



**ก**ารประชุมคณะอนุกรรมการฝ่ายสิทธิประโยชน์  
 ารจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 44 "สุนารีเกมส์"



การประชุมเพื่อหารือ กำหนดหลักเกณฑ์ และกลุ่มเป้าหมายผู้สนับสนุนในการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 44 "สุนารีเกมส์" ครั้งที่ 1/2558 ในวันพฤหัสบดีที่ 14 พ.ค. 2558 ณ ห้องประชุมสถานกีฬาและสุขภาพ ชั้น 2 อาคารกิจกรรมนักศึกษาและกีฬาสุรเจียง โดยมียังรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาเป็นประธานในการประชุม ในการประชุมคณะอนุกรรมการฝ่ายสิทธิประโยชน์การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 44 "สุนารีเกมส์"

**ภาพบรรยากาศงานบริจาคโลหิต**  
 ครั้งที่ 3 วันที่ 7-8 พฤษภาคม 2558 ณ อาคารกีฬาสุรเจียง



# ข่าวที่น่าสนใจ

SUT SPORT NEWS



## ขอเชิญบุคลากร

ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดีแก่บุคลากร  
โครงการเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดีแก่บุคลากรสถานกีฬาและสุขภาพ  
ได้จัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายและตรวจวัดค่าองค์ประกอบของร่างกาย  
ในงานมหกรรมตรวจสุขภาพพนักงาน วันที่ 20-22 พฤษภาคม 2558  
ณ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

## ระบบน้ำเกลือของสระว่ายน้ำ

เป็นระบบควบคุมความสะอาดของน้ำด้วยระบบเกลือ  
โดยใช้เครื่องผลิตคลอรีนอัตโนมัติจากเกลือ  
ระบบนี้จะใช้เกลือธรรมชาติ (NaCl : Sodium Chloride)  
ในการฆ่าเชื้อโรคแทนคลอรีน โดยอาศัยวิธีทางไฟฟ้า  
ที่เรียกว่า Electrolysis เกิดเป็นไฮโดรเจนไฮโปคลอไรท์  
และเกลือ NaCl กลับคืนมาน้ำเกลือเมื่อใช้ฆ่าเชื้อโรค  
แล้วจะไม่สูญหายไปไหน จะเติมก็คือ  
เมื่อมีการทำ Back Wash คือ ล้างเครื่องกรอง  
หรือฟุ้งก้นน้ำล้นออกจากสระว่ายน้ำ ดังนั้น  
การเติมเกลือจะเติมประมาณปีละ 2-3 ครั้ง  
และน้ำเกลือจะมีความเข้มข้นเพียง 0.3%  
เท่านั้นเอง (ประมาณครึ่งหนึ่งของน้ำตาคนเรา)  
ข้อดีของระบบนี้ คือ ประหยัดค่าสารเคมี  
เนื่องจากราคาเกลือมีราคาถูกกว่าคลอรีน  
ประหยัดค่าแรงงานในการดูแลรักษา  
เนื่องจากไม่ต้องเติมเกลือบ่อยเหมือนคลอรีน  
การใช้น้ำง่าย สะดวก เพราะเป็นระบบอัตโนมัติ  
และติดตั้งอุปกรณ์ง่ายสามารถใช้กับสระว่ายน้ำที่มีอยู่แล้วได้

## เกร็ดความรู้

### กินคลีน กินอย่างไร?

อาหารคลีนนั้นส่วนใหญ่จะไม่ยึดติดกับรสชาติ แต่จะเน้นความเป็นธรรมชาติมากกว่า  
ดังนั้นผู้ที่ทานอาหารคลีนจึงต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารใหม่  
ทั้งหมดโดยค่อยๆ ปรับตัวไปเรื่อยๆ ในขั้นแรกนั้นควรเลือกทานอาหารที่คงความเป็นธรรมชาติ  
ไว้ให้มากที่สุด ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด เช่น จากเดิมเคยทานข้าวขาวก็เปลี่ยนเป็นข้าวกล้อง  
หรือเคยทานผลไม้กระป๋องเป็นประจำก็หันมาเลือกทานผลไม้สดแทน จากที่เคยดื่มชากาแฟ  
ก็เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แทน เป็นต้น นอกจากนี้การทานอาหารคลีนนั้น  
เวลาจะเลือกซื้อวัตถุดิบหรืออาหาร ควรเลือกที่ปลอดสารเคมีไม่ใช่วัตถุดิบเสีย  
สารกันบูด วัตถุปรุงแต่ง หรืออาจจะเลือกซื้อวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิกก็ได้เพราะ  
เป็นของที่ปลอดสารเคมีนั่นเอง อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง  
เช่น น้ำอัดลม เบเกอรี่ เป็นต้น รวมทั้งอาหารมันอีกด้วย

## ตารางกิจกรรม

### การออกกำลังกาย

ตารางกิจกรรมออกกำลังกาย				
จันทร์	เสิร์ฟตี 1 ถึง 17.30น.	โยคะ ถึง 17.00น.	สองทุ่ม 10.00 - 19.30 น. 7.25 ถึง 17.15 น.	
	เสิร์ฟตี 2 ถึง 18.30น.			
อังคาร	เสิร์ฟตี 1 ถึง 17.30น.	โยคะ 1 เวลา 18.00-19.00 น. (เสาร์ที่ฐาน)		
	เสิร์ฟตี 1 ถึง 18.30น.			โยคะ 2 เวลา 19.00-20.00 น. (ชมรมกีฬา)
พุธ	โยคะ ถึง 17.00น.			
พฤหัสบดี	โยคะ 1 เวลา 18.00-19.00 น. (เสาร์ที่ฐาน)			
	โยคะ 2 เวลา 19.00-20.00 น. (ชมรมกีฬา)			
	เสิร์ฟตี 1 ถึง 17.30น.			
ศุกร์	เสิร์ฟตี 2 ถึง 18.30น.			
	เสิร์ฟตีชมรมเสิร์ฟตี			

**Soranaree University of Technology**  
การประกวดออกแบบ "ตราสัญลักษณ์" และ "สีตัวนำโชค" เนื่องในโอกาสที่  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย  
ครั้งที่ 44 (ปี2560) "สุรนารีเกมส์"  
ตราสัญลักษณ์  
ชนะเลิศ เงินรางวัล 25,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร  
รองชนะเลิศ เงินรางวัล 5,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร  
สีตัวนำโชค  
ชนะเลิศ เงินรางวัล 30,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร  
รองชนะเลิศ เงินรางวัล 5,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร  
ส่งผลงานภายในวันที่ 30 มิถุนายน 2558  
[www.sut.ac.th](http://www.sut.ac.th)

สถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

111 ถนนมหาวิทยาลัย ตำบลสุรนารีอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ 0-4422-3427, 0-4422-3423

Website : <http://web.sut.ac.th/sport> , Facebook : sut-sports

