



Newsletter

Issue 27 : December, 2013

เป็นหนึ่งในผู้นำด้านการผลิตบัณฑิตและสร้างองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อพัฒนาเกษตรกรไทยให้ยั่งยืน

2
HAPPY
0
NEW
1
YEAR
4
2014

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่
ให้ประสบพบแต่สิ่งที่ดี
ให้เบิกบานฤทัยไม่มีทุกข์
สุขภาพพลานามัยให้สราญ

ขออวยชัยทุกท่านจงสุขขี
และจงมีชีวิตที่ยืนนาน
มีแต่สุขทุกคืนวันอันจำเริญ
ให้เบิกบานสมหมายตามใจปอง

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้





Newsletter

Issue 27 : December, 2013

เป็นหนึ่งในผู้นำด้านการผลิตบัณฑิตและสร้างองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อพัฒนาเกษตรกรไทยให้ยั่งยืน

คณะวิทยาศาสตร์ นำเสนอ ฐานเรียนรู้กำเนิดสิ่งมีชีวิตและเทคโนโลยี
เนื่องในงาน แม่โจ้ 80 ปี ฝากความดีไว้ ในแผ่นดิน



ตามที่มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้จัดงาน "แม่โจ้ 80 ปี ฝากความดีไว้ ในแผ่นดิน" ขึ้น ในวันที่ 4-10 ธันวาคม 2556 คณะวิทยาศาสตร์ได้ให้บริการศูนย์เรียนรู้แก่ผู้เข้าร่วมงาน ได้แก่ ศูนย์เรียนรู้กำเนิดสิ่งมีชีวิตและเทคโนโลยี ซึ่งได้นำเสนอรูปปั้นไดโนเสาร์ให้เป็นตัวแทนของการกำเนิดสิ่งมีชีวิต ประกอบด้วย รูปปั้นไดโนเสาร์ขนาดใหญ่ที่สามารถลอดเข้าไปอยู่ในลำตัวได้ รวมถึงรูปปั้นไดโนเสาร์ขนาดเล็กหลากหลายสายพันธุ์ นอกจากนี้ยังมีฐานเรียนรู้พลังงานสะอาด ซึ่งเป็นกังหันวิดน้ำขนาดใหญ่ที่อาศัยพลังงานไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ในการขับเคลื่อนมอเตอร์สูบน้ำและทำให้กังหันหมุนได้ โดยทั้ง 2 ศูนย์เรียนรู้นี้ตั้งอยู่ที่บริเวณลานหน้าอาคารจุฬารามณ์ คณะวิทยาศาสตร์ โดยตลอดระยะเวลาของการจัดงานมีผู้สนใจเข้าชมและบันทึกภาพเป็นจำนวนมาก

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการการทำผลิตภัณฑ์จากดอกอัญชัน

วันที่ 4-5 ธันวาคม 2556 คณะวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทศบาลเมืองแม่โจ้ จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการการทำผลิตภัณฑ์จากดอกอัญชัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับวัสดุที่ใช้ในผลิตภัณฑ์แชมพู ครีมนวดผม สบู่ และวิธีการทำผลิตภัณฑ์ แปรรูปจากดอกอัญชัน สร้างผลิตภัณฑ์ในชีวิตประจำวันและเพิ่มช่องทางการประกอบอาชีพเสริม จุดประสงค์การสร้างผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นและก่อให้เกิดอัตลักษณ์ของตนเอง และให้ความรู้ทางด้านอาหารเพื่อสุขภาพ การใช้สารเติมแต่งอาหารและความปลอดภัย โดยลักษณะกิจกรรมมีทั้งการบรรยายและการฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ ประกอบด้วย แนะนำสรรพคุณของดอกอัญชันและผลิตภัณฑ์ต่างๆ วัสดุและวิธีการทำแชมพู ครีมนวดผม สบู่ ไพรดอกอัญชัน การสกัดสารสมุนไพร การทำแชมพูและสบู่สมุนไพร การทำโลชั่นจากใบเตย รวมไปถึงการบรรยายการออกแบบการบรรจุหีบห่อ และการวางแผนการวิเคราะห์ต้นทุน โดยจัดขึ้น ณ ห้องบรรยาย 3210 และห้องปฏิบัติการ 3408 อาคารจุฬารามณ์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้



