

ภาคผนวก ก

ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามความพึงพอใจรูปแบบวารสารเบื้องต้น
- แบบสอบถามความพึงพอใจรูปแบบวารสารที่พัฒนาขึ้น

แบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบของ วารสารโรงเรียนมัธยมศึกษา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ต้องการสำรวจเกี่ยวกับความพึงพอใจในรูปแบบของวารสารโรงเรียน เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบวารสารโรงเรียนมัธยมศึกษาต่อไป
2. แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 2 ชุด ดังนี้
 - ชุดที่ 1 แบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบวารสารโรงเรียน แบ่งเป็น 2 ตอน
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในรูปแบบของวารสารโรงเรียน
 - ชุดที่ 2 เอกสารประกอบการตอบแบบสอบถาม
3. คำตอบของท่านมีประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอให้ท่านตอบตามความรู้สึกจริงของท่าน
4. คำตอบของท่านไม่มีผลใด ๆ ทั้งสิ้นต่อการเรียนของท่าน ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ท่านได้สละเวลาให้ข้อมูล อันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่กำหนดให้ หรือตอบคำถามเกี่ยวกับสถานภาพของท่านตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

() หญิง

() ชาย

2. โรงเรียนที่ท่านศึกษาอยู่ในปัจจุบัน.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในรูปแบบของวารสารโรงเรียน

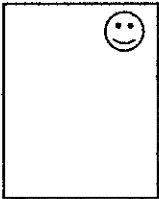
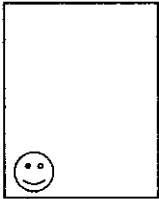
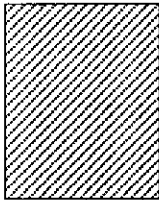
ประกอบด้วย 6 ส่วนได้แก่

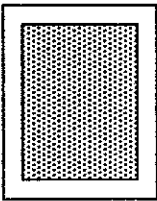
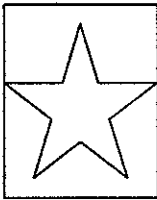
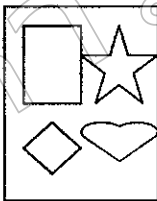
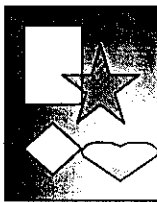
1. ปกหน้า
2. ปกหน้าด้านใน
3. ปกหลัง
4. ปกหลังด้านใน
5. หน้ากลาง
6. ด้านเนื้อหาวารสาร

1. ปกหน้า

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความชอบมากน้อยเพียงใด โดยกาเครื่องหมาย / ในช่องระดับความรู้สึกพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.1 ตำแหน่งของชื่อหนังสือ ซีดริมบน					
วารสาร					
ซีดริมล่าง					
วารสาร					
1.2 ตำแหน่งตราสัญลักษณ์ของโรงเรียน					
ก. 😊					

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข. 					
ค. 					
1.3 ตำแหน่งขอบฉบับที่วารสาร ก. 					
ข. 					
1.4 ตำแหน่งของภาพประกอบหน้าปก ก. แบบเต็มหน้า 					

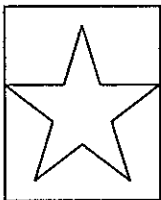
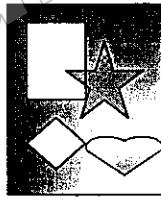
องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ช. แบบไม่ได้มีหน้า 					
1.5 ลักษณะภาพ ภาพตัดแปะ 1. ภาพเดียว 					
2. ภาพผสมผสาน 					
ภาพใช้เทคนิค 1. ภาพเดียว 					
2. ภาพผสมผสาน 				--	

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.6 ลักษณะของภาพที่ใช้ขึ้นปก					
. ภาพเทศกาล ณ เวลานั้น					
. ภาพกิจกรรมของโรงเรียน					
. ภาพบุคคล					
1.7 ขนาดของชื่อหนังสือ					
. ขนาด 100 พอยท์					
. ขนาด 120 พอยท์					
. ขนาด 140 พอยท์					
1.8 ลักษณะของชื่อหนังสือ					
. อักษรประดิษฐ์					
. อักษรสำเร็จรูป					

2. ปกหน้าด้านใน

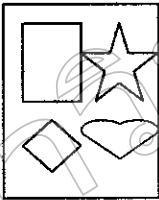
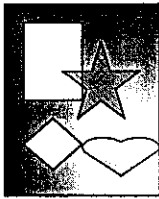
คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด โดยกาเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2.1 จำนวนหน้าของปกด้านใน					
. 1 หน้า					
. 3 หน้า					
2.2 ตำแหน่งคำบรรยายภาพของภาพ					
. ด้านบนของภาพ					
. ด้านกลางระหว่างภาพ					
. ด้านล่างของภาพ					
2.3 ขนาดของตัวหนังสือหัวข้อภาพ					
. ขนาด 24 พอยท์					
. ขนาด 36 พอยท์					
. ขนาด 48 พอยท์					

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2.4 ลักษณะตัวอักษรหัวข้อภาพ					
. อักษรประดิษฐ์					
. อักษรสำเร็จรูป					
2.5 ลักษณะของภาพ					
. ภาพเดี่ยว					
1. ภาพตัดแปะ					
					
2. ภาพผสมผสาน					
					
. ภาพใช้เทคนิค					
1. ภาพเดี่ยว					
					
2. ภาพผสมผสาน					
					

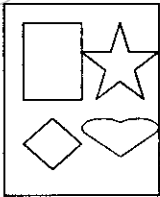
3. ปกหลัง

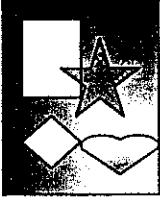
คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาในแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด โดยกาเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3.1 ตำแหน่งหัวข้อการบรรยายภาพ					
. ด้านใต้ภาพ					
. ด้านบนของภาพ					
. ระหว่างภาพ					
3.2 ลักษณะของภาพ					
. ภาพตัดแปะ					
1. ภาพเดี่ยว					
					
2. ภาพผสมผสาน					
					
. ภาพใช้เทคนิค					
1. ภาพเดี่ยว					
					
2. ภาพผสมผสาน					
					

4. ปกหลังด้านใน

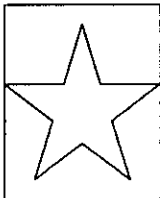
คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาในแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด โดยกา
เครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความพึงพอใจของท่าน

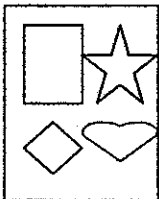
องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.1 จำนวนหน้าของปกหลังด้านใน					
. 1 หน้า					
. 3 หน้า					
4.2 ตำแหน่งหัวข้อการบรรยายภาพ					
. ด้านบนของภาพ					
. ด้านล่างของภาพ					
. ระหว่างภาพ					
4.3 ขนาดของตัวหนังสือหัวข้อภาพ					
. ขนาด 24 พอยท์					
. ขนาด 36 พอยท์					
. ขนาด 48 พอยท์					
4.4 ลักษณะตัวอักษรหัวข้อภาพ					
. อักษรประดิษฐ์					
. อักษรสำเร็จรูป					
4.5 ลักษณะของภาพ					
. ภาพตัดแปะ					
1. ภาพเดี่ยว					
					
2. ภาพผสมผสาน					
					
. ภาพใช้เทคนิค					
1. ภาพเดี่ยว					
					

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2. ภาพผสมผสาน 					

5. หนักกลาง

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาในแต่ละประเด็นต่อไปนี้ ว่าท่านมีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด โดยกาเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.1 ตำแหน่งหัวข้อภาพ					
. ด้านบนของภาพ					
. ด้านล่างของภาพ					
5.2 ขนาดของหัวข้อภาพ					
. ขนาด 24 พอยท์					
. ขนาด 36 พอยท์					
. ขนาด 48 พอยท์					
5.3 ลักษณะตัวอักษร					
. อักษรประดิษฐ์					
. อักษรสำเร็จรูป					
5.4 ลักษณะของภาพประกอบ					
. ภาพตัดแปะ					
1. ภาพเดี่ยว 					

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2. ภาพผสมผสาน 					
ภาพเทคนิค 1. ภาพเดี่ยว 					
2. ภาพผสมผสาน 					

6. ด้านในส่วนเนื้อหาของวารสาร

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาในแต่ละประเด็นต่อไปนี้ ว่าท่านมีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด โดยกาเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6.1 จำนวนหน้าของวารสาร					
. ไม่เกิน 16 หน้า					
. ไม่เกิน 32 หน้า					
. ไม่เกิน 48 หน้า					
6.2 สีของตัวอักษรที่ใช้ในส่วนเนื้อหา					
ก. วรณะสีร้อน(ส้มเหลือง,ส้มแดง,ส้ม,แดง,ม่วงแดง)					
ข. วรณะสีเย็น(เขียวเหลือง,เขียว,น้ำเงิน,น้ำเงินม่วง,ม่วง)					

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ค. วรรณคดีที่เป็นทั้งร้อยและเยน(เหลื่อง, ม่วง)					
6.3 ขนาดของตัวอักษรในส่วนเนื้อหา					
ก. 12 พอยท์					
ข. 14 พอยท์					
ค. 16 พอยท์					
6.4 ขนาดของตัวอักษรที่เป็นหัวเรื่อง					
. 20 พอยท์					
. 24 พอยท์					
. 30 พอยท์					
. 36 พอยท์					
จ.40 พอยท์					
6.5 จำนวนคอลัมน์ (column)					
. 1 column					
การพิมพ์แบบ 1 คอลัมน์ (column) เป็นการพิมพ์ที่ง่ายและสะดวกที่สุด เพราะผู้อ่านสามารถอ่านได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนหน้าหรือพลิกหน้ากระดาษบ่อยครั้ง การพิมพ์แบบ 1 คอลัมน์เหมาะสำหรับงานพิมพ์ที่มีเนื้อหาน้อยหรืองานพิมพ์ที่ต้องการให้อ่านง่ายและรวดเร็ว					
ข. 2 column					
การพิมพ์แบบ 2 คอลัมน์ (column) เป็นการพิมพ์ที่ช่วยประหยัดพื้นที่และทำให้ผู้อ่านสามารถอ่านได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนหน้าหรือพลิกหน้ากระดาษบ่อยครั้ง การพิมพ์แบบ 2 คอลัมน์เหมาะสำหรับงานพิมพ์ที่มีเนื้อหามากหรืองานพิมพ์ที่ต้องการให้อ่านง่ายและรวดเร็ว					

แบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบของ
วารสารโรงเรียนมัธยมศึกษา

คำชี้แจง

เอกสารชุดที่ 2 นี้ใช้ประกอบกับการตอบแบบสอบถามเรื่องความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบวารสารของโรงเรียนมัธยมศึกษาชุดที่ 1

ขนาดของตัวอักษร

รูปแบบวารสาร โรงเรียน

ขนาด 24 พอยท์

รูปแบบวารสารโรงเรียน

ขนาด 36 พอยท์

รูปแบบวารสารโรงเรียน

ขนาด 48 พอยท์

รูปแบบวาร

ขนาด 100 พอยท์

รูปแบบวาร

ขนาด 120 พอยท์

รูปแบบ

ขนาด 140 พอยท์

แบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบของวารสารโรงเรียนมัธยมศึกษา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความพึงพอใจของนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนชลกันยานุกูลที่มีต่อรูปแบบวารสารที่ผู้วิจัยได้ทำการประมวลความพึงพอใจมาแล้วขั้นหนึ่ง
2. คำตอบของท่านมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอให้ท่านตอบตามความรู้สึกจริงของท่าน
3. คำตอบของท่านไม่มีผลใด ๆ ทั้งสิ้นต่อการเรียนของท่าน ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ท่านได้สละเวลาให้ข้อมูล อันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

แบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบวารสารโรงเรียนประกอบด้วย 6 ส่วนได้แก่

1. ปกหน้า
2. ปกหน้าด้านใน
3. ปกหลัง
4. ปกหลังด้านใน
5. หน้าที่กลาง
6. ด้านเนื้อหาวารสาร

1. ปกหน้า

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความชอบมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องระดับความรู้สึกพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.1 ตำแหน่งของชื่อหนังสือ					
1.2 ตำแหน่งตราสัญลักษณ์ของโรงเรียน					
1.3 ตำแหน่งบอกฉบับที่วารสาร					
1.4 ตำแหน่งของภาพประกอบหน้าปก					
1.5 ลักษณะของภาพประกอบ					
ก. แบบภาพตัดปะ					
ข. แบบภาพใช้เทคนิคพิเศษ					
1.6 ลักษณะของภาพที่ใช้ขึ้นปก					
1.7 ขนาดของชื่อหนังสือ					
1.8 ลักษณะของชื่อหนังสือ					

2. ปกหน้าด้านใน

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความชอบมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย /

ในช่องระดับความรู้สึกพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2.1 จำนวนหน้าของปกด้านใน					
2.2 ตำแหน่งคำบรรยายภาพ					
2.3 ขนาดของตัวหนังสือหัวข้อภาพ					
2.4 ลักษณะของตัวอักษรหัวข้อภาพ					
2.5 ลักษณะของภาพ					
ก. ภาพตัดแปะ					
ข. ภาพใช้เทคนิคพิเศษ					

3. ปกหลัง

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความชอบมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย /

ในช่องระดับความรู้สึกพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3.1 ตำแหน่งหัวข้อบรรยายภาพ					
3.2 ลักษณะของภาพ					

4. ปกหลังด้านใน

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความชอบมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย /

ในช่องระดับความรู้สึกพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.1 จำนวนหน้าของปกหลังด้านใน					
4.2 ตำแหน่งหัวข้อการบรรยายภาพ					
4.3 ขนาดตัวหนังสือหัวข้อภาพ					
4.4 ลักษณะของภาพ					
ก. ภาพตัดแปะ					
ข. ภาพใช้เทคนิคพิเศษ					

5. หน้ากลาง

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความชอบมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องระดับความรู้สึกพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.1 ตำแหน่งหัวข้อภาพ					
5.2 ขนาดของหัวข้อภาพ					
5.3 ลักษณะตัวอักษร					
5.4 ลักษณะของภาพประกอบ					
ก. ภาพตัดปะ					
ข. ภาพใช้เทคนิคพิเศษ					

6. ด้านในส่วนเนื้อหาของวารสาร

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละประเด็นต่อไปนี้ว่าท่านมีความชอบมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องระดับความรู้สึกพึงพอใจของท่าน

องค์ประกอบของวารสาร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6.1 จำนวนหน้าของวารสาร					
6.2 สีของตัวอักษรที่ใช้ในส่วนเนื้อหา					
6.3 ขนาดของตัวอักษรในส่วนเนื้อหา					
6.4 ขนาดของตัวอักษรที่เป็นหัวเรื่อง					
6.5 จำนวนคอลัมน์ (column)					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

ภาคผนวก ข

วารสารที่ได้จากการพัฒนา



คณิชาคณยา

วารสารประจำโรงเรียนชลกันยานุกูล อ.เมืองชลบุรี จ.ชลบุรี

ฉบับที่ 51 ปีที่ 12 เดือนมีนาคม 2547

ชุมนุม 1 ผลิตภัณฑ์

งาน OCOP

การแสดงผลงานนักเรียน
๑ ชุมชน ๑ ผลิตภัณฑ์

OCOP
CHONKANYA

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

เราพร้อมแรงรวมใจใฝ่อนุรักษ์

มุงตระหนักผลงานการสร้างสรรค์

ก่อกำเนิด "หนึ่งชุมชนหนึ่งผลิตภัณฑ์"

นิยามมุ่งมั่นจรรโลงเชื้อไฟชุมชน

งาน OCOP/ชลกันยาทำสดใส

ร่วมแรงใจในสัมฤทธิ์ผลผลิต

กิจกรรมนักเรียนเพื่งเสริมพลัง

เราทุกคนภาคภูมิใจในผลงาน

เกียรติคุณครู-อาจารย์ ข.น. ปีการศึกษา 2546



อาจารย์ชวนชม ส่งสัมพันธ์กุล
"ครูดีในดวงใจ"
ของโรงเรียนชลกันยานุกูล

อาจารย์ดุขณ์ หนองใหญ่
"แก้วกันยา"
ครูดีเด่นของโรงเรียนชลกันยานุกูล



อาจารย์ลัดดา กาญจนวิสิษฐผล
รับโล่เกียรติยศ "นักกลอนตัวอย่าง" ภาคตะวันออก
จากสมาคมนักกลอนแห่งประเทศไทย



อาจารย์สุทธินันท์ พลอยสวาท
ผู้สอนกีฬาในสถานศึกษาดีเด่น
เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1



อาจารย์วิชัย ลิ้มประเสริฐ, อาจารย์ว่องเดือน พลเอกพันธ์, อาจารย์กานดา โชคชัยธรรม,
อาจารย์อิต ปถวีนิธิ, อาจารย์สุรทัส สายสุวรรณ, อาจารย์สมเกียรติ สุกพานิช

วารสารกัญยา

ปก

ผลงานนักเรียน 1 ชุมนุม 1 ผลิตภัณฑ์ (OCOP)

เจ้าของ

โรงเรียนชลกันยานุกูล

ที่ปรึกษาการศึกษา

นางสาวศรีวรรณ เทียวดี

นายสุรชัย เรืองวิวัฒน์โรจน์

นายพนัส เจริญวงศ์

นายประสิทธิ์ พุ่มจำปา

นางวันทนี หินทอง

นางรัชชดา อรุณแสงธานี

นางสาวกนิษฐา อุดมรัตน์

ที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

นางลัดดา กาญจนวิเศษสุผล

นางจิราภรณ์ เล็กเว้งสินธุ์

นางพิศวาท น้อยมณี

พิสูจน์อักษร

นางรำเพย นามพระจันทร์

กองบรรณาธิการ

นางสาวชฎารัตน์ อิศรารักษ์ ม.5/9

นางสาวจรรยาดี พรสมบุญนิก ม.5/9

นางสาวทพกร ดันตรานนท์ ม.5/9

นางสาวกรรช บุญยงค์ ม.5/9

นางสาวธรรมรัตน์ อยุพรต ม.5/9

นางสาวนิศาชล จันดี ม.5/9

นางสาวปัทมญา ใจทัน ม.5/9

นางสาวฤทัยรัตน์ เมืองแก้ว ม.5/9

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อการประชาสัมพันธ์กิจกรรมของโรงเรียน ต่อชุมชน
2. เพื่อเป็นสื่อกลางในการประสานสัมพันธ์อันดี ของคณะนักเรียน โรงเรียน ผู้ปกครอง และ ชุมชน
3. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนได้ใช้ ความสามารถของตนในการบำเพ็ญประโยชน์ ต่อส่วนรวม

พิมพ์ที่ แสงนารถการพิมพ์

737/3 ถนนโพธิ์ทอง อ.เมือง จ.ชลบุรี
โทร. (038) 282928, 285928, 270797

เรื่องในเล่ม

สารจากผู้อำนวยการ	3
แนะนำรองผู้อำนวยการคนใหม่	4
ขอแสดงความยินดี	5
นักเรียนที่รัก	6
มองผ่านวันเวลา	8
แก้วก้องส่องกวี	10
วิวิธวัฒนธรรม	13
นักเรียนคนเด่น	15
รอบรู้เรื่องราว	16
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	19
Eng File	20
Fun with English Camp 2003	22
มุมศิลป์	24
สุขภาพกับความงาม	25
สาวน้อยผู้เพลง	27
วิทย์ก้าวไกล	28
น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	30
เทคนิคการทำข้อสอบเรื่องเมทริกซ์	31
อนามัย...เพื่อชีวิต	36
ของฝากจากคลินิกเพื่อนวัยรุ่นฯ	39
ความรู้เรื่องคอมพิวเตอร์	41
ฉวยใจเพื่อวัยสาว	42
ทำนายทายทักจากวันเกิด	44
มุมมองของตัวหนอน	46
How Do U Think	47
บ้านนี้มีแต่รักและเข้าใจ	48

วารสารก้นยา 2





สารจากผู้อำนวยการ

ตลอดปีการศึกษา 2546 โรงเรียนชลกันยานุกูลของเราประสบความสำเร็จในการพัฒนาหลักสูตรตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา รวมทั้งการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ เพื่อมุ่งให้นักเรียนใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีความรู้คู่คุณธรรม เกียรติภูมิของโรงเรียนที่ได้ส่งสมมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานนั้น เพราะได้รับความร่วมมือ ร่วมใจ ของคณะครู-อาจารย์ ผู้ปกครอง นักเรียน รวมทั้งชุมชน ที่ส่งเสริมและสนับสนุนในการพัฒนาโรงเรียนจากการจัดกิจกรรมตลอดปีการศึกษา มีความมุ่งมั่นที่จะธำรงรักษาความดีงามที่มีอยู่ให้ยั่งยืน และเพิ่มพูนความดีงาม ความเจริญก้าวหน้า สร้างสรรค์สิ่งอันเป็นประโยชน์ต่อสถาบันให้งอกงามยิ่งขึ้น

ขอแสดงความชื่นชมยินดีต่อลูกชลกันยา ซึ่งประสบความสำเร็จทางการศึกษาในการสอบเข้าเรียนในสถาบันที่สูงขึ้น ทุกระดับชั้น ยินดีกับผู้ปกครองที่ลูกหลานมีความตั้งใจ ใส่ใจในการเรียน ส่งผลให้มีความก้าวหน้าในชีวิต สำหรับคนที่ยังไม่สำเร็จดังที่ได้คาดหวังไว้ ขอให้มีความมานะพยายามยิ่งขึ้น พวกเรามีความรักห่วงใยนักเรียนทุกคน

ขอขอบคุณคณะครู-อาจารย์ ทุกฝ่าย/หมวด/งาน ผู้ปกครอง ผู้ประกอบการคุณโรงเรียนทุกคน รวมทั้งนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมพลังสร้างชื่อเสียง ความดีงาม ให้ปรากฏแก่ชลกันยานุกูลของเราให้ยั่งยืนตลอดไป

(ลายเซ็น)

(นางสาวศรียรรณา เขียวลี)

ผู้อำนวยการโรงเรียนชลกันยานุกูล

วารสารกนกยา 4



นายประสิทธิ์ พุ่มจำเริญ

รองผู้อำนวยการโรงเรียนชลกันชนกนก

เกิดวันที่

10 มีนาคม 2493

เริ่มรับราชการ

1 กันยายน 2513

การศึกษา

ประถมศึกษา

โรงเรียนเทศบาล 3 (วัดพรหมจริยวาส) จ.นครสวรรค์

มัธยมศึกษา

โรงเรียนนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์

อุดมศึกษา

พ.ศ.2518 กศ.บ.(เคมี) ม.ศว.(บางแสน)

พ.ศ.2533 กศ.ม. (การบริหารการศึกษา) ม.ศว.(ประสานมิตร)

ประวัติการรับราชการ

พ.ศ.2513-2517

ครูตรี โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์

พ.ศ.2518-2521

ครูโท โรงเรียนอุทัยนาถ จ.นครสวรรค์

พ.ศ.2521-2529

อาจารย์ 1 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร จ.ชลบุรี

พ.ศ.2530-2531

อาจารย์ 2 ช่วยราชการกองการมัธยม กรมสามัญศึกษา

พ.ศ.2532-2538

อาจารย์ 2 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร จ.ชลบุรี

พ.ศ.2539-2541

ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนท่าตะโกพิทยาคม จ.นครสวรรค์

พ.ศ.2542

ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนบ่อทองวงษ์จันทร์วิทยา จ.ชลบุรี

พ.ศ.2542-ปัจจุบัน

ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านบึง "อุตสาหกรรมนุเคราะห์"

