

วันอาสาฬหบูชา



KU-eMagazine

August 2023 issue ฉบับเดือนสิงหาคม 2566

วันอาสาฬหบูชา คือ วันที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระพุทธศาสนาเป็นครั้งแรก หลังจากตรัสรู้ได้ 2 เดือน โดยแสดงปฐมเทศนาโปรดพระปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ได้แก่ พระโกณฑัญญะ พระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหานามะ และ พระอัสสชิ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี แคว้นมคธ จนพระอัญญาโกณฑัญญะได้บรรลุธรรม และขอบวชเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา จึงถือว่าวันนี้มีพระรัตนตรัยครบองค์สามบริบูรณ์ครั้งแรกในโลก คือ มีทั้งพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นก่อนพุทธศักราช 45 ปี

ทั้งนี้ พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 เรียกว่า **"ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร"** แปลว่า พระสูตรแห่งการหมุนวงล้อธรรม ซึ่งหลังจากที่ได้มีปฐมเทศนา หรือเทศนาถกเถียงที่พระองค์ทรงแสดงจบลง พระอัญญาโกณฑัญญะก็ได้ดวงตาเห็นธรรม และสำเร็จเป็นพระโสดาบัน จึงขออุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก็ได้ประทานอุปสมบทให้ด้วยวิธีที่เรียกว่า **"เอหิภิกขุอุปสัมปทา"** พระโกณฑัญญะจึงได้เป็น พระอริยสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา ต่อมา พระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหานามะ และ พระอัสสชิ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม และได้อุปสมบทตามลำดับ

ความสำคัญของการปฐมเทศนา มีหลักธรรมสำคัญ 2 ประการ คือ

1. **มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง** เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง ๆ ถูกต้องและเหมาะสมที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายได้ มิใช่การดำเนินชีวิตที่เียงสุด 2 อย่าง หรืออย่างหนึ่งอย่างใด คือการหมกมุ่นในความทุกข์ทางกาย มัวเมาในรูป รส กลิ่น เสียง รวมความเรียกว่าเป็นการหลงเพลิดเพลินหมกมุ่นในกามสุขหรือกามสุขัลลิกานุโยค การสร้างควมลำบากแก่ตน ดำเนินชีวิตอย่างเลื่อนลอย เช่น การบำเพ็ญตบะ การทรมานตน คอยฟังอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น ซึ่งการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองอย่างมาก และทำให้เหนื่อยแรงแกาย แรงแสมอง แรงแวมคิด รวมเรียกว่า อตตกิลมถานุโยค

2. **อริยสัจ 4** แปลว่า ความจริงอันประเสริฐของอริยะ ซึ่งคือบุคคลที่ห่างไกลจากกิเลส ได้แก่ 1) **ทุกข์** ได้แก่ ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ บุคคลต้องกำหนดรู้ให้เท่าทันตามความเป็นจริงว่ามันคืออะไร เราต้องยอมรับรู้ กล้าสู้หน้าปัญหา และกล้าเผชิญความจริง ต้องเข้าใจในสภาวะโลกว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น ไม่ยึดติด 2) **สมุทัย** ได้แก่ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ตัวการสำคัญของทุกข์ คือ ตัณหาหรือเส้นเชือกแห่งความอยากซึ่งสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ 3) **นิโรธ** ได้แก่ ความดับทุกข์ เริ่มด้วยชีวิตที่อิสระ โดยให้อยู่อย่างรู้เท่าทันโลกและชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยการใช้ปัญญา 4) **มรรค** ได้แก่ กระบวนวิธีแห่งการแก้ปัญหา

