

วันปิยมหาราช

วันที่ ๒๓ ตุลาคม ของทุกปี
เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของ
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕



KU-eMagazine

October 2017 Issue ฉบับเดือนตุลาคม 2560

Cover Story :

- วันปิยมหาราช 3

Care & Share :

- Digital Transformation (ตอน 2) 4-5

News :

- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครองแชมป์อันดับ 1 6-7
เว็บไซต์ที่มีการสืบค้นและเข้าชมมากที่สุด 3 ครั้ง
ซ้อนโดย uniRank™
- ประกาศชื่อเสียงประเทศไทยอีกครั้งกับการประกวด
ดนตรีโลก ครั้งที่ 18 ขอแสดงความยินดีกับ
วง KU Wind และวง Nontri Orchestra Wind

IT : นารู้

- ตั้งค่าก่อนมือถือหาย เพื่อให้ตามหาได้หากมือถือหาย 8-9
หรือโดนขโมย
- กสทช.เปิดตัวแอปฯ 3 ขึ้นป้องกันสวมเปิดเบอร์

KNOWLEDGE :

- 10 วิธีประหยัดไฟในบ้าน ลดค่าไฟให้ได้ผลจริง 10

IT กับธรรมชาติ :

- สัมผัสสัญญาณ 4 11

แนะนำเว็บไซต์ต่าง ๆ :

- เว็บไซต์พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ 12
รัชกาลที่ 9
- เว็บไซต์ได้รับพระบรมราชโองการ

เกษตรนวัตกรรม :

- โปรแกรมคำนวณเงินออมขั้นต่ำเพื่อวัยเกษียณ 13

IT in KU :

- แบบฟอร์มแจ้งข้อขัดข้องเครือข่าย 14
(เวอร์ชันทดสอบ)

InfoGraphic :

- 12 สัญญาณเตือนให้คุณ“บริหารกาย”ได้แล้ว 15

หลักการทรงงานของพระบาท

สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ 16
(6. องค์รวม)

ที่ปรึกษา
รศ.ประพนธ์ นิลคุปต์
รศ.ดร.พิรพัฒน์ วัฒนพงศ์
รศ.ดร.วราเชษฐ สุวรรณิก
ดร.จิตติ นิรมิตวานนท์
บรรณาธิการ : นายพงศกร แสงวงศกร
กองบรรณาธิการ
นางศศิธร พูนเพิ่มสิริ นางอโนมา สุวรรณภักดี นางกรรณแก้ว อามาตย์เสนา
นายณัฐภัทร นกแก้ว นางสุวิสา สิงห์แก้ว นางดาริกา เพิ่มพูน
นายอดิรัตน์ วิจิตรสงคราม นายชัยวัฒน์ แซ่ลิ้ม นายธนพล สุขจิตต์
ประสานงาน
นางสาวอำไพ แฉ่งบุญ นางพัชรี หงษ์ไทย

สำนักบริการคอมพิวเตอร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900 โทร 0-2562-0951-6 ต่อ 622989
HELPDESK โทร 622541-3 ,622999
e-Mail:บรรณาธิการ pongsakorn.s@ku.ac.th

วันปิยมหาราช

วันที่ ๒๓ ตุลาคม ของทุกปี

เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของ

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕

Editor's talk

เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2453 ได้เกิดเหตุการณ์ที่สร้างความเศร้าโศกให้กับประเทศไทยครั้งใหญ่หลวง เมื่อพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ประชวรเสด็จสวรรคต ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต เนื่องด้วยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเป็นกษัตริย์ที่เป็นที่เคารพรักของทวยราษฎร์ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอเนกประการ ทั้งในการปกครองบ้านเมืองและพระราชทานความร่มเย็นเป็นสุขแก่ชนทุกหมู่เหล่า

ต่อมาในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ทางราชการได้ประกาศให้วันที่ 23 ตุลาคม ซึ่งเป็นวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นวันที่ระลึกสำคัญของชาติ เรียกว่า "วันปิยมหาราช" และกำหนดให้เป็นวันหยุดราชการ

เจ้าหน้าที่กระทรวงมหาดไทยซึ่งต่อมาเป็น "กรุงเทพมหานคร" ร่วมด้วยกระทรวงวัง ซึ่งต่อมาเป็น "สำนักพระราชวัง" ได้จัดตกแต่งพระบรมราชานุสาวรีย์ ตั้งราชวัติฉัตร 5 ชั้น ประดับโคมไฟ ทอดเครื่องราชสักการะที่หน้าพระบรมราชานุสาวรีย์ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน

พระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศล วันปิยมหาราช ครั้งแรกเกิดขึ้น ถัดจากปีที่ได้ถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุประทานถวายแล้วเสด็จฯ ไปถวายพวงมาลา ทรงจุดธูปเทียนเครื่องราชสักการะที่พระบรมราชานุสาวรีย์

“วันปิยมหาราช”

แหล่งที่มา :

<https://highlight.kapook.com/view/29980>

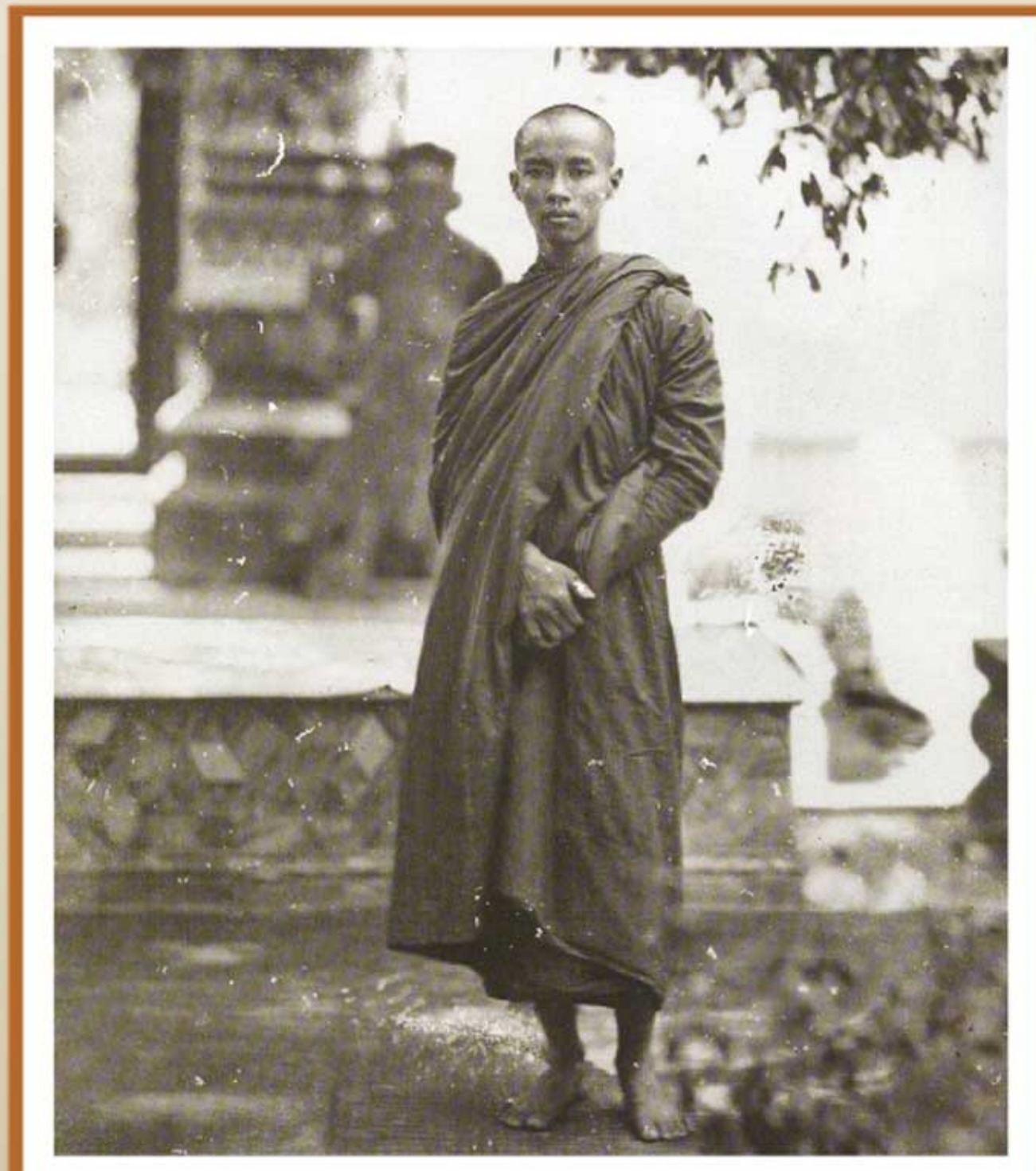
แหล่งข้อมูลภาพ :