ผลงานดีเด่น

1. ได้ผู้ช่วยวิชาการที่ทุ่มเทความสามารถ ของโรงเรียนบ่อทองวงษ์จันทร์วิทยา
2. ได้ผู้ช่วยวิชาการดีเด่น ของสหวิทยาเขตบ้านบึง
3. ได้ครอบครัวยุติธรรม ของสภาวัฒนธรรม อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี
4. ได้ผู้ช่วยผู้บริหารดีเด่น ของสมาคมผู้ช่วยผู้บริหาร กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ



ขอแสดงความยินดี



อาจารย์ชัชฌา กมลธนิก

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
 จบการศึกษามหาบัณฑิต เอกบริหารการศึกษา
 จากมหาวิทยาลัยบูรพา



อาจารย์กนิษฐ อธิววรรณ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ
 ได้รับทุนเทคโนโลยีสารสนเทศ (Nouvelle Technologie)
 จากรัฐบาลฝรั่งเศส ไปศึกษาอบรมระยะเวลา 2 เดือน



รองผู้อำนวยการวันทณีย์ หิมนทอง

จบการศึกษามหาบัณฑิต เอกบริหารการศึกษา
 จากมหาวิทยาลัยบูรพา



คือครูในดวงใจของลูกศิษย์
 คือเพื่อนมิตรคนดีมีคุณค่า
 คือครูแห่งความดีซื่อสัตย์
 คือศรัทธาเล็ดล้น...ครูชานชม

วารสารก้นยา 6

นักเรียนที่รัก

กอบกุล เวียงพล

“ชีวิตนี้...ยังมีหวัง”

ครูได้เขียนคอลัมน์ “นักเรียนที่รัก” ลงในวารสารก้นยา ตั้งแต่ปีการศึกษา 2541 จนถึงปัจจุบัน มีจุดมุ่งหมายที่จะสอน และฝากข้อคิดเตือนใจ ฝากคุณธรรม จริยธรรม มีความกตัญญู มีมารยาท ส่งเสริมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ความรับผิดชอบ ความใฝ่ดี ฯลฯ สำหรับนักเรียนชลกันยาทุกคน ฉบับนี้อาจจะเป็นฉบับสุดท้าย เพราะปีการศึกษาหน้าวารสารก้นยาจะเปลี่ยนรูปลักษณะใหม่ ครูจึงขอฝากเรื่อง ชีวิตนี้...ยังมีหวัง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 บางคนซึ่งกำลังเสียใจ และหมดกำลังใจ เพราะไม่สามารถที่จะสอบผ่านในวิธีการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อโดยวิธีการรับตรง หรือประเภทโควตาได้ ครูขอฝากเรื่องนี้สำหรับนักเรียนบางคนที่หมดกำลังใจ มีความทุกข์ จิตใจท้อเหี่ยว และกำลังจะสอบโดยวิธีการสอบของทบวงมหาวิทยาลัย ครูขอฝากพิเศษสำหรับนักเรียนบางคนที่มีความทุกข์ เพราะกำลังประสบปัญหาชีวิตส่วนตัว และในครอบครัวของตนเอง

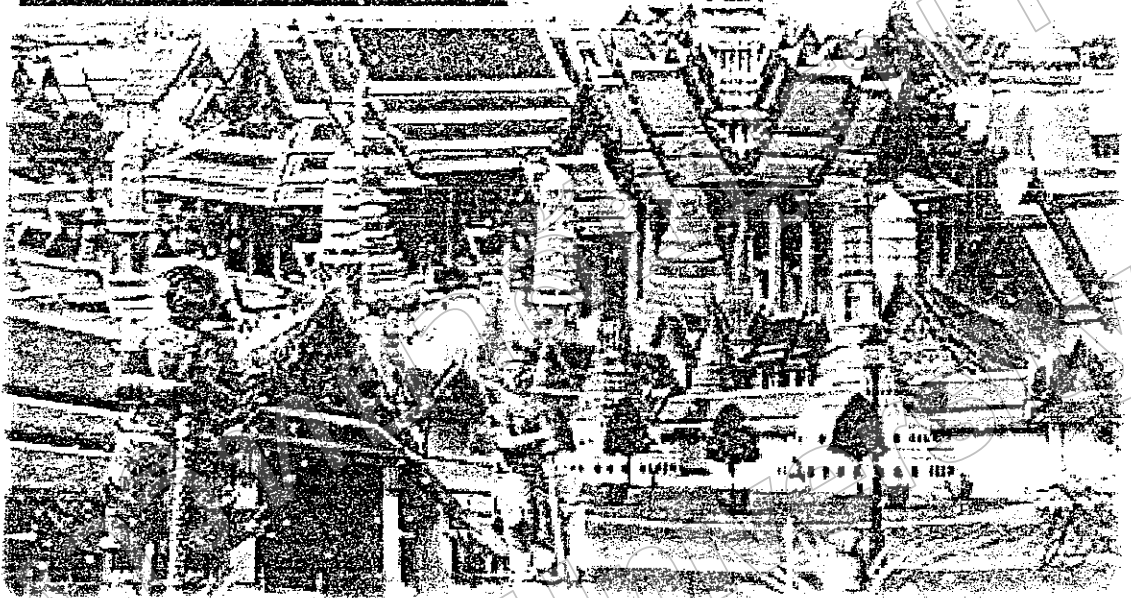
นักเรียนที่รัก เมื่อครูมีความทุกข์ และหมดกำลังใจครั้งใด ครูจะอ่านข้อคิดเตือนใจของพระมหาปัสสัณห์ ปิยะธัมโม เมื่ออ่านจบแล้ว ครูรู้สึกสบายใจขึ้น ครูจึงอยากฝากข้อคิดต่างๆ เหล่านี้ สำหรับนักเรียนของครูทุกคน ได้ปฏิบัติตามและคิดตามแล้วจะสบายใจขึ้น ขอให้นักเรียนอ่านได้แล้วค่ะ

อย่างท้อ	ผู้มีชัย	สู้ต่อไป
ท้อ...ทำไม เริ่มแข่งเขาไว้ ทำไมไม่ยอมมี ชีวิตก็แบบนี้ “ได้ลมแล้วไป”	ความอดทน ดีอหลังก็ท้อ มันหนึ่งถึงสิบ แล้วตัดสินใจ ฝึกอดทนไว้ ใจจะร่มเย็น ชีวิตจะเป็นสุข	ก็เพราะว่า “ยังมีหวัง” จึงยังสู้อยู่ เกิดเป็นคนจำต้องสู้ แม้รู้ว่าความหวังจะไม่อาจเป็นจริง
ของเรา	อ. ด.	ยังมี
อย่างเพิ่งรีบสรุปว่าชีวิตนี้ มีแต่ “ปัญหา” อาจมีบ้างบางเวลา “โอกาส” อาจเป็นของเรา	เดิน...ไม่แดงลิ้ม บางคนชมว่าเก่ง “ลิ้ม” บ้างจะเห็นไร ลูกแล้วเดินต่อไป อย่างเสียงใจกับอดีตที่ผ่านมา	ถึงแม้...ว่าเวลานี้ จะมีแต่ปัญหารอบข้าง ควรทำให้ใจให้ “ปล่องวาง” “ยังมี” บ้างสักนิดก็ยังมี
อยู่ที่ปัจจุบัน	แบบโลกแบบทุก	ตัวเรา
วาดอนาคตไว้ ในหัวใจอย่างงดงาม แต่... ปัจจุบัน ไม่เพียงรพางาม อนาคตก็หมดความหมาย	แบบความรู้สึก หลงทางในเรื่อง มันเปลี่ยนสมอง ควรใช้สติปัญญาไตร่ตรอง มองให้เห็นแต่ความจริง	งามมีปัญหา อย่างโทษทำเรื่องเทวดาของดีไหน สุขหรือเศร้า โทษใจเรา “เราคิดเอง”
ฝากไว้เพื่ออดีตได้	สับสนจนท้อ	ผู้สร้าง
ขอยุกับปัจจุบัน อยู่อย่างมีสติ ใช้ปัญญาค้นหาพิจารณา อย่างคาดหวังอะไรให้มากมาย “ปัจจุบัน คือสวรรค์” อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด เมื่อมันเกิด ก็ต้องยอมรับ ปรับปรุงแก้ไข ทำใจกันต่อไป	มองดูปัจจุบัน ฉันไม่มีอะไร? มองอนาคตที่แสนไกล ฉันจะเป็นอย่างไรหนอ? มองแล้วทำให้ท้อ มองทำไม!	ปัญหาทุกปัญหา ใช้ว่าคนอื่นจับใจให้ ก็เรานั้นแหละคือผู้ไขว่คว้า หากไม่ใส่ใจ

ชีวิตนี้...ยังมีหวัง เขียนขึ้นเพื่อให้กำลังใจ ให้ข้อคิดกับนักเรียน
ของครูทุกคนว่า “ชีวิตนี้....ไม่น่าหวัง” ควรเป็นอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ
เท่านั้นก็พอ

มองผ่านวันเวลา

นิตยา ศรีทอง



9 สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ประจำปีวอก

สวัสดีกันอีกครั้งนะคะ หลังจากที่เราผ่านกันไปหลายเทศกาล เริ่มต้นตั้งแต่เทศกาลฉลองศักราชใหม่ วันเด็ก วันครู เทศกาลตรุษจีนซึ่งเป็นวันขึ้นปีใหม่ของชาวจีน และท้ายสุดมาถึงเทศกาลแห่งความรักตามประเพณีสากล คือวันวาเลนไทน์ แต่ไม่ว่าเทศกาลใดๆ ก็ตาม หรือวันเวลา จะหมุนอย่างไรก็ตาม นักเรียนคงจะสังเกตเห็นว่า สิ่งที่ประชาชนไทยนิยมกระทำกันเป็นประจำในเทศกาลต่างๆ ก็คือการทำบุญ เพื่อให้จิตใจสงบและพร้อมที่จะประพฤติปฏิบัติดี ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่าในเทศกาลสำคัญๆ วัดต่างๆ จะเนืองแน่นไปด้วยผู้คนมากมาย ที่เข้าไปกราบไหว้พระ ปิดทอง รดน้ำมนต์

ในฉบับนี้ครูจะแนะนำให้นักเรียนได้รู้จักกับสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ 9 แห่งตามที่มีการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และกรุงเทพมหานคร ได้นำเสนอให้ประชาชนได้ไปกราบนมัสการ เพื่อเสริมความเป็นสิริมงคลให้กับตัวเอง และยังถือเป็นการระดมเศรษฐกิจให้พื้นที่ด้วย อีกทั้งเป็นการอนุรักษ์สืบทอดประเพณีวัฒนธรรมไทย ได้รับความรู้ทางด้านประวัติศาสตร์ สถาปัตยกรรม ศิลปกรรม และยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวอีกด้วย

1. วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม

เป็นวัดที่สร้างขึ้นมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา แรกเริ่มชื่อวัดกลางนา ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นวัดทองนพคุณ เนื่องจากสมเด็จพระราชวังบรมมหาสุริยวงศาได้เคยมาอาศัยพักนอนโดยใช้ใบทองนพคุณที่ไปทำสงครามกับพม่า และเมื่อสมเด็จพระราชวังบรมมหาสุริยวงศาทรงประชวรไข้ดำกลับมานี้ ได้ทรงเปลี่ยนชื่อวัดเป็นวัดพระเชตุพนฯ ดังมีจารึกที่วัดได้ไปสักการะวัดนี้ถือว่า จะมีชัยชนะต่อพม่าตลอด

2. ศาลหลักเมืองกรุงเทพมหานคร

เป็นศาลหลักเมืองที่สร้างขึ้นเมื่อครั้งสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช การที่ได้ไปสักการะที่ศาลหลักเมืองนี้ มักกันว่าเป็นการตัดเคราะห์ ตัดชะตา เสริมวาสนา บารมี

3. วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว)

วัดพระศรีรัตนศาสดารามเป็นวัดที่สร้างขึ้นในเขตพระราชฐานพระบรมหาราชวัง ถือว่าเป็นวัดประจำราชวงศ์จักรี และวัดสำคัญของกรุงรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงสร้างขึ้นเพื่อให้พระราชวงศ์ได้บำเพ็ญกุศลทางพระพุทธศาสนา และที่วัดพระศรีรัตนศาสดารามแห่งนี้ เป็นที่ประดิษฐานพระแก้วมรกต ซึ่งถือว่าเป็นพระพุทธรูปสำคัญที่สุดและเป็นพระคู่บ้านคู่เมืองของไทยตลอดมา ดังนั้นการที่ได้ไปสักการะที่วัดนี้ถือกันว่า จะทำการสิ่งใดจะประสบความสำเร็จ จะอุดมไปด้วยทรัพย์สิน เงิน ทอง คิดสิ่งใดได้ดังแก้วสารพัดนึก

4. วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร

เมื่อครั้งสมัยแรกสร้าง พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชเจตนาให้เป็นวัดที่อยู่ใกล้ใจกลางพระนคร และให้เป็นวัดที่ประชาชนทั่วไปสามารถใช้เป็นที่พักบิณฑบาตทางศาสนาได้ บริเวณหน้าวัดนี้มีการสร้างเสาชิงช้าขนาดใหญ่ไว้ในการประกอบพิธีตรียัมปวายทางลัทธิศาสนาพราหมณ์ ความหมายของชื่อวัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร หมายถึง การมีวิสัยทัศน์กว้างไกล มีเสน่ห์แก่บุคคลทั่วไป

5. ศาลเจ้าพ่อเสือ

เป็นศาลเจ้าที่สร้างโดยประชาชนไทยที่มีเชื้อสายจีน ซึ่งมีความเชื่อว่าถ้าใครได้มาขอพรและกราบไหว้บูชา จะเป็นการเสริมอำนาจบารมี

6. วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร

วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหารเป็นวัดที่มีชื่อเสียงมากในเรื่องของพระเครื่อง พระบูชา เพราะครั้งหนึ่งวัดนี้เคยเป็นที่พำนักของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) ผู้ซึ่งรวบรวมพระคาถาจีนปัญชรและการได้ไปสักการะยังวัดนี้ จะมีความหมายถึงจะมีชื่อเสียงก้องกังวานดังเสียงระฆัง มีแต่คนนิยมชมชื่น

7. วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร (วัดแจ้ง)

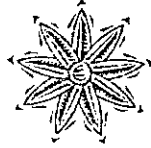
เป็นวัดสำคัญอีกหนึ่งวัดของกรุงรัตนโกสินทร์ และยังเป็นวัดประจำรัชกาลที่ 2 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย สถาปัตยกรรมของวัดนี้มีพระปรางค์ที่เด่นเป็นสง่าและกลายเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของการท่องเที่ยวไทย เดิมวัดนี้ชื่อว่าวัดแจ้ง ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร ความหมายในการไปสักการะวัดนี้คือการมีชีวิตที่รุ่งโรจน์ทุกคืนวัน เหมือนรุ่งแจ้งแห่งแสงตะวัน

8. วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร

วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหารเป็นอีกวัดหนึ่งวัดประจำปักษ์ใต้ที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยเชิญชวนให้พุทธศาสนิกชนไปสักการะ เพราะนามของวัดมีความหมายถึงมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน และการเดินทางปลอดภัยดี

9. วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร (วัดโพธิ์)

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหารเป็นวัดที่สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรี และต่อมาในรัชสมัยรัชกาลที่ 1 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ย้ายมาประดิษฐานที่วัดนี้ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหารจึงมีฐานะเป็นวัดประจำรัชกาลที่ 1 นอกจากนั้นยังมีพระบรมมหาราชวัง การแพทย์แผนโบราณมาไว้ที่วัดนี้ วัดนี้จึงได้ชื่อว่าเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของไทยอีกด้วย ความหมายในการไปสักการะวัดนี้หมายถึง การมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุข



แก้วกอบส่อนกวิ

ลัดดา กาญจนวิสิษฐผล

ยุวกวีศรีชลกนกฯ

จากการจัดทำโครงการ “ยุวกวีศรีชลกนกฯ” สร้างยุวกวีที่มีความสามารถในการแต่งคำประพันธ์ร้อยกรอง มาแล้วหลายยุคหลายสมัย ปีนี้ถือเป็นปีทองอีกปีหนึ่งที่ยุวกวีชลกนกฯ ซึ่งได้รับการฝึกฝนการแต่งบทร้อยกรอง มาเป็นอย่างดี มีประสบการณ์สูงในการเข้าประกวดแข่งขันแต่งคำประพันธ์จากหลายสถาบันทั้งระดับภาค และระดับประเทศจัดขึ้น ได้รับรางวัลต่อเนื่องติดต่อกันทุกปีการศึกษา

ล่าสุด ยุวกวีศรีชลกนกฯ คว่ำรางวัลชนะเลิศถึง 6 รางวัล เป็นรางวัลระดับประเทศดังนี้

1. ไฉ่เกียรติยศ จากวัฒนธรรมวัดถ้ำการะหวงการทองเทียและกีฬา รางวัลชนะเลิศ การแต่งคำประพันธ์และคำขวัญวันรัฐธรรมนูญ ระดับภาคกลางและภาคตะวันออก จาก มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ไฉ่เกียรติยศ จากสมาคมนกกลอนแห่งประเทศไทย รางวัลชนะเลิศการประพันธ์เพลงรักจากภาคตะวันออก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. ไฉ่เกียรติยศ จากสมาคมนกกลอนแห่งประเทศไทย รางวัลชนะเลิศการประพันธ์เพลงรักจากภาคตะวันออก ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
4. ไฉ่เกียรติยศ จากสมาคมนกกลอนแห่งประเทศไทย รางวัลชนะเลิศการประพันธ์เพลงรักจากภาคตะวันออก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
5. เกียรติบัตรเหรียญทอง จากการประกวดแต่งกลอน ขลุ่ยโรงเรียนเดชาภิรมย์บริหารธุรกิจ (DBAC) 2 รางวัล
6. ไฉ่เกียรติยศ รางวัลชนะเลิศการแต่งคำประพันธ์ มัธยมศึกษาตอนต้น ของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

จึงขอแนะนำคณะกรรมการของนักเรียนในโครงการ “ยุวกวีศรีชลกนกฯ” มาลงเป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษา ด้านงานวิชาการ ๘ แต่งอย่างไรจึงชนะใจคณะกรรมการ



ร่างอักษนะเลิศ
มัธยมศึกษาคอนปลาย
การประชันลัทธิจากลอนลิต
ระดับประเทศ
เนื่องในวันนักกลอนแห่งประเทศไทย

กลอนเอกกลุ่ร้อย

ความเอ๋ย ความรัก

ผูกสมัครขานซึ่งตรึงความหมาย

ท่มชีวิตอุทิศให้ทั้งใจกาย

สละแม้ชีวิตตายถวายชีวัน

ความรักยิ่งกว่าสิ่งใดพลีให้ชาติ

ขอประกาศความภักดีมิสลับสิ้น

เกิดเป็นไทยได้ชื่ออำนามันดิน

ขอหลั่งรินรักโอบเอื้อเพื่อชาติไทย

กลอนลัทธิ บัดละ

ลัทธิอาชวการเมืองเรื่องข้าชาติ

คำพูดถากถงประเด็นเป็นปัญหา

ไหนความผิด ความชั่ว ที่จัดตรา

มองจนแฉงเห็นค่ากว่าใครใคร

เมื่อมีใครป้ายความผิดไม่คิดรับ

อีกถูกทับถมกระหน่ำซ้ำยิ่งใหญ่

บัดละของจนให้พ้นไป

แล้วเมื่อใดชาติจะกล้าก้าวหน้าไทย

ชีวิตเหลือเพียง

เดินตามรอยยุคลบาทชาติลัทธิ

แห่งใจใจความอุดมสมบูรณ์

พระบารมีเจ้าเมืองแห่งเมือง

นำประชาธิปไตยเพียงเสียดิน

เพียงรัก รัก รัก รัก รัก รัก

ระเบียบจัดก่อเจริญกิจกิจกิจ

ความพอดีทางสายกลางสร้างค่า

สร้างสุขสันต์ บ่มชีวิตให้พลเมือง

นางสาวไพรัชต์ กิจจิตต์ 2.6/9

นางสาวสิริมา สุทธิย์สุกุลเลิศ 2.6/4

นางสาวภาวรัตน์ อธิสราภิรักษ์ 2.5/9

ร่างอักษนะเลิศ มัธยมศึกษาคอนต้น
การประชันลัทธิจากภาคตะวันออก
ของสมาคมนักกลอนแห่งประเทศไทย

บ้าน

บ้านน้อยร้อยความรัก

ผูกสมัครรักสายใย

ดุดดั่งร่มโพธิ์ไทร

เพียงทอเงาให้ได้พักพิง

ครอบครัวที่อบอุ่น

คอยเฝ้าจนตะวันทุกสิ่ง

พลัดลอมรณารักจริง

แม่เป็นเมืองของลูกยา

ให้รักเปรียบดั่งรัก

ล้อมครอบครัวอยู่พร้อมหน้า

ลูกพร้อมหน้ามือบิดา

เฝ้ารักษา "บ้านของเรา"

ความเหงา

จิตใจร้อนรุ่มดังไฟ

ไม่มีสิ่งใด

ไร้ซึ่งแสงธรรมนำทาง

มอดมิดมากมายเห็นทาง

เปรียบดังหลุมพราง

สร้างทุกข์ระทมทรวงใน

เป็นเครื่องวัดกำลังใจ

เข้มแข็งฝ่าไป

สักพันเลาทางทั้งปวง

อม

อมอ่อนน้อมประจักษ์ด้วยจิต

จิตละลึงถึงถึงคณิงหา

พายุโหมกระหน่ำซ้ำสุรา

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

พายุโหมกระหน่ำซ้ำสุรา

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

พายุโหมกระหน่ำซ้ำสุรา

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

พายุโหมกระหน่ำซ้ำสุรา

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

พายุโหมกระหน่ำซ้ำสุรา

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

ละล้าละลือลมมณีนิลใจ

เด็กหญิงหิรัญญา พงษ์พิทักษ์ 2.2/4

เด็กหญิงสิริมา ภาณุวนาพงศ์ 2.2/4

เด็กหญิงอานัญญา อธิสราภิรักษ์ 2.1/13



ร่างข้อเสนอแนะเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพของการท่องเที่ยวและการกีฬา
การแต่งคำประพันธ์และคำขวัญอันรัฐธรรมนุญ
ระดับภาคกลางและภาคตะวันออก ณ มหาวิทยาลัยบูรพา
ทบทวนรัฐธรรมนุญฉบับประชาชน

๑๑๐๓๑๑๑๑

ฉบับนี้หาพบในหอสมุด
ทรงปรับเปลี่ยนการปกครองของชาติไทย
"รัฐธรรมนูญ" สูงค่าสำคัญ
คือชีวิตคนไทยสืบมา
รัก "สิทธิ เสรีภาพ" รักษาซึ่ง
ประกาศสิทธิ "คำคน" พันล้านคน
เขาขอรับรู้ตระหนักว่ารักอันนี้
ฉบับนี้หาพบในหอสมุด

คำขวัญ

สิทธิ เสรีภาพ
ทบทวนประชาชน

หม่อมฉัน "พระปกเกล้า" บั้นปลาย
"อธิปไตย" คืออำนาจบริหาร
ชนประจักษ์อันใจรวมรักษา
พัฒนาธรรมไทยให้ร่มเย็น
จัดตราจริง "เอกราช" ปรารถนา
ให้โลกเห็นเกียรติของชาติ
ร่วมรักความสำคัญนี้ดี
ครบทุกปณิธาน