website : www.science.mju.ac.th

social network : www.facebook.com/sciencemjupage



กิจกรรมคณาจารย์พบศิษย์เก่าคณะวิทยาศาสตร์

เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2556 คณะวิทยาศาสตร์ได้จัดกิจกรรมคณาจารย์พบศิษย์เก่าคณะวิทยาศาสตร์ ณ ห้องบรรยาย 3100 อาคารจุฬารัตน์ คณะวิทยาศาสตร์ เพื่อแลกเปลี่ยนรู้ ข้อมูลและประสบการณ์ต่างๆ ระหว่างผู้บริหาร คณาจารย์ ศิษย์เก่า และศิษย์ปัจจุบันของคณะวิทยาศาสตร์ รวมถึงซักซ้อมความเข้าใจในการให้ความร่วมมือด้านต่างๆ เพื่อให้คณะ เกิดการพัฒนา และสามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล



การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา เรื่อง การประกันคุณภาพกับกิจกรรมนักศึกษา : การบูรณาการกิจกรรมระหว่างเครือข่ายกิจกรรมนักศึกษา

เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2556 รองศาสตราจารย์ศิริจันทร์ญา ภักดี คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ อาจารย์ ดร.สมนึก ลินทุพวน รองคณบดีฝ่ายยุทธศาสตร์และมาตรฐานการศึกษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรชัย สัมภวานัน รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ รวมถึงบุคลากร ตัวแทนนักศึกษา ได้เข้าร่วมประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา เรื่อง การประกันคุณภาพกับกิจกรรมนักศึกษา : การบูรณาการกิจกรรมระหว่างเครือข่ายกิจกรรมนักศึกษา ณ ห้องสัมมนา ชั้น 2 อาคาร 40 ปี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา และนำองค์ความรู้ที่ได้รับ ไปพัฒนาระบบกลไกการประกันคุณภาพการศึกษา รวมทั้งสนับสนุนให้นักศึกษาของแต่ละมหาวิทยาลัย สร้างเครือข่ายพัฒนาคุณภาพภายในระหว่างสถาบัน และมีกิจกรรมร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



คณะวิทยาศาสตร์ จัดกิจกรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ประจำปี 2556

เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2556 คณะวิทยาศาสตร์ จัดกิจกรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ประจำปี 2556 ณ ชั้น G อาคารจุฬารัตน์ คณะวิทยาศาสตร์ เพื่อส่งมอบความสุขส่งท้ายปีเก่าให้กับคณาจารย์ และบุคลากรคณะวิทยาศาสตร์ โดยมีกิจกรรมมากมาย เช่น การประกวดหมวกแฟนซี กิจกรรมแลกเปลี่ยนของขวัญ กิจกรรมสันทนาการ การแสดงของแต่ละสาขา การจับรางวัลใหญ่เพื่อมอบให้แก่ผู้ร่วมงาน เป็นต้น ซึ่งบรรยากาศภายในงานเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะและรอยยิ้มแห่งความสุข



กิจกรรมการจัดการความรู้ KM Sharing หัวข้อ กิษชุดูควาจ

เมื่อวันที่ 18 และ 25 ธันวาคม 2556 คณะวิทยาศาสตร์ ได้จัดกิจกรรมการจัดการความรู้ KM Sharing หัวข้อ กิษชุดูควาจ ณ ลานกิจกรรม KM Plaza ชั้น G อาคารจุฬารัตน์ คณะวิทยาศาสตร์



