



วันสัตวแพทยไทย
4 สิงหาคม 2564

KU-eMagazine
August 2021 issue ฉบับเดือนสิงหาคม 2564

สัตวแพทย์ เป็นสาขาวิชาทางการแพทย์อีกหนึ่งสาขาที่นับว่ามีความสำคัญมากเช่นกัน โดยสัตวแพทย์จะคอยดูแลรักษาสัตว์ทั้งสัตว์เลี้ยงและสัตว์เศรษฐกิจ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และป้องกันไม่ให้เกิดโรคขึ้น แต่ปัจจุบันวิชาชีพด้านสัตวแพทย์เรียกได้ว่ายากขาดแคลนบุคลากรอีกมาก และเพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญของสัตวแพทย์จึงมีการกำหนดให้วันที่ 4 สิงหาคม เป็นวันสัตวแพทย์ไทย

ในประเทศไทย คำว่า “สัตวแพทย์” พล.ต.ม.จ.ทองทิพย์ ทองใหญ่ ผู้ซึ่งเป็นพระบิดาของวิชาสัตวแพทย์สมัยใหม่ เป็นผู้ใช้นี้ โดยทรงก่อตั้งโรงเรียนอัสสัมชัญสัตวแพทย์ทหารบก ซึ่งได้พัฒนาต่อมาเป็นโรงเรียนนายสิบสัตวแพทย์ และโรงเรียนนายดาบสัตวแพทย์ทหารบก ตามลำดับ ซึ่งถือว่าเป็นการศึกษาวิชาสัตวแพทยศาสตร์เป็นครั้งแรกของประเทศไทย โดยต้องการผลิตกำลังพลป้องกันกองทัพ และได้พัฒนาให้เป็นแผนกอิสระสัตวแพทยศาสตร์ ซึ่งมีที่ทำการตั้งอยู่ ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมี ศาสตราจารย์ พันโท หลวงชัยอัศวรักษ์ เป็นปฐมนิเทศ ซึ่งถือว่าเป็นการศึกษาวิชาสัตวแพทยศาสตร์ ในสถานศึกษาพลเรือนเป็นครั้งแรก เพื่อผลิตสัตวแพทย์ในระดับปริญญา

ต่อมาได้มีการพัฒนาเป็นคณะสัตวแพทยศาสตร์ สังกัดมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ และเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาประเทศไทยในสมัยนั้น รัฐบาลได้ออกระเบียบสัตวแพทยศาสตร์ มาสังกัดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในปี พ.ศ. 2497 โดยมีการเรียนที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน จำนวน 2 ปี และไปเรียนที่ถนนอังรีดูนังต์ อีก 4 ปี

จึงได้มีการย้ายกิจการคณะไปสังกัดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และจัดตั้งเป็นคณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปัจจุบันเมื่อปี พ.ศ. 2510 แต่ก็ยังมีอาจารย์ และนิสิตส่วนหนึ่งอยู่พัฒนาคณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต่อไป โดยได้เชิญอธิบดีกรมปศุสัตว์ในสมัยนั้นคือศาสตราจารย์ นายสัตวแพทย์ ดร.จักร พิชัยรณรงค์สงคราม เป็นคณบดี และถือว่าท่านคือบิดาของคณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แหล่งข้อมูลภาพ

<https://www.vetech.ku.ac.th/vtdepartment>

แหล่งข้อมูลวันสัตวแพทย์ไทย

<https://thestandard.co/onthisday04july2500>

August 2021 ฉบับเดือนสิงหาคม 2564

Care & Share : 3-4

- เว็บเข้าไม่ได้ ทำยังไงดี! และ InsideKU : รับปริญญา
- ข้อคิดเห็นคุณหมอ รพ.ศิริราช ที่มีต่อผู้ความดันบวกของคณะวิศวะ มก.

