



# วันไอโซนโลก

**KU-eMagazine**  
**September 2021 issue ฉบับเดือนกันยายน 2564**

ในช่วง 20-30 ปีที่ผ่านมาได้มีการนำสารเคมีซีเอฟซี หรือคลอโรฟลูออโรคาร์บอน (CFC : Chlorofluorocarbon) จำนวนมากมาใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องทำความเย็น (เช่น ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ) และอุตสาหกรรมการผลิตโฟม ทำให้มีซีเอฟซีระเหยขึ้นสู่บรรยากาศ และไปทำปฏิกิริยากับก๊าซโอโซน ทำให้ก๊าซโอโซนถูกทำลาย จนมีปริมาณลดลงอย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ซีเอฟซียังสลายตัวได้ยาก จึงตกค้างในบรรยากาศได้ยาวนาน ทำให้ก๊าซโอโซนถูกทำลายได้อย่างต่อเนื่องอีกด้วย เมื่อก๊าซโอโซนลดน้อยลงก็จะทำให้รังสีอัลตราไวโอเล็ตเข้าสู่พื้นโลกได้มาก จึงเป็นอันตรายต่อมนุษย์อย่างมาก โดยเฉพาะการเกิดโรคมะเร็งที่ผิวหนัง ดังนั้น การกำหนดให้มีวันโอโซนโลกขึ้น ก็เพื่อเป็นการพิทักษ์บรรยากาศชั้นโอโซน

และในหลายประเทศได้ร่วมกันจัดทำอนุสัญญาการป้องกันชั้นบรรยากาศโอโซนขึ้นในปี พ.ศ. 2528 เรียกว่า "อนุสัญญาเวียนนา และพิธีสารว่าด้วยการเลิกใช้สารทำลายชั้นโอโซน" และจัดให้ลงนามใน "พิธีสารมอนทรีออล" ขึ้นในวันที่ 16 กันยายน พ.ศ. 2530 เป็นส่วนหนึ่งของอนุสัญญาเวียนนา ดังนั้นองค์การสหประชาชาติ จึงได้ประกาศให้วันที่ 16 กันยายน ของทุกปี เป็น "วันโอโซนโลก" ตั้งแต่วันที่ พ.ศ. 2530 เป็นต้นมา

ผลของพิธีสารในขั้นต้น สารเคมีที่ถูกควบคุม คือ สาร CFC (Chlorofluorocarbon) รวม 5 ชนิด และสารฮาโลน (Halon) 3 ชนิด รวมสารควบคุมทั้งสิ้น จำนวน 8 ชนิด ซึ่งสารเหล่านี้ถูกใช้ในอุตสาหกรรมหลายประเภท เช่น เป็นสารที่ใช้ทำความเย็นในตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ ใช้เป็นก๊าซสำหรับเป่าโฟม และเป็นฉนวนในโฟม รวมทั้งใช้เป็นตัวทำละลายในการทำความสะอาด และการล้างคราบไขมันสิ่งสกปรกในชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ หรือแม้แต่สารที่ใช้อยู่ในกระป๋องสเปรย์ แต่ในส่วนสารฮาโลนใช้เป็นสารดับเพลิงในอุปกรณ์ป้องกันและระงับอัคคีภัย ซึ่งการใช้สาร CFC ก็มีมากในอุตสาหกรรม นั่นคืออุตสาหกรรมยิ่งพัฒนา ก็จะมีการทำลายโอโซนกันมากเท่านั้น

สำหรับประเทศไทย ได้ร่วมลงนามในพิธีสารนี้ เมื่อวันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2531 และให้สัตยาบัน เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2532 มีผลบังคับใช้ต่อประเทศไทย เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2532

แหล่งภาพและข้อมูลวันโอโซนโลก

<https://hilight.kapook.com/view/28734>

## September 2021 ฉบับเดือนกันยายน 2564

### Care & Share : 3-4

- รับปริญญา 2 และ Ransomware
- มก. ลดค่าเทอมนิสิต 50% ตามนโยบายกระทรวง อว. และรัฐบาล

