



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
FACULTY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

สารประชาสัมพันธ์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
FACULTY OF SCIENCE & TECHNOLOGY

Science News

เน้นคุณธรรม นำวิทยาศาสตร์ก้าวหน้า พัฒนาท้องถิ่น

ฉบับที่ 11 วันที่ 11 ตุลาคม 2553

## ...เสริมสร้างวิสัยทัศน์ผู้บริหาร

วันที่ 6-10 กันยายนที่ผ่านมา คณะกรรมการบริหารคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้เดินทางไปศึกษาดูงาน ณ จังหวัดปทุมธานี และกรุงเทพมหานคร ภายใต้การนำของ ดร.พิพัฒน์ ลิ้มปะนพิทยากร ทั้งนี้เพื่อเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์ด้านการบริหารจัดการเรียนการสอนทางด้านวิทยาศาสตร์ ผู้เข้าร่วมสัมนาไปด้วยได้แก่ อ.เสรี เรืองดิษฐ์ อ.เฉลิมชนม์ วรรณทอง อ.ฤดีดาว ช่างสาน อ.จิรภา คงเขียว อ.สายสิริ ไชยชนะ อ.จิตตะเสน เจริญ นายบุญช่วย ตั้งอนุตรกุล และข้าพเจ้า อ.ชิงชัย วัฒนธรรมเมธี บรรยายภาคความเป็นไป ดังบทกลอนต่อไปนี้



หกถึงสิบกันยาฟ้าเจ็ดจ๋า  
คงดูงานสร้างเสริมวิสัยทัศน์  
คณบดีคณะวิทยานามพิพัฒน์  
นำเสรี จิตตะเสน เช่นนาวา  
เฉลิมชนม์ พร้อมชิงชัย สายสิริ  
คณาโณพระจอมเกล้า ลาดกระบัง  
กูแพทย์แผนตะวันออกมอรังสิต  
ตีกอนุรักษ์พลังงานการจัดวาง  
เข้าถวายพระพรที่ศิริราช  
ไหว้บูทวดหลวงพ่อโตไฉ่ใหญ่ครัน  
ถึงจะเหนื่อยแต่กอบอกก็ไม่บ่น  
ราชภัฏสงขลาเราต้องก้าวหน้า

ลมพัดพาพริ้วเพริดเจิดจรัส  
โบกสะบัดพริ้วพราวกลางนภา  
สู้อยู่หนัดนำทางอย่างสง่า  
จิรภา ฤดีดาว ก้าวจริงจัง  
อีกผู้มีสร้างคุณบุญช่วย-ตั้งา  
นาโนตั้งวิทย์ยุคใหม่ไมเบิกทาง  
ชมพิพิธภัณฑท์วิทยา ความคิดกว้าง  
สิ่งเสกสร้างนั้นประหยัดยุคปัจจุบัน  
ข้าพระบาทเทิดทูนยิ่งพระมิ่งขวัญ  
ประจวบฯ นั้นโลกลิ้มระบือขรรคม  
ด้วยคือคนของราชาค่าสูงล้ำ  
ยึดมั่นคำย้าสั่งจะปถิธาน

