับนักการตลาด หรือเจ้าของธุรกิจที่เหนื่อยกับการต้องอัพเดทข่าวสาร บนโซเชียลมีเดียผ่านหลายสื่อ Hootsuite เป็นโปรแกรมทางลัดช่วยจัดการสื่อสังคมออนไลน์ ให้คุณประหยัดเวลาอันมีค่าได้ ทั้งอัพเดทประวัติส่วนตัว ตั้งตารางการโพสต์ และการเข้าถึงข้อมูลทางสถิติของสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมมากกว่า 35 สื่อผ่านแอพเดียว เพื่อดูว่าคนอื่นพูดถึงแบรนด์คุณอย่างไร และช่วยจัดจ่ายข้อความที่จะโพสต์เพื่อโปรโมทสินค้าต่าง ๆ ในระหว่างที่คุณกำลังสาระวนทำงานอื่นอยู่

3. RescueTime

ถ้าคุณเป็นคนที่ติดโทรศัพท์มือถืออย่างหนัก รีจัสขอแนะนำแอพจับเวลาและความสนใจแบบอัตโนมัติ" ซึ่งจะช่วยรั้งคุณจากพฤติกรรมที่ผลาญเวลาไปอย่างเปล่าประโยชน์ แอพนี้จะบันทึกเวลาที่คุณใช้งานแอพในมือถือแต่ละชนิด รวมถึงเว็บที่คุณใช้เวลาท่องอินเทอร์เน็ต และระยะเวลาที่คุณคุยโทรศัพท์ การเห็นกราฟโชว์ว่าคุณใช้เวลากับทวิตเตอร์แบบสุดขั้วทุกวันอาจทำให้คุณรู้สึกผิดได้

4. IFTTT

เว็บไซต์ที่ดูคลุมเครือของแอพพร้อมฟังก์ชั่นการทำงานแบบแปลก ๆ แต่มีความสามารถสูงนี้ได้บอกว่า "ควรปล่อยอินเตอร์เน็ตทำงานให้คุณ" แอพนี้เชื่อมเว็บไซต์และบริการที่แตกต่างหลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน คุณสามารถใช้ "สูตร" ที่แตกต่างกันตั้งค่าค้นหาสาเหตุและผลลัพธ์ได้มากมายอาจฟังดูน่าสับสนเล็กน้อย เพราะชื่อแอพได้

บอกเป็นนัยเอาไว้แล้ว IFTTT ย่อมาจาก "If this, then that" และ "this" กับ "that" ก็หมายถึงการโหลดสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างกันมาให้คุณเพื่อประหยัดเวลา

ยกตัวอย่างเช่น สูตรตั้งค่าเตือนความจำในปฏิทินให้จ่ายบิลอัตโนมัติเมื่อใบแจ้งหนี้เข้ามาใน อินบ็อกซ์ หรือสูตรเพิ่มยอดสั่งซื้อจากลูกค้ารายใหม่เข้าไปในเอ็กซ์เซลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งไม่เพียงช่วยประหยัดเวลาเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการทำงานที่มีประโยชน์เมื่อธุรกิจของคุณเริ่มเติบโต

5. Wunderlist

แอพนี้เป็นยิ่งกว่าการวางแผนสิ่งที่ต้องทำธรรมดา ๆ เพราะแอพที่ได้รับความนิยมอย่างสูงนี้จะช่วยคุณจัดการโปรเจ็คต่าง ๆ มอบหมายงาน ตั้งวันกำหนดส่งงาน แจ้งและเตือนความจำ เพิ่มรูปภาพและเอกสาร อีกทั้งยังช่วยติดต่อสื่อสารกับทีม แอพนี้จะเชื่อมต่ออุปกรณ์ทั้งหมดของคุณอัตโนมัติ และถ้าคุณใช้งานบน iOS แอพนี้จะทำงานร่วมกับ Dropbox ได้อีกด้วย

6. Receipt Bank

การจัดเก็บข้อมูลมักไม่ใช่งานที่เจ้าของกิจการทั้งหลายโปรดปราน หากคุณเป็นคนหนึ่งที่คิดแบบเดียวกันนี้ แอพนี้ช่วยคุณได้ด้วยฟังก์ชั่นการถ่ายภาพใบเสร็จรับเงิน ใบแจ้งค่าบริการ หรือใบแจ้งหนี้ต่าง ๆ ซึ่งรายละเอียดสำคัญจะถูกคัดออกมาและส่งไปเก็บรักษาไว้ในแอพทันที หมดปัญหาต้องมานั่งจดจำ คุณแค่ล็อกอินและส่งข้อมูลทั้งหมดตรงไปยังซอฟต์แวร์บันทึกการจ่ายเงินหรือบัญชีของคุณได้เลย

