



MUPY Newsletter

จุดสารคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>

ฉบับที่ 6 ตุลาคม - ธันวาคม 2555



แกงขี้เหล็ก...อาหารสมุนไพรที่ถูกลิ้ม (หน้า 3)



คุยเปิดอกถึง “ความประทับใจ” ของนักศึกษาแลกเปลี่ยน
ต่างชาติจาก University of Arizona (หน้า 4-5)



อ่อมก่อนรวยกว่า เป็นข้าราชการใครว่ารวยไม่ได้ (หน้า 7)



Midazolam (Dormicum) ภัยสังคมที่หญิงและชายควรรู้ (หน้า 8-9)



“Sweety Green” เครื่องดื่มสมุนไพรสูตรเด็กเก๋ขี้ มหิดล (หน้า 10-11)

แนะนำ-ศิษย์

คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
447 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี
กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ +66 02 644 8677-91
โทรสาร +66 02 354 4326



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา
คณะกรรมการฝ่ายวิเทศสัมพันธ์
บรรณาธิการ
รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์
กองบรรณาธิการ
งานวิเทศสัมพันธ์และประชาสัมพันธ์
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ฝ่ายศิลปกรรม
หน่วยปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ฯ
พิมพ์ที่
พจน. หยิน พยาง การพิมพ์

Editor Talks

■ สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ กลับมาพบกันอีกเช่นเคยนะคะ ก่อนอื่นขออนุญาตเป็นตัวแทนของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อวยพรปีใหม่ให้คุณผู้อ่านค่ะ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงดลบันดาลให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง มีความสุขความเจริญ และสมหวังตลอดปีใหม่นี้ค่ะ สำหรับจุลสารเภสัชศาสตร์ฉบับนี้สาระยังคงครบครันเหมือนเดิมค่ะ... ใครที่ชอบรับประทานแกงชีเหล็กเป็นประจำ ต้องไม่พลาดคอลัมน์ Herbs for Health จากนั้นไปติดตามความประทับใจของนักศึกษาแลกเปลี่ยนได้ในคอลัมน์ All about MUPY ส่วนคอลัมน์ HR Corner จะมาเผยแพร่งานออกแบบฉบับเภสัชมหิดลและแถมท้ายด้วยสูตรเครื่องดื่มสมุนไพรจากฝีมือนักศึกษาของเราได้ในคอลัมน์ MUPY Kitchen แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้าค่ะ

พศ.ดร.ภญ.อุษา ฉายเกล็ดแก้ว
รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์

MUPY Good News โดย กองบรรณาธิการ



o ขอแสดงความยินดีกับ รศ.ดร.ภญ.วันดี กฤษณพันธ์ และทีมนักศึกษาระดับปริญญาโทและเอก คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในโอกาสที่คว้ารางวัล “The Best Abstracts” ประเภท Oral Presentation เมื่อวันที่ 11 - 12 ตุลาคม 2555 ณ เมือง Purwokerto ประเทศอินโดนีเซีย



o ขอแสดงความยินดีกับ รศ.ดร.ภก.อาหาร รั้วโพบูลย์ ในโอกาสที่ได้รับรางวัล “High Quality Research Award” จาก International Society for Vaccine เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2555 ณ เมืองเซี่ยงไฮ้ สาธารณรัฐประชาชนจีน

MUPY Conference

■ (11 - 12 ตุลาคม 2555) คณะกรรมการเครือข่ายห้องปฏิบัติการปลอดภัยในคณะเภสัชศาสตร์ ภายใต้การดำเนินงานของแผนงานเครือข่ายเภสัชศาสตร์ร่วมสร้างสุขภาพชุมชนได้จัดการประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงการขยายผลการดำเนินการจัดการสารเคมีและของเสียในห้องปฏิบัติการของแต่ละเครือข่าย รวมทั้งการกำหนดเป้าหมายและการพัฒนาที่ชัดเจนของเครือข่ายโดยจัดทำเป็น “โครงการประชุมระดมสมองเพื่อกำหนดเป้าหมายและการพัฒนาเครือข่ายห้องปฏิบัติการปลอดภัยในคณะเภสัชศาสตร์” ในวันที่ 11 - 12 ตุลาคม 2555 เวลา 08.30 - 16.30 น. ห้องประชุม 409 ในการประชุมครั้งนี้มีอาจารย์และพนักงานวิทยาศาสตร์จากคณะเภสัชศาสตร์ 15 สถาบันในประเทศไทยรวมทั้งคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเข้าร่วมประชุมด้วย



■ (15 - 16 ตุลาคม 2555) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดสัมมนาทางวิชาการเรื่อง “ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ : มุมมองจากทฤษฎีการแพทย์ไทยและข้อมูลเอกสารทางวิชาการ” ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งภายใต้โครงการการพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการอุตสาหกรรมยาสมุนไพรไทยเพื่อลดผลกระทบจากการเปิดเสรีทางการค้าอาเซียน (AFTA) ด้วยสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ โดยมี รศ.ดร.ภญ.วารภรณ์ จรรยาประเสริฐ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเป็นประธานในพิธีเปิดการสัมมนาในโอกาสนี้ และยังได้รับเกียรติจาก น.พ.ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ น.พ.ฉัตรชัย สวัสดิไชยจากโรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี เป็นวิทยากรร่วมกับคณาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลบรรยายให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลหรือสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในภาคกลางและตะวันออกที่เข้าร่วมโครงการระหว่างวันที่ 15 - 16 ตุลาคม 2555 ณ โรงแรมเดอะสุโกศล ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ



แกงขี้เหล็ก...