พิธีกรรมโดยทั่วไปที่นิยมกระทำในวันนี้ คือ การทำบุญ ตักบาตร รักษาศีล ฟังพระธรรมเทศนา และสวดมนต์ ในตอนค่ำก็จะมีการเล่นเทียนที่เป็นการสืบทอดประเพณีอันดีงามของไทยเรา ดังนั้น พุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรเข้าวัด เพื่อน้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย อีกทั้งยังเป็นการชว่ช่วยสร้างจิตใจให้ปลอดโปร่งผ่องใส จะได้มีร่างกายและจิตใจที่พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในยุคที่ค่าครองชีพถีบตัวสูงขึ้นอย่างนี้

แหล่งข้อมูล <https://highlight.kapook.com/view/26024>

Care & Share :

3-4

- KU Digital Award ครั้งที่ 3
- มก. ได้รับลิขสิทธิ์การใช้งานโปรแกรม Foxit PDF Editor for Education สำหรับบุคลากร
- HOW TO ป้องกันโดนแฮกบัญชีโซเชียลมีเดีย
- ขณะนี้ไม่มี Phishing Mail ขอให้สังเกตสกรีนเบ็กเงินของอนุมัติทุนวิจัย ท่านที่คลิกลิงค์แล้วขอให้เปลี่ยนรหัสผ่าน และตรวจสอบความปลอดภัยด้วยวิธีการสแกนไวรัส
- อธิการบดี มก. และคณะฯ เดินทางเยือนประเทศสหรัฐอเมริกา

ข่าวและกิจกรรมของ มก. :

5-6

- มก. จัดพิธีถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ
- มก. จัดโครงการขับขีส์กู่ตเตอร์ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย
- มก. จัดทำแบนเนอร์วันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ
- ประกาศ มก. กำหนดวันพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ปีการศึกษา 2565

ข่าวและกิจกรรมของ สบค. :

7-8

- สบค. ร่วมโครงการปฐมนิเทศน์ดิฉันปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะประมง คณะวนศาสตร์ และคณะเทคนิคสัตวแพทย์
- ผู้อำนวยการ สบค. และบุคลากร ร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ

KNOWLEDGE :

9

- สาวไม่กินเหล้า ซ็อกปวยมะเร็งตับ หมอชี้กินสิ่งนี้เป็นอาหารเข้าทุกวัน มีสารก่อมะเร็ง

เกษตรนวัตกรรม :

10

- นิสิต มก. คำว่ารางวัลชนะเลิศคะแนนรวมสูงสุด ในงานประเพณี 4 จอบแห่งชาติ ครั้งที่ 38

InfoGraphic :

11

- ยัดได้ ยัดดี 6 ท่า ยัดกล่อมเนื้อ ป้องกันออฟฟิศซินโดรม

พระราชกรณียกิจ :

12



ที่ปรึกษา
 รศ. ยืน ภู่วรวรรณ ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษสำนักบริการคอมพิวเตอร์
 รศ. สุรศักดิ์ สงวนพงษ์ ที่ปรึกษาสำนักบริการคอมพิวเตอร์
 รศ. ดร. ธงชัย สุวรรณสิขณีย์ ที่ปรึกษาสำนักบริการคอมพิวเตอร์
 รศ. ดร. อนันต์ ผลเพิ่ม ผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
 ผศ. ดร. อภิรักษ์ จันทร์สร้าง รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
 ผศ. ดร. อุษษา สัมมาพันธ์ รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
 ดร. วิรัช ตั้งตรงไพโรจน์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์
 บรรณารักษ์ : นายพศกร แสงวงศกร
 กองบรรณาธิการ : นางศศิธร พูนเพิ่มสิริ นางอินมา สุวรรณวิชาติ นางกรองแก้ว อามาตย์ไธนา นายณัฐกร นกแก้ว นางสุนิสา สิงห์แก้ว นายอติรัตน์ วิจิตสงคราม 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 บรรณารักษ์ pongakorn.s@ku.ac.th

KUDD
KU Data-Driven
Competition



โครงการประกวดผลงานด้านนวัตกรรมไอที ครั้งที่ 3 (KU Digital Awards)
หัวข้อ “พลังของข้อมูล เพื่อการจัดการองค์กรในยุคดิจิทัล”

