

ຈົດໝາຍຫ້າວ

ບໍລະແນ່ງໜັນຄົນທີ່

ສໍານັກວິທະຍບຣິກາຣແລະເກໂຄໂນໂລຢີສາຣສະຫາກ

ມາວິກຍາຂ້ອຍຮາຍກັງສູນບລາ

ປີທີ່ 4 ລັບນີ້ 7 ປະຈຳວັນທີ 16 – 31 ມັງກອນ 2551

ກິຈກຽນ



ວັນອັງຄານທີ່ 22 ມັງກອນ 2551 ມີພິທີເປີດຫ້ອງໜັງສື່ອ

ທະນະພົບ.ດຣ. ວິຊຍ ຮັດນາກົມວຽ ແລ້ວ ຊົ່ນ 3 ອາຄານບຣະນາຄຣິນທີ່ ໂດຍ ພົບ.ດຣ. ວິຊຍ ຮັດນາກົມວຽ ເປັນປະຊາບໃນພິທີ ຈຶ່ງ
ມີ ພົບ.ດຣ. ໄພໂຮງນີ້ ດ້ວຍວິເຄາມ ອົງການບັດ ມາວິທະຍາລັຍຮາຍກັງສູນບລາ ອາຈານຍໍ່ ອາຈານຍໍ່ອາວຸໂສ ຜູ້ມີເກີຍຮົດ ແລະເຈົ້າໜ້າທີ່ໄດ້ເຂົ້າ
ຮ່ວມພິທີໃນຄວັງນີ້ດ້ວຍ

ໆງາງປະຊາສັນພົນ

ກົດລອງໃຊ້ຮູ້ຮານຂໍອມຸດ

ຂອເຊີ່ມກົດລອງໃຊ້ຮູ້ຮານຂໍອມຸດ Academic Search Elite ຕັ້ງແຕ່ວັນທີ 1 ມັງກອນ 2551 ລຶງວັນທີ 30 ມີຖຸນາຍັນ 2551 ແລະ
ຮູ້ຮານຂໍອມຸດ EMERALD Management Xtra (EMX175) ຕັ້ງແຕ່ວັນທີ 1 ກຸມພາພັນທີ 2551 ລຶງວັນທີ 1 ເມສາຍນ 2551 ໂດຍສາມາດໃຊ້
ບຣິການຜ່ານທາງ <http://search.ebscohost.com/login.aspx> ແລະ www.emeraldinsight.com ທີ່ອີ່ມຜ່ານທາງເວັ້ນໄຊຕໍ່ສໍານັກ
ວິທະຍບຣິການ <http://arc.skru.ac.th> ຕັ້ງແຕ່ວັນນີ້ເປັນຕົ້ນໄປ

ແນະນໍາທະບຽກສາຣສະຫາກ



ປະມວລ ເພີ່ງຈັນທີ່. 2550. ເດີນກາງສູ່ອີສຣກາພ. ພິມພົກຮົງທີ່ 7. ກຽງເທິພາ : ສຸຂພາໄຈ.

ເດີນສູ່ອີສຣກາພ ເປັນການເດີນທາງຂອງອາຈານຍໍ່ປະມວລ ເພີ່ງຈັນທີ່ ອົດຕ່ອາຈານຍໍ່ມາວິທະຍາລັຍເຊີ່ມໃໝ່ ທີ່ດັ່ງຈາກ
ອອກຈາກຮາກຮາກແລະ ໄດ້ເດີນເທົ່າກັບບ້ານເກີດເມື່ອນອນ ທີ່ຈຳກວດເກະສຸມຍ ຈັງຫວັດສູງຢູ່ຮານນີ້ ເພື່ອຄົ້ນຫາສິ່ງດຳກຳທີ່ຄູກກລື່ນ
ຫາຍໄປໃນກະແສສັກປັດຈຸບັນ ຮະຫວ່າງເດີນທາງເຫຼົາໄດ້ພົບກັບເຮື່ອງຮາວຕ່າງໆ ນາກມາຍທີ່ສາມາດສັນພັດຈາກຂົວໃຈທີ່ປ່າສາກ
ເງິນຕາ ແລະວັດຖຸທີ່ເປັນສູນຍົກຄາງຂໍານາຈທີ່ໜ້າໃນກະແສສັກປັດຈຸບັນ ທີ່ແກ້ໄຂເຫັນວ່າຄວາມສຸກໍ່ແກ້ທີ່ຈິງແລະຍັ້ງຍືນໄມ້ໄດ້ຢູ່
ທີ່ເງິນຕາ ຂໍານາຈ ເສື້ອັ້ນອາກຣົນ ທີ່ອີ່ມຜ່ານທາງເວັ້ນໄຊຕໍ່ສໍານັກວິທະຍບຣິການ

