



13 ตุลาคม ทั้งแผ่นดิน
แต่มีสิ้น คำพ่อสอน ทุกตอนไว้
พอเพียง เลี้ยงฝัน แผ่นดินไทย
รำลึกอยู่ ในหัวใจ ไทยทุกคน

ปีที่ 11 ฉบับที่ 10 ประจำเดือน ตุลาคม 2567



ข่าวบัณฑิตวิทยาลัย
GRADUATE NEWS
The Graduate School, Ramkhamhaeng University

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อาคารทำชัย ชั้น 3 หอหมาก บางกะปิ กทม. 10240
โทรศัพท์ 0 2310 8564 www.grad.ru.ac.th e-mail: graduate@ru.ac.th

13 ตุลาคม ให้อำนาจ

นักตรองตรึก ทรงครองธรรม นำราษฎรหล้า

ธ ทรงเป็น พ่อหลวง ของปวงประชา

ปกไพร่ฟ้า ร่มเย็น เป็นสุขใจ

13 ตุลาคม ใจแทบขาด

เมื่อจอมปราชญ์ นาดบดินทร์ สิ้นร่ำไห้

นองแผ่นดิน น้ำตา ฟ้าอาลัย

จอมราชา ยอดทวย พสกนิกร

13 ตุลาคม น้อมกราบกราน

ร่วมสืบสาน งานพ่อ เคยสั่งสอน

พอเพียง เลี้ยงชีพชน ทุกหนตอน

ธ ทรงเป็น อนุสรณ์ ของแผ่นดิน



บัณฑิตวิทยาลัย อาคารท่าเรือชั้น 3 โทร. 02-310-8560-65
www.gri.bu.ac.th

อ. พงศธร นัทธีประทุม
บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

ข่าวบัณฑิตวิทยาลัย

เจ้าของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ที่ปรึกษา ผศ. วุฒิสักดิ์ ฉากเจริญภรณ์

บรรณาธิการบริหาร ผศ. วุฒิสักดิ์ ฉากเจริญภรณ์

บรรณาธิการ อ. พงศธร นัทธีประทุม

ช่างภาพ นายอมรศักดิ์ สุวรรณโชติ

ฝ่ายจัดการ นางสาวศศิธร ชำนิชลธิศ

ฝ่ายจัดพิมพ์ นางลักขณา วัฒนชัย

จัดรูปเล่ม นางลักขณา วัฒนชัย, นายอมรศักดิ์ สุวรรณโชติ, นายเกรียงไกร เมฆวิจิตร

พิสูจน์อักษร อ. พงศธร นัทธีประทุม, นายเกรียงไกร เมฆวิจิตร

โอโซน ดีต่อร่างกายของเราจริงหรือไม่?

อ. ดร. สาโรจน์ นาคจู
คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ ม. รามคำแหง



แท้จริงแล้วโอโซนดีต่อร่างกายของมนุษย์จริงหรือไม่? โอโซน บางครั้งถูกใช้ในบริบทของการท่องเที่ยวหรือการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น “สุดโอโซน” (Ozone: O3) “รับโอโซน” หรือ “แหล่งโอโซน” แทนคำว่า “สูดอากาศบริสุทธิ์” เนื่องจากความเข้าใจผิดที่ว่า โอโซน เป็นก๊าซที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของมนุษย์ ซึ่งความจริงแล้วโอโซนมีทั้งประโยชน์และโทษ

โอโซนเป็นก๊าซที่ไม่มีสีถึงสีน้ำเงินที่เกิดจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงอาทิตย์และโมเลกุลออกซิเจน โมเลกุลของโอโซนประกอบด้วยอะตอมของออกซิเจน 3 อะตอม โอโซนมีทั้งประโยชน์และโทษ ขึ้นกับตำแหน่งที่พบในชั้นบรรยากาศของโลก โอโซนในชั้นสตราโทสเฟียร์ (Stratosphere Ozone) เกิดขึ้นตามธรรมชาติในชั้นบรรยากาศ เป็นชั้นที่ป้องกันโลก มีประโยชน์ในการดูดซับรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) จากดวงอาทิตย์ที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตต่างๆ โอโซนในชั้นโทรโปสเฟียร์ (Troposphere Ozone) หรือโอโซนภาคพื้นดิน (Ground Level Ozone) จัดเป็นมลพิษหตุยภูมิที่ก่อตัวขึ้นโดยไนโตรเจนออกไซด์และสารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย (VOCs) ในบรรยากาศ โดยแสงแดดเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา ซึ่งสารมลพิษเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ เช่น จากไอเสียรถยนต์ แหล่งเผาไหม้ โรงไฟฟ้า โรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ น้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ ควันบุหรี่ เป็นต้น โอโซนภาคพื้นดินจัดเป็นมลพิษทางอากาศที่ส่งผลเสียต่อร่างกายของมนุษย์ บริเวณที่พบโอโซนในปริมาณมากของประเทศไทยได้แก่ นิคมอุตสาหกรรมแก่งคอย นิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด และย่านถนนสีลมในกรุงเทพมหานคร