ผู้เรียบเรียง อ.ชิงชัย วัฒนธรรมเมธี

## แนะนำอาจารย์ใหม่...



อ.ปิยธิดา บุญสนอง

วุฒิการศึกษา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชา

สถิติประยุกต์

สังกัดโปรแกรมวิชา

คณิตศาสตร์



อ.ปวีณา ดิกิจ

วุฒิการศึกษา

วิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชา

เทคโนโลยีชีวภาพ

สังกัดโปรแกรมวิชา

ชีววิทยาและชีววิทยา



อ.สุภาภรณ์ แทนพ้อ

วุฒิการศึกษา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชา

ชีววิทยาโมเลกุลและชีวสารสนเทศ

สังกัดโปรแกรมวิชา

วิทยาศาสตร์สุขภาพ

## แนะนำเจ้าหน้าที่ใหม่...



นางสาวเมธินี

เดชะพันธุ์

วุฒิการศึกษา

วิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชา

การจัดการอุตสาหกรรมชีวภาพ

สังกัดโปรแกรมวิชา

วิทยาศาสตร์สุขภาพ

และคหกรรมศาสตร์

## ขอแสดงความยินดีกับ...คณาจารย์ฯ



ขอแสดงความยินดีกับอาจารย์ณรรจ์ รอดคล้าย และนักศึกษาโปรแกรม วิชาคอมพิวเตอร์ ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ และรางวัล Popular Vote จากการร่วมจัดประกวดบอร์ดนิทรรศการ ในโครงการ “มหกรรมนวัตกรรมคิดไทย ภาคใต้” ซึ่งอาจารย์และนักศึกษาร่วมจัดนิทรรศการเกี่ยวกับโครงการทำดีเลือกได้ ภายใต้วงชื่อ “เจ๋งมเจ๋งนช่วงเหลือคนตรา” และ “คนดีในดวงใจ” เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2553 ที่ผ่านมา ณ ห้างสรรพสินค้า สยามพลาซ่า (3309) และลานอเนกประสงค์



# โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “ค่ายคณิตศาสตร์ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3”



ช่วงปลายเดือนสิงหาคม 2553 ที่ผ่านมา โปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “ค่ายคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3” ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนบ้านโคกเมมา อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเข้าใจกระบวนการทางคณิตศาสตร์ และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ วิทยากรบรรยายให้ความรู้แก่นักเรียน โดย รศ.วราณี ธรรมโชติ และคุณวิษณุเทพ จันทศรี ครูโรงเรียนบ้านสวรรค์ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา สำหรับโครงการนี้มีนักเรียนเข้าร่วมจำนวน 97 คน





## โครงการ "จัดหมั้ววันสารท" และ "วันฮาเร็รายอ"



เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2553 ที่ผ่านมา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีร่วมกับฝ่ายพัฒนานักศึกษากำหนดจัดโครงการ "จัดหมั้ววันสารท" และ "วันฮาเร็รายอ" ให้กับนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธ และนับถือศาสนาอิสลาม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการทำบุญ รักษาประเพณีวันสำคัญทางศาสนา ร่วมกันอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยของศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามไว้ อีกทั้งยังก่อให้เกิดความสามัคคีกันในหมู่คณะอีกด้วย

ภายในกิจกรรมจัดให้มีการแข่งขันทำอาหาร (แกงส้ม) แข่งขันทำขนม (รังผึ้ง) และแข่งขันจัดหมั้ววันสารท โดยแบ่งทีมการแข่งขันเป็น 9 โปรแกรมวิชา โดยมีอาจารย์จากโปรแกรมวิชาต่างๆ ร่วมเป็นกรรมการตัดสินการแข่งขัน ในการจัดโครงการครั้งนี้มีอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาเข้าร่วมโครงการจำนวน 100 คน





## ผลการแข่งขันทำอาหาร (แกงส้ม) การแข่งขันทำขนม (รังผึ้ง)

### การแข่งขันทำอาหาร (แกงส้ม)

รางวัลชนะเลิศ

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

โปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์

โปรแกรมวิชาชีววิทยาและชีววิทยาประยุกต์

โปรแกรมวิชาคอมพิวเตอร์

### การแข่งขันทำอาหาร (มัสมั่นไก่)

รางวัลชนะเลิศ

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โปรแกรมวิชาเทคโนโลยียางและพอลิเมอร์

### การแข่งขันทำขนม (รังผึ้ง)

รางวัลชนะเลิศ

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

โปรแกรมวิชาชีววิทยาและชีววิทยาประยุกต์

โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โปรแกรมวิชาฟิสิกส์และวิทยาศาสตร์ทั่วไป

### การแข่งขันจัดหมักรับวันสารท

รางวัลชนะเลิศ

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โปรแกรมวิชาฟิสิกส์และวิทยาศาสตร์ทั่วไป

โปรแกรมวิชาคอมพิวเตอร์



# ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ขอเชิญ อาจารย์ บุคลากร และผู้สนใจเข้าฟังนิทรรศการสัมมนาพิเศษของ

Prof. Stephen G Pyne

เรื่อง Stemona alkaloids and derivatives

with potential agricultural and medicinal applications

วันเสาร์ที่ 30 ตุลาคม 2553 ระหว่างเวลา 10.00 - 12.00 น.