คล้ายเครียด

สร้างความมั่นใจ

หลังจากแต่งงานได้ 6 เดือน วิชัยก็เริ่มนีปัญหาครอบครัว จนภรรยาไม่ร้องเรียนที่ทำงาน เจ้านายจึงแนะนำให้เข้าไปพับจิตแพทย์

จิตแพทย์ : หมอออย่างให้คุณเล่าเหตุการณ์ตอนพบกับภรรยาให้ฟังตั้งแต่ต้น

วิชัย : คือตอนที่ผมไปจีบเธอ ผมทั้งซื่อๆ อายแผล ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองเลย เพราะเชื่อหัวนิสัยดี ความรู้สึก ความรู้สึกรุ่ง และร้าย แม้จะไม่สวยเท่าไร แต่เธอคือบั้งรักคนอย่างผม เลยทำให้ผมรู้สึกมีความมั่นใจมากขึ้น

จิตแพทย์ : แสดงว่าความดีและความเพียบพร้อมของเธอทำให้คุณรู้สึกมั่นใจมากขึ้นสินะ แล้วตอนนี้คุณมั่นใจมากขนาดไหนครับ

วิชัย : ก็มากขนาดถ้าจะทิ้งคนเพียบพร้อมอย่างเธอ เพื่อไปหาผู้หญิงที่ไม่มีอะไรเด่นกว่า เพื่อจะมาช่วยสร้างความมั่นใจให้ผมอีกรึเปล่าครับ

จิตแพทย์ : ...

ที่มา : ชีวจิต ปีที่ 10 ฉบับที่ 16 เดือนมกราคม 2551 หน้า 18

บทความน่ารู้

อย. เตือนระวังปริมาณโซเดียมในอาหารมีกี่กรัมสำเร็จรูป

คณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ได้ออกมาเตือนกลุ่มผู้บริโภคบนหมู่บ้านที่ก่อสำเร็จรูปเป็นประจำ ให้ตระหนักรถึงปริมาณโซเดียมหรือเกลือที่มีอยู่ในอาหารสำเร็จรูปหลายชนิด แม้ว่าโซเดียมจะมีความจำเป็นต่อร่างกาย ถ้าหากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปต่อวันก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

ดังนั้นในการรับประทานบนหมู่บ้านที่ก่อสำเร็จรูปให้ปลอดภัย อย. ได้แนะนำวิธีการรับประทานที่ปลอดภัยและได้ประโยชน์ 3 รูปแบบ คือ

1. ควรลดเครื่องปรุงให้เลือกเพียงครึ่งของหรือน้อยกว่านั้น
2. ควรเติมเนื้อสัตว์และผักเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพิ่มมากขึ้น
3. ไม่ควรรับประทานบนหมู่บ้านที่ก่อสำเร็จรูปติดต่อกันประจำเป็นเวลานาน เพราะเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมมากเกินไปจนเกิดสะสมในร่างกาย

นพ. นิพนธ์ โพธิ์พัฒนชัย รองเลขานุการคณะกรรมการอาหารและยาเปิดเผยว่าบนหมู่บ้านที่ก่อสำเร็จรูปที่วางขายอยู่ในปัจจุบันมีโซเดียมโดยเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าครึ่งช้อนชา (ประมาณ 960 มิลลิกรัม) ต่ออาหารหนึ่งช้อนส้อม ซึ่งอยู่กับสูตรส่วนประกอบของแต่ละบริษัท โดยปกติแล้วร่างกายจะได้รับโซเดียมจากอาหารตามธรรมชาติ ได้แก่ ไข่ นม ฯลฯ เมื่อร่างกายได้รับโซเดียมเข้าไปมากจะมีผลต่อความดันของระบบการไหลเวียนเลือดในร่างกาย ปรับสมดุลโซเดียมในเลือด จึงเพิ่มปริมาณน้ำเข้าสู่กระแสเลือดทำให้ทำงานหนักในการสูบฉีดโลหิต เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูงหากเกิดอยู่ช้า ๆ นาน ๆ ย่อมมีผลต่อทุกระบบในร่างกายก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา ฉะนั้นจึงควรกินอาหารที่มีโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