โอโซนในอากาศที่เราหายใจเข้าไปอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในวันที่มีแดดจัดและอากาศร้อนจัด แม้ว่าโอโซนจะมีระดับต่ำแต่ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของมนุษย์ได้ โดยผู้ที่มีความเสี่ยงสูงจากการหายใจเอาอากาศที่มีโอโซนเข้าไป ได้แก่ เด็ก ซึ่งอาจเกิดอันตรายแก่ปอดได้โดยเฉพาะในเด็กที่ระบบภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรงเพียงพอ ผู้ป่วยโรคหอบหืด ผู้สูงอายุ และผู้ที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ผู้ที่บริโภคสารอาหารบางชนิด เช่น วิตามินซีและอี ในปริมาณน้อย ก็มีความเสี่ยงสูงต่อการได้รับผลกระทบจากโอโซน อาการระยะสั้นจากการได้รับโอโซนได้แก่ การหายใจถี่

ปวดระหว่างหายใจเข้าลึก ๆ การระคายเคืองปอดและลำคอ หายใจดังเสียงฮืด ๆ และไอ และอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงอย่างปวดศีรษะ แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หรือแน่นหน้าอก เป็นต้น อาการในระยะยาว ได้แก่ เพิ่มความถี่ของการเกิดอาการหอบหืด ทำให้ปอดติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของปอดลดลง ทำให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง โรคหอบหืดหรือถุงลมโป่งพองอาจมีอาการรุนแรงขึ้น ผลกระทบบางประการเหล่านี้พบได้แม้ในผู้ที่มีสุขภาพดี นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยในพื้นที่ที่มีความเข้มข้นของโอโซนสูง ซึ่งรายงานถึงความสัมพันธ์ระหว่างโอโซนกับการเสียชีวิตจากสาเหตุทางระบบทางเดินหายใจอีกด้วย

ปัจจุบันมีการผลิตโอโซนเพื่อใช้ประโยชน์ในเชิงอุตสาหกรรม เช่น การใช้โอโซนเพื่อฆ่าเชื้อโรค เป็นสารตั้งต้นในการผลิตเคมีภัณฑ์ ใช้กำจัดกลิ่นเหม็นที่ไม่พึงประสงค์ ช่วยในการฟอกสี และบำบัดน้ำเสีย ให้น้ำสะอาดและใสขึ้น ใช้ในอุตสาหกรรม การผลิตน้ำดื่ม ผลิตอาหาร การบำบัดขยะอุตสาหกรรม เป็นต้น อย่างไรก็ตามโอโซนจัดเป็นก๊าซพิษ การนำโอโซนมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ใดก็ตามควรมีข้อควรระวังในการใช้

จะเห็นได้ว่าโอโซนมีทั้งประโยชน์และโทษ การทำความเข้าใจถึงประโยชน์และโทษของโอโซนจะทำให้เราสามารถใช้คำว่า “โอโซน” ได้ในบริบทที่ถูกต้องและเหมาะสม



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง กำหนดการตรวจรูปแบบดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์
ประจำปีภาค ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

ตาม ประกาศมหาวิทยาลัยรามคำแหง เรื่อง ปฏิทินการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (ส่วนกลาง) ภาค ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ ลงวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖ ได้กำหนดรายละเอียดการดำเนินงานเกี่ยวกับการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการตรวจรูปแบบดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ ในภาค ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย โดยนักศึกษาสามารถสำเร็จการศึกษาเป็นไปตามที่กำหนดในแต่ละภาคการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จึงประกาศกำหนดการตรวจรูปแบบดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ ดังนี้

ภาค ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

พ.ค. ๔ เม.ย. ๖๗ – อ. ๒๐ ส.ค. ๖๗

ค. ๑๐ พ.ค. ๖๗ – อ. ๒๔ ก.ย. ๖๗

พ. ๓๑ ก.ค. ๖๗ – อ. ๒๔ ธ.ค. ๖๗

วันสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์
วันส่งเล่มดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ เพื่อรับการตรวจรูปแบบ ครั้งที่ ๑ ที่บัณฑิตวิทยาลัย โดยคาดว่าจะสำเร็จการศึกษาในภาค ๑/๒๕๖๗
วันส่งเล่มมา ฉบับสมบูรณ์ พร้อมหลักฐานอื่น ๆ เพื่อสำเร็จการศึกษา ภาค ๑/๒๕๖๗