7. Zendesk

แอพนี้จะรวมเว็บไซต์ อีเมล์และหมายเลขโทรศัพท์ของคุณเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งจะช่วยให้คุณจัดการบริการลูกค้าและการสนทนากับลูกค้าได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยวิเคราะห์ผู้บริโภค ดัชนีชี้วัด ประเด็นต่าง ๆ และระบบอัตโนมัติที่ช่วยให้คุณประหยัดเวลาในการจัดการคำร้องเรียนและคำถาม จากลูกค้าได้อย่างรวดเร็วขึ้น

8. LogMeIn

ไม่ต้องเป็นแฮคเกอร์ก็ควบคุมคอมพิวเตอร์จากทางไกลได้ เพียงแค่ใช้ LogMeIn คุณก็สามารถเข้าคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ แอพพลิเคชั่นและไฟล์งานต่าง ๆ ได้ด้วยการเชื่อมต่อข้อมูลจากที่ไหนก็ได้ คุณสามารถดาวน์โหลดไฟล์งานที่คุณลืมส่งไปยังอีเมล์ของตัวเอง หรือแม้กระทั่งสั่งพิมพ์เอกสารที่ออฟฟิศในขณะที่อยู่ข้างนอก และถ้าคุณเข้าตาจนจริงๆ ก็ยังอนุญาตให้คนอื่นเข้าใช้คอมพิวเตอร์ของคุณจากทางไกลได้ ซึ่งถือเป็นประโยชน์มาก ๆ หากนึกขึ้นมาได้ว่ามีงานเร่งด่วนในระหว่างที่ประชุมอยู่

9. Camcard

คุณเคยไปงานสร้างเครือข่ายทางธุรกิจหรือสังสรรค์กับคนวงการและกลับถึงบ้านพร้อมนามบัตรใหม่ ๆ เต็มกระเป๋าหรือไม่ อย่าเสียเวลาครึ่งค่อนวันเพื่ออัพเดตข้อมูลผู้ติดต่อ รีจัสขอแนะนำให้สแกนนามบัตรเก็บไว้ในสมาร์ทโฟนซึ่งจะถูกจัดเก็บเข้าไว้ใน cloud อัตโนมัติ และคุณจะสามารถเพิ่มข้อความพิเศษ แบ่งปันนามบัตรกับเพื่อนร่วมงาน หรือตั้งค่าเตือนความจำการประชุม อีกทั้งยังสามารถแลกนามบัตรดิจิตัลกับคนที่คุณได้พบ นามบัตรแบบกระดาษจึงไม่จำเป็นอีกต่อไป

10. HabitRPG

HabitRPG เป็นแอพมหัศจรรย์ที่รวมความบันเทิงและการจัดการภาระการงานเข้าไว้ด้วยกัน มีจุดมุ่งหมายทำให้ภารกิจประจำวันของคุณ "เป็นการเล่นเกม" แม้ว่าก่อนหน้านี้จะมีแอพหลายชนิดที่ช่วยจัดการงานของคุณให้ง่ายขึ้น แต่แอพนี้จูงใจให้คุณจัดการภารกิจให้เสร็จสมบูรณ์อย่างแท้จริง เกมนี้มีคะแนนประสบการณ์ อุปกรณ์ และทองเป็นรางวัลตอบแทน เมื่อคุณปฏิบัติภารกิจในชีวิตจริงสำเร็จ ซึ่งช่วยฝึกพฤติกรรมของคุณให้ดีขึ้นได้ ถ้าคุณไม่สามารถปฏิบัติภารกิจเสร็จทันเวลา ตัวอวตารของคุณในเกมจะตายและสังคมออนไลน์จะร่วมกันรับผิดชอบ แอพนี้อาจไม่ได้ใช้วิธีแบบมืออาชีพเพื่อให้คุณจัดลำดับความสำคัญในชีวิตได้ดีที่สุด แต่ก็ใช้ได้ผลดี