<http://www.tnews.co.th/contents/207289>

<http://thekinginthailand.blogspot.com/2015/02/5.html>

<https://kruburiram.wordpress.com/2013/10/23/วันปิยมหาราช/rama5/>

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีพระนามเดิมว่า สมเด็จพระเจ้าฟ้าจุฬาลงกรณ์ พระราชสมภพเมื่อวันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2396 เป็นพระราชโอรสองค์ที่ 4 ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวและพระนางเจ้าฟ้ารำเพยภมราภิรมย์ (สมเด็จพระเทพศิรินทราบรมราชินี) เมื่อพระชนมายุได้ 9 พรรษา ทรงได้รับสถาปนาขึ้นเป็น "กรมหมื่นพิฆเนศวรสุรลังกาต" ต่อมาเมื่อพระชนมายุได้ 13 พรรษา ทรงได้รับสถาปนาขึ้นเป็น "กรมขุนพินิตประชานาถ" จากนั้นได้ขึ้นครองราชย์เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2411 และบรมราชาภิเษกครั้งแรกเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2411 ทรงพระนามว่า "พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว"



พระภิกษุพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕
พระสมณฉายานามว่า "จุฬาลงกรโณภิกขุ"

เนื่องจากขณะนั้นมีพระชันษาเพียง 16 ปี ยังไม่ทรงบรรลุนิติภาวะ สมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) จึงเป็นผู้สำเร็จราชการแผ่นดิน และสถาปนากรมหมื่นบวรวิชัยชาญ พระโอรสองค์ใหญ่ของพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นกรมพระราชวังบวรวิชัยชาญพระมหาอุปราช ระหว่างที่สมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ เป็นผู้สำเร็จราชการอยู่นั้น สมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯ ก็ทรงใช้เวลาศึกษาเล่าเรียนศิลปวิทยาเป็นอันมาก เช่น โบราณราชประเพณี รัฐประศาสน์ โบราณคดี ภาษาบาลี ภาษาอังกฤษ วิชาปืนไฟ วิชามวยปล้ำ วิชากระบี่กระบอง และวิชาวิศวกรรม

ในตอนนี้ยังได้เสด็จประพาสสิงคโปร์และชวา 2 ครั้ง เสด็จประพาสอินเดีย 1 ครั้ง การเสด็จประพาสนี้มีใช้เพื่อสำราญพระราชหฤทัย แต่เพื่อทอดพระเนตรแบบแผนการปกครองที่ชาวยุโรปนำมาใช้

ปกครองเมืองขึ้นของตน เพื่อจะได้นำมาแก้ไขการปกครองของไทยให้เหมาะสมแก่สมัยยิ่งขึ้น ตลอดจนการแต่งตัว การตัดผม การเข้าเฝ้าฯ ในพระราชฐานก็ใช้ยืม และนั่งตามโอกาสสมควร ไม่จำเป็นต้องหมอบคลานเหมือนแต่ก่อน

เมื่อพระชนมพรรษาบรรลุนิติภาวะ ได้ผนวชเป็นเวลา 2 สัปดาห์ แล้วจึงประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษกเป็นครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2416 และนับจากนั้นมาก็ทรงมีพระราชอำนาจเด็ดขาดในการบริหารราชการแผ่นดิน

ตลอดระยะเวลาที่ทรงครองสิริราชสมบัติ ทรงปกครองทำนุบำรุงพระราชอาณาจักรให้มั่งคั่งสมบูรณ์ ด้วยรัฐสมบัติ พิทักษ์พสกนิกรให้อยู่เย็นเป็นสุข บำบัดภัยอันตรายทั้งภายในภายนอกประเทศ ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจต่าง ๆ อันก่อให้เกิดคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติ ให้รอดพ้นจากวิกฤตการณ์ และสามารถธำรงเอกราชไว้ตราบนานเท่านาน

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวสวรรคตเมื่อวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2453 รวมพระชนมพรรษา 58 พรรษา ครองราชสมบัติมานานถึง 42 ปี



Digital Transformation (ตอน 2)

ที่มา : สำนักบริการคอมพิวเตอร์

ในฉบับที่แล้วได้กล่าวถึงวิวัฒนาการของ Digital Transformation และกำเนิดของ Information Technology โดยมีปัจจัยที่มีผลทั้งภายนอกและภายในดังนี้

1.2 ปัจจัยภายในคือ เป็นหน้าที่ของเราที่จะทำอย่างไรให้เราสามารถสื่อสารกันมากขึ้น สร้างความเข้าใจกันมากขึ้น ทำงานร่วมกันได้มากขึ้น มีความรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพสูงมากขึ้น โดยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ก็ได้เริ่มนำ Google Form เข้ามาใช้ และเมื่อวันจันทร์ที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 ได้มีการมอบรางวัลในโครงการประกวดผลงาน Digital KU Award ครั้งที่ 1 ณ ห้องประชุมกำพล อดุลวิทย์ อาคารสารนิเทศ 50 ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



และในช่วงปลายเดือนพฤษภาคมถึงต้นเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2560 สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ดำเนินการ Update Windows และติดตั้งเกอร์ Wannacry เครื่องคอมพิวเตอร์ของหน่วยงานภายในอาคารสารนิเทศ 50 ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้แก่ กองคลัง กองกลาง กองการเจ้าหน้าที่ สภาข้าราชการ สำนักงานสภามหาวิทยาลัย สำนักประชาสัมพันธ์ โครงการจัดตั้งวิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร สำนักงานตรวจสอบภายใน สำนักงานประกันคุณภาพ และกองวิเทศสัมพันธ์ เป็นต้น



มก. ครองแชมป์อันดับ 1 เว็บไซต์ที่มีการสืบค้น และเข้าชมมากที่สุด 2 ปีซ้อน โดย uniRank™



Rank	University	Location
1	Kasetsart University	Bangkok
2	Chulalongkorn University	Bangkok
3	Mahidol University	Nakhon Pathom
4	Chiang Mai University	Chiang Mai
5	Khon Kaen University	Khon Kaen ...
6	Prince of Songkla University	Hat Yai ...
7	Thammasat University	Bangkok
8	King Mongkut's University of Technology Thonburi	Bangkok ...
9	Suranaree University of Technology	Nakhon Ratchasima
10	Naresuan University	Phitsanulok ...