### ข่าวและกิจกรรมของ มก. : 5-6

- มก. ขอเชิญถวายพระพรออนไลน์ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
- ประกาศเรื่องการเลื่อนการชำระค่าธรรมเนียมการศึกษา ประจำปีภาคต้น ปีการศึกษา 2564
- เบื้องหลังความสำเร็จของนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย ในโอลิมปิกเกมส์ TOKYO 2020

### ข่าวและกิจกรรมของ สบค. : 7-8

- สบค. จัดทำเว็บไซต์ลงนามถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
- สบค. จัดทำ Banner ถวายพระพร เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
- ช่วง WLH ที่งานที่บ้านให้เหมือนที่ทำงาน ด้วยบริการ VPN KU
- บริการสารสนเทศสำหรับอาจารย์

### KNOWLEDGE : 9

- คู่มือการแยกกักตัวที่บ้าน หรือ Home Isolation

### เกษตรนวัตกรรม : 10

- "Avan Prope Bee" ผลิตภัณฑ์ส่งเสริมการนอนหลับเพื่อสุขภาพของ มก. กพส.

### InfoGraphic : 11

- มาตรการด้านสุขอนามัยในสถานการณ์โควิด-19 โรงอาหารกลาง 1, 2 และร้านอาหารด้านการป้องกันส่วนพนักงานและลูกค้า

### พระราชกรณียกิจ : 12

- ในหลวง โปรดเกล้าฯ พระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นพริตติมาภรณ์ (ป.ม.) ให้แก่ นายแพทย์ประสิทธิ์ วัฒนาภา องคมนตรี

#### ที่ปรึกษา

- รศ.ดร.สมชาย นานประเสริฐชัย ผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
- รศ.ดร.พร้อมพิไล บัวสุวรรณ รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
- ศส.ปรีดา เลิศพงษ์วิภาชนะ รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
- ผศ.ดร.อัศวพงศ์ พิธีรุ่งเรือง รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์

บรรณาธิการ : นายพงศกร แสงวงศ์กร

กองบรรณาธิการ :

นางศศิธร พูนเพิ่มสิริ นางอโนมา สุวรรณวิชาติ นางกรองแก้ว อามาตย์เสนา นายณัฐภัทร นกแก้ว นางสุนิสา สิงห์แก้ว นายอติรัตน์ วิจิตสงคราม

นายรัชวัฒน์ แซ่ลิ้ม และนายอนพล 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](mailto:pongsakorn.s@ku.ac.th)

## รับปริญญา 2

### IT Awareness ตอนที่ 40 : InsideKU : รับปริญญา 2

จุดรอสำหรับญาติบัณฑิต มก. จัดไว้ที่ไหนบ้างนะ

ไปตามตำแหน่งที่แชร์ให้นะ ตรงนี้มีที่ถ่ายทอดสดด้วย

แล้วจอดรถที่ไหน

เข้าไปดูต่อเองนะที่ App InsideKU เขามีข้อมูลจุดบริการต่าง ๆ

ดีงาม♥♥♥

**InsideKU** ฟีเจอร์ รับปริญญา โมบายแอปพลิเคชันที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้ทุกท่านในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประจำปี 2563 เป็นแหล่งรวมข้อมูลสำคัญและจุดให้บริการในงาน บอกทุกพิศอกสถานที่ พร้อมแนะนำเส้นทาง และแชร์ตำแหน่งบอกต่อได้ทันที