4 อาหารลดอ้วน เบิร์นไขมันหน้าท้องเพรียวกระชับ

ไม่เพียงแค่มังสวิรัติ เน้นผัก-ผลไม้ จะช่วยคุณลดความอ้วน ลดน้ำหนักได้ดีเท่านั้น แต่อาหารบางอย่างก็สามารถช่วยเผาผลาญสลายไขมันหน้าท้องได้ดีไม่แพ้กัน แถมยังกระตุ้นฮอร์โมน “เมลาโทนิน” ในร่างกาย ช่วยให้คุณชัดดาวน์หลับลึกสนิทขึ้นตลอดคืน ทำให้ไม่รู้สึกหิวและตื่นกลางดึกอีกด้วย โดยอาหาร 4 อย่างนี้ก็คุณก็เซย์กู๊ดบายพุงย้วย ๆ ของคุณไปได้เลย

1. เนื้อปลา เมื่อคุณเริ่มไดเอทและห่วงเรื่องน้ำหนักมากขึ้น กลัวไขมันรอบเอวปรากฏ นั่นอาจทำให้คุณได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ โดยเฉพาะโปรตีนและกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในปลา ซึ่งคุณรู้ไหมว่าจริง ๆ แล้ว มันเป็นอาหารเกรดเอที่ช่วยลดความอยากอาหารของคุณลงได้ ทำให้คุณรู้สึกเบื่อเอียน แถมยังช่วยคุณเบิร์นแคลอรีมากกว่าที่คุณทานไขมันและคาร์โบไฮเดรตเป็นไหน ข้อสำคัญมันจะไปกระตุ้นต่อม “ไพเนียล” ในสมองคุณให้สร้างฮอร์โมน “เมลาโทนิน” ในตอนกลางคืน ทำให้คุณรู้สึกง่วงนอน เมื่อคุณเพลียอยากพักผ่อน นั่นจึงทำให้คุณไม่รู้สึกหิวกลางดึก และช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของหัวใจและลดความเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อม

2. ถั่วต่าง ๆ โดยเฉพาะถั่วฝักยาวเป็นแหล่งอุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียมระดับพรีเมี่ยม ไม่เพียงจะช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยควบคุมการทำงานของไต หากแต่ยังมีส่วนช่วยเผาผลาญไขมัน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และทำให้คุณอยากทานอาหารน้อยลงกว่าเดิม รวมถึงช่วยแก้ปัญหาการนอนหลับให้หลับสนิทขึ้นตลอดคืน และช่วยเบิร์นพลังงานไขมันสะสมบริเวณหน้าท้องให้เพรียวแบนราบลงอย่างเห็นได้ชัด รวมทั้งช่วยลดอัตราการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และภาวะน้ำหนักตัวเกิน โรคอ้วน ควรทานถั่วที่ไม่ผ่านการทอด ควรเน้นทานถั่วต้มที่ช่วยให้รู้สึกอิ่มได้นานกว่า

3. นมสด ช่วยบำรุร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และจากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่บริโภค 100 มิลลิกรัมของแคลเซียมต่อวัน (ครึ่งถ้วยของโยเกิร์ต) จะสามารถลดสลายไขมันหน้าท้องลงได้ประมาณ 1 นิ้ว และช่วยให้รู้สึกอิ่มท้องนอนหลับได้สนิทมากขึ้นหรือการดื่มนมอุ่น ๆ ก่อนเข้านอนเป็นประจำทุกวัน โดยแคลเซียมจะเข้าไปขัดขวางการสร้างและสะสมไขมันระหว่างนอนหลับ ทำให้ไขมันลดลง และร่างกายก็จะเกิดการเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น

4. เชอร์รี่ มีสารประกอบในธรรมชาติอยู่ถึง 17 ชนิด ที่มีคุณสมบัติป้องกันการอักเสบต่าง ๆ เช่น บรรเทาโรคข้ออักเสบ ช่วยผลิตฮอร์โมน “เมลาโทนิน” ทำให้การนอนหลับดีขึ้น 5-6 เปอร์เซ็นต์ และหลับได้นานขึ้นคืนละ 34 นาที แถมยังอุดมไปด้วยสารแอนติออกซิแดนท์ ซึ่งเป็นสุดยอดตัวช่วยลดน้ำหนักของคุณให้ลดลงได้อย่างน่าอัศจรรย์อีกด้วย