อาหารสมุนไพรที่ถูกกลืน

Herbs for Health



บทความโดย : รศ.ดร.ภญ.รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล
ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“แกงขี้เหล็ก” เป็นอาหารที่จัดได้ว่าเข้าข่ายอาหารโบราณซึ่งอีกไม่นานคงมีเพียงภาพและคำบรรยายเก็บเป็นข้อมูลเท่านั้น คนที่รู้จักกินแกงขี้เหล็กในปัจจุบันนี้มักจะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตไม่น้อยกว่า 40 ปี และส่วนใหญ่จะเป็นจังหวัดอื่นนอกกรุงเทพมหานคร เหตุที่ว่าการปรุงแกงขี้เหล็กมีกรรมวิธีที่ค่อนข้างยากต้องพิถีพิถัน จำได้ว่าเมื่อ 30 - 40 ปีที่แล้ว ถ้าจะกินแกงขี้เหล็กเราจะรอให้ขี้เหล็กแตกใบอ่อนและดอกซึ่งต้องเก็บใบมารูด (หน้าที่ของลูก) เอาเฉพาะส่วนใบหรือดอกหรือทั้งใบและดอกจากนั้นเอาไปต้มน้ำทิ้ง บีบกากให้แห้งแล้วต้มซ้ำ 2 - 3 ครั้ง จนจิตจึงเอาไปแกงได้ รสชาติของแกงขี้เหล็กนั้นเป็นที่ชื่นชอบเฉพาะหมู่ผู้สูงอายุเท่านั้น เด็กๆ ที่ทำหน้าที่รูดใบจึงค่อนข้างเบื่อหน่ายที่ต้องช่วยเตรียมแทบตายแต่ไม่ชอบกิน แต่ก็แปลกนะเมื่อเด็กๆ เหล่านั้นรวมทั้งตัวผู้เขียนโตขึ้นเป็นผู้สูงอายุกลับหันมาชอบกินแกงขี้เหล็กเหมือนคนรุ่นก่อนๆ มา ยุคถัดมาไม่ต้องเตรียมใบขี้เหล็กเองแล้วเราจะเห็นใบขี้เหล็กต้มวางขายในตลาดทั่วไป แต่ปี 2555 กลับไม่ค่อยพบเห็นใบขี้เหล็กต้มหรือแกงขี้เหล็กจนน่าสงสัยว่าคนไทยเลิกกินแกงขี้เหล็กแล้วหรือ



แกงขี้เหล็กคือหนึ่งในแกงกะทิที่สำคัญในครัวไทยมีรสชาติหวานมันเผ็ดเล็กน้อย เนื้อสัตว์ที่ใส่ในแกงอาจเป็นปลาอย่างหรือเนื้อหมูอย่าง ใบขี้เหล็กที่ต้มเสร็จแล้วนั้น ก่อนใส่ลงในแกงแม่บ้านจะตำให้เป็นชิ้นหยาบหรือละเอียดขึ้นอยู่กับความชอบของครอบครัว อย่างไรก็ตามไม่ว่าชิ้นหยาบหรือละเอียดเราจะสังเกตได้ว่าวันรุ่งขึ้นเราก็ถ่ายออกมาเป็นชิ้นๆ ทั้งนี้เป็นเพราะใบขี้เหล็กย่อยยากจึงทำให้มีกากเยอะถ่ายได้ง่ายขึ้น ที่จริงอันนี้เป็นภูมิปัญญาอันหนึ่งที่ทำให้ได้กินผักปริมาณมากนอกเหนือจากการกินผักสด

ประมาณปี พ.ศ. 2540 มีการใช้ใบขี้เหล็กอ่อนบดเป็นผงใส่แคปซูลกินเป็นยานอนหลับพบว่าได้รับความสนใจและใช้กันมากพอสมควร ต่อมาปีพ.ศ. 2542 พบว่าแคปซูลใบขี้เหล็กทำให้เกิดตับอักเสบ เนื่องจากสารบาราคอลที่มีในใบจนทำให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศยกเลิกการใช้เป็นยาเดี่ยว อนุญาตให้ใช้เป็นยารับเท่านั้น จึงทำให้มีนักวิทยาศาสตร์หลายคนสงสัยว่าถ้าอย่างนั้นแล้ว แกงขี้เหล็กที่เรากินกันจะเป็นพิษต่อดับด้วยหรือไม่ หลังจากการทดลองหาปริมาณของบาราคอลในใบขี้เหล็กที่ต้มน้ำทิ้ง 2 ครั้งพบว่าสารบาราคอลเหลืออยู่เพียง 10% เท่านั้นไม่ทำให้เกิดพิษต่อดับแต่ประการใด อีกทั้งด้วยพฤติกรรมการกินแกงขี้เหล็กไม่ได้กินติดต่อกันทุกวันเหมือนกับการกินเป็นยานั้นเป็นคำตอบว่าทำไมคนกินแกงขี้เหล็กแล้วไม่เป็นอะไร

กินแกงขี้เหล็กอาจไม่ได้ทำให้ออนหลับสบายอย่างที่หลายคนเข้าใจ เพราะในกระบวนการทำแกงขี้เหล็กให้ปลอดภัยต้องต้มน้ำทิ้งเสียก่อนเพื่อให้ความขมฝื่อนลดลงฤทธิ์และความเป็นพิษก็ลดลงด้วย แต่ถึงอย่างไรแกงขี้เหล็กทำให้ถ่ายง่ายสะดวก ยอดอ่อนและใบขี้เหล็ก 100 กรัม มีเบตาแคโรทีน 1.4 มิลลิกรัม ไยอาหาร 5.6 กรัม แคลเซียม 156 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 190 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 5.8 มิลลิกรัม โปรตีน 7.7 กรัม คาร์โบไฮเดรต 10.9 กรัม ให้พลังงาน 87 กิโลแคลอรี ในขณะที่ดอกขี้เหล็ก 100 กรัม มีสารอาหารน้อยกว่า เช่น มีเบตาแคโรทีน 0.2 มิลลิกรัม ไยอาหาร 9.8 กรัม แคลเซียม 13 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 4 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 1.6 มิลลิกรัม โปรตีน 4.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 18.7 กรัม ให้พลังงาน 98 กิโลแคลอรี จึงอยากชักชวนให้ผู้ใหญ่รุ่นปัจจุบันหันกลับมากินแกงขี้เหล็กแกงแห่งภูมิปัญญาทำให้มีทางเลือกในการบริโภคที่มากขึ้นอร่อยปาก สบายท้องสุขภาพดี แต่อย่าลืมถามผู้ปรุงก่อนว่าใบขี้เหล็กที่ใช้ต้มน้ำทิ้งแล้วหรือยังจะได้ประโยชน์ในการกินโดยไม่มีพิษแอบแฝงให้กังวลใจต่อไป