จนซึ่งข้าพเจ้าอธิปไตย
รัฐธรรมนูญไทยเพื่อประชาชน

นางสาวทพกรัก ดันตรานนท์ ม.5/9

นางสาวกรรณมล กัญญาเลิศ ม.4/9



วิวัฒนาการ

ดราวรรณ อุดมรัตน์



พิธีมงคลโกนจุก

สวัสดิ์คะ ฉบับนี้วิวัฒนาการนำข้อมูลเกี่ยวกับไว้ผมของเด็กๆ ในสมัยโบราณมาให้ นักเรียนได้มีความรู้และเข้าใจเพิ่มขึ้น การไว้ผม แสดงถึงความรักความห่วงใยของพ่อแม่ที่มีต่อ เด็กๆ และถึงในขณะนี้ นักเรียนก็ได้รับความรักจากโรงเรียน ให้นักเรียนได้ไว้ผมสั้นสำหรับชั้น ม.ต้น ผมยาวสำหรับชั้น ม.ปลาย นักเรียนจะได้นำไปคิดและปฏิบัติให้ถูกต้อง ครูขอฝากไว้ว่า เมื่อนักเรียน ได้สิทธิแล้ว นักเรียนควรรู้จักหน้าที่ของตนเอง สังคมนี้จึงจะสดใสและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข การไว้ผมของ เด็กๆ ในสมัยโบราณนำร่องตามยุคตามสมัย เด็กๆ ในสมัยนี้ไม่มีผมทรงผมแบบโบราณ นิยมตามสมัยใหม่ แต่จะไว้ ทรงแบบใดก็ตาม ขอให้ดูสมวัย ถูกกาลเทศะและถูกต้องตามระเบียบ ในฉบับนี้นำเรื่องพิธีมงคลโกนจุก ประวัติ ความเป็นมา และการไว้ทรงผมของเด็กไทย ๔ แบบ ซึ่งสะท้อนให้เห็นชีวิตและความเป็นอยู่ของเด็กได้เป็นอย่างดี

ประวัติความเป็นมา

เมื่อทำพิธีทำขวัญเดือน และพิธีโกนผมไฟแล้ว คนไทยสมัยโบราณมักนิยมให้เด็กไว้ผมจุก เพื่อให้เป็น เครื่องหมายว่ายังเป็นเด็ก เมื่อเข้าไปปรากฏตัวในที่ชุมชน คนทั่วไปเห็นย่อมให้ความเมตตา ให้การอุปการะช่วยเหลือ

อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ เนื่องจากเมืองไทยเป็นเมืองร้อน หากให้เด็กไว้ผมยาวก็จะมีผดผื่น รำคาญแก่เด็ก อีกทั้งยังดูแลรักษายากเพราะเด็กอยู่ในวัยซุกซน แต่ในขณะที่เด็กนั้นกระโดดโลดเต้นหรือกระหม่อม ของเด็กซึ่งชาวบ้านนิยมเรียกกันว่า "ขวัญ" นั้นยังบอบบางคือยังต่อกันไม่สนิท โดยเชื่อกันว่าขวัญหรือ ชีวิตวิญญาณของคนเราอยู่ที่กระหม่อม หากสังเกตจะเห็นว่าบริเวณขวัญของเด็กแรกเกิดหรือเด็กเล็กๆ จะเห็นตรงกระหม่อมบางๆ เต็มคุดๆ จึงถือเป็นส่วนที่สำคัญของชีวิต ดังนั้นหากไปโกนผมตรงส่วนนั้นนั้นออก อาจเป็นอันตรายได้ จึงโกนเฉพาะส่วนอื่นๆ ปล่อยตรงขวัญไว้

ครั้นเมื่อผมยาวมากขึ้น ปล่อยไว้ก็จะสร้างความรำคาญให้แก่เด็กและดูไม่เรียบร้อย จึงเกล้ามัดขึ้นเป็นจุก ซึ่งในสมัยโบราณให้เด็กไว้ผมทรงต่างๆ ดังนี้

๑. **ผมจุก** คือผมที่ตามัวเอาไว้ตรงขม่อม ราชาคัพพีเตย ๖๖ เพราะมาใส่หรือเก็บ ไม่ดี

๒. **ผมเกด** คือผมที่เอาไว้เป็นหย่อมหรือเป็นปอยไว้ข้างข้าง เด็กบางบ้านไว้ไว้และเดียว บางบ้าน ไว้ทั้งสองข้าง

๓. **ผมเปีย** คือผมที่ไว้ปล่อยยาวให้หย่อนลงมา แต่ผู้ใหญ่มักจะนำมามัดไว้ที่ขม่อมและผูกไว้ให้ดูเรียบร้อย ผมเปียของเด็กจะต่างกับผมเปียที่สาวๆ ชอบไว้ เพราะผมเปียของเด็กจะยาวเฉพาะผมส่วนที่ปล่อยไว้คลุมขม่อม เท่านั้น ส่วนที่เปียจะสั้นๆ โกงเกลี้ยงเกลตา แต่ผมเปียของสาวจะไว้ยาวถึงหัวไหล่แล้วรวบมาทางด้านหลัง จัดการถักไขว้ไว้ดูเรียบร้อยและสวยงาม บางครั้งนำใบโพหรือเครื่องประดับอื่นๆ มาติดไว้

๔. **ผมเกี** คือผมที่ไว้เป็นหย่อมหรือปล่อยคล้ายผมเกด แต่ไม่ได้ถักเปียอย่างผมเปีย เพียงแต่ผูกไว้ ไม่ให้รุงรังจนสร้างความรำคาญให้แก่เด็ก

การไว้ผมทรงถ่าง ขูของเด็กไทยโบราณ

๑. ไว้ไปตามประเพณี เห็นคนอื่นเขาให้ลูกไว้ก็ให้ลูกของตนไว้บ้าง ส่วนใหญ่จะให้เริ่มไว้หลังจากที่ทำพิธีโกนจุกแล้ว โดยจะเหลื่อมตรงขม่อมไว้เพราะเชื่อกันว่า หากโกนผมทิ้งไปหมด ขวัญก็จะไม่มีที่อาศัยแล้วก็เริ่มไว้จนยาวตั้งแต่นั้นเรื่อยมา

๒. ไว้เพราะเป็นการแก้เคล็ดเนื่องจากเด็กมักเจ็บไข้อยอดๆแอดๆอยู่เสมอ หรือเป็นเด็กที่เลี้ยงยาก ผู้ใหญ่เห็นว่าอาจเป็นเพราะไว้ผมธรรมดา เลยให้เปลี่ยนมาเป็นไว้จุก ไว้แกละ ไปตามแต่จะเห็นสมควร บางทีพอเปลี่ยนทรงผมแล้วกลายเป็นเด็กแข็งแรงเลี้ยงง่ายไปเลยก็มี

เกี่ยวกับการเปลี่ยนทรงผมเพื่อแก้เคล็ดนี้ บางทีก็ใช้วิธีเสี่ยงทาย คืออาจจะตัดสินใจไม่ถูกหรือไม่แน่ใจว่าควรจะให้ลูกไว้ผมทรงอะไร จึงจะสามารถแก้เคล็ดได้ ผู้ใหญ่ก็จะไปหาดินเหนียวมาปั้นตุ๊กตาเป็นรูปเด็กไว้ผมทั้ง ๔ แบบ คือ ผมจุก ผมแกละ ผมเปีย และผมโกะ แล้วให้เด็กซึ่งยังเล็กๆไม่ประสีประสาเลือก หากเด็กจับตุ๊กตาที่ไว้ผมแบบใด ก็จะทำให้เด็กเปลี่ยนมาไว้ผมแบบนั้น

บางทีผู้ใหญ่ซึ่งเกียจบันก็อาจใช้วิธีเสี่ยงทายอื่นๆ เช่น เขียนชื่อทรงผมยอชิตในสมัยนั้นทั้ง ๔ แบบ ใส่กระดาษแยกออกเป็นแผ่นๆ ให้เด็กเลือกหยิบขึ้นมาแผ่นหนึ่ง แล้วไว้ผมตามนั้น ด้วยเหตุนี้เด็กไทยสมัยโบราณบางทีก็ไว้ผมทั้ง ๔ แบบได้ทั้งหญิงและชาย

สำหรับพระราชโอรสและพระราชธิดาหรือบุตรธิดาของขุนนางชั้นผู้ใหญ่ นั้น นิยมไว้ผมจุกกันเป็นส่วนใหญ่ ส่วนลูกชาวบ้านทั่วไปนั้นนิยมไว้ทั้ง ๔ แบบ

พระราชครูวามเทพมุนีฯ ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับเรื่องการไว้ผมจุกไว้ในบทนำหนังสือพระราชพิธีโสกันต์ว่า “การไว้จุกน่าจะรับเอาคตินิยมตามศาสนาพราหมณ์ ซึ่งเห็นเทพเจ้าในศาสนาพราหมณ์ไว้ผมยาว และขมวดมุ่นเป็นมวยไว้กลางศีรษะ ก็เลยนำมาดัดแปลงเป็นทรงผมเด็ก ด้วยต้องการอยู่ในความคุ้มครองอารักขาของพระผู้เป็นเจ้า”

นอกจากนี้ประเพณีการไว้จุกและโกนจุกในอินเดียก็มีเช่นเดียวกัน เรียกว่า พิธีอุปนัยะ และในวันขึ้นปีใหม่ของพราหมณ์ (ตรียัมปวาย) ซึ่งเป็นวันที่พระผู้เป็นเจ้าลงมาเยี่ยมโลก ในวันแรม ๕ ค่ำ เดือน ๖ ซึ่งจะมีการไล่สิ่งชั่วก็ได้จัดให้มีการโกนจุกเด็กด้วย

อ่านการไว้ทรงผมของเด็กในสมัยโบราณแล้ว ขอฝากข้อคิดตอนท้ายว่า ขอให้นักเรียนบทพจนาคำขวัญวันเด็กปี พ.ศ.๒๕๔๗ **“รักชาติ รักพ่อแม่ รักเรียน รักสิ่งดี ๆ อนาคตก็แน่นอน”**

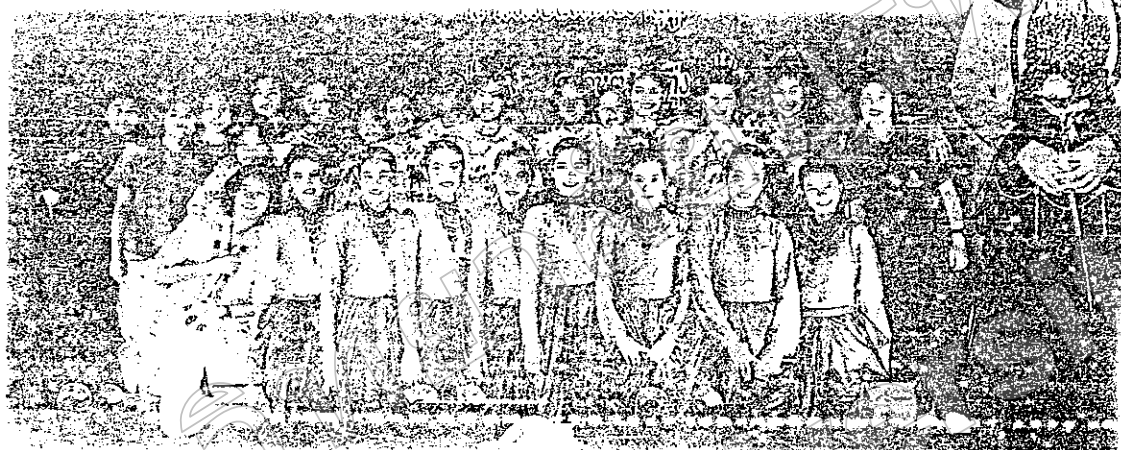
จากครู

ดารารวรรณ อุดมรัตน์



นักเรียงนคนเด่น

นางสาวนันทิยา เมฆสงแก้ว



ชื่อเล่น อะตอม
 ชั้น ม.4/1
 แผนกการเรียน ศิลป์-จีน (ตอนนี้เริ่มเรียนยาก แต่สนุกมากค่ะ)
 เกรดเฉลี่ย 3.65

ผลงาน

- แสดงละคร ณ ค่ายลูกเสือ (จุดกำเนิดผลงานต่างๆ ที่ตามมา)
- แสดงละครวันคริสต์มาส ตั้งแต่ ม.1-3
- ประกวดวงดนตรีลูกทุ่งยามาฮาลูกทุ่งคอนเทสต์
- เป็นพิธีกรประจำวงดนตรีโรงเรียน
- ผู้นำเกมการชุมนุมยุวการชาตทั่วประเทศ ณ ค่ายวชิราวุธ
- ประธานชุมนุมร้อง เล่น เล่นละคร ม.4

รางวัลการแข่งขัน

- ชนะเลิศหุ่นน้อย BFC
- ชนะเลิศขวัญใจช่างภาพ ม.4หุ่นน้อยจูเนียร์
- รองชนะเลิศอันดับหนึ่งหุ่นน้อยนพมาศที่ ค.บ้านโป่ง
- รองชนะเลิศอันดับ 2 การประกวดร้องเพลงลูกทุ่งคอนเทสต์ภาคตะวันออก
- รางวัลชมเชยรางวัลยามาฮาลูกทุ่งคอนเทสต์ (วงดนตรีลูกทุ่ง)
- เหรียญทองแดง รายการแข่งขันวงดนตรีลูกทุ่งระดับมัธยมศึกษา งานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ 55 ภาคกลางและภาคตะวันออก ณ จ.สุพรรณบุรี
- เกียรติบัตรเยาวชนผู้มีความประพฤติดีและได้บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม กระทรวงวัฒนธรรม



รอบรู้เรื่องราว

จิราภรณ์ เล็กเรณสินธุ์

กษัตริย์บรมราชินีสยาม

พระมหากษัตริย์สยามแห่งกรุงรัตนโกสินทร์



พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ทรงฉายร่วมกับสมเด็จพระเทพศิรินทราบรมราชินี
เป็นภาพวาดลายเส้นฝีมือศิลปินฝรั่งเศส



พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ทรงฉายภาพร่วมกับสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

หากศึกษาประวัติความเป็นมาของตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสี ผู้ที่จะได้ดำรงตำแหน่งพระอัครมเหสีนั้นจะมีทั้งพระภรรยาที่เป็นเจ้าและทั้งที่มีมิได้เป็นเจ้า และไม่จำเป็นต้องเป็นพระภรรยาองค์แรกหรือเป็นพระภรรยาเดิมก่อนเสวยราชย์ ในบางรัชกาลอาจจะไม่มีปรากฏตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสีเลย คงมีแต่พระมเหสีเทวีอันดำรงพระอิสริยยศตามลำดับชั้น การกำหนดตำแหน่งพระมเหสีฝ่ายกลาง พระมเหสีฝ่ายขวา พระมเหสีฝ่ายซ้าย หรือกำหนดพระอิสริยยศแห่งพระมเหสีตามลำดับความสำคัญของพระราชโอรสว่าทรงศักดิ์เพียงใดเป็นเกณฑ์ หรือตามความจริงว่า พระองค์ใดทรงมีพระราชโอรสเป็นต้น

ในสมัยอยุธยา ไม่มีหลักฐานยืนยันประกาศสถาปนาหรือมีพระราชพิธีเฉลิมพระเกียรติเฉลิมพระอภิไธยสำหรับสมเด็จพระอัครมเหสีโดยประเพณีแล้ว พระราชมารดาของสมเด็จพระราชโอรสที่ทรงศักดิ์สูง เรียกกันเมื่อสิ้นรัชกาลว่า สมเด็จพระพันวษา หรือ สมเด็จพระพันปีหลวง ในรัชกาลที่ 2 3, 4 และ 5 ของสมัยรัตนโกสินทร์พระราชโอรสที่ได้เสด็จขึ้นครองราชย์ย่อมจะทรงสถาปนาพระราชมารดาให้ดำรงพระอิสริยยศเป็น กรมสมเด็จพระ

การสถาปนาตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสี ให้ทรงดำรงพระราชอิสริยยศนั้น มีปรากฏในรัชสมัยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระราชอิสริยยศนั้นคือ สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชเทวี ผู้ที่ทรงเป็นสมเด็จพระอัครมเหสีคือ พระราชมารดาของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมารองค์นี้ ไม่มีสมเด็จพระอัครมเหสี 2 องค์ว่า เกณฑ์ดังกล่าว

พระราชอิสริยยศสมเด็จพระอัครมเหสีสมเด็จพระอัครมเหสีคือ สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ เป็นพระราชอิสริยยศเฉพาะสมเด็จพระอัครมเหสีผู้ดำรงตำแหน่งผู้สืบเจดีย์ราชบัลลังก์สืบแทนพระองค์

สมเด็จพระบรมราชินีนาถทรงพระเกียรติยศและทรงฐานันดรศักดิ์สูงสุดแห่งราชวงศ์เหนือกว่าสมเด็จพระบรมราชินี



จากซ้าย-สมเด็จพระนางเจ้าสุวัชรวิมล พระบรมราชเทวี,
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดาศจักรวิมล พระบรมราชินี
และพระนางเจ้าเสาวภาผ่องศรี พระอรรคราชเทวี

ในอดีต พระภรรยาของพระเจ้าแผ่นดินมีชื่อเรียกหลายแบบตามสมัยนิยม ดังปรากฏหลักฐานทางประวัติศาสตร์ เช่น ศิลาจารึกปรากฏชื่อเรียกว่า พระมเหสีเจ้า อัครราชินี พระมเหสี พระนางหิรัญยลักษ์มี เป็นต้น

ในสมัยอยุธยา ตำแหน่งพระภรรยามีคำที่เรียกใช้อย่างเป็นทางการ และมีพระอิสริยยศตามลำดับ ตามประเพณีนิยมร่วมสมัยตามมาตรานั้น ตำแหน่งพระภรรยาเอกเรียกว่า พระอัครมเหสี ตำแหน่งพระภรรยารองลงมาคือ แม่หยัวเมือง และพระสนม กฎมณเฑียรบาลมิได้กำหนดชัดเจนว่า สมเด็จพระอัครมเหสีต้องทรงเป็นพระภรรยาเจ้าหรือไม่

พระเกียรติยศแห่งสมเด็จพระอัครมเหสี กฎมณเฑียรบาลกำหนดให้มีเครื่องราชูปโภค เครื่องยศ เครื่องสูง เครื่องประโคม พระราชยาน "เรือกันเรือแห่" ช้างม้าพาหนะพระที่นั่งพร้อมข้าราชกรบารุงรักษา และทรงได้รับพระราชทานเบี้ยหวัดประจำปี ปีละ 300 ซึ่งสมเด็จพระอัครมเหสีในสมัยอยุธยา ปรากฏพระนามผู้เป็นสมเด็จพระมเหสีมีดังนี้

1. พระวิสุทธิกษัตริย์ พระภรรยาในสมเด็จพระมหาธรรมราชา
2. สมเด็จพระพรวษาใหญ่ (พระเจ้าน้องนางเธอต่างพระชนนี) สมเด็จพระอัครมเหสีในสมเด็จพระนารายณ์มหาราช
3. เจ้าฟ้าศรีสุวรรณพระราชธิดานี้ พระอัครมเหสีกลาง ในสมเด็จพระเพทราชา
4. เจ้าฟ้าทองสุข หรือเจ้าฟ้าทองสุข สมเด็จพระอัครมเหสีในสมเด็จพระเจ้าท้ายสระ
5. เจ้าฟ้าสังวาลย์ พระภรรยาเจ้าระดับเจ้าฟ้า มิได้ทรงเป็นพระอัครมเหสีในสมเด็จพระบรมโกศ
6. พระองค์เจ้าแมงเม่า สมเด็จพระอัครมเหสีในสมเด็จพระเจ้าเอกทัศ

สมเด็จพระอัครมเหสีในสมัยกรุงธนบุรี ในรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าตากสิน พระภรรยาเดิมนามว่า สอน นับเป็นองค์สุดท้ายที่ได้ทรงกรมปรากฏนาม

สมเด็จพระอัครมเหสีในสมัยรัตนโกสินทร์

สมัยรัชกาลที่ 1 พระภรรยาเดิมเป็นภรรยาแต่นามว่า นาค ไม่มีพระภรรยาท่านใดดำรงตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสี

สมัยรัชกาลที่ 2 ทรงมีพระภรรยาเจ้า 2 พระองค์ คือ เจ้าฟ้าบุญรอด และเจ้าฟ้ากุณฑลทิพยวดี ไม่ปรากฏสถาปนาตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสี

สมัยรัชกาลที่ 3 ไม่มีภรรยาท่านใดดำรงตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสี

สมัยรัชกาลที่ 4 ทรงมีพระภรรยาเอก 2 พระองค์ คือ สมเด็จพระ



พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสถาปนาหม่อมเจ้ารำไพพรรณีขึ้นเป็นสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินี และทรงหลั่งน้ำมหาสังข์ และทรงเจิมพระราชทานสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินี

วารสารกัญญา 18



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ประกอบพระราชพิธีราชาภิเษกสมรสกับหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ กิติยากร เมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ.2493 ที่วังสระปทุม

พระนางนาฏ บรมอรรคราชเทวี และ พระนางเธอ พระองค์เจ้ารำเพยภมราภิรมย์ ตำแหน่งพระราชเทวี

สมัยรัชกาลที่ 5 ผู้ดำรงตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสี ต้องเป็นพระภรรยาเจ้าซึ่งเป็นลูกหลวงเท่านั้น พระภรรยาเจ้ามีดังนี้

1. พระภรรยาเจ้าซึ่งเป็นลูกหลวง ได้แก่ พระองค์เจ้าทักษิณชานราธิราชบุตรี, พระองค์เจ้าสุนันทากุมารีรัตน์, พระองค์เจ้าสว่างวัฒนา, พระองค์เจ้าเสาวภาผ่องศรี, และพระองค์เจ้าสุขุมลมารศรี

2. พระภรรยาเจ้าซึ่งเป็นหลานหลวง ได้แก่ หม่อมเจ้าบัว หม่อมเจ้าบัว และหม่อมเจ้าสาย ในข้อ 1 และ 2 ไม่มีพระองค์ใดได้รับสถาปนาเป็นสมเด็จพระ

พระอัครมเหสี ยกเว้น พระนางเจ้าสว่างวัฒนา พระองค์เจ้านันทากุมารีรัตน์ หลังจากสิ้นพระชนม์แล้ว ได้ทรงดำรงพระราชอิสริยยศ เป็น สมเด็จพระนางเจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ พระบรมราชเทวี พระองค์เจ้าสว่างวัฒนา ทรงมีพระราชโอรสคือ เจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศซึ่งจะทรงสืบพระวงศ์เป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช แต่เมื่อสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชเสด็จทิวงคต สมเด็จพระนางเจ้าสว่างวัฒนาได้ดำรงตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสีตลอดรัชกาล

สมเด็จพระบรมราชินี

สมัยรัชกาลที่ 6 ได้มีการกำหนดตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสีเป็นสมเด็จพระบรมราชินี

รัชกาลที่ 6 ไม่มีพระภรรยาพระองค์ใดดำรงตำแหน่งสมเด็จพระบรมราชินี

สมัยรัชกาลที่ 7 ในรัชกาลนี้ พระชายาหลวงทรงมีพระองค์เดียว เมื่อเสด็จขึ้นครองราชย์ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าพระราชชายา (หม่อมเจ้ารำไพพรรณี สวัสดิวัตน์) เป็น สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี ทรงพระเกียรติเป็น "พระอัครมเหสี"

สมัยรัชกาลที่ 9 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สถาปนา ม.ว.ว.สิริกิติ์ กิติยากร เป็น สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินี ทรงเป็นพระอัครมเหสีพระองค์แรกในประวัติศาสตร์ที่ได้ทรงเป็น "พระอัครชายาเดิม" หรือพระมเหสีเดิม พระองค์ทรงดำรงตำแหน่งพระอัครมเหสีโดยนิตินัยด้วยการอภิเษกสมรสและจดทะเบียนสมรสในวันราชาภิเษก

สมเด็จพระบรมราชินีนาถ ตำแหน่งนี้สูงศักดิ์ยิ่งกว่า พระบรมราชเทวี เพราะเป็นพระราชอิสริยยศสำหรับสมเด็จพระอัครมเหสี และสูงเสมอด้วยสมเด็จพระเจ้าแผ่นดิน