ข่าวและกิจกรรมของ มก. : 5-6

- มก. ขอเชิญร่วมถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์
- มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของ มก. ฉบับที่ 30
- มก. จัดทำ Banner ถวายพระพร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ
- ก้าวแรกสู่ศาสตร์แห่งแผ่นดิน อธิการบดี มก. ต้อนรับน้องใหม่ KU81

ข่าวและกิจกรรมของ สปค. : 7-8

- สปค. ขอเชิญร่วมลงนามถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ เนื่องในวันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์
- สปค. ร่วมถวายพระพร เนื่องในวันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ
- มก. สนับสนุนการใช้งานซอฟต์แวร์ที่ถูกลิขสิทธิ์
- KULife v1.4.0 เวอร์ชัน ลงคะแนนเสียง (M Vote)
- สปค. ขอเชิญบุคลากรสายวิชาการร่วมเป็นอาสาสมัครทดลองใช้งาน Google Workplace for Education
- KU : Work & Learn From Home

KNOWLEDGE : 9

- 5 อาหาร ช่วยลดผลข้างเคียง หลังฉีดวัคซีนโควิด-19

เกษตรนวัตกรรม : 10

- นักวิจัย มก. คิดค้นเครื่องกะเทาะเมล็ดแมคาเดเมีย

InfoGraphic : 11

- มาตรการด้านสุขอนามัยในสถานการณ์โควิด-19

พระราชกรณียกิจ : 12

- ในหลวง โปรดเกล้าฯ ผู้ว่าฯ จ.อุบลฯ อัญเชิญสิ่งมหานพราชทาน

ที่ปรึกษา

- รศ.ดร.สมชาย นานะเสริญชัย ผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
- รศ.ดร.พร้อมพิไล บัวสุวรรณ รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
- ผศ.ปรีดา เลิศพัฒนกิจ รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
- ผศ.ดร.อัศวพงศ์ พันธ์รุ่งเรือง รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
- บรรณาธิการ : นายพงศ์กร แสงวงศา

กองบรรณาธิการ :

นางศศิธร พูนเพ็งศิริ นางโสม สุวรรณวิชาดา นางกรรณแก้ว อามาตย์เสนา

นายณัฐภัทร นานะแก้ว นางสุนิสา สิงห์แก้ว นายอดิสรณ์ วิเศษสงคราม

นายชัยวัฒน์ แซ่ลิ้ม และนายธนพล สุขจิตต์

สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร 0-2562-0951-6 ต่อ 622989

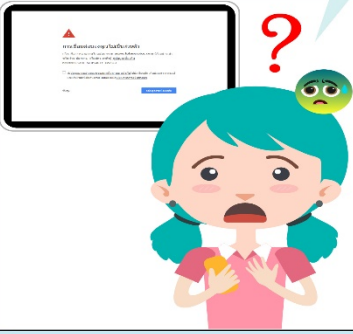
HELPDESK โทร 622541-3 , 622999

e-Mail บรรณาธิการ pongsakorn.s@ku.ac.th

เว็บเข้าไม่ได้ ทำยังไงดี!

IT Awareness ตอนที่ 38 : เว็บเข้าไม่ได้ ทำยังไงดี

ทำไมเปิดเว็บไซต์แล้วเข้าไม่ได้เนี่ย



ตอนนี้เว็บไซต์ที่ไม่มีการเข้ารหัสที่เป็น **https://** ส่วนใหญ่ก็จะเปิดไม่ได้แล้วนะ รู้ยัง

แล้วจะแก้ยังไง



ผู้ดูแลเว็บไซต์ต้องติดตั้งใบรับรองความปลอดภัย ดูคำแนะนำที่นี้เลย **https://ca.ku.ac.th**



เบราว์เซอร์ Chrome ได้ปรับปรุงความปลอดภัย โดยเว็บไซต์ที่อยู่ภายใต้โดเมนหลักที่มีการเข้ารหัส (เว็บไซต์ที่เป็น https) เนื้อหาที่มีการอ้างอิงถึงเว็บไซต์ต่าง ๆ จะต้องเข้าถึงด้วยวิธีการเข้ารหัสด้วยเท่านั้น จึงจะเปิดผ่านเบราว์เซอร์ Chrome ได้ เช่น โดเมนหลักเป็น <https://xxx.ku.ac.th> โดเมนย่อย เช่น <http://xxx.ชื่อหน่วยงาน.ku.ac.th> หรือ <http://xxx.aaa.co.th> จะต้องเข้ารหัสด้วย (เว็บไซต์ต้องเป็น https เท่านั้น) มิฉะนั้นจะเข้าใช้งานไม่ได้ ดังนั้น หน่วยงานที่มีเว็บไซต์ต้องปรับเว็บไซต์ให้เป็น https ทั้งหมด เพื่อให้ผู้ใช้สามารถเข้าถึงเว็บไซต์ได้