พูดคุยกับนักศึกษาแลกเปลี่ยน จาก University of Arizona



All About MUPY

บทสัมภาษณ์ โดย หมูพี (MUPY)

สวัสดิ์ค่ะพี่น้องชาวเภสัช มหิดล หมูพี (MUPY) กลับมารายงานตัวอีกเช่นเคยค่ะ ช่วงที่ผ่านมาพี่ๆ สังเกตไหมคะว่าคณะเภสัชศาสตร์ของเรามีโอกาสได้ต้อนรับชาวต่างชาติอยู่เป็นประจำค่ะ ทั้งแขกที่มาเยี่ยมชมหรือนักศึกษาแลกเปลี่ยน วันนี้คอลัมน์ “All about MUPY” มีโอกาสได้ต้อนรับหนุ่มนักศึกษาแลกเปลี่ยน 2 คนจาก College of Pharmacy, University of Arizona ประเทศสหรัฐอเมริกาค่ะ ซึ่งมาฝึกงานวิชาชีพเภสัชกรรมที่คณะของเราและแหล่งฝึกงานภายนอกค่ะ คุณผู้อ่านหลายท่านคงเคยเห็นหน้าเห็นตากันมาบ้างแล้วนะคะ เตียวเราลองไปทำความรู้จักกับพวกเขากันเลยดีกว่า

MUPY: First of all, please kindly introduce yourself.

Niyat: Hello, my name is Niyat Patel. I am a 24 year old, 4th year pharmacy student at the University of Arizona, College of Pharmacy. I am currently in my last year of pharmacy school, and am in the process of completing my rotations in order to graduate this coming May. As of now, my professional goal is to pursue a career in retail/community pharmacy after I graduate.

Pedro: My Name is Pedro Diaz, and I am 25 years old. I was born in San Diego, California, raised in Miami, Florida for 12 years and moved to Phoenix, Arizona where I now currently reside. I am Half Mexican and Half Cuban. My hobbies are eating food from all over the world and learning about different cultures. One day I hope to live in Thailand.



MUPY: Could you please tell me why you decided to come to Thailand for the internship?

Pedro: I have always wanted to do an international rotation since getting into pharmacy school. Our friends, who did theirs here last year, highly recommended that we do ours here and I have always wanted to visit Thailand.

Niyat: My initial interest in choosing Thailand for my international rotation over other countries was from the recommendation from my friends who had recently completed their rotation in Thailand a year before. My friends had nothing but positive and encouraging things to say when it came to their rotational experience in Thailand through Mahidol University. Another reason I chose Thailand to do my international rotation was also to travel to a part of the world which I was not familiar with. Thailand is a country less frequently traveled by Americans. By coming here, it gave me first hand insight and experience into a land least traveled, and gives me the opportunity to share my newly gained knowledge and perceptions to my friends back home.



MUPY: How does the rotation benefit you?

Niyat & Pedro: From a professional standpoint, this rotation benefits me in many ways. First, it gives me direct access to see how healthcare and patient care is executed in other countries other than America. It also gives me insight to how other countries operate and manage issues which face every country when it comes to offering healthcare to every individual. The benefit from observing universal healthcare in Thailand and comparing it to privatized care in America helped me see two different systems and allowed me to vary the pros and cons of both health care schemes. Additionally, I have learned about the similarities and differences about the role of a pharmacist in Thailand and the United States.



MUPY: What is the advantage of being exchanged students?

Niyat & Pedro: The advantage of being exchange students is it gives us the opportunity to travel, and experience differences in both culture and healthcare systems. Being an exchanged student has helped me see what is going on in the opposite side of the world from me. Being an exchange student is great because it allows me to travel, a luxury I might not have when I start working full time after I graduate. Also, being an exchanged student gives me the opportunity to talk to and meet people from other backgrounds and upbringings which differ from mine. In addition, it allows me to witness various political and economic climates which are different than those in America. Overall, being an exchange student helps me travel, meet new people, and see things which I would not previously had been able to.



MUPY: What are you impressed with the rotation at Faculty of Pharmacy, Mahidol University?

Niyat & Pedro: What impressed me most regarding the Faculty of Pharmacy at Mahidol University was that everyone was very welcoming and caring. Everyone that we met made sure that we were comfortable and enjoying ourselves. If there is one thing that I learned from being in Thailand, it is that everyone in Thailand really knows how to take care of and treat their guests. Everyone from the Faculty of Pharmacy, of Mahidol University and all the pharmacists whom we met during our rotations were extremely caring, encouraging, helpful and knowledgeable. Everyone was always ready to help with any questions and had a firm understanding about the critical areas of pharmacy. Every preceptor we came across during this rotation was fully aware and intelligent in their area of expertise. Lastly, everyone treated us in a professional and understanding matter. I cannot thank the Faculty of Pharmacy at Mahidol University enough for making my experience in Thailand one that I will always remember.