ในปี พ.ศ.2439 ร.5 ทรงพระราชดำริที่จะเสด็จพระราชดำเนินประพาสทวีปยุโรปเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2440 ทรงสถาปนาสมเด็จพระนางเจ้าเสาวภาผ่องศรี พระอัครราชเทวี เป็นผู้สำเร็จราชการแผ่นดิน เป็นระยะเวลาอันยาวนานถึง 9 เดือนด้วยพระราชภารกิจอันใหญ่หลวง รัชกาลที่ 5 จึงทรงสถาปนาพระองค์เป็น "สมเด็จพระนางเจ้าเสาวภาผ่องศรี พระบรมราชินีนาถ"

ในสมัยรัชกาลปัจจุบัน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ตั้งสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เป็นผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ในระหว่างที่ทรงผนวชมีกำหนด 1: วัน และการสถาปนาขึ้นเป็นไปโดยความเห็นชอบของสภาผู้แทนราษฎรตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย จึงมีการเฉลิมพระเกียรติยศผู้สำเร็จราชการแผ่นดินเป็น สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ ทำเนียบราชินีสยว พิกุลวามามีเพียงเท่านี้ พบกันใหม่ฉบับหน้าสวัสดีค่ะ

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ได้จัดโครงสร้างหลักสูตรประกอบด้วยกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นการจัดกิจกรรม ๕ อย่างเป็นกระบวนการ เสริมสร้างประสบการณ์

การเรียนรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม มุ่งเสริมเจตคติ คุณค่าชีวิต ปลุกฝังคุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง สร้างสำนึกในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปรับตัวและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน แบ่งได้ 2 ส่วน คือ

1. กิจกรรมนักเรียน
2. กิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมนักเรียน เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง และเน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม สำหรับโรงเรียนชลกันยานุกูล จัดแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. กิจกรรมนักเรียนเพื่อพัฒนาตนเอง (วันอังคาร คาบเรียนที่ 8) เป็นชุมนุมที่นักเรียนรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน และชุมนุมที่เกื้อกูล 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ (วันพุธ คาบเรียนที่ 6-8) เป็นกิจกรรมเนตรนารี กิจกรรมยุวชาด ในช่วงชั้นที่ 3
2. กิจกรรมปลุกฝังคุณธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้เกิดกับผู้เรียน (วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 8.00 - 8.30 น.) เป็นกิจกรรมปลุกฝังคุณธรรม / กิจกรรมรักการอ่าน / กิจกรรมทักษะชีวิต / กิจกรรมออกกำลังกาย / กิจกรรม 5 ส)

กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาความสามารถนักเรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต ภูมิภาวะทางอารมณ์ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ กิจกรรมแนะแนวสำหรับโรงเรียนชลกันยานุกูล มุ่งเน้นให้ครูทุกคนมีบทบาทในการแนะแนว และดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยมีมอบหมายให้ครูประจำชั้นระดับชั้น ม.1, ม.2, ม.4, ม.5 เป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม ส่วน ม.3 และ ม.6 ครูแนะแนวเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม ซึ่งจุดมุ่งหมายของกิจกรรมแนะแนว มีดังนี้

1. รู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. มีความสามารถในการแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ
3. มีความสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. มีความสามารถในการปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

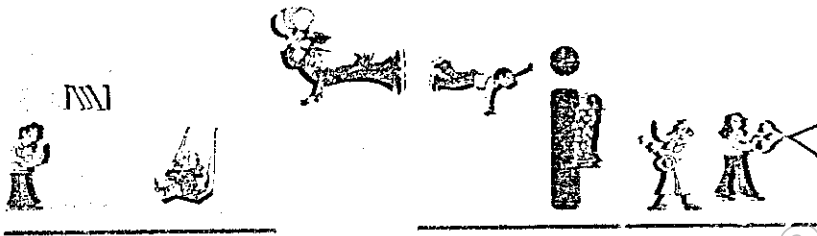
ความรู้สึกของนักเรียน ชุมนุมอาสาสมัคร

กลุ่มของข้าพเจ้าได้รวมกันจัดตั้งชุมนุมอาสาสมัครและคิดว่าคนเราควรใช้โอกาสเวลา กำลังกาย และกำลังทรัพย์ ในการช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าเรา โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในที่ห่างไกลตัวเมือง ชุมชนของข้าพเจ้าได้นำสิ่งของไปช่วยนักเรียนที่โรงเรียนบ้านหนองไผ่ อ.พนสนิม จ.ชลบุรี ได้เห็นสภาพโรงเรียนและนักเรียนแล้วคิดว่าคนเราน่าจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และทว่าแล้วจะเกิดความสุขใจมาก และความรู้สึกประทับใจกับเพื่อนชาวชลกันยาทุกคนที่ช่วยกันบริจาคให้นักเรียนที่ด้อยโอกาสจากแหล่งอื่นๆ ได้อีก ขอให้บุคคลที่ติงามบังเกิดกับนักเรียน ช.น. ทุกคนด้วยค่ะ

นางสาวธิดาวรรณ สุทธิธาทิพย์
ประธานชุมนุม



วารสารกันยา 20



by ครูเดือน

พบกันอีกครั้ง มาฝึกสนทนากันอีกนะคะ นักเรียนได้ใช้คำพูด Top Hit ที่ครูนำเสนอไปแล้วหรือยังคะ ใช้บ้างนะคะ พูดกับเพื่อนๆ ก็ได้ กับครูก็ได้นะ คราวนี้ครูนำมาเพิ่ม เมืออีกนะคะ

1

Mind your own business.

คุณยุ่งแต่เรื่องของคุณ อย่างยุ่งเรื่องของฉัน

ฟังแล้ว ไม่ค่อยสุภาพ แต่เราก็จะได้ยินบ้างเมื่อผู้พูดอยู่ในอารมณ์โกรธไหม เมื่อคนอื่นมายุ่งเรื่องส่วนตัวของผู้พูดเกินไป จนทนไม่ได้

2

I'm sorry to disturb you.

ขอโทษที่รบกวน

สำนวนนี้จะใช้เมื่อต้องการขัดจังหวะบุคคลอื่นที่กำลังทำงาน หรือคุยกันอยู่ เป็นการแสดงความสุภาพของคนพูดก่อนจะขัดจังหวะหรือมีอะไรรบกวนในกรณีที่เรากำลังทำอะไรบางอย่างให้คนอื่น เราขอโทษเขา

3

Never mind.

ไม่เป็นไร

สำนวนนี้เป็นอีกสำนวนหนึ่งที่เราได้ยินบ่อยมาก ความหมายของสำนวนนี้ก็ง่ายๆ คือไม่เป็นไร แต่การใช้สำนวน Never mind นี้ไม่สามารถใช้พร่ำเพรื่อทุกโอกาสเหมือนสำนวนไทย เราจะใช้สำนวนนี้ในกรณีที่ตอบรับคำขอบคุณของคนอื่น เมื่อเขาขอบคุณเรา ที่เราไปช่วยเหลือทำอะไรให้ ตัวอย่างในบทสนทนา เช่น

A: Thank you for your help with the project.

ขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือ

B: Oh! Never mind that.

โอ้ ไม่เป็นไรหรอก

Here you are.

นี่ค่ะ. (ดริบ)

สำนวนนี้ง่าย ๆ ใช้เมื่อเราจะส่งสิ่งของ หรือยื่นของให้กับอีกฝ่าย ถ้าจะให้สุภาพขึ้น เราก็เติมคำว่า Sir หรือ ma'am ลงไปด้วยก็ได้

5

Mind your step.

ระวังสะดุดเชือกตกบันได

สำนวนนี้เป็นคำเตือน ให้ออกเตือนคนอื่น เมื่อเราเห็นว่าเขาจะเดินแล้วสะดุดสิ่งใด หรือเดินไม่ระวังทางที่เดินไป

6

What a pity!

น่าสงสารจัง

เป็นสำนวนออกอุทาน บอกความสงสาร สมเพช เวทนาสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้นกับสิ่งที่เราพบเห็น เช่น เห็นสุนัขถูกรถชน ก็ออกอุทานสำนวนนี้ได้

7

What do we do now?

แล้วเราจะทำยังไงกันล่ะ

สำนวนนี้ใช้เมื่อผู้พูด และผู้ร่วมทีมเกิดทางตันหาทางออกไม่ได้ ก็หันไปหากันแล้วถามหาทางแก้ไข

8

It doesn't matter.

ไม่เป็นไร หรือ ไม่ต้องกังวล

สำนวนนี้มีความหมายเหมือนกับสำนวนที่แล้ว และโดยความจริงแล้วการใช้ก็เหมือนกับคำว่า Never mind คือใช้ ตอบรับคำขอบคุณ

9

That's lovely, isn't it.

แนม น่ารักจังนะ ว่ามั้ง

สำนวนนี้เป็นคำอุทาน แสดงความชื่นชมเป็นการออกอุทาน พร้อมทั้งขอความเห็นในเชิงให้สอดคล้องกันกับความคิดของตน เราสามารถเปลี่ยนแสดงความชื่นชมนี้เป็นคำอื่นๆ ได้อีก เช่น That's beautiful. That's pretty.

That's nice.

That's terrific.

นอกจากนี้ สำนวนนี้ยังสามารถเปลี่ยนความหมายไปในทางตรงกันข้ามได้ โดยใช้คำอื่นๆ ต่างไป เช่น That's ugly. น่าเกลียดจัง

That's awful.

น่าขยะแขยงจัง

That's not nice.

ไม่น่ารักเลย

Do you mind if I....

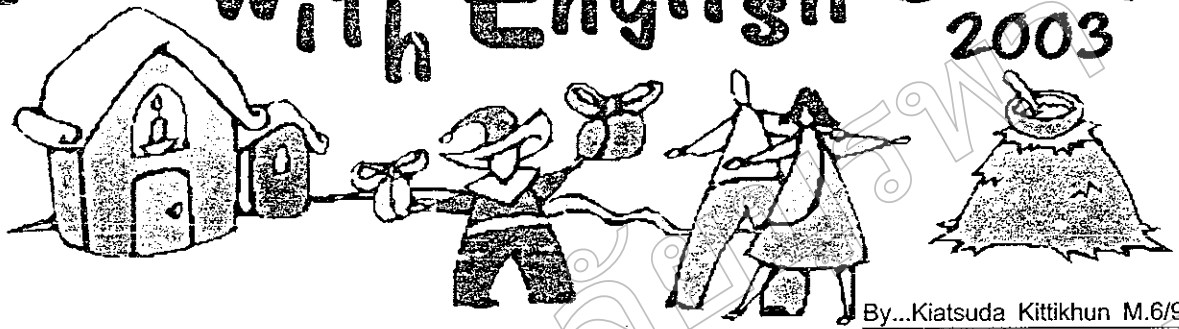
คุณจะรังเกียจไหม ถ้าฉันจะ...

สำนวนนี้เป็นสำนวนที่เริ่มต้นคำพูดเมื่อเราต้องการทำอะไรสิ่งหนึ่ง แล้วเกรงว่าจะเป็น การรบกวนอีกฝ่าย จึงพูดขอร้องแบบสุภาพก่อนจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไป โดยเติมประโยค ที่จะทำให้ลงไปได้ Do you mind if I... เช่น

Do you mind if I turn off the light.

คุณจะว่าอะไรถ้าฉันจะปิดไฟ เป็นต้น

Fun with English Camp 2003



By...Kiatsuda Kittikhun M.6/9

Some one may be afraid of what English Camp is : speaking English seriously, doing difficult activities, and so on. All about these make you lose your self-confidence, don't they? For me, I have thought for a long time that I can't join the English Camp but now I decide to stand up, leave my fear behind and attend the camp. To my surprise, I learn that there was nothing alarming, otherwise there are a lot of fun, and entertainment. Do you want to know my experience? If yes, let's go!

There were 105 campers who joined the camp. We left school on Nov. 29, 2003- at 8 a.m. It took us about two hours from school to Pattaya Jomtien Garden Resort. I was very excited when arriving there because I have never been there before. After that we checked in and prepared ourselves to join the activities of the camp.

Our first program started nearly 11.00 a.m. At station one, we played the vocabulary search game by Mr. Victor. The games were very interesting and i think everybody like it. Station two was called Three Things about Me by Arjam Thong-uan and Arjam Sopin. They told us to write three personal things in our real life on the paper and present to the others. I like this station because everybody had to share their favourite things like hobbies, pets, songs, etc. It helped us to know each other better. Mr. Nicolas owned station three. There were 2 games for us : first, we made the vocabulary from the letter pieces which mix in the pot. The second game was to think about the last letter of the word that the first person said and took it to make new words. We enjoy them very much. Then, the last station was Test your knowledge by Arjam Suwanna, Ajarn Wanee and Arjam Hathairat.

We had to read information around the house and answer if it's true or false. If the answer was right, we would get the marks. If it was wrong, we lost our marks, too. We could learn more knowledge from this station.



Anyway, all games from station one to station four are really useful and practical because we have to cooperate with each other in order to be the winner.

Our second program was a beach activity. We were allowed to swim, play banana boat, etc. I think it is one of the happiest time in my life.

At night, we went to have a dinner at Ambassador City Jomtien Hotel. We learned about the European food and the perfect table manner from a hotel expert. Furthermore, there was a smart and fanciful dancing show from Matayomsuksa 5/2 Students. Then the highlight of the night is Miss English Camp Contest. It was the stage for every campers to show their talents. I also applied for this activity, too. There were various shows from the competitors such as singing, dancing, including a fashion show. For me, I sang a song called Never had a dream come true and a lip sync show named I will survive in the version of Morlun. Everybody enjoyed with me and they told me that my show was great! But I think it was not as well as I hoped because I had a little time to prepare it. Anyway, I did it my best. I was very glad when they announced I was Miss English Camp 2003!

Once a year, the English Camp is held by Chonkumyanukoon School. Here, we stayed together only two days and a night but we got such a lot of good things. I'd like to express my special thanks to the teachers who manage this camp for us. I hope they will do it again next year. Finally, I want everybody who reads this article to open your mind and try to show all your talents. Don't be shy, the word impossible is to disappear from your memory.





มุมศิลป์ ART CORNER

โดย...อ.สุรศักดิ์ รักษาสุข

นักเรียนรู้จักภาพ โมนาalisa ไหม มุมศิลป์วันนี้มีคำตอบ



ภาพ "Monalisa" นี้ คือ ภาพของหญิงคนหนึ่ง ที่ชื่อว่า Lisa มีชีวิตอยู่ในปี ค.ศ.1479-1528 ภาพเขียนนี้ ถึงแม้สีที่ใช้จะออกมาในโทนมืดและไม่แสดงออกถึงผิวหน้าที่ดูคล้ายคน แต่ทุกคนซึ่งอาจรวมทั้งตัวคุณเองด้วย ที่เมื่อได้เห็นภาพนี้แล้ว จะรู้สึกได้ถึงความรู้สึกที่ชีวิตที่ว้าของภาพ จนเราไม่สามารถละสายตาไปได้เลย จากรูปจะเห็นว่า เธอมองมายังคุณด้วยรอยยิ้มเล็กน้อย และที่น่าอัศจรรย์คือ เธอจะดูเปลี่ยนแปลงไปทุกครั้ง ที่เรากลับมาดูเธอ ซึ่งคุณอาจเปลี่ยนความคิดได้ว่า รอยยิ้มของเธออาจไม่ได้แสดงถึงความสุขอีกแล้ว แต่กลับเป็นรอยยิ้มที่แฝงด้วยความเศร้า

นักเรียนรู้ไหมว่าใครเป็นต้นวาดภาพโมนาลิซา

ลีโอนาโด ดา วินชี (Leonardo da Vinci)

มุมศิลป์ฉบับหน้าครูจะนำประวัติของเขามาฝาก

การวาดรูปมักเริ่มต้นด้วยการสังเกตก่อนเสมอ

ชีวิตและ ผลงานของลีโอนาโด ดา วินชี ผู้เป็นทั้งจิตรกรและนักวิทยาศาสตร์ ชาวอิตาลีที่ยิ่งใหญ่ ในยุคเรเนซองส์นั้น ได้สร้างผลงานที่ยังคงความศรัทธาใจไว้ให้กับชนรุ่นหลังอย่างไม่รู้จบสิ้น สิ่งนี้ก่อให้เกิดความประทับใจแก่คนในยุคปัจจุบันนั้น อาจเป็นเพราะการคิดค้นที่สร้างสรรค์ของศิลปินผู้นี้ก็เป็นได้ แต่อย่างไรก็ตามสำหรับคนในยุคที่แล้วนั้น ต่างพากันยกย่องในผลงาน ทั้งทางด้านงานศิลปะ และการค้นคว้าทางทฤษฎีทั้งหมด ลีโอนาโด ได้ให้ความสำคัญของงานศิลปะเท่าๆ กับการค้นคว้าทางด้านวิทยาศาสตร์ สำหรับงานทางด้านวิทยาศาสตร์นั้นได้ถูกเก็บรักษาไว้เป็นบันทึกจำนวนมหาศาล และได้กลายมาเป็นที่ยุ้จักกันอย่างดีในสมัยศตวรรษที่ 20

សកលវិទ្យាល័យ ២៥៤៧





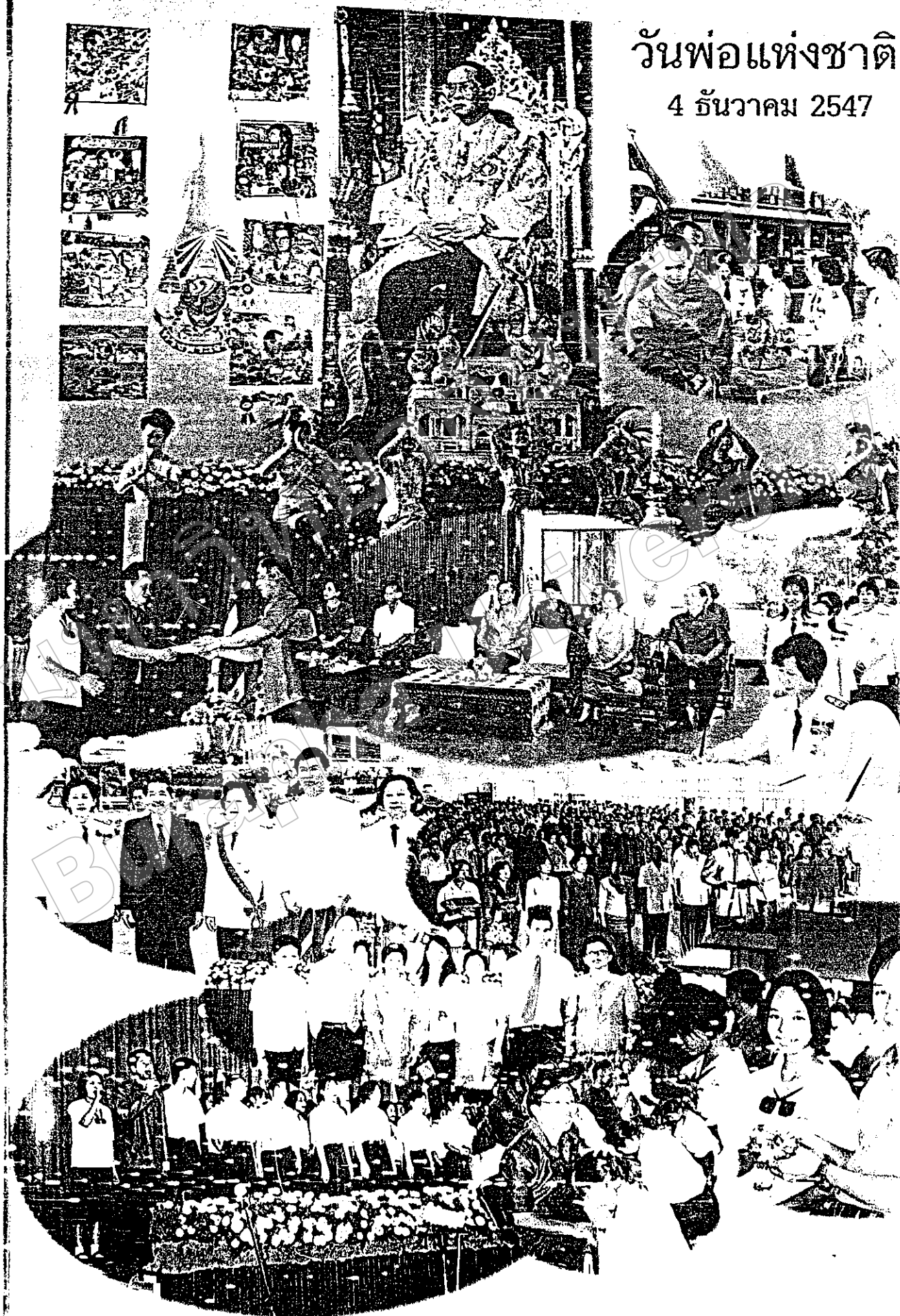
รองผู้อำนวยการ ประสิทธิ์ พุ่มจำปา

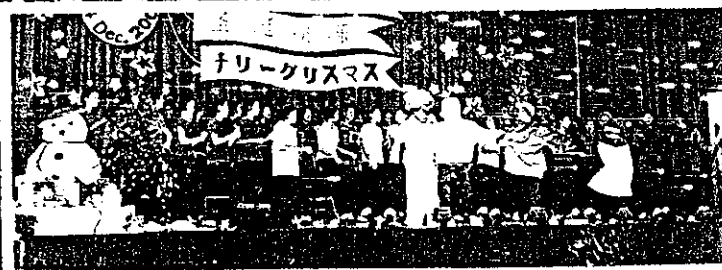
27 มกราคม 2547



วันพ่อแห่งชาติ

4 ธันวาคม 2547







สุขภาพกับความงาม

สุขภาพดีด้วยตัวคุณเอง



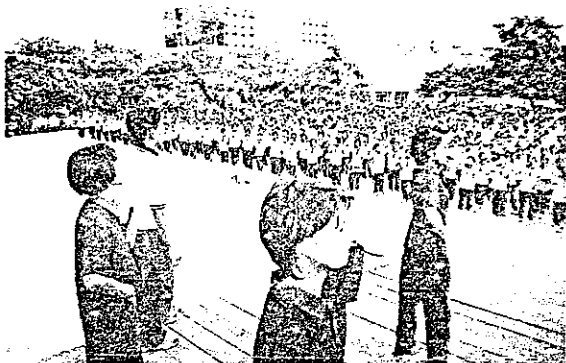
ทุกวันนี้ ผู้หญิงเราต่างตระหนักถึงการดูแล หน้าตา ผิวพรรณให้ดูสดใส อยู่เสมอ ! เพียงเท่านั้นยังไม่พอหรือค่ะ สุขภาพร่างกายก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้าง บุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้พบเห็น

ชาวชุมชนแอโรบิค มีคำแนะนำดีๆ มาฝากชาว ช.น. ที่รักสุขภาพทุกคน ทราบไหมคะว่า การออกกำลังกายให้อะไรมากกว่าที่เราคิด? ผลพวงที่ตามมาจากการ ออกกำลังกายก็คือสมองจะได้รับออกซิเจนมากขึ้น และทำให้สมองปลอดโปร่ง นอกจากนั้น ยังทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน (endorphin) ที่ทำให้คุณมีความสุขและสุขภาพดี ของเสียจากร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อ ชันไขมันที่เกาะตัวหนักก็จะแตกตัว กระจายเป็นก้อนเล็กๆ และในที่สุดกล้ามเนื้อจะได้รับการยืดหยุ่นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไขมันจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นกล้ามเนื้อที่กระชับแทน เมื่อเห็นถึงประโยชน์อย่างนี้แล้วสาว ๆ ลองถามตัวเองดูซิคะว่าหุ่นดีรึยัง? ถ้ายังลองเลือกมาออกกำลังกายสักอย่างที่เหมาะสมกับ ตัวคุณซิคะ

