



**ปีที่ 4 ฉบับที่ 12 ประจำวันที่ 1 – 15 สิงหาคม 2551**

**จากใจแม่**

จะขุนเคื่อง แม่เท่าใด ตามใจเจ้า ที่แม่ฝึาแนะนำ ให้คำสอน ที่แม่หวง ห่วงหาอนาทร ที่แม่วอน ให้เจ้า ฝึาทำดี จะถือโทษ โกรธอย่างไร แม่ไม่ว่า เพียงเห็นหน้า เจ้าทุกวัน อย่างั้นหนี เป็นน้ำเลี้ยง ก่อนตาย วายชีวิ เพียงเท่านี้ แม่ก็สุข ไม่ทุกข์ใจ ขอเพียงก่อน ถึงครา ตาแม่หลับ วอนเจ้าจับ มือทั้งสอง ประคองไว้ บทสวดมนต์ เคยสอน ตอนเขาวัววัย กระซิบให้ ใจแม่รับ กลับสู่ ธรรม.

ที่มา : <http://www.dhammathai.org/kaveedhamma/view.php?No=2085>

**แนะนำทรัพยากรสารสนเทศ**

**มรดกไทย มรดกโลก.** กรุงเทพฯ : ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม 2550 . (930.1 ม17)



หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ คุณค่าและความสำคัญของแหล่งมรดกทางธรรมชาติและทางวัฒนธรรมของไทย ซึ่งได้รับการประกาศรับรองจากองค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือยูเนสโก (UNESCO) ให้เป็นแหล่งมรดกโลกอันน่าจะนำไปสู่การอนุรักษ์แหล่ง “มรดกไทย มรดกโลก” ให้มีความยั่งยืนสืบไป เนื้อของหนังสือเล่มนี้เป็นการนำเสนอเรื่องราวของมรดกไทยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก 5 แห่งซึ่งเป็นแหล่งมรดกโลกทางธรรมชาติ 2 แห่งได้แก่ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่-ห้วยขาแข้ง,ผืนป่าดงพญาเย็น-เขาใหญ๋ และแหล่งมรดกโลกทางวัฒนธรรม 3 แห่งได้แก่ แหล่งโบราณคดีบ้านเชียง,อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย-ศรีสัชนาลัย-กำแพงเพชร และนครประวัติศาสตร์พระนครศรีอยุธยา พร้อมทั้งมีภาพถ่ายที่สวยงามประกอบคำบรรยาย ภายใต้การมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น เป็นปณิธานของปตท.สผ.ที่ประสงค์จะเห็นมรดกไทย มรดกโลกทั้ง 5 แห่ง คงอยู่เป็นมรดกของคนทั้งโลกสืบไป

**ข่าวประชาสัมพันธ์**

**ขอเชิญ...** อาจารย์ บุคลากร นักศึกษา เลือกซื้อหนังสือเข้าห้องสมุด จากร้านหนังสือ ส.ภาสบุตร

ในวันที่ 24 -26 สิงหาคม 2551 เวลา 09.00 – 17.00 น.  
ณ บริเวณ ชั้น 1 อาคารบรรณราชนครินทร์ สำนักวิทยบริการฯ

**เสียงจากผู้ให้บริการ**

**• มุมมอง mini TCDC ?**

**รศ.วรสิทธิ์ มุทขเมธา** คณะศิลปกรรม

ได้รับข้อมูลความรู้ด้านการออกแบบและศิลปะอย่างครอบคลุมหลายด้าน เหมาะในการใช้ประกอบ การสอน การทำวิจัย

**นางสาววิจิราพร ไชยตรี** วิชาเอก สังคมศึกษา ชั้นปีที่ 1

ได้เรียนรู้แนวคิดใหม่ๆ ในการออกแบบรูปแบบที่แปลกใหม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพได้เป็นอย่างดี

**นายอุเทน พลพงศ์** วิชาเอก ศิลปกรรม ชั้นปีที่ 2

เป็นหนังสือที่ดีมากและเป็นแนวคิดสำหรับการออกแบบงานศิลปะต่างๆ เพื่อการเรียนรู้การสอน มีภาพประกอบที่สวยงามมาก

## บทความ

ทุกๆ เช้าก่อนออกจากบ้าน...อย่าลืมคิดถึงสิ่งที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวันเหล่านี้

1. เครื่องประดับที่สวยงามที่สุดบนเรือนร่างคือ ...รอยยิ้ม...
2. งานที่ทำแล้วพอใจที่สุด คือ ...การช่วยเหลือผู้อื่น...
3. ความสุขที่สุด คือ ...การให้...
4. อาวุธร้ายแรงที่ต้องระมัดระวัง และเก็บรักษาให้ดีที่สุด คือ...คำพูดทำร้ายผู้อื่น...
5. พลังยิ่งใหญ่ที่สุดที่ทำให้ทุกอย่างสำเร็จ คือ...ความรัก...
6. ความสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือ...การทำร้ายตัวเอง...
7. ปัญหาที่ใหญ่ที่สุดที่จะต้องเอาชนะให้ได้ คือ ...ความกลัว...
8. ยานอนหลับที่ให้ผลดีที่สุด คือ ...ความสงบภายในใจ...