แหล่งที่มารูปภาพ : http://www.thairath.co.th/content/491935

เสียดาย ไม่รู้ว่าตัวเอง โชคดี

ที่มา : http://www.cityvariety.com/contents/detail/12

“โชคดี” เป็นคำที่หลายคนมักจะใช้เมื่อได้รับรางวัลหรือสิ่งที่ไม่คาดฝัน เช่น ถูกหวย หรือประสบความสำเร็จได้งานทำ มีเงินทองมากมาย แต่จริง ๆ แล้วพระพุทธเจ้าทรงชี้ชัดว่าแค่ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็โชคดีมากแล้ว และหากท่านได้พิจารณาบทความต่อไปนี้แล้วท่านจะรู้ว่าท่านโชคดีมาหลายอย่างแล้ว

1. กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์ โอกาสที่เราจะเกิดมานั้นยากแค่ไหนเพราะต้องแข่งกับอสุจิอีกสิบล้านตัว เพื่อเจาะรังไข่ แถมเมื่อเจาะรังไข่ได้แล้วก็ไม่แน่ว่าจะกลายเป็นตัวอ่อน หรือเมื่อคลอดออกมาก็มีเยอะที่กำพร้าพ่อแม่ หรือพ่อแม่ไม่สนใจเลี้ยงดูซะอีก

2. ไม่เห็นความยากลำบาก แต่ทั้ง ๆ ที่ยากแต่มีน้อยคนที่จะตระหนักว่าการเกิดเป็นมนุษย์นั้นยากแค่ไหน เปรียบได้กับลูกคนรวยที่เกิดมาก็มีเงินใช้แล้วก็ไม่เห็นค่าว่าตัวเองนั้นโชคดีแค่ไหน จะเห็นค่าก็ต่อเมื่อไม่มีเงินใช้ หรืออาจเปรียบได้กับคนที่มีอวัยวะครบสามสิบสองก็ไม่รู้ว่าตัวเองโชคดีจนกระทั่งเมื่อมีอวัยวะใดหายไป นั่นแหละจึงจะเห็นค่า หรือเรื่องโรคภัยไข้เจ็บก็เช่นเดียวกัน เมื่อใดที่เราไม่เจ็บป่วยก็ไม่นึกว่าโชคดี แต่เมื่อใดที่เราเจ็บป่วยก็จะทำให้นึกถึงพุทธพจน์ที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

3. โชคดีที่ไม่เกิดมาในยุคสงคราม นอกจากในเรื่องตัวบุคคลแล้ว การเกิดมาในสภาพแวดล้อมที่ปกติก็เรียกได้ว่าโชคดีแล้ว และหากนึกถึงสถิติที่จะเกิดมาในช่วงสงครามก็มีโอกาสเป็นไปได้มาก เพราะเราผ่านช่วงสงครามโลกมาไม่ถึงร้อยปี และทุกร้อยปีก็มักจะมีสงครามขนาดใหญ่เกิดขึ้น ดังนั้นไม่แปลกเลยที่ในอนาคตก็จะมีสงครามเกิดขึ้นอีก

4. โชคดีที่ไม่เกิดมาในยุคโรคระบาด อีกเรื่องที่เป็นเรื่องหวาดกลัวของคนทั้งโลกคือการระบาดของโรคที่รุนแรง อย่างเช่นที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วทั้งกาฬโรคและอหิวาตกโรคที่คนหนึ่งในสามต้องตายกันอย่างทรมาน และก็ไม่แปลกที่ในรอบทุกร้อยปีจะมีโรคระบาดร้ายแรงเวียนกลับมาให้ต้องเผชิญอีก

5. โชคดีที่ไม่เกิดมาในยุคธรรมชาติ นับวันธรรมชาติยิ่งวิกฤติ ไม่ว่าจะเป็นดิน (แผ่นดินไหว ดินถล่ม) น้ำ (น้ำท่วม น้ำแล้ง) ลม(พายุ) ไฟ (ไฟไหม้ป่า) ยิ่งในอนาคตไม่ไกลคือเรื่องน้ำท่วมโลก ซึ่งเกิดจากวิกฤติโลกร้อนซึ่งไม่ใช่เรื่องเหลวไหลแต่เป็นเรื่องที่นักวิทยาศาสตร์ออกมายืนยัน เพียงแต่รอเวลาว่าอีกกี่ปีเท่านั้นเอง และคิดดูว่าขนาดน้ำท่วมไม่กี่วันยังทุกข์ทรมานขนาดนี้ แล้วน้ำท่วมโลกจะโกลาหลขนาดไหน คนที่รอดชีวิตจะต้องสู้ชีวิตยังไง จะหาอาหารยังไง จะนอนที่ไหน น้ำดื่ม ไฟฟ้าก็ไม่มี โจรก็เต็มเมือง