การแข่งขันกีฬาบุคลากรประจำปี 2556

เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2556 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้จัดการแข่งขันกีฬาบุคลากรประจำปี 2556 ณ สนามอินทนิล มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ภายใต้โครงการสานสัมพันธ์ระหว่างผู้บริหารพบบุคลากร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากรทุกคณะ/สำนัก/หน่วยงาน ซึ่งจัดให้มีการแข่งขันทั้งกีฬาสากล กีฬาพื้นบ้าน รวมถึงการประกวดขบวนพาเหรด กองเชียร์และเชียร์ลีดเดอร์ โดยคณะวิทยาศาสตร์ได้รับรางวัลมากมาย อาทิ รางวัลชนะเลิศการแข่งขันแบดมินตัน รางวัลชนะเลิศกรีฑา รางวัลชนะเลิศคะแนนรวม (ร่วมกับสำนักงานอธิการบดี) รางวัลชนะเลิศการแข่งขันเชียร์ลีดเดอร์ และรางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่งขบวนพาเหรดเป็นต้น และในช่วงค่ำของวันเดียวกัน บริเวณลานจัดผู้รับรางวัล มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้มีงานเลี้ยงสังสรรค์ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เพื่อส่งมอบความสุขให้กับผู้บริหารและบุคลากรทุกท่าน ซึ่งบรรยากาศโดยรวมเต็มไปด้วยความสนุกสนาน



รอบรู้วิทยาศาสตร์

การมีอายุยืนยาว คือสุดยอดปรารถนาของคนแทบทั้งหมด แต่น้อยคนนักที่จะรู้จักวิถีดูแลสุขภาพเพื่อให้ตัวเองได้อยู่ดูโลกนานๆ ซ้ำร้ายไปกว่านั้นคนจำนวนไม่น้อยกลับใช้ชีวิตอย่างโง่เขลา โดยไม่รู้ว่สิ่งทีตัวกระทำอยู่ในแต่ละวันนั้น คือตัวการบั่นทอนชีวิตให้สั้นลงทุกขณะ

นพ.สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลต้นแบบการใช้ชีวิต ได้กำหนดหลักโภชนบัญญัติที่เปรียบเสมือนคัมภีร์แห่งการกินไว้ 9 ประการ โดยหลักโภชนาการ 9 ข้อที่ว่านั้น ประกอบไปด้วย

- 1.กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ได้สัดส่วน หนักนดูแลน้ำหนักตัวเอง
- 2.กินข้าวเป็นอาหารหลัก โดยเฉพาะ ข้าวกล้อง มีประโยชน์มาก
- 3.กินพืชผักให้มากผลไม้กินเป็นประจำ เพราะในผลไม้มีสารอาหารช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน ไม่ทำให้เจ็บป่วย เป็นหวัด ประโยชน์ของผลไม้ จะนำเอาสารพิษ น้ำมัน น้ำตาล ออกจากร่างกาย ต้านมะเร็ง หากทานเป็นประจำ
- 4.กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และเมล็ดถั่วเป็นประจำ
- 5.ดื่มนมให้เหมาะกับวัย ในวัยเด็กควรดื่มนมรสจืด วันละ 2-3 แก้ว ส่วนในวัยผู้ใหญ่ที่ปกติ ดื่มนมรสจืดวันละ 1-2 แก้ว แต่สำหรับผู้ใหญ่ที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพควรดื่มนมพร่องมันเนยวันละ 1-2 แก้ว หรือปลาที่กินได้ทั้งกระดูก และผักใบเขียว
- 6.หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด ไม่ว่าจะป็นน้ำตาล เกลือโซเดียม ที่มากับอาหารเค็ม ของดอง กะปิ น้ำปลา
- 7.กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ให้พอดี ไม่มากเกินไป อย่างอาหารจำพวกผัด-ทอด ไขมัน เนย กะทิ พยายามกินให้น้อยลง
- 8.รับประทานอาหารสะอาดปราศจากสารปนเปื้อน และสุดท้ายข้อ
- 9.งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



บทความจาก สสส.