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗

(รองศาสตราจารย์ศุภชัย ศุภผล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ ประธานกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย กรรมการสภามหาวิทยาลัยรามคำแหง รักษาราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยรามคำแหง และรักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ลงพื้นที่ตรวจสอบการซ่อมแซมทางเท้า บริเวณทางขึ้นอาคารท่าชัย โดยได้รับการซ่อมแซมจากกองอาคารสถานที่จนแล้วเสร็จ เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2567

ที่มา จากเพจ facebook pr ramkhamhaeng university

Thesis Clinic

บริการรับให้คำปรึกษาแนะนำ

รูปแบบการพิมพ์ การอ้างอิง การส่งตรวจรูปเล่ม ในดุษฎีนิพนธ์

วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ และการศึกษาอิสระ

โดยผู้ตรวจรูปแบบของบัณฑิตวิทยาลัย

ในวันและเวลาราชการ

โทร. 02-3108557





แนวปฏิบัติสำหรับการรักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษา การลาศึกษา

ระดับปริญญาโท

ด้วยหลักสูตรระดับปริญญาโท มีระยะเวลาการศึกษาไม่เกิน 5 ปีการศึกษา หากมีภาคฤดูร้อนต่อเนื่องในปีการศึกษาสุดท้ายให้นับรวมด้วย และตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยรามคำแหง ว่าด้วยการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2561 หมวด 5 ข้อ 27.10 นักศึกษาจะพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา กรณีค้างชำระค่ารักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษาเป็นเวลา 2 ภาคการศึกษาปกติ ติดต่อกัน เว้นแต่นักศึกษาได้รับอนุมัติให้ลาพักการศึกษา เพื่อให้การรักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษา การลาศึกษา เป็นไปด้วยความถูกต้อง เรียบร้อย นักศึกษาต้องปฏิบัติ ดังนี้

1. กรณีที่นักศึกษาประสงค์ไม่ลงทะเบียนเรียนรายกระบวนวิชา หรืออยู่ระหว่างทำวิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ ในช่วงเวลาที่มีการลงทะเบียนเรียนแต่ละภาคการศึกษา ให้นักศึกษาชำระค่ารักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษา แยกตามประเภทนักศึกษา ดังนี้

1.1.1 นักศึกษาส่วนกลาง ภาคการศึกษาละ 1,000 บาท

1.1.2 นักศึกษาโครงการศึกษาภาคพิเศษ ภาคการศึกษาละ 2,500 บาท

2. กรณีที่นักศึกษาค้างชำระค่ารักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษาเป็นเวลา 2 ภาคการศึกษาปกติติดต่อกัน นักศึกษาจะพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา เว้นแต่นักศึกษาซึ่งได้รับอนุมัติให้ลาพักการศึกษา

3. กรณีนักศึกษาขอลาพักการศึกษา ให้นักศึกษายื่นคำร้องขอลาพักการศึกษาผ่านบัณฑิตศึกษาคณะ หรือโครงการศึกษาภาคพิเศษที่นักศึกษาสังกัด เพื่อขออนุมัติจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

4. เมื่อได้รับการอนุมัติให้ลาพักการศึกษาจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยแล้ว เมื่อกลับมาศึกษาหลังจากลาพักแล้ว และยังคงอยู่ในระยะเวลาศึกษา ให้ยังคงมีสถานภาพเป็นนักศึกษา โดยชำระค่ารักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษาเท่ากับ จำนวนภาคการศึกษาปกติที่ได้ลาพัก

5. กรณีนักศึกษาไม่ได้ลาพักการศึกษา และไม่ได้ชำระค่ารักษาสถานภาพเกินกว่า 2 ภาคการศึกษาปกติ ติดต่อกัน หากมีความประสงค์จะศึกษาต่อ นักศึกษาต้องยื่นคำร้องขอคืนสภาพการเป็นนักศึกษาผ่านบัณฑิตศึกษาคณะ หรือโครงการศึกษาภาคพิเศษที่นักศึกษาสังกัด เพื่อขออนุมัติจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

6. เมื่อคำร้องของนักศึกษาได้รับอนุมัติจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย นักศึกษาต้องชำระค่าขอคืนสถานภาพการเป็นนักศึกษา และค่ารักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษาย้อนหลัง ดังนี้

6.1 ค่าขอคืนสถานภาพการเป็นนักศึกษาส่วนกลาง จำนวน 2,000 บาท

6.2 ค่าขอคืนสถานภาพการเป็นนักศึกษาโครงการพิเศษ จำนวน 2,500 บาท

หมายเหตุ

1. นักศึกษาจะลาพักการศึกษาได้คราวละไม่เกิน 2 ภาคการศึกษาปกติติดต่อกัน
2. นักศึกษาลาพักการศึกษาในภาคแรกของการเข้าศึกษาไม่ได้
3. การรักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษานั้น นับเป็นระยะเวลาการศึกษาต่อเนื่องด้วย