ที่มา : ใกล้หม้อ ปีที่ 31 ฉบับที่ 11 เดือนธันวาคม 2550 หน้า 18

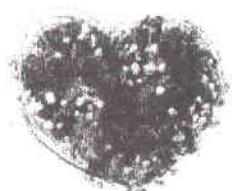
ต้อนรับ

เดือนแห่งความรัก 14 กุมภาพันธ์ วัน瓦เลนไทน์



วันวาเลนไทน์ เริ่มมีขึ้นตั้งแต่ยุคที่จักรวรดิโรมันเรื่องอำนาจ ในยุคหนึ่ง วันที่ 14 กุมภาพันธ์ของทุกปี ถูกจัดให้เป็นวันหยุด เพื่อเป็นเกียรติแก่เทพเจ้าูโโน่ผู้เป็นเจ้าพระดินีแห่งเทพเจ้าโรมัน นอกจากนี้ แล้วพระองค์ยังทรงเป็นเทพเจ้าแห่งอิสตรีเพศและการแต่งงาน และในวันถัดมา คือวันที่ 15 กุมภาพันธ์ เป็นวันเริ่มต้นเทศกาลเฉลิมฉลองแห่งลูเพอร์คาร์เดีย การดำเนินชีวิตของชายหนุ่มก็คือ การจับคลาก ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ก่อนที่จะเริ่มต้นเทศกาลลูเพอร์คาร์เดีย ซึ่งของเด็กสาวจะถูกเขียนลงในเศษกระดาษและใส่ลงในไฟ ชายหนุ่มแต่ละคนจะจับคลากเพื่อเลือกคู่ในเทศกาลเฉลิมฉลองนี้ บ่อยครั้งที่หนุ่มสาวต่างถูกใจกัน และแต่งงานกันในเวลาต่อมา

ในรัชสมัยของจักรพรรดิคลอดิอัสที่ 2 แห่งโรม พระองค์ทรงเป็นกษัตริย์ที่มีใจดุร้าย และทรงนิยมการทำสังหาร นองเลือด ได้ทรงตระหนักว่าเหตุที่ชายหนุ่มส่วนมากไม่ประสงค์จะเข้าร่วมในกองทัพ เนื่องมาจากการไม่อยากจากคู่รัก และครอบครัวไป จึงทรงมีพระราชโองการสั่งห้ามนิให้มีการจัดพิธีหมั้นและแต่งงานกันในโรมโดยเด็ดขาด ทำให้ประชาชนทุกข์ใจเป็นอย่างยิ่ง ขณะนั้นเอง พระรูปหนึ่งนามว่า เชนต์วาเลนไทน์ซึ่งอาศัยอยู่ในโรม ได้ร่วมมือกับเซนต์มาริอัส จัดพิธีแต่งงานให้กับชาวคริสต์หลายคู่ และด้วยความปรารถนาดีของท่านนี้เอง จึงทำให้ท่านถูกตัดสินประหารชีวิตโดยเจ้าหน้าที่บ้านเมือง ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ.270 ซึ่งทรงกับเทศบาลลูเพอร์คาร์เดีย ตามประเพณีโบราณ พอดี ๆ โอกาสนี้เอง กลุ่มคนนักศาสนาได้รื้อฟื้นประเพณีจับคลากขึ้นมาใหม่ โดยชายหนุ่มจะเป็นผู้เขียนชื่อหญิงสาวลงไปด้วยตัวเอง ต่อมาระในนิกายโรมันคาಥอลิกจึงเลือกให้วันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็นวันเฉลิมฉลองเทศบาลแห่งความรัก และถือหนึ่งว่ายังคงเป็นธรรมเนียม ที่ชายหนุ่มจะเลือกหญิงสาวที่ตนเองพอใจในวันวาเลนไทน์ สืบต่อ กันมาจนถึงทุกวันนี้



ดอกไม้ แทนความหมายของการนอกรัก ที่นิยมมากที่สุดคือดอกกุหลาบ

- กุหลาบแดง หมายถึง ความรักและความปราณາ เป็นดอกไม้ของ女神 เป็นสิ่งนำโชคมาสู่ผู้หญิงที่ได้รับ
- กุหลาบขาว หมายถึง ความมีเสน่ห์ ความบริสุทธิ์ ความเงียบสงบ และนำโชคมาสู่ผู้หญิงที่ได้รับ เช่นเดียวกับดอกกุหลาบแดง
- กุหลาบสีชมพู หมายถึง ความรักที่มีความสุขอย่างสมบูรณ์ที่สุด
- กุหลาบสีเหลืองหรือสีส้ม หมายถึง ความรักร้อนแรงและหวานน้ำ ไม่จัดจาง หวานชื่น และมีความสุข
- กุหลาบสีน้ำเงิน หมายถึง ความรักและความเยาว์วัย
- กุหลาบนานา หมายถึง ความรักที่กำลังเบ่งบาน ความอ่อนหวาน สดชื่น



สำหรับคนที่อยากได้อะไรแตกต่างยังมีดอกไม้อื่นๆ อีก

- ดอกคาร์เนชันสีแดง หมายถึง รักอย่างสุดซึ้ง
- ดอกกุหลาบสีขาว หมายถึง ความโรแมนติก อ่อนหวานระหว่างคุณและคนรัก
- ดอกทิวลิปสีแดง หมายถึง ความรักที่จะร่วมฟ้าไปด้วยกัน