สำนักงานบริการคอมพิวเตอร์ มก.  
 www.oocs.ku.ac.th  
 www.facebook.com/oocs.ku

InsideKU

แอปพลิเคชัน  
 ดาวน์โหลดที่

## Ransomware

### IT Awareness ตอนที่ 41 : Ransomware

ฝ่ายไอทีใช้ไหมคะ? เครื่องเปิดไฟล์อะไรไม่ได้เลยคะ เกมให้โอนเงินค่าเปิดไฟล์ด้วย

สงสัยจะติด Ransomware ไม่ทราบว่าจะได้สำรองข้อมูลไว้ไหมคะ

ไม่ได้สำรองข้อมูลไว้เลยคะ

ต้องลง Windows ใหม่เลยนะคะ ส่วนข้อมูลส่วนใหญ่จะกู้คืนไม่ได้คะ

รู้แบบนี้สำรองข้อมูลไว้ก่อนก็ดี

**Ransomware** หรือ **มัลแวร์เรียกค่าไถ่** ใช้วิธีการเข้ารหัสไฟล์ของเหยื่อให้ไม่สามารถใช้งานได้ จนกว่าจะจ่ายเงินค่าไถ่ให้กับแฮกเกอร์เพื่อแลกกับกุญแจสำหรับถอดรหัสไฟล์ ซึ่งแฮกเกอร์ก็อาจจะไม่ส่งกุญแจให้ **วิธีการป้องกัน Ransomware** ที่ดีที่สุดคือ การสำรองข้อมูลเพราะเมื่อติดก็สามารถกู้คืนอย่างรวดเร็ว การหมั่น **Update Windows** และ **Antivirus** เสมอ และไม่กดลิงก์ในอีเมลที่น่าเชื่อถือเนื่องจากอีเมลเป็นช่องทางที่แฮกเกอร์นิยมใช้



สำนักงานบริการคอมพิวเตอร์ มก.  
 www.oocs.ku.ac.th  
 www.facebook.com/oocs.ku

## มก. ลดค่าเทอมนิสิต 50% ตามนโยบายกระทรวง อว. และรัฐบาล

ที่ประชุม ก.บ.ม. วาระพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ลดค่าเทอม 50 % พร้อมแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการลดหย่อนค่าธรรมเนียมการศึกษาตามนโยบายกระทรวง อว. และรัฐบาล ในการช่วยเหลือ นิสิตในสถานการณ์ COVID-19

เมื่อวันอังคารที่ 27 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 สืบเนื่องจากการประชุมคณะกรรมการบริหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ก.บ.ม.) วาระพิเศษ ครั้งที่ 2/64 ผ่านระบบออนไลน์ โดยมีวาระพิจารณาลด ค่าธรรมเนียมการศึกษาประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2564 ซึ่งที่ประชุมมีมติอนุมัติให้ความช่วยเหลือ นิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) โดยลด ค่าธรรมเนียมการศึกษา ประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2564 ทุกระดับปริญญา ตามมติของคณะรัฐมนตรี วันที่ 27 กรกฎาคม กล่าวคือ สถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จะได้รับส่วนลดเป็นลักษณะร่วมจ่ายระหว่างรัฐ และสถาบันอุดมศึกษาในอัตรา 6:4 โดยค่าเล่าเรียน/ค่าธรรมเนียมการศึกษาส่วนที่ไม่เกิน 50,000 บาท ลดร้อยละ 50 / 50,001 - 100,000 บาท ลดเพิ่มร้อยละ 30 และเกิน 100,000 บาท ลดเพิ่มร้อยละ 10 โดยส่วนลดสูงสุดรวมกันไม่เกินร้อยละ 50



## มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พร้อมช่วยเหลือ นิสิตตามนโยบายกระทรวง อว. และรัฐบาล

# ลด

## ค่าธรรมเนียมการศึกษา

ประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2564  
ทุกระดับปริญญา

# 50%

## 30%

50,001-100,000 บาท

## 10%

100,001 บาท ขึ้นไป

ไม่เกิน 50,000 บาท

(รัฐบาลสนับสนุน 60% และ มก. 40% จากยอดเงินที่ได้รับลดหย่อน)

โดยความเห็นชอบจากที่ประชุมคณะกรรมการบริหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วาระพิเศษ ครั้งที่ 2/2564

ด้วยความห่วงใย นิสิต

วันที่ 27 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

KASETSART  
UNIVERSITY

แหล่งข้อมูล : <https://www.facebook.com/KasetsartUniversity>

## มก. ขอเชิญถวายพระพรออนไลน์ เนื่องในโอกาส วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ขอเชิญร่วมลงนามถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