สำหรับสาวคนไหนที่ไม่ค่อยมีเวลา ชีวิต | วันทู่เทให้กับการเรียนยุคเหิง ขบ่างเดียว ลองเลือกไว้วันนี้ดูสิคะ เริ่มจากตื่นนอน เย้าหิ้งลุกไปไหนให้คุณนอนบิดตัว ไปมาเบาแต่ขลังสักครู่ อาจเป็นจักรยานคาบาคา ซิทอัพ แล้วลุกขึ้นแยกแขน ยกขาทำวันละนิด วันละหน่อย เดี่ยวก็จะชินไปเองค่ะ

แต่สาวคนไหนที่มีเวลามาก ควรตื่นแต่เช้า มาวิ่งที่ไหนก็ได้ที่สะดวกกับคุณ! ใช้เวลาพอสมควรวิ่งให้เหงื่อออกแล้วคุณก็จะรู้สึกสดชื่น ช่วงเช้านอกจากอากาศจะดีแล้ว แสงแดดอ่อนๆ ยังให้วิตามินดีที่ส่งผลให้หัวใจของคุณแข็งแรงไปด้วย

ถึงตอนบ่ายที่ไรคุณคงรู้สึกเหนื่อย เผลอ ไม่มีชีวิตชีวาใช่ไหมล่ะ เอาอย่างนี้แล้วกัน ลองจับกาแฟร้อนๆ สักถ้วย เดินในที่เขียวๆ พักผ่อนสมองและสายตา แล้วแกว่งแขน



ไปมาจะทำให้คุณผ่อนคลายลง และควรเลือกเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ดีกว่าค่ะ เพราะการเดินเป็นการเผาผลาญแคลลอรี่ได้อย่างดีทีเดียว

หลังจากเสร็จภารกิจจากการเรียนแล้ว หากคุณมีเวลาว่างช่วงเย็น ลองชวนเพื่อนๆ ก๊วนเดียวกันไปว่ายน้ำ เพราะการว่ายน้ำอย่างเป็นประจำ ได้ผลเร็วจริงๆ เราขอบอกว่าหุ่นเพื่อนๆ ดีแน่นอนค่ะ หากคุณเป็นคนที่ไม่ชอบว่ายน้ำ ก็ลองหันไปเข้าฟิตเนสแทนก็ได้ หรือจะปั่นจักรยาน วิ่ง ออกกำลังกาย อะไรก็ได้ในแบบที่คุณชอบ แต่สำหรับสาวๆ ที่ชอบเล่นโยคะ ทราบไหมคะว่า นอกจากสุขภาพจะดีแล้ว ยังช่วยให้สมาธิของเราดีขึ้น โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนด้วยค่ะ

ชาวชุมชนแอโรบิค ขอเชิญชวนเพื่อนๆ มาเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ตั้งแต่วันนี้เถอะค่ะ เพราะการมีสุขภาพกายที่ดีแล้ว จะส่งผลให้สุขภาพจิตเราดีไปด้วย และควรทำอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 นาทีขึ้นไป แต่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวคงไม่พอ ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ หากอยู่ในช่วงคุมน้ำหนักก็เน้นอาหารพวกผัก ผลไม้เยอะๆ ไว้นะคะ อย่ามัวแต่บอกว่าไม่มีเวลาอยู่เลย สละเวลาสักนิดเพื่อสุขภาพตัวคุณเอง อย่าลืมนะคะ! สุขภาพที่ดีหาซื้อไม่ได้ตามท้องตลาด และทุกวันพฤหัสบดี เรามีนัดเดินแอโรบิคกัน ชุมชนของเราอยากเห็นสาวๆ ชลกันยาทุกคนสุขภาพดี หุ่นดีค่ะ

จากใจพวกเรา

ชุมชนแอโรบิค

ต่อจากหน้า 19 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1. จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเกื้อกูลสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม
2. จัดกิจกรรมตามความสนใจ ความถนัดตามธรรมชาติและความสามารถของผู้เรียน เช่น กิจกรรมชุมนุมต่าง ๆ เป็นต้น
3. จัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น
4. จัดกิจกรรมด้านการบริการต่าง ๆ ฝึกการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เช่น กิจกรรมนักเรียนผู้นำ เป็นต้น

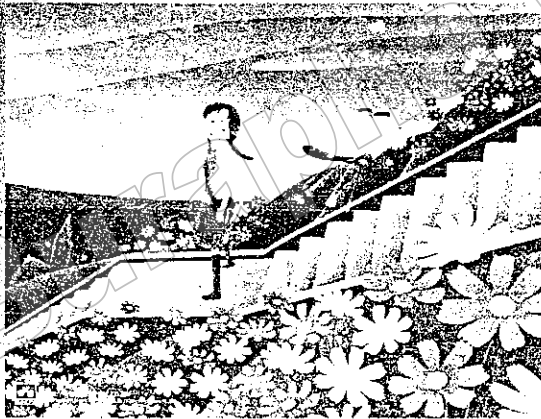
นางสาวกนิษฐา อุดมรัตน์

นางศรีนยา เสงี่ยมทรัพย์

บันไดมานุษย

สักวาตรรลอบรอบมนุษย์
เปรียบประดุจสิ่งสร้างตนแลนศักดิ์ศรี
เป็นประตูสู่ทางธรรมนำชีวิ
ก่อปรคความดีสิ่งประเสริฐเลิศล้ำ
จตุมารราดิที่เกลือกกลั
เล็กทำชั่วละกิเลสเศษตณนา
ใต้ “บันไดมานุษย” จุดปัญญา
เพื่อสร้างดำทอบตนสมคนเอย

นางสาวกานต์รัก ตันตรานนท์
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9
ผู้ประพันธ์



สาวน้อยผู้เพลง



ฉันไม่ใช่เจ้าชาย

-เบญจา ตีตา ความรัก

ขอ...เธออย่ามองฉัน
ดังเช่นเจ้าชายในฝันที่แสนดี
ฉัน...ฉันก็เท่านั้น
ไม่รู้จะดีอย่างไรเธอคิดไว้หรือเปล่า
แต่เพียงคนๆ นึง
ที่เจ็บบแรงในหัวใจ
องจากมีเธอร่วมทางไปทั้งๆ กัน
* ฉันอาจไม่ใช่คนที่ดีพร้อม
แต่ฉันพร้อมจะเป็นคนดีของเธอ
ฉันอาจไม่ใช่เจ้าชายที่เลิศเลอ
แต่ฉันจะเป็นผู้ชายที่รักเธอ (ตลอดไป)
ขอ...เพียงแค่นั้น
โปรดไว้ใจให้ฉันได้งทั้งกาย
สพ...ลมที่อ่อนโยน
ช่วงพัดความจริจจากใจ
กระซิบทั้งใจเธอ
ว่ามีคนๆ นึง
ที่เจ็บบแรงในหัวใจ
องจากมีเธอร่วมทางไปทั้งๆ กัน
(* , * , *)

กลาณครียด

หาหมอกคนอื่น

หมอกก็มองคุณไข่ใจตัดสินใจบอกความจริง

หมอก : ผมคิดว่าควรจะบอกให้คุณรู้ตัว อากาของ
คุณหนักมาก โอกาสรอตัวมีน้อยเต็มที ฉะนั้น
ตอนนี้คุณอยากพบใคร

คนไข่ : อยากพบหมอกคนอื่นครับ



วิทยาทานโลก

๒ อ.วินัย วิทยาลัย

“ไปชมงานวันนักประดิษฐ์”

เมื่อต้นเดือนกุมภาพันธ์ คณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ไปศึกษาดูงาน “วันนักประดิษฐ์” ซึ่งจัดขึ้นที่ห้างเซ็นทรัล พลาซ่า ลาดพร้าว

วันนักประดิษฐ์เป็นยังไง?

เป็นการแสดงผลงานของคนไทย ซึ่งคิดค้น วิจัย และประดิษฐ์นวัตกรรมใหม่ๆ จนเป็นที่ยอมรับ หรือได้รับรางวัลจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และองค์กรสมาคมต่างๆ ที่ส่งเสริมสนับสนุน

งานที่นักประดิษฐ์นำมาแสดงมีมากมายสาขา ทั้งอุตสาหกรรม เกษตรกรรม การศึกษา คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ใครสนใจด้านไหนก็ไปชมเรื่องราวนั้นๆ อย่างจุใจ มีเจ้าของงานให้ความกระจ่างแต่ละงาน จึงรู้สึกว้าว...

อยากเห็นเด็กไทยมีหัวใจเป็นนักประดิษฐ์กันบ้าง บ้านเมืองของเราจะก้าวหน้าไปอีกมาก

เด็กนักเรียนยังนึกไม่ออกว่า “นักประดิษฐ์” อย่างไร ก็นึกถึงโครงการที่พวกเราเคยทำนั่นเอง แต่โครงการของพวกเราเป็นงานเล็กๆ เท่านั้น แต่สิ่งประดิษฐ์ของนักประดิษฐ์ในงานนี้เป็นความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และมีคุณค่าจริงๆ พร้อมทั้งจะพัฒนาไปสู่อุตสาหกรรมได้

ต่อไปนี่จะเป็นตัวอย่างหัวข้องานของนักประดิษฐ์ที่ได้รับรางวัล และที่น่าสนใจ เพื่อจุดประกายความคิดให้กับนักเรียนได้มีมุมมองต่อไป

1. เครื่องตรวจประสิทธิภาพ (ตรวจข้าวสาร, ตรวจน้ำตาล ตรวจเมล็ดพืช ฯลฯ ตรวจทุกครั้งน้ำหนักเท่ากัน สะดวกมาก)
2. เครื่องม้วนทองม้วน
3. เครื่องกันรถยนต์ระบบแรงเฉื่อย
4. ชุดปะยางเคลื่อนที่ในรถจักรยานยนต์
5. เครื่องให้บริการไปรษณีย์อัตโนมัติ ลักษณะเป็นตู้ขนาดใหญ่ มีปุ่มกดอัตโนมัติคล้ายๆ กับตู้ ATM แต่ใหญ่กว่า คาดว่าจะให้บริการอีกไม่เกิน 1-2 ปี
6. ชุดตรวจสอบชนิดยาในอาหารสัตว์
7. เครื่องแกะสลักผักและผลไม้
8. เครื่องมือวัดความเป็นกรด-ด่างของดินและน้ำ
9. เครื่องคำนวณเงินโบราณ
10. เกมอักษรสนุก
11. สลิต-ฮาลาม เครื่องป้องกันการหล่นขณะขับยานพาหนะ
12. เจลฟ้าทะลายโจร เพื่อใช้เสริมการรักษาโรคปรีทันต์อักเสบ และนำสมุนไพรเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
13. ผลิตภัณฑ์ทาขนมปัง เสริมเส้นใยอาหารจากงาและถั่วดำ
14. การผลิตกระดาษจากเยื่อกล้วย
15. การสร้างเครื่องคั้นน้ำกะทิสำเร็จรูป
16. เครื่องควบคุมการจอดรถโดยระบบคอมพิวเตอร์

นอกจากไปชมงานวันนักประดิษฐ์ดังกล่าวแล้ว คณะครูได้เลยไปชมงานเกษตรแฟร์ ซึ่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ได้จัดขึ้นทุกๆ ปี สิ่งที่ได้พบเห็นที่ประทับใจคือ งานวิจัย งานคิดค้น เกี่ยวกับผลผลิตทางการเกษตร

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการคิดค้น พัฒนา และเผยแพร่อยู่ทั่วไปแล้ว

1. "การผลิตซอสกล้วยและผลิตภัณฑ์จากกล้วย" สรุปง่าย ๆ คือ เอากล้วยมาแปรรูปสารพัดชนิด มีวิธีทำ สดส่วน รายละเอียด ถ้าสนใจก็มาติดต่อได้ที่กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
2. ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองและแป้ง
3. "เทคนิคการทำเยลลี่แข็ง เยลลี่อ่อน และแยม" เป็นการแนะนำการแปรรูปผลไม้หลายๆ ชนิด ในรูปของเยลลี่แบบต่างๆ
4. "ผลิตภัณฑ์จากวุ้นน้ำมะพร้าว/วุ้นสับปะรด" เป็นการนำเสนอการใช้วุ้นน้ำมะพร้าว, วุ้นสับปะรด ไปประกอบอาหารต่างๆ ทั้งอาหารคาว และของหวานหลายๆ ชนิด
5. "การแปรรูปมะนาวและพริกสุระดับอุตสาหกรรม" เป็นการแปรรูปพริกและมะนาว ในรูปของอาหารแปรรูปหลายชนิด
6. เทคโนโลยีการแปรรูปผัก การทำน้ำผัก และผลไม้พร้อมดื่ม ผลไม้อบแห้งตามรส และผลไม้แช่อิ่มแห้ง

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงตัวอย่างหัวข้อที่น่าสนใจส่วนหนึ่ง สำหรับรายละเอียดต่างๆ ตลอดจนการนำผลวิจัยพัฒนาของผู้ที่ทำได้แล้วเอาไปทำตาม หรือจะพัฒนาปรับปรุงต่อไป เท่ากับการสร้างนักคิดนักประดิษฐ์ให้เกิดขึ้นในหัวใจของเราๆ ทุกๆ คน และในที่สุด คนที่คิดเป็น คิดดี และคิดสร้างสรรค์ จะต้องประสบความสำเร็จและเป็นผลดีในที่สุด (ต้องการข้อมูลหัวข้องานเพื่อนำไปทดลองทำ ติดต่อที่กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์)



ต่อจากหน้า 15 นักเรียนคนเด่น

ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการแสดง

การแสดงถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่ใกล้ตัวเรา ทุกคนมีบทบาทการแสดง ฉะนั้นถ้าน้องๆ คนไหนชอบการแสดง ก็ต้องลองนำบทตัวนั้นมาใส่ตัวเรา เข้าใจในตัวละครตัวนั้นแล้วเราจะแสดงออกมาได้อย่างมีจิตวิญญาณ ส่วนการร้องเพลง คงไม่มีใครไม่เคยร้องและฟังเพลง ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้เราผ่อนคลาย และการฟังเพลงบ่อยๆ จะทำให้ซึมซับและร้องได้ดีขึ้นเป็นแบบฉบับของตัวเอง เราขอ

ฝากถึงคนที่สนใจการแสดงและร้องเพลงก็มาหาคำปรึกษาได้เนาะ ที่ชุมนุมร้อง เต้น เล่นละคร ม.4 พี่ๆ ทุกคนยินดีให้คำปรึกษาละ

ข้อคิดที่ฝากถึงน้องๆ

อยากจะทำอะไรก็ทำ ตั้งใจเรียน และค้นหาตัวเองให้พบว่าตัวเองชอบที่จะทำอะไร และเมื่อมีโอกาสให้รับคว้าเอาไว้ ซึ่งนั่นอาจจะนำมาซึ่งการประสบความสำเร็จในอนาคต



วารสารกันยา 30

น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

คุณณี นนงใหญ่

น้ำมะเฟือง

ส่วนผสม

มะเฟืองหั่น	1	ถ้วย
น้ำเชื่อม	1/2	ถ้วย
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำต้มสุก	1	ถ้วย



วิธีทำ

1. มะเฟืองแก่จัดล้างให้สะอาด หั่น แกะเมล็ดออกแล้วนำไปใส่เครื่องปั่น เติมน้ำต้มสุกปั่นให้ละเอียดแล้วกรองเอากากออก เติมน้ำเชื่อม เกลือ ชิมรสตามต้องการ

2. ถ้าต้องการเก็บไว้ดื่ม ตั้งไฟให้เดือด 5 นาที กรอกใส่ขวดทิ้ง 20-30 นาที เย็นแล้วเก็บเข้าตู้เย็น จะได้น้ำมะเฟืองสีเหลืองอ่อนๆ ดื่มแล้วชื่นใจ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร น้ำมะเฟืองสีเหลืองอ่อนๆ มีกลิ่นหอม ประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินซี ฟอสฟอรัสและแคลเซียม

คุณค่าทางยา แก้ไอ ขับเสมหะ ป้องกันโรคโลหิตจาง ขับปัสสาวะ รวมทั้งป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

สนใจติดต่อสอบถามได้ที่ อาจารย์คุณณี นนงใหญ่

ต่อจากหน้า 21 Eng File

You're welcome.

ดวงดาวเงินดีด:

จำนวนนี้เป็นจำนวนตอบรับคำขอบคุณอีกคำหนึ่งที่ควรพูดให้ติดปาก แสดงความ
เต็มใจทำของผู้พูด

I can't stand it anymore.

ฉันทนไม่ไหวแล้วนะ:

จำนวนนี้เราจะใช้เมื่อเกิดอารมณ์ที่ทนไม่ได้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ใช้ได้ทุกสถานการณ์
เมื่อพูดจะมีอารมณ์โกรธ

เทคนิคการทำข้อสอบเรื่อง เมทริกซ์

สุรสิทธิ์ - วรการ

การเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ให้ประสบผลสำเร็จนั้น มีสิ่งสำคัญประการหนึ่ง คือ ความขยันในการฝึกฝนหัดทำแบบฝึกหัดจำนวนมากๆ คิดหาวิธีทำหลายๆ วิธี เพื่อหาวิธีที่ง่ายและรวดเร็วที่สุด บางครั้งเราจะได้สูตร หรือเทคนิคในการทำเกิดขึ้น ดังตัวอย่าง

$$\text{ให้ } A = \begin{bmatrix} a & b \\ c & d \end{bmatrix} \text{ จะหาสูตร } A^2 = \begin{bmatrix} m & n \\ x & y \end{bmatrix}$$

$$\text{จาก } A^2 = \begin{bmatrix} a & b \\ c & d \end{bmatrix} \begin{bmatrix} a & b \\ c & d \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} a^2 + bc & ab + bd \\ ac + cd & d^2 + bc \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} m & n \\ x & y \end{bmatrix}$$

$$\text{พิจารณา } \begin{bmatrix} a & b \\ c & d \end{bmatrix} \text{ จะเห็นว่า } m = a^2 + bc$$

$$y = d^2 + bc$$

$$n = ab + bd$$

$$x = ac + cd$$

$$\text{ตัวอย่างข้อสอบ กำหนดให้ } A = \begin{bmatrix} \cos \theta & \sin \theta \\ -\sin \theta & \cos \theta \end{bmatrix} \text{ ถ้า } A^4 + I = 0$$

แล้ว $\theta > 0$ ที่น้อยที่สุดเท่ากับข้อใด

1. 30°

2. 45°

3. 60°

4. 90°

วิธีทำ

$$A = \begin{bmatrix} \cos \theta & \sin \theta \\ -\sin \theta & \cos \theta \end{bmatrix}$$

$$\text{จะได้ } A^2 = \begin{bmatrix} m & n \\ x & y \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} \cos^2 \theta - \sin^2 \theta & \sin \theta \cos \theta + \sin \theta \cos \theta \\ -\sin \theta \cos \theta - \sin \theta \cos \theta & \cos^2 \theta - \sin^2 \theta \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} \cos 2\theta & \sin 2\theta \\ -\sin 2\theta & \cos 2\theta \end{bmatrix}$$

และ

$$(A^2)^2 = A^4$$

$$= \begin{bmatrix} \cos^2 2\theta - \sin^2 2\theta & 2 \sin 2\theta \cos 2\theta \\ -2 \sin 2\theta \cos 2\theta & \cos^2 2\theta - \sin^2 2\theta \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} \cos 4\theta & \sin 4\theta \\ -\sin 4\theta & \cos 4\theta \end{bmatrix}$$

$$\text{เพราะฉะนั้น } A^4 + I = \begin{bmatrix} \cos 4\theta & \sin 4\theta \\ -\sin 4\theta & \cos 4\theta \end{bmatrix} + \begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} \cos 4\theta + 1 & \sin 4\theta \\ -\sin 4\theta & \cos 4\theta + 1 \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} 0 & 0 \\ 0 & 0 \end{bmatrix}$$

$$\text{ดังนั้น } \cos 4\theta + 1 = 0 \quad \dots\dots\dots(1)$$

$$\sin 4\theta = 0 \quad \dots\dots\dots(2)$$

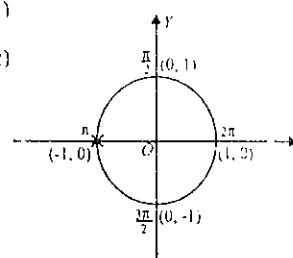
$$\text{จาก (1), } \cos 4\theta = -1$$

$$4\theta = \pi$$

$$\text{เพราะฉะนั้น } \theta = \frac{\pi}{4} = 45^\circ$$

$$\text{หรือจาก (2), } \sin 4\theta = 0$$

$$4\theta = \pi$$



วารสารกนก 32

เพราะฉะนั้น $\theta = \frac{\pi}{4} = 45^\circ$

#

ตัวอย่างข้อสอบ ให้ $A = \begin{bmatrix} \cos \theta & \sin \theta \\ -\sin \theta & \cos \theta \end{bmatrix}$ ค่า $\theta > 0$ ที่เล็กที่สุดที่ทำให้ $A^{16} = I$ และ

$A^{16} = -I$ คือ $\theta = \theta_1$ และ $\theta = \theta_2$ ตามลำดับ แล้วค่า (θ_1, θ_2) จะเท่ากับข้อใด

1. $(\frac{\pi}{16}, 0)$

2. $(\frac{\pi}{16}, \frac{\pi}{16})$

3. $(0, \frac{\pi}{16})$

4. ข้อ 1, 2 และ 3 ไม่มีข้อใดถูก

วิธีทำ

$$A = \begin{bmatrix} \cos \theta & \sin \theta \\ -\sin \theta & \cos \theta \end{bmatrix}$$

$$\text{ใช้สูตร } A^2 = \begin{bmatrix} \cos^2 \theta - \sin^2 \theta & 2 \sin \theta \cos \theta \\ -2 \sin \theta \cos \theta & \cos^2 \theta - \sin^2 \theta \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} \cos 2\theta & \sin 2\theta \\ -\sin 2\theta & \cos 2\theta \end{bmatrix}$$

$$\text{และ } A^4 = (A^2)^2 = \begin{bmatrix} \cos^2 2\theta - \sin^2 2\theta & 2 \sin 2\theta \cos 2\theta \\ -2 \sin 2\theta \cos 2\theta & \cos^2 2\theta - \sin^2 2\theta \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} \cos 4\theta & \sin 4\theta \\ -\sin 4\theta & \cos 4\theta \end{bmatrix}$$

$$\text{และ } A^8 = (A^4)^2 = \begin{bmatrix} \cos^2 4\theta - \sin^2 4\theta & 2 \sin 4\theta \cos 4\theta \\ -2 \sin 4\theta \cos 4\theta & \cos^2 4\theta - \sin^2 4\theta \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} \cos 8\theta & \sin 8\theta \\ -\sin 8\theta & \cos 8\theta \end{bmatrix}$$

$$\text{และ } A^{16} = (A^8)^2 = \begin{bmatrix} \cos^2 8\theta - \sin^2 8\theta & 2 \sin 8\theta \cos 8\theta \\ -2 \sin 8\theta \cos 8\theta & \cos^2 8\theta - \sin^2 8\theta \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} \cos 16\theta & \sin 16\theta \\ -\sin 16\theta & \cos 16\theta \end{bmatrix}$$

$$\text{ถ้า } A^{16} = I = \begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$$

$$\text{ดังนั้น } \cos 16\theta_1 = 1 \quad \dots\dots\dots(1)$$

$$\sin 16\theta_1 = 0 \quad \dots\dots\dots(2)$$

$$\text{เพราะฉะนั้น } 16\theta_1 = 2\pi$$

$$\theta_1 = \frac{\pi}{8}$$

$$\text{ถ้า } A^{16} = -I = \begin{bmatrix} -1 & 0 \\ 0 & -1 \end{bmatrix}$$

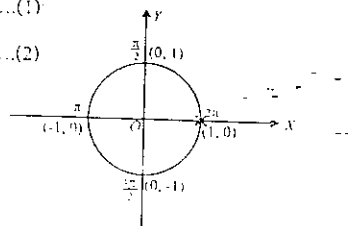
$$\text{ดังนั้น } \cos 16\theta_2 = -1 \quad \dots\dots\dots(3)$$

$$\sin 16\theta_2 = 0 \quad \dots\dots\dots(4)$$

$$\text{เพราะฉะนั้น } 16\theta_2 = \pi$$

$$\theta_2 = \frac{\pi}{16}$$

$$\text{นั่นคือ } (\theta_1, \theta_2) = \left(\frac{\pi}{8}, \frac{\pi}{16} \right)$$