ณ ห้องประชุม 1 ศูนย์วิทยาศาสตร์

## ข่าวบริการวิชาการของอาจารย์

❁ ดร.อนุมัติ เดชนะ และ อ.เฉลิมชนม์ วรรณทอง ได้รับเชิญเป็นกรรมการในการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท เรื่อง "การวิเคราะห์โครงสร้างและวิวัฒนาการของระบบดาวคู่ เอสวี ทอรี" ในวันที่ 16 กันยายน 2553 ณ ห้องประชุมภาควิชาฟิสิกส์ SC 422 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ (วิทยาเขตสงขลา)

❁ รศ.วรรณณี ธรรมโชติ ได้รับเชิญเป็นกรรมการประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับมหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2552 จัดโดยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ระหว่างวันที่ 23-24 สิงหาคม 2553 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช และในวันที่ 13 กันยายน 2553 ได้รับเชิญเป็นกรรมการประเมินคุณภาพ การศึกษาภายใน ประจำปีการศึกษา 2552 ณ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



## ข่าวการไปราชการ การเข้าร่วมประชุม และพัฒนาบุคลากร

❁ อ.เอษา คงสุทธิ ได้เข้าร่วมประชุมวิชาการประจำปี ในงานมหกรรมสมุนไพรมหาชาติ ครั้งที่ 7 จัดโดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ระหว่างวันที่ 1-3 กันยายน 2553 ณ ศูนย์สินค้าและการประชุมอิมแพค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี

❁ ผศ.เทพกร พิชยาภินันท์ ได้เข้าร่วมประชุมปฏิบัติการคณะทำงานพัฒนาพื้นที่ติดตามสถานการณ์เอดส์ เพื่อใช้ประโยชน์จากข้อมูล ครั้งที่ 2/2553 จัดโดยสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ระหว่างวันที่ 2-3 กันยายน 2553 ณ โรงแรมเดอะรอยัลเจมส์ กอล์ฟ รีสอร์ท จังหวัดนครปฐม และในระหว่างวันที่ 20-21 กันยายน 2553 ได้เข้าร่วมประชุมการติดตามประเมินผลตามโครงการพัฒนากลไกประสานงานระดับจังหวัดในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มประชากรที่อยู่ในภาวะเสี่ยงสูงและแรงงานข้ามชาติ ณ โรงแรมราชมังคลา บีช รีสอร์ท อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

❁ รศ.วรรณิ ธรรมโชติ ได้เข้าร่วมสัมมนาการบริหารวิชาการแก่ชุมชน สู่ภารกิจเพื่อสนับสนุนการปฏิรูปประเทศไทย จัดโดยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในวันที่ 9 กันยายน 2553 ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กรุงเทพมหานคร

❁ อ.ปิยวรรณ นาคินชาติ ได้เข้าร่วมการฝึกอบรมการเก็บตัวอย่างมลพิษอุตสาหกรรม โครงการเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการเก็บตัวอย่างมลพิษอุตสาหกรรม ประจำปีงบประมาณ 2553 จัดโดยกรมโรงงานอุตสาหกรรม ในวันที่ 10 กันยายน 2553 ณ ห้องสุคนธา ชั้น 6 โรงแรมโนโวเทล เซ็นทารา หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

❁ ดร.พิพัฒน์ ลิ้มปะนพิทยาธร ได้เข้าร่วมประชุมเพื่อการจัดตั้งสภาคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย จัดโดยมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ในวันที่ 15 กันยายน 2553 ณ ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ อาคาร 2 ชั้น 8 มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี กรุงเทพมหานคร

❁ อ.ทวีรัตน์ นวลช่วย ได้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ความรู้แนวใหม่ในการบริการเทคโนโลยีซอฟต์แวร์" จัดโดยกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ระหว่างวันที่ 22-24 กันยายน 2553 ณ ห้องอยุธยา 2-4 ชั้น 3 โรงแรมเซ็นจูรี่ พาร์ค กรุงเทพมหานคร