สำนักงานวิทยาเขตอาวุโส มท.
www.ocs.ku.ac.th
www.facebook.com/ocs.ku



InsideKU : รับปริญญา

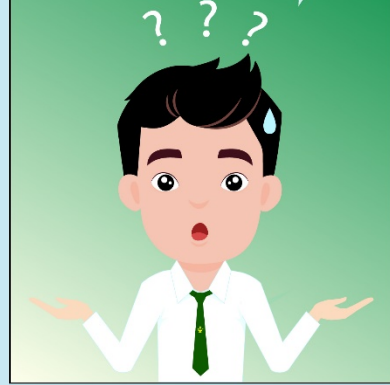
IT Awareness ตอนที่ 39 : InsideKU : รับปริญญา

ช่วงนี้รדתติดมากเลยนะ

อ้อ ช่วงนี้คณะต่างๆ เค้าซ่อมรับปริญญากันนะ



แล้วคณะเราซ่อมวันไหน



ดูข้อมูลใน App InsideKU เค้ามีบอกกำหนดการแต่ละคณะนะ



InsideKU ฟังก์ชัน รับปริญญา โบายแอปพลิเคชันที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้ทุกท่านในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประจำปี 2563 เป็นแหล่งรวมข้อมูลสำคัญและจุดให้บริการในงาน บอกทุกพิภพสถานที่ พร้อมแนะนำเส้นทาง และแชร์ตำแหน่งบอกต่อได้ทันที




สำนักงานวิทยาเขตอาวุโส มท.
www.ocs.ku.ac.th
www.facebook.com/ocs.ku









ข้อคิดเห็นคุณหมอ รพ.ศิริราช ที่มีต่อผู้ความดันบวก ของคณะวิศวะฯ มก.

จากข้อคิดเห็นของคุณหมอโรงพยาบาลศิริราช ที่มีต่อการใช้งานตู้ความดันบวก โดยคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ส่งมอบให้โรงพยาบาลศิริราช ใช้งานในช่วงการระบาด covid-19 ระลอกแรก เรียนรู้และปรับปรุงเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ ได้นำมาสู่การพัฒนาอย่างต่อเนื่องของทีมอาจารย์ภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล คณะวิศวกรรมศาสตร์ (Innovation Swab Test Positive Pressure Team) จนได้ผลงาน ตู้ความดันบวกที่ตรงใจคุณหมอหลายโรงพยาบาล และได้ใช้งานจริง



Feedback จากคุณหมอ ต่อการใช้งานตู้ความดันบวก คณะวิศวะฯ มก.

นายแพทย์ เกรียงไกร ก้าไพบูลย์
รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านกิจกรรมพิเศษ
โรงพยาบาลปทุมธานี

จำนวนครั้งการใช้งานตู้ตรวจ มกราคม-มิถุนายน 2564

มกราคม	1,694
กุมภาพันธ์	2,825
มีนาคม	1,289
เมษายน	1,426
พฤษภาคม	1,703
มิถุนายน	1,660



ผ่านการใช้งานมาอย่างหนัก
ตู้ตรวจยังคงทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



มก. ขอเชิญร่วมถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์
เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ
สมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน
วรขัตติยราชนารี

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 ฝ่ายฝึกอบรมและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และฝ่ายระบบสารสนเทศ สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้จัดทำเว็บไซต์ถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

ทุกท่านเข้าถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ได้ที่ <https://kuform.ku.ac.th/04jul2564/main.php>



มาตรการป้องกันการแพร่ระบาด
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ประกาศฉบับที่ 30)