ส่งเสริมศักยภาพและความพร้อมในการขับเคลื่อนงาน
ด้านการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอข้อมูล และยกระดับ
การใช้ข้อมูลในการวิเคราะห์ประกอบการตัดสินใจ เพื่อ
สนับสนุนการทำงานนโยบายและการบริหารจัดการองค์กร



เงินรางวัลมูลค่ากว่า

60,000 บาท

ดูรายละเอียด และส่งผลงาน
เข้าร่วมการประกวดได้ที่
training.ku.ac.th

ก.ค. - ส.ค. 66

ก.ย. 66

การประกวดผลงาน
Data Visualization
ประเภทบุคคล/ทีม

งานสัมมนา Digital Day: “พลังของ
ข้อมูล เพื่อการจัดการองค์กรในยุค
ดิจิทัล (KU Data Driven)”
และ
รับชมการนำเสนอผลงานที่ได้รับรางวัล

งานฝึกอบรม ฝ่ายฝึกอบรมและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
training.ku.ac.th | facebook.com/ocstraining

PDF
Foxit
EDITOR FOR EDUCATION

รายละเอียด

สำหรับบุคลากร เพื่อใช้สำหรับการอ่านและแก้ไขเนื้อหาเอกสาร
ไฟล์ PDF ซึ่งผู้ใช้งานสามารถใช้โปรแกรม Foxit ได้ถึง 4 รูปแบบ

- ✓ Windows (Foxit PDF Editor Pro Windows)
- ✓ Macbook (Foxit PDF Editor for Mac)
- ✓ Mobile Device iOS แล- Android (Foxit PDF Editor)
- ✓ Foxit Cloud (Foxit PDF Editor Cloud) ผ่านทางเว็บ <https://pdfonline.foxit.com>

สามารถตรวจสอบรายละเอียดจากอีเมลบัญชีผู้ใช้ @ku.th

- 1 บัญชีสามารถลงชื่อเข้าใช้ได้ 2 อุปกรณ์
- ระยะเวลาการใช้งาน ถึงวันที่ 1 เมษายน 2567 หรือจนกว่ามีการเปลี่ยนแปลงข้อตกลง

◆ วิธีดาวน์โหลดโปรแกรม Foxit PDF Editor
<https://kasets.art/xCLAGw>

◆ วิธีติดตั้งโปรแกรม Foxit PDF Editor
<https://kasets.art/eS0oFR>



HOW TO..ป้องกันโดนแฮกบัญชีโซเชียลมีเดีย



1. เปลี่ยนรหัสผ่านอย่างน้อยทุก 6 เดือน
2. ควรตั้งรหัสผ่านเพื่อใหยากต่อการคาดเดา
3. เปิดใช้งานการยืนยันตัวตนสองชั้น (MULTI-FACTOR AUTHENTICATION)
4. อย่าใช้รหัสผ่านเดียวกับบัญชีอีเมล หรือบัญชีโซเชียลมีเดียอื่นๆ
5. เปิดการใช้งานแจ้งเตือนความปลอดภัย เมื่อมีการเข้าสู่ระบบโซเชียลมีเดีย
6. อย่าหลงเชื่ออีเมลหรือ SMS ที่แนบลิงก์แจ้งให้เปลี่ยนรหัสผ่านโดยที่ผู้ใช้ยังไม่ได้ดำเนินการ



* การยืนยันตัวตนสองชั้น (MULTI-FACTOR AUTHENTICATION) คือ การยืนยันตัวตน 2 วิธีหรือ 2 ขั้นตอน เพื่อเพิ่มความปลอดภัยสำหรับการเข้าถึงข้อมูล



แหล่งข้อมูล : <https://www.extremetech.com/2/multi-factor-authentication/>

ขณะนี้ได้มี Phishing mail



SUBJECT : ขอให้ส่งเอกสารเบิกเงินอุดหนุนทุนวิจัย มก.