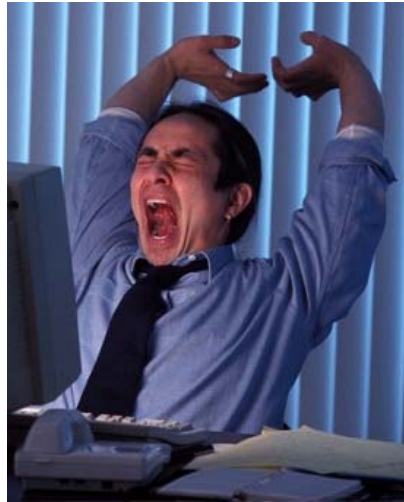
❁ อ.นัตดา โปดำ ได้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ เครือข่ายการให้การรับรองมาตรฐานและติดตามตรวจประเมินอู่สี่เขี้ยว คลินิกไอเสียมาตรฐาน จัดโดยสำนักจัดการคุณภาพอากาศและเสียง ระหว่างวันที่ 23-24 กันยายน 2553 ณ ห้องแพทย์ โรงแรมโดมอนด์พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

❁ อ.นันทพร สุขกระจ่าง ได้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ "การเขียนรายงานการวิจัยเพื่อตีพิมพ์" ครั้งที่ 2 จัดโดยสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ ระหว่างวันที่ 27 กันยายน - 1 ตุลาคม 2553 ณ โรงแรมคริสตัล อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา





# จึงนอนดึก ... จึงเร่งวันตาจ



การนอนดึกเป็นเหตุให้อายุสั้น เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเอง การทำงานดึกทำให้ร่างกายล้า เหมือนกับ เครื่องยนต์ overload ไม่ช้าเครื่องก็พัง วิธีแก้ไขในกรณีต้องทำงานดึก เพื่อไม่ให้ร่างกายทรอมเร็ว ผู้ที่มีหน้าที่บริหารงาน มักจะพบปัญหานี้กันมาก เพราะต้องเร่งงาน ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับคนนอนดึก

1. ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอเกิดอาการล้า
2. ระบบร่างกายจะรวน ดังนี้

**ระบบการย่อยอาหาร** ท้องอืด ท้องเฟ้อง่าย อาหารย่อยไม่ดี ทำให้อุจจาระหยาบ คืออาหารที่ทานเข้าไป ถ้าไม่นอนดึก อุจจาระจะสวย ไม่มีเศษอาหารติดอยู่ แต่ถ้าอดนอนแล้วอุจจาระจะหยาบจะมีเศษอาหารต่างๆ ติดอยู่ เกิดจากการที่ร่างกายย่อยไม่หมด เพราะล้า แนวทางแก้ไข ให้ลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารเหนียวๆ มิฉะนั้นลำไส้ทำงานหนัก ยิ่งนอนดึกแม้ เราหลับไปแล้ว แต่ลำไส้ไม่หลับ ยังคงย่อยอยู่ต่อไป พอตื่นขึ้นมาก็เพลีย ให้ทานไซ นม แทนพวกเนื้อสัตว์ ก็จะพอถูไถไปได้ มิฉะนั้นท้องจะผูกเป็นประจำ ริดสีดวงทวารจะถามหา (ถ้าหากอ้วนก็ให้ทานนมแทนไซ)

## ท้องผูก มี 2 ลักษณะ

1. ผูกแข็ง คือ อุจจาระแข็ง
2. ผูกเหลว คือ อากาศถ่ายอุจจาระไม่หมดยังค้างอยู่ แต่ลำไส้ล้า กระทบะอาหารล้า ทำให้ไม่มีแรง บีบให้ออกจนหมด