วารสารกัญยา

ตัวอย่างข้อสอบ ถ้าเมทริกซ์ $A = \begin{bmatrix} a & 4 \\ 2 & b \end{bmatrix}$ ถ้า $A^2 - 4A - 5I = 0$ แล้ว a, b จะมีค่า

กับข้อใด

1. $a = 1, b = -3$ หรือ $a = -3, b = 1$ 2. $a = -1, b = -3$ หรือ $a = -3, b = -1$

3. $a = 1, b = 3$ หรือ $a = 3, b = 1$ 4. ข้อ 1, 2 และ 3 ไม่มีข้อใดถูก

วิธีทำ $A = \begin{bmatrix} a & 4 \\ 2 & b \end{bmatrix}$

ใช้สูตร $A^2 = \begin{bmatrix} a^2 + 8 & 4a + 4b \\ 2a + 2b & b^2 + 8 \end{bmatrix}$

เพราะฉะนั้น $A^2 - 4A - 5I = \begin{bmatrix} a^2 + 8 & 4a + 4b \\ 2a + 2b & b^2 + 8 \end{bmatrix} - 4 \begin{bmatrix} a & 4 \\ 2 & b \end{bmatrix} - 5 \begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$
 $= \begin{bmatrix} 0 & 0 \\ 0 & 0 \end{bmatrix}$

ตัวอย่างข้อสอบ ถ้าเมทริกซ์ $A = \begin{bmatrix} a & 4 \\ 2 & b \end{bmatrix}$ ถ้า $A^2 - 4A - 5I = 0$ แล้ว a, b จะมีค่า

กับข้อใด

1. $a = 1, b = -3$ หรือ $a = -3, b = 1$ 2. $a = -1, b = -3$ หรือ $a = -3, b = -1$

3. $a = 1, b = 3$ หรือ $a = 3, b = 1$ 4. ข้อ 1, 2 และ 3 ไม่มีข้อใดถูก

วิธีทำ $A = \begin{bmatrix} a & 4 \\ 2 & b \end{bmatrix}$

ใช้สูตร $A^2 = \begin{bmatrix} a^2 + 8 & 4a + 4b \\ 2a + 2b & b^2 + 8 \end{bmatrix}$

เพราะฉะนั้น $A^2 - 4A - 5I = \begin{bmatrix} a^2 + 8 & 4a + 4b \\ 2a + 2b & b^2 + 8 \end{bmatrix} - 4 \begin{bmatrix} a & 4 \\ 2 & b \end{bmatrix} - 5 \begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$
 $= \begin{bmatrix} 0 & 0 \\ 0 & 0 \end{bmatrix}$

ถ้า $a = 1$ จะได้ $b = 3$

ถ้า $a = 3$ จะได้ $b = 1$

ตัวอย่างข้อสอบ ถ้า A และ B เป็นเซตของเมทริกซ์ กำหนดโดย

$$A = \left\{ \begin{bmatrix} 1 & 1 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}^n \mid n \text{ เป็นจำนวนเต็มบวก} \right\}$$

$$B = \left\{ \begin{bmatrix} -1 & 0 \\ 0 & -1 \end{bmatrix}^n \mid n \text{ เป็นจำนวนเต็มบวก} \right\}$$

แล้วข้อใดต่อไปนี้เป็นจริง

1. A เป็นเซตจำกัด และ B เป็นเซตจำกัด

2. A เป็นเซตจำกัด และ B เป็นเซตอนันต์

3. A เป็นเซตอนันต์ และ B เป็นเซตจำกัด

4. A เป็นเซตอนันต์ และ B เป็นเซตอนันต์

วิธีทำ พิจารณาสมาชิกของเซต A ใช้สูตรการหาเมทริกซ์ยกกำลังสอง

$$\begin{bmatrix} 1 & 1 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$$

$$\begin{bmatrix} 1 & 1 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}^2 = \begin{bmatrix} 1^2 + 0 & 1+1 \\ 0+0 & 1+1 \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} 1 & 2 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$$

$$\begin{bmatrix} 1 & 1 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}^4 = \begin{bmatrix} 1 & 2 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}^2$$

วารสารกัญยา 34

$$= \begin{bmatrix} 1^2 + 0 & 2 + 2 \\ 0 + 0 & 1^2 + 0 \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} 1 & 4 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$$

$$\text{ในทำนองเดียวกัน } \begin{bmatrix} 1 & 1 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}^n = \begin{bmatrix} 1 & n \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$$

จะเห็นว่า A เป็นเชดอนันต์

พิจารณาเมทริกซ์ผกผัน A^{-1} ใช้สูตรการหาเมทริกซ์ผกผันได้ดังนี้

$$\begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & -1 \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} 1 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & -1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & -1 \end{bmatrix}$$

$$= \begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix} = I$$

$$\text{เซต } B \text{ จะมีสมาชิกเพียง 2 ตัวเท่านั้น คือ } \begin{bmatrix} -1 & 0 \\ 0 & -1 \end{bmatrix} \text{ และ } \begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$$

ดังนั้น B เป็นเซตจำกัด

การหาสูตรดีเทอร์มิแนนต์ของเมทริกซ์ผกผันของ A

หรือเขียนแทนด้วย $\det(\text{adj } A)$

ถ้า A เป็นเมทริกซ์จัตุรัส $n \times n$ ที่มี A^{-1}

$$\text{จากสูตร } A^{-1} = \frac{\text{adj } A}{\det A}$$

$$\text{จะได้ } \text{adj } A = (\det A) A^{-1}$$

$$\text{ดังนั้น } \det(\text{adj } A) = (\det A)^n \det(A^{-1})$$

$$= (\det A)^n \cdot \frac{1}{\det A}$$

$$= (\det A)^{n-1}$$

จะได้สูตร

$$\det(\text{adj } A) = (\det A)^{n-1}$$

ตัวอย่างข้อสอบ ถ้า A เป็นเมทริกซ์ ซึ่ง

$$A^{-1} = \begin{bmatrix} 1 & 2 & 0 \\ 3 & 1 & -1 \\ x & 0 & -2 \end{bmatrix}, x > 0 \text{ และ } \det(2 \text{adj } A) = \frac{1}{18}$$

แล้ว x เป็นจริงตามข้อใดต่อไปนี้

1. $x < 5$ 2. $5 \leq x < 9$ 3. $9 \leq x < 13$ 4. $x \geq 13$

วิธีทำ

$$A^{-1} = \begin{bmatrix} 1 & 2 & 0 \\ 3 & 1 & -1 \\ x & 0 & -2 \end{bmatrix}, x > 0$$

$$\text{หาค่า } \det A^{-1} = -2 - 2x + 12$$

$$= 10 - 2x$$

$$\text{เพราะฉะนั้น } \det A = \frac{1}{\det A^{-1}} = \frac{1}{10 - 2x} \quad \dots\dots\dots(1)$$

$$\text{จาก } \frac{1}{18} = \det(2 \text{adj } A)$$

$$= 2^3 \det(\text{adj } A)$$

$$= 8(\det A)^{3-1}$$

$$= 8(\det A)^2 \quad \dots\dots\dots(2)$$

$$\text{แทนค่า (1) ใน (2), } \frac{1}{18} = 8 \left(\frac{1}{10 - 2x} \right)^2$$

$$(10 - 2x)^2 = 144$$

$$10 - 2x = \pm 12$$

$$10 - 2x = 12 \quad \text{หรือ} \quad 10 - 2x = -12$$

$$-2 = 2x$$

$$22 = 2x$$

$$x = -1$$

$$x = 11$$

ไม่เอาเพราะโจทย์กำหนด $x > 0$

ตัวอย่างข้อสอบ ให้ A, B เป็นเมทริกซ์มิติ 3×3 และ I เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์มิติ 3×3 ถ้า

$$AB = BA = I \text{ และ } A = \begin{bmatrix} 1 & 1 & -1 \\ 2 & 1 & 3 \\ 1 & 0 & 1 \end{bmatrix} \text{ แล้วเมทริกซ์ผกผันของ } B \text{ (adj } B) \text{ เท่ากับข้อใด}$$

1. $\frac{1}{3}A$

2. $-3A$

3. $\frac{1}{3}A'$

4. $-3A'$

วิธีทำ หา $\det A = 1 + 3 + 0 + 1 - 0 - 2 = 3$

จาก $AB = BA = I$ จะได้ว่า $A = B^{-1}$ และ $B = A^{-1}$

ดังนั้น $\det B = \det A^{-1} = \frac{1}{3} \quad \dots\dots\dots(1)$

สูตร $B^{-1} = \frac{1}{\det B} (\text{adj } B)$

เพราะฉะนั้น $\text{adj } B = (\det B) B^{-1} \quad \dots\dots\dots(2)$

แทนค่า $\det B$ และ B^{-1} ใน (2)

จะได้ $\text{adj } B = \frac{1}{3}A$

ตัวอย่างข้อสอบ กำหนด A เป็นเมทริกซ์จัตุรัสมิติ 3×3 ซึ่งมี $\det A = 4$ ถ้า $A^2 - 3A - I = 0$

เมื่อ I เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ และ 0 เป็นเมทริกซ์ศูนย์ แล้ว $\det B$ เท่ากับข้อใด เมื่อ

$$B = \frac{1}{2}A^{-1} - \frac{3}{2}I$$

1. $\frac{1}{2}$

2. $-\frac{1}{2}$

3. -2

4. 4

วิธีทำ จาก $\det A = 4 \quad \dots\dots\dots(1)$

และ $A^2 - 3A + I = 0$

$$\begin{aligned} I &= 3A - A^2 \\ &= A(3I - A) \quad \dots\dots\dots(2) \end{aligned}$$

เพราะว่า $A(3I - A) = I$

จะได้ $A^{-1} = 3I - A \quad \dots\dots\dots(3)$

$$\begin{aligned} \text{จาก } B &= \frac{1}{2}A^{-1} - \frac{3}{2}I \\ &= \frac{1}{2}(A^{-1} - 3I) \quad \dots\dots\dots(4) \end{aligned}$$

แทนค่า A^{-1} ใน (4)

$$\begin{aligned} \text{จะได้ } B &= \frac{1}{2}(3I - A - 3I) \\ &= -\frac{1}{2}A \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{ถ้า } \det B &= \det \left(-\frac{1}{2}A \right) \\ &= \left(-\frac{1}{2} \right)^3 \det A \end{aligned}$$

แทนค่า $\det A = 4$

ดังนั้น จะได้ $\det B = -\frac{1}{8}(4) = -\frac{1}{2}$

อนามัง....เพื่อชีวิต



ตอน... ความรู้เรื่องไข้หวัดนก



อ.ณายมาศ เสงวนสุตริรัตน์

สวัสดีค่ะ นักเรียนผู้ติดตามอ่านวารสารกัญยา ในฉบับนี้ คอลัมน์ อนามัง...เพื่อชีวิต ครูขอแนะนำนักเรียนในเรื่อง "ไข้หวัดนก" ซึ่งขณะนี้กระแสความรุนแรงของโรคนี้กำลังระบาด และก่ออันตรายถึงกับชีวิต อย่างน้อยถ้านักเรียนมีความรู้ในเรื่องนี้ และปฏิบัติตนตามแนะนำได้ ครูคิดว่านักเรียนทุกคนคงมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

FACT SHEET โรคไข้หวัดนก (AVIAN INFLUENZA BIRD FLU)

เชื้อก่อโรค

เกิดจากเชื้อไวรัส Avian Influenza type A ในตระกูล Orthomyxoviridae ซึ่งเป็น RNA ไวรัสนี้มีเปลือกหุ้ม โดยมีแอนติเจนที่สำคัญ ได้แก่ Hemagglutinin มี 15 ชนิด และ Neuraminidase (N) มี 9 ชนิด

สัตว์รังโรค

นกเป็ดน้ำ นกอพยพ และนกตามธรรมชาตินั้นแหล่งรังโรคโดยไม่แสดงอาการ เป็ด ไก่ ในฟาร์มและในบ้านสามารถติดเชื้อและแสดงอาการ

วิธีการติดต่อระหว่างสัตว์

เชื้อไวรัสโดยจะขับถ่ายไวรัสออกมาทางอุจจาระจากนก และติดต่อสู่สัตว์ปีกที่ไวรับเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ และทางเดินอาหาร

ระยะฟักตัวและอาการในสัตว์

ระยะฟักตัวสั้นเพียงไม่กี่ชั่วโมง ถึง 3 วัน ในสัตว์มีอาการซึม ซบเซา ไม่กินอาหาร ขนยุ่ง ไข่ลด ไข่จาม หายใจลำบาก หน้าบวม หงอนและเหนียงบวม มีสีคล้ำ มีอาการทางประสาท ท้องเสีย อาจตายกะทันหันโดยไม่แสดงอาการ อัตราการตายอาจสูงถึง 100%

วิธีการติดต่อระหว่างสัตว์สู่คน

คนสามารถติดเชื้อจากสัตว์ได้จากการสัมผัสสัตว์ป่วยโดยตรง และโดยอ้อมจากการสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งจากสัตว์ที่เป็นโรค เช่น อุจจาระ น้ำมูก น้ำตา น้ำลายของสัตว์ป่วย จากการรับประทานไข่ของสัตว์ป่วย ยังไม่มีการติดต่อระหว่างคนและคน ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรค ได้แก่ผู้ที่มีอาชีพและใกล้ชิดสัตว์ปีก เช่น ผู้เลี้ยง ฆ่า ขนส่ง ขนย้าย ผู้ขายสัตว์ปีกและซากสัตว์ปีก สัตว์บาล และสัตว์แพทย์ รวมถึงเด็กๆ ที่เล่นและคลุกคลีกับสัตว์

ระยะฟักตัวและอาการในคน

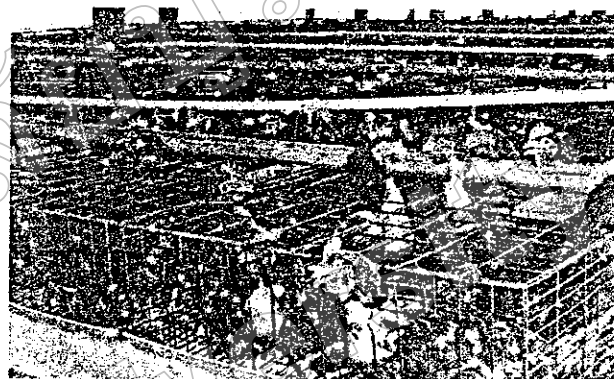
ระยะฟักตัวในคนสั้น ประมาณ 1 ถึง 3 วัน ในคนอาจมีอาการทางระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย มีน้ำมูก ไอ และเจ็บคอ บางครั้งพบว่ามีอาการตาแดงซึ่งจะหายเองได้ภายใน 2 ถึง 7 วัน หากมีอาการแทรกซ้อนจะมีอาการรุนแรงถึงปอดบวมและเกิดระบบหายใจล้มเหลว (Acute Respiratory Distress Syndrome) ได้ โดยเฉพาะในเด็กและผู้สูงอายุ

การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพของชาวบ้าน

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ปีกที่มีอาการป่วย หรือ ตาย โดยเฉพาะเด็ก
2. หากต้องสัมผัสกับสัตว์ปีกในระหว่างที่มีการระบาดในพื้นที่ให้สวมหน้ากากอนามัย สวมถุงมือ
3. ล้างมือทุกครั้งหลังการสัมผัสสัตว์ปีกและสิ่งคัดหลั่งของสัตว์ปีกด้วยสบู่และน้ำ
4. หากมีอาการเป็นไข้ ไอ โดยเฉพาะผู้มีอาชีพเลี้ยง หม่า ขนส่ง ขนย้าย และขายสัตว์ปีก หรือเกี่ยวข้องกับซากสัตว์ปีก ให้รีบมาพบแพทย์และบอกประวัติการสัมผัสพร้อมอาการ

โรคไขหวัดนก

- เป็นโรคหวัดของสัตว์ปีก เช่น ไก่ นก ห่าน เป็ด เป็นต้น
- ติดต่อระหว่างนกและสัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด ห่าน เป็นแล้วตาย 100%
- มีการติดต่อจากไก่มาสู่คนได้ โดยเฉพาะคนที่คลุกคลีกับไก่ เช่น คนเลี้ยงไก่ คนฆ่าไก่
- ไม่พบการติดต่อระหว่างคนกับคน



แนวทางการปฏิบัติสำหรับเกษตรกรผู้เลี้ยงสัตว์ปีก

1. ต้องป้องกันไม่ให้สัตว์อื่นๆ รวมทั้งนกทุกชนิดเข้ามาในโรงเรือน เพราะอาจนำเชื้อโรคเข้ามาได้
2. ทำความสะอาดโรงเรือนให้ดียอยู่เสมอ
3. ถ้ามีไก่ตายด้วยสาเหตุใดก็ตาม ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ในพื้นที่ทันที
4. ต้องไม่นำไก่ที่ป่วยมาจำหน่าย และต้องทำการกำจัดทิ้งตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์อย่างเคร่งครัด โดยการฝังให้ลึกแล้วรดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือปูนขาว หรือนำไปเผา เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่สัตว์อื่นหรือคน

การป้องกันโรคให้เด็ก

1. เนื่องจากเด็กมักมีนิสัยชอบเล่นคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง รวมทั้งไก่และนก ถ้ามีการติดเชื้อ มักจะป่วยรุนแรง ดังนั้นในช่วงที่มีการระบาดในสัตว์ปีก มีสัตว์ตายมากผิดปกติ ผู้ปกครองควรระมัดระวัง ดูแลเด็กให้ใกล้ชิด และเตือนไม่ให้เด็กจับหรืออุ้มไก่ หรือสัมผัสซากสัตว์ปีกที่ตาย และต้องฝึกสุขนิสัยที่ดีให้เด็กโดยเฉพาะการล้างมือทุกครั้งหลังจากจับสัตว์

2. หากเด็กมีอาการไม่สบาย สงสัยเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ต้องรีบนำไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาโดยเร็ว โดยทั่วไปเมื่อได้รับการรักษา และดูแลอย่างถูกต้อง เด็กจะมีอาการดีขึ้นภายใน 2 ถึง 7 วัน และควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการหนัก ควรรีบพาไปโรงพยาบาลทันที

โรคกระดูกอักเสบในไก่ เป็นโรคที่คนเลี้ยงไก่ไม่ค่อยระวัง โรคนี้ติดต่อได้ง่าย จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกรมปศุสัตว์โดยเคร่งครัด

ผู้ทำแหล่งไก่ เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงจากการติดเชื้อได้ง่าย จึงควรระมัดระวังขณะปฏิบัติงาน ดังนี้

1. ใส่ชุดป้องกันที่มิดชิด เช่น เสื้อ กางเกง หมวก หรือถุงมือยางมิดชิด ขี้น้ำยา หรือซีลโหล หรือใส่ถุงพลาสติกและขาย
2. ไม่สัมผัสสัตว์หรือชำแหละไว้ในโรงเลี้ยงไก่ กัน อาจทำให้เชื้อกลายพันธุ์ใหม่ที่เป็นอันตรายทั้งต่อคนและสัตว์ได้
3. ควรทำความสะอาดโรงและอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำผงซักฟอก และนำไปผึ่งกลางแดดจัดๆ หรืออาจราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเดือนละ 1-2 ครั้ง

วารสารกัญชา 38

4. หากสัตว์ที่ชำแหละมีลักษณะผิดปกติรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์มาตรวจสอบทันที
5. ต้องล้างบริเวณที่ชำแหละสัตว์ให้สะอาดด้วยน้ำผงซักฟอก และควรราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคทุกครั้ง หลังเสร็จสิ้นการชำแหละไก่
6. ควรดูแลระมัดระวังตนเองอย่างถูกต้อง โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปาก จมูก ถุงมือ แวนตา รองเท้าบูท และต้องหมั่นล้างมือบ่อยๆ
7. รับอาบน้ำชำระร่างกายด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด และต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเสร็จ ชุดเก่าล้างซักผึ่งแดดให้แห้งสนิท

ข้อปฏิบัติสำหรับการป้องกันไข้หวัดนก

1. ดูแลร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพอดี รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ
 2. หลีกเลี่ยงไม่ให้คลุกคลี หรือสัมผัสกับไก่ที่ตายโดยไม่ทราบสาเหตุโดยเฉพาะเด็กและคนชรา
 3. ถ้าเป็นผู้เลี้ยงไก่ ควรอาบน้ำชำระร่างกาย ก่อนและหลังได้สัมผัสไก่ หรือเข้าไปเก็บไข่หรือให้อาหาร
 4. ไม่สัมผัสกับสารคัดหลั่ง อุจจาระ น้ำมูก น้ำลาย ไก่ที่ป่วย โดยไม่ใช้เครื่องป้องกัน
 5. ควรใส่เครื่องป้องกัน ได้แก่ ผ้าคาดจมูกและปาก ใส่หมวกคลุมผม เสื้อคลุมแขนยาว กางเกงขายาว และพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อบริเวณที่สัมผัสไก่ที่ป่วย
 6. รับประทานอาหารที่ทำจากเนื้อไก่ และไข่ไก่ที่สุกแล้วเท่านั้น
 7. ติดตามข่าวคืบหน้าของทางการ ในการควบคุมไก่ หากมีอาการไม่สบาย เช่น เป็นหวัด เพราะมีประวัติสัมผัสกับไก่ ให้ปรึกษาแพทย์
 8. ห้ามทิ้งซากไก่ที่ตายลงในแม่น้ำ ลำคลอง ให้ทำการขุดฝังกลบ หรือติดต่อกับปศุสัตว์จังหวัด
 9. มีปัญหาเกี่ยวกับสัตว์ปีก
 - ศูนย์ปฏิบัติการปศุสัตว์ชลบุรี 0-3828-2771
 - ศูนย์ปฏิบัติการปศุสัตว์พนัสนิคม 0-3846-2732
- มีปัญหากับผู้ป่วย

แจ้งสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี เบอร์โทรติดต่อ 0-3827-6631-6 ต่อ 122, 116, 119, 124, 128

แนวทางการปฏิบัติสำหรับ...ผู้บริโภคไก่และผลิตภัณฑ์จากไข่



1. ควรเลือกซื้อเนื้อไก่หรือไข่จากแหล่งที่มีการรับรองมาตรฐานและเลือกซื้อเนื้อไก่ที่ไม่มีลักษณะว่าอาจตายด้วยโรคติดต่อ เช่น มีสีเนื้อมืดคล้ำ หรือจุดเลือดออก สำหรับไข่ควรเลือกฟองที่สดใหม่ และไม่มีมูลไก่ติดเป็นเน และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง
2. ควรรับประทานเนื้อไก่และไข่ที่ปรุงสุกเท่านั้น เพราะเชื้อโรคทุกชนิดที่อาจปนเปื้อน ไม่ว่าจะเป็น ไวรรัสหรือแบคทีเรีย หรือพยาธิ จะถูกทำลายด้วยความร้อน
3. หมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังจับต้องเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ ไม่ใช่ มือที่เปื้อนมาจับต้องจมูก ตา และปาก



รอฟ้าจากคลินิกเพื่อนวัยรุ่นกับโรงเรียนสิทิวาสู่ชุมชน

นางดวงฤทัย ไรจนดิลก

ความสัมพันธ์สำหรับคำว่าเพื่อน

เพื่อนคือผู้เห็นชีวิตโลกใบนี้
คราทุกท้อก็มีเพื่อนคอยรับฟัง
แม้เส้นทางที่ก้าวไกลไม่ลงทาง
จะใช้ชีวิตร่วมแรงร่วมฝ่าฟัน