ที่มา : <http://www.teence.com>

ที่มา : แพรว ปีที่ 29 ฉบับที่ 694 กรกฎาคม 2551 หน้า 200

## คลายเครียด

เหมือนมาก

วิวทำทางเซ่อๆ ซ้ำๆ เดินหลงผ่านมาในหมู่บ้าน ทอมหัวเราะชอบใจ ก่อนจะชี้ให้ภรรยาดูเจ้าวิวไว้ “ดูนั่นสิที่รัก คุณว่าไอ้วิว ตัวนี้มันโง่งงเหมือนญาติคนไหนของคุณหรือเปล่า” ภรรยาพยักหน้าบอกว่า “อืม...เห็นหน้ามันแล้วฉันนึกถึงสามีฉันขึ้นมาทันทีเลย”

## เคล็ดลับน่ารู้

### สูตรลดน้ำหนัก Around the World

อยากมีหุ่นสวยเหมือนนางแบบสุดฮอต ไขว่คว้าเงินถุงเงินถังก็สามารถเสกสรรปั้นแต่งได้ดังใจนึก ว่าแต่วิธีไหนละที่เวิร์กสุด มีวิธีสุดเก๋ แอนด์ล้ำลิเกมาเสนออยู่มากมายหลากหลายเชื้อชาติ ดังต่อไปนี้

#### สูตรอินเดียโบราณ

การเล่น โยคะแบบอินเดียโบราณจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ และกระตุ้นระบบช่วยเผาผลาญอาหาร รวมถึงไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกจากนี้การเล่น โยคะยังเน้นการควบคุมจังหวะหายใจ ผีอกจิตให้เป็นสมาธิแถมยังช่วยผ่อนคลายความเครียดและช่วยปรับฮอร์โมนในร่างกายให้สมดุลมากขึ้นอีกต่างหาก ควรฝึกโยคะให้ได้อาทิตย์ละ 3 ครั้งก็ทำให้หุ่นเพรียวบางได้

#### สูตรสเปน

ชาวสเปนแต่โบราณ โดยเฉพาะชนชั้นกษัตริย์จะเสวยอาหารเล็กน้อยๆ ระหว่างมือซึ่งเรียกว่า ทาปาส อาหารเหล่านี้จะต้องอุดมด้วยโภชนาการ และในแต่ละจานก็ต้องมีอาหารแบบที่กินพอดีๆ อาหารสไตล์นี้ที่เราพอจะหามาลองกินดูได้ก็มีพวกซูป ผัก ไข่ และสลัด รวมถึงปลาชิ้นเล็กๆ ที่ไม่มีก้าง ซึ่งนักโภชนาการชี้ว่าการกินอาหารจานเล็กๆ จะทำให้ได้รสชาติที่หลากหลาย แต่อุดมไปด้วยโภชนาการมากกว่าอาหารจานหลักเพียงไม่กี่อย่าง

#### สูตรกรีกและประเทศแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน

ชาวกรีกและประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียนมักจะผัดผัดด้วยน้ำมันมะกอก หรือไม่ก็เหยาะๆ น้ำมันมะกอกโรยหน้าสลัดเพื่อเพิ่มรสชาติ ซึ่งเมื่อได้รสชาติที่ดีขึ้นแล้ว คุณก็จะห่ม่าผัดได้มากขึ้น นอกจากนี้ชาวกรีกยังนิยมรับประทานเนยถั่ว 1-4 ช้อนชาทุกวัน ซึ่งมีผลทำให้น้ำหนักลดลงไปได้อีกหลายปอนด์ต่อปีเชียวนะ



ที่มา : สุดสัปดาห์ ปีที่ 26 ฉบับที่ 611 หน้า 152

<http://arc.skru.ac.th>

ที่ปรึกษา ผศ.สุรัชย์ ฉายศิริพันธ์, ผศ.สมบูรณ ลงกับพันธ์, อาจารย์สุกานดา จันทวี, อาจารย์ทวีรัตน์ นวลช่วย

กองบรรณาธิการ นางจารึก ลงขวัญ, นางสาวบุญศรี บุญช่วย, นางสาวรัชณี จิระกาญจน์, นางสาวสมศรี หวันจินดา, นางบุญจิรา เผ่าชู, นางสาวสุภัททิรา ทอดทึง ฝ่ายพิมพ์ นางสาวสุภัททิรา ทอดทึง, นายสมโชค ณ ถลาง ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวนันท์นภัส สินจรูญศักดิ์, นางสาวอารีย์ ปูนยัง

ฝ่ายศิลป์ นางสาวณปภัช ไชยถาวร, นางศรัญญา อินดี ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจรูณ สังข์สวัสดิ์, นางบุญจิรา เผ่าชู

“ แหล่งวิชาการ ก้าวทันเทคโนโลยี บริการมีมนุษยสัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น ”