ท่านที่คลิกลิงก์แล้วขอให้เปลี่ยนรหัสผ่านและตรวจสอบความปลอดภัยด้วยวิธีการสแกนไวรัส สามารถเปลี่ยนรหัสผ่านได้ที่ <https://accounts.ku.ac.th>



“ขอให้ผู้ใช้งานอย่าหลงเชื่อ และลบจดหมายทิ้ง”



อธิการบดี มก. และคณะฯ เดินทางเยือนประเทศสหรัฐอเมริกา

ระหว่าง วันที่ 8-11 กรกฎาคม พ.ศ. 2566 อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และคณะฯ เดินทางมาที่รัฐ virginia เมือง Front Royal ที่เป็นสถานที่ตั้งของ Smithsonian conservation biology institute ซึ่งเป็นสถาบันภายใต้ Smithsonian institution และลงนามความร่วมมือกับ KU ศึกษาวิจัย ทั้งพืชและสัตว์ โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการติดตามพฤติกรรมและผลกระทบสัตว์ พยาธิวิทยาสัตว์ การศึกษาและขยายพันธุ์สัตว์หายาก การตอบสนองของสัตว์ต่อการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ นักวิจัย ทั้งสองสถาบันมีการทำงานวิจัยร่วมกัน และรู้จักคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีในคณะวิทยาศาสตร์ วนศาสตร์ และ สัตวแพทยศาสตร์ รวมถึงการฝึกงานของนิสิต การสนับสนุนนิสิตปริญญาโท และปริญญาเอกของ KU

Smithsonian conservation biology institute แห่งนี้ยังมีโรงพยาบาลสัตว์ และ George mason school of conservation ที่เน้นการเปิดการเรียนการสอนหลักสูตรระยะสั้น ด้านการอนุรักษ์ที่สามารถสร้างความร่วมมือในการส่งนิสิตมาแลกเปลี่ยน และเรียนรู้ได้ สถาบันแห่งนี้ยังเหมาะสำหรับนิสิต และ อาจารย์ที่ต้องการศึกษา วิจัยทั้งด้าน Genomics นิเวศวิทยา และพฤติกรรมสัตว์ GIS และการใช้ เทคโนโลยีในการอนุรักษ์ การติดตาม การถ่ายภาพ การใช้ digital การใช้ remote sensing การศึกษา ขยายพันธุ์ สัตว์ป่าหายาก เช่น ม้าป่ามองโกเลีย ม้าลาย ซีตาร์ ละมั่ง Maned Wolf, Onager เป็นต้น โอกาสนี้ ผู้อำนวยการศูนย์ต่าง ๆ ได้ให้การต้อนรับและนำเสนอความร่วมมือ และ ศักยภาพด้านต่าง ๆ ในการอนุรักษ์ ทั้งการขยายพันธุ์ การจัดการ ระบบนิเวศ การติดตาม โรคพยาธิวิทยา ทั้งนี้เพื่อให้เกิด ความยั่งยืนต่อคน พืชและสัตว์ รวมถึงนักวิจัยของ Smithsonian ที่เป็นนิสิตเก่า KU ได้ให้การต้อนรับ และประสานงานในการเดินทางมาครั้งนี้ เพื่อยกระดับความร่วมมือกับ smithsonian biology conservation institute อีกด้วย



มก. จัดพิธีถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน



มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดพิธีถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระกรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพสกนิกรและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2566 เวลา 9.00 น. ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล อาคารสารนิเทศ 50 ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