ให้อภัยจากอดีตผิดพลาดพลั้ง
เป็นพลังเติมแรงใจให้แก่นกัน
จะเคียงคู่เพื่อนรักถึงทุกอณู
สนทนารักกันเพื่ออยู่ถึงเพื่อนตลอดกาล

ประพันธ์โดย : ดิถีหญิงอนัญญา วัจจละพงศ์ ม.1/13

ความสัมพันธ์สำหรับคำว่า "เพื่อน"

สวัสดีค่ะ

เพื่อนๆ พี่ๆ ชาวชลกันยานุกูลทุกคน

เป็นอย่างใบบ้างละคะ
สำหรับวารสารฉบับที่แล้ว แหม...
น้ำตาตกเลยใช้มั้ย(ย)... ฉบับนี้ทาง
ชุมนุมคลินิกเพื่อนวัยรุ่นของเราก็มี
เรื่องดีๆ ซึ้งๆ มาฝากอีกแล้วนะคะ
(อ...อ...เพื่อนๆ คงอยากรู้แล้วสิทำ)
เรื่องนี้ก็คือเรื่อง แดน...แดน...แดน...
ความสัมพันธ์สำหรับคำว่า "เพื่อน"

ในช่วงชีวิตวัยรุ่นของทุกคน
ดิฉันเชื่อว่าจะต้องประสบ
กับปัญหาและความผิดพลาดต่างๆ
มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่อง
เรียน ปัญหาเรื่องครอบครัว ปัญหา
ความรัก และที่สำคัญก็คือ "ปัญหา
เรื่องเพื่อน" ดังเช่นเรื่องนี้ค่ะ

ชุมนุมคลินิกเพื่อนวัยรุ่น

เข้าวันเปิดเรียนที่ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/19 ซึ่งเป็น
ห้อง King ของ ม.1 แถวที่ 3 โต๊ะที่ 4 และ 5 ของห้องเรียน มีเด็กผู้หญิง 2 คน
ชื่อ เปิ้ล และโม เปิ้ลเป็นเด็กผู้หญิงน่ารัก มีจิตใจโอบอ้อมอารี ส่วนโม
เป็นเด็กผู้หญิงที่น่ารักและมีความมั่นใจในตัวเองสูง เปิ้ลและโมไม่รู้จัก
กันมาก่อน "สวัสดีเธอชื่ออะไร ส่วนเราชื่อเปิ้ลนะ" เปิ้ลกล่าวทักทาย
เพื่อนคนใหม่ "เราชื่อโม ยินดีที่ได้รู้จักนะเปิ้ล" วันเวลาผ่านไปเปิ้ล
และโมสนิทกันมาก ถือได้ว่าเป็นเพื่อนตายกันเลย เมื่อมีการสอบวัดผล
เปิ้ลและโมก็ช่วยกันติวหนังสือด้วยกัน พวกเธอจะสอบได้ที่ 1 ของห้อง
เสมอ ทั้ง 2 คนเป็นคู่ซี้ปาทองโก ที่เข้าใจกันไม่เคยโกรธหรือน้อยใจ
กันเลย เวลาผ่านไป 2 ปี พวกเธอทั้ง 2 คน อยู่ ม.3/19 ห้องเรียนนี้
จะมีผู้ชายคละกับผู้หญิง มีผู้ชายคนหนึ่งชื่อ "บอย" บอยเป็นคนมีน้ำใจ
แต่ชอบเก็บเรื่องราวต่างๆ ไว้ในใจคนเดียว บอย เปิ้ล และโมเป็นเพื่อนสนิท
กันอยู่ในกลุ่ม "Teen ซ่า" ชื่อกลุ่มของพวกเธออาจจะจะเป็นชื่อที่แสดงถึง
ความแสบและซ่าของวัยรุ่นทั่วไปที่มีอิสระได้เต็มที่ แต่ในความหมาย
ของพวกเธอหมายถึง ความแสบและซ่าของวัยรุ่นที่อยู่ในกรอบของผู้ใหญ่
เวลาผ่านไปเพื่อนๆ ทุกคนคิดว่าบอยกับโมเป็นแฟนกัน และทำทีของ
พวกเขาทำให้เปิ้ลคิดว่าเขา 2 คนรักกันจริงๆ เปิ้ลรู้ตัวดีว่ารักบอยเข้าแล้ว
แต่ไม่อาจจะบอกความในใจของตัวเองให้กับใครได้รู้ เพราะเปิ้ลคิดว่า
ถ้าบอกไปอาจจะทำให้บอยกับโมเกลียดเปิ้ลเลยก็ได้ และอาจจะไม่ได้อยู่
"Teen ซ่า" อีกต่อไปก็ได้ แน่ใจเธอคิดว่าเรื่องนี้จะไม่อะไรแอบแฝงจริงๆ
แล้วบอยแอบรักเปิ้ล แต่แค่ใช้โมเป็นสะพานเพื่อไปหาเปิ้ล เพราะโมเป็น
เพื่อนสนิทที่สุดของเปิ้ล แต่ทำไมบอยไม่คิดบ้างว่าโมจะรู้สึกอย่างไร

วารสารก้นยา 40

ถ้ารู้ความจริงว่าบอยใช้โมแค่เป็นสะพานเพื่อไปหาเพื่อนที่เธอรักที่สุด สาเหตุที่บอยแกล้งทำร้ายจิตใจโมก็เพราะว่า เมื่อ ป.6 ที่โรงเรียนเก่าของ โม โมแอบชอบผู้ชายคนหนึ่งชื่อ เอ ซึ่งเอเป็นเพื่อนของนัท โมจึงใช้นัท เป็นสะพานไปหาเอ ทุกคนอาจจะสงสัยว่าแล้วบอยเกี่ยวกับเรื่องนี้ อย่างไร ก็คือว่า บอยกับนัท เป็นญาติรุ่นพี่รุ่นน้องกัน บอยจึงคิดวิธีที่จะทำให้โมได้รู้สึกบ้างว่าเวลาที่โดนคนที่เรารักหลอกลงน่ะมันปวดร้าว ในใจแค่ไหน ในวันกีฬาของโรงเรียน โมและเปิ้ลได้ลงสมัครแข่งขัน บาสเกตบอล เปิ้ลเคยเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลมาก่อน แต่ในวันแข่งขัน เปิ้ลเจ็บขามาก บอยเดินมานั่งเป็นกำลังใจให้เปิ้ล แต่ต้องแกล้งทำให้ทุกคน เชื่อว่ามาเพื่อเชียร์โม เมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้น เปิ้ลเริ่มเจ็บขามากขึ้นแต่ไม่อาภาให้เพื่อนเป็นห่วงเลยต้องอดทนเล่นต่อไป แต่ไม่มีแว่วว่าทีมของเธอจะเป็นทีมที่ชนะ ด้วยความที่โมเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองสูง โมไม่ใหเปิ้ล ที่เล่นไม่ดีจึงต่อว่าเปิ้ล “วันนี้เธอเป็นอะไร เล่นไม่ได้เรื่องเลย ฉันต้องชนะการแข่งขันเข้าใจไหม” เปิ้ลตกใจที่ไม่คาด เธอ แต่เธอก็ตั้งใจเล่นต่อไป แม้เธอจะเจ็บขาก็ตาม เธอบอกกับตัวเองว่าเธอต้องพาทีมของเธอชนะให้ได้ แต่ทันใดนั้นเปิ้ลล้มลงเพราะเจ็บขาและแสงแดดที่แรงจัด บอยซึ่งนั่งอยู่ข้างสนามก็รีบวิ่งมาอุ้มเปิ้ลไปที่ห้องพยาบาล ของโรงเรียน เมื่อการแข่งขันจบลงโมรีบวิ่งมาเพื่อจะมาดูอาการของเปิ้ล แต่ภาพที่โมเห็นคือ บอยกุมมือเปิ้ลไว้ ขณะที่เปิ้ลหลับ และเป็นห่วงเปิ้ลมากผิดปกติ โมเริ่มสงสัยได้แต่พูดปลอบใจตัวเองว่าเพื่อนกันก็ต้องห่วงกันเป็นธรรมดา เมื่อบอยเห็นโมเดินเข้ามาจึงรีบปล่อยมือจากเปิ้ล และถามโมว่า “แข่งขันรีเปล่า” โมตอบว่า “เราแพ้ เพราะเราใช้อารมณ์ในการเล่น และเรารู้สึกผิดที่เราตวาดเปิ้ล” โมพูดทั้งน้ำตา บอยปลอบใจโม ขณะนั้น เปิ้ลตื่นขึ้นแล้วเห็นบอยกำลังปลอบใจโมอยู่ ก็เลยไม่ยากขัดจังหวะจึงแกล้งนอนหลับต่อไป เมื่อเปิ้ลตื่นขึ้นมา ก็มีเพียงเธอคนเดียวที่อยู่ในห้อง เปิ้ลร้องไห้และพูดกับตัวเองว่า “เราต้องทำให้โมกับบอยมีความสุข ต้อง ตัดใจจากบอยให้ได้” เมื่อโมกลับถึงบ้านก็รีบโทรไปหาเปิ้ลด้วยความเป็นห่วง เปิ้ลตอบว่า “เราไม่เป็นอะไรแล้ว และเราก็ขอโทษที่ทำให้ทีมเราแพ้” โมปลอบเปิ้ลว่า “กีฬาต้องมีแพ้ มีชนะ ในเมื่อเราแพ้แล้วก็ต้องจำไว้ เพื่อเป็นประสบการณ์นะ” ตอนเช้าที่โรงเรียน บอยคิดว่าถึงเวลาที่จะบอกความจริงแล้ว เพราะถ้าปล่อยไว้นาน ก็จะทำให้ต่างฝ่ายต่างเจ็บมากขึ้น บอยจึงเรียกเปิ้ลกับโมมาพร้อมกัน แล้วบอกความจริงทั้งหมดให้เปิ้ลและโมฟัง เมื่อโมได้ยินความจริงที่ออกมาจากปากของบอย โมโมโหมากและเสียใจจึงวิ่งหนีไป เปิ้ลบอกบอยว่า “ถึงแม้ เราจะรักนาย แต่ถ้าความรักของเราทำให้คนรอบข้าง ซึ่งคนคนนั้นคือโมเพื่อนที่เรารักที่สุดเสียใจและผิดหวัง เราคิดว่าเราควรจะ...” เปิ้ลยังพูดไม่จบ บอยพูดตัดเปิ้ลว่า “เรารักเปิ้ล เราไม่ได้ตั้งใจจะทำร้ายจิตใจโม เราแค่อยากให้โมเขารู้บ้างว่าเวลาที่โมรักคนที่เขาไม่รักน่ะ มันปวดร้าวในใจขนาดไหน” เมื่อบอยพูดจบ เปิ้ลวิ่งหนีไปและร้องไห้โทษตัวเองว่า “เราผิดเอง เราทำให้โมเพื่อนรักเสียใจ เราไม่ผิด เราทำร้ายเพื่อนที่เรารัก” “อย่าโทษตัวเองสิ เราต่างหากที่เป็นคนผิด กรรมคงจะตามสนองเราแล้วแหละ เพราะเราเคยทำร้าย จิตใจของคนอื่นเหมือนกัน” โมพูดพร้อมกับเดินเข้ามาข้างๆ เปิ้ลแล้วขอร้องเปิ้ลว่า เราขอโทษที่เรารักกับบอยรักกัน เปิ้ลไม่ต้องคิดถึงเราหรอก เราทำใจได้แล้ว ถ้าเปิ้ลรักเราเปิ้ลต้องทำอะไรที่เราขอ และเราจะมีความสุขมาก” “ได้สิโม อะไรที่ทำแล้วโมมีความสุขเปิ้ลจะทำ จะทำเพื่อโมเพื่อนรัก” เปิ้ลบอกโม ทุกคนเข้าใจจึงกันและกัน เปิ้ลและบอย ก็รักกันมาก ส่วนโมก็ยินดีกับคู่นี้ ทุกคนมีความสุข

เพื่อนคือคนที่เข้าใจเรา คอยรับฟังปัญหาและพร้อมที่จะช่วยเหลือเราในทุกๆ อย่าง และที่สำคัญเพื่อนกัน มีอะไรก็ต้องให้อภัยกัน

จัดทำโดย

1. เด็กหญิงศุภิสรา วงศ์เมือง
2. เด็กหญิงณัฐฐิณี กิจพิทยาภรณ์
3. เด็กหญิงณณมล แนนหนา

ความรู้เรื่องคอมพิวเตอร์

Trick I.T

1. ในขณะที่คุณกำลังจะ Restart เครื่องใหม่ ก่อนที่จะกดปุ่ม OK ให้คุณกด Shift ค้างไว้ จะทำให้คุณ Restart ได้เร็วขึ้น
2. ในบาง Web Site หากคุณกด Ctrl ค้างไว้ และเลื่อน Scroll ที่ Mouse จะทำให้ตัวอักษรของ Web Site นั้นใหญ่ขึ้น
3. หากกดปุ่ม Refresh หรือ F5 แล้วยังเป็นข้อมูลเดิม ลองกด Ctrl + F5 รับรองจะได้ข้อมูลที่ใหม่ล่าสุดแน่ๆ
4. คุณสามารถเปิดไฟล์ Tips.txt ขึ้นมาเพื่ออ่านเทคนิคต่างๆ ได้ ซึ่งไฟล์นี้จะอยู่ใน c:\windows ของคุณ
5. ในระหว่างที่คุณกำลังใช้งาน IE อยู่ นั้น สามารถกดปุ่ม F4 เพื่อเป็นการเปิดดู URL List ในช่อง Address ได้เลย
6. การกดปุ่ม Esc ระหว่างการใช้ IE จะทำให้ IE ของคุณนั้นหยุดไหลได้ โดยที่ไม่ต้องกดปุ่ม Stop
7. ระหว่างการใช้ IE สามารถกดปุ่ม Alt + D หรือ Ctrl + Tab เพื่อเข้า Address bar อย่างเร็วได้
8. คุณสามารถเพิ่มความเร็วให้กับ Internet ได้โดยทำการถอดสายเครื่องโทรศัพท์ ที่มีการต่อพ่วงอยู่กับสายที่ใช้ต่อ Internet ออก
9. คุณสามารถไปที่ Start -> Run และพิมพ์ว่า welcome กด Enter เพื่อเปิดหน้าต่างต้อนรับของ Windows ได้
10. ที่ Notepad หรือ ICQ หากคุณสลับเปลี่ยน Mode ภาษา ให้กดปุ่ม Ctrl + Back Space เพื่อแก้คำที่พิมพ์ผิดไปแล้ว
11. คุณสามารถเปิด Folder Desktop อย่างรวดเร็ว โดย Start -> Run พิมพ์จุด (.) ลงไปแล้วกด Enter
12. ใน IE สามารถกด Space Bar เพื่อเลื่อนหน้า Page ลงได้ ส่วนเลื่อนขึ้นคือ Shift + Space Bar
13. ใน Windows คุณไม่สามารถสร้าง Folder ที่ชื่อ con ได้
14. ใน IE ที่ช่อง Address ปุ่ม Ctrl + Enter สามารถช่วยคุณในการพิมพ์ URL ได้เร็วยิ่งขึ้น
15. การกด Ctrl ค้างเอาไว้ ตอนเวลา BOOT เครื่อง จะทำให้คุณไม่พลาด Startup Menu

สวงใสเพื่ออวงสาว



เคลนเซอร์สำหรับทุกสภาพผิว

เคลนเซอร์ สูตรนี้จะช่วยทำความสะอาดผิวหน้าได้อย่างล้ำลึก และบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นได้อีกด้วยนะคะ

โยเกิร์ต	1/2 ถ้วย
น้ำมันดอกทานตะวัน	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
	(คั่นสดๆ นะคะ)

นำส่วนผสมทั้งหมดมาผสมให้เข้ากัน พอกให้ทั่วหน้า ทุกเช้าและก่อนนอน แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด

กริมพอกหน้าสูตรมะนาว - ไข่ขาว

การพอกหน้าช่วยให้ผิวของเราสดใสปริ่งปริง เพราะเป็นการกำจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ช่วยทำให้ผิวเนียนหลุดลอกออกมา ทั้งยังช่วยลดรอยเหี่ยวย่นได้ด้วย ลองเปิดดูยูทูบสิคะ คุณจะพบกับครีมพอกหน้าชั้นดีอย่างที่คาดไม่ถึงจริงๆ เชียวละ เอาละค่ะมาทำครีมพอกหน้าสูตรมะนาว-ไข่ขาวกันดีกว่า เริ่มด้วยการตีไข่ขาว 1 ฟองกับน้ำมะนาวครึ่งผลเข้าด้วยกัน แล้วนำมาทาลอให้ทั่วใบหน้า จะใช้ทันทีหรือจะแช่ไว้ในตู้เย็นซักประมาณ 30 นาทีก่อนก็ได้ค่ะ

มะละกอลบรอยด่างดำ

รอยด่างดำบนใบหน้า คอยเป็นสิ่งกวนใจอยู่เสมอใช่ไหมคะ เรามีวิธีลบรอยด่างดำบนใบหน้าด้วย มะละกอลบ มาให้คุณๆ ได้ลองนำไปทดลองใช้กันค่ะ นำมะละกอลบมาโยให้ละเอียด พอกหน้าทิ้งไว้สัก 10 นาที แล้วจึงล้างออก จะช่วยให้ใบหน้าที่มีรอยด่างดำดูดีขึ้นได้ค่ะ

สูตรพอกหน้า

สูตรพอกหน้าสำหรับผิวธรรมดา

และผิวมันคะ

โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย ผสมกับ น้ำมะนาว 1 ช้อนชา น้ำส้ม 1 ช้อนชา น้ำแครอท 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน พอกทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วย น้ำอุ่น ตามด้วยน้ำเย็น ได้ผลยิ่งใจก็อย่าลืมบอกต่อด้วยนะคะ

มาพอกหน้ากันเถอะ!

ผิวที่มีรอยมัน

ใช้น้ำผึ้งและไข่ขาวอย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับแป้งสาลีอย่างละเอียดให้เป็นของเหลวข้น และพอกให้ทั่วใบหน้า

ผิวที่เป็นรอยด่าง

ใช้น้ำมันมะกอกผสมกับน้ำผึ้งในอัตราส่วนเท่าๆ กัน

ผิวที่ซีดเขียวน

ไข่ไก่ 1 ฟอง แยกเอาไข่แดง ดีพอประมาณ เติมน้ำมะนาว 2 ช้อนชา พร้อมผิวส้มบดละเอียด 2 ช้อนชา แล้วผสมให้เข้ากัน

เมื่อพอกหน้าด้วยส่วนผสมต่างๆ เหล่านี้แล้ว ให้นอนพักโดยใช้ผ้านุ่มหรือผ้าชุบน้ำแข็งปิดดวงตาไว้แล้วนอนให้ศีรษะต่ำกว่าเล็กน้อย ประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต หลังจากนั้นจึงล้างออกและเช็ดให้แห้ง ขลิบด้วยครีมบำรุงผิวอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว

รูขุมขนกว้าง ทำอย่างไรดี?

คนที่มรูขุมขนในใบหน้ากว้างหรือใหญ่ จะปล่อยปละละเลยไม่ได้แน่ค่ะ เพราะจะสร้างปัญหาให้มาก และแก้ยากอยู่สักหน่อย ทางที่ดีที่สุดคือ การบรรเทาและปกปิด วิธีการง่ายๆ ก็คือ หลังจากที่คุณล้างหน้าสะอาดแล้ว ให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นเช็ดเบาๆ อีกครั้ง เพราะน้ำเย็นจะช่วยให้รูขุมขนเล็กลง จากนั้นจึงใช้โลชั่นแอสตริงเจนท์ และมอยเจอร์ไรเซอร์ทาให้ทั่วใบหน้า ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพได้ดียิ่งขึ้นค่ะ

เชื่อว่าสาวๆ ทุกคน ต่างปรารถนาเป็นเจ้าของใบหน้าที่สวยงาม ไร้ริ้วรอย หลายคนใช้วิธีพึ่งสถานเสริมความงามได้ผลบ้าง หน้าพังบ้างก็ต้องเสี่ยงกันไป

คุณยายที่เคยผ่านวัยสาวมาก่อน แนะนำเคล็ดลับสวยใส โดยไม่ต้องพึ่งใคร แต่พึ่งสมุนไพรไทยที่หาง่าย และราคาถูก เป็นสมุนไพรตำรับคุณยาย

ถ้าป้องกัน กำจัดสิว คุณยายกลุ่มนี้แนะนำให้ใช้มะเขือเทศผ่านบางๆ วางไว้ทั่วใบหน้าเป็นเวลา 10 นาที แล้วล้างออก ทาเป็นประจำหน้าจะใสเป็นสิขมพู

มีปัญหาจุดด่างดำ ก็ต้องใช้สูตรนี้ น้ำมะขามเปียก ผสมขมิ้น ทาทั่วใบหน้า ทิ้งไว้จนแห้งแล้วล้างออก จากนั้นนำแตงกวาผ่านบางๆ วางทั่วใบหน้า จุดด่างดำจะจางลง และหน้านุ่มขึ้น หรืออีกสูตร ใช้ว่านหางจระเข้หรือจะเป็นเปลือกมังคุดถูหน้าทิ้งไว้สักพักแล้วล้างออก

อยากจะมีผิวสวยเปล่งประกาย รังไรโรย สร้างเซลล์ให้ดูเนียนใส คุณยายแนะนำให้ใช้น้ำมะขามเปียกผสมน้ำผึ้ง ขมิ้น นมสด เข้าด้วยกัน ใช้นวดหน้า ว่ากันว่าเซลล์ที่ตาย ลื่นเสียเม็ดเล็กเม็ดน้อย จะหลุดติดออกมา เห็นผลหน้านวลทันตา สูตรนี้ยังใช้นวดตัวให้ดูเปล่งปลั่งได้ด้วย คุณยายบอกว่า ถ้าจะทำคราวเดียวหลายๆ ครั้งนำสมุนไพรทั้งหมดไปเคี้ยวให้ละเอียดเสียก่อน จะเก็บไว้ทำสอยได้นานๆ

ส่วนผู้ที่ต้องการปกป้องผิวจากริ้วรอย ก็แนะนำให้ใช้ โบว์บก มาปั่นให้ละเอียด แล้วคั้นน้ำออก

พอนมาดๆ เอาแต่จากมาพอกทั่วหน้า ทิ้งไว้ 20 นาที ถ้าไม่ชอบสีของโบว์บก ก็เปลี่ยนมาใช้มะละกอ แครอท หรือมะนาวก็ได้ ทำวิธีเดียวกันสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

อยากมีหน้าใส อมชมพู ต้องใช้ขิงแก่ผ่านบางๆ มีเคล็ดลับต้องผ่านตามยาวจะได้ไม่มีเสี้ยน จะได้ไม่เจ็บเวลามาปิดหน้า ความแรงก็พอที่น้ำขิงจะออกมา อยากให้จุดไหนมีสิขมพู ก็ปิดทิ้งไว้ 2 นาที ผิวจะรู้สึกร้อนๆ ตึงๆ แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำเย็น ช่วยกระชับรูขุมขน

สมุนไพรทั้งคุณ และโทษ เลือกใช้ให้ถูกส่วน ถูกขนาด และปริมาณ จะช่วยให้สวยใส อ่อนวัยโดยไม่พึ่งยา หรือทำศัลยกรรมให้เจ็บตัว