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ น่าปลื้มใจมากเลยนะค่ะกับความประทับใจที่หนุ่มนักศึกษาทั้งสองมีต่อโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาของคณะเภสัชศาสตร์ของเรา หนูพืชอบขอบคุณและขอปรบมือดังๆ เป็นกำลังใจให้กับพี่น้องชาวเภสัช มหิดลทุกท่านเลยนะค่ะสำหรับมิตรไมตรีที่พวกเรามีต่อชาวต่างชาติ สำหรับฉบับนี้ต้องขอตัวก่อนนะค่ะ แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า สวัสดีค่ะ 🍷

เอื้อเพื่อข้อมูล: งานวิเทศสัมพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บุคลากรเภสัชศาสตร์

Inside MUPPY



(7 ตุลาคม 2555) งานบัณฑิตและการศึกษาหลังปริญญา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมออกบูทประชาสัมพันธ์หลักสูตรการศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาในงาน “เส้นทางสู่งานเภสัชกรรมโรงพยาบาล” ครั้งที่ 8 ประจำปี 2555 ซึ่งจัดโดยสมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล ณ ห้องประชุม 502 ชั้น 5 อาคาร 80 ปี คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีนิสิตนักศึกษาเภสัชศาสตร์จากทุกสถาบันที่กำลังจะสำเร็จการศึกษาให้ความสนใจร่วม

(17 ตุลาคม 2555) อ.ดร.ภก.ลือรัตน์ อนุรัตน์พานิช ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทรัพยากรมนุษย์เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ “อ้อมก่อนรวยกว่า” ภายใต้แนวคิด “เภสัชมหิดลงานได้ผลคนเป็นสุข” ซึ่งจัดขึ้นโดยหน่วยทรัพยากรบุคคล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผ่านการทำงานด้วยความสุขตามหลักแนวคิด Happy 8 ความสุขแปดประการในการจัดสมคมชีวิตเพื่อนำไปสู่กระบวนการพัฒนาบุคลากรอย่างมีระบบ โดยมี อ.ชัยรินทร์ สายรังสี ที่ปรึกษาด้านการเงินของบริษัทชั้นนำหลายแห่งให้เกียรติเป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อ “ใช้เงินอย่างไรให้เพียงพอและพอเพียง” และปิดท้ายด้วยกิจกรรม “อ้อมก่อนรวยกว่า” ที่มีการสาธิตการจัดทำสมุดบัญชีรายรับ-รายจ่ายพร้อมทั้งแจกกระบอกไม้ไผ่ออมทรัพย์ให้กับบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการฯ จำนวนกว่า 50 คน ณ ห้องบรรยาย 206 ชั้น 2 อาคารราชรัตน์



(18 ธันวาคม 2555) รศ.ดร.ภญ. จุฑามณี สุทธิสิริสังข์ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ รศ.ดร.ภญ.วารภรณ์ จรรยาประเสริฐ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยพร้อมด้วย ศ.ดร.ภญ.ลิลา สุนทรสุข รศ.ดร.ภญ.วิภาจิ รัจฉริยากุล และ รศ.ดร.ภญ.แมนัสรวง วุฒิอุดมเลิศ และบุคลากรคณะเภสัชศาสตร์เข้าร่วมพิธีทำบุญครอบรอบ 10 ปีศูนย์วิเคราะห์คุณภาพผลิตภัณฑ์ (ชื่อเดิมคือหน่วยปฏิบัติการมาตรฐานหรือ GLP Lab) ณ ศูนย์วิเคราะห์คุณภาพผลิตภัณฑ์ ชั้น 5 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์



(13 ธันวาคม 2555) หน่วยพัฒนาองค์กร และบุคลากร คณะเภสัชศาสตร์จัดโครงการฝึกอบรมในหัวข้อ “พี่เลี้ยงหัวใจอาสา” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่บุคลากรสู่การเป็นพี่เลี้ยงบุคลากรใหม่เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากร ตลอดจนการเป็นที่ปรึกษาและให้ความรู้ความเข้าใจในการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมองค์กรให้แก่บุคลากรใหม่ของคณะเภสัชศาสตร์ ณ ห้องประชุม 409 ชั้น 4 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์



(20 ธันวาคม 2555) หน่วยพัฒนาคุณภาพ คณะเภสัชศาสตร์ จัดโครงการฝึกอบรมการพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของคณะเภสัชศาสตร์ตามเกณฑ์คุณภาพการศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ (EdPEX) ในหัวข้อ “แนวทางการดำเนินงานของคณะเภสัชศาสตร์ตามเกณฑ์คุณภาพการศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ (EdPEX) : Workshop 1, 2, 3” ณ ห้องประชุม 105 ชั้น 1 อาคารราชรัตน์ ทั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ผศ.เชษฐา ทรัพย์วิไล ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และคุณศิริลักษณ์ เกี้ยวข้อง ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ซึ่งเป็นผู้ตรวจประเมินเกณฑ์รางวัลคุณภาพ (EdPEX) มาเป็นวิทยากรกลุ่มในการทำ Workshop 2,3 ในวันที่ 18, และ 20 ธ.ค. 2555 ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ตามเกณฑ์รางวัลคุณภาพ เพื่อคณะจะได้ดำเนินการจัดทำรายงานประเมินตนเองตามเกณฑ์คุณภาพการศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ (EdPEX) ส่งมหาวิทยาลัย และเตรียมรับการตรวจประเมินต่อไป



Students Activity



(17 ตุลาคม 2555) งานการศึกษาเภสัชศาสตร์บัณฑิต คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลจัดการนำเสนอโครงการพิเศษ โดยวาจา (Oral Presentation) ประจำปีการศึกษา 2555 โดยได้รับเกียรติจากคณาจารย์จากหลายภาควิชาเข้าร่วมฟังการนำเสนอของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 5 จำนวนทั้งสิ้น 111 คน ณ ห้อง 403, 404, 701 และ 702 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์