6. โชคดีที่รู้จักพระพุทธศาสนา ความโชคดีที่ได้เกิดมายุคที่มีพระพุทธศาสนา คิดดูว่าในโลกเราจะมีช่วงเวลาที่มีพระพุทธศาสนาได้มากแค่ไหน เพราะช่วงเวลาที่ไม่มีศาสนาก็ยาวนาน และหากมีศาสนาพุทธก็ไม่แน่ว่าจะได้อยู่ศาสนาพุทธอีก แต่ที่น่าเสียดายที่สุดหากมีโอกาสเป็นพุทธศาสนิกชนแล้วไม่ได้ใช้โอกาสในชาตินี้เรียนรู้ธรรมะซึ่งเป็นเครื่องมือบรรเทาทุกข์และสร้างสุขได้อย่างที่สุด เพราะฉะนั้น มาอาศัยความโชคดีของเราเรียนรู้ธรรมะกันเถิด แล้วท่านจะพบว่าท่านโชคดีเป็นที่สุด

แหล่งที่มารูปภาพ : http://hilight.kapook.com/view/56495

Introduce Website

72 ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แนะนำเว็บไซต์ต่าง ๆ ใน มก.

เว็บไซต์สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นเว็บไซต์ที่จัดทำขึ้นเพื่อแนะนำหน่วยงาน การได้รับรางวัลต่าง ๆ ข่าวงานวิจัย ข่าวการรับสมัครงาน ทุนอุดหนุนการวิจัย การประชุม อบรม สัมมนา การให้บริการด้านการวิจัย ข้อมูลงานวิจัย ยุทธศาสตร์การวิจัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลงานวิจัย นิทรรศการ รายงานประจำปี ข้อสนเทศทั่วไป การดาวน์โหลด ประกาศ คำสั่ง ระเบียบ แบบฟอร์มทุนอุดหนุนการวิจัย การขึ้นทะเบียนพันธุ์พืชสัตว์และสิ่งประดิษฐ์ ระบบออนไลน์ ฐานข้อมูล การบริการปรึกษาวิจัย และการประกันคุณภาพ ท่านที่สนใจสามารถเปิดดูข้อมูลของเว็บไซต์สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ที่

Link :
http://www2.rdi.ku.ac.th/newweb

เว็บไซต์สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตผลทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร เป็นเว็บไซต์ที่จัดทำเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา หน่วยงานในสังกัด คณะผู้บริหาร ข้อมูลพื้นฐาน ข่าวและกิจกรรม ฐานข้อมูลการประชุมวิชาการ ฐานข้อมูลงานวิจัย จดหมายข่าว ผลิตภัณฑ์แนะนำ หลักสูตรอบรมปี 2558 จรรยาบรรณนักวิจัย การติดต่อ แผนที่ และลิงค์ ท่านที่สนใจสามารถเข้าชมข้อมูลได้ที่

Link :
http://www.kapi.ku.ac.th

แหล่งที่มารูปภาพ : http://aritc.nsru.ac.th/local/local_ut/tour4_1.php

“Hubless E-Bike”

นายภูเบศ จันทรังษี

ที่มา : หนังสือรวบรวมผลงานนวัตกรรม
ทางการค้นคว้าวิจัยในวาระครบรอบ 72 ปี มก.

จักรยานไฟฟ้าที่มีการออกแบบที่แปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร ซึ่งมีจุดเด่นอยู่ที่วงล้อไร้ดุม มีส่วนประกอบหลักได้แก่ มอเตอร์ ชุดควบคุม แบตเตอรี่ คันเร่ง และระบบเบรก สามารถวิ่งได้ระยะทาง 15-20 กิโลเมตรต่อการชาร์จหนึ่งครั้ง ความเร็วสูงสุดคือ 27.7 กิโลเมตรต่อชั่วโมง น้ำหนักโดยรวม 32 กิโลกรัม สามารถปรับได้ 2 ระบบ ทั้งใช้แรงขับขี่ด้วยตัวเอง และบิดคันเร่งเหมือนมอเตอร์ไซค์ และมีเครื่องบอกระดับแรงดันแบตเตอรี่ติดอยู่ที่หน้ารถ เพื่อให้ผู้ขับขี่ทราบถึงระดับแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่