โครงการขับขี่สกู๊ตเตอร์ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย

โครงการขับขี่สกู๊ตเตอร์ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย

ตั้งแต่วันที่ 3 กรกฎาคม 2566 เป็นต้นไป
 ผู้ที่จะใช้บริการสกู๊ตเตอร์ไฟฟ้าทุกคัน
 ต้องผ่านการฝึกอบรมอย่างปลอดภัย และรับทราบกฎการขับขี่
 ข้อปฏิบัติต่างๆ เพื่อลดอุบัติเหตุต่อตัวท่านและผู้ใช้การร่วม
"ผู้ผ่านการอบรมจะได้รับใบรับรองอิเล็กทรอนิกส์"
 และไปแสดงใบรับรองเมื่อเจ้าหน้าที่ขอตรวจสอบ
หากไม่มีใบรับรอง เจ้าหน้าที่จะระงับการใช้บริการทันที
จนกว่าผู้ให้บริการจะผ่านการฝึกอบรมฯ

วันที่ให้บริการฝึกอบรม
 3-7 กรกฎาคม 2566
 เช้า 9.00-12.00น. บ่าย 13.00-16.30น.
 และ
 10-14 กรกฎาคม 2566
 เช้า 9.00-12.00น. บ่าย 13.00-16.30น.
สถานที่ ณ สนามฝึกซ้อมสกู๊ตเตอร์ปลอดภัย มีวิทยากร
บริเวณลานจอดรถหอประชุมใหญ่

วัตถุประสงค์โครงการฯ
 1. เพื่อให้ผู้ฝึกอบรมมีทักษะในการขับขี่ มีความรู้เกี่ยวกับกฎการจราจรและ
 การใช้ยานสกู๊ตเตอร์ไฟฟ้าได้อย่างปลอดภัย
 2. เพื่อให้ผู้ฝึกอบรมได้รับความรู้ในการป้องกันอุบัติเหตุ และสามารถ
 ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเมื่อเกิดอุบัติเหตุ
 3. เพื่อให้ผู้ฝึกอบรมมีทัศนคติในใจความความปลอดภัย มีวินัยในการ
 ขับขี่สกู๊ตเตอร์ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นและลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุ

ปลอดภัยไว้ก่อน – SAFETY FIRST

จัดโดย
 บริษัท บีเอ็ม โมบิลิตี้ (ประเทศไทย) จำกัด - งานประชาสัมพันธ์ความปลอดภัย - บริษัท Thai Personal Mobility จำกัด
 กองกายภาพและสิ่งแวดล้อมสัมพันธ์





ทรงพระเจริญ

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖
วันคล้ายวันประสูติ

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ

ควรมีควรแล้วแต่จะโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พร้อมด้วยคณาจารย์ บุคลากร นิสิต และนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
จัดทำและเผยแพร่โดยงานสื่อสารองค์กร มก.



80

ประกาศมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
กำหนดวันพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
ปีการศึกษา 2565

4-7 ต.ค. 66 : **วันฝึกซ้อมย่อย**
(เช้า) (ทุกวิทยาเขต)

4-7 ต.ค. 66 : **วันซ้อมใหญ่**
(บ่าย) (ทุกวิทยาเขต)

9-12 ต.ค. 66 : **วันพิธีพระราชทานปริญญาบัตร**

จัดทำโดย งานสื่อสารองค์กร มก.  PublicRelations.KU  kasetart_ku  KU Channel  KasetartU

สบค. ร่วมโครงการปฐมนิเทศนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์



เมื่อวันพุธที่ 21 มิถุนายน พ.ศ. 2566 เวลา 10.00 น. นางสาวพัวลี ศรีวิไล นักประชาสัมพันธ์ งานสื่อสารองค์กร แนะนำบริการของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ในโครงการปฐมนิเทศนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล ชั้น 1 อาคารสารนิเทศ 50 ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สบค. ร่วมโครงการปฐมนิเทศนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ



เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2566 เวลา 11.40 น. นางสาวพัวลี ศรีวิไล นักประชาสัมพันธ์ งานสื่อสารองค์กร แนะนำบริการของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ในโครงการปฐมนิเทศนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ ณ อาคารจักรพันธ์เพ็ญศิริ

สบค. ร่วมโครงการปฐมนิเทศนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะประมง

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2566 เวลา 14.20 น. นางสาวพัวลี ศรีวิไล นักประชาสัมพันธ์ งานสื่อสารองค์กร แนะนำบริการของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ในโครงการปฐมนิเทศนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะประมง ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล ชั้น 1 อาคารสารนิเทศ 50 ปี



[om/ocs.ku](https://www.tam.ocs.ku.ac.th/archive/index.html)

สบค. ร่วมโครงการปฐมนิเทศน์ปีที 1 คณะวนศาสตร์

เมื่อวันศุกร์ที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2566 เวลา 10.45 น. คุณพัวลี ศรีวิไล นักประชาสัมพันธ์ งานสื่อสารองค์กร แนะนำบริการของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ในโครงการปฐมนิเทศน์ใหม่ คณะวนศาสตร์ ณ ห้องประชุมจรงรัก ปรีชานนท์ ชั้น 2 ตึกวนศาสตร์ 72 ปี



สบค. ร่วมโครงการปฐมนิเทศน์ปีที 1 คณะเทคนิคสัตวแพทย์

เมื่อวันศุกร์ที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2566 เวลา 11.15 น. คุณพัวลี ศรีวิไล นักประชาสัมพันธ์ งานสื่อสารองค์กร แนะนำบริการของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ในโครงการปฐมนิเทศน์ใหม่ คณะเทคนิคสัตว-แพทย์ ณ ห้องประชุม ชั้น 11 คณะเทคนิคสัตวแพทย์



ผู้อำนวยการ สบค. และบุคลากร ร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน



เมื่อวันอังคารที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2566 เวลา 9.00 น. รศ.ดร.อนันต์ ผลเพิ่ม ผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งผู้บริหารและบุคลากรสำนักบริการคอมพิวเตอร์ เข้าร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคลเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล ชั้น 1 อาคารสารนิเทศ 50 ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สาวไม่กินเหล้า ซ็อกป่วยมะเร็งตับ หมอชี้กินสิ่งนี้ เป็นอาหารเข้าทุกวัน มีสารก่อมะเร็ง

นพ.หลิว ป้อเหริน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์โภชนบำบัดของไต้หวัน แบ่งปันกรณีทางแพทย์นี้ในคอลัมน์ **Morning Health** ว่า ผู้ป่วยหญิงรายนี้ไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์และไม่มีประวัติเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีหรือซี เธอไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายเนื่องจากอาหารไม่ย่อย แต่ตรวจพบว่ามะเร็งตับขนาดใหญ่โดยบังเอิญและมีความซับซ้อนแพร่กระจายไปยังปอด ผู้หญิงคนนี้ชอบเนยถั่วมาก เธอกินขนมปังปิ้งทาเนยถั่วเป็นอาหารเข้าทุกวัน มากกว่า 20 ปี นพ. หลิว ป้อเหริน สันนิษฐานว่าอาการป่วยอาจเกิดจากการกินเนยถั่วปนเปื้อนอะฟลาทอกซินเป็นเวลานาน

สาเหตุที่เป็นไปได้ 10 ประการของโรคมะเร็ง คือ 1) พันธุกรรมของมะเร็ง 2) การติดเชื้อ 3) การสูบบุหรี่ 4) การกินหมาก 5) การดื่มแอลกอฮอล์ 6) การสัมผัสรังสีไอออไนซ์หรือรังสีอัลตราไวโอเล็ต 7) ฮอริโมน 8) การบริโภคอาหารที่มีสารพิษจากเชื้อรา 9) พฤติกรรมการกิน และ 10) การสัมผัสแร่ใยหิน ฟอรัมาลดีไฮด์ เบนซีน และยาฆ่าแมลงในที่ทำงาน ล้วนแต่กระตุ้นให้เกิดมะเร็งได้