(31 ตุลาคม 2555) คณะกรรมการประเมินผลโครงการพิเศษ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลได้จัดงานแสดงผลงานนิทรรศการผลงาน (Poster Presentation) โครงการพิเศษของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 5 ณ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 1 อาคารราชรัตน์เพื่อเป็นการสร้างเสริมบรรยากาศของงานวิชาการและการวิจัย เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิชาการและประสบการณ์การวิจัยระหว่างนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาภายในงานยังมีการพิจารณา มอบรางวัลการนำเสนอโปสเตอร์ โดยได้รับเกียรติจากรศ.ดร.ภญ.จุฑามณี สุทธิสิริสังข์ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ เป็นประธานในพิธีเปิดงานดังกล่าวและเป็นผู้มอบเกียรติบัตรให้แก่เจ้าของผลงานที่ได้รับการคัดเลือก



(22 ตุลาคม 2555) ผู้แทนจากบริษัท บางกอกดรีก จำกัดมอบเงินรายได้จากการจัดกิจกรรม “โครงการเภสัชอาสาภิรักษ์ชาติ” ณ ร้านสวัสดิ์ สาขาสยามสแควร์ให้กับสโมสรนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเป็นจำนวนเงิน 9,425 บาท เพื่อสนับสนุนกิจกรรมของนักศึกษาเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดลต่อไป โดยมี อ.ดร.ภญ.วราวรรณ กิจผาดี ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาเป็นผู้แทนรับมอบ ณ ห้องประชุม106 อาคารเพชรรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์

HR Corner: ออมก่อนรวยกว่า มีน้ำรักรถการใครด่ารวยไม่ได้

บทความโดย : อ.ดร.ภก.สิริรัตน์ อนุรัตน์พานิช

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Drug Tips

การออมเป็นสิ่งสำคัญต่อตนเอง และประเทศชาติ เศรษฐกิจชาติจะดี และมั่นคงได้เกิดจากการออมของประชาชนในชาติ แต่การออมนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยากแม้ว่าทุกคนจะรู้ว่าการออมเป็นสิ่งที่ดีก็ตาม

จากประวัติศาสตร์พบว่าประเทศไทยเริ่มมีการส่งเสริมการออมในช่วงปลายรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และต่อเนื่องมาในรัชสมัยของล้นเกล้ารัชกาลที่ 6 ก็ได้ทรงจัดตั้ง ธนาคารออมสิน ซึ่งมีหน้าที่ส่งเสริมการออมในราษฎรของพระองค์ แต่คนไทยก็ไม่มีนิสัยชอบออมครับ



บุคลากรของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ก็ไม่แคล้วมีประเด็นการออมเป็นเรื่องที่ต้องพัฒนา ทั้งนี้เป็นผลจากการสำรวจความสุขของบุคลากรโดย Happin-o-meter ที่ทางมหาวิทยาลัยได้จัดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2555 พบว่าบุคลากรสายสนับสนุนของคณะฯ เรา มีความสุขด้านการเงินไม่มากนัก เมื่อวิเคราะห์ดูพบว่า ต้นเหตุของปัญหามาจากการไม่มีนิสัยออมเงินจึงทำให้ความสุขด้านการเงินมีน้อย เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการออมเงิน หน่วยทรัพยากรบุคคลของคณะฯ จึงจัดโครงการออมก่อนรวยกว่าขึ้น โดยมีเป้าหมายในการส่งเสริมการออมเงินให้เป็นนิสัย โดยใช้แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาเป็นแนวในการดำเนินกิจกรรม



กิจกรรมนี้เริ่มจากให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงและการออม โดยชักชวนให้บุคลากรดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยใช้หลักธรรมและความรู้เข้ามาเป็นตัวกำกับ จากนั้นฝึกให้บุคลากรทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย เพื่อให้เห็นถึงรายจ่ายที่ไม่จำเป็นซึ่งเราสามารถควบคุมได้ และเปลี่ยนรายจ่ายเหล่านี้มาเป็นเงินออม



เพื่อให้เกิดความสนุกในการออม คณะฯ จึงมอบกระบอกไม้ไผ่ออมเงินให้บุคลากรพร้อมทั้งให้ตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะออมไปเพื่ออะไร และตั้งใจมุ่งมั่นให้เกิดการออมนั้น เพียงเท่านั้นทุกคนที่ร่วมโครงการก็จะสุขได้จากเงินออมที่เพิ่มพูนขึ้นของตนเอง 🍷

แหล่งที่มา: <http://www.oknation.net/blog/hrd/2012/10/26/entry-1>

⚠ WARNING

Drug Tips

Midazolam (Dormicum) กายสังคมที่ทึบงและชายควรรู้

บทความโดย: คลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Midazolam คืออะไร?

Midazolam เป็นยานอนหลับชนิดหนึ่งซึ่งไม่สามารถหาซื้อได้ทั่วไป เนื่องจากเป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประเภทที่ 2 ที่มีการควบคุมให้ซื้อได้เฉพาะโรงพยาบาลหรือผู้ประกอบการวิชาชีพเวชกรรมเพื่อรักษาผู้ป่วยของตนเองแต่ในปัจจุบันพบว่ามีลักลอบนำ Midazolam มาขายโดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ตจนทำให้เกิดการใช้ยาในทางที่ผิดและก่อให้เกิดภัยสังคมตามมาเป็นจำนวนมาก



ภัยสังคมจากยา Midazolam

การระมัดระวังตัวจากคนแปลกหน้าหรือแม้กระทั่งคนใกล้ชิด เช่น การไม่รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ไม่ได้สั่งด้วยตนเองจากบุคคลเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการตกเป็นผู้เสียหายได้