จากการทดสอบสมรรถนะการวิ่งของจักรยาน พบว่าไม่ต่างจากวงล้อแบบเดิม โดยสามารถให้แรงบิดได้ดีกว่าระบบจักรยานแบบเกียร์เดียว (Fixed gear) และได้ทำการพัฒนาออกแบบและผลิตรูปแบบใหม่ในรุ่น MarkII โดยใช้แนวทางที่วงล้อสามารถแบกรับอุปกรณ์ที่ใช้ในการขับเคลื่อนทั้งหมดให้อยู่ภายในวงล้อเดียว โดยคำนึงถึงงบประมาณเป็นหลัก

ซึ่งได้ทำการปรับปรุงจากรุ่นแรก โดยการเปลี่ยนวัสดุให้มีน้ำหนักเบายิ่งขึ้น ใช้วัสดุอลูมิเนียมอัลลอย สามารถถอดประกอบชิ้นส่วนต่าง ๆ และซ่อมบำรุงได้สะดวกขึ้น เลือกมอเตอร์ที่มีน้ำหนักเบา มีรอบต่ำ และแรงบิดสูง อีกทั้งยังเปลี่ยนชนิดแบตเตอรี่เป็นชนิดลิเธี่ยม-โพลิเมอร์ เพื่อให้น้ำหนักเบาขึ้น พร้อมทั้งติดตั้งโช้คอัพเพื่อให้การขับขี่นุ่มนวลยิ่งขึ้น ทำให้รุ่น MarkII นั้น มีน้ำหนักโดยรวมแล้วลดลงไปกว่า 10 กิโลกรัม เมื่อเทียบกับรุ่นแรก

Hubless E-Bike เป็นจักรยานไฟฟ้าที่มีดีไซน์สวย และใช้งานได้จริง เป็นทางเลือกหนึ่งในการประหยัดพลังงานโดยลดการใช้น้ำมัน และลดต้นทุนค่าน้ำมันเชื้อเพลิง มีความคล่องตัว ช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทาง มีเสียงเบา ช่วยลดมลพิษ และลดภาวะโลกร้อน ทำให้สภาพแวดล้อมดีขึ้น โดยเป็นไปตามเป้าหมายโครงการ KU Green Campus Healthy Community อีกทั้งสามารถถ่ายทอดเทคโนโลยีจักรยานไฟฟ้าให้เป็นที่รู้จักแก่ประชาชน นอกจากนั้นยังได้รับรางวัลรองชนะเลิศต้นแบบนวัตกรรมแห่งอนาคตจากการแข่งขัน Brand’s Gen ปี 6 อีกด้วย

ทุกท่านสามารถติดต่อขอรายละเอียดได้ที่
สาขาวิชาไฟฟ้าเครื่องกลการผลิต หลักสูตรนานาชาติ (IUP)
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 02-942-8081 ต่อ 1181-2

ข้าวตูเอ็กซ์เพรส

ที่มา : สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มก.

ข้าวตูเป็นขนมโบราณ เกิดจากภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ต้องการใช้ประโยชน์จากข้าวสุก ซึ่งเหลือจากการบริโภค โดยการนำไปตากแห้ง แล้วนำมาคั่วให้เหลืองกรอบป่น แล้วร่อนให้ละเอียด จากนั้นจึงเตรียมเคี่ยวน้ำตาลปึกกับน้ำในกระทะทองจนเหนียวดี ใส่มะพร้าวขูด คนให้ทั่ว พักไว้ให้เย็น แล้วจึงใส่ข้าวคั่วป่นที่เตรียมไว้คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำมาอัดลงพิมพ์และเคาะออกจากพิมพ์ เพื่ออบควันเทียน และใส่ภาชนะที่ปิดฝาเก็บไว้รับประทาน จะเห็นได้ว่ามีกรรมวิธีที่ยุ่งยาก และใช้เวลา ซึ่งไม่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้คนไทยปัจจุบันแทบจะลืมเลือนหรือไม่รู้จักข้าวตู โดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่