นอกจากนี้ยังรวมไปถึงข่าวที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ครองแชมป์อันดับ 1 เว็บไซต์ที่มีการสืบค้นและเข้าชมมากที่สุด 2 ปีซ้อน โดย uniRank สำหรับสถิติการสืบค้นและเข้าชมเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในรอบปีที่ผ่านมา ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม ถึงวันที่ 31 ธันวาคม ค.ศ.2016 ในแต่ละวันมีผู้เข้าชมเว็บไซต์ www.ku.ac.th ประมาณ 11,000 – 13,000 คนต่อวัน โดยเฉพาะในวันที่ 13 -14 ตุลาคม ค.ศ. 2016 มีผู้เข้ามาในเว็บไซต์มากขึ้นกว่าเดิมถึง 2 เท่า ผู้ใช้งานส่วนใหญ่ 70 % เป็นผู้ใช้งานประจำ ในประเทศไทย จากกรุงเทพ ฯ ใช้งานมากที่สุด 2 ล้านเซสชัน รองลงมาคือ ญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา และประเทศในเอเชีย สรุปรวมจำนวนผู้เข้าใช้เว็บไซต์ www.ku.ac.th เกือบ 7 แสนคน เปิดเข้ามากกว่า 2 ล้านเซสชัน เข้าหน้าเว็บกว่า 4 ล้านหน้า

อนึ่ง จุดมุ่งหมายของ uniRank University Ranking™ คือการจัดอันดับความนิยมของมหาวิทยาลัยและวิทยาลัยนานาชาติ โดยพิจารณาจากความนิยมของเว็บไซต์ในแง่ของการเข้าชม ความไว้วางใจ และการเชื่อมโยงที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อช่วยให้นักศึกษานานาชาติ และเจ้าหน้าที่ด้านการศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยและวิทยาลัยนานาชาติมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การที่เว็บไซต์ที่มีข้อมูลถูกต้อง ครบถ้วน และมีการ Update ข้อมูลข่าวสารที่สม่ำเสมอ จะถูกนำมาใช้ในการพิจารณาจัดอันดับอีกด้วย

เพราะ Digital Transformation เป็นเรื่องที่ใหญ่มาก เราต้องทำให้ทั้งองค์กรเป็น Digital Culture คือ จะทำอะไรให้ทุกคนคิดเป็นดิจิทัล ทำงานด้วยดิจิทัล เล่นและพักผ่อนด้วยดิจิทัล หากทำได้ก็จะเกิดประโยชน์แก่ทุกคน องค์กรและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นับเป็นภาระอันใหญ่หลวงมาก เพราะในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีบุคลากรหลากหลายวัย

เราจึงต้องพยายามปรับให้เกิดเป็น Digital Transformation ให้ได้ เพราะโลกในยุคนี้ได้เปลี่ยนเป็นดิจิทัลไปแล้ว ถึงเราจะไม่พยายามเปลี่ยน แต่เราก็จะต้องถูกสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ บังคับให้ปรับเปลี่ยนอยู่ดี เพราะฉะนั้นเราจะต้องรีบเปลี่ยนก่อนที่โลกจะเปลี่ยน เพื่อให้เราสามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้อย่างรวดเร็ว และเป็นผู้นำ เพราะเรามีความสำคัญ โดยในโลกของไอที เรายังเป็นองค์กรตัวอย่างที่หลายหน่วยงาน หลายมหาวิทยาลัยในประเทศที่ยังคอยดูเราอยู่

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครองแชมป์อันดับ 1

เว็บไซต์ที่มีการสืบค้นและเข้าชมมากที่สุด 3 ครั้งซ้อนโดย uniRank™

แหล่งที่มา : ku.ac.th



ผศ.ดร.อุษงค์ อุทโยภาศ รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กล่าวว่า การที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สามารถครองอันดับเว็บไซต์อันดับหนึ่ง ของประเทศหลายครั้งติดกัน เนื่องมาจากความตั้งใจของประชาคมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่นำเอาข้อมูลต่าง ๆ ที่มีคุณค่าและเกิดประโยชน์ต่อสังคม ออกมาเผยแพร่ผ่านทางเว็บไซต์ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการศึกษา ด้านวัฒนธรรม ด้านงานวิจัย ในทุกศาสตร์สาขา และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ความเข้าใจใหม่ สามารถสร้างประโยชน์จากการศึกษา การวิจัยพัฒนามากมาย ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ดำเนินการอยู่สู่สังคมไทยและสังคมโลก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีนโยบายผลักดันด้านเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างต่อเนื่อง ให้มหาวิทยาลัยก้าวเข้าสู่โลกแห่งการเรียนรู้แบบดิจิทัล ขับเคลื่อนการสร้างเนื้อหาที่ดีและเป็นประโยชน์ให้มากขึ้น รวมทั้งการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอน และการวิจัยให้พัฒนามาใช้เทคโนโลยีดิจิทัลให้มากขึ้น เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อน Thailand 4.0 ด้วยพลังของความรู้และนวัตกรรมต่อไป

2017 Thai University Ranking and League Table			UniRank™	
Rank▼	University▼		Location▼	
1	Kasetsart University		Bangkok	
2	Mahidol University		Nakhon Pathom	
3	Chulalongkorn University		Bangkok	
4	Chiang Mai University		Chiang Mai	
5	Naresuan University		Phitsanulok ...	
6	Khon Kaen University		Khon Kaen ...	
7	Suranaree University of Technology		Nakhon Ratchasima	
8	Prince of Songkla University		Hat Yai ...	
9	King Mongkut's University of Technology Thonburi		Bangkok ...	
10	Thammasat University		Bangkok	

ประกาศชื่อเสียงประเทศไทยอีกครั้งกับการประกวดดนตรีโลก ครั้งที่ 18

ขอแสดงความยินดีกับ วง KU Wind และวง Nontri Orchestra Wind



นับเป็นครั้งที่สองของประเทศไทยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่วงดุริยางค์เครื่องลมแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หรือ วง KU Wind (Kasetsart University Wind Symphony) นิสิตปัจจุบัน ภาควิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ วง Nontri Orchestra Wind หรือ วง N.O.W วงดุริยางค์เครื่องลมกิ่งอาชีพรองแรกของประเทศไทย ซึ่งเป็นนิสิตเก่าของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พร้อมด้วยอาจารย์สุพล ธีญญวิบูลย์ อาจารย์จิณณวัตร มั่นทรัพย์ ดร.นิพัทธ์ กาญจนหุต รวมทั้งสิ้น 75 คน เข้าร่วมการแข่งขันการประกวดดนตรีโลก World Music Contest 2017 หรือ WMC ครั้งที่ 18