ปฏิบัติงานจากที่พักของตนเอง
(Work from Home)
ให้มากที่สุด



การเรียนการสอน
รูปแบบออนไลน์ 100%



ห้ามทำกิจกรรม
ที่ไม่ใช่การปฏิบัติหน้าที่ ที่มีการ
รวมกลุ่มกันตั้งแต่ 5 คน ขึ้นไป



ระงับการก่อสร้างใน
มหาวิทยาลัยเป็นการชั่วคราว



โรงอาหาร ร้านอาหารเครื่องดื่ม
เปิดให้บริการ 06.00-20.00 น.
แตงด่นักงานในร้าน



ศูนย์บริการฉีดวัคซีน
KU สู้ COVID-19
ให้บริการตามปกติ

มก. จัดทำ **Banner** ถวายพระพร เนื่องในโอกาส วันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ



ก้าวแรกสู่ศาสตร์แห่งแผ่นดิน อธิการบดี มก. ต้อนรับน้องใหม่ **KU81**

เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2564 เวลา 17.00 น. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้จัดกิจกรรมสำคัญเพื่อต้อนรับนิสิตใหม่ **KU 81** คืองานก้าวแรกสู่ศาสตร์แห่งแผ่นดิน หรืองานปฐมนิเทศนิสิตใหม่ โดย กองกิจการนิสิต และหน่วยงานด้านกิจการนิสิตของทุกคณะและวิทยาเขต สร้างสรรค์การจัดงานครั้งนี้อย่างพิถีพิถัน เพื่อเปิดบ้านมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต้อนรับนิสิตใหม่ทุกคนในระบบ **online** รับชม **Live** สด ผ่าน **FB : @KU81.Bangkhon** พร้อมกันทุกวิทยาเขต นอกจากนี้ยังร่วมสนุกกับกิจกรรมเด่น **Tiktok** แบบฟรีสไตล์ ในเพลง **IDKU** หรือ อัฟโหลดรูปภาพที่แสดงถึงความภูมิใจในความเป็นนิสิตเกษตร โดยมีรางวัลเป็น **Sticker Line Limited Edition** เฉพาะ **KU 81** และชั่วโมงกิจกรรมให้กับนิสิตใหม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมและตอบแบบประเมิน



สบค. ขอเชิญร่วมลงนามถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 ฝ่ายฝึกอบรมและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และฝ่ายระบบสารสนเทศ สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้จัดทำเว็บไซต์ถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ขอพระองค์ทรงพระเจริญ ควรมิควรแล้วแต่จะโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และบุคลากร สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โดยทุกท่านเข้าถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ได้ที่ <https://kuform.ku.ac.th/04jul2564/main.php>

สบค. ร่วมถวายพระพร เนื่องในวันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ

เมื่ออังคารที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมถวายพระพรเนื่องในวันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ บนเฟสบุ๊กของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ทรงพระเจริญ ควรมิควรแล้วแต่จะโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และบุคลากร สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มก. สนับสนุนการใช้งานซอฟต์แวร์ที่ถูกลิขสิทธิ์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ขอความร่วมมือ หน่วยงาน บุคลากร และนิสิต ใช้งานซอฟต์แวร์ที่มีลิขสิทธิ์ถูกต้องเท่านั้น เพื่อให้เครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใช้งาน มีความมั่นคง ปลอดภัย เสถียรภาพ มีความน่าเชื่อถือ ลดปัญหาด้าน ไวรัสมัลแวร์ การถูกขโมยข้อมูลจากเครื่องที่ใช้งาน และปัญหาจากการละเมิดทรัพย์สินทางปัญญา

ท่านสามารถดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ที่มีลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ผ่านช่องทางให้บริการที่เว็บไซต์ <https://download.ku.ac.th>

KULife v1.4.0 เวอร์ชัน ลงคะแนนเสียง (M Vote)

สำนักบริการคอมพิวเตอร์ได้พัฒนาแอป KULife เวอร์ชัน ลงคะแนนเสียง (M Vote) เพื่อรองรับการลงคะแนนเสียงออนไลน์ และพัฒนาเพิ่มเติมในส่วนของเมนู KU เป็น KU Services เพื่อเป็นแหล่งรวมระบบที่ให้บริการสำหรับบุคลากรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อัปเดตแอป KULife เป็นเวอร์ชันใหม่ (v1.4.0) เพื่อใช้งานได้แล้ววันนี้ที่ App Store และ Play Store