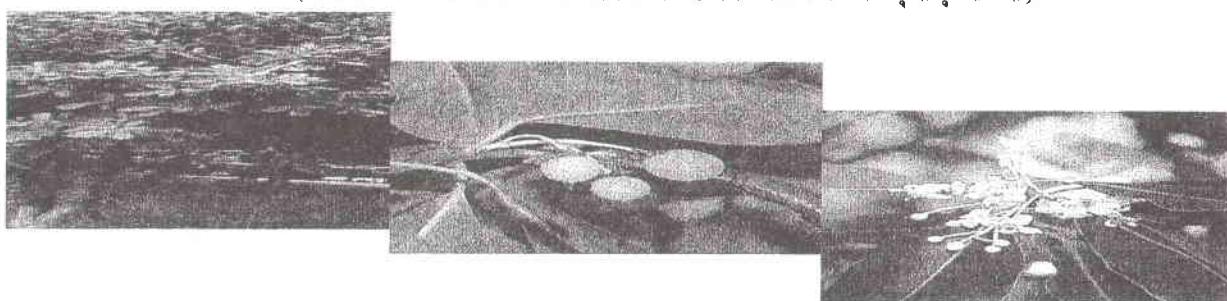
สารภูมิ: ดอกไม้ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสิงห์

ชื่อวิทยาศาสตร์	Calophyllum inophyllum L.
วงศ์	GUTTIFERAE
ชื่อสามัญ	Alexandrian Laurel
ชื่ออื่น	กระทึง กากระทึง กระทึง ทึง (ภาคใต้) สารกีแนน เนวากาน (ภาคเหนือ)
ลักษณะทั่วไป	พรรณไม้ยืนต้น สูง 5 – 12 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่ม ทึบ เปลือกสีน้ำตาลอ่อนเทา ในเดียว เรียงตรงข้ามสลับตั้งจากแผ่นใบรูปไข่กลับ กว้าง 4.5– 8 เซนติเมตร ยาว 8 – 15 เซนติเมตร ปลายมนหรือเรียวเล็กน้อย โคนสอบ เส้นใบชิด ขนานกัน ดอกสีขาว เกสรสีเหลือง กลิ่นหอม ออกเป็นช่อตามจ่ามในใกล้ปลายกิ่ง ผลกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 2-2.5 เซนติเมตร
นิเวศวิทยา	ขึ้นตามชายทะเล ปัจจุบันทวีป
อุบัติภัย	ตลอดปี
ขยายพันธุ์	โดยใช้เมล็ด
ประโยชน์	ไม่ใช้ก่อสร้าง คงปูรุ่งเป็นยาหอมบำรุงหัวใจ น้ำมันสกัดจากเมล็ด ใช้ทำแก้วปูดข้อ ทำเครื่องสำอาง และปัจจุบัน เป็นไม้ประดับ
ตัวอย่างในวรรณคดี	

“หึ้นเล็บนางหนางเมินเดินรำพึง
พิกุลใหญ่ได้ต้นหล่นจะแล่น
ผลลูกสุกห่ำงานงามงอน
(นิราศพระประชม บทประพันธ์ของสุนทรภู่)

ชั้นกระทึงดอกดวงพวงพะยอม
คุกคิลนแซมชื่นเชยระเหยหอม
แต่แทนตอนต่อผึ้งหึ่งหึ่งชือฯ”

“กระทึงกินกลิ่นธรรมลอนโห
มะลิวัลย์มั่น โมกกะ ໂໂລກໂໂກ
กາຫລະໜ່ງ ໂຄມະ ໄໂຍແປ່ວ
ນະໄລຍລາວສາວຫຼຸດນະຄຸດ
(บทละครเรื่องพระมะเหລເດໄໂກ บทประพันธ์ของคุณสุวรรณ)



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

ที่ปรึกษา พศ.สุรชัย ชาญศิริพันธ์, พศ.สมบูรณ์ คงกับพันธ์, อาจารย์สุกานดา จันทวี, อาจารย์ทวีรัตน์ นวลช่วย กองบรรณาธิการ นางสาวรีก คงวัฒน์, นางสาวนุญศรี บุญช่วย, นางสาวเพลิน ขันทวงศ์, นางสุพิศ ศิริรัตน์, นายจรุณ สังข์สวัสดิ์, นายชวฤทธิ์ ทองเพชรจันทร์, นางสาวสุกัมพิตริ ทองพิมพ์ นางสาวสุกัพทิรา ทองพิมพ์, นางสมโชค ฉลาง ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวนันท์กัส สินจรูญศักดิ์, นางสาวอารีย์ บุนยัง ฝ่ายศิลป์ นางสาววนิดา ไชยดาวร, นางครัญญา ยันดี ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจรุณ สังข์สวัสดิ์, นางบุญจริรา แห่ชา