ได้ที่เว็บไซต์ <https://kuform.ku.ac.th/28jul2564/main.php>

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา  
พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ  
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว  
ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๔

### ถวายสดุดีปฏิญาณ

ลงนามถวายพระพรชัยมงคล



เลือกรูปแบบการ์ด



## ประกาศเรื่องการเลื่อนชำระค่าธรรมเนียมการศึกษา ประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2564

หลักสูตรนานาชาติและระดับบัณฑิตศึกษา  
เนื่องจากรออนุมัติส่วนลดค่าธรรมเนียมการศึกษาอย่างเป็นทางการ

### สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ชำระค่าธรรมเนียมการศึกษา

1. ระบบจะดำเนินการปรับเป็นผ่อนผันโดยอัตโนมัติ
2. จากนั้นให้นิสิตเข้าไปทำการลงทะเบียนตามปกติ
3. มหาวิทยาลัยจะมีประกาศแจ้งให้นิสิตเริ่มชำระค่าธรรมเนียมการศึกษาที่ได้รับส่วนลดแล้วต่อไป

### สำหรับผู้ชำระเงินแล้วทั้งภาคปกติและโครงการพิเศษ

1. ให้นิสิตเข้าไปทำการลงทะเบียนเรียนตามปกติ
2. มหาวิทยาลัยจะมีประกาศแจ้งขั้นตอนและการคืนเงินให้ทราบต่อไป

## เบื้องหลังความสำเร็จของนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย ในโอลิมปิกเกมส์ TOKYO 2020

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอขอบคุณทุกท่านที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย ในโอลิมปิกเกมส์ TOKYO 2020 ได้แก่ ดร.ชเว ยอง ซอก (โคชเซ) ผศ.ดร.วิมลมาศ ประชากุล นักจิตวิทยา คุณมนตรี แก้วฉลาด และคุณมานะพล โยเหลา เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การกีฬา (ศิษย์เก่า คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน) คุณชนาธิป ช้อนชำ นิสิต ปัจจุบัน สาขาการจัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน



**Faculty of Sports Science, Kasetsart University**  
 congratulates to  
**Dr. Choi Young Seok**  
 faculty member, for winning Olympic Gold Medal  
 in Taekwondo



**ขอบคุณ**

**โค้ชเล็ก”  
ชนาธิป ช้อนชำ**



**ขอบคุณ**

**ดร.วิมลมาศ ประชากุล**  
นักจิตวิทยา



**ขอบคุณ**

**มนตรี แก้วฉลาด**  
เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การกีฬา



**ขอบคุณ**

**มานะพล โยเหลา**  
เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การกีฬา

## สบค. จัดทำเว็บไซต์ลงนามถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

เมื่อวันพุธที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 ฝ่ายฝึกอบรมและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และฝ่ายระบบสารสนเทศ สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้จัดทำเว็บไซต์ถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และบุคลากรสำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยทุกท่านเข้าถวายพระพรชัยมงคลออนไลน์ได้ที่ <https://kuform.ku.ac.th/28jul2564/main.php>

## สบค. จัดทำ Banner ถวายพระพร เนื่องในโอกาสวัน คล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

เมื่อวันพุธที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 สำนักบริการคอมพิวเตอร์ จัดทำ Banner ถวายพระพร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และบุคลากรสำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## ช่วง WLH ทำงานที่บ้านให้เหมือนที่ทำงาน ด้วยการลง VPN KU

ทุกท่านสามารถเชื่อมต่อเครือข่ายเสมือน (VPN - Virtual Private Network) ผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์หนึ่งไปยังอีกเครื่องคอมพิวเตอร์หนึ่งไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ผ่านโปรแกรม VPN ที่ทำการติดตั้งลงเครื่องเรียบร้อยแล้ว ซึ่งจะทำให้การเชื่อมต่อดังกล่าวสามารถใช้งานระบบสารสนเทศ รวมถึงทรัพยากรของมหาวิทยาลัย (อาทิ การดาวน์โหลดเอกสารวิชาการของระบบห้องสมุด) ได้เสมือนใช้งานอยู่ภายในมหาวิทยาลัยฯ การใช้งาน VPN จะทำให้มีความปลอดภัยการใช้งานสูง เนื่องมีการเข้ารหัสข้อมูลตั้งแต่ต้นทางถึงปลายทาง ไม่เสี่ยงต่อการโดนดักข้อมูล