สบค. ขอเชิญบุคลากรสายวิชาการร่วมเป็น อาสาสมัครทดลองใช้งาน Google Workplace for Education

ระหว่างวันที่ 8-14 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอาสาสมัครซึ่งเป็นบุคลากรสายวิชาการในตำแหน่งอาจารย์ประจำของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อดำเนินการทดลองใช้งานระบบ Google Workspace for Education Teaching and Learning Upgrade โดยอาสาสมัครที่ทดลองใช้งานระบบนี้ ต้องใช้ Account KU Google และต้องมีรายวิชาที่มีการจัดการเรียนการสอนผ่าน Google Classroom อย่างน้อย 1 Class ของภาคการศึกษาปัจจุบัน (2564 เทอมต้น) โดยมีจำนวนผู้เรียนต่อรายวิชาไม่เกิน 200 คน และมีความพร้อมในการตอบแบบสอบถาม เพื่อนำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาเป็นข้อมูลสำหรับการเลือกใช้งานระบบงานบริการ พัฒนา และปรับปรุงการให้บริการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อไป

KU : Work & Learn From Home

สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้จัดทำเว็บไซต์ KU : Work & Learn From Home โดยภายในเว็บไซต์มีเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการแนะนำเทคโนโลยีดิจิทัลดังนี้

1. KU CISCO WEBEX MEETINGS สำหรับใช้ในการประชุม และการจัดการเรียนการสอน รองรับได้จำนวน 1,000 คน (login ด้วย account nontri [@ku.ac.th]) สมัครใช้งานได้ที่เว็บ <https://itsupport.ku.ac.th>
2. MICROSOFT TEAM สำหรับใช้ในการประชุม และการจัดการเรียนการสอน รองรับได้ จำนวน 250 คน โดยใช้ account ของ มก. [account@live.ku.th]
3. GOOGLE MEET สำหรับใช้ในการประชุม สามารถรองรับได้ จำนวน 100 คน โดยสมัครเข้าใช้งานได้ที่ <https://meet.google.com/>
4. GOOGLE CLASSROOM PLATFORM FOR LMS สำหรับใช้ในการเรียนการสอน และการสอบ สมัครเข้าใช้งานได้ที่ <https://meet.google.com/>

นอกจากนี้ยังมีระบบต่าง ๆ ที่ให้บริการแก่สมาชิกเครือข่ายนนทรีทุกท่านสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ <https://www.ku.ac.th/wlh>

5 อาหาร ช่วยลดผลข้างเคียง หลังฉีดวัคซีนโควิด-19

ผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นวัคซีนชนิดไหน โดยอาการที่พบได้ทั่วไปมีตั้งแต่ปวดแขนบริเวณที่ฉีด ปวดศีรษะ มีไข้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว หรืออ่อนเพลีย และอาจมีอาการไปได้อีก 2-3 วันและจะค่อย ๆ หายไปเอง แต่หากคุณไม่สบายมีอาการต่าง ๆ เหล่านี้ หรืออยากลดความรุนแรงลง ลองกินอาหารที่ช่วยบรรเทาอาการที่มาจากผลข้างเคียงหลังฉีดวัคซีนดู

ขมิ้น เป็นเครื่องเทศจากอินเดียที่สามารถหาได้ในบ้านเราเช่นกัน ขมิ้นมีสารต่อต้านแบคทีเรีย ต้านไวรัส ต้านอาการอักเสบ ใช้เป็นยาแก้ปวด และมีคุณสมบัติต้านเชื้อราได้อีกด้วย นอกจากนี้ขมิ้นยังสามารถเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยสารเคอร์คิวมินอยด์ และน้ำมันสกัดจากขมิ้นที่อุดมไปด้วยสารโมโนเทอร์พีน เป็นสารที่ออกฤทธิ์ช่วยรักษาสุขภาพโดยรวมของร่างกายเราได้อีกด้วย