ดังนั้นในวันหนึ่งๆ จึงต้องถ่ายหลายครั้ง โรคที่จะตามมาคือ ผื่นคันบริเวณขาหนีบ จะคันทั้งวันปกติ อุจจาระจะกึ่งแข็งกึ่งเหลว ถ้าแข็งแสดงว่าส่วนที่เป็นน้ำได้ซึมกลับเข้ามาในลำไส้ ซึ่งมันเป็นของเสียที่ต้องขับออก ผลก็คือทำให้น้ำเหลืองเสีย ก็จะมาประทุบริเวณเนื้ออ่อนๆ เช่นที่ขาหนีบ สาเหตุก็มาจาก ท้องผูกนั่นเอง เพราะฉะนั้น อย่านอนดึก ถ้าต้องดึกก็ให้ออกกำลังหน้าท้อง ให้ท้องเกิดกำลัง จะได้ขับถ่ายอุจจาระออกมาได้เร็ว ทานเสร็จแล้วอย่านอน ให้เดินสักครึ่งชั่วโมง เพราะพอขาได้เดิน ลำไส้มันก็ต้องไปกับขาด้วย จะช่วยทำให้ย่อยได้ดีขึ้น ท้องจะผูกน้อยลง ผื่นคันก็จะหาย ถ้ายังไม่หาย ให้ทานน้ำขิงสด พวกที่นอนดึกต้องให้ท้องอุ่นมากๆ ให้หาผ้ามาห่ม เดี่ยวท้องจะอืด เพื่อ บางครั้งต้องให้เท้าอุ่นด้วย ให้หาถุงเท้ามาใส่มิฉะนั้นเท้าจะชา

# จึงนอนดิ๊ก ... จึงเร่งวันต่าง (ต่อ)



**ระบบปัสสาวะ** ถ้านอนไม่ดิ๊ก ประมาณ 3-4 ทุ่ม พอตื่นเช้าขึ้นมาจะปัสสาวะครั้งเดียวจบ แต่ถ้านอนดิ๊ก กลางดึกจะต้องลุกเข้าห้องน้ำถี่ เพราะร่างกาย overload ต้องการน้ำมาก กล้ามเนื้อข้างในจะบีบคั้นเอาพลังงานออกมาใช้ จึงต้องใช้น้ำมาก ผลก็คือปัสสาวะบ่อย ทำให้พวกเกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะด้วย ยิ่งอายุ 35 ขึ้นไปจะยิ่งแย่ **แนวทางแก้ไข** ให้ทานแคลเซียมเม็ดได้ แต่อย่ามาก เพียง 1 เม็ดก็พอ ถ้าทานมากจะทำให้กระดูกงอกทับเส้นประสาท นอกจากนั้นการนอนดิ๊กต้องดื่มน้ำให้มาก และเติมเกลือในน้ำด้วย คือพอเราดื่มน้ำแล้วมันออกมาหมดทั้งทางปัสสาวะและเหงื่อ เราทานเกลือมากๆ ยังออกทางเหงื่อได้ แต่ถ้าทานแคลเซียมมากทำให้กระดูกงอก ส่วนน้ำอัดลม และเครื่องดื่มบำรุงกำลัง อย่าทาน พอเราอยู่ดิ๊กและกลั้นปัสสาวะ มันจะซึมกลับเข้าเส้นเลือด ทำให้น้ำเหลืองเสีย ก็จะไปประทุที่ขาหนีบ หรือท้องแขน เป็นเม็ดแดงๆ เป็นจ้ำขึ้นทั่ว

**ระบบหายใจ** ระบบหายใจจะเสียตามมาร่างกายจะเอาออกซิเจนไปแลกเลือดดำให้เป็นเลือดแดงได้ต้องมีความชื้น ถ้าความชื้นน้อยมันจะไม่แลกเปลี่ยนให้อึดอัดเหมือนอยู่ห้องแอร์แล้วอึดอัด เพราะความชื้นไม่พอ ไม่ใช่อากาศไม่พอ อากาศมันแห้งเลยเอาความชื้นในตัวเราไป ทำให้ปอดทำงานไม่สะดวก และออกซิเจนไม่ได้ **แนวทางแก้ไข** ให้เอาน้ำใส่กะละมังไว้ข้างตัว ยิ่งเป็นน้ำร้อนยิ่งดี ถ้าอึดอัดให้เอาผ้าหุ่หนุนเท้าให้สูง เลือดก็จะไหลลงมาได้ จะทำให้นอนสบาย การดื่มน้ำหวานๆ ตอนอยู่ดิ๊กๆ ก็ช่วยได้ แต่อย่าหวานมากจะทำให้อ้วน ถ้าจะให้ดีที่สุดอย่าอยู่ดิ๊กดิ๊กได้ เป็นครั้งคราวถ้าจำเป็น



สารคดี จุลแก้ว : รวบรวม

ที่มา: <http://variety.teenee.com/foodforbrain/29842.html>