สามารถดาวน์โหลดโปรแกรมได้ที่เว็บ <http://vpn.ku.ac.th>

ขั้นตอนการติดตั้ง : <https://vpn.ku.ac.th/index.php?content=howtowindows>

วิดีโอวิธีการติดตั้ง VPN <https://www.youtube.com/watch?v=rgNSVwISuOg>

## บริการสารสนเทศ สำหรับอาจารย์



### บริการระบบสารสนเทศ

#### ระบบสนับสนุนการเรียนการสอน

- Edufarm <https://edufarm.ku.ac.th/>
- Google Classroom และ Application อื่น ๆ ของ KU Google (@ku.th)
- Microsoft Team และ Application อื่น ๆ ของ KU MS (@live.ku.th)
- Webex
- การเรียนการสอนทางไกล <https://ocs.ku.ac.th/2019/vdo-conference/>
- ระบบ KU Message <https://kuappstore.ku.ac.th/message/>  
- ส่งข้อความ  
- แจ้งคะแนนสอบ
- ระบบ Kaset Check In <https://kuappstore.ku.ac.th/message/>
- ระบบเกรดออนไลน์ [https://grade.ku.ac.th/gss/KUG0010104\\_Login.aspx](https://grade.ku.ac.th/gss/KUG0010104_Login.aspx)



#### ระบบให้บริการข้อมูลสารสนเทศ

- ระบบประเมินการเรียนการสอน <https://eassess.ku.ac.th/m/>
- ระบบงานอาจารย์ที่ปรึกษาออนไลน์ <https://ku-work.ku.ac.th/ku-person/login1.aspx>
- ระบบรายงานข้อมูลอาจารย์ <https://ku-work.ku.ac.th/>
- ระบบสารสนเทศนิสิต <https://stdregis.ku.ac.th/>
- เว็บไซต์สารสนเทศนิสิต <https://stdregis.ku.ac.th/>
- เว็บไซต์ติดตามการลงทะเบียนเรียนของนิสิต [https://stdregis.ku.ac.th/Adv\\_CheckRegis/](https://stdregis.ku.ac.th/Adv_CheckRegis/)
- บริการรายชื่ออีเมลนิสิต <https://eassess.ku.ac.th/viewmail/>



### บริการด้านเครือข่าย

- บริการเครือข่ายโรมมิ่ง eduroam ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม <https://eduroam.ku.ac.th>
- บริการบัญชีผู้ใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต สำหรับเข้าถึงบริการสารสนเทศ <https://accounts.ku.ac.th>



### บริการฝึกอบรม

- บริการฝึกอบรม (Training) ที่เว็บไซต์ [Training.ku.ac.th](http://Training.ku.ac.th)
- แหล่งรวมความรู้เทคโนโลยีดิจิทัล [www.ku.ac.th/wlh](http://www.ku.ac.th/wlh)



### บริการสารสนเทศ ให้คำปรึกษา รับแจ้ง/แก้ไขปัญหาทางเทคนิค (Helpdesk)

- บริการดาวน์โหลดโปรแกรมลิขสิทธิ์ ได้ที่ <https://download.ku.ac.th/>



### อื่น ๆ

- บริการให้เข้าห้องอบรม/ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์/สัมมนา ที่เว็บไซต์ <https://www.facebook.com/OCSseminar.rooms/>
- บริการถ่ายภาพตัวคนติดบัตร : ใช้บริการได้ที่ ชั้น 2 Counter Service อาคารสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ช่วงทางติดต่อ
- ผ่านระบบ IT SUPPORT ที่เว็บไซต์ <https://itsupport.ku.ac.th>
- Counter Services ชั้น 2 อาคารสำนักบริการคอมพิวเตอร์
- โทรศัพท์ 0-2562-0951-6 ต่อ 622541-3
- อีเมล [helpdesk@ku.ac.th](mailto:helpdesk@ku.ac.th)



สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900  
โทร. 0-2562-0951-6 ต่อ 622501, 622555  
Helpdesk 622541-3  
แฟกซ์. 0-2562-0950

[www.ocs.ku.ac.th](http://www.ocs.ku.ac.th)  
[www.facebook.com/ocs.ku](https://www.facebook.com/ocs.ku)  
อีเมล : [webmaster-cpc@ku.ac.th](mailto:webmaster-cpc@ku.ac.th)

# คู่มือแยกกักตัวที่บ้าน

## เรื่องควรรู้ที่คุณหมอรวบรวมมาให้



กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ สสส. เปิดตัว “คู่มือการแยกกักตัวที่บ้าน” หรือ Home Isolation เพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลรักษาผู้ป่วยโควิดที่อยู่ในกลุ่มสีเขียว และแพทย์ประเมินแล้วว่าสามารถรักษาตัวอยู่ที่บ้านได้ ตัวอย่างคู่มือ มีคำแนะนำตั้งแต่ข้อปฏิบัติของผู้ป่วย การประสานข้อมูลกับแพทย์ การดูแลเด็กที่ติดเชื้อ การจัดการกับขยะติดเชื้อ เป็นต้น

ผู้สนใจสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมโดยดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ <http://sss.network/rnzwu>

แหล่งภาพและข้อมูล :

<https://www.facebook.com/ThaigovSpokesman/photos/a.234553113677169/1234869436978860>

**PRKU**news  
ฉบับที่ 34 : 7 สิงหาคม 2564  
Story : Thanapat Ngamnikom

# ผลงาน "Avan propo Bee" ผลิตภัณฑ์ส่งเสริม การนอนหลับเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ได้รับรางวัลเหรียญทองนวัตกรรมโลก 2020 และรางวัลชนะเลิศ การประกวดนวัตกรรม มท.ปี 63

จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ทำให้ผู้คนต้องเผชิญกับความกดดัน และความเครียดในหลายๆ ด้าน ส่งผลให้มีปัญหาการนอนไม่หลับ (Insomnia) และการพักผ่อนไม่เพียงพอ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และทำให้ประสิทธิภาพ ด้านการคิดวิเคราะห์ลดลง มีภาวะซึมเศร้า ฯลฯ ผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับอาจพิจารณา นอนหลับ ซึ่งยานอนหลับเป็นสารเมลาโทนินสังเคราะห์ที่มีผลกระทบบต่อการทำงาน ของไต อาจเกิดอาการปวดหัวหลังจากตื่นนอน และในปัจจุบันคนใช้ชีวิตใน ยุคดิจิทัล ที่มีสื่อสารที่ใช้สายตาเกือบตลอดเวลา ก็อาจเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้นอน