ขิง เป็นเครื่องเทศที่ไม่ได้โดดเด่นเพียงแค่เพิ่มรสชาติที่น่าสนใจให้กับอาหารเท่านั้น แต่ยังมีคุณสมบัติทางยาหลายอย่างด้วย ขิงเต็มไปด้วยกรดอะมิโนและเอ็นไซม์ที่สำคัญ ช่วยลดการอักเสบได้เป็นอย่างดี และขิงยังช่วยผ่อนคลายจิตใจ และบรรเทาความเครียด จึงสามารถใช้ขิงเป็นหนึ่งในส่วนผสมของชายามบ่าย เพื่อดื่มให้รู้สึกผ่อนคลายระหว่างวันได้ง่าย ๆ อีกด้วย

ผักใบเขียว ประกอบด้วยใยอาหารจำนวนมาก วิตามินซี โปรวิตามินเอ แคลโรทีนอยด์ โฟเลต แมงกานีส และที่สำคัญที่สุดคือวิตามินเค สารอาหารเหล่านี้จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน และทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อยลง ผักใบเขียวจึงอาหารเสริมที่ดีที่สุดในการเร่งบำรุงสุขภาพหลังฉีดวัคซีน

อาหารที่มีปริมาณน้ำสูง หากได้กินอาหาร หรือผักผลไม้ที่มีปริมาณน้ำสูง ร่างกายคุณจะได้รับน้ำมากพอต่อความต้องการของร่างกายหลังฉีดวัคซีน การที่ร่างกายได้รับน้ำมากพอช่วยให้คุณรักษาอุณหภูมิร่างกาย และสภาพจิตใจโดยรวมได้เช่นกัน นอกจากนี้การได้รับสารอาหารมากมายจากอาหารที่มีส่วนประกอบเป็นน้ำค่อนข้างมาก จะทำให้คุณรู้สึกสดชื่น และสงบ อาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบเยอะที่อยากแนะนำ ได้แก่ ส้ม แอปเปิ้ล แตงกวา และลูกพีช เป็นต้น

ธัญพืชต่าง ๆ การรักษาสุขภาพลำไส้ และระบบย่อยอาหารอยู่ตลอดเวลามีความสำคัญต่อสุขภาพอยู่เสมอ หากลำไส้ และร่างกายมีระบบย่อยอาหารที่ดีขึ้น จะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นโดยอัตโนมัติ ดังนั้นเพื่อเพิ่มระดับพลังงานให้กับร่างกายหลังเกิดอาการอ่อนล้าหลังฉีดวัคซีน จึงแนะนำให้กินธัญพืชที่อุดมด้วยไฟเบอร์หลายชนิด ซึ่งจะช่วยให้การดูดซึมสารอาหารในลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น และการช่วยแปลงธัญพืชที่กินเข้าไปเป็นพลังงานได้ด้วย





ฉบับที่ 30 : 6 กรกฎาคม 2564
Story : Yupadee Klairasamee



รศ.ดร.ธานี
ศรีวงษ์ชัย



นักวิจัย คณะเกษตร มก. คิดค้นเครื่อง กะเทาะเมล็ดแมคคาเดเมีย ลดเวลาผลิต ได้เมล็ดเต็ม 60 % เพิ่มมูลค่า สู่ภาคอุตสาหกรรม

ปัจจุบันการกะเทาะผลมะคาคาเดเมีย นิยมใช้ใบมีดกะเทาะ โดยใช้แรงงานคนที่มีความชำนาญและใช้เวลานาน สามารถกะเทาะได้ครั้งละ 1 ผล เท่านั้น 1 กิโลกรัม ใช้เวลา 2 - 3 ชั่วโมง ส่งผลให้การผลิตล่าช้า และทำให้เมล็ดแมคคาเดเมียที่กะเทาะแล้วได้รับความเสียหายเมล็ดแตกไม่สมบูรณ์