อะฟลาทอกซิน เป็นสารก่อมะเร็งขั้นหนึ่งของ IARC (International Agency for Research on Cancer) เกิดจากเชื้อราชนิด *Aspergillus flavus* และ *Aspergillus parasiticus* ซึ่งสามารถลอยในอากาศและเข้าไปในร่างกายได้ด้วยการสูดดม อะฟลาทอกซินสามารถทนต่อความร้อนได้ถึง 260 องศาเซลเซียส และสลายตัวได้ด้วยแสง UV แม้สารพิษจากเชื้อราที่เป็นสารก่อมะเร็งดูเหมือนจะห่างไกลจากมนุษย์ แต่จริง ๆ แล้วสารซ่อนอยู่ในอาหารประจำวันมากมายและคนอาจเผลอกินเข้าไปไม่รู้ตัว เช่น ผงกาแฟปนเปื้อน ถั่วลิสง เนยถั่ว เต้าหู้หมัก เต้าหู้เหม็น กระเทียม หัวหอม ข้าวสาลี เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เกาลัด ข้าวโพด และถั่วชนิดอื่น ๆ อาจมีอะฟลาทอกซิน รวมถึงเนื้อสัตว์แปรรูปยังถูกระบุว่าเป็นสารก่อมะเร็งระดับ 1 โดย International Agency for Research on Cancer เช่น ไส้กรอก เบคอน แฮม เบคอน เป็นต้น

นพ.หลิว ป้อเหริน วิเคราะห์ว่า อาหารแปรรูปประเภทนี้มีไนโตรต์ ดังนั้นเมื่อไนโตรต์รวมกับอาหารที่มีเอมีนสูงจะทำให้เกิดสารก่อมะเร็งไนโตรซามีน ซึ่งเกี่ยวข้องกับมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหารและมะเร็งตับอ่อน หากชอบรับประทานถั่ว ควรเลือกถั่วที่สดใหม่ ไม่มีเชื้อรา สะอาด ไม่มีกลิ่นอับ โดยเฉพาะถั่วที่ยังไม่ได้เปลือก พร้อมทั้งไม่เก็บอาหารแห้งเหล่านั้นไว้เป็นเวลานาน และนำอาหารแห้งเหล่านั้นไปตากแดดจัด ๆ เพื่อลดความเสี่ยงของการปนเปื้อน





นิสิต มก. คว่ำรางวัลชนะเลิศคะแนนรวมสูงสุด งานประเพณี 4 จอบแห่งชาติ ครั้งที่ 38

ครองถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี



นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คว่ำรางวัลชนะเลิศคะแนนรวมสูงสุดจากการแข่งขันทักษะทางการเกษตร เหยี่ยวทอง 16 ชนิดกีฬา เหยี่ยวบิน 5 ชนิดกีฬา และเหยี่ยวทองแดง 1 ชนิดกีฬา และได้ครองถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ในงานประเพณี 4 จอบแห่งชาติ ครั้งที่ 38 ระหว่างวันที่ 1-5 พฤษภาคม 2566 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานประเพณี 4 จอบแห่งชาติ เดิมคำว่า "4 จอบ" หมายถึง คณะเกษตร 4 สถาบันที่ร่วมกันจัดขึ้น ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัย

ขอนแก่น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดขึ้นเพื่อสร้างความสามัคคีเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคณาจารย์ นิสิตและนักศึกษา รวมถึงได้แลกเปลี่ยนความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการเกษตร เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้นอกห้องเรียนผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ต่อมามีการประชุมตกลงให้คำว่า 4 จอบ หมายถึง 4 ภูมิภาคของประเทศไทย คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ จึงเป็นการจัดงานร่วมกันของนิสิตและนักศึกษาจากสถาบันการเกษตรทั่วประเทศ

สำหรับในปี 2566 มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นเจ้าภาพจัดงานประเพณี 4 จอบแห่งชาติ ครั้งที่ 38 มีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และทักษะวิชาการสาขาเกษตรศาสตร์ที่นำไปสู่ความร่วมมือพัฒนาการเกษตรของประเทศในอนาคต โดยมีนิสิต มก. ได้รับรางวัลจากการแข่งขันทักษะทางการเกษตร ดังนี้