ผศ.ดร.ประภา ไข่สีสา



**5 คุณประโยชน์**  
จากธรรมชาติ

- เชอร์รี่
- น้ำหวานชันโรง
- โกจิเบอร์รี่
- มัลเบอร์รี่
- น้ำผึ้งรำข้าว

ส่งเสริมระบบสุขภาพ และการนอน

ไม่หลับได้ เพราะกิจกรรมนี้ไปรบกวนการสร้าง ฮอร์โมนที่ทำให้นอนหลับคือ ฮอร์โมนเมลาโทนิน ที่ส่งเสริมการหลับ หรือนอนหลับ นั่นเอง แต่การกินยานอนหลับที่มีเมลาโทนินสังเคราะห์ เหมือนกับบังคับให้หลับในทันที จึงส่งผลให้ตื่นมาแล้วมีอาการปวดหัว นั่นเอง และจากการสืบค้น ในตำรับยาสมุนไพรไทยและของต่างประเทศ ทำให้พบว่าอาหารบางชนิดช่วยส่งเสริมการนอนหลับได้ เช่น น้ำขี้ผึ้ง น้ำหวานชันโรง ถูกนำมาผสมในสูตรยา ตำรับสมุนไพรไทยในหลายๆ สูตร และยังพบว่าสรรพคุณของน้ำขี้ผึ้งและน้ำหวานจากชันโรงมี เมลาโทนินจากธรรมชาติ แม้ว่าจะมีปริมาณน้อย ถ้านำมาบริโภคจะช่วยเพิ่มความเข้มข้นของฮอร์โมน เมลาโทนินในร่างกายทำให้หลับได้ง่ายขึ้น เพราะในสภาวะที่ร่างกายมีความเครียดสะสม ทำให้ การผลิตฮอร์โมนเมลาโทนินเกิดได้ยาก กว่าจะได้เมลาโทนินในปริมาณที่ทำให้ร่างกายหลับได้ จึงใช้เวลาานานกว่าปกติ ที่สำคัญน้ำหวานจากชันโรง ไม่มีสารเคมีตกค้าง ปลอดภัยต่อผู้บริโภคและ ไม่มีการปนเปื้อนของสารเคมี และกลไกการ นอนหลับที่ไม่ได้พึ่งพาแค่ฮอร์โมนเมลาโทนิน อย่างเดียว แต่ยังต้องทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ลดการส่งกระแสประสาทในสมองด้วย

**ผศ.ดร.ประภา ไข่สีสา** อาจารย์ภาควิชา วิทยาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พร้อมด้วยทีมวิจัย ด้วยความร่วมมือกับบริษัท

ที เอส ที เฮลท์ จำกัด จึงได้พยายามศึกษาค้นคว้า และพัฒนานาโนวิจัยในทางเภสัชจากธรรมชาติ ที่มีคุณสมบัติดังกล่าว พบว่า น้ำหวานชันโรง นำมัน รำข้าวที่มีสาร GABA (Gamma-aminobutyric acid) ที่มีคุณสมบัติช่วยลดการทำงานของเซลล์ประสาท ในระบบประสาท ช่วยบรรเทาอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า ความเครียดได้ และสารสกัดจากเบอร์รี่อีก 3 ชนิดคือ โกจิเบอร์รี่ เชอร์รี่ และมัลเบอร์รี่ ซึ่งอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกายและกำจัดสารต้านอนุมูลอิสระที่ตกค้าง ในร่างกาย มาเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ "Avan propo Bee"

**Avan propo Bee** เป็นผลิตภัณฑ์ที่จะช่วยเพิ่ม ปริมาณฮอร์โมนเมลาโทนินในร่างกายให้มากขึ้น จะทำให้การนอนหลับได้ตามธรรมชาติ และช่วยส่งเสริม ให้กระบวนการนอนหลับเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ มีความปลอดภัยกับผู้บริโภค และช่วยกำจัดสาร อนุมูลอิสระที่สะสมในร่างกายที่มากับมลพิษใน สิ่งแวดล้อม ช่วยปรับสมดุลร่างกายให้กลับเข้าสู่ สภาวะปกติ จึงไม่จำเป็นต้องรับประทานต่อเนื่อง เหมือนกับยานอนหลับ ซึ่งผลิตภัณฑ์ส่งเสริมการ นอนหลับ Avan propo Bee ได้ทดลองในอาสา สมัก และผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องฉีดอินซูลินมาแล้ว พบว่า เมื่อรับประทานไปประมาณ 5 - 14 วันร่างกาย จะวิ่งและหลับได้เอง ทั้งยังไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง ขึ้น ซึ่งแตกต่างจากผลิตภัณฑ์ส่งเสริมการนอนหลับ ในท้องตลาดมักมีเมลาโทนินสังเคราะห์เป็นส่วนผสม และบังคับให้หลับในเวลาอันรวดเร็วทำให้กระบวนการ