หากติดตามข่าวทางหนังสือพิมพ์หรือโทรทัศน์จะพบว่าเกี่ยวกับการมอมยาเพื่อชิงทรัพย์หรือข่มขืนอยู่เป็นประจำ โดยยาที่ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการก่อเหตุอยู่บ่อยครั้งคือ Midazolam หรือ “ยาเสียวสาว” หรือ “ยามอมสาว” ที่มักเรียกกันติดปากนั่นเอง ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ Midazolam ถูกนำมาใช้ในการก่ออาชญากรรมมากกว่ายาชนิดอื่น คือ

- หาซื้อโดยผิดกฎหมายได้ง่าย เนื่องจากมีการประกาศขายยาทางอินเทอร์เน็ตกันอย่างโจ่งแจ้ง มีบริการส่งถึงที่พร้อมบอกรหัสใช้ทางที่ผิดอย่างละเอียด ทำให้มีจฉฉฉสามารถก่ออาชญากรรมได้สะดวกและง่ายตาย
- เป็นยาที่ออกฤทธิ์ได้เร็ว (ประมาณ 15 นาทีหลังจากรับประทานหรือ 1 - 5 นาทีหลังจากฉีดเข้าหลอดเลือดดำ)

- ยาสามารถละลายได้ดีในน้ำ ทำให้มีการนำยาเหล่านี้ไปละลายในเครื่องดื่ม เช่น น้ำผลไม้ น้ำอัดลม เหล้าหรือเบียร์ เพื่อให้ผู้เสียหายดื่มโดยที่ไม่รู้ว่ามีสารมอมยอนหลับชนิดนี้ลงไป

- ยามีผลข้างเคียงอย่างหนึ่งเรียกว่า “anterograde amnesia” คือผู้ที่รับประทานยาจะสูญเสียความทรงจำไปชั่วคราว คือ ช่วงที่รับประทานยาและหลังจากรับประทานยาเข้าไปจนกระทั่งหลับ ทำให้กลุ่มมีจฉฉฉนำผลข้างเคียงนี้มาใช้เพื่อทำให้ผู้เสียหายลืมสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อตื่นขึ้นมาและไม่สามารถติดตามจับกุมตนเองได้นั่นเอง

อันตรายที่เกิดขึ้นจากภัยสังคมเหล่านี้นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงและมีความซับซ้อนมากขึ้น กลุ่มมีจฉฉฉหรือผู้ที่มีความฉลาดแต่ขาดศีลธรรมพยายามนำองค์ความรู้ที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์ในทางที่ผิด ดังนั้นการรู้จักป้องกันตนเองทั้งผู้หญิงและผู้ชายเป็นสิ่งจำเป็น การหลีกเลี่ยงเดินทางไปในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออันตราย การไม่รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มจากคนแปลกหน้า หรือการไปไหนมาไหนกับคนแปลกหน้า จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากการตกเป็นผู้เสียหายได้ในระดับหนึ่ง

ข้อควรระวังเกี่ยวกับยา Midazolam

Midazolam ในกลุ่ม Benzodiazepine ออกฤทธิ์โดยจับกับ Benzodiazepine receptor ที่อยู่บน GABA receptor ในระบบประสาทส่วนกลาง เช่น Thalamic region และ Reticular activating system (RAS) ทำให้มีการนำ Chloride ion เข้าสู่เซลล์ประสาทมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการยับยั้งของการส่งกระแสประสาท และทำให้เกิดการนอนหลับได้มากที่สุด Midazolam มีชื่อทางการค้าว่า Dormicum® ซึ่งรูปแบบยามีทั้งชนิดเม็ดและชนิดที่เป็นของเหลวสำหรับฉีดเข้าหลอดเลือดดำหรือกล้ามเนื้อโดย Midazolam ชนิดเม็ดมีข้อบ่งชี้ในการรักษาความผิดปกติเกี่ยวกับการนอน เช่น ภาวะนอนไม่หลับ (insomnia) ประเภทที่นอนหลับยาก ส่วน Midazolam ชนิดฉีดมีข้อบ่งชี้ในการใช้เพื่อนำสลบก่อนการผ่าตัด โดยการให้ยา Midazolam ทั้งชนิดเม็ดและฉีดต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น

ขนาดการรับประทานยา Midazolam ตามปกติคือ 7.5 - 15 mg ก่อนนอน ซึ่งยาชนิดนี้มักแนะนำให้ใช้ในระยະสั้นเท่านั้น เนื่องจากการใช้ยาในระยะยาวอาจก่อให้เกิดภาวะพึ่งยา (dependence) ทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมถึงเมื่อหยุดยากระทันหันอาจทำให้เกิดภาวะถอนยา คืออาการนอนไม่หลับ (rebound insomnia) ได้เช่นกัน

ข้อห้ามใช้ของยา Midazolam ได้แก่


- ผู้ที่มีประวัติแพ้ยา Midazolam
- ผู้ป่วยโรคต้อหินชนิดมุมแคบ (narrow-angle glaucoma) แบบเฉียบพลัน
- ผู้ป่วยโรคต้อหินชนิดมุมเปิด (open-angle glaucoma) ที่ไม่ได้รับการรักษา

ผู้ป่วยที่มีลักษณะข้างต้นต้องหลีกเลี่ยงการรับประทานยา Midazolam อย่างเด็ดขาด

อาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นได้จากการรับประทานยา Midazolam

- อาการไม่พึงประสงค์ที่พบได้บ่อย ได้แก่ อาการง่วงซึม เดี๋ยวเซ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว และสะอึก
- อาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรง ได้แก่ เกิดหัวใจหยุดเต้นและหยุดหายใจ (พบได้น้อยมาก แต่อาจเกิดได้เมื่อ