ต่อจากหน้า 41 Trick I.T

16. คุณสามารถปิดหน้าต่าง Taskbar ได้ โดยคลิกขวาที่ Taskbar > Properties > เอาเครื่องหมาย Show Click ออก
17. หากคุณกด F11 ใน Windows Explorer จะช่วยให้มีการทำงานที่สะดวกขึ้น
18. ใน ICQ การส่ง Message หากคุณกด Ctrl + Enter จะสะดวกแก่การ Click Mouse ที่ปุ่ม send
19. คุณสามารถกด F2 เพื่อใช้ในการเปลี่ยนชื่อ Icon ต่างๆ ได้
20. การกด F5 ใน NotePad จะเป็นการแทรกเวลาและวันที่ปัจจุบัน
21. การกด Windows + E จะเป็นเปิด Windows Explorer ขึ้นมา
22. เปิด System Properties อย่างรวดเร็วคือการกด Window + Pause Break
23. การย้ายใดๆ หน้าต่างที่เปิดใช้งาน ให้ยุบไปให้หมดคือการกด Window + D ถ้าจะขยายคืนมาอีกให้กดซ้ำ
24. การเคาะวรรคในโปรแกรม Dreamweaver คือ Shift + Ctrl + Space Bar ส่วนการเว้นบรรทัดคือ Shift + Enter
25. การลบไฟล์แบบไม่เก็บไว้ใน Recycle Bin คือการกด Shift + Delete
26. การกด Shift ค้างไว้ เวลาใส่แผ่น CD-Rom จะเป็นการไม่ให้มันเปิด Autorun ของแผ่น CD-Rom นั้น

วารสารกัญยา 44

กำหนดทางกจากวันเกิด

เมื่อดูจากจำนวนวันในสัปดาห์แล้ว เราสามารถแบ่งลักษณะนิสัยของคนตามวันเกิดได้ 7 แบบ ชักอยากรู้แล้วใช่ไหมว่า ตรงกับตัวเราไหมนะ ถ้ายังงั้นมาดูกันได้เลย



วันอาทิตย์

คนเกิด วันอาทิตย์ เป็นคนชอบเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย เป็นคนมีความคิดโลดแล่น รวดเร็ว และใจร้อน เช่นเดียวกันกับในเรื่องของความรัก เมื่อหลงรักใครแล้วจะตามติดให้สำเร็จจนได้ เป็นคนรักสนุก ชอบคนที่ดูดีมีเสน่ห์ไม่เรียบง่ายหรือเซ็กซี่เกินไป เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสดใสน่ารัก และร่าเริง ทำให้มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม ใครเห็นใครก็ชอบแต่ค่อนข้างดีฮั่น และหัวแข็ง ซึ่งบางครั้งทำให้ไม่ยอมอ่อนข้อต่อใคร

ทางที่ความรักต้องสิ้นสุดลงไป เพราะความมีทิฐิมาก เป็นคนค่อนข้างเข้าขูที่เดียว และมีความโรแมนติกในเรื่องความรักมาก ชอบที่จะอยู่คลอเคลียกับคนรักตลอดเวลา รักใครแล้วจะเป็นคนที่รักจริงหวังแต่งงานนะ แต่ก่อนที่จะพบตัวจริงก็ชอบที่จะเลือกพบคนใหม่ๆ เพราะมันทำให้เกิดความรู้สึกท้าทาย คนเกิดวันนี้จะมีดวงความรักค่อนข้างดี ถ้าคนรักเข้าใจถึงความใจร้อนไปบ้างของคุณ ก็จะสามารถคบกันได้ยาวนาน



วันจันทร์

คนเกิดวันนี้เป็นคนเจ้าชู้หลบใน (ก็เจ้าชู้เจียบๆ นั่นแหละ) ไม่แสดงออกเด่นชัดเหมือนคนเกิดวันอาทิตย์ มักจะแอบไปรอยเสน่ห์ให้ใครต่อใครหลงใหลอยู่เสมอ เพราะความเป็นคนน่ารักสุภาพ อ่อนโยน อีกทั้งยังฉลาดเฉลียวแถมยังเข้าอกเข้าใจผู้อื่น และมีมนุษยสัมพันธ์อีกด้วย

ความจริงคนเกิดวันนี้ก็เป็นคนที่ค่อนข้างดีฮั่นและเอาแต่ใจตัวเองเหมือนกัน แต่จะค่อยๆ แสดงออกมา เมื่อคบกันแล้วต้องการให้คนมาเอาอกเอาใจ! คนเกิดวันนี้รักความสะดวกสบาย โกรธง่าย หายเร็ว รักแท้ของคนวันจันทร์มักจะเกิดกับคนที่แตกต่างในเรื่องของอายุหรือฐานะความเป็นอยู่มากทีเดียว ทำให้ต้องอดทนและฝ่าฟันเพื่อรักแท้ในที่สุดโรแมนติค ประมาณ โรส แอนด์ แจ็ค แห่งไททานิคนั่นเลย แต่ว่าคนวันจันทร์นี้มักจะสุขสมหวังเสมอในเรื่องความรักถ้าดูแลหัวใจตัวเองให้ดีไม่เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาไปไหน ก็จะมีคู่รักที่คบกันเนิ่นนาน จนเพื่อนๆ อิจฉาเสมอนั่นแหละ



วันอังคาร

เป็นคนที่มีความรักค่อนข้างดีทีเดียว จะพบรักแท้ที่คบกัน อยู่กันไปอย่างหวานชื่น และสมหวัง อาจจะเป็นคนที่ดูเจ้าชู้ไปสักนิดแต่จริงๆ แล้วเป็นแค่อยากสนุกชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ไม่ได้เป็นนิสัย ถ้าเจอเจตนาหน้าตาดีหรือบุคลิกถูกใจก็จะส่งสาตาไปก่อนอื่น แต่จะไม่ใช้คนที่จะต้องเข้าไปขอทำความรู้จักในทันทีทันใด เป็นคนมีนิสัยใจร้อน ง่ายและตรงไปตรงมา แต่ขี้แค้นและคือเสน่ห์ที่เพศตรงข้ามหลงใหล คนเกิดวันนี้เมื่อตกหลุมรักใครแล้วจะติดตามคอยอยู่ใกล้อย่างตั้งใจ ไม่มีวันจิบทิ้งจิบขว้างอย่างแน่นอน เป็นคนที่ขี้แค้นนอกอ่อนใน ใจดี แต่ปากแข็ง เมื่อทำผิดมักจะไม่ค่อยยอมง้อทั้งทีในใจอยาก

จะง้อใจจะขาด ดวงความรักของคนวันอังคารจะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของอารมณ์เท่านั้น ต้องควบคุมอารมณ์ให้อยู่หรือเลือกคู่ที่เป็นคนใจเย็นที่สุด ก็จะมีรักที่ยั่งยืนยากที่จะแตกร้างได้



วันพุธ



คนเกิดวันพุธเป็นคนช่างคิดช่างตรึกตรองช่างเลือก รอบคอบ ในทุกเรื่องของการความรัก คุณจะต้องมั่นใจเสียก่อนที่จะตกลงปลงใจกับใคร เป็นคนที่ต้องการความรักที่ลึกซึ้งมั่นคง ไม่ใช่ความรักเพื่อให้ตื่นเต้นเร้าใจเท่านั้น เสน่ห์ของคนวันนี้อยู่ที่การพูดจาที่น่ารักสุภาพ ทำให้ใครต่อใครชื่นชอบ รักสนุก และยังเป็นคนเฉลียวฉลาด มีไหวพริบดี อีกด้วย

คนเกิดวันพุธ มักจะมีความรักแบบที่เริ่มจากความเป็นเพื่อนก่อน แล้วค่อยผูกพันกันมาเป็นความรักแท้ที่เต็มไปด้วยการเข้าใจกัน รู้จักกันดีมา

เคารพอิสระและเวลาส่วนตัวซึ่งกันและกัน คนเกิดวันนี้ ไม่ชอบดูแค่น้ำตาอย่างเดียว แต่ต้องเป็นคนที่ถูกดูด้วยกัน รู้เรื่องและมีทัศนคติเหมือนกัน ต้องเป็นได้ทั้งเพื่อนคู่คิดและคนรักในขณะเดียวกัน

วันพฤหัสบดี



คุณเป็นคนมีความโอบอ้อมอารี มีน้ำใจต่อผู้คน มีสติปัญญาดี เป็นที่ยอมรับของคนอื่น เป็นคนรักใคร่ก็รักจริงเกลียดจริง ไม่ชอบการเสแสร้ง หลอกลวง ดวงความรักค่อนข้างเรียบง่าย ไม่โลดโผนมากนัก เป็นคนน่ารัก เปิดเผย จริงใจ และมีความมุ่งมั่นสูงจุดหมาย ไม่เลือนลอย ไร้สาระ เป็นคนไม่เจ้าชู้ ถ้ารักใคร่ก็จะซื่อสัตย์และรักเดียวต่อคนรักของตัวเองไม่คิดนอกใจไปมีใครอื่น

หากต้องผิดหวังในเรื่องความรัก ก็จะเป็นเพราะการมองโลกในแง่ดีจนเกินไป หรือคิดไปเองว่าใครคนนั้น มีใจด้วย แต่เมื่อผิดหวังก็ไม่ปล่อยตัวเองให้จมปลักกับความเจ็บปวด แต่พยายามทุ่มเทในทุกเรื่องที่ตนสนใจให้มีความเจ็บปวดนั้น คนวันนีชอบคนที่เรียบง่าย มีนิสัยความชอบคล้ายๆ กันไม่หรูหราฟุ้งเฟ้อจนเกินไป

วันศุกร์



คนเกิดวันนี้มีเรื่องราวของความรักๆ ใดๆ มาวนเวียนประจำหัวใจอยู่เสมอ เป็นคนรักสวยรักงาม ชอบที่จะดูแลตัวเองให้ดูดีอยู่เสมอ เมื่อรักใคร่ชอบใครแล้วก็จะเอาอกเอาใจเป็นอย่างดี เรียกว่าทุ่มจนสุดหัวใจเลยทีเดียว (เจ้าบุญทุ่ม ตัวจริง) แต่ก็ต้องการการตอบสนองอย่างเดียวกันจากคนรักด้วย ไม่งั้นจะรู้สึกน้อยใจมาก

เสน่ห์ของคนวันศุกร์อยู่ที่ความอ่อนหวาน เป็นคนใจกว้างและซื่อตรง บางครั้งอาจจะซึ้งแหวงคนรักจนเกินเหตุไปด้วย ขาดดวงความรักของคนเกิดวันนี้ค่อนข้างอาภัพ (ฮือๆ) ทั้งๆ ที่มีคนมารักชอบอยู่เยอะ แต่ก็มักจะจบลงเพราะความไม่มีเหตุผลและเจ้าอารมณ์ของคุณอยู่นั่นเอง บางคนถึงจะมีรักหวานแสนโรแมนติกเพียงใด แต่กลับต้องลาร้างกันทั้งๆ ที่ยังรักกันมาก บางคนก็อาจจะมีความสัมพันธ์รักที่ยั่งยืนอบอุ่น แต่อาจไม่ใช่คนที่คุณเคยรักอย่างหัวปักหัวปำมาก่อน เป็นคนที่มีดวงความรักพิเศษไม่ธรรมดาเลยจริงๆ

วันเสาร์



น่าอิจฉาที่สุด สำหรับคนเกิดวันเสาร์ เป็นคนโชคดีในด้านความรัก ไม่ค่อยจะมีปัญหาให้ต้องปวดใจเหมือนคนเกิดวันอื่นๆ เพราะว่าคนเกิดวันนี้เป็นคนที่เด็ดเดี่ยว หนักแน่น ใจค่อมั่นคง เมื่อคบกับใคร ก็จะมีคนนั้นอยู่คนเดียวในหัวใจ ไม่หยาตไปหาคนอื่นเลย เมื่อเลิกแล้วก็จะเริ่มมีรักใหม่ คุณเป็นคนที่คุณมีระเบียบ แต่ก็เป็นคนดื้อรั้นไม่เบาทีเดียว

มีความเจ้าชู้แบบเงี้ยวๆ คือแค้นองและสงี่ยมไปบ้าง ไม่มีอะไรในกอไผ่ ประเภทขอแอบรัก แอบชื่นชมอยู่ไกลๆ มากกว่า คนวันเสาร์เป็นคนที่ทะนง อดทน และมีความมุ่งมั่นใส่ใจจนรักอย่างเสมอต้นเสมอปลาย (น่าอิจฉาคนมีแฟนเกิดวันเสาร์จัง!) แต่ก็ไม่ชอบให้แฟนมีนิสัยหรูหรา ฟุ้งเฟ้อจนเกินไปนัก เป็นคนช่างเลือก จึงไม่ค่อยคบใครเล่นๆ เมื่อถูกใจใครจะใช้เวลาพิจารณานิสัยก่อนที่จะเริ่มรักอย่างเต็มหัวใจ ทั้งนั้นในเรื่องของความรักจะต้องดูถึงเรื่องความเหมาะสมในทุกๆ ด้านด้วย เช่น อายุ ฐานะ การศึกษา

นวนิยาย

ตอน... ความสำคัญของบางสิ่งในชีวิต

คงจะไม่สายเกินไปนะคะที่นวนิยายนี้จะขอลำคำว่า "สวัสดิ์ปีใหม่" แต่เพื่อนมองชาวชลกนกยาทั้งไทยและจีนหัวหน้านัก ปีใหม่แล้วก็ขอให้ทุกคนมีความสุขความเจริญในชีวิตการเรียน ขยันหมั่นเพียรกันยิ่งขึ้นไป... สาธุ

สำหรับการพบครั้งแรกในฉบับปีนี้นั้น นวนิยายได้อ่านเรื่องสนุกๆ ในเว็บไซต์แห่งหนึ่ง เห็นว่าน่าสนใจเลยนำมาให้อ่านกันค่ะ

อาจารย์สอนปรัชญาเข้าห้องเรียนมาพร้อมด้วยของสองสามอย่าง เมื่อได้เวลาเรียนเขาก็หยิบเหยือกแก้วขนาดใหญ่ขึ้นมาแล้วใส่ลูกเทนนิสลงไปจนเต็ม จากนั้นก็ถามบรรดานักศึกษาว่าเหยือกเต็มหรือยัง นักศึกษาต่างก็ยอมรับว่า เต็มแล้ว

แต่แล้วอาจารย์ก็หยิบกระป๋องใส่กรวดออกมาแล้วเทกรวดลงไปเหยือก เหยือกก็ล้นไหลลงไประหว่างลูกเทนนิส เขาถามนักศึกษาอีกว่าเหยือกเต็มหรือยัง นักศึกษาก็ตอบรับว่า เต็มแล้ว

อาจารย์คนเดิมควักเปลือกถั่วขึ้นมากลึงใส่ลงไปในเหยือก และทรายก็ไหลลงไปแทนที่ตามช่องว่างได้อย่างง่ายดาย เขาถามนักศึกษาอีกครั้งว่าเหยือกเต็มหรือยังนักศึกษาดอบอย่างหนักแน่นว่าคราวนี้เต็มแน่แล้ว

ถึงตอนนี้อาจารย์หยิบเบียร์สองกระป๋องออกมาจากใต้โต๊ะ แล้วเทใส่เหยือกโดยไม่รีรอ เบียร์ก็ซึมผ่าน

ทรายลงไปจนหมด ทั้งชั้นเรียนหัวเราะกันครืนใหญ่

เฮละ อาจารย์กล่าวขึ้นเมื่อเสียงหัวเราะซาลง ผมอยากให้คุณจำไว้ว่าเหยือกนั้นก็เหมือนชีวิตคนเราลูกเทนนิสก็คือสิ่งที่สำคัญในชีวิต เช่น ครอบครัว คู่ชีวิต สุขภาพ ลูกๆ เพื่อนฝูง และสิ่งที่คุณสนใจจริงๆ สิ่งที่คุณต้องสูญเสียทุกอย่างไป และเหลือแต่เพียงสิ่งเหล่านี้ ชีวิตคุณก็ยังเต็มเปี่ยมอยู่ เมื่อกวดก็เหมือนสิ่งที่สำคัญของคุณลงมา เช่น งาน บ้าน รถยนต์ ทรายก็คือเรื่องอื่นๆ ที่เหลือเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เราต้องทำและมักจะหมกมุ่น ถ้าคุณใส่ทรายลงไปก่อน คุณก็จะไม่มีที่เหลือให้ใส่กรวดและไม่มีที่ใส่ลูกเทนนิสแน่ ชีวิตคุณก็เหมือนกัน ! ถ้าคุณใช้เวลาและกำลังให้หมดไปกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ คุณก็จะไม่มีที่ใส่เรื่องที่สำคัญสำหรับคุณ คุณต้องมุ่งความสนใจไปที่เรื่องที่ทำให้คุณมีความสุข เล่นกับลูกๆ หาเวลาไปตรวจร่างกาย

พาคู่ชีวิตไปเดินป่า เล่นเทนนิสสักครั้งยามว่าง คุณยังมีเวลาหาความสุข

จะเอาผ้าไปซัก ทำความสะอาดบ้าน จัดงานเลี้ยง ทำขนมอะไรสักอย่างไหม คุณลูกเทนนิสของคุณ

คุณเรื่องที่สำคัญจริงๆ เรื่องสำคัญของคุณสำคัญในชีวิต มีอะไรบ้าง เช่น ทำความสะอาด

นักศึกษาคณะหนึ่งยกมือขึ้นถามว่า แล้วเบียร์ทำอะไรล่ะ

อาจารย์ยิ้มบอกว่า ผมตั้งใจที่คุณถาม ผมแค่อยากให้คุณเห็นว่า

ไม่ว่าชีวิตคุณจะเต็มแค่ไหน คุณก็ยังไม่มีทางที่จะรับอะไรเพิ่มได้อีก

แล้วเพื่อนๆ ละคิดว่า เบียร์หมายถึงอะไร

บ้านใหม่แต่รักและเข้าใจ

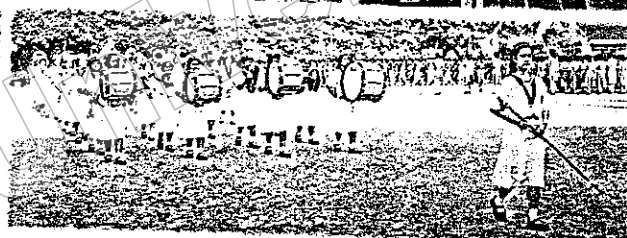
กาลเวลาช่างหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงเร็วนัก เผลอแป๊บเดียวก็มาถึงช่วงปลาย
ปีการศึกษาอีกแล้ว ขออวยพรให้พี่ ม.6 ก้าวสู่รั้วบ้านหลังใหม่อย่างมีความสุข สมความ
ตั้งใจนะค่ะ ชุมนุมวารสารขอเป็นกำลังใจให้ค่ะ

พี่เก๋ 4/6 รู้ไหมมีคนแอบปลื้ม พุดจริง ๆ นะ... มุก 1/5 เมื่อไหร่จะกลับเขาสามมุกเสียที
ที่บ้านให้อภัยแล้ว... เหมียว 6/3 อย่าไปตลาดมืดนะ เดียวมองไม่เห็น... บรุ 3/10 เดียวนี้น่ารักขึ้นนะ...
ขวัญ 1/5 อ้วนขาว อ้วนขาว ไขมันเยอะจัง... เอญ 4/7 วาดรูปสวยจังนะ... ปิ่น 3/9 หน้าเธอ
เหมือนลิงขึ้นทุกวันเลยนะ... สมใจ 1/5 เดียวนี้หายเจ็บหัว (ผมหยิก) รียังล่ะ... พี่มิม ม.5
เดียวนี้ไม่กินข้าวบนเวทีแล้วหรือ... โบว์ 4/7 เล่น 2 วินาทีสนุกไหม... แก้ว 3/4 เวลาดูบหลัง
อย่าเอาฝ่ามืออหังหันตมาให้ได้ปะ จากคนนั่งข้างๆ... พี่ตูน 6/2 มีเบอร์โทรแล้วทำไมไม่บอก... มด 1/5
ถึงเธอจะอ้วนดำ เราก็รักเธอนะ อ้วนดำ อ้วนดำ... พี่ใหม่ 5/4 น่ารักมาก... อ้อม (กรกมล) 1/7
บี-มิชิ กับ โทเตโต้ ชอบอะไรมากกว่า... พี่มุก 3/9 ตอนนี้นักเท่ไหนแล้วหรือ จากน้องที่หวังดี...
ทิพย์ 1/5 อย่ากินช็อคโกแลตมากเกินไปเดี๋ยวอ้วนขึ้น... เบญจรัตน์ 1/2 ลดหุ่นหน่อยนะ... วอย 6/9
คิวเริ่มมาแล้ว... ทราญ 3/12 ตอนนีเพื่อน ๆ กำลังรุมรักหรือ... หยก 2/1 เวลาเดินล้มต่าบ้างนะจะ...
ฝ่าย (ศศิธร) 1/9 พุดซ้ำๆ หน่อยนะ... กุก KP 3/3 ขอสอบมติดลอกเรื่องแผนพระราชนิพนธ์... พี่เชษฐ
6/12 ทรงผมใหม่โอ้โลกว่าดีนะชะ... วา 1/13 อยากนั่งรถสองแถวจังเลย... น้องปอย 3/4
เวลาที่เธอยิ้มน่ารักจัง... พี่แจ้ 5/13 ปวดใจทั้งวันอยู่นั่นแหละ... อาท 4/1 ตัดผมมาน่ารักจัง...
คะแนนพุทธศาสนาควางนี้ชี้ชัดว่าหลังเรียนจบ เจ็ดมด 6/12 บวชนั่น... พลอย 1/11 เก็บพินบ้างนะ...
เบญ 5/5 คุณนายจริงๆ นะจะบอกให้... พี่อัญชัน 6/12 ชอบกวางหรือ... เต้ 4/13 ยิ้มแล้วโลกสดใส
ทำไมไม่ยิ้มบ่อยๆ ละจะ?... มินต์ 3/4 เดียวนี้ลดความโหดร้ายลงนะ... ทราญเมื่อดใหญ่ 1/4
เลิกอ้วนได้แล้ว... เกต 1/1 น่ารักจัง... กุ้ง 5/5 เป็นพญานกเขี่ยดินทุกวันเลยนะ... กลอย 6/13
สัมภาษณ์ผ่านตัวรี พอร์ตหนามากเลย... พี่เก๋ 4/6 หน้าเหมือนน้ำรีพิทเลยละ... วาลัว 5/9
คะแนนมาแรงแรงทางโค้ง ถูกโถมมาอย่างดี... น้องเซ้ง 4/3 แลอบอุ้นดินนะ... พลอย 2/5
หลายคนแล้วนะเธอ... ก้อย 1/9 มีฉายาว่า สิริกะลา... ต๋อง 4/14 กลับสู่พรหมเป็นโง่บ้างเน้อ... เหาะ
1/7 ชอบอ่านการ์ตูนญี่ปุ่นหรือ... น้องจูน 1/6 เพิ่มแสงหน่อย เพื่อนมองไม่เห็น... แพรว 2/1
ทำไมชอบระบายจะเป่าข้างเดียว อีกมือถือหนังสือ... ทำประจำ!... อ้อย-5/2 ผมยาวแล้วน่ารักขึ้นนะ...
โอ 2/3 เป็นปาล์มใบหรือ (ทำเป็นไม่ทัก)... พี่หนึ่ง 5/11 ผู้ชายอะไรเดินอย่างนั้น... นัท 5/4
เวลาเป็นโคกหน่อมาจากไหน... ตาล 1/6 น้องกับพี่ใหม่เหมือนกับเป๊ยะ... ด้าย 1/1 รมือบ Nemo
ไปแล้วแล้ว... ก็ 5/2 น่ารักมาก... พี่นอท 4/10 เดียวนี้และจริงจัง... ลัม (วิ) กับจ๊อบดิ... ง ล้อรีปล่าเคย...
ขวัญ 2/1 ยืนดีด้วยนะ หัวหน้าห้องคนไหน... นภัส 4/9 คนหรือเปล่า เต็มปณัยเคมี... ลักษณะ 2/6
ทำแบบที่เพื่อนเขาจะ แล้วจะดีขึ้น... กริช 4/14 คู่มือทางชอบเพลง "ป๊อป" นะ...

พากันใหม่...ปีการศึกษาหน้าค่ะ



วันสถาปนาขบวนการชาตไทย 27 มกราคม 2547



ค่ายพักแรมขบวนการชาต-เนตรนารี ม.1 30-31 มกราคม 2547