นอนหลับเกิดขึ้นไม่ครบขั้นตอนตามธรรมชาติ หาก ต่อการนอนหลับเป็นปกติทุกวันก็ควรรับประทานทุกวัน ผลิตภัณฑ์ "Avan propo Bee" ได้รับรางวัล เหรียญทองนวัตกรรมโลก ปี 2020 (2020 Kaohsiung International Invention Design and Expo, 10-12 December, 2020, Kaohsiung, Taiwan) และรางวัลชนะเลิศ การประกวดนวัตกรรมมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ปี 2563 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประเภทบุคลากรชั้นเยี่ยม อีกด้วย และผลิตภัณฑ์ "Avan propo Bee" ผ่านการรับรองจากองค์การ อาหารและยา (13-1-07458-5-0215) และได้ยื่นคำขอ ขึ้นทะเบียนอนุสิทธิบัตร (เลขคำขอ 2103000940) ขณะนี้มีบริษัทเอกชนได้ซื้ออนุสิทธิบัตร ผ่านสำนัก บริหารวิชาการ มท. จำนวน 1,000,000 บาท เพื่อนำไปผลิตและจำหน่ายในเชิงพาณิชย์แล้ว

ผู้สนใจ ผลิตภัณฑ์ Avan propo Bee ติดต่อได้ที่ ผศ.ดร.ประภา ไข่สีสา ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และ วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ถ้าสนใจซื้อผลิตภัณฑ์ ให้ดูข้อมูล ผลิตภัณฑ์ ใน facebook พิมพ์ค้นหา "พักผ่อนไปกับ Avan propo bee" หรือ สอบถามข้อมูลที่ line "avanbee" ได้ ถ้าสนใจเชิงวิชาการเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ หรือต้องการให้ช่วยพัฒนาผลิตภัณฑ์ ให้ติดต่อที่อีเมล faaspps@ku.ac.th

## มาตรการด้านสุขอนามัย ในสถานการณ์ COVID-19 โรงอาหารกลาง 1 และ 2 / ร้านอาหาร 3. การป้องกันส่วนพนักงาน / ลูกค้า

1. ตรวจวัดไข้พนักงาน เวลาเข้างาน - ออกงาน



2. พนักงาน/ลูกค้า ส่วนหน้ากอกอนามัย



3. ผู้ปรุงอาหารส่วนหน้ากอกอนามัย / หมวก  
ผ้ากันเปื้อน และถุงมือยาง



4. ให้พนักงานเว้นระยะห่าง Social Distancing  
และงดการรวมกลุ่มพนักงาน



5. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย  
ตลอดเวลาการให้บริการ



6. หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการคล้ายโรคระบบ  
ทางเดินหายใจให้หยุดปฏิบัติงาน  
ให้ไปพบแพทย์ทันที



7. พนักงานที่ปฏิบัติงานในจุดเสี่ยง ได้แก่ แม่บ้าน  
ทำความสะอาดโรงอาหาร ห้องสุขาและพนักงาน  
ขนขยะ ต้องใส่ถุงมือ หน้ากากอนามัย ตลอดเวลาในการ  
ปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จต้องล้างมือด้วยน้ำ  
สะอาดและสบู่ หรือ แอลกอฮอล์ทุกครั้ง





## ในหลวง โปรดเกล้าฯ ประธานองคมนตรีเป็นผู้แทนบำเพ็ญพระราชกุศลเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 12 สิงหาคม 2564 เวลา 07.55 น. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์ ประธานองคมนตรี เป็นผู้แทนพระองค์ ไปในการบำเพ็ญพระราชกุศลปล่อยโค นก และปลา เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง วันที่ 12 สิงหาคม 2564 ณ ท่าวาสุกรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

จากนั้น เวลา 09.00 น. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์ ประธานองคมนตรี ไปเป็นประธานในการบำเพ็ญพระราชกุศลถวายภัตตาหารเพล ถวายผ้าไตร และถวายเครื่องสังฆทาน แต่ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก และพระสงฆ์ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง วันที่ 12 สิงหาคม 2564 ณ พระอุโบสถวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