รับประทาน Midazolam ร่วมกับยาที่กดระบบประสาทส่วนกลางชนิดอื่นๆ) กดการหายใจ (พบได้มากในการใช้ยาฉีด) กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกันกระวนกระวาย

ยาทุกชนิดมีทั้งประโยชน์และโทษ การศึกษาข้อมูลที่ต้องก่อนรับประทานยาจะช่วยให้เกิดความปลอดภัยในการใช้ยาได้มาก ในขณะที่เดียวกันจรรยาบรรณและจริยธรรมของผู้ที่ส่งจ่ายยาหรือผู้ที่ขายยาก็นับได้ว่ามีความสำคัญมากเช่นกัน การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนเพียงเล็กน้อยอาจส่งผลเสียรุนแรงที่เป็นปัญหาต่อสังคมในระยะยาวได้ ดังนั้นหากทุกฝ่ายร่วมมือกันอย่างจริงจัง ปัญหาการใช้ยาในทางที่ผิดจะหมดไปจากสังคมไทยในไม่ช้า 

“ปัญหาเรื่องการใช้ยาในทางที่ผิดเป็นสิ่งทีทุกฝ่ายต้องช่วยกันป้องกันและแก้ไข”

Reference: Midazolam. In: DRUGDEX® Evaluations. [Online].2010 Jan 26. Available from: MICROMEDEX® Healthcare Series; 2010. [cited 2010 Feb 24].

WARNING WARNING WARNING WARNING WA
WARNING WARNING WARNING WARNING

"Sweety Green" เครื่องดื่มสมุนไพรสูตรเด็ดกเกิ้ลซ์ มินิค

“เพราะอากาศมันร้อนแถมลมมอญ...ควรดูแลสุขภาพกันด้วยนะตะ”

MUPY Kitchen

โดย : PR...พาเพลิน

เป็นข้อความดีๆ ที่แสดงถึงความห่วงใยผสานเสียงหวานใสของกลุ่มว่าที่เซฟสาวจากรั้วเกิ้ลซ์มหิดล PR...พาเพลินฉบับนี้ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านมาพบและทำความรู้จักกับ 4 นักศึกษาสาวชาวเกิ้ลซ์ศาสตร์ ม.มหิดล คนเก่งกับรางวัลชนะเลิศการประกวดการแข่งขันปรุงเครื่องดื่มสมุนไพรรสชาติดีมีประโยชน์ ซึ่งเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ในรายวิชา “พฤษเภสัชภัณฑ์สำหรับไทยสปา (ภกภจ 558)” นำทีมโดย รศ.ดร.ภญ.อ้อมบุญ วัลลิสุต หัวหน้าวิชา และ รศ.ดร.ภญ.วันดี กฤษณพันธ์ อาจารย์ผู้สอนจัดให้นักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 5 ที่เลือกลงทะเบียนเรียนวิชานี้แข่งขันปรุงเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากสมุนไพรอันประกอบด้วยขิง มะนาว แอปเปิ้ล กระจับแดง ตะไคร้ ใบเตยหอม มะระขี้นก ใบหม่อนและมะเฟือง เครื่องดื่มทุกชนิดปรุงรสหวานด้วยสารสกัดจากหญ้าหวาน ผลการแข่งขันปรากฏว่าเครื่องดื่มที่ชนะเลิศ คือ Sweety Green ปรุงโดยเซฟ 4 สาวได้แก่ นศ.ภ.สรินรัตน์ กลิ่นหวล นศ.ภ.โรชา บุญนิธิ นศ.ภ.การดี ใจภักดี และ นศ.ภ.วีรธา บรรจงชีพ ซึ่งบรรจุเตรียมวัตถุดิบจากตะไคร้ + ใบเตยหอม + สารสกัดจากหญ้าหวานและฟิทิพิถันในการปรุงแต่ง Sweety Green จนกลายเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรที่ควารางวัลชนะเลิศไปครอง... เดี่ยวเราลองไปพูดคุยกับกลุ่มเซฟสาวคนเก่งถึงแนวคิดในการสร้างสรรค์เครื่องดื่มสมุนไพรชนิดนี้กันคะ...



Q: น้องๆ มีแนวคิดหรือเหตุผลอะไรจึงเลือกปรุงเครื่องดื่มสมุนไพรชนิดนี้คะ?

A: (สโรชา) เพราะตะไคร้และใบเตยเป็นพืชที่หาได้ง่ายในแต่ละครัวเรือนคะ มีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์และมีสรรพคุณมากมายจึงคิดว่าสูตรนี้น่าจะทำได้ง่ายทั้งในชั่วโมงเรียนและนำกลับไปทำที่บ้านได้คะ อีกทั้งประเทศไทยเป็นเมืองร้อน ดังนั้นเครื่องดื่มสมุนไพรเย็นๆ รสชาติหวาน มีกลิ่นหอม จึงเป็นสูตรที่กลุ่มของพวกเราเลือกปรุงในวันนี้คะ



Q: น้องๆ พอละบอกส่วนผสมและวิธีคำนวณปริมาณในเครื่องดื่มสมุนไพรสูตรนี้ได้ไหมคะ?