ข้าวตูเอ็กซ์เพรส เป็นผลงานวิจัยของสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร จากการแปรรูปข้าวเป็นผลิตภัณฑ์ขนมไทยกึ่งสำเร็จรูปทางเลือกใหม่ที่พัฒนาจากภูมิปัญญาชาวบ้านเพื่อลดขั้นตอน และเวลาในการปรุง เพื่อเพิ่มความสะดวกสบายให้แก่ผู้บริโภค โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของขนมชนิดนี้ด้วยการนำข้าวกล้อง ซึ่งมีใยอาหาร กรดไขมันจำเป็น (กรดโอลีอิค กรดลิโพลิอิค และกรดปาล์มมิติค ฯลฯ) เกลือแร่ และวิตามันต่าง ๆ ที่สูงกว่าข้าวขัดสีมาใช้แทนข้าวขัดสี รวมทั้งสามารถนำไปผลิตในเชิงพาณิชย์ เพื่อจำหน่ายให้แก่กลุ่มเป้าหมายคือร้านอาหาร

ข้าวตูเอ็กซ์เพรสกึ่งสำเร็จรูป บรรจุในซองฟอยล์ จำนวน 2 ซอง (น้ำหนักซองละ 85 กรัม) สามารทำข้าวตูได้ จำนวน 25 ชิ้น และบรรจุอยู่ในกล่องพลาสติกที่สามารถนำเข้าไมโครเวฟได้ โดยมีขีดเติมน้ำร้อนระบุที่ข้างกล่อง และมีพิมพ์ทำข้าวตูบรรจุอยู่ในกล่อง รวมทั้งมีขั้นตอนการทำระบุไว้ที่กล่อง โดยผู้บริโภคสามารถทำข้าวตูได้ภายในเวลาไม่เกิน 10 นาที โดยนำเข้าไมโครเวฟเพียง 3 นาที กรณีไม่มีไมโครเวฟ ให้เทแป้งใส่หม้อ เติมน้ำร้อนตามที่ระบุ และสามารถกวนบนเตาโดยใช้ไฟอ่อนประมาณ 5 นาที

ที่มา : https://www.facebook.com/ocs.ku?fref=ts

Q&A ถาม-ตอบเกี่ยวกับระบบกรอกประวัตินิสิตใหม่

ตอน 1

InfoGraphic เรื่อง "Q&A ถาม-ตอบเกี่ยวกับระบบกรอกประวัตินิสิตใหม่ ตอน 1" นี้ เป็นผลงานของ คุณศรัณย์ญา อมรกุลาจารย์ งานประสานงานและกิจกรรมพิเศษ ฝ่ายบริหารและธุรการ สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยได้จัดทำ InfoGraphic ในรูปแบบของการถาม-ตอบเกี่ยวกับระบบการกรอกประวัติของนิสิตใหม่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ผ่านเว็บไซต์ https://student.ku.ac.th/newregis

ท่านสามารถเข้าชมผลงาน InfoGraphic ของคุณศรัณย์ญา อมรกุลาจารย์ งานประสานงานและกิจกรรมพิเศษ ฝ่ายบริหารและธุรการ สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ที่เฟซบุ๊กของสำนักบริการคอมพิวเตอร์

อบรมคอมพิวเตอร์ สำหรับบุคคลทั่วไป

จัดโดย *สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*

01
การสร้างเว็บไซต์องค์กร
ด้วย Joomla
** (ระดับพื้นฐาน - ปานกลาง)
24-26 มิ.ย. 58
18 ช.ม.
4,000 บาท

02
การสร้างเว็บแอพพลิเคชัน
ด้วย Yii Framework
*** (ระดับปานกลาง – ระดับสูง)
1-3 ก.ค. 58
18 ช.ม.
6,000 บาท

03
การสร้าง Mobile App
ด้วย Phone Gap /
Apache Cordova
*** (ระดับปานกลาง - ระดับสูง)
3-5 ส.ค. 58
18 ช.ม.
6,000 บาท

04
การสร้างเว็บไซต์องค์กร
ด้วย WordPress
** (ระดับพื้นฐาน - ปานกลาง)
27-28 ส.ค. 58
12 ช.ม.
3,000 บาท

05
สนุกกับเครื่องมือหลากหลาย
สร้าง Digital Commerce
พร้อมเทคนิคการถ่ายภาพประกอบ
** (ระดับพื้นฐาน - ปานกลาง)
7-8 ก.ย. 58
12 ช.ม.
2,500 บาท

http://training.ku.ac.th

ติดต่อรายละเอียดเพิ่มเติม

งานฝึกอบรม ฝ่ายฝึกอบรมและสื่ออิเล็กทรอนิกส์

สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โทร. 0-2562-0951-6 ต่อ 622597, 622594, 622595, 622592 โทรสาร 0-2562-0957