โดยประสบความสำเร็จอันทรงเกียรตินามสร้างชื่อเสียงและเกียรติยศให้กับประเทศไทยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์อีกครั้ง จากผลงานทางดนตรีที่ออกจากหัวใจของนักดนตรีชาวไทยสู่แก่นดนตรีและผู้ฟังนานาชาติประเทศได้รับรางวัลเหรียญทองเกียรตินิยม (Gold with distinction) ด้วยคะแนน 91.0 ประเภทนักร้องบรรเลง (Concert) 1st Division จากการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศของการประกวดดนตรีโลก World Music

Contest 2017 หรือ WMC ครั้งที่ 18 ณ เมือง Kerkrade ราชอาณาจักรเนเธอร์แลนด์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2560 เวลาประมาณ 21.00 น. (เวลาที่ราชอาณาจักรเนเธอร์แลนด์) หรือเวลา 03.00 น.ของประเทศไทย

นอกจากนี้ยังได้รับรางวัลเหรียญทองประเภท World Division จากการประกวดวงเครื่องกระทบ (Percussion Ensemble) ด้วยคะแนน 89.4 เป็นครั้งแรกอีกด้วย ทั้งนี้การประกวดดนตรีโลก

World Music Contest 2017 หรือ WMC ครั้งที่ 18 จัดขึ้นระหว่างวันที่ 6 - 31 กรกฎาคม 2560 ณ เมือง Kerkrade ราชอาณาจักรเนเธอร์แลนด์



ตั้งค่าก่อนมือถือนหาย เพื่อให้ตามหาได้ หากมือถือนหายหรือโดนขโมย

ที่มา <https://www.it24hrs.com/2016/find-my-phone-setting-before-lost/>

มือถือหรือสมาร์ทโฟนเป็นสิ่งที่แทบจะทุกคนต้องพกติดตัวแต่ช่วงนี้ก็ต้องระวังเรื่องคนทำมือถือนหาย หรือโดนขโมย นอกจากราคาของตัวเครื่องแล้ว ยังมีรูปภาพ และข้อมูลสำคัญ ๆ ของเราที่ประเมินค่าไม่ได้อยู่ในนั้นอีกด้วย ซึ่งทุกวันนี้ทั้งผู้ใช้ iPhone และ Android ก็มีระบบตามหามือถือนหายด้วยแต่หลายคนไม่ได้มีการตั้งค่าเปิดใช้ไว้ก่อนที่เครื่องจะหาย พอมือถือนหายไปแล้ว ก็ไม่สามารถตามหาได้แล้ว ดังนั้นมาดูการตั้งค่าเตรียมตัวไว้ก่อนมือถือนหายกัน

1. ล็อคหน้าจอ



สิ่งแรกที่เราต้องตั้งค่าคือ ตั้งค่าล็อคหน้าจอ หรือล็อคตัวเครื่องก่อน ซึ่งสามารถล็อคแบบรหัส PIN ที่เป็นตัวเลข หรือจะตั้งด้วยรหัสพาสเวิร์ด หรือตั้งแบบระบบสแกนลายนิ้วมือ สำหรับเครื่องที่รองรับ เพื่อไม่ให้คนที่ได้มือถือไป สามารถขโมยข้อมูล หรือสวมรอยเป็นเจ้าของเครื่องได้

เมื่อเราเปิดการใช้งาน GPS บนมือถือ ก็จะทำให้ทราบว่าเครื่องมือถือเครื่องนั้น กำลังอยู่ตรงไหนบนโลก ดังนั้นเราจึงต้องใช้ประโยชน์จาก GPS เพื่อระบุตำแหน่งมือถือ ใช้ตามหาได้ว่า ตอนนี้มือถือเราอยู่ตรงไหน ซึ่งการระบุตำแหน่งนี้ต้องมีการเชื่อมต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ตด้วย หากต้องการตามหามือถือจริงๆ ในกรณีที่หาย ต้องเปิด GPS ไว้ตลอด

2. เปิด GPS



3. ตั้งค่าเปิดใช้งานตามหามือถือ

สำหรับผู้ใช้อ iOS

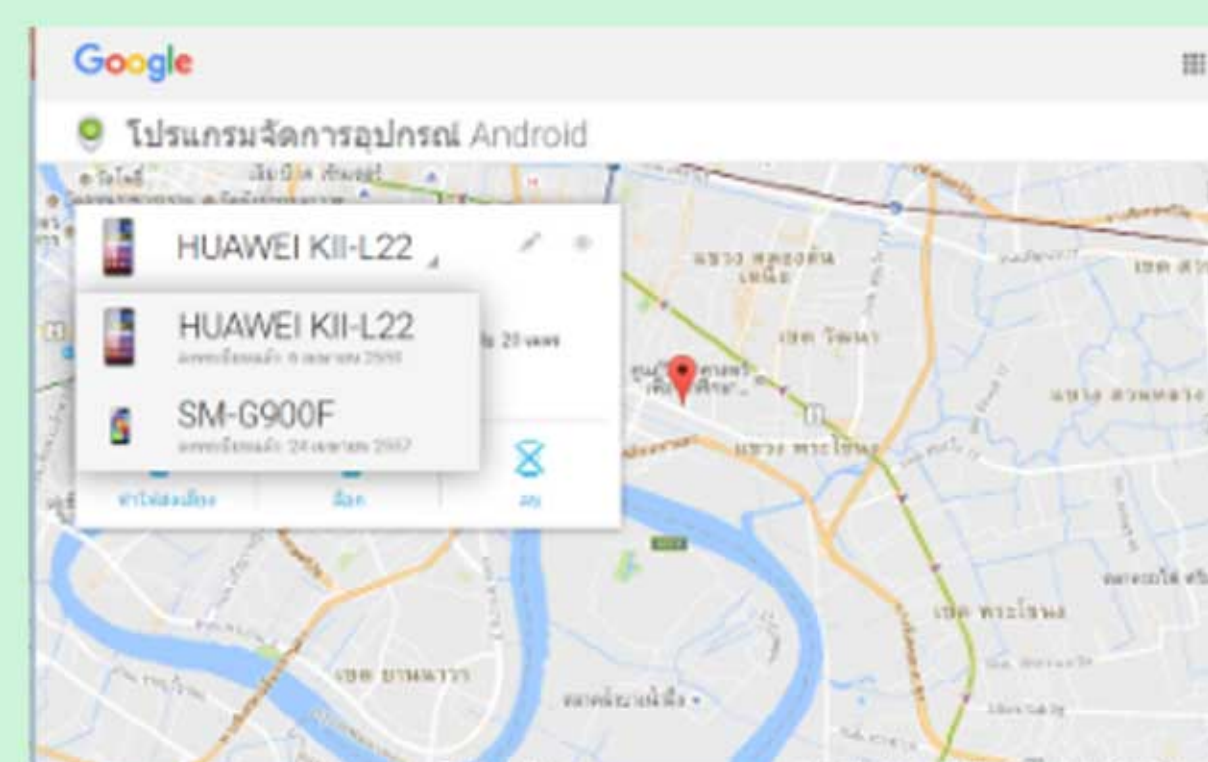
อย่าง iPhone, iPod Touch และ iPad เราจะใช้แอป Find my iPhone ในการตามหามือถือหาย โดยแอปนี้จะผูกติดกับ Apple ID