A: (สโรชา) ได้แน่นอนคะ ส่วนผสมประกอบด้วย น้ำ 500 มิลลิลิตร ใบเตย 10 ใบ ตะไคร้ 6 ต้น น้ำตาล 100 กรัม และเกลือเล็กน้อยคะ โดยวิธีทำเริ่มจากต้มน้ำให้เดือด จากนั้นใส่ใบเตยที่หั่นตามขวางประมาณ 6 ใบ ลงไปต้มพร้อมกับส่วนต้นของตะไคร้ที่หั่นและทุบแล้ว ระหว่างนั้นให้ปั่นใบเตยที่เหลือ และกรองเพื่อเอาน้ำใบเตยซึ่งเราจะใช้สำหรับ



แต่งสีต่อไป เมื่อได้น้ำที่มีกลิ่นของตะไคร้และใบเตยและมีสีเขียวอมเหลือง ให้กรองเอากากออกจากนั้นให้ต้มต่อไป เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งให้ปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือเล็กน้อยจนได้รสที่พอใจ แล้วจึงใส่น้ำใบเตยลงไป เพื่อแต่งสีให้เป็นสีเขียวอ่อน เสร็จแล้วจึงยกลงจากเตา รอให้เย็น แล้วเติมน้ำแข็งเมื่อต้องการดื่ม ก็ได้น้ำสมุนไพรมะนาวที่หอม หวาน น่าดื่มแล้วค่ะ สูตรนี้จริงๆ แล้วไม่ใช่สูตรตายตัวนะค่ะ สามารถนำไปปรับเองได้ตามความต้องการค่ะ



Q: แล้วสรรพคุณของเครื่องดื่มสมุนไพรมะนาวสูตรนี้ มีอะไรบ้างคะ?

A: (ภารดี) ในสูตรนี้เราใช้ส่วนใบของใบเตยและส่วนต้นและใบของตะไคร้ค่ะ ถ้าจะพูดถึงสรรพคุณแล้ว ทั้งตะไคร้และใบเตยก็มีสรรพคุณต่างๆ มากมายในแต่ละส่วนค่ะ โดยใบเตยจะให้รสหวาน เย็นหอม ช่วยลดการกระหายน้ำ เมื่อรับประทานน้ำใบเตยจะรู้สึกชื่นใจและชุ่มคอรักษาโรคหืด บำรุงหัวใจ ลดน้ำตาลในเส้นเลือด และรักษาระดับความดันให้เป็นปกติ ส่วนรากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ และรักษาโรคเบาหวาน

A: (สรินรัตน์) ส่วนตะไคร้จะช่วยแก้หวัด แก้ปวดศีรษะ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงโพชธาตุ ช่วยเจริญอาหาร แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสีย และแก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว และแก้ประจำเดือนมาผิดปกติได้ด้วยค่ะ

Q: น้องๆ รู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับกิจกรรมในรายวิชานี้บ้างคะ?

A: (วีธรา) วิชาที่เรียนนี้ก็เกี่ยวกับสปาและการนำสมุนไพรมะนาวมาใช้ในการทำผลิตภัณฑ์สปาและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่างๆ ซึ่งจะแบ่งเป็นส่วนของ Lecture และส่วนของ Lab แต่ละสัปดาห์ก็จะมีการทำ Lab ซึ่งก็จะได้ทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากสมุนไพรมะนาว เป็นอะไรที่แปลกใหม่และสนุกมากค่ะ ส่วนกิจกรรมการแข่งขันที่ทำในวันนี้ ก็จะมีการแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คน และให้เลือกว่าจะนำพืชผัก ผลไม้ สมุนไพรมะนาวมาทำเป็นเครื่องดื่ม จากนั้นก็ไปหาข้อมูลสรรพคุณของพืชที่เราเลือก และหาสูตรเพื่อที่จะนำมาทำ จากนั้นก็มาลงมือทำใน Lab ตอนทำก็ยากกว่าที่คิดค่ะ เพราะกว่าจะได้รสชาติ กลิ่น และสีที่พึงพอใจเราก็มีการปรับสูตรให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อทำเสร็จก็ได้ทำการเปิดให้ชิมและลงคะแนนค่ะ เป็นกิจกรรมที่สนุก สร้างสรรค์และน่าประทับใจมากค่ะ



Q: สิ่งที่ยากฝากถึงรุ่นน้องที่กำลังจะมาเรียนในปีหน้า?

A: (สรินรัตน์) สำหรับน้องๆ ที่กำลังมองหาวิชาที่เรียนสนุกและได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนนั้น พี่ขอฝากวิชานี้ไว้ให้น้องๆ พิจารณานะค่ะ ในความรู้สึกรักของพี่ วิชานี้เป็นอะไรที่ไม่น่าเบื่อ มี Lab ที่น่าสนใจให้ทำทุกสัปดาห์ ได้คิดและลงมือทำเอง เป็นการแสดงความคิดสร้างสรรค์ของเราอีกทางหนึ่ง นอกจากนั้นแล้ว สิ่งที่ได้รับจากการเรียนวิชานี้ก็ยังสามารถนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้ด้วย เช่น การทำน้ำสมุนไพรมะนาวชนิดต่างๆ หรือการทำผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในสปาค่ะ วิชานี้ไม่ยากเลย ขอแค่เรามีความสนใจและตั้งใจเรียน ก็สามารถเรียนวิชานี้ได้อย่างมีความสุขแล้วค่ะ



เป็นอย่างไรกันบ้างคะสำหรับแนวคิดและสรรพคุณของเครื่องดื่มสมุนไพรมะนาว Sweety Green จากฝีมือเซฟ 4 สาวคนเก่งของเกดช มหิดล น่าสนใจและมีประโยชน์มากเลยนะค่ะ ช่วยบำรุงสุขภาพในช่วงที่สภาพอากาศบ้านเราแปรปรวนเสียเหลือเกินค่ะ PR...พาเพลินได้ลองชิมแล้วบอกได้คำเดียวว่าต้องรีบขอจดสูตรนี้กลับไปทำเองที่บ้านเลยละค่ะ... คุณผู้อ่านก็อย่าลืมลองนำสูตรนี้ไปพัฒนาหรือดัดแปลงได้ตามใจชอบนะค่ะ ไม่นานว่าที่เซฟมือทองคนใหม่อาจเป็นคุณก็ได้ค่ะ 🍷