รศ.ดร.ธานี ศรีวงษ์ชัย รองคณบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม อาจารย์ภาควิชาพืชไร่นา คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และหัวหน้าโครงการวิจัย ได้ผลิตเครื่องกะเทาะเมล็ดแมคคาเดเมีย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพผลผลิตและรายได้ให้แก่เกษตรกรจากในพื้นที่สูง กล่าวได้ว่า ได้คิดค้นเครื่องกะเทาะเมล็ดแมคคาเดเมีย จากโครงการพัฒนามาตรฐานการผลิตแมคคาเดเมียอบแห้งสำหรับชุมชน โดยการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ในการดำเนินการพัฒนาเครื่องกะเทาะแมคคาเดเมียที่สถานีวิจัยเพชรบูรณ์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในเขต

พื้นที่ บ้านทับเบิก อำเภอหล่มเก่า และ บ้านเขาน้อย อำเภอเขาค้อ โดยร่วมกับหุ้นส่วนจำกัด อากิตย เวนต์เเลเตอร์ เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการแปรรูปแมคคาเดเมียได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวเครื่องกะเทาะเมล็ดแมคคาเดเมีย ประกอบด้วย ตัวพักเมล็ด ตัวป้อนเมล็ด ตัวมีดหมุน ใบมีดตัด 6 ใบ (ปรับระยะได้) และเกียร์ทดรอบ 1 ตัว ส่วนภายนอกเครื่องมีถาดรองรับเมล็ดแมคคาเดเมียที่กะเทาะแล้ว

หลักการทำงานของเครื่อง เริ่มจากนำผลมะคาคาเดเมียใส่เข้าด้านบนของเครื่องกะเทาะ ผลมะคาคาเดเมียจะตกลงไปภายในเครื่องมีแกนหมุน เพื่อให้ไปกระทบกับชุดใบมีดสำหรับการกะเทาะผลมะคาคาเดเมียให้แตก จากนั้นกะลาและเนื้อในที่อยู่ภายในจะตกลงสู่ถาดรองรับภายนอกเครื่องกะเทาะ และนำผลของเมล็ดที่ได้ไปทำการคัดแยกต่อไป

เครื่องกะเทาะเมล็ดแมคคาเดเมีย สามารถช่วยย่นเวลาการผลิต ตอบโจทย์ในระดับวิสาหกิจ

ชุมชน และได้ผลของเมล็ดเต็มถึง 60 %

โดยผลแมคคาเดเมีย 1 กิโลกรัม จะใช้เวลาในการกะเทาะประมาณ 30 นาที ซึ่งต่างจากเดิมใช้เวลา 2 - 3 ชั่วโมง ขณะนี้กำลังพัฒนาวิธีการของเครื่องนี้ที่จะทำได้เมล็ดเต็มมากขึ้น โดยมีการวางแผนเป้าหมายการขยายผล ไปสู่การสร้างศูนย์เรียนรู้การแปรรูปแมคคาเดเมียสำหรับชุมชน เพื่อส่งเสริมและถ่ายทอดองค์ความรู้การแปรรูปการผลิตแมคคาเดเมีย โดยใช้เครื่องกะเทาะแมคคาเดเมียให้แก่ชุมชนและเกษตรกร ก่อให้เกิดรายได้ มีอาชีพใหม่ โดยจะมีการจัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชนสำหรับการแปรรูปแมคคาเดเมีย สามารถผลิตออกมาจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ และขยายผลไปยังพื้นที่ต่าง ๆ ต่อไป

เกษตรกร และกลุ่มวิสาหกิจชุมชนสนใจเครื่องกะเทาะเมล็ดแมคคาเดเมีย เพื่อให้ได้เมล็ดเต็มสมบูรณ์นำไปแปรรูปแมคคาเดเมียให้มีคุณภาพและเพิ่มมูลค่า



สามารถสอบถาม
รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
รศ.ดร.ธานี ศรีวงษ์ชัย
ภาควิชาพืชไร่นา คณะเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
โทรศัพท์ 08 1390 0091 หรือ
e-mail : taneesree@yahoo.com

งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนงามวงศ์วาน จตุจักร กทม. 10900

www.ku.ac.th Kasetart University kasetart_ku kasetart_ku

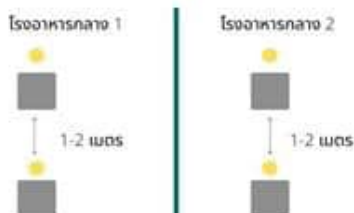
0 2942 8181-3



มาตรการด้านสุขอนามัย ในสถานการณ์ covid-19 โรงอาหารกลาง 1 และ 2 / ร้านอาหาร

1. การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม / บริเวณร้านอาหาร

1.ร้านค้าโรงอาหารกลางจัดโต๊ะที่นั่งรับประทานอาหารโดย เว้นระยะห่างระหว่างโต๊ะหรือเก้าอี้ เว้นช่องลูกค้ายืนหนึ่งห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร



2.จัดทำฉากกั้นบนโต๊ะอาหารระหว่างลูกค้า สำหรับโรงอาหารกลาง 2 / ร้านค้าอาหารที่มีพื้นที่จำกัด



3.ทำความสะอาดสถานที่ เช็ดถูพื้น โต๊ะ เก้าอี้และอุปกรณ์ต่างๆ เราใช้น้ำไฮโปคลอไรท์ในการ ทำความสะอาด ก่อนเปิด และปิดโรงอาหาร / ร้านค้า และในช่วงระหว่างเปิดให้บริการทุก 2 ชั่วโมง



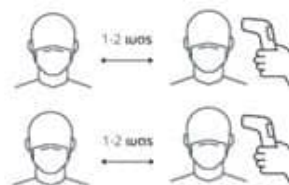
4.ประชาสัมพันธ์แนะนำการปฏิบัติตัว การสังเกตอาการและการป้องกันโรค และอื่นๆ เกี่ยวกับโรค Covid-19



5.จัดทำอ่างล้างมือพร้อมสบู่, สเปรย์, เจลแอลกอฮอล์และสิ่งเสริมให้เป็นระบบจ่ายอัตโนมัติบนโต๊ะโรงอาหาร



6.กำหนดจุดคัดกรองสำหรับตรวจวัดไข้ จำกัดทางเข้า-ออก



7.ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด บริเวณที่ใช้จานบ่อยเช่น โต๊ะ เก้าอี้ ห้องน้ำ โดยเฉพาะจุดที่มีการสัมผัสบ่อยเช่น ลูกบิด ประตู ราวบันได เราใช้น้ำไฮโปคลอไรท์ ในการ ทำความสะอาด ทุก 2 ชั่วโมง



8.การวางช้อน ส้อม ตะเกียบ ให้วางเอาด้านขึ้น ใช้ภาชนะที่โปร่ง สะอาด หรือวางเรียงแนวนอน โดยให้ด้านเรียงไปในทางเดียวกัน เกินสูงจากพื้น อย่างน้อย 60 ซม. เรามีเครื่องล้างภาชนะอัตโนมัติด้วยความร้อนในการล้าง ทำความสะอาด จาน ช้อน ส้อม ทุกครั้ง



9.จัดเก็บอุปกรณ์ทำความสะอาดได้แก่ ผ้าเช็ดโต๊ะ อุปกรณ์ทำความสะอาด พื้นห้องอาหาร ห้องครัว ห้องน้ำสะอาด เป็นระเบียบ มีบริเวณซักล้างและมีระบบระบายน้ำทิ้งที่ถูกสุขลักษณะ มีการระบายอากาศ และมีแสงสว่างเพียงพอ



10.คัดแยกขยะเปียกที่เป็นเศษอาหารจาก ห้องครัวหรือห้องรับประทานอาหารจากขยะทั่วไปและมีการดูแลรักษาความสะอาด บริเวณที่พักขยะ





ในหลวง โปรดเกล้าฯ ผู้ว่าฯ จ.อุบลฯ อัญเชิญสังฆทานพระราชทาน

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 22 กรกฎาคม 2564 เวลา 09.30 น. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ นายสฤษดิ์ วิฑูรย์ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี อัญเชิญสังฆทานพระราชทานถวายแด่ พระครูสารกิจโกศล (สุดใจ นิสฺโสโก) เจ้าอาวาส วัดมหายานาราม พระอารามหลวง ณ พระวิหาร วัดมหายานาราม พระอารามหลวง อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ผู้เข้าร่วมพิธีภายใต้มาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-19 โดยเคร่งครัด