ไปที่ Settings > เลือก iCloud > ทำการ Login ด้วย Apple ID แล้วไปที่ Find My iPhone แล้วกด ON เพื่อเปิดใช้งาน ถ้ามือถือหายไปแล้วก็เข้าไปที่เว็บไซต์ icloud.com > login ด้วย apple id จากนั้นกดที่ Find my iPhone ถ้ามือถือเครื่องนั้นเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ก็จะเห็นตำแหน่งของมือถือเครื่องนั้นบนแผนที่

สำหรับผู้ใช้อ Android

จะใช้บัญชี Google ผูกกับอุปกรณ์ของคุณให้ดาวน์โหลดแอป Android Device Manager จาก Play Store แล้วก็ให้ sign in ด้วยบัญชี Google ที่ผูกติดกับตัวเครื่องก็สามารถใช้งานได้แล้ว



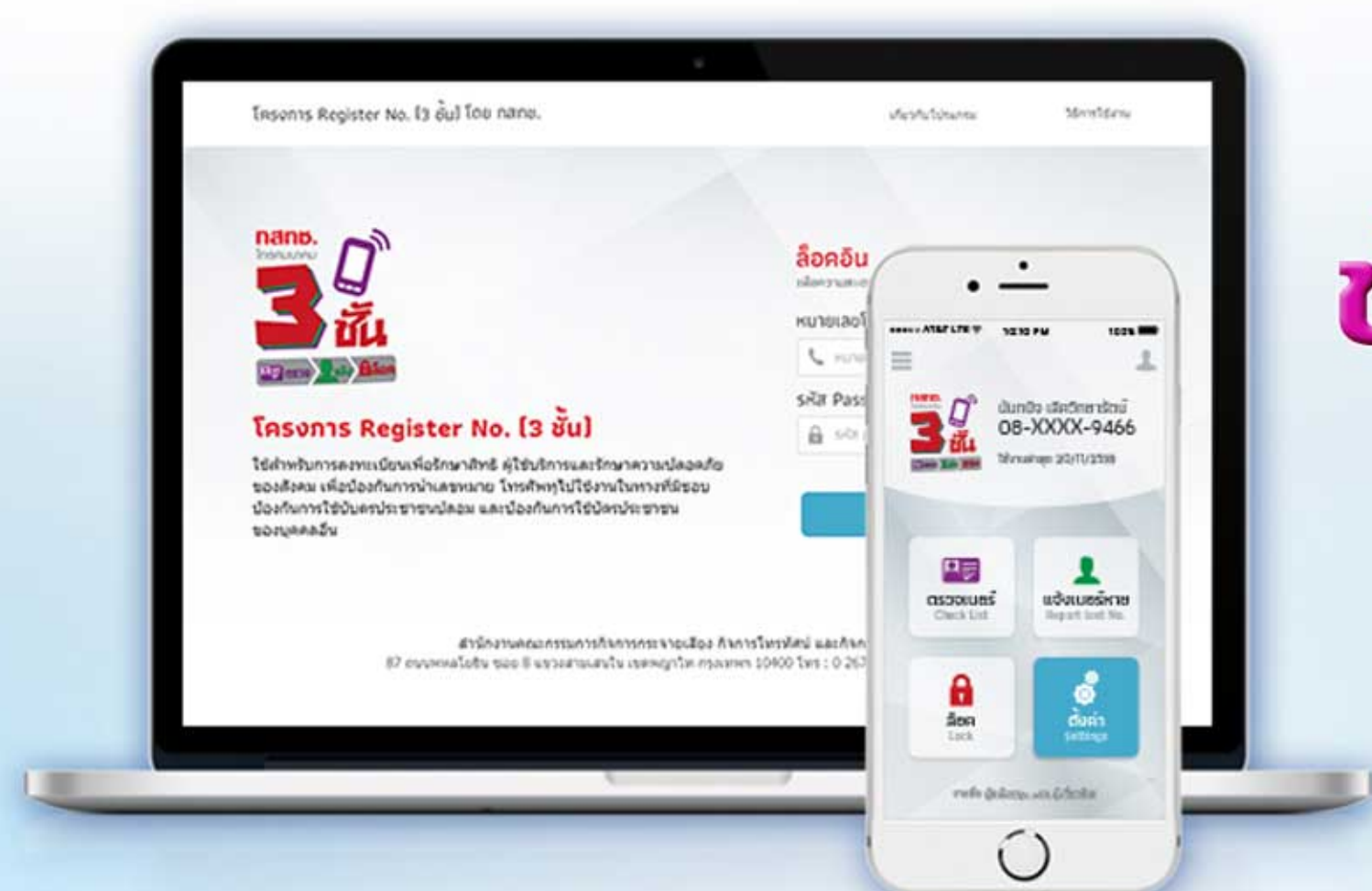
พอจะตามหามือถือ ก็ให้เข้าไปที่เว็บ android.com /devicemanager จากนั้น Sign in ด้วยบัญชี google แล้วคลิกที่ ค้นหาอุปกรณ์ เครื่องอยู่ที่ไหน ก็จะโชว์ขึ้นมาบนแผนที่แบบนั้น

กสทช. เปิดตัวแอป 3 ขั้น ป้องกันสวมเปิดเบอร์

ที่มา : <https://www.it24hrs.com/2017/nbtc-app-3-steps-lets-lock/>

กสทช. เปิดตัวแอป 3 ขั้น ตรวจ แจ้ง ล็อก ป้องกันลักลอบสวมเปิดเบอร์โทรศัพท์เคลื่อนที่

นายก่องกิจ ด้านชัยวิจิตร รองเลขาธิการคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) กล่าวว่า ปัจจุบันมีผู้ใช้งานโทรศัพท์เคลื่อนที่รวมกว่า 120 หมายเลข และบางรายใช้มากกว่า 1 หมายเลข ดังนั้นเพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจในการทำธุรกรรมทางการเงิน กสทช. ได้เปิดตัวแอปพลิเคชันในชื่อ 3 ขั้น เพื่อเป็นแอปพลิเคชันในการ **ตรวจ แจ้ง และล็อก** ป้องกันการลักลอบนำบัตรประชาชนไปลงทะเบียนเปิดใช้งานหมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ และนำไปทำธุรกรรมต่าง ๆ โดยที่เจ้าของบัตรไม่รู้ตัว โดยผู้ให้บริการทั้งระบบรายเดือน และระบบเติมเงินสามารถดาวน์โหลดผ่านเว็บไซต์ 3steps.nbtc.go.th/download หรือ ค้นหาคำว่า **"3 ขั้น NBTC"** ผ่าน **google play** หรือ **play store** จากนั้นให้ยืนยันตัวตนการใช้ **application** ได้ที่ศูนย์บริการโทรศัพท์เคลื่อนที่ทุกค่าย



ขั้นตอนการใช้งานมี 3 ขั้นตอนคือ



1. ผู้ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ที่สามารถตรวจสอบว่าตัวเองได้ลงทะเบียนโทรศัพท์เคลื่อนที่จำนวนกี่เลขหมาย และมีค่ายใดบ้าง



2. หากพบว่ามีเลขหมายแปลกปลอมที่ไม่เคยลงทะเบียนด้วยตัวเอง ให้แจ้งข้อมูลไปยังผู้ให้บริการโทรศัพท์เคลื่อนที่ ก่อนยืนยันตัวตนที่ศูนย์ให้บริการ



3. ผู้ใช้บริการสามารถล็อกเพื่อป้องกันการเปิดใช้เลขหมายโดยบุคคลอื่นและทำการปลดล็อกจาก แอปพลิเคชัน ได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบและปกป้องตนเองจากการใช้งานโทรศัพท์เคลื่อนที่

10 วิธีประหยัดไฟในบ้าน ลดค่าไฟฟ้าได้พลจริง

ที่มา : : <https://home.kapook.com/view81530.html>

1. ลดการใช้แอร์ บ้านไหนที่มีแอร์ก็ควรเปิดใช้แอร์เท่าที่จำเป็น เช่น เปิดในวันที่รู้สึกร้อนมากจริง ๆ อีกทั้งควรเปิดแอร์ในอุณหภูมิที่พอเหมาะ โดยเปิดแอร์ที่ 25 องศาก็พอ แต่ถ้าคุณเป็นคนที่ไม่นอนหลับ หากไม่เปิดแอร์ ก็เปลี่ยนมาเปิดแอร์ช่วง 1-2 ชั่วโมงแรกก่อนจะนอนหลับก็ได้ ตั้งเวลาปิดแอร์เอาไว้ให้เรียบร้อย และอย่าลืมสำรวจประตูหน้าต่าง และช่องโหว่ทุกช่องในห้องนอนก่อนด้วย



2. เว้นระยะห่างการใช้งานเครื่องดูดฝุ่น ถ้าบ้านคุณไม่ได้เลี้ยงสัตว์ และปกติก็ไม่ค่อยมีฝุ่นมากมายเท่าไรนัก ก็สามารถเว้นระยะห่างการใช้งานเครื่องดูดฝุ่นจากดูดฝุ่นทุกสัปดาห์ เป็นดูดฝุ่น 2-3 ครั้งต่อเดือนก็ได้

3. ถอดปลั๊กทุกครั้งหลังใช้งาน เพียงแค่ปิดสวิตช์เครื่องใช้ไฟฟ้าก็ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นการตัดกระแสไฟเลยซะทีเดียว เพราะตราบนิดที่ปลั๊กยังเสียบอยู่กับเต้ารับ ตราบนั้นก็ยังคงมีกระแสไฟไหลวนเพื่อให้คุณเปิดใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ โดยทันที ควรถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้งานออกทุกครั้งด้วยจะดีที่สุด



4. เลือกใช้หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์ เพราะสามารถช่วยประหยัดไฟได้มากกว่าหลอดไฟชนิดอื่นถึง 75% แถมยังมีอายุการใช้งานยาวนานกว่า

5. ซักรีดเสื้อผ้าในคราวเดียว เพราะเครื่องซักผ้าและเตารีดเป็นอุปกรณ์ไฟฟ้าที่กินไฟ มากเช่นกัน ดังนั้นหากคุณจะซักรีดเสื้อผ้า ก็ควรซักรีดเสื้อผ้าคราวละมาก ๆ ครั้งเดียว หรืออย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ได้



6. ใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ให้น้อยลง บรรดาเครื่องปั่น เตาไมโครเวฟ กระettleไฟฟ้า รวมไปถึงเตาอบ จัดว่าเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทฟุ่มเฟือย ที่กินไฟไม่น้อยเลยทีเดียว ฉะนั้นหากเป็นไปได้ลองลดความถี่การใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าเหล่านี้ดู



7. จัดการตู้เย็นให้สะอาดและเป็นระเบียบ ไม่สะสมของกินไว้ในตู้เย็นและลิ้นชักไว้ ทำให้ตัวเลขในบิลค่าไฟพุ่งสูงขึ้น และทำให้ตู้เย็นเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและแบคทีเรีย

8. เมินที่โกนหนวดไฟฟ้าและแปรงไฟฟ้า เพราะแค่แปรงสีฟันธรรมดา และมีดโกนหนวดแบบปกติก็สามารถทำความสะอาดช่องปากและใบหน้าของคุณได้หมดจดมากพอแล้ว

9. ปิดไฟดวงที่ไม่ได้ใช้งาน และก่อนออกจากบ้านทุกครั้งก็ควรเดินสำรวจให้รอบบ้านด้วยว่า มีไฟดวงไหนที่เปิดค้างอยู่หรือเปล่า ค่าไฟในบ้านจะได้ไม่พุ่งสูงมากนัก



10. ลงทุนติดตั้งเซ็นเซอร์จับการเคลื่อนไหว ตัวเซ็นเซอร์นี้จะช่วยเปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าขึ้นใหญ่ ๆ ในบ้านเวลาที่มีคนเดินเข้ามา และอยู่ในห้องนั้น แต่หากตัวเซ็นเซอร์จับการเคลื่อนไหวของคนไม่ได้ ก็จะจัดการปิดไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อัตโนมัติ

ภาพประกอบจาก

<https://th.wikipedia.org/> ,<http://www.zonic.info/> ,<http://www.panasonic.com/> ,<http://www.decorreport.com/> ,<http://www.powerbuy.co.th/d/vacuumcleaners>

สัมปชัญญะ 4

แหล่งที่มาข้อมูล : http://www.84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=189



1. สาทะณะกะสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่ หรือว่า อะไรควรเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำนั้น เช่น ผู้เจริญกรรมฐานเมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่ง มิใช่สักว่ารู้สึกหรือนึกขึ้นมามีจะไป ก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้ว จะได้ปิติสุขหรือความสงบใจ ช่วยให้เกิดความเจริญโดยธรรม จึงไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรืออำนาจประโยชน์ที่มุ่งหมาย

2. สัปปายะสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ หรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล คือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น สถานที่ ๆ จะไปนั้น เหมาะกันกับตน เกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจ เอื้อต่อการสละละลดแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะสม เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศและเหมาะกับภาวะของตนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกรรมฐานจะไปฟังธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามีอารมณ์ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกรรมฐาน ก็ไม่ไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสมสบาย เอื้อต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พันธ์ภูมิ และภาวะของตน

3. โคจะระสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นโคจร หรือตระหนักในแผนงานของตน คือ รู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่ตนเป็นกิจ เป็นหน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยให้เลือนหายไป มิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็เพลิดเพลินไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้น เป็นนกบินไม่กลับรัง โดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวัน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจ ในประเด็น หรือแผนงานของตน ไม่ให้เขว เกล็ด เลื่อนลอย หรือหลงลืมไปเสีย

4. อะสัมโมหะสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในตัวเองหาสภาวะ ไม่หลงไหลพันเพื่อน คือเมื่อไปไหนทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำนั้น และในสิ่งที่กระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนงมงายจะพันเพื่อน เข้าใจลวงตลอดไปถึงตัวสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้นว่าเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบและปัจจัยต่าง ๆ ประสานหนุนเนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏ เป็นอย่างนั้น หรือสำเร็จกิจนั้น ๆ รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะ เช่น ยึดเห็นเป็นตัวตน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนัก ในเรื่องราว เนื้อหา สาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องหรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริง โดยสมมติสัจจะ หรือตลอดถึงโดยปรมัตถสัจจะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างงมงายไม่รู้เรื่อง และไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลงหรือเข้าใจผิดไปเสียด้วยความพรัมัว หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุ หรือเข้ายวนเป็นต้น



เว็บไซต์พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ รัชกาลที่ ๙



เว็บไซต์พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ รัชกาลที่ 9 เป็นเว็บไซต์ที่จัดทำเกี่ยวกับโครงสร้างคณะกรรมการ พระเมรุมาศ ขบวนพระบรมราชอิสริยยศ การเดินทาง ข่าว ๘ สถิต ในดวงใจ ดาวนโหลดแบนเนอร์ ท่านที่สนใจสามารถเปิดดูข้อมูลของเว็บไซต์เว็บไซต์พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ รัชกาลที่ 9 ได้ที่

Link : <http://kingrama9.net>

เว็บไซต์ได้ร่มพระบารมีจักรีวงศ์



เว็บไซต์ได้ร่มพระบารมีจักรีวงศ์ ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับราชวงศ์จักรี พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมวงศานุวงศ์ สื่อประชาสัมพันธ์ การจัดการข้อมูล การดาวนโหลด และลิงค์เครือข่ายกาญจนาภิเษก ท่านที่สนใจสามารถเข้าชมข้อมูลของเว็บไซต์ได้ร่มพระบารมีจักรีวงศ์ ได้ที่

Link : <http://thairoyal.prdnorth.in.th/index.php>

“โปรแกรมคำนวณเงินออมขั้นต่ำเพื่อวัยเกษียณ”

โดย ผศ.ดร.สุนทรี เหล่าพัตจัน

ที่มา : งานเกษตรแฟร์ ประจำปี 2560 “ศาสตร์แห่งแผ่นดิน ทำกินตามพ่อสอน”

ผศ.ดร.สุนทรี เหล่าพัตจัน

รางวัลรองชนะเลิศ

การประกวดนวัตกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี 2559

ด้านมนุษยและสังคม ประเภทบุคลากรชี้เนียร์

ผลงาน

โปรแกรมคำนวณปริมาณสินทรัพย์การออมขั้นต่ำที่ผู้เกษียณอายุพึงมีสำหรับการประกันคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานและประเมินความสัมฤทธิ์ผลของการออกแบบสวัสดิการจากนายจ้าง



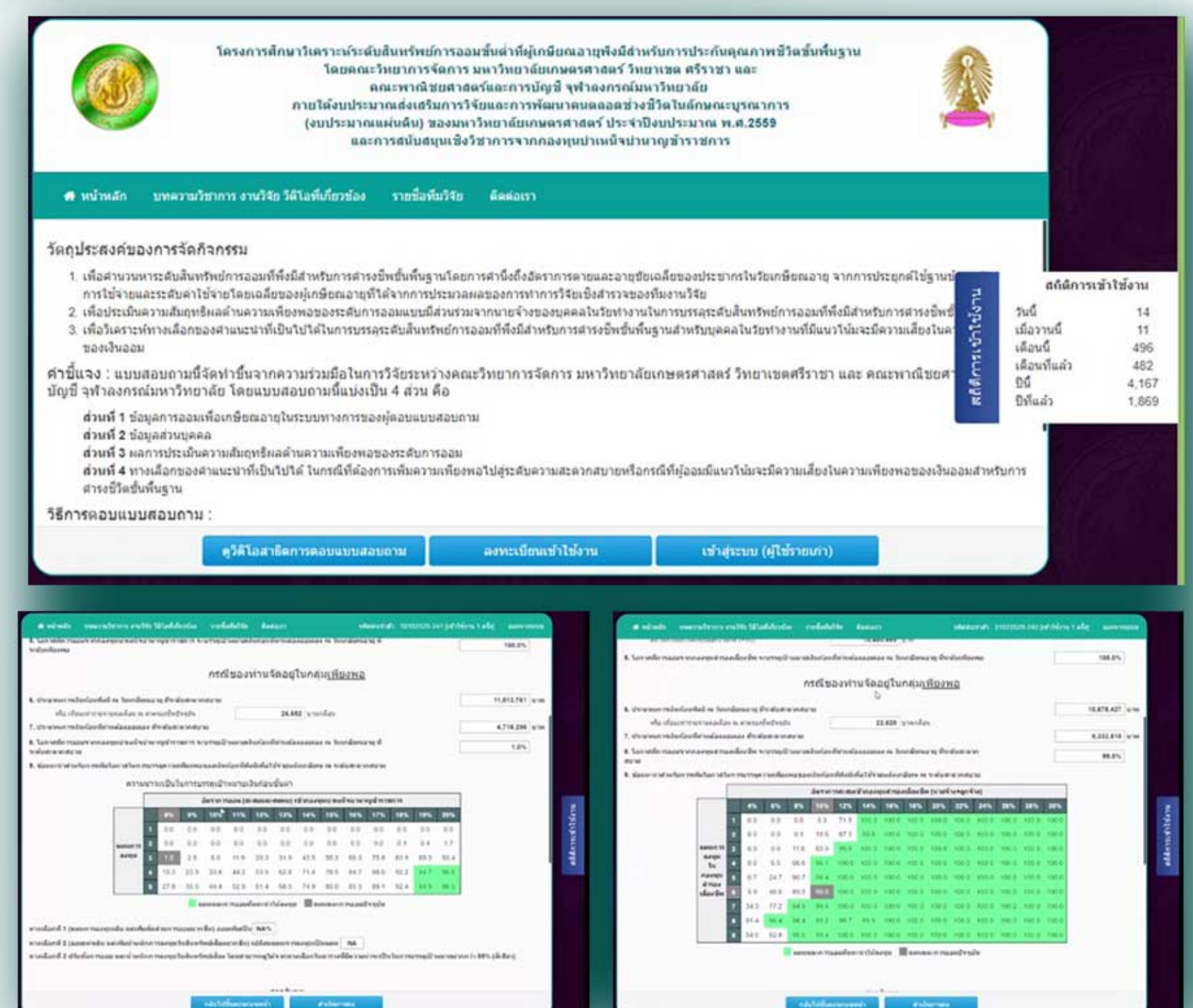
ผศ.ดร.สุนทรี เหล่าพัตจัน คณะวิทยาการจัดการ สาขาการเงิน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ได้ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมคำนวณปริมาณการสินทรัพย์การออมขั้นต่ำที่ผู้เกษียณอายุพึงมีสำหรับการประกันคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐาน และประเมินความสัมฤทธิ์ผลของระบบการออมแบบสวัสดิการจากนายจ้าง (กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ) เป็นผลลัพธ์หนึ่งของโครงการงานวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์ระดับสินทรัพย์การออมขั้นต่ำที่ผู้เกษียณอายุพึงมีสำหรับการประกันคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐาน (วัยสูงอายุ)

ซึ่งคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดำเนินการภายใต้งบประมาณส่งเสริมการวิจัยและการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิตในลักษณะบูรณาการได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากคณะรักษาความสงบแห่งชาติ

คุณสมบัติที่สำคัญของโปรแกรมสามารถคำนวณเงินก้อนขั้นต่ำที่ผู้เกษียณอายุพึงมี คือประมาณเงินก้อนขั้นต่ำโดยอิงจากระดับค่าใช้จ่ายยามเกษียณที่คณะผู้วิจัยได้สำรวจจากผู้เกษียณอายุแล้ว โดยออกแบบให้มีการกระจายทางสถิติตามอายุเพศ และพื้นที่ที่อยู่อาศัย รวมทั้งคำนึงถึงปัจจัยด้านสุขภาพ อัตราการตาย อายุขัยเฉลี่ย และรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล จึงช่วยให้ผู้ใช้งานเข้าใจการกำหนดเป้าหมายการออมผ่านระบบสวัสดิการจากนายจ้างได้อย่างเหมาะสม และมีการใช้งานที่ง่าย เข้าถึงได้ง่ายผ่านเว็บไซต์

<http://www.retirement-checkup.com>

นอกจากนี้ โปรแกรมยังให้การประเมินผลสัมฤทธิ์ของการออมในปัจจุบันพร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นไปได้ในการบรรลุระดับสินทรัพย์การออมที่พึงมีจากแผนการออมและระดับการออมในปัจจุบัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาการออมของตนเองได้ ณ ระดับผลตอบแทนที่ต้องการและระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ ทุกท่านที่สนใจทดลองใช้โปรแกรมที่เว็บไซต์ www.retirement-checkup.com



ภาพประกอบจาก

<http://www3.rdi.ku.ac.th/?p=37932> , <https://money.kapook.com/view130491.html>

<http://ms.src.ku.ac.th/news/00photo-activity/2017/January/รางวัลนวัตกรรมมก.59/>



แบบฟอร์มแจ้งข้อขัดข้องเครือข่าย (เวอร์ชันทดสอบ)

ที่มา : ocs.ku.ac.th

สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดทำแบบฟอร์มรับแจ้งข้อขัดข้องเครือข่ายของมหาวิทยาลัย (เวอร์ชันทดสอบ) สำหรับเป็นช่องทางให้ผู้ให้บริการสามารถแจ้งสถานะการใช้งานเครือข่ายภายในมหาวิทยาลัย (บางเซก) ที่เว็บไซต์ [https:// goo.gl/8ETbKe](https://goo.gl/8ETbKe)

โดยผู้ใช้งานสามารถระบุพื้นที่ ประเภทเครือข่าย และข้อมูลติดต่อกลับผ่านแบบฟอร์มได้ ซึ่งการตรวจสอบหรือแก้ไขข้อขัดข้อง จะเป็นไปตามลำดับการแจ้ง หรือการอนุญาตให้เข้าพื้นที่ของเจ้าของอาคารนั้น ๆ ในวันและเวลาราชการ



ช่องทางแจ้งข้อขัดข้องเครือข่าย




<https://goo.gl/8ETbKe>

Online Network Status Report Form

Trial Version

Created by

PR-OCS

สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

www.ocs.ku.ac.th | www.facebook.com/ocs.ku | Line@: @GQV5600M

หากกรณีเร่งด่วนสามารถแจ้งผ่านหมายเลขโทรศัพท์ HELPDESK โทร. 0-2562-0951-6 ต่อ 622541-43 (ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 8.30-20.30 น. และวันเสาร์ เวลา 8.30-16.30 น. ปิดพักเที่ยง) ทั้งนี้ ผู้ให้บริการยังสามารถตรวจสอบสถานะการให้บริการเครือข่ายเบื้องต้นได้ที่ <http://kuwin.ku.ac.th/pro>

12 สัญญาณเตือน!!! ให้คุณ “บริหารกาย” ได้แล้ว

ที่มา : <http://health.teenee.com/news/716.html>



"12"
สัญญาณเตือน!!

Infographic จัดทำโดย งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์
ฝ่ายกิจกรรมและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สำนักวิชาการคอมพิวเตอร์ มท.
แหล่งข้อมูล : <http://health.teenee.com/news/716.html>
แหล่งรูปภาพ : <https://pixabay.com/th/photos>

ให้คุณ
"บริหารกาย"
ได้แล้ว

1. คุณมีอาการเจ็บป่วยบ่อยหรือไม่?
2. คุณรู้สึกอ่อนเพลียง่ายหรือไม่?
3. คุณเป็นนักสูบบุหรี่หรือเป็นนักดื่มสุรา
4. คุณรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว
5. เมื่อคุณนอนหงายแล้วไม่สามารถลุกขึ้นมา นั่งได้ ต้องใช้ความพยายามมาก หรือใช้เวลานาน
6. เมื่อคุณไปตรวจสุขภาพพบว่า "ความดันโลหิต ไขมัน และน้ำตาล ในเลือด" พุ่งปรี๊ด!!!
7. เมื่อคุณไม่สามารถยืนตรง หรือก้มตัวให้ปลายนิ้วแตะพื้นได้
8. คุณมีน้ำหนักเกินกว่าปกติ ตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป
9. คุณชอบง่วงขณะทำงาน แต่เมื่อถึงเวลาเข้านอนจริง กลับนอนไม่หลับ
10. คุณรู้สึกได้ว่าข้อต่อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังกุกกักเวลาขยับตัว
11. เมื่อคุณมีหน้าท้องยื่น และรอบเอวขยายใหญ่ขึ้น
12. เมื่อคุณกลายเป็นคนหงุดหงิด ซึมเศร้า วิตกกังวล และไม่มีอารมณ์ขัน





หลักการทรงงานของ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

มก. น้อมนำคำพ่อสอนสู่การปฏิบัติ

๕๐

ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด

ทรงใช้หลักในการแก้ไขปัญหาด้วยความเรียบง่าย
และประหยัด ราษฎรสามารถทำได้เอง หาได้ในท้องถิ่น
และประยุกต์ใช้สิ่งที่มีอยู่ในภูมิภาคนั้น ๆ

มาแก้ไขปัญหา โดยไม่ต้องลงทุนสูง

หรือใช้เทคโนโลยีที่ไม่ยุ่งยากนัก

“ให้ปลูกป่า โดยไม่ต้องปลูกป่า

โดยปล่อยให้ขึ้นเองตามธรรมชาติ

จะได้ประหยัดงบประมาณ”