รางวัลชนะเลิศ เหยี่ยวทอง จำนวน 16 ชนิดกีฬา ดังนี้

1. การแข่งขันรีดเต้านมเทียม นายภาณุพงศ์ ชูแก้ว คณะเกษตร กำแพงแสน
2. ขยายพันธุ์พืช ตัดตา ต่อกิ่ง ทาบกิ่ง นายมังกร มะโนรัตน์ นางสาวศรัทธาณญา นิมิตรมงคล คณะเกษตร กำแพงแสน
3. การแข่งขันตอบปัญหาการเกษตร นายวิฑูรวัฒน์ พึ่งเดช นายศราวุธ เจริญสุลุม คณะเกษตร กำแพงแสน
4. การจำแนก คำนวณอัตราการใช้และฟื้นสารกำจัดวัชพืช นางสาวณิรัตน์ ศรีเมืองคุณ นายโชคชัย เย็นใจ คณะเกษตร กำแพงแสน



ยืดได้ ยืดดี

6 ท่า ยืดกล้ามเนื้อ ป้องกันออฟฟิศซินโดรม



ท่าที่ 1

มือประสานหลังศีรษะ หลังตรง ไม่เกร็งคอ กดศีรษะให้คอทิ่มลงจนถึงบริเวณหลังคอ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ พ่อนมือออก

ท่าที่ 3

ยกแขนขวาไปด้านซ้ายในท่าเหยียด สอกตรง เอามือซ้ายงอศอก ดันแขนขวาบริเวณเหนือศอก เข้าหาลำตัวมากขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที ค่อย ๆ พ่อนมือออกทำสลับกับอีกข้าง



ท่าที่ 2

ใช้มือซ้ายอ้อมหลังศีรษะด้านขวา กดลงมา จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อคอและบ่าขวา ค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ พ่อนมือออก ทำสลับกับอีกข้าง

ท่าที่ 4

ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกขวาจนมือขวาแตะ ไหล่ซ้ายใช้มือซ้ายดันศอกขวา เข้าหาตัวค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับกับอีกข้าง



ท่าที่ 5

เหยียดแขนขวาไปด้านหน้า กระจกข้อมือขึ้น ใช้มือซ้าย ดันบริเวณนิ้ว เพื่อกระจก ข้อมือขึ้นเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง นับ 1-10 ซ้ำ ๆ ทำสลับกับอีกข้าง



ท่าที่ 6

เหยียดแขนขวาไปด้านหน้า กระจกข้อมือลง ใช้มือซ้าย ดันบริเวณหลังมือ เพื่อกระจก ข้อมือขึ้นลงเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง นับ 1-10 ซ้ำ ๆ ทำสลับกับอีกข้าง



ข้อควรปฏิบัติ

- ทำอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
- ในการยืดแต่ละท่าควรค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที
- ทำซ้ำ 2-3 ครั้งเพื่อให้กล้ามเนื้อคุ้นชิน

สสส. - เครือข่ายคนไทยไร้พุง
ชวนให้ทุกคนหันมาขยับร่างกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
ด้วยการยืดเหยียดวันละนิด เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

ที่มา : ศส.อภัย ชาญเนนนาท การบริหาร-วิชาการ เครือข่ายคนไทยไร้พุง



ในหลวง-พระราชินี เสด็จฯ เปิดประชุมรัฐสภา



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินไปยังโถงพีธีชั้น 11 อาคารรัฐสภา ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ทรงเปิดการประชุมรัฐสภา ภายหลังเสร็จสิ้นการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร และมีการเรียกประชุมรัฐสภา พุทธศักราช 2566 ตามที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้มีพระราชกฤษฎีกาเรียกประชุมรัฐสภา พุทธศักราช 2566 ตั้งแต่วันที่ 3 กรกฎาคม 2566 เป็